



## هوامش

فاكهة المانغو من ركائز المطبخ الهندي وتحظى بشعبية في العالم، ويطلق عليها اسم فاكهة «الملك». وانتقلت بذور المانغو من آسيا إلى الشرق الأوسط وأفريقيا وأميركا الجنوبية



المانغو محصول مهم في الهند منذ آلاف السنين (تواها سيلام/ فرانس برس)

# فاكهة المانغو

## غذاء متكامل يدعم المناعة ضد أمراض الصيف

للندن - العربي الجديد

لطالما اعتبرت «المانغا» أو «المانغو» (مانجو) واحدة من أهم وأشهر الفواكه الموسمية على الإطلاق، ليس فقط بسبب طعمها الفريد، ولكن بسبب فوائدها الصحية. وخلال فصل الصيف يزداد الطلب على المانغو، خاصة أنها تقدم باردة مع الكثير من الصفات الخفيفة. وهي تساعد في ترطيب الجسم وتبريده وإنعاشه.

### فاكهة قديمة

تعدّ المانغو واحدة من أقدم الفواكه، ويعود موطنها الأصلي إلى جنوب قارة آسيا، وكانت غذاءً مهماً في الهند التي تعتبر المصدر الرئيسي لإنتاجها. ويعتمد سكان الهند على المانغو باعتبارها جزءاً من نظامهم الغذائي، ودخلت في صميم الطب الهندي التقليدي منذ أكثر من 5000 عام، بحسب بيانات نشرها المجلس الوطني للمانغو الذي يتخذ من الولايات المتحدة مقراً، ويورد المجلس أن المانغو كانت محصولاً مهماً في الهند لآلاف السنين، ومصدراً غذائياً أساسياً للسكان، ثم انطلقت زراعتها إلى مناطق مختلفة في جنوب آسيا. وتنتمي إلى

جنس النبات المزهّر Mangifera وعائلة Anacardiaceae المرزوعة في الغالب من أجل ثمارها الصالحة للأكل. وهناك نحو 1500 نوع من المانغو، وكل منها ذو طعم وشكل ولون مميز، وبينها المانغو الوردي الأحمر Gulab Khas من الهند، والمانغو Totapuri، والمانغو Ratnagiri من الهند، والمانغو Alphonso الشهير.

### زراعة المانغو عربياً

وفي المنطقة العربية، تحتل مصر المركز الأول في زراعة المانغو، بحسب بيانات صادرة عن world population review، وقد أنتجت نحو 1,3 مليون طن من هذه الفاكهة عام 2021. ويحتل السودان المركز الثاني بنحو 700 ألف طن، ثم المغرب (نحو 100 ألف طن) والمملكة العربية السعودية (نحو 88 ألف طن)، والإمارات (نحو 10 آلاف طن). وتحتاج زراعة المانغو إلى طقس دافئ نسبياً، مع هطول الأمطار أو ري الأشجار أثناء الإزهار، وبعدها إلى درجات حرارة دافئة وأكثر ارتفاعاً أثناء الإثمار. وتنمو أشجار المانغو بشكل أفضل في تربة عميقة وجيدة التصريف وحمضية قليلاً، وهي تتحمل الظروف الجافة والتشبع بالمياه والملوحة المعتدلة.

