

ورشة عمل (الأغذية الذكية المفيدة لصحة جسم المرأة تعزز الشباب وتحارب الشيخوخة)

المحاضر / ا.م.نادية حسين منخي يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٤/٢/١٩ الساعة العاشرة

ويقصد بمفهوم "الغذاء الذكي" الغذاء الذي يفيد الصحة وفي الوقت نفسه يحافظ على البيئة ويعود بالنفع والمردودية على المزارعين فهذا النوع من الأغذية مفید جدا خصوصا في حماية الدماغ والقلب والخلايا العصبية والأوعية الدموية ويساعد في تأخير أعراض الشيخوخة والحد من أمراضها الخطيرة.

والهدف الرئيسي لمفهوم "الغذاء الذكي" هو تنوع مصادر المواد الغذائية الصحية والمفيدة والابتعاد عن الأطعمة السريعة والمضرة بالصحة والبيئة على حد سواء، وهو أحد الحلول التي تساهم في معالجة بعض من أكبر القضايا العالمية من سوء التغذية الذي ينتشر في البلدان الأكثر فقرا إلى البدانة والسمنة المتفشية في البلدان الأكثر غنى فضلاً عن مساهمته الإيجابية في القضايا البيئية بما فيها التغير المناخي وندرة المياه.

وكانت منظمة الأغذية والزراعة العالمية التابعة للأمم المتحدة دعت إلى استخدام أنظمة غذائية "ذكية" تحافظ على الطاقة وتحمي البيئة خلال مؤتمر الأمم المتحدة للتنمية المستدامة الذي انعقد في روما عام ٢٠١٢.

وأكّدت المنظمة آنذاك أن "اعتماد الزراعة الشديد على الوقود يقوض قدرة القطاع على إطعام العالم ما يديم الفقر ويقوض الجهود المبذولة لبناء اقتصاد عالمي أكثر استدامة".

وأكّدت "الفاو" أن أنظمة إنتاج الغذاء في العالم بداعا من المزارع التي تزرع فيها الأغذية إلى مراحل التصنيع والتسويق تستهلك ٣٠٪ من إجمالي الطاقة المتاحة في العالم مما يساهم بشكل حاسم في تلوث البيئة.

تحتوي الأغذية الصحية "الذكية" على الكثير من الفواكه والخضروات والأسماك والدهون الصحية وهنالك دراسات علمية عديدة أكّدت وجود أطعمة مغذية لها تأثيرها الواضح على صحة الجسم ولها مفعول مضاد للشيخوخة ويعزز الشباب ومن أبرز هذه المواد الغذائية :

الخضار والفواكه الملونة إن الفوائد الصحية للدماغ والقلب نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات وخاصة الملونة منها هي الأكثر اتساقاً في علم التغذية وتشير النتائج إلى أن هذه الأطعمة النباتية تحتوي على آلاف المركبات الطبيعية التي تسمى المغذيات النباتية بما في ذلك الكاروتينات والفلافونويد والتي لها خصائص مضادة للالتهابات وتحارب الشيخوخة.

الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والرنجة غنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية المتعددة غير المشبعة والتي يحتاجها الجسم للعديد من الوظائف الهامة مثل بناء خلايا الدماغ.

كما أنه يشكل جزءاً مهماً من أغشية الخلايا في الجسم ويساعد على حماية الخلايا العصبية ويزيد من مستويات الدم من السيروتونين وهي مادة كيميائية تعزز الحالة المزاجية للدماغ وتعزز الشعور بالرضا والرفاهية.

مسحوق الكاكاو الخام أن محتوى مضادات الأكسدة في ملعقتين كبيرتين من مسحوق الكاكاو النقي "أقوى مرتين تقريباً من عصير العنب الأحمر و أقوى بمرتين إلى ثلاثة مرات من الشاي الأخضر ٤ إلى ٥ مرات أقوى من الشاي الأخضر من عصر الشاي الأسود.

المكسرات فإن المكسرات غنية بمضادات الأكسدة ووجد الباحثون أنها تخفض مستويات الكوليستيرون في الدم وأظهرت دراسة أجرتها "جامعة هارفارد" أن النساء اللواتي تناولن أكثر من ٥ أونصات من المكسرات أسبوعياً كن أقل عرضة بكثير للإصابة بأمراض القلب مقارنة بمن تناولن أونصة واحدة أو أقل.

الشاي الأخضر العديد من أنواع الشاي غنية بالمواد المضادة للأكسدة فالشاي الأخضر يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تقضي على التجاعيد وتساعد على تجديد خلايا الجلد ومن مميزات الشاي الأخضر بأنه يساعد على الوقاية من مرض السرطان كما ينظم نسبة السكر في الدم ويقلل من الالتهابات المعوية المعروفة بمثلازمة كرون والتهاب القولون التقرحي.

دقيق الشوفان يساعد في خفض مستويات الكوليستيرون في الدم إذ يحتوي على ألياف خاصة قابلة للذوبان ما يساعد على الحد من الكوليستيرون الضار إضافة إلى العديد من المواد المضادة للأكسدة التي تمنع تلف الخلايا وتساعد على تقليل التجاعيد

زيت الزيتون البار وهو عنصر أساسي في النظام الغذائي بحوض البحر الأبيض المتوسط على مضادات الأكسدة القوية التي تسمى البوليفينول (polyphenols) ثبت أن زيت الزيتون يقلل من ضغط الدم ومستويات الكوليستيرون.

التوت الأزرق غني ب المادة "بوليفينول"، وهي من المواد المضادة للأكسدة والغنية بالألياف وتساعد على تعزيز المهارات الحركية وتحسن الذاكرة وتناولها باستمرار يساعد على الوقاية من أمراض القلب والسرطان والسكر. وفي دراسة حديثة الصادرة عن جمعية أمراض القلب الأمريكية ثبت أن النساء اللواتي يتناولن التوت الأزرق أو فواكه مشابه كالفريز وغيرها أقل عرضة للإصابة بنوبات قلبية بنسبة ٣٢ بالمئة مقارنة بالنساء اللواتي لا يتناولنه إلا نادراً.

عصير الرمان الاشخاص الذين لا يفضلون شرب الشاي الأخضر عليهم شرب عصير الرمان إذ تشير الدراسات إلى أن كوبا واحد من عصير الرمان يومياً يمنع حدوث التجاعيد. فالرمان يبطئ عملية الأكسدة الطبيعية لحمض DNA ويفي من الإصابة بأمراض القلب ويقلل من التوتر.

الجريب فروت تقوى هذه الفاكهة الشعور بالشبع ما يساعد على تخفييف الوزن ويمكن أن تساعد على تخفيض مستوى الكوليستيرون وتقي من الإصابة بأمراض القلب وتحارب الشيخوخة.

الماء يلعب دوراً مهماً في محاربة علامات الشيخوخة وبالتالي ينبغي شربه بشكل مستمر للحفاظ على كل أعضاء الجسم والأطراف في حالة جيدة وهو ما يدعم عمليات التمثيل الغذائي ويحمي الجلد من الجفاف.