الفصل الحادي عشر

تناوَلْ ڤيتاميناتك والمواد الأُخرى المساعدة

نيوتراسيوتيكال Nutraceutical هي كلمة جديدة لن تجدها في القاموس، على الأَقل حتىٰ وقتنا الحاضر، لكن يمكن تَعريفها بالطريقة التي تُعرَّف بها كلمة فارماسيوتيكال Pharmaceutical ـ الصيدلانية ـ فارماسيوتيكال هي استخدام العقاقير، افتراضاً لمداواة مرض ما، في حين نيوتراسيوتيكال هي استخدام المغذيات للغرض نفسه.

فيتوكاميكال Phytochemical كلمة أُخرىٰ نسمع الكثير عنها هذه الأَيام. فيتو Phyto هي اللفظ الإِغريقي لكلمة نبات، لذا فيتوكاميكالز تعني كيماويات النبات. وهي لا تأتي من مختبر للكيمياء لكنها مُرَكَّبات طبيعية في النباتات قد يكون لها خصائص تمنع أَو تعالج مرضاً ما.

إِنَّ الأَطعمة ذات الوظائف المُعَيَّنة Functional foods هي طريقة

أُخرىٰ تَصفُ المفهوم ذاته حيث تملك هذه المأكولات مُرَكَّبات فاعلة بيولوجياً ـ في المجال الحيوي ـ التي تؤثِّر علىٰ صحتك. يبدو أن هذه المأكولات تقدِّم أكثر من مجرد تغذية أساسية. لا يوافق الخبراء علىٰ تعريف محدد لهذه المصطلحات، وتستخدم هذه المصطلحات بالتبادل في الوقت الراهن.

إن تذكرت فصلاً سابقاً تحدث عن بيانات الصحة علىٰ بطاقات البيان، وبعض البيانات الجديدة التي تعزو للفواكه والخضار والأَلياف امتلاك المقدرة الكامنة للمساعدة في تخفيف مخاطر السرطان ومرض القلب التاجي. إن المواد الموجودة في الفواكه والخضار والأَلياف المسؤولة عن تخفيف المخاطر هي ما تسمىٰ بالفيتوكاميكالز ـ أَي كيماويات النبات ـ والنيوتراسيوتيكالز ـ استخدام المغذيات للمعالجة ـ أَو الصفات الفعَّالة للأَطعمة.

لقد جرَّبنا فوائد كيماويات النبات Phytochemicals هذه منذ بداية الزمان ولم يتمكن العلماء إلاَّ في القرن العشرين الميلادي فقط من تعريف هذه المواد. اليوم نعرف أن الأَسقربوط(*) Scurvy مرض ينتج عن نقص ڤيتامين C (حمض الأسكوربيك) في الغِذاء. فقد اكتشف البحَّارة البريطانيون هذا منذ ثلاثمئة سنة مضت من خلال خبرتهم. لم يكن ڤيتامين C قد عُزِلَ أَو سُمّي، لكن الخِبرة عَلَّمتِ

(*) الأَسقربوط: مرض يصيب الإِنسان من نقص الڤيتامين C ومن أَعراضه نزف في اللِّثة وتشقق في الجلد.

البحارة أَنَّهم إِنْ أَكلوا الليمون الحامض Limes أَثناء رحلاتهم البحرية الطويلة لن يصابوا بالأَسقربوط Scurvy. فأَكلوا الليمون وبقوا أَصحاء واكتسبوا لقب الليمونيين Limeys. لقد كان فيتامين C النبات الكيميائي الذي امتلك الخصائص الواقية للأُسطول البريطاني. إِنَّه ـ «كيمياء النبات» Phytochemical أَو «استخدام المغذيات للمعالجة» Nutraceutical ـ ما نأكله أنا وأنت كل يوم.

إن الفواكه والخضار والحبوب والبهارات والمكسرات والبقول والبذور وحتىٰ الشاي تحتوي كيماويات النباتات. في واقع الأمر إذا تناولت الشاي مع الليمون تحصل علىٰ أوكسيد Limonoids مع Catechins.

