

وأخيراً

- عادات الأكل السيئة
- الواجب التخلص منها.
- سوء الهضم وكيفية معالجته!

عادات الأكل السيئة

وننهي منظومتنا تلك بعادات الأكل السيئة التي يقوم بها معظمنا والواجب علينا تجنبها، ومنها:

● إن الكثيرين منا يحرصون على شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.. وهذه العادة سيئة حيث إنه من المعروف أن الشاي يحتوي على مادة تمنع امتصاص الحديد من قبل الأمعاء، وهذا قد يؤدي مع الوقت للإصابة بالأنيميا - فقر الدم -.. ولذا علينا أن نشرب الشاي بعد ساعة على الأقل من تناول الطعام.. وألا نكثر منه فيكفي ثلاثة أكواب في اليوم لمحبي شرب الشاي.

● كذلك شرب القهوة بكثرة ومزجها بالحليب، يضر بالهضم لأنه في تلك الحالة سيتحد الكافيين مع مادة الكازاين الموجودة في الحليب، مشكلاً مزيجاً يصعب هضمه وعبره عبر المعدة والأمعاء، أما شرب القهوة باعتدال مفيد وينعش القلب وينبه الجهاز العصبي ويحفزه للنشاط الذهني ومدر للبول.. ولكن كثرة شربها ينتج عنه اضطرابات عصبية وخفقان وأرق.

● الإكثار من تناول المخللات قبل الطعام وأثناءه يضر بالجسم لتضاعف الكميات التي يحتاجها الجسم والتي قد تؤدي لارتفاع ضغط الدم وغيره من الأمراض العديدة.

● الإكثار من تناول الحلويات والسكريات مما يسبب الكثير

من الأمراض ومن أهمها البدانة والتي قد تتسبب بدورها في بعض الأمراض منها مرض السكر وارتفاع الضغط.

• الإكثار من تناول الماء أثناء الوجبات مما يخفف من العصارات الهضمية فتقل مقدرتها على هضم الطعام، وينتج عن ذلك التخمر، مما يحدث انتفاخا وغازات، وكذلك الإكثار من المرطبات والعصائر أثناء الوجبات.

• كثرة إضافة البهارات والفلفل والمواد الحريفة تؤدي لإثارة الغشاء المخاطي المبطن للمعدة والأمعاء، فيصبح أكثر عرضة للالتهابات والتقرحات التي تترك وراءها اضطرابات معدية.

• الإسراع في تناول الطعام يسبب أضرارا كثيرة وأولى عمليات الهضم تبدأ في الفم، ولذا يجب علينا أن نمضغ الطعام مضغا جيدا حتى يسهل هضمه في العمليات التالية.

• البعض ينتهز فرصة اجتماع العائلة حول المائدة لإثارة المناقشات الحامية التي تنتهي أحيانا بالشجار، فإن الغضب يضر الجسم، أما الهدوء فإنه يساعد كثيرا على الهضم.

• وأخيراً: علينا بتجنب بعض الأشياء التي قد تؤثر على وجباتنا وربما تفسدها مثل:

• عدم إضافة الملح للحوم قبل شوائها، لأن الملح يمتص الماء من اللحم، ومن هذا المنطلق فهو يؤدي لتدمير المعادن والفيتامينات الموجودة بها وخاصة معدن الحديد.. ولذا يجب أن نشوى اللحوم أولاً ثم نضيف لها الملح.

له طهو الطعام بدرجة حرارة عالية قد يؤدي لتدمير الإنزيمات والفيتامينات الموجودة فيه.

له عدم انتهاء الغذاء لمجموعة واحدة ، فتوازن وجبات الطعام من مجموعات مختلفة من الغذاء تحتوى على فيتامينات ومعادن وبروتينات ودهون وسكريات يكون مفيداً جداً للجسم لأنه في تلك الحالة سيحصل على كل العناصر الغذائية اللازمة له.

له لا نكثر من إدخال الطعام للثلاجة وإخراجه منها، لأن هذا يجعل الجراثيم الضارة تهاجم الطعام، فهي تستغل الثغرات في الفروق الحرارية بين جو الثلاجة والجو الخارجى له، فتكاثر وتنمو وتطلق سمومها الضارة، والأطعمة المحفوظة والمعلبة تعتبر الأكثر تأثراً بذلك.

له وضع اللحم المجمد في الماء الساخن فور خروجه من الثلاجة لتفكيكه، فهذا يدمر الفيتامينات الموجودة به، بل يجب فكه تدريجياً.

له عدم أكل البيض نيئاً بل طهوه جيداً، فذلك يجعله سهل الهضم، لأن تكوين البياض تدخل فيه مادة "الألبومين" البروتينية، وكذلك يحتوى على أحماض أمينية أساسية للجسم، وإذا كان نيئاً لا يستفيد الجسم من البياض ويصبح صعب الهضم.

فالبياض يحتوى على مادة مثبطة تقف عقبة أمام امتصاص

بعض الأحماض الأمينية، وهذه المادة يقضى عليها عند الطهو الجيد فيصبح البيض سهل الهضم.

له زيت القلى يجب عدم استعماله مرات عديدة، لأن هذا يساهم في أكسدته، وبالتالي إطلاق مركبات ضارة بالجسم خصوصا للشرابين.. ولذا يجب تجديده وعدم إضافة زيت جديد للتقديم.

لكن ماذا لو حدث لأحدنا سوء أو عسر هضم .. كيف يتصرف حيال ذلك؟



سوء الهضم وكيفية معالجته

• إذا حدث سوء الهضم عليك بالآتى:

➡ نبدأ أولاً بتحليل الوجبة التى سبق تناولها، فقد تتمثل المشكلة فى البيضة التى تناولناها مثلاً باعتبار أن بعض الناس لا تتحمل معدتهم البيض.

➡ أو قد يرجع السبب إلى أن الغذاء كان دسماً بصورة لا تتحملها المعدة.

➡ وأسوأ من ذلك أن يكون الغذاء بارداً، ذلك أن الطعام البارد يسبب احتقاناً فى المعدة، ونفس الشيء يسببه الطعام الساخن بدرجة كبيرة.

➡ كذلك فإن تناول الماء بكثرة أثناء الطعام، أو تناول القهوة المركزة بعد الطعام مباشرة أو قبله يؤثر على المعدة.

➡ وهناك أنواع من الأطعمة تكون ثقيلة على المعدة.. فإذا ظهرت علامات سوء الهضم بعد تناول طعام معين مباشرة، فإنه من الأفضل لك ولمعدتك أن تتجنب تناول هذا الطعام قدر الإمكان.

➡ وكما أن أنواع الطعام تلعب دوراً مهماً فى عملية الهضم، فإن ظروف تناول الطعام تلعب أيضاً دوراً لا يقل أهمية عنه.. راعى أن يكون الجو معتدلاً، وأن تكون الحالة النفسية طيبة.

« حالة أعضاء الجسم لها دور في هذا المجال.. فالإنفلونزا أو الزكام أو الإرهاق يؤثر على الجهاز الهضمي.. وهذا يدعو إلى تناول طعام مناسب للحالة الصحية.. فإذا عدت من الخارج متعباً أو كنت عائداً من سفر.. فاكثفي بتناول فنجان حساء مع قطعة صغيرة من الجبن خالية من الدسم، وفاكهة طازجة.

« وهناك أعضاء أخرى في الجسم يمكن أن تتحمل وحدها مسئولية عسر الهضم.. وتأتي في مقدمة هذه الأعضاء المعدة بالطبع.. فقد لا تكون حمضية بقدر كاف، ويترتب على ذلك سوء هضم قلووى.

« ويمكنك التعرف على سوء الهضم القلووى عن طريق تناول كوب من عصير الليمون الدافئ بعد الأكل، فإذا شعرت بأنك في حالة طيبة، فإن معنى ذلك أن استعدادك لسوء الهضم قلووى.

