

فصل تمهیدی

صحتك فی طعامك



صحتك في طعامك

• هل بالفعل تتوقف الحالة الصحية لأي منا على ما يتناوله من طعام؟!

بالطبع صحتنا في طعامنا، ونحن دائمو البحث عن الصحة.. لأنها أغلى الكنوز، وأعظم المدخرات.. والكثيرون منا يبحثون عن الصحة والنقاة في الرياضة والتزهة.. في النوادي وعلى الشواطئ.. في المصحات وفي المنتجعات.. وفي الأغلب في عيادات الأطباء.. ولكنهم تناسوا في زحمة الحياة مكانا مهما فيه تقرر صحتهم أو مرضهم.. نشاطهم أو كسلهم.. وهو المائدة.

ونحن هنا سنكون دليلهم إلى الصحة والعافية، حيث سنوضح لهم أهمية اختيار الطعام الصحي في كل وقت وأوان.. من الطفولة للكهولة.. في الشباب وفي الكبر.. وسيؤكدون كما نحن تأكدنا بالفعل أن صحتهم في طعامهم.. وأن مائدتهم هي سبب تعاستهم أو سعادتهم، وسبب صحتهم أو مرضهم، وأن العقل السليم في الجسم السليم.

• فكيف تختار طعامك إذن؟

« هل تترك العنان لشهيتك، وتفترط في تناول الطعام بلا داع أو مبرر؟

« هل تعيش حياتك.. وفقا للظروف دون اتباع نظام معين في الغذاء؟

← هل تعرض صحتك للخطر، وميزانيتك للاضطراب والاختلال دون داع؟

← هل تعرف أن السمنة المفرطة، وأمراض الكبد والمعدة، والسكر، وضغط الدم، وبعض أنواع الروماتيزم، وغير ذلك من الأمراض ترجع في معظمها إلى ارتكاب أخطاء جسيمة في طريقة التغذية المتراكمة لعدة سنوات؟!

← هل تعرف أن هذا قد يكون نتيجة الجهل بقواعد الغذاء، وقد يكون أيضا نتيجة إنكار هذه القواعد وعدم الاعتراف بدورها الخطير؟!

← هل تعرف كذلك أن هناك عاملين يزيدان من ضرر الخطأ في التغذية، وهما: قلة الحركة أو عدم ممارسة الرياضة، والضجيج الذي يغلف حياتنا؟!

• للأسف الشديد إن حياتنا في هذا الزمن الذي نعيشه خالية على وجه التقريب من الجهد العضلي، حيث البعض يتحجج بعدم وجود وقت، أو بسبب الكسل، والحقيقة التي لا يمكن إنكارها أن معظمنا لم يترب على ثقافة أهمية الرياضة لأجسامنا.

• ومن ثم فإننا نخطئ إذا تناولنا مثلا كمية من الطعام توازي ما يتناوله من يحرقون السعرات، كالعامل أو الرياضي الذي يبذل مجهودا جسائيا كبيرا.

• فنجد أن كلا منهما بسبب طبيعة ما يقوم به يحرق السعرات

العديدة ويحتاج لتعويضها، على عكس من لا يبذل جهداً عضلياً مثل معظمنا فتتراكم الدهون لديه ويزيد وزنه... وقس على ذلك!

• أما ضجة الحياة الحديثة فلها دور كبير فيما نحن بصدده الآن، فقد ثبت ضررها على الأعصاب بصورة قاطعة حيث إنها تؤثر على الاتزان العصبي، وينعكس هذا بدوره على الهضم، ومن هنا كانت هناك حاجة لضرورة تنظيم الغذاء تنظيماً دقيقاً سليماً يناسب ظروف الحياة الحديثة.

• فإذا نظرنا لجسم الإنسان عن كثب نجد أنه أشبه بالقطرة، فهو في حاجة إلى وقود ليتحرك ويزاول نشاطه، ونحن نحس بدورنا بحاجتنا إلى الطعام لتعوض به ما نفقده.

ومثال على ذلك: الشخص البالغ الذي يزاول عملاً عادياً نجد أنه يفقد في اليوم في صورة إفرازات مختلفة هذه الكميات:

- لتران من الماء تقريباً.
- ١٦ جم من الأزوت.
- ٣٠ جم أملاح معدنية مختلفة.
- ٤٠٠-٥٠٠ جرام كالسيوم (جير).
- كما يفقد أيضاً بعض الحديد والفوسفور والبوتاسيوم.
- ومن ناحية الطاقة فإنه يفقد كمية من الحرارة.

ولذا فهدف التغذية السليمة هو تحقيق التوازن بين ما يفقده الجسم وما يتناوله الإنسان من غذاء يعوض به ما فقده.

