

الأغذية الوظيفية



مضاوي محمد الضويان

معيدة

تغذية إكلينيكية – قسم علوم صحة المجتمع
العلوم الطبية التطبيقية – جامعة الملك سعود

maldhwayan@ksu.edu.sa

الأغذية الوظيفية

هي الأغذية التي تؤدي دور في تعزيز الصحة غير قيمتها الغذائية.

اليابان 1980





الليكوبين

- يوجد في الطماطم و صلصة الطماطم خاصة
- الطماطم المعلبة أغنى من الطازجة
- وجد أن تناول 30 جم / اليوم تقلل من عمليات الأكسدة
- تقلل خطر الإصابة بالسرطان (خاصة البروستات والرئة والمعدة والثدي "قبل سن اليأس")
- يقي من أمراض القلب
-

شوربة طماطم (1كرب)	24.8 ملجم
صلصة الطماطم (1/2 كوب)	19.4 ملجم
طماطم الطازجة (حبة متوسطة)	3.7 ملجم

الثوم



- يستخدم كعلاج من قديم الزمن
- غني بمضادات الأكسدة
- يقي من أمراض القلب، الشرايين ، ارتفاع ضغط الدم
- يقوي المناعة
- دراسة عملت على 150 شخص، بعد 12 أسبوع، الفريق الذي تناول الثوم كان أقل عرضه للإصابة بالبرد (نوفمبر – فبراير)
- بعض أنواع السرطانات مثل:
- القولون والمعدة ، 30% انخفاض بمعدل الإصابة بسرطان القولون
- وفي دراسة أخرى شملت 41000 سيدة تناولن الثوم والفواكه والخضروات قل خطر الإصابة بسرطان القولون 35%

- الثوم المعتق (20 شهر) افضل من الطازج والمطبوخ
- اجريت دراسة في عام 2009 على 65 شخص تناولوا الحبوب لمدة سنة. وكانت النتيجة: ارتفاع الكوليستيرول النافع وانخفاض الضار وقلت التكلسات في الشرايين



- الوارفرين والاسبرين بحذر

- 2 - 4 فصوص ثوم

بذور الكتان



- غني بالألياف و الأوميغا 3
- يساعد الجهاز الهضمي
- متوفر بشكل زيت أو حبوب
- يقلل من الكوليستيرول ، وخطر الإصابة بأمراض القلب
- يوصى بتناول ملعقة طعام.

القرفة



أثبتت الدراسات بأن مسحوق القرفة:

- يحسن من استجابة الخلايا للأنسولين.
- يقلل من كمية الدهون في الجسم.
- يزيد من كمية العضلات بعد 12 أسبوع من تناوله.
- يساعد على زيادة عمليات الأيض في الجسم.



- يوصى بتناول ملعقة صغيرة



الاولميجا 3

- تعتبر الاولميجا 3 من الدهون الغير المشبعة والضرورية لصحة الإنسان بشكل عام.
- وجدت العديد من الدراسات بأن الأولميجا 3 والموجودة بكمية وفيرة في الأسماك، لها القدرة على التحكم بمستوى الدهون في الدم وبالتالي التحكم في تصنيع الخلايا الدهنية.
- تقى من أمراض القلب
- تقى من الإصابة بالسكري بحيث تقلل مقاومة الأنسولين
- تساعد في علاج الالتهاب المفاصل (الروماتيدي)
- توجد بكميات متفاوتة في الخضروات الورقية، المكسرات والصويا.

الأوميغا 3

- وجدت الدراسات بأن الانتظام بتناول الأطعمة التي تحتوي على أوميغا 3 يساعد في إنقاص الوزن، خصوصا لدى الأفراد الذين يعانون من ارتفاع في مستوى دهون الدم.

- حصتي سمك بالأسبوع

- تونه، سلمون



البروبيوتك



- بكتيريا نافعة
- تقوي الجهاز الهضمي
- الزبادي
- الأشخاص الذين يعانون من تحسس الحليب
- يقلل من الكوليستيرول
- تقوية مناعة الجسم
- تقوي من الإسهال عند الأطفال
- تقوي من السرطان (الثدي، القولون)





زيت الزيتون

- غني بفيتامين هـ
- مضاد للأكسدة
- دهون غير مشبعة
- يقلل من الكوليستيرول و أمراض القلب ارتفاع ضغط الدم
- يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا

للطبخ؟

180 درجة مئوية المثالي للقلي ، وزيت الزيتون يتحمل الى 210 درجة ، الافضل للقلي، لا يتشربه الطعام، يمكن اعادة استخدامه
"المجلس الدولي للزيتون"

- ملعقتين طعام/ اليوم
- زيت الزيتون البكر/ الممتاز



الكافيين والقهوة

- يحفز تكسير الدهون ويساعد في عمليات الأيض
- 200 مج كافيين زادت عمليات الأيض بـ 7%
- يساعد على التركيز
- يقي من ارتفاع ضغط الدم
- تقلل من خطر الإصابة بالسكري بحيث يزيد من تحسس الأنسولين
- 8000 شخص تناولوا أكثر من 5 أكواب قهوة في اليوم **علاقة عكسية** مع مقاومة الأنسولين
- 4-6 أكواب تحمي من السكري
- 6 أكواب كحد أقصى
- لا يسبب السرطان بل يقي من سرطانات عدة منها القولون، الكبد، المبايض و الثدي (قبل سن اليأس)





الشاي الأخضر

- أثبتت الدراسات أثره على:
- الكوليستيرول
- الوفيات بعد الذبحة الصدرية

• وجدت الدراسات بأن تناول ما يعادل 350 مل من الشاي الأخضر يوميا (أي ما يعادل كوب ونصف) على فترة تتجاوز 12 أسبوعا تساعد على:

- زيادة حرق الدهون في الجسم
- تقليل محيط الخصر.

• كما أثبتت دراسات عدة بأن تناول الشاي الأخضر ليس له مضر تذكر إذا ما تم تناوله بالحد المسموح.

• 3 – 4 أكواب قي اليوم

في الختام..

الأغذية الوظيفية هي جزء من غذائنا اليومي المتوفر في المنازل ليست باهظة الثمن أو يصعب الحصول عليها..

ولكن لنعد إلى الطبيعة ونغذي أجسامنا ...



سَكْرًا لِحَسِّ اسْتِمَاعِكُمْ