

الفصل الرابع

طريقة الدكتور ريباك
(الغذاء ضد الشيخوخة)

الفصل الرابع

طريقة الدكتور ريباك

(الغذاء ضد الشيخوخة)

نحن نقرأ يومياً في المجلات والصحف عن الطرق والبرامج الصحيحة للتغذية اليومية التي نحافظ على صحتنا. وحيث أن الغذاء يلعب دوراً أساسياً من أجل الوصول إلى الهدف المنشود وهو الصحة والعمر الطويل، فإننا فيما يلي نقدم الطريقة الصحيحة التي يجب أن نتبعها في حياتنا اليومية حتى نصل إلى الهدف المنشود .

الخواص العلاجية للخضروات والفواكه

تؤكد الأبحاث الحديثة الخاصة بالتغذية أن تناول كميات معقولة من الخضروات مثل الجزر والبروكلي والفواكه مثل الكنتالوب والمشمش مرتين يومياً سوف تؤدي إلى تجنب أو تقليل احتمالات الإصابة بالأمراض الآتية :

١ - تقليل احتمال الإصابة بمرض السرطان .

٢ - تقليل احتمال الإصابة بمرض القلب .

٣ - منع الإصابة بأمراض الأوعية الدموية المختلفة .

لذلك فإننا في هذا الفصل سوف نعرض القواعد الأساسية للتغذية الصحيحة وكذلك تناول الفيتامينات والأملاح .

الاطعمة التي تؤدي إلى البدانة

إذا قرر الشخص البدن إتباع رجيم معين للتخسيس فإن عدد الخلايا الدهنية بالجسم لا يقل ولكن يقل حجم كل خلية من هذه الخلايا. وإذا أوقف هذا الشخص الرجيم الذي يتبعه ثم عاد مرة أخرى إلى طريقته السابقة في التغذية فإن الخلايا الدهنية تبدأ مرة أخرى وبشراهة في امتصاص الدهون لتعود مرة أخرى إلى حجمها السابق قبل إتباع الرجيم.

وإذا استمر هذا الشخص فى تناول الدهون فإن عدد الخلايا الدهنية بالجسم يبدأ فى الزيادة أيضاً. يتضح من ذلك أننا بهذه الطريقة الغير صحيحة فى التغذية يمكن أن نزيد من عدد الخلايا الدهنية ولكن لا يمكن أن نخفض من عددها. ومن هذا يتضح السبب الرئيسى فى زيادة البدانة بعد إتباع الرجيم لفترة محددة وإيقافه بعد ذلك. وحتى نصل إلى الهدف المنشود وهو إنقاص وزننا فإننا يجب أن نتعرف على الثمانية قواعد الآتية :

١ - نحدد لانفسنا اهداف معقولة لإنقاص وزننا :

لا يجب أن نعتمد على الجداول القياسية التى تحدد النسبة بين الطول والوزن، ولكن يجب أن نأخذ فى الاعتبار النسبة بين كمية العضلات وكمية الدهون بالجسم. وعلى سبيل المثال فإن الفرد صاحب العضلات الضخمة يمكن أن نعتبر حسب الجداول القياسية أن جسمه يحتوى على وزن زائد من الدهون. وفى نفس الوقت فإن الرجل ذو الحالة الجسمانية السيئة يمكن أن نعتبر وزنه معقولاً بالرغم من أن النسبة بين عضلاته ودهونه غير صحيحة. لذلك فإن الدليل الذى يجب أن نأخذه فى الاعتبار بالنسبة للرجال هو كمية الطبقات الدهنية التى تتراوح بين ١٥ ٪ و ٢٢ ٪ من وزن الجسم ويمكن تحديد هذه الكمية فى النوادى المتخصصة للصحة البدنية .

٢ - لا نفقد الشعور بالواقع :

أن الوسائل والطرق الغير واقعية أو المتطرفة لن تؤدى إلى نتائج إيجابية، ومن الضروري للجسم أن يتكيف لعملية فقد الوزن حتى إذا كان هذا الفقد سوف يكون بطريقة مستمرة. والطريقة النموذجية للتخسيس هو فقد من نصف إلى واحد كيلو جرام فى الأسبوع، ومن الأفضل أن نفقد ٢٥ كيلو جراماً فى السنة ونستمر على ذلك بإتباع الوسائل والطرق المعقولة للرجيم. ولا يجب أن نلجأ إلى الوسائل والطرق التى توصلنا إلى فقد الدهون فى المدى الأدنى حيث أننا بعد ذلك سوف نستعيد وزننا السابق بعد إيقاف الرجيم بفترة قصيرة.

٣ - نغير عاداتنا الغذائية السيئة إلى عادات حسنة :

علينا أن نحدد أولاً طريقتنا فى التغذية وذلك بتسجيل ما نتناوله من الطعام يومياً ولمدة أسبوعين. وعلينا أن نسجل يومياً فى خلال هذه الفترة ما يلى :

- ١ - ما نتناوله كل يوم .
- ٢ - كمية الطعام الذى نتناوله .
- ٣ - فى أى وقت نتناول الطعام .
- ٤ - فى أى مكان نتناول الطعام (بالمنزل أو بالمطعم) .
- ٥ - ماذا كنا نفعل أثناء تناول الطعام (هل متفرغين لتناول الطعام أم نتناوله ونحن مشغولين بعمل آخر) .
- ٦ - ما هو شعورك أثناء تناول الطعام .

إجابتك على هذه الأسئلة سوف توضح عاداتنا فى تناول الطعام وكذلك ما نفضله من الأطعمة. وبناء على ذلك سوف نبدأ فى التفكير فى تغير أسلوب حياتنا ولو جزئياً وبمرور الوقت سوف نتحكم فى العوامل الهامة فى حياتنا ونطوعها لكى تنعكس على صحتنا وشخصيتنا .

٤ - أهمية النظام الغذائي المتوازن :

يجب أن تحتوى قائمة طعامنا على مجموعة الأغذية الأساسية ونقلل بقدر الإمكان من الدهون ونتناول أكبر كمية من الخضروات والفواكه والبقول إن هذا يعطى الإحساس بالشبع ويغذى الجسم بما هو ضرورى للحفاظ على الصحة البدنية .

٥ - نتجنب الاغذية المحتوية على نسبة عالية من الدهون :

علينا تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون مثل اللحوم والأطعمة الآتية : الهمبرجر - السوسيس - اللنشون - اللبن كامل الدسم / منتجات الألبان الغنية بالدهون / العجاتوهات / الأطعمة المقلية / الصوص الغنى بالدهون / الشيبسى / اللوز / جوز الهند .

٦ - نختار طريقة التغذية المريحة لنا :

من المهم أن نستمر فى تغير طريقتنا فى التغذية حتى نصل فى النهاية إلى الطريقة المناسبة لنا والتى نشعرنا أننا أصبحنا أسياداً لأنفسنا وقادرين على التحكم فى عاداتنا وبالتالى فى أوزاننا .

٧ - نشرب الماء المضاف إليه عصير الليمون :

بغض النظر عما نتغذى به فإنه يجب علينا تناول الكمية الكافية من السوائل . ومن المفيد أن نشرب يومياً حوالي ثمانية أكواب من الماء بغض النظر عما نشربه من السوائل الأخرى . ويجب أن نأخذ في الاعتبار أن السوائل التي نشربها يومياً تحتوى على نسبة عالية من السكر وإضافة عصير الليمون إلى الماء الذى نشربه مفيد لصحتنا وتحسين مناعة أجسامنا .

٨ - التمرينات الرياضية :

إن أحسن تأمين لنا من العودة إلى البدانة مرة أخرى هو التمرينات الرياضية التى يجب أن تصبح جزءاً ثابتاً فى حياتنا اليومية . وعلينا أن نختار التمرينات التى نقتنع بأنها مفيدة لنا ولا تسبب لنا صعوبات عند ممارستها .

الإفطار الجيد يطيل فترة الشباب

بناء على معطيات أكاديمية العلوم الأمريكية فإننا يمكن أن نحافظ على شبابنا وصحتنا إذا تناولنا الخضروات والفواكه على الأقل خمسة مرات فى اليوم ، وعلى الأخص الخضروات الخضراء والصفراء وكذلك الفواكه الحمضية . ولا ننسى أن يحتوى إفطارنا على البلبلة المجهزة من حبوب القمح الصحيحة غير المبشورة والمضاف إليها اللبن خالى الدسم ، وكذلك تناول الزبادى المضاف إلى قطع الفواكه مثل الموز والأناناس . ويمكن أن نتناول الإفطار الذى يتناوله الصينيون الذى يتكون من الأرز المسلوق المغمور فى ماء السلق والمضاف إليه قطع صغيرة مسلوقة من لحم الدجاج أو السمك .

الطعام الذى يؤدى إلى الشيخوخة

علينا تجنب الأطعمة الآتية بقدر الإمكان حتى نطيل فترة شبابنا :

- ١ - اللحوم الحمراء ومنتجاتها مثل (الهامبورجر - والبسطرمة - الكفتة - السوسيس - واللنشون .
- ٢ - الألبان ومنتجاتها كاملة الدم .
- ٣ - المنتجات المصنعة من الدقيق مثل الجاتوه والكمك والتى يدخل فى تجهيزها الدهون .