• وبناء على ذلك استشير الطبيب حتى يصف لنا علاجاً ينشط إفرازات حامض الكلوريدريك.

« وإذا ساءت الحالة بعد تناول عصير الليمون الدافئ، فإن معنى ذلك أن سوء الهضم حمضى.. وجميع أنواع العلاج التى تستعمل قلوياً.. تكون ذات تأثير فعال في هذه الحالة، ولكن يجب عدم استعمالها باستمرار.

• كما يجب أن يسير العلاج جنباً إلى جنب مع تنظيم خاص بالنسبة للطعام.

← وبعد المعدة يأتى دور الكبد والمرارة.. فإذا صاحب سوء الهضم إحساس بالغثيان مع آلام، فهذا أكبر دليل اتهام للكبد والمرارة.

• وللتغلب على هذا النوع من التعب، تمدد على الفراش، وتناول شرابا دافئا.. واستخدم علاجا للكبد أو المرارة أو لكليتهما، كذلك يجب عليك اتباع نظام خاص فى الطعام.. وتجنب الكحول والقهوة والدخان.

← وإذا كنت تشكو من انتفاخ أو وجود غازات تسبب ضيقا فى التنفس، فهذا يعود إلى أن صعوبة الهضم سببها الأمعاء، وتتناول حينئذ دواء للانتفاخ.

للجسم وفى النهاية.. لا ننسى دور الرياضة حيث إنها تنعش الجسم وتساعد على ابتعاد الأمراض عنه، وعلى الأقل إذا لم نستطع ممارسة نوع معين، نمارس رياضة المشى فهى مفيدة لكل عضلات الجسم.

• ولا ننسى أيضا أن الإرهاق والانفعالات المختلفة تسبب أضرارا للجسم فى كل الأوقات، ولكن ضررها عند تناول الطعام يكون أكثر وأعظم، ومن ثم فإن من واجبك أن تجلس إلى المائدة وأنت فى حالة نفسية طيبة، وبعد أن تنال قسطا من الراحة.

القاموس الغذائى

القاموس الغذائى

• أوميغا "٣":

يقول الباحثون إن مادة "أوميغا ٣" الموجودة في زيت السمك لها فوائد عدة منها:

- تساعد في تحسين الحالة العقلية وتخفف من ضعف الذاكرة.
- وتمتلك القدرة على إطالة عمر الخلايا، وتعزز قدرة الجسم على إبطاء الشيخوخة.

- وتخفف الدورة الدموية في الجسم، وتفكك مادة "الفيبرين" التي تعمل على تجلط الدم، وتقلل من ضغط الدم المرتفع أيضا.

- كما أنها تقلل من مستوى الكوليسترول الضار في الجسم وتزيد من مستوى الكوليسترول النافع.

- وهى مضادة للإلتهابات وتفيد بشكل خاص مرضى الروماتيزم.

- كما أنها تفيد مرضى الاكتئاب والقلق، وتحسن من مناعة الأطفال وتساعدهم على التركيز الجيد.

• ومصادر تلك المادة غير زيت السمك والأسماك الدهنية البيض والحليب واللحم والجبن.

- والجرعة اللازمة منها يوميا للرجال ١,٦ جرام، وللنساء ١,١ جرام، على ألا تتجاوز ٣ جرامات يوميا.



• البرتقال:

← للبرتقال فوائد عديدة لا حصر لها منها:

- يقال إن القشرة البيضاء التي تغلف البرتقالة من الداخل لها تأثير في علاج التهاب المفاصل وتقوية جدران الشرايين.
- وأن تناول عصيره يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم (الدهون).
- وتناول ثمرة البرتقال بصفة يومية يساعد في تخفيض ضغط الدم أيضا.
- وتناول ما بين ٢-٤ من البرتقال يوميا يبعد عنك نزلات البرد ويخفض نسبة الكوليسترول، كما تعمل على الحيلولة دون الإصابة بحصى الكلى بل إذابتها إن وجدت، وكذلك يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون.
- وتناوله ينشط الدورة الدموية ويساعد على زيادة المقاومة وتنمية البدن، لما يحويه من فيتامين (C, A) وغيرهما.
- ويساعد أيضا على سلامة الجلد والأغشية المخاطية وجدران الأوعية الدموية.

- هذا بالإضافة لوجود معدن المنجنيز وهذا المعدن يلعب دوراً مهماً في المحافظة على مناعة الجسم.

• البروتين:

← البروتين مهم جداً لبناء أجسامنا بصفة عامة وللأطفال بصفة خاصة حيث نقصه يؤخر نمو الأطفال وقد أكدت الدراسات الحديثة أن سوء التغذية يسبب تأخير نمو المخ لدى الأطفال.

← وقد أجريت دراسات مقارنة على أطفال تعرضوا لنقص مزمن في البروتين، وآخرين حصلوا على تغذية كافية في أعمار مختلفة، وثبت أن نتائج أداء الأطفال الذين واجهوا نقص البروتين في غذائهم في الاختبارات الإدراكية والعصية والنفسية جاءت أكثر سوءاً من الأطفال الذين تناولوا تغذية كافية.. وخاصة الأطفال في سن من ٥ إلى ٧ سنوات.

• وبالطبع نحن نعرف أن البروتين متوافر في اللحوم سواء البيضاء أو الحمراء والألبان ومشتقاتها والبقوليات وغير ذلك الكثير.. فلنوفره لأطفالنا بحسب المراحل السنية التي يمرون بها وبالنسب المناسبة لأعمارهم.



• البسلة أو "البازلاء":

← تتميز البسلة بمنح الطاقة للجسم، لما بها من سكر وألياف

وبروتينات، لذلك تكفى كمية لا تتجاوز ١٥٠ جراماً من البسلة لإشباع الشخص.

كما أنها مصدر جيد للبروتينات النباتية والألياف التى تساعد على تنبيه الأمعاء وتقاوم الإمساك، وهى لا تخلو من الفيتامينات، لاحتوائها على فيتامينى (C, B) فيعطى الجسم نشاطاً وحيوية.

• وتفيد البسلة فى علاج إلتهاب الأمعاء واضطرابات الهضم، وهى مفيدة أيضاً فى حالات النحافة.

• وثمة فائدة أخرى للبسلة وهى أنها ترفع نسبة السكريات فى الدم.

ولذا يجب على مرضى السكر أن يحترسوا منها ويتناولوها بحساب.



• البصل:

للبصل فوائد جمة لنا جميعاً وخاصة إنه يحتوى على عنصر الكوبالت الذى يساهم فى تكوين "هيموجلويين" الدم.

وعلى الرغم من أن البصل غذاء مهم جداً لأجسامنا حيث يعطى للجسم مناعة، ويساعد على الشفاء من الكثير من الأمراض، ولا يخلو طعام فى الغالب من إضافته له حيث يعطى نكهة محببة ويفيد الجسم فى نفس الوقت.

إلا أنه يقال إن أهميته وفائدته تزداد فى حال تناوله نيئاً.. ولكن البعض منا يخشى من تناوله بسبب الرائحة الكريهة التى تظل

عالقة وتخرج من الفم لفترة.. فمن أين تأتي هذه الرائحة.. من المعدة.. أم الفم.. أم ماذا؟

الواقع أن رائحة المعدة لا تظهر في الفم أو التنفس بطريقة مباشرة.. ولكن عند أكل البصل أو الثوم أو الخمر تنطلق الجزيئات التي تحمل رائحتها من المعدة إلى الدورة الدموية التي تحملها بدورها إلى الرئتين حيث يتم طردها مع هواء الزفير!

بجانب ذلك فإن جزيئات الرائحة هذه تخرج خارج الجسم عن طريق العرق.. والبول.. وبكمية ضئيلة عن طريق البراز.

• ويمكن أن نتلافى تلك الرائحة بتناول عودين من البقدونس بعد أكله أو ملعقة عسل نحل.



