

## الأسماك الدهنية .. أغذية الأصحاء



سرّ الإحساس بالتعب المزمن:

وُجد من الدراسات أن الإحساس بالتعب المزمن (Chronic Fatigue) يرتبط في أحيان كثيرة بنقص الأحماض الدهنية الأساسية.. وذلك بدليل أن حوالي ٨٠٪ ممن يعانون من هذه المشكلة تحسنت حالتهم بدرجة كبيرة بعد الانتظام على تناول الأحماض الدهنية الأساسية من نوع أوميغا ٣- (Omega-3).

ولكن .. أين نجد هذه الأحماض؟

إنها تتوفر في زيوت الأسماك.. ولذا تعد الأسماك الدهنية الغنية بالزيت أغنى مصادرها مثل أسماك الماكريل، والتونا، والسردين، والرنجة. إن هذه النوعية من الأحماض الدهنية تعمل بمثابة وقود لإدارة الخلايا العضلية.

الزيوت السمكية وصحة القلب والمفاصل:

كما تعتبر الأحماض الدهنية أوميغا ٣- من أفضل المغذيات التي يمكن الاعتماد عليها للوقاية من مرض القلب.. حيث تعمل على خفض مستوى الكوليسترول ، وتحفظ سيولة الدم مما يقي من حدوث الجلطات. ومن ناحية أخرى وجه أن نسبة كبيرة من مرضى الروماتويد تتحسن حالتهم بعد تناول الزيوت السمكية لفترة.. ومن أسباب ذلك أن أحماض أوميغا ٣- تتميز كذلك بمفعول مثبط للبروستاجلاندينات المرتبطة بحدوث التهاب المفاصل.

## كيف تحصل على أوميغا ٣ ؟

إن تناول الأسماك الدسمة بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً يضمن الحصول على قدر كاف من هذه الأحماض المفيدة.  
أو يمكن تناول مستحضرات أوميغا ٣- والتي توجد في صورة كبسولات تؤخذ حسب الجرعة المقررة.

## الخضراوات الجذرية .. مصدر مهم لتوليد الطاقة



تتشارك الخضراوات الجذرية ، أى التى تنمو ثمارها على هيئة جذور، فى عدة خصائص تجعلها من الأغذية المفيدة والمدعمة لطاقة الجسم حيث تحتوى على أنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن والمغذيات الأخرى والتي يلعب بعضها دوراً فى توليد الطاقة بالجسم، بالإضافة للطاقة الناتجة عما بها من نشويات .. كما تتميز أيضاً باحتوائها على نسبة جيدة من الألياف التى تسهل حركة الأمعاء وتقاوم ارتفاع الكوليسترول وهذه بعض الأمثلة:

### البطاطس :

المصدر الرئيسى للنشويات:

تعد البطاطس من أكثر الأغذية النشوية انتشاراً على مستوى العالم..  
فهى غذاء رئيسى محبب لمختلف الشعوب .

وكغيرها من الأغذية الغنية بالنشويات تشتهر البطاطس بأنها مسببة للسمنة.. ولكن فى الحقيقة أن ذلك يتوقف بدرجة كبيرة على طريقة إعدادها للأكل ونوعية المواد المضافة لها.

فالبطاطس المسلوقة دون إضافات ليست مكسبة للوزن بدرجة كبيرة مقارنة بالبطاطس المحمرة فى الزيت أو السمن مما يرفع من قيمة السرعات الحرارية بها.

## تناول البطاطس بقشرها!

إن أغلب المغذيات المفيدة الموجودة بالبطاطس تتركز تحت قشرتها مباشرة.. ولذا فإنه ليس من الحكمة إزالة طبقة سميكة من غلاف البطاطس.. بل إنه من الأفضل صحياً أن تؤكل البطاطس المسلوقة كاملة أى محتفظة بقشرها.

من أهم هذه المغذيات ما يلي :

● أحماض الهيدروكسيسيناميك (Hydroxycinnamic acids) والتي تلعب دوراً مهماً كمضادات للأكسدة .

● فيتامينات (ب) و(ج) والأملاح المعدنية كالپوتاسيوم والحديد .

وأغلب هذه الأنواع تضيع هباءً بتقشير البطاطس تقشيراً عميقاً .

كما يجب ملاحظة أن أغلب كمية فيتامين (ج) الموجودة بالبطاطس تقل تدريجياً بعد حصدها، ولذا يفضل دائماً تناول البطاطس الطازجة عن البطاطس المُخزّنة.

## البطاطس ومرض السكر :

إن البطاطس تحتوى على حوالى ١٧٪ من النشويات والتي تتحول بكاملها تقريباً إلى جلوكوز. ولذا تصنف البطاطس ضمن الأغذية التي تتميز بمؤشر مرتفع للسكريات (Glycaemic index) .

ولذا لا يفضل لمرضى السكر الإكثار من تناول البطاطس.. وفى حالة تناولها يفضل أن تؤكل مع أغذية منخفضة فى مؤشر السكرية (GI) مثل الزبادى.

