



ينصح كثير من الأطباء وخبراء التغذية بتناول أنواع المكسرات المختلفة، ويحتل البندق مكانة متميزة بين المكسرات، فإلى جانب كونه محبوباً للكثيرين، تتنوع أيضاً فوائده للجسد والعقل

### لندن . العربي الجديد

يشكل البندق حالة استثنائية بين مختلف أنواع المكسرات، إذ برز في الأدب العالمي من خلال القصة الشهيرة «كسارة البندق»، كما أنه يشكل واحداً من أشهى المأكولات بالنسبة للصغار، ويدخل في صناعة الكثير من السلع الغذائية المحببة لهم. عرف البشر البندق طعاماً مفضلاً منذ عصور ما قبل التاريخ، وهو يعتبر رمزاً للحكمة والمعرفة، والخصوبة، ويبرز ضمن تقاليد الزفاف في أنحاء شمال أوروبا، وكان ذلك واضحاً في الكتابات اليونانية والرومانية، حسب ما ذكره موقع شركة otherwest hazelnut.

وبحسب دراسة بحثية قام بها مجموعة من العلماء في عام 1995، تبين أن تناول البندق يعود إلى أكثر من ستة آلاف سنة قبل الميلاد، وتوجد رسوم قديمة لأشجار البندق في العديد من البلدان، من بينها دول أوروبية، وخصوصاً اسكتلندا، وهي شائعة جداً في تركيا، وموجودة في الولايات المتحدة، كما تم العثور على رسوم لأشجار البندق في الحضارة الصينية القديمة. تستغرق أشجار البندق من ستة إلى ثمانية أعوام حتى تصبح منتجة، وهي تعيش لفترات طويلة، لذا يطلق عليها اسم «الشجرة المعمرة»، ويتراوح ارتفاعها بين نحو مترين إلى ما يقارب ستة أمتار، وتمر دورة حياة هذا النبات بعدة مراحل قبل أن تصبح ثماره جاهزة للأكل، أو لاستخدامها في صناعة المأكولات.

خلال فصل الشتاء، تحمل الرياح حبوب اللقاح من الأزهار الذكورية إلى الأزهار الأنثوية، وبعد التلقيح، تبدأ حبات البندق بالتكون، وتكون جاهزة للحصاد في أواخر الصيف وأوائل الخريف. وتتمتع شجرة البندق ببنية جذر دائمة، وهذا يعني أنه بالمقارنة مع المحصول الذي يكمل دورة حياته بالكامل في موسم نمو واحد، فإنها تعتبر من بين الأشجار الأكثر كفاءة في منع تآكل التربة، والحد من جريان المياه المفرط، وبيعت دراسة للمكتبة الوطنية للطب الأمريكي، أن بساتين البندق لديها إمكانات مواتية لاحتجاز الكربون، مما يعني أنها تلتقط كميات كبيرة من ثاني أكسيد الكربون من الغلاف الجوي من خلال التمثيل الضوئي، وبحسب الدراسات، فهناك أكثر من 300 نوع من البندق، ولكل منها خصائصه المميزة. ووفق بيانات التجارة العالمية للبندق، يبلغ متوسط الصادرات 2,3 مليار دولار سنوياً في جميع أنحاء العالم، وأهم الدول المصدرة للبندق تركيا التي تنتج نحو 70,2% من الصادرات العالمية، وإيطاليا (8,7%) وجورجيا (7,4%)، وتعد كل من ألمانيا وفرنسا وكندا من أكثر الدول المستوردة.

