

الفصل الثانی

الأغذية التي تقينا الأمراض المختلفة

- القلب، تصلب الشرايين، ضغط الدم المرتفع.
- الكوليسترول، السكر، هشاشة العظام.
- السرطان، الزهايمر، تنشيط المخ، الروماتيزم.
- أمراض الكلى، نزلات البرد، اعتدال المزاج.

أولاً: الأغذية التي تحمي القلب

• القلب عبارة عن مضخة عضلية تكمن في الجهة اليسرى من صدر الإنسان، تستطيع دفع الدم العائد إليه من أنحاء الجسم المختلفة محملاً بثاني أكسيد الكربون إلى الرئتين، حيث يتخلص من هذا الغاز ويتشبع بغاز الأوكسجين الذي نستنشق مع هواء الشهيق، ثم يعود إلى القلب مرة أخرى أحمر قرمياً.

وحيث أن يدفعه القلب إلى أجزاء الجسم المختلفة عن طريق شريانه الأكبر المسمى بـ "الأورطى".

ويعود هذا الدم إلى القلب ثانية بعد أن يتخلص من الأوكسجين الذي تستهلكه أنسجة الخلايا البشرية.

وهكذا تظل هذه المضخة "القلب" تدفع وتستقبل دون أن يصيبها تعب أو إجهاد.

و**بعد أن تناولنا كيف يقوم القلب بعمله لابد لنا من المحافظة عليه بتناول الأغذية التي تحميه من الأمراض وهي كالاتى:**

← (أ) : الخضار والفاكهة :

- الخضار والفاكهة من الأغذية التي يجب تناولها للمحافظة على كفاءة القلب وحمايته.. ولذا يجب أن يتناول أى فرد خضاراً على الغداء والعشاء، وحتى فاكهة أو أكثر يومياً، وأيضاً ثوماً

وبصلا إذا أمكن، وهذا لتوافر عناصر كثيرة فيهما تحمي القلب وتزيد من كفاءته مثل:

- فيتامين B9: ويتوافر في الخضروات الخضراء كالسبانخ والبقدونس مما يقي القلب من الإرهاق واضطراب الأعصاب.

- البيتاكاروتين، وفلافونيدات: ويتوافر هذان العنصران في السبانخ والفلفل والجزر والبرتقال والمشمش والتفاح والكمثرى.

وتستطيع هذه الأنواع حماية القلب ووقايته لتوافر الألياف بكثرة فيهما مما يقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بالجلطات المخية، كما تخفض من معدل السكر والكوليسترول في الدم مما يساهم في الحفاظ على الشرايين سليمة، خاصة لمن يعانون من السكر أو ارتفاع معدل الكوليسترول.

- البوتاسيوم: ويتوافر في الخضار والفواكه، كالعنب والسبانخ والليمون والموز واليوسفي والبطاطس ويقلل من الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومن الجلطة الدماغية.

- فيتامين (C): ويتوافر في البقدونس والبروكولى والكرنب والحمضيات والكيوى والشام وفي فواكه وخضروات كثيرة.

وهذا الفيتامين يحمي القلب والشرايين بفعل خصائصه المضادة للأوكسدة.

- البوليفينول: ويتوافر في الخس والبقدونس والثوم والبصل والعنب.

ويقلل من خطر الإصابة بالانسداد في نسيج القلب العضلي .
 - الماغنسيوم: ويتوافر في الليمون والفراولة والتين
 والزبيب وغيرها .

وهو يخفض من خطر الإصابة بالذبحة الصدرية والقصور في
 الشريان التاجي

◀ (ب) : الأسماك :

• يجب تناول الأسماك ثلاث مرات أسبوعياً كحد أدنى
 لما لها من أهمية كبيرة في حماية القلب، مع إعطاء أولوية للأسماك
 الغنية بالدهون، لأنها تزود الجسم بالأحماض الدهنية
 (أوميغا ٣) .. ويكون ذلك في حدود من ١٠٠ : ١٥٠ جراماً في
 الوجبة الواحدة .

- وتناول السمك بانتظام يخفض من خطر الموت بسبب
 الإصابة بأحد أمراض القلب بنسبة كبيرة لدى الأشخاص الذين
 يتناولونه، لأنه يساعد على انتظام نبضات القلب وعلى الوقاية من
 الإصابة بانسداد نسيج القلب العضلي .

◀ (ج) : النشويات :

• تعتبر الحبوب والمكرونه والبرغل والأرز والخبز الأسمر
 والعدس والحمص والفاصوليا والدويبا والذرة والبطاطس
 والبازلاء من الأطعمة الأكثر فعالية في مواجهة أمراض القلب
 والشرابين والسكر .

وذلك لأن هذه النوعية من الأطعمة تتوافر فيها العناصر الآتية:

- الألياف: وهي تخفض ضغط الدم والكوليسترول الضار (LDL) وتخفض بنسبة كبيرة خطر الإصابة بأمراض القلب.

- البروتين: وتتوافر في هذه الأغذية البروتينات النباتية التي تحمى من خطر مادة "الهوموستين" التي يفرزها الجسم وهي خطيرة على القلب والشرايين وخاصة في حال ارتفاع كثافتها في الدم.

- فيتامينا B6، B9: المتوافران في تلك الأغذية واللذان يساعدان أيضا على تقليل نسبة "الهوموستين" العالية في الدم.

- الماغنسيوم: وهو من العناصر المتوافرة في تلك الأغذية ويساعد في حماية القلب والشرايين.

- السكريات بطيئة الاحتراق: ويمتص الجسم هذه السكريات ببطء مما يؤدي لارتفاع ببطء في نسبة السكر والأنسولين في الدم، ويخفض هذا البطء أيضا خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

◀ (د): الحليب ومشتقاته:

• يلعب الحليب دورا أساسيا في بناء العظام، حيث يحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم، اللذين بدورهما يساعدان على خفض ضغط الدم، وخفض خطر الإصابة بانسداد نسيج القلب العضلي، وخاصة لدى النساء اللاتي بلغن سن اليأس،

ويساعدان كذلك على حماية القلب والشرابين عند من يعانون من البدانة .

وعموما تأثير الحليب ومشتقاته على أمراض القلب ممكن ولكنه متواضع وخاصة إذا كان الحليب أو مشتقاته من الأنواع الدسمة .

لكن لو اضطررنا لذلك فلتناولها مع الخضروات، فمثلا لو أكلنا الجبن مع السلطة الخضراء سيحد هذا من الدسامة لأن الفيتامينات والألياف الموجودة في السلطة تعوض ما في الجبن من أحماض دهنية مشبعة .

◀ (هـ) : اللحوم والدواجن والبيض :

• هذه البروتينات يجب تناولها باعتدال وخاصة اللحم الأحمر . . وهي تهمى القلب لأنها تمد الجسم بكل ما يحتاجه من الأحماض الأمينية التي تساعد في بناء الأنسجة، وكذلك لتوافر المعادن بها كالحديد، والزنك، والسليسيوم وأيضا فيتامين (B12) الذي يحفظ الجسم من الإرهاق والأيميا .



ثانياً: الأغذية التي تحمي من مرض تصلب الشرايين

• تصلب الشرايين عبارة عن زيادة في سماكة جدار الشرايين تتكون بشكل تدريجي، مما يؤدي لتقلص مجرى الدم داخل تلك الشرايين، وبالتالي يعيق هذا وصول العناصر الغذائية والأوكسجين إلى أعضاء الجسم وأجزائه التي يغذيها الشريان المصاب.

• وتختلف أعراض "تصلب الشرايين" بحسب الشريان المصاب، فمثلا الشريان التاجي لو أصيب سيتأثر القلب حيث لن يصل الدم لجزء أو أجزاء من القلب، فيحدث تيبس بسبب الانسداد في نسيج القلب العضلي، وقد يؤدي هذا في بعض الحالات إذا أصيب جزء كبير من القلب للوفاة، إلا أنه ولحسن الحظ غالبا ما يعوض الجزء السليم من القلب هذا العجز، ولكن ليس تعويضا تاما، إنما يعمل القلب في تلك الحالة بقدرة محدودة.

• أما إذا أصاب هذا التصلب أحد الشرايين التي توصل الدم للرأس "المخ" فيتعرض الشخص لما يعرف "بالجلطة الدماغية" أو "السكتة الدماغية" وهذا يؤدي بدوره للشلل الذي قد يصيب بعض أجزاء الجسم بحسب مكان الجلطة.

وعلى الرغم من خطورة هذا الأمر إلا أن الأدوية وحدها غير كافية، والغذاء يلعب دورا وقائيا أساسيا في هذا الشأن.

لذلك ولذا فإن أحسن اختيار غذائنا سنقلل بالفعل حوالى معدل النصف لاحتمالات الإصابة بهذا المرض.

◀ بالنسبة للخضروات والفاكهة:

نجد أن من يتناولون الفواكه والخضار بكثرة أقل عرضة للإصابة بأمراض الشرايين كانسداد نسيج القلب العضلى والجلطة الدماغية أو الموت المفاجئ أو السكتة القلبية.

لذلك وهذا يحدث لتوافر عناصر عديدة فيهما تساعد على الوقاية من هذا المرض مثل:

- وفرة البوتاسيوم فى الفواكه والخضرا يقلل من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وبالتالي من خطر الإصابة بالجلطة "الدماغية".

- وفرة الألياف فى الخضرا والفاكهة تساعد بجانب الحد من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وخطر الإصابة بالجلطة الدماغية إلى انخفاض معدل السكر والكوليسترول فى الدم، مما يساهم فى الحفاظ على الشرايين سليمة خاصة لمن يعانون من مرض السكر أو ارتفاع معدل الكوليسترول فى الدم.

- وجود فيتامين (C) فى العديد من الخضروات والفواكه مثل الكرنب، والبروكولى والبقدونس والثوم والفلفل والشمام والكيوى والفراولة والبرقوق الأحمر والحمضيات، يحمى الجسم من أمراض القلب والشرايين بفضل خصائصه المضادة للأكسدة.

- وجود البوليفينول: الذى يتوافر فى البصل والخس والبقدونس والثوم والعنب، وهو يقلل بمعدل النصف من خطر الإصابة بالانسداد فى نسيج القلب العضلى.

- وجود الماغنسيوم: الذى يتوافر فى الخضر الطازجة والمكسرات والتين والزبيب، وهو يخفض كثيرا من نسبة الإصابة بالقصور فى الشريان التاجى.

للشعير وعموما فى هذا الصدد يجب ألا ننسى أن الفواكه والخضروات تمنح الإنسان شعورا بالشبع، وبالتالي تجنبه البدانة التى قد تكون سببا فى أمراض القلب والشرايين.

وعلينا ألا نتجاهل نصيحة خبراء التغذية بتناول مقدار قليل من شراب الرمان يوميا، وهذا يعكس التصلب فى الشرايين السباتية المغذية للرقبة والدماغ مما يساعد فى الوقاية من مضاعفات التصلب الشريانى المسبب للسكتات الدماغية.

وأرجع الخبراء هذه الفوائد لأن شراب الرمان غنى بمجموعة كبيرة من المواد المضادة للأكسدة كالمركبات الفينولية والتانين وأنتوسيانين التى تعميق عمليات تأكسد البروتينات الشحمية قليلة الكثافة الحاملة للكوليسترول السئ والمسببة لتصلب الشرايين.

◀ **وبالنسبة للأسمالك:** فتناولها ثلاث مرات على الأقل فى الأسبوع مع إعطاء أولوية للأسمالك الغنية بالأحماض الدهنية

"أوميغا ٣" مفيد للقلب والشرايين جدا لأنها تمنع تجمد الدم وتقى من الجلطات وانسداد الشرايين.

◀ **أما بالنسبة للحوم:** فتناول اللحوم البيضاء والخمراء يفيد الجسم إذا تناولناها، باعتدال - وخاصة الأحمر منها- أى بمعدل قطعتين أو ثلاث قطع في الأسبوع تزن الواحدة حوالى ١٠٠ جرام، واللحوم تمد الجسم بالبروتينات والمعادن والحديد والزنك وفيتامين B12 وكلها عناصر مهمة جداً فى بناء الجسم وللمحافظة عليه.

- ولذا فتناولها مهم جداً لتجديد خلايا العضلات والأعضاء ومقاومة وهن العظام .

- وكذلك لوجود "الزنك" و"السلينيوم" بها وهما من المعادن التى تساهم فى الوقاية من التأكسد، وبالتالي الحماية من أمراض القلب والشرايين.

- ولتوافر الحديد اللازم للجسم بها وخاصة أنه فى حالة نقصه قد يتسبب فى التعب والإرهاق والإصابة بالأنيميا ويجعل الجسم عرضة للالتهابات .

