

# إدراك القيمة الغذائية للخضار والفواكه



## أبواب تتينا كور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

قيمة الخضار والفواكه يعطي تناول الخضار والفواكه قيمة غذائية غنية وممتازة ويمكن توفرها! هل من جديد في هذه الحقيقة؟ جميعنا يعرف بأن تناول الخضار والفواكه يؤمن مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية.

إضافة لذلك، فلعلني أجد البعض مسلحاً بمعلومات علمية حول غنى بعض أنواع الخضار والفواكه بمضادات الأكسدة العائدة لعائلة الكاروتين الموجود في الخضار والفواكه ذات اللون الأخضر والأحمر والبرتقالي، وعائلة الفلافونيدات والإستروجينات النباتية وغيرها والتي تعتبر الداعم الأساسي لتكوين وجبات غذائية ذات مردود صحي مضمون لأجسامنا وعقولنا.

### من يأكل الخضار والفواكه؟

وقد فوجئت في إحدى زياراتي لمدارس المملكة بأن أطفالنا يستطيعون سرد المعلومات العلمية حول الغذاء الصحي، وضرورة تناول الفواكه والخضار، ولكن عند السؤال: «من يأكل من الخضار والفواكه؟» لم أجد سوى القليل من طلبتنا يرفعون أيديهم ويؤكدون ذلك. فالمعرفة موجودة، وهذا جميل جداً، والحرص على تعليم طلبتنا كذلك موجود، وهذا أجمل، ولكن لماذا لا نستثمر وقتنا الآن في تطبيق ما نعرفه؟ لماذا بات من الطبيعي أن يكون لدى طلبتنا إرتفاع في مستوى الدهون والكوليسترول في الدم؟ وأن يكون مستوى السكر في الدم على الحد الأعلى من الطبيعي؟

### الكمية التي نتناولها

تشير التوصيات العالمية إلى تناول نوعين من الفواكه وخمسة أنواع من الخضار على الأقل يوميا. وتثبت مجمل الدراسات والتجارب السريرية والمجتمعية بأن معدلات إستهلاكنا للفواكه والخضار هي دون المستوى المطلوب لرفع مستوى الصحة والوقاية من الأمراض، خاصة في مجال الوقاية من الأورام السرطانية، الجلطات، أمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم المرتفع والسكري.

ووفقاً لإحصاءات منظمة الصحة العالمية فإن استهلاك القليل من الخضار والفواكه هو مسؤول عن أكثر من مليوني وفاة كل سنة في العالم. فماذا ننتظر؟ بالرغم من شيوع إستخدام الخضار في وجباتنا التقليدية، إلا أننا بنتنا أكثر اعتمادية على ما هو جديد وسريع بدلا من تناول وجبة الخضار.

وتقدر المنظمة أن عدم تناول كمية كافية من الخضار والفواكه قد يكون مسؤولاً عن 20% من حالات الإصابة بسرطان الأمعاء و30% من حالات الإصابة بأمراض القلب و10% من حالات الإصابة بالجلطات أو السكتات القلبية.

## فوجئت في إحدى زياراتي للمدارس بأن أطفالنا يستطيعون سرد المعلومات

العلمية حول الغذاء الصحي، وضرورة تناول الفواكه والخضار، ولكن عند السؤال: «ماذا تأكل من الخضار والفواكه؟»

لم أجد سوى القليل من طلبتنا يرفعون أيديهم ويؤكدون ذلك، فالمعرفة موجودة، والحرص على تعليم طلبتنا

كذلك موجود، وهذا أجمل، ولكن لماذا لا نستثمر وقتنا الآن في تطبيق ما نعرفه؟

وهناك جانب آخر لا نستطيع جهله، ألا وهو المعتقدات السائدة إذ يعتقد بعض منا بأنهم يحصلون على الفائدة ذاتها عند تناول الفيتامينات والمعادن كأقراص أو مكملات غذائية مما يسهل مهمة تناول الفيتامينات والمعادن إذ إن هذه الأقراص لا تغلب في الشراء، ولا التخزين ولا التحضير، كما أنها توفر السرعات الحرارية لتناول الحلويات بالمقارنة بكمية المشروبات الموجودة في حبة الفاكهة مثلا. وواقع الحال هو أن هذه الأقراص لا تحتوي على المواد الأساسية التي تقينا من الأمراض كمضادات الأكسدة والفلافونيدات مثلا.

وتلعب الأسرة دورا أساسيا في توفير الخضار والفواكه، وفي خلق العادة والتوجيه لتناول الخضار والفواكه، ولكننا غالبا ما نجد أبائنا وأمهاتنا ينفرون من تناول الخضار والفواكه نظير عدم رغبتهم فعليا بها، ولكنهم لا يفتخرون بها، فكيف نتوقع من أبنائنا أن يتناولوها وهم لا يفتخرون بقدرتها في المنزل لتناولها؟ فهل ينتيجة من ذلك أم من الأفضل خلق الفرص لتناولها بالصورة المناسبة لمذاقتنا، مثل دمج قطع الفواكه مع بعض الحلويات، أو خلق جو من المنافسة في المنزل لمن يتناول كمية أكبر منها؟ أو حتى خلق موضة معينة بين أبنائنا بأنهم الأكثر إثارة وجاذبية مع تناولهم الخضار والفواكه بدلا من التحلي بروح التذمر والشكوى من عدم تناولهم لها؟ فليس أمانا سوى طريقين، إما أن نتخار أن نبارك المرض أو نسعى لمنع حدوثه بتطبيق ما نعرفه.

