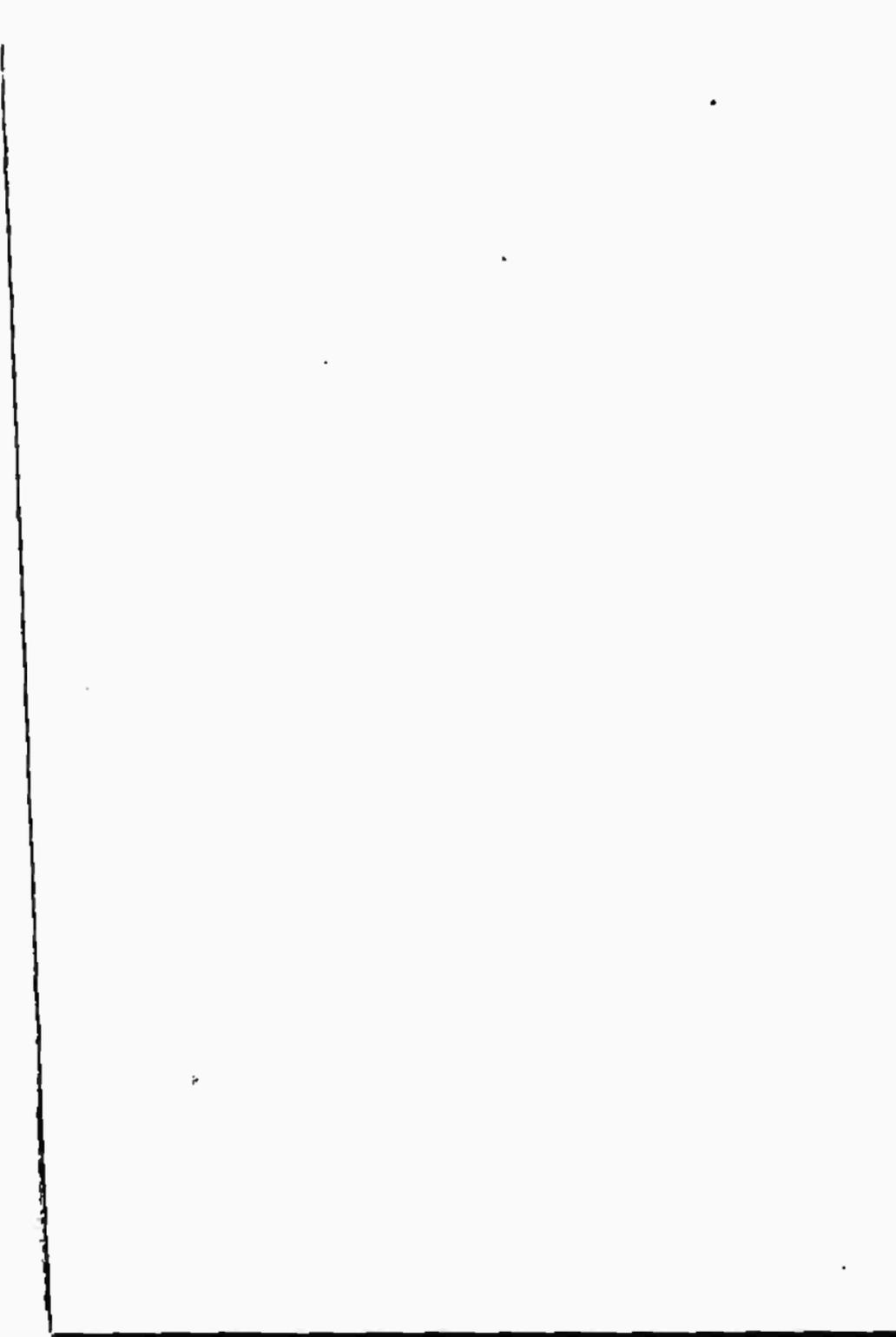


الصحة الغذائية  
والتوجيهات الدينية



## الجسم السليم

يتكون جسم الإنسان من العديد من الأعضاء ويتكون كل عضو من ملايين الخلايا الحية. ولكي تؤدي كل خلية وظيفتها، يجب الحصول على العناصر التي تغذيها.

والجسم السليم لا بد له من غذاء كامل متكامل. غذاء يبني الخلايا ويزيد مناعة الجسم بما يجعله يقاوم الأمراض المعدية ويتغلب عليها. وإذا كان الجسم سليماً، أصبح العقل سليماً متفتحاً، وقد ثبت علمياً أن التغذية الصحيحة التي تؤدي إلى سلامة الجسم تعد عاملاً هاماً في تقدم الشعوب وقدرتها على الإنتاج والعمل المثمر.

والغذاء الصحيح يتكون من مواد بروتينية، مواد كربوهيدراتية، مواد دهنية، خضراوات وفواكه، ألياف، ماء، فيتامينات ومعادن. واحتياجات الجسم الغذائية اليومية لشخص بالغ يقوم بمجهود يومي عادي هي:

- ١- أربعمائة جرام مواد نشوية تعطي ١٦٤٠ سعراً حرارياً.
- ٢- مائة جرام مواد بروتينية تعطي ٤١٠ سعرات حرارية.
- ٣- مائة جرام مواد دهنية تعطي ٩٣٠ سعراً حرارياً. وتبلغ احتياجات الجسم اليومية حوالي ثلاثة آلاف سعر حراري. وتختلف

احتياجات الجسم الغذائية اليومية حسب السن والنمو والمجهود والحالة الصحية للشخص.

