

على النساء الإكثار من تناول الحمص



الجمعة 26 أغسطس 2016 08:08 م

قال أخصائي الصحة العامة، الدكتور أوغوز أوزيارال، إن الحمّص وهو جنس نباتي يتبع فصيلة البقوليات، يحتوي على مواد قادرة على تشكيل وقاية من سرطان الثدي، فضلاً عن احتوائه على مواد تفيد في استقرار تأثير هرمون الاستروجين وخاصة في فترة انقطاع الطمث، ما يجعله أكثر أهمية للنساء □

وشدد الأخصائي التركي، خلال مقابلة مع مراسل الأناضول في إسطنبول، على ضرورة استهلاك الحمص ما لا يقل عن مرتين في الأسبوع، لاحتوائه على حمض الفوليك، الذي يدخل في تركيبة الحمض النووي، ويعيق تشكّل الخلايا السرطانية، ويحمي البنية، والمطلوب أيضاً لتجديد الخلايا □

وأوضح أوزيارال، أن تلك المزاي، يمكن أن تساعد على إعاقة انتشار الخلايا السرطانية وتطورها في الجسم، وقال: "إن نبات الحمص الذي يزرع على نطاق واسع في تركيا يجب أن يستهلك بشكل أكبر □ سيما أنه يضم معادن مهمة مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والسيلينيوم والنحاس والزنك والحديد، وكذلك فيتامين (أ)".

وأضاف أن النبات المذكور "يُعتبر من البقوليات الغنية بالألياف، كما أن احتوائه على مادة السيلينيوم التي تدعم عمل وظائف الأنزيمات المعوية، يؤدي إلى القضاء على التأثيرات السامة للمكونات التي تؤدي لظهور السرطان في الجسم ويساعد أيضاً على منع تشكّل الأورام".

وأضاف أوزيارال أن البعض يحتفظ بالمياه التي تُقع فيها الحمص اعتقاداً باحتوائه على فيتامينات، موضحاً أن تلك المياه تكون مليئة في الحقيقة بمواد سامة □

وتابع قائلاً: "يجب نقع حبات الحمص المجفف التي يراد طبخها في مياه الشرب ليلة واحدة على الأقل قبل طهيها، لأن حبات هذا النبات تطرح خلال النقع المواد السامة التي يصعب على المعدة هضمها والغازات خارجاً، لذا ينبغي التخلص من مياه النقع وعدم استخدامها في عملية الطبخ".

ونصح الأخصائي النساء على وجه الخصوص بالإكثار من استهلاك الحمص لما يحمله من تأثير وقائي كبير في منع تشكل سرطان الثدي، وأضاف: "استهلاك الحمص بشكل منتظم يساعد على منع الإصابة بمرض السكري، والمساعدة في تنظيم ضغط الدم، وحل مشاكل من قبيل الغثيان والدوار والصداع أيضاً".

كما لفت أوزيارال أن الأحماض الأمينية التي تدخل في تركيبة الحمص، تساعد في الحفاظ على النوم المنتظم، وتقوي نظام المناعة في الجسم، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض، فيما تساعد مادة الفوسفور فيه على تقوية بنية العظام والأسنان □

وأشار أن استهلاك الحمص يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على هرمون السعادة ومنع التعرض للاكتئاب، وينظم الكوليسترول ويفتح الأوعية الدموية ويحمي عضلة القلب، ويقلل من أعراض التعب الدماغي والعقلي، ويعزز من قوة الذاكرة ويسهل القدرة على التعلم □