

## فوائد العنب الأحمر

العنب هو الفاكهة الأكثر زراعة في العالم اجمع, يوجد منه انواع متعددة تختلف بشكل حباتها وبلونه الذي قد يكون اخضر او احمر او اسود او ورديا  
الاهمية الغذائية للعنب

العنب غني بفيتامين C واليوتاسيوم اضافة الى الالياف اما بذوره فتحوي على الكثير من مضادات الاكسدة اما قشر العنب فيحتوي على مادة ذات الخصائص المضادة للالتهاب والمضادة للسرطان كذلك يحتوي العنب على الفلافونويدات كما يحتوي على مادة Lycopene المنتمية الى الكاروتينويدات المقاومة لسرطاني الثدي والبروستات. تشير الدراسات ان العنب الاحمر له فوائد عظيمة منها أنه يقلل التعب و يقلل من هشاشة العظام كما و يعتبر منشط للأعصاب والعضلات وهو ايضا مفيد جدا للرياضيين والعمال حيث يساعدهم على استعادة قواهم ومرونة الاعصاب والعضلات كما أن تناول العنب يمنع من تصلب الشرايين ويحفظ انسجة الجسم من الاحتراق وكذلك فإن العنب يصفى الدم وينقيه من السموم وكذلك يعتبر العنب سهل الهضم كما تعادل قيمة العنب الغذائية قيمة الغذائية في الحليب لذلك ستناول في هذا المقال بقية فوائده الطبية :-

- وجد ان تناول عصير العنب يحسن من الوظائف العقلية
- بذور العنب تساعد في الاقلال من امتصاص وتراكم الدسم الغذائي فهي تساعد على التنحيف
- العنب له قدرة على تثبيط نمو الخلايا السرطانية وخاصة سرطان الثدي والقولون والكلية والمعدة والدم وعصيره يثبط نمو سرطان الثدي وبذوره تثبط نمو خلايا سرطان البروستات
- تناول عصير العنب يزيد من نسبة الكوليسترول النافع فهو مفيد لصحة القلب
- يعمل العنب الأحمر على تخفيض ضغط الدم
- يطرد العنب الأحمر السموم
- يعمل العنب الاحمر على تنقية الدم
- ينشط العنب الأحمر الكبد
- يحتوي العنب الأحمر على مضادات للأكسدة مثل فيتامينات (أ،ج)و العناصر المعدنية
- العنب الأحمر غني بالألياف غير الذائبة والذائبة .
- العنب الأحمر يقلل من الإصابة بالخرف والزهايمر .
- يعالج العنب الأحمر مرض هشاشة العظام.
- يهدئ العنب الأحمر من آلام السعال و يخلص الصدر من البلغم.
- يقي العنب الأحمر من آلام اللثة و تساقط الأسنان
- أن بذور العنب تحتوي أيضاً على معدن "Boron" وهو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث
- تلعب بذور العنب باحتوائها على مواد "Proanthocyanidins" دوراً مهماً في مكافحة الأمراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا والفيروسات والفطريات، كما أنها تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات.
- يعتبر العنب الاحمر مدر للبول لاحتوائه على نسبة عالية من اليوتاسيوم.
- يحتوي عصير العنب وبذوره على السكريات والفيتامينات وأحماض الفواكه التي تعمل على نعومة الجلد وتفتيره للتخلص من الخلايا الميتة
- أما المواد الموجودة في بذر العنب فهي تشد الجلد وتحارب الذرات الحرة التي تؤثر على أنسجة الجلد
- العنب الاحمر يقاوم تأثير أشعة الشمس الضارة
- العنب يحتوي على مادة "رسفيراترول" التي تعطي حماية للقلب والأوعية الدموية، وقد أظهرت الأبحاث أن مادة "رسفيراترول" التي يحتويها العنب تمنع نشاف الأوعية الدموية فهي فعالة في علاج امراض الاوعية الدموية

### الخلاصة

ان للعنب فوائد كثيرة فهو يساعد على التنحيف و يحسن من الوظائف العقلية وله دور في الوقاية من السرطانات وكذلك يحافظ على صحة القلب ولقد ذكر العنب في القران في سورة الرعد: [ وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل ](4)