

## الفواكه المجففة.. وفوائدها الكبيرة



لا تقتصر فوائد الفواكه على صورتها الطازجة، وإنما تحمل الفواكه المجففة كذلك فوائد كبيرة، فتعتبر من الأغذية المناسبة لتناولها بين الوجبات لشحن الجسم بالطاقة اللازمة لمواصلة الأنشطة اليومية، وتعد مصدرًا غنيًا بالألياف و ببعض أنواع المعادن الضرورية للجسم.

### التمر:

- رغبة الصحراء:

البلح المجفف (أو التمر) من الأغذية الشائعة في مجتمعنا العربي وسماه البعض «رغبة الصحراء» لما يتمتع به من نسبة عالية من الكربوهيدرات التي تسد الإحساس بالجوع، وتمنح الجسم طاقة سريعة ودائمة لفترة طويلة.

- كوكتيل المعادن المهمة:

ويتميز التمر باحتوائه على نسبة جيدة من معادن مختلفة يحتاجها الجسم مثل الحديد، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والسيلينيوم، والمغنسيوم. كما يحتوى أيضاً على عدة أنواع من فيتامين (ب).

لكن التمر لا يحتوى على فيتامين (ج)، ولذا ينصح بتناوله مع شراب أو غذاء غنى بهذا الفيتامين مثل عصير البرتقال لمساعدة امتصاص الحديد الموجودة بالتمر.

- الغذاء المتكامل:

وإضافة اللبن للتمر يعطى وجبة غذائية متكاملة ويزيد من كمية البروتين التي يفترق لها التمر. ولذا يقدم كوب اللبن مع التمر المنقوع فى حالات ضعف الشهية، ونقص الطاقة.

## تحذير:

يحتوى التمر على نسبة طفيفة من مادة التيرامين (Tyramine) التى ترتبط أحياناً بحدوث الصداع النصفى عند بعض الناس.. ولذا لا ينصح الذين يعانون من نوبات متكررة من الصداع النصفى بتناول التمر.

- القيمة الغذائية للتمر:

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية:

- كربوهيدرات ٥٧ جراماً.
- نشا صفر جرام.
- سكريات ٥٧ جراماً.
- بروتين ٣ جرامات .
- دهون أقل من جرام واحد .
- طاقة ٢٢٧ كالورى كبير .

## التين المجفف:

- الطاقة الكامنة فى ثمرة التين:

التين الطازج لذيذ الطعم لكنه سريع التهرؤ والفساد.. ولذا فإن كميات كبيرة من التين تمر بعملية تجفيف.. وهذه العملية تزيل الماء الموجود بالتين، وتزيد من تركيز السكريات الموجودة به. ولذا فإن التين المجفف يعطى طاقة مركزة تزيد بحوالى ست مرات عن التين الطازج.

- التين مقاوم لهشاشة العظام:

ويحتوى التين على نسبة جيدة من معادن مختلفة كالكالسيوم، والحديد، والمغنسيوم.

ومن الطريف أن التين المجفف يحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم قد تفوق الموجودة بالألبان. ولذا فإنه من الأغذية المثالية لمقاومة هشاشة العظام.

- أفضل مُلئِن طبيعى:

ومن التأثيرات المميزة للتين، سواء الطازج أو المجفف، تأثيره كملين بفضل احتوائه على نسبة جيدة من الألياف تبلغ حوالى ٦٪ وأيضاً لاحتوائه على مادة تلين حركة الطعام داخل الأمعاء وهى مادة الميوسين (Mucin).

### الغذاء المكتسب للطاقة الجنسية :

كما اكتسب التين منذ زمن بعيد شهرة كمنشط جنسى حيث يزيد من مستوى الطاقة الجنسية ويقوى من الرغبة.

### القيمة الغذائية للتين المجفف :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

- كربوهيدرات ٥٢ جراماً .
- نشا صفر جرام .
- سكريات ٥٢ جراماً .
- بروتين ٤ جرامات .
- دهون جرامان .
- طاقة ٢٢٧ كالورى كبير .

