



هوامش

المشمش مغدٌ جداً ومنخفض السعرات الحرارية والدهون، ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية، هنا، نطلع على أهم فوائده هذه الفاكهة الغنية بالألياف



حصاد المشمش في إحدى قرى مصر (دعاء عادل/ Getty)

فاكهة المشمش

كنز غذائي وفيتامينات وفوائد كثيرة

الكويت - يارا حسين

المشمش من الفواكه ذات النواة، وهي ليست مجرد فاكهة لذيذة تستمتع بها في الصيف، بل هي كنز غذائي وصحي ذو فوائد متعددة، ما يجعله إضافة ممتازة إلى أي نظام غذائي صحي. هنا، نذكر أهم الفوائد الصحية والغذائية للمشمش:

غني بالمغذيات

المشمش مغدٌ جداً ومنخفض السعرات الحرارية والدهون، ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية، إذ توفر حبتان فقط من المشمش الطازج (70 غراماً): 34 سعرة حرارية، و0,27 غرام من الدهون، وثمانية غرامات من الكربوهيدرات، وقرابة واحد من البروتين، و1,5 غرام من الألياف، و8% من الحصة اليومية من فيتامين A، و8% من الحصة اليومية من فيتامين C، و4% من الحصة اليومية من فيتامين E، و4% من الحصة اليومية من البوتاسيوم. علاوة على ذلك، تمثل هذه الفاكهة مصدراً

جيداً لمضادات الأكسدة القوية التي تساعد على محاربة الجذور الحرة في الجسم، مثل البيتا كاروتين واللوتين والزيكسانثين. ينصح بتناول المشمش كاملاً، إذ إن الجلد (القشرة) يحتوي على كميات كبيرة من الألياف والمواد المغذية.

يقوّي صحة العين

يحتوي المشمش على مركبات متعددة ضرورية لصحة العين، بما في ذلك الفيتامينات A وE. ويلعب فيتامين A دوراً حيوياً في الوقاية من العمى الليلي، وهو اضطراب ناجم عن نقص الصبغات الضوئية في العينين، في حين أن فيتامين E هو أحد مضادات الأكسدة القابلة للذوبان في الدهون، ويعمل على حماية العينين من أضرار الجذور الحرة. ويمكن للجسم أن يحول البيتا كاروتين (الذي يعطي المشمش لونه الأصفر البرتقالي) إلى فيتامين A (الريتينول)، أما الكاروتينات المهمة الأخرى الموجودة في المشمش (اللوتين والزيكسانثين) فهي موجودة في عدسة العين وشبكيتها وتحميها من التلف.

يحسّن سلامة الجلد

الأسباب الرئيسية للتجاعيد وتلف الجلد تنتج عن عوامل بيئية، مثل الشمس والتلوث ودهان السجائر. وتشير الأبحاث إلى وجود صلة مباشرة بين التعرض للأشعة فوق البنفسجية وحروق الشمس وخطر الإصابة بسرطان الجلد. ويمكن حماية الجلد من هذه الأضرار من خلال اتباع نظام غذائي صحي مليء بمضادات الأكسدة التي يوفرها المشمش.

يساعد فيتامين C الموجود في المشمش على حماية البشرة من أضرار الأشعة فوق البنفسجية والملوثات البيئية، عن طريق تحييد الجذور الحرة، كما يساعد على بناء الكولاجين الذي يمنح البشرة القوة والمرونة، ويقلل من التجاعيد وعلامات التقدم في السن. كما أن البيتا كاروتين في المشمش يساهم في الحماية من حروق الشمس، ففي دراسة استمرت عشرة أسابيع، أدى تناول كميات البيتا كاروتين إلى تقليل خطر حروق الشمس بنسبة 20%.

