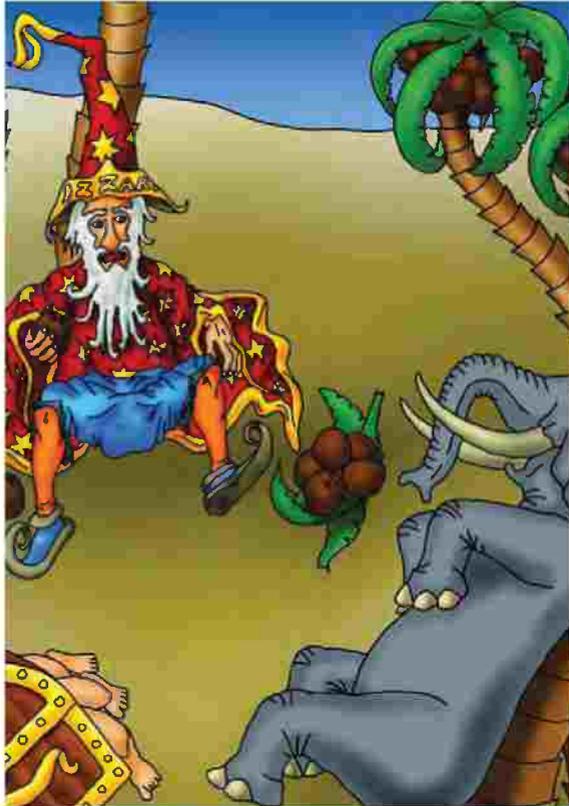


الفصل الثاني عشر

بعيداً عن الطريق المألوف



هل ينبغي أن استعمل أحد أملاح الكروم

وهل يمكنني الحصول على مقدار كافٍ منه في الطعام الذي أتناوله؟

لو كنت تتناول غذاء صحياً، فلا شك أنك سوف تحصل على كمية كافية من عنصر الكروم. والمعروف من الأبحاث العلمية أن مكملات الكروم تساعد في التغلب على السمنة وتساعد الجسم على التعامل مع الأنسولين بصورة أفضل، وتمنع هبوط مستوى السكر في الدم، وتكبح الرغبة القوية لتناول السكر أو الأطعمة المحلاة.



ويحتاج الجسم إلى الكروميوم في عمليات التمثيل الغذائي للبروتينات، والنشويات، والدهون، ولتحسين خواص الأنسولين ورفع قدرته على حرق السكر في الدم لتوليد الطاقة.

والمقدار الكافي والسليم من الكروم الذي ينبغي أخذه ككمية يومية هو من ٥٠-

٢٠٠ ميكرو جرام في اليوم للأشخاص البالغين الأصحاء، أي مقدار ضئيل جداً.

يوجد الكروم في صورته الطبيعية في العديد من الأطعمة مثل، خميرة البيرة،

وجنين حبوب القمح، وزيت الذرة، والحبوب، والبقول، واللحوم والأجبان، ونخالة

الخبز، والكبد، والكلاوى، والمحار، والبطاطس بدون نزع القشرة، والفاول السوداني، وزبدة الفول السوداني، والبروكلي.

والأشخاص الذين لا يتناولون غذاء صحيا ويعانون من سوء التغذية وبخاصة كبار السن، يمكن أن يتعرضوا لمخاطر نقص الكروم. ويوصى باستخدام مكملات الكروم فقط للأشخاص الذين تبدو عليهم علامات وأعراض نقص الكروم، وهو في الغالب أمر قد يصعب اكتشافه.

وفي محلات الأطعمة الصحية، تحتوي معظم مكملات الكروم على عناصر أكثر من الكروم، ويتم امتصاصها ببطء شديد.

وقد تكون مكملات الكروم غالية الثمن وتستهلك مالا أكثر، لذا فمن الأفضل صرف مثل تلك الأموال على الأغذية الصحية.

لقد سمعت الكثير عن مضادات الأكسدة، فهل يمكنها أن تساعدني في السيطرة والتحكم في مرض السكر الذي أعانى منه؟

نعم يمكنها ذلك، حيث تحتوي مضادات الأكسدة على الفيتامينات (أ، ب، ج) والبيتاكاروتين، والسليوم المعدني، وهي تحمي الجسم من المواد الضارة التي تعرف بالجزيئات الحرة أو الشاردة.

