البرقوق المجفف..فاكهة تحمي من سرطان الأمعاء

وتشير خبيرة التغذية جيمي ميلير في مقابلة مع موقع Shape، إلى أن البرقوق المجفف، غني بالألياف الغذائية وفيتامينات A و C و K وعناصر معدنية بما فيها الكالسيوم والزنك والمغنيسيوم والبوتاسيوم، الضرورية لعدد كبير من وظائف الجسم. كما أنه مصدر لمضادات الأكسدة التي تمنع الالتهابات.

ومن جانبها تشير خبيرة التغذية إيرين كيني، إلى أن "البرقوق المجفف- مادة غذائية غنية بالألياف الغذائية التي تمنع الإمساك. كما يحتوي على السوربيتول وحمض الكلوروجينيك ، ما قد يزيد من عدد مرات التبرز في اليوم".

ووفقا لخبيرة التغذية ليسلي بونتشين، يساعد البرقوق المجفف ليس فقط في منع الإمساك، بل وكذلك يمنع تطور سرطان القولون لأنه يحتوي على مركب الأنثوسيانين. بالإضافة إلى هذا يحتوي البرقوق المجفف على المنغنيز والنحاس اللذين لهما خصائص مضادة للأكسدة وتحمي الخلايا السليمة من التلف.

ويتفق خبراء التغذية، على أن الفواكه المجففة يمكن أن تؤثر سلبا في الرشاقة، لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية. ولكن مع ذلك تشير بعض الدراسات، إلى أن الألياف الغذائية الموجودة في البرقوق المجفف تساعد على التحكم بالوزن، كما أنها تخفض الشهية بتأثيرها في هرمون الجوع وتمنع وصول الكوليسترول الضار إلى الدم.

وتضيف جيمي ميلير، "يحتوي البرقوق المجفف على ثلاث مواد ضرورية لصحة العظام: البورون والبوتاسيوم وفيتامين K، التي تلعب دورا مهما في تكوين أوستيوكالسين- بروتين يساعد الكالسيوم على الارتباط بالعظام. كما أن البورون يساعد على امتصاص فيتامين D بسهولة".

ويتفق الخبراء مع نتائج دراسة تشير إلى فائدة البرقوق المجفف للقلب، وذلك لأنه يحتوي على البوتاسيوم الذي ينظم مستوى ضغط الدم من خلال تخفيض التوتر والضغط على جدران الشرايين.

ولكن من جانب آخر يسبب الإفراط بتناول البرقوق المجفف، تكون الغازات وانتفاخ البطن والإسهال. لذلك ينصح بتناول حبة أو حبتين منه في اليوم. وربما يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم.

المصدر: نوفوستي