



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)  
دولة الكويت

## الصحة والفاكهة



تأليف: د. موسى حيدر قاسه

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية (121)

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)  
دولة الكويت



# الصحة والفاكهة

**تأليف**

د. موسى حيدر قاسه

**مراجعة**

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

الطبعة العربية الأولى 2018 م

ردمك: 978-9921-700-31-2

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

**للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية**

(هذا الكتاب يعبر عن وجهة نظر المؤلف ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610/1/2 فاكس : + (965) 25338618/9

البريد الإلكتروني: [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)







## المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.



# المحتويات

ج	.....	: المقدمة
هـ	.....	: المؤلف في سطور
1	.....	: مقدمة عن الفاكهة وأهميتها
7	.....	: علاقة الفاكهة بالأمراض
15	.....	: الفوائد الصحية للفاكهة
65	.....	: المراجع



## المقدمة

تُعرّف التغذية الصحية السليمة على أنها تناول الغذاء المتكامل الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية، وتعد التغذية السليمة هي خط الدفاع الأول عن صحة الجسم البدنية والعقلية والنفسية، لذلك يجب على الإنسان الاهتمام بنوعية الطعام الذي يتناوله. وللفاكهة أهمية كبرى في حياتنا لما لها من منافع كثيرة ومفيدة لصحة الإنسان. وقد ورد ذكر الفاكهة في القرآن الكريم في عدد من الآيات الكريمة بأنها طعام أهل الجنة. وهي أحد المصادر الغذائية النباتية المفيدة بشكل كبير.

تتميز الفاكهة عن غيرها من أنواع الغذاء بأنها من المصادر الطبيعية المهمة التي تمد الجسم بالمغذيات والفيتامينات والمعادن ومضادات التأكسد والألياف، وبالمقابل فهي قليلة المحتوى من الصوديوم والدهون، ولذلك لها دور أساسي ومثبت علمياً في الوقاية من الأمراض الخطيرة على صحة الإنسان مثل، أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، والوقاية من السرطانات والأمراض الالتهابية، كما تفيد في تحسين صحة الجهاز الهضمي والعصبي وصحة العيون والجلد أيضاً.

ولأهمية الفاكهة وارتباطها بصحة الإنسان فإننا نسلط الأضواء الكاشفة قليلاً على تأثيرها وفوائدها الصحية من خلال هذا الكتاب «الصحة والفاكهة» الذي قسم إلى ثلاثة فصول، حيث يبدأ الفصل الأول بنبذة مختصرة عن الفاكهة و زراعتها وموطنها، ثم يتحدث الفصل الثاني عن علاقة الفاكهة بالأمراض، وبعض الأمراض المنتقلة عن طريق الفاكهة، وأخيراً يُختتم الكتاب بفصله الثالث الذي يعرض للقيمة الغذائية لكل فاكهة وفوائدها الصحية، وقد تم اختيار أهم الفواكه المعروفة التي يتم زراعتها بشكل كبير، وينتهي الفصل بذكر الاحتياطات اللازمة عند تناول بعض أنواع الفاكهة بالنسبة لبعض الحالات الصحية.

نأمل أن يفيد هذا الكتاب القارئ، ويقدم له المعلومات الكافية التي يحتاج إليها عن الفاكهة، وأن يكون إضافة جديدة تضم إلى سلسلة الثقافة الصحية.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور/ عبد الرحمن عبد الله العوضي

الأمين العام

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



## المؤلف في سطور

### • د. موسى حيدر قاسه

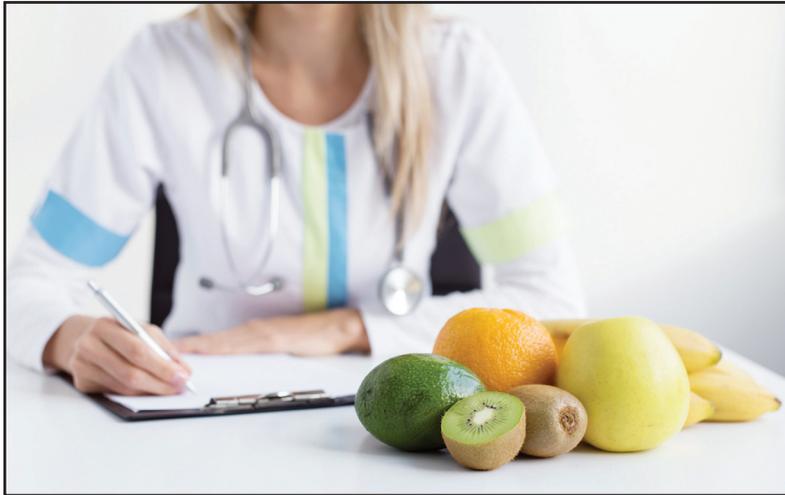
- سوري الجنسية من مواليد عام 1967 م .
- حاصل على بكالوريوس الطب - جامعة حلب - سوريا - عام 1991 م .
- حاصل على شهادة الماجستير في الأمراض الباطنية - جامعة دمشق - سوريا - عام 1994 م .
- قام بتأليف وترجمة وتحرير العديد من الكتب الطبية .
- يعمل ممارساً عاماً أول بوزارة الصحة - دولة الكويت - منذ عام 1994 م، وحتى الآن.



# الفصل الأول

## مقدمة عن الفاكهة وأهميتها

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للإنسان على جميع العناصر الضرورية لكي تقوم كل أجهزة الجسم المختلفة بوظيفتها على أكمل وجه، وبما أن المصادر الغذائية المشتقة من النباتات هي من أهم الأغذية الطبيعية المهمة وعلى رأسها الفواكه، حيث تحتوي على المغذيات والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف، وبالمقابل فهي قليلة المحتوى من الصوديوم والدهون، كما تعد من المصادر الآمنة صحياً للحصول على المغذيات السابقة مقارنة بالمصادر الغذائية ذات المنشأ الحيواني التي قد تحتوي على الدهون والكوليستيرول المعروفين بضررهما على صحة الإنسان، ولذلك فالفواكه لها أهمية كبرى في عملية التغذية، كما أن لها دوراً أيضاً أساسياً في الوقاية لكثير من الأمراض الخطيرة على صحة الإنسان كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والوقاية من السرطان والأمراض الالتهابية، كما تفيد الفواكه في تحسين صحة الجهاز الهضمي والعصبي، وهي مفيدة لصحة العيون والجلد أيضاً.



الشكل (1): أهمية الفاكهة في الوقاية من الأمراض .

## الفاكهة والصحة النفسية

تحتوي الفاكهة والخضراوات على نسبة كبيرة من المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحسن الحالة العامة للجسم وتعزز من مناعة الإنسان، ولكن مما يثير الإعجاب أيضاً أن لها تأثيراً وقدرة هائلة على تحسين الحالة المزاجية والصحة النفسية للأشخاص، فأكدت الدراسات الحديثة ارتباط تناول الأشخاص لكمية من الفاكهة يومياً تحسن حالتهم النفسية ومدى شعورهم بالرضا عن الحياة، وأيضاً يكونون أقل عرضة لاختطار الاكتئاب مما يؤكد أن زيادة تناول الفواكه والخضراوات تعطي منافع سريعة فيما يتعلق بالصحة النفسية.

## الفاكهة والأسنان

إن بقايا الطعام داخل الفم ولاسيما فوق سطح الأسنان تسبب التلف والتسوس لها، وبالتالي إن التخلص منها بأسرع وقت يحافظ على صحة الفم والأسنان، وهنا يعد تناول الفاكهة من الطرق التي تعزز صحة الفم والأسنان، وكون الفاكهة عالية المحتوى من الماء فإن إنهاء الوجبة بتناول الفاكهة يساعد على تنظيف الأسنان، هذا وللفاكهة دور في تقوية الأسنان عن طريق قضمها وأيضاً تساعد في تدليك اللثة وتعمل على توازن حامضية الفم.

تحتوي الفاكهة على مواد مضادة للأكسدة ومعادن وفيتامينات ولاسيما فيتامين C الذي بدوره يساعد على صحة الأسنان واللثة. ومن الفاكهة المعروفة بفائدتها للأسنان :

1. التفاح: حيث يعمل كفرشاة أسنان لكونه يزيد تدفق اللعاب في الفم فيمنع جفاف الفم، مما يعمل على التخلص من بقايا الطعام، ويقلل من كمية الكربوهيدرات في تجويف الفم.
2. الحمضيات: كونها تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين C الذي بدوره يساعد على غسل بقايا الطعام، ويقلل من كمية الكربوهيدرات في تجويف الفم.
3. الموز: يحتوي على نسبة كبيرة من المعادن خاصةً البوتاسيوم والحديد وهو هام لصحة الفم والأسنان، ويساعد أيضاً من خلال قشرته الداخلية على تبيض الأسنان.
4. الفراولة: يمكن أن تضاف إلى معجون الأسنان عن طريق سحقها ومزجها مع الصويا، وتستخدم لإزالة طبقة الطلاء من على الأسنان.
5. البطيخ: يحتوي على نسبة من فيتامين C ومضادات الأكسدة التي تساعد على صحة اللثة ومن ثم الأسنان.



الشكل (2): تستخدم الفراولة في معجون الأسنان لإزالة طبقة الطلاء من على الأسنان.

## اهتمام الدول بزراعة الفاكهة وإنتاجها كمصدر اقتصادي

لقد اهتمت الدول بزراعة الفاكهة وإنتاجها كمصدر اقتصادي مهم لها، إذ أن زراعة وإنتاج وتصدير المحاصيل الزراعية وخاصة الفواكه من القطاعات والموارد الاقتصادية الهامة التي تهتم غالبية دول العالم فيها، حيث يساهم محصول الفواكه في زيادة الناتج المحلي لاقتصاديات دول عديدة، فهو يلبي الاحتياجات الغذائية للسكان المحليين من جهة، ويوفر العملة الأجنبية للبلد من جهة أخرى من خلال تصدير الفواكه الطازجة أو من خلال الصناعات التحويلية المعتمدة على الفواكه التي تشمل العصائر والمرببات وتعليب وتجفيف وتبريد الفواكه.

كما تأتي أهمية زراعة وإنتاج الفواكه والصناعات التي تقوم عليها في تشغيل وتوفير فرص عمل للسكان المحليين، مما يخفف من نسبة البطالة في تلك البلدان المنتجة لها. وقد ساهم ارتفاع أسعار الفواكه في الأسواق العالمية وزيادة الطلب عليها في انتعاش الدول لسياسات داعمة ومشجعة لزراعة وإنتاج الفواكه محلياً. إذ تعد الصين والهند والبرازيل والولايات المتحدة الأمريكية وإسبانيا والمكسيك وإيطاليا وأندونيسيا والفلبين وتركيا من أكثر دول العالم تصديراً للفواكه، وأما المنطقة العربية فتعد مصر والسودان والمغرب وتونس وسوريا ولبنان والعراق والسعودية والأردن والإمارات العربية المتحدة من أكثر الدول العربية إنتاجاً للفواكه وتصديرها إلى البلدان العربية والأجنبية.

لقد ازداد الإنتاج العالمي للفواكه بشكل كبير أكثر من ثلاثة أضعاف المعدل خلال الأربعين عاماً الماضية، ولكنه مازال لا يلبي الحاجة العالمية من الفواكه، لأن الزيادة الرهيبة في عدد سكان العالم لم تنسجم مع تلك الزيادة بإنتاجها، ويقدر الإنتاج العالمي من الفواكه 676.67 مليون طن حسب الإحصائيات العالمية لعام 2013 م، وتأتي الصين في المركز الأول بإنتاج الفواكه، حيث بلغ إنتاجها 154.364 مليون طن، ثم يليها الهند حيث بلغ إنتاجها 82.632 مليون طن، ثم البرازيل حيث بلغ إنتاجها 37.774 مليون طن، وتأتي بعدها الولايات المتحدة الأمريكية وإسبانيا والمكسيك وإيطاليا وأندونيسيا والفلبين وتركيا وتجدر الإشارة إلى أن ترتيب الدول في إنتاج وتصدير الفواكه يختلف من سنة لأخرى.

ويمثل إنتاج الوطن العربي من الفاكهة نحو 6% من الإنتاج العالمي، وقد أخذت مساحتها في الزيادة خلال العقد الأخير، مما نجم عنه زيادة في إنتاج وتصدير الفاكهة، فمثلاً كانت صادرات الفاكهة في الوطن العربي لعام 2013 م حوالي 4234 ألف طن، ولكن في عام 2014 م قد وصلت لحوالي 4831 ألف طن، وفي عام 2015 م وصلت إلى 5079 ألف طن، وتتنوع محاصيل الفاكهة المزروعة بالمنطقة العربية وفقاً للظروف البيئية الملائمة لكل منها، ويتفاوت إنتاج كل دولة عربية من الفاكهة من سنة لأخرى، فقد ينخفض إنتاجها في بعض الدول ولكن يزداد في دول عربية أخرى، ويشكل إنتاج الفاكهة في ثلاث دول عربية هي مصر، السودان، والمغرب حوالي 50% من الإنتاج العربي، وترتفع النسبة إلى 67.3% إذا ما أضيف إليها كل من سوريا والعراق، وتصل إلى 84% بإضافة كل من الجزائر، تونس، السعودية.

وتبين الإحصائيات الصادرة عن المنظمة العربية للتنمية الزراعية عام 2015 م أن مصر تحتل المركز الأول بصادرات الفواكه بجميع أشكالها المعلبة والمجففة والمحفوظة والمجهزة، حيث بلغت صادراتها 1625 ألف طن بمبلغ وقدره 941 مليون دولار أمريكي، ثم تليها المغرب، حيث بلغت صادراتها 643 ألف طن بمبلغ 559 مليون دولار أمريكي، ثم الإمارات، حيث بلغت صادراتها 580 ألف طن بمبلغ وقدره 786 مليون دولار أمريكي.

وإذا نظرنا إلى الصادرات لكل نوع من الفاكهة سنجد أن السعودية تحتل المركز الأول بصادرات التمر، حيث بلغت صادراتها 127 ألف طن بمبلغ وقدره 143 مليون دولار أمريكي، تليها تونس، ثم الإمارات. وأما سوريا فتحتل المركز الأول بصادرات التفاح، حيث بلغت صادراتها 116 ألف طن بمبلغ وقدره 89 مليون دولار أمريكي، تليها الإمارات، ثم لبنان.

وإذا نظرنا إلى صادرات فاكهة العنب الطازج سنجد أن مصر تحتل المركز الأول حيث بلغت صادراتها 166 ألف طن بمبلغ وقدره 246 مليون دولار أمريكي تليها سوريا، ثم الإمارات.

وأما بالنسبة لفاكهة المانجو، فسنجد أن اليمن تحتل المركز الأول بصادرات المانجو، حيث بلغت صادراتها 36 ألف طن بمبلغ وقدره 17 مليون دولار أمريكي، ثم تليها مصر، ثم السودان. وتحتل مصر المركز الأول بصادرات البرتقال، حيث بلغت صادراتها 1278 ألف طن بمبلغ وقدره 511 مليون دولار أمريكي، ثم تليها المغرب، ثم سوريا.

ومن ناحية أخرى فإن الدول العربية تستورد الفواكه وبكميات تختلف حسب كل دولة، فمثلاً تعد السعودية أكثر دولة عربية استيراداً للفواكه، حيث تستورد 1306 ألف طن بتكلفة وقدرها 889 مليون دولار أمريكي، وتليها دولة الإمارات التي تستورد وتصدر كميات كبيرة من الفواكه بعد تصنيعها، حيث تستورد 809 ألف طن بتكلفة وقدرها 457 مليون دولار أمريكي، وتأتي مصر في المرتبة الثالثة، حيث تستورد 522 ألف طن بتكلفة وقدرها 562 مليون دولار أمريكي.





# الفصل الثاني

## علاقة الفاكهة بالأمراض

على الرغم من أن الفاكهة لها منافع كثيرة ومتنوعة للناس، وتساعد على الوقاية من الأمراض، فإنها قد تكون أحياناً وسيلة لنقل بعض الأمراض إلى الإنسان إذا لم يتبع الشروط الصحية في زراعة شجرة الفاكهة، وفي العناية بها، وفي قطف ثمار الفاكهة ونقلها وتخزينها وتغليفها وتصنيعها أيضاً.

وأهم الطرق التي تساعد على نقل الأمراض للإنسان عن طريق الفاكهة هي:

1. استخدام مياه المجاري ومخلفات المصانع في ري أشجار الفاكهة، مما قد يؤدي إلى تلوث الفواكه بالعوامل الممرضة الحية وإلى التسمم بالمعادن الثقيلة، مثل الرصاص والزئبق التي تكون موجودة بتلك المياه.
2. استخدام التقنيات الحديثة في الزراعة وفي الصناعات التي تعتمد عليها الفواكه، مثل الإضافات الغذائية (Food Additive)، ومعالجة الفواكه بالإشعاع، وإضافة المواد الهرمونية.
3. عدم مراعاة القواعد الصحية العامة لرش المبيدات الكيميائية وخاصة استخدام المبيدات الكيميائية غير العضوية للقضاء على الأمراض التي تصيب شجر الفاكهة، ومن الجدير بالذكر أن الضرر الصحي للإنسان يحدث من خلال رش المبيدات بكميات كبيرة أو على فترات زمنية متقاربة، أو من خلال عدم مراعاة قطف الفواكه بعد مرور الفترة الزمنية المطلوبة بعد عملية رش المبيدات.
4. الاستخدام الخاطئ لبعض أنواع الأسمدة وخاصة استخدام الفضلات الأدمية بتسميد التربة التي قد تحتوي على عوامل ممرضة للإنسان.
5. التخزين في ظروف غير ملائمة من حيث الحرارة والرطوبة والتهوية، مما قد يتسبب في نمو الجراثيم والفيروسات والأعفان، حيث تنمو بعض الأعفان على الفواكه نتيجة التخزين في ظروف غير ملائمة، وخاصة عندما يتم تخزينها في مكان عالي الرطوبة، وقد تنتج بعض تلك الأعفان سموماً مضرّة لصحة الإنسان، وكمثال عليها عفن الكنسية المبعثرة العشبية المعنقدة.



الشكل (3): استخدام خاطئ لبعض أنواع المبيدات الحشرية يضر بصحة الإنسان.

كما ينجم سوء التخزين بسبب تخزين الفواكه بجانب المواد الكيميائية المضرة للصحة مثل المبيدات الكيميائية والمنظفات، سواء تم ذلك في المتجر أو في المنزل، أو قد ينجم سوء التخزين أيضاً عن أخطاء بتغليف الفواكه بعد قطفها.

كل العوامل السابقة تسبب انتقال مجموعة من العوامل الممرضة للإنسان مثل الجراثيم والحيوانات الأوالي والفيروسات والطفيليات والمواد الكيميائية، مثل المبيدات الكيميائية والسموم مثل الزئبق والرصاص، مما يتسبب بحدوث أمراض قد تكون خطيرة على صحة الإنسان.

### الأمراض المنقولة عن طريق الفاكهة

يمكن للأمراض المنقولة عن طريق الفاكهة أن تسبب أعراضاً بسيطة ولأمد قصير، مثل التهاب المعدة والأمعاء الناجم عن الطفيليات أو الجراثيم أو الأوالي أو بعض السموم الذي من أهم أعراضه الغثيان والقيء والإسهال (ويُشار إليها بالتسمم الغذائي)، ويمكن أيضاً أن تسبب الأمراض المنقولة عن طريق الفاكهة أمراضاً خطيرة قد تؤدي للوفاة، مثل السرطانات بسبب التعرض للمواد المسرطنة التي قد تكون موجودة بالفواكه بجرعات عالية أو لدخولها جسم الإنسان بجرعات صغيرة ولكن لمدة طويلة، وقد تسبب الأمراض المنقولة عن طريق الفواكه مرض فشل الكلى وفشل الكبد، واضطرابات دماغية وعصبية وأمراض دموية والإصابة بالعقم. وتكون تلك الأمراض أكثر اختطاراً على الأطفال وخاصة في المراحل الأولى من تطوهم وعلى النساء المرضعات وعلى الحوامل، لأنها قد تؤدي إلى تشوه الأجنة، وعلى كبار السن أو من لديهم ضعف في الجهاز المناعي.



الشكل (4): نمو الجراثيم والفيروسات والأعفان على الفواكه يضر بصحة الإنسان.

وتتم الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الفاكهة باتباع ما يلي:

1. اتباع وسائل النظافة العامة والشخصية سواء للعاملين عليها أو للمستهلك عن طريق غسل الفواكه جيداً قبل استهلاكها لإزالة كل العوامل المرضية والسموم وبقايا المبيدات الكيميائية الموجودة على سطح تلك الفواكه إن وجدت، ويمكن إضافة بعض المواد المطهرة المسموح باستخدامها عند غسل الفواكه.
2. الابتعاد عن تناول الفواكه المشكوك في تلوثها، فأي تغير برائحة أو لون أو طعم الفواكه قد يدل على تلوث تلك الفواكه، وبالتالي تصبح غير صالحة للاستهلاك الآدمي.
3. عدم ري المزروعات وأشجار الفواكه بمياه المجاري ومخلفات المصانع، وعدم تسميد التربة بالفضلات الأدمية، ويمكن التعرف على البيئة المنتجة للفواكه والخضراوات قبل شرائها للتأكد من ذلك، حيث يكفي أحياناً التعرف على البلد المنتج لضمان جودة الفواكه وخلوها من الأمراض، فهناك بلدان معروف عنها اهتمامها بصحة وسلامة البيئة الزراعية.
4. يشكل رفع الوعي الصحي عن طريق التثقيف الصحي للمستهلك والمنتج والعاملين عليها دوراً مهماً في الوقاية لمنع انتشار مثل تلك الأمراض.