وتلك الجزيئات الحرة هي عبارة عن نواتج "التمثيل الغذائي" التي تعطل دفاعاتنا الطبيعية ضد السرطان، والتي تحطم البنية المهمة مثل الأغشية الخلوية للخلايا، والحامض النووي المورث في الخلايا (DNA) ومن المعروف أن المستويات العالية من تركيز الجلوكوز في الدم تُكوّن الجزيئات الحرة في الجسم، ويمكن أن تتسبب تلك الجزيئات الحرة في مضاعفات مرض السكر، وتوارد الأمراض المزمنة لدى مريض السكر.

كما تُبين الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة تقل لديهم إمكانية الإصابة بمرض السكر. ومع ذلك لا ندري إذا كان ذلك بسبب مضادات الأكسدة، أو الأغذية التي تدخل فيها مضادات الأكسدة.

المشروبات التي تحتوي على مضادات الأكسدة

كيف يمكن ترجمة المشروبات الشعبية إلى مضادات الأكسدة النشطة؟

مضادات الأكسدة توجد في الخضراوات والفاكهة والشاي كما توجد في الأطعمة المتوازنة؛ لذا يجب أن تستمتع بتناول النكهات المختلفة والحصول على الفائدة في مشروب منها

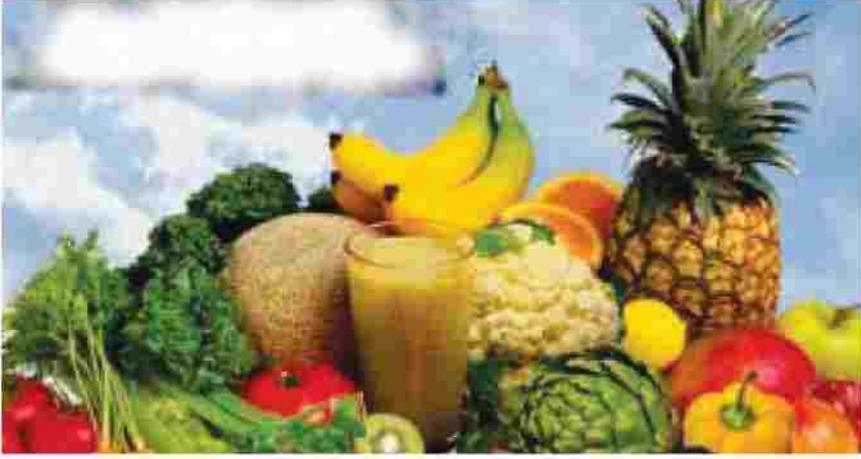
2 كوب من الشاي الأسود = 1 كوب من عصير العنب الأحمر = 7 أكواب من عصير البرتقال = 20 كوب من عصير التفاح

وإن أفضل رهان لك أن تتناول مجموعة من الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، وفيتامين A. وهذه توجد في: الخضراوات الطازجة ذات الأوراق الخضراء (مثل القرنبيط والملفوف أو الكرنب والسبانخ) والبرتقال والحمضيات الأخرى، والفاكهة، والخضراوات الصفراء (مثل المشمش، والشمام، والجزر، والدراق، واليقطين والبطاطا الحلوة، والطماطم، والبطيخ، والقرع).

كما يوجد فيتامين C في القرنبيط أو القرنبيط، والشمام، والحمضيات (مثل البرتقال، والجريب فروت، والليمون).

وفيتامين E يوجد في اللوز والجوز والحبوب الزيتية، وزيت الخضراوات وجنين حبوب القمح.

والسليوم يوجد في الثوم، والهليون (الأسبرجاس)، واللحوم، والمحار وسمك السلمون، والأسكلوب، والتونة.



مستويات الحصول على الطاقة ورفاهية الجسم سوف تأخذ الآن منحى آخر جديداً

هل يمكن أن تحسن أملاح الماغنسيوم من عملية

ضبط مستوى السكر في الدم لدي؟

إذا كنت فقط تعاني من نقص عنصر الماغنسيوم، فإن هذا النقص يمكن أن يؤدي دوراً في مقاومة الأنسولين، وعدم تحمل زيادة تناول النشويات، وحدوث ارتفاع ضغط الدم. إلا أنه يجب على الأشخاص الذين يعانون من نقص الماغنسيوم فقط إجراء فحص الدم للتأكد من مستويات الماغنسيوم قبل تناولهم لذلك العنصر.

