عصير البرتقال.. كنز مهمل بين المشروبات



يُعدّ عصير البرتقال أحد أهم أنواع العصائر في العالم، ويحظى بمحبّة العديد من الأشخاص، نظراً لمذاقه اللذيذ، ولفوائده الكبيرة، وبين حين وآخر تظهر مجموعة من الدراسات التي تؤكّد فوائد جديدة يُقدّمها عصير البرتقال، كان آخرها دراسة قام بها مجموعة من علماء جامعة هارفارد، أثبتت أنّ شرب عصير البرتقال بشكل يومي يساهم في الحصول على ذاكرة قوية عند تقدّم السن. فيما يبدو أنّ قائمة فوائد عصير البرتقال الصحّية تزداد بشكل مستمر. دراسة حديثة توصلت إلى أنّ شرب عصير البرتقال يومياً مع وجبات الطعام، قد يساعد على تخفيض خطر الإصابة بأحد الأمراض الشائعة. فما هو هذا المرض؟

وأيضاً فوائد عصير البرتقال والحمضيات بشكل عام معروفة للكثيرين خاصّة في فصل الشتاء إذ أنّها تحمي من الإصابة بنزلات البرد بسبب احتوائها على فيتامين سي ومضادات الأكسدة. وأثبتت دراسة علمية حديثة أنّ فوائد عصير البرتقال الفعلية تزيد عشر مرّات عن الفوائد المتداولة حتى الآن.

تساؤل آخر مهم أيهما أفضل عصير البرتقال أم البرتقالة نفسها؟ باحثون في جامعة ألمانية اكتشفوا أنّ مَن يشرب عصير البرتقال يساهم أكثر في الحفاظ على صحّة بدنه مقارنة مع تناول البرتقال نفسه.

ويمدّ عصير البرتقال أجسامنا بكمية من مضادات الأكسدة تزيد عشر مرّات عمّا كان يُعتقد، إذ أنّ كمية من هذه المواد المفيدة يتم تحليلها إلى جزيئات في الأمعاء الغليظة بشكل ينتج المزيد من مضادات الأكسدة التي لم تكن معروفة حتى الآن.

يرى خبراء الصحّة أنّ عصير البرتقال قادر على المساهمة في تغذية صحّية، وبالمقارنة مع كوكاكولا لا يحتوي عصير البرتقال على الكوفيين الذي لا يصلح للأطفال ولا على الحمض الفوسفوري. كما أنّ المستهلكين لا يشربون في العادة عصير البرتقال لإطفاء ظمئهم كما هو الحال بالنسبة إلى المشروبات المبردة الأُخرى مثل الكوكاكولا. ويقول الباحثون: إنّ تناول الفواكه والخضروات في ألمانيا يظل منخفضاً بالمقارنة مع الحصص التي توصي بها الجمعية الألمانية للتغذية. وفي حال شرب كأس بمعدل 200 ميللتر من عصير البرتقال يومياً، فإنّ ذلك يساهم في ضمان تغذية صحّية وتوفير المواد الغذائية الضرورية لجسم الإنسان، ومن المعروف أنّ عصير البرتقال يضم مجموعة كبيرة من المواد الغذائية والبيولوجية الضرورية لصحّة الإنسان، والتي يزيد عددها على 30 مادّة.

عصير البرتقال أكثر فائدة من البرتقالة نفسها

أكّد علماء من جامعة هوهنهايم الألمانية أنّ جسم الإنسان يستوعب المكونات الغذائية في عصير البرتقال بصفة مضاعفة مقارنة مع تناول البرتقال نفسه. وقد أكّد خبراء صحّة هذه النتائج من خلال دراسة تمّ نشرها في المجلة المختصة «التغذية الجزئية وبحوث الأطعمة»، ونفوا ما يردّده الكثير من النقّاد الذين اعتبروا أنّ عصير البرتقال غير صحّي مثل الكوكاكولا. وشغل هذا الموضوع اهتمام الخبراء المعنيين منذ مدّة، وكشفوا النقاب عن هذه الحقيقة في تجارب مختبرية، إلّا أنّهم الآن أخضعوا تلك التجارب لجسم الإنسان مباشرة، وجاءت النتائج مبهرة.

