

الباذنجان يعالج السكري ويقوي الذاكرة والدماغ



يحتوي الباذنجان على فوائد متعددة لا يعرفها الكثيرون؛ فهو من الأغذية التي لها دور كبير في علاج بعض الأمراض والوقاية من أخرى، إضافة إلى ما يقدمه للجسم من مميزات غذائية ضخمة.

يسهم الباذنجان في علاج داء السكري، وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، ويقلل مستوى الكوليسترول الضار بالجسم، ويحارب أمراض السرطان، ويحمي من فقر الدم، وغيرها من الأمراض.

ويعد الباذنجان من الخضراوات المفيدة للصحة عموماً، ويدخل في أنواع مختلفة من الوجبات على مستوى العالم، ويتم طهيه وتحضيره بأساليب عديدة؛ تبعاً لمطبخ كل دولة، كما تؤثر طريقة الطهي في فاعلية مضادات الأكسدة الموجودة بهذا النبات.

ويتم زراعة الباذنجان في دول كثيرة حول العالم، ويوجد أنواع منه باللون الأسود وأخرى بالرمادي والأخضر والأبيض وكذلك الأرجواني والبنفسجي، وتطلق عليه بعض الدول مسمى ملك الخضراوات؛ لأنه يتضمن قيمة غذائية كبيرة للغاية.

وينتمي الباذنجان إلى الفصيلة الباذنجانية، ويعتبر النوع الأسود منه هو الأفضل، نتيجة ارتفاع كميات الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى المتوفرة فيه، أكثر من الأنواع الأخرى.

ونتناول في هذا الموضوع فوائد الباذنجان الغذائية والصحية والجمالية، ودوره في الوقاية وعلاج بعض الأمراض

والعناصر الغذائية التي يحتويها.

القيمة الغذائية

يحتوي البانجان على الكثير من العناصر الغذائية الضرورية والمهمة لصحة الجسم ونموه، ومنها الألياف الغذائية الفريدة والمفيدة لصحة الجهاز الهضمي، وكذلك الفيتامينات مثل فيتامين «سي» و«ب1» و«ب6»، ومستويات كبيرة من فيتامين «ك» وحمض الفوليك والثيامين والنياسين.

كما يتضمن عدداً من المعادن، مثل البوتاسيوم والزنك والمغنيسيوم والفوسفور والنحاس، إضافة إلى المواد المضادة للأكسدة والقوية، التي لها دور كبير في محاربة العديد من الأمراض والمشاكل الصحية.

وينصح خبراء التغذية أنه يجب مراعاة أساليب الطهي للبانجان، واستعمال الطرق الصحية في إعداده؛ من أجل الاستفادة القصوى من مميزاته، ويفضل استخدام طرق السلق والشوي، مع إضافة الليمون والخل والقليل من الملح والثوم، والابتعاد قدر الإمكان عن القلي؛ لأنه يزيد من الوزن بدرجة ملحوظة.

مفيد للسكري

يسهم تناول البانجان في علاج مرض السكري بصورة جيدة، وخاصة النوع الأسود منه؛ نتيجة احتوائه على كمية كبيرة من الألياف الغذائية، وفي المقابل يشتمل على محتوى أقل من الكربوهيدرات.

وتعمل الألياف على تنظيم عمل الجهاز الهضمي عموماً، وهو ما يصب في مصلحة مرضى السكري، مع وجود معدل كبير من الفينولات التي تقضي على تأثير الإنزيمات المحفزة على إنتاج السكر في الجسم.

كما يساعد البانجان على وقف امتصاص الجلوكوز من الأمعاء، وبالتالي تعديل مستوى السكر في الدم باستمرار، ولذلك ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون مرض السكري بتناول البانجان مع الوجبات اليومية.