فإذا صنعت صلصة انپريماڤيرا Primavera للمعكرونة مع البندورة والثوم والبصل والقنبيط ـ الأخضر ـ والجزر فستأكل ليكوپين Lycopene، أَلليسين Allicin، فلاڤونويدز Flavonoids، سالفورافين Sulforaphane، وبيتا ـ كاروتين Beta-carotene.

إن بعض «كيماويات النبات» Phytochemicals هذه مثل استخدام «المغذيات للمعالجة» Nutraceuticals بعض أسماء كيماويات النبات هذه لم تجد طريقها بعد إِلىٰ القاموس، لكني مُتأَكِّدة أَنَّكَ لا تعرف أَنَّ كل تلك الأَشياء ذات الأَسماء الغريبة لذيذة المذاق!

هناك آلاف المواد الأُخرىٰ في الطعام لم يتم تحديد هويتها بعد. إن نسخة سنة 1950م، من دليل (يوزدا) (USDA) وزارة الزراعة الأمريكية U.S. Department of Agriculture رقم 8 بخصوص تركيب

الأغذية Composition of foods النيئة Row والمصنعة Processed والمحضَّرة Prepared الذي يتضمن قاعدة بيانات عن ڤيتامين A و C وتايامين Thiamine وريبوفلاڤين Riboflavin والنياسين Niacin. والمعادن المدرجة في الكالسيوم Calcium والفوسفور Phosphorus والحديد Iron ينص القسم الافتتاحي أَنَّ «طرق استخراج وتحليل العقاقير لڤيتامينات B الثلاثة (تايامين Thiamine وريبوفلاڤين Riboflavin ونياسين Niacin) المذكورة في تلك القوائم ما زالت في مرحلة التطوير». في سنة 1950م، أُدرِجَتْ ثمانٍ من الڤيتامينات والمعادن فقط، وهو ما يعكس معرفة ذلك الزمن. بعد نصف قرن تحسَّنت طريقتنا في الاستمزاج والتحليل كثيراً وتزايد عدد المغذيات الإِفرادية المعروفة كثيراً. فكِّر فقط في تحديد هوية مغذيات إِضافية خلال النصف الثاني من القرن القادم. إن الدرس الذي نتعلّمه من كل هذا هو أن المواد الموجودة في الغذاء والتي تمتلك تأثيراً واقياً كانت موجودة هناك قبل أن يتم تحديد هويتها. هناك الكثير من المواد الواقية في الطعام والتي لم يتم تحديد هويتها بعد، لكنها موجودة فيه تؤدي وظائفها مثلما أدىٰ ڤيتامين C الموجود في الليمون الحامض وظيفته في وقاية بحارة الأُسطول البريطاني.

الفيتامينات والسُّكَّري

نظرياً كل ادعاء نسمعه عن الڤيتامينات والمرض يرجع إِلىٰ منع السرطان ومرض القلب. هذه التوصيات ذاتها تطبق علىٰ مرضىٰ بالسُّكَّري وعلىٰ السكان كافة. مع ذلك يجب أن يحذر المصابون

بالسُّكَّري بعض الاعتبارات الخاصة حول الكروميوم Chromium والماغنيزيوم Magnesium.

نحن نعلم أن نقص الكروميوم Chromium يرافقه ارتفاع في سكر الدم والكوليستيرول Cholesterol والشحوم الثلاثية Triglycerides. الكروميوم هو جزء من عامل(*) تحمل السكَّر Glucose tolerance factor، الذي يساعد في تحويل النشويات في أجسامنا إلى سكر في الدم. لقد قُدِّرَتْ حاجة الجسم اليومية ما بين 50 و200 مايكروغرام من الكروميوم، لكن معظمنا يحصل على حوالى 25 مايكروغراماً كجزء من طعامنا اليومي. لقد بدأنا نرىٰ بحوثاً أكثر حول تأثير مكملات/ معوضات الكروميوم. تأكد من المُشرف الذي يعتني بصحتك أيجب أَنْ تأخذ الكروميوم أَم لا، وإن كان أَخذه ضرورياً فما مقدار الجرعة اللازمة لك.

