

## معلومات عن القيمة الغذائية لنبات الخرشوف

يعد الخرشوف أحد أقدم الخضروات التي زرعها الإنسان ، ويعتقد أن أصل الخرشوف هو الحبشة ، ومن هناك جلبها الرومان والإغريق إلى بلادهم ، لما عرف عنه من خصائص هامة في تحسين الجهاز الهضمي ، وتحتوي ثمرة الخرشوف على أوراق شائخة من الخارج ، وهي عادة لا تؤكل ، بينما الأوراق الداخلية صغيرة الحجم وهي صالحة للأكل ، وكذلك القاعدة الداخلية للثمرة. وتتميز ألوان الخرشوف وأحجامه ، فهناك ثمار خضراء اللون وكبيرة الحجم بينما الثمار الخضراء المتوسطة الحجم.

ويحتوي الخرشوف على نسبة عالية من الألياف والماغنيسيوم والكاربوهيدرات وحمض الفوليك والبيوتين والمانجنيز والبوتاسيوم وفيتامينات النياسين والريبوفلافين والثيامين وفيتامين أ. ويمكن استخدامه في الوقاية من الكثير من الأمراض ، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات الكلى والكبد والإكزيما والسكري والنقرس والبواسير وتجدد الخلايا الكبدية.

### القيمة الغذائية للخرشوف

العناصر الموجودة بالخرشوف	القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جم
الكربوهيدرات	١٠.٥ جم
الطاقة	٥٣ سعر
الألياف	٥.٤ جم
الدهون	٠.٣٤ جم
البروتينات	٢.٩ جم
الثيامين .. فيتامين ب ١	٠.٠٥ مجم
الريبوفلافين .. فيتامين ب ٢	٠.٠٨٩ مجم
النياسين .. فيتامين ب ٣	٠.١١١ مجم
حامض البانتوثنيك .. فيتامين ب ٥	٠.٢٤٠ مجم
فيتامين ب ٦	٠.٠٨١ مجم
الفولات ... فيتامين ب ٩	٨٩ وحدة دولية
فيتامين ج	٧.٤ مجم
الكالسيوم	٢١ مجم
الحديد	٠.٦١ مجم
الماغنيسيوم	٤٢ مجم
الفوسفور	٧٣ مجم
البوتاسيوم	٢٧٦ مجم
الزنك	٠.٤ مجم
المنجنيز	٠.٢٢٥ مجم

## فوائد الخرشوف الغذائية

### ١. فوائد الخرشوف للكبد:

استخدم الخرشوف كعلاج وقائي ضد الكثير من الأمراض ، مثل أمراض الكبد ، فهو يعمل على تنظيم وظائف الكبد ، وذلك من خلال قدرته على تجديد خلايا الكبد ، بجانب خصائصه المدرة للبول. ويحتوي الخرشوف على مادة السينارين ، والتي تعمل على تنظيم وظائف الكبد ، وبخاصة الصفراء ، وتعمل أيضا كمضاد للسموم وتجديد الخلايا ، وتعمل على تسهيل الإخراج وتخفيف آلام المعدة و الغثيان و انتفاخ البطن. وكانت هناك دراسة أجريت عام ٢٠٠٣ ، قد أكدت على أن الخرشوف إذا أعد بطريقة صحيحة وبجرعات مناسبة ، فإن آثاره تظهر بوضوح على الكبد.

### ٢. فوائد الخرشوف للتخسيس:

يعتبر الخرشوف غذاء جيد لمن يريدون انقاص وبتخفيف أجسامهم ، فهو منخفض السعرات الحرارية ، حيث يحتوي المائة جرام من الخرشوف على ٥٣ سعرا حراريا ، بجانب أنه مصدر ممتاز للألياف التي تعطي الشعور بالشبع والإمتلاء لفترات طويلة. وتساعد أفراس مستخلص الخرشوف على هضم الدهون من الجسم ، والتخلص من فضلات الطعام بشكل سليم ، ومن المعروف أن التخلص من فضلات الطعام بشكل جيد ، هو أحد المفاتيح الهامة التي تساعد على إتباع رجيم غذائي سليم يساعد على انقاص الوزن.

### ٣. فوائد الخرشوف للحامل:

يحتوي الخرشوف على نسبة كبيرة من الحديد ، ومن المعروف أن الحديد ضروري جدا في تكوين الهيموجلوبين الذي يعمل على نقل الأوكسجين من الرئتين إلى أطراف الجسم والجنين ، بجانب أن حامض الفوليك يساهم أيضا في الوقاية من فقر الدم كما ينشير الطبيب البريطاني "فيليب أوين" في موقع Net Doctor. ومن المعروف كذلك ، أن الفولات تعمل على وقاية الطفل من العيوب الخلقية ، مثل الشفة الأرنبية. يمكن أن توفر ثمرة الخرشوف الواحدة نحو ٥٦ مجم من الكالسيوم ، حيث يعتبر الكالسيوم ضروري في بناء عظام الطفل والأم على السواء. كما أن الخرشوف يحتوي أيضا على عنصر البوتاسيوم وهو ضروري للغاية أثناء فترات الحمل ، حيث يعمل على تنظيم السوائل داخل الجسم ، ونقص البوتاسيوم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم أثناء فترة الحمل.

### ٤. فوائد الخرشوف للمعدة:

وفقا لوزارة الزراعة الأمريكية ، فإن الخرشوف يحتوي على نحو ١٠.٣ جراما من الألياف الغذائية ، وتعمل الألياف على سرعة التخلص من الفضلات داخل الأمعاء والوقاية من الإمساك والبواسير. وثمة أمر آخر يتعلق بالهضم وهو اضطراب وظائف الكبد والمرارة ، ويقول ماير أن السينارين الموجود بالخرشوف له أثر هام في حماية الكبد وتنظيم وظائفه التي تساعد بدورها على انتظام عملية الهضم.

وكانت دراسة قد أجريت عام ١٩٩١ على أشخاص يعانون من متلازمة سوء الهضم ، حيث تناولوا مستخلص أوراق الخرشوف لمدة أسبوعين ، حيث تبين أن مستخلص أوراق الخرشوف قد أدى إلى تحسين الأعراض بنسبة ٥٠% ، وشملت هذه الدراسة ٦ مريضا يعانون من أعراض مثل آلام البطن العلوية والحرقان والانتفاخ والإمساك والإسهال والقئ والغثيان.

### ٥. فوائد الخرشوف للكوليسترول:

أثبتت الدراسات أن المكونات الموجودة في أوراق الخرشوف ، قد أدت إلى خفض مستويات الكوليسترول السيء ، وزيادة مستوى الكوليسترول الجيد. وكانت ثمة دراسة قد أجريت في وقت مبكر من القرن الماضي عن طريق الباحث الألماني دكتور فينتلمان ، قد أظهرت تأثير مستخلص أوراق الخرشوف على التمثيل الغذائي للدهون ، وانخفاض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية بالدم

التاريخ :- ٢٠١٢/٢/٩

المصدر :- مركز المعلومات