«التوابل» حفنة من الفوائد

هل تريد تناول طعام غني بالمواد الغذائية وبعوامل الوقاية من أمراض عدة؟ الأمر لا يتطلب أكثر من إضافة مجموعة من التوابل لتطييب الطعام، وإطلاق الرائحة العطرة، وتحسين الصحة العامة.

والتوابل غنية بمضادات التأكسد التي تحول دون الإصابة بمختلف أنواع الالتهابات التي تشكل الخطوة الأولى نحو الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة، أمثال مرض القلب والسرطان والسكري.

وتختص كل مجموعة من التوابل بإضافة طعم معين، فالقرفة والقرنفل والزنجبيل تزيد الطعم الحلو، في حين أنّ الريحان والكمون والمستردة والفلفل وإكليل الجبل والميرمية تزيد بروز الطعم، وتعوض عن الملح.

ونذكر هنا أبرز أنواع التوابل مع فوائدها..

الميرمية Sage:

تحتوي على مضادات أكسدة من قبيل الثيمول Thymol واليوجينول Eugenol، وتساعد مستخلصاتها في تحسين الإدراك لدى مرضى الزهايمر.

القرنفل Cloves:

يعتبر أحد أنواع التوابل الأغنى بمضادات التأكسد من قبيل اليوجونيل والكاروفيلين Carophyllin واليوجينين Eugenin وحمض الغاليك acid Galic، وهو يحول دون تأكسد الكولسترول السيء LDL فيقي من الإصابة بالتصلب الشرياني.

القرفة Cinnamon:

تعتبر القرفة مخزناً لمضادات الأكسدة التي تحمي من الالتهابات المؤدية لأمراض القلب والزهايمر، والقرفة غنية بالفينولات المتعددة التي تقي من الإصابة من السكري لأنها تزيد من إفراز الأنسولين، وتعزز رائحته القدرة على الانتباه.

الفلفل الافرنجي (الحلو) Allspice:

يحتوي على عشرات مضادات الأكسدة مثل اليوجينول والكرسيتين وحمضي الإيلاغيك والغاليك، ويساعد الأوّل في محاربة السرطان، إذ يخفف من تكاثر الخلايا السرطانية.

الزعفران Saffron:

يعرف بغناه بالمواد الكاروتينية التي تقاوم السرطان وتعزز قوة الجهاز المناعي، ويحول دون أكسدة دهون الدم التي تشكل بدايات الانسدادات الشريانية.

الشمرة Fennel:

تحتوي على الفلافونيدات والتانين، وتعمل على تحفيز إنتاج الكبد للأحماض، مما يجعلها عاملاً مساعداً في هضم الدهون وامتصاصها، وتحتوي الشمرة على الأنثول anethole الذي يحارب الالتهاب والسرطان.

المردقوش Oregano:

يعتبر هو الآخر مخزناً لمضادات التأكسد من قبيل الفينولات، ويحتوي أيضاً على حمض الروزمارينيك الذي ثبت دوره كمضاد للجسيمات الضارة الممرضة، ويمكن استعماله كمطهر موضعي.

الكمون Gumin:

يتميز بخواصه المساعدة لاستقلاب السكر، ويساعد في تحسين الاضطرابات الاستقلابية عند مرضى السكري، ويحفز إنتاج الصفراء للأحماض.

الثوم Garlic:

يساعد الثوم في استقلاب الدهون والتقليل من الكوليسترول السيء بسبب غناه بالكبريت، ويعمل أيضاً على تخفيف ضغط الدم ويحارب السرطان.

الخردل Mustard:

يتمتع بخواص مضادة للجراثيم (البكتيريا)، وهو غني بالمواد التي تحول دون نمو الخلايا السرطانية عامة، وتلك التي تنمو في المجرى الهضمي خاصة.

إكليل الجبل Rosemary:

يحتوي على حمض الكارنوسيك الذي يقي الدماغ من الشوارد الحرة، فيقلل خطر السكتة الدماغية والأمراض المتعلقة بتدهور الجهاز العصبي، كما أنّه يحسن الذاكرة، ويحارب الخلايا السرطانية بمضادات الأكسدة التي يحويها.

النعناع Mint:

يحفز إنتاج الأحماض الصفراوية، ويحتوي على مضادات أكسدة من قبيل فيتامين C ومادة كحول البيريليل التي تحول دون نمو الخلايا السرطانية.

الكركم Turmeric:

وهو أحد مكونات الكاري، وهو غني بالسيركومين ذي التأثير الواقي للجهاز العصبي والمضاد لأعراض الشيخوخة، كما أن له خواصاً مضادة للالتهابات، ويحول دون انتشار سرطان الثدي ودون الإصابة بالسكتات القلبية.

الريحان Basil:

يحتوي على الكثير من الفينولات المتعددة والفلافينودات والأنثوسيانينات وعلى حمض الروزمانيريك، ويساعد في التخفيف من تراكم الصفيحات، مما يمنع الجلطات الدموية من التشكل.

الزنجبيل Ginger:

يعرف بغناه بالزنجون الذي يتمتع بخواص مضادة للأكسدة تحمي الدماغ، ويحتوي على مادة فينولية تعرف بالزنجرول التي تخفف عمليات الالتهابات وتبطئ نمو الخلايا السرطانية في المعدة.

الفلفل الأحمر Pepper Red:

تعرف المادة الفعالة فيه باسم الكابساسين، وهي تستعمل موضعياً للتخفيف من آلام الأمراض العصبية في الأطراف، كما يحفز إنتاج الأحماض الصفراوية ويحسن الاستقلاب فيساعد على التنحيف، وكلما كان الفلفل الأحمر حاراً كلما زادت نسبة مضادات الأكسدة فيه.

الفلفل الأسود Pepper Black:

يحتوي على مواد تحارب الشوارد الحرة، مما يقلل من ضرر المواد الدسمة، وتزيد مادة الفلفلين من امتصاص الجسم لمعدن السيلينويم والفيتامين B والبيتا كاروتين وغيرها من العناصر الغذائية

الأساسية.

المصدر: مجلة طبيبك/ العدد 618 لسنة 2009