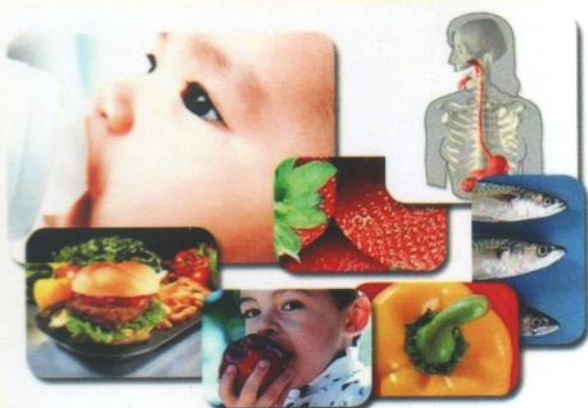




مصلحة الصناعات الزراعية - وزارة الزراعة

الأغذية الوظيفية و أغذية البحر المتوسط



ماهي الأغذية الوظيفية؟ بماذا تعد؟ ماذا تؤمن للصحة؟

الأغذية الوظيفية هي الأغذية التي تحتوي على مواد كيميائية غير العناصر الغذائية الأساسية الست (البروتين، الدهون، الكربوهيدرات، الفيتامينات، المعادن والماء)، والتي لها دور مفيد في الصحة. فهذه الفائدة التي تؤمنها المواد الكيميائية تكون مضافة إلى الفائدة التي تؤمنها العناصر الغذائية الأساسية. فيصبح بالتالي للغذاء الوظيفي فوائد مضافة. فهذه المواد الكيميائية يمكن أن تكون من أصل نباتي مثل البندورة، البصل، الثوم وتدعى "phytochemical" (phyto تعني نباتي و chemicals مواد كيميائية). كما يمكن أن تكون من أصل حيواني مثل منتجات الحليب: اللبن، اللبنه، الكشك، الشنكليش والتي تحتوي على البكتيريا المفيدة والتي تعمل على تقوية المناعة.



جدول لبعض الأغذية الوظيفية وإمكانية تأثيرها المفيد للصحة

التأثير الصحي	الغذاء
يحمي من جلطات القلب والشرايين	القليله الحرة
مادة مضادة للأكسدة تخفف من مخاطر أمراض القلب السرطان	الخضار والفاكهة اللونية الغامقة اللون، مثل
أمراض العيون التي تأتي مع العمر وأمراض أخرى	المشمش، الجزر، البطيخ الأصفر، القرع، البروكلي، السبانخ اللوحية، البندورة، البطاطا الحلوة
خمي من أمراض القلب والشرايين وتخفي على الولا المسببة للسرطان. الغلافونيد الموجود في الثوب الأسود يمكن أن تعمل على تحسين الذاكرة	الثوب، الشاي الأسود والأخضر، الكرفس، الشوكولا، الحمضيات، الزينون، البصل، الزعفران، العنب الأسود، الصويا، ومنتجاته، الالفوب، الكاملة، النبيذ
خمي من المواد السرطانية	للغوف، والقرنبيط، الفت
خمي من السرطان	البصل، والثوم
تساعد على الحماية من السرطان	الفهوه، الفواكه، التفاح، الثوب الأسود، الكرن، العنب، الليمون، الإرجاص، الفرين، الخوخ، بطاطا صويا
يخفف من مصاطر أمراض السرطان	المحبوب الكاملة
يحمي ضرر الشرايين إثر استهلاك غذاء مرتفع نسبة الدهون	النبيذ الأحمر، والفول السوداني

Frances Sizer, Eleanor Whitney: Nutrition Concepts and Controversies: p. 59



أظهرت دراسات الشعوب أن قلة استهلاك الفواكه الخضراء والصفراء والخضار والحمضيات مرتبطة بعدة أنواع من السرطان. وقد تبين من دراسات أعمق أن الخضار والفاكهة تحمي المواد الوراثية من التغيير الذي هو الخطوة الأولى في نشأة وتطور أنواع السرطان. وقد ظهر، بشكل خاص، أن قلة تناول الخضار مثل البروكلي، الملفوف، القرنبيط، اللفت وغيرها من نفس العائلة منتشرة بكثرة بين من يعانون من سرطان الأمعاء.

كما أن مراجع كثيرة تظهر علاقة كبيرة بين انخفاض نسبة سرطان الرئة ونمط غذائي مرتفع في الخضار والفواكه، التي لها دور فعال في الحماية.

حدوث سرطان المعدة، أيضاً، مرتبط بانخفاض نسبة الخضار في الغذاء: الخضار بشكل عام، الخضار الطازجة خاصة، وبالتحديد مثل الخس والخضار الخضراء.

