

عصير البرتقال.. كنز مهمٌ 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 تخفيف خطر الإصابة بأحد الأمراض الشائعة. فما هو هذا المرض؟

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

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

ويمدّ عصير البرتقال أجسامـنا بكمية من مضادات الأكسدة تزيد عشر مرات عمـا 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 الصحة 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 الأخرى مثل الكوكاكولا. ويقول الباحثون: إنّ تناول الفواكه والخضروات في ألمانيا يظل منخفضاً بالمقارنة مع الحضم 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 هوهنهایم 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 يردّه الكثير من النقاد 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، إلا أنّهم الآن أحضروا تلك التجارب لجسم الإنسان مباشرة، وجاءت النتائج مبهرة.

تُعدّ البرتقالة خزانةً حقيقيةً للمكوّنات الغذائية، فإلى جانب كمية كبيرة من فيتامين (سي) تحتوي البرتقالة على كمية متنوّعة من مادّة شبه الكاروتين ومادّة فلاونويد 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 باحتواها على فيتامينات A في تغذية الإنسان اليومية، وهي ليست ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها، لكنّها تخدم التكوين الصحي للإنسان.

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

فوائد عصير البرتقال تزيد عشر مرات عمّا يُعتقد!

أثبتت دراسة علمية حديثة أنّ فوائد عصير البرتقال الفعلية تزيد عشر مرات 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 الأماء الغليظة حيث يتم تفكيكها من خلال الميكروبات، لجزيئات أصغر تؤدي لخروج المزيد من مضادات الأكسدة المفيدة للجسم.

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

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

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 «هائيل براكسيس» الألماني، ويؤكد ذلك 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 «البيوريك»، يتربّس 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 يخفّض من خطر النقرس، إذ ينصح الخبراء بشرب كأس من هذا النوع من عصير الفواكه يومياً، لأنّه يحتوي على الفيتامينات والبولييفينول والمعادن والألياف، بالإضافة إلى ذلك فإنه يُمثل مُكملاً 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 المشاركون تغطية 20% في المائة من حاجياتهم اليومية للطاقة، إما عبر مشروب كولا بدون كافيين أو عصير البرتقال.

وأكّدت الأستاذة آنا بوسى ويستفال، وهي من المشاركين في الدراسة، أنّ فيتامين C المتواجد في عصير البرتقال، يمكن أن يساهم في الوقاية من ارتفاع مستويات حمض «البيوريك»، وبالتالي منع تطور مرض النقرس، على حد 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 لعديدين من الزمن لبحث كيفية استهلاكهم للفاكهة والخضار على قوام العقلية.

ووجد الباحثون من جامعة هارفارد، أنّ الرجال الذين شربوا كوباً صغيراً من عصير البرتقال كانوا أقل عرضة بنسبة 47% لصعوبة التذكر أو ارتفاع الإرشادات أو التنفس في مناطق مألوفة، ويمكن أن تكون الانقطاعات في الذاكرة والفهم ونوبات الارتباك علامات مبكرة على تدهور الدماغ، يمكن أن تؤدي 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، إلا أنّ العلماء يحاولون العثور على علاج فعال للقضاء على الخرف، وتوكّد هذه النتائج الجديدة أهميّة اتباع نظام غذائي صحي 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 غنية بالفيتامينات والمواد المغذية، بما في ذلك مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الدماغ»، ويمكن لهذه الفوائد الصحية أن تحمي الدماغ من تراكم الجزيئات غير المرغوب فيها، وأن تحافظ على تدفق الدم السليم إلى الدماغ، وقال كبير معدّي الدراسة، تشانغ تشنج يونان: «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»، هو العامل يكون أن الدراسة واستبعدت للحرارة حساساً كان الواقي DNA عامل «أن نـ تبي»، فيتامين C. وأشارت الدراسة إلى أن تناول فيتامين C مباشرة في التجارب لم يحدث أي تأثير على حماية الحمض النووي أو في إصلاح فوائل حبل الحمض النووي، وأفادت الدراسة أن عامل حماية الحمض النووي هو الـ«كاروتينويد بيتا-كريبتوكسانثين» cryptoxanthin-beta carotenoid، الذي يوجد أساساً في الحمضيات، ويبعد أزيد المرض ١٠٪ على الأقل حتى الآن.

وأضاف فريق البحث أزيده عند تعريض خلايا إلى طفرة مادة كيميائية، فإنـه يتسبـب في حدوث فوائل مادـية في فروع الحمض النووي. وأوضح فريق البحث أزيده في خلال أقل من ساعة، يمكن لأنزيمات إصلاح الحمض النووي بالجسم أن تقوم بعملية لحام لمعظم الحمض النووي ببعضه البعض مرـة أخرى.

