١٠ فواكه شتوية تؤمن لنا التغذية والصحة في آن معا

لا شك في أن أمراض الشتاء من زكام وأنفلونزا ليست بالشيء المحبَب، خصوصاً مع تكرار حدوثها أكثر من مرة، مما يجعل أيامنا في الشتاء شاقةً ومتعبة. لكن بات بالإمكان معالجة هذه أو بعضاً منها بالوقاية واللجوء إلى الطبيعة، وذلك بتناول الأغذية الطبيعية التي تضمن لنا وقاية وصحة دائمة. ومن هذه الأغذية الفواكه الشتوية التي تؤمن لنا التغذية والصحة في آن واحد معاً. والفواكه شتوية في موسمها يجعلها متواجدة بشكل رخيص وبوفرة، وهي تتميز بخلوها من الأعراض الجانبية التي عادة ما تكون من سمات الأدوية. كما أنها لا تسبَب أية أضرار لجسم الإنسان في حال أخذها لمدد طويلة، فهي مواد طبيعية يتعامل معها الجسم بشكل طبيعي فيستحب إدخالها في نظامنا الغذائي. وهنا لا بد من تشجيع أفراد الأسرة جميعهم على تناولها بصورتها الطبيعية أو بصورة عصائرها التي تُحضر في المنزل مع الإحتفاظ بأليافها .وتأتي على رأس الفواكه الشتوية الحمضيات، التي تكمن أهميتها باحتوائها على وفرة من فيتامين ج أو ما يعرف باسم فيتامين Cوالذي يعتبر الطبيب الأول لأمراض الشتاء .

١- البرتقال:

فاكهةٌ تحتوي على مركبات غذائية وفيتامينات واقية تفيد الصغير والكبير والمريض والسليم، وعصير البرتقال من أغنى فواكه الشتاء بفيتامين ج الواقي من أمراض الشتاء عموماً. ففي مقدور برتقالة متوسطة واحدة، إمداد الفرد باحتياجه اليومي من هذا الفيتامين. إضافة إلى قشر البرتقال الذي يساعد على التخلص من الصداع الذي يصحب الزكام أو الأنفلونزا، حيث يوضع الجزء الظاهر من قشر البرتقال (الوجه الخارجي) على الجبهة، ثم تربط جيداً لمدة نصف ساعة.

٢- الليمون:

عند انتشار الأوبئة ينصح الأطباء بإضافة عصير الليمون إلى ماء الشرب، لأن الليمون لديه خاصية قتل الميكروبات. والمعروف أن عصير الليمون يفيد في حالة السعال والمغص وطارد للديدان. يحتوي الليمون أيضاً على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج)، ويُستخدم لعلاج

أمراض الحنجرة ونزلات البرد والزكام والقصبة الهوائية والشعب الهوائية. ويمكن شرب عصير الليمون كما هو، كما يمكن استخدام عصير الليمون المخفف، كغرغرة لعلاج أمراض القصبة الهوائية والحنجرة.

١- الجوافة :

الموطن الأصلي للجوافة هو أمريكا الاستوائية في المنطقة ما بين بيرو والمكسيك ومنها · انتقلت إلى أمريكا الشمالية (جزيرة هاواى) وانتقلت بعد ذلك إلى الهند. دخلت الجوافة مصر في عهد محمد على سنة ١٨٢٥ عندما استجلبت الجوافة مع المانجو · من الهند، أما الجوافة (اللا بذرية) فقد استوردت عن طريق مصلحة البساتين من الهند . سنة ١٩٢٧ . وتتركز زراعات الجوافة في الوجه البحرى خاصة بمحافظات البحيرة ودمياط وكفر الشيخ · والإسكندرية والقليوبية.

الجوافة الشتوية:

اصطلاح يطلق على الجوافة التي تنضج ثمارها متأخرة أواخر أكتوبر ونوفمبر وتظهر في السوق من نوفمبر إلى يناير وقد يعزى تأخير نضج هذه السلالات عن ميعاد النضج المعتاد (سبتمبر وأكتوبر) إلى ارتفاع نسبة الرطوبة الجوية بمناطق زراعتها ، والجدير بالذكر أن هناك سلالات تتصف بصفة التأخير في النضج أى أن للتأثير الوراثى دور لا يقل أهمية عن التأثير البيئي في تأخير النضج للثمار ولا يفوتنا في هذا المجال أن نذكر قيام معهد بحوث البساتين باستيراد سلالات من الجوافة البيضاء والحمراء من المكسيك وماليزيا تحت اسم المشروع "المحاصيل غير التقليدية" وقد تم زراعتها بحديقة تجارب الفاكهة بالمعهد لتقييمها وانتخاب أفضل السلالات منها والعمل على إكثارها خضريا ونشرها على المربين والمنتجين.

