

# اللفت

الاسم الانكليزي: Turnip

الاسم العلمي: Brassica Rapa

الاسم الفرنسي: navet

الموطن الأصلي: ظهر اللفت أولاً في دول حوض

البحر الأبيض المتوسط

المحتويات: يحتوي اللفت على بروتين 2,4%، قليل

من الدهن 0.1%، سكريات 8% وفيها ألياف، بكتين،

أحماض عضوية، فيتامينات، مواد معدنية وزيوت

طيارة. حريرياته 18ك.ك في مئة غرام.

اللفت: من الخضروات التي تنتشر بكثرة في

الأسواق ..... وهو من الخضر التي يكثر استخدامها

بعد تخليلها أو سلقها و تمليحها.

أما بذوره فتنتمي إلى عائلة الخردل وتستخدم لإنتاج زيت يأكله الآسيويون ويستعمل في إنتاج علف الحيوانات والزيت النباتي والديزل البيولوجي.

**المنتجات الرئيسية له:** هم الصين والهند

وأوروبا وكندا.

**الجزء المستعمل من اللفت:** بذوره والدرنات

الطازجة

**الأرض المناسبة:** تتجح زراعته في معظم أنواع

الأراضي إلا أنه يوجد في الأراضي الصفراء الخفيفة والثقيلة جيدة الصرف مع إتباع دورة زراعية مناسبة.

**إعداد الأرض للزراعة:**

تحرث الأرض مرتين متعامدتين مع إضافة 10 م<sup>3</sup>/ف سماد بلدي قديم متحلل + 50 كجم/ف سلفات نشادر + 50 كجم/ف سلفات بوتاسيوم + 50 كجم/ف كبريت

زراعي ثم تسوى سطح التربة بالزحافة خلف المحراث  
ثم تقسم الأرض إلى أحواض مساحتها 2 × 3 متر  
وينثر بها التقاوي ثم تغطى بجريدة نخيل أو تزرع  
التقاوي في سطور تبعد عن بعضها 20 سم على أن  
تكون التقاوي خفيفة وينصح بخلطها بالتراب لتسهيل  
توزيعها كما يجب تقسيم الأرض إلى شرائح بعمل  
القتى المناسبة لري الأرض مباشرة.

### ميعاد الزراعة المناسب:

يتم زراعة اللفت في خلال شهري سبتمبر وأكتوبر وقد  
تمتد زراعته خلال شهر نوفمبر.

### كمية البذور:

يحتاج الفدان من 2 - 3 كيلو جرام بذرة.

### الخدمة بعد الزراعة:

**أولاً- الخف :** عندما يصل طول النباتات 5 سم يتم

خف النباتات بحيث تصبح المسافة بين النباتات 10 سم وذلك بعد 3 أسابيع من الزراعة.

**ثانياً-العريق :** تزال الحشائش بالعريق السطحي في

المرحلة الأولى من حياة النباتات.

**ثالثاً-التسميد :**

يضاف السماد الآزوتي على دفعتين:

1-الدفعة الأولى :بمعدل 100 كجم/ف نترات نشادر

بعد الخف مباشرة.

2-الدفعة الثانية :50 كجم/ف نترات نشادر بعد الدفعة

الأولى بحوالي 3 أسابيع.

**رابعاً- الري :**

يجب أن يكون الري بانتظام حتى لا يقل المحصول ويجب عدم التعطيش لأن العطش يجعل طعمه لاذعاً.

## خامساً - مقاومة الآفات:

أولاً بأول مثل المن، الحفار، البياض، والبياض يقاوم بالكبريت الميكروني بمعدل 1/4 كيلو لكل 100 لتر ماء، تقاوم الحشرات المن بمبيد إكتيك بمعدل 1 لتر/ فدان، ويقاوم الحفار بالطعم السام.

## النضج والحصاد:

### Cant See Images

ينضج اللفت وتتكون الجذور بالحجم المناسب بعد حوالي من 50 70 -يوم من الزراعة ويقلع قبل أن تتليف الجذور ويقلع باليد وينظف وتفرد الأوراق ويعبأ في أجولة أو يربط في حزم كل 4-5 نباتات معاً وتسوق.

## المحصول:

متوسط المحصول للفدان من 15 -12 طن تقريباً، الأصناف الحديثة يصل إنتاجها إلى 20 طن للفدان

## العوامل التي تساعد على إعطاء محصول جيد:

- 1- الزراعة في أرض صفراء ثقيلة جيدة الصرف.
- 2- خلط البذور بالأسمدة الحيوية لإعطاء محصول

مبكر جيد الصفات.

3-اختيار الصنف الجيد الصفات.

4-مقاومة الآفات بمجرد ظهورها.

## أهم الأصناف:

### 1 - البلدي (السلطاني).

الجزور كبيرة الحجم كروية الشكل أرجوانية اللون من أعلى ولونها أبيض من أسفل, لون اللحم الداخلي أبيض, مبكر النضج, أكثر الأصناف انتشارا في مصر.

### 2-العراقي:

الجزور كروية الشكل أرجوانية اللون من الخارج ولون اللحم الداخلي أبيض .

### 3-بربل توب هوايت جلوب Purple Top

. White Glop

نموه الخضري قوي ,أوراقه مسننة الحافة ,الجزور كبيرة الحجم ومبظطة ملساء , لون الجزور بنفسجي من أعلى بيضاء من أسفل لا,اللحم الداخلي أبيض ,متوسط النضج.

#### 4- جرين توب هوايت Green Top White

الجزور كروية الشكل خضراء اللون من أعلى  
بيضاء من أسفل اللحم الداخلي أبيض  
اللون.

#### 5- هوايت ميلان White Milan .

الجزور مبططة الشكل بيضاء اللون داخليا وخارجيا.

#### 6- ليلى هوايت Lily White .

الجزور طويلة لونها أبيض من الداخل والخارج.

#### 7- أبردين بربل توب Apriden Purple

. Top

الجزور كروية الشكل لون الجذر بنفسجي من أعلى  
وأبيض من أسفل واللحم الداخلي أصفر.

### طريقة الاستهلاك: 1- عند شرائنا اللفت

ينصح باختيار النوع النظيف الخالي من السواد  
والنوع الأثقل

### 2- يحفظ اللفت في البراد لعدة أسابيع ويمكن

تناوله طازجاً أو مطهواً بعض الشيء. ويجري

استهلاكه مخللاً على نطاق واسع

## انواع اللفت:

اللفت البنفسجي وهو والمتعارف عليه جميعاً واللفت الأبيض منه الطويل ومنه الكروي وهذا منتشر في الصين أكثر واللفت الأحمر بشكله الكروي ويشبه البنجر أو الشمندر

و اللفت السكري Sugar beet وهو صنف من النبات يزرع بكثافة في المناطق ذات الطقس البارد لإنتاج السكر.

## استعمالات و فوائد اللفت الطبية:

بينت الدراسات الحديثة عن اللفت بأنه يتميز

بالخصائص التالية:

-تناول اللفت الطازج، لأن اللفت القديم يصعب

هضمه.



- يدر البول، يفتت الحصى ، يمنع انحباس

الماء بالجسم والتنفخ ( الاستسقاء)

- منشط للكبد ، يعالج اليرقان ، ويمنع إمراض حصى

المرارة.

