

الباب الثالث
الوقاية من شر أنفلونزا
الطيور وأنفلونزا
الخنزير

أغذيه تقوى جهاز المناعة لنتقي شر أنفلونزا الطيور والخنازير

عند دخول أي جسم غريب إلى جسم الإنسان سواء أكان خلايا بكتيرية أم مكونات أو إفراز ميكروبي فإن قوات الدفاع الداخلية المتمثلة في خلايا الدم البيضاء الملتزمة يتم توجيهها إلى مكان الجسم الغريب؛ حيث تتجمع وتُحاول أن تلتهم هذا الميكروب أو الجسم الغريب وتُخلص الإنسان منه.

فإذا كان هذا الجسم الغريب بروتيني التكوين؛ فإنه يعمل كمولد ومحفز للجهاز المناعي لإنتاج أجسام مضادة عن طريق تنشيط الخلايا الليمفاوية المناعية في الجسم لإنتاج هذه الأجسام المضادة بتحويل خاص لأجزاء من بروتين بلازما الدم لمهاجمة الجسم البروتيني الغريب؛ وتخليص جسم الإنسان منه؛ وذلك بمعادلته وإلغاء فعاليته بالاتحاد به وبأذرعه الجانبية الفعالة؛ أو بالامتصاص على سطحه وتجميعه ليكون فريسة سهلة لخلايا الدم البيضاء الملتزمة... وإذا دخل البروتين الغريب نفسه (أو الميكروب) في الجسم مرة أخرى فإن الذاكرة المناعية تتعرف على هذا البروتين أو الميكروب الغريب؛ وتعمل الأجسام المضادة الخاصة به على الاتحاد معه وإزالته.

المناعة والغذاء :-

المناعة أمر هام جداً ليس للوقاية من المرض فحسب؛ بل أيضاً لنجاح العلاج والشفاء من المرض بوقت أسرع؛ وباختيار الغذاء الصحيح المناسب؛ ويكون بالإمكان تقوية أجهزة الدفاع الطبيعية في الجسم وتسهيل انسيابية العلاج وتأمين نتائج إيجابية له؛ ففي المعهد الوطني للسرطان بأمريكا وجد أن ٣٥ % من أمراض السرطان ترتبط بالتغذية (في النساء ترتفع هذه النسبة إلى ٥٠ %) فمثلاً سرطان الثدي له علاقة كبيرة بتناول الدهون والغذاء فقير الألياف؛ وعندما تُضيف أنماطاً حياتية أخرى مثل التدخين وعدم ممارسة الرياضة تُصبح الخطورة أكثر؛ وربما ترتفع

إلي ٨٥ %.

وفي هذه الأيام أغلب الناس يعانون من ضعف جهاز المناعة لديهم؛ والسبب هو عدم الاهتمام بغذائنا؛ فقد أكدت دراسة طبية حديثة أن بعض أنواع الفاكهة كالتفاح والخوخ والتين تقي من الأمراض الخبيثة؛ إذ أن قشر التفاح الأحمر مثلاً يحتوي على العشرات من المواد الكيميائية المثبطة لنمو خلايا الأورام.

وأوضحت الدراسات أن تناول الفستق بأنواعه يُقلل من نسبة الكولسترول الكلي؛ كما يُخفض من نسبة الكولسترول السيئ؛ كما يُقلل من مُعدل الإصابة بأمراض القلب؛ حيث أن الفستق هو أحد أفضل مصادر الستيرولات النباتية المعروفة بأنها تُقلل امتصاص الكولسترول.

وأيضاً تناول عسل النحل يُبطئ من تأكسد الكولسترول السيئ؛ كما يُستخدم كمُضاد حيوي طبيعي يُوضع على الجروح.

وذكرت الدراسات أن تناول الحبوب الكاملة بشكل يومي يُقلل من خطر التعرض للأمراض الالتهابية المُزمنة كالسُكر؛ والربو ... وغيرها.

ومن أفضل هذه الحبوب الكاملة الأرز الغامق؛ والخبز الأسمر؛ كما أن تناول فنجانيين من الشاي الأخضر يومياً يُساعد على منع ارتفاع نسبة الكولسترول بالدم وينشط الوظيفة المعرفية لدى الإنسان؛ وأن الجزر والبيض مُفيدان جداً للبصر لاحتوائها على مضادات التأكسد النافعة للعين والمعروفة بأشباه الكاروتينات.

وقد بينت عدة دراسات انخفاض احتمالات الإصابة بسرطان الرئة؛ والبروستاتا؛ والمثانة؛ والمريء؛ والمعدة؛ بتناول غذاء يحتوي على كمية كبيرة من الفاكهة والخضراوات الطازجة؛ كالطماطم؛ والخضراوات الورقية الداكنة الخضرة والصفراء؛ فهي أغنى المصادر بالعوامل النباتية الواقية من المرض؛ والتي تُسمى الأغذية المقاومة؛ لذا اختر أكبر كمية من غذائك من مصادر نباتية تتضمن الحبوب

والخضروات في كُل وجبة؛ وبالأخص الحبوب الكاملة؛ واختر البازلاء والبقوليات كبديل للحوم.

وأوضحت الدراسات أن فيتامين C يُؤدي إلى أكثر من أثني عشر دوراً أساسياً في تعزيز جهاز المناعة؛ منها القدرة على زيادة إنتاج مُضادات الأجسام وتسريع مُعدل نضوج خلايا المناعة؛ كما يُوجد فيتامين C بتركيز كبير في الموز والفاكهة الحمضية والكيوي والخضروات الخضراء.

وجهاز المناعة بالجسم البشري يتكون من عدد كبير من الخلايا الحية التي تتناغم فيما بينها في نظام مُعقد ... وتُنتج هذه الخلايا أجسام مُضادة تعمل على تدمير الأجسام الغريبة التي تُهاجم الجسم البشري مثل الفيروسات والبكتيريا والخلايا السرطانية.

وجهاز المناعة معقد جداً ومتناغم بدقه؛ وأي خلل به بسبب سوء التغذية أو نظام حياه غير صحي قد يُضعفه ويجعل الجسم عُرضة للالتهابات والأمراض؛ وثمة علاقة قوية بين التغذية وجهاز المناعة سلباً وإيجاباً؛ وللحصول على جهاز مناعة قوي وصحي تأكد من أن تكون الأطعمة التالية في نظامك الغذائي حتى تتجنب الكثير من الأمراض؛ كي تتمتع بحياة ملؤها الصحة والعافية : .

الحمضيات :-

والحمضيات كالليمون والبرتقال واليوسفي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C؛ وهو مُضاد للتأكسد ومُنشط لجهاز المناعة؛ كما أثبتت آخر الدراسات أن تناول كميات كبيرة بتركيز عالي منه يُساعد على مُحاربة الخلايا السرطانية مثل سرطان المعدة؛ والمثانة؛ والثدي؛ ومن الأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين C الفلفل الحلو؛ والسبانخ؛ والكيوي؛ والجوافة.

الليمون و الطماطم و البطاطا :-

هذه الأغذية غنية جداً بموانع الأكسدة ومركبات البيتا كاروتين الهامة للجسم؛ والتي تجعل الجسم يُقاوم عدد كبير من الأمراض؛ هذا بالإضافة إلى احتوائها على كميات عالية من فيتامين C الهام جداً لحياة صحية للإنسان.

شوربة الدجاج :-

تُساعد هذه الشوربة في مُقاومة مُختلف أنواع الفيروسات المُسببة للزُكام عن طريق طرد البلغم خارج الجسم ولا زال العلماء غير قادرين على تحديد العامل الحاسم الذي يُسبب هذه الظاهرة.

الثوم :-

يُستخدم الثوم كنبات علاجي مُنذ فجر التاريخ؛ وذلك لما تحويه هذه النبتة من فوائد علاجية كثيرة؛ فالثوم يُعتبر من أكثر النباتات مُقاومة للبكتيريا والفطريات؛ وأثبتت فعالية عالية في مُقاومة البرد والعدوى من الأمراض الأخرى ومنها السرطان.

والثوم غني بمركبات الكبريت ومركبات مضادات الأكسدة؛ ومعدن السيلينيوم؛ وهذا يجعل من الثوم مُقوياً ومُنشطاً لجهاز المناعة؛ وهناك دراسات تُشير إلى فعالية الثوم في تخفيض احتمالات الإصابة بسرطان الثدي؛ والبروستاتا؛ والقولون؛ والجلد؛ والمثانة؛ والرئة.

كما يُنصح بتناول الثوم نيئاً في السلطات؛ أو مطبوخاً في الأطباق الساخنة شريطه ألا يكون مقلياً؛ حيث يفقده القلي العديد من المزايا الجيدة... والثوم مُفيد للقلب؛ كما إنه يُقوي الأوعية الدموية ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم؛ ويخفض كذلك من ضغط الدم المرتفع.

السوائل :-

كثرة تناول السوائل تُؤدي إلى غسل الجسم من كُل الأوساخ وخاصة البكتيريا؛ ولذلك يُنصح عادة بتناول ثمانية كؤوس من الماء يومياً لضمان حصول

الجسم على كميات كافية من السوائل؛ وفي حالة المرض يُنصح بتناول ضعف هذه الكمية من السوائل.

التوت :-

مُفيدة جداً لأنه غني بموانع الأكسدة كما أنه يُعد مُقاوم طبيعي لالتهابات المثانة والتقرحات؛ هذا بالإضافة إلى الوقاية من أمراض القلب والسرطان.

الدهون الصحية :-

مثل زيت الزيتون والدهون الموجودة في الأسماك والافوكادو والمكسرات كل هذه المواد تُساعد جهاز المناعة وتُقويه.

العسل :-

منذ آلاف السنين والعسل يُعد دواءً طبيعياً لعلاج جميع الأمراض؛ فهو يقتل البكتيريا ويُعالج التهاب الحنجرة والأذنين كما يُحافظ على صحة الجلد ويُساعد في الهضم.

فول الصويا :-

يُعتبر من أفضل أنواع الحبوب فائدة للإنسان؛ فقد توصل العلماء إلى إثبات فوائده الكبيرة في الوقاية من أمراض القلب والسرطان ومشاكل عُسر الهضم؛ كما إنه يُخفف من آلام انقطاع الطمث ويزيد من الوقاية ضد هشاشة العظام.