المغنيزيوم هو معدن آخر يؤثِّر علىٰ تحمل سكر الدم. فإذا كنت أمريكياً عادياً يُحتمل أَنَّك تحصل علىٰ كمية أَقل مما تحتاج. إِنَّ أَحدَ أعراض زيادة الماغنيزيوم هو الإِسهال المزمن، لذا لست بحاجة للمبالغة في طلبه. يوصي الخبراء أن يحصل الرجال علىٰ 350 ميليغراماً وأن تحصل النساء علىٰ 280 ميليغراماً يومياً. تحتوي العديد من العقاقير التي تباع من مناضد العرض Over the counter والتي تحتوي جميعها الماغنيزيوم: مِثل پايير پلاس Bayer plus وبروڤيرين Brufferin وداي جِلّ Di-Gel ومالوكس Maalox ومايلانتا Maylanta

(*) عامل Factor: بوجه عام ما يؤدي إِلىٰ نتيجة.

وحليب فيليب الحاوي علىٰ الماغنيزيوم Phillips' Milk of Magnesia. فإذا كنت تشكو من مشاكل في الكلية استشر طبيبك قبل أن تأخذ أَي عقّار يُباع من مناضد العرض Over the counter.

مضادات الأكسدة

إن مضاد الأَكسدة هو مُركَّب يوجد في الطعام الذي يمكن أَنْ يقي من السرطان وأَمراض أُخرىٰ بتحييد جزيئات غير ثابتة موجودة في الجسم وتسمىٰ الجذور الحرة Free radicals. تعمل الجذور الحرة في جسمك بطريقة تشبه طريقة عمل الرطوبة والهواء علىٰ المعدن الذي لا واقي له. انظر إِلىٰ سيارة قديمة تعرَّضت لكل أَنواع الطقس ـ إِنَّها صدئة. إن العملية التي تسبب الصدأ تسمىٰ أَكسدة.

إن المؤثرات البيئية كالدخان وضوء الشمس والضباب الممزوج بالدخان تسبِّب تشكّل الجذور الحرة Free radicals في جسمك، ويُعتَقَدُ أنها تساهم في تشكل أَمراض تسبِّب الانحلال والتفسخ مثل مرض القلب، والسرطانات ومشاكل التَّنفس. يمكن لمضادات الأَكسدة أن ترتبط مع الجذور الحرة في جسمك، فتجعلها غير ضارة.

إن البيتا ـ كاروتين Beta-carotene وڤيتامين C وڤيتامين E جميعها مضادات أَكسدة. وأي غذاء يعتبر مصدر جيد لهذه المواد هو أيضاً مصدر جيد لمضادات الأَكسدة. فالجزر والكيوي وزبدة الفول السوداني هي مآكل مضادة للأَكسدة.

يقوم الباحثون المشهورون بإجراء دراسات رئيسة حول العالم عن

مكملات/ أَو ـ معوضات ـ الأَكسدة ليروا إن كانت تؤدي الفائدة منها. قام الباحثون الفنلنديون بدراسة تأثير مكملات البيتا ـ كاروتين Beta-carotene على 30,000 رجل من المدخنين. عندما بدؤوا بحثهم كانوا واثقين أَنَّهم سيُثبِتون أَنَّ إِضافة البيتا ـ كاروتين Beta-carotene ستخفِّف خطر الإِصابة بسرطان الرئة والموت عند هؤلاء المدخنين. خطأ! إنَّ المدخنين الذين كانوا يتناولون حبة من «البيتا ـ كاروتين» Beta-carotene لم تكن إصابتهم بسرطان الرئة أقل من المدخنين الذين كانوا يتناولون «البليسبو» Placebo؛ في الواقع كانت إِصابتهم بسرطان الرئة أكثر.

