

### البرقوق (المشمش)

البرقوق الطازج فاكهة الفصل التي نجدها حاليا في السوق، وقد يكون أسود أو أحمر أو بنفسجيا أو أصفر أو حتى على شكل عصير. ويحتوي البرقوق على فوائد صحية هائلة، فهو غني بامتيياز بالمواد المضادة للأكسدة والحديد، ويوفر الكثير من الفيتامينات، منها فيتامين هـ و بروفيتامين أ و د و ج اللازمة لتجديد خلايا الجلد، وبالتالي يؤدي إلى إبطاء آثار الشيخوخة على الجلد، وهو مصدر جيد كذلك لفيتامين ب2 و ب3 و ب6 و فاكهة البرقوق مثالية لمن يراقب وزنه باحتوائه في المتوسط على 52 سعرة حرارية فقط لكل 100 غرام، منها الكربوهيدرات بحوالي 12 بالمائة التي توفر الجزء الأكبر من إمدادات الطاقة لديها.

وتتألف فاكهة البرقوق كذلك من 80 بالمائة ماء، وهي غنية بالأملاح والمعادن كالنحاس والفسفور والمغنيسيوم، كما أن البرقوق الطازج يحتوي على كمية معتبرة من البوتاسيوم، وهو المعدن الذي يحافظ على ضغط الدم ضمن الحدود المقبولة. وقد أظهرت عدة دراسات أن استهلاك كميات كبيرة من الفواكه والخضروات الموسمية، ومنها البرقوق، يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان والأمراض المزمنة الأخرى، من خلال القضاء على الجذور الحرة الضارة.

والبرقوق هو أحد الفواكه الأغنى بالألياف (البكتين والسليلوز) التي لها تأثير ملين وعلاج حقيقي ضد الكسل المعوي، لهذا يمكن أن يكون مفيدا في علاج الإمساك. كما يساعد في جعل الجهاز الهضمي في حالة جيدة، بالإضافة إلى مساهمته في تخفيض نسبة الدهون في الدم، كخفض الكولسترول الضار للمتضررين من ارتفاع الكولسترول. كما يمكن دمج البرقوق في النظام الغذائي لمرضى السكري بتناول حصتين في اليوم لاحتوائه على الألياف، بالإضافة إلى عمله على إزالة السموم.