



د. حمزة أبو طربوش

تخزين البطاطس والأكريلاميد

التي تحدث على درجة حرارة ٤°م إذا خزنت البطاطس لفترة مبدئية على ١٥°م لمدة ٣ أسابيع قبل قلبها حيث يقل على هذه الدرجة تكون السكريات المختزلة.

الجزء المهم في هذا البحث هو مراعاة درجة حرارة التخزين للبطاطس، بالإضافة إلى ما توصل إليه الباحثون من السبب الرئيس للتغيرات في تركيز الأكريلاميد والذي يعود أساساً إلى محتوى البطاطس من السكريات المختزلة مما يعني أن خفض السكريات المختزلة في البطاطس نتيجة للتخزين يقلل بصورة كبيرة من تكون الأكريلاميد.

نشرت هذه الدراسة في مجلة الزراعة وكيمياء الأغذية J. Agric. Food Chem (المجلد ٥٣، الصفحات ٦٥٥٧-٦٥٥٧، لعام ٢٠٠٥م).

للتفاعلات بين الحمض الأميني اسبرجين asparagine والسكريات المختزلة.

استخدم في الدراسة ثلاثة أصناف من البطاطس التي تستخدم عادة في بلجيكا وهولندا وشمال فرنسا لعمل شرائح البطاطس المقلية والبطاطس المقرمشة.

اتضح من الدراسة أن الصنف satuma الذي يستخدم بصورة رئيسة لتصنيع البطاطس المقرمشة أقل قابلية لتكوين الأكريلاميد خلال القلي مقارنة بالصنفين الآخرين.

ووجد أن التخزين على درجة حرارة ٤°م بالذات تحفز من تكون الأكريلاميد مقارنة بالتخزين على ٨°م ويرجع ذلك إلى أن التخزين على ٤°م يزيد من تكون السكريات المختزلة ويمكن عكس هذه التفاعلات

أجريت في بلجيكا دراسة لتقييم تأثير التخزين على البطاطس قبل قلبها على تكون الأكريلاميد الذي يعتبر مركباً يسبب السرطان للإنسان ويتكون خلال قلي البطاطس نتيجة



المارجرين وخفض الإصابة بأمراض القلب

اقترحت دراسة أجريت لمعرفة العادات الغذائية للبولنديين أن إحلال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة في الوجبة مع المحافظة على تناول كميات منخفضة من الأحماض الدهنية المحولة trans fatty acids (استهلاك منتجات يدخل في إعدادها زيوت فول الصويا والكانولا مثل المارجرين الخالية من الأحماض الدهنية المحولة) ارتبط بانخفاض أخطار الإصابة بأمراض القلب التاجية.

أشارت الدراسة إلى أن معدل الدهون المشبعة إلى غير المشبعة قد يكون أكثر أهمية في هذا الصدد من زيادة استهلاك الفواكه والإقلال من التدخين حيث لوحظ خفض قدره ٣٠٪ من الحالات المميتة لأمراض القلب في بولندا خلال الفترة من ١٩٩١ إلى ١٩٩٤م. وقد عزى الباحثون هذا الانخفاض إلى تغير نمط استهلاك الغذاء في بولندا عقب التغيرات الاقتصادية التي حدثت خلال هذه الفترة.

نشرت هذه الدراسة في مجلة الطب البريطانية في المجلد ٣٣١ (الصفحات ١٨٧-١٨٨، لعام ٢٠٠٥م).

الخضار يمنع سرطان القولون

الغذاء المتوازن مهم في الحفاظ على الصحة وتجنب الأمراض الخطيرة بعد مشيئة الله.

هذا ما أكدته دراسة حديثة نشرت في مجلة التغذية (المجلد ١٣٥، العدد ٨، الصفحات من ١٩٩٥-٢٠٠٠ للعام ٢٠٠٥م)، أشارت إلى أن الغذاء المتوازن أفضل من المدعمات التغذوية على الأقل فيما يتعلق بسرطان القولون.

ومن المعروف أن الوجبة عالية المحتوى من اللحوم الحمراء أو اللحوم المصنعة، منخفضة المحتوى من الخضار ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بسرطان القولون. إلا أن الآلية التي تتسبب بها اللحوم الحمراء أو المصنعة في حدوث سرطان القولون وكذلك آلية منع الخضار لهذا المرض لم تحدد على وجه الدقة.