الأهمية الغذائية للجوافة:

تؤكل ثمار الجوافة طازجة أو كشرائح محفوظة في محاليل سكرية أو مطبوخة (مربى) كعصير. وثمار الجوافة من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية حيث تحتوى على الآتى :-

١) الفيتامينات : تحتوى الثمار على أعلى نسبة من فيتامين ج إذا قورنت بثمار الفواكه الآخرى فالجوافة البذرية ذات اللب الأبيض محتوى الثمار من الفيتامين يصل إلى ٩٣ ملجم/ ١٠٠ كجم لحم من الثمار والجوافة النباتى (اللابذرية)

يصل محتوى الثمار من الفيتامين إلى ١٠٠ ملجم/ ١٠٠ جم لحم. والجوافة البذرية ذات اللب الأصفر محتوى الثمار من الفيتامين يصل إلى حوالى ١٠٨ ملجم/ ١٠٠ جم لحم، بينما تصل نسبة الفيتامين بثمار الجوافة البذرية ذات اللب الأحمر حوالي ١٥٣ ملجم/ ١٠٠ جم لحم، سلالة الماليزى الأحمر ٢٠٠ مجم/ ١٠٠ جم لحم، ويذكر أن بعض السلالات المنتخبة بالهند تصل محتوى الثمار من الفيتامين بها إلى ٦٠٠ ملجم / ١٠٠ جم لحم كما ثبت من التحاليل الكيماوية أن الجوافة تحتوى على فيتامين ج يعادل ٣ أمثال العنب ٠ ، ٤ أمثال ما يوجد في البرتقال ،٤٠ أمثال الخوخ. ومحتوى الثمار من الفيتامين يزداد تدريجيا وببطء في الثمار حتى تتلون الثمار باللون الأصفر المخضر، ثم تزداد سريعا في مرحلة اللون الأصفر، كما ثبت أيضا أن الثمار غير الناضجة أو الزائدة في النضج كانت أقل في الفيتامين من الثمار الناضجة، كما ثبت أيضا من التحليل أن كمية هذا الفيتامين كانت عالية جدا في القشرة الخارجية تليها اللب الخارجي ثم اللب الداخلي. هذا بالإضافة إلى محتوى الثمار من فتيامين (أ) حيث تصل نسبة الكاروتين (مصدر ٠ فيتامين أ) في اللب إلى ٣ مللجم / ١٠٠ جم، ويلاحظ أن اللون الوردى في لب الجوافة اللحم يرجع لوجود مادة الليكوبين وهى مادة تعتقد أنها تحمى من السرطان.

٢) المواد السكرية : تتفاوت السكريات الكلية ما بين ٥% إلى ٩% من وزن الجوافة، والسكريات الموجودة في الجوافة تكون على هيئة سكروز وفركتوز وجلوكوز وأربينوز ومالتوز. والصنف الأحمر أغنى في المواد السكرية الكلية عن الصنف الأبيض، وتصل نسبة السكريات إلى حوالى ٧.٥ % مما يجعلها ملائمة لمرضى السكر عن ثمار الفاكهة الأخرى.

٣) أحماض عضوية :- يتواجد حامض الماليك الستريك في لب الجوافة.

٤) ألياف غذائية ذائبة :- أهمها مادة البكتين التي تزيد في الصنف الأحمر أكثر من الصنف الأبيض، وتزداد نسبة البكتين أثناء نضج الفاكهة ولكنها تهبط بسرعة في ثمار الجوافة زائدة النضج. وتتراوح نسبة البكتين الكلى من ٠.٥ % إلى ٢.٨ % وإنتاج البكتين من قشرة الجوافة يزيد على إنتاجه من قشرة الموالح.

٥) أملاح معدنية : من أهمها الكالسيوم (١٧ ملليجرام)، والحديد ١.٨٢ مليجرام، والفوسفور ٢٨.٤ مللجم لكل ١٠٠ جم لحم.

