**اللفت**

**الاسم الانكليزي****: Turnip**

**الاسم العلمي****:** **Brassica Rapa**

**الاسم الفرنسي: navet**

**الموطن الأصلي: ظهر اللفت أولا في دول حوض البحر الأبيض المتوسط**

**المحتويات****: يحتوي اللفت على بروتين 2,4%، قليل من الدهن0.1%، 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..... و هو 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.**

**المنتجون الرئيسيون له****:هم** [**الصين**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **والهند وأوروبا وكنـــــــدا.**

**الجزء المستعمل من اللفت : بذوره والدرنات الطازجة**

**الأرض المناسبة: تنجح زراعته في معظم أنواع الأراضي إلا أنه يجود في الأراضي الصفراء الخفيفة والثقيلة جيدة الصرف مع إتباع دورة زراعية مناسبة.**

**إعداد الأرض للزراعة:  
تحرث الأرض مرتين متعامدتين مع إضافة 10 م3 /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 القنى 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 الآزوتى على دفعتين:  
- 1الدفعة الأولى: بمعدل 100 كجم/ف نترات نشادر بعد الخف مباشرة.  
- 2الدفعة 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 الميكرونى بمعدل ¼ كيلو لكل 100 لتر ماء، تقاوم الحشرات المن بمبيد إكتيلك بمعدل 1 لتر/ فدان، ويقاوم الحفار بالطعم السام.**

**النضج والحصاد:**[**Cant See Images**](http://www.marefa.org/images/1/12/Shalgham.jpg) **ينضج اللفت وتتكون الجذور بالحجم المناسب بعد حوالي من 50- 70 يوم من الزراعة ويقلع قبل أن تتليف الجذور ويقلع باليد وينظف وتفرط الأوراق ويعبأ في أجولة أو يربط في حزم كل 4-5 نباتات معاً وتسوق.  
المحصول:  
متوسط المحصول للفدان من 12- 15 طن تقريباً، الأصناف الحديثة يصل إنتاجها إلى 20 طن للفدان  
العوامل التي تساعد على إعطاء محصول جيد****:  
- 1الزراعة في أرض صفراء ثقيلة جيدة الصرف.  
- 2خلط البذور بالأسمدة الحيوية لإعطاء محصول مبكر جيد الصفات.****-3 اختيار الصنف الجيد الصفات.  
-4 مقاومة الآفات بمجرد ظهورها.**

**أهم الأصناف:****-** **1** **البلدي (السلطاني).  
الجذور كبيرة الحجم كروية الشكل أرجوانية اللون من أعلى ولونها أبيض من أسفل, لون اللحـــــــــم الداخلي أبيض,مبكر النضج ,أكثر الأصناف انتشارا في مصر.**2-**العراقي:  
الجذور 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 ,الجذور كبيرة الحجم ومبططة ملساء , لون الجـــــــــذور بنفسجي من أعلى بيضاء من أسفل لا,اللحم الداخلي أبيض ,متوسط النضج.**  
  
4-**جرين توب هوايت Green Top White   
الجذور كروية الشكل خضراء اللون من أعلى بيضاء من أسفل اللحم الداخلي أبيض اللــــــــــــــون.  
  
5-** **هوايت ميلان . White Milan   
الجذور مبططة الشكل بيضاء اللون داخليا وخارجيا.**6- **ليلي هوايت Lily White .  
الجذور طويلة لونها أبيض من الداخل والخارج.**7- **أبردين بربل توب Apriden Purple Top .  
الجذور كروية الشكل لون الجذر بنفسجي من أعلى وأبيض من أسفل واللحم الداخلــــــــــــــي أصفر.  
طريقة الاستهلاك1****: -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** [**علية**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **جميعاً  
واللفت الأبيض منه الطويل ومنه الكروي وهذا منتشر في** [**الصين**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **أكثر واللفت الأحمر بشكله الكروي ويشبه البنجر أو الشمندر**

