

## تغذية

ناتالي عقيضي غرّة  
دائرة الشؤون الصحيةمن الأفضل في العالم وفيتاميناته ضرورية  
النظام الغذائي اللبناني...  
صيدليّة متنقلة

يشتهر الطعام اللبناني التقليدي بأنه مفيد وشهي، وعلى الرغم من ذلك فهو خيار رائع أيضا لمن يبحثون عن نظام غذائي صحي. يشمل المطبخ اللبناني كمية وافرة من الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والنشويات والأسماك الطازجة والمأكولات البحرية. كما انه يستهلك الدواجن أكثر من اللحوم الحمراء



تحتوي المأكولات اللبنانية على كميات وفيرة من الثوم وزيت الزيتون، وغالبا ما تكون متبلّة بعصير الليمون الحامض. ويعتبر زيت الزيتون والاعشاب والثوم والليمون من النكهات النموذجية الموجودة في نظامنا الغذائي. عند اتباع نظام غذائي لبناني، عادة ما يتم استهلاك الخضروات الطازجة والفاكهة والبقوليات بكميات أكثر بكثير من اللحوم ومكونات الالبان العالية الدسم. هنا نلقي نظرة سريعة على بعض الاسباب التي تجعل المطبخ اللبناني يضم أكثر الأطعمة الصحية في العالم. لذلك اذا كنت تهتم بصحتك، فاستعد لمعرفة طعامك المفضل الجديد، على ان تكون مستعدا لالتزامه.

قدر من النكهة المميزة، لكن كمية اقل من الدهون المشبعة المضرة بالصحة.

## زيت الزيتون

بدلا من الطهي بالزبدة او الكريما او غيرهما من منتجات الالبان، يعتمد الطعام اللبناني بشكل كبير على زيت الزيتون، الذي يساعد في خفض الكوليسترول والتحكم بمستويات السكر في الدم ويساهم ايضا في تعزيز صحة القلب بشكل عام. اذا كان زيت الزيتون لا يزال يحتوي على نسبة مرتفعة في محتوى الدهون، فان الاحماض الدهنية غير المشبعة تجعله صحيا في هذه الحالة.

## النشاء

على عكس معظم الانظمة الغذائية الغربية، يستخدم الطعام اللبناني كمية قليل جدا من المكونات النشوية. ان الكربوهيدرات العالية النشاء ليست شائعة جدا في المطبخ اللبناني، فالكميات الصغيرة من الارز والعدس هي الأكثر شيوعا من الخبز الابيض او المعكرونة او حتى البطاطا.

## لحم البقر

لطالما كان اللحم المفضل في لبنان هو لحم البقر، الذي يعتبر خيارا صحيا أكثر من اللحوم الحمراء بسبب احتوائه على نسبة قليلة من الدهون.

## الخيارات النباتية

يركز طعامنا بشكل كبير على وجبات نباتية.

تشمل بعض مكونات البييتزا النباتية اللذيذة التي يستخدمها، وهي الفطر والزيتون والهليون وجبننا الفيتا والحلوم. لا يجب ان ننسى الطبخات المتنوعة النباتية الصحية كالمجدرة والمدررة والمخلوطة وغيرها من التي تحتوي على كمية كبيرة من العدس الغني بالحديد والحمص الغني بالبوتاسيوم.

## الاعشاب الصحية

لا شك في ان الطعام اللبناني شهي وصحي في آن معا. ان الاعشاب المستخدمة في الطبخ اللبناني ليست طازجة فقط بل هي صحية ايضا. فالنعناع مثلا ينعش انفاسك ويساعدك على الهضم، وقد تبين انه يساعد في عملية انقاص الوزن والوقاية من الصداع. بينما تبين ان البقدونس غني بمضادات الاكسدة وبكمية لا تصدق من فيتامين K (يلعب دورا رئيسيا في صحة العظام ويحمي الدماغ من التلف العصبي)، بالاضافة الى الفيتامينات C و A وحمض الفوليك والحديد والنحاس.

## توابل قديمة

الزعرط الطازج هو من التوابل الأكثر استخداما في لبنان، وقد تم ربطه بجميع انواع الفوائد الصحية التي تساهم في مكافحة مرض السرطان.

## الحمص

اشتهرت الفوائد الصحية للحمص منذ العصور

القديمة. وبصرف النظر عن احتوائه على نسبة عالية من البروتين، الا انه يضم خلطة كبيرة من الكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفات والحديد وفيتامين K التي تساعد على تقوية العظام وخفض ضغط الدم ومحاربة السرطان وتقليل الالتهاب. كذلك يتميز الحمص بانه غني بالالياف التي تساهم في خفض مستوى الكوليسترول في الدم.

## الطحينة

مصنوعة من بذور السمسم التي تعزز الطبق بنكهتها الغنية. بذور السمسم، وبالتالي الطحينة، غنية باحماض اوميغا 6 والدهنية وكذلك بالبروتين. تعد الطحينة ايضا مصدرا جيد للنحاس والميثيونين والكالسيوم والمغنيز.

## العدس

يساهم استخدام العدس في المطبخ اللبناني في

توفير عدد من الفوائد الصحية. من السهل ان نقوم بطهي العدس لانه يمتص بسهولة نكهات المكونات الاخرى في الطبق، علما انه غني بالالياف والبروتين والفيتامين B والحديد. بالاضافة الى ذلك، لا يحتوي على اي مادة دهنية على الاطلاق، ويتميز بأن سرعته الحرارية منخفضة نسبيا.

## الحامض

عنصر مهم في العديد من الاطباق المحلية التقليدية. يستخدم في تحضير الحمص والتبولة وورق العنب المحشي والبابا غنوج وغيرها. يحتوي الحامض على كمية وافرة من البوتاسيوم، لذلك له خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا تساعد في الحفاظ على الطعام طازجا. يمكن ان يساعد تناول جرعة يومية من الحامض في منع الامساك والالتهابات. اضافة الحامض الى نظامنا الغذائي قد يساعد في انقاص الوزن وتقوية

جهاز المناعة لدينا. يمكن اضافته يوميا الى كوب ماء فاتر وشربه في الصباح.

## الثوم

يستعمل كثيرا في المطبخ اللبناني، وهو من التوابل الرائعة التي يمكنك تناولها من دون تردد. للثوم تاريخ طويل في استخدامه كمكافح للفيروسات والبكتيريا والفطريات. تسلط الابحاث الحديثة الضوء ايضا على قدرة الثوم على تقليل مخاطر الإصابة بامراض القلب والسرطان وخفض مستويات الكوليسترول، علما انه مصدر ممتاز لفيتامين B6. كذلك يمكن اعتباره مصدرا جيدا للمغنيز والسيلينيوم والفيتامين C. اضافة الى ذلك، يعد الثوم مصدرا جيدا للمعادن الاخرى، بما في ذلك الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والنحاس. في المحصلة، يعتبر النظام الغذائي اللبناني الطبيعي الذي يتناوله كل مواطن يوميا، من افضل الانظمة الغذائية في العالم والتي تؤمن كل الفيتامينات الضرورية للجسم.