👉 ولكن لا بد أن نأخذ فى اعتبارنا أن الحديد برغم أهميته إلا أنه سلاح ذو حدين، فإذا زاد على حده يصبح مضر للجسم مثله مثل بقية المعادن، حيث يساهم فى تكون جزيئات مؤكسدة مضرّة بالشرايين.

- فيتامين (B12) اللازم للخلايا العصبية وحماية الشرايين متوافره، وهذا الفيتامين يشترك مع فيتاميني (B6) و (B9) في مكافحة زيادة نسبة "الهوموسستين" في الجسم، وبالتالي عدم تلف الشرايين والدماغ.

• ومما سبق يمكننا القول بأن اللحم الأحمر مفيد بالطبع للجسم لوجود عناصر مهمة لبنائه فيه، ولكن إذا تم تناوله باعتدال وصاحب تناوله غذاء غني بالخضروات والفواكه.

◀ وهناك سؤال يراودني الآن عن: ماذا يحدث إذا تناولنا اللحم الأحمر بكثرة؟ وهل هذا يضر بالشرايين؟!

• بالطبع هذا يضر بالشرايين لأسباب عديدة منها:

- إن تناول اللحم الغني بالدهون بمعدل مرتفع يساهم في الإصابة بتصلب الشرايين لأنه غني بالأحماض الدهنية المشبعة التي ترفع معدل الكوليسترول في الدم، ويرفع ضغط الدم أيضا، وهذه الأحماض الدهنية المشبعة تساهم في تكون الجلطات التي تسد الشرايين.

- كذلك فإن البروتينات في اللحم غنية بإعادة "المتيونين" التي تتحول في الجسم إلى "هوموسستين"، وهذه المادة تزيد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية.

- أما اللحوم المصنعة فضررها أكثر في تعرض الجسم لأمراض القلب والشرايين، ولذا فإن تناولها باعتدال مهم للغاية.

◀ **وبالنسبة للسكريات والنشويات:** فعلىنا باختيار الأنواع بطيئة الاحتراق كالحبوب والمكرونه والأرز والبرغل والخبز الأسمر لغناها بالألياف والبروتينات النباتية وفيتامينى B6، B9، والمغنسيوم.

◀ **وبالنسبة للحليب ومشتقاته:** الأجبان والحليب والزيادى أغذية مهمة جدا لوجود الكالسيوم والبكتيريا المفيدة للأمعاء بها، ولكن لو كانت قليلة الدسم يكون أفضل، وأيضا باعتدال.

◀ **وبالنسبة للزيوت والدهون:** فاستخدام زيت الزيتون بدلا من الزيوت وأنواع الدهون الأخرى مفيد جدا فى ذلك.



ثالثاً: الأغذية التي تخفض من ضغط الدم المرتفع

• للأسف الشديد انتشر مرض الضغط المرتفع في هذه الأيام كثيراً بين الشباب وليس كبار السن فقط، حيث التوتر والضغط الحياتية التي نعاني منها جميعاً.

وينقسم الضغط المرتفع لنوعين مريضين:

أولهما: الضغط الانقباضي: وهو ضغط الدم عند انقباض عضلة القلب في وقت ضخ الدم إلى الجسم وهو الرقم الأول في قراءة الضغط ويكون الطبيعي فيه ١٢٠.

وثانيهما: الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم عند انبساط عضلة القلب في وقت رجوع الدم من الجسم إلى القلب وهو الرقم الثاني الذي نقرأه والذي يكون الطبيعي فيه ٨٠.

للأسف ويرى علماء التغذية أنه يجب أن نتفائل لأنه إذا أحسننا اختيار ما نأكل يمكننا أن نتغلب على مشكلة الضغط المرتفع، ويرون أيضاً أن تناول مضادات الأكسدة وكل من الصوديوم، والسيلينيوم، بالإضافة للتحكم في الوزن يفيد في خفض ضغط الدم.

للأسف الأغذية التي تساعد على الحماية من ضغط الدم المرتفع وخفضه:

• بداية يجب أن يسير مريض الضغط المرتفع على نظام غذائي

مبنى على الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات ومنتجات الحليب قليلة الدسم، مع الإقلال من كميات الدهون كالزيت والسمن، والتركيز على ضرورة تناول حفنة من المكسرات غير المالحة يوميا.

- **ولذا فعليه أن يتناول الفاكهة والخضروات** بصفة يومية لاحتوائها على كميات كبيرة من مضادات التأكسد والبوتاسيوم والمغنسيوم والألياف التي تساعد بدورها على خفض الضغط المرتفع.

- **وأن يتناول العنب الأحمر** بصفة خاصة لأن به بعض العناصر الغذائية التي تساعد على توسيع الشرايين وبالتالي تخفض ضغط الدم.

- **وتناول عودين من (الكرفس)** يوميا يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع أيضا.

- **وكذلك تناول بعض فصوص الثوم** يوميا لمدة ثلاثة أشهر يؤدي لخفض ضغط الدم بمعدلات كبيرة.

- **أما تناول الأسماك** وخاصة الغنية بالدهون مثل السلمون، والماكريل، والسردين، أو تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على زيت السمك يخفض من ضغط الدم.

- **وتناول اللبن ومشتقاته والبيض** يمد الجسم بالكالسيوم الذي يؤدي لخفض ضغط الدم وخاصة لو تناولناه إلى جانب

بعض الخضروات كالبايماة والسبانخ وبعض الفاكهة كالشمش والليمون.

- وأيضا تناول الأرز والمكرونه، والمكسرات، والرده، والخرشوف، والموز، والبلج كل هذا يؤدي لخفض الضغط لاحتوائها على الماغنسيوم.

• كما أن تناول ٢٥٠ مليجراما من المكملات الغذائية في اليوم وخاصة التي تحتوي على فيتامين (C) يخفض من احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم للنصف مع التقدم في العمر، ويمكن الحصول على ذلك أيضا ولو من برتقالة واحدة يوميا.

• وكذلك تناول كويين من عصير البنجر يوميا يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، وقد فسر العلماء ذلك بأن النترات عند تناولها من خلال عصير البنجر تتحول بواسطة البكتيريا المتواجدة على اللسان إلى مركب كيميائي يصل إلى المعدة ليتحول إلى أكسيد النتريك، ليدخل بدوره مرة أخرى للدم على هيئة نترات تعمل على خفض ضغط الدم.

* * *

لله أما بالنسبة لمرضى الضغط المنخفض فعليهم بالآتي:

- عليهم بالاهتمام بتناول غذاء متوازن يحتوي على كل العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم مع البحث عن أسباب انخفاض الضغط العضوية لعلاجها.

- كذلك تناول السوائل بكثرة فهذا يساعد في رفع الضغط.
 - والحرص على تناول بعض الأطعمة المالحة.. ولكن لا نكثر من ذلك حتى لا يحدث العكس.

• وأخيرا.. يجب أن يحرص مريض الضغط المرتفع على عدم تناول الأطعمة المالحة كالمخللات والأجبان المالحة، والمعلبات، والمكسرات المملحة.

• وكذلك يجب عليه استبدال الملح العادي (كلوريد الصوديوم) بملح آخر هو (كلوريد البوتاسيوم).

• ويجب ألا ننسى أن السمنة والوزن الزائد تساعد على رفع ضغط الدم، لأن نشاط الشق الأيوني الحريصل لأعلى كفاءة لديه مع الزيادة في الدهون.

لذا يعتبر خفض الوزن مهما للغاية.. وخاصة إذا عرفنا أن ارتفاع ضغط الدم يتج عن وجود أعداد كبيرة من الشق الأيوني الحرفي مقابل القليل جدا من مضادات الأكسدة.

وهذه الزيادة تعوق الجسم عن إنتاج مادتي أكسيد النيتريك (Nitric Oxide) والبروستاسيكلين (Prosta cyclin) وهما مادتان تساعدان على ترخية الأوعية الدموية لمنع الإصابة بارتفاع الدم.

رابعاً : الأغذية التي تساعد على

خفض الكوليسترول في الدم

• كثيراً ما تحذرنا النظم الغذائية من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. ولذا سأحيطكم ببندة مختصرة عن هذا المرض .

لكن ما هو الكوليسترول الذي يتردد كثيراً على الألسنة؟

الكوليسترول: هو نوع أساسي من الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد، ونحصل عليه أيضاً من خلال بعض الأغذية كالمنتجات الحيوانية .

وهو له وظائف عديدة في الجسم وخاصة بالنسبة للأنسجة العصبية وللمخ، حيث يستخدم كموصل للإشارات التي يصدرها المخ، كما يدخل في تصنيع الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية .

وتتحد مادة الكوليسترول مع البروتينات لتحملها معها خلال تيار الدم، وتكون جزيئات قابلة للذوبان في الماء وتسمى "البروتينات الدهنية" وتنقسم لثلاثة أنواع (بروتينات دهنية منخفضة الكثافة جداً، منخفضة الكثافة فقط، مرتفعة الكثافة) .

لهم وقد توصل المتخصصون إلى أن هناك نوعاً من الكوليسترول ضار وآخر نافع:

الضار: هو ما يؤخذ عن طريق الدهون الحيوانية ويتسبب في الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين إذا زاد على حده ...

النافع: هو ما يؤخذ عن طريق الدهون النباتية التي تساعد على خفضه في الدم.

• **الأغذية المسموح بتناولها في حالة ارتفاع كوليسترول الدم:**

- اللحوم: جميع اللحوم الخالية من الدهن.
- الطيور: الدجاج- الحمام- الديك الرومي "بدون جلد".
- الأسماك: منخفضة الدهون- وغالبا الأسماك "المبطنية" تكون منخفضة الدهون مثل البلطي عكس المدورة أو المبرومة فتكون عالية الدهون مثل البورى. ويتناولها المريض مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد.
- البيض: زلال البيض فقط (البيض).
- الألبان ومنتجاتها: لبن منزوع الدسم، زيادى خالى الدسم "بدون قشدة"، جبن خالى الدسم أو قريش.
- النشويات: الخبز الأسمر- المكرونة بدون بيض ويشاميل- الأرز بزيوت نباتية.
- المشروبات: العصائر الطبيعية- الشاي والقهوة بدون سكر وباعتدال.
- متنوعات: الحمص- الترمس.
- الزيوت: زيت الذرة- زيت الزيتون.

• الاغذية الممنوعة فى حالة ارتفاع كوليسترول الدم:

- اللحوم: جميع اللحوم السمينه.
- الطيور: البط والأوز وجلد الطيور.
- الأسماك: عالية الدهون مثل القراميط و ثعابين السمك-
"القشريات" مثل الجمبرى والاستاكوزا .
- البيض: صفار البيض.
- الألبان: اللبن الدسم - القشدة - الأيس كريم -
الجبن الدسم.
- التشويات: المكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المسواد
الدسمة الأخرى، أى المكرونة بالبشميل وما شابهها.
- المشروبات: المشروبات الغازية - والمشروبات ذات
السكر العالى.
- متوعات: اليامش - المكسرات - مبيض القهوة.
- الزيوت والدهون: الزبدة، والسمن، الزيوت المتجمدة.



خامسا: الأغذية التى تساعد على ضبط السكر فى الدم

← يحتاج مريض السكر إلى استيفاء احتياجاته من الطاقة عن طريق الغذاء الذى يتناوله، والذى يجب أن تتوافر فيه المواد النشوية (كربوهيدرات) والبروتينية والدهون، بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات.

ومريض السكر مطالب بتحقيق ذلك دون الزيادة عن الحاجة، وكذلك اختيار الأنواع التى تناسبه غذائيا، والتى لا تشكل عبئا شديدا على الجسم من ناحية رفع نسبة الجلوكوز بالدم.

• ولذلك فإن النشويات المركبة والمعقدة كالموجودة فى الخبز الأسمر، والبطاطس، والمكرونه وأيضاً الأرز، تعتبر أفضل من السكريات البسيطة الموجودة فى الحلوى، والعصائر، والمياه الغازية بالنسبة له.

• كما أنها - أى النشويات المعقدة - تعطى إحساساً أكبر بالشبع، وهو أمر مهم لمريض السكر حتى يتوقف عن الاستمرار فى الأكل، وحتى لا يشعر بالخزمان.

• وإذا تميز المريض بالبدانة فإن تخفيض الوزن عن طريق

الأنظمة الغذائية سيساعده فى السيطرة على المرض، وفى حالات كثيرة يساعده على الاستغناء عن العلاج الدوائى.

