

هؤلاء ممنوعون من أكل الباذنجان





كشفت د. مارجريتا كوروليوففا، خبيرة التغذية الروسية، أن على من يعاني التهاب الرتج المعوي، تجنب تناول الباذنجان.

وأشارت الخبيرة في حديث لموقع «موسكو 24»، إلى أن الأشخاص الذين يعانون أمراض المناعة الذاتية أيضاً، عليهم التقليل قدر الإمكان من تناول الباذنجان.

وأضافت: من الأمراض الأخرى- التهاب الغدة الدرقية وكذلك أمراض المفاصل والأمعاء. وتؤكد على أن من يعاني الحساسية أو التهاب الرتج المعوي عليه الامتناع نهائياً عن تناول الباذنجان.

ولفتت الخبيرة، إلى أن المواد الموجودة في الباذنجان، تساعد على تفاقم العمليات الالتهابية. وفي حالة التهاب الرتج، يمكن أن تدخل بذور الباذنجان في منطقة الأمعاء المصابة وتسبب تفاقم الحالة.

من ناحية أخرى يتميز الباذنجان بأنه

يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوراني، إحدى فوائد أكل الباذنجان النيء قبل النوم هي أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوراني، إذ يحتوي الباذنجان على العديد من الفلافونويدات مثل الأنثوسيانين الذي يقلل من الالتهابات وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب من خلال خفض مستوى (Anthocyanin) ضغط الدم. كما أن الباذنجان النيء يعزز من عمل القلب، ويقلل من شدة الإصابة بالنوبة القلبية، عن طريق خفض مستويات الكوليسترول الضار والجليسيريدات الثلاثية (Triglycerides).

كما يحمي من الإصابة بالسرطان، وهي إحدى فوائد أكل الباذنجان النيء قبل النوم، حيث يعمل كل من حمض والأنثوسيانين على حماية خلايا الجسم من الضرر الناتج عن الجذور الحرة (Chlorogenic acid) الكلوروجينيك.

(Solasodine rhamnosyl glycosides) كما يحتوي الباذنجان على مركب جليكوسيدات سولاسودين رايمونسل الذي يتسبب بموت الخلايا السرطانية المختلفة، مثل: سرطان البنكرياس، والمثانة، والرحم، والسرطان، كما يقلل من خطر عودة هذه السرطانات. ويساهم في خسارة الوزن

من فوائد أكل الباذنجان النيء قبل النوم، المساعدة على خسارة الوزن، إذ يحتوي الباذنجان على كمية كبيرة من الألياف الغذائية ومحتوى قليل من السعرات الحرارية، مما يؤدي إلى الشعور بالشبع لفترات أطول والتقليل من الوزن. ويعزز من المهارات الإدراكية والتخفيف من أعراض نوبة الربو، وتنظيم مستوى سكر الدم

:وهناك نصائح لأكل الباذنجان النيء قبل النوم، منها

يفضل عدم تقطيع الباذنجان إلا عند الرغبة بتناوله؛ لأنه يذبل بسرعة

يجب أن يتم حفظ الباذنجان في الثلاجة إلى أن يتم استهلاكه

يمكن تناول قشرة الباذنجان النيء، ولكن في حال كانت القشرة مضغية وصعبة الهضم، فمن الممكن أن يتم تقشير الباذنجان قبل تناوله

ويجب تقطيع الباذنجان ورشه بالملح، وبعد مرور ما يقارب 30 دقيقة يتم غسل الباذنجان من الملح والتربيت على الباذنجان لتجفيفه للتخلص من المذاق المر