فوائد اللب الأبيض العجيبة رغم صغره

اللب الأبيض وفوائد اللب الأبيض لن تتخيل مدى قيمتها فقد تكون صغيرة في الحجم، ولكنّها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية القيمة. لذلك فتناول كمية صغيرة منها يمكن أن توفر لك كمية كبيرة من الدهون الصحّية، المغنيسيوم، والزنك. ولذلك فقد ارتبطت بذور اليقطين بالعديد من الفوائد الصحّية. وتشمل هذه الفوائد تحسين صحّة القلب، البروستاتا، والحماية ضد بعض أنواع السرطان. كما أنّه يمكنك دمج اللب الأبيض بسهولة في نظامك الغذائي الذي تعتمد عليه.

فوائد اللب الأبيض

١- اللب الأبيض مليء بالعناصر الغذائية القيمة

تعتبر بذور اليقطين هي البذور الصالحة للأكل من اليقطين. وتعرف هذه البذور أيضاً باسم «بيبيتا» وهو مصطلح أسباني مكسيسكي. وعلى عكس البذور البيضاء الصلبة الناتجة عن نحت اليقطين، فإنّ بذوره التي يتم شراؤها من السوبر ماركت ليس لها غطاء. ويتميّز اللب الأبيض بأنّه مسطح وبيضاوي الشكل وله لون أخضر. وتحتوي كلّ أوقية منه «28 غرام» على ما يقارب 151 سعرة حرارية، وذلك يأتي أساساً من الدهون والبروتينات. وبالإضافة لذلك فإنّ كلّ أوقية «28 غرام» تحتوي على كلّ من:

الألياف: 7,1 غرام.

الكاربوهيدرات: 5 غرام.

البروتين: 7 غرام.

الدهون: 13 غرام (6 غرام منها أوميجا 6).

فيتامين K: 18% من احتياجك اليومي.

الفوسفور: 33% من احتياجك اليومي.

المنجنيز: 42% من احتياجك اليومي.

المغنيسيوم: 37% من احتياجك اليومي.

الحديد: 23% من احتياجك اليومي.

الزنك: 14% من احتياجك اليومي.

النحاس: 19% من احتياجك اليومي.

كما أنّه يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة وكمية لا بأس بها من الأحماض الدهنية المتعدّدة الغير مشبعة، والبوتاسيوم وفيتامين B2 «ريبوفلافين» وحمض الفوليك.

٢- يحتوي اللب الأبيض على نسبة عالية من مضادات الأكسدة

يحتوي على بعض مضادات الأكسدة مصل الكاروتينات وفيتامين E. ويمكن لمضادات الأكسدة أن تقلّل من الالتهابات وتحمي خلايا الجسم ضد الجزيئات الحرّة الضارة. ولذلك فإنّ تناول الأطعمة الغنيّة بمضادات الأكسدة يمكن أن تساعدك في الوقاية من العديد من الأمراض المختلفة. ويعتقد بعض العلماء أنّ وجود مستويات عالية من مضادات الأكسدة فيه هي المسؤولة عن تأثيراته الإيجابية على الصحّة.

وفي إحدى الدراسات، تم إعطاء بعض فئران التجارب المصابة بالتهاب المفاصل زيت بذور اللب، وقد أظهرت الفئران انخفاض في الالتهابات. وقد أظهرت الفئران الأُخرى التي أُعطيت دواء مضاد للالتهابات بعض الآثار الجانبية، بينما لم تواجه الفئران الأُخرى التي تناولت زيته.

٣- قد يقلّل اللب الأبيض من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان

يمكن لتناوله وتضمنه في نظامك الغذائي أن يساعد في انخفاض نسب الإصابة بسرطان المعدة، سرطان الثدي، وسرطان الرئة، وسرطان البروستاتا والقولون. وقد وجدت دراسة أُخرى أنّ تناوله قد يساعد في خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء بعد سن اليأس. كما تشير بعض الدراسات الأُخرى إلى أنّ قشور اللب الأبيض قد تلعب دوراً هاماً في الوقاية والعلاج من سرطان الثدي. كما أنّ المزيد من الدراسات المعملية قد وجدت أنّ المكملات التي تحتوي على زيت بذور اليقطين لديها القدرة على إبطاء نمو خلايا سرطان البروستاتا.