← وتجدر هنا الإشارة إلى أن الاحتياجات الغذائية لمريض السكر تختلف من شخص إلى آخر حسب عدة عوامل منها:

أولاً: المرحلة العمرية: الكبار بالطبع ستختلف احتياجاتهم عن الصغار، فنجد أن الأطفال مثلاً أكثر احتياجاً للغذاء نظراً لمروهم بمرحلة النمو.

ثانياً: الحالات الخاصة: كالمراة الحامل: ستختلف احتياجاتها عن المريض العادى نتيجة احتياجات الحمل والجنين للنمو، فنسبة احتياجاتها للغذاء ستحسب حيثئذ حسب معدل السكر عندها بالطبع.

ثالثاً: النشاط الرياضى: سيحتاج لنسب من الغذاء أعلى من الشخص العادى حيث يقوم الرياضى بحرق السعرات الحرارية.

رابعاً: فى فترات النقاهة: والحالات المرضية مثل الأورام، نتيجة فقدان الوزن الشديد، بالطبع سيحتاج المريض لنظام غذائى مختلف ليساعده على استرداد وزنه بالتناسب مع حالته المرضية.

خامساً: حسب طبيعة العمل: من يدوى شاق أو مكتبى مريح ستختلف كمية ونوع الغذاء بالطبع.

للأسف ويمكن اتباع الطرق التالية دون الحاجة إلى احتساب عدد السعرات اليومية لمريض السكر:

أولاً : المواد الغذائية التى يمكن تناولها باعتدال :

- المواد النشوية (كربوهيدرات) يجب أن تمثل (٥٠-٦٠%) من الوجبة والتى تحتوى على نسبة من السكر مثل الخبز والأرز والمكرونة.

- وكذلك الخضروات والفواكه (عدا العنب والتين والبلح)، وعصير الفواكه.

- وأيضاً البيض والمواد الدهنية مثل الزبد وزيت الذرة والزيتون كل ذلك يجب تناوله باعتدال.

ثانياً : المواد الغذائية التى يمكن تناولها بالكميات المرغوبة :

- البروتينات الحيوانية والنباتية وتمثل (١٥-٢٠%) من الوجبة، كاللحم والسمك والدجاج والجبين.

- وكذلك الشاي والقرفة والقهوة (بدون سكر).

ثالثاً : المواد التى تحتوى على نسبة عالية من الألياف :

- ويفضل تناول الفواكه ومستحضرات الحبوب التى تحتوى على نسبة عالية من الألياف، حيث يساعد ذلك فى السيطرة على نسبة السكر بالدم بشكل أفضل.

- وتشمل هذه المواد الخضروات وخاصة الورقية كالسبانخ والكرنب والبقوليات والحبوب (مشملة على قشورها) ومعظم الفواكه، وتتراوح كمية الألياف من مادة إلى أخرى.

وتناول كمية تقدر بـ ١٠٠ جرام من هذه الأصناف يوميا كفيل بتخفيض مخاطر الإصابة بالنوع الثانى من السكر بنسبة ١٤٪، وذلك لارتفاع نسبة معدلات الماغنسيوم فى تلك الأصناف وخاصة السبانخ والكرنب .

وقد توصلت الأبحاث إلى أن استخدام هذه المواد الغذائية يساعد على تفادى الارتفاع المفاجئ فى نسبة السكر، وذلك بسبب انخفاض سرعة امتصاصها من الجهاز الهضمى .

* * *

للغذاء المواد الغذائية الواجب تجنبها:

• الأغذية التى تحتوى على السكريات مثل السكر بكافة أنواعه، والمربات، والعسل، والحلويات، والشيكولاتة، والكيك، والبسكويت المحلى بالسكر، والفواكه المجففة أو المعلبة، والعنب، والمشروبات السكرية والغازية، والتسالى والمكسرات، والوجبات السريعة الغنية بالدهنيات.

• ويراعى تقديم الغذاء بشكل متناسق مع نظام العلاج حتى يتوافق توقيت تأثير العلاج، مع ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم بعد تناول الوجبات.

• ويقرر الطبيب حجم الجرعات ومواعيدها، وكذلك توزيع الوجبات وكميات الغذاء المناسبة لاحتياجات كل مريض على حدة.

← ولذا يجب أن ننظم إعطاءهم الأطعمة المناسبة المحتوية على النشويات مع كمية كبيرة من الخضروات على فترات منتظمة خلال الوجبات اليومية، مع التقليل من الحلويات والسكريات، وهذا يعتبر من أهم أسس علاج السكر وخاصة سكر الأطفال.

• ولكن ماذا نفعل حيال مرضى السكر من الأطفال، وهل من الصواب منعهم عن بعض الأطعمة؟

بالطبع نحن لا نستطيع منع الطفل عن طعام معين لأنه فى مرحلة نمو ويحتاج لتكامل جميع العناصر الغذائية المساعدة على نموه.

كما أن المنع ممكن أن يؤثر عليه نفسيا حيث لا يقدر ما يمر به، وخاصة لو كانت سنه صغيرة.

← وفى تلك الحالة يمكن أن نمده ببعض الحلوى المحببة إليه بعد الوجبة أو قبل التمارين التى يجب أن يقوم بها مثلا، على أن نعتبرها جزءاً من نظامه الغذائى.

← ولا بد أن نتناول حالات الأطفال مرضى السكر بالعناية الفائقة لأن هذا المرض إذا لم يعالج جيداً فى الصغر له تأثيرات خطيرة فى الكبر فلنتبه لذلك.

* * *

• وإليكم بنموذجين للنظم الغذائية فى حالة مريض السكر للسير على منوالها:

• نظام غذائي لطفل مريض بمرض السكر:

الإفطار:

$\frac{1}{4}$ رغيف أسمر + كوب لبن خالي الدسم + قطعة جبن أبيض
٣٠ جراما أو قطعة مثلثات + نصف موزة أو تفاحة.

بين الإفطار والغداء: ثمرة فاكهة.

الغداء:

طبق أرز + طبق سلاطة + طبق خضار غير مسبك
نى × نى + قطعة بروتين ١٠٠ جرام (سمك أو لحم أو
دجاج) + نصف موزة أو تفاحة .

بين الغداء والعشاء: ثمرة فاكهة + كوب لبن.

العشاء:

بيضة + ربع رغيف + قطعة جبن + كوب لبن أو زبادى.
قبل النوم: يمكن أن يتناول نصف ثمرة فاكهة.



• مثال لنظام غذائي لمريض السكر متوسط الوزن والنشاط:

الإفطار:

- رغيف صغير خبز بلدى أسمر + ٤ ملاعق فول + ملعقة زيت
زيتون أو ذرة.

أو - بيضة مسلوقة أو قطعة جبن أبيض ٥٠ جراما + طبق صغير
سلطة خضراء + كوب من الشاي أو القهوة باللبن بدون سكر.

الفداء:

- رغيف صغير خبز بلدى + ٤ ملاعق أرز + طبق خضار مطبوخ بزيت الذرة ماعدا (البطاطس - البسلة - القلقاس) + ربع دجاجة.

أو - ١٢٥ جم لحم أحمر أو سمك + سلطة خضراء + ثمرة أو اثنتين من الفاكهة (ماعدا البلح - العنب - التين - المانجو).

العشاء:

- $\frac{1}{4}$ رغيف خبز بلدى + جبن أبيض + زيادى + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة.



• وفى النهاية إليكم بجدول يوضح مدى احتياج الجسم من السرعات الحرارية لمريض السكر لكل كجم من الوزن المثالى:

درجة النشاط حالة الجسم	نشط جداً	متوسط النشاط	قليل النشاط
			بدین
عادی	٣٥	٣٠	٢٥
نحيف	٤٠	٣٥	٣٠



■ ملحوظة أخيرة:

كثيرا ما يسأل مريض السكر هل يمكنه أن يصوم فى شهر رمضان أم لا؟!؟

• فى حالة مريض السكر من النوع الأول الذى يعالج بالأنسولين ينصح بعدم الصيام، وذلك لتعرضه لمخاطر بنقص الجلوكوز واحتياجه لتناول الوجبات بانتظام.

• أما مريض السكر من النوع الثانى يمكنه الصيام - تبعا لحالته - مع مراعاة تعديل مواعيد الدواء لتتناسب مع فترة الإفطار، وكذلك توزيع الأكل على مدار فترة الإفطار وعدم تركيزها فى فترة واحدة.

• مع مراعاة تناول كمية كافية من السوائل، والابتعاد عن الأصناف الغنية بالسكريات والدهنيات كالكنافة والقطايف والحلويات التى يشتهر بها هذا الشهر الكريم.



للأسف وأخيراً.. سأمدكم ببعض المعلومات التى حصلت عليها من دراسة للمعهد الطبى الأمريكى والجمعية الأمريكية لمرضى السكر والتى توصى بالآتى:

• يجب أن يتناول مريض السكر المواد الغذائية التى تخفض معدل السكر فى الدم كالحليب والزبادى والآيس كريم منخفض السعرات الحرارية والفاكهة لاحتوائها على الفركتوز.

• يجب أن تكون الطاقة المستمدة من الكربوهيدرات في الوجبات الغذائية في حدود من ٤٥٪ إلى ٦٠٪ من إجمالي الطاقة اليومية، على أن يكون الحد الأدنى لتناول الكربوهيدرات ١٣٠ جم.

• مع ملاحظة عدم الاستغناء عن الكربوهيدرات في الوجبات الغذائية، لأن ذلك يؤدي لتحلل الدهون المخزنة في الجسم وتحولها لأحماض أمينية.

← وهذا الأمر قد يؤدي أحيانا لإصابة المريض بإغماءة سكرية، وقد يؤدي أيضا لتحلل البروتينات الموجودة في المواد الغذائية وفقدان عنصر الصوديوم في الجسم وحث الجفاف.

• لذلك يجب أن يكون الحد الأدنى للكربوهيدرات ١٣٠ جراما في اليوم أي ما يوازي رغيفا ونصف الرغيف مقسما على الثلاث وجبات.

• وبالنسبة للسكر الذي يتناوله البعض للتحلية يجب ألا تزيد نسبته في الطعام على ١٠٪ من إجمالي الطاقة اليومية، أي ١٢٠ سعرا حراريا فقط وهو ما يوازي ١١ جراما فقط.

• ويجب أن تتوخى الحذر عند استخدام سكر الفركتوز الموجود في الفاكهة لأن الإكثار منه يمكن أن يتسبب في حدوث كواركت في العين.

• كما أنهم يوصون بآلات تزيد الطاقة المستمدة من الدهون في الوجبات الغذائية على ٢٥٪ إلى ٣٠٪ من إجمالي الطاقة في اليوم، وتفادي الدهون التي توجد بكثرة في السمن المهدرج والزبد، وعليه فلا يجب أن تتعدى ٧٪ من الطاقة اليومية المحددة بـ "١٢٠٠ سعر حرارى".

• ويمكن الاستعانة بالدهون عديمة التشبع "أوميغا ٣" الموجودة في الأسماك والزيت، وكذلك "أوميغا ٦" الموجودة في الزيوت كزيت الذرة والزيتون.

• وفي النهاية يجب تناول ١٤ جراماً من الألياف يومياً لكل ١٠٠٠ سعر حرارى وهى موجودة في العديد من الفواكه والخضر.

• وبالطبع لابد من استشارة الطبيب المعالج فى كل هذا.



سادساً: الأغذية التي تحمي من هشاشة العظام

لماذا نعنى بمرض الهشاشة؟

نعنى بمرض الهشاشة هنا فقد الإنسان للمعادن الأساسية بالعظام- وإذا كان مرض هشاشة العظام شائعاً لدى البالغين، إلا أنه تتزايد احتمالات الإصابة به لدى السيدات مقارنة بالرجال.

ونلاحظ أنه في الآونة الأخيرة تزايد معدلات الإصابة بمرض هشاشة العظام خاصة بين السيدات اللاتي وصلن سن اليأس وخاصة في السنوات الخمس الأولى من هذه الفترة - أى في مرحلة انقطاع الطمث- وهذا يحدث لأن هرمون الإستروجين تقل نسبته عند هذه المرحلة العمرية وهو من العوامل المهمة التي تؤثر في بناء العظام، ويمكن الاستعانة بالهرمونات التعويضية بعد استشارة طبيب النساء لمنع أو تقليل نسبة الإصابة بهذا المرض مع تناول فيتامين (D) بجرعات مناسبة.

ولكن لا تقتصر هشاشة العظام على النساء فقط بل تصيب الرجال أيضاً في مرحلة ما بعد سن الستين، ولكن نسبتها في النساء أعلى - كما سبق وقلنا- .

