

## التغذية

ناتالي غرّة

دائرة الشبكات الصحية



## مصدر مهم للبروتين والفيتامينات والألياف والحديد والنحاس الكينوا تخفّض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

باتت الكينوا، التي غالباً ما توصف بالـ"سوبرفود"، تحظى باهتمام كبير لاسيما بين الاختصاصيين في علم الغذاء الصحي والعاملين فيه. السبب الرئيسي أنها تحتوي من جهة على البروتين والألياف والفيتامينات والمعادن المختلفة، ومن جهة أخرى خالية من مادة الغلوتين، ويوصى بها للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من هذه المادة

غالباً ما تستخدم الكينوا كبديل من الأرز أو البرغل. وتعتبر عادة عبارة عن حبوب لكنها في الواقع هي نوع من البذور. عندما تطبخ تصبح ناعمة ورقيقة. يمكن أيضاً ان يتم تحويلها الى دقيق ورقائق واطعمة متنوعة، مثل المعكرونة والخبز وغيرها.

تأتي الكينوا من دول البيرو وبوليفيا والتشيلي. تنمو في جبال الانديز (الساحل الغربي لاميركا الجنوبية)، حيث كانت تشكل لآلاف السنين الغذاء الرئيسي للسكان الاصليين هناك.

في الآونة الأخيرة، وفقاً لتقرير صادر عن منظمة التغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة، أدى ارتفاع معدل الطلب على الكينوا

### فوائد الكينوا

تعتبر الكينوا مصدراً جيداً للبروتين والألياف والحديد والنحاس والفيتامين B6. تحتوي على نسبة ممتازة من المغنيزيوم والفسفور والمغنيز وحامض الفوليك.

ورد في مقالة نشرت في مجلة علوم الأغذية والزراعة، ان تركيبة الكينوا غير العادية والتوازن الاستثنائي للبروتين والزيت والدهون، إضافة الى المعادن والأحماض الدهنية ومضادات الأكسدة والفيتامينات، تجعل منها قيمة غذائية مهمة. كما اشارت المقالة الى ان المكونات النباتية الموجودة في الكينوا، منها الـ"فيتو استروجين" (مجموعة هرمونات جنسية) تجري دراستها كعلاج لآعراض سن اليأس لأنها تتصرف في بعض الأحيان مثل هرمون الاستروجين في الجسم.

توصلت دراسة أجريت عام 2017 في مجلة Food Science الى انه مقارنة بالحبوب الأخرى، التي يعتمد عليها الناس في جميع

انحاء العالم من اجل المغذيات الكبيرة، تحتوي الكينوا على المزيد من البروتين، وعلى توازن أكبر في الأحماض الأمينية الأساسية. من ناحية التغذية، تشبه بروتين الحليب أكثر من الحبوب مثل القمح والذرة والشعير. كما تتفوق على الحبوب بكميات من الألياف الغذائية والدهون والكالسيوم والحديد والزنك والفسفور والفيتامينات B1 وB2 وB6 وC وE.

### المكونات الغذائية

في ما يلي محتويات التغذية لكل 100 غرام من الكينوا، وفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية: السعرات الحرارية: 222 سعرة. الكربوهيدرات: 39 غراماً. البروتين: 8 غرامات. الألياف: 5 غرامات. الدهون: 4 غرامات.

### بروتينات كاملة في الكينوا

تعتبر الكينوا من أكثر النباتات شهرة كونها واحدة من الأغذية النباتية الوحيدة التي توفر البروتينات الكاملة، وتقدم جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي لا يستطيع الجسم ان يصنعها بمفرده، فيما تحتوي البروتينات الكاملة على كل هذه الأحماض بمقياس متساو تقريباً.

هناك تسعة أحماض أمينية أساسية، مدرجة في المعاهد الوطنية للصحة على النحو التالي: هيسثدين، ايزولوسين، ليسين، ميثيونين، فينيل الانين، ثريونين، تريبتوفان وفالين. على عكس الحبوب الأخرى تعتبر الكينوا مصدراً جيداً لليسين، وفقاً لمركز البحوث الزراعية والتنمية.

### مضادة للالتهابات

تحتوي الكينوا على عدد من المغذيات المضادة للالتهابات، أسوةً بغيرها من الحبوب الكاملة. تساعد في خفض نسبة خطر الالتهابات، كما تساهم في تعزيز البكتيريا الصديقة في الأمعاء. وهو امر مهم للوقاية من السمنة والالتهابات والأمراض.

### خالية من الغلوتين

ينصح اختصاصيو التغذية بوجبات خالية من

الغلوتين للأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية، او ما يعرف بالـCeliac disease.

يمكن الأشخاص الذين يتبعون حمية خالية من الغلوتين ان يواجهوا صعوبة في الحصول على جميع العناصر الغذائية الأساسية، مثل الحديد والكالسيوم، والألياف والثيامين، والريبوفلافين والنياسين، وحامض الفوليك، كمغذيات خاصة تفتقر إليها الحمية الخالية من الغلوتين.

وبما ان الكينوا خالية من الغلوتين بشكل طبيعي، فإن هذه الحبوب الكثيفة من الناحية الغذائية، هي الخيار الأمثل للأنظمة الغذائية الخالية من الغلوتين. وقد نشرت مجلة التغذية دراسة اشار فيها باحثون الى انه تم تحسين الوضع الغذائي للأنظمة الغذائية الخالية من الغلوتين بإضافة الشوفان او الكينوا الى الوجبات.

كذلك يشير باحثون الى ان إضافة الكينوا الى المنتجات الخالية من الغلوتين يزيد بشكل ملحوظ من محتواها من البوليفينول، مقارنة بالمنتجات الخالية من الغلوتين المصنوعة من الأرز والذرة ودقيق البطاطا. تحتوي المنتجات المصنوعة من الكينوا على المزيد من مضادات الأكسدة، مقارنة بالمنتجات الخالية من الغلوتين. علماً ان البوليفينول هي مواد كيميائية تحمي خلايا الجسم من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة التي تساهم في تلف الأنسجة في الجسم.

### تساهم في خفض الكوليسترول

يستطيع محتوى الألياف الجيدة الموجودة في الكينوا ان يساهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم. تساعد الألياف في عملية الهضم. ومع تحسن هذه العملية يقوم الكبد بسحب الكوليسترول من الدم وتخفض كمية LDL (الكوليسترول السيء). وأشارت دراسة الى ان الفئران التي استهلكت نسبة عالية من الفروكتوز ثم تمت تغذيتها بنظام الكينوا، انخفضت نسبة الكوليسترول الضار فيها بنسبة 57%.

من جهة أخرى، اشارت دراسة أجريت في العام 2017 الى ان الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن او السمنة، وتناولوا ما بين 25 الى 50 غراماً من الكينوا يومياً لمدة 12 اسبوعاً، انخفض عندهم خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وكذلك معدل التريغليسيريد في الدم والكوليسترول الضار، بنسبة 70%.

