هل من فوائد صحية حقيقية للنباتات البحرية؟



لقد كثر تناول البعض، في هذا الجزء من العالم، للنباتات البحرية، وذلك من خلال تناول الوجبات اليابانية كالسوشي وغيرها. كما لجأ الكثيرون إلى تصنيع أصناف مختلفة من الخبز الذي يحتوي على النباتات البحرية. فكما يقال إنّ هذه النباتات البحرية غنية بالعناصر الغذائية وقد تساعد على الوقاية من بعض الأمراض مثل السكري، والبدانة والسرطان. فهل ما يقال عن فوائد هذه النباتات صحيحاً. لقد اكتسبت النباتات البحرية شعبية متزايدة بين الأطعمة الصحية وذلك لأسباب وجيهة. فالنباتات البحرية تعد مصدراً ممتازاً لبعض العناصر الغذائية مثل اليود وفيتامين (ك) ومصدراً جيّداً لحمض الفوليك. والماغنيسيوم، والحديد، والكالسيوم، والريبوفلافين وحمض البانتوثنيك، كما أنها تحتوي على: * كميات جيّدة من مجموعة واسعة من المعادن والفيتامينات الأخرى مثل فيتامين (ج) وفيتامين (هـ). * كميات جيّدة من مادة البوليفينول مثل الكاروتينات وفلافونيدات. * كمية جيّدة من الألياف الغذائية المماثلة للألياف الموجودة في النباتات الأخرى. * كمية جيّدة من أحماض الأوميجا 3 الدهنية. - معدن الفاناديوم: تحتوي النباتات البحرية على معدن الفاناديوم، والذي يلعب دوراً مهماً في نمو العظام. فهناك عدد من الدراسات العلمية التي أجريت على الحيوانات. إضافة إلى بعض الدراسات البشرية القليلة والصغيرة تشير إلى أنّ الفاناديوم قد يخفض مستويات السكر في الدم ويساعد على تحسين حساسية الخلايا للأنسولين عند مرضى السكري من النوع الثاني. وفي دراسة واحدة أجريت على عدد من الأشخاص الذين يعانون من مرض

السكري من النوع الثاني، تبين أنّ الفاناديوم ساعد أيضاً على خفض مستوى الكوليستيرول السيئ لدى هؤلاء الأشخاص. ولكن الجرعات المستخدمة في هذه الدراسات تعد كبيرة جدّاً، فسلامة تناول هذه الكميات من الفاناديوم غير معروف حتى الآن. ومن جهة أخرى، هناك العديد من الدراسات التي لا تظهر أي علاقة بين الفاناديوم ومستوى السكر في الدم. - الفوكويدنز: هي مواد تشبه النشويات وتكون موجودة في النباتات البحرية ولا سيما الطحالب البنية بشكل خاص. ويبدو أنّ هذه المواد لها خصائص المواد المضادة للالتهابات والفيروسات. كما أنها على ما يبدو تتمتع بخصائص مضادة للتخثر. في دراسة واحدة تبين أنّ الفوكويدنز قد يساعد على منع التصاق الخلية السرطانية للثدي بالصفائح الدموية، وهذا له تأثير كبير على انتشار الأورام الخبيثة في الجسم. - النباتات البحرية والسرطان: يعتقد بعض الناس أن تناول الخضراوات البحرية قد يقلل من خطر السرطان المرتبطة بهرمون الإستروجين وذلك عن طريق خفض نسبة الكوليستيرول في الدم وتعديل دورات الحيض عند المرأة. ليست هناك دراسات جيّدة تؤكّد هذه العلاقة بين تناول هذه النباتات والوقاية من السرطان، ولكن يشير الخبراء إلى أنّه وبسبب احتواء هذه النباتات على المواد المضادة للالتهابات والأكسدة فلابدّ أن يكون لها دور كبير في الوقاية من مرض السرطان. فمنع الالتهاب والتأكسد في الجسم عاملان أساسيان لمنع تكون الخلايا السرطانية. - هل النباتات البحرية آمنة: للأسف، النباتات البحرية تمتص المعادن الثقيلة كما تمتص المعادن الأخرى، تشمل هذه المعادن الثقيلة معادن مثل الزرنيخ، والرصاص والكادميوم. ويبدو أنّ الزرنيخ يشكل الخطر الأكبر من بين هذه المعادن. فبين عامي 2000 و2005، قامت دول كبرى مثل إنجلترا ونيوزيلندا وكندا بإصدار توصيات صحية عامة تنصح بعدم استهلاك النباتات البحرية إلا بعد التحقق من أنها تحتوي على مستويات منخفضة جدّاً من الزرنيخ. وهذه التوصيات لا تزال قائمة حتى الآن، ولذلك يجب عليك أن تتأكد من خلال قراءة محتوى العبوات والبحث عن شهادات أو علامات تشير إلى عدم وجود الزرنيخ في هذه المنتجات. والمشكلة القائمة في أسواقنا العربية أن معظم هذه المنتجات تستورد عبواتها الأصلية من دون وضع ترجمة مفصلة عن المنتج مما قد لا يمكن التأكد من عدم وجود هذه المعادن غير الآمنة. - نصائح للتسوق والتخزين: اتبع هذه الاقتراحات عند التسوق والتخزين: - قم بنقع النباتات البحرية لمدة 10-5 دقائق قبل الظهي. هناك أنواع ليس من الضروري نقعها مثل نبات النوري المستخدم في صنع السوشي. - ليس من الضروري طبخ النباتات البحرية قبل أكلها. - ابحث عن عبوات النباتات البحرية المغلقة بإحكام عند التسوق، والتي لا تحتوي على علامات الرطوبة الزائدة. - يمكنك تخزين النباتات البحرية بأمان في حاويات مغلقة بإحكام وفي درجة حرارة الغرفة.