

الفصل الثالث

الفوائد العلاجية للغذاء

اختلف العلماء القدامى فى تقييم فائدة الدواء بالمقارنة بفائدة الغذاء للحفاظ على صحة الإنسان وشفائه من المرض ، فقد أكد «أبقراط» فائدة الغذاء العلاجية ، ووضع له مؤلفاً خاصاً أوضح فيه خصائص الأطعمة ، وصنفها إلى أنواع منفردة فى خصائصها وفوائدها العلاجية ، وأدخل طرق العلاج بالغذاء فى كل مؤلفاته الطبية حتى التى تعنى بالكسور ، والتى يبدو دور الغذاء فيها بعيداً عن الاحتمال والتفكير .

لقد أثبت «أبقراط» فى مؤلفه هذا صعوبة تحليل وتناول موضوع العلاج بالغذاء بدقة تامة ، واستحالة وضع قوانين جامدة له ؛ نظراً للتباين بين أمزجة الناس والأعمار والبلاد والأجواء ؛ ولاختلاف تركيب العينات المختلفة من الطعام الواحد .

لقد اعتبر الطب الإغريقى أن الغذاء هو أحد الركائز الأساسية لعلاج علل وأمراض الإنسان ، واعتبر أيضاً أن الغذاء هو العنصر الوحيد الذى يستجيب له جسم الإنسان من الخارج ، وهو أيضاً العنصر الوحيد الذى يدخل المرض إلى الجسم إذا لم يحسن استخدامه من وجهة نظر الحكماء فى ذلك الوقت . ولكنه فى ذلك الوقت لم يكن هناك علم للتغذية بالمعنى الصحيح ، وأيضاً للجهل بالكيمياء الحيوية فى ذلك الوقت ، وبقوانين التمثيل والأيض ، وباحتياجات الجسم السعرية

أو الكيماوية، فإن أساليب العلاج بالغذاء فى ذلك الوقت كانت مبنية على التجربة من جهة، ومن جهة أخرى على اعتبارات دينية أو سحرية أو قياسية، استلهمت من الفيشاغورثيين - وتبعهم فى هذا أفلاطون - الذين ذهبوا إلى أن مهمة العلم الطبى هى تنقية الروح، وأن صحة الروح تتبع صحة الجسم . وهناك عقيدة أخرى لعبت دوراً تاريخياً فى هذا الصدد، وهى أن الطعام يتحول فى الأمعاء إلى مواد دهنية إذا كان الهضم ناقصاً أو فاسداً، وقد أخذ بهذه العقيدة المصريون الفراعنة القدامى، واقتبست منهم هذه الفكرة مدرسة قندوس الإغريقية، وربما أيضاً المدرسة الأبقراطية، ومع هذا، فقد اعتنق آخرون مبدأ مخالفاً فحواه: أن العلاج إنما يتم بالدواء، وقد اختلف فى ذلك أيضاً أطباء العرب، وإن اعترفوا بأن الاثنين يكونان الركيزتين الأساسيتين للعلاج .

إن كون الغذاء هو المصدر الأساسى للطاقة والحياة لعامة الناس، فإنه على مر العصور اهتم الكثير من العلماء بعامة المرضى المحتاجين بوضع مؤلفات تعنى بالعلاج بواسطة الأغذية والأدوية الرخيصة نسبياً . وقد ذكر الدكتور سليمان قطابة بعض هذه المؤلفات فى دراساته، منها كتاب الرازى المسمى «من لا يحضره الطبيب» ويدعى أيضاً «طب الفقراء» ومؤلف العالم الطبيب الإسلامى ابن الجزار القيروانى «طب الفقراء والمساكين» الذى درسه الدكتور قطابة، ورأى أن مضمونه استوحى من الرازى، وقد ورد فيه أنه لما رأى كثيراً من الفقراء والمساكين يعجزون عن أن يستفيدوا من منافع كتبه لفقرهم رأى أن يعتمد فى شفاء هؤلاء المرضى على الأطعمة والأشربة، مع أنه ألف كتاباً فى الأدوية المفردة، وآخر فى الأدوية المركبة كانا مثالين للمراجع الطبية المتكاملة، ولكنه أفرد للعلاج بالغذاء كتاباً منفصلاً أراد به الرجوع للأصل فى العلاج وهو الاعتماد على الغذاء فى علاج عامة المرضى . من كل هذا يبدو أنه على مر عصور التاريخ تكونت مكتبة كاملة مكونة من مجموعة المؤلفات التى تعنى بعلاج المرضى - وخاصة الفقراء منهم - بالغذاء عن طريق تفضيل الغذاء الصالح المناسب لهم لإتاحة فرص العلاج الملائمة لهم .

• الفوائد العلاجية للخضروات

إن الخضروات أصبحت جزءاً أساسياً فى أى نظام تغذية يهدف لحياة صحية أفضل ؛ وذلك لاكتشاف العديد من الفوائد العلاجية لها ؛ إذ أنها تمد الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن . إن العلماء فى معهد الأغذية فى نورثش بيريطانيا كشفوا ، بعد إجراء الكثير من البحوث على فوائد الخضروات ، عن الخصائص الدقيقة فى الكثير من الخضروات التى قد تمنع الإصابة بالسرطان مثلاً . وقد استنتج الدكتور ديفيد هيوز المشرف على هذه الأبحاث أن هناك ميكانيزمات كثيرة ومحتملة تؤثر بها مكونات الخضروات عامة فى خلايا المناعة التى تحارب السرطان داخل الجسم . ولهذه الأهمية القصوى للخضروات وفوائدها العلاجية ، فسوف نستعرض فى هذا الجزء من الكتاب قائمة بأهم الخضروات وخصائصها العلاجية .

١ - فوائد الطماطم العلاجية

- * مصدر غذائى غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية .
- * تفيد فى علاج أمراض النقرس والتعفنات المعوية .
- * تقاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة .
- * تقاوم الإمساك ، وتساعد على طرد الفضلات خارج الأمعاء الغليظة .
- * يساعد عصير الطماطم على هضم الأطعمة النشوية واللحوم .
- * تقاوم التهاب المفاصل وحصوات الكلى والمثانة .
- * تفيد فى علاج تقرن الجلد (تراكم طبقات الجلد السطحية بعضها فوق بعض) .
- * تناول حساء الطماطم المغلى يفيد مرضى القلب وارتفاع ضغط الدم .
- * سهولة الامتصاص ، ولها عنصر معادل لحموضة الدم .

* سهولة تناولها ، فهي يمكن تناولها نيئة أو مطبوخة أو على شكل عصير ، كما أن طعمها مستحب .

٢ - فوائد البصل العلاجية

* مصدر غذائي هام للفيتامينات والأملاح المعدنية ، وخاصة البوتاسيوم والزنك والمنجنيز .

* قاتل للجراثيم على وجه العموم ، وخاصة الجراثيم التي تستوطن بالفم والأمعاء ومقو للجهاز الهضمي .

* يساعد على توازن نسبة السكر في الدم لاحتوائه على إنزيم الجلوكونين المشابه للإنسولين .

* فاتح للشهية ، ويكافح الالتهابات الهضمية .

* ينشط عمل القلب والدورة الدموية .

* يحتوى على مواد تعمل على تقوية الجهاز العصبي .

* مدر للبول والصفراء ، ويساعد في علاج حالات التهاب الكبد .

* يساعد على خفض الضغط المرتفع وخفض الكوليسترول .

* يفيد في علاج السعال والالتهابات الصدرية .

* يساعد في طرد البلغم وحالات التسمم الدموي .

* يحتوى على الكثير من المركبات الكبريتية الهامة ، والتي لها فاعلية كبيرة في منع تكون الجلطات الدموية .

٣- فوائد القرنبيط العلاجية

* غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكروم .

* يساعد الجسم على تنقية خلاياه من السموم .

- * يساعد فى تقليل انفصام شبكية العين .
- * خافض لضغط الدم المرتفع .
- * يعمل على استقرار نسبة السكر فى الدم .
- * يقلل من الإصابة بالأزمات القلبية .
- * يفيد فى تخفيض مستويات الكوليسترول فى الدم .
- * توجد شواهد علمية كثيرة على أنه يقاوم أمراض السرطان .

٤ - فوائد الثوم العلاجية

- * غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الفوسفور والكالسيوم .
- * يعمل كمضاد حيوى لمقاومة الجراثيم والميكروبات .
- * يكافح أمراض القلب ويخفض الضغط المرتفع .
- * يقوى الجهاز المناعى للجسم .
- * يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول فى الدم .
- * يساعد فى علاج أمراض الروماتيزم .
- * يساعد فى علاج التغيرات المرضية للبشرة مثل الدمامل والجروح .
- * يقاوم السعال ، ويعمل على تهدئة أعراض أمراض الجهاز التنفسى .
- * فاتح للشهية ، ويكافح التخمة .
- * طارد للديدان التى تستوطن الأمعاء .

٥ - فوائد الخس العلاجية

- * مصدر غذائى غنى جداً بحمض الفوليك المفيد للنساء الحوامل .
- * غنى جداً بالألياف الغذائية المفيدة لعمل الأمعاء .