Tatyana@tatyankour.com

### المعتقدات السائدة

بعض العوامل المعينة، مثل عامل الرغبة مثلا، أو ما ينطوي تحت دائرة المعتقدات والممارسات الدارجة، والتوجهات المجتمعية أو ما نطلق عليه «الموضة». فبالنسبة الى عامل الرغبة في تناول الخضار والفواكه، فمن السهل أن نعتاد على تناول نوع واحد لدرجة الملل أو الإستمرار في شراء أنواع الخضار ذاتها وطبخها بطريقة واحدة لا تتغير، ولكن لتجريب أنواع خضار جديدة أو لإستعمال الخضار بطريقة جديدة يساعد في زيادة الاستمتاع في تناولها، كبرش الكوسا أو الشمندر أو الملفوف أو الجزر الى السلطات والساندويشات، أو إضافة الخضار (مثل البصل و الجزر والبنندورة و البازيلاء و الفلفل الأخضر) الى الشوربات والمقبلات السريعة والبخاني وأطباق الكوري أو الأرز و اللحمه، أو حتى تناول بعض الخضار مع وجباتنا السريعة

التي يتم فيها زرع وإنتاج السبانخ. وتكمن القيمة الغذائية المثلى للسبانخ عند طبخه إذ يحتوي السبانخ المطبوخ على 5 غرامات من البروتين غير المتوفر في السبانخ النيء. كما أن السبانخ المطبوخ يحتوي على خمسة إلى ستة أضعاف الكمية من الألياف الغذائية وعنصر الحديد مقارنة بالسبانخ النيء أو غير المطبوخ أو الطازج، وعلى حوالي عشرة أضعاف السبانخ النيء من كل من البوتاسيوم، الفولات، فيتامين ك، فيتامين ألف، مادة الكاروتين، وعشرين ضعف كمية مادتي اللوتين والزيكسانثين.

وهذا لا يعني بأن تناول الخضار الطازجة لا يفيد، إنما التنوع بين تناول الطازجة والمطبوخة هو الأهم لأن عملية الطهي تزيد من تركيز العناصر الغذائية ولكنها قد تؤثر على بعض الفيتامينات مثل فيتامين جيم، خاصة عند تعريضها لدرجات حرارة عالية ولمدة طويلة.

### معيقات

علينا التعرف على الحاجز المحيطة بنا وإدراك المعيقات التي تحول بيننا وبين تحقيق تناولنا الكميات اللازمة من الخضار والفواكه بشكل يومي. ولعل من أهم هذه العوامل أن يتاح لنا متنوع من خيارات الخضار والفواكه لتناولها من خلال وجود محلات توفر الخيار لشراء الأطعمة التي نريدها. كذلك يلعب توفر كمية كافية من المال لشراء الخضار والفواكه دورا، خاصة مع غلاء المعيشة المشهود والقلق حول ما إذا ستسد الفواتير أو يتم شراء الخضار والفواكه مع تدني إقبال أفراد أسرنا على تناولها والإضطرار إلى التخلص منها بدلا من إستهلاكها، فباتت لغة عصرنا عبارات مثل «يجب خضرة وفاكهة، وكلها بتتكب» أو «بديك ياني أكل تفاحة عشان يتخوتوا علي؟» فيمارساتنا هذه نشجع بدورنا المرض لا الصحة، وهل هذا فعلا ما نريد؟

ولعل من العوامل الأخرى التي تؤثر على تناولنا الخضار والفواكه هي التمكن من الوصول الى المحلات دون مصاعب، مثلما يحدث في أيام الثلوج مثلا وتوافر مكان لتخزين وطهي الطعام بشكل مأمون في المنزل مثل: حالة التلاجة مثلا وأن تكون بشكل جيد. ولكن بالرغم من إنتشار هذه العوامل في العديد من دول العالم، إلا أننا نشهد في مجتمعاتنا سيطرة

### كيفية تناولها

يتراوح معدل الحصص الغذائية من الخضار بين 3 إلى 5 حصص، خاصة الخضار غامقة اللون واللون، كما وتتراوح كمية الفواكه بين 2 إلى 4 حصص غذائية، المجمدة. فصصة الخضار تعادل كوب أو صغير من الخضار المطبوخة، أو الحجم. أما حصة



متوسطة

الحجم من الموز،

التفاح، البرتقال، الدراق وغيرها أو نصف كوب من العنصر. ويختلف عدد الحصص الغذائية من الفواكه والخضار الموصى بها حسب العمر والجنس ومدى النشاط البدني اليومي، وكمية الطاقة المبذولة.

### الفرق بين الطازجة والمطبوخة؟

تمتيز الخضار والفواكه المطبوخة عن الطازجة بتركيز غني من مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا جسمنا من التغيير المسبب للمرض، فتناول السبانخ المطبوخ مثلا يعطينا قيمة غذائية أعلى بكثير من محتواها من مضادات الأكسدة مثل فيتامين ألف ومادة الكاروتين، إلى جانب اللوتين والزيكسانثين أيضا اعتمادا على المنطفقة

