

فوائد المانجو

د. سامي الشرعبي

تعمل المانجو على بناء الدم وتساعد في حالات الإصابة بالأنيميا لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد .

كما تساعد كميات البوتاسيوم والماغنسيوم الموجودة في المانجو على علاج تقلص العضلات وأيضا على إزالة التوتر .

تعتبر المانجو واحدة من أغنى المصادر الطبيعية بالبينتاكاروتين وهي مادة مضادة للأكسدة وأيضا مجموعة فيتامين "ب" التي تساعد على تقوية الجهاز العصبي .

يوجد بالمانجو أيضا حامض الجلوتامين الذي يعد الغذاء المثالي للمخ من اجل التركيز والذاكرة .

تحتوي الحبة متوسطة الحجم من المانجو على حوالي 40 % من احتياجك اليومي من الألياف، فلو أكلت حبة مانجو يوميا لن تعاني من الإمساك أو القولون العصبي.

فاكهة المانجو تحتوي على نسب عالية من المادة المضادة للتأكسد والمسماة بيتا كاروتين و الذي يقوم الجسم بدوره بتحويلها إلى فيتامين (أ) و المهم لصحة العيون و لمقاومة الأمراض .

إن فاكهة المانجو تحتوي على مادة مليئة للمعدة بحيث تساعد على الهضم، فقد تبين أن المانجا تحتوي على مادة مشابهة لمادة (papain) الموجودة في فاكهة البابايا الاستوائية أيضا، هذه المادة تساعد على التغلب على عسر الهضم عندما يتم تناولها بعد وجبة دسمة .

حبة واحدة من المانجو تحتوي على الكمية اليومية من فيتامين (C) للنساء، هذا الفيتامين ضروري جدا لكي يتمكن الجسم من زيادة امتصاص الحديد من الأغذية الأخرى، الأمر الذي يبعد احتمال الإصابة بسوء التغذية . وفي الهند تستخدم المانجو لإيقاف النزيف وتقوية القلب وتنشيط الذهن.

إن حبة المانجو العادية تحتوي على حوالي أربعة غرامات من الألياف وهو ربع حاجة الجسم اليومية من الألياف، وهذه الألياف مهمة جدا في الوقاية من أمراض القلب و بعض أنواع السرطان إضافة إلى دورها الهام في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم .

تحتوي المانجو على نسب عالية من مانع الأكسدة المسمى (quercetin) ، فقد أثبتت الأبحاث أن هذا المادة تساهم في مقاومة السرطان كما أنها تساعد في مكافحة أعراض الشيخوخة المبكرة .

أضرار المانجو

هناك دراسة تقول أن فاكهة المانجو غنية بالفيتامينات المفيدة للجسم ولكنها في نفس الوقت مليئة بالألياف التي تعمل على زيادة الوزن بشكل كبير وتوسيع حجم المعدة والذي يؤدي إلى السمنة فيما بعد ولهذا فإنهم يوصون بعدم تناول أكثر من ثمرة واحدة أو كوب عصير مانجو في الأسبوع الواحد.

وكذلك تعمل على زياده الاملاح بالجسم مما قد يكون بعض الحصوات في الكلى.