

نظام الغذاء حول حوض البحر المتوسط



النظام المتبع في حوض البحر المتوسط يمثل موديل غذائي ينبع من العادات المتوطنة في حوض البحر المتوسط، مثل إيطاليا، فرنسا، أسبانيا، اليونان، المغرب. ويتميز هذا النظام الغذائي بثرائه في المحتوى من الفواكه والخضروات والبقول والحبوب الكاملة والأسماك والمكسرات والمنتجات الحيوانية قليلة الدسم.

مميزات هذا النظام الغذائي في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتظهر في العديد من الدراسات العلمية الدولية.

من النظام الغذائي لشعوب حوض البحر المتوسط إلى النظام الغذائي المتعارف عليه في حوض البحر المتوسط لورنزو بيرودي (1911 - 1999) باحث من ليجوريا، بدأ أبحاثه من النصف الأول من القرن 900 ، درس العلاقة بين النظام الغذائي المتبع لمرضى (Ricambio) (التمثيل الغذائي) وكان من أوائل علماء التغذية الذين كونوا نظام غذائي للمرضى يقلل من استهلاك الدهون الحيوانية وتفضيل الدهون النباتية . بيرودي درس القوة العلاجية لهذا النظام الغذائي تاركاً أصول التغذية في حوض البحر المتوسط مع العادات الغذائية في جانب بعيد.

لكن بفضل دراسات أنسل كيبز (1904 - 2004) عالم الأحياء (بيولوجيا وفيزيولوجيا) الأمريكي، على العادات الغذائية لسكان جنوب إيطاليا، ثبت في الصورة الجماعية شكل النظام الغذائي لحوض البحر المتوسط وأعطاه استحقاق علمي وعرفي (ثقافي). كيبز تعمد بالأخص في العلاقة بين التغذية وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأثناء إقامته ببلدة بيوبي بمقاطعة بولبكا ببلدية سيليننتو درس من أرض الواقع التأثير الإيجابي لنظام الغذاء المحلي على الصحة، أثبت أنه الخلط بين العادات الغذائية لسكان المنطقة يمثل الشفرة الأساسية لنظام غذاء شعوب حوض البحر المتوسط، لأنها تشترك مع نظام غذاء الشعوب الأخرى حول حوض البحر المتوسط ، وعلى ذلك تم دراسته بأن هذه العادات مفيدة للصحة وهذا لا يوجد في الأنظمة الغذائية المعروفة في العالم الغربي.

من بداية السبعينات حاول نشر هذه العادات الغذائية (المتواجدة في النظام الغذائي لحوض البحر المتوسط) في الولايات المتحدة، حيث يوجد نظام الغذاء الغني بالدهون الحيوانية والسكريات البسيطة، وتسبب زيادة الوزن ومشاكل الأوعية الدموية والتمثيل الغذائي.

في التسعينات ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية أوائل التخطيطات (أول رسوم بيانية) التي تلخص هذه المبادئ الغذائية وتسمح لأي شخص التعلم منها بأخذها وتخزينها بطريقة بسيطة.

يجب أن نضيف أخيراً أنه في 16 نوفمبر 2010 منظمة اليونسكو اعترف بالنظام الغذائي لسكان حوض البحر المتوسط ووضعها في قائمة التراث الثقافي غير المادي للبشرية، ووافق على الاقتراح المقدم في العام الماضي من مجموعة العمل بوزارة الزراعة في اليونسكو، وبهذا الاعتراف قد أقر اليونسكو بقيمة هذا التراث الثقافي العظيم لشعوب حوض البحر الأبيض المتوسط.

