

دَوَاؤُكَ فِي طَبِيبِ طَعَامِكَ !

كيف تختار غذاءك للوقاية والعلاج من المرض ؟

- هل أنت حمضى أم قلوى ؟ أمراض ترتبط بحموضة الدم وعلاجها .
- أحدث برامج تنظيف الجسم لقهر المرض واكتساب الحيوية .
- أغذية الهندسة الوراثية .. هل هي ضارة بالصحة ؟
- برامج علاج الحصوات ، والتهاب القولون، وضعف التبويض .
- الأرز الأبيض والبسماتى والبنى .. أيهم تختار لصحتك ؟
- انتبهى : سبب الهالات السوداء أو سقوط الشعر قد يكمن فى طبق طعامك !
- لكل طفل غذاء : الطفل التوحدى، والطفل المشاغب، والطفل المصاب بحساسية.
- الكولستيرول المنخفض له أيضا أضرار ! أسباب جديدة لقصور الشريان التاجى .
- المعدن الحارق للدهون .. وأسرار الماكروبيوتك .
- صحح معلوماتك .. البيض لا يرفع الكولستيرول .. وكثرة اللبن تسبب هشاشة العظام !

دكتور أيمن الحسينى

دكتور أيمن الحسينى

الحسيني ، أيمن .

دواؤك في طبق طعامك : كيف تختار غذاءك للوقاية والعلاج من المرض / أيمن

الحسيني .

ط ١ - القاهرة: دار الطلائع للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧

١٦٠ ص؛ ٢٤ سم

تدمك ٥ ٥٠٨ ٢٧٧ ٩٧٧

١- الأغذية - الجوانب الصحية

أ- العنوان

٦١٣,٢

رقم الإيداع : ٢٣٣٨٢ / ٢٠٠٧
الترقيم الدولي : 977-277-508-5



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٢٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٢٢٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابى سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٤٦٦٥١٥٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥ جوال : ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة- هاتف - فاكس : ٦٢٩٤٣٦٧، جوال : ٥٥٠٦٧١٩٧٦

مقدمة

الغذاء .. لم يعد مجرد شيء نستهيه ونتلذذ بتناوله، وإنما صار بعض منه دواءً يشفى ودرعاً واقياً لحمايتنا من المرض .. بعدما كشفت يد الأبحاث العلمية عن مركبات كثيرة خفية تكمن في أنواع من الأغذية قادرة على صدّ المرض وترويضه ودفع عجلة الشفاء.

فقلْ لى مما تشكو .. أقلْ لك ماذا تأكل .
واسألنى عن الأغذية الحامية للقلب، والمقوية للمخ، والمنمية للشعر، والمنشطة للخصوبة ..
أقلْ لك عنها فى ضوء ما لدى من اكتشافات علمية حديثة.

هذا هو موضوعنا يا أصدقاء على صفحات هذا الكتاب والذي أرجو أن يساعداكم فى اختيار الغذاء المناسب لمقاومة المرض والتمتع بالصحة والحيوية.

قال تعالى :

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ * أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا *
ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعَنبًا وَقَضْبًا *
وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدائقَ غَلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا
لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴾ (عبس : ٢٤-٣٢).

دكتور أمين الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة
خبير التغذية والطب البديل

خصائص الأغذية والجمع بين تناولها



هل أنت حمضى أم قلوى؟

س: ما المقصود بالأغذية الحمضية والأغذية القلوية؟

ج: من الاتجاهات الغذائية الحديثة تشجيع تناول الأغذية التي تجعل دماغنا قلوية .. وتقليل تناول الأغذية التي تجعلها حمضية .. لأن الحموضة الزائدة للدم تتعارض مع الاحتفاظ بحالة صحية جيدة .. فكثير من الدراسات أشارت إلى أن الحموضة الزائدة تجلب المرض والمتاعب مثل: أوجاع المفاصل، والصداع، والإحساس بالتعب العام، والأرق، واضطرابات الشهية مثل التعلق بتناول الحلويات أو الرمرمة (Cravings) .. بل إن بعض الدراسات تربط بين زيادة حموضة الدم والإصابة ببعض الأمراض المزمنة كمرض الروماتويد ومرض السكر .

ولكن ما هو الطبيعي .. وما هو غير الطبيعي بالنسبة للوسط الحمضى/ القلوى لدمائنا أو ما نرسم إليه ب (PH) .. معامل النيتروجين؟ إن الوسط الطبيعي للدم يكون قلويًا بدرجة خفيفة وهى (7.4-7.5 PH) ولذا يجب أن نحافظ على هذه القيمة الطبيعية لدمائنا . وكلما انخفضت القيمة عن مقدار (7) زادت الحموضة، وكلما ارتفعت عن مقدار (7) زادت القلوية .

والغذاء الذى نأكله يؤثر بدرجة كبيرة على الوسط الحمضى/ القلوى لدمائنا .. تعالوا نوضح ذلك ..

إن الطعام بعد ما يتم حرقه وتمثيله داخل الجسم يتولد عنه أحماض يقوم الجسم بتخفيفها بالأملاح القلوية (الكربونات) للكالسيوم، والمغنسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم . وبذلك فإن تناولنا لهذه المعادن أو الأملاح المعدنية وكذلك نوع الغذاء نفسه يؤثر على درجة ال (PH) .

وقد وجد أن الأغذية الحيوانية (كاللحوم ومنتجاتها) تتسبب فى خروج كميات كبيرة من الأحماض .. ولذا فهى أغذية مولدة للحموضة (Acid-Forming) .. وذلك لأنها من الناحية الكيميائية تحتوى على كميات كبيرة من الكلورين، والفوسفور، والنيتروجين، والكبريت. أما الأغذية النباتية (كالخضراوات) فإنها مولدة للقلوية (Alkaline - Forming).

كما أن هناك أشياء أخرى تؤثر على درجة الـ (PH) .. فالتدخين يزيد من درجة الحموضة ولذا يحتوى بول المدخنين عادة على نسبة عالية من الأحماض.. والرياضات العنيفة تزيد أيضاً من درجة الحموضة .. بينما تمارين التنفس العميق (كجلسات الاسترخاء) تجعل الدم أكثر قلوية.

وبناء على ذلك ، فإنه لكى نحافظ بحالة طبيعية للوسط الكيميائى للدم (PH) بما يتوافق مع المطالب الصحية يجب أن نقلل من الأغذية المولدة للحموضة .. وأن نزيد من تناول الأغذية المولدة للقلوية .. وذلك بتقليل تناول اللحوم، والبيض ، وزيادة تناول الخضراوات والفواكه عموماً، بحيث يكون تناولنا للأغذية القلوية بنسبة تصل إلى ٨٠٪ من غذائنا.

والجدول التالى يوضح درجات الحموضة والقلوية التى تتصف بها أغذية مختلفة.

| أنواع الأغذية : الحمضية، القلوية، المتعادلة | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| أغذية قلوية | | أغذية متعادلة | أغذية حمضية | |
| متوسطة | مرتفعة | السكر الشاي القهوة المارجرين الزبدة | متوسطة | مرتفعة |
| البصل الخضراوات الجزرية الطماطم المشمش التفاح الموز التوت الكريز التين | البنجر السبانخ البطاطس الجزر الأفوكادو الفواكه المجففة | | السكر الشاي القهوة المارجرين الزبدة | جبن شيدر الزيتون الأرز القمح الشوفان الراى (نوع من الفلال) الماكريل الرنجة عين الجمل |

| تابع أنواع الأغذية : الحمضية، القلوية، المتعادلة | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------|--------------------------------------------|
| أغذية قلوية | | أغذية متعادلة | أغذية حمضية | |
| متوسطة | مرتفعة | — | متوسطة | مرتفعة |
| الجريب فروت الليمون البطيخ البرتقال الخوخ الكمثرى القراصيا جوز الهند اللوز اللبن الحبوب الكرنب الكرفس العدس الخس عيش الغراب | — | | البندق | المايونيز الأسماك القواقع البحرية |

الجمع بين الأغذية .. صواب أم خطأ؟!

س : بعض الأنظمة الغذائية تنصح بعدم الجمع بين تناول أغذية معينة مع أخرى .. فما حقيقة ذلك ؟

ج : خلال الثلاثينيات من القرن الماضي ابتدع الطبيب «هوارد هاي» نظرية الجمع بين الأغذية (Food Combining) ..

ومن أبرز قواعدها عدم الجمع بين تناول أغذية غنية بالبروتينات وأخرى غنية بالكربوهيدرات . ويبدو أن هذا الاتجاه الغذائي أراح الكثيرين وساعدهم على تحسين حالة الهضم.

إنه من الحقائق العلمية المؤكدة أن البروتينات والكربوهيدرات يهضم كل منهما في اتجاه مختلف، فهضم الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) يبدأ في الفم بفعل أنزيم أميليز الموجود باللعاب ، ثم يتوقف عمل الأميليز في المعدة بسبب الحموضة، ثم يستكمل عمله في الأمعاء الرفيعة بعد ما يصبح الوسط قلويًا نوعًا ما حيث يخرج من البنكرياس ليستكمل هضم الكربوهيدرات.

أما البروتينات فإنها لا تُهضم في الفم حيث يحتاج هضمها لوسط حمضي، كما هو الحال بالمعدة ، وقد تبقى بالمعدة مدة تصل إلى ثلاث ساعات حتى تشتد حموضة المعدة المنشطة لأنزيم الببسين الهاضم للبروتين.. ثم يُستكمل هضمها في الأمعاء الرفيعة بأنزيم الببتيديز الذي يخرج من البنكرياس .

ولأن الأغذية الغنية بالبروتينات تبقى في المعدة مدة طويلة نسبيًا حتى تهضم فإنه عندما يصل معها إلى المعدة أغذية غنية بالكربوهيدرات لا يقوم الجسم بهضمها داخل المعدة فإن هذا الجمع الغذائي يساعد على حدوث تخمُّر وتعفن مما يثقل المعدة ويؤدى لعسر الهضم والانتفاخ .

ولذلك ينصح بتناول الأغذية الغنية بالبروتينات على حدة مثل اللحوم (٥٠% بروتينات و صفر% كربوهيدرات) .. وبعد ذلك بنحو ساعتين أو ثلاث ساعات يمكن تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات مثل البطاطس (٩٠% كربوهيدرات) .

أما الحبوب كالعدس والفاصوليا (الناشفة) فهي أغذية متوسطة. أما بالنسبة للفاكهة ، فإن الأنواع (الطرية) منها (مثل الخوخ والتين والفرولة) فإنها تتعفن بسرعة بعدما تتضج تمامًا .. ونفس الشيء يحدث في الوسط الحمضي للمعدة .

ولذا فإننا لو جمعنا بين تناولها مع الأغذية الغنية بالبروتين، كاللحوم،

لزادت فرصة التعفن . ومن المعروف أن الفواكه تستغرق حوالى ٣٠ دقيقة حتى تهضم، ولذا يفضل تناولها قبل تناول وجبة طعام غنية بالبروتينات بحوالى نصف ساعة أو بعدها بحوالى ٢ - ٢ ساعات حتى تهضم البروتينات.

وذلك باستثناء الفواكه التى لا تتعفن بسرعة مثل الموز، والتفاح بينما يمكن تناول الخضراوات مع الوجبات الغنية بالبروتينات.

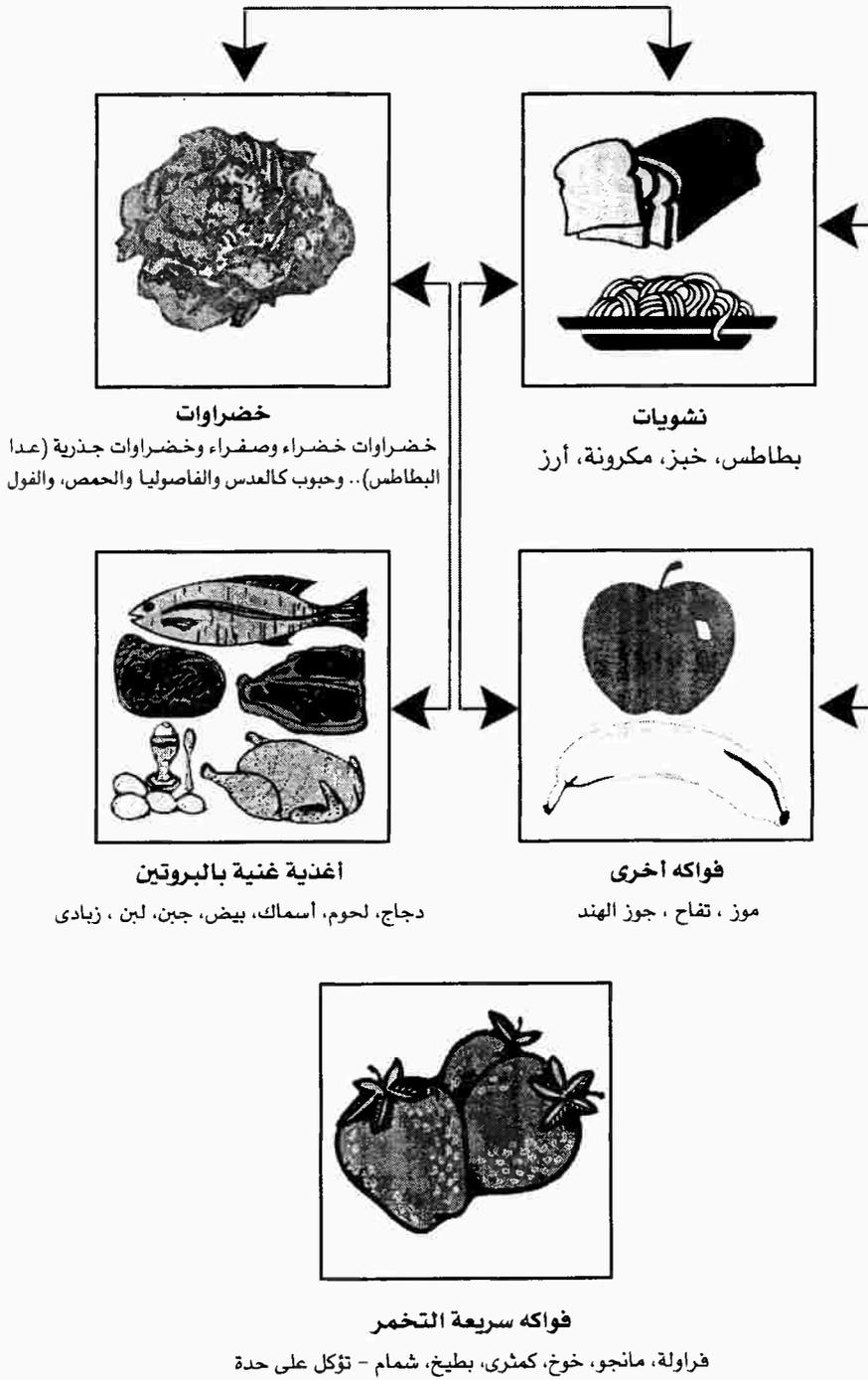
أما الأغذية الجاهزة الغنية بالسكريات والتى تؤدى لخروج دفعات كبيرة من السكر مثل الحلويات المختلفة، والفطائر الحلوة ، والكعك وغيرها .. فإنها تعتبر إلى حد ما اختراعاً حديثاً بالنسبة للإنسان الذى اعتاد جهازه الهضمى على تناول الأغذية الطبيعية منذ آلاف السنين ..

ولذا فإنها قد تسبب عُسر هضم .. فضلاً عن أنها تغذى بما تحتويه من سكريات أنواعاً غير مرغوبة من بكتيريا الأمعاء والفطريات مما يزيد من العفونة والتخمر .. هذا بالإضافة لأنها تؤدى لارتفاع سريع بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم ثم انخفاضه مرة أخرى بسرعة أيضاً .. وهذا التذبذب يؤثر على الحالة المزاجية وعلى مستوى الطاقة.

وبناء على ذلك ، فإذا كنت تعاني من مشكلة عُسر الهضم والانتفاخ فالجأ إلى نظرية مراعاة عدم الجمع بين تناول بعض الأغذية، وتوقف تماماً عن تناول الأغذية المجهزة عالية السكريات.

والشكل التوضيحي التالى يختصر لك نظرية الجمع بين الغذاء (Food Combining) حيث يوضح لك خمسة أنواع من الأغذية، وتشير الأسهم المتصلة بين أنواع منها إلى إمكانية الجمع بينها .. أما عدم وجود سهم يصل بين نوع وآخر فيعنى أفضلية الفصل بين تناولهما.

نظام خلط الأغذية (Food Combining)



أغذية ضرورية على مائدة طعامك



المركبات الفعالة بالأغذية النباتية

س: ما المقصود بالكيماويات النباتية ؟

ج: من وقت لآخر يكتشف الباحثون بأنواع من الأغذية النباتية مركبات فعالة تؤثر بشكل إيجابي على صحتنا . وهو ما أحدث ثورة في عالم التغذية .
ويطلق على هذه المركبات اسم الكيماويات النباتية أو فيتوكيميكالز (Phytochemicals) .. فكلما «فيتو» مشتقة من كلمة «فيتون» باللغة الإغريقية ومعناها: نبات .

وقد اكتشف الباحثون حتى الآن ما يزيد عن مائة مركب فعال من هذه الكيماويات النباتية .. وبعضها يعمل كمضاد قوى للأكسدة، وبعضها يعمل على تدعيم كفاءة الجهاز المناعي، وبعضها يعمل على تحقيق التوازن الهرموني بالجسم، وبناء على هذه التأثيرات فإن أغلبها يعمل كمضاد للإصابة بالسرطانات .

ولأن هذه الكيماويات النباتية لا يصنعها الجسم ولا تتخزن بالجسم على عكس بعض الفيتامينات فإنه يجب أن نهتم بتناول الأغذية الغنية بها من وقت لآخر لنستفيد بتأثيراتها الصحية الإيجابية .

الأغذية الواقية والمساعدة على الشفاء



س : وما أبرز الكيماويات النباتية التي يجب أن نوفرها لأنفسنا من خلال الطعام ؟

ج: هذه تشتمل على ما يلي :

الكوركومين (Curcumin):

- الأغذية: الكركم، المستاردة ، الفلفل الأصفر .
- التأثير: مضاد قوى للأكسدة .

حمض الإيلاجيك (Ellagic Acid):

- الأغذية: العنب (وخاصة الغامق)، الفراولة ، التوت (وخاصة الغامق).
- التأثير: إبطال مفعول (أو تخفيف) المواد المسرطنة قبل إتلافها للمادة الوراثية بالخلايا (DNA) مثل مادة أفلاتوكسين المحدثه لسرطان الكبد وهى نوع من الفطور السامة التى تنتج نتيجة التخزين الرديء للحبوب والبقول السوداني .. ومثل مادة نيتروزامين وهى مادة مسرطنة للمعدة وللأمعاء خاصة أنها تتكون داخل الجسم من مواد النيترات المستخدمة فى حفظ اللحوم ومنتجاتها كالجبن والبسطة والانشون.

مركبات الإليام (Allium Compounds):

- الأغذية: وهى المركبات الكبريتية الموجودة فى الثوم والبصل ، مثل (Allicin, Allixin, Diallyl Disulphide, Diallyl Trisulphide) .

● التأثير:

- مضادات للسرطان : حيث تبطل مفعول المواد المسرطنة مثل النيتروزامينات والأفلاتوكسين. وبذلك تحمى من سرطانات المعدة، والقولون، والكبد .
- حاميات للقلب : حيث تُخفّض مستوى الكولستيرول وتحافظ على سيولة الدم (تحمى من الجلطات) ، كما يساعد الثوم خاصة فى خفض ضغط الدم المرتفع .
- مضادات حيوية : ويرجع هذا التأثير أساسًا إلى الثوم بفضل مادة الأليسين التى تخرج عند مضغ أو هرس فصوص الثوم.

الفلافونويدات أو البيوفلافونويدات (Bioflavonoids) :

● الأغذية : هذه عائلة كبيرة تضم أنواعاً كثيرة من الكيماويات النباتية، ومن أبرزها الصبغات الملونة لبعض النباتات مثل العنب الغامق، والبصل الأحمر ، والطماطم الحمراء، والشاي الأخضر، والقرنبيط الأخضر (البروكولي) إلى آخره.

● التأثير : هذه تعمل بصفة عامة كمضادات قوية للأكسدة، ومن خلال هذا التأثير تعمل كمضادات للسرطان من خلال حماية المادة الوراثية بالخلايا من تأثير جزيئات الأكسجين غير الثابتة أو الحرة.

الليكوبين (Lycopene):

● الأغذية : الطماطم الحمراء، وصلصة الطماطم، والبطيخ (النباتات والخضراوات الحمراء).

● التأثير : أحد أنواع الفلافونويدات والذي يتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة، وبخصائص توفر الحماية ضد السرطان وخاصة سرطان البروستاتا.

الفينولات (Phenols):

● الأغذية : الشاي الأخضر (أغنى المصادر) .

● التأثير: بمثابة أسرة من عائلة الفلافونويدات، وتتميز بتأثير قوى كمضادات للأكسدة، وبخصائص توفر الحماية من السرطان. ولذا يعد تناول الشاي الأخضر بكثرة في اليابان سبباً لانخفاض نسبة السرطان بين اليابانيين.

الإستروجينات النباتية (Phytoestrogens):

● الأغذية : فول الصويا ومنتجاته (أغنى المصادر)، والعرقسوس، والشمر.

● التأثير : تفيد في تخفيف متاعب سن اليأس الناتجة عن توقف إنتاج الإستروجين ، لأنها تمد الجسم بمواد إستروجينية نباتية شبيهة التأثير بهرمون الإستروجين.

ومن الطريف أيضاً أنها تحمى الجسم من هرمون الإستروجين الزائد وتحمى بذلك من تأثيره الضار بالأنسجة زائدة الحساسية للإستروجين خاصة أنسجة الثدي .

ففى حالة ارتفاع مستوى هرمون الإستروجين الداخلى ، فإن هذه الإستروجينات النباتية تعوق تأثير الإستروجين الزائد على الأنسجة حيث تتخذ مكاناً لها على مستقبلات الخلايا (Cell Receptors) مما يمنعها من استقبال كميات زائدة من الإستروجين . ونفس الشيء يحدث عندما يتعرض الجسم لمواد خطيرة من البيئة لها تأثير مشابه للإستروجين مثل المبيدات الحشرية ، والبلاستيك حيث تمنعها من التأثير على الخلايا .

إذن فهذه الإستروجينات النباتية تفيد فى حالات نقص الإستروجين وحالات زيادة الإستروجين . وفى الحالة الأخيرة تحمى من السرطانات والأمراض المرتبطة بزيادة هذا الهرمون (Hormone - Related Diseases) مثل سرطانات الثدي، والبروستاتا ، والأورام الليفية .

ومن أبرز هذه المركبات الإستروجينية نوع يسمى جينستين (Genistein) وهو النوع الذى يتوافر فى فول الصويا وإليه يرجع تأثير فول الصويا المقاوم لسرطان الثدي والبروستاتا .

الليوتين (Lutein):

- الأغذية : القرع العسلى (أغنى المصادر)، والخضراوات الورقية كالسبانخ، والكرنب، والقرنبيط.
- التأثير : يتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة وتأثير مميز فى حماية العين من الكتاراكت وتدهور النظر مع التقدم فى السن (Macular Degeneration).

ولكن كيف يحدث ذلك ؟

الليوتين عبارة عن صبغات .. عندما تتوافر فى الغذاء فإنها تكون صبغات واقية عن البقعة الحساسة بالعين بمنتصف الشبكية والتي تسمى : ماکيولا (Macula).

