فوائد الأطعمة العضوية للمرأة

أصبحت الأطعمة العضوية اليوم الأكثر شعبية على الإطلاق، إذ إنّها تلقى رواجاً كبيراً في عصرنا، وأصبحت تتواجد في الكثير من محلات البيع؛ ولكن هناك علامات استفهام عديدة حول هذه الأطعمة وفوائدها، وما إذا فعلاً يجب استبدال الأطعمة العادية بالعضوية؟

الأطعمة العضوية هي اليوم من بين المواضيع القابلة للنقاش الساخن، حيث تعتقد بعض السيدات أنّها من بين الأطعمة التي يجب إدخالها إلى الغذاء بشكل يومي. أمّا بعض السيدات الأخريات، فيعتقدن أنّ هذه الأطعمة لا تفيد الصحّة وأنّه يمكن الاستغناء عنها. فما هو الصحيح في هذا الموضوع؟ وهل فعلاً يجب على المرأة اللجوء إلى تناول الأطعمة العضوية، أو أنّها لا تختلف عن الأطعمة العادية؟

- ما هي الأطعمة العضوية؟

لابدّ في البداية من تسليط الضوء على معنى هذه الأطعمة. فهي تلك التي يتم تصنيعها باستخدام منتجات طبيعية، فالمحاصيل الزراعية يجب أن تُزرع من دون استخدام المواد الكيميائية وفي تربة آمنة، بعيداً عن المبيدات الحشرية أو الكائنات المعدّلة وراثياً. أمّا بالنسبة إلى منتجات اللحوم والدجاج، فيجب في هذه الحالة تغذية الأبقار والدواجن على الأعلاف العضوية وتربيتها في الهواء الطلق، ولا يجب أبداً إعطائها المضادات الحيوية والهرمونات.

- ما الفرق بين الأطعمة العضوية والعادية؟

هناك العديد من الفوارق بين الأطعمة العادية والعضوية، وإليك فيما يلي أبرزها:

* المنتجات العضوية تحتوي على كمية شبه معدومة من المبيدات الحشرية والمواد الكيميائية والهرمونات.

* تُعتبر الأطعمة العضوية أعلى بمادّة الـ(أوميغا3)، مقارنة بالعادية. البيض العضوي مثلاً يحتوي على الـ(أميغا3)؛ ولكن البيض العادي لا يحتوي على أي غرام من الـ(أوميغا3)، وبالتالي يعتبر البيض العضوي أفضل للأشخاص الذين يعانون مشاكل في القلب، ومشاكل في ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم.

* تختلف الأطعمة العضوية بطعمها ومذاقها، وذلك لأنّه يتم إنتاجها بشكل طبيعي عكس تلك العادية. كما إنّ هذه الأطعمة العضوية لا تحتوي على مواد صناعية، ما يجعل طعمها ألذّ. إضافة إلى ذلك، يتم تناول الأطعمة العضوية في أغلب الأحيان بشكل طازج، ما يجعل نكهتها أفضل من تلك العادية.

* تتواجد الفيتامينات والمعادن بشكل أعلى في الأطعمة العضوية مقارنة بالعادية. وفي دراسة تبيّن أنّ التفاح، والبطاطاس، والبازلاء، والقمح العضوي، يحتويان على نسبة أعلى بنحو 63% من الكالسيوم، و73% من الحديد، و118% من المغنسيوم، و60% من الزنك. لذا الأطعمة العضوية أفضل من الناحية الغذائية.

- فوائدها لجسم المرأة:

الأطعمة العضوية تُعتبر أفضل بالنسبة إلى صحّة المرأة، وذلك لأنّها خالية من المواد الصناعية، وتحتوي على نسبة أعلى من المواد الغذائية. ومن أُولى الفوائد التي يجب ذكرها في ما يتعلق بالأطعمة العضوية وصحّة المرأة، هي عدم تأثير هذا النوع من الطعام على هرمونات المرأة، إذ إنّ هذه المنتجات لا تحتوي على أي نوع من الهرمونات الصناعية.

الإكثار من تناول المرأة للحوم والدواجن التي تحتوي على الهرمونات، يزيد من الأوجاع التي تعانيها قبل الدورة الشهرية، وبالتالي اللجوء إليها يساعد على التقليل من هذه الآلام، ويعمل على إعادة التوازن الهرموني إلى جسم المرأة. كما أنّها تساعد على وقاية المرأة من مشكلة تكيّس المبايض، التي تهاجم الفتيات بين عمر الـ18 والـ25 عاماً، بشكل كبير جدّاً، وذلك لأنّها خالية من الهرمونات الصناعية. ويُعتبر اليوم تناولها من أهم العلاجات للتخلص من مشكلة تكيّس المبايض.

