

Horticulture and Human Health

در این مدخل دربارهٔ تأثیر باغبانی بر سلامت آدمی بحث می‌شود که ضامن سلامت بدن و روان است.

تأثیر باغبانی بر سلامت بدن آدمی

تغذیه نادرست در کشورهای در حال توسعه شاید مهم‌ترین مشکل رو در روی مردم است. در چنین کشورهایی، به دلیل پایین بودن سطح زندگی، معمولاً غلات مهم‌ترین جزء غذای مردم را تشکیل می‌دهد. افراد این کشورها در غذاهای خود، به ندرت گوشت و محصولات باغبانی مصرف می‌کنند.

تجزیه شیمیایی غلات نشان می‌دهد که میزان کالری، نمک‌ها و پروتئین‌ها در آنها بالاست و مقدار ناچیزی ویتامین، به‌ویژه ویتامین‌های A و C در آنها وجود دارد؛ بنابراین، هر فرد برای برخورداری از سلامت جسمانی، باید در جیره غذایی روزانه خود، مقداری محصولات باغبانی مصرف کند [۱]، ص ۳۲]. در محصولات باغبانی مواد حجم‌دهنده، مانند الیاف سلولزی و مواد مشابه آن، به فراوانی یافت می‌شود. نقش الیاف در بدن تنظیم‌کننده است، در سلامت آدمی تأثیر فراوان دارند، زیرا نه تنها به گوارش غذا کمک می‌کنند بلکه در جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های دستگاه گوارش مؤثرند. الیاف بیشتر از پلی‌ساکارید، سلولز، همی سلولز، پکتین، صمغ و لعاب تشکیل شده‌اند. میوه‌ها منبع مطلوب و مناسب الیاف، به‌ویژه الیاف محلول‌اند [۲]، ص ۳۱] (جدول ۱). متخصصان تغذیه، محصولات باغبانی را به عنوان گروهی جدا و اصلی در اجزای سازنده غذا می‌شناسند و جیره غذایی را بدون آنها، کامل نمی‌دانند.

جدول ۱. مواد تشکیل‌دهنده برخی میوه‌ها (گرم در هر ۱۰۰ گرم

قسمت خوراکی) [۳]

میوه	آب	کربوهیدرات	پروتئین	چربی	فیبر
آلو	۸۴	۹/۶	۰/۸	ناچیز	۲/۲
انگور	۸۲	۱۶/۱	۰/۶	ناچیز	۰/۹
پرتقال	۸۷	۱۰/۶	۱/۰	ناچیز	۱/۸
توت فرنگی	۹۱	۵/۱	۰/۷	۰/۳	۲/۲
زردآلو	۸۸	۹/۵	۰/۸	ناچیز	۲/۱
سیب	۸۶	۱۲/۰	۰/۳	ناچیز	۲/۰
کیوی فروت	۸۴	۹/۱	۱	۰/۴	۲/۱
گلابی	۸۶	۱۱/۵	۰/۳	ناچیز	۲/۱
گیلاس	۸۰	۱۷/۰	۱/۳	۰/۳	۱/۲
موز	۷۵	۲۰/۰	۱/۲	۰/۳	۳/۴
هلو	۸۹	۹/۰	۰/۶	ناچیز	۱/۴

در میان محصولات باغبانی، انواع خشکبار بالاترین ارزش غذایی را دارند؛ زیرا افزون‌بر انرژی‌زا بودن حاوی مقادیر زیادی پروتئین، نمک‌های معدنی و ویتامین‌اند. برگه زردآلو غنی‌ترین منبع ویتامین A و پتاسیم است و میوه‌هایی چون توت فرنگی (۶۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم) و مرکبات (۳۰ تا ۵۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم) منبع ویتامین C هستند، که در بدن آدمی برعکس سایر پستانداران سنتز نمی‌شود؛ بنابراین، انسان باید از طریق جیره غذایی آنها را دریافت دارد. بادام، پسته، فندق و گردو سرشار از چربی، فسفر و پروتئین‌اند. میوه‌های گرمسیری بهترین منبع پتاسیم به شمار می‌روند. کیوی فروت از منابع غنی منگنز است؛ آواکادو دارای مقادیر مناسبی از روی است. انگور یکی از منابع مطلوب مس محسوب می‌شود. موز سرشار از سلنیم است. آب نیز در جذب مواد مغذی نقش اساسی بازی می‌کند. یکی از راه‌های دریافت آب در بدن آدمی، مصرف نوشیدنی‌ها از جمله افشره میوه‌هاست. میوه‌ها درصد زیادی آب دارند که بین ۷۰ تا ۹۵ درصد بخش خوراکی میوه‌ها را تشکیل می‌دهد به همین دلیل منبع کافی آب در جیره‌های غذایی جامد به شمار می‌آیند.