وهذه الصبغات تعمل لصالحنا حيث تقوم بامتصاص أو «بفلتر» الموجات الزرقاء أو الأشعة فوق البنفسجية التي تضر العين والتي تحفز على تدهور هذه البقعة البصرية وتحفز كذلك على الإصابة بالكتاراكت . وقد وجد من الدراسات أن الأشخاص الذين يتمتعون بكمية عالية من الليوتين بالعين تقل قابليتهم للإصابة بتدهور النظر مع التقدم فى السن (Macular Degeneration) وللإصابة بالكتاراكت (الماء الأبيض) بنسبة ٨٠٪ .

الليجانانات (Lignans):

- الأغذية : بذر الكتان والذى يستخلص منه الزيت الحار (أغنى المصادر).
- التأثير : هى مجموعة من مركبات الإستروجينات النباتية تفيد فى مقاومة خطورة زيادة الإستروجين الداخلى حيث تأخذ مكانه عند مستقبلات الخلايا .

ولذلك تفيد فى مقاومة السرطانات المرتبطة بزيادة هذا الهرمون أو بزيادة حساسية الأنسجة له، وخاصة سرطان الثدي. كما تفيد فى خفض مستوى الكوليستيرول. كما تفيد أيضاً فى مقاومة تكون الجلطات بالدم.. وهذه الجلطات يمكن أن تسد الأوعية الدموية الصغيرة المغذية للكلية فى حالات الإصابة بمرض الذئبة الحمراء، ولذا فإنها تقاوم حدوث تلف الكلية وتحسن من وظائفها عند مرضى الذئبة الحمراء.

الأنثوسيانيدينات (Anthocyanidins): والبروانثوسيانيدينات

: (Proanthocyanidins)

- الأغذية : العنب ، والتوت .

● **التأثير:** هذان نوعان من عائلة الفلافونويدات التي تتميز بتأثير قوى كمضادات للأكسدة .

ويتميز هذان النوعان بصفة خاصة بتأثير مقاوم لمرض النقرس وبعض أنواع التهاب المفاصل .

الكابيسيسين (Capsaicin):

● **الأغذية:** الشطة الحمراء واللفل الحار .

● **التأثير:** تقاوم السرطان بحماية المواد الوراثية بالخلايا (DNA) من التلف أو التحور بفعل المواد المسرطنة بالإضافة لتأثيرات أخرى إيجابية مثل تخفيف ألم المفاصل باستخدامها موضعياً من خلال المراهم المحتوية عليها، وزيادة معدل تمثيل الغذاء مما يساعد في التخلص من الوزن الزائد، وتنشيط الدورة الدموية.

حمض البوسويك (Boswellic Acid):

● **الأغذية:** لبان الذكر أو الكندر (Frankincense).

● **التأثير:** يتميز هذا الحمض بتأثير قوى كمضاد للالتهاب (Anti-Inflammatory) مما يجعله مناسباً لحالات التهاب المفاصل أو التهابات الصدر.

الكاروتينويدات (Carotenoids):

● **الأغذية:** الجزر ، والقرع العسلى ، والبطاطس الحلوة (البطاطا).

● **التأثير:** هذه عائلة كبيرة من مضادات الأكسدة من أبرز أفرادها بيتا كاروتين . وهى توفر الحماية للقلب بمنع أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وبالتالي منع ترسبه بالشرايين التاجية .. كما توفر الحماية من السرطان بمقاومة التأثيرات الضارة للجزيئات الحرة (الشقوق الحرة) على المادة الوراثية بالخلايا . كما تقاوم بشكل عام حدوث الشيخوخة وتقاوم الإصابة بالكتاراكت.

الكلوروفيل (Chlorophyll):

- الأغذية : هذه هي المادة (أو الصبغات) التي تجعل النباتات الخضراء خضراء اللون، ولذا فإنها تتوافر في كل النباتات الخضراء مثل الخضراوات الخضراء، والطحالب، والأعشاب البحرية.
- التأثير : وجد الباحثون أن مكونات الكلوروفيل تحفز نخاع العظم على زيادة إنتاج كرات الدم الحمراء، وبذلك يعتبر الكلوروفيل مادة محفزة على تقوية وبناء الدم.
- كما أن توافر الكلوروفيل بالجسم يقدم لنا خدمات أخرى من أهمها مساعدة التئام الجروح، ومقاومة الجراثيم، والتصدي لبعض أنواع الإشعاعات، والوقاية من بعض أنواع السرطانات.

الكومارينات (Coumarins) وحمض الكلوروجينيك (Chlorogenic

:Acid)

- الأغذية : توجد في أنواع كثيرة من الخضراوات والفواكه مثل الطماطم، والفلفل الأخضر، والأناناس، والفراولة ، والجزر .
- التأثير : تقاوم هذه المواد تكوُّن النيتروزامينات المسرطنة.

الجلوكوسينولاتات (Glucosinolates):

- الأغذية : عائلة الخضراوات الصليبية (Cruciferous Vegetables) وخاصة القرنبيط الأوروبى (البروكولى) وقرنبيط بروسيل (Brussels Sprouts).
- التأثير : من أقوى مضادات السرطان وتعمل عن طريق تنشيط وظيفة الكبد المضادة للسموم والكيماويات الخطرة من خلال تنشيط إنزيمات الكبد. وتقلل بصفة خاصة من القابلية للإصابة بسرطانات الرئة ، والمعدة، والقولون، والمستقيم ، وربما سرطان الثدي.

الإندولات (Indoles) والأيزوثيوسيانات (Isothiocyanates):

- الأغذية : عائلة الخضراوات الصليبية مثل القرنبيط، والبروكولى، والكرنب، والفجل، واللفت . وتوجد كذلك فى الفراولة ، والتوت .
- التأثير: تتميز هذه المركبات بتأثير مقاوم للإصابة بالسرطان كسرطان الثدي والقولون والبروستاتا . وتساعد مركبات الأيزوثيوسيانات فى قتل الخلايا السرطانية.

مركب اللينتينان (Lentinan):

- الأغذية : عيش الغراب من نوع شيتاكي (Shiitake) ونوع ريتشى (Reishi) وهما من الأنواع المميزة التى تنتشر زراعتها فى اليابان .
- التأثير : يتميز هذا المركب بتأثير قوى كمضاد للسرطان ، ويستخدم فى المستشفيات اليابانية كعلاج للسرطان .

كما ينشط هذا المركب خروج مادة الانتروفيرون .. وهى إحدى أسلحة الجهاز المناعى لمحاربة العدوى الفيروسية ، ولذا يفيد فى علاج الأمراض الفيروسية مثل الالتهاب الكبدى الناتج عن العدوى بالفيروسات ، ومرض الإيدز .

فى إحدى الدراسات وجد أن تقديم هذا المركب لمجموعة من المصابين بفيروس الإيدز (HIV) أدى فى نسبة ٣٠% منهم إلى حدوث زيادة واضحة فى خلايا - تى (T-cells) المناعية التى ينخفض مستواها عند مرضى الإيدز .. وذلك بعد مرور ١٢ أسبوعاً من المعالجة بهذا المركب .

الفيتوستيرولات (Phytosterols):

- الأغذية : الزيوت النباتية، والعدس بأنواعه المختلفة، والبذور مثل بذر الكتان.
- التأثير: تقلل هذه المواد الطبيعية من امتصاص الكولستيرول من الأمعاء، وبذلك تحدث انخفاضاً فى مستوى الكولستيرول العام، كما تقلل بصفة

خاصة من مستوى الكولستيرول الرديء (LDL) الذى يتسبب فى حدوث مشكلة تصلب الشرايين.

الببيرين (Piperine) :

- الأغذية : الفلفل الأسود (ولا يوجد فى الفلفل الأبيض).
- التأثير: وجد أن تزويد الطعام بالفلفل الأسود يزيد من امتصاص الجسم للمغذيات الموجودة بالطعام إلى حد الضعف تقريباً .

الكويرستين (Quercetin) :

- الأغذية : الفراولة ، والتوت ، والبصل وخاصة الملون كالبصل الأحمر والأصفر.

- التأثير : هذا المركب أحد أنواع الفلافونويدات التى تتميز بتأثير قوى كمضادات للأكسدة وبالتالي فإنه يقاوم أكسدة الكولستيرول الرديء (LDL) ويقاوم بذلك ترسبه بالشرايين مما يوفر حماية للقلب . كما يقاوم تأثير جزيئات الأكسجين الحرة (الشقوق الحرة) على المادة الوراثية بالخلايا، ولذا يتميز الكويرستين بتأثير مضاد للسرطان وخاصة سرطان القولون أو الجهاز الهضمى عمومًا .

كما يساعد الكويرستين فى تقوية الأوعية الدموية الضعيفة من الشعيرات الدموية والأوردة، ولذا يفيد تقديم الفراولة فى مقاومة مشكلة دوالى الساقين ، وحدوث تهرؤ ونزيف للشعيرات الدموية بالجلد . كما يتميز الكويرستين بتأثير مضاد للالتهاب ومقاوم لخروج الهستامين المسبب لأعراض الحساسية . ولذا يُوصف تناول البصل فى حالات التهاب الشعب الهوائية وحالات الحساسية الصدرية (الربو).

السلفورافان (Sulforaphane) :

- الأغذية : عائلة الخضراوات الصليبية مثل الكرنب، والقرنبيط، والبروكولى، واللفت.

- التأثير : يفيد هذا المركب فى علاج قرحة المعدة والوقاية من سرطان المعدة.. ويتميز بتأثير مضاد للبكتيريا المسببة لقرحة المعدة (قرحة الاثنا عشري) .. ولذا يوصف عصير الكرنب كعلاج للقرحة .

الزيناكسنسين (Zeanxanthin):

- الأغذية : الذرة الصفراء (فهو المركب الذى يعطى الذرة لونها الأصفر)، والسيانخ، والكرنب، والقرنبيط .
- التأثير : يتميز بتأثير مضاد للأكسدة (مقاوم لأكسدة الكولستيرول الردىء، ومقاوم للسرطان ، ومقاوم للشيخوخة).





الأنزيمات ومفاتيح الصحة

لا صحة بدون هضم جيد

س: ما المقصود بالأنزيمات وما أهميتها ؟

ج : «نحن ما نأكل».. هذه حكمة قديمة صحيحة إلى حد كبير .. ويمكن أيضاً القول بأننا ما نهضم وما نمتص . فالغذاء الذى نأكله لن يعود علينا بفائدته الصحية المرجوة إذا لم يُجهَّز جيداً لعملية الامتصاص . وهو ما يقوم به مجموعة من المركبات الكيميائية تسمى بالأنزيمات (Enzymes) .. فهي التى تُكسر وتُحلَّل جزيئات الطعام الكبيرة إلى جزيئات صغيرة أو وحدات يمكن للجسم امتصاصها والاستفادة بها . فالأنزيمات تحوّل البروتينات إلى وحدات صغيرة تسمى بالأحماض الأمينية.. وتحوّل الكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة أهمها الجلوكوز.. وتحوّل الدهون إلى أحماض دهنية وجليسيرول . وفى كل يوم ينصبُّ بجهازنا الهضمى عدة لترات من العصارات الهاضمة الحاملة لتلك الأنزيمات تخرج من البنكرياس، والكبد ، والمعدة ، وجدار الأمعاء الرفيعة .

دائرة سوء الهضم المغلقة

س: كيف نعزز إنتاج الأنزيمات بالجسم لمساعدة عملية الهضم؟

ج: إن أجسامنا تحتاج لتكوين هذه الأنزيمات الهاضمة إلى مغذيات مختلفة.. ولذا فإن سوء أو نقص التغذية والذى يتسبب فى افتقار الجسم لبعض المغذيات المهمة يجعل الجسم يفتقر للأنزيمات الهاضمة..

ونقص الأنزيمات يؤدي بدوره لنقص الاستفادة بالغذاء مما يؤدي للدخول إلى دائرة مغلقة.

فعلى سبيل المثال ، يحتاج الجسم لمعدن الزنك (أحد المغذيات المهمة) لإنتاج الحمض المعدى (حمض الهيدروكلوريك) ولإنتاج الأنزيم المكسّر للبروتين وهو أنزيم البروتيز (Protease) .. ولذا فإن نقص الزنك بالجسم يصحبه صعوبة فى هضم البروتينات التى نأكلها كاللحوم والدجاج والحبوب وغيرها.

الحساسية الغذائية



س: هل هناك علاقة بين سوء الهضم وعدم تقبل الجسم لأغذية معينة؟

ج: هناك علاقة أكيدة .. دعنا نوضح ذلك . إن افتقار الجسم للأنزيمات الهاضمة يجعل جزيئات الطعام الكبيرة تستقر بالأمعاء ولا تمتص بدرجة كافية إلى تيار الدم (سوء هضم) .. فإذا كان جدار الأمعاء غير متماسك تمامًا فإن بعض جزيئات الطعام غير المهضومة يمكن أن تتسلل إلى الداخل أو تتفد من خلال جدار الأمعاء فتبدو للجسم كأنها من الغزاة المهاجمين فيبدأ الجهاز المناعى فى شن هجوم ضدها ومن هنا تظهر مشكلة ما يعرف بالحساسية الغذائية (Food Allergy) .

وبمجرد أن يصبح غذاء معين مادة مثيرة للحساسية فإنه فى كل مرة يتم تناوله يبدأ حدوث تفاعل ضده مصحوب بالتهاب وأعراض مزعجة مثل الانتفاخ، والتجشؤ، وكثرة الغازات ، واضطراب حركة القولون (القولون العصبى) بشكل يؤدي لمغص وإسهال أو إمساك .. أو حدوث أعراض خارج الجهاز الهضمى كالتعب والصداع والحكة .

وبذلك فإن افتقار الجسم للأنزيمات الهاضمة يمكن أن يكون سبباً وراء حدوث الحساسية الغذائية التى تفصح عن نفسها بتلك الأعراض المزعجة بعد تناول طعام أو أطعمة معينة.

أهمية الخضراوات النيئة

س: هل تؤثر عملية الطهى على الأنزيمات الموجودة بالأغذية ؟

ج: نعم .. إن الخضراوات والفواكه تحتوى على أنزيمات طبيعية يمكن الاستفادة بها فى تعزيز مستوى الأنزيمات بأجسامنا ، لكن هذه الأنزيمات تتكسر بعملية الطهى (التسخين) .. ومن هنا تبرز أهمية الغذاء النيئ، ويذكر دكتور «أرتورى فرتانين» الفنلندى الحائز على جائزة نوبل فى الكيمياء أن الأنزيمات تتحرر فى الفم عند مضغ الخضراوات والفواكه، وتبدأ فى العمل مباشرة فى هضم طعامنا ، وأنها لا تتأثر بحموضة المعدة، على عكس الاعتقاد القديم بأن الحموضة تفقدها فعاليتها .

ولذا يجب أن نحرص على تناول كمية كافية من الخضراوات فى صورتها النيئة، فلا يجب أن يكون كل ما نأكله منها مطبوخاً .. ويجب أيضاً تقديم عدة وجبات من الفاكهة على مدار اليوم وخاصة بعد تناول الطعام . ويجب أيضاً أن نهتم بعملية المضغ بحيث تكون وافية كافية ليتحرر أكبر قدر من الأنزيمات من الأغذية النيئة التى نتناولها .

الفواكه الهاضمة

س: وما أبرز أنواع الفواكه والخضراوات الغنية بالأنزيمات ؟

ج: من أبرز تلك الأنواع فاكهة الأناناس سواء فى صورتها الطبيعية أو فى صورتها المحفوظة فى علب مجهزة .. وكذلك فاكهة الباباز . فالأناناس يحتوى على نسبة عالية من أنزيم البرومالين (Bromalin) والباباز يحتوى على نسبة عالية من أنزيم البابين (Papain) وكلاهما مشابه كيميائياً لأنزيم الببسين الهاضم للبروتينات وهناك مستحضرات طبية من أنزيم الأناناس لمساعدة الهضم .

ويوضح الجدول التالى أنواع الأنزيمات المختلفة الموجودة بمجموعة من الأغذية والتى تناظر الأنزيمات التى تنتجها أجسامنا للقيام بعملية الهضم .

| أنزيم بيروكسيديز وأنزيم كتاليز لقاومة عملية الأكسدة | أنزيم الليبيز (هضم الدهون) | أنزيم البروتيز (هضم البروتينات) | أنزيم الأميليز (هضم الكربوهيدرات) | الغذاء |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|
| * | | | | التفاح |
| | | | * | الموز |
| | | | * | الكرب |
| * | * | * | * | البيض (النيئ) |
| * | | | | العنب |
| * | | | * | عسل النحل (الخام) |
| * | | * | * | الفاصوليا الناشفة |
| * | | | | المانجو |
| * | | | * | اللبن (الخام) |
| * | | * | * | عيش الغراب |
| | | * | | فول الصويا |
| | | * | | البطاطس |
| | | | | الحلوة (البطاطا) |

أغذية لا بد من طبخها جيداً



س: هل يتسبب تناول الفول أو الحبوب فى إعاقة عمل الأنزيمات؟

ج: إن بعض الحبوب تحتوى على ما يسمى بمثبطات الأنزيمات (Enzyme Blockers) مثل : العدس ، والفول، والحمص .. حيث تحتوى هذه الأنواع على مثبطات لأنزيم التربيسين الهاضم للبروتينات .. ولكن هذه المواد أو

العوامل المثبطة لعمل الأنزيمات تتكسر بعملية الطهي أو الإنبات . ولذا فإذا كنا ننصح بتناول جزء كبير من الأغذية فى صورة نيئة، فإنه لا بد من الاهتمام بنقع الحبوب فى الماء وطهيها طهيًا جيدًا حتى لا تتسبب فى عُسر هضم. كما أن تناولها فى صورة نابتة كالفول النابت يوقف أيضاً تأثير العوامل المثبطة للأنزيمات بها.

ونفس الشيء ينطبق كذلك على الغلال (كالقمح) .. فمن المعروف أن نخالة القمح (الردّة) تحتوى على حمض الفيتيك (Phytic Acid) والذي يكون أملاحًا مع بعض المعادن المهمة بالجسم مما يحرمنا من فائدتها كالسيوم.. لكن عملية طهي الغلال أو خبزها يُلغى هذا التأثير.





كيف تنقى جسمك من السموم والمخلفات ؟

س: ما المقصود بإزالة السمية أو تنظيف الجسم ؟

ج: إن أجسامنا من الداخل بمثابة معمل كيميائى يتخلف عنه مواد ضارة أو سامة ناتجة عن حرق الكربوهيدرات للحصول على الطاقة، ومن طرق الاستفادة بالبروتينات، هذا بالإضافة للمواد الضارة والسمية التي قد تصل لأجسامنا مع بعض الأغذية كالكيمائيات الحافظة ومن خلال تناول العقاقير الكيماوية، وأيضاً من خلال الماء والهواء.

ولو بقيت هذه السموم بأجسامنا وتراكمت لأصابتنا بأضرار بالغة.

لكن أجسامنا تتصدى لهذه المواد السامة ، ويتولى الكبد أغلب هذه المهمة، حيث يقوم الكبد بمعالجتها بطرق كيميائية ذكية مثل تزويدها بجزيئات أخرى فتتحول من صورة سامة إلى صورة غير سامة وهو ما يسمى بإزالة السمية (Detoxification) .. وأيضاً بمحاولة التخلص منها بطردها خارج الجسم .

ولكن عندما تزيد المواد السامة داخل أجسامنا فإن العبء يكون ثقیلاً جداً على الكبد ولا يستطيع القيام بهذه الوظيفة بكفاءة .. ومن هنا تبدأ الشكوى من أعراض وأمراض كثيرة مختلفة ولذا فإن برامج إزالة السُّمية (Detox Programmes) تهدف إلى تدعيم قدرة الجسم أو الكبد على وجه الخصوص فى إزالة السمية من خلال الحد من تعرض الجسم لهذه المواد الضارة وأيضاً بالعمل على تنشيط قدرة الكبد على القيام بوظيفته . ويجب الأخذ بهذه البرامج بصورة دورية بمعدل مرتين على الأقل خلال العام.. ويفضل أن يكون ذلك مع بداية الربيع وبداية الخريف .

أعراض حدوث عملية التنظيف الداخلي



س: وما الأعراض المتوقع حدوثها من خلال إجراء عملية التنظيف الداخلي ؟

ج: من خلال اتباع برنامج تنظيف الجسم (Detox) فإن الجسم يلقي أو يطرح للخارج من خلال زيادة العرق وربما زيادة التبرز قدرًا كبيرًا من السموم. وفي البداية قد تظهر أعراض مزعجة أو تسوء الحالة المرضية الموجودة.. وهذه الأعراض تختلف من حالة لأخرى ولكن من الشائع حدوث أعراض كالصداع، والتعب العام، ووجع المفاصل.. هذا بالإضافة للأعراض الناتجة عن الامتناع عن تناول بعض الأغذية كالسكريات والمنبهات مثل ضعف التركيز والدوخة والرغبة المتكررة لتناول الطعام.. لكن هذه الأعراض لا تستمر عادة أكثر من خمسة أيام، ثم يبدأ حدوث تحسن تدريجي.. بل إنها تعتبر مؤشراً جيداً على حدوث التنظيف الداخلي. وربما لا تظهر أعراض مزعجة على الإطلاق في حالة زيادة الاهتمام بتوفير بعض المغذيات وخاصة مضادات الأكسدة التي تُدعم قدرة الكبد على إزالة السُّمية.

ولأن برنامج تنظيف الجسم يحد من تناول بعض الأطعمة كالكربوهيدرات فإنها ليست مرغوبة لمرضى السكر الذين يتبعون نظاماً غذائياً معيناً إلا إذا تم حساب مقدار الكربوهيدرات المقدمة بعناية.

المواصفات الأساسية لبرامج تنظيف الجسم



س: وما القواعد الغذائية الأساسية التي تعتمد عليها برامج تنظيف الجسم ؟

ج: هناك برامج عديدة لتنظيف الجسم.. والبرنامج المثالي يعتمد على الشروط التالية:

- التوقف عن تناول الأغذية والمشروبات «المُسَمِّمة» للجسم أو التي تزيد من أعباء الكبد وترهقه .. مثل : الأغذية الجاهزة عمومًا المزودة بكيماويات لأغراض مختلفة.. والسكر الأبيض .. والحلويات عمومًا .. والمياه الغازية.. والمنبهات كالقهوة والشاي .. والكحوليات .. إلخ.
- إعادة ضبط الوسط الحمضي / القلوي للدم (PH) .. وذلك بزيادة تناول الأغذية القلوية كأغلب الخضراوات والفواكه فى مقابل الإقلال إلى أقصى درجة من الأغذية الحيوانية (كاللحوم ومنتجاتها) .. مما يساعد على الانتقال من حالة الحمضية الضارة إلى حالة القلوية الخفيفة .. وهو الوسط الكيمياءى المثالى للدم.
- كما تتيح الخطوة السابقة فرصة لتوفير مضادات الأكسدة التي تتوافر بالخضراوات والفواكه والحبوب وخاصة فيتامين (أ) ، وفيتامين (ج)، وفيتامين (هـ) .. والتي تعين الكبد وتنشطه .. بالإضافة لتوفير قدر جيد من الألياف التي تساهم فى طرد الفضلات والسموم..
- زيادة الاهتمام بوجه خاص بالأغذية النباتية الغنية بالجلوكوزينولات (Glucosinolate) مثل فصيلة الخضراوات الصليبية مثل البروكولى، والكرنب، والقرنبيط، واللفت . وكذلك الأغذية النباتية الغنية بالمركبات الكبريتية كالبصل والثوم.
- توفير الأعشاب أو المستحضرات المنشطة لوظائف الكبد لتنشيط وظيفته فى مقاومة السمية مثل عشب الجلوين (Milk Thistle) والذى يستخرج منه عقار السليمارين المنشط للكبد .. وكذلك نبات الخرشوف .. ومستحضر الجلوتاثيون (Glutathione) ..
- تناول قدر وفير من الماء النقى يوميًا لا يقل عن مقدار لتر ونصف.