- * يعمل كمهدئ ومسكن للألم .
- * يقاوم العطش والسعال الجاف .
- * مدر للبول ومهدئ للأعصاب .
- * يقى الجسم من سرطان القولون .
- * غنى بالفيتامينات ، وخاصة فيتامين (A) وفيتامين (C) المضاد للأكسدة .
- * يصنع من ورقه شراب خاص بأمراض الأطفال ، وخاصة أمراض الصدر .

٦ - فوائد الملوخية العلاجية

- * أحد أفضل الأغذية المفيدة والسهلة للهضم .
- * غنية بالأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور .
- * تحتوى على البروتينات والفيتامينات مثل فيتامين (أ) وفيتامين (ج) .
- * غنية بالألياف الغذائية التى تساعد فى مكافحة الإمساك .
- * تحتوى على مادة غذائية تفيد فى تلطيف الأغشية المعوية .
- * تحتوى على مواد تساعد على وقاية الأمعاء من الالتهابات .
- * يفيد زيت بذور الملوخية فى علاج بعض الأمراض الجلدية .
- * سهلة الطهى ، فيمكن طهيها خضراء أو جافة ، وإذا أضيف إليها اللحم تصبح وجبة غذائية كاملة .

٧- فوائد الكرنب العلاجية

- * غنى بالفيتامينات ، وخاصة فيتامين (ج) .
- * غنى بالمعادن مثل الكبريت والكالسيوم والفسفور .

- * يحتوى على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه فى مفعولها المضادات الحيوية .
- * يقاوم الطفح الجلدى ، ويساعد على نمو العظام .
- * يساعد فى تقوية الشعر والأظافر .
- * يفيد فى حالات طرد الديدان من الجسم .
- * يفيد فى حالات التهاب القصبة والشعب الهوائية ، ويساعد على خروج البلغم .
- * ينشط عمل الكليتين ويساعد فى طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم .
- * مفيد للمرضى المصابين بالسكرى ، حيث يعمل على خفض نسبة السكر فى الدم .
- * سلق الكرنب مفيد جداً فى حالات فقر الدم وأمراض المفاصل .

٨- فوائد الفول العلاجية

- * غنى بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفوسفور .
- * يقاوم التوتر والإجهاد الذى يصيب الجسم .
- * يعتقد أنه يحتوى على مركبات كيميائية معقدة تقاوم أمراض السرطان التى تصيب الفم .
- * مفيد للقلب من حيث زيادته لمستوى الكوليسترول الجيد فى الدم .
- * يعمل على خفض ضغط الدم لدى النساء فى مرحلة سن اليأس .
- * يحافظ على مستوى السكر فى الدم .
- * يحتوى على مواد تقوى مناعة الجسم ضد الأمراض المختلفة .
- * قشور الفول تكافح الإمساك الذى يصيب الجسم .
- * لأزهار الفول خاصية زيادة إدرار البول .

* تناول الفول مع الطماطم والبصل والزيت والخبز يجعل منه وجبة غذائية كاملة .

٩ - فوائد القمح العلاجية

- * يعتبر القمح من أهم الحبوب المفيدة لصحة الإنسان .
- * غنى جداً بالفيتامينات ، وخاصة مجموعة فيتامين (ب) المركب .
- * يحتوى على معادن كثيرة مثل الحديد والفسفور والسيليكون واليود .
- * يقوى الجهاز العصبى ، ويمنح الجسم القوة والنشاط .
- * يساعد فى بناء العظام ، ويقوى الأسنان .
- * يساهم فى تقوية الشعر ويزيده لمعاناً .
- * يساعد فى عمل الغدة الدرقية .
- * يساهم فى تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة .
- * دقيق القمح يستخدم كعلاج لأمراض الجلد المختلفة .
- * الخبز الأسمر يحتوى على معظم هذه الفوائد السابق ذكرها ، ويعتبر من أفضل أنواع الخبز فائدة للإنسان .

١٠ - فوائد العدس العلاجية

- * يحتوى على نسبة عالية من البروتين النباتى الضرورى لبناء الجسم .
- * يحتوى على فيتامينات عديدة أهمها فيتامين (ب) المركب .
- * غنى بالمعادن مثل الحديد والفسفور والكالسيوم .
- * يلعب دوراً هاماً فى تقوية العظام والأسنان .

- * يساعد على تقوية نسبة مركبات الدم .
- * قشور العدس تفيد في مكافحة الإمساك .
- * يفيد في زيادة وزن الأطفال ، ويساعد على الوقاية من تسوس الأسنان .

١١ - فوائد الجزر العلاجية

- * الجزر عنصر منشط بشكل عام .
- * يفيد في علاج مرضى السكرى .
- * أساسى فى برامج التغذية فى فترة النقاهة .
- * يعالج فقر الدم والإسهال عند الأطفال .
- * تستعمل أوراقه لمداواة الجروح والحكة وتشقق الجلد الناجم عن البرد .
- * يشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري لعملية الإبصار .
- * يفيد فى إعادة بناء البروتوبلازما فى خلايا الجسم .
- * يتحول الكاروتين الموجود فى الجزر عند دخوله الجسم بواسطة الكبد إلى فيتامين (أ) حيث يخزن هناك .
- * يحتوى الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم ، كما يحتوى على فيتامين «ج» و«د» .
- * يساعد عصير الجزر فى التخلص من الالتهابات المعوية وقرحة المعدة ، بالإضافة إلى أنه مدر للبول .
- * يطرد عصير الجزر الحامض البولى من الدم مما يساهم فى علاج مرضى النقرس .
- * نظراً لوجود كميات كبيرة من الفيتامينات المختلفة ، فإنه يساعد على مقاومة ومعالجة السرطان .

١٢ - فوائد الخيار العلاجية

* يحتوى الخيار على حوالى ٩٧٪ من وزنه ماء إلا أنه غنى بفيتامين أ - A وك - K وبالأملح المعدنية وخاصة البوتاسيوم، حيث إن الجانب الأكبر من هذه الفيتامينات والأملاح يوجد فى القشرة؛ لذلك لا ينصح بتقشير الخيار للاستفادة منها.

* يعالج الكثير من أمراض الكبد والمعدة.

* بذور الخيار تعالج أورام الكبد والطحال.

* مدر مؤثر للبول.

* للخيار أثر واضح كقابض لمسام البشرة الواسعة.

* للخيار مفعول واضح فى تبييض البشرة والتخلص من الهالات الغامقة التى قد تظهر تحت العينين.

* يساعد على التخلص من بقع الجلد وشوائبها.

* يستخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة.

١٣ - فوائد الأفوكادو العلاجية

* تعتبر ثمار الأفوكادو مصدراً غنياً بالسعرات الحرارية لمرضى النحافة ونقص الوزن والأنيميا.

* له فائدة كبيرة فى خفض نسبة الكوليسترول بالدم.

* مصدر غنى بالبوتاسيوم والمغنسيوم والنحاس وفيتامين (ب٥) و(ب٦).

* مهدئ للأعصاب والمعدة والأمعاء.

* منشط فعال لغدة المرارة.

١٤ - فوائد الباذنجان العلاجية

- * مصدر هام للكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية وخصوصاً فى قشرته ، ولذلك يفضل استخدامه دون تقشير .
- * يحتوى على الكثير من السعرات الحرارية ، وخصوصاً إذا تم طهيه مع الزيت ؛ ولذلك يستخدم فى حالات الأنيميا والضعف العام .

١٥ - فوائد البسلة العلاجية

- * أكثر أنواع النباتات والخضروات غنى بالبروتين .
- * تحتوى قشرة البسلة على نسبة كبيرة من الألياف العضوية .
- * تحتوى على مركب «اللكتين - Lectine» الذى يساعد على تجلط كرات الدم الحمراء فى حالات النزف .
- * مصدر هام لفيتامين «أ» وفيتامين «س» .
- * تحتوى على كميات وفيرة من البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد ؛ ولذلك ينصح بتناولها فى حالات فقر الدم والضعف العام .

١٦ - فوائد البطاطس العلاجية

- * مصدر غذائى هام للنشويات الضرورية ولعمليات الطاقة الحيوية للجسم .
- * يمد الجسم بالكثير من البروتينات والأملاح والفيتامينات مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد ، وفيتامين (أ) ، (ب١) ، (ب٢) ، (ب٦) ، (س) ، والكثير من الألياف العضوية .

١٧ - فوائد البروكلى العلاجية

- * يحتوى على نسب عالية من الفيتامينات أهمها فيتامين (ك - K) (س - C) وحمض الفوليك .

- * يحتوى على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والزنك والنحاس والمغنسيوم الهامة للجسم .
- * ينشط تكوين أنواع مختلفة من الإنزيمات للجسم ، تعطيه مناعة ضد الإصابة من مختلف أنواع السرطان .
- * يحتوى على مركب السلفورافان ، والذي يعطى مناعة للجسم ضد تجمعات الأورام السرطانية .

١٨ - فوائد البامية العلاجية

- * تعتبر البامية من الخضروات قليلة السعرات الحرارية (٣٣ كيلو كالورى لكل ١٠٠ جرام) ولذلك تدخل فى الكثير من الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن .
- * مصدر هام للبروتين والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والحديد والنحاس والمنجنيز والفيتامين ، بينما الكاروتين هو أول مراحل تكوين الفيتامين أ - A .
- * تعتبر عنصراً مليناً فى حالات الإمساك المزمن .

