

الجزر

فوائد طبية وغذائية متعددة

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرهدية المصرية

obeykhalid.com



مقدمة

لا يزال الجزر من الخضار التي تتمتع بشعبية كبيرة في الكثير من البلدان ولدى شرائح عدة من المجتمع، وقد عُرفت فوائد الجزر منذ قديم الزمان، ويذكر أن الطبيب الأفريقي آرتيه الذي عاصر المسيح عليه السلام استخدم الجزر في علاج الهستيريا والاهتياج النفسي والانهيار العصبي.

وقد أثبت العلم الحديث صحة هذا العلاج وذلك لأن الجزر غني بفيتامين (أ) المعدل لمفرزات الغدة الدرقية، كما يحتوي الجزر على نسبة عالية من الكربوهيدرات التي تتكون بصورة أساسية من (السكروز والجلوكوز والفركتوز بالإضافة إلى السيليلوز والليجيتين والمواد البكتينية الأخرى).

الجزر غني بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية ويحتوي على كمية كبيرة من الأملاح القلوية التأثير كألاح البوتاسيوم وفيه كمية قليلة من أملاح الصوديوم والكالسيوم والبورون واليود وغيرها.

ويحتوي أيضا على فيتامينات كثيرة أهمها: أ- ب - ب_٢ - ب_٦ - ج - و - د، ويتميز بنسبة عالية من فيتامين PP الذي يندر أن يوجد في غيره من الخضروات..

طعم الجزر حلو، ودافئ، ممتع، منبه لحرقان المعدة، مُدَرِّ للبول، يسبب الإمساك، يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص، وكذلك السعال ونزلات البرد.

ويشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر، كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين "أ" حيث يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم، والفيتامين "آي"، والفيتامين "سي" والفيتامين "دي".

لقد أجريت اختبارات كثيرة لتحديد فوائد الجزر. وقد دلت النتائج أن الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تزهر في الأمعاء. كما يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول، فإنه يمكن استخدامه طعاماً ودواءً في علاج التهابات الكلى.

أما عصير الجزر، فيطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرس. كذلك فهو علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل. وقد ظهرت حالات عديدة ثبت أن امتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحيانًا في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جدًا من فيتامين "آي".

هل تعلم ما هو ملك الخضار وطبيب الأبصار؟، تعال معنا - عزيزي القارئ - إلى جولة شائقة في منجم غني بالفوائد اسمه الجزر.

جزر *Carrots* ينتمي الجزر لفصيلة الخيميات وهو ثنائي الحول، وله عدة ألوان أرجواني، وأرجواني محمر، وأصفر، وقريب من الأبيض. وكلما كان الجزر أكثر احمرارًا دل ذلك على زيادة محتواه من مادة الكاروتين التي يحتاج إليها الجسم بمقدار واحد ونصف ملغم يوميًا.

ومهما كان نوع الجزر فهو ذو مفعول واحد تقريبًا.

والجزر قلوي المفعول بالجسم مضاد للحموضة والغازات ويهضم في ثلاثة ساعات وهو غني بالعناصر الغذائية القيمة.

الجزء الطبي المستعمل: الجزر بذاته وأزهاره وبذوره.

والجزر من أرخص الخضراوات ولكنه من الوجهة الطبية هو أكثر فائدة من سائر الخضراوات، وذلك بسبب كثرة فوائده كغذاء ودواء ولأنه يحوي مواد لتغذية الجسم، ووقايته من الأمراض، وإذا اعتل الجسم ففي الجزر دواؤه.

يفيد الجزر في تكوين الكريات الحمراء في الدم، ويساعد ضعاف النظر ولا سيما في الليل. فضلًا عن أنه يحسن عمل الكبد.

والجزر دواء ممتاز للدماغ الجلدية بسبب احتوائه كميات وافرة من الفيتامينات (C1, A, B1 B2) وكمية هذه الفيتامينات في الجزر هي أكبر مما هي موجودة في أي نوع آخر من أنواع الخضراوات.

إذا نقص البوتاسيوم في الجسم، يشعر الإنسان بحالة تعب وإعياء عام ونعاس، مع ضيق خلق وثورات عصبية لأتفه الأسباب ولأن الجزر يوجد به: سكريات، وكبريت،

وفوسفور، وكلور، وصاديوم، وبوتاسيوم، وماغنيسيوم، وكالسيوم وحديد، لهذا ينصح ذوو الاختصاص بالجزر في جميع حالات الانهيار العصبي والتهيج، كما أن عصير الجزر باستمرار، يفيد حالات السكري. أما لب الجزر فهو مفيد لمرضى قرحة المعدة والاكزيما.

تركيب الجزر

- ماء
- زيوت طيارة
- دهون
- سكر
- أملاح معدنية مثل: الكبريت، الفوسفور، الكلور، صوديوم، بوتاسيوم، كالسيوم، و حديد.
- فيتامينات (D, C, B, A, E, PP).

يحتوى الجزر على:

- فيتامين أ.
- مادة الكاروتين.

