ما هي الحبوب

الحبوب هي جزء مهم في نظامنا الغذائي ويعتمد عليها البعض بشكل يومي أو شبه يومي، ويمكن تعريف الحبوب بأنها بذور صغيرة قاسية وجافة تنمو على الأعشاب الشبيهة بالنباتات، وتعد الحبوب مصدراً أساسياً للطاقة، وأكثر الأنواع استهلاكاً هي القمح، والأرز، والذرة. وبالرغم من حجم الاستهلاك الواسع لها إلا أن تأثيراتها الصحية محط جدل؛ فالبعض يعتبرها ضرورية كمصدر غذائي للطاقة أكثر من أي مجموعة غذائية أخرى، إلا أن هنالك فئة أخرى توصي بتجنبها قدر الإمكان اعتقاداً بأن استهلاكها بكثرة يؤدي إلى مشاكل صحية. توصي المنظمات الغذائية الأمريكية بتناول 5-6 حصص من الحبوب للنساء، بينما 6-8 حصص للرجال.

أجزاء الحبة

تتكون الحبة من الأجزاء التالية:

النخالة (بالإنجليزية:Bran): وهي الطبقة الخارجية وتحتوي على ألياف وأملاح معدنية ومضادات أكسدة.

السويداء أو النواة (بالإنجليزية: Endosperm): الجزء الأكبر من الحبة وتحتوي في الأغلب على كربوهيدرات (على شكل نشا) وبروتينات.

البذرة (بالإنجليزية:Germ): الجزء الذي يتبرعم منه نبات جديد، وهي غنية بالعناصر الغذائية حيث تحتوي على الكربوهيدرات، والدهنيات، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، ومضادات الأكسدة والمغذيات النباتية.

أنواع الحبوب

تأتي الحبوب بأشكال وأحجام متنوعة، تتراوح بين الكبيرة كحبات الفشار، والصغيرة كبذور الكينوا. هناك ثلاثة أنواع رئيسية للحبوب وهي: الحبوب الكاملة (بالإنجليزية: Whole Grains) والحبوب المكررة (بالإنجليزية: Refined Grains)، والحبوب المخصبة (بالإنجليزية: Enriched Grains)، جميعها

اختيار نوع الحبوب في النظام الغذائي

أيّا كان نوع الحبوب الذي ترغب في تناولها، فلا بد من معرفة تأثيراتها على النظام الغذائي. يتضح من الجدول أعلاه الحقائق التالية:

الحبوب المخصبة تشبه الحبوب المكررة في مكوناتها من الكربوهيدرات وفقرها بالألياف والعناصر الغذائية والفيتامينات والتي أزيلت أثناء معالجتها وتصنيعها. على الرغم من إضافة عناصر خارجية إليها، إلاّ أنها لا تعد خياراً مثالياً للغذاء الصحي المتوازن.

الحبوب المكررة والمخصبة تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة بنسبة كبيرة؛ وبالتالي فإنها تجعل مستويات السكر في الدم غير مستقرة، ولذلك قد يستمر الشعور في الجوع على عكس الحبوب الكاملة الغنية بالألياف والتي تزيد الإحساس بالشبع، وتغذي الجسم لأنها غنية بالعناصر الغذائية.

يجب الأخذ بعين الاعتبار أن الملصق المرفق مع منتجات الحبوب قد يكون مضللاً؛ فقد يشير الملصق إلى أن المنتج مصنع من الحبوب الكاملة ولكن في الواقع أن معظم الحبوب التي تدخل في الصناعات الغذائية قد خضعت مسبقاً للمعالجة وتمتلك نفس خصائص الحبوب المكررة. كما أنه يجب الانتباه إلى محتوى السكر من منتجات الحبوب فغالباً ما يضاف إليها السكر.

نسب العناصر الغذائية في الحبوب

إن نسب العناصر الغذائية المحددة تعتمد على نوع الحبوب. فيما يلي نسب العناصر الغذائية في 28 غرام من الشوفان الجاف كمثال:

الألياف: 3 غرام.

المنغنيز: 69% من الحصة اليومية الموصى بها.

الفوسفور: 15% من الحصة اليومية.

الثيامين: 14% من الحصة اليومية.

المغنيسيوم: 12% من الحصة اليومية.

النحاس: 9% من الحصة اليومية.

الزنك والحديد: 7% من الحصة اليومية.

من الأمثلة على مضادات الأكسدة التي قد تحتوي عليها الحبوب الكاملة: حمض الفيتيك (بالإنجليزية:Phytic Acid)، والليجنان (بالإنجليزية: Lignans)، وحمض الفريوليك (بالإنجليزية: Ferulic Acid)، ومركبات الكبريت.

