

## قشر الباذنجان « يكافح الشيخوخة ويعزز الذاكرة»



إعداد: راندا جرجس

أوضحت الدراسات الحديثة أهمية قشر الباذنجان في محاربة الشيخوخة عن طريق الشوارد الحرة التي تتسبب في الإصابة بالخطوط الدقيقة والتجاعيد، لأنها تحتوي على مركبات «باسيولين» المضادة للأكسدة، وتحمي جدران خلايا الجسم والدماغ من التلف، كما تنتج هرمونات الذكورة والأنوثة وتكون أملاح عصارة المرارة اللازمة لامتناس بعض الفيتامينات المهمة

وكشفت الأبحاث أن ثمار الباذنجان تحتوي على مركبات «فينوليك» المضاد للأكسدة، وأهمها حامض «الهوردجنيك» الذي يعد من أقوى مضادات الأكسدة النباتية، ويقي من حدوث خلل بتركيبية الحمض النووي، الذي يمنع تكوين الخلايا السرطانية، فضلاً عن دوره في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار

ويُعد الباذنجان من الخضروات الغنية بمادتي «الناسونين والأنثوسيانين» الموجودتين في القشر، اللذين يسهمان في

حماية أغشية خلايا المخ من التلف الناجم عن الجذور الحرة الضارة، حيث يعمل الناسونين على نقل العناصر الغذائية إلى داخل الخلايا وإخراج الفضلات من داخلها، بينما يساهم الأنثوسيانين في الوقاية من التهاب خلايا العصبية ويعمل على تسهيل تدفق الدم إلى الدماغ، ما يعزز قوة الذاكرة المقترنة بالعمر والتدهور العقلي.

يشير خبراء الصحة إلى أن قشرة الخضروات والفواكه تزود الجسم بكمية كبيرة من الألياف، ولذلك ينصحون بالاحتفاظ بقشر الباذنجان وتقليمها عند القلي أو طبخه في صينية، للحصول على فوائده الصحية كاملة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023.