• وقد تصبح احتياجاتنا أكثر مما يفقده الجسم في فترات معينة، مثل فترة الطفولة، وفترة الحمل، وعند القيام بمجهود جسماني كبير، ففي جميع هذه الحالات يزداد ما يفقده الجسم زيادة ملحوظة، ومن ثم يجب تعويضه بالغذاء المناسب.

وعلى العكس إذا اكمل نمو الإنسان، أو قل نشاطه، فإن احتياجاته الغذائية تقل.

• وعموما هذا الموضوع مثير وشيق ومهم، ولذا استتاول كل جزئية فيه بالتفصيل والإسهاب، فالتغذية لها أصولها التي يجب أن نتعرف عليها ونتعامل معها بجدية.

• ولكن قبل أن نتناول تلك الأصول هناك أسئلة كثيرة تراودني، منها: ما الذي يجعلنا نشعر بالجوع فنلهث وراء الطعام، وحيننا نشبع نكف تماما عن ذلك؟ وكيف تتم عملية الهضم؟! وما أهمية الماء في حياتنا، وهل له دور في عملية التغذية؟! وسنجيب عنها تباعا وعلى التوالي.

أولاً: مركز الجوع والشبع

قبل أن نتحدث عن الغذاء الصحي السليم وعن طرق الوقاية من الأمراض بالأطعمة المناسبة، لابد لنا أن نلقى الضوء على كيفية شعورنا بالجوع ومتى نشبع وكيف!، وهل هناك حقاً مركز للجوع في أجسامنا يتحكم في تلك العملية؟!.

الحقيقة أن هناك بالفعل مركزاً للجوع يقع في منطقة من الدماغ تسمى "تحت المهاد" وهو كيف شهيتنا بحسب حاجتنا فيجعلنا نشعر بالجوع عندما نفتقر للطاقة، ونشعر بالشبع عندما نأكل ما يكفي، إلا أنه قد يصاب بالخلل في حالات خمس وهي:

• **الحالة الأولى:** حين يكون الغذاء غنياً جداً بالسعرات الحرارية، ولذلك من الأفضل في تلك الحالة إضافة الخضار إلى كل وجبة طعام، والتقليل من كمية المواد الدهنية والبسكوتات والأطباق الجاهزة.

• **الحالة الثانية:** بسبب السعرات الحرارية سريعة الاحتراق التي تأتي من المشروبات الغازية أو عصير الفاكهة أو المشروبات المحلاة.

• **الحالة الثالثة:** حين نأكل غالباً بسبب الانفعال أو الضغط النفسي فلا نحدد الكمية أو لانشعر بمدى شبعنا.

● **الحالة الرابعة:** حين لا تتناول المشويات أو السكريات بطيئة الاحتراق والتي لا بد من تناولها مع الخضروات التي تخفف من سرعة امتصاص الجسم للدهون والسكر.

● **الحالة الخامسة:** حين لا نمارس الرياضة بانتظام مع عدم الحركة.

ومن هنا نصل لأن التغذية المتوازنة لا تعنى الامتناع عن تناول المأكولات اللذيذة، أو أنواع التحلية، أو تناول الطعام في المطاعم أو عدم الأكل بين الوجبات الأساسية، ولكن التقليل منها والتركيز على أنواع الأطعمة المفيدة للصحة.

والتوازن لا يقاس بوجبة واحدة بل يتم على مدى أسبوع، أى أن أى خلل فى إحدى الوجبات يمكن أن يعوض عنه فى الوجبات الأخرى.

ولا يعنى تناول الطعام أن يتغذى المرء وأن يحمى صحته وحسب - على الرغم من أن هاتين الوظيفتين ضروريتان وأساسيتان - إلا أن تناول الطعام يعنى أيضا تنشيط الحواس وخاصة حاستى التذوق والشم.

ولنتناول فيما هو آت رحلة الطعام الذى نتناوله بداخل أمعاننا وطريقة هضمه من بدايتها لنهايتها !

ثانياً: رحلة الطعام داخل أجسامنا

• كيف تتم عملية هضم الطعام !!

← إن عملية الهضم تتم عبر مراحل دقيقة تثير دقتها دهشة الجميع، فنجد أنه حين نضع الطعام بالفم، تقوم الأسنان بمضغه وطحنه، ثم تقوم الغدد اللعابية "برش" اللعاب عليه وعجنه ثم ينزل للمعدة عن طريق المريء، حيث يختلط بالعصارات المختلفة، ثم يتقل بعد ذلك للأمعاء الدقيقة حتى يتم هضمه وتمثيله.