### فوائد المانغو

تتميز المانغو بعدد كبير من الفوائد الصحية، إذ إن كل كوب من منها يزّن (165 غراماً)، يحتوي على نحو 99 سرعة حرارية، ونحو 1,35 غرام من البروتين، و0,63 غرام من الدهون الصحية، إضافة إلى 24,8 غراماً من الكربوهيدرات، ونحو 22,6 غراماً من السكر، ونحو 2,64 غرام من الألياف، بحسب بيانات إدارة الغذاء والدواء الأميركية. تقول اختصاصية التغذية، لينا بيطار، لـ «العربي الجديد»: «تعتبر فاكهة المانغو مهمة جداً لصحة الإنسان، وتحتوي على نسب عالية من البوتاسيوم، وفيتامين سي، والألياف، وحامض الفوليك، كما أنها غنية بالمعادن، ما يجعلها وجبة غذائية متكاملة خاصة للسيدات الحوامل، إذ يدعم حامض الفوليك نمو الجنين وتطوره الصحي». تصيف: «تعد المانغو مصدراً جيداً لفيتامينات المعادن، وهي تعزز بالتالي صحة الإنسان من أجل مقاومة الأمراض وضعف المناعة، لذا تعتمد عليها شعوب عدة في نظامها الغذائي». وتحت السلطات في الهند المواطنين على تناول المانغو خلال فصل الصيف، باعتبار أن فيتامين «سي» الذي تحتوي عليه يساعد في تقوية جهاز المناعة، ومقاومة العدوى

### باختصار

يعتمد سكان الهند على المانغو في نظامهم الغذائي، ودخلت في صميم الطب الهندي التقليدي منذ أكثر من 5000 عام

تحتوي المانغو على نسب عالية من البوتاسيوم وفيتامين «سي» والألياف وحامض الفوليك كما أنها غنية بالمعادن

في المنطقة العربية تحتل مصر المركز الأول في زراعة المانغو وبلغ إنتاجها نحو 1,3 مليون طن عام 2021

والأمراض. وتتناول المانغو بانتظام خلال أشهر الصيف يمكن أن يساعد في الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا، وغيرها من الأمراض الموسمية. وبحسب بيطار، تساعد المانغو في الوقاية من عدد من الأمراض المزمنة، وتقول: «صحيح لا توجد دراسات واضحة تشير إلى دور المانغو مثلاً في مواجهة أمراض السرطان، لكن بعض الدراسات تشير إلى أن المانغو غنية جداً بمادة بيتا كاروتين، الصبغة المسؤولة عن اللون الأصفر البرتقالي للفاكهة، وهي تعتبر من المواد الأساسية الخاصة بمضادات الأكسدة، وتساعد في حماية الخلايا ومنعها من التلف أو التعرض لأمراض خبيثة». من جهة أخرى، أظهرت دراسة أجرتها مجلة الطب الأميركية أن المانغو تساعد في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، بسبب احتوائها على نسب جيدة من المغنيسيوم والبوتاسيوم، ما يساعد أيضاً في خفض مستويات ضغط الدم. كما تدعم المانغو الجهاز الهضمي، إذ تساعد مركبات الأكسدة والمعادن، والألياف في تحسين عمل الأمعاء، وتفتت النشويات الصعبة.

أيضاً تشير بيطار إلى أن المانغو قد تساعد في خفض مستويات السكر في الدم والكوليسترول. وتقول: «صحيح أن المانغو تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات التي تعد غير مناسبة لأصحاب الحميات الغذائية، لكنها قادرة بسبب وجود كميات طبيعية من السكر والدهون على تعديل معدل السكر في الدم، وأن تكون وجبة غذائية متكاملة العناصر الغذائية لمحاربة السمنة، خاصة في حال عدم الإفراط في تناولها».

هرعت إلى الحساب لأعرف القصة. والقصص كثيرة، والوجع أكثر منها، وهو أكثر بالتأكيد من مقدرة العاملين في الحساب على الكتابة والتوثيق وملاحقة التفاصيل. لكن، لأن الشهداء ليسوا أرقاماً، ولن يكونوا كذلك، بكرتهم وبعائيتاد العالم كله أبحارهم، ينبغي أن يستمر التوثيق بذات الاهتمام الأول، والحماسة القديمة. لقد قتل الاحتلال رفعت العرعير، وقتل رفاقه، وما زال مستمراً في رحلة

في غرة تبجو حكايات الشهداء وكأنها حكايات البقاء، ويا لها من مفارقة أن تتعزز الحياة بفعل الموت!