### المشمش المجفف:

- ثلاث ميزات صحية :

كغيره من النباتات الصفراء، يتميز المشمش باحتوائه على نسبة عالية من الكاروتينويدات التى تعمل كمضادات قوية للأكسدة.. ويتميز كذلك بامداد الجسم بقدر كبير من الطاقة ومن المغذيات المختلفة مثل معادن الكالسيوم، والسيلينيوم، والمغنسيوم، والبوتاسيوم.

ويفضل احتوائه على نسبة عالية من الألياف تبلغ ١٨ ٪ فإنه يتميز كذلك بتأثير ملين لحركة الطعام داخل الأمعاء.

- بذرة المشمش العجيبة :

هناك خبران أحدهما سار والآخر غير سار فيما يتعلق ببذرة المشمش.

فلنبدأ بالخبر السار وهو أن بعض أطباء الطب البديل استطاعوا استخدام خلاصة هذه البذرة فى علاج السرطانات.

أما الخبر غير السار، وهو أن نفس هذه البذرة تحتوى على مادة تسمى اميجدالين (Amygdaline) قد تتحول إلى مركب سام وهو سيانيد الهيدروجين (Hydrogen Cyanide) فى المعدة مما يؤدى لحالة من التسمم.

- احترس من المشمش المجفف المدهون :

ويجب الحصول على المشمش المجفف من مصادر موثوق بها حيث أن

بعض الأنواع تدهن أو تعالج بمادة ثانى أكسيد الكبريت للحفاظ على اللون الأصفر للمشمش أثناء التخزين.. وهذه المادة يمكن أن تصيب مرضى الحساسية الصدرية بنوبات من ضيق التنفس .

- القيمة الغذائية للمشمش المجفف :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

- كربوهيدرات ٢٧ جراماً .
- نشا صفر جرام .
- سكريات ٢٧ جراماً .
- بروتين ٤ جرامات .
- دهون جرام واحد .
- طاقة ١٥٨ كالورى كبير .

## مملكة النحل.. وأغذيتها المنشطة



الشاكى من التعب ونقص الطاقة يجد فى منتجات مملكة النحل أنواعاً من الأغذية التى أعدها النحل بمهارة وإتقان بتدبير من الخالق عز وجل تزيل عنه الشكوى من التعب والإجهاد وتكسبه نشاطاً موفوراً .

فبالإضافة للفوائد المعروفة لعسل النحل فى علاج بعض المتاعب الصحية وكغذاء مقو ومكسب للطاقة فإن هناك منتجات أخرى فى خلية النحل عالية القيمة الغذائية مثل حبوب اللقاح، وصمغ النحل، وغذاء ملكات النحل .

### حبوب اللقاح :

أثناء زيارة النحل للأزهار لجمع الرحيق منها تعلق كمية من حبوب اللقاح بشعيرات بجسده وتختلط بالعسل .

وتعتبر هذه الحبوب ذات قيمة غذائية عالية للإنسان ومصدر جيد لبث الطاقة فتحتوى الحبوب على المغذيات التالية :

- بروتينات: وتتمثل فى مجموعة كبيرة من الأحماض الأمينية.
  - فيتامينات: حيث تحتوى على أغلب فيتامينات (ب) بالإضافة لفيتامينات (أ)، (ج)، (د)، (هـ)، (ك)، رتين.
  - أملاح معدنية: وتشتمل على أنواع كثيرة مثل : الفوسفور، والكالسيوم، والكبريت ، والبوتاسيوم، والحديد إلى آخره.
  - إنزيمات: وتشتمل على أنواع كثيرة مثل إنزيمات أميليز، دياستيز، ساكريز، بكتيز إلى آخره.
  - مكونات أخرى : وهذه مثل السكريات ، ومجموعة من الأحماض الأمينية الحرة مثل: حمض النيكليك، والفلافونويدات ، والأوكسينات، وسكر الفاكهة، والمونوجلسريدات إلى آخره.
- الفوائد الصحية لحبوب اللقاح :**
- تعتبر حبوب اللقاح غذاءً مركزاً بالمغذيات النافعة والتي تمنح الجسم الطاقة الكافية وتقاوم الشعور بالتعب .
  - تعتبر كذلك غذاءً مضاداً للأكسدة .. ويرجع هذا المفعول إلى احتوائها على البيوفلافينات وفيتامينات (ج) ، و (هـ) ، والكاروتين .
  - يفيد تقديمها فى زيادة حيوية الجسم وزيادة الطاقة الجنسية على وجه الخصوص لاحتوائها على أحماض نووية (Nucleic Acids) بالإضافة للمغذيات الأخرى.
  - تقدم حبوب اللقاح لأغراض علاجية مختلفة مثل علاج الأنيميا (فقر الدم) حيث تؤدي لزيادة أعداد كرات الدم الحمراء.
  - كما تستخدم فى علاج متاعب البروستاتا والوقاية من التهاب وأورام البروستاتا .
  - وتفيد فى تنظيم حركة الأمعاء.. ولذا تستخدم كعلاج للقولون العصبى والإمساك المزمن.. ويفيد تقديمها مع عسل النحل فى التخلص من عفونة الأمعاء ومساعدة الهضم.

