



## هوامش

يتخلّص الناس عادةً من قشور الفاكهة التي يتناولونها، بما في ذلك قشر الليمون. إلا أن القشور عموماً، والليمون خصوصاً، لها فوائد كثيرة، نستعرض في هذا المقال أهمّها



قشر الليمون غني بمضادات الأكسدة (هلال فيدان، الأناضول)

## قشر الليمون مركّبات نشطة بيولوجياً وفوائد أخرى

الكويت . يارا حسين

الليمون من الفاكهة الحمضية المحببة والمستهلكة بكثرة، ويستخدم غالبية المستهلكين عادة اللب والعصير، ويتخلّصون من القشر. ومع ذلك، أظهرت دراسات عديدة أن قشر الليمون مليء بالمركبات النشطة بيولوجياً، إذ يوفر العديد من الفوائد الصحية، نستعرض أهمّها هنا.

### قيمة غذائية عالية

قشور الليمون مغذية للغاية، إذ توفر ملعقة كبيرة واحدة (سنة غرامات) ثلاث سعرات حرارية، و9% من الألياف، و9% من الاحتياجات اليومية من فيتامين سي، وتحتوي القشور أيضاً على كميات صغيرة من الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، إضافة إلى مركب الليمونين الذي يعطي هذه الفاكهة رائحتها المميزة.

### تعزيز صحة الفم

يحتوي قشر الليمون على أربعة مركبات لها خصائص قوية مضادة للبكتيريا، وتحارب بفعالية البكتيريا المسببة

لأمراض الفم الشائعة، مثل تجاوب الأسنان والتهابات اللثة التي تسببها بكتيريا مثل *Streptococcus Mutans*.

### مضادات الأكسدة

قشر الليمون غني بمضادات الأكسدة، بما في ذلك الليمونين وفيتامين سي. مضادات الأكسدة هي مركبات نباتية تعزز المناعة وتمنع تلف الخلايا عن طريق محاربة الجذور الحرة في الجسم، ويرتبط تناول مضادات الأكسدة بتقليل خطر الإصابة بالأمراض، مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

### جهاز المناعة

يعزز مستخلص قشر الليمون جهاز المناعة بسبب محتواه من الفلافونويد وفيتامين سي. وقد أظهرت الدراسات أن تناول ما بين غرام إلى غرامين من فيتامين سي يوميًا يقلل من شدة ومدة نزلات البرد بنسبة 8% لدى البالغين، و14% لدى الأطفال.

### صحة القلب

يعد ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكولسترول

### باختصار

يحتوي قشر الليمون على أربعة مركبات لها خصائص قوية مضادة للبكتيريا، وتحارب بفعالية البكتيريا المسببة لأمراض الفم الشائعة

### ■ ■ ■

أظهرت الدراسات أن تناول ما بين غرام إلى غرامين من فيتامين سي يوميًا يقلل من شدة ومدة نزلات البرد بنسبة 8% لدى البالغين

### ■ ■ ■

وجدت دراسة أجريت على 60 طفلاً يعانون من زيادة الوزن أن تناول مسحوق الليمون أدى إلى انخفاض ضغط الدم والكولسترول

والسمنة عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب، وهو السبب الرئيسي للوفاة في العالم. تشير الأبحاث إلى أن مركبات مثل الفلافونويد وفيتامين سي والألياف الرئيسية في قشر الليمون (البكتين) تقلل من خطر الإصابة بتلك الأمراض. ووجدت دراسة استمرت أربعة أسابيع وأجريت على 60 طفلاً يعانون من زيادة الوزن، أن تناول مسحوق الليمون (الذي يحتوي على قشره)، أدى إلى انخفاض ضغط الدم والكولسترول الضار.

### خصائص مضادة للسرطان

لقشر الليمون عدة خصائص مقاومة للسرطان، فعلى سبيل المثال يرتبط تناول الفلافونويد بانخفاض خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطان، وقد يعزز فيتامين سي نمو خلايا الدم البيضاء، ما يساعد في القضاء على الخلايا السرطانية. ومادة الليمونين أيضاً خصائص مضادة للسرطان، وخصوصاً سرطان المعدة.

### تعالج حصوات المرارة

تشير بعض الدراسات إلى أن مادة الليمونين تساهم في علاج حصوات المرارة

(الرواسب الصلبة التي يمكن أن تتطور في المرارة). ففي دراسة أجريت على 200 شخص يعانون من حصوات المرارة، اختفت الحصوات لدى 48% ممن خُفّنوا بمزيج الليمونين، ما يشير إلى أن هذا العلاج يمكن أن يكون بديلاً فعالاً للجراحة.

### استخدامات أخرى

لقشر الليمون أيضاً العديد من الاستخدامات التجميلية والمنزلية التي تشمل ما يلي:

■ منظف لجميع الأغراض: يملأ «برطمان» بقشر الليمون والخل الأبيض ويغلق ويترك لعدة أسابيع، ثم تُزال القشور ويُمرّج المحلول المتبقي بأجزاء متساوية من الماء ليستخدم في التعقيم.