### المواد البروتينية:

وظيفتها الأساسية هي بناء خلايا الجسم والأنسجة، وعلى ذلك فلا غنى عنها لنمو الجسم وتجديد التالف من خلاياه. وأهميتها بالدرجة الأولى في المراحل الأولى من الطفولة والشباب. وتتحول المواد البروتينية إلى أحماض أمينية في الأمعاء. ثم تصل إلى الكبد عن طريق الدورة البابية. ثم تصل إلى الدورة الدموية التي توزعها على جميع أجزاء الجسم. وهناك مصدران للمواد البروتينية:

١- مصدر حيواني. ٢- مصدر نباتي.

والجسم في حاجة إلى مواد بروتينية من كلا المصدرين لأنهما يمدانه بكل الأحماض الأمينية اللازمة لكل خلايا وأنسجة الجسم. وأهم المصادر الحيوانية للمواد البروتينية هي اللحوم الحمراء كلحوم الأبقار والجاموس والأغنام. واللحوم البيضاء كلحوم الدجاج والبط والأوز والأرانب. وأهم المصادر النباتية البقول الجافة مثل الفول والعدس والفاصوليا واللوبيا. والمواد الغذائية الضرورية للأطفال والأمهات الحوامل هي اللبن الحليب والجبن الأبيض لأنها تساعد على سرعة نمو الجسم وتكوين العظام والأسنان. ويحتوى الفول المدمس على ٩٪ من وزنه بروتين، ١٥٪ مواد كربوهيدراتية،

٠,٥٪ حديد. وبإضافة الزيت والليمون إلى طبق الفول يستوفى الفول المواد الدهنية وفيتامين ج وبذلك يكون طبق الفول المدس غذاء كاملا رخيصا.

### المواد الكربوهيدراتية:

هى المواد النشوية أو المواد السكرية وهى أكثر المواد الغذائية استعمالا واستهلاكا فى مصر والدول النامية. والمواد الكربوهيدراتية هى أكبر مصدر للطاقة للإنسان وهى أساس النشاط والحركة لجسم الإنسان. والزائد عن حاجة الجسم من المواد الكربوهيدراتية يخزن على هيئة جليكوجين بالكبد أو على هيئة دهون فى أنسجة الجسم المختلفة. ويعتبر الخبز والأرز والمكرونه «والكشرى والمحشى» أهم المصادر الكربوهيدراتية التى تمد الإنسان بحوالى ثلاثة أرباع الطاقة التى يحتاج إليها وذلك لرخص ثمنها وسهولة هضمها. وأهم الخضراوات الغنية بالمواد النشوية البطاطس والبطاطا وأكثرها احتواء على المواد السكرية الجزر والبنجر.

### المواد الدهنية:

تحفظ الجسم فى حرارته الطبيعية لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط اللازمين لأنسجة الجسم كما أنها تدخل فى تركيب خلايا الجسم. والمواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية بعد هضمها تتحول إلى مركبات تصل إلى الدم ويحدث اتحاد بين ما بها من عنصر الكربون

والأكسجين نتيجة العملية التنفسية مؤدية إلى عملية الاحتراق التي تولد الحرارة التي هي مصدر القوة والنشاط فى الإنسان. وتختلف كل مادة غذائية عن الأخرى فى كمية السعرات التى تتولد من كمية ثابتة من كل منها. «والسعر هو كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة سنتيمتر مكعب من الماء بمقدار درجة حرارة مئوية واحدة». وأهم مصادر المواد الدهنية السمن والزبد والزيت وصفار البيض والدهون فى اللحم والبط والإوز. وحيث إن المواد الدهنية تبقى فى المعدة مدة طويلة لصعوبة هضمها، فإنها تسبب عسر الهضم والانتفاخ و«كركبة» البطن. وتناول المواد الدهنية بكثرة يؤدى إلى السمنة لقدرة الجسم على اختزانها.

### والخضراوات نوعان:

١- الخضراوات المطبوخة مثل الكوسة، البامية، الملوخية، البسلة، الفاصوليا، السبانخ، القلقاس، البطاطس، الخبيزة، الكرنب والقرنبيط. ويحسن أن تكون مطبوخة «نيئى فى نيئى» حتى لا تكون عبئا على المعدة يؤدى لارتباكها حيث إن هضم المواد الدهنية يحتاج لوقت طويل . وتحتوى الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل الملوخية والخبيزة والسبانخ على كمية كافية من فيتامين أ.

٢- الخضراوات التى تؤكل نيئة مثل الطماطم، الخس، الفول الأخضر «الحراتى»، الجرجير، الفجل، الكرات، البصل، الجزر

والفلفل الأخضر. وتحتوى هذه الخضراوات على كمية من الفيتامينات خصوصا فيتامين ج. ويحتوى الخس على فيتامين هـ الذى يساعد على التناسل وبه كمية من فيتامين أ. ويجب غسل الخضراوات التى تؤكل نيئة جيداً حيث إنها تحتوى على بويضات الأمراض الطفيلية. والخضراوات تحتوى على ٨٠-٩٠٪ من وزنها ماء وتساعد على تجنب الإمساك.

والفواكه كالبطيخ والشمام والبرتقال والجوافة والموز والقرنول والخوخ والمشمش والتمر والتين تحتوى على نسبة من الفيتامينات بالإضافة إلى أنها سهلة الهضم وتحتوى على قدر كبير من السكريات. وتحتوى الفواكه على ٨٠-٩٠٪ من وزنها ماء.