**و اللفــت السكــري 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 بأنة يتميز بالخصائص التالية:**

**-تناول اللفت الطازج، لأن اللفت القديم يصعب هضمه.**

**- يدر البول، يفتت الحصى ، يمنع انحباس** [**الماء**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **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**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **من اليوريك أسيد .  
- منعِّظ، منشط قوي للطاقة الجنسية.  
- طهي 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 يقي من الإصابة بالزكام، ولهذا ينصح به في الفترات الانتقالية بين الفصول، وخصوصاً في فصل الشتاء، حيث تكثر الإصابة بأمراض البرد.   
- ينقي 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.   
- مفتت للحصى البولية حيث يشرب منقوعة في** [**الماء**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **أو الحليب لمعالجة أمراض الصدر وضيق التنفس وغيرها.  
- وقد ذكر الأطباء العرب قديماً في كتبهم أن فروع اللفت الدقيقة إذا ما سحقت ومزجت بالعسل، تنفع كغذاء مفيد لمرضى الطحال  
- مفيد للبدينين في** [**التخلص**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **من** [**الوزن**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **الزائد.   
- معالجة الأكزيما وحب الشباب، وغير ذلك من الاضطرابات الجلدية، لكونه يحتوي على الكبريت.   
- ينفع من يعاني من الوهن العصبي والاضطرابات النفسية.   
- يقي 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 ـ 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**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **بديلا مستقبليا عن البروتين الحيواني والصويا. وإنه لا يقل فائدة صحية وصناعية عن البروتين  
الحيواني، إلا أن انتاجه أسهل وأرخص وتأثيراته الجانبية على صحة الإنسان أقل بكثير.   
كما أن** [**هناك**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **مؤشرات** [**جديدة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **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 الحيواني وبروتين الصويا** [**التي**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **تقدر أرباح تسويقهما بعدة مليارات من الدولارات سنويا.   
وسبق للعلماء أن حاولوا إنتاج البروتين الجيد من اللفت** [**باستخدام**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **عدة طرق ركزت على الاستفادة من بقايا اللفت بعد استخراج السكر أو الزيت منه في الأفران البيولوجية.  
ولكن فشلت المحاولات لعدة أسباب في تخليص البروتين الناتج** [**بهذه الطريقة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **من المواد المرة** [**التي**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **يحتويها، كما فشلوا في تخليصه من صبغته الطبيعية غير الملائمة للإنتاج.   
وتنتج الشركة حاليا 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**

