

**بعض العصائر
التي تمد الجسم بالطاقة
والحيوية**

بعض العصائر التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية

• عصير التوت؛

يعتبر عصير التوت مصدراً مهماً للأملاح المعدنية، حيث يحتوي على العديد منها، ويحتوي أيضاً على البروتين والدهنيات والمواد السكرية وحامض الليمون وكلور وكبريت وفوسفور وصودا وبوتاسيوم وكالسيوم وحديد، كما أنه يحتوي على فيتامينات عديدة منها فيتامينات (أ، ب، ج)، وتبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠ جم من التوت حوالي ٧ سعرات.. وهو مفيد جداً في حالات فقر الدم وله خاصية مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان، ويفيد في حالات الضعف الجنسي، ويساعد على خفض الحرارة وخفض نسبة السكر في الدم والبول وبالتالي هو مفيد للنحفاء.

• عصير الجوافة؛

يعتبر عصير الجوافة من المشروبات الغنية بالفيتامينات والواقية من العديد من الأمراض كالأسقريوط مثلاً، وتعتبر القشرة الخارجية لثمرة الجوافة مع الطبقة الخارجية للثمرة أغنى أجزائها بالفيتامينات التي تحتويها بكثرة كفيتامينات (أ، ب، ج)، وأيضاً تحتوي ثمار الجوافة على ١٧٪ مواد سكرية وكميات لا بأس بها من المواد الدهنية والبروتينية القابلة للتمثيل الغذائي بسهولة في الجسم، بالإضافة إلى مقادير متوسطة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفوسفور والحديد.

وتزيد قيمتها الغذائية لو أضفنا للعصير اللبن نظراً لقيمته الغذائية المرتفعة.. ولا ننسى أن مغلى أوراق الجوافة له قدرة على إبادة الجراثيم

ويفيد في علاج أمراض الجهاز التنفسي، حيث يحتوى على بعض أنواع المضادات الحيوية الطبيعية.

• عصير الخوخ:

أكدت الدراسات العلمية القديمة والحديثة أن عصير الخوخ ملين للمعدة، وينفع في حالات الصداع، كما أنه يمد الجسم بالقوة والحيوية والنشاط، حيث يحتوى كل ١٠٠ جرام من ثماره على حوالى ٨١٪ ماء، ١٨٪ سكريات، ١٪ نشويات، وعلى كمية لا بأس بها من فيتاميني (أ، ج) وكذلك يحتوى على نسبة عالية من الحديد والكالسيوم وبعض الأملاح المعدنية الأخرى، مثل الفوسفور والنحاس والكبريت والصدوا والبوتاسيوم وغيرها من الأحماض العضوية التي لها فائدة في إدرار البول وتلين المعدة والأمعاء، ويفيد أيضاً مرضى تصلب الشرايين والروماتيزم المفصلى وفي حالات الإسهال.. والطريف في الخوخ أنه يحتفظ بخواصه الغذائية والعلاجية بعد تحفيفه، وهو يساعد على فتح الشهية وإمداد الجسم بالنشاط والحيوية كما قلنا.

• عصير الرمان:

أثبتت التجارب العلمية أن الرمان يفيد في حالات عسر الهضم وقتل الديدان الشريطية ومسكن للألام، حيث يحتوى على حوالى ١٥٪ أجسام صلبة منها أحماض الستريك والماليك وكمية من السكريات المختزلة التي تصل إلى ١٣٪، بالإضافة إلى فيتاميني (ج) والريبوفلافين.

كما تحتوى بذوره على فلويد طيار يعرف بالبترين وتصل نسبته إلى ٠.٢٥٪، أما قشوره - فحدث ولا حرج - فهي تحتوى على نسبة عالية من مادة التانين القابضة التي لها فائدة عظيمة في علاج الكثير من الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أن عصير الرمان مشروب منعش ومقو ويساعد على النشاط والحيوية.

• عصير الليمون؛

يعتبر عصير الليمون البلدى من أغنى الثمار بفيتامين (ج)، فكل ١٠٠ جرام من العصير تحتوى على حوالى ٥٦ مللجم فيتامين (ج) وعلى حوالى ٥٠ ميكروجرام فيتامين (ب)، ٨٠ ميكروجرام من النياسين وعلى ٤.١ ميكروجرام ريبوغلانين (اللازم لعمليات الأكسدة والتمثيل الغذائى) وعلى حوالى ٨٪ مواد كربوهيدراتية وسكرية، ٧٪ حامض الليمون، ٠.٠٣٪ أملاح معدنية، أهمها: الكالسيوم، الفوسفور، والبوتاسيوم، وقليل من أملاح الحديد، وعلى نسبة عالية من مادة السترين المقوية لجدران الأوعية الدموية.

ومن المعروف علمياً أن هذه المركبات المعدنية تعمل على المحافظة على المعدل القلوى الذى يجب أن يكون عليه الجسم، وعلى الرغم من أن عصير الليمون حامضى التأثير إلا أنه لا يضر الجسم حتى لو تناوله الإنسان بكثرة، فعلى العكس اتضح علمياً أن تناوله يساعد على خفض درجة حموضة الدم.

فالليمون يساعد فى شفاء كثير من الأمراض، فهو لديه قدرة على قتل الجراثيم التى تلوث الطعام، ويساعد على خفض الحرارة ومعالجة الصداع وكسل الكبد.

كما أن هناك فائدة مهمة لقشر الليمون، حيث إنه منبه ومقو للمعدة وقاتح للشهية.