والأشخاص الآخرون المعرضون لخطر نقص الماغنسيوم هم المصابون بالذبحة الصدرية، أو الذين تتكون عندهم الأجسام الكيتونية نتيجة مضاعفات مرض السكر، أو الذين يتم تغذيتهم عن طريق الأوردة لمدد طويلة، والذين يتناولون المواد الكحولية الضارة بالجسم، أو الذين يتناولون أدوية مثل مدرات البول لفترات طويلة.

وتشمل أعراض نقص الماغنسيوم عدم انتظام ضربات القلب، والغثيان، والتشويش الذهني.



ويوجد الماغنسيوم في جميع أنواع الأغذية، وأفضل المصادر له هي البقوليات، والجوز، والحبوب الكاملة، والخضراوات شديدة الخضرة. ولمرضى الكلى يجب أن يتناولوا أملاح الماغنسيوم تحت إشراف طبي دقيق.

والأطعمة الآتية على سبيل المثال بها قدر وافر من الماغنسيوم، في كل حجم أو

كمية منها:

كمية الماغنسيوم الموجودة فيه (بالمليجرام)	نوع الطعام
٨٠	سبانخ مسلوقة
٥٠	زبدة الفول السوداني (٢ ملعقة كبيرة)
٤٥	لوبيا مسلوقة (نصف كوب)
٢٥	خبز أسمر بالنخالة (ربع رغيف)

هل يمكن أن تحسن أملاح الفانديوم (كبريتات الفانديل)

مستويات الجلوكوز في الدم لدي؟

ليست هناك معلومات كافية تذكر في الوقت الحاضر بخصوص ذلك.

ويتم في الوقت الحاضر بحث ودراسة هذا العنصر الضئيل نظراً لتأثيره على حساسية الأنسولين والقدرة على تخفيض مستوى الجلوكوز لدى الأشخاص المصابين بمرض السكر.



وتباع كبريتات الفانديل في محلات بيع الأغذية الصحية كمكملات للطعام، وهي تقلد أثر الأنسولين على خلايا الجسم، وبالتالي تخفض مستويات الجلوكوز في الدم. وبعض هذه الأبحاث تؤكد على أن كبريتات الفانديوم "تمكن" بعض الناس من استخدام مقدار قليل من الأنسولين أو توقف استخدام الأنسولين بالمرة.

وحيث إن هذه المكملات لا يتم ضبطها بالطريقة نفسها التي يتم بها ضبط الأدوية المستخدمة في الولايات المتحدة الأمريكية، لأنها لا تخضع لرقابة منظمة الأغذية والصحة العالمية، فإن ما يقال عن جدوى استعمال تلك المكملات يصبح أمراً له ما يبرره.

إلا أنه يعرف القليل عن هذا العنصر المكمل وأن الآثار الجانبية غير واضحة وغير معلومة في الوقت الحاضر.

وقبل استخدام هذا العنصر المكمل أو قبل ضبط المعالجات الخاصة بمرض السكر، يلزم مراجعة المختصين بمرض السكر. حيث لم يتم تحديد مستويات الفانديوم الموصى بها.

ولو أثبتت الأبحاث ثمة علاقة لضبط مستوى جلوكوز الدم بعمل الأنسولين، فإن استعمال الفانديوم كدواء أكثر منه كمكمل للطعام يصبح ذات أهمية كبرى في علاج الكثير من حالات مرض السكر.



مستحضرات جاهزة من كبريتات الفانديل

ما هو نبات الحلبة؟ وهل تناول الحلبة يؤدي إلى خفض مستويات جلوكوز الدم والكوليسترول في الدم لدي؟



تستخدم الحلبة منذ العصور القديمة في ترويض مرض السكر والسمنة معاً، وتُعد الحلبة من أهم التوابل المستخدمة في الهند، ودول الشرق الأوسط، ودول البحر الأبيض المتوسط. وتحتوي الحلبة على ألياف قابلة للذوبان في الماء، وأخرى غير قابلة للذوبان.

وتناول الحلبة بصفة منتظمة يعمل على خفض مستوى الكوليسترول، ومستوى الجلوكوز في الدم.