- يعالج إمراض الفقرات والحوض.

- يعالج ضعف البصر لما فيه من فيتامين أ

ومشتقاته.

- مقشع يعالج إمراض الرئة خاصة Bronchitis

- ينفع لآلام النقرس.

- ينشط الدورة الدموية بالكلى مما يساعد على

التخلص من اليوريك أسيد.

- منعّظ، منشط قوى للطاقة الجنسية.

- طهى اللفت قليلاً من أجل سهولة الهضم، وتجنب

الإصابة بالنفخة الناجمة عن تناوله نيئاً .

- يمكن الاستفادة من أوراق اللفت في الحساء، أو

الصلصات، للاستفادة من محتواه من اليود والوقاية

من الإصابة باضطرابات الغدة الدرقية .

- تناول اللفت يقى من الإصابة بالزكام، ولهذا ينصح

به في الفترات الانتقالية بين الفصول، وخصوصاً في

فصل الشتاء، حيث تكثر الإصابة بأمراض البرد .

- ينقى الدم، ويساعد في إنتاج مكونات الدم الأساسية

- مرطب ومنشط للجسم، وملين للأمعاء إذ يعتبر

مفيداً لمن يعاني من الإمساك .

- مهدئ للسعال، ويفيد مرضى الربو والنزلات

الصدرية .

- مفتح للحصى البولية حيث يشرب منقوعة في

الماء أو الحليب لمعالجة أمراض الصدر وضيق

التنفس وغيرها .

- وقد ذكر الأطباء العرب قديماً في كتبهم أن فروع

اللفت الدقيقة إذا ما سحقتم ومزجت بالعسل، تنفع

كغذاء مفيد لمرضى الطحال

- مفيد للبدينين في التخلص من الوزن الزائد .

- معالجة الأكزيما وحب الشباب، وغير ذلك من

الاضطرابات الجلدية، لكونه يحتوي على الكبريت .

- ينفع من يعاني من الوهن العصبي والاضطرابات

النفسية .

- يقى من الإصابة بالأورام السرطانية.

## تجارب حديثة:

يمنع مرضى السكر من تناول اللفت النيء لكثرة المواد

السكرية فيه، ويمنع من يعاني من أمراض في المعدة

والأمعاء من تناوله أو الإكثار منه.

بروتين نباتي من اللفت بمواصفات البروتينات

الحيوانية

في إطار بحثهم عن مصادر بديلة للطاقة والتغذية،

نجح العلماء حتى الآن في استخدام زيت اللفت كزيت

محركات لتشغيل السيارات والزوارق وغيرها.

ويبدو أن فوائد اللفت لا تقتصر على هذا المجال لأن

الوكيل الألماني لشركة «بوركون - بيوتكنيك» الكندية

في فانكوفر،

أعلن عن توصل علماء الشركة إلى إنتاج البروتين

من اللفت بكميات تجارية أيضا.

حيث أن البروتين المستخلص من جريش اللفت يماثل

البروتين الحيواني من ناحية الخصائص، ويمكن أن

يكون بديلا مستقبليا عن البروتين الحيواني والصويا .

وإنه لا يقل فائدة صحية وصناعية عن البروتين

الحيواني، إلا أن إنتاجه أسهل وأرخص وتأثيراته

الجانبية على صحة الإنسان أقل بكثير .

كما أن هناك مؤشرات جديدة على فوائد صحية  
لبروتين اللفت في مقارعة أمراض القلب والدورة  
الدموية .

وتأمل الشركة أن ينجح بروتين اللفت في انتزاع جزء  
لا بأس به من سوق البروتين الحيوانى وبروتين  
الصويا التى تقدر أرباح تسويقهما بعدة مليارات من  
الدولارات سنويا .

وسبق للعلماء أن حاولوا إنتاج البروتين الجيد من  
اللفت باستخدام عدة طرق ركزت على الاستفادة من  
بقايا اللفت بعد استخراج السكر أو الزيت منه فى  
الأفران البيولوجية .

ولكن فشلت المحاولات لعدة أسباب فى تخليص  
البروتين الناتج بهذه الطريقة من المواد المرة التى  
يحتويها، كما فشلوا فى تخليصه من صبغته الطبيعية  
غير الملائمة للإنتاج .

وتنتج الشركة حالياً نوعين من البروتين المستخلص

من اللفت، تطلق على الأول الاسم التجاري بوراتين

،Puratein

وهو بروتين ملائم للاستخدام في إنتاج أنواع

الصلصات ومواد تجميل الكعك والتورتات

أما البروتين الثاني واسمه سوبرتين Supertein

فيصلح للاستخدام في إنتاج مختلف أنواع الزبدة

الشبيهة بالزبدة الحيوانية .

ونظرا لوقوع باحثي» بوركون» على أدلة تشي بأن

بروتين اللفت يخفض مستوى الكوليسترول في الدم

ويحمي الجسم من الجذور الحرة الدائرة في الدم،

فقد اسندت الشركة إلى معهد فراون هوفر الألماني

المعروف مهمة إجراء التجارب اللازمة حول

الموضوع

بالجمال العناية تدخل في التي يعتبر اللفت من المواد

أسرد لكم هنا بعضاً منها ، وبطرق عدة

## \* اللفت أقنعة \*

### اللفت والزبادي قناع

البشرة وترطيب لتنظيف

جنور اللفت ثم تهرس جيداً وتخلط مع تغلى بعض

. كمية مناسبة من الزبادي لصنع عجينة

دقيقة ثم 15 لمدة وتبقى البشرة العجينة على تفرد

. الفاتر يشطف بالماء

### الجزر و اللفت قناع

البشرة لعلاج تهيج الجلد و تنظيف

ثم يهرسان لعمل عجينة و يتم يسلق الجزر و اللفت

دقائق وبعدها يزال 10 لمدة عمل قناع للوجه

الجافة للبشرة بقطعة قطن مبللة بماء نظيف ( بالنسبة

( الدهنية للبشرة )مبللة بعصير الخيار أو بقطعة

### زيت اللفت

إذا احسستى بالكسل والخمول خذي زيت اللفت فهو

. منشط للجسد ومقوي للبصر

### عصير اللفت للنعومة

به فهو البشرة أعصري لفته وخذي مائها وأدهنى

.زائدة ويمنع ظهور الكلف يمنحها نعومة

## \* اللفت مزيل لرائحة العرق \*

عن مزيلات العرق الطبيعية يقول د. حسن فكرى  
سينا للتغذية منصور مدير مركز ابن  
الطبية احتوت على العديد من الاعشاب إن كتب  
تقلل من العرق, وتحسن من التى الوصفات الطبيعية  
رائحة الجسم الكريهة  
له العديد لخل التفاح, إذ أن المعروفة منها الوصفة  
منها أنه يحد من غزارة إفراز الطبية الفوائد من  
العرق,  
ويقاوم تكاثر الميكروبات,  
ثنايا الجلد وتحت الإبطين وبين الفخذين, خاصة فى  
عقب ويتم ذلك بدهان هذه المناطق بخل التفاح  
الاستحمام فإن  
عصير اللفت المخفف  
تدهن منطقة تحت الإبطين عندما أيضاً له نفس الأثر  
بت عقب الاستحمام مباشرة فإنه يقاوم حدوث رائحة  
كريهة فى هذه المنطقة.