5. حفظ وتخزين الفواكه بشكل صحي عن طريق إفراغ الفواكه من علبها مباشرة ثم مسحها من العوالق والأتربة ووضعها مكشوفة داخل البرادات دون غسلها لكي لا نهىء البيئة الرطبة لنمو الفطريات والجراثيم المسببة للأمراض أن تنشط وتفسد الفواكه أثناء تبريدها.
6. الاستخدام الآمن لرش المبيدات الكيميائية والاعتماد على استخدام المبيدات العضوية غير المضرة بالصحة.

## الأضرار الصحية الناتجة عن تناول بعض الفواكه

على الرغم من أن الفواكه هي جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي الموصى به فإنها قد تحتوي على بعض السموم التي تشكل خطورة على صحة الإنسان.

ومن ضمن هذه السموم تلك التي توجد بشكل طبيعي في بذور الفواكه المغطاه بقشرة سميكة كالشمش والوخ والكرز، حيث يحتوي لب تلك البذور سواء كان طعمها حلواً أو مرّاً على مادة يحولها الجسم إلى سم السيانيد القاتل، وقد لا تظهر أعراض التسمم به بشكل واضح عند تناولها بجرعات صغيرة ولمدة طويلة، ولقد نشرت مجلة طبية شهيرة عن رجل أسترالي كاد أن يموت بسبب أكله لبذور المشمش ظناً منه أنها تقيه من سرطان البروستاتة ولكنه للأسف تسمم بالسيانيد.

كما أن بذور التفاح والكمثرى أيضاً تحتوي على مركب أميغدالين "Amygdalin" الذي يتفكك عند مضغه وبلعه إلى مركب سكري ومركب سيانيد السام أيضاً الذي تظهر أعراض التسمم به بعد ساعات من تناوله، ولذلك لا ينصح بأكل نواة بذور تلك الفاكهة سواء كانت حلوة أو مرة.

وهناك سمية ناجمة عن استهلاك كمية كبيرة من الفاكهة مما تنجم عنها أعراض تختلف تبعاً للفاكهة التي تم استهلاكها، حيث هناك مركبات في كل فاكهة قد تكون مضرّة للصحة إذا زاد مستواها في الجسم عن نسبة معينة، فمثلاً يؤدي تناول كمية كبيرة من الكيوي إلى قفوف (قشعريرة) وإسهال.

وقد يؤدي تناول الفاكهة التي تحتوي على سكريات إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم مما تنجم عنه زيادة الوزن، وقد يؤهب لداء السكري أيضاً وخاصة عند استهلاك كمية كبيرة لنوع محدد من عصير الفاكهة، لأن المواد الفعالة تكون مركزة فيه، فقد يسبب استهلاك عصير التفاح كحمية لتخفيف الوزن إلى إسهال وصداع ودوخة وتعب وتشكل حصيات في السبيل البولي.

ويسبب الاستهلاك الزائد للفواكه بشكل عام عسر هضم، ويشكل غازات في الأمعاء وغثيان وحرقان في المعدة، وخاصة في الفواكه التي تحتوي على فيتامين C بنسبة عالية (الحمضيات).

ولتجنب حدوث أعراض السمية أو الاضطرابات الصحية الناجمة عن الاستهلاك غير الرشيد لبعض الفواكه ننصح بتناول حصتين إلى ثلاث حصص من الفواكه باليوم موزعة بين الوجبات وتقليل الفواكه التي تحتوي على كمية عالية من السكريات.

## تأثير الأدوية والفاكهة

ويقصد بتأثر أو تداخل الأدوية مع الفاكهة هو تغير التأثير الطبي المطلوب من الدواء على الجسم عندما يتم ابتلاع الدواء مع الفاكهة، يمكن أن ينجم التأثير عن استهلاك كامل الفاكهة أو لب الفاكهة أو مستخلصات الفاكهة مع الأدوية مسببة تغيراً في مفعول الأدوية وتأثيرها وفعاليتها على الجسم، بل وقد تصبح سامة للجسم.

ومن أهم الفاكهة التي تتأثر مع الأدوية هي البرتقال والرمان والتوت البري والعنب والتفاح والجريب فروت. وسواء تم تناولها كاملة أو لبها أو عصيرها أو أي مستخلص لها أو أية صناعة تحويلية لها سوف تؤثر على الدواء الذي تم تناوله مع تلك الفاكهة، ويكمن السبب في أن بعض الفاكهة تحتوي على مركبات الفلافونيدات (Flavonoids) والفورانوكومارينات (Furanocoumarins) التي تتداخل مع استقلاب تلك الأدوية، حيث تنقص تلك المركبات من فعالية الإنزيمات التي تستقلب تلك الأدوية، وبالتالي يزداد من مستواها بالدم، مما يؤدي لأضرار بالغة على الجسم نتيجة لهذا التداخل، وكمثال عليها عصير الجريب فروت، فقد نشرت مجلة الجمعية الطبية الكندية قائمة من 85 دواء يتداخل فعاليته مع عصير الجريب فروت، مما يزيد من مستوى تلك الأدوية بالدم، ومن أهم تلك الأدوية هو المضاد الحيوي كلارثروميسين، والدواء المخفض للكوليستيرول أتورفاستاتين (Atorvastatin, Lipitor) وأدوية أخرى.

ومن جهة ثانية، فإن عصير البرتقال والتفاح، وعصير جريب فروت يُنقص من امتصاص بعض الأدوية من الأمعاء مثل دواء سيبروفلوكساسين هو (من أدوية المضادات الحيوية)، وتينورمين (دواء خافض للضغط الشرياني)، ودواء فيكسوفينادين (دواء من الأدوية المضادة للهيستامين المستخدمة في علاج أعراض الحساسية).

وتزيد المانجو أيضاً من فعالية الدواء المميع للدم (المانع لتخثر الدم) المعروف باسم وارفارين، مما يسبب تأثيراً مضاعفاً بتمييعه للدم، وبالتالي قد يسبب نزفاً خطيراً في الجسم،

وبالمقابل هناك فواكه تحتوي على فيتامين K الذي يعاكس تأثير دواء الوارفارين المميع للدم، وبالتالي سينقص من فعالية الوارفارين المميعة للدم، ومن هذه الفواكه نذكر الأجاص المجفف والكيوي وتوت العليق الأسود والافوكادو.

ويمكن تجنب تداخلات الفواكه مع الدواء بسؤال الطبيب عن علاقة أي دواء بالفاكهة، أو يتم معرفة التداخل من خلال قراءة النشرة الداخلية للدواء بعناية، وكذلك بفضل تناول الدواء بقليل من الماء دون العصائر المختلفة.

## الفاكهة وصناعة الدواء

تستخدم مستخلصات الفواكه منذ زمن طويل وبمجال واسع في عدد من الصناعات، فهي تستخدم كمركبات عطرية في تصنيع العطور، وفي صناعة الشامبو، وفي صناعة منتجات العناية بالجلد مثل الصابون، وفي صناعة منتجات أخرى يتم استخدامها في الحمام، وتستخدم أيضاً بكثرة في مستحضرات وكريمات التجميل لما تحتويه مستخلصات الفواكه من مضادات التأكسد وخاصة أحماض ألفا هيدروكسي ومن فيتامينات ومعادن وعناصر أخرى متنوعة يمتصها الجسم، ويستفيد منها في العناية بالبشرة مما يكسب الجلد صحة ونضارة وليونة ويصبح أكثر مناعة ضد الأمراض، كما يقي الجلد من التشيخ، وتستخدم مستخلصات الفواكه أيضاً للعناية بالشعر، حيث إنها تمنع من تساقط الشعر وتعالج قشرة فروة الرأس. وتعد تلك المستخلصات آمنة على الجلد، ولا تسبب التسرطن عكس المستخلصات الصناعية. ومن أهم مستخلصات الفواكه التي تستخدم للعناية بالجلد وبالشعر مستخلص الجريب فروت، وعصير الليمون، ومستخلص فاكهة الكيوي، والتفاح والأناناس، والبابايا.

وهناك بعض الأدوية تدخل في تركيبها مركبات مستخلصة من الفواكه، وتستهمل في معالجة بعض الأمراض التي تصيب الإنسان، وكمثال عليها الدواء الذي يستخلص من بذور العنب الغنية بمضادات الأكسدة ولاحتوائها على عناصر أخرى مفيدة للجسم. وجدير بالذكر أن بذور العنب تفيد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية، وفي الوقاية من السرطان، كما تفيد بذور العنب أيضاً في تحسين وتنشيط الدورة الدموية، ولذلك تستخدم في علاج الدوالي الوريدية، وفي تورم القدم الناجم عن الرض، وتفيد أيضاً في علاج فرط الكوليستيرول، وهناك أدوية أيضاً مستخلصة من بذور فاكهة جريب فروت تفيد في معالجة الجراثيم والفطريات التي تصيب الإنسان.

ومن الأمثلة الأخرى على مستخلصات الفواكه نذكر البكتين الموجود في الفواكه الحامضة مثل، التفاح والكمثرى والبرتقال والجوافة الذي يدخل في بعض التركيبات الدوائية كمصدر للألياف، لعلاج الإسهال، وفرط الكوليستيرول، وزيادة الوزن.

## النكهات المشتقة من الفاكهة

النكهة هي عبارة عن خليط من مواد تستخدم لإعطاء مذاق أو رائحة زكية للطعام. وتصنف المواد المنكهة إلى طبيعية، أو صناعية، وتعد النكهات طبيعية إذا تم استخلاصها من أشياء موجودة في الطبيعة مثل الفواكه وعصيرها أو من الخضراوات أو الأعشاب أو اللحوم أو مشتقات الألبان أو من البيض وغيرها. أما النكهات الصناعية فهي مواد يتم الحصول عليها بالتصنيع الكيماوي أو بالتعديل الكيماوي لمواد طبيعية، لكنها ليست في الأصل متواجدة في المواد الطبيعية.

وتستخدم النكهات في الصناعات الغذائية والدوائية لإعطاء المنتج المصنوع طعم خاص. وأما في مجال الدواء فيتم إضافة النكهات المشتقة من الفاكهة لتحسين طعم ومذاق الأدوية وكما يقوم المنكه بإخفاء الطعم الحقيقي غير المستساغ للدواء الأصلي، وبالتالي يفيد في ترغيب الأطفال من الفئة العمرية الصغيرة، وخاصة الرضع في تناول الدواء بسهولة وبالتالي لا يرفضه أو يتقيأه. وليس للمنكه أي تأثير دوائي آخر على صحة الطفل. وتضاف المنكهات المشتقة من الفاكهة إلى الأدوية التي تكون على هيئة شراب أو معلق أو حبوب قابلة للمضغ. ومن أهم الفاكهة التي تستخدم كمنكهات الفراولة والموز والبرتقال والتفاح. وتتم الإشارة إليها على علبة الدواء الخارجية والداخلية، وعلى الورقة التعريفية للدواء بشكل واضح لكي يتعرف على طعم الدواء الأهل والصيدلاني والطبيب.





## الفصل الثالث

### الفوائد الصحية للفاكهة

تتشابه الفواكه بشكل عام بمحتواها من المغذيات المختلفة، فمعظم الفواكه قليلة السعرات الحرارية، وقليلة الدهون، والصوديوم، ولا تحتوي على الكوليستيرول، لذلك فهي مناسبة لنظام غذائي يهدف إلى الحفاظ على الوزن أو إنقاصه. وتتميز الفواكه أيضاً بأنها غنية بالألياف الغذائية سواء الذوابة منها بالماء، وبالتالي تقلل من امتصاص الكوليستيرول والسكر من الأمعاء، مما يساعد في الحفاظ على نسبة الكوليستيرول والسكر في الدم وتقلص من اختطار الإصابة بأمراض القلب والأوعية، أو غير الذوابة بالماء التي تحفز على حركة الأمعاء وتزيد من كتلة البراز، مما يجعلها مفيدة في الوقاية ومعالجة الإمساك، كما تقي من السرطانات.

### الفوائد العامة للفاكهة

تعد الفاكهة غنية بالفيتامينات، وخاصة فيتامين C، ولكن تختلف كمية هذه الفيتامينات من فاكهة لأخرى. ومن المعروف أن لها وظائف مهمة في الجسم، وخاصة في تعزيز المناعة والوقاية من الأمراض، وفي تحسين صحة وعمل أجهزة الجسم المختلفة، كما تعد أيضاً من مضادات التأكسد.

وتعد الفاكهة مصدراً مهماً للمعادن، مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والمغنيزيوم والنحاس غيرها التي يحتاجها الجسم لإتمام العمليات الاستقلابية في الجسم، والمحافظة على اتزان وظائف أجهزة الجسم. فالبوتاسيوم يفيد في تنظيم ضربات القلب وفي السيطرة على فرط ضغط الدم، وأما النحاس والحديد فهما مهمان في تصنيع الكريات الحمراء. وتختلف كمية هذه المعادن من فاكهة لأخرى.

وتمتاز الفاكهة أيضاً باحتوائها على أنواع مختلفة من مضادات التأكسد التي تقوم بحماية خلايا الجسم ضد مركبات الجذور الحرة المؤذية لخلايا الجسم، وبالتالي تقي مضادات التأكسد الجسم من السرطانات وأمراض القلب الوعائية والأمراض الالتهابية. وجدير بالذكر أن كمية المواد المؤكسدة ونوعها في كل فاكهة تختلف نسبتها من فاكهة

لأخرى، لذلك فإن معرفة القيمة الغذائية لكل فاكهة تجعلنا نُحسِن اختيار الفاكهة المناسبة لنا صحياً. وكمثال، عندما نريد فاكهة غنية بفيتامين C، فإننا سنختار فاكهة البرتقال أو الكيوي، وإذا كنا بحاجة إلى البوتاسيوم، فما علينا إلا اختيار الموز أو التين المجفف.

## التمر

يُعد التمر ثمرة شجرة النخيل، وهي من الأشجار المباركة والمعمرّة على مر الزمان، وتعد من أقدم الأشجار التي زرعها الإنسان. وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم ما يقارب (20) مرة، ومنها في قوله تعالى ﴿وَهَٰؤُلَاءِ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾ [سورة مريم: آية 25].



الشكل (5): التمر مخزن ومنجم من المغذيات الأساسية والمعادن والفيتامينات.

أما موطن شجر النخيل فهو في شبه الجزيرة العربية والعراق ودول الخليج العربي والمغرب، وليبيا والجزائر. وهي من النباتات ثنائية المسكن، أي لا تثمر إلا بوجود الذكر والأنثى، حيث تتم عملية التلقيح بينهما منتجة البلح في الصيف الذي يتحول لاحقاً إلى تمر. وتتميّز هذه الشجرة بساق غليظة وطويلة فقد يصل طولها لثلاثين متراً. وتتميز بسهولة زراعتها وتحملها للظروف الجوية والمناخية كما أنها دائمة الخضرة.

## القيمة الغذائية للتمر

يُعد التمر مخزناً ومنجماً من المغذيات الأساسية والمعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم للنمو الطبيعي والتطور وللصحة الجيدة بشكل عام. يتألف التمر الطازج من لب طري سهل الهضم ومن سكريات، إذ يعد التمر من أكثر الفواكه احتواءً على السكريات مثل الفركتوز والدكستروز، بالإضافة إلى أن له سعرات حرارية عالية، إذ يحتوي (100) جرام منه على (414) سعر، لذلك يزودنا التمر بكل ما نحتاجه من طاقة، فهو غذاء متكامل ينصح بأن نبدأ به عند الإفطار في شهر رمضان.

كما أن التمر غني بالألياف الغذائية التي تمنع امتصاص الكوليستيرول الضار من الأمعاء، ولها دور ملين كتلي للأمعاء، وواق من السرطان من خلال إنقاص مدة تعرض المخاطية (الغشاء المخاطي) للقولون للمواد الكيميائية المسببة للسرطان، كما تمنع هذه الألياف من امتصاص تلك المواد المسرطنة.

ويحتوي التمر أيضاً على كمية عالية من المركبات الكيميائية المضادة للتأكسد الفلافونية، مثل أنثوسيانين بيتا كاروتين، واللوتين، والزيانثين وغيرها التي تحمي الخلايا من الآثار الضارة للجزور الحرة، وبالتالي له فوائد واقية من السرطان، والتقدم بالعمر، والأمراض الالتهابية.

وهو مصدر غني جداً بالبوتاسيوم، حيث يحتوي (100) جرام من التمر على (696) ملجرام من البوتاسيوم، وهو المركب المهم في ضبط ضربات القلب، والضغط الشرياني، معاكساً بذلك للتأثيرات الضارة للصوديوم، كما أنه يساعد العضلات والأعصاب في القيام بعملها. وهو أيضاً غني بالمعادن مثل: النحاس، والمغنيزيوم، والمنجنيز، والكالسيوم، والحديد، حيث إن المغنيزيوم والكالسيوم لهما دور مهم في تقوية العظام، ولهما دور واق لصحة القلب أيضاً. وأما النحاس والحديد فهما مهمان في تصنيع كريات الدم الحمراء. كما يحتوي التمر على كميات مناسبة من مجموعة فيتامين B وتشمل: B1، وB2، وB6، وB3 والفولات، الضرورية لعملية استقلاب النشويات والبروتينات والدهون في الجسم. كما يحتوي التمر على فيتامين K الضروري للعديد من عوامل التخثر في الدم، وهو مصدر متوسط لفيتامين A، والأخير له ميزات مضادة للأكسدة ومفيد لصحة العين.

## الفوائد الصحية للتمر

### 1. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

بما أن التمر هو مصدر عال للألياف الغذائية القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، لذلك له دور في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، والوقاية من بعض الاضطرابات الهضمية مثل، الإمساك، والبواسير، حيث إنه ملين للأمعاء، ويقي من سرطان القولون.

### 2. علاج فقر الدم

يعد التمر مصدراً للعديد من المعادن، ومن بينها الحديد والنحاس اللذين لهما دور هام في علاج فقر الدم.

### 3. مصدر هام للطاقة بالجسم

بما أن التمر عال بالسعرات الحرارية، ويحتوي على النسبة العالية بين الفواكه من السكريات الطبيعية التي تمد الجسم بالطاقة، لذلك يعد وجبة خفيفة ومثالية ومناسبة للرياضيين خاصة قبل التمرين، وفي شهر رمضان عند الإفطار.

#### 4. تعزيز صحة الجهاز العصبي

يحتوي التمر على مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تعد مهمة جداً وضرورية لعمل الجهاز العصبي والدماغ، علاوة على محتواها العالي من الجلوكوز (المصدر الرئيسي للطاقة لعمل الدماغ).

#### 5. تحسين صحة القلب

يعد التمر مفيداً تماماً لصحة القلب، حيث يفيد في الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية، لأنه من المصادر المهمة للبوتاسيوم والمغنيزيوم، وهما معدنيان ضروريان لانتظام عمل القلب، ولضبط ضغط الدم المرتفع، ولأنه أيضاً غني بالألياف الغذائية التي لها دور فعال في تخفيض مستويات الكوليستيرول الضار "البروتين الشحمي خفيض الكثافة" (LDL) في الجسم.

#### 6. مضاد للالتهابات

التمر غني بمضادات التأكسد وفيتامين A الذي له منافع مضادة للالتهابات، مثل، التهابات الشرايين، والتهاب المفاصل، وداء ألزهايمر، والتهابات الجهاز الهضمي.

#### 7. المحافظة على صحة العظام

يحتوي التمر على المعادن الحيوية في الجسم، مثل: المغنيزيوم والكالسيوم اللذان يعدان أساسيين للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

#### 8. المحافظة على صحة العينين

هو مفيد للحفاظ على صحة العينين، حيث يساعد على حماية العينين من الأشعة فوق البنفسجية لوجود اللوتين. وعلاوة على ذلك، فهو يحسن البصر، ويحمي العينين من الأمراض المختلفة، مثل التنكس اللطخي المتعلق بالعمر، والساد (عتامة العدسة).

### الاحتياطات

1. ينصح بتنظيف الأسنان بعد أكل التمر لأنه غني بالسكريات التي تسبب تسوس الأسنان.
2. يوصى مرضى الفشل الكلوي بالحذر من تناوله لأنه غني بالبوتاسيوم، مما قد يسبب ارتفاعه اضطرابات مميتة في انتظام ضربات القلب.
3. لا ينصح مرضى داء السكري بتناول التمر إلا بحدود ثلاث تمرات باليوم، لأنه مصدر عالٍ بالسكريات، مما قد يسبب ارتفاعاً بمستوى سكر الدم.