في الوقت نفسه تقريباً أُجريت دراسة أُخرىٰ في الولايات المتحدة الأمريكية مُوِّلَتْ من قِبل معهد السرطان الوطني. أُجريت هذه الدراسة على 18,000 رجل وامرأة كانوا معرضين بشكلٍ كبير لخطر الإِصابة بسرطان الرئة بسبب تدخين السجائر لمدة طويلة أَو بسبب التعرُّض أَثناء العمل لمادة الأَسبيستوس Asbestos. لقد أَنهىٰ الخبراء هذه الدراسة سنة 1996م، قبل سنتين تقريباً، لأَن الدليل أَثبت أَنَّ الناس الذين كانوا يتناولون مكملات (البيتا ـ كاروتين وڤيتامين A) معرَّضين أَكثر وليس بأَقل لِخطر الإِصابة بالسرطان ومرض القلب. وكانت معدلات الوفيات أَعلىٰ في هذه المجموعة أَيضاً.

والدراسة الثالثة التي أَعطت النتائج كانت دراسة أطباء الصحة، التي استمرت 12 سنة وضمَّت 22,000 ألفاً من الأَطباء الذكور المشاركين. فتناول نصف هؤلاء الرجال البيتا ـ كاروتين Beta-carotene فيما تناول النصف الآخر البليسبو Placebo ولم تُظهِر

النتائج فرقاً في حالات الإصابة بمرض القلب والسرطان أَو في مجموع الوفيات في المجموعتين. إنَّ ذلك يعني أَن مكمل Supplement البيتا ـ كاروتين Beta-carotene لم يكن له أي تأثير. فهو لم يؤذِ ولم يُساعد.

مع ذلك، أَظهَرَ الدليل المبني علىٰ اختبارات تناولت السكان أَنَّ الناس في البلدان حيث يأكلون الكثير من الخضار الخضراء والصفراء تكون نسبة بعض السرطانات أقل عندهم. ووجَدَ الباحثون أَيضاً أن الناس الذين كانوا يتناولون الكثير من الأَطعمة التي تحتوي البيتا ـ كاروتين كان عندهم أَعلى مستويات من «البيتا ـ كاروتين» في الدم واستعداد أَقل لخطر الإصابة بالسرطان. يظهر البرهان أَنَّ «البيتا ـ كاروتين» ناجع في الغِذاء. لا يمكننا أَنْ نشرح لماذا، لكن من المؤكد أَنّ ذلك يشكِّل قضية لتناول الجزر أَو أي خضار أُخرىٰ تحتوي «البيتا ـ كاروتين».

إن الناس الذين يأكلون أَطعمة تحتوي نسبة عالية من ڤيتامين C يبدو أنهم أقل عرضة لخطر الإصابة بالسرطان، ومرض القلب وإعتام عدسة العين Cataracts. لقد أَظهرت إحدىٰ الدراسات أن أحد الفروق بين المصابين بإعتام عدسة العين وغير المصابين بهذا المرض بدا أنه كمية الأَطعمة الغنية بڤيتامين C الذي تتناوله كل مجموعة.

يتنامىٰ الدليل بخصوص حاجتنا لأكثر من 60 ميليغراماً من ڤيتامين C، وهي الكمية الموصى بتناولها من ڤيتامين C ويقول بعض الخبراء إننا نحتاج للحصول علىٰ 200 إلىٰ 400 ميليغرام من مضاد الأَكسدة هذا كل يوم. إنَّ هذا من السهل عمله إن تناولت خمس حصص من

الفواكه والخضار كل يوم. إن إضافة مكمل ـ تغذية ـ يزوِّدك بفوائد إضافية، لكن تذكّر أن تضيفها على حصصك الخمس من الفواكه والخضار عوضاً من استخدام المكملات لتحل محل الحصص الخمس. قد يخفف ڤيتامين C المكمل أَو الداعم عند أول إشارة للإصابة بالزكام من الأعراض؛ مع ذلك، لا يظهر البحث في هذا الوقت أن مكملات أَو داعمات ڤيتامين C تمنع الزكام.

