

عائلة الخضراوات المضادة للسرطان والمكسبة للطاقة



تلك هي الخضراوات الصليبية والتي من أبرزها الكرنب، والقرنبيط، والقرنبيط الأوروبي «البروكولى».. والتي تشترك فى احتوائها على مضادات سرطانية.. فضلاً عن قيمتها الغذائية العالية واحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف.

البروكولى (القرنبيط الأوروبي) :

- الغذاء المثالى للوقاية من السرطان :

من الفوائد المميزة لهذا الخضار فائدته فى الوقاية من السرطانات وخاصة سرطانات الرئة، والبروستاتا، والجهاز الهضمى، ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على مادة مضادة للأكسدة تعرف باسم سلفورافين (Sulphoraphane) والتي تعمل عن طريق تنشيط الإنزيمات المختصة بتنظيف الجسم من السموم والمواد الضارة والمسرطنة (Detoxifying Enzymes).

- كوكتيل المعادن الضرورية :

كما يحتوى البروكولى على بعض المعادن الهامة مثل الكالسيوم والماغنسيوم والذين يرتبطان بعملية توليد الطاقة.

ولهذا السبب أيضاً يوصف تناول البروكولى كخضار لمقاومة هشاشة العظام، وخاصة فى الحالات التى لا يستحب فيها تناول اللبن أو فى حالة وجود حساسية ضد سكر اللبن.

كما يحتوى أيضاً على نسبة جيدة من الحديد ، والبوتاسيوم، وحمض الفوليك (أحد أنواع فيتامينات «ب»)، والكاروتينويدات.

- الخضار المثالى للمرأة فى سن اليأس :

كما يحتوى البروكولى على استروجينات نباتية تحدث تأثيراً مشابهاً

لهرمون الاستروجين الذى يتوقف إنتاجه ببلوغ المرأة سن اليأس.. ولذا فإن تناول البروكولى يقلل من المتاعب المرتبطة بتوقف إنتاج هذا الهرمون.

- علاقة البروكولى بالهرمونات الجنسية :

كما وجد الباحثون أن تناول البروكولى يساعد فى تمثيل الهرمونات الجنسية، سواء عند الرجل أو المرأة ، وزيادة استفادة الجسم من تأثيرها.. ويرجع ذلك التأثير إلى احتوائه على أحد مركبات الإندولات وهو (Indole-3-Carbinol) ولذا يعتبر البروكولى أحد المنشطات الجنسية (Aphrodisiac).

- كيف تأكل البروكولى ؟

البروكولى النيئ أفضل من المسلوق.. والبروكولى المسلوق أفضل من المطهى أو المغلى بشدة.. لأن عملية الطهى وتعريض الخضار لحرارة عالية تفسد قيمته الغذائية.

وتعد أفضل طريقة لتجهيز البروكولى، فى حالة عدم إمكانية تناوله نيئاً، هى طهى البروكولى بالبخار (Steamed).

- القيمة الغذائية للبروكولى:

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية:

- كربوهيدرات جرامان .
- نشا أقل من جرام واحد .
- سكريات حوالى جرامين .
- بروتينات ٤ جرامات .
- دهون جرام واحد .
- طاقة ٢٣ كالورى كبير .

الكرنب:

- المغذيات المدعمة للطاقة:

يحتوى الكرنب بأنواعه المختلفة، كالكرنب الأبيض والكرنب الأحمر، على

نسبة جيدة من المغذيات التي تشترك في عملية توليد الطاقة بالجسم مثل فيتامينات (ب ١) ، وحمض الفوليك، و(ج)، و(هـ) .. كما يحتوى الكرنب الأحمر على نسبة عالية من الكاروتينويدات المفيدة.

- الكرنب لعلاج القرحة :

فى الطب الشعبى اشتهر عصير الكرنب بأنه يساعد فى الشفاء من قرحة المعدة.. وقد أثبتت الدراسات صحة ذلك .. ويرجع هذا التأثير إلى مادة (S-Methylmethionine) التي تساعد فى التئام القرحة.

كما يفيد عصير الكرنب فى تخفيف الالتهاب عمومًا وفى إعادة التوازن الطبيعى لبكتيريا الأمعاء..

