55 وصفة غذائية

تعدل المزاج وتجدد الشباب وتسعد الأزواج

* **الرمان المذكور في القرآن:** فياجرا طبيعية وعصيره هو المشروب المفضل لنجوم ونجمات هوليود!
* **الشطة الحمراء:** سر حيوية ونشاط وزيرة الخارجية الأمريكية (هيلاري كلينتون) التي تلف العالم بلا كلل أو تعب أو ملل!
* **عجائب مشروب القهوة:** ينشط الذهن ويقيك من الشلل الرعاش وسرطان القولون وحصاوات المرارة ومرض السكر وتليف الكبد.
* **الزنجبيل:** يولد الطاقة ويحرق الدهون، وينشط الدورة الدموية ويدفئ الجسم وينشط الجنس.
* **سكان البحر الأبيض المتوسط:** كيف نجا معظمهم من أمراض القلب والسمنة والسكر وبقية الأمراض التي تصيب الأمريكيين بفضل تناولهم لزيت الزيتون والفواكه والخضراوات الطازجة؟
* **الثوم.. الثوم:** 2 جرام فقط من الثوم الطازج- كما تقول دراسة أمريكية - وتقوي جهازك المناعي وتقاوم العدوى والفيروسات.
* **نصيحة للأزواج:** انسوا تقدم العمر وثقوا بأنفسكم واستمتعوا بوقتكم فالحياة حلوة.
* **كنز عجيب اسمه الجرجير:** يقوي الشعر والعظم والنظر وينقص الوزن ويقي من الإمساك وزيوته مضادات حيوية طبيعية ومنشط للقدرة الجنسية والغذاء المفضل عند جنود الإغريق يشحنهم بالطاقة والحيوية.

دكتور/ أيمن الحسيني

مكتبة ابن سينا

الحسيني، أيمن.
٥٥ وصفة غذائية تعدل المزاج وتجدد الشباب وتسعد الأزواج/ أيمن الحسيني.
ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٣
١١٢ ص: ٢٤ سم
تدمك ٧ ٠١٢ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨
١- الأغذية- الجوانب الصحية.
أ- العنوان. ٦١٣.٢
رقم الإيداع: ٢٠١٣/٣٨٤٢
الترقيم الدولي: 978-977-447-012-7

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم
الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية
مكتبة الساعي للنشر والتوزيع
ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ ـ هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ ـ ٤٣٥١٩٦٦ ـ ٤٣٥٩٠٦٦
فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧
E-mail: alsaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة – القاهرة
تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
نافذتك على الفكر العربي والعالمي من خلال ما تقدمه لك من روائع الفكر العالمي والكتب العلمية والأدبية والطبية ونوادر التراث واللغات الحية. شعارنا: قدم الجديد..
وبسعر أرخص
يشرف عليها ويديرها
مهندس
مصطفى عاشور

٢٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون: ٢٦٢٧٩٨٦٢ - ٢٦٢٨٩٣٧٢ فاكس: ٢٦٣٨٠٤٨٣
Web site: www.ibnsina-eg.com
E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة

التغذية الجيدة وفق ما توصلت إليه أحدث الأبحاث والدراسات العلمية تعد ركيزة أساسية للتمتع بالصحة والحيوية ومقاومة الشيخوخة بل ولعلاج كثير من مشاكل العلاقة الزوجية الخاصة .

وفى ضوء تلك الاكتشافات الغذائية الحديثة نقدم مجموعة من النصائح والوصفات الغذائية والإرشادات الصحية التى تساعدنا على الحياة بطاقة أوفر وصحة أفضل .. وبخاصة مع التقدم فى العمر حيث تبدأ الشيخوخة فى فرض تأثيراتها السلبية على الجسم ..

ذلك فضلاً عن تقديم مجموعة من أهم المكملات الغذائية التى تساعد فى تعزيز دور الغذاء وتزويد الجسم بمغذيات هامة قد يتعذر الحصول عليها بقدر كافٍ من خلال الطعام .

وأرجو أن ينال هذا الكتاب إعجابكم وأن تستفيدوا بما جاء فيه من نصائح غذائية كمساعدة فى التغلب على المرض وضعف النشاط والطاقة وللتمتع بالحيوية والشباب لأطول فترة ممكنة من العمر .

مع خالص تحياتى،،

استشارى الأمراض الباطنية

وخبير التغذية العلاجية

1 نشط جسمك بحبوب اللقاح والبروبوليس

حبوب اللقاح يلتقطها النحل أثناء انتقاله بين النباتات والأزهار لامتصاص الرحيق الذى يستخدمه النحل فى إعداد العسل .

إن هذه الحبوب تعد بمثابة كنز غنى بالمغذيات التى تفيد الإنسان مثل : مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن المختلفة وكذلك الإنزيمات ومجموعة كبيرة من مضادات الأكسدة تعرف باسم بيوفلافونويدات bioflavonoids ومن الطريف أنها تحتوى كذلك على فيتامين (ب$_{12}$) ومن المعروف أن هذا الفيتامين لا يوجد إلا فى الأغذية الحيوانية .. ويحتاجه العجائز بصفة خاصة لضعف امتصاص الجسم له مع تقدم السن .

فى دراسة أجريت على مجموعة من السباحين المراهقين وُجد أن الذين انتظموا منهم على تناول حبوب اللقاح سجلوا أقل معدل للغياب عن التمارين بسبب عدم الإصابة بنزلات البرد ومتاعب الجهاز التنفسى العلوى .

أما البروبوليس Propolis والذى يسمى كذلك صمغ النحل فهو عبارة عن منتج يكونه النحل من خلال خلط شمع خلايا النحل مع عُصارة راتنجية من الأشجار ويتكون من هذا الخليط مادة ثَبُتَ أنها مضادة للأكسدة ، ومضادة للجراثيم ، ومضادة للأورام السرطانية ، ومضادة للقُرَح . كما أن البروبوليس يعد مادة منشطة ومكسبة للطاقة ومن ضمن تفسيرات ذلك أنه يحمى من أنواع كثيرة من الميكروبات التى تهاجم الجسم وتسلب جزءًا من طاقته بطرق خفية .

2 تسلَّ بالمكسرات للاكتساب الطاقة، وأيضا للحفاظ على صحة قلبك

المكسرات تعد مصدرًا ممتازًا للطاقة وغذاءً مرتفع القيمة الغذائية . حيث تحتوى على نسبة عالية من المعادن التى تدعم طاقة الجسم وتلعب دورًا مهمًا فى عملية التمثيل الغذائى.. بالإضافة إلى نسبة عالية من الدهون النباتية الآمنة مرتفعة السعرات الحرارية والتى تمد الجسم بالتالى بقدر جيد من الطاقة . كما تحتوى على بروتين نباتى ونسبة عالية من الألياف.

وفى إحدى الدراسات ثبت أن الذين يعتادون على تناول المكسرات كالجوز واللوز والنبدق وكذلك الفول السودانى تنخفض بينهم نسبة الإصابة بمرض القلب . ومن أهم أسباب ذلك احتواء المكسرات على نسبة عالية من الدهون الصحية المفيدة من نوع أوميجا – 3 ومن الدهون غير المشبعة عمومًا .. وهذه الدهون تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية .. ومن المعروف أن ارتفاع مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية يزيد من قابلية الإصابة بمرض القلب أو قصور فى الشريان التاجى .

وبذلك تمثل المكسرات وجبة خفيفة Snack صحية ومفيدة. ولكن يفضل الإقلال من تناول الأنواع المحمصة فى الملح ، وخاصة لمرضى ضغط الدم المرتفع ، وكذلك عدم الإكثار عمومًا من تناولها لاحتوائها على سعرات حرارية مرتفعة يمكن أن تتسبب فى زيادة الوزن.

3 احصل على الطاقة من البحر !

سمك التونا من أفضل المأكولات البحرية التى تمنح جسمك الطاقة ، حيث يحتوى على نسبة عالية من الحمض الأمينى تيروزين Tyrosine والذى يتحول داخل الجسم إلى دوبامين Dopamine وهو أحد الموصِّلات العصبية التى تجعلك نشيطًا متيقظًا حاد التركيز .

تعد الأسماك وخاصة الأنواع الدسمة الغنية بالزيوت منها مثل التونا والماكريل والسالمون من أهم مصادر أوميجا – 3 وهى من الأنواع المفيدة من الدهون وخاصة فيما يتصل بصحة القلب والشرايين.

إن تناول وجبة من سمك التونا مع شريحة من الخبز الكامل مع كوب لبن عضوى خفيف الدسم يعد وجبة مثالية لتزويد جسمك بالطاقة حيث تحصل من خلالها على نسبة جيدة من البروتينات والكربوهيدرات المعقدة ، بالإضافة للتيروزين .

4 تناول البروتين فى كل وجبة طعام كمصدر مهم للطاقة

البروتينات والكربوهيدرات تتساويان فى كمية السعرات الحرارية الناتجة عنهما حيث يعطى كل جرام من كليهما حوالى 4 سعرات حرارية، وبذلك تتساويان فى كمية الطاقة الناتجة عنهما. ولكن فى الحقيقة هناك اختلافًا بينهما يرتبط بعملية الشَّبَع.

إنه من المعروف أن عملية الشَّبع تتأتى من خلال إرسال إشارات من الأمعاء إلى المخ تنبهه للحصول على قدر كاف من الطعام .

ولو رجعنا إلى الإنسان البدائى ، والذى نحن فى الحقيقة من أحفاد أحفاده ، لوجدنا أن جسمه قد تأقلم مع البروتينات أكثر من الكربوهيدرات حيث كان أغلب طعامه يتمثل فى فريسة يقوم باصطيادها. ولذلك فإن عملية الشبع تتم بدرجة أفضل مع تناول البروتينات والتى تتعرف عليها الأمعاء جيدًا.

أما الكربوهيدرات الحديثة أو المُعَالجة والتى

تختلط بمواد حافظة أو ملونة أو مكسبة للنكهة ، فإنها تعتبر فى الحقيقة مواد "جديدة" إلى حد ما على الأمعاء.ولذلك فإن تناول البروتينات كمصدر للطاقة يجعلنا نشعر بالشبع فلا نفرط فى تناولها .. وهو ما لا يحدث عادة مع تناول الكربوهيدرات حيث نميل إلى الإفراط فى تناولها .وتبعًا لذلك فإننا بعد تناول وجبة من البروتينات (كالدجاج أو الأسماك أو البيض أو الحبوب المختلفة) فإننا لا نشعر بالميل للكسل أو النعاس على عكس ما يحدث بعد تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات .

لكن ذلك فى الحقيقة لا يقلل من أهمية الكربوهيدرات ، وخاصة الكربوهيدرات المعقدة ، حيث إن تناولها لا يتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول فى الدم ، وهو ما قد يحدث مع الإفراط فى تناول البروتينات الحيوانية .

5 احرص على تناول الأغذية المنخفضة فى «معامل التسكُّر» للحصول على طاقة دائمة

الباحثون درسوا تأثير أنواع مختلفة من الأغذية الكربوهيدراتية على مستوى سكر الدم (الجلوكوز) ووجدوا أن هناك أغذية ترفع مستوى السكر فى الدم بسرعة لكنها تستهلك بسرعة فيعود مستوى السكر فى الدم للانخفاض بعد فترة وجيزة وهناك أغذية ترفع مستوى السكر فى الدم ببطء وبشكل تدريجى ويدوم ذلك لفترة طويلة نسبيًا .

وهناك أغذية مابين هذا وذاك . ووصفوا الأغذية الأولى بأنها مرتفعة فى معامل التسكُّر Glycemic Index = GI والأغذية الثانية بأنها منخفضة فى معامل التسكُّر .. والأغذية الثالثة بأنها معتدلة فى معامل التسكُّر.

إنه من المعروف أن طاقة الجسم ترتبط بمستوى سكر الدم .. فعندما يكون هذا المستوى معتدلاً ومحتفظًا بقيمته الطبيعية فإننا نحتفظ بطاقتنا لفترة طويلة من اليوم .

وبناء على ذلك تعد الأغذية المنخفضة فى معامل التسكُّر هى الأفضل لأنها تحقق مستوى مناسب من سكر الدم يدوم لفترة طويلة . وهذه الأغذية ببساطة هى الأغذية الكربوهيدراتية الغنية بالألياف حيث إنها تُهضم وتُمتص ببطء وبالتالى يتحرر منها السكر (الجلوكوز) بشكل تدريجى مما يجعل مستوى السكر فى الدم معتدلاً لفترة طويلة من الوقت .

والباحثون قاموا بقياس معامل التسكُّر لمجموعة كبيرة من الأغذية الكربوهيدراتية.. ووصفوا الأغذية التى تزيد عن عدد (55) بأنها مرتفعة فى معامل التسكُّر .. أما الأغذية التى تقل عن هذا فتعتبر منخفضة فى معامل التسكُّر .

فعلى سبيل المثال :

يعتبر الخبز الأسمر (51) أفضل من الخبز الأبيض (70) لأن له معامل تسكُّر منخفض.

وهذه بعض الأمثلة الأخرى :

- العسل (58).
- الأرز الأبيض (70).
- الأرز البُنى (51).
- الحبوب مثل الفول (48) ، واللوبيا (48) ، والعدس (30).
- الفواكه مثل التفاح (38) ، والموز (55) ، والبطيخ (27).
- الخضراوات مثل البسلة (48) ، والجزر (49).

6 زود غذاك بكمية من الطحينة للحصول على دفْعة قوية من الطاقة

الطحينة من الأغذية المعروفة فى دول الشرق والتى صارت تلقى رواجًا فى دول الغرب لما لها من فوائد صحية كبيرة. إن الطحينة لا تعد فحسب غذاء مُحمَّل بالطاقة التى تنشِّط من قدرات الجسم وتعينه على تحمل المجهود لكن الدراسات الحديثة كشفت كذلك عن فوائد أخرى عظيمة للطحينة والتى تجّهز من بذور السمسم .

فتحتوى الطحينة Sesame على كيماويات نباتية مضادة للأكسدة تسمى: لجنانات Lignans من أبرزها السيسامين Sesamin والسيسامينول Sesaminol وقد أظهرت التجارب التى أجريت على حيوانات المعمل أن هذه الكيماويات النباتية تحفِّز كذلك على حرق الدهون عن طريق زيادة إنزيمات الكبد التى تعمل على حرق الدهون .. وبذلك فإنها تفيد فى عملية إنقاص الوزن إذا ما قدمت الطحينة من خلال نظام غذائى مناسب . كما تعتبر الطحينة مصدرًا جيدًا للمعادن ، والألياف ، والبروتين .

ويجهز من الطحينة أطباق شرقية شهية ومميزة، مثل: سلطة الطحينة المتبلة، وسلطة الطحينة مع الباذنجان المهروس، وطبق الطحينة الممزوجة بالعسل الأسود وغير ذلك..

7 اشرب العصائر الحمراء والقرمزية كغذاء منشط ومقوٍ جنسيا

عصير الرُّمان أحد أهم هذه العصائر المقصودة . ونحن نعرف أن الرُّمان أحد الأغذية التى خصّها الله تعالى بالذكر فى كتابه الكريم .

ومن الطريف أن نعرف أن هذا العصير يعد العصير المفضل لكثير من نجوم ونجمات هوليود ، ففضلاً عن مذاقه اللذيذ فإنه يحتوى على العديد من المغذيات الهامة بينما يحتوى على قدر بسيط من السكريات وبالتالى لا يتسبب فى زيادة الوزن .

من الدراسات التى أجريت حول فوائد عصير الرُّمان دراسة إسرائيلية أجريت فى جامعة حيفا أظهرت أن تناول عصير الرُّمان من وقت لآخر يوفر الحماية ضد الإصابة بمرض القلب (قصور فى الشريان التاجى) ومرض السرطان .

ومن أهم أسباب ذلك احتواء الرُّمان على نسبة عالية من الفلافونويدات Flavonoids وهى كيماويات نباتية مضادة للأكسدة .. ويذكر الباحثون أن نسبتها فى الرُّمان أعلى من نسبتها فى العنب وفى الشاى الأخضر .

ولأن الطاقة الجنسية ترتبط بطاقة الجسم بصفة عامة ، فإن تناول عصير الرُّمان ينشط ويجدد الطاقة الجنسية من خلال تأثيره المنشط للجسم عمومًا ولذا أطلق عليه بعض الباحثين اسم "الفياجرا الطبيعى" .

وفى بحث نُشر فى جريدة المسالك البولية الأمريكية جاء فيه أن تناول عصير الرُّمان من وقت لآخر يساعد فى الشفاء من مشكلة ضعف الانتصاب Erectile Dysfunction .

ومن التقاليد التركية ، أن تقوم العروس برمى ثمرة رمان على الأرض.. حيث يُعتقد أن كمية البذور التى تخرج منها تعادل كمية الأبناء التى سوف ينجبهما الزوجان !

ومن العصائر الأخرى المفيدة ذات اللون الأحمر الداكن عصائر التوت بأنواعه المختلفة .. حيث تحتوى على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والمغذيات المفيدة التى تدعم طاقة الجسم .

ويمكن عمل كوكتيل رائع منشط للجسم من عصائر الرُّمان والتوت .

وللرُّمان مكانة كبيرة فى الطب النبوى فضلاً عن أنه من "الأغذية القرآنية" .

قال تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ ، وروى أبو نعيم عن أنس : أنه سأل رسول الله ﷺ عن الرمان ؟ فقال : "ما من رمانة إلا وفيها حبة من رمان الجنة" ([1]).

وفى رواية : "ما لقحت رمانة إلا بقطرة من ماء الجنة" .

وفى رواية : "ما أكل رجل رمانة إلا ارتد قلبه إليه وهرب الشيطان منه"

وفى رواية عن عليٍّ رضي الله عنه قال : من أكل رمانة نوّر الله قلبه" ([2])

---

(1) الجامع الكبير (719/1) .. الطب النبوى (ص/ 291)

(2) الفردوس (5842)

8 نشط مخك بوجبة إفطار جيدة

لايمكن أن تحتفظ بنشاطك وطاقتك إذا كان مخك جائعًا!.. وهو ما يحدث إذا أهملت تناول وجبة الإفطار .

إن المخ يحتاج فى المتوسط لحوالى 120 جرامًا من الجلوكوز ليعمل بكفاءة .. ويمثل الجلوكوز الغذاء الرئيسى للمخ والذى لا تستطيع خلاياه الاستغناء عنه . إنك عندما تستيقظ من نومك فى الصباح يكون مستوى الجلوكوز منخفضًا وبالتالى يكون المخ فى حاجة مُلحَّة لتزويده بالجلوكوز الكافى .. فإذا لم يصل للمخ الجلوكوز الكافى فى حالة إهمال تناول وجبة الإفطار فإنه لن يستطيع توليد الطاقة الكافية التى تجعله نشيطًا متيقظًا قادرًا على القيام بالأنشطة اليومية المختلفة .

ولكن .. ما الذى يجب أن تشتمل عليه وجبة الإفطار المثالية ؟

إن الاهتمام بتناول وجبة إفطار جيدة لا يجب أن يعنى أن تكون وجبة ثقيلة غنية بالسعرات الحرارية حتى لا تكلف الجسم جهدًا كبيرًا فى هضمها مما يجعله غير قادر على تلبية الأنشطة الأخرى التى يواجهها بكفاءة .. فمن المناسب أن يكون مقدار السعرات الحرارية للوجبة مابين 300 – 500 سعرًا حراريًا .

وهذه بعض الأمثلة :

- قطعة جبن أبيض وبيضة واحدة ورغيف خبز أسمر .
- طبق من البليلة (قمح مطبوخ مضافًا إلى اللبن) مع العسل ومخبوزات من الدقيق الكامل .
- طبق من الحبوب أو البقول (كالفول) مع الخضروات ،مثل: (الطماطم والخيار) مع رغيف خبز أسمر .

9 أضف كمية من الشطة الحمراء لطعامك

ذكرت صحيفة أمريكية أن من أسباب تمتع "هيلارى كلينتون" وزيرة خارجية الولايات المتحدة الأمريكية بالنشاط والطاقة وهو ما يساعدها على كثرة التنقل من دولة لأخرى اعتيادها على تناول كمية من الشطة الحمراء ضمن طعامها اليومى ! ولكن .. ماذا تفعل الشطة الحمراء داخل الجسم ؟

إن المادة الفعالة بها تسمى كابسيسين ، وقد وجد أنها تنشط عملية الأيض (أى عملية حرق الطعام وتوليد الطاقة)، وتنشط الدورة الدموية ، وتزيد من تدفق الدم بالشرايين ، أو يمكن أن نقول إنها "تُسخِّن" الجسم . ولأنها تدفع عملية حرق الطعام بما فى ذلك الدهون فإنها تفيد كذلك فى التخلص من الوزن الزائد . ولذلك يلاحظ أن الذين يعتادون على تناول الشطة الحمراء والتوابل ، كسكان شرق آسيا كما فى الهند ، يتميزون بأجسام رشيقة أو نحيفة .

كما تحتوى الشطة على كمية جيدة من مضادات الأكسدة التى تحمى الجسم من أعراض الشيخوخة . ولم يثبت أن تناول قدر بسيط معتدل من الشطة الحمراء يرتبط بحدوث قُرح بالجهاز الهضمى ، على عكس ما هو معروف بين البعض .

10 خذ بهذه الوصفة السهلة لمقاومة التعب: اشرب ماءً بصورة متكررة!

وجد من خلال دراسة أمريكية أن غالبية الأمريكيين لا يشربون القدر الكافى من الماء .. وأن تناول حوالى ضِعْفَى أو ثلاثة أضعاف ما يشربونه يمكن أن يرفع من مستوى طاقة الجسم والقدرة على تلبية الأنشطة اليومية . كما أثبتت دراسات أخرى أن قدرة اللاعبين على المنافسة والأداء الجيد تنخفض عن المعتاد إذا كانت أجسامهم تفتقر للماء ولو بنسبة قليلة فى حدود 2 % .

ومن الطريف أن الماء فى حد ذاته لا يحتوى على سعرات حرارية .. لكنه يعد ضروريًا لكافة العمليات الحيوية التى تجرى فى الجسم بما فى ذلك توليد الطاقة داخل الخلايا .

كما أن توافر الماء بالجسم يعد ضروريًا لكى يتخلص الجسم من الفضلات الزائدة والسموم والمواد الضارة التى تتخلف بالجسم والتى يؤدى تراكمها إلى التأثير بالسلب على نشاط وحيوية الجسم ويدفع للإحساس بالتعب.

إن أجسامنا فى الحقيقة تتركب من الماء بنسبة تصل إلى 60 % ولابد من تجديد الماء الذى يفقد باستمرار للحفاظ على هذه النسبة الطبيعية للماء بالجسم.

ولكن ما المقدار المناسب الذى يجب أن تتناوله يوميًا من الماء ؟

إنه فى حدود 8 أكواب من الماء .. ويزيد هذا المقدار بالنسبة لأصحاب الوزن الزائد .

ويذكر الباحثون كذلك أننا نستقبل فى بعض الأحيان الإحساس بالظمأ على أنه إحساس بالجوع .. وذلك بمعنى أن أجسامنا لا تكون فى الحقيقة فى حاجة إلى طعام وإنما فى حاجة إلى ماء . وهو ما يدفع بالتالى إلى زيادة الوزن . ففى المرة القادمة ، وخاصة إذا كنت تعانى من السمنة وزيادة الوزن ، جرِّب تناول الماء بدلاً من الطعام، باستثناء تناول الطعام فى مواعيده المعتادة ، ستجد أن جزءًا كبيرًا من إحساسك بالجوع قد ذهب .

11 خذْ بنصيحة «أرنولد شوارزينيجر» وابقَ جائعا بعض الشىء لتتمتع بالطاقة!

كيف يمكن أن تظل جائعًا إلى حد ما لخدمة توليد الطاقة؟!

يذكر "أرنولد" الممثل الأمريكى الشهير نمساوى الأصل أن ما يساعده على القيام بأدواره السينمائية الشاقة المليئة بالعنف والشجار والجرى إلى آخره أنه يحرص دائمًا على ألا يملأ بطنه بالطعام فقد وجد أن ذلك يجعله محتفظًا بمستوى أفضل من الطاقة .

إنك ببساطة عندما تملأ معدتك بالطعام بنسبة 100 % وخاصة بأطعمة ثقيلة غنية بالسعرات الحرارية ، فإن جسمك يجد مشقة فى هضمها وامتصاصها وينفق فى تلك العمليات مزيدًا من الطاقة .. ولذلك فإنك قد تشعر بالخمول والتعب بعد تناول وجبة طعام ثقيلة .