المصادر الغذائية لبيتا ـ كاروتين Beta-carotene وڤيتامينات C (*)

الغِذاء	الكمية	السعرات الحرارية	النشويات (غرامات)	بيتا ـ كاروتين مايكروغرام	ڤيتامين C (ملغ)
فاكهة الكيوي	1	46	11	14	75
البرتقال	1	62	15	28	70
البطيخ الأَصفر	1 فنجان	56	14	515	68
القنبيط الأخضر	1 فنجان	25	6	136	82
الجزر	1 كاملة	31	8	2025	7
الفليفلة الحمراء	1 كاملة	20	5	421	140
السبانخ	1 فنجان نيئة	7	2	201	8
الكوسا	1/2 فنجان	40	10	365	10
البندورة	1	26	6	76	24

(*) المعلومات من مطبوعة يوزدا (USDA) وزارة الزراعة الأمريكية «المرجع القياسي لقاعدة بيانات المُغَذيات».

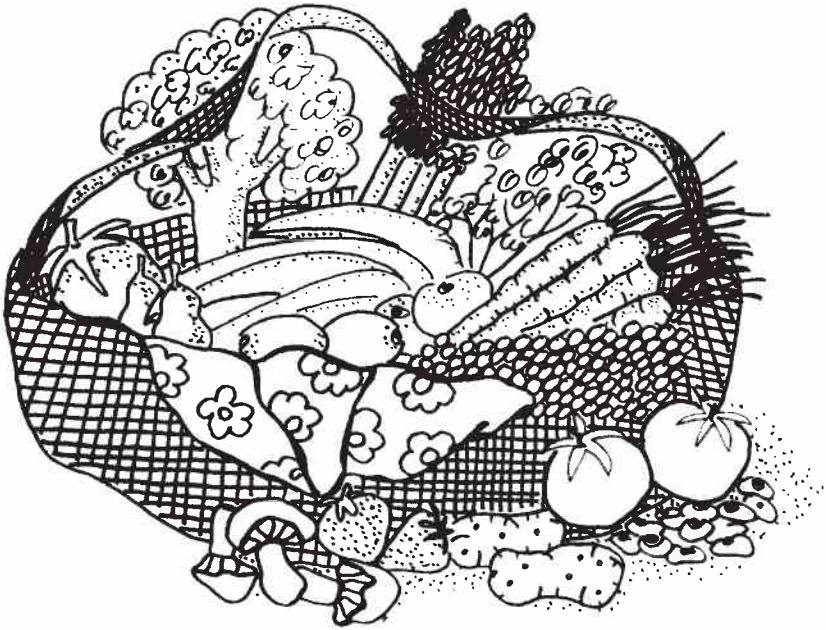
ملاحظة: Ug = مايكروغرام، mg ملغ = ميليغرام، g غ = غرام.

من السهل إدراك أنه علىٰ الرغم من أن الجزر هو أفضل مصدر لبيتا ـ كاروتين كما هو مذكور في القائمة يبدو بسهولة أيضاً أن أكل تشكيلة من الفواكه والخضار ستزود الجسم بكميات منتظمة من كلا البيتا ـ كاروتين Beta-carotene وڤيتامين C مع معونة إِضافية من الأَلياف بسُعرات حراريَّة قليلة جداً. إن الفواكه والخضار صفقة غذائية حقيقية رابحة!

ماذا عن ڤيتامين E؟ إن أفضل مصادر ڤيتامين E هي زيت فول الصويا وزيت الذُّرة والبندق وبذور عبّاد الشمس وبذور القمح. كذلك تزوِّد الحبوب الكاملة والبيض بعضاً منه. لكون معظمنا لا يأكل ما يكفي من هذه الأَغذية لنحصل علىٰ كل ما نحتاج من ڤيتامين E. إن الكمية المُوصىٰ بها رسميا هي 30 وحدة دولية IU في اليوم. ويوصي بعض الخبراء أن تتناول ما بين 100 و400 وحدة دولية يومياً. وتظهر الأبحاث أن تناول هذا المقدار يساعد علىٰ تخفيض مخاطر الإِصابة بمرض القلب وبعض السرطانات كما يخفِّف أَخطار تشكل إِعتام عدسة العين. يبدو أن مكمِّلات ـ داعمات ـ Supplements ڤيتامين E مأمولة، لكن إن كنت تتناول أية عقاقير تمنع تخثر الدم، تأكَّد من طبيبك من سلامة تناولك ڤيتامين E ومكملاته قبل أن تقدم علىٰ ذلك.

