



هوامش

في السنوات الأخيرة بدأ كثيرون باستبدال حليب البقر بأنواع نباتية أخرى، مثل حليب جوز الهند وحليب اللوز. هنا إضاءة على أبرز فوائد حليب اللوز تحديداً وبعض المشاكل التي قد يسببها للجسم



باتت المنتجات المصنعة من اللوز شعبية، مع انتشار الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات (Getty)

والدهون والسعرات الحرارية والعديد من الفيتامينات والمعادن، مثل الحديد وفيتامين د والكالسيوم. وهذه العناصر الغذائية ضرورية لنمو وتطور الأطفال. حيث يوفر حليب اللوز 39 سعرة حرارية فقط، وثلاثة غرامات من الدهون، وغمراً واحد فقط من البروتين لكل كوب (240 مل)، وهذا لا يكفي لنمو الرضيع.

قد يحتوي على مواد مضافة يمكن أن يحتوي حليب اللوز المصنع على العديد من الإضافات، مثل السكر والملح والمنكهات وأنواع من المستحلبات مثل الليسيثين والكاراجينان. وقد وجدت إحدى الدراسات أن مستحلب حليب اللوز قد يعطل صحة الأمعاء. كما أن العديد من أنواع حليب اللوز المنكه والمحلى يحتوي على نسبة عالية من السكر الذي يمكن أن يزيد من خطر زيادة الوزن، وتسوس الأسنان، وغيرها من الحالات المزمنة.

كيف نختار حليب اللوز المناسب؟

لذلك، للحصول على أكبر فائدة من حليب اللوز يُنصح باختيار الأنواع غير المحلاة أو التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، كما يوصى باختيار الأنواع التي لا تحتوي على مستحلبات مضافة. أما بالنسبة للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً فمن الأفضل لهم - إضافة لما تقدم - اختيار حليب اللوز المدعم بالكالسيوم وفيتامين د.

باختصار

بعد اللوز مصدراً ممتازاً لفيتامين E، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون وهو من أهم مضادات الأكسدة المهمة لحماية الخلايا من أضرار الجذور الحرة والأمراض

يعتبر حليب اللوز من المصادر الفقيرة بالبروتين، إذ يحتوي الكوب الواحد من حليب اللوز (240 مل) على غرام واحد فقط من البروتين، بينما يوفر حليب البقر وغمراً 7 و 8 غرامات على التوالي

للحصول على أكبر فائدة من حليب اللوز يُنصح باختيار الأنواع غير المحلاة أو التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، كما يوصى باختيار الأنواع التي لا تحتوي على مستحلبات مضافة

والضرورية للعديد من وظائف الجسم، بما في ذلك نمو العضلات وبناء الجلد، والعظام، وإنتاج الإنزيمات، والهرمونات، وضروري في كل الأنظمة الغذائية. ويعتبر حليب اللوز من المصادر الفقيرة بالبروتين، إذ يحتوي الكوب الواحد من حليب اللوز (240 مل) على غرام واحد فقط من البروتين، بينما يوفر حليب البقر وغمراً 7 و 8 غرامات على التوالي. وتعتبر المنتجات الحيوانية مثل البيض والأسماك والدجاج ولحم البقر المصادر الأفضل للحصول على البروتين وتحتوي على نسب مرتفعة منه، كما تحتوي العديد من الأطعمة النباتية والخالية من الألبان على نسبة جيدة من البروتين، بما في ذلك الفول والعدس، والمكسرات، والبذور، والتوفو.

غير مناسب للرضع يجب على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة عموماً ألا يشربوا حليب البقر أو الحليب النباتي. والمشروبات النباتية، باستثناء حليب الصويا، تحتوي بشكل طبيعي على نسبة منخفضة من البروتين

أمراض القلب. ويوفر كوب واحد (240 مل) من حليب اللوز التجاري 110 في المائة من القيمة اليومية لفيتامين E، ما يجعله وسيلة سهلة وبأسعار معقولة لتلبية الاحتياجات اليومية.

