خبراء: منقوع الزبيب الأسود يعزز المناعة ويحارب الالتهاب



يُعد الزبيب الأسود غذاءً غنيًا بالعناصر الغذائية، غنيًا بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية، كما يعتبر من أصح الفواكه المجففة، لأنه غني بشكل خاص بالسكريات الطبيعية، وخاصة الغلوكوز والفركتوز، مما يوفر طاقة سريعة.

ويحتوي الزبيب الأسود على الألياف والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم والماغنيسيوم وفيتامين "C"، ويدعم هذا المزيج من العناصر الغذائية وظائف الجسم المختلفة، بما يشمل الهضم وصحة العظام ووظائف العضلات ووظائف الجهاز المناعي.

وبحسب ما نشرته صحيفة "India of Times"، ينصح الخبراء بنقع الزبيب الأسود طوال الليل قبل تناوله، للأسباب الآتية:

1. تقليل الالتهابات

إن الزبيب الأسود غني بمضادات الأكسدة مثل البوليفينول والفلافونويد والأحماض الفينولية.

وتُساعد هذه المركبات على تحييد الجذور الحرة الضارة في الجسم، مما يُقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، والتي يمكن أن تُساهم في الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسرطان.

2. صحة القلب

تُساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الزبيب الأسود، وخاصةً الفلافونويدات مثل الكيرسيتين والكاتشين، في دعم صحة القلب من خلال تحسين الدورة الدموية وتقليل الالتهابات وخفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، مما يُمكن أن يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

3. صحة الجهاز الهضمي

يُعد الزبيب الأسود المنقوع مصدرًا جيدًا للألياف الغذائية، التي تُساعد على الهضم وتُعزز حركة الأمعاء المُنتظمة.

وتساعد الألياف على الوقاية من الإمساك عن طريق زيادة حجم البراز وتعزيز نمو بكتيريا الأمعاء النافعة.

و يحتوي الزبيب الأسود على سكريات طبيعية مثل الفركتوز والغلوكوز، والتي يمكن أن توفر طاقة سريعة وتخفف من اضطرابات الجهاز الهضمي.

4. صحة العظام

إن الزبيب الأسود غني بالكالسيوم، وهو معدن أساسي للحفاظ على عظام قوية وصحية. يساعد تناول الزبيب الأسود المنقوع بانتظام على الوقاية من اضطرابات العظام مثل هشاشة العظام وتحسين كثافتها، مما يقلل من خطر الإصابة بالكسور والإصابات المتعلقة بالعظام، وخاصة لدى كبار السن.

5. مخزون من الحديد

يعتبر الزبيب الأسود مصدرًا جيدًا للحديد، وهو معدن حيوي يشارك في إنتاج خلايا الدم الحمراء ونقل الأكسجين في الجسم.

ويمكن أن يؤدي نقص الحديد إلى فقر الدم والتعب والضعف.و يمكن أن يساعد تضمين الزبيب الأسود المنقوع في النظام الغذائي على زيادة مستويات الحديد ومنع أو تخفيف أعراض فقر الدم.

6. تعزيز المناعة

تلعب الفيتامينات والمعادن الموجودة في الزبيب الأسود، بما يشمل فيتامين C وفيتامين B6 والزنك، دورًا أساسيًا في دعم وظيفة المناعة والحماية من العدوى. يمكن أن يساعد تناول الزبيب الأسود المنقوع بشكل منتظم على تقوية جهاز المناعة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض.