

تنبيه:

المُحتَوَيَات والمَعْلُومَات الوَارِدَة فِي هَذَا الكِتَاب تُعْتَبَر لِأَعْرَاض التَّثْقِيف الصَّحِّي، وَلِتَرْوِيد الْقَارِئِ الْكَرِيم بِمَعْلُومَات صَحِّية مُفِيدَة، وَلَا يَنْبَغِي اسْتِعْمَال المَعْلُومَات الوَارِدَة فِي هَذَا الكِتَاب بِحَدَف تَشْخِصٍ أَوْ مُعَالَجَة أَيْة حَالَة صَحِّية.

فِي حَالَة الْحَاجَة لِتَشْخِصٍ أَوْ عِلَاج حَالَة صَحِّية مُعَيَّنَة يَنْبَغِي اسْتِشَارَة طَبِيب مُخْتَص، فَالْقَارِئُ مَسْئُول عَنْ إِخْتِيَارَاتِهِ وَإِجْرَاءَاتِهِ الْمُتَعَلِّقَة بِاهْتِمَامَاتِهِ الصَّحِّية وَالَّتِي تَكُون بِحَاجَة لِإِشْرَافِ طَبِيبٍ، وَإِنَّ كَاتِبَ هَذِهِ السُّطُور غَيْرُ مَسْئُولٍ عَنْ أَيْة أخطاءٍ أَوْ أَضْرَارٍ جَانِبِيَّةٍ أَوْ نَتَائِجٍ سَلْبِيَّةٍ قَدْ تَحْدُثُ نَتِيجَة مُمَارَسَاتٍ أَوْ إِجْرَاءَاتٍ أَوْ مُعَالَجَاتٍ لِأَيِّ شَخْصٍ كَانَ، نَتِيجَة قِرَاءَة وَتَعَقُّبِ المَعْلُومَاتِ الوَارِدَة فِي هَذَا الكِتَاب.

الشُّكْرُ وَالْإِهْدَاءُ

الشُّكْرُ

لِتَوْفِيقِ اللَّهِ أَوْلَا ثُمَّ....

إِلَى أُمِّي الَّتِي لَوْلَا رِعَايَتُهَا وَدُعَائُهَا مَا وَفَّقْنَا لِمَا نَحْنُ فِيهِ....

وإِلَى أَبِي الَّذِي لَوْلَا حِكْمَتُهُ وَإِرْشَادُهُ مَا تَعَلَّمْنَا

الْإِهْدَاءُ

إِلَى جَمِيعِ الْبَاحِثِينَ عَنِ الْحَقِيقَةِ

وإِلَى الَّذِينَ يَعْتَذِرُونَ عَنِ الْإِجَابَةِ، بَدَلًا مِنْ أَنْ يُجِيبُوا بِمَا عَلِمَ

مُقدِّمة

يُخَصِّل كثير من الناس اليوم على المعلومات الصحيّة التي ينشُدونها من الإعلانات التجارية التي تقوم من خلالها الشركات بتسويق منتجاتها، وليس عن طريق الحقائق المبنية على الأبحاث العلميّة التي تمت على المكملات الغذائيّة المُحرّبة سريريّاً، والتي تمّ إنتاجها وتطويعها عن طريق أبحاث مُستفيضة باتت نتائجها حقائق لا تقبل الشك.

المُكمّلات الغذائيّة ليست كلّها تعمل، فمن هذه المُكمّلات ما هو غير مجدي، ولم تثبت فوائده بِبَحْثٍ علمي موثوق، وحتىّ نذكر حجم المُشكلة نحيلُ أنّه لا توجد مادّة أو مُركّب أو مُستخلص أو أي شيء يُمكن تصنيفه إلّا وهرعت الشركات لإنتاجه وترويجه لأجل السبق لتحقيق الرّبح، دون التّثبت من فوائده أو التّيقن من نتائجه ودون التّحقّق من سلامة استخدامه، وذلك لأنّ أغلب الشركات للأسف هدفها الرّبح الماديّ بالمقام الأول، وهم لا يُنفقون على البَحْث العلميّ لتطوير مُنتجاتهم عشر معشار ما يتمّ إنفاقه من مبالغ طائلة على الإعلانات التجارية التي تُروّج لهذه المُنتجات بِعُض النظر عن فاعليّتها، فهل تعلم عزيزي القارئ أنّ بعض الناس يُنفق مبالغ طائلة على مُكمّلات لا تنفع وأغلبها للأسف يتمّ تصريفه عن طريق البول؟!

الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ يُعد أحد أندر الكتب العربيّة التي تُعنى بتقييم فاعليّة المُكمّلات الغذائيّة الأهم في هذا العصر، فهو يشرح بأسلوب علمي واقعي أسس المُقارَنة بين المُكمّلات الغذائيّة المُختلفة المتوفّرة بالأسواق، فتجد فيه ما يدلّك على المُكمّلات الأهم لصحتك، وأنسب صيغ تلك المُكمّلات التي من المُمكن أن تُعالج أمراضك وحساسياتك وتحميك من أمراض مُزمنة، وتُهيئ لك -ياذن الله- أن تعيش حياة أطول مُتمتعاً بالصّحة والعافية.

العديد من المفاجآت والحقائق ستكتشفها هنا، فعلى سبيل المثال هناك كمّلات قليلة الفاعلية لا طائل من شرائها وتبديد الأموال عليها، وكمّلات ينتج عن استخدامها آثار سلبية أنت في غنى عنها، وأخرى يترتب على استمرار تناولها عواقب وخيمة عليك بحُبّها، بالمقابل فإن تناول أصناف جيّدة وصيغ مناسبة من الكمّلات له مردود صحي عظيم على الجسم، سنبيّن ذلك اعتماداً على آخر الأبحاث العلمية وبعيداً عن صخب وسطوة الإعلانات التجارية.

هناك خلاف كبير حول الكمّلات، حيث يعتقد البعض أن تناول كمّلات الفيتامينات والمعادن ليس ضرورياً نظراً لتوفرها في الطعام، ويعتقد آخرون أن تناول أي مكمل غذائي في الأسواق يؤدي الغرض من حيث الحصول على الكمّيات المطلوبة من الفيتامينات والمعادن، وأن جميع الكمّلات الغذائية متشابهة ويتم إنشاؤها بنفس الطريقة، فهل هذا صحيح؟

أسئلة أخرى مهمة يجب الإجابة عليها، فعلى سبيل المثال: كيف يمكن للفرد غير المختص أن يميز بين الكمّلات المختلفة وهي بهذا الحجم الهائل؟، وهل تُعطي فحوصات الدم الروتينية نتائج قطعية عن نقص العناصر والمعادن المهمة في الجسم؟، وهل يتم التعامل مع جميع صيغ الكمّلات في الجسم بنفس الطريقة من حيث الفاعلية والتوافر الحيوي والقابلية للامتصاص؟، هذا ما ستتعرف عليه لاحقاً.

يتوفر في الأسواق عدد هائل من الكمّلات الغذائية تتفاوت فيما بينها بشكل كبير، مما حثّم علينا ضرورة البحث بشكل علمي في هذه المنتجات ومحاولة وضع أسس للاختيار بينها، ولأنّ كثيراً من المستهلكين لا يميزون هذه الاختلافات قرّرتُ جمع هذا الكتاب، فقمْتُ بنقل الفوائد من بطون الكتب المتخصصة، وعمدتُ إلى ترجمة العديد من البحوث والتقارير والمقالات ليأخذهن عالميين مختصين في هذا المجال، حيث ستجد هنا عزيزي القارئ معلومات وافيه عن الفروقات بين أغلب الكمّلات الغذائية، يستطيع من خلالها المستهلكون والباحثون عن الكمّلات تمييز ما يتمنّع منها بالجودة والنقاء والفاعلية.

المعلومات التي ستجدها هنا تختلف عن المعلومات المتوفرة في كتب المكملات الغذائية التقليدية المعروفة سابقاً، ففي الكتب السابقة كان الاهتمام ينصب على ذكر الفيتامينات وفوائدها ومصادرها وأعراض نقصها إلخ، هكذا فحسب، الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ يخرج عن هذا النمط المؤلف ويتبع نهجاً مختلفاً، فهو يكشف عن مكملات جديدة لم تكن معروفة سابقاً ويبين التطور الحاصل في صناعة مكملات تميزت عن سابقتها، ويحذر التنبيه إلى أن المعلومات التي سيجدها القارئ هنا تتعلق فقط بالمكملات الغذائية المتوفرة فعلياً في الأسواق على شكل غلب جاهزة للإستخدام، فلم يتم التطرق لأيّة خلطات تُصنع في الدار أو موجودة عند العطّار!

