

الآساي.. الفاكهة الأقوى في محاربة الشيخوخة



أقوى مضاد طبيعي للأكسدة.. والخبراء يعتبرونها من أسرار التفوق الرياضي للبرازيل. اكتشفت ثمرة توت "الآساي" عام 1994، وهي من أشجار النخيل التي تنمو على ضفاف نهر الأمازون في شمال البرازيل، وهي غذاء رئيسي للأرياف في البرازيل، وتعد من الفواكه العضوية التي لا يمكن التدخل في زراعتها من قبل الإنسان. تحتوي "الآساي" على مستويات عالية من مضادات الأكسدة منها "الانثوسيانين" المعزز للصحة والمضاد للجذور الحرة التي تتسبب في تلف الحمض النووي وسلسلة من ردود الفعل الضارة التي يمكن أن تسبب السرطان وأمراض القلب. وقد اهتم الناس في منطقة الأمازون بتناول توت "الآساي" منذ سنين حيث تم استخدامه في عدد من المأكولات والوجبات الرئيسية والمشروبات، بالإضافة لحضوره كبندي أساسي لوجبة الفطور لإعطاء دفعة غذائية شاملة بكافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم على مدار اليوم. تأتي فاكهة توت "الآساي" من أعماق الغابات المطيرة بالأمازون، وفي حين أنها قد تكون صغيرة في حجمها، إلا أنها غنية بفوائد صحية مذهلة، وقد أدى هذا إلى اهتمام العديد من الخبراء بدراسة هذه الفاكهة ومكوناتها وفوائدها. هذا التوت الأرجواني اللون متكامل التركيب لغناه بالأحماض الأمينية والمواد المضادة للأكسدة والأحماض الدهنية الأساسية "أوميغا"، مستويات مضادات الأكسدة فيه تتفوق على كل المواد الغذائية على وجه الأرض، بما في ذلك الرمان والعنب. براهين التجربة: يعاني النظام الغذائي السائد في العالم الآن من نقص شديد في كثير من الفيتامينات والمعادن الأساسية، بالإضافة لظروف

العمل لساعاتٍ طويلةٍ والحياة الضاغطة، ثمرة "الآساي" هي الطريقة المثلى لحقن التغذية الصحية في نظامنا الغذائي حسب رأي الخبراء، حيث تجعلنا نشعر أننا أقرب للطبيعة أكثر من أي وقتٍ مضى. كثير من المجريين الجدد للآساي استطاعوا بعد أسبوعٍ من تناول المنتظم التخلّي عن الإفراط في تناول السكر والإدمان على الكافيين وشعروا براحةٍ وحيويةٍ غير مسبوقه، ولقد عرف الرياضيون البرازيليون هذه الفاكهة واستخدموها منذ اكتشافها كسلاح سري لهيمنة على الجميع في ركوب الأمواج والدفاع عن النفس وفي شتّى المنافسات الرياضية، حتى أن بعض الخبراء الرياضيين وفدوا للبرازيل لدراسة الفاكهة التي اعتبروها من أسرار التفوّق الرياضي الشهير للاعبين البرازيليين، إذ أنهم تأكدوا أن "الآساي" يساعد هؤلاء الرياضيين بما يكفي من الطاقة لجعلهم متمكنين من المنافسة والفوز. مضاد الشيخوخة الأول: كونه الغذاء الأقوى في العالم من حيث محاربة الأكسدة، هذا يعني أنه يساعد على محاربة الجذور الحرة الضارة التي تنتج بشكل طبيعي من قبل أجسامنا بشكلٍ يومي، هذه الجذور الحرة من أهم أسباب الشيخوخة، والمواد المضادة للأكسدة هي المفتاح لعكس الأضرار التي تلحق بخلايا أجسامنا. لاحظ الكثير من المهتمين بالتجربة أن بشرتهم وشعرهم تحسّنت وكأنها أصغر بـ10 سنوات، كما شعروا بزيادةٍ ملحوظة في الطاقة، وقد اشتهرت "الآساي" بين السكان المحليين البرازيليين باسم "فياجرا أمازون الغابات المطيرة"، بسبب قدرتها على زيادة الرغبة الجنسية. "الآساي" أيضاً مصدرٌ هام للأحماض الدهنية الأساسية، والتي ثبت أن لها تأثير إيجابيٌّ على تحسين القدرات المعرفية (التي تقل كثيراً مع التقدم في السن) والحد من آلام المفاصل التي يسببها التهاب المفاصل. الحماية من أمراض القلب والسكري والسرطان. واحدة من أهم الدراسات التي أجرتها جامعة فلوريدا أظهرت أن "الآساي" قد تسبب في "التدمير الذاتي" كرد فعلٍ مباشر في خلايا اللوكيميا، إن المواد المضادة للأكسدة هي واحدة من أفضل السبل في الوقت الراهن للمساعدة على خفض احتمالات حدوث السرطان. كما أن الألياف والأحماض الدهنية "أوميغا" هما من أقوى الأسلحة في منع مرض السكري وأمراض القلب، هذه المواد الغذائية على حدٍ سواء يمكن أن تساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول. تحتوي فاكهة الآساي على: زيوت الأوميغا 3،6،9 أحماض أمينية 19 نوع. فيتامينات: (E - اي)، (C - ج)، (B - ب)، (A - أ) 3. بروتين. معادن: كالسيوم، بوتاسيوم، مغنيسيوم، فسفور، حديد، زنك، نحاس. ألياف غذائية. الأنثوسيانين. فلافونيدات. كربوهيدرات. أهم فوائد فاكهة الآساي: محاربة الشيخوخة. تقوية جهاز المناعة. محاربة الجذور الحرة التي تدمر الخلايا. مضاد طبيعي للالتهابات. نضارة البشرة وصحة الشعر والأظافر. تحسين أداء الجهاز الهضمي والقولون. إزالة الكوليسترول الضار. تعزيز الرغبة والقدرة الجنسية. تقوية الذاكرة. تخفيف آلام الروماتيزم. تحسين وظائف القلب والشرايين. زيادة الطاقة. توازن ضغط الدم.

تحسين مزاج- مضاد للاكتئاب.