١٩ - فوائد البنجر العلاجية

- * من الخضروات القليلة السعرات الحرارية ، والتي لا تسبب زيادة فى وزن الجسم .
- * من الخضروات الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات الهامة للجسم ، ومنها البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والفسفور والمغنسيوم والحديد ، كما يحتوى على فيتامين (أ) وفيتامين (س) .
- * يستخلص من البنجر المادة الطبيعية الملونة «بيتانين» ، والتي تستخدم فى صناعة أنواع المرببات والحلوى ، ولا تسبب أى مضاعفات صحية .

٢٠ - فوائد الجرجير العلاجية

- * تناول أوراق الجرجير يساعد فى عملية هضم الطعام .
- * يساعد فى إفراز عصارة الصفراء .
- * ملين للأمعاء .
- * مدر للبول .
- * مقو جنسى طبيعى ، وخاصة للرجال .
- * يعتبر الجرجير من النباتات الغنية بالفيتامين بيتا كاروتين وبأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والزنك .

٢١ - فوائد الخرشوف العلاجية

- * يعتبر الخرشوف من أنواع الخضروات المفيدة للجسم ، فهو غنى بالبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد .
- * يستخلص من أوراقه مركبات مفيدة للجسم عموماً ، وللقلب خاصة .
- * مدر للبول وللصفراء بفعل مادة تسمى سينارين .
- * يفيد تناول الخرشوف فى حالات الالتهاب الكبدى .

٢٢ - فوائد السبانخ العلاجية

- * من الخضروات الغنية بالأملاح المعدنية ، وخاصة البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور ، وقدر محدود من الحديد (٢,٢ مليجرام لكل ١٠٠ جرام)
- خلافًا لما كان معروفًا أنه من أنواع الخضروات الغنية بالحديد .
- * تحتوى على قدر لا بأس به من الألياف العضوية التى تفيد حركة الأمعاء فى حالات الإمساك المزمن .
- * مصدر هام للفيتامينات ، مثل فيتامين ب ١ ، ب ٢ ، نياسين ، فيتامين س .

٢٣- فوائد الفاصوليا الخضراء العلاجية

* تعتبر الفاصوليا من الخضروات الهامة ، حيث إنها تحتوى على البروتينات والكربوهيدرات ، وكذلك على الأملاح المعدنية ، وخاصة أملاح البوتاسيوم والفسفور والحديد .

* تحتوى الفاصوليا الخضراء على الكثير من الفيتامينات ، أهمها فيتامين أ ، ب ، س .

* يعتقد علمياً أن الفاصوليا الخضراء تعمل على تجديد كريات الدم البيضاء .

* مفيدة لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم .

* تفيد علاج سوء الهضم .

* مدرة للبول .

* مفيدة للكبد والبنكرياس .

* مهدئة للأعصاب .

٢٤- فوائد الفلفل الرومى العلاجية

* من الخضروات الغنية بفيتامين س والبيتاكاروتين .

* تحتوى قشرة الفلفل الرومى على مواد مضادة للأكسدة .

* يحتوى على الكثير من الأملاح المعدنية ، مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والمغنسيوم .

٢٥- فوائد الفجل العلاجية

* تنشط بذور الفجل إفراز إنزيمات خاصة تنشط عملية الهضم .

* ينبه جدار المعدة لإفراز كمية أكبر من السائل الحمضى .

* مقو عام للعظام .

* مدر للبول .

* يهدئ نوبات الكبد .

* غنى بأملاح البوتاسيوم وفيتامين س .

* يحتوى الفجل على مركب كيميائي وهو الإيثوسيانات ، وله مفعول كمضاد حيوى مثل البنسيلين .

• الفوائد العلاجية للفواكه

كان الحكماء اليونانيون القدامى يؤكدون فى كتاباتهم أن تناول ثلاث حبات من الفاكهة والخضر يومياً كاف للوقاية من الإصابة بأمراض القلب . وقد ثبت ذلك فعلاً فى العصر الحديث ، فقد أثبتت أبحاث التغذية الحديثة التى أجرتها معاهد التغذية فى بريطانيا فى أواخر التسعينيات أن الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب ، وتلخصت النتائج أن خمس حبات فاكهة يومياً كافية لتحقيق هذا الغرض .

إن غنى الفواكه بكافة أنواعها بالألياف الطبيعية والفيتامينات ومضادات الأكسدة يجعلها إحدى الركائز الأساسية للأنظمة الغذائية الصحية الحديثة ، خاصة أن لها فوائد علاجية جمة لمقاومة ومعالجة الكثير من الأمراض والوقاية منها .

وسوف نستعرض فى هذا الجزء الفوائد العلاجية لمعظم الفواكه الأساسية كلاً على حدة حتى نزيد من وعينا الغذائى بخصوص هذا العنصر الغذائى الحيوى .

١ - فوائد البطيخ العلاجية

* يعتبر البطيخ من أنواع الفواكه المحببة فى فصل الصيف لاحتوائه على نسبة عالية من المياه .

* فاكهة مرطبة ومزيلة للعطش .

* يحتوى الـ ١٠٠ جرام منه على ٨ جرامات سكريات و ٤٤ كيلو كالورى .

* غنى بالأملاح المعدنية والفيتامينات .

* له أثر علاجى واضح كمدر للبول .

* لأليافه طبيعة خاصة ملينة للجهاز الهضمى .

٢ - فوائد البرقوق العلاجية

* يعتبر البرقوق من الفواكه الغنية بالأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد .

* يحتوى على الكثير من الفيتامينات الهامة مثل فيتامين أ، ك، س .

* يعتبر من الفاكهة الغنية بالمواد السكرية نظراً لاحتواء ثمرته على ١١٪ منها مواد سكرية .

٣ - فوائد البلح العلاجية

* يعتبر من أكثر أنواع الفاكهة الغنية بالسكريات ، وبالتالي بالسعرات الحرارية ، مما يجعله مصدراً علاجياً طبيعياً لحالات الضعف والهزال الشديد وفقر الدم وفترات ما بعد النقاهة .

* يحتوى على نسبة عالية من الألياف العضوية مما يساعد على تنظيم عملية الهضم ، وفى علاج الإمساك .

* له أثر قوى فى إدرار البول ، فيغسل الكلى باستمرار وينقيها .

* ثبت بالدراسات الحديثة أن له أثراً علاجياً مباشراً فى تقوية العضلات .

* يحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية ، وخصوصاً البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والنحاس والحديد .

٤ - فوائد البرتقال العلاجية

* يعتبر البرتقال عنصراً علاجياً أساسياً جداً في فصل الشتاء، وهو فصل الإصابة بنزلات البرد، حيث إنه غنى بفيتامين (س) الذى يقوى المناعة الطبيعية لجسم الإنسان .

* غنى بمركبات «الكاروتينويد - Carotinoide» إحدى مشتقات البيتاكاروتين الذى يعتبر أحد أهم مضادات الأكسدة، والتي تحمى الجسم من الضعف وتقيه من نمو الخلايا السرطانية .

* يحمى الجسم - وخاصة المفاصل - من الالتهابات الحادة والمزمنة .

* يعتبر البرتقال أحد أهم الفواكه الخالية تماماً من الكوليسترول .

* تحتوى الأغشية البيضاء التى تحيط بفصوص البرتقال على نسبة عالية من مركب «الفلافونويد - Flavonoide» وهو أحد مركبات البولى فينولات التى تحمى القلب، مما جعل خبراء التغذية ينصحون بأن أكل البرتقال أكثر فائدة من تناول عصيره، حيث يفقد الجانب الأكبر من هذه المركبات المفيدة .

* تحتوى قشرة البرتقال على غدد كثيرة مملوءة بالزيوت الطيارة، ولها نكهة ورائحة قوية، وعند تجفيف هذه القشور تضاف إلى العطريات والمشروبات المقوية للمعدة، كما أنها تضاف إلى بعض أنواع المخبوزات .

* كان الأطباء العرب الأوائل يعتقدون أن شرب منقوع قشر البرتقال مفيد فى علاج المغص وآلام المعدة والغثيان، كما أنها تنشط الجهاز الهضمى .

* يستخرج من زهور البرتقال ماء زهر البرتقال وهو مضاد للتشنج، ويدخل فى تجهيز بعض المستحضرات الطبية .

٥ - فوائد التين العلاجية

* يعتبر التين من المواد الغذائية سريعة الهضم، وله مفعول قوى ضد الإمساك .

* تحتوى ثمرات التين الطازجة على نسبة عالية من السكر تتراوح بين ١٣٪ إلى ١٦٪ حسب النوع، بينما يصل تركيز السكر فى التين المجفف إلى ٦٠٪.

* التين غنى بالأملاح المعدنية، وخاصة البوتاسيوم والكالسيوم، وكذلك بالفيتامينات.

٦- فوائد التفاح العلاجية

* يعتبر التفاح من أهم أنواع الفواكه فى العالم.

* يحتوى على كمية كبيرة من الفيتامينات، يوجد ٧٠٪ منها تحت قشرة ثمرة التفاح؛ لذلك يفضل تناول التفاح بالقشرة.

