

الفصل الرابع

تغذية صحية تؤدي إلى جسم سليم

يتطلب نظام الماكروبيوتيك النموذجي في التغذية تعديلاً بسيطاً ليناسب المنطقة العربية مع مقارنة بعض مما ورد فيه ببعض مما ورد بالقرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة

من النصائح الواردة في مجال الماكروبيوتيك

- ١ - عدم الإسراف في الطعام والشراب ، لأن الإسراف سبب معظم الأمراض .
- ٢ - الأكل عند الجوع والقيام دون الشبع .
- ٣ - حماية المرضى عن بعض أنواع الطعام ، وأكل بعضها الآخر طلباً للشفاء .
- ٤ - عدم تناول أطعمة غير متناسبة بنفس الوجبة ، لأن هذا الخلط يضر بالجسم ككل ، وبخاصة الجهاز الهضمي ، وقد يؤدي إلى حساسية جلدية . . . إلخ .
- ٥ - الجلوس في وضع جيد أثناء الطعام .
- ٦ - الأكل قبل النوم بساعتين على الأقل ، حيث إن النوم مباشرة عقب الطعام يحدث زيادات ضارة بالجسم .
- ٧ - النوم المبكر والاستيقاظ المبكر من أفضل الأشياء للصحة والمناعة وراحة الجسم .
- ٨ - المحافظة على العلاقات الأسرية والعائلية والاجتماعية في صورة طيبة وحميمة .

٩ - ممارسة نشاط رياضي بجانب التغذية الصحية، ولو المشى لفترة بسيطة، وعمل تمرينات خفيفة بالمنزل .

١٠ - تجنب المشاعر السلبية لضررها على الصحة .

ويتوافق ما سبق مع القرآن والسنة :

١ - يقول الله تعالى : ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف : ٣١] .

٢ - يقول رسول الله ﷺ : «ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» [أخرجه أحمد] .

٣ - كان ﷺ يحمي المريض عن بعض الأغذية التي تضره، ويأمر ببعض الأغذية التي تنفعه، وقد ورد ذلك في أحاديث كثيرة، تدل على أنه ﷺ كان يجيد العلاج بالغذاء ويبدأ به (ابن القيم : الطب النبوي) .

٤ - لم يكن ﷺ يجمع في طعامه بين اللبن والسمك، أو بينه وبين الحامض، أو البيض، أو اللحم، ولا بين شوى وطبخ . (ابن القيم : الطب النبوي) .

٥ - صح عنه ﷺ أنه قال : « لا آكل متكئاً » . [البخارى ٩٤٧٣] .

٦ - كان ﷺ ينهى عن النوم بعد الأكل، ويذكر أنه يقسى القلب، ولم يكن ينام ممتلىء البطن من الطعام والشراب [ابن القيم : الطب النبوي] .

٧ - كان ﷺ ينام أول الليل ويستيقظ فى أول النصف الثانى [ابن القيم : الطب النبوي] .

٨ - فى القرآن والسنة أفضل تنظيم لكافة أنواع العلاقات الإنسانية .

٩ - قال الخليفة عمر بن الخطاب > : « علموا أولادكم السباحة، والرماية، وركوب الخيل » .

١٠ - علمنا القرآن الكريم والسنة كيف نتعامل مع المشاعر السلبية، كالغضب، والحزن، والخوف، والهم، والغم، وكيف نستعيد منها ونتغلب عليها .

وجاء فى الحكمة :

الداء هو إدخال الطعام على الطعام، والمعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وقد ثبت أن الكثير من الأمراض ينشأ عن سوء الطعام، سواء فى نوعيته، أو كميته، أو توازنه، مما يؤدى إلى اضطرابات هضمية، وزيادات قد تظهر على الجلد لتخفيف ضغط هذه السموم على الأعضاء الداخلية، وخاصة الكلى التى تتولى تخليص الجسم من جزء كبير من هذه السموم، وينبغى مساعدة هذه الزيادات على الخروج، مع التوقف فى الوقت ذاته عن الأطعمة الضارة. وسنذكر الآن طريقة التغذية النموذجية، للأصحاء حتى يتجنبوا أسباب المرض، وللمرضى للإسراع فى شفائهم بإذن الله تعالى، ونوه بأن لكل مرض تعليماته الخاصة، زيادة أو نقصاً أو تعديلاً على ما ذكر، ومن هنا يلزم مراجعة المرضى للأطباء، كى يتم الاستشفاء بالغذاء على الوجه الأمثل.