خضراوات الفصيلة الصليبية :-

مثل الكرنب (الملفوف)؛ والبروكلي؛ والقرنبيط؛ واللفت؛ حيث تتميز هذه الفصيلة باحتوائها على مواد مُنشطة ومُقوية لجهاز المناعة حيث تحمي الجسم من المواد المُسرطنة؛ كما تُساعد الجسم على التخلص منها؛ كما يُنصح بتناول نوع واحد منها على الأقل أسبوعياً نيئاً أو مطبوخاً بشرط عدم القلي ... والبروكلي هو نبات عظيم الفائدة لاحتوائه على نسبة عالية جداً من الألياف والفيتامينات؛ ولكن المُفيد جداً

في هذا النبات هو احتوائه على نسبة عالية جداً من مادة "sulforaphane" المقاومة للسرطان؛ ولذلك ينصح الأطباء بأن يتم تناول البروكلي بشكل يومي مع الطعام العادي.

الشاي الأخضر :-

يحتوي الشاي الأخضر على مادة "polyphenols" والتي تُعتبر من أكثر المواد المقاومة للأكسدة؛ كذلك تُعتبر هذه المادة ذات أثر فعال في تخفيض الكولسترول وضغط الدم بالإضافة إلى فعاليتها في مقاومة السرطان؛ ولذلك ينصح الأطباء بتناول أربعة فناجين من الشاي الأخضر يومياً؛ ومع التقدم السريع للعلم الحديث استطاع العلماء التوصل إلى المكونات التي تُعطي الأغذية خاصيتها المفيدة حيث يُضيف الخبراء بأن البشر أصبحوا يتناولون الحبوب التي تُعوض النقص في البروتين بشكل مُطرد وذلك بسبب نقص كمية البروتينات التي يتم تناولها عن طريق الأغذية العادية؛ ويرجع السبب في انخفاض القيمة الغذائية لمأكولاتنا إلى انتشار الهندسة الوراثية التي بدأت في التأثير على الصفات الأساسية للمنتجات الزراعية أثناء سعيها الحثيث إلى زيادة الإنتاج؛ بالإضافة إلى الزراعة في الظروف الاصطناعية والطريقة الخاطئة في الطبخ؛ وكل ذلك أدى إلى تجريد المنتجات الزراعية من الكثير من خواصها الغذائية المفيدة ... والشاي الأخضر خالي تقريباً من الكافيين الذي يُوجد بكمية أكبر في القهوة والشاي الأسود ومشروبات الكولا؛ وهو يحتوي على مُضادات الأكسدة التي تُقوي جهاز المناعة؛ وكذلك إتباع الريجيم الغذائي الذي يكون بسبب القلق والمرض يُزيد من استهلاك الفيتامينات في أجسامنا؛ ولذلك إذا أردت تجنب السرطان والأمراض الأخرى المتفشية في هذا العصر عليك بتناول الأغذية ذات الفائدة الغذائية العالية كالشمام والكمثرى والفاولة.

السّمك :-

يحتوي السمك على نوع مُميز من الأحماض الدهنية يُسمى أوميغا ثري OMEGA 3؛ والتي لها فوائد في الجسم؛ ومنها تقوية الكُرات البيضاء التي تقوي جهاز المناعة لدى الإنسان؛ وتُحصن الجسم ضد الالتهابات والأمراض السرطانية؛ كما يُعتبر السلمون والسردين من أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية omega 3 واقلها ثلوثاً بالمعادن الثقيلة؛ ومن المهم أن يناول الإنسان السمك علي الأقل مرة بالأسبوع وبصورة مُنتظمة؛ وذلك لأنه يُعطي الجسم ما يحتاج إليه من السيلينيوم؛ وهو معدن أساسي مُضاد للتأكسد؛ ومما أكدته نتائج الأبحاث الطبية أن نقص السيلينيوم في الجسم يُؤدي إلي خطورة الإصابة بمرض السرطان؛ في حين أن إتباع نظام غذائي غني بالسيلينيوم يُساعد في الحماية من الإصابة بالسرطان؛ وعلى مُقاومة السرطان ومُكافحته إذا تم الإصابة به؛ ومن الأطعمة الغنية بالسيلينيوم أيضاً الكبد والجوز واللوز والفُستق.

اللبن :-

يُعتبر اللبن المصدر الأساسي للكالسيوم الذي يُحافظ على عظام الإنسان؛ فاللبن يمنع الإصابة بهشاشة العظام ويُساعد فيتامين (د) الذي يوجد به على امتصاص الجسم للكالسيوم؛ كما إنه غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم؛ هذا كما إنه يُساهم في خفض ضغط الدم مثل أي عقار جيد يُمكن تناوله لهذا الغرض؛ هذا كما إنه يُساعد على عدم تكون حصوات بالكلَى. كما يحتوي (الزبادي) على بكتيريا حية نافعة للجسم حيث إن أمعاء الإنسان تحتوي علي ملايين البكتيريا الضرورية للهضم والتي تُعيق نمو البكتيريا الضارة بالجهاز الهضمي؛ وهي تُشكل جزءاً هاماً من نظام المناعة لحماية الجسم؛ كما يُعتبر الزبادي من أفضل أنواع الألبان؛ وهو من الأغذية المُفيدة؛ كما إنه مُقاوم للبكتيريا ومُضاد للأكسدة؛ كما يُقوى جهاز المناعة.

