

العنب مصدر الصحة والجمال



قديم قدم الحضارات الأولى في التاريخ، عرفه العرب والصينيون والهنود، وورد ذكره في التوراة والأساطير القديمة، حتى أن الإغريق جعلوا منه "إله الخمر".

ينتشر في حوض البحر الأبيض المتوسط، والمناطق المعتدلة في العالم، ويتعدد بأنواعه وألوانه الزاهية المشرقة.

غني بالفيتامينات: (أ) و(ب) و(ث)، وبالمعادن الضرورية لبناء الجسم وتحصينه ضد الأمراض، كالبوتاس والكلس والسودا وحمض الحديد والسيليس وحامض الفوسفور والعفص.

يحتوي على مجمل أنواع السكاكر، ويقول عنه العلماء: إنه كحليب المرضعة، أو يتفوق عليه بقيمته الغذائية في بعض المجالات.

يفيد في الوقاية من الأمراض، ويعالجها في نفس الوقت، وعلى ذلك فهو يعالج سوء الهضم، والانقباض، والبواسير، والحصاة البولية، وحصاة الكبد، والنقرس، والتسمم المزمن، والسل، وارتفاع ضغط الدم، وكسل الكبد.

سريع الهضم، مفيد بكامله من القشرة إلى البذرة، ينصح الأطباء باعطائه للشيوخ والرياضيين والنساء الرضع.

يساعد على تحقيق نضارة البشرة، ومعالجة الطفح الجلدي، وهو أكثر فعالية من المساحيق والمراهم الكيماوية. أنّه مصدر الجمال والصحة معاً.

والعنب المجفف أو "الزبيب" مفيد أيضاً، ويحتفظ بمعظم خصائص العنب وفوائده. فذلك يحتل دبس العنب، أو عصيره، مرتبة مرموقة في التغذية. كيفما درسنا العنب نجده يضيء بفوائده كل أنواع الفاكهة المختلفة، فهو يجمع بين خصائص التربة وإشراقة الشمس، بل هو من خواص الطبيعة، وهو أوّلاً وأخيراً من صناعة العناية الإلهية.

المصدر: مجلة الموقف/ العدد 39 و40 لسنة 1986م