من أهم المواد التي يتميز بها الجزر مادة الكاروتين التي يعزى إليه اللون البرتقالي وهذه المادة فوائد عديدة وأكيدة منها أنها تنشط عملية تجديد الأنسجة والخلايا فهي مفيدة في إزالة التجاعيد من الوجه والجبهة ومنع رخاوة الجلد، وتستفيد منها النساء في جعل البشرة أكثر صفاء ونقاء وفي تقوية الشعر والأظافر.

كما يستفيد من مادة الكاروتين الطيارون وسائقوا السيارات لأنها تصفي الرؤية وتحذ البصر كما أنه يفيد الذين يعتمدون على عقولهم في أعمالهم لأنها تقوي العيون.

- نسبة عالية من الكربوهيدرات التي تتكون بصورة أساسية من (السكروز والجلوكوز والفركتوز بالإضافة إلى السيليلوز والليجيتين والمواد البكتينية الأخرى).

- غني بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية
- يحتوي على كمية كبيرة من الأملاح القلوية التأثير كأملح البوتاسيوم وفيه كمية قليلة من أملاح الصوديوم والكالسيوم والبورون واليود وغيرها - يحتوي على فيتامينات كثيرة أهمها: أ- ب - ب٢ - ب٦ - ج، - د

طرق تناول الجزر

- يجب الحرص على عدم تقشير الجزر في جميع طرق طبخه وذلك لأن كثيرا من المواد الغذائية تتركز في القشرة.
- إذا كان الجزر غير طازج جدا فيفضل تقطيعه إلى دوائر قبل طبخه.
- الجزر النقي أسرع وأسهل هضما من الجزر المطبوخ خلافا لما يعتقد الكثير من الناس. وهو أفضل الخضراوات لتنقية الكبد إذا شربنا عصيره بمقدار (١٠٠) غرام كل يوم.

تحذير: الإفراط في تناول الجزر قد يسبب الإمساك.

التناول عن طريق الأكل:

يُسلق الجزر مع البقدونس المقطع ويضاف البصل أيضا شرط أن يكون المتناول متمتعا بطرائق هضمية سليمة وكبد قوي ويمنع من ذلك ضعفاء المعدة والكبد والأطفال الرضع.

لاستعمال الجزر في حالات اليرقان ونوبات الكبد يبشر الجزر ويغلي على نار قوية لمدة اثنتي عشرة دقيقة.

لتهدئة نوبات الربو تؤخذ عدة جزرات وتغسل غسلا جيدا دون أن تقشر ثم تطبخ بالماء حتى تصبح لينه ثم تهرس ويضاف إليها عسل النحل النقي ويمكن تناول العسل مع الجزر قبل الوجبة الغذائية المعتادة، أو قبل النوم بساعتين على الأقل حتى لا يضرب الهضم.

ولتناول الجزر مشروباً إليك هذه الوصفات:

للذين لا يشربون القهوة يمكنهم تحميص مبشور على نار هادئة حتى يجف ثم حفظه في علبة محكمة الإغلاق ثم طحنه بمطحنة القهوة ويستعمل مع الحليب كما تستعمل قهوة النسكافيه (يجب الحرص على نظافة الطاحونة من آثار البن لكي لا يؤثر هذا على طعم الجزر المجفف).

فوائد عصير الجزر

- يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرس.
 - علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل.
 - ثبت أن امتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين "أ".
- ويستعمل العصير أيضاً كمسهل وطارد للديدان وخصوصاً الشريطية منها على أن يتم تناول مبشور الجزر ٣ مرات يومياً قبل الأكل وعلى معدة فارغة ولمدة أسبوع كامل.
- ولا فرق بين العصير أو الجزر المبشور، فالجزر كفيلاً بشفاء كل هذه المزعجات إذا تناولنا كأساً أو كأسين من عصير الجزر كل يوم.
- وهكذا يصبح الإنسان لطيفاً، رضي الخلق محباً للناس ومحبوياً منهم، وراضياً عن الحياة حلوا الحديث، رقيق الشمائل.
- والجدير بالملاحظة أن كل الأدوية الحديثة لا تعطينا مفعول الجزر في مثل هذه الحالات.

وتناول العصير، هو أفضل من أكل الجزر: لأن أكل الجزر تستثقله المعدة، ونحتاج إلى كمية كبيرة لأكلها، بينما العصير يغني عن أكل كمية كبيرة ولا تستثقله المعدة.

ويحسن بكل والدة أن تعطي صغيرها عصير الجزر، لتضمن له الصحة وقوة البصر ونمو الجسم وينفع عصيره هذا لتقوية الرضيع بعد الشهر الثالث من عمره وذلك بإعطائه ملعقة صغيرة صباح ومساءً.

عصير الجزر مفيد للمرأة الحامل

أكد خبراء التغذية أن وجود عصير الجزر كجزء أساسي من النظام الغذائي اليومي يسهم في تحسن الصحة العامة بشكل كبير وملحوظ.