هذه الأطعمة تمثل المصدر الرئيسى للدهون فى الجسم ويمكن أن ينتج عنها أمراض الآتية : السرطان - السكر - ارتفاع ضغط الدم - اضطراب الجهاز الهضمى - التهاب المفاصل - أمراض القلب - ارتفاع مستوى الكوليسترول فى الجسم .

العوامل المؤثرة على صحتنا وشبابنا هى طريقة تجهيز الطعام من اللحوم وعلى سبيل المثال فإن أنواع اللحون والسوسيس والبسطرمة المدخنة التى يتم تجهيزها وتسويتها باستخدام الدخان الناتج عن إشعال الأعشاب الجافة والفحم تودى إلى الإصابة بأنواع السرطان المختلفة .

كذلك فإن اللحوم والأسماك المشوية بالفحم تحتوى على مولدات السرطان، التحمير المباشر للحوم أو غمسها فى خلطات مختلفة من الدقيق والتوابل وبعد ذلك تحميرها يودى أيضاً إلى تكوين مولدات السرطان فى الطبقة الخارجية لقطعة اللحم حوالى الثلث الخارجى لسلك القطعة .

مجموعة أخرى من الأطعمة التى تودى إلى الشيخوخة هى المأكولات النصف مصنعة والتى يتم تجهيزها فى أفران الميكروويف. هذه المأكولات ذات سعرات حرارية مرتفعة وتحتوى على نسبة منخفضة من السليولوز (المادة المكونة لجدران الخلايا النباتية) وكقاعدة فإن حوالى ٣٠ ٪ من هذه السعرات الحرارية ينتج عن الدهون المحتوية عليها هذه الأطعمة. كذلك فإن هذه الأطعمة عادة تحتوى على نسبة عالية من الملح .

الفواكه والخضروات الطازجة تطيل العمل

الأبحاث العلمية المتعلقة بإطالة الحياة تؤكد أن الأشخاص الذين يستهلكون فى طعامهم أقل كمية من الدهون يعيشون أطول لمدة سنتين فى المتوسط من الأشخاص الذين يتناولون دائماً الأطعمة التى يدخل فى تجهيزها الدهون. بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح والسليولوز فإن معظم النباتات التى تدخل فى غذائنا اليومى تحتوى على عناصر يمكن أن تساعد فى إطالة أعمارنا وفى تجنب الإصابة بمرض السرطان .

وبناء على نتائج هذه الأبحاث فإن الطب أصبح يميل إلى تقييم الطريقة النباتية فى الغذاء والتأكيد على فوائد الفواكه والخضروات فى إطالة العمر .

ويعتبر أكثر من اثنا عشر مليون من الأمريكيين أنهم نباتيون، ولكن يمكن تقسيمهم إلى مجموعات حسب درجة تمسكهم بشكل معين من الغذاء. فالعدد الأكبر من هؤلاء

يمكن اعتبارهم نصف نباتيين حيث أنهم لا يأكلون اللحوم الحمراء، ولكن من وقت لآخر يأكلون الطيور والأسماك. وبعض النباتيين لا يأكلون جميع أنواع اللحوم أو الطيور ولكن فى الوقت نفسه يتناولون الألبان والبض وهى منتجات نحصل عليها من الحيوانات .

البروتين

من المعروف أن البروتين يحتوى على كمية كبيرة من الدهون المشبعة والكوليسترول وهى عناصر تسبب الانسداد الوريدى أو الشريانى بالجسم. وبالإضافة إلى ذلك فإن معظم الرجال يستهلكون فى غذائهم كمية كبيرة من البروتين أكبر مما يحتاجون إليه. وعلى سبيل المثال فإن الرجل الأمريكى ذو الدخل المتوسط يستهلك فى غذائه كمية بروتين تصل إلى حوالى ٣٠ ٪ أكثر مما يحتاجه من هذه البروتينات .

وسوف نتعجب إذا عرفنا أن الحفاظ على صحتنا لا يحتاج كلية إلى هذه الدهون الحيوانية. إن كمية البروتين التى يحتاجها الجسم يمكن أن يحصل عليها من مصادر غير حيوانية. وعلى سبيل المثال فإن المواطن الأمريكى يأكل على الأقل ٣٣٠ جرام من اللحم فى اليوم فى حين أن المواطن اليابانى يأكل ٧٠ جرام فقط .

للحفاظ على شبابنا يجب أن يدخل فى طعامنا اليومى

كمية كبيرة من الخضروات والفواكه

يمكن تخفيض أوزاننا عملياً وبأقل مجهود وبدون حساب عدد السعرات الحرارية وتحديد كمية الأطعمة التى نتناولها يومياً وذلك باختيار نظام غذائى يحتوى على نسبة عالية من السليولوز ونسبة منخفضة من الدهون. لقد شرحنا سابقاً الطرق المختلفة فى الغذاء التى يتبعها الأشخاص النباتيون. وهذه الطرق تؤكد الأبحاث العلمية بأنها أنسب الوسائل للتخلص من الوزن الزائد والحفاظ على شبابنا. إن قرارنا باختيار نظام غذائى معين سوف يؤدى أتوماتيكياً وبدون التفكير فى التفاصيل إلى زيادة استهلاكنا للأغذية المحتوية على نسبة عالية من السليولوز. وعلى سبيل المثال يمكن إتباع النظام الغذائى الآتى يومياً :

الإفطار :

- بليلة غنية بالسليولوز ومضاف إليها لبن خالى الدسم .
 - نصف موزة .
 - كوب عصير برتقال .
- وبعد ذلك بساعتين يمكن تناول التوست بالمربى أو الفواكه .

الغداء :

- مكرونة بالخضروات .
 - سلطة .
 - صوص قليل الدسم .
- ويجب أن لا ننس قاعدة سلق الخضروات .
- وهي أقل فترة سلق (نصف سلق أو ربع سلق) .
- ومن الأفضل تناول الفواكه والخضروات نيئة وبدون سلق. بالإضافة إلي ذلك يجب أن نقلل بقدر الإمكان من زبدة الفول السوداني حيث أن معقلة كبيرة من هذه الزبدة تحتوى على حوالى ثمانية جرام دهون.
- الأنواع المفضلة من الخبز هى الخبز المتفتح المحتوى على فقاعات هوائية كثيرة وليس الخبز اللين. وكذلك يجب أن يكون الخبز مجهز من دقيق يحتوى على نسبة عالية من الردة التى تغذى الجسم بمادة السليولوز. يجب علينا إذا قررنا الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء أن يدخل فى غذائنا الطعام المجهز من البقول مثل : البسلة والفاصوليا والفول والعدس .
- ان نسبة المركبات الزلالية إلى السليولوز فى هذه الأغذية منخفضة جداً والعناصر الغذائية فى كل وحدة كالورى مرتفعة جداً .
- القائمة الآتية تحدد كمية الفتيامينات والمعادن التى يستفيد منها الجسم من بعض أنواع البقول بالمليجرام .

الأنواع	الفول الأسود	الفول الكندى	الفاصوليا	الفول الأزرق
فيتامين ب٦	١,٠	١	٠,٢	١
الكالسيوم	٤٧	٩٠	٥٠	٩٥
الحديد	٤	٥	٥	٥
الصوديوم	٦١١	٧٥٠	٧١٣	٧٩٠
السليلوز	٧٠٠٠	٩٠٠٠	٦٠٠٠	٩٠٠٠

كما تحتوي أيضاً على الفوليك أسيد والمغنسيوم والنحاس والزنك والماتجنيز والفسفور. يوجد مخرج لهؤلاء الذين يعانون من تجمع الغازات في الأمعاء بعد تناول البقول. وذلك بغلي البقول لمدة عشرة دقائق في إناء عميق بعد إضافة قليلاً من البيكنج بودر (حوالي ربع معلقة) إلى الماء المخصص للغلي، وبذلك نتخلص من هذه المشكلة. بشرط أن نترك البقول (بعد غليها لمدة عشرة دقائق) في الماء لمدة تتراوح بين ثمانية إلى عشرة ساعات. وبعد ذلك نتخلص من هذا الماء ونغسل البقول في مصفاة وبذلك تكون جاهزة للأكل .

الحبوب أيضاً مثل البقول تحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون ونسبة عالية من السليولوز. لذلك فإنها يمكن أن تكون منبعاً لاستهلاك الطاقة بالجسم بعد تناولها. وحيث إنها تحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون فإنها تساعد على تقليل الوزن. عند اختيارنا لوجبة مجهزة من الحبوب الصحية الغير منزوعة القشرة فإننا بذلك نغذي أجسامنا بالسليولوز الغير قابل للذوبان الذي يقلل احتمال الإصابة بسرطان المستقيم، وكذلك السليولوز القابل للذوبان الذي يساعد على خفض مستوى الكولسترول في الدم .

للأسف نجد دائماً في السوبر ماركت الحبوب منزوعة القشرة ونادراً ما نجد الحبوب الصحيحة، ولكن يمكن شراء الدقيق المطحون من الحبوب الصحيحة. وهذا الدقيق يدخل في صناعة الخبز والمكرونة وبعض الأنواع الأخرى من المخبوزات. كذلك يمكن تجهيز أنواع مختلفة من الأطعمة باستعمال هذه الحبوب الصحيحة بعد سلقها في الماء أو اللبن الخالي من الدسم وإضافة العسل إليها. إن السلطة المجهزة من الحبوب النيئة أو المسلوقة بقشرتها والمعروفة باسم (التبولا) يمكن أن تغذي وتغني عن تناول الأرز الأبيض (منزوع القشرة).