نسبة منخفضة من السكر يتناول معظم الناس الكثير من السكر المضاف على شكل حلويات ومشروبات محلاة، وبالتالي فإن اختيار الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر مثل حليب اللوز غير المحلى (يحتوي الكوب الواحد على 2 غرام من السكر فقط) يمكن أن يساعد على إدارة الوزن والحد من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة. ولكن العديد من أنواع الحليب النباتي تكون منكهة ومحلاة، فيمكن لكوب واحد (240 مل) من حليب اللوز بنكهة الشوكولاتة أن يحتوي على ما يزيد عن 21 غراماً من السكر المضاف، أي أكثر من خمس ملاعق صغيرة.

السلبيات المحتملة لحليب اللوز **افتقاره إلى البروتين** البروتين من العناصر الغذائية الأساسية

حليب اللوز

فوائد استهلاكه وآثاره الجانبية

الكويت - يارا حسبت

يبحث الكثير من الناس عن بديل لحليب البقر وخصوصاً مع انتشار الأنظمة الغذائية النباتية والتغلب على حساسية منتجات الألبان. ويعد حليب اللوز أحد أكثر أنواع الحليب النباتي استهلاكاً بسبب قوامه ونكهته الغنية. وقد زاد استهلاك هذا النوع من الحليب في السنوات العشر الأخيرة، حيث باتت المنتجات المصنعة من اللوز شعبية، مع انتشار الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، خصوصاً نظام كيتو الغذائي. لذلك نناقش في هذه المقالة الفوائد الصحية والآثار الجانبية لحليب اللوز.

الفوائد الصحية لحليب اللوز يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E بعد اللوز مصدراً ممتازاً لفيتامين E، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون وهو من أهم مضادات الأكسدة المهمة لحماية الخلايا من أضرار الجذور الحرة والأمراض. ويعزز فيتامين E صحة العين والجلد وقد يلعب دوراً في الحماية من



يبحث الكثير من الناس عن بديل لحليب البقر وخصوصاً مع انتشار الأنظمة الغذائية النباتية والتغلب على حساسية منتجات الألبان. ويعد حليب اللوز أحد أكثر أنواع الحليب النباتي استهلاكاً بسبب قوامه ونكهته الغنية. وقد زاد استهلاك هذا النوع من الحليب في السنوات العشر الأخيرة، حيث باتت المنتجات المصنعة من اللوز شعبية، مع انتشار الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، خصوصاً نظام كيتو الغذائي. لذلك نناقش في هذه المقالة الفوائد الصحية والآثار الجانبية لحليب اللوز.

الفوائد الصحية لحليب اللوز يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E بعد اللوز مصدراً ممتازاً لفيتامين E، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون وهو من أهم مضادات الأكسدة المهمة لحماية الخلايا من أضرار الجذور الحرة والأمراض. ويعزز فيتامين E صحة العين والجلد وقد يلعب دوراً في الحماية من

وأخيراً

انتخابات مجلس الشعب السوري

خطيب بدلة

وأطلقوا النار، ورفعوا صور القائد، هم أنفسهم والناجون. ولكي أزيد حضراتكم من القصيد بيتاً، أضيف، أن الذهب إلى الصناديق كان يحصل عندما يترشح شخص واحد أو أكثر من خارج القائمة، ولكن، في كثير من الحالات، كانت العملية الانتخابية تلقى لعدم وجود مُرشحين منافسين، ويُستخدم حينئذ، مصطلح «القائمة مغلقة». المهم، اعتباراً من دورة 1990، أراد النظام الديكتاتوري الشمولي أن يُظهر نفسه بمظهر من يخطو باتجاه الديمقراطية، فقرر إنقاص عدد مُرشحي البعث وأحزاب الجبهة، وفتح المجال لمُرشحين مُستقلين. وكلمة «مستقلين»، هنا، مجازية بالطبع، إذ سرعان ما تدخلت أجهزة الأمن لمنع وصول أي مُرشح مشكوك في ولائه للأسد إلى عضوية المجلس. ولكن بعض المُرشحين كانوا يحصلون على أصوات جيدة، فماذا يفعلون؟ لم يطل تفكيرهم كثيراً، حتى اهدتوا الفكرة «صندوق البادية الجوّال»، الذي تُوضع فيه ألوف الأوراق المزوّرة، ويُؤتى به إلى مركز الفرز، ويضاف ما يلزم من الأصوات للمُرشحين الذين يريدون إنجازهم، وإبعاد المُرشحين المشكوك في ولائهم. في أيام بشار الأسد، «صلحت» أحوال العملية الانتخابية المورثة، ولكن إلى الخلف.

