



عدس؛ منبعی غنی از پروتئین، آهن و سلامت (نگاهی ترویجی به ارزش غذایی عدس)

سیده فاطمه صادری *

* کارشناس مسئول فناوری اطلاعات و اطلاع‌رسانی، مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان کردستان، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، سنندج، ایران sadery56@gmail.com

چکیده

عدس از جمله حبوبات پرمصرف و ارزان‌قیمت و یکی از مهم‌ترین منابع گیاهی در تأمین پروتئین و آهن است که جایگاه ویژه‌ای در الگوی تغذیه‌ای جوامع مختلف به‌ویژه کشورهای در حال توسعه و همچنین در سبد غذایی خانوارهای ایرانی دارد. در شرایطی که فقر آهن، سوءتغذیه و هزینه بالای پروتئین‌های حیوانی سلامت جامعه را تهدید می‌کند، این ماده غذایی می‌تواند با دارا بودن ترکیبات مغذی مانند پروتئین، آهن، فیبر و انواع ویتامین‌ها، نقش بسزایی در حفظ و ارتقای سلامت ایفا نموده و به‌عنوان جایگزینی اقتصادی و سالم مطرح شود. مقاله حاضر به زبان ساده و کاربردی، به بررسی ارزش غذایی عدس و نقش آن در رژیم غذایی گروه‌های مختلف سنی، به‌ویژه در زمینه پیشگیری از فقر آهن، کمک به امنیت غذایی، و پیشنهادهایی برای ترویج افزایش مصرف این ماده غذایی ارزشمند در سطح جامعه می‌پردازد.

واژه‌های کلیدی: عدس، ارزش غذایی عدس، تغذیه سالم، حبوبات، ترویج مصرف حبوبات

مقدمه

حبوبات، به‌ویژه عدس (*Lens culinaris*)، از دیرباز در رژیم غذایی انسان‌ها و فرهنگ غذایی ایرانیان نقش مهمی ایفا کرده‌اند. عدس به دلیل قابلیت کشت در شرایط متنوع، هزینه تولید پایین، قابلیت نگهداری طولانی و ارزش غذایی بالا، توجه بسیاری از پژوهشگران و سیاست‌گذاران غذایی را به خود جلب کرده و از اجزای مهم سبد غذایی محسوب می‌شود. امروزه، با توجه به گرایش جهانی به رژیم‌های گیاهی و نیاز به تأمین منابع غذایی سالم و پایدار، عدس می‌تواند نقش کلیدی در سلامت جامعه و امنیت غذایی داشته باشد.



جایگاه عدس در سبد غذایی خانوار و الگوی تغذیه سنتی ایرانی

از گذشته تا کنون در بسیاری از مناطق ایران و در سفره ایرانی، عدس به‌عنوان یکی از حبوبات پرمصرف شناخته می‌شود. در سبد غذایی خانوارهای شهری و روستایی، عدس در قالب غذاهایی مانند عدس‌پلو، آش عدس، خوراک عدس، کوکو عدس و عدسی صبحانه حضور دارد. همچنین با توجه به سادگی پخت، قیمت پایین، و ماندگاری بالا، به‌ویژه در مناطق روستایی و کم‌درآمد نقش مهمی در تأمین پروتئین و سایر مواد مغذی دارد. این تنوع مصرف نشان‌دهنده جایگاه و پذیرش فرهنگی، مذهبی و اقتصادی بالای عدس در جامعه ایرانی و سازگاری آن با ذائقه و فرهنگ غذایی مردم است.

ترکیبات شیمیایی و ارزش غذایی عدس

در عدس ترکیباتی شامل پروتئین، فیبر غذایی، آهن، فولات، منیزیم، فسفر و پتاسیم نیز به مقدار قابل توجهی موجود است. عدس فاقد چربی‌های اشباع و کلسترول است و نمایه گلیسمی (سرعت افزایش قند خون پس از مصرف یک ماده غذایی) پایینی دارد. (جدول ۱)

جدول ۱- مقادیر تقریبی ماده مغذی در ۱۰۰ گرم عدس خشک

ردیف	ماده مغذی	مقدار تقریبی در ۱۰۰ گرم عدس خشک	واحد	توضیح
۱	انرژی	۳۵۰	کیلوکالری	انرژی متوسط با قابلیت سیری بالا
۲	پروتئین	۲۵	گرم	پروتئین گیاهی با کیفیت مناسب
۳	فیبر غذایی	۸	گرم	فیبر محلول و نامحلول
۴	آهن	۷ تا ۳	میلی گرم	بسته به نوع عدس
۵	فولات	۱۸۰	میکروگرم	برای رشد و خونسازی ضروری
۶	منیزیم	۴۷	میلی گرم	مفید برای عضلات و اعصاب
۷	فسفر	۲۸۱	میلی گرم	نقش در ساخت استخوان
۸	پتاسیم	۹۵۵	میلی گرم	برای تعادل فشار خون
۹	چربی	۰.۸	گرم	بسیار کم، بدون چربی اشباع یا کلسترول

نقش عدس در تأمین پروتئین و آهن

عدس یکی از بهترین و غنی ترین منابع گیاهی پروتئین است و می تواند با تأمین اسیدهای آمینه ضروری، همراه با غلات (مانند برنج یا نان کامل) جایگزین مناسبی برای گوشت در رژیم های گیاهخواری بوده و بخشی از نیازهای بدن را تامین نماید. همچنین، با داشتن آهن، به پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن کمک می کند؛ و به ویژه اگر همراه با منابع ویتامین C مصرف شود، جذب آهن آن افزایش می یابد.