ان جميع دول العالم يدخل فى غذائها الأرز الأبيض المنزوع القشرة وهذه القشرة تحتوى على معظم البروتينات والأملاح والفيتامينات الموجودة فى كل حبة من الأرز. يتضح من ذلك أنه من المفيد تناول الأرز بقشرته أو الأرز ذو اللون البنى (الحبة من هذا الأرز تحتوى على البروتينات والأملاح والفيتامينات) إذا كنت تهدف جدياً لأن تطيل حياتك لمدة عشر سنوات فيجب عليك إدخال الحبوب كعنصر أساسى فى غذائك .

فبالإضافة إلى استعمالها كإضافات للأغذية المختلفة فإنه يجب علينا تناولها كأكله أساسية بعد تجهيزها بالغلى وإضافة الصوص والتوابل إليها. وكقاعدة فإن كوب الحبوب النيئة يعطى بعد نضجه من اثنين إلى ثلاثة أكواب ونصف من الحبوب المسلوقة. والطرق الأخرى لتناول الحبوب بعد إنضاجها بالغلى هى إضافتها إلى السلطة أو الشوربة أو الصوص. كذلك فإننا يمكن أن نتناول القمح بقشرته أو الأرز البنى بدلاً من المنتجات المختلفة من المكرونة:

١ - إذا أردنا تناول أكلة خفيفة مثل الجاتوه أو الجيلانى فبدلاً من ذلك من المستحب تناول الفشار أو الفطائر.

٢ - تناول المكرونة بصلصة الطماطم المجهزة بالزيت النباتية وليس بالدهون الحيوانية.

٣ - تناول الخبز السن مع العسل أو المربى بدلاً من الخبز الأبيض مع الزبدة .

٤ - تناول السندوتشات المحتوية على الخضروات الكثيرة (مثل الفول بدل من اللنشون أو البسطرمة وغيرها من اللحوم).

الطعام خارج المنزل

فيما يلى نتائج الدراسات المتعلقة بتناول الطعام خارج المنزل. إذا أردنا تناول أحد الوجبات الخارج المنزل يجب علينا أن نختار الأطباق المحتوية على أقل نسبة من الدهون وأعلى كمية من البروتينات والفيتامينات والأملاح. وعلى سبيل المثال يمكن أن نختار الآتى:

١ - الطعام الصينى : الأسماك التى تم تسويتها بالبخار مع الأرز / أو القواقع مع صوص - الخضروات / وتجنب البط والأور مع صوص الميونيز .

٢ - الطعام المكسيكى : لحم السلحفاة البحرية المسلوق والأسماك، وتجنب الأطباق المحتوية على كميات كبيرة من الجبن أو الصوص الكثيف .

٣ - الطعام الفرنسى : الأسماك المشوية والدجاج المشوى مع الخضروات. وتجنب الصوص الكثيف والجاتوهات .

٤ - الطعام الإيطالى : المكرونة مع الصوص الخالى من الدهون - والدجاج المشوى.

الغذاء الذى يحفظ مرونة الشباب

يجب على معظم الرجال زيادة كمية الكالسيوم التى يستهلكونها فى أجسامهم بحوالى الربع حتى يضمنوا صحة وقوة عظامهم وبالتالي مرونة أجسامهم، حيث أن الرجال أيضاً يمكن أن يعانون من هشاشة العظام بالرغم من أن ذلك المرض معروف بانتشاره بين النساء. وبمرور الوقت فإن الرجل يفقد حوالى خمس عظام الجسم وعلى سبيل المثال فإن الرجال الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالكالسيوم نادراً ما يعانون من كسور فى نهاية الفخذ .

اللبن وجميع منتجات الألبان غنية بالكالسيوم حيث أن سكر اللبن لا يتم هضمه عند عدد كبير من الرجال وبالتالي فإنهم لا يشربون اللبن ومن الأهمية أن يحصل على هذا العنصر الهام والحيوى من مصادر أخرى، والكالسيوم يساعد على حفظ الضغط بقيمته العادية.

مما سبق يتضح أنه يجب علينا تناول الأطعمة التى تمدنا بالكمية اللازمة من الكالسيوم وهى حوالى واحد جرام فى اليوم. وهذه الأطعمة هى : منتجات الألبان (اللبن الخالى من الدسم - الزبادى - الجبن) والأسماك - الفواكه - الخضروات - البقول - الحبوب .
وفيما يلى قائمة بالمنتجات التى تحتوى على حوالى ٣٠٠ مللى جرام كالسيوم :

١ - ٢ فنجان من الجبن القريش .

٢ - ٢ فنجان من اللبن الدسم .

٣ - كوب من اللبن خالى الدسم .

٤ - فنجان من الزبادى .

ومن أجل أن تستفيد أجسامنا وعظامنا بالكالسيوم الموجود فى غذائنا فعلينا أن نحرص على تناول جرعات من فيتامين (د) حيث أن هذا الفيتامين يحفز الكالسيوم على التفاعل مع عظامنا وتقويتها .

ويمكن أن تحصل أجسامنا على فيتامين (د) من تعرض جسمك للشمس وتناول الأسماك. وإذا لم يتيسر لك ذلك فيمكننا تناول جرعة يومية من هذا الفيتامين قيمتها ٤٠٠ مللى جرام .

الغذاء الذى يساعد على تقوية جهاز المناعة

يجب أن نعتبر الأطعمة التى تساعد على تقوية جهاز المناعة أطعمة مفيدة للجسم، حيث أن الجسم الذى يمتلك جهازاً قوياً للمناعة يمكن أن يدافع عن نفسه ضد البكتريا والفيروسات التى تهاجمه وكذلك الأمراض الخطيرة مثل مرض السرطان. يتكون جهاز المناعة من الأنواع الآتية من الخلايا : الخلايا التى يرمز لها بالحرف (ب) / والخلايا التى يرمز لها بالحرف (ت) / وكذلك الخلايا التى تسمى بالخلايا القاتلة حيث أن مهمتها مهاجمة وقتل الخلايا السرطانية ومنايع العدوى بأمراض أخرى.

عندما تهاجم الجسم فيروسات أو بكتريا أو تظهر به خلايا سرطانية فإن الخلايا (ب) تنتج أجساماً مضادة تتعامل مع هذه المنايع المسببة للمرض. ويمكن أن نكون قد قرأنا عن عنصر الأنترافرون الذى يفرزه الجسم لمكافحة أنواع كثيرة من الأمراض ومنها مرض السرطان. هذا العنصر مهمته إنتاج خلايا (ت) التى تتعامل مع هذه الأمراض .

الغذاء الشافى : اليوجرت النقى

يكتسب اليوجرت شهرة كغذاء شعبى يساعد على مكافحة الشيخوخة. فيما يلى البرهان العلمى على أن هذا الغذاء حقيقة يساعد على ذلك حيث أنه يقوى جهاز المناعة .

أن البكتريا الموجودة فى اليوجرت تتولى زيادة عنصر الانترافرون بجهاز المناعة بنسبة خمسة مرات إذا تناولنا اليوجرت يومياً بانتظام لمدة أربعة شهور. كذلك فإن الأبحاث العلمية تبرهن على أن اليوجرت يزيد نشاط الخلايا القاتلة التى تكافح مرض السرطان وبالذات سرطان الرئة وسرطان المستقيم .

الغذاء الشافى : الثوم

من المؤكد أن معظمنا قد سمع عن خواص الثوم كغذاء شافى من الأمراض. أن الثوم يقوى جهاز المناعة بتحفيز عمل الخلايا (ت). ويوجد مخرج من الرائحة الغير مستحبة للثوم وذلك بتناول كبسولات الثوم التى تباع بالصيدليات.

كذلك فإن تناول الثوم يقوى أيضاً الخلايا القاتلة بجهاز المناعة بنسبة مرتين تقريباً .

الغذاء الشافى : عنصر البيتاكاروتين

ان عنصر البيتاكاروتين الموجود فى الفواكه والخضروات يساعد على الاحتفاظ بشبابنا. وهو موجود على الأخص بنسبة عالية فى البطاطا والجزر والقرع العسلى والسبانخ. إن حصول الجسم على ٦٠ مللى جرام من هذا العنصر الهام يومياً سوف يؤي إلى زيادة كبيرة فى الخلايا (ت) وأيضاً الخلايا القاتلة .

الغذاء الشافى : الطعام الذى يحتوى على النحاس والزنك

النحاس والزنك يساعدان على تقوية جهاز المناعة وذلك بتنشيط عمل الخلايا (ت) .

الأطعمة المحتوية على النحاس هى البقول والفواكه والأسماك. أما الزنك فيوجد بكثرة فى البليلة والأرز والبقول ولحوم الديك الرومى ولحوم النعام.

الفيتامينات والمعادن تحفظ شبابنا

الفيتامينات والمعادن تساعدنا على إطالة أعمارنا وتجنب الشيخوخة المبكرة. ويمكن الحصول عليها مباشرة من الطعام الذى نتناوله يومياً، ولكن كثيراً منا لا يتمكنوا بانتظام من الحصول على الجرعة المناسبة للجسم يومياً من الأطعمة التى يتناولونها. لذلك فإنه يجب علينا تناولها على شكل كبسولات يومية حيث أن هذه الكبسولات آمنة ولا يوجد خطورة من تناولها .