برنامج تنظيف الجسم

س: ما الذى يجب أن أتناوله وأن أمتنع عنه من خلال برنامج تنظيف الجسم؟

ج: هذا مثال لأحد البرامج الفعالة الذى يمكن اتباعه لمدة أسبوع واحد : (One Week Detox)

افعل :

- ابدأ البرنامج فى وقت مناسب أو فى الإجازات حتى تتمكن من اتباعه.
- اشرب مقدار ٢ لتر من الماء النقى (أو المياه المعدنية) على مقدار اليوم وتناول أيضاً ، حسب الرغبة ، مشروبات عشبية مختلفة كالينسون والزنجبيل.
- اهتم بزيادة معدل النشاط والحركة وليكن ذلك بممارسة رياضة المشى يومياً لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة لتنشيط الدورة الدموية وعمل الأعضاء.
- تناول حوالى نصف إلى واحد لتر من عصائر الفواكه أو الخضراوات يومياً .. وخاصة فى الصباح على الريق .. وأفضلها عصائر العنب، والجزر، والتفاح ، والكتالوب . يعد عصير الكتالوب من أفضل العصائر لأنه غنى بالبيتاكاروتين، وفيتامين (ج) ، كما أن بذوره ، والتي لا ينبغي إهمالها عند إعداد العصير، غنية بالمعادن المضادة للأكسدة كالزنك والسيلينيوم.
- ويمكنك إضافة أعشاب لتلك العصائر ومن أفضلها قطع صغيرة مخرطة من جذور الزنجبيل.
- تناول كميات كبيرة يومياً من:
 - الفواكه : وأفضل أنواعها لبرنامج تنظيف الجسم الأنواع الغنية بالسوائل مثل : الكتالوب، والعنب الغامق ، والموالح، والبطيخ، والتوت، والفراولة .. ولا يفضل تناول أنواع من الفاكهة فى غير موسمها.

- الخضراوات : وخاصة الخرشوف، والفلفل الرومي، والبنجر،
والخضراوات الصليبية كالبروكولي، والكرنب.. وكذلك الجزر،
والسبانخ النيئة، والحبوب النابتة كالفول النابت والقمح النابت
(جنين القمح) . ويفضل اختيار الأنواع العضوية.

● تناول كميات معتدلة من:

- الغلال : كالأرز البني، والذرة، والشعير.

- الأسماك: وخاصة الأنواع الدسمة كالسردين، والماكريل، والتونا.

- الزيوت : وخاصة زيت الزيتون (كبديل للزبدة أو للسمن) وخاصة
الأنواع المعصورة على البارد (Cold - Pressed).

- البذور والمكسرات : وذلك بمقدار حفنة يد يومياً من الأنواع مثل: بذور
القرع العسلى، وبذور الكتان، والسَّمسم، واللوز، والبندق .. إلخ.

لا تفعل :

● تجنب كل منتجات القمح، وكل أنواع اللحوم، والألبان ومنتجاتها، والبيض،
والمح، والأغذية المملحة، والدهون المهدرجة، والمحليات الصناعية،
والكيماويات المضافة للأغذية، والأغذية المحمرة، والفواكه المجففة.

● اجعل تناول البطاطس بمقدار ثمرة بمعدل يوم بعد الآخر.. وكذلك الموز.

● فى حالة استخدام عقاقير كيماوية وخاصة المسكنة للألم والمضادة
للالتهاب (العقاقير المستخدمة لآلام المفاصل) يجب ترشيد استخدامها
أو إيجاد بدائل طبيعية لها متى أمكن ذلك وذلك بواسطة طبيب خبير
فى مجال التغذية.



المعادن الثقيلة .. خطر يهدد صحتنا



التلوث الخفى.. بالمعادن الثقيلة

س: ما أهم المعادن التي تمثل خطورة على صحتنا بزيادة التعرض لها؟

ج: تلك هي المعادن الثقيلة عموماً، والتي عندما يزداد تراكمها بالجسم تؤدي إلى حالة من السُّمية إلى أعراض مرضية .. ومن أبرزها : الألومنيوم، والكادميوم، والنحاس، والزنبق .. وقد نتعرض أيضاً لجرعات من الزرنيخ السام من خلال المبيدات الحشرية.

ويمكن باختبار أعواد الشعر الكشف عن مستوى هذه المعادن الخطرة بالجسم، والذي قد يفوق أحياناً قدرة الجسم على تخفيف سُميتها، وخاصة كلما تقدمنا في السن.

ولكن يمكن باتخاذ بعض الإجراءات خفض حجم التلوث بهذه المعادن .. كما يمكن مساعدة الجسم في زيادة نشاطه المقاوم لآثار هذه السموم بالجسم.

التلوث بالألومنيوم .. في مطبخك !



س: ما مصادر التلوث بالألومنيوم.. وما مخاطره ؟

ج: إن الألومنيوم من أكثر المعادن التي نتعرض لها بجرعات كبيرة ومن مصادر مختلفة.

فاستخدام أواني الطهي المصنوعة من الألومنيوم يمكن أن يلوث الغذاء بنسبة عالية منه عندما نُسخن بها غذاء حمضياً مثل صلصة الطماطم ..

حيث يؤدي ذلك لتفاعل كيميائي يزيل جزيئات من معدن الألومنيوم والتي تلوث الغذاء .. ونفس الشيء يحدث مع تسخين الشاي فى أوانى الألومنيوم.

هذا بالإضافة لمصادر أخرى عديدة مثل استخدام أوراق الألومنيوم (Foil) فى حفظ الأطعمة ، وتناول مضادات الحموضة التى يدخل فيها أملاح الألومنيوم، كأنواع كثيرة من مضادات الحموضة السائلة البيضاء، واستخدام معاجين الأسنان التى تُحفظ فى أنابيب من الألومنيوم وكذلك مضادات العرق (Deodorants) ..

هذا بالإضافة لتسرب نسبة من الألومنيوم لماء الشرب المنقولة بمواسير من الألومنيوم وتزيد درجة امتصاص الجسم للألومنيوم وبالتالي تزيد فرصة حدوث تأثيراته الضارة عندما يفتقر الجسم لمعدن الزنك حيث إنه يعمل كمضاد للألومنيوم.

ولكن ما هي هذه التأثيرات الضارة ؟

- يعتبر التسمم بالألومنيوم فى الوقت الحالى من العوامل المهمة المرتبطة بضعف الذاكرة وحدوث مرض الزهايمر مع التقدم فى السن . ويعتقد أنه يعمل كمادة مؤكسدة (Oxidant) تثير تفاعلات ضارة بخلايا المخ.. وخاصة عندما يصاحبه ارتفاع فى نسبة معدن النحاس.
- الألومنيوم يحرم الجسم من بعض المغذيات المهمة لأنه يشتبك مع بعض الفيتامينات والمعادن مما يجعل الجسم غير قادر على امتصاصها والاستفادة منها.
- التسمم بالألومنيوم يؤثر أيضاً على الأطفال مثلما يؤثر على كبار السن، حيث يرتبط باضطرابات السلوك عند الأطفال، وبمشكلة الطفل التوحدى (Autism)، وبعض متاعب الكلية عند الأطفال الرُّضع.

الكادميوم يؤثر على الخصوبة والحمل



س: ما المصادر التي تعرضنا للتسمم بالكادميوم وما مخاطره علينا؟
ج: إذا كنت تدخن فهناك احتمال كبير بتراكم هذا المعدن الخطير بجسمك.
وإذا كنت تتناول أسماكاً من أنهار أو مجار مائية ملوثة بمخلفات المصانع فأنت معرض للتسمم بالكادميوم ، وكذلك بأنواع أخرى من المعادن الثقيلة مثل الزئبق ، والرصاص . فالكادميوم يدخل فى مجالات كثيرة من الصناعة ، والكادميوم الذى يصل إلى الجسم يزداد امتصاصه فى وجوده نقص بالزنك، ويتراكم بأعضاء مختلفة وخاصة الكبد والكلى.. وتظهر تأثيراته الضارة فى الأشكال التالية:

- حرمان الجسم من بعض الفيتامينات والمعادن حيث يشتبك معها ويعوق امتصاصها .
- يقلل من درجة الخصوبة (فرص الحمل) عند الجنسين .
- هناك ارتباط بين تراكم الكادميوم بالجسم وبالتالى ارتفاع نسبته فى دم المشيمة عند الحامل وحدوث بعض المشاكل الصحية للوليد مثل انخفاض وزنه، وانخفاض حجم الجمجمة والمخ أيضاً، وحدوث ولادة مبكرة، أو ولادة طفل بعيب بالعمود الفقرى (Spina Bifida) .

احترسى من اللولب النحاسى!

- س: ما مخاطر ارتفاع نسبة النحاس بالجسم ؟
ج: إننا نحتاج لمعدن النحاس بجرعات محدودة حيث يدخل فى بعض الوظائف الكيميائية الحيوية .. لكن ارتفاع نسبته يؤدى لحالة من التسمم، وهو ما يمكن حدوثه فى حالة التعرض للمصادر التالية:
- استخدام أوانى الطهى النحاسية.
 - تناول مياه الشرب المارة خلال مواسير نحاسية.
 - استخدام اللولب النحاسى لفترات زمنية طويلة .

● استخدام عقاقير مساعدة على الإخصاب مثل عقار «كلوميد» .. أو استخدام حبوب منع الحمل لفترات زمنية طويلة.

إن النحاس من المعادن الضرورية للجسم لكنه فى الوقت نفسه من المعادن السامة .. فنحن نحتاج إلى جرعة يومية منه تبلغ ٢ مجم، ولكن عندما تتعدد مصادر النحاس التى نتعرض لها يحدث تراكم للنحاس بالجسم وتحدث حالة من السُمّية .. ومما يساعد فى حدوث ذلك وجود نقص بالجسم بمعدن الزنك ، أو فيتامين (ب٣) ، أو فيتامين (ج) وهى من المغذيات المضادة للنحاس.

وهناك ارتباط بين تراكم النحاس بالجسم وحدوث ولادة مبكرة أو إجهاض للحوامل ، وكذلك حدوث ما يسمى باكتئاب ما بعد الولادة. إنه خلال فترة الحمل يرتفع مستوى النحاس تدريجياً ويستمر على ذلك لنحو شهر بعد الولادة ويُعتقد أن سبب ذلك راجع إلى حاجة الجسم للنحاس لأنه يعمل كمحفز للرحم ولكن إذا بدأت السيدة فترة الحمل بمستوى مرتفع أصلاً من النحاس فمن المتوقع أن تصاب بتسمم النحاس ، والذي يؤثر على مسار الحمل، كما ذكرنا.

وهناك أيضاً ارتباط بين ارتفاع مستوى النحاس، بالجسم والإصابة بالخوف أو حدوث الهلوس أو مرض الشيزوفرانيا (الفُصام) .. وهناك دراسات بالفعل تذكر وجود مستوى مرتفع من النحاس بأجسام بعض المصابين بالشيزوفرانيا.

التسمم بالرصاص عند الأطفال



س: هل يؤثر ارتفاع نسبة الرصاص على التحصيل الدراسى؟

ج: من أشهر الدراسات التى أجريت حول تأثير ارتفاع نسبة الرصاص بالجسم على السلوك الدراسى دراسة دكتور «نيدلمان» المتخصص فى علم نفس الأطفال .. حيث وجد بالفعل بعد اختبار نسبة الرصاص بأجسام عدد كبير من الأطفال فى السنة الأولى والسنة الثانية من التعليم الابتدائى أن هناك علاقة واضحة بين ارتفاع نسبة الرصاص

وانخفاض معدل الذكاء إلى حد التخلف العقلي وانخفاض القدرة على التعلم .

والرصاص يعد من أبرز المعادن الثقيلة التي تلوث الهواء بسبب خروجه ضمن عوادم السيارات، كما نتعرض له من خلال مياه الشرب الملوثة بالرصاص، ومن خلال تناول الأسماك من المجارى المائية الملوثة بمخلفات المصانع، ومن خلال التعرض بصفة عامة لمواد الطلاء والكتابة التي تحمل معدن الرصاص .. وتزيد درجة امتصاص الرصاص وبالتالي تزيد فرصة التسمم به عندما تنقص بالجسم بعض المعادن التي تنافسه فى الامتصاص وأهمها الكالسيوم، والحديد، والزنك.

الزئبق وتلوث الأسماك



س: ما أهم مصادر الزئبق التي نتعرض لها ، وما مخاطر ذلك؟

ج: تعتبر الأسماك، وخاصة كبيرة الحجم، من أبرز مصادر الزئبق التي نتعرض لها، وخاصة فى المناطق المائية الملوثة بمخلفات الصناعة.

ومن الطريف أن منظمة الغذاء والدواء الأمريكية أوصت الحوامل بعدم تناول أسماك التونا، والقرش، والماكريل.. لاحتتمال احتواء تلك الأسماك الضخمة على نسبة من الزئبق، وهو ما يضر بسلامة الحمل، وذلك على الرغم من أنها من أسماك المياه المالحة .

أما أسماك المياه العذبة وخاصة التي تتعرض للتلوث بمخلفات المصانع فلا شك أنها تحمل خطراً كبيراً على الصحة لاحتوائها على نسبة عالية من الزئبق وأنواع أخرى من المعادن الثقيلة. ويعتبر الزئبق من أخطر تلك المعادن على صحة الكلية حيث يؤدي لإتلاف أنسجة الكلية، ومع زيادة التعرض له يمكن أن يتسبب في حدوث فشل كلوى. ولأن أعلى تركيب لهذه المعادن يكون برأس وخياشيم الأسماك فإنها تعد من الأجزاء الأكثر خطورة والتي يجب استثناء تناولها .

ومن أهم المصادر الأخرى للتعرض إلى الزئبق حَشْوُ الأسنان .. حيث يدخل معدن الزئبق فى تركيب مادة الحشو .. وقد وُجد من خلال بعض الدراسات أن هناك علاقة بين استخدام هذا النوع من الحشو (مثل حشو الأمالجام) وضعف الذاكرة . وفى السويد، منعت السلطات الصحية استخدام حشو الزئبق للعوامل لتأثيره الضار المحتمل على مسار الحمل .

كما أننا نتعرض أيضاً للزئبق من خلال استخدام المبيدات الحشرية فى المنزل أو من خلال تناول المحاصيل الملوثة بها ، والتي تحتوى كذلك على أنواع أخرى من المعادن الثقيلة .

كيف تنقى جسمك من المعادن الثقيلة ؟

س: هل هناك أغذية معينة يمكن أن تقلل من خطر المعادن الثقيلة التى نتعرض لها ؟

ج: إن تجنب التعرض لمصادر تلوث الجسم بالمعادن الثقيلة يجب أن يكون خطوة وقائية أساسية من مخاطرها المحتملة .

ولكن .. دعنا نفترض أنك قمت بعمل اختبار للشعر للكشف عن نسبة هذه المعادن (Hair - Mineral Analysis) ووجدت نسبة عالية بجسمك .. فماذا تفعل ؟

دعنا نذكر أمرين مهمين ..

إن بعض المعادن الموجودة بأجسامنا ، مثل الزنك، تتنافس مع بعض المعادن الثقيلة فى عملية الامتصاص ولذا فإن توافرها بالجسم يجعلها تعمل كمضادات لها، ولذا تسمى هذه المعادن المطلوب توافرها بمضادات المعادن الثقيلة الخطرة (Antagonists) .

ولكن دعنا نفترض أن المعادن الثقيلة تمكنت من اختراق الجسم بعد نجاح امتصاصها، ففى هذه الحالة تتصدى لها مواد أخرى طبيعية بالجسم حيث تحاول التعلقُ بها وطردها خارج الجسم بطريقة أشبه بالخطاف الذى يعلق بالأشياء ولذا تسمى هذه المواد الدفاعية بالمواد الخطافية

(Chelators) . وبناء على نفس هذه الفكرة يُقدّم عقاران للتخلص من المعادن الثقيلة وهما : عقار بنسيلامين (Penicillamine) وعقار اريتا (EDTA) .

فيتامين (ج):

ولكن من الطريف أنه وُجد من خلال بعض الدراسات أن فيتامين (ج) هذا الفيتامين المتوافر فى أغذية كثيرة بسيطة من حولنا يمكنه أيضاً أن يساعد فى التخلص من أغلب المعادن الثقيلة وبصورة مشابهة لعمل المواد الخطافية ولكن بفعالية أكثر منها .. ففى إحدى الدراسات أدى تقديم عقار إديتا (EDTA) لخفض نسبة الرصاص بمقدار ٨٪ بينما نجح فيتامين (ج) فى خفض النسبة بمقدار ٢٢٪ . كما أنه فعال أيضاً فى التخلص من معادن أخرى كالزرنىخ والكاديوم .

ولذا يعد فيتامين (ج) من أهم الوسائل التى يجب الاعتماد عليها لمقاومة السُّمية المرتبطة بالمعادن الثقيلة (Detoxification) .

الزنك :

أما الزنك فإنه يقاوم ارتفاع مستوى المعادن الثقيلة، أو يُنقى الجسم منها بطريقة أخرى، حيث يتنافس معها فى الامتصاص من الأمعاء إلى تيار الدم .. وبذلك كلما توافر الزنك بالجسم لم تتجح المعادن الثقيلة التى نتعرض لها فى اختراق الجسم أو الوصول إلى تيار الدم ومنه إلى الأعضاء وهذا ينطبق إلى حد كبير على الرصاص، وكذلك الألومنيوم والنحاس والكاديوم .

الكالسيوم:

أما الكالسيوم فهو ينافس الرصاص بصفة عامة فى عملية التخزين داخل العظام . فمع ارتفاع مستوى الرصاص يتخزن جزء منه بالعظام، ووجود مستوى مرتفع من الكالسيوم يمنع ذلك . ونفس الشيء ينطبق على الكاديوم ، والألومنيوم، واليورانيوم .

وقد أكدت دراسة قام بها دكتور «إلين أو - فلاهيرتى» صحة هذا التأثير، حيث وجد أنه ببلوغ سن اليأس وانخفاض كتلة العظام (هشاشة العظام) يرتفع مستوى الرصاص بالدم بعد طرده من العظام.

السيلينيوم :

وهو معدن آخر يعمل كمضاد لامتصاص الزئبق على وجه الخصوص.. ولأنه يوجد فى الأسماك مثل التونا فإنه يحمينا إلى حد ما من خطورة الزئبق الذى قد تتلوث به الأسماك.

بناء على ما سبق ، فأنت تحتاج للاستعانة بمجموعة فيتامينات ومعادن تحتوى على الأنواع السابقة لتوفير الحماية من خطر تراكم المعادن الثقيلة بالجسم بالإضافة لزيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بها .

الثوم والبصل:

ولكن يبقى هناك نوعية مهمة من الأغذية تتصدى بكفاءة للتلوث بالمعادن الثقيلة وهى الأغذية المحتوية على مركبات كبريتية والتي تتمثل فى الثوم والبصل.

لقد وجد من خلال الدراسات التى أجريت على الثوم أنه يتصدى بفعالية للمعادن الثقيلة التى تصل الجسم ويعمل على طردها وخاصة الزئبق، والرصاص ، والكاديوم.

ولذا فإنه مع زيادة حجم التلوث البيئى بهذه المعادن المختلفة يعد الثوم أحد الأغذية المهمة التى يجب زيادة الاهتمام بتناولها لمقاومة هذا التلوث.

التفاح، والجزر، والموالح ، والأعشاب البحرية :

كما وجد أيضاً أن ألياف البكتين التى تتوافر فى التفاح بصفة خاصة تعوق امتصاص المعادن الثقيلة وتعمل على طردها خارج الجسم بطريقة أشبه بالمواد الخطافية (Chelating Agents) .. وكذلك الجزر، والموالح، وبعض الأعشاب البحرية المحتوية على حمض الألجينيك (Alginic Acid).

البروبيوتك .. إضافة غذائية تمنحك الحيوية



البكتيريا الصديقة

س: ما المقصود بـ «البروبيوتك» ؟

ج: داخل أجسامنا تعيش أعداد هائلة من البكتيريا .. بعضها مفيد لصحتنا، وهى البكتيريا الصديقة ، حيث تساعد عملية الهضم، وتشد من أزر جهازنا المناعى المكلف بحمايتنا من العدوى.

لكن بعضها الآخر ليس كذلك ، فهناك أنواع أخرى من البكتيريا تهيبُ الفرص لإصابتنا بعدوى سواء بشكل مباشر أو من خلال إفراز سموم، مما يؤدي لأعراض التهابية وربما يحفز على حدوث إصابات سرطانية وخاصة بالجهاز الهضمى..

وهناك عائلتان من البكتيريا الصديقة النافعة هما: اللاكتوباسيلاس (Lactobactillus) والبيوفودوباكتيريا (Bifodobacteria) .. وهاتان العائلتان تمتلكان زمام الأمور إلى حد كبير على الوسط البكتيرى وتضعان البكتيريا المؤذية غير الصديقة تحت السيطرة.

وما نأكله أو نتأوله من مكملات غذائية يمكن أن يلعب دوراً مهماً فى تحقيق التوازن بين البكتيريا الصديقة والبكتيريا المؤذية مما يؤثر بالتالى على صحتنا .

فنحن ببساطة يمكننا تدعيم البكتيريا الصديقة داخل أجسامنا بحيث تفرض مزيداً من السيطرة على البكتيريا المؤذية بتناول هذه البكتيريا الصديقة وهو ما يعرف باسم البروبيوتكس (Probiotics).

وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال تناول هذه البكتيريا من خلال تناول

اللبن الزيادى أو تناول مستحضرات هذه البكتيريا النافعة فى صورة كبسولات كمكمل غذائى.

لقد بدأت أهمية البروبيوتوكس تتكشف منذ سنة ١٩٠٧ على يد الكيمياءى «ميتشنيكوف» الحائز على جائزة نوبل والذى كان يعمل فى معهد باستير فى باريس .. والذى كان مهتمًا بإجراء أبحاث حول ظاهرة تميُّز الفلاحين البلغارين بالصحة الموفورة وطول الأجل والذين اعتادوا على تناول اللبن المُخَمَّر.

وخلال الثلاثينيات من القرن الماضى، استطاع دكتور «مينورو» اليابانى استخلاص سلالة من بكتيريا لاکتوباسيلاس التى تنمو فى الزيادى واللبن المخمر .

وخلال القرن العشرين صار هناك انتشار كبير لتناول تلك البكتيريا المفيدة سواء من خلال الزيادى أو المستحضرات الطبية (البروبيوتوكس) ووجد كذلك أن إضافة البروبيوتوكس لغذاء الحيوانات أدى لزيادة معدل نموها وقلل من أعراض التوتر والمرض.

فوائد البروبيوتك

س: وما الفوائد المرجوة من تناول اللبن الزيادى أو مستحضرات اللاكتوباسيلاس ؟

ج: هذه تشتمل على الفوائد التالية المثبتة :

- مساعدة عملية الهضم .
- إنتاج الفيتامينات (فيتامينات «ب»).
- خفض الكولستيرول .
- تنظيم الهرمونات .
- تقوية المناعة .
- زيادة المقاومة للعدوى .

