

استراتيجية التغذية

د خالد النجار

إستراتيجية التغذية

إستراتيجية التغذية

د. خالد سعد النجار

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فيه، وأصلى وأسلم على خير خلقه، سيدنا
محمد صلوات ربى وسلامه عليه، وبعد...

البدن مطية الروح، وبصلاحه صلاحها، فكما يحتاج المرء إلى روح قوية
مؤمنة، يحتاج أيضا إلى جسم صحي ورشيق، وتکاد تجمع كل الآراء الطبية
على أن مفتاح الصحة والسلامة لأجسامنا يکمن في غذائنا الصحي
والمتوازن، حتى باتت قضية التغذية معضلة تبحث عن حل في ظل الاهتمام
المکثف تجاهها عالميا، حيث تضاربت الآراء، وتعددت المناقشات،
وتتنوع المواقف والاتجاهات بين مؤيد ومعارض.

لذلك آثرت أن أخرج هذا السفر المتواضع ليكون جاما لخلاصة
الآراء الحديثة في التغذية السليمة والمتوازنة، بعيدا عن ساحات الجدل
العقيم، في أسلوب رشيق وموضوعات محورية في هذا الشأن، لتكون بمثابة
إطار عام يستفيد منه القارئ المثقف، والخبير المتبصر.

وأسأل الله الحنان المنان، أن يكون هذا العمل لبنة في طريق تدعيم
ثقافة القارئ العربي والإسلامي، وأن يجنبنا الذلل، ويكتب له النفع والقبول.
والله من وراء القصد، وهو حسينا ونعم الوكيل.

د/ خالد سعد النجار

عندما يكون غذائك دواؤك

قدم ديننا الحنيف فلسفة مبسطة لجذوى الغذاء بالنسبة للإنسان، تتلخص في قول الحبيب محمد -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صُلْبَه»^(١).. إقامة «صلب» الإنسان وتحقيق البنيان السليم لإعمار الدنيا هو الهدف الأساسي لتناولنا للغذاء. فليس هدفنا من تناول الغذاء هو تعبئة البطن أو القضاء على الجوع فقط، بل لا بد أن يكون غذاؤنا صحيًا، ويحقق هدف إقامة صلب الإنسان.

• وجود جهاز مناعي قوي هو الحل الأمثل للوقاية من الكثير من الأمراض، فضلاً عن أن هناك حالات مرضية عديدة يحتاج علاجها إلى تقوية المناعة، ومن أفضل مقويات المناعة على الإطلاق «حبة البركة» أو الحبة السوداء التي يقول عنها النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء، إلا السام»^(٢) والسام الموت، وأثبت الطب المعاصر الفوائد الجمة للحبة السوداء في تقوية جهاز المناعة بوجه عام والخلايا المناعية الليمفافية بوجه خاص لمقاومة مسببات العدوى. كما يمكن تقوية الجهاز المناعي باستخدام مضادات الأكسدة الطبيعية الموجودة بوفرة في شراب العسل وثمار الشوم والخضراوات والفواكه

(١) ابن ماجة ٣٣٤٩

(٢) الترمذى ٢١٧٦ وقال حديث حسن صحيح

الطاżże، كذلك الشاي الأخضر والعرقسوس وكلها تحفز الخلايا المناعية بطريقة غير مباشرة.

• تعتبر عملية تخلص الجسم من السموم المختلفة من العمليات المعقدة، ويساعد عليها العديد من مغذيات مشتركة للحصول على أقصى حذف للسموم، وبشكل مثالي.. فالكبد كعضو مسئول عن تخلص الجسم من السموم يجب أن نوليه عناية خاصة، لذلك فهو يحتاج لتناول عدد من المغذيات الخاصة ليعمل بكفاءة أعلى، ومن ضمن هذه المغذيات «الميسيونين» الذي يوجد في البيض والأسماك واللحوم والحليب. «الكولاين» ونحصل عليه من الكرنب والبيض والحمص والعدس والأرز وفول الصويا. «الشيلوز» ويوجد في البصل والشوم والخضراوات الورقية وبخاصة الكرنب والقرنبيط.

• استهلاك الزيوت النباتية يحد من ارتفاع الكوليسترول، وذلك لأنها لا تحتوي على كوليسترول أصلاً، بل إنها تعمل على خفض وتصحيح مستويات الكوليسترول في بلازما الدم، مما يكسب الزيوت النباتية خاصية علاجية في إنقاص الكوليسترول في الدم، يذكر أن الزيوت النباتية تتفوق على الدهون الحيوانية في احتواها على أحماض دهنية غير مشبعة، إما أحادية كما في زيت الزيتون، أو عديدة عديمة التشبع مثل زيت الذرة. ومن أهم هذه الأحماض حمض «اللينوليك» الأساسي، ويقصد بالأأساسي أنه لا يستطيع

إستراتيجية التغذية

الجسم تصنعيه داخله، لذلك فإنه لابد أن يكون موجوداً في طعامنا، حيث أنه لا يتوفّر كذلك في الدهون الحيوانية الغنية بالدهون المشبعة.

إلا أنه ينبغي عدم استخدام الزيت في عمليات القلي أكثر من ثلاث مرات، وينصح أيضاً بعدم إضافة زيت جديد إلى زيت قديم. كما ينصح أيضاً باستخدام القليل من الزيت في القلي، وترشيح الزيت المراد استخدامه مرة ثانية، لتنقيةه من فضلات المواد المقلية، ويحفظ الزيت بعد ذلك في مكان معتدل البرودة وبعيداً عن ضوء الشمس.

أما النصيحة الثالثة في علم القلي، فهي عدم تغطية قدر القلي أثناء القلي، ليسمح للبخار بأن يتتساعد ولا يتكتاف، كي لا يسبب تحلل الزيت، وارتفاع نسبة الأحماض الدهنية الحرة فيه.

• الماء سيد المشروبات فاحرص على رى عطشك بالماء دائماً؛ فهو أفضل من أي مشروبات أخرى، لأن الماء يغسل أجسامنا من السموم، وهنا ينصح بتناول لتر من الماء يومياً، كما يوصى بزيادة هذه الكمية إلى الضعف في فترات الحر الشديد.

ويجب أن نضع في اعتبارنا أن الشاي والقهوة لا يدخلان ضمن السوائل التي تمد الجسم بالماء، بل على العكس فإن لهما خاصية مدرة للبول، وبالتالي تجعل الجسم يفقد الماء الضروري له، بالإضافة إلى احتمال احتواهما على مواد كيميائية أو أثر لمبيدات الآفات التي تستخدم لوقاية النباتات عند الزراعة مما يضعف عبء السموم على الجسم، وبدلاً من

ذلك يصح بشرب المياه المعدنية النقية بقدر الإمكان أينما كنت ويفضّل عدم شربها مثلجة مباشرة من الثلاجة، والأفضل هو شربها في درجة حرارة أقل بنسبة بسيطة من درجة حرارة الغرفة بحيث تتناسب مع درجة حرارة الجسم.

• من أكثر الأطعمة المساعدة للصداع: الشوكولاتة، الكافيين، اللحوم المصنعة، الجبن القديم، المكسرات، الآيس كريم، كما تنصحتنا الدراسات الحديثة بالعديد من الإجراءات لتجنب حدوث الصداع منها: شرب شاي الأعشاب أو العصائر بدلاً من القهوة والشاي والكولا، فالكافيين الموجود فيها وفي مصادر أخرى كالشيكولاتة قد يزيد من حدة الصداع تناول الزنجبيل عند ظهور أول بادرة للصداع بمقدار ثلث ملعقة صغيرة بناء على نصيحة «المنظمة العالمية للصداع» لاحتوائه على مضادات الالتهاب ومضادات الحساسية الطبيعية.

«أوميجا - ٣» هو نوع من الأحماض الدهنية متوافر في زيت الأسماك، تساعد في منع تكرار حالات الصداع النصفي.

الحرص على تناول الفيتامينات المتنوعة وبالذات فيتامين (ب) ومضادات الأكسدة فقصهما يسبب الصداع النصفي.

• أشار باحثون بريطانيون إلى أن العنبر يحتوي على مادة «الريسفيراترول» التي تحول في الجسم إلى عنصر مضاد للسرطان قادر على استهداف وتدمير الخلايا السرطانية، كما أنها تحدّ من تصلب الشرايين،

إستراتيجية التغذية

وتنقّل من نسبة الكوليستروال السيئ في الجسم، كما يشير الباحثون إلى أن العنب يُعدّ عنصراً فعالاً للوقاية من مرض هشاشة العظام المنتشر بين النساء.

● أكّدت دراسة علمية حديثة أن ثمار «الرمان» مفيدة جداً في علاج العديد من الأمراض، وتوفّر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية، وقالت الدراسة: إن الرمان يقضي على البكتيريا المسببة للإسهال، كما إنه يقوّي القلب والمعده، ويدرّ البول، ويزيل حصوات الكلي، ويلطف حرارة الجسم المرتفعة، ويقلّل آلام النقرس، ومقلّي قشور الرمان يفيد في طرد الديدان الشريطية.

ويكافح الرمان الوهن العصبي وأورام الأغشية المخاطية، كما أنه يُعدّ من الفواكه المطهرة للدم والمنظفة لمجاري التنفس، وهماضاً جيداً للأكل، وتشير بعض الدراسات إلى أن عصير الرمان يشفى بعض أنواع الصداع وأمراض العيون، وخاصة ضعف النظر، كما أنه مفيد لعلاج أمراض الضعف الجنسي من خلال مساعدته على تدفق الدم في الشرايين والأوردة، أيضاً تناول كوب من عصير الرمان يومياً يمكن أن يعيق أو حتى يمنع عوامل تؤدي إلى نوبات قلبية.

كما أن القلف الأبيض لثمرة الرمان (الطبقة البيضاء بين الفصوص) تحتوي على مادة قابضة ومضادة للحموضة، وثبت أنها تعالج بكفاءة عالية قرحة المعده والإثنى عشر.

- من أفضل الأطعمة للتحسين رائحة الفم «الفواكه والخضروات»
بشرط مضغها بشكل جيداً، مثل: التفاح والجزر والكرفس، وهناك أيضاً
بعض الأطعمة الأخرى حلوة المذاق مثل أنواع التوت المختلفة والفواكه
الحمضية والبطيخ والشمام وغيرها من الأطعمة الغنية بفيتامين (ج/C).
ويقول الخبراء إن هذه الأطعمة تخلق ظروفاً لا تحب البكتيريا العيش
فيها، ومن ثم تحول دون ظهور الروائح غير الطيبة في الفم. وعلاوة على
ذلك فإن البكتيريا النشطة التي توجد في الزبادي تقلل من كبريتيد
الهيدروجين المسبب أيضاً للروائح الفموية الغير الطيبة.

ثقافتنا الغذائية والوقاية من سرطان البروستاتا

بدأت أمراض السرطان تبرز حالياً ضمن أهم المشاكل الصحية التي يواجهها العالم، ففي كل عام يصاب بالسرطان أكثر من ١٠ ملايين شخص ويموت بسببه أيضاً ٦ ملايين آخرين، حيث تمثل الوفيات الناتجة عن الإصابة بالسرطان عُشر إجمالي الوفيات تقريباً.

وينتاج السرطان عن فشل في العملية التنظيمية لانقسام الخلايا في جسم الإنسان، فعادة تنقسم الخلايا بشكل منتظم، وذلك يؤدي إلى النمو وتعويض الخلايا التي تموت. ولكن قد يحدث في أي مرحلة من مراحل الحياة أن يؤدي سبب ما إلى فقدان السيطرة على عملية الانقسام الخلوي، وهنا تتكاثر الخلايا بصورة غير منتظمة بحيث لا يمكن السيطرة عليها وهو ما يسمى «بالسرطان».

والجدير بالذكر أن هذه الخلايا الرائدة لا تقوم في معظم الحالات بالوظائف التي وجدت من أجلها. وقد تخترق هذه الخلايا السرطانية أنسجة الجسم المختلفة المجاورة، وبالتالي ينتشر المرض فيها بالطريقة نفسها.

سرطان البروستاتا

سرطان البروستاتا هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند الرجال بعد سرطان الرئة، وتظهر معظم الحالات فوق سن الخمسين، وهناك تشابه بين أعراض تضخم البروستاتا الحميد والخيث، وهي: كثرة التبول ليلاً، وعدم

إستراتيجية التغذية

القدرة على تحمل عدم التبول لفترات طويلة، وضعف اندفاع البول بالإضافة لسخونة البول، ثم حبس البول.

ولكن مريض سرطان البروستاتا قد يشكو من آلام في الظهر، نتيجة لهشاشة العظام.

ووفقاً لما تشير إليه العديد من الدراسات فإن نوعية الغذاء ترتبط بالإصابة بسرطان البروستاتا، إضافة إلى عوامل أخرى أيضاً.

وللحماية من الإصابة بهذا النوع من السرطان ينصح خبراء الصحة العامة والتغذية بإتباع نظام غذائي يقوم على ترشيد استهلاك أنواع معينة من الأطعمة والإكثار من أنواع أخرى ليست مفيدة من الحد من سرطان البروستاتا فحسب، بل مفيدة لحيوية الجسم وأجهزته قاطبة.

اللحوم المتهم الأول

فلقد كشف باحثون أمريكيون وجود علاقة بين زيادة تناول الرجال للحوم الحمراء وزيادة خطر إصابتهم بسرطان البروستاتا.

وهذه العلاقة ليست جديدة، إلا أن الباحثين في جامعة «جونز هوبكينز» الأمريكية اكتشفوا طبيعة هذه العلاقة من خلال رصدتهم لمورث جيني مسؤول عن هضم اللحم الأحمر ويتنشط أيضاً في أورام البروستاتا السرطانية.

وأوضح الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة «بحوث السرطان» أن جين **AMACR** - الذي ينتج أنزيماماً خاصاً يستخدمه الجسم لتكسير

إستراتيجية التغذية

الحمض الدهني الموجود في لحم العجل ومنتجات الألبان - يوجد في أورام البروستاتا بحوالي تسع مرات.

وتدور الشكوك حول احتمال تورط هذا الجين في نمو أورام البروستاتا، وأن التقليل أو الابتعاد عن اللحوم والألبان يبطئ أو يبطئ نشاطه.

ويبحث العلماء الذين اكتشفوا الجين المذكور في حوالي ٦٥٠٠ مورث جيني آخر ورما، مشيرين إلى أن ٩٥٪ من الأورام تحتوي على مستويات عالية من جين AMACR مما يجعله علامة ممتازة للكشف عن سرطان البروستاتا ورصده.

منتجات الألبان

كما قال باحثون في (كلية الصحة العامة) في جامعة «هارفارد» أنه توجد علاقة محتملة بين الإفراط في تناول منتجات الألبان - وعلى رأسها الحليب كامل الدسم والمنزوع الدسم والجبن والآيس كريم - وزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

وقالت الدكتورة «جون تشاين» الباحثة في قسم علم الأوبئة في الكلية: (نحن لا نوصي بإحداث تغيير جذري في كمية منتجات الألبان في النظام الغذائي، لكننا رصدنا زيادة في مخاطر الإصابة تتفاوت مستوياتها ما بين محدودة ومتوسطة).

وذكرت أن هذه الدراسة التي استغرقت أحد عشر عاماً شملت ٢٠٨٨٥ رجلاً من بينهم ١٠١٢ أصيبوا بسرطان البروستاتا. وبناءً على

دراسة نظم غذاء من شملتهم الدراسة رصد الباحثون وجود علاقة بين ارتفاع طفيف في مخاطر الإصابة والكمية التي يأكلها الرجال من منتجات الألبان. وأشارت إلى أن ذلك قد يرجع إلى زيادة نسبة الكالسيوم في منتجات الألبان، والتي أن الكالسيوم يمكن أن يؤثر سلباً على مفعول الفيتامين (د). واكتشفت الدراسة -أيضاً- أن الرجال الذين اعتادوا شرب ستة أكواب من الحليب أسبوعياً يقل لديهم مستوى الحماية التي يوفرها الفيتامين (د) مقارنة بمن يشرب أقل من كوبين في الأسبوع.

وقال الدكتور «دونالد هوبكنز» من مستشفى «باتيمور»: (ظهر اهتمام كبير بدور الفيتامين (د) في الإصابة بسرطان البروستات).

وأظهرت الدراسة أن الإكثار من تناول منتجات الألبان زادت مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا بدرجة ١٣٠ مثل.

للفيتامينات أثر

في «واشنطن» حذر الأطباء في دراسة جديدة نشرتها «المجلة الدولية لعلوم الأشعة والسرطان والبيولوجيا والفيزياء» من الاستخدام المفرط للفيتامينات والمعادن الذي قد يهدد صحة المرضى المصابين بسرطان البروستاتا ويزيد أوضاعهم المرضية سوءاً.

وقال الباحثون إن عشرات الآلاف من الرجال المصابين بسرطان البروستاتا يقبلون على تعاطي الفيتامينات والمعادن بإفراط من تلقاء أنفسهم ودون استشارة طبية، واستخدام العلاجات الطبية بجرعات كبيرة قد تصل إلى

إستراتيجية التغذية

ضعف الكمية المسموح بها، مشيرين إلى أن هذا التوجه نتج عن اعتقاد المرضى بأن هذه المواد تحسن صحتهم وتساعدهم على الشفاء، في حين أنهم يعرضون أنفسهم وصحتهم للخطر بسبب التفاعلات الدوائية بين الفيتامينات والعقاقير المضادة للسرطان.

وسجل الباحثون حالة مرضية لمريض مصاب بسرطان البروستاتا استهلك كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن المختلفة بصورة يومية دون استشارة طبيه، حيث تناول حوالي ٢٥٠ ملجم من فيتامين (ب-٣) أو ما يعرف بـ «النياسين»، يوميا، بينما تبلغ الجرعة المسموح بها منه ١٢ - ٢٠ ملجم فقط يوميا، مما أدى إلى إصابته بالنزيف أثناء عملية العلاج القصير المخصص للبروستاتا، بسبب تفاعله مع المضادات الحيوية التي تعطى للمريض.

أهمية الطماطم

على الصعيد الآخر، أوضحت الدراسات الطبية أن الطماطم تحتوي على مركبات مقاومة للأكسدة تفيد في التقليل من أي أضرار يمكن أن تصيب خلايا الجسم، ومن هذه المواد الكيماوية مادة «ليكوبين» وهي المادة التي تلون الطماطم باللون الأحمر وتوجد في البطيخ أيضا. وقد ارتبطت هذه المادة بالصحة الجيدة وتقليلها من الإصابة بسرطان البروستاتا، حيث لاحظ العلماء في «جامعة هارفارد الأمريكية» انخفاض

إستراتيجية التغذية

معدل الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة ٤٥٪ بين الرجال الذين يتناولون الطماطم على الأقل عشر مرات أسبوعيا.

بالإضافة إلى ذلك لاحظ المشرفون على الدراسة أيضاً أن نسبة البروتين PSA قد انخفضت كثيراً في الدم لدى الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة، وبروتين PSA هي مادة تفرزها البروستاتا ووجودها في الدم بكميات كبيرة يعتبر المؤشر الأساسي على الإصابة بسرطان البروستاتا.

علاقة الأسماك

أما عن الأسماك فيقول الباحثون في معهد «كارولينسكا» في السويد: أن على الرجال الإكثار من تناول السمك ليقوا أنفسهم شر سرطان البروستاتا.