الفيتامينات والمعادن تمتلك الخواص الآتية :

- ١ - تجنب الأنواع المختلفة من السرطان .
- ٢ - تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
- ٣ - تحسن الدورة الدموية .
- ٤ - تقلل مستوى الكولسترول بالدم .
- ٥ - تبطئ حدوث أعراض الشيخوخة .
- ٦ - تقوى جهاز المناعة بالإنسان .
- ٧ - تحمي الجسم من ملوثات البيئة والإضافات الكيماوية في الأغذية .
- ٨ - مكافحة العدوي الفيروسية .
- ٩ - تمنع فقر الدم .
- ١٠ - التخلص من المركبات الضارة .
- ١١ - تحرر الجسم من المعادن الثقيلة مثل الكاديوم والزرنيق .
- ١٢ - تخلص الجسم من الشعور بالآلام الناتجة عن الأمراض مثل مرض الروماتويد .
- ١٣ - تخفض الرغبة في الأطعمة المحتوية على السكر ويتالى في التخلص من الوزن الزائد .
- ١٤ - تحفظ الجلد والبشرة في حالة صحية جيدة .

الفيتامينات تطيل أعمارنا

العناصر الطبيعية الموجودة في غذائنا تعمل علي إبطاء عملية الشيخوخة . أهم هذه العناصر هي البيتاكاروتين والسيلينيوم والزنك والفيتامينات وبالرغم من أن هذه العناصر موجودة فيما نتناوله من غذاء فإنها غير كافية للتأثير على إطالة حياتنا.

فيتامين (ج) :

بالرغم من أن خبراء الأغذية يوصو بحصول الجسم على جرعة يومية من فيتامين (ج) قيمتها ٦٠ مللى جرام فإنه يجب تحديد الجرعة المناسبة لكل إنسان على حدة. وعلينا أن

نعلم أن فيتامين (ج) هو أحد العناصر القليلة التي لا تؤدي إلى أضرار كبيرة إذا تناولنا منها جرعة أكبر نسبياً من الجرعة المقررة. فعند تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين فإن ذلك سوف يؤدي إلى زيادة في إدرار البول وذلك نتيجة لخروج الكمية الزائدة منه عن طريق الكلى. ولذلك إذا شعرنا بزيادة عدد مرات التبول بعد تناول جرعات زائدة من هذا الفيتامين فإنه يجب علينا فقط تقليل هذه الجرعات .

كيف يمد فيتامين (ج) في أعمارنا ؟

إن فيتامين (ج) لا يجنبنا فقط الإصابة بالبرد ولكن أيضاً يلعب دوراً هاماً في صحتنا حيث أن نتائج الأبحاث الكثيرة عن هذا الفيتامين تبرهن على تأثيره العميق على العملية الفسيولوجية للجسم. وفيما يلي ملخص لهذه النتائج :

- ١ - يساعد على حفظ صحة القلب وبالذات أوعيته الدموية .
- ٢ - يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تجنب وعلاج السرطان .
- ٣ - يساعد على الشفاء الجروح .
- ٤ - يساعد على منع كسور العظام .
- ٥ - يلعب دوراً هاماً في تقوية جهاز المناعة .
- ٦ - يساعد في علاج العقم عند الرجال .
- ٧ - يساعد على التخلص من ظواهر الربو .
- ٨ - يحمي الجسم من الآثار الضارة للتدخين وكذلك عوامل التلوث المختلفة المؤثرة على الصحة .
- ٩ - يساعد على تجنب مرض السكر وذلك بحفظ المستوى العياري للسكر في الدم وكذلك المستوى العياري للتفاعلات الحيوية بالجسم .

وتناول فيتامين (ج) بانتظام ليس وحده بطيل حياتنا بل يجب علينا أيضاً أن نحرص على تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية الأخرى وأتباع منهج صحي في حياتنا حتى نصل إلى ما نتمناه في إطالة أعمارنا. فإذا أخذنا على عاتقنا تحقيق نظام غذائي صحي بالإضافة

إلى تحسين أسلوب وسلوكيات حياتنا فإننا بذلك نضمن الاستمرار في الحياة لفترات طويلة. إن الدكتور / لينوس بولنج الذى قام بنشر مجموعة كبيرة من الأبحاث عن أهمية فيتامين (ج) فى التأثير على صحتنا وإطالة أعمارنا بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح الأخرى قد ذكر فى نتائج أبحاثه الآتي (حسب حساباتى المبنية على معطيات إحصائية ونتائج أخرى فإنه عند حصول الجسم على الجرعات المناسبة من الفيتامينات واتباع المعايير الأخرى المناسبة للحفاظ على الصحة يمكن إطالة الحياة لفترة تتراوح بين خمسة وعشرين سنة وخمسة وثلاثين سنة) لذلك فإن ما ذكرته سابقاً بإطالة حياتنا لمدة عشرة سنوات يعتبر معقولاً بالنسبة لما ذكره الدكتور بولنج .

فيتامين (أ) :

الوظيفة الأساسية لفيتامين (أ) الذى يتجمع بالكبد هو تنقية الدم من العناصر والمركبات التى تتجمع فى الجسم نتيجة للتلوث المحيط بنا فى الجو والغذاء، كذلك نتيجة للتأثيرات الجانبية من الأدوية التى نتناولها. كذلك فإن هذا الفيتامين يعمل على إبطاء نمو الأورام السرطانية. ومن الأفضل الحصول على هذا الفيتامين فى شكل بيتاكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) حيث أن هذا سوف يجنبنا أخذ جرعة زائدة منه .

فيتامين (ب) (٣) :

يجب علينا تناول الفيتامينات المحتوية على فيتامين (ب) (٣) الموجود فى شكل نياسين حيث أنه يخفض مستوى الكوليسترول بالدم وتصلب الشرايين. أن الدراسة العلمية للنياسين تؤكد أنه لا يوجد مركبات أخرى تخفض من مستوى الكوليسترول مثل هذا المركب. تناول النياسين (مثل تناولنا للفيتامينات الأخرى) بعد تناول الطعام يُخفض احتمال ظهور الآثار الجانبية) .

الفيتامينات الهامة الأخرى

فيتامين (ب) (٦) يمثل أحد الفيتامينات الهامة فى مجموعة فيتامينات (ب) حيث أنه يؤدي إلى :

١ - الدفاع ضد مرض السرطان .

٢ - يحفظ الجلد فى حالة صحية جيدة .

٣ - يقوى جهاز المناعة .

فيتامين (د) :

عادة يتكون فى خلايا الجلد نتيجة لتأثير أشعة الشمس، وينتشر بعد ذلك من خلايا الجلد إلى جميع أعضاء الجسم. ويجب علينا تناول جرعة يومية من هذا الفيتامين إذا كنا نعيش فى مناطق لا تشرق بها الشمس وحيث أن بلادنا تشرق بها الشمس طوال العام فإننا لنسا فى حاج لهذا الفيتامين .

فيتامين (هـ) :

يحسن أداء القلب. وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا الفيتامين يبطئ تكاثر الخلايا السرطانية فى بلازما الدم إذا أضيف إليه السيلينيوم. كذلك فإن فيتامين (هـ) يذيب الصفائح فى الأوعية الدموية. أى أن هذا الفيتامين مفيد للدورة الدموية ككل ويساعد الجسم على مكافحة الملوثات الصناعية .

تأثير المعادن

الاختلاف الجوهري بين المعادن والفيتامينات هو أن الفيتامينات مركبات عضوية ولكن المعادن ليست مركبات عضوية ماعدا السليسيوم والكروميوم، المعادن ضرورية للحفاظ على الصحة وهى مركبات كيميائية من الكالسيوم والكلورين والمغنسيوم والفسفور والبوتاسيوم والكبريت.

وفيما يلى ملخص لفوائد كل معدن على حدة :

النحاس :

النحاس مضاد قوى للأكسدة، ولذلك فإنه يحمى أغشية الخلايا ويمنع تصلب الشرايين.

المغنسيوم :

هو معدن هام جداً للحفاظ على عمل القلب وبلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على الاتزان الالكترولى في الجسم وكذلك يساعد في الحفاظ على الضغط بقيمته العادية.

المانيز :

هو معدن مضاد للأكسدة ويتميز بأهميته في العمليات البيولوجية. وانخفاض هذا المعدن عن معدله في الجسم قد يؤدي إلى تآكل أعضاء الجسم. وتقدر الجرعة المأمونة من هذا المعدن بحوالى ١٠ مللى جرام فى اليوم، ولكنى أوصى بجرعة ٢ مللى جرام إذا تناولنا الخضروات والفواكه والحبوب.

الزنك :

الأبحاث تؤكد على أنه كلما تقدم العمر نتعرض أكثر فأكثر لانخفاض كمية الزنك فى أجسامنا . أن حوالى ١٠٠ إنزيم يحتاج لهذا المعدن. ومن بينها الإنزيمات التى تشترك فى تكوين (د - ن - ك / D. N. K.) وأيضاً (ر - ن - ك / R. N. K.) كذلك فإن الزنك يعمل على تقوية أغشية خلايا الجسم .

