

## المكسرات والبذور .. أغذية النشاط والطاقة



### الزيوت المفيدة:

تتميز أغلب أنواع المكسرات والبذور (مثل البندق وعين الجمل وبذر الكتان والسمن وبذور القرع العسلى إلى آخره) باحتوائها على نسبة عالية من الزيوت (أو الدهون) لكنها من الأنواع الآمنة غير المشبعة (Unsaturated) وبالتالي لا ترتبط بمشكلة ارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين، على عكس الأنواع المشبعة الموجودة فى المصادر الحيوانية.. بل إنها تقاوم هذه المشكلة مثل الزيت الحار المستخرج من بذور الكتان..

### الأغذية المفيدة للقلب :

كما تحتوى هذه النوعية من الأغذية على مجموعة مركزة من مضادات الأكسدة مثل فيتامين (هـ)، والزنك، والسيلينيوم.. مما يجعل آكليها أقل عرضة لمرض القلب.

ويحتوى الفول السودانى على نوع مميز من مضادات الأكسدة يسمى ريزفيراترول (Resveratrol) يوفر الوقاية ضد مرض القلب (قصور الشريان التاجى).

كما يذكر الباحثون أن تناول مقدار ٥٠ جراماً من اللوز أو عين الجمل يومياً يوفر الوقاية بدرجة واضحة ضد مرض القلب.

### الأغذية المقوية للبروستاتا والخصوبة :

كما تتميز البذور (مثل السمن وبذور القرع العسلى وغيرها) بوجود نسبة عالية من الزنك.. هذا المعدن الذى تحتاجه غدة البروستاتا بشكل أساسى لحمايتها وسلامتها من المرض.

كما تتميز أيضاً هذه النوعية من الأغذية بوجود نسبة عالية من فيتامين (هـ) الذي يوصف أحياناً بفيتامين الخصوبة .  
وتعتبر البذور والمكسرات عموماً من الأغذية المقوية جنسياً .

### كوكتيل البذور والمكسرات المدعم للطاقة :

عندما تعاني أحياناً من التعب ونقص الطاقة أو تدنى القوة الجنسية تناول خليطاً من البذور والمكسرات أو انثره على بعض الأغذية مثل طبق الأرز أو العصائد (كورن فليكس).. وذلك مثل بذور السمسم وبذور اللب السوري وبذور القرع العسلى، واللوز، والبندق.  
إن هذه الوجبة الغنية بالبذور والمكسرات كفيلة بتزويدك بطاقة كافية على مدار اليوم.

## الحبوب الكاملة .. الغذاء المثالى للاحتفاظ بالطاقة



تتميز الحبوب بصفة عامة باحتوائها على نسبة عالية من البروتين النباتى، وبعض المعادن الهامة ، وبعض المغذيات التى توفر الحماية للجسم .  
ونظراً لأنها تهضم وتمتص ببطء لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف، فإنها تحقق اتزاناً بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم يجعلنا نحفظ بالطاقة على مدار عدة ساعات بعد تناولها .

### العدس :

#### ● الغذاء الغنى بالطاقة :

يحتوى العدس بألوانه المختلفة كالأصفر والبني على نسبة من الكربوهيدرات تبلغ حوالى ١٧% وأغلبها من النشا ببطء الهضم والامتصاص، ولذا فإن تناول وجبة من العدس تمد الجسم بدفعة من

الطاقة تستمر لفترة طويلة. كما يشترك في توليد هذه الطاقة بعض المعادن والفيتامينات الهامة الموجودة بالعدس مثل النحاس ، والحديد، والزنك، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والسيلينيوم، وبعض فيتامينات (ب).

كما يحتوى العدس البنى أو الأحمر على نسبة من الكاردينويدات التى تعمل كمضادات للأكسدة.

#### مستودع الأحماض الأمينية :

ويحتوى العدس على عدد كبير من الأحماض الأمينية.. وإذا أضيف له الأرز (كوجبة الكشرى ) صار طعاماً مكتملاً بالأحماض الأمينية التى توفر للجسم حاجته منها بشكل متوازن.