وقالوا أن عصير الجزر منعش وصحي لجميع أفراد الأسرة ويمكن تناوله في جميع الأوقات، ويمكن أيضًا أن يستخدم في إنقاص الوزن بإضافة القليل من الكرفس أثناء عملية العصر، ويفضل تناول عصير الجزر في فترة ما بعد الظهيرة وذلك للاستفادة من الطاقة التي يولدها في أجسامنا لأداء مختلف الأنشطة طوال اليوم.

كما يوصي الخبراء عند عمل العصير باختيار الثمرات ذات اللون الصريح الداكن بدلا من تلك الشاحبة اللون، ذلك لأن الأولي تحتوي على كمية أكبر من صبغ «البيتا كاروتين» المفيد في مقاومة مرض السرطان، ويجب الاحتفاظ بالعصير في الثلاجة في إناء محكم الغلق حتى لا يفقد محتواه الثمين من الفيتامينات والمعادن.

وأشار الخبراء إلى أن عصير الجزر يحارب السرطان ويحافظ علي صحة الجهاز الهضمي، وبالإضافة لما يشتهر به فيتامين (أ) الموجود في الجزر من فوائد لصحة العين وتقوية النظر، فإنه هام جدا للسيدة الحامل، حيث أن تناولها لعصير الجزر الطازج يساعدها على الاحتفاظ بجسد صحي ويسهم في نمو وتطور الجنين بشكل طبيعي.



الجزر.. تاريخ طويل من المرارة إلى الحلاوة

تاريخيا:

يأتي الجزر في جميع الأشكال والألوان، المدور والأسطواني والسمين والصغير والطويل والنحيف، وهو من مواليد أفغانستان رغم أن البعض يدعي أصولا باكستانية أو إيرانية شمالية له.

وقد انتشر من أفغانستان باتجاه دول منطقة الشرق الأوسط بين القرن التاسع والعاشر للميلاد، (خصوصا الجزر الليلكي والأصفر)، ومنها إلى مختلف دول العالم. وقد تم العثور على أقدم بذور له في بعض المناطق في سويسرا والعراق (بابل)، ويعود تاريخ هذه البذور إلى القرن الثامن قبل الميلاد.

وكان الجزر معروفا لدى اليونانيين وأبناء الإمبراطورية الرومانية أيضا.

وقد أطلق عليه أهل اليونان اسم «فيلون» أو «فيلترون» («فيلو» تعني باليونانية محبة وتعني أيضا صديق)، واستخدموه كـ «دواء للحب»، إذ كان - كما يقال - يجعل الرجال أكثر توقدا والنساء أكثر خصوبة. وقد أطلق أهل اليونان على الجزر اسمه العلمي الأول *Daucus Pastinaca*.

وتغير الاسم لاحقا في القرن الثامن عشر إلى *Daucus Carota* حتى لا يتم الخلط بينه وبين الـ «بارسنيب» *Parsnip* الأبيض الذي يشبهه شبيها تماما. ولا يزال معنى كلمة «بارسنيب» بالعربية الجزر الأبيض.

لكن الاسم الأخير الذي وصلنا ونستخدمه هذه الأيام بالإنجليزية أي *Carrot* فهو متدرج من الفرنسية الحديثة.

ولا بد من الذكر هنا أن اليونانيين هم الذين حسنوا طعمه المر أصلا ليصبح أكثر حلاوة وصالحا للأكل، ولذلك كان يستخدم في قديم الزمان للأغراض الطبية بكثرة.

تقول القصص: إن الإمبراطور الروماني الشهير كاليغولا أجبر جميع أعضاء مجلس «السانيت» على أكل الجزر حتى يراقبهم وهم يهيجون كالبهائم البرية. كما كان طغاة سجون الرومان يطعمون النساء الأسيرات الكثير منه لجعلهن أكثر سمنة.

عرفت بلدان القارة الآسيوية مثل اليابان والهند الجزر كمصدر أساسي للغذاء منذ القرن الثالث عشر، على عكس أوروبا التي لم تعرفه قبل القرون الوسطى.

وبعد أن غير الهولنديون لونه إلى البرتقالي، عبر تأصيل أنواعه (الأحمر والليلكي الداكن والأسود والأصفر والأبيض) وإضافة مادة «البيتا كاروتين» (نوع من ٦٠٠ نوع من الصبغيات التي تعطي الخضار ألوانها الصفراء والبرتقالية) إليه، انتقل إلى انجلترا أيام الملكة إليزابيث التي كانت مغرمة به مقلداً بالزبد.

وبعد ذلك انتشر عبر المستعمرات في استراليا والأميركيتين، وأصبح من الخضار الأساسية التي تستهلك على نطاق واسع.

انتشار اللون البرتقالي يعود أيضا إلى سبب آخر يتعلق بالتربة، إذ لم تنفع التربة في اليابان مع الجزر الأحمر ولم تنفع في أوروبا مع الجزر الأبيض، ولم تنفع مع الأصفر في الشرق الأوسط، ولم تنفع مع الليلكي والأصفر والأحمر في تركيا والهند والصين، فساد البرتقالي أنحاء المعمورة وأصبح أشهر من نار على علم.