• عصير المشمش؛

من أهم خواص عصير المشمش أنه يعمل على تعديل الحموضة الضارة المتخلفة عن بعض الأغذية الأخرى، ويقيد فى علاج الاضطرابات الهضمية وحالات الإمساك، فثمارة تحتوى على حوالى ١٣٪ مواد سكرية، ٨٠٪ ماء، وعلى فيتامينات (أ، ب، ج) وعلى القليل من المواد

البروتينية والدهنية، بالإضافة لبعض الأملاح المعدنية القلوية وخاصة الحديد، والكالسيوم، والفوسفور وأيضاً الصوديوم والبوتاسيوم وحمض النعناع والليمون والطرطريك والعفص.

أما نوى المشمش والذى تحتوى ثماره على حوالى ٣٠٪ من وزنها منه، فله فوائد أيضاً، حيث يدخل فى تحضير كثير من المستحضرات الطبية والدهانات ومشروب مغلى أوراقه يحتوى على مضاد حيوى طبيعى يفيد فى حالات الإلتهابات وعصير المشمش بصفة عامة يمد الجسم بالحيوية والنشاط ويساعد فى علاج بعض اضطرابات الجهاز الهضمى التى يعانى منها معظم التحفء.

• عصير القصب:

إن عصير القصب مشروب من المشروبات المصرية التى يألفها المصريون منذ القدم، حيث يزرع بكثرة فى صعيد مصر ويعتمد عليه اعتماداً كاملاً فى صناعة السكر، وهو من المشروبات المنعشة الفنية بالسكريات والأملاح المعدنية التى تمد الجسم بالطاقة والحيوية، حيث يحتوى على حوالى ٨٣٪ ماء، ١٥٪ سكر، ٨٠٪ سكر محول، ٠,٤٥٪ رماد، ٠,٠٥٪ أميدات و ٠,١٢٪ ألياف، ٠,١٢٪ دهن وشمع، ٠,٠٦٪ مادة أرضية، ٠,٠١٪ كلوروفيل، وهو غنى جداً بالأملاح المعدنية وخاصة الحديد والمواد السكرية، وهو يساعد فى علاج الأنيميا (فقر الدم) وحموضة المعدة وتنشيط الكليتين، ومفيد أيضاً للعظام والكبد إلى جانب أنه يفيد فى حالتنا هذه بصفة عامة، حيث إنه غنى بالسكريات والعناصر الأخرى اللازمة لاحتياجات الجسم من الطاقة.

• عصير الفراولة:

تحتوى الفراولة على نسبة عالية من الأملاح المعدنية كالمغنسيوم والفوسفور والحديد والمنجنيز التى لها دور كبير فى بناء الجسم، فمثلاً

الماغنسيوم يساعد على هدوء الأعصاب ويساعد العضلات فى أداء عملها، والفوسفور يلعب دوراً حيوياً فى بناء العظام ويدخل فى تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم، كذلك الحديد يفيد فى حالات نقص الهيموجلوبين بالدم أو "الأنيميا" والتي كثيراً ما يعانى منها النحفاء، وإذا أضفنا اللبن لعصير الفراولة لأصبح ذا قيمة غذائية عالية، حيث إن اللبن غنى بالدهون والسعرات الحرارية، وأيضاً الكالسيوم الذى لا غنى عنه لأى إنسان، وبصفة عامة هذا العصير قيمته الغذائية عالية والنحفاء فى حاجة إليه.

• عصير الموز باللبن:

دائماً ما نتناول عصير الموز مخلوطاً باللبن، ولهذا قيمة غذائية عالية جداً، حيث يحتوى الموز على عنصر معدنى مهم جداً للجسم وهو البوتاسيوم، وهذا العنصر مهم جداً لوظائف الأعصاب بصفة خاصة، كما أنه مهم جداً لإنباض العضلات، وهو مضاد لحموضة المعدة، ونقصه قد يؤدي لارتخاء العضلات ومنها عضلة القلب والأمعاء، وإذا أضفنا له اللبن لأصبحت فائدته مضاعفة لغنى اللبن بالدهون والسكريات والكالسيوم الذى يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية، ويحتاج إليه الجسم لتقوية العظام وبنائها، وهذا كله يمكن أن نضيف إليه أنه منعش ويساعد على النشاط والحيوية.

• عصير العنب المحلى بالسكر:

يحتوى العنب على العديد من المعادن منها البوتاسيوم الذى يؤدي إلى تسهيل مرور الإشارات العصبية ويقوى العضلات ويساعد على عدم ارتخائها، وأيضاً الفوسفور الذى يدخل فى تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم ويلعب دوراً حيوياً فى بناء العظام، وهذا المشروب يفيد فى حالات نقص الوزن ويعتبر فاتحاً للشهية.

• عصير البرتقال:

عصير البرتقال المحلى بالسكر غنى بحمض الفوليك الضروري لتكوين كرات الدم الحمراء ولذا فهو مهم عند وجود الأنيميا ، وأيضاً هو غنى بفيتامين (ج) المهم لضرورة وسلامة الجلد والأغشية المخاطية وجدران الأوعية الدموية بالإضافة لمعدن المنجنيز، ويلعب عصير البرتقال دوراً مهماً فى المحافظة على مناعة الجسم، وعند إضافة السكر له يصبح غنياً بالطاقة التى تمد الجسم بالحيوية.

• ملحوظة: على الرغم من أن بعض علماء الأغذية يرون أن عصير الفاكهة مهم جداً لإمداد الجسم بالطاقة والحيوية إلا أن هناك فريقاً يرى أنه بعصر الفاكهة يتم تدمير جزء كبير من عناصرها الغذائية وأن أكلها طازجة أفيد للجسم.. ولك عزيزى.. عزيزتى.. حرية الاختيار أو الانضمام لأى من الفريقين حسب اقتناعك.

* * *