٦) مركبات طيارة : يوجد ٣٢ مركب كيميائى طيار ويرجع إليهم نكهة ثمار الجوافة، ومن أهم هذه المركبات مركب هيدروكربونات التربين وبعض الألدهيدات بالإضافة إلى مركبات أخرى ٨٣.٣ % ماء ١٦.٦ % مادة جافة ٠.٣٦ % دهون ١% بروتين ١٢ %مواد صلبة ذائبة كلية . % والحموضة ٠.٠٨

القيمة الطبية للجوافة:

١- الثمار: وجود مادة الليكوبين والتي تتواجد في الجوافة ذات اللب الأحمر تؤدى إلى الحماية من الإصابة بالسرطان.

٢- الأوراق :يستخدم مغلى أوراق الجوافة وبخاصة الأوراق الحديثة في علاج بعض الأمراض مثل الكحة، والإسهال والنزلات الشعبية وآلام البرد وبعض آلام المعدة والأمعاء والأسنان والجروح ومدر للبول ومفتت للحصى وفي صناعة دباغة الجلود وصباغة المنسوجات.

٣-البذور: يستخدم زيت بذور الجوافة كصلصة للسلطة في الخارج، كما تدخل تجاريا في صناعة الجبن والكتشب وروح الجوافة.

٤- قلف الأشجار : يحتوى على مادة قابضة تفيد في علاج الإسهال وخاصة عند الأطفال.

https://ar.wikipedia.org/wiki

٤- العنب الأحمر

العنب يعرف علمياً باسم(Vitis vinifera) ، وهو نبات معترش يزرع في جميع مناطق العالم معتدلة المناخ، إلا أنّ موطنه الأصلي يعتبر جنوب أوروبا وغرب آسيا، وتكون ثمار العنب بيضاوية أو كروية ذات لون بنفسجيّ مزرق غامق أو أحمر أو أخضر أو أصفر، ويعتبر العنب أحد أكثر المحاصيل الزراعية إنتاجاً في العالم . ويحتوي العنب على كميات عالية من السكريات البسيطة (الجلوكوز والفركتوز)، كما أنه يحتوي على العديد من المواد الفعالة التي تشمل مركبات الفلافونويد ، ومركبات التانين التي تشمل مركبات البروآنثوسيانيدين التي تتضمن الكاتيكينات، والمركبات غير الفلافونويدية ، ونواتج حمض الفينيل أكريليك (Phenylacrylic)، وبعض أحماض الفواكه مثل حمض التارتاريك والماليك والسكسينيك والستريك والأوكساليك ، وتعتبر الفلافونويدات مركبات متعددة الفينول ومضادات الأكسدة الأساسية في العنب الأحمر ، ووجد أنّ كل ١٠٠

جم من العنب تحتوي على ٦٣-١٨٢ ميكروجراماً من مركبات الفينول التي تتركز غالباً في القشور والبذور، وتعتبر مركبات البروآنثوسيانيدين الموجودة في بذور العنب من أقوى مضادات الأكسدة في الطبيعة . والتركيب الغذائي للعنب الأحمر لوزن ١٠٠جم من العنب الأحمر أو الأخضر الأوروبي: الماء ٨٠.٥٤ جم ، الطاقة ٦٩ سعر حراري ، البروتين ٠.٧٢جم ، الدهون ٠.١٦جم ، الكربوهيدرات ١٨.١٠جم ، الألياف الغذائية ٠.٩جم ، مجموع السكريات ١٥.٤٨جم ، الكالسيوم ١٠ملجم ، الحديد ٠.٣٦ملجم ، المغنيسيوم ٧ملجم ، الفسفور ٢٠ملجم ، البوتاسيوم ١٩١ملجم ، الصوديوم ٢ملجم ، الزنك ٠.٠٧ملجم ، فيتامين ج ٣.٢ملجم ، الثيامين ٠.٠٦٩ملجم ، الريبوفلاڤين ٠.٠٧٠ملجم ، النياسين ٠.١٨٨ملجم ، فيتامين ب٦ ٠.٠٨٦ملجم الفولات ٢ ميكروجرام ، فيتامين ب١٢ ٠ ميكروجرام فيتامين أ ٦٦ وحدة عالمية ، أو ٣ ميكروجرام فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول) ٠.١٩ملجم فيتامين د ٠وحدة عالمية فيتامين ك ١٤.٦ملجم ، الكافيين ٠ملجم ، الكوليسترول ٠ملجم