نقاط مهمة في النظام الغذائي لشعوب حوض البحر المتوسط

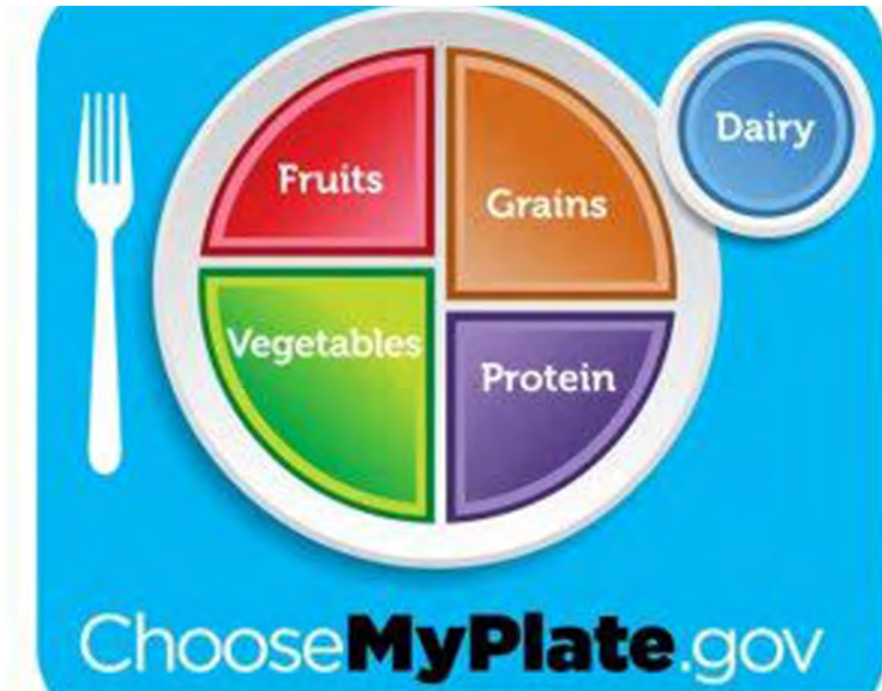
هذا النظام مركز على الاختيار الجيد للمواد والنسب المضبوطة للغذاء اللازم للجسم، لكن قيمة السعرات الحرارية تمثل اهتمام ثانوي. تقسيم السعرات الحرارية اليومية حسب هذا النظام يكون على هذه الأسس:

- سعرات حرارية كربوهيدراتية 55 - 60%
- سعرات حرارية بروتينية 15 - 20%
- سعرات حرارية دهنية 25 - 30%

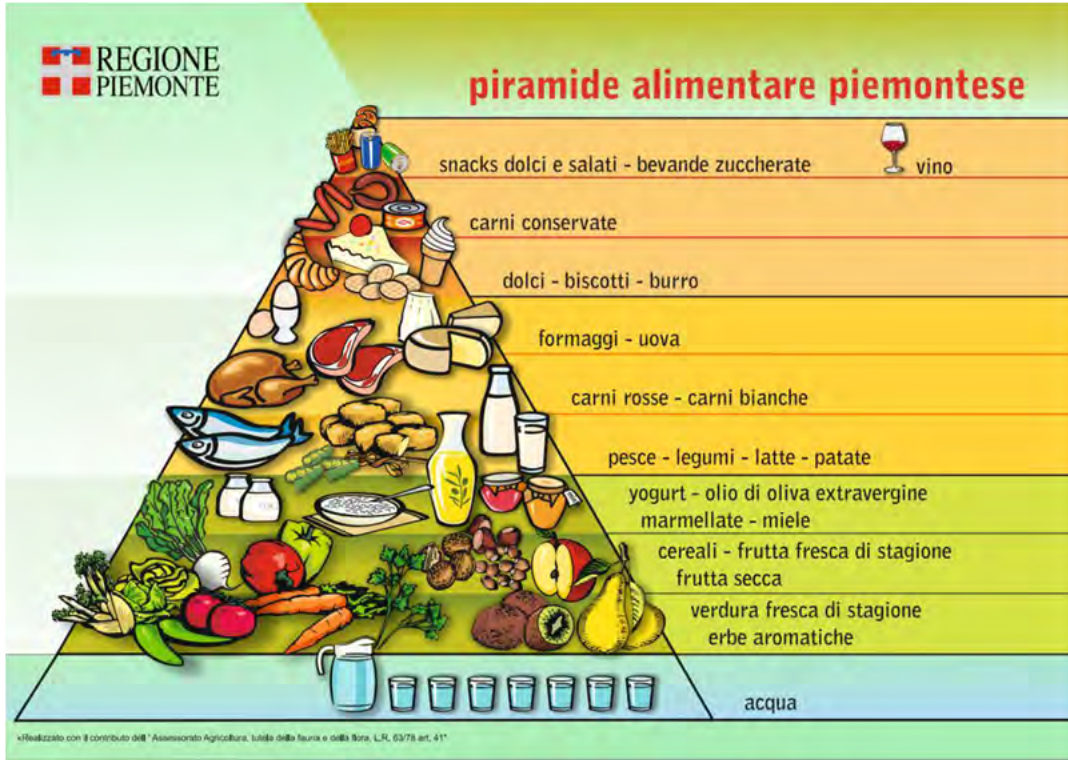
لمساعدة هذه الشعوب على فهم هذه النسب الحرارية المفروض استهلاكها يومياً وضعت عدة رسومات توضيحية.

