



البطاطس، التغذية والنظام الغذائي

ويمكن أن تكون البطاطس غذاءً أساسياً مهماً، غير أنه من الضروري أن تتضمن الوجبات كذلك خضراً أخرى وحبوب كاملة كي يكون النظام الغذائي متوازناً

نقاط رئيسية

البطاطس مصدر جيد للطاقة الغذائية وبعض المغذيات الدقيقة، كما أن محتواها من البروتين عال جداً إذا ما قورن بمحتوى الجذور والدرنات الأخرى.

البطاطس منخفضة الدهون - غير أن تجهيزها وتقديمها مع مكونات عالية الدهن يرفع القيمة الكالورية للطبق.

إن سلق درنات البطاطس بقشرتها يحول دون فقد المغذيات منها.

تعدّ البطاطس مكوناً أساسياً في وجبات كثيرة، ولكن من الضروري موازنتها باستخدام الخضار الأخرى والأغذية المكونة من الحبوب الكاملة.

ثمة حاجة لإجراء المزيد من البحوث لتحديد الرابط بين استهلاك البطاطس وداء البول السكري من النوع 2.

المغذيات التي تحتوي عليها البطاطس



(لكل 100غم، بعد سلقها مع قشرتها وإزالة قشرتها قبل استهلاكها) المصدر: وزارة الزراعة الأمريكية، قاعدة البيانات الوطنية للمغذيات

تعدّ البطاطس غذاءً متعدد الاستعمالات وغني بالكربوهيدرات، كما أنه شائع كثيراً في أنحاء العالم ويجري تجهيزه وتقديمه بطرق متنوعة. فحينما تكون محصودة منذ فترة قريبة تتكون درنة البطاطس من نحو 80 في المائة ماء و20 في المائة مادة جافة، حيث يشكل النشا نحو 60 إلى 80 في المائة من المادة الجافة. كما يماثل محتواها من البروتين محتوى الحبوب على أساس الوزن الجاف، وذلك على الرغم من أنه عال جداً إذا ما قورن بمحتوى الجذور والدرنات الأخرى. وبالإضافة إلى ذلك فإن محتواها من الدهن منخفض.

وهي غنية كذلك بمغذيات دقيقة كثيرة، لاسيما فيتامين (C). حيث تقدم الدرنة متوسطة الحجم التي يبلغ وزنها 150غم نصف احتياجات البالغين اليومية من هذا الفيتامين (100 ملغم) إذا ما جرى تناولها مع قشرتها. كما تعدّ البطاطس مصدراً للحديد ويساعد محتواها العالي من فيتامين (C) على امتصاص الحديد. وعلاوة على ذلك تعتبر البطاطس مصدراً جيداً لفيتامينات (B1) و (B3) و (B6) إلى جانب الأملاح المعدنية كالبوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم، كما تحتوي على حمض الفوليك وحمض البنتوثيك والريبوفلافين. وتحتوي أيضاً على بعض مضادات الأكسدة الغذائية التي يمكن أن تؤدي دوراً في الوقاية من الأمراض المتصلة بالشيخوخة، بالإضافة إلى احتوائها على الألياف الغذائية المفيدة للصحة.

تأثيرات طرق تجهيز البطاطس إن القيمة التغذوية للوجبة التي تحتوي على البطاطس تعتمد على المكونات الأخرى التي تقدم معها، كما تعتمد كذلك على طريقة التجهيز. فالبطاطس بمفردها لا تؤدي إلى السمنة (بل إن الشعور بالشبع الناجم عن تناول البطاطس يمكن في الواقع أن يساعد الأشخاص على ضبط أوزانهم)، إلا أن تجهيز البطاطس وتقديمها مع مكونات عالية الدهن يرفع القيمة الكالورية للطبق.

ونظراً لعدم إمكانية هضم النشا الموجود في البطاطس النيئة من جانب بني البشر، يجري تجهيزها للاستهلاك بواسطة السلق (مع القشرة أو بدونها) أو الخبز أو القلي، حيث تؤثر كل واحدة من طرق التجهيز المذكورة على تركيب البطاطس بصورة مختلفة، غير أنها جميعاً تخفض محتوى البطاطس من الألياف والبروتين، وذلك نتيجة رشحها إلى ماء الطهي وزيته، أو تلفها بسبب المعالجة الحرارية، أو إحداث تغييرات كيميائية عليها كالأكسدة.

فالسلق - الذي يعدّ أكثر طرق تجهيز البطاطس شيوعاً في العالم - يتسبب في فقد كمية ملموسة من فيتامين (C). لاسيما إذا سلقت البطاطس وهي مقشورة. كذلك يؤدي قلي شرائح البطاطس ورقائقها لبرهة قصيرة في الزيت الحار (140° - 180° مئوية) إلى امتصاص كثير من الدهن وتخفيض محتواها من الأملاح المعدنية وحمض الأسكوربيك بصورة ملموسة. كما يتسبب الخبز بصورة عامة في فقد كميات فيتامين (C) أكبر بقليل مما يسببه السلق وذلك نتيجة لدرجات حرارة الفرن العالية، غير أن كميات الفيتامينات الأخرى والأملاح المعدنية المفقودة خلال الخبز تكون أقل.

