الفيتامينات

بعد أن تم الاكتشاف أن الطعام يحتوي على عوامل أساسية للحفاظ على صحة جيدة، قام العالم الأمريكي البولندي الأصل كازيمير فنك Casi-mir Funk عام ١٩١٢ بإطلاق تسمية فيتامينات vitamins على هذه العوامل. وكلمة فيتامين ((vitamin ، مشتقة من كلمتين لاتينيتين هما vita وتعني الحياة و amineالتي ترمز للمركبات التي تحتوي على نيتروجين. ولاحقا تم الاكتشاف بأنه ليس جميع الفيتامينات تحتوي على نيتروجين ولكن لم يتم تغيير الاسم نظرا لانتشار استعماله.

والفيتامينات عبارة عن مواد عضوية توجد في الطعام وتعتبر أساسية للنمو ولإعادة بناء الأنسجة ولكي تقوم الأنسجة بوظيفتها بطريقة صحيحة.

أنواع الفيتامينات

يوجد ١٣ فيتامينا. فبالإضافة لفيتامين أ A و ج C و د D و هـ E يوجد ٨ فيتامينات تنتمي لمجموعة فيتامين ب B وهي الثيامين thia-min (ب١ أو B1)، ريبوفلافين ri-boflavin (ب٢ أو B1)، بيريدوكسين pyridoxine (ب٦ أو B6)، سيانوكوبولامين cynoco-balamin (ب١٢ أو B12)، بيوتين biotin (ح أو H)، حمض الفوليك folic acid (ب ج أو Bc)، نياسين niacin (ع ع أو PP) و حمض البانتوثين pantothenic acid (ب٥ أو B5) .

والفرق بين الفيتامينات التي تذوب في الماء (water-soluble) وتلك التي تذوب في الدهون (fat-soluble):

المجموعة الأولي:

تذوب في الماء وتشتمل على فتامين (ج) C وأسرة فتامين (ب) B.

المجموعة الثانية:

تذوب في الدهون وتشتمل على الفيتامينات (أ) A، (د) D، (هـ) E، (ك) K.

حيث أن الفيتامينات التي تذوب في الدهون يتم تخزينها في أنسجة الجسم. أما الفيتامينات التي تذوب في الماء (ما عدا فيتامين ب١٢) فإنه لا يمكن نسبيا تخزينها في الجسم، ولهذا يجب أن يتم تعويضها باستمرار.

منشأ الفيتامينات

إن منشأ الفيتامينات نباتي لكنها توجد في أعضاء الحيوان حيث تنتقل إليه عن طريق التغذية بالنبات. كما أن فيتامين (أ) و (د) ينشأ ويتكون في كبد الحوت من جراء طعامه بالعضويات البحرية النباتية المنتشرة في البحار.

والعلم الحديث قد صنع الفيتامينات المكثفة المصنعة والمتنوعة وبشكل دوائي للذين لا يتيسر لهم التغذية من الطبيعة لعدم وجود بعض النباتات التي تحتوي تلك العناصر في بلادهم، لكن اللذين يتغذون باستمرار وفق المجموعات الغذائية الأساسية لا حاجة لهم لأن يهتموا بالفيتامينات الدوائية إذ توجد في غذائهم الكميات الكافية من أنواع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم

أهمية الفيتامينات

تشارك الفيتامينات في التفاعلات الكيميائية الحيوية التي تقوم بتحويل الطعام إلى طاقة. وتعتبر الفيتامينات أساسية لاستمرار الوظائف المختلفة للجسم ولبناء أنسجة جديدة. فبدون الفيتامينات لا يمكن استمرار حياة البشر. ونقص الفيتامينات طويل الأمد يسبب اعتلالات صحية ممكن أن تسبب الوفاة في الحالات الشديدة جدا.

نقص الفيتامينات المحجوب

نقص الفيتامينات المحجوب يؤدي إلى ظهور أعراض عامة مثل الأنفعال irritability، نقص أو انعدام الشهية lack of appetite، الإرهاق أو التعب .fatigueفنقص الفيتامينات المحجوب المستمر على المدى القريب أو المتوسط يعيق الإحساس بالتمتع بصحة جيدة ويساهم في تطور الأمراض المزمنة.

