المغذيات الكيميائية النباتية.. ما هي وأين تجدها؟

كتبه كلير كولينز | 22 سبتمبر ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

تشتهر القهوة دائمًا بفوائدها الصحية المحتملة وكذلك عيوبها، وجدت مراجعة لأحد الأبحاث أن تناول بضعة أكواب من القهوة في اليوم مرتبط بانخفاض خطر التعرض للموت بأي مرض، فشاربو القهوة يتعرضون بشكل أقل لخطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض الكبد والاكتئاب والزهايمر ومتلازمة باركينسون وسرطان البروستاتا وبطانة الرحم والجلد والكبد.

ومع ذلك وجدت هذه المراجعة أيضًا التأثير السلبي للقهوة والمرتبط بالحمل وتكسر العظام في السيدات كبار السن، حتى بعد أن تحدثت النتائج عن احتمالية اختلاط العوامل مثل التدخين.

ترجع التأثيرات الإيجابية للقهوة إلى مواد غذائية تُسمى "المغذيات الكيميائية النباتية"، لكن لا تقلق إذا كنت لا تتناول القهوة، فهذه المغذيات توجد في أطعمة أخرى.

ما المغذيات الكيميائية النباتية؟

تعد المغذيات الكيميائية النباتية مكونات كيميائية تنتجها النباتات لتساعدها على النمو بشكل أفضل، وبإمكانها ردع الحيوانات المفترسة أو المساعدة في مكافحة البكتيريا ومسببات الأمراض.

يسلط البحث الضوء على فوائدهم المحتملة لصحة البشر أيضًا، فعندما نهضم ونمتص الأطعمة والمشروبات الغنية بتلك المغذيات، تصبح هذه المكونات نشطة في المسارات البيوكيميائية لأجسادنا وتؤثر على صحتنا وتؤثر على إصابتنا بالأمراض.

تعرف العلماء على آلاف المغذيات الكيميائية في النباتات مثل المكسرات والبقوليات والبذور والخضراوات والفواكه والحبوب، وتتسارع الأبحاث لاكتشاف أيها يمكن استخدامه في الوقاية من الأمراض وعلاجها.

4 مغذيات كيميائية نباتية

يوجد اثنان من تلك المغذيات في حبوب القهوة وهما حمض الكافيين وحمض الكلوروجينيك، يمكنك أن تجدهما أيضًا في عدد من الفواكه والخضراوات والأعشاب والتوابل، يوجد حمض الكافيين في التمر والخوخ المجفف والزيتون والبطاطس وبذور عباد الشمس والقرفة والكمون وجوزة الطيب والزنجبيل والينسون النجمي والنعاع السنبلي والكراوية والزعتر والبردقوش والمريمية وإكليل الجبل.

أما حمض الكلوروجينيك فيوجد في الخوخ المجفف والتوت والتفاح والكمثرى والخوخ والخرشوف والبطاطس وبذور عباد الشمس والنعناع السنبلي والمريمية والبردقوش.

من بين المغذيات الكيميائية الأخرى التي لها خصائص مضادة للالتهاب وخصائص وقائية: الكيرسيتين والجلوكو سينولات

معظم الأبحاث التي أجريت على هذين الحمضين كانت دراسات معملية، لذا لا يمكن تطبيقها مباشرة على البشر، لكن الدراسات المعملية تقول إن هذه المكونات تعمل على مسارات الإرسال التي تساهم في تطوير الأمراض المزمنة ومن بينها السرطان.

ربما تمنع تطور السرطان عن طريق إضعاف تجمع الذرات الحرة التي يمكنها أن تدمر جدران الخلية، وتحويل المواد التي يحتمل أنها تسبب السرطان إلى مكونات أقل سمية.

بالإضافة إلى ذلك ففي الدراسات التي أجريت على الفئران تسبب حمض الكافيين وحمض الكلوروجينيك في الحد من ارتفاع مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام، هذه النتائج تقترح آلية للحد من خطر تطوير الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، لكننا نحتاج إلى أبحاث خارج نطاق الدراسات المعملية قبل أن نصل لأي استنتاجات.

من بين المغذيات الكيميائية الأخرى التي لها خصائص مضادة للالتهاب وخصائص وقائية: الكيرسيتين والجلوكو سينولات.

تمنح مركبات الكيرسيتين الأزهار والخضراوات والفواكه بعض ألوانها، ويساعد الكيرسيتين النباتات على التكيف مع ظروف النمو المحلية وينظم الهرمونات التي تؤثر على نموها وتطورها.

تتضمن المصادر الغذائية له: الهليون والزيتون الأسود والكاكاو والتوت البري والحنطة السوداء والخوخ المجفف والفاصوليا والبرقوق والتفاح والبصل الأحمر والبني والكراث والتوت الأسود والتوت والفراولة والبروكلي والخس الأحمر والفاصوليا الخضراء والكوسة والبردقوش والقرنفل ونبات الكبر.

