

من الحبوب نأكل

الجسم لنقصان بروتيناتها ببعض الاحماض الامينية الاساسية كاللايسين، وكذلك لنقصانها ببعض الفيتامينات مثل أوج و ب الذي يقي الجسم من مرض فقر الدم. كما تحتوي الحبوب خصوصاً إذا كانت كاملة غير مقشورة على حمض الفيتيك، الذي يحرم الجسم الاستفادة من الحديد والكالسيوم، وبذلك لا تكفي الكميات الموجودة منها في الحبوب لتغطية حاجة الجسم منها.

ومع هذا فيندر ان يتناول الانسان الحبوب بمفردها فهو غالباً يتناولها مع اذنية أخرى تتم نقصانها الغذائي، فهو مثلاً يتناول الخبز مع الجبن ويتناول الارز مع اللحم.

للحبوب أهمية اقتصادية كبيرة في العالم، فهي حالياً تشغل في مجموعها أكثر من نصف المساحة المزروعة من الارض. كما ان عدداً كبيراً من سكان العالم يعيش على حبوب القمح والارز والذرة والدخن. وغالباً تكون الحبوب ضمن المساعدات الغذائية التي تشحن إلى مناطق الكوارث الطبيعية والأوبئة والصراعات الإقليمية للتخفيف من حدة الجاعات وأمراض سوء التغذية مما يدل على أهمية الحبوب وارتفاع قيمتها الغذائية ورخص ثمنها نسبياً. وسوف تزداد أهمية الدور الذي تلعبه الحبوب في تغذية الانسان عند محاولة حل مشاكل الاحتياجات الغذائية الناجمة من الزيادات المستمرة في عدد سكان العالم.

* قسم علوم الاغذية والتغذية
جامعة الملك سعود



قال تعالى ﴿وآية لهم الأرض الميتة أحييناها وأخرجنا منها حبا فمنه ياكلون﴾.

والفيتامينات كالكالسيوم والحديد وفيتامينات ب المركبة التي تقي الجسم من مرضي البربري والبلاجا. ولقد تبين ان الألياف الحبوب تمنع الاصابة بالعديد من الأمراض المزمنة غير المعوية، كما أن لها تأثيرات مسككة على بعض أمراض القناة الهضمية مثل مرض السكر. وهناك تقارير تفيد بحصول انخفاض مهم في مستويات كولسترول الدم نتيجة لزيادة الاققبال على تناول الألياف الحبوب.

رغم دور الحبوب المهم في تغذية الانسان إلا انها غير كاملة غذائياً. فهي بمفردها غير كافية لتدعيم حيوية



د. حسين بن عبدالعزيز المناع *

علف للبهائم والطيور.

تحتوي الحبوب على كل العناصر الغذائية إلا ان النشا يوجد بنسبة كبيرة فيها، وهو مصدر اساسي للطاقة. ويكون أغلب النشا في صورة حبيبات متهلمة يسهل هضمها بإنزيمات الأميليز في القناة الهضمية. وتحرر الطاقة من النشا عندما نهضم مكوناته وتتحول إلى سكر جلوكوز تمتصه انسجة الجسم من مجاري الدم. وينتج الجرام الواحد من الجلوكوز قدراً من الطاقة يعادل ١٦ كيلوجولاً وتستهلك الطاقة في النشاطات الطبيعية والفسبولوجية للجسم، وعند تناولها فإنها

تتحول إلى نسيج دهني أو تبقى في هيئة جليكوجين في العضلات أو الكبد. وتحرر الطاقة منها عند احتياج الجسم إليها. تساهم بروتينات الحبوب بحوالي ٢٥٪ من البروتين معدل غذاء الفرد في بعض دول العالم. إذ تعادل كمية البروتين الموجودة في ثلاث شرائح من الخبز تلك التي في بيضة واحدة، أما زيوت الحبوب فهي مفيدة للجسم لعدم احتوائها على الكولسترول الذي يوجد بكثرة في الدهون الحيوانية. تحتوي الحبوب الكاملة غير المقشورة على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية والعديد من العناصر المعدنية