الفوائد الصحية للحبوب الكاملة

للحبوب الكاملة فوائد عديدة، منها:

- هي واحدة من الفوائد الصحية لاستهلاك الحبوب **تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب**: الوقاية من أمراض القلب الكاملة وخاصة إذا حلت بدلاً عن الحبوب المكررة؛ ففي مراجعة لعشرة دراسات بحثت في تأثير الحبوب الكاملة على أمراض القلب، وُجد أن تناول 3 حصص يومياً من الحبوب الكاملة **يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 22%.** وفي دراسة أخرى استغرقت 10 سنوات على 17424 شخص بالغ، تبين أن الأشخاص الذين يتناولون الحبوب الكاملة بنسبة أكبر من أنواع الكربوهيدرات الأخرى في غذائهم اليومي تقل خطورة الإصابة بأمراض القلب لديهم بنسبة 47%، نشرت هذه الدراسة عام 2016 في مجلة NMCD.
- **تقليل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية**: في تحليل ل 6 دراسات أجريت على 25000 شخص، تبين أن الذين يتناولون الحبوب الكاملة **يقل لديهم خطر الإصابة بالجلطات الدماغية** بنسبة 14% مقارنةً بالذين يتناولونها بنسبة بسيطة. ويعزى ذلك لاحتوائها على الألياف وفيتامين K ومضادات الأكسدة.
- **تقليل خطر السمنة**: إن تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة **يعزز الشعور بالامتلاء** والشبع وبالتالي يجنبنا الإفراط في تناول الطعام والتعرض للسمنة. في الحقيقة، إن تناول 3 حصص من الحبوب الكاملة يومياً **، بالإضافة إلى تقليل دهون البطن، بانخفاض** مؤشر كتلة الجسم (بالإنجليزية: Body Mass Index) مرتبط وذلك في مراجعة أجريت على 15 دراسة تضمنت 120000 شخص.
- **تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري**: في مراجعة أجريت على 16 دراسة بحثت في العلاقة بين الحبوب الكاملة ومرض السكري النوع الثاني، استنتج أن استبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة وتناول حصتين يومياً من الحبوب الكاملة **يقلل خطر الإصابة** بالنوع الثاني من السكري. وذلك لاحتوائها على الألياف الغذائية التي تساعد على **التحكم بالوزن وتجنب السمنة** التي تعد أحد عوامل الخطورة للإصابة بالنوع الثاني من السكري. كما أن هنالك بعض الدراسات التي ربطت تناول الحبوب الكاملة **بزيادة حساسية الأنسجة للأنسولين وتقليل مستويات سكر الدم عند الصيام**، نظراً لاحتوائها على المغنيسيوم الذي يرفع معدلات أيض الجسم وبالتالي يزيد من حساسية الأنسجة للأنسولين.
- **تحسين عملية الهضم**: إن الألياف الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة تحسن عملية الهضم بطرق مختلفة:

1. أولاً: تساعد الألياف في إخراج البراز وبالتالي تقليل خطر بالإمساك.
2. ثانياً: تعتبر بعض أنواع الألياف في الحبوب الكاملة بريبيوتيك (بالإنجليزية: Prebiotics)، البريبيوتيك تشكل غذاءً للبكتيريا النافعة في الأمعاء والمهمة لصحة الجهاز الهضمي.

- **التقليل من خطورة حدوث الأمراض المزمنة**: يعد الالتهاب (بالإنجليزية: Inflammation) جذر معظم الأمراض المزمنة، ويُعتقد أن الحبوب الكاملة لها دور في **تقليل حدوث الالتهابات**، في دراسة نشرت مؤخراً في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية عام 2015 اتضح أن الأشخاص الذين كانوا يتبعون نمط غذائي غير صحي عند استبدالهم الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة، انخفضت لديهم مؤشرات الالتهاب (بالإنجليزية: Inflammatory markers).

- **الوقاية من السرطان**: الدراسات التي بحثت في دور الحبوب الكاملة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان كان لها نتائج مختلطة؛ ففي مراجعة لعشرين دراسة أجريت في هذا الجانب أظهرت 6 دراسات علاقة بين تناول الحبوب الكاملة وتقليل خطر الإصابة السرطان بينما أظهرت ال 14 دراسة الأخرى عدم وجود أي ارتباط. يعتقد أن الحبوب الكاملة تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على الألياف التي تحسن صحة الأمعاء والقولون وبالتالي تقلل من بسرطان القولون، بالإضافة إلى احتوائها على حمض الفيتيك وحمض الفينوليك والسابونين والتي احتمالية الإصابة تبطئ تشكل الأورام.