

يعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة وقد عرف منذ قدم الزمان حيث تناوله الصينيون والهنود رغبة في القيمة الغذائية العالية، كما وقد ورد ذكره في القرآن الكريم حيث قال تعالى: {فأتينا فيها حباً وعنباً وقضباً} صدق الله العظيم. ويوجد العنب بالألوان مثل الأبيض الأخضر وكذلك الأسود والأحمر.

القيمة الغذائية للعنب: يتميز العنب بأنواعه باحتوائه على نسبة جيدة من المواد السكرية سريعة الامتصاص وسهولة الهضم حيث يتركز سكر الجلوكوز وسكر الفركتوز **G Vit** بشكل كبير ويتميز كذلك العنب بغنايه بالفيتامينات مثل فيتامين ج - كما يحتوي على نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل **Vit- B** وكذلك فيتامين ب البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم كما يحتوي العنب على مواد ذات مفعول علاجي حيث يحتوي على مركب يعرف ب **Resveratol** ريزفيراتول من تصلب الشرايين حيث لها تأثير مباشر وملحوظ في تقليل نسبة الكوليسترول مما تقلل الإصابة بأمراض القلب كذلك **(LDL)** الدم وخصوصاً الكوليسترول السيء يوجد في العنب بعض الأحماض التي لها دور في الوقاية من تراكم الجذور الحرة وبالتالي فيعتبر مضاداً جيداً للسرطان.

هشاشة العظام والعنب : تشير الأبحاث العلمية ان مرض هشاشة العظام او ما يعرف كذلك بوهن العظام من الأمراض التي تنتشر بشكل كبير في المجتمعات ولا يخلو مجتمعنا منه الا انه ينتشر بشكل كبير في السيدات حيث تفقد العظام قوتها وصلابتها وقوامها عندما تبدأ في فقد الكالسيوم الذي يعتبر الوحدة الأساسية لبناء العظام والمحافظة عليها ويتحكم الهرمونات بشكل مباشر في هذه العملية والتي تبدأ بشكل واضح ومباشر عندما تبلغ السيدات سن اليأس أو انقطاع الدورة الشهرية وعادة تبدأ في بداية الخمسينات وقد تبدأ قبلها بقليل عند بعض السيدات وقد تتأخر ولكن تشير الملاحظات انها تبدأ في اواخر الاربعينات وبداية الخمسينيات عموماً عندما تتوقف الدورة الدموية سن اليأس والتي تنتج من انخفاض هرمون الاستروجين فان العظام تبدأ في فقد الكالسيوم بالتدرج وللحد من ذلك فان زيادة الهرمون الاستروجين واقصد هنا زيادة تركيزه في الدم سوف تحد من عملية فقد العظام للكالسيوم مما يعيق أو يقي من الإصابة بوهن العظام ولحسن الحظ فان العنب يحتوي على معدن البودون الهام والمساهم في عملية زيادة هرمون الاستروجين لدى الاناث السيدات) عند بلوغهن سن اليأس .. وبذلك يعمل هذا الهرمون على الاقلال من التعرض لهذا المرض الصامت هشاشة العظام في هذه المرحلة السنية حيث كما نعلم ان بداية هذا المرض تكون غير مصاحبة بأي ألم مما يجعل معرفة انتشاره او حدوثه صعبة .. ويعمل هذا الهرمون الهام للسيدات هرمون الاستروجين على امتصاص الكالسيوم والذي يكون في الغذاء عادة ولكن نسبة امتصاصه تنخفض مع تقدم العمر عند الرجال وعند النساء عموماً الا ان تأثيره عند السيدات اكثر والعمل الذي يقوم به هرمون الاستروجين مهم جدا في عملية امتصاص بل زيادة امتصاص الكالسيوم وكذلك زيادة عملية ترسب وازافة الكالسيوم الى العظام او مهم جدا حيث يساهم بشكل قوي ومباشر في تقويم العظام والحد من هشاشتها وضعفها .. لذلك فان هناك علاقة غير مباشرة لاستهلاك العنب وعملية قوة وسلامة العظام والحد من مشاكل هشاشة العظام ..

فوائد أخرى صحية للعنب : لثمار العنب التي تؤكل مباشرة ولعصير العنب العديد من الفوائد الصحية حيث من اهمها :

أ- يساهم العنب في خفض الضغط المرتفع حيث انه يعتبر مدرراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

ب- يحد استهلاك العنب من الاصابة بالامساك كما انه يسهل البطن ويفضل استخدامه كمسهل للأطفال يتناول عصير العنب للكبار وللصغار وهو ناجح بشكل جيد للأطفال حيث يعتبر عصير العنب علاجاً ناجحاً في حالات الامساك حيث يقوم العنب بعملية تنظيف البطن وتسهيل حركة الامعاء.

ج- يخفض الحموضة وخصوصاً الحموضة التي تنتج من عملية عدم سهولة الهضم او عسر الهضم حيث يحتوي العنب على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تعادل الحموضة حيث يعادل او يشابه الحليب وهو أسهل من الحليب في الهضم.

