

## ماذا يأكل المعمرون

في تجربة بجامعة « كورنيل » على الفئران المولودة حديثاً قسمت إلى مجموعتين حيث أعطيت الأولى كل حاجتها من الغذاء ( بروتين ودهون ونشويات وماء ) وتركت تأكل دون قيد ؛ فكبرت وسمنت ، وصار الحمل عاديها . أما المجموعة الثانية فقد أعطيت الغذاء بحساب ، فلم تترك تأكل حتى تشبع قط ؛ فكانت معدلات نموها طبيعية متدفقة الحيوية والنشاط ، وظهرت عليها الصحة الجيدة والطاقة بالمقارنة بالمجموعة الأولى .

وكذلك كانت المجموعة الثانية أطول عمراً من المجموعة الأولى بحوالى ( ٤٠٪ ) .

وقد أجريت التجربة على عديد من الحيوانات الأخرى ، وكانت النتائج متقاربة .

وقد وجد عمليا أن الإنسان تنطبق عليه هذه النظرية ، وذلك بعد متابعة المعمرين وأكلهم . فهناك دراسات عديدة منها ما أجرى في ثلاث مناطق بها أكبر نسبة من المعمرين ، وهي قرية « فليكا بامبا » في دولة « إكوادور » بأمريكا الجنوبية ، وبها أكثر من ( ٣٪ ) من السكان الذين تعدوا سن المائة عام .

وكذلك منطقة « القوفاز » وبها أيضاً من المعمرين أكثر من ٦٪ ممن تعدوا سن ١٠٠ عام .. وأيضاً منطقة « هونزا » بكشمير

وبالبحث في هذه المناطق الثلاث وجد أنهم يتفوقون جميعاً في النقاط الآتية :

\* متوسط السرعات الحرارية اليومية للفرد من المعمرين يكون ( ١٢٠٠ ) سعر حرارى ، بينما يكون متوسط استهلاك الفرد العادى حوالى ( ٢٤٠٠ ) سعر حرارى يومياً .

\* طعام هؤلاء المعمرين غالباً ما يكون نباتياً مثل الخضروات والفواكه المجففة ، والألبان والخبز . أما الغذاء ذو الصدر الحيوانى فهو قليل جداً ، أو نادر .

\* معظم السرعات الحرارية المستخدمة تكون بنسبة ٧٥٪ من مصدر السكريات والكاربوهيدرات و ٢٥٪ من مصدر الدهون والبروتينات .

\* ومن هذا يتضح أن النظام الغذائى يؤثر تأثيراً واضحاً فى عمر الإنسان ، ويمكننا أن نخرج من هذا بضرورة مراعاة الآتى :

١ — أن يكون الغذاء بسيطاً وسهلاً الهضم .

٢ — أن يتجنب الإنسان إرهاق أمعائه بما لا يناسبه من طعام .

٣ — أن يتجنب الأكل إلى حد الشبع .

٤ — أن يتجنب طعاماً أغلبه من اللحوم .

٥ — أن يتناول الطعام وهو فى حالة نفسية مرضية .

ومن الأقوال المأثورة لأحد المعمرين ، وهو المعمر المجرى « ينج » قال : إن تقشقى فى الحياة وتمسكى بأبسط المأكولات كانا أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا معى من الأتارب والأصدقاء ، فرغم ثرائى الوفير ، وتوافر أسباب الحياة المنعمة لدى فقد عشت حياة خالية من الإسراف معظم أيامى ، وكان غذائى المحبوب : اللبن ، والجزر ، والتمر ، والخبز الجاف ، وكنت أصوم فترات متعددة فى كل عام فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة .

ومن هذا يتضح لنا أن الغذاء يؤثر تأثيراً واضحاً فى الصحة العامة وعمر الإنسان ، فالإسراف فيه يؤدى إلى الشيخوخة المبكرة ، والنظام المعتدل فى تناوله يؤدى إلى الحيوية والشباب وإطالة العمر .