وتكمن خطورة هذا المرض في أنه ليست له أعراض واضحة، ولكنه يسبب ضعفا تدريجياً في العظام يتعرض معه المريض فجأة لآلام حادة في كل الجسم بلا مبرر واضح، وقد يؤدي لما هو أسوأ

من ذلك إلى سهولة كسرها بسبب أية إصابة بسيطة، وقد يكون بعضها خطيرا ككسر عنق عظمة الفخذ أو العمود الفقري أو الرسغ مثلا.

❖ ومن أسباب الإصابة بهشاشة العظام:

- عدم تناول الكالسيوم وفيتامين (D) بالقدر المناسب.
- التدخين مع الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على كافيين الذى بدوره يؤدي لإعاقة امتصاص الكالسيوم من الوجبات.
- الإسراف في تناول المشروبات الغازية لأنها تحتوي على "الفوسفور" وهو معدن مهم للعظام، ولكن زيادة نسبته تؤدي إلى نقص كمية الكالسيوم في الدم مما يتسبب في ارتفاع هرمون "الباراثايرود" الذى يؤدي بدوره إلى تلاشى الكالسيوم من العظام.

• كما أن احتواء هذه المشروبات على ثانى أكسيد الكربون الذى يسبب نسبة زيادة الحموضة في الدم واضطراب في الجهاز الهضمي، فيضطر الجسم إلى معادلة التأثير الحمضي بالكالسيوم.

❖ واليكم بالأغذية التى تحمى الجسم من هشاشة العظام:

← الحمضيات ودورها في علاج الهشاشة:

في إطار البحث عن علاجات طبيعية لهشاشة العظام، أكدت

دراسة حديثة بالمركز القومي للبحوث أن تناول البرتقال والليمون يساهم بدور فعال في علاج هشاشة العظام، وذلك لاحتوائهما على العديد من المركبات "الفلافونويدية" والتي لها تأثير مماثل لهرمون الأستروجين، وكذلك لها دور إيجابي في الحد من هدم العظام كما تساعد في رفع مستويات الكالسيوم بالدم.

• وأكدت الدراسات أيضا أن تناول مستخلصات أوراق وقشور الليمون والبرتقال يؤدي لرفع مستوى الكالسيوم بالدم في حالات هشاشة العظام، وذلك لاحتواء هذه الموالح على العديد من المركبات الفينولية مثل "الكيرستين" المضاد للوهن العظمى وكمضادات للأكسدة.

• كما أظهرت التجارب أن العلاج بمستخلصات الليمون والبرتقال له تأثير ملحوظ في زيادة الكثافة المعدنية العظمية بالمساحة الكلية لعظام الفخذ.

← البرقوق المجفف وأهميته في علاج الهشاشة:

كذلك البرقوق المجفف له دور ملحوظ في الحفاظ على عظام المرأة قوية وخاصة للسيدات فوق سن الأربعين - فالبرقوق المجفف يحتوى على مركبات "الفينول" التي تعمل على بناء العظام، كما يحتوى على عنصرى "البورون" و"البوتاسيوم" ولهما دور فعال في تقوية العظام.

• بالإضافة لذلك أكدت بعض الدراسات أن أفضل فاكهة

لعلاج فقر الدم هي البرقوق المجفف لاحتوائه على الحديد الذى يساعد على حمل الأوكسجين إلى أجزاء الجسم ويقلل من إصابته بفقر الدم.

• وينصح الأطباء بتناول عشر ثمرات من البرقوق المجفف لتوفير الكمية التى يحتاجها الجسم يوميا.

• ويفضل تناول البرقوق المجفف مع ثمار غنية بفيتامين (C) مثل الحمضيات والفراولة، ويوصى خبراء التغذية بإضافة البرقوق الجاف إلى نظامنا الغذائى بشكل أكبر للحصول على أقصى استفادة ممكنة.

← الخضروات والفواكه ودورها فى الوقاية من الهشاشة:

إن تناول البدائل النباتية لهرمون "الإستروجين" يساعد فى خفض عمليات نخر العظام وكسورها، وخاصة بالنسبة للسيدات فى سن اليأس.

• ومن هذه النباتات: الخضروات الغنية بالمركبات "الفيتولية" التى تتحد مع مستقبلات "الإستروجين" ولها تأثيرات بيولوجية إيجابية مثل خفض إتلاف العظام كالبقدونس والبصل.

• كذلك توصل باحثون بريطانيون إلى أن اتباع نظام غذائى غنى بالفواكه والخضروات، خصوصا البصل والثوم والمكسرات، يمكن أن يجد من خطر الإصابة بأكثر أشكال التهاب المفاصل

شيوعا، بالإضافة إلى خفض مستوى هشاشة العظام التي تعاني منها نسبة كبيرة من النساء.

وتناول الخضروات ذات اللون الأخضر مثل الخس والجرجير والملوخية والسبانخ لاحتوائها على نسب عالية من الكالسيوم.

• وأجرى الباحثون تحقيقا حول احتمالية أن تكون هناك ثمة علاقة وثيقة بين النظام الغذائي ومرض المفاصل المؤلم، ووجدوا أن السيدات اللاتي تناولن الثوم، انخفض لديهن مستوى هشاشة العظام في منطقة الفخذين.

← اللبن ومشتقاته ودوره في الوقاية من مرض هشاشة العظام؟

يفيد اللبن في الوقاية من هشاشة العظام نظراً لاحتوائه على فيتامين (D) الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم، واحتوائه على كربوهيدرات ودهون تقلل حموضة الدم، ومن ثم كثافة الكالسيوم في العظام.

ومعظم الدراسات التي أجريت على المراهقين وجدت أن من يتناولون الألبان بكثرة لديهم كثافة عظام أفضل من غيرهم.

• ويؤكد لنا الكثير من الأطباء على أهمية تناول الأطفال للبن حيث يشبهون بناء كتلة العظام بالادخار في البنك، فعندما نقوم في الصغر بالادخار يمكن الاستعانة بهذا الرصيد في الكبر، ولذلك فإن أهم فترة لبناء العظام هي فترة الطفولة والمراهقة من

خلال الإكثار من تناول الألبان والأطعمة الغنية بالكالسيوم، وأيضا التعرض للشمس وممارسة الرياضة.

ولكل مرحلة عمرية حد أدنى لكمية اللبن التي يجب أن تتناولها وكلما زادت كان أفضل، فمثلا يجب على البالغين أن يتناولوا يوميا ٥٠٠ جرام، والأطفال ٧٥٠ جراما، ١٥٠٠ جرام للمرضعات والحوامل، و ١٠٠٠ جرام لكبار السن.. ولكن اللبن وحده لا يكفي للوقاية من هشاشة العظام ولا بد من تناول بقية الأغذية التي عرضناها قبلا.

← الفيتامينات والمعادن ودورها فى الوقاية من الهشاشة :

• **فيتامين (D):** يشارك فى تنظيم مستوى الكالسيوم والفسفور فى الدم وترسيبه فى العظام، وتعد أشعة الشمس المصدر الرئيسى له، وهو يوجد فى زيت السمك والحليب والزبدة وصفار البيض والخضار.

• **فيتامين (K):** ويوجد فى الخضروات الورقية والزيتون النباتية والكبد وصفار البيض والطماطم.

• **فيتامين (A):** وهو مهم جدا لسلامة العظام والجلد والجهاز التناسلى، ويقوى المناعة، ويوجد فى المصادر الحيوانية مثل الكبد واللحوم والأسماك والحليب ومنتجاته.

• **الكالسيوم:** ويعتبر من أهم المعادن المكونة للكثافة العظمية،

ويوجد فى الحليب والألبان والخضروات الورقية خضراء اللون والبقوليات والتمرس وغيرها.

• **الفسفور:** يعمل مع الكالسيوم على الحد من تكون الكتلة العظمية، لذا يجب أن يكون ضمن نسب محددة مع الكالسيوم فى الجسم، ويوجد فى الأسماك والمأكولات البحرية، المكسرات، فول الصويا، التمر، الحليب، الحبوب الكاملة، المشروبات الغازية، الشوربات الجاهزة، المواد المضافة.

• **المغنسيوم:** نصف الكمية الموجودة منه فى الجسم تكمن فى العظام، وهو يعمل على تحويل فيتامين (D) إلى مادته النشطة، ويدخل فى عملية "تمعدن" العظام، ويوجد فى الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر والحبوب الكاملة والنخالة والمكسرات والبقوليات.

• **المنجنيز:** يحافظ على سلامة الجهاز العصبى وعلى صحة العظام، ويقوى جهاز المناعة، ويوجد فى البقوليات الجافة والنخالة والخضروات الورقية والموز.

• **البوتاسيوم:** يهدئ الأعصاب، ويخفض ضغط الدم ويحافظ على صحة العظام، ويوجد فى التمر والموز والمشمش والبرتقال والشمام والزبيب والبطاطا والفاصوليا.

• **الزنك:** ينظم مستوى الهرمونات فى الجسم ويحافظ أيضا على

صحة العظام، ويوجد في اللحوم والأسماك والفراولة والتوت والقرفة والزنجبيل.

• **اليود:** الذى ينظم عمل الغدة الدرقية ويحافظ على صحة العظام، ويوجد بكثرة فى المأكولات البحرية.

وأخيراً: من المعروف أن ثمة علاقة قائمة بين وزن الجسم ومرض هشاشة، والرياضة مهمة فى هذا الصدد وأبسطها المشى، لما له من دور مهم فى الوقاية لأنه يزيد من سرعة دوران الدورة الدموية، على أن يكون المشى فى الهواء الطلق.

- بالإضافة إلى التعرض للشمس، ولا بد أن تكون فى الصباح الباكر أو قبل الغروب، وأن يكون أكبر جزء من الجسم مكشوفاً وإذا تعذر ذلك يمكن ارتداء ملابس فاتحة خفيفة.

- وأيضاً علينا أن ننتبه إلى أن الغذاء الغنى باللحوم يجعل الدم أكثر حمضية ويزيد من فقدان الكالسيوم، أما البروتين النباتى فلا يتسبب فى فقدان الكالسيوم.

- كما يجب تناول الكالسيوم من الأغذية المختلفة وتجنب الإكثار من تناول ملح الطعام لأن هضم الملح يؤدى لفقدان الكالسيوم.

- وعلينا أن ننتبه ونهتم فى كل مراحلنا ببناء العظام، حيث تبدأ منذ ولادة الطفل لتصل إلى شدتها وقوتها عندما يكتمل

النسيج العظمي في سن الثلاثين، أو ما يسمى بذروة الكثافة العظمية وبعد ذلك تبقى العظام ثابتة أو تتناقص بشكل تدريجي (حوالي ١٪) سنويا في الحالة الطبيعية.

أما في حالة الإصابة بهشاشة فإن الكتلة العظمية تتناقص بسرعة كبيرة مسببة المرض، وعلينا في تلك الحالة الاهتمام بقياس كثافة العظام.



سابعاً : الأغذية التي تقينا من مرض السرطان

• تشكل حالات السرطان الناتجة عن التغذية غير السليمة نسبة ٣٠٪ من حالات السرطان بصفة عامة، وهذه النسبة تفوق نسبتى السرطان المتأتى عن التبغ أو الكحول، وبالتالي يمكن أن نخفض نسبة خطر الإصابة بهذا المرض للثلث إذا أحسنا اختيار الأطعمة. وقد نلاحظ أن الأعضاء الأكثر إصابة بهذا المرض، القولون، المعى المستقيم، الرثتان، والثدى عند المرأة والبروستاتا عند الرجل.. وهذه الأنواع هى الأكثر تأثراً بالعادات الغذائية. ولذا اهتمت الدراسات وعلماء التغذية بالأنواع الواجب تناولها وتقليل من خطر الإصابة بهذا المرض .

للمن من الأغذية التي تقينا شر هذا المرض اللعين ما يلي:
◀ أولاً: الخضار والفاكهة:

• **كيف تحمى الخضار والفاكهة الجسم من السرطان؟**

- أظهرت بعض الدراسات العلمية أنه يمكننا تجنب ٢٠٪ من أمراض السرطان إذا استهلك كل واحد منا ما لا يقل عن ٤٠٠ جرام من الفواكه والخضروات يومياً، أى ما يعادل صحتين من الخضار، ومن حبتين لثلاث حبات فاكهة يومياً.

- ويختلف تأثير الغذاء باختلاف نوع السرطان ، فنجد مثلاً سرطان القولون والمعى المستقيم يظهر تأثير الجزر والكرنب واللفت والبروكولى فيهما بشكل واضح.

- وأيضاً الثوم والبصل يخفضان من نسبة الإصابة بالقولون بنسبة ٥٠٪ لدى الأشخاص الذين يستهلكونها بكثرة.

