

الزعفران « نبات صحي من أغلى التوابل »





إعداد: راندا جرجس

يعتبر الزعفران من أغلى التوابل في العالم، وينمو في الشرق الأوسط، وأجزاء من أوروبا، ويتم حصاده يدوياً من زهرة نبات الزعفران الخريفي البنفسجي، ويُعرف بأنه من النباتات التي تستخدم منذ القدم لأغراض الطهي، وصناعة النسيج، وبعض العطور، واشتهر في الطب التقليدي منذ آلاف السنين، وتشير الأبحاث إلى دوره الفعال في تعزيز الصحة، لكونه يحتوي على قيم غذائية، وفيتامينات، ومعادن، ومنها الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، وخصائص مفيدة، ومعدل عالٍ من مضادات الأكسدة، البيكروكوسين، والكروستين، والسفرانال، التي تساعد في مكافحة تلف الخلايا، ومنع تطور السرطان، والأمراض الأخرى.

يحتوي الزعفران على العديد من المكونات الكيميائية المختلفة التي تساعد على خفض ضغط الدم، ومستويات الكوليسترول، وثلاثي الجليسريد، وتوفير الحماية ضد أمراض القلب والأوعية، حيث إنه يقلل من احتمال تلف الأنسجة الذي قد يسببه الكوليسترول الضار، وتسهم المواد الفعالة الموجودة في الزعفران في دعم وتقوية وظائف الذاكرة، وتحسين مشاكل التعلم، ويدخل في علاج بعض الأمراض التي تصيب المخ، مثل: داء الزهايمر، ويحمي من الأمراض العصبية، ومرض الشلل الرعاش (داء باركنسون)، مضاد للسعال، ويقلل دهنيات الدم، ومضاد للآلام والتشنج والالتهابات.

يُعد تناول نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات ونبات الزعفران، من أفضل الطرق التي تزيد من معدل مضادات الأكسدة والوقاية من الأمراض، ويشير خبراء الصحة إلى أن نبات الزعفران يكون آمناً عند استخدامه بكميات صغيرة للطبخ، أو الشاي، إلا أن تضمينه في النظام الغذائي أو تناوله كمكملات غذائية يتطلب المشورة الطبية، حيث أن الإكثار منها يمكن أن يسبب آثاراً جانبية غير مرغوب فيها، خاصة في حالات النساء الحوامل اللواتي يتناولن الأدوية.