■ مزيل لروائح الثلاجة وسلة القمامة: يوضع قليل من قشور الليمون داخل الثلاجة أو في قاع سلة المهملات لامتناع الروائح.

■ تنظيف الستانلس ستيل: يُنشر بعض الملح على القطعة المصنوعة من مادة الستانلس ستيل المراد تنظيفها، ثم تفرك البقع باستخدام قشور الليمون وتُشطف بعد ذلك.

■ تنظيف الغلاية: تُملأ الغلاية بالماء وقشر الليمون، ويترك هذا السائل ليغلي لإزالة أي رواسب معدنية، ثم تُشطف بعد نقعها لمدة ساعة.

■ مقشر للجسم: يُخلط السكر وزيت الزيتون وقشر الليمون المفروم ناعماً، ثم تدلك به البشرة المبللة، وتُشطف جيداً بمجرد الانتهاء.

## وأخيراً

## مخيم جباليا... أصل الحكاية

سما حسن

ارتبط مخيم جباليا في ذاكرتي بعمّتي. كانت امرأة نادرة وقوية، ولم أكن أعرف أنها وضعت في مخيم يشبهها وتشبهه. تزوّجت قبل النكبة في سنّ لم تتجاوز الثالثة عشرة، ولم تكن قد بلغت مبلغ النساء، وكان عليها أن تصبح أمّاً لعدة أطفال في سنوات متسارعة، وتصارع الفقر وضيق يد الزوج الذي لم يكن يتوقّف عن العمل، ولكن ما يعود به لا يكفي عائلته والديه. ولذلك صنعت هذه الظروف شخصية عمّتي فريدة تشبه مخيم جباليا.

لم أكن أتخيّل أن عمّتي التي تأتي لزيارتنا في خانويوس مرّة كل شهر بثياب نظيفة، ورائحة صابون عطرة، وقدمين ناعمين، وهدايا جميلة، تعيش في بيت متاكل ومتهاك في مخيم جباليا، ولم تكن تتوقّف عن الحديث عن مميزات الخيم مثل سوقه العامرة، وجيرانه الطيبين، حتى اللحظ أنّ أصبحها ذات مرّة لأقضي بضعة أيام من إجازة الصيف، على أن يأتي أبي لإعادتي إلى بيتنا. وهكذا كنّا أتقافز إلى جوارها وانتقل من سيارة أجرة جيدة نوعاً ما إلى سيارة متهالكة أوصلتنا إلى ناصية الشارع الضيق الذي يقع في نهايته بيت عمّتي. انهار تصوّرّي تماماً حين

أشارت لي عمّتي أن أتبعها، لأن رزاق الخيم لم يكن يتسع لكي نسير متجاورتين، حتى بلغنا باب بيتها، والحقيقة أنه كان باباً لا يُغلق، ووضعت على حدوده خرقة كبيرة بالية، لكي لا تسمع لمن يمرّ من أمامه أن يرى من في الداخل، والداخل كان غرفة قمرميدية مهشمة الأسطح، والماء ينهمر من صنابير معطوبة، وهناك أرضية مهشمة لا يمكن أن تستقيم مشيتك فوقها ما لم تكن تحفظ تضاريسها عن ظهر قلب.

ومثل عمّتي تماماً، كان البيت يشعّ نظافة، ورائحة الصابون العطر الرخيص تفوح من الأركان، والغسيل المعلق على حبال قصيرة يلعب تحت ضوء شمس خافت، ورائحة طعام شهّي ينضح تنبعث من مطبخ صغير بالقرب من الباب، وبمجرّد أن أعلنت ابتهاج الكبرى عن نضجه كانت عمّتي تركز، وقبل أن تستبدل ثيابها لكي تسكب طبقاً حملته لجارة عجوز تعيش وحيدة على بعد بيتين من بيتها.

رويداً رويداً، أصبحت أكتشف حياة الخيم، واكتشف أن العالم الذي يحويه عالم مختلف عن أي مكان، فالفتيات جميلات يبتعن مجلات الموضة، والمجلات الطيبة التي كانت تصل من مصر، ويتابعن التقارير حول العناية بصحتهن وعلاج آلام طمثهن، ويتبادلن المعلومات، ويقرآن أيضاً

لمحمود درويش، ويستمعن لأغاني مارسيل خليفة، ويحتفظن برسائل الحبّ الملوّنة والمعطرة في قعر كيس الطحين الذي يتم تسليمه لربّ العائلة من وكالة غوث اللاجئين الفلسطينيين (أونروا).

أما الشبان فهم يتحدثون دائماً عن مواجهات قادمة مع العدو، ويفعلون ذلك كما يمشطون شعورهم الطويلة المنسدلة على أكتافهم، حسب موضة السبعينيات ومطلع الثمانينيات، ويرتدون البناتيل الواسعة والقمصان المشجّرة، ولا يخلتفون أبداً عن أبطال الأفلام العربية التي جرى تصويرها في لبنان، ولكنهم يحملون الحجارة

”

يختلف مخيم جباليا عن أي مكان في غزة، إذا خرجت منه لا يمكن أن يخرج منك كما قالت عمّتي

“