- تخفيف متاعب حالة القولون العصبى.
- تخفيف أعراض العدوى الفطرية (كعدوى المهبل).
- خفض القابلية للإصابة ببعض السرطانات وخاصة سرطان الجهاز الهضمى.

المعالجة بالبروبيوتكس

س: هل هناك حالات معينة تستفيد بدرجة أكبر من تقديم الزبادى (البروبيوتكس)؟

ج: إن تناول الزبادى (البروبيوتكس) يجب أن يكون يومياً للوقاية من المرض ولتدعيم الصحة ولزيادة العمر الافتراضى، بإذن الله، وهو ما نجح فى تحقيقه الفلاحون البلغاريون الذين اعتمدوا على تناول اللبن المخمر (اللبن الرائب)، كما ذكرنا .

لكن هناك حالات بالتأكيد يمكن أن يستخدم البروبيوتكس فى تخفيفها ومساعداتها على التماثل للشفاء.. وهذه مثل :

- حالات العدوى عمومًا، وخاصة التهاب الحلق، وعدوى المثانة البولية.
- حالات العدوى النسائية بالفطريات (أو الخمائر) والتي تعرف باسم مونيليا المهبل .. وكذلك حالات العدوى الفطرية التى تصيب اللسان عند العجائز وضعاف المناعة والأطفال.
- حالات التهاب القولون ومرض كرونز (Croh's Disease) .
- حالات السرطان، وخاصة سرطان المعدة والأمعاء .
- حالات الإمساك وعسر الهضم واضطرابات الجهاز الهضمى عمومًا.
- بعد فترات المعالجة بالمضادات الحيوية .. لأنها تقضى على البكتيريا المفيدة بالأمعاء والمنتجة لفيتامينات (ب).

- بعد إجراء العمليات الجراحية.
- فى حالات الوقوع تحت ضغوط نفسية (Stress).
- كبار السن بصفة عامة .. حيث تقل بكتيريا الأمعاء المفيدة مع التقدم فى السن .. ونفس الشيء يحدث فى حالات الوقوع تحت ضغوط نفسية متكررة.
- فى حالات عدم تحمل سكر اللبن (Lactose Intolerance) .. حيث تساعد منتجات الألبان المخمرة كالزبادى فى هضم سكر اللاكتوز (سكر اللبن).

أنواع البروبيوتكس

س: ما هى أنواع الأغذية المخمرة التى تندرج تحت مسمى البروبيوتكس؟

ج: منتجات الألبان المُخَمَّرَة أو المحتوية على مزرعة بكتيرية (Culture) كالزبادى واللبن الرائب تعد أفضل أنواع البروبيوتكس لأنها تحتوى على سلالات من بكتيريا لاكتوباسيلاس (Lactobacillus Thermophilus or. L. Bulgaricus) كالتى تستوطن الأمعاء بصورة طبيعية وتقوم بتكوين الفيتامينات، وبتحويل سكر اللبن أو اللاكتوز إلى حمض اللكتيك أو اللبنيك مما يدعم الوسط الحمضى الطبيعى للأمعاء فيتوقف نمو وتكاثر الميكروبات المعوية.

ولكن لا بد أن نلاحظ أن الزبادى لى يحتفظ بهذه الفوائد يجب أن يكون حياً .. بمعنى أن يُجهَّز بالطريقة البدائية التى لا تعتمد على التسخين لدرجات حرارية عالية حتى يحتفظ بهذه البكتيريا المفيدة .. وهذه الميزة تفتقر لها أنواع كثيرة من الزبادى «العصرية».

وبالإضافة لمنتجات الألبان المُخَمَّرَة (الزبادى واللبن الرائب) فإن هناك أغذية أخرى مُخَمَّرَة مفيدة وإن كانت لا تحتوى على بكتيريا

اللاكتوباسيلاس لكنها تحتوى على سلالات أخرى آمنة تدعم أيضاً الوسط
الصحي لخمائر الأمعاء .. وهذه مثل:

- منتجات الصويا المُخمَّرة مثل التوفو (Tofu) والميسو (Miso) .. وغيرها
من الوجبات اليابانية التقليدية .
- الخُبز المُخمَّر (Sourdough Bread) .
- الخضراوات المُخمَّرة (المخللات) .
- الخل .. كخل التفاح.

وبالإضافة لذلك ، يمكن تناول مستحضرات اللاكتوباسيلاس فى صورة
كبسولات أو بودرة .. وهذه عبارة عن بكتيريا مُجهَّزة فى مزرعة يتم بعد
ذلك تجميدها بالتبريد .. وبعدها يتم تناولها وتنزل إلى الأمعاء وتختلط
بالرطوبة فإنها تعود مرة أخرى لحالتها الطبيعية.

وأغلب مستحضرات هذه البكتيريا يجب تناولها بعيداً عن وجبات الطعام
لخفض احتمال تكسيورها بالحمض المعدى.



الهوموسستين.. مؤشر مهم لصحة قلبك وعمرك الافتراضي



البروتين الذي يكشف عن حالتك الصحية

س: ذهبت لطبيب فطلب مني اختبار مستوى الهوموسستين .. فما المقصود به؟

ج: انس الآن موضوع ارتفاع الضغط، وارتفاع الكولستيرول، بل والسمنة كذلك.. فهناك عامل آخر على قدر كبير من الأهمية يمكن من خلال قياسه وتحديد مستواه الاستدلال بدرجة أفضل على مستقبلك الصحي وما يُتوقع لك من مقدار الأجل . هذا هو ما يعرف باسم هوموسستين (Homocysteine) . هذا عبارة عن نوع من البروتين ينتجه الجسم بصورة طبيعية ويتواجد مع تيار الدم .. ومن المفروض أو من النموذجي أن يتواجد هذا البروتين في مستويات منخفضة جداً.

ولكنه لا يكتسب بالطبع هذا المستوى المنخفض عند كل الناس.. فأحياناً يرتفع مستواه إلى درجات خطيرة بسبب سوء أو نقص التغذية.

وارتفاع مستوى الهوموسستين يعنى زيادة الخطورة للإصابة بأكثر من خمسين مرضاً .. من أهمها : مرض القلب (قصور الشريان التاجي)، والأزمات القلبية (كجلطة القلب)، ومرض السكر، والاكثئاب، وبعض أنواع من السرطانات، ومرض الزهايمر.

وارتفاع مستوى الهوموسستين ليس أمراً نادر الحدوث بل شائع الحدوث في بعض المجتمعات. فعلى الرغم من ثراء المجتمع البريطاني مقارنة بدول أخرى فقيرة إلا أن هناك إحصائية تذكر أن كل فرد من فردين من البريطانيين لديه ارتفاع بمستوى الهوموسستين . ومن الواضح هنا أن نقص التغذية ليس هو السبب وإنما سوء التغذية.

هذه هي الأخبار السيئة عن الهوموسستين ، أما الأخبار السارة فتذكر أنه من السهل إحداث انخفاض بمستوى الهوموسستين على مدار عدة أسابيع بعد تصحيح العامل الغذائي وتزويد الجسم ببعض المغذيات اللازمة لذلك .

الأهمية الكبيرة لفيتامينات (ب)



س: وما هي تلك المغذيات التي ترتبط بمستوى الهوموسستين؟

ج: حتى نعرف ذلك لابد من هذه النبذة الكيميائية .

إن الهوموسستين يتكون من الحمض الأميني ميثيونين والذي يوجد في البيروتين العادي الذي نأكله . وهذا الهوموسستين ليس في الحقيقة مادة مؤذية لأنه يتحول بعد ذلك إلى جلوتاثيون وهي مادة نافعة للغاية حيث تمثل أقوى مضادات الأكسدة التي ينتجها الجسم .. وإلى نوع من الميثيلات المهمة للمخ والجسم يسمى (SAME) وهو اختصار (S-Adenosyl Methionine) .

أما الضرر فيحدث عندما لا تتوافر الأنزيمات اللازمة لحدوث هذا التحول الكيميائي بسبب وجود نقص بفيتامينات (ب) .. ففي هذه الحالة يتراكم الهوموسستين بالدم ويرتفع مستواه إلى حد الخطر .

كما اكتشف الباحثون أن بعض الناس لديهم خصائص جينية تجعل الأنزيم المختص بتحويل الهوموسستين إلى مادة (SAME) ضعيف الفعالية (أنزيم MTHFR) .. ولذا لابد أن يتناولوا جرعات أكبر يومياً من فيتامينات (ب) من نوع حمض الفوليك وفيتامين (ب12) لمقاومة هذا الضعف الأنزيمي .

أضرار ارتفاع الهوموسستين



س: لماذا يعتبر ارتفاع مستوى الهوموسستين شيئاً خطراً على الصحة؟

ج: إن هناك شقين لهذا الخطر المحتمل .

فمن ناحية عندما يرتفع مستوى الهوموسستين بالدم فإنه يؤدي لإتلاف

الشرايين كالشرايين المغذية للقلب وللمخ .. كما يؤدي أيضاً لإتلاف الحمض النووي بالخلايا (DNA) بشكل قد يحفز على حدوث سرطانات.

ومن ناحية أخرى فإن ارتفاع مستوى الهوموسستين وعدم تحوله بدرجة كافية إلى الجلوتاثيون يجعل الجسم يفتقر لواحد من أهم مضادات الأكسدة التي تتكون بأجسامنا (Glutathione Peroxidase) وبالتالي تتعرض خلايا الجسم لتلف متزايد بفعل عملية الأكسدة التي تقوم بها جزيئات الأكسجين غير الثابتة (أو الشقوق الحرة) ، وقد لا تكفى مضادات الأكسدة الخارجية التي نتناولها لتعويض هذا النقص في مستوى الجلوتاثيون داخل الخلايا.

الهوموسستين ومرض القلب

س: إلى أى درجة تزيد خطورة الإصابة بمرض القلب مع ارتفاع مستوى الهوموسستين ؟

ج: هناك دراسات عديدة أجريت حول هذه العلاقة .. دعنا نذكر دراسة نشرتها الجريدة الطبية الإنجليزية (The British Medical Journal) والتي اشتملت على عدد ٢٠ ألف شخص.

قام بتلك الدراسة دكتور «ديفيد والد» رئيس قسم أمراض القلب في مستشفى (Southampton) مع فريق من الباحثين .. وكانت نتائج الدراسات ما يلي:

- كل ارتفاع بمستوى الهوموسستين بمقدار ٥ وحدات يزيد القابلية لمرض القلب بمقدار ٤٢٪ بالنسبة للأشخاص الذين لديهم ضعف وراثي في عمل الأنزيم (MTHFR) .. وتزيد القابلية بمقدار ٣٢٪ في الحالات الأخرى.
- ونفس هذه الزيادة يصحبها زيادة في القابلية للإصابة بالحوادث المخية (مثل جلطة المخ) بمقدار ٦٥٪ في حالات ضعف عمل الأنزيم .. وزيادة بمقدار ٥٩٪ في الحالات الأخرى.

- كما وجد أيضاً أن وجود تاريخ مرضى للإصابة بمرض القلب غالباً ما يصحبه وجود ارتفاع بمستوى الهوموستتين لأكثر من ١٥ وحدة.
- وإذا كانت زيادة مستوى الهوموستتين ترتبط بزيادة القابلية للإصابة بمرض القلب بدرجة كبيرة واضحة ، فقد كشفت الدراسة كذلك عن أن انخفاض مستوى الهوموستتين يقلل من تلك القابلية للإصابة بدرجة كبيرة. ففي بعض الحالات أدى انخفاض الهوموستتين بمقدار ١٠ وحدات (من مقدار ١٦ وحدة إلى مقدار ٦ وحدات) إلى انخفاض القابلية للإصابة بمقدار ٧٥٪ .
- ويعتبر الباحثون أن مقدار ٦ وحدات هو أفضل مستوى للهوموستتين.

كيف تقلل فرصة الإصابة بالسرطان بحوالى الثلث؟!

س: ما علاقة الهوموستتين بمرض السرطان ؟

ج: السرطان يحدث عندما تتغير طبيعة انقسام الخلايا حيث يصير انقسامها مفرطاً شاذاً .. ولكي يحدث هذا الخروج عن المألوف يجب أن يتغير البرنامج الجيني للخلايا .. وارتفاع الهوموستتين يُحدث تلفاً بالمادة الوراثية أو بالحمض النووي الموجود بالخلايا (DNA) مما يحفز الخلية على الخروج عن المألوف.

وقد وجد بالفعل من خلال عدة دراسات أن هناك عدة سرطانات تكون مصحوبة عادة بارتفاع الهوموستتين وخاصة سرطانات الثدي، والقولون، والدم (اللوكيميا).

ووجد الباحثون كذلك أن انخفاض مستوى الهوموستتين يمكن أن يقلل من القابلية للإصابة بالسرطان بحوالى الثلث!

والأكثر من ذلك أنه بتفادي السلوكيات الغذائية والعوامل البيئية الخطرة يمكن خفض القابلية للإصابة بالسرطان بأكثر من النصف .

إذن، فنحن نمتلك جزءاً كبيراً من الوقاية من السرطان إذا ما عملنا على

تحسين أسلوب غذائنا ومعيشتنا بشكل يبعدنا عن خطر العوامل المحفزة على حدوث السرطان.

ويؤكد ذلك دراسة نشرتها الجريدة الإنجليزية للطب (England) *Journal of Medicine* والتي أجريت على عدد ٤٥ ألف زوج من التوائم . فمن الطريف أنه وجد في التوائم المتماثلة (Identical Twins) والذين يتصفون بنفس التركيب الوراثي أن أحدهما قد يصاب بسرطان بينما لا يصاب الآخر بناء على دور العامل الغذائي وأسلوب المعيشة أو عامل البيئة عمومًا .

وارتفاع مستوى الهوموستتين لا يعد مؤشرًا فحسب على زيادة القابلية للإصابة بالسرطان، بل يعد كذلك مؤشرًا على مدى نجاح المعالجة لمرضى السرطان .. فارتفاع مستواه يكون مصحوبًا باستمرار النشاط السرطاني أو تزايد حجم الورم السرطاني، أما انخفاض مستواه تدريجيًا فيصحبه حدوث انكماش للورم السرطاني وحدث سيطرة على المرض .

جانب آخر للسيطرة على مرض السكر

س: هل هناك علاقة بين ارتفاع الهوموستتين ومرض السكر؟

ج: إننا نعرف أن مرض السكر ناتج عن نقص هرمون الأنسولين الذي يسمح بدخول السكر (الجلوكوز) للخلايا حيث يتم حرقه .. ولكن في الحقيقة أنه من النوع الثانى من مرض السكر وهو النوع الذى يظهر عادة بعد سن أربعين سنة، لا يشترط وجود نقص بمستوى هرمون الأنسولين بالدم فقد يكون مستواه طبيعيًا بل إنه فى حالات كثير يكون مستواه مرتفعًا .. وفى هذه الحالة الأخيرة تكمن المشكلة فى ضعف فعاليته وليس فى كميته . وهذه المشكلة كثيرة الحدوث بين السمان حيث يقل عدد أو كفاءة مستقبلات الأنسولين بالخلايا .. وهى الجهات التى يشتبك معها الأنسولين لفتح أبواب الخلايا أمام الجلوكوز . وقد وجد أن قابلية السمان للإصابة بالسكر تبلغ حوالى ٧٧٪ بالنسبة لغير السمان .

وقد وجد الباحثون أن ارتفاع مستوى هرمون الأنسولين يجعل الجسم غير قادر على الاحتفاظ بمستوى معتدل من الهوموستتين ولذا فإنه يرتفع فى عدد كبير من مرضى السكر من النوع الثانى.

وبناء على ذلك فإن العمل على خفض مستوى الهوموستتين عند مرضى السكر بـتنظيم الناحية الغذائية وتقديم المستحضرات الطبية اللازمة يقلل من فرصة حدوث المضاعفات بل ويساعد بدرجة أكبر فى السيطرة على المرض. أما فى غير المرضى فإن ذلك يقلل من قابليتهم للإصابة بهذا المرض.

حتى لا تقع ضحية لمرض الزهايمر



س: ما علاقة ارتفاع الهوموستتين بمرض الزهايمر ؟

ج: فى مرض الزهايمر تعطل الذاكرة بدرجة كبيرة وتتدهور الوظائف الذهنية عامة .. مثلما نسى الرئيس الأمريكى السابق رونالد ريجان المصاب بهذا المرض أنه كان رئيساً للولايات المتحدة!

ولا تزال أسباب الإصابة بهذا المرض غامضة إلى حد ما .. ولكن من الدراسات التي أجريت وجد أن هناك علاقة بين ارتفاع الهوموستتين والإصابة بهذا المرض بسبب تأثيراته السيئة على أنسجة المخ وعلى الشرايين المغذية للمخ.

من إحدى تلك الدراسات دراسة أجريت فى جامعة (Tohoku) اليابانية على عدد ١٥٣ شخصاً من كبار السن حيث أجرى لهم فحصاً دقيقاً بالأشعة على المخ (Brain Scan) مع فحص لمستوى الهوموستتين بالدم .. وأظهرت الدراسة أنه كلما ارتفع مستوى الهوموستتين زاد التلف الذى يتعرض له المخ.

وفى دراسة أخرى حديثة نشرتها الجريدة البريطانية للطب أجريت على

عدد ١٠٩٢ حالة من العجائز الذين لا يعانون من تدهور بالوظائف الذهنية (Dementia) ، تم قياس مستوى الهوموسستين بالدم .. وخضعت تلك الحالات للمتابعة على مدى عدة سنوات تالية، ووجد أن الحالات التي أصيبت فيما بعد مرض الزهايمر صاحبها ارتفاع بمستوى الهوموسستين لأكثر من ١٦ وحدة.

كيف تقلل قابليتك للموت لأسباب مرضية؟

س: هل يرتبط ارتفاع الهوموسستين بالعمر الافتراضي؟

ج: الأجل يحدده الخالق عز وجل . لكننا لا شك يمكن أن نختصر حياتنا بما نتبعه من سلوكيات غذائية ومعيشية خاطئة . فالتدخين على سبيل المثال يقتل ببطء .. ويعد أهم أسباب الموت المبكر.

وبناء على نتائج الدراسات التي أجريت بصفة عامة حول خطورة ارتفاع مستوى الهوموسستين وُجد أنه يمكن إلى حد كبير الاحتفاظ بحياة صحية أفضل وعمر افتراضي أطول - بإذن الله - من خلال العمل على الاحتفاظ بمستوى طبيعى معتدل للهوموسستين .. حيث إن كل زيادة بمنحنى الهوموسستين (H-Score) بمقدار ٥ درجات تعرضنا لزيادة القابلية للإصابة بعدة مخاطر صحية على النحو التالي:

- ٤٩% فى زيادة القابلية للموت لأسباب مختلفة.
- ٥٠% فى زيادة القابلية للموت بسبب مرض القلب والأزمات القلبية.
- ٢٦% فى زيادة القابلية للموت بسبب الإصابة بالسرطان.

وجاءت هذه النتائج «المذهلة» إلى حد كبير على حسب دراسة أجريت فى جامعة (Bergen) بالنرويج ونشرتها الجريدة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية فى سنة ٢٠٠١ (The American Journal of Clinical Nutrition).

هل أنت فى خطر صحى ؟



س: ما المستوى الآمن للهوموستين ؟

ج: ليس هناك قيمة ثابتة عالية لمستوى الهوموستين الطبيعى، ولكن يجب أن يكون فى أدنى مستوى ممكن. لقد وجد أن متوسط المستوى الطبيعى عند مجموعة كبيرة من الناس يبلغ حوالى ١٠ وحدات (10 mm01/1).. لكن أغلب الدراسات تؤكد على أنه من الأفضل والأصح أن نحتفظ بمستوى يبلغ حوالى ٦ وحدات . وتكون هناك زيادة فى القابلية للإصابة بمرض القلب بحوالى ٣٠٪ إذا ارتفع المستوى عن ١٤ وحدة.

ويمكن تحديد قيمة الهوموستين بإجراء اختبار بسيط فى المعمل، بل يمكن قياسه بجهاز خاص فى المنزل.

وتكون هناك أهمية كبيرة لمعرفة مستوى الهوموستين ومتابعته دورياً فى الحالات الأكثر قابلية لحدوث ارتفاع بمستوى الهوموستين .. وهذه تشتمل على ما يلى:

- فى حالات نقص أو سوء التغذية التى يصحبها نقص فى فيتامينات (ب) بالجسم ، كما ذكرنا، وخاصة الحالات التى يقل فيها تناول حمض الفوليك (أحد أنواع فيتامينات «ب»).
- وجود عامل وراثى .. وهو ما قد يكشف عنه حدوث عدة حالات للإصابة بين أفراد العائلة بمرض القلب، أو بالحوادث المخية، أو مرض الزهايمر، أو مرض السكر، أو السرطانات .
- العجائز .. حيث تزيد فرصة ارتفاع الهوموستين مع التقدم فى العمر.
- المدخنون ، وخاصة الشرهون.
- الكسالى (نقص النشاط الحركى وإهمال ممارسة الرياضة).
- تناول الخمر، والإفراط فى تناول الكافيين (القهوة والشاى).
- نقص الإستروجين .. مثلما يحدث بعد بلوغ سن اليأس.

- نوع الجنس .. فالذكور لديهم بصفة عامة قابلية زائدة لارتفاع الهوموستتين عن الإناث.. وربما لهذا السبب يعيش الإناث عادة حياة أطول!
- العدوانية والغضب المتكرر والوقوع تحت ضغوط نفسية متكررة.
- أمراض القولون كما فى حالات تقرُّح القولون (Ulcerative Colitis) ومرض كرونز (Crohn's Disease) ومرض سيلياك (Coeliac).
- الإصابة بقرح المعدة المرتبطة بالعدوى بالبكتيريا الحلزونية (H.Pylori).
- الحمل .
- النباتيون.
- كثرة تناول الدهون الحيوانية (كثرة تناول اللحوم الحمراء والألبان الدسمة).
- كثرة تناول ملح الطعام والأغذية المملحة.

كيف تقلل قابليتك للمرض؟

- س: كيف يمكن الاحتفاظ بمستوى طبيعى نموذجى للهوموستتين؟
- ج: بناء على ما سبق، فإن ارتفاع الهوموستتين ، وإن كان يرتبط أساساً بنقص فيتامينات (ب)، إلا أنه يرتبط كذلك بأساليب معيشية وعادات غير صحية.
- فلكى نحتفظ بمستوى طبيعى للهوموستتين يجب الالتزام بهذه الأساليب الغذائية، والصحية المهمة أو ما يمكن تسميته بنظام خفض عامل الهوموستتين (The H Factor Diet):
- توفير فيتامينات (ب) بالجسم: إن فيتامينات (ب) ضرورية جداً لانخفاض مستوى الهوموستتين.. فإذا لم تستطع توفيرها لنفسك من

خلال الغذاء المناسب الصحى (كالغلل والحبوب الكاملة، وخميرة البيرة، والأوراق الخضراء للخضراوات، والبيض، واللحوم الخفيفة، ... إلخ) ، أو إذا كنت من ذوى القابلية الزائدة لارتفاع الهوموسستين فيجب الاستعانة بمجموعة فيتامينات ومعادن بحيث تتضمن حمض الفوليك، وفيتامين (ب١٢)، وفيتامين (ب٦) ، وفيتامين (ب٢).. وكذلك معدن الزنك الذى هو ضرورى للاستفادة بفيتامين (ب٦) وكذلك بعض المعادن الأخرى مثل الماغنسيوم، والسيلينيوم، والكروميوم.

