

فوائد ذهبية للبازنجان



الشارقة: مها عادل

البازنجان أحد الثمار المميزة بألوانها المتنوعة، وبأشكاله المختلفة وتتنوع ألوانه بين الأبيض والأسود والأرجواني

وأثبتت العديد من الدراسات أن زيادة استهلاك الأغذية النباتية، مثل البازنجان يقلل خطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، والسكري، ويعزز صحة البشرة والشعر

كما أظهرت الدراسات وجود علاقة بين تناول البازنجان وخفض الكوليسترول في الدم، كما اتضح أن البازنجان يحوي كميات عالية من حمض الكلوروجينيك، وهذا الحمض يعد أحد مضادات الأكسدة القوية في محاربة الجذور الحرة، وهو يعمل على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويعمل كمضاد للميكروبات والفيروسات والمواد المسرطنة

ويحتوي البازنجان على مواد معززة لصحة القلب والشرايين، مثل: الألياف الغذائية، ومضادات الأكسدة القوية، والبوتاسيوم وكل من فيتامين ج وفيتامين ب6، التي تلعب دوراً مهماً في تخفيض مستويات الدهون بالدم، وتعزيز عمل

القلب والشرابين، إلى جانب الحفاظ على ضغط الدم ومستوياته المنتظمة

و«الأنثوسيانين» الموجود في قشر الباذنجان هو مضاد أكسدة قوي، يحمي الدهون التي تكون أغشية الخلايا في الدماغ ضد التأكسد والجذور الحرة، ما يساهم في تعزيز نقل المواد الغذائية من الخلايا وإليها

والأنثوسيانين يعمل على منع الإصابة بالتهابات الأعصاب، ويسهل تدفق الدم إلى الدماغ، ما يساعد على الوقاية من الإصابة بالاضطرابات العقلية المرتبطة بالتقدم في السن، مثل: الزهايمر ويعزز الذاكرة

ومن المعروف أن تناول الأغذية العالية بالألياف الغذائية، كما في الباذنجان، يزيد الإحساس بالشبع والتقليل من الشهية، وبالتالي التقليل من كمية السعرات الحرارية المتناولة خلال اليوم

والباذنجان غذاء غني بالقيم الغذائية ومنخفض السعرات الحرارية، ولا يحتوي على دهون؛ لذا فإن إدراجه ضمن نظامك الغذائي، قد يساهم في السيطرة على الوزن أو إنزاله، وهذه من فوائد الباذنجان

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024