ألبيتا كاروتين

بيتا كاروتين يعتبر مصدر فيتامين A (ريتينول retinol) وهو موجود في الطعام النباتي. وهو ينتمي لعائلة من المركبات يطلق عليها اسم كاروتينويدس crotenoids، والتي تعطي اللون البرتقالي والأصفر المميزين للفواكه والخضروات. وهو موجود أيضا في الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن. وأحيانا يطلق على ألبيتا كاروتين مسمى أو بروفيتامين proviatmin A (أو ما قبل فيتامين أ) لأنه يتحول إلى ريتينول retinol في الجسم. وحاليا تحاول الأبحاث اكتشاف وظائف أخرى للبيتا كاروتين

الفيتامينات و الطاقة

حيث تساعد الفيتامينات في تحويل الطعام إلى طاقة. فليس بمقدورك زيادة مقدرتك الفيزيائية بتناول كميات إضافية من الفيتامينات. والاستثناء الوحيد لهذا هو في حالة نقص الفيتامينات المحجوب، مثلا .. بسبب تناول غذاء يومي غير متزن، وتعاني من الإرهاق كنتيجة لذلك، فإن تناول كميات إضافية من الفيتامينات لإعادة توازن الفيتامينات الطبيعي في الجسم يؤدي إلى تحسن في المقدرة الفيزيائية .

لا تستبدل الفيتامينات بمحتويات الطعام الأخرى

هذا صحيح ، فلا يمكن استبدال أو الاستعاضة عن الفيتامينات بإي من محتويات الطعام الأخرى. والعكس صحيح، إذ لا يمكن استبدال أو التعويض عن محتويات الطعام الأخرى بالفيتامينات.

الفيتامينات و زيادة الوزن

غير صحيح ، فالفيتامينات لا تحتوي على سعرات حرارية. ولكن مستحضرات الفيتامينات التي تباع بالأسواق قد تحتوي على سعرات قليلة في طبقة السكر المغلفة. ولكن الكمية تعتبر قليلة جدا.

الفيتامينات تزيد من شهية الأكل

إذا كنت لا تحصل على الكمية الكافية من الفيتامينات وبالذات فيتامين B1 and C A, فإنك تفقد الشهية، وبالإمكان تصليح فقدان الشهية في هذه الحالة بتناول كميات إضافية من هذه الفيتامينات. أما إذا كنت تحصل على احتياجك المتزن من الفيتامينات فإن تناول كميات إضافية من الفيتامينات لن يؤثر على الشهية.

الفيتامينات التي تحتاجها

لا يستطيع الجسم صناعة الفيتامينات التي تحتاجها، ما عدى فيتامين D والنياسين، ولكنهما يصنعان بكميات قليلة لا تكفي. ولهذا يجب الحصول على احتياجات الجسم من الفيتامينات من مصادر خارجية.

فيتامين B المركب

يقصد بفيتامين B المركب مجموعة الفيتامينات التي تحتوي على الثيامين thiamin(ب١ أو B1)، ريبوفلافين riboflavin (ب٢ أو B2)، بيريدوكسين pyridoxine (ب٦ أو B6)، سيانوكوبولامين cy-nocobalamin (ب١٢ أو B12)، بيوتين biotin (ح أو H)، حمض الفوليك folic acid (ب ج أو Bc)، نياسين niacin (ع ع أو PP) و حمض البانتوثين pantothenic acid(ب٥ أو B5). وهي مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء والتي يجب الاستمرار في التعويض عن ما يفقد منها من الجسم لأن فترة بقائها في الجسم قصيرة. ومع أنها تصنف تحت مجموعة واحدة فإن لكل فيتامين منها وظيفته الخاصة المميزة والفريدة.

الفرق بين نزلات البرد و الأنفلونزا !!

إن نزلات البرد و الأنفلونزا مرضين مختلفين, تسببهما الفيروسات, فبينما تظهر أعراض نزلات البرد خفيفة و لا تسبب الكثير من المشاكل ، ولكن الأنفلونزا فيمكن أن تكون خطيرة و لذلك يجب معرفة الفرق لكي نستطيع أن نعرف كيفية التصرف مع كليهما.