• البطاطا :

تكمّن فائدة البطاطا في احتوائها على سرعات حرارية عالية.. فالمائة جرام بطاطا تحتوى على ١٢٠ سعراً حرارياً، كما أنها تحوى نسبة عالية من البروتينات والدهون والمواد الكربوهيدراتية والأملاح المعدنية كالفسفور والكالسيوم والحديد وأيضا فيتامينات (A, C, B).



• البطاطس :

تعتبر البطاطس من أغنى الخضروات بالطاقة الحرارية، وهذا

نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من النشويات، بالإضافة للبروتينات والأملاح المعدنية كالسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامينى (C)، (B).

➤ وعلى الرغم من كل ما تحويه البطاطس من قيمة غذائية إلا أنها لا تعتبر غذاء بمفردها، ولا بد أن يضاف إليها بعض المكونات لتعطى قيمة غذائية كاملة كالجبين واللحوم والأسماك والخضروات.

• البطيخ:

➤ يعتبر البطيخ من أفضل المأكولات التى تقينا شر العطش، كما أنه يحمل بجرعة كبيرة من "الجلوتاثيون" (نوع من الأحماض الأمينية)، الذى يساعد على تعزيز جهاز المناعة.

كما أنه يحتوى على فيتامين (C) الذى يحافظ على مناعة الجسم والبوتاسيوم المقيّد لعضلة القلب والأععاء.



• البقدونس:

➤ البقدونس من أهم الأعشاب المفضلة فى الطبخ وفى السلطات أيضاً لما يضيفه من نكهة مميزة.. ولما له من فوائد عديدة للجسم. وهو يساعد على إدرار البول ويخلص الكلى من أملاح اليوريك التى يسببها أكل اللحوم الحمراء والبقوليات.

ويقال إن تناول أعواده بصفة مستمرة أو شرب منقوع بذوره الذى يحتوى على فيتامين (C) مفيد جداً حيث يساعد فى تنقية الدم ويستخدم كمهدئ للأعصاب.

ويساعد كذلك على خفض ضغط الدم المرتفع.

ويستعمل زيتة كفاتح شهية ومنشط للنسيج العضلى ومجدد للشعيرات الدموية.



• البلح:

يقوى البلح العضلات والأعصاب لغناه بالحديد والكالسيوم والفوسفور وأيضاً فيتامين (A)، (B) المركب.

- ويعتبر البلح من أهم مصادر الطاقة فيكفى أن نعرف أن كيلو البلح يمد الجسم بما يقرب من ثلاثة آلاف سعر حرارى .. وترتفع النسبة فى البلح الجاف .. وياحبذا لو أضفنا البلح الجاف للحليب، فكم ستكون قيمته الغذائية مرتفعة.



• البوتاسيوم:

يعتبر البوتاسيوم من العناصر المهمة لصحة الإنسان ويجب أن يتناول منه ٤٧٠٠ ملليجرام يومياً، وهذا يقود لخفض خطر الوفاة بالسكتة الدماغية بنسبة تصل لـ ١٥٪، وكذلك خفض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة ١١٪.

• ويوصى الباحثون بتناول البوتاسيوم من مصادر طبيعية كالإكثار من تناول الفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والسبانخ، والبطيخ، والموز، والفاصوليا، والعدس، والبرتقال.



• البيض:

للبيض فوائد عديدة منها:

- إنه غني بالبروتين حتى أنه يمكن تناول بيضتين بدلا من ١٠٠ جرام لحم.
- غنى بالحديد وفيتامينات (B, A, D)، وغنى أيضا بالفسفور المفيد للرأس.
- غنى بالدهون المتوازنة رغم ارتفاع نسبة الكوليسترول فيه.
- وإذا كنتم ممن يعانون من الكوليسترول المرتفع في الدم فتناولوا الياض دون الصفار، ولا تتناولوا سوى بيضتين كاملتين في الأسبوع.
- أما إذا كنتم لا تعانون من ارتفاع في معدل الكوليسترول فتناولوا البيض كما تشاءون.



• التفاح:

يحتوي التفاح على الحديد والزنك والكوبالت، وهو ضروري في تكوين "الهيموجلوبين".

- ويعتبر التفاح عنصراً مهماً حيث يساعد على إزالة الشعور بالتعب والإرهاق، وهو عنصر مهم للأعصاب وللجسم بصفة عامة.

- فتناوله يساعد على تقوية القلب والدورة الدموية لاحتوائه على الألياف التى تخفض نسبة الكوليسترول .

- ويساعد فى عملية الهضم وأمراض المعدة والأمعاء وخاصة الإمساك .

- وهو مسهل إذا تناولناه نيئاً، ومهدئ للأمعاء وهو مطهو، وأن تناول تفاحة نيئة يقوى اللثة ويبيض الأسنان ويلطف رائحة الفم.



• التوابل :

➤ إضافة التوابل للطعام سلاح ذو حدين، فإذا أضفناها بنسب معتدلة إلى الأطعمة تساعد على الهضم وحرق الدهون.. كما تضيف نكهة مميزة للطعام، بالإضافة لأنها تمنع تكون السموم فيها.

ولقد أثبتت الأبحاث أن الفطريات التى تفرز المواد السامة وتسبب سرطان الكبد والكلى لا تنمو على التوابل مثل الفلفل الأسود والقرنفل والتنعاع والكمون والقرفة.

- ولكن إذا أضفناها بكثرة فقد تؤدي لاضطرابات معدية بسبب إثارتها للغشاء المخاطى المبطن للمعدة والأمعاء مما قد يؤدي أحيانا للإلتهابات.



• التوت:

← التوت يعتبر من فوايح الشهية، حيث يمكن شرب منقوع أوراق التوت الساخن فتشيط الأمعاء.

- وهو مفيد فى علاج بعض الأمراض كالأنيميا ومرض السكر والضغط حيث إنه مخفض لها.



• التونة:

← التونة من الأسماك الغنية بفيتامين (D) مثلها مثل السلمون والمكريل والسردين .

- ونقص هذا الفيتامين يسبب الكساح فى الأطفال ويضاعف احتمالات الولادة القيصرية ويسبب بطء النمو وتأخر التسنين.

- وكذلك يتسبب النقص فى فيتامين (D) فى آلام مزمنة بالعظام وخاصة العمود الفقرى وعظام الحوض، ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.. وهى غنية أيضا "بأوميغا ٣" التى تناولناها فى بداية القاموس والتى لها فوائد جمّة لنا جميعا.



• التين:

← للتين قيمة غذائية كبيرة حيث يقوى الجسد ويقضى على الأرق والضعف العام، فهو غنى بفيتامينات (A)، (B)، (C).

- وهو أيضا به نسبة كبيرة من السكر ويكفى أن نعلم أن الـ "١٠٠" جرام من التين تساعد على إمداد الجسم بحوالى ٧٠ سعراً حرارياً.

- وترتفع النسبة جدا في التين الجاف حتى تكاد تصل إلى ٢٦٥ سعراً حرارياً في الـ "١٠٠" جرام، وبالإضافة لما يحويه من مواد مهمة في بناء الخلايا وأنسجة الجسم.

- وفي السابق كانوا يستخدمون التين فى علاج الجروح والقروح، فكانوا يجففون ثماره ثم يشقونها ويتم غليها في اللبن، وبعد أن تبرد تضمّد بها الجروح ويتم هذا من ثلاث لأربع مرات يوميا.



• الثوم:

← للثوم فوائد كثيرة للجسم منها:

- يساعد الثوم في سيولة الدم ويقلل من قدرته على التجلط وبالتالي يساهم في منع الأزمات القلبية.

- ويستعمل الثوم أيضا لتنشيط الجسم المجهّد، ويقال إن فاعليته أفضل كثيرا من فاعلية الأسبرين.

- ولإزالة رائحته من الفم تؤخذ ملعقة كبيرة عسل نحل بعد أكله بنصف ساعة، أو تمضغ بعض أعواد البقدونس.

• وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن تناول زيت الثوم مع الكالسيوم وفيتامين (D) يسهم في تحسن حالات مرض هشاشة العظام لاحتوائه على الأستروجين النباتى، ومساعدته في زيادة امتصاص الكالسيوم بالجسم مما يساعد في بناء العظام وتعويضه لهورمون الأستروجين.



• الجزر:

← الجزر من أهم الثمار التى يجب أن نتناولها ونحرص على إمداد الأطفال بها لفوائدها العظيمة.

- فتناول الجزر الطازج بكثرة مفيد جداً للعظام والأسنان ويساعد على تقوية الإبصار.

- وينشط إفراز عصارات المعدة ويحمى من سرطان المرئ والمعدة والأمعاء والرئة والجلد.

- ويشكل الجزر المطهو علاجاً ممتازاً للإسهال وخاصة للأطفال، ولكن ما يجب أن نتنبه له أن الحساء الذى نحضره للأطفال يجب ألا يحفظ مدة طويلة، لأن الجزر المطهو سرعان ما يولد "النترات"، وهى مادة مضرّة بصحتهم.



• الجوافة:

← ثمار الجوافة من الفواكه المرتفعة القيمة الغذائية حيث تعتبر القشرة الخارجية لثمرة الجوافة مع الطبقة الخارجية لللب الثمرة من أغنى أجزائها بالفيتامينات مثل (A,B,C).

- وأيضاً تحتوى الثمار على ١٧٪ مواد سكرية وكميات لا بأس بها من المواد الدهنية والبروتينية القابلة للتمثيل الغذائى بسهولة فى الجسم، بالإضافة لمقادير متوسطة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والحديد.

- ومغلى أوراق الجوافة له قدرة على إيداء الجراثيم، ويفيد فى علاج أمراض الجهاز التنفسى، حيث يحتوى على بعض أنواع المضادات الحيوية الطبيعية.



• جوزة الطيب:

← تحتوى ثمار جوزة الطيب على زيت طيار بنسبة ٢٥٪ من ثمارها، وتحتوى أيضاً على مادة "الميرستين"، و"جلستريدات لعدة أحماض دهنية أخرى".

- والذى يستخدم منها بصفة عامة القشور الجافة والتي تعرف عند العطارين باسم "البسباسة".

- وهذه القشور تستخدم كمشط للهضم وإصلاح المعدة

ومنبه لها وتساعد أيضاً على طرد الغازات.. لكن لا ننصح بأخذها بكثرة لأن لها تأثيراً مخدراً.



• الجيلاتين:

ربما لا يعلم البعض إن الجيلاتين الذى نستعمله فى عمل الأغذية مفيد جداً بالنسبة لنا وخاصة للأظافر والشعر.

فإذا لاحظ أى منا نقص شعره أو أن أظافره أصبحت طرية ولا تتحمل، فعليه حيث أن يتناول الجيلاتين كغذاء أو كبسولات، لمدة عشرين يوماً.. ولكن إذا كانت الحالة متقدمة لا بد من استشارة طبيب متخصص بالطبع.



• حبة البركة:

تحتوى حبة البركة على زيت طيار بنسبة حوالى ١,٥٪، وزيت ثابت ٣٣٪، وأيضاً مادة "النجلون" وهى مادة فعالة طبيياً.

- ولحبة البركة فائدة كبيرة فى علاج الكثير من الأمراض، وهى تفيد كذلك فى علاج ديدان الإسكارس.

- ويستعمل زيتها لتنشيط الدورة الدموية والجهاز الهضمى وطرده الغازات.



• الحبهان:

← تحتوى بذور هذا النبات على زيوت طيارة تصل لحوالى ٦٪، وعلى نسبة صغيرة من زيت الكافور والسينول والبورينوى، ويحتوى زيت الحبهان على خلاصات التريتول والسيول والليمونين والبورينول.

- وللحبهان فوائد جمة وخاصة بالنسبة للمعدة حيث إنه ينبهها ويفتح الشهية، وكذلك ينشط إفرازات الإنزيمات الهاضمة ويطرد الغازات من المعدة والأمعاء.



• الحلبة:

← بذور الحلبة التى تستخدم كمشروب ساخن لها فائدة عظيمة حيث تحتوى على بروتينات ونشويات وفسفور ومواد دهنية تبلغ ٣٦,٧٪، ونشا حوالى ٤٠,٧٢٪، وعلى زيت مقوم للجهاز الهضمى ومنشط للمعدة وملين للأمعاء.

- والعناصر الفعالة فى الحلبة لديها القدرة على أن تتخلل كافة الأنسجة الحيوية بالجسم، وكذلك تستخدم كفاتح للشهية.



• خبز بلدى:

← كشفت الأبحاث العلمية أن الخبز البلدى غنى بمعدن "السليسيوم" الذى يلعب دورا مهما فى حياة الإنسان، حيث يحتوى كل مائة جرام منه على ٤٧.٣٪ من الاحتياجات اليومية للشخص البالغ من "السليسيوم".

- وهذا المعدن أيضا يدخل فى تركيب مضادات الأكسدة فى الإنسان لحماية مكونات الخلية الرقيقة من التلف، ولذلك فهو يحمى الجسم.

• تسخين الخبز:

الكثيرون منا يسخنون الخبز على لهب شعلة البوتاجاز مباشرة.. وهذه الطريقة للأسف غير صحيحة لأنه عند احتراق الغاز تخرج هيدروكربونات أروماتية عديدة الحلقات ضارة بالصحة وتدخل هذه المركبات الكيميائية للجهاز الهضمى للإنسان عند تناوله الخبز الملوث بها، وتمتص عبر الدم والكثير منها له تأثيرات مسرطنة للخلايا.. والصح هو تسخين الخبز داخل الفرن أو فى الميكروويف إن وجد.

• الخس:

أوراق الخس غنية جداً بالفيتامينات وتحتوى على مادة "الكلوروفيل" ونسبة عالية من الأملاح المعدنية.

- وأهم فوائد الخس أنه مقو للنظر ومرطب وملين للمعدة ويقوى القلب ويستخدم مسحوق بذوره لحموضة المعدة.

- وكذلك يعتبر الخس من مهدئات الأعصاب حيث يحتوى على مادة "تراليرس" كما يحتوى على فيتامين (A) الذى يقلل من إفرازات الغدة الدرقية، وبالتالي يقلل من التوتر والعصية.



● الخوخ:

➤ للخوخ فوائد كثيرة حيث يحتوى على نسب عالية من الحديد والكالسيوم وبعض الأملاح المعدنية الأخرى مثل: الفوسفور والنحاس والكبريت والصودا والبوتاسيوم وغيرها من الأحماض العضوية التى لها فائدة فى إدرار البول وتليين المعدة والأمعاء.

- ويعتبر الخوخ منشطاً للجسم ومقوياً للأعصاب، وهو يحتوى على "الصوديوم" الذى يساعد فى تقوية العضلات أيضاً.

- ويفيد الخوخ كذلك مرضى تصلب الشرايين والروماتيزم المفصلى وفى حالات الإسهال، ويساعد على فتح الشهية وإمداد الجسم بالنشاط والحيوية.



● الريحيم:

➤ من الممكن إضافة بعض الأشياء لطعام الريحيم حتى نستسيغ طعمه مثل:

- إضافة الثوم لأطباق المكرونة المسلوقة أو البطاطس بدلا من الزيت.

- نقع اللحم فى اللبن قليل اللبسم مع البهارات قبل الشواء.

- نقع الدجاج منزوع الجلد فى عصير الليمون مع الأعشاب الجافة.

- إضافة الأعشاب الخضراء الطازجة بدلا من الأعشاب الجافة لتعطى نكهة مميزة.
- استخدام مقلاة لا يلتصق بها الطعام حتى نستطيع طهوه بدهونه الداخلية، مع مراعاة التخلص من الدهون الزائدة.