في «كتاب الفلاحة»، يقول كاتبنا الشهير أبو زكريا يحيى بن محمد أحمد بن العوام الأشبيلي الأندلسي: إن الرحالة العرب هم الذين جلبوا الجزر إلى القارة الأوروبية. وأولى ابن العوام الجزر أهمية كبيرة وتحدث بالتفصيل عن نوعين منه - القرن الثاني عشر - الأول يتعلق بالجزر الأحمر، الذي وصفه بطيب المذاق وغني العصارة، والثاني الأصفر، الذي اعتبره أقل قيمة من الأول.

ويقول في الكتاب أيضا إن الجزر كان يقدم في غرناطة وأشبيلية وقرطبة مع بعض زيت الزيتون المخلوط بالخل أو المضاف إلى خليط من الخضار والقمح.

ويعتبر الكتاب من المراجع العلمية القديمة في عالم الزراعة والتربة والري التي استقت منه أوروبا الكثير من المعارف لاحقا.

طبياً

قديماً، اكتشف أطباء وجراحو الإمبراطور الروماني نيرو، أن أهل اليونان استخدموا الجزر لمعالجة الأورام السرطانية. واستخدموا بذور برية لهذا النوع من الخضار الأليفة، لعلاج التهابات المثانة ولسعات الأفاعي والعقارب السامة وتسهيل الطمث. كما استخدم أهل اليونان وأهل روما الجزر المطحون لعلاج التقرحات على أنواعها، وكانوا يعتقدون بأنه مريح للمعدة.

بعد الحرب العالمية الأولى عرفت الولايات المتحدة الجزر البرتقالي اللون، خصوصاً في كاليفورنيا وميتشيغان وتكساس (هذه الولايات الأميركية تزرع الجزر على نطاق واسع لإشباع نهم استهلاك الأسواق والتصنيع الغذائي).



عادات.... وعادات

- من عادة الجزر أن يجاور الخوخ المجفف ولحم البقر في إحدى المأكّل اليهودية التي يطلق عليها اسم «تزييميس». وعادة ما يطبخ اليهود في أوروبا الشرقية هذا الطبق على نار هادئة ولمدة طويلة.
 - يطبخ الأيرلنديون منه ما يسمى بالـ «بودينغ» *Puding* (حلوى تعد من الدقيق أو الأرز والحليب والبيض والفاكهة والسكر) الغني بالسكريات.
 - أما في الولايات المتحدة فإنهم يحبونه على شكل كعكة *Carrot Cacke* (مقدمة مع الزبد وأحياناً الجبن)، وانتقلت هذه العادة إلى بريطانيا بعد الحرب العالمية الثانية، أي بعد أن نشرت الحكومة وصفات خاصة بها وبحلويات عيد الميلاد التقليدية.
 - يسخر الجزر في بعض الدول الآسيوية لمأكّل «المونة» (التخزين لفترة طويلة) كالمربي.
 - في إيران «بشرونه» (أي يفرمونه ناعماً) على مختلف الأطباق.
 - وفي الهند يتم تناوله كنوع من أنواع الحلوى اليومية الشعبية الشبيهة بالحلاوة العربية، ويسمى بعضها بـ «الخير».
 - رغم ان الهولنديين كانوا مغرمين بحساء الجزر المخلوط بالكراث والأعشاب والفطر والكريم، فإنهم كانوا يطعمونه للبقر وأنواع أخرى من الدواب. ولا تزال شواهد الجزر البرتقالي الأولى مسجلة في اللوحات الزيتية التي عرفتها فنلندا في القرنين السابع والثامن عشر.
- يقال أن الشرق الأوسط وآسيا الوسطى هما موطننا الجزر. وقد انتشر منهما إلى جميع أنحاء العالم.

استعمالات و فوائد الجزر الطبية:

ويستخدم الجزر في أنواع كثيرة من أنواع السلطات، وأطباق الحساء ومختلف المأكولات والحلويات (الجزرية العربية من أشهرها).

وتكثر الصفات الفرنسية التي تستخدم حساء الجزر القشدي، والسلطات التي تستخدم الجزر المبشور بالخل. ويمكن أكل الجزر مسلوقا مع الزبد على حدة ومقليا ومشويا مع اللحم أيضا.

ومن أشهر أنواع الكعك، كعكة الجزر *Carrot Cake* الرطبة واللذيذة، التي عادت ما تخطط بالجوز واللوز والبهارات وغيره.

