

الباذنجان الأسود» منافع صحية متعددة»



إعداد: راندا جرجس

يزخر عالم الخضراوات بالكثير من المنافع الصحية، ويُعدّ الباذنجان الأسود أحد الأنواع الغنية بالمركبات المفيدة مثل الزنك والبوتاسيوم، ويمكن تناوله مطبوخاً مع الطعام أو على شكل مخللات أو مقبلات، وتعتبر أنسب طريقة للحصول على فوائده كاملة أن يكون مسلوقاً ومضافاً إليه الملح والليمون، أما عندما يُقلى في الزيت فإن المواد والعناصر المفيدة الموجودة به تتحلل ويفقد قيمته الغذائية بشكل كبير.

يُعدّ تناول الباذنجان النيء أحد العلاجات الطبيعية التي تعمل على إيقاف الإصابة بالإسهال؛ لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية التي تنبه حركة الأمعاء، وتساعد على تنظيم وإفراغ الفضلات منها، ويسهم في قتل الجراثيم وطردها خارج الجسم.

ينصح خبراء التغذية الذين يعانون من حصى المسالك البولية بالباذنجان الأسود؛ حيث إن تناوله يسهم في إدرار البول،

كما تحتوي هذه الخضراوات على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان، وتلعب الصبغات الداكنة دوراً فعالاً في منع التأكسد، يُصنف الباذنجان الأسود من الخضراوات المفيدة للصحة والوقاية من السمنة، ويسهم في التخلص من الوزن الزائد؛ لأنه منخفض السعرات الحرارية، ويحتوي في كل مئة جرام على 29 سعراً حرارية، كما يعيق الباذنجان انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الأوردة، ويخفض من نسبة الدهون، وبالتالي يعمل كحماية من تصلب الشرايين والوقاية منه.

يحتوي الباذنجان الأسود على نسبة عالية من مجموعة فيتامينات «ب»، والعديد من العناصر والمعادن المهمة لصحة الجسم، مثل: النحاس والماغنيسيوم والمنجنيز والفوسفور وحمض الفوليك والبوتاسيوم الذي يعمل على ضبط نسبة الأملاح بالدم، إضافة إلى ترطيب الجسم، كما يُعد من الخضراوات الفعالة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، كما يسهم في تخفيف الورم والنزيف.

كما يحذر خبراء التغذية والصحة العامة من الإفراط في تناول الباذنجان الأسود، وخاصة الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف في المعدة وعسر الهضم؛ حيث إنه يُصنف من الخضراوات صعبة الهضم مقارنة بالأغذية الأخرى، ويستغرق هضمها أربع ساعات، ولذلك ينصحون بتناول الباذنجان المسلوق أو المشوي أفضل من المقلي، كما يفضل تناوله بدون تقشير؛ لأن معظم العناصر المفيدة توجد في القشرة أكثر من اللب.