

# فوائد بذور دوار الشمس

لطالما عرف استخدام زهور دوار الشمس منذ القدم وتحديدًا منذ أكثر من 5000 سنة، كما تم استعمالها في باقي الدول الأوروبية لفوائدها الصحية. في الفترة الحديثة، أصبح استخدام بذور دوار الشمس على نطاق واسع لكثرة منافعها الصحية والغذائية.

إليك 6 فوائد صحية لبذور دوار الشمس :

## تقوية صحة القلب والأوعية الدموية

تعد زهرة دوار الشمس مصدر لفيتامين E، الذي يلعب دور هام بالوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. يعد الفيتامين E أحد مضادات الأكسدة القوية، التي تساعد على القضاء على الجذور الحرة في الجسم ومنعها من أكسدة الكوليسترول. عند عملية أكسدة الكوليسترول، تصبح لديه القدرة على الالتصاق بالأوعية الدموية والتراكم عليها، الأمر الذي يتسبب بتصلب الشرايين وانسدادها ويتسبب في النوبات القلبية أو السكتة الدماغية.

يمكن الحصول على 90% من احتياجات الجسم اليومية من خلال تناول ربع كوب من بذور دوار الشمس.



## مضاد للالتهابات

تعتبر بذور دوار الشمس مصدر ممتاز لفيتامين E، الذي يعد بدوره أحد مضادات الأكسدة القابلة للذوبان بدهون للجسم. ينتقل هذا الفيتامين بجميع أنحاء الجسم لمعادلة الجذور الحرة التي تتسبب بتلف الجزيئات وتركيبات الجسم، التي تحتوي على الدهون، مثل أغشية الخلايا، خلايا الدماغ والكوليسترول. ومن خلال حماية تلك المكونات الخلوية لفيتامين E خواص مذهلة مضادة للالتهابات والتي تعمل على خفض أعراض الربو والتهابات المفاصل وأمراض أخرى.

## الوقاية من السرطان

تعتبر بذور دوار الشمس مصدر ممتاز للسلينيوم، الذي يرتبط نقصه علاقة وثيقة بالاصابة بمرض السرطان. يعمل السلينيوم على تحفيز عملية إصلاح الحمض النووي، الأمر الذي يساعد على منع انتشار

الخلايا السرطانية في الجسم كما يمنع عملية التدمير الذاتي للخلايا .

ويعد البيروكسيد جلوتاثيون أحد أهم الإنزيمات المضادة للأكسدة داخل الجسم ، الذي يخلص من السموم داخل الكبد. عند انخفاض مستويات هذا الإنزيم في الجسم ، فتتفاقم الجزيئات الضارة بالجسم، ما يساعد على تلف الخلايا والحمض النووي، بالتالي يحفز نمو الخلايا السرطانية .

تفي كمية ربع كوب من بذور دوار الشمس حوالي 30% من احتياج الجسم اليومي للسليسيوم.

### تقوية صحة العظام

تحتوي بذور دوار الشمس على نسبة عالية من الماغنسيوم ، الضروري لتقوية العظام ولصحتها. يتركز بعض الماغنسيوم بالتركيب الداخلي للعظام ، في حين يتواجد الباقي على سطح العظام والذي يتم تخزينه لاستعماله عند الحاجة .

تحتوي بذور دوار الشمس على النحاس ، الذي له دور حيوي بالإنزيمات المرتبطة بعمل الكولاجين والإيلاستين التي تدعم الإنسيابية والمرونة بالعظام والمفاصل.

### صحة الأعصاب

تعمل بذور دوار الشمس على مساعدة استرخاء الأعصاب ، عبر منع تراكم الكالسيوم داخل الأعصاب، ما يعمل زيادة إرسال الناقلات العصبية .

تعمل الكميات غير الكافية من الماغنسيوم على زيادة ضغط الدم، الصداع النصفي، تشنج العضلات، الشعور بالتعب والإرهاق كما يساعد على التخلص من نوبات الصداع النصفي، خفض ضغط الدم وعلى الوقاية من النوبات القلبية .



بالإضافة الى ذلك ، تحتوي بذور دوار الشمس على التربتوفان ، والتي تعد من الأحماض الأمينية ، التي تحفز إفراز السرتونين ، الناقل العصبي الذي يخلص الجسم من التوتر ويهدئ الأعصاب ويساعد على الاسترخاء .

## حماية الجلد

يمكن وصف الفيتامين E على أنه عنصر الحماية الأساسي لخلايا الجلد ، فهو يسمح للجزيئات المتفاعلة بتبييض البشرة. كما يعمل هذا الفيتامين على حماية البشرة خلال التعرض الى أشعة فوق البنفسجية . لذلك ينصح بإدراج الفيتامين E ضمن النظام الغذائي الصحي والسليم بما انه عنصر أساسي للجسم.