

مختارات من الأغذية الصحية



الخضار الغنى بالفوائد

س: ما أفضل أنواع الخضراوات الورقية لتزويد الجسم بالفيتامينات والمعادن؟

ج: من أفضل تلك الأنواع خضار السبانخ والذي يضم عدداً هائلاً من الكيماويات النباتية والفيتامينات والمعادن الضرورية، ويشتمل على ما يلي :

- الفيتامينات : بيتا كاروتين، فيتامين (ج)، فيتامين (هـ) ، فيتامين (ب) مثل الثيامين ، والريبوفلافين، وفيتامين (ب٦) ، وحمض الفوليك .
- المعادن : الحديد ، والكالسيوم، والمغنسيوم، والمنجنيز ، والزنك.
- الكيماويات النباتية : ليوتين، جلوتاثيون، حمض ألفا ليبويك، فينولات، بيتان، مساعد الأنزيم Q10 .
- كما تعتبر السبانخ مصدراً للأحماض الدهنية أوميغا -٣. ونظراً لهذه القيمة الغذائية العالية ولوجود مركبات كثيرة واقية من المرض تعتبر السبانخ غذاءً مقويًا للجسم، ومفيداً للوقاية من ثلاثة متاعب صحية على وجوه التحديد وهى:
 - مرض القلب والأزمات القلبية .
 - مرض السرطان .. كسرطان القولون ، والرئة ، والجلد، والفم، والمعدة، والمبيض، والبروستاتا، والثدى.
 - الكتاراكت ، وتدهور الرؤية مع التقدم في السن (Age-Related Macular Degeneration= AMD) ويفضل تناول السبانخ في حالتها الطازجة

بصورة نيئة أو يمكن سلقها سلقاً خفيفاً بالبخار . ويفضل تناول ملء فنجان من أوراق السبانخ المسلوقة أو ملء فنجانين من الأوراق النيئة خلال معظم أيام الأسبوع.

وقد اشتهر خضار السبانخ بأنه من المصادر الجيدة للحديد، وهذا صحيح، ولكن فى الحقيقة أن حديد السبانخ لا يمتصه الجسم بدرجة كافية على عكس حديد المصادر الحيوانية كاللحوم.. ولكى تساعد عملية امتصاصه يمكن وضع كمية من عصير الليمون على السبانخ لأن فيتامين (ج) يزيد من امتصاص الجسم للحديد.

ولا تزال هناك فائدة عظيمة للسبانخ، إذ تحتوى أوراقها على نسبة عالية من الكلوروفيل .. وهذا الكلوروفيل يقوى الدم لأنه يحفز النخاع على إنتاج كرات الدم الحمراء ، ويمنح الأكسجين للخلايا ، فهو مصدر مهم لحيوية الجسم.

التداوى بالقرفة



س: أعانى من ارتفاع الكولستيرول ، فهل يفيد تناول مشروب القرفة فى تخفيضه ؟

ج: مشروب القرفة من أفضل المشروبات التى يمكنك تناولها لفوائده الصحية المتعددة، وخاصة فى فصل الشتاء لتأثيره المدفئ.. كما يمكن الاستفادة بفوائد القرفة فى صورتها المطحونة دون تجهيز سواء بتناولها بالمعلقة، أو بخلطها بالأشربة كاللبن، أو بإضافتها للمخبوزات والحلويات.

لقد اتضح من خلال الدراسات الحديثة أن تناول القرفة يُخفِّض من مستوى الكولستيرول الكلى ومستوى الكولستيرول الضار (LDL).. كما يزيد من حساسية الأنسولين مما يساعد كذلك فى السيطرة على مرض السكر.

فى إحدى الدراسات التى اشتملت على عدد ٦٠ مريضاً بالنوع الثانى من مرض السكر تم تقديم مقدار نصف ملعقة صغيرة فقط من القرفة لمدة أربعين يوماً .. وجاءت النتائج على النحو التالى:

● انخفاض مستوى الجلوكوز أثناء الصيام بنسبة تراوحت ما بين ١٨-٢٩٪.

● انخفاض مستوى الكولستيرول الكلى بنسبة ١٢-٢٦٪ .

● انخفاض مستوى الكولستيرول الردىء بنسبة ٧ - ٢٧٪ .

● انخفاض مستوى الدهون الثلاثية بنسبة ٢٣-٣٠٪ .

كما تتميز القرفة بتأثير مضاد للبكتيريا، وكذلك مضاد للفطريات .

فى إحدى الدراسات الطريفة وجد أن حساء الجزر الذى وضع به قليل من زيت القرفة لم يفسد .. بينما فسد الحساء الآخر الذى لم يضاف له زيت القرفة .. لأن الزيت منع تكاثر البكتيريا والفطريات.

ومن الطريف كذلك عن القرفة أن مجرد استنشاق رائحتها يعمل كمحفز للقدرات الذهنية فيساعد على زيادة التركيز والانتباه.