وفى بعض المستحضرات الخاصة بخفض مستوى الهوموسستين يضاف نوع آخر من المغذيات يسمى (TMG) .. وهذا عبارة عن مركب كيميائى (Trimethyl Glycine) يلعب دوراً فى حركة التفاعلات الكيميائية التى تؤدى لخفض مستوى الهوموسستين.

ولضمان السيطرة على مستوى الهوموسستين يجب ألا تقل نسبة فيتامين (ب)، والزنك، والـ (TMG) .. عن النسب التالية:

| | |
|----------------|---------------|
| ٢٠٠ ميكروجرام. | حمض الفوليك |
| ١٠ ميكروجرام. | فيتامين (ب١٢) |
| ٢٥ ميلليجرام. | فيتامين (ب٦) |
| ١٠ ميلليجرام. | فيتامين (ب٢) |
| ٥ ميلليجرام. | الزنك |
| ٥٠٠ ميلليجرام. | TMG |

- الإقلال من تناول الدهون الحيوانية (كاللحوم الدسمة) .. وزيادة الاعتماد على بروتين الأسماك والحبوب.
- الإقلال من ملح الطعام والأغذية الغنية بالملح (أو الغنية بالصوديوم).
- الإقلال من تناول الكافيين (القهوة والشاى والكولا).

- الحد من درجة الانفعال والتوتر والتكيف مع الضغوط النفسية أو تجنبها إن أمكن وأهم ما يساعد فى ذلك تقوية الناحية الروحية (الإيمان) وممارسة تمارين الاسترخاء واليوجا إلخ.
- الإقلاع عن التدخين.
- تدعيم مستوى الإستروجين بعد بلوغ سن اليأس (أو بعد استئصال المبيضين جراحياً).. ويمكن تحقيق ذلك بزيادة الاعتماد على الأغذية الغنية بالإستروجينيات النباتية (مثل فول الصويا ومنتجاته، والشمر ، والعرقسوس).. أو يمكنك مناقشة موضوع الاستعانة بهرمونات تعويضية مع طبيبك وذلك فى الحالات الشديدة.
- زيادة الاعتماد على الأغذية النباتية بصفة عامة وخاصة الخضراوات والفواكه الطازجة.
- تناول فص ثوم يومياً .. حيث يعتبر من المكملات الغذائية المهمة.



أخطاء وأضرار غذائية .. ابتعد عنها !



أغذية الهندسة الوراثية

س: هل هناك أضرار محتملة من جراء تناول الأغذية الحديثة
المجهزة بالهندسة الوراثية ؟

ج: بدأت زراعة المحاصيل المحورة وراثيًا (Genetically Modified = GM) منذ سنة ١٩٩٦ .. وكان من أهم أغراض اللجوء لذلك زيادة المحصول مثل محاصيل الذرة وفول الصويا .. فهذه النوعيات تقاوم أنواعًا معينة من مبيدات العشب والحشائش (Herbicide) مما يسمح لها بالنمو الحر السريع بعد قتل ما حولها من أعشاب .

وتأثير ذلك على المدى البعيد بالنسبة لصحة الإنسان وأيضًا بالنسبة للتوازن البيئي (Eco - System) لا يزال غير واضح .

ومن الدراسات القليلة التي أسفرت عن نتائج غير إيجابية دراسة أجريت في سنة ٢٠٠٢ في جامعة (New Castle) البريطانية، حيث قُدِّم لسبعة أشخاص وجبات متكررة من فول الصويا المحوَّر وراثيًا .. ووُجد في ثلاثة منهم أن المادة الجينية المحورة تخللت بكتيريا الأمعاء وغيرت من نشاطها ..

ومن المعروف أن هذه البكتيريا المسالمة بأمعائنا تعمل لصالحنا، ولذا فإن تغير وظيفتها يؤدي لمتاعب فيما يرتبط بعملية الهضم والامتصاص وربما بزيادة القابلية للمرض .

ولأن تأثير الأغذية المحورة وراثيًا على المدى البعيد لا يزال موضع دراسة فإن بعض الدول الأوروبية لا تزال متمسكة برفض طرح هذه الأغذية بالأسواق حرصًا على صحة مواطنيها .

الأسبرين يسرق الفيتامين !



س: هل تتأثر قيمة الغذاء بالعقاقير المسكنة للصداع ؟

ج: أصبحت العقاقير المسكنة للألم (Painkillers) من أكثر العقاقير مبيعاً على مستوى العالم.

تذكر إحصائية بريطانية أن الإنجليز يستهلكون سنوياً من تلك العقاقير كالأسبرين والباراسيتامول ما يبلغ قيمته ٢٦٠ مليون جنيه إسترليني !.. وفى الولايات المتحدة تصل قيمة الاستهلاك إلى عدة مليارات من الدولارات!

ومن خلال بعض الدراسات التى أجريت على الأسبرين وجد أنه يزيد من درجة التخلل أو النفاذ (Permeability) بجدار الأمعاء .. وبناء على ذلك فإن عملية امتصاص المغذيات تضطرب وتغادر جدار الأمعاء جزيئات غير مهضومة تماماً من الطعام إلى تيار الدم . وهو ما يزعج من ناحية أخرى الجهاز المناعى ويثير تفاعلات حساسية ضد بعض الأغذية المألوفة الشائعة. وبناء على ذلك لا يجب الجمع بين تناول الطعام وتناول الأسبرين أو العقاقير المحتوية عليه حتى تتم عملية الامتصاص بكفاءة ولا يُحرم الجسم من بعض المغذيات وخاصة الفيتامينات والمعادن.

أما عقار باراسيتامول والذى يكتسب أسماء تجارية مختلفة فإنه لا يؤدي لتهيج المعدة والأمعاء مثل عقار الأسبرين، لكنه يولد مركباً ساماً عن تمثيله يقوم الكبد بتكسيده وإزالة سميته .. وقد وجد أنه إذا لم يتوافر للكبد كمية كافية من الحمض الأمينى جلوتاثيون فإن الكبد يتعرض لضرر شديد .. وقد وجد الباحثون أن تناول عشرين قرصاً من الباراسيتامول يمكن أن يؤدي لأعراض تسمية حادة تقتل الإنسان.

وبذلك فإن الإفراط فى تناول هذا العقار يمكن أن يؤثر بشكل غير مباشر على بعض المغذيات الموجودة بالجسم من خلال تأثيره المسمم للكبد. وبناء على ذلك يجب عدم الاستهانة بتناول العقاقير المسكنة للألم عموماً (مثل الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الكورتيكوستيرويدية

والباراسيتامول) كما يجب أيضاً عدم استخدام المضادات الحيوية إلا فى الضرورة القصوى حيث أنها تزيل من الأمعاء البكتيريا النافعة التى تكون لنا فيتامينات (ب) مما يؤدى لنقصها بالجسم بالإضافة لزيادة الفرصة لانتعاش البكتيريا الضارة المحدثة للعدوى.

احتريس من البطاطس المحمرة !



س: ما الأضرار المحتملة من زيادة الاعتماد على الأغذية المحمرة فى الزيت؟

ج: مقدار الضرر يتوقف على مدة التحمير وعلى نوع الزيت .

فكلما زادت مدة التحمير أو زادت درجة حرارة الزيت أو اكتسب الطعام المحمر لوناً غامقاً زاد الضرر المحتمل.

ولأن الزيوت المحتوية على دهون متعددة اللاتشبع (Polyunsaturated Fats) تتأكسد وتعمق بدرجة سريعة فإنها تميل للتحويل إلى دهون ضارة (Trans- Fats) . ولذا فإن التحمير فى الزيوت أحادية اللاتشبع (Mono-unsaturated Fats) مثل زيت الزيتون .. أو الدهون المشبعة (Saturated Fats) مثل الزبدة أو زيت جوز الهند يعد هو الأفضل، وإن كان ذلك يخالف ما هو شائع .

نستنتج من ذلك أمرين مهمين وهما ضرورة عدم الإفراط فى تسخين زيت القلى إلى درجة الغمقان .. وضرورة عدم المغالاة فى تحمير الأطعمة حتى درجة الغمقان أيضاً . وبصفة عامة لا يجب زيادة الاعتماد على الأغذية المحمرة .

أما أسوأ أغذية محمرة يمكن تناولها فهى البطاطس المحمرة وخاصة المحمرة إلى حد الغمقان .

إن من أخطر أضرار الأغذية المحمرة تولد مواد بها محفزة على الإصابة بالسرطان (Cancer- Promoting) ومن أبرزها مادة الأكريلاميد (Acrylamide) . وهناك حد آمن لهذه المادة بالغذاء يبلغ عشرة أجزاء فى البليون

(Parts Per Billion = PPB) وقد وجد أن البطاطس المحمرة (الشيبيس) وخاصة الغامقة تحتوى على هذه المادة الخطرة بمقدار يفوق الحد الآمن بحوالى ١٠٠ مرة !

انتبهى لغذاء طفلك المشاغب !

س: ما أضرار الكيماويات الملونة للأغذية على صحة أطفالنا؟

ج: منذ الخمسينيات من القرن الماضى تزايد عدد المواد الكيماوية المضافة للأغذية من صنع الإنسان حتى وصل إلى نحو ٣٥٠٠ مادة مختلفة! من أبرز تلك المواد مادة تترتازين (Tartrazine) والتي يُرمز لها فى جداول المواد الكيماوية المضافة بهذا الرمز (E 102) .

هذه المادة الكيماوية شائعة الاستعمال إلى حد كبير كمادة ملونة للأغذية الجاهزة وخاصة أغذية الأطفال كالحلويات والمُسلّيات المختلفة.

وأوضحت الدراسات لنا أن هذه المادة الكيماوية تزيد من ميول الأطفال للشغب والنشاط الحركى الزائد (Hyperactivity).. كما أنها تثير الجهاز المناعى وتتسبب فى تفاعلات آلرجية (حساسية).

فى جامعة Surrey البريطانية ، قسّم الباحثون بعض الأطفال إلى مجموعتين وقدموا لإحدهما مشروباً يحتوى على مادة الترتازين.. وقدموا للمجموعة الأخرى مشروباً مشابهاً لا يحتوى على هذه المادة.

فماذا كان تأثير تلك المادة على الأطفال ؟

لقد وجد الباحثون أن أطفال المجموعة التى تناولت الترتازين صاروا أكثر شغباً وأكثر حركة.. ووجدوا من خلال عينات الدم والبول حدوث نقص بمستوى معدن الزنك فى الدم وخروجه مع البول .

وقد فسّر الباحثون ذلك بأن هذه المادة «تسرق» معدن الزنك من جسم الطفل.. وبسبب هذا النقص الغذائى تزيد قابلية الطفل لاضطراب السلوك (Behavioral Disorder) وأيضاً لاضطراب الجهاز المناعى .

هذا يعد نموذجاً واحداً لإحدى المواد الكيماوية العديدة التي تضاف للأغذية الجاهزة وأضرارها على صحة أطفالنا .. وربما ما خفى كان أعظم، حيث إن تأثير كل هذه الكيماويات لم يخضع بعد لدراسات وافية.

خطورة المبيدات الحشرية



س: ما الأضرار المحتملة عن تناول الخضراوات والفواكه المرشوشة بالمبيدات الحشرية ؟

ج: من أشهر أنواع المبيدات الحشرية عائلة أورجانوكلورينات (Organochlorines) .. ونظراً لخطورتها الشديدة وارتفاع سُمِّيَّتها فقد أُوقف استخدامها في دول أوروبا ، لكنها لا تزال تستخدم في بعض الدول النامية واستبدلت هذه العائلة بعائلة أورجانوفوسفات (Organophosphates) أو الفوسفات العضوى، وهى أقل سُمِّيَّة .

وهذه المركبات عموماً ترتبط بكثير من الأمراض والمتاعب الصحية التي شهدت ازدياداً واضحاً خلال السنوات الأخيرة.. فبالإضافة لتأثيرها المُحفِّز على حدوث السرطان، فإنها ترتبط كذلك بنقص الخصوبة، وبعدها تأثيرات سيئة على المخ والجهاز العصبى تؤدي للاكتئاب، وتدهور الذاكرة، ومرض باركنسون (الشلل الرعاش) ، والميول العدوانية، كما ترتبط بزيادة أمراض الحساسية كالحساسية الصدرية، والحساسية الأنفية، والحساسية الجلدية. كما ترتبط بزيادة نسبة العيوب التكوينية للأجنة.

والدراسات أوضحت كذلك أن استخدام أكثر من نوع من المبيدات الحشرية يفاقم من درجة الخطورة بنسبة عالية جداً بالنسبة لاستخدام نوع واحد منها ..

ولكن ماذا تفعل ؟

إن اختيار المنتجات العضوية هو الحل الأمثل لأن هذه النوعية من

الخضراوات والفواكه لا تُرش بمبيدات حشرية، ولكن من الواضح أنها مرتفعة الثمن.

أما المنتجات غير العضوية من الخضراوات والفاكهة فإنها تتفاوت في كمية المبيدات التي تحملها ، وقد يمكن تمييز ذلك عند الشراء من خلال الرائحة أو ظهور مبيد على المنتج بحيث نتجنب الأنواع المرشوشة بشكل واضح بالمبيدات.

أما التخلص من المبيدات بغسل الخضراوات والفواكه بالماء فإنه محدود الفائدة ولكنها خطوة ضرورية لاشك.

احترس من البلاستيك الطرى

س: هل هناك أضرار محتملة من حفظ الطعام فى أكياس من البلاستيك؟

ج: فى المرة القادمة عندما تحفظ قطعة جبن فى الثلاجة لا تلفها بشريحة من البلاستيك الطرى وإنما ضعها فى عبوة من البلاستيك المتماسك.

إن مخاطر البلاستيك الطرى أو أكياس البلاستيك التى نحفظ بها المنتجات بدأت تظهر منذ منتصف التسعينيات من القرن الماضى بعدما اتضح أن المواد التى تُستخدم فى الصناعة لتطرية البلاستيك من نوع (Phthalates) ترتبط بحدوث اضطرابات بمستوى الهرمونات بالجسم، وبعضها ينشط انقسام الخلايا السرطانية فى حالات سرطان الثدي.

وتزيد خطورة البلاستيك الطرى عندما يستخدم لحفظ غذاء دهنى كالجبين أو الزبدة أو غذاء مبلل أو غذاء ساخن، كالخبز.

ولذا لا ننصح باستخدام البلاستيك الطرى أو الأكياس المصنوعة منه فى حفظ الأطعمة عموماً إلا إذا كانت شرائح البلاستيك خالية من تلك المواد الضارة وهو ما يوضحه وجود هذا الاختصار على شرائح البلاستيك الطرى: (Non-PVC).

تسخين زيت الزيتون

س: هل يفسد زيت الزيتون بالطهي والتسخين؟

ج: من الناحية الكيميائية، هناك نوعان من الزيوت: زيوت أحادية اللاتشبع (Monounsaturated) مثل زيت الزيتون .. وزيوت متعددة اللاتشبع (Pol-yunsaturated) مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس. وتكمن خطورة تسخين الزيوت إلى درجات حرارة عالية في تحولها إلى نوعية رديئة من الدهون المَحْوَلَة (Trans - Fats) والتي لا يستطيع الجسم الاستفادة بها وبالتالي تتراكم داخل الجسم .. وقد وجد أن هذا التحول يحدث للزيوت متعددة اللاتشبع مثل زيت الذرة، بينما تكون الزيوت أحادية اللاتشبع مثل زيت الزيتون أقل قابلية لهذا التحول .

ولذا يعد زيت الزيتون هو الأفضل سواء لعمليات الطهي أو بإضافته بارداً للغذاء .. وهو أحد الأسرار الغذائية لتمييز سكان حوض البحر المتوسط ، كما في اليونان وإيطاليا ، بانخفاض نسبة الإصابة بمرض القلب.

تجميد الخضراوات يقلل الفيتامينات



س: هل تنخفض القيمة الغذائية للخضراوات المجمدة عن الخضراوات الطازجة؟

ج: بالتأكيد .. إن تخزين الخضراوات بتجميدها داخل الثلاجة يفقدها جزءاً من الفيتامينات ، وكلما طالت فترة التخزين زادت نسبة الفقد والتي تتراوح ما بين ١٠ - ٢٠٪ . هذا بالإضافة لفقد نسبة أخرى تصل إلى ٢٠٪ عند طبخ هذه الخضراوات .

ففي خضار البسلة - على سبيل المثال - وجد أن نسبة فقد الفيتامينات تصل إلى ٤٠٪ بينما تحتفظ البسلة الطازجة بكامل قيمتها الغذائية .. بافتراض أنها جاءت من الحقل إلى المطبخ مباشرة لأنه كلما طالت تلك الفترة أيضاً زاد فقد الفيتامينات.

ولذا لا يفضل الاعتماد على تناول الخضراوات المجمدة إلا فى خارج موسمها .

ثلاثة كيمائيات خطيرة على صحتك



س: هناك تحذيرات متزايدة من زيادة الاعتماد على تناول الأغذية المغلفة أو المحفوظة .. فما السبب؟

ج: السبب فى ذلك هو إضافة مواد كيميائية للغذاء بغرض اكتساب اللون، وتحسين النكهة، وحمايته من الفساد .

وبالتحديد هناك ثلاثة أنواع من الكيمائيات التى يكثر استخدامها لهذه الأغراض .. دعنا نوضح خطورتها على الصحة .

● النترات (Nitrates): وتستخدم عادة لحفظ منتجات اللحوم والمخللات .. وهذه تتفاعل داخل الجسم مع الأمينات مكونة نيتروزامينات (Nitrosamines) وهى مواد مسرطنة أو قد تسبب تلفاً بالأعصاب .

● الجوتاميت (Monosodium Glutamate = MSG) وهذه من المواد الكيمائية الشائعة وراء حدوث نوبات الصداع النصفى .. وفى التجارب المعملية على الحيوانات وجد أن الجرعات العالية منها تتسبب فى عمى الحيوانات .

● السلفات (Sulfites) .. وهذه من المواد المرتبطة بحالات الحساسية وقد يؤدى تناولها إلى حدوث ضيق بالشعب الهوائية .

وهناك مواد أخرى كثيرة تضاف لأغراض التلوين أو إكساب النكهة وغالبيتها تعتبر مواد مسرطنة لحيوانات التجارب .

وحدوث هذه الأضرار السابقة المحتملة يرتبط لا شك بدرجة استهلاك أو تناول هذه المنتجات الجاهزة .. فكلما زاد استهلاكها تزايدت الخطورة .

فيتامينات ومعادن ضرورية



أهم فيتامين يحتاجه جسمك

س: هل تستطيع أجسامنا تصنيع مختلف الفيتامينات ؟

ج: أنواع كثيرة من الفيتامينات يقوم الجسم بتصنيعها مثل فيتامين (ك) الضروري لعملية التجلط حيث يتم تصنيعه بالكبد .. ولذا فإن بعض مرضى الكبد يتعرضون لنزيف متكرر لعدم قدرة الكبد على تصنيع هذا الفيتامين بقدر كاف ولكن من أهم الفيتامينات التي لا تقوم أجسامنا بتصنيعها فيتامين (ج).

ومن الطريف أن غالبية الحيوانات تقوم بتصنيع هذا الفيتامين سوى أنواع محدودة مثل بعض أنواع الأرانب، والخفافيش آكلة الفواكه، وبعض الطيور، وكذلك الحيوانات العُليا والتي ينتمي لها الإنسان.

ولأن فيتامين (ج) من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم للحفاظ على سلامته بفضل تأثيره القوي كمضاد للأكسدة والعدوى فإن الحيوانات الأخرى، غير الإنسان، التي تقوم بتصنيع هذا الفيتامين تكاد تكون محصنة ضد الأمراض السرطانية والأمراض الفيروسية.

إنه من الضروري أن نوفر لأجسامنا قدرًا يوميًا مناسبًا من هذا الفيتامين ويبلغ الاحتياج اليومي له حوالي ٦٠ مجم، ولكن من الأفضل توفير جرعات يومية أعلى من ذلك ويتوافر هذا الفيتامين المهم في الموالح، والجوافة، والكيوى، والفلفل الرومى والطماطم.

فيتامين (ب ٦) والاكتئاب



س: هل ترتبط المعاناة من الاكتئاب بنقص فيتامينات معينة ؟

ج: من الأسباب «الكيميائية» للاكتئاب وجود نقص بمادة معينة بالمخ اسمها سيروتونين (Serotonin) فهذه المادة تعمل كموصل عصبى، أى تنقل الرسائل بين خلايا المخ، ووجودها بمستوى طبيعى ضرورى لاعتدال الحالة المزاجية، ونقصها يسبب اكتئاباً . ويعد فيتامين (ب٦) أو البيريدوكسين من المغذيات الضرورية لتكوين السيروتونين .. ولذا فإن نقص هذا الفيتامين يرتبط بشكل غير مباشر بحدوث الاكتئاب .. وربما يُفسّر لنا ذلك ظاهرة «مَرَح القروء» فى حديقة الحيوان حيث يتوافر لهم هذا الفيتامين من خلال أغذيتهم المحببة من الموز والفول السودانى ! وفى إحدى الدراسات، وُجد بالفعل أن خُمس المرضى المكتئبين لديهم نقص بمستوى هذا الفيتامين.

وإذا شئت تناول مستحضرات هذا الفيتامين من خلال تناول مجموعة فيتامينات ومعادن فيفضل الأنواع التى تحتوى على فيتامين (ب٦) بجرعة يومية تبلغ ٥٠-١٠٠ مجم .. ويفضل كذلك الأنواع المزودة بالزنك والماغنسيوم لأن هذين المعدنين ضروريان لتكوين الأنزيم الذى يحول فيتامين (ب٦) أو البيريدوكسين إلى الصورة التى يستفيد منها الجسم وهى (Pyridoxal-5-Phosphate) .. ولاحظ أن تناول جرعات تبلغ ١٠٠٠ مجم أو أكثر يصيب الجسم بحالة من التسمم، فلا تتوقع حدوث مزيد من التحسن بزيادة جرعة فيتامين (ب٦) إلى مستويات مرتفعة جداً !

الزنك يحتاجه الرجال والنساء أيضاً



س: هل تحتاج المرأة للزنك بمثل أهمية احتياج الرجل له؟

ج: إن الزنك من المغذيات التى ارتبطت إلى حد كبير بالرجال لتأثيره الإيجابى على الخصوبة وزيادة حيوية الحيوانات المنوية وتدعيمه لغدة البروستاتا .. ولكن فى الحقيقة أن معدن الزنك من المغذيات الشائعة

التي تتعرض للنقص سواء عند الرجال أو النساء ومن أسباب ذلك نقصه في التربة في كثير من المناطق على مستوى العالم .. وتذكر إحصائية أن حوالى نصف البشر يتناولون يوميًا جرعات من الزنك تقل عن ٥٠٪ من الجرعة اليومية المطلوبة والتي تبلغ ١٥ مجم . وبالإضافة لتأثير نقص الزنك على درجة الخصوبة عند الرجال فإنه يؤدي كذلك عند الجنسين لأعراض ومتاعب مختلفة مثل ظهور بقع أو علامات بيضاء على الأظافر، وضعف نمو الشعر (والجسم عمومًا) ، ومشاكل البشرة مثل الإصابة بالحبوب، والتهاب الجلد، وزيادة القابلية لظهور علامات الشد بالبشرة . كما يؤدي نقصه لزيادة القابلية للعدوى، وضعف الشهية للطعام ويتوافر الزنك في اللحوم، وفي النقل والمكسرات، كما يوجد بنسبة عالية في القواقع البحرية.

