

## الفصل الثانى

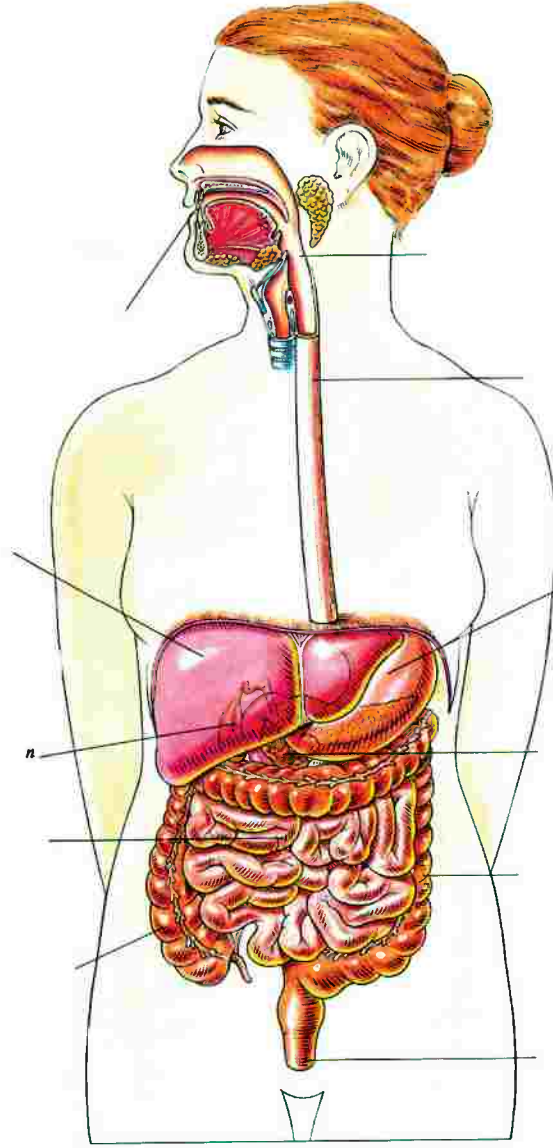
### العلاج بالغذاء

يعتبر الغذاء عامةً، والأنظمة الغذائية خاصة، عنصرًا هامًا فى برامج العلاج الطبية والرعاية الصحية الحديثة. ولسنوات طويلة كانت لبعض الأغذية الحيوية والخضراوات والفاكهة، على سبيل المثال، خواصٌ هامة تجعله عنصرًا أساسيًا يدخل فى معظم وصفات العلاج التى كانت تطبق لمئات بل آلاف السنين فى الحضارات الشرقية والغربية القديمة معًا. فقد كان الفراعنة يستخدمون مثلاً الثوم والبصل لعلاج أمراض ضغط الدم والدورة الدموية، وكان الكهنة يستخدمون الأعشاب والأوراق الخضراء لبعض الخضراوات فى علاج الكثير من الأمراض الجلدية. وكان الحكماء فى الحضارة الإغريقية واليونانية يعتمدون على بعض الأغذية الحيوية القوية فى برامج الحفاظ على الصحة وزيادة نشاط الجسم. وقد أكدت الأبحاث الحديثة التى أجريت فى معاهد التغذية صحة نظريات هؤلاء القدماء، فقد أثبتت أن للثوم مثلاً أثراً واضحاً فى خفض الضغط الدموى المرتفع، كما أنه يخفض نسب الكوليسترول الضار فى الدم، أما من الناحية البيولوجية فقد أكدت الأبحاث مرة أخرى أنه عامل فعال وقوى فى قتل البكتيريا والفيروسات الضارة بجسم الإنسان.

فى القرن الثامن عشر ميلادياً، نجحت البحرية الملكية البريطانية فى مواجهة مشكلة انتشار مرض (الإسقربوط) أو ما يسمى بمرض نقص فيتامين (ج) بين البحارة عن طريق إدراج الليمون والمواالح بصفة عامة فى وجباتهم الغذائية اليومية، رغم أنهم، فى ذلك

