الزبيب.. علاج فعال لتسوس الأسنان



اكدت دراسة أمريكية أن ثمرة الزبيب غنية بخمسة مركبات كيميائية نباتية تعمل على مكافحة البكتيريا التى تسبب تسوس الأسنان و التهاب اللثة كما انها مضادة للأكسدة و تمنع التصاق البكتيريا بسطح الفم مما يمنع تكون طبقة البلاك الجرثومية على الأسنان.

و كشفت التحليلات المعمليه التى أجراها الباحثون ان الكيماويات ذات الأصل النباتى التى يحتويها الزبيب تمنع نمو عدد من البكتيريا المسببه للتسوس و امراض اللثه و اظهرت التحاليل وجود خمسة مركبات فى الزبيب الخالى من البذور وهى حمض اليانوليك و الونوليك الدهيد و حمض بيتولينك و هيدروكسيمثيل، فرفورال و كل هذه الكيماويات مضاده للاكسده.

و يتميز الزبيب بنسبه عاليه من فيتامين C و يرى الباحثون ان نتائج هذه الدراسه تدحض الانطباعات المستقره لدى الكثيرين بان الزبيب يفاقم مشكلة تسوس الاسنان ذلك ان الزبيب يعتبر حلوى قابله للالتصاق و عادة ما تسبب السكريات الملتصقه تسوس الاسنان و على العكس بينت نتائج الدراسه ان محتويات الزبيب من الكيماويات ذات الاصل النباتى تفيد صحة الفم بمقاومة البكتيريا المسببه لتسوس الاسنان و امراض اللثه.

كما يحتوي على عناصر غذائية عديدة ومنها: فيتامين ب المركب ، وعلى بعض الأملاح المعدنية مثل

الكالسيوم، النحاس، اليود، الفسفور و البوتاسيوم.

- يمنح الجسم طاقة هائلة و يساعد الأشخاص الذين يعانون من التعب و الإرهاق.

- يعالج مشاكل عسر الهضم والإمساك.

- يساعد في وداء البواسير ومشاكل الكبد.

- يحارب احتباس السوائل في الجسم.

- مفيد لعلاج داء النقرس وبعض أنواع الحساسيات من دواء السكري.

- يساعد على تنقية الدم ويغذي عضلات القلب.

- يعالج الجهاز العصبي واضطراباته.