ففي دراسة نشرت في «مجلة اللانست» الشهيرة، وأجريت على ٣٦٠٠ رجل سويدي، أكد الباحثون أن الرجال الذين لم يتناولوا أي سمك على الإطلاق خلال ثلاثين عاماً كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا، فقد ارتفعت لديهم نسبة الإصابة بهذا السرطان إلى الضعفين أو ثلاثة أضعاف، بالمقارنة مع أولئك الذين يتناولون كميات معتدلة أو كبيرة من السمك.

وقال العلماء: إن السمك الغني بالأحماض الدهنية «أوميغا-٣» فعالة بصورة خاصة. وأشهر أنواع السمك الدهني: السلمون والرنجة والمأكيل.

إستراتيجية التغذية

والسردين، وهي نفس الأنواع التي تفيد بشكل خاص في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية.

دور الصويا

في «بوسطن» وجد باحثون أن الصويا يقلل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا. وأوضح الخبراء في مركز «بيث إزرايل ديكونيتس» الطبي الأميركي أن سرطان البروستاتا - مثل معظم أنواع السرطانات الأخرى - له صلة قوية بطبيعة الغذاء المتناول، إذ تبين أن بالإمكان تقليل خطر إصابة الرجال بهذا المرض من خلال تغيير العادات الغذائية المتبعة.

ولاحظ هؤلاء وجود معدلات منخفضة من إصابات سرطان البروستاتا بين الرجال الآسيويين الذين يستهلكون كميات كبيرة من منتجات الصويا (مثل طعام التوفو وحليب الصويا) مما دفعهم إلى دراسة آثار هذه الأطعمة على إصابات السرطان.

وأوضح الخبراء أن هذه الأطعمة تحتوي على مركبات «آيزوفلافونويد» وهي المادة النشطة التي أثبتت فعاليتها في إعاقة نمو خلايا سرطان البروستاتا. وأشار هؤلاء إلى أن معدلات الإصابة بهذا المرض زادت عند هجرة الرجال الآسيويين إلى الولايات المتحدة، وتوجههم لتناول الأغذية الأميركية الدسمة وتخليهم عن عاداتهم الأصلية.

الثوم والبصل

إستراتيجية التغذية

الشوم والبصل يحميان أيضاً البروستاتا من شبح السرطان، فقد أكدت دراسات حديثة أن الذين يأكلون كمية كبيرة من البصل والشوم ربما تزوج رائحة أنفاسهم شريكات حياتهم، إلا إنهم قد يقلللون مخاطر إصابتهم بسرطان البروستاتا إلى النصف.

الفولات نجم الفيتامينات

كثيراً ما نتعرض للإصابة بالعديد من الأمراض، ونعاني من أعراضها، وندخل في متاهة التشخيص والدوران على الأطباء، وقد يكون السبب الخفي وراء هذه الأمراض بسيطاً جداً، يتمثل في نقص أحد الفيتامينات، ولو تجنبنا هذا النقص لتفادينا الكثير من المعاناة التي نحن في غنى عنها.

«الفولات» أحد أعضاء مجموعة فيتامينات (ب) المركب، وتم اكتشافه في الأربعينات، ويعرف أيضاً باسم «الحامض الفولي أو الفوليك أسيد أو الفولات» وهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتинية أوراق النبات «فولياج».

ويصفه البعض بأنه «نجم الفيتامينات» لقيمتها الغذائية العالية، إلى جانب دوره الرئيسي في عملية انقسام خلايا الجسم بأكملها، ومساهمته في نموها، وهو ضروري لإنتاج الطاقة وتكوين كريات الدم الحمراء، ومهم لجهاز المناعة عن طريق مساعدته في تكوين خلايا الدم البيضاء ومساعدتها على أداء وظائفها بشكل سليم.

ويعمل «الفولات» كمساعد إنزيمي في عملية تكوين الأحماض الخلوية النووية RNA - DNA. كما أنه ضروري لنمو المخ والعمود الفقري وهيكل الجنين على نحو صحي، ويحمي الإنسان من الإصابة بمرض سرطان القولون وأمراض القلب.

الفولاسين والحمل

أوضحت دراسة حديثة أهمية إضافات الفيتامينات خلال الأشهر الأربع الأولى من الحمل للوقاية من العيوب الخلقية للجنين، وثمة دليل قوي يدعم دور «الفولاسين» في الوقاية من عيوب الأنابيب العصبي، ومن عيوب التشققات الفموية الوجهية كالحنك المشقوق المعزول والشفة المشقوقة، سواء ترافقت مع حنك مشقوق أم لا.

فقد قام باحثون بدراسة شملت أمهات لأطفال مصابين بعيوب ولادية تتضمن التشقق الفموي الوجهي وأمهات لأطفال أصحاء، وعند مقارنة المعطيات حول الأدوية التي تستخدمنها كلتا الفتيتين تبين أن تناول إضافات «الفولاسين» خلال الأشهر الأربع الأولى من العمر يترافق بنسب منخفضة لظهور عيوب في الأنابيب العصبي أو الجملة القلبية الوعائية أو المجرى البولي للجنين.

وبالمقابل كانت نسبة هذه التشوهدات أعلى لدى النساء اللواتي تلقين أدوية تعرف بتأثيرها على مستويات الفولات.

من جهة أخرى أجريت دراسة مشتركة بين باحثين أمريكيين في جامعة «أطلانتا» وباحثين في «مركز العلوم الصحية» في الصين قيمت فيها خطورة الإجهاض لدى حوالي ٤٠٠٠ امرأة حامل، وكانت هذه الأمهات ممن تناولن أو لم يتناولن المستحضرات الحاوية على حمض الفوليك (بجرعة ٤٠٠ مكج) قبل الحمل وخلال مرحلة الحمل المبكر.

إستراتيجية التغذية

ووجد الباحثون أن المعدل الكلي للإجهاض كان أعلى نسبياً لدى النساء اللواتي لم يتناولن حمض الفوليك، وفي سياق نفس الدراسة وجدوا أن استهلاك حمض الفوليك وحده أو بالمشاركة مع الفيتامينات الأخرى ما قبل الحمل بفترة قصيرة ينقص من خطورة ولادة أطفال مصابين بعيوب في الأنوب العصبي.

وعيوب الأنوب العصبي (**neuraltubedefects**) هي عيوب ولادية قد تصيب مُحَّ الجنين فيختفي كلياً أو جزئياً. عندها يولد الطفل ميتاً أو يموت بعد الولادة بقليل. وقد يصيب النخاع الشوكي فيما يعرف بـ **Spinabifida** حيث يفقد المواليد الإحساس في أرجلهم، ويعانون من المشاكل عند المشي. وقد تصيب المضاعفات الأمعاء والتحكم بالمثانة بالإضافة إلى عدم القدرة على التعليم أو الإصابة بالتخلف العقلي. الأمر الذي يتطلب جراحة عاجلة بعد الولادة.

الأمراض الوعائية والقلبية والدماغية

يؤدي نقصان حمض الفوليك إلى زيادة إنتاج الحمض الأميني المعروف بـ «الهوموسستين» **Homocysteine** خلال أيض «الميثيونين» (أحد الأحماض الأمينية الشهيرة)، حيث لا يمكن تحويل «الهوموسستين» مره أخرى إلى «الميثيونين» بفعل حمض الفوليك، مما يؤدي إلى تراكمه بنسب عالية في الدم، وترتبط المستويات المرتفعة من «الهوموسستين» بازدياد خطر الإصابة بالأمراض الوعائية لاسيما «تصلب الشرايين» مما يشكل عاملاً

مؤهلاً لحدوث الأمراض القلبية والسكريات الدماغية المميتة، الأمر الذي يكشف دوراً جديداً لحمض الفوليك كعامل وقائي ضد الأمراض الوعائية المحيطية والقلبية والدماغية.

إضافةً إلى كل ما ذكر، أكدت الدراسات على أهمية حمض الفوليك في حماية الجسم من العديد من الأضطرابات الدماغية والعصبية والنفسية والعظمية، فهو يساعد على تنظيم المزاج والنوم والشهية، وله تأثير خفيف مضاد للاكتئاب، وأهميته في الوقاية من تخلخل العظام لما تؤديه زيادة مستويات الهرمونسيتين من إضعاف للعظام وجعلها أكثر عرضة للكسر.

الفولاتين والسرطان

يحسن الفولاتين من قدرة الخلايا على صيانة الحمض النووي الخلوي وترميمه، وإضافةً جذر «الميثيل» للحيلولة دون حدوث الطفرات، وبالتالي فهو عامل مهم في منع حدوث الأورام السرطانية.

وقد أعلن علماء صينيون أن تناول جرعات كبيرة من حمض الفوليك تساعد في الوقاية من الإصابة بسرطان المعدة، ويعد البحث الذي أعده الطبيب «شو دونغ زايو» من معهد شنげهاي لأمراض الجهاز الهضمي، ونشرت نتائجه في دورية «جت» الطبية، أحدث دليل على أن حمض الفوليك مفيد جداً للصحة.

إستراتيجية التغذية

كما أكتشف فريق من جامعة «هارفارد» الأمريكية أن تناول حمض الفوليك مع أقراص الفيتامينات المجموعة كل يوم يقلل احتمال الإصابة المضاعف لدى المرأة التي أصيب أحد أبويهما أو شقيق لها بسرطان القولون إلى المستوى العادي.

وقال الدكتور «تشارلز فوكس» من معهد (данا فاربر) للسرطان بجامعة «هارفارد» والذي قاد فريق البحث، أن هناك قيمة كبيرة في الأقراص متعددة الفيتامينات، فهي تقلل المخاطر المتعلقة بتاريخ الإصابة في الأسرة. وقال «فوكس»: إن من المحتمل أن يكون هناك جين يجعل الشخص قابلاً للإصابة إذا توفر عنصر آخر في البيئة، مثل النظام الغذائي.

وبحسب إحصائيات (جمعية السرطان الأمريكية) يعتبر سرطان القولون سبباً رئيسيّاً للوفاة الناتجة عن الإصابة بالسرطان في الولايات المتحدة بعد سرطانات الرئة والثدي والبروستاتة.

وخلال عام ٢٠٠٢م أصيب نحو ١٠٧ ألف أمريكي بسرطان القولون ومات به ٤٨ ألفاً. وتظهر الدراسات أن النظام الغذائي الغربي الذي يعتمد على تناول كميات كبيرة من اللحوم والبيض ومنتجات الألبان عالية الدهون والسكر يرتبط بدرجة أعلى بمخاطر الإصابة بسرطان القولون.

المصادر الغذائية

إستراتيجية التغذية

الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن مثل: السبانخ، البروكلى، الخس... الخ. اللحوم وخاصة في الكبد. الحبوب وخاصة القمح، ومشتقات الخميرة، الفاكهة الحمضية، الفول السوداني والشاي. ويتأثر الفولات بالضوء والحرارة والهواء، كما أنه أثناء الطهي يفقد قيمته الغذائية، لذلك من المحبذ تناول بعضًا من الخضراوات والفاكهة الغنية به وهي طازجة أفضل بكثير من تناولها بعد طهيها.

والمقدار الذي يحتاجه الفرد يومياً منه ٢٠٠ ميكروجرام، وتحتاج المرأة الحامل إلى ضعف المقدار ٤٠٠ ميكروجرام.

الغذاء وحده لا يكفي

على الرغم من أن حمض الفوليك موجود في مصادر غذائية متعددة إلا أنه من الصعب الحصول على الكمية المطلوبة منه من الطعام فقط. لأن حمض الفوليك غير ثابت كيميائياً وينقص امتصاصه في الأمعاء، كما أن الوفرة الحيوية للفولات الموجود طبيعياً في الأطعمة تعادل نصف حمض الفوليك المصنع والذي يضاف لتدعيم الأطعمة أو الذي يستعمل كإضافات غذائية.

لذلك اشترطت الولايات المتحدة الأمريكية منذ يناير ١٩٩٨ م تدعيم منتجات الحبوب (الخبز، الدقيق، العجائن، البرغل، الأرز) بحمض الفوليك بحيث يتم تدعيم الأطعمة بـ ١٤٠ ميكروجراماً من حمض الفوليك لكل

إستراتيجية التغذية

١٠٠ جرام من الدقيق المستعمل، ولذلك يجب تناول أقراص حمض الفوليك قبل الحمل وأثناءه.

الموليبدين .. معدن تحتاجه أجسامنا

الموليبدين (**molybden**) معدن يوجد في المصادر الطبيعية، ولا يشيد كيميائياً .. كلمة «مولبدوس» في اليونانية معناها الرصاص، وقد أطلق هذا الاسم على العنصر الذي بين أيدينا لأنه بدا بهيئة مسحوق رمادي يُذكر منظره بأحد ركازات الرصاص، وقد عرف منذ القرون الأولى، ولكن خلط بيته وبين فحم الجرافيت الذي عُدّ هو نفسه أيضاً ركاذاً للرصاص.

ولم تتضح هوية العنصر إلا على يدي «هيلم» عام ١٧٨٢، والذي استحصله هو الكيماوي «مواسان» عام ١٨٩٥، حيث يدخل هذا العنصر في تركيب قشرة الأرض بنسبة ٢٪ (٢٠ جراماً فيطن) في صورة مركبات مختلفة أهمها هو «كبريت الموليبدين» الذي يسمى موليبدينيت، وهو ركاز نسبة المعدن فيه ضعيفة (أقل من ١٪)، وقد قام هذا العنصر بدوراً هاماً في نمو الحياة الطبيعية والصناعية.

القيمة الغذائية

الموليبدين من أهم المعادن التي تدخل في تركيب بعض أنواع الأحماض الأمينية المكون الأساسي لبروتينات الجسم. وهذا المعدن يشتراك في عمل عدة أنزيمات هامة تساعد الجسم في استهلاك الطاقة المستمدة من الدهون والكربوهيدرات الموجودة في الطعام اليومي، ويلعب معدن الموليبدين دوراً مهماً جداً في السماح للجسم باستهلاك الحديد وبالتالي

إستراتيجية التغذية

الوقاية من فقر الدم «الأنيميا»، أيضا له دورا هاما في المحافظة على صحة الأعصاب والبقاء في حالة ذهنية جيدة.

ويتدخل هذا المعدن في وظيفة عدة أنزيمات كبدية تعمل على تطهير وتنظيف الجسم من السموم. كما أن الموليبدين ضروري أيضاً للحفاظ على الخصوبة والقدرة الجنسية لدى الرجال، ويشكل نقص هذا المعدن في الغذاء سبباً محتملاً للإصابة بالعجز الجنسي لدى الرجال وبالأخص المسنون، كما قد يزيد نقص هذا المعدن الاستعداد للإصابة بمرض نخر الأسنان، لأنه يسهل احتباس الفلور الضروري لضمان الأسنان سليمة وصلبة. ويرتبط انخفاض استهلاك هذا المعدن باضطرابات الفم واللثة. ويتدخل الموليبدين في نمو وتطور الأنسجة العظمية بالجسم. وهو أيضا خير عنصر حام للكلويتين.

أين نجد؟

يتواجد الموليبدين في لحوم الطيور وتحديدا في أكبادها، أيضا يتواجد في اللحوم الحمراء والحليب ومشتقاته والخميرة.

من أهم مصادره النباتية: العدس والسبانخ والملفوف الأخضر والقمح والأرز البني والفاوصوليا الحمراء.

ويحتوي كل مائة جرام من الذرة الصفراء (٥ ميكروجرام)، المشمش (٨.٣ ميكروجرام)، الكاجو (١٢.٥ ميكروجرام)، البابايا (٢٠ ميكروجرام)،

إستراتيجية التغذية

جوز الهند (٢٠ ميكروجرام)، الشوم (٧٠ ميكروجرام)، اللفت (٩٠ ميكروجرام).

الحصة اليومية

الحصة اليومية التي يوصي بها الخبراء هي ٣٠ - ٥٠ ميكروجرام. إذ تتمحور حاجات الجسم منه حول ٢٥ ميكروجرام كل يوم.

والجرعة العلاجية الموصي بها في حالات نقص الموليبيدين هي ما بين ٢٥ - ٤٥ ميكروجرام في اليوم الواحد.

يقوم الجسم بامتصاص الموليبيدين بفاعلية كبيرة، حتى عندما تكون الكميات المستهلكة من النظام الغذائي قليلة، ويجب العلم أن وجود كمية زائدة من معدن السليكون المأخوذ في شكل مكمل غذائي يخفض مقدار الموليبيدين في الجسم، حيث تعمل مكممات السليكون على تخفيف تركيز الموليبيدين في البلازما وامتصاصها له، في حين يزيد فرط تناول معدن النحاس سرعة خسارة الجسم لمعدن الموليبيدين.

المكممات الغذائية

مستوى معدن الموليبيدين في المكممات العديدة من المعادن تتراوح ما بين ١٠٠ - ٣٠٠ ميكروجرام. ويجب القول إن استهلاك كميات كبيرة من معدن الموليبيدين والتي تتراوح ما بين ١٠٠٠ - ١٥٠٠٠ ميكروجرام (تعادل ما بين ١٠ - ١٥ جراماً) يزيد من تفريغ النحاس من الجسم، وقد يرفع أيضاً من «حمض اليوريك» وعليه فإن حمض اليوريك الزائد يتراكم في المفاصل

إستراتيجية التغذية

«Gout» مما يؤدي إلى الإصابة بمرض القرس أو ما يعرف بـ «داء الملوك» وهو من الأمراض المؤلمة، يبدأ أساساً في الأصبع الكبير من القدم، وينتشر علاجه بأسرع وقت ممكناً من قبل الطبيب المعالج.

الاستخدامات العلاجية

يستخدم معدن الموليبيدين لعلاج الحساسية، حيث يعاني المصابون بالحساسية بنقص في معدن الموليبيدين، وعليه فلابد من تناول المكممات المحتوية على هذا المعدن، وقد تبين أن إجراء حقن من الموليبيدين تتراوح ما بين ٢٥٠ - ٧٥٠ ميكروграмм لمدة ثلاثة أشهر تخفف من أزيز الصدر، ومن حاجة الأشخاص المصابين بالربو إلى استعمال المناشف.

ويوصى الموليبيدين أيضاً لمرضى الربو والذين يجدون صعوبة في مادة الكبريت التي تستعمل كمادة حافظة في الصناعات الغذائية حيث يقوم الموليبيدين بتفكيك هذه المادة.

كما يستعمل الموليبيدين للأشخاص الذين يغذون بالحقن الوريدية، وكذلك الأشخاص الذين يغذون عن طريق الأنابيب الهضمية.

الشكل الصيدلاني

يوجد كبسولات تتبع مع ملء كوب ماء، ويجب عدم مضغها أو هرسها، وتؤخذ بعد ساعة إلى ساعتين ونصف من الوجبات، إلا إذا نصح الطبيب المعالج بغير ذلك. كما يوجد مستحضرات على هيئة حقن تحقن عن طريق الطبيب أو الممرضة.

إستراتيجية التغذية

يدخل معدن الموليبدين في مستحضرات الفيتامينات والمعادن، حيث يوجد على شكل موليبيدات الصوديوم أو موليبيدات الألومنيوم، وكلاهما سهل الامتصاص في الجسم عامة.

وإذا ما اتبعنا تغذية يومية متنوعة ومتوازنة، استطعنا تغطية حاجتنا الغذائية من هذا المعدن الهام. ونادرًا ما نعاني من نقص في معدلاته إلا في بعض الحالات الاستثنائية، كما في حالات سوء التغذية الكامل أو سوء امتصاص هضمي بالغ، وفي حال المعاناة من أمراض هضمية حادة كمرض «كروهن».

وقد أظهرت عدة تجارب حيوانية بأن النقص في الموليبدين يسبب خللاً في النمو الجسدي. فقدان الشهية. خسارة في الوزن.

