

## فوائد الخضار والفواكه الصفراء لا تصدّق



تحتوي أنواع الخضار والفواكه الصفراء مثل: البطاطا الحلوة، واليقطين، والبندورة، والجزر، والفليفلة الصفراء والبرتقالية اللون، والبابايا، والمانغو، والبلح الأصفر، والكاكي (الخرمى)، والبرتقال وغيرها... على الكاروتينويدات التي تعمل كمضادّ قوي للأكسدة في الجسم، وتُظهر الدراسات يوماً بعد يوم مدى فوائدها الصحيّة للجسم.

رئيسة نقابة اختصاصيي التغذية في لبنان كريستال بشّبيّ جدعون، تطلعك في الآتي على فوائد هذه الأنواع:

يوجد نحو 600 نوع من الكاروتينويدات التي تحارب الجذور الحرّة في الجسم، تحمي الخلايا من التلف وتحارب الشيخوخة المبكّرة، وتحمي من بعض الأمراض، وأبرز هذه الأنواع:

- البيتا كاروتين الشهيرة والتي يكثر وجودها في الجزر، وتحوّل داخل الجسم إلى فيتامين A، والتي تملك خاصية حماية خلايا العين.

- الألفا كاروتين.

- اللوتين والزياكسانتين اللذان يحميان العين عبر امتصاص اللون الأزرق الذي يدخل إليها ويسبب له الضرر.

- الليكوبين الموجودة في البندورة، وتؤمّن الحماية من السرطان.

وأظهرت واحدة من الدراسات الجديدة أن الكاروتينويدات تلعب دوراً في حماية القلب والأوعية، في حين أن الفيتامينين E و C يساعدان الكاروتينويدات في توفير المزيد من الحماية للقلب. ولعلّ المهمّ في الأمر، أن جميع أنواع الفواكه الصفراء والبرتقالية تحتوي أيضاً على كمية من فيتامين C، ما يجعلها ذات فوائد صحّية عالية على القلب.

ليس ثابتاً حتى اليوم أن الكاروتينويدات تؤمّن الوقاية من مرض السرطان، إنّما بدأ بعض الدراسات يُظهر أنّها تعمل على تقوية جهاز المناعة، وأنّها قادرة على محاربة الخلايا السرطانية.

ومن الدراسات الجديدة، أيضاً أن الكاروتينويدات تعمل على تقوية الخصوبة لدى الرجال. وكمضادّ للأكسدة، فهي قادرة على حماية السائل المنوي، وجعل صحّة الحيوانات المنوية أفضل. ومن جهة أُخرى فهي تجعل فرص الحمل لدى النساء أعلى.

الكاروتينويدات رائعة أيضاً لصحّة البشرة، كما هو معلوم، فهي تحمي خلايا البشرة من التلف.

وقد أظهرت الدراسات أن الحصول على الكاروتينويدات كمكملات غذائية، يؤثّر سلباً على الجسم غير القادر على امتصاصها بالطريقة نفسها التي تزوده بها المصادر الطبيعية. وهذه المكملات ترفع خطر الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين.

وقد عدت الاختصاصية كريستال فواند بعض صنوف الفواكه الصفراء في الآتي:

- الكاكي أو الخرمي، وهي فاكهة شتوية تحتوي على كمية مرتفعة من فيتامين A و C، والكثير من الألياف.

ثمرة متوسطة الحجم من الكاكي (حصّة فاكهة) تحتوي على 60 وحدة حرارية.

- البابايا فوائدها الصحّية كبيرة جداً. تعالج التهابات الجهاز الهضمي، وتخفف ألم المعدة، وهي مدرّة للبول. غنيّة بالفيتامين A و C والألياف والفولات والبوتاسيوم. فكلّ 140 غ من البابايا (حصّة فاكهة) تحتوي على 60 وحدة حرارية، وتؤمّن 150 بالمئة من كمية الفيتامين C التي يُنصح بتناولها يومياً.

- اليقطين: يحتوي على كمية جيّدة من فيتامين A و C، وعلى الكثير من الألياف والماء. معروف عنه أنّه يحارب السرطان ولا سيّما سرطان البروستات وسرطان الرئة. ولعلّ ما يميزه، هو أنّّه يخفّف من مستوى السكر في الدم، فهو مفيد لمرضى السكري، حيث يحفّز الجسم على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين، ويجعله يحتمل كمية الغلوكوز بطريقة أفضل.

اليقطين مدرّ للبول، يحمي من التهابات المثانة، وله قدرة على طرد الديدان. فقير بالوحدات الحرارية، كلّ كوب مقطّع يحتوي على 30 وحدة حرارية فقط.

- المانغو: تحتوي على كمية مرتفعة من فيتامين C والكاريتينويدات والبيوفلافونودز، لذا تؤمّن الحماية للجهاز العصبي، والوقاية من السرطان.

كوب من المانغو يحتوي على 100-190 بالمئة من كمية فيتامين A، ونحو 60 بالمئة من كمية فيتامين C. لآل يومياً الجسم يحتاجها التي، C.

نصف حبة مانغو تُعتبر حصة فواكه وتحتوي على 60 وحدة حرارية.