- تساعد على زيادة الشهية للطعام واكتساب وزن زائد، ولذا تعتبر علاجاً مفيداً لحالات النحافة.

- كيف تتناول حبوب اللقاح ؟

تؤخذ حبوب اللقاح كمكمل غذائي في صور مختلفة، مثل:

- تناول الحبوب مباشرة في صورتها الطبيعية (Granules).. وفي البداية كالحكة الجلدية.. ثم يمكن زيادة الجرعة إلى حوالى ملعقة صغيرة يومياً.

- يمكن إضافة الحبوب إلى المشروبات والأطعمة المختلفة.

- أو تؤخذ مختلطة بعسل النحل.

- أو تؤخذ في صورة أقراص تمضغ أو تبلع بمعدل قرص واحد يومياً.

- ويفضل دائماً تناول الحبوب بعد تناول الطعام حتى يستفيد الجهاز الهضمي من مفعولها المنشط للهضم.

ولا يجب إضافة الحبوب لأى غذاء ساخن أو تعريضها لسخونة لأن الحرارة المرتفعة تفسد بعض المغذيات الموجودة بها.

**صمغ النحل (البروبوليس):**

البروبوليس مادة صمغية يجمعها النحل من براعم بعض الأشجار مثل شجر الصفصاف لاستخدامها في تلميع الفراغات السداسية التي يحفظ بها العسل، وفي علاج أى تشققات تظهر بها، كما يقوم باستخدامها في تغطية أى حشرات غريبة تدخل إلى خلية النحل بعد قتلها حتى لا تتعفن وبذلك يحمى الخلية من انبعاث روائح كريهة أو ميكروبات عفنة.

ويتميز صمغ النحل أو صمغ العسل بلون بني مع ظلال من اللون الأصفر أو الأسود وقد يختلط بألوان ضاربة إلى الحمرة أو إلى الاخضرار، ولا شك أن لون صمغ العسل يختلف باختلاف الأشجار التي جمعتها النحلة منها.

ولكن ما فوائد هذا الصمغ بالنسبة للإنسان ؟

- يحتوى الصمغ على مضادات أكسدة قوية (بيوفيلافونويدات) تهاجم

الشقوق الحرة التي تدمر الخلايا مما يحافظ على حيوية الجسم ويقاوم الشيخوخة.

- يعتبر هذا الصمغ من المنشطات القوية للجهاز المناعي، ففي حيوانات التجارب، وجد أن حقن الصمغ للفئران المريضة يعجل بشفائها حيث يؤدي لزيادة أعداد الخلايا الدفاعية بأجسامها إلى النصف (خلايا الدم البيضاء) ويرجع هذا التأثير إلى تنشيط الصمغ للغدة الصغرية (غدة صغيرة عند قاعدة العنق) والتي تمثل إحدى الجهات لإنتاج خلايا الدم البيضاء.

- يستخدم الصمغ ظاهرياً لعلاج أمراض ومتاعب مختلفة مثل العدوى الفيروسية بالهريس، والكالو، ومرض الصدفية ، وحب الشباب، كما يفيد في علاج حروق الجلد، ويخفف التهيج الجلدي.

- كما يفيد استنشاق أبخرة الصمغ في علاج التهابات الجهاز التنفسي، والحنجرة ، والجيوب الأنفية .

- يستخدم كغرغرة لعلاج التهابات الفم والأسنان.

- كيف تتناول البروبوليس؟

يمكن استخدام الصمغ ظاهرياً.. أما استخدامه في صورته الطبيعية عن طريق الفم فقد يؤدي لأضرار جانبية بالأغشية المخاطية.