ينبغى أن يحتوى الغذاء اليومى على النسب التقريبية التالية :

١ - نصف الطعام :

حبوب كاملة مثل (القمح - الذرة - الأرز البنى - الشعير - الدخن - الشوفان) وكاملة أى غير منزوعة القشرة، ويؤكل القمح مسلوقاً، أو برغلاً، أو فريكاً، أو مكرونة، أو خبزاً مصنوعاً بخميرة طبيعية، ودون سكر أو مواد حافظة . ويمكن أن نأكل من الحبوب كما نشاء، بشرط أن نغصغها جيداً، فسكرها من أنسب السكريات للجسم، فهو من النوع المعقد الذى يتم امتصاصه من الأمعاء ببطء، ولا يسبب للجسم ضرراً بل يفيد، كما أن نسب المعادن بالحبوب متوازنة مع نسبها بجسم الإنسان .

٢ - ربع الطعام :

خضراوات محلية، مسمدة عضوياً، أو موسمية محفوظة بطرق طبيعية، وتؤكل مطهية أو طازجة مع كمية صغيرة من الزيت .

وبعضها يسمح بأكله بشكل منتظم مثل : (الكرنب - القرنبيط - القرع - البصل - اللفت - الجزر - البقدونس - الجرجير) وكمية صغيرة جداً من المخلاتات، وهى تساعد فى هضم الحبوب والخضراوات، وينصح بصنعها بالطرق التقليدية من مختلف أنواع الخضراوات المدورة والجذرية مضافاً إليها ملح بحرى، كل نوع على حدة .

وبعضها لا ينصح بأكله بشكل منتظم مثل : (البطاطس - الباذنجان - الفلفل - السبانخ - الطماطم) لأثر أكلها اليومي السيئ على الصحة، فبعضها مهيج للمعدة، وبعضها قليل القيمة الغذائية، وبعضها يحتوى على أملاح ومعادن زائدة، لا تتناسب مع النسب الصحية، التى ينبغى أن تكون موجودة عليها بجسم الإنسان، وبخاصة نسبة البوتاسيوم إلى الصوديوم؛ وهذا ما ينتج تأثيراً سلبياً شديداً على الصحة .

٣- ثمن الطعام :

بقوليات، مثل : الحمص - العدس - الفاصوليا - اللوبيا - الفول .

٤- ثمن الطعام :

حساء (شوربة) تصنع من الحبوب أو الخضراوات أو البقوليات، ويفضل الموسمية، وتطهى بمختلف طرق الطهى . ولا ينبغى ظهور الطعم المالحى بها .

ما سبق يمثل أساس الطعام اليومي الصحى، الذى يحفظ توازن الدم وجودته ولا يجعله حامضياً، ويتم امتصاصه بالأمعاء، وهذا يعمل على إنتاج دم جيد النوعية، أما الطعام الذى يبدأ امتصاصه من الفم أو المعدة مثل : (السكر، ومنتجات الدقيق الأبيض)، فيكون دماً غير جيد النوعية .

ويضاف إلى ما سبق الأطعمة التالية، للتناول بشكل غير منتظم :

١- اللحوم والدواجن والأسماك :

بمعدل مرتين أسبوعياً، وبكميات متوسطة، ويجب أن تكون بلدية مضمونة المرعى، ومن السمك يفضل أبيض اللحم، ويؤكل معه كمية خضراوات أكبر من كمية السمك .

٢- الفواكه :

بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً، وتفضل الفاكهة المحلية الموسمية الطازجة، ولا ينصح بالإكثار من عصير الفواكه، وبخاصة فى الأجواء الباردة. وتفضل الفاكهة المعتدلة مثل : (التفاح - الخوخ - الكمثرى - البطيخ - المشمش) .