العنب والتفاح وعصيرهما :-

يحتوي العنب على مواد كيميائية نباتية تُساعد على طرد السموم من الجسم وتقوية جهاز المناعة؛ ومن هذه المواد البولي فينولز؛ ولذلك نجد أن العنب خصوصاً بدوره أصبح كعلاج مُقاوم للسرطان؛ كما يُفضل العنب الأحمر على الأصفر؛ وذلك لغزارة مُحتواه من هذه المواد؛ وعندما نتحدث عن التفاح ما علينا إلا تذكر القول المشهور (إن تناول تفاحة في اليوم يُبعد الطبيب عنك مُدة عام)؛ أما تناول اثنين فيفتح أمامنا طريق الصحة والحيوية؛ والمُفيد في عصير التفاح إذا تم تناوله مع أي وجبة غذائية أنه يُساعد على مُقاومة الضرر الذي تتاول الإنسان في طعامه وبخاصة إذا كان الطعام به مواد دُهنية كبيرة؛ فهو يجعل الدهون لا تتحول في الطعام إلى كولسترول خطير يُهدد الصحة؛ كما إن عصير التفاح مُفيد جداً لمرضى القلب ويُساويه في قدر الإفادة عصير العنب.

الأغذية المحتوية على صبغة الليكوبين الحمراء :-

وصبغة الليكوبين هي الصبغة الحمراء الموجودة في الفواكه والخضراوات؛ وذلك مثل الطماطم الحمراء؛ والبطيخ الأحمر؛ والليكوبين مُضاد للأكسدة؛ وقد بينت العديد من الدراسات دوره في مُقاومة السرطان لاسيما سرطان البروستاتا؛ وتقوية جهاز المناعة.

السبانخ والفراولة :-

يؤكد العلماء أن المواد الكيميائية المُضادة للتأكسد الموجودة في الفراولة والسبانخ أيضاً قادرة على زيادة كمية السائل في أغلفة الخلايا؛ مما يسمح للمُزيد من المواد الغذائية بسرعة الوصول إلى الأنسجة الدماغية؛ وبذلك تحمي الدماغ من الضعف والوهن وفقدان الذاكرة (الزهايمر) المُرتبط بالتقدم في السن.

الجزر :-

يُعد من أغنى أنواع الخضراوات بـعُنصر البيتا كاروتين المعروف بكونه

مُضاداً للتأكسد؛ وواقعياً لجهاز المناعة بالجسم؛ وقد أكدت دراسة أمريكية أن الناس الذين يأكلون الجزر بكثرة وبصورة يومية أقل عُرضة للإصابة بالسكتة الدماغية من أولئك الذين يأكلون الجزر مرة واحدة في الشهر مثلاً؛ كما يُعتبر عنصر البيتا كاروتين المصدر الطبيعي لفيتامين (أ) وهو مُهم جداً للصحة.

الشيكولاتة :-

أثبتت العديد من الدراسات أن الشيكولاتة غنية بمضادات الأكسدة؛ وذلك لاحتوائها على ما يُعرف باسم (كاتشين) وهي مُضاد أكسدة هام جداً ومُفيد للجسم؛ ولكن يجب تقنين تناوله لما يحتويه على سُعرات حرارية عالية أيضاً.

عيش الغراب (المشروم) :-

المشروم يُقوى جهاز المناعة ويمنع انتشار السرطان؛ ولأفضل استفادة من مكوناته يُفضل تناوله مطهواً وليس نيئاً.

عسل النحل :-

يُعتبر عسل النحل أو العسل الأبيض بمثابة مُضاد حيوي طبيعي؛ كما يُساعد في التئام الجروح؛ هذا مع كونه مُعالج لبكتريا الأمعاء؛ كما إنه يُستخدم كمُهْدئ طبيعي ... وننصح بتناوله بكثرة في مأكولاتنا؛ هذا كما يُفضل استخدامه في التحلية بدلاً من السُكر الأبيض العادي الذي من آثاره الجانبية كبح جماح جهاز المناعة ومنعه عن أداء واجبه في الدفاع عن الجسم؛ لذا يُعتبر مرضي السُكر أكثر عُرضة للإصابة بفيروس أنفلونزا الطيور وأنفلونزا الخنازير أكثر من غيرهم.

الفاصوليا :-

الفاصوليا الخضراء غنية بأليافها؛ كما إن تناول نصف كوب تقريباً منها يقيك من الإصابة بالعديد من الأمراض؛ فهي غنية بمادة الفولات التي تمنع الإصابة بسرطان القولون؛ وأمراض القلب؛ كما إن مادة الفولات مُفيدة أيضاً لمرضى السُكر

حيث يحتوى نصف الكوب منها على حوالي ١١٤ ميكروجرام من الفولات.

الصوم يقوي جهاز المناعة في شهر رمضان

من المفيد أن تعرف أن الصوم ليس مجرد فريضة دينية؛ بل هو أيضاً وسيلة فعالة لتقوية جهاز المناعة؛ وهذا ما أكده الدكتور مدحت الشافعي أستاذ المناعة الإكلينيكية والروماتيزم بكلية الطب جامعة عين شمس في مصر.