محاذير

يجب عدم زيادة الجرعات إلا بأذن الطبيب المختص، كما ينبغي استشارة الطبيب إذا كنت تعاني من ارتفاع في نسبة حمض الاليوريك، وكذلك إذا كان لديك مرض النقرس ونقص في النحاس. وأيضاً إذا كان لديك مشاكل في الكبد أو الكلى، كما يجب عدم استخدامه من قبل الحوامل أو المرضعات.

الزنك .. عنصر هام على مائدةك

يعتبر «الزنك» أحد المعادن الطبيعية، ولا يمكن تشيده كيميائياً. وتحتوي أعضاء جسم الإنسان على نسب متفاوتة منه، فأعلى تركيز للزنك يوجد في العين يليها الكبد ثم العظام وأخيراً البروستاتا والشعر والسائل المنوي.

وللزنك أهمية كبيرة، فهو يمثل أحد المركبات الأساسية في أكثر من عشرين إنزيمًا تدخل في معظم عمليات التمثيل الغذائي في جسم الإنسان، ويشكل جزءاً من الأحماض النوويية الخلوية بنوعيها (DNA، RNA) الضرورية جداً لانقسام وإصلاح ونمو الخلية في جسم الإنسان، وعليه فيعتبر الزنك ضرورياً جداً للتکاثر والنمو علاوة على أنه مادة مضادة للتأكسد.

وانخفاض الزنك عند الحوامل يسبب الإجهاض والعيوب الخلقية لدى المواليد. كما وجد أن انخفاض مستوى الزنك لدى الأطفال يؤدي إلى عدم انتظام النمو وفقدان بعض الحواس لديهم (فقد الشهية والتذوق)، والنعاس والتبلد والسلبية وضعف البنية وضعف القدرة على الاستيعاب.

كما أن الخصوبة والإنجاب عند الرجل والمرأة يتأثران بنقص الزنك أو اختلال نسبته في الجسم، فنقصه الشديد قد يؤدي إلى العقم في النساء

ضعف الخصوبة في الرجال، حيث يقلل من عدد الحيوانات المنوية ومن حيويتها.

وأعلى نسبة للزنك في جسم الإنسان توجد في العين وبالاخص القزحية والشبكية، حيث يقوم بدور كبير في تنشيط فيتامين (أ) والذي يمثل أحد عوامل الرؤية في الليل.

كما لوحظ أن هناك دلائل متزايدة حول قلة تناول الزنك ومشاكل العين مثل عدم التمييز بين الألوان «عمى الألوان»، وكذلك الإصابة بالمياه الزرقاء، والتهاب العصب البصري.

وустройة المناعة لا يمكنه العمل بدون الزنك، الذي يقوم بدور هام جداً للمحافظة على حيوية كرات الدم البيضاء، الدرع الواقي للجسم من الأمراض، كما يعمل الزنك على المحافظة على التوازن الحيوي للكثير من الإنزيمات والأحماض للخلايا المختلفة مما يساعد جهاز المناعة على العمل بكفاءة عالية، والعجيب أنه بدون الزنك لا يعمل جهاز المناعة بل قد يهاجم الجسم نفسه بدلاً من حمايته.

وبالرغم أن الزنك يقوي الجهاز المناعي إلا أنه أيضاً يحمي الجسم بوسائل أخرى، فمثلاً تم اكتشاف أن الزنك يحمي الكبد من التلف والتسمم من بعض المواد الكيميائية، مثل: «رابع كلوريد الكربون»، وكذلك من امتصاص الرصاص السام والكادميوم الذي يتعرض له من خلال مياه الشرب أو من عوادم السيارات، بالإضافة إلى العديد من الملوثات الموجودة بالبيئة.

إستراتيجية التغذية

كما أثبتت الدراسات أن الزنك يعمل على حماية الإنسان من مواد كثيرة ضارة تؤدي إلى إصابة الجسم بالسرطان وأمراض القلب والعديد من الأمراض الأخرى، وذلك عن طريق تأثيره على جدار الخلايا وزيادة ثباته. كما أن الزنك يعد مركبا أساسيا في إنزيم «سوبر أوكسيد ديسميوتاز Super oxide Dismutase» وهو مضاد جيد للأكسدة يشide الجسم لمعادلة المؤكسدات الحرة.

ومعدن الزنك يمنع إنتاج هرمون اللبن «البرولاكتين» أحد هرمونات الغدة النخامية، ولذا فإن مكمّلات الزنك تستخدم لعلاج الرجال والنساء الذين يعانون من ارتفاع في مستوى «البرولاكتين» والذي يؤدي ارتفاعه إلى تأثيرات غير محببة مثل إفراز الحليب من الثدي أو تضخم الثدي أو اعتلال الوظائف الجنسية لدى الجنسين.

وأمراض البروستاتا أيضاً ترتبط بانخفاض مستوى الزنك بها. وقد أثبتت الدراسات أن مكمّلات الزنك تؤدي إلى انخفاض حجم البروستاتا المتضخمة وتحسن الأعراض لدى مرضى التضخم الشيخخي للبروستاتا.

كما يمنع الزنك ارتباط هرمون الذكورة «الأندروجين» بمستقبلات الهرمون في البروستاتا، مما يؤدي إلى الوقاية من سرطان البروستاتا، وعدة أمراض أخرى تصيب البروستاتا.

واكتشف أخيراً ارتباط نقص الزنك بأمراض العصر الحديث، خاصة ارتفاع ضغط الدم والتوتر والعصبية، والإدمان، والاكتئاب.

أين نجده؟

الزنك متوافر في البقول: الفاصوليا والفول والعدس والبسلة والخبز الأسمري الغني بالنحالة، وبذر دوار الشمس وبذور السمسم ونحالة القمح وجنين القمح والحبوب بمختلف أنواعها، وشراب أشجار القبارب والمولاس، كما يوجد في الكبد واللبن والبيض ولحم البقر وقلب الدجاج ولحم الديك الرومي ولحم الصان.

وأغنى الأطعمة بالزنك «المحار» ويليها بقية الأطعمة البحرية والأسماك، وتعتبر شوربة الخضار من المصادر الغنية بالزنك، هذا مع ملاحظة أن الأطعمة المجمدة تفقد نسبة كبيرة من الزنك الموجود بها، كما أن الزنك الموجود في اللحوم والمأكولات البحرية يتم امتصاصه أفضل من الزنك الموجود في الحبوب.

ومن المكمّلات الغذائيّة الجاهزة والتي يمكن شراؤها جاهزة، تركيبة الفيتامينات والمعادن المتعددة حيث يعتبر الزنك متاحاً في صورة فردية أو كجزء منها.

وتعتبر «جلوكوز وسترات الزنك» هي أفضل الاختيارات لمعظم الأشخاص حيث أنها رخيصة الثمن وتستطيع المعدة تحملها. وتعد «كبيريات الزنك» أقل تكلفة إلا أنها تهيج المعدة بشدة.

نقص الزنك

إستراتيجية التغذية

لكي نعرف أننا نعاني من نقص الزنك في أجسامنا لا بد أن نتفطن لأعراض نقص الحيوية، واحتفاء اللمعان في الشعر والجلد، كما يسقط الشعر ويضيع لونه، ويفقد الجلد حيويته، ويتأخر الشام الجروح. أيضا يؤدي نقص الزنك إلى فقد حاستي الشم والتذوق، وانعدام الشهية والفتور والإحساس بالكسل. وأهم علامات نقصه ظهور بقع بيضاء على الأظافر وتأخر النمو وبطء الإدراك والاستيعاب وتشوه الأعضاء التناسلية والصلع، والتهاب الجلد.

البوتاسيوم ... صديق الصحة

البوتاسيوم هو واحد من أهم العناصر الموجودة في الجسم ومن المعادن الرئيسية به أيضا، حيث له دورا أساسيا في تركيب البروتينات وتوازن السوائل وانقباضات العضلات ونقل استشارات الأعصاب، ولذلك فعنصر البوتاسيوم ضروري للأعصاب والقلب والشرايين والعضلات، كما أن له شأنا كبيرا في تعديل الأحماض الضارة بالجسم.

بين البوتاسيوم والصوديوم

عموما فإن عنصر البوتاسيوم له أهمية عنصر الصوديوم، فكما أن ملح الطعام موجود في السوائل الطبيعية المختلفة في الجسم، كذلك فإن عنصر البوتاسيوم موجود في خلايا العضلات وكريات الدم وغيرها، إذ أن هناك علاقة وتوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم؛ فإن زاد تناول الصوديوم يجب أن يزيد تناول البوتاسيوم.

ويوجد ٩٥٪ من البوتاسيوم داخل الخلية بينما يوجد معظم الصوديوم خارج الخلية. وعادة ما تقوم مضخة في كل خلايا الجسم بضخ الصوديوم خارج الخلية وضخ البوتاسيوم إلى داخل الخلية، وفي حالة عدم خروج الصوديوم خارج الخلية يؤدي إلى تجمع الماء بداخلها إلى أن تنفجر.

دور حيوي

إستراتيجية التغذية

يحتاج الجسم إلى البوتاسيوم لانقباض العضلات بما فيها عضلات القلب، إلى جانب ما يقوم به البوتاسيوم من دور حيوي في تكوين العديد من الإنزيمات البروتينية.

ويوجد البوتاسيوم في الكتلة العضلية والعظام بشكل رئيسي. كما تقوم الأملاح في الجسم، ومنها أملاح الصوديوم والبوتاسيوم، بحفظ توازن الماء وتوزيعه، وكذلك بحفظ الميزان الحمضي القلوي acid-base في الجسم، ويحافظ البوتاسيوم على عمل العضلات وعمل الخلايا العصبية، وعمل القلب، وعمل الكلى وعمل الغدة «جاركلوية»، ويساعد أيضاً في تحويل سكر الجلوكوز إلى «جلايوججين»، وينظم ضغط الدم.

كما يعمل البوتاسيوم على احتفاظ الجسم بدرجة حرارة مقبولة، ويتجنب الجسم الحرارة الزائدة الناشئة عن استهلاك اللحوم والألبان. وهناك من يرى أن زيادة حرارة الدم وراء كثير من الأمراض مثل اضطراب المناعة والسرطان وكثير من الأمراض الأخرى.

هذا بالإضافة إلى أن زيادة مستوى البوتاسيوم وانخفاض مستوى الصوديوم في الجسم يؤدي إلى تقليل ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، والعكس بالعكس.

أين يوجد؟

عنصر البوتاسيوم موجود في اللحوم والأسماك واللبن (و خاصة لبن الزبادي) والبيض، والخضروات والفواكه والحبوب.

فالخضروات مثلاً فقيرة بالصوديوم وغنية بالبوتاسيوم، وأكثرها محتوى من عنصر البوتاسيوم هو «الكراث» إذ يصل احتوائه منه إلى ٣٠٠ ملجم، ثم الجزر والسبانخ، لكن ينبغي الإشارة إلى أن نقع الخضروات في الماء كثيراً يقلل من قيمتها الغذائية لفقدان أملاحها وانحلالها في ماء النقع، كما أن عملية الطبخ قد تفقد جزء من عنصر البوتاسيوم الذي ينحل في ماء الطبخ، لذلك يجب علينا أن نقلل ما أمكن من كمية الماء المعد للطبخ مع عدم إهمال المرق الذي يحتوي على العديد من الأملاح المنحلة فيه، وخاصة عنصر البوتاسيوم.

فمثلاً الجزر، البصل، اللفت، البطاطا، اليقطين، السبانخ تفقد ٧٠٪ من البوتاسيوم، أما القرنيط، البازلاء، الفاصوليا الخضراء تفقد ٦٠٪، والذرة، الملفوف، الملفوف الحمراء، الشمندر، البنادورة تفقد ٥٠٪، فالاعتدال مطلوب في جميع الأمور.

أما نسبة وجود الصوديوم والبوتاسيوم في اللحم فستفاوت بحسب جنس الحيوان، علماً بأن أحشاء الحيوان تحتوي على كمية أوفر.

وبالنسبة للفواكه فيعتبر «الموز» أعلى الفواكه بالبوتاسيوم، ويصل محتوى الموزة الواحدة من البوتاسيوم إلى ٥٠٠ ملجم (نصف جرام)، كما تحتوى ثمرة «الكاكي» حلوة المذاق على قدر كبير من البوتاسيوم يبلغ نحو ١٧٠ مليграмм، ويوجد البوتاسيوم أيضاً في: البنجر والمكسرات، وجنين القمح، والفول السوداني.

إستراتيجية التغذية

ورغم هذه المنافع القيمة للبوتاسيوم، إلا أن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى مضاعفات ومضار للإنسان من أهمها الضعف العضلي والقيء، كما أن الإفراط في تناول عنصري البوتاسيوم والصوديوم قد يؤدي إلى نقص أملأح معدنية أخرى يفتقر إليها الجسم.

البوتاسيوم وضغط الدم

البوتاسيوم من أفضل العلاجات للتخفيف من ارتفاع ضغط الدم «القاتل الصامت» وقد ثبت أنه ينبغي على المصابين به أن يخففوا كثيراً من تناول ملح الطعام.

وعلى العكس من ذلك، فإن الأغذية الغنية بالبوتاسيوم تفيد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وفي معالجته أيضاً، ويؤكد المتخصصون أن مثل هذا الإجراء كاف لوحده للشفاء، وربما دون حاجة لأي علاج إذا كان ارتفاع ضغط الدم طفيفاً.

وللأسف فإن عمليات تحضير الطعام وتعبيته تزيد من كمية أملأح الصوديوم فيه وتنقص من كمية البوتاسيوم. ومن الملاحظات الهامة لربات البيوت، أن طهي الطعام بكمية قليلة من الماء وعدم إضافة الملح إليه يخففان من فقد البوتاسيوم أثناء عملية الطهي.

يدرك أيضاً أن التمر يعتبر غذاءً مناسب جداً للمصابين بارتفاع ضغط الدم فهو فقير بالصوديوم (٥ ملجم في كل ١٠٠ جم من التمر)، غني بالبوتاسيوم (يعطي ١٠٠ جم منه نصف حاجة الجسم اليومية من البوتاسيوم)

كما أنه غني بالمغنيزيوم أيضاً، وكلها عوامل تضافر على خفض ضغط الدم المرتفع.

فقد البوتاسيوم

البوتاسيوم من العناصر التي يفقدها الجسم بسهولة، حيث يفقد الإنسان ما يعادل ٣ جم بوتاسيوم عند التعرق. وعلى الرياضيين أو الذين هم منخرطون في نشاطات بدنية أن يراقبوا ذلك.

أيضاً على الذين يكتشرون من تناول القهوة أو الشاي أو أي طعام أو شراب يزيد من إفراز البول أن ينتبهوا إلى ما يمكن أن يؤدي الإفراط في التناول إلى فقدان البوتاسيوم.

كما أن تناول أطعمة ومشروبات تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم (ملح الطعام) قد يؤدي إلى نقص مستوى البوتاسيوم في الجسم.

ومن المشروبات التي يمكن أن تقلل مستوى البوتاسيوم في الجسم «عرق السوس». ويفقد الإنسان أيضاً البوتاسيوم مع القيء الشديد أو الإسهال، وقد يقلل مستوى البوتاسيوم في الجسم كذلك بعض أمراض الكلى، والضغط النفسي أو الجراحة أو نقص الشهية للطعام.

أما الأدوية التي قد تؤدي إلى نقص مستويات البوتاسيوم فهي: المدرات البولية، كلوريد الأمونيوم، كاربنسلين، الإنسولين، ثيوفيللين، الكورتيزون.

أعراض نقص البوتاسيوم

إستراتيجية التغذية

يؤثر نقص البوتاسيوم في الجسم على العضلات والأعصاب، والذي يتمثل في العديد من الأعراض من أشهرها:

هبوط ذهني وضعف في الذاكرة وحيرة. تراخي جسدي وفكري مع الشعور بالتعب العام. اضطرابات في القلب، وقد يظهر الخفقان. مشاكل في النقل العصبي وتقلص العضلات. ازدياد الحساسية للبرد وقد تكون الأطراف باردة. الإمساك؛ بسبب أن النقل العصبي بطيء في العضلات مما يؤدي إلى قلة حركة الأمعاء. قلة الشهية للطعام مع الشعور بالغثيان أو القيء. «هرش» جلدي مزعج. تدهور حالة الأسنان. رعشة في الجفون أو زوايا الفم. الشعور بتعب الساقين عند النوم، وهو الذي يخففه المشي أو حركة الساقين. صعوبة إزالة التوتر. اضطراب النوم.

تناول البوتاسيوم

يمكن تناول ما يعادل ٣-٢ جرام من البوتاسيوم يوميا دون مشكلات صحية، وذلك بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم.

أما مستحضر البوتاسيوم الذي يؤخذ عن طريق الوريد فهو خطر إن لم يكن بإشراف طبي مباشر؛ وذلك لما قد يسببه من مشاكل قلبية خطيرة، خصوصاً إن صاحب ذلك تناول المريض أدوية مثل أدوية القلب الديجتالية، أو المدرات البولية التي تحجز البوتاسيوم في الجسم، أو الأسبرين، وكذلك الأدوية المانعة لإنزيم «الانجيوتنسن» المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم.

إستراتيجية التغذية

أما ما يؤخذ عن طريق الفم فإن الزيادة منه تذهب للكلى مباشرة ولا تشكل خطورة كبيرة على الجسم. ^(١)

د. سامية عبد اللطيف
د. عمر الأحدب

(١) - نقص البوتاسيوم والأعراض المرضية
- الصحة من منظور طبي ونفسي

الماغنيسيوم .. ضابط إيقاع الأعصاب والعضلات

الماغنيسيوم رابع أهم المعادن الطبيعية في الجسم، ومهم جداً للصحة العامة. يوجد ما يقارب ٥٥٪ من الماغنيسيوم في العظام والأسنان، والنسبة الأخرى توجد في باقي خلايا الجسم، ويوجد ١٪ منه يوجد في الدم فقط. ولكن يعمل الجسم بجهد كبير لحفظ هذه النسبة في الدم، حيث أن لها أهمية كبيرة جداً، ونقصها يؤدي إلى الإعياء أو الإغماء في بعض الأحيان.

مهام متعددة

- يُعمل الماغنيسيوم جنباً إلى جنب مع الكالسيوم على تقوية العظام ومتنا الأسنان، حيث ينظم النقل الحيوي للكالسيوم، كما أن امتصاص الجسم لكميات ماغنيسيوم وفيرة يقوى عظام كبار السن. ومن هنا كان تدعيم أجسام الكبار بالماغنيسيوم عن طريق تعديل النظام الغذائي أو المكملات الغذائية يقدم إستراتيجية إضافية لمنع هشاشة العظام.
- ينظم ضربات القلب، كما أنه يحمي القلب من الأمراض، ويرفع حظوظ الشفاء بعد الإصابات القلبية، ويمنع تجلط الدم والإصابة بالجلطات.
- يساعد على صيانة العضلات والجهاز العصبي، وكذلك الحفاظ على نسبة السكر في الدم بالمعدل الطبيعي.

