

السلق

الاسم العلمي: Beta vulgaris var.cicla

اسم الفصيلة: chenopodiaceae

تاريخ السلق :

من الخضار المهجنة ، مهجن من السلق البحري ، يتواجد على ضفاف الأنهار و البحيرات ، وهو موجود في أوروبا و آسيا ، ويستعمل بوفرة في لبنان ، سوريا ، الأردن ، فلسطين . الكتابات و النقوش الآشورية تظهر رسم السلق . تناولوه الرومان مع الخبز (الخبيزة) كمادة ملينة للطبيعة . في القرون الوسطى طبخوه مع الكرات لصنع الحساء التي لا زالت تؤكل ليومنا هذا .

تركيبته :

غني بالماء و المعادن خصوصاً الحديد ، الكالسيوم . وهو غني بفيتامين B . و حمض الفوليك الضروري للحوامل و الأجنة ، و غني بفيتاميني C . K .

السلق (بالإنكليزية: Chard) كما يطلق عليه “ Swiss Chard ” أو “ Perpetual Spinach ” هو نوع من أنواع الخضراوات الورقية المهجنة، تؤكل أوراقها كما تؤكل جذورها في أحيان أخرى. وهو غني بالمعادن وفيتاميني بي و سي وحمض الفوليك. يعد هذا النوع من الخضراوات من المكونات الشعبية في المطبخ المتوسطي حيث تعود أولى أصنافه إلى جزيرة صقلية. ويمكن استعمال أوراق السلق الصغيرة في السلطة

إلا أنه في الأغلب و يستخدم السلق في تحضير بعض الأكلات التي يتم طهيها، حيث يعد المكون الأساسي في بعض الوجبات من قبيل “البراك” في ليبيا، كما أنه يستعمل لدى عدة ثقافات حول العالم.

يمكن القيام بحصاد السلق قبل أن تنضج أوراقه الخضراء فيما لا تزال يانعة، إلا أنه بالإمكان حصادها بعد النضوج حيث تكون أشد قليلا وأكثر تماسكا. وأوراق السلق عادة خضراء زاهية. السلق من الأوراق الخضراء الأكثر أهمية بالنسبة لترميم الجسم نظرا لقوته المضادة للأكسدة إلى جانب الأملاح المعدنية الضرورية

من الغريب أن نبات السلق معروف لدى عامة الناس في البوادي، وموجود بكثرة لكنه يبقى طعام المواشي خصوصا البقر، ونبات السلق يخرج في أواخر فصل الخريف مع الأمطار الأولى التي تسقط في شهر أكتوبر وشهر نوفمبر، وينمو بسرعة أثناء فصل الشتاء، وأول ما تتغذى عليه الأبقار نبات السلق الذي كلما نزل المطر ازداد طولا واشتدادا، ونلاحظ أن الأبقار الهزيلة تأخذ قوة كبيرة لما تتغذى على نبات السلق، وهو ما يبين أهميته الغذائية. يوجد السلق على أنواع حسب المناطق، ولا يزال هذا النبات برياً من حيث لا يزرع في المغرب، لكنه أصبح من المزروعات الغذائية الطبية في كثير من البلدان الغربية. وقد نجد السلق بالساق البيضاء والصلق بالساق الحمراء. وهذا الأخير يحتوي على نسبة من الفلافونويدات أكثر من الأول، لكن الفرق لا يؤثر على أهمية السلق الغذائية والصحية. فكل الأنواع جيدة ونافعة وتحتوي على مكونات واقية للجسم.

كمية البذور اللازمة:

من 2-3 كغ للدونم الواحد

طريقة الزراعة: تحرث الأرض مع إضافة الأسمدة العضوية

المختمرة جيدا وتقليبها في التربة بمعدل 8 متر مكعب للدونم الواحد ثم تقسم إلى أحواض 2x2 متر وتنتثر البذور في الأحواض وتغطى بالتربة ثم تروى مباشرة وبعد ظهور النباتات تخفف بعضها إذ تقلع النباتات المتقاربة لتزرع مكان النباتات الميتة

التسميد الكيميائي:

تضاف الأسمدة الكيميائية المناسبة بمعدل 80 كغ للدونم الواحد وتوزع على دفعات كل دفعة تضاف بعد كل ثلاثة أسابيع