وأشار الشافعي إلي أن الصوم يُزيد نشاط وقُدرة البكتيريوفاج (وهي الخلايا التي تلتهم وتُحطم البكتيريا والفيروسات وأي أجسام غريبة تصل إلي الجسم) وتُمثل الخط الدفاعي الأول للجسم؛ وكذلك يزداد نشاط المناعة الخلوية وأساسها الخلايا الليمفاوية حيث يوجد على سطح هذه الخلايا مُستقبلات للأجسام الغريبة التي هاجمت الجسم؛ كما يزداد إفراز وتكوين "الإمينوجلوبيينات" المناعية للحد من انتشار أي عدوي بالجسم؛ كما أن قُدرة ونشاط الخلايا يزداد وتُهاجم هذه الخلايا أي أجسام غريبة كالبكتيريا والفيروسات وتلتهمها من خلال حركتها الأميبية؛ ويتم هضمها داخل الخلايا من خلال إفراز إنزيمات هاضمة.

الأناناس يُقوي العظام وينشط الكبد

أفادت دراسة حديثة بأن الأناناس يُقوي العظام ويُفتت الحصى ويُهدئ الالتهابات؛ كما أنه يُفيد في علاج تصلب الشرايين ومرض النقرس؛ هذا بالإضافة إلى أنه يُنشط وظائف الكبد؛ وذلك لأنه غني بفيتامينات A؛ B؛ C ويحتوي على عدة معادن كالمنجنيز والبوتاسيوم واليود والكالسيوم والفسفور والكبريت والحديد والمغنيسيوم... وأشار الخبراء إلى أن الأناناس غذاء جيد وفوائده عديدة ويُساعد في علاج بعض الأمراض كنزلات البرد والأعراض المُصاحبة له من السعال والبلغم الذي يُصاحبه ويجعله أقل جفافاً؛ كما أنه يُسهل الهضم ويُدر البول ويُكافح السموم ويُفيد في حالات قُرحة المعدة.

وأوضح الخبراء أن الأناناس يُوصف في حالات فقر الدم وعُسر الهضم والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين؛ كما أن لب الأناناس المهروس يُستخدم لعلاج الجروح وورقها لتغطية الجرح مثل الكمادات؛ ويُساعد في علاج السرطان؛ ويُخفف ارتفاع ضغط الدم؛ ويُخفف أعراض الحساسية.



أغذية تُضعف المناعة

جميع الأغذية المعلبة والمحفوظة والمُجففة تحتوي على المواد الكيميائية الحافظة؛ كما ترتفع فيها نسبة السكريات والأملاح؛ وأيضاً بما في ذلك السجق والسوسيس وأشباهها من اللحوم المُصنعة فإنها تحتوي جميعها على نسب عالية من الدهون والأملاح؛ وأيضاً الأغذية المُسلية المحتوية على دقيق أبيض ودهون كثيرة مثل البسكويت والكيك؛ فجميعها غالباً ما تحتوي على دهون مُشبعة ضارة بالقلب؛ وأيضاً ينضم معهم الوجبات الهندية والصينية الرخيص؛ والتي تُعد من الأكلات الضارة بالصحة؛ وذلك لاحتوائها على الكثير من الدهون المُشبعة والأصباغ والمواد الصناعية التي تُضيف النكهة الخاصة بها؛ أما لو طبخت بمواد صحية طبيعية فإنها لا تكون ضارة بالصحة.

احذر الملونات التي تضاف للأطعمة

أظهر بحث طبي جديد أن الجرعات الكبيرة من ملونات الطعام والكراميل تُضعف جهاز المناعة وتُقلل نشاطه الأمر الذي يُساعد في الاستغناء عن المُثبّطات المناعية التي يحتاجها المرضى الخاضعون لعمليات زراعة الأعضاء. وأوضح الباحثون في قسم علوم الجراثيم والمناعة بكلية الطب بجامعة

كاليفورنيا أن هذا الاكتشاف قد يُساعد في تطوير عقاقير دوائية جديدة تعتمد على التثبيط النوعي الاختياري لنظام المناعة في الجسم ... مُشيرين إلى أن كمية مُلونات الكراميل التي استُخدمت في الدراسة كانت أكبر بكثير ووصلت إلى حوالي ١٠٠ ضعف عن تلك الموجودة في الأطعمة؛ أو المُضافة إلى صلصات الباربيكيو؛ والشواء؛ أو العصائر ... ووجد الباحثون بعد تغذية عدد من الفئران بملون الكراميل الغذائي المعروف باسم أسيتيل تيتراهيدر وكسيبيوتائل ايميدازول؛ ويُعرف اختصاراً بـ تي اتش أي أنه أعاق حركة خلايا الدم البيضاء من العُقد الليمفاوية إلى مجري الدم الذي تنتقل إليه عادة لمُهاجمة الأجسام الغريبة التي تُصيب الجسم؛ كما لاحظوا أن هذه المادة الملونة منعت انتقال الكُريات البيضاء المناعية من الغُدة الزعترية التي تتطور فيها أصلاً إلى الأعضاء الليمفاوية الطرفية مثل العُقد الليمفاوية واللوزتين؛ كما تبين أن الجُزيء المسئول عن الإشارات والذي يُعرف باسم سفنجوسين ١ فوسفات (s1p) يتحكم أيضاً في هذا الانتقال.