ونظرًا لاحتواء هذا العصير على نسبة عالية من الألياف التي تثبط الشهية للطعام فقد اشتهر كذلك بتأثيره المساعد فى إنقاص الوزن.

- عائلة الخضراوات المضادة للسرطان :

كما يتميز الكرنب بتأثير مضاد للسرطان كباقي أفراد عائلته (مثل القرنبيط ، والبروكولى، والسبانخ، واللفت) ويرجع هذا التأثير إلى كيمواويات نباتية تتوفر بهذه المجموعة من الإندولات (Indoles).

- القيمة الغذائية للكرنب :

يحتوى كل ١٠٠ جرام من الكرنب على المغذيات التالية:

- كربوهيدرات جرامان.
- نشأ أقل من جرام واحد .
- سكريات حوالى ٣ جرامات.
- بروتينات ٣ جرامات .
- دهون جرام واحد .
- طاقة ٢٣ كالورى كبير .

السبانخ :

- الغذاء المثالي لمقاومة التعب:

السبانخ من أغنى الأغذية بحمض الفوليك .. هذا النوع من فيتامينات (ب) الذى يدخل فى تركيب خلايا الدم الحمراء، ويعد ضرورياً لحدوث العديد من التفاعلات بما فى ذلك عملية تمثيل البروتينات والسكريات وتوليد الطاقة.

وقد كشفت إحدى الدراسات أن حوالى ٥٠٪ من الذين يعانون من التعب المزمن (Chronic Fatigue Syndrome) يعانون من نقص بمستوى هذا الفيتامين الهام.

- السبانخ والحوامل:

ونظراً لأن نسبة كبيرة من العيوب الخلقية التى تحدث للجنين ترتبط بنقص حمض الفوليك بجسم الحامل فإن السبانخ تعد من الأغذية الضرورية على مائدة الحامل.. بل ينبغى الاهتمام بتناولها قبل الشروع فى الحمل لتأمين وجود نسبة طبيعية من حمض الفوليك بالجسم، هذا بالإضافة لتناول مستحضرات هذا الفيتامين.

- السبانخ والقلب:

كما تعد السبانخ غذاءً صحياً مفيداً لمرضى القلب والمعرضين للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) حيث وجد أن توافر حمض الفوليك بالجسم يقلل من مستوى أحد الأحماض الأمينية التى ترتبط بمرض القلب وهو الحمض الأمينى: هوموسستين (Homocysteine) .

- السبانخ والسرطان:

كما ثبت من الدراسات أيضاً أن حمض الفوليك (الفوليت) يلعب دوراً فى السيطرة على انقسام الخلايا السرطانية .. وتعد السبانخ من أغنى مصادره.

- كيف تأكل السبانخ ؟

من الشائع في دول الغرب تناول خضار السبانخ كسلطة خضراء أو تناوله مسلوقاً بالبخار (Steamed).. وهذا يعد أفضل بكثير من تناول السبانخ المطبوخة، كما اعتدنا في الدول العربية ، حيث أن عملية التسخين الشديد تفسد كمية حمض الفوليك الموجود بالسبانخ.

- القيمة الغذائية للسبانخ:

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

- كربوهيدرات جرامان .
- نشا أقل من جرام واحد.
- سكريات جرامان .
- بروتينات ٣ جرامات .
- دهون جرام واحد .
- طاقة ٢٥ كالورى كبير .

الأعشاب المكسبة للطاقة

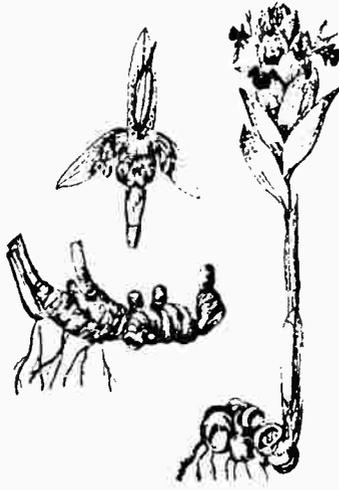


الطبيعة الزاخرة :

تحتوى الطبيعة على مجموعة من الأعشاب والنباتات التى تدعم طاقة الجسم بطرق مختلفة، وتعينه على تحمل الضغوط النفسية والجسمية، وتساعد فى تحقيق حالة من الإحساس بالارتياح.

