كنوز غذائية

بدأت البروتينات البديلة ترسّخ مكانتها على قائمة المأكولات الصحية من موائد المطاعم الراقية إلى وجبات رواد الفضاء.

نص | هلا خوري

في مرتفعات جبال الأنديز

الشامخة على امتداد أمريكا الجنوبية، توارثت المجتمعات الزراعية المتواضعة على مدى آلاف السنين كنزاً قيّماً يعود لما قبل حضارة الإنكا. إنها بذور الكينوا التي اجتاح صيتها العالم في الآونة الأخيرة وتنامت أهميتها لتصبح قوة دافعة رئيسية في سوق الأغذية العالمية، كونها تمتلك المقوّمات للعب دور فاعل في مكافحة الجوع وسوء التغذية واحتواء الفقر في ظلّ إحصاءات تشير إلى أنه مازال هناك 870 مليون نسمة يعانون من الجوع المزمن.

وقد بلغت الكينوا أوج أهميتها حين أعلنت الجمعية العمومية للأمم المتحدة العام 2013 "سنة دولية للكينوا" سعياً لتسليط الضوء على هذه البذور الغذائية المتواضعة وتكريم السكّان الأصليين الذين حافظوا عليها عبر توارُث أسرار زراعتها وإعدادها على مدى آلاف السنين.

منذ حوالي خمسة آلاف سنة وبذور الكينوا تشكّل أحد الأغذية الرئيسية لشعوب جبال الأنديز، امتداداً من فنزويلا شمالاً إلى تشيلي جنوباً، حيث يتم تحميصها وطحنها لصنع الخبز إضافة إلى استخدامها في إعداد مختلف الأطباق في المجتمعات الزراعية. وقد عثر طالبو الصحة حول العالم على ضالتهم فيها كبديل مثالي للّحوم نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من البروتين والأملاح المعدنية. علماً أن الكينوا، التي كانت في الماضي تُعرف باسم "ذهب شعوب الإنكا"، هي النبتة الوحيدة التي تحتوي على مجموعة كاملة من الأحماض الأمينية مقارنة بغيرها من مصادر البروتين النباتية كالبقوليات. ولعل هذا ما حثّ وكالة ناسا على اختيارها لتكون جزءاً من الوجبة الكاملة لرواد الفضاء.

تتحدّث أخصائية التغذية رانيا صوايا جرداق عن مصادر البروتين النباتية كبديل صحّي قائلة: "لطالما كانت الأفضلية سابقاً للبروتينات الحيوانية باعتبارها مصدراً كاملاً للحوامض الأمينية التي تُشكّل المُركّب الأساسي للبروتين. غير أنها تحتوي على كمية عالية من الدهون المشبّعة والكوليستيرول، ولهذا السبب وجّه العالم أنظاره الى البروتينات النباتية كبديل، مثل بعض أنواع البقوليات كالصويا والحمّص وغيرهما. وعلى الرغم من أنها تعتبر مصادر صحّية للبروتين إلا أنها لا تحتوي على كل أنواع الحوامض الأمينية التي يحتاجها الجسم مقارنة بالبروتينات الحيوانية. أما الكينوا، فهي النوع الوحيد من البذور الذي يُعتبر "كامل بروتينياً" نظراً لاحتوائها على كل أنواع الحوامض الأمينية الأساسية."

لا تنحصر فوائد الكينوا بكونها مصدراً متكاملاً للبروتين فحسب، إذ تزخر بعدة أصناف من المواد المضادة للتأكسد والالتهابات، وتضيف جرداق أنها تشكّل أيضاً مصدراً جيداً للماغنيزيوم وحمض الفوليك والألياف الضرورية لصحّة القلب، إضافة إلى الكالسيوم والفوسفور وعناصر مماثلة تسهم في عملية تكوين العظام. وتشير توقّعات بعض الدراسات التي ما تزال قائمة إلى احتمال إسهام الكينوا بخفض مخاطر أمراض السكري والقلب والحساسية الغذائية.

