

## البقدونس متعدد الفوائد والاستخدامات



الشارقة: مها عادل

يعتبر البقدونس من أشهر الخضروات الورقية وأكثرها استخداماً بكل بيت عربي، فهو يعتبر قاسماً مشتركاً ويومياً على كل الموائد سواء بالسلطات أو غيرها من الأكلات

ويتمتع البقدونس بالعديد من الفوائد الصحية وكثرة طرق استخدامه، وتتمثل هذه الفوائد في كونه يساهم في تعزيز صحة الجهاز الهضمي والكبد، ويعود ذلك بسبب دوره في دعم الكبد، فالبقدونس يزيد من مستويات الغلوتاثيون المضاد للأكسدة الرئيسي في الكبد، وقد ثبت أن البقدونس يمكن أن يعمل على تجديد أنسجة الكبد (Glutathione) بعد الأضرار الناجمة عن الأمراض المزمنة، حيث إن البقدونس يحفز إنتاج العصارة الصفراوية في الكبد اللازمة لهضم الدهون في الأمعاء، خاصة أن النقص في إنتاج العصارة الصفراوية يُساهم في سوء الهضم، والنمو الجرثومي، والاضطرابات الهرمونية، لذا فإن هذه العصارة ضرورية لإفراز السموم التي يتم مسحها من الجسم والكبد

كما يساهم البقدونس في تقليل مستويات السكر في الدم، حيث ثبت أن البقدونس يخفّض مستويات الجلوكوز في الدم، وهو يستخدم كعلاج بديل لمرض السكري من النوع الأول في بعض البلدان.

تحتوي أوراق البقدونس الطازجة على مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويد، والكاروتينات، وفيتامين ج، وفيتامين هـ، وهذه المركبات جميعها تحمي الجسم من تأثير الجذور الحرة والمساهمة في تقليل احتمالية الإصابة بالسرطان.

ويحتوي البقدونس الكثير من الفيتامينات والعناصر الغذائية مثل

فيتامين «أ» الذي يحسن من الرؤية الليلية وصحة الجلد، فيتامين «ب» الذي يساعد في ترميم خلايا الجسم، وإطلاق الطاقة من الخلايا، فيتامين «ج» الذي يساعد في الحفاظ على الجهاز المناعي، فيتامين «هـ» الذي يساهم في تأخير شيخوخة الخلايا، وفيتامين «ك» الذي يساعد على موازنة لزوجة الدم وتنظيف وإنتاج بروتين الكبد، والحديد الذي يستخدم لإنتاج الهيموغلوبين المطلوب للطاقة، والبوتاسيوم الذي يعتبر عنصراً جيداً للنمو، وبناء العضلات وتعزيز الجهاز العصبي.

الى جانب الزنك الذي يقوي جهاز المناعة ويمنع حب الشباب، والكالسيوم الذي يعمل على تقوية العظام والأسنان والشعر.