وقد تم تصميم الرسم التوضيحي ليوضح توزيع المواد الغذائية على مدار اليوم، وأيضاً نسب الأطعمة المختلفة التي يجب أن تستهلك في كل وجبة.

الرسم التوضيحي للطبق الدائري ببساطة : طبق مقسم إلى أقسام توضح كل مجموعة غذائية أساسية. فهو مقسم لأربع أقسام ملونة، الأول للفاكهة، الثاني للخضراوات، الثالث للحبوب، الرابع للبروتين. وبجانب الطبق توجد دائرة صغيرة للمنتجات اللبنية، على سبيل المثال، فنجان حليب منزوع الدسم، أو كوب زبادى.



الرسم التوضيحي المستعمل بكثرة هو **الهرم الغذائي** وقد عُرض في سنة 1990، لتلخيص كل مبادئ النظام الغذائي لحوض البحر المتوسط، والأخذ بالاعتبار للشعوب التي تتبعه. هذا الهرم يمثل توزيع غذائي في تكرار وكمية الغذاء اليومي. بالأخص في قاعدة الهرم نجد أنواع لا بد من تكرار استهلاكها عدة مرات يومياً، لكن في القمة توجد المواد المفروض الحد من استهلاكها. لتسهيل اختيار نسب الغذاء، نجد أنه قد جُمعت في مجموعات متجانسة حسب محتواها الغذائي وحسب خصائصها الغذائية الخاصة. هذه الطريقة تبسط الاختيار وتسهل تركيب وجبات تحتوى على الأقل جزء من كل مجموعة في الوجبات اليومية.



الأطعمة الأساسية في نظام غذاء حوض البحر المتوسط هي الخضروات والفواكه والأسماك والمكسرات والنبيلد بكمية معتدلة، واللحوم البيضاء، وزيت الزيتون والحبوب، ويفضل التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف، وأعشاب مختلف للنكهة.

زيت الزيتون (النقي والنقي جداً) يعتبر من إحدى المنتجات التي لها كمية غذائية عالية لأنه غني بالدهون أحادية التشبع التي تحمي جهاز القلب والأوعية الدموية ولا يحتوي على الكولسترول. وهو مصدر ممتاز لفيتامين E الذي من خواصه حماية الخلايا من العجز لأنه مضاد للتأكسد. لذلك يعتبر عنصراً أساسياً في نظام غذاء البحر المتوسط وله دور جيد وواقى من أمراض الذبحة الصدرية ومن أمراض أخرى مزمنة ومدمرة. ولأن زيت الزيتون يعتبر مادة غذائية مفيدة لآبد من التحكم في الاستهلاك اليومي لعدم استهلاك كمية كبيرة من الدهون وسعرات حرارية مرتفعة يسبب في زيادة الوزن.