**يعتبر اللفت من المواد** [**التي**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **تدخل في** [**العناية**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **بالجمال ، وبطرق عدة أسرد لكم هنا بعضاً منها  
\*** [**أقنعة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **اللفت \*  
قناع اللفت والزبادي  
لتنظيف وترطيب** [**البشرة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html)  **تغلي بعض جذور اللفت ثم تهرس جيداً وتخلط مع كمية مناسبة من الزبادي لصنع عجينة .  
تفرد العجينة على** [**البشرة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **وتبقى** [**لمدة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **15 دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر .  
قناع الجزر و اللفت   
لعلاج تهيج الجلد و تنظيف** [**البشرة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html)  **يسلق الجزر و اللفت ثم يهرسان لعمل عجينة و يتم عمل قناع للوجه** [**لمدة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **10 دقائق وبعدها يزال   
بقطعة قطن مبللة بماء نظيف ( بالنسبة** [**للبشرة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **الجافة أو بقطعة مبللة بعصير الخيار(** [**للبشرة الدهنية**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **)  
زيت اللفت  
إذا احسستي بالكسل والخمول خذي زيت اللفت فهو منشط للجسد ومقوي للبصر.  
عصير اللفت للنعومة  
أعصري لفتة وخذي مائها وأدهني** [**البشرة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **به فهو يمنحها نعومة زائدة ويمنع ظهور الكلف.  
\* اللفت مزيل لرائحة العرق \*  
عن مزيلات العرق الطبيعية يقول د‏.‏ حسن فكري منصور مدير مركز ابن سينا للتغذية   
إن كتب** [**الاعشاب**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **الطبية احتوت علي العديد من الوصفات الطبيعية** [**التي**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **تقلل من العرق‏,‏ وتحسن من رائحة الجسم الكريهة  
منها الوصفة** [**المعروفة**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **لخل التفاح‏,‏ إذ أن له العديد من** [**الفوائد**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **الطبية منها أنه يحد من غزارة إفراز العرق‏,‏   
ويقاوم تكاثر الميكروبات‏,‏   
خاصة في ثنايا الجلد وتحت الإبطين وبين الفخذين‏,‏ ويتم ذلك بدهان هذه المناطق بخل التفاح عقب الاستحمام‏ فإن   
عصير اللفت المخفف   
أيضاُ له نفس الأثر** [**عندما**](http://www.rjeem.com/forum/t66694.html) **تدهن منطقة تحت الإبطين بت عقب الاستحمام مباشرة فانه يقاوم حدوث رائحة كريهة في هذه المنطقة‏.  
مخلل اللفت   
المقادير   
كيلو من اللفت المتوسط الحجم - 1****-حبة شمندر 2   
ربع كوب من الملح البحري -3  
 أكواب من الماء**- **4  
ملعقتا طعام** - **السكر**-**5  
الطريقة****:  
- يُغسل اللفت جيداً وتُقطع جوانبه بالسكين ومنهم   
من يفضله مربعات وتوضع شريحة  
من الشمندر في الوسط للتلوين، يضاف الماء والسكر  
والملح بحيث يعلو المحلول اللفت يحكم إقفال المرطبانات 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  
- يتم الحصاد مثل البصل والبطاطس  
وتجدر الإشارة إلى أن اللفت وبقية الصليبيات بدرجة أقل يحتوي على مواد مجوثرة (goitrogen) يعتقد أنها تخفف من قدرة الغدة الدرقية على التعاطي مع اليود. وبما أن هذه النظرية لم تكتشف تفاصيل الخطر في هذا المجال لذلك ينصح أولئك الذين يعانون من كسل في الغدة الدرقية بتجنب تناول اللفت والإكثار من الأطعمة الغنية باليود كثمار البحر والأعشاب البحرية والأسماك والملح الغني باليود وغيره.  