الألياف لا تتأثر بالمواد الهاضمة فى المعدة والأثنى عشر ولا تمتص بالأعضاء. ووجود الألياف ضرورى لمنع الإمساك لأنها تؤثر بدرجة واضحة عند كبار السن الذين يعانون من الإمساك بشكل أكبر نتيجة لتراخى أمعائهم. وأكثر الخضراوات احتواءً على الألياف هى الكرنب والقرنبيط والملوخية والبامية والفاصوليا الخضراء. وأكثر الفواكه احتواءً على الألياف الشمام.

الماء هو الوسط الذى تجرى فيه جميع العمليات الحيوية فى الجسم، كما أن له دوراً أساسياً فى التخلص من المواد الضارة فى

الجسم عن طريق البول والعرق.. الخ ويكون الماء حوالي ٦٠٪ من وزن الإنسان. هذا ولا يستطيع أى إنسان أن يعيش بدون وجود ماء.

قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا ﴾

(الأنبياء: ٣٠).

الفيتامينات هى مواد متبائية التركيب قوية المفعول وهى لا تدخل فى تركيب أنسجة الجسم ولا تمدها بالطاقة ولكن الخلية الحية لها احتياجات ضرورية منها. وأهم أنواع الفيتامينات هى فيتامين أ، ب، ج، د، ك، هـ وفيتامين ب، ج تذوب فى الماء وتمتص من الأمعاء والزائد منها يفرز فى البول. أما فيتامينات أ، د، هـ، ك فلا تذوب فى الماء وتحتاج إلى وجود الصفراء لامتصاصها من الأمعاء والزائد عن الحاجة يفرز فى البراز.

فيتامين أ عنصر هام لحفظ قوة الإبصار وخاصة ليلا ويؤدى نقصه إلى مرض عشى الليل. وتفسير ذلك أن الرؤية فى الظلام تستلزم وجود مركب أرجوانى النظر بكمية كافية. ويحتوى أرجوانى النظر على فيتامين أ. كذلك فإن فيتامين أ ضرورى لسلامة الجلد والأغشية المخاطية. ويؤدى نقص فيتامين أ إلى جفاف ملتحمة العين كما يجعل الجلد محبباً مثل جلد الأوز. وأهم مصادر فيتامين أ هى: الكبد، الجزر، السبانخ، الخس، الكرنب، الجرجير، الفجل، واللفت. والنباتات السالفة غنية بمادة الكاروتين المادة الأساسية لفيتامين أ.

فيتامين ب يتكون من عدة فيتامينات أهمها فيتامين ب ١ أو الثيامين، فيتامين ب ٢ أو الريبوفلافين، فيتامين ب ٣ أو حمض البانتوثنيك، فيتامين ب ٦ أو البيروكسين، فيتامين ب ٧ أو النياسين، فيتامين ب ١٢، حمض الفوليك، الكولين، البيوتين، الأنوسيتول وحمض البارامينوزيك.

فيتامين ب ١ يجرى امتصاصه من المعدة والأثنى عشر ثم يذهب إلى الدم ويتحد مع الفوسفات مكونا الكوكربوكسلاز الذى يذهب إلى جميع خلايا الجسم والذى يعتبر ضروريا لاحتراق الأحماض التى تولد الطاقة، كما أن فيتامين ب ١ ينشط الغشاء المخاطى للأمعاء. ويؤدى نقص فيتامين ب ١ إلى حدوث مرض البرى برى وأهم أعراضه التهاب أو ضمور فى أعصاب الأطراف، لأن خلايا الجهاز العصبى والدورى لا تحصل على طاقتها من المواد السكرية لعدم وجود فيتامين ب ١.

وأهم مصادر فيتامين ب ١ هى الكبد، خميرة البيرة، اللبن المجفف، العسل الأسود وصفار البيض.

فيتامين ب ٢ يجرى امتصاصه من الأمعاء ثم يذهب إلى الدم مع البروتين والفوسفات مكونا أنزيمات تساهم فى عمليات تمثيل المواد الكربوهيدراتية والبروتينية. ونقص فيتامين ب ٢ يؤدى إلى حدوث تشقق فى الشفتين وزوايا الفم والعين واحمرار بالوجه واللسان كما

يحدث احتقان بالعين. وأهم مصادر فيتامين ب<sub>2</sub> هي الكبد، خميرة البيرة، اللبن المجفف، اللحوم، الأسماك والسبانخ.

فيتامين ب<sub>3</sub> يفيد في نمو خلايا البشرة ويزيد مقاومة الجلد.

فيتامين ب<sub>6</sub> بعد امتصاصه يتحد مع الفوسفات مكونا إنزيمات ضرورية لعمليات تمثيل الأحماض الأمينية التي تقوى العضلات، وهو يقلل نسبة الهستامين، كما أنه ضروري لوظائف الجهاز العصبي المركزي. ونقص فيتامين ب<sub>6</sub> يؤدي إلى سرعة التعب، حدوث تقلصات عضلية وأعراض عقلية وعصبية.

فيتامين ب<sub>7</sub> أو النياسين يتم امتصاصه بسهولة إذا كان غير متحد. ويحتاج للهضم إذا كان متحدا قبل امتصاصه. وتحتوى كرات الدم البيضاء على معظم النياسين ويحتوى الكبد على كمية قليلة ثابتة. ويؤدي نقص النياسين إلى حدوث مرض البلاجرا. وقد كانت البلاجرا منتشرة في الريف المصري في الماضي حيث كان الريفيون يصنعون خبزهم كلية من الذرة الخالية من النياسين.