التقتيل اليومي، ولكن الفكرة باقية، والشهداء أحياء عند ربهم يُرزقون، ولعلمهم لا يحتاجون لمن يُوثق قصصهم بحُجج إحيائها والتعرّف إلى دقائقها والعيش في خضمها، يَعدّم شهوداً على القرب، وعلى البعد أيضاً، منها. ونحن، إذ عايشنا هذه النكبة الفلسطينية المتجددة في زمننا لا بدّ أن نكون جزءاً منها، شئنا أو أبينا، ولا بدّ للذور أن يكتمل. 40 ألف شهيد منذ «طوفان الأقصى»، وكلّ شهيد منهم يستحقّ أن يُدوّن اسمه في فضاء الخلود البشري من أجل فلسطين، ومن أجل الإنسانية كلها. فهناك في غرة تبدو حكايات الشهداء وكأنها حكايات البقاء، ويا لها من مفارقة عجيبة أن تتعزز الحياة بفعل الموت! وأن تكون البداية في حافة النهاية! وأن يكون الشهيد هو الرمز الحقيقي للخلود! أما انتشار قصّته فهو أسلوبه الباقي في المقاومة، واستمراره نحو النصر الآخر، النصر في الأرض وصولاً إلى التحرير، لا تحرير الأرض المحتلة وحسب، ولكن تحرير البشر من فكرة الخوف من الموت أيضاً.

## وأخيراً

### لأنهم ليسوا أرقاماً

سعدية مفرد

«لأنهم ليسوا أرقاماً، هنا نحكي قصة الشهداء، حياتهم، ذكرياتهم، أحلامهم.. اكتبوا لنا وأرسلوا، لنحكي للعالم كله عن شهداء غرة... هكذا يُعرّف حساب «شهداء غرة» عن نفسه في منصّة إكس، ليكون قصّة مُتحركة بدأت ولكنها لم تنته بعد. قصّة تتناسل منها آلاف القصص والحكايات والصور والمقاطع والتفاصيل واليوميات لشهداء فلسطين في غرة. قصّة جماعية كبيرة مُكوّنة من قصص فردية كبيرة أيضاً، ومع كلّ طلقة رصاص صهيونية غادرة تكبر القصة ويرتفع الرقم فيزداد الوجع، بشر حقيقيون، حيوات واقعية، وأسماء وأحلام وطموحات وضحكات ودموع وعناوين وعلاقات وصغار وكبار... أصبحت كلها في هذا الحساب، الذي يتضخم يوماً بعد يوم، لنكون، نحن الذين نعاني وطأة العجز والشعور بالخذلان، جزءاً منه. نحن أيضاً شهداء فيه وعليه وعليهم. تعرّفنا إلى هذا الحساب للمرة الأولى عندما استشهد

أحد أكثر مؤسسيه أهميّة، وهو الشاعر والكاتب رفعت العرعير، يوم 7 ديسمبر/ كانون الأول الماضي، أي بعد شهرين على «طوفان الأقصى». يومها نعى الحساب الشهيد بتغريدة مُؤثّرة جاء فيها باللغة الإنكليزية: «في هذا اليوم، في هذه اللحظة، وبيّاع الأسي والأسف والألم، نوّدع أول من دعم وساعد هذه المنصّة، وأول من ترجم قصص الشهداء فيها. نوّدع أول شخص قدّم لنا النصيحة، وأول شخص تابعنا، ونودّعه شهيداً. الشهيد الدكتور رفعت العرعير، أستاذ الأدب في الجامعة الإسلامية، وأحد أبرز وأهم معلّمي اللغة الإنكليزية في غرة. ونتذكّر الآن ما قاله لنا بوضوح: (عندما نكتب عن الشهداء، يجب أن نذكر أنهم استشهدوا على يد الاحتلال، ويجب أن نشير بوضوح إلى مرتكب الجريمة). والآن نقول للعالم أجمع إنّ الاحتلال قتل رفعت العرعير. وإنّ الاحتلال قتل وأباد عائلته أيضاً. وإنّ الاحتلال قتل جميع الشهداء... لقد قتل الاحتلال رفعت، لكنّه لن يقتل رسالته».

كنت كلما أعلن استشهاده جديداً باسم واضح المعالم