

« المحاصيل المنسية » التي قد تكون أهم طعام في المستقبل

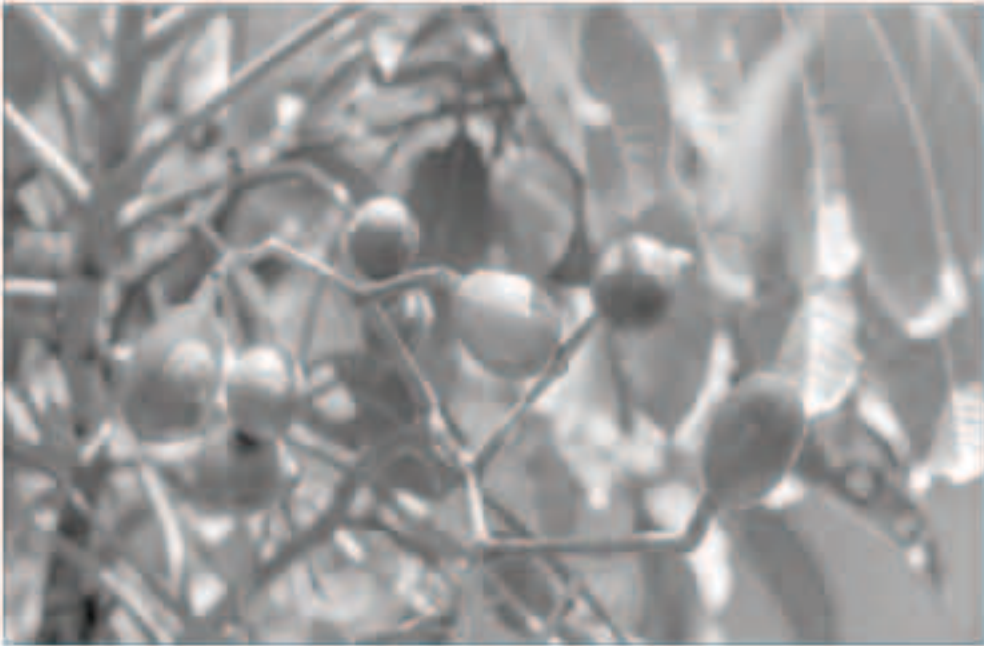
المحاصيل من جبل إلى آخر»
لكن الاهتمام بذلك الأطعمة المنسية والمفيدة يواجه منافسة شرسة من جانب الأطعمة الغربية عالية السكر والدهون والمصنعة. تقول جينيفر كوا، المشاركة في تأسيس مطعم «سينكا» الرائد في الأطعمة المحلية بإحدى ضواحي كوالالمبور الراقية، إن إحياء المحاصيل المحلية في ماليزيا يواجه «الولع بالمستورد»، مشيرة إلى أنها لاحظت ذلك بقطعها حيث لا يزال الزبائن يبحثون عن مكونات من الخارج كدليل على «الوجاهة الاجتماعية»، ومن ثم يلزمها تقديم الأطعمة المحلية بشكل مبتكر. ويعتبر البعض أن العودة إلى الأطعمة المنسية أمر محقق، ومنهم من لا يثق أسناد السياسات الغذائية بجامعة سبني في لندن. إذ يقول إن التغيير المناخي «سيجبرنا على تغيير ما اعتدنا عليه من مذاق بتغير المحاصيل» وذلك مع تراجع المحاصيل الحالية واسعة الانتشار.

لكن ينبغي إقناع المستثمرين بالقطاع الخاص بدعم المحاصيل البدئية، وهي مهمة شاقة. ويقول عزام علي إنه رغم فوائد الكثيرين من كبار المستثمرين على مركزه، وإعجابهم بما راوه، إلا أنهم يبتعدون ذلك بالقول إن «السوق حاليا غير ملائمة».

ومن ثم تركّز استراتيجية المركز حاليا على إعادة المحاصيل المنسية إلى الواجهة الشعبية، ومن ثم تنشيط الطلب عليها.

وقد دعا القاضون على المركز في نوفمبر الماضي الأمير لشارلز، ولي عهد بريطانيا، للتدشين مبادرة جديدة بعنوان «شبكة الأطعمة المنسية» لجمع وحفظ الوصفات الأثمة في الانقراض على مستوى العالم، لتكون بوابة للعودة مجددا للمحاصيل المحلية.

ويقول علي «تلك الأطعمة المنسية عاش عليها أسلافنا وأجدادنا. ودون حفظ ذاكرتها سوف يندثر تاريخ من عشرة آلاف عام في جبل واحد».