ومن الطريف أن الباحثين قد وجدوا كذلك أن نقص الطعام إلى حد ما وليس

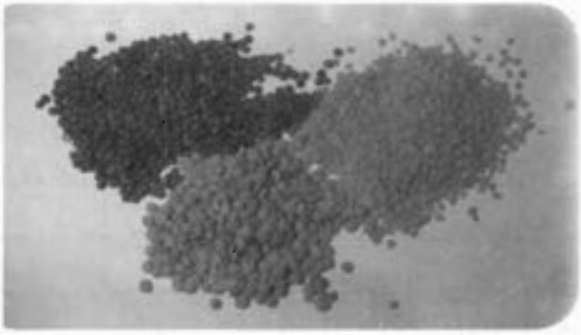
إلى درجة الجوع ، يطيل من عُمر الإنسان ، بإذن الله تعالى ، بل ومن عمر أغلب فصائل الكائنات الحية ابتداءً من الفطريات حتى القوارض حتى حشرات الفاكهة والقردة ! ولذلك ينصح الباحثون بأن تملأ معدتك بالطعام بنسبة 75 % بدلاً من 100 % .. وأن تختار طعامك من الأنواع الغنية بالمغذيات بدلاً من الأنواع الغنية بالسعرات الحرارية .. أو اجعل طعامك غنيًا بالخضروات والفواكه ونسبة جيدة من البروتينات بينما قلل من تناول الدهون والكربوهيدرات البسيطة كسكر المائدة والمربى والحلويات عمومًا . وهذه النصيحة الطبية قالها رسولنا الكريم منذ زمن بعيد من خلال أحاديثه عن تناول الطعام وآداب المائدة .

فقال ﷺ: "ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فثلثٌ لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنَفَسِهِ" (رواه النسائى والترمذى وقال : حديث صحيح) .

12 العدس والحبوب غذاءان رائعان للاحتفاظ بالطاقة ، فوفرهما على مائدة طعامك

العدس والحبوب مثالان جيدان للكربوهيدرات المركبة.. أى النشويات الغنية بالألياف . فالنشويات تتحول إلى سكر (جلوكوز) ووجود نسبة عالية من الألياف يجعل هضمها وامتصاصها بطيئًا نسبيًا وبالتالى يتحرر الجلوكوز إلى تيار الدم بشكل بطىء تدريجى فيظل مستوى السكر فى الدم (أو مستوى الطاقة) معتدلاً لفترة طويلة من اليوم .

وذلك على عكس ما يحدث مع تناول قطعة حلوى أو كعكة أو قطعة شيكولاته .. فهذه الأنواع تسمى بالكربوهيدرات البسيطة لأنها تفتقر للألياف.. ولذلك فإنها تتسبب فى حدوث ارتفاع سريع لمستوى السكر فى الدم ثم يعود للهبوط مرة أخرى بعد فترة قصيرة فيعانى الجسم من التعب ونقص الطاقة .



ولـذلـك فـإن الـكـربـوهـيـدرات المعقـدة تناسب مرضى السكر وتعد عنصرًا غذائيًا مناسبًا لوجبة الإفطار للاحتفاظ بالطاقة على مدار فترة النهار ، مثل: (طبق الفول أو البليلة أو طبق شوربة العدس) .. أما الكربوهيدرات البسيطة التى ترفع مستوى السكر فى الدم بسرعة فهى لا تناسب مرضى السكر لأن أجسامهم تفتقر للأنسولين المكلف بحرق السكر فى الدم الذى يرتفع مستواه بشكل سريع ومفاجىء .

13 اكتشف الفوائد العظيمة لمشروب القهوة

مشروب القهوة لا ينشط ذهنك ويعطيك دَفْعَة للعمل فحسب وإنما توصلت الأبحاث الحديثة إلى فوائد عظيمة لهذا المشروب .. مثل :

- يقلل من فرصة الإصابة بمرض باركنسون (الشلل الرعَّاش) بنسبة 80 %.
- يقلل من فرصة الإصابة بسرطان القولون بنسبة 25 %
- يقلل من فرصة الإصابة بحصاوات المرارة بنسبة 50 %
- يقلل من قابلية الإصابة بمرض السكر من النوع الثانى (سكر الكبار)
- يقلل من فرصة الإصابة بتليف الكبد بنسبة 80 %

وليس هذا فحسب ، بل وجد كذلك أن رائحة القهوة Aroma فى حد ذاتها

تؤثر تأثيرًا إيجابيًا على الجينات والبروتينات الموجودة بالمخ . ففى دراسة نشرت فى جريدة كيمياء الزراعة والغذاء Journal of Agriculture and Food Chemistry فى سنة 2008 اتضح أن رائحة القهوة تؤثر على 17 جين بالمخ فى فئران التجارب .. وتؤدى إلى تغيير بالبروتينات على نحو يزيد من مضادات الأكسدة ويلطف من حالة التوتر .

ولكن الإفراط فى تناول القهوة قد يؤدى لآثار سلبية ، فقد يتسبب فى ارتفاع ضغط الدم (بدرجة بسيطة) عند بعض الناس ، ويتسبب عادة فى مشكلة الأرق . كما أن القهوة تعد مشروبًا حمضيًا وهوما قد يتسبب فى متاعب بالمعدة عند البعض .

14 لا يفوتك تناول صفار البيض.. فهو كنز غنى بالفوائد الصحية

هناك وصفة غذائية قديمة جاءت ثم ولّت وهى تناول بياض البيض فقط بغرض الوقاية من ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

ولكن فى الحقيقة أن إهمال تناول صفار البيض يجعلك تخسر فوائد غذائية كبيرة . أما بالنسبة لارتفاع الكوليستيرول، فإن هناك دراسات تذكر أن البيض الحيوى (البلدى) الذى جاءت به الدجاجة بعد تغذيتها على أعلاف طبيعية لا يتسبب فى ارتفاع الكوليستيرول وعمومًا فإن الاعتدال فى تناول البيض هو الشىء الأفضل أما الامتناع عن تناوله فإنه يحرم الجسم من مغذيات مفيدة .

ولكن ما الذى يجعل صفار البيض (أو البيض الكامل) غذاءً رفيع المستوى ؟

إنه فضلاً عن أن البيض غذاء غنى بالبروتينات فإنه يحتوى كذلك على حوالى 15 نوعًا من الفيتامينات والمعادن ومن ضمنها أنواع تختص بتوليد الطاقة ولذلك تسمى أحيانًا فيتامينات الطاقة Energy Vitamins ومن أهمها فيتامين ب$_2$ (أو الريبوفلافين) فيتامين ب$_{12}$ وكلاهما يتوفر بنسبة عالية فى صفار البيض .

كما يحتوى صفار البيض على كولين Choline وهو نوع من المغذيات الهامة ويعتبره البعض أحد أفراد عائلة فيتامين (ب) . والكولين يحتاجه الجسم لتكوين الإسيتيل كولين Acetylcholine وهو أحد الموصلات العصبية الهامة بالمخ .. حيث يساعد على نقل المعلومات ، ولذلك فإن وجوده بمستوى كافٍ شىء ضرورى للحفاظ على قوة الذاكرة ومقاومة النسيان والعَتَه Dementia .

كما يساعد الكولين فى تكوين مادة كيميائية تسمى بيتان Betaine وهذه المادة تعمل على خفض مستوى نوع من الأحماض الأمينية يسمى هوموستسين Homocysteine.. وهذا الحمض الأمينى يتكون داخل الجسم بصورة طبيعية وعندما يتراكم ويزيد مستواه يؤدى لزيادة قابلية المتاعب الصحية الخطيرة مثل مرض القلب (قصور فى الشريان التاجى) ، والحوادث المُخية (مثل جلطة المخ).. بل قد ترتبط زيادته بزيادة القابلية لكسور العظام (حسبما أشارت بعض الدراسات).

كما يساعد الكولين مع نوع آخر قريب الصلة به يسمى فوسفاتيديل كولين Phosphatidylcholine والذى يتوفر هو الآخر فى صفار البيض على تخليص الكبد من السموم التى تتراكم به ، ولذلك يعد البيض غذاءً مفيدًا كذلك لصحة الكبد.. هذا العضو الهام جدًا والذى عندما يخفق فى القيام بوظائفه تختل أغلب العمليات الحيوية فى الجسم .

15 اشحن جسمك بالطاقة بتناول كوب من «العصير الأخضر»

اللون الأخضر الداكن لبعض النباتات أو الخضراوات يمكن أن يحقق لجسمك فوائد صحية عظيمة .

إن هذه الأنواع الخضراء تمتلىء بصبغة الكلوروفيل الأخضر والذى يعمل على تنقية الدم Blood Purifier ، وإزالة السموم Detoxifier، ويعمل توافره بالجسم على الإحساس بالطاقة واعتدال المزاج .

ويمكنك ببساطة تجهيز كوب عصير أخضر من الخضروات مثل السبانخ ، والبروكلى ، والبقدونس ، وغير ذلك.. ويمكنك أن تجهز كذلك خليطًا من عدة أنواع ، كما يمكنك إضافة أية توابل لتحسين المذاق .

إن هذه الأنواع من الخضراوات الخضراء تحتوى على عدد كبير من الكيماويات النباتية Phytonutrients والتى تقدم للجسم فوائد عظيمة ، مثل حماية الخلايا

من التأثيرات المدمرة للشوارد الحرة Free Radicals التى تتولد من عمليات التمثيل الغذائى ، وذلك بفضل تأثيرها المضاد للأكسدة.

كما تتميز العصائر الخضراء بخاصية قلوية ، والتى تعادل الحموضة الزائدة كالتى يكتسبها الجسم من تناول اللحوم ، أو بسبب التدخين ، أو غير ذلك .. ولذلك فإنها تحافظ على الوسط الكيميائى PH الطبيعى للجسم .

وفضلاً عن ذلك فإن العصائر الخضراء تتميز بانخفاض كمية السعرات الحرارية بها ، وانخفاض معامل التسكّر Glycemic Index، وزيادة نسبة الألياف. ولذلك فإنها تُشْبِع وتُغذِّى وتُنشِّط بينما لا تُحدث زيادة فى الوزن .

ونظرًا لأهمية العصائر الخضراء وفوائدها الصحية ، أصبح هناك فى المحال الكبرى Super Markets منتجات جاهزة من العصائر الخضراء مجهزة من أنواع مختلفة من الخضروات .

خضار البروكلى من الخضروات الغنية بالمغذيات المفيدة والكيماويات النباتية المضادة للسرطان

16 إحساسك بالخمول قد يرجع لوجود «حساسية غذائية» فحاول التعرف على المواد المثيرة لحساسيتك

ليس كل ما نأكله من طعام يتوافق عادة مع أجسامنا .. أو يمكن القول بأن أجسام البعض منا لا تتوافق مع نوعيات معينة من الطعام .. وقد وجد أن نسبة حدوث ذلك تبلغ حوالى 5 % .

ولكن كيف تظهر أعراض هذه الحالة من عدم التوافق أو الحساسية ضد غذاء ما Food Sensitivity؟

إنها تظهر فى صورة حالة من عدم الارتياح عمومًا بعد تناول الطعام أو ربما قد يتأخر ظهورها لليوم التالى .. وقد تظهر أعراض مثل : الصداع ، الإحساس بالامتلاء وربما الميل للتقيؤ ، الإحساس بالخمول أو نقص الطاقة ، ضعف قدرة المخ على التركيز ، الإحساس بآلام فى العضلات .

إنه ليس من السهل أحيانًا أن تحدد نوع الطعام أو المادة الغذائية التى تسبب لك المتاعب . ولكن بصفة عامة وجد أن كثيرًا من الناس الذين يعانون من حساسية غذائية أو من أعراض مزعجة ترتبط بتناول الطعام يكون وراء سبب حساسيتهم سبعة أنواع من الأغذية يُطلق عليها اسم : المواد الحساسة السبع The Sensitive Seven .. وهذه تشتمل على ما يلى :

1 - القمح (أو ربما كل أنواع الغِلال)
2 - الألبان ومنتجاتها
3 - السكر
4 - فول الصويا ومنتجاته
5 - الذرة
6 - الشيكولاته
7 - الموالح (كالبرتقال والجريب فروت) ..

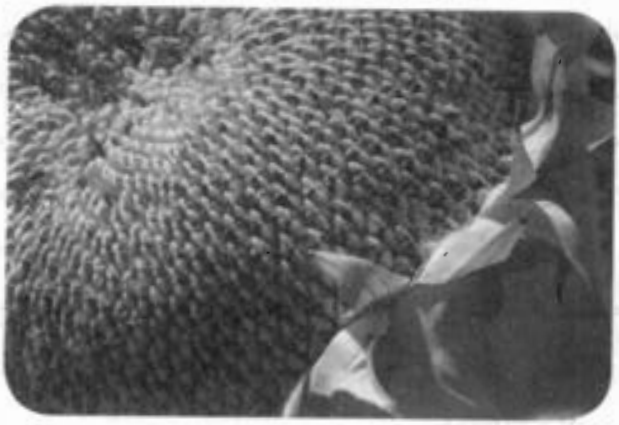
فإذا كنت تعانى من أعراض مزعجة أحيانًا بعد تناول الطعام ، جرّب استثناء تناول هذه الأنواع السبعة وراقب ما سوف يحدث .

17 تناول البذور كوجبة خفيفة مسلية ومدعمة لطاقة الجسم

إنه من الممكن أن تمد جسمك بقدر جيد من المغذيات والكيماويات النباتية المفيدة والطاقة التى تعينك على أداء أنشطتك اليومية من خلال الاعتماد على تناول كمية من البذور بمقدار ملء كف اليد كوجبة خفيفة مسلية بين وجبات الطعام الرئيسية .

ولكن .. لماذا نختار البذور ؟ وما أنواعها المفضلة ؟

إن البذور تحتوى على خليط مركز من المغذيات الطبيعية الربَّانية لإعانة النبات الصغير (أو البراعم) على النمو والكبر ومن أفضلها ، بذور دوار الشمس (اللب السورى) ، وبذور الكتان، وبذور القرع العسلى ، وبذور السمسم .



فتحتوى هذه الأنواع من البذور على الأنواع التالية من المغذيات المفيدة:

- أحماض أمينية (بروتينات فى صورتها البسيطة).
- فيتامينات وأهمها : فيتامين (ج) وفيتامين (هـ)
- معادن ، وأهمها : الزنك والكالسيوم والحديد
- ليجنانات Lignans .. وهى كيماويات نباتية لها تأثيرات صحية مفيدة.
- زيوت غير مُشبَّعة (زيوت نباتية) .. ومن ضمنها أوميجا – 3 والتى تتوفر فى بعض البذور مثل بذور الكتان .

البذور كنز غنى بالمغذيات والزيوت النباتية المفيدة

ونظرًا لهذه القيمة الغذائية العالية صارت البذور المختلفة تُقدَّم فى صورة منزوعة القشرة داخل عبوات فى المحلات التجارية الكبرى Super Markets ، وصارت من الإضافات الشائعة للعصائد والكورن فليكس Cereals .. التى

تقدم كغذاء تقليدى لوجبة الإفطار فى كثير من دول الغرب مع إضافة اللبن خفيف الدسم وعسل النحل . كما صارت من الإضافات الشائعة الصحية لأنواع مختلفة من المخبوزات .

18 فاكهة الموز تقاوم إحساسك بالخمول وتساعدك فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع فاهتم بتناولها

إذا كنت تشعر بتعب متكرر ، أو باضطراب فى ضربات القلب ، أو بتقلص متكرر بعضلاتك ، فربما يكون سبب ذلك وجود نقص بالبوتاسيوم ، وخاصة إذا كنت تتناول عقاقير مدرة للبول ، حيث إنها تؤدى لفقد أملاح البوتاسيوم من الجسم .

وتناول الموز يمكن أن يحسن من حالتك ، لأنه من أغنى الأغذية بالبوتاسيوم .. فتحتوى الثمرة الواحدة المتوسطة على حوالى 422 مجم من البوتاسيوم .

والبوتاسيوم ليس ضروريًا فحسب للاحتفاظ بالطاقة، ولانتظام ضربات القلب ، ولوظائف العضلات لكنه ضرورى كذلك لتوازن السوائل بالجسم .

كما يتميز الموز بمعامل تسكُّر معتدل أى أنه لا يؤدى إلى ارتفاع سريع فى مستوى سكر الدم مما يحفظ طاقة الجسم لفترة طويلة .

ومن الفوائد الأخرى للموز أنه يساعد فى انتظام وظائف القولون ، وتقوية المناعة ، والوقاية من السرطان .

ومن الطريف أن هناك دراسة حديثة أشارت إلى أن الموز الطرى كامل النضج إلى حد إسوداد قشرته الخارجية يعد أكثر فاعلية فى الوقاية من السرطان مقارنة بالموز غير كامل النضج .

19 دعم طاقتك بمشروب الزنجبيل

من أفضل المشروبات المكسبة للطاقة مشروب الزنجبيل فهو ينشِّط الدورة الدموية ، ويدفع الدم فى العروق ، ويُدفىء الجسم ، وينشط كذلك عملية الأيض (التمثيل الغذائى) مما يساعد على توليد الطاقة ، وعلى حرق الدهون المختزنة بالجسم.

ولذا فإن تناول الزنجبيل يزيد كذلك "الطاقة الجنسية" لأنه ينشط الدورة الدموية الطرفية مما ينشط تدفق الدم إلى القضيب الذكرى وهى خطوة مهمة لحدوث الانتصاب .

كما يمكن استخدام الزنجبيل فى عمل حمّام للجسم كله ، بإضافة مغلى الزنجبيل لماء الحمّام .. ويفيد هذا الحمّام فى زيادة طاقة الجسم وتدفئته ، كما يعمل على تخفيف الآلام ، كآلام المفاصل .

وفى جميع الأحوال يفضل استخدام جذر الزنجبيل بدلاً من مسحوق الزنجبيل ، وذلك للحصول على العشب فى صورة نقية قوية . ويمكن إضافة قطع صغيرة من الجذر للأطعمة المناسبة كنوع من التوابل الشهية .. كما يمكن أن يدخل فى إعداد بعض الحلويات على غرار استعمال القرفة .

20 خذ كبسولة من «زيت بريمروز» يوميا

ما المقصود بهذا الزيت ؟ وكيف يمكن الحصول عليه ؟

هذا نوع مميز جدًا من الزيوت النباتية يُستخرج من زهرة فريدة تتفتح فى المساء وتسمى زهرة بريمروز أو زهرة الربيع أو زهرة آذان الدُّب Evening Primrose.

ويتيمز هذا الزيت بأنه من المصادر الطبيعية النادرة التى تحتوى على الحمض الدهنى لينوليك Gamma – Linoleic Acid = GLA وقد ثبت من الدراسات أن نقص هذا الحمض الدهنى يعد من الأسباب الخفية للإحساس بالتعب والإجهاد .. ولذلك فإن تزويد الجسم به يزيد من طاقة الجسم وينشطه .

كما يلعب هذا الحمض دورًا فى تكوين البروستاجلاندينات التى تتحكم فى ضغط الدم ، ومستوى الكوليستيرول ، وأيضًا فى الاستجابة الهرمونية الجنسية .

كما يفيد هذا الزيت المرأة بصفة خاصة حيث يقلل من ألم الدورة الشهرية، ويقاوم كذلك متاعب سن اليأس ، كما يقاوم حالات التحوصل الليفى بالثدى Fibrocystic Breast Disease.

كما يفيد تناول هذا الزيت فى تنشيط الاستجابة الجنسية للجنسين .

ويمكن الحصول على هذا الزيت فى صورة مستحضر على هيئة كبسولات .

21 نشط عملية توليد الطاقة بجسمك بهذا المكمل الغذائى [Coenzyme Q10]

فى سنة 1957م ، اكتشف العالم الأمريكى "فردريك كرين" هذه المادة Q10 فى أنسجة قلب البقر .. ثم اتضح أنها موجودة فى كل خلية من أجسامنا .. وهى ليست نوعًا من الفيتامينات أو المعادن ..وإنما هى مادة تلعب دورًا هامًا وضروريًا فى توليد الطاقة بالجسم .

وما تفعله هذه المادة (أو هذا النوع من المُغذِّيات) أشبه بما تفعله مساحيق الغسيل الحديثة ، فهى تحتوى على إنزيمات تنشط حدوث التفاعلات الكيماوية التى تسفر عن إزالة الأوساخ والبُقَع .

ومادة (Q10) ليست من الإنزيمات لكنها تعتبر مساعدًا للإنزيم Coenzyme حيث تنشط عمل الإنزيمات التى تشارك فى حدوث العديد من العمليات الكيماوية الحيوية التى تجرى بالجسم .. بما فى ذلك عملية هضم الطعام وتوليد الطاقة منه.. ويمكن تشبيه أهميتها بوجود الشرارة التى تدفع وتحفز .

كما تلعب كذلك بعض فيتامينات (ب) مثل : ($ب_1$) ، و($ب_2$) ، و($ب_6$) دورًا هامًا فى توليد الطاقة إلى جانب (Q10) .

ولمزيد من الوضوح يمكن القول بأن هذه المادة (Q10) تنشط عملية توليد الطاقة من محطات توليد الطاقة داخل الخلية والتى تسمى ميتوكوندريا Mitochondria.

وليس ذلك فحسب بل وجد كذلك أن هذه المادة لها تأثير قوى كمضاد للأكسدة حيث إنها تحمى الخلايا من التفاعلات الضارة التى تقوم بها الشوارد الحرة والتى تؤدى إلى تلف الخلايا بما فى ذلك مادة (DNA) وهو ما يؤدى إلى حدوث الشيخوخة والأمراض التحللية وزيادة قابلية الإصابة بأمراض السرطان .

وقد وجد أن أعلى نسبة من مادة (Q10) والتى تتواجد بالجسم بصورة طبيعية تتوفر فى أنسجة القلب (وقد اكتشف وجودها العالم كرين) وفى الكبد (وقد اكتشف وجودها العالم مورتن) وفى الكلية وكذلك فى البنكرياس .

ويعتبر القلب من أكثر الأعضاء احتياجًا لهذه المادة حيث يحتاج لتوافر الطاقة باستمرار لتلبية ما يقع على عاتقه من جهد . ولذلك تُوصف عادة مستحضرات (Q10) لمرضى القلب . وفى اليابان وأوربا تعطى هذه المستحضرات كعلاج روتينى إلى جانب العلاج الدوائى لحالات احتقان القلب أو تضخم القلب Congestive Heart Failure.. وفى هذه الحالات تتضخم عضلة القلب لكنها تصبح أقل كفاءة فى القيام بعملها .

ولكن فى الحقيقة أنه على الرغم من أن هذه المادة يكونها الجسم بصورة طبيعية فإن نقص هذه المادة أمر محتمل إلى حد كبير فى أجسام الكثيرين منا. ولكن.. لماذا ؟

لقد وجد أن الجسم يكوِّن هذه المادة من خلال سبعة عشر خطوة تتطلب وجود قدر مناسب من سبعة أنواع من الفيتامينات ، وخاصة فيتامينات (ب) وهى: ($ب_2$) ،

(ب$_3$) ، و(ب$_6$) ، و(ب$_{12}$) ، وفيتامين (ج) ، وحمض الفوليك، وحمض البانثوثينيك.. بالإضافة لبعض المعادن النادرة .

ومن المحتمل حدوث نقص فى هذه الفيتامينات بأجسام الكثيرين منا .

وهناك سبب آخر يجعلنا فى حاجة لتزويد الجسم بمستحضرات هذه المادة ، وهو أن إنتاج هذه المادة (Q10) يقل تدريجيًا مع التقدم فى العمر .

ولا يزال هناك سببًا آخر ، فإذا كنت تتناول عقاقيرًا مختلفة ، فإنه من المحتمل أن يفتقر جسمك لهذه المادة ، وذلك لأن بعض العقاقير تثبِّط من إنتاج هذه المادة .

وهنا سؤال آخر قد يسأله البعض وهو : أليس من الممكن تزويد الجسم بهذه المادة (Q10) من خلال الطعام طالما أنها توجد بأنسجة الحيوانات التى نأكلها ؟

إنه من الممكن تزويد الجسم بهذه المادة من خلال تناول أعضاء الحيوانات كالبقر مثل الكبد، والكُلية ، والقلب .. بل أنها تتواجد كذلك فى اللحم البقرى ، وزيت الصويا ، والفول السودانى ، والسردين .