4. يجب عدم الإكثار من التمر عند البدينين، لأنه من المصادر العالية بالسعرات التي تزيد الوزن، ولذلك - وبشكل عام- ننصح الأشخاص البدينين بالتركيز على الفواكه منخفضة السعرات الحرارية.

## التفاح

يعد التفاح أحد الفواكه الأكثر شيوعاً في العالم منذ القدم وحتى وقتنا الحالي لما للتفاح من فوائد صحية للإنسان، ويتراوح لون ثمرة التفاح بين الأخضر، والأصفر، والأبيض، والأحمر. وله أصناف وأنواع عديدة يصل عددها إلى (7500) نوع من التفاح في العالم، ويمكن أن يخزن التفاح لفترات طويلة في الثلاجات أو في الأماكن الباردة والمظلمة.

وأما شجرة التفاح فتتبع للعائلة الوردية، وهي من الأشجار متساقطة الأوراق ومتوسطة الحجم يتم زراعتها عن طريق العقل أو البذور في المناطق المعتدلة خلال شهري يناير وفبراير، وتكون بطيئة النمو في السنوات الأولى ثم تنمو بسرعة، حيث يتراوح طولها من ثلاثة أمتار إلى 12 متراً، وتعطي ثماراً بعد أربع سنوات من زراعتها، ولا تتحمل شجرة التفاح البيئة الجافة وتعد البرودة خلال فصل الشتاء ذات أهمية كبيرة في نجاح زراعتها.

وأما موطنها الأصلي هو جنوب شرق آسيا، لكنها انتشرت واشتهرت عبر العالم لتصبح أكثر أشجار الفاكهة زراعة، حيث يبلغ الإنتاج العالمي للتفاح 60 مليون طن، وأكثر الدول إنتاجاً للتفاح هي الصين، حيث تنتج أكثر من نصف إنتاج العالم من التفاح وتأتي الولايات المتحدة الأمريكية بالمرتبة الثانية، وأما أكثر الدول العربية الرئيسية المنتجة للتفاح فهي سوريا ولبنان، ومصر، والمغرب.



الشكل (6): التفاح من الفاكهة الغنية بالألياف الغذائية التي تمنع امتصاص الكوليستيرول .

## القيمة الغذائية للتفاح

التفاح منخفض السعرات، حيث يحتوي (100) جرام من التفاح على (50) سعرة، ولكنه غني بالألياف الغذائية التي تمنع امتصاص الكوليستيرول الضار من الأمعاء. ولا يحتوي التفاح على كوليستيرول أو دهون أو صوديوم.

وهو غني أيضاً بمضادات الأكسدة الفلافونية، مثل: كويرسيتين، إبيكاستين، وبروسينيدين، حيث يعد التفاح الأغنى من بين الفواكه باحتوائه على المركبات الفلافونية. وهو غني بحمض الطارطريك. وكلها تحمي الجسم من ضرر الجذور الحرة على خلايا الإنسان التي تسبب له السرطانات، والأمراض الالتهابية، وأمراض القلب والأوعية. يحتوي التفاح على كمية جيدة من فيتامين C وبيتا كاروتين. ومن المعلوم أن فيتامين C هو مضاد تأكسد قوي ومقاوم للعوامل الممرضة مثل الجراثيم والفيروسات.

ويحتوي التفاح أيضاً على نسبة جيدة من مجموعة فيتامين B مثل: ريبوفلافين، والثيامين، والبيريدوكسين التي لها دور هام في الاستقلاب، وفي وظائف متعددة داخل الجسم أيضاً، ويحتوي التفاح على كميات قليلة من البوتاسيوم، والفسفور، والكالسيوم. ولأن ثلثي الألياف ومعظم مضادات التأكسد وفيتامين C موجودة في القشرة لذلك من الخطأ تقشير التفاحة قبل تناولها.

## الفوائد الصحية للتفاح

يرى الباحثون أن التفاح له فوائد صحية عديدة سواء كان طازجاً أو عصيراً قلماً نجدها في فاكهة أخرى، لذلك يقال "تفاحة في اليوم تغنيك عن الطبيب"، والمثل الآخر القائل "لو أكلت تفاحة قبل النوم، فسيأتيك الطبيب متسولاً رغيف الخبز".

للتفاح فوائد علاجية عديدة منها:

### 1. الوقاية من السرطان

أوصت منظمة السرطان الأمريكية بالاعتماد على التغذية الغنية بالألياف للوقاية من سرطان القولون والجهاز الهضمي بشكل عام، حيث تحمي الألياف الأغشية المخاطية للقولون من التعرض للمواد السامة من خلال ارتباطها بالمواد الكيميائية المسببة للسرطان، وتمنع تأثيرها المسرطن على الغشاء المخاطي للقولون وللجهاز الهضمي، لذلك ينصح بتناول تفاحة كل يوم مع قشرها وذلك للتقليل من الإصابة بالسرطان .

### 2. تنظيم عملية هضم الغذاء

يحتوي التفاح على البكتين وهو من الألياف التي تستخدم في علاج الإسهال، وهناك أدوية تتרכب من مادة البكتين موجودة بالصيدليات. وكذلك يفيد التفاح في معالجة الإمساك

في بعض الأشخاص، وخاصة إذا تم أكل التفاحة مع قشرها لاحتواء التفاح على الألياف، ويفيد التفاح أيضاً في معالجة عسر الهضم.

### 3. حماية القلب

إن التفاح غني بمضادات التأكسد التي تحمي القلب والدماغ من الخثرات، وبما أنه يحتوي أيضاً على كميات قليلة من البوتاسيوم، فإنه يفيد أيضاً بضبط انتظام ضربات القلب والضغط الشرياني.

### 4. خفض الكوليستيرول

إن الألياف النباتية الموجودة بوفرة في التفاح تمنع امتصاص الكوليستيرول الضار من الأمعاء، ولذلك يخفض التفاح الكوليستيرول بالدم، وبالتالي يحمي القلب من الخثرات القلبية.

### 5. تعزيز المناعة

التفاح غني بفيتامين C المقوي للمناعة لذلك يفيد في مقاومة الجراثيم والفيروسات التي تصيب الإنسان.

### 6. صحة الحامل والجنين

أثبتت الدراسات فائدة تناول التفاح للحامل فهو يفيد في تحسين الهضم لديها، ويقي من الإمساك ويزود جسم الحامل والجنين بالمغذيات والفيتامينات والمعادن الضرورية لصحتها.

### 7. إنقاص الوزن

يساعد التفاح على إنقاص الوزن لوجود الألياف التي تعطي إحساساً بالشبع، بالإضافة لقلة السعرات فيه، ولكن إذا تم تناول التفاح ثلاث مرات باليوم ولمدة 12 أسبوعاً، فإنه قد يسبب زيادة بالوزن حسب الأبحاث الأخيرة.

### 8. معالجة الربو

استنتجت دراسة أجريت عام 2003 م بأستراليا، ونشرت في المجلة الأمريكية للتغذية العلاجية بأن التفاح ينقص من أخطار حدوث نوبات الربو وينقص من حدوث الأرجية المفرطة للقصبات.

### 9. الوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية

ينقص تناول التفاح من أخطار الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة (52%) حسب إحدى الدراسات الحديثة.

## 10. الوقاية من الإصابة بداء ألزهايمر

حسب دراسة أجريت في جامعة كونيل ونشرت في مجلة علوم الغذاء.

### الاحتياطات

التفاح وداء السكري: أثبتت دراسة أجريت على عدد كبير من النساء والرجال أن تناول كمية من الفواكه الكاملة، وخاصة التفاح قد قلل من الإصابة بداء السكري لدى البالغين، ولكن تناول عصير التفاح قد زاد من الإصابة بداء السكري عند البالغين، ومن ناحية أخرى فلقد وجد أن التفاح يزيد وخاصة عصيره من مستوى السكر في الدم لدى مرضى داء السكري، ولذا يُنصح بتناول الثمرة الكاملة بدون تقشير.

### التين

يُعد التين هو فاكهة ذات لب طري مختلف لونه ويحتوي على بذور صغيرة، وتغطي الثمرة من الخارج بقشرة رقيقة خضراء أو صفراء أو سوداء تحمي الجزء الداخلي الهش الذي يتميز بمذاقه الحلو وهو لذيذ سواء تم أكله طازجاً أو مجففاً.

أما شجرة التين فهي واحدة من الأشجار المباركة التي ذكرت في القرآن الكريم، حيث أقسم الله سبحانه وتعالى بالتين والزيتون فقال: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ \* وَطُورِ سِينِينَ \* وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ﴾ [سورة التين: آية 1-3].



الشكل (7): التين مصدر ممتاز للفيتامينات والمعادن والطاقة للإنسان.

وهي من أقدم الأشجار التي عرفها الإنسان وأطولها عمراً فقد يصل عمرها إلى 100 سنة، كما تعد شجرة التين من أكثر الأشجار المثمرة تحملاً للجفاف والعطش لقدرتها على امتصاص الرطوبة من التربة مهما كانت نسبتها منخفضة، فهي تستطيع أن تنمو وتثمر في الأماكن التي لا يمكن لأي نوع من الأشجار المثمرة أن يعيش فيها. وهي من الأشجار الموسمية متساقطة الأوراق ذات طول مختلف، فقد تكون كشجيرة صغيرة أو تكون كشجرة كبيرة، حيث قد يصل طولها إلى 9 أمتار. يمتد موطنها من تركيا حتى شمال الهند، إذ أنها تنمو بشكل أفضل في المناطق الدافئة والمعتدلة، مثل دول حوض البحر المتوسط (فلسطين وسوريا ولبنان وليبيا)، وتوجد أيضاً في السعودية وسلطنة عمان. يتم زراعة التين بعدة طرق منها طريقة التطعيم، أو الترقيد، أو طريقة العقل، والطريقة الأخيرة هي الأكثر سهولة وانتشاراً في العالم.

### القيمة الغذائية للتين

التين فاكهة منخفضة السعرات، حيث يحتوي (100) جرام من التين على (74) سعرة، ولكنه غني بالألياف الغذائية التي تمد من امتصاص الكوليستيرول الضار من الأمعاء. ولا يحتوي التين على كوليستيرول أو دهون أو صوديوم. وهو غني - خاصة التين الأسود - بمضادات التأكسد الفلافونية، مثل: الكاروتينات، واللوتين، والتانينات، وحمض كلوروجينيك، حيث يعد التين الأغنى من بين الفواكه باحتوائه على المركبات الفلافونية التي تحمي الجسم من ضرر الجذور الحرة على خلايا الإنسان التي تسبب له السرطانات، والأمراض الالتهابية، وأمراض القلب والأوعية. بالإضافة إلى أن حمض كلوروجينيك يساعد في إنقاص مستوى السكر بالدم، وبالتالي يساعد في ضبط مستويات جلوكوز الدم لدى مرضى داء السكري من النمط الثاني. كما يحتوي التين على مستويات كافية من فيتامين A، E، K. وهذه الفيتامينات تقوم بعمل مضادات التأكسد.

ويحتوي التين أيضاً على نسبة جيدة من مجموعة فيتامين B مثل: ريبوفلافين، والثيامين، والبيروودوكسين التي لها دور هام في استقلاب البروتينات والكربوهيدرات والدهون، وفي وظائف متعددة داخل الجسم أيضاً. ويحتوي التين على كميات جيدة من البوتاسيوم، بالإضافة إلى احتوائه على الحديد والنحاس، والكالسيوم والفسفور. يمكن أكل التين طازجاً أو بعد تجفيفه، والتين المجفف هو التين الذي تم تعريضه للحرارة بهدف سحب الماء منه (دون إضافة السكر)، مما يجعل قيمته الغذائية أعلى من تلك التي يحتويها التين الطازج، ويوضح الجدول (1) الفرق بين التين الطازج والتين المجفف، حيث يفوق التين المجفف على التين الطازج بأنه غني أكثر بالمعادن والسعرات الحرارية والألياف.

الجدول (1): المحتويات الغذائية للتين الطازج والتين المجفف لكل 100 جرام.

الخصائص	التين الطازج	التين المجفف
السرعات	74	249
كربوهيدرات	19.2	63.8
ماء	79.1	30
دهون	0.3	0.93
بروتين	0.75	3.3
سكر	16.2	47.9
ألياف	2.9	9.8
بوتاسيوم	232	680
كالسيوم	35	162
حديد	0.37	2.03
مغنيزيوم	17	68
فسفور	67	14

### الفوائد الصحية للتين

#### 1. يقي من السرطان

يحتوي التين على مركبات مضادة للتأكسد مثل الكاروتين واللوتين والتينين، وخاصة في التين ذي اللون الأسود، وكذلك يحتوي على الفيتامينات المضادة للتأكسد والألياف التي من شأنها أن تقلل من اختطار الإصابة بالسرطان بشكل عام، وسرطان الثدي وسرطان القولون بشكل خاص.

#### 2. يخفض الكوليستيرول

تساعد الألياف القابلة للذوبان الموجودة في التين على إنقاص امتصاص الكوليستيرول والدهون الثلاثية من الأمعاء إلى الدم، وبالتالي ينقص من مستويات الكوليستيرول بالدم.

### 3. يخفض ضغط الدم المرتفع وينظم ضربات القلب

إن وجود البوتاسيوم بنسبة عالية في التين يجعله مفيداً في تنظيم ضربات القلب وفي السيطرة على فرط ضغط الدم.

### 4. يعالج داء السكري

تحتوي أوراق التين على مركب فيكوسين (Ficusin) الذي يمكن أن يساعد المرضى الذين يعانون داء السكري في تقليل كمية جرعات الأنسولين اليومية. ويحتوي التين الطازج أيضاً على مادة حمض كلوروجينيك التي تخفض وتنظم السكر بالدم عند مرضى داء السكري البالغين أي السكري من النمط الثاني، ويمكن أن تُؤخذ أوراق التين بشكل منقوع مائي أو على شكل شاي التين، ولكن عليك استشارة طبيبك قبل استخدامه في علاج داء السكري.

### 5. مصدر هام للفيتامينات والمعادن والطاقة للإنسان

### 6. يعالج الإمساك المزمن

التين غني بالألياف الغذائية، لذلك يفيد - وخاصة التين المجفف - في معالجة الإمساك المزمن وتليين الأمعاء.

### 7. تقوية العظام

يحتوي التين على نسبة عالية من الكالسيوم وخاصة التين المجفف، لذلك فهو مفيد جداً في الوقاية من تخلخل وترقق العظام وخاصة عند النساء، ولكنه لا يحتوي على فيتامين D خلافاً لما يعتقد بعض الأشخاص، وإنما يحتوي على الكالسيوم والمغنيزيوم.

### 8. معالجة التآليل

يكفي وضع حليب شجرة التين (مادة بيضاء تخرج من عنق الثمرة عند قطفها) عدة مرات على الثؤلول لكي يزولها وبدون آثار جانبية.

## الإحتياطات

1. قد يسبب حليب التين (عصير لبني أبيض لاذع موجود في جميع أجزائه وذو رائحة مميزة) أرجية لدى بعض الأشخاص.
2. لا ينصح بتناول التين للمرضى الذي لديهم فرط البوتاسيوم بالدم، ولاسيما مرضى الفشل الكلوي.
3. قد يسبب الإكثار من تناول التين اضطرابات هضمية مثل الإسهال.

4. ينصح بتنظيف الأسنان بعد أكل التين، وخاصة التين المجفف لأنه غني بالسكريات التي تسبب تسوس الأسنان.

## الرمان

يُعد الرمان فاكهة خريفية مفيدة صحياً، وهي من الفواكه التي ورد ذكرها في القرآن الكريم في قوله تبارك وتعالى: ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ [سورة الرحمن: آية 68]. ثمرة الرمان كروية الشكل ذات تاج وتحاط بقشرة جلدية القوام. وتحتوي الثمرة من داخلها على كثير من البذور الحمراء التي تميل إلى البياض أحياناً، ولكن في الغالب تكون بلون أحمر قان معطية منظرًا جميلاً كاللؤلؤ. أما أوراق الرمان فهي رمحية لامعة من السطح العلوي، وتتحوّل كثير من الأفرع على الشجرة إلى أشواك قصيرة. أما أزهارها فهي جميلة جداً ذات لون أحمر وتسمى بالفارسية جلنار.

وأما شجرة الرمان فتتبع للعائلة الرمانية، وهي من الأشجار متساقطة الأوراق والمعمرة، حيث قد تصل إلى عمر 50 سنة، وقد يصل ارتفاعها إلى 6 أمتار، يتم زراعتها في المناطق المعتدلة والحارة (مثل شجرة التين)، بطرق عديدة منها: العقل والتطعيم والترقيد، والسرطانات (التي تنمو قرب سطح الأرض بجانب جذع الشجرة). وأفضل هذه الطرق طريقة العقل. وعلى الرغم من أنها من الأشجار المقاومة للجفاف إلى حد كبير، فإنها كلما كانت التربة رطبة كان ذلك أفضل لها. كما أن الصيف البارد والجو الرطب بشكل عام غير ملائمين لزراعة الرمان، لكنها تتحمل درجات الحرارة القريبة إلى الصفر المئوي خلال فترة سكونها في فصل الشتاء.



الشكل (8): الرمان مصدر جيد لفيتامين C ومجموعة فيتامين B.

تعد التربة الرسوبية العميقة جيدة الصرف أفضل أنواع التُّرب الملائمة لزراعة أشجار الرمان. تعد إيران هي الموطن الأصلي لشجرة الرمان، ولكن تنتشر زراعة الرمان على نطاق كبير في العالم. أما في بلادنا العربية فتتواجد في مصر واليمن والمملكة العربية السعودية والعراق وسوريا ولبنان.

## القيمة الغذائية للرمان

يعد الرمان متوسط السعرات الحرارية، فهو يحتوي على (83) سعر حراري / 100 جرام. ولا يحتوي على كوليستيرول أو دهون مشبعة، كما أنه غني بالألياف الغذائية الذوابة وغير الذوابة. يحتوي الرمان على مركبات مثل كارنتين B وبونيكالاجين "Punicalagins" وحمض بونيسييك "Punicic Acid"، وهي مركبات فعالة في إنقاص عوامل الاختطار للأمراض القلب والأوعية عن طريق إزالة الجذور الحرة المؤذية للجسم. وهو مصدر جيد لفيتامين C وللمجموعة فيتامين B، مثل حمض البانتوثنيك، والفولات، والبيروكسين، ويحتوي أيضاً على فيتامين K، والبوتاسيوم، والمغنيزيوم، والنحاس، والفسفور، ومضادات التأكسد.

## الفوائد الصحية للرمان

1. يعزز صحة القلب ويخفض الضَّغط الشرياني  
إن وجود العديد من مضادات التأكسد في الرمان جعله مفيداً جداً لصحة القلب والأوعية (الدموية)، حيث أثبتت الدراسات أن تناول حبات الرمان أو عصير الرمان يخفض الضَّغط الشرياني، ويحمي القلب، وينقص من اللويحات الخثرية في شرايين الدماغ.
2. يخفض اختطار الإصابة بالسرطان  
أثبتت العديد من الدراسات فائدة بذور الرمان على إبطاء نمو العديد من أنواع الخلايا السرطانية، وبالتالي انخفاض اختطار الإصابة بالسرطان، وبشكل خاص سرطان البروستاتا وسرطان الثدي عند النساء، وسرطان العقد للمفاوية.
3. يقوي المناعة ويقاوم الإسهال  
يحفز الرمان على نمو المكروبات المفيدة في الأمعاء، مما يجعله مفيداً في مقاومة الإسهال وتقوية المناعة.
4. يخفض الوزن  
يحافظ الرمان على الوزن عند اتباع نظام غذائي غني به، وذلك بسبب احتوائه على الألياف والسعرات الحرارية المنخفضة.

## 5. يعالج التهابات المفاصل

أثبتت آخر الأبحاث احتواء الرمان على مضادات تأكسد وخاصة الفلافونية، حيث تعمل على إبطاء تلف غضاريف المفاصل، وبالتالي تقلل من التهاب وألم المفاصل مثل آلام المفاصل النقرسي.

## 6. يساعد في الوقاية من داء السكري

## 7. يقوي الذاكرة

للرمان دور هام في تقوية الذاكرة، كما أنه يلعب دوراً كمقو جنسي من خلال تسهيل سريان الدم في الشرايين.

## 8. يزيد من أداء الرياضيين

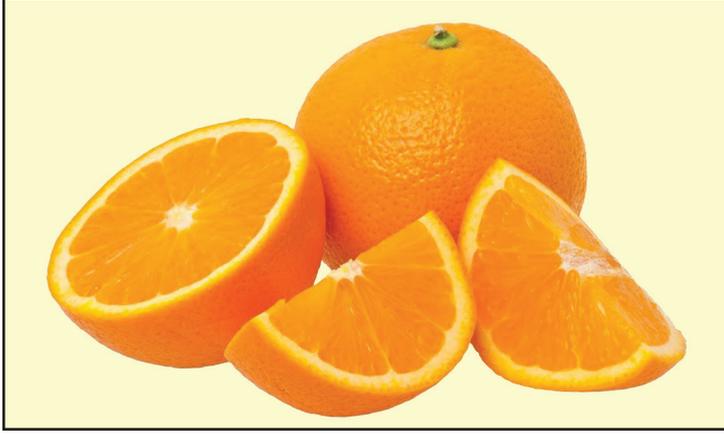
يساعد الرمان أو عصيره - حسب دراسة أجرتها مجلة الاستقلاب والتغذية - على تحمل التمارين والجهد عند الرياضيين ويزيد من أدائهم الرياضي.