وينصب اهتمام جهات عالمية عدة على الأطعمة المنسية، سيما تقول دانييل ثيرنبرغ التي ترأس ما يعرف بدعوى «الطعام»، وهو مركز بحثي في الولايات المتحدة. وبالإضافة إلى مركز محاصيل المستقبل، الذي يصف نفسه بأنه أول مركز بحثي في العالم مخصص بالكامل للمحاصيل المغنونة. هناك هيئات أخرى معنية بالتنوع الزراعي، مثل هيئة إرنست، ومهمة إكريسات، ومنظمة بيوفيرستي الدولية. أضف إلى هذا الأعداد المتزايدة من المستهلكين متوسطي الدخل الباحثين عن غذاء صحي، وغيرهم من الراغبين في هجر الأطعمة المصنعة والعودة لما الله أسلافهم. ولا يجب إغفال الدور الأساسي المقطوع بالزراعيين أنفسهم. وتقول ثيرنبرغ «هذا أمر قادم به المزارعون، وخاصة النساء، منذ تعلم الإنسان الزراعة. فقد كانوا يحفظون البذور في محاولة للحفاظ على المحاصيل التي تتناولها أسرهم. وهذا يحافظ على الكثير من التنوع الحيوي الزراعي ويضمن انتقال تلك

السنوات القليلة الماضية، استعانت شين لين ببعض المحاصيل المنسية المزروعة بالمركز - مثل المورينغا والباسبارا - لصناعة الحساء والبسكويت والمعجنات وغيرها. تقول شين لين، المديرة أيضا على صناعة الحلوى، إنها تحرص على «تحديث أسلوب استخدام المحاصيل المنسية بدلا من استخدامها الوصفات القديمة». لتلقي قبولاً لدى الطبقات المتوسطة المتزايدة في العالم، والتي تتزعززع للأطعمة السريعة والمصنعة، وللتغيير الصورة النمطية عنها باعتبارها طعام الفقراء والشيء والعجائز».

وقد بدأت بعض منتجات المركز لتلقي نجاحا. ويسعى المركز لطرحها في المحال أملا في رواجها كما راجحت محاصيل مثل الكينوا، التي كانت مجهولة قبل 30 عاما خارج موطنها بجبال بوليفيا وبيرو. وباتت الآن تتصدر قوائم الطعام الزمومة. وترتكز المبادرات، التي يضطلع بها المركز، على قياس المحاصيل من حيث فائدتها الغذائية وليس



على إنشاء دراسته الدكتوراة في الثنائيات. إذ تعرف على المحاصيل البدئية خلال لقائه بمزارعات في النيجر. واندهش علي من المحاصيل التي كن يزرعها بجوار أكواخهن بوسائل يدائية لإطعام أسرمهن مع غياب المحاصيل المعتادة. ورأى فيها أفقا هائلا لتأمين أنظمة غذاء بدئية. ورغم ذلك كان عليه أن يجهد حتى يقع العالم بما رآه. غير أن علي لم يبال جهدا في مشروع تلو الآخر حتى تتأكد إمكانية زراعة تلك المحاصيل في بيئات مختلفة. ولكن ظل السؤال عن جدواها الاقتصادية.

وفي أحد أركان مركز محاصيل المستقبل، تخطط خبيرة الأغذية نان شين لين عجينة خضراء زاهية مستخلصة من دقيق أوراقي المورينغا، كبديل عن الطحين، لخبز كعكة منخفضة الكربون وأعلى في القيمة الغذائية.

ويجهد إلى شين لين بابتكار وصفات تدخل فيها تلك المكونات غير المألوفة لتستسيقها الأذواق في ماليزيا وخارجها. وخلال

أن المحاصيل المنسية يمكن أن تسهم بشكل كبير في حل تلك المعضلة، وأن الاستثمار فيها سيساعد الدول على الاعتماد بصورة أقل على المستورد من المحاصيل الشائعة وما تنتجه خطوط الإنتاج من كربون ملوث للبيئة. كما أن زيادة تنوع المحاصيل التي يستهلكها الإنسان تعزز الأمن الغذائي في وقت يهدد ارتفاع حرارة الكوكب المحاصيل القائمة، تأميدا عن كون المحاصيل المنسية بين أكثرها مقاومة للتغير المناخي وأفضلها من حيث القيمة الغذائية، سيما يؤكد عزام علي، معتبرا تنوع مصادر الغذاء أمرا لا غنى عنه لمستقبل البشر.