الفيتامينات المضادة للشيخوخة

س: هل هناك فيتامينات معينة يمكن أن تؤخر من حدوث عملية الشيخوخة ؟

ج: في الوقت الحالي صار هناك اهتمام كبير بما يسمى بمضادات الأكسدة (Antioxidants) .. وكما هو واضح من اسمها فإنها مواد تتصدى لحدوث الأكسدة التي يرى الباحثون أنها في الحقيقة هي التي تجعل أجسامنا تشيخ وتهرم مع مرور الزمن . دعنا نوضح ذلك.

في كل عمليات الاحتراق مثل احتراق التبغ (التدخين) واحتراق الأطعمة كأثناء عملية القلى أو الشىّ تتولد نواتج من الأكسجين أو جزيئات أكسجين غير ثابتة، لأنه ينقصها إليكترون وتسمى بالجزيئات الحرة أو الشاردة (Free Radicals) كما تتولد هذه الجزيئات غير الثابتة داخل أجسامنا من خلال عملية احتراق الغذاء لتوليد الطاقة.

وتكون هذه الجزيئات غير الثابتة أشبه بالشرارة المتولدة عن عملية الاحتراق وتؤدي لإتلاف الخلايا حتى تكتسب صفة الثبات من خلال عملية الأكسدة واكتساب إلكترون لها .

وقد وجد أن بعض الفيتامينات والمعادن تتصدى لحدوث عملية الأكسدة التي تقوم بها هذه الجزيئات حيث تقف كحائل بينها وبين خلايا الجسم وتُبطل مفعولها الضار ولذا تسمى هذه الأنواع بمضادات الأكسدة ولذا فإن توفير مضادات الأكسدة يقاوم عملية التلف المتكرر للخلايا والذي يجعل الجسم يدخل إلى مرحلة الشيخوخة، كما أنها تحمي أيضاً من حدوث تغيرات بالخلايا تحفز على حدوث السرطان .

وأهم هذه الأنواع المضادة للأكسدة هي فيتامين (ج) (كالموالح والفواكه والخضراوات عموماً) وبيتا كاروتين أو فيتامين (أ) (كالموجود في الأغذية البرتقالية اللون كالجوز والقرع العسلي) وفيتامين (هـ) (كالموجود في الغلال الكاملة والبدور والمكسرات والزيوت النباتية) وكذلك أنزيم جلوتاثيون بيروكسيديز (Glutathione Peroxidase) والذي يكونه الجسم لحماية الخلايا من عمليات الأكسدة .

ولذا فإن تأمين توافر مضادات الأكسدة بالجسم يعد شيئاً ضرورياً، فإلى جانب ضرورة الاهتمام بتناول الأغذية بها يفضل كذلك الاستعانة بأحد المستحضرات الطبية التي توفر الأنواع السابقة من مضادات الأكسدة .

أهمية الخضراوات والفواكه الصفراء

س: لماذا يوصف الجزر لتقوية النظر ؟

ج: يوجد خلف العين نوع رقيق مميز من الأنسجة يسمى الشبكية (Retina) يعمل بمثابة فيلم الكاميرا الذي تتكون عليه الصورة. ويوجد بالشبكية

كيموايات حساسة للضوء تتكون من الريتينول (Retinol) وفيتامين (أ) .. ونحن نحصل على الريتينول من اللحوم فهو يمثل الصورة الحيوانية لفيتامين (أ) .. أما فيتامين (أ) فنحصل عليه من الخضراوات والفواكه الصفراء أو البرتقالية على وجه الخصوص باعتبارها مصدراً غنياً بما يسمى بيتا كاروتين والذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) .. وهذه مثل الجزر، والبطاطس الحلوة (البطاطا) ، والقرع العسلى، والمشمش، والكتالوب أو الشامام.

ولقد كان من المعروف أن نقص فيتامين (أ) يتسبب فى مشكلة العشى الليلي، أى عدم التمكن من الرؤية بوضوح أثناء الليل، ولكن نقصه فى الحقيقة صار يرتبط بمشاكل أخرى مثل قصر أو طول النظر، ومرض الجلوكوما، والتهابات العين، وكثرة الدموع أو الحكّة.

الجنس .. والاكتئاب



س: أشعر بحالة من الاكتئاب بعد تكرار ممارسة العلاقة الزوجية..
فهل هناك علاقة؟

ج: الإفراط فى الممارسة الجنسية يؤدي لنقص الزنك بالجسم .. هذا المعدن المهم والذي يصون غدة البروستاتا .. ومن أعراض نقصه تدنى الحالة المزاجية أو حدوث الاكتئاب .. إن المنى غنى جداً بالزنك .. ومع كل قذف له يفقد الجسم حوالى ٣ مجم من الزنك.

ولكن من الزنك بالطبع تعويض هذا الزنك المفقود بزيادة تناول الأغذية الغنية به وعلى رأسها المحار كالجندوفلى .. وكذلك البذور، والمكسرات، والغلل الكاملة، واللحوم.

كما يمكن الاستعانة بأحد مستحضرات الزنك بجرعة يومية تبلغ ١٥ مجم.

قرح الفم .. وعلاقتها بالغذاء

س: أعانى من تقرحات بالفم واللسان .. فهل يرتبط ذلك بنقص فيتامين ما؟

ج: نقص فيتامين (ب٣) والذي يعرف كذلك باسم نياسين، أو حمض النيكوتينيك، أو النيكوتيناميد .. يمكن أن يؤدي لظهور قرح بالفم واللسان .. ويؤدي كذلك إلى التهاب الجلد (Dermatits)، والإسهال (Diarrhea)، والنسيان أو اختلال الوظائف الذهنية (Dementia) لكن هذه الأعراض الثلاثة الأخيرة التي تبدأ بحرف (D) قد لا تتواجد إلا في حالات النقص الشديد .

ونقص هذا الفيتامين يكاد يقتصر على المجتمعات البدائية الفقيرة وخاصة في القرى التي تعتمد على تناول حُبز الذرة الذي يفتقر لهذا الفيتامين .. مما يتسبب في مرض البلاجرا وخاصة بين الفلاحين (التهاب الجلد المصحوب بطفح جلدي).

ومن الطريف عن فوائد هذا الفيتامين أنه يقاوم مشكلة برودة الأطراف والأصابع حيث يؤدي لتمدد الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم .

كما يفيد تقديمه قبل ميعاد الحيض في تخفيف ألم ومتاعب الحيض . كما وجد الباحثون كذلك أنه من أحد أنواع فيتامينات (ب) المهمة التي يفيد تقديمها في السيطرة على النشاط الزائد للأطفال (Hyperkinesis) . ويتوافر هذا الفيتامين في اللحوم وأعضاء الحيوانات كالكبدة والكلاوى، والقمح الكامل ، وخميرة البيرة . كما يوجد في صورة مستحضرات طبية .

الغذاء وحده.. لا يكفي !

س: هل يمكن الحصول على مختلف المغذيات التي يحتاجها الجسم من الغذاء ؟

ج: كنا قديماً نقول: «خُذ فيتاميناتك بالشوكة والسكينة» .. بمعنى أن تعتمد

فى الحصول على ما يحتاجه جسمك من مغذيات من خلال الطعام. ولكن فى الحقيقة أن ذلك لم يعد ممكناً فى وقتنا الحالى فى كثير من الأحيان بسبب الزراعة الحديثة، ومعالجة الغذاء ، وطرق التخزين، وانخفاض خصوبة التربة فى مناطق كثيرة. مما جعل الغذاء يفتقر فى أحيان كثيرة لبعض المغذيات. فعلى سبيل المثال، يحتاج جسمنا لمقدار ١٥ مجم من الزنك يومياً، لكنه وجد من خلال إحدى الدراسات أن نسبة ما يصل للجسم منه فى كثير من الأحيان لا يتعدى مقدار ٦, ٧ مجم. هذا بالإضافة لأننا نفسد الغذاء أحياناً بأيدينا من خلال عمليات التجميد والطهى والتسخين الشديد والتشهير وطرق المعالجة المختلفة.

كما أن هناك جانباً آخر للحياة العصرية قد يجعلنا فى الحقيقة نحتاج لقدر زائد عن الجرعة اليومية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن (DRD) وهو زيادة درجة التوتر وزيادة الضغوط النفسية التى صرنا نتعرض لها، وأيضاً زيادة حجم التلوث البيئى، وزيادة استخدام الكيماويات بما فى ذلك العقاقير الكيماوية المختلفة . إن كل هذه الأمور «تسرق» جزءاً من حيويتنا وصحتنا وتجعلنا فى حاجة لمزيد من المغذيات. فعلى سبيل المثال، وجد أن بعض فيتامينات (ب) تنقص بالجسم فى حالات التوتر .. ووجد أن التدخين يجعل الجسم يحتاج لأربعة أضعاف كمية فيتامين (ج) فى الأحوال العادية لأن التدخين يحرق هذا الفيتامين بالجسم.

وبناء على ذلك ، صار هناك ضرورة فى غالبية الأحيان لتناول مجموعة من مستحضرات الفيتامينات والمعادن .. كما ينصح بعض الخبراء بتناول جرعة إضافية من فيتامينات (ج) يومياً بالإضافة لذلك.

المعدن الذى يساعد فى إنقاص الوزن



س: ما أهمية معدن الكروميوم لأجسامنا ؟

ج: عندما يتكرر إحساسك بالتعب دون سبب واضح .. وتميل من وقت لآخر لتناول أغذية حلوة .. وتلاحظ حدوث زيادة فى عرق الجسم فأنت تعاني

غالبًا من نقص هذا المعدن.

إن هذا المعدن يساعد فى ضبط مستوى الجلوكوز (السكر) بالدم وزيادة حساسية الأنسولين .. أى أنه يساعد فى توفير الطاقة بزيادة حرق الجلوكوز، ولذا فإنه من المعادن المهمة التى يجب توفيرها فى غذاء مريض السكر على وجه الخصوص .

كما أثبتت عدة دراسات أنه يساعد أيضاً فى عملية حرق الدهون وبالتالي يفيد أيضاً فى المحافظة على الوزن والوقاية من السمنة.

وقديماً ، كان نقص هذا المعدن ضعيف الاحتمال على عكس وقتنا الحالى لأن عمليات تكرير ومعالجة وتبييض الأغذية أدت لإهدار جزء كبير يصل إلى ٩٠٪ من محتوى الأغذية لهذا المعدن مثل عمليات تبييض الأرز، والسكر، والدقيق .

وعموماً يمكن تدعيم مستوى هذا المعدن بالجسم بتناول مستحضراته الطبيعية بجرعة ٢٠٠ ميكروجرام فى الصباح مع طعام الإفطار .. ويمكن مضاعفة هذه الجرعة.



مختارات من الأغذية الصحية



الخضار الغنى بالفوائد

س: ما أفضل أنواع الخضراوات الورقية لتزويد الجسم بالفيتامينات والمعادن؟

ج: من أفضل تلك الأنواع خضار السبانخ والذي يضم عدداً هائلاً من الكيماويات النباتية والفيتامينات والمعادن الضرورية، ويشتمل على ما يلي :

- الفيتامينات : بيتا كاروتين، فيتامين (ج)، فيتامين (هـ) ، فيتامين (ب) مثل الثيامين ، والريبوفلافين، وفيتامين (ب٦) ، وحمض الفوليك .
- المعادن : الحديد ، والكالسيوم، والمغنسيوم، والمنجنيز ، والزنك.
- الكيماويات النباتية : ليوتين، جلوتاثيون، حمض ألفا ليبويك، فينولات، بيتان، مساعد الأنزيم Q10 .
- كما تعتبر السبانخ مصدراً للأحماض الدهنية أوميغا -٣. ونظراً لهذه القيمة الغذائية العالية ولوجود مركبات كثيرة واقية من المرض تعتبر السبانخ غذاءً مقوياً للجسم، ومفيداً للوقاية من ثلاثة متاعب صحية على وجوه التحديد وهي:
- مرض القلب والأزمات القلبية .
- مرض السرطان .. كسرطان القولون ، والرئة ، والجلد، والفم، والمعدة، والمبيض، والبروستاتا، والثدى.
- الكتاراكت ، وتدهور الرؤية مع التقدم في السن (Age-Related Macular Degeneration= AMD) ويفضل تناول السبانخ في حالتها الطازجة

بصورة نيئة أو يمكن سلقها سلقاً خفيفاً بالبخار . ويفضل تناول ملء فنجان من أوراق السبانخ المسلوقة أو ملء فنجانين من الأوراق النيئة خلال معظم أيام الأسبوع.

وقد اشتهر خضار السبانخ بأنه من المصادر الجيدة للحديد، وهذا صحيح، ولكن فى الحقيقة أن حديد السبانخ لا يمتصه الجسم بدرجة كافية على عكس حديد المصادر الحيوانية كاللحوم.. ولكى تساعد عملية امتصاصه يمكن وضع كمية من عصير الليمون على السبانخ لأن فيتامين (ج) يزيد من امتصاص الجسم للحديد.

ولا تزال هناك فائدة عظيمة للسبانخ، إذ تحتوى أوراقها على نسبة عالية من الكلوروفيل .. وهذا الكلوروفيل يقوى الدم لأنه يحفز النخاع على إنتاج كرات الدم الحمراء ، ويمنح الأكسجين للخلايا ، فهو مصدر مهم لحيوية الجسم.

التداوى بالقرفة



س: أعانى من ارتفاع الكولستيرول ، فهل يفيد تناول مشروب القرفة فى تخفيضه ؟

ج: مشروب القرفة من أفضل المشروبات التى يمكنك تناولها لفوائده الصحية المتعددة، وخاصة فى فصل الشتاء لتأثيره المدفئ.. كما يمكن الاستفادة بفوائد القرفة فى صورتها المطحونة دون تجهيز سواء بتناولها بالمعلقة، أو بخلطها بالأشربة كاللبن، أو بإضافتها للمخبوزات والحلويات.

لقد اتضح من خلال الدراسات الحديثة أن تناول القرفة يُخفِّض من مستوى الكولستيرول الكُلِّى ومستوى الكولستيرول الضار (LDL).. كما يزيد من حساسية الأنسولين مما يساعد كذلك فى السيطرة على مرض السكر.

فى إحدى الدراسات التى اشتملت على عدد ٦٠ مريضاً بالنوع الثانى من مرض السكر تم تقديم مقدار نصف ملعقة صغيرة فقط من القرفة لمدة أربعين يوماً .. وجاءت النتائج على النحو التالى:

● انخفاض مستوى الجلوكوز أثناء الصيام بنسبة تراوحت ما بين ١٨-٢٩٪.

● انخفاض مستوى الكولستيرول الكلى بنسبة ١٢-٢٦٪ .

● انخفاض مستوى الكولستيرول الردىء بنسبة ٧ - ٢٧٪ .

● انخفاض مستوى الدهون الثلاثية بنسبة ٢٣-٣٠٪ .

كما تتميز القرفة بتأثير مضاد للبكتيريا، وكذلك مضاد للفطريات .

فى إحدى الدراسات الطريفة وجد أن حساء الجزر الذى وضع به قليل من زيت القرفة لم يفسد .. بينما فسد الحساء الآخر الذى لم يضاف له زيت القرفة .. لأن الزيت منع تكاثر البكتيريا والفطريات.

ومن الطريف كذلك عن القرفة أن مجرد استنشاق رائحتها يعمل كمحفز للقدرات الذهنية فيساعد على زيادة التركيز والانتباه.

مزايا المنتجات العضوية



س: هل تستحق المنتجات العضوية من الطماطم والخيار وخلافهما ثمنها المرتفع بالنسبة للأنواع غير العضوية ؟

ج: أغلب المنتجات العضوية (Organic Produce) الموجودة بأسواقنا تتمثل فى بعض المحاصيل الزراعية مثل الطماطم ، والخيار، والخضراوات الورقية .. لكن هناك منتجات أخرى عضوية تنتشر بدول أوروبا من البيض، والآيس كريم، والبسكويت ، والفطائر ، والشيبس ، إلى آخره.

والدراسات التى أجريت للمقارنة بين المنتجات العضوية والمنتجات غير العضوية فى بعض الدول الأجنبية مثل إنجلترا أثبتت بالفعل أن المنتجات العضوية هى الأفضل والأمثل للمحافظة على الصحة لعدة أسباب حيث تكاد تخلو من أى كيماويات مضافة بما فى ذلك المبيدات المستخدمة فى

الزراعة ، وترتفع بها نسبة المعادن ونسبة فيتامين (ج)، وأيضاً نسبة الكيماويات النباتية (Phytonutrients) وهى المواد الطبيعية بالنباتات التى تتميز بخصائص صحية.

كما وجد أن المنتجات العضوية غير الزراعية مثل الشيبس والآيس كريم لا تحتوى على دهون مهدرجة ولا إضافات كيميائية .
وبناء على نتائج هذه الدراسات للمنتجات العضوية «فى الخارج» فإنها لا شك هي الاختيار الأفضل .

الأسماك والمخ

س: لماذا تعتبر الأسماك غذاءً مفيداً للمخ؟

ج: أفضل غذاء يمكنك تناوله لتدعيم المخ هو الأسماك .

من الطريف أن نعرف أن حوالى ٦٠٪ من وزن المخ من الدهون .. ولكن ليست كل أنواع الدهون يحتاجها المخ لتقوية بنائه وتدعيم وظائفه . وأفضل هذه الدهون للمخ على الإطلاق نوع يسمى (DHA) وهو أحد أفراد عائلة الدهون من نوع أوميغا - ٣ التى تتوافر فى الأسماك .

لقد ثبت أن هذا النوع المميز من الدهون (DHA) لا يزيد فحسب من القدرة على التعلم، ويتصدى لضعف الذاكرة المرتبط بالتقدم فى السن، لكنه يساعد كذلك فى تحسين الحالة المزاجية .. وفى إحدى الدراسات اتضح أن هناك ارتباطاً بين مستوى الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ فى دم مجموعة من الأطفال فى سن الخامسة ومعدل ما يتميزون به من ذكاء (IQ) .

كما يتوافر بالأسماك، وخاصة السردين، نوعان آخران من المغذيات المفيدة للمخ وهما الكولين (Choline) والبيروجلوتاميت (Pyroglutamate) .

ولذا ننصح بتناول الأسماك ، وخاصة الدسمة مثل السردين والماكريل والتونا، بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .. وإذا لم تكن من مفضلين تناول الأسماك، فالجأ لتناول مستحضرات زيت السمك الغنية بالأحماض

الدهنية أوميغا - ٣ وخاصة من نوع (DHA) ونوع (EPA) .. ويعتبر زيت كبد الحوت من أفضل المصادر.

أفضل أنواع البذور



س: ما الفوائد الصحية لبذور الكتان ؟

ج: تعد بذور الكتان أغنى البذور بالمغذيات المفيدة، ومنها يستخرج زيت بذور الكتان (أو الزيت الحار).

تعد هذه البذور أغنى المصادر النباتية بحمض اللينولينك والذي ينتمي للأحماض الدهنية من نوع أوميغا - ٣ التي تتوافر في الأسماك . وبذلك فإن تناولها يكسبنا فوائد أوميغا - ٣ والتي منها المحافظة على سيولة الدم، وخفض الكوليستيرول ، وتأثيرها المضاد للالتهاب والمقاوم للآلام الروماتيزمية، كمرض الروماتويد، والمنشط للقدرات الذهنية.

والجسم يحتاج لهذا النوع من الدهون الأساسية (أوميغا - ٣) ونقصه يتسبب في جفاف الجلد .. ولذا فإن تناول بذور الكتان أو مستحضرات أوميغا-٣ يحسّن الجلد الجاف بصورة سريعة في حالة تناول جرعات عالية من مستحضرات أوميغا-٣ .

كما تعتبر بذور الكتان مصدراً ممتازاً لبعض المعادن كالزنك، ولفيتامين (هـ)، وللبروتين .

ويمكن تناول البذور مطحونة (Ground Flaxseeds) أو نثرها على أطعمة مختلفة أو خلطها بالعصائر.

فوائد الفول السوداني



س: أميل لتناول الفول السوداني، فما فوائده وما أضراره ؟

ج: الفول السوداني (Peanuts) من المسليات المفيدة التي تتفوق لاشك على أنواع أخرى من المسليات مثل الشيبس والحلوى وخلافه.

فالقول السودانى مصدر غنى بالبروتين .. وغنى أيضاً بالدهون المفيدة أو التى نطلق عليها تسمية الدهون الأساسية (Essential Fats) والتى يفتقر لها أجسام الكثيرين .. فيحتوى القول السودانى على حوالى ٥٠% من الدهون يتمثل نصفها تقريباً فى حمض الأوليك (Oleic Acid)، والذى يعد أحد الدهون أحادية اللاتشبع (مثل زيت الزيتون) والذى يعمل على خفض مستوى الكولستيرول ، ويتمثل حوالى ٣٠% منها من الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - ٦ وهى نوعية أخرى مفيدة من الدهون الأساسية .

وهذه الدهون عامة تعمل فى الحفاظ على صحة المخ والأعصاب وتقاوم جفاف الجلد وتضبط التوازن الهرمونى بالجسم.

ولكن نظراً لزيادة نسبة الدهون بالقول السودانى (الزيوت النباتية) فإن كثرة تناوله تؤدى لزيادة الوزن .

وفى حالات قليلة قد يتسبب القول السودانى فى أعراض حساسية ترجع عادة إلى نوعية البروتين به .

كما يعيب القول السودانى أنه من أكثر الحبوب التى تتعرض للإصابة بالفطور والتى تنتج مادة سامة تسمى أفلاتوكسين بسبب سوء التخزين أو طول مدة التخزين .

ولذا يفضل تناول الأنواع الطازجة المحتفظة بغلافها الخارجى .

الفواكه ذات الحبوب الغامقة

س: هل يعتبر التوت من الفواكه المفيدة؟

ج: كل أنواع الفواكه التى تأخذ صورة حبوب (Berries) غامقة صغيرة نوعاً ما مثل التوت ، والعنب الغامق، والكريز لها فوائد صحية كبيرة مميزة، حيث إن هذه الصبغات الغامقة التى تلوّنها هى عبارة عن نوع من الفلافونويدات (Flavonoids) يسمى انثوسيانيدينات

(Anthocyanidins) والتي تتميز بمفعول قوى جداً كمضادات للأكسدة وتوافرها بالغذاء يحمينا من خطر التلوث والمواد الضارة والسامة التي تصل أجسامنا والتي يعمل بعضها كمواد محفزة على حدوث السرطان.. حيث تعمل هذه الكيماويات النباتية على إبطال مفعولها .

كما تتميز هذه النوعية من مضادات الأكسدة بأنها تقوّى الشعيرات الدموية والأوردة الضعيفة ولذا تفيد في مقاومة مشكلة دوالي الساقين، ومن أسباب ذلك احتواء هذه الحبوب الغامقة أيضاً على نسبة عالية من فيتامين (ج) والذي يقوى تأثيره في وجود الفلافونويدات . كما تُوصف أيضاً هذه الحبوب الغامقة لمساعدة السيطرة على مرض النقرس .

الصيغة الغذائية المثالية

س: ما الأغذية الضرورية اليومية ؟

ج: وكّت أيام كان فيها الغذاء الصحى يعتمد على جرعات متوازنة من العناصر الغذائية (البروتينات ، والكربوهيدرات، والدهون) وبعض الفيتامينات والمعادن، وانتهى الأمر !

