

6 فوائد للعنب في دعم صحة الجسم



الثلاثاء 12 أبريل 2022 03:47 م

يعتبر العنب من أهم الفواكه في القيمة الغذائية العالية، كما أنه من الفواكه الأكثر شهرة بمذاقه اللذيذ وفوائده العظيمة للجسم [] وينصح الخبراء بتناول "العنب" باعتدال وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من السكر، إذ قد يؤدي تناول كميات كبيرة منه إلى ارتفاع السكر بالدم، ويؤكدون أن إيجابيات تناول العنب بشكل معتدل أكثر من السلبيات، وفقاً لـ"روسيا اليوم". وهذه أهم فوائد تناول العنب لصحة الجسم:

يسهم في دعم صحة العقل

يساعد العنب على تقليل الإجهاد التأكسدي في الدماغ بسبب وجود المركبات المضادة للأكسدة فيه، وهذا يحمي العقل من التدهور المعرفي وفقدان الذاكرة مع التقدم في العمر، وتقول أخصائية التغذية دانييل ماكافوي: "العنب يحسن الذاكرة والتركيز".

تحسين تدفق الدم إلى الدماغ

يحسن العنب تدفق الدم إلى الدماغ، وبالتالي تحسين التركيز اليومي، على حسب أخصائية التغذية ميليسا متري [] كما تساعد مادة ريسفيراترول، وهو أحد مضادات الأكسدة المحددة الموجودة بشكل رئيسي في جلد العنب، يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر عن طريق تقليل الالتهاب في الدماغ وكذلك التخلص من ببتيد أميلويد بيتا، والذي تم ربطه بتطور هذا المرض []

خفض نسبة الالتهاب في الجسم

يشير الخبراء إلى أن العنب مليء بمضادات الأكسدة مثل فيتامين سي وفيتامين ك والبوليفينول ومضادات الأكسدة والأنثوسيانين، وكلها يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب، كما يقول جيسي فيدر، آر دي والمدرب الشخصي في ستورث وبرهاوس [] وتقول المدربة جيسي فيدر: "من المعروف أن العنب - وخاصة العنب الأحمر - غني بالريسفيراترول، أظهرت الأبحاث أن هذا المركب يحمي من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، على وجه التحديد، يوفر ريسفيراترول بطانة واقية للأوعية الدموية لمنع الإصابة، وبالتالي درء التهاب القلب".

موازنة ضغط الدم

عند تناول وجبات خفيفة من بعض أنواع العنب، فيمكنها أن تساعد في موازنة ضغط الدم لأنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم ومنخفضة في الصوديوم، وفقاً للأخصائي ماكافوي وميتري [] وأشارت دراسة أجريت عام 2016 في مجلة Nutrients إلى أن البوتاسيوم يساعد في خفض ضغط الدم عن طريق المساعدة في توسيع الأوردة والشرايين مع التخلص من الصوديوم الزائد []

نوم عميق أكثر

يعتبر الخبراء العنب وجبة خفيفة رائعة في المساء لأنها يمكن أن تساعد على النوم، لأن هذه الفاكهة تحتوي على كمية صغيرة من الميلاتونين الهرمون الذي يساعد على تنظيم دورة النوم والاستيقاظ في الجسم []

زيادة مناعة الجسم

يعتبر العنب فاكهة مليئة بفيتامين C وبيتا كاروتين وكيرسيتين ومضادات الأكسدة الأخرى المعروفة بتعزيز صحة المناعة، كما تصف الأخصائية سارة شاتفيلد العنب بأنه أحد وجباتها الخفيفة []

الإفراط في تناول العنب يسبب اضطرابات في المعدة

يقول الأخصائيون: "الفركتوز هو سكر طبيعي موجود في الفواكه ويمكن أن يسبب الغازات عند استهلاكه بكميات كبيرة، لذلك، عندما تأكل الكثير، قد تصاب بألم في المعدة بسبب الغازات [] قد تلعب العفص الموجود في العنب أيضًا دورًا في اضطراب المعدة: هذه البوليفينول التي تحدث بشكل طبيعي، والتي توجد في الجلد والبذور، يمكن أن تسبب الغثيان والإسهال إذا أكل بكميات كبيرة".