ولكن كمية ما نحصل عليه منها تعد طفيفة . فقد وجد أن مقدار 455 جرام من السردين . أو مقدار 905 جرام من اللحم البقرى .. أو مقدار 1013 جرام من الفول السودانى يمد الجسم بحوالى 30مجم فقط من هذه المادة !

ولذلك يفضل الاعتماد على تناولها فى صورة مستحضر دوائى ، بالإضافة لاعتمادنا على الغذاء .

22 ساعد جسمك على حرق الدهون الزائدة وتوليد الطاقة بهذا النوع الهام من الأحماض الأمينية (كارنيتين)

الكارنيتين L – Carnitine هو أحد الأحماض الأمينية التى يكونها الجسم .. ولكن البعض يعتبره مادة شبيهة بالأحماض الأمينية .

داخل الجسم يقوم الكارنيتين بعمل شبيه بوسيلة المواصلات حيث يقوم بنقل الأحماض الدهنية إلى مكان استهلاكها داخل الخلايا وهناك يتم حرقها وتوليد الطاقة منها .. تلك الأماكن تسمى ميتوكوندريا Mitochondria.

وبناء على ذلك فإنه إذا لم يوجد الكارنيتين لا يتم حرق الأحماض الدهنية وتوليد الطاقة .

ولذلك فإن توافر الكارنيتين يساعد على اختزال الدهون الزائدة بالجسم (مقاومة السمنة) وتوليد الطاقة الكافية للجسم .

ويقوم الجسم بتصنيع الكارنيتين ، وخاصة فى الكبد والكُلية ، وتتواجد أعلى نسبة منه فى العضلات .

ومما يدل على ارتباطه الوثيق بمستوى الطاقة أنه قد وجد فى حالة متلازمة مع

التعب المزمن Chronic Fatigue Syndrome أن كمية الكارنيتين بالعضلات (أو بالدم) تكون منخفضة إلى حد كبير .

ولكن هل يمكن الحصول على الكارنيتين من الغذاء ؟

نعم .. فالكارنيتين يوجد فى الأطعمة ذات الأصل الحيوانى . ولذلك فإن النباتيين يعانون عادة من نقص هذا النوع الهام من المغذيَّات .

وقد وجد الباحثون أن أغلب الناس يحصلون على حوالى 50مجم من الكارنيتين من خلال الغذاء اليومى .. بينما يرى كثير من المختصين أن الجسم يحتاج لمقدار يومى يتراوح ما بين 200 –2000مجم والجسم ليس دائمًا قادرًا على تصنيع القدر الكافى المكمل لما نحصل عليه من الغذاء .. حيث إن عملية تصنيعه تحتاج لمغذيَّات أخرى قد يكون بعضها ناقصًا فى الجسم مثل الميثيونين والليزين (وكلاهما من الأحماض الأمينية) ، وفيتامين (ج) ، والحديد ، وفيتامين (ب$_3$) ، وفيتامين (ب$_6$) .

ولذلك فإن تناول مستحضرات الكارنيتين قد يكون أمرًا مستحبًا خاصة فى الحالات التى يفتقر فيها الجسم للطاقة الكافية ويعانى الشخص من التعب السريع .

كما وجد أن حاجة الجسم للكارنيتين تزيد عن المعدل الطبيعى فى حالات الحمل ، والرضاعة ، وتزايد النمو كمرحلة البلوغ والمراهقة .

كما يعتبر الكارنيتين من المكملات الغذائية المفيدة لزيادة كفاءة القلب . إن القلب ينبض بمعدل 100 ألف مرة يوميًا ويستهلك للقيام بذلك الجهد قدرًا كبيرًا من الطاقة يأتى أغلبها من حرق الأحماض الدهنية ، فإذا لم يتوفر الكارنيتين ، والذى هو ضرورى لحرق الأحماض الدهنية ، لم يتوفر للقلب بالتالى الطاقة الكافية .

ولذلك يعتبر الكارنيتين وقودًا مهمًا "لماكينة القلب" .

ومن الطريف أن الدراسات التى أجريت حول تأثير الكارنيتين توصلت إلى فوائد أخرى مهمة له ، حيث وُجد أن الانتظام على تناول مستحضرات الكارنيتين يرفع من مستوى الكوليستيرول النافع HDL ، ويقلل من مستوى الدهون الثلاثية ، بل ويساعد فى خفض مستوى ضغط الدم المرتفع .

ويرى أغلب المتخصصين أن الجرعة المناسبة من مستحضرات الكارنيتين يوميًا تتراوح ما بين 1 – 3 جرامات .

خذ مجموعة فيتامينات (ب)

فيتامينات (ب) تعد ضرورة أساسية لتوليد الطاقة من الطعام .. بل ولتكوين بعض المواد الهامة المرتبطة أيضًا بتوليد الطاقة مثل (Q10) والكارنيتين .

ويعتبر فيتامين ($ب_{12}$) أحد أهم فيتامينات (ب) المرتبطة بتوليد الطاقة . وقد وجد أن أعراض نقص هذا الفيتامين لا تظهر عادة بشكل إكلينكى واضح إلا بعد فترة طويلة قد تبلغ بضع سنوات .. ويكون أبرزها الإحساس بالتعب Fatigue. وتزيد فرصة حدوث ذلك بين النباتيين ، حيث إن هذا الفيتامين لا يتوافر إلا فى الأغذية ذات الأصل الحيوانى ، كالألبان ومنتجاتها واللحوم.

كما تزيد فرصة حدوث نقص لهذا الفيتامين مع تقدم العمر بسبب حدوث نقص فى العامل الضرورى لامتصاصه واستفادة الجسم منه .

ومن فيتامينات (ب) الأخرى الهامة المرتبطة بتوليد الطاقة فيتامين ($ب_1$) ، وفيتامين ($ب_2$) . وفى دراسة أجريت فى بريطانيا اتضح أن النساء اللاتى يتناولن مستحضرات تحتوى على فيتامين ($ب_1$) يتمتعن بطاقة أوفر واستجابة أفضل للمؤثرات .

ومن الأنواع الأخرى الهامة حمض الفوليك والذى يلعب دورًا هامًا مع فيتامين ($ب_{12}$) فى الحفاظ على صحة الدم .. فبدون قدر كافٍ من

كليهما لا تستطيع خلايا الدم حمل قدر كافٍ من الأكسجين إلى المخ وهو ما يقلل بالتالى من الطاقة الذهنية والقدرة على التركيز .

كما أن هناك سببًا آخر يجعلنا فى حاجة للتزوُّد بمستحضرات هذه الفيتامينات وهو احتمال حدوث نقص بها فى فترات التوتر والمحن .. فقد وجد أن استهلاك الجسم لفيتامينات (ب) يزداد خلال تلك الأوقات العصيبة بدرجة ملحوظة مقارنة بفترات الهدوء والاسترخاء .

كما أن توافر بعض فيتامينات (ب) وهى : فيتامين ($ب_6$) ، وفيتامين ($ب_{12}$) ، وحمض الفوليك يعد ضروريًا من ناحية أخرى لمقاومة ارتفاع نوع من الأحماض الأمينية يسمى هوموسستين .. وهو يتكون بصورة طبيعية فى الجسم ولكن عندما يرتفع مستواه ، بسبب نقص هذه الفيتامينات ، فإنه يزيد من قابلية الإصابة بمرض القلب ، ومرض ألزهايمر ، والحوادث المخية (مثل جلطة المخ) .

وهذا يعد سببًا آخر لأهمية تناول مستحضرات فيتامينات (ب) كمكمل غذائى.

24 ابدأ يومك بتمرين «تحية الشمس»

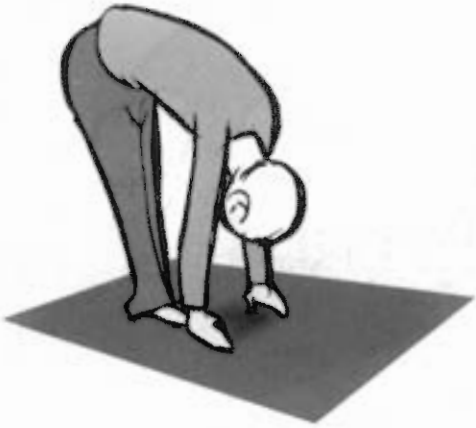
هذا التمرين تمرينًا ابتدائيًا فى اليوجا يمارسه اللاعبون للحصول على دَفْعة من الطاقة قبل بدء التمارين الأخرى .

إن هذ التمرين لا يحمل تقديرًا للشمس فحسب باعتبارها مصدر الطاقة على الأرض ، ولكن له كذلك فوائد عضوية ، فهو ينشط الدورة الدموية ، ويُلين حركة العضلات ، ويُنشط وصول الأكسجين للمخ .. هذه الفوائد التى نكون فى حاجة ماسة لها فى كل صباح .

إن التمرين يستغرق بضع دقائق .. ويكون على النحو التالى :

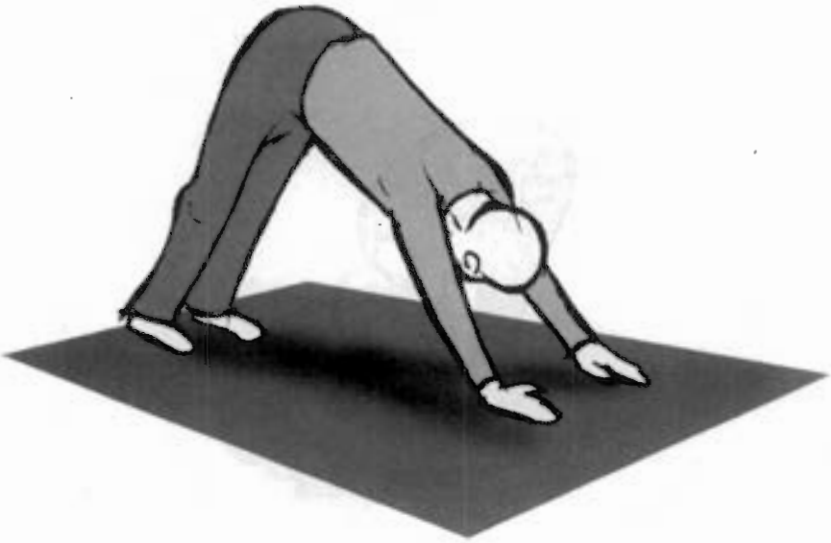
(1) اتخذ وضع الوقوف مع تمديد الذرعين على الجانبين وجعل القدمين متوازيتين .. ثم قم بأخذ شهيق عميق مع رفع الذراعين تدريجيًا لأعلى فوق الرأس حتى يلامس الكفان بعضهما البعض (ويسمى ذلك الوضع فى اليوجا وضع الجبل).

(2) وأثناء الزفير ، قم بإنزال الذراعين لأسفل على الجانبين تدريجيًا مع الميل بالرأس تجاه الأرض مع استمرار إنزال الذراعين حتى تلامس أطراف الأصابع الأرض مع جعل الرأس مدفوعًا لأسفل فى محاذاة الساقين المفرودتين يساعدك على القيام بهذا الوضع إبعاد القدمين عن بعضهما لمسافة مناسبة .. وإذا لم تتمكن من اتخاذ ذلك الوضع فاكتفِ بملامسة الركبتين

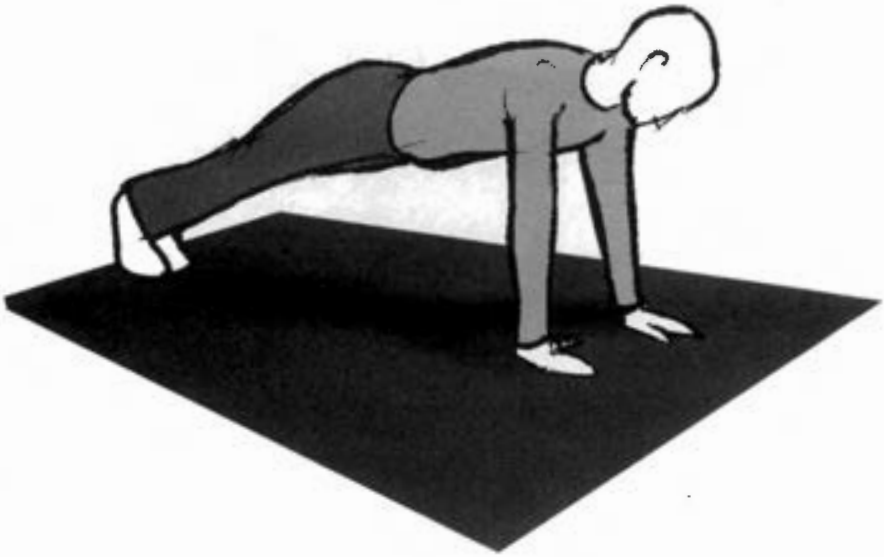


(3) ثم قم بالشهيق مع دفع الساق اليمنى للأمام ودفع الساق اليسرى للخلف مع تمديد الذراعين على جانبى الساق اليمنى وجعل الرأس فى وضع قائم، ثم قم بالزفير .

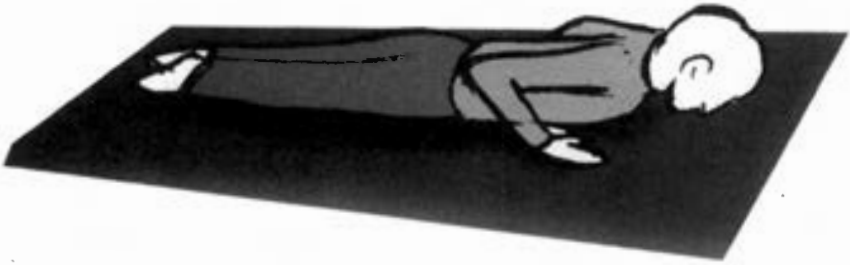
(4) أثناء الشهيق ، اسحب الساق اليمنى للخلف لتستقر بمحاذاة الساق اليسرى مع الارتكاز بكفى اليدين من الأمام .. وبذلك يتخذ الجسم شكل حرف (V) مقلوب ثم قم بالزفير . يسمى هذا الوضع فى اليوجا : وضع الكلب الهابط Downward Dog.



(5) وأثناء الشهيق قم بإنزال الحوض لأسفل مع رفع الجذع والرأس لأعلى والارتكاز على ساقين مفرودتين .



(6) استمر فى اتخاذ هذا الوضع لبضع ثوان ، ثم قم بالزفير مع إنزال الجسم لأسفل بحيث تلامس الساقان الأرض ويكون الارتكاز من الأمام على كفى اليدين .



(7) بعد ذلك ، قم بأخذ شهيق عميق مع رفع الجسم من الأمام لأعلى وفرد الذراعين ولكن مع استمرار ملامسة الساقين للأرض .

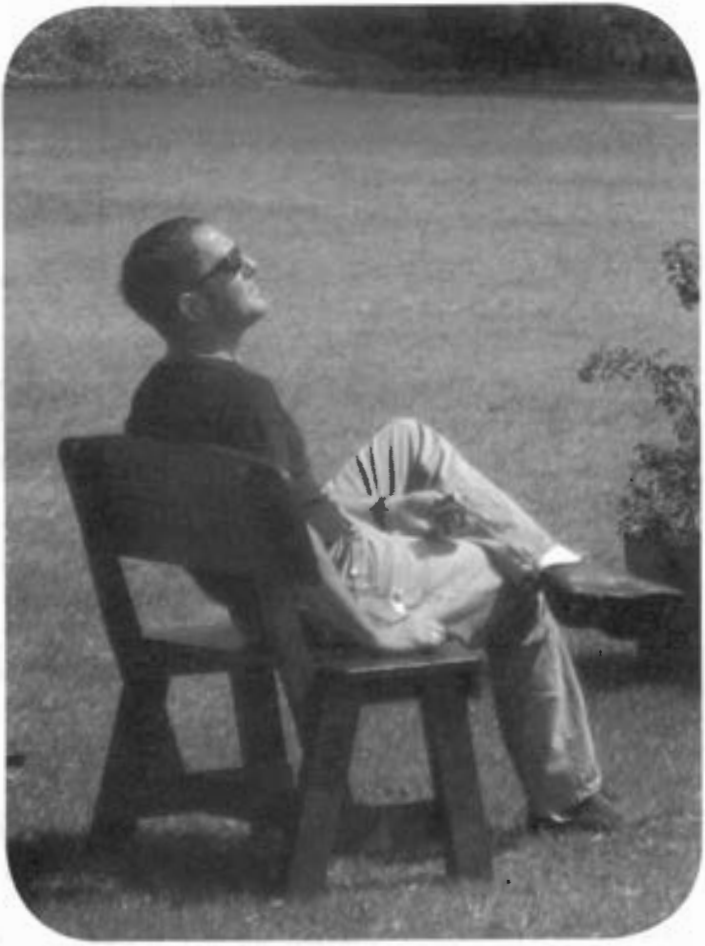
25 خذ جرعة من طاقة الشمس يوميا

الشمس هى مصدر الطاقة على الأرض .. وبدونها تهلك جميع الكائنات الحية . وليس ذلك فحسب بل إن وجود ضوء الشمس ضرورى لاعتدال الحالة المزاجية بدليل أن البلاد فى أقصى الشمال التى تغيب عنها الشمس لفترات طويلة يعانى كثير من أهلها من الاكتئاب .

إذًا فالتعرض لأشعة الشمس يدعم طاقة الجسم ويقاوم الاكتئاب . ولكن السؤال الهام هنا هو ما مقدار المدة المناسبة لذلك ؟

لقد أصبح من المؤكد أن الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس يحمل خطرًا صحيًا كبيرًا إذ أن ذلك يُعجِّل بشيخوخة الجلد وظهور التجاعيد ، كما يزيد من قابلية الإصابة بسرطان الجلد عند البعض .

ولذلك ينبغى أن تكون فترة التعرض لأشعة الشمس محدودة .. وذلك فى الحقيقة يتوقف على درجة تركيز الصبغات المُلونة للجلد .. فالجلد الأبيض ، حيث يقل تركيز الصبغات ، لا يتحمل الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ومن المناسب أن تكون مدة التعرض للشمس حوالى 10 دقائق .. أما أصحاب الجلد الأسمر ، حيث يزيد تركيز الصبغات ، فيمكنهم زيادة مدة التعرض للشمس عن ذلك .



لقد وجد من الدراسات أن هذه المدة المحدودة التى نتعرض خلالها لضوء الشمس تنشط إفراز الموصل العصبى بالمخ المعروف باسم "سيروتونين" والذى يجعلنا نشعر بالارتياح والنشاط .. بينما تقترن المستويات المنخفضة منه بالمخ بالإحساس بتدنى الحالة المزاجية والإحساس بالخمول ونقص الطاقة .

26 اشحن جسمك بفيتامين (د) من خلال التعرض لأشعة الشمس

من ضمن الفوائد الأخرى الهامة للتعرض لأشعة الشمس تكوين فيتامين (د) تلقائيًا بالجسم .. هذا الفيتامين الذى اكتشف الباحثون له فوائد كثيرة هامة غير فائدته المعروفة فى تقوية العظام .

لقد كشفت دراسة أجريت فى المركز الطبى لجامعة أمستردام أجريت على مجموعة من المتقدمين فى السن أن توافر فيتامين (د) يحسن من الوظائف العضلية – العصبية Neuromuscular Performance ونقصه يؤدى للعكس .. وذلك مثل قوة قبضة اليد ، والقدرة على حفظ التوازن ، وغير ذلك من الاختبارات التى خضع لها مجموعة من العجائز .

كما كشفت بعض الدراسات عن أن توافر فيتامين (د) يحمى من الإصابة ببعض الأمراض السرطانية.

كما كشفت أيضًا عن أنه قد يساعد فى تنظيم مستوى الإنسولين بالدم والذى يشهد اضطرابًا عند مرضى السكر وزائدى الوزن .

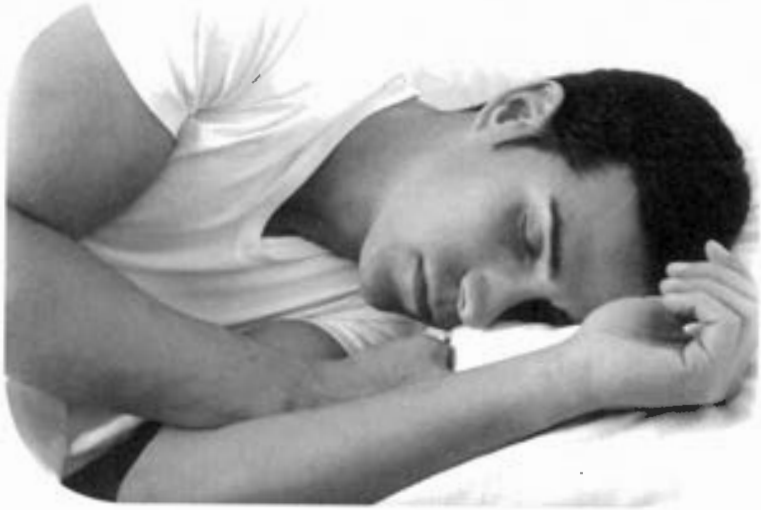
والجسم لا يحتاج سوى عدة دقائق (حوالى 15 – 20 دقيقة) لتكوين قدر كافٍ من فيتامين (د) .

27 ساعد نفسك على النوم المريح لتجدد طاقتك ونشاطك

إن اكتساب عادات النوم المريح العميق تعد أساسًا للتمتع بالطاقة والنشاط على مدار اليوم .. فخلال فترة النوم يقوم الجسم بمداواة متاعبه وآلامه التى لحقت به على مدار فترة اليقظة ويقوم بشحن طاقاته لمواجهة يوم جديد .

ولكن فى الحقيقة أن النوم المريح العميق الكافى لا يتحقق للكثيرين على وجه الأرض . فتذكر إحصائية أمريكية أنه فى كل عام يعانى أكثر من 50 مليون أمريكى من اضطرابات النوم بصورة مزمنة Chronic Long – term Sleep Disorders كما يعانى حوالى 20 مليون آخرون من متاعب مؤقتة من النوم Occasional Sleeping Problems ولكن كيف يمكن أن نساعد أنفسنا على التمتع بنوم مريح ونقاوم مشكلة الأرق ؟

إن هناك فى الحقيقة عدة وصايا هامة يجب الاهتمام بها .. مثل :



- اجعل من النوم عادة .. ولكى تحقق ذلك احرص على الذهاب للفراش فى مواعيد شبه ثابتة .. فاكتساب جسمك (أو مخك) لهذا الإيقاع اليومى يجعل عملية النوم تتم بصورة تلقائية إلى حد كبير .

- ابتعد عن "أعداء النوم" .. فتناوُل مشروب القهوة فى المساء يسبب الأرق لاحتوائه على نسبة عالية من الكافيين وهى مادة مُنبِّهة.. كما وجد أن المدخنين يصابون عادة بالأرق بسبب مادة النيكوتين .. كما أن تناول بعض العقاقير مثل بعض العقاقير الخاصة بإنقاص الوزن يمكن أن تسبب الأرق .. فاستشر طبيبك . كما وجد أن الذين يشاهدون التليفزيون فى حجرة النوم يمكن أن يصابوا بالأرق لأن التغيير السريع للإضاءة وخاصة الصور الملونة يثير المخ ويتعارض مع بدء عملية النوم .
- اعتمد على تناول بعض المشروبات المهدئة لجلب النوم .. ومن أبرزها مشروب عشب البابونج (الكاموميل) .. ومشروب القرنفل (القرنفل المغلى فى الماء) .. ومشروب عشب الزعتر .. ومشروب عشب النعناع أو الينسون .
- اجعل بيئة النوم مناسبة .. فيجب أن تكون حجرة النوم بعيدة عن الضوضاء .. كما يجب أن تكون درجة حرارة الفراش مناسبة ، فالدفء الزائد أو البرودة كلاهما يجعل الخلود للنوم أمرًا صعبًا .

28 دافعى عن بشرتك ضد الشيخوخة والتجاعيد بتناول هذه الدهون المفيدة

ليست كل الدهون سيئة ، كما قد يعتقد البعض ، ولكن هناك أنواعًا مفيدة منها ، ومن أبرزها الأحماض الدهنية أوميجا – 3 والأحماض الدهنية أوميجا – 6 .. وكلاهما يسمى بالدهون الأساسية essential Fatty Acids لأن الجسم يحتاج لها بشدة حيث إنه لا يستطيع تكوينها .

إننا نعرف أن أوميجا – 3 من الدهون المفيدة للقلب وللمخ، وكذلك أوميجا – 6 ، ولكن فى الحقيقة أن هذا النوع من الدهون يفيد كذلك البشرة ويحميها من عوامل الشيخوخة .

