

## تغذية

نانالي عقيقي غزّة  
دائرة الشؤون الصحيةوسيلة سهلة لإضافة عناصر صحيّة إلى نظامنا الغذائي  
البذور تخفّض السكر والكوليسترول وضغط الدم

تشكل البذور مصدرا مهما واساسيا لصحة الانسان، كونها تحتوي على كل المواد الاولية اللازمة للتطور لكي تصبح نباتات. لهذا السبب فهي مغذية جدا. كما تعتبر مصدرا مهما للالياف كونها تحتوي على دهون صحية غير مشبعة، وعلى العديد من الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للاكسدة

عندما يتم استهلاك البذور كجزء من نظام غذائي صحي، يمكن ان تساعد في خفض نسبة السكر في الدم والكوليسترول وضغط الدم.

## انواع البذور و فوائدها

## 1- بذور الكتان (flaxseeds)

تعتبر بذور الكتان مصدرا رائعا للالياف والدهون التي تحتوي على الاوميغا. لكن على الرغم من ذلك، فان الدهون التي تحتوي على اوميغا 3 موجودة في القشرة الخارجية للبذور، بحيث لا يمكن هضمها بسهولة.

لذلك، اذا كنت ترغب في زيادة مستويات الاوميغا 3، فمن الافضل تناول بذور الكتان التي تم طحنها. علما ان الحصة الواحدة منها (28 غراما) تحتوي على مزيج وافر من العناصر الغذائية:

السعرات الحرارية: 152 غراما.

الياف: 7.8 غرامات.

البروتين: 5.2 غرامات.

الدهون الاحادية غير المشبعة: 2.1 غرام.

دهون اوميغا 3: 6.5 غرامات.

دهون اوميغا 6: 1.7 غرامات.

تحتوي بذور الكتان ايضا على عدد من البوليفينول المتنوعة، التي تعمل كمضادات اكسدة مهمة في الجسم.

يمكن ان تساعد القشور والالياف والايوميغا 3 المتوافرة في بذور الكتان في خفض نسبة الكوليسترول وعوامل الخطر في امراض القلب.

جمعت احدي الدراسات المهمة نتائج 28 دراسة اخرى، ووجدت ان تناول بذور الكتان يقلل من مستويات الكوليسترول

الضار (LDL) الضار بمعدل 10 mmol/L. وتساعد بذور الكتان ايضا في خفض ضغط الدم عند تناولها كل يوم لاكثر من 12 اسبوعا. وقد اظهرت بعض الدراسات ان تناولها قد يقلل من علامات نمو الورم لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، وقد يقلص ايضا خطر الإصابة بمرض السرطان.

اضافة الى خفض مخاطر الإصابة بامراض القلب والسرطان. قد تساعد ايضا في تقليل نسبة السكر في الدم، ما قد يساهم في تقليل نسبة خطر الإصابة بمرض السكري.

بذور الكتان هي مصدر ممتاز للالياف ودهون اوميغا 3 ومواد مغذية اخرى. وقد اظهر الكثير من الادلة انها قد تقلل من الكوليسترول الضار وضغط الدم وحتى خطر الإصابة بالسرطان.

## 2- بذور شيا

تشابه بذور شيا مع بذور الكتان لانها مصدر جيد للياف والدهون التي تحتوي على الاوميغا 3، الى جانب عدد من العناصر الغذائية الاخرى.

تحتوي الحصة الواحدة ( 28غراما) على:

السعرات الحرارية: 137 غراما.

الياف: 10.6 غرامات.

البروتين: 4.4 غرامات.

الدهون غير المشبعة: 0.6 غرامات.

دهون اوميغا 3: 4.9 غرامات.

دهون اوميغا 6: 1.6 غرامات.

تحتوي بذور شيا على مادة البوليفينول المهمة المضادة للاكسدة، وهي قد تساهم ايضا في خفض نسبة السكر في الدم. اظهرت بعض الدراسات ان بذور الشيا الكاملة لها

القدر نفسه من الفعالية في خفض نسبة السكر في الدم مباشرة بعد تناول الوجبة، وهي تقلل من عوامل خطر الإصابة بامراض القلب.

تعتبر بذور شيا مصدرا جيدا لدهون الاوميغا 3، وهي فعالة في خفض نسبة السكر في الدم.

## 3- بذور القنب (Hempseeds)

هي مصدر ممتاز للبروتين النباتي. تحتوي على اكثر من 30% من البروتين وعلى العديد من العناصر الغذائية الاساسية الاخرى. بذور القنب هي واحدة من النباتات القليلة التي تعد مصدرا بروتينيا كاملا، ما يعني انها تحتوي على جميع الاحماض الامينية الاساسية التي لا يستطيع جسمك صنعها.

اظهرت دراسات حديثة ان جودة بروتين بذور القنب افضل من معظم مصادر البروتين النباتي الاخرى.

تحتوي الحصة الواحدة (28 غراما) من بذور القنب على:

السعرات الحرارية: 155 غراما.

الياف: 1.1 غرام.

البروتين: 8.8 غرامات.

الدهون الاحادية غير المشبعة: 0.6 غرامات.

الدهون المتعددة غير المشبعة: 10.7

غرامات.

كذلك تحتوي هذه البذور على حمض لينولينيك، وهو حمض دهني مهم مضاد للالتهابات. لهذا السبب، فان عددا كبيرا من الناس يتناولون مكملات زيت بذور القنب. قد يكون لهذا الزيت تأثير مفيد على صحة القلب من خلال زيادة كمية الاحماض

الدهنية اوميغا 3 في الدم، ما قد يساهم في تحسين اعراض الاكزيما (eczema).

في المحصلة، بذور القنب مصدر كبير للبروتين وتحتوي على كل الاحماض الامينية الاساسية، وقد تساعد في خفض اعراض الاكزيما والحالات الالتهابية المزمنة الاخرى.

## 4 - بذور السمسم

يتم استهلاك بذور السمسم بشكل شائع في آسيا، وكذلك في الدول الغربية كجزء من الطحينة.

على غرار البذور الاخرى، فهي تحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية، فيما تكتنز الحصة الواحدة (28 غراما) منها:

السعرات الحرارية: 160 غراما.

الياف: 3.3 غرامات.

البروتين: 5 غرامات.

الدهون الاحادية غير المشبعة: 5.3 غرامات.

دهون اوميغا 6: 6 غرامات.

اشارت احدي الدراسات الى ان النساء اللواتي

تناولن بعد انقطاع الطمث لديهن 50 غراما

من مسحوق بذور السمسم يوميا لمدة

خمس اسابيع، انخفض الكوليسترول في

اجسامهن بنسبة كبيرة.

كذلك قد تساهم بذور السمسم في تقليل

الالتهاب والاجهاد التأكسدي، ما قد يؤدي

الى تفاقم اعراض العديد من الاضطرابات، بما

في ذلك التهاب المفاصل.

في المحصلة، بذور السمسم مصدر كبير للقشور التي قد تساهم في تحسين حالة هرمون الاستروجين، وفي خفض نسبة الالتهابات والاجهاد التأكسدي.

تشكل البذور مصدرا وافرا من الدهون الصحية والبروتين النباتي والالياف والبوليفينول المضادة للاكسدة.

علاوة على ذلك، يمكن ان تساعد في الحد من مخاطر عدد من الامراض، لاسيما خفض الكوليسترول وخطر الإصابة بمرض السرطان.

من السهل جدا اضافة البذور الى السلطات والبن والشوفان والعصائر، ويمكن ان تكون وسيلة سهلة لاضافة عناصر غذائية صحية الى نظامك الغذائي.