أَغذية صحية أُخرى

القنبيط الأَخضر وخضراوات أُخرىٰ من الفصيلة الصليبية Crucife rows: إِنَّ القنبيط الأَخضر نوع من الخضرة اشتهر بفضل جورج بوش



استمتع بڤيتاميناتك

George Bush عندما كان رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية، حيث ذكر في إحدىٰ مُقابلاته التلفزيونية أنه يكره القنبيط. فإذا كنت مثل أحد رؤسائنا السابقين، تكره القنبيط الأَخضر، افحص باقي الخضار من الفصيلة الصليبية وكُل تلك التي تُحب. تتضمن الخضراوات الأُخرىٰ من الفصيلة الصليبية براعم بروكسل Brussels sprouts والملفوف والقنبيط الأَبيض والكرنب والخردل الأَخضر واللفت وبقلة الماء Watercress، تحتوي هذه العائلة من الخضراوات Isothiocyanates والتي لها تأثير مُضاد للسرطنة. هذه الخضار لذيذة

إنْ طهيت بالبخار، لكن يجب ألاَّ تبالغ في طهيها، إذ تصبح قوية النكهة وستبدو طرية ولا تفتح الشهية.

استمتع بفيتاميناتك

قشور الحمضيات: الآنَ أصبحتَ تعرفُ فوائد الحمضيات من الفواكه، لكن هل تعلم أَنَّ قشرة الفاكهة تحتوي أَيضاً مواداً كيميائية نباتية؟ وتوجد «الليمونويدز» في زيوت الحمضيات التي نحصل عليها من قشور الليمون Limes والزيزفون والبرتقال والغريبفروت وفواكه الحمضيات الأُخرىٰ. تتم دراستها لتحديد دورها في منع سرطان الثدي. فكُلّ مرة تبرش فيها قشرة فاكهة حمضية وتضعها في وصفة أَو عندما تعصر ليمونة وتسقط شريحة في الشاي فإنك تضيف ليمونويدات Limonoids إلىٰ حميتك.

الثوم: يعتبر الثوم تقليدياً بأَنَّ له قوىٰ سحرية. وتصوِّر أَفلام السينما قدرته الأُسطورية في مقاومة وطرد الأَرواح الشريرة. ويبدو أن «الأليسين» Allicin وهي المادة الكيميائية النباتية في الثوم التي تعطيه طعمه ورائحته القويين وتساهم في طرد الأرواح الشريرة أيضاً، كما نُسِب إليه المقدرة علىٰ المساعدة في تخفيف أخطار أمراض القلب وبعض السرطانات. ويُشاع أَنَّ (2/ 1) فص من الثوم في اليوم يُخَفِّض الكوليستيرول وضغط الدم. أما الخصائص السلبية طبعاً هي خاصية الرائحة التي تطوف والتي قد تطرد الأصدقاء والزوج أيضاً ولمقاومة هذا التأثير، حاول أن تأكل البقدونس الطازجة بعد أن تأكل الثوم Fresh porsbey after you eat garlic. هذا التابل الذي يعتقد الناس أنه ما هو إلاَّ للزخرفة، هو منعش طبيعي للنَفَس وقد يساعد علىٰ

الهضم، والبقدونس الطازج هو أيضاً مصدر جيد للڤيتامينات A وC والفوليت Folate والحديد Iron.