الدماغ والتهديئة

يتميز البانجان الأسود بقدرته على خلق حالة من الانتعاش وتحسين وظائف الدماغ بصورة كبيرة؛ حيث كشفت الأبحاث أن البانجان يحتوي على أهم عنصر لتغذية المخ وهو فيتامين الأليناسين.

ويجعل هذا الفيتامين الدماغ نشيطاً ويقظاً ومنتبهاً بصورة عالية، كما يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ ويحسن من عمله، ولحسن الحظ أن البانجان، وخاصة الأسود منه، يعتبر من النباتات التي تشتمل على أكبر قدر من هذا الفيتامين الحيوي للمخ، إضافة إلى أنه يساعد على تقوية الذاكرة بصورة ملحوظة.

وثبت كذلك أن البانجان يعمل على تهدئة الأعصاب، وعمل حالة من الاسترخاء الصحي للجسم؛ وذلك نتيجة احتوائه على عناصر ومركبات تسهم في تقليل درجة التوتر، والتخلص من الضغوط العصبية المستمرة واليومية، وكذلك يعالج مشكلة الضغوط النفسية وحالات الاكتئاب.

فقر الدم

ويلعب تناول البانجان دوراً كبيراً في التخلص من مشكلة فقر الدم، وهذه الحالة تصيب الكثير من السيدات والأطفال؛ نتيجة سوء التغذية أو تناول الوجبات غير الصحية، ويصبح البانجان، وخاصة الأسود، حلاً مثالياً للتخلص من هذا المرض.

وتعود هذه الفائدة إلى احتواء البانجان الأسود على كميات كبيرة للغاية من معدن الحديد، وهو المسبب الرئيسي لمرض فقر الدم في حالة نقص معدله داخل الجسم؛ حيث يشعر الشخص بحالة من التعب السريع والدائم، والإرهاق من أقل مجهود، وعدم الرغبة في الحركة والنشاط وممارسة الحياة بحيوية وتألُق.

أمراض القلب والكوليسترول

ينصح الأطباء بكثرة تناول البانجان؛ لأنه يؤدي إلى الوقاية من الإصابة بمشاكل وأمراض القلب والأوعية الدموية، فهو يعد جداراً حامياً من حدوث أمراض القلب، كما أنه جيد أيضاً لمن يعاني هذه الأمراض القلبية.

وتفيد كل أنواع البانجان في تقوية القلب وتحسين وظائفه، فهو مصدر جيد للفيتامينات والمعادن والعناصر الضرورية للحفاظ على القلب من الأمراض وتقوية الأوعية الدموية، لتحسين عملية تدفق الدم بالصورة الصحية الواقية من الخلل. كما يقوم البانجان بتقليل الوزن الزائد، فهو لا يحتوي على سعرات حرارية كبيرة، حيث يحتوي 150 جراماً منه على 34 سعراً حرارياً فقط، وبذلك فهو يخلص الشخص من مشكلة البدانة، وهو ما يصب في مصلحة وسلامة القلب، ويمنع كذلك حدوث مشكلة تصلب الشرايين والوقاية منها من كثرة دهون الجسم في الوزن الزائد.

ويساعد النوع الأسود من البانجان في علاج مشكلة تصلب الشرايين؛ لأنه يحتوي على مركبات تمنع من امتصاص الكوليسترول الضار في الأمعاء، إضافة لقدرته على تقليل الدهون بكل أنواعها من الجسم. ويعاني بعض الأشخاص مشكلة ارتفاع الكوليسترول باستمرار في الجسم، وهو ما ينذر بحدوث كوارث للقلب، ولذلك فإن تناول البانجان الأسود يعالج هذه الحالة، والسبب أنه يحتوي على كميات ضخمة من الألياف الغذائية الصحية، والتي من مهمتها الوقوف ضد امتصاص كميات الكوليسترول في الدم لدى أصحاب الأجسام القابلة لذلك، ومن ثم التخلص من هذه المشكلة الدائمة لديهم.

