

(13)

تناول حصنك من السبانخ

يساعد الطعام المليء بمادة الفوليت، وهي شكل من أشكال فيتامين ب، على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطة. كما أن تناول حصتين من أطعمة مثل: الطماطم، والخضروات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والخس ذي الأوراق الطويلة، والفاصوليا بأنواعها الحمراء والمرقطة والسوداء، ومنتجات الحبوب يومياً يقلل من مستوى الحمض الأميني الذي يساهم في العملية الأساسية لأمراض القلب والجلطة.



بالرغم من محتوياته المغذية، وجهود بوب أي (الشخصية الكرتونية)، لا نجد معظم الناس يتناولون السبانخ يومياً. ولكن الباحثين في جامعة أركانساس وجدوا حلاً بسيطاً - بوضع أوراق السبانخ في الشطائر عوضاً عن أوراق الخس المدور. والأفضل من ذلك، أنهم وجدوا أن التمييز في الطعم بينهما أمر صعب.

كانت أستاذة التغذية مارجوري فيتش هيلغينبيرغ، تعمل على بحث يهدف إلى ترشيد الغذاء في الطعام. "نحن نعلم أن الجميع لا يتناول عدد الحصص المطلوبة من الخضروات،

ونتيجة لذلك، فهم يفتقدون إلى المادة المغذية في هذه الخضروات"، تقول الأستاذة فيتش هيلغينبيرغ: "مع إضافة السبانخ، لاحظنا أنه من الممكن أن نحقق تغييراً بسيطاً في الطعام الذي يتناوله الناس في الوقت الراهن مع حدوث أثر واضح على وضعهم التغذوي".

عندما جربوا فكرتهم، باستبدال الخس المدور بالسبانخ سراً على تشكيلة مختلفة من السندوتشات، صنف الأشخاص الذين أجريت عليهم التجربة السندوتشات التي أضيف إليها السبانخ بأنها تتساوى في الطعم مع التي أضيف إليها الخس المدور، ولم يلاحظ أي منهم الفرق في هذا الاستبدال. "فقط شخص أو اثنان كان تعليقهم أن الخس بدا لونه شديد الخضار"، هكذا قالت الأستاذة فيتش هيلغينبيرغ، "لم يكن من السهل التخمين".

بالإضافة إلى اختبار نظريتها في العمل، قالت الأستاذة بأنها قامت بعملية الاستبدال في منزلها مؤخراً، فقد قدمت لزوجها وابنتها الفطائر المكسيكية (تاكو) مع السبانخ بدلاً من الخس. "استهلكت الكثير من السبانخ"، قالت. "لم أتلق أي تعليق. كنت أضعه دائماً في السلطة. وفي حال لم تخبرهم بذلك، فلن يلاحظوا الفرق".



وجد الباحثون في جامعة تولين أن الأشخاص الذين يستهلكون على الأقل حصتين من الطعام الغني بمادة الفوليت في اليوم تكون نسبة إصابتهم بالجلطة أقل بـ 20٪ كما يقل خطر إصابتهم بأمراض القلب بنسبة 13٪. لسوء الحظ، أن 32٪ من الشباب الأمريكيين فقط يتناولون ما يكفيهم من الفوليت يومياً.