• الزبادى:

- ← من فوائد الزبادى أنه يحتوى على بعض أنواع البكتيريا التى يمكنها أن تمنع بعض الأمراض كال حساسية والتهاب المفاصل.
- وتلك البكتيريا تعمل على تحفيز إنتاج أنواع معينة من الخلايا الدموية البيضاء التى يطلق عليها اسم خلايا "تى".
- وخلايا "تى" هذه هى خلايا دم بيضاء تنظم جهاز المناعة وتمنعه من التفاعلات الزائدة التى قد تسبب زيادتها فى تدمير بعض الخلايا والأنسجة السليمة بالجسم وتؤدى للعديد من الأمراض كال حساسية والتهاب المفاصل - كما سبق وقلنا- وأيضا الصدفية وغيرها.



• الزعتر:

- ← عن الزعتر - فحدث ولا حرج- فهو من الأعشاب الزهرة التى بها فوائد عديدة للإنسان حيث يساعد فى علاج العديد من

الأمراض لاحتوائه على زيت طيار ومواد تطهر وتزيل الآلام وتطرد الديدان المعوية.

ومن استخداماته العديدة:

- يستعمل كمستحلب لعلاج النزلات المعوية والتهابات الرئة والقصبية الهوائية والسعال الديكى.

- وشراب مستحلب الزعتر يقوى القلب والمعدة ويسكن الآلام، ويحضر بإضافة ملعقة شاي صغيرة من الزعتر لكل كوب ماء مغلى، ويشرب منه من ١ إلى ٢ فنجان يوميا، ويمكن تحليته بالعسل.

ويساعد زيت الزعتر على طرد الديدان المعوية وذلك عن طريق استعمال من ٣ إلى ٤ نقط من هذا الزيت على قطعة من السكر ثلاث مرات يوميا لمدة أربعة أسابيع.

كذلك تعالج تشققات حلمة الشدى للرضع والالتهابات والتسلخات عند الأطفال وانتفاخات العين بغسلها مرارا وعمل كمادات بمستحلب العشبة.

وهناك أبحاث تؤكد أن الزعتر يساعد فى علاج الزكام وآلام الأسنان والتهابات الفم والحلق مثل اللوز، وسريان الحرارة فى الأقدام الباردة.

• والمضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الأسنان واللوزتين،

ويجهز المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء ساخن مغلي.

• فالمادة المطهرة أقوى أربعة أضعاف من سائر المطهرات لذلك فهي تطهر من الداخل جهازى التنفس والهضم.

- كما تستعمل العشبة لعلاج النزلات المعوية والصدية والسعال فى مرض الحصبة أو السعال الديكى وانتفاخ الرئة وذلك بشرب ثلاثة فناجين يوميا من مستحلب العشبة السابقة بعد تحليتها بالعسل أو السكر النبات.

«وأخيراً.. يستخدم الزعتر فى تبيل اللحوم عند تسويتها على الفحم ويضاف لفظائر البيتزا الشهية ليعطيها النكهة الشهية والطعم الجيد.



• زيت الكافور:

«لزيت الكافور فوائد عديدة عند استخدامه منها:

- إن هذا الزيت يمنع تقيح الحروق فى حال وضعه عليها وأيضاً يوقف التهابات اللثة.

- ومنقوع أوراقه يساعد على إزالة عسر الهضم ويريح المعدة.

- ويستخدم زيت الكافور فى علاج متاعب التنفس، حيث يثر بعض قطرات منه على منديل ويوضع داخل كيس الوسادة لاستنشاق الزيت أثناء النوم.

• السبانخ:

تعتبر السبانخ من الخضروات الورقية المهمة فى التغذية، بل تعتبر بحق ملكة الخضروات، حيث تحتوى على عناصر معدنية عديدة كالحديد والكالسيوم والمغنسيوم والكبريت بالإضافة لفيتامينات (A, B, C).

- ولغناها بكل تلك المعادن والفيتامينات فهى مفيدة جداً فى علاج الأنيميا.

- وأيضاً تقى السبانخ من الإمساك لكونها من الخضروات الغنية بالألياف الغذائية الضرورية للجسم.

- كما أنها مفيدة لمرضى القلب والكلى وتساعد فى علاج التهابات الصدر.



• السلق:

أوراق السلق غنية جداً بفيتامينات (A, K, C) وكذلك بالأملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم.

- ولذلك يعتبر السلق مناسباً للمصابين بفقر الدم حيث يساعد فى شفائهم.

- كما أنه يحتوى على مادة مليئة للمعدة والأمعاء، ويساعد فى علاج التهابات القولون عند تناول أوراقه مسلوقة.



• سمسم:

← السمسم نبات حولى أوراقه مستطيلة وأزهاره أرجوانية مائلة للبياض، ويزرع من أجل بذوره التى تحتوى على حوالى ٥٠٪ زيت، ٢٠٪ بروتين وقليل من النشا، والباقى سليولوز ومواد أخرى، ونحن كثيراً ما نستعمل السمسم فى وجباتنا الغذائية .

- ويتركب الجزء الأكبر منه وهو حوالى ٧٥٪ من جليكوسيدات لعدة أحماض دهنية منها الحامض الزيتى والكتانى والنخلى والطيبى .

- ويستخرج من بذوره الزيت المعروف بـ "السيرج"، وتصنع منه الطحينة التى نستخدمها فى بعض السلطات والأكلات لما بها من سعرات حرارية مرتفعة.

- وبهذه المميزات المتوافرة فيه يعتبر مفيداً جداً فى حالات النحافة حيث يساعد على زيادة الوزن.

- ويحتوى زيت السمسم على أحماض دهنية مهمة لتخفيض نسبة الكوليسترول الضار فى الجسم، ويحتوى أيضاً على مواد مضادة للأكسدة، وعلى فيتامين (E).



• السمك:

← السمك وخاصة المعلب منه به كمية كبيرة من الكالسيوم لأن شوك السمك وعظامه تكون قابلة للذوبان مما يزيد نسبة الكالسيوم فيه عن النسبة الموجودة في السمك الطازج حوالى عشرة أمثال.



• الشبت:

← يحتوى الشبت على زيوت طيارة بنسبة ٤٪ تتكون أساساً من "الكارفون"، بالإضافة إلى "الليمون والفيلاندرين وترين وزيت ثابت"، وعلى مادة "الكلوروفيل"، بالإضافة إلى بروتين ومواد أخرى كثيرة.

- وهو مفيد جداً للمعدة والجهاز الهضمي، ولإزالة انتفاخات البطن، ويستعمل أيضاً كمنشط للمعدة وفتح للشهية.



• الشيكوريا:

← من النباتات الغذائية المفيدة والرخيصة أيضاً والتي لايقبل عليها الناس كثيراً لأنها غير معروفة للبعض وخاصة من أبناء هذه الأجيال، رغم أنها تحتوى على مواد مرة منشطة ومقوية، ومواد راتنجية ونترات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم، وبروتين، وسكريات، وأملاح ومادة الكلوروفيل، ومادة

الأيونولين، ومواد مدرة للصفراء والبول، ومواد تساعد على الهضم، كما أن أوراقها غنية بالحديد والصوديوم.

- والشيكوريات تقوى الجسم وتفيد في حالات الأنيميا والإرهاق وكمهدة للأعصاب.

• وقد أثبتت الأبحاث الطبية أنها تقلل الإفرازات الحمضية للمعدة، وأن جذورها منشطة للأمعاء وفاقحة للشهية.



• الطماطم:

➡ على الرغم من أن الطماطم لا تمنح الجسم طاقة كبيرة إلا أنها غنية بالفيتامينات والمعادن.

- فهي تمد الجسم بالكالسيوم والمغنسيوم والزنك وفيتاميني (C، E)، وكذلك حمض الفوليك.

- كما أنها فاقحة للشهية، ومذاقها قليل الحموضة وأثبتت أبحاث عديدة قدرة الطماطم على الوقاية من السرطان، وذلك عندما يتناول الشخص منها بانتظام قدرا كافيا.