## **مخلل اللفت**

### **المقادير**

**1 - كيلو من اللفت المتوسط الحجم**



2- حبة شمندر

3- ربع كوب من الملح البحري

4- أكواب من الماء

5- السكر-ملعقتا طعام

**الطريقة:**

ومنهم يُغسل اللفت جيداً وتُقَطع جوانبه بالسكين -  
من يفضله مربعات وتوضع شريحة  
الوسط للتلوين، يضاف الماء والسكر من الشمندر في  
إقفال والملح بحيث يعلو المحلول اللفت يحكم  
المرطبات ويقدم بعد مدة أقصاها شهر واحد

**في السعودية**

يزرع في الخريف في شهر أكتوبر  
ويزرع بالة التسطير الخاصة بالبذور الدقيقة -  
تضاف الأسمدة عن طريق السمادة -  
الحصاد مثل البصل والبطاطس يتم -  
وتجدر الإشارة إلى أن اللفت وبقية الصليبيات بدرجة  
يعتقد (goitrogen) يحتوي على مواد مجوثرة أقل  
أنها تخفف من قدرة الغدة الدرقية على التعاطي مع  
هذه النظرية لم تكتشف تفاصيل الخطر اليود. وبما أن  
في هذا المجال لذلك ينصح أولئك الذين يعانون من

كسل في الغدة الدرقية بتجنب تناول اللفت والإكثار من البحر والأعشاب البحرية الأطعمة الغنية باليود كثمار والأسماك والملح الغني باليود وغيره

## في العراق

يؤكل اللفت أو الشلغم مسلوقاً ويباع على العربات من قبل الباعة المتجولين شتاءً

هينات و زيت كانولا القاتل المعروف بالشلجم يباع في الأسواق من استخدام الكانولا للإنسان والحيوان عالمية ومحلية حذرت

زيت «الكانولا» نتج بالتهجين بين نبات اللفت الكندي برسكارايا»، «الشلجم» الكندي المعروف باسم وبذور اللفت الأرجنتيني «الشلجم الأرجنتيني» برسكابيتوس» وبهذه الطريقة تم «المعروف باسم إنتاج زيت الشلجم الكندي المعروف بالكانولا الذي %0 يتميز بأن نسبة حمض الأيروسيك به 2

زيت وهذا الزيت كندي الأصل يحمل نفس مواصفات الشلجم القاتل باستثناء انخفاض نسبة حامض النسبة قابلة الأيروسيك 2%، وقد ثبت علمياً أن هذه للزيادة بعد زراعته في مصر نظراً للظروف البيئية الأبحاث والتجارب التي أجريت علي وقد أثبتت الحيوانات في الخارج أن هذا الزيت أدى إلي نفوقها .«بسبب نقص فيتامين هـ»

علي زيت «الكانولا» «E.P.A» كما أطلقت منظمة المبيدات الحشرية، وتوجد به مادة لم تكتشف انه احد أثبتتها نشرات حتى الآن تسبب أمراضاً للقلب والكبد هيئة الصحة العالمية وهيئة الأغذية والزراعة الكودكس ونشرات لجنة

وهذا الرأي هو ما انتهى اليه خبراء الزيوت ولجان هذا الزيت وأضراره، وكانت علمية تم تشكيلها لبحث النتيجة بالإجماع عدم استخدامه في الغذاء الآدمي لما يسببه من أعراض مرضية بعضلة القلب سواء كانت وأشار .منخفضة نسبة حمض الأيروسيك مرتفعة أو العلماء والخبراء إلي أن زيت «الكانولا» لا تتوازن به الأحماض الدهنية، كما أن استخدامه في «القلي نسبة كانت نسبة والتحمير» يسبب سرطان الرئة حتى لو ولأن الاستخدام الشائع للزيوت في .«الحامض» صفر السلبية ستظهر بوضوح علي مصر متنوع فإن آثاره المصريين في حالة استخدامه

على دراسة أجريت 1989 وفي تقرير لمنظمة الفاو عام علي «146» دولة اتضح منها أن «27» دولة منها «20» دولة متوسط «تستخدم زيت «الشلجم استهلاك الفرد فيها جرام واحد يوميا وعدد «7» دول الفرد يبلغ «5» جرامات يوميا، وكشف استهلاك التقرير أن كندا نفسها تستهلك يوميا «57» جرام

زيوت ودهون للفرد منها «2.1» جرام زيت الكانولا

جراماً يومياً من وفي سويسرا يستهلك الفرد 162

الزيوت منها 1.1 جرام يوميا زيت الكانولا - الشلجم

نسبة 0.75% من مجموع الزيوت الكندي - أي

.المستخدمة ويستخدم كزيت «سلطة» فقط

يستخدم هذا الزيت بمعدل 4 جرامات يومياً وفي فرنسا

الذي جاء للفرد كزيت سلطة. وقد أقر الوفد الفرنسي

لتسويق هذا الزيت بمصر إن النمط الاستهلاكي

استخدام هذا الزيت للزيوت في مصر لا يستقيم معه

في الغذاء المصري

العصر وفي إنجلترا منعوا استخدام مخلفات عملية

كعلف للماشية لإصابتها بالعمى والسرطان، والشك في

.البقر أنه احد أسباب جنون

كما تعددت الشكاوي علي المستوي العالمي من جراء

لأنه يستخدم أساسا في ، «استخدام زيت «الكانولا

الصناعة والصابون والمطاط الصناعي وكمصدر

يحتوي الكسب الناتج عنه علي أيضا للطاقة

الجولوستيولات وهي تسبب الأمراض للحيوان الذي

.عليها يتغذي

ولم تقف خطورة زيت الكانولا عند هذا الحد بل

الخطيرة التي تؤدي إلي انتشاره أضراره السلبية

الوفاة الحتمية .. وهذا ما كشفتته ورشة العمل التي

أبحاث في أسبانيا عام 1990 عندما حدثت قامت بعدة ظاهرة تسمم جماعي أدت إلي وفاة «839» شخصاً وإصابة «20» ألفاً آخرين بالأمراض لتناولهم زيت «الكانولا» زيتون تم خلطه عن طريق الخطأ بزيت وكانت نتيجة الأبحاث أن زيت «الكانولا» يتسبب في ومضاعفاته جلطة بالرئة تسبب ازدياد ضغط الرئة الوفاة.. أيضاً التهاب حاد بالأعصاب وتليف العضلات وزيادة سمك طبقة الجلد، وسمك جدار القلب وتليفه ثم هبوط حاد وحدوث جلطات وذبحة صدرية في القلب يؤدي إلي الوفاة، ليس هذا فقط بل إصابة الكبد اللعابية والكلي بالتليف، علاوة والبنكرياس والغدد علي تأثيره المباشر علي الطحال والجهاز الليمفاوي والعظام والغدة الدرقية وانسداد القنوات اللبنية في ثدي السيدات

تام رفض

وإزاء هذه الخطورة الناتجة عن استخدام زيت الشلجم الهيئات العلمية استخدام هذا أو «الكانولا» فقد رفضت الزيت كغذاء آدمي، وأكدت في تقاريرها ونشراتها التي تلغ حتى الآن نظراً لحدوث اعراض مرضية علي لم الهيئات المهمة وحذرت كافة مستخدمي هذا الزيت بالصحة العامة من استخدام زيت «الكانولا» بدءاً من العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة ولجنة هيئة الصحة