إستراتيجية التغذية

- يساعد في استرخاء العضلات المحيطة بالمجاري الدموية وتسهيل عملية انتقال الدم.
- يسهل العوارض التي تسق العادة الشهرية. كما يساعد في الوقاية من الولادة المبكرة عند النساء الحوامل، وله اثر فعال في تثبيت الحمل في المراحل الأولى.
- له دور حيوي في عملية الإيض، حيث يشارك في أكثر من ٣٠٠ تفاعل بيوكيماوي في خلايا الجسم، وينشط حوالي ٨٠٪ من الأنزيمات، كما أنه لا بد منه لتخليق البروتين. لذا لا عجب أن نقصه يسبب التعب والإرهاق.
- يحتاج الجسم إلى الماغنيسيوم لحرق الكربوهيدرات والبروتينات وتحويلها إلى طاقة، كما أنه يساعد الجسم على الاستفادة من فيتامينات: (ب، ج، هـ).
- مفيد للذين يسرفون في تناول ملح الطعام، حيث يخلص الجسم من الملح الزائد، وبالتالي يحافظ على ضغط الدم في مستواه الطبيعي.
- الأنظمة الغذائية عالية الكوليسترول ينتج عنها تصلب الشرايين. وتناول جرعة عالية من الماغنيسيوم تؤدي إلى انخفاض معدلات الكوليسترول (يرفع نسبة الكوليسترول النافع في الدم ويخفض نسبة الكوليسترول الضار).

الاحتياجات اليومية

إستراتيجية التغذية

٣٦٠ ملجم يومياً للنساء، ٤٠٠ ملجم للحوامل، ٤٢٠ ملجم للرجال، ٤٠٠ ملجم الأشخاص بعد عمر ٦٥ عاما، وبحسب اختصاصي التغذية، فإن أي استهلاك يقل عن ثلثي الكمية الموصى بها يؤدي إلى نقص في الماغنيسيوم مما يسبب مشكلات صحية.

نقص الماغنيسيوم

هناك أعراض تنبئك على الفور بوجود نقص في الماغنيسيوم عند من يعانون من ذلك، هي: عدم الرغبة في الطعام. الشعور بالكسل والإرهاق والتعب والغثيان. عدم استقرار نسبة السكر في الدم. الشعور بالألم في العضلات. دقات قلب غير منتظمة. إيماءات الرأس اللاإرادية. اختلالات رفّات العيون. برود وبياض أطراف الأصابع. تقلصات وتشنجات الأرجل. ارتعاشات وارتجافات الأيدي. ألم الرقبة والظهر المزمن، مع حدوث تشنجات وتقلصات عضلية بنفس المناطق. تردي الحالة النفسية: (قلق، عصبية، نوم مضطرب، صعوبة في التركيز). ضبابية الفكر (فكير مشوش). نوبات الهلع والذعر والخوف المتكرر، والتي تنتاب المصاب على فترات متقاربة.

يدرك أن الكحول وداء السكري واضطراب وظائف الكلى من أهم أسباب نقص الماغنيسيوم في الجسم، لأن الكلى تحكم بكمية إخراج الماغنيسيوم من الجسم، لذا فإن سلامـة الكلـى تؤثر على مستوياته في

الجسم، كما أن بعض الأدوية لها آثار جانبية تزيد من فقدان الماغنيسيوم من الجسم.

إرشادات تهمك

■ أهم مصادر الماغنيسيوم: الخضروات الورقية (مثل السبانخ) لوجود مادة الكلوروفيل، القرع، النعناع، الخيار، البازلاء، الكريز، المكسرات الغير محمصة، النخالة، بذور السمسم والكتان.

■ أيضا يوجد الماغنيسيوم بوفرة في الرخويات كالمحار، الخضار المجفف (الفاصوليا البيضاء، الفاصوليا الحمراء)، منتجات الجبوب الكاملة، الكاكاو، الشوكولاتة السوداء، المياه المعدنية (تحوي ٩٠-٦٠ ملجم في كل لتر).

■ ١٠٠ ملجم ماغنيسيوم توجد في: (١٠٠ جم شوكولاتة سوداء، ٥٠ جم من اللوز، طبق سبانخ كبير ٢٠٠ جم). في حين تجد ٧٥ ملجم في: (طبق صغير من السلق ١٠٠ جم)، ونجد ٥٠ ملجم في: (طبق عدس ٢٠٠ جم، ١٠ حبات جوز، ١٢ حبة مشمش مجفف)، ونجد ٢٥ ملجم في: (حبة موز، ١٠ حبات خوخ مجفف، قطعتين من الخبز الكامل).

■ كلما ازداد استهلاك الشخص للبروتينات زادت حاجته الماغنيسيوم. وكلما زاد استهلاك الكالسيوم فإن الشخص يحتاج أيضا إلى مزيد من الماغنيسيوم (الكالسيوم يسبب الإمساك والماغنيسيوم يخفف منه).

إستراتيجية التغذية

- تفقد بعض الأطعمة المطبوخة كمية من الماغنيسيوم أثناء الطهي، وهذا قد يكون سبباً لعدم حصول الجسم على حاجته الكافية من الماغنيسيوم.
- ثمة رابط وثيق بين الإجهاد والماغنيسيوم، فعند الشعور بالإجهاد يصبح جسدك منهاكاً خائراً القوى كأنك بذلت مجهوداً ضخماً، وهنا يجب تناول كمية فائضة من الماغنيسيوم، لأن تحرير هرمونات الإجهاد (الأدرينالين، والكورتيزول) بسبب خسارة متزايدة للماغنيسيوم.
- عند شعورك بالتعب لابد من استشارة الطبيب فاكتشاف الافتقار إلى الماغنيسيوم ليس سهلاً، لأن أعراض نقصه لا تكون محددة، ومعدل الماغنيسيوم في الدم لا يشير بشكل صحيح إلى مستوى مخزون معدل الماغنيسيوم الحقيقي .. قم بإجراء اختبار من خلال تناول 5 ملجم تقريباً من الماغنيسيوم لكل كيلوجرام من وزن جسم الإنسان يومياً، لمدة شهر على الأقل، فإذا خف التعب تدريجياً، فهذا يعني أن المشكلة كانت نقصاً في كمية الماغنيسيوم بالجسم.
- يسبب نقص الماغنيسيوم آلاماً عضلية ومفصلية، لذلك ينصح من يمارس التمارين الرياضية بزيادة جرعة الماغنيسيوم بمقدار يتراوح من ١٠ - ٢٠ %، لأن الجسم أثناء مزاولة الرياضة يفقد المكملاً الغذائي عبر البول والعرق.

- تبيّن في دراسة وجود نقص في الماغنيسيوم لدى الأطفال مفرطى الحركة الذين يعانون قصوراً في التركيز، إلا أنهم تحسنوا بعد تزويدهم بـ ٢٠٠ ملجم يومياً من الماغنيسيوم على مدى ستة أشهر.
- يحتاج من هم في متوسط العمر، والنساء من كبار السن إلى تناول مكملات الماغنيسيوم (تحفّف من عوارض سن اليأس)، وهي على شكل حبوب تحتوي على الكالسيوم والماغنيسيوم، ويفضل عدم تناولها مع المضادات الحيوية أو الكورتيزون.
- نقص الحديد في الجسم يرافقه نقص في كمية الماغنيسيوم، حيث يرتبط هذان العنصران ارتباطاً وثيقاً في الجسم، لذلك يعطي من يعاني نقص الحديد جرعات محددة من الماغنيسيوم تحت إشراف طبي.
- يؤدي تناولنا لكميات كبيرة من الماغنيسيوم إلى الإصابة بالإسهال ومغص معي، والتسمم من جراء الإصابة باضطرابات الكلى، أي عندما تكون الكلى غير قادرة على التخلص من الماغنيسيوم الزائد.

زيت الشجرة المباركة

رافقت شجرة الزيتون الإنسان منذ عصور سحرية، فلقد اكتشف الجيولوجيون وعلماء الآثار بقايا أشجار وبذور زيتون تعود إلى المرحلة التي بدأ فيها الإنسان يচقل الحجر وينبني الأكواخ وينزرع الأرض.

ويقال أن البابليون هم أول من زرع شجرة الزيتون بشكلها الحالي عن طريق التطعيم. ويبلغ عدد أنواع أشجار الزيتون ١٥٠ نوعاً، وتعيش الشجرة حياة طويلة، حيث يعتقد بأن حياتها قد تمتد من ٣٠٠ - ٦٠٠ سنة، أو حتى أكثر من ذلك.

ويتراوح ارتفاع شجرة الزيتون بين خمسة أمتار واثني عشر متراً، وتحتاج لنموها إلى ظروف مناخية لا تتوفر إلا في محيط البحر الأبيض المتوسط، وتتمتع شجرة الزيتون بأوراق دائمة الخضرة، تتجدد كل ثلاث سنوات، وهي تنمو ببطء وكأنها تستخلص فوائد الأرض على مهل وبتركيز.

زيت الزيتون في الكتاب والسنة

قال تعالى :

{اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاهٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي رُجَاجَةِ الرُّجَاجَةِ كَانَهَا كَوْكُبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْنُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [آل عمران: ٣٥]

ويقول جل ذكره: {وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورٍ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لَّلَّا كِلِينَ} [المؤمنون: ٢٠]، ويقسم تعالى في سورة التين بـ {وَالثَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ} [الثين: ١]

يقول سيد قطب رحمة الله:

ونور زيت الزيتون كان أصفى نور يعرفه المخاطبون. ولكن ليس لهذا وحده كان اختيار هذا المثل. إنما هو كذلك الظلال المقدسة التي تلقاها الشجرة المباركة. ظلال الوادي المقدس في الطور، وهو أقرب منابت الزيتون لجزيرة العرب. وفي القرآن إشارة لها وظلال حولها {وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورٍ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لَّلَّا كِلِينَ} وهي شجرة معمرة، وكل ما فيها مما ينفع الناس. زيتها وخشبها وورقها وثمرها. ^(١)

وتعليقًا على قوله تعالى {وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورٍ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لَّلَّا كِلِينَ} يقول د. نظمي خليل أبو العطا:

وقد كشفت في لسان العرب لابن منظور عن معنى كلمة «صبغ» فوجدت: (الصبغ والصباغ والصبغة: ما يصبغ به الثياب، والصبغ في كلام العرب التغيير، ومنه صبغ الثوب إذ غير لونه وأزيل عن حاله إلى حالة سواد أو حمرة أو صفرة). .

(١) في ظلال القرآن تفسير سورة النور ص ٢٥١٩

وقد اشتملت هذه الآية الكريمة على أمور عظيمة. فإذا كان ربنا سبحانه وتعالى قال لنا أن شجرة الزيتون تعطي الدهن فهذا معلوم، ولكن «وصبغ للاكلين»؟!

وقد قرأتُ التفاسير وعلمت إنهم يقصدون الغمس للطعام في الزيت، وبالكشف في لسان العرب وجدت أن هذا صحيح، ولكن عندما قالت الآية {صبغ للاكلين} نجد هنا ذكر الدهن، وعطف عليه الصبغ، وقد فهمت أن ثمار هذه الشجرة تحتوي الدهن المكون من الأحماض الدهنية ومركيات أخرى ... فهي تحتوي على الأحماض الدهنية الأمينية، ومنها: «الفنيل» و«الإنين» الذي يعطي «التيروزين» وهو من أحماض صبغة «الميلانين» في الجلد، وهذه الصبغة «الميلانين» هي التي تصبغ البشر حسب كميتها في الجلد، فإذا كانت صبغة كثيفة أعطت الجلد اللون الأسود، وإذا خفت أعطت اللون الأصفر، وإذا غابت تماماً أعطت اللون الأبيض للشعر والجلد والرموش، ولهذه الصبغة «الميلانين» أهمية كبيرة للإنسان، فالسوداني والنبوi والأفريقي يعيشون في منطقة شديدة الحرارة ساطعة الشمس، وهذا يتطلب حماية، هذه الحماية تتتوفر بتوفّر اللون الأسود «الميلانين»، وهذا ملحوظ في الشخص القمحي اللون عندما يقف في الشمس طويلاً فإنه يسمّر، لأن الاسمرار وسيلة دفاع عن الجلد ضد الشمس.

وهذا سبق علمي خطير، حيث أن شجرة الزيتون تعطي الزيت والأحماض الأمينية، ومنها الأحماض المسئولة عن إعطاء اللون الأسود «الصبغ الجلدي» أ.ه.^(١)

وقال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «ائتدموا بالزيت وادهنوا به فإنَّه من شجرة مباركة»^(٢).

وروى الترمذى في سننه عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «كُلُوا الزَّيْتَ وَادْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ»^(٣)

وعند ابن ماجة عن أبي هريرة رض قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «كُلُوا الزَّيْتَ وَادْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ»^(٤)

وفي سنن الدارمى عن أبي أسيد الأنصارى رض قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «كُلُوا الزَّيْتَ وَائْتَدِمُوا بِهِ وَادْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ يَخْرُجُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ»^(٥)

أقوال أشهر أطباء الغرب عن زيت الزيتون

يقول «د. ويليام كاستللي» مدير مدرسة (فارمنجهام) الشهيرة: «إن هناك زيتا واحدا يتمتع بأطول سجل من سلامية الاستعمال في التاريخ هو

(١) إعجاز النبات في القرآن الكريم د . نظمى خليل أبو العطا أستاذ النبات في الجامعات المصرية بتصريف

(٢) رواه ابن ماجة (٣٣١٩)، والحاكم (١٢٢/٤)، والجامع (٤٣٧٤) وصححه الألبانى فى صحيح ابن ماجة برقم (٢٦٩٨)

(١) صححه الألبانى فى صحيح الترمذى برقم ١٨٥٢

(٢) ضعفه الألبانى فى ضعيف ابن ماجة ٦٥٩

(٣) سنن الدارامى ١٢٤٣

إستراتيجية التغذية

زيت الزيتون. فلقد تناول زيت الزيتون أجيال وأجيال، وامتاز هؤلاء بصحة الأبدان وندرة جلطة القلب عندهم. وهذا السجل الحافل بــما ذكر زيت الزيتون يجعلنا نطمئن لاستعماله، ونقبل عليه بشغف كبير».

ويقول «د. أهونس» من جامعة (كوفلر) بنيويورك: «إننا ندرك تماماً أن استعمال سكان حوض البحر المتوسط لزيت الزيتون كمصدر أساسى للدهون في الغذاء هو السبب وراء ندرة مرض شرايين القلب التاجية عندهم».

وينبه «د. كاستللي» إلى فوائد استعمال زيت الزيتون في حوض البحر المتوسط فيقول: «رغم أن الناس في حوض البحر المتوسط يتناولون بعض الدهون المشبعة (الضارة) المتوافرة في لحم الخروف والقشدة والسمن والجبن، إلا أنهم يستعملون زيت الزيتون بشكل رئيسي في طهي الطعام. وهذا ما يجعل أمراض شرايين القلب التاجية قليلة الحدوث عندهم».

ويقول أيضاً: «إن أفضل طريقة لطهي الطعام وتحضير المأكولات هي باستعمال زيت الزيتون بشكل أساسى، واستعمال كميات قليلة من زيت الذرة أو دوار الشمس. فالجسم لا يحتاج إلا إلى كميات قليلة من النوعين الآخرين. ويمتاز زيت الزيتون بغنائه بالدهون اللامشبعة».

أما «د. تريفيسان» من جامعة (نيويورك) فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة (جاما) عام ١٩٩٠ فقال: «لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، ورغم أن

البحث قد تركز أساساً على دهون الدم، إلا أن عدداً من الدراسات العلمية قد أشارت إلى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم»^(١)

خواص زيت الزيتون

الفرق بين زيت الزيتون الأخضر والأسود في المذاق، حيث يكون مذاق زيت الزيتون الأخضر حاد بعض الشيء، فيه نكهة خفيفة ويتحمل الحرارة، ويستخدم في القلي والتبييل، أما زيت الزيتون الأسود فمذاقه أكثر حدة وهو أقل تحملًا للحرارة ونكهته قوية، غالباً ما نجده في أكلات البحر المتوسط التي تتميز بنكهتها القوية.

وطرق حفظ زيت الزيتون لها أهمية كبيرة .. حيث يتفاعل زيت الزيتون مع الضوء وبالتالي تقل جودته لهذا كلما كانت الزجاجة التي تحتويه غامقة أو كانت صفيحة (معدنية) كان هذا أحسن من الزجاجات الشفافة.

زيت الزيتون والأبحاث العلمية الحديثة

يحتوي زيت الزيتون على أحماض دهنية أحادية عديمة التشبع، وهي الأنسب لتغذية جسم الإنسان، ولقد ارتبط «زيت الزيتون» بالحد من الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، حيث لوحظ على الشعوب التي تستهلك كميات جيدة من زيت الزيتون أن نسبة الكوليسترول السيئ «الضار» منخفضة في الدم، وبالتالي أدى ذلك إلى الحد من تصلب

(١) كلوا الزيت وادهنوا به الدكتور حسان شمسي باشا

إستراتيجية التغذية

الشرايين الذي له علاقة كبيرة في التقليل من أمراض القلب والجلطة. كما لوحظ أن هناك علاقة مباشرة بين خفض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتون.

وزيت الزيتون يحتوى أيضا على نسبة جيدة من فيتامين (هـ) والبولي فينول (Polyphenole) اللذين يعرفا بمضادات الأكسدة، حيث يقوما بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخلص الجسم منها، وبالتالي تقليل الإصابة بالسرطان وتأخير أعراض الشيخوخة وتخفيض نسبة السكر في الدم، ولهمما أيضاً أثراً كبيراً في تحريض استقلاب الخلية لإنتاج الدم بسرعة.

وفي هذا الصدد يذكر البروفسور «ميغيل جاسول» في دراسة حديثة أشرف عليها بنفسه تقدم دليلاً على أن غذاء يحتوى على ٥٪ من زيت الزيتون يقي من الإصابة بالسرطان مقارنة بزيت زهرة العصفر، ويفسر الفريق العلمي بقيادة دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها «آركيدونات» مسئولة عند اتحادها مع مادة أخرى هي «بوستجلاندين - إي» عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطاني.

كما قدم الدكتور «سموت» من جامعة (هاوارد) الأمريكية بحثاً في المؤتمر الأخير (للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم) والذي عقد في شهر أكتوبر ٢٠٠٠، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى «*Helicobacter Pylori*» في المعدة. وهذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات

القرحة المعدية، وعدد من حالات سرطان المعدة، وأكَدَ الدَّكتُورُ «سِمُوت» أنَّ الغَذَاءَ الْحَاوِيَ عَلَى هَذِهِ الزَّيْوَتِ رَبِّما يَكُونُ لَهُ تَأْثِيرٌ مَفِيدٌ فِي الْوَقَايَا مِنْ سرطان المعدة، والإقلال من نكس القرحة المعدية.

كما توصل علماء بريطانيون إلى أدلة جديدة ثبتت المنافع الوقائية لزيت الزيتون في علاج سرطان الأمعاء الذي يذهب ضحيته حوالي (٢٠ ألف شخص) سنوياً في بريطانياً وحدها.

فقد وجد باحثون وأطباء في جامعة «أوكسفورد» الإنجليزية أن زيت الزيتون يتفاعل في المعدة مع حامض معوي معين، ويمنع الإصابة بمرض سرطان الأمعاء والمستقيم، ويعزو العلماء ذلك إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحم يمكنها أن تزيد من إفراز حامض الصفراء أو حامض «دياوكسيسيكليك» الذي بدوره يقلل من فعالية أنزيم خاص يعتقد بأنه يلعب دورا هاما في تجدد خلايا الأنسجة المبطنة للأمعاء، ويعتقد العلماء أن انخفاض هذا الأنزيم الخاص، الذي يسمى «ديامين أوكسيداس» قد يكون سبب تزايد الخلايا السرطانية في الأمعاء، وهنا وجد العلماء الدور المهم الذي يقوم به زيت الزيتون في خفض المادة الحامضية الضارة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من اللحم وزيادة إفراز الأنزيم الذي يقي من تكاثر الخلايا الغير عادية والسرطانية^(١)

(١) موقع الإذاعة البريطانية

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_932000/932017.stm

أيضاً اكتشف باحثون من مركز أبحاث في (فيلاطفيا) بالولايات المتحدة أن ٥٠ جم من زيت الزيتون من العصرة الأولى تعادل نحو واحد والعشرة من جرعة دوائية من «إيبوبروفين» المسكن للألم.