* يوجد به نسبة من مادة البيكتين، والتي تساعد على الحد من الإسهال.

* للتفاح أثر قوى فى امتصاص جزء من الكوليسترول من الأمعاء.

* يوجد به مادة حمضية تساعد على تخليص الجسم من الأحماض الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائى للحوم والدهون.

* كان حكماء الإنجليز يعتقدون أن التفاح من أهم الفواكه للإنسان لدرجة أنهم نصحوا بأن تناول ثمرة تفاح فى اليوم تكفى للابتعاد عن الأمراض تماماً.

٧- فوائد الجوافة العلاجية

* تعتبر الجوافة مصدراً غنياً بالبوتاسيوم والألياف العضوية وفيتامين س.

* تحتوى ١٠٠ جرام من الجوافة على ٣٤ كيلو كالورى ونسبة قليلة من المواد الدهنية، وحوالى ١٧٪ سكريات.

* تحتوى الجوافة أيضاً على فيتامين (أ) وأملاح الكالسيوم والفسفور الهامة لتكوين العظام.

٨- فوائد الجريب فروت العلاجية

* تعزى فائدة الجريب فروت العلاجية إلى احتوائه على نسبة عالية من «الليمونين - Limonin» الغنى بفيتامين (أ) وهو مركب كيميائي طعمه مر، ويساعد هذا المركب على تنشيط فيتامين س الذى يحتوى الجريب فروت على نسبة عالية منه .

* أثبتت دراسات حديثة أن تناول ثمرة الجريب فروت أو عصيرها أو أحد أنواع الأغذية التى تحتوى على هذه الفاكهة له تأثير عكسى على الاستفادة من الكثير من الأدوية التى يتناولها الإنسان مثل مخفضات الكوليسترول أو أدوية تقوية المناعة أو معالجة الحساسية أو أدوية القلب وكثير من الأدوية الأخرى . فعند تناول هذه الأدوية بصفة مستمرة، يجب الامتناع عن تناول الجريب فروت حتى لا يعوق ذلك الاستفادة من الدواء .

٩ - فوائد الخوخ العلاجية

* تحتوى ثمار الخوخ على الكثير من الفيتامينات مثل فيتامين أ، هـ، والنياسين وفيتامين (س) والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم .

* يعتبر لألياف الخوخ فائدة علاجية عالية فى عملية الهضم .

١٠ - فوائد الرمان العلاجية

* كان قدماء المصريين يطلقون على الرمان اسم « رمن » . وجاء فى قرطاس «إيبرس» الطبى أن عصيره ومغلى قشوره المجففة كانت تستخدم ضد الإسهال ولقتل الدودة الشريطية .

* الرمان غنى بالبوتاسيوم وفيتامين (س) .

١١ - فوائد العنب العلاجية

* يحتوى العنب على المواد المضادة للأكسدة Antioxidants مثل مركب

«ريسفيراترول - Resveratrol» من مجموعة البوليفينولات التي لها فوائد هامة في حماية القلب والأوعية الدموية من الأمراض وتصلب الشرايين .

* للعنب قيمة غذائية كبيرة، فهو يحتوى على نسبة عالية من الأحماض الطبيعية ومركبات قاعدية تعادل ما يتخلف عن هضم البروتينات من المركبات الحمضية .

* من الفواكه الغنية بالأملاح المعدنية، وخاصة البوتاسيوم وحمض الفوليك وفيتامين (س) .

* أثبت الحكماء أن للعنب فوائد علاجية تتمثل في أنه مدر للبول ومنقٍ للدم ومرطب ومنظف للقناة الهضمية .

* مفيد في علاج الأمراض الالتهابية وأمراض المعدة والتهاب الأمعاء والإمساك .

١٢ - فوائد الفراولة العلاجية

* تمتاز ثمار الفراولة بأنها غنية بالأملاح المعدنية وبالفيتامينات، فتحوى ١٠٠ جرام من ثمرات الفراولة على ٦٢ مليجراماً من فيتامين (س) مما يعطى نصف احتياج الإنسان اليومي من هذا الفيتامين .

* تحتوى الفراولة على نسبة عالية من فيتامين حمض الفوليك والحديد .

* تحتوى ثمارها على نوعين هامين من الأحماض من مجموعة الفينول، وهى من المواد التى تحمى الإنسان من الإصابة بالسرطان .

* الفراولة سهلة الهضم، غنية بالأملاح المعدنية وبالفيتامينات وعصيرها قلوئى مدر للبول، منشط للمعدة، ويساعد على الهضم .

* فاكهة منظمة لإفراز المرارة .

١٣- فوائد الكمثرى العلاجية

* من الفواكه المحببة والخفيفة على المعدة نظراً لاحتوائها على كميات قليلة جداً من حمض الفوليك ، ولكنها غنية بالفراكتوز (سكر الفواكه) ؛ لذلك فإنها تمد الجسم بالطاقة فور تناولها .

* وصف ابن سينا العلامة العربى الشهير الكمثرى فى كتابه الطبى « القانون » بأنها تريح المعدة ، وتقطع العطش ، وتسكن الصفراء .

* من الفواكه الغنية بالسكر وبالفيتامينات .

* ينصح بتناول الكمثرى كاملة بالقشرة ، حيث إن كثيراً من المواد المفيدة مثل البكتين توجد تحت القشرة مباشرة .

١٤- فوائد الليمون العلاجية

* تحتوى قشرة الليمون على أكبر نسبة من المواد العطرية والزيوت الأثيرية بين أنواع الموالح عموماً ، كما أن عصيرها يحتوى على نسبة من حمض الليمون تتراوح بين ١ ، ٣ - ٧ ، ٨ ٪ ؛ لذلك اعتبره علماء النبات أهم نوع من الموالح .

* عصير ثمرة الليمون غنى بفيتامين (س) ونسبة من سكر الفواكه المفيد لزيادة طاقة الجسم .

١٥- فوائد الموز العلاجية

* يعتبر الموز من الفاكهة الغذائية الغنية بالأملاح والفيتامينات .

* تحتوى ثمرة الموز على نسبة عالية من النشا الذى يتحول إلى سكريات مثل الجلوكوز والفراكتوز (سكر الفواكه) عند النضج ، وهى من السكريات البسيطة التى تمتص فوراً بالدم .

* له أثر ملين ، والإكثار منه يسبب الإسهال .

- * له أثر طبي مفيد فى حالات التهاب الحلق والصدر .
- * مدر للبول ومقو للطاقة الجنسية .

١٦ - فوائد المشمش العلاجية

- * المشمش غنى بفيتامين بيتاكاروتين وبالبوتاسيوم .
- * يهدئ الإحساس بالعطش .
- * له أثر ملطف على المعدة .
- * تحتوى ثمرة المشمش على ٨ جرامات من الكربوهيدرات المفيدة لطاقة الجسم .
- * تصل نسبة الأملاح المعدنية والفيتامينات إلى ٤ - ٥ أضعاف الموجودة بالثمار الطازجة .

١٧ - فوائد المانجو العلاجية

- * تعتبر المانجو من ثمار الفاكهة الغنية بالكربوهيدرات والسكريات ؛ ولذلك فهى من الفاكهة المكسبة للطاقة .
- * تحتوى ثمار المانجو على كميات كبيرة من فيتامين (أ) وبنسب مرتفعة على هيئة بيتاكاروتين .
- * تحتوى المانجو أيضاً على فيتامينات هـ - س ، نياسين ، والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والفسفور والحديد .
- * يقوم الهنود بتجفيف المانجو وتحويلها إلى مسحوق يضاف إلى الأطعمة ؛ وذلك لإكسابها طعماً وقيمة غذائية أعلى .

١٨ - فوائد اليوسفى العلاجية

- * تحتوى ثمار اليوسفى المختلفة على نسبة أعلى من السكريات وأقل من أحماض الفواكه عن أنواع الموالح الأخرى .

- * تحتوى على نسبة عالية من فيتامين (س) (٣٠ مليجرام لكل ١٠٠ جرام).
- * يفضل أكل الغشاء الأبيض الموجود بين الفصوص لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف العضوية ومن «البكتين - Pectin» .

الفوائد العلاجية للحبوب

تتكون الحبوب من مجموعة من النباتات السنوية التى تزرع بالمناطق المعتدلة مناخياً وتنتمى إلى عائلات نباتية تعطى حبوباً مختلفة فى مواسم معينة . تعتبر الحبوب من المواد الغذائية الأساسية للإنسان والحيوان معاً . تشتمل الحبوب على سبعة أنواع مختلفة من هذه النباتات ، وهى : القمح والشعير والحنطة والذرة الشامى والشوفان والذرة العادية والأرز .

تعتبر الحبوب من أقدم أنواع المواد الغذائية التى بدأ الإنسان فى زراعتها فى القرن التاسع قبل الميلاد . وعرف المصريون القدماء القمح منذ ٦٠٠ سنة قبل الميلاد ، وكان هو الغذاء الأساسى للناس فى ذلك الوقت . وكانت الإمبراطورية الرومانية قبل الميلاد تعتبر الساحل الشمالى لمصر هو مخزنها الرئيس للقمح .