وأهم أعراض مرض البلاجرا:

١- حدوث طفح جلدي خشن في الأجزاء المعرضة للشمس مثل الوجه والرقبة وظهور الأيدي والسواعد وظهور الأقدام. ويبدأ الطفح الجلدي باحمرار مثل حرق الشمس ثم يتحول إلى لون أحمر داكن مع

ظهور قشور ويصبح الجلد سميكاً. وغالبا ما يكون اللسان أحمر اللون.

٢- أعراض الجهاز الهضمي مثل فقد الشهية للأكل. وغثيان وإسهال مزمن. ولقد وجد نقص في كمية حامض المعدة في نصف حالات البلاجرا لوجود ضمور في الغشاء المخاطي للمعدة.

٣- حدوث توتر في الأعصاب وتغيير في سيكولوجية المريض. وأهم مصادر النياسين هو القمح، الحلبة والملوخية.

فيتامين ب١٢ أو الفيتامين الأحمر يؤدي نقصه إلى حدوث الأنيميا الخبيثة لأن كرات الدم الحمراء يوجد بها نقص خطير على الرغم من أن كل خلية حجمها أكبر وكمية الهيموجلوبين الموجودة بها أكثر من الطبيعي. وفيتامين ب١٢ ضروري لتكوين الأحماض الدهنية اللازمة لنقل الدهون في الجسم، كما أنه يجدد خلايا الجسم. وبعد تناول الطعام، تؤثر عصارة المعدة على الغشاء المخاطي للمعدة فينتج العامل الداخلي الذي يتحد مع فيتامين ب١٢ الموجود في الطعام (العامل الخارجي) لتكوين العامل الأساسي اللازم لنضج الكرات الدموية الحمراء. وهذا العامل الأساسي سهل الامتصاص من الأمعاء، ثم يذهب إلى الكبد ونخاع العظام حيث يخزن هناك ثم ينطلق عند اللزوم لينشط إنزيما خاصا في الدم يقوم بإطلاق حمض الفوليك من مركباته. وعلى ذلك فالعامل الأساسي وحمض الفوليك مسئولان عن نضج كرات الدم الحمراء. ويشكو مريض نقص فيتامين ب١٢ عادة

من ضعف شديد وهزال وعدم قدرة على العمل والإنتاج. وأهم الأغذية التي تحتوي على فيتامين ب١٢ هي الكبد والخضراوات.

حمض الفوليك يؤثر على تكوين الأحماض الأمينية التي تتكون منها البروتينات التي تلزم لتكوين نواة الخلية. وعلى ذلك فهو هام لنضج وتكاثر الخلايا.

الكولين يمنع تدهن الكبد حيث إنه يدخل هو والأحماض الدهنية في تركيب الفوسفوليبيدات.

البيوتين نقصه يسبب جفاف جلد الوجه والأطراف مع ظهور قشور رقيقة.

الأنوسيتول يساعد على منع تدهن الكبد، وهو موجود في البقول والخضراوات.

حمض البارامينو بنزويك يساعد على سلامة الجلد ويقيه عند التعرض لأشعة الشمس.

فيتامين ج مهم لتكوين وحفظ المادة الخلوية التي تشمل الألياف الضامة المبطنة للأوعية الدموية ونسيج العظام ويساعد في التئام الجروح وله علاقة بتمثيل الحديد في الجسم. وتتراوح احتياجات الشخص البالغ حوالي ٧٥ ملليجرام يوميا. ونقص فيتامين ج يسبب مرض الإسقربوط. وأهم أعراض المرض هو حدوث تقرحات وإدماء

بالثة والأنف وتحت الجلد مع شعور بالتعب والإرهاق مع ازدياد القابلية للعدوى بالميكروبات. وأهم مصادر فيتامين ج هي الفواكه الطازجة مثل الليمون والبرتقال والخضراوات كالفلفل الخضر والفجل والبقدونس.

فيتامين د ضرورى فى عمليات امتصاص وتمثيل الكالسيوم والفسفور وهو أساسى فى عمليات تكوين العظام والأسنان. ويؤدى نقص فيتامين د إلى حدوث الكساح فى الأطفال ولين العظام فى الكبار. وأعراض الكساح هى وجود أماكن لينة بالجمجمة وتضخم فى زوايا التحام الضلوع مع الغضاريف على هيئة عقد منتظمة. كذلك يحدث انتفاخات فى عظام الكوع والرسغ والركبة، بالإضافة إلى اعوجاج الرجلين وتأخير ظهور الأسنان مع تزامنها. وغالبا ما يكون هؤلاء الأطفال قابلين للعدوى بالنزلات الشعبية والالتهابات الرئوية. وأعراض لين العظام هى وجود ألم وضعف فى عظام الفخذ والمنطقة البطنية القطنية مع تشوه فى العظام والقابلية للكسر. وغالبا ما يحدث ذلك فى الحوامل بعد تكرار الحمل. وأهم مصادر فيتامين د هى زيت كبد الحوت واللبن والقشطة والزبد والبيض.

فيتامين ك يجرى امتصاصه من الأمعاء بواسطة الصفراء. ويساعد فيتامين ك فى تكوين البروثرومبين فى الكبد. ويتحول البروثرومبين

إلى الثرومبين. ويحول الثرومبين الفيبرينوجين إلى الفيبرين وهى ألياف رفيعة تسد الجرح عند حدوثه. وعلى ذلك ففيتامين ك يساعد فى عمليات تجلط الدم. ونقصه قد يؤدى إلى حدوث نزيف. وأهم مصادر فيتامين ك هى الكرنب والقرنبيط والسبانخ.