## احترس من البطاطس المنبتة :

البطاطس بعد فترة من تخزينها يخرج منه براعم.. وهذه تحتوى على الكالويدات سامة (Toxic Alkaloids) مثل السولانين (Solanine) والكاكونين (Chaconine) والتي يمكن أن تسبب أعراضاً مزعجة كالتقيؤ، والإسهال،

والصداع النصفي، والدوخة.. وربما تؤذى الجنين في حالة تناول الحوامل لها.

وهذا يؤكد على ضرورة اختيار البطاطس الطازجة واستثناء تناول البطاطس القديمة أو المخزنة أو التي تكتسب لوناً أخضر.

#### القيمة الغذائية للبطاطس :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

- كربوهيدرات ١٧ جراماً .
- نشا ١٦ جراماً .
- سكريات جرام واحد .
- بروتين جرامان .
- دهون أقل من جرام واحد .
- طاقة ٧٥ كالورى كبير .

#### البطاطا (البطاطس الحلوة) :

##### الغذاء الإضافى المثالى:

تعد البطاطا غذاء مثالياً إلى جانب وجبات الطعام لتزويد الجسم بالطاقة والتي يأتى أغلبها من نسبة النشويات به والتي تبلغ ١٥٪ بالإضافة للسكريات التي تكسب البطاطا طعمها الحلو.

كما تحتوى البطاطا على بعض الأملاح المعدنية كالبوتاسيوم والمغنسيوم والتي تلعب دوراً فى عملية توليد الطاقة .

##### البطاطا غذاء جيد كمضاد للأكسدة :

كما تحتوى البطاطا على نسبة جيدة من الكاروتينويدات، وفيتامين (ج)، وفيتامين (هـ) .. والثلاثة يعملون كمضادات للأكسدة .. فضلاً عن أهمية الكاروتينويدات فى حماية الشبكية .

## الدواء الطبيعي للمرأة فى سن اليأس :

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا أن بعض أنواع البطاطا وخاصة البطاطا البرية المكسيكية والتي تعرف باسم يام (YAM) تحتوى على مركبات تحدث تأثيراً شبيهاً بتأثير هرمون البروجستيرون.. ولذا فإنها تعتبر بديلاً طبيعياً آمناً للعلاج الهرمونى فى مرحلة سن اليأس (HRT).

### القيمة الغذائية للبطاطا:

يحتوى كل ١٠٠ جرام من البطاطا على المغذيات التالية:

- كربوهيدرات ٢١ جراماً .
- نشا ١٥ جراماً .
- سكريات ٦ جرامات .
- بروتين جرام واحد .
- دهون أقل من جرام واحد.
- طاقة ٨٧ كالورى كبير.

### الجزر:

#### الجزر كمنشط عند الإغريق:

اعتقد الإغريق أن نبات الجزر بكل مكوناته يعمل كمنشط جنسى (Aphrodisiac) ولذا كان من الشائع بينهم تناول ثمار الجزر وأوراق الجزر وأيضاً بذور الجزر قبل الجماع لشحن طاقتهم الجنسية .

#### مولدات الطاقة بالجزر:

وما اعتقده الإغريق كان صحيحاً.. فعلى الرغم من احتواء الجزر على نسبة بسيطة من الكربوهيدرات فى حدود ٨٪.. وافتقاره للدهون إلا أنه يحتوى على نسبة جيدة من الأملاح المعدنية من أهمها البوتاسيوم والتي

تلعب دورًا هامًا فى عملية توليد الطاقة بالجسم.. ولذا فإن الاعتقاد على تناوله يدعم طاقة الجسم وفى نفس الوقت لا يصيب الجسم ببدانة.

### اللون الأصفر وفائدته العظيمة:

وفى لون الجزر تكمن فائدة أخرى كبيرة .. فالذى يعطى هذا اللون البرتقالى الأصفر صبغات تسمى كاروتينويدات (Carotenoids) والتي تعد فى الوقت الحالى من أهم المغذيات التى ينصح خبراء التغذية بضرورة توفيرها فى طعامنا اليومى حيث أنها تعمل كمضادات قوية للأكسدة (Antioxidant) .. وبفضل هذه الخاصية فإنها توفر لنا الحماية ضد مرض القلب (قصور الشريان التاجى)، وضد الإصابة ببعض السرطانات وخاصة سرطان الرئة (ولذا يُنصح المدخنون بتناول الجزر .. وإن كان من الأفضل بالطبع الإقلاع عن التدخين).

كما أن بعض هذه الكاروتينويدات مثل ألفا كاروتين وبيتا كاروتين تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ).

وقد ثبت بالفعل أن توافر الكاروتينويدات فى الغذاء يحمى شبكية العين والتي يتكون عليها صور الأشياء التى نراها.. ولذا فإن القول الشائع بأن الجزر يقوى النظر ويحسن من الرؤية فى الظلام قول صحيح .

### القيمة الغذائية للجزر :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

- كربوهيدرات ٨ جرامات.
- نشا صفر .
- سكريات ٨ جرامات.
- بروتينات أقل من جرام واحد .
- دهون أقل من جرام واحد.
- طاقة ٣٥ كالورى كبير.