واليوم، من إحدى المشاكل الشائعة بين الفتيات والنساء، ظهور الشعر الزائد على الوجه وفي مختلف أنحاء الجسم، وذلك يعود إلى تناول الأطعمة العالية بالمبيدات الحشرية، والمواد الكيميائية، والمواد المضادة للحيوية، والمواد الهرمونية. لذا الانتقال إلى تناول الأطعمة العضوية، يساعد على الوقاية من هذه المشكلة المزعجة والتي تسبب الإزعاج للمرأة، خصوصاً أنّها تؤثر في جمالها الخارجي.

من جهة أخرى، تُعتبر الأطعمة العضوية هي الأفضل، من أجل الوقاية من مجموعة كبيرة من الأمراض التي تكثر في عالمنا اليوم، كأمراض السرطان، خصوصاً سرطان الثدي والمريء والمعدة والأمعاء والبروستاتا. كما إنّ هذه الأطعمة تعمل في الوقاية من مشاكل الحساسية بمختلف أنواعها وأشكالها، كذلك تخفف من خطر الإصابة بالـ(إكزيما) ومشاكل الجلد الأخرى.

أمّا بالنسبة إلى المرأة الحامل، فتُعتبر الأفضل بالنسبة إليها. وتشير الدراسات العلمية، إلى أنّ تناولها من قِبَل الأُم الحامل يؤدي إلى ولادة طفل يمتاز بالصحّة، وذلك لأنّ هذه الأطعمة تمنح

الأُم الحامل كمية من الفيتامينات والمعادن التي تحتاج إليها أثناء فترة الحمل. كما إنّ هذه الأطعمة تقلل من احتمالية وجود تشوهات عند الجنين، بفضل عدم احتوائها على المواد الصناعية والهرمونات.

ولكن، هل هذا يعني أنّه يجب الانتقال بشكل كلّي إلى الأطعمة العضوية؟

تُعتبر أسعار الأطعمة العضوية أعلى بكثير من العادية، ما يجعل الإقبال عليها قليلاً. لذلك ليس من الضروري اللجوء إلى كلّ أنواعها؛ ولكن يفضّل الخبراء اختيار بعضها، لأنّ العادية منها مليئة بالمواد المضرّة بالصحّة. ومن بين هذه الأطعمة التي يجب عليك اختيارها عضوية، نذكر ما يلي:

* الدجاج: يجب وضع الدجاج على قائمة الأطعمة العضوية التي يجب شراؤها، وذلك لأنّ الدجاج العادي يحتوي على كمية كبيرة من الهرمونات والمضادات الحيوية، وبالتالي تناوله يبعث بهرمونات الجسم، وأيضاً يؤثر في عمل الجهاز المناعي، ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض.

* الخضراوات: الخضراوات الورقية والملفوف والفلفل والكرفس، هي من بين الخضراوات التي من الضروري أن يتم اختيارها عضوية، لأنّ مثيلتها العادية مليئة بالأسمدة الكيميائية المضرة بصحّة الإنسان، والتي يمكن أن تؤدي إلى التسمم. كما إنّ هناك دراسة جديدة، تكشف عن أنّ الخيار العادي مليئاً بالملوثات، إذ إنّ حبّة واحدة منه تحتوي على أكثر من 15 نوعاً من المواد المتلوثة، وبالتالي من الضروري اللجوء إلى النوع العضوي منه. وفي حال عدم تواجد الخيار العضوي، يفضل تقشيره، لأنّ هذه المواد تتجمّع على القشرة الخارجية.

* الفاكهة: هناك عدد من الفاكهة التي لا ننصحك أبداً باختيار العادية منها، وذلك لأنّها تحتوي على كمية عالية من المبيدات الحشرية المضرّة، ومنها الفراولة والتوت والدرّاق والتفاح. كما إنّ هناك الشمّام والبطيخ، والتي تعتبر من الفاكهة التي يتم إضافة مواد كيميائية إليها وهرمونات لجعلها تنمو سريعاً، ما يحوّلها إلى أطعمة مضرّة بالصحّة. بالتالي، ننصحك باختيار الشمّام العضوي والبطيخ العضوي. كما إنّ العنب يفضل شراء العضوي منه، وذلك لأنّ النوع العادي يتم رشّه بالكثير من المبيدات الحشرية، للقضاء على الحشرات التي تتهافت على العنب بفضل طعمه الحلو.

* البيض: في حال تناول البيض العضوي، فحتماً ستلاحظين الفرق في لون الصفار بينه وبين البيض العادي. فالبيض العضوي أيضاً ألذّ بكثير من العادي، وهو أغنى بالفيتامينات والمعادن، وبالتالي يعتبر الأفضل للصحّة.

* الحليب: يتم إنتاج الحليب العادي بكميات كبيرة، عبر إعطاء الكثير من الهرمونات الصناعية إلى الأبقار، ما يجعله غنياً بالهرمونات، وبالتالي تناوله يؤثر في الدورة الشهرية، ويزيد من خطر المعاناة من تكيّس المبايض. وهذا يعني أنّه من الأفضل حتماً اللجوء إلى الحليب ومنتجاته العضوية.