

## السلطات تطيل العمر



مثل إنكليزي يقول: من رغب أن يحيا حياة طويلة وسعيدة فليأكل السلطة في الصيف. لقد أعطى الإنكليز أهمية كبيرة لسلطة الخضار وضرورتها لجسم الإنسان لا حتوائها على فيتامينات وأملاح معدنية متنوعة، ويعتبر الرومان من أكثر الشعوب تناولا لسلطة الخضار المتنوعة، فكانوا يأكلونها بكميات كبيرة. وورثهم بذلك البريطانيون وغيرهم من الأوروبيين، الذين أدركوا غني هذه الخضار بالفيتامينات، وأنّه كلما كثرة أنواع الخضار بالطبق كلما ارتفعت قيمته الغذائية والصحية.

ذكر الكاتب كوجان في كتابه ضمان الصحة متحدثاً عن سلطة الخس فقال: إنّ الخس يستخدم لتجهيزها فيخلط بالخل والزيت والملح فتكون حافزاً جيداً فاتحاً للشهية صيفاً نحو أكل اللحم، وتعمل على تلطيف حرارة المعدة والكبد، وتنشط المعدة في عملية الهضم، ولكنها لا تعتبر بديلاً عن الطعام.

أتعلم عزيزي المسن أنّك تحتاج لطبق سلطة نيئة يوميا مكوّن بالدرجة الأولى من الخس الغني بمادة الأفيون المنومة والمهدئة، التي تساعدك على أخذ قيلولة لا سيما في فصل الصيف.

يحتاج المسمن في الصيف خاصة لطبق السلطة النيئ لمنافعه المتعددة وقد تحدّث كتاب الرومانيون عن الخس واعتبروه منوماً لا حتوائه على بعض مركبات الأفيون، وكانوا يقبلون على تناول نبات الهندباء ممزوجة بالعسل والخل، ولكن اتجه الفرنسيون واخذوا منهم السلطة واستمروا في تناولها وتطوير محتوياتها، أطلقوا عليها اسم سالاد وهو لفظ لاتيني ويعني الطيش والعشوائية، وربما سميت بهذا الاسم لأنّها تتقبل في صنعها الكثير من أنواع الخضار والنباتات والأعشاب، بل وأوراق الزهور وغيرها.

ففي بلادنا تصنع من البندورة، والخس والخيار، والقثاء، والجزر، والجرجير والكراث، والبقدونس، ولسان الثور، وقد يضاف إليها فتات الخبز مع الزيت والخل، وفي بلاد أخرى يضيفون إليها فتات الخبز مع الزيت والخل، وفي بلاد أخرى يضيفون إليها شقائق النعمان وزهور النرجس، والنبق وإضافات كثيرة أخرى تختلف باختلاف الفصول.

كما ويحذر الأطباء المختصين في علم التغذية من نباتات سامة الأوراق أو الجذور تتسلل إلى فصائل نباتات السلطة، ونذكر من بينهما جذور اللوف، كما ذكر حوالي مئة نوع من الأعشاب الصالحة لصناعة سلطة الخضار، ويوصى بتناولها نيئة طازجة بعد قطفها في مواعيد نضجها، حتى لا تفقد قيمتها الغذائية.

ينصح علماء التغذية المسمنين بتناول الكرنب، لأنّه شهى المأكّل، ويمد الجسم بالعناصر المعدنية، كما يعتبر من الأغذية المفيدة للدم، ويحتوي على نسبة عالية من الماء تبلغ حوالي 92%.

هذا وقد ركّز عباقرة العالم على تناول الخضار وخلطها ببعضها أمثال شكسبير الذي كتب عنها في كتبه. كما وانتشرت في وسط المجتمع البريطاني الخاص بالطبقة الأرستقراطية.

أما اليوم فقط أصبحت السلطات أكثر الأطعمة شيوعاً، ولا تخلو منها أي مائدة، والنساء أكثر إقبالاً على السلطة المتنوعة الخضرة، من الرجال، وأنواع السلطات مختلفة لكن ما يعيننا منها ثلاثة أنواع: سلطة الخضار، والفواكه، وسلطة الخضار والفواكه معاً.

ومن أهم الخضراوات التي تستخدم في صنع سلطة الخضار هي الخرشوف، والشمندر، والكرنب، والجزر، والخيار، والثوم، والفجل، والبصل، والفلفل الأخضر والأحمر، والبطاطس، والخس، والجرجير، والسبانخ، والبقوليات، والطماطم. وعملية إعداد طبق السلطة يحتاج إلى تخيل مسبق قبل الشراء والإعداد، لأنّ لمنظر الطبق دخل كبير في فتح الشهية بالنسبة لطبق السلطة نفسه، أما البطاطس، واليقطين، والكوسى،

والبقوليات لابد من طبخها قبل الأكل، أما الشمندر والجزر فيمكن أكلها طازجة ومطبوخة.

المصدر: كتاب لا شيخوخة مع الغذاء