٤- تناول اللب الأبيض يُحسّن صحّة البروستاتا والمثانة.

قد يساعد في تخفيف أعراض تضخم البروستاتا الحميد، وهي حالة مرضية تتضخم فيها غدة البروستاتا ويمكن أن تسبّب مشاكل في التبول. وقد وجدت العديد من الدراسات في البشر أنّ تناوله يقلّل من

الأعراض المرتبطة بتضخم البروستاتا. وقد أوضحت دراسة أُخرى تمت على أكثر من 1400 رجل أنّ بعد مرور عام على تناوله قد أظهروا انخفاض في الأعراض وتحسّنت حياتهم.

كما أنّ هناك أبحاث أشارت إلى أنّ تناوله يمكن أن يساعد في علاج أعراض فرط نشاط المثانة. وفي دراسة أُخرى، اتّضح أنّ تناول 10 غرام من مكملات «بذور اليقطين» يومياً تُحسّن من وظائف المثانة عند الذين يعانون من فرط نشاط المثانة.

٥- اللب الأبيض غنيّ جدّاً بالمغنيسيوم

يعتبر أحد أفضل المصادر الطبيعية للمغنيسيوم. وهذا شيء مهم لأنّ نقص المغنيسيوم يعتبر شائع الحدوث في العديد من البلدان الغربية. في الولايات المتحدة كان حوالي 79% من البالغين يتناولون كمية مغنيسيوم أقل من الكمية المُوصى بها يومياً. ويُعدّ المغنيسيوم ضروري لأكثر من 600 تفاعل كيميائي في الجسم. وتكمن أهمّية المغنيسيوم في أنّه:

- يساعد في السيطرة على ضغط الدم.

- يقلّل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

- يشكّل ويحافظ على العظام الصحّية.

- تنظيم مستويات السكر في الدم.

٦- قد يُحسّن اللب الأبيض من صحّة القلب

هو مصدر رائع لمضادات الأكسدة والمغنيسيوم والزنك والأحماض الدهنية، والتي قد تساعد في الحفاظ على صحّة قلبك. كما أظهرت الدراسات على حيوانات التجارب أنّ زيت اللب الأبيض يمكن أن يساعد في خفض ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول. وهذان عاملان مهمان من عوامل الإصابة بأمراض القلب. وقد وجدت دراسة شملت 35 امرأة بعد سن اليأس أنّ تناوله قد خفض من ضغط الدم الانبساطي بنسبة 7% وزادت نسبة الكوليسترول الجيّد بنسبة 16% خلال فترة 12 أسبوع. وتشير الدراسات الأُخرى إلى أنّ وجود إنزيم أكسيد النيتريك في زيته هو المسؤول عن الآثار الجانبية له على صحّة القلب. ويساعد أكسيد النيتريك على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم وتقليل خطر تكون البلاك في الشرايين وإنسدادها.

٧- يمكن أن يقلّل من نسبة السكر في الدم

وقد أظهرت الدراسات التي أُجريت على الحيوانات أنّ اللب الأبيض ومسحوقه قد يقلّل من نسبة السكر في الدم. وهذا يعتبر شيء مهم بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، والذين يعانون للسيطرة على مستوى السكر في الدم.

كما أنّ هناك العديد من الدراسات التي تؤكّد على انخفاض نسبة السكر في الدم بتناوله من قبل الأشخاص المصابين بالسكري. وقد يكون هذا التأثير للب الأبيض على مستويات السكر بسبب وجود نسبة كبيرة من المغنيسيوم به.

وقد توصلت دراسة شارك فيها أكثر من 127000 رجل وامرأة إلى أنّ الزجبات الغذائية الغنيّة

بالمغنيسيوم ترتبط بتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 33% لدى الرجال، وانخفاضها بنسبة 34% لدى النساء.