فهذه الأحماض الدهنية الأساسية تقاوم الالتهاب وتهدئ من حدة التهيج اللذان تتعرض لهما البشرة بفعل الشوارد الحرة (كيماويات ضارة غير مستقرة تتولد بالجسم وتهاجم الخلايا) حيث تعمل على تطرية البشرة بالحفاظ على الزيوت الملينة لها والتى تقل نسبتها مع التقدم فى العمر مما يعرض البشرة للإصابة بالتجاعيد، كما تعمل هذه الدهون على حماية البشرة من التأثيرات الضارة لأشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) والتى تعد أهم سبب للإصابة بالتجاعيد .

وتتوفر أوميجا – 6 فى الأغذية مثل البيض ، والزيوت النباتية ، والدجاج ، والغلال .. وبناء على ذلك فإن نقصها ليس محتملاً عند كثير من الناس .

أما أوميجا – 3 فإنها تأتى من مصادر غذائية معينة ولذلك فإن نقصها محتمل.. وأهم هذه المصادر الأسماك الدسمة الغنية بالزيوت مثل أسماك السالمون والتونا والماكريل والأنشوجا.

كما يتوفر أحد أنواع أوميجا - 3 والمعروف باسم حمض ألفا لينولينك (ALA) فى المكسرات ، وفول الصويا ، وبذور الكتان .

ومن المفيد كذلك أن يكون طعامنا غنيًا بمضادات الأكسدة والتى تعمل جنبًا إلى جنب مع الدهون الأساسية فى حماية البشرة من تأثير الشوارد الحرة .. وأهم هذه الأنواع : فيتامينات (أ) ، و(ج) ، و(هـ) .. وهذه تتوفر بصفة عامة فى الخضروات والفواكه المُلونة مثل البروكلى ، الجزر ، والكيوى ، والفلفل الرومى الأحمر والأخضر ، والفراولة .. ويتوفر فيتامين (هـ) بصفة خاصة فى الحبوب والغلال وخاصة فى جنين القمح .

29 اتبع النظام الغذائى لدول حوض البحر المتوسط لتقاوم السمنة وتعيش عمرا أطول .. بإذن الله تعالى

فى سنة 2009 م، قام مجموعة من الباحثين الأسبان بدراسة تأثير النظام الغذائى الذى يسلكه كثيرون من سكان دول حوض البحر المتوسط ، كما فى أسبانيا واليونان وجنوب إيطاليا ، ووجدوا أن هذا النظام يقلل من قابليتهم للإصابة بأمراض القلب ، والسرطان ، ومتلازمة الأيض (مجموعة من الأعراض كارتفاع الكوليستيرول ، وارتفاع ضغط الدم ، وسمنة البطن ، وضعف تمثيل الجلوكوز أو الإصابة بمرض السكر)، وكذلك يقلل من قابلية الإصابة بمرض ألزهايمر ومرض الشلل الرعاش .. ووجدوا بالتالى أن سكان تلك المناطق يتميزون بمتوسط عمر أطول بالنسبة لغيرهم ممن لا يتبعون نظامهم الغذائى ، كأغلب الأمريكيين على سبيل المثال . كما وجدوا كذلك أنه كلما التزم الأشخاص بالنظام الغذائى لدول حوض البحر المتوسط Mediterranean diet = MD انخفضت قابليتهم للإصابة بالسمنة .

وقد أكدت هذه الميزة الأخيرة دراسة أخرى أجريت فى عام 2008م ونشرتها الجريدة الإنجليزية للطب New England Journal of Medicine حيث جاء فيها أن الأشخاص الذين يتبعون النظام الغذائي لدول حوض البحر المتوسط

يفقدون أوزانهم الزائدة ويسيطرون على مستوى السكر فى الدم بدرجة أفضل من الذين يتبعون النظام الغذائى التقليدى لخفض الوزن والذى يعتمد على خفض كمية الدهون فى الطعام Low – Fat Diet .. وذلك على الرغم من احتواء هذا النظام (MD) على نسبة معتدلة من الدهون المفيدة (كزيت الزيتون) .

ولكن ما هى أهم مواصفات هذا النظام الغذائى الصحى (MD)؟

إن تقديم زيت الزيتون والاعتماد عليه بدرجة كبيرة فى الغذاء اليومى يعد أهم مواصفات هذا النظام الغذائى كما يشتمل على خضروات وفواكه طازجة (بمعدل عدة وجبات يوميًا)، وحبوب كاملة ، وأعشاب ، ومكسرات وبذور ، وتوابل مختلفة تفوق فى كميتها كمية ملح الطعام المستخدم . أما نوع البروتين الحيوانى فأغلبه يأتى من الأسماك والحيوانات البحرية (بمعدل يصل لثلاث وجبات أسبوعيًا)، بالإضافة لقدر محدود من اللحوم الحمراء .

ويرى الباحثون أن اعتماد هذا النظام الغذائى على الدهون المفيدة هو أهم ما يميزه والتى تأتى من الأسماك والحيوانات البحرية ، والمكسرات ، والبذور ، وزيت الزيتون ، وزيت الكانولا ، فهذه الأنواع تشتمل على نوعين مفيدين من الأحماض الدهنية وهما أوميجا – 3 وأوميجا – 6 .

كما أن توافر الخضروات والفواكه يمد الجسم بقدر جيد من مضادات الأكسدة التى تحافظ على خلايا الجسم من المؤكسدات الضارة .

كما أن توافر الحبوب الكاملة والغلال يمد الجسم بقدر جيد من الألياف التى تعمل على خفض امتصاص الكوليستيرول ، وضبط مستوى السكر فى الدم ، كما تقاوم الإصابة بسرطان القولون ، كما أن توافرها فى الغذاء اليومى يحد من الشهية ويقاوم بالتالى حدوث زيادة فى الوزن .

زجاجة زيت زيتون بمنزلك بمثابة كنز من الفوائد الصحية!

30 اجعل مخك نشطًا بالتمارين الرياضية

كشفت الدراسات عن أن ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة تحسِّن من الإدراك والقوى الذهنية من خلال التأثير الإيجابى على تركيب المخ نفسه ووظائفه .. فعلى سبيل المثال ، وُجد من الدراسات أن التمارين الرياضية "تبنى" أنسجة جديدة بالمخ ، وقد أكد ذلك دراسة قام بها الباحثون بجامعة إلينويز الأمريكية .. حيث لاحظوا أن التفرعات العصبية بالمخ Dendrites والتى تتفرع من الخلايا العصبية وتنقل الإشارات تزيد عند الذين يمارسون الرياضة بصورة منتظمة فتكون أشبه "بالشجرة" كثيفة الفروع.

كما وجدوا كذلك أن التلف أو التدهور الذى يصيب أنسجة المخ مع التقدم فى العمر تتصدى له بشكل واضح الحياة الصحية التى تعتبر ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة أحد أركانها الأساسية .

وفى دراسة أخرى أجريت فى سنة 2009م نشرتها جريدة "الطب الرياضى"

الأمريكية جاء فيها أن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تحفز على تخليق خلايا عصبية جديدة Neurons، وتزيد من حجم المخ ، وكذلك من قوة الإدراك . كما جاء أن الرياضة لا تزيد فحسب من أعداد الخلايا العصبية بل تزيد كذلك من استجابة الخلايا العصبية للمؤثرات ، وكذلك تؤثر بشكل إيجابى على الموصلات العصبية Neurotransmitters المسئولة عن الاتصالات التى تجرى بين الخلايا وبعضها البعض ، وهو ما يؤدى بشكل عام إلى قوة عمل المخ وحمايته من الشيخوخة .

لذلك فإن الرياضة يمكن أن تؤخر من ظهور مرض ألزهايمر أو تمنع حدوثه .

وفى دراسة أمريكية أجريت على عدد 1740 شخصًا ممن تجاوزوا سن 65 سنة واستمرت لنحو 6 سنوات كان خلالها يمارس المتطوعون للدراسة الرياضية بصورة منتظمة بمعدل 3 مرات أسبوعيًا . وُجد أن 32 % منهم اجتازوا اختبارات الذاكرة بشكل جيد ولم يتعرضوا لمشكلة النسيان وبالأحرى لمرض ألزهايمر . ويعلل الباحثون ذلك التأثير الإيجابى على أساس أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تقلل من اضمحلال أو فقد الأنسجة العصبية من الجزء المختص بعمل الذاكرة من المخ والذى يسمى بفرس النهر أو هيبوكامبس Hippocampus.. وهى من أبرز المناطق التى تصاب بالتلف فى حالة الإصابة بمرض ألزهايمر .

إنه مع التقدم فى العمر يحدث ، من ناحية أخرى ، أن يقل تدفق الدم إلى أنسجة المخ بسبب حدوث تصلب بالشرايين ، وهو ما يؤثر بالسلب على الوظائف الذهنية ويحفز على النسيان والعَتَه ولذلك يسمى أحيانًا هذا النوع بالعَتَه الوعائى Vascular Dementia.

وقد وُجد أنه من الإيجابيات الأخرى لممارسة الرياضة أنها تقاوم هذه المشكلة حيث تنشط الدورة الدموية بالمخ وتبعث له بمزيد من الدم المحمل بالأكسجين .

وفى إحدى الدراسات التى أجريت على مجموعة من الأشخاص ممن تجاوزا الخامسة والستين من العمر وُجِد أن الانتظام على ممارسة الرياضة يؤدى لتعزيز الدَّمَوية بالمخ حيث يحفز على زيادة الشرايين الصغيرة بينما يقلل من فرصة لَي أو انثناء Twisting الشرايين وهو ما يميل للحدوث بصورة طبيعية مع التقدم فى العمر.

ويذكر الباحثون أننا لا نحتاج للحصول على هذه الإيجابيات مع التقدم فى العمر لممارسة رياضات شاقة فقد يكون كافيًا الاعتماد على رياضة المشى ، أو العدو الخفيف ، أو التمرينات الهوائية بصفة عامة Aerobics.

32 حاول أن تهزم الاكتئاب والتوتر لتحافظ على مخك من الشيخوخة وتحتفظ بقدراتك الذهنية

الباحثون وجدوا أن قوة الإدراك أو الوظائف الذهنية كالقدرة على التعلم، وعمل الذاكرة ، واتخاذ القرارات وغير ذلك تتأثر بالسلب إلى حد ما مع التقدم فى العمر .. ووجدوا أن أجزاء من المخ ترتبط بهذه القدرات (كقشرة المخ والهيبوكامبس) تتأثر فى عملها بالاكتئاب Depression والضغط النفسى أو التوتر Stress.. وتبعًا لذلك فإن اتباع نظام حياتى يقاوم الكآبة والضغوط النفسية يمكن بالتالى أن يحفظ لنا هذه القدرات من التدهور مع التقدم فى العمر .

ولكن من المؤسف أنه مع التقدم فى العمر تزيد عادة فرصة حدوث الاكتئاب .

فى دراسة أجريت فى سنة 2010م ونشرتها الجريدة البريطانية للطب النفسى British Journal of Psychiatry تم عمل فحص للمخ بالأشعة المقطعية Scans لعدد من الأشخاص الذين تجاوزا سن الستين عامًا والذين يعانون من الاكتئاب وُجد أن هناك تدهورًا بالأوعية الدموية المغذية للمخ مصحوبًا عند البعض منهم بوجود نُدَب Scarring، وقد وجد أن هذه الإصابات ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتدهور الوظائف الذهنية كالقدرة على معالجة البيانات بشكل سريع ، والقدرة على تذكر قائمة من البيانات الموجزة ، وغير ذلك .

ولكن ما الذى يمكن أن تفعله لمقاومة إحساسك بالاكتئاب .. إذا افترضنا أنك أحد ضحاياه ؟

إن تغيير نمط الحياة يعد من أهم الخطوات التى تساعدك فى ذلك .. ويمكنك استشارة الطبيب لإحداث بعض التغييرات الإيجابية .

لقد وجد ، على سبيل المثال ، ومن خلال عدد هائل من الدراسات أن تغيير نمط الحياة من شكل بطىء كسول إلى شكل أكثر نشاطًا وسرعة من خلال ممارسة التمرينات الرياضية يمكن أن ينحى الاكتئاب جانبًا .

ومن أهم أسباب ذلك تحفيز المخ على زيادة إنتاج الأندورفينات ، وهى كيماويات تعطى إحساسًا بالبهجة وتحسِّن من الحالة المزاجية .

وفى دراسة كندية أجريت عام 2006م وجد أن التمارين الرياضية يمكن أن تقاوم الاكتئاب من ناحية أخرى حيث يعتقد أنها تحفز على تخليق خلايا عصبية جديدة . ذلك فضلاً عن أن الاشتراك مع آخرين فى ممارسة التمرين الرياضى يخلق علاقات اجتماعية ناجحة وهو ما يقاوم من ناحية أخرى الشعور بالوحدة والكآبة مع التقدم فى العمر .

وفى هذا الشأن تقوم الدكتورة "سارة لفجرين" والتى تشغل منصب مديرة

نادى صحى للمتقدمين فى العمر "إن الإنسان بطابعه كائن اجتماعى .. فلا ينبغى له أن يعيش معزولاً عن الآخرين" . إن الضغوط النفسية تعتبر فى حقيقة الأمر جزءًا من حياتنا لا يمكن استثناؤه .. بل إن وجود الضغط النفسى بجرعة معتدلة يمكن أن يحفزنا ويقوي إرادتنا . ولكنّ مع التقدم فى العمر تصبح أجزاء من المخ وبخاصة الهيبوكامبس وهو الجزء المختص إلى حد كبير بعمل الذاكرة ، أكثر تضررًا بهرمونات التوتر التى تدفق فى الجسم عندما نغضب وننفعل بسبب ما نواجهه من ضغوط نفسية . ولذا فإن الجرعات المعتدلة من الضغط النفسى والتى قد نتحملها فى شبابنا قد تصبح أكثر ضررًا وفتكًا بالمخ عندما نتقدم فى العمر " وتذكر بعض الدراسات أن تكرار خروج هرمونات التوتر بجرعات كبيرة يمكن أن يؤدى إلى حدوث انكماش بمنطقة الهيبوكامبس .

ولكن ما المقصود بهرمونات التوتر ؟

إنها الهرمونات التى يزداد تدفقها بالدم عندما نغضب أو نتوتر أو نجزع والتى تعدُّ الجسم لحالة "الشجار أو الفرار" . وتشتمل على الأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزون الداخلى (الكورتيزول).

وفى دراسة أجريت عام 2010م نشرتها الجريدة الأمريكية لعلم الأعصاب Journal of Neuroscience حيث ذكر فيها الباحثون أن وضع الكورتيزول تحت السيطرة ومقاومة ارتفاعه يجعل عمليات التذكر والتعلم تتم بشكل أفضل ويساعد الخلايا العصبية فى منطقة الهيبوكامبس بصفة خاصة على العمل بدرجة أفضل .

إن هناك بعض الطرق الفعالة لمقاومة التوتر والاكتئاب أو التعرض لهما بجرعات محدودة . فممارسة التمارين الرياضية وبخاصة فى الهواء الطلق تحسِّن الحالة المزاجية .. وتكوين علاقات اجتماعية يقاوم الشعور بالاكتئاب بينما يزيد منه الانعزال عن الآخرين.. وممارسة تمارين الاسترخاء تقاوم التوتر وتعمل على استرخاء عضلات الجسم المتوترة . إن التوتر يجعل التنفس سريعًا ضحلاً.. وعندما تحاول التحكم فى ذلك بجعل حركات التنفس عميقة وبطيئة فإن الاسترخاء يعم تدريجيًا على الجسم كله .

32 حافظ على غضاريفك بهذا المكمل الغذائى لكى تعينك على الحركة السلسلة لأطول فترة من العمر

الغضاريف Cartilages وخاصة غضروف الركبة وغضاريف أسفل الظهر ، تضمن لنا الحركة السلسة لأنها بمثابة وسادة طرية تمتص الصدمات بين طرفى عظمتى المفصل .

ومن أفضل المواد الطبيعية التى تحفظ حيوية الغضاريف وتساعد فى مقاومة خشونتها مع التقدم فى العمر مادتى جلوكوزامين Glucosamine وكوندرويتين Chondroitin.. وهما مادتان تتواجدان بصورة طبيعية فى تركيب الغضاريف، ويمكن الحصول عليهما كمستحضر دوائى أو مكمل غذائى .

فالجسم يحتاج للجلوكوزامين كمادة خام لتصنيع سلسلة طويلة من جزئيات لسكر تسمى "GlycosaminoglyCans" تتواجد فى الغضروف والسائل المفصلى .

أما الكوندرويتين فيلعب دورًا هامًا فى حماية الغضروف ويقوم بجذب المغذيات الضرورية للسائل المغذى له .

وعلى مدى عدة سنوات ماضية ، وُجد أن تقديم هاتين المادتين يساعد بالفعل فى إعادة بناء مادة الغضروف الذى تآكل على مر السنين من فرط استعمال المفصل .

ويذكر الباحثون الذين قاموا باختبار هاتين المادتين فى علاج التهاب المفاصل (خشونة الغضروف) أنه من المناسب تناول الجلوكوزامين بجرعة يومية تبلغ 1500 ملليجرام وتناول الكوندرويتين بجرعة يومية تبلغ 1200 ملليجرام .

كما أن كثيرًا من الدراسات كشفت عن أن الجمع بين هاتين المادتين يؤدى كذلك إلى تخفيف الألم المصاحب لحالات التهاب المفاصل .. وتبعًا لذلك يمكن خفض جرعة العلاج من مضادات الالتهاب ومسكنات الألم $NSAID_S$ والتى يمكن أن يؤدى استعمالها لفترة طويلة إلى الإصابة بالتهاب المعدة .

33 خفِّض مستوى الكوليستيرول بطرق طبيعية

وجد الباحثون أن مستوى الكوليستيرول يميل إلى الارتفاع عند كثير من الناس مع التقدم فى العمر .

وارتفاع الكوليستيرول يرتبط ارتباطًا وثيقًا بزيادة القابلية لمرض القلب (قصور فى الشريان التاجى) .

ويرى الباحثون أنه لا يجب أن يتجاوز مستوى الكوليستيرول بالدم مقدار 200مجم - 200mg/dl .

ولكن فى الحقيقة أن القيمة الكلية لمستوى الكوليستيرول لا تعبر بدقة عن مدى الخطورة .

فقد تندهش حين تعرف أن الباحثين قد توصلوا إلى 13 نوعًا من الكوليستيرول .

وأبرز هذه الأنواع أهمية هما النوع الضار LDL والنوع المفيد HDL .

فالنوع الضار يميل لتكوين رواسب دهنية على جدران الشرايين ، كالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب ، مما يقلل من تدفق الدم داخل الشرايين والنوع المفيد يقاوم حدوث المشكلة السابقة .

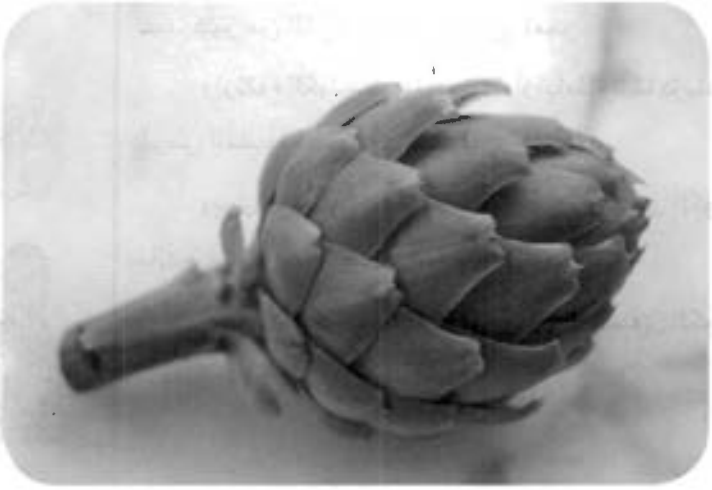
ولذلك فإنه ينبغى أن يتضمن اختبار الكوليستيرول تحديد مستوى النوع الضار وتحديد مستوى النوع المفيد .

ويرى الباحثون أنه لا يفضل أن يزيد مستوى النوع الضار عن مقدار 100 مجم% ولا يفضل أن يقل مستوى النوع المفيد عن مقدار 40مجم % .

ولكن كيف يمكن تحقيق مستويات مناسبة صحية للكوليستيرول بدون الاعتماد على العقاقير الخاصة بذلك والتى تؤدى إلى أضرار جانبية وخاصة بالكبد ؟

هذه مجموعة من المستحضرات والأغذية الطبيعية التى تساعد فى تحقيق ذلك :

- **الخرشوف :** يساعد تناول الخرشوف ومستحضرات خلاصة الخرشوف Cynara Scolymus فى خفض مستوى الكوليستيرول الكلى وخفض مستوى الكوليستيرول الضار وكذلك خفض مستوى الدهون الثلاثية (نوع آخر من دهون الدم يرتبط بزيادة القابلية لمرض القلب).



- **الألياف:** وهى عبارة عن جدران الخلايا النباتية التى لا تهضم ولا تمتص وتتوفر فى الحبوب والغلال والخضروات والفواكه بصفة عامة. كما توجد فى صورة مستحضرات طبية مثل نخالة الشوفان .. فقد وجد أنها تساعد على خفض مستوى الكوليستيرول الكلى والكوليستيرول الضار.
- **مطحون بذور الكتان :** يساعد على خفض مستوى الدهون الثلاثية بصفة خاصة .
- **زيت الزيتون :** يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول الضار ورفع مستوى الكوليستيرول المفيد .

- **الثوم :** يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول الضار ويحافظ على سيولة الدم.

34 تجنب الأضرار الجانبية لتلك العقاقير التى تسرع من حدوث الشيخوخة

إذا كانت لديك قابلية زائدة لمرض القلب ، كما فى حالة ارتفاع مستوى الكوليستيرول أو ضغط الدم أو سكر الدم (مرض السكر) ، فإنه من المتوقع أن تتناول بعض العقاقير للسيطرة على هذه العوامل التى تحفز على الإصابة بمرض القلب .

إن هذه العقاقير الموصوفة تعتبر بصفة عامة آمنة إلى حد ما ، ولكن من المحتمل أن تتسبب أحيانًا فى تسريع عملية الشيخوخة أو فى حدوث أعراض تشير إلى وجود نقص ببعض المغذيات .

ولذا فإنه يجب فى هذه الحالات ، أو بناء على الأعراض الجانبية التالية المحتملة ، أن تستشير طبيبك المعالج .

دعنا نوضح تلك الأضرار المحتملة ..

عقاقير الإستاتين Statins :

تستخدم هذه العقاقير بأسمائها التجارية المختلفة لخفض مستوى الكوليستيرول (مثل عقار ليبيتور).. ويمكن أن تتسبب فى أعراض جانبية مثل : الصداع ، اضطرابات الهضم ، آلام العضلات والمفاصل . أما الأهم من ذلك فهو أنها تتسبب فى خفض إنتاج الجسم لمساعد الإنزيم Q10 والذى يعمل كمضاد للأكسدة ، كما أنه ضرورى لصحة القلب من عدة أوجه، فهو ضرورى لاستفادة القلب من الأكسجين

وتوليد الطاقة اللازمة له ، والحفاظ على حيوية الأوعية الدموية ومرونتها ، فضلاً عن أنه يقاوم تأثير الشوارد الحرة التى تعجل بشيخوخة القلب والشرايين .

فى دراسة أجريت عام 2009 م عن الأضرار الجانبية لهذه العقاقير ، وجد أنها تخلُّ بوظائف الكبد ، وتقلل من قدرة القلب على الانقباض ، وتسرّع من هدم الألياف العضلية وقد تتسبب كذلك فى حدوث التهاب بالأعصاب الطرفية Peripheral Neuropathy والذى يتسبب فى حدوث ألم وتنميل أو ضعف الإحساس بالأطراف كالقدمين وبناء على ذلك فإنه يفضل أن يقتصر استخدام هذه العقاقير فى حالات الارتفاع الشديد لمستوى الكوليستيرول أو فى الحالات التى يتعذر فيها الاعتماد على وسائل طبيعية لخفض مستوى الكوليستيرول مثل ممارسة الرياضة وتنظيم الناحية الغذائية كما يفضل أن يقترن العلاج بهذه العقاقير بتناول أحد مستحضرات مساعد الإنزيم Q10 ، وتناول أحد العقاقير المدعمة لوظائف الكبد .

