

الخضار والفواكه ودورها في النظام الغذائي

الصحي

Vegetables and fruits and their role in a healthy diet



إن الخضروات تلعب دوراً مهماً في تغذية الإنسان، معظمها قليل الدهون والسعرات الحرارية، كما أنها توفر الألياف الغذائية وهي مصادر مهمة للفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة لحماية جسم الإنسان من الأمراض مثل الفيتامينات المضادة للأكسدة . E و C و A

هناك انخفاض في معدل الإصابة بالسرطان والسكبة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الأمراض المزمنة عندما يتم تضمين الخضروات في النظام الغذائي. يختلف المحتوى الغذائي للخضروات بشكل كبير حيث يحتوي البعض على كميات مفيدة من البروتين على الرغم من أنها تحتوي بشكل عام على القليل من الدهون، ونسبة مختلفة من الفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين ك وفيتامين ب₆، والمعادن الغذائية والكربوهيدرات.

ومع هذا ممكن أن تحتوي الخضروات على السموم ومضادات المغذيات التي تتدخل مع امتصاص العناصر الغذائية بحيث يجب الانتباه لذلك عند الطهي.

تساهم الفواكه والخضروات النية والغير نظيفة، وخاصة الخضروات الورقية، في ما يقرب من نصف الالتهابات المعدية المعوية، وعادةً ما يتم تناول هذه الأطعمة نية وقد تصبح ملوثة أثناء تحضيرها بواسطة معالج طعام مصاب، و النظافة مهمة عند التعامل مع الأطعمة التي يتم تناولها نية، ويجب تنظيف هذه المنتجات ومعالجتها وتخزينها بشكل صحيح للحد من التلوث.

النظام الغذائي الغني بالخضروات والفواكه يمكن أن يخفض ضغط الدم، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكبة الدماغية، ويمنع بعض أنواع السرطان، ويقلل من خطر مشاكل العين والجهاز الهضمي، وله تأثير إيجابي على نسبة السكر في الدم، مما قد يساعد في الحفاظ على الشهية.

تناول الخضروات والفواكه غير الشورية مثل التفاح والكمثرى والخضروات ذات الأوراق الخضراء قد يعزز فقدان الوزن، ويمنع ارتفاع السكر في الدم الذي يمكن أن يزيد من الجوع.

الخضار والفاكهة جزء مهم من النظام الغذائي الصحي، والتنوع لا يقل أهمية عن الكمية.

لا توجد فواكه أو خضروات واحدة توفر جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها لنكون بصحة جيدة، ولا يجب تناول الكثير كل يوم.

توجد على الأقل تسع عائلات مختلفة من الفواكه والخضروات، لكل منها مئات المركبات النباتية المختلفة المفيدة للصحة، يجب تناول مجموعة متنوعة من أنواع وألوان الخضار والفواكه من أجل منح الجسم مزيجاً من العناصر الغذائية التي يحتاجها. هذا لا يضمن فقط تنوعاً أكبر من المواد الكيميائية النباتية المفيدة فقط، ولكن أيضاً يخلق وجبات جذابة للعين.

أولاً- أصناف الخضار وأصلها:

فيما يلي جدول يذكر بعض أنواع الخضار والأجزاء المستخدمة في طعام الإنسان وأصل ومنشاً الخضار وأصنافها:

Image	Parts used	Origin	Cultivars
صورة	الأجزاء المستخدمة	الأصل	الأنصاف
	الأوراق، البراعم الإبطية، السيقان، رؤوس الزهور	Europe	الملفوف، برام الهليون، القرنبيط، البروكلي، اللفت، الملفوف الأحمر، الملفوف سافوي، البروكلي الصيني، الكرنب الأخضر
	الجذر، الورق	Asia	اللفت، الملفوف الصيني، الملفوف الأحمر، بوك تشوي
	الأوراق، رؤوس	Southeastern Asia	الفجل، الفجل الأحمر وفجل الخيل

	الجزر	Persia	الجزر
	الجزر	Eurasia	الجزر الأبيض
	الجزر	Europe and Near East	الشمندر، بنجر البحر، السلق السويسري، بنجر السكر
	الأوراق	Egypt	الخس، الافرنجي والرومي
	القرون	Central and South America	الفاصولياء الخضراء، الفاصولياء الفرنسية، الفول الأخضر، الوبياء

	الحب	Mediterranean and Middle East	فول
	الحب	Mediterranean and Middle East	البازلاء، البازلاء الثلجية
	الدرنات	South America	البطاطا
	الثمر	South and East Asia	الباذنجان
	الثمر	South America	البندورة