فنزلة البرد غالباً ما تحدث بالتدريج و علي مدي يوم أو أثنين و تبدأ برشح في الأنف و سعال و التهاب بسيط في الحلق. و غالباً بعض السعال الخفيف و ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.

أما الأنفلونزا فتضرب بلا هوادة و بسرعة و هو أوضح الفروق. فقد تكون بحالة جيدة في أحد الأيام و في خلال ساعتين أو أكثر تصيبك بكامل أعراضها: فترتفع حرارة الجسم بشدة و تصاب بصداع شديد و آلام مبرحة في عضلات الظهر و الذراعين و الأرجل و سعال شديد.

و بسرعة تشعر بأنك منهك القوي و يستمر الإرهاق و الأعراض لمدة قد تصل إلي أسبوعين بعد زوال باقي الأعراض. و غالباً ما يصاحب ذلك رشح و سعال و عطس و التهاب الحلق.

و يمكن أن تصاحب الأنفلونزا مضاعفات شديدة. فإذا كنت شاباً و بصحة جيدة فسيزول المرض خلال أسبوع فيما عدا الإرهاق. أما بالنسبة لكبار السن فالأنفلونزا يمكن أن تكون خطيرة و تتطلب ألجو للطبيب و ينصح باستخدام التطعيم الواقي منها سنوياً. و علي عكس ما قد يشاع فأن التطعيم لا يمكن أن يتسبب في إصابتك بالأنفلونزا مطلقاً.

الاكزيما مزعجة لكنها ليست خطيرة

" اكزيما " كلمة يونانية تعني "الغليان". و"درماتيس" أيضاً كلمة يونانية تعني التهاب الجلد. وببساطة الأكزيما تعني التهاب الجلد أو الطفح الجلدي. والأكزيما التهاب جلدي يسبب الحكة، وهو مرتبط بدرجة مختلفة مع مميزات أخرى مثل:

– احمرار المناطق المتأثرة من الجلد.

– جفاف الجلد عموماً، الذي يصبح سميكاً في أغلب الأحيان في المناطق التي يتم خدشها.

– ظهور كتل أو بثور في المناطق المتأثرة.

– ظهور إشارات عدوى سطحية مثل تقشر أو ظهور قشور جافة.

معلومات عن الاكزيما:

١– يشير تعبير الاكزيما إلى حالة التهاب الجلد المزمن الذي يتحول إلى اللون الأحمر، وتظهر البثور التي غالباً ما تمتلئ بسائل أبيض.

٢– تسبب الاكزيما الحكة الشديدة، ولكن حك الجلد الملتهب غالباً ما يسبب مضاعفة للمشكلة.

٣– يصاب معظم الأطفال بالطفح الجلدي الاكزيما مراراً خلال مرحلة الطفولة، حيث تشير الإحصاءات إلى إصابة طفل واحد من ١٠ أطفال بالاكزيما.

٤– تبدأ الاكزيما بالظهور في سن مبكرة، أما بسبب الحساسية، أو الربو، أو الحفاظات.

٥– وغالباً ما تختفي هذه الحالة بعد سن ٥ سنوات أو عندما يبدأ الطفل بالتخلي عن الحفاظة إذا كانت هي المسبب المباشر للاكزيما.

٦– الاكزيما ليست معدية ويمكن علاجها بالمراهم الموضعية، والعناية.

وتقسم الاكزيما إلى عدد صغير من المجموعات الفرعية التي تستند بشكل كبير على العوامل التي قد تكون مهمة في التسبب بالأكزيما لأي فرد، ولكن من المهم أيضاً معرفة أن الأعراض وشكل الجلد في كل هذه الأنواع يمكن أن يتشابه . كما أن نظام التصنيف بعيد عن المثالية كما من الصعب أو المستحيل في أغلب الأحيان معرفة أسباب الأكزيما. وتتشابه أساليب معالجة الأنواع المختلفة للأكزيما. وترتبط الاختلافات الرئيسية بعوامل معينة تسبب الأكزيما للفرد، مثلاً مادة كيماوية، أو مسحوق تجميل، ولذلك من المهم الإشارة إليه للتمكن من حل المشكلة ولهذا قد ينجح العلاج مع أشخاص يعانون من نفس الأكزيما بينما يفشل مع أشخاص آخرين.