ويتفق خبراء الأمن الغذائي مع ذلك، إذ تقول سيسيليا توراجادا الباحثة بمعهد السياسات المائية بجامعة سنغافورة الوطنية إن تلك المحاصيل الأصلية على إغفالها ذات أهمية خاصة، مؤكدة أن المشكلة «ليست في عدم توفر الغذاء في العالم بل في الجهل بالمخايف منه».

ذلك الجبل هو ما واجهه عزام

والصويا - توفر ثلثي إمدادات العالم من الغذاء، بحيث أصبح البشر معتمدين عليها بشكل شبه كامل. وذلك رغم وجود «سبعة آلاف نوع من المحاصيل التي زرعا الإنسان آلاف السنين وباتت الآن على النسيان».

لكن الباحثين يسعون لاستفادة من تلك المحاصيل المهمة التي أزيحت بسبب طغيان المحاصيل الأربعة الأوسع انتشارا. وتتمثل أهمية ذلك في أن قطاع الغذاء يسهم بنحو ثلث انبعاثات الغازات المسببة لاحتباس الحرارة على مستوى العالم، وذلك بحسب بيانات منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة، والتي تقدر أيضا حاجة العالم لزيادة إنتاجه الغذائي بمقدار النصف بحلول عام 2050، لكي يفي حاجة سكانه المتوقع أن يصل عددهم إلى عشرة مليارات نسمة.

ويتطلب ذلك حولا عاجلة لسد الطلب دون مفاقة التغير المناخي والحاق المزيد من الضرر بالتنوع الطبيعي والأنظمة البيئية. ويؤكد مركز محاصيل المستقبل

«بي بي سي»: توفر أربعة محاصيل فقط ثلثي إمدادات العالم من الغذاء، وهي القمح والذرة والأرز والصويا. لكن هناك علماء في ماليزيا يسعون حاليا لإحياء محاصيل أخرى تعرضت لكثير من الإهمال.

في بستان صغير للفاكهة قرب مضيق ملاكا، يركّز ليم كوك أن على زراعة فاكهة اللونغان وكذلك الإنساناس، متخلبا عن أشجار الكيدونونغ التي تدخل ثمارها في صناعة المخللات والسلطات في ماليزيا.

يقول المزارع (45 عاما) إنه لم يعد يحتفظ سوى بشجرة واحدة من أشجار الكيدونونغ لعدم شيوع ثمارها بخلاف المحاصيل الأخرى المعروفة في الأسواق. فمزارع صغير مثل ليم ليس بوسعه الاستمرار في إنتاج تلك الثمار النادرة دون ما يكفي من الطلب عليها.

وعلى مسافة أقل من ساعة بالريف الماليزي، يسعى علماء داخل ثلاث صوامع ضخمة لتغيير مستقبل الطعام، وذلك عبر استكشاف الجديد من المحاصيل البدئية مثل الكيدونونغ، إذ يجري تحويل ثمار تلك الشجرة إلى عصير خال من السكر وغني بفيتامين سي ومستساغ المذاق داخل مقر «مركز محاصيل المستقبل»، وهو أحد المراكز البحثية العالمية.

وبينما يقول بين حدائق المركز الكفيلة خارج العاصمة كوالالمبور، ويقول رئيس المركز، سيد عزام علي، إن مركزه يهتم بـمحاصيل منسية، فهناك أصناف - مثل المورينغا الرقيقة وبقول البامبارا المألوفة إلى الصلابة بالإضافة إلى ثمار الكيدونونغ - ظل الإنسان يزرعها طيلة قرون، لكنها ظلت مجبولة خارج نطاقها التجاري الضيق، بل وتنافس الطلب عليها حتى في موطنها الأصلي حتى سارت بين المحاصيل الأربعة الكبيرة.

ويقول عزام علي إن هذه المحاصيل - القمح والذرة والأرز

10 أطعمة صديقة لأنظمة إنقاص الوزن .. ما هي؟



«العربية»: حين تشرع في البدء بإتباع نظام إنقاص الوزن، فإن هذه الأساسيون يكون التخلص من هذه الكيلوغرامات الزائدة التي تتركك كلما أردت ملاسك وتنفرت إلى نفسك في المرأة. إلا أنه يجب أن نؤكد جيدا أن التخلص من الوزن الزائد لا يعني أن تتبع سياسة «النجوع»، لكن يجب أن تشمل نظام «الريجيم» الخاص بك على كل العناصر الغذائية المفيدة حتى تحصل على النتائج المرجوة من نظامك الغذائي. وحتى لا ينهي الأمر بترك آثار سلبية على صحة جسمك.

