

آخر الاخبار الصحية في قسم الغذاء والحمية



السنبوسة الرمضانية... ثلاث لصحة الصائم

نوصيات صحية حول اعداد مكوناتها وطريقة طهيها

يُشير الانتشار الواسع لتناول مقلبات السنبوسة Sambusak في مواد الافطار الرمضانية الاهتمام والبحث عن التأثيرات الصحية لتناول تلك النوعية من المقلبات بُعيد الافطار بعد ساعات من الصوم، خاصة مع انتشار السممة ومتاعب الجهاز الهضمي وامراض السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض شرايين القلب وغيرها. ونظراً لعدم خلو اي مادة افطار رمضانية من السنبوسة، فان المراجعة الطبية لتاثيرات تناولها يتفرع الى اربعة عناصر، كل واحد منها ذو اهمية صحية، يتم تقييمها من وجهة النظر الطبية كغذاء صحي او غير صحي. والعناصر هي: محتوياتها من العناصر الغذائية، وثانياً طريقة طهيها، وثالثاً وقت تناولها، ورابعاً الحالة الصحية لمن يتناولها. وهناك جانب آخر وهو تناولها بعد شراها جاهزة للاكل من المطاعم او شراها كاغذية مجمدة، وهما يتعلقان بجوانب سلامة الغذاء من الناحية الصحية.

مقالات رمضان

ولعل احدنا يسأل: لماذا ينتشر اعداد السنبوسة لمواد الافطار الرمضانية، ولماذا البحث في تاثيراتها الصحية؟ كواقع رمضاني، يعتبر العمل على تحضير السنبوسة جزءاً من جهد ربات البيوت في اعداد وجبة طعام الافطار، والسنبوسة كمقليات رمضان لذيذة بقوامها المقرمش وطعمها الغني بالدهون واللحم المفروم والبهارات، وهي للصغار والكبار راحة بحجمها الصغير وسهولة تناولها كقطع لا تحتاج في الغالب الا الى ثلاث قضمات، وهي ايضا فكرة ذكية لتسهيل تناول كمية معتدلة من اللحوم بهيبة مفرومة لا تتطلب المضغ كي

تتقبل النفس تناولها في وجبة الافطار بعد الصوم.

ربما لا يحتاج الامر الى تردد في الاجابة حينما تسال اي احد في شهر الصوم: ما هي افضل مقبلات تود ان تكون حاضرة على المائدة امامك؟ سيجيبك الكثير منهم: السنبوسة، وخصوصا في مناطق الشرق الاوسط والخليج. ولذا هذا الانتشار الواسع لتناول الصاميين هذه القطع من المعجنات المحشوة بفواتح للشهية Filling Savoury مثل اللحم المفروم او الخضار او الجبن او الدجاج او غيرها، هي اساس علاقة السنبوسة بالصحة. وسيتركز العرض في هذا الموضوع على جانب المكونات وطريقة الطهي.

السنبوسة بالاصل هي «سنبوسك» ويُقال ان الاسم معرّب من الهندية او الفارسية او احدى لغات وسط آسيا، موطن السنبوسة الاصلي حيث ظهرت في القرن العاشر الميلادي، وأزيلت الكاف لتسهيل النطق، ولذا تنتشر في عدد من دول آسيا تسميات متشابهة للسنبوسة، مثل ساموسا في الهند وسامبوسا في افغانستان وسامسا في تركيا. واساسها هو تكوين شكل مثلث من عجينة يتم حشوها اما باللحم المفروم او الخضار او الجبن، واللحم المفروم اما لحم احمر او ابيض للدجاج او حتى السمك او الروبيان. وهذا الانتشار الواسع في تلك المناطق كلها مبرر آخر للبحث عن تاثيرات تناولها الصحية لان طريقة لفّ قطعة من العجين لتحتوي اللحم المفروم او الخضار هي طريقة منتشرة في اعداد كثير من وجبات الطعام في المطبخ الصيني والهندي والعربي والاميركي وغيرها، ثم تختلف طريقة الطهي او شكل تلك القطعة المحشوة او ما تُحشى به باختلاف المنطقة من العالم. وفي منطقة الخليج، والسعودية بالذات، هناك السنبوسة والمنتو واليغمش والفرموزا والشوشبرك والسبرينغ رول وغيرها، كلها عبارة عن عجين محشو بحشوات مختلفة وتم طهوها بطرق مختلفة وباحجام متنوعة.

