

## زيت الزيتون، زيت الجوز، زيت السمك... فوائد جديدة للبصر

هذه دراسة جديدة تثبت الفوائد الطبية لبعض الزيوت النباتية مثل الزيتون والجوز والسمك، وتتناول الدراسة أهمية هذه

....

نشرت مجلة Archives of Ophthalmology دراستين لفريقي عمل أستراليين، أظهرت النتائج احتواء بعض الزيوت النباتية مواد تفيد البصر. فقد تبين للباحثين أن زيت الزيتون وزيت الجوز وزيت السمك تحتوي على دهون مفيدة من شأنها تخفيف نسبة التعرض لمرض "الضمور البقعي"، المرتبط بتقدم العمر، الذي يصيب كبار السن بضعف الإبصار وربما العمى.



تبين لفريق البحث الأول، الذي أجرى الدراسة بجامعة "سدني"، أنه من بين ٢٤٥٤ رجل وامرأة خضعوا لمتابعة الخبراء مدة عشر سنوات، أن الأشخاص الذين واطبوا على أكل السمك، كانت نسبة تعرضهم لمرض الضمور ٣١ في المائة، أقل من نظرائهم الذين لم يتناولوها.



تبين هذه الدراسة أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون الجوز مرتين في الأسبوع، تقل نسبة خطر إصابتهم بمرض الضمور بنحو ٣٥ في المائة. كما تبين من خلال دراسات أخرى أن تناول حبات من الجوز يومياً يخفف الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب.



أما فريق البحث الثاني، والذي أجرى الدراسة بجامعة "ملبورن"، والتي رصدت عينة بلغت نحو ٦٧٠٠ شخصاً، تتراوح أعمارهم ما بين ٥٨ و ٦٩ عاماً، فقد لاحظ أن الأشخاص الذين يتناولون أكبر كمية من زيت الزيتون، هم الأقل عرضة للمرض.

وتبرز أهمية زيوت الجوز والزيتون والسّمك في احتوائها على أحماض "أوميغا-٣" الدهنية، والتي من شأنها حماية نظر الإنسان. ويذكر أن الدراسات أظهرت أن مرض الضمور البقعي المرتبط بتقدم العمر هو أكثر سبب لإصابة الأفراد بالعمى، بعد تجاوزه سن الـ ٦٥ في الدول المتقدمة، كما يرى الخبراء أن أهم أسباب هذا المرض، هي الجينات والعمر والتدخين.

والآن نتوقف قليلاً مع ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرناً.. هناك الكثير من الأطعمة التي ذكرها القرآن صراحة أو تلميحاً، يقول تعالى: (فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ) [المؤمنون: ١٩]. فهذه الآية تذكر الأعناب والنخيل وكل أنواع الفواكه الأخرى، وقد ثبت أن الفواكه جميعها مفيدة للجسم، بل وضرورية من أجل صحة أفضل.

كما أن القرآن قد ذكر زيت الزيتون بقوله تعالى: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْكَالِينِ) [المؤمنون: ٢٠]. ففي هذه الآية إشارة إلى أهمية الدهون التي يحتويها الزيتون، وهو ما يكشفه العلماء اليوم.

لقد حدثنا القرآن عن طعام لذيذ فيه الكثير من الفوائد ألا وهو السمك بقوله تعالى: (هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل: ١٤]. وقد أثبت العلم أهمية هذا الطعام والطاقة الشفائية التي يحملها في لحمه وزيته، والسؤال: هل نشكر نعمة الله تعالى التي لا تُحصى!؟