

غذاؤك.. بالألوان!

الفاكهة والخضار من أجمل المجموعات الغذائية منظراً وأكثرها فائدة لجسم الإنسان. وألوانها البراقة البهيجة تبعث في النفس شعوراً بالارتياح وتلطّف المزاج.

وبينما يؤكد علماء النفس أهمية الألوان في التأثير على الحالة النفسية للإنسان، فإن علماء التغذية يؤكدون أن ألوان النباتات لها فوائد غذائية كبيرة.

ودراسة ألوان النباتات فرع جديد نشط في السنوات الأخيرة وأخذ العلماء يكتشفون أن هذه الألوان أو الصبغات عبارة عن مركبات كيميائية طبيعية لها فوائد مهمة للجسم.

فقد ارتبطت الفاكهة والخضار في أذهاننا دائماً بأنها مصدر للفيتامينات ولكن العلماء بدأوا يكتشفون أن الفاكهة والخضار تحتوي على مركبات عديدة أخرى لا تقل فائدة عن الفيتامين وأن بعضها يساعد في الوقاية من أمراض خطيرة كالسرطان وأمراض القلب.

ويقول عالم التغذية جون أوبراين من قسم علوم التغذية في جامعة ساري في ضواحي لندن، محدثاً (سيدتي) حول هذا الموضوع الجديد:

إن الفيتامينات الموجودة في الفاكهة والخضار مثل (A) و (E) و (C) و (B) وغيرها الكثير ليست كل ما تحتوي النباتات، وأن التعمق في دراسة الفاكهة والخضار في السنوات الأخيرة كشف عن وجود مركبات غذائية أخرى في غاية الأهمية للجسم ومكملة لعمل الفيتامينات.

وهذه المركبات التي اكتشفها العلماء في السنوات الأخيرة: البايافلافينويدز والأنثوسيانين، وتحت هذه المركبات تنضوي الصبغات المختلفة التي تلون الفاكهة والخضار كالصبغة الحمراء في الطماطم والبرتقالية في الجزر، والخضراء في السبانخ والصفراء في الفلفل الأصفر والزرقاء في الباذنجان والعنب الأسود والتين وحتى السوداء أو البنية في الشاي.

لكل لون فائدة:

* اللون الأحمر: هو لون الطاقة والحيوية والنشاط والشجاعة.

وفي النباتات، فاللون الأحمر الذي يصبغ الطماطم وغيرها، هو عبارة عن مادة «اللايكوبين» والتي أشارت عدة أبحاث أمريكية إلى أنها تساعد في الوقاية من أمراض القلب وكذلك سرطان البروستاتا عند الرجال واللايكوبين ينتمي إلى فصيلة «الكاروتينويدز» المذكورة، وهو في نفس الوقت مضاد للأكسدة والمعروف علمياً أن عملية الأكسدة في الجسم من أسباب ظهور الأمراض نظراً لأنها تدمر الحامض النووي في الخلايا. وكلما ازدادت كثافة اللون الأحمر في الفاكهة أو الخضار ازدادت كمية مادة البيتاكاروتين فيها والتي تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) المفيد للبشرة والوقاية العامة.

ولكن الإكثار الشديد في تناول النباتات الحمراء قد يحفز غدة الأدرينالين بصورة غير طبيعية، فيصبح الإنسان متوتراً سريع المزاج. وهناك صبغة حمراء أخرى تدعى بورفيرين وهذه تدخل في تركيب هيموجلوبين الدم.

* الصبغة الخضراء: أو الكلوروفيل وهو لون الخضار الخضراء والفاكهة الخضراء من الناحية النفسية، يساعد هذا اللون على الإحساس بالطمأنينة والسلام والتوازن والتفاؤل والخير والعطاء ومن الناحية الغذائية فالمادة الخضراء أو الكلوروفيل تساعد على موازنة نظام الحرق الغذائي في الجسم ولها مفعول مطهر ومنظف للخلايا وتساعد في تعزيز مقاومة الجسم ضد البكتيريا ومنها بكتيريا الاي كولايا الخطيرة (حسب دراسة مستشفى سانت بارثولوميو في لندن) كما أن لها مفعولاً مضاداً لتكوين الأورام السرطانية.