وحيث أن فاعلية جهاز المناعة تقل مع التقدم فى السن، فإذا حدث انخفاض فى كمية الزنك بأجسامنا فإن الموقف يصبح حرجاً حيث أن هذا الانخفاض سوف يؤدي أيضاً إلى ضعف جهاز المناعة.

والزنك أيضاً يلعب دوراً هاماً فى الرغبة الجنسية عند الرجال، حيث أن انخفاض كمية الزنك فى الجسم يؤدي إلى انخفاض فى الرغبة الجنسية وكذلك يمكن أن يؤدي إلى زيادة فى حجم البروستاتا وهى ظاهرة معروفة عند الرجال المتقدمون فى السن.

توجد براهين على أن الزنك يساعد على التقليل من الأورام عند المرضى اللذين يعانون من مرض الروماتويد، حيث أن التقدم فى العمر ينتج عنه انخفاض فى استيعاب الزنك فإنه من الأهمية تناول الأغذية التى تحتوى على السليولوز الذى يعمل على مساعدة الجسم فى استيعاب هذا المعدن. كذلك فإن الرياضة البدنية تؤدي إلى فقد الجسم لكمية من الزنك. ولهذه الأسباب جميعاً فإنه من الأهمية تعويض هذا الفقد بتناول الفيتامينات التى تحتوى

على الأقل ١٥ مللى جرام من الزنك. وأنى أوصى بتناول ٢٥ مللى جرام فى اليوم من هذا الملح .

الكروميوم يخفض الرغبة فى تناول الحلويات ويساعد على إنقاص الوزن، الكروميوم معروف باشتراكه فى التفاعلات السكرية بالجسم. ونقص الكمية المحددة للكروميوم بالجسم تؤدى إلى زيادة مستوى الكولسترول وللأسف يجب أن نتظر انخفاض حاد فى كثافة هذا العنصر الهام بالدم مع التقدم فى السن.

ويلاحظ أن معظم الأمريكيين يعانون من انخفاض كمية الكروم فى غذائهم إذا قورنت بالفيتامينات والمعادن الأخرى، حيث أن أكثر من ٩٠ ٪ من مواطنى الولايات المتحدة الأمريكية يحصلون من غذائهم على كمية كروم أقل من ٥٠ مللى جرام فى اليوم بالرغم من أن كمية الكروم التى توصى بها الأكاديمية القومية الأمريكية تتراوح بين ٥٠ و ٢٠٠ مللى جرام يومياً .

توجد أبحاث تؤكد أن الكروم يخفض الرغبة فى تناول الأغذية المحتوية على السكر وبالتالي يساعد على تخفيض الوزن. وبما أن كثير من الرجال الأمريكيين يعانون من انخفاض فى كمية الكروم فإنهم يميلون إلى تناول الأغذية المحتوية على السكر .

الموليبدينوم يساعد فى التخلص من المركبات السامة

المهمة الرئيسية للموليبدينوم هى المساعدة فى التخلص من المركبات السامة التى يحتويها الغذاء الذى نتناوله والهواء الذى نستنشق.

وبالرغم من أنى أوصى بجرعة تساوى ٥٠ مللى جرام فى اليوم فإنه يمكن أن تكفى الجرعة الموجودة فى كبسولات الفيتامينات وهى ٢٥ مللى جرام فقط. وبغض النظر عن هذا العنصر فهو عنصر هام كمضاد للأكسدة فإن وجوده فى الأرض التى تزرع فيها الخضروات والفواكه التى نتناولها هام جداً مثل تناولنا له فى كبسولات الفيتامينات .

والسيلينيوم (Selenium) فعال ضد السرطان

وأمرض القلب ويقوى جهاز المناعة

يعتبر والسيلينيوم نجما بين جميع المعادن حيث أنه يلعب دوراً هاماً في الدفاع ضد مرض السرطان وأمراض أخرى. وبالتالي فإنه يمتلك خاصية إطالة العمر. وهذا الملح يعمل بالجسم كعنصر مضاد للأكسدة. بالإضافة إلى ذلك فإن السيلينيوم يمنع حدوث السرطان. وبناء على معطيات الأبحاث والدراسات الخاصة بهذا المعدن فقد وجد أن سكان المناطق الذين يحتوى غذائهم وشرابهم على الكمية المناسبة من السيلينيوم يقل انتشار أمراض السرطان المختلفة بينهم. كذلك إذا قارنا بين الولايات المتحدة الأمريكية واليابان فإننا نلاحظ أن اليابانيين يتناولون في غذائهم وشرابهم كمية من السيلينيوم أكبر من الكمية التي يتناولها الأمريكيون وبالتالي فإن أمراض السرطان غير منتشرة بينهم مثل الأمريكيين.

كذلك فإن الدراسات الأخرى تؤكد أن كمية السيلينيوم بين الأفراد الأصحاء تكون أكبر من كميتها بين الأفراد المصابون بمرض السرطان. كذلك فإن الدراسات والأبحاث تؤكد أن السيلينيوم يقوى جهاز المناعة وأن هذا المعدن يعمل على زيادة تكوين الجسيمات المضادة وينشط عمل الخلايا الليمفاوية إذا حرصنا على إضافة فيتامين (هـ) إليه. السيلينيوم أيضاً يحمى القلب والشرابيين.

وإذا قمنا بعمل مقارنة بين الدول المختلفة بالنسبة لكمية إستهلاك السيلينيوم فإننا نجد علاقة وثيقة بين مستوى السيلينيوم وأمراض القلب والشرابيين، فإذا إنخفضت قيمة السيلينيوم في الأرض التي تزرع بالفواكه والخضروات التي تتناولها يومياً فإن نسبة الوفاة وأمراض القلب ترتفع بين الناس الذين يتناولون هذه الأطعمة السيلينيوم أيضاً يحمى الجسم من المعادن السامة مثل الزئبق والكاديوم .

ويمكن توضيح ذلك بأن السيلينيوم يتفاعل مع هذه المعادن ويكون مركبات غير ضارة بالصحة تجنب الجسم من تأثير هذه السموم. وبناء على ما سبق فلكى نحصل على هذه الفوائد الكثيرة من السيلينيوم فإننى أوصي بتناول جرعة يومية منه تساوى ٢٠٠ ميكروجرام مع فيتامين (هـ) .

أقراص الفيتامينات والمعادن

تمثل أقراص الفيتامينات والمعادن القاعدة التي لا يمكن الاستغناء عنها. فعلى الأقل يجب يومياً تناول قرص يحتوى على الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى جرعة من فيتامين (ج) تتراوح بين ٥٠٠ و ١٠٠٠ مللى جرام حسب قدراتك الصحية. ويقدر الإمكان نحرص على توزيع جرعة فيتامين (ج) على إمتداد اليوم ولا ننسى أن الفيتامين هو مركب يذوب فى الماء، أى أنه لا يمتلك خاصية التجمع بداخل الجسم .

ويجب علينا أن نأخذ فى الاعتبار الملاحظات الآتية بالنسبة لتناول الفيتامينات والمعادن :

١ - تناول الفيتامينات كل على حدة لا يفيد الجسم مثل تناولها كمركب. وهذا يتعلق بالذات بمركب فيتامين (ب) .

٢ - يجب علينا تجنب الجرعات الزائدة من فيتامين (ب) الموجود فى شكل نياسين حيث أنه يؤدي إلى حساسية عند بعض الأشخاص مثل (الهرش أو ظهور بقع حمراء) ويمكن أخذ هذه الظواهر على أنها برهان على أن هذا الفيتامين يؤدي الغرض من تناوله ويجب أن تقل الجرعة من هذا الفيتامين عن ٥٠٠ مللى جرام فى اليوم. حيث أن ذلك سوف يؤدي إلى خفض مستوى الكولسترول بالدم. ولا يجب أن تزيد جرعة فيتامين (ب) عن ٢٠٠٠ مللى جرام حيث أن هذا يمكن أن يؤدي إلى أضرار بالكبد.

٣ - يوجد تحذير بالنسبة لتناول فيتامين (ج) أنه فيتامين حمضى ويمكن أن يؤدي عند بعض الأشخاص إلى إضطراب بعملية الهضم (مثل الفيتامينات الأخرى) . لذلك فإنه من المستحب تناول هذا الفيتامين بعد الأكل مثل الفيتامينات الأخرى .

والتحذير الثانى : يتعلق فقط بمرضى السكر اللذين يتناولون جرعات الأنسولين حيث أن فيتامين (ج) له خاصية زيادة نشاط الأنسولين وبالتالي فإنه يمكن أن يغير من إتران السكر والأنسولين عند مرضى السكر. وفي هذه الحالة يجب تناول الفيتامينات تحت إشراف الطبيب .

٤ - الأشخاص ذوى الضغط المرتفع (٩٠/١٥٠) أو أعلى من ذلك يجب أن يتناولوا فيتامين هـ (إذا كانت الجرعة منه أكثر من ١٠٠ مللى جرام) تحت إشراف الطبيب حيث أن هذا الفيتامين ينشط عضلة القلب .