العقاقير الخافضة لضغط الدم:

هناك مجموعات مختلفة من العقاقير الخافضة لضغط الدم تختلف فى كيفية عملها . وتبعًا لذلك فإنها تختلف فى أضرارها الجانبية . من هذه المجموعات مجموعة العقاقير المُدرَّة للبول Diuretics والتى قد توصف بمفردها أو تقترن مع عقار آخر فى نفس المستحضر تتسبب هذه العقاقير (مثل الثيازيد) فى خروج بعض المغذيات الهامة مع البول وبالتالى يصير الجسم مفتقرًا لها ، وأهمها : البوتاسيوم ، والماغنسيوم ، والزنك ، وبعض فيتامينات (ب) ، ومساعد الإنزيم Q10 .

ويعتبر الماغنسيوم والبوتاسيوم من المغذيات الضرورية لعمل العضلات لذلك فإن نقصهما قد يتسبب فى حدوث تقلص بالعضلات .. أما الزنك فإنه يساعد على التئام الجروح وفى عمل الجهاز المناعى بكفاءة . أما نقص فيتامينات (ب) فإنه يؤدى لأعراض مختلفة ويقلل من كفاءة عملية التمثيل الغذائى وتوليد الطاقة ، فضلاً عن أن ذلك يتسبب فى زيادة نوع ضار من الأحماض الأمينية وهو هوموسستين والذى يزيد من القابلية لمرض القلب .

وهناك مجموعة أخرى تعرف باسم مضادات بيتا Beta – Blockers يمكن

أن تتسبب فى حدوث كآبة وأرق وبطء بضربات القلب وضعف الانتصاب عند الرجال وبرودة بالأطراف وتعب عام .

وفى دراسة حديثة أجريت عام 2010 م، وجد أن الأشخاص الذين يتميزون بضخامة حجم البطن (الكرش) والذين يتناولون مدرات البول أو مضادات بيتا تعانى أجسامهم عادة من ضعف تمثيل الجلوكوز .. أى يصيرون معرضين للإصابة بمرض السكر .

وبناء على ذلك ، فإنه إذا كنت تتناول عقاقير مدرة للبول ، فإنه يجب تعويض أى نقص محتمل بالمغذيات السابقة وذلك من خلال الغذاء .. مثل تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم كالموز والطماطم ، والأغذية الغنية بالماغنسيوم كبذور السمسم والأغذية الغنية بالزنك كالغلال والبذور .. بالإضافة لتناول مستحضرات لمساعد الإنزيم Q10 .. ولا مانع كذلك من تناول مكمل غذائى يحتوى على مجموعة مختلفة من المعادن والفيتامينات وخاصة فيتامينات (ب) .

العقاقير الخافضة لسكر الدم:

مرض السكر غير المنتظم أو غير الخاضع لسيطرة كافية يعد أحد العوامل المساعدة للإصابة بمرض القلب . ويستخدم فى علاج هذا المرض، أو فى السيطرة على مستوى السكر فى الدم ، مجموعات مختلفة من العقاقير من أبرز هذه العقاقير مجموعة البيجوانيدز مثل عقار ميتفورمين Metformin.. تتسبب هذه العقاقير فى أضرار جانبية مثل حدوث نقص ببعض فيتامينات (ب) وخاصة ($ب_6$) ، ($ب_{12}$)، وحمض الفوليك .. والذى يؤدى نقصها لارتفاع مستوى الهوموسستين ، واعتلال الأعصاب ، واضطراب عملية التمثيل الغذائى . وهناك مجموعة أخرى تعرف باسم "Thiazolidinediones" ومن أضرارها الجانبية حدوث نقص فى كثافة المعادن بالعظام وهو ما يؤدى للإصابة بهشاشة العظام . وهناك مجموعة أخرى تسمى "Alpha – Glucosidase inhibitors" والتى تؤدى إلى اضطرابات ومتاعب مختلفة بالجهاز الهضمى.

إن تناول مستحضر لفيتامين (ب) يعد ضروريًا ، ليس فحسب لمقاومة الأضرار الجانبية لهذه العقاقير، وإنما كذلك لمقاومة مضاعفات السكر على الأعصاب الطرفية .

35 ممارسة التمارين الرياضية باعتدال ضرورة هامة مع التقدم فى العمر للحفاظ على كفاءة جهازك المناعى

ممارسة الرياضة لا تؤخر فحسب عملية الشيخوخة ، وإنما وجد كذلك من الدراسات الحديثة أن التمارين الرياضية الهوائية (أيروبيكس) بصفة خاصة تعزز من كفاءة الجهاز المناعى وتبعًا لذلك فإن مقاومة الجسم ضد المرض تصير بحالة أفضل وذلك فى الوقت الذى نتوقع فيه حدوث تدهور بها مع التقدم فى العمر .

فى دراسة أمريكية أجريت عام 2005م ، توصل الباحثون فيها إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بقدر معتدل أو بمعدل ثلاث مرات أسبوعيًا ولمدة 30 دقيقة فى المرة الواحدة ترفع من مستوى الأجسام المضادة للعدوى Immunoglobulins Antibodies وفى دراسة أخرى ، اتضح أن ممارسة الرياضة ترفع من كفاءة التطعيم ضد المرض (كالتطعيم ضد الأنفلونزا) ومن المعروف أن كفاءة التطعيمات تقل مع التقدم فى العمر .

ولكن من الطريف أن الانخراط فى ممارسة الرياضة بشكل عنيف أو لمدة طويلة تفوق مقدرة الجسم تؤدى إلى نتائج عكسية .

فى سنة 2008م نشرت الجريدة الإكلينيكية للطب الرياضى Clinical Journal of Sports Medicine أن ممارسة الرياضة بشكل ممتد مثل المسابقات كسباق العدو يمكن أن يضعف من كفاءة الجهاز المناعى ويقلل من أعداد خلايا القتل الطبيعية Natural Killer Cells وفى دراسة أخرى نشرت فى عام 2007م فى الجريدة الأوربية لعلم الفسيولوجى التطبيقى European Journal of Applied Physiology جاء فيها أن ممارسة الرياضة بشكل ممتد وعنيف يمكن أن يقلل من أحد أنواع كرات الدم البيضاء التى تقاوم الجراثيم Neutrophils بينما يمكن أن ترفع من مستوى أحد المواد المسببة للالتهابات Interleurin – 6.

ولكن فى الحقيقة أن الباحثين وجدوا كذلك أن الأخذ بنظام غذائى ومعيشى صحى يقاوم التأثيرات السلبية للتمارين الرياضية الطويلة أو الممتدة.. وذلك مثل الاهتمام بتناول غذاء صحى ، والحصول على قدر كاف من ساعات النوم .

كما وجد الباحثون أن توافر بعض مضادات الأكسدة يقاوم التأثيرات السلبية للرياضات العنيفة ، وخاصة الكركومين Curcumin وهو المادة الفعالة فى الكركم، والكورستين Quercetin والذى يتوفر فى البصل ، ويوجد كذلك فى صورة مستحضرات طبية .

36 اجعل طعامك غنيا بهذه الأنواع من الأغذية المقوية للجهاز المناعى

الشوارد الحرة Free Radicals تسرِّع من حدوث الشيخوخة ، والجهاز المناعى لا يُستثنى من ذلك .. بل إن الدراسات كشفت فى الحقيقة عن أن الجهاز المناعى ، وخاصة كرات الدم البيضاء ، يتعرض لتأثير أقوى من الشوارد الحرة مما يجعله يتعرض بدرجة أكبر للضعف مع التقدم فى العمر ولذلك فإن توفير مضادات الأكسدة فى الغذاء اليومى هو حجر الأساس لحماية الجهاز المناعى والحفاظ على كفاءته .. فتوفير الفيتامينات ، والمعادن، والمغذيات المعروفة بتأثيرها المضاد للأكسدة يحمى ويساعد فى إصلاح خلايا الجهاز المناعى ، ويُحسن من قدرة الجسم فى الدفاع عن نفسه ضد نزلات البرد والأنفلونزا وغير ذلك من العدوى .

لقد أظهرت بعض الدراسات أن الجسم يمتص ويستفيد بدرجة أكبر من مضادات الأكسدة إذا ما قدمت له من خلال الطعام وذلك بالنسبة لمضادات الأكسدة التى تقدم له فى صورة مستحضرات طبية أو مكملات غذائية .

ولكن ما هى أبرز أنواع مضادات الأكسدة التى يجب أن نحرص على توفيرها فى الغذاء اليومى وما الأغذية التى تتوفر بها ؟

إن من أهم هذه الأنواع فيتامينات (ج) ، وبيتا كاروتين ، و(هـ) ، وكيماويات نباتية تسمى فلافونويدات وتتوفر بصفة عامة فى الخضروات والفواكه .

وينصح الباحثون بأن نتناول يوميًا عدة وجبات صغيرة من الفواكه والخضروات المتنوعة فى حدود 5 وجبات .. وأن تشتمل على عدة أنواع مختلفة الألوان لضمان الحصول على أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة .. وذلك مثل الجزر للحصول

على بيتا كاروتين وفيتامين (ج) .. والتوت الأسود والكريز للحصول على مركبات الأنثوسيانين المضادة للأكسدة بالإضافة للفلافونويدات .. والبطيخ الأحمر للحصول على نوع آخر من مضادات الأكسدة القوية وهو الجلوتاثيون .

ولضمان الحصول على أعلى درجة من الفائدة يفضل تناول الخضروات والفواكه فى صورة نيئة .. وفى حالة عدم إمكانية ذلك فتُجهز بالسلق الخفيف أو بالبخار حيث إن درجات الحرارة العالية تكسر أغلب مضادات الأكسدة وتفسد فعاليتها .

وهناك عائلة خاصة من النباتات تتميز بتأثير قوى كمضادات للأكسدة وهى عائلة الخضروات الصليبية مثل الكرنب والقرنبيط والبروكلى حيث تحتوى على نسبة وفيرة من الجلوتاثيون والسلفورافين وكلاهما من أقوى مضادات الأكسدة .

فى إحدى الدراسات التى أجريت فى عام 2008 م ونشرتها الجريدة الأمريكية للتحسس والمناعة الإكلينيكية Journal of Allergy and Clinical Immunology جاء فيها أن تغذية الفئران المُسنَّة بمركب السلفورافين Sulforaphane أدى إلى تقوية جهازها المناعى إلى درجة تكاد تعادل كفاءة الجهاز المناعى فى الفئران الشابة كما يعتبر عيش الغراب Mushroom من الأغذية المميزة لرفع كفاءة الجهاز المناعى لاحتوائه على مركب بيتا جلوكان Beta – Glucans وهو نوع من الكربوهيدرات يقوّى من كفاءة الجهاز المناعى .. كما يحتوى على معدن السيلينيوم والذى يُعدُّ من أفضل المغذيات المقاومة لتأثير الشوارد الحرة والحفاظ على الخلايا

من التلف بما فى ذلك خلايا الجهاز المناعى . وقد أظهرت بعض الدراسات أن عيش الغراب ، خاصة النوع اليابانى المعروف باسم "شيتاكى"، يتميز بتأثير مضاد للبكتيريا، ومضاد للفيروسات ، ومضاد للأورام السرطانية .

كما يعتبر الثوم أيضًا من أبرز الأغذية لتدعيم المناعة فقد وجد أن مركبات الكبريت المتوفرة به تزيد من إنتاج كرات الدم البيضاء التى تعتبر أساس الجهاز المناعى .

وفى دراسة أمريكية أجريت عام 2007م وجد أن تناول مقدار 2جم فقط من الثوم الطازج ينشط إنتاج أكسيد النيتريك ومركب الأنترفيرون وكلاهما ينشط بدوره خلايا الجهاز المناعى ويقاوم العدوى الفيروسية بصفة خاصة كما يعتبر الشاى الأخضر من الأنواع المفيدة لهذا الغرض حيث يحتوى على فلافونويدات وفيتامين (ج) وبوليفينولات كما تحتوى المكسرات على فيتامينات ومعادن مضادة للأكسدة . فعلى سبيل المثال يحتوى اللوز على حوالى 50 % من الجرعة اليومية الموصى بتناولها من فيتامين (هـ) .. كما تحتوى أغلب المكسرات على نسبة عالية من السيلينيوم .

كما تعتبر اللحوم الحمراء من الأغذية المفيدة أيضًا لهذا الغرض حيث تحتوى على قدر جيد من السيليكيوم والزنك اللذان يقويان الجهاز المناعى . ولكن لابد من اختيار أنواع قليلة الدسم حتى لا تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

وقد وجد من الدراسات أن نقص الزنك يقلل من كفاءة الجهاز المناعى وربما يرتبط بإصابة كبار السن بالالتهاب الرئوى . ومن مصادره الأخرى الهامة جنين القمح والقواقع البحرية .

كما وجد أن الزبادى الحى الغنى بالبكتريا يعد أيضًا من الأغذية المقوية للمناعة .. وفى دراسة أجريت عام 2007م ونشرتها جريدة الطب الطبيعى الأمريكية Natural Medicine جاء فيها أن تناول الزبادى بصورة منتظمة يقوى من كفاءة نوع من خلايا الدم البيضاء المقاوم للعدوى والذى يسمى "Neutrophils" .

37 لا تقلل من ثقتك فى كفاءتك الجنسية مع التقدم فى العمر

مع التقدم فى العمر تتغير صورتنا الخارجية فيشيب الشعر، وتترهل البطن ، وتظهر التجاعيد ، وينحنى الظهر وغير ذلك من المظاهر السلبية والتى قد تجعل البعض منا يشعر بعدم الثقة فى القدرة على الاستمرار فى علاقته الزوجية الخاصة .

جاء فى مجلة "Prevention" فى عام 2009م عن هذا الموضوع أن اكتساب مظهر الشيخوخة مع التقدم فى العمر يعد من أهم الأسباب التى تقلل من الثقة فى القدرة الجنسية، وبخاصة عند النساء ، وذلك على الرغم من تمتع الكثيرين بكفاءة جيدة . والعكس صحيح تمامًا ، بمعنى أن توافر الثقة ينشط الرغبة ويزيد من فرصة نجاح العلاقة الزوجية .

فى دراسة أجريت عام 2009م ونشرتها جريدة السلوك الجنسى "Sexual Behavior" اتضح للباحثين أن المرأة التى تحافظ على وزنها ، وتهتم بزينتها ، وتثق فى جاذبيتها لزوجها، تشعر برغبة جنسية أفضل من المرأة التى تهمل العناية بشكلها وتستسلم للشكوى من المرض مع التقدم فى العمر . وفى دراسة أخرى أجريت عام 2009م ونشرتها جريدة أبحاث الصحة الجنسية Journal of Sex Research جاء فيها أن اتخاذ موقف إيجابى تجاه الممارسة الجنسية يتميز بتوافر الثقة بالنفس حيث يعد من أهم العوامل التى تؤدى إلى توافر الرغبة الجنسية مع التقدم فى العمر ، سواء بالنسبة للرجل أو للمرأة .

وفى دراسة أخرى أجريت عام 2006م وُجد أن النساء اللاتى تجاوزن سن 65 سنة ويتمتعن بقدر جيد من الثقة فى قدرتهن على الاستمتاع الجنسى وإرضاء الطرف

الآخر (الزوج) ينجحن بالفعل فى علاقاتهن الزوجية الخاصة مقارنة بغيرهن ممن تنقصهن الثقة بالنفس . إن اكتساب الثقة بالنفس أمر ضرورى لاستمرار العلاقة الخاصة بين الزوجين بنجاح . ولكى تبدأ فى تعزيز ثقتك بنفسك ، سواء كنت رجلاً أو امرأة ، جرِّب أن تقوم بتدوين قائمة بعشرة أشياء تراها إيجابية سواء فى مظهرك أو فى قدراتك الجسدية (مثل البطن المشدود أو الكتفان العريضان أو العينان المتألقتان أو غير ذلك).. إنه من المؤكد أنك ستجد أشياء إيجابية تجعلك واثقًا من نفسك . وبالإضافة لذلك ، لاحظ أن تغيير نمط المعيشة إلى نمط يتميز بالنشاط والاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية يمكن أن يساعدك إلى حد كبير فى اكتساب الثقة بالنفس بل يمكن أن يساعدك على المستوى البدنى فى تعزيز قدراتك الجنسية .. فالتمارين الرياضية تعمل على تدفق الدم لمختلف أنحاء الجسم بما فى ذلك الأعضاء الجنسية ، كما أنها تنشط خروج الأندورفينات وهى الكيماويات الباعثة على الراحة النفسية والتى ترتبط كذلك بالثقة بالنفس .

38 اعمل على تنشيط خروج هرمون الذكورة بجسمك مع التقدم فى العمر

مع التقدم فى العمر ، ينخفض بصورة طبيعية مستوى هرمون الذكورة تستوستيرون وهو الهرمون المسئول عن توافر الرغبة الجنسية ، ويحدث ذلك سواء عند الرجل أو المرأة التى يحتوى جسمها بصورة طبيعية على نسبة محدودة من هذا الهرمون . وهذا يفسر سبب حالة الخمول الجنسى أو ضعف الاستثارة الجنسية عند البعض مع التقدم فى العمر .

فى دراسة أجريت عام 2010م ونشرتها جريدة طبيب العائلة الأمريكية Journal American Family Physician جاء أن نقص هرمون التستوستيرون يعد مسئولاً إلى حد ما

عن ضعف الرغبة الجنسية ومشاكل الانتصاب Erectile Dysfunction = ED عند بعض الرجال .

وفى دراسة إيطالية أجريت عام 2007م جاء نفس المضمون ولكن بالنسبة للنساء بعد مرحلة منتصف العمر .

كما وجد من خلال دراسة أخرى أجريت فى عام 2010م أن النساء فى مرحلة سن اليأس واللاتى يتمتعن بقدر أوفر من هرمون التستوستيرون بالنسبة لغيرهن يتمتعن فى نفس الوقت برغبة جنسية أوفر وحياة جنسية أفضل .

ولكن .. هل هناك وسائل طبيعية يمكن أن تخفز على زيادة إفراز هرمون التستوستيرون بالجسم ؟

إن نقص التستوستيرون يتسبب إلى حد ما فى نقص القوة العضلية مع التقدم فى العمر . ومن الطريف أن ممارسة الرياضة يمكن أن تعوض ذلك .. حيث تعمل على زيادة إفراز هذا الهرمون الهام وهو ما يحافظ كذلك على قوة العضلات .

كما وجد من الدراسات أن هناك علاقة قوية بين اكتساب وزن زائد (حالة السمنة) ومستوى التستوستيرون .. فكلما زاد الوزن مال مستوى التستوستيرون للانخفاض . وهذه المشكلة تقاومها أيضًا ممارسة الرياضة حيث إنها تستهلك قدرًا أكبر من السعرات الحرارية مما يساعد على التخلص من الوزن الزائد .

وقد وجد من الدراسات أن من أفضل الرياضات التى تساعد فى تحقيق هذا الغرض هى الرياضات التى تعتمد على المقاومة أى التى تجعل مجموعة من العضلات تعمل ضد مقاومة ما Strength Training ومن أمثلتها رياضة شد السوستة أو رفع الأثقال .

وفى دراسة كندية نشرتها جريدة الطب الرياضى Journal of Sports

Medicine جاء فيها أن الرياضات التى تعتمد على المقاومة تزيد من مستوى هرمون التستوستيرون بدرجة واضحة عند الرجال.. وهذا التأثير يكون بدرجة أكبر فى حالة الاعتماد على رياضة رفع الأثقال .

وليس المقصود بذلك بالطبع هو أن تقوم بمحاولة التدرب على رفع أثقال كبيرة.. وإنما يتم ذلك بدرجة مناسبة تتوافق مع قدرة الجسم .

وينصح الباحثون بأن يكون معدل ممارسة تلك الرياضات فى حدود ثلاث مرات أسبوعيًا ولمدة 30 دقيقة فى المرة الواحدة حتى تعطى نتائج إيجابية .

39 زدْ من مستوى الطاقة بجَسمك واستشعر الحيوية بالاعتماد على الزيوت العطرية

إن العلاقة بين العقل والجسد علاقة وثيقة ويمكن أن تتحكم فى مستوى ما نتمتع به من طاقة ؟

إنه عندما يصبح الجسد من الناحية العضوية غير قادر على تحرير طاقة كافية لأسباب مختلفة ، مثل زيادة تعرضه للشوارد الحرة التى تهاجم مصانع إنتاج الطاقة المعروفة باسم "ميتوكوندريا" ، فإن الاستثارة العقلية يصبح لها أهمية فى محاولة التغلب على ذلك والإحساس بالنشاط وتوافر الطاقة .

والتداوى بالزيوت العطرية يمكن أن يحقق ذلك ، حيث يشعرنا على المستوى العقلى بحُسن الوجود ، ويشعرنا تبعًا لذلك على المستوى البدنى بالحيوية وتوافر النشاط والطاقة .

لقد ثبت من الدراسات أن المعالجة بالزيوت العطرية Aromatherapy تحدث تأثيرها من خلال استنشاق جزئيات تلك الزيوت والتى تصل إلى تيار الدم وتؤثر على الناحية الشعورية . وتبعًا لذلك فإنه يمكن من خلال استخدام زيوت

معينة التغلب على حالات القلق والاكتئاب والتوتر النفسى ..وهى من الحالات التى تؤثر بالسلب على طاقة الجسم وتتركنا فى حالة من التعب وعدم المقدرة .

ومن خلال الدراسات التى أجريت حول الاستنفاع بفوائد الزيوت العطرية وتأثيرها الإيجابى على العقل ، وجد أن أفضل الزيوت لمقاومة التوتر والقلق العصبى Anxiety هى : زيت اللافندر ، وزيت الورد ، وزيت البرتقال ، وزيت خشب الصندل، وزيت الكاموميل .

ويمكنك استخدام هذه الزيوت بطرق مختلفة مثل وضع بضع قطرات منها فى ماء الحمام الدافىء .. ويمكن استخدام زيت واحد أو الجمع بين أكثر من زيت .

وقد وجد من الناحية العضوية أن استنشاق زيت اللافندر يقلل من مستوى هرمونات التوتر ، وبخاصة الكورتيزول ، ويعزز من قدرة الجسم على مقاومة الشوارد الحرة ، وهو ما يهيىء الجسم لحالة الاسترخاء ويقاوم كذلك عملية الشيخوخة .

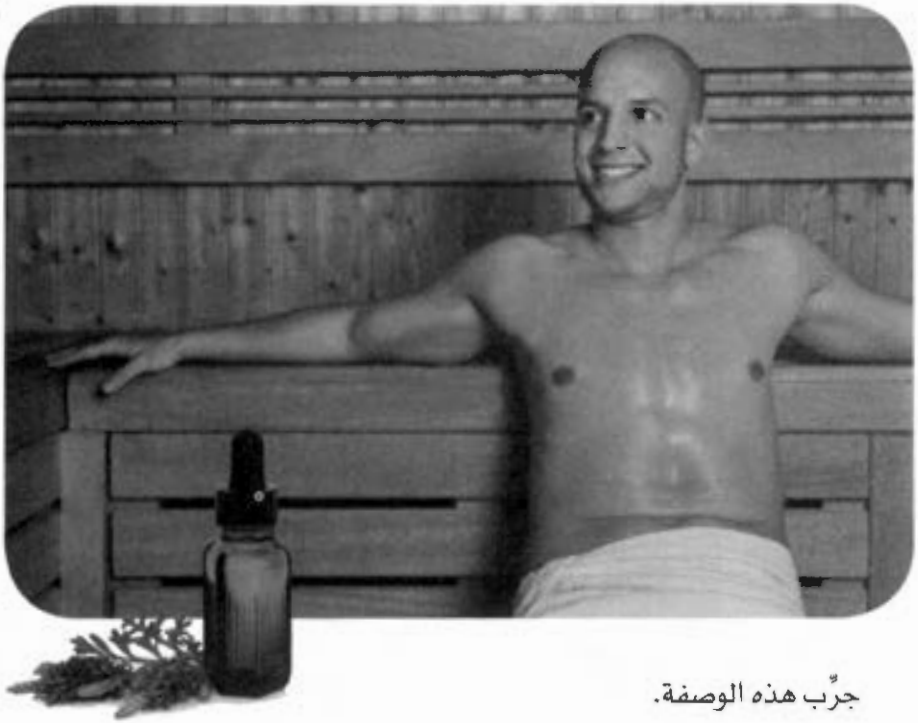
وفى دراسة مثيرة أجريت عام 2009م وُضع قناع للأنف (Mask) يحمل رائحة زيت الورد لبعض المتطوعين .. بينما وضع قناع آخر يحمل رائحة أخرى زائفة عديمة التأثير Placebo لمجموعة أخرى من المتطوعين .