والسنبوسة هي مثلثة الشكل وتُقدم في الغالب مقلية، وهذه اشكالية صحية، وهناك من يخبز السنبوسك في الفرن، وهناك من يطهوها بالبخار. والعجين المستخدم فيها اما انه مقلي سلقاً، وهذا يجعل عجينةا دسماً بالاصل، او يستخدم في اعدادها عجين طازج تُصنع منه سنبوسة غير مثلثة الشكل كـ«البُفّ». وازضافة الى اللحم المفروم هناك من يُضيف البقدونس المخروط وهناك من يُضيف قطع من البيض المسلوق، وهناك من يتفنن في البهارات ويضيف الفلفل او غيره لتنوع الطعم، وكل هذه الانواع من الاضافات لها تاثيرات على عمل الجهاز الهضمي وراحة الصائم في معدته بُعيد الافطار بتناولها.

مكونات صحية

عجينة السنبوسة الصحية هي التي يتم اعدادها باستخدام الطحين وقليل من الزيت النباتي الطبيعي او السمن الطبيعي. ولكن رقاق عجين السنبوسة التي يتم اعدادها لبيعها في المتاجر لا تراعي ان يستخدم مُعدّ تلك العجينة كمية قليلة من الزيوت، بل للاسف، تُستخدم كميات كبيرة لا داعي لها من الزيت النباتي في اعداد العجينة تلك. ولذا فان سنبوسة «البُفّ» المنزلية، التي تُعد ربة المنزل عجينةا، هي اقل احتواءً على الزيوت النباتية او السمن، مقارنة بتلك العجينة الجاهزة والغارقة في الزيوت النباتية المهدرجة، وهي زيوت نباتية غير صحية.

والحشوة الصحية للسنبوسة باللحم مثلاً، هي التي تحتوي لحم مفروم تمت ازالة طبقة الشحوم عنها قبل الفرغ. وبالنسبة لمفرومة لحم الدجاج، بعد ازالة طبقة الجلد. ومن الصحي اضافة خضار وتقليل كمية اللحم، مثل اضافة البصل الاخضر المقطع او البقدونس المخروط او الجزر المبشور او بقول البازلاء او غيرها من الخضار. وثمة طيف واسع من انواع الحشوات، غير اللحم الاحمر المفروم، كالخضار والروبيان والجبن قليل الدسم وقليل الملح وغيرها مما لا يكون ثقيلًا على الجهاز الهضمي في اوقات ما بعد افطار الصائم.

طرق الطهي

وثمة طريقتان ربيستان لطهي السنبوسة، وهاتان الطريقتان هما بالاصل اساس اختلاف انواع السنبوسة. الطريقة الاولى والشائعة في طهي السنبوسة هي القلي العميق deep frying وفي الازبكية الطريقة وهي، الخبز الثانية والطريقة. الهندية الطريقة وهي، وسط آسيا، والتي تسمى اليغمش، ولذا في مناطق وسط آسيا لا توجد سنبوسة مقلية مطلقًا ضمن مكونات قوام اطعمة المطبخ التقليدي. وتجدر ملاحظة ان القلي هو احدى وسائل الطهي المعتمدة على استخدام السمن او الزيت او اي دهون اخرى، من مصادر حيوانية او نباتية، لطبخ الاطعمة بانواعها، والمادة المستخدمة للطهي في عملية القلي هي الدهون، على هيئة زيت او سمن. والفرق الرئيسي بين السمن والزيت هي نقطة درجة حرارة الذوبان، التي هي منخفضة بالنسبة للزيوت مقارنة بالسمن.

والطهي بالقلي يعتمد على حقيقة فيزيائية مفادها ان الزيت يصل الى درجات حرارة عالية مقارنة مع درجة الحرارة التي يصل اليها الماء المغلي، وبالتالي يتطلب طهي اللحوم في الماء الى وقت طويل نسبيا للنضج بالطهي مقارنة مع طهي نفس اللحوم بالقلي في الزيت الذي يغلي. كما ان هناك موضوع الطعم، ذلك ان القلي يتضمن حصول تفاعلات الكراميل بين السكريات وتفاعلات اخرى بين البروتينات والسكريات، والسكريات موجودة في العجين والبروتينات كذلك، وبالنتيجة يُعطي القلي قواما هشاً ومقرمشاً للسنبوسة، وهو يُشعر الكثيرين بلذة الطعم حال تناول قطع السنبوسة، كما ان تغلغل الزيت بنسب متفاوتة الى داخل قطع السنبوسة المقلية يعطيها نكهة وطعما مختلفا وغنى في الليونة وغيرها من المواصفات المحببة لدى البعض.