← ولو نظرنا للغشاء المعدى سيثير دهشتنا أكثر حيث لديه المقدرة على إفراز هرمون حيوى يتحد مع بعض عناصر الأطعمة الزلالية مكونا مركبا يساعد على تكوين كرات الدم الحمراء ونضوجها.

← أما عملية الهضم فى الأمعاء الدقيقة فتتم بتلقيها خمائر الهضم من البنكرياس - وهو عبارة عن غدة تقع فى النصف العلوى من البطن وتصب إفرازها الخارجى عن طريق قناة صغيرة فى الأمعاء الدقيقة.

← ويستطيع الإفراز الخارجى للبنكرياس أن يعادل حامض المعدة الذى يصل للأمعاء، وذلك لأنه يحتوى على مادة "بيكربونات الصودا" كما يحتوى على خمائر الهضم الثلاث.

☞ أما عن إفراز البنكرياس الداخلى فيصب في الدم رأسا ويسمى هذا الإفراز بـ " الأنسولين " الذى يتحكم فى عملية تمثيل السكر، وإذا حرم الجسم من " الأنسولين " تظهر عليه أعراض مرض البول السكرى .

☞ ويساعد على الهضم والامتصاص أيضا سائل الصفراء الذى يصب فى الأمعاء الدقيقة عن طريق القناة الصفراوية الجامعة .

وهذا السائل ينبه الأمعاء ويزيد من نشاط خمائر هضم الدهون والزلايات والنشويات، كما يساعد على سهولة امتصاص الدهون .

أما إذا انعدم سائل الصفراء من الأمعاء حينها يحتوى البراز على جزء كبير من الدهون التى عجزت الأمعاء عن امتصاصها .

ويساعد هذا السائل كذلك على امتصاص عنصر الحديد وفيتامين (د) من الأمعاء .

☞ أما عن الكبد - فحدث ولا حرج - فهو مصنع عظيم قائم بذاته خصن الله - سبحانه وتعالى - خلاياه بقوة لا تدانيها قوة .. فالحلية الواحدة تؤدى وظائف متعددة فى آن واحد، ولها - إلى جانب ذلك - القدرة على التجدد، إذا دب المرض أو الكبر فى بعضها .

وهذا العضو قادر على الاختزان .. فهو يخزن النشويات

ونسبة من الدهون والزلايات، كما يخزن فيتامين (أ) والعامل المضاد للأنيميا الخبيثة، وهو يصنع زلال الدم والعناصر التي تساعد على تجلطه، وهو الذي يفرز سائل الصفراء - الذي تناولناه من قبل - ويستطيع أن يكون كرات الدم الحمراء وأن يستهلكها أيضا، وهو يساهم في عملية تمثيل النشويات والزلايات والدهنيات.

ويساعد الكبد أيضا على معادلة السموم والتخلص منها وذلك بعدة طرق كغير تركيبها أو حرقها كما يفعل في حالة التسمم بالنيكوتين أو بعض المخدرات.

وهكذا تتم عملية الهضم دون إرادة منا ولكن بمشيئة الرحمن عز وجل.

• وإذا كنا قد تناولنا رحلة هضم الطعام.. فماذا عن دور الماء وأهميته لأجهزة الجسم المختلفة والحياة بصفة عامة؟!؟

ثالثا: الماء ضرورى لكل أجهزة الجسم

وللحياة بصفة عامة

إذا كنا ستناول في هذا الصدد أهمية الغذاء الصحى للإنسان، فلا بد لنا أيضا أن نعرف أن الماء لا يقل أهمية عن الغذاء بالنسبة لأى إنسان، فهو ضرورى لكل شىء حى وأهميته ليست للجسم فقط ولكن للعقل أيضا..

• ولذا أثرنا أن نتاوله قبل أن نغوص ونبحر في مواضعنا الثرية الأخرى.. فهل الماء ضرورى حقا للحياة؟ أو بمعنى آخر: " لماذا نشرب الماء، وإلى أى مدى تعتمد الحياة عليه؟

الماء وأهميته للحياة

← بالفعل الماء ضرورى، و ضرورى جدا لحياة جميع الأحياء باختلاف أنواعها، فيكفى أن نعرف أن جسم الإنسان يحتوى على ما يقرب من ٧٥٪ من وزنه ماء، وأن الماء يمثل فى المخ وحده حوالى ٩٠٪ من وزنه، وأنه كذلك من الماء يتكون الجنين والذي يقضى أشهره إلى أن يخرج للحياة داخل كيس من الماء.

← والواقع أن جميع مقادير الماء فى خلايا الجسم وأنسجته جزء من المادة الحية فيها، ولذلك كان لابد لحياة هذه الخلايا والأنسجة من حصولها باستمرار على مقادير جديدة من الماء بدلا مما تفقده باستمرار.