ولأن الطبيعة زاخرة ومتنوعة فإنه ليست كل هذه الأعشاب التى ترتبط بتدعيم الطاقة معروفة لنا.. فبعضها ينمو ويزدهر بالشرق .. وآخر بالغرب.. ولكن من الممكن الحصول عليها بطريقة أو بأخرى بعدما انفتح العالم على بعضه !.

جذر الزنجبيل :



يعد الزنجبيل (Ginger) من أبرز الأعشاب المدعمة للطاقة بفعل تأثيره المنشط للدورة الدموية ولجريّ للدم خلال الأطراف.. فهو الاختيار المثالي لمقاومة حالات البرودة والانكماش وانحصار النشاط والطاقة.

ويستخدم الزنجبيل على مستوى العالم كعشب مدعم للطاقة الجنسية (Aphrodisiac) لأنه ينشط سريان الدم إلى الأطراف بما في ذلك الشرايين المغذية للقضيب الذكرى.

كما يستخدم أيضاً كعشب مضاد لالتهاب المفاصل حيث يؤثر على البروستاجلاندينات المرتبطة بحدوث الالتهاب، مما يحدث تسكيناً للألم والالتهاب.

طريقة الاستخدام:

إن جذر الزنجبيل أفضل وأقوى تأثيراً عن مسحوقه.. ويمكن استخدامه بطرق مختلفة مثل:

- شاى الزنجبيل: ويجهز بنقع جزء صغير من الجذر (أو ملعقة من المسحوق في كوب ماء مغلى، ويغطى الكوب، ويترك لينقع الزنجبيل لمدة ١٠ دقائق .
- استخدام الزنجبيل كتابل: حيث يمكن إضافة أجزاء صغيرة من الجذر للمأكولات والحلوى.
- حمام الزنجبيل: وهو بمثابة حمام لشحن الجسم بالطاقة وتدفئة وتسكين آلامه.. ويجهز بإضافة شاى الزنجبيل لماء الحمام الدافئ أو الساخن.. ويفضل بعد هذا الحمام التوجه مباشرة إلى الفراش.

● مستحضرات الزنجبيل: إن الطعم اللاذع للزنجبيل يجعل البعض ينصرف عن تناوله .. وللتغلب على هذه المشكلة يمكن مزج شاي الزنجبيل بشاي القرفة .. أو يمكن الاعتماد على تناول مستحضرات الزنجبيل فى صورة حبوب أو كبسولات لكن الطبيعى أفضل من المستحضر.

عشب الجينكجو:

يُستخرج هذا العشب من أقدم شجرة معروفة على سطح الأرض والتي يطلق عليها شجرة كزبرة البئر (Ginkgo Biloba) .

ومن الطريف أن هذه الشجرة العجوز المسنة تفيد بصفة خاصة فى تخفيف متاعب المسنين، مثل: ضعف السمع، وضعف الإبصار، وضعف الذاكرة، والضعف الجنسى كما تعد خلاصتها ذات تأثير فعال فى شحن الجسم بالطاقة.

ومن أبرز التأثيرات الإيجابية لهذا العشب تنشيط حركة وتدفق الدم للمخ والأطراف. ولذا فإنه يفيد فى مقاومة المشاكل الناتجة عن قصور الدورة الدموية مثل مشكلة الضعف الجنسى عند العجائز أو المصابين بتصلب الشرايين حيث يزيد من تدفق الدم خلال الشرايين المغذية للقضيب مما يقوى ويدعم الانتصاب.

دراسة: من خلال إحدى الدراسات التى أجريت حول تأثير هذا العشب على مشكلة ضعف الانتصاب والتي نشرتها جريدة المسالك البولية الأمريكية (Journal of Urology) اتضح أن تقديم هذا العشب أدى إلى تحسن كبير لحالات ضعف الانتصاب الناتجة عن وجود قصور الشرايين المغذية للقضيب الذكرى .. حيث أدى تقديم العشب بجرعة يومية بلغت ٦٠ ميلليجراماً ولمدة عدة أسابيع إلى زيادة تدفق الدم وتقوية الانتصاب.