د- يساهم العنب باذن الله في الحد من الاصابة بالسرطان حيث تشير الابحاث ان البلاد التي يكثر فيها انتاج العنب تكاد تكون فيها امراض السرطان منخفضة بل معدومة لأن العنب يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في اخراج المواد المسرطنة الجذور الحرة وتطرحها خارج الجسم حيث يحتوي العنب على العديد من الفيتامينات والمعادن مضادات للأكسدة مثل فيتامينات (أ،ج) وبعض العناصر المعدنية كما يحتوي العنب على الألياف ذائبة وغير ذائبة.

هـ- للعنب قيمة علاجية عالية وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات او ضعف في الكلى حيث يحتوي العنب على نسبة جيدة من الماء والأملاح بكميات مناسبة كما انه يساهم بشكل جيد في عملية تصفية الدم وتنقيته من السموم.

واخيراً وعند النظر الى ما تحتويه هذه الثمرة التي رزقنا الله سبحانه وتعالى وذكرها في كتابه ورغم ما قيل عنها الا ان هناك العديد من الفوائد الصحية والمهم حيث يساعد العنب الرياضيين وغيرهم بنسبة جيدة من الطاقة وخصوصاً بعد اداء التمارين كما ان العنب يؤكل ناضجاً او عصيراً او يجفف كما في الزبيب حيث تعتبر جميع طرق استهلاكه مفيدة وغنية وعالية القيمة الغذائية ..

عصير العنب الاحمر :

أكدت دراسة أجراها فريق من جامعة ويسكنسن ونشرتها مجلة سيركوليشن (الصادر عن الجمعية الأمريكية لامراض القلب أن عصير العنب الأحمر يشكل وسيلة ممتازة لمحاربة العصاد أو تضيق الشرايين .. ووضح أصحاب هذه الدراسة أن استهلاك عصير العنب خلال فترة أسبوعين ساعد على زيادة ليونة الأوعية الدموية وخفض نسبة تشكّل الكولسترول لدى المرضى المصابين بمرض في الشريان التاجي وبذلك تضاعفت قدرة الأوعية الدموية على التفاعل مع ازدياد تدفق الدم ثلاث مرات تقريباً ..

واكد البروفسور جون فولتس أن هذا (الأمر يكتسي أهمية كبيرة لأنه يعني أن شرب عصير العنب الأحمر يمكن أن يؤثر إيجاباً وبطرق مختلفة على عملية العصاد ترسب (دهني وتكاثر خلايا النسيج الليفي في الجدران الداخلية للشرايين)

أما الأسباب الرئيسية لهذا المرض فتتمثل بتكثف الدم وتشكّل سريع للكولسترول السيء وتصلب الشرايين

وحتى الآن فإن منافع عصير العنب لوحظت للمرة الاولى مع خفض تشكّل الحصى، والآن (فإننا ندرك أن هناك عاملين آخرين نافعين) يؤثران على العناصر الأخرى للمرض) ..

وكتب البروفسور فولتس أيضاً أن الأشخاص (الذين يتمتعون بقلب وشرايين سليمة يملكون عموماً نسيجاً من الأوعية الدموية يتفاعل بشكل جيد، أي تشكّل بطئ للكولسترول السيئ ونشاط معتدل لصفائح الدم.)

الساحة العربية : الساحات الساحة الطبية العلاج بالعنب

النظام الغذائي للعلاج بالعنب تحضير الجسم للعلاج :

الصيام: حتى تجهزي جسمك للعلاج بالعنب .. يجب ان تصومي اولا لمدة يومين او ثلاثة .. تكتفين خلالها بشرب كميات كبيرة من الماء البارد .. مع عمل حقنة شرجية يوميا .. بحوالي لتر من الماء الدافىء مضافا اليه عصير ليمونة واحدة .. ذلك باستثناء الحالات التي يحدث فيها اسهال من العنب .. بذلك تتخلص المعدة من فضلات ورواسب الطعام وتستعد لاستقبال غذاء العنب .. وتضمن هذه الطريقة ظهور مفعول العنب بشكل أسرع .. علاوة على استحسان الشخص لمذاقه وزيادة حلاوته.

تناول الماء على الريق : بعد انتهاء فترة الصيام .. يبدأ الشخص الاعتياد كاس من الماء البارد على الريق في الصباح يوميا. ١ - ٢

تناول أول وجبة طعام: بعد نصف ساعة من تناول الماء يبدأ تناول أول وجبة من العنب ويراعى غسل العنب جيداً حيث ينقع (في خل تفاح مخفف او ملح) .. ويراعى مضغ الثمرة بأكملها بما في ذلك القشر والبذور .. لكن يكتفى ببلع جزء من العنب الممضوغ لملء المعدة ولا يشترط بلعه بأكمله .. اذ يستفيد الجسم بقدر من العصارة الناتجة عن المضغ دون بلع الاجزاء الصلبة.

مواعيد وجبات العنب : يفضل أن تبدأ بتناول أول وجبة في الثامنة صباحا .. ثم تتناول وجبة أخرى كل ساعتين حتى الثامنة مساء .. اي تتناول سبع وجبات يوميا ويستمر هذا النظام الغذائي لحوالي اسبوع او اسبوعين .. ويمكن ان يطول إلى شهر أو شهرين .. لكن يجب الا تزيد المدة عن ذلك باي حال من الاحوال !