وعلى ذمة تقرير نشره موقع «بوليسكا»، فإن هناك 10 أطعمة كافية بإماداد جسمك بكل ما يحتاجه من عناصر غذائية أساسية ومفيدة أثناء اتباع أنظمة إنقاص الوزن، فأحرص دائما على إدراج تلك العناصر في وجباتك على مدار اليوم. وهذه الأطعمة 10 هي:

1- الأوراق الخضراء
حين تتبع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، فمن المعروف أنك تقلل من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، وكذلك الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، مما يجعل الأوراق الخضراء من أنسب الأطعمة لك في وقت اتباع «الريجيم». فالأوراق الخضراء مثل السبانخ والجرجير والبقدونس وغيرها تساعد في فقدان الوزن الزائد بفاعلية كبيرة، فهي غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والمكملات الغذائية التي تعزز من صحة

جسمك بشكل عام.

2 - البيض الكامل

خدعوك فقالوا إن البيض يرفع من مستوى الكوليسترول الضار في الجسم ويريد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن البيض هو عنصر هام جدا للبروتين، كما أن البيض يمنح الشعور بالشبع والاستمالة لمدة طويلة، ويساعد بشكل كبير في إنقاص الوزن.

3 - الخضراوات الصليبية
وتشمل هذه الخضراوات البروكلي والملفوف والقرنبيط، وغيرها. فهي غنية بالألياف وتعتبر مصدرا جيدا للبروتين النباتي. كما أن الخضراوات الصليبية تقاوم الإصابة بالآورام

السرطانية، وتعد من أفضل

الأطعمة أثناء اتباع أنظمة إنقاص

الوزن.
4 - الأسماك الدهنية
فأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتاكريل وغيرها، تحتوي على سعرات حرارية قليلة وتحافظ على الشعور بالشبع والامتلاء لمدة طويلة، فهي مصدر جيد للأوميجا 3 ولأحماض «أوميجا 3» ذات الفوائد العديدة على النظر والقلب. كما أنها تعزز من أداء الغدة الدرقية وتحسن عملية الأيض.

5 - البطاطا المسلوقة
البطاطا المسلوقة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة، والخالية تماما من الدهون،

7 نصائح مهمة لتجنب آلام المعدة

تجنب آلام المعدة:
1 - لا تأكل بسرعة:
ينصح دائما بأكل الطعام ببطء مع الحرس على إغلاق فمك لتجنب دخول الهواء مع الطعام.
2 - تناول الطعام على فترات منتظمة: هذا الأمر يساعد نظامك الهضمي على الدخول في فترة راحة من حين لآخر. وينصح بالاعتماد أكثر على الوجبات الصغيرة.

تجنب آلام المعدة:
1 - لا تأكل بسرعة:
ينصح دائما بأكل الطعام ببطء مع الحرس على إغلاق فمك لتجنب دخول الهواء مع الطعام.
2 - تناول الطعام على فترات منتظمة: هذا الأمر يساعد نظامك الهضمي على الدخول في فترة راحة من حين لآخر. وينصح بالاعتماد أكثر على الوجبات الصغيرة.

لم يسبق وأن عانى الآما في معدته بسبب الالتهاطات أو الانتفاخ أو الغازات أو الأسماك؟ لكن قليلون هم الأشخاص الذين يتبعون بعض النصائح من أجل تجنب المعاناة. وتقل موقع «إكسبريس» عن عدد من الخبراء في التغذية بعض النصائح التي يجب الاستعانة بها من أجل



القيم الغذائية في العدس وفوائده الصحية



من احتياجات الجسم من حمض الفوليك الذي يحتاجه جسم الحامل لنفاذي نشوهات النمو لدى الجنين.
المعادن: تناول العدس لتحصل على النحاس والمغنيسيوم اللذين يقومان بتنشيط إنزيمات الهضم والطاقة. كما أن النحاس معدن ضروري لسلامة الشفرة الوراثية (دي إن إيه)، ويحتوي الحصة الواحدة من العدس على 18 بالمائة من احتياجات المرأة من المغنيسيوم، و14 بالمائة من احتياجات الرجل. كما توفر احصتها نفسها 28 بالمائة من احتياجات الجسم من النحاس.