• وتحتوى الطماطم على فيتامينات (A، C، B1، B2)، وأيضا مجموعة من الأملاح التى يحتاجها الجسم وتساعد على النمو وتساهم فى علاج الاكتئاب والضعف العضلى والإرهاق والتعب.

• العسل :

• عسل أسود :

← يعتبر العسل الأسود غذاء مرتفع السعرات وذا قيمة غذائية عالية، فهو يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامينات (B) التى تساعد على فتح الشهية وهدوء الأعصاب ومعالجة الاضطرابات الهضمية.

- وهو غنى بمركبات الحديد الضرورية لعلاج فقر الدم ونقص الهيموجلوبين.

- هذا بجانب أنه كل مائة جرام من العسل الأسود تمد الجسم بحوالى ٢٣٠ سعراً حرارياً، وهذه النسبة تساعد بالطبع فى زيادة الوزن للضعفاء ولكن على أصحاب الأوزان العالية الاحتراس.

• عسل النحل :

← هذا النوع من العسل يحتوى على الكثير من الفيتامينات والمعادن، ويساعد فى علاج الضعف العام وهو سهل الامتصاص من الأمعاء ويمد الجسم بالطاقة، فالمعلقة من عسل النحل بها ما يقرب من ٦٠ سعراً حرارياً .

- ويفيد عسل النحل كذلك فى حالة قرحة المعدة والاثني عشر لأنه يزيل الحموضة والآلام وينظم كمية العصارة المعدية لأنه يساعد المعدة على إفراز عصارات قلبية على الرغم من احتوائه على بعض الأحماض العضوية.

- ويستخدم البعض هذا النوع من العسل لزيادة الوزن في حالات النحافة ويزيدون من قيمته الغذائية وسعراته بإضافة المكسرات والسودانى المطحون له، حيث إن ملعقة أو اثنتين يوميا من هذا الخليط يفيد كثيراً في تلك الحالات.



• العنب:

يحتوى العنب على نسبة عالية من الأملاح المعدنية والفيتامينات وعند تناوله كثمار أو عصير يمنح الجسم الطاقة والحياة والنشاط لما يحتويه من تلك العناصر الغذائية.

- وينشط العنب العضلات ويقوى الأعصاب ويجدد الخلايا وهو ينفع في حالات الإرهاق والوهن، حيث يحتوى على عنصر البوتاسيوم والفوسفور، ومهم في تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم، ويلعب دوراً حيوياً في بناء العظام.



• عين جمل:

يحتوى على ثمرة واحدة من "الجوز" أو عين الجمل يوميا يساعد في رفع درجة مناعة الجسم والمحافظة على طراوة البشرة، وأيضا الشام الجروح لاحتوائها على مركب (أوميغا ٣).



• الفاكهة:

← إن تناول الفاكهة الطازجة يوميا له دور فعال فى حماية الإنسان من التعرض للجلطة الدماغية، بسبب احتوائها على عنصر البوتاسيوم الذى يحتاج منه الإنسان يوميا ما بين (١٨٠٠: ٥٦٠٠) ملليجرام.

- وبعض الفواكه تساعد على حماية الخلايا العصبية من الشيخوخة ومنها الفراولة، والكريز والمشمش والبنجر والفلفل الأحمر، والبرتقال، والبطيخ والمانجو، والجريب فروت والبطاطم المطهوه.

- ويجب تناول الفاكهة قبل ميعاد الطعام بساعة، أو عند الاستيقاظ من النوم، أو بعد تناول الطعام بثلاث ساعات، لأن تناولها بعد الأكل مباشرة يعمل على إيقاف عمليات التمثيل الغذائى، وتظل قابعة داخل المعدة لمدة طويلة حيث تثير الكثير من المشاكل، لأنها تدمر حيثئذ الإنزيمات المسئولة عن الهضم وتحطمها.



• الفاصوليا الخضراء:

← الفاصوليا الخضراء الطازجة تعد صديقة للصغار بفضل ما تمنحه للجسم من طاقة، فهي تعمل على تنويع قائمة الطعام دون التعرض للبدانة، فمثلا ٢٠٠ جرام من الفاصوليا الخضراء لا تعطى أكثر من ٦٠ سعرا حراريا.

- وبالنسبة للصغار تفضل الفاصوليا الخضراء الرفيعة التى لم تكتمل أليافها، أما الأشخاص ذو الأمعاء الحساسة فعليهم بتجنب تناول الفاصوليا ذات الحبوب المكتملة.



• الفانيليا:

← الفانيليا نوع من السحليات، وتنبت أزهارها على ساق متعرشة تلتف على جذع بعض الأشجار وهى تثمر عن طريق التلقيح الصناعى.

- وأنه فى الطبيعة يتم تلقيح هذه النبتة عن طريق حشرة وحيدة لا تعيش سوى فى المكسيك، وبدونها لا تثمر الأزهار.

- وتشبه ثمار الفانيليا قرون اللوبيا ولكنها أغلظ منها بعض الشيء ويتم تجفيفها تحت الشمس لكى تنضج.

- وبالطبع كلنا نعلم مدى المذاق الطيب الذى يضيفه مسحوقها على أصناف الحلوى المتعددة.



• الفجل:

← يحتوى الفجل على حوالى ٩٢٪ ماء، ٧٪ سيلولوز الذى يشكل جزءاً من الألياف المفيدة والمقوية لعمل الأمعاء، و ٠,٠١٪ مواد دهنية، ٤,٣٪ مواد سكرية، ١,٢٪ بروتين.

- بالإضافة لاحتوائه على البوتاسيوم وهو حوالى "٣٨ ملليجراما"، والحديد "١,٣ ملليجرام"، واليود ١٦ ملليجراما مع قليل من المواد الشوية، وفيتامين (C).

- وأيضاً نسبة مرتفعة من فيتامينى (A، B)، وتعتبر أوراق الفجل أكثر فائدة من الجذور.

• وقد اتضح أن لتناول أوراق الفجل فائدة كبيرة للجسم وخاصة لما تحويه من مكونات، بالإضافة لأنها منشطة للجهاز الهضمى.



• الفراولة:

← تعتبر الفراولة فاكهة الحماية والوقاية، لاحتوائها على أعلى نسبة مضاد للأكسدة بين أهم أنواع الفاكهة.

- فهي تساعد على تقوية جهاز المناعة فى الجسم لاحتوائها على الماغنسيوم والفسفور والحديد والمنجنيز، كما أنها تلعب دوراً مهماً فى أداء العضلات على الوجه الأكمل.

- وهى أيضاً من الأغذية التى تساعد فى تكوين الهيموجلوبين وتلعب دوراً مهماً فى بناء العظام.

- كما أنها تحمى الجسم من مسببات السرطان، ومن انسداد الأوعية الدموية.

- وللنفراولة فائدة كبيرة جداً للبشرة حيث تعمل على تجديد "الكولاجين" الذى يحافظ على نضارتها .

- وكذلك تستخدم كقناع يفيد البشرة الدهنية وخاصة إذا مزجت بعصير الليمون ووضعت على البشرة لمدة ٣ دقائق مع التدليك الخفيف .

- كما أن لها تأثيراً فعالاً فى علاج حروق الشمس إذا عصرت وعمل منها كمادات .



• القرفة:

← تأتي القرفة على رأس التوابل سواء أكانت على شكل عيدان أو بودرة .

- فهي فاتحة للشهية، ومطهرة، ومنشطة للمعدة والجهاز الهضمى، ويمكن استخدامها فى الأرز والحبوب والكرامة وأيضا فى الجبن البيضاء ولبن الصويا، وهى سلاح فعال يساعد الجسم على استخدام الأنسولين .

- وتستخدم القرفة كمشروب وخاصة فى فصل الشتاء لأنها تساعد على تدفئة الجسم .

