



هوامش

في دراسة حديثة، لاحظ باحثون انخفاضاً ملحوظاً في أمراض القلب والسرطان والسكري، وانخفاضاً بتدهور الصحة المعرفية والعقلية لدى النسوة اللاتي أدرجن المزيد من البروتين النباتي في وجباتهن الغذائية



أولئك الذين تناولوا كميات أكبر من البروتين الحيواني يميلون إلى الإصابة بأمراض مزمنة أكثر (Getty)

البروتين النباتي

نساء يتقدمن في العمر بصحة أفضل

محمد الحداد

قال باحثون إن المصادر النباتية للبروتين من شأنها أن تساعد النساء على الحفاظ على صحتهم لفترة أطول مع تقدمهن في العمر، مع تساؤل فرص إصابتهن بالأمراض المزمنة، وفقاً لدراسة نشرت يوم 17 يناير/ كانون الثاني الحالي، في المجلة الأميركية للتغذية السريرية. من خلال تحليل البيانات التي حصل عليها الباحثون من متابعة أكثر من 48 ألف امرأة، لاحظ الفريق انخفاضاً ملحوظاً في أمراض القلب والسرطان والسكري، وانخفاضاً في تدهور الصحة المعرفية والعقلية لدى النسوة اللاتي أدرجن المزيد من البروتين في وجباتهن الغذائية، من مصادر مثل الفواكه والخضراوات والخبز والفول والبقوليات والمعكرونة. مقارنةً بمن تناولن كميات أقل من هذه المصادر. اعتمد الباحثون في استخلاص النتائج على دراسة صحة العمالات في مجال الرعاية الصحية في جامعة هارفارد في

الفترة من عام 1984 إلى عام 2016. وكانت أعمار النساء تتراوح بين 38 و59 عاماً في عام 1984، واعتبرن في صحة بدنية وعقلية جيدة في بداية الدراسة. فحص الباحثون الدراسات التي جمعت كل أربع سنوات من عام 1984 إلى عام 2016، حول عدد المرات التي يتناول فيها الأشخاص أطعمة معينة لتحديد البروتين الغذائي وتأثيراته على الشيخوخة الصحية. وحسبوا كمية البروتين عن طريق ضرب عدد المرات التي استهلك فيها كل عنصر غذائي في محتواه من البروتين، ثم باستخدام قاعدة بيانات تكوين الغذاء في جامعة هارفارد، حسب إجمالي كمية البروتين في جميع المواد الغذائية. وأوضحت المؤلفة الرئيسية للدراسة، أندريس كورات، الباحثة في كلية تشان للصحة العامة في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية، في تصريح لـ «العربي الجديد»، أن النتائج أظهرت أن استهلاك البروتين في منتصف العمر مرتبط بتعزيز الصحة الجيدة في مرحلة البلوغ المتقدمة. تضيف: «وجدنا أيضاً أن مصدر البروتين مهم، إذ يبدو أن

الحصول على غالبية البروتين من المصادر النباتية في منتصف العمر، إضافة إلى كمية صغيرة من البروتين الحيواني، يؤدي إلى صحة جيدة وبقاء جيد في الأعمار الأكبر». وأوضح كورات أن الفريق البحثي قارن النظام الغذائي للنساء اللاتي لم يصبن بـ 11 مرضاً مزمنياً، ولم يفقدن كثيراً من الوظائف الجسدية أو الصحة العقلية، مع الأنظمة الغذائية للنساء اللاتي أصبن بهذه الأمراض. وأظهرت النتائج أن النساء اللاتي تناولن المزيد من البروتين النباتي كن أكثر عرضة بنسبة 46% لأن يكن صحيات في سنواتهن اللاحقة. أما أولئك اللواتي تناولن مزيداً من البروتين الحيواني، مثل لحم البقر والدجاج والحليب والأسماك والماكولات البحرية والخبز، كن أقل عرضة بنسبة 6% فقط للبقاء في صحة جيدة مع تقدمهن في السن.