٥ - من الأهمية أن نتعرف على الظروف التي تؤدي إلى الحذر عند تناول الجرعات المقررة من المعادن. مثلاً الأشخاص الذين تحتوى دمائهم على كمية مرتفعة من الكالسيوم لا يجب أن يتناولوا جرعات إضافية من هذا المعدن حيث أن الكمية الموجودة فى كبسولات الفيتامينات التي يتناولونها تعتبر كافية فى هذه الحالة. كذلك الأشخاص الذين يعانون من مرض بالكللى لا يجب أن يتناولوا جرعة إضافية من معدن الماغنسيوم. أما الأشخاص الذين يعانون من إرتفاع نسبة الحموضة فى البول أو يعانون من مرض النقرس يجب أن يتجنبوا معدن الموليبدنيوم.

أن تناول السيلينيوم بجرعة تساوى ٢٠٠ ميكروجرام فى اليوم يعتبر غير ضار ولكن الجرعات المرتفعة منه (١٠٠٠ ميكروجرام فى اليوم) يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية. لذلك فإننى أرجو أن تتوخى الحذر بالنسبة لجرعات المعادن المذكورة فى هذا الفصل وعلى الأخص جرعة السيلينيوم. وأن نحاول دائماً أن نلتزم بالجرعات المذكورة فى هذا الكتاب حيث أن جميعها جرعات آمنة ولا ينتج عنها أى مخاطر صحية. وأنى أنهى هذا الفصل من الكتاب بكلمات الدكتور / جرنارد ديملند النابغة المتخصص فى مجال العلاج بالأغذية (جميع الفيتامينات آمنة ما عدا فيتامين (أ) وفيتامين (هـ) التي يجب تناولها بحذر)، وأضيف أيضاً أن تناول الفيتامينات والأملاح كإضافات غذائية يمثل عنصراً هاماً فى برنامج هذا الكتاب لإضافة عشرة سنوات إلى أعمارنا. ويجب علينا أن نتأكد أن جميع التوصيات المذكورة بالكتاب مبنية على سنوات كثيرة من الأبحاث والدراسات وتأخذ فى إعتبارها جميع قواعد الأمن الغذائى المحددة طبياً وعلمياً .

تحسين أداء المخ

فيتامينات (ب٦) و (ب١٢) وحمض الفوليك ضرورية لمخ الإنسان للتحكم فى مستوى اليقظة. وتؤكد الأبحاث والدراسات أن عدم كفاية هذه الفيتامينات فى الجسم يؤدي إلى إبطاء مستوى الإدراك عند الإنسان. ولقد لوحظ أن التقدم فى السن يؤدي إلى إنخفاض فى المستوى الطبيعى لهذه الفيتامينات بالجسم. وقد وجد أيضاً أن ثلثى (٢/٣) الرجال بعد سن الخامسة والستين ينخفض عندهم المستوى الطبيعى لأجد هذه الفيتامينات على الأقل. كذلك فقد أجريت إختبارات خاصة بالذاكرة والإرادة على ٢٥٠ شخص يعانون من إنخفاض حاد فى فيتامينات (ب٦) و (ب١٢) وكذلك حمض الفوليك .

ووجد أنهم يعانون من إنخفاض كبير فى مستوى التذكر والإدراك. وبعد تناولهم جرعات محددة من هذه الفيتامينات تحسنت لديهم مستويات الذاكرة والإدراك .

كيف نكافح الرغبة فى النوم بالنهار

يوجد سببان للرغبة فى النوم بعد الغداء :

السبب الأول : يتلخص فى أن بعض الأشخاص ينخفض عندهم مستوى النشاط خلال النصف الثانى من اليوم. وفى بعض البلاد الأوروبية يسمح للعاملين بها الانقطاع عن العمل لفترة محددة فى فترة المساء .

السبب الثانى : هو كمية الطعام التى تتناولها فى الغداء وأنواع هذا الطعام. فمثلاً طعام الغداء الأمريكى يتكون كقاعدة من الكربوهيدرات. وهذه الأطعمة تنشط إفراز الأنسولين، مما يؤدى إلى إنخفاض مستوى الأحماض الأمينية بالجسم. وذلك ينتج عنه الرغبة فى النوم بعد تناول الطعام. من ناحية أخرى فإن الغداء الذى يتكون من البروتينات يؤدى إلى الإحساس بالنشاط والتركيز.

كذلك فإن الإحساس بالشبع يلعب دوراً كبيراً فى الرغبة للنوم فى النهار. لذلك فإنه يجب علينا تناول الكمية المعقولة من الطعام ونحاول أن نقلل من المأكولات الثقيلة فى الهضم. فإذا أردنا أن يعمل المخ بنشاط بعد تناول الغداء فعلياً أن نحصر على تناول الأغذية التى تحتوى على كمية كبيرة من البروتينات وكمية قليلة من الكربوهيدرات.

كيف نقلل من مخاطر الإصابة بمرض السرطان

لا تتعجب إذا أخبرتك بأن الوقاية من السرطان تعتمد على نظامنا الغذائى. ولا تنسى أن العصور السابقة قبل عصرنا الصناعى لم يكن معروف لديها هذا المرض حيث أن غذائها كان طبيعياً ولا يحتوى على اللحوم واللبن والبيض. أن المعهد القومى الأمريكى للسرطان يوصى بأن يحتوى غذائنا على كمية كبيرة من الأغذية المحتوية على السيلولوز مثل الخبز المصنوع من دقيق يحتوى على الردة والفواكه والخضروات والبقول. ويحذر المعهد من تناول الدهون وعلى الأخص دهون اللحوم والطيور والألبان. فيما يلى مجموعة من النصائح المتعلقة بالبرنامج الغذائى الذى يجب أن نضعه لأنفسنا حتى نتجنب الإصابة بمرض السرطان.

- ١ - من الضروري تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة (غير منزوعة القشرة) والبليلة والمكرونه والأرز بقشرته وذلك أربعة مرات فى اليوم على الأقل وهذا يعنى أننا نتناول نوعين أو ثلاثة من هذه الأغذية موزعة على أربع مرات يومياً .
 - ٢ - نتناول على الأقل مرتين فى اليوم الفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفى والجريب فروت والليمون والطماطم أو الفلفل الأخضر .
 - ٣ - نتناول مرة واحدة على الأقل فى اليوم الكرنب البروكلى أو الأبيض والقرنبيط والجزر .
 - ٤ - نأكل البقول أكثر من مرة فى الأسبوع .
 - ٥ - إذا كنت غير نباتى وتأكل اللحوم الحمراء فيجب عليك الاستغناء عنها وتناول الأسماك واللحوم البيضاء بدلاً منها .
 - ٦ - تجنب جميع منتجات الألبان الدسمة واستبدلها بالمنتجات خالية الدسم .
 - ٧ - يجب علينا تجنب الأطعمة المقلية حيث أن الزيوت أو الدهون التى تستخدم فى عملية القلى تصبح ضارة بالصحة بعد غليها .
 - ٨ - لا تأكل اللنشون والسوسيس ومعلبات اللحوم . فإذا إتبعنا النصائح والتوصيات السابقة وحرصنا على عدم زيادة أوزاننا عن خمسة كيلو جرامات بالنسبة للوزن النموذجى لأعمارنا فإن أمامنا فرصة كبيرة أن نتجنب الإصابة بمرض السرطان .
- لقد أجريت أبحاث على عشرة آلاف شخص يأكلون أطعمة تحتوى على أقل كمية من الدهون وأكثر كمية من الخضروات والفواكه (التي تحتوى على السليولوز وهو المادة المكونة لجدار الخلايا النباتية) وكذلك الخبز المصنوع من الدقيق المحتوى على الردة فوجد أن ذلك يقلل كثيراً من مخاطر الإصابة بسرطان القولون. أن معظمنا يحصل من طعامه خلال اليوم على حوالى ١٠ إلى ١٢ جرام من السليولوز فى حين أنه لكى نتجنب الإصابة بمرض السرطان يجب علينا أن نحصل من طعامنا على كمية من السليولوز تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ جرام فى اليوم. ولذلك يجب أن يحتوى طعامنا على الفاصوليا واللوبيا والبا زلاء الخضراء والكمثرى والتفاح والموز ولا ننسى أيضاً أن نغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها أو تجهيزها للطبخ، كذلك نقشير الفواكه والخضروات بقدر الإمكان بالرغم من أن هذا سوف يفقدها مجموعة من العناصر

الهامة .

بالنسبة لما ذكرت سابقاً أن اللحوم المصنعة ضارة بالصحة مثل السوسيس والنشون ويجب تجنبها فإن السبب في ذلك أن معظم هذه المنتجات المصنعة من اللحوم وغيرها تحتوي على مركب النترات (Nitrate) الذي يعمل على حفظ هذه اللحوم بالمعلبات وإعطائها رائحة ونكهة تجذب المستهلكين لتناولها. وهذا المركب غير ضار ولكنه يمكن أن يتحول إلى مركب آخر هو النيتريت (Nitrite) الذي يتفاعل مع الأحماض الأمينية ويتحول إلى مركبات أخرى ضارة بالصحة. لذلك فإنني أنصح بعدم تناول هذه المنتجات وأوصي بتناول الفواكه والخضروات ومع ذلك أحذر بأن كثيراً من الفواكه والخضروات تغطى بطبقة رقيقة من الشمع بعد جمعها من الحدائق والحقول وتجهيزها للبيع، وذلك حتى لا تفقد كمية الرطوبة المحتوية عليها وذلك لتبدو لامعة للمتسهلك. وعملياً لا يمكن ملاحظة ذلك إلا في الحالات الواضحة مثل التفاح والخيار. وحتى تتجنب الإصابة بمرض السرطان نتيجة لهذه الكيماويات العالقة بقشرة الفواكه وأوراق وعروق الخضروات فإنه يجب غسلها جيداً وتقسيرها بطبقة سميكة .