ومن أهم فوائد الجزر:

- ١- مدر للبول، عصيره يعالج الاستسقاء و انحباس الماء بالجسم، كما يعالج أمراض الكلى المزمنة و مشاكل المثانة البولية، يفتت الرمل و الحصى.
- ٢- يعالج النقرس و يساعد في حماية الجلد من الآثار المؤذية لأشعة الشمس وتمكنه من استعادة عافيته بسرعة.
- ٣- يعالج النفخة، يطرد الريح، يوقف الاسهالات، مكرع و مجشئ و يمنع حموضة المعدة.
- ٤- يعالج البهاق.
- ٥- بذر الجزر يعالج الأمراض النفسية و التوتر و اعتلال المزاج وأمراض الصدر والسعال.
- ٦- يعالج أمراض الحساسية والشري والاكزيما، ويمنع حب الشباب ويعالجه.
- ٧- الجزر وبذره ينشط الكبد، ويمنع اليرقان. ومقوٍ جيد للمناعة الطبيعية.
- ٨- يرفع مستوى البوتاسيوم في الدم، ويستعمل مع مدرات البول التي تخفض مستوى الكالسيوم بالدم، التي تؤدي الى مشاكل صحية و نفسية مثل اعتلال المزاج.

- ٩- يكثر الدم في الدورة الدموية عند النساء.
- ١٠- مصدر مهم للكاروتينويدات *Carotenoids* وهي مواد كيميائية موجودة في النباتات وخصوصًا الجزر، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطانات، وهناك نوعان من هذه المواد:
- النوع الأول: ألفا كاروتين، وهو يمنع نمو السرطانات.
- النوع الثاني: بيتا كاروتين، يمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب. وهناك أبحاث من قبل المؤسسة الأمريكية للسرطان لأجل منافع الجزر، فالذين يأكلون الجزر تحف احتمالات إصابتهم بالسرطانات.
- ويعزى وجود اللون البرتقالي لمادة الكاروتين، وهذه المادة فوائد عديدة وأكيدة منها أنها تنشط عملية تجديد الأنسجة والخلايا فهي مفيدة في إزالة التجاعيد من الوجه والجبهة ومنع رخاوة الجلد وتستفيد منها النساء في جعل البشرة أكثر صفاء ونقاء وفي تقوية الشعر والأظافر كما يستفيد من مادة الكاروتين الطيارون وسائقوا السيارات لأنها تصفي الرؤية وتحذ البصر كما أنه يفيد الذين يعتمدون على عقولهم في أعمالهم لأنها تقوي العيون.
- وحال قطف الجزر يبدأ الكاروتين في فقدان قوته، لذلك يجب تناوله طازجا، والفيتامينات في الجزر لا تتأثر بالحرارة خلال الطبخ، والأفضل عدم وضع الجزر في أكياس البلاستيك.
- ١١- يحتوي الجزر على مادة تسمى *Calcium Pectate*: وهي من أنواع الألياف السائلة وهو مادة تخفض مستوى الكولسترول بالدم. والصحيح أن تناول جزرتين باليوم يخفض مستوى الكولسترول ٢٠٪ بالدم.
- ١٢- تمنع مادة بيتا كاروتين قصر النظر، ومرض العشى الليلي.
- ١٣- يؤدي تناول فنجانيين من عصير الجزر يوميًا إلى منع كثير من الأمراض و يمنع تضخم الطحال.
- ١٤- إن تناول الجزر يوميًا يضيفي المرح على الإنسان.

- ١٥- يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية.
- ١٦- ينعم الصوت و ينقي الأوتار الصوتية.
- ١٧- يحتوي الجزر على هرمون نافع جدًا في علاج أعراض السكري.
- ١٨- يشفي الجزر بنجاح من المرض الأستونيمي (وهو زيادة نسبة الأستون في الدم) وهو مفيد أيضا في حالات فقر الدم والضغط المرتفع وهو أيضا يحفظ جدران أجهزه الهضم ويضمده ويوقف النزيف ويزيد إفراز الصفراء ومقو جيد للمناعة الطبيعية.
- ١٩- للإسهال الشديد عند الأطفال يغلى الجزر مع الأرز غليا جيدا لدرجة الطبخ ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد بعد الأكل.

نصائح

- إذ كانت الجزرة خضراء بعض الشيء عند باطنها، فهذا يعني أن الجزرة مرة إلى حد ما.
- وإذا كانت ضخمة اكبر من حجمها الطبيعي فهذا يعني أن قلبها قاس.
- يفضل أن يخزن الجزر مثلجا في البراد بعد تغليفه بالنايلون. وللتخزين الطويل الأمد يفضل أن يوضع الجزر في أمكنة باردة مثل الأقبية وغرف الخضار للحفاظ على رطوبته وبرودته أيضا.
- يفضل ألا يقشر الجزر حتى لا ينجر الكثير من فوائده، ولذا ينصح بحف الجزر حفا خفيفا للتخلص من التراب والغبار.



هل الجزر يقوى النظر؟

للإجابة عن هذا السؤال علينا أن نتحدث قليلا عن (العين).

إن شبكية العين هي الجزء المسئول عن حاسة البصر وهي تتألف من نوعين من الخلايا الحساسة للضوء:

العصي (Rods) والمخاريط (Cones)

المخاريط هي المسؤولة عن الرؤية في ضوء النهار والتعرف على الألوان.