ما هي أكثر خمسة أغذية ضرراً لصحة الإنسان ؟

ما الفرق بين وجبة فطور تتكون من الكعك والفلافل وبين وجبة فطور أخرى تتكون من بيضة؛ وزيت زيتون؛ وخبز قمح كامل؛ وطماطم وخيار وفلفل حلو ؟ بينما تحتوي الوجبة الأولى على كميات عالية من الدهون الضارة والملح ونسبة قليلة جداً من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية فتُعتبر الوجبة الثانية للفطور صحية جداً لأنها تحتوي على بروتين ذو قيمة بيولوجية عالية؛ هذا بالإضافة إلى أنه غني نسبياً بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية؛ ومن هذا المنطق فإن الأطعمة تتفاوت كثيراً في قيمتها الغذائية وفي تأثيرها على صحة الإنسان؛ وبعض الأطعمة لها خصائص وقائية أو علاجية؛ بينما أخرى تُعتبر ضارة لصحة الإنسان؛

وفيما يلي أكثر خمس أطعمة ضرراً لصحة الإنسان : .

١ - البطاطس المقلية : -

تحتوي البطاطس المقلية على مستوى عالي من السُعرات الحرارية والدهون؛ حيث يحتوي الجرام من البطاطس المقلية على أكثر من ٣ سُعرات حرارية وأكثر من ٥١ جرام من الدهون إضافة إلى ذلك فإن تعريض البطاطس لدرجات حرارة عالية لدى قليها يؤدي إلى تكوين مُركبات "الأكرالاميد" فيها والتي تُعتبر مُركبات مُسرطنة للحيوانات؛ وعلى الأغلب للإنسان أيضاً؛ وعند إضافة الملح للبطاطس المقلية فإنها تُصبح ضارة أيضاً لمن يُعاني من ضغط دم مُرتفع؛ ويُعتقد أن شريحة من البطاطس قد تكون أكثر ضرر من سيجارة واحدة.

٢ - المشروبات الغازية : -

تُعتبر المشروبات الغازية غير صحية؛ وذات قيمة غذائية مُنخفضة وذلك لأسباب عديدة؛ فبالإضافة إلى أنها تحتوي على كميات عالية من الكافيين فهي تحتوي على كمية كبيرة من السُكر؛ كما إن علبة واحدة من المشروبات الغازية حتي ولو كانت دايت وخالية من السُكر والسُعرات الحرارية إلا أنها تحتوي على مُحليات صناعية غير صحية خاصة إذا تم استهلاكها بكميات عالية.

ومن جهة أخرى تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من الفسفور الذي يُؤثر سلباً على توازن الكالسيوم في الجسم؛ وبهذا يرفع من احتمالات إصابة الشخص بمرض هشاشة العظام؛ وقد ربطت دراسات كثيرة استهلاك المشروبات الغازية برفع احتمالات الإصابة بكسور في العظام؛ وكذلك بمرض السكر من النوع الثاني.

٣ - الأطعمة التي تحتوي على أصباغ اصطناعية : -

مع أن الألوان الطبيعية بالخضراوات والفواكه هي عبارة عن مُركبات لها

خصائص مُضادة للسرطان؛ إلا أن الأصباغ والألوان الاصطناعية الموجودة في العصير الملون للمصاصات والملبس؛ والآيس كريم الملون هي في معظم الأحيان مركبات كيميائية لها أضرار صحية جسيمة تتراوح ما بين التسبب بالأورام السرطانية؛ وبين الإصابة بأنواع الحساسية المختلفة؛ وأيضاً قد يؤدي إلي إحداث ضرر للغدة الدرقية.

٤ - الأعضاء الداخلية للحيوانات (الكبد؛ الطحال؛ الكلى؛ اللسان؛ الكرشة):-

الأعضاء الداخلية لجميع الحيوانات تحتوي على كميات عالية جداً من الكولسترول؛ مما يُساهم في تصلب الشرايين؛ وتضييقها؛ كما ينصح الأطباء باستهلاك الأعضاء الداخلية علي فترات مُتبادلة لا تتجاوز الأربع مرات في السنة؛ أما الأشخاص الذين يُعانون من ارتفاع في مُستوى الكولسترول فينصحون بتجنب الأعضاء الداخلية تماماً.

٥ - الدهون الصلبة كالسمن النباتي والحيواني والزُبد :-

هذه الأنواع الصلبة من الدهون ترفع مستوى الكولسترول الضار بالجسم؛ وبهذا فهي تُساهم في تصلب وضيق الشرايين؛ كما يُنصح بالامتناع عن استهلاك هذه الدهون وتجنب الأطعمة التي تحتويها مثل معظم أنواع الحلويات الشرقية والغربية؛ ومن جانب آخر يُنصح باستبدال الدهون الصلبة بالدهون السائلة مثل سائر الزيوت النباتية وبخاصة زيت الزيتون الذي يُعتبر أفضلها.



للوقاية من الفيروسات اتبع تعاليم الإسلام

وفي هذا المجال لن أجد أفضل مما قاله الدكتور / عصام عبده في مقال

علي الإنترنت بتاريخ ٢٧ / ١٠ / ٢٠٠٥م؛ حيث قال : .

للطب الوقائي ارتباط وثيق بثقافة المجتمع ودينه؛ والتعاليم الإسلامية غنية بالقيم الوقائية؛ وهذه التوجيهات التي عرفها الطب مؤخراً أمر بها الإسلام منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام؛ وجعلها جزءاً من الدين؛ حيث يحث الدين الإسلامي على النظافة؛ ولكن للأسف يجهل الكثير من المسلمين هذه التعاليم؛ ولذا فهم يعانون من هذه الأمراض؛ وسنتحدث عن جانب الوقاية في الدين الإسلامي كما يلي : .