وهي من ضمن الأغذية والتوابل المعترف بها بصورة عامة، والسليمة في أداؤها والمأمونة عند تناولها، والموضوعة على القائمة المعدة من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

ويتم تسويق نوع من الحلبة باسم ليميترول Limitrol في شكل كبسولات أو رقائق أو ضمن نوع من العصائد.



وتوضح بيانات الشركة المصنعة المأخوذة من بحث غير منشور، بأن المنتج يقلل من مستويات جلوكوز الدم بعد الأكل بحوالي ٤٠٪، كما تشير البيانات إلى أنه إذا تم تناول المنتج يومياً قبل الوجبتين الرئيسيتين، فإنه يخفض معدل الكوليسترول الكلي بنسبة ٢٠٪ والكوليسترول السيئ أو LDL بنسبة ٢٦٪ بعد ستة أسابيع.

وتتمثل الآثار الجانبية في زيادة الغازات، أو حدوث إسهال عند بعض الأفراد، وربما يكون العامل الوحيد المحبط لعدم تناول الحلبة هو الرائحة التي تفرز مع العرق، وتعد حاجباً اجتماعياً لعدم تناول الحلبة بالطرق التقليدية.

ولم يتم نشر الدراسات المعدة من قبل الشركة الصانعة في أية مجلة طبية، ولم يتم تقييم المطالبات الصحية من قبل إدارة الغذاء والدواء.

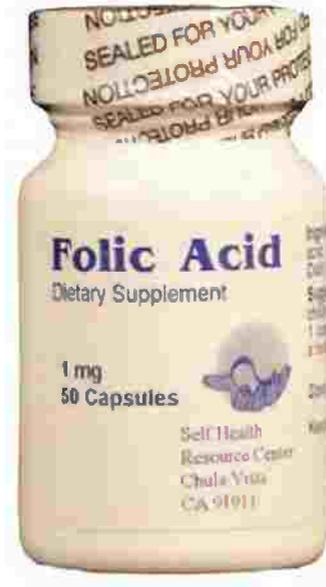
سمعت أن الفوليت يخفف من مخاطر الذبحة الصدرية،

فهل يلزمي تناول مكمل فوليتي كل يوم؟

نظراً لأن الأشخاص المصابين بمرض السكر معرضون لمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، فإنه من الحكمة الاهتمام بمقدار الفوليت المستخدم في نظام الحماية الغذائية التي يتبعونها.

منذ عدة سنوات مضت عرف العلماء أن مقدار ٤٠٠ ميكرو جرام من الفوليت -وهو نوع من فيتامين B- يساعد في منع حدوث عيوب خلقية معينة عند الأجنة في

بطون أمهاتهن وذلك عندما تستعمله المرأة قبل الحمل، وأثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.



وقد أوضحت أحدث الأبحاث أن تناول مقدار ٤٠٠ ميكرو جرام من الفوليت يمكن أن تقلل من مخاطر الذبحة الصدرية، وذلك بخفض مستويات (الهوموسيستين Homocystein) العالية في الدم.

والهوموسيستين Homocystein عبارة عن حامض أميني عندما يوجد بكميات كبيرة يصبح شديد الضرر على الأوعية الدموية بصفة عامة، والشرايين التاجية بصفة خاصة.

سأل الجهة التي توفر لك الرعاية الصحية أو مختص التغذية، عما إذا كانوا يوصون بمكمل من حمض الفوليك أم لا.

وإذا كنت ترغب في زيادة مقدار حمض الفوليك الذي تتناوله، فإن القائمة أدناه تبين أفضل المصادر الغذائية لذلك المركب.

نوع الغذاء (التقديم)	الذوليت (بالميكروجرام mcg)
السبانخ (نصف كوب)	١٣٠
لوبيا مطبوخة (نصف كوب)	١٢٥
جنين القمح (ربع كوب)	٨٠
ثمار الأفوكادو (نصف حبة)	٥٥
البرتقال (حبة متوسطة)	٤٥
الخبز (شريحة مقوية)	٤٠
فول سوداني مجفف (٣٠ جرام)	٣٠



هل تناول البيض أكثر من الحد الأقصى المسموح به يعني أنني سوف أصاب بمرض السكر؟

على النقيض من الاعتقاد السائد بأن البيض الغني بالكوليسترول مضر بصحة القلب، فقد توصل العديد من الدراسات البحثية إلى أنه بالنسبة لمعظم الناس، فإن الكوليسترول الموجود ضمن مواد الطعام الذي نتناوله، له تأثير قليل على زيادة مستوى الكوليسترول في الدم.