دور البطاطس في "التحول التغذوي" الجاري في العالم النامي يؤدي ارتفاع مستويات الدخل في كثير من البلدان النامية - وبوجه خاص في مناطق المدن - إلى عملية "تحول تغذوي" صوب الأغذية الغنية بالطاقة والمنتجات الغذائية الجاهزة. ولذلك يزداد الطلب على البطاطس بصورة متصاعدة. ففي جنوب أفريقيا يتزايد استهلاك البطاطس في مناطق المدن، في حين ما زالت الذرة هي الغذاء الأساسي



المكونات السامة الموجودة في البطاطس

تحتوي أوراق البطاطس وسيقانها وبراعمها على مستويات عالية من مركبات سامة تدعى القلويدات الجليكوسيدية (هي في العادة السولانين والتشاكونين) وذلك كجزء من وسائل الدفاع الطبيعية لنباتات البطاطس ضد الفطريات والحشرات. وتوجد هذه المركبات عادة بكميات قليلة في الدرنة وتقع أكبر تركيزاتها تحت القشرة تماما.

ولذلك من الضروري تخزين البطاطس في أماكن معتمة معتدلة الحرارة لإبقاء محتواها من هذه مركبات القلويدات الجليكوسيدية منخفضا. أما إذا ما تم تعريض الدرنة للضوء فإنها تتحول إلى اللون الأخضر نتيجة لزيادة مستويات الكلوروفيل، وهو ما يمكن أن يكون دليلا كذلك على ارتفاع مستويات مادتي السولانين والتشاكونين. وبالنظر إلى تعذر إتلاف مركبات القلويدات الجليكوسيدية بواسطة الطهي فإن قطع الأجزاء الخضراء وإزالتها إلى جانب تقشير البطاطس قبل طهيها يكفلان تناول بطاطس سليمة.

في مناطق الريف. كما أدى ارتفاع الدخل وتسارع الحياة الحضرية في الصين إلى ازدياد الطلب على البطاطس المجهزة. وهكذا فإن البطاطس تنهض بدور بالفعل في تنوع الوجبات في بلدان كثيرة، غير أنه لا ينبغي أن تخل البطاطس محل محاصيل الأغذية الأساسية عندما تكون هذه المحاصيل متاحة لتلبية احتياجات السكان من الطاقة، بل يتعين عليها عوضاً عن ذلك أن تكمل الوجبة بما تحتويه من فيتامينات وأملاح معدنية وبروتين عالي الجودة. ويمكن أن تكون البطاطس أغذية أساسية مهمة، غير أنه من الضروري أن تتضمن الوجبات كذلك خضرا أخرى وأغذية من الحبوب الكاملة كي تكون هذه الوجبات متوازنة.

كذلك يؤدي الاتجاه نحو استهلاك "الأغذية المجهزة" بصورة أكبر إلى ازدياد الطلب على البطاطس المقلية. غير أن فرط استهلاك هذه المنتجات الغنية بالطاقة إلى جانب قلة النشاط البدني يمكن أن يؤدي إلى الوزن الزائد. ولذلك يتعين أن يؤخذ دور منتجات البطاطس المقلية في الوجبة الغذائية في الاعتبار في إطار الجهود الرامية للوقاية من الوزن الزائد والأمراض غير السارية المتصلة بالوجبة ومن ضمنها أمراض القلب وداء البول السكري. ومع أن داء البول السكري من النوع 2 ينجم عن عوامل كثيرة، إلا أنه من الضروري إجراء مزيد من البحوث لتحديد ما إذا كان هناك علاقة بين استهلاك البطاطس وهذا الداء

للاتصال:

International Year of the Potato Secretariat
Food and Agriculture Organization
of the United Nations

Room C-776

Viale delle Terme di Caracalla

00153 Rome, Italy

Tel. + (39) 06-5705-5859, 06-5705-4233

E-mail: potato2008@fao.org



الكنز الدفين



عن السنة الدولية للبطاطس 2008

تهدف السنة الدولية للبطاطس التي سيجري الاحتفال بها على مدى عام 2008 إلى زيادة التوعية في العالم بدور البطاطس المحوري في الزراعة والاقتصاد والأمن الغذائي العالمي.

www.potato2008.org

شكر:

قدمت لنا هذه المعلومات شعبة التغذية وحماية المستهلك، منظمة الأغذية والزراعة.

الصورة: ©FAO/Giulio Napolitano