باختصار

يحتوي المشمش على مركبات متعددة ضرورية لصحة العين، بما في ذلك الفيتامينات A وE. ويلعب فيتامين A دوراً في الوقاية من العمى الليلي

يساعد فيتامين C الموجود في المشمش على حماية البشرة من أضرار الأشعة فوق البنفسجية والملوثات البيئية، عن طريق تحييد الجذور الحرة

يحتوي المشمش على نسبة عالية من البوتاسيوم، وهو معدن يعمل على إرسال الإشارات العصبية وتنظيم تقلصات العضلات وتوازن السوائل

يقي من ارتفاع ضغط الدم

يحتوي المشمش على نسبة عالية من البوتاسيوم، وهو معدن يعمل على إرسال الإشارات العصبية وتنظيم تقلصات العضلات وتوازن السوائل، إذ يعمل البوتاسيوم مع الصوديوم للحفاظ على توازن السوائل، ما يساعد في منع الانتفاخ والوقاية من ارتفاع ضغط الدم. وقد وجدت الدراسات أن النظام الغذائي الغني بالبوتاسيوم يخفض ضغط الدم، ويؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 24%.

يعزز صحة الأمعاء

المشمش قد يعزز صحة الأمعاء، إذ يوفر كوب واحد (165 غراماً) من شرائح المشمش 3,3 غرامات من الألياف، أي 8,6% من القيمة اليومية للرجال و13,2% من القيمة اليومية للنساء. ويحتوي المشمش على نوعين من الألياف: قابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان. الأولى تذوب في الماء وتقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وتتحكم في امتصاص السكر، ما يساعد على التحكم في مستويات الغلوكوز في الدم، وهو أمر مفيد لمرضى السكري، كما أنها تعمل بوصفها غذاءً لبكتيريا الأمعاء المفيدة، ما يساعد في تحسين عملية الهضم وتعزيز صحة الأمعاء. أما الألياف غير القابلة للذوبان، فتزيد من حجم البراز وتساعد في مروره عبر الأمعاء أسرع، ما يمنع الإمساك ويحافظ على انتظام حركة الأمعاء والوقاية من بعض اضطرابات الأمعاء، مثل داء التروج والباواسير.

وأخيراً

بول أوستر وشجرة دوستوفسكي

محمود الربحي

سُئِلَ مرّةً الروائي الأمريكي، بول أوستر، الذي رحل أخيراً (30 إبريل/نيسان 2024)، عن البطل أو الشخصية الروائية التي يراها الأجدد في تاريخ الأدب، فأجاب: راسكولنيكوف بطل رواية «الجريمة والعقاب». وسُئِلَ أيضاً، عن تيمّني أن يدعو من الكتاب الراجلين إلى مائدة العشاء، فنذكر مجموعة محدّدة، منهم فيودور دوستوفسكي (1881).

أحياناً، يكفي أن تقرأ لكاتب ما عملاً شهيراً لتعرف طبيعته أسلوبية. وكما يقال إن الأسلوب هو الرجل، والمعنى، هنا، أن لكل رجل، أو بالأحرى لكل إنسان، أسلوبه، سواء في الحياة أو الكتابة. لدى بول أوستر رواية شهيرة «ثلاثية نيويورك» أشاعت شعوراً بأنه لم يكتب غيرها، أو أن كل رواية غيرها (إذا استثنينا سيرته الجميلتين «اختراع العزلة» و«تباريح العيش») ما هي إلا تنوع لتلك الثلاثية، ما جاء قبلها كأنه تمهيد لها، وما جاء بعدها امتداداً أو دخلاً من نوافذ مُتعدّدة للحدث الأميركي بامتياز. ولكن، ما طبيعة هذا الأسلوب الذي يميّز به بول أوستر؟ نعرف أن سلفه الروائي الأميركي وليام فوكنر (1962) كان صاحب