العنب: لقد تَغنَّت الصحافة الشعبية عدة سنين بالثناء علىٰ عصير العنب ودوره في شرح التناقض الفرنسي وهي أنّ الفرنسيين يأكلون المزيد من الزبدة والدهن الحيواني ويعانون من كوليستيرول وضغط دم أَعلىٰ من الأمريكيين؛ مع ذلك، فإن نسبة وفيات الأمريكيين أعلىٰ بسبب مرض القلب التاجي لديهم أكثر مما لدىٰ الفرنسيين، وعندما قارن الباحثون بين بقية الفروق الأُخرىٰ في النظام الغذائي اكتشفوا أن الفرنسيين يشربون من عصير العنب أكثر مما يشرب الأَمريكيون ويأكل الفرنسيون من الفواكه والخضار أكثر مما يأكله الناس في الولايات المتحدة. ويُعتَقَد أن عصير العنب هو المسؤول عن هذا الفرق. فالأنتوسيانينز Anthocyonins، المادة الكيميائية النباتية التي يُعتقد أنها المسؤولة عن هذا، توجد أَيضاً في عصير العنب، لذا يمكنك الحصول علىٰ الفوائد دون الكحول، إن رغبت بذلك. رسڤيراتول Resverotol، وهو مادة أُخرىٰ موجودة في العنب قد تساعد في منع بعض السرطانات. قبل أن تملأ كأسك بأحدها وهو عصير العنب، تذكَّر الشعار القديم «الاعتدال في كل شيء» وتأكد من تأثير هذه المشروبات علىٰ سكر دمك.

فول الصويا: تحتوي مُنتجات الصويا علىٰ كيمياويات نباتية Phytochemicals تُسمىٰ «الإيزوفلاڤونز» Isoflavones أَو «فيتو إستروجين» Phytoestrogen. وتسمىٰ «الإيزوفلاڤون» Isoflavones

«جينيستين» Genistein يبدو أَنَّها تُخَفِّض الكوليستيرول وبالتعاون مع «الديادزين» Diadzein قد تخفِّف من خطر الإِصابة بهشاشة العظام Osteo-porosis. وتُجْرَىٰ الأَبحاث لاختبار تأثير منتجات الصويا علىٰ سن اليأس ـ الرجاء ـ والسرطان. بعض منتجات الصويا التي نجدها في البقالية دكان السلع الممتازة ـ محطَّ أنظار المستهلكين ـ وموضع اهتمامهم ـ تتضمن التوفو Tofu وحليب الصويا Soy milk (ومنتجات بروتين الخضار المركبة Textured vegetable protein products)، ودقيق الصويا والميزو Miso (وهو نوع من التوابل) Condiment وإدمام Edamame وهو فول الصويا الذي يؤكل كخضار خضراء. وفي حين تزايد الحاجة للمزيد من الأبحاث لتحديد خصوصيات فول الصويا، فمن الخطأ أن تضمن المزيد من منتجات الصويا في حميتك.

الشاي: إذا لم تَحسب الماء، فإن الشاي هو المشروب الأكثر شيوعاً والمستهلك في شتى أنحاء العالم، ونعلم أَنَّ بالإِمكان تقديمه كأَكثر من شراب منعش صباحاً أَو بعد الظهر. يحتوي الشاي «فلوڤونويد» Flovonoide يُسمىٰ «كيرسيتين» Quercetin، الذي قد يساعد علىٰ منع الإِصابة بأَمراض القلب، كما يحتوي پوليفينول «Polyphenol» يُسمىٰ «كاتشين» Catechin الذي قد يساعد في الوقاية من سرطان المَعِدَة. أَليس رائعاً أَنْ يتمتع هذا الشراب الملطِّف والمنعش الذي نستمتع بتناوله ساخناً، أَو مُثَلَّجاً بكل هذه الفوائد الكامنة؟ وبالإِضافة إِلىٰ كل ما تقدم فهو خالٍ من السُّعرات الحراريَّة.

