



الفوائد الغذائية للبقول

ما هي البقول؟

تُعدُّ البُقول، وهي مجموعة فرعية من البقوليات، من أنواع النباتات القرنية (المعروفة باسم القطنيات) التي تنتج البذور الصالحة للأكل، المستخدمة للاستهلاك البشري والحيواني.

وعلى الرغم من أن البقول هي جزء من غذائنا اليومي إلا أن المصطلح في حد ذاته غير معروف. وتشمل البقول المستخدمة في جميع أنحاء العالم الحبوب البقولية المجففة مثل الفاصوليا والفاصوليا البحرية

(Phaseolus vulgaris (L) والفول (Vicia

(L) faba والحمص (Cicer arietinum

(L) والبازلاء المجففة أو المقسمة (Pisum

(L) sativum واللوبياء الشعاعية (Vigna

(L) radiata واللوبياء الظفرية والبازلاء

السوداء (Vigna unguiculata (L) وعدة

أنصاف من العدس (Lens culinaris

(L) Medik). وهناك أيضا العديد من الأنواع

الأقل شهرة من البقول مثل الترمس (على

سبيل المثال، الترمس الطفري Lupinus

(L) albus والتمس الأبيض الحلو Lupinus

(L) mutabilis Sweet والفاصوليا المطمورة

(L) Vigna subterranean).

ولا تُدرج في صنف البقول إلا البقوليات التي تم حصادها لتصبح حبوبا جافة. ولا تعتبر أنواع البقوليات بقولا عندما تستخدم بوصفها خضراوات (مثل البازلاء الخضراء، والفاصوليا الخضراء)، ولا استخراج الزيوت (مثل فول الصويا والفول السوداني)، ولأغراض الزراعة (مثل البرسيم والبرسيم الحجازي).

تهدف منظمة الأغذية والزراعة، من خلال الاحتفال بالسنة الدولية للبقول على مدار عام 2016، إلى تسليط الضوء على الفوائد الغذائية للبقول والتشجيع على الانتقال النموذجي نحو إدراج المزيد من هذه الطاقة الغذائية في الأنظمة الغذائية عبر أنحاء العالم.

إذا كان النظام الغذائي واحدا

من أهم العوامل المساهمة في

الحفاظ على الصحة، فإن النظام

الغذائي الصحي هو أفضل وسيلة

للدفاع ضد الأمراض. وفي الواقع،

يعتبر النظام الغذائي الفقير

وسوء التغذية ضمن أكبر العوامل

التي تساهم في الإصابة بالأمراض

والوفيات المبكرة في جميع أنحاء العالم.

فسوء التغذية هو نتيجة لتناول كميات

صغيرة أو كبيرة، بالإضافة إلى اتباع نظام

غذائي غير متوازن والذي لا يتضمن الكمية

والنوعية اللازمة من العناصر الصحية.



لوبيا شعاعية
(VIGNA RADIATA)

وتحتوي البقول في الغالب على ضعف نسبة البروتين التي تحتويها الحبوب مثل القمح، الخرتال، الشعير أو الأرز.

وتمثل البقول لأغلب شعوب البلدان النامية المصدر الرئيسي من البروتين، فهي مكمل غذائي ممتاز بالنسبة للرضع الذين يزيد سنهم عن ستة شهور والأطفال ليتوصلوا على احتياجاتهم اليومي من الطاقة. ومن الممكن إدراجها في النظام الغذائي للأطفال من خلال النظام الغذائي العائلي وبرامج التغذية في المدارس سواء في البلدان النامية أو المتقدمة. بالإضافة إلى ذلك، فإن محتواها التغذوي العالي يجعلها مثالية بالنسبة للأشخاص الذين

يتبعون نظاما غذائيا نباتيا

أو نباتيا صرفا من شأنه

ضمان الحصول على النسب

اللازمة من البروتين،

المعادن والفيتامينات.

وعندما يتم الجمع بين

البقول والأغذية الغنية

بفيتامين C فإنها تصبح غذاء

فعالاً لإعادة ملئ المخزون من

الحديد، خاصة بالنسبة للنساء

في سن الخصوبة، والتي هن

عرضة للإصابة بفقر الدم. ويمكن

للأشخاص البالغين سنا متقدمة

الاستفادة من تناول البقول.

