العنب.. فاكهة جيدة في محاربة الشيخوخة

العنب في متناول يديك، فالموسم مستمر... هذه الحبّات الصغيرة البيضاء أو السوداء أو الحمراء، تملك من الفوائد ما لا يحصى في محاربة الشيخوخة.

لقد ثبت أنّ العنصر الصحّي الذي يُشتهر به العنب وهو الريسفيراترول، يشترك في حماية الجسم ضد السرطان وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وتكتّل الصفائح الدموية، وزيادة مناعة الجسم، ومحاربة الشيخوخة. وفي الواقع، فإنّ العنب ينشّط 3 عوامل وراثية لإطالة العمر وهي (StirT1s، وFox0s، وPBEFs). ولكن يجب عدم الإفراط في تناوله، إذ يكفي تناول عنقود من العنب الأسود وزنه 100 غرام في اليوم.

فواكه أو عصير للحصول على الفوائد؟

إذا كان العنب الأبيض هو المصدر المهم لفيتامينات "C" و"K"، إلّا أنّ قشرة العنب الأسود (أو الأحمر) هي التي تحتوي على عنصر الريسفيراترول المهم للغاية. وبناءً عليه فإنّ العنب الأسود والأحمر يعطيان عناصر الحماية القصوى.

العصائر تحتوي جميعها على العناصر الغذائية ذاتها، ولكن بعض العصائر مصنوعة من اللبّ بعد نزع القشرة، وهذا بطبيعة الحال يستبعد عنصر الريسفيراترول.

العنب العضوي فقط

تناولي العنب العضوي، لأنّ العنب من أكثر الفواكه التي تتعرض للمعالجة بالمبيدات الحشرية، وعلاوةً على ذلك، فإنّ الريسفيراترول يكون مركّزاً في القشرة. والبوليفينول يتم إفرازه بشكل طبيعي لحماية الكرمة من الفطريات. ونتيجة لذلك فإنّ العناقيد التي تتم معالجتها بمبيدات الفطريات، تعطي القليل من البوليفينول.

العلاج بالعنب لصحّة جيّدة

كان القدماء قديماً يصنّعون علاج العنب في بداية فصل الخريف، وبشكل رئيسي لمنع ألم المفاصل في هذا الفصل السيّيء. وثمة فوائد كثيرة لهذا العلاج: التخلص من السوائل والسموم من الكبد، وإدرار للبول (الماء والبوتاسيوم)، ومدّ الجسم بالعناصر المعدنية مثل المغنيسيوم والكالسيوم، وإعادة التوازن القاعدي - الحمضي وغيرها من الفوائد.

"إنّ علاج العنب، وهو العلاج المفضل لدى اليونان القدماء، والعرب والرومان، يُحتفى به لكونه المنظف الخريفي العظيم" بحسب ما توضح دانيال كيفير، اختصاصية العلاج بالمداواة الطبيعية، في كتابها " végétales cures empoisonné LHomme". ونتيجة هذا المنظّف: بشرة رقيقة، وجلد نظيف، وديتوكس للكلى والكبد، وأمعاء متجددة. والمبدأ الذي يقوم عليه ذلك: يأكل الشخص في يوم واحد في الأسبوع العنب فقط. والخيار الآخر هو أكل حبات عدة يوميّاً عند الساعة الحادية عشرة صباحاً، وعند الساعة السادسة مساءاً لبضعة أسابيع، إلى جانب الوجبات الخفيفة الثلاث يوميّاً، غير أنّ هذا النظام الغذائي لا يُنصح به لمرضى السكري من النوعين الأوّل والثاني، بسبب محتوى السكر العالي الموجود في العنب.