أما العصي فهي المسؤولة عن الرؤية في الظلام بمساعدة صبغة تدعى الرودوبسين (Rhodopsin)، والرودوبسين عبارة عن صبغة أرجوانية مسؤولة عن الإحساس بالضوء في الظلام وإنشاء السيالات العصبية التي تنتقل عبر العصب البصري من العين إلى المخ، والذي يساعد على تكوين هذه الصبغة في العصي هو فيتامين أ (vitamin A). وهنا نجد الرابط بين الجزر والنظر لما يحتويه الجزر من فيتامين أ (ولهذا فإن: نقص فيتامين أ (vitamin A) الذي نحصل عليه من الجزر يؤدي إلى نقص في الرودوبسين مما يؤدي إلى ضعف الرؤية في الظلام.

ولكن زيادة فيتامين أ (vitamin A) بشكل كبير تعتبر تسمما) فخير الأمور أوسطها) أي لا زيادة ولا نقصان.

فالفرد البالغ يحتاج إلى حوالي (٥٠٠٠) وحدة عالمية من فيتامين أ والحامل لـ (٦٠٠٠) وحدة والمرضع إلى (٨٠٠٠) وحدة والطفل المولود إلى (١٥٠٠) وحدة. بعد انتشار زراعة الجزر بشكل هائل، بدأت السلطات الاميركية بتوجيه نصائح للمواطنين لتناول الجزر لأنه يحسن النظر ويقويه.

ويعود هذا إلى كون « البيتاكاروتين » من المواد القوية المضادة للأكسدة، ومن شأن تناول الجزر بكثرة بالتالي، منع حصول إعتام في بؤبؤ العين.

هذه النصيحة في العشرينات من القرن الماضي، أصبحت لاحقا أشبه بالخرافة التي يتم تداولها وتناقلها من جيل لآخر. وهذا ليس غريبا على الجزر الذي أعطي مواصفات

طبية عديدة، وكان يوصف لكل علة وداء وارتبط اسمه بالكثير من الخرافات الطبية منذ قديم الزمان.

ويعزو البعض تفوق عناصر سلاح الجو البريطاني على نظرائهم الألمان أيام الحرب العالمية الثانية - وبالتالي الانتصار في الحرب - إلى تناولهم كميات كبيرة من الجزر، إذ عرفوا بدقتهم بقصف المناطق والمدن الألمانية خلال الليل.

لكن لماذا لم يؤد الجزر الذي كان يفضله الألمان أيام الحرب أيضا إلى نفس النتيجة فهذا أمر متروك لأهل الطب وعلم الاجتماع!

وربما تعود جذور القصة إلى ملحمة طروادة، حيث يقال أن المحاربين الذين كانوا يجتنبون في حصان طروادة تناولوا كميات كبيرة من الجزر حتى يتجنبوا التبول.

وقد أظهرت الأبحاث الأخيرة في الولايات المتحدة أن تناول جزرتين في اليوم يمكن أن يؤدي إلى تخفيض معدل الكوليسترول في الجسم بنسبة ٢٠ في المائة.

شوربة الجزر لمعالجة إسهال الأطفال

يؤخذ ٥٠٠ غم من الجزر الأصفر الطازج وينظف جيدا ثم يبشر ناعما ويطبخ على نار هادئة على لتر من الماء بعدها يمر بالمنخل الناعم ويضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح الطعام ويطعم للطفل على دفعات على أن تبقى هذه الشوربة هي الغذاء الوحيد حتى زوال أعراض الإسهال هذه وظهور مواد برازية بشكل متجانس ولون برتقالي وغالبا ما تحصل هذه النتيجة بعد ٢٤ ساعة وبعدها يبدأ بالتغذية العادية بشكل تدريجي ومن المستحسن البدء باستعمال حليب خالي الدسم.

الجزر يقلل مستوى الكوليسترول الضار

محيط: أكدت دراسة علمية حديثة أن الجزر يساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار ورفع مستوى الكوليسترول الحميد، كما أنه يتميز بوفرة الألياف القابلة للذوبان والمضادة للكوليسترول بما فيها البكتين.

وكانت دراسات عديدة قد أكدت من قبل الفوائد المتعددة للجزر، خاصة أنه يساعد على إدرار البول، كما يحسن من وظائف الجهاز الهضمي في حالة طهيه بالسكر

الجزر يحميك من الكوليسترول والسرطان

أكدت أبحاث قام بها أمريكيون أن تناول جزرتين يوميا يساعد على مكافحة الكوليسترول وتخفيض كميته بنسبة ٢٠٪ في جسم الإنسان.. حيث ثبت أنه يوجد في الجزر مادة اسمها (بكتات الكالسيوم) تساعد على مكافحة الكوليسترول..

ينصح خبراء الصحة من الإكثار من تناول الجزر خلال فصل الشتاء، وذلك بسبب احتوائه على مادة "بيتا كاروتين" التي يستطيع الجسم تحويلها إلى فيتامين "أ" الضروري لمكافحة الأنفلونزا ونزلات البرد في الشتاء، وكذلك لتقوية البصر.

