

من محاربة الشيخوخة إلى خفض ضغط الدم

2 أبريل، 2025



يزعم خبير الصحة وطول العمر، مايكل عزيز، أن اتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام، قد جعله يتمتع بعمر بيولوجي أصغر بـ10 سنوات من عمره الفعلي.

ويؤكد أن إضافة 8 أنواع من التوابل إلى النظام الغذائي قد يساعد في تأخير الشيخوخة وتعزيز الصحة العامة.

رغم أن بعض الخبراء يشككون في هذه الادعاءات، يستند الدكتور عزيز، المقيم في نيويورك، إلى أبحاث حول "المناطق الزرقاء" - وهي مناطق حول العالم يعيش سكانها لفترات أطول من المتوسط، ويعتقد أن نظامهم الغذائي الغني بالمكونات الطبيعية يلعب دورا رئيسيا في ذلك.

التوابل الثمانية وتأثيراتها الصحية

- الكركم

يعرف الكركم بمحتواه الغني بالكركمين، وهو مركب يُعتقد أنه يساعد في تقليل الالتهابات وتحسين تعافي العضلات بعد التمارين. ومع ذلك، تحذر بعض المؤسسات الصحية من أن نسبة الكركمين في الكركم العادي منخفضة، ما قد يحد من فوائده.

- الثوم

يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب غني بالكبريت يُعتقد أنه يعزز إنتاج الكولاجين، ما قد يساعد في الحفاظ على نضارة البشرة وتقليل التجاعيد. ومع ذلك، يحتاج هذا الادعاء إلى مزيد من الأدلة العلمية.

- القرفة

تشتهر القرفة بخصائصها المضادة للأكسدة، وأظهرت بعض الدراسات أنها قد تساعد في خفض مستويات السكر في الدم، ما قد يكون مفيدا لمرضى السكري. لكن علاقتها بتقليل خطر الإصابة بالزهايمر لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث.

- الزنجبيل

يُستخدم الزنجبيل منذ قرون في الطب التقليدي لتهدئة اضطرابات المعدة وتعزيز عملية الهضم. كما يعتقد البعض أنه قد يساهم في الوقاية من التدهور العقلي، لكن الأدلة العلمية على ذلك لا تزال غير كافية.

- الجينسنغ

يعتبر الجينسنغ من الأعشاب الشائعة في الطب الصيني التقليدي، ويُقال إنه يساعد في تحسين المناعة وزيادة الطاقة وتعزيز وظائف الدماغ. وقد أظهرت بعض الدراسات أنه قد يحسن الإدراك لدى كبار السن، لكنه لا يزال بحاجة إلى مزيد من الأبحاث.

- الهيل

يعتقد أن الهيل يمتلك خصائص مضادة للالتهابات، وقد أظهرت دراسة حديثة أنه قد يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب.

- الزعفران

أظهرت بعض الدراسات أن الزعفران قد يكون فعالا في تخفيف أعراض الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية، وربما يكون بديلا طبيعيا لبعض مضادات الاكتئاب.

- الزعتر

يُعرف الزعتر بخصائصه المضادة للأكسدة، ويستخدم في العديد من الثقافات لتعزيز صحة الجهاز الهضمي وتقليل الالتهابات.

ويشدد الدكتور عزيز على أهمية تناول هذه التوابل بانتظام، سواء في الطعام أو على شكل مكملات غذائية. ومع ذلك، يحذر الخبراء من تناول المكملات دون استشارة طبية، إذ يمكن أن تتفاعل بعض هذه التوابل مع الأدوية أو تسبب آثاراً جانبية غير متوقعة.