### فوائد صحية

وللبندق الكثير من الفوائد الصحية، إذ يعتبر مصدراً مهماً للطاقة، ولذا يتم التوصية باستخدامه لجميع أفراد

### باختصار

يعود تناول البندق كطعام إلى أكثر من ستة آلاف سنة قبل الميلاد، وتوجد رسوم قديمة لأشجار البندق في العديد من بلدان العالم

يعتبر البندق مصدراً لأحماض الأوميغا 3 التي لها فوائد عدة، من بينها تحسين أداء الذاكرة، ودعم صحة القلب والأوعية الدموية

بساتين البندق لديها إمكانات لاحتجاز كميات كبيرة من ثاني أكسيد الكربون من الغلاف الجوي من خلال التمثيل الضوئي

## البندق

### فوائد صحية وعقلية وتجميلية لا تحصى

ونحو 4,7 كاربوهيدرات، إضافة إلى وجود 17 غراماً من الدهون الصحية». ووجدت دراسة أجريت في عام 2018، أن هناك صلة بين استهلاك المكسرات وتقليل الوزن وانخفاض خطر الإصابة بالسمنة، وبحسب الدراسة التي نشرها موقع Healthline الطبي، فإن بعض المشاركين الذين تناولوا المكسرات، كانوا أقل عرضة لزيادة الوزن من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. ووفق شقير: «يساعد تناول البندق في دعم الجهاز الهضمي، على اعتبار أنه مصدر مهم للألياف، وبالتالي فإن تناوله مع وجبة الفطور أو خلال النهار، يساعد في مكافحة مشاكل الإمساك، وانتفاخ القولون، ومعالجة أمراض الأمعاء». وبحسب دراسة لموقع WebMD الطبي الأمريكي، فإن البندق، مثل أنواع عديدة من المكسرات، يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض السرطان. وتؤكد الدراسة أن الإجهاد التأكسدي يزيد من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، ويساعد إنزيم أكسيد المنغنيزيوم الفائق ديسموتاز، وهو أحد الإنزيمات المضادة للاكسدة الموجودة في البندق، على تقليل الإجهاد التأكسدي، ما يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، كما أن وجود كمية

من الفيتامينات والمعادن، من ضمنها فيتامين (هـ)، يساعد في حماية الخلايا من أنواع الضرر الخلوي التي يمكن أن تؤدي إلى السرطان.

**تحسين القدرات العقلية**

ويساعد البندق أيضاً في تحسين المزاج، ومحاربة أمراض الشيخوخة. وحسب دراسة صادرة عن المكتبة الوطنية الأميركية للطب، فقد تبين أن له قدرة على تحسين الذاكرة، وأنه كان جزءاً مهماً في العلاج الذي كان يستخدمه القدماء لمعالجة الخرف. وبحسب الدراسة، فقد تم تغذية الفئران ببذور البندق لمدة أسبوع واحد، وأظهرت النتائج أن ذلك أدى إلى تحسين وتقليل السلوك المرتبط بالقلق، والذي تم تقييمه باستخدام متاهة. وتنصح أخصائية التغذية ريماء شقير بضرورة تناول البندق، أو استخدامه مع بقية المكسرات، أو إضافته إلى أطباق الطعام، أو حتى استخدام زيت البندق في النظام الغذائي، كونه يوفر فوائد صحية مهمة لدعم الصحة، والحفاظ على توازن النظام الغذائي، كما أن زيت البندق يساعد في تحسين البشرة، ودعم نمو بصليات الشعر، وبالتالي فإن له فوائد تجميلية أيضاً.

العائلة. وتؤكد أخصائية التغذية ريماء شقير لـ «العربي الجديد»، أن «البندق يعد من أساسيات الأنظمة الغذائية الهامة لدعم صحة الإنسان، فالزيوت التي يحتويها البندق، كغيره من أنواع المكسرات، لديها فوائد مهمة في دعم الصحة العقلية والجسدية، كما يعتبر البندق مصدراً لأحماض الأوميغا 3 الدهنية، والتي لها فوائد مختلفة، من بينها تحسين أداء الذاكرة، ودعم صحة القلب والأوعية الدموية، ما يعني أن تناول البندق يومياً يساعد في تحسين الدورة الدموية، وهو ما له تأثير مباشر في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب». وتوضح شقير: «إضافة إلى احتوائه على أوميغا 3، فإن البندق مليء أيضاً بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تدعم الحفاظ على مستويات معتدلة من ضغط الدم، وتحتوي كمية صغيرة من البندق على كميات عالية من المركبات الفينولية التي تساعد في تقليل الكوليسترول وتكافح الالتهابات». وتضيف: «تناول كمية من البندق تعادل من ست إلى ثمانية حبات يومياً، يعد مناسباً لأصحاب الحميات الغذائية، على اعتبار أن هذه الكمية تحتوي على 180 وحدة حرارية (كالوري) فقط،