لقد تنافست شركات إنتاج المكملات الغذائية فيما بينها تنافساً كبيراً، وقامت بإنتاج صيغ حديثة تختلف عن الصيغ التقليدية للمكملات والتي كانت لا تناسب الجميع ولا تؤدي الغاية المنشودة منها أحياناً، وأذكر قصة حدثت لي شخصياً في الماضي، حيث قمت بتجربة تناول بعض مكملات الفيتامينات الأكثر انتشاراً، والتي تباع على رفوف أغلب الصيدليات، إلا أنني لم أتناول منها سوى قرصاً أو قرصين فقط، حيث سببت لي ألماً مزعجاً جعلتني أفكر جدّاً برمي بقية أقراص العلبة في القمامة، وفي هذه الأثناء كان يدور في رأسي الكثير من الأسئلة عن هذه المكملات وسبب عدم ملائمتها لي، وهل هناك أشكال أخرى أكثر ملائمة؟ واستفسارات أخرى عديدة لم أجد لها جواباً شافياً حينها، وبعد سنوات من هذه الحادثة، اطلعت على بحوث كثيرة تؤكد ضرورة الاهتمام بتناول المكملات الغذائية في عصرنا الحاضر، كما بيّنا ذلك في الفصل الثاني، فتكون لدي على إثرها حُب فُضول للبحث بشكل مُتعمق في تطوّر صناعة هذه المنتجات، ذلك أنّ عمليّة التجربة والخطأ في إستخدام هذه المنتجات تُعتبر مكلفة، وليس في كل مرة تسلم الجرة.

تتناول فصول الكتاب مكملات جميع المعادن والفيتامينات كل على حدة، ومكملات متعدّد الفيتامينات والمعادن، بالإضافة لمكملات مضادات الأكسدة، والأحماض الدهنية أوميغا-

٣، والبكتيريا الحميدة، والأحماض الأمينية، سيتم الحديث عن كيفية اختيار أفضل أنواع هذه المكملات، وسيتم التركيز على المكملات التي تُصنع في الولايات المتحدة الأمريكية وهي البلد الأعلى إنتاجاً وبحثاً علمياً وتسويقاً في هذا المجال.

إنَّ نَحْج "الغذاء لا الدواء" الذي تبنَّاه الدكتور صبري القباني في سبعينيات القرن الماضي لم يُعَدُّ يُجدي نفعاً وحده، فُلَقَدْ طُرِثَ ظروف بيئية جديدة مُعْظَمُها مِنْ عَبت الإنسان، وغايتها الرِّبح المادي الفاحش، أدَّتْ إلى أَنَّ فُقَدَ طَعَامُنا في العَصْر الحديث كثيرًا مِنْ مُعْذِيَّاتِهِ المُهمَّة التي كان يَزخر فيها في الحِقب الرَّميَّة الماضيَّة، هذه الظروف حَتَمَتْ عَلَينا تَبَيَّ نَهْجاً جَديداً لِلْمَرَحَلَة القَادِمَة بما يَتَلَاءَم مَعَ طَبِيعَتِها، يَكُون عُنْوانه "المُكَمَّلَات الغذائية لا العقاقير الطَّبيَّة" وَكَمَا سَتَجِدُهُ مُفَصَّلاً خِلال قِراءَتِكَ.

إنَّ الحقائق التي سَتَعَرَّفَ عَلَیْها هُنا تَسْتَنِدُ إلى أبحاث علميَّة حَقِيقِيَّة مَنْشُورَة تَمَّ إِجْراؤها على مَدَى سنوات عديدة، وَقَدْ تَعَدَّرَ سَرْدَ مَراجِع جَمِيع هذه الأبحاث نَظراً لِصِخَامَتِها، وَلَوْ تَمَّ إيرادُها لَفَقَدَ الكِتاب غايَتَه، وأُصْبَحَ بِحِجَم كَبير، وَيَجْدُرُ التَّنْبيهِ أَيْضاً إلى أَنَّهُ لَمْ يَتِم ذِكر جَمِيع المُستَحْضَرات التي تُصَنَّف كَمُكَمَّلَات غذائيَّة، فَمَنْهَج البَحْث تَناولَ أَصْناف مُحدَّدة تُعْتَبَر أَساسيَّة ومُهمَّة لِلنَّاس في هذا العَصْر.

وفي النِّهاية أَرْجو أَنَّ أَكُونَ قَدْ وُفِّتَ فيمَا جَمَعْتُهُ، وَأَرْجو أَنَّ تَصِلَ هذه الحقائق لِجَمِيع البَاحِثين والمُستَهْلِكين لِهذه المُكَمَّلَات، فَكَمَا تُشير الإحصائيات هُناكَ إِهْتِمام زائد بِدور هذه المُكَمَّلَات وأهميَّتها لِصِحَّة الإنسان، وَيُتَوَقَّع أَنَّ يَتَضاعَفَ التَّركيز عَلَیْها في الأَزمَنَة القَادِمَة، فَاللَّهُ أَسأل أَنَّ نَكُونَ مِنْ يَسْعَوْنَ لِمنْفَعَة النَّاس، فَوَلِّكَ هُمْ خَيْرُ النَّاس، وَمَا كان مِنْ توفيق لِلصَّواب فَهُوَ مِنْ اللَّهِ وَحْدَهُ، وَمَا كانَ فِيهِ مِنْ خَطَأٍ وَزَلٍّ، فَمِنِّي وَمِنَ الشَّيْطان.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.