أما المادة الفعالة التي عثر عليها بكميات كبيرة في زيت الزيتون الطازج فتسمى «أوليوكانشال» وتشبه نشاط إنزيمات لها علاقة بالالتهاب بنفس الطريقة التي تعمل بها مادة «إيبوبروفين» المس肯 للألم وغيره من العقاقير المضادة للالتهابات. وترتبط الالتهاب بعدد كبير من الأعراض الصحية مثل أمراض القلب والسرطان^(١)

وأخيراً ذكرت دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة «مارتندل» أن زيت الزيتون مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك. كما أن زيت الزيتون يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطريدة القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدفية.

(٢) موقع الإذاعة البريطانية

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/world_news/newsid_4214000/4214398.stm

أعشاب تخلصك من التوتر والقلق

الإحساس بالقلق والخوف هو رد فعل طبيعي ذو فائدة في المواقف التي تواجه الإنسان بتحديات جديدة .. فحين يواجه الإنسان بمواقف معينة مثل المقابلة الأولى للخطوبة أو الزواج، أو المقابلة الشخصية الهامة للحصول على عمل، أو يوم الامتحان، فإنه من الطبيعي أن يحس بمشاعر عدم الارتياح والتوجس، وأن تعرق راحتا يده، ويحس بالألم في فم المعدة. وتخدم ردود الفعل هذه هدفاً هاماً، حيث أنها تنبهنا للاستعداد لمعالجة الموقف المتوقع. ولكن أعراض القلق المرضي تختلف اختلافاً كبيراً عن أحاسيس القلق الطبيعية المرتبطة بموقف معين. فأمراض القلق هي أمراض يختص الطب النفسي بعلاجها، ولهذا الاعتبار فإنها ليست طبيعية أو مفيدة.

إن القلق النفسي المرضي يختلف عن الشعور بالعصبية والقلق الطبيعي الذي يسبق حدوث موقف معلوم، فالقلق النفسي المرضي يكون لا سبب له، ولا يمكن التحكم في إيقاف الشعور به. وفي حالة إهمال العلاج يصبح المريض في حالة من الخوف الشديد والرعب مما قد يؤثر على حاليه العملية والفكرية، بل وإلي خسارته علي الصعيد العملي والاجتماعي. ويطلب تشخيص القلق المرضي وجود عدد كاف من الأعراض التالية ولمدة ستة أشهر على الأقل:

إستراتيجية التغذية

الترقب والخوف وانشغال الذهن * العصبية والرفزة * الإحساس بزيادة التوتر والغليان * رد فعل عصبي * ضعف التركيز والذاكرة * صعوبة الدخول في النوم «الأرق» أو النوم المتقطع أحياناً * أحلام مزعجة * شد عضلي * صداع * سرعة التعب والإرهاق * رجفة وارتعاش * جفاف الحلق * زيادة التعرق * هبات ساخنة أو باردة بالجسم * خفقان القلب أو ازدياد النبضات * ضيق التنفس * دوخة أو الشعور بعدم التوازن أو الإغماء * غثيان * إسهال * تكرار التبول.

ولقد كان طب الأعشاب سباقاً في كبح جماح مشاعر التوتر والقلق، ويوجد في خزانة الصيدلية الطبيعية عدد لا يأس به من الأعشاب التي يمكن استخدامها بأمان تام للحد من الانفعالات ومشاعر القلق سواء الطبيعي منها أو المرضي من أهمها:

• **التَّلِيْنَةِ**: حسأء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بـنـخـالـتـه ثم يضاف لها كوب من الماء، وتطهـى على نـارـ هـادـئـةـ لـمـدـدـةـ ٥ـ دقـائـقـ، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل.

وسميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها، فعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالْتَّلِيْنِ لِلْمَرِيضِ وَلِلْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ وَكَانَتْ تَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «إِنَّ التَّلِيْنَةَ تُحِمُّ فُؤَادَ الْمَرِيضِ وَتَذَهَّبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ»^(١) والمـعـنـيـ أـنـهـ تـرـيـخـ فـؤـادـهـ، وـتـزـيلـ عـنـهـ الـهـمـ وـتـنشـطـهـ

(١) رواه أحمد

وتمتاز حبة الشعير بوجود مضادات الأكسدة مثل فيتامينات (A / E)، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة يمكنها منع وإصلاح أي تلف بالخلايا يكون بادئاً أو محراضاً على نشوء ورم خبيث؛ إذ تلعب مضادات الأكسدة دوراً في حماية الجسم من الشوارد الحرة (Free radicals) التي تدمر الأغشية الخلوية، وتدمّر الحمض النووي DNA، وقد تكون هذه الشوارد المتهم الرئيسي في حدوث أنواع معينة من السرطان وأمراض القلب، بل وحتى عملية الشيخوخة نفسها.

• حشيشة القلب: تعرف بـ «شجرة القديسين» وهو نبات شجري معمر، أزهاره كثة صفراء اللون. يستخدم النبات كمضاد للاكتساب ومضاد للتشنج وينبه تدفق الصفراء ومفرج للألم، كما أنه يعمل كمضاد للفيروسات. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أزهار النبات وتوضع في كوب ثم يصب عليها ماء مغلي وترك لمدة ما بين ٥ - ١٠ دقائق ثم تصفي وتشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم، كوب في الصباح الباكر والآخر بعد وجبة الغداء مباشرة.

• الناردين المخزنـي: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٢ متر. يستخدم منه الجذور والجذمور اللذين يقلعان في فصل الخريف. ويستعمل الناردين ضد القلق والأرق والانفعالات والكآبة.

يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور والجذامير - ومن المفضل أن يضاف إليها ملء ملعقة شاي من مسحوق الريحان - وتوضع في كوب ثم

إستراتيجية التغذية

يصب عليه الماء المغلي ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات الطعام بمعدل كوبين يومياً.

• الزيزفون والترنجان: الزيزفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ مترأً. يستخدم منها الأزهار ذات اللون الأصفر. ويستعمل كمضاد للنفرزة والانفعالات الحادة والكآبة. أما الترنجات فهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥ متر ذو أزهار صغيرة بيضاء، ومن تأثيراته أنه مضاد للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات.

يؤخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقى أزهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلى وتركها لمدة عشر دقائق ثم تصفي وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

• رعي الحمام والبردقوش: رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له سيقان صلبة وسنابل زهرية أرجوانية مع بياض. يستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، ويستعمل كمقو عصبي ومنبه وكمضاد للانفعالات وتهيئة النفس.

أما البردقوش فهو عشب معمر، الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، وهو مريح للأعصاب والرأس.

يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جمِيعاً في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك

إستراتيجية التغذية

لمرة ١٠ دقائق بعد التحرير ثم يضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

عاداتنا الغذائية بين الصواب والخطأ

♦ يعتبر الحليب طعاما بقدر ما هو شراب.

صح: الحليب مصدر مهم للمغذيات الأساسية وبالتالي يجب أن لا نستبعده عن التغذية، خاصة في مرحلة المراهقة، حيث ينمو الشاب اليافع أسرع من أي وقت، وهو يحتاج إلى الحليب ومنتجاته لبناء عظام قوية وصحية، ولذلك فإن إلغاء أو تخفيف تناول الحليب ومنتجاته يمكن أن يعيق النمو، وربما يقود إلى عظام ضعيفة وهشة لاحقا، وينصح خبراء التغذية بضرورة أن يستهلك اليافع (من سن ١٠ - ١٦ سنة) من حوالي ٣-٤ حصص من الحليب أو مشتقاته يوميا.

♦ المحليات الصناعية البديل الأمثل للسكر.

خطأ: يقدر المتخصصون كمية السكر الذي يستهلكه الشخص العادي ما بين الوجبات بـ ٢٠ ملعقة سكر يومياً. ونظراً لضرورة الحد من السعرات الحرارية مع إشباع الرغبة في السكريات فقد يضطر الشخص إلى اللجوء للم المحليات الصناعية مثل الساكرين والأسبرتام.. وبالرغم من أن أكثر من ٦٠٠٠ منتج غذائي ما بين مشروب وماكولات تحتوي على الأسبرتام وغيرها من المحليات الصناعية، إلا أن «مراقبة سلامة الأغذية الأوروبية» تصنف الأسبرتام بأن له تاريخاً مثيراً للجدل. وأكدت في تقريرها المبدئي أنه حتى إتمام المراجعة العلمية لكل ما ظهر من أبحاث حوله، فإنها لا تعطي أي

نصيحة للمستهلكين حوله، أي لا تطمئن الناس من جهة، ولا تمنعهم من استخدامه من جهة أخرى.

وحتى ولو كانت مسألة سلامة هذه المحليات متأكدة، إلا أن مثل هذه المحليات الصناعية ما تزال تشكل مشكلة كبيرة لكونها تشجع الناس - خاصة الأطفال منهم - على اعتماد عادات الطعام السيئة عن طريق حفظهم على تناول المأكولات المحلاة بالمواد الصناعية، مما يجعل تناول وجبة غذائية متوازنة أمراً صعباً.

♦ لحم الدجاج آمن تماماً من مخاطر الدهون الحيوانية.

صح: لحم الدجاج منزوع الجلد أفضل للصحة من لحم الماشية، لأنّه يحتوي على دهون قليلة جداً مقارنة بلحوم الماشية مثل البقر والخراف، لكن ينبغي الانتباه عند قلي الدجاج أن تكون حرارة الزيت عالية ابتداء، وإلا امتص المادة الدهنية وتغيرت نكهته، ثم نبدأ في خفض الحرارة لل المتوسطة حتى نحصل على دجاج مقرمش من الخارج وطري ولذيد من الداخل.

♦ حليب الصويا يخفض الكوليسترول.

صح: يخفض حليب الصويا كوليسترول الدم بمعدل $20\% - 30\%$ خلال فترة قصيرة من الزمن، ويؤكد الأطباء أن تناول كوبين من حليب الصويا، أو ٢٥ جراماً من بروتين الصويا يومياً، كاف لخفض خطورة حدوث الأمراض القلبية بمعدل $20\% - 30\%$ ، ومن المعروف أن ارتفاع الكوليسترول

إستراتيجية التغذية

لأكثر من ٢٣٠ مليجراماً بالدم له تأثيرات سلبية على الأوعية الدموية في الجسم، ويزيد من نسبة حدوث السكتات الدماغية والذبحة الصدرية.

ويحضر حليب الصويا بنقع كأس من حبوب الصويا لبعض ساعات ثم نطحها ونضيف إليها من ٥-٦ كأس من الماء الساخن، ونغلقها مدة ربع ساعة تقريباً، ثم يصفى ونضيف إليها الملح أو قليلاً من العسل فتحصل على الحليب المفید جداً في قيمته الغذائية.

♦ الكاكاو أو الشوكولاتة ليس لها علاقة بتهيئة السعال خطأ: في الواقع تحتوي الشوكولاتة على مادة «الشيوبرومين» وهي مادة موجودة أصلاً في حبوب الكاكاو، وتلعب دوراً مهماً كمادة مهدئة للسعال، وفعاليتها تصاهي فاعلية مادة «الكوديين» الموجودة في أدوية السعال إلا أن «الكوديين» يسبب النعاس، أما مادة «الشيوبرومين» فلا تشعر الشخص بالنعاس ولا الاسترخاء. والجدير بالذكر هنا أنه من الأفضل اختيار الشوكولاتة الداكنة بدلاً من الشوكولاتة بالحليب، لأنها تحتوي على كمية أكبر من مادة «الشيوبرومين»، وتساعد على تهيئة السعال أكثر.

♦ توجد أطعمة معينة تساهم في إذابة الدهون حول البطن والخلص من الكرش.

صح: في الحقيقة من الضروري بداية للتخلص من دهون البطن تخفيف الوحدات الحرارية التي يتناولها الشخص، وتقسيم الطعام على وجبات عديدة

صغيرة، فخمس وجبات صغيرة يوميا -مثلا- أفضل من وجبة أو وجبتين كبيرتين.

ومن الضروري أيضا زيادة تناول الخضار، والاعتدال في تناول الفواكه، ولكن ثمة أطعمة خاصة تساعد على تحقيق هدف تنحيف البطن بشكل أسرع، منها على سبيل المثال:

«الحبوب الكاملة» تساعد أكثر على محاربة السمنة في جدار البطن، وذلك لأن الحبوب الكاملة تلعب دورا مهما في تخفيف إنتاج الإنسولين الذي يلعب دورا أساسيا في تشويط الدهنيات بالجسم، وبالتالي تساعد هذه الحبوب الكاملة على تخفيف الكيلوجرامات الزائدة حول المعدة والبطن.

لذلك يمكن استبدال الخبز الأبيض بالخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وكذلك الأمر بالنسبة للمكرونة، واستبدال الأرز الأبيض بالأرز الأسمري.

«المكسرات» حيث أشارت دراسات عديدة إلى أن تناول اللوز النيء والجوز والفستق والصنوبر والكافور والبن دق وغيرها ، يساعد على تخفيف الوزن حول البطن. ولكن من الضروري التنبه إلى تناول حفنة صغيرة من هذه المكسرات يوميا وليس أكثر، لأنها تحتوي على كمية عالية من الوحدات الحرارية.

«البروتينات» حيث أفادت الدراسات العديدة بأن تناول حوالي ١٠٠ جم من البروتينات، يساعد على الشعور بالشبع وتخفيف تجمع

إستراتيجية التغذية

الدهنيات حول البطن، لذلك من الضروري التركيز على البروتينات، وتقسيمها على الوجبات الصغيرة خلال اليوم، ولا نقصد هنا فقط اللحوم والدجاج والأسماك، بل أيضاً الأجبان والبيض واللحيل (قليل أو منزوع الدسم) والحبوب وغيرها.

ومن الضروري هنا اتباع طريقة صحية في تناول وتحضير هذه المأكولات، وعدم إضافة الدهنيات إليها، لتجنب زيادة الوحدات الحرارية، ولا ننسى أخيراً دور الرياضة - وخاصة المشي - في تفعيل عمل هذه الأطعمة، ولتنحيف البطن بفاعلية أكبر وأسرع.

صحح معلوماتك الغذائية

♦ شرب السوائل المحلاة بالسكر لا يؤدي إلى إصابة الأسنان بالتسوس مقارنة مع الأطعمة الحلوة والغنية بالسكر كالبسكويت مثلاً والتي تلتصق بالأسنان ومن الصعب التخلص منها.

خطأ: فبالرغم من أن السكر الموجود في السوائل لا يلتصق بالأسنان ويمكن التخلص منه عبر شرب الماء النقي، ولكن كثرة شرب هذه السوائل يؤدي إلى إصابة الأسنان بالتسوس، وخاصة عند الأطفال، لذلك من الضروري استبدال السوائل المحلاة بالسكر بعصير الفواكه الطازج غير المضاف إليه السكر، وتقديم الفواكه الطازجة والأطعمة الصحية الحلوة عوضاً عن تقديم السكاكر والبسكويت التي لا تحتوي على كثير من العناصر الغذائية المفيدة، كما يجب تنظيف الأسنان جيداً بعد كل وجبة لتفادي الإصابة بالتسوس.

♦ يقتصر دور الألياف في غذائنا على تحسين عملية التبرز وتنظيمها، ومحاربة الإصابة بالإمساك.

خطأ: تلعب الألياف - بغض النظر عن نوعها - دوراً مهماً في الجسم بمحاربة أمراض عديدة ومشاكل صحية كثيرة، فتعمل الألياف على تخفيض امتصاص الكوليسترول الموجود في الأطعمة الذي يتسبب في الكثير من المشاكل القلبية وأمراض تصلب الشرايين، كما تعمل الألياف على محاربة

إستراتيجية التغذية

الإصابة بداء السكري حيث تبطئ عملية امتصاص السكر، وتبطئ عملية تفريغ المعدة من الطعام وتأمين الشعور بالشبع لمدة أطول مما يساعد على عدم الحاجة لتناول وجبات إضافية وبالتالي يعتدل معدل السكر في الدم. وتعمل الألياف –أيضاً- على الحفاظ على البكتيريا النافعة في الجسم، التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز جهاز المناعة، هذا بالإضافة إلى دورها في محاربة الإصابة بالبواسير وسرطان القولون.

♦ تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات يساهم في خسارة الكالسيوم. خطأ: ما لا تذكره المعلومات هو أن الدراسات المخبرية التي أنتجت هذه المعطيات قد استعملت بروتينات خام عوضاً عن بروتينات غذائية آتية من الأطعمة، وفي حياتنا اليومية لا نتناول البروتينات الخام الصرفة، لذا فهذه المعطيات غير مبررة، بل تحتوي معظم مصادر البروتينات الطبيعية المتوفرة في بعض الأطعمة – كالحليب واللحm والسمك والفاوصوليا – على الفسفور الذي يحول دون تسرب الكالسيوم إلى البول وخسارته.

♦ وجبات الأسماك لا تعوض الفوائد الصحية والغذائية للحوم. خطأ: تعتبر الأسماك من الأطعمة الصحية والمفيدة لكل أفراد العائلة. فهي تحتوي على عناصر غذائية عديدة وأهمها فيتامين (أ) ومجموعة فيتامينات (ب) المركب وفيتامين (د)، وأملاح: الكالسيوم، فلورين، حديد، يود، فسفور، بوتاسيوم، سيلينيوم.

كما تحتوي الأسماك وفواكه البحر على الدهنيات غير المشبعة مثل «أوميجا - ٣» التي تلعب دوراً مهماً في محاربة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، لذلك ينصح الأطباء بتناول الأسماك ثلاث مرات في الأسبوع للحفاظ على صحة جيدة، والجدير بالذكر أنه من الضروري تناول السمك المشوي وعدم اللجوء إلى قليه، لأن طريقة قلي السمك تبطل فعاليته في حماية الجسم من أمراض القلب والشرايين.

♦ تناول أقراص الفيتامينات والأملاح تزيد الجسم صحة ونشاطاً.

خطأً: إن الشخص الذي يتبع نظاماً غذائياً صحياً متنوعاً ومتوازناً ليس بحاجة إلى تناول الأقراص المكملة من الفيتامينات والأملاح المعدنية، ولكن توجد حالات خاصة عندها يجب على الشخص تناول هذه المكملاط الغذائية، وهم الأشخاص الذين لا يستهلكون الخضار والفواكه ولا يتبعون نظام الهرم الغذائي، كما أن الأشخاص الذين لا يأكلون إلا وجبة أو وجبتين صغيرتين في اليوم هم بحاجة إلى تناول هذه المكملاط، أو الأشخاص الذين يتبعون رجيمًا قاسياً جداً (أقل من ٨٠٠ وحدة حرارية في اليوم).

إضافة إلى ذلك تحتاج المرأة الحامل والمريض تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية المكملة الخاصة بهن، كما يحتاج كبار السن والأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً بحتاً والذين لا يتناولون الحليب ومشتقاته والبيض، والأشخاص الذين يعانون من خلل في جهازهم المناعي، وبعض

إستراتيجية التغذية

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل وأمراض صحية تستدعي تناولهم بعض الأنواع من الأقراص المكملة من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

المضغ الجيد.. امضغ ما تشرب، واشرب ما تمضغ

صحيح أن عملية مضغ الطعام بسيطة وسهلة، وبرغم ذلك يمضغ حوالي ٤٠ % من الأولاد حول العالم بطريقة خاطئة، والكبار ليسوا بأفضل حالاً منهم. مع أن خبراء التغذية يشيران إلى أن جهداً بسيطاً كهذا مفيد جداً لصحتنا.