- أما تأثير الفواكه والخضار الوقائي للثدى والدم والمبيضين والبنكرياس والبروستاتا أقل قليلاً، حيث يعتبر استهلاك الخضار الأخضر أو الأصفر اللون مفيداً للثدى.

- كذلك تناول الطماطم والجوافة والبطيخ والجريب فروت كلها مفيدة للبروستاتا.

- والليمون له دور فعال في قتل الخلايا السرطانية الخبيثة في ١٢ نوعاً من السرطان ومنها القولون والثدى والبروستاتا والرئة والبنكرياس.

• والمثير أن الليمون يحطم الخلايا السرطانية الخبيثة فقط ولا يؤثر على الخلايا السليمة.

• ولذا تبين أن مركبات تلك الشجرة أفضل عشرة آلاف مرة من العلاج الكيماوي، ولكن بالطبع يجب أخذ علاج مناسب للمرض.

للأسف والسبب في أن هذه الفواكه والخضروات مفيدة للحماية من السرطان وجود عناصر عديدة فيها تساعد على وقاية الجسم من السرطان مثل:

- فيتامين (C) الذي يتمتع بخصائص مضادة للتأكسد ويساهم في تجديد فيتامين (E) في الجسم.

- وأيضا وجود مادة الكاروتينويد: التى تمنح الفواكه والخضار لونها الأحمر المائل للبرتقالى وهى بالتعاون مع فيتامين (C) تتمتع بخصائص مضادة للتأكسد.

- البيتاكاروتين: الذى يتحول فى الجسم لفيتامين (A) ويساهم فى تجديد خلايا البشرة والفم والقناة الهضمية.

- الليكوبين: وهو متوافر بشكل أساسى فى الطماطم، ويقى من سرطان البروستاتا.

- البوليفينول: وهى مادة تتمتع أيضا بخصائص مضادة للتأكسد كفيتامين (C) والبيتاكاروتين، ويبدو أن هذه المادة قادرة على حماية الخلايا السليمة فى الجسم من السموم المختلفة، وعلى منع نمو الخلايا السرطانية وتزايدها.

- الكلوكوزينولات: الموجودة فى الكرنب والفجل واللفت وهى تحمى القولون والمعى المستقيم بشكل خاص.

- السولفورافان: مركب يحمى المعدة من السرطان والعدوى البكتيرية والقرحة ويعتبر البروكولى غنى بهذا المركب.

- الألياف: تلعب دورا وقائيا فيما يتعلق بسرطان القولون إلا أن الدراسات لم تثبت كلها هذا الدور.

← **ثانيا: الأسماك:**

• **بالنسبة للأسماك:** بعض الدراسات أثبتت أن تناول الأسماك

بمعدل مرتين لثلاث مرات أسبوعيا أقل عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا، وهذه الوقاية تتمثل في دهون "أوميغا ٣" المتوافرة في أسماك البحار كالسلمون والتونة.

← ثالثا: النشويات:

النشويات والسكريات بطيئة الاحتراق لها أيضا دور في الوقاية من السرطان، وتشكل الحبوب الكاملة مصدرا للأسيدفوليك (فيتامين B9) و(البوليفينولات)، وهما يكافحان تكاثر الخلايا السرطانية.

كذلك نجد أن الأطعمة المحضرة من الحبوب الكاملة غنية بالفيتامينات وتلعب دورا في الوقاية من سرطان القولون..

← رابعا: مشتقات الألبان:

أما مشتقات الحليب فهي تحمى الجسم من سرطان القولون والمعنى المستقيم بفضل غناها بالكالسيوم، وبفضل حمض "اللينوليك" المتوافر بكميات صغيرة في مشتقات الحليب وهو يتمتع بآثار وقائية خاصة جدا.

وتزداد الوقاية مع الألبان والمنتجات الرائبية الأخرى، لأن البكتيريا اللببية تنشط وتفرز مناعة القولون، وبالتالي تقلل خطر تكون الجزئيات السرطانية، كما أن بعض البكتيريا الموجودة في اللبن تمتص بعض المواد المسرطنة الناتجة عن المأكولات المشوية على الفحم.

◀ سادسا: اللحوم المصنعة:

- تعتبر اللحوم المصنعة من أول مسببات سرطان الجهاز الهضمي ويتضاعف خطر الإصابة بسرطان المعدة لدى الذين يتناولونها بكثرة.

- كذلك تزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس، حيث تزيد نسبة الإصابة به للنصف لمن يتناولونها بكثرة.

- وأيضا قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمعى المستقيم بنسبة ٣٠٪، وذلك لغنى تلك اللحوم بالدهون المشبعة والمواد الحافظة.

• وإذا كانت مدخنة فهذا التدخين يؤدي لتكون مشتقات نترية سرطانية.

• وإذا كنا نحذر من خطر هذه اللحوم، إلا أننا لا ننكر أنها مفيدة إذا تناولناها باعتدال، أى مرة أو مرتين فى الأسبوع وبكميات صغيرة وتناولنا معها السلطة والخبز أو النشويات.

◀ سابعا: مستخلص الزعتر والأقحوان يقى الكبد من السرطان:

• لقد أوصت دراستان علميتان بالتوسع فى استخدام نبات الزعتر ونبات الأقحوان فى تصنيع الأدوية والمضافات الغذائية لما لهما من فوائد عظيمة فى حماية الكبد من الأضرار الناتجة عن تلوث الأغذية بالملوثات المختلفة خاصة "الأفلاتوكسين" المسرطن.

وهذا الملوث هو المسبب رقم واحد في الإصابة بسرطان الكبد في دول العالم خاصة النامية منها، وقد يعزى إليه ارتفاع نسبة سرطان الكبد في مصر في الفترة الأخيرة.

• واستهدفت الدراسة استخدام بعض المركبات الفعالة في زيت الزعتر لحماية الكبد من "الأفلاتوكسين"، حيث أثبتت النتائج أن زيت الزعتر يحتوي على "الكارفاركول، الثيمول، الفاوبيتافياندرين نيالون، هيومولين، والميرسين"، بالإضافة إلى تركيزات قليلة من "ألفا وبيتا بينين ثيجون، ترايسيكلين، كينيول، وبيتاسيين"، وقد أثبتت هذه المركبات قدرة فائقة على الحماية من التغيرات المرضية في أنسجة الكبد والناجمة عن التعرض للأفلاتوكسين.

• أما الدراسة الثانية فتناولت استخدام الزعتر مع مستخلص نبات الأقحوان للحماية من التغيرات البيوكيميائية والهستولوجية، والتسمم الخلوي للكبد الناتج عن الأفلاتوكسين.



وأخيراً: شرب لتر ونصف من الماء يومياً يقى الجسم من سرطان المثانة، فهو يخفض فترة احتكاك المواد السرطانية المحتمل وجودها في البول بجدران المثانة.

له وحذار من الإفراط في تناول الأطباق الساخنة الكثيرة التوابل، فهذا يعرض الشخص لخطر الإصابة بسرطان المريء والمعدة بسبب التهيج المزدوج (المذاق اللاذع+ الحرارة) الذى يصيب الأغشية المخاطية.

ثامنا: الأغذية التي تقلل من تعرضنا للزهايمر

وتحمى الدماغ

• ماذا نعنى بالزهايمر؟!

الزهايمر مرض يصيب كبار السن بشكل خاص (وهو مرض النسيان وفقد الذاكرة) ولا يوجد حتى الآن دواء فعال لعلاج هذا المرض .. فهل يمكن لأنواع الطعام أن تقلل من الإصابة به؟!

- إلى حد ما يمكن ذلك، بأن نتناول الأغذية المتوازنة والمفيدة للذاكرة بصفة عامة.

• وللوقاية من هذا المرض علينا بتناول الآتى:

◀ أولاً: الخضروات والفواكه:

• الخضروات والخضراء، والفواكه الطازجة والمجففة، والجوز والبندق يفيد الدماغ بشكل كبير، حيث إن قدرة الذاكرة وقوتها ترتبط بغنى النظام الغذائى بالفيتامينات التى تشكل الفواكه والخضروات أهم مصدر لها.

ونلاحظ أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل عقلية بفعل الشيخوخة أو مرض الزهايمر تكون معدلات فيتامين "B9" - الأسيديك فوليك - والفيتامينات المضادة للتأكسد "E-C-A" ، كاروتينويد فى دمهم أقل منها لدى الأشخاص الأصحاء.

◀ ثانيا: اللحوم والكبد والأجبان المخمرة والبيض:

هذه المأكولات مفيدة إذا تناولناها باعتدال لأنها بالرغم من غناها بفيتاميني " B9، B12 " اللذين يحميان الدماغ إلا أنها غنية أيضا بالدهون المشبعة التي قد تضر إذا زادت على الحد.

◀ ثالثا: الأسماك والزيوت الغنية بـ "أوميغا ٣":

توجد "أوميغا ٣" في بعض أنواع الأسماك كالتونة والسالمون والماكريل، وتوجد أيضا في بعض أنواع الزيوت كزيت الزيتون وتناول هذه الأنواع يقلل مخاطر الإصابة بالزهايمر للنصف.

ولكن تناول الأسماك الغنية بـ "أوميغا ٣" يحمي الدماغ أكثر من التي في الزيوت، وذلك بسبب تركيبها الخاصة والتي تسمح لها بالتغلغل مباشرة في الخلايا العصبية، وهي بالتالي تسهل المحافظة على القدرات الفكرية والعقلية بعد سن الستين.

ولذا ينصح علماء التغذية بتناول السمك الغني بالدهون كالتونة والسالمون، والسردين، على الأقل ثلاث مرات أسبوعيا، ويجب الابتعاد عن الأسماك المجمدة عدة شهور من قبل.

◀ رابعا: تناول الأطعمة الغنية بفيتامينات "C، E، B12، B9":

إذا قلت تلك الفيتامينات في الدم تصبح الإصابة بهذا المرض واردة وخاصة فيتاميني " B9، B12 " لما لها من أثر مباشر على الخلايا العصبية وعلى حماية الدماغ.

- ويوجد فيتامين "B9" فى معظم الخضروات الخضراء كالسبانخ والكرنب والخس، والفواكه وخاصة الحمراء منها كالفاولة والبرقوق وكذلك الشام والحمضيات والموز، وفى المكسرات والفواكه المجففة، والكبد والأجبان المخمرة، وهذا الفيتامين يقلل نسبة "الهوموسيستين" فى الدم ويقلل من خصائصه السامة ويقلل بالتالى من الإصابة بالزهايمر.

- أما فيتامين "B12" فلا نجده إلا فى الأطعمة من أصل حيوانى كاللحوم والأسماك والبيض، لذا فتناول طعام نباتى فقط خال من البيض والحليب ومشتقاته يعرض الشخص لشيخوخة مبكرة ويضر بالدماع.

- وبالنسبة لفيتامين "E" فتناول الأغذية الغنية به يقلل خطر الإصابة بالزهايمر ٦٠٪ مقارنة بمن لا يستهلكونه، وهذا الفيتامين يتوافر فى المكسرات والأسماك الدهنية والبيض والخضار والزيوت النباتية.

- وفيتامين "C" يساهم فى تجديد فيتامين "E" فى الجسم ويتمتع بخصائص مضادة للأكسدة وهو موجود فى الخضروات والفواكه كالموالح والفاولة والبرقوق والكرنب والبروكلى والفلفل وغيرها.

◀ خامسا : السكريات :

• تناول السكريات البطيئة الاحتراق وخاصة في الصباح مهم للغاية للدماغ وعلى الأداء الفكرى .

◀ سادسا : الكوليسترول :

مفيد للخلايا العصبية، حيث يلعب دورا في تكوين تلك الخلايا وانخفاضه يخل بعمل "السير وتونين" الذى يتجه الدماغ ويعنى بعملية ضبط المزاج .

أما زيادة نسبة الكوليسترول فى الدم، فهى تؤدى لأمراض القلب والشرايين وبالتالي تؤثر على الدماغ .

ولذا إذا كان الكوليسترول مرتفعا، علينا بتخفيض كمية اللحم الأحمر أو الأبيض وتناوله باعتدال مع تناول الفاكهة والخضروات .

■ ملحوظات :

لقد قد يتناول البعض أقراص فيتامين للوقاية من هذا المرض، والذى لا نعرفه أن هذه الأقراص لا تفيد فى حماية الدماغ لأن نوعية الفيتامين الموجودة بالأطعمة تختلف عن تلك الموجودة فى الأقراص، حيث إن الفيتامين الطبيعى له تأثير مضاد للتأكسد يعود بفائدة أكبر على الدماغ .

