

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (١٠) يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل ١٠ - ١١]

أستهل بهاتين الآيتين الكريمتين كتابي عن العلاج بالغذاء ، وفيهما أبلغ المعاني الإلهية العميقة عن نعم الله التي أنعم بها علينا والمتمثلة في الماء والفاكهة والخضروات وما لذ وطاب من أنواع الطعام المختلفة ، والتي لا يختلف عليها أحد في أهميتها للحفاظ على صحة الإنسان وسلامة عقله وبدنه .

إن صحة الإنسان ونشاطه وقدرته على الحياة تتوقف على ما يتناوله من غذاء صحي سليم ومتوازن .

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو ، ماذا نعني بغذاء صحي ؟

فالعذاء يعني عند الكثير من الناس مجرد الطعام والشراب فقط ، وعندما نبدأ الإحساس بالجوع نبدأ في رحلة البحث والتفكير عن المصدر المناسب للطعام والذي يسد حاجتنا من الغذاء ، ولا يفكر معظمنا في هذا الوقت إن كان هذا الغذاء صحياً أم لا ؟ حتى بالنسبة للإنسان العادي ، فكلمة غذاء صحي لا تعني بالضرورة المعنى الذي تعنيه لإنسان آخر .

ما أريد أن أوضحه هنا أن الغالبية العظمى من الناس لا تبذل مجهوداً ولو بسيطاً في تفاصيل وأنواع الطعام الذي يتناولونه في معظم الأحيان ، ولكنهم

يهتمون فقط بإشباع حاجاتهم من هذا الغذاء تجنباً للإحساس المؤلم المصاحب للجوع، وهذا التفكير هو أساس الكثير من العادات السيئة المرتبطة بأساليب تغذيتنا الحالية.

بل إن كثيراً من الناس يركزون اهتمامهم فقط فى الطعم والكم، وليس الكيف أو القيمة الصحية إذا صح القول.

إن قلة الوعى المنتشر بين الكثيرين منا حول الغذاء وقيمته لهو سر الكثير من المشاكل الجسمانية والمرضية التى نعانى منها فى وقتنا الحاضر.

فمعظمنا مثلاً لا يدرك أن لكل نوع من الغذاء، خضروات كانت أو لحوماً، خبزاً كان أو فاكهة إلى آخر هذه الأنواع المختلفة من الطعام، قيمةً غذائيةً وصحيةً مختلفة.

فبعض الأطعمة تحتوى على البروتين، وهى مادة لازمة للبناء العضلى، ومثال لهذا النوع من الطعام هو اللحوم، أما البعض الآخر من الأطعمة فيحتوى على نسب كبيرة من الفيتامينات اللازمة لإتمام العمليات الحيوية داخل الخلية الحية للجسم. وبعض الأغذية الأخرى تكون هامة جداً لمرحلة عمرية معينة مثلاً عند النمو السريع للخلايا فى مرحلة الطفولة، كما أن بعض الأنواع الأخرى من الأغذية تساعد على مكافحة بعض الأمراض والوقاية منها.

إذاً، فإن الغرض الأساسى من كتابى هذا هو إعطاء القارئ فكرة مبسطة عن أساسيات القيم الغذائية والفوائد الصحية المختلفة لمعظم أنواع الغذاء الذى يمكن أن يتناوله بصورة يومية. وأهدف من استعراض هذه الأساسيات إلى تغيير الكثير من عاداتنا الغذائية إلى الأفضل، والمساهمة فى زيادة الوعى الصحى والغذائى، كما أهدف أيضاً إلى محاولة تغيير الكثير من الثوابت السلبية الضارة التى تحاصرنا فى حياتنا المعاصرة، والتى ترتبط بطريقة أو بأخرى بنوع الغذاء الذى نتناوله وأثره على مساعدة الجسم فى مقاومة الأمراض، وما أكثر هذه الأمراض التى يمكن أن يساهم فى علاجها تناول الغذاء الصحيح، كالضعف العضلى، وقلة النشاط الجسمانى، والسمنة المرضية، والاستعداد الزائد للشيخوخة

السريعة، ناهيك عن التدمير السريع لجهاز المناعة الطبيعي داخل أجسامنا، والذي يعتبر من الناحية الطبية الحائط المنيع الذي يحمى الإنسان من الكثير من الأمراض الخطيرة، والأوبئة السريعة فى التغير والانتشار فى وقتنا الحاضر .

إننا إذا اعتبرنا خطوة الغذاء الأمثل الصحى الخطوة الأولى فى طريق الوقاية من المرض ؛ فإننا نكون قد نجحنا فى حماية أنفسنا من الكثير من المشاكل المرضية على المدى القصير والبعيد طوال حياتنا، وكيفية الوصول لتحقيق هذه الخطوة الهامة هى إحدى الركائز الأساسية لهذا الكتاب .

إن فكرة هذا الكتاب هى مساعدة كل قارئ مهتم بتغيير نمطه الغذائى والصحى إلى الأفضل بإعطائه الأساسيات الصحيحة للتغذية ، كما يساعده أيضاً على نشر مبادئ الوعى الغذائى الصحى من خلال أفراد أسرته ومجتمعه حتى يكون بمقدورنا أن ننعم فى المستقبل القريب - إن شاء الله - بمجتمع صحى خال من الأمراض ، وبأفراد مكتملى الصحة والعافية ، وذلك فى حالة اتباعنا لما وهبنا الله - عز وجل - من نعمة الغذاء والشراب بكافة أنواعهما .

