

ال فول الأسود

د. وليد فؤاد أبو بطة

2016-07-27

في إطار الاحتفال بالعام الدولي للبقوليات، سنتحدث اليوم عن أحد أنواع البقوليات ذات القيمة الغذائية العالية، والفوائد الصحية العديدة، والتي يُتوقع أن ينتشر استهلاكه على نطاقٍ واسعٍ في السنوات القليلة المُقبلَة، نظراً لفوائده الغذائية ومنافعه الصحية العديدة.

الفول الأسود

نوع من أنواع الفاصوليا "Phaseolus vulgaris"، ويسمى كذلك فول السلاحف نظراً لسمك قشرته، ويسمى "نيجروس" بالإسبانية، ويمكن تمييزه عن غيره من أنواع الفاصوليا بلونه الأسود القاتم. تنتشر زراعة واستهلاك هذا النوع من الفاصوليا في أمريكا اللاتينية، حيث يدخل في إعداد وجباتٍ كثيرة منها الحساء والأرز وشوربة الخضار، بالإضافة إلى العديد من الوجبات الأخرى، حيث يعتبر جزءاً أساسياً في النظام الغذائي لأمريكا اللاتينية، ويُباع حالياً مطهّوً وجاهزاً للاستعمال في مُعلّبات خاصة تُضاف للشوربة والصلصات.

الموطن الأصلي

تعتبر أمريكا اللاتينية الموطن الأصلي للفول الأسود، وينتشر بالخصوص في كلٍّ من المكسيك والبيرو والبرازيل، وتشير الدراسات إلى أن الفول الأسود ظهر في هذين البلدين منذ ما يقرب من 7 آلاف سنة تقريباً، وتم نقله من أمريكا إلى أوروبا بعد اكتشاف الأمريكيتين.

أماكن الاستنبات

تعتبر المناطق الحارة، أكثر المناطق ملائمة لزراعة الفول الأسود، حيث يُعطي محصولاً جيداً وتعتبر البرازيل المنتج الأول للفول الأسود في العالم.

طريقة الفرس

بخلاف نباتات الفاصوليا العادية، الفول الأسود من النباتات المتسلقة الشبيهة بالكروم والعنب، وبالتالي تحتاج شتلات الفول الأسود إلى دعامات أو تعريشات

لنمو عليها، وتثبت جذور الفول الأسود النيتروجين في التربة كباقي أنواع البقوليات، مما يساهم في التقليل من استعمال الأسمدة الأزوتية المخلقة.

فوائد الفول الأسود الغذائية والصحية

الفول الأسود خفيف المذاق، ويعد من المواد الغذائية الصحية للقلب، حيث يحتوي على حمض الفوليك ومضادات الأكسدة والمغنسيوم لخفض ضغط الدم، وأيضا يحتوي الفول الأسود على الألياف التي تساعد على تنظيم الهضم، وضبط نسبة الكوليسترول ومستويات السكر في الدم. كما يُساعد على التخلص من مشاكل عسر الهضم، بالإضافة إلى غِناءه بحمض الفوليك والبروتين والمواد المضادة للتأكسد، واحتوائه على فيتامين ب، بالإضافة إلى غِناءه بالكالسيوم الحديد الذي يساعد على التخلص من مرض فقر الدّم "الانيميا". كما أن نكهة الفول الأسود مقاربة جدا لنكهة فطر "عش الغراب"، لذلك فإنه يُستعمل في عمل الشورية حيث يعطبها مذاقا متميزا. وبسبب فوائده الغذائية والصحية الجمة، صار الفول الأسود جزءاً هاماً من النظام الغذائي في المناطق الفقيرة.

كيف ينظم الفول الاسود السكر فى الدم؟

يحتوي الفول الأسود على مواد تبطئ نشاط أنزيم "الإميليز" المسؤول عن تحليل النشا لسكريات بسيطة، وبالتالي يقلل فرصة تحليل المواد النشوية بسرعة، ومن ثم التحكم في امتصاص السكر من الجهاز الهضمي، مما يمنح الفول الأسود الصدارة عن باقي البقوليات في مجال الوقاية من مرض السكر، أي أن الفول الأسود له دور جيد في تنظيم السكر في الدم، كما تساهم الألياف الموجودة بالفول الأسود في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، كما أنه غني بدهون الأوميغا 3 الصحية، التي تساهم في خفض نسبة الكوليسترول السيء، وتُحبط خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وتُنظم هضم البروتين. كما أوضحت الدراسات الحديثة أن الفول الأسود يحتوي على أعلى نسبة من مضادات الأكسدة التي تحمي من أمراض القلب والسرطان بدرجة أعلى من الموجود في فاكهة العنب والتوت البري، لذلك فهو مفيد للقلب والأوعية الدموية، حيث إن الفول الأسود غنيّ بمركبات (الفلافونيدات Flavonoids) التي تُقي من أمراض القلب، وتؤخر الشيخوخة في الجسم، وتقلل من الانقسامات غير الطبيعية في الخلايا، وبالتالي تُساعد على التقليل فرص حدوث السرطان وتكافحه، فضلاً عن احتوائها على نسبة عالية من الألياف وكميات كبيرة من حمض الفوليك والمغنسيوم ومضادات الأكسدة.

في جامعة ميشيغان الأمريكية، وجد الباحث جورج هاوسفيلد George L. Hosfield أن مركب (أنتوسينين) موجود في الفول الأسود بكميات تبلغ عشرة أضعاف الموجود منها في العنب والتوت البري، وبالرغم من أن هاوسفيلد

أوضح أن طبخ الفول الأسود يُقلل من كمية المواد المفيدة فيه، إلا أن ارتفاع مستوى مضادات الأكسدة فيه تجعله مفيداً جداً للجسم.

أهم اصناف الفول الأسود:

- Black Magic •
- Valentine •
- Blackhawk •
- Domino •
- Nighthawk •
- Zorro •

إشارة مُهمّة

نُشير ختاماً إلى معلومة هامة جداً، تتمثّل في كون كلِّ ما ذكرناه من فوائد ومنافع صحيّة للفول الأسود، لا تُبرّر الاستعمال الدائم والمُفرط لهذا النوع من القطاني، حيث نصح الأخصائيون وأطباء التغذية بعدم الإفراط في تناول هذا النوع من الفاصوليا، أو تناوله بشكل يومي وبكميات كبيرة، حتى يتم الحسم في الأمر علمياً، ولذا لُت هذه المادة الغذائية تخضع لدراسات مخبريّة من طرف أطباء التغذية لتحديد الكميّة المفيدة والأمن في الاستهلاك الغذائي.

بريد الكاتب الإلكتروني: wabobatta@yahoo.com