اطعمة غير صحية

والاطعمة المقلية بالعموم احد انواع الاطعمة التي تُصنف طبيًا بالاطعمة غير الصحية. وكان الباحثون من جامعة هارفارد قد نشروا احدى دراستهم الحديثة التي لاحظت نتائجها انه كلما زاد عدد مرات تناول الاطعمة المقلية كلما ارتفعت احتمالات الاصابة بامراض القلب بالعموم، ولذا علق الدكتور لوك دجيوس، طبيب الباطنية لكلية طب هارفارد والباحث الرئيس في الدراسة، بقوله: «هذه الدراسة تفيد بان من الحكمة تقليل وتيرة وكمية تناول الاطعمة المقلية خلال الاسبوع الواحد بغية منع الاصابة بضعف القلب وغيره من الامراض المزمنة». وكان عرض نتائج هذه الدراسة ضمن جدول فعاليات يوم 3 مارس (أذار) الماضي من لقاء رابطة القلب الاميركية في بالتيمور.

ولاحظ الباحثون في نتائج دراستهم ان الرجال الذين يتناولون اطعمة مقلية مرة او 3 مرات

في الاسبوع ترتفع لديهم احتمالات خطورة الاصابة بحالة فشل القلب بنسبة 18 في المائة. ولو ارتفعت وتيرة تناولهم لتلك الاطعمة ما بين 4 الى 6 مرات في الاسبوع فان الخطورة ترتفع الى نسبة 25 في المائة. ولو ارتفعت وتيرة تناولهم لتلك الاطعمة المقلية الى ما فوق 7 مرات في الاسبوع فان الخطورة ترتفع بشكل حاد لتصل اكثر من 70 في المائة! واذاف الدكتور دجيوس قائلا: «لذا ابعد عنك اصابع البطاطا المقلية (فرنش فرايز) والدونات والاسماك المقلية المقرمشة وقطع الدجاج المقلي وغيرها من الاطعمة المقلية في الدهون. وقرب منك الاطعمة الصحية المكونة من كميات عالية للخضراوات والفواكه والبقول والقمح غير المقشر، اي الخبز الاسمر، والقليلة المحتوى بالدهون المشبعة واللحوم الحمراء والملح والاطعمة المقلية». والواقع ان زيادة تناول الاطعمة المقلية المقرمشة يعني زيادة طاقة كالوري السعرات الحرارية وهو ما يؤدي الى السمنة وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكولسترول وبالتالي ارتفاع احتمالات خطورة الاصابة بامراض القلب. ولذا فان تناول المقليات من أن الى آخر لا باس به ولكن ليس بشكل يومي او اسبوعي بل في فترات زمنية اكثر تباعدا.

طهي السنبوسة الصحي

وثمة اليوم انواع متعددة من طرق القلي، الاساس في اختلاف الطرق تلك هو 4 عوامل: كمية الزيت المستخدم ومدة الطهي بالقلي وطريقة تقليب الاطعمة خلال عملية القلي والوسيلة المستخدمة كناء للقلي. كما تجدر ملاحظة ان خلال عملية القلي العميق للسنبوسة تُستخدم كمية كبيرة من الزيت، بخلاف طريقة القلي السطحي التي تُستخدم فيها كمية قليلة من الزيت. ولكن في حال السنبوسة لا يفضل الكثيرون طريقة القلي السطحي لانها بالاصل لا تناسب هبة السنبوسة.

ولذا قد تكون الطريقة الصحية في طهي السنبوسة هي الخبز في الفرن لانها تضمن نضج العجين وامتزاج الطعم وتكوين النكهة دون التسبب بتغلغل كميات كبيرة من الزيوت النباتية المهدرجة الى داخل قطعة السنبوسة. وربما وضع مسحة او قليل من السمن على صينية الخبز يُقلل من جفاف السنبوسة ويُعطيها شيئاً من الليونة والطعم المحبب.

ومهما كان حجم قطعة السنبوسة، فان كمية طاقة كالوري السعرات الحرارية ياتي 50 في المائة منه من الزيوت النباتية التي تشبعت بها قطعة السنبوسة، والتي بالمتوسط تتراوح كميتها ما بين 70 و150 كالوري على حسب طريقة القلي وتجفيف الزيوت من قطعة السنبوسة المقلية. ولذا تتراوح كمية الكالوري بالمتوسط في قطعة من السنبوسة ما بين 120 و250 كالوري بالمتوسط، وهي كمية عالية في قطعة يتناول البعض اربعة منها او اكثر خلال وجبة الافطار فقط.

* المصدر / الشرق الاوسط.