في العراق  
يؤكل اللفت أو الشلغم مسلوقآ ويباع على العربات من قبل الباعة المتجولين شتاءُ.  
زيت كانولا القاتل المعروف بالشلجم يباع في الأسواق و هيئات عالمية ومحلية حذرت من استخدام الكانولا للإنسان والحيوان  
زيت »الكانولا« نتج بالتهجين بين نبات اللفت الكندي »الشلجم« الكندي المعروف باسم »برسكارايا«، وبذور اللفت الأرجنتيني »الشلجم الأرجنتيني« المعروف باسم »برسكابيتوس« وبهذه الطريقة تم إنتاج زيت الشلجم الكندي المعروف بالكانولا الذي يتميز بأن نسبة حمض الأيروسيك به 2%.  
وهذا الزيت كندي الأصل يحمل نفس مواصفات زيت الشلجم القاتل باستثناء انخفاض نسبة حامض الأيروسيك 2%، وقد ثبت علمياً أن هذه النسبة قابلة للزيادة بعد زراعته في مصر نظراً للظروف البيئية.  
وقد أثبتت الأبحاث والتجارب التي أجريت علي الحيوانات في الخارج أن هذا الزيت أدى إلي نفوقها بسبب نقص فيتامين »هـ«.  
كما أطلقت منظمة »E.P.A« علي زيت »الكانولا« انه احد المبيدات الحشرية، وتوجد به مادة لم تكتشف حتى الآن تسبب أمراضاً للقلب والكبد أثبتتها نشرات هيئة الصحة العالمية وهيئة الأغذية والزراعة ونشرات لجنة الكودكس.  
وهذا الرأي هو ما انتهي اليه خبراء الزيوت ولجان علمية تم تشكيلها لبحث هذا الزيت وأضراره، وكانت النتيجة بالإجماع عدم استخدامه في الغذاء الآدمي لما يسببه من أعراض مرضية بعضلة القلب سواء كانت نسبة حمض الأيروسيك مرتفعة أو منخفضة. وأشار العلماء والخبراء إلي أن زيت »الكانولا« لا تتوازن به نسبة الأحماض الدهنية، كما أن استخدامه في »القلي والتحمير« يسبب سرطان الرئة حتى لو كانت نسبة الحامض »صفر«. ولأن الاستخدام الشائع للزيوت في مصر متنوع فإن آثاره السلبية ستظهر بوضوح علي المصريين في حالة استخدامه.  
وفي تقرير لمنظمة الفاو عام 1989 على دراسة أجريت علي »146« دولة اتضح منها أن »27« دولة تستخدم زيت »الشلجم« منها »20« دولة متوسط استهلاك الفرد فيها جرام واحد يوميا وعدد »7« دول استهلاك الفرد يبلغ »5« جرامات يومياً، وكشف التقرير أن كندا نفسها تستهلك يوميا »57« جرام زيوت ودهون للفرد منها »2.1« جرام زيت الكانولا.  
وفي سويسرا يستهلك الفرد 162 جراماً يومياً من الزيوت منها 1.1 جرام يوميا زيت الكانولا - الشلجم الكندي - أي نسبة 0.75% من مجموع الزيوت المستخدمة ويستخدم كزيت »سلطة« فقط.  
وفي فرنسا يستخدم هذا الزيت بمعدل 4 جرامات يومياً للفرد كزيت سلطة. وقد أقر الوفد الفرنسي الذي جاء لتسويق هذا الزيت بمصر إن النمط الاستهلاكي للزيوت في مصر لا يستقيم معه استخدام هذا الزيت في الغذاء المصري.  
وفي انجلترا منعوا استخدام مخلفات عملية العصر كعلف للماشية لإصابتها بالعمى والسرطان، والشك في أنه احد أسباب جنون البقر.  
كما تعددت الشكاوي علي المستوي العالمي من جراء استخدام زيت »الكانولا«، لأنه يستخدم أساسا في الصناعة والصابون والمطاط الصناعي وكمصدر للطاقة. أيضا يحتوي الكسب الناتج عنه علي الجولوستيولات وهي تسبب الأمراض للحيوان الذي يتغذي عليها.  
ولم تقف خطورة زيت الكانولا عند هذا الحد بل انتشرت أضراره السلبية الخطيرة التي تؤدي إلي الوفاة الحتمية .. وهذا ما كشفته ورشة العمل التي قامت بعدة أبحاث في أسبانيا عام 1990 عندما حدثت ظاهرة تسمم جماعي أدت إلي وفاة »839« شخصاً وإصابة »20« ألفاً آخرين بالأمراض لتناولهم زيت زيتون تم خلطه عن طريق الخطأ بزيت »الكانولا«.  
وكانت نتيجة الأبحاث أن زيت »الكانولا« يتسبب في ازدياد ضغط الرئة ومضاعفاته جلطة بالرئة تسبب الوفاة.. أيضاً التهاب حاد بالأعصاب وتليف العضلات وزيادة سمك طبقة الجلد، وسمك جدار القلب وتليفه وحدوث جلطات وذبحة صدرية في القلب ثم هبوط حاد يؤدي إلي الوفاة، ليس هذا فقط بل إصابة الكبد والبنكرياس والغدد اللعابية والكلي بالتليف، علاوة علي تأثيره المباشر علي الطحال والجهاز الليمفاوي والعظام والغدة الدرقية وانسداد القنوات اللبنية في ثدي السيدات.  