## الاحتياطات

يجب الأخذ في الحسبان أن فاكهة الرمان قد تسبب أرجية لدى بعض الأفراد، وتشمل أعراضها الحكة والانتفاخ.

## البرتقال

يُعد البرتقال من أكثر الفواكه شعبية وفائدة وانتشاراً في العالم. ويوجد العديد من أصناف البرتقال، وأما شجرة البرتقال فهي نوع من أنواع أشجار الحمضيات دائمة الخضرة تتصف بأنها معمرة، فقد تعيش حتى مئة سنة. وهي شجرة متوسطة الحجم فقد يصل طولها من (8 - 10) قدم، ويتم زراعتها في مشاتل زراعية خاصة، كما يمكن زراعة البرتقال عن طريقة البذور وأفضل المناطق لنمو أشجار البرتقال هي المناطق شبه الاستوائية والمعتدلة الدافئة، حيث يتوفر المناخ المناسب لها. وتبدأ بإعطاء الثمار في الشتاء بعد أربع سنوات من زراعتها، ويمكن أن تستمر في إنتاج البرتقال لمدة (50) سنة. يعد جنوب الصين هو موطن البرتقال الأول، ومنطقة جنوب شرق آسيا بشكل عام، ومن الهند الصينية حمله البرتغاليون (من هنا جاءت تسمية البرتقال) إلى أوروبا، ثم تبعهم الفرنسيون والهولنديون وغيرهم، ومن أوروبا توزع إلى كل دول حوض البحر الأبيض المتوسط.



الشكل (9): البرتقال فاكهة قليلة السعرات الحرارية غنية بالمغذيات الصحية.

### القيمة الغذائية للبرتقال

يتميز البرتقال بأنه قليل السعرات الحرارية فهو يحتوي على (45) سعر حراري / 100 جرام ويحتوي على العديد من المغذيات الصحية، كما أنه غني بالألياف والبكتين، ولا يحتوي على كوليستيرول أو دهون مشبعة، كما يحتوي البرتقال مثل جميع الفواكه على السكريات البسيطة التي تزود الجسم بالطاقة، ولكن نسبة السكر في البرتقال ذات المؤشر الجلايسمي المنخفض، وهذا يعني أنه طالما أنك لا تستهلك الكثير من البرتقال في وقت واحد، فإنه لن يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. ويعد البرتقال مثل الفواكه الحامضة الأخرى من المصادر الممتازة للفيتامين C و فيتامين A، كما أن البرتقال غني بمضادات التأكسد مثل ألفا وبيتا كاروتين واللوتين، والمؤكسدات الفلافونية، ومعظمها يكون موجوداً في القشرة الخارجية وفي القشرة البيضاء الداخلية أكثر من وجودها في عصير البرتقال، وكما هو معروف فإن مضادات التأكسد تحمي الخلايا من الجذور الحرة الضارة بخلايا الجسم التي تسبب الأمراض المزمنة، مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية والالتهابات المزمنة، ويحتوي البرتقال أيضاً على مجموعة فيتامين B مثل: الثيامين، والبيروكسيدين، والفولات. وتوجد فيه نسبة جيدة جداً من المعادن مثل البوتاسيوم، والكالسيوم، والنحاس.

### الفوائد الصحية للبرتقال

#### 1. يقي ويكافح السرطان

أثبتت العديد من الأبحاث فوائد البرتقال والحمضيات بشكل عام في مكافحة عدد كبير من أنواع السرطان بما في ذلك سرطان الجلد والرئة و الثدي والمعدة و القولون بسبب

احتوائه على مادة الليمونين. كما أثبتت الدراسات أن له دوراً كبيراً في تقليل اختطار الإصابة بسرطان الكبد بسبب محتواه العالي على مضادات التأكسد القوية. و يقي البرتقال أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الرئة (حسب دراسة أجريت عام 2003 م، وذلك بسبب احتوائه على مضادات تأكسد من نوع بيتا كريبوتوزانتين).

## 2. يخفض مستوى الكوليستيرول في الدم

إن المحتوى العالي من الألياف القابلة للذوبان في البرتقال واحتوائه على مادة ليمونين يجعله مفيداً في خفض مستوى البروتين الشحمي خفيض الكثافة الضار في الدم، كما أن قشر البرتقال الخارجي - بشكل خاص - غني جداً بمضادات التأكسد من نوع مركبات الفلافونيدات التي لها دور مثبت علمياً بإنقاص مستوى الكوليستيرول الضار بالدم، وقد يعادل مفعوله الأدوية مخفضة الكوليستيرول.

## 3. يعزز صحة القلب والأوعية الدموية

البرتقال غني جداً بمعدن البوتاسيوم الذي له دور أساسي بالتحكم في معدل ضربات القلب وضبط ضغط الدم المرتفع. كما يساهم غناه بمضادات التأكسد من الفلافونيدات وإنقاصه لكوليستيرول الدم في حماية القلب من الخثرات القلبية أيضاً.

## 4. يقوي جهاز المناعة

لا يأتي دور البرتقال كمقو للمناعة بسبب غناه بفيتامين C فقط، وإنما لاحتوائه على مواد أخرى مقوية للمناعة أيضاً، فالبرتقال مليء بمضادات التأكسد التي تعمل مع فيتامين C معاً بتعزيز المناعة ومقاومة العدوى الجرثومية والفيروسية.

## 5. يقي ويعالج الإمساك وكذلك من الإصابة بجرثومة المعدة

يحتوي البرتقال على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تحفز على إفراز الإنزيمات الهاضمة في الجهاز الهضمي، وبالتالي تسهل عملية الهضم، مما يساعد في الوقاية من الإمساك ومعالجته. كما أن الفيتامين C الموجود في البرتقال يقي من الإصابة بجرثومة المعدة التي تسبب قرحة المعدة فيما بعد.

## 6. تعزيز امتصاص الحديد بالجسم

يعزز البرتقال من امتصاص الحديد في الأمعاء لوجود نسبة عالية من فيتامين C .

## 7. يقي من تكون حصيات السبيل البولي

فقد وجدت دراسة نشرت في المجلة البريطانية للتغذية أن شرب كوب من عصير البرتقال يومياً يقي من تكون حصيات السبيل البولي المكونة من أوكسالات الكالسيوم، ويعود السبب إلى أن عصير البرتقال يزيد من حموضة البول، وبالتالي يمنع تكوّن الحصيات.

## 8. يقي من الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي

حسب دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية، وأوصت فيها بشرب عصير برتقال يومياً للوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي.

### الإحتياطات

1. تؤدي المبالغة في تناول عصير البرتقال إلى نزع الكالسيوم من الأسنان، ففي أحد المستشفيات الأمريكية أجرى الأطباء دراسات على تأثير العصير على خمسين شخصاً، فوجدوا أن قسماً منهم فقد أسنانه الأمامية، وقسماً أحدث العصير نخوراً وفتحات في أسنانهم. كما وجدوا أن هناك علاقة بين أمراض القرحة وكثرة تناول عصير البرتقال .
2. يمكن تخزين البرتقال حتى مدة أسبوعين في درجة حرارة الغرفة بدون أن يفسد، وإذا أردت حفظه في الثلاجة فلا تضعه في كيس بلاستيكي حتى لا يصيبه العفن.

### الليمون

يعد الليمون من أشهر الفواكه في العالم، ويتميز بطعمه الحامضي، وغناه بفيتامين C. ويستخدم الليمون سواء الثمرة ذاتها (طازجة أو مجففة) أو عصيرها في العديد من المجالات، فهو يدخل في طبخ الطعام وإضافة النكهة له على شكل توابل، كما هو في الليمون المجفف المعروف باسم (اللومي)، أو حتى بالإمكان إضافته إلى أنواع السلطات والصلصات المختلفة.

وأما شجرة الليمون فهي من أشهر أنواع أشجار الحمضيات، وهي من الأشجار دائمة الخضرة، وذات طول متوسط، فقد يصل طولها إلى خمسة أو ستة أمتار. وتتصف شجرة الليمون برائحة ثمارها الصفراء المميزة، ولون زهرها الأبيض، أما أوراقها فهي خضراء لامعة لينة ورقيقة نوعاً ما. ويتم زراعتها في فصل الربيع عن طريق البذور والعقل. ويتم اختيار التربة العميقة المختلطة بين التربة الرملية والطينية، واختيار المكان الذي تتوافر فيه أشعة الشمس، والابتعاد عن الأماكن المظلمة أو ذات الظل، كما يحبب سقايتها بشكل معتدل.

الموطن الأصلي لليمون غير معروف، ولكن يُقال إن موطنه الأصلي هو منطقة جنوب شرق آسيا. وتنتشر زراعته في عصرنا هذا في الكثير من أنحاء العالم، وبخاصة في المناطق المعتدلة مناخياً ذات المناخ الدافئ، وأكبر دولة منتجة لليمون في العالم هي الصين، ثم المكسيك، والهند، والأرجنتين، والبرازيل.



الشكل (10): الليمون أقل الفواكه احتواءً على السكر.

### القيمة الغذائية للليمون

يتركز في الليمون العديد من المغذيات الصحية المفيدة، وهو قليل السعرات حيث يحتوي كل (100) جرام منه على (29) سعرة فقط، مما يجعله من أقل الفواكه الحامضة من حيث السعرات، ولا يحتوي على الكوليستيرول أو الدهون المشبعة، كما أنه غني بالألياف الغذائية، وهو من أقل الفواكه احتواءً على السكر، ويعود الطعم الحمضي للليمون لوجود حمض السيتريك الذي يساعد على الهضم وحل حصيات الكلى. والليمون مثل بقية الفواكه الحمضية يحتوي على نسبة ممتازة من فيتامين C، كما يحتوي على أنواع عديدة من الفيتوكيمكالم مثل البرتقال، وهو مصدر جيد للفيتامين B المركب، مثل فيتامين B6, B12. كما يحتوي على كميات من المعادن المفيدة للصحة مثل الحديد، والنحاس، والبوتاسيوم، والكالسيوم.

### الفوائد الصحية للليمون

#### 1. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

يساعد الليمون في علاج عسر الهضم من خلال حث الكبد على إفراز مادة الصفراء الهاضمة، ويفيد في علاج الإمساك بفضل الألياف التي يحويها، بشرط أن لا يكون لدى الشخص زيادة بحموضة المعدة، كما يزيد من امتصاص الحديد من الأمعاء لأنه يحتوي على فيتامين C.

## 2. تقوية المناعة

يساعد الليمون - بسبب غناه بفيتامين C - على تقوية الجهاز المناعي للإنسان، وبالتالي يلعب دوراً في الوقاية والتخفيف أحياناً من مدة الإصابة بالأنفلونزا ونزلات البرد.

## 3. ضبط مستوى سكر الدم

يساعد الليمون مرضى داء السكري في السيطرة على مستويات السكر في الدم، وذلك لأنه يساهم في تنظيم عملية الهضم، ولاحتمائه على الألياف الغذائية، بالإضافة إلى أنه يساهم في تعزيز مناعة مرضى السكري. ومن جهة أخرى فهو يحافظ على صحة القلب والشرايين ويضبط مستويات ضغط الدم المرتفع لديهم بفضل محتواه العالي من البوتاسيوم ومن مضادات التأكسد القوية.

## 4. السيطرة على ضغط الدم

يساهم شرب عصير الليمون في تنظيم مستويات ضغط الدم ، ويضبط ضربات القلب نتيجة محتواه العالي من البوتاسيوم.

## 5. تخفيف الوزن

يساهم شرب عصير الليمون في تعزيز عمليات الاستقلاب وحرق الدهون في الجسم، مما يشجع عملية نزول الوزن. كما تعد عادة شرب الماء الدافئ مع الليمون صباحاً مفيدة لأنها تسبب امتلاء المعدة وزيادة الإحساس بالشبع بأقل سعرات، مما يساهم في تخفيض الوزن.

## 6. الوقاية من السرطان

الليمون يقي من السرطان لأنه يحتوي على مضادات تأكسد قوية، بالإضافة إلى محتواه العالي من فيتامين C المضاد للتأكسد أيضاً.

## 7. تجديد نضارة الجلد

يُعد الليمون مصدراً غنياً لفيتامين C، فهو يساعد في تعزيز عملية إنتاج الكولاجين المهم للحفاظ على خلايا البشرة وصحة الجلد، وتجديد خلاياه، ومنع تشكل التجاعيد، وعلامات التقدم بالسن، مما يعطي للجلد النضارة والنعومة.

## 8. تعويض السوائل

يعد شرب ماء الليمون (كمية قليلة من عصارة الليمون في كمية كبيرة من الماء) معوضاً للسوائل التي يفقدها الإنسان التي قد تكون سبباً للإرهاق، وللصداع، وسوء المزاج.

## 9. الوقاية من تشكل حصيات الكلى، لغناه بفيتامين C

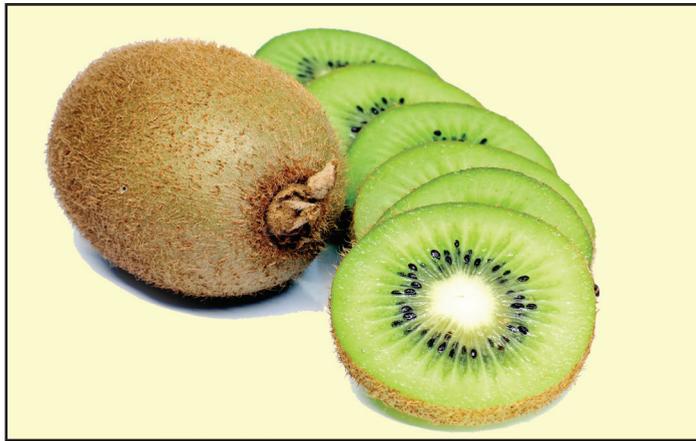
## الاحتياجات

1. تؤدي المبالغة في تناول عصير الليمون إلى نزع الكالسيوم من ميناء الأسنان، مما يسبب نخراً في الأسنان، لذلك لا ينصح أكله مباشرة عن طريق المضغ، بل يشرب كعصير وذلك بإضافة الماء إلى قطع الليمون ثم يشرب بواسطة مصاصة لتجاوز تماسه مع الأسنان. ومن جهة أخرى لا ينصح بتفريش الأسنان بعد أكل الليمون، لأنه سيزيد من انحلال الكالسيوم من على الأسنان.
2. كما أن هناك علاقة بين أمراض قرحة المعدة والإثنا عشر والارتجاع المريئي و تناول عصير الليمون، لأن الليمون يحتوي على نفس حمض المعدة، وبالتالي فإن تناول الليمون يعمل على زيادة كمية الحمض في المعدة وتفاقم أعراض المرض.

## الكيوي

الكيوي فاكهة بيضاوية الشكل، ذات قشرة بنية اللون، ولب أخضر اللون، ويحتوي اللب بذوراً سوداء صغيرة. كانت تسمى فاكهة الكيوي في الصين باسم "عنب ثعلب"، ولكن أطلق عليها النيوزيلنديون اسم الكيوي عندما عرفوها، وذلك نسبة إلى طائر الكيوي.

وتعد شجرة الكيوي ضمن أشجار الفاكهة متساقطة الأوراق ومن الشجيرات المعمرة أيضاً، حيث يمكن أن يصل عمرها إلى (40) عاماً أو أكثر، كما تعد من الشجيرات المتسلقة أو المُعرَّشة، لأنها تتسلق على أي شيء، شبيهة إلى حد ما بشجرة العنب. وتتصف أيضاً بسرعة النمو والإنتاج، حيث تحتاج شجيرة الكيوي إلى حوالي (3) سنوات بعد زراعتها حتى تبدأ بإنتاج ثمارها، ويمكن للشجيرة الواحدة أن تنتج (50) كيلو جراماً من الثمار.



الشكل (11): ثمرة الكيوي تحتوي على احتياجات الجسم اليومية من فيتامين C.

الموطن الأصلي للكيوي هو الصين، وأعلى الدول إنتاجاً لها هي إيطاليا، وتنتشر حالياً زراعة الكيوي في العديد من المناطق حول العالم، وبخاصة المناطق المعتدلة مناخياً، حيث تحتاج شجيرة الكيوي حتى تنضج وتثمر إلى مناخ معتدل صيفاً وبارد شتاءً. وتتم زراعة شجيرة الكيوي بطريقتين، وهما: طريقة البذور، وطريقة العقل، ولكن طريقة العقل هي الطريقة الأشهر والأكثر استعمالاً من قبل المزارعين.

## القيمة الغذائية للكيوي

تعد ثمرة الكيوي متوسطة في السعرات مقارنة بالعب، حيث تحتوي الثمرة الواحدة من الكيوي متوسطة الحجم على ما يقارب (46) سعر حراري، وهي من المصادر الممتازة لمضادات الأكسدة وفيتامين C، حيث يتفوق الكيوي على البرتقال في محتواه العالي من فيتامين C، إذ أن كل (100) جرام من الكيوي يحتوي على ما يقارب (92.6) ملي جرام من فيتامين C، بالمقابل فإن كل (100) جرام من البرتقال يعطي ما يقارب (53) ملي جرام من فيتامين C، أي ما يقارب ضعف الكمية، ويعادل ما تحتويه الثمرة الواحدة من فيتامين C - حوالي 150 ملي جرام من فيتامين C - أربعة أضعاف ما تحتويه أية ثمرة من ثمار الحمضيات الأخرى، كما تحتوي ثمرة الكيوي على مستويات جيدة جداً من فيتامين E, K، ومضادات التأكسد الفلافونية، مثل: بيتا كاروتين، واللوتين، والكارانثين. كما تحتوي على مواد كيميائية تقوم بمنع تخثر الدم داخل الأوعية الدموية، وهو من المصادر الممتازة لأوميغا 3 التي تعد بذوره السوداء مصدراً لها. وهو غني جداً بالبوتاسيوم (312 ملجرام) المفيد للقلب، كما يحتوي على كميات جيدة من المعادن مثل المغنيزيوم والحديد. كما يحتوي (100) جرام من الكيوي على ما يقارب (87) وحدة دولية من فيتامين A. ويكفي تناول حبة كيوي يومياً للحصول على الحاجة اليومية من فيتامين C والكاروتينات واللوتين، والكارانثين.

## الفوائد الصحية للكيوي

### 1. تحسين صحة الجهاز التنفسي

أكدت العديد من الدراسات على فائدة تناول الكيوي في تعزيز صحة الجهاز التنفسي، وأثبتت دراسة أجريت على الأطفال والبالغين الإيطاليين أن تناولهم لما يقارب (5-7) حصص مختلفة من الكيوي أو الحمضيات في الأسبوع يساعد بشكل فعال في الوقاية من مشكلات الجهاز التنفسي وضيق النفس وتخفيف السعال في الليل. كما تبين أن الذين يعانون الربو بمجرد تناولهم لحصص قليلة من الكيوي بالأسبوع كان له نتائج إيجابية تعود على صحتهم.

## 2. تحسين صحة العين

تحتوي الكيوي على نسبة عالية من مادة اللوتين الضرورية لسلامة العين، فهي تحمي العين من كثير من الأمراض التي تصيب العين، ومنها ضرر الأشعة فوق البنفسجية، والتنكس البقعي عند كبار السن والساد، كما يلعب فيتامين A والكاروتينويد الموجودان في الكيوي دوراً مهماً في تعزيز صحة العين أيضاً.

## 3. تحسين صحة الجهاز الهضمي

وبسبب غنى ثمرة الكيوي بالألياف الغذائية فإنها بالطبع يكون لها دور كبير في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وتسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك، وتخفيف الوزن. كما أن لها دوراً في إنقاص أمراض الأمعاء الالتهابية بسبب غناها بمضادات التأكسد.

## 4. تعزيز المناعة ومقاوم للسرطانات

تعد الكيوي مصدراً غنياً بمضادات التأكسد القوية التي تساعد في تحييد الجذور الحرة المؤذية للخلايا وفي حماية الحمض النووي للخلايا من التلف، لذلك تصنف الكيوي ضمن أفضل الأطعمة التي تقاوم السرطان الموجودة في الطبيعة. فهي تفيد في الوقاية من سرطانات الكبد والرئة والقولون والمريء (كما أشارت بعض الدراسات).

## 5. تعزيز صحة القلب والشرايين

أظهرت دراسة حديثة أن تناول من (2-3) من ثمرات الكيوي في اليوم يمكن أن يقلل من اختطار الإصابة بتخثر الدم، ويساعد في خفض مستويات الكوليستيرول في الجسم، ولاشك في ذلك لأن الكيوي من المصادر المهمة للألياف الغذائية لأوميغا 3 المعروفة في خفض مستوى الكوليستيرول الضار، فقد أشارت إحدى الدراسات أن تناول ثمرة واحدة من فاكهة الكيوي في اليوم ينقص من اختطار الإصابة بتخثرات الدماغ والقلب، كما يقوم البوتاسيوم في الكيوي بتنظيم عمل القلب والمساعدة على ضبط ضغط الدم المرتفع في الجسم.