تُعدّ البرتقالة خزاناً حقيقياً للمكوّنات الغذائية، فإلى جانب كمية كبيرة من فيتامين (سي) تحتوي البرتقالة على كمية متنوّعة من مادّة شبه الكاروتين ومادّة فلافونويد الحيوي التي هي قادرة على التقليل من مخاطر الإصابة بأنواع محدّدة من السرطان وأمراض الدورة الدموية. فهذه المواد المضادة للتأكسد تحمي خلايا الجسم من مؤثّرات المحيط البيئي الضارة، لاسيّما وأنّ مادّة شبه الكاروتين تلعب دوراً محورياً باحتوائها على فيتامينات A في تغذية الإنسان اليومية، وهي ليست ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها، لكنّها تخدم التكوين الصحّي للإنسان.

الكثير من الناس يجهلون حقيقة عصير البرتقال، لاسيّما التساؤلات حول احتوائه على السكريات الطبيعية. وعلى هذا الأساس أراد الباحث جوليان أشوف والبروفيسور راينهولد كارله من قسم التكنولوجيا وتحليل المواد الغذائية النباتية بجامعة هوهنهايم التحقق بدقّة من مفعول عصير البرتقال، إذ أصدرا في مارس/ آذار 2015 دراسة تكشف أنّ عصير البرتقال يمثّل منبعاً أفضل لمادّة شبه الكاروتين مقارنة مع البرتقالة نفسها.

فوائد عصير البرتقال تزيد عشر مرّات عمّا يُعتقد!

أثبتت دراسة علمية حديثة أنّ فوائد عصير البرتقال الفعلية تزيد عشر مرّات عن الفوائد المتداولة حتى الآن، وخلصت الدراسة التي أُجريت في جامعة غرانادا الإسبانية واعتمدت على تقنية متطوّرة لقياس كمية مضادات الأكسدة في المواد الغذائية، أنّ الجزيئات المفيدة في عصائر الحمضيات تصل إلى الأمعاء الغليظة حيث يتم تفكيكها من خلال الميكروبات، لجزيئات أصغر تؤدّي لخروج المزيد من مضادات الأكسدة المفيدة للجسم.

ونقل موقع «scienxx» الألماني المعني بالأخبار العلمية، عن مشرف الدراسة خوسيه أنجيل روفيان قوله: «متوسط فاعلية مضادات الأكسدة جاء أكبر عشر مرّات ممّا كان يُعتقد» موضحاً أنّ هذا الأمر ينطبق على عصائر البرتقال واليوسفي والجريب فروت الطازجة.

وطوّر الباحثون نموذجاً حسابياً لمقارنة كميّة مضادات الأكسدة في العصائر الطازجة والمخزنة وخلصوا إلى ضرورة التدقيق في طرق التخزين بشكل يؤدّي للحفاظ على أكبر قدر ممكن من مضادات الأكسدة الموجودة في كلّ لتر من العصير الطازج.

شرب عصير البرتقال يومياً يخفض خطر الإصابة بمرض شائع

خلصت دراسة حديثة إلى أنّ شرب كأس من البرتقال يومياً مع وجبات الطعام يُقلل من خطر الإصابة بمرض النقرس بشكل كبير، حسب ما أشار إليه موقع «هايل براكسيس» الألماني، ويؤكّد موقع مجلة «دير شبيغل» أنّ النقرس مرض يصيب المفاصل ويدخل في خانة أمراض الأيض أي الاستقلاب، ويضيف الموقع الألماني أنّه أثناء الإصابة بهذا المرض فإنّ حمض «اليوريك»، يترسب في شكل حبات صغيرة للغاية في المفاصل والأنسجة، وأردف أنّ هذا المرض يؤدّي إلى إصابة المفاصل بالتهابات وبالتالي الشعور بألم شديد.

وأوضحت الدراسة، الصادرة بتعاون بين جامعتي «كيل» و«هوهنهايم» الألمانيتين، أنّ شرب كأس من عصير البرتقال يخفض من خطر النقرس، إذ ينصح الخبراء بشرب كأس من هذا النوع من عصير الفواكه يومياً، لأنّه يحتوي على الفيتامينات والبوليفينول والمعادن والألياف، بالإضافة إلى ذلك فإنّه يُمثّل مُكمّلاً جيّداً للنظام الغذائي، حسب نفس الخبراء.

