

## التغذية

ناتالي غرّة  
دائرة الشؤون الصحيةيزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان  
العلاقة بين التلوث البيئي والتغذية

تعتبر المواد الكيميائية السامة والمعادن الموجودة في الهواء والمياه والتربة، والتي تتكون من جراء الحوادث الصناعية والتخزين غير السليم، ذات اثار سلبية ومضرة على الانسان والحيوان والطبيعة. نتيجة لذلك، قامت مجموعة من الباحثين البريطانيين باجراء دراسات وابحاث حول تأثير الملوثات البيئية والمواد الكيميائية الخطرة على كل من التغذية والصحة والبيئة

من المعروف ان التلوث في البيئة قد يزيد من خطر الإصابة بالامراض، من بينها امراض القلب وداء السكري من النوع الثاني والسرطان. وفي حين يعاني الجميع من مشكلة عدم امكان التحكم دائما بالابتعاد عن التعرض للتلوث، الا ان التغذية الجيدة يمكن ان تلعب دورا مفيدا ومهما، وقد تشكل حلا للمشكلة. السؤال المطروح هو: كيف يمكن الخيارات الغذائية الصحية ان تساعد على حماية الجسم من تأثيرات التلوث؟ وكيف سنعرض في ما يلي انعكاسات اعتماد التغذية

الجيدة على تأثيرات التلوث، وبرزها:  
- تحسين نظام المناعة في الجسم ما يساعد في حمايته من الملوثات البيئية، وذلك من خلال:  
• توفير مضادات الاكسدة ومغذيات مكافحة الامراض الاخرى.  
• تناول الاطعمة النباتية، مثل المكسرات والبذور، ما يجعل النظام الغذائي اكثر فائدة، ويساعد في الوقاية من الامراض المزمنة.  
• تناول مصدر جيد للمعادن والفيتامينات مثل المغنيزيوم والفيتامين E.  
• تناول مصدر جيد من الدهون الصحية

الاساسية، البروتين، المغذيات النباتية والدهون الاحادية غير المشبعة المسؤولة عن خفض الكوليسترول الضار في الدم.  
• تناول الاطعمة التي تحتوي على قدر كبير من الالياف.

في ما يلي اهم العناصر الغذائية القوية التي يجب تناولها لمكافحة اثار تلوث الهواء:  
• فيتامين C: احد مضادات الاكسدة الاكثر قوة لاجسامنا. هذا الفيتامين القابل للذوبان في الماء موجود في جميع انحاء الجسم، وهو يعمل ضد الجذور الحرة المضرة للجسم. ويعد تناول فيتامين C من اساسيات وجباتنا اليومية، وهو امر في بالغ الاهمية للحفاظ على مستواه في الرئتين. ويحتاج البالغون الى 40 ملغ من هذا الفيتامين في اليوم. الى ذلك، يساهم فيتامين C ايضا في تجديد الفيتامين E.



• الخضروات: مثل اوراق الكزبرة، البقدونس، الكرنب واللفت هي مصادر غذائية جيدة. يشار الى ان البيتا كاروتين يلعب دورا مهما للغاية في السيطرة على الالتهاب بسبب نشاطه المضاد للاكسدة. كما ان الجسم يعمل على تحويله الى فيتامين A.

يمكن ايجاد البيتا كاروتين في:

- 1- الخضروات الورقية مثل الكزبرة والخس والسبانخ، وهي اغنى مصادر البيتا كاروتين.
  - 2- اوراق الفجل والجزر، وهي مصادر جيدة للغاية.
- الى ذلك، يمكن تناول المغذيات النباتية وهي مركبات مغذية وجدت في الاطعمة النباتية تزود الجسم:
- مضادات الاكسدة.
  - المضادات للالتهابات.
  - خصائص مضادة للورم.