وإن الدهون المشبعة مثل الزبدة والمارجرين، لها تأثير أكبر على مستوى الكوليسترول في الدم.

وإن استجابة الأفراد المختلفة للكوليسترول الموجود في الطعام، تختلف بين فرد وآخر، وأن الجينات الموروثة لديه هي التي تحدد إذا كان سوف يتأثر بزيادة نسبة الكوليسترول في دمه، أم من عدمه.

ويوجد لدى حوالي ٢٠٪ من الجنس البشري استجابة بسيطة، أو بدون استجابة في زيادة مستوى الكلسترول في الدم لديهم عند تناولهم أطعمة تحتوي على الكلسترول. وأن ٥٠٪ منهم تكون لديهم استجابة بسيطة، بينما نسبة الـ ٣٠٪ الباقين يعدون مستجيبين للزيادة بشكل واضح، وبالتحديد لديهم حساسية للأطعمة التي تحتوي على مقادير عالية من الكلسترول.

وليس هناك اختبار سهل لتحديد من هو الشخص الحساس للكلسترول، لذا يجب عليك أن تحترس عند تناول البيض أو الأغذية الأخرى الغنية بالكلسترول.

ويُعد البيض مصدراً اقتصادياً للبروتين حيث يعطي ٧٠ سعراً حرارياً، وأقل من ١ جرام من النشويات و ٥,٤ جرامات من الشحوم، وجراماً واحداً من الشحم المشبع. كما تحتوي الحبة الواحدة من البيض على فيتامين ومعادن وحوالي ٢١٥ ميلي جرام من الكلسترول.

لذا فلا تلغي البيض من الحمية التي تتبعها، بل استعمله بصورة معقولة أو اتبع إرشادات الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، والتي تصرح بأن لا تأكل أكثر من أربع بيضات محتوية على الصفار في الأسبوع، أو تناول بياض البيض فقط بشيء من الحرية طوال الأسبوع.

كيف يمكنني استخدام الأعشاب والتوابل ضمن البرنامج الغذائي الخاص بي

لمكافحة مرض السكر؟

للأعشاب والتوابل طعم ورائحة جيدة، تشهي الطعام، وتجعله أكثر تقبلاً عند طهيه. والأفضل من كل ذلك أنه ليس لها تأثير على ضبط مستويات السكر في الدم لديك.

فهي أغذية حرة وتستخدم في كل خطة وجبات. وتأتي الأعشاب والتوابل

طازجة أو مجففة. وللأعشاب المجففة نكهة قوية (عندما تستعمل الأعشاب الطازجة بدلاً من الأعشاب المجففة ضاعف أو زد الكمية المستعملة ثلاثة أضعاف). ويتوقف مقدار العشبة أو التابل المستخدم في الوجبة على ذوق الشخص ورغبته في ذلك.



وفيما يلي قائمة بأهم أنواع التوابل أو البهارات المستخدمة في الأطعمة المختلفة.

- لحم البقر: ورق الغار، الثوم المعمر، الثوم، السمسم، الصعتر البري.
- لحم الضأن: الثوم، الثوم المعمر، النعناع، إكليل الجبل، المريمية، الصعتر البري.
- لحم الدواجن: الثوم، البرتقال، إكليل الجبل، المريمية، والزعتر.
- الأطعمة البحرية: الشبت، الشمر، الطرخون، البقدونس.
- طبق المعكرونة: الريحان، البرتقال، الشمر، الثوم، الفلفل الحلو، البقدونس، المريمية.

- الأرز: السمسق، البقدونس، الطرخون، الجزر، الكركم.
 - البطاطس: الثوم المعمر، الثوم، الفلفل الحلو، البقدونس، إكليل الجبل.
 - الفواكه: القرفة، فصوص من الثوم، الزنجبيل، النعناع.
 - السلاطة: الريحان، البقدونس، البقدونس الإفرنجي، الثوم المعمر، الشبت، السمسق، النعناع، الأوريغانو، الطرخون، والزعتر.
- يجب العلم أن بعض خلطات الأعشاب تحتوي على ملح الصوديوم، فيجب الحذر لمن يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، أو هي عبارة عن أملاح، مثل ملح الثوم أو ملح الليمون.

