التغذية | الأمن الغذائي | **الصحة** | تغير المناخ | التنوع البيولوجي

منظمة
الأغذية والزراعة
للأمم المتحدة

2016
السنة الدولية
للبقول

الفوائد الصحية للبقول

الأسباب العشرة لتناول البقول

- منخفضة الدهون
- منخفضة الصوديوم
- مصدر جيّد للحديد
- مصدر جيّد للبروتين
- مصدر متميّز للألياف
- مصدر متميّز لحمض الفوليك
- مصدر جيد للبوتاسيوم
- ذات مؤشر منخفض لنسبة السكري
- خالية من الكولسترول
- خالية من الغلوتين

يعد الغذاء عاملا مساهما مهمًا في الحفاظ على الصحة، وفي الإصابة بالمرض على حد سواء. وتواجه معظم البلدان مشاكل تغذية، بدءا من حالات نقص التغذية وحالات النقص في المغذيات الدقيقة إلى حالات السمنة والأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي (مثل مرض السكري من النوع الثاني وأنواع معينة من السرطان) أو مزيج من هذه الأمراض.

لقد استُخدمت البقول على نطاق واسع في المطبخ بجميع أنحاء العالم، لاسيما في الهند وباكستان ومنطقة البحر الأبيض المتوسط والشرق الأدنى. فالبقول ليست سهلة التحضير فحسب، بل يمكن أن تكون بديلا للحوم أيضا

وقد كانت البقول مثل العدس والفاصوليا المجففة والبازلاء والحمص بمثابة الغذاء الأساسي للعديد من الحضارات. ولكن لم تكن فوائدها الغذائية معروفة وبالتالي تم التقليل من شأنها إلى حد كبير. وقد يكمن أحد أسباب ذلك في طول الوقت المستغرق في طهي البقول، وهو وقت أطول بالمقارنة بالوقت المستغرق في طهي الخضروات. وهناك سبب آخر وهو أن البقول كانت في بعض الأحيان توصم بأنها "غذاء الفقراء"، وبالتالي كان هناك اتجاه لاستبدالها باللحوم إذا استطاع الناس تحمل تكلفتها. وهناك عيب آخر وهو أن بعض البقول يمكن أن تسبب الانتفاخ لأنها تحتوي على قليلات السكاريد والكربوهيدرات التي يصعب هضمها. وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي البقول النيئة على مستويات مرتفعة من "مضادات المغذيات" مثل الفيتات والتانين والفينول، والتي يمكن أن تحد من امتصاص الجسم للمعادن مثل الحديد والزنك. وتدعو منظمة الأغذية والزراعة إلى زيادة البحوث في مجال تربية سلالات الحبوب التي تحتوي على كميات أقل من الفيتات بحيث يمكن للجسم امتصاص الحديد والزنك بشكل أفضل.

ولحسن الحظ، يمكن التغلب على عيوب البقول (وقت الطهي والانتفاخ وكبح امتصاص المعادن) ببساطة عن طريق نقعها لبضع ساعات قبل الطهي وجعلها بمثابة مجموعة غذاء ذات قيمة أكبر.

الفاصوليا الشائعة (PHASEOLUS VULGARIS)

أمثلة عالمية للاقتران المشترك بين الفاصوليا والحبوب

يعرف الأرز بأنه المحصول الرئيسي في **آسيا**، لذلك من الطبيعي أن تحتوي العديد من الوصفات الآسيوية التقليدية على أشكال مختلفة من الأرز والفاصوليا. ويستفيد المطبخ **الأفريقي** التقليدي بشكل كبير من مجموعة واسعة من الفاصوليا والحمص والحبوب. وعادة ما يتم تقديم الفاصوليا، لاسيما الفاصوليا السوداء مع الأرز في توليفات مختلفة في جميع أنحاء **أمريكا اللاتينية**.

نيبال
كواتي (*Kwati*) هو الطبق التقليدي في نيبال وهو عبارة عن حساء ثخين من الفاصوليا سوداء العين والحمص وفول الصويا واللوبيا الشعاعية (Mung beans) والفاصوليا الخضراء والسوداء والبيضاء. وعادة ما يتم تناول طبق كواتي أساسا خلال احتفالية (Janai Purnima/ Rakshya Bhandan) في نهاية شهر أغسطس/آب.

مصر
الكشري هو طبق تقليدي مصنوع من العدس والأرز.

إيطاليا
يتكون طبق *pasta e fagioli* من الحساء مع الباستا والفاصوليا والخضروات.

الصين
يتم طهي الأرز في بعض الأحيان في شكل عصيدة سميكة تسمى كونغي (*congee*)، وكثيرا ما تقترن بالسكر واللوبيا الشعاعية (Mung beans).