ولجنة الكودكس والمؤسسة الألمانية للمواصفات الزيوت والدهون الدولية بلندن ولجنة الزيوت بالشركة الغذائية واللجنة المصرية لدستور القابضة للصناعات الأغذية المصرية، كما رفضته اللجنة المشكلة من المعامل المركزية ومعهد التغذية بوزارة الصحة وهيئة والمعامل المركزية التوحيد القياسي بوزارة الصناعة بوزارة الصحة وكلية الزراعة بجامعة القاهرة ومعهد الصحة، والدكتور «حلمي الحديدي» التغذية بوزارة وزير الصحة الأسبق والكيميائي توفيق زغول وحشد أساتذة الجامعات وأساتذة الهيئة القومية للرقابة من القومي للبحوث والبحوث الدوائية وأساتذة المركز وخبراء جامعة الدول العربية، كل هذه الجهات رفضت الكانولا «كزيت غذائي في مصر، بل «استخدام زيت مواد ومنعت استخدام الكسب الناتج منه لاحتوائه علي ضارة بالحيوان

### محاولات حكومية

العامة ورغم خطورة هذا الزيت القاتل علي الصحة والذي كان يعرف قديماً باسم «الشلجم» إلا أن ثلاثين عاماً لإدخال المحاولات مستمرة منذ أكثر من هذا الزيت السام إلي مصر حتى حسم الرئيس الراحل هذه القضية وتوقفت هذه المحاولات «أنور السادات بعد اعتراض لجنة دستور الأغذية المصرية وهيئة

وفي أواخر .التوحيد القياسي وكافة الجهات العلمية  
ثانية إلا أنها قوبلت السبعينيات عادت المحاولات  
برفض تام

الزراعة المهم .. في بداية الثمانينيات بدأت وزارة  
تخطط لزراعة «الشلجم» في مريوط وجاناكليس  
!استيراده؟ تمهيداً لتقنين

وبالفعل تمت زراعة «300» ألف فدان بنبات الكانولا  
والخطاطبة والصالحية أنتجت 65 طن في النوبارية  
زيت «كانولا» رفضت جميع شركات الزيوت في ذلك  
تكرير هذه الكمية، مما اضطر وزير الزراعة الوقت  
في إرسالها لشركة طنطا للكتان واستخدامها  
.صناعة البويات

وفي منتصف الثمانينيات حضر وفد فرنسي إلي مصر  
الشلجم منخفض حمض الأيروسيك لتسويق زيت  
..«الكانولا»، وزار الوفد معهد التغذية بوزارة الصحة  
وعقب الزيارة أقر الوفد الفرنسي إن النمط الاستهلاكي  
استخدام هذا الزيت للزيوت في مصر لا يصلح معه  
وفي 1985/12/1 .لآثاره الضارة علي الصحة العامة  
زيت الشلجم ومشتقاته سخونة فوصلت ازدادت قضية  
إلي مجلس الشعب واشتدت المناقشات وطلبات  
الغريب ان بعض المسؤولين في ذلك الوقت ..الإحاطة  
وكان أيدوا استخدام زيت الشلجم وانتهت المناقشات،

موقف الدكتور رفعت المحجوب رئيس مجلس الشعب الحكومة ان هذا مشرفا واتخذ المجلس قراراً بإعلان الزيت لن يستخدم للاستهلاك الآدمي، إلا بعد أن توضح العلمية سلامته وعدم وجود أية آثار وتؤكد الدراسات ضرورة له.

ومشتقاته الي مصر وعادت المحاولات لإدخال الشلجم تظهر من جديد، وفي 1988/8/22 أرسل وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الصناعة خطاباً إلي وزير يتضمن الدراسة التي أعدتها لجنة دستور الأغذية برقم 156 في 1988/6/26 بخطورة المصرية التنبية استخدام زيت الشلجم و«الكانولا» .. وبالفعل تم علي كافة المنافذ الجمركية بعدم السماح بدخول هذا 12/9/1988. الزيت ويحظر استيراده في

وكانت المفاجأة أنه في أقل من شهرين استطاع من التدخل، فوافق وزيراً الصناعة يعملون في الخفاء والصحة علي إنتاج زيت شلجم 2% حمض ايروسيك وتمت الموافقة رقم 1985 لسنة 1988 «الكانولا» في 1988/11/98.

معارضتهما الشديدة الغريب إن الوزيرين وافقا رغم لاستخدام هذا الزيت داخل مصر، وعلي عكس موقفهما وبسرعة البرق وفي أقل من 24 ساعة السابق إلا أنه صدرت المواصفات القياسية لهذا الزيت رغم نشرات



هيئة الصحة العالمية بخطورته علي الاستهلاك الآدمي  
!!مستمرة والتي لم تلغ حتى الآن، أي أنها

وإزاء هذا التغير الغريب في مواقف بعض الوزراء  
صحفية في مراحل مختلفة تبنت «الوفد» ثلاث حملات  
للتحذير من استخدام زيت الشلجم كزيت آدمي، ونشرت  
كافة التقارير العالمية والمحلية التي تؤكد «الوفد»  
علي خطورة هذا الزيت آدمياً

توالى الحملات الصحفية في الصحف المستقلة ثم  
لتوعية الشعب والحزبية والندوات السياسية والعلمية  
المصري من جراء استخدام زيت الشلجم أو  
الغذاء «الكانولا» في

وبتاريخ 2001/8/8 اتخذ وزير الصحة السابق  
باستيراد أغذية، بشرط الدكتور إسماعيل سلام قراراً  
ألا تتجاوز نسبة زيت الشلجم بها 5 في الألف، وتوالى  
ودخل الزيت السام إلي مصر الأحداث

منذ أكثر من عشر سنوات شنت «الوفد» حملة  
إن صحفية ضد استيراد زيت الشلجم الكندي، بعد  
أثبتت كل التقارير العلمية المحلية والعالمية خطورته  
ونجحت «الوفد» في ..الشديدة علي الصحة العامة  
منع زراعة أو استيراد الشلجم بعد أن انتقلت القضية  
قاعة مجلس الشعب، وتدخل العديد من برمتها إلي  
زيت الجهات السيادية والوزارات المعنية لمنع استيراد

الشلجم، أو زراعة النبات الذي يستخرج منه. وفجأة  
المستوردين المصريين في ومنذ عدة أشهر نجح أحد  
استيراد زيت الشلجم، بعد أن أطلق عليه اسماً آخر هو  
كانولا» لخداع المصريين -شعباً وحكومة - وبهذا «  
مصر مرة أخرى الاسم الجديد، دخل زيت الشلجم إلي  
ويباع في أسواقنا، ولا يدري أحد خطورته علي  
إلي الوفاة الصحة العامة التي تؤدي

ماذا تريد الحكومة من الشعب المصري، بعد السماح  
الكانولا» القاتل - الشلجم سابقاً - إلي « بدخول زيت  
خطورة مصر وتداوله بالأسواق .. ألا تعلم الحكومة  
هذا الزيت الكندي علي صحة المصريين.. ألم تقرأ  
والهيئات العاملة في تقارير منظمة الصحة العالمية  
مجال الأغذية والتي رفضت استخدام زيت «الكانولا»  
أدمي؟ كغذاء

