

البقدونس .. طعام نخبه ولا نعرفه



البقدونس له موقع مميز على المائدة الشرقية سواء منه ما كان طلبياً لزيينة الطعام وجمال شكله أو ما كان منه مطلوباً لذاته، كما يذهب أهل لبنان في إعداد أصناف من الطعام يتصدرها التبوله.

ولو عن أن نسأل أحد هواة البقدونس عما يشتهي ويهوى وأين موقعه بين الطعام أو ما قيمته الغذائية لتولته الحيرة عما نسأل! إنَّما هو تقليد مشى بين الناس وساروا عليه زمناً طويلاً.

البقدونس كطعام له بعض القيمة الغذائية التي يستحق بها أن يولي العناية والاهتمام. والجدول الذي نقتبسه من جداول التحليلات الغذائية المعتمدة من قبل مراكز طبية موثوق بأمانتها ربما يعطي من يهमे الأمر صورة شاملة لهذه العشبة التي تعيش في زوايا الإهمال وظلال النسيان.

محتوى مائة جرام من البقدونس

ماء 58 ج

زلال 3.7 ج

دهن 0.6

طاقة حرارية 56 سعرا

كالسيوم 195 ملج

فوسفور 52 ملج

حديد 5 ملج

فيتامين أ 918 ميكروجرام

فيتامين ج 180 ملج

من خلال نظرة عابرة لجدولنا هذا الذي وفرت لنا أرقامه معامل الجامعة الأمريكية في بيروت ومعامل تحليل الأغذية في بريطانيا نجد قدراً لا بأس به من الزلايات " البروتين".

ولكن الكالسيوم وافر لدرجة قد يفوق ما يحتويه الحليب الذي اشتهر به، إذ إننا نجد في سائل الحليب ما يقدرونه بمائة وخمسين (150) مليجراما في كل مائة سنتيمتر مكعب منه، فيما مائة جرام من البقدونس يصل إلى 195 مليجراما أضف إلى هذه نسبة عالية من أملاح الحديد التي تصل إلى 5 مليجرامات في المائة جرام. ولو تأملنا في تركيب الكبد وهو أغنى مصادر الحديد المتداولة لوجدناه لا يزيد على ثمانية مليجرامات فقط فيما اشتهر السبانخ وهو لا يزيد في محتواه على ثلاثة من نوع لا يصلح للامتصاص والاستفادة.

أما ما يتيه به البقدونس على غيره فهو ما يحتويه من فيتامين (أ) وفيتامين (ج)

فالأول منهما (أي فيتامين أ) نجد منه في البقدونس قدراً يعادل 198 ميكروجراماً، وهو قدر يتعدى حاجة الإنسان البالغ الأساسية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية فتضع الحد الأدنى لها 750 ميكروجراماً.

إن ثراء البقدونس بفيتامين (أ) لا يتجاوز إلا الجرجير والخبيزة والجزر ويسبقها بمراحل تركيب الكبد الذي يصل إلى سبعة آلاف ميكروجرام (7000) في كلِّ مائة جرام منه.

أما الأمر الذي قد يثير دهشة بعضنا فهو ما يحتويه البقدونس من فيتامين ج أو (س) الفيتامين المانع للإسقربوط إذ إن ما يحتويه مائة جرام من البقدونس الطازج يقدرونه بمائة وثمانين (180) مليجرام وهذا قدر يفوق ما يحتويه ذات الوزن من البرتقال أو الليمون اللذين اشتهروا به بمعنى أن قدراً من البقدونس يحوي من فيتامين ج ثلاثة أضعاف ما يوازيه من البرتقال في حين بالغ لا تتعدى ثلاثين مليجراماً حسب تقدير منظمة الصحة العالمية.

وعلى ضوء هذه الأرقام نرى أن البقدونس طعام مظلوم مغلوب على أمره لا يلقى من اهتمام الإنسان ما يستحق، اللهم إلا من يشتهون التبولة رغبة في طعمها أو من يشتهون اللحم المشوي وما يزينه من وريقات البقدونس الخضراء.

من حق البقدونس أن تصفي عليه صفة النفع في تقوية البصر ومنع العشى الليلي وفي سلامة الجلد ونقائه بفضل فيتامين أ وفيتامين ج كذلك أمر وهن الأوعية الدموية وضعف جدرانها وما يستتبع هذا من سهولة النزف الدموي الذي يعمل البقدونس على منعه بما احتوى من فيتامين أ وفيتامين ج.

ولعل الشرط الوحيد هو أن يكون طازجاً، لأنَّ محتواه من الفيتامينات يتدنَّى إلى مقادير لا قيمة لها إذا أصابه الذبول.