الأنواع الرئيسية للاكزيما:

– أكزيما التحسس: نوع من "الحسّاسية" يظهر في أغلب الأحيان عند الأشخاص الذين يعانون من حمى القَش أو الربو.

– أكزيما الحسّاسية: تظهر بسبب لمس مادة تسبب التحسس. ولا يصاب الأشخاص الذين لا يعانون من حساسية لهذه المواد بالأكزيما.

– أكزيما المواد الكيماوية: تظهر بسبب التعرض لمواد كيماوية تسبب تهيج الجلد مثل المنظفات، والمساحيق، والمواد الكيماوية، الخ.

– أكزيما جزرية " Discoid": تظهر على شكل جزر منفصلة على الجلد الطبيعي.

– أكزيما ذهنية "Seborrhoeic": تظهر في الأطفال في منطقة الحفاظات وفروه الرأس. وتظهر عند البالغين، على فروه الرأس وفي طوبات الجلد بين الأنف وجوانب الفم. ويمكن أن يكون سببها عدوى الخميرة.

– أنواع أخرى: مجموعة متنوعة من ضمنها أكزيما السيقانِ التي تسببها عروق الدوالي، والتهابَ جلد الأيدي والذي يسبب الحكة ويكون بثور صغيرة أو كبيرة (أحياناً).

درجات الإصابة بالأكزيما:

حادّ " Acute":

وتعني في اللغة الطبية البداية السريعة. وغالباً ما تطلق على الحالة النشيطة جداً التي تحدث خلال فترة زمنية قصيرة، ولا تعتبر كلمة 'حادّ' هنا بالخطير وإنما الشديد الانتشار. وعليه فأن الأكزيما الحادّة هي التي تنتشر في منطقة ما مؤخراً وتكون حمراء، وتظهر بها البثور ومن المحتمل أيضاً أن تفرز سائل أو قشور.

المزمن " Chronic":

ويعني طويل الأمد. موضعياً تعني انتهاء المرحلة الأولية لنشاط الأكزيما بحيث يصبح الجلد مقشرا، وجافاً،

الثوم والبصل أفضل العلاجات الطبيعية للجيوب الأنفية

أثبتت الدراسات الحديثة فعالية علاجات طبيعية ومتوافرة في المنزل للتعامل مع مشكلة الجيوب الأنفية مثل الثوم والبصل والأناناس والبردقوش .

إن احتقان الأنف أو الجيوب الأنفية عبارة عن "التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة" وهي مشكلة شائعة جدا وتظهر في الغالب من حساسية حمى القش أو من الأنواع الأخرى من الحساسيات المتعلقة بالمجاري الأنفية أو تظهر بعد الإصابة بالزكام ، وذلك نتيجة لانتفاخ في الأوردة والشرايين أو امتدادها في الأنسجة الأنفية والممرات الهوائية حيث أن هذه الأغشية المخاطية تغطي كثيرا من الأوعية الدموية وتحتوي على قدرة كبيرة للتمدد والانتفاخ وتؤدي إلى الاحتقان.

إن انتشار الإصابة باحتقان الأنف واضطرابات الجيوب الأنفية وانسداد الأنف والبرد ، شكل أكبر الأسباب على وجود الكثير من الأدوية في الأسواق العالمية. ولكن يجب أن تستخدم هذه الأدوية بطريقة جيدة ومعقولة وباستشارة طبية ،فهي تريح المريض من الانزعاج الذي تسببه أعراض الحساسية .

حيث أن الأدوية المضادة للهيستامين تريح مريض الحساسية والجيوب الأنفية ويعتبر الهيستامين مادة كيميائية مهمة بالجسد وهي المسؤولة عن الاحتقان بالأنف والعطس والرشح .

