

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

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 سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح موضوع اختيار بدائل سهلة لبعض الخضروات والبقول للحصول على تغذية جيدة.

الحلقة الثالثة

بدائل سهلة لتغذية جيدة

كثيرا ما نختار ماذا نأكل وماذا نطعم أطفالنا وكيف نتدبر أمور غذائنا بمواردنا المالية المحدودة، بحيث نحصل في نفس الوقت على غذاء مفيد ومغذ. عندما ننظر حولنا وسط بيئتنا المحلية ، نذهل لوفرة المواد وتنوعها وسهولة الوصول إليها ، فالخضار تنمو في مواسمها من حولنا مثل البندورة والخس والملفوف والخيار والزهر والبادنجان والباامية والسبانخالخ من الخضار .

ومن المعروف كم هو مفيد تناول الخضروات والفواكه لصحتنا فهي تحتوي على السكريات المفيدة والفيتامينات المهمة لصحتنا وصحة أطفالنا. ويمكن تناول الخضروات والفواكه طازجة أو مجففة أو مفرزة أو معلبة على شكل مربى .

إن الاعتماد على الخضار والفواكه في غذائنا يحميننا من الكثير من مشاكل سوء التغذية ومن الأمراض المرتبطة به، وفي الأوقات التي لا تتوفر فيه كافة أنواع الفواكه والخضار هنالك دائما بدائل سهلة وغير مكلفة مثل تناول الجزر والبندورة؛ وهاتين المادتين الغذائييتين متوفرتين بوفرة تقريبا على مدار العام.

فوائد البندورة :

- 1 (تعتبر البندورة مادة غذائية ذات جودة عالية بأسعار زهيدة ومتوفرة في جميع المواسم.
- 2 (غذاء جيد للمصابين بأمراض القلب وارتفاع الضغط.
- 3 (فاتح للشهية.
- 4 (ملين طبيعي للأععاء، ويحمي من الإصابة بالإمساك، وطارد للغازات من البطن.



- 5 (منشطة للجسم فهي تعمل على تنشيط عمل حركة الكلية.
- 6 (غنية جدا بالحديد لذلك ينصح للأشخاص المصابون بفقر الدم.
- 7 (غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية فهي تحتوي على فيتامين (أ) بكميات كبيرة.
- 8 (تقيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعوية.
- 9 (تقاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة.
- 10 (تقاوم التهاب المفاصل.
- 11 (سهلة الامتصاص وتعديل حموضة الدم.

فوائد الجزر :

- 1 (الجزر من الخضروات المنشطة والمهدئة في نفس الوقت.
- 2 (يساعد في تقوية النظر لاحتوائه على فيتامين (أ) كما يعمل على تقليل من الإصابة بالعشى الليلي.
- 3 (يقلل من الإصابة بأمراض القلب ومحاربة أنواع معينة من السرطانات.
- 4 (الجزر له خواص المضادات الحيوية فهو يدمر البكتيريا التي تظهر في الأمعاء.
- 5 (يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية وفي شفاء قرحة المعدة.
- 6 (يساعد في حماية الجلد .
- 7 (يمكن استخدامه طعاما ودواء في علاج التهاب الكلى.
- 8 (يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة .
- 9 (يساعد في الشفاء من السعال ونزلات البرد.

بالإضافة تعتبر البقول و على أنواعها خاصة مثل العدس والحمص، والفاصوليا الجافة، والتمرس والبقول من البدائل الصحية التي من السهل الحصول عليها.

فوائد البقول:

- 1 (تعتبر مصدر غني بالبروتين، والنشويات حيث أنها تعطي الطاقة والحيوية.
- 2 (مصدر غني بالألياف الغذائية حيث أنها تنظم حركة الأمعاء والجهاز الهضمي.
- 3 (مصدر غني بالفيتامينات والمعادن وخاصة فيتامين (ب) والحديد والبوتاسيوم والمغنسيوم.
- 4 (تساعد البقول على خفض نسبة السكر والكوليسترول وضغط الدم.



المراجع:

- أريج، الدليل العملي للتغذية والغذاء الصحي، 2007
- د. حنا ر شماوي، بدائل سهلة لتغذية سليمة، أريج، 2010
- مرجع الصور: www.sxc.hu