البرنامج الغذائي للدكتور / ريباك

لمكافحة الشيخوخة ومرض السرطان

الهدف من هذا البرنامج هو أن نتعلم كيف نتحكم في أجسامنا وان نشعر بالمسؤولية نحوها وذلك بتغيير أسلوبنا في التغذية حتى نصل إلى ما نصبو إليه من إطالة في أعمارنا والعيش في صحة جيدة .

المرحلة الأولى : من هذا البرنامج تنحصر في العمل على تغيير أسلوبنا في التغذية اليومية وإتباع الأسلوب الغذائي المذكور في هذا الفصل. وهذا الأسلوب يسمح لنا بتناول الأطعمة التي نرغب فيها ولكن بكميات معقولة وفي نفس الوقت نقلل من أوزاننا ونقوى من صحتنا.

البرنامج الغذائي

الإفطار :

- ١ - فواكه (جريب فروت أو برتقال) يمكن أن نأكلها كاملة أو نتناول عصيرها.
- بليلة من الحبوب الكاملة (بقشرتها) ولبن غير دسم.
- توست من الخبز البنى (المحتوى على الردة) مع مربى تفاح .

٢ - الساعة العاشرة :

تفاحة أو مشمش أو ربع فنجان زبيب (منقوع فى قليل من الماء) .

٣ - الإفطار الثانى :

(يحتوى على القائمة الأولى أو الثانية) .

القائمة الاولى :

نصف فنجان أرز أو مكرونة وقليل من اللحوم البيضاء (مثل لحم الدجاج أو الرومى) أو السمك.

- الخضروات ذات الأوراق أو جزرة كبيرة .
- مياه معدنية أو عصير فواكه أو لبن خالى الدسم .

القائمة الثانية :

- طبق من شوربة الخضار .
- سلطة خضراء بدون أى إضافات من الزيوت .
- قطعة لحم أبيض من الدجاج أو الرومى أو بيضة مسلوقة .
- شريحة خبز توست بنى .
- فنجان من عصير الفواكه أو تفاحة أو كمثرى .

الساعة ١٥ :

- تفاحة أو كمثرى أو موز أو ربع فنجان من الزبيب أو فنجان يوجورت .

الغداء (العشاء المبكر) :

- نبدأ الغداء بمياه معدنية أو كوكتيل الفواكه .

- من ٦٠ إلى ٩٠ جرام من صدر الدجاج أو الرومي بدون طبقة الجلد .
- سلطة خضراء .
- عيش الغراب مع البطاطس مسلوقة أو مكرونة أو أرز .
- خبز بنى .
- كوب من الفاكهة المضروبة فى الخلاط .

إذا إتبعنا هذا النظام الغذائى سوف نتجنب جميع الأطعمة التى تؤدى إلى البدانة مثل الأطعمة المحمرة والحلويات والألبان الدسمة وأنواع الصوص المختلفة واللحوم الحمراء ومنتجاتها. وإذا قررت تناول الصوص فيجب أن تتأكد أنها تقريباً خالية من الدهون. وبعد قراءة الفصل الثامن الخاص بالقلب والشرابين فسوف تتأكد أن هذا النظام الغذائى قد وضع أيضاً لحماية القلب والشرابين وذلك بخفض نسبة الكوليسترول وكذلك تجنب الإصابة بالسرطان. بالنسبة للقارىء الذى لا يمكن أن يمتنع عن تناول بعض الأطعمة المضرة بالصحة (كما جاء فى هذا الكتاب) فإنه بالإمكان تناول هذه الأطعمة مرة فى الأسبوع أو من الأفضل مرة كل شهر حسب قدراته. ويمكن أيضاً تناول جميع الأطعمة التى ترغب فيها فى أيام الأعياد أو المناسبات فقط .

ملخص لما شرح فى هذا الفصل

١ - إذا شعرت أن وزنك قد بدأ فى الزيادة فلا تحاول توسيع الملابس التى كنت ترتديها قبل زيادة الوزن. وبدلاً من ذلك تحمل عدم الراحة التى تشعر بها نتيجة لأنها ضيقة وتؤثر على التحرك بحرية. وذلك سوف يذكر دائماً بضرورة التقليل من إستهلاك الكالورى. وعندما تبدأ فى فقد الوزن سوف تشعر بأن الملابس قد أصبحت تدريجياً متسعة .

٢ - تخفيض إستهلاك الكالورى يستدعى قلة الأكل فإنه من الأهمية تناول كبسولة على الأقل من مركبات الفيتامينات والأملاح يومياً. وهذا مهم حتى يحصل الجسم على الفيتامينات والأملاح الأساسية والضرورية للجسم .

٣ - يوجد عنصر آخر للحفظ على شبابنا وهو المجهود الجسمانى الذى يحققه الآتى :

- أ - النوم العميق والهادى .
 - ب - تقوية الذاكرة والقدرة على التفكير .
 - ج- تخفيف مستوى الشد العصبي والاكتئاب .
 - د - تخفيض مستوى الشعور بالتعب .
 - هـ- تقوية العضلات ومرونة المفاصل .
 - و - تقوية القلب والشرابين والرئة .
- ومن الضروري أن نتجنب أى مجهود زائد عن تحمل أجسامنا فى بداية التمرينات الجسمانية، وعلى سبيل المثال إذا أردنا أن نمارس رياضة الجرى فيجب علينا أن نبدأ برياضة المشى أولاً .
- ٤ - يجب شرب الماء بمعدل من ستة إلى ثمانية أكواب يومياً حيث أننا بتقدم الشيخوخة سوف نشعر بقلّة الشعور بالعطش .
 - ٥ - إذا شعرنا بالجوع فلنشغل أنفسنا بأى مجهود جسمانى بدلاً من أن نسرّع إلى الثلاجة فمن الأفضل أن نمارس رياضة الجرى والتمرينات الخفيفة .
 - ٦ - لا ننسى أن نتناول غذائنا اليومي على خمس أو ستة فترات وبكميات قليلة .
 - ٧ - الغذاء خارج المنزل سوف يسبب لك مشكلة. حيث أن معظم المطاعم تحاول إرضاء العملاء بكميات كبيرة من الطعام .
 - ٨ - لا نتناول الألبان الدسمة ولكن تناول الألبان خالية الدسم .
 - ٩ - يجب تناول السلطات بدون إضافة الصوص أو الزيت فقط يمكن إضافة عصير الليمون.

نصائح لمن يريد عمل الرجيم

- ١ - يجب أن تكون عملياً فى إتباع الرجيم بحيث لا يزيد إنقاص وزن الجسم فى الأسبوع عن واحد كيلو جرام فقط .
- ٢ - إحترم قرارك فى إنقاص الوزن وغض النظر عن أى ضغوط تؤثر على قرارك .
- ٣ - لا تحتفظ بالأطعمة التى يمكن أن تغريك بتناولها والتى يمكن أن تؤثر على برنامج

تخفيض الوزن .

٤ - لا تعتمد في إنقاص وزنك على الأطعمة السائلة فقط حيث أنها يمكن أن تحتوى على سرعات حرارية أعلى من الأطعمة الكثيفة (الغير سائلة) .

٥ - يجب أن نظوع أنفسنا على إهمال الشعور بالجوع وعدم التأثير بإغراءات الأقارب والأصدقاء بدعواتهم على الغذاء أو العشاء أو التأثير أيضاً بالإعلانات المغرية عن أصناف الطعام المختلفة .

ملحق (١)

الجرعة اليومية	الفيتامين
١٠ مللى جرام	ب ١
١٠ مللى جرام	ب ٢
٢٠٠ - ١٠٠٠ مللى جرام	ب ٣
١٠ مللى جرام	ب ٦
١٠٠ مللى جرام	حمض البنثوثينيك
٥٠٠ ميكروجرام	ب ١٢
٣٠٠ ميكروجرام	بيوتين
٢٥٠ ميكروجرام	كلوين
٤٠٠ ميكروجرام	حمض الفوليك
٥٠٠ ميكروجرام	إينوزيتول (حمض سكرى يوجد فى الأنسجة)
١ - ٣ جرام	سى
٢٥٠٠٠ م.إ. (ME)	بيتا كروتين
٤٠٠ م.إ. (ME)	د
٢٠٠ - ٨٠٠ م.إ. (ME)	هـ

جرعات الفيتامينات الموصى عليها للرجال

ملحق (٢)

الجرعة اليومية	المعدن
٣ مللى جرام	النحاس
٥٠ مللى جرام	الموليبدينوم
٤٠٠ مللى جرام	ماغنسيوم
٢٠٠ مللى جرام	السيلينيوم
٨٦٠ مللى جرام	البوتاسيوم
١٠٠٠ مللى جرام	الكالسيوم
٢٥ ميكروجرام	الزنك
١٥ ميكروجرام	اليود
٢٠٠ ميكروجرام	البوتاسيوم

ملحق (٣)

كيف تتغلب على الدهون الزائدة

الدهون الزائدة وعلى الأخص التى تتجمع على جانبي الجسم يمكن أن تكون نتيجة لظهور مرض السكر أو أمراض القلب أو الضغط المرتفع أو زيادة مستوى الكوليسترول بالدم. حيث أن تكوين الدهون فى الجسم يزيد بمرور سنوات العمر فإنه يجب علينا أن نتعلم كيف نتغلب على هذه الظاهرة المضرة بالصحة باتباع النصائح الآتية :

١ - الأشخاص الذين يدخنون يميلون إلى قلة الحركة وبالتالي إلى تجمع الدهون فى

أجسامهم .