لقد وجد من هذه الدراسة أن جزئي الهيم في اللحوم وليس الأمينات هي المسؤولة عن حدوث سرطان القولون، أما بالنسبة للخضار فإن دورها الواقى ضد سرطان القولون يكمن في محتواها من الكلوروفيل وليس كلوروفيلين chlorophyllins (الجزء الملحي الذائب للكلوروفيل الذي يؤخذ على شكل مدعمات) ولذا أكدت الدراسة أهمية الوجبة المتزنة وليس المدعمات في تجنب الإصابة بالأمراض العصرية.

الأغذية المسببة للحساسية وبطاقة الغذاء

من المتوقع أن تصدر الحكومة الأمريكية قريباً تشريعات جديدة تجبر شركات الأغذية على توضيح نوعية المكونات المسببة للحساسية في الأغذية المعدة من هذه المكونات على بطاقة الأغذية. وبالرغم من عدم إجازة هذه التشريعات في الوقت الحالي إلا أن شركات الأغذية أبدت استغرابها لهذه التشريعات لأن الشركات غير متأكدة من كيفية تحقيق هذا الأمر حيث لا توجد طريقة متفق عليها لقياس كميات المواد أو المركبات المسببة للحساسية في الأغذية التي قد تسبب الحساسية. وقد علق أحد المسؤولين في إدارة الدواء والغذاء على هذا الأمر بالقول «يبدو أن التشريع المرتقب يتجاوز العلم قليلاً».

التشريعات المرتقبة حددت للشركات وضع المعلومات على بطاقة الأغذية في الأغذية التي يدخل ضمن مكوناتها الحليب والبيض والأسماك والمحاريات والفول السوداني والمكسرات والقمح، وجميعها أغذية تحتوي على مواد مسببة للحساسية لدى بعض الناس.

الجدير بالذكر أن إدارة الدواء والغذاء نفسها لم تحدد المستويات التي تصبح فيها هذه المكونات في الغذاء مسببة للحساسية.

لذا يمكن القول إن تحديد المستويات المسببة للحساسية في الأغذية المحتوية على هذه المكونات يظل لغزاً بالرغم من ترقب صدور التشريعات الجديدة.

العلاقة بين الفركتوز ودهنون الجسم

أجري في جامعة سينسيناتي بحث لدراسة العلاقة بين استهلاك الفركتوز الذي يضاف عادة للمشروبات ودهون الجسم، ووجد أن استهلاك الفركتوز يؤثر على معدل التمثيل في الجسم بطريقة تجعله أكثر قابلية لتخزين الدهون.

دعمت نتائج هذه الدراسة دراسة أخرى أجريت في جامعة كاليفورنيا (ديفيز) أظهرت أن عدداً من الهرمونات المسؤولة عن تنظيم وزن الجسم مثل اللبتين leptin والأنسولين وghrelin لا تتجاوب بالطريقة التي تتجاوب معها مع الكربوهيدرات الأخرى مثل الجلوكوز.

وطبقاً للدراسة الأولى فإن هناك عاملاً آخر قد يساهم في زيادة تخزين الدهون في الجسم حيث لوحظ أن تمثيل الكبد للفركتوز يختلف عن تمثيله للأنواع الأخرى من الكربوهيدرات. لذا فإن الفركتوز يماثل دهون الوجبة في عدم تحفيزه الكامل للنظم الهرمونية المسؤولة عن التحكم في المتناول الغذائي وتمثيل الطاقة على المدى الطويل.

ولذلك أوصى الباحثون بإجراء المزيد من الدراسات لتحديد إذا كان شراب الذرة عالي الفركتوز الذي يضاف للمشروبات هو المسؤول بصورة مباشرة عن الزيادة الحالية للسمنة في الإنسان.

لذا ينصح بالتقليل من تناول المشروبات الغازية لتفادي زيادة الوزن والسمنة ولمعرفة المزيد عن نتائج هذا البحث ننصح المختصين في التغذية بالرجوع إلى عدد يوليو من مجلة بحث السمنة obesity research (م ٢٠٠٥) خاصة أن موضوع البحث يتطرق إلى توجه مهم في موضوع السمنة والاستهلاك المتزايد للمشروبات وخاصة المشروبات الغازية.