٣- الوجبات الخفيفة :

يؤكل فيها الحبوب ، والمكسرات ، والبذور .
الحبوب المحمصة مثل : (البازلاء ، اللوبيا ، الفاصوليا ، الفول) .
والمكسرات مثل : (اللوز ، الجوز ، البندق) .
والبذور مثل : (دوار الشمس - القرع - البطيخ) .

٤- الماء :

يستخدم ماء جيد النوعية ، غير ملوث ، ويتجنب الماء المضاف إليه كيماويات .
ولا ينبغي الإسراف فيه بل الاعتدال هو المطلوب ، والشرب عند العطش ، على
مرات ثلاث ، جلوساً مع مص الماء ، ولا ينبغي عبه ، ولا شربه مثلاً ، أو شديد
البرودة ، أو عقب الطعام .
وإذا كان الشعور بالعطش شديداً فقد يكون هناك أسباب غذائية لذلك مثل الإسراف
فى الطعام بشكل عام ، أو فى الملح والطعام الحيوانى والمتبلات ومنتجات الطحين
الجافة والمأكولات البحرية ، وعدم المضغ الجيد وقلة الطعام الطازج .
وبالنسبة للمشروبات : أحسن أنواعها : مشروبات الأعشاب ، والشاى التقليدى ،
دون إضافات صناعية أو عطرية ، وشاى الحبوب .
وينصح بالإقلال من الأطعمة التالية ؛ لصحة أفضل ، وتجنب فى كثير من
الأمراض :

للحوم - الدواجن - الدهون الحيوانية - البيض - الألبان ومنتجاتها - الفواكه
الاستوائية ، وشبه الاستوائية مثل (المانجو - الموز - البرتقال - الأناناس - الجوافة) -
القهوة - الشاى - العصائر .

كما ينصح بالامتناع عن الأطعمة التالية :

الطعام المحتوى على ألوان صناعية ، أو مواد حافظة ، أو معطرة ، أو نكهات ، أو
مزيّنات صناعية ، والطعام المصنّع ، والمثلج ، والمعالج كيميائياً أو إشعاعياً ، والمتبلات
الحارة ، والخل الصناعى ، والمياه الغازية ، والصودا ، والمشروبات الصناعية ، والآيس

كريم، والسكر، والشيكولاتة، والقانيليا، والحبوب المقشورة، مثل : منتجات الدقيق الأبيض، والكحوليات، والأطعمة المهندسة وراثياً، والمعدلة جينياً.

ونختم بهذه الاقتراحات الهامة :

١ - الأكل عدة مرات دون امتلاء، أفضل من الأكل مرة واحدة يومياً بامتلاء .

هذا أفضل من أكل وجبة واحدة أو اثنتين من الوجبات الثقيلة المحتوية على كميات هائلة من السكريات والنشويات والدهون، وهذا ما يحدث غالباً أثناء شهر رمضان المبارك، فبدلاً من الاستفادة من هذا الشهر الفضيل فى التخلص من الوزن الزائد وراحة الجهاز الهضمى، فإن الإسراف فى الطعام فى الإفطار والسحور وما بينهما يُحمل الجهاز الهضمى ما لا طاقة له به، وقد يزداد الوزن والعلل خلال هذا الشهر الفضيل، بدلاً من أن يحدث العكس .

والأكل الكثير يؤدي إلى اتساع الأوعية الدموية للجهاز الهضمى، وذلك لتوجيه نشاط الدورة الدموية إلى ذلك الجزء من الجسم، وبالتالي يقل نشاط الدورة الدموية فى سائر أنحاء الجسم، لذا يصاب المسرفون من الصائمين، بالدوار والغثيان بعد الإفطار فى كثير من الأحيان، ويصبح الجسم فى حالة خمول وانهيار، وذلك لانتقال الجسم من النقيض إلى النقيض، مما يحدث ارتباكات فى عملية التمثيل الغذائى وإنتاج الطاقة، ويجدر التنبيه على أن الأكل بشكل متقطع ومستمر، وبكميات وبنسب غير صحيحة مع عدم المضغ الجيد يربك المعدة ويسبب لها متاعب عدة : كالإسهال والقيء وعسر الهضم والإرهاق، لذا يوصى بالاعتدال حتى ينتظم إفراز المعدة والهضم، وأفضل وقت طوال العام لعمل ذلك هو شهر الصيام .