وجد أن المجموعة التى تعرضت لزيت الورد حَدَث لها تأثيرات إيجابية لم تحدث للمجموعة الأخرى فقد حدث بين أفرادها انخفاض لضغط الدم المرتفع ، وانتظمت حركات التنفس بشكل هادىء ، وهو ما ساعد أفراد هذه المجموعة على مقاومة حالة التوتر .

وفى دراسة أخرى ، توصل الباحثون إلى إمكانية مقاومة الإحساس بالتعب Fatigue بالتداوى بزيت الياسمين ، أو زيت الحصالبان ، أو زيت النعناع .

وفى جامعة ميامى الأمريكية توصل الباحثون إلى أن استنشاق زيت الحصالبان المركز (الزيت العطرى) يساعد على الاسترخاء ، وزيادة الإدراك.

إنه من أفضل الوصفات لمقاومة التوتر ومساعدة الجسم على الاسترخاء والإحساس بتوافر الطاقة أن تسترخى فى حمام ماء ممزوج بزيت عطرى ، من الأنواع المرشحة سابقًا، وسط جو هادىء وإضاءة خافتة تعتمد على استخدام الشموع ويصاحبها موسيقى هادئة .



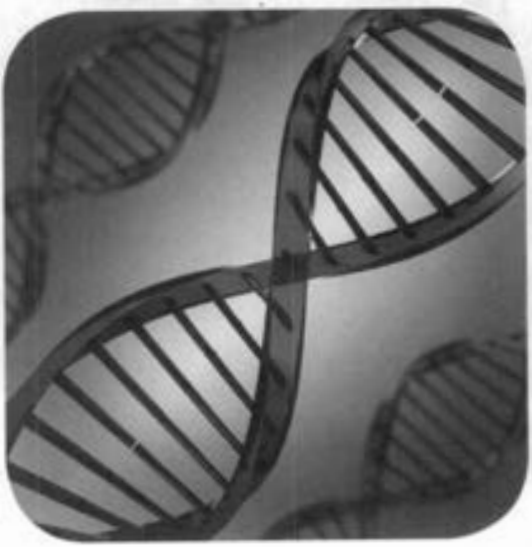
جرِّب هذه الوصفة.

40 لا تدع «الجينات» التى يحملها جسمك تختزل عمرك!

تاريخك العائلى يمكن أن يكشف لك عن مدى فرصة إصابتك بأمراض مزمنة أو خطيرة تكون سببًا فى اختزال عمرك.. وذلك بناء على ما تحمله الجينات الموجودة بخلايا جسمك.

فلو افترضنا أن مرضًا معينًا منتشر بين أفراد عائلتك وبخاصة بين أقاربك من الدرجة الأولى فإن جيناتك غالبًا ما تشير إلى زيادة فرصة إصابتك بهذا المرض مثل : مرض القلب (قصور فى الشريان التاجى)، أو مرض السرطان ، أو مرض السكر ، أو مرض ألزهايمر ، وغير ذلك من الأمراض .

والعكس صحيح ، فإذا افترضنا أن أغلب أفراد أسرتك قُدِّر لهم أن يعيشوا عمرًا طويلاً ، فإن نفس الشىء غالبًا ما ينطبق عليك .



ولكن فى الحقيقة إن الأخذ بنمط معيشى صحى إيجابى يمكن إلى حد ما أن يغيِّر مما تحمله الجينات من أخبار سيئة أو تجعل تلك الأمراض المتوقع إصابتك بها أقل حدة .

تذكر بعض الدراسات أنه كلما تقدمنا فى العمر زاد بأجسامنا ما يمكن تسميته بالمواد الالتهابية Inflammatory Substances والتى تهيىء الفرصة لإصابتنا بالتهاب مزمن يرتبط بمتاعب معينة مثل مرض القلب ، أو مرض ألزهايمر ، أو مرض السكر من النوع الثانى ، أو التهاب المفاصل . ووجد الباحثون أن وجود الالتهاب فى حد ذاته غير كاف لتهيئة الفرصة للإصابة بإحدى هذه الحالات المرضية ، وإنما يلعب العامل الوراثى دورًا مهمًا فى حدوث الإصابة بها .

وتبعًا لذلك فإنه يجب أن نستعد لمقاومة أى حالة مرضية يكون من المحتمل أن نصاب بها مع التقدم فى العمر بناء على وجود عامل وراثى أو جينى .. كما يجب أن نجعل "الالتهاب" تحت السيطرة .

ولكن ماذا يمكننا عمله لتحقيق هذا الغرض ؟

إن كل حالة مرضية لها عواملها المحفزة على الإصابة .. وبالتالى يجب تجنب هذه العوامل لتقليل فرصة الإصابة .. فعلى سبيل المثال : إذا كانت لديك قابلية زائدة للإصابة بمرض القلب ، بناء على وجود عامل وراثى ، فإنه يجب أن تضع العوامل المحفزة على الإصابة بمرض القلب تحت السيطرة وأهمها مرض ضغط الدم المرتفع، وارتفاع الكوليستيرول ، ومرض السكر .

كما يجب الأخذ بعدة أمور هامة لتقليل حالة "الالتهاب" التى تميل للحدوث مع التقدم فى العمر .

لقد وجد أن زيادة الجسم (السمنة) من أكثر ما يزيد حالة الالتهاب .. فيذكر الباحثون أن الدهون الزائدة المختزنة بالجسم تعد فى حالة هرمونية نشطة وتحفز على زيادة المواد الالتهابية مثل "C-Reactive Protein" و "Interleukin – 6" والتى تلعب دورًا مهمًا فى تسريع حدوث المرض مثل تصلب الشرايين ، ومرض السكر .

ومن ناحية أخرى ، فإن حدوث عملية أكسدة بالجسم بصورة متكررة بسبب تولد الشوارد الحرة يساهم بدرجة كبيرة فى تسريع عملية الشيخوخة وزيادة القابلية للمرض .

ولذلك فإن توفير مضادات الأكسدة فى الطعام اليومى يمكن أن يساعد بدرجة كبيرة فى تغيير مجرى الأمور أو فى تقليل القابلية للإصابة بمرض ما حسبما تتضمن الجينات من بيانات . ولذلك يجب زيادة الاهتمام مع التقدم فى العمر بتناول عدة وجبات من الفواكه والخضراوات الطازجة والملونة بألوان مختلفة ، وكذلك الاهتمام بتناول البذور والمكسرات والحبوب الكاملة والشاى الأخضر والشيكولاته غامقة اللون.. فكل هذه الأنواع تحتوى على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة .

41 احترس من «متلازمة أَكْل البطاطس على الكَنبة» !

أصبح هناك ما يسمى : متلازمة أَكْل البطاطس على الكَنَبة Couch Potato Syndrome.. وهو تعبير يشير إلى حالة الكسل والتسلية بالأكل والبدانة .. وهى حالة زادت وانتشرت بين الصغار والكبار .. فأصبحنا نجد فى كثير من المنازل عيونًا مشغولة بمتابعة التليفزيون وأيدى مشغولة بتناول المسليات.. وهى إحدى الأسباب الرئيسية التى أدت لانفجار مشكلة السمنة وما يصاحبها من متاعب .

تشير الدراسات إلى ان الحياة الكسولة Sedentary أخطر فى الحقيقة من البدانة Obesity.. وإن كان الاثنان يرتبطان ببعضهما فى كثير من الأحيان .

فى دراسة أجريت عام 2005م ونشرتها جريدة العلوم الأمريكية Journal of Science جاء فيها أن حالة الخمول والكسل ، والتى من خصائصها الاستسلام

للقعود لفترات طويلة ، تزيد من القابلية لعدة أمراض مزمنة .. فى مقدمتها : مرض السكر أو ضعف تمثيل الجلوكوز ، ومرض القلب ، والسرطان ، بل تزيد كذلك من فرصة الموت المفاجىء (السكتة القلبية).

كما تشير الدراسات إلى أن مجرد العدول عن حالة الكسل بصورة مؤقتة مثل قطع حالة السكون بتمديد الجسم وتحريك الأطراف ، أو بالمشى فى المكان لمدة قصيرة ، يساعد على تقليل الخطورة المتوقعة بدرجة واضحة.

ولذا فإذا كنت تستسلم للقعود أمام شاشة الكمبيوتر لفترات طويلة فلتحاول كل 40 دقيقة تقريبًا أن تقطع حالة القعود بعمل نشاط بدنى .

كما تشير الدراسات إلى أن حالة النشاط تعد من أهم ما يحفظ الخلايا من التلف والشيخوخة .

وينصح الباحثون بضرورة الاهتمام بالنشاط الحركى والرياضى ، وبخاصة مع التقدم فى العمر، وذلك بممارسة تمارين رياضية معتدلة ، كرياضة المشى، بمعدل 30 دقيقة على الأقل فى أغلب أيام الأسبوع أو بمعدل ثلاث مرات يوميًا فى الأسبوع كحد أدنى .

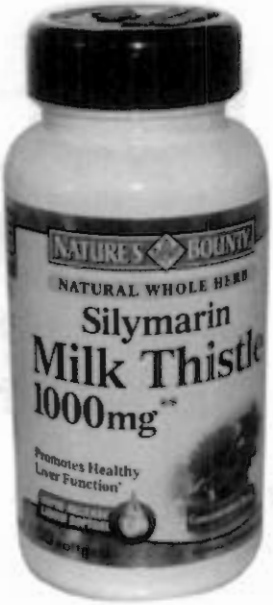
إن ممارسة هذا النشاط الرياضى بصورة منتظمة يحقق فى الحقيقة عدة فوائد عظيمة ، حيث يساعد على زيادة فاعلية الأنسولين ، وتحسين معدل حرق الجلوكوز (سكر الدم)، وزيادة تدفق الدم داخل الشرايين ، ومقاومة مشكلة تصلب الشرايين، وتحسين كفاءة عضلة القلب والجهاز الدورى بصفة عامة.. ذلك بالإضافة لمساعدة الجسم فى التخلص من الدهون الزائدة.

42 ساعد كبدك على العمل بكفاءة لتتمتع بالنشاط والطاقة الكافية

الكبد من أهم أعضاء الجسم التى ترتبط بقدرتنا على العمل بنشاط ومدى تمتعنا بالطاقة.

ولذلك فإن أهم أعراض وجود الكبد فى محنة ، كما فى حالة الالتهاب الكبدى ، هى الشكوى من التعب ونقص الطاقة والميل للخمول والنعاس .

ولذلك فإن توفير المغذيات التى يحتاجها الكبد للقيام بوظائفه الحيوية الهامة بكفاءة يعد من أهم الضروريات لتوفير الطاقة ومقاومة الإحساس بالتعب .



وعلى رأس تلك المغذيات المفيدة للكبد عشبة الجَلَوين Milk Thistle والتى تتمثل فائدتها فى المادة الفعالة بها وهى سليمارين Silymarin لقد كشفت الدراسات عن أن السليمارين يوفر الحماية للكبد فى أكثر من ناحية ويساعد على قيامه بوظائفه بكفاءة . لقد وجد أن السليمارين يمنع دخول المواد السامة التى نتعرض لها إلى الكبد بإحداث تغيير ما بجدران الخلايا الكبدية .

كما يتميز السليمارين بتأثير فعال كمضاد للالتهاب ومضاد للأكسدة فأنت لا تضطر للحصول على هذه العُشبة وتناولها للاستفادة بمادة السليمارين حيث يمكن الحصول عليها فى صورة مستحضر طبى .

43 عشْ حياتك مائلاً للقلوية!

كيمياء الجسم تلعب دورًا خطيرًا فى التأثير على صحتنا.. فإذا خرجت عن الحدود الطبيعية تأثرت صحتنا بالسلب وصرنا مرضى أو عُرضى للمرض .

ومن النواحى الكيميائية الهامة درجة الوسط الكيميائى للجسم أومعامل النيتروجين الذى يكتسب هذا الرمز PH.. أو بمعنى آخر درجة الحمضية ودرجة القلوية .. فهل الوسط الكيميائى لأجسامنا هو حمض أم قلوى بطبيعته؟

إن الوسط الطبيعى للجسم (أو للدم) قلوى بدرجة بسيطة . وبلغة الكيمياء يتراوح ما بين (PH 7.5 – 7.4) .. وبناء على ذلك فإنه يجب أن نحافظ خلال أغلب فترات حياتنا على هذه القيمة الطبيعية .

ولكن ما الذى يمكن أن يُخل بهذه القيمة الطبيعية ؟

إن بعض الأغذية والمشروبات والتدخين تجعل الوسط الكيميائى للجسم حمضيًا أو ربما زائد الحموضة (لاحظ أنه كلما انخفضت القيمة عن مقدار (7) زادت الحموضة ، وكلما ارتفعت عن مقدار (7) زادت القلوية) .

إن من أبرز الأغذية التى ترفع درجة الحموضة الأغذية الحيوانية، وخاصة اللحوم ومنتجاتها ، حيث ينتج عن تمثيلها بالجسم خروج كميات كبيرة من الأحماض .. ولذلك فإنها توصف بأنها أغذية مولدة للحموضة Acid – Forming .. وذلك لأنها من الناحية الكيميائية تحتوى على كميات كبيرة من الكلورين ، والفسفور ، والنتروجين ، والكبريت .

أما الأغذية النباتية بصفة عامة ، كالخضروات والفواكه ، فإنها مولدة للقلوية (Alkaline – Forming) كما أن هناك أشياء أخرى تؤثر على درجة الوسط الكيميائى (PH) .. فالتدخين يزيد من درجة الحموضة ولذلك يحتوى بول المدخنين عادة على نسبة عالية من الأحماض . والرياضات العنيفة تزيد أيضًا من درجة الحموضة .. بينما تساعد ممارسة تمارين الاسترخاء ، مثل تمارين التنفس الهادىء العميق ، على جعل الدم أكثر قلوية .

وتبعًا لذلك فإنه لكى تحتفظ بحالة صحية جيدة ، وتتمتع بدرجة جيدة من النشاط والطاقة ، وتحمى نفسك من المرض ، يجب أن :

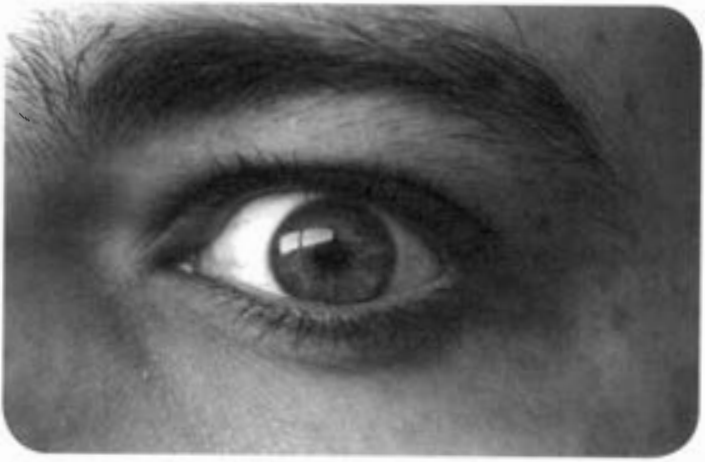
- تقلل من تناول اللحوم ومنتجاتها والأغذية الحيوانية عمومًا .
- تهتم بزيادة تناول الخضروات والفواكه والأغذية النباتية عمومًا ، وينصح الباحثون بأن تشغل هذه الأغذية نسبة تصل إلى مقدار 80 % فى غذائنا اليومى .
- تمتنع تمامًا عن التدخين .
- تهتم بممارسة تمارين الاسترخاء .

44 حافظ على عينيك من تدهور النظر مع التقدم فى العمر بتناول هذه الأغذية

مع التقدم فى العمر تزيد فرصة تدهور النظر واضطرابات الرؤية بسبب حدوث تغير انحلالى بالبقعة البصرية الحساسة Macular Degeneration، كما تزيد فرصة حدوث عتامة بعدسة العين والإصابة بالكتاراكت .

وقد وجد من الدراسات أن بعض الصبغات الطبيعية الموجودة ببعض الأغذية توفر الحماية ضد حدوث هذه التغيرات، ومن هذه الصبغات صبغ الليوتين Lutein .

يتميز الليوتين بتأثير قوى كمضاد للأكسدة ، وتأثير متميز فى حماية العين من الكتاراكت وتدهور النظر مع التقدم فى العمر Macular Degeneration .



فعندما يتوافر الليوتين فى الغذاء فإنه يكون صبغات واقية للبقعة الحساسة للضوء بالعين بمنتصف الشبكية والتى تسمى ماكيولا Macula. وهذه الصبغات تعمل

لصالحنا حيث تقوم بامتصاص أو "فلترة" الموجات الزرقاء أو الأشعة فوق البنفسجية التى تضر بالعين والتى تحفز على تدهور هذه البقعة البصرية وتحفز كذلك على الإصابة بالكتاراكت . وقد وجد من الدراسات أن الأشخاص الذين يتمتعون بكمية عالية من الليوتين بالعين تقل قابليتهم للإصابة بتدهور النظر مع التقدم فى العمر وللإصابة بالكتاراكت بنسبة كبيرة تصل إلى80 % .

والسؤال الآن : أين تتوفر هذه الصبغات المفيدة المعروفة باسم الليوتين؟

إن أغنى مصادرها القرع العسلى ، كما توجد بنسبة عالية فى الخضروات الورقية كالسبانخ ، وفى الكرنب والقرنبيط والبروكلى .

45 حتى تتمتع بصحة أفضل وطاقة أوفر اعتمد على الغذاء الطبيعى وتجنب الأغذية المحفوظة والمعلبة

إن الأغذية المعلبة والمحفوظة لا تخلو عادة من مواد كيماوية ضارة بالصحة، ولذلك فإن زيادة الاعتماد عليها يُحمِّل الجسم بسموم ضارة تُثقله وتقلل طاقته وتزيد من قابليته للمرض .

ومن أبرز هذه المواد الكيماوية ما يلى :

- النيترات Nitrates: وهى كيماويات تستخدم عادة لحفظ اللحوم ومنتجاتها والمخللات .. وهذه تتفاعل داخل الجسم مع الأمينات مكونة نيتروزامينات Nitrosamines وهى مواد مسرطنة وقد تسبب تلفًا بالأعصاب .
- صوديوم جلوتاميت = Monosodium Glutamate MSG وهى من الكيماويات الشائعة التي تتسبب في حدوث

نوبات الصداع النصفى . وفى التجارب المعملية على الحيوانات وجد أن الجرعات العالية منها تتسبب فى عمى الحيوانات .

- السلفات Sulfites:

وهذه من المواد المرتبطة بحالات الحساسية وقد يؤدى تناولها إلى حدوث ضيق فى الشعب الهوائية .

وهناك مواد أخرى كثيرة تضاف لأغراض التلوين أو إكساب النكهة وغالبيتها تعتبر مواد مسرطنة لحيوانات التجارب . وحدوث هذه الأضرار السابقة يرتبط بلاشك بمدى درجة استهلاك أو تناول هذه المنتجات الغذائية الجاهزة ، فكلما زاد استهلاكها زادت درجة الخطورة .

45 أغذية رفيعة المستوى اهتم بتوفيرها على مائدة طعامك

إن الأبحاث المتلاحقة فى مجال التغذية كشفت لنا عن فوائد صحية كثيرة لبعض الأغذية بعينها حيث إنها لا تحقق فحسب نوعًا من التوازن الغذائى بالحصول على العناصر الغذائية الثلاثة بنسب معقولة وإنما توفر كذلك الحماية من المرض والسرطان وتؤخر من حدوث عملية الشيخوخة لما تحتوية من كيماويات نباتية توفر الحماية للجسم .

ولذلك فإنه إذا وضعنا صبغة غذائية مثالية فإنها يجب أن تشتمل على الأنواع التالية المهمة من الأغذية بصورة يومية :

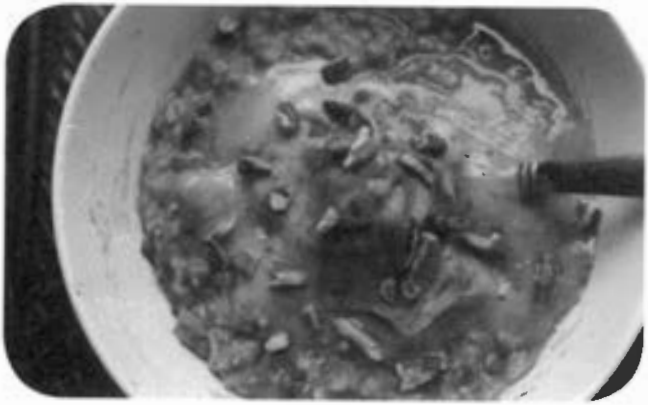
- ملعقة واحدة من البذور المطحونة Ground Seeds مثل بذور الكتان، أو القرع العسلى ، أو السمسم .. أو ملعقة واحدة من الزيت الحار ، أو زيت السمك (للحصول على أوميجا – 3) .
- وجبتان من البروتين ، مثل: (فول الصويا ، والتونا ، والفاصوليا الناشفة ، والدجاج، والأسماك ، والجبن خفيفة الدسم ، والبيض ..).
- ثلاث وجبات من الخضروات الخضراء ، والورقية ، والجذرية (مثل السبانخ ، والبروكلى ، والكرفس ، والجرجير ، والبطاطا ، واللفت ..).
- ثلاث وجبات من الأغذية الغنية بالمعادن (مثل المكسرات ، والبذور ، والحبوب الكاملة ، والغلال الكاملة) .
- ثلاث وجبات من الفواكه ، مثل: (الموالح ، والتفاح ، والموز ، والتوت ، والكريز ، والفراولة ..).
- الحصول على قدر كاف من الألياف من خلال تناول الأغذية النباتية الكاملة أو الكربوهيدرات الغنية بالألياف .
- تناول واحد ونصف لتر من الماء على الأقل.
- الحصول على مكمل غذائى يشتمل على فيتامينات ومعادن ومضادات للأكسدة لتأمين توافرها بالجسم وخاصة فى حالة عدم إمكانية الحصول على قدر كاف من الغذاء المتنوع .

47 اشحن جسمك بالطاقة من خلال تناول طبق من الشوفان

الشوفان أحد أنواع الغلال الهامة لما يكتسبه من قيمة غذائية عالية ولما يحتويه من قدر جيد من الألياف التى تجعل عملية هضمه وامتصاصه تتم بشكل بطىء وبالتالى تتولد منه طاقة تدريجية تدوم لفترة طويلة على مدار اليوم .

تحتوى حبوب الشوفان على مجموعة من المغذيات المفيدة ومن أبرزها فيتامين (ب$_3$) أو النياسين ، والكالسيوم، والحديد، ولجنينات Lignans وهى كيماويات نباتية مضادة للإصابة بالسرطان . كما يحتوى على نسبة بسيطة من الدهون غير المشبعة .

وبالإضافة لكونه غذاء معزز طاقة الجسم ، فإنه من الأغذية الهامة الموصوفة لمرضى القلب أو لتوفير الوقاية من مرض القلب والذى يساهم فى حدوثه عاملان مهمان ، وهما ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، وارتفاع ضغط الدم .. وتقديم الشوفان يقاوم مشكلة ارتفاع الكوليستيرول ، ويعمل على تخفيض مستواه .. كما يساعد فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وارتفاع سكر الدم (الجلوكوز) .



وترجع فائدة الشوفان كمصدر للطاقة إلى احتوائه على نسبة عالية من الكربوهيدرات ونسبة من الدهون غير المشبعة ، ولكن تلك الطاقة تتحرر منه بكميات محدودة على مدى فترة طويلة نسبيًا وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف . أما الطاقة التى نحصل عليها من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية والتى تفتقر للألياف ، كالحلوى ، فإنها تتحرر بسرعة وتستهلك بسرعة أيضًا ، ولذلك فإننا نشعر بعد فترة قصيرة من تناولها بالجوع وبالحاجة لمزيد من الطاقة . ولذلك فإن تناول الشوفان فى الصباح يمد الجسم بطاقة تدوم طوال النهار .. وتناول الرياضيين له يشحن أجسامهم بطاقة تساعدهم على تلبية القيام بأنشطتهم الرياضية .

وبصفة عامة ، اختر دائمًا الشوفان الكامل ؛ أى : الغامق ، أو المحتفظ بجزء كبير من نخالته لأنه الأغنى بالألياف والمغذيات وخاصة فيتامين (ب$_3$) بالنسبة للشوفان منزوع القشرة .

