الفوائد الصحية للعنب

الطرق لتناول العنب لا حصر لها – من العنب الأحمر، الأخضر، والأرجواني إلى العنب بدون بذور، هلام العنب، مربى العنب، وعصير العنب.

العنب لديه بعض المكونات الخاصة التي تجعله مهم جدا لصحتنا. قد ارتبط العنب مع الحد من مخاطر الحالات الصحية التالية:

السرطان:

العنب يحتوي على مضادات الأكسدة القوية المعروفة باسم البوليفينول، والتي قد تبطئ أو تمنع العديد من أنواع السرطان، بما في ذلك المريء، الرئة، الفم، البلعوم، بطانة الرحم، البنكرياس، البروستاتا، والقولون.

مرض القلب:

الفلافونويد كيرسيتين هو مضاد للالتهابات طبيعي يحد من خطر تصلب الشرايين ويحمي ضد الأضرار الناجمة عن انخفاض كثافة الكولسترول الدهني. الكيرسيتين قد يكون له آثار مضادة للسرطان. ومع ذلك هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات قبل أن يمكن تأكيد هذه النتائج بالكامل.

ضغط دم مرتفع:

البوتاسيوم له فوائد كثيرة للجسم. وقد يكون تناول البوتاسيوم بشكل منخفض عامل خطر في تطوير ارتفاع ضغط الدم مثل المستوى العالي من الصوديوم. بسبب ارتفاع محتوى البوتاسيوم، ينصح بالعنب لأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم للمساعدة في معاكسة آثار الصوديوم في الجسم.

الإمساك:

تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل العنب، البطيخ، والشمام يمكن أن يساعد على إبقائك رطبا فتكون حركات الأمعاء منتظمة. يحتوي العنب أيضا على الألياف، وهو أمر ضروري للتخفيف من الإمساك.

الحساسية:

بسبب الآثار المضادة للالتهابات من الكيرسيتين، يمكن أن يساعد العنب في التخفيف من أعراض الحساسية بما في ذلك سيلان الأنف، العيون الدامعة، والقشعريرة.

حب الشباب:

يمكن أن يكون المركب المشتق من العنب الأحمر – ريسفيراترول – علاج فعال لعلاج حب الشباب، لا سيما عندما يقترن بدواء خاص بالفعل لهذه المشكلة.