

السبانخ

تعتبر السبانخ (أو الإسفاناخ) أحد محاصيل الخضر التابعة للعائلة الرمامية Chenopodiaceae التى يتبعها أيضاً من محاصيل الخضر - كل من البنجر، والسلق. تسمى السبانخ بالإنجليزية Spinach، واسمها العلمى *Spinacia oleracea* L.

تعريف بالسبانخ وأهميتها

الموطن وتاريخ الزراعة

لا يعرف الموطن الأصلى للسبانخ على وجه الدقة، ويعتقد أنها ربما نشأت فى منطقة غرب آسيا، وخاصة فى جنوب باكستان، وأفغانستان، وإيران. وقد ذكرها ابن البيطار سنة ١٢٣٥م. ونقلت زراعة السبانخ بواسطة العرب إلى الأندلس عام ١١٠٠م، ومنها انتشرت فى بقية أرجاء أوروبا، ثم فى الأمريكتين (سرور وآخرون ١٩٣٦)، و (Asgrow Seed Co. ١٩٧٧). ولمزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع .. يراجع Hedrick (١٩١٩)، و (Ryder ١٩٧٩).

الاستعمالات والقيمة الغذائية

تزرع السبانخ لأجل أوراقها التى تؤكل مطبوخة، أو مسلوقة. ويحتوى كل ١٠٠ جم من أوراق السبانخ على المكونات الغذائية التالية: ٩٠,٧ جم رطوبة، و ٢٦ سعراً حرارياً، و ٣,٢ جم بروتيناً، و ١,٣ جم دهوناً، و ٤,٣ جم مواد كربوهيدراتية، و ٠,٦ جم أليافاً، و ١,٥ جم رماداً، و ٩٣ مجم كالسيوم، و ٥١ مجم فوسفوراً، و ٣,١ مجم حديداً، و ٧١ مجم صوديوم، و ٤٧٠ مجم بوتاسيوم، و ٨٨ مجم مغنيسيوم، و ٨١٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ، و ٠,١ مجم ثيامين، و ٠,٢ مجم ريبوفلافين، و ١,٦ مجم نياسين، و ٥١ مجم حامض الاسكوربيك (Watt & Merrill ١٩٦٣). وبذا يمكن اعتبار السبانخ من الخضر الغنية بفيتامينات: أ، و ج (حامض الأسكوربيك)، والريبوفلافين،

وعناصر الحديد والكالسيوم. إلا أن الكالسيوم الذى يوجد فى السبانخ يتحد مع حامض الأوكساليك - الذى يتوفر بها أيضًا - ليكون أوكسالات الكالسيوم، وهى ملح غير ذائب؛ فلا يستفيد الجسم مما يتوفر فى السبانخ من كالسيوم.

ولقد وجد ارتباط معنوى بين محتوى أوراق السبانخ من البيتاكاروتين ومحتواها من الكلوروفيل (Watanabe وآخرون ١٩٩٤).

وتعد السبانخ من أفضل المصادر الغذائية لفيتامين K، حيث تحتوى على المادة البادئة لهذا الفيتامين - وهى: phylloquinone - بتركيز ٢٠٠ ميكروجرام/١٠٠ جم وزن طازج. ومن الخضر الأخرى الغنية بهذا الفيتامين: البقدونس، والشبث، والكرنب بروكسل (Koivu وآخرون ١٩٩٩).

كما تعتبر السبانخ مصدرًا جيدًا لحامض الفوليك (فيتامين ب٤) (Cossins ٢٠٠٠).

ويستدل من دراسات Babic & Watada (١٩٩٨) أن مسحوق السبانخ المجفد (أى المجفف تحت تفريغ تنخفض معه درجة الحرارة إلى ما دون الصفر freeze-dried) يشبط نمو ثلاثة أنواع من الجنس البكتيرى *Listeria*، علمًا بأن بعض أنواع هذا الجنس - مثل *L. monocytogenes* - تحدث تسممًا غذائيًا للإنسان عند تناوله لبعض الأطعمة المحتوية عليها، مثل: اللحوم، ومنتجات الألبان، وبعض الخضر الطازجة المصنعة جزئيًا مثل الخس المقطع والسلطات المعبأة، حيث يمكنها النمو على حرارة تقل عن ١٠ م.

الأهمية الاقتصادية

بلغ إجمالى المساحة المزروعة بالسبانخ فى مصر عام ٢٠٠٠ حوالى ٥٦١٩ فدانًا، وكان متوسط محصول الفدان حوالى ٧,٥ طن. وقد كانت أكثر من ٩٥٪ من المساحة المزروعة فى العروة الشتوية.

الوصف النباتى

السبانخ نبات عشبى حولى.