

لون الطعام.. مفتاحك لتقوية المناعة وتجنب الأمراض والمحافظة على الشباب (18)

الرمز اللوني: نظام غذائي ثوري للوصول إلى الصحة الكاملة هذا هو عنوان كتاب ألفه نخبة من المختصين بالتغذية، وهو يتناول دور اللون أو الصبغة التي تميز الأطعمة كدليل على فعاليتها في علاج أنواع معينة من الأمراض ومعرفة ما يميز كل لون من خصائص علاجية يعتبر مفتاحاً للوقاية من الأمراض أو علاجها، ويصنف الكتاب الأطعمة حسب ألوانها إلى أربع مجموعات عامة: المجموعة الحمراء، المجموعة البرتقالية والصفراء، والمجموعة الخضراء، المجموعة الزرقاء البنفسجية، فكل نوع من الخضراوات و الفواكه له تركيبته الفريدة من الكيمائيات النباتية التي لم يعرف حجم تأثيرها في علاج بعض الأمراض المستعصية مثل الأورام إلا مؤخراً.

وعلى الرغم من أن العلماء لا يعتبرون الكيمائيات النباتية عناصر غذائية مثل البروتينات والدهون والنشويات أو حتى الفيتامينات إلا أن مصطلح العناصر الغذائية النباتية أخذ يتسلل إلى حياتنا اليومية مع مصطلح الكيمائيات النباتية مع تنامي وعي العلماء بالدور الحاسم الذي تلعبه هذه المركبات في تعزيز الصحة، فمؤخراً أدرك العلماء أن الأورام وأمراض القلب سببها نقص في مضادات الأكسدة مما دفعهم إلى البحث في مجال الكيمائيات النباتية.

وهناك العديد من الطرق التي تحارب فيها الكيمائيات النباتية حدوث الأمراض وتدهور الخلايا الذي يؤدي إلى الشيخوخة، ولكن أبرزها هي: منع التأكسد، ومنع الالتهاب، وزيادة قدرة الجسم على تعزيز نظامه الطبيعي المضاد للأكسدة، ولذلك يعتبر الوعي بالدور المحدد الذي تلعبه كل مجموعة لونية مفتاحاً للتقوية المناعة وتجنب الأمراض والمحافظة على الشباب.

المجموعة اللونية الحمراء في منع التأكسد :

تشمل هذه المجموعة الأطعمة التالية، الطماطم والفراولة والكرز والتوت والعنب الأحمر والبنجر والتفاح الأحمر (على شرط أن يؤكل بقشره) والفلل الأحمر (وأتوقع أن التمر – البسر الأحمر ينتمي إلى هذه المجموعة) وتتميز الصبغات التي توجد في هذه المجموعة اللونية بقدرتها، بإذن الله تعالى على منع حدوث الأكسدة داخل خلايا الجسم مما يساهم في تأخير عوارض الشيخوخة ومنع نشوء الأورام.

المجموعة اللونية البرتقالية والصفراء :

تشمل هذه المجموعة الجزر والبطاطا الحلوة (الجزر اليماني) والفلل البرتقالي والأصفر والقرع والذرة والمشمش والبرتقال واليوسفي والجريبفروت والمانجو والشمام البرتقالي والكركم، وتتميز صبغات هذه المجموعة في منع حدوث الذبحات الصدرية وفي المحافظة على صحة القلب من خلال مساهمتها في تخفيض ضغط الدم المرتفع وتخفيض مستويات الكولسترول الضار.

المجموعة اللونية الخضراء:

اللون الأخضر يعني الحياة، ولم يعد سبب تناول النباتات الخضراء هو التزود باليخضور كما كان يعتقد سابقاً بل السبب هو التزود بالكيميائيات النباتية ذات الصبغة اليخضورية، وتشمل هذه المجموعة جميع النباتات الورقية من سبانخ وخس وبقدونس وبصل أخضر وغيرها والبامبة.. ونباتات هذه المجموعة هي أفضل مصدر لصبغة اللوتين البرتقالية الصفراء المهمة للمحافظة على سلامة الإبصار، كما أن هذه المجموعة تعتبر مضاداً ممتازاً للأكسدة حيث تساهم في منع نشوء الأورام، وهي غنية كذلك بفيتامين (ك) الذي يعين أثني عشر نوعاً من البروتين على أداء مهماتها في الجسم كله وذلك يساعد على وقف النزيف وعلى تكثف العظام مما يؤدي إلى التقليل من خطر الإصابة بالكسور، والقاعدة هي: كلما ازدادت خضرة النبات زاد غناه بفيتامين (ك).

المجموعة اللونية الزرقاء البنفسجية :

لوجود اللون الأزرق في السماوات والمحيطات ارتبط بالاسترخاء وتخفيف الإجهاد! وتشمل هذه المجموعة الدراق والزبيب الأسود، التوت الأسود والأزرق (بلوبيري) الشهير بقدرته على منع حدوث الالتهابات خاصة التهابات المفاصل ومنع الإصابة بمرض هشاشة (الزهايمير) ولا ارتباط هذه المجموعة بالاسترخاء يعتبر تناول الباذنجان مساعداً على عدم تكون التجاعيد!

وللاستفادة من معرفة أهمية الألوان في تحديد العوامل الشافية تأكد

من التالي:

تناول تسع إلى عشر حصص من الخضراوات والفواكه يومياً (كل حصة تساوي نصف كوب من الخضراوات المقطعة أو كوب من الخضراوات الورقية أو برتقالة أو موزة) وقد يبدو هذا كثيراً ولكنه ليس كذلك إذا عودت نفسك على تناول الخضراوات والفواكه في الوجبات الرئيسية وكتصبيرة بدلاً من الحلوى والمعجنات.

نوع في ألوان ما تتناوله حسب احتياجاتك الصحية اعتماداً على ما ذكر أعلاه.

تناول الخضراوات والفواكه طازجة بدون طبخ ولا معالجة ما أمكن
لأن الكيمياء النباتية فيها تفقد فعاليتها عند تعرضها للحرارة.

