



01:40  
مدة القراءة

الباحثون  
السوريون  
SYRIAN RESEARCHERS

الغذاء والتغذية

خبز أجدادنا منذ آلاف السنين يتفوق على خبزنا .. فما السبب ؟

www.syr-res.com

“الباحثون السوريون”

الحبوب القديمة grains Ancient هي المحاصيل التي ما زالت تزرع حتى اليوم بطرقها القديمة والتقليدية دون أي تلاعب من الإنسان المعاصر، يحتوي بعض هذه الحبوب على الغلوتين مثل الحنطة البدائية Spelt في حين لا يحتوي البعض الآخر على الغلوتين مثل الكينوا Quinoa. ويعتبر التهجين الحاصل في ستينيات القرن العشرين من أهم عوامل نشوء القمح المعروف في يومنا الحالي، والذي نستخدمه في حياتنا اليومية ونشاهده في المتاجر والمحال التجارية.

كثرت في السنوات الماضية الحملات التي تؤيد استخدام الحبوب القديمة هذه، فبدأت تصبح شائعة بين الناس ودعا الكثيرون إلى استخدامها لما لها من فوائد صحية عديدة. فقد اشتهرت باحتوائها على مضادات الأكسدة، ومضادات الالتهابات، والفيتامينات والعناصر المعدنية، وخاصة الفيتامين B و E والمغنيزيوم والحديد والبوتاسيوم، والتي تشكل عوامل وقاية ضد الأمراض المزمنة، ولكن تأثيرها على أمراض القلب والأوعية الدموية لم يكن مدروساً بشكل مركز بعد..

أجريت لتحديد ذلك دراسة جديدة نُشرت في المجلة الدولية لعلوم الغذاء والتغذية Journal International



المشتركين بلق من عاده المستخدم الخبز استبدال تجربة على وقامت of Food Sciences and Nutrition  
خبز مصنوع من الحبوب القديمة وذلك عبر ثلاث مراحل استمرت كل منها 8 أسابيع. تمايزت المراحل فيما  
بينها من حيث طريقة الزراعة (عضوية، أو تقليدية)، ونوع الحبوب المستخدمة؛ فالحبوب الحديثة كانت من  
صنف Blasco، أما القديمة فكانت من صنف B Autonomia وRosso Gentil.

ما هي الفوائد التي توصل إليها الفريق البحثي؟

بعد أخذ عينات الدم من المشاركين، حددت مستويات الكوليسترول والجلوكوز وروقب عمل القلب والأوعية  
الدموية، فلوحت حدوث انخفاض في مستوى الكوليسترول الضار LDL والسكر بعد شهرين من تناول الخبز  
القديم بغض النظر عن طريقة الزراعة، مما يؤكد دور هذه الحبوب كجزء من النظام الغذائي اليومي في  
خفض هذين المؤشرين. كما لوحظ بعد تناول خبز الحبوب القديمة Verna انتشار كبير للخلايا البطانية  
الأولية المسؤولة عن إصلاح الأوعية الدموية التالفة، في حين لم تكن الاختلافات ملحوظة جداً أو معنوية  
بالنسبة لأمراض القلب والأوعية الدموية بعد تناول الخبز المصنوع من الحبوب الحديثة.

تضيف هذه الدراسة أدلة متزايدة على دور بعض أصناف الحبوب القديمة في تقليل عوامل خطورة الإصابة  
بأمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك ينصح باستخدامها ومحاولة دمجها في النظام الغذائي اليومي للحصول  
على أكبر قدر من الفائدة المرجوة.

المصدر:

<http://syr-res.com/?35ae>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rama Alyusuf



تدقيق علمي: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Maria Alali



نشر: Salwa Zeitoun



تعديل: Rasha Samir Sryo