أولاً : النظافة الشخصية : -

فالتطهارة والنظافة هي الأصل في حياة المسلم؛ حيث قال تعالى : .

(إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ النَّوَافِلَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)؛ وأثنى الله على المتطهرين فقال : .

(فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا)؛ وجعل الشرط الأساسي لصحة الصلاة الوضوء فقال تعالى : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا) .

وقال الرسول ﷺ في حثه على النظافة والاعتسال : . لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء ... ؟

قالوا : . لا يبقى من درنه شيء ... (باقي الحديث) .

كما جعل الإسلام طهارة البدن شرطاً لدخول الإسلام؛ والنظافة شرطاً لأداء

أهم أركانه؛ وهي الصلاة كما في قول الرسول ﷺ : .

. لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك قبل كل صلاة .

ومن أهم ما يجب أن يحرص عليه المسلم للحفاظ على نظافته الشخصية : .

- ١ . المضمضة : "إذا توضأت فتمضمض".
- ٢ . غسل الأيدي : "بورك في طعام غسل قبله وغسل بعده".
- ٣ . الاستنشاق والاستنثار : "وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائماً".
- ٤ . غسل ما بين الأصابع قال ﷺ : "إذا توضأت فخلل أصابع يديك ورجليك".
- ٥ . الدلك (scrubbing) : "توضأ النبي ﷺ فجعل يدلك".
- ٦ . مسح الأذنين : ورد أنه "مسح في وضوئه رأسه وأذنيه ظاهرهما وباطنهما".
- ٧ . حلق شعر العانة وشعر الإبط وتقليم الأظافر وقص الشارب؛ فقال : .
من لم يأخذ من شاربه فليس منا.

ولم يعذر من ترك ذلك أكثر من ٤٠ يوماً؛ فعن أنس قال : وقت لنا النبي ﷺ في قص الشارب وتقليم الأظافر وشف الإبط وحلق العانة ألا يُترك أكثر من أربعين ليلة.

٨ . حلق الرأس إذا كان به قمل أو ما شابه ذلك : فقال لكعب بن عجرة وهو مُحرم عندما أصيب رأسه بالقمل فقال له : أيؤذيك هوام رأسك ؟ قال : قُلت : نعم؛ قال : فاحلق؛ وصُم ثلاثة أيام

٩ . أمر بالوضوء من مس الفرج: فقال ﷺ: من مس ذكره فلا يُصلّ حتى يتوضأ؛ وقال : . أيما رجلٍ مس فرجه فليتوضأ؛ وأيما امرأة مسّت فرجها فلتتوضأ.

١٠ . نظافة الغذاء والأواني والطعام والأيدي والملابس والطريق ومصادر المياه؛ فقال رسول الله ﷺ : . إن الله تعالى طيب يُحب الطيب؛ نظيف يُحب النظافة؛ كريم يُحب الكرم؛ جواد يُحب الجود؛ فنظفوا أفنينكم؛ ولا تشبهوا باليهود.

١١ . وقال ﷺ : . بورك في طعام غُسل قبله؛ وغُسل بعده.
وكذلك في حثه أصحابه على غسل أيديهم بعد الاستيقاظ من النوم حين قال : .

. إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً؛ فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده".

ثانياً : التحكم في الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء :-

إن نفع الرذاذ يُؤدي إلى انتقال كثير من الأمراض المعدية كالأنفلونزا وغيرها من الأمراض؛ وبخاصة الفيروسية؛ ولذلك فإنه يُنصح بعدم النفخ والتنفس في أنية الأكل والشرب؛ كما يُستحسن تغطية الوجه في أثناء العطاس والتثاؤب؛ ولقد وجه الإسلام أتباعه إلى هذه الوسائل الوقائية من أيام الرسول ﷺ؛ وحتى قيام الساعة؛ فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال : .

نهى رسول الله أن يتنفس في الإناء أو يُنفخ فيه. (رواه أبو داود)

وبالنسبة للعطاس والتثاؤب جاء في الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول ﷺ كان إذا عطس غطى وجهه بيديه؛ أو بثوبه؛ وغض بها صوته. (رواه الترمذي وحسنه الأرئووط في تحقيق جامع الأصول).

وعن أبي سعيد الخُدري رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : .

. إذا تتأهب أحدكم فليضع يده على فيه ... رواه مُسلم.

ثالثاً : السيطرة على بعض الأمراض الناتجة عن البول والبراز :-

من المعلوم أن تناول الأطعمة الملوثة يُعتبر من أهم وسائل انتقال الأمراض؛ حيث يُمكن انتقال الجراثيم من بُراز المُصاب إلى الآخرين عن طريق اليد أو أوعية الطعام؛ ولذا يحث الإسلام على استخدام اليد اليسرى لغسل السبيلين مع إبقاء اليد اليمنى نظيفة للوضوء والأكل؛ وكان العزل والحجر الصحي والطب الوقائي أصلاً دائماً في حياة الرسول ﷺ؛ ففي الحديث عن عائشة رضي الله عنها قالت :

كانت يد رسول الله اليمنى لظهوره وطعامه؛ واليسرى لخلائه؛ وما كان من أذى.
(رواه أبو داود)

إن هذا النظام يضمن نظافة اليد اليمنى من البراز؛ في حين يمنع الأكل
باليد اليسرى؛ وبذلك نقل نسبة انتقال الجراثيم إلى الفم عن طريق اليد.