جدول ۲- مقایسه عدس با منابع دیگر پروتئین از نظر هزینه و ارزش غذایی

ردیف	منبع پروتئین	پروتئین در هر ۱۰۰ گرم	آهن (میلی گرم)	مزایا
۱	عدس (خشک)	۲۵	۷ تا ۳	پروتئین بالا، قیمت مناسب، مناسب برای گیاهخواران
۲	گوشت قرمز	۲۰ تا ۲۲	۲ تا ۳	دارای آهن هم (جذب بالاتر نسبت به آهن گیاهی)؛ اما پرچرب و پرهزینه
۳	تخم مرغ	۱۳	۱.۲	دسترسی بالا ولی آهن پایین
۴	سویا (خشک)	۳۶	۱۵	پروتئین بالا، مناسب برای فرآورده های گیاهی

مزایای عدس در رژیم غذایی کودکان و سالمندان

کودکان و سالمندان، دو گروه آسیب پذیر از نظر تغذیه ای هستند. عدس با هضم آسان و مواد مغذی فراوان (پروتئین، آهن، ویتامین ها و مواد معدنی)، گزینه ای با هزینه پایین و ایده آل برای رشد کودکان و حفظ توده عضلانی در سالمندان است. همچنین فیبر عدس به بهبود عملکرد گوارش کمک می کند.

عدس و کنترل بیماری‌های مزمن

فیبر بالا، نمایه گلیسمی پایین، و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در عدس، آن را به گزینه‌ای مناسب برای کنترل دیابت نوع ۲، چاقی، چربی خون بالا، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی تبدیل کرده‌است. همچنین وجود پلی‌فنول‌ها در عدس اثرات ضدالتهابی و ضد پیری سلولی دارد.

عدس؛ گزینه‌ای مناسب برای تغذیه گیاه‌خواری

با افزایش علاقه به رژیم‌های گیاه‌خواری، عدس نقش مهمی در تأمین پروتئین، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی ایفا می‌کند. در صورت ترکیب با غلات (مانند برنج یا نان)، عدس تمامی اسیدهای آمینه ضروری را تأمین می‌کند. همچنین ردپای زیست‌محیطی کمتری دارد و کشت آن به پایداری محیط‌زیست کمک می‌کند.

عدس و امنیت غذایی

در شرایط بحران غذایی و کمبود منابع پروتئینی حیوانی، عدس می‌تواند به‌عنوان منبعی مطمئن، ارزان و مغذی، نقش مهمی در افزایش امنیت غذایی خانوار ایفا کند. این ماده غذایی به دلیل مقاومت به خشکی، نیاز آبی پایین، و قیمت مناسب، قابل تولید در شرایط اقلیمی متنوع و با نیاز آبی کم است که می‌تواند جایگزین مناسبی برای منابع پروتئینی پرهزینه باشد.

مصرف عدس در برنامه‌های غذایی مدارس و مراکز جمعی

استفاده از غذاهای حاوی عدس در وعده‌های غذایی مدارس، سربازخانه‌ها، بیمارستان‌ها و مراکز نگهداری سالمندان، می‌تواند بهبود کیفیت تغذیه و کاهش هزینه‌ها را به همراه داشته باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای مصرف عدس

- * عدس بهتر است قبل از پخت خیسانده شود تا نفخ آن کاهش یابد.
- * ترکیب عدس با منابع غذایی حاوی ویتامین سی مانند لیمو یا سبزیجات تازه، جذب آهن را افزایش می‌دهد.
- * برای افزایش تنوع، می‌توان از عدس در انواع سوپ، کتلت، خوراک، آش، کوکو و سالاد استفاده کرد.

چالش‌ها و فرصت‌های ترویج مصرف عدس

چالش‌ها و عواملی نظیر کم‌توجهی به مصرف حبوبات، تبلیغات گسترده گوشت و فرآورده‌های حیوانی، غذاهای آماده، سبک زندگی شهری و ناآگاهی از فواید عدس، مانع افزایش مصرف آن شده‌اند. اما فرصت‌هایی چون آموزش در مدارس، رسانه‌ها و برنامه‌های تغذیه‌ای و حمایت از کشاورزی داخلی می‌تواند به ارتقای مصرف آن کمک کند.

پیشنهادهای ترویجی برای افزایش مصرف

- * آموزش خانواده‌ها درباره نحوه پخت خوش طعم و آشپزی متنوع عدس
- * افزودن عدس به غذاهای روزمره مدارس
- * آموزش مزایای تغذیه‌ای عدس در رسانه‌ها و فضای مجازی
- * حمایت از تولیدکنندگان داخلی عدس
- * برگزاری دوره‌های آموزشی در کانون‌های یادگیری زنان روستایی

نتیجه‌گیری

عدس ماده‌ای مغذی، ارزان، بومی و سالم است که می‌تواند نقش بسزایی در سلامت جامعه، امنیت غذایی و کاهش بیماری‌ها ایفا کند. ترویج مصرف آن از طریق آموزش، فرهنگ‌سازی و سیاست‌گذاری تغذیه‌ای ضروری است.

فهرست منابع

- ۱ - دفتر بهبود تغذیه جامعه. ۱۳۹۹. سازمان غذا و دارو، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- ۲ - یقطینی، م. فیضی، ج. حسینی، طاهری، سید عماد و جهانی، م. بررسی خواص فیزیکوشیمیایی، تغذیه‌ای و آنتی‌اکسیدانی دو رقم عدس ایرانی سیاه و سبز. علوم و صنایع غذایی ایران: شماره ۱۷ (۱۰۹) صفحات ۶۴-۵۵.
3. USDA. 2006. National Nutrient Database.
4. WHO. 2022. World Health Organization,