الاستفادة القصوى من البقول

بالرغم من فوائد البقول، فهناك العديد من الأسباب التي تقلل من قيمتها في بعض الأحيان، فقد تسبب الإنتفاخ أو في إطلاق الريح، وإذا لم يتم نقعها لساعات طويلة فإنها تتطلب وقتاً طويلاً للطهي. وتعتبر البقول في بعض الثقافات بروتينا للفقراء. وتحتوي البقول على بعض مضادات المغذيات، والتي من شأنها التأثير على قدرة الجسم في إمتصاص محتواها من المعادن. ولحسن الحظ، يمكن تفادي العديد من هذه السليبيات (الإنتفاخ، إطلاق الريح وطول مدة الطهي) باتباع الطرق التقليدية في تحضير البقول مثل التنقيح، الإنتاش، التخمر والسحق. فمن شأن الطرق التقليدية كذلك أن تخفض مستوى مضادات المغذيات.

ومن شأن اصطحاب استهلاك البقول بأغذية أخرى، مثل الحبوب، أن يقوي قيمتها الغذائية. حيث أنه يسهل على الجسم امتصاص محتواها من الحديد والمعادن. وهناك طرق أخرى من شأنها تحسين قدرة الجسم على امتصاص الحديد، وذلك عند تناول البقول مع أغذية غنية بفيتامين C، على سبيل المثال: إضافة البعض من عصير الليمون إلى حساء العدس بالكاري. في حين، ينصح بتفادي شرب الشاي أو القهوة أثناء تناول الغذاء نظراً للآثار العكسية التي تنجم عن ذلك. ومن شأن الجمع بين أغذية من مجموعات مختلفة في ذات الوجبة أن يساعد الجسم في الحصول على كل المغذيات الضرورية.

وهناك العديد من الطرق لتناول البقول، بحيث يمكن تناولها خلال أي وجبة. فمن المؤلف في بعض الدول الآسيوية تناول الحمص المسلوق، اللوبيا الشعاعية (Mung Beans) والفاصوليا البيضاء عند الفطور، وهي زيادة على ذلك، وجبات خفيفة مفضلة. وفي مناطق أخرى من العالم، يمكن تناول الفلافل أو كفتة الحمص أو الفول عند الغذاء. كما يمكن إضافة البقول، خاصة الفاصوليا إلى الحساء، السلطة أو إلى صلصة الباستا. وتشكل الفاصوليا المسلوقة وسمك التونا طبقاً رئيسياً في بعض المناطق الإيطالية. وحتى الأطفال الذين يزيد سنهم عن الستة أشهر يمكنهم أن يتمتعوا بتناول البقول المسلوقة والمسحوقة إلى جانب أغذية أخرى.

الحقائق الأساسية

◀ نظراً لكون مؤشر نسبة السكرى منخفض في البقول وكذا احتوائها على نسب منخفضة من الدسم، في حين ترتفع بها نسبة الألياف، فهي تعتبر محببة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. فالبقول تزيد من الشبع وتساعد في السيطرة على استقرار نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين، حيث أنها تقلل من حدة الذروات بعد الأكل مما يحسن من قدرة الأنسولين. وهذا ما يجعل البقول غذاء مثالياً للحفاظ على الوزن الصحي.

◀ يبدو أن البقول تساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجي. فهي تحتوي على نسب عالية من الألياف الغذائية المعروفة بآثارها المخفضة لنسبة الكوليسترول في الدم، والذي يعرف بدوره كأحد العوامل المسببة في الإصابة بمرض القلب التاجي.

◀ تعد البقول مصدراً جيداً للفيتامينات مثل حامض الفوليك الذي يقلل بشكل كبير من خطر عيوب الأنبوب العصبي (أمراض المناطق المدارية المهمة) مثل الصلب المشقوق لدى الأطفال حديثي الولادة.

◀ المحتوى المرتفع من الحديد في البقول يجعلها غذاء فعالاً في مكافحة فقر الدم لدى النساء والأطفال عند اقترانها بأغذية ذات مستوى عالي من فيتامين C الذي يحسن امتصاص الحديد.

◀ نوعية البروتين هي الأخرى مهمة خاصة بالنسبة للنمو والتطور. فنوعية البروتين للنظام الغذائي القائم على الخضروات والمنتجات النباتية يتحسن بشكل ملحوظ إذا ما تم تناول البقول والحبوب معاً.

◀ البقول خالية من عنصر الغلوتين مما يجعلها غذاء مرغوب فيه لأي شخص يعاني من الحساسية ضد عنصر الغلوتين أو من الداء البطني.

◀ البقول غنية بالمركبات العضوية الحيوية مثل المواد النباتية المضادة (Phytochemicals) ومضادات الأكسدة والتي قد تحتوي على فوائد مضادة للسرطان.

◀ يمكن للاستروجينات النباتية (phytoestrogens) أن تسهل من الوقاية من انخفاض القدرة المعرفية، كما تخفض من الأعراض الجانبية التي تظهر مع بلوغ سن الإياس. زيادة على ذلك، فهي تحسن من صحة العظام.



(PHASEOLUS VULGARIS) الفاصوليا الشائعة