فنحن الآن نعيش عصر الاكتشافات الغذائية .. وتوصلنا لمركبات أخرى فى غاية الأهمية مثل مضادات الأكسدة ، والدهون الأساسية، والكيماويات النباتية .. هذه المغذيات والمواد الطبيعية الموجودة بالأغذية لا تعتمد فائدتها على تغذية الجسم فحسب، وإنما على مقاومة المرض والسرطان والشيخوخة .

ولذا فإنه إذا وضعنا صيغة غذائية مثالية فإنها يجب أن تتضمن الأنواع

التالية المهمة من الأغذية بصورة يومية :

● ملعقة واحدة من البذور المطحونة (Ground Seeds) مثل بذور الكتان، أو

- القرع العسلى، أو السمسم .. أو ملعقة واحدة من الزيت الحار، أو زيت السمك (للحصول على أوميغا - ٣).
- وجبتان من البروتين (مثل فول الصويا، والتوفو ، والفاصوليا الناشفة، والدجاج ، والأسماك والجبن خفيف الدسم ، والبيض..).
 - ثلاث وجبات من الخضراوات الخضراء، والورقية، والجزرية (مثل السبانخ، والبروكولى ، والكرفس ، والجرجير..).
 - ثلاث وجبات من الأغذية الغنية بالمعادن (مثل المكسرات، والبذور، والحبوب الكاملة، والغلل الكاملة).
 - ثلاث وجبات من الفواكه (مثل الموالح ، والتفاح، والموز، والتوت، والكريز، والفراولة..).
 - الحصول على قدر كاف من الألياف من خلال تناول الأغذية النباتية الكاملة أو الكربوهيدرات الغنية بالألياف.
 - تناول واحد ونصف لتر من الماء على الأقل.
 - تناول أحد مستحضرات الفيتامينات والمعادن.





التغذية في حالات التهاب القولون

س: أعانى من التهاب مزمن بالقولون .. فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: فى حالات التهاب القولون (Colitis) عادة ما تظهر الشكوى من إسهال متكرر، وانتفاخ ، وحالة من التعب وعدم الارتياح تظهر بعد تناول أنواع مختلفة من الأطعمة .

وفى نوع مميز قليل الحدوث يكون هناك ما يسمى بمرض كرونز (Crohn's Disease) وهو اسم الطبيب الذى وصف هذا المرض الذى يصيب عادة آخر جزء من الأمعاء الرفيعة وبداية القولون .. ويحدث فى صورة نوبات من الإسهال المدمم أحياناً ، مصحوبة بتعب عام، وربما ارتفاع بدرجة الحرارة، وهو ما يؤدي مع الوقت إلى فقدان الوزن .. وهذا النوع من التهابات القولون يعالج عادة بالكورتيزون وعقاقير السلفا .

أما من الناحية الغذائية، فإنه فى حالات التهاب القولون عامة عادة ما يكون هناك حساسية زائدة لبعض أنواع من الأطعمة عادة ما تشتمل على البروتين الموجود بالغلل والذى يسمى جلوتين (Gluten) ولذا يفضل اختبار ذلك بتجنب تناول مصادره مؤقتاً مثل القمح، والذرة، والشوفان، والشعير.. وكذلك سكر اللبن (اللاكتوز) فيجب الامتناع عن تناول الألبان مؤقتاً .

إنه من المعتقد فى هذه الحالات أن هناك ما يمكن وصفه بحدوث تسريب من جدار القولون (Leaky Gut) بمعنى أن مسام القولون تكون

متسعة أو مترهلة وعندما لا تهضم بعض الأطعمة جيداً (كالأنواع السابقة) فإنها تتسرب إلى تيار الدم ويتعامل معها الجهاز المناعي على أنها أجسام غريبة، مما قد يؤدي لأعراض حساسية مختلفة وحالة من التعب وعدم الارتياح.

وعادة أيضاً ما يكون هناك نقص في بكتيريا الأمعاء المفيدة التي تعمل لصالحنا، ولذا يفضل اللجوء إلى تناول تلك البكتيريا المفيدة سواء من خلال تناول اللبن الزبادى أو من خلال تناول مستحضرات تلك البكتيريا المعروفة باسم اسيدروفيلاس وهذا الاتجاه العلاجى هو ما يعرف باسم (Probiotics).

أما حالة الالتهاب نفسها فإنه يفيد في علاجها من الناحية الغذائية، توفير الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ التي تتميز بمفعول مضاد للالتهاب. ويكون ذلك بتوفيرها من خلال الغذاء (مثل الأسماك الدسمة، والزيت الحار، وزيت السمك، وبذور الكتان) ومن خلال استخدام مستحضرات هذه الأحماض الدهنية.

كما يفيد تناول الكركم لأن مركب الكوركومين الموجود به يتميز كذلك بمفعول مضاد للالتهاب.

كما يفيد في مساعدة التئام جدار القولون أو شد مسامه تقديم الحمض الأمينى جلوتاثيون والذي يؤخذ فى صورة بودرة تحت إشراف الطبيب.

أما نوعيات الغذاء فيجب أن تعتمد على تقديم الخضراوات المطهية طهياً خفيفاً ، والخضراوات الطازجة، والفواكه، والحبوب، والبذور، واللحوم الخفيفة المسلوقة.

ولكن فى الوقت نفسه يجب الحذر من تناول كميات كبيرة من الألياف لأن القولون الملتهب قد لا يتحملها، وخاصة فى حالة مرض كرونز.

جفاف العين .. وعلاجه بالغذاء



س: أعانى من جفاف بالعين مما يجعلنى لا أستطيع وضع العدسات اللاصقة.. فهل هناك غذاء مفيد ؟

ج: جفاف العين من العلامات المميزة لنقص فيتامين (أ) بالجسم.. وبناء على ذلك أوصيك بتناول الأغذية الغنية به وأهمها : زيت كبد الحوت، والكبد، والبيض.. بالإضافة لتناول مستحضر طبي لهذا الفيتامين لبضعة أسابيع.

كما يجب أيضاً زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بما يسمى بيتاكاروتين أو سابق فيتامين (أ) والذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ).. وأهمها: الجزر ، والقرع العسلى ، والخضراوات الورقية الغامقة كالسبانخ. وقد يرتبط جفاف العين بنقص تناول الماء، فاحرصى على تناوله بوفرة بكمية لا تقل عن واحد ونصف لتر يومياً.

وقد يرتبط الجفاف أيضاً بنقص الدهون الأساسية (Essential Oils) فى الغذاء مثل أوميغا - ٣ فاهتمى بتوفيرها فى الغذاء اليومى بتناول الأسماك الدسمة كالمكريل، والتونا، والسردين، والزيت الحار، أو بذر الكتان.

وقد تحدث مشكلة جفاف العين كإحدى مضاعفات مرض الروماتويد.. وفى هذه الحالة قد ينصح الطبيب باستخدام قطرة «دموع صناعية» .. لكن الإرشادات الغذائية السابقة لا تزال لها أهميتها..

التغذية بعد استئصال المرارة



س: بعد أن أجريت جراحة لاستئصال المرارة لم أعد أتحمل تناول الدهون.. فما النصيحة ؟

ج: هذا أمر طبيعى.. لأن وظيفة المرارة تخزين العصارة المرارية وإفرازها داخل الأمعاء الرفيعة لتكسير الدهون بشكل يزيد من مساحة سطحها مما يسمح للأنزيمات بالعمل عليها وإتمام هضمها.

ولذا لا بد من الحد من تناول الدهون إلى أقصى درجة مثل اللحوم الدسمة، والألبان الدسمة ومنتجاتها مثل القشدة والزبدة، وتجنب تناول الأطعمة المحمرة في السمن أو الزيت.

ولإعطاء دفعة لعملية هضم الدهون يمكن الاستعانة بمستحضرات الليسيثين (Lecithin) .. وهذا عبارة عن أحد أنواع الدهون الفوسفورية (Phospholipids) ويشارك في هضم الدهون في الأمعاء الرفيعة.

وتوجد مستحضرات الليسيثين في صورة كبسولات تؤخذ مع كل وجبة طعام أو في صورة حبيبات (Granules) تُتثر على الطعام.

وإلى جانب ذلك ، تؤخذ الأنزيمات الهاضمة في صورة مستحضرات لمساعدة عملية الهضم وخاصة أنزيم الليبيز الهاضم للدهون.

علاج حصيات المرارة بالغذاء

س: هل يمكن التخلص من حصيات المرارة بدون جراحة؟

ج: هناك نوعان من حصيات المرارة ، وهما : نوع مُتكلِّس (Calcified) نتيجة لترسُّب الكالسيوم .. وهذا النوع يكون عادة مؤلماً جداً بمجرد ملامسة موضع المرارة (بدفع اليد أسفل الضلوع على الجهة اليمنى) .. كما يمكن تمييز هذا النوع من خلال الفحص بأشعة إكس .

وهذا النوع يكون صلباً جداً، ويحتاج للعلاج بالليزر لتكسيه، أو قد تُستأصل المرارة من خلال المنظار أو بالجراحة العادية.

أما النوع الثانى، وهو النوع الغالب، فيتتركب من ترسيبات الدهون (الكولستيرول) وهذا قد يمكن محاولة إذابته بالوسائل التالية:

● إضافة مستحضرات الليسيثين كمكمل غذائى سواء في صورة كبسولات أو حبيبات تضاف لطعام الإفطار يومياً بجرعة كبسولتين أو ملعقة كبيرة من الحبيبات .. حيث يساعد هذا النوع من الدهون الفوسفورية في إذابة الدهون.

- تناول كمية كبيرة من زيت الزيتون مع عصير الليمون صباحاً لمساعدة إذابة الحصيات وهو ما نسميه فى مجال المعالجة بالغذاء غَمْر المرارة بزيت الزيتون (A gallbladder Flush) .
- تقديم مستحضرات فيتامين (أ) يومياً لمساعدة تليين جدار المرارة مما يقلل من فرصة ترسيب مكونات العصارة المرارية.
- توفير الألياف فى الغذاء اليومى (الخضراوات والفواكه والحبوب) بغرض منع إعادة امتصاص العصارة المرارية من الأمعاء حتى لا تتكون حصيات جديدة.
- ضرورة الحد من تناول الدهون (الكولستيرول) ولكن ذلك لا ينطبق على نوعيات الدهون المفيدة الموجودة بالأسماك والمكسرات والبذور.

علاج رائحة النفس الكريهة



س: أعانى من مشكلة انبعاث النفس برائحة كريهة ولم تجدى معطرات الفم.. فما العلاج ؟

ج: هناك أسباب كثيرة لهذه المشكلة، بل إنها قد تكون أحياناً نفسية .. بمعنى توهم انبعاث النفس برائحة كريهة مُنْفَرَة للآخرين ولكن إذا افترضنا عدم وجود مشكلة بالأسنان أو باللثة أو بالحبوب الأنفية، فإن أكثر سبب شائع بعد ذلك يتمثل فى وجود مشكلة عُسر الهضم، بمعنى أن المعدة لا تقوم بوظيفتها فى هضم الطعام جيداً مما يؤدي لتخمره وانبعاث رائحة كريهة من الفم .. وخاصة بعد تناول وجبات ثقيلة أو غنية بالبروتين على وجه الخصوص . وفى حالات كثيرة ترتبط هذه المشكلة بنقص حمض الهيدروكلوريك بالمعدة الذى يشارك فى هضم الطعام أو هضم البروتينات على وجه الخصوص .

ولذا يُنصح فى هذه الحالة بإعطاء مستحضرات حمض الهيدروكلوريك (HCl) وتكون عادة فى صورة (Betaine Hydrochloride) وتؤخذ عادة بجرعة ٣٠٠ مجم مع كل وجبة طعام.

ويجب ملاحظة أن إفراز هذا الحمض المعدي قد يتأثر بالضغط النفسية، حيث ينخفض إفرازه أحياناً . ولذا يراعى عدم الإكثار من تناول الطعام حتى لا يمثل عبئاً ثقيلاً على المعدة، مع ضرورة الالتزام بمضغ الطعام جيداً فى هدوء واسترخاء .

صداع التليفون المحمول وعلاجه



س: أشعر بصداع بعد استخدام الهاتف الجوال .. فهل هناك وصفات غذائية ؟

ج: هناك بعض الأدلة على أن توفير مضادات الأكسدة يحمى من خطر الإشعاعات الكهرومغناطيسية كالصادرة من جهاز الهاتف المحمول .. وإلى جانب ذلك ، يفضل كذلك تناول مستحضرات الـ ليسيثن وأوميغا - ٣ لأن هاتين المادتين تشاركان فى بناء الأعصاب وجدار الخلايا .. وهى من الأجزاء التى تزيد قابليتها للتلف بتأثير الإشعاعات .
وبصفة عامة يراعى الإقلال من استعمال الهاتف المحمول واختصار المحادثات غير المهمة .

الصداع المرتبط بتناول الفيتامينات

س: أشعر بصداع بعد تناول مستحضر لمجموعة فيتامينات .. فهل هناك علاقة ؟

ج: عادة يحدث ذلك عن بعض الناس بسبب تناول المستحضرات المزودة بخمائر (Yeast) أو المحتوية على حمض الفوليك (أحد أنواع فيتامين «ب») بجرعة كبيرة نسبياً .

وفى إحدى الدراسات وجد أن ٢٠٪ من الأشخاص يتفاعلون بدرجة زائدة تجاه تناول الخميرة بشكل قد يتسبب فى حدوث صداع .
ويمكن اختبار ذلك باستثناء تناول هذين النوعين مؤقتاً ومراقبة ما يحدث .



س: تم تشخيص حالة طفلي بالطفل التوحدي .. فهل هناك نصائح غذائية مفيدة ؟

ج: حالة الطفل التوحدي أو الأنانى أو التلقائى (Autism) تجمع بين عدة أعراض .. مثل:

- عدم تفهم أو مراعاة مشاعر الآخرين.
 - وجود صعوبات فى التحدث.
 - وجود عيوب بالقامة أو بأوضاع الجسم.
 - إدراك حسى أو بصرى خاطئ للأشياء .
 - اضطرابات نفسية كالخوف أو القلق أو الوسواس.
- وعادة تبدأ هذا الحالة منذ الولادة وتظهر تدريجيًا على مدى عشر سنوات.

وقد اتضح من خلال الدراسات أن بعض التنظيمات الغذائية تفيد فى السيطرة على هذه الحالة ، مثل:

- لا بد من تقديم غذاء متوازن يضمن عدم وجود نقص فى بعض المغذيات المهمة وخاصة فيتامين (ب6) ، وفيتامين (ج) ، وفيتامين (أ) ، ومعادن الزنك، والمغنسيوم . ويمكن تأمين ذلك بتقديم مستحضر مناسب لمجموعة فيتامينات ومعادن.
 - وجد الباحثون أن بعض الأطفال التوحديين لديهم عيب فى عمل الأنزيمات يؤدي لإزالة الأحماض الدهنية الأساسية من جدران خلايا المخ بصورة زائدة عن الطبيعى .
- ولذا يجب الاهتمام بصفة خاصة بتوفير الدهون الأساسية فى الغذاء كالموجودة فى الأسماك الدسمة، والبذور، والمكسرات. ويفضل كذلك

تقديم مستحضرات هذه الأحماض الدهنية (مثل أوميغا - ٣) إذ يؤدي ذلك لمقاومة النشاط الأنزيمي الزائد .

● وجد أن هناك ارتباطاً في بعض الحالات بالحساسية الغذائية وخاصة تجاه الكازيين الموجود باللبن والجلوتين الموجود بالغلل كالقمح .. فعندما لا يتقبل الجسم بعض الأغذية فإنها لا تُهضم ولا تُمتص جيداً ويمكن أن تتسلل عن طريق الدم وتصل جزئياتها إلى المخ .. وهذا ينطبق أيضاً على الكيماويات الضارة التي تضاف للأغذية الجاهزة كالمواد الملونة والمواد الحافظة ولذا يراعى استثناء تناول هذه النوعيات لفترة وبيان تأثير ذلك على حالة الطفل .

● في عدد كبير من الحالات وُجد أن بكتيريا الأمعاء في حالة غير متوازنة بسبب تناول مضادات حيوية لعلاج العدوى وخاصة التهابات الأذن مما أدى لقتل البكتيريا النافعة بالأمعاء . ولذا يجب تعويض ذلك بتقديم مستحضرات هذه البكتيريا في صورة كبسولات أو من خلال تقديم اللبن الزبادي .. بالإضافة للحمض الأميني جلوتامين الذي يساعد في تدعيم جدار الأمعاء . وقد وجد أن هذا النوع من المعالجة ببكتيريا الأمعاء (Probiotics) يكون له تأثير إيجابي على حالة الطفل . ويؤدي لالتئام وتقوية جدار الأمعاء مما يمنع حدوث تسلل لجزئيات الطعام غير المهضومة جيداً إلى تيار الدم .

أعشاب تتعارض مع الأدوية



س: هل هناك أعشاب معينة لا يجوز تناولها مع عقاقير كيماوية معينة؟

ج: نعم .. وهذه بعض الأمثلة ..

الثوم ومضادات التجلط (مثل عقار وارفارين) كلاهما يُحدث سيولة بالدم ولذا فإن الجمع بين تناولهما قد يجعل الدم رقيقاً أكثر من اللازم ولا يتجلط .

مستحضرات جينكجو بيلوبا والأسبرين قد يؤدي الجمع بين تناولهما إلى بروز واحتقان الأوعية الدموية الدقيقة بالعين.

مستحضرات عشبة سان جونز المضادة للاكتئاب لا يجوز تناولها مع العقاقير الكيماوية المضادة للاكتئاب مثل عقار بروزاك.

➤ غرغرة طبيعية للفم

س: هل هناك صفات معينة تفيد في مقاومة التهاب اللثة؟

ج: يجب البحث عن سبب الالتهاب وعلاجه .. وعموماً يجب الاهتمام بنظافة الفم وغسل الأسنان يوميًا .. كما ينصح بالآتي:

● يمكن استخدام غرغرة طبيعية من زيت شجر الشاي .. وذلك بإضافة بضع نقط من الزيت لكوب ماء .. حيث يساعد ذلك في تطهير الفم ومقاومة العدوى والالتهاب.

● يمكن استخدام مستحضرات للمركب الطبيعي (CoQ10) والذي يساعد في توفير الأكسجين والمغذيات للثة.

في حالة وجود نزيف متكرر، يجب بحث السبب . وربما يرتبط ذلك بمرض الإسقربوط في حالة نقص فيتامين (ج) بالجسم .. وفي هذه الحالة يتم تزويد الجسم بمستحضر لهذا الفيتامين الذي يعمل على تقوية الشعيرات الدموية، ويعمل هذا الفيتامين بدرجة أفضل في وجود مضادات الأكسدة من نوع الفلافونويدات كالموجودة في الشاي الأخضر.

التغذية وحصيات الكلية



س: أعانى من تكرار الإصابة بحصيات بالكلية ومجرى البول، فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: هناك أكثر من نوع من تلك الحصيات، ولذا فإنه من الضروري عندما يخبرك الطبيب بوجود حصيات أن تعرف نوعها.

وعموماً فإن الحصىات التى تستجيب للتنظيم الغذائى هى المكونة من الكالسيوم أو من حمض البولىك .. وحصىات الكالسيوم هى الأكثر شيوعاً على الإطلاق.

إن ما تحتاجه فى هذه الحالة لمقاومة تكوُّن حصىات جديدة، ولساعدة إذابة الحصىات هو زيادة الاعتماد على الأغذية القلوية .. فهذه تؤدى لزيادة مستوى السترات (Citrate) .. وهذه السترات القلوية تخفف الأحماض التى تشارك فى تكوين الحصىات .

وتوجد السترات فى أنواع مختلفة من العقاقير الفوارة التى تقاوم تكون الحصىات مثل سترات الماغنسيوم .

وأغلب أنواع الخضراوات والفواكه تعتبر من الأغذية القلوية التى ترفع مستوى السترات وخاصة الموالح .. ولذا يُوصف تناول كوب من عصير البرتقال يومياً .

كما يفيد تناول الأغذية الغنية بالماغنسيوم والذى يمنع تكون الحصىات بخفض مستوى الأوكسالات .. ويتوافر الماغنسيوم فى الأغذية مثل الأرز، والبروكولى، والأسماك والأفوكادو. وفى الوقت نفسه يجب الحد من تناول الأغذية الغنية بالأوكسالات مثل السبانخ، والفراولة، والمكسرات، وال فول السودانى، والشيكولاتة، والشاى الأسود.

وإذا كنا ننصح بالحد من تناول الأغذية الغنية بالأوكسالات للحد من تكون الحصىات التى تشارك الأوكسالات فى تكوينها مثل أوكسالات الكالسيوم.. إلا أنه فى الحقيقة ليس هناك ضرورة للحد من تناول الكالسيوم نفسه من خلال الحد من تناول الأغذية الغنية به مثل الألبان ومنتجاتها. فلم يثبت أن ذلك يحفّز على زيادة القابلية لتكون الحصىات.

زيت كبد الحوت والمفاصل



س: هل تناول زيت كبد الحوت يؤدى لتلين حركة المفاصل؟

ج: هذا صحيح .. ولكن ليس لأنه عبارة عن زيت يقوم بالتلين، وإنما يرجع

ذلك إلى التأثير الإيجابي لمركباته على صحة وحركة المفاصل.

لقد اكتسب هذا النوع من الزيوت شهرة كبيرة ابتداء من الثلاثينيات من القرن السابق حيث استخدم بنجاح للوقاية من مرض الكساح ومشاكل العظام.. ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على نسبة عالية من فيتامين(د).

كما يحتوى الزيت على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ التي تقاوم التهاب المفاصل من خلال توفير البروستاجلاندينات «النافعة» وهى كيماويات تقلل من الالتهاب وتخفف الألم.

ولذا فإن الاستمرار على تناول زيت السمك يؤدي مع الوقت لخفض الألم، وخفض التورم، وزيادة مرونة حركة المفصل.



نقص عدد الحيوانات المنوية

س: زوجى يعانى من نقص عدد الحيوانات المنوية.. فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: فى ظل انتشار الوجبات السريعة الحديثة التى تفتقر لكثير من المغذيات الضرورية، وانتشار التلوث ، وتزايد الضغوط النفسية صار هناك تزايد فى أعداد الشباب والرجال الذين يعانون من ضعف الخصوبة.

ومن أهم المغذيات التى ترتبط بالخصوبة معدن الزنك.. فنقصه قد يكون سبباً لنقص عدد الحيوانات المنوية وزيادة نسبة الأشكال المشوهة منها.. فهذا المعدن ضرورى لتكوين حيوانات منوية سليمة وبأعداد طبيعية.. ويتواجد بتركيز مرتفع فى ذيل الحيوان المنوى وطبقته الخارجية.

وهذا المعدن يتوافر فى أغذية عادة ما يهمل تناولها وخاصة البذور، والمكسرات، والحبوب الكاملة مثل بذور القرع العسلى، والسمنسم، والبندق، وال فول السودانى .

ونفس هذه الأنواع تكون غنية كذلك بنوع من الأحماض الأمينية يسمى أرجينين .. والذي يلاحظ أيضاً زيادة تركيزه بالحيوانات المنوية.

ومما «يسرق» معدن الزنك ويؤدى لنقصه، بالإضافة لسوء التغذية، كثرة التعرض للضغوط النفسية، والتدخين، واحتساء الخمر.

ولذا لابد من تصحيح العامل الغذائي لزيادة أعداد الحيوانات المنوية، بافتراض عدم وجود مشكلة مرضية وراء ذلك مثل الإصابة بدوالي الخصية.