أسلوب خاصّ أعجب به كثيرون من كتّاب العالم وتأثروا فيه. اعترف فوكنر نفسه بتأثره بالكتّاب الروسي العظيم. كان فوكنر يصارع لكي يمسك زمام أسلوب دوستوفسكي، حتى إنّه كان يُخصّص وقتاً من كل عام لإعادة قراءة أعمال صاحب «الجريمة والعقاب»، ولنا أن نتساءل كيف يمكن لشخص أن يقرأ أعمالاً سبق أن قرأها ويكرّر قراءتها مراراً إن لم يكن ثمة مغزى من هذه القراءة غير المتعة؟... هناك مغزى لدى فوكنر في إعادة قراءة دوستوفسكي، يتمثل هذا المغزى ليس في التلصص على عوالم صاحب «الإخوة كارامازوف» فقط، إنّما أيضاً، في استكناه الوصفة السحرية لأسلوب دوستوفسكي. إذ يتحدّ المكر والدقة. يقال إن أحد النقاد أحصى الخطوات التي يخطوها راسكولنيكوف بطل «الجريمة والعقاب» فكتشف أنّها حرفياً بالدقة نفسها التي توجد في الواقع، حتى عدد السلالم كانت بالضبط كما ذُكرت. مزج الحقيقة بالمتخيّل، إلى الدرجة التي يتماهيان فيها، حرفية الواقع وجنوحه في آن (في «القامر» و«الليالي البيضاء» لدوستوفسكي تبرز أكثر هذه القدرة الخارقة).

وليم فوكنر، خصوصاً في روايته «الصخب

والعنف»، و«بينما أرقد محتضرة»، تسلّم الرأية من دوستوفسكي ليرسم أسلوبه الذي انطلق به ورشخه، سجد مثلاً شخصية الأهل في «الصخب والعنف»، بيد أن فوكنر حقن أسلوبه برواياته إضافة حين استفاد من تيار الوعي الذي أسسه جيمس جويس، وعمّقه فرجينيا وولف، وبالعودة إلى بول أوستر، نكتشف أسلوبه من خلال هذا المزج: لقاء الواقع وتماهيه بالمتخيّل. الحس البولييسي الذي عُرف به دوستوفسكي انطلق من قراءاته اليومية لصفحات الحوادث في الصحف الروسية التي كانت تصدر في

هناك مغزى من إعادة قراءة دوستوفسكي يتمكّن في استكناه الوصفة السحرية لأسلوبه

زمنه. حتى إن روايته الأشهر «الجريمة والعقاب» هي في الأصل قصة حقيقية وردت في صفحة حوادث لصحيفة روسية تلقّفتها دوستوفسكي، ولا بدّ أنّه تحوّل مُخبراً وتحريماً لكي يلملم خيوط حياة القاتل قبل أن يتخيّل باقي التفاصيل. أضاف بول أوستر إلى الأسلوب السابق لدوستوفسكي ما يمكن تسميتها اللعبة، حين يتحوّل القارئ شريكاً في هذه المطاردة البوليسية، فنسجد في «ثلاثية نيويورك» مصادفات كثيرة، وكأنّ الحياة لا تُبنى إلا على المصادفة، ولا تنمو إلا وسط الانعطافات المفاجئة، ودوستوفسكي، الذي كان يشتكي ضيق الوقت، لا يتخلل أحياناً بإعادة كتابة رواياته، كما فعل مع روايته الضخمة «الجريمة والعقاب» إذ تخلّص من نسختها الأولى وأعاد كتابتها. أضاف وليام فوكنر شيئين آخرين إلى الشجرة دوستوفسكية، هما الظلال والرؤية البصرية. ستجد كل شيء قريباً من عينيك، وأن تقرأ وليام فوكنر، وكما أضاف بول أوستر عنصر المتاهة إلى رواياته الواقعية، أضاف قبله وليام فوكنر كاميرا العين، وتصوير حتى ظلال الأقدام، الواقع (القدر) كان المنطلق للكتّاب الثلاثة: دوستوفسكي، ثم فوكنر، ثم أوستر، ولكنّ كلّ منهم ترك فيه بصمته وأسلوبه.