الهند
غالبا ما يتم إعداد أرز كونغي (congee) من الحبوب الأخرى مثل الدخن ويقدم مع مجموعة متنوعة من البقول المطهية. ويطلق سكان ولاية كيرالا أيضا على هذا الخليط من الأرز المائي اسم كانغي (canjii) ويتناولونه كعصيدة مع العدس الأخضر أو الصلصة تشاتني (*Chutney*).

فيتنام
في بعض الأحيان يتم طهي أرز كونغي (congee) مع اللوبيا الشعاعية (Mung beans) الأسيوية ويعد بمثابة الغذاء الخاص بأوقات المجاعة والمشقة.

باكستان
يستخدم الحمص والعدس واللوبيا الشعاعية (Mung beans) على نطاق واسع في وصفات من التوابل والحبوب والدجاج بدءا من أغذية الأطفال إلى فواتح الشهية، كمصدر هام من البروتين للسكان.

زامبيا
Nshima هو طبق الغذاء الرئيسي في زامبيا وهو مصنوع من الذرة الصفراء الأرضية ويقدم مع الفاصوليا والخضروات.

إثيوبيا
يتم تقديم الفول المطهي مع خبز إينجيرا *injera*، وهو عبارة عن خبز مصنوع من حبوب الحشيشة الحبشية.

تركيا
Mercimek Köftesi هي عبارة عن لحم مفروم نباتي مصنوع من العدس والبرغل والقمح وBaklalı Enginar – وهو طبق من الخرشوف المقشر (المقلي مع الطحين) مضاف إليه التوابل والزيت وعصير الليمون ويقدم في الصيف مع الفاصوليا والبقدونس.

المغرب والجزائر
يتم خلط الحمص مع كسكس القمح الكامل والدجاج لإعداد خليط لذيذ.

غانا
Waakye هو طبق شعبي يحضر بغلي الأرز والفاصوليا معا.

البرازيل
Feijoada، هو الطبق الوطني في البرازيل وهو حساء من الفاصوليا السوداء يقدم مع الأرز.

كولمبيا
Calentado Paisa هو طبق تقليدي من الأرز والفاصوليا.

المكسيك وفينيزويلا
توجد خبز *arepas* وأشباهها في وفنزويلا، وهي عبارة عن خبز هش مصنوع من الذرة، وغالبا ما تكون مليئة بالفاصوليا والخضروات.

المزيد من الوصفات القائمة على البقول التي تغطي العديد من البلدان والقارات، يمكن الاطلاع على قسم الوصفات على الموقع الرسمي للسنة الدولية للبقول: http://www.fao.org/pulses-2016/recipes/

© FAO 2016
I5388Ar/1/02.16

#IYP2016
fao.org/pulses-2016

نقع البقول للحصول على صحة وتغذية مضافة

تُنقع العديد من البقول في الماء لمدة 4-8 ساعات، وهي ممارسة يمكن أن تقلل بشكل كبير من محتوى الفيتات ووقت الطهي وإمكانية التسبب في الانتفاخ. ويضمن نقع البقول إمكانية هضمها بسهولة ويضمن أيضا امتصاص الجسم للمغذيات التي تحتوي عليها. ويؤدي نقع البقول المجففة لعدة ساعات إلى عودتها للحياة، الأمر الذي يساعد في تنشيط الإنزيمات الموجودة بها. ويعتبر نقع البقول في محلول بيكربونات الصوديوم أكثر فاعلية في الحد من مضادات المغذيات مقارنة بنقعها في الماء فقط.

تعزيز القيمة الغذائية **للفاصولياء المخملية**

تشمل الفاصولياء المخملية (فصيلة بقولية تعرف علميا باسم *Leguminosae*)، ما يقارب مئات الأنواع من الحبوب البقولية السنوية والمعمرة. كانت عملية نقع بذور الفاصولياء المخملية فعالة في خفض المركبات المضادة للتغذية التي لا تتحلل بالحرارة مثل التانين وحمض الفايتيك، الرافينوز، الستاشيوز والفيرباكوز. ولذلك، فإن النقع يزيد من الفوائد الغذائية للبقول. كما حسنت المعالجة أيضا بشكل كبير من إمكانية هضم البروتين للفاصوليا المخملية البيضاء والسوداء دون التأثير على الجودة الغذائية. واتضح أن التعقيم الإضافي (غرفة ضغط لتعقيم المنتجات بالبخار تحت ضغط مرتفع لفترة من الزمن)، الذي يمكن القيام به على المستوى الصناعي لمنتجات الفول يقلل من المغذيات المضادة (مثل التربسين أو مثبطات الأميليز). وأفيد بأن بذور الفاصوليا المخملية، وهي نوع من البقول غير المستغلة بجنوب الهند، تحتوي على مستويات مرتفعة من البروتين والمواد المغذية الأخرى مقارنة بالمحاصيل الأخرى. ومع ذلك، كان الكثير من سكان جنوب الهند لا يقبلون على تناولها لاحتوائها على تركيزات مرتفعة من مختلف المركبات المضادة للتغذية. ويمكن للتشجيع على نقع الفاصوليا المخملية في محلول بيكربونات الصوديوم للحد من مضادات التغذية أن يؤدي إلى زيادة استهلاك هذا النوع من حبوب الفاصوليا.[1]

