

أهمية البورون لصحة الإنسان Boron and Human Health

مقالة علمية مترجمة

إعداد

د./ محمد عبد الرحمن الوكيل

أستاذ أمراض النبات

عضو اللجنة التنفيذية لشبكة المعلومات العلمية الآسيوية

عضو الجمعية الدولية للمترجمين واللغويين العرب

World Association of Arab Translators & Linguists

رئيس تحرير دورية أمراض النبات الدولية

Editor in Chief - Plant Pathology Journal

رئيس تحرير دورية العلوم البيئية والتكنولوجية

Editor in Chief - Journal of Environmental Science and Technology

Web: <http://osp.mans.edu.eg/wakil>

E-mail: mawakil@mans.edu.eg

أغسطس 2009

البورون من العناصر النادرة والموجود بكميات أقل من الحدود القياسية المعيارية والتي يحتاجه جسم الإنسان لصحته ونموه. وهناك العديد من الأمراض مثل التهاب المفاصل – الأعراض الناتجة عن إنقطاع الدورة الشهرية في النساء (إنقطاع الطمث) وهشاشة العظام ويساعد البورون على علاجها بالإشتراك مع العناصر الأخرى. ويعتقد أن البورون يساعد الجسم على إمتصاص الكالسيوم والماغنسيوم.

أعراض نقص البورون في جسم الإنسان:

1- ما زالت أعراض نقص البورون غير مفهومة ومدروسة جيداً ولكن معروف أن نقص البورون ربما يؤدي إلى ضعف التمثيل الغذائي للكالسيوم والماغنسيوم وأيضاً زيادة إفراز الغدة الدرقية Hyperthyroidism وإضطراب في توازن الهرمونات الجنسية – وهشاشة العظام و التهاب المفاصل وحدوث تشوهات في المخ.

مصادر البورون الطبيعية:

الفواكه منها التفاح – البرتقال – العنب الأحمر – الكمثرى – الكيوى – الخضرروات – فول الصويا – النفل (اللوز – الجوز – البندق) – الحمص – الفول السوداني – الطماطم – الفاصوليا الحمراء – زيت الزيتون – البصل – البطاطس – زيت الكتان.



فوائد البورون:

- 1- منع حدوث إلتهاب المفاصل.
- 2- المساعدة فى إنتاج هرمون الأستروجين فى النساء.
- 3- خفض شدة أعراض الروماتويد.
- 4- خفض شدة الإصابة بالفطريات مثل الكانديدا.
- 5- هام فى أدوية علاج الأورام السرطانية.
- 6- هام فى البناء البدنى لجسم الذكور وتنشيط إنتاج هرمون الذكور Teststerone.
- 7- تحسين كفاءة المخ والأنسجة الموصلة.
- 8- تحسين كفاءة تكوين الأجنة فى الأمهات.
- 9- يساعد على بناء العظام.
- 10- خفض الدهون فى البلازما.
- 11- يعتقد أنه يساعد على منع حدوث تجلط الدم.
- 12- يساعد على منع حدوث الأعراض المصاحبة لهشاشة العظام مثل العرق الليلى.
- 13- يساعد على المحافظة على وظائف الغشاء الخلوى فى صورة سليمة.
- 14- يعمل كمثبط إنزيمى لبعض الإنزيمات بينما يعمل كمرافق للبعض الآخر فى التفاعلات الإنزيمية.

المصدر:

<http://www.organicfacts.net/health-benefits/minerals/health-benefits-of-minerals.html>