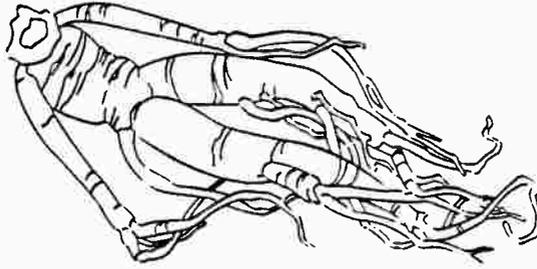
وقد نجح هذا العلاج فى التخلص من الضعف الجنسى عند حوالى ٥٠% من الرجال الذين خضعوا للدراسة .

طريقة الاستخدام :

يمكن استخدام أوراق هذا العشب (أو هذه الشجرة) سواء في صورة طازجة أو مجففة في عمل شاي (منقوع) يؤخذ منه كوبان يوميًا .
أو يمكن الاعتماد على تناول مستحضرات هذا العشب والتي توجد بأسماء تجارية مختلفة.. وتستخدم حسب الجرعة المقررة.

جذر الجنسنج:

جذر الجنسنج عند الصينيين ليس مجرد نبات، وإنما له قيمة كبيرة جداً.. ويعتقدون أن شكله الأشبه بجسم الإنسان يجعله مناسباً لداواة الإنسان.. ولذا يستخدمونه في علاج كثير من الأمراض والمتاعب الصحية.
وأفضل أنواعه الجنسنج المنشوري أى الذى جاء من مقاطعة منشوريا بالصين. ويذكر التاريخ أن حروباً قامت في الماضى بفرض الاستحواذ على الجنسنج المنشورى بسبب فوائده الكبيرة فى تدعيم طاقة الجسم وخاصة الطاقة الجنسية.



جذر الجنسنج الذى هو أشبه بجسم الإنسان

أما الجنسنج السيبيرى أو الروسى والذى يعرف باسم اليثيروكوكس لاحتوائه على مركبات فريدة تعرف باسم اليثيروسيدات (Eleutherosides) فيمتاز بأثر فعال فى تجديد طاقة الجسم، ولذا استخدمه الروس كغذاء لعمال المصانع لزيادة قدرتهم على العمل والإنتاج والتكيف مع الضغوط النفسية والجسمية .

إن الجنسنج بصفة عامة ينفرد بهذا التأثير الضابط لتوازن الجسم وتحقيق التكيف مع الإجهادات النفسية والجسمية وهو ما يعرف بالتأثير

المتوافق (Adaptogenic Effect) من خلال تزويد المخ والجسم بالطاقة اللازمة لذلك.

كما يمتاز الجنسج بتأثير إيجابي على جهاز الهرمونات فهو يقوى ويدعم بصفة خاصة من نشاط الغدة الكظرية، والتي تقوم بتصنيع جزء من الهرمونات الجنسية.

ولذا يعتبر الجنسج كذلك مدعماً للطاقة والرغبة الجنسية.

كما وجد أن تناول الجنسج بصفة منتظمة يساعد على زوال متاعب البروستاتا عند المتقدمين فى السن والتي قد تؤدى لضعف جنسى.. كما أن تقديمه إلى النساء بعد سن اليأس يقاوم حدوث ضمور بالمهبل والأعضاء الجنسية نظراً لتأثيره المقوى لجهاز الهرمونات والغدة الكظرية.

تجربة سيدة تعاني من التعب المستمر !

يذكر دكتور «جاكوى ماركو» عن تجربته فى علاج حالة من التعب المستمر غير الواضح السبب (Chronic Fatigue Syndrome) بإعطاء الجنسج:

جاءتني سيدة بلغت من العمر ٨٦ سنة، كانت تعاني من تعب مستمر طوال الثلاثة شهور الماضية، ووصفت لها كبسولات من الجنسج الروسى بجرعة ٥٠٠ ميلليجرام يومياً.. وبعد انقضاء عدة أيام، بدأت السيدة تقوم من نومها فى وقت مبكر فى الصباح على غير عاداتها، وبدأت ممارسة العديد من الأنشطة طوال اليوم والتي كانت تشعر عند ممارستها من قبل بتعب شديد ومن الطريف أن تلك السيدة قد استعانت من قبل بأنواع مختلفة من الأعشاب والمنشطات لمساعدتها فى التغلب لكنها لم تشعر بأى تحسن إلا مع تناول الجنسج.