مزايا المنتجات العضوية



س: هل تستحق المنتجات العضوية من الطماطم والخيار وخلافهما ثمنها المرتفع بالنسبة للأنواع غير العضوية ؟

ج: أغلب المنتجات العضوية (Organic Produce) الموجودة بأسواقنا تتمثل فى بعض المحاصيل الزراعية مثل الطماطم ، والخيار، والخضراوات الورقية .. لكن هناك منتجات أخرى عضوية تنتشر بدول أوروبا من البيض، والآيس كريم، والبسكويت ، والفطائر ، والشيبس ، إلى آخره.

والدراسات التى أجريت للمقارنة بين المنتجات العضوية والمنتجات غير العضوية فى بعض الدول الأجنبية مثل إنجلترا أثبتت بالفعل أن المنتجات العضوية هى الأفضل والأمثل للمحافظة على الصحة لعدة أسباب حيث تكاد تخلو من أى كيماويات مضافة بما فى ذلك المبيدات المستخدمة فى

الزراعة ، وترتفع بها نسبة المعادن ونسبة فيتامين (ج)، وأيضاً نسبة الكيماويات النباتية (Phytonutrients) وهى المواد الطبيعية بالنباتات التى تتميز بخصائص صحية .

كما وجد أن المنتجات العضوية غير الزراعية مثل الشيبس والآيس كريم لا تحتوى على دهون مهدرجة ولا إضافات كيميائية .
وبناء على نتائج هذه الدراسات للمنتجات العضوية «فى الخارج» فإنها لا شك هي الاختيار الأفضل .

الأسماك والمخ

س: لماذا تعتبر الأسماك غذاءً مفيداً للمخ؟

ج: أفضل غذاء يمكنك تناوله لتدعيم المخ هو الأسماك .

من الطريف أن نعرف أن حوالى ٦٠٪ من وزن المخ من الدهون .. ولكن ليست كل أنواع الدهون يحتاجها المخ لتقوية بنائه وتدعيم وظائفه . وأفضل هذه الدهون للمخ على الإطلاق نوع يسمى (DHA) وهو أحد أفراد عائلة الدهون من نوع أوميغا - ٣ التى تتوافر فى الأسماك .

لقد ثبت أن هذا النوع المميز من الدهون (DHA) لا يزيد فحسب من القدرة على التعلم، ويتصدى لضعف الذاكرة المرتبط بالتقدم فى السن، لكنه يساعد كذلك فى تحسين الحالة المزاجية .. وفى إحدى الدراسات اتضح أن هناك ارتباطاً بين مستوى الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ فى دم مجموعة من الأطفال فى سن الخامسة ومعدل ما يتميزون به من ذكاء (IQ) .

كما يتوافر بالأسماك، وخاصة السردين، نوعان آخران من المغذيات المفيدة للمخ وهما الكولين (Choline) والبيروجلوتاميت (Pyroglutamate) .

ولذا ننصح بتناول الأسماك ، وخاصة الدسمة مثل السردين والماكريل والتونا، بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .. وإذا لم تكن من مفضلين تناول الأسماك، فالجأ لتناول مستحضرات زيت السمك الغنية بالأحماض

الدهنية أوميغا - ٣ وخاصة من نوع (DHA) ونوع (EPA) .. ويعتبر زيت كبد الحوت من أفضل المصادر.

أفضل أنواع البذور

س: ما الفوائد الصحية لبذور الكتان ؟

ج: تعد بذور الكتان أغنى البذور بالمغذيات المفيدة، ومنها يستخرج زيت بذور الكتان (أو الزيت الحار).

تعد هذه البذور أغنى المصادر النباتية بحمض اللينولينك والذي ينتمي للأحماض الدهنية من نوع أوميغا - ٣ التي تتوافر في الأسماك . وبذلك فإن تناولها يكسبنا فوائد أوميغا - ٣ والتي منها المحافظة على سيولة الدم، وخفض الكولستيرول ، وتأثيرها المضاد للالتهاب والمقاوم للآلام الروماتيزمية، كمرض الروماتويد، والمنشط للقدرات الذهنية.

والجسم يحتاج لهذا النوع من الدهون الأساسية (أوميغا - ٣) ونقصه يتسبب في جفاف الجلد .. ولذا فإن تناول بذور الكتان أو مستحضرات أوميغا-٣ يحسّن الجلد الجاف بصورة سريعة في حالة تناول جرعات عالية من مستحضرات أوميغا-٣ .

كما تعتبر بذور الكتان مصدراً ممتازاً لبعض المعادن كالزنك، ولفيتامين (هـ)، وللبروتين .

ويمكن تناول البذور مطحونة (Ground Flaxseeds) أو نثرها على أطعمة مختلفة أو خلطها بالعصائر.

فوائد الفول السوداني



س: أميل لتناول الفول السوداني، فما فوائده وما أضراره ؟

ج: الفول السوداني (Peanuts) من المسليات المفيدة التي تتفوق لاشك على أنواع أخرى من المسليات مثل الشيبس والحلوى وخلافه.