وأكدت دراسة علمية حديثة أن الجزر يسهم في إدرار البول، كما يحسن من وظائف الجهاز الهضمي في حالة طهيه بالسكر.

وأوضحت الدراسة أن الجزر يلعب دورًا كبيرًا في خفض مستوى الكوليسترول الضار ورفع مستوى الكوليسترول الحميد بالدم، نظرًا لاحتوائه على مجموعة من الألياف القابلة للذوبان والمضادة للكوليسترول بما فيها البكتين.



الجزر والريجيم

طبق التفاح والجزر (للريجيم)

المقادير:

- ملعقة طعام زبدة
- ٢ جزرة متوسطة مقطعة رفيع
- ٣ حبات تفاح متوسطة مقشرة و مقطعة شرائح
- ملعقة طعام سكر
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة طعام ماء
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري).

الطريقة:

نضع الزبدة في المقلاة على درجة حرارة متوسطة و نقلب الجزر لمدة دقيقتين ثم نرفعه و نضعه جانبا ثم نضع التفاح و نقلب لمدة ثلاث دقائق إلى أن يصبح التفاح هش ومقرمش، نرش السكر والملح و نضيف الماء و نتركه على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق إلى أن يصبح التفاح ناعما ثم نضع الجزر و نرفع النار و نقلب ثم يوضع في طبق التقديم و يقدم فورا مع رش جوزة الطيب.

الطبق الواحد به:

١٢٦ كالورى دهون، ٤ كوليسترول، ١٤٥ كربوهيدرات، ٢٤ بروتين



الجزر والجمال..... والجنس

الجزر والتجميل

لأن الجزر من أغنى أنواع الخضار بفيتامين A، فإنه يعتبر من وسائل التجميل المهمة والأساسية.

فمن المعروف أن هذا الفيتامين ضروري جداً لصحة الشعر والجلد وسلامته، ولهذا تجده في صلب خلطة العديد من مستحضرات التجميل الطبيعية الخاصة بالعناية بالبشرة. يقول بعض خبراء التجميل في هذا الإطار: إن من شأن تناول عصير الجزر بشكل دوري منتظم، التخلص من بُقع البشرة وشوائبها وتحسينها، إذ يعمل كمضاد لها.

والجزر غني بفيتامين "أ" و يعتبر فيتامين "أ" من أهم الفيتامينات خاصة للمرأة لأنه يضمن لها جمال البشرة ونضارتها وذلك من أهم عوامل جاذبية المرأة وجمالها ونقص هذا الفيتامين يسبب جفاف الجلد وتشققه مما يتعارض مع اللذة الجنسية القائمة على الملامسة والاحتكاك.

كريم الجزر للتخلص من جفاف البشرة

المكونات:

نصف ثمرة جزر متوسطة الحجم + ربع ملعقة عسل نحل.

الطريقة:

يقطع الجزر إلى شرائح ويعصر ويصفى يضاف عصير الجزر إلى العسل ويخلط الاثنان جيداً. يدهن الخليط على الجلد ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة.

الجزر والجنس

الجزر من النباتات المعروفة وهو غني جداً بفيتامين (أ)، خاصة الجزر الأصفر منه وهذا الفيتامين يزيد من خصوبة الخلايا التناسلية الموجودة في الحيوانات المنوية عند

الرجل، كما أنه يزيد أيضًا من خصوبة الخلايا التناسلية في البويضات عند الإناث، وهذا الفيتامين يزيد من مقاومة الجسم بشكل عام.

وبالتالي فإن نقص فيتامين "أ" يسبب جفافًا للخلايا التناسلية الذكرية والأنثوية بالإضافة إلى إصابة الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التناسلي الذكري والجهاز التناسلي الأنثوي ويصبح سطح هذه العشية خشنا وتتوقف إفرازاتها الطبيعية من المادة المخاطية التي تحميها والتي تلعب دورًا هامًا جدًا في عملية ترطيب الأعضاء التناسلية وتسهيل الإيلاج أثناء العملية الجنسية.

الجزر يحمي من سرطان الجلد.

أثبتت عدد من الدراسات الطبية أن تناول الجزر بانتظام قد يساعد في حماية الجلد من الآثار المؤذية لأشعة الشمس، وتمكنه من استعادة عافيته بسرعة.

وأوضح خبراء الصحة الجلدية، أن الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) تتمتع بآثار وقائية وشفافية وخاصة ضد تلف الجلد المتسبب عن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، لذلك فقد تكون عاملاً مهماً في منع الإصابة بالأورام الجلدية.

ويرى بعض الخبراء أنه على الرغم من أن واقبات الشمس تمنع الإصابة بالحروق الشمسية، إلا أن هذه الحماية تكون متأخرة، لأن التلف الذي يؤدي إلى سرطان الجلد يتسبب في مرحلة الطفولة أو في الوقت الذي يبلغ فيه الإنسان سن الثامنة عشرة.