ويُقدم الشوفان مع اللبن خفيف الدسم كوجبة إفطار لتزويد الجسم بالطاقة .. ويمكن إضافة عسل النحل أو العسل الأسود وشرائح من الفواكه كالفراولة أو التفاح .

ويدخل الشوفان فى تجهيز العصائد ، أو خليط الحبوب والغلال التى تقدم مع اللبن ، فاحرص دائمًا على اختيار الأنواع الجاهزة منها المزودة بالشوفان .

ويمكنك التنوع فى تناول الشوفان من خلال تناول مخبوزات الشوفان كالبسكويت .. والتى صارت منتشرة فى كثير من المحال التجارية الكبرى Super Markets.

48 وفِّر جنين القمح فى غذائك اليومى لتنعم بالطاقة والحيوية

جنين القمح يمثل خليطًا مركزًا رفيع المستوى من المغذيات المركزة بحبة القمح النابتة .

يمكنك أن تلحظ وجود هذا الجنين المقصود إذا قمت بإنبات كمية من حبوب القمح بوضعها على قطن مبلل بالماء .. حيث يظهر بعد عدة أيام انتفاخ بداخل الحبة .. أو جزء بارز مستدير وهو جنين القمح .

يحتوى جنين القمح على خليط مركز من المغذيات المفيدة، وأهمها ما يلى:

فيتامينات (ب) : وهذه مثل فيتامينات ($ب_1$) أو الثيامين، و ($ب_2$) أو الريبوفلافين ، و($ب_3$) أو النياسين ، و($ب_6$) ، وحمض الفوليك . هذه الفيتامينات نحتاج إليها لأغراض مختلفة ، ونقصها يسبب متاعب صحية ، ومن أبرز فوائدها مساعدة الجسم على تحرير الطاقة من الغذاء الذى نتناوله، بالإضافة لأهميتها الكبيرة لسلامة الأعصاب .

فيتامين (هـ) : ويعتبر جنين القمح من أغنى مصادر فيتامين (هـ) الذى يقوم بمعادلة ، أو تخفيف تأثير الكيماويات الضارة التى تتلف الخلايا والمعروفة باسم "الشوارد الحرة" ، ولذلك يعتبر من أهم مضادات الأكسدة . ومن أبرز فوائده مقاومة أكسدة الدهون ، وبالتالى يقلل من القابلية لحدوث ترسيبات دهنية على جدران الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب . كما يساعد فى المحافظة على سلامة الجلد، والأعصاب ، والعضلات ، والغدد الجنسية . وبسبب هذا التأثير الواسع المضاد للأكسدة فإنه يوفر الحماية من كثير من الأمراض المزمنة كقصور الشريان التاجى، والحوادث المخية، والكتاراكت ، وبعض السرطانات .

وتحتوى ملعقة كبيرة من جنين القمح على حوالى 3مجم من فيتامين (هـ) .. بينما تبلغ الجرعة اليومية المطلوبة من هذا الفيتامين مقدار 10مجم.. وإن كان بعض المتخصصين يرى أنه يمكن زيادة هذه الجرعة إلى نحو 60 – 100مجم فى اليوم لتوفير الوقاية اللازمة التى يحققها فيتامين (هـ) كمضاد للأكسدة .

المعادن : كما يحتوى جنين القمح على نسبة جيدة من بعض المعادن وأبرزها : الزنك ، والحديد ، والماغنسيوم . ووجود الحديد مع حمض الفوليك يوفر لنا اثنين من أهم المغذيات لتقوية الدم والوقاية من الأنيميا . ووجود الزنك مع فيتامين (هـ) يوفر لنا اثنين من أهم المغذيات للصحة الجنسية وصحة البروستاتا .

الألياف : كما يحتوى جنين القمح على نسبة جيدة من الألياف والتى تفيد الجسم من نواح مختلفة كمقاومة الإمساك ، والحماية من سرطان القولون ، بالإضافة إلى أنها تجعل تحرير الطاقة من الغذاء تدريجيًا بطيئًا .

ولكن كيف تتناول جنين القمح ؟

- يضاف جنين القمح للمخبوزات عمومًا كالخبز ، والكيك ، والبسكويت .. وبعض أنواع الخبز الجاهز تُقَوَّى بجنين القمح ليعد ذلك ميزة مهمة لها .
- يمكن نثر كمية من جنين القمح على الزبادى ، أو العصائر ، أو أطباق العصائد والكورن فليكس .

- أحيانًا تضاف كمية من جنين القمح للأحسية المختلفة أو للسلطة أو للحوم مثل الهامبرجر .
- يحتوى زيت جنين القمح على أغلب خصائص جنين القمح ويمكن اعتباره بديلاً طبيعيًا لتزويد الجسم بفيتامين (هـ) بدلاً من اللجوء لمستحضرات هذا الفيتامين.

49 دعـم طاقتك الذهنية بهذا النوع الهام من الفيتامينات

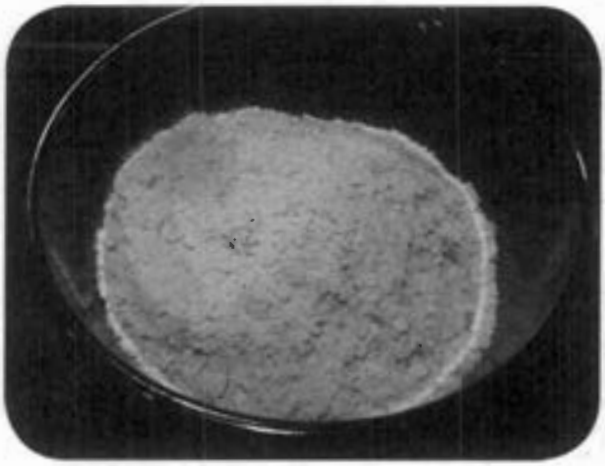
فيتامينات (ب) لها تأثير قوى على قدراتنا الذهنية . ومن أبرزها تأثيرًا على المخ فيتامين ($ب_3$) والذى يعرف باسم نياسين. لقد وجد من خلال الدراسات أن توافر هذا الفيتامين ينشط إنتاج الطاقة داخل "مصانع إنتاج الطاقة" بالخلايا والتى تعرف باسم ميتوكوندريا Mitochondria . وتبعًا لذلك فإن نقص هذا الفيتامين يؤثر على طاقة المخ وقدراتنا الذهنية.. كما أن ذلك يتيح الفرصة من ناحية أخرى لتراكم الشوارد الحرة التى تهاجم خلايا المخ وتصيبها بالتلف .

ويذكر الباحثون أن النياسين يحسِّن من انتقال النبضات الكهربية بين الخلايا العصبية مما ينشط من عملية التذكر سواء بين متوسطى العمر أو العجائز .

كما وجد أن توافر النياسين بالمخ يحفز على تكوين البروتينات اللازمة لتحويل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة بعيدة المدى .

كما توصل الباحثون فى جامعة "هارفارد" إلى أنه يمكن استخدام النياسين كعلاج وقائى ضد تدهور خلايا المخ المستمر فى مرض ألزهايمر وفى مرض باركنسون ويبدو أن تأثيرات النياسين على المخ والقدرات الذهنية أكبر مما قد نتصور .

ففى إحدى الدراسات استخدم دكتور "إبرام هوفر" رئيس وحدة مرض الفصام (شيزوفرنيا) الكندية النياسين كعلاج لمرضى الفصام ، وهو من الأمراض العقلية المتقدمة ، ويذكر أنه استطاع تحقيق نتائج جيدة . استخدم دكتور "هوفر" النياسين فى علاج مرضاه بجرعة 1500مجم يوميًا على ثلاث جرعات .. وأحيانًا أضاف للنياسين فيتامينات أخرى وهى فيتامين (ج) بجرعة 250 – 500مجم يوميًا، وفيتامين ($ب_6$) بالإضافة لبعض المعادن.



ولكن .. أين يتوفر النياسين ؟ وما مقدار الجرعة التى نحتاجها يوميًا منه ؟

تعتبر الغلال بصفة عامة المحتفظة بجزء من نخالتها كالقمح والشوفان من أغنى مصادر النياسين.. وكذلك الدقيق الأسمر المجهز من الغلال الكاملة .. وكذلك الحبوب الكاملة .. كما يوجد أيضًا بوفرة فى خميرة البيرة. ويوجد بنسبة أقل فى اللحوم والكبد. وتبلغ الجرعة اليومية المناسبة من النياسين حوالى 125مجم .. ويمكن زيادتها عن هذا الحد .

ولكن يجب ملاحظة أن الجرعات العالية جدًا من هذا الفيتامين يمكن أن تؤدى إلى أضرار جانبية وذلك مع تناول جرعات تزيد عن 300مجم يوميًا ، إذ يمكن أن تتسبب هذه الجرعات العالية فى حدوث أضرار بخلايا الكبد .

ونظرًا لتوافر النياسين فى قشور الغلال فإن فرصة نقص النياسين بأجسام البعض منا تعد محتملة إلى حد كبير بسبب زيادة الاعتماد على الخبز الأبيض المجهز من دقيق منزوع القشرة وكذلك المخبوزات عمومًا المجهزة من الدقيق الأبيض ، هذا يوضح لنا مدى أهمية تناول الأغذية فى صورتها الطبيعية غير المُعالجة متى سمح الأمر بذلك .

50 ساعد جسمك على التنشيط واكتساب الطاقة من خلال برامج التنظيف وطرد السموم

من النواحى الخفية التى تجعل الجسم متعبًا مفتقرًا للطاقة تراكم "السموم" بداخله .

إن أجسامنا من الداخل بمثابة معمل كيميائى يتخلف عنه مواد ضارة أو سامة ناتجة عن حرق الكربوهيدرات للحصول على الطاقة ، ومن طرق الاستفادة بالبروتينات ، هذا بالإضافة إلى المواد الضارة والسامة التى قد تصل لأجسامنا مع بعض الأغذية كالكيماويات التى تختلط ببعض الأغذية الجاهزة لأغراض الحفظ أو التكوين أو غير ذلك ، ومن خلال تناول العقاقير الكيماوية ، وأيضًا من خلال التلوث المحتمل للماء والهواء ، فلو بقيت هذه السموم بأجسامنا وتراكمت لأصابتنا بأضرار بالغة .

لكن أجسامنا لا تقف عاجزة أمام هذا الوضع ، فهى تتصدى باستمرار لهذه المواد السامة . ويتولى الكبد أغلب هذه المهمة ، حيث يقوم الكبد بمعالجتها بطرق كيميائية ذكية مثل تزويدها بجزيئات أخرى فتتحول من صورة سامة إلى صورة غير سامة وهو ما يسمى بإزالة السُّمية Detoxification.. وأيضًا بمحاولة التخلص منها بطردها خارج الجسم.

وكلن عندما تزيد المواد السامة داخل أجسامنا فإن العبء يصبح ثقيلاً جدًا على الكبد ولا يستطيع القيام بهذه الوظيفة بكفاءة . ومن هنا تبدأ الشكوى من أعراض وأمراض كثيرة ومختلفة .

ولذلك فإن برامج تنظيف الجسم من السموم Detox Programs تهدف إلى تدعيم قدرة الجسم أو الكبد على وجه الخصوص على إزالة السُّمية من خلال الحد

من تعرض الجسم لهذه المواد الضارة وأيضًا من خلال العمل على تنشيط قدرة الكبد على القيام بوظيفته . ويجب الأخذ بهذه البرامج بصورة دورية بمعدل مرتين على الأقل خلال العام الواحد . ويفضل أن يكون ذلك مع بداية الربيع وبداية الخريف .

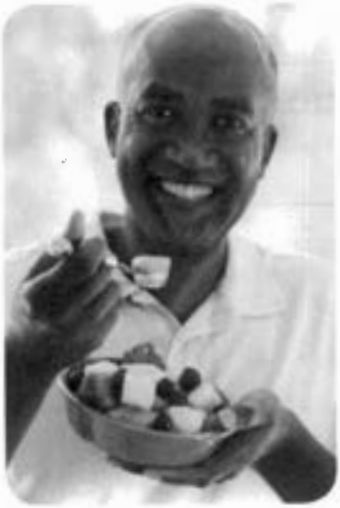
وهناك برامج مختلفة لتحقيق هذا الغرض لكن أغلبها يعتمد على الأخذ بالأمور التالية :

- ابدأ البرنامج فى وقت مناسب أو فى الأجازات حتى تتمكن من اتباعه .
- اشرب مقدار 2 لتر من الماء النقى (أو المياه المعدنية) على مدار اليوم.. وتناول أيضًا مشروبات عشبية مختلفة مثل الينسون والزنجبيل .

- اهتم بزيادة معدل النشاط والحركة وليكن ذلك بممارسة رياضة المشى يوميًا لمدة 20 – 30 دقيقة لتنشيط الدورة الدموية وعمل الأعضاء .

- تناول حوالى نصف إلى واحد لتر من عصائر الفاكهة والخضروات يوميًا.. وخاصة فى الصباح على الريق.. وأفضلها عصائر العنب ، والجزر، والتفاح، والكنتالوب، ويمكنك إضافة أعشاب مناسبة لتلك العصائر مثل قطع صغيرة من جذر الزنجبيل.

ويفضل تناول هذه العصائر ببذورها مثل عصير الكنتالوب .. فعصير الكنتالوب غنى بالبيتاكاروتين ، وفيتامين (ج) ، كما أن بذوره غنية بالمعادن المضادة للأكسدة كالزنك والسيلينيوم .



تناول كميات كبيرة يوميًا من :

- الفواكه : ومن أفضلها لبرامج تنظيف الجسم الأنواع الغنية بالسوائل مثل الكنتالوب، والعنب الغامق ، والموالح ، والبطيخ ، والفراولة، والتوت . ولا يفضل تناول أنواع من الفاكهة فى غير موسمها .
- الخضروات : ومن أفضلها ، الخرشوف ، والفلفل الرومى ، والبنجر ، والخضروات الصليبية كالبروكلى ، والكرنب .. وكذلك الجزر ، والسبانخ النيئة ، والحبوب النابتة كالفول النابت والقمح النابت (جنين القمح) والحلبة النابتة .. ويجب اختيار الأنواع العضوية .

تناول كميات معتدلة من :

- الغلال : كالأرز البنى ، والذرة ، والشعير .
- الأسماك : وخاصة الأنواع الدسمة كالسردين ، والماكريل ، والتونا .
- الزيوت : وخاصة زيت الزيتون (كبديل للزبدة أو للسمن) وبخاصة الأنواع المعصورة على البارد Cold – Pressed.
- البذور والمكسرات : وذلك بمقدار حفنة يد يوميًا من الأنواع مثل : بذور القرع العسلى ، وبذور الكتان ، والسمسم ، واللوز ، والبندق .. إلخ .
- يجب خلال الالتزام بهذا البرنامج تجنب تناول الدهون المهدرجة (السمن الاصطناعى) ، والمُحليات الاصطناعية ، والكيماويات المضافة للأغذية، والأغذية المحمرة ، والأغذية الجاهزة عمومًا .. كما يجب الحد من تناول اللحوم الحمراء، ومنتجات القمح ، والألبان ومنتجاتها .
- فى حالة استخدام عقاقير كيماوية وخاصة العقاقير المسكنة للألم والمضادة للالتهاب (العقاقير المستخدمة لآلام المفاصل) يجب ترشيد استخدامها أو إيجاد بدائل طبيعية لها ، متى أمكن ذلك ، وذلك بمعرفة الطبيب .

51 احتفظ بزجاجة عسل بمنزلك

فوائد عسل النحل الخام يطول ذكرها . فهو من الأغذية الهامة والضرورية التى يجب توافرها بكل منزل لما له من قيمة غذائية عالية تتمثل فى احتوائه على عدد كبير من الأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والإنزيمات، والمغذيات المختلفة . فهو بمثابة أكسير للصحة والحيوية ، ذلك بالإضافة لاحتوائه على عدة أنواع من السكريات التى تمنح الجسم الطاقة وتنشط الكبد، كما يحتوى على مضادات حيوية طبيعية تقاوم العدوى .

وهناك أنواع كثيرة من العسل تختلف فى مواصفتها وفى تركيبها باختلاف الأزهار التى جمع منها النحل الرحيق ، وباختلاف الموسم والموقع الجغرافى .

العسل ومنتجات خلية النحل من الأغذية رفيعة المستوى التى تحمى من المرض وتقاوم الشيخوخة

ومن أفضل أنواع عسل النحل العسل الجبلى الذى يُجمع من فوق سفوح الجبال ، كالعسل الذى يأتى من منطقة نائية جنوب الربع الخالى باليمن من وادٍ يسمى "وادى دوعن" حيث يعتبر من أجود أنواع العسل فى العالم . ففى تلك المنطقة تتوافر أفضل الظروف لتربية النحل الذى ينتعش فى مناخها الجاف ويتغذى على الأزهار البرية المميزة التى تنتشر بها .

ويتميز هذا العسل بلزوجة عالية ، ومذاق شهى ، وبرائحة ذكية تشبه الشذى .

ويوصف للعجائز الذين يعانون من الضعف وانتقاص القدرة الجنسية ، وللنساء اللاتى أجهدتهن عمليات الولادة والنزيف المتكرر ، ولكل من يريد أن ينعم بالصحة والطاقة والحيوية . ومن الطبيعى أن يكون ثمن هذا النوع من العسل مرتفعًا جدًا .

كما تختلف فوائد العسل باختلاف الرحيق الذى يمتصه النحل من أزهار النباتات وتبعًا لذلك تختلف خصائصه الطبية .. فعلى سبيل المثال :

- عسل البرسيم: يوصف للرياضيين والضعفاء لما يتميز به من أنه مولد جيد للطاقة.
- عسل حبة البركة : يفيد فى تقوية المناعة ، وعلاج الحساسية .
- عسل اللافندر : يفيد في أغراض التهدئة ، وفى علاج متاعب الجهاز التنفسى .

وصفة من العسل والخميرة : تعتبر الخميرة من أهم الأغذية التى كثيرًا ما نغفل عن تناولها وإذا خُلطت بالعسل تكوَّن بذلك خليط مرتفع القيمة الصحية ومكسب للصحة والحيوية .

فتحتوى الخميرة على حوالى 17 نوعًا من الفيتامينات وأهمها فيتامينات (ب) الضرورية لصحة الجسم من نواح مختلفة .. وعلى حوالى 14 نوعًا من الأملاح المعدنية .. وعلى نسبة مرتفعة من البروتينات .

كما تحتوى على معدن الكروميوم والذى يقاوم الإصابة بمرض السكر وينشط إنتاج الأنسولين من البنكرياس ، وتحتوى كذلك على حمض النكليك والذى وُجد أن توافره بالجسم يقاوم الشيخوخة حيث يعمل على مقاومة تلف الخلايا ويساعد على احتفاظها بحيويتها ونشاطها . وتجهز عجينة الخميرة والعسل بخلط مقدارين متساويين من العسل وخميرة الخبيز .. ويؤخذ يوميًا مقدار 50جرامًا من هذا الخليط.

52 انتفع بالفوائد العظيمة للغذاء الملكى

فى ممكلة النحل تقوم الشغالات بإفراز مادة تخرج من غدد خاصة برءوسها عندما تُخلط بالعسل فيتكون ما يسمى بالغذاء الملكى الذى تختص بتناوله ملكات النحل .. وهو غذاء لبنى له لمعة خفيفة يعتبر مرتفع القيمة الغذائية جدًا ومعقد التركيبات حتى إن بعض مركباته لا تزال غير معروفة . فهو غذاء غنى بالأحماض الأمينية ، والسكريات ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، والمضادات الحيوية ، وغير ذلك .

ولذلك فإن هذا الغذاء الملكى يفيد تناوله فى الحالات التالية :

- علاج حالات الإجهاد ونقص الطاقة ونقص النمو وضعف المناعة .
- حالات الضعف الجنسى عمومًا خلال الفترات الحرجة من حياة المرأة كبعد الولادة، وخلال فترات النزيف المهبلى الشديد ، وخلال فترة الحمل.
- حالات زيادة القابلية للمرض وضعف المناعة .
- كما يفيد فى تقوية عضلة القلب ، ومقاومة تصلب الشرايين ، وتقوية العظام ، ومقاومة التجاعيد ، ومقاومة الأمراض السرطانية . ولأن الغذاء الملكى يحتوى على نسبة مرتفعة شديدة التركيز من بعض الفيتامينات والمعادن وخاصة فيتامين (د) .. فإن تناوله يجب أن يكون بقدر ضئيل حيث إن تناول كميات كبيرة منه يمكن أن يؤدى للتسمم.

ولكن كيف نتناول الغذاء الملكى ؟

- يمكن تناول الغذاء الملكى فى صورة مفردة ، أو ممزوجًا بالعسل ، أو فى صورة مستحضرات طبية مثل كبسولات الغذاء الملكى . وتعتبر مستحضرات الغذاء الملكى أقل فاعلية من الغذاء الملكى فى صورته الطبيعية .

- يباع الغذاء الملكى ممزوجًا بالعسل وبنسبة تبلغ عادة 3 جرامات من الغذاء لكل 125 جرامًا من العسل . ويحتفظ الغذاء الملكى فى هذه الصورة بخصائصه لمدة تصل إلى 18 شهرًا . ويعبأ فى زجاجات مغلفة بعلب من الكرتون ، ويجب حفظه بعيدًا عن الحرارة . ويؤخذ الغذاء الملكى بنظم مختلفة ، مثل تناوله على دورتين فى السنة واحدة فى الخريف وأخرى فى الربيع وتستغرق كل دورة مدة 21 يومًا ، وبذلك يؤخذ خلالهما مقدار 6 جرامات من الغذاء الملكى ، ويفضل أن يؤخذ الغذاء الملكى الممزوج بالعسل كل صباح قبل الإفطار بمقدار ملعقة صغيرة ويترك تحت اللسان ليذوب بهدء لزيادة درجة امتصاصه .
- تقل جرعة الغذاء الملكى الممزوج بالعسل بالنسبة للأطفال ، فتكون الجرعة اليومية فى حدود واحد جرام فقط .
- فى حالة تناول الغذاء الملكى فى صورة مفردة يؤخذ كل صباح قبل الإفطار مقدار بسيط جدًا (مثل حجم رأس عود الكبريت) تحت اللسان ولمدة 3 أسابيع ، ولا يكرر تناوله .

53 خذ بنصيحة رسولنا الكريم ﷺ، وتناول سبع تمرات كل صباح

قال رسولنا الكريم ﷺ: "من تصبَّح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر" (البخارى 104/7، مسلم 2/14).

فتناول التمر يغذّى الجسد ويصونه من المرض والشر والحسد حيث إن التمر من أفضل الأغذية المكسبة للطاقة والمنشطة للذهن، ولذلك اعتمد كثير من البدو وسكان الصحراء على تناوله ليعينهم على حياتهم الشاقة فى الصحراء.

ومن أبرز ما يميز التمر احتوائه على نسبة عالية للعديد من الأملاح المعدنية التى يندر تواجدها بهذا التركيز المرتفع والتنوع المختلف فى أغذية أخرى..

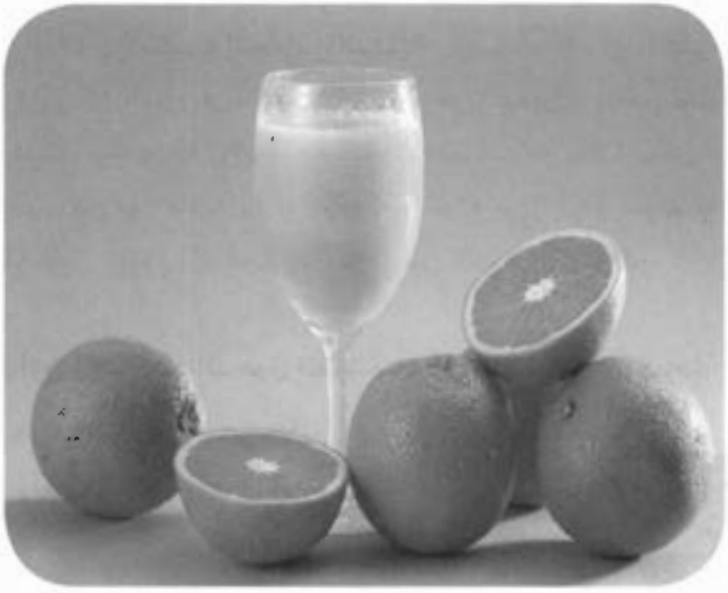
ومن أبرز تلك المعادن: الحديد الذى يبنى الدم، والكالسيوم الذى يبنى العظام، والسيلينيوم الذى يتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة، والماغنسيوم الذى يحفظ سلامة العضلات، والبوتاسيوم الذى يعادل زيادة الصوديوم بالجسم ويقاوم ارتفاع ضغط الدم.