ألم تراع الحكومة الحكومة القسم بالمحافظة علي  
وإذا كانت كندا أكبر منتج !مصلحة الوطن والمواطنين؟  
للزيوت تريد تصدير إنتاجها من هذا النوع إلي مصر،  
الحكومة المصرية، إن كندا تصدر إلينا هذا هل تعلم  
آمنة النوع من الزيت، بينما تستورد هي زيوتاً  
لمواطنيها؟!، حيث تبين أنها تستخدم زيت «الكانولا»  
فقط «ليوضح علي «السلطة

هل بعد معركة عمرها أكثر من ثلاثين عاماً لمعارضة

مصر تضعف النفوس وتتعدم دخول زيت الكانولا إلى الضمائر بسبب حفنة دولارات ملطخة بدماء وأرواح يتم السماح باستيراد هذا الزيت الذي !المصريين؟ والكلي يسبب الوفاة، لأنه يصيب الكبد والبنكرياس والقلب والرئة والأعصاب والجلد والعظام والطحال والغدد.

الأخطار تسمح الحكومة بدخول هذه هل بعد كل هذه السموم ليتجرعها الشعب المصري، بل وتدافع . عن هذا الزيت المدمر لصحة المصريين الحكومة تنشرها الوفد» تكشف الفضيحة خلال عدة تحقيقات»

: علي التوالي ابتداء من اليوم

حاليا إذا أردت إن تشتري زيت «الشلجم»، المعروف باسم «الكانولا» فإذهب إلي أي سوپر ماركت تجد هذا الصالح للاستهلاك الآدمي الزيت السام والقاتل وغير والخطر جداً علي صحة من يتناوله «مرطراً» علي بعد أن نجح أحد المستوردين في إدخال !!الأرفف صفقة زيت «الكانولا» الكندي إلي مصر في مقابل !!شحنة بطاطس تم تصديرها إلي كندا

تباع ورغم خطورة هذا الزيت إلا أن الزجاجة سعة لتر !!بـ 12 جنيهاً

محاولات كندية

سنوياً تنتج مصر حوالي 90 ألف طن من الزيوت بينما يبلغ حجم الاستهلاك المحلي ما يقرب من مليون كبير يستهلك الزيوت طن كل عام.. ولأن مصر سوق بل ويؤثر في الأسعار العالمية، بدليل أن سعر زيت تتراوح أسعاره بين 350 و400 دولار النخيل كانت للطن وعندما دخلت مصر مشتريّة هذا النوع من ارتفع سعره عالمياً إلى 1200 دولار للطن الزيوت الأعوام السابقة ومن هذا المنطلق لم تياس كندا طوال من ترويج زيت الشلجم داخل السوق المصري، لكن والخبراء المصريين رفضوا هذه الشرفاء من العلماء المحاولات الكندية لخطورة هذا الزيت علي صحة خاصة أن التقارير والأبحاث الصادرة عن المصريين، منظمات صحية عالمية أكدت عدم سلامة هذا الزيت وخطورته الأكيدة علي المصريين.

ولأن كندا فشلت في بداية الأمر، قررت إعادة المحاولات ثانية عن طريق سفارتها في مصر لترويج لزيت «الشلجم» زيت «الكانولا» وهو النوع المعدل الضار أيضاً والذي صدرت تقارير من كافة الجهات الأغذية عالمياً ومحلياً تؤكد أن تناوله العاملة في مجال الإنسان كغذاء يسبب أمراضاً لا حصر لها ليس علي !! فقط بل والحيوان أيضاً

واستمرت السفارة الكندية ومروجو هذا الزيت في

ندواتهم ومؤتمراتهم في فنادق مصر.  
أحد وأثناء أحدي الندوات التي عقدتها السفارة في  
فنادق القاهرة للترويج لهذا الزيت، وكان عميد احدي  
الحاضرين بالمؤتمر وله كليات الزراعة بكندا احد  
مؤلف يعتبر الوحيد في العالم الذي ينتهي إلي جواز  
زيت «الكانولا» - زيت الشلجم الكندي - استخدام  
الدكتور كغذاء آدمي.. وبعد انتهاء المحاضرة توجه  
فتح الله الوكيل الخبير المصري بسؤال إلي الضيف  
الأمانة العلمية تؤكد أن هذا الزيت الكندية قائلاً : هل  
قائلاً: كغذاء آدمي سليم 100% فرد الدكتور الكندي،  
!لا؟

وفي ندوة للسفارة الكندي عقدت بأحد الفنادق  
الدكتور «بيتر فيشر» بعد إلقائه بالإسكندرية اعترف  
محاضرة للترويج لزيت «الكانولا» اعترف بتأثير  
الأيروسيك الموجود بالزيت علي فئران التجارب حامض  
في إحدى الندوات التي عقدتها السفارة الكندية في أحد  
الزيت، وكان عميد احدي فنادق القاهرة للترويج لهذا  
كليات الزراعة بكندا احد الحاضرين بالمؤتمر وله  
الوحيد في العالم الذي ينتهي إلي جواز مؤلف يعتبر  
- استخدام زيت «الكانولا» - زيت الشلجم الكندي  
كغذاء آدمي.. وبعد انتهاء المحاضرة توجه الخبير فتح  
بسؤال الي الضيف الكندية الله الوكيل الخبير المصري

الأمانة العلمية تؤكد أن هذا الزيت كغذاء قائلاً : هل  
إقائلاً: لا؟ آدمى سليم 100% فرد الخبير الكندى،

كما تعددت الشكاوي علي المستوي العالمي من جراء  
استخدام زيت «الكانولا»، لأنه يستخدم أساساً في  
وكمصدر الصناعة والصابون والمطاط الصناعي  
للطاقة.

وقد أثبتت الأبحاث والتجارب التي أجريت علي  
إلي نفوقها الحيوانات في الخارج أن هذا الزيت أدي  
كما أطلقت منظمة «بسبب نقص فيتامين هـ  
الكانولا» انه احد المبيدات « علي زيت e.p.a »  
الحشرية، وتوجد به مادة لم تكتشف حني الآن تسبب  
أمراضاً للقلب والكبد أثبتتها نشرات هيئة الصحة  
ونشرات لجنة العالمية وهيئة الأغذية والزراعة  
الكودكس.