السموم وضغط الدم

يعمل تناول البانجان على عملية تنظيف الجسم من السموم المتراكمة باستمرار، عبر الأيام والأسابيع والشهور، والتي تسبب حالة من الالتهابات المستمرة في الجسم، وبالتالي التخلص منها يصبح مفيداً لتفادي الوقوع في مشكلات أكبر. كما أنه في نفس الوقت يساعد على زيادة عملية إدرار البول الضرورية أيضاً للتخلص من السموم، ويحمي المسالك البولية من الأضرار، إضافة إلى أنها تحمي الشخص من ارتفاع ضغط الدم المضر للكثير من أعضاء الجسم بما فيها القلب.

ويعد النوع الأسود منه من أفضل الخضراوات التي تسهم في معالجة ضغط الدم المرتفع لدى الكثيرين، ويوصي الباحثون الأشخاص الذين يعانون هذه المشكلة بصورة مزمنة بتناول البانجان باستمرار؛ حيث يحتوي على معدن البوتاسيوم الجيد في تقليل وضبط ضغط الدم العالي.

ضد الشيخوخة

توصل علماء أمريكيون إلى أن قشر البانجان يحتوي على كميات كبيرة من مادة باسيولين، وهي من المركبات المضادة للأوكسدة بقوة، ولديها القدرة على حماية الخلايا من الجذور الحرة، التي تلعب دوراً كبيراً في الإصابة بمرض الشيخوخة.

وينصح الباحثون بتناول البانجان من دون تقشير؛ من أجل الاستفادة من مكافحة الشيخوخة، التي ظهرت بصورة مبكرة لدى قطاع كبير من الشباب في سن مبكرة، وهو ما يدعو إلى إعادة ترتيب نمط الغذاء والحياة معاً؛ للتخلص من هذه الظاهرة التي أصابت عدداً كبيراً، وخاصة النساء؛ حيث يظهر عليهن علامات الكبر بمجرد تخطي الثلاثينات من العمر.

ورغم ذلك يحذر بعض العلماء من الإفراط في تناول البانجان؛ بسبب احتوائه على أملاح الأوكسالات، وهي أحد العوامل المسببة في تكوين حصوات الكلى، في حالة ارتفاع معدلها داخل الجسم.

مكافحة السرطان

تشير دراسة حديثة إلى أن البانجان الأسود يتضمن كميات ضخمة من المواد المضادة للأوكسدة، ودورها يتمثل في وقاية خلايا الجسم من مشكلة التلف التأكسدي المستمرة والناجمة عن عملية التمثيل الغذائي داخل الخلايا. وكشفت دراسة أخرى أن هذه المواد القوية المضادة للأوكسدة لها دور كبير في الحماية من تنشيط الخلايا السرطانية وظهورها في الجسم بشكل مرضي، فهي من الأطعمة التي تحافظ على الجسم من تحفيز الأورام الخبيثة ومكافحتها أولاً

بأول.

ويقول أحد الباحثين: إن الباذنجان يحتوي على حمض كلوروجينيك، وهو يعد من أفضل المركبات المضادة للأكسدة في الأغذية النباتية، كما ثبت وجود 15 حمضاً من الفينولات في نبات الباذنجان، لها دور كبير في تحييد تأثير الجذور الحرة الموجودة بالجسم.

ويمنع حمض كلوروجينيك حدوث اضطراب في تكوين الحمض النووي داخل الخلية، وبذلك يوقف أي استعداد لتكوين الخلايا السرطانية، بالإضافة إلى فوائده الكبيرة في تقليل معدل الكوليسترول السيئ في الدم. كما بينت دراسة سابقة قدرة الباذنجان على رفع حالة الخصوبة لدى الرجل والمرأة على السواء، ويقضي على حالات الضعف، نتيجة وجود عدد كبير من المعادن والفيتامينات الضرورية لإنعاش الجسم، وتنشيط إنتاج الهرمونات الذكرية والأنثوية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024