

منها تجلط الدم وحدوث الالتهابات... خبراء يكشفون فوائد العنب



وجد في العالم أكثر من "8 آلاف" نوع من (العنب) بين أسود، وأبيض، وأخضر، وأحمر وألوان أخرى، ولكن أي عنب أكثر فائدة للصحة ولماذا، وهل يفضل أكل العنب ببذوره أم بدونها؟

وفقا للخبراء جميع أنواع العنب مفيدة بغض النظر عن النوع واللون لأنها تحتوي على الفيتامينات ومضادات الأكسدة مثل "ريسفيراتول" ومركبات "البوليفينول والكاتيكين واللوتين و الزياكسانثين". هذه المركبات تحمي من الشيخوخة المبكرة وتمنع الالتهابات في الجسم وخاصة في الرئتين. كما تمنع تجلط الدم، وتساعد في الحفاظ على البصر.

ويشير الدكتور سيرغي أغابكين إلى ان أنواع العنب الداكنة اللون والأحمر تحتوي على معظم مضادات الأكسدة الأساسية.

ويقول: "أجريت تجربة طلب من الأشخاص المشاركين فيها تناول العنب الأحمر يوميا لعدة أسابيع، وقد أظهرت النتيجة إنخفاض مستوى الكوليسترول في الدم".

ويشير هذا إلى أن العنب بالإضافة إلى مضادات الأكسدة يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تساهم في تنظيم عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبصورة خاصة التمثيل الغذائي للدهون.

وتشير خبيرة تغذية إلى أنه مع ذلك هناك آثار جانبية للعنب. فمثلا يسبب لدى البعض انتفاخ البطن، لأنه غني ليس فقط بالألياف الغذائية، بل وبالسكريات الطبيعية أيضا.

وتقول: "إذا أكل الشخص كيلوغراما واحدا من العنب دفعة واحدا فقد لا يتحمل جسمه ذلك، وحينها تظهر علامات انتفاخ البطن والإسهال. ولكن عند تناول 200 غرام من العنب لا تظهر مثل هذه العلامات".

ووفقا لها، إذا ظهرت مثل هذه العلامات عند تناول 100-200 غرام من العنب فمن الأفضل استشارة الطبيب، لأن هذا قد يشير إلى متلازمة فرط نمو البكتيريا، حيث عند وجودها تسبب منتجات مثل العنب هذه الأعراض.

وتنصح الخبيرة بغسل العنب بالماء المغلي لإزالة طبقة الشمع التي تجعل من الصعب هضم العنب.

وفندت الخبيرة أسطورة شائعة مفادها أن تناول العنب ببذوره يؤدي إلى التهاب الزائدة الدودية.

وتقول: "إذا كنا نريد الحصول على أكبر فائدة من العنب فيجب تناول الأنواع المحتوية على البذور ولكن يجب مضغها جيدا، لأنه إذا لم تمضغ البذور جيدا فإنها ستمر عبر الأمعاء وتخرج من الجسم دون أن نستفيد من المواد المغذية التي تحتويها".