## زيت بذور نبات اللفت أو الشلغم

بتناول للوقاية من أمراض عصبية نادرة. فقد أثبت  
باحثون من جامعة جونز هوبكنز أن 89 طفلاً ممن  
لديهم العطب الوراثي الذي يؤدي لظهور مرض  
"أدرينو ليوكو ديستروفي". وهو أحد الأمراض  
الوراثية العصبية النادرة. ويصيب الأطفال في سن  
مبكرة ويؤدي إلى تدهور عصبي تدريجي ينتهي بوفاة

الطفل خلال سنوات معدودة. ويعتقد أن سبب ظهور أعراض المرض عطب وراثي يؤدي إلى تكسب سلاسل الأحماض المشبعة بالغة الطول في الجسم، خاصة بالجهاز العصبي. ويمكن زيت بذور اللفت أن يلعب دورا وقائيا وعلاجيا ضد المرض. ويعد هذا أول إثبات علمي على جدوى زيت بذور اللفت، أو "زيت أما سبب تسمية (ALD) لورنزو" في تثبيط مرض لورنزو" فلإشارة إلى الطفل لورنزو أودون "الزيت بـ الذي اكتشف أبواه إصابته بالمرض عام 1984. و زيت بذور اللفت له قدرة عالية في تحويل مسار كما يقلل بشدة أعداد الصفائح الدموية. إنزيمات الجسم التي تسرع بتجلط الدم عند الإصابة بجرح حول زيت اللفت طالعنا إحدى المقالات على الانترنت بأن هناك دراسات تجري في بريطانيا حول استخدام زيت اللفت في توليد الطاقة الكهربائية كذلك هناك نوع من الزيوت تباع بالأسواق تحت أسم زيت الكانولا المستخرج من بذور اللفت المعدلة وراثيا أظهرت الدراسات عنها بأنها من المواد المسرطنة ويفضل تحاشها هناك دراسات تجري في بريطانيا حول استخدام زيت اللفت في توليد الطاقة الكهربائية.

## اللفت في الغذاء

يعتبر اللفت ضعيفا من الناحية الغذائية ويحتوي على بعض الفيتامينات ولكنه هو والملفوف يحتويان على الزرنين الذي يساعد في تشكيل الكريات الحمر والبيض في الدم و إما غناه بمادة الكبريت فيمكن أن يحدث اضطرابات في القولون لدى الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي كما أنه يولد النفخة يمكن للأشخاص البدينين تناول اللفت لفقره .والغازات بالسعرات الحرارية وكذلك يستفيد منه الأشخاص الذين يعانون من الحكة والمشاكل الجلدية لغناه بمادة أن يطبخ مع البطاطا على الكبريتو عند طبخه يفضل شكل حساء لتخفيف ثقله وبالتالي عسر هضمه

## عصير اللفت

يعتني بالبشرة وينعمها، يمنع الكلف

## ما فوائد زيت الكانولا ؟

يتميز هذا الزيت بأنه أقل الزيوت النباتية احتواء على الدهون المشبعة «أقل من 7٪» كما يحتوي على 59 ٪ أحماض دهنية أحادية غير مشبعة و30٪ أحماض دهنية متعددة غير مشبعة ، ونسب جيدة من أحماض أوميغا3 الدهنية والتي تمتاز بتأثيراتها الصحية



العجبية والتي نوجز منها فيما يلي :1- المحافظة على  
صحة العقل -2 . المحافظة على صحة القلب . 3 -  
تنشيط الجهاز المناعي في الجسم. 4 - زيادة النشاط  
والقوة الجسدية والجنس لدى الرجال . 5 - المحافظة  
على صحة الكلى. 6 - صحة وسهولة حركة المفاصل .  
7 - تحافظ على مستويات الكوليسترول السليمة في  
مستواها الصحي وتمنعها من الارتفاع. 8 - توازن  
ملحوظ وصفاء في الذهن والمزاج والشعور بالنشاط  
والحيوية . كما يتميز زيت الكانولا بتوازن أحماض  
الأوميغا 3، والأوميغا 6 فيه، مما يعطيه ميزة صحية  
إضافية ، إلا أن هناك بعض الدعاوى حول هذا الزيت  
بأنه يحوي مواد ضارة كونه أنتج من بذرة اللفت ، إلا  
أن هذه الدعاوى ليست من مصادر طبية أو من جهات  
علمية معتمدة ، وقد أكدت وزارة الزراعة الكندية وهي  
البلد المنتج لهذا النوع من الزيوت بأنه تم تهجين  
اللفت بحيث ينتج هذا الزيت دون احتوائه على المواد  
الضارة التي تتواجد عادة في بذرة اللفت ، تصل درجة  
التدخين فيه إلى «400 ف» ونبه الدكتور حسن في  
هذا السياق إلى جانب هام موضحاً إياه بقوله : أود أن  
أشير هنا أن دهون الأسماك هي أفضل وأكثر المصادر  
لأحماض الأوميغا 3 الدهنية  
زيت "كانولا" يحافظ أيضا على نسبة الدهون المشبعة

ويحتوي، مثل "إينوفا"، على نسبة عالية من الدهون، الأحادية والمتعددة، غير المشبعة، والنوعان مفيدان لصحة القلب. وقد أظهرت أبحاث حديثة أن الدهون المشبعة أقل استقراراً، ويمكن أن تجعل الخلايا أكثر عرضة لنظائر "طليقة" تؤثر عليها بالقدر الذي يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، فقدان النظر، ومشاكل صحية أخرى تظهر مع تقدم العمر. أحماض زيت "كانولا" الأحادية غير المشبعة تتميز بنسبة عالية من الاستقرار، كما أن دهونه المتعددة غير المشبعة غنية بأحماض "أوميغا 3" وهي أحماض صحية توجد في أسماك السلمون، والأسماك الدهنية. ويقول الخبراء إن زيادة أحماض "أوميغا 3" إلى أحماض "أوميغا 6" (النوع الآخر من الدهون المتعددة غير المشبعة)، في ما نتناوله من طعام، يساعد على الوقاية من أمراض القلب والسرطان، والعديد من المشاكل الصحية. زيت "إينوفا" يمدنا بالقليل من أحماض "أوميغا 3"، لكن هذه النوعية من الأحماض، إضافة إلى "أوميغا 6" تتواجد بتوازن في زيت الكانولا

**اللفت المحشى بالطحينية:**

**المقادير:**

**1- حبات اللفت مقشرة و محفورة ( يحتفظ بالب لأنه سنستخدمه بمرقة الطبخ ) تقريبا 3 كيلو**  
ملاحظة :بعد الحفر يحفظ اللفت المنقور أو المحفور في وعاء ماء مملح وتذوق كل حبة تقومين بنقرها حتى تتأكدي أنها ليست مرة .بعد الانتهاء من كل الكمية نقوم بقلي حبات اللفت و تحميرها.

**2- حشوة مكونة من الأرز المغسول و المنقوع مع اللحم المفروم متبل بالملح و الفلفل الأسود و البهارات المشكلة . كحشوة المحشي العادية تماما**

**3- خلطة الطحينة مكونة من : عصير ليمونة كبيرة + 4 ملاعق طحينة + 2 ملاعق لبن + رشة ملح**

**الطريقة :**

**1- تحشى حبات اللفت المقلية بحشو الرز و اللحم .**

**2- في طنجرة الطبخ نقوم بتحمير لب اللفت في قليل من الزيت , عندما تحمر نقوم بإضافة الملح و مكعب ماجي و رشة بهار وكزبرة وتوم**

**3- نصف حبات اللفت فوق اللب المحمر و نعمر الحبات بالماء المغلي و يترك على نار متوسطة حوالي الثلث ساعة**

**4- نقوم بإضافة خلطة الطحينة و التحريك , ويترك على نار هادئة حوالي 10 - 15 دقيقة حتى تستوي**

حببات اللفت تماما و ستحصلين على صلصة غليظة  
القوام نوعا ما .