لا تؤكل الحبوب كما هى ، بل تعالج بطرق مختلفة للحصول على منتجات صالحة للأكل مثل الدقيق الذى يستخدم فى إنتاج الخبز ومختلف المخبوزات الأخرى .

١ - فوائد القمح العلاجية

* القمح من أكثر أنواع الحبوب استهلاكاً فى العالم ، ويمثل الغذاء الأساسى لكثير من الشعوب .

* تحتوى القشرة الخارجية لحبوب القمح على عدة طبقات سيليلوزية والألياف العضوية ، كما تحتوى على أنواع هامة من البروتينات والإنزيمات والمواد الدهنية والفيتامينات ، ولكنها تخلو من النشا .

* يحتوى قلب حبة القمح على النشا كعنصر أساسى ، ويكون على هيئة حبيبات تحيط بها أغشية سيليلوزية رقيقة جداً غنية بالبروتينات والمواد الدهنية وبالإنزيمات .

* يمثل جنين حبة القمح جزءاً هاماً جداً من حبة القمح ، حيث تتركز فيه الكثير من المواد المفيدة من البروتينات الغنية بكثير من الأحماض الأمينية الهامة وبالمواد الدهنية الغنية بالأحماض الدهنية ناقصة التشبع ، كما يحتوى جنين حبة القمح على مادة «الليسيثين - Lecithin» التى تدخل فى صناعات غذائية مختلفة ، كما يحتوى على قدر كبير من الأملاح المعدنية والفيتامينات ، ويحتوى على خمسة أضعاف فيتامين ب ١ وعشرة أضعاف فيتامين (هـ) بالمقارنة ببقية أجزاء حبة القمح .

* عند طحن حبوب القمح نحصل على الدقيق الأبيض ، والذي يعتبر من منتجات القمح الفقيرة فى الأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف العضوية .

* إذا طحنت حبوب القمح كاملة دون فصل أى جزء من مكوناتها (القشور والقلب والجنين) ، فإن هذا الدقيق يحتوى على كل العناصر الهامة الموجودة بحبة القمح ، وكذلك على مركبات هامة مثل البولى فينولات ، التى تحمى الجسم من مواد الأكسدة ومن الشقوق الطليقة ؛ ولذلك ينصح خبراء التغذية بصنع الخبز من دقيق الحبة الكاملة .

* تحتوى الردة (ناتج طحن الحبوب أو بقية فصل القشور والجنين عن حبة القمح) على ٤٠٪ من الألياف العضوية و ١٨٪ بروتينات ومعظم الأملاح المعدنية والفيتامينات الموجودة بالقشور والجنين ، وتضاف الردة إلى الخبز البلدى المصرى ، ويمكن تناولها مع الزبادى أو اللبن أو بأى طريقة أخرى ، حيث إنها تساعد على مكافحة الإمساك نظراً لوجود خاصية امتصاص كمية كبيرة من المياه ، فيجعلها تزيد من حجم مخلفات الهضم بالأمعاء الغليظة وتسهل خروجها بسرعة ، كما أنها تحمى جدران الأمعاء الغليظة من المواد الضارة التى قد تسبب سرطان الأمعاء .

* يحتوى دقيق القمح أيضاً على مادة بروتينية وهى «الجلوتين - Glutin»
والتي تكون مسئولة عن توزيع الماء فى العجين وترابطه وليونته ، مما يسهل
تناوله على صورة مخبوزات .

* تناول دقيق الحبة الكاملة أفيد للإنسان ؛ لأنه يحتوى على كل مكونات حبة
القمح من نشا وبروتينات وأملاح معدنية وفيتامينات ، وكذلك الألياف
العضوية ، أما الدقيق الأبيض ، فنسبة هذه المواد به قليلة جداً .

٢- فوائد الشعير العلاجية

* كان الشعير الغذاء الأساسى لشعوب جنوب آسيا منذ آلاف السنين ، كما
يعتبر الشعير أول الحبوب التى عرفها المصريون القدماء .

* لا يصلح الشعير لإنتاج الخبز ، إنما يخلط دقيقه مع دقيق القمح لهذا
الغرض .

* يدخل الشعير فى الكثير من الصناعات الغذائية ، أهمها صناعة البيرة
الكحولية وغير الكحولية ، وله أثر واضح فى إدرار البول وإمداد الجسم
بالطاقة الناتجة عن المكون النشوى به .

٣- فوائد الحنطة العلاجية Rye

* ينمو نبات الحنطة بصفة أساسية فى شمال أوروبا .

* تستخدم حبوب هذا النبات أساساً كأعلاف للحيوان .

* تطحن حبوب الحنطة وتحول إلى دقيق ، وينتج منه أنواع من الخبز تمتاز بأنها
لا تجف بسرعة ، ويمكن الاحتفاظ بها طازجة لعدة أيام .

* ينتج من طحن هذه الحبوب أيضاً «الفليكس - Flakes» والتي تدخل فى
تجهيز بعض أنواع الحبوب للإفطار مثل الكورن فليكس ، والذي يعتبر من
المواد الغذائية الغنية بالألياف العضوية الهامة لحركة الأمعاء ، والتي تقاوم

الاضطرابات المعوية، والتي لها أثر علاجي مقاوم للخلايا السرطانية بالأمعاء.

* تحتوى حبوب الحنطة على قدر كبير من الأملاح المعدنية مثل الحديد والماغنسيوم والمنجنيز والزنك والألياف العضوية، وكذلك فيتامين حمض الفوليك.

٤ - فوائد الذرة الشامي أو الذرة العويجة العلاجية Millet

* تنمو في البلاد الدافئة والاستوائية.

* لا يحتوى دقيق هذه الحبوب على مادة «الجلوتين - Glutine» بحيث لا يمكن إنتاج الخبز منه، بل ينتج فقط في صورة رقائق.

* تصلح كغذاء هام لمن لديهم حساسية للجلوتين.

* تطحن الحبوب إلى حبيبات خشنة تطبخ كالأرز، ولكنها تمتص قدرًا أكبر من الماء.

* تحتوى الحبوب على أملاح معدنية هامة مثل الماغنسيوم والحديد والنحاس والمنجنيز.

٥ - فوائد الشوفان العلاجية

* حبوب الشوفان غنية بالأملاح المعدنية مثل الماغنسيوم والحديد والنحاس والزنك وفيتامينات (ك)، وبيوتين، كما أنها غنية بأنواع هامة من الأحماض الأمينية (بروتينات) ومن المواد الدهنية غير المشبعة.

* يحتوى الشوفان على مركب «الليثينين - Lichthenine» الذي له تأثير مهدئ على المعدة والأمعاء؛ لذلك ينصح بتناول الشوفان في صورة الفليكس مطبوخة في الماء، وذلك في حالة الإصابة بالتهابات المعدة والأمعاء.

٦ - فوائد الذرة العلاجية

- * تمثل الذرة جزءاً هاماً في إنتاج أنواع أساسية من الخبز للشعب المصرى .
- * تستخدم الذرة عموماً كعلف للحيوانات والدواجن ، ونظراً لاحتوائها على نسبة عالية من «البيتاكاروتين - Betacarotene» ، فإن دهون الدجاج التى تتغذى عليه أساساً يميل لونها إلى الأصفر ، كما يكتسب صفار البيض الناتج منها لوناً أصفر برتقالياً .
- * تدخل كعنصر أساسى فى صناعة الكورن فليكس ، وهى مادة غذائية صحية هامة تقدم للمرضى ، وذلك لإكسابهم كمية هامة من الكربوهيدرات اللازمة لتنشيط طاقة الجسم .
- * يعتبر خبراء التغذية الكورن فليكس المكون أساساً من حبوب الذرة مصدراً هاماً للتغذية للأطفال فى مرحلة النمو بشرط عدم إضافة الكثير من السكر عليها ، حتى لا تسبب السمنة المبكرة للأطفال ، ويمكن الاكتفاء بإضافة اللبن فقط .

٧ - فوائد الأرز العلاجية

- * يعتبر الأرز من أهم أنواع الغلال ، حيث يعيش عليه ما بين ثلث أو نصف سكان العالم .
- * تستخلص حبة الأرز من القشرة وتبقى الحبة وقلبها المكون من النشا محيطة به أغشية مختلفة ، أما الغشاء الخارجى فيتكون من الألياف العضوية وبه نسبة عالية من الزيوت تصل إلى ١٣ ٪ ، كما تتركز به الأملاح المعدنية والفيتامينات ، وفى أعلى الحبة يوجد الجنين ، وهو غنى بالفيتامينات كذلك .
- * يعتبر حب الأرز البنى والذى تبقى عليه كل الأغشية المحيطة مع الجنين ذا فائدة أكبر من النوع المبيض لاحتواء القشرة على الأملاح المعدنية المفيدة والفيتامينات مثل فيتامين ب ١ ، ب ٢ ، هـ ، ونياسين وبيوتين ، كما أن

الطبقة الخارجية الداكنة تحتوى على نسبة من البروتينات القيمة التى تشمل كثيراً من الأنواع المفيدة من الأحماض الأمينية .

* يمتص الأرز ضعف وزنه من الماء ؛ ولذلك فإن السعرات الحرارية لا تزيد عن ١٢٠ كيلو كالورى لكل ١٠٠ جرام من الأرز المطبوخ ، مما يجعله من المواد الغذائية قليلة السعرات الحرارية .