فيتامين هـ له دور هام فى تكوين النسيج الضام اللازم لرونة الأوعية الدموية. وهو يلزم للنشاط العضلى.

المعادن: التى يحتاجها الجسم أهمها الحديد، الكالسيوم، الفوسفور واليود.

الحديد: من المكونات الأساسية للدم. ويقدر احتياجات الفتى البالغ حوالى ملليجرام واحد من الحديد يوميا بينما تبلغ احتياجات الفتاة البالغة حوالى ملليجرامين يوميا حيث إن الفتاة تفقد حوالى ٣٠ ملليجرام من الحديد أثناء الحيض الشهرى. ويشكو مريض نقص الحديد من شحوب واضح، وهزال وعدم القدرة على العمل والإنتاج. وأهم أسباب نقص الحديد فى مصر هو الإصابة بديدان الأنكلستوما. وتقدر كمية الدم التى تأخذها كل دودة من ديدان الأنكلستوما حوالى ٠,٣ - ٠,٥ سم<sup>٣</sup> يوميا. فإذا تصورنا الكمية التى تأخذها المئات من ديدان الأنكلستوما من دم مريضا الريقى لعرفنا لماذا قد يصل هيموجلوبين المريض إلى حوالى ٤٠ - ٥٠%. ويحتوى الغذاء العادى على حوالى خمسة ملليجرامات حديد يوميا يمتص الجسم منها

حوالى مليجرام واحد يوميا. وأهم مصدر للحديد هو العسل الأسود، الكبد، البيض، الشمس، السبانخ، الكرات والبقدونس.

**الدم:** ويقوم الدم بأعمال عديدة حيوية أساسية. فالدم يحمل الأكسجين من الرئتين ويوزعه على جميع خلايا الجسم، ثم يحمل ثانى أكسيد الكربون من خلايا الجسم إلى الرئتين. كذلك فهو يأخذ المواد الغذائية المهضومة من الأمعاء الدقيقة ويوزعها على خلايا الجسم المختلفة. ويقوم الدم كذلك بالتخلص من المواد الضارة بالجسم عن طريق الكلى.

**الكالسيوم:** هو المكون الأساسى للعظام والأسنان. ويكون الكالسيوم أكثر من نصف وزن العظام. ويدخل عنصر الكالسيوم فى عمليات تجلط الدم حيث إنه عنصر أساسى فى هذه العملية. ويحتاج الشخص العادى إلى حوالى ثلاثة أرباع جرام كالسيوم يوميا. وتضاعف هذه الكمية للأم الحامل أو المرضع لزيادة احتياجاتها لتكوين عظام الجنين ولبن الرضاعة.

وتبلغ نسبة الكالسيوم الطبيعية فى الدم ٩-١١ مليجرام لكل ١٠٠ سم<sup>٣</sup> دم. وأهم مصدر للكالسيوم هو اللبن الحليب، اللبن الزبادى، إلجين، الموز، البرتقال، المشمش، الخبيزة، السبانخ والبصل.

الفسفور: يعتبر مكملا للكالسيوم فى تكوين العظام. ويحتاج الطفل إلى حوالى جرام ونصف جرام من الفسفور يوميا. وأهم مصدر للفسفور هو اللبن، الجبن، صفار البيض والأسماك.

اليود: مهم فى عمل الغدة الدرقية. ولقد كان تضخم الغدة الدرقية منتشرا فى واحات مصر فى الماضى لقلة مصادر اليود هناك. ويحتاج الجسم إلى حوالى ملليجرام واحد من اليود يوميا. وأهم مصدر لليود هو الأسماك، الجرجير، الجزر والبصل.

ويقسم أول دليل غذائى عالمى للأكل الصحى سنة ٢٠٠١، الأطعمة إلى ست مجموعات:

- ١- النشويات.
- ٢- الخضراوات.
- ٣- الفواكه.
- ٤- الألبان.
- ٥- اللحوم، الدواجن، الأسماك، البقول والبيض.
- ٦- الدهون والزيوت.

والوجبة الغذائية يجب أن تحتوى على مادة غذائية واحدة على الأقل من كل من المجموعات الست. وتناول الوجبات الغذائية بالكميات المعتدلة عظيم الفائدة للجسم بالإضافة إلى تقوية مناعة الجسم.

أما إذا زادت كميات الوجبات الغذائية عن الطبيعي فإن الغذاء بكمياته ومحتوياته قد يتحول إلى داء. فتناول المخللات يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يسمى الآن القاتل الصامت. وتناول النشويات والدهون بكثرة يؤدي إلى السمنة التي تؤثر تأثيرا سيئا على الجهاز الدوري والتنفسي والحركي إلى جانب تشحم الكبد والتأثيرات النفسية.

### ومصادر تلوث الغذاء كثيرة:

- ١- مكسبات اللون والطعم والرائحة إلى الأغذية المصنعة بكميات مخالفة للمواصفات القياسية العالمية.
- ٢- التلوث الكيميائي بالمبيدات والهرمونات.
- ٣- التلوث الفيروسي خصوصا فيروسا أ،هـ.
- ٤- التلوث البكتيري مثل التيفود والكوليرا والبيوتيوليزم.
- ٥- التلوث الطفيلي مثل الإنكلستوما والأكزيورس.