الاصناف:

1- وايت سلفر: النباتات متوسطة الطول صفراء مخضرة ملساء والعرق الوسطي لحمي سميك وعريض ابيض مخضر

2- فورد هوك

3- البلدي وهوا كثر الأنواع انتشارا

4- السلق السويسري

المزايا الصحية:

1- تلتقي الفايستروجينات التي يحتوي عليها السلق مع الألياف الغذائية لتجعل منه الواقي من سرطان الجهاز الهضمي. ويحتوي السلق على الفيتامينات والأملاح المعدنية بنسبة عالية تجعله يحظى بمكانة هامة بين المكونات الغذائية الصحية. ونجد كل من الفيتامين A والفيتامين K والفيتامين C والمغنيزيوم

والمغنيز والبوتاسيوم والحديد والألياف الخشبية والفيتامين E. كما يمثل مصدرا هاما كذلك بالنسبة لكل من النحاس والكلسيوم والفيتامين B2 والفيتامين B6 والفوسفور والفيتامين B1 والزنك والنياسين والبيوتين وحمض البنتوتينك.

2- الوقاية من تسوس وهشاشة العظام

يعطي تناول كأس من شربة السلق نسبة من الفايتمين K تعادل 30 في المائة من القدر اليومي الذي يحتاجه الجسم. وتعتبر الفيتامين K من العناصر التي تحول دون تنشيط الخلايا العظمية osteoclasts وهي الخلايا التي تتسبب في ضعف بنية العظام. بينما تحول البكتريا النافعة في القولون الفيتامين K1 إلى الفيتامين K2 وهو الشكل الذي ينشط مكون الأوستيوكلسين الذي يثبت الكالسيوم في العظام.

من المكونات الصحية التي يمتاز بها السلق مكون الفيتامين A، ويحتوي على نسبة عالية من البيتاكروتين. واستهلاك السلق يجعل الجسم يستفيد من المكونين معا في آن واحد. من حيث إذا استهلك الشخص كأسا من السلق يحصل على أكثر من الكمية اليومية من الفيتامين A. ويصنف مركب البيتاكروتين مع المضادات للأكسدة وهي الكاروتينويدات التي تحفظ خلايا الأنسجة الداخلية لكل خلايا الجسم، ومنها خلايا الأعضاء الداخلية، ويعزى لهذه المركبات خاصية الوقاية من السرطان.

وهناك دراسات كثيرة أجريت على قوة الفيتامين A في حفظ الجسم من السرطان، بما في ذلك سرطان الرئة الذي يصيب المدخنين، وقد تبين أن من المركبات المسببة للسرطان الموجودة في التبغ مركب البينزوبيرين الذي يحدث من جملة ما يحدث في الجسم نقص في مستوى الفيتامين A. ويحتوي السلق على نسبة عالية كذلك من الفيتامين C الذي يرفع من مناعة الجسم، وربما

يستغرب الناس إذا علموا أن كأسا من مشروب السلق يمكن أن يزود الجسم بنصف الكمية اليومية من الفيتامين C. وتضاف أهمية الفيتامين C إلى أهمية الفيتامين A لتكون خاصية منع التأكسد في الجسم مرتفعة جدا، وبذلك يكون السلق من النباتات التي تساعد على غسل الجسم من السموم Detoxification وهذه العملية تستوجب استهلاك مواد غنية بالفيتامينات والألياف الخشبية والمضادات للأكسدة، وهي المركبات التي توجد في السلق بنسبة عالية ومتكاملة. فاستهلاك السلق يجب أن لا يكون معه استهلاك اللحوم ومنتجات الحليب، وهو ما كان يفعلها أجدادنا في فصل الربيع، من حيث كان الاستهلاك يقتصر على خشاش الأرض فقط، وليس معه إلا قليل من لبن الخض. وليس الفيتامين A والفيتامين C ما يميز السلق وإنما الفيتامين E كذلك، وكل هذه الفيتامينات تعمل على وقاية الجسم من أثر الجذور الحرة، لأنها تعمل كمضادات للأكسدة، ومن خصائص الفيتامين E كذلك أنه يعد كمسكن للالتهابات الحادة في الجسم، ومنها آلام هشاشة العظام، وآلام الربو وآلام الريحوماتيدات، وهي الآلام التي تحدثها الجذور الحرة Free radicals .