رفض تام  
وإزاء هذه الخطورة الناتجة عن استخدام زيت الشلجم أو »الكانولا« فقد رفضت الهيئات العلمية استخدام هذا الزيت كغذاء آدمي، وأكدت في تقاريرها ونشراتها التي لم تلغ حتى الآن نظراً لحدوث اعراض مرضية علي مستخدمي هذا الزيت. وحذرت كافة الهيئات المهتمة بالصحة العامة من استخدام زيت »الكانولا« بدءاً من هيئة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة ولجنة الكودكس والمؤسسة الألمانية للمواصفات ولجنة الزيوت والدهون الدولية بلندن ولجنة الزيوت بالشركة القابضة للصناعات الغذائية واللجنة المصرية لدستور الأغذية المصرية، كما رفضته اللجنة المشكلة من المعامل المركزية ومعهد التغذية بوزارة الصحة وهيئة التوحيد القياسي بوزارة الصناعة والمعامل المركزية بوزارة الصحة وكلية الزراعة بجامعة القاهرة ومعهد التغذية بوزارة الصحة، والدكتور »حلمي الحديدي« وزير الصحة الأسبق والكيميائي توفيق زغلول وحشد من أساتذة الجامعات وأساتذة الهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية وأساتذة المركز القومي للبحوث وخبراء جامعة الدول العربية، كل هذه الجهات رفضت استخدام زيت »الكانولا« كزيت غذائي في مصر، بل ومنعت استخدام الكسب الناتج منه لاحتوائه علي مواد ضارة بالحيوان.  
محاولات حكومية  
ورغم خطورة هذا الزيت القاتل علي الصحة العامة والذي كان يعرف قديماً باسم »الشلجم« إلا أن المحاولات مستمرة منذ أكثر من ثلاثين عاماً لإدخال هذا الزيت السام إلي مصر حتى حسم الرئيس الراحل »أنور السادات« هذه القضية وتوقفت هذه المحاولات بعد اعتراض لجنة دستور الأغذية المصرية وهيئة التوحيد القياسي وكافة الجهات العلمية. وفي أواخر السبعينيات عادت المحاولات ثانية إلا أنها قوبلت برفض تام.  
المهم .. في بداية الثمانينيات بدأت وزارة الزراعة تخطط لزراعة »الشلجم« في مريوط وجاناكليس تمهيداً لتقنين استيراده؟!  
وبالفعل تمت زراعة »300« ألف فدان بنبات الكانولا في النوبارية والخطاطبة والصالحية أنتجت 65 طن زيت »كانولا« رفضت جميع شركات الزيوت في ذلك الوقت تكرير هذه الكمية، مما اضطر وزير الزراعة إلي إرسالها لشركة طنطا للكتان واستخدامها في صناعة البويات.  
وفي منتصف الثمانينيات حضر وفد فرنسي إلي مصر لتسويق زيت الشلجم منخفض حمض الأيروسيك »الكانولا«، وزار الوفد معهد التغذية بوزارة الصحة.. وعقب الزيارة أقر الوفد الفرنسي إن النمط الاستهلاكي للزيوت في مصر لا يصلح معه استخدام هذا الزيت لآثاره الضارة علي الصحة العامة. وفي 1/12/1985 ازدادت قضية زيت الشلجم ومشتقاته سخونة فوصلت إلي مجلس الشعب واشتدت المناقشات وطلبات الإحاطة.. الغريب ان بعض المسئولين في ذلك الوقت أيدوا استخدام زيت الشلجم وانتهت المناقشات، وكان موقف الدكتور رفعت المحجوب رئيس مجلس الشعب مشرفا واتخذ المجلس قراراً بإعلان الحكومة ان هذا الزيت لن يستخدم للاستهلاك الآدمي، إلا بعد أن توضح وتؤكد الدراسات العلمية سلامته وعدم وجود أية آثار ضارة له.  
وعادت المحاولات لإدخال الشلجم ومشتقاته الي مصر تظهر من جديد، وفي 22/8/1988 أرسل وزير الصناعة خطابا إلي وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية يتضمن الدراسة التي أعدتها لجنة دستور الأغذية المصرية برقم 156 في 26/6/1988 بخطورة استخدام زيت الشلجم و»الكانولا« .. وبالفعل تم التنبيه علي كافة المنافذ الجمركية بعدم السماح بدخول هذا الزيت ويحظر استيراده في 12/9/1988.  
وكانت المفاجأة أنه في أقل من شهرين استطاع من يعملون في الخفاء التدخل، فوافق وزيرا الصناعة والصحة علي إنتاج زيت شلجم 2% حمض ايروسيك »الكانولا« وتمت الموافقة رقم 1985 لسنة 1988 في 98/11/1988.  