وأوضح الباحثون أن فوائد البروتين النباتي قد تكون مستمدة من المكونات الموجودة في الأغذية النباتية، وليست من البروتين نفسه. مقارنةً بالاطعمة

باختصار

اعتمد الباحثون على استخلاص النتائج على دراسة صحة العمالات في مجال الرعاية الصحية في جامعة هارفارد في الفترة من عام 1984 إلى عام 2016

النتائج أظهرت أن استهلاك البروتين في منتصف العمر مرتبط بتعزيز الصحة الجيدة في مرحلة البلوغ المتقدمة

النساء اللاتي تناولن المزيد من البروتين النباتي كن أكثر عرضة بنسبة 46% لأن يكن صحيات في سنواتهن اللاحقة

الحيوانية، تحتوي النباتات على نسبة أعلى من الألياف الغذائية، والمغذيات الدقيقة، ومركبات مفيدة تسمى «بوليفينول»، «أولئك الذين تناولوا كميات أكبر من البروتين الحيواني يميلون إلى الإصابة بأمراض مزمنة أكثر، ولم يتمكنوا من الحصول على الوظيفة البدنية المحسنة التي نربطها عادة بتناول البروتين. كان البروتين الحيواني مرتبطاً بتواضع مع عدد أقل من القيود البدنية في سن الشيخوخة، ولكن البروتين النباتي كان له ارتباط أقوى وأكثر اتساقاً في جميع النماذج المرصودة، وكان مرتبطاً بشكل أو نقي بالصحة العقلية السليمة في وقت لاحق من الحياة»، تضيف المؤلفة الرئيسية للدراسة. في هذا السياق، تشير الدراسات إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالخضراوات الورقية، مثل الكرنب والسبانخ والجرجير والخس، قد تحمي من حالات معينة مثل أمراض القلب والسرطان.

كما أن البقوليات، مثل الفاصوليا والبازلاء والعدس منخفضة الدهون وخالية من الكوليسترول. في المقابل، هي غنية باللياف والبروتين ومجموعة فيتامينات B، إضافة إلى المعادن الأساسية مثل المغنيزيوم والزنك والحديد. وتظهر الأبحاث أن البقوليات تقلل من ضغط الدم والكوليسترول، وتساهم في إدارة مستويات السكر في الدم، إضافة إلى المساعدة في إنقاص الوزن لاحتوائها على كميات كبيرة من الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

وأخيراً

إعادة اكتشاف المدينة

سما حسن

مدينة خانيونس مسقط رأسي، فقد أطلقت صرختي الأولى في الحياة بين جدران أحد بيوت مخيمها، وبقيت في ذلك المخيم حتى الرابعة من عمري، حين انتقلت عائلتي إلى بيت مبني من الإسمنت على أطراف المدينة. أما بيتنا في المخيم فقد كان مبنياً من حجارة طوب، وذا سقف من القرميد المشتم. ولم يكن في استطاعة والدي في أواسط سبعينيات القرن الماضي تجديد بيت المخيم، حيث أصدر الاحتلال قراراً بعدم البناء في المخيم لكي يضطر اللاجئون للخروج منه بحثاً عن بيت أفضل وأوسع.

وهكذا غادرت مع عائلتي طفلة في الرابعة من عمرها بيت المخيم، وإن لم تنقطع علاقتنا بالمخيم وأهله، فقد بقيت أحرص على زيارة جيراننا الذين بقوا فيه. ومع تغير القوانين بمرور السنين أقاموا بنايات من عدة طوابق، وكان عليّ أن أدور حول بيت عائلتي الذي تحول إلى بناية عالية يطل عليّ منه وجه نسوة يعرفنني ويلوحن لي من شرفاته. أمضيت في أنحاء مدينة خانيونس نصف قرن من عمري، عرفت وحفظت فيه بحرهما وأرضها وشوارع المدينة ومقابرهما وأسواقها، وظننت أنني لا

المسلمون، ولووا فراراً من القصف، صرثُ أسمع عن أسماء مناطقهم، وأسأل من حوالي أين تقع منطقة «قيزان أبو رشوان» مثلاً؟ وقد امتلأت الدنيا صراخاً بضرورة إخلاء مكانه له، وكلمة القيزان محلية متداولة بين سكان خانيونس الأصليين، وتعني الوعاء العميق. ولذلك يطلق سمي القيزان على المنطقة المنخفضة العميقة، والتي تأثرت بالعوامل الجوية على مر الزمن، ولكن ذلك لم يمنع أن تقطنها عائلات ممتدة تحرص على اللحمة والتجمع عن طريق العيش في بيوت متلاصقة، والتزاوج فيما بينهم، وحل مشكلاتهم، من دون اللجوء للحكومة.

مرّ عامان على بعدي عن خانيونس حثه جاءت هذه الحرب الضروس، والتي كشفت أهلي بمدنيتي، وجعلتني أعيد اكتشافها