

(33)

اشرب عصير العنب

كما تحمي طبقة التافلون الطعام من الالتصاق في القدر، فإن مادة البايوفلافونويد في عصير العنب تمنع الكوليسترول من الالتصاق في الشرايين؛ لذلك فإن تناول عصير العنب بانتظام يقلل من احتمالية انسداد الشرايين، ويقلل من خطر بعض الحالات مثل: أمراض القلب والسكتات.



"يهاجم البايوفلافونويد، أو العناصر المضادة للأكسدة، تضرر الجذور الحرة. ويتحقق ذلك بشكل طبيعي؛ عن طريق عدد من الأطعمة مثل: الفاكهة والخضروات، خاصة التفاح والبصل؛ والشاي، خاصة الشاي الأخضر؛ الشوكولاتة؛ والمكسرات؛ وعصير العنب"، هكذا يقول الدكتور مايكل ليفيفر من مركز أبحاث بينينغتون للطب الحيوي.

"تشير البيانات بأن البايوفلافونويد يعطي أثراً وقائياً ضد LDL، أو الكوليسترول المضر، ويحسن الوظيفة البطانية للمحافظة على توسعة الأوعية الدموية.

يقول الدكتور ليفيفر قد تكون فكرة جيدة بأن يراقب الناس غذاءهم ويتابعوا نوعية الغذاء الذي يستهلكونه فيما إذا كانت تحتوي البايوفلافونويدس. "لم تخلق الأطعمة متشابهة. حتى الأطعمة التي نعتبرها صحية لم تخلق سواء. أحاول تناول الأطعمة الغنية بالمادة الخضراء، والخضروات ذات الأوراق الخضراء، والبصل، والتفاح. وشرب العصيرات مثل: عصير العنب. يعد عصير العنب من المشروبات التي يميل الأطفال إلى تناولها بكثرة، وبعد ذلك ينسوا أمرها عندما يصبحوا بالغين. حان الوقت لأن نعيد اكتشاف عصير العنب ونتناول كأساً منه كل يوم".



من خلال دراسة للأشخاص المصابين بأمراض القلب، اتضح أن شرب عصير العنب مدة أسبوعين ساعد على توسعة الشرايين وقلل من أكسدة الكوليسترول بأكثر من واحد إلى ثلاثة، وذلك نقلاً عن الأطباء في جامعة ستانفورد.