إضافة إلى الخواص الغذائية، تعتبر جرداق أن ميزات الكينوا العملية أسهمت بانتشارها في مطابخ العالم، وتقول: "يسهل علينا تحضير الكينوا والاستمتاع بمذاقها على مدار السنة لأنها خفيفة ومتعددة الاستعمال، إذ يمكن إضافتها إلى الحساء في الشتاء أو السَلطات المنعشة في الصيف. كما نستطيع تناولها كرقائق الذرة على وجبة الفطور أو على العشاء بما أنها

الكينوا مصدر متكامل للبروتين كما تزخر بعدة أصناف من المواد المضادة للتأكسد والالتهابات في الجسم

الصفحة المقابلة: تعتبر البروتينات النباتية من الأطعمة الرائجة حالياً في الغرب مثل الحمص والعدس وغيرها.
هذه الصفحة من الأعلى: شوربة العجس؛ تحتوي الكينوا على نسبة عالية من البروتين والأملاح المعدنية.

سهلة الهضم". لكن أخصائية التغذية تحذّر أيضاً من بعض المضار المحتملة كون بذور الكينوا تحتوي على نسب مختلفة من الأوكسالات، وهي محظورة على الأشخاص الذين يعانون وضعاً صحياً يفرض عليهم الابتعاد عن المأكولات الغنيّة بالأوكسالات.

بحسب تقديرات منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، يوجد ما يقارب ثلاثة آلاف صنف من الكينوا، ومازالت غالبيتها تُنتَج عضوياً على أيدي منتجين محليين في جبال الأنديز لا يتجاوز عددهم 130 ألف مزارع. وقد أدّى رواج الكينوا إلى ارتفاع أسعارها في الأسواق العالمية بمعدل ثلاثة أضعاف خلال السنوات الخمس الأخيرة، مع بوادر تشير إلى أنها أصبحت خارج ميزانية السكّان المحليين في بعض مناطق منشئها.

مع تزايد اهتمام المستهلكين الحريصين على صحتهم بمصادر بديلة للبروتينات الحيوانية، أخذت بعض الأطعمة النباتية التقليدية من جنوب شرق آسيا والهند وأمريكا الجنوبية تغزو الأسواق العالمية، مدفوعة بالعولمة والانفتاح على تقاليد الطهو التراثية. وراحت تنتشر في المتاجر وتظهر على قوائم الطعام في مختلف مطاعم العالم، مثل مطعم ذا غرين ستور الذي فتح أبوابه في العاصمة البريطانية منذ بضعة أشهر وضمّن الكينوا في أطباقه. ولا تغيب الكينوا عن ساحة الطعام في دولة الإمارات حيث تلاقي السَلطات المعدّة منها إقبالاً ملحوظاً في المطاعم والمقاهي المعروفة. أما سلسلة

الأطعمة المستمدة من تقاليد المطابخ الآسيوية والأمريكية الجنوبية ستكون محوراً أساسياً في المطاعم الغربية على مدى السنوات القادمة

مطاعم أورغانيك آفينيو في منطقة مانهاتن بمدينة نيويورك، فتركّز بشكل كبير على الأطعمة الصحّية الغنية بالبروتينات النباتية، وتندرج على قائمتها سَلطة الكينوا وطبق الفلافل ببذور دوار الشمس والحلوى ببذور التشيا المعروفة أيضاً باسم القصعين الإسباني.

تمتد قائمة البروتينات النباتية الرائجة حالياً في الغرب لتشمل الحمّص وعدة أصناف من العدس والحبوب الآسيوية، مثل الصويا والمونغ دال، إلى جانب التيمبيه الإندونيسية التي بدأت تظهر حديثاً في الأسواق العالمية، وأطباق الفطور الهندية مثل فطيرتي بيساراتّو والأداي بالعدس والأرز.