## الرضاعة الطبيعية

قال الله تعالى :

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ<sup>ط</sup>

لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِيَ الرِّضَاعَةَ ﴾ (البقرة: ٢٣٣).

والرضاعة الطبيعية هي صلة الحنان والأمومة والترابط بين الطفل وأمه منذ ولادته وهي المدخل الأساسي لحياة صحية سليمة.

مزايا الرضاعة الطبيعية للطفل:

- ١- يحتوى لبن الأم على كل ما يحتاجه الطفل من مواد غذائية.
  - ٢- يحتوى لبن الأم على مضادات حيوية طبيعية تقيه من الإصابة بالأمراض البكتيرية والفيروسية.
  - ٣- عملية الرضاعة تشعر الطفل بحب وحنان أمه وهذه العلاقة الصحية النفسية تساعد على نموه البدنى والذهنى أيضا.
  - ٤- لبن الأم رباتى بلا ثمن ومعقم ومتوفر لا يحتاج إلى البحث عنه فى الصيدليات أو إلى تعقيمه بالغلى.
- والإرضاع بواسطة مرضعة ماجورة لا يكون إلا فى حالات استثنائية كتشقق حلمة ثدى الأم أو انقطاع لبن الأم لأى سبب من الأسباب.

## مزايا الرضاعة الطبيعية للأم:

١- الرضاعة الطبيعية تقي الأم الإصابة بكثير من الأمراض وأخطرها سرطان الثدي والرحم.

٢- الرضاعة الطبيعية تساعد الأم على استعادة رشاقته حيث إن الهرمون المسئول عن الرضاعة، يعمل على إعادة الرحم إلى وضعه الطبيعي قبل الحمل والولادة.

وتقوم الآن المؤسسات الصحية (صديقة الأم والطفل) والتي يبلغ عددها حوالي ٧٥ مؤسسة، بالعناية بالأم أثناء الحمل والولادة وإرشادها إلى ممارسة الرضاعة الطبيعية. كذلك تقوم الجمعية المصرية لأصدقاء لبن الأم بتوعية الأمهات بأن أول قطرات اللبن التي تنزل من ثدى الأم تحتوى على الأجسام المضادة التي تحمى الطفل من الأمراض المعدية.

ويقوم مشروع الحفاظ على حياة الطفل بتحقيق إنجازات عظيمة في مجال تطعيمات الطفل وتشجيع الرضاعة الطبيعية وشعار المشروع (صحة أفضل ومرض أقل) وقد أدت هذه التطعيمات إلى انخفاض ملموس في معدل وفيات الأطفال وارتفاع نسبة التحصينات ضد أمراض شلل الأطفال والحصبة والدرن إلى ما يزيد عن ٩٥%. ويجب تطعيم الأطفال حتى سن أربع سنوات ضد شلل الأطفال بأربع جرعات في الشهر الثانى، والرابع، والسادس والتاسع من عمر الطفل مع إعطائه جرعة خامسة في سن السنتين.

## هشاشة العظام

يقول الأستاذ الدكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل أستاذ ورئيس قسم علوم وتكنولوجيا التغذية بجامعة الأزهر: إن عظام الجسم عبارة عن أنسجة حية يحدث بها يوميا عملية دقيقة ومعقدة يتم فيها إحلال وتبديل للكالسيوم فيخرج منها كالسيوم ويترسب مكانه كالسيوم جديد. ومع تقدم العمر يقل معدل امتصاص الجسم للكالسيوم فتصبح العظام ضعيفة وهشة.

وتزداد احتياجات المرأة للكالسيوم أثناء فترة الحمل لبناء عظام الجنين خصوصا في أشهر الحمل الأخيرة. ولقد وجد أن هناك زيادة ملحوظة في امتصاص الكالسيوم من الطعام أثناء الحمل. ويكفى تناول نصف لتر من اللبن يوميا مع التعرض لأشعة الشمس للوقاية من نقص الكالسيوم في المرأة الحامل.

وللوقاية من نقص الكالسيوم خصوصا في النساء المتقدمين في العمر يجب عمل الآتي:

١- التعرض يوميا لأشعة الشمس المباشرة مع عدم ارتداء الملابس الثقيلة يؤدي إلى تكوين فيتامين (د) في الجسم من بعض المركبات التي توجد تحت الجلد. وفيتامين (د) يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور.

٢- تناول الأغذية المحتوية على الكالسيوم والفسفور مثل الألبان ومنتجاته.

٣- عدم تناول المشروبات الغازية بكثرة وخاصة الكولا أثناء الوجبة الغذائية لأن المحتوى العالى من الفسفور فى مشروبات الكولا يؤثر سلبيا على التوازن المطلوب بين الكالسيوم والفسفور فى الوجبة الغذائية.

٤- عدم الإكثار من تناول اللحوم والدواجن والأسماك لأنه يؤدي إلى زيادة إفراز الكالسيوم فى البول.

## الأغذية الصحية

### عسل النحل

قال الله تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ ﴾

(النحل: ٦٨ ، ٦٩)

وروى عن أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: «عليكم بالشفاءين: القرآن والعسل».

ويوجد فى كثير من الدول الآن مصحات متخصصة يقوم العلاج فيها على منتجات عسل النحل وغذاء الملكات وشمع العسل ولدغ النحل.

ويقول الأستاذ الدكتور سعد محمد خفاجى أستاذ العقاقير التطبيقى بكلية الصيدلة جامعة الإسكندرية: إن عسل النحل يحتوى على عشرة أنواع من السكريات وعشرين حامضاً مسؤولة عن طعمه ونكهته وكونه غير مناسب لنمو البكتريا والفطريات.