## 6. تساعد الكيوي على النوم وتحسن المزاج بسبب احتوائها على السيروتونين

## 7. تعاكس الكيوي علامات التقدم بالسن

وتحسن صحة الجلد لمساعدته في تصنيع مادة الكولاجين ولاحتمائها على مادة اللوتين أيضاً.

## الاحتياطات

من المعروف أن أكل الكيوي قد يسبب أرجية لدى بعض الأشخاص، وقد سجلت حالات من الصدمة التحسسية الخطيرة على صحة الإنسان، وليس من الضروري تناول كمية كبيرة

من الكيوي حتى تحدث الحساسية، فيكفي كمية صغيرة منه حتى تظهر الحساسية عند الأشخاص الذين لديهم استعداد للأرجية من الكيوي.

## الموز

يعد الموز من أكثر النباتات الاستوائية شهرة في العالم، وهو من بين أشهر ثلاثة فواكه في العالم أيضاً إلى جانب التفاح والبرتقال، ويسمى طعام الفلاسفة لأنهم كانوا يأكلونه بكثرة، لما فيه من فوائد كثيرة وله 70 صنفاً. ويعد الموز من النباتات المعمرة التي تتميز بعدم وجود بذور داخل الثمرة حتى يتم زراعتها، لأن البذور الصغيرة داخل الثمرة لا تنمو. كما تتصف شجرة الموز بأنها تعطي ثماراً مرة واحدة في العام ومن ثم تموت ولكنها تنتج شجرة جديدة بجانبها (بنت الشجرة الأم) قبل وفاتها، حيث تنمو وتكبر لتعطي شجرة كبيرة، وتتكرر هذه العملية لمدة عشر سنين، ومن ثم تنتهي عملية الانقسام لهذه الشجرة. وعلى الرغم من أن مظهر الموز يبدو كشجرة أو نخلة مثل بقية الأشجار، فإن شجرة الموز تعد عشبة عملاقة، حيث لا توجد فيها أجزاء خشبية، وإنما الذي نشاهده ويبدو على هيئة جذوع على النبات إنما هو في الواقع مجرد سيقان ضخمة للأوراق. ويصبح الموز قابلاً للقطف بعد 10 - 15 شهراً من بدء التزهير، وقد يقطف وهو لم ينضج، ثم يوضع، في مستودعات أو في غرف ويترك هناك لينضج أو بمعنى آخر حتى يتحول لونه من الأخضر إلى الأصفر.

وينمو الموز في المناطق الاستوائية، حيث يكون الطقس رطباً والأمطار غزيرة، ولا يتحمل الموز الدرجات المنخفضة والعالية من الحرارة. وتعد الهند والبرازيل والاكوادور والصين أكثر



الشكل (12): الموز أهم مصدر للبوتاسيوم وهو المعدن المهم لضبط ضربات القلب.

الدول إنتاجاً للموز في العالم، وأما أكثر الدول العربية إنتاجاً للموز فهي الصومال وموريتانيا والسودان. كما يتم زراعته بنجاح في كل من مصر والمنطقة الجنوبية في السعودية وفي عمان، بالإضافة إلى اليمن والمغرب وتونس والجزائر وفي غور الأردن.

## القيمة الغذائية للموز

يعد الموز من أعلى الفواكه الاستوائية من حيث السعرات الحرارية، حيث يحتوي (100) جرام من الموز على (90) سعر حراري، بالإضافة لاحتوائه على كمية جيدة من مضادات التأكسد والمعادن والفيتامينات النافعة للصحة.

يحتوي لب الموز على سكريات بسيطة سهلة الهضم، مثل: الفركتوز والسكروز التي عندما نأكلها تعوضنا عن الطاقة المستهلكة، ولذلك يعتمد الرياضيون عليه للحصول على طاقة ثابتة يحتاجونها أثناء التمارين الرياضية المختلفة، وكطعام متمم في الخطة العلاجية للأطفال منخفضي الوزن.

يحتوي الموز أيضاً على كمية جيدة من الألياف الغذائية الذوابة التي تساعد على حركة الأمعاء، وبالتالي تفيد في علاج الإمساك. ويحتوي الموز على مضادات التأكسد الفلافونية المعززة للصحة مثل اللوتين والزيكزانثين وبيتا وألفا كاروتين. والموز مصدر جيد للفيتامين B6 الذي يفيد في علاج التهاب الأعصاب، وينقص من الهوموسيستئين في الجسم، وبالتالي يلعب دوراً هاماً في علاج أمراض القلب التخثرية وخرثرات الدماغ. والموز مصدر متوسط القيمة لفيتامين C الذي يساعد الجسم في التغلب على العوامل المرضية، وهو مضاد تأكسد أيضاً.

وفي الموز الطازج كميات كافية من المعادن مثل النحاس، والمغنيزيوم، والمنجنيز. حيث إن المغنيزيوم له دور مهم في تقوية العظام وله دور واقٍ لصحة القلب أيضاً. وأما النحاس فهو مهم في تصنيع الكريات الحمراء.

والموز مصدر غني جداً بالبوتاسيوم، حيث يحتوي (100) جرام من الموز على (358) من البوتاسيوم، وهو المعدن المهم في ضبط ضربات القلب والضغط الشرياني معاكساً بذلك التأثيرات الضارة للصوديوم، كما يساعد العضلات والأعصاب للقيام بعملها.

## الفوائد الصحية للموز

### 1. الوقاية من المشكلات الهضمية

سواء في حالة الإسهال أو في حالة الإمساك لاحتوائه على الألياف ومن أهمها البكتين. ويفيد في تخفيض حموضة المعدة أيضاً.

## 2. تقوية جهاز المناعة للإنسان

يساهم الموز في تقوية جهاز المناعة، وذلك لاحتوائه على مضادات التأكسد وخاصة الكاروتين والفلافينويد وفيتامين C .

## 3. الحفاظ على صحة القلب والضغط الشرياني ويقى من السكتة الدماغية

## 4. تحسين الحالة النفسية

اشتهر الموز بأنه مهدئ للأعصاب ويساعد على التقليل من الاكتئاب، وذلك لاحتوائه على مادة التربتوفان التي يقوم الجسم بتحويلها إلى ما يعرف بهرمون السعادة في الجسم وهو سيروتونين، والأخير يساعد على الاسترخاء وتحسين المزاج ويعالج الكآبة.

## 5. الوقاية من السرطان

يقى الموز من السرطان، لأنه يحتوي على مضادات تأكسد قوية، بالإضافة إلى أن الموز الناضج الذي على قشرته نقط بنية يحتوي ليه على مادة كيميائية مقاومة لنمو الورم، وتسمى هذه المادة عامل نخر الورم التي تفرز أيضاً بشكل طبيعي بواسطة خلايا الجسم، حيث تقوم بتثبيط نمو الخلايا غير الطبيعية في الجسم وتمنع نمو الخلايا السرطانية وتوقف انتشارها. وكلما ازدادت النقط البنية وزادت مساحتها على قشرة الموزة احتوى لب الموز على كمية كبرى من تلك المادة المقاومة للسرطان.

## 6. مقو للعظام والأعصاب والدم

بسبب غناه بالبوتاسيوم والمغنيزيوم وفيتامين B6، كما أنه ينقص أعراض ألم الدورة الشهرية عند النساء.

## الإحتياطات

1. زيادة الوزن: قد يكون الموز سبباً لزيادة الوزن، لأنه من أعلى الفواكه من حيث السرعات الحرارية، حيث يحتوي (100) جرام على (90) سعر حراري، لذلك لا ينصح به للذين يرغبون في إنقاص وزنهم.

2. الشقيقة أو الصداع النصفي: يزيد الموز من نوبات الصداع النصفي، لأنه يحتوي على كميات كبيرة من التيرامين التي تسبب الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص المصابين بصداع الشقيقة.

3. مرضى الكلى: ينصح مرضى الفشل الكلوي أن يمتنعوا عن تناول الموز لارتفاع نسبة البوتاسيوم فيه التي تكون مرتفعة لديهم، مما قد يسبب نتائج كارثية على صحتهم.

4. تسوس الأسنان: أثبتت بعض الدراسات أن ضرر الموز على الأسنان أكبر من ضرر الحلويات والشوكولاتة بسبب غناه بالسكريات والنشويات، لذلك ينصح بتفريش الأسنان والتنظيف الجيد لها بعد تناول الموز.
5. الأرجية: قد يسبب الموز أرجية أكثر من غيره من الفواكه لدى بعض الناس، ولذلك عليهم عدم أكله مرة أخرى إذا ظهرت أعراض أرجية لديهم.
6. النعاس: يسبب الموز النعاس، لاحتوائه على نسبة كبيرة من المغنيزيوم والتربتوفان اللذين يؤديان إلى الاسترخاء وتهدئة الأعصاب والعضلات، لذلك لا ينصح بتناول الموز صباحاً.
7. الإمساك أو الإسهال: تحدثنا عن فوائد الموز بأنه يحتوي على الألياف التي تساعد الأمعاء على العمل بشكل طبيعي، ولكن الإكثار من تناول الموز يسبب مشكلات واضطراب في الهضم مثل الإحساس بالانتفاخ والغازات والإمساك أو الإسهال.

## العليق الأسود

هو من الفواكه صغيرة الحجم ذات لون جميل على الشجرة، ويحبها الأطفال كثيراً، ولقد استخدمها قدماء الأطباء في العلاج، وهو عبارة عن شجيرة شائكة متسلقة ذات أغصان زاحفة أو منتصبه، وأزهارها بيضاء، وأما ثمارها فتكون على شكل عناقيد ذات لون أخضر في البداية، ثم تتحول إلى حمراء، وعندما تنضج يصبح لونها أسوداً. وهو نبات معمر، تنمو أغصانه خضرياً في السنة الأولى ولا تحمل ثماراً، ولكن في السنة الثانية تحمل أزهاراً



الشكل (13): يحتوي العليق الأسود على كمية عالية جداً من المركبات الكيميائية المضادة للتأكسد.

على الفروع الجانبية، ثم يجف الغصن ويموت، وتتكرر الدورة كل سنة، ويتم جني المحصول بالصيف في شهر يونيو. تتم زراعته بالترقيد القمي، حيث إن ملامسة أطراف الأغصان للتربة، أو عند طمر الأغصان بالتربة تتكون جذوراً ثم تنشأ نباتات جديدة، ولذلك يشيع وجوده في الأراضي غير المستصلحة وبين الأشجار الكثيفة الملتفة. الموطن الأصلي للعليق الأسود هو في المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وطن في الأمريكيتين وأستراليا. وأشهر دول العالم في إنتاج العليق هي الولايات المتحدة الأمريكية.

### القيمة الغذائية للعليق الأسود

يعد العليق الأسود منخفضاً جداً في السعرات، حيث تحتوي (100) جرام منه على ما يقارب (43) سعر حراري، ولكنه غني في الألياف الغذائية الذوابة وغير الذوابة. ويحتوي على مادة إكسيليتول (بديل سكري منخفض السعرات) التي تمتص من الأمعاء بشكل بطيء، ولذلك لا تسبب تآرجحات في سكر الدم.

يحتوي العليق الأسود على كمية عالية جداً من المركبات الكيميائية المضادة للتأكسد الفلافونية مثل: أنثوسيانين، بيتا كاروتين، واللوتين، والكزانثين وغيرها. وهو مصدر ممتاز لفيتامين C، حيث كل (100) جرام من العليق الأسود يحتوي ما يقارب (23) ملي جرام من فيتامين C، كما يحتوي على مستويات كافية من فيتامين A، E، K.

وفيه كميات جيدة من المعادن مثل النحاس، والمغنيزيوم، والمنجنيز، حيث إن المغنيزيوم له دور مهم في تقوية العظام وله دور واق لصحة القلب أيضاً. وأما النحاس فهو مهم في تصنيع كريات الدم الحمراء. كما يحتوي بنسبة لا بأس فيها من مجموعة فيتامين B وتشمل: B1، و B2، و B6، و B3، والفولات، الضرورية لمساعدة الجسم في عملية استقلاب النشويات والبروتينات والدهون.

### الفوائد الصحية للعليق الأسود

#### 1. الوقاية من السرطان

له دور فعال ضد تطور السرطان والوقاية منه وخاصة سرطان الرئة، وسرطان القولون، وسرطان المريء، بسبب غناه بمواد التأكسد.

#### 2. تحسين صحة الدماغ

إن الاستهلاك المنتظم للعليق الأسود مفيد في تعزيز أداء الذاكرة وتحسين الوظائف السلوكية والمعرفية والعصبية للدماغ.

### 3. تحسين صحة الجهاز الهضمي

العليق الأسود هو مصدر هام للألياف القابلة للذوبان وغير قابل للذوبان، وبالتالي تضمن تلك الألياف العمل الأمثل للجهاز الهضمي، بما في ذلك تسهيل حركات الأمعاء العادية، والوقاية ومعالجة الإمساك.

### 4. تعزيز صحة القلب

يعد العليق الأسود ثرياً بمضادات التأكسد مثل الأنثوسيانين مما يجعله من الفواكه الصديقة للقلب، حيث يقلل من اختطار الإصابة بأمراض القلب المختلفة مثل تصلب الشرايين ويحافظ على صحة القلب والأوعية (الدموية) ويقي من السكتة الدماغية. كما أن محتواه من المغنيزيوم يساعد أيضاً في تنظيم ضغط الدم ويمنع اضطرابات نظم القلب.

### 5. المحافظة على صحة العظام

بسبب أنه يحتوي على المغنيزيوم والكالسيوم الضروريين للحفاظ على صحة العظام.

### 6. العناية بالبشرة

تساعد عدة مغذيات موجودة في العليق الأسود مثل فيتامين C، فيتامين E وغيرها من المواد المضادة للتأكسد في الحفاظ على صحة الجلد وتمنع تجاعيد البشرة.

### 7. تحسين صحة العينين

هو مفيد للحفاظ على صحة العينين. إذ أن الاستهلاك المنتظم للعليق الأسود يساعد في حماية العينين من الأشعة فوق البنفسجية لوجود اللوتين فيه، وعلاوة على ذلك، فهو يعزز رؤية وحماية العينين من الأمراض المختلفة، مثل التنكس اللطخي المتعلق بالعمر.

### 8. التحكم في الوزن

لأنه غني بالألياف وقليل السعرات مما يجعله مفيداً في ضبط زيادة الوزن.

### 9. تحسين صحة الحامل

فهو مفيد للنساء الحوامل، حيث إنه مصدر طبيعي لحمض الفوليك الذي يساهم في النمو الأمثل للخلايا والأنسجة العصبية، ويساعد على الحد من اختطار العيوب الخلقية في الأجنة. ويساعد فيتامين C ومضادات التأكسد الأخرى في زيادة قوة مكافحة الأمراض للأم الحامل، كما أن وجود المعادن الضرورية لنمو العظام، مثل الكالسيوم والحديد والمغنيزيوم والفسفور في العليق الأسود يجعله مفيداً للحامل أيضاً.

## 10. معالجة قرحات الفم

لقد وصفه قدماء الأطباء مثل ابن البيطار وغيره في علاج تقرحات الفم عن طريق مضغ أوراقه الخضراء.

### الاحتياجات

يفضل تناوله طازجاً للاستفادة من كامل عناصره الغذائية.

### الفراولة

تعد الفراولة، من الفواكه الأكثر شعبية، وتعرف أيضاً باسم الفريز أو توت الأرض، وهي ذات منظر جميل، وسهلة النمو. وتتميز نبتة الفراولة بأنها تنتج فاكهة غير اعتيادية، فخلافاً لمعظم أصناف الفاكهة الأخرى توجد بذور الفراولة التي يقدر عددها بحوالي 200 بذرة ملتصقة عليها من الخارج وليس في الداخل، وهي شجيرة متسلقة تنتمي إلى العائلة الوردية، يتم زراعتها في الربيع بالمناطق المعتدلة والرطبة، كما يمكن أن تزرع في أواخر الصيف عن طريق الشتلات التي يتم شراؤها من أي مشتل. وهي حساسة للجفاف، لذلك تحتاج لتأمين الري المتواصل. وتتوفر الفراولة على مدار السنة إذا تم زراعتها داخل الصوبات البلاستيكية، ولكن ذروة الموسم هي من أبريل وحتى يوليو، ويمكن أن تستمر نبتة الفراولة بإنتاجها لمدة أربع سنوات. ومصدر الفراولة الأصلي هو أوروبا، ولكن اليوم أصبحت تنمو في جميع أنحاء العالم. تستهلك الفراولة طازجة أو مجمدة أو مجففة، أو كعصير ويمكن إضافتها للعصائر الأخرى أو للحليب أو الآيس كريم أو الحلويات، كما تمزج مع مشتقات الألبان.



الشكل (14): الفراولة لها أهمية في منع تسرطن الخلايا وبشكل خاص سرطان الثدي، والقولون والبروستاتة والجلد.

## القيمة الغذائية للفراولة

تعد الفراولة منخفضة جداً في السعرات، حيث تحتوي (100) جرام منها على ما يقارب (32) سعر حراري، وتحتوي على الألياف الغذائية الذوابة في الماء التي تساعد في خفض الكوليستيرول الضار (LDL) البروتين الشحمي خفيض الكثافة.

تحتوي الفراولة على كمية عالية من المركبات الكيميائية الفلافونية المضادة للأكسدة مثل أنثوسيانين، وبيتا كاروتين، واللوتين، والكزانثين وغيرها التي لها فوائد ضد السرطان، والتقدم بالعمر، والأمراض الالتهابية.

وهي مصدر ممتاز للفيتامين C، حيث كل (100) جرام من الفراولة يحتوي على ما يقارب (58.8) ملي جرام من فيتامين C، كما يحتوي على مستويات كافية من فيتامين A، E. وفيها كميات جيدة من المعادن مثل البوتاسيوم والنحاس واليود والفلور والحديد، حيث إن الفلور له دور مهم في بناء الأسنان ومقاومة النخر. والبوتاسيوم له دور واق لصحة القلب وتنظيم ضربات القلب أيضاً. وأما النحاس والحديد فهما مهمان في تصنيع كريات الدم الحمراء. كما تحتوي على نسبة لا بأس بها من مجموعة فيتامين B وتشمل: B1، وB2، و B3، B6، والفولات الضرورية لمساعدة الجسم في عملية استقلاب النشويات والبروتينات والدهون.

## الفوائد الصحية للفراولة

### 1. الوقاية من السرطان

تعد الفراولة مصدراً غنياً لمضادات التأكسد، وللفيتامينات المضادة للتأكسد مثل A، C التي تساعد في إنقاص ضرر الجذور الحرة المؤذية للخلايا، والتي قد تسبب تسرطن الخلايا فيما بعد، وقد أوضحت الدراسات دور فاكهة الفراولة في منع تسرطن الخلايا وتوقف نموها أيضاً، وبشكل خاص سرطان الثدي، والقولون، والبروستاتة، والجلد.

### 2. تحسين صحة القلب

تعد الفراولة غنية بالبوتاسيوم ومضادات التأكسد، مثل الأنثوسيانين، وتخفيضها للكوليستيرول يجعلها من الفواكه الصديقة للقلب، حيث تقلل من اختطار الإصابة بأمراض القلب المختلفة مثل: تصلب الشرايين، وتحافظ على صحة القلب، وضغط الدم، وتقي من السكتة الدماغية.

### 3. تحسين صحة الجلد

تساعد عدة مغذيات موجودة في الفراولة مثل فيتامين A، E، C وغيرها من المواد المضادة للتأكسد في الحفاظ على صحة الجلد، وتمنع تجاعيد البشرة، مما تعطي للبشرة مظهراً جميلاً نضراً.

#### 4. تحسين صحة الدماغ

إن الاستهلاك المنتظم للفراولة مفيد في تعزيز أداء الذاكرة، ويحسن الوظائف السلوكية والمعرفية والعصبية للدماغ، ويقي من داء ألزهايمر. ويفيد في علاج داء باركنسون والصرع لأنه غني بالمنجنيز.

5. تقوية العظام والأسنان: لغناها بالمنجنيز، واليود، والفلور.

#### 6. تحسين صحة الحامل والجنين

حيث تقلل من اختطار حدوث التشوهات العصبية لدى جنين الحامل بسبب وجود فيتامين حمض الفوليك بالفراولة.

### الإحتياطات

1. يفضل اختيار الفراولة ذات اللون الأحمر الغامق، ولا ينصح باختيار الفراولة غير الناضجة التي يميل لونها إلى الأخضر.
2. يجب غسل الفراولة جيداً قبل الأكل لتنظيفها من المبيدات الكيميائية.
3. الأرجية من الفراولة: قد تسبب الفراولة أكثر من غيرها أرجية لدى بعض الناس، وعليهم عدم تناولها مرة أخرى إذا ظهرت أعراض الأرجية عليهم.