	الثمر	Southern Asia	الخيار
	الثمر والزهر	Mesoamerica	البيقطين، القرع، الكوسا
	الدُّرَنَاتُ والأوراق	Asia	البصل، البصل الأخضر
	الدُّرَنَاتُ	Asia	ثوم
	أَغْمَادُ الْوَرَقِ	Europe and Middle East	براصيا

	الثمر	North and South America	فليفلة حمراء وخضراء حلوة وحادة
	الأوراق	Central and southwestern Asia	سبانخ
	الدرنات والأوراق والبراعم	Central and South America	بطاطا حلوة

ثانياً- الخضار والفواكه والأمراض (Vegetables, fruits, and : (disease

أ. أمراض القلب والأوعية الدموية (Cardiovascular disease)

هناك أدلة دامغة على أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكبة الدماغية:

شملت دراسة لمنظمة الصحة العالمية شملت ما يقارب 110000 / رجل وامرأة تم اتباع عاداتهم الصحية والغذائية لمدة 14 / عاماً بينت ما يلي:

1- أن تناول كميات أكبر من الفواكه والخضروات يرتبط بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مع انخفاض متوسط للخطر 4 % لكل وجبة إضافية في اليوم من الفاكهة والخضروات.

2- كلما زاد متوسط تناول الفواكه والخضروات يومياً، قلت فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بالمقارنة الأدنى من تناول الفاكهة والخضروات (أقل من حصة ونصف في اليوم)، فإن أولئك الذين بلغ متوسطهم 8 حصص أو أكثر في اليوم كانوا أقل عرضةً للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بنسبة 30 %.

3- على الرغم من أن جميع الفواكه والخضروات ساهمت على الأرجح في هذه الميزة، إلا أن الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل الخس والسبانخ والسلق الأخضر، ارتبطت بشدة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك البروكلي والقرنبيط والملفوف واللفت، كما كان للفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والكريب فروت (وعصائرها) دوراً مهماً.

- عندما جمع الباحثون نتائج من الدراسات الطويلة المدى، ونظرلوا إلى أمراض القلب التاجية والسكته الدماغية بشكل منفصل، وجدوا تأثيراً وقائياً مشابهاً فالأفراد الذين تناولوا أكثر من 5 حصص من الفواكه والخضروات في اليوم كان خطر الإصابة لديهم بأمراض القلب التاجية أقل بنسبة 20 % تقريباً، مقارنةً بالأشخاص الذين تناولوا أقل من 3 حصص يومياً.

ب. ضغط الدم (Blood pressure):

1. تناولت الدراسة أيضاً النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم من حيث تأثير النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات على ضغط الدم، والتي قيدت كمية الدهون المشبعة ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط

الدم والذين اتبعوا هذا النظام الغذائي خفضوا ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى لقراءة ضغط الدم) بنحو 11 ملم زئبق وضغط الدم الانبساطي (الرقم الأقل) بحوالي 6 ملم زئبق - بقدر ما يمكن للأدوية أن تتحقق.

2. أظهرت تجربة عشوائية تعرف باسم تجربة تناول المغذيات الكبيرة المثالية لصحة القلب وأن هذا النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات يخفض ضغط الدم أكثر عندما يتم استبدال بعض الكربوهيدرات بدهن أو بروتين صحي غير مشبع أي من الخضار والفواكه.

3. إن استهلاك النظام الغذائي النباتي من الخضار والفواكه يرتبط بانخفاض ضغط الدم.

ج. السرطان : (Cancer)

كشفت العديد من الدراسات الصحية الصلة القوية بين تناول الفواكه والخضروات والحماية من السرطان، وأن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات يمنع السرطان.

• على سبيل المثال، إن الرجال والنساء الذين يتناولون أعلى كمية من الفواكه والخضروات (أكثر من 8 حصص في اليوم) قد يكونوا غير معرضين للإصابة بالسرطان مثل أولئك الذين تناولوا أقل حصص يومية (أقل من 1,5). والدراسات الطبية تؤكد أن تناول كميات أكبر من الفاكهة والخضروات لم يقلل من خطر الوفاة بالسرطان، ولكن الاحتمال الأكبر هو أنها تقي من بعض أنواع السرطان.