٨- اللب الأبيض يحتوي على نسبة عالية من الألياف

يعتبر مصدر كبير للألياف الغذائية، حيث توفر البذور حوالي 2,5 غرام من الألياف في كلّ أوقية «28 غرام». ويمكن لنظام غذائي غنيّ بالألياف أن يعزّز من صحّة الجهاز الهضمي. وبالإضافة لذلك، فإنّ النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من الألياف يساعد على خفض خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكري من النوع 2 والسمنة.

٩- قد يُحسّن اللب الأبيض من جودة الحيوانات المنوية

يرتبط انخفاض مستوى الزنك في الجسم بانخفاض جودة الحيوانات المنوية وزيادة خطر الإصابة بالعقم لدى الرجال. وبما أنّ اللب الأبيض غنيّ بالزنك، فإنّه قد يساعد على تحسين جودة الحيوانات المنوية. وتشير الأدلة من أحدى الدراسات على الفئران أنّ اللب الأبيض يساعد أيضاً في حماية الحيوانات المنوية من التلف الناتج عن العلاج الكيميائي وأمراض المناعة الذاتية.

كما أنّه يحتوي على كميات كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والمواد المغذية الأُخرى والتي تساعد في تحسين مستويات هرمون التستوستيرون وتحسين صحّة الجسم. كلّ هذه العوامل قد تُحسّن من مستوى الخصوبة لدى الرجال.

١٠- قد يساعد اللب الأبيض على تحسين جودة النوم

إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم، عليك بتناول القليل منه قبل النوم. حيث أنّ اللب الأبيض يُعدّ مصدر طبيعي للتريبتوفان، وهو حمض أميني يمكن أن يساعد في تحسين النوم. ويُعتقد أنّ تناول حوالي 1 غرام من التريبتوفان يومياً قد يساعد في تحسين النوم. ولذلك فأنت بحاجة لتناول 200 غرام منه للحصول على 1 غرام من التريبتوفان الذي تحتاجه.

كما يمكن للزنك الموجود فيه أن يساعدك في تحويل التريبتوفان إلى سيروتونين، والذي يتحوّل فيما بعد لميلاتونين، وهو الهرمون الذي ينظّم دورة النوم. كما أنّ اللب الأبيض يحتوي على المغنيسيوم وهو يساعد أيضاً في تحسين النوم. وقد وجدت دراسة فعلية أنّ تناول مكملات المغنيسيوم قد تُحسّن من نوعية النوم وفترة النوم أيضاً.

١١- من السهل إضافته لنظامك الغذائي

إذا كنت تريد الاستفادة منه، فمن السهل أن تضيفه لنظامك الغذائي. في كثير من البلاد يعتبر وجبة خفيفة شهيرة للغاية، ويمكن تناوله إمّا نيء أو محمص أو مملح أو غير مملح. وبالإضافة لإمكانية تناوله بمفرده، يمكن أيضاً إضافة اللب الأبيض إلى العصائر أو إلى الزبادي أو إلى الفواكه.

ويمكن إضافته إلى الوجبات عن طريق رشه في السلطات أو الحساء أو الحبوب. بعض الناس يستخدمونه في الخبز، كمكون للخبز والكعك الحلو أو المالح. ولكن كما هو الحال مع العديد من المكسرات، فإنّه يحتوي على حمض الفايتك، والذي قد يقلّل من التواجد البيولوجي لبعض العناصر الغذائية التي تتناولها. إذا كنت تتناوله هو والمكسرات بانتظام، فمن الأفضل أن تقوم بنقعها لتقليل محتواها من حمض الفايتك. وتحميصها أيضاً قد يساعد.

هل هناك فوائد أُخرى في اللب الأبيض؟

المحتوى الغذائي الغنيّ فيه يعني أنّه قد يوفّر العديد من الفوائد الصحّية الأُخرى، مثل تحسين الطاقة، وتحسين جهاز المناعة. لذلك فتناوله قد يساعدك في التخلص من المشاكل الغذائية، ويحميك من المشاكل الصحّية.