واعتمدت النتائج على دراسة شارك فيها حوالي 26 شخصاً، وفي فترة زمنية تراوحت بين أسبوعين، إذ طلب الخبراء من المشاركين تغطية 20 في المائة من حاجياتهم اليومية للطاقة، إمّا عبر مشروب كولا بدون كافايين أو عصير البرتقال.

وأكّدت الأُستاذة آنا بوسي ويستفال، وهي من المشاركين في الدراسة، أنّ فيتامين C المتواجد في عصير البرتقال، يُمكن أن يساهم في الوقاية من ارتفاع مستويات حمض «اليوريك»، وبالتالي منع تطوّر مرض النقرس، على حدّ قولها.

عصير البرتقال يحمي من مرض عقلي خطير

توصلت دراسة إلى أنّ شرب كوب من عصير البرتقال كلّ يوم، يمكن أن يقلّل بشكل كبير من خطر الإصابة بالخرف، وتتبع الباحثون ما يقارب 28 ألف رجل لعقدين من الزمن لبحث كيفية استهلاكهم للفاكهة والخضار على قواهم العقلية.

ووجد الباحثون من جامعة هارفارد، أنّ الرجال الذين شربوا كوباً صغيراً من عصير البرتقال كانوا أقل عرضة بنسبة 47% لصعوبة التذكّر أو اتّباع الإرشادات أو التنقّل في مناطق مألوفة، ويمكن أن تكون الانقطاعات في الذاكرة والفهم ونوبات الارتباك علامات مبكرة على تدهور الدماغ، يمكن أن تؤدّي في النهاية إلى خرف يهدّد الحياة.

ويقدر عدد الأشخاص الذين يعانون من الخرف في جميع أنحاء العالم بـ 46.8 مليون شخص، ولا يوجد حتى الآن علاج لهذه الحالة، إلّا أنّ العلماء يحاولون العثور على علاج فعّال للقضاء على الخرف، وتؤكّد هذه النتائج الجديدة أهميّة اتّباع نظام غذائي صحّي في التخلّص من تنكس الدماغ الذي يأتي مع التقدّم في العمر.

وقالت الدكتورة هانا غاردنر، الباحثة في جامعة ميامي، والتي لم تشارك في البحث، إنّ: «الفواكه والخضروات غنيّة بالفيتامينات والمواد المغذية، بما في ذلك مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الدماغ»، ويمكن لهذه الفوائد الصحّية أن تحمي الدماغ من تراكم الجزيئات غير المرغوب فيها، وأن تحافظ على تدفق الدم السليم إلى الدماغ، وقال كبير معدي الدراسة، تشانغ تشنغ يوان: «إنّ تناول الخضار والفاكهة وعصير البرتقال على المدى الطويل، قد يفيد في الحفاظ على الوظيفة الإدراكية».

ماذا يحدث بعد ساعتين من تناول عصير البرتقال؟

أثبتت دراسة علمية جديدة توافر عامل الحمض النووي الواقي في بعض الفواكه والخضار، وبحسب موقع «Care2»، تبيّن أن عامل DNA الواقي حساسا كان للحرارة فيتامين C. وأشارت الدراسة إلى أنّ تناول فيتامين C مباشرة في التجارب لم يحدث أي تأثير على حماية الحمض النووي أو في إصلاح فواصل حبل الحمض النووي، وأفادت الدراسة أنّ عامل حماية الحمض النووي هو الـ«كاروتينويد بيتا-كريبتوكسانثين» cryptoxanthin-beta carotenoid، الذي يوجد أساساً في الحمضيات، ويبدو أنّه المرشّح الأوّل على الأقل حتى الآن.

وأضاف فريق البحث أنّه عند تعريض خلايا إلى طفرة مادّة كيميائية، فإنّه يتسبّب في حدوث فواصل مادّية في فروع الحمض النووي. وأوضح فريق البحث أنّه في خلال أقل من ساعة، يمكن لأنزيمات إصلاح الحمض النووي بالجسم أن تقوم بعملية لحام لمعظم الحمض النووي ببعضه البعض مرّة أُخرى.