جدول ۲. مقدار ویتامین‌ها در شماری از سبزی‌ها (گرم در هر ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی) [۱، ص ۳۹]

سبزی	ویتامین A (واحد بین‌المللی)	تیامین (میلی‌گرم) ویتامین B ₁	رایبوفلاوین (میلی‌گرم) ویتامین B ₂	نیاسین (میلی‌گرم) ویتامین B ₃	ویتامین C (میلی‌گرم)	ویتامین B ₆ (میلی‌گرم)
بادنجان	۲۷	۰/۰۴	۰/۰۴	۰/۶۵	۲/۲	۰/۰۸
پیاز	۲	۰/۰۵	۰/۰۳	۰/۰۸	۶/۴	۰/۱۵
تریچه	۷	۰/۰۱	۰/۰۴	۰/۲۵	۱۴/۸	۰/۰۷
جعفری	۸,۴۲۴	۰/۰۹	۰/۱۰	۱/۳۱	۱۳۳/۰	۰/۰۹
خربزه	۴۰	۰/۰۸	۰/۰۲	۰/۶۰	۲۴/۸	۰/۰۶
خیار	۱۰۵	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۱۰	۲/۸	۰/۰۴
فلفل تند	۱,۱۷۹	۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۹۵	۲۴۲/۵	۰/۲۸
فلفل شیرین	۳۷۰	۰/۰۶	۰/۰۳	۰/۴۸	۸۴/۴	۰/۲۲
کاهو	۷,۴۰۵	۰/۰۷	۰/۰۸	۰/۳۸	۱۸/۰	۰/۰۹
کرفس	۴۴۹	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۳۲	۳/۱	۰/۰۷
کلم پیچ	۱۷۱	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۳۰	۳۲/۲	۰/۱۰
کلم گل	۱۳	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۵۳	۴۶/۴	۰/۲۲
گوجه فرنگی	۸۳۳	۰/۰۴	۰/۰۲۰	۰/۶۰	۱۲/۷	۰/۰۸
لوبیا سبز	۶۹۰	۰/۰۸	۰/۱۱	۰/۷۵	۱۶/۳	۰/۰۷
نخود فرنگی	۶۴۰	۰/۲۷	۰/۱۳	۲/۰۹	۴۰/۰	۰/۱۷
هویج	۱۲,۰۳۶	۰/۰۷	۰/۰۶	۱/۰	۵/۹	۰/۱۴

امروزه ثابت شده که میوه‌ها و سبزی‌ها افزون‌بر ویتامین‌ها، الیاف و نمک‌های معدنی، دارای ترکیب‌های زیست‌فعال (Bioactive compounds) گیاهی نیز هستند که تا حدی خواص آنتی‌اکسیدانی دارند. از نظر ترکیب‌های زیست‌فعال، نشان داده شده است که تمام میوه‌هایی که از لحاظ آنتی‌اکسیدان بررسی شده‌اند، دارای مقادیری فلاونوئیدها بودند. در مرکبات، کیوی، فروت، لیمو، سیب، گیلاس، توت فرنگی، انگور و محصولات جالیزی نیز مقادیر زیادی کارتنوئید یافت می‌شود. پرتقال بیشترین مقدار و موز کمترین مقدار کلسترول گیاهی را دارد.

تأثیر باغبانی بر سلامت روان انسان‌ها

گل‌ها، که طبیعت و انسان گوناگونی زیادی در آنها ایجاد کرده‌اند، در اصل به منظور تولید بذر و بقای گونه‌ها آفریده شده‌اند؛ اما از زمان‌های بسیار دیرین، گل‌ها به شیوه‌ای،

سبزی‌ها، افزون‌بر ارزش غذایی و آفری که دارند، در بهتر کردن طعم و مزه غذاها نیز نقش دارند. خوشبختانه در بسیاری از مناطق ایران، سبزی به صورت سبزی خوردنی مصرف زیادی دارد. تاکنون سبزی‌ها ویتامین کشف شده است که هر کدام وظیفه مشخصی را در بدن برعهده دارند. مهم‌ترین ویتامین‌هایی که در سبزی‌ها یافت می‌شوند در جدول ۲ درج شده‌اند. اسفناج به سبب دارا بودن آهن و لوبیا به سبب محتوای پروتئین خود شهرت فراوان دارند.