#### النساء والعدس :

ويحتوى العدس كذلك على استروجينات نباتية مثل مركبات الليجنانات (Lignans) تجعله غذاءً مناسباً للمرأة فى مرحلة سن اليأس لتعويض نقص هرمون الأستروجين، وأيضاً لرفع مستوى الطاقة بالجسم والتى عادة ما تقل خلال هذه المرحلة.

#### القيمة الغذائية للعدس (البنى) :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية:

- كربوهيدرات ١٨ جراماً .
- نشأ ١٦ جراماً .
- سكريات جرامان .
- بروتين ٨ جرامات .
- دهون أقل من جرام واحد .
- طاقة ١٠٠ كالورى كبير .

## الفاصوليا الناشفة :

### الفاصوليا مضادة للإيدز!

إن مشكلة عسر الهضم التي تسببها الفاصوليا الناشفة لبعض الناس يشارك في حدوثها ما يعرف باللكتينات (Lectins) .. ولذا ينصح بتجهيز الفاصوليا للتناول بقليلها على نار مرتفعة لفترة سريعة ثم تسبك على مهل فذلك يؤدي لضعف فعالية اللكتينات بها .

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا حديثاً أن اللكتينات الموجودة في الفاصوليا الناشفة الحمراء لها تأثير قوى مضاد لفيروس الإيدز (HIV)، ولا تزال الأبحاث جارية حول هذا الموضوع المثير!

كما أن هذه اللكتينات عموماً تتميز بتأثير مضاد لالتصاق الجراثيم (anti-adhesins) بمعنى أنها تقاوم التصاق البكتريا والفيروسات والفطريات بجدار الخلايا .

### الفاصوليا الناشفة أفضل من الفاصوليا الخضراء :

وتتميز الفاصوليا الناشفة باحتوائها على نسبة مضاعفة من الألياف بالنسبة للفاصوليا الخضراء.. كما تزيد بها كمية وأنواع المغذيات مثل البوتاسيوم ، وحمض الفوليك، والكالسيوم، والمغنسيوم، والزنك، والسيلينيوم، والحديد .

### أهمية نقع الفاصوليا:

وحتى تقل مشكلة الانتفاخ وعسر الهضم التي يسببها أحياناً تناول الفاصوليا الناشفة لابد بالإضافة لطهيها طهيًا جيدًا من نقعها بالماء لعدة ساعات أو ليلة كاملة .

### القيمة الغذائية للفاصوليا الناشفة :

- كربوهيدرات ١٧ جراماً .
- نشأ ١٥ جراماً .
- سكريات جرامان .
- بروتين ٨ جرامات .
- دهون أقل من جرام واحد .
- طاقة ١٠٣ كالورى كبير .

## فول الصويا :

### • الحبوب المنافسة للحوم:

يعد فول الصويا أفضل بديل نباتى للحوم لاحتوائه على رتبة عالية من البروتين الذى يوفر للجسم أغلب الأحماض الأمينية الأساسية . كما يحتوى كذلك على مجموعة من المغذيات الضرورية كالمعادن، وحمض الفوليك، وأنواع مختلفة من فيتامينات (ب).

### • فول الصويا كمصدر للطاقة :

كما يعد فول الصويا غذاء جيداً لبث الطاقة فى الجسم بشكل تدريجى متوازن نظراً لامتصاصه ببطء.. وهذه الطاقة يأتى أغلبها من الكربوهيدرات الموجودة به، بالإضافة لنسبة الدهون.

### • النساء وفول الصويا :

ويعتبر فول الصويا من أغنى الأغذية بالاستروجينات النباتية التى تعمل على تخفيف المتاعب المرتبطة ببلوغ سن اليأس بسبب توقف إنتاج هرمون الأستروجين من المبيضين.

ومن ناحية أخرى، فإن تقديم وجبات من فول الصويا فى هذه المرحلة يدعم طاقة المرأة التى عادة ما تقل بسبب التغيرات الهرمونية.

