



هوامش

ترتبط دراسات بين تناول الجوز وانخفاض مستويات الإصابة بالكوليسترول وأمراض القلب، وأشارت أخرى إلى تحسّن أعراض مصابين بالاكْتئاب التزموا بنظام غذائي قائم على الجوز

لندن - العربي الجديد

يسعى عدد كبير من الناس إلى الالتزام بالأنظمة الغذائية الصحية المتوازنة والابتعاد أو التخلي نوعاً ما عن كثير من الأطعمة، من بينها السكريات والبقوليات، والحد من الكربوهيدرات أو الدهون المشبعة. ووسط هذه اللائحة من المحظورات، إذا صحّ التعبير، يعد الجوز من المأكولات التي تندرج في جميع الأنظمة الغذائية، باعتباره غذاءً متكاملًا من جهة، ومن جهة ثانية لأن فوائده الصحية كثيرة. وربطت الدراسات تناول الجوز بتحسين وظائف المخ، ومن بينها الذاكرة ومهارات التعلّم والتطور الحركي والسلوك المرتبط بالقلق. ترجع العديد من الدراسات أصل الجوز إلى مناطق في وسط آسيا. وبحسب هيئة الجوز في كاليفورنيا (كاليفورنيا وولناتس) التي تعنى بزراعته وتأسست عام 1948، تعود أصوله إلى وسط آسيا، وتحديدًا إلى بلاد فارس. يُعد الجوز أقدم طعام شجري عرفه الإنسان، ويعود تاريخه إلى 7000 قبل الميلاد. وأطلق الرومان عليه اسم «جوز جوبيتر» *Juglans regia* «جوز جوبيتر الملكي». وبحسب المؤرخين جرى تداوله على طول طريق الحرير بين آسيا والشرق الأوسط. وحملت القوافل الجوز إلى أراضٍ بعيدة، ثم من خلال التجارة البحرية، ما نشر شعبيته في أنحاء العالم. ويعتقد المؤرخون بأنه ساهم في النظام الغذائي للقبائل المبكرة من الصيادين وجامعي الثمار. وكان يمكن أن ينتشر الجوز في أوروبا منذ القدم لولا العصر الجليدي، الذي حدّ انتشاره. وبحسب المجلس الدولي للمكسرات والفواكه المجففة، يقدر إنتاج الصين من الجوز لموسم 2023 - 2024 بنحو 1,35 مليار طن، وتعد الصين أكبر منتج له في العالم، تليها الولايات المتحدة بنحو 689,5 مليون طن، ثم تشيلي (نحو 198 مليون طن)، والاتحاد الأوروبي (نحو 150 مليون طن).

وجبة متكاملة

يعتبر الجوز من الوجبات الأساسية بالنسبة لكثير من الناس، لأنه مصدر مهم لحمض «الفا لينولينيك» (ALA)، وهو حمض دهني غني بأوميغا 3 ومهم لتقليل الالتهاب، كما أن الجوز هو الوحيد الذي يحتوي على نسبة عالية بشكل ملحوظ من أحماض أوميغا 3 الدهنية، وتساعد مركباته المضادة للالتهابات في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. تتخلل اختصاصية التغذية لينا بيطار، لـ«العربي الجديد»، بيانات أصدرتها جامعة كاليفورنيا الأميركية، بأن «للجوز فوائد عدة بسبب مكوناته والزيوت الطبيعية التي يحتويها، ولا سيما الدهون غير المشبعة المفيدة للجسم، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية التي أثبتت

باختصار

يُعد الجوز أقدم طعام شجري عرفه الإنسان، ويعود تاريخه إلى 7000 قبل الميلاد. وأطلق الرومان عليه اسم «جوبيتر الملكي»



يحتوي الجوز على دهون غير مشبعة مفيدة للجسم، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية التي أثبتت فعاليتها في دعم صحة الإنسان

الجوز

وجبة كاملة لدعم صحة الدماغ والقلب والأمعاء

وبحسب بيطار يوصف الجوز في جميع الأنظمة الغذائية، وينصح دائماً أصحاب الحميات بضرورة إدخال كميات محددة من الجوز في نظامهم الغذائي. وتقول إن «تناول حصة من الجوز يومياً تتراوح بين 6 و8 حبات يكفي لتزويد الجسم بالطاقة، والحصول على الفوائد الصحية، فهذه الكمية لا تحتوي على أكثر من 200 سعرة حرارية، ودهون غير ضارة بنسبة تتعدى 20 غراماً، كما تتضمن أليافاً ومعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم وغيرهما». وتلفت بيطار إلى أن الجوز يساعد، استناداً إلى دراسات، في دعم صحة القلب والأوعية الدموية والشرايين. وتشير جمعية القلب الأميركية إلى أن الجوز يمكن أن يساعد في تقليل الكوليسترول السيئ أو الضار الذي يُعد مهماً جداً لصحة الشرايين والقلب. ووجدت دراسة أجريت عام 2021 ونشرتها مجلة سيركوليشن أن كبار السن الذين تناولوا نحو حصتي جوز يومياً لمدة عامين، انخفضت مستويات الكوليسترول الضار لديهم، علماً أن مستويات