كلها تساعد في الحماية من امراض القلب والسكتة الدماغية. وهي مقسمة الى مجموعتين هما: ستيرول النبات والبوليفينول. الجدير بالذكر انه تم العثور على كل من ستيرول النبات و"Polyphenols" في المكسرات والبذور، الا انه يجب مراقبة الكمية التي نتناولها. فالكمية المسموحة في النهار هي حوالي 12 حبة من اللوز، 24 حبة من الفستق، 7 نصفين من الجوز، او ملعونة واحدة من زبدة الجوز.

بالتالي فان FDA توصي بتناول المكسرات يوميا كجزء من نظام غذائي صحي. ورغم فوائد المكسرات، الا انه يجب الانتباه الى كمية تناول المكسرات المملحة التي يضاف اليها الصوديوم، علما انه يمكن للتحميص ايضا ان يؤدي الى زيادة محتوى الدهون المشبعة من المكسرات والبذور. كيف يمكن زيادة نسبة المكسرات والبذور في النظام الصحي؟

في ما يلي بعض الطرق التي تفيد:

- استعمال الصنوبر كبديل عن المكسرات الاخرى.  
- استبدال الخبز المحمص بالبذور مثل بذور الشيا او الكتان، وهي بذور غنية بالالياف والدهون وبالعناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم والدماغ، ويمكن اضافتها الى العديد من الاطعمة لزيادة قيمتها الغذائية.

## الشمندر الاحمر



قد يسأل البعض عن فوائد تناول الشمندر الاحمر الذي يحتوي على العديد من المركبات والعناصر الغذائية المهمة، من بينها:  
• يزود الجسم الكثير من الفيتامينات والمعادن: مثل فيتامين C، وفيتامين B1، وفيتامين B2 وفيتامين B5 وفيتامين B6، وهو مصدر غني لحمض الفوليك بالإضافة الى عدد من المعادن كالمغنيزيوم، والمنغنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك، والنحاس.  
• القيمة الغذائية للشمندر: يحتوي الشمندر غير المطبوخ تقريبا على 88% ماء، و2% بروتين، و1% دهون؛ حيث تحتوي حبة الشمندر الواحدة بوزن (82 غ) على ما يأتي: 35 سعرة حرارية، ماء 71.82 غ، كربوهيدرات 7.84 غ، بروتين 1.32 غ، الدهون 0.14 غ، المغنيزيوم 19 ملغ وحمض الفوليك 89 ميكروغراما.  
• الحماية من السرطان: لاحتوائه على مضادات الاكسدة لها قدرات وقائية ضد الخلايا السرطانية.  
• يحافظ على صحة الكبد.

• يعزز عمل جهاز المناعة: فهو مصدر جيد لفيتامين C الذي يساهم في امتصاص الحديد.  
• يفيد مرضى الكولسترول: حيث يساعد الشمندر على التقليل من مستوى الكوليسترول في الدم، وذلك لاحتوائه على الالياف.  
• يعزز صحة الجهاز الهضمي: لان الشمندر يعد مصدرا جيدا للالياف، فيحافظ على الجهاز الهضمي من الامساك.  
• يساعد على زيادة تحمل العضلات وزيادة قوتها لدى مرضى قصور القلب.  
• يساعد على توسعة الاوعية الدموية: لانه يساعد على خفض مستويات ضغط الدم.  
• يحفز من تدفق الدم الى الدماغ ويقلل من الالتهابات داخل الجسم لاحتوائه على خصائص مضادة للالتهاب.

• الشمندر يعتبر مصدرا غنيا بالبوتاسيوم للحفاظ على العضلات والاعصاب، ويساعدها على القيام بوظائفها بالشكل الصحيح.  
• يفيد مرضى السكري: اذ يحتوي على مضادات الاكسدة التي تساعد على خفض مستويات السكر في الدم، وزيادة حساسية الانسولين.

لكن يجب الانتباه الى ان الشمندر يحتوي على الاوكسالات (Oxalates) التي تعد السبب الاهم في تكوين حصي الكلى. لذلك يجب تقليل استهلاكه لمن يعانون من مشاكل في الكلى. تجدر الاشارة ايضا الى ان اوراقه تحتوي على الاوكسالات بشكل اكبر من جذوره.