فالقول السوداني مصدر غنى بالبروتين .. وغنى أيضاً بالدهون المفيدة أو التي نطلق عليها تسمية الدهون الأساسية (Essential Fats) والتي يفتقر لها أجسام الكثيرين .. فيحتوى القول السوداني على حوالى ٥٠% من الدهون يتمثل نصفها تقريباً فى حمض الأوليك (Oleic Acid)، والذي يعد أحد الدهون أحادية اللاتشبع (مثل زيت الزيتون) والذي يعمل على خفض مستوى الكولستيرول ، ويتمثل حوالى ٣٠% منها من الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - ٦ وهى نوعية أخرى مفيدة من الدهون الأساسية .
وهذه الدهون عامة تعمل فى الحفاظ على صحة المخ والأعصاب وتقاوم جفاف الجلد وتضبط التوازن الهرمونى بالجسم .

ولكن نظراً لزيادة نسبة الدهون بالقول السوداني (الزيوت النباتية) فإن كثرة تناوله تؤدي لزيادة الوزن .

وفى حالات قليلة قد يتسبب القول السوداني فى أعراض حساسية ترجع عادة إلى نوعية البروتين به .

كما يعيب القول السوداني أنه من أكثر الحبوب التي تتعرض للإصابة بالفطور والتي تنتج مادة سامة تسمى أفلاتوكسين بسبب سوء التخزين أو طول مدة التخزين .

ولذا يفضل تناول الأنواع الطازجة المحتفظه بغلافها الخارجى .

الفواكه ذات الحبوب الغامقة

س: هل يعتبر التوت من الفواكه المفيدة؟

ج: كل أنواع الفواكه التي تأخذ صورة حبوب (Berries) غامقة صغيرة نوعاً ما مثل التوت ، والعنب الغامق، والكريز لها فوائد صحية كبيرة مميزة، حيث إن هذه الصبغات الغامقة التي تلوّنها هي عبارة عن نوع من الفلافونويدات (Flavonoids) يسمى انثوسيانيدينات

(Anthocyanidins) والتي تتميز بمفعول قوى جداً كمضادات للأكسدة وتوافرها بالغذاء يحمينا من خطر التلوث والمواد الضارة والسامة التي تصل أجسامنا والتي يعمل بعضها كمواد محفزة على حدوث السرطان.. حيث تعمل هذه الكيماويات النباتية على إبطال مفعولها. كما تتميز هذه النوعية من مضادات الأكسدة بأنها تقوّى الشعيرات الدموية والأوردة الضعيفة ولذا تفيد في مقاومة مشكلة دوالي الساقين، ومن أسباب ذلك احتواء هذه الحبوب الغامقة أيضاً على نسبة عالية من فيتامين (ج) والذي يقوى تأثيره في وجود الفلافونويدات. كما تُوصف أيضاً هذه الحبوب الغامقة لمساعدة السيطرة على مرض النقرس.

الصيغة الغذائية المثالية

س: ما الأغذية الضرورية اليومية ؟

ج: ولّت أيام كان فيها الغذاء الصحى يعتمد على جرعات متوازنة من العناصر الغذائية (البروتينات ، والكربوهيدرات، والدهون) وبعض الفيتامينات والمعادن، وانتهى الأمر !

فنحن الآن نعيش عصر الاكتشافات الغذائية .. وتوصلنا لمركبات أخرى فى غاية الأهمية مثل مضادات الأكسدة ، والدهون الأساسية، والكيماويات النباتية .. هذه المغذيات والمواد الطبيعية الموجودة بالأغذية لا تعتمد فائدتها على تغذية الجسم فحسب، وإنما على مقاومة المرض والسرطان والشيخوخة.

ولذا فإنه إذا وضعنا صيغة غذائية مثالية فإنها يجب أن تتضمن الأنواع التالية المهمة من الأغذية بصورة يومية :

● ملعقة واحدة من البذور المطحونة (Ground Seeds) مثل بذور الكتان، أو

- القرع العسلى، أو السمسم .. أو ملعقة واحدة من الزيت الحار، أو زيت السمك (للحصول على أوميغا - ٣).
- وجبتان من البروتين (مثل فول الصويا، والتوفو ، والفاصوليا الناشفة، والدجاج ، والأسماك والجبن خفيف الدسم ، والبيض..).
 - ثلاث وجبات من الخضراوات الخضراء، والورقية، والجذرية (مثل السبانخ، والبروكولى ، والكرفس ، والجرجير..).
 - ثلاث وجبات من الأغذية الغنية بالمعادن (مثل المكسرات، والبيذور، والحبوب الكاملة، والغلل الكاملة).
 - ثلاث وجبات من الفواكه (مثل الموالح ، والتفاح، والموز، والتوت، والكريز، والفراولة..).
 - الحصول على قدر كاف من الألياف من خلال تناول الأغذية النباتية الكاملة أو الكربوهيدرات الغنية بالألياف.
 - تناول واحد ونصف لتر من الماء على الأقل.
 - تناول أحد مستحضرات الفيتامينات والمعادن.