### الكرز

يعد الكرز من الفواكه الصيفية، ويوجد منه نوعان وهما الحامض ذو اللون الأحمر والحو ذو اللون الأحمر المائل للأسود الداكن، أما شجرة الكرز فتتميز بأنها فائقة الجمال وهي مصنفة كثاني أجمل شجرة في العالم بسبب أزهارها البيضاء والوردية الخلابه التي تظهر في الربيع، لدرجة أن اليابان تحتفل كل سنة بموسم تزهيرها. وتتميز أيضاً بأنها معمرة فهي من أقدم الفواكه المزروعة في العالم، حيث يعود تاريخ زراعتها إلى 300 سنة قبل الميلاد. وهي متوسطة الطول حيث لا يتجاوز طولها عشرة أمتار.

يعد الموطن الأصلي للكرز في أوروبا، وغرب آسيا، وتنتشر شجرة الكرز في الوطن العربي في بلاد الشام وخاصة سوريا ولبنان وفي المغرب العربي مثل الجزائر والمغرب، لكن تندر زراعتها في باقي البلدان العربية، لأنها تحتاج لكي تنمو إلي صيف معتدل وشتاء بارد. وأما أكثر الدول المنتجة لها في العالم فهي تركيا وتليها الولايات المتحدة وإيران.

تتكاثر وتزرع شجرة الكرز في فصل الربيع بعدة طرق منها التكاثر بالتطعيم وبالعقل وبالبيذور. وموسم قطفها يكون في الصيف ولكن يجب ألا تقطف الثمار إلا إذا نضجت، بسبب أنها لا تنضج بعد القطف - كما هو في كثير من الثمار - كذلك لا يمكن الاحتفاظ بها لمدة طويلة، فإذا مضى عليها عدة أيام أصبحت غير صالحة للأكل.



الشكل (15): الكرز مهدئ جيد للأعصاب.

### القيمة الغذائية للكرز

الكرز هو من أقل الفواكه من حيث السعرات الحرارية، حيث يحتوي (100) جرام من الكرز على (77) سعر حراري وهو من الفواكه الغنية بالأصبغة، وهي مركبات الفلافونية المعروفة بالأنثوسيانين، وهو صبغ أحمر أو أزرق موجود في الكثير من الفواكه والخضراوات ولها تأثير قوي كمضاد للتأكسد. ووجد العلماء إن الأنثوسيانين في الكرز يعمل كمضاد التهاب، ولذلك يفيد في معالجة نوبات ألم المفاصل المزمنة عند مرضى داء النقرس، وألم العضلات، وأذيات المفاصل لدى الرياضيين.

والكرز غني جداً بالميلاتونين المضاد للتأكسد، حيث يمكنه الوصول إلى الدماغ مسبباً تهدئة الجهاز العصبي، ويقلل من التوتر، والأرق، والصداع التوترية، ومن المعلوم أن الغدة الصنوبرية تفرز طبيعياً الميلاتونين لضبط عملية النوم عند الإنسان. وعلاوة على ذلك فهو مصدر خفيف للزنك، ومن المصادر المتوسطة للحديد، واللبوتاسيوم، والمنجنيز، ومصدر جيد للنحاس. يحتوي الكرز على كمية مناسبة من المركبات الكيميائية الفلافونية المضادة للتأكسد مثل بيتا كاروتين، واللوتين، والكزانثين وغيرها التي لها فوائد مضادة للسرطان والتقدم بالعمر، والأمراض الالتهابية.

### الفوائد الصحية للكرز

#### 1. يقي من أمراض السرطان

والسبب في ذلك أنه يحتوي على مضادات التأكسد سابقة الذكر.

2. ينظم ضغط الدم في الجسم، لاحتوائها على عنصر البوتاسيوم

3. يخفف من نوبات النقرس

أثبتت الدراسات أن الكرز يساهم في خفض الإصابة بنوبات آلام المفاصل لدى مرضى النقرس بنسبة تصل إلى (35%)، وتصل النسبة إلى (75%) إذا تمت إضافة دواء الألوبيرنيلول. كما ينقص آلام المفاصل لدى مرضى التهاب المفاصل عند المسنين.

4. يعالج الأرق

يساعد الكرز الجسم على النوم ويعالج الأرق لاحتوائه على مادة تُسمى الميلاتونين التي تضبط الساعة البيولوجية عند الإنسان، وخاصة عند السفر إلى أماكن بعيدة مثل كندا أو أمريكا، حيث تضطرب عندهم الدورة الطبيعية للنوم، مما يجعلهم ينامون بالنهار ويستيقظون بالليل .

5. يحسن صحة القلب

يقي الكرز من اختطار الإصابة بأمراض القلب المختلفة، وذلك حسب دراسة مجراة بجامعة مشجن الأمريكية، بسبب قدرته على خفض الدهون ومستوى الكوليستيرول في الجسم.

6. يحسن الصحة العقلية

حيث يحسن الذاكرة عند الإنسان، ويقي من داء ألزهايمر، لأن الكرز يحتوي على الأنتوسيانين.

7. يساعد الكرز في عملية الهضم وفقدان الوزن

8. يقي من الإصابة بداء السكري

بسبب احتوائه على عنصر الأنتوسيانين الذي يقوم بعملية تحفيز إنتاج الأنسولين.

## الأناناس

يُعد الأناناس فاكهة استوائية لذيذة المذاق ومنعشة ولها طعم حامضي حلو. يتم أكلها طازجة أو عصيراً أو مطبوخة أو مجففة، وهي غنية بالمغذيات الصحية وشكلها هرمي مستدير ومميز، وعلى سطحها من الخارج حراشيف خشنة ذات لون أخضر مزرق، أما شجرة الأناناس فهي نبات عشبي معمر، ويتراوح ارتفاعها من (90-140) سنتيمتر. وتحتاج الثمار إلى جو حار منخفض الرطوبة لكي تنضج، وأفضل درجة حرارة لنموه من (28 - 34) درجة مئوية، لذلك يزرع الأناناس في المناطق الاستوائية، ويمكن زراعته بنجاح في المناطق المعتدلة الدافئة. ولا تنجح زراعته في المناطق الباردة أو المعتدلة الباردة.



الشكل (16): الأناناس مصدر للفيتامينات المضادة للتأكسد.

تعد أمريكا الجنوبية (البرازيل وباراجواي) الموطن الأصلي لزراعة الأناناس لأنه عرف لأول مرة عندما اكتشف كريستوف كولومبوس القارة الأمريكية ثم نقلها إلى أوروبا، وبعد ذلك انتشرت زراعته حول مختلف دول العالم. وتعد الفلبين الدولة الأولى عالمياً في إنتاج الأناناس، حيث تنتج سنوياً تقريباً ما يزيد على مليوني طن، وتشتهر تايلاند والصين والبرازيل بإنتاجه عالمياً. ويستخدم معظم الإنتاج العالمي في التصنيع الغذائي والقليل منه يستهلك طازجاً. أما في بلادنا العربية فلقد تزايد الاهتمام به وخاصة مصر بالفترة الأخيرة، نظراً لملائمته لطبيعة الأراضي المستصلحة.

### القيمة الغذائية للأناناس

الأناناس قليل السعرات الحرارية، إذ يحتوي (100) جرام منه على (50) سعر حراري، ولا يحتوي على كوليستيرول أو دهون مشبعة، ولكنه غني بالألياف الذوابة وغير الذوابة مثل البكتين. ويتميز الأناناس عن بقية الفواكه باحتوائه على إنزيم البروميلين، وهو يعمل على هضم البروتين بالتالي يساعد على تحسين عملية الهضم. وهو أيضاً مضاد للالتهاب ومضاد للخرثر وله خواص مضادة للسرطان.

وهو من المصادر الممتازة للفيتامينات المضادة للتأكسد مثل فيتامين C، حيث كل (100) جرام من الأناناس يحتوي ما يقارب (47.8) ملي جرام من فيتامين C الضروري للمناعة ولتصنيع الكولاجين، وتوجد به كميات جيدة من المعادن مثل النحاس، والمغنيزيوم، والمنجنيز،

والبوتاسيوم، حيث إن المغنيزيوم والبوتاسيوم لهما دور مهم في تقوية العظام، ولهما دور واق لصحة القلب أيضاً. وأما النحاس فهو مهم في تصنيع كريات الدم الحمراء. كما أنه غني بمجموعة فيتامين B وتشمل: B1، وB2، و B3، B6 والفولات، الضرورية لمساعدة الجسم في عملية استقلاب النشويات والبروتينات والدهون. وتوجد فيه كمية صغيرة من فيتامين A وبيتا كاروتين اللذين يعملان كمضاد للتأكسد وفي الحفاظ على صحة الأغشية المخاطية والجلد والعين.

## الفوائد الصحية للأناناس

1. تحسين عملية الهضم ومعالجة الإمساك  
لأنه غني بالألياف وبنزيم البروميلين الذي يعمل على هضم البروتين، كما يفيد المرضى الذين لديهم أرجية من بروتين القمح ( الداء البطني).
2. تحسين صحة البشرة ومنع التجاعيد  
لأنه يحتوي على كمية جيدة من فيتامين A، C.
3. تحسين من صحة الجهاز التنفسي ومعالجة الربو  
حيث يقلل من نوبات الربو بسبب وجود بيتا كاروتين.
4. يعالج حالات الأرق والاكنتاب  
وذلك لوجود الحمض الأميني تربتوفان الذي يتحول في الجسم إلى مادة السيروتونين التي لها دور رئيسي في معالجة القلق والاكنتاب.
5. مفيد لعلاج السرطان  
من الفواكه المفيدة جداً لعلاج السرطان، حيث إن مادة البرومالين تشابه بتأثيرها المفيد دواء 5- فلوراسيل المستخدم لعلاج السرطان، ولكن البرومالين في الأناناس لا يؤدي الخلايا الطبيعية غير المصابة بالسرطان عكس دواء 5- فلوراسيل.
6. مضاد للالتهابات  
بفعل مادة البرومالين الموجودة بالأناناس التي لها فعل مضاد للالتهاب، لذلك فهو يفيد في معالجة الأمراض ذات المنشأ الالتهابي مثل: أمراض الأمعاء الالتهابي (مثل التهاب القولون الالتهابي)، وآلم المفاصل الالتهابي، وتورمات المفاصل بعد الرض، وخاصة عند الرياضيين، ويفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية أيضاً.

## 7. مفيد في تعزيز صحة القلب

إن غناه من البوتاسيوم ومن مضادات التأكسد ومن الألياف ولوجود مادة البرومالين المانعة لتخثر الدم (شبيهة بفعل الأسبرين) جعله من الفواكه الصديقة للقلب، حيث يقلل من اختطار الإصابة بأمراض القلب المختلفة، مثل تصلب الشرايين والمحافظة على صحة القلب وضبط ضغط الدم، ومنع اضطراب نظم القلب، والوقاية من السكتة الدماغية.

### الاحتياطات

1. يمكن أن يسبب الأناناس الأرجية لبعض الأشخاص، لذا ينصح بتجنب تناوله إذا كان الإنسان يعاني أرجية عند تناوله.
2. يمكن أن يسبب تناول كميات كبيرة منه القيء والغثيان والإسهال والطفح الجلدي والنزف.
3. يمكن أن يحدث نوعاً من التداخلات الدوائية خاصة مع بعض المضادات الحيوية، مثل الأموكسيسيلين والتتراسيكلين، لذا يجب عدم تجنب تناول الأناناس مع تلك الأدوية .
4. يمكن أن يزيد الأناناس لدى مرضى الارتجاع المريئي المعدي ومرضى القرحات المعدية من الحرقة والحموضة.

### العنب

يُعد العنب من أكثر الفواكه الموسمية الصيفية المعروفة في العالم. وقد ورد ذكر العنب في القرآن الكريم إحدى عشرة مرة، ومن هذه الآيات ﴿فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهِ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ [سورة المؤمنون: آية 19] .

يعود موطن العنب إلى مرحلة ما قبل التاريخ القديمة، فقد عرفه المصريون والرومان والإغريق، وتعد الولايات المتحدة الأمريكية حالياً هي الأولى في إنتاج العنب، تليها أسبانيا، وروسيا، وفرنسا وإيطاليا، كما تنتشر زراعة العنب في شمال إفريقيا (الجزائر- المغرب - تونس) وفي بلاد الشام. وشجرة العنب نبات معمر متساقط الأوراق ومتسلق، حيث تنمو شجرة العنب بشكل عمودي وتتسلق على الأسلاك وأغصان الأشجار المجاورة لها، ويمكنها أن تنمو في مدى واسع من الظروف المناخية ابتداءً من الأجواء المعتدلة حتى الظروف الاستوائية غير أن أغلب مساحات العنب تتركز في المناطق المعتدلة. والطريقة الشائعة لزراعة العنب هي التكاثر بالعقل، وهي جزء من غصن الشجرة التي يتم زراعتها في نهاية فصل الشتاء، وتحتاج تلك العقل لعدة سنوات حتى تعطينا عناقيد العنب التي يتم قطفها في فصل

الصيف بعد نضوجها. ويقسم العنب إلى عنب المائدة وعنب النبيذ وكل منهما له أصناف عديدة، ويمكن أن يستهلك العنب طازجاً، أو كعصير، أو مجففاً وهو الزبيب، أو كمربي، ويستخرج من بذوره زيت العنب أيضاً.



الشكل (17): العنب مصدر جيد للسكريات البسيطة والمعادن الأساسية لصحة الجسم.

### القيمة الغذائية للعنب

يستمد العنب فوائده العظيمة من قيمته الغذائية العالية، حيث يحتوي كل (100) جرام منه على (62) سعر حراري، ولا يحتوي على كوليستيرول. ويتميز بغناه بمجموعة قوية وفعالة من مضادات التأكسد مثل: ريسفيراتول، وهو من أقوى مضادات التأكسد، وله دور هام في الوقاية من سرطان القولون والبروستاتة وأمراض القلب الإقفارية وأمراض الأعصاب التنكسية - وخاصة عند مريض داء السكري، وداء ألزهايمر، والعداوى الجرثومية والفيروسية، وحب الشباب والسكتة الدماغية من خلال معاكسته لتأثير مادة الأنجيوتنسين القابضة للأوعية الدموية. كما يحتوي العنب الأحمر على مضاد التأكسد من نوع الأنثوسيانين الذي له تأثير مضاد للأرجية ومضاد للالتهاب وكمضاد مكروبي، وله فعالية واقية من السرطان أيضاً. ويحتوي العنب الأبيض والأخضر على مضاد تأكسد اسمه كاتاشين الذي له دور وقائي أيضاً ومضاد تأكسد آخر من نوع الفلافون والتانين.

ويعد العنب مصدراً غنياً للعديد من المغذيات (السكريات البسيطة كالجلكوز والفركتوز) والمعادن التي تشمل كلاً من: الكالسيوم والبوتاسيوم (حيث يحتوي كل 100 جرام من العنب ما يقارب 191 ملي جرام بوتاسيوم)، والحديد والكوبلت والمنجنيز. وهو من المصادر الجيدة من الفيتامين A، ومجموعة فيتامينات B، وفيتامين C، وفيتامين K. كما أنه من المصادر الغنية بالألياف الغذائية، مثل: البكتين الذي يتركز في قشرته.

كما أن بذور العنب غنية بمضادات التأكسد ومركبات أنثوسيانيدين، وهناك أدوية تم تحضيرها من خلاصة بذور العنب. فلقد أثبتت الأبحاث الطبية فائدة بذور العنب في تسريع شفاء الجروح، والوقاية من السرطان، وعلاج فطر المبيضة البيضاء، والوقاية من أمراض القلب، والأوعية (الدموية)، وفي تقوية العظام، وتحسين الذاكرة.

## الفوائد الصحية للعنب

### 1. الوقاية من أمراض السرطان

لقد وجد أن للعنب خصائص قوية مضادة للسرطان ناجمة عن احتوائه على تأثيرات مضادة للالتهاب لمادة ريسفيراترول وبشكل خاص الوقاية من سرطان القولون والبروستاتة وسرطان الثدي عند النساء، كما تلعب مضادات التأكسد مثل أنثوسيانيدين وبروأنثوسيانيدين دوراً إضافياً ومهماً في الوقاية من السرطان. وقد استخلصت دراسات أن الوقاية من سرطان القولون تكون أفضل عند أكل العنب مع بذره.

### 2. تعزيز صحة القلب والشرايين ويخفض من الكوليستيرول في الدم

بما أنه يحتوي على مضادات التأكسد وخاصة ريسفيراترول، لذلك يساهم في تحسين صحة الشرايين والقلب وتخفيض الكوليستيرول، بالإضافة لغناه بالبوتاسيوم والمغنيزيوم اللذين يعدان مهمين لتنظيم عمل القلب والأوعية (الدموية) ولضبط مستويات ضغط الدم المرتفع.

### 3. مضاد للالتهابات

تساهم مضادات التأكسد التي يحتويها العنب في تعزيز مناعة الجسم، بالإضافة إلى وجود مادة ريسفيراترول التي تعمل على إضفاء خواص مضادة للالتهابات في العنب لتجعل منه فاكهة تساعد في الوقاية من الأمراض المعدية، ومن الالتهابات المختلفة وخاصة التهاب المفاصل.

### 4. الوقاية من الإمساك

يساهم العنب بفضل محتواه العالي من الألياف والماء في تسهيل عملية الهضم والوقاية من الإمساك.

5. الوقاية من داء السكري من النمط الثاني، وبقي من اعتلال الأعصاب السكري، واعتلال

#### الشبكية السكري

6. مفيد لعلاج داء ألزهايمر

تنقص مادة ريسفيراتول الموجودة في العنب من المواد البيتيديّة المسببة لداء ألزهايمر، ولذلك اقترحت الدراسات أن العنب مفيد في تحسين صحة الدماغ، وتأخير تطور أمراض الدماغ العصبية التنكسية، ووجدت دراسة نشرت في المجلة البريطانية للغذاء أن العنب قد يحسن وظيفة الدماغ لدى المسنين الذين ظهر لديهم تدهور في الوظائف المعرفية للدماغ.

7. مفيد لعلاج حب الشباب

8. مفيد لعلاج الأرجية

تخفف مادة كيورستين من أعراض الحساسية المتضمنة لأرجية الأنف وحساسية العين.

9. يحمي العينين من الإصابة بالأمراض المختلفة

مما يجعله مفيداً في الوقاية من بعض الأمراض بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة الفلافونية.

10. فوائد العنب المجفف (الزبيب)

يختلف العنب المجفف (الزبيب) عن العنب الطازج بكونه أكثر تركيزاً وأقل مياهاً، ولقد وجد الباحثون أن (30) جرام من الزبيب قد يحوي ثلاثة أضعاف كمية المواد المضادة للتأكسد الموجودة في نفس الكمية من العنب الطازج، مما يساعد في تعزيز مناعة الجسم، ووقايته من الأمراض المختلفة وخاصة الأمراض المزمنة كالسرطان. كما تصبح نسبة السعرات الحرارية والسكريات في نفس الكمية من الزبيب أكثر من نظيرتها في العنب، وقد يكون ذلك سبباً في زيادة أوزانهم والحصول على طاقة وسعرات حرارية عالية كالرياضيين، في المقابل قد تكون سلبية لمرضى داء السكري، ولن يعانون الوزن الزائد.

#### الإحتياطات

1. يزيد الزبيب من الوزن بسبب احتوائه العالي على السعرات الحرارية .
2. يسبب تناول كمية كبيرة من العنب الإسهال أحياناً.
3. يفضل أكل حبة العنب كاملة بما فيها البذور التي بداخلها وقشرة حبة العنب الخارجية، لأنها تحتوي على مواد تأكسد مفيدة جداً.

## المانجو

تعد المانجو ملك ثمار فواكه المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية. وهي أحد أشهى وألذ الفواكه، ولها أصناف مختلفة تصل إلى (1000) صنف، ومع أن كل صنف من فاكهة المانجو يختلف عن الآخر من حيث اللون والطعم وحجم بذرته الداخلية فإن لون اللب هو نفسه ذو اللون الأصفر الذهبي .

أما شجرة المانجو فهي من الأشجار دائمة الخضرة، ولها أوراق توصف بالرمحية، وهي سميكة جداً وذات أطوال مختلفة. وتختلف أنواع شجرة المانجو من حيث الارتفاع والشكل المميز باختلاف نوع التربة المزروعة فيها. فقد تكون أشجار المانجو قصيرة أو ذات ارتفاع عال إذا ما تمت زراعتها في تربة خصبة وعميقة المدى، وأطوالها قد تتراوح ما بين (30) قدماً إلى (100) قدم. وأشجارها قد تكون قائمة، وقد تكون منتشرة، أو متهدلة أو زاحفة.

تنمو شجرتها في مناخ مداري وشبه مداري، لذلك تقتصر زراعة المانجو على المناطق المعتدلة والحارة التي يندم أو يندر فيها سقوط الأمطار خلال موسم التزهير وعقد الثمار. وتعد الهند وسيلان والملايو موطنها الأصلي. وأما في البلدان العربية فتزرع في اليمن، ومصر، وقطاع غزة، والسودان. وتتم زراعتها عن طريق البذور.



الشكل (18): المانجو فاكهة تحتوي على العناصر الأساسية لصحة العين والجلد.