* يعتبر مصدراً هاماً للطاقة فى حالات الضعف الشديد والهزال .

الفوائد العلاجية للبقول

البقول هو اسم شامل لمجموعة من الحبوب الغنية بالبروتينات النباتية والكربوهيدرات مثل أنواع الفاصوليا المجففة واللوبياء والفاصوليا والعدس وفول الصويا وحمص الشام .

تعتبر البقول من أهم المواد الغذائية للإنسان ، حيث كانت غذاءه الأساسى فى عصور ما قبل التاريخ .

معظم البقول - بخلاف فول الصويا - فقيرة فى المواد الدهنية ، غنية بالبروتينات والكربوهيدرات ، خاصة النشا ، وقليل من السكريات ، تحتوى البقول على أعلى نسبة من البروتينات بالمقارنة لأنواع النباتات الأخرى ، حيث تتراوح نسبتها من ٢٠ إلى ٣٧ ٪ من وزنها ، مما يجعلها بديلاً ذا قيمة غذائية كبيرة للحوم ، وغذاءً أساسياً للنباتيين .

تقدم البقول لجسم الإنسان قدرًا كبيراً من الأملاح المعدنية مثل أملاح الحديد والبوتاسيوم والفوسفور والمغنسيوم والمنجنيز ، وكذلك من الفيتامينات ، وخاصة فيتامينات ب ، ك ، هـ ، س . عند تنبيت بعض أنواع البقول مثل الفول النابت ، تحتوى النباتات على نسبة أعلى من الفيتامينات والإنزيمات المفيدة ، كما أن مادتي «الصابونين - Saponine» و«بروتيزه - protease» التى تحتوى عليها البقوليات تحمى الجسم من الإصابة بأمراض السرطان .

مادة الصابونين لها فوائد فى خفض نسبة الكوليسترول وتقوية المناعة العامة لجسم الإنسان، علاوة على أنها تحمى الأمعاء الغليظة من المواد التى تؤدى إلى الإصابة بسرطان القولون .

عند نقيع البقوليات فى الماء، فإن معظم مادة الصابونين تخرج منها إلى ماء النقيع . وقديماً كان الخبراء ينصحون بعدم استخدام هذا الماء عند طبخ البقوليات، إلا أن الأبحاث أثبتت أن هذه الكميات القليلة منه لها فوائد صحية كثيرة؛ ولذلك يفضل استخدام ماء النقيع فى تجهيز الطعام .

لقد أظهرت الدراسات الغذائية الحديثة والتى أجريت بالولايات المتحدة أن أنواع البقوليات السوداء ذات فائدة أكبر من البيضاء فى حماية الجسم من «الشقوق الطليقة - Free Radicals» والتى تسبب السرطانات . فاحتواؤها على مادة الأنثوثيانين التى تعطى الحبوب اللون الداكن المتدرج من الأسود إلى البنفسجى إلى الأحمر والتى تعمل كمضاد للأكسدة، كما أن بعض الدراسات الأخرى أثبتت أن مفعولها أكبر من مفعول فيتامينات هـ، س . يحصل الإنسان على فائدة كبيرة عند خلط أنواع البقول داكنة اللون مع الخضروات؛ ولذلك تعتبر شوربة العدس من أكالات البقوليات المفيدة، حيث تحتوى على حبوب العدس بالإضافة إلى الخضروات من بصل وجزر وكرفس وطماطم .

للبقول بعض الآثار الجانبية التى يجب الإشارة إليها، فهى تسبب اضطرابات بالأمعاء إذا أسرف فى تناولها، فتسبب المغص المعوى وتكوين الغازات . ولما كانت البقول غنية بمركب «البورين - Purin» الذى يسبب مرض النقرس؛ لذلك ينصح لمن لديهم بؤادر هذا المرض بعدم تناول البقول، أو الحد من تناولها .

تحتوى البقول المجففة على قدر قليل من الماء؛ لذلك يمكن حفظها لمدة طويلة قد تصل إلى سنتين وخاصة فى الأماكن الجافة معتدلة الحرارة مع التهوية . وعموماً ينصح خبراء التغذية بتناول البقول مرتين أسبوعياً .

وفيما يلى نستعرض معا بعض أنواع البقول الهامة وفوائدها الغذائية والعلاجية :

١ - فوائد الترمس العلاجية

* وصف الترمس فى الطب العربى القديم ، وأشار ابن البيطار إلى فوائده الطبية الجمة ، حيث إنه يقتل الديدان إذا لعق مع العسل أو شرب مع الخل ، كما أن الماء الذى يطبخ به الترمس يقتل الديدان كذلك ، وذكر أنه بطنى الهضم ويولد بلغمًا غليظًا .

* الترمس غنى بالبروتينات (٣٠٪) فهو لذلك ذو قيمة غذائية كبيرة مثل الحمص ، وفى الطب الشعبى الحديث يقولون إنه ثبت أن مطبوخ بذوره يدر البول ، ويهضم الأكلات الثقيلة ، ويطرد بعض أنواع الديدان .

* يحتوى الترمس على مادة «الليسيثين - Lecithin» فهو مقول للأعصاب ، ومنبه للقلب .

٢ - فوائد الفول العلاجية

* يؤكل الفول أخضر فى أوائل موسمه ، ثم يجفف وتعمل منه أطباق مختلفة مثل الفول النابت والمطبوخ والبصارة والطعمية ، علاوة على الفول المدمس الذى هو أهم المواد الغذائية فى مصر .

* يعتبر الفول من أهم البقول التى عرفها العالم القديم لما لبذوره من قيمة غذائية كبيرة للإنسان وللحيوان .

* يحتوى الفول على نسبة عالية من البروتينات والكربوهيدرات والأملاح المعدنية الهامة .

٣ - فوائد العدس العلاجية

* ينتمى العدس إلى مجموعة البقول ويعتبر من أهم أنواعها ، حيث إنه غنى بالبروتينات والأملاح المعدنية .

* ذكر المؤرخ الإغريقي المعروف « هيرودوت » أن العدس كان يقدم كغذاء أساسى لعمال بناء الأهرامات .

* يعتبر العدس ثالث أهم مصدر للبروتين النباتى بعد فول الصويا والفاصوليا الجافة، هذا بجانب قدر كبير من الكربوهيدرات، كما أنه مصدر هام للأملاح المعدنية، وخاصة البوتاسيوم .

* ينصح خبراء التغذية بتناول العدس مع النشويات مثل الحبوب أو الأرز أو الخبز، حيث يستفيد الجسم من الأحماض الأمينية (بروتينات) بدرجة أعلى؛ لذلك يعتبر الكشرى من أنواع الأطباق المصرية الصحية والهامة؛ إذ به العدس غير المقشور والأرز وكمية من المكرونة، هذا بخلاف الدهون فى البصل المحمر وفى صلصة الطماطم التى تضاف إليه، والأملاح المعدنية التى يحتوى عليها العدس، وخاصة البوتاسيوم والفوسفور .

* نظراً لاحتواء العدس على نسبة عالية من «البورين - Purin» فينصح به مرضى النقرس .

* يفضل أيضاً خبراء التغذية تناول الأنواع الصغيرة من حبوب العدس عن الحبوب الكبيرة، حيث إن الصغيرة بها نسبة أعلى من القشرة التى تتركز بها المواد الفطرية المميزة للعدس .

٤ - الفوائد العلاجية للحمص

* يقول ابن سينا فى كتابه الطبى الشهير «القانون»: إن للحمص أصنافاً كثيرة منها الأبيض والأحمر والأسود، وهو مفيد لعلاج النمش الجلدى، ويحسن لون الجلد، وإن أكله ينفع فى علاج آلام الظهر .

* كما ذكر أيضاً أن نقيعه ينفع فى علاج وجع الضرس وأورام اللثة .

* أثبتت الدراسات الحديثة أن طبخ الحمص الأسود يفتت الحصاة فى المثانة والكللى إذا طبخ بدهن اللوز والفجل والكرفس .

* الحمص غنى بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية مثل الكبريت والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد وهو مغذ ومدر للبول ومنشط للأعصاب، إلا أنه لا ينصح بالتمادى والإفراط فى أكله، وخاصة ذوى المعدة والأمعاء الضعيفة، أما الحمص الأخضر فهو سهل الهضم يحتوى على سكريات وفيتامينات .

* تفيد شوربة الحمص فى علاج الكلى والكبد .

* ثمرات الحمص غنية بالبروتينات والألياف العضوية فقيرة فى الدهون، كما تحتوى على كثير من الأملاح المعدنية مثل الماغنسيوم والحديد والزنك والنحاس وعلى فيتامينات ك، هـ، ومجموعة فيتامينات ب .

٥ - الفوائد العلاجية لفول الصويا

* ينتمى فول الصويا إلى عائلة البقول، وموطنه الأصلي الصين واليابان .

* يستخلص من زيت فول الصويا مادة «الليسيثين - Lecithin» التى تدخل فى كثير من الصناعات الغذائية كمادة مضادة للأكسدة، وذلك مثل صناعة الشيكولاتة .

