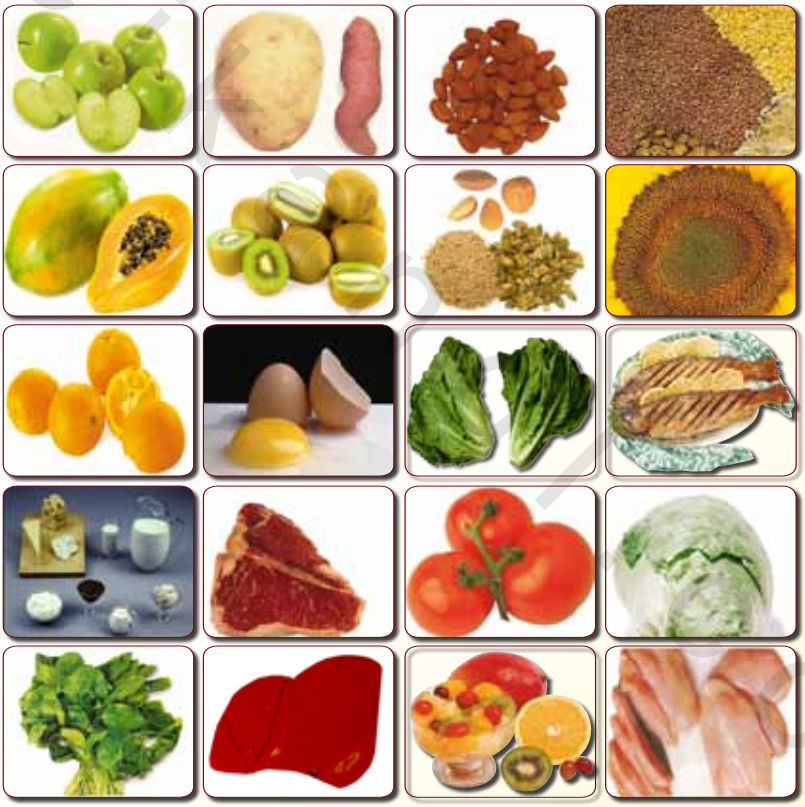
الفلافونيدات



obeikandl.com

الفلافونيدات Flavonoids

لقد توصل العلماء منذ عام ١٩٣٦م إلى حوالي ٤٠٠٠ نوع من الفلافونيدات، وقد عرف عن هذه المواد أنها المسؤولة عن الألوان الموجودة في كثير من الفواكه والحبوب والبذور والخضراوات مثل التوت والفراولة وفي البرتقال والليمون والجريب فروت وفي الفلفل الأحمر والطماطم والباذنجان والبرقوق والجوز والبقوليات الخضراء مثل الباسلة والماش والفاصوليا الحمراء والسوداء والقهوة والكاكاو والجزر والفجل والعدس وتُعد الفلافونيدات من المواد التي تستخدم على نطاق واسع ويقال إن معظم التأثيرات العلاجية للأعشاب الطبية يعود إلى وجود هذه المواد.

لقد أثبتت مئات الدراسات التي أجريت على الفلافونيدات أنها تملك قدرات كبيرة، حيث تعمل مضادات للالتهاب وللهستامين وللفيروسات وللأكسدة. ولهذا فهي تستعمل في منع أو علاج حالات أمراض عديدة.

وفي السنوات الأخيرة شد انتباه العلماء خواص الفلافونيدات المضادة للأكسدة، لا سيما أنه وجد أن كثيرًا من هذه المركبات ظهرت أكثر فاعلية من مضادات الأكسدة المعروفة مثل فيتامين (هـ)، وفيتامين (ج)، كما وجد أن لها تأثيراً قوياً على حماية البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة من الأكسدة، وخفض مستوى الكوليسترول مما يمثل حماية إضافية ضد الإصابة بأمراض القلب، ويقول العلماء: إن الكثير من الفواكه والحبوب والبقوليات الخضراء والخضراوات التي تحتوي على كميات من الفلافونيدات تفوق الكميات التي سيحصل عليها من مضادات الأكسدة مثل فيتامين (ج).

obeikandl.com

الفلافونيـدات التي تمت دراستها دراسة دقيقة هـي: كيراستين Quercetin، والروتـين Rutin، ونارينجـين Naringin وهيسبريديـن Hesperidin وجينسيـتن Genistin، وبيكالـين Baicalin، وبيكنو جينول Pycnogenole وكاتيشين Catechine والبيوفلافونيدات المركبة Bioflavonioids complex.

ولقد أوضحت الدراسات التي أجراها كل من د. شيشان كانداسوامي وَد. اليوت ميدلتون مدى فاعلية مختلف الفلافونيدات في الوقاية من مختلف أنواع السرطانات وعلاجهـا، وهذه الدراسات التي شملت السرطانـات المقاومة للعلاج الكيماوي، قد أجريت على الخلايا المزروعة معملياً في أطباق وعلى الكائنات الحية.

هناك نوع من الفلافونيدات يسمـى بروأنثوسيانيدين حظي باهتمام العلماء واستخـدم في كثـير من الأبحـاث التـي أجريـت علـى البروأنثوسيانيدين مركب بيكنوجينـول وهذا المركب يحتوي علـى البروأنثوسيانيدين، وكذلك الفلافونيدات النباتيـة المرتبطة بهذا المركـب والمستخلصة من لحاء (قشـور) شجرة الصنوبر أكـثر مـن خلاصة بذور العنـب الذي يحتوي على هـذا النوع مـن الفلافونيدات، وركـزت الأبحاث علـى قدرة هذه المواد علـى العمل بوصفها مضـادات للأكسدة، وعلـى تأثيرهـا المفيد في كثير من اضطرابـات الدورة الدموية، كمـا أن التجارب الإكلينيكيـة التي أجريت علـى الإنسان أثبتت أن الفلافونيـدات تمنع النزيف من الأطـراف، أو من الفتحـات الطبيعية، وتمنع تورم الساقين نتيجة لاحتجاز الماء في الجسم، كما أنها تقـي من اعتلال الشبكية المصاحب للداء السكري، وتقي كذلك من ارتفاع ضغط الدم.