ويعلق دكتور «ماركو» على ذلك بأن تقديم الجنسج يسرع من حدوث عملية الأيض (تمثيل الغذاء وحرقة) مما يساعد فى زيادة مستوى الطاقة بالجسم وهذا التأثير أثبتته بالفعل بعض الدراسات التي أجريت حول جذر الجنسج.

كيف تتناول الجنسنج ؟

الجنسنج الصينى، والجنسنج الكورى، والجنسنج الروسى (السيبيرى)، يتوفر كل منهم فى صورة مستحضرات طبية.. أو ضمن مستحضرات تشمل على أعشاب ومغذيات أخرى مدعمة للطاقة والقدرة الجنسية. ولكن.. لاشك أن الاعتماد على تناول الجنسنج فى صورته الطبيعية هو الأفضل والأقوى تأثيراً .

ولكن كيف تتناول جذر الجنسنج ؟

هناك عدة طرق لذلك ، مثل:

- المضغ: حيث يمضغ جزء صغير من الجذر حتى يلين تماماً ثم يبلى قطعة قطعة.
 - مغلى الجنسنج: ويجهز بغلى نصف ملعقة صغيرة من بودرة الجذر المطحون فى مقدار كوب ماء.. ويمكن تناول مقدار كوبين يومياً من هذا المغلى.
 - إضافة الجنسنج للمأكولات: حيث تضاف كمية صغيرة من بودرة الجنسنج أو بضع نقاط من مغلى الجنسنج للمأكولات المختلفة والمشروبات مثل الأحسية، والعصائر ، والشاى الأخضر.
- والجنسنج يعد عشباً آمناً بدرجة كبيرة لكن الإفراط الشديد فى تناوله يمكن أن يؤدى لاحتجاز كمية من السوائل والماء بالجسم مما يؤدى لارتفاع ضغط الدم، وتورم القدمين، وألم الثديين عند النساء.. وقد يؤدى أيضاً للأرق والإسهال.
- ولا ينبغى إعطاء الجنسنج للأطفال، ولا يفضل إعطاؤه للحوامل.

الطحالب البحرية :

النباتات والطحالب البحرية صارت من الأغذية المهمة ومن المكملات الغذائية الشائعة بعدما اتضح أن لها قيمة غذائية عالية. إن اليابانيين اهتموا من زمن بعيد بتوفير هذه النوعية من الأغذية

البحرية على مائدة طعامهم، ويعد ذلك أحد أسباب انخفاض نسبة الإصابة بالأمراض الروماتيزمية بينهم.

أما في دول الغرب فجاء الاهتمام بدراسة الطحالب البحرية كغذاء للإنسان متأخرًا. وفي الوقت الحالي تنتشر المكملات الغذائية المحتوية على الطحالب البحرية.

من أبرز هذه الطحالب نوع يسمى اسبريولينا (Spirulina) وهو طحلب بلون أزرق مائل للاخضرار .. ويعد من أقدم النباتات التي ظهرت على سطح الأرض.

ويرى العلماء أن تنمية وزراعة هذا الطحلب يمكن أن تعوض نقص الغذاء على مستوى العالم لارتفاع قيمته الغذائية .. إذا احتوى على:

- مجموعة من الأحماض الأمينية الرئيسية.
- فيتامينات (ب) ، (أ) ، (هـ).
- معادن .. كالحديد والكالسيوم .
- صبغات ومضادات للأكسدة مثل الكلوروفيل والبيتاكاروتين وغيرهما .
- الحمض الدهنى جاما لينولينك (GLA) .. والذى يندر وجوده فى الطبيعة .. ويتميز بتأثير منشط للناحية الجنسية.
- وتكمن فوائد هذا الطحلب فى النواحي التالية :
- تدعيم طاقة الجسم، بما فى ذلك الطاقة الجنسية .
- تقوية الوظائف الذهنية، كعملية التذكر.
- مساعدة إنقاص الوزن .. حيث يغطى جدار المعدة ويعطى إحساسًا بالشبع .. وفى الوقت نفسه يدعم الجسم بمجموعة من المغذيات الأساسية.