الكوليسترول الضار المرتفعة قد تتسبب في تصلب الشرايين، ما يزيد خطر الإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية مع مرور الوقت. وتتعلق فوائد أخرى للجوز بدعم صحة الأمعاء، إذ توضح بيطار أن «حبوب الجوز تحتوي على كميات مهمة من الألياف التي تساعد في دعم الأمعاء، والحفاظ على البكتيريا النافعة في الأمعاء».

صحة الدماغ

تشير بيطار إلى أن للجوز فائدة أخرى لا تقل أهمية عن دعم صحة القلب، وتتعلق بدعم صحة الدماغ، وتقول: «تعتبر مضادات الأكسدة والبوليفينول المضادة للالتهابات الموجودة فيه مهمة لتحسين وظائف المخ وإبطاء التدهور العقلي، أو كما يعرف بالزهايمر الذي يحدث مع تقدم العمر، كما يساعد في الحفاظ على الوظائف الإدراكية والذاكرة والقدرة على التفكير والتركيز». وأظهرت دراسة أجريت عام 2020 ونشرتها في مجلة نوشريشن أن تناول الجوز يؤثر إيجاباً على الذاكرة

وظائف الدماغ، ووجبة منه تساعد في حماية الشرايين الدقيقة في الدماغ المسؤولة عن الإدراك».

على صعيد آخر، أظهرت دراسات أن الجوز يمكن أن يلعب دوراً أيضاً في الوقاية من أمراض السرطان، باعتبار أنه يحتوي على مركبات البوليفينول التي تقلل خطر الإصابة ببعض أنواعه.

تنصح بيطار جميع أفراد الأسرة، سواء الصغار أو الكبار، بتناول كميات محددة من الجوز التي تعتبر أنه يمكن تناولها كوجبة كاملة أو حتى إضافتها إلى أطباق مختلفة من السلطات أو المقبلات.

يبقى الأهم تناول الجوز كجزء من نظام غذائي متوازن، ويحصل بكميات معتدلة كونه غنياً بالسعرات الحرارية، فربع كوب أو 6 حبات كاملة منه تحتوي على 164 سعرة حرارية، لذا يتوقع أن تكفي بعض حبات الجوز للتمتع بفوائده فقط وليس بسرعه الحرارية. ووفقاً لبحث أجرته «كاليفورنيا وولناتس»، فإن تناول الجوز كوجبة خفيفة يومية طريقة مثبته لتعزيز الصحة، وربما للعيش فترة أطول.

وأخيراً

الإقامة في المستقبل

معن البياري

خصّصت مجلة نيويورك تايمز عدداً منها في 1996 لموضوع الحياة في المائة عام المقبلة، قدّم فيه صحفيون وعلماء اجتماع وكُتّابٌ ومصمّمون أزياء وفنّانون وفلاسفة أفكارهم، ولم تستشر المجلة عالماً واحداً، في هذا الخصوص... والأرجح أنّ الذين قاموا على تلك الفكرة أرادوا للخيال أن يجنح ويخلق، لا أن يقول العلم حقائقه ورهاناته. وأميل هنا إلى أن قرأتهم أهل الأدب والفنون والفلسفة والدراس الاجتماعية أقل قدرة من أهل العلم على استكشاف المناطق الشاسعة التي يتطلّع العقل المشتغل بالعلمي والمخبري والتقني والمحسوس إلى أن يطأها، ليس فقط لأن المجال والاستعاري من أدوات ذاتي المفرد، فيما الذات هناك غائبة، أو مختلفة، وإنّ قد تحضّر طاقة شخصية للدفع بالتجريبي والعقلي. ولك أن تسأل: هل «تخيّل» الشاعر أو التشكيلي أو المسرحي... في القديم والحديث من مجرى الفنون والآداب الإنسانية شيئاً مما أحدثه العلم من أي حياة جديدة للبشرية في مختلف أطوارها؟ ليست القصة أن شعراء ومسرحيين تخيّلوا تفاصيل القمر، وأن بعضاً منهم تصوّروا ناساً هبطوا فيه، قبل أن يُحدّث علماء روس وأميركان هذا. وليست القصة أيضاً في خيالات شعراء قدامى جالت في