«امضغ ما تشرب، واشرب ما تمضغ» .. قد يبدو هذا القول غريباً بعض الشيء، إلا أنه صحيحاً مائة في المائة. (امضغ ما تشرب ..) لأنه حتى السوائل ينبغي أن تبقى قليلاً في الفم قبل بلعها، كي نشعر بطعمها ونقدر تركيبتها، ثم (.. اشرب ما تمضغ)، يذكرنا القول بأمر نعرفه جميعاً لكننا ننساه غالباً: لا ينبغي ابتلاع الطعام بسرعة كبيرة، أي قبل أن يهرس الأكل جيداً بين الأسنان، وبين الخدين واللسان ويغمسه اللعاب.

لماذا المضغ أولاً؟

- المضغ أول مرحلة من مراحل هضم الطعام، حيث يعمل على تفتيت الطعام إلى قطع صغيرة، وذلك بهرسها بالأسنان لكي يسهل هضمها لاحقاً في القناة الهضمية. ولهذا يسبب المضغ الرديء للطعام إرهاقاً للأجهزة الهضمية كافية، وعسراً في الهضم.

- لا تستطيع أن تنتج طاقة إذا لم تمضغ طعامك .. فكلما مضفت، حفر كل سن من أسنانك فقرة من فقرات ظهرك، كما أن الجهاز العصبي

إستراتيجية التغذية

بأكمله يحفر بالضغط بواسطة الفقرات .. هذا الضغط يشط الدورة الدموية تبعاً لنشاط العضلات التي تحرك الفكين، حيث يوجد ١٥ زوج من العضلات متصلة بالفك .. إذا فثلاث أجهزة رئيسية في الجسم (الهضمي، العصبي، الدموي) تعزز بشدة من زيادة المضغ.

■ يقوم المضغ بتحفيز الغدد اللعائية على إفراز اللعاب المنظف الذاتي للجسم، كما يخلط المضغ الطعام باللعاب مما يكسبه قواماً عجيناً. ويحتوي اللعاب أيضاً على مخاط لزج يليّن الطعام حتى يكون سهل الابتلاع.

■ يتفاعل اللعاب كيميائياً مع الطعام، حيث يحتوي على إنزيم «البيتالين» الذي يحول الشويات المعقدة إلى سكر بسيط. ولا يستطيع البالغون أن يخترق الحبوب غير الممضوغة جيداً، وبالتالي لا يتحول محتواها الداخلي من النشا إلى سكر بسيط، كما أن المعدة لا تفرز عصارة يامكانها هضم وتفكيك تلك الكربوهيدرات المعقدة .. فالحال هنا شبيه بعملية تخمر فاشلة، إذ لا يمكن أن تتم هذه العملية ما لم تمتزج الكربوهيدرات بالبيتالين، أما النتيجة فشعور بالانزعاج داخل المعدة، إضافة إلى فائض من الغازات.

■ يحتوي اللعاب أيضاً على إنزيم «الليبار» الذي يفكك الدهون. وبالإضافة إلى ذلك يحتوي اللعاب على «بيكربونات الصودا» وغيرها من الأملاح التي تخفف الأحماض والقلويات، التي قد توجد في بعض

الأطعمة والمشروبات. يذكر أن نوعية اللعاب تختلف باختلاف الأطعمة وتنكيف معها.

■ العديد من العناصر الغذائية (البيتاكاروتين، الأحماض الأمينية) يصعب هضمها عندما تتبلع سريعاً وبدون مضغ كافٍ، فالمضغ يمهد الطريق أمام عملية الهضم، حيث يعطي وقتاً كافياً للدماغ كي يحلل كل قصمة، ويرسل عدة إشارات بغية تهيئة القناة الهضمية لاستلام الطعام.

■ ينشط المضغ الجهاز الهضمي مما ينعكس إيجابياً على سائر مراحل الهضم في القناة الهضمية، فالنشاط في الفم والفكين ينشط بدوره المعدة والأمعاء و مختلف أعضاء الجهاز الهضمي، كما يفرز البنكرياس مزيداً من العصارة الصفراوية المسئولة عن هضم الدهون.

■ يزيد المضغ مذاق الطعام لذاته، فكل لقمه تحتوي على ثلاثة مذاقات مختلفة: مذاق البداية، ومذاق الوسط، ومذاق النهاية، ويمكنك أن تميز تلك المذاقات الثلاثة بفضل المضغ الجيد.

■ من حسنات المضغ أنه يحد من التجشؤ، وقد أظهرت دراسات عديدة بأن الأطفال الذين يميل لسانهم إلى الأمام، يمضغون الطعام ويغلقون فمهم بطريقة خاطئة، حيث يستخدمون لسانهم ليستنشقوا الهواء ويبتلعوا الأطعمة في نفس الوقت.

■ يساعد المضغ الجسم على الاسترخاء، الذي بدوره يساعد على الهضم، كما يؤمن المضغ الاسترخاء على الصعيدين النفسي والجسدي.

بل تساعد عملية المضغ على تفريغ شحنة الغضب والعنف الموجودة بداخلنا.

■ يشير الأخصائيون إلى أن الرابط السنوي (مجموع الأنسجة التي تربط السن بعظم الفك) يتعرض للتلف لدى الأشخاص الذين يمضغون بطريقة خاطئة أو غير كافية .. في هذه الحالة نلمس أهمية المضغ الصحيح الذي يحافظ على أسنان ثابتة في اللثة. خاصة عند اختيار الأطعمة متوسطة القساوة ومضغها لوقت كاف. فضلاً عن ذلك فخلال مضغ طعام قاسٍ، تنظف الأسنان نفسها تلقائياً، لكن إذا كان الطعام لزجاً أو طرياً جداً سيلتصق بها ويحفز ظهور طبقة البلاك والجير.

■ ٤٠٪ من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٦ سنة يعانون من خلل في نمو عظم الوجه، وفي وضعية الأسنان كالحنك الضيق والفك المتراجع إلى الخلف والأسنان البارزة للأمام، ويعاني عدد كبير منهم أيضاً من مشاكل في المضغ (الأطفال الذي يحبون المص) .. إن المضغ يعتبر من أفضل الوسائل لتحفيز نمو العظام بطريقة سليمة، وبما أنه ينسق عمل الأسنان ولسان والوجنتين، فهو من أفضل الوسائل لنمو المجاري الأنفية والقمية بصورة جيدة.

■ المضغ الجيد يجعل الجسم أكثر شباباً، حيث ينشط المضغ الغدة الكافية لإفراز هرمون «الباروتين» الذي تمتصه الأوعية اللمفاوية في الفم أثناء المضغ، ويصل بعدها لمجرى الدم، أما إذا وصل هذا الهرمون المعدة

تدمره العصارة المعدية، وينشط هرمون «الباروتين» عملية التحول الغذائي، مما يؤدي إلى تجدد خلايا الجسم، والتمتع بالحيوية والنشاط.

■ هرمون «الباروتين» يؤثر تأثيراً مباشراً على الغدة الصعترية (غدة صماء قرب العنق) لحثها على إنتاج الكريات المفاوية الضرورية واللازمة لمكافحة جميع أنواع الالتهابات. وقد تبين أن الغدة الصعترية لها دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة.

■ كلما مضينا زاد اختلاط الطعام باللعا布 الذي يحتوي على خصائص مواد معقمة. ففيروس الإيدز، والبكتيريا العنقودية والكروية لا تستطيع مقاومة خصائص اللعا布 المعقمة إلا جزء يسير يستطيع أن ينجوا منه، وبالتالي فإن زيادة مدة المضغ تقلل من نسبة إصابتك بالأمراض المعدية، فضلاً على أن حمض الهيدروليک الذي تفرزه المعدة لا يستطيع اختراق الطعام الذي لم يمضغ جيداً.

■ عندما يكون لدينا أقل من ٢١ سنةً، يصبح خطر تعريضنا للبدانة أكبر بمعدل ثلاثة أضعاف، إذ نشعر بميل إلى تناول أطعمة لزجة، طرية، غنية بالمواد الدهنية وبالسكر. لكن مما لا شك فيه أن عملية المضغ تؤدي دوراً كبيراً في الحفاظ على وزن جيد عبر التخفيف من الشعور بالجوع. فبحسب الاختصاصيين، يوجد في الدماغ مركز يعني بعملية المضغ، وهو متصل بالمركز الذي يعطي الشعور بالشبع. من هنا كلما مضينا جيداً، أصبح الدماغ على علم بمحظى فمنا، بذلك سيمكن من إعلام جسمنا

إستراتيجية التغذية

بذلك بشكل أفضل. ويُشار في هذا السياق إلى أن طعاماً تم مضغه جيداً يجعلك تقدر طعمه بشكل أفضل. ويرى الاختصاصيون أنه عندما نبتلع الطعام بسرعة، لا نشعر بكثير من المتعة والرضا. لذلك سنشعر برغبة في تناول المزيد.

■ جرت مؤخراً دراسات تمت فيها مقارنة الوضع الغذائي لأشخاص مسنين يستعملون طقم أسنان بديل، مع الوضع الغذائي لأشخاص خضعوا لزراعة الأسنان. وخلصت الدراسات إلى أن الفئة الثانية كانت تتمتع بتوازن غذائي أفضل، لأنها قادرة على مضغ الطعام بسهولة أكبر. يُشار إلى أن مسنين كثراً يعتمدون نظاماً غذائياً لا يشتمل على عدد كبير من الأطعمة المتنوعة، عندما تكون أسنانهم بحال سيئة، وينتهي بهم الأمر إلى الاكتفاء بتناول أطعمة طرية، خالية من أي طעם، ولا تمد الجسم بأي فوائد غذائية .. هكذا يتعرضون لسوء تغذية، لذلك يصر الأطباء على أن يستمر هؤلاء في تناول اللحوم الطرية والبقول غير المطبوخة لئلا يواجهوا مشاكل في التغذية.

■ من المحتمل أن يكون لعملية المضغ الفضل في الحفاظ على قوة الذاكرة مع تقدم العمر، حيث يقول أحد الاختصاصيين في أمراض الشيخوخة في كلية الطب في (جامعة أدنبرة): إن المضغ يرسل إشارة إلى منطقة «الهيبيوكامبوس» بالمخ، التي بدورها تخفض من مستوى هرمون التوتر في الدم، وإذا قلل المسنون المضغ بسبب تساقط أسنانهم، فإنه من

إستراتيجية التغذية

المرجح أن يرفع ذلك هرمون التوتر إلى درجة تسبب تدهورا في ذاكرتهم
على الأمد القصير.

ملح الطعام .. هل هو السم الأبيض؟!

بداية علينا أن نحذر من إطلاق الأحكام على الملح، أو اتهامه بكونه «مادة ضارة»، فالملح مادة أساسية لسلامة الإنسان وصحته، وهو موجود في كل سوائل الجسم، في الدم والعرق والبول...، وهو المعدن الرئيسي للبلازما، حيث يمتلك الجسم الملح من الأوعية المعاوية.

والملح مادة غذائية مهمة وضرورية للجسم إذا أخذت في حدودها المعقلة، فهو ضروري لحفظ توازن السوائل بين داخل وخارج الخلايا، ومهم لحسن أداء جهاز المناعة، والتحكم في عمليات الحموضة، وامتصاص البروتينات بعد هضمها، وله دوراً مهماً أيضاً في تقلصات العضلات وعمل الإشارات العصبية في الجسم.

جدل محير

ويبينما يستمر الجدال في الأوساط الطبية حول تأثير الملح على الصحة، إلا أن هناك إجماعاً على أن مرض القلب وضغط الدم والكلى يجب أن يخفيضوا من استهلاك الملح في طعامهم، فلا شك من وجود علاقة بين زيادة ارتفاع ضغط الدم عند زائد الوزن وزيادة تناول الملح في الطعام. ويوضح بعض الباحثين كيفية تأثير الملح على ضغط الدم: أن للجسم آلية معينة لتوازن السوائل والأملاح، فعندما يزداد معدل الملح يختزن الجسم المزيد من الماء للحفاظ على هذا التوازن، مما يزيد من حجم

إستراتيجية التغذية

السوائل بالجسم، ويشكل الأمر ضغطاً إضافياً على القلب لدفع هذه السوائل، فينتج عن ذلك ارتفاع في ضغط الدم.

وتثبت الإحصائيات أن الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم العالي تكون قابلية لهم للإصابة بالجلطات الدماغية وأمراض القلب والكلية وتصلب الشرايين أكثر من الأشخاص العاديين.

الملح والمعدة

الملح يساعد على زيادة الحامض في المعدة، والمعروف أن قليلاً من هذا الحامض ضروري لإتمام عملية الهضم، إلا أن كثرته تسبب الحالة المعروفة بحموضة المعدة، وهي حالة لا يستطيع الجسم احتمالها.

بل كشف باحثون أن تناول الأطعمة الغنية بالملح بانتظام يفاقم من خطورة الإصابة بسرطان المعدة .. فقد خلصت دراسة شملت ٤٠ ألف رجل وامرأة في «اليابان» إلى أن الذين يتناولون أطعمة مشبعة بالملح يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة، وهو رابع أنواع السرطان الأكثر شيوعاً في العالم.

وقد جاءت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة «السرطان البريطاني» في أعقاب التحذيرات المتكررة من تزايد مخاطر أمراض القلب والسكريات الدماغية التي يسببها تناول الأطعمة الغنية بالملح.

كما أن هذه الأطعمة تؤدي كذلك للإصابة بالتهاب المعدة الضموري الذي يعد نذيراً لسرطان المعدة. ويعتبر التمليح والتخليل والمعالجة بالدخان

إستراتيجية التغذية

من أشهر سبل إعداد الطعام في «اليابان» التي تتفوق كثيراً على بريطانيا في نسبة المصابين بسرطان المعدة.

الملح والعين

نشرت صحيفة «آيرزتيليش براكسيس» الطبية الألمانية، نتائج دراسة قام بها علماء استراليون من «جامعة سيدني»، أظهرت أن تناول الأطعمة المالحة يساهم في إصابة عدسة العين بالتعديم، والذي يعرف باسم «كتاراكت».

وكان الباحثون قد قاموا بمراقبة ٣٠٠٠ شخص من البالغين، ولاحظوا أن إتباع نظام غذائي غني بالملح ساهم في تفاقم حالات الإصابة بذلك المرض، كما لاحظوا أن ١٦٠ شخصاً منهم أصيروا بنوع خاص من «الكتاراكت».

كما ذكروا أن الأشخاص الذين يضيفون الملح بكثرة إلى طعامهم باستمرار يصابون بتعديم «كتاراكت» في عدسة العين بنسبة تصل إلى ضعف نسبة الإصابة به بالمقارنة مع سواهم.

مخاطر متعددة

كما أن ارتفاع نسبة الملح بالجسم يزيد من فرص الإصابة بداء السكري، وأيضاً هشاشة العظام من خلال طرده الكالسيوم في البول.

والملح أيضاً مثير قوي للأعصاب في الخلايا العصبية، ومثير للأغشية الدقيقة الرقيقة بالجسم. فضلاً على أن الإفراط في تناول الملح - بما يسببه من انهيار جسدي - يؤدي إلى انحطاط في القوى الجنسية.

الملح في حياتنا

الملح هو الاسم الشائع الذي يطلق على مركب «كلوريد الصوديوم»، والعنصر المهم هو «الصوديوم» بالطبع، وعلى الإنسان تناول ١-٣ جرامات من الصوديوم يومياً، ولكن الكثير منا يتتجاوز هذا الحد، حتى أن بعضنا يتناول أكثر من ١٠ جرامات يومياً وبدون أن يشعر.

وأكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي طبيعياً على مقادير من الملح، ففي المئة جرام من اللحوم (١٥-١٠) جم من الملح، وفي البيض (٣٠) جم، وفي السمك (١٥) جم.

وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي لتر الحليب نحو (٦٠.١) جم، وفي الجن من (٢-١) جم، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من (٦-٢) جم من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة.

لكن المشكلة هي أننا لسنا فقط نضيف ملحًا إلى طعامنا، بل إن هناك الكثير من المأكولات التي تحتوي على كميات هائلة من الملح ومن أهمها: المعلبات، المخللات، الشوربات الجاهزة، اللحوم المحضرية، اللحوم

إستراتيجية التغذية

المدخنة، الأجبان المالحة، الزيتون المخلل، الخردل، الكاتشب، البسكويت المملح، الشيبسي، والماكولات الجاهزة.

بل إن أغلبنا لا يعرف كيف يقرأ اللصاقات على المعلبات الجاهزة مثل علب السيرفال أو الشوربة أو اللحوم الجاهزة التي نشتريها. والمشكلة الأكبر أن الصوديوم يأتي بأسماء متعددة لا يعرفها معظم الناس، وبعض هذه الأسماء هي: **Monosodium** مضاد إليها أحد المقاطع التالية -**Sulfite-Citrate-Nitrate-glutamate MSG.....**) كما أن بعض المركبات تكون غنية جداً **Propionate-Alginate** بالصوديوم مثل: **Baking Soda و Baking Powder** ونستطيع أن نقلل كمية الصوديوم بدون جهد كبير بإتباع الإرشادات التالية:

- الإكثار من تناول المأكولات التي تحتوي على البوتاسيوم مثل الفواكه وخصوصاً «الموز»، الخضار وبشكل خاص: البطاطا، والعدس. أيضاً البيض والمكسرات غير المملحة، الأرز والمعكرونة. فالبوتاسيوم ضروري جداً لأنه يعدل عمل الصوديوم بالجسم.
- تجنب جميع الأكلات الجاهزة والمعلبة التي تحتوي على أكثر من ٢٠٠ ملجم من الصوديوم لكل ١٠٠ ج. وعندما يبدأ الشخص الذي يريد التسوق الانتباه إلى كمية الملح سيندهش كم تحتوي المعلبات على أملاح وأكثرها الشوربات.

إستراتيجية التغذية

- حاول شراء المعلبات المكتوب عليها ملح خفيف Salt low أو بدون ملح Salt Free.
- اشتري الملح الذي يحتوي على البوتاسيوم أو الملح البحري المدعم باليود.
- حاول تجنب الأكلات السريعة والمحضرة مسبقاً، على سبيل المثال:
إذا تناولت على الغداء هامبرجر كبيرة مع بطاطاً مقلية مع Big Mag
فإنك تكون قد أكلت ٣.٥ جم من الملح في هذه الوجبة فقط، وإذا تناولت الشوربة الجاهزة التي يعشقها الصغار فكل ١٠٠ جم تحتوي على ٤.٥ جم من الملح.
- إذا أكلت في مطعم فاطلب من الطباخ تخفيض الملح.
- لا تضع الملح على مائدة الطعام.
- حاول إعطاء نكهة للمأكولات باستخدام البهارات والفلفل خاصةً الأحمر واستخدام المنكهات المفيدة مثل: الكاري، البصل، الثوم، الزنجبيل، النعناع، الزعتر الأخضر والريحان.
- تجنب جميع الأكلات الجاهزة والمعلبة مثل ظروف الشوربة ومعلبات الشوربة الجاهزة، والمشروبات الغازية، الكاتشب وغيرها من المأكولات السابق ذكرها.
وأخيراً يذكر أن الأطباء يمنعون مرضاهن من تناول ملح الطعام لوجود معدن الصوديوم فيه، وما ينطبق على ملح الطعام ينطبق على كل مادة يوجد

إستراتيجية التغذية

فيها هذا المعدن، مثل: «ثاني كربونات الصوديوم»، «كبريتات الصوديوم»
المسهلة «ساليسيلات الصوديوم»، والخبز المحتوي على الملح.