وأصبحت أسماء الأعضاء توضع بالتشاور بين قيادة حزب البعث، والأمناء العاميين لأحزاب الجبهة الوطنية التقدمية. على أن تكون المراجعة، والكلمة الأخيرة، للمخابرات، ثم تُعلن قائمة الأسماء المُعتمدة، وتُعلق على جدران المدن نسج من صورة جماعية للمُرشحين، وتُقرع الطبول، وتُنصب الدبكات، وتُدبج الخرفان، وتُطلق العيارات النارية في الهواء، وبعد يومين، أو ثلاثة، في موعد الانتخابات، يذهب الناس إلى الصناديق، ويضعون أسماء مُرشحي الجبهة في الصناديق، وتفوز، ويتأكد للجميع أن الذين دبكوا

”

اول مجلس تمثيلي للسوريين كان في 1919، فقد احدث الجنرال غورو مجالس تمثيلية، شبه برلمانية، للدويلات السورية التي اوجدها التي اوجدها التي اوجدها

“

الفلاحين، وقد نجح في هذا نجاحاً باهراً. بالمنطق، تتطلب مصلحة أي دولة أن يتولى تشريع القوانين فيها، ويدرس ميزانيتها وخطتها التنموية. أناس ذوو كفاءات عالية في السياسة، والاقتصاد، والزراعة، والصناعة، والطب، والتجارة، فيكونون الأقرب إلى مفهوم التكنولوجيا. ولكن، ما فعله حافظ الأسد كان نقيض هذا، فقد وضع شرطاً أساسياً لخريطة العضوية في مجلس الشعب: أن تكون نسبة العمّال والفلاحين وصغار الكسبة فيه 51%، مع استهتار صريح بأصحاب الكفاءات العالية. إذ أطلق عليهم اسم «بقية فئات الشعب». الهدف المضمّر لحافظ الأسد من وراء هذه الفعلة، بطئي، تأبيد حكمه، فالمادة 84 من دستور 1973، الذي وُضِع بهدف تنظيم عهده، وشُرِعَته، ووضع الصلاحيات كلها بيده، تنص على الآتي: «يصدر التشريع لمنصب رئاسة الجمهورية عن مجلس الشعب، بناء على اقتراح القيادة القطرية لحزب البعث العربي الاشتراكي، ويُعرض التشريع على المواطنين لاستفتائهم فيه».

خلال السنوات العشرين الأولى من حكم حافظ الأسد، أُرسيت سيرورة الوصول إلى عضوية مجلس الشعب بطريقة يمكن وصفها بأنها هزلية، فقد ذهب نزاهة العملية الانتخابية في خبر كان.

فُتِحَتْ سيرة مجلس الشعب السوري، قبل أيام، بمناسبة الرسوم الذي أصدره بشار الأسد، وحدد فيه موعد الانتخابات التشريعية في منتصف شهر يوليو/ تموز المقبل. تجدر الإشارة إلى أن اسم «البرلمان» السوري تغير إلى «مجلس الشعب» في سنة 1971، أي بعد استيلاء حافظ الأسد على السلطة، بانقلابه العسكري على زملائه: انقلابي 23 فبراير (1966). إذا أردنا أن نعود إلى الوراء، نجد أن أول مجلس تمثيلي للسوريين كان في 1919، أي بعد انتهاء الحقبة العثمانية، فقد أحدث الجنرال غورو، في بداية استيلاء الفرنسيين على سورية، مجالس تمثيلية، شبه برلمانية، للدويلات السورية التي أوجدها. أمّا تسمية «البرلمان»، فقد عُرفت للمرة الأولى بموجب دستور 1930، الذي وضعه الفرنسيون أنفسهم، وبقي الاسم متداولاً حتى بعد خروجهم من سورية سنة 1946. العبرة، هنا، الإشارة، وبدقة، إلى أن حافظ الأسد أراد تحويل المؤسسة التشريعية إلى منظمة شعبية موالية لنظام حكمه، لا تختلف كثيراً عن منظمة طلائع البعث، واتحاد شيبة الثورة، واتحاد العمّال، واتحاد