

اليقطين.. فوائد مذهلة للجسم



© Klaus-Dietmar Gabbert/da/picture alliance

الشارقة: مها عادل

اليقطين نبتة صحية من فصيلة القرعيات، ذكر كثيراً في كتب الطب القديمة والعلاج الشعبي، نظراً لغناه بمضادات الأكسدة والكثير من الفيتامينات والمعادن، لذلك يعتبر غذاءً صحياً مهماً للوقاية وعلاج الكثير من الأمراض.

لليقطين فوائد لا حصر لها على صحة الإنسان. كما أكد العديد من خبراء التغذية حول العالم فوائد هذا «الطعام الخارق» واللذيذ في الوقت نفسه، وكيف يعمل على حماية الإنسان من بعض الأمراض المزمنة.

وأكدت الدراسات الحديثة أن تناول اليقطين يعود بفوائد مذهلة على صحة الإنسان، وأن اليقطين يجب أن يكون حاضراً ومن أهم الخصائص health.clevelandclinic في النظام الغذائي اليومي للفرد، وذلك حسب ما ذكره موقع المفيدة التي يتمتع بها اليقطين إنه غني بفيتامين (أ)، وهو ما يجعله مفيداً لتقوية النظر وتعزيز جهاز المناعة، خاصة أن تناول كمية صغيرة من اليقطين قادرة على تزويد الجسم بما يحتاجه يومياً من فيتامين أ.

كما يشير الخبراء إلى أن اليقطين يحتوي على اللوتين والزيارانتين وهما عنصران غذائيان يساعدان على حماية العين من الضمور البقعي في سن الشيخوخة.

أيضاً، تشمل فوائد اليقطين العناية بصحة القلب، حيث أفادت الدراسات الحديثة بأن اليقطين غني بالبوتاسيوم، الذي يعد عنصراً أساسياً لصحة القلب. كما أن اليقطين يحتوي كذلك على فيتامين سي المهم للقلب والألياف، كما أن مضادات الأكسدة التي يحتويها يمكن أن تساعد في الوقاية من أمراض القلب.

ولتناول اليقطين فوائد كبيرة على تقوية مناعة جسم الإنسان، إذ يعد مصدراً لمجموعة من مضادات الأكسدة المقوية للمناعة، يحتوي اليقطين على الكاروتينات المقاومة للسرطان.

وتوصلت الدراسات إلى أن اليقطين لا يفقد الفيتامينات التي يحتويها بالطبخ، فقد تبين أن مادة البيتا كاروتين، تستفيد بشكل كبير من تسخين اليقطين، ما يسهل من هضمها، وفق ما أورده موقع «دي فيلت» الألماني.

وتوضح خبيرة التغذية جوليا زومبانو: «الكاروتينات هي أصباغ نباتية تنتجها نباتات صفراء وبرتقالية وحمراء مثل اليقطين والجزر والقرع والطماطم»، وأضافت أن الكاروتينات تحارب آثار الجذور الحرة في الجسم، وهو ما قد يساعد في الحماية من أنواع معينة من السرطان.