

فوائد حبة البركة: تحارب الدهون وتخفض الكوليسترول



الاثنين 1 ديسمبر 2025 05:00 م

في الطب النبوي تكتسب حبة البركة سمعة كبيرة لما اشتهر عنها من فوائد وخصائص طبية، فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام". وسئل النبي عن السام فأجاب بأنه "الموت".

وحبة البركة، غنية بالمركبات النشطة بيولوجيًا، وتم استخدامها لعدة قرون لعلاج أمراض مثل الربو وارتفاع ضغط الدم والالتهابات والسعال والصداع وغيرها [1] وتنبع قوتها العلاجية من تأثيراتها المضادة للأكسدة والالتهابات [2]

كما أنها غنية بالعناصر الغذائية المعززة للصحة، التي يمكن أن تخفض الكوليسترول وتحمي الجهاز المناعي، ولها القدرة أيضًا على محاربة الدهون، وفق ما أظهرت دراسة جديدة [3]

حبة البركة تخفض الكوليسترول الضار وتزيد الجيد

وتشير الدراسة التي أجرتها جامعة أوساكا متروبوليتان باليابان، أن حبة البركة قد تعمل أيضًا على خفض نسبة الكوليسترول "الضار" وزيادة نسبة الكوليسترول "الجيد".

وأظهرت النتائج أن المشاركين في الدراسة أظهروا مستويات كوليسترول ضارة أقل بشكل ملحوظ بعد تناول 5 جرامات من بذور حبة البركة السوداء المطحونة يوميًا لمدة ثمانية أسابيع [4]

كما أن تناول مسحوق حبة البركة السوداء بشكل يومي يعمل على خفض مستويات الكوليسترول بشكل عام، وفق ما ذكرت صحيفة "نيويورك بوست".

23 حمضًا دهنيًا في بذور حبة البركة

وأبرزت الدراسة وجود 23 حمضًا دهنيًا في بذور حبة البركة السوداء، معظمها أحماض دهنية غير مشبعة ذات خصائص مضادة للالتهابات وخفض الدهون [5]

وقال مؤلف الدراسة أكيكو كوجيما يواسا، الأستاذ المساعد في كلية الدراسات العليا للحياة البشرية والبيئة في جامعة أوساكا متروبوليتان: "تشير هذه الدراسة بقوة إلى أن بذور حبة البركة السوداء مفيدة كغذاء وظيفي للوقاية من السمنة والأمراض المرتبطة بأسلوب الحياة".

وبعد فحص البنية الخلوية لبذور حبة البركة السوداء المطحونة، يعتقد الباحثون أنها توقف تكوين ونمو الخلايا الدهنية [6]

وقد يكون أحد المركبات النشطة بيولوجيًا على وجه الخصوص، الثيموكوينون، مسؤولاً عن منع تكوين الخلايا الدهنية، بالإضافة إلى تحسين عملية التمثيل الغذائي [7]

ووجدت دراسة أجريت عام 2021 أن امرأة تناولت زيت حبة البركة يوميًا فقدت الوزن وانخفضت نسبة الدهون في الجسم ومؤشر كتلة الجسم والشهية [8]

حبة البركة تقلل الالتهاب

وأظهرت الأبحاث أن بذور حبة البركة السوداء، سواء كانت على شكل مسحوق أو زيت، تعمل على تقليل الالتهاب الذي قد يكون مرتبطًا بالأمراض طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسرطان ومرض السكري من النوع الثاني

وفي حين أن النتائج الأولية واعدة، يخطط الباحثون لمعرفة المزيد عن التأثيرات الصحية للحبة السوداء

وأضاف كوجيما-يواسا: "نأمل في إجراء تجارب سريرية طويلة الأمد وواسعة النطاق لدراسة آثار حبة البركة السوداء على عملية الأيض ونحن مهتمون بشكل خاص بدراسة آثارها على مقاومة الأنسولين لدى مرضى السكري والعلامات الالتهابية".