لقـد سجل الباحثون نجاحاً كبيراً في استخدام الفلافونيدات في علاج دوالي الساقـين، وتقلصات عضـلات الساق واضطرابات أخـرى ناتجة عن نقص تدفق الـدم، وأجريـت أيضـاً بحوث كثـيرة على قـدرة الفلافونيدات ونشاطهـا المضاد

للفيروسات وبالأخص الفيروسات المسببة لشلل الأطفال، والالتهاب الكبدي، والإنفلونزا والهربس والفيروس المسبب لسرطان الدم في الخلايا الليمفاوية "T" والفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب، كما اكتُشف أن مادة أو مركب البيكالين والكيراستين يمنعان انقسام فيروس الإيدز بنسبة ١٠٠٪.

ومن المدهش أن نعرف أن كثيراً من الأعشاب الطبية التي سبق أن استخدمت لعدة قرون مضت تحتوي على مستويات عالية من مركبات الفلافونيدات، والمثل على ذلك نبات طبي شائع في اليابان يسمى شوسايكوتو يستخدم في علاج أمراض الكبد المزمنة، وعندما اختبره الباحثون للتأكد فعلاً من قدرته على إيقاف نمو الخلايا السرطانية، اكتشفوا أن خليطاً من الأعشاب يعمل على إيقاف نمو السرطان بطريقة من عمل كل عشب على حده، وهذا بالفعل التأثير التوافقي للفلافونيدات.

إن بعض الفلافونيدات التي تؤدي دور الإستروجين النباتي لا ترفع من مستوى الإستروجين كما يوحي بذلك هذا الاسم، ولكنها تعمل على مزيد من التوازن بين الإستروجين المفيد والإستروجين الضار وذلك بمساعدة أجسامنا على التمثيل الغذائي للأستروجين السيئ. حيث إن الزيادة في الإستروجين السيئ وهو "الإستراديول" قد تسبب في حدوث سرطان الثدي وسرطان البروستاتا ومتلازمة أعراض سن اليأس ومتلازمة ما قبل الطمث والتحوصل الليفي بالثدي وانتشار الغشاء المخاطي للرحم خارجه، وربما يتسبب في العديد من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات، إن الفلافونيدات تساعد الجسم على تحويل الإستراديول إلى إستيريول والذي يُعد صورة آمنة من الإستروجين. كما يُعد الإستيريول هو الصورة المفضلة من الإستروجين الذي يستخدم في أوروبا في العلاج الهرموني البديل (د. شاري ونانسي).

ما هي المصادر الغذائية للفلافونيدات؟

توجد الفلافونيدات في الفواكه والخضراوات والبذور والحبوب والبقوليات الخضراء مثل الباسلة والماش وفول الصويا ومنتجات فول الصويا والجوز والمشروبات مثل الشاي والقهوة وأي فاكهة أو خضراوات ملونة.

ما هي الكمية المناسبة اليومية من الفلافونيدات؟

من أجل أن يتمتع الشخص بصحة جيدة يجب عليه تناول الكمية المناسبة يومياً من الفلافونيدات إما وحدها أو بالإشتراك مع عناصر أخرى، هي ما بين ٢٥٠ ملليجرام إلى ١٠٠٠ ملليجرام للرجال والسيدات ويجب تناولها مع كمية مساوية من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

والمكملات الغذائية المتوافرة من الفلافونيدات في الأسواق التجارية هي:

الكوركومين وهو المركب الرئيس في جذمور الكركم والذي يؤخذ بجرعات ما بين ٥٠٠-١٥٠٠ ملليجرام يومياً وذلك لعلاج الحساسية والتهاب المفاصل والربو والالتهابات.

بيكنوجينول بروأنثوسيانيدين: يؤخذ بجرعات ما بين ٥٠-١٠٠ ملليجرام يومياً لعلاج الكدمات واضطرابات الدورة الدموية التي تشمل التهاب الأوردة ودوالي الساقين.

بيوفلافونيدات المركب: والذي يحتوي على مركبي الروتين والهيسبريدين: يؤخذ بجرعات ما بين ١٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ ملليجرام لعلاج الكدمات ومشكلات الدورة الدموية وأهمها دوالي الساقين.

جينستين: ويؤخذ بجرعات ما بين ٤٠٠٠-٦٠٠٠ ملليجرام يومياً، للوقاية من السرطان وبالأخص سرطان الثدي والبروستاتا، واختلاف الهرمونات.

obeikandl.com

كيراستين: ويؤخذ بجرعات ما بين ٥٠٠-١٥٠٠ ملليجرام يومياً لعلاج العدوى الفيروسية وتشمل الإيدز والتهاب المفاصل نتيجة للإصابة أو الحساسية.

لا توجد سمية أو أضرار جانبية لهذه المكملات.

ملاحظة:

يمكـن أن تسمع بمصطلـح " البيوفلافونيدات " كإشـارة إلى الفلافونيدات وهما شيء واحد ويستخدمان عادة بالتبادل.

obeikandl.com

obeikandl.com