ومن الآثار الجانبية للأدوية المضادة للهيستامين ، الدوخة والرجفة والإحساس بالنرفزه العصبية وصعوبة النوم كما قد تؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وسرعة دقات القلب.

وينصح بضرورة اخذ هذه الأدوية قبل النوم ، كما أن هذه الأدوية ممنوعة على السائقين أو العمال في المصانع وكذلك خطيرة لأي إنسان مسئول عن قيادة باخرة أو طائرة.

حيث أن أول بضع جرعات هي الأكثر تأثرا ومن ثم يقل تأثيرها مبينين أن هذه الأدوية يجب أن يمنع استعمالها لمرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم ومرضى عدم انتظام دقات القلب وكذلك مرضى ارتفاع ضغط العين (جلاكوما) كما يجب منعها للمرضى الذين يعانون من عدم التمكن من التبول مثل المسنين .

أما الأدوية البخاخات للأنف ، فبإمكانها منح راحة فورية من الاحتقان بواسطة انقباض الأوعية الدموية ولكن الاستعمال المباشر على الأغشية المخاطية يؤدي إلى تأثير أقوى من الأدوية المانعة للاحتقان التي تؤخذ بواسطة الفم. وهناك مخاطر من استخدام تلك البخاخات فهي تعيق الدورة الدموية بالأنف مما قد يؤدي إلى هيجان الأوعية الدموية فتنتفخ لتحسين مجرى الدم في الأوعية كما يتسبب الإدمان على استخدام تلك البخاخات إلى صعوبة العودة بالأنف إلى طبيعته وعادة ما يؤدي لاقتراح إجراء عمليات جراحية للأنف لتحسين التنفس .

أن الكثير من الدراسات والأبحاث الحديثة أثبتت بأن الثوم يحتوي على مضادات حيوية ويعتبر من العقاقير الهامة في علاج التهابات الأنف ، ويأتي البصل بعده مباشرة في الأهمية حيث يؤخذ ما بين فصين إلى خمسة فصوص يوميا من الثوم أو يؤكل رأس بصل متوسط مرتين في اليوم. وأضافوا إلى ذلك البردقوش (أسماء أخرى له "مردقوش - مرقوش برى - مردكوش - مرزنجوش - العترة") وهي من النباتات الفصيلة الشفوية ومن مجموعة (النعانيع) المشهورة ويعتبر من النباتات المطهرة وقد اثبت فعاليته لعلاج التهابات الأنف التحسسيه. أما الأناناس فذكر انه يحتوي على مركب يعرف باسم (بروميلين) وهو مفيد جدا في علاج التهابات الأنف.

وهناك عنصر طبيعي أخر يعالج الجيوب الأنفية وهو العرق سوس حيث ان استخدام جذور عرق السوس يساعد في استعادة التنفس الطبيعي .

وأشارت دراسات أخرى على أهمية تناول الأغذية الغنية بمعدن المغنسيوم ، فعند انخفاض مستويات المغنسيوم المعدني في الجسم تقوم الخلايا بإنتاج قدر اكبر من الهستامين مما يعكس إن المغنسيوم يعمل على تحقيق استقرار لهذه الخلايا، مما يؤكد على أهمية تناول الفيتامينات لتقليل أعراض التهاب الجيوب الأنفية مشيرين إلى إن فيتامين (ج) وفيتامين (ه) اللذين يوجدان في الفواكه والخضروات يعملان على تعزيز النظام المناعي ، ونصحوا بتناول الفواكه والخضروات الاغمق لونا مثل التوت والعنب الأحمر والسبانخ.

أما الماء فكان له نصيب جيد أيضا من الأهمية حيث أكد الباحثون انه ينبغي أن يتناول المرء قدرا كافيا من الماء للمحافظة على سيولة الغشاء المخاطي فكلما كان الغشاء المخاطي رطبا كلما تحسن ارتشاح المخاط .