البقول مفعمة بالمغذيات الصحية

تعتبر حبوب البقول بالرغم من صغر حجمها غنية جدا بالبروتينات ومن حيث قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على ضعف تلك القيمة الموجودة في القمح وثلاث أضعاف القيمة الموجودة في الأرز من البروتينات. وعلى عكس المصادر الغذائية الحيوانية من البروتين مثل اللحم البقري أو الحليب، لا تحتوي البقول على بقايا الهرمونات أو المضادات الحيوية المستخدمة في الإنتاج الحيواني، لكنها قد تحتوي على بقايا المبيدات حسب طرق الإنتاج.

كما تعد البقول غنية أيضا **بالكربوهيدرات المعقدة والمغذيات الدقيقة والبروتينات وفيتامينات باء**، التي تعتبر مكونات مهمة بالنسبة **للنظام الغذائي الصحي**. وبما أنها منخفضة الدهون وغنية بالألياف، تعتبر البقول مفيدة جدا لإدارة الكولسترول وصحة الجهاز الهضمي وتنظيم مستويات الطاقة. كما تعد البقول أيضا غنية بحمض الفوليك والحديد والكالسيوم والماغنيسيوم والزنك والبوتاسيوم بشكل خاص.

Fe	Ca	Mg	Zn	K
الحديد	الكالسيوم	الماغنيسيوم	الزنك	البوتاسيوم

الحمص (CICER ARIETINUM)

البقول منشطة للجسم

بينما تعد البقول منخفضة من حيث السعرات الحرارية (260-360 كيلو كالوري/100 غرام من البقول المجففة)، إلا أنها تحتوي على نسب عالية من الكربوهيدرات المعقدة والألياف، الأمر الذي يعني أنه يتم هضمها ببطء وتعطي شعورا بالشبع. وتعزز البقول من عملية الحرق البطيء والمستقر للطاقة، في حين أن محتوى الحديد بها يساعد على نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، الأمر الذي يعزز من إنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي. وفي العموم لا يتم امتصاص الألياف الموجودة في البقول وبالتالي تؤدي إلى زيادة حجم البراز وسهولة التبرز. وتقوم الألياف كذلك بربط السموم والكولسترول داخل الأمعاء بحيث يمكن إزالة هذه المواد من الجسم، ويؤدي هذا الامر إلى تحسين صحة القلب وخفض نسبة الكولسترول في الدم.

الإنتاش لتحليل مضادات المغذيات

الإنتاش هو العملية التي ينتج عنها نبات حديث نام بشكل جزئي. ويضم الإنتاش نقع البقول وتصريف مياهها كل 4-8 ساعات، وعادة ما تستغرق هذه العملية 1-5 أيام. ويعد إنتاش البقول أمر حيوي لجعلها صالحة للأكل في وضعها النيئ ويجعلها أكثر سهولة من حيث الهضم. ومن المثير للاهتمام أن البقول المنبتة تخفّض نوعيا نسبة بوليفينول وتانين، وتبدأ البروتينات والكربوهيدرات والدهون في التحلل إلى شكل ما قبل الهضم مما يؤدي إلى هضم أسهل وأفضل وتحسين عملية الهضم بشكل عام.[2]

الفاصوليا الشائعة (PHASEOLUS VULGARIS)

الاقتران المثالي **البقول والحبوب**

يحتوي بروتين البقول على نسبة مرتفعة من الليسين ونسبة منخفضة من الأحماض الأمينية التي تحتوي على الكبريت. ويحتوي بروتين الحبوب على نسبة منخفضة من الليسين ونسبة مرتفعة من الأحماض الأمينية التي تحتوي على الكبريت. ويؤدي الجمع بينهما إلى توفير جودة بروتين أعلى، مما يعني أن الجسم يحتاج نسبة بروتين أقل لتلبية احتياجاته من البروتين، وهو الامر الذي يحسن من التغذية، لاسيما في المجتمعات ذات الدخل المنخفض حيث لا تتوفر مصادر أخرى للبروتين مثل البروتين الحيواني. ويساهم الجمع بينهما أيضا في اتباع نظام غذائي متوازن.

المصادر:

1 V. Vadivel and M. Pugalenthi. (2009). Effect of soaking in sodium bicarbonate solution followed by autoclaving on the nutritional and antinutritional properties of velvet bean seeds. Journal of food processing and preservation 33, 60-73.

2 Khandelwal et al, 2010, Ghumman et al, 2016 and Shweta Khandelwal, Shobha A. Udipi, Padmini Ghugre. (2010). Polyphenols and tannins in Indian pulses: Effect of soaking, germination and pressure cooking. Food Research International 43 (2010) 526–530