* يعتبر بروتين فول الصويا من أقرب أنواع البروتينات النباتية قربا للبروتين الحيوانى، ويمثل تركيبه تركيب بروتين اللحم الكندوز، كما أن فول الصويا يحتوى على ضعف كمية البروتين الموجودة بنفس الوزن من بروتين هذا اللحم، وهو من النوع الذى يسهل هضمه .

* نشرت فى السنوات الأخيرة نتائج أبحاث تشجع النساء إلى الإكثار من تناول فول الصويا بسبب ما يحتويه من مركبات تماثل الهرمون النسائى «الإستروجين - Estrogenes» لمواجهة المشاكل والاضطرابات التى تحدث للنساء بعد سن الأربعين بسبب نقص إنتاج هذا الهرمون بأجسامهن، وخاصة بعد ثبوت أضرار تناول الهرمون النسائى الكيمائى الذى قد يسبب الإصابة بسرطان الثدي .

* يعتبر زيت فول الصويا من الزيوت الصحية ، حيث يحتوى على ١٨٪ فقط من الكوليسترول ، والذي يحتوى على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية غير المشبعة مما يجعل له فائدة فى خفض نسبة الكوليسترول بالدم .

* ينتج لبن حبوب فول الصويا بعد طحن الحبوب وخلطها بالماء ، ثم يعصر منه خليط مثل لبن البقر ويسمى «الصويا ميلك - Soya Milk» ويعتبر غذاء للأطفال ولمن لديهم حساسية للبن البقر ، أو من لا يستطيع هضمه بسبب افتقارهم إلى إنزيم «اللاكتاز - Lactase» إلا أن هذا اللبن يحتوى على حوالى خمس كمية الكالسيوم الموجود بلبن البقر ؛ لذلك يضاف الكالسيوم إليه لرفع قيمته الغذائية .

الفوائد العلاجية للمكسرات

١ - فوائد البندق العلاجية

* البندق أحد ثمار المكسرات التى تنمو فى حوصلة خشبية مع قلب مغطى بغشاء خفيف .

* يحتوى البندق على ٦١٪ من وزنه زيوتاً يمكن استخلاصها ، ولها نكهة جميلة .

* يعتبر البندق من المواد الغذائية المفيدة لاحتوائه على كثير من الأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات ، وخاصة فيتامين (هـ) وفيتامين بيوتين .

* يحتوى البندق على قدر كبير من السعرات الحرارية ، مما يعيق تناول كميات كبيرة منه .

* ذكر أبقرراط الحكيم اليونانى القديم أنه إذا أكل بماء العسل يعالج السعال المزمن .

* وفى الطب الشعبى يوصف زيت البذور للمصابين بالسكرى والسل والصداع والتهاب المسالك البولية ، وكذلك لطرد الدودة الوحيدة .

٢ - فوائد الجوز العلاجية

- * يحتوى الجوز على ٦٠ - ٦٥٪ من وزنه زيوتاً، كما أنه يحتوى على نسبة مرتفعة من الحمض الدهنى «أوميغا ٣ - Omega 3» والتي لها فائدة كبيرة بجسم الإنسان، وخصوصاً الخلايا العصبية.
- * ذكر عن الجوز فى الطب القديم أنه ينفع فى علاج بعض اضطرابات المعدة، كما أنه عنصر مغذ فعال فى حالات فقدان الوزن؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الإنسان إذا أكل بكميات كبيرة.
- * يحتوى على الكثير من الفيتامينات مثل فيتامين أ - ب١ - ب٢ - ب٦ - هـ - نياسين وفيتامين (س).

٣ - فوائد جوز الهند العلاجية

- * تنمو هذه النخلة فى الهند منذ حوالى ٤٠٠٠ عام.
- * تنمو الثمار على الشجرة وقد يصل وزنها إلى كيلو جرام، وحولها قشرة خشبية صلبة جداً، عليها ألياف كثيرة بداخلها جسم الجوز الأبيض، وبداخل الثمرة يوجد سائل يسمى لبن الجوز.
- * يعتبر جوز الهند من المواد الهامة فى صناعة الدهون، فيستخلص منه زيت جوز الهند الذى يحتوى على ٩٠, ٥٪ أحماض دهنية كاملة التشبع، ويدخل فى صناعة المارجرين.
- * ذكر ابن سينا أنه يعالج أوجاع الظهر، وأنه جيد فى تقوية الجسم، كما ذكر أن دهانه يعالج البواسير.
- * ذكر أيضاً داود الأنطاكى أن ماء القشرة المستخلص من الثمرة يفيد الأسنان ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب، كما أنه مقو للشعر ويعالج ضعف الكلى والكبد، ويفيد أيضاً فى علاج قروح البطن.

* أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن للبن جوز الهند فوائد هامة فى تخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم عن طريق زيادة فعالية إفرازات المرارة والبنكرياس .

٤ - فوائد الصنوبر العلاجية

* يعتبر الصنوبر من المكسرات النادرة نسبياً نظراً لضآلة الكمية التى يحصل عليها من كل شجرة، وهى حوالى ٢ كيلو جرام فى العام؛ ولذلك يباع الصنوبر بأسعار مرتفعة .

* يعتبر الصنوبر من المكسرات الغنية بالسعرات الحرارية، إلا أن الكميات المضافة منه لأنواع الطعام محدودة، حيث إن وزنه خفيف، كما أنه غنى بالحديد والنحاس والمغنسيوم وبعض الفيتامينات الهامة .

* وفى الطب الشعبى، تستخدم عصارته فى العقاقير الطبية الزيتية ضد الدفتيريا، كما يستخدم كملين وضد الحمى والنزيف المعوى .

* يعتبر الصنوبر مضاداً هاماً للفطريات التى تهاجم الجسم، كما أنه يقضى على السموم الفوسفورية .

٥ - فوائد الفول السودانى العلاجية

* يؤكل الفول السودانى فى العموم كنوع من المسليات، وله قيمة غذائية كبيرة .

* تعصر حبوب الفول السودانى لاستخراج زيت الفول السودانى، حيث تحتوى على حوالى ٤٨٪ منه . ولهذا الزيت فائدة غذائية كبيرة، فهو غنى بـ «حمض اللينول - Linolic acid» اللازم لجسم الإنسان، كما يحتوى الفول على نسبة عالية من أملاح البوتاسيوم والمغنسيوم وفيتامين (هـ) والبيوتين، ونظراً لتحمل هذا الزيت لدرجات حرارة عالية، فإنه يصلح لتحضير المأكولات .

يستخدم فى الولايات المتحدة الأمريكية كمادة غذائية غنية للأطفال بعد طحن الثمرات إلى عجينة ماثلة لطحينة السمسم ، تسمى زبدة الفول السودانى .

٦ - فوائد اللوز العلاجية

* يحتوى اللوز ٥٤٪ من وزنه زيوتاً ، ويستخدم هذا الزيت على نطاق واسع فى صناعة مستحضرات التجميل لفوائده الكثيرة .

* يعتبر اللوز غنياً جداً بالبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم وبأنواع من الفيتامينات ، فهو غذاء صحى جداً يحتوى على قدر كبير من السعرات الحرارية .

* أثبت الطب الحديث أن اللوز غذاء متوازن مغذ للجسم ومنشط للأعصاب ، مجدد لخلايا الجسم ومطهر للأمعاء ، ويوصى بتناول اللوز للحوامل والمرضعات والرياضيين ومرضى الأعصاب والمصابين بالهزال والضعف الجسمانى والعقلى ، وكذلك مرضى الجهاز البولى والمعدة والأمعاء والحصى والسل والمصابين بالإمساك ومرضى السكر .

٧ - فوائد المارون (أبو فروة) العلاجية

* يقال إن موطن أشجار أبو فروة هو جزيرة كورسيكا الفرنسية ، وهو يعتبر من المواد الغذائية الأساسية ، فتطحن الثمرات ويعمل منها عجينة تضاف إلى بعض المأكولات .

* له قيمة غذائية كبيرة ، فتحوى الثمرات على نسبة أكبر بكثير من المواد الشبوية تزيد عن ضعف الموجود بالبطاطس ، علاوة على الأملاح المعدنية الأخرى الهامة مثل البوتاسيوم .

* يعتبر أبو فروة فى الطب الحديث غنياً بالكربوهيدرات ومنشطاً ومقوياً للعضلات والأعصاب والشرابين ، ومقوياً للمعدة ، ويفيد فى بناء خلايا

الجسم، كما أنه يوصف لضعاف القوى العضلية وللنحفاء والأطفال والشيوخ والناقهين وللمصابين بفقر الدم والقروح والبواسير .

الفوائد العلاجية لبعض المواد الغذائية الأخرى

١ - فوائد البن العلاجية

* عرف تأثير البن المنبه لأول مرة فى منطقة «Caffa» فى جنوب غرب أثيوبيا وذلك فى القرن التاسع الميلادى .

* يتم تحميص البن قبل الاستخدام عند ٢٠٠ - ٢٢٠ درجة مئوية فيتحول لونه إلى اللون البنى ، وتتكون به الرائحة المميزة للبن .