### • غذاء الأصحاء والعمر المديد:

من المتفق عليه حالياً بين خبراء التغذية أن تقديم وجبات فول الصويا المختلفة - مثل - الميسو، والتوفو، ولبن الصويا، وهى من الأنواع الشائعة فى اليابان، يحقق للفرد درجة عالية من الحيوية ويزيد من عمره الافتراضى.

ومن ناحية أخرى، جاء تقرير منظمة الأغذية والزراعة الأمريكية (FDA) أن تقديم وجبات غذائية منخفضة فى نسبة الدهون الحيوانية ومحتوية على مقدار ٢٥ جرام من بروتين الصويا يومياً يضمن إلى حد كبير انخفاض القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى).

كما ثبت كذلك أن الأيزوفلافونويدات (Isoflavonoids) الموجودة فى فول الصويا تقاوم الإصابة بمرض السرطان .

#### القيمة الغذائية لفول الصويا:

- كربوهيدرات ٥ جرامات.
- نشا جرامان .
- سكريات ٣ جرامات .
- بروتين ١٤ جراماً .
- دهون ٧ جرامات .
- طاقة ١٤١ كالورى كبير.

#### الشوفان :

- الحبوب الغنية بالمغذيات :

حبوب الشوفان أحد أنواع الغلال المنتشرة فى دول الغرب والتي يستخدم دقيقتها فى عمل مخبوزات مختلفة.

تحتوى الحبوب الكاملة على كربوهيدرات معقدة، تمد الجسم بطاقة تدريجية وتحفظ مستوى السكر بالدم. كما تحتوى على نسبة من البروتين تفوق الموجودة فى الغلال الأخرى كالقمح، وتحتوى على عدة أنواع هامة من فيتامينات (ب) والتي تستخدم فى توليد الطاقة بالجسم. بالإضافة لمجموعة من المعادن الهامة كالحديد، والكالسيوم والسيلينيوم.

- الشوفان غذاء مثالى للرياضيين :

من خلال دراسة استرالية، وجد الباحثون أن تناول الرياضيين للشوفان بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً يزيد من قدرتهم على تحمل المجهود العضلى (Stamina) بنسبة ٤٪ بالنسبة لغيرهم ممن لا يتناولون الشوفان.

## • الشوفان لاختزال الكوليسترول والوزن:

ويعتبر الشوفان من أفضل الأغذية التي يمكن الاعتماد عليها لخفض مستوى الكوليسترول وتقليل الوزن.

فبخالة الشوفان، أو حبوب الشوفان الكاملة المحتفظة بنخالتها، إذا ما أضيفت للطعام أدت لخفض امتصاص الكوليسترول من الأمعاء. كما تؤدي لقبض الشهية وبالتالي لمساعدة اختزال الوزن. كما تعمل أيضاً على تقوية حركة الأمعاء ومقاومة الإمساك.

## • مشروب قش الشوفان:

والأجزاء المتخلفة عن جمع حبوب الشوفان وهي القش (Oatstraw) تحمل أيضاً فوائداً صحية.. فمن الشائع بين بعض الشعوب تناول منقوع هذا القش كشراب مقو للأعصاب. كما يستخدم هذا القش في عمل حمامات علاجية للجسم مثل استخدامه في علاج الأكزيما (التهاب الجلد)، ومساعدة التئام الكسور نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم .

## • الشوفان والمدخنون:

كما اشتهر تناول الشوفان بأنه يقاوم الميل الجارف (Craving) لأغذية معينة كالحلويات أو لعادات معينة كالتدخين.. ولذا يُنصح المدخنون بتناول وجبات يومية من الشوفان.

## • الشوفان غذاء للأزواج الجدد:

ومتلما يدعم تناول الشوفان طاقة الجسم عامة فإنه يدعم كذلك الطاقة الجنسية، ولذا اشتهر الشوفان في الطب الشعبي الغربي بأنه من المنشطات الجنسية .