ه وعملية التأكسد تلك تعنى تلف الخلية الحية تدريجيا ، وهذا التأكسد يحدث بسبب مركبات مضره بالجسم تعرف باسم "الجذور الحرة" ، وعلى مستوى الجسم تسرع تلك العملية بشيخوخة الجسم بشكل عام والدماغ بشكل خاص .

ه يجب أن نتجنب الطهو في أوانٍ من الألمنيوم أو فى أوراق الألمنيوم وخاصة عند تحضير أطباق تحوى فواكه وخضاراً أو غيرها من الأطعمة الحمضية، مثل السمك المشوى فى ورق الألمنيوم والذي نعصر الليمون عليه .

وسبب التجنب هذا أن الألمنيوم له تأثير سام على الخلايا العصبية لأنه يحل محل الحديد أو الماغنسيوم فيها، وبالتالي يخل بنظام عملها، ومن أسباب الإصابة بالزهايمر إصابة الخلايا العصبية بخلل بسبب تراكم الألمنيوم وبالتالي تراكمه فى الدماغ .

• ولكن إذا تعرض أحد كبار السن لفقد الشهية فيجب أن يتناول أقراص الفيتامينات لتعوضه عن عدم الأكل وخاصة فيتامينى (E ، C) بالإضافة لمقدار صغير من حمض (أوميغا ٣) فهو يقلل من الإصابة بالمرض.. ولو أن هذا لايعنى أن نترك الأطعمة المتوافرة بها الفيتامينات، ولكن تفادوا الجرعات الكبيرة لأنها تؤذى الجسم .

ه وكذلك لا يجب أن نفرط فى تناول الدهون لأن هذا

يضعف من مخاطر الإضرار بالقدرات الفكرية، فنجد أن تناول الدهون الحيوانية بكثرة والدهون النباتية الغنية بـ"أوميغا ٦" كزيت الذرة وعباد الشمس قد يضران كثيرا بالدماغ.

• كما أن شرب القهوة باعتدال يوميا يمكن أن يساعد في الوقاية من الزهايمر وخرق الشيخوخة بصورة كبيرة بين كبار السن.



تاسعاً : أغذية تساعد على تنشيط المخ وتحسين الإدراك

في أحيان كثيرة نشعر أن الذاكرة تخوننا ولا نستطيع التحصيل أو الانتباه ربما من شدة الإرهاق أو كثرة المشاغل أو التوتر ويحدث هذا كثيراً للطلبة في فترة الامتحانات، فالتوتر بصفة خاصة قد يؤثر على الذاكرة، لأنه حين نتوتر يفرز هورمون الكورتيزون الذي يسبب ذلك.

فيحتاج المخ في تلك الحالة لكمية كبيرة من الدم، خاصة أثناء ممارسته للأعمال الذهنية، ولا بد حينئذ من تناول غذاء يكفى لإتمام هذه العملية وإلا سيحدث ضعف في التركيز.

◀ ولتحسين الحالة الإدراكية علينا بالآتى :

• تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والفسفور كاللبن ومشتقاته والبيض والمكسرات والفواكه المجففة.

• وأيضاً تناول الأغذية الغنية بالماغنسيوم والنحاس لأنها عنصران أساسيان لنشاط المخ، فهما يساعدان على ضبط الأعصاب كما أنها ينشطان الذاكرة.

- ويتواجد الماغنسيوم في الخبز الأسمر وملح البحر وحبوب القمح والخضروات الخضراء والشيكولاتة والكاكاو.

- أما النحاس فيتوافر في اللبن ومشتقاته وصفار البيض والكبدة والمأكولات البحرية والسبانخ والعدس والحمص .

• وتناول كل الأطعمة الغنية بفيتامين "B" وهو بأنواعه المختلفة يساعد على تحسين الذاكرة .

- فمثلا مجموعة فيتامين "B" المركب تعزز النواقل العصبية في المخ .. ونقصها يتسبب في الأرق وصعوبة الهضم .

- كما أن نقص فيتامين "B1" قد يجعل المخ يفرز مركبات سمية تؤثر على التفكير وتعيقه .

- لذا فتناول كمية معقولة من هذا الفيتامين يحسن أداء المخ ويجعل الذاكرة قوية ويحتاج البالغ من فيتامين "B1" حوالي ٤ ملليجرامات يوميا .

- وإذا كان فيتامين "B1" يساعد على إزالة التوتر والأرق إلا أن مفعوله سيكون أقوى لو اتحد مع فيتامين (C) حيث تزداد فاعليته وخاصة أن فيتامين (C) يحارب الإجهاد والإرهاق .

- ويوجد فيتامين (B1) في الخميرة البيرة والحبوب وصفار البيض والكبدة والجزر والخضروات والجريب فروت والسبانخ والسلك .

- أما فيتامين (C) فيوجد في التفاح والجرجير والفواكه الحمضية والكمثرى والجوافة والخوخ والورقيات عموما، ويجب أن يحصل الشخص البالغ على ٨٠ ملليجراما منه يوميا .

- كذلك تناول الأغذية المحتوية على فيتامين (E) يمنح الطاقة ويسمح بالحفاظ على التركيز، ويوجد هذا الفيتامين في الزيتون والبندق والجوز والزبادى والخبز الأسمر والشيكولاتة.
- تناول الأغذية المحتوية على فيتامين (D) تساعد في ذلك حيث تنظم التمثيل الغذائى للجسم ويوجد في الأسماك والزيء والكاكاو وزيت كبد السمك والتونة.
- أما عن الأسماك - فحدث ولا حرج- فيمكننا القول بأن الأسماك وخاصة "المحار" منها تعتبر الغذاء المثالى للمخ وخاصة لمن يشكون من ضعف الذاكرة حيث تحتوى على الكالسيوم واليود وبعض المعادن كالنحاس والزنك والحديد والماغنسيوم والمنجنيز كما تحتوى بنسب عالية على فيتامينات (B1) و(B2) و(C) و(D) و(A).
- وكذلك البقلونس مهم في تلك الحالة لاحتوائه على فيتامينى (A،C)، وأيضا الكالسيوم والحديد، وكل هذا يساعد على قوة الإدراك وسلامة التفكير.
- وأيضا تناول الجزر حيث يقوى الذاكرة وينشط عملية التمثيل العضموى في المخ، فهو غنى بيادة الكاروتين التى تساعد على سلامة النظر وحماية العيون من الأمراض المختلفة.
- وتناول الأناناس كذلك مفيد جداً حيث يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين (C) اللازم لتقوية الذاكرة وعلى المنجنيز الذى يعتبر عنصراً مهماً في ذلك.

- والكرنب أيضا تناوله يقلل من نشاط الغدة الدرقية، وبالتالي يقلل من العصية مما يساعد على التحصيل بسهولة.
- والليمون تناوله يمد الجسم بالطاقة ويزيد من القدرة على الاستيعاب لاحتوائه على فيتامين (C).
- والجمبرى مفيد جداً في تلك الحالة حيث يمد الجسم بأحماض "أوميغا ٣" الدهنية المفيدة والتي تطيل القدرة على الانتباه الجيد.
- والمكسرات كذلك تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تنشيط الموصلات العصبية للحصول على المعلومات.
- أما البصل فيخفف الضغط الذهني والعضوي وضغط الدم، فيحصل المخ على الأوكسجين بشكل أفضل.
- والكمون كذلك مهم حيث يحتوي على زيوت متبخرة تحفز الجهاز العصبي من أجل التفكير المبدع.
- والجنزبيل يفيد في ذلك جداً لأنه يتكون من مواد تساعد المخ على الإبداع حيث يتدفق الدم بسهولة أكبر للمخ مما يسمح بدخول كمية أكبر من الأوكسجين إليه.
- والتفاح كذلك له أهمية في ذلك حيث تناول تفاحة يوميا يساعد على تقوية جهاز المناعة والوقاية من الأمراض لاحتواء التفاح على نسبة كبيرة من الفايبر ومضادات الأكسدة.

عاشراً: الأغذية التي تساعد في تخفيف الآلام الروماتيزمية

لماذا نعرف عن الروماتيزم؟

قبل أن نتناول الأغذية أو النباتات التي تفيد في الوقاية من الأمراض الروماتيزمية علينا بالتعرف على هذا المرض أولاً.

لفظ الروماتيزم غير دقيق حيث يشمل أمراضاً وأعراضاً كثيرة لا يستطيع الفصل فيما بينها إلا الطبيب المختص.

فهناك مثلاً الروماتيزم المفصلي وغير المفصلي، ويدخل تحت دائرة الروماتيزم أمراض عديدة كالحمى الروماتيزمية والتهاجات العمود الفقري والتهاجات الغشاء الوترى والالتهاب العصبي وغيرها.

ونحن بدورنا هنا نبحث عن الأغذية التي تخفف من الآلام الروماتيزمية مهما كان نوعها.

لماذا وأهم تلك النباتات والأغذية التي تساعد في هذا الشأن ما يأتي:
أولاً: البردقوش *Origunum*:

• وهو نبات عشبي تستخدم كل أجزائه في هذا الغرض، حيث يحتوي على زيت طيار وعلى الثيمول والكافاكرول ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، وهو بصفة خاصة مضاد للبكتيريا ولالتهابات المفاصل والفيروسات.

- وتشير الدراسات إلى أن هذا النبات له تأثير مضاد للأكسدة، مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى، وتلك المضادات لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل.

- ويمكن لعمل شراب من هذا النبات أن نأخذ ملء ملعقة طعام من أوراقه ونصب عليها كوب ماء مغلي، ونتركها ربع ساعة، ثم نصفى الماء ونشربه، ويمكن تكرار ذلك أكثر من مرة يوميا.

- ويمكن أن يضاف لبعض المأكولات كاللبن أو السلطة أو غيرها وأيضا يمكن أن يشرب بطريقة الشاي وهو يباع مجهزا في الصيدليات.

ثانيا: القراص Stinging Nettle:

• وهو نبات عشبي يعرف علميا بـ *Urtica Dioica* وتستعمل جميع أجزائه، حيث يحتوى على مركبات هستامينية، وحمض الفورميك وسليكون وبوتاسيوم وحديد وفيتاميني (A، C) وبوردون وهيدر وكسى وغيرها.

وتقول الدراسات أن ١٠٠ جرام من هذا النبات تحوى النسبة المطلوبة من معدن البوردون، حيث إنه له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، وأيضا له أهمية كبرى في المحافظة على هورمون الجسم الذى يلعب دورا كبيرا في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة.

وتكمن فوائد القراص في كثرة معادنه التي تساهم في تخفيف الآلام وعلاج الروماتيزم والحساسية وفقر الدم وغيرها من الأمراض، وتوجد مستحضرات منه جاهزة في الأسواق.

ثالثاً: القنبيط Broccoli:

• وهو نبات عشبي حولي يعزف علمياً باسم (Brassica Oleracea) وتستعمل منه الرءوس وعصير أوراقه، وتكمن فائدته في أنه يحتوي على مركب جلوتاثيون الذي يساهم في علاج من لديهم نقص في مضادات الأكسدة والذين هم أكثر عرضة للتهابات المفاصل .. ولذا يجب الإكثار من تناوله.

رابعاً: زيت السمك Fish Oils:

• يعتبر زيت السمك مصدراً جيداً لعلاج حالات التهاب المفاصل، حيث يحتوي على (Omega-3 Fatty Acids) وخاصة الزيوت التي تستخلص من السلمون والتونة والسردين والرنبجة، وتوجد منه كبسولات بالصيدليات.

- كذلك أثبتت الدراسات أن تناول السمك يومياً يفيد في علاج الالتهابات المفصالية.

خامساً: تناول مستخلصات أوراق وقشور الليمون والبرتقال:

• تساعد هذه المستخلصات في تخفيف الآلام لاحتوائها على المركبات الفينولية مثل "الكيرستين" المضاد للوهن العظمى وكمضادات للأكسدة.

سادسا : تناول الخضروات الورقية :

• فتناول الخس والجرجير والملوخية والسبانخ مفيد جداً لاحتوائها على نسب عالية من الكالسيوم وفيتامين (D).

سابعا : تناول اللحوم البيضاء والحمراء باعتدال والحليب ومشتقاته :

• وهذا مهم جدا لسلامة العظام لوجود فيتامين (A) بها وكذلك بعض المعادن المهمة فى تلك الحالة .

ثامنا : تناول الفواكه والخضروات التى تحتوى على فيتامين (C) :

• كالحمضيات والكيوى والبقدونس والفلفل الأخضر والملون وغيرها لاحتوائها على مضادات الأكسدة .