وأضافت هذه الدراسة بان تناول الأغذية المحتوية على "التوابل" يعمل على تخفيف أعراض الحساسية كما يساهم في زيادة الدورة الدموية وتنظيف المادة المخاطية. كما أشارت هذه الدراسة على أهمية بذور الكتان ، حيث أوضح الباحثون في جامعة ولاية نيويورك بان الأغذية الغنية بالأحماض الذهنية (اوميغا–٣) مثل لحوم الأسماك واللوز وبذر الكتان تساهم في تقليل مشكلات الجهاز التنفسي.

وأوصى اختصاصيو الحساسية على ضرورة التخلص من تفاعلات الحساسية من خلال تفادي الأطعمة التي يمكن أن تسبب الحساسية ، بمعنى أن على الأشخاص الذين يعانون من حساسية القش تفادي تناول "البطيخ والموز والخيار" لأنها يمكن أن تؤدي إلى تزايد أعراض الحساسية .

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ أحس بدوار مفاجئ ولا أستطيع الرؤية, حيث أرى أضواء تسطع في عيني, مع ضغط في الأذن إذ أسمع الأصوات من حولي وكأني في بركة ماء ثم أشعر بتعرق شديد وبرد, ويصبح وجهي شاحبا و شفتاي باردتان، مع انخفاض ضغط الدم، فما هو العلاج .أرجو المساعدة؟

– إن أكثر الأسباب لانخفاض ضغط الدم والإحساس بالإغماء مع التعرق والشحوب وبطء النبض، هو ما يسمى بالإغماء البسيط أو ما يسمى بـ (syncope) vasovagal، ويحصل عادة عندما يكون الشخص واقفا أو قاعدا ولا تحصل والإنسان مستلقي، ويحصل انخفاض في الضغط مع نقص تروية للدماغ مما يسبب الشعور بالدوار ثم يدخل المريض بالإغماء، ويكون النبض منخفضا، وعادة ما يتعافى الشخص منها بسرعة متى استلقى ورُفعت القدمين فوق مستوى الرأس.

ويكون المريض شاحبا وقد يشعر المريض بالإرهاق والتعب لمدة (١٢–٢٤) ساعة، وتحدث هذه إما لصدمة لسماع خبر أو رؤية شيء مزعج، أو أحيانا عند سحب الدم من المريض، أو عندما يكون مرهقا وواقفا لمدة، حتى يتجمع الدم في الأطراف السفلية ويقل وصول الدم للدماغ.

ولعلاج هذه الحالة يجب معرفة الأسباب وخاصة الوقوف الطويل وتجنبه قدر الإمكان، وفي حال حصول انخفاض الضغط على المريض أن يضع رجل على رجل ويعصر رجليه، أو يستلقي على ظهره ويرفع قدميه.

وفي حال تكرر الحالة ينصح المريض بشرب ٨–١٢ كوب من الماء يوميا، وزيادة الملح في الطعام، أو تناول حبوب خاصة من ملح الطعام موجودة في الصيدلية تؤخذ مرتين في اليوم مع شرب كميات زائدة من الماء.

وتفيد الرياضة في حال تكرر الحالة مثل المشي والجري، وفي بعض الحالات يلجأ إلى الأدوية مثل: (Flurinef) مرتين في اليوم، أو أدوية أخرى تؤخذ تحت إشراف الطبيب.

■ هل تناول أقراص منع الحمل يزيد الاحتياج للفيتامينات؟

– من المعروف أن الإستروجين estrogen في أقراص منع الحمل يؤثر في توازن الفيتامينات وبالذات فيتامين ب٦. فإذا كانت أقراص منع الحمل تحتوي على تركيز مرتفع من الإستروحين فإنه ينصح بتناول كميات إضافية من فيتامين ب٦ وحمض الفوليك. ويجب استشارة الطبيب قبل تناول مثل هذه المستحضرات.

■ أحاول أن أنقص وزني ولذلك فأنا أتناول وجبات أقل. هل هذا يعني بأني أحصل على ما أحتاجه من الفيتامينات؟

– الرجيم الغذائي أو النظام الغذائي لإنقاص الوزن أصعب مما تتصور. فأخصائي التغذية يوافقون على أنه من الصعب الحصول على جميع احتياجات الفيتامينات بواسطة نظام غذائي يومي يحتوي على ١٦٠٠ سعره حرارية أو أقل. ولهذا فإنه ينصح بتناول فيتامينات إضافية في حالة الرغبة بإتباع نظام غذائي لفترة طويلة.