شخصية والده الذي شارك في حملة روسيا. بعد بضع سنوات، سيصبح نيكولاس شبيهاً بالكونت الريفي الذي كان قد أصبحه تولستوي حينما كتب رانته «الحرب والسلام». تضاف إلى ذلك حقيقة أن ملكية عائلة بولكونسكي في ليسيا غوري تشبه، إلى حد بعيد، ملكية عائلة المؤلف في ياسنانيا بوليانيا، وأن جده كان يدعى نيكولاي فولكونسكي ويتشابه، بشكل مذهل، مع نيكولاي بولكونسكي، والد الأمير أندرو، الذي كان مساعداً لكوتوزوف الحقيقي

”

لكل منا، مهما كان دوره صغيراً، مساهمة في بناء التاريخ، حيث يتحول العظيم بغيره صغيراً جداً

“

## «الحرب والسلام» بين التاريخ والسيرة الذاتية

### نجوم بركات

هي راتعة ليو تولستوي الشهيرة التي تحولت معلماً أدبياً عالمياً يعرفه الداني والقاصي، وإن لم يكن كثيرون قد تجرأوا على قرأته. والعمل الملحمي الذي أثر على العالم الأدبي، وما زال يفعل، يجمع بين التأمُّلات السياسية والفلسفية، إلى جانب توصيف بارع للوسط الأرستقراطي الروسي الذي ينتمي تولستوي إليه، بما يتضمَّن من مؤامرات وعلاقات حبِّ وقصص رومانسية، بينما يقترب شبحُ حرب ستوتشر بشكل كبير على المخيلة والذاكرة الجماعيتين. فالعمل الذي نُشر بدايةً على شكل سلسلة في صحيفة «الرسول الروسي»، بين الأعوام 1865 و1869، يروي تاريخ روسيا في أثناء الحملة التي شنَّها نابليون الأول على روسيا عام 1812، وفيه يعتمد تولستوي نظرية قدرية للتاريخ، حيث الإرادة الحرة ذات أهمية ثانوية، في حين تخضع جميع الأحداث لحتمية تاريخية لا خلاص منها. هذا وقد ترجم ليو تولستوي الذي كان متأثراً بالثقافة الفرنسية ويتقن لغتها بامتياز، العنوان بنفسه بعد

عام 1812. بهذا، نجد المؤلف وقد ورَّع جده على شخصيتين هما نيكولاس وأندريه بولكونسكي. بالطبع، هناك التاريخ بأحداثه وتفصيل المعارك والحملة الفرنسية على روسيا، إنما هناك أيضاً آراء ذاتية ونظرة خاصة وسخرية من العبقرية العسكرية التي نُسبت إلى نابليون الذي يصفه تولستوي سميناً، مركزاً على يديه البيضاوين الممتلئتين، وكيفية استعداده عشية المعركة بالاغتسال وتعطير نفسه بالكولونيا، مقابل وصفه الجنرال كوتوزوف الذي يتميز بتواضعه وكرامته الإنسانية وعظمة روحه.

الألم حاضراً تتضح به الصفحات، إذ ما هو أكثر قسوة من الذهاب إلى الحرب، بعد خلاف مع الوالد في العشية؟ أشجع الجنود يعودون أطفالاً مع اقتراب الموت، فإذا بهم يكتشفون جمال السماء، ويتحجبون وهم ينادون أمهاتهم. التواضع، والتضحية بالنفس، والبُعد الجماعي للحقائق، هي بعض الرسائل العديدة التي يريد تولستوي إيصالها إلينا نحن القراء، فلكل منا، مهما كان دوره صغيراً، مساهمة في بناء التاريخ، حيث يتحول العظيم بغيره صغيراً جداً.