الذي في وسع النطّاسيين أن ينجزوه للعليل الذي فيه سقمٌ أو أرق. إنما القصة في أن حياة مختلفة يصعب عليها الإنسان كلما تقدّمت التقنيات والاختراعات والاكتشافات: هل في وسعك، قارئ هذه الكلمات، أن تتخيّل نفسك مستغنياً عن الهاتف الجوال؟ هل تستطيع حياتك طبيعية لو تحرّرت منه...؟ الموضوع هنا فقط، لأن جديد أهل العلم يعني جديداً في الحياة نفسها وإيقاعاتها، للأفراد والمجتمعات. أرتجل هذه الخاطرة التي تداعت إليّ كيفما اتفق، بعد إنصاتي، عرّضاً لحديث مختصّ في الذكاء الاصطناعي وما صار عليه، في تسارع منجزاته، من إمكانات، وأجدني أتوقّع أن البشر، في العموم، سيعبّرون إلى حياة يكون استخدام هذا الذكاء (وبرامج وتطبيقات و... إلخ) من الطبيعي اليومي المعتاد فيها، فيصبح حاجة وضرورة، تماماً كما أن الإنسان استغنى عن الخيول والسفن في أسفاره لما صارت الطائرات والمطارات، وكما استغنى عن إرسال البرقيات والمكاتب في مكاتب البريد، بعد الذي نحن فيه، في عالم الوايس أب والمكالمات الهاتفية المجانية، وتبادل الرسائل الآتية بغير وسيلة وطريقة. أتذكّره ذلك الكتاب «رؤى مستقبلية... كيف سيغيّر العلم حياتنا في القرن الواحد والعشرين»، المترجم إلى العربية في 2001، لمؤلفه عالم الفيزياء (والحاصل على

الدكتوراه في الفلسفة أيضاً)، ميتشيو كاكو، ونشرته جامعة أوكسفورد في 1998. (صدرت ترجمته في سلسلة عالم المعرفة الكويتية) ولأن لكل ذاكرة ثقوبها، أعود إليه، وقد تقادم، فإلقاني أندھش من أنه يخصص فصلاً عنوانه «الكوكب الذكي»، من بين فصوله الستة عشر في غير شأن تنبأ فيه بمنجزات (وثورات) تقنية وعلمية، كه الثورة البيوجزئية»، «ثورة الكمبيوتر». يأتي عالم الفيزياء، على ما كتبه روائي أميركي، اسمه ناثانيل هاوورن، في عام 1851، متعجباً من «ربط المدن الكبرى في العالم بواسطة التلغراف من هذه المادة السحرية التي تدعى الكهرباء، والتي تستطيع إرسال شارات عبر آلاف الأميال، وتجعل الآلات الخاملة تقف

”

جديد أهل العلم
يعني جديداً في الحياة
نفسها وإيقاعاتها،
للأفراد والمجتمعات

“

فجأة إلى الحياة». وتقوي العالم عبارة الروائي «الكرة الأرضية الوعرة دماغ كبير وعقل وغريزة وتتسم بالذكاء»، وأنه يتصوّر يوماً رائعاً «تمنح الكهرباء فيه العالم ذاته ذكاءً كونياً... لا تصادف في الذي استرسل فيه صاحب الكتاب، المثير والشائق، مفهوم «الذكاء الاصطناعي»، وإنما، يأتي أولاً على ما يتوقّعه علماء الكمبيوتر (في أثناء إعداد الكتاب الصادر قبل 26 عاماً)، حتى عام 2002 (صار وراءنا)، عالماً بكامله يزدهر حول الإنترنت: التجارة والصيرفة والمدارس والجامعات الافتراضية والأسواق والمكتبات السيبرانية... إلخ. ثم يأتي إلى ما يطلق عليه «الطور الرابع» من الكمبيوتر، أي الذي تصعب فيه قادرين على التواصل مع الإنترنت كما لو كانت شخصاً ذكياً.

يكتب «... وقد تعمل هذه المرأة السحرية التي منحت نظاماً ذكياً يتمتّع بالذوق والتفكير وجهاً إنسانياً وخصبة مميزة تعمل مستشاراً أو مساعداً أو كاتم أسرار أو سكرتيرة أو خادماً أو هذه الأعمال جميعاً في الوقت ذاته». لن أصاب بمثل دهشة ذلك الروائي، ليس لأن حاسة الاندهاش صارت ضعيفة لدينا، في زمن الثورات التقنية التي نعيش، وإنما أيضاً لأننا نقيم في المستقبل الذي تصوّر فيه عالم الفيزياء شاشة الكمبيوتر على كل هذا الذكاء.