ومهما تكن مقادير الماء التي تدخل أجسامنا فنحن لانستطيع الاحتفاظ بها سواء أكننا نستطيع استبدالها بماء جديد أو لانستطيع، ولا بد من أن نحافظ على توازن المياه في الجسم حتى تستمر الحياة.

← فنحن نحتاج للماء لكي يحول دون احتراقنا بتأثير الحرارة التي تولدها أجسامنا، ونحتاج إليه لكي يحفظ الكليتين ويجعلهما يؤديان عملها بكفاءة.

← بل نحن قبل هذا وذاك، نحتاج إليه لكي نجدد بناء ما يتهدم من خلايا القلب ونسيج المخ وكرات الدم وغيرها، ولولا هذا التجديد المستمر ما استطعنا العيش!

← والماء ضروري لتلين مفاصل العظام وحمايتها وترطيبها، وهو يحافظ على قوة العضلات، وكذلك يحمل الأوكسجين لجميع أجهزة الجسم، وينقل الفضلات للكلية لكي تخرجها من الجسم.

← وهو المنظم لحرارة أجسامنا والمنشط للدورة الدموية، والمجدد لحيويتنا.

← والماء يكسب الجلد ليونته ويحافظ على بريق العينين، وكذلك يبقى العقل متبها وذلك بمساعدته لوظائف المخ، ويساعد على مقاومة الإرهاق.

← وهو أيضا يحمي الجسم من الشيخوخة إذا شرب الشخص الكمية المناسبة التي يحتاجها جسمه.

← فالبالغ مثلا لابد أن يشرب من الماء ٨: ١٠ أكواب يوميا
أى حوالى لترين .

← ويجب أن تزيد الكمية على ذلك إذا كان الشخص يقوم
بنشاط زائد .

← ويمكن للجسم أن يحصل على ذلك بتناول الماء
العادى وأيضا من خلال الأطعمة الغنية بالماء كالفواكه
والخضروات والألبان .

← أما بالنسبة للأطفال فقد أثبتت الدراسات الطيبة أن
الطفل يحتاج لتناول من ٦: ٨ أكواب ماء يوميا حتى لا يصاب
بالجفاف الذى يؤثر بدوره على جهازه المناعى ، ومن ثم يصبح
عرضة للإصابة بالأمراض .. ولذا ينصح بتناول الطفل كوب
كل ساعتين .

← وقد يعتقد البعض أن شرب الشاى والقهوة من الممكن أن
يعوضا كمية المياه اللازمة للجسم ، إلا أن الإحصائيين يقولون
بأن هذه الكمية لا تحسب حيث إن الكافيين الموجود بتلك
المشروبات يتسبب فى زيادة إدرار البول ، وبالتالي فإنه يخرج كمية
أكبر من السوائل من الجسم فيتسبب فى الجفاف ، وعلى ذلك
سوف نحتاج لكمية أكبر من الماء .

← وإذا كنا فى فصل الصيف نشرب أكثر من الشتاء ، فنلك

لأن زيادة حرارة الجسم تكون أكثر مما ينبغي له، فيتم التخلص من هذه الزيادة عن طريق تبخر العرق فوق سطح الجلد.

• ويلاحظ هذا في الأجواء الحارة، حيث إن هذا التبخر يزداد نشاطه لحد كبير فيزداد شرب الماء.. ولكن ماذا عن الأيام التي تزداد فيها نسبة الرطوبة ونشعر معها بالاختناق؟

في تلك الأيام يبدأ الجسم في إفراز العرق عندما تبلغ درجة الحرارة "٢٧" مئوية وإذا بلغت "٣٤" درجة صار الجسم كله ينضح بالعرق.

وفي هذه الحالة ينسكب العرق من فوق سطح الجلد، ويعجز عن أداء وظيفته في تبريد الجلد بالتبخير فيتعرض الإنسان حيثئذ للإصابة بالهبوط أو الإغماء.

• وهذا يوصلنا لسؤال مهم: "إذن ماذا لو حدث العكس وزادت كمية الماء عن المعدل الطبيعي في الجسم"؟!

في تلك الحالة تقوم الكليتان بمهمة تخليصه من الزيادة، حيث تظلان تعملان ما يقرب من نصف ساعة بأقصى قوتها لخفض نسبة الماء للمستوى المطلوب، ويعد عملها هذا من الأهمية بمكان، فلو أنها كفتا عنه لتراكمت المواد السامة في الدم، مما يؤدي للغيوبة، بل يحتاج الأمر حيثئذ للعلاج واستشارة الطبيب.

فما أحوج أجسامنا للماء.. وعلينا ألا نهمل هذا!