- ويحتوى مشروبها على مادة التانين القابضة، وعلى حوالى ٢٪ زيت طيار له رائحة مميزة، وعلى نسبة من مركب "الهيدي القرفة"، وكذلك مركب "اليوجينول" وعلى كمية ضئيلة من المواد

السكرية والنشوية والغروية، وإذا أضفناها اللبن الساخن بالطبع تزداد قيمتها الغذائية .



• القرنفل:

← نبات القرنفل الذى يوضع على العسل والقرفة وفى أطباق الشورية مع إمكانية أكله بمفرده له فوائد كثيرة حيث إنه مضاد للميكروبات، ويساعد على تقوية الجهاز المناعى والتهابات الأمعاء ويهدئ من آلام الأسنان.



• القرنييط:

← إذا كنت تسعى إلى تناول طعام يجنبك زيادة الوزن ، فلاتنس القرنييط الذى يحافظ على رشاقة الجسم، لأن الجزء منه الذى يزن ٢٥٠ جراماً يمنع الجسم سرعات حرارية أقل من ٥٠ سعرا، وهو من الخضروات الرطبة التى تمنح من يتناولها إحساسا بالامتلاء (الشبع)، لأن به نسبة كبيرة من الألياف، ويحتوى على فيتامين (C)، و ١٠٪ مما يحتاج إليه الجسم من فيتامين (B).



• الكالسيوم:

← عنصر الكالسيوم من أهم المعادن المكونة للكثافة العظمية، ويوجد فى الحليب والألبان والفواكه والخضروات الورقية والبقوليات والتمرس وغيره.

- ويعتبر الزبادى من أهم مصادر الكالسيوم حيث تفى العبوة التى تزن ٨ أوقيات مثلاً بحوالى ٤٠٪ من الاحتياج اليومى للكالسيوم.

- أما الآيس كريم فيحتوى على نسبة كبيرة أيضاً قد تصل إلى ١٥٠ مللجم من الكالسيوم.

- والبرتقال يحتوى الكوب من عصيره على حوالى ٣٠٠ مللجم منه.



• الكسبرة:

← عشب خيمى، يزرع فى كافة أنحاء العالم، وتستخدم أوراقه وبذوره الجافة فى الطبخ.. وتحتوى بذور الكسبرة على زيت طيار يعرف بـ "اللينالون"، وهى ذات مفعول منبه للأمعاء ومهضم فى نفس الوقت.

- واستعمال مغلى مسحوق الكسبرة يقوى المعدة، ويطرد الغازات، ويمنع حالات القيء.

• وإذا أضيفت الكسبرة لغيرها من الأعشاب تعالج الكثير من الأمراض.



• الكرات:

← يحتوى الكرات على الفيتامينات والأملاح المعدنية، وهو غنى بعنصر الحديد الذى يدخل فى تكوين الدم.

- ويعتبر الكرات مصدراً جيداً لفيتامين (A) ويحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين (C).
- ولهذا يساعد الكرات فى علاج مرضى الأثيميا ويستخدم كفاتح للشهية.



• "الكركم" :

- ← يعد "الكركم" من أهم التوابل التى نستخدمها حيث يحتوى على ٥٠ مركباً تقى من أمراض العصر.
- ويفيد الكركم فى أنه منشط لجهاز المناعة ومضاد حيوى طبيعى، ومضاد للالتهابات ويحد من انتشار الخلايا السرطانية لأعضاء الجسم.
- ويوقف كذلك نمو الأوعية الدموية التى تغذى الأورام وينشط إفرازات العصارة الصفراوية ويخلص الكبد من السموم ويبقى من قرحة المعدة والاثنى عشر.
- ويقلل الكركم من نسبة الدهون بالجسم من معدلات الإصابة بتصلب الشرايين.
- وهو مفيد لأصحاب سكر الدم المرتفع ومضاد للاكتئاب ويبقى من الزهايمر.
- ويفيد أيضاً فى حماية الجلد ويسرع من التام الجروح ويصلح الجلد التالف.

- ويقي تناوله الجسم من أضرار بقايا المبيدات الحشرية ومبيدات الحشائش المستخدمة في الزراعة.

• وقد نصح الأطباء باستخدام مغلى أزهار النبات للمساعدة في علاج أمراض عديدة حيث يحتوى على زيت ثابت يعرف بـ "التيراميرول" ويعتبر هذا النبات منشطاً للهضم وقاتحاً للشهية.



• الكمثرى:

← تحتوى ثمار الكمثرى على عنصرى الحديد والزنك وكذلك فيتامين "B6".

- ولذا فهي تفيد الجسم الواهن وتعالج فقر الدم.
- وتساعد أيضا في علاج الالتهابات والصداع والدوخة.



• الكمون:

← يعتبر الكمون من التوابل المفضلة التى نضيفها لبعض الأطعمة وهو يستخدم في حالات عسر الهضم بصفة عامة .

- وفي طب الأعشاب الحديث يمكن استخدام الكمون في علاج مشاكل الجهاز الهضمى والتى يتعرض لها بعض ناقصى الوزن.



● الكرنب:

يعتبر الكرنب من أهم الخضار الواجب تناولها لفوائده الكثيرة حيث إنه قليل السعرات وغنى بمضادات الأكسدة مثل "البيتاكاروتين"، "اللوتين"، و"فيتامين (C)".

- وتحتوى أوراقه على ٥٨٪ ماء، ٦٪ مائيات الفحم، ٥٪ مواد دهنية، ٨، ٣ مواد أزوتية، ٥٠٪ أملاح معدنية أهمها: الكالسيوم، الفوسفور والكبريت، وكذلك مركبات فيتامين (B1، B2، B6، B7، B المركب، وفيتامين (K)، وهو من أغنى الفيتامينات بفيتامين (C).

- كما أنه يحتوى على نسبة كبيرة من الكبريت تبلغ حوالى ١٩٤ ملليجراما فى كل ١٠٠ جرام، وهذه النسبة لا تزيد على ١٨ ملليجراما فى الخضروات الأخرى.

- ويساعد الكرنب فى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم لاحتوائه على نسبة من مادة الفاتيوستيرولات.

- وكذلك يقى من مرض السرطان وخاصة سرطان القولون والمستقيم، ويرجع الباحثون قدرة الكرنب فى ذلك لوجود مضادات الأكسدة فيه مثل البيتاكروتين والألياف وفيتامين (C) الذى يعتبر من الفيتامينات الرئيسة المانعة لأكسدة خلايا الجسم.

- وهو يحتوى على فيتامين (K) المفيد للعظام وخاصة لمرضى

الهشاشة، ويؤثر ذلك الفيتامين على توازن الكالسيوم فى الجسم وهو من الفيتامينات الذائبة فى الدهون.



• الكوسة:

تعد خزان ماء، لتركيبها المتميزة التى تجعلها أفضل خضروات الصيف، لما تحتويه من ماء ومعادن ومواد تعويضية، ولاشك فى وجود الفيتامينات بها مثل باقى الخضروات وبكميات مناسبة.

- وهى تحتوى كذلك على الألياف بوفرة، وبخاصة عندما يكتمل نمو الثمرة، لكنها لا تحتوى على مكونات مانحة للطاقة.

- والشحوم بها قليلة جدا، وبناء على ذلك فإن الكوسة لاتعطى سوى ١٥ سعرا حراريا لكل ١٠٠ جرام.



• اللبن الرايب:

إن اللبن الرايب له فوائد صحية كثيرة منها تنشيط الجهاز المناعى وخفض نسبة الكوليسترول فى الدم والحماية من مخاطر الإصابة بسرطان القولون وعلاج بعض الأمراض المعدية كالإمساك.



● اللحوم:

تناول اللحوم مهم وله فوائد جمة للجسم، فهي تمد الجسم بالطاقة وتساعد في بناء الخلايا وإنتاج بعض الهورمونات المهمة، ولكن لا يجب أن تتعدى الحدود المسموح بها حين تناولها حتى لا يحدث العكس ونصاب بالأمراض.