■ ما هي الفيتامينات التي أحتاجها كامرأة حامل أو مرضعة؟

– بسبب زيادة الطلب على الجسم من الجنين أو الرضيع، فإن الحوامل والمرضعات تزداد احتياجاتهن لفيتامين أ و ج A & C، ب١، ب٦، ب١٢، حمض الفوليك ولمعدن الحديد والكالسيوم. هذه الزيادة في متطلبات التغذية تستدعي الانتباه ويجب استشارة الطبيب قبل تناول مستحضرات الفيتامينات والمعادن.

مستخلص بذور العنب

أن مستخلص بذور العنب، هو بالفعل مستخلص من البذور، وأحياناً قشرة العنب الأحمر،حيث يستعمل المستخلص من العنب على نطاق واسع في كافة أنحاء أوروبا، ويعرف بأنه مصدر غني بالفلافنويد، المواد الكيماوية التي تمنع التأكسد والتي تتجاوز خصائصها تلك الموجودة في فيتامين أي الأكثر شهرة كمانع تأكسد. تلعب مانعات التأكسد دورا هاما في منع العديد من الأمراض، بسبب قدرتها على خفض ضرر الجزيئات الحرة في الجسم.

ومن أهم أنواع الفلافنويد " pro-cyanidolic oligomers ".

وتعتبر من المركبات الأقوى لمنع التأكسد، والتي تساعد على تَحسين مجرى الدم وتقوية الأوعية الدموية. مما يسبب زيادة في توزيعِ الدم وتَقوية وحماية القلب.

هذا التأثير يجعل تناول مستخلص بذور العنب مفيدا للأشخاص الذين يحتاجون زيادة تدفق الدم. بما في ذلك المصابين بتشنجات الساق، وأمراض السكري، وعروق الدوالي، وتخدر السيقان والذراعان. بالإضافة، إلى علاج الأمراض الشائعة عند المسنين، مثل ماء العين وضعف البصر. ويمكن أن تساعد بذور العنب أيضا في مكافحة أمراض العيون الأقل جدية مثل حسور العين.

ويمكن فرك مستخلص بذر العنب مباشرة على الجلد أيضاً، ويساعد ذلك على الحفاظ على ليونة الجلد. حيث تستخدم العديد من شركات تصنيع مستحضرات التجميل بذر العنب لهذا الهدف.

كما كشفت بعض الدراسات عن أن مستخلص بذر العنب، يمكن أن يساهم في علاج مرض " fibromyalgia". اضطراب يؤثر على العضلات، ويسبب تشنجها، وغالبا لا يتجاوب مع العلاجات التقليدية، بالرغم من تأكيد هذه الدراسات الحديثة باستعمال زيت بذر العنب لعلاج مثل هذه الحالة.

أهم فوائد العنب

– أن تناول حبات العنب الطازجة يعمل على منع تراكم الكولسترول السيئ، بالإضافة إلى منع تراكم الصفائح على جدران الشرايين. وتقوم مضادات التأكسد الطبيعية الموجودة في العنب والمعروفة باسم "بوليفينول" بهذه المهمة ، "أظهرت الدراسات الحديثة بأن أحد هذه المضادات والمعروف باسم " resveratrol " يقوم بحماية الشرايين من ضرر الكولسترول السيئ، وتحتوي قشرة العنب على هذه المادة، كما تتوفر في عصير العنب، ومربى العنب".

– يعتبر العنب فعّال ضد الفيروسات، والأورام بسبب التركيز العالي للبوليفينول، والتانين. وقد اكتشفَ فريق علماء كنديين بأن العنب أزال المرض الذي شكلته الفَيروسات في أنابيب الاختبار والسبب هو التانين. ويمتص التانين مباشرة إلى المنطقة المعوية حيث يعملَ بفعالية أكثر.

– يحتوي العنب على مستويات عالية أيضاً من حامض كافيك. وهذا الحامضِ يعتبر مادة مكافحة للسرطان.