ولكن لا مانع من تناول مستحضرات البروبوليس الطبية مثل الكبسولات، واللبان، وأقراص الاستحلاب.

وتكون الجرعة المناسبة ما بين ٢٥٠ - ٥٠٠ مجم يوميًا .

### **الغذاء الملكي:**

يعتبر الغذاء الملكي بفضل قيمته الغذائية المرتفعة من أفضل الأغذية التي يمكن الاعتماد عليها لمقاومة التعب وتزويد الجسم بالطاقة،.. حيث يشتمل على مجموعة كبيرة من الفيتامينات وخاصة فيتامينات (ب) ..ومن المعادن: الكالسيوم والنحاس والحديد والبوتاسيوم.

كما يشتمل على عدد كبير من الأحماض الأمينية الأساسية والتي تعد أحد أسباب ارتفاع قيمته الغذائية.. كما يحتوى على أحماض نووية تقوى خلايا الدم وتزيد من الطاقة الجنسية على وجه الخصوص.

ولذا فإنه يعد غذاء مثاليًا لحالات الإجهاد ونقص النمو، ومقاومة أعراض الشيخوخة، ومقاومة متاعب مرحلة سن اليأس ، ومتاعب ما بعد الولادة.

### - كيف تتناول الغذاء الملكي؟

يمكن تناول الغذاء الملكي فى صورة مفردة ، أو ممزوجًا مع العسل، أو فى صورة مستحضرات طبية.. ولكن لا شك أن تقديمه فى صورته الطبيعية هو الأفضل، ويفضل أن يؤخذ الغذاء الملكي صباحًا على الريق. ففى حالة تناوله مع العسل يؤخذ ملعقة صغيرة ويترك تحت اللسان ليذوب بهدوء.

وفى حالة تناوله فى صورة مفردة يؤخذ كل صباح مقدار بسيط ( فى حجم رأس عود الكبريت تقريبًا) ويوضع تحت اللسان حتى يذوب ويكرر ذلك لمدة ٣ أسابيع (دورة كاملة).

### ● وصفات غذائية من العسل لشحذ الجسم بالطاقة ●

#### كوكستيل العسل مع الموز:

##### ● المكونات :

- عسل نحل - ملعقة كبيرة.

- موز - ثمرة كبيرة .

- زبادى- ملعقة كبيرة .

- خميرة الخبيز- ملعقة صغيرة .

- لبن- فنجان واحد .

● التحضير :

- تخلط المكونات السابقة جيداً فى الخلاط لعمل كوكتيل كريمى يقدم مثلجاً .

**سلطة الجزر والعسل وجوزة الطيب .. المنشطة للرجال :**

● المكونات :

- جزر مبشور- ٣ فناجين .
- زبيب- فنجان .
- عسل نحل- ملعقة كبيرة .
- زيادى- كوب واحد .
- لبن- فنجان .
- عصير ليمونة واحدة .
- جوزة الطيب (مبشورة)- ملعقة صغيرة .
- ملح- حسب الرغبة .

● التحضير :

- يخلط الجزر مع الزبيب يدوياً .
- تخلط باقى المكونات بالخلط .
- يضاف الخليطان بعضهما إلى بعض ويقلبان .

**عجينة حبوب اللقاح .. المنشطة للأزواج :**

● المكونات:

- لوز أخضر- ملعقة كبيرة .
- حبوب اللقاح- ملعقة كبيرة .
- بذور دوار الشمس- ملعقة كبيرة .
- جنين القمح - ملعقة كبيرة .

- زبادى- ملعقة كبيرة .
- زهر بابونج- ملعقة كبيرة .
- عسل نحل- حسب الرغبة .

● التحضير :

- تخلط المكونات جيداً لعمل عجينة، ويؤكل منها على جرعات متكررة.

كوكتيل العسل والليمون المنعش :

● المكونات:

- عسل نحل- فنجان صغير .
- عصير ليمونتين.
- ماء دافئ- ٢ كوب .

● التحضير :

- يذاب العسل فى الماء الدافئ ويضاف له عصير الليمون، ويحفظ فى الثلاجة ، ويقدم مثلجاً .