البندورة (الطماطم): تُسمَّى المادة التي تعطي اللون الأحمر للبندورة الطازجة ليكوپين «Lycopene»، لكن يبدو أَنَّها تعمل أكثر بكثير من مجرد إعطاء البندورة المنظر والطعم الجيّد. إن محتوىٰ البندورة من «الليكوپين» Lycopene هو أعلىٰ في منتجات البندورة المعلبة مثل معجون البندورة والصلصة والكتشاب Ketchup مما هو متوافر في البندورة النِّيْئَة لأَنَّ تَصنيعَ البندورة يُكَثِّف مادة الليكوپين Lycopene. وتُظهِر الدراسات أَنَّ مضاد الأكسدة هذا يقي من الإصابة بسرطان البروستات Prostate وقد يكون له تأثير إيجابي علىٰ القدرة عموماً عند المتقدمين بالسن، لكن لا تتخلَّ عن البندورة النِّيْئَة مقابل الأَنواع المصنَّعة، إذ تُشير دراسة أُخرىٰ أَنَّ الناس الذين يأكلون 7 حصص أَو أكثر من البندورة النِّيْئَة في الأُسبوع خففوا من خطر إصابتهم بسرطانات الأَمعاء الغليظة والشرج والمعدة وسرطانات الجهاز الهضمي الأُخرىٰ. ويتفق الخبراء أَننا نحتاج لأَبحاثٍ إضافية لاكتشاف المزيد من خصائص البندورة. وخلال ذلك استمتع بالبندورة بكل أَشكالها.

ما زال الحد الأَدنىٰ من البحث في المواد المتوافرة في الطعام والتي تَقي من المرض في طور المرحلة الأولىٰ من وجهة النظر العلمية، لقد كِدنا أَنْ نكتشف قمة جبل الجليد من خلال معرفتنا للفوائد الوقائية للخضار والفواكه. هناك براهين تتراكم من فوائد مغذيات محددة موجودة في بعض المأكولات كالبيتا ـ كاروتين «Beta-carotene» والليكوپين «Lycopene». ولعل ما هو أَهم، أني لم

أَرَ قط أَية تقارير سلبية تتناول الخضار والفواكه كجزء من حمية صحية. حتىٰ الآن لا يعرف الخبراء بوضوح ما الذي يوفر التأثير الوقائي، سواء كان المغذي مفرداً أَو مكوناً من مجموعة عناصر مختلفة، لذا فإن أَفضل نصيحة هي أَنْ تُضَمِّنَ حميتك مجموعة واسعة من الخضار والفواكه وتستمتع بها.

مكملات الفيتامينات

يفترض أن يكون قد اتضح لك الآن أَنَّ مُجرَّد تناول حبة ڤيتامين دون اختيار طعام جيدٍ لن ينجح. هناك بَحث جِدّي وقاعدة بيانات لعلم الأَوبئة يُظهر أَن الناس الذين يتَّبعون أَنواعاً من الحمية التي تحتوي كمياتٍ عالية من الفواكه والخضار يتجاوزون خطر الإصابة بالسرطان ومرض القلب. إِنَّ هذا علىٰ قدر كبيرٍ من الأَهمية للمصابين بالسُّكَّري، لأنك إِنْ كنت مصاباً بالسُّكَّري فإنك تَبذل قصارىٰ جهدك لتتجنَّب أَي مرض آخر.

توصي يوزدا USDA، وزارة الزراعة الأمريكية، أن نتناول 5 إِلىٰ 9 حبات من الفواكه والخضار كل يوم. لكن يبقىٰ السؤال: هل يكفي؟ أَيجب عليك أَنْ تتناول مكملات الڤيتامينات أيضاً؟ هناك بعض الأَبحاث التي تجيب بنعم عن هذا السؤال. وكلَّما تقدم بنا العُمر، تَقِلُّ استجابتنا الوقائية، لذا قد تكون فكرة جيّدة أن تراجع طبيبك بخصوص تناولك الڤيتامينات المتعددة مع المعادن لتُصَحِّح أَيَّ نقصٍ فيها. لكن لا تبالغ؛ فالمبالغة بالأشياء الجيدة يمكن أن تسبِّب الأَذىٰ،

وتذكَّر أَن حبة الدواء يمكن أَنْ تكمل حمية صحية فقط لكنَّها لا تحلّ محلها.

إذا كنت تتناول العقاقير لعلاج السُّكَّري، سواء كانت حبوباً أَو «إنسولين»، هناك الكثير مما يجب أَنْ تعرفه حول كيفية عمل الأَطعمة مع العقاقير التي تتناولها. تَعَلَّم ما تحتاج معرفته في الفصل الثاني عشر.