

ثمرة جوافة يوميا تبعدك عن الطبيب



الخميس 13 أكتوبر 2011 12:10 م

تفاحة في اليوم قد تبعد الطبيب عنك، ولكن ليس لوقت طويل! فقد كشفت دراسة جديدة أجريت بالهند أن الجوافة أو المانجو أو الرمان يمكن أن تقوم بنفس المهمة وأكثر! فقد كشفت سلسلة من الاختبارات على الفاكهة الهندية، بما في ذلك التفاح والرمان والموز من الجنوب والعنب من ماهاراشترا، أن الجوافة، التي تعتبر غريبة في أوروبا ولكنها فاكهة الفقير بالهند، هي الأكثر غنى والأعلى تركيزا بمضادات الأكسدة التي تمنع تلف الخلايا التي تصيب الجلد بالشيخوخة ويمكن أن تسبب السرطان! ويولي الجوافة البرقوق الهندي، الذي ينمو في البساتين التي أنشأها المزارعون البريطانيون في سفوح جبال الهيمالايا، وما يعرف بفاكهة القشدة، والمانجو الهندي التي تعتبر درة فاكهة الصيف الحارق! وذكرت ديلي تلغراف أن العلماء بالمعهد الوطني بحيدر آباد وجدوا تركيزات مضادات الأكسدة دون خمسمائة ملليغرام لكل مائة غرام في الجوافة و330 ملليغراما في البرقوق و135 ملليغراما في الرمان! ويقدم الشام والآناس أقل وقاية لمكافحة الجسم ضد ما يعرف بالجذور الحرة (جزيئات بها إلكترونات فردية لها دور في تفاعلات الاحتراق) التي يمكن أن تسبب تلف الخلايا! أما المانجو فرغم تركيز الفركتوز العالي فيها فإن بها 170 ملليغراما من مضادات الأكسدة، أكثر ثلاث مرات من فاكهة البابايا التي تعتبر صحية بسبب إنزيماتها التي تهدئ اضطرابات المعدة! كما وجدت الدراسة أن العنب أكثر فائدة ثلاث مرات للجسم من البرتقال! وقال اختصاصي الغدد الصماء إن الدراسة التي نشرت في مجلة بحوث الغذاء الدولية ستساعد المستهلكين في اختيار الفاكهة التي تزيد امتصاص أجسامهم للحد الأعلى من مضادات الأكسدة! وأضاف الدكتور سريرامولو أن أسلوب الحياة الحديثة يشجع على إنتاج الجذور الحرة في الجسم التي تتلف أغشية الخلايا، وبالتالي تقتل الخلايا نفسها! ومضى قائلا إن أسلوب الحياة المعاصرة قد زاد من التعرض للأطعمة الاصطناعية والتلوث البيئي والإجهاد الذي يسبب تكاثر الجذور الحرة! ومضادات الأكسدة تقاوم هذه الجذور الحرة التي تمنع تلف الخلايا المسؤولة عن التسبب بالسرطان والشيخوخة وأمراض القلب والأوعية والأمراض الانتكاسية! وأضاف أنه ليست هناك دراسة حتى الآن تشير إلى أن مضادات الأكسدة يمكن أن تساعد في شفاء هذه الأمراض، لكنها قطعاً يمكن أن تساعد أو تقلل خطر السرطانات لأنها تقتات على الجذور الحرة المسؤولة عن الأمراض! وعبر فريق البحث عن دهشتهم لكنهم كانوا سعداء باكتشاف أن واحدة من أرخص فاكهة الهند تقدم أفضل الفوائد الصحية حيث إنها مصدر غني بمضادات الأكسدة والألياف، وهي فاكهة الفقراء لرخص ثمنها! وهكذا فإن ثمرة جوافة واحدة في اليوم تبقي الطبيب بعيداً.

ديلي تلغراف