عادة لشخص مضبوط الوزن ونشط وبصحة جيدة ينصح بعدم استهلاك أكثر من 4 - 5 ملاعق يومياً.

البقول هي من الأطعمة الغنية بالبروتين وذات قيمة بيولوجية جيدة: أنها تحتوي على الألياف والكربوهيدرات و لذلك فهي مصدر للطاقة مع انخفاض السعرات الحرارية. البقوليات مع الحبوب، كما هو الحال في العديد من الوصفات الغذائية الإيطالية التقليدية (مثل المكرونة بلفاصوليا، والمكرونة بللممص ...) فهي تقدم أطباق غنية بالبروتين ومنخفضة في الدهون.

الخبز والمكرونة، كثيراً متشعبة ومتفرقة، لكنها تكون الأساس السكري لصنع غذاء متزن، ويجب استهلاكها يومياً بدون مبالغة في الكميات. الخبز والمكرونة أغنياء في الكربوهيدرات المعقدة والألياف (بالذات كاملة التركيبية) فهي تقريباً عديمة الدهون وتحتوي على البروتين النباتي ويمكن استبدالها ب الحبوب الغير مطحونة أو المنتجات الأخرى المستمدة منها، مثل البسكويت، وأعواد الخبز أو الدقيق.

استهلاك **الأسماك** بدلاً من اللحوم على الأقل 2-3 وجبات في الأسبوع، كمادة بروتينية غذائية من أصل حيواني، وتساعد على إقلال الدهون في التغذية. الأسماك، غنية بالبروتينات وبالأحماض الأمينية أوميغا 3 (م ا عدا أنواع نادرة) التي لها أهميتها في الحماية من أمراض القلب.

النبيذ: بالأخص الأحمر، **الفواكه الجافة**، مثل البندق واللوز، تعتبر من المواد الغذائية التي تحمي من أمراض القلب لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة ومواد صغيرة جداً تتحكم في كمية الكوليسترول LDL على حساب HDL. لكنها عالية بالسعرات الحرارية لذلك يجب الاعتدال في استهلاكها.

أخيراً **الفواكه والخضروات** تمثل المصدر الأساسي للفيتامينات، والأملاح المعدنية، العناصر النادرة، الألياف، والماء. ينصح بأكل 2 - 3 فواكه في اليوم، وعلى الأقل 2 (حصة) مقدار (50 جم سلطة + 200 جم خضراوات أخرى) والنسبة للخضراوات فالاستهلاك قد يكون بكميات أكثر وما عدا وجود نصائح طبية تمنع ذلك. من الطبيعي للحصول على كمية الفيتامينات المناسبة مع كمية الأملاح المعدنية لا بد من استهلاك خضراوات وفواكه موسمية.

يمكن وبكل ثقة تعريف نظام الغذاء المتبع في حوض البحر المتوسط بأنه نظام متكامل، متوازن، متنوع وطبيعي، لذلك فهو لا ينقصه الطعم اللذيذ الذي يُحل عليه بإضافة **التوابل والأعشاب العطرية** والتي تتواجد بكثرة في حوض البحر المتوسط وهي تعطى الطعم اللذيذ دون احتياج لإضافة الدهون والملح ومكسبات الطعم.

في الختام لتلخيص الموضوع يمكننا القول أن النظام الغذائي المتبع في حوض البحر المتوسط وبفضل الصفات الموجودة في مكوناته فإن له تأثير كبير ومفيد على الصحة ويمد بالحماية والقدرة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض أو تفاقم حالة المرض.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mariam El Gendi

ملاحظات: هذه الوثيقة تعرض المعلومات فقط وليس المقصد منها أن تحل محلما يقرره الطبيب. وأيضاً، لأنك وثيقة تتطلب تحديثها بانتظام من حين لآخر.