ويضيف فريق البحث أنّه بتجربة إضافة بعض تلك المغذيات النباتية الحمضية، أمكن مضاعفة بشكل فعّال السرعة التي يتم بها إصلاح الحمض النووي. ولكن، جرت تلك التجارب بداخل وعاء «بتري» الزجاجي الإسطواني المستخدم في عمل التجارب، والمُسمّى نسبة للعالم الألماني بتري.

وفي إحدى الدراسات، قام المتطوعون للمشاركة في التجارب بشرب كوب من عصير البرتقال، وتم سحب عينات من دمهم بعد ساعتين. وأفادت النتائج بانخفاض الضرر الواقع على الحمض النووي، والناجم عن مواد كيميائية مؤكسدة، في حين أنّ مَن تناولوا مشروباً صناعياً بنكهة البرتقال، بدلاً من العصير الطبيعي، لم يحصلوا على أي نتيجة إيجابية.

ولذا، أثارت نتائج الدراسة الجديدة تساؤلاً حول ما إذا كان الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الفاكهة يعيشون بقدر أقل من تلف الحمض النووي؟ وجاءت الإجابة: بأنّ تلك حقيقة علمية صحيحة، لاسيّما بين النساء. بل وإنّ تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة يُترجم فعلياً إلى معدلات أقل للإصابة بالسرطان.

كما ترتبط الحمضيات وحدها بتحقيق انخفاض بنسبة 10% من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي، وبإعطاء الحمضيات لمرضى سرطان الثدي الذين تم تشخيصهم حديثاً، تبيّن أنّ المغذيات النباتية الحمضية تتركز في أنسجة الثدي، على الرغم ممّا اشتكى العديد منهن من «تجشؤ الحمضيات» بسبب المشتق المركز الذي قمن بتناوله.

ومن ثمّ قام الباحثون بتقييم إمكانية استخدام أسلوب التطبيق الموضعي كإستراتيجية لجرعات بديلة، وجرى طلب نساء متطوعات لتطبيق زيت التدليك بنكهة البرتقال على صدورهن يومياً، لقى هذا الطلب امتثالاً ممتازاً ولكنّه لم ينجح، وذلك مصداقاً للمقولة الشائعة بأنّه: «يجب تناول الطعام وليس ارتداؤه».

بالإضافة إلى فشل تجربة الدهانات الموضعية، كانت نتيجة تناول مكملات كاروتينويد لتعزيز إصلاح الحمض النووي سلبية وغير مجدية. وعلى الرغم من أنّ المكملات الغذائية لم ينتج عنها أي تغيير لإصلاح الحمض النووي، فإنّ النظام الغذائي التكميلي، الذي اشتمل في مكونات الجزر كانت له نتائج إيجابية. ويوحي هذا بأنّ «الطعام ككلّ قد يكون مهماً في تحوير عمليات إصلاح الحمض النووي».

وبالرغم من اكتشاف أنّ استهلاك عصير البرتقال كان وقائياً ضد سرطان الدم في مرحلة الطفولة، إلّا أنّه لم يتم إثبات أنّه عنصر واقٍ من سرطان الجلد، «ومع ذلك، فإنّ الميزة البارزة تمثّلت في أنّ الحماية تُعزى إلى استهلاك قشور الحمضيات». إنّ مجرد شرب عصير البرتقال قد يزيد من خطر النوع الأكثر خطورة من سرطان الجلد. ويرتبط الاستهلاك اليومي بزيادة قدرها 60 % في المخاطر. لذلك، مرّة أُخرى، يفضّل الالتزام بتناول ثمرة الفاكهة كلّها. يمكنك تناول الحمضيات، مع إضافتها إلى باقي أطباق الطعام، عند تناول بعض من قشوره في وجباتك. وبالتالي تصدق مقولة: أنّ «البرتقال هو المحصول الذهبي» لأنّه يمكن تناوله بالكامل بما يشمل القشر.

* إعداد: مروة الأسدي