كما يتميز التمر باحتوائه على نسبة عالية من الكربوهيدرات فيحتوى كل 100 جرام من التمر على حوالى 57 جرامًا من السكريات. لذلك فإن تناول التمر ينشط الجسم ويُكسب الطاقة ويقوى الوظائف الذهنية ويعطى المقدار السابق من التمر نحو 227 سعرًا حراريًا.

ولكن التمر يفتقر إلى البروتينات، ولذلك فإنه من الشائع نقع التمر فى اللبن فهذه الوصفة تعد غذاء قيمًا متكاملاً لأن بروتين اللبن يُكمل القيمة الغذائية للتمر،

كما يحتوى التمر كذلك على عدة أنواع من فيتامينات (ب) التى تساعد على تحرير الطاقة من الغذاء وتحافظ على سلامة الأعصاب .

لكن التمر يفتقر إلى فيتامين (ج) لذلك يفضل تناوله مع أغذية غنية بهذا الفيتامين مثل كوب من عصير برتقال .. وذلك لأن وجود فيتامين (ج) يزيد من درجة امتصاص الحديد المتوفر فى التمر .



54 ساعد ذاكرتك على العمل بكفاءة بتناول هذا النوع من الدهون الفوسفورية

إن أغلب أعضاء الجسم يدخل فى تركيب كل منها مواد مميزة .. كالكالسيوم الذى يبنى العظام ، والحديد الذى يبنى الدم .. ولذلك فإننا نقاوم هشاشة العظام بتقديم الكالسيوم ، ونقاوم الأنيميا (فقر الدم) بتقديم الحديد .

ولكن ما الذى يبنى المخ ؟

إن أغلب تركيب المخ من دهون .. وهناك نوعان مميزان منها وهما ما يسمى بالدهون الفوسفورية Phospholipidsوما يسمى بالدهون الأساسية Essential Lipids. فهذه الدهون تبنى مادة المخ المعروفة باسم "Grey Matter" .

ومن أبرز أنواع الدهون الفوسفورية نوع يسمى ليسيثين Lecithin.. ومن أبرز أنواع الدهون الأساسية الأحماض الدهنية : أوميجا – 3 . وبناء على المعلومات السابقة، هل يمكن القول بأن تقديم هذه الأنواع من الدهون يزيد من كفاءة ونشاط المخ ؟ إن هناك أدلة علمية تؤكد صحة ذلك .. فقد ثبت من خلال بعض الدراسات والأبحاث والتجارب العلمية أن توافر هذه الأنواع من الدهون يزيد بالفعل من نشاط المخ ومن القوى الذهنية كالقدرة على التذكر ، والتعلُّم ، والإدراك ، والذكاء .

ولكن أين نجد هذه الدهون المفيدة ، وهى الليسيثين وأوميجا – 3 ؟

- الليسيثين : يوجد فى بعض الأغذية مثل : البيض ، واللحوم ، وأعضاء الحيوانات كالكلاوى.

ويمكن كذلك تناوله فى صورة مكمل غذائى حيث يوجد فى صورة كبسولات وفى صورة حُبيبات يمكن نثرها على الأغذية .

• أوميجا – 3 : وتتوافر ، كما ذكرنا ، فى الأسماك الدسمة ، والزيت الحار ، وبذور الكتان ، والمكسرات ، كما توجد أيضًا فى صورة مكمل غذائى .

55 قاومى «السليوليت» لتظلى محتفظة بجاذبيتك

مع التقدم فى العمر تزيد القابلية لاكتساب ما يعرف بالسليوليت Cellulite.. والمقصود بهذه المشكلة التى تقلل من جاذبية المرأة ظهور تجمعات دهنية ببعض المناطق من الجسم خاصة بجلد الفخذين وبجلد الأرداف .. وهى عبارة عن خلايا دهنية ناشفة متصلبة بسبب تراكم الدهون المشبعة (الصلبة) بداخلها مع تراكم الفضلات والمواد الضارة كذلك .

ويحدث ذلك لعدة أسباب مشتركة منها حدوث زيادة بالوزن ، وانخفاض قدرة الجسم على "تنظيف نفسه" بالتخلص الكافى من المواد الضارة والزائدة مما يجعل بعضها يتراكم داخل الخلايا الدهنية ، وكذلك بسبب أسلوب الحياة المائل للكسل والقعود لفترات طويلة .

وتبعًا لتلك الأسباب تتضح طرق الوقاية من هذه المشكلة ومحاولة السيطرة عليها والحد منها .. فيجب الاهتمام بالأمور التالية :

• زيادة معدل النشاط والحركة وممارسة الرياضة خاصة رياضة السباحة التى تحرك كل عضلات الجسم وتنشط الدورة الدموية .

- الحد من تناول الدهون المشبعة الموجودة باللحوم الدسمة والقشدة والألبان الدسمة وكذلك بأغلب الوجبات الجاهزة كالهامبرجر والبيتزا وغير ذلك وزيادة تناول الخضروات والفواكه للحصول على قدر وفير من مضادات الأكسدة .
- الاهتمام بعمل تدليك موضعى لمناطق السليوليت مع حكّها بفرشاة أثناء الاستحمام للمساعدة فى التخلص منها.ويمكن بالإضافة لذلك استخدام مستحضرات موضعية لزيادة حيوية الجلد وتليينه مثل زيت اللوز أو المستحضرات التى تحتوى على فيتامين (هـ) عمومًا .

56 انتبه : كثرة تناول اللحوم لا تفيد قدرتك الجنسية فاستبدلها أحيانا بهذه الأغذية البسيطة المتوفرة بين يديك!

لا يزال البعض منا يعتقد أن كثرة تناول اللحوم تخدم القدرة الجنسية ، وهو اعتقاد خاطىء تمامًا .

إنه على الرغم من أن الهرمونات الجنسية، كهرمون التستوستيرون، وهو الهرمون المسئول عن تنشيط الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة، يدخل فى تركيبه الكوليستيرول.. وعلى الرغم من أن اللحوم، وبخاصة الأنواع الدسمة ، من أغنى الأغذية بالكوليستيرول إلا أن ذلك لن يحقق مزيدًا من الرغبة والقدرة الجنسية من خلال توافر المادة التى تدخل فى بناء الهرمونات الجنسية .فزيادة حصول الجسم على الكوليستيرول يضر الصحة الجنسية من ناحية أخرى حيث إن هذه المادة الدهنية تميل للترسب بجدران الشرايين بما فى ذلك الشرايين التى تغذى القضيب الذكرى مما يقلل بالتالى من تدفق الدم لأنسجة القضيب.. وهى خطوة أساسية لتحقيق انتصاب قوى .

ولذلك فإن توافر الصحة الجنسية لا يأتى من خلال تناول الأغذية الدسمة كاللحوم والتى هى عادة مرتفعة الثمن .. وإنما يساعد فى تحقيق ذلك تناول أغذية أخرى تكون عادة رخيصة الثمن ومتوفرة بين أيدينا وتمد الغدد الجنسية بما تحتاجه من مغذيات ضرورية مثل البذور (كبذور القرع العسلى) الغنية بفيتامين (هـ) والزنك .. ومشروب الزنجبيل الذى يزيد من تدفق الدم ويسخّن الجسم .. وكذلك بعض الخضروات البسيطة كالخس الذى يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (أ) وزيت الخس الذى يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (هـ) .. وكذلك الجرجير .. والأغذية المسلية كالحمص وحب العزيز والفول السودانى وكلها تزيد من المنى وتقوى الصحة الجنسية .

57 خذ كوبا من عصير البرتقال يوميا لزيادة مقاومتك للعدوى ولتدعيم مظاهر جمالك

الموالح عمومًا كالبرتقال والليمون والجريب فروت من الأغذية رفيعة المستوى رغم ثمنها المتواضع .

إننا نعرف أن هذه الأنواع من الفواكه غنية بفيتامين (ج) الذى يعيننا على مقاومة نزلات البرد . ولكن فوائد هذا الفيتامين أكثر من ذلك . فهو يتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة حيث يحمى الخلايا من التلف الذى تتعرض له بفعل الشوارد الحرة ، كما يرفع من حيوية الجسم ويساعد فى التئام الجروح ولذلك فإن تناوله يفيد فى حالات النقاهة من المرض وبعد العمليات الجراحية كما يرتبط فيتامين (ج) بالناحية الجمالية .. حيث يُشارك فى تكوين الكولاجين بالجلد وهو نوع من الأنسجة المطاطية التى تحافظ على مرونة الجلد ومقاومة التجاعيد . كما يعمل فيتامين (ج) على تقوية الشعيرات الدموية والأوردة وهو ما يقاوم مشكلة حدوث دوالى الساقين .

ولكن فوائد الموالح لا تتوقف عند هذا الحد . حيث تحتوى الموالح (أو كوب عصير البرتقال الذى تشربه فى الصباح) على الروتين Rutin وهو من مشتقات فيتامين (أ) ويتميز بتأثيره المضاد للالتهاب ويستخدم أحيانًا فى صورة مستحضر موضعى كعلاج لحب الشباب وحبوب الوجه عمومًا لتطهيرها من العدوى . كما يساعد أيضًا فى تقوية الشعيرات الدموية . كما تحتوى على الليمونيد وهو نوع مميز من الفلافونويدات المضادة للأكسدة ويفيد فى مقاومة الأمراض السرطانية . كما تحتوى الموالح على فيتامينات أخرى هامة مثل بيتا كاروتين الذى يقاوم أكسدة الكوليستيرول وترسيبه على جدران الشرايين ولذلك فإنه يفيد فى الوقاية من مرض القلب . وتحتوى كذلك على نسبة من حمض الفوليك وهو أحد فيتامينات (ب) الهامة والذى يعد ضروريًا لتكوين الدم ويمكن أن يتسبب نقصه عند الحوامل فى حدوث عيوب خلقية للجنين . لذلك فإن تناول كوب من عصير البرتقال يوميًا فى الصباح مع طعام الإفطار يعد وصفة فعالة لاكتساب الحيوية والنشاط وزيادة مقاومة الجسم للعدوى وأيضًا للحفاظ على سلامة القلب والشرايين وتقوية الأوردة والشعيرات الدموية الضعيفة .

الخضروات الورقية .. أغذية رفيعة المستوى لا تهمل تناولها

إن الخضروات الورقية من الأغذية البسيطة رخيصة الثمن لكن قيمتها الغذائية تجعلها من الأغذية الثمينة رفيعة المستوى .. حيث تتميز بصفة عامة باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والكيماويات النباتية التى تحمى الجسم من المرض . دعنا نتناول فوائد اثنتين من تلك الخضروات والتى تتميز بأوراق داكنة الإخضرار ، وهما السبانخ والجرجير .

- السبانخ :

تحتوى السبانخ على نسبة عالية من نوعين من أهم مضادات الأكسدة وهما بيتاكاروتين وفيتامين (ج) . فيحتوى نصف فنجان واحد فقط من السبانخ المطبوخة على حوالى 95 % من احتياجنا

اليومى من البيتاكاروتين.. وبيتاكاروتين هو سابق فيتامين (أ) حيث يتحول داخل الجسم إلى هذا الفيتامين . إنه من المعروف أن بيتا كاروتين يتوافر فى الأغذية البرتقالية أو الصفراء حيث تكسبُها صبغاته هذا اللون ، وهذه مثل الجزر والقرع العسلى، ولكن الحقيقة أنه يتوافر أيضًا فى السبانخ ، ولكن اللون الأخضر الغامق للسبانخ الذى يكسبه الكلوروفيل لأوراقها لا يجعل لون صبغات البيتاكاروتين واضحًا .

إن البيتاكاروتين يقدم للجسم فوائد شتى لعل من أبرزها فوائده للقلب والشرايين ؛ حيث يقاوم أكسدة الدهون وتماسكها وتكوّن ما يعرف بالصفائح أو الرواسب الدهنية Plaques التى تلتصق بجدار الشريان ، وذلك أشبه بالدهون التى تترسب على جدار أوانى الطهى من الداخل بعد فترة من تعرضها للهواء حيث تصير صلبة متماسكة نتيجة تأكسدها بالهواء . وتبعًا لذلك فإن البيتاكاروتين يوفر الحماية ضد تصلب الشرايين وضد مشكلة قصور الشريان التاجى والذى يضيق مجراه بسبب ترسب الدهون على جداره الداخلى مما يقلل من تدفق الدم لعضلة القلب . كما تعتبر السبانخ من أنفع الأغذية لعلاج الأنيميا (فقر الدم) لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد وحمض الفوليك وكلاهما ضرورى لصحة وبناء الدم .. كما تحتوى كذلك على فيتامين (ج) والذى يزيد من درجة امتصاص الحديد الموجود بالسبانخ. كما تعتبر السبانخ من المصادر الجيدة للكالسيوم الذى يبنى العظام ويحميها من الوهن والهشاشة . وفى ذلك فائدة للنساء اللاتى لا يتقبلن تناول اللبن المعروف بغناه بالكالسيوم حيث يمكنهن الحصول على الكالسيوم من السبانخ وغيرها من الخضروات الورقية .. لكن ذلك قد لا يعد بديلاً كافيًا عن اللبن ومنتجات الألبان كمصدر للكالسيوم . كما تحتوى السبانخ على عدة كيماويات نباتية هامة مثل : الجلوتاثيوم وحمض ألفاليبويك وكلاهما من أقوى مضادات الأكسدة التى تحمى خلايا الجسم من التلف وتقاوم حدوث التحول السرطانى . إن هذين النوعين يوجدان بصورة طبيعية داخل أجسامنا لكن قدرة الجسم على إنتاجهما تقل مع التقدم فى العمر . لقد وُجد أن الجلوتاثيون يتولى حماية المادة الوراثية (DNA) الذى يؤدى تشوهها للتحول السرطانى .. كما يقوم بإصلاح أى عيوب تطرأ عليها.. وهو ما يحافظ بالتالى على سير انقسام الخلايا فى اتجاه صحيح . كما يعمل الجلوتاثيون على مقاومة المكونات الضارة التى تصل إلى أجسامنا وإزالة سُميتها ، ويقوى من كفاءة الجهاز المناعى ، ويقاوم الالتهابات المزمنة .

أما حمض ألفاليبويك فإنه يرفع من مستوى الجلوتاثيون ، ويساعد كذلك فى ضبط مستوى السكر فى الدم (الجلوكوز) وبذلك يكون تناول السبانخ مفيدًا لمرضى السكر . كما يلعب دورًا هامًا فى مقاومة التعب ونقص الطاقة مع التقدم فى العمر. كما يفيد أيضًا فى تحسين الوظائف الذهنية كالقدرة على التركيز والتذكر . كما تعتبر السبانخ من أغنى الخضروات بالكلوروفيل والذى يكسبها لونها الأخضر الداكن.. وقد أشارت دراسات عديدة إلى أن الكلوروفيل يقاوم تشوهات المادة الوراثية ويقاوم بالتالى حدوث التغيرات أو التحولات السرطانية . كما تحتوى السبانخ على نوعين مميزين من الصبغات (أو الكاروتينويدات) وهما : الليوتين والزبكسانثين . وقد وجد أن توافرهما بالجسم يحمى من تدهور النظر مع التقدم فى العمر Macular Degeneration ومن الإصابة بمرض الكتاراكت ، حيث يعمل هذان النوعان بمثابة "نظارة شمس" طبيعية تحمى العين من التأثيرات الضارة لأشعة الشمس على العين .

- الجرجير :

إن الجرجير من أبسط وأفيد الأغذية.. حيث يعتبر من أغنى المصادر ببعض الفيتامينات والمعادن الهامة مثل فيتامينات (ب) ، وفيتامين (أ) ، وفيتامين (ج)، وفيتامين (هـ) ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والماغنسيوم ، والنحاس ، والزنك (بكمية قليلة) . لذلك يوصف تناول الجرجير لتقوية الشعر لاحتوائه على حمض البانتوثينيك، وحمض الفوليك ، وغيرهما من فيتامينات (ب) ، بالإضافة لاحتوائه على نسبة جيدة من الحديد . كما يوصف لتقوية العظام لاحتوائه على معادن هامة وأهمها الكالسيوم ، والماغنسيوم ، كما يوصف أيضًا لتقوية النظر ولعلاج العشى الليلى لاحتوائه على نسبة عالية من بيتاكاروتين الذى يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ). ذلك فضلاً عن فائدته فى الوقاية من تدهور النظر مع التقدم فى العمر لاحتوائه على عدة صبغات هامة تنتمى لعائلة الكاروتونويدات (مثل خضار السبانخ).

كما يعد الجرجير من الأغذية المناسبة لإنقاص الوزن ، ويمكن تناوله من وقت لآخر كوجبة خفيفة أو غذاء مُسل .. وذلك لاحتوائه على قدر ممتاز من الفيتامينات والمعادن ، وعلى نسبة عالية من الألياف التى تحد من الشهية، بينما لا يحتوى إلا على قدر طفيف من الزيوت الطبيعية ، ولذلك يعتبر منخفضًا فى كمية السعرات الحرارية. ولاحتوائه أيضًا على كمية كبيرة من الألياف فإنه يفيد فى مقاومة الإمساك وفى ذلك فائدة كبيرة للذين يعانون من مشكلة البواسير .

ومن الطريف أن بعض الدراسات الحديثة كشفت عن أن الزيوت الطبيعية الموجودة بالجرجير تعمل بمثابة مضادات حيوية .. وعلى عكس المضادات الحيوية المستحضرة فإن هذه المضادات الحيوية الموجودة بالجرجير لا تقضى على البكتيريا الصديقة التى تعيش بأمعائنا .. كما أنها لا تضعف المناعة بل على العكس فهى تقويها.

وقد اشتهر الجرجير منذ زمن بعيد بأنه غذاء مقوٍ ، حيث كان جنود الإغريق يقبلون على تناوله ليشحنهم بالطاقة والحيوية خلال فترات الحروب.. كما اشتهر بأنه من الأغذية المنشطة للقدرة الجنسية .. ومن أسباب ذلك غناه بأنواع عديدة من الفيتامينات ، والمعادن ، كما ذكرنا .

59 اشحن جسمك بالطاقة والمغذيات المفيدة بتناول الخضروات الجذرية

بعض الخضروات عبارة عن جذور تنمو تحت سطح التربة ومن أمثلتها البطاطس والبطاطس الحلوة (البطاطا) .. وهى من الأغذية التى تلقى قبولاً عند الكثيرين منا ، وخاصة البطاطس . إن هذه الأنواع تحتوى بصفة عامة على نسبة عالية من الكربوهيدرات (النشويات) التى تمد الجسم بالطاقة ، فضلاً عن احتوائها على نسبة عالية من بعض الفيتامينات والمعادن والكيماويات النباتية .

وهذه النشويات تجعلها من الأغذية المكسبة للوزن .. ولكن فى الحقيقة أن تناول البطاطس المسلوقة دون إضافات يقلل من فرصة اكتساب وزن زائد وذلك بالمقارنة بالبطاطس المحمرة فى الزيت أو السمن حيث إن تقديمها بهذه الطريقة يرفع من كمية ما بها من سعرات حرارية . إن أغلب المغذيات المفيدة الموجودة بالبطاطس تتركز تحت قشرتها مباشرة .. ولذلك فإنه ليس من الحكمة إزالة طبقة سميكة من غلاف البطاطس .. بل إنه من الأفضل صحيًا أن تؤكل البطاطس المسلوقة كاملة أى محتفظة

بقشرتها ، بافتراض تنظيفها وغسلها جيدًا ، وذلك لزيادة كمية الألياف التى نحصل عليها .ومن أهم هذه المغذيات فيتامينات (ب) و (ج) وبعض الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والحديد .

كما تحتوى البطاطس على أنواع مميزة من الأحماض تعمل كمضادات للأكسدة وتسمى أحماض الهيدروكسيسيناميك Hydroxycinnamic Acids أما البطاطا فتتميز عن البطاطس باحتوائها على نسبة عالية من الكاروتونويدات وهى التى تكسبها اللون الأحمر أو الأصفر وهذه تلعب دورًا مهمًا فى حماية شبكية العين ومن تدهور النظر مع التقدم فى العمر . ومن الطريف أن الباحثين وجدوا أن بعض أنواع البطاطا وخاصة البطاطا البرية التى تعرف باسم : يام YAM تحتوى على مركبات تحدث تأثيرًا شبيهًا بتأثير هرمون البروجستيرون .. وعلى ذلك فإنها تعتبر من الأغذية المفيدة للمرأة فى مرحلة سن اليأس .

60 الغذاء الذهبى للمرأة فى مرحلة سن اليأس .. فول الصويا

فول الصويا ومنتجاته من الأغذية التى أكدت العديد من الدراسات على فوائدها الكبيرة .

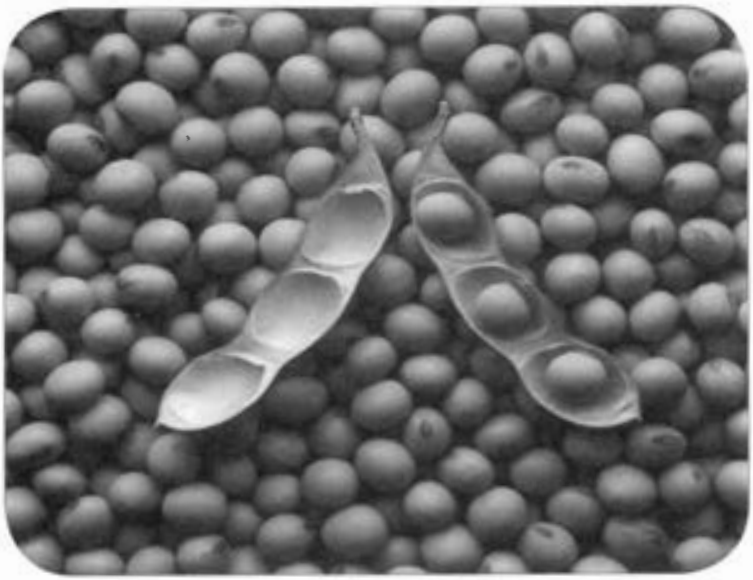
إننا نعرف أن فول الصويا من الأغذية الغنية بالبروتين ، ولذلك يعتبره البعض بديلاً آمنًا عن اللحوم، ولكن فى الحقيقة أن فوائده لا تتوقف عند هذا الحد .. حيث يحمل فوائد أخرى كثيرة وبخاصة لصحة المرأة .

ففول الصويا من الأغذية الهرمونية ، أى التى تحتوى على كيماويات نباتية تشبه تأثير هرمون الإستروجين ، ولذلك يفيد تناوله فى مقاومة متاعب سن اليأس الناتجة عن نقص أو غياب هرمون الإستروجين .

كما يحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والذى يعد أهم المغذيات لصحة ومتانة العظام .. ولذلك فإن تناول فول الصويا يفيد كذلك فى مقاومة مشكلة هشاشة العظام والتى تزيد قابلية المرأة بصفة خاصة للإصابة بها بعد بلوغ سن اليأس . وهناك بالفعل مستحضرات طبية للوقاية من الهشاشة تحتوى على بعض المواد الفعالة المستخلصة من فول الصويا .

كما يحتوى فول الصويا على دهون غير مشبعة (زيت نباتى) مما يجعله كذلك غذاءً مفيدًا للوقاية من ارتفاع الكوليستيرول وتصلب الشرايين ومرض القلب .

وهناك منتجات كثيرة مختلفة تجهز من فول الصويا ، مثل : لبن الصويا ، وفول الصويا المُخمَّر المعروف باسم "توفو ، وحساء فول الصويا المعروف باسم "ميسو" .. والنوعان الأخيران من الأغذية النباتية الشهيرة والتى يشاع عنها أنها توفر الحماية من مرض السرطان . ويمكن الحصول على هذه المنتجات من المحال المتخصصة فى بيع المنتجات العضوية .



المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- كنوز التغذية- د / أيمن الحسينى
- عالج نفسك بالعسل- د / أيمن الحسينى
- الشاى الأخضر - د / أيمن الحسينى
- دواؤك فى طبق طعامك- د / أيمن الحسينى
- الطب النبوى .. للإمام الذهبى

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- The 150 Most Effective Ways to Boost Your Energy, Jonny Bowden, PH.D., C.N,S
- The 100 Best Ways to Stop Aging and Stay Young, Julia Maranan

الفهرس