- كيف تحصل على هذا الطحلب ؟

ينتشر هذا النوع من الطحالب فى البحيرات وخاصة القلوية .. وقد أمكن تجهيزه فى صورة مستحضرات طبية أو مكملات غذائية كالحبوب، والكبسولات والبودرة .

عشب نافورة الشباب :

مثلما يشتهر الجنسنج فى مدرسة الطب الصينى، فإن هذا العشب من أهم أعشاب الطب البديل فى مدرسة الطب الهندى (Ayurvedic Medicine)، ويحقق التأثيرات التالية :

- زيادة مستوى الطاقة الجسمية .. أى زيادة النشاط والحيوية.
 - زيادة مستوى الطاقة الذهنية .. أى زيادة القدرة على التذكر والتركيز والفهم.
 - زيادة العمر الافتراضى ، بإذن الله .
- وبسبب هذا التأثير الأخير اكتسب هذا العشب اسم نافورة الشباب (Fountain of Youth).

ويعرف العشب بين الهنود أو فى الطب الهندى باسم : براهمى (Brahmi) .. ويعرف أيضاً باسم: جوتو كولا (Gota Kola).

- كيف تتناول العشب؟

فى الطب الهندى ، يستخدم العشب الطبيعى فى صورة شاي (منقوع) . كما يوجد العشب فى صورة مستحضرات طبية تؤخذ حسب الجرعة المحددة. ويجب ملاحظة أن الجرعات العالية من هذا العشب تؤدى لحالة من الاسترخاء بدلاً من التنشيط.

زيت بريمروز:

الدراسات الحديثة حول هذا الزيت أظهرت أن حوالى ٨٠٪ ممن يعانون من حالة التعب المزمن (Chronic Fatigue) تحسنت حالتهم بدرجة واضحة بعد الاستمرار على تناول هذا الزيت، فما حكايته ؟.

يستخرج هذا الزيت من زهرة فريدة تتفتح فى المساء وتسمى زهرة بريمروز أو زهرة الربيع أو زهرة أذان الدب (Evening Primrose).

كما أن محتويات هذا الزيت تشتمل كذلك على نوع فريد من الأحماض الدهنية وهو حمض جاما لينوليك (Gamma-Linoleic Acid=GLA) والذى يندر

وجوده فى مصادر طبيعية أخرى، بالإضافة إلى حمض اللينوليك
(Linoleic Acid) .

ولقد ثبت من الدراسات أن نقص الأحماض الدهنية الأساسية بالجسم-
كالنوعين السابقين - يجعل الجسم أكثر عرضة للإجهاد ونقص الطاقة.
كما أن نقص حمض جاما لينوليك (GLA) بالتحديد يؤدي إلى متاعب
واضحة بالأجهزة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة . فعند المرأة تزيد
درجة الألم المصاحب للدورة الشهرية، وتقل كمية المنى المقذوفة عند الرجل،
وتقل درجة الخصوبة عند الجنسين .

كما يلعب هذا الحمض (GLA) دوراً هاماً فى تكوين البروستاجلاندينات
التي تتحكم فى ضغط الدم، ومستوى الكوليستيرول، وأيضاً فى الاستجابة
الهرمونية الجنسية .

ولذا يفيد تقديم زيت بريمروز فى الحالات التالية :

- حالات الإجهاد ونقص الطاقة.
 - حالات نقص الاستجابة الجنسية عند الجنسين.
 - المتاعب المرتبطة بالدورة الشهرية.
 - حالات التحوصل الليفى بالثدى (Fibrocystic Breast Disease) .. وهى حالة ترتبط بخلل هرمونى وتؤدي لتكون حوصلات مؤلمة بالثدى.
- ويوجد زيت بريمروز فى صورة مستحضرات طبية تؤخذ حسب الجرعة المحددة.