وفي الحديث عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال : .

. كُنت طفلاً في حجر رسول الله؛ وكانت يدي تطيش في الصفحة؛ فقال لي رسول الله
: يا غلام سمّ الله؛ وكُلْ بيمينك؛ وكُلْ مما يليك. (رواه البخاري ومسلم)

كما تمنع تعاليم الإسلام التبول في أي مكان يرتاده الناس؛ حيث قال رسول
الله ﷺ : . اتقوا اللاعنين؛ قالوا : وما اللاعنان ؟ قال : .

. الذي يتخلى في طريق الناس وظلمهم. (رواه مسلم) والتخلي هو التبول والتبرز.

والاستنجاء بالماء أمر ضروري؛ فعن أنس قال : كان رسول الله ﷺ يدخل

الخلاء؛ فأحمل أنا و غلام نحوي إداوة من ماء فيستجي بالماء.

كما حذر الإسلام من عدم التطهر بعد التبول؛ فقال ﷺ في حق اثنين يُعذبان في
القبر : إنهما يُعذبان؛ وما يُعذبان في كبير ... أما أحدهما فكان لا يستنزه.

(أي كان لا يتطهر من البول).

رابعاً : التحكم في الأمراض المُتنتِلة عن طريق الماء : -

والتعاليم الإسلامية العام منها والخاص تُسهم في الحد من هذه المُشكلة؛

فالقرآن والحديث مليئان بالتوجيهات العامة التي تحت على النظافة؛ فقال تعالى : . (

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)؛ أما الأوامر الخاصة ففي الحديث عن أبي

هريرة رضي الله عنه قال : . سمعت رسول الله يقول : .

. لا يبولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجري؛ ثم يغتسل فيه. (مُتفق عليه)

وفي الحديث قال رجل : القذارة أراها في الإناء ؟ قال ﷺ : أهرقها ... " (رواه الترمذي)؛ كما وينبغي أن يتمسك المسلمون بهذه التعاليم؛ أولاً لأنها جزء من الدين وثانياً لثبوت فائدتها للصحة.

خامساً: في مجال الحجر الصحي والعزل الوقاية من الأمراض المعدية :-

وضع الرسول ﷺ قيوداً على من كان مرضه مُعدياً؛ فقال : لا يحل المُمرض على المُصح؛ وليحل المُصح حيث شاء؛ وقال ﷺ : لا يوردن مُمرض على مُصح؛ وقال : إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها؛ وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها. بل إن المُسلم مُطالب بالالتزام بقواعد الحجر الصحي في حالة الوباء؛ ولو أدى ذلك إلى التضحية بنفسه فالرسول ﷺ يقول : . الطاعون شهادة لكل مُسلم.



المراجع

١. د/ سامي علام (١٩٨٣) أمراض الدواجن وعلاجها؛ مكتبة الأنجلو المصرية.
٢. د/ سامي علام (١٩٨٥) الطيور الداجنة والأرانب؛ مكتبة الأنجلو المصرية.
٣. د. مديحة محمد عطية؛ د. طارق عبد الوهاب دراز؛ د. مجدي سيد حسن حسن؛ الرعاية الصحية وأهم أمراض الدواجن؛ الإدارة العامة للثقافة الزراعية.
٤. د/ خالد محروس. قسم الدواجن؛ كلية الزراعة؛ جامعة الزقازيق؛ موضوعات مختلفة عن أنفلونزا الطيور وأنفلونزا الخنازير بالعديد من مواقع شبكة الإنترنت.
٥. جريدة الجزيرة؛ الأحد ٢٠ نوفمبر ٢٠٠٥ م؛ العدد ١٢١٠٦.
٦. د. علاء الدين محمد على المرشدي "الإنسان والتسمم الغذائي" دار المريخ للنشر؛ الرياض المملكة العربية السعودية . ١٩٩٨ف.
٧. د. مصطفى فايز محمد؛ الدواجن رعاية؛ تغذية؛ علاج؛ طبعة أولى ١٩٩٦م.
٨. د / حسين عبد الحي قاعود؛ د / محمد أنور حسين مرزوق؛ المطهرات وأمراض الإنسان والحيوان؛ كتاب المعارف العلمي؛ دار المعارف؛ القاهرة.
٩. د / يوسف بن علي العوفي موقع البيطرة العربية.
١٠. د/ حسين عبد الحي قاعود؛ د/ محمد أنور حسين مرزوق (٢٠٠٦)؛ أنفلونزا الطيور وصحة الإنسان؛ كتاب الجمهورية؛ دار الجمهورية للصحافة؛ القاهرة.
١١. د. علاء الدين محمد؛ الإنسان والتسمم الغذائي؛ دار المريخ؛ السعودية.
١٢. م./ صبحي سليمان؛ أنفلونزا الخنازير ذلك المرض الخطير .
١٣. جريدة الأخبار المصرية: منتدى الأخبار، شهر أبريل ٢٠٠٦ م.
١٤. مواقع مُتعددة من الإنترنت مثل <http://www.tetrahedron.org>
<http://www.healingcelebrations.com/SARS.htm>
http://www.tetrahedron.org/articles/health_risks/sars_engineering.html
<http://www.businessweek.com/investor>