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

وفي إحدى الدراسات، قام المتطوعون للمشاركة في التجارب بشرب كوب من عصير البرتقال، وتم سحب عينات من دمهم بعد ساعتين. وأفادت النتائج بأن خفاض الضرر الواقع على الحمض النووي، والناتج عن مواد كيميائية مؤكسدة، في حين أنـ مـن 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: بأنـ تلك حقيقة علمية صحيحة، لاسيـما بين النساء. بل وإنـ تناول الفاكهة والخضروات الطازجة يُترجم فعليـاً 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 حديثـاً، تبيـنـ أنـ المغذيات النباتية الحمضية تتركـز في أنسجة الثدي، على الرغم مما اشتـكـى العـدـيدـ منهـنـ من «تجـشـؤـ الحـمـضـيـاتـ» بسبب المشـقـقـ المـرـكـزـ الذي قـمـنـ بتـنـاوـلـهـ.

ومن ثمـ قـامـ الـبـاحـثـونـ بـتـقيـيمـ إـمـكـانـيـةـ اـسـتـخـدـامـ أـسـلـوبـ التـطـبـيقـ المـوـضـعـيـ كـإـسـتـراتـيـجـيـةـ لـجـرـعـاتـ بـدـيـلـةـ، وـجـرـىـ طـلـبـ نـسـاءـ مـنـطـوـعـاتـ لـتـطـبـيقـ زـيـتـ التـدـلـيـكـ بـنـكـهـةـ الـبـرـتـقـالـ عـلـىـ صـدـورـهـنـ يـوـمـيـاـ، لـقـىـ هـذـاـ الـطـلـبـ اـمـتـشـالـاـ مـمـتـازـاـ وـلـكـنـهـ لـمـ يـنـجـحـ، وـذـلـكـ مـصـداـقاـ لـلـمـقـولـةـ الشـائـعـةـ بـأـيـهـ: «يـجـبـ تـنـاوـلـ الطـعـامـ وـلـيـسـ اـرـتـدـأـوـهـ».

بالإضافة إلى فشل تجربة الدهانات الموضعية، كانت نتيجة تناول مكمـلاتـ كـارـوـتـينـوـيدـ لـتـعزـيزـ إـلـاصـاحـ الحـمـضـ الـنـوـوـيـ سـلـبـيـةـ وـغـيرـ مجـديـةـ. وـعـلـىـ الرـغـمـ مـنـ أـنـ المـكـمـلـاتـ الغـذـائـيـةـ لـمـ يـنـتـجـ عـنـهـ أـيـ تـغـيـيرـ لـإـلـاصـاحـ الحـمـضـ الـنـوـوـيـ، فـإـنـ النـظـامـ الغـذـائـيـ التـكـمـلـيـ، الـذـيـ اـشـتـملـ فـيـ مـكـوـنـاتـ الـجـزـرـ كـانـتـ لـهـ نـتـائـجـ إـيجـابـيـةـ. وـيـوـحـيـ هـذـاـ بـأـنـ «ـالـطـعـامـ كـكـلـ»ـ قـدـ يـكـوـنـ مـهـماــ فـيـ تـحـوـيـرـ عـمـلـيـاتـ إـلـاصـاحـ الحـمـضـ الـنـوـوـيـ»ـ.

وبالرغم من اكتشاف أنـ استهلاك عصير البرتقال كان وقائـياـ ضد سرطان الدم في مرحلة الطفولة، إلاـ أنـهـ لمـ يـتـمـ إـثـبـاتـ أـيـهـ عـنـصـرـ وـاقـيـ منـ سـرـطـانـ الجـلدـ، وـعـمـ ذـلـكـ، فـإـنـ المـيـزةـ الـبـارـزةـ تمـثـلـتـ فـيـ أـنـ الحـمـاـيـةـ تـعـزـىـ إـلـىـ اـسـتـهـلاـكـ قـشـورـ الـحـمـضـيـاتـ»ـ. إنـهـ مجرـدـ شـرـبـ عـصـيرـ الـبـرـتـقـالـ قدـ يـزـيدـ مـنـ خـطـرـ النـوـعـ الأـكـثـرـ خـطـورـةـ مـنـ سـرـطـانـ الجـلدـ. وـيـرـتـبـطـ اـسـتـهـلاـكـ الـيـوـمـيـ بـزـيـادـةـ قـدـرـهـاـ 60%ـ فـيـ الـمـخـاطـرـ. لـذـلـكـ، مـرـةـ أـخـرىـ، يـفـضـلـ الـالـتـزـامـ بـتـنـاوـلـ ثـمـرـةـ الـفـاكـهـةـ كـلـهـاـ. يـمـكـنـ تـنـاوـلـ الـحـمـضـيـاتـ، مـعـ إـضـافـتهاـ إـلـىـ باـقـيـ الـطـعـامـ، عـنـدـ تـنـاوـلـ بـعـضـ مـنـ قـشـورـهـ فـيـ وـجـاتـكـ. وـبـالـتـالـيـ تـصـدـقـ مـقـولـةـ: أـنـ «ـالـبـرـتـقـالـ هـوـ الـمـحـصـولـ الـذـهـبـيـ»ـ لـأـيـهـ يـمـكـنـ تـنـاوـلـهـ بـالـكـامـلـ بـمـاـ يـشـمـلـ القـشـرـ.

* إعداد: مروة الأسد