الوقت لم يكتشفوا وجود فيتامين «ج» فى الموالح ، والذى قد تم اكتشافه بعد ذلك سنة ١٩٢٣م . وفى القرن التاسع عشر ، بدأت أبحاث التغذية العلاجية فى الانتشار ، وبواسطة بعض الباحثين فى أوروبا الذين كانوا يتبنون الاتجاه الغذائى فى برامجهم العلاجية . أما فى بداية القرن العشرين ومع التقدم المذهل فى علوم الكيمياء الحيوية ، اتضحت الأهمية القصوى للتوازن الغذائى فى وجبات الإنسان ، وضرورة احتوائها على العناصر الغذائية الأساسية للحفاظ على صحة الإنسان ووقايته من الأمراض ، وبخاصة الفيتامينات والأملاح المعدنية ، ففى عام ١٩١٢ ، اكتشف عالم بولندى - اسمه «كاسيمير فانك» كان يجرى أبحاثاً فى علوم الكيمياء الحيوية الغذائية - أن تناول كميات ضئيلة من بعض المواد والعناصر التى توجد فى أغذية طبيعية كثيرة ضرورية جداً لسلامة صحة الإنسان ، وكان يعنى بهذه المواد ما سُمى بعد ذلك بالفيتامينات ، ثم اكتشف الباحثون بعد ذلك مباشرة أنه يمكن علاج مرض خطير كمرض «البلاجرا» وهو مرض تشابه أعراضه النفسية مع أعراض الشيزوفرنيا «انفصام الشخصية» بتناول كميات كبيرة من مادة النياسين ، وهو المركب الفعال لفيتامين «ب» (NIACIN) وتوالت أبحاث الكيمياء الحيوية خلال القرن الماضى ، ونجح العلماء فى فصل بعض الفيتامينات الهامة عن بعض المواد الغذائية مثل فيتامين أ ، د ، ج ، هـ . وظهرت بعد ذلك نتائج حاسمة لأبحاث أجريت على بعض أنواع الغذاء والخضراوات أوضحت احتواء بعضها على الكثير من المواد المضادة للأكسدة ، والتى تشكل عاملاً أساسياً فى عملية الحفاظ على حالة الاستقرار الحيوى لخلايا الجسم وعمليات بناء الخلية ، وإطالة عمرها ومحاربة الشيخوخة ، وتقوية الجهاز المناعى الوقائى الذى يحمى الجسم من التعرض للهزات المرضية .

وأخيراً ظهر التيار البحثى الحديث فى علوم التغذية فى حقبة الثمانينيات والتسعينيات من القرن العشرين ، والذى أسس نظرية الألياف الغذائية ، والتى تعنى بأهمية عنصر الألياف الطبيعية المتوفرة فى كثير من الفاكهة والخضراوات ، وأهمية هذا العنصر فى عمليات الهضم الغذائى ، وتضمنت أيضاً هذه الأبحاث دراسات كثيرة عن آثار الكوليسترول والدهون الضارة الأخرى ، والتى يحتوى عليها الكثير من أنواع اللحوم فى الأوعية الدموية والقلب ، كما تم اكتشاف مكونات هرمونات الإستروجين



يمر الغذاء بمراحل متعددة في الجهاز الهضمي (بَدءًا من الفم ونهاية بالأمعاء الغليظة

الطبيعية، ومواد أخرى فى نبات فول الصويا، وأثر ذلك فى إحداث ثورة فى برامج التغذية المرتبطة بصحة المرأة .

إن التقدم الهائل الذى حدث فى دراسات وأبحاث التغذية، كما سبق وأن استعرضنا، والنتائج الهائلة التى أفرزتها الأبحاث - جعلت أقسام الصحة العامة والتغذية فى كليات الطب الحديث ومعاهد التغذية تقن أسساً وبرامج بحثية فى علوم التغذية العلاجية والوقائية، بل وتطبيق النتائج المذهلة لهذه الأبحاث من خلال استخدام الكثير من المواد الغذائية فى العملية العلاجية، بل وتخصص الكثير من الأطباء والمعالجين فى العلاج بالغذاء أو ما يسمى بـ (أخصائى التغذية) مما ساعد فى عشر السنوات الأخيرة على ظهور تقدم واضح فى الاستخدام لبرامج الوقاية من الأمراض عن طريق التغذية، وبما أن الغذاء مصدر طبيعى أنعم به الله علينا فكان لا بد أن تتضمن جميع برامج العلاج الطبيعى والطب البديل اعتماداً كاملاً وأساسياً على برامج التغذية العلاجية كوسيلة مثلى لمكافحة المرض، كما أصبحت مهمة المعالج من خلال هذه البرامج هى اختيار النظام الغذائى الأمثل لكل حالة مرضية، وجعل هذا الأسلوب أحد أهم عوامل نجاح الكثير من برامج العلاج الطبيعى فى مكافحة أمراض كثيرة، بل والمساعدة جنباً إلى جنب مع العلاج الوقائى فى مقاومة المرض وزيادة نشاط الجهاز المناعى للجسم .

وقد أصبح أخصائى التغذية مؤخراً عنصراً أساسياً ضمن الفريق الطبى المعالج للكثير من الأنظمة الصحية المتبعة فى معظم مستشفيات العالم الحديث، وأصبح إشراكه فى برامج العلاج الطبيعى والدوائى فى بعض الحالات ضرورة قصوى لا غنى عنها، كما أن استخدام أخصائى التغذية فى معظم المستشفيات حالياً لنظام الوجبات الغذائية المحددة السعرات الحرارية وقدرتهم على وصف ما يسمى بالمعوضات الغذائية قد ساعد فى علاج الكثير من الأمراض التى كانت تعالج (Food Supplements) فى الماضى باستخدام الأدوية فقط . إن أبحاث التغذية التى تجرى وتنشر نتائجها فى الدوريات العلمية فى الفترة الأخيرة قد ساعدت فى زيادة الوعى الصحى والغذائى، وساعدت أيضاً على تجنب الكثير من العادات الغذائية الضارة، مثل الوجبات



تساهم الفواكه الطازجة في رفع كفاءة إنتاج الأجسام المضادة للفيروسات كما هو مبين بالشكل