ويقول الدكتور جون اوبراين لـ (سيدتي) إن مادة الكلوروفيل الخضراء تعد مركباً كيمياوياً مستقلاً وهي لا تتضوي تحت المركبات الأنفة الذكر، كما أنها قد تكون من بين مضادات الأكسدة والدراسات حولها لم تكتمل بعد.

* اللون البرتقالي: وهو مزيج من اللون الأحمر والأصفر ويعبر عن الطاقة الجسمية والذهنية المتجسدة في هذين اللونين، وهو لون الانطلاق والبهجة والانفتاح والصبغة البرتقالية التي تعطي للجزر لونه المحبب هي مادة الكاروتين، وهي تنتمي أيضاً إلى عائلة الكاروتينويدز، كما هو الحال

بالنسبة للصبغة الحمراء « اللايكوبين » وهي تساعد في الوقاية ضد الأورام السرطانية لكونها مضادة للأكسدة أيضاً.

* اللون الأصفر: لون الشمس والتفأول والحبور، والصبغة الصفراء أو "لوتين" الموجودة في الفلفل الأصفر والموز والذرة والجريب فروت والليمون والأناناس والبطيخ (الشمام) والحمص والكرم والبرغل، هي أيضاً من فصيلة الكاروتينويدز، ولها نفس الخصائص المفيدة.

ويقول بعض أخصائي الألوان مثل سوزي سيازاري مؤلفة كتاب « العلاج بالألوان » أن تناول الثمار الصفراء يشحذ حس النكته في الإنسان وأن اللوز الأصفر يحفز عمل الجهاز الهضمي لا سيما الكبد والأمعاء.

* اللون الأزرق أو البنفسجي: من ألوان النباتات المثيرة للغموض والخيال، والمرتبطة بالتفكير والحكمة والتوازن والرقى، والمادة الزرقاء في العنب الأسود والاجاص والتين والتوت والبادنجان والشنندر وجميع فصائل التوت البري المعروفة في أوروبا وأمريكا كالكرانبري والبلوبري وغيرها، تعتبر من فصيلة الانثوسيانين وهي أيضاً مضادة للأكسدة، ولها نفس فوائد فصيلة الكاروتينويدز المذكورة وبعض الدراسات تشير إلى أن الصبغة الزرقاء تساعد على تجديد الكولاجين في البشرة، وبالتالي الحفاظ على مطاطيتها ونضارتها.

* اللون البني الغامق: كالصبغة الموجودة في الشاي والقهوة وتنتمي هذه الصبغة إلى فصيلة البوليفينول.

وكشفت دراسة أجريت في جامعة ساري البريطانية وشارك فيها الدكتور جون أوبراين أن الفينول الموجود في الشاي يعتبر عاملاً منقياً للجسم ويساعد على الوقاية من الأورام، لكونه مضاداً للأكسدة. ويقول الدكتور أوبراين لـ (سيدتي) أن هذه المادة موجودة أيضاً في الشكولاتة، وبالتالي فالشكولاتة مفيدة للجسم إذا تناولها الإنسان باعتدال وكانت قليلة الدسم والسكر، وهي تحتوي أيضاً على معادن المغنيزيوم والحديد.

* مركبات البايوفلافونويدز: وهذه المركبات قد لا تظهر في النباتات بصورة ألوان، ولكنها ذات فائدة كبيرة حسب ما أظهرته الأبحاث الأخيرة. وبعض هذه المركبات مضادات للأكسدة وبعضها هرمونات، فمثلاً الفيتو استروجين (الاستروجين النباتي) هو الهرمون الذي تحتوي عليه حبوب

الصويا والذي يعتقد بأنه السبب في حماية النساء اليابانيات من الإصابة بسرطان الثدي والرجال اليابانيين من سرطان البروستاتا استناداً إلى كثرة استهلاك الشعب الياباني لهذه الحبوب ومشتقاتها.