الغريب إن الوزيرين وافقا رغم معارضتهما الشديدة لاستخدام هذا الزيت داخل مصر، وعلي عكس موقفهما السابق إلا أنه وبسرعة البرق وفي أقل من 24 ساعة صدرت المواصفات القياسية لهذا الزيت رغم نشرات هيئة الصحة العالمية بخطورته علي الاستهلاك الآدمي والتي لم تلغ حتى الآن، أي أنها مستمرة!!  
وإزاء هذا التغير الغريب في مواقف بعض الوزراء تبنت »الوفد« ثلاث حملات صحفية في مراحل مختلفة للتحذير من استخدام زيت الشلجم كزيت آدمي، ونشرت »الوفد« كافة التقارير العالمية والمحلية التي تؤكد علي خطورة هذا الزيت آدمياً.  
ثم توالت الحملات الصحفية في الصحف المستقلة والحزبية والندوات السياسية والعلمية لتوعية الشعب المصري من جراء استخدام زيت الشلجم أو »الكانولا« في الغذاء.  
وبتاريخ 8/8/2001 اتخذ وزير الصحة السابق الدكتور إسماعيل سلام قرارا باستيراد أغذية، بشرط ألا تتجاوز نسبة زيت الشلجم بها 5 في الألف، وتوالت الأحداث ودخل الزيت السام إلي مصر.  
منذ أكثر من عشر سنوات شنت »الوفد« حملة صحفية ضد استيراد زيت الشلجم الكندي، بعد إن أثبتت كل التقارير العلمية المحلية والعالمية خطورته الشديدة علي الصحة العامة.. ونجحت »الوفد« في منع زراعة أو استيراد الشلجم بعد أن انتقلت القضية برمتها إلي قاعة مجلس الشعب، وتدخل العديد من الجهات السيادية والوزارات المعنية لمنع استيراد زيت الشلجم، أو زراعة النبات الذي يستخرج منه. وفجأة ومنذ عدة أشهر نجح أحد المستوردين المصريين في استيراد زيت الشلجم، بعد أن أطلق عليه اسماً آخر هو »كانولا« لخداع المصريين -شعباً وحكومة - وبهذا الاسم الجديد، دخل زيت الشلجم إلي مصر مرة أخري ويباع في أسواقنا، ولا يدري أحد خطورته علي الصحة العامة التي تؤدي إلي الوفاة.  
ماذا تريد الحكومة من الشعب المصري، بعد السماح بدخول زيت »الكانولا« القاتل - الشلجم سابقاً - إلي مصر وتداوله بالأسواق .. ألا تعلم الحكومة خطورة هذا الزيت الكندي علي صحة المصريين.. ألم تقرأ تقارير منظمة الصحة العالمية والهيئات العاملة في مجال الأغذية والتي رفضت استخدام زيت »الكانولا« كغذاء آدمي؟  
ألم تراع الحكومة الحكومة القسم بالمحافظة علي مصلحة الوطن والمواطنين؟! وإذا كانت كندا أكبر منتج للزيوت تريد تصدير إنتاجها من هذا النوع إلي مصر، هل تعلم الحكومة المصرية، إن كندا تصدر إلينا هذا النوع من الزيت، بينما تستورد هي زيوتاً آمنة لمواطنيها؟!، حيث تبين أنها تستخدم زيت »الكانولا« ليوضح علي »السلطة« فقط.  
هل بعد معركة عمرها أكثر من ثلاثين عاماً لمعارضة دخول زيت الكانولا إلي مصر تضعف النفوس وتنعدم الضمائر بسبب حفنة دولارات ملطخة بدماء وأرواح المصريين؟! يتم السماح باستيراد هذا الزيت الذي يسبب الوفاة، لأنه يصيب الكبد والبنكرياس والكلي والقلب والرئة والأعصاب والجلد والعظام والطحال والغدد.  
هل بعد كل هذه الأخطار تسمح الحكومة بدخول هذه السموم ليتجرعها الشعب المصري، بل وتدافع الحكومة عن هذا الزيت المدمر لصحة المصريين.  
»الوفد« تكشف الفضيحة خلال عدة تحقيقات تنشرها علي التوالي ابتداء من اليوم:  
إذا أردت إن تشتري زيت »الشلجم«، المعروف حاليا باسم »الكانولا« فاذهب إلي أي سوبر ماركت تجد هذا الزيت السام والقاتل وغير الصالح للاستهلاك الآدمي والخطر جداً علي صحة من يتناوله »مرطرطاً« علي الأرفف!! بعد أن نجح أحد المستوردين في إدخال صفقة زيت »الكانولا« الكندي إلي مصر في مقابل شحنة بطاطس تم تصديرها إلي كندا!!  
ورغم خطورة هذا الزيت إلا أن الزجاجة سعة لتر تباع بـ 12 جنيهاً!!   
محاولات كندية   