لذلك يجب عليهم التغلب على هذه العادة السيئة بممارسة التمرينات الآتية :

أ - إرقد على الظهر وضع يدك على الصدر ثم اثني قدمك عند الركبة وارفع كتفك من على الأرض إلى أعلى بارتفاع ١٥ سم واستمر في هذا الوضع لعدد من الثواني ثم إرجع بعد ذلك إلى الوضع المبدئي للتمرين . نكرر هذا التمرين لعدد من المرات بحيث لا تزيد فترة إجرائه عن خمسة دقائق .

ب - إتباع الرجيم يمكن أن يؤثر على الأوتار الموصلة للعضلات . وللحفاظ على هذه الأوتار فإنه يجب تقوية العضلات بالتمرينات البدنية . وكلما أصبحت عضلاتنا أقوى كلما زاد التفاعل الحيوى بالجسم . وذلك سوف يؤثر إيجابياً على عملية اتباع الرجيم .

إن إضافة ٢٠٠ جرام إلى أنسجة عضلات الجسم سوف تؤدي إلى زيادة إستهلاك الطاقة فى اليوم بمائتى كالورى (٢٠٠ كالورى) ومن المستحب تنمية العضلات برفع الأثقال تحت إشراف مدرب رياضى .

ج - يجب ممارسة رياضة المشى على الأقل لمسافة ثلاثة كيلومترات وفى نفس الوقت المناسب يومياً . كذلك نمارس التمارين البدنية على الأقل أربعة مرات فى الأسبوع .

الرجيم

١ - لقد ناقشنا فى هذا الفصل موضوع إنقاص الوزن بالتفصيل . ويجب علينا إتباع البرنامج الغذائى بإصرار وبالتدرج حتى نتجنب البدانة مرة أخرى .

٢ - حتى لا تتأثر عملية التفاعل الحيوى بالجسم وعدم تكون الدهون يجب علينا إتباع البرنامج الغذائى المحدد فى هذا الفصل بدلاً من التقليل الحاد فى كمية الطعام التى تعودنا على تناولها يومياً . فمن المستحب تقسيم الكمية التى تناولها يومياً على خمس مرات بدلاً من ثلاث مرات .

حيث أن إتباع هذه الطريقة فى التغذية سوف تؤدي إلى الحفاظ على مستوى منخفض

للأنسولين في الدم. وسوف ينتج عن ذلك إنخفاض في الدهون التي تتكون في الجسم.

٣ - ولنفس السبب يجب علينا تجنب المشروبات الغازية والحلويات حيث أنها تحتوي على مواد سكرية صناعية تحفز على إنتاج الأنسولين في الدم مما يساعد على تكوين الخلايا الدهنية.

تخفيض مستوى الضغوط النفسية

١ - المعطيات العلمية تؤكد أن الضغوط النفسية ترفع من مستوى الكورتيزون في الدم، وهذا يساعد على تكوين الدهون بالبطن. فهذه الضغوط النفسية تؤدي إلى إفراز الأدرينالين في الدم، وهذا يؤدي إلى انفصال الدهون من الخلايا الدهنية وانتشارها في جميع أعضاء الجسم. وفي هذه الحالة فإن الكورتيزون يأخذ هذه الدهون الغير مستعملة ويخزنها في الخصر. لذلك فإن تخفيض مستوى الضغوط النفسية سوف يساعد على تجنب الدهون بالجسم .

٢ - إذا لم تتمكن من تجنب العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية فعلى الأقل يجب علينا التداوى لمدة عشرة دقائق يومياً. وذلك باختيار مكان هادئ بالمنزل على أن يكون ذلك قبل الإفطار أو العشاء . تجلس على سجادة وتغلق أعيننا ونمارس تمرين الشهيق والزفير مع العد الصامت واحد بالنسبة للشهيق وإثنان بالنسبة للزفير، على أن يكون التنفس ببطء وتركيز .

ملحق (٤)

الفواكه والخضروات والبقول الغنية بالسليولوز

مرتبة حسب كمية السليولوز الأكبر ثم الأقل :

الفواكه : كمثري - زبيب - قراصيا .

الخضروات : الفاصوليا - عدس - بطاطس - بروكلي .

البقول : البلبلة المجهزة من حبوب القمح أو الذرة بقشرتها - الخبز السن .

ملحق (٥)

الكاروتين

لقد أجرى أكثر من مائة بحث فى الخمشة عشر عام الماضية على عنصر الكاروتين. وقد اتضح من هذه الأبحاث أن هذا العنصر مضاد للأكسدة ويساعد على تجنب مرض السرطان. ولكن يوجد بحث واحد قد برهن على أن البيتاكاروتين يمكن أن يكون عاملاً مساعداً لظهور هذا المرض فى الجسم .

البيتاكاروتين يمثل أحد العناصر الموجود فى مجموعة الكاروتينيد. ولكنه يعتبر أهم عنصر فى هذه المجموعة حيث أنه يعتبر أهم المكونات المفيدة للجسم بعد فيتامين أ. وهذا العنصر موجود فى معظم الأطعمة التى نتناولها. ونتائج الأبحاث تؤكد أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الخضروات الغنية بالبيتاكاروتين تنخفض بينهم نسبة الإصابة بأنواع السرطان المختلفة مثل سرطان الرئة أو المعدة أو البروستاتا أو الأمعاء الغليظة أو الحنجرة. والأبحاث الحديثة تؤكد أيضاً أن كبسولات البيتاكاروتين التى تباع بالصيدليات يمكن أيضاً أن تطيل أعمارنا ولكن من الأفضل أن يدخل فى غذائنا اليومى الفواكه والخضروات التى تحتوى على البيتاكاروتين وعلى الأخص الجزر والكتالوب والبطاطا، حيث أن هذه المأكولات تحتوى على أعلى نسب من البيتاكاروتين. ولذلك سوف تساعد على إطالة أعمارنا.

نوع الحبة (كوب واحد)	كمية الماء المضاف بالكوب	مدة الغلى (بالدقائق)	مدة النقع (بالدقائق)
الأرز بقشرته	كوبين ونصف	٤٥	١٠
الكسكى	كوبين	يفطى بالماء المغلى	١٠
القمح بقشرته	ثلاثة أكواب ونصف	٦٠	١٥

ملحق (٦)

الاطعمة التى يجب أن تدخل فى غذائنا اليومى

ملاحظات :

- ينقع الأرز لمدة ١٢ ساعة قبل التجهيز .
- يغلى الماء أولاً ثم تضاف إليه الحبوب .
- تغلى الحبوب على نار هادئة .
- تترك الحبوب مغطاة بعد التجهيز وتترك فترة النقع .

ملحق (٧)

الخضروات والفواكه الغنية بالبيتاكاروتين

المشمش - البروكلى - الجزر - السبانخ - قرع العسل - البطاطا .

ملحق (٨)

بعض المعلومات المفيدة عن الفيتامينات

فيتامين (أ) :

- ينظف الدم من المواد الضارة .
- مهم جداً لنمو الأنسجة والرؤية فى الظلام .
- يبطئ من نمو الأورام السرطانية .

ثيامين :

- هام جداً للتفاعل الحيوى .

رايوفلافين :

- هام للتفاعل الحيوى للطاقة .

فيتامين ب ٣ (نياسين) :

- يخفض مستوى الكولسترول .

فيتامين ب ٦ :

- يحمى الجسم من السرطان - يقوى الجلد - يقوى جهاز المناعة .

حمض الفوليك :

- يحافظ على تكوين الدم .

حمض البنتوثينيك :

- يزيل الآلام الناتجة عن مرض الروماتويد .

فيتامين ب ١٢ :

- مهم لتكوين الدم والتفاعل الحيوى - يشترك فى عملية تجلط الدم .

فيتامين س :

- يقوى جدار الأوعية الدموية . يشترك فى تكوين الأنسجة الموصلة . يساعد على الحفاظ على مستوى الكولسترول .

فيتامين د :

- ينظم عملية التفاعل الحيوى فى العظام .

فيتامين هـ :

- يمنع أمراض القلب -- يحسن عملية سريان الدم - يساعد على إمتصاص جلطات الدم فى الأوعية الدموية .

ملحق (٩)

بعض المعلومات المفيدة عن المعادن

الكالسيوم:

- يشترك في التفاعل الحيوى فى العظام .

النحاس:

- يساعد على إستقرار أغشية الخلايا .

الماغنسيوم:

- يشترك فى العمليات الكهروكيميائية. والفيولوجية التى تحدث بالقلب .

المانجنيز:

- مضاد للأكسدة .

المليدنيوم:

- يساعد على تجنب الأضرار من المركبات السامة .

السيلينيوم:

- يساعد على تجنب السرطان والحفاظ على أغشية الخلايا .

الزئبق:

- يشترك فى عملية الإنزيمات ويساعد على حفظ نشاط جهاز المناعة .