تاسعا : تناول البرقوق :

• وينصح به بصفة خاصة لما له من دور فعال فى سلامة العظام وخصوصا المجفف منه لاحتوائه على عنصرى "البوتاسيوم" و"البورون" ومركبات "الفينول" .

عاشرا : تناول الأغذية التى تحتوى على بعض المعادن :

• كالكالسيوم والفسفور والماغنسيوم والبوتاسيوم كالأسماك والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة والموز والتمر والبطاطا والشمام... إلخ .

وأخيراً : لا بد لنا من تناول العلاج المناسب الذى يصفه الطبيب لتخفيف الآلام أو القضاء عليها مع الاهتمام بقائمة طعامنا المناسبة لحالاتنا على اختلافاتها.. ولا ننسى أن الوقاية خير من العلاج .

أحد عشر: الأغذية التي تساعد على قيام الكليتين بعملهما جيداً

قبل أن نخوض في هذا الموضوع لابد من توضيح الدور الذي تقوم به الكليتان ليحافظا على الحالة الصحية السليمة للجسم ..
فماذا تفعل الكليتان؟

للح الكليتان لهما دور كبير وفعال للمحافظة على سلامة أجسامنا فهما اللتان ينظفان وينقيان الدم من السموم، حيث يتألفان من ملايين المصافي الدموية الصغيرة التي تعمل على تنظيف الدم طوال الوقت، فتقوم حيثنذ بإعادة التوازن للجسم .

فمثلا حينما نتناول كمية مفرطة من الملح فنحن نلقى بالعبء حيثنذ على الكليتين اللتين لا تدخران جهداً في العمل على إزالة الملح الزائد عن حاجة الجسم، فتحافظان بذلك على توازنه ... وهكذا.

• والكليتان مبرجتان للابقاء على مستويات البوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم في الدم ضمن المجال الطبيعي، وهذه المكونات الأساسية الداعمة للحياة هي ما يعرف بالإلكتروليتات Electolytes ، وضبط مستوياتها أمر مهم للحفاظ على توازن الجسم .

• وتقوم الكليتان بدور مهم في الحفاظ على التوازن الحمضي

القلوى للجسم، ويؤدي سوء عمل الكليتين إلى انخفاض مستويات اليكربونات، وعند حدوث ذلك يرتفع مستوى الحمض في الدم شيئا فشيئا حتى تصبح مستويات الحمض المرتفعة سامة للجسم وتؤثر على عمل كل الأعضاء.

• كذلك تساعد الكليتان على تنظيم ضغط الدم بالتخلص من الأملاح الزائدة في الجسم، وليس هذا فقط، بل تفرز هرمونين ينظمان ضغط الدم وخاصة إذا كان ضغط الدم منخفضا، ويسمى هذان الهرمونين بـ"الرينين، والأنجيوتنسين".

• بالإضافة إلى أن الغدة الكظرية، التي تقع فوق الكلية تفرز هرمونا هي الأخرى يدعى "الألدوستيرون" وتقوم وظيفة هذه الهرمونات الثلاثة على رفع ضغط الدم في حالة انخفاضه.

• وأيضا تقوم الكليتان بدور أساسي في الحفاظ على صحة الدم والعظام على السواء.

• وللحفاظ على صحة الدم تفرز الكليتان هرمونا يدعى "الإريثروبويتين" وهو نوع من المنشط الدموى، ويشكل وقود إنتاج كريات الدم في الجسم ويلعب دورا مهما في المحافظة على تعداد كريات الدم الحمراء والبيضاء.

• ومن أجل الحفاظ على صحة العظام تحول الكليتان فيتامين (D) الذى يحصل عليه الجسم - سواء من الأغذية أو أشعة الشمس - للعظام.

للجسم، وتعرض الكلية حينها لتفقد القدرة على أداء وظيفتها كمصاف للسكر وارتفاع ضغط الدم وكذلك السممة .

• كما أن هناك بعض الأدوية التى نتناولها دون استشارة طبيب والتى بدورها تؤدى لضرر الكلى مثل المسكنات كـ "الباراسيتامول" مثلا والتى نكثر من تناولها فى حالات الصداع وعلاج المفاصل .

• كذلك الأدوية المضادة للالتهاب غير "الستيرويدية" التى تباع فى الصيدليات لعلاج الألم المزمن دون أن يصفها الطبيب والتى قد تضر بالمريض أكثر مما تفيده .

• كذلك أدوية الزكام التى تحوى قدرا معيناً من شبيه "الإفيدرين" تضر فى حالة ضغط الدم .

هـ وبنه المختصون إلى إن هناك العديد من المكملات المنخفضة للوزن قد تسبب فى رفع ضغط الدم، ولها تأثيرات ضارة على وظيفة الكليتين .

هـ وكذلك المنتجات المستعملة فى كمال الأجسام وخاصة التى تحتوى على كمية زائدة من البروتين، والكرياتين لأن هذا يدفع الكليتين على العمل بجهد أكبر ويضر بهما وخاصة أثناء ممارسة الرياضة الشديدة .

وأيضا المشروبات المحتوية على الكافيين تضر بمريض الكلى، كذلك التعرض للملوثات في مكان العمل مثل الرصاص أو الزئبق مثلا قد يضر بالكلى مع مرور الوقت.

• وإذا كنا قد أسهنا في توضيح العمل الذي تقوم به الكليتان فذلك لانتشار أمراض الكلى في الوقت الحالي بشكل كبير، وللحث على المحافظة عليهما لأهميتهما الكبيرة بالنسبة لنا جميعا.

* * *

ولتنظيم الغذاء أهمية كبرى في علاج المرضى المصابين بمرض كلوى وخاصة إذا كان مزمنًا، والذين لا يحتاجون لغسيل كلوى، حيث الآخرين يحتاجون لنظام معين يصفه الطبيب حسب حالة المريض.

• ويتغير النظام الغذائي الخاص بالكلى من شخص إلى آخر وفقا للحالات الطبية، ووفقا لنتائج اختبارات الدم، فإذا كان المريض يعاني المرض الكلوى بسبب مرض السكر، فله نظامه الخاص، وإذا كان يعاني بسبب ارتفاع ضغط الدم، فله أيضا نظامه المختلف.

ونوع الغذاء لابد أن يتوافق مع المرحلة التي يمر بها المريض، فقد يحتاج لتغيير إضافي في عاداته الغذائية في كل مرحلة.

ولذا حتى نحافظ على الكلى سليمة علينا بالآتي:

• أولا: خفض كمية ملح الطعام أو الإحجام عن إضافته

للطبخ إذا أمكن، حيث يحتوي على الصوديوم بكمية مضره لمريض الكلى، فنجد أن ملعقة صغيرة منه تحتوى على حوالى ٨٠٠ مللى من الصوديوم.

• **ثانياً:** تجنب الأطعمة المالحة، لأنه قد يطلب الطبيب الحد من استهلاك السوائل، وبالطبع تناولها سيزيد احتياجنا للسوائل، ولنتبه إلى أن الصوديوم لا يوجد فقط في الملح ولكن في بعض الأدوية كمضادات الحموضة، والمسكنات، وأدوية السعال والمليينات والأقراص الفوارة وغيرها.

• **ثالثاً:** من الأطعمة الواجب تجنبها لغناها بالصوديوم اللحوم والأجبان المعالجة، خللثط الصلصات، ومكعبات مرق اللحم والبطاطس والبسكويت المملح... وغيرها الكثير.

← وبشكل عام لابد ألا تتجاوز الجرعة المسموحة من الصوديوم وهى ٢ جرام يومياً، أما في حالة مرض الكلى المزمن المتقدم، أو في حالة احتباس الماء داخل أنسجة الجسم، أو قصور القلب الاحتقاني، لابد أن تتخفف هذه الكمية لحوالى ١٥٠٠ ملليجرام يومياً.

• **رابعاً:** البوتاسيوم الذى يجب تناوله بحذر، لمريض الكلى وهو موجود في العديد من الأطعمة كالموز والبلح والمشمش والبرقوق والخوخ والبرتقال والطماطم والبروكلى والسبانخ

والمكسرات والبطاطا والبطاطس... وغيرها الكثير، وتختلف نسبة وجوده من نوع لآخر.

← ولا بد من قياس نسبته بصفة دورية لمريض الكلى فإن كانت تلك النسبة مرتفعة عن معدلها فهي بالطبع مضرّة ولا بد حيثئذ من خفضها بتناول كمية أقل من الأطعمة والأشربة الغنية بالبوتاسيوم فيسمح لهم مثلاً بـ ٢٠٠٠ ملليجرام في اليوم، وفي الحالات الأقل ارتفاعاً يمكن أن يتناول المريض ٣٠٠٠ ملليج في اليوم... وهكذا.

• **خامسا:** الفسفور ويوجد في الألبان واللحوم البيضاء والحمراء والفاكهة والخضار، وهو معدن مهم يوجد في كافة خلايا الجسم وعندما يتحد مع الكالسيوم يساعد على سلامة الأسنان والعظام.

← أما في حالة مرض الكلتيين فتصبحان غير قادرتين على التخلص من أي كمية زائدة منه، فتتراكم في الدم وتضر بالمريض ولذا يجب ألا يزيد مقدار الفسفور عن ٧٠٠:١٠٠٠ ملليج في اليوم لمريض الكلى.

• **سادسا:** الماغنسيوم ويوجد في بعض الخضروات الورقية والحبوب والمكسرات والبقوليات وفي عدد من الأدوية ومضادات الحموضة.

وعلى الرغم من أهميته للجسم حيث يدخل في عملية "تمعدن

العظام" إلا أن زيادة نسبته في الدم تضر كثيرا بمريض الكلى حيث ستجد الكليتين المريضتين صعوبة في التخلص منه.

← ولذا لا بد أن نكون حريصين في اختيار غذائنا عند ارتفاع نسبته في الدم، لأن الاستهلاك المفرط لهذه المنتجات قد يعرض أجسامنا للتسمم بالماغنسيوم.

• **سابعاً: البروتين -** أما عن البروتين فحدث ولا حرج - من حيث ضرره لمريض الكلى لأنه إذا أكل مريض الكلى المزمّن كمية كبيرة من البروتين لن تتحمل كليته حيثد القيام بعملها، لأنها سيحتاجان لجهد كبير للقيام بذلك لا يتوافر لديها.

← ولذا لا بد من اتباع نظام غذائي قليل البروتينات، وغالبا ما يوصى الأطباء بضرورة اقتصار الكمية المستهلكة يوميا على 0.6، إلى 0.8 ج/كج من وزن الجسم، فمثلا لو كان وزن الجسم 70 كج تكون كمية البروتين المسموح بها - سواء حيوانى أو نباتى - $0.8 \times 70 = 56, 0$ جراما من البروتين يوميا... وهكذا.

للهم ولذا عند اختيارنا لأى نوع من الطعام أو أى خطة غذائية فى حالة مرض الكلى يجب أن ننتبه للآتى:

له إذا كان المرض الكلوى المزمن يمثل حالة من الالتهاب فلنأخذ بعين الاعتبار أن نختار نظاما غذائيا مضادا للالتهاب، والنظام الغذائى النباتى مفيد جدا فى تلك الحالة.

٥ يجب أن يخفض النظام الغذائي المراعى لصحة الكليتين حموضة الجسم، لأن تراكم الحمض فى الجسم يضر بالكليتين والعظم والصحة بصفة عامة، كما أنه يقاوم الالتهاب .. وعليه لابد من إلغاء الأطعمة التى تساهم فى نسبة ارتفاع حموضة الدم كالبروتين الحيوانى مثلا.

٦ لانسى أن للخضار خاصيات فعالة مضادة للالتهاب وإن التحول إلى نظام غذائى مرتكز على الخضار يمثل تغييراً جذرياً، وإن كان ليس سهلاً على الكثيرين اتباع هذا، إلا أنه لابد من المحاولة لأن اتباع هذا النظام يفيد مريض الكلى ويحسن الصحة بشكل جذرى أيضاً.

٧ لابد أن نعدل حجم الحصة واختيار الخضار وفقاً للقيود الغذائية التى علينا التقيد بها، والنقطة الأساسية هنا هى استبدال اللحم بالخضار، وصفار البيض بالياض، وبدلاً من اعتبار السلطة من المقبلات نتناولها كوجبة أساسية، على أن تشمل على الأقل كويين من الخس لإنخفاض نسبة الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور والبروتين فيه، ويمكن أن نضيف له بعض الجزر المقطع أو الخيار أو الفلفل الحلو أو السبانخ أو الملفوف وتبيل السلطة بالزيت والخل.