تنتج مصر حوالي 90 ألف طن من الزيوت سنوياً بينما يبلغ حجم الاستهلاك المحلي ما يقرب من مليون طن كل عام.. ولأن مصر سوق كبير يستهلك الزيوت بل ويؤثر في الأسعار العالمية، بدليل أن سعر زيت النخيل كانت تتراوح أسعاره بين 350 و400 دولار للطن وعندما دخلت مصر مشترية هذا النوع من الزيوت ارتفع سعره عالميا إلي 1200 دولار للطن.  
ومن هذا المنطلق لم تيأس كندا طوال الأعوام السابقة من ترويج زيت الشلجم داخل السوق المصري، لكن الشرفاء من العلماء والخبراء المصريين رفضوا هذه المحاولات الكندية لخطورة هذا الزيت علي صحة المصريين، خاصة أن التقارير والأبحاث الصادرة عن 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 زيت »الكانولا« وهو النوع المعدل لزيت »الشلجم« الضار أيضا والذي صدرت تقارير من كافة الجهات العاملة في مجال الأغذية عالمياً ومحلياً تؤكد أن تناوله كغذاء يسبب أمراضاً لا حصر لها ليس علي الإنسان فقط بل والحيوان أيضاً!!  
واستمرت السفارة الكندية ومروجو هذا الزيت في ندواتهم ومؤتمراتهم في فنادق مصر.  
وأثناء أحدي الندوات التي عقدتها السفارة في أحد فنادق القاهرة للترويج لهذا الزيت، وكان عميد احدي كليات الزراعة بكندا احد الحاضرين بالمؤتمر وله مؤلف يعتبر الوحيد في العالم الذي ينتهي إلي جواز استخدام زيت »الكانولا« - زيت الشلجم الكندي - كغذاء آدمي.. وبعد انتهاء المحاضرة توجه الدكتور فتح الله الوكيل الخبير المصري بسؤال إلي الضيف الكندية قائلاً : هل الأمانة العلمية تؤكد أن هذا الزيت كغذاء آدمي سليم 100% فرد الدكتور الكندي، قائلاً: لا؟!  
وفي ندوة للسفارة الكندي عقدت بأحد الفنادق بالإسكندرية اعترف الدكتور »بيترفيشر« بعد إلقائه محاضرة للترويج لزيت »الكانولا« اعترف بتأثير حامض الأيروسيك الموجود بالزيت علي فئران التجارب.  
في إحدى الندوات التي عقدتها السفارة الكندية في أحد فنادق القاهرة للترويج لهذا الزيت، وكان عميد احدي كليات الزراعة بكندا احد الحاضرين بالمؤتمر وله مؤلف يعتبر الوحيد في العالم الذي ينتهي إلي جواز استخدام زيت »الكانولا« - زيت الشلجم الكندي - كغذاء آدمي.. وبعد انتهاء المحاضرة توجه الخبير فتح الله الوكيل الخبير المصري بسؤال الي الضيف الكندية قائلاً : هل الأمانة العلمية تؤكد أن هذا الزيت كغذاء آدمي سليم 100% فرد الخبير الكندي، قائلاً: لا؟!  
كما تعددت الشكاوي علي المستوي العالمي من جراء استخدام زيت »الكانولا«، لأنه يستخدم أساسا في الصناعة والصابون والمطاط الصناعي وكمصدر للطاقة.  
وقد أثبتت الأبحاث والتجارب التي أجريت علي الحيوانات في الخارج أن هذا الزيت أدي إلي نفوقها بسبب نقص فيتامين »هـ«. كما أطلقت منظمة »e.p.a« علي زيت »الكانولا« انه احد المبيدات الحشرية، وتوجد به مادة لم تكتشف حني الآن تسبب أمراضاً للقلب والكبد أثبتتها نشرات هيئة الصحة العالمية وهيئة الأغذية والزراعة ونشرات لجنة الكودكس.  
زيت بذور نبات اللفت أو الشلغم  
بتناول للوقاية من أمراض عصبية نادرة. فقد أثبت باحثون من جامعة جونز هوبكنز أن 89 طفلا 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 تكدس سلاسل الأحماض المشبعة بالغة الطول في الجسم، خاصة بالجهاز العصبي.و يمكن زيت بذور اللفت أن يلعب دورا وقائيا وعلاجيا ضد المرض .ويعد هذا أول إثبات علمي على جدوى زيت بذور اللفت، أو "زيت لورنزو" في تثبيط مرض (ALD). أما سبب تسمية الزيت بـ "لورنزو" فللإشارة إلى الطفل لورنزو أودون الذي اكتشف أبواه إصابته بالمرض عام 1984. و زيت بذور اللفت له قدرة عالية في تحويل مسار إنزيمات الجسم. كما يقلل بشدة أعداد الصفائح الدموية التي تسرع بتجلط الدم عند الإصابة بجرح  
حول زيت اللفت طالعتنا إحدى المقالات على الانترنيت 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**](http://www.balagh.com/esteraha/aj0t91g2.htm)**.**