## القيمة الغذائية للمانجو

تعد فاكهة المانجو من الفواكه ذات القيمة الغذائية الكبيرة، إذ تحتوي على أكثر من 20 فيتاميناً ومعدناً، وهي عالية من حيث السعرات الحرارية إذ تحتوي الثمرة متوسطة الحجم على 150 كالوري، كما أنها غنية بالألياف الغذائية، وبمضادات التأكسد القوية، مثل مضادات الأكسدة الفلافونية وألفا وبيتا كاروتين وبيتا كريببتوأكرانثين، لذلك لها فعل مقاوم للسرطان. ومن أهم الفيتامينات الموجودة فيها هو فيتامين A، حيث يحتوي (100) جرام من المانجو على (765) ملي جرام من فيتامين A الذي يعد أيضاً مضاداً للتأكسد ومن العناصر الهامة للرؤية وصحة العين والجلد. كما تحتوي أيضاً على فيتامين B6، وفيتامين C، وفيتامين E، وفيتامين K. كما تعد فاكهة المانجو من المصادر الغنية بالبوتاسيوم، حيث إن كل (100) جرام من المانجو يحتوي ما يقارب (156) ملي جرام بوتاسيوم. ولا يتجاوز الصوديوم فيها على (2) ملي جرام، كما أنها خالية من الكوليستيرول. وتوجد نسبة لا بأس بها من النحاس والحديد والمغنيزيوم.

## الفوائد الصحية للمانجو

### 1. الوقاية من السرطانات

لأن فاكهة المانجو غنية جداً بالعديد من مضادات التأكسد القوية، مثل مركبات الفلافينويد التي لها دور في الوقاية من سرطان الثدي وسرطان القولون. كما أن الكاروتينات لها دور في الوقاية من سرطانات الرئة وسرطانات الفم، وقد أثبتت العديد من الدراسات الحديثة مؤخراً فعالية تلك المركبات المضادة للتأكسد الموجودة بالمانجو في الحماية من سرطان الدم وسرطان البروستاتة.

### 2. تحسين صحة الجلد والعيون

من المعروف دور فيتامين A ومشتقاته كمضادات تأكسد قوية تحارب الجذور الحرة في الجسم، وتحافظ على صحة الجلد والعيون، حيث تعاكس علامات الشيخ والتجاعيد، كما أنها مهمة للحفاظ على صحة العين ومكافحة التنكس البقعي في الشبكية.

### 3. ضبط ضغط الدم ونظم القلب

لأن المانجو مصدر غني بالبوتاسيوم، فهي تساعد على تقليل ضغط الدم المرتفع وضبط نظم القلب.

### 4. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

إن غنى فاكهة المانجو بالألياف يؤهلها بأن يكون لها دور كبير في تنظيم عمل الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك والبواسير.

## 5. تعزيز الصحة الذهنية

تساهم المانجو في تحسين التركيز وقوة الذاكرة، بسبب غناها بفيتامين B6.

## 6. زيادة الوزن

هي جيدة بالنسبة لأولئك الذين يحاولون زيادة وزنهم، لاحتوائها على كمية كبيرة من السعرات الحرارية [ (70) سعرة في (100) جرام من المانجو ] .

## الاحتياطات

1. يمكن أن تسبب المانجو وخاصة المانجو الناضجة - ارتفاعاً في سكر الدم لدى مرضى داء السكري إذا تم تناولها بكمية كبيرة لأنها غنية جداً بالسكر.
2. قد تسبب المانجو الأرجية لبعض الأشخاص، لذا ينصح بتجنب تناولها إذا كان الإنسان يعاني الأرجية عند تناولها.
3. قد يسبب التناول المفرط لفاكهة المانجو زيادة الوزن، لأنها تعد من الفواكه عالية السعرات الحرارية كما ذكرنا سابقاً.

## المشمش

ثمار المشمش هي ثمار كروية أو بيضوية الشكل، ولونها إما أصفر، أو برتقالي، وقد تميل إلى الحمرة في بعض الأحيان، وطعمها حلو أو حامض، وتؤكل ثمار المشمش طازجة، كما يمكن أكلها مجففة، أو على شكل شرائح مجففة وتسمى بـ (قمر الدين)، ويمكن أن يصنع منها مربى المشمش، كما يمكن أن تعصر، وأن يشرب عصيرها.

المشمش من فواكه المناطق المعتدلة مناخياً، بحيث يكون بارداً في الشتاء، ودافئاً في الصيف. ولذلك تتركز زراعته بشكل كبير في منطقة حوض البحر المتوسط، وتعد شجرة المشمش من أجمل الأشجار في الطبيعة، فهي شجرة متوسطة الطول متساقطة الأوراق، حيث لا يتجاوز طولها في العادة (8) أمتار. وتبدأ براعمها بالفتح خلال فصل الربيع، لتعطي أزهاراً بيضاء أو وردية اللون، وفي الصيف تنضج الثمار ويتم قطفها.

أما موطن المشمش الأصلي هو الصين، ثم انتقل إلى بلدان أخرى مثل أرمينيا، ثم انتشرت زراعته إلى كثير من أرجاء العالم، وأكبر دولة في زراعة وإنتاج وتصدير المشمش هي: تركيا، أما في البلدان العربية فتشتهر به بلاد الشام، وخاصة سوريا، والسعودية، ومصر.



الشكل (19): المشمش يقي من أمراض القلب الإقفارية والأمراض الالتهابية.

### القيمة الغذائية للمشمش

يعد المشمش قليل السعرات الحرارية، إذ يحتوي (100) جرام منه على (50) سعر حراري، ولكنه غني بالألياف وبمضادات التأكسد، مثل مضادات التأكسد الفلافونية والكاروتينات مثل ألفا وبيتا كاروتين، وبيتا كريبوتوزانتين المقاومة للسرطان والتي تقي من أمراض القلب الإقفارية. والأمراض الالتهابية وتحافظ على صحة العين والرؤية.

كما أنه غني بالفيتامينات وأهمها فيتامين A، حيث يحتوي (100) جرام منه على (1926) وحدة دولية، أي ما يعادل 64% من الحاجة اليومية من فيتامين A الذي يعد مضاد تأكسد قوي، وعنصراً مهماً للرؤية وصحة العين والجلد. كما يحتوي على فيتامين C الذي هو أيضاً مضاد تأكسد ومقوٍ للمناعة.

وهو أيضاً مصدر جيد للمعادن مثل: النحاس، والمغنيزيوم، والكالسيوم، والحديد، والبوتاسيوم، والزنك، حيث إن الكالسيوم معدن أساسي في تقوية العظام. وأما النحاس والحديد فهما مهمان في تصنيع كريات الدم الحمراء.

### الفوائد الصحية للمشمش

#### 1. الوقاية من السرطانات

لأن المشمش غني جداً بالعديد من مضادات التأكسد القوية، كما أنه غني بالألياف الغذائية، لذلك له دور في الوقاية من سرطان الكبد، والرئة، وسرطانات الفم.

## 2. تحسين صحة الجلد والعيون

لوجود فيتامين A بنسبة كبيرة في المشمش، فهو مفيد جداً في الحفاظ على صحة الجلد والعيون، حيث يعاكس علامات الشيخ والتجاعيد على الجلد. كما أنه يحافظ على صحة العين.

## 3. السيطرة على ضغط الدم المرتفع ونظم القلب

لأن المشمش مصدر غني بالبوتاسيوم، لذلك يساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع ويضبط نظم القلب الشاذ.

## 4. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

له دور هام في تنظيم عمل الجهاز الهضمي، والوقاية من الإمساك، والبواسير، لأنه غني بالألياف.

## 5. مفيد في علاج فقر الدم

يحتوي المشمش على الحديد الذي له دور في علاج فقر الدم والوقاية منه ويعزز فيتامين C الموجود في المشمش من امتصاص الحديد أيضاً. كما أن النحاس الموجود في المشمش يساهم في تكوين كريات الدم الحمراء.

## 6. تحسين صحة القلب

يعد المشمش مفيد جداً لصحة القلب، إذ أنه مصدر للبوتاسيوم المهم لعمل القلب، ولضبط ضغط الدم المرتفع، كما أن غنى المشمش بالألياف الغذائية يجعل له دور في تخفيض مستويات الكوليستيرول الضار (البروتين الشحمي خفيض الكثافة) في الجسم، وكل ذلك يساهم في أن يلعب دوراً هاماً في الوقاية من السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

## الاحتياطات

1. نواة بذور المشمش: فقد أطلقت "وكالة المعايير الغذائية" البريطانية، تحذيراً من أكل النواة الموجودة في بذرة المشمش سواء كانت حلوة أو مرة، ووصفت محتوياتها بأنها سم قاتل، سواء طبيعية أو بعد تجفيفها، لأن نواة بذرة المشمش غنية جداً بالسيانيد وهو سم قاتل إذا تناوله الإنسان

2. المشمش ومرضى الكلى: يجب الحذر من تناول المشمش وخاصة المجفف للذين يعانون مشكلات في الكلى، لأنه يحتوي على الأوكسالات التي تسبب تكوين الحصيات بالكلى، كما أن البوتاسيوم الموجود بالمشمش - خاصة في المشمش المجفف - يسبب ضرراً بالغاً لمرضى فشل الكلى.

## التين الشوكي

يُعد التين الشوكي فاكهة صيفية لها حجم وشكل ثمرة الكمثرى تقريباً، وله قشرة سميكة تحتوي على مسام كثيرة تخرج منها أشواك دقيقة جداً وناعمة، يمكنها أن تنفذ بمنتهى السهولة والسرعة إلى داخل جلد اليد عند لمسها، لذلك فإن عملية تقشير ثمار التين الشوكي تحتاج إلى حذر شديد وخبرة خاصة.

وأما من الداخل فتحوي الثمرة على اللب الممتلئ ببذور صغيرة سوداء اللون. وتتألف الشجرة من أوراق خضراء متراكبة فوق بعضها بشكل عجيب، وتلك الأوراق عبارة عن ألواح في حجم كف اليد، أو أكبر قليلاً، وهي مفلحة وعريضة وسميكة جداً، مغطاة بطبقة شمعية تقلل تبخر المياه منه، وتحتوي على عدة أشواك رفيعة حادة على سطحها.

تتميز شجرة التين الشوكي بعدم وجود الساق وبحملها للعطش والجفاف وأشعة الشمس المباشرة لسنوات طويلة، لذلك تنتشر في المناطق الصحراوية، والجبلية شديدة الحرارة، بالإضافة إلى بعض المناطق المعتدلة، وأن عملية نموها وتكاثرها تحدث ذاتياً دون أي تدخل من البشر، سواء في زراعتها أو سقيها أو رعايتها، ولكن يمكن زراعتها بواسطة غرس ورقة من التين الشوكي في التربة مباشرة. وأما موطنها الأصلي فأمريكا الشمالية والمكسيك وشيلي، وتوجد حالياً في مختلف دول العالم، كما تنتشر أيضاً في مختلف البلاد العربية، ومن أهمها فلسطين والأردن والمغرب، ولها تسميات مختلفة حسب البلد العربي، فتسمى في سوريا والعراق بالصبار .



الشكل (20): التين الشوكي يوفر الاحتياج اليومي من الألياف.

## القيمة الغذائية للتين الشوكي

ثمرة التين الشوكي متوسطة في السعرات الحرارية، حيث تحتوي الثمرة الواحدة منها على (42) سعر حراري، ومن المعروف أنها غنية بالألياف، حيث توفر ثمرة التين الشوكي (15%) من الاحتياج اليومي للألياف، وتحتوي هذه الثمرة على العديد من الفيتامينات، فهي مصدر غني لفيتامين C، حيث توفر ثمرة واحدة حوالي ربع الاحتياج اليومي لفيتامين C، كما تحتوي على فيتامين E، وعلى بعض مركبات فيتامين B مثل: الريبوفلافين، والفولات، وفيتامين B6، والنياسين، والثيامين.

تعد ثمرة التين الشوكي مصدراً هاماً من مصادر المعادن، كما أنها غنية بالمغنيزيوم، حيث توفر الواحدة منها 40% من الحاجة اليومية عند النساء و30% من الحاجة اليومية له عند الذكور. وتحتوي أيضاً على الحديد والكالسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والنحاس، والزنك، والسيلينيوم. والتين الشوكي أيضاً من المصادر الهامة لمضادات التأكسد، بالإضافة إلى أنه يحتوي على فيتامين C وفيتامين E المضادين للتأكسد، فهو يحتوي أيضاً على البوليفينولات، والكاروتينات، والفلافونويدات مثل: الكيرسيتين، والكامفيرول والأيزورامنتين. ويوجد الأنثوسيانين في الثمار ذات اللب الأحمر، بينما يوجد البيتاكاروتين في الثمار ذات اللب الأصفر والبرتقالي.

## الفوائد الصحية للتين الشوكي

للتين الشوكي سواء ثمره أو أوراقه فوائد طبية هامة، وله استخدامات كثيرة في الطب الشعبي منذ زمن بعيد، ولكن من أهم فوائده الطبية في الوقت الحالي:

### 1. يقي من السرطان

يحتوي عصير التين الشوكي على تركيزات مرتفعة من الفلافينويد المضادة للتأكسد التي تعمل على حماية الخلايا من الجذور الحرة المسببة للسرطان.

### 2. يخفض سكر الدم

كشفت الأبحاث العلمية أن التين الشوكي يُساعد على خفض مستوى السكر في الدم بنسبة (20%)، وخاصة لمرضى النوع الثاني من داء السكري، ويعود السبب إلى احتوائه على الألياف الغذائية.

### 3. يعزز صحة الجهاز الهضمي

له دور كبير في تنظيم عمل الجهاز الهضمي، والوقاية من الإمساك لأنه غني جداً بالألياف.

#### 4. يخفض الوزن

إن احتواء التين الشوكي على نسبة ضئيلة من السعرات الحرارية يجعله مناسباً للحمية الغذائية لتخفيض الوزن ومعالجة السمنة.

#### 5. يحسن صحة القلب

يعد التين الشوكي مفيداً جداً لصحة القلب، إذ أنه مصدر للبوتاسيوم المهم لعمل القلب، ولضبط ضغط الدم المرتفع، كما أن غنى التين الشوكي بالألياف الغذائية يجعل له دوراً في تخفيض مستويات الكوليستيرول الضار (البروتين الشحمي خفيض الكثافة) في الجسم، وكل ذلك يساهم بأن يلعب دوراً هاماً في الوقاية من السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

#### 6. يجدد نضارة الجلد

يعد مصدراً غنياً لفيتامين C، فهو يقوي المناعة كما يساعد أيضاً في تعزيز عملية إنتاج الكولاجين المهم للحفاظ على خلايا البشرة وصحة الجلد وتجديد خلاياه، ومنع تشكل التجاعيد وعلامات التقدم بالسن، مما يعطي للجلد النضارة والنعومة.

### الاحتياطات

1. قد يسبب بعض الاضطرابات الهضمية، مثل الإسهال عند تناول كمية كبيرة منه.
2. ينصح بعدم أكل أوراق التين الشوكي، فقد تسبب السرطانات كما أثبتته بعض التجارب المجراة على الفئران، أما الاستخدام الموضعي لأوراق التين الشوكي مازال يعد آمناً.
3. يرجى الانتباه إلى قياس سكر الدم لدى مرضى داء السكري الذين يتناولون التين الشوكي ويأخذون الأدوية الخافضة لسكر الدم بنفس الوقت، لأن ذلك قد يؤدي إلى انخفاض شديد بسكر الدم.

### الخلاصة

وبعد أن استعرضنا الفوائد الصحية لأهم الفواكه بشكل مفصل يمكننا أن نلخص بشكل مختصر ما تتميز به كل فاكهة عن الأخرى من حيث محتواها وفائدتها الصحية:

**التفاح:** يمتاز عن غيره بأنه غني بالألياف، ويعد التفاح الأغنى من بين الفواكه باحتوائه على المركبات الفلافونية المضادة للتأكسد، وبالتالي فهو مفيد في الوقاية من السرطان، ويخفض الكوليستيرول ويفيد في علاج الإسهال.

**التين:** يتميز التين وخاصة المجفف بأنه عالي السعرات الحرارية، وغني جداً بالمعادن وخاصة الكالسيوم والبوتاسيوم.

**الرمان:** يحتوي على مركبات فعالة في إنقاص عوامل الاختطار للأمراض القلب والأوعية بواسطة شطف الجذور الحرة المؤذية للجسم، كما أن الرمان غني بالألياف الغذائية.

**البرتقال:** يمتاز بأنه غني بالألياف والبكتين وفيتامين C. ويفيد في الوقاية من حصيات الجهاز البولي.

**الليمون:** يمتاز بأنه غني بفيتامين C ، وهو قليل السعرات الحرارية.

**الكيوي:** تمتاز بأنها غنية بالألياف، وفيتامين C وبمضادات التأكسد والبوتاسيوم، لذلك فهي مفيدة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية، ومن السرطان أيضاً.

**العليق الأسود:** يمتاز بأنه يحتوي على كمية عالية جداً من مضادات التأكسد الفلافونية مثل: أنثوسيانين، وبيتا كاروتين، واللوتين، والكرانثين، وغيرها لذلك يلعب دوراً مهماً في الوقاية من السرطان .

**الغراولة:** تتميز بأنها تحتوي على كمية عالية من المركبات الكيميائية المضادة للتأكسد الفلافونية مثل: أنثوسيانين بيتا كاروتين، واللوتين، والكرانثين، وغيرها التي لها فوائد ضد السرطان والتقدم بالعمر والأمراض الالتهابية، كما أنها غنية بفيتامين C .

**الكرز:** يتميز بأنه يحتوي على الأنثوسيانين الذي يعمل كمضاد للالتهاب، ولذلك يفيد في معالجة نوبات ألم المفاصل المزمنة مثل: داء النقرس، وألم العضلات الليفي، وأذيات المفاصل لدى الرياضيين.

ويتميز الكرز أيضاً بأنه يحتوي على الميلاتونين المسؤول عن تنظيم دورة النوم الطبيعية اليومية بالإنسان، لذلك يقلل من التوتر، والأرق، والصداع التوتري.

**العنب:** يتميز بأنه غني بمجموعة قوية وفعالة من مضادات التأكسد مثل: ريسفيراتول وهو من أقوى مضادات التأكسد وله دور هام في الوقاية من سرطان القولون والبروستاتة وأمراض القلب الإقفارية وأمراض الأعصاب التنكسية وداء ألزهايمر والعداوى الجرثومية والفيروسية والسكتة الدماغية من خلال معاكسته لتأثير الأنجيوتنسين القابض للأوعية الدموية. كما يحتوي العنب الأحمر على مضاد التأكسد الأنثوسيانين الذي له تأثير مضاد للأرجية ومضاد للالتهاب ومضاد جرثومي وله فعالية واقية من السرطان أيضاً. ويحتوي العنب الأبيض والأخضر على مضاد تأكسد له دور وقائي أيضاً.

**الأناناس:** يتميز عن بقية الفواكه باحتوائه على إنزيم البروميلين، وهو يعمل على هضم البروتين، بالتالي يساعد على تحسين عملية الهضم، وهو أيضاً مضاد للالتهاب ومضاد لتشكل الخثرات، وله خواص مضادة للسرطان فهو شبيه لدواء 5 - فلوراسيل المستخدم لعلاج مرضى السرطان.

**الموز:** يعد من أعلى الفواكه الاستوائية من حيث السرعات الحرارية، ومن حيث احتوائه على البوتاسيوم .

**التمر:** يمتاز بأنه الأعلى بين الفواكه من حيث السرعات الحرارية، ومن حيث السكريات الطبيعية التي تمد الجسم بالطاقة، وهو غني جداً بالبوتاسيوم والألياف أيضاً.

**المانجو:** تتميز بأنها غنية جداً بفيتامين A وبمضادات التأكسد مثل: ألفا وبيتا كاروتين وبتا كريبوتوزانتين، لذلك فهي مفيدة للرؤية ولصحة العين، وللجلد وكمضاد تأكسد.

**المشمش:** يعد المشمش من أكثر الفواكه غني بمضادات التأكسد الفلافونية، مثل بيتا كاروتين، واللوتين، وبتا كريبوتوزانتين وعلى فيتامين A، ولذلك له فوائد في الوقاية من السرطان، والتقدم بالعمر، والأمراض الالتهابية، والحفاظ على صحة العين والرؤية.

**التين الشوكي:** يتميز بأنه غني بالألياف وفيتامين C، مما يجعله مناسباً لضبط السكر، وتخفيض الوزن، ومقوٍ للمناعة.

## نصائح وإرشادات هامة

وفيما يلي بعض النصائح والإرشادات العامة والهامة التي يجب الانتباه إليها قبل تناول أية فاكهة، وهي:

1. يجب غسل الفواكه جيداً قبل أكلها لتنظيفها من الأتربة، والعوامل المرضية، ومن بقايا المبيدات الكيميائية إن وجدت.
2. نراعي أكل الفواكه كاملة وبدون إضافات.
3. الحرص على أكل الفواكه طازجة، وبالتالي نحصل على قيمتها الغذائية كاملة.
4. اختيار الفاكهة الخالية من الأمراض والأعفان، وهو ما يتم معرفته من خلال الفحص الخارجي للفاكهة، ومن المفضل أيضاً أن تكون مزروعة عضوياً أي بدون استخدام مبيدات كيميائية أو أسمدة صناعية.
5. يجب الانتباه إلى أن عصير الفاكهة يزود الجسم بكميات من السكريات أكثر من الحاجة اليومية المسموح بها، مما يزيد من احتمال الإصابة بداء السكري من النمط الثاني عند البالغين، ويسبب أيضاً زيادة في الوزن ونخراً في الأسنان وخاصة عند الأطفال.