الدهون المتحولة .. حقائق يجب أن نعرفها

الدهون مكون ضروري بالطعام، ومن غير المستحيل بأي حال من الأحوال إلغاؤها بالكامل من النظام الغذائي. فالدهون تمثل (احتياطي الطاقة) في الجسم، الذي يستطيع بسهولة تخزينها واستعمالها عند الحاجة. ورغم أن كميات من الطاقة بإمكان أجسامنا ادخارها على شكل سكريات، لكن مخزن السكريات غير قادر إلا على حفظ مخزون قليل من الطاقة ولمدة قصيرة.

علاوة على ذلك، فللدهون أدواراً مهمة في عمليات امتصاص الجسم لمجموعات من العناصر الغذائية الضرورية لحياته (خاصة الفيتامينات التي تذوب في الدهون)، ولها أيضاً أدواراً حيوية مهمة في عمل أعضاء الجسم، ولبناء أنسجة على مستوى عالٍ من الأهمية في الجهاز العصبي، وفي إنتاج مجموعات مهمة من الهرمونات.

ولكن وبالمقابل، يعلم الكثيرون أن ثمة حديثاً علمياً طبياً جاداً حول تعليل سبب الإصابات بأمراض القلب والشرايين، وأنواع من السرطان والسمنة وغيرها، بأنها ناجمة عن الإفراط في تناول الدهون.

أنواع الدهون

■ الدهون الأحادية الغير مشبعة: تتوفر بشكل رئيسي في المصادر النباتية: (زيت الزيتون، وزيت الفستق). وهي سائلة في درجة حرارة الغرفة ..

إستراتيجية التغذية

وتبين الدراسات أن هذه الدهون صحية جدا، وأن إحلال تناولها محل الدهون الحيوانية المشبعة هو وسيلة مفيدة ومؤثرة بشكل واضح في تقليل احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب، وفي خفض الارتفاعات في نسبة كوليسترول الدم.

■ الدهون المتعددة الغير مشبعة: تتضمن أحماض (الأوميغا - ٣) الشهيرة بفوائدها الصحية، وتتوفر في الزيوت النباتية: (زيت دوار الشمس، والذرة، والكتان، والسمسم)، كذلك في المأكولات البحرية .. الدهون المتعددة تكون أمّا سائلة أو ناعمة في درجة حرارة الغرفة. وهي ضرورية لبناء جدار الخلايا والهرمونات في الجسم، وهناك اتفاق بين المصادر الطبية، وبخاصة المعنية منها بصحة القلب والشرايين، على أن تناول هذه دهون هو وسيلة ثابتة الفائدة في حماية الشرايين القلبية والدماغية.

■ الدهون المشبعة: تتوارد في المنتجات الحيوانية: (اللحوم الحمراء، والدواجن، والجبن، والزبد). وبعضها نباتية: (زيت النخيل، وزيت جوز الهند). وهذه الدهون صلبة في درجة حرارة الغرفة، ويؤدي الإكثار من تناولها إلى رفع نسبة الكوليسترول المخلق ذاتيا في الدم بمقدار يفوق تأثير تناول الكوليسترول نفسه من الطعام! والسبب أن تأثير هذه الدهون على إثارة الكبد لإنتاج الكوليسترول يفوق تأثير دخول كوليسترول الطعام إلى الجسم. ومعلوم أن ٨٠٪ من الكوليسترول الموجود في أجسامنا مصدره ما ينتجه الكبد، و ٢٠٪ فقط منه يدخل أجسامنا مع الطعام.

- الدهون المتحولة: يتم تصنيعها بهدرجة الزيوت النباتية (أو هدرجتها جزئيا) لتشكيل دهون صلبة أكثر استقرارا (السمن الصناعي، أو المارجرين).

قصة الهدرجة

بدأت فصول هذه القصة مع رغبة أهل الصناعة والتجارة في جني الأرباح الوفيرة من تسويق الزيوت النباتية. حيث واجهتهم معضلة سرعة فساد «ترنخ» تلك الزيوت خلال أشهر بعد إنتاجها، بفعل تعرضها لضوء الشمس ولحرارة الجو وللهواء. حيث تفاعل الدهون غير المشبعة داخل الزيت النباتي مع غاز الأوكسجين والهييدروجين، خاصة كلما طال أمد تخزينها.

ومع وجود مشكلة المواصلات البطيئة لنقل البضائع (السفن والقطارات وعربات الشحن)، في بدايات القرن الماضي، تفتقـدت الأذهان عن اختراع طريقة تضمن حفظ تلك الزيوت مدة أطول !!، وكانت تلك الطريقة «العجبية» هي: إخضاع الزيوت النباتية الطازجة، والعامرة بالفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة والدهون غير المشبعة، إلى عملية «الحرق» أو «الهدرجة»، للحصول على مكون قاسي ذو قدرة عالية على البقاء لسنوات دون فساد، وعلى مقاومة الظروف البيئية والمناخية.

وما يجري خلال عملية «هدرجة الزيوت النباتية» هو وضع الزيت النباتي الطبيعي الطازج في «غلاليات» ذات درجات حرارة عالية، تتجاوز ٤٠٠ درجة مئوية، ثم يضخ فيه غاز الهيدروجين تحت ضغط عال لإجبار الدهون غير المشبعة فيها على التشبّع بغاز الهيدروجين، ويوضع معدن

إستراتيجية التغذية

الألمنيوم أو البيكل كمواد «محفزة» على إتمام سرعة هذا التفاعل، وتستمر العملية نحو ثمانى ساعات.

وبعدها نحصل، وبكل جدارة، على كتلة شحمية، لا علاقه لها البته بما كان من قبل هذه «الهدرجة»، لأن عملية «الحرق» أو «الهدرجة» قضت على الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة والدهون غير المشبعة، وقضت أيضا على الميزة الصحية التي تمتلكها الدهون النباتية الطبيعية غير المشبعة، في التعامل الصحي مع خلايا الجسم وأنسجته وشرايينه.

وعلى حساب كل هذه «الخسائر الصحية الفادحة»، حصلنا كتل تستطيع البقاء في المستودعات دون أن تفسد! وحصلنا على «الدهون المتحولة».

نحو الهاوية

- تساهم الدهون المتحولة في رفع نسبة أحماض (أوميجا-٣) : (أوميجا-٦) في الجسم، فالنسبة العادمة (٤:١)، ومع هذه الزيوت المتحولة تصل إلى (١٠:١ أو أكثر) واحتلال توازن هذين المركبين يؤثر على العمليات الحيوية في الجسم، ويولد مسببات الالتهاب.

- ترفع هذه الدهون نسبة الكوليسترون الضار (منخفض الكثافة) بالجسم، وتحل محل الكوليسترون النافع (عالي الكثافة) عن طريق طرده من الجسم. بل وتنمى امتصاص الدهون الصحية الضرورية لنمو وعمل الأعضاء الحيوية.

إستراتيجية التغذية

- هناك ترجيحات بأن لها صلة بأمراض السمنة والسكر. حيث يرى بعض الخبراء أنها سامة لغشاء الخلية الذي تلتصق به، وتمنع هرمون الأنسولين من الالتصاق بالخلية، مما يسبب مع الزمن مرض السكر. فضلاً عن انخفاض حساسية خلايا البنكرياس للأنسولين (سكر النوع الثاني).
- أثبتت دراسة جامعة «هارفرد» الأمريكية أن الإكثار من الدهون المتحولة سبب رئيسي لسرطان البروستات والقولون والثدي، والإصابة بالعقم عند النساء.
- وجد ارتباط وثيق بين زيادة تفشي مرض الربو والحساسية عند الأطفال، ومعدل استهلاك الأغذية المحتوية على الدهون المتحولة.
- تزيد من الالتهابات الخفية، وهي نوع من الالتهابات لا يوجد لها أعراض ظاهرة، ولكنها تتسبب مع الزمن في أمراض مزمنة: كالسكر والضغط والكوليسترول.
- تشير الأمراض الجلدية الحارة كالأكزيما والصدفية.
- تسبب جفاف البشرة، والإمساك لدى البعض.
- عامل أساسي في الإصابة بالتهابات المراة، وتكون الحصوات المراجية.
- تناول الزيوت المهدّجة يزيد احتمال الإصابة بالزهايمير في الكبر.

أخطار جسمية

إستراتيجية التغذية

تشير المصادر في طب القلب إلى أن أضرار تناول الدهون المتحولة تفوق أضرار تناول الكوليسترول أو الدهون المشبعة الطبيعية المصدر. يذكر أن نسبة صغيرة فقط من الدهون في الغذاء الحيواني، سواء من اللحوم أو الألبان، هي من الدهون المتحولة ٨٪ كحد أقصى. في حين أن نسبتها في الزيوت النباتية التي تم هدرجتها، قد تصل إلى ٦٥٪.

ولما عرض باحثو كلية الطب بجامعة هارفارد موضوع الزيوت النباتية المهددرجة، ومزاعم البعض بأن الزيوت النباتية المهددرجة جزئياً أفضل من تلك المهددرجة بالكامل، قالوا إن تلك الزيوت الصناعية ذات علاقة سيئة بانتشار حالات ارتفاع ضغط الدم واضطرابات الكوليسترول، وأمراض شرايين القلب، وأمراض الحساسية، وتدني قدرات أجهزة مناعة الجسم.

الحل الأمثل

■ الاعتماد على تناول الزيوت الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة: (زيت الزيتون، الفول السوداني)، أو الزيوت عديدة الدهون الغير مشبعة: (زيت الذرة، دوار الشمس، فول الصويا).

■ يعتبر زيت دوار الشمس من أفضل الزيوت في القلي لتحمله درجات الحرارة العالية، كما يعتبر زيت الذرة كذلك من أفضل الزيوت من الناحية الصحية لزيادة نسبة الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، مما يعطيه خاصية مقاومة الحرارة المرتفعة جداً أثناء عمليات القلي. أما زيت الزيتون فيفضل استخدامه في الأطعمة غير المقلية، ولا يفضل استخدامه في القلي،

حيث يصنف ضمن الزيوت النباتية غير المتطايرة، ويفضل استخدامه في الطهي. لكن عموما لا يجب استخدام أي الزيوت في القلي أكثر من مرة.

■ خلال السنوات الأخيرة بدأ بعض مصنعي الأغذية بالانتباه إلى الآثار الضارة للسمن الصناعي على صحة الإنسان بسبب عملية الهدرجة، ولهذا بدأ التوجه لإنتاج زيد نباتي لا يحتوي على الزيوت المهدرج، وهو متوفّر في معظم الأسواق.

■ يمكن التعرّف على وجود الدهون المتحولة في أي مادة غذائية من خلال قراءة المكونات في قائمة بطاقة البيان، حيث تعتبر موجودة إذ كانت أي من هذه الكلمات مذكورة: «دهون مهدرجة جزئيا - دهون مهدرجة كليا - دهون نباتية - سمن نباتي - مارجرين».

■ حذر من تناول الدهن الحيواني، أو السمن النباتي المهدرج كليا أو جزئيا، من زيت الهند أو زيت النخيل.^(١)

(١) - الزيوت المهدرجـة .. بين ابتغاء الصحة والربح التجاري د. حسن محمد صندقجي
- الدهون المتحولة بين الصحة والمرض عصام الدين بشير هاشم
- الدهون المتحولة مجلة العلم والحياة الروسية.
- الدهون.. كيف تعرف الضار والنافع منها؟ د. حسن محمد صندقجي

حمية صحية وفاعلة في آن

هالة دعائية ضخمة ونتائج مبالغ فيها تلك التي تحيط برامج الرجيم المختلفة، حتى انطلى الأمر على كثير من البدناء السذج فأخذوا يلهشوون وراء حلم الجسد المثالي والوزن النموذجي، ورغم تصاعد نداءات التحذير من قبل المتخصصين، وتشكيكهم المتواصل في النتائج السحرية التي يدعى بها أصحاب هذه البرامج، إلا أننا في حاجة لمزيد من الوعي عن طبيعة الرجيم المثالي، وحدوده وقدراته، قبل أن يتبدد حلم الكثيرين ويستيقظوا على حقيقة أن الحافة قد طالت جيوبهم وأموالهم لا أبدانهم.

لا للطرق السحرية

يقول الدكتور (أندرو ويل) المختص في علم التغذية: «ليس هناك طريقة سحرية لتخفييف الوزن، فالحميات سريعة التأثير سببها مفعولها خلال مدة وجيبة».

وأضاف يقول: «كما أني لا أعتقد أن إتباع حمية معينة سوف يمكن الشخص من إنقاص وزنه بالفعل، لأن معظم الأشخاص يستعيدون ما خسروه من وزن بمجرد توقفهم عن إتباع تلك الحمية».

ويبين الدكتور (ويل) أن الطريقة الأنفع في الحمية تكمن في العمل على تغيير نمط تناول الطعام على المدى الطويل، وزيادة النشاط الفيزيائي للجسم، والبحث عن طرق أفضل لمقاومة الإحساس بالجوع.

وتشير نتائج دراسةٍ تعتبر بمثابة حجر الزاوية في ميدان البحث في عواقب الرجيم القاسي أن ٥٠ % من الذين ينجحون في إنقاص أوزانهم يستعيدون أوزانهم القديمة خلال ثلاث سنوات، والباقيون خلال السنوات الستة التالية، أي أن من ينقص وزنه اليوم من ٩٠ كجم - ٧٥ كجم على سبيل المثال سيعود إلى وزن ٩٠ كجم مرةً أخرى بالتأكيد، حتى ولو كان قد أمضى ثمانية سنواتٍ على وزنه الجديد !

يذكر أن الاضطرابات الغذائية التي قد تتعرض لها الراغبات في النحافة تكون خطيرة في بعض الأحيان، خاصة في حالات «الأنوركسيَا» التي تتعكس سلباً على المصاب بها، وقد تودي بحياته في بعض الحالات الشديدة.

مستحضرات التخسيس السريع... ضحايا وكوراث
مفهوم «الوزن المثالي» هو أحد تجليات ما حدث من تغيرات في كيف يُقيم الناس أنفسهم وبعضهم بعضاً. وسبب استحسان ذلك المفهوم في الحس الفكري الغربي العام بالأساس هو تماشيه مع بعض صفات ذلك التفكير، ذلك أنه مما يميز الفكر الغربي أنه تفكير إقصائي، بمعنى أن نموذجاً معيناً لكل صنف من أصناف الموجودات «المادية والمعنوية» هو النموذج المثالي، وما عداه وبالتالي أقل مثالية وأقل قيمة.

وتحت الضغوط التي يعيشها الناس في المجتمع الغربي الحديث، وهو مجتمع التناقض وثقافة الصورة والعناية بالشكل ولو على حساب المضمون

إستراتيجية التغذية

.. تحت كل هذه الضغوط ترزع حياة الملايين من الناس في الغرب بين صالات الحمية المنحفة وعيادات التجميل، وهذا هو ما بدأ العقلاه منهم يستنكرونها وبأعلى أصواتهم، مطالبين بالكف عن تصديق خرافات كالوزن المثالي للجسد حسب جداول الوزن مقابل الطول ومعايير الجمال، وما أكثر المستفيدين من صرعي الوزن الزائد الذين يكتشفون بعد حين أن المكان الوحيد الذي يفقدون منه الوزن فعلا هو جيوبهم، وكثيراً ما يفهمون ذلك فقط بعد فوات الأوان.

ومن الحلول السحرية التي يقدمها المتخصصون في هذا الشأن «مستحضرات التنايف السريع» والتي يدعي مبتكروها إمكانية أن يفقد الشخص ما بين خمسة إلى سبعة كيلوجرامات من وزنه في كل شهر من دون أن يغير نمط غذائه المعتاد.. بل ويدعون أنها تعمل بشكل سريع جداً بحيث أن قياس الخطير يتقلص بمعدل درجة واحدة على الأقل في كل ٤ ساعه.

وفي هذا الصدد كان هناك رأي علمي سديد لـ «فل توماس» المسؤول عن قسم التغذية في معهد المقاييس التجارية، إذ أكد أن تخفيض الوزن يعتمد على تناول الطعام بشكل مععدل جنباً إلى جنب مع مزاولة التمارين الرياضية.

ضردية قاسية

يؤكد الأطباء المتخصصون أن معظم الأعشاب والأدوية التي تستخدمنها مراكز التخسيس السريع بها مواد تمنع امتصاص الأغذية، وبالتالي يتسبب عنها بعض الأعراض الجانبية الخطيرة؛ لأن الجسم يبذل مجهوداً كبيراً في إفراز العصارات الهضمية، وفي النهاية لا يستفيد منها؛ مما يحدث خللاً في التوازن الغذائي المطلوب، يؤدي إلى نقص للمعادن في الجسم مثل الحديد الذي يؤدي نقصه إلى الأنemia، والكالسيوم مما يسبب هشاشة العظام.

أما عن أعراض الاكتئاب فهي تحدث لأن أذهان الأشخاص المتبعين للرجيم السريع غالباً ما تنشغل بأفكار الجوع والقلق من أشكال أجسامهم وانخفاض ثقتهم بأنفسهم، وهذه الأفكار توقف أي نشاطات ذهنية أخرى، وتسبب الاكتئاب وضعف الذاكرة.

وعن زيادة الوزن بعد التوقف عن الرجيم فيرجع ذلك إلى أن الخفض من الكمية المستهلكة من السعرات الحرارية دون إقران ذلك بالرياضة يؤدي إلى إحداث ضمور في العضلات؛ حيث إن الكتلة العضلية تستهلك من الطاقة كمية كبيرة نسبياً، وإذا كانت العضلات خاملة ولا تعمل فإن الجسم يعمل على التخلص من جزء منها، وذلك بحل جزء من تلك العضلات محولاً إياها إلى طاقة للاستهلاك، وهذا يقي على الدهون المخزنة لاستخدامها عند الحاجة إليها.

ثم تأتي مرحلة العودة إلى تناول الطعام بدون تحفظات، وهي المرحلة التالية لأي برنامج رجيم؛ فنجد أن العضلة الهزيلة تحتاج بطبيعة الحال

إستراتيجية التغذية

الجديد إلى سعرات حرارية أقل من المعتاد. أما السعرات الحرارية الإضافية فستراكم على شكل كتل دهنية، تظهر بصورة زيادة في الوزن، وتتكاثر في مناطق تركز الدهون بالجسم بشكل أكبر وأضخم من قبل اتباع الرجيم. وبالنسبة لتأثير الكليتين فإن سببه تكون أجساماً كيتونية ناتجة عن أكسدة الدهون بنسبة كبيرة في الدم نتيجة سرعة إذابة دهون الجسم بفعل الأدوية والأعشاب المنحفة، وهذه الأجسام تعتبر سوموما ضارة جداً بالكليتين والقلب وجميع أجهزة الجسم.

يذكر أن باحثون من جامعة (أوريغون) للعلوم الصحية في الولايات المتحدة أشاروا إلى أن بعض المستحضرات النباتية والعشبية والمكمّلات الغذائية التي يستخدمها الناس دون وصفة طبية للتخلص من بعض الكيلوجرامات من أوزانهم قد تفقدتهم أكثر من ذلك بكثير.