**اللفت في الغذاء  
يعتبر اللفت ضعيفا من الناحية الغذائية ويحتوي على بعض الفيتامينات ولكنه هو والملفوف يحتويان على الزرنيخ 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 والغازات. يمكن للأشخاص البدينين تناول اللفت لفقره بالسعرات الحرارية وكذلك يستفيد منه الأشخاص الذين يعانون من الحكة والمشاكل الجلدية لغناه بمادة الكبريتوعند طبخه يفضل  أن يطبخ مع البطاطا على 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 أوميجا3 الدهنية والتي تمتاز بتأثيراتها الصحية العجيبة 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 الكولسترول السليمة في مستواها الصحي وتمنعها من الارتفاع. 8 - توازن ملحوظ وصفاء في الذهن والمزاج والشعور بالنشاط والحيوية. كما يتميز زيت الكانولا بتوازن أحماض الأوميجا 3، والأوميجا 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 الأوميجا 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 استقرارا، 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 ''اوميغا ''3 وهي أحماض صحية توجد في اسماك السلمون، والأسماك الدهنية· ويقول الخبراء إن زيادة أحماض ''اوميغا''3 إلى أحماض ''اوميغا''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 ''اوميغا3 ''، لكن هذه النوعية من الأحماض، إضافة إلى ''اوميغا6 '' تتواجد بتوازن في زيت الكانـولا  
اللفت المحشي بالطحينية:  
المقادير :  
1- حبات اللفت مقشرة و محفورة ( يحتفظ باللب لأنه سنستخدمه بمرقة الطبيخ ) تقريبا 3 كيلو   
ملاحظة :بعد الحفر يحفظ اللفت المنقور أو المحفور في وعاء ماء مملح وتذوقي 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 الطبيخ 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 نغمر 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 حبات 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 Rapeseed Oil Meal (Canola 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 المستنبطة 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 بقلة 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 البياض 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 تحتوى 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 الكيميائى 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 اى 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 البياض (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 أبوالعلا ، مصطفي 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 الزراعة ، 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، وان 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 سحقت وأكلت بالعسل نفعت مرضى الطحال وعسر البول، واذا هرست ووضعت على الأورام حللتها. 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 لفتة 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 نيئا يسهم أيضا 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 كبريتيه (الثيوجليكوسيدات )وهي المسببة للنكهة في العائلة الصليبية عموما الكرنب والقرنبيط والبروكولي واللفت والفجل والجرجير والخردل وهذه المواد الكبريتية مفيدة جدا 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 وعموما الزيوت التي تستخرج من الكانولا (الشلجم) تحتوى على احد الأحماض الامينيه والتي تعتبر سامه للإنسان لذا لايفضل تناولها  
وهناك أصناف أجنبية تصلح للاستهلاك الطازج والسلطات والطبخ أيضا وتتميز بنسبة ألياف منخفضة ونسبه 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**](http://aziz123kaka.skyrock.com/2498575661-posted-on-2009-06-11.html) **يفضلها صغار الكناري هي بذرة دائرية الشكل مسودة اللون تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون لهذا فإن مربي الطيور المغردة 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 وSyria–E–144 و Hyola–43 وHyola–60 وHyola–61 و Hyola – 401 و Hyola–405) للنمو و الإنتاج باستخدام ثلاثة مستويات من ملوحة مياه الري (S2=13.4 و S1=7.9 و F=0.98) dS/m كانت الناقلية الكهربائية للعجينة المشبعة للتربة في بداية التجربة 1.73dS/m ، استخدم تصميم القطاعات العشوائية الكاملة بواقع ثلاثة مكررات. تم الري بطريقة الري السطحي، زرع النبات على خطوط حيث كانت المسافة بين الخطوط 50سم. تم حش الجزء الخضري مرتين خلال موسم النمو وأظهرت النتائج فروقاً معنوية بين المعاملات من حيث الإنتاج، حيث تفوق الصنفHyola-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 S1 وS2) 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**