



## فيتامينات تطلب مساعدة

تعد الفيتامينات التي تذوب في الزيوت مثل فيتامينات A, D, E, K من الأمثلة الأخرى للشراكة في الأكل. ان اضافة القليل من زيت الزيتون لهذه الفيتامينات يزيد من ذوبانها ويسرع من امتصاصها في الجسم. ان اضافة ملعقة زيت زيتون إلى طبق السلطة يزيد من امتصاص هذه الفيتامينات مثل تلك الموجودة في الجزر (Beta carotene) كما أن اضافة القليل من زيت الزيتون الى السلمون والتونة يزيد أيضا من امتصاص هذه الفيتامينات.

ومن الأمثلة الأخرى شراكة الكالسيوم مع فيتامين D. ان تناول المأكولات الغنية بفيتامين D (مثل البيض والأسماك) مع التعرض للشمس لفترة مناسبة يعد من العوامل المساعدة لامتناس الكالسيوم من المأكولات الغنية به مثل اللبن والزيادي وبهذا يمكن الاستفادة منه في تقوية العظام وعلاج هشاشة.



## لا تبدل غذاءك الطبيعي بالمكملات

وفي النهاية يجب ألا ننسى أنه قد تم سرد جميع النصائح السابقة بهدف الاستفادة القصوى من القيمة الغذائية لبعض المأكولات التي نتناولها. لا يجب أن نعمل على محاولة استبدالها بالمكملات الغذائية إلا اذا كان ذلك بمشورة الطبيب وبعد فشل كل المحاولات في الاستفادة من تظييط نمطنا الغذائي أولاً.



### Editors:

**Prof. Dr. Mina Tadros**

Vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.

**Ass. Prof. Dr. Khaled Meselhy**

Assistant vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.

## فيتامينات تغرق في الماء

تفقد بعض الخضروات (مثل السبانخ) والبقوليات (كالبسلة والفاصوليا) واللحوم- نسبة كبيرة من الفيتامينات التي تذوب في الماء مثل فيتامين B & C وذلك عند التسخين أو الطهي باستخدام كمية كبيرة من المياه. وللأسف يتخلص البعض من هذه المياه ويستبدلها بمياه جديدة وهذا خطأ حيث يجب غسل هذه الخضروات جيداً ثم طهيها في القليل من الماء مع ضرورة عدم تغييرها أثناء الطهي حتى لا تفقد هذه الخضروات فيتاميناتها التي تذوب في الماء كما يمكن استغلال هذه المياه الغنية بالفيتامينات في عمل شوربة.



## الحديد يمتص فقط بصحبة شريك

هناك بعض المأكولات التي لا نستفيد منها لأنها تريد شريكاً معها ... فعلى سبيل المثال عندما يصاب البعض بالأنيميا قد يفشل في تعويض نقص الحديد أو الهيموجلوبين وذلك بالرغم من تناوله كمية كبيرة من السبانخ أو غيره من الخضروات الغنية بالحديد لأن الحديد الموجود في النباتات يطلق عليه non-heme وهو نوع يصعب امتصاصه أو الاستفادة منه الا اذا كان معه فيتامين C الذي يعد الشريك الذي يساعد على امتصاص الحديد. ويعد عصير الليمون من المصادر الأساسية لفيتامين C. ولهذا السبب يفضل استخدام السبانخ في طبق السلطة عن الطهي لأن طبق السلطة يحتوي على الليمون كما يمكن اضافة مصدر لفيتامين B12 مثل المشروم والبروكلي في طبق السلطة لتعظيم الاستفادة منه.

## FOPCU CAN



الطماطم ترفض العطاء  
البيض قد يغضب أحياناً  
فيتامينات تغرق في الماء  
فيتامينات تطلب مساعدة  
الحديد يمتص بصحبة شريك  
لاتبدل غذاءك الطبيعي بالمكملات

## إحذر غضب الغذاء

By: **Assoc. Prof. Dr. Khaled Meselhy**  
Assistant vice dean for Community Service and Environment  
Development Affairs.

ظهرت في الآونة الأخيرة اهتمامات كبيرة بأنظمة التغذية والبحث عن الأكل الصحي الذي يمد الجسم بالعناصر الضرورية وأصبح الكثيرين على علم بقيمة الغذاء الصحي في الوقاية أو العلاج من بعض الأمراض. غير أنه بالرغم من كل هذه الاهتمامات ولكن لازال البعض يعاني بالرغم بالتزامه بالغذاء الصحي وظهرت دراسات مستفيضة لمعرفة أسرار معاناة هذه الحالات بالرغم من حرصها على الغذاء الصحي الآمن. وكان أهم سر تم اكتشافه أن بعض الأغذية تغضب وترفض ان تجود علينا بفوائدها الا بشروط معينة وفي هذا العدد نتطرق لبعض الدراسات التي اكتشفت هذه الشروط...

## الطماطم ترفض العطاء

يعتقد الكثيرين أن تناول بعض الخضروات الخام أو النيئة بدون طهي أفضل بكثير من تناولها مطهية بسبب أن درجة حرارة الطهي قد تفسد أو تقضي على المواد المفيدة بهذه المأكولات. تبين أن هناك حالات شاذة لهذه القاعدة فهناك العديد من المأكولات تزداد فوائدها مع الطهي وأولها الطماطم فالمعروف ان أهم المواد الفعالة والمفيدة في الطماطم هي مادة Lycopene وهي المادة المسؤولة عن اللون الأحمر للطماطم وهي مادة مضادة للأكسدة وتنقي الجسم من السموم وتقي من الأورام وتزيد من مناعة الجسم وقد أثبتت الدراسات الحديثة تحول هذه المادة الفعالة من الشكل الفراغي trans (الموجود في الطماطم النيئة الغير مطهية) إلى الشكل الفراغي cis (وذلك عند الطهي أو عند تركيز عصير الطماطم لتحضير عجينة مركزة أو صلصة). كما أوضحت هذه الدراسات ارتفاع الاتاحة الحيويه من الشكل الفراغي cis وذلك نتيجة لأن سرعة امتصاصه تعادل أربعة أضعاف مثلتها من الشكل الفراغي trans.

## البيض قد يغضب أحياناً

ومثال آخر غريب هو البيض حيث أكدت بعض الدراسات أن هضم وامتصاص البروتين في البيض المطهي يصل الى 90 % بينما يمتص 50 % فقط من البروتين في البيض الغير مطهي . أي ان طهي البيض يزيد امتصاص البروتين بنسبة 40 % علاوة على خطورة البيض الغير مطهي من جهة احتمال التلوث بالميكروبات ونقل الأمراض.



spinach = high iron



Fe