وأكدت الدراسات التي أجريت على النساء أن اللواتي تناولن أكبر قدر من الفاكهة خلال فترة المراهقة (حوالي 3 حصص في اليوم) كان لديهن خطر أقل بنسبة 25 % للإصابة بسرطان الثدي مقارنة مع اللواتي تناولن قدرًا أدنى (نصف حصة يومياً)، كما كان هناك

انخفاض كبير في سرطان الثدي لدى النساء اللواتي تناولن كميات أكبر من التفاح والموز والعنب والذرة خلال فترة المراهقة والبرتقال واللفت خلال فترة البلوغ المبكرة.

يشير تقرير صادر عن الصندوق العالمي لأبحاث السرطان والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان إلى أن الخضروات غير النشوية - مثل الخس والخضار الورقية الأخرى، والقرنبيط، والملفوف، وكذلك الثوم والبصل والفاكهة تحمي "على الأرجح" من عدة أنواع من السرطانات، بما في ذلك سرطان الفم والحلق وربما تحمي الفاكهة أيضاً من سرطان الرئة.

وهناك خضروات محددة لها دور كبير في الحماية من بعض أنواع السرطان فمثلاً:

البندورة تساعد في حماية الرجال من سرطان البروستات، وخاصةً الأشكال العدوانية منه فأحد الأسباب التي تعطي الطماطم لونها الأحمر (الليكوبين) يمكن أن يكون سبباً في هذا التأثير الوقائي.

وتشير هذه الدراسات، إلى أن زيادة استهلاك المنتجات القائمة على البندورة (وخاصة منتجات البندورة المطبوخة) والأطعمة الأخرى التي تحتوي على الليكوبين قد تقلل من حدوث سرطان البروستات، والليكوبين هو واحد من العديد من الكاروتينات (المركبات التي يمكن للجسم تحويلها إلى فيتامين أ) الموجودة في الفواكه والخضروات ذات الألوان الزاهية.

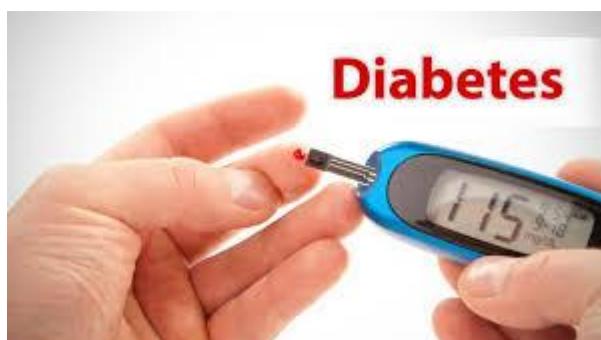
أن الأطعمة التي تحتوي على الكاروتينات يمكن أن تقي في الوقاية من سرطان الرئة والفم والحلق.

د. داء السكري (Diabetes):

كثير من الدراسات الطبية تبحث فيما إذا كانت الفاكهة الطازجة لها تأثير على الإصابة بداء السكري من ناحية النوع والكم.

ووُجِدَت دراسة أجريت على أكثر من 66000 امرأة و 36173 رجلاً من الذين كانوا خاليين من الأمراض المزمنة الرئيسية، أن زيادة استهلاك الفواكه (خاصةً العنب البري والعنب الأحمر والنفاح) مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بداء السكري، ومن النتائج المهمة الأخرى أن زيادة استهلاك عصير الفاكهة ارتبطت بخطر أعلى للإصابة بمرض السكري.

بالإضافة إلى ذلك أظهرت دراسة أجريت على رجال ونساء خاليين من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري، أن استهلاك الخضار الورقية والفواكه يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري، وأن التوت، يقلل من خطر الإصابة بداء السكري بشكل ملحوظ.





اختبار المعلومات

الاختبار الأول:

أجب بكلمة صح أو خطأ أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطأ:

- 1- الخضراوات مصادرًا مهمة للبروتين.....
- 2- الخضراوات والفواكه النشوية مثل التفاح والكمثرى.....
- 3- النظام الغذائي القليل بالفواكه والخضراوات يمنع السرطان.....
- 4- البندورة تساعد في حماية النساء من سرطان الثدي.....
- 5- عصير الفواكه مفيد لمرضى السكري.....
- 6- الخضراوات الورقية ترفع نسبة الإصابة بأمراض القلب.....
- 7- الخس منشأه الأصلي أوروبا
- 8- البصل الأخضر منشأه الأصلي إفريقيا.....

الاختبار الثاني:

ترجم الكلمات التالية إلى اللغة الإنجليزية:

- 1- الجزر
- 2- البصل
- 3- البازلاء
- 4- الثوم
- 5- الخضار
- 6- السرطان
- 7- أمراض القلب
- 8- ضغط الدم
- 9- البندورة
- 10- كميات