**5-** تقدم ساخنة و بالعافية .

**استخدام كسب بذرة اللفت (الشلجم أو الكانولا)**

**في تغذية الدواجن:**

استخدام كسب بذرة اللفت (الشلجم أو الكانولا) في  
تغذية الدواجن **Canola ) Rapeseed Oil Meal**  
**Meal** • ينتج بعد استخلاص الزيت من بذور الشلجم  
(اللفت) ومعاملاتها بالحرارة وطحنها . ونظراً لأنه  
يحتوي علي نسبة مرتفعة من الجليكوسيدات وحمض  
الأيروسيك وهي مواد سامة فكان يخشى من استخدامه  
في تغذية الدواجن. • أمكن عن طريق التربية  
والانتخاب لنبات الشلجم التوصل إلي أصناف تحتوي  
علي نسبة ضئيلة من هذه المواد السامة ولذلك أمكن  
استخدام هذه الأصناف من نبات الشلجم في تغذية  
الدواجن حيث يضاف بنسبة 5-10% من العليقة. •  
يحتوي كسب الشلجم علي حوالي 35% بروتين خام ،  
12.4% ألياف خام كما يحتوي علي حوالي 2040  
كيلوكالوري / كيلوجرام طاقة ممثلة. • عند التغذية  
عليه يجب مراعاة إضافته بحذر إلي العلائق نظراً لأن

له تأثير مهيج للجهاز الهضمي في الدواجن إلا أنه  
متزن غذائياً ويحتوي علي 32-34% بروتين كما  
• يوجد فيه نوه مستخلص يحتوي علي 44% بروتين.  
ويجب مراعاة ألا يزيد تركيز المسحوق المصنوع من  
الأصناف غير المستتبطة عن 10% في العليقة وربما  
يكون من الأفضل ألا يزيد عن 5% نظراً لأنه قد يسبب  
تدهور في وظائف الكبد وتضخم للغدة الدرقية كما أنه  
يؤدي إلي نقص الكفاءة الغذائية وإنتاج البيض  
لاحتواء هذه الأصناف علي مادة الجلوكوزينولات  
Glucosinolate أما الأصناف الجديدة (الكانولا) فقد  
استحدثت خلال العقد الأخير فقط وتتميز بقلّة محتواها  
من هذه المادة ويمكن إضافة هذه الأصناف حتى  
مستوى 75% من كسب فول الصويا بالعليقة مع  
ملاحظة أنه قد يتأثر سمك قشرة البيض ووزن البيضة  
بهذا الإحلال قليلاً. في بحث لدراسة استجابة معدلات  
أداء الدجاج البيض إلى مستويات كسب بذور اللفت  
في العليقة ؛ تم تقسيم 300 دجاجة من سلالة لوهمان  
منتجة للبيض عمر 25 أسبوع إلى ثلاث مجموعات  
متساوية في الوزن كل مجموعة من مائة دجاجة.  
تغذت الدجاج على علائق تحتوي كسب بذور اللفت  
بمستويات صفر ( عليقة مقارنة ) ، 25 % ، 50 %

كإحلال من بروتين كسب فول الصويا وقدمت العلائق والمياه للشبع، وتم وزن الطيور مرة كل أربعة أسابيع من بداية التجربة ولمدة 12 أسبوع. وقد أمكن الحصول على النتائج التالية: 1- التركيب الكيميائي لكسب بذور اللفت المادة الجافة 92.39% ، البروتين الخام 29.80، مستخلص الايثير 6.11%، الألياف الخام 18.24%، الرماد الخام 6.98%، المستخلص الخالي من الازوت 38.87%. 2- أمكن الحصول على أعلى زيادة في الوزن الحي لمجموعة من الطيور التي تغذت على العليقة المقارنة بينما كانت اقل زيادة معنوية في الوزن لمجموعة من الطيور التي تغذت على 50 % نسبة إحلال لكسب بذور اللفت 0 كما سجلت مجموعة الطيور المغذاة على عليقة بها 25 % كسب بذور اللفت أعلى معدلات إنتاج البيض بينما سجلت مجموعة المقارنة اعلي قيمة لوزن البيض وكتلة البيض لكل كيلو جرام عليقة مستهلكة. 3- لم يلاحظ اي تأثير معنوي لإحلال كسب بذور اللفت محل كسب فول الصويا في العليقة على صفات وجودة البيض. 4- تراوحت قيم معامل الهضم لمعاملات التجربة بين 89.76 – 91.30% للبروتين الخام ، 52.64 – 67.67 % لمستخلص الايثير ، 32.80 –

41.17 % للألياف الخام ، 73.31 – 75.71 %  
للمستخلص الخالي من الازوت، 74.73 – 75.58 %  
للمادة العضوية، تراوحت الطاقة القابلة للتمثيل بين  
2669.5 إلى 2749.9 كيلو كالورى / كيلو جرام. 5-  
تراوحت مدى فيتامين ( أ ) في صفار البيضة الطازجة  
بين 1.90 إلى 2.02 ملليجم / 100 جرام. 6- تراوح  
المدى في محتويات بلازما الدم لطيور معاملات  
التجربة : 5.27 – 6.11 جم/ دليتر للبروتين الكلى ،  
1.93 – 2.55 جم / دليتر البيومين ، 3.33 – 3.74  
جم / دليتر جلوبيولين ، 0.58 – 0.72 كنسبة البيومين  
الى الجلوبيولين ، 754.17 – 901.27 ملجم / دليتر  
للدهن الكلى ، 108.17 – 111.14 ملجم / دليتر  
للكوليسترول. 7- يوصى البحث باستخدام 25% نسبة  
إحلال لكسب بذور اللفت بديلاً عن كسب فول الصويا  
في علائق الدجاج البيض (هذه النسبة تمثل نسبة 6.5  
% من العليقة). المراجع والمصادر: (1) السيد  
بسيونى : " الأعلاف ومتطلبات الثروة الحيوانية " ،  
سلسلة كتب للثقافة الريفية يصدرها مجلس الإعلام  
الريفي ، وزارة الزراعة المصرية، العدد (159) ،  
1999. (2) مختار أحمد أبو العلا ، مصطفى يوسف  
عطية : " مواد العلف المستخدمة في تغذية الدواجن "

الإدارة العامة للثقافة الزراعية ، وزارة الزراعة المصرية ، نشرة فنية رقم (3) لسنة 2001. (3) معهد بحوث الإنتاج الحيواني : " تغذية الحيوان .. علميا وعمليا " ، مركز البحوث الزراعية ، وزارة الزراعة المصرية ، الطبعة الأولى ، 1997. (4) Motagally, Zeba A.; O. El-Husseiny; Sohir Arafa and G. El-Mallah (2000). the response of layer performance to dietary rapeseed meal levels. Egypt. Poult Sci. . Vol. 20 (II) June: 253-269

### اللفت في الطب الحديث:

يتكون اللفت من العناصر الأساسية التالية:  
أملاح معدنية، مثل: الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمنغنيز والكبريت واليود والزرنيخ، وفيه نشويات بنسبة 7%، وبعض الفيتامينات مثل A,B,C ، وبخاصة في أوراقه الخضراء، وكذلك يحتوي على الحديد والنحاس.