* توجد بالبن مادة أساسية تسمى بالكافيين ، والتي لها تأثير على الجهاز العصبى للإنسان ، ويفقد البن جزءاً ضئيلاً من الكافيين عند تحميصه . يظهر هذا التأثير على الجهاز العصبى بعد تناول القهوة بحوالى ٣٠ دقيقة .

* يؤثر الكافيين على خلايا المخ ، فله تأثير على زيادة التركيز بالمخ ، كما أنه يؤدي إلى مقاومة التعب والإجهاد والشعور بالنوم ، إلا أن الإسراف فى تناوله يؤدي إلى الشعور بالقلق وانعدام النوم .

* تساعد كميات صغيرة من القهوة على زيادة نشاط العضلات ، إلا أن الإسراف فى تناوله يؤدي إلى انتفاضات وتقلصات بالعضلات المختلفة .

* من آثار المواد المنبهة فى البن زيادة نشاط عضلة القلب ونشاط الدورة الدموية ، وتناول فنجان من القهوة التركى أو المنقاة والذى تتراوح نسبة الكافيين فيها من ٥٠ - ١٥٠ مليجراماً حسب نوع البن وطريقة تجهيز المشروب تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بمقدار ١٠ مم عمود زئبق (من ١٣٠ إلى ١٤٠ مثلاً) ، إلا أن الإسراف فى شرب القهوة يؤدي إلى زيادة ضربات القلب مع الاضطرابات بها .

* تساعد القهوة على تنشيط عملية الهضم ، لذلك فقد تعود الناس على شرب فنجان القهوة بعد تناول الوجبة الغذائية .

* يقدم مع فنجان القهوة عادة كوب من الماء ، وذلك لتعويض ما يفقده الإنسان عن طريق البول ، حيث إن الكافيين يؤدي إلى تنشيط الكلى وإدراج كمية أكبر من البول .

* أثبتت الدراسات الأخيرة أن الكافيين ليس من المواد التي تؤدي إلى الإدمان إذا تناوله الإنسان بكميات قليلة ، أما في حالة الإسراف في تناوله ، فإنه يؤدي إلى حالة من الإدمان .

* ثبت حديثاً أن الإسراف في تناول الكافيين يؤدي إلى زيادة إفراز الجسم لكميات من الكالسيوم مع البول ، فإذا كان الإنسان يعاني من نقص في إمداد جسمه بالكميات الكافية من الكالسيوم ، فسيصبح معرضاً للإصابة بـ « هشاشة العظام - Osteoporosis » .

٢ - فوائد البيض العلاجية

* منذ عصور التاريخ الأولى تعتبر بعض الشعوب أن للبيض منزلة خاصة في حياة الإنسان . فالهنود كانوا يعتبرون أن البيضة هي أصل الحياة ، أما قدماء المصريين فكانوا ينظرون إلى البيضة على أنها تعنى الحياة .

* تتكون البيضة من عدة طبقات هي : القشرة الجيرية وهي تحمي البيضة . ويوجد بهذه القشرة مسام كثيرة تسمح بتبادل الهواء بين البيضة من الداخل وبين الجو المحيط بها وذلك في فترة الرقاد ، كما تحمي القشرة البيضة من الميكروبات .

* يوجد بداخل القشرة غشاءان رقيقان يتكونان من مادة الكيراتين ويكونان متلاصقين إلا في الجزء الأسفل وهو قاع البيضة حيث يكونان فراغاً به فقاعة هواء . يحتوى هذان الغشاءان على بياض البيض المعروف بالزلزال والذي يحيط بالصفار ويحميه .

* يتكون الصفار من طبقات متتالية من الصفار الأبيض والأصفر تبعاً لكمية الكاروتين الموجودة به .

* يعتبر البيض من أهم المواد الغذائية ، فالزلال الأبيض والصفار يتكونان من أنواع مفيدة جداً من البروتينات التى تحتوى على أنواع أساسية من «الأحماض الأمينية - Amino Acids» التى يستفيد جسم الإنسان من ٩٠٪ منها .

* تعتبر بروتينات البيض أقيم من بروتينات اللحوم والأسماك ، وكذلك من أنواع البروتينات النباتية .

* أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن ١٠٠ جرام من بروتينات البيض تؤدى إلى بناء ٩٤ جراماً من بروتين جسم الإنسان .

* يغطى ما تحتويه البيضة من فيتامين (د) حوالى ٣٠٪ من احتياجات جسم الإنسان اليومية من هذا الفيتامين .

* يحتوى البيض على قدر كبير من الكوليسترول ، إذ تحتوى البيضة الواحدة (٥٠ - ٦٠ جراماً) على ما يزيد ملى جرام وهو الحد الأعلى الذى تنصح هيئات الصحة العالمية بألا يتجاوزه الإنسان فى غذائه أن يجرى التحاليل اللازمة كل ٦ شهور وتنظيم ما يتناوله من المواد الغذائية الغنية بالكوليسترول تبعاً لذلك .

٣- فوائد الشاى العلاجية

* ذكر الشاى لأول مرة فى التاريخ فى كتاب كتب فى الصين منذ ٢٧٠٠ سنة قبل الميلاد . وكانت أشجار الشاى فى أول الأمر تنمو تلقائياً وتكاثر ، وهى أشجار دائمة الخضرة .

* لا يوجد مشروب يعشقه الملايين من الناس فى مختلف أنحاء العالم مثل الشاى .

* توجد ثلاثة أنواع من أوراق الشاي : الشاي الأخضر، والشاي نصف الأخضر، والشاي الأسود.

* يحتوى الشاي على مادة الكافيين، وهى المادة المنبهة فى الشاي، وكانت تعرف سابقاً بالتانين، وتتراوح نسبة الكافيين به بين ١-٥ ٪ من وزنه.

* تأثير الكافيين المنبه بالشاي أقل منه فى القهوة، ولكنه يظل يؤثر على الجهاز العصبي وينبهه.

* يوجد بالشاي أيضاً مركب التانين، والذي له تأثير مهدئ على المعدة والأمعاء، إلا أنه يسبب الإمساك، كما أنه يكوّن مع الحديد الموجود بالمواد الغذائية مركبات كيميائية معقدة، ويمنع بذلك امتصاص الجسم لـ ٥٠ ٪ منه أو أكثر.

لذلك لا ينصح بتناول الشاي مع الأكلات الأساسية، أو عندما يتناول الإنسان مركبات الحديد إذا افتقر الجسم إليها.

* يساعد الشاي على تنشيط الدورة الدموية؛ لأنه يجعل الشرايين مرنة مطاطة غير صلبة، ويساعد على توسيعها.

* من صفات التانين الموجود بالشاي أنه يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، إلا أنه يعرقل هضم النشا الموجود بالنشويات كالأرز والبطاطس.

* يحتوى الشاي الأخضر على نسبة أعلى من التانين وعلى نسبة عالية من مضادات الأكسدة مثل البوليفينولات، وعلى نسبة أعلى من فيتامينات (ب) وكذلك من فيتامين (س)، وتصل نسبة فيتامين (س) إلى ٢٥٠ مليجراماً فى كل ١٠٠ جرام من أوراق الشاي حسب النوع.

* يعزى للشاي الأخضر فوائد صحية جمة، حيث يحمى الجسم من أمراض القلب والأوعية الدموية، ويؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع، كما أنه يقوى جهاز المناعة الطبيعي بالجسم.

٤ - فوائد عسل النحل العلاجية

* اهتم الإنسان الأول فى العصر الحجري بعسل النحل ، وكان المصريون القدماء يستعملونه كمادة غذائية ، وكذلك لعلاج بعض الأمراض ، وخاصة أمراض التهابات الحلق وضد نزلات البرد .

* يتكون العسل أساساً من خليط من نوعين من السكريات هما : الجلوكوز والفركتوز ، ويكو نان ٨٠ ٪ من مادة العسل ، بخلاف أنواع أخرى من الإنزيمات وحوالى ١٠٠ نوع من المواد العطرية المختلفة .

* يقوم النحل بامتصاص رحيق الأزهار المختلفة ، وكذلك إفرازات بعض الحشرات الموجودة على أوراق الزهور ، حيث يتم معالجة الرحيق بجسم النحل بإنزيمات مختلفة يفرزها جسم النحل لهذا الغرض ، ثم يفرز العسل الناتج فى خلايا شمعية ينتجها النحل كذلك لحفظ العسل بها .

* لما كان العسل يتكون من سكريات بسيطة ، فإنه لا يحتاج إلى أن يهضم بجسم الإنسان عند تناوله ، بل يمتص بالدم مباشرة ؛ لذلك يعتبر العسل من المواد الغذائية المفيدة التى تمد الجسم فوراً بقدر كبير من الطاقة .

* يحتوى العسل على قدر كبير من الأملاح المعدنية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم والحديد والفيتامينات مثل النياسين وفيتامين (س) .

* أحد مشتقات عسل النحل يسمى غذاء ملكات النحل ، ويتكون هذا السائل من بروتينات وكربوهيدرات ومواد دهنية ، ويحتوى كذلك على مجموعة فيتامينات (ب) وبعض الإنزيمات والمعادن النادرة .

* يتناول الكثيرون الغذاء الملكى كمادة غذائية إضافية لتقوية مناعة الجسم وتجديد الخلايا ، إلا أن هذه الفوائد التى تنسب إليه لم تثبت علمياً .