فوائد العنب الأحمر : نظراً لمحتوى العنب من مضادات الأكسدة، فقد وُجِد أن له ارتباط بخفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل أمراض القلب والشرايين ومرض السكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان وغيرها من الأمراض المزمنة ، وسنتحدث فيما يلي عن أهم ما وجدته الأبحاث العلمية من فوائد للعنب الأحمر ومستخلصاته: تحمل المركبات المتعددة الفينول الموجودة في العنب الأحمر صفات مضادة للالتهابات والأكسدة وتأثيرات وقائية للخلايا العصبيّة وتأثيرات وقائية لأمراض القلب ، ويحمل العنب بشكل عام تأثيرات مضادة للأكسدة بسبب محتواه من مادة البروآنثوسيانيدين، حيث وُجدت له تأثيرات مثبطة لجذور الأكسجين الحرة، كما وجدت دراسة أن نشاطه المضاد للأكسدة قد تفوّق على فيتامين ج وفيتامين هـ ، هذا بالإضافة إلى محتواه من مضادات الأكسدة الأخرى. ويحمل العنب صفات مضادة لتصلب الشرايين، حيث إنّ مادة البروآنثوسيانيدين تقلل من تراكم الخلايا الرغوية الناتجة عن الخلايا الأكولة الكبيرة (Macrophage – derived foam cells) في الآفات العصيديّة (Atherosclerotic lesions)، كما أنها تقلل

من أكسدة الكوليسترول السيئ (LDL) التي ترتبط بتصلب الشرايين ، في دراسة أجريت لمعرفة تأثير عصير العنب الأحمر المركز، والذي يعتبر مصدراً مرتفعاً للمركبات المتعددة الفينول في عوامل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في الأشخاص الذين يغسلون الكلى، والذين ترتفع لديهم فرصة الإصابة بهذه الأمراض بسبب ارتفاع الإجهاد التأكسدي وليبيدات (دهون) الدم وارتفاع مستوى الالتهاب (Inflammation) في الجسم، تم إعطاء ١٠٠ ملل من عصير العنب الأحمر المركز لستة وعشرين مريضاً ممن يغسلون الكلى وخمسة عشر شخصاً سليماً لمدة ١٤ يوماً، ووجدت النتائج ارتفاعاً في مستوى مقاومة الأكسدة في الجسم وانخفاضاً في مستوى الكوليسترول السيئ المتأكسد (LDL)والأبوليبوبروتين ب-١٠٠ في الدم (Apolipoprotein B-100) في كلتا المجموعتين، في حين رفع تناول هذا العصير من مستوى الكوليسترول الجيد (HDL) والأبو ليبوبروتين أ-١(Apolipoprotein A-1) ، وعندما تم إعطاء المرضى مركز عصير العنب الأحمر لمدة ٣ أسابيع إضافيّة وُجد لديهم انخفاض في مقياس للالتهاب يرتبط بالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .كما وجد أنه مقاوم للسرطان والأورام، حيث إنّ مادة البروآنثيوسيانيدين تقلل من الإجهاد التأكسدي والجذور الحرة، وقد وجد نشاط مضاد للأورام يعزى للنشاط المضاد للأكسدة لهذا المركب في حيوانات التجارب ، وقد وجدت العديد من الدراسات ترابطاً بين تناول مكونات العنب وانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان الثدي والقولون، حيث وجد أنّ مضادات الأكسدة الموجودة في العنب تحفز موت الخلايا السرطانيّة، كما وجد أنها تمنع تكوّن السرطان وتطوّره في جرذان التجارب، ووجد لمضادات الأكسدة الموجودة في العنب تأثيرات مضادة للالتهابات يمكن أن تلعب دوراً في تأثيراتها المضادة للسرطان. كما وجد أيضاً أنّ مضادات الأكسدة الموجودة في العنب تعدّل مستقبلات الإستروجين، مما يؤثر بشكل خاص في السرطانات الحساسة لهذا الهرمون، مثل سرطان الثدي ، كما ويحمل المركب المتعدد الفينول (Myricetin) صفات مضادة للسرطان . تحمل مركبات البروسيانيدين تأثيرات إيجابية على الأوعية الدمويّة، وتلعب هذه التأثيرات دوراً هاماً في الوقاية من تضرر الشبكية والإبصار المتعلق بمرض السكري . تأثيرات مضادة لمرض السكري ومخفضة لجلوكوز الدم، وقد وجدت