السريعة، والتي تعتبر أحد العوامل الأساسية لزيادة نسبة المصابين بارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول على مستوى العالم، كما ساهمت في زيادة الوعي أيضاً بما يختص بتناول الخضراوات الطازجة بصورة يومية، بل واللجوء إلى هذه الخضراوات كعنصر أساسى فى الكثير من البرامج العلاجية لبعض الأمراض، على سبيل المثال فإن برامج علاج السمنة الحديثة تعتمد بالأساس على تناول بعض الخضراوات الورقية التى ثبت أثرها الفعال فى التخلص من دهون الجسم الزائدة مثل نبات الكرنب، وفى بعض الحالات تعويض الجسم عن النقص الحاد فى بعض الفيتامينات والأملاح المصاحب لبعض مرضى السمنة المستخدمين لأنظمة غذائية قاسية.

لقد اقتنع أخيراً الأطباء والعاملون فى المجال الصحى - وبخاصة فى السنوات الأخيرة - أن التغذية العلاجية أصبحت ركناً هاماً من أركان منظومة العلاج الطبى والرعاية الصحية. وأصبح اللجوء إلى أخصائى التغذية شيئاً عادياً، بل و مطلوباً للمساعدة فى وضع الأنظمة المناسبة التى تساهم فى زيادة معدلات الشفاء لمعظم الأمراض، والأمثلة كثيرة، كأمراض ارتفاع ضغط الدم، وسوء التغذية، والسمنة، والروماتيزم، وأمراض الجهاز التنفسى، حتى الامراض النفسية، والتى كان لأبحاث علوم التغذية فى الفترة الأخيرة دور هام فى اكتشاف الأثر الإيجابى لكثير من الأطعمة والأغذية على الحالة المزاجية للإنسان.

إن الغذاء هبة الله للإنسان ويجب أن يكون الركيزة الأساسية لأى برنامج علاجى، بل ووقائى، كما أن تنظيم الغذاء ومعرفة فوائده، وخصوصاً من خلال برامج العلاج الطبى والطب البديل، أصبح مكماً للمنظومة الطبية الحديثة، كما أن انعدام حدوث أى مضاعفات أو آثار جانبية تنتج عن استخدام الغذاء كوسيلة علاج ووقاية وارتباطه الشديد بالطبيعة يجعله أحد الأساليب الفعالة فى مقاومة المرض. إن تزايد التوقعات من خلال الدراسات المستمرة -والتي تُجرى فى معاهد التغذية ومراكز الطب البديل - فى أن برامج التغذية العلاجية الحديثة سوف تكون القاعدة الأساسية لعلاج الأمراض الإنسانية بجانب العلوم الدوائية فى المستقبل القريب، مما يعطى ثباتاً واستقراراً لوظائف خلايا جسم الإنسان، وتنشيط جهازه المناعى الداخلى لمقاومة وعلاج معظم الأمراض التى تصيب الإنسان.

وسوف أعطى هنا أمثلة لبعض الأمراض وبعض أنواع الغذاء التى تساهم فى علاجها :

١- **الخرشوف** : يزيل الدهون ويخفض مستوى الكوليسترول فى الدم .

٢- **الكرنب** : مضاد للأكسدة ويعالج قرح المعدة .

٣- **الجزر** : الوقاية من سرطان الرئة، ومخفض للكوليسترول فى الدم، ومعالج لضعف النظر .

٤- **الخس** : مضاد للسرطان ومضاد للأكسدة، ومصدر مهم للحديد اللازم لبناء خلايا الدم .

٥- **البصل** : مخفض لضغط الدم، ومضاد للفيروسات والميكروبات المعوية .

٦- **البطاطا** : مضادة للأكسدة، ومصدر هام للحديد وبعض الفيتامينات .

٧- **البرتقال** : علاج الإنفلوانزا ومضاد للخلايا السرطانية ومقوِّ لجدار الشعيرات الدموية .

٨- **الأناناس** : مضاد للالتهابات ويساهم فى علاج الجلطات الدموية .

٩- **الفلفل الحار** : مضاد للجلطات، ومحفز للهضم الغذائى، ويزيل الآلام .

١٠- **الثوم** : قاتل للميكروبات، ومخفض لمستويات الكوليسترول فى الدم ويستخدم فى علاج الضغط الدموى المرتفع .

١١- **الشاي الأخضر** : مضاد للأكسدة، ومصدر مهم للفلورايد الذى يحتاجه الجسم لتقوية الأسنان .

١٢- **الزبادى** : يقاوم البكتريا الضارة فى المعدة والأمعاء، ويستخدم فى علاج حالات الإسهال المزمن .

١٣- **الأسماك** : مصدر هام لبعض الأنزيمات الهامة التى تخفض الضغط الدموى وتساهم فى علاج الأزمات القلبية، وتستخدم فى علاج الروماتويد .

١٤- **المكسرات** : تساهم فى تقوية جدار عضلة القلب، وتستخدم فى علاج الالتهابات .

١٥- **بذور القمح** : مخفض لمستويات الكوليسترول، ومقوِّ للأطراف العصبية، ومصدر مهم للطاقة .