- فإذا كنتم من محبي اللحوم الحمراء فتناولوها دون خوف، ولكن تناولوا معها الخضار في نفس الوجبة.

- لا تكثرُوا من كمياتها فيكفي تناولها ثلاث مرات أسبوعياً على ألا تزيد الكمية على ٣٠٠ جرام في الأسبوع.

- اعطوا الأفضلية للحوم قليلة الدهون.

- لا تكثرُوا من تناول اللحوم المشوية في الفرن أو على الفحم.

- وإذا كنتم ممن لا تحبون اللحوم الحمراء، فهذا ليس مضراً إذا ما تناولتم لحوم الطيور والسماك ومنتجات الألبان، فلن تعانيوا أى نقص في العناصر الغذائية.

- أما اللحوم المصنعة فهي مضرّة للقلب والشرابين وتسبب السرطانات ويجب الاعتدال في تناولها.



● الليمون:

تعتبر ثمار الليمون وخاصة البلدى من أغنى الثمار بفيتامين (C)

وتحتوى على الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم ويحتوى على نسبة عالية من مادة "السترين" المقوية لجدار الأوعية الدموية.

- ويساعد الليمون على الشفاء من الكثير من الأمراض، فهو لديه القدرة على قتل الجراثيم التى تلوث الطعام، ويساعد على خفض الحرارة ومعالجة الصداع وكسل الكبد.

- كذلك يساعد الليمون فى إنقاص الوزن أثناء الريجيم، حيث إنه يحتوى على حامض الستريك الذى يعوق تكوين الدهون، وفصوصه بها ألياف تساعد على الشعور بالشبع، وفى قشرته الخارجية مواد عطرية تمنع تركيز الكوليسترول.

- ولليمون فائدة أخرى وهى المحافظة على الكولاجين فى الجلد، فلو تناولنا منه يومياً نصف ليمونة تعصر على كوب ماء دافئ فسيعطى نتيجة ممتازة وخاصة أنه كل مائة جرام من عصيره بها ٦ جرامات بروتين، ٥٠ ملجم فيتامين (C) و ٦ جرامات حمض الستريك و ١١ سعراً حرارياً.

- كما أن هناك فائدة لقشر الليمون، حيث إنه منبه ومقو للمعدة و فاتح للشهية.

- إن الليمون كلما كان لونه أصفر، كلما ازداد غناه بالفيتامينات وخاصة فيتامين (C).



● المانجو:

← تعطى المانجو الجسم احتياجاته من فيتامينى (A، C)، بالإضافة للأملاح المعدنية وهى أيضا غنية بكونها مصدرا غنيا بمضادات الأكسدة الطبيعية.

- ويرتبط وجود تلك المضادات بلون المانجو، فكلما ازدادت اصفراراً زادت نسبة تلك الفيتامينات والمعادن.



● مثلجات:

← المثلجات والمرطبات يطلق عليها عدد كبير من أطباء التغذية اسم المنغصات والمزعجات، لكن لماذا؟

- لأن تناول المثلجات على هيئة مشروبات أو آيس كريم يسبب نخرا وتساقط لطبقة المينا المغطية للأسنان، مع الشعور بألم شديد مزعج عقب تناولها مباشرة.

- ومن المعروف أن جهاز المناعة بالجسم لا يعمل إلا فى درجة حرارة الجسم (٣٧م)، فإذا انخفضت بشكل ملحوظ كما هو الحال عند تناول المثلجات باستمرار، فإن هذا الجهاز يضعف وتقل قدرته على التصدى للميكروبات.

- وهذا ما يفسر تعرض نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يتناولون المثلجات لتزلات البرد والأنفلونزا والتهابات الحلق واللوزتين نظرا لزيادة نسبة الميكروبات بالحلق والجهاز التنفسى وضعف المناعة.

- وتناول الثلجات والماء البارد قبل أو أثناء الطعام أو بعده مباشرة يقلل من تأثير الأنزيمات الهاضمة بالمعدة والأمعاء حيث يقل عملها في هضم الطعام بشكل ملحوظ إذا انخفضت درجة الحرارة التي تعمل فيها (درجة الحرارة الجيدة لعملها ٢٧م) وتكون النتيجة عسر الهضم .

- كما أن الماء البارد يؤدي إلى احتقان المعدة وقلة حركتها مما يزيد من عسر الهضم .

- وكما أن تناول الماء البارد والثلجات يزيد من الإحساس بالعطش مما يدفع الإنسان إلى تناول المزيد من الماء البارد، فيزداد احتقان المعدة، ويزداد الإحساس بالعطش، وهكذا يظل الشخص في دورة مفرغة .

• ويجب ألا ننسى أن هناك بعض الثلجات مثل الجيلاتى يضاف إليها بعض الألوان الصناعية التي قد تسبب مشكلات صحية، وقد تصنع هذه الثلجات من ألبان غير كاملة التعقيم فتسبب بعض الأمراض مثل البروسيلا والحمى التيفودية .



• المشمش:

المشمش فاكهة الرياضيين وسواء أكان طازجا أو مجففا يعتبر مصدرا معروفا لفيتامين (A) أو "الكاروتين" الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (A) .

- وهو يحتوى أيضا على كمية كافية من البوتاسيوم والحديد والنحاس والماغنسيوم والمعادن اللازمة للرياضيين، ومن يتناول المشمش تام النضج، يضمن عملية هضم سليمة.
- وكذلك يغذى وينشط الأعصاب والخلايا النسيجية ويفيد الجسم والدهن معا حيث يحتوى على المنجنيز والفوسفور والحديد.
- وعصير المشمش يمد الجسم بالحوية والنشاط ويساعد في علاج بعض اضطرابات الجهاز الهضمي.



• الموز:

- يزيد الموز من مناعة الجسم ويكافح الإجهاد، حيث إنه يحتوى على البوتاسيوم المفيد لعضلة القلب والأمعاء ويسهل الإشارات العصبية وهو مضاد لحموضة المعدة.
- ولغنى الموز بالسكريات والبوتاسيوم فلو هرس بملعقة عسل نحل سيكون له فائدة غذائية كبيرة.
- ولو أضيف إليه اللبن وتناولناه كعصير ستصبح فائدته مضاعفة.



• ورق العنب:

- أكدت الأبحاث العلمية أن تناول كوب صغير من منقوع

أوراق العنب قبل الأكل ٣ مرات يوميا يفيد في علاج البدانة، حيث يساعد على امتصاص الدهون من الجسم وإنقاص الوزن تدريجيا دون أية أعراض جانبية وذلك يتم كالاتى:

- تنقع كمية من أوراق العنب في ماء بارد حتى تطرى، ثم توضع على نار هادئة حتى تغلى نصف دقيقة ثم تترك لمدة ربع ساعة وتصفى.

- أما بالنسبة للنحفاء الراغبين في زيادة الوزن فينصح بتناولهم كوبا من عصير العنب الطازج يوميا، لغناه بالسعرات الحرارية والأحماض العضوية الطبيعية.



المراجع

- موسوعة العناية بالطفـل
 ١٠٠ سؤال وجواب عن غذاء طفلك
 التغذية الصحية لأسـرتك
 طبيب اسـمـه الغـذاء
 غـذاؤك حـياتـك
 الطعام: ماذا نأكل في الصحة والمرض؟
 الأطفال بعد السنة الأولى والوقاية
 من الأمراض بالتغذية
 الأـطـعـمـة التـمـى تـشـفـى
 حديث الأمهات
 الريحيم وحلم الرشاقة
 طريقك إلى الشفاء .. الأعشاب
 .. العطور.. الغذاء
- د. ســـــــــــــــــبوك
 د. محمود نبيل
 دورية عالم الأم والطفل
 د. أيمن الحسيني
 د. محمد على الحاج
 د. محمد فتحي
 شريفة أبو الفتوح
 صوفي لاکوست
 د. ســـــــــــــــــبوك
 مهجة زايد
 د. عز الدين الدنشاري