3- تثبت الأملاح المعدنية على العظام

يحتوي السلق على جل الأملاح المعدنية الضرورية للجسم ومنها المغنيزيوم بكمية هائلة، ويلعب هذا المعدن دور التوازن مع الكالسيوم في الجسم ليضبط الخلايا العصبية والعضلية، ولما يحبس المغنيزيوم الكالسيوم على الخلايا نحس بالهدوء والطمأنينة، لكن لما يكون المغنيزيوم ناقصا في الجسم يتسرب الكالسيوم بكثرة إلى الخلايا العصبية فتصبح نشطة أكثر من اللازم فنحس بالتوتر. أما نقص المغنيزيوم بالنسبة للجهاز الدموي فيحدث ارتفاعا في الضغط، ويعتبر المغنيزيوم والكالسيوم من الضروريات للعظام من حيث نجد ثلث كمية المغنيزيوم في العظام

لوحدها. لا نتكلم عن البوتاسيوم بالنسبة للسلق وكل البقول التي تصاحبه، ومنها الحريقة أو القريص والخبيزة والسكوم والحميض، فنسبة البوتاسيوم مرتفعة جدا في هذه البقول وعلى رأسها السلق، وربما تساعد كل المصابين بارتفاع الضغط والسكري والسمنة وارتفاع الكوليسترول، لكن يجب ألا تستهلك مع اللحوم. لأن السلق من المواد التي تخفف من حموضة الدم **acidosis** واللحوم من المواد التي تزيد في حموضة الدم. السلق نبات غني كذلك بالحديد، واستهلاك كأس من السلق يزود الجسم بربع الكمية اليومية من الحديد. والحديد من المعادن التي تعطي قوة للجسم لأنه يدخل في تركيب البروتينات الناقلة للأوكسايجن أو الهيموكلوبايين. ويحتوي السلق كباقي البقول والمواد النباتية على الألياف الخشبية التي تخفف من نسبة الكوليسترول، وتحفظ القولون من التسمم تحت تأثير بقاء الفضلات لمدة طويلة في حالة الإمساك الحاد. ولا يفوتنا أن نذكر بالنسبة العالية من المنغنيز الذي يسهل إنتاج الطاقة من البروتين والسكريات، ويدخل في تمثيل الكوليستيرول وتحويله إلى هرمونات جنسية داخل الجسم، ويساعد المنغنيز على النشاط الجنسي والخصوبة. ويدخل المنغنيز كذلك في تكوين أنزيم **superoxide dismutase** الذي يحمي من أثر الجذور الحرة. ويساعد السلق على حفظ الجهاز الدموي بكونه يحتوي على مكون الفايتمين B6 الذي يدخل كذلك في تأكسد الهوموسيستاين وهو المكون الذي يجرح الجدران الداخلية للأوعية الدموية، فتتكون الصفائح التي تضيق الأوعية الدموية فيصبح مرور الدم بطيئا

4- السلق ملين للطبيعة ، يسكن نوبات تشنج الأمعاء ، وهي تنتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الأحوال الجوية في الخريف ، و عند تناول المأكولات التي تحتوي الحبوب بشكل مستمر مثل

العدس ، الفول ، الفاصولياء ، وغيرها ... يطرد السلق الارياح ،
ويمنع الغازات ، يعالج القروح الموجودة بداخل الأمعاء.

5- منعم للجلد و البشرة ، يعالج الورق الجروح و الالتهابات
الجلدية عن طريق الأكل وعن طريق وضع الورق

6- السلق ينشط الجسم ، يمنع فقر الدم ، بسبب الفيتامينات
الموجودة فيه و الحديد

7- يكسر العطش ، منعش لأنه يعيش بالماء و يحتوي على كثير
من الماء ، وهو يكثر بالخريف و الشتاء.

8- السلق يمنع التهابات الجهاز البولي (الكلى و المثانة)

9- يعالج الصداع و أمراض الشقيقة ، مهدئ نفسي ، يصفى
المزاج و يعالج اعتلاله ، يمنع التوتر ، و الضغط

10- السلق يعالج الأمراض الجلدية مثل البهاق ، و مرض
الثعلبة ، عبر أكله و عبر وضعه على الجلد في المنطقة