## • القيمة الغذائية للشوفان:

يحتوي كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

• كربوهيدرات ٦٦ جراماً .

• نشا ٦٥ جراماً .

- سكريات جرام واحد .
- بروتين ١١ جراماً .
- دهون ٩ جرامات .
- طاقة ٣٧٥ كالورى كبير .

### حبوب القمح (الخبز الكامل):

#### • الغذاء الرئيسى لتدعيم الطاقة :

الخبز، بأنواعه المختلفة، كالمجهز من حبوب القمح أو الشوفان أو الرأى يعد من الأغذية اليومية الأساسية التى تدعم مستوى الطاقة بالجسم. وقد اشتهر الخبز بأنه يزيد الوزن .. ولكن فى الحقيقة أن «الحشو» هو الأكثر مسئولية عن زيادة الوزن.. ونقصد به الغذاء الذى يملأ «السندوتش» أو الغذاء الذى نتناوله مع الخبز، فكلما كان دسماً زادت القابلية للبدانة.

#### • الدقيق الكامل أفضل من الدقيق المعالج:

ويعد الخبز المجهز من حبوب القمح الكاملة أى المحتفظة بنخالتها، وهو الخبز الأسمر، أفضل صحياً عن الخبز المجهز من الدقيق منزوع النخالة.. حيث يحتوى الخبز الأسمر على نسبة مضاعفة تقريباً من الألياف (حوالى ٦٪) التى تحد من الشهية، وتقاوم الإمساك، وتقلل مستوى الكوليسترول.. كما يحتوى على نسبة جيدة من فيتامينات (ب) التى تلعب دوراً فى عمليات التمثيل وتوليد الطاقة .

فى بعض الدول يقوَّى الدقيق، بأمر القانون، بإضافة بعض المغذيات كالكالسيوم والحديد.. لكن الدقيق الأسمر لا يحتاج لذلك إذ يحتوى بصورة طبيعية على نسبة جيدة من المعادن التى تشارك فى توليد الطاقة .

#### • القيمة الغذائية للخبز الكامل:

- كربوهيدرات ٤٤ جراماً .
- نشا ٤٠ جراماً .
- سكريات جرامان .

- بروتين ٩ جرامات .
- دهون جرامان .
- طاقة ٢١٨ كالورى كبير .

### حبوب الأرز الكاملة (الأرز البنى):

#### • فوائد نخالة الأرز:

الأرز غذاء تقليدى لكثير من الشعوب ومن المصادر الهامة للطاقة. ومرور الأرز بعملية معالجة (تبييض الأرز) تقلل جزءاً من قيمته الغذائية لأنها تفقده أغلب نخالته المفيدة. فالأرز المحتفظ ببعض النخالة (الأرز البنى) ترتفع قيمته الغذائية عن الأرز منزوع النخالة (الأرز الأبيض). فهذه النخالة تدعم الأرز بالألياف ومجموعة من المغذيات الهامة مثل فيتامينات (ب)، والكالسيوم، والزنك، والمغنسيوم.

كما تساعد نخالة الأرز فى خفض مستوى الكوليسترول. وتقاوم مشكلة البدانة لأنها تملأ المعدة وتحد من الشهية للطعام.

كما أن الأرز الأبيض يرفع مستوى الجلوكوز بالدم بدرجة أسرع من الأرز البنى لأن وجود النخالة يعطل امتصاص الجلوكوز ويجعل مستواه بالدم متوازناً.. ولذا فإن الأرز الأبيض قد يحدث ارتفاعاً سريعاً بمستوى الجلوكوز بالدم عند مرضى السكر بينما لا تحدث هذه المشكلة عند تناول الأرز البنى .

#### • القيمة الغذائية للأرز البنى:

- كربوهيدرات ٣٢ جراماً .
- نشا ٣١ جراماً .
- سكريات جرام واحد .
- بروتين ٣ جرامات .
- دهون جرام واحد .
- طاقة ١٤١ كالورى كبير .