

## القيمة الغذائية للقمح المبرعم



العقل السليم في الجسم السليم.. الكل يحاول تكيف نفسه مع قواعد صحية من أجل حياة أكثر صحة ونشاطاً لترشدنا نحو الصحة المثلى...

كيف نختار غذائنا؟ وكيف نستفيد من عناصره الغذائية؟ وما هي العناصر المفيدة لأجسامنا؟ وأين تكمن؟

دعونا نتعرف أكثر إلى مادة غذائية قد أحدثت ثورة كبيرة في مجال التغذية والطب البيديل... وقد استخدمت منذ آلاف السنين كدواء للعديد من الأمراض، وحديثاً أصبحت تستخدم كغذاء هام جداً إضافة إلى ميزاتها للوقاية ومعالجة العديد من الأمراض.

إنّها الحبوب المبرعمة (المستنبتة)!! والتي سنتناول منها القمح المبرعم موضوع لنا.

فما هو القمح المبرعم؟ وما هي مكوناته وفوائدها؟ وإلى أي مدى يمكن الاستفادة من عناصره؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات لا بدّ أن نبدأ بالحديث أوّلاً عن آلية عمل المستنبتات.

## آلية عمل مستنبت القمح وكيفية الاستفارة منه:

عندما تتعرض حبة القمح للرطوبة ينشأ أنزيم (ألفا أميلاز) الذي يعمل على تفكيك النشاء الموجود في حبة القمح بصيغة مشبعة إلى سكريات بسيطة وبالتالي يتحول البروتين المعقد إلى بروتين بسيط بشكل أحماض أمينية سهلة الهضم كما تنشأ أنزيمات أخرى تحول هذه المركبات البسيطة إلى فيتامينات وعناصر غذائية أخرى وهنا تطرأ تغيرات هامة على حبة القمح حيث تتضاعف كميات فيتامينات B من 3 إلى 12 ضعف حسب نوع الفيتامين... كما تتضاعف كمية فيتامين E ثلاثة أضعاف وينشأ فيتامين C بنسبة عالية والذي لا يتواجد في حبة القمح الجافة.

ومن جهة أخرى تنشأ أحماض أمينية حية لها تأثير هام جداً على تجديد خلايا الإنسان كما تتولد أنزيمات حية لها أثر إيجابي كبير على الجهاز الهضمي للإنسان ولا ننسى أيضاً الأملاح المعدنية المتواجدة في حبة القمح.

وفي هذه المرحلة من نمو حبة القمح تكون هذه العناصر الغذائية بقيمتها العظمى، ولكي تصل إلى المستهلك بكامل فوائدها يجب أن يتم تبريدها إلى درجة حرارة +4م 5 ومن ثم تنقل بسيارات مبردة إلى أماكن التوزيع حيث توضع ضمن برادات للمحافظة على درجة حرارة +4م 5. وعند درجة الحرارة هذه، يصبح نمو النبات أبطأ ما يمكن مما يبقى هذه الحبوب حية وهكذا. نحافظ على كامل الفوائد الغذائية لها ويجب ألا يزيد تخزين هذه الحبوب عن سبعة أيام.

ولابد أن نذكر هنا أن القمح المبرعم يفضل أن يستنبت من حبوب القمح المزروعة بدون استخدام أسمدة كيميائية وذلك لتخفيض نسبة الضرر الذي تحدثه هذه المواد الكيميائية على أجسامنا.

إن حبوب القمح المبرعمة هي مصدر حيوي وطازج للبروتين والأنزيمات والفيتامينات والمعادن كما أثبتت الدراسات العلمية الحديثة نظراً لأهميتها في نظامنا الغذائي الصحي... فهي طعام بسيط سهل الهضم يحتوي على قيمة بيولوجية عالية. كما أن لهذه البراعم أثر كبير على جسم الإنسان لاحتوائها على تركيز عالٍ للـ RNA و DNA والبروتين والعناصر الغذائية الأساسية والتي لا يمكن للإنسان الاستغناء عنها أبداً.

### طريقة استنبت حبوب القمح:

تغسل حبوب القمح جيداً وتعقم ثم تنقع في ماء نظيف (صالح للشرب).

تصفى الحبوب من الماء.

تعاد هذه العملية عدة مرات كل ست ساعات مع مراعاة تأمين التهوية الجيدة وضوء الشمس.

يجب أن يكون طول الجذور بين 1 إلى 10 مم لكي تكون حبة القمح في أعلى مستوى غذائي لها.

وفي حال ازدياد استطالة الجذور عن ذلك فإن القيمة الغذائية تبدأ بالإنخفاض بسبب أن حبة القمح تستهلك تلك العناصر الغذائية لإنشاء النبات!!

في حال ظهور العفن على المستنبت تنقع الحبوب بماء فاتر بدرجة حرارة +4م 5 لمدة خمسة دقائق ثم تغسل بماء فاتر أو بارد.

إن تعرض الحبوب المبرعمة إلى درجة حرارة تزيد عن 50م 5 يسبب بدء إتلاف الأنزيمات الحية. لذلك يفضل تناولها نيئة أو مجففة ومطحونة بالنسبة للذين لا يستطيعون مضغها.

## الأهمية الغذائية للقمح المبرعم:

إنّ هذه الحبة الصغيرة المباركة لها فوائد جمة في التغذية اليومية وفي الوقاية وعلاج كثير من الأمراض لأنّها ترفع من مناعة الجسم وتساعد على التخلص من الآثار الخطيرة للتلوث البيئي المحيط بنا وتقدم لنا العناصر الغذائية اللازمة لزيادة القدرة الدفاعية تجاه الأمراض.

إنّ ما تحتويه كمية قليلة من هذا المستنبت من فيتامينات وبروتين وأنزيمات ومعادن وأحماض أمينية لا نستطيع أن نحصل عليها إلا بكميات كبيرة من الأطعمة الأخرى التي تحتوي عليها.

كما يجب الانتباه إلى أنّ أي مصدر غذائي طازج آخر من الخضار والفواكه هو نبات ميت وقيمتة الغذائية تنخفض مع مرور الزمن من تحضير وشن إلى أماكن مبيع الجملة ثمّ شن إلى أماكن مبيع المستهلك وهذا يتطلب 24 ساعة على الأقل وقد يصل الزمن إلى عدة أيام حسب أماكن الزراعة مما يتسبب بتلف عناصر غذائية كثيرة.

أمّا الحبوب المستنبتة فهي تبقى مادة حية حتى لحظة دخولها جهازنا الهضمي.

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك لـ وليد أمين نافع