وقد أظهرت الدراسات أن ٨٠ في المائة من تلف الشمس يحدث في أواخر مرحلة المراهقة، ولكن الآثار المرضية للتعرض للأشعة فوق البنفسجية لا تظهر إلا بعد مرور عدة سنوات، مما دفع العلماء إلى البحث في كيفية تغير الإصابة بسرطان الجلد والشيخوخة بين الوقت الذي يحدث فيه التلف الأولي في مرحلة الطفولة أو في المراهقة، وظهور السرطان في مراحل الحياة اللاحقة.

وقال الباحثون أنه بالإمكان منع حدوث هذا التلف بالمواد الكيميائية الطبيعية كفيتامين (أ) وبيتا-كاروتين التي تعد من أكثر المواد فعالية وقوة. ووجد هؤلاء في الدراسة التي تابعوا فيها ٢٣٠٠ مريض مصابين بآفات سرطانية أولية، وجود انخفاض

واضح في أعداد الخلايا السرطانية الجلدية عند الأشخاص الذين تناولوا كميات معتدلة من فيتامين (أ) لمدة خمس سنوات.

التي أثبتت فعاليتها بصورة واضحة، لا سيما عند الأشخاص المعرضين لخطر متوسط للإصابة بالمرض.

ووفر البروفيسور جيمس سبنسر أستاذ العلوم الجلدية في كلية ماونت سيناي الطبية بنيويورك، أن مادة «بيتا-كاروتين» التي تتواجد في الجزر وبعض الخضراوات الأخرى، تتحول الى فيتامين (أ) في الجسم، ولها فوائد صحية أخرى ومنها تحسين الرؤية الليلية.

وأشار إلى أن فيتامين (أ) الذي يتواجد أيضا في الزبدة والمارجارين والحليب والجبنه واللبن والقشطة والبطاطا الحلوة والكوسة إضافة إلى الفلفل الأحمر والخس والبروكولي والسبانخ والطماطم والمشمش والدراق، يعد من المواد القوية المضادة للأكسدة التي يعتقد أنها تعمل بإبطال آثار جزيئات الراديكالات الحرة الضارة التي تتلف المادة الوراثية في الجسم وتحفز ظهور الأورام السرطانية.

وكانت دراسة أخرى أجريت على البشر قد أظهرت أن تقليل تناول الدهون في الغذاء مع الاحتفاظ بالكمية الكلية من السعرات الحرارية ثابتة، يقلل نمو الآفات السرطانية الأولية التي قد تظهر، ويعطل تشكيل أورام جديدة.

من جانبهم، أكد أخصائيو الكيمياء في جامعة أكسفورد البريطانية، أن فيتامين (أ) يساعد في منع الإصابة بالسرطان، وهو ضروري للمحافظة.

على سلامة الجلد وصحة الأغشية المخاطية وللرؤية الليلية، ونقصه في الغذاء يؤدي إلى انخفاض الوزن وقصور النمو عند بعض الحيوانات والإصابة بأمراض العين والعشى الليلي، وبشكل عام، تزيد حساسية الجسم للإصابات والانتانات الجرثومية.

ويقول الدكتور عبد الباسط محمد سيد: كل من يعالج من السرطان ينصح بمشروب الجزر يوميا، حيث إن الجزر فيه مادتين الكاروتين والليكوبين، وهما أقوى مضادات

الأكسدة في العالم، يعني يقاوم الأكسدة، ويقاوم تدمير الحامض النووي المستول عن الوراثة في الجسم.

ويتخلص كل الشوارد الحرة، والتي هي مركبات أوكسيجينية تدمر أو تؤكسد الخلايا، لأن الأكسدة هدم فيمنع الهدم. وأكل الجزر أفضل من عصير الجزر لاحتوائه على الألياف التي لها علاقة بالحركة الدودية للأمعاء.



المصادر

- ١- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل - د محمد السقا عيد
- ٢- العديد من المواقع والمنتديات على شبكة الانترنت
- ٣- مدونة آفاق علمية
- ٤- موقع البوابة الصحية



فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة.....	٥
تركيب الجزر.....	٧
طرق تناول الجزر.....	٨
الجزر.. تاريخ طويل من المرارة إلى الحلاوة.....	١١
تاريخيًا.....	١١
طبيًا.....	١٣
عادات..... وعادات.....	١٤
استعمالات و فوائد الجزر الطبية.....	١٥
هل الجزر يقوى النظر؟.....	١٨
شورية الجزر لمعالجة إسهال الأطفال.....	١٩
الجزر يقلل مستوى الكوليسترول الضار.....	١٩
الجزر يحميك من الكوليسترول والسرطان.....	٢٠
الجزر والرئيم.....	٢١
طبق التفاح والجزر (للرئيم).....	٢١
الجزر والجمال..... والجنس.....	٢٢
الجزر والتجميل.....	٢٢

الصفحة	الموضوع
٢٢	كريم الجزر للتخلص من جفاف البشرة
٢٢	الجزر والجنس
٢٣	الجزر يحمي من سرطان الجلد
٢٧	المصادر
٢٩	فهرس الموضوعات



ObaidiKamal.com