

## التغذية

ناتالي غرة

نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي  
الأفضل في الولايات المتحدة لعام 2018

يعتبر نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي، أو ما يعرف بالـ "Mediterranean diet"، من الانظمة الغذائية المفيدة التي يتبعها عدد كبير من الناس بناء على ارشادات اختصاصيي التغذية واختصاصياته، نظرا الى وفرة فوائده الصحية. اعتبر هذا النظام في الولايات المتحدة الاميركية من افضل الانظمة الغذائية لعام 2018

المرتكزات الرئيسية

Mediterranean diet

اظهرت نتائج الدراسة التي نشرت اخيرا حول الفوائد الصحية الكثيرة للنظام الغذائي المتوسطي، ان الرجال الذين اتبعوا هذه الحمية كانوا اقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان البروستات. فما هو بالتحديد هذا النظام الغذائي؟

وكميتها وكيفية تناولها. ليس هناك مرجع موحد، مطبوعة او موقع الكتروني، يساعد على التعرف بشكل علمي على هذا النظام الغذائي الصحي. كذلك لا توجد طريقة واحدة لتنظيم خطة خاصة لهذا النوع من الحمية او الوجبات التي تحتويها. لكن ما هو مؤكد وثابت، ان حمية البحر الابيض المتوسط غنية بالفاكهة والخضروات والمكسرات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون ومصادر البروتين الحيواني القليل الدسم. كما ان نسبة كمية اللحوم الحمر فيها منخفضة



## عصير الجزر

لعصير الجزر منافع شتى:

- يحتوي الجزر على الفيتامين A والفيتامينات C, D, E و K فضلا عن عدد من المعادن مثل الماغنيزيوم والبوتاسيوم والكالسيوم.
- مصدر مهم للمواد المضادة للاكسدة (وخاصة البيتا كاروتين). الكاروتينات الموجودة في الجزر مواد مضادة للاكسدة التي يمكن ان تساعد في تقليل خطر الإصابة بأشكال مختلفة من الامراض المزمنة الخطيرة. يعزز الجزر وعصيره جهاز المناعة من خلال المساعدة على الدفاع عن الجسم من ضرر البكتيريا الضارة والفيروسات والالتهابات.
- خفض خطر الإصابة بامراض القلب والسكتة الدماغية. تناول الخضروات البرتقالية الملونة مثل الجزر يقلل من خطر الإصابة بامراض القلب والاعوية الدموية، وخصوصا لدى النساء البالغات. اما بالنسبة الى امراض القلب والاعوية الدموية الاخرى، فتشير الابحاث الى ان شرب عصير الجزر يفيد صحة القلب من طريق خفض الاجهاد "التاكسدي"، ويحسن دفاع الجسم ضد مختلف اشكال امراض القلب والاعوية الدموية.
- يساعد الجزر ايضا على خفض نسبة الكولسترول في الدم، لاحتوائه على كمية عالية من الالياف.
- يساعد عصير الجزر في معالجة Acid reflux.



تشكل المكسرات والبقوليات عنصرين مهمين ايضا في هذا النظام الغذائي. اذ يمكن اضافة كمية منهما الى السلطة وزبدة الفول السوداني على شريحة من خبز القمحة الكاملة كوجبة خفيفة. لكن مع التذكير بضرورة تناول نصف كوب يوميا من هذه المكسرات نظرا الى احتوائها على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية. وينصح باستعمال زيت الزيتون في الطبخ بدلا من الزبدة او السمينة النباتية، ولكن يجب الانتباه الى عدم زيادة الكمية. ينطبق الامر نفسه على فاكهة الافوكا التي يجب ان تؤكل باعتدال.

عندما يتعلق الامر بالبروتين الحيواني القليل الدسم، يجب اختيار الدجاج (السفائن من دون الجلد) والاسماك. البيض والجبنة واللبن هي ايضا مكونات هذه الحمية المتوسطة، من دون ان ننسى فوائد شرب كمية لا بأس بها من الماء (ثلاثة لترات يوميا على الاقل).

بشكل عام، يعتبر اختيار هذا النظام الغذائي تسوقا للطعمة الكاملة، لاننا نبحث هنا عن الاطعمة التي يمكن شراؤها واعدادها بشكلها الطبيعي. فالنظام الغذائي المتوسطي لا يستلزم احتساب السعرات الحرارية.

تشير الابحاث كذلك الى ان هذا النظام يساعد في علاج "ارتجاع الحمض" (Acid reflux)، وتحسين نسبة مستويات الكولسترول في الدم، واطالة عمر الانسان. وعلى الرغم من انه ليس نظاما غذائيا منخفض الدهون، تبين ايضا انه يساعد على فقدان الوزن حتى عندما لا يتم حساب السعرات الحرارية. في الونة الاخيرة، نشرت مجلة "علم امراض المسالك البولية" تقريرها يشير الى ان الباحثين توصلوا الى نتيجة مفادها، ان الرجال الذين اتبعوا نظاما غذائيا غنيا بالاسماك وزيت الزيتون، كانوا اقل عرضة لسرطان البروستات من اولئك الذين اتبعوا نظاما قليل الدسم.

## ماذا يجب ان تأكل وكيف؟

اذا كنت ترغب في دمج عناصر من النظام الغذائي المتوسطي في حياتك مع اي نظام حمية آخر، عليك البدء باضافة المزيد من الفواكه والخضروات الى الطعام، علما ان التوصية المعتمدة هي الحصول على 9 حصص يوميا. بالتالي، يجب تناول بضعة اكواب من الخضروات الورقية الخضراء كل اسبوع (مثل "الفرفحين" (البقلة)، البروكولي...). ينصح ايضا بتناول مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات ذات اللون الاحمر والبرتقالي والاصفر، والتي تضمن الحصول على مزيج واسع من المواد النباتية الصحية وغيرها من العناصر الغذائية المهمة.

كغيرها من الدهون المشبعة، وتحتوي ايضا على عدد قليل من الاطعمة المصنعة والسكريات المكررة. يمكن ان يشمل النظام الغذائي المتوسطي ايضا الكحول (للذين يرغبون في ذلك)، ولكن باعتدال، لان احتساء النبيذ مع وجبات الطعام يشجع على عدم التسرع في الاكل. في اختصار، يمكن القول ان هذه الحمية تقوم على اعتماد النظام الغذائي التقليدي للناس الذين يعيشون في بلدان البحر المتوسط، لاسيما ايطاليا واسبانيا.

## لماذا يعتبر هذا النظام جيدا؟

ارتبط النظام الغذائي لمنطقة البحر الابيض المتوسط بالعديد من الفوائد الصحية على مر السنين. اظهرت الدراسات التي جرى تنظيمها لفترة طويلة، ان الاشخاص الذين يتبعون هذا النظام هم اقل عرضة لخطر الإصابة بامراض القلب والاعوية الدموية والسكري وامراض الكلى وسرطان الثدي. هذا الامر ليس مستغربا لان تركيز النظام الغذائي الكامل يعتمد على الاطعمة النباتية التي تحقق هذه النتائج الايجابية. كما يرتكز ايضا على الاطعمة التي لها خصائص مضادة للالتهابات وللأكسدة، فيما تؤكد الدراسات ان هذه العوامل مهمة للوقاية من الامراض المزمنة.