ويحتوى العسل على أنزيمات تساعد فى عملية التمثيل الغذائى فى جسم الإنسان. ويحتوى العسل على نسبة عالية من المواد السكرية (٣٤٪ جلوكوز، ٤٠٪ فركتوز، ٤٪ سكروز) بالإضافة إلى العناصر النادرة الضرورية لجسم الإنسان (النحاس، الحديد، المنجنيز، الكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، المغنسيوم، الفسفور، السيلكون)، بعض الفيتامينات (فيتامين ب، ك) وبعض الإنزيمات والأحماض العضوية والأمينية.

وأهم فوائد عسل النحل:

- ١- يعتبر عسل النحل غذاء سهل الهضم والتمثيل.
- ٢- يعتبر مصدرا للطاقة والتحلية لارتفاع نسبة السكريات به وخصوصا الفركتوز.
- ٣- يدخل فى تركيب المقويات والمنشطات.
- ٤- يزيد مناعة الجسم ضد الأمراض الفيروسية والبكتيرية كنزلات البرد والأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسى.
- ٥- يساعد فى علاج الالتهاب الكبدى الفيروسي الحاد والمزمن.
- ٦- يساعد فى علاج الأرق عن طريق شرب كوب ماء دافئ مذاب فيه ملعقة عسل قبل النوم.
- ٧- يستعمل فى علاج الجروح والحروق والتهابات القدم عند مرضى السكر.

٨- يستعمل في تجميل بشرة الجلد عن طريق إضافته إلى مواد أخرى.

٩- يستعمل في علاج التبول اللاإرادي. ويقول الدكتور محمد على البني أستاذ علم النحل كلية الزراعة جامعة عين شمس: إن تناول ملعقة من عسل النحل قبل النوم مباشرة باعتباره مادة هيجروسكوبية تمتص ما يلامسها من سوائل. فعند وجود العسل في المعدة أثناء الليل، يؤخر وصول الماء إلى الكلى فيكسبها راحة، فلا تمتلئ المثانة بالبول إلا عند اقتراب الصباح حيث يكون الشخص متنبها للتبول.

١٠- يعتبر ملينا طبيعيا.

١١- يعتبر مطهرا للأمعاء أثناء حدوث الأوبئة كالكوليرا.

١٢- يساعد في حفظ الذاكرة والقدرة على الكلام والعمل عند كبار السن.

### الغذاء الملكي (غذاء الملكات):

سائل لبنى تفرزه شغالات النحل بواسطة الغدد البلعومية، وأهم فوائده:

١- مقو عام وفتح للشهية.

٢- قتل الميكروبات والفطريات.

٣- تعقيم الفم وعلاج اللثة عكس المواد السكرية الأخرى التى تعمل على تسوس الأسنان.

٤- يحتوى على فيتامين (هـ) الذى يسمى أكسير الحياة ولذلك يستعمل فى علاج أمراض الشيخوخة.

### لدغ أو سم العسل:

سم النحل يتكون من سائل شفاف له رائحة نفاذة، حامضى ويحتوى على ١٥ نوعاً من الزيوت. ولقد توصل الأستاذ الدكتور على مؤنس أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الطب، جامعة عين شمس لأول مرة فى العالم إلى أن لدغ مريض الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) بسُمّ النحل يؤدى إلى زيادة نسبة الإنترفيرون فى جسمه مما يساعد على القضاء على المرض.

### وشمع العسل:

ويختص بإنتاج شمع العسل، شغالات النحل بواسطة غدد شمعية خاصة توجد فى مؤخرة أجسامها. وأهم فوائد شمع العسل:

١- يستعمل فى صناعة العطور لاحتوائه على مادة عطرية متميزة.

٢- يرطب الأماكن المصابة بالألم ويدخل فى تركيب بعض المراهم لعلاج الأمراض الجلدية.

٣- مضغ شمع العسل كالبان ينظف اللثة والأسنان ويفتح الشهية للأكل.

٤- يستعمل فى صناعة مستحضرات التجميل والبلاستر.

## الليمون

الليمون هو أرخص أنواع الموالح متعددة المزايا والمتوفرة طوال العام. ولليمون فوائد صحية عظيمة منها:

١- يستعمل الليمون فى علاج نزلات البرد والأنفلونزا عن طريق تناول عدة أكواب من عصير الليمون والسكر والماء يوميا لما يحتويه من فيتامين ث.

٢- يستعمل عصير الليمون المركز وحده فى علاج التهابات الحلق وتقرحاته وأمراض الفم والأسنان.

٣- يفيد عصير الليمون المركز فى علاج حالات النزلات المعوية والإسهال.

٤- يستعمل ككمادات باردة على الجبهة والأطراف فى حالات ضربات الشمس وارتفاع درجات الحرارة.

٥- يستعمل فى علاج انخفاض ضغط الدم لما يحتويه من سترات الصوديوم وكذلك بعد تخليله لما يحتويه من كلوريد الصوديوم.

٦- لعصير الليمون خواص أكيدة وفعالة للبشرة والتجميل. فخلط نسب متساوية من عصير الليمون والجلسرين، تزيل خشونة البشرة. ويخلط نسب متساوية من عصير الليمون والجلسرين وماء الكولونيا دور هام فى تجميل الأيدى والمحافظة على نعومة الجلد. وطلاء الأظافر بعصير الليمون صباحا ومساء يعالج تشقق الأظافر. وطلاء الأسنان مرة واحدة على الأقل أسبوعا يزيد من جمال الأسنان. وتخفيف الناتج من عصير ليمونة واحدة بكمية من الماء وشطف الشعر بها يحافظ على ليونة الشعر ولمعانه.