تقول جرداق: "من ميزات العدس مثلاً أنه سهل التخزين وينضج سريعاً ويمكن تناوله في الحساء والسَلطة واليخنة على حد سواء. أما حبوب المونغ دال فهي من البقوليات النادرة التي لا تتسبب في تلبّك المعدة نظراً لسهولة هضمها. وقد استخدمت منذ القدَم في بلدان الشرق الأقصى حيث تدخل في أطعمة الأطفال". وتضيف أن البقوليات بشكل عام مفيدة جداً للصحة، إذ تحتوي على نسب قليلة جداً من الدهون، كما أنها غنية بالبروتينات والألياف، ما يجعلها بديلاً مناسباً للّحوم كمصدر أساسي للبروتينات.

يعتقد متابعو توجّهات الطعام في الغرب أن الأطعمة المرتكزة على ما يلقبونه "بالبروتينات الجديدة" المستمدة من تقاليد المطابخ الآسيوية والأمريكية الجنوبية ستكون محوراً أساسياً في المطاعم الغربية على مدى السنوات القادمة. على سبيل المثال، بدأ مُنتَج تيمبيه السائد في المطابخ الإندونيسية يلاقي رواجاً متزايداً في الغرب نظراً لميزاته الغذائية. ويتميّز هذا المُنتَج عن التوفو بأنه مرتكز على الحبوب الكاملة، ما يجعله متفوّقاً من ناحية الخواص الغذائية نظراً لارتفاع مستوى البروتين والألياف والفيتامينات فيه. ويُعتقد أنه قد يسهم في الوقاية من بعض أنواع السكّري والسرطان.

بالعودة إلى أمريكا الجنوبية، يبدو أن المنطقة تكتنز أسراراً غذائية عدّة، فقد عرفت حضارتا المايا والأزتيك بذور التشيا في أطباقها على مدى قرون من الزمن. وبقيت هذه البذور المغذّية والغنية بالمواد المضادة للتأكسد متوارية عن أنظار العالم حتى السنوات الأخيرة، لتشهد إقبالاً سريعاً فور بروز خصائصها الغذائية الفريدة.

وتعلّق جرداق: "بذور التشيا غنيّة بالدهون غير المشبعة والأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تُسهم في تخفيض مستوى الكوليستيرول في الجسم، كما أنها غنية بالألياف المفيدة لصحة الجهاز الهضمي وتمنح شعوراً بالشبع، وهو أمر هام خاصة لمن يتّبعون حمية لتخفيض الوزن".

وفي ظلّ انتشار المكوّنات الغذائية التي يتم الترويج لها على أنها أغذية خارقة، تنصح جرداق باستشارة أخصائيي التغذية للتأكد من صحة المعلومات الغذائية كونهم على اطلاع دائم على الدراسات الجديدة وبخاصة تلك الصادرة عن منظمة الصحة العالمية. وتختتم: "الأهم من ذلك، الأخذ بعين الاعتبار وضعنا الصحي باعتبار أن بعض المأكولات قد تكون مفيدة لشخص إنما مؤذية لشخص آخر يعاني من وضع صحي يحظر عليه تناول مأكولات معينة. وينبغي أن نتحلّى بالوعي الكافي لإدراج المأكولات الصحية في طعامنا اليومي على نحو متوازن دون أن نكثر من نوع على حساب الآخر".

من بذور الكينوا التي تعتبر هبة الأنديز للعالم، إلى بذور التشيا وغيرها من المكوّنات التقليدية القيّمة التي تحدّت الزمن لتمدّ أجيالاً وأجيالاً بالصحة والعافية على مدى القرون، يبدو أن المعنيين بالصحة الغذائية في الدول المتطوّرة لديهم الكثير ليتعلّموه من بعض المجتمعات الأكثر تواضعاً في العالم.

IMAGES: Shutterstock.com