الدهون.
ويحتوي مقدار نصف الكوب من العدس المطبوخ على 12.4 غرام من البروتين، و29 غراما من الكربوهيدرات من بينها 14.6 غراما من الألياف التي تقوم بدور هام في تسهيل الإخراج والوقاية من الإمساك، وتقليل وصول الجلوكوز إلى الدم. الفيتامينات: يوفر العدس ثوليفيت من فيتامينات ب1 وب9 ومجموعة أخرى من فيتامينات ب التي تقوم بدور أساسي في عملية التمثيل الغذائي، وتوفر الحصة الواحدة من العدس المطبوخ 58 بالمائة

24»: يأتي العدس خامسا في قائمة أغني مصادر البروتين الغذائية بعد اللحوم والدواجن والأسماك والصويا. وقد لعب العدس دورا هاما في غذاء الإنسان منذ القدم، لأنه يوفر تركيبة رائعة من الخدييات إلى جانب البروتين، تقوم بدور هام في نمو الخلايا خاصة أثناء الحمل. إليك ما يحتوي عليه العدس:

يوفر نصف الكوب من العدس المطبوخ 165 سعرة حرارية، ويعتبر مصدرا جيدا للطاقة التي تأتي من البروتين والكربوهيدرات دون مبالغة في النشويات، وفي الوقت نفسه هو قليل

التونة المعلبة مع الماء أفضل من تلك المعلبة مع الزيت.

8 - البقوليات

البقوليات مثل الفاصوليا الحمراء والبيضاء والعدس والفول وغيرها، غنية بالبروتين والألياف. هي صديقة لأنظمة إنقاص الوزن لأنها قليلة الدهون وغنية بالبوتاسيوم والحديد والمغنسيوم. كما أن الألياف تبقى الشعور بالشبع مدة طويلة خلال اليوم مما يساعد في خفض الوزن.

9 - المكسرات

تعتبر المكسرات من المصادر الجيدة للبروتين والألياف والدهون المفيدة. فهي تساعد في خفض الوزن وتعزز من عملية الأيض. وقد أثبتت الدراسات أن من يتناول المكسرات بصفة دورية يتمتع بصحة أفضل ووزن أفضل ممن لا يتناول المكسرات. إلا أنه لا يجب الإفراط في الكمية التي يتم تناولها حتى تتفادى إدخال السعرات الحرارية الزائدة للجسم.

10 - الحساء

أثبتت عدة دراسات أن تناول الأطعمة في صورة حساء يعطي الإحساس بالامتلاء والشبع أكثر من تناوله في صورته الصلبة، نظرا لاحتوائه على كميات أكبر من الماء. لذا فإن تناول حساء الخضراوات على سبيل المثال يعتبر من أفضل الأطعمة الصديقة لأنظمة إنقاص الوزن.

3 - الأسرخاء: يقول خبراء إن التوتر العصبي أو الإجهاد عن النفس يؤثران على عملية الهضم، لذلك يجب تخفيف ضغطه قبل إنهاء تناول الطعام.
4 - الماء والشاي: يمكن أن يساعد شرب الماء الدافئ أو شاي الأعشاب على منع تكون الغازات.
5 - تدليك: يعتبر تدليك أسفل البطن من الأمور التي

تساعد على تحريك الریح في جهازك الهضمي، حتى لا يبقى محاصرا في مكان معين.
6 - المشي: من فوائد المشي تحسين ضغطه هضم جسمك للطعام ومكافحة الإمساك.
7 - الغازات: يشدد الأطباء على ضرورة تجنب الأكلات التي تسبب غازات والانتفاخ مثل الفاصوليا والأطعمة المالحة والبروكولي.

تجنب آلام المعدة:
1 - لا تأكل بسرعة:
ينصح دائما بأكل الطعام ببطء مع الحرس على إغلاق فمك لتجنب دخول الهواء مع الطعام.
2 - تناول الطعام على فترات منتظمة: هذا الأمر يساعد نظامك الهضمي على الدخول في فترة راحة من حين لآخر. وينصح بالاعتماد أكثر على الوجبات الصغيرة.

تجنب آلام المعدة:
1 - لا تأكل بسرعة:
ينصح دائما بأكل الطعام ببطء مع الحرس على إغلاق فمك لتجنب دخول الهواء مع الطعام.
2 - تناول الطعام على فترات منتظمة: هذا الأمر يساعد نظامك الهضمي على الدخول في فترة راحة من حين لآخر. وينصح بالاعتماد أكثر على الوجبات الصغيرة.