سبزی‌ها منابع بسیار پرارزشی از انواع نمک‌های معدنی نیز هستند. مثلاً، اسفناج افزون‌بر آهن، دارای مقادیر فراوانی کلسیم، فسفر و پتاسیم است. سبزی‌ها مانند مواد شیری بهترین منبع کلسیم و سبزی‌هایی مانند جعفری منبع خوب فسفر به شمار می‌روند. سدیم به میزان چشمگیری در سبزی‌هایی چون چغندر لبویی، کرفس و کنگر فرنگی یافت می‌شود.

جلوگیری از گرم شدن کره زمین، همچنین سلامت انسان‌ها و بالا بردن کیفیت زندگی آنها نقش دارند.

کتاب‌شناسی

1. خوشخوی، مرتضی. اصول نوین باغبانی، چ سوم. شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز، ۱۳۹۳.
2. Sanchez-Moreno, C.; [et al.]. Nutritional values of fruits. In: Handbook of Fruits and Fruit Processing (Y.H. Hui, Editor). Blackwell Publishing Company, New York, USA. 2006.
3. Moreiras, O., A. Carbajal, L. Cabrera & C. Cuadrado. Tablas de Composición de los alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya), Madrid. 2001.
4. پایگاه اطلاعات پزشکی ایران سلامت. کشف فوائد فراوان شغل باغبانی بر سلامت. forum.iransalamat.com. 2010.
5. دهمنی، زهرا؛ حکمی، محمد و کراسکیان موجمباری، آدیس. اثربخشی باغبانی درمانی بر سلامت عمومی و عزت نفس سالمندان مقیم آسایشگاه. سالمند. دوره ۹، شماره ۴، صفحه ۲۵۹ تا صفحه ۲۶۷. ۱۳۹۳.

مرتضی خوشخوی

عضو هیات علمی دانشگاه شیراز

سوی هدف‌های زیستی خلقتشان، بر روان انسان‌ها تأثیرگذار بوده‌اند که به‌ویژه در زندگی آپارتمان‌نشینی امروز و نیز با در نظر گرفتن گرمایش زمین و آلودگی‌های هوا و محیط زیست، از اهمیت وافری برخوردار است.

بنابر پژوهش‌های انجام شده، کار کردن در حیاط خانه و باغ و گل‌کاری باعث سوختن ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری در ساعت می‌شود. آراسته کردن گیاهان و درختان و حرکات بدن و کشش دست‌ها برای کوتاه کردن شاخ و برگ درختان به همان اندازه ورزش کردن، پیاده‌روی، دوچرخه سواری و یا شنا انرژی مصرف می‌کنند؛ این کار جز مزایای جسمی، منجر به آرامش روحی و روانی و لطافت روح می‌شود [۴].

در انگلستان، پژوهشگران پی بردند افرادی که روزانه ۳۰ دقیقه باغبانی می‌کنند، روان سالم‌تر و وزن کمتری دارند. خستگی، افسردگی، تنش و خشم افرادی که حداقل ۲۱ ساعت در هفته باغبانی می‌کنند نیز بسیار کم و اعتماد به نفس و سلامت عمومی آنها بسیار پدافند و شاخص توده بدنی‌شان در حد آرمانی است. بر این اساس، نتیجه‌گیری شده که باغبانی، روش مناسبی است که با استفاده از آن می‌توان کم‌حرکتی را جبران و تندرستی روح و روان را حفظ کرد. به‌منظور بررسی اثربخشی باغبانی درمانی بر افزایش اعتماد به نفس و سلامت عمومی سالمندان مقیم آسایشگاه پژوهشی انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که باغبانی درمانی هم باعث افزایش سلامت عمومی و اعتماد به نفس سالمندان مقیم آسایشگاه می‌شود، و هم به‌عنوان درمانی غیردارویی و کم‌هزینه برای سایر گروه‌های بیماران نیز پیشنهاد شد [۵، ص ۲۵۹]. این نوع درمان به‌طور کلی باغبانی‌درمانی (Horticultural Therapy) نامیده می‌شود. ثابت شده است که باغبانی‌درمانی، بر تریخیص زودتر بیماران از بیمارستان، احساس درد کمتر و عوارض بیماری تأثیر مثبتی دارد و اعتماد به نفس آنها را بالا برده است. درختان نیز در کنترل آلودگی هوا، حفظ لایه ازن،