أجريت معظم دراسات الكيرسيتين على الخلايا والحيوانات وليس البشر، لكنها أظهرت أن للكيرسيتين تأثير مضاد للالتهاب ومضاد للأكسدة ومضاد للسرطان، فالكيرسيتين يغير من طريق تطور خلايا السرطان ونموها وانتشارها، ويساعد في قتلها، لذا من الضروري إجراء المزيد من الأبحاث عن الكيرسيتين كعلاج محتمل للسرطان.

تم اختبار مكملات الكيرسيتين على البشر لمعرفة تأثيرهم على ضغط الدم، وفي مراجعة لسبع تجارب عشوائية، كان ضغط الدم الانقباضي والانبساطي يقل بشكل بارز بين المرضى الذين يتناولون الكيرسيتين.

تمنح الجلوكوسينولات بعض النباتات النكهة الحادة اللاذعة، وهي توجد في البروكلي والكرنب وبراعم البروكسل والقرنبيط والفجل واللفت والوسابي والبوك تشوي والبقلة والخردل والجرجير.

تؤثر معالجة الطعام على محتوى الجلوكوسينولات، فالطهي على البخار يحافظ على مكوناته مقارنة بالغلي والسلق، من المحتمل أن يكون النشاط الحيوي للجلوكوسينولات قد تطور كجزء من أنظمة الدفاع النباتية ضد الأمراض والآفات الحشرية، أظهرت التجارب المعملية على الخلايا والفئران أن الجلوكوسينولات مارس نشاطًا مضادًا للبكتيريا، بالإضافة إلى نشاط مضاد للسرطان بتعطيل المواد المسرطنة المحتملة.

أطعمة تحتوي على
المغذيات الكيميائية النباتية

الأعشاب والتوابل

القرنفل، الينسون النجمي، الزنجبيل، القرفة، بذور الكرفس
المريمية، إكليل الجبل، الزعتر، الريحان، البقدونس
المردقوش، النعناع الفلفلي، النعناع السنبلي، الكمون، الكراوية.

الفواكه

التوت، التوت الأسود، الفراولة، التوت البري
العنب، الكرز، البرقوق، التفاح، الخوخ، المشمش
الكمثرى، السفرجل، الموز، الرمان.

الخضروات

الزيتون الأسود والأخضر، الخرشوف، البصل الأحمر والبني
الكراث، السبانخ، البروكلي، الهليون، البطاطس، الهندباء
الخس، الجزر، الفاصوليا، القرنبيط، القرع، الطماطم.

أطعمة أخرى

بذور الكتا، الجوز، البندق، جوز البقان، اللوز، منتجات الصويا
دقيق القمح الكامل، دقيق حبوب الجاودار، مسحوق الكاكاو
الشيكولاتة، زيت الزيتون البكر، زيت بذور اللفت.

المشروبات

القهوة، الشاي الأخضر والأسود، عصير الرمان
عصير الجريب فروت، عصير البرتقال.

NOONPOST.com

لكننا بحاجة لمزيد من الأبحاث لتقييم إذا ما كان من الممكن استخدام الجلوكوسينولات لزيادة فعالية أدوية السرطان الحاليّة.

ضع كل شيء معًا

بينما تتقدم الأبحاث لتحديد كيف يمكن للمغذيات النباتية الكيميائية أن تساعد في الوقاية من الأمراض وتحسين الصحة والرفاهية، فإن تناول مختلف الأطعمة الغنية بالمغذيات الكيميائية النباتية جزء من اتباع نظام غذائي متوزان.

أفكار لاستخدام هذه الأطعمة في وجباتك:

– اشتر إحدى تلك الأعشاب أو التوابل في زيارتك القادمة للمتجر واستخدمها في الطهي بانتظام.

– جرب الفواكه المطبوخة المتبلة: اطه مزيج من الفواكه الطازجة أو المعبأة مثل التفاح والخوخ والمشمش والتوت مع بعض التوابل مثل القرفة والزنجبيل والقرنفل، تناولهم مع الحبوب أو الزبادي.

– حمر البصل المقطع في زيت الزيتون وأضف إليه الثوم وبعض الأعشاب المجففة مثل الكمون والكراوية والزعتر والبردقوش، ثم أضفه للحساء والصلصات والطواجن

– افرم النعناع أو البقدونس وأضفه للبازلاء المطبوخة أو البطاطس المهروسة أو السلطة.

وفي النهاية، رغم أن هذه المواد لم تُجرب على البشر بعد، ولم تُستخلص لتدخل في الأدوية المعالجة للأمراض المختلفة، فإن تناولها بشكل منتظم سيكون له تأثير جيد على الصحة على المدى الطويل وستجد آثاره الجيدة عندما تتقدم في العمر.

المصدر: ذي كونفرسايشن

رابط المقال : https://www.noonpost.com/38381/