٧- ويستخرج روح الليمون من قشرة الليمون، وتدخل روح الليمون مع روح البرتقال فى صناعة ماء الكولونيا.

٨- يستعمل الليمون بعد تخليله كفاتح للشهية. وشراب الليمون مفيد لعمليات الأكسدة والتمثيل الغذائى ومنشط للكبد والكلى.

### حبة البركة أو الحبة السوداء

عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السأم».

#### فوائد حبة البركة:

١- علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل النزلة الشعبية والربو والسعال الديكى.

٢- تؤدي إلى زيادة إفراز المرارة.

٣- تخفض ضغط الدم.

٤- تزيد مناعة الجسم ضد الأمراض.

## التمر

قال الله تعالى: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ

:تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي  
عَيْنًا ﴾ (مريم: ٢٦).

وقال تعالى: ﴿ وَالنَّخْلَ بَأْسَقَتِ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴾

(ق: ١٠).

والتمر هو أرخص أنواع الفاكهة ويوجد على هيئة تمر أحمر أو  
أصفر ثم رطب ثم تمر (بلح مجفف) على مدار السنة كلها.

## أهم فوائد التمر:

١- حيث إن التمر يحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية  
سهلة الاحتراق مولدة عالية للطاقة (٣٨٤ سعر كل ١٠٠ جم تمر)،  
ولذلك يفطر المسلمون على التمر في رمضان.

٢- يحتوي التمر على نسبة كبيرة من الأملاح المعدنية مثل  
البوتاسيوم والفسفور والحديد والصوديوم والكالسيوم والمنجنيز

والماغنسيوم واليود والفلورين. كما يحتوى على بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، د و ب١ (الثيامين) وب٢ (الريبوفلافين) و ب٣ (النياسين) والبيوتين وحمض القوليك والبكتين (الذى يقلل نسبة الكولسترول فى الدم). لذلك فإن التمر يستعمل كمقو عام ومنشط للقدرة الجنسية عند الرجال.

٣- يحتوى التمر على نسبة عالية من الألياف التى تمنع حدوث الإمساك وتنظم الجهاز الهضمى.

٤- طلع النخيل به هرمون الاستروجين الذى ينظم دورة الطمث وينشط المبيض. ويحتوى كذلك على مادة الروتين التى تقوى الشعيرات الدموية وتمنع حدوث النزيف منها.

أخرج أبو داوود أن النبى ﷺ قال: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور».

وكان العرب يعتمدون على التمر ولبن الماعز فى غذائهم وكانوا يتمتعون بصحة جيدة.

## الحلبة

عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول الله ﷺ قال: «استشفوا بالحلبة» وتؤكل أوراق الحلبة خضراء كفاتح للشهية وتغلى بذورها.

## وأهم فوائد الحلبة:

- ١- إدرار لبن الأم المرضعة عن طريق إعطائها حوالى عشرين نقطة من زيت الحلبة ثلاث مرات يوميا.
- ٢- غلى بذور الحلبة يفيد فى علاج أمراض الجهاز التنفسى مثل السعال والربو.
- ٣- غلى بذور الحلبة يعتبر كملين للأطفال وشرب المغلى مع أكل البذور بعد غليها يعتبر كملين للكبار.
- ٤- منشط للطمث عند الفتيات عند البلوغ.
- ٥- يستعمل كخمرغرة فى التهابات الفم واللوز والأسنان.

## النعناع

من أرخص أنواع النباتات التى تستعمل سيقانه وأوراقه.

## وأهم فوائد النعناع:

- ١- مشروبه مهدئ للأعصاب.
- ٢- مشروبه يمنع وجود الغازات والانتفاخ فى الأمعاء.
- ٣- مشروبه يساعد فى علاج أمراض الجهاز التنفسى كالسعال والربو.

٤- مشروبه يستعمل كغرغرة فى علاج أمراض الفم والأسنان واللوزتين.

٥- يضاف مسحوق الأوراق للأطعمة كفاتح للشهية.

## الزنجبيل

قال الله تعالى:

﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾

الإنسان (١٧).

والزنجبيل اسم عين فى الجنة يشرب منها المقربون. والزنجبيل رائحته عطرية لوجود زيوت طيارة به. وكان العرب يضيفونه إلى شرابهم لطيب رائحته.

وأهم فوائد الزنجبيل:

١- شرابه يدفع الجسم وينشط الدورة الدموية.

٢- يعتبر واقياً من نزلات البرد والأنفلونزا والنزلات الشعبية.

٣- مدر للبول.

٤- علاج آلام المعدة.

## الكركديه

يتم تحضير شراب الكركديه كشراب الشاي بعد غليه. ويشرب ساخنا أو مثلجا.

وأهم فوائد الكركديه:

- ١- مخفض لضغط الدم ويطلق عليه عامة الشعب «مروق للدم».
- ٢- منشط للدورة الدموية ومرطب للمعدة والأمعاء.
- ٣- حيث إنه حامضي فيستعمل كواق للأضرار المعوية كالكوليرا.
- ٤- يستعمل مسحوقه كصبغة طبيعية حمراء للأدوية والأغذية ومستحضرات التجميل.