

بدائل غذائية سهلة للحصول على تغذية جيدة

البرنامج التوعوي حول الغذاء والصحة- معهد "أريج"



معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج)



التعاون الاسباني

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد برنامج توعوي متخصص لتزويد المجتمع الفلسطيني بمعلومات في مجال الصحة والتغذية لما لذلك من أهمية بالمساهمة في رفع مستوى الوعي التغذوي والصحي في فلسطين. ومن المواضيع الصحية التغذوية الهامة هو موضوع البدائل الغذائية الجيدة، والأعشاب كبديل صحي والذي يجب أن يشار إليه بما يلي:

ما هي البدائل الغذائية السهلة للحصول على تغذية جيدة: إن الاعتماد على المواد الغذائية المحلية وخاصة الخضار والفاواكه في غذائنا يحمينا من الكثير من مشاكل سوء التغذية ومن الأمراض المرتبطة به، وفي الأوقات التي لا تتوفر فيه كافة أنواع الفواكه والخضار هنالك دائما بدائل سهلة مثل تناول الجزر والبندورة والبقول مثل العدس، والحمص، والفصوليا الجافة، والطرمس والفول؛ وتلك المواد الغذائية شبه متوفرة على مدار العام. حيث تعتبر تناول البندورة غذاء جيد للمصابين بأمراض القلب، وارتفاع الضغط، ففتح للشهية، ملين طبيعي للأمعاء، ويحمي من الإصابة بالإمساك، وطارد للغازات من البطن، منشطة للجسم فهي تعمل على تنشيط عمل حركة الكلية. إن البندورة غنية جدا بالحديد لذلك تنصح للأشخاص المصابون بفقر الدم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية فهي تحتوي على فيتامين (أ) بكميات كبيرة، تفيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعوية، تقاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة، تقاوم التهاب المفاصل، سهلة الامتصاص وتعديل حموضة الدم، أما الجزر فيعتبر من الخضروات المنشطة، يساعد في تقوية النظر لاحتوائه على فيتامين (أ) حيث يساعد على التقليل من الإصابة بالعمى الليلي، يقلل من الإصابة بأمراض القلب، له خواص المضادات الحيوية فهو يدمر البكتيريا التي تظهر في الأمعاء، يساعد في التخلص من الالتهابات المعوية وفي شفاء قرحة المعدة، حماية الجلد، ويساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة. أما البقول فتعتبر مصدر غني بالبروتين، والنشويات حيث أنها تعطي الطاقة والحيوية، ومصدر غني بالألياف الغذائية حيث أنها تنظم حركة الأمعاء والجهاز الهضمي، ومصدر غني بالفيتامينات والمعادن وخاصة فيتامين (ب) والحديد والبوتاسيوم والمغنيسوم، كما تساعد البقول على خفض نسبة السكر والكوليسترول وضغط الدم.

تناول الأعشاب كبديل صحي عن المشروبات الأخرى: عندما نزور بيوت الأصدقاء وكواجب الضيافة فإن أول ما يقدم المشروبات الغازية أو العصائر المعلبة، ولعل هذا السلوك الدخيل على عاداتنا يعبر عن درجة التأثير الكبير بالعادات الاستهلاكية الدخيلة ومدى تأثير الدعاية على سلوكنا. ولسنا بحاجة لإثبات الضرر الصحي الكبير الذي تؤثر به هذه المشروبات على صحتنا فارتفاع الوزن وفقر الدم وفقدان الشهية وغيرها من الأمراض التي تزيد احتمال إصابتنا بها نتيجة لتناول هذه المشروبات، لذلك لدينا بدائل كثيرة صحية متوفرة في بيئتنا المحلية تجنبنا مخاطر الإصابة بالأمراض. فالنعنع والمرمية والبابونج واليانسون والشاي الأخضر وغيرها من الأعشاب تعتبر بديل جيدة تغني ضيافتنا في مناسباتنا المختلفة. فكل من هذه الأعشاب استعمالها مختلفة وفوائد مختلفة وعديدة نسردها بالتالي:

النعنع: ويعتبر النعنع دواء منشط للقلب والدورة الدموية كما أنه ملين للمعدة والأمعاء ومضغه يخفف من ألم الأسنان ويزيل رائحة الفم، يعمل شرب النعنع على طرد الغازات من الأمعاء ويقوي عمل الكبد والبنكرياس، كما أنه يعمل على تهدئة الأعصاب، وتخفيف التشنجات المعوية كما يساعد على إفراز العصارات المعوية الهاضمة، كما يساعد على إدرار البول وتفتيت الحصى والرمل، ويهدئ نوبات السعال الحادة.

اليانسون: يزيد من إدرار الحليب عند الأم، يفيد في حالات الربو ويساعد على طرد البلغم والسعال، يستخدم في علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس والإعياء، يعتبر اليانسون مهدئ للأعصاب لذلك يعطى للأطفال، يساعد على طرد الغازات وشرابه الساخن يعالج المغص المعوي، منشط للهضم ومدبر للبول، وملين طبيعي يعالج الإمساك.

الشاي الأخضر: إن شرب الشاي الأخضر يخفف من مستوى كوليسترول الدم، يمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم، يقاوم تسوس الأسنان والتهابات الجيوب واللثة، يمنع رائحة الفم الكريهة، يساعد الشاي على الوقاية من التهابات المفاصل، يقلل من حدوث الأزمات القلبية، يساعد على الهضم والوقاية من التسمم الغذائي، يعمل على تنشيط الذاكرة والتركيز والإدراك، يقلل من فرص الإصابة بالقرحة وينظم حركة الأمعاء، يساعد على تسريع عملية الأيض.

وللحصول على المزيد من المواد التثقيفية حول الغذاء والصحة التغذوية تفضلوا بزيارة الموقع

الايكتروني التالي: <http://foodsecurity.arij.org>