### اللفت في التاريخ:

كان القدماء يأكلون النباتات أمثال اللفت والجزر وغيرها مشوية تحت رماد مواقدهم البدائية مثلما نأكل



البطاطا المشوية، وقد ذكرت الروايات التاريخية أن الطبيب ديوسقوريدوس أمر مرضاه أن يستحموا بماء اللفت، وأن القابلات في العصور القديمة كن يضعن كمادات من اللفت على أثداء المرضعات المتورمة لتسهيل مرور الحليب منها في أوقات الإرضاع. أما أطباء العرب فقد ذكروا أن اللفت نوعان: بري وبستاني، والبري صنفان: كبير وصغير، ولكل منهما صفات وخواص، وقالوا إن فروع اللفت الدقيقة إن سحقته وأكلت بالعسل نفعت مرضى الطحال وعسر البول، وإذا هرسه ووضعت على الأورام حلتها. وجذره الكبير يدر البول ويولد رياحا ونفخا، وهو عسر الهضم، وإذا تم التضميد بورقه أو بزره المدقوق ينفع من النقرس وشقاق البرد، وماء طبخه ينفع من الحكة المرارية.

وقد ذكر ابن سينا: انه إذا أخذت لفته وحرقت وأذيب في تجويفها شمع بدهن، ورد على رمادها كان ذلك نافعا من داء الثعلب العتيق، وينفع ذلك أيضاً من الشقاق المتقرح العارض من البرد، واللفت المطبوخ يفعل مثل ذلك ضمادا.

**أظهرت الدراسات الحديثة:** أن اللفت يساعد على حماية الجسم من المواد المسببة للسرطان، كما أن

تناول اللفت يمد الجسم بالطاقة ويساعد في علاج مشكلات واضطرابات الشعب الهوائية مثل السعال ونوبات الربو. وأوضحت الدراسات أن تناول اللفت نيئاً يسهم أيضاً في علاج احتقان الرئة، ويعد اللفت من الخضروات المنخفضة السعرات الحرارية، وهو مصدر جيد للكالسيوم والحديد وفيتامين "ج"، حيث تعد كمية فيتامين "ج" الموجودة في عصير اللفت ضعف كميته الموجودة في عصير البرتقال.

ورغم كل هذه الفوائد إلا أن اللفت قد يتسبب في بعض المشاكل الصحية لمرضى الغدة الدرقية، لذلك ننصحهم بالإقلال من تناوله قدر الإمكان. هو مصدر ممتاز للألياف والفيتامينات والمعادن.. أما أوراقه فتحتوي على فيتاميني «أ، ج» والحديد والبيتاكاروتين.. وله فوائد كثيرة يمكن رصدها في الآتي:

- يساعد على خفض الكوليسترول في الدم بفضل الألياف الذائبة، وبالتالي الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

- ويعمل ارتفاع محتواه من الألياف غير الذائبة على تحسين عملية الإخراج، وبالتالي الوقاية من الإصابة بالإمساك.. كما تساعد على تحسين وظائف الجهاز الهضمي والوقاية من العديد من الأمراض خاصة بعض أنواع السرطانات.

- البيتاكاروتين وفيتامين (ج) يعتبران من مضادات الأكسدة الطبيعية التي تساعد الجسم على التخلص من المواد الضارة الشقوق الحرة والتي يكون لها تأثير متسرطن.

- فيتامين «ج» يلعب دوراً مهماً في تقوية الجهاز المناعي، ويحافظ على صحة وسلامة الأنسجة الضامة وجدر الأوعية الدموية.

وعن طريقة تناول اللفت.. فهو غالباً ما يؤكل في صورة مخلل، ولكن في بعض البلدان يتم تناوله مطهياً، أو يوضع في بعض أنواع الحساء.

إن اللفت يحتوي على مواد كبريتية (الثيوجليكوسيدات) وهي المسببة للنكهة في العائلة الصليبية عموماً

الكرنب والقرنبيط والبروكولي واللفت والفجل

والجرجير والخردل وهذه المواد الكبريتية مفيدة جداً

لمتبعي الحمية الغذائية ولكن يجب الحذر منها لمن

لديهم أي مشاكل في الغدة الدرقية ويعتبر عصير اللفت

من مدرات البول ومفيد لمشاكل الكلى وهناك دراسات

عن الزيت المستخرج من بذور اللفت وهو أمر نادر

وعموماً الزيوت التي تستخرج من الكانولا (الشلجم)

تحتوي على أحد الأحماض الأمينية والتي تعتبر سامه

للإنسان لذا لايفضل تناولها

وهناك أصناف أجنبية تصلح للاستهلاك الطازج

والسلطات والطبخ أيضا وتتميز بنسبة ألياف منخفضة ونسبة المواد الكبريتية بها منخفضة وتعتبر أوراق اللفت غنية جدا بالبوتاسيوم وهو اعلي العناصر نسبة فيه ويمكن تناوله في صوره محشي وهو لذيذ

**معلومة:** بذور اللفت يفضلها صغار الكناري هي بذرة دائرية الشكل مسودة اللون تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون لهذا فإن مربى الطيور المفردة يقدمونها كثيرا لطيورهم و لها إمكانية جعل الريش باهي اللون تحتوي على 17.5% من البروتينات و على 40% من الدسم و على 26% من الغلوسيدات

### مقارنة إنتاجية أصناف من اللفت الزيتي ( Brassica

#### napus) باستخدام مياه مختلفة الملوحة

بغية الاستفادة من المياه المالحة في زراعة محاصيل علفية متحملة للملوحة، تم إجراء تجربة حقلية في موقع المريعية الثالث التابع لمركز البحوث العلمية الزراعية في دير الزور خلال موسم نمو (2009-2010)، وذلك لاختبار استجابة سبعة أصناف من اللفت الزيتي (Syria 98-D و Syria-E-144 و Hyola-43 و Hyola-60 و Hyola-61 و Hyola-401 و Hyola-405) للنمو و الإنتاج

باستخدام ثلاثة مستويات من ملوحة مياه الري  
( $S_1=7.9$  و  $S_2=13.4$  و  $F=0.98$ ) كانت  
الناقلية الكهربائية للعجينة المشبعة للتربة في بداية  
التجربة  $1.73 \text{ dS/m}$  ، استخدم تصميم القطاعات  
العشوائية الكاملة بواقع ثلاثة مكررات. تم الري  
بطريقة الري السطحي، زرع النبات على خطوط حيث  
كانت المسافة بين الخطوط 50 سم. تم حش الجزء  
الخضري مرتين خلال موسم النمو وأظهرت النتائج  
فروقاً معنوية بين المعاملات من حيث الإنتاج، حيث  
تفوق الصنف Hyola-61 على الأصناف الباقية  
وبلغت إنتاجيته (27.4 و 18.75 و 13.6) طن/هـ  
للوزن الرطب، و كما و تفوق نفس الصنف في الوزن  
الجاف حيث كانت الإنتاجية (9.4 و 5.8 و 4.4) طن  
/هـ للمعاملات (F و  $S_1$  و  $S_2$ ) على الترتيب. ارتفعت  
قيمة الناقلية الكهربائية للعجينة المشبعة للتربة في  
نهاية الموسم إلى 3.1 و 5.47 و 8.27 ديسي  
سيمنز/م للمعاملات المائية الثلاثة. يتبين من النتائج  
السابقة تحمل اللفت الزيتي النسبي للملوحة. والمردود  
العالي لهذا المحصول من العلف الأخضر