٨ وبالنسبة للحساء.. من الممكن أن نتناول الحساء المرتكز على الخضار والمرق، والبعد عن الحساء المرتكز على اللحم والكربما.

وأخيراً... إذا طلب الطبيب الحد من السوائل، فهذا لا يعنى المشروبات فقط ولكن كل الأطعمة السائلة والمثلجات، الصلصات والحساء والفواكه وخاصة التي تحتوى على كميات كبيرة من الماء كالبطيخ والشمام والخيار... إلخ.

• وإذا كنا ننصح مريض الكلى بتغيير نظامه الغذائى الذى اعتاد عليه لصالح حالته الصحية، رغم أننا نعلم جيداً أن هذا قد يضايقه، فالسبب فى ذلك أنه إذا كان الطعام لا يمكنه أن يشفى بمفرده فقط إلا أنه يمكنه أن يؤذى ويكون سبباً رئيسياً فى تدهور حالته إذا كان غير مناسب، ولا بد من التحدث للطبيب لمعرفة المناسب بالنسبة للحالة المرضية لمريض الكلى والتي تختلف من شخص لآخر حسب نوع مرضه.



الثنا عشر: الأغذية والمشروبات الطبيعية التي تفيد في

نزلات البرد

ينصح الأطباء وعلماء التغذية بتقوية الجهاز المناعي للجسم عن طريق بعض المأكولات والمشروبات التي تقويه وتجعله يقف لنزلات البرد بالمرصاد .

● مجموعة الأغذية الغنية بفيتامين (C) ومضادات الأكسدة لها دور مهم في ذلك حيث تعمل على تقوية هذا الجهاز والأغشية المخاطية وأوعيتها الدموية والجهاز التنفسي وتحمى من الفيروسات التي تهدد بالأمراض المعدية .

ومن أهم تلك الاغذية:

← **البرتقال:** حيث يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين (C) بالإضافة إلى احتوائه على "الريوفلافين" والذي يعتبر من مضادات الأكسدة التي تعمل على زيادة مناعة الجسم ضد الفيروسات والأمراض المعدية.

← **الليمون:** ويعتبر الليمون أيضا من أهم المصادر الطبيعية لإمداد الجسم بفيتامين (C) والذي يعمل على زيادة مناعة الجسم ومحاربة نزلات البرد.

← **اليوسفي:** لأنه يحتوي على فيتامين (C) والكاروتين وحمض الفوليك وعلى مادة البكتين، إضافة إلى السكر وحمض

الستريك والأملاح المعدنية، لذا فتناوله يساعد الجسم على الوقاية من الأمراض المعدية وتقوية الجهاز المناعى .

← **الكيوى:** وهو مصدر جيد لفيتامين (C)، حيث يوجد فى الكيوى بنسبة تساوى ضعف الموجودة فى ثمرة البرتقال .

← **الجوافة:** تناولها يساعد فى الشفاء من نزلات البرد حيث توجد بها نسبة كبيرة من فيتامين (C) وكذلك تستخدم أوراقها كمشروب بعد غليها وتحليتها للتخفيف من السعال .

← **الثوم:** يقوى الجهاز المناعى ويحارب نزلات البرد، وينصح بتناول فصين منه بعد تقطيعها مع كوب من الماء كل صباح، ويرجع ذلك لوجود مادة الأليسين التى تعمل على خفض معدل الإصابة بنزلات البرد إلى النصف .

← **البصل:** أثبتت الدراسات أن استنشاق بخار البصل أو أكله يؤدى إلى نفاذ الزيت الطيار الموجود فيه إلى الجهاز التنفسى مما يؤدى إلى إبادة الجراثيم المسببة للأمراض .

كما أنه بالإضافة لذلك يستعمل فى علاج نوبات الربو، وذلك يكون بمزج ملعقة صغيرة من عصير البصل مع ملعقة من العسل وتناولها كل ثلاث ساعات .

← **الكرفس:** يعمل على تقوية الجهاز المناعى، نظرا لاحتوائه على نسبة عالية جدا من فيتامين (C) .

← البقدونس والفلفل الأخضر والملون: يساعد الإكثار من تناولها على زيادة تقوية الجهاز المناعى ومعالجة نزلات البرد وذلك لاحتوائها على فيتامين (C) ومضادات الأكسدة.

• أما المشروبات الطبيعية التى تقى من نزلات البرد والأنفلونزا:

- الشاي الأخضر: حيث يتوافر في أوراقه فيتامين (C) بكثرة، بالإضافة إلى أن احتواءها على مضادات الأكسدة يجعل تناوله يوميا يقوى جهاز المناعة، ويجول دون الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا.

- الزنجبيل: تناول كوب من شراب الزنجبيل يوميا، فيكفى أن نضع ربع ملعقة صغيرة منه في كوب من الماء المغلى محلى بعسل النحل أو السكر لنحافظ على سلامة أجسامنا من نزلات البرد والأنفلونزا.

- القرفة: تفيد في علاج نزلات البرد والأنفلونزا أيضا، وذلك بوضع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة إلى كوب ماء مغلى مع إضافة ملعقتين من عسل النحل.

- النعناع: شراب أوراق النعناع يفيد جداً في علاج السعال والربو ويسهل التنفس.

والخبر.. الاهتمام بتناول البروتينات وخاصة الأسماك والألبان وأيضا الإكثار من الخضروات والفواكه للحصول على الفيتامينات مع عدم تناول أى دواء إلا للضرورة طيبة يقررها الطبيب المختص.

ثلاث عشر: الأغذية التي تساعد على نضارة البشرة

للحصول على بشرة جميلة ونضرة لا بد من التوازن الغذائي حيث النقص في عناصر الغذاء لمدة طويلة قد يؤدي لمشاكل عديدة في البشرة.

ولذا وحتى تتمتع ببشرة نضرة علينا بالآتي:

- تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على فيتامين (C) لأن نقصه يؤدي لتفاقم مشكلة حب الشباب وخاصة إذا كان موجودا من قبل.

- تناول الحليب ومشتقاته والكبد واللحوم البيضاء والحمراء وكل الأغذية التي تحتوي على فيتامين (A) مهم للغاية للبشرة حيث نقصه يؤدي لزيادة سماكة البشرة.

- تناول الكبد والكلوى والدجاج والكربن واللحم والخبز الأسمر والبيض لاحتوائهما على فيتامين (B8)، والزنك والحديد ونقصها يؤدي إلى الأكزيما وحب الشباب وتساقط الشعر.

- تناول الأسماك الغنية بالدهون وأيضا الزيوت كزيت الزيتون لتوافر "أوميغا ٣"، و"أوميغا ٦" فيها ونقص هذين الحمضين قد يؤدي إلى جفاف البشرة وتقشرها، وداء الصدفية، وفقدان البشرة لليونتها، ويظهر هذا النقص خاصة في حال فقد

الشهية للمرضى والمدمنين على الكحول، أو للإصابة ببعض أمراض الجهاز العصبي.

• تناول الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر والكبد والكلوى لاحتوائها على فيتامين (B6) والذي يؤدي نقصه إلى إصابة الجلد بالتجعد.

للحصول على خلاصة القول وحتى نفوز ببشرة نضرة:

← لا بد أن نعتمد نظاما غذائيا متنوعا، مع إعطاء الأفضلية للفواكه والخضار والأسماك الغنية بالدهون دون استبعاد اللحوم والنشويات.

← ولا بد لنا من الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة الدسمة وأيضا الحريفة .

← ولا بد أيضا أن يكون الغذاء غنيا بالفيتامينات والمعادن لدورهما في إعادة النضارة للبشرة المتعبة - وقد أوضحنا ذلك فيما سبق -.

← كما ينصحنا علماء التغذية بتناول المكملات الغذائية باعتدال - إذا كنا في حاجة لها - لأنها إذا ما زادت عن الحاجة تؤذي البشرة.

← كذلك عدم الإفراط في تناول أقراص فيتامين (C) أو "البيتاكاروتين" لأن هذا يضر بالبشرة، وتناولها من الأغذية الطبيعية أفضل لأنها تلعب دورا وقائيا مهما وتوجد في الموالح والبقدونس والفلفل والمانجو والخضروات والكبد والكلوى.

← وأيضا يجب عدم الإفراط في تناول الحديد لأنه قد يجعل البشرة رمادية اللون وعلينا بتناوله باعتدال.

← وعدم الإفراط في تناول فيتامين (A) لأنه قد يجعل البشرة رقيقة وجافة ويجب تناوله باعتدال.

وعموما: يمكننا أن نفهم من تحذيرات علماء التغذية والمختصين السابقة وجوب الاعتدال في تناول الفيتامينات والمعادن.

وأن تناولها من مصادرها الطبيعية يكون أفضل لنضارة البشرة وأن نقصها أو زيادتها مضر بالبشرة.



رابع عشر: اغذية.. تدفن الجسم فى الشتاء القارس

جميعنا يعلم أن الغذاء مصدر الطاقة، وأن الأغذية تختلف في حال إمدادنا بالطاقة عن بعضها البعض.. وقد نشعر بهذا أكثر وعن كئيب عندما يصبح الجو بارداً وخاصة في فصل الشتاء - والذي غالباً ما يكون معتدلاً إلا في بعض أيامه الذى يكون فيها البرد قارساً- وحينها نجد حاجتنا للطعام أكثر وربما تبحث أجسامنا عما يمددها بالطاقة وتحثنا على ذلك، فنلهث باحثين عن طعام يدفئنا.

← من الطبيعى أن نعرف أن احتياجاتنا اليومية من مواد الطاقة تزداد كلما انخفضت درجة حرارة الجو المحيط بنا.. وذلك لتعويض الحرارة التى يفقدها الجسم.

فكلما انخفضت درجة الحرارة فى الجو زادت كمية السرعات التى يفقدها جسم الإنسان، وعلى العكس إذا ارتفعت درجة حرارة الجو تقل كمية السرعات التى يفقدها الجسم.

لذلك وهناك قائمة طويلة من الطعام تفيد فى تعويض ذلك :

أولاً: الكريوهيدرات: وتناولها بنوعيهما منخفض ومرتفع السرعات يفيد فى تلك الحالة حيث يكون الجسم فى حاجة إليها حيثئذ لإمداده بالطاقة.

وتتوافر الكربوهيدرات في الخبز والأرز والمكرونه والعسل، والخلوى والموز والعصائر المحلاة وغيرها، وهى كلها مواد نشوية وسكرية.

ثانيا: الدهون: وهى من أهم مصادر الطاقة لأنها تعطى الجسم أكثر من ضعف القيمة التى تعطىها السكريات أو النشويات.

وتتوافر فى مصدرين: حيوانى: كالدهون الموجودة باللحوم البيضاء والحمراء ومشتقات الألبان وغيرها، ونباتى كالموجودة فى الزيوت والزبد... إلخ.

← وهكذا يصبح من الأفضل أن نتناول فى الشتاء الأطعمة التى تولد الطاقة كالدهون والسكريات والنشويات.. وبذلك يكون الطعام المقلى أو المحمر بالسمن أو الزيت مستحبا خلال فترة البرد.

وكذلك الزبد والقشدة أو إضافة الزيت للبقول المدمس أو إلى الجبن القريش أو إلى السلاطة.

وأيضا تناول الحلوى والأرز والمكرونه والخبز، البليلة وحمص الشام والحلبة الصفراء المصنعة بالسمن وغيرها.

← ولا ننسى تناول الخضر والفواكه لتحصل على الفيتامينات والمعادن التى يؤثر نقصها على حالتنا الصحية فلا نقاد للمدقات فقط.

بقي بعد ذلك دور السوائل الساخنة مثل الشاي أو القرفة أو الكاكاو.. والواقع أنها تدفئ الجسم بما تحتويه من مواد سكرية ثم يكون تأثيرها الآخر هو التأثير الطبيعي لحرارة السائل الساخن.

أما عن مادة الشاي أو القرفة أو اليانسون في حد ذاتها فإنها تحتوي على زيوت طيارة تعطي الطعم والرائحة المميزة فقط.. ولكن ليس لمادة المشروب نفسها أى تأثير يرفع درجة حرارة الجسم ويدفئه وقد يكون التأثير وقتياً.

وأخيراً: إذا كان الدفء مطلوباً في فصل الشتاء، إلا أنه يجب مراعاة حالتنا الصحية، وأن نتناول الغذاء الصحي المناسب وعدم الإقبال المبالغ فيه على الدهون والسكريات والنشويات، والابتعاد عن الفواكه والخضروات وما إلى ذلك، بل لا بد من وجود توازن غذائى أيضاً مع زيادة نسبة الأغذية التى تولد الطاقة.