6. يجب تجنب إعطاء عصير الفواكه للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة (حسب توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال 2017 م) ما لم يوص الطبيب بها، حيث ليس لها فوائد غذائية، بالإضافة إلى أنها قد تؤذي صحتهم بسبب احتوائها على نسبة عالية من السكريات، ولا تحتوي على الألياف الغذائية وبشكل عام يجب أن لا نشجع الأطفال مهما كان عمرهم على تناول عصير الفواكه، وبالمقابل نشجعهم على تناول الفاكهة الطازجة وبدون عصرها.

7. تسبب بعض الفواكه أرجية للإنسان أكثر من غيرها، ولذلك ينصح بمراجعة الطبيب عند ظهور الحساسية، ويجب عدم تناولها مرة أخرى.

8. هناك علاقة بين الكمية المستهلكة اليومية من الفواكه، وبين فرصة الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية، لذلك يجب الحرص على تناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات يومياً.

وفي الختام ينبغي علينا بعد أن عرفنا القيمة الغذائية والفوائد الصحية لكل فاكهة أن نحرص على أن تكون الفواكه ضمن نظامنا الغذائي اليومي، فهي تضمن لنا صحة جيدة، وتقينا الكثير من الأمراض المهددة لحياتنا. وينطبق على الفواكه المثل القائل: (درهم وقاية خير من قنطار علاج).



# المراجع

## References

### المراجع العربية

- د. الحسيني، أيمن، خمسون عشباً شافياً لخمسين مرضاً شائعاً، مصر، 1994م.
- د. مصيقر، عبدالرحمن، عبيد، الطبعة الأولى - الموسوعة العربية للغذاء والتغذية- مملكة البحرين 2012 م.
- موقع منظمة الصحة العالمية / مركز وسائل الإعلام.

### المراجع الأجنبية

- Dr. T. Radha and L. Mathew- Fruit crops-new India publishing agency-2007.
- Joseph I. Boullata, Vincent T. Armenti -Handbook of Drug-Nutrient Interactions- second edition, 2010.
- Journal of food science - Potential Risks Resulting from Fruit / Vegetable-Drug Interactions: effects on drug-metabolizing enzymes and drug Transporters-Volume 76, Issue 4-May 2011.
- The American Journal of Clinical Nutrition.  
<http://ajcn.nutrition.org/> In this cohort, an apple a day could keep the doctor away/14.
- <https://www.drugs.com/pineapple>.
- <http://www.medicalnewstoday.com>
- Website of Food is Medicine /Dr.Axe  
<https://draxe.com/grapes-nutrition> .



إصدارات

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



## أولاً : سلسلة الثقافة الصحية

- 1 - الأسنان وصحة الإنسان تأليف: د. صاحب القطان
- 2 - الدليل الموجز في الطب النفسي تأليف: د. لطفي الشربيني
- 3 - أمراض الجهاز الحركي تأليف: د. خالد محمد دياب
- 4 - الإمكانية الجنسية والعقم تأليف: د. محمود سعيد شلهوب
- 5 - الدليل الموجز عن أمراض الصدر تأليف: د. ضياء الدين الجماس
- 6 - الدواء والإدمان تأليف الصيدلي: محمود ياسين
- 7 - جهازك الهضمي تأليف: د. عبدالرزاق السباعي
- 8 - المعالجة بالوخز الإبري تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 9 - التمنيع والأمراض المعدية تأليف: د. عادل ملا حسين التركيت
- 10 - النوم والصحة تأليف: د. لطفي الشربيني
- 11 - التدخين والصحة تأليف: د. ماهر مصطفى عطري
- 12 - الأمراض الجلدية في الأطفال تأليف: د. عبير فوزي محمد عبدالوهاب
- 13 - صحة البيئة تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 14 - العقم: أسبابه وعلاجه تأليف: د. أحمد دهمان
- 15 - فرط ضغط الدم تأليف: د. حسان أحمد قمحية
- 16 - المخدرات والمسكرات والصحة العامة تأليف: د. سيد الحديدي
- 17 - أساليب التمريض المنزلي تأليف: د. ندى السباعي
- 18 - ماذا تفعل لو كنت مريضاً تأليف: د. جاكلين ولسن
- 19 - كل شيء عن الربو تأليف: د. محمد المشاوي
- 20 - أورام الثدي تأليف: د. مصطفى أحمد القباني
- 21 - العلاج الطبيعي للأمراض الصدرية عند الأطفال تأليف: أ. سعاد الثامر

- 22 - تغذية الأطفال  
 تأليف: د. أحمد شوقي
- 23 - صحتك في الحج  
 تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 24 - الصرع، المرض.. والعلاج  
 تأليف: د. لطفي الشربيني
- 25 - نمو الطفل  
 تأليف: د. منال طنبيلة
- 26 - السمنة  
 تأليف: د. أحمد الخولي
- 27 - البهاق  
 تأليف: د. إبراهيم الصياد
- 28 - طب الطوارئ  
 تأليف: د. جمال جودة
- 29 - الحساسية (الأرجية)  
 تأليف: د. أحمد فرج الحسانين
- 30 - سلامة المريض  
 تأليف: د. عبدالرحمن لطفي عبد الرحمن
- 31 - طب السفر  
 تأليف: د. سلام محمد أبو شعبان
- 32 - التغذية الصحية  
 تأليف: د. خالد مدني
- 33 - صحة أسنان طفلك  
 تأليف: د. حياية المزدي
- 34 - الخلل الوظيفي للغدة الدرقية عند الأطفال  
 تأليف: د. منال طنبيلة
- 35 - زرع الأسنان  
 تأليف: د. سعيد نسيب أبو سعدة
- 36 - الأمراض المنقولة جنسياً  
 تأليف: د. أحمد سيف النصر
- 37 - القشطرة القلبية  
 تأليف: د. عهد عمر عرفة
- 38 - الفحص الطبي الدوري  
 تأليف: د. ضياء الدين جماس
- 39 - الغبار والصحة  
 تأليف: د. فاطمة محمد المأمون
- 40 - الكاتاركت (السادّ العيني)  
 تأليف: د. سُرى سبيع العيش
- 41 - السمّنة عند الأطفال  
 تأليف: د. ياسر حسين الحصري
- 42 - الشخير  
 تأليف: د. سعاد يحيى المستكاوي
- 43 - زرع الأعضاء  
 تأليف: د. سيد الحديدي
- 44 - تساقط الشعر  
 تأليف: د. محمد عبدالله إسماعيل
- 45 - سن الإياس  
 تأليف: د. محمد عبّيد الأحمد

- 46 - الاكتئاب تأليف: د. محمد صبري
- 47 - العجز السمعي تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 48 - الطب البديل (في علاج بعض الأمراض) تأليف: د. علاء الدين حسني
- 49 - استخدامات الليزر في الطب تأليف: د. أحمد علي يوسف
- 50 - متلازمة القولون العصبي تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 51 - سلس البول عند النساء (الأسباب - العلاج) تأليف: د. عبد الرزاق سري السباعي
- 52 - الشعرانية «المرأة المشعرة» تأليف: د. هناء حامد المسوكر
- 53 - الإخصاب الاصطناعي تأليف: د. وائل محمد صبح
- 54 - أمراض الفم واللثة تأليف: د. محمد براء الجندي
- 55 - جراحة المنظار تأليف: د. رُلى سليم المختار
- 56 - الاستشارة قبل الزواج تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 57 - التثقيف الصحي تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 58 - الضعف الجنسي تأليف: د. حسان عدنان البار
- 59 - الشباب والثقافة الجنسية تأليف: د. لطفي عبد العزيز الشرييني
- 60 - الوجبات السريعة وصحة المجتمع تأليف: د. سلام أبو شعبان
- 61 - الخلايا الجذعية تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 62 - ألزهايمر (الحرف المبكر) تأليف: د. عبير محمد عدس
- 63 - الأمراض المعدية تأليف: د. أحمد خليل
- 64 - آداب زيارة المريض تأليف: د. ماهر الخاناتي
- 65 - الأدوية الأساسية تأليف: د. بشار الجمال
- 66 - السعال تأليف: د. جُلنار الحديدي
- 67 - تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تأليف: د. خالد المدني
- 68 - الأمراض الشرجية تأليف: د. رُلى المختار
- 69 - النفايات الطبية تأليف: د. جمال جوده

- 70 - آلام الظهر تأليف: د. محمود الزغبى
- 71 - متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) تأليف: د. أيمن محمود مرعى
- 72 - التهاب الكبد تأليف: د. محمد حسن بركات
- 73 - الأشعة التداخلية تأليف: د. بدر محمد المراد
- 74 - سلس البول تأليف: د. حسن عبد العظيم محمد
- 75 - المكملات الغذائية تأليف: د. أحمد محمد الخولي
- 76 - التسمم الغذائي تأليف: د. عبد المنعم محمود الجاز
- 77 - أسرار النوم تأليف: د. منال محمد طييلة
- 78 - التطعيمات الأساسية لدى الأطفال تأليف: د. أشرف إبراهيم سليم
- 79 - التوحد تأليف: د. سميرة عبد اللطيف السعد
- 80 - التهاب الزائدة اللودية تأليف: د. كفاح محسن أبو راس
- 81 - الحمل عالي الخطورة تأليف: د. صلاح محمد ثابت
- 82 - جودة الخدمات الصحية تأليف: د. علي أحمد عرفه
- 83 - التغذية والسرطان وأسس الوقاية تأليف: د. عبد الرحمن عبيد مصيقر
- 84 - أنماط الحياة اليومية والصحة تأليف: د. عادل أحمد الزايد
- 85 - حرقة المعدة تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 86 - وحدة العناية المركزة تأليف: د. عادل محمد السيسى
- 87 - الأمراض الروماتزمية تأليف: د. طالب محمد الحلبي
- 88 - رعاية المراهقين تأليف: أ. ازدهار عبد الله العنجري
- 89 - الغنغرينة تأليف: د. نيرمين سمير شنودة
- 90 - الماء والصحة تأليف: د. لمياء زكريا أبو زيد
- 91 - الطب الصيني تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 92 - وسائل منع الحمل تأليف: د. نورا أحمد الرفاعي
- 93 - الداء السكري تأليف: د. نسرین كمال عبد الله

- 94 - الرياضة والصحة تأليف: د. محمد حسن القباني
- 95 - سرطان الجلد تأليف: د. محمد عبد العاطي سلامة
- 96 - جلطات الجسم تأليف: د. نيرمين قطب إبراهيم
- 97 - مرض النوم (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عزة السيد العراقي
- 98 - سرطان الدم (اللوكميا) تأليف: د. مها جاسم بورسلي
- 99 - الكوليرا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد حسن عامر
- 100 - فيروس الإيبولا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عبد الرحمن لطفي عبد الرحمن
- 101 - الجهاز الكهربائي للقلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 102 - الملاريا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد إبراهيم خليل
- 103 - الأنفلونزا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 104 - أمراض الدم الشائعة لدى الأطفال تأليف: د. سندس إبراهيم الشريدة
- 105 - الصداع النصفي تأليف: د. بشر عبد الرحمن الصمد
- 106 - شلل الأطفال (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 107 - الشلل الرعاش (مرض باركنسون) تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد
- 108 - ملوثات الغذاء تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجي
- 109 - أسس التغذية العلاجية تأليف: د. خالد علي المدني
- 110 - سرطان القولون تأليف: د. عبد السلام عبد الرزاق النجار
- 111 - قواعد الترجمة الطبية تأليف: د. قاسم طه السارة
- 112 - مضادات الأكسدة تأليف: د. خالد علي المدني
- 113 - أمراض صمامات القلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 114 - قواعد التأليف والتحرير الطبي تأليف: د. قاسم طه السارة
- 115 - الفصام تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد
- 116 - صحة الأمومة تأليف: د. أشرف أنور عزاز
- 117 - منظومة الهرمونات بالجسم تأليف: د. حسام عبد الفتاح صديق

118 - مقومات الحياة الأسرية الناجحة

تأليف: د. عبير خالد البحوه

119 - السيجارة الإلكترونية

تأليف: أ. أنور جاسم بورحمه

120 - الفيتامينات

تأليف: د. خالد علي المدني

121 - الصحة والفاكهة

تأليف: د. موسى حيدر قاسه

## ثانياً : مجلة تعريب الطب

- 1 - العدد الأول «يناير 1997» أمراض القلب والأوعية الدموية
- 2 - العدد الثاني «أبريل 1997» مدخل إلى الطب النفسي
- 3 - العدد الثالث «يوليو 1997» الخصوبة ووسائل منع الحمل
- 4 - العدد الرابع «أكتوبر 1997» الداء السكري (الجزء الأول)
- 5 - العدد الخامس «فبراير 1998» الداء السكري (الجزء الثاني)
- 6 - العدد السادس «يونيو 1998» مدخل إلى المعالجة الجينية
- 7 - العدد السابع «نوفمبر 1998» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الأول)
- 8 - العدد الثامن «فبراير 1999» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الثاني)
- 9 - العدد التاسع «سبتمبر 1999» الفشل الكلوي
- 10 - العدد العاشر «مارس 2000» المرأة بعد الأربعين
- 11 - العدد الحادي عشر «سبتمبر 2000» السمنة المشكلية والحل
- 12 - العدد الثاني عشر «يونيو 2001» الجينوم هذا المجهول
- 13 - العدد الثالث عشر «مايو 2002» الحرب البيولوجية
- 14 - العدد الرابع عشر «مارس 2003» التطبيب عن بعد
- 15 - العدد الخامس عشر «أبريل 2004» اللغة والدماغ
- 16 - العدد السادس عشر «يناير 2005» الملاريا
- 17 - العدد السابع عشر «نوفمبر 2005» مرض الزهايمر
- 18 - العدد الثامن عشر «مايو 2006» أنفلونزا الطيور
- 19 - العدد التاسع عشر «يناير 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الأول)
- 20 - العدد العشرون «يونيو 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الثاني)
- 21 - العدد الحادي والعشرون «فبراير 2008» البيئة والصحة (الجزء الأول)
- 22 - العدد الثاني والعشرون «يونيو 2008» البيئة والصحة (الجزء الثاني)
- 23 - العدد الثالث والعشرون «نوفمبر 2008» الألم.. «الأنواع، الأسباب، العلاج»
- 24 - العدد الرابع والعشرون «فبراير 2009» الأخطاء الطبية

- 25 - العدد الخامس والعشرون « يونيو 2009 »
- 26 - العدد السادس والعشرون « أكتوبر 2009 »
- 27 - العدد السابع والعشرون « يناير 2010 »
- 28 - العدد الثامن والعشرون « أبريل 2010 »
- 29 - العدد التاسع والعشرون « يوليو 2010 »
- 30 - العدد الثلاثون « أكتوبر 2010 »
- 31 - العدد الحادي والثلاثون « فبراير 2011 »
- 32 - العدد الثاني والثلاثون « يونيو 2011 »
- 33 - العدد الثالث والثلاثون « نوفمبر 2011 »
- 34 - العدد الرابع والثلاثون « فبراير 2012 »
- 35 - العدد الخامس والثلاثون « يونيو 2012 »
- 36 - العدد السادس والثلاثون « أكتوبر 2012 »
- 37 - العدد السابع والثلاثون « فبراير 2013 »
- 38 - العدد الثامن والثلاثون « يونيو 2013 »
- 39 - العدد التاسع والثلاثون « أكتوبر 2013 »
- 40 - العدد الأربعون « فبراير 2014 »
- 41 - العدد الحادي والأربعون « يونيو 2014 »
- 42 - العدد الثاني والأربعون « أكتوبر 2014 »
- 43 - العدد الثالث والأربعون « فبراير 2015 »
- 44 - العدد الرابع والأربعون « يونيو 2015 »
- 45 - العدد الخامس والأربعون « أكتوبر 2015 »
- 46 - العدد السادس والأربعون « فبراير 2016 »
- 47 - العدد السابع والأربعون « يونيو 2016 »
- 48 - العدد الثامن والأربعون « أكتوبر 2016 »
- اللقاءات.. وصحة الإنسان
- الطبيب والمجتمع
- الجلد..الكاشف..الساتر
- الجراحات التجميلية
- العظام والمفاصل...كيف نحافظ عليها ؟
- الكلى ... كيف نرعاها ونداويها ؟
- آلام أسفل الظهر
- هشاشة العظام
- إصابة الملاعب « آلام الكتف.. الركبة.. الكاحل »
- العلاج الطبيعي لذوي الاحتياجات الخاصة
- العلاج الطبيعي التالي للعمليات الجراحية
- العلاج الطبيعي المائي
- طب الأعماق.. العلاج بالأكسجين المضغوط
- الاستعداد لقضاء عطلة صيفية بدون أمراض
- تغير الساعة البيولوجية في المسافات الطويلة
- علاج بلا دواء ... علاج أمراضك بالغذاء
- علاج بلا دواء ... العلاج بالرياضة
- علاج بلا دواء ... المعالجة النفسية
- جراحات إنقاص الوزن: عملية تكميم المعدة ...
- ما لها وما عليها
- جراحات إنقاص الوزن: جراحة تطويق المعدة
- (ربط المعدة)
- جراحات إنقاص الوزن: عملية تحويل المسار
- (المجازة المعدية)
- أمراض الشيخوخة العصبية: التصلب المتعدد
- أمراض الشيخوخة العصبية: مرض الخرف
- أمراض الشيخوخة العصبية: الشلل الرعاش

حقن التجميل: الخطر في ثوب الحسن

السيجارة الإلكترونية

النحافة ... الأسباب والحلول

تغذية الرياضيين

البهاق

متلازمة المبيض متعدد الكيسات

49 - العدد التاسع والأربعون « فبراير 2017 »

50 - العدد الخمسون « يونيو 2017 »

51 - العدد الحادي والخمسون « أكتوبر 2017 »

52 - العدد الثاني والخمسون « فبراير 2018 »

53 - العدد الثالث والخمسون « يونيو 2018 »

54 - العدد الرابع والخمسون « أكتوبر 2018 »



## **ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE (ACMLS)**

The Arab Center for Authorship and Translation of Health Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

**ACMLS** has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Building of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

**ACMLS** consists of a board of trustees supervising ACMLS general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopedias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

**ACMLS** is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

**© COPYRIGHT - 2018**

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF  
HEALTH SCIENCE**

**ISBN: 978-9921-700-31-2**

**All Rights Reserved, No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means; electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without the prior written permission of the Publisher.**

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF  
HEALTH SCIENCE  
(ACMLS - KUWAIT )**

**P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait**

**Tel. : + ( 965 ) 25338610/5338611**

**Fax. : + ( 965 ) 25338618/5338619**

**E-Mail: [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)**

**[http:// www.acmls.org](http://www.acmls.org)**

***Printed and Bound in the State of Kuwait.***



ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION  
OF HEALTH SCIENCE (ACMLS)  
KUWAIT

# Health and Fruits

**By**

**Dr. Mousa Haidar Qasah**

**Revised by**

**Arab Center for Authorship and Translation of Health Science**

**Health Education Series**



## في هذا الكتاب

تعرف التغذية الصحية السليمة على أنها تناول الغذاء المتكامل الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية. وتعد التغذية السليمة خط الدفاع الأول عن صحة الجسم البدنية والعقلية والنفسية، لذلك يجب على الإنسان الاهتمام بنوعية الطعام الذي يتناوله، وتحتل الفاكهة أهمية كبرى في حياتنا لما لها من منافع كثيرة ومفيدة لصحة الإنسان. وتتميز عن غيرها من أنواع الغذاء بأنها من المصادر الطبيعية المهمة التي تمد الجسم بالمغذيات والفيتامينات والمعادن ومضادات التأكسد والألياف، وبالمقابل فهي قليلة المحتوى من الصوديوم والدهون وهي أحد المصادر الغذائية النباتية المفيدة بشكل كبير لصحة الإنسان.

ولأهمية الفاكهة وارتباطها بصحة الإنسان فإننا نسلط الأضواء الكاشفة قليلاً على تأثيرها وفوائدها الصحية وذلك من خلال هذا الكتاب «الصحة والفاكهة» الذي قسم إلى ثلاثة فصول، حيث يتحدث من خلالها عن الفاكهة وزراعتها وموطنها، ثم يستعرض علاقة الفاكهة بالأمراض عامة، وبعض الأمراض المنتقلة عن طريق الفاكهة، ويختتم الكتاب بعرض القيمة الغذائية لكل فاكهة وفوائدها الصحية، وقد تم اختيار أهم الفواكه المفيدة للصحة التي يتم زراعتها بشكل كبير، وبذكر الاحتياطات الواجب مراعاتها عند تناول بعض أنواع الفاكهة بالنسبة لبعض الحالات الصحية.

نأمل أن يفيد هذا الكتاب القارئ ويقدم له المعلومات الكافية التي يحتاج إليها عن الفاكهة، وأن يكون إضافة جديدة تضم إلى سلسلة الثقافة الصحية .