فلقد أجرى الباحثون في الجامعة دراسة لحالات ٢٠ مريضاً كان من المقرر خضوعهم لعمليات زرع للكبد بسبب إصابتهم فجأة بفشل كبدي، ووجدوا أن ١١ من هؤلاء كانوا قد استخدموا إما مواد مكملة لتخفييف الوزن مع أو بدون عشبة Kava أو كانوا يستعملون مستحضرات عشبية شائعة الاستعمال تعرف أو يعتقد أنها سامة للكبد. وجاءت هذه النتائج في التقرير الذي أصدره الدكتور «ديفيد ستولمان» وزملاؤه في اجتماع للجمعية الأمريكية لدراسة أمراض الكبد.

المشي رياضة الرجيم الأولى

يفقد الشخص في رياضة المشي ما بين ٥٠٠ - ٦٠٠ سعر حراري موزعة على النحو التالي: ٦٠ % دهون و ٤٠ % سكريات (كربوهيدرات). ونتيجة لقلة فقد السكريات فإن الممارس لرياضة المشي لا يشعر بالجوع، وبالتالي لا يتناول كميات كبيرة من الطعام، بالإضافة إلى احتراق كمية معقولة من الدهون، ولذلك ثبت عن طريق التجارب، أن المشي هو أفضل رياضة تساعد على تقليل الوزن.

كذلك ثبت أن المشي لمدة ٢٠ دقيقة يعني فقدان ١٠٠ سعر حراري، وأن ممارسة المشي قبل تناول الطعام تزيد من سرعة احتراق الدهون. كما أثبتت دراسة أمريكية أن البدناء من البالغين، ممن لا يلتزمون بنظام غذائي لخفض الوزن، يحتاجون لممارسة الرياضة بشكل بسيط، مثل المشي لمدة نصف ساعة يومياً، للحيلولة دون زيادة وزنهم.

وأوضحت الدراسة، التي تمت خلال فترة زمنية مدتها ٨ أشهر، أن ٧٣ % ممن مارسوا رياضة المشي لمسافة ١١ ميلاً أسبوعياً، أو ما يعادل نصف ساعة يومياً، لم تزد أوزانهم، بل فقد عدد من المشاركون بعضاً من الوزن.

وفي مقابل ذلك، فقد زادت أوزان من لم يمارسوا الرياضة على الإطلاق من المشاركون في البحث، بمتوسط ١.٥ كجم خلال الفترة ذاتها. أما من مارسوا رياضة «الهرولة» لمسافة ١٧ ميلاً أسبوعياً، فقد حرقوا خفضاً في أوزانهم بمتوسط أربعة كيلوجرامات تقريرياً خلال فترة الدراسة.

حمية صحية

إستراتيجية التغذية

- هناك معلومات أساسية يجب أن نضعها في الحساب حتى يسير الرجيم في طريقه الصحيح ويأتي بنتائج المرجوة بإذن الله تعالى، وهي:
- خسارة الوزن والمحافظة عليها تتطلب التزام والتحدي مدى الحياة، إلا أن المشكلة تمكن في كون إرادتنا القوية لخسارة الوزن تتلاشى مع الوقت، لذا علينا بناء واعتماد خيارات وتصرفات جديدة في هذا الشأن والمواظبة عليها.
 - لابد من التأكد من ملائمة برنامج الرجيم الذي نختاره لحالتنا الصحية، وذلك عن طريق فحص إكلينيكي شامل، وإجراء بعض التحليلات المعملية.
 - لابد من اللجوء إلى الطبيب المختص لتحديد النظام الغذائي الملائم، والذي لا يسمح معه بإضافة أو حذف أو استبدال أي عنصر من العناصر الغذائية الموصوفة، لأنها تعتبر مزيجاً من النظم الغذائية منخفضة السعرات والأنظمة الكيماوية المناسبة مع بعضها.
 - يمكن استبدال وجبات نفس اليوم ببعضها البعض، بمعنى أنه يمكن استبدال وجبة الغذاء بوجبة العشاء أو العكس. كما يمكن استبدال وجبة العشاء بسلطة خضراء أو بالفواكه الطازجة المسروق بها حتى لا ينقص من فاعلية النظام الغذائي.
 - يجب شرب ٢ كوب ماء قبل كل وجبة من دون خوف من تكوين «كرش» أو زيادة وزن. فالجسم بحاجة إلى المياه فلا نحرمه منها.. إن المياه

إستراتيجية التغذية

ليست طريقة لتنظيف الجسم من السموم فحسب، بل وجود المياه في الجسم يساعدك على التمتع بصحة أفضل وبنشاط أكبر، مما يؤدي إلى عدم الإفراط في تناول الطعام. بالإضافة إلى ذلك فإن المياه هي المشروب الوحيد الخالي من السعرات الحرارية.

- تناول كميات كبيرة من السوائل المسموح بها مفید أثناء عملية إنقاص الوزن، ومن هذه السوائل: الصودا، الشاي، النسكافيه، القهوة، الكركديه، النعناع، القرفة، التلبي، الينسون، وعصير الليمون.
- في بعض الحالات قد يكون غير مسموح باستعمال السكر العادي للتحلية، ويمكن استبداله بالسكرات البديلة «المحليات الصناعية» الفقيرة بالوحدات الحرارية، ولكن بدون إسراف، حيث أن القرص الواحد منها يزود الجسم بـ ٢٠ كيلوكالوري في حين أن قرص السكر العادي يزود بـ ٤٠ كيلو كالوري.
- يفيد العلماء وختصاصيو التغذية بأن تناول ثلات إلى أربع حصص من الأطعمة الغنية بالكالسيوم (الحليب قليل أو منزوح الدسم ومشتقاته) يساعد على زيادة حرق الدهون بالجسم، ويحدث على رفع معدل الكوليسترول الجيد «مرتفع الكثافة» في الدم، ويضيف الأطباء بأن تناول كمية عالية من الكالسيوم مع اتباع نظام غذائي صحي قليل الوحدات الحرارية قد يؤدي إلى خسارة الوزن الزائد بنسبة ٦٠ - ٨٠ % .

إستراتيجية التغذية

- اللحوم يجب أن تكون خالية من الدهون، والدجاج منزوع الجلد، ويفضل دائما تناول اللحوم والدواجن مشوية أو مسلوقة، وكذلك الأسماك، أما التونة فجب أن تصفى تماما من الزيوت وتشطف بالخل أو يضاف إليها الليمون.
- ينبغي التوقف عن الأكل في حالة زوال متعة المضغ، وهذا هو المؤشر بالنسبة للدماغ الذي يؤكّد بأن الجسم قد شبع. وإلا فكل لقمة إضافية سيتم تخزينها في الجسم في شكل دهون احتياطية.
- «حمية الألياف» هي حمية منحفة ترتكز على تناول حصص مرتفعة من الألياف ٣٥-٥٠ جرام يوميا .. في الواقع الحصص اليومية التي توصي بها السلطات الصحية من الألياف هي ٢٥-٣٠ جرام يوميا. أما حصص معظمنا حاليا فلا تبلغ حتى ١٦-١٧ جم. ولكي ننجح في تطبيق حمية الألياف علينا أن نزيد من معدل استهلاك الأطعمة النباتية المصدر مثل: بعض أنواع الفاكهة قليلة السعرات الحرارية. الخضروات الطازجة. البقول. الحبوب الكاملة. الشمار الجافة.
- يجب تغيير عادة تناول الطعام بمجرد الشعور بالجوع، واستبدالها بالخروج من المنزل أو المشي لمدة ١٠ دقائق حتى يزول هذا الشعور أو تقل حدتها.

- عند الشعور الشديد بالجوع بين الوجبات يمكن تناول الخيار والحس، ويمنع أيضاً تناول أنواع معينة من الفاكهة بين الوجبات مثل: البلح والمانجو والموز والمسمش والعنب والكاكا والقشطة الخضراء.
- حاول النوم ليلاً بمعدل 7 ساعات يومياً على الأقل، فقلة النوم تؤثر على بعض الهرمونات التي تؤدي إلى تخزين الدهون في الجسم، وزيادة الشهية خلال النهار.

أسباب خفية تدمر الرجيم

أوضحت دراسة ألمانية حديثة أن هناك أسباب خفية وراء زيادة الوزن وتدمير برامج الرجيم، وأكّدت أن هناك عادات كثيرة تؤدي لحدوث مشكلات تتسبب في زيادة الوزن بصورة مذهلة. ومن أهم هذه الأسباب:

- ♦ الإمساك: يعتبر الإمساك سبباً مباشراً في زيادة الوزن، لأنّه يتسبّب في سوء الحالة النفسية والامتناع عن الأكل ثم الإقبال عليه بشكل مبالغ فيه بعد زوال الإمساك.

- ♦ النوم ظهراً: يصعب على أي شخص المحافظة على رشاقته دون أن ينام عدداً كافياً من الساعات تناسب حجمه وزنه وتكوينه النفسي، وهو شيء لا يستطيع أن يحدده سواه. وأغلب الأشخاص يعانون من خلل في وظائف الجسم، وبطء في حركة حرق السعرات الحرارية، في حالة عدم حصولهم على ساعات نوم كافية. وعلى العكس قد يعد النوم ظهراً من أسباب زيادة الوزن أحياناً، حيث يفقد الإنسان دفعـة كبيرة من السعرات

إستراتيجية التغذية

الحرارية ليستيقط بعدها في حالة جوع، فـأكل معتقداً أنه يعوض ما فقده بلا مشاكل، لكن الحقيقة أن نوم الظهيرة يشعر الإنسان إذا لم يكن معتاداً عليه بالجوع أكثر مما ينبغي مما يتحتم علينا مقاومة الرغبة في الأكل بعد القيلولة، ويمكن الاعتماد على بعض الخضروات لسد رغبة النهم للأكل.

♦ أدوية الحساسية: بعض أدوية الحساسية، التي أصبحت في متداول الكثيرين من الرجال والنساء، تساعد على زيادة الوزن وتعطيل حرق السعرات الحرارية، وهو ما يجعل نجاح الرجيم أمراً مستحيلاً.

♦ التوقف عن ممارسة الرياضة: يعد التوقف عن التمرينات الرياضية أو ممارستها بشكل غير منتظم سبباً من أسباب زيادة الوزن، فعندما يمارس الإنسان الرياضة تعتاد بعض العضلات - خاصة الصغيرة والضعيفة مثل عضلات الصدر والبطن والأرداف - على التمرينات والحركة وتستجيب لها بحرق ما عليها من شحوم متراكمة، وإذا توقفنا عن أدائها فجأة وبدون مقدمات، تكون هذه العضلات أكثر قابلية لاستقبال الشحوم التي يصعب إزالتها، حتى بعد العودة للتمرينات مرة أخرى.

غذاء جيد لشيخوخة أفضل

مع التقدم في السن تتبدل بعض حاجات الجسم، منها ما يزيد، ومنها ما ينقص، خاصة على الصعيد الغذائي، كما أن التغيرات التي تحدث في جسم المسن لها تأثيرا سلبيا على الحالة الغذائية، ومن جهة أخرى فإن التغذية السليمة غالباً ما يكون لها تأثيرا إيجابياً على الحالة الصحية للمسن.

♦ ما هي الاشتراطات العامة في وجبات المسن اليومية؟

عموماً ينبغي تقليل عدد السعرات التي يتناولونها، على أن يتضمن الغذاء عناصر متوازنة غنية بالبروتينات متوسطة بالنسبة للكربوهيدرات، فقيرة نسبياً للدهون، مليئة بالفيتامينات.

ومن المهم تجهيز طعام المسن بطريقة تساعد في التغلب على مشاكل المضغ والبلع، وذلك بسلق الطعام جيداً، وقطعه إلى أجزاء صغيرة، مع تحفيف التوابل والبهارات في الأكل قدر الإمكان حتى لا تتعب معدته وجهازه الهضمي.

كما يفضل أن تكون الوجبات صغيرة ومتتابعة، على أن تراعي خفة وجبة المساء لكي تتيح الفرصة للمسن كي ينام بهدوء، فإنّ كثيراً من أسباب الأرق تعود إلى عدم هضم الطعام جيداً.

♦ هل صحيح أن المسن لا يحتاج إلى البروتينات؟ وأي نوع من اللحوم هو الأفضل له؟

إستراتيجية التغذية

على العكس تماماً، فجسم المسن بحاجة إلى كمية من البروتين أكبر من تلك التي يحتاجها الأشخاص العاديون (الذين لا يعانون من مشاكل في الكلية) فالمسن يحتاج إلى نسبة ١ - ٢٥ جرام بروتين لكل كجم من وزنه يومياً. بينما الكمية المطلوبة لشخص عادي لا تتجاوز ٠.٨ جرام/كجم/باليوم.

لذلك يُنصح المسن بتناول الأسماك ثلاث مرات في الأسبوع، واللحوم البيضاء (الدجاج، الأرانب ..) مرتين في الأسبوع، أما اللحوم الحمراء فمن الأنسب الاقتصاد في تناولها.

♦ لماذا يُطلب من المسنين تجنب الشحوم والملح؟

لأن الشحوم - وخصوصاً الحيوانية منها - تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين، وهذا المرض يشكل الخطر الأكبر الذي يهدد حياة المسن، لتأثيره في الأوعية القلبية والدماغية والأوعية الطرفية.

وكقاعدة عامة، فالأغذية الغنية بالكوليستروول يجب تجنبها، ويمكن السماح ببعض الزيوت النباتية بمقادير ضئيلة، وخصوصاً زيت الزيتون.

ويفضل عدم الإكثار من تناول الحليب، فلا يتجاوز المقدار اليومي ربع لتر - نصف لتر على الأكثر، بعكس اللبن الرائب الذي يعتبر غذاءً ممتازاً للمسنين.

أما الملح فيجب أن يكون تناوله بقتصر شديد، لاسيما إذا كان لدى المسن استعداد للإصابة بانحباس الماء أو التورم.

♦ ما هي خطورة إكثار المسن من تناول المعجنات؟

مع التقدم في العمر تتراقص الحاجة للطاقة، ولذلك فالمعجنات إذا أخذت بكميات كبيرة تؤدي إلى تخمرات معوية وإلى زيادة في الوزن، ومن ثم تعرض المسن للإصابة بمرض السكري. ولذا يفضل الإقلال من تناولها إلى حد لا يتجاوز حاجته الفعلية، وهذه الحاجة تمثل في كمية ١٥٠ جراماً من الخبز، و ١٥٠ جراماً من البطاطا أو الأرز. أما الشوكولاتة والسكاكر والكاتو فيجب الإقلال منها.

♦ هل للخضروات والفواكه أهمية في غذاء المسن؟

لا شيء يقاوم الشيخوخة مثلما يفعل تأثير طبق كامل من الخضروات والفواكه؛ فقد ثبت علمياً أن تناول الفاكهة والخضروات باستمرار يخفض من خطر الإصابة بالسرطانات، وخاصة إذا كانت من نوعية: السبانخ والبطاطس والكرنب والقرنبيط والطماطم والبرتقال، كما ثبت أنها تحمى من الأزمات القلبية، وتقلل من الإصابة بمرض تصلب الشريانين وارتفاع ضغط الدم، وتحافظ على قوة الإبصار لفترة متقدمة من العمر.

♦ ما هي أهمية الفيتامينات والمعادن في غذاء المسن؟ وأي منها يحتاج لها أكثر؟

طبيعة الفيتامينات كعامل من عوامل التعويض والتتجديد في الجسم يجعل توافرها في غذاء المسن ضرورة لا بد منها، وخاصة الفيتامينات A - D - C - B

إستراتيجية التغذية

فالفيتامين A يساعد المسن في تأخير مشاكل النظر، والفيتامين B خصوصاً يساعد على عدم تعرضه إلى فقر في الدم، والفيتامين C ضدّ التعب وهو يقوّي المناعة، والفيتامين D للمساعدة على امتصاص الكالسيوم الضروري للعظام.

كما أفادت دراسة علمية جديدة بأن «الفوليت» - وهو أحد فيتامينات مجموعة (ب) المركبة - والموجود بوفرة في الخضروات الورقية والحمضيات، يساعد في الوقاية من التدهور العقلي والإدراكي لدى المتقدمين في السن.

أما المعادن فيحتاج منها المسن للكالسيوم الضروري لتجنب ترقيق العظم بنسبة ١٠٪ جرام باليوم، والحديد لتجنب فقر الدم (الأنيميا)، بالإضافة إلى السلينيوم والزنك لتأثيرهما المضاد للأكسدة.

♦ كيف نعالج نقص الكالسيوم لدى المسنين؟

قد يسبب النقص في معدلات الكالسيوم لدى الشخص المسن مشاكل عدّة من أهمها وأخطرها: تررق العظام، وكسور في الجزء الأعلى من عظم الفخذ، ويعود هذا النقص في الكالسيوم إلى تدني امتصاص الأمعاء للكالسيوم مع التقدّم في العمر، ونقص فيتامين (D). إضافة إلى أنه يحدث لدى المسنين زيادة في فقدان الكتلة العظمية، وقدان الكالسيوم بطرحه مع البول.

وتعويض الكالسيوم يحتاج إلى النشاط الجسدي المنتظم، وإلى التعرض الدائم لأشعة الشمس، وإلىوجبة غنية بالكالسيوم يومياً، ومن أشهر مصادر الكالسيوم الغذائية: اللبن، البيض، اللحم، الخضروات الورقية كالملفوف والسبانخ، الموالح والمكسرات واللوز، الأجبان، السمسم، دبس السكر، سمك السردين، سمك السلمون، الشوم، التين المجفف، الشعير، بذر عباد الشمس، نخالة الذرة، الجوز.

♦ هل تناول السوائل بكثرة ضروري للمسن؟

مع تقدم العمر تفقد بعض الأعضاء وظائفها أو تقل في حساسيتها، حيث يفقد المسن حاسة العطش أو الرغبة لتناول الماء. وبؤدي النقص في الواردات المائية للجسم إلى عدة أمراض منها: الإمساك، والتهابات مجرى البول، وتكون حصوات الكلى، وقد يؤدي إلى حدوث الجفاف المسبب للوفاة. لذلك يوصى بأن يتناول المسن كمية جيدة من الماء (١.٥ لتر يومياً) حتى من دون الإحساس بالعطش.

أيضاً لا نغفل دور العصائر والمشروبات التي سوف تزيد من مستوى السوائل داخل الجسم ليقوم بجميع الوظائف الأساسية على أتم وجه.

إستراتيجية التغذية

تم بحمد الله تعالى يوم الأثنين ١٥ شوال ١٤٣٠ الموافق

٢٠٠٩/١٠/٥

د. خالد سعد التجار

٠٠٢٠١٢٢٩٥٩٦٦٥٨

مصر

الفهارس

▪ المقدمة
▪ عندما يكون غذائك دواوك
▪ ثقافتنا الغذائية والوقاية من سلطان البروستاتا
▪ الفولاسيين نجم الفيتامينات
▪ الموليبيدين .. معدن تحتاجه أجسامنا
▪ الزنك.. عنصر هام على مائدتك
▪ البوتاسيوم .. صديق الصحة
▪ الماغنيسيوم .. ضابط إيقاع الأعصاب والعضلات
▪ زيت الشجرة المباركة
▪ أعشاب تخلصك من التوتر والقلق
▪ عاداتنا الغذائية بين الصواب والخطأ
▪ صبح معلوماتك الغذائية
▪ المضغ الجيد.. امضغ ما تشرب، واشرب ما تمضغ
▪ ملح الطعام .. هل هو السم الأبيض؟!
▪ الدهون المتحولة .. حقائق يجب أن نعرفها
▪ حمية صحية وفاعلة في آن
▪ غذاء جيد لشيخوخة أفضل