٢ - الأكل بفرح واسترخاء واستمتاع يساعد على إتمام عملية الهضم فى أحسن صورة .

٣ - مضغ الطعام بصورة جيدة، حتى يمتزج باللعاب تماماً، ويصبح فى صورة سائلة، وهذا مهم جداً لتكوين دم جيد النوعية، ويساعد فى شفاء الكثير من الأمراض بإذن الله، وبخاصة أمراض الجهاز الهضمى، وكذلك التهاب المفاصل، والسرطان . . إلخ .

كما أنه يساعد فى الاستمتاع بالطعام والشعور بالشبع قبل الوصول لمرحلة الإسراف .

٤ - الملح يكون بحرياً، غير مكرر، وغير مضاف إليه إضافات صناعية، ولا ينبغي ظهور طعمه فى الأكل بشكل بارز .

٥ - البهارات يستخدم المعتدل منها، وبكميات قليلة .

٦ - الزيت يجب أن يكون نباتياً (سمس - دوار الشمس - ذرة - زيتون) بكميات متوسطة، مكبوس على البارد، غير مكرر، أو مضاف إليه مواد بتروكيميائية .

٧ - بدائل السكر تستخدم دون إسراف، ومن المصادر الطبيعية، مثل : عسل الحبوب (الأرز - الشعير) - دبس (العنب - التمر - الخروب) - السكر الموجود فى الفواكه الطازجة، والمجففة - الشمندر - عسل النحل الطبيعى المغذى على الأزهار والثمار وليس على السكر، وذلك لأن السكر المكرر يضر بالجسم ضرراً بالغاً، ويساهم فى حدوث أمراض يصعب حصرها مثل : الصداع - تسوس الأسنان - القرحة الهضمية - داء السكرى - البدانة - هشاشة العظام - وبعض أمراض القلب، والكبد، والكلىتين، والجلد، والعيون، والأعصاب، والجهاز الهضمى، والسرطانات، أعاذنا الله جميعاً من هذه الأمراض، وغيرها .

٨ - آنية الطعام : ينبغي أن يطهى الطعام فى أوانى استانلس ستيل، أو زجاجية، أو فخارية، ولا ينبغي استخدام آنية الألومنيوم، أو الآنية التى لا يلتصق بها الطعام؛ لأن مادتى الألومنيوم والتيفلون تدخلان فى الطعام المعد فيهما، وتسببان أمراضاً خطيرة مع الوقت، كما لا ينصح بإعداد الطعام أو تسخينه فى أفران المايكروويف، أو الأفران الكهربائية، نظراً لأن الطعام المعد فيهما غير متجانس الطهى، وبه نسبة من محدثات الأورام، ويؤثر بالسلب فى الطاقة الناتجة عن الطعام .

٩ - الصابون : ينصح باستخدام الصابون الطبيعى المصنوع من زيت الزيتون، وتجنب الصابون الكيمائى، والشامبوهات غير الطبية .

١٠ - الملابس والأغطية : ينبغي أن تكون قطنية ، وليست أليافاً صناعية أو صوفية ، وخاصة الملابس الملاصقة للجسد .

١١ - الأجهزة الحديثة : يقلل من استخدامها للحد الأدنى ، وبخاصة التلفاز ، والكمبيوتر ، والهاتف الجوال .

١٢ - ينبغي الاهتمام بطهي الطعام بالطرق الصحية ، لتتم فائدته .

وأخيراً ليس التشديد هو المطلوب ، بل إن المقصود هو معرفة النافع من الضار ، والصحيح من الخطأ ، لنعرف كيف ننمى صحتنا ، ونحافظ عليها بالغذاء السليم ، وأسلوب الحياة الصحيح ، ولنتق الله ما استطعنا ، فما لا يدرك كله لا يترك كله ، وإذا اشتهدنا طعاماً ضاراً أو اضطررنا إليه ، فأضعف الإيمان أن نأكل مما يضر كمية لا تضر .