دراسات أجريت على حيوانات التجارب أن المركب المتعدد الفينول (Quercetin) يحسن من حالات مقاومة الإنسولين ويرفع من مستوى الأديبونيكتين في النسيج الدهني والدم، ووجدت دراسة أجريت على فئران التجارب أن هذا المركب يخفض من جلوكوز الدم ومستوى السكر التراكمي، كما وجدت دراسة أخرى أنه يحمي خلايا البيتا في البنكرياس من التأثيرات السامة لمادة الستربتوزوتيسين المستخدمة لتحفيز السكري في حيوانات التجارب مما يعيد سكر الدم إلى مستواه الطبيعي . كما وجد أنّه يوفر حماية من تضرر الكلى الناتج عن مرض السكري. وبشكل عام يمكن استنتاج أن المركبات المتعددة الفينول المستخلصة من العنب الأحمر يمكن أن تشكل علاجاً بديلاً عن العلاج التقليدي لمرض السكري . وجدت الدراسات الأولية دوراً لمستخلصات العنب في تحسين الأداء الرياضي وأعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية وتحسين ضعف الإبصار أثناء الليل وتحسين البقع الجلدية الغامقة في الوجه وفي حالات دوالي الأوردة والبواسير والإسهال والكحة ومتلازمة الإرهاق المزمن وتقرحات الفم واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة والإمساك وغيرها من الحالات، ولكن تحتاج هذه الأدوار إلى المزيد من البحث العلمي . كما وجدت بعض الدراسات أنّ شرب عصير العنب يقلل من ضغط الدم في حالات ارتفاعه، وأنّ تناول العنب المجفف بالتفريز يخفض من ضغط الدم في الرجال المصابين بالمتلازمة الأيضيّة، ولكن لم تجد دراسات أخرى دوراً للعنب في خفض ضغط الدم، ويحتاج هذا التأثير إلى المزيد من البحث العلمي .

: http://mawdoo3.com/

٥- الموز

الموز أحد أهم محاصيل الفاكهة. في أكثر اللغات الأجنبية يسمى banane/banana أو نحو ذلك - وهي كلمة أصلها في غرب أفريقيا من اللغة الولوفية إلا أنها قد تكون من أصل عربي قبل ذلك حيث كان (إصبع الموز) يسمى (بنان الموز) فتصبح الموزة (بنانة).والموز غني بالألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية. يمد الجسم بالطاقة الحرارية، يقاوم بعض الأمراض مثل الاسقربوط والروماتيزم. كما يساعد في نمو الجسم، سهل الهضم، ومفيد في حالات الإرهاق، يساعد على الانشطة الفكرية، ورحيق الموز يستخدم في

علاج السعال الحاد والمزمن، ويصنع من الموز خبز خاص يعطى للمصابين بالتبول الزلالي. ويشكل الموز مع الحليب والخبز وجبة غذائية كاملة. مزج عصير الموز مع الحليب يساعد على تهدئة قرح المعدة. والكالسيوم الموجود في الموز أجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب.

المكونات

غنية بالألياف الفيتامينات (ج، أ، ب١، ب٢، ب٦، هـ، د) والمعادن ولاسيما البوتاسيوم اللازم لوظائف الخلايا الحيوية والأعصاب والعضلات. والثمار الناضجة تلين المعدة وتقويها ضد الحموضة والقرحة. وتعالج ضغط الدم المرتفع. وبها نسبة من الكربوهيدرات. والموز ملين. وبها أحماض أمينية عالية ولاسيما تربتوفان الذي يساعد على النوم. وقد أطلق الهنود القدماء على الموز طعام الفلاسفة وذلك أن الفلاسفة عندهم كانوا يأكلونه بكثرة، وسمّاه المزارعون العرب الموز قاتل أبيه لأنه بعد نضج ثمره يجب أن تخلع شجرته لتنبت مكانها أو قريبا منها شجرة أخرى تعطي ثمارا جديدة.

وسوف نستكمل الموضوع في العدد القادم بإذن الله

https://ar.wikipedia.org/wiki

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل	زراعة
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
أ.د. آمال محمد ابراهيم	زراعة
أ.د. عادل عبده حسين أحمد	هندسة
د. عصام عادل أحمد	آداب
د. حسام الدين مصطفى محمد	تربية نوعية