من هنا يهنا التأكيد على أهمية غذائنا التقليدي الذي يدخل ضمن انماط غذاء البحر المتوسط حيث نشأت شعوب هذه المنطقة من العالم وترعرعت لآلاف السنين على نمط غذائي ترافق مع انخفاض في أمراض القلب وبعض الأمراض السرطانية وهم يتمتعون بأمد حياة أطول. مما أثار في أوساط الخبراء نقاشات كبيرة فيما لو كان ذلك يعود إلى النمط الغذائي المعتمد.



غذاء البحر المتوسط

هو نمط الغذاء التقليدي لدول محيط البحر المتوسط ومن بينهم لبنان.

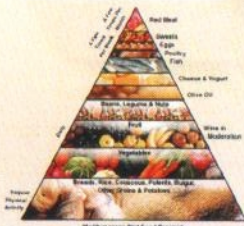
يتصف، مع بعض الاختلافات البسيطة بين الدول، بالتالي:

- الأكثر من الحبوب (الخبز على أنواعه، البرغل، الرز، المعكرونه، السباغتي)، البقوليات (الحمص، الفاصوليا، العدس، الفول على أنواعه، سمس....)، الخضار والفواكه في الغذاء اليومي.

- الاعتماد بشكل كبير على زيت الزيتون في غذائهم على حساب الدهون الحيوانية.

- استهلاك الحليب ومنتجاته (خصوصاً اللبن واللبنه والجبنه البيضاء) يومياً.

- تناول القليل من اللحوم ومنتجاتها، خصوصاً الحمراء.



اعتماداً على هذه المبادئ نشأ الهرم الغذائي للبحر المتوسط.

مميزات غذاء البحر المتوسط:

- يعتمد هذا الغذاء كمصدر أساسي للبروتين، على البقوليات والحبوب والمكسرات (اللوز، الجوز، السنوبر،) مع/أو بدون القليل من اللحوم. يتمتع البروتين من الأصل النباتي بنواحي صحية إذ أنه يترافق مع كمية أكبر من النشويات، والألياف والفيتامينات وبعض المعادن، كما أنها منخفضة نسبة الدهون مقارنة مع البروتينات الحيوانية الغنية بالدهون خصوصاً المشبعة. وهذا يبين من خلال أطباقنا التقليدية مثل المخلوطة، الفول المدمس، الفاصوليا بالرز أو بالزيت الفريكة، برغل بحمص، مجدره....

- أما زيت الزيتون فهو العنصر الغذائي الأهم بعد الخضار والفاكهة والبقوليات في هرم البحر المتوسط وتعتمد عليه شعوب هذه المنطقة كمصدر وحيد للدهون في الاستهلاك النيئ والمطبوخ. علماً أنّ زيت الزيتون لديه فوائد صحية عديدة لجهة التقليل من مخاطر أمراض القلب والسكري. وهذه ميزة أخرى لغذائنا التقليدي: مثلاً لبنة بالزيت، فول مدمس، تبولة، ورق عنب محشي بالزيت فاصوليا بالزيت..الخ).



- ينصح غذاء البحر المتوسط بتناول اللبن والجبن يومياً. وهنا إشارة إلى أنّ اللبن يتمتع بفوائد غذائية كثيرة خصوصاً للذين يعانون من سوء هضم الحليب (Lactose intolerance) وهو يحتوي على ميكروبات مفيدة تساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم (probiotic). فاطباقنا التقليدية مثل كبة بالصينية مع اللبن (نيئ)، كبة لبنية (لبن مطبوخ مع الكبة)، لبنة مع زيت زيتون للفطور، برغل بالحمص مع لبن (نيئ)، المحاشي تؤكل مع اللبن (نيئ).



- تتميز شعوب البحر المتوسط باستهلاك الخضار والفاكهة يومياً وأكثر مما هو موصى به. ذلك نتيجة لعاداتهم الغذائية. فهذه الشعوب تبدأ وجباتها بطبق من الخضار (تبولة، فتوش..). كما أن بعض الأطباق الرئيسية تآكل مع السلطات (مثل مجدرة وسلطة، الفاصوليا الخمرأ مع السلطة...), بعض أصناف الخضار تطبخ وتآكل كأطباق أساسية مثل سبانخ مع الرز واللحم، ورق عنب محشي، كوسا وياذنجان محشي باللحم أو بالزيت)، ملفوف محشي. كما تختم الوجبة بتناول الفواكه الطازجة المتنوعة والموسمية. فللخضار والفاكهة دور هام في الحماية من الأمراض وكمصدر مهم للألياف.



كما أن تنوع الأصناف في الوجبة الواحدة يعطي ميزة حسنة لغذائنا ويساهم في توازنه. وهذه ميزة من مميزات نمط غذائنا التقليدي.

لذا نقترح، بدورنا، العودة إلى أطباقنا التقليدية التي تتميز بالتوازن بين مختلف فئات الغذاء وإلى عاداتنا الغذائية التقليدية.

هذا إلى جانب ممارسة الرياضة اليومية لمدة نصف ساعة على الأقل للحفاظ على جسد صحي ومتوازن.