

ماذا يحدث لجسمك عند تناول اللب الأبيض؟ فوائد لا تتوقعها



الخميس 31 يوليو 2025 08:00 م

بذور اليقطين أو اللب الأبيض غنية بمضادات الأكسدة القوية، بالإضافة إلى المغنيسيوم والألياف، وهي جميعها مفيدة لصحتك العامة، كما أن تناول حفنة من بذور اليقطين يُحسِّن صحة القلب، ومستويات السكر في الدم، وجودة النوم، كما أنها تحمي من بعض أنواع السرطان، وفقاً لموقع تايمز ناو[]

ماذا يحدث لجسمك عند تناول اللب الأبيض؟

بذور اليقطين غنية بالدهون الصحية والمغنيسيوم والزنك والحديد، مما يُقلل ويُثبِّط ويُحسِّن العديد من الحالات الصحية، تحتوي ملعقة كبيرة من بذور اليقطين على ما يقارب 1 ملج من الزنك و40 ملج من المغنيسيوم، ما يُغطي حوالي 20% من الكمية اليومية المُوصى بها[] إذا كنت تأكل حفنة من بذور اليقطين، فمن المؤكد أن العديد من التغييرات تحدث في جسمك، والتي تشمل:

تعزيز مستويات المناعة لديك

بذور اليقطين غنية بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والأحماض الفينولية، بالإضافة إلى كمية من فيتامين هـ والكاروتينات، وكلها تساعد على تقليل الالتهابات وحماية خلاياك من الجذور الحرة الضارة[] ووفقاً للخبراء، تُعدّ مضادات الأكسدة أفضل وسيلة لحماية جسمك من الأمراض الخطيرة مثل سرطان الثدي والبروستاتا[]

تحسين صحة المثانة

يجب على العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل المثانة مثل تضخم البروستاتا الحميد - وهي حالة تتضخم فيها غدة البروستاتا، مما يسبب مشاكل في التبول - تناول بذور اليقطين يوميًا[] وتقول الدراسات أن هذه الأطعمة تساعد في تقليل أعراض فرط نشاط المثانة وتحسين نوعية الحياة[]

تحسين صحة القلب

بفضل غناها بمضادات الأكسدة والمغنيسيوم، تُعدّ هذه البذور مفيدة للغاية في الحفاظ على صحة القلب، وتشير الدراسات إلى أنها تُساعد في خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وهما عاملان مهمان لخطر الإصابة بأمراض القلب[] كما أنها تساعد على إبقاء المؤشرات الحيوية للقلب لدى النساء في سن اليأس تحت السيطرة من خلال خفض ضغط الدم الانبساطي وزيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) بنسبة 16%.

انخفاض مستويات السكر في الدم

إذا تناولت بذور اليقطين بانتظام، ستلاحظ انخفاضاً في مستويات السكر في الدم، خاصةً إذا كنت مصاباً بالسكري، ووفقاً للخبراء، قد يكون محتوى بذور اليقطين العالي من المغنيسيوم مسؤولاً عن تأثيرها الإيجابي على مرض السكري[]

تنظيم النوم

لمن يعانون من صعوبة في النوم، يُمكنهم تناول بعض بذور اليقطين قبل النوم[] فهي مصدر طبيعي للتريتوفان، وهو حمض أميني، مما يُساعد على النوم بشكل أفضل، كما أنها غنية بالمغنيسيوم، مما يُحسِّن جودة النوم ويُقلل من الوقت الذي يستغرقه كبار السن الذين يُعانون من الأرق للنوم[]

ماذا يحدث عندما تأكل كمية كبيرة من بذور اليقطين؟

بذور اليقطين غنية جدًا بالألياف، حيث يحتوي كوب منها على ما يقارب 12 جرامًا، لا ينصح الأطباء بتناول أكثر من الكمية اليومية الموصى بها، فقد يؤدي ذلك إلى انتفاخ البطن .
تساعد الألياف الموجودة في بذور اليقطين على زيادة حجم البراز ومنع الإمساك على المدى الطويل، مع ذلك، قد يؤدي تناول كمية كبيرة من بذور اليقطين دفعة واحدة إلى الإمساك والانتفاخ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة □