

## الغذاء ألوان فتناول من كل لون صنفا

إذا دققنا النظر للأغذية الغنية (بالفيتامينات) الهامة أو الأملاح والمعادن والعناصر النادرة الهامة - أو الغنية بمضادات الأكسدة ومركبات (الفيتو) لوجدنا أن أكثرها إما فواكه طازجة أو خضراوات بعضها يؤكل طازجا لأن فوائدها تضيع وتهلك بالحرارة أثناء الطهي وبعضها لا تفسد محتوياتها من هذه المركبات بالطهي ويمكن الاستفادة منها إذا أكلت مطبوخة كالسبانخ والملوخية وورق العنب مثلا..

- دقق النظر مرة أخرى سوف تلاحظ أن هذه الأغذية تندرج غالبا تحت 5 ألوان.. الأبيض - الأصفر - الأحمر - الأخضر - الأسود.. كل لون يحوى مجموعة كبيرة من الخضراوات والفواكه الطازجة.. وكل نوع من هذه الخضراوات والفواكه يحوى كميات مختلفة من (الفيتامينات) والأملاح والمعادن - ومضادات الأكسدة ومركبات (الفيتو).. لذلك إذا نوعنا لون الأغذية بحيث أكلنا من كل لون صنفا واحداً على الأقل يوميا فسوف يكمل بعضها بعضا ونحصل تقريبا على كمية جيدة من هذه المركبات الهامة. دعنا نشرح ذلك ونسميه لعبة الألوان.

## لعبة الألوان والصحة

الألوان الخمسة الأخضر والأصفر والأحمر والأبيض والأسود تشمل قائمة متعددة من أصناف الخضر والفاكهة.. كل نوع فى كل لون يحوى مجموعة من المكونات الهامة من (الفيتامينات) - الأملاح - المعادن - مضادات الأكسدة ومركبات (الفيتو).. بالإضافة إلى محتواه من الألياف الغذائية.. فلو أكلنا من كل لون صنفاً على الأقل.. بحيث يتناول الإنسان ه أنواع كل يوم الفاكهة والخضراوات مختلفة الألوان فمن المؤكد أنه سوف يحصل على احتياجه من هذه المكونات.. هذه الملاحظة هامة للأم.. فعندما تذهب ربة البيت إلى السوق لشراء الأغذية عليها أن تشتري من الخضر والفاكهة خمسة ألوان.. مثلاً تشتري الخس أو الجرجير أو البقدونس أو الملوخية أو السبانخ.. كلون أخضر وتشتري الطماطم أو التفاح أو البرقوق أو الرمان.. كلون أحمر.. وتشتري المانجو - أو المشمش أو الكانتالوب أو الشمام - أو القرع العسلى.. كلون أصفر.. وتشتري الموز - الكرنب - القرنبيط والذرة والبادنجان الأبيض - اللفت - والفاصوليا.. والأسود كالعنب - الزيتون - البلق الأسود.. وهكذا حسب الموسم وما يتوفر.. كل موسم يتوفر أنواع من هذه الفواكه من جميع هذه الألوان.. فالأصفر مثلاً قد يكون جزراً أصفر فى موسم الجزر أو كانتالوب أو مشمشاً أو شماماً كل حسب الموسم - والطماطم الحمراء موجودة فى كل وقت - والخضراوات موجودة منها أنواع كل وقت - الموز له مواسم.. وهكذا.

ويجب أن تتأكد الأم أن على المائدة أنواعاً من كل هذه الألوان وهي عملية ليست صعبة ولا تحتاج إلى حسابات معقدة.. فطبق السلطة وحده قد يحوى معظم هذه الألوان ففيه الطماطم الحمراء أو البنجر أو الجزر الأحمر إذا توافر والفلفل الأحمر.. وفيه البقدونس أو الجرجير أو الخس من اللون الأخضر.. وفيه الجزر من اللون الأصفر وبه شرائح القرنبيط أو الكرنب مثلاً أو بعض الزبادى أو الجبن كلون أبيض أو الثوم والبصل أيضاً إذا كان طازجا - ويضاف الفلفل الأسود أو الزيتون الأسود ليكتمل باللون الأسود خمسة الألوان بذلك تتأكد ربة البيت أن طعام أسرتها مكتمل من هذه المغذيات الهامة.

- وأيضاً الفاكهة ألوان .. وكل لون أنواع لها مواسم مختلفة.. ومن المفضل أن تشتري أنواع الفاكهة المتوفرة مختلفة في ألوانها فمثلاً نشترى فى موسم يتوفر فيه المانجو ويتوفر فيه نفس الموسم الشمام والبطيخ.. نختار فاكهة صفراء كالمانجو ونشترى معها مثلاً البطيخ.. نشترى الرمان مثلاً كفاكهة حمراء ومعها الكاكا أو البلح الأصفر.. كلما تعددت الأنواع زادت الفائدة.

- وفى الدول المتقدمة يعلمون أطفال المدارس والتلميذات لعبة الألوان حتى يشب الجيل ولديه ثقافة غذائية على أحدث ما وصل إليه العلم من أبحاث بطريقة سهلة بسيطة.. فمثلاً تسأل المعلمة الأطفال.. ماذا أكلتم من اللون الأحمر؟ ومن اللون الأصفر؟ وتتأكد أن كل طفل تناول الألوان الخمسة من كل لون نوعاً.. ويشب

الطفل وهو يعرف هذه المعلومة ويتنبه لأهمية التنوع الغذائي المفيد للصحة له ولأسرته عندما يكبر ويصبح أباً أو تصبح أمًا مسئولة عن أنواع الغذاء الذى تقدمه لأسرتها.

- وكلما زادت كمية الفاكهة والخضراوات من هذه المجموعات كان ذلك أكثر فائدة للصحة.. والخضراوات والفاكهة الطازجة مسموح بها بأى كمية دون حد أقصى وينصح خبراء التغذية بأن تاكل منها بحرية كل ما تستطيع دون ضرر بل هى فائدة عظيمة للوقاية من الأمراض الخطيرة.. لذلك إذا استطاعت الأم أن توفر لكل فرد أكثر من نوع من كل لون كان ذلك أفضل وإذا سألت المعلمة طفلا ماذا أكلت من اللون الأصفر؟ فقال لها: صنفا.. وقال آخر: صنفين مثلا. مانجو وجزرا كان ذلك أفضل.. وكلها طرق تعليمية للاستفادة الغذائية دون الحاجة للنظر فى جداول أو قوائم أنواع الأغذية ومحتوى كل نوع من هذه المكونات - دعنا نفسر ذلك بشيء من التفصيل.

## ١- اللون الأخضر:

كل الخضراوات كالخس - البقدونس - الجرجير - الفلفل  
- القول الأخضر - الخيار - الكرفس - الكرات - الفجل.  
- السبانخ - الملوخية - ورق العنب.  
- الشاي الأخضر.

## ٢ - اللون الأصفر:

- المانجو - الشامام - القرع العسلى - المشمش وقمر الدين -  
البلح - الكانتلوب - وفواكه أخرى كثيرة
- البرتقال واليوسفى والليمون - التفاح الأصفر
- البطاطا - والعدس
- الجزر الأصفر

## ٣ - اللون الأحمر:

- البطيخ - العنب الأحمر - الفراولة - التين - الرمان
- البرقوق - البلح الأحمر - التوت الأحمر
- الجزر الأحمر - الطماطم والصلصة
- الفلفل الأحمر

## ٤ - اللون الأبيض:

- يوضع اللبن والجبن والزبادى ضمن هذا اللون كمصدر  
هام (للكالسيوم) و(الفوسفور) و(البوتاسيوم)
- الموز - الجوافة
- الفاصوليا - السمسم
- الكرنب والقرنبيط - الذرة - الثوم - البصل - الباذنجان  
الأبيض

## ٥ - اللون الأسود:

القراصيا - العنب الأسود - الفلفل الأسود - الباذنجان

الأسود - البلح الأسود - الزيتون الأسود - التوت الأسود

وهذه الألوان الخمسة يكمل بعضها البعض فى كل المكونات الهامة والتي تسمى (بالأغذية السوبر).

ولمزيد من التوضيح نأخذ بعض الأمثلة لنعرف محتويات أو أهم محتويات كل منها:

### بعض الأمثلة لمحتويات الفاكهة والخضراوات

اللون الأحمر: أمثلة من الفاكهة والخضراوات من هذا اللون وما تحتويه من هذه المركبات.

أمثلة من مجموعة الفاكهة الحمراء:

#### ١ - البطيخ:

- غنى جدا بفيتامين سي - وبه أيضا فيتامين أ - ب<sub>١</sub> - ب<sub>٢</sub>

- ويحوى من الأملاح بوتاسيوم مثلا.

#### ٢ - الرمان:

- مضادات الأكسدة ومركبات (الفيتو) التى تقاوم مضار

التدخين فهو غنى (بفيتو حمض ايلاجيك) المفيد فى

حماية المدخن.

- ويحتوى أيضا على فيتامين س.

- وهو غنى أيضا بالألياف الغذائية.

### ٣ - العنب الأحمر:

- غنى جدا (بالفلافنويد) مضاد الأكسدة.

- وهو غنى بالألياف.

- وغنى بحمض السلسليك (الاسبرين) الذى يمنع التجلط.

- غنى بفيتو حمض ايلاجيك المضاد للسرطان.

### ٤ - الفراولة:

- كمية وافرة من فيتامين سى.

- كثير من مضادات الأكسدة ومركبات (الفيتو).

- كثير من الأملاح والمعادن.

### أمثلة من مجموعة الخضراوات الحمراء؛

#### ١ - الطماطم:

- غنية بفيتامين سى و (البوتاسيوم).

- أغنى مصدر من (فيتو الليكوبين).

#### اللون الأخضر؛

#### ١ - الشاى الأخضر:

- غنى جدا بمضادات الأكسدة ومركبات (الفيتو).

- (كالكاتشين) و (الابيجلوكاتشين) ومضادات للأكسدة (فيتو) كثيرة.

- وهو غنى بمركبات (فينوليا) و(فلافنيود).

٢ - البقدونس:

- غنى جدا بفيتامين (أ) و (فيتامين سي).

- ويحتوى على أملاح (الماغنسيوم) و (السلنيوم) وغنى جدا (بالبوتاسيوم) و(المنجنيز).

- وغنى بالألياف الغذائية.

٣ - الجرجير:

- غنى (بفيتامين أ) و (فيتامين سي).

- به (فيتامينات ب المركب ب٢).

- غنى (بالكاليوم) والحديد (السلنيوم).

- غنى بالألياف الغذائية؟

٤ - السبانخ:

- غنية بفيتامين أ.

- أغنى مصدر لحمض (الفوليك).

- غنية بعنصر المنجنيز.

- وبها بعض الفيتامينات من مجموعة ب (المركب) والألياف الغذائية.

## ٥ - الفلفل الأخضر:

- غنى جدا (بفيتامين سي) ومركبات (فيتو) كثيرة مضادة (للبكتيريا) والسرطان..

## اللون الأصفر:

### - المانجو:

- غنية جدا (بفيتامين أ) و (فيتامين سي).
- غنية (بالفلافينود) و (الفينولات) ومركبات (فيتو) كثيرة.

### - البرتقال والموالح :

- فيتامين سي و(البوتاسيوم) و (السلنيوم).
- حمض الفوليك وبعض مجموعة (ب المركب).

### - الشمام :

- غنى (بفيتامين أ) و (فيتامين سي).

### - الجزر:

- غنى جدا (بفيتامين أ) و (البيتاكاروتين) والألياف الغذائية.

## اللون الأبيض

### - الموز:

- غنى جدا (بفيتامين ب) و (البوتاسيوم).

### - القرنييط:

- غنى جدا (بفيتامين سي) و (فيتامين ب٢).

- ومركبات (فيتو) عظيمة الفائدة فى منع سرطان القولون.

- مضادات أكسدة متعددة.

- الثوم والبصل:

- (الكالسيوم) و(الفوسفور) و (الكبريت) - و(السلفنيوم) و(البوتاسيوم).

- العديد من مركبات (الفيتو) ومضادات الأكسدة (فوائد الثوم والبصل تحتاج لمؤلف منفصل).

اللون الأسود:

- التمر أو الرطب:

- غنى جدا (بالمغنسيوم) ومجموعة كبيرة من (الفيتامينات) و(النياسين) - والحديد و(الفوسفور) و(البوتاسيوم) والنحاس.

- الزيتون الأسود:

- غنى بمجموعة كبيرة من (الفيتامينات) والأملاح ومركبات (الفيتو) - وهو مذكور فى القرآن الكريم.