وينصح بتناول ملء حفنة يد يومياً من أنواع مختلفة من البذور والمكسرات وتوفير الحبوب فى الغذاء اليومي .. بالإضافة للاستعانة بمستحضر للفيتامينات والمعادن يمد الجسم بالزنك بجرعة لا تقل عن ١٥ مجم يومياً .

علاج الفصام بالغذاء



س: هل هناك علاقة بين مرض الشيزوفرانيا والناحية الغذائية ؟

ج: الشيزوفرانيا (الفصام) من الأمراض النفسية الكبيرة التي تظهر أعراضها عادة فى صورة ضلالات وهلاوس .. مثل سماع أصوات غير موجودة، أو رؤية أشياء غير حقيقية، والميل للعزلة إلى آخره.

ومن الطريف أن بعض الدراسات أشارت إلى وجود عامل غذائي فى كثير من حالات الفصام . ففى دراسة قام بها دكتور «ليان جلين» فى مستشفى (Aberdeen) للصحة النفسية بإنجلترا وجد أن حوالى ٨٠% من مرضى الفصام لديهم نقص فى مستوى الأحماض الأساسية . كما أن نقص بعض الفيتامينات والمعادن قد يحفز على حدوث المرض.

ولذا فإن توفير الأحماض الدهنية من خلال مستحضرات أوميغا - ٣

وتناول الأغذية الغنية بها مثل الأسماك الدسمة، والبنوز، والمكسرات بالإضافة لتوفير أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن وخاصة (ب٣)، و(ب٦) ، (ب١٢) ، وحمض الفوليك، والزنك يمكن أن يساعد في السيطرة على هذا المرض.

طفلى والحساسية الغذائية



س: كيف أحمى طفلى الرضيع من اكتساب حساسية ضد بعض الأغذية؟

ج: إن لبن الثدي لا يسبب أعراض حساسية بل إنه يوفر الحماية ضدها، على عكس بعض الألبان الأخرى.. فاللبن البقرى قد يسبب حساسية لأن جزيئاته كبيرة نسبياً بالنسبة لجزيئات لبن الإنسان (لبن الثدي) وهو ما قد يجعل الجهاز المناعى يبدأ فى مهاجمتها باعتبارها أجساماً غريبة غازية للجسم، ومن هنا يبدأ الطفل فى اكتساب حساسية كلما تكرر تقديم اللبن البقرى إليه، ولذا يجب أن تلتزمى بالرضاعة الطبيعية.. وفى أسوأ الظروف جاهدى ألا تتوقفى عن إرضاع طفلك لمدة أربعة أشهر أو يفضل لمدة ستة أشهر لأن جهازه الهضمى قبل هذه الفترة لا يكون مؤهلاً لتقبل الأغذية الصلبة مما قد يؤدى لأعراض حساسية .

ومع بداية الفطام احرصى على تقديم أغذية لطفلك سهلة الهضم فى صورة نصف متماسكة (بيوريه).

ويفضل أن تبدئى بتقديم كل غذاء معين على حدة لتتبينى مدى ملاءمته لطفلك.. وفى حالة ظهور أعراض تشير إلى عدم تقبل طفلك لنوع من الغذاء (حساسية غذائية) توقفى عن تقديمه .. وهذه الأعراض قد تظهر فى صور مختلفة مثل: حدوث طفح جلدى، سيلان الأنف ، ميل طفلك للنوم، ظهور هالات سوداء تحت العينين، زيادة نشاط الطفل، وجود صعوبة بالتنفس.

ويمكنك إعادة اختبار تأثير نفس الغذاء مرة أخرى بعد عدة أشهر أى بعدما يصير جهازه الهضمى أكثر نضجاً .

مهدئات طبيعية

س: أعانى من حالة توتر شديد بسبب متاعب العمل، فهل هناك مهدئات طبيعية؟

ج: أفضل مهدئ طبيعى هو التقرب إلى الله تعالى والدعاء إليه سبحانه . وهناك أعشاب طبيعية مهدئة مثل عُشب الفاليريانا (Valerian) الذى يعمل على غرار المهدئ الكيمايى «فالسيوم» لكنه لا يؤدى لأضرار جانبية .. وهناك مستحضر آخر من الأعشاب يسمى كافا كافا (Kava Kava) وهو من المهدئات الشائعة فى جزر المحيط الهادئ.

وقد ثبت من الدراسات أن الجمع بين تناول الاثنين السابقين يؤدى لنتائج جيدة تكون كفيلة بالاستغناء عن العقاقير الكيمايية المهدئة كما أنهما لا يتسببان فى حالة إدمان .

وهناك وسائل أخرى فى الطب البديل للتهدئة مثل التداوى باللون الأزرق، واستنشاق عطر زيت اللافندر ، وممارسة اليوجا ، وممارسة الاسترخاء والتأمل ، إلى آخره .

لغز ضعف الغدة الدرقية

س: أعانى من ضعف بنشاط الغدة الدرقية، فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: فى كثير من هذه الحالات يرتبط سبب ذلك بإنتاج أجسام مضادة للغدة (Anti - Thyroid Antibodies) تؤدى لإتلاف أنسجتها .. وهذا الخطأ المناعى أو التفاعل الشاذ قد يرتبط بتقديم غذاء يثير الجهاز المناعى ويجعله يهاجم الغدة على سبيل الخطأ .

ويعتبر جلوتين الغلال من تلك المواد التي كثيراً ما ترتبط بهذه الأخطاء المناعية الذاتية (Autoimmune Disorders).

وإذا أردت اختبار ذلك يمكنك استثناء تناول الجلوتين لفترة من الوقت وملاحظة درجة الأعراض الناتجة عن نقص النشاط (كالكسل، والإمساك، وزيادة الوزن، وبرودة الجسم) .. ويوجد الجلوتين في أغلب الغلال كالقمح، والشوفان ، والشعير، والذرة.

أو يمكنك إجراء اختبار حساسية للكشف عن مدى تحمُّل جسمك للجلوتين (Food Intolerance Test) .

ومن ناحية ثانية فإنه يمكن تنشيط الغدة الدرقية بالغذاء المناسب بتوفير نوعين من المغذيات وهما : اليود، والتيروزين، واللذان يدخلان في تصنيع هرمون الثيروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية .

ويتوافر اليود في الأعشاب والخضراوات والحيوانات البحرية عموماً، وكذلك في ملح الطعام، المقوَّى باليود، وفي عيش الغراب، والسلمسم.

أما التيروزين فهو نوع من الأحماض الأمينية يوجد بوفرة في زبدة الحبوب كزبدة الفول السودانى، والموز، وبذور القرع العسلى، والأسماك.

ويمكن كذلك الاعتماد على مستحضرات اليود بجرعة ٢٠٠ ميكروجرام، والتيروزين بجرعة ٥٠٠ ميلليجرام يومياً.

لغز التبول المتكرر .. وعلاجه بالغذاء



س: أعانى من كثرة التبول والعطش ، فماذا يعنى ذلك؟

ج: هناك عدة احتمالات .. ففى كثير من الحالات يلجأ أصحاب هذه الشكوى لاختبار مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لاستثناء وجود مرض السكر باعتباره من الأسباب الشائعة لذلك .

ولكن ما المحتمل فى حالة عدم وجود إصابة بمرض السكر؟

إن هناك احتمال وجود نقص بالدهون الأساسية (Essential Fats) .

دعنا نوضح ذلك ..

إن أجسامنا تتركب من الماء بنسبة عالية جداً تقدر بحوالى ٦٦٪ ولكننا رغم ذلك نحفظ بهذا الماء ولا يتسرب منا !

إن هذا الماء يوجد داخل الخلايا والتي تحتفظ به من خلال جدار دهنى مضاد للماء (Waterproof) وهو جدار الخلية، والذي يُكسبه هذه الصفة وجود نسبة عالية من الدهون الأساسية تدخل فى تركيبه . وهى نفس الدهون الموجودة فى الأسماك الدسمة والزيت الحار والبذور كبذور الكتان والقرع العسلى.

ولذا فإنه إذا لم ندعم هذا الجدار بالدهون الأساسية من خلال الغذاء ، أى إذا لم تتوافر فى غذائنا اليومى الأنواع السابقة من الأغذية، صار من الممكن عدم احتفاظ الخلايا بالماء بداخلها واختلال التوازن المائى بالجسم.. ومن هنا تظهر الشكوى من كثرة التبول، والعطش ، وجفاف الجلد، وجفاف الشعر.

ولتدعيم هذا الغشاء الدهنى يجب توفير الدهون الأساسية مثل تناول ملعقة يوميًا من مطحون بذور الكتان، والقرع العسلى ، وتناول ملعقة من زيت السمك، وتناول مستحضر للأحماض الدهنية أوميغا - ٣.

ولكن لا يزال هناك أسباب أخرى لكثرة التبول مثل حالة المثانة المتوترة التى تكاد تمتلئ ببعض البول ثم تُفرغه . كما أن تناول كميات كبيرة من الكافيين (الشاي والقهوة) يثير الرغبة فى التبول المتكرر.

مضادات طبيعية للحساسية

س: هل هناك أعشاب معينة تعمل كمضادات للهستامين ؟

ج: يتميز مُركَّب الكوركومين الموجود فى الكركم بتأثير مضاد للالتهاب والالتهابات الناتجة عن الحساسية .. وكذلك مُركَّب الكويرسيتين والذي يوجد فى الأغذية مثل البصل .. كما يوجد فى مستحضر طبي يؤخذ عادة بجرعة ٥٠٠ مجم يوميًا بعيداً عن وجبات الطعام . كما يعتبر

فيتامين (ج) فى حد ذاته من مضادات الهستامين. وبالإضافة لذلك فإن منتجات العسل تعمل أيضاً كمضادات للهستامين مثل صمغ العسل (البروبوليس) والغذاء الملكى (رويال جيلى).

وتفيد هذه الأغذية عموماً فى مقاومة حالات الحساسية كحساسية الأنف والحساسية الصدرية.

تأخر الحمل الناتج عن اضطراب الهرمونات



س: أعانى من مشكلة ضعف الخصوبة بسبب اضطراب الهرمونات وضعف التبويض .. فهل هناك نصائح غذائية ؟

ج: الاضطرابات الهرمونية لها أشكال مختلفة قد تؤثر على الخصوبة. ولكن بصفة عامة فإن هناك أعشاباً تؤثر على الغدة النخامية (الغدة المسيطرة على عمل الغدد المُفرزة للهرمونات) بشكل يساعد فى إعادة التوازن الهرمونى . من هذه الأعشاب ما يسمى حشيشة المحمودية، أو العُشبية، أو الصبرانية (Sarsaparilla) .. وتتؤخذ فى صورة شاي (منقوع) بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً.

ويجب الامتناع عن تناول الكافيين (القهوة والشاي) وخاصة مشروب القهوة الذى يحتوى على نسبة عالية من الكافيين لأنه يضعف من عملية التبويض. وفى مقابل ذلك يزيد الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب مع الإقلال من تناول الدهون المشبعة (كاللحوم الدسمة ومنتجاتها).

طفلى لا ينام !



س: طفلى لا يخلد للنوم إلا بعد فترة من الدخول للفرش .. هل هناك نصائح غذائية معينة ؟

ج: هذه بعض الإرشادات المفيدة :

- اهتمى بتوفير الماغنسيوم فى غذاء طفلك .. حيث يساعد على الاسترخاء والنوم الهادئ . فقدمى له أغذية كالخضراوات الورقية الخضراء مثل البقدونس والكرفس والبروكولى.. وكذلك الحبوب والبنور والمكسرات مثل بذور القمح العسلى، والأرز البنى، واللوز .. أو العصائد (كورن فليكس) المزودة بالمكسرات.
- لا تقدمى له أغذية قد تعوق عملية النوم أو تؤخرها أو تحفز على زيادة النشاط (Hyperactive Behaviour) مثل : الأغذية الجاهزة عموماً المحتوية على كيماويات مضافة لأغراض التلوين أو الحفظ، والمشروبات الغازية، والأغذية الغنية بالسكريات.
- فاستبدلى هذه المسليات بعصائر الفاكهة أو الخضراوات أو بعسل النحل أو العسل الأسود (مصدر غنى بالماغنسيوم).
- اجعلى من حجرة نوم طفلك بيئة مساعدة على الاسترخاء وذلك بتنظيم الإضاءة الهادئة وبت الروائح المهدئة .
- إن بعض العقاقير المهدئة أو المنومة مثل عقار الفاليوم تؤثر على مستقبلات الروائح بالمخ بشكل يحفز على الاسترخاء . ويمكن إحداث هذا التأثير بصورة طبيعية باستخدام الزيوت العطرية بدلاً من العقاقير الكيماوية .. فاخترى نوعاً من الزيوت التى تتميز بروائح تحث على الاسترخاء .. وضعى منها نقطة أو نقطتين على وسادة طفلك أو اجعليها تفوح بحجرة نومه وهذه مثل: اللافندر، الريحان، البابونج، خشب الصندل، البردقوش.
- لاحظى أيضاً أن الضوء الأزرق يساعد على الاسترخاء والخلود إلى النوم. ويمكنك توفير هذه الطاقة اللونية المشعة باستخدام مصباح بلون أزرق فى حجرة نوم طفلك .. أو وضع عدة إكسسوارات وتحف بلون أزرق.

الغذاء المفيد للمخ

س: كيف يمكن محاربة النسيان وتقوية وظائف المخ ؟

ج: مثلما تحتاج العظام للكالسيوم للمحافظة على متانتها وصلابتها ..
ومثلما تقاوم فقر الدم بتقديم الحديد .. فإن المخ أيضاً يحتاج لغذاء
معين أكثر من غيره .

إننا نعرف أن المخ يحتاج للجلوكوز لأنه الوقود الأساسي له ، ولذا عندما
ينخفض مستواه لا نتمكن من التركيز . لكن المخ نفسه عبارة عن مجموعة
من الدهون الفوسفورية (Phospholipids) والدهون الأساسية (Essential
Fats) واللوتين تشاركان في تكوين أغلب مادته .. مثلما تتركب أغلب كتلة
العظام من الكالسيوم.

وهناك أدلة علمية على أن تقديم هذه النوعيات من الدهون، وخاصة
للعجائز ، يؤدي بشكل مباشر لتحسين الوظائف الذهنية مثل الذاكرة،
والتركيز، والذكاء، والإدراك .

فأين نجد هذه الدهون المفيدة ؟

إن الدهون الفوسفورية عبارة عن أحماض دهنية وفوسفات أو أملاح
فوسفورية تمثل وحدات لبناء الأغشية بالمخ .. ومن أبرزها وأهما نوع يسمى
ليسيثين (Lecithin) وهذا نجده في أغذية مختلفة مثل البيض، واللحوم
وخاصة أعضاء الحيوانات كالكلأوى .

كما يوجد في صورة مستحضرات طبية على هيئة كبسولات، أو حبيبات
يمكن إضافتها للغذاء اليومي.

أما الدهون الأساسية فأهمها الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - ٣
والتي نجدها في الأسماك الدهنية، والزيت الحار، وبذور الكتان،
والمكسرات .. وهذه تشارك أيضاً في بناء مادة المخ المعروفة باسم (Grey
Matter) .

إذن فتقديم هذين النوعين فى صورة مستحضرات طبية للعجائز يمكن أن يساعد فى تقوية الوظائف الذهنية.

كما ينصح أيضاً باختبار مستوى الهوموستتين لأن ارتفاع مستواه يؤثر على وظائف المخ مثلما يؤثر على كفاءة القلب والشرابين .. فإذا كان مرتفعاً يجب تقديم العلاجات المناسبة، والتي تشتمل على فيتامينات (ب) وبعض المعادن الضرورية .. ويمكن توفير ذلك من خلال الاستعانة بمستحضر مناسب للفيتامينات والمعادن.

علاج برودة الأصابع بالغذاء



س: أصابعى تكاد تتجمد من البرودة فى الشتاء، فهل هناك ما ينشط الدورة الدموية بها ؟

ج: أنصحك بالتالى:

- عمل تمرينات متكررة للأصابع مثل التنى والمد لتتشييط حركة الدم.
- توفير الأغذية الغنية بفيتامين (هـ) والنياسين (فيتامين (ب3)) .. أو الاستعانة بمستحضر للنوعين .. فالأول يساعد الجسم فى زيادة استهلاك الأكسجين وهو ما ينعكس أثره على الدورة الدموية .. والثانى يساعد فى توسيع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم خلالها.
- تناول الأغذية أو المشروبات المحفزة على زيادة تدفق الدم وأهمها مشروب الزنجبيل، و الشطة الحمراء.
- تناول عشب جنكجو بيلوبا .. والذى يوجد فى صورة مستحضرات طبية.. ويعمل على تشييط الدورة الدموية بالأطراف .

هذا بالإضافة لبحث سبب البرودة ومعالجته، فيحتمل مثلاً وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية فى حالة وجود أعراض مثل الكسل، والتعب، ونقص الطاقة ، وجفاف الجلد، ونقص الرغبة الجنسية .. أو وجود ما

يعرف بمرض «رينود» والذي يصحبه حدوث انقباض بالأوعية الدموية بالأطراف.

توفير الوقاية من الجلطات



س: هل هناك نصائح غذائية لخفض القابلية لحدوث الجلطات الدموية؟

ج: ننصح بتوفير الأغذية المرققة للدم أى التى تجعله خفيفاً وليس لزجاً مما يقاوم حدوث التصاق لبعض مركباته من الصفائح الدموية.

وأهم هذه الأغذية (أو المستحضرات) تلك المحتوية على الدهون الأساسية (Essential Fats) والتي تتوافر فى الأسماك الدسمة، وزيت السمك، والزيت الحار، وبذور الكتان (الأحماض الدهنية أوميغا - ٣) .. وكذلك توفير فيتامين (هـ) أو تناول مستحضراته .. ومن أغنى مصادره جنين القمح وزيته .

كما يعتبر الثوم من الأغذية المهمة المرتفعة للدم.

وإلى جانب هذه الإرشادات الغذائية، لابد من زيادة معدل النشاط والحركة لتجنب ركود الدم وضعف تدفقه.

ومن الأسباب التى قد تكون خفية وراء حدوث الجلطات الدموية ارتفاع مستوى مادة الفيبرينوجين (Fibrinogen) والتي تتواجد بسائل البلازما وتؤدى لتجلط الدم عند حدوث جروح نازفة . وقد اتضح من خلال الدراسات الحديثة أن هناك علاقة قوية بين ارتفاع مستوى هذه المادة وارتفاع مستوى الهوموستتين .. ولذا ننصح بتحديد مستوى الهوموستتين عند ذوى القابلية الزائدة لحدوث جلطات دموية كالمرضى بقصور الشريان التاجى .

ويمكن السيطرة على ارتفاع الهوموسستين بتناول مستحضرات فيتامينات (ب) وخاصة (ب6) ، و(ب12) ، وحمض الفوليك .. وكذلك تناول الحمض الأميني ترايميثيل جليسين (Trimethyl glycine = TMG) .. انظر الجزء الخاص بهذا الموضوع.

التغذية في حالات الإسهال

س: ما الأغذية التي تقلل الإسهال ، وما الأغذية التي تزيده ؟

ج: الأغذية المرغوبة التي تقلل الإسهال ، مثل:

- الموز .
- الأرز .
- الخضراوات الجذرية مثل الجزر ، والبطاطس .
- العصائد والكورن فليكس .
- الحلبة ومشروب الحلبة .

وذلك بالإضافة لتناول الماء والسوائل بكثرة لتعويض فقد الماء من الجسم .

الأغذية غير المرغوبة التي قد تزيد الإسهال ، مثل:

- الأغذية التي قد تسبب انتفاخاً وعسر هضم مثل الكرنب، والبصل، والحبوب الكاملة ، والفاصوليا .
- اللبن .. وخاصة في حالة وجود حساسية ضد سكر اللبن .
- المشروبات الغنية بالسكريات كالعصائر والمياه الغازية وكذلك الأغذية الغنية بالسكريات الصناعية .. وخاصة سكر السوربيتول .
- المشروبات المحتوية على كافيين وخاصة القهوة .. لأن الكافيين يساعد على افتقاد الماء والسوائل من الجسم .

وإذا كان اللبن من الأغذية غير المرغوبة فى حالات الإسهال إلا أن الزيادة من الأغذية المرغوبة جداً.. حيث يساعد فى مقاومة العدوى المسببة للإسهال.

فى إحدى الدراسات أخذت عينات من بكتيريا (E.Coli) المسببة لعدد كبير من حالات الإسهال ، وقام الباحثون فى العمل بملاحظة تأثير كل من اللبن والزيادة على عينتين من البكتيريا .. ف لوحظ أن البكتيريا التى أضيف لها الزيادة هلكت بسرعة ولم تتمكن من النمو والتكاثر .. بينما ظلت البكتيريا التى أضيف لها اللبن فى حالة نشطة.

ويرجع هذا التأثير إلى احتواء الزيادة على بكتيريا مفيدة (لاكتوباسيلاس) التى تقاوم البكتيريا المعدية.

ولكن هذا التأثير يختص بالزيادة «الحي» الذى لم يخضع لعملية تسخين والذى يُجهز بطريقة بدائية .. لأن التسخين يقضى على بكتيريا الزيادة النافعة.



مشاكل شرك وبشرتك وأظافرك



أسباب أخرى للهالات السوداء تحت العينين

س: أعانى من وجود هالات سوداء تحت العينين رغم أننى أحظى بقدر جيد من النوم، فهل هناك أسباب أخرى ؟

ج: من الأسباب الخفية الشائعة غير السهر ونقص النوم، وجود حساسية ضد بعض الأغذية تؤدي لحدوث التهاب بالأوعية الدموية الدقيقة وخاصة بالمنطقة تحت العينين .. فتظهر بلون غامق بسبب رقة وخفة الجلد بهذه المنطقة.

وفى غالبية الحالات تكون هذه الحساسية ضد نوعين من الأطعمة وهما اللبن أو القمح، واختبار وجود حساسية ضد هذين النوعين، أو غيرهما من الأغذية، يتم الامتناع عن تناولهما لفترة ١٠ أيام ومراقبة ما يحدث ، فإذا تحسنت حالة الغمقان دل ذلك على إيجابية هذا الاختبار.

وفى حالات أخرى يرتبط سبب الغمقان بوجود مشكلة بالكلية أو ضعف بوظيفتها وفى هذه الحالة ينصح بالإضافة لعلاج السبب بتناول كميات كبيرة من الماء النقى يوميًا لا تقل عن ٢ لتر من الماء .. وتقديم الأغذية الغنية بالحمض الأميني أرجينين والذي يعتبر «صديقاً للكلية» وهو يتوافر فى الأغذية مثل : الثوم، والبطاطس ، والأسباراجس ، والبقدونس، والكرفس، والخيار، وفول الصويا، والبنور.

وفى مقابل ذلك يجب الإقلال من تناول اللحوم أو البروتينات الحيوانية، والتي تزيد من العبء الواقع على الكلية، ولكن يمكن تناول البروتين النباتي كالموجود بالحبوب والمكسرات والبنور.

ومن الأسباب الأخرى الخفية لغمقان الجلد تحت العينين تلوث الجسم بمستويات مرتفعة من المعادن الثقيلة كالرصاص . وهذا ما يمكن الكشف عنه باختبار الشعر (Hair Mineral Analysis) .. ولقاومة التأثير السام لهذه المعادن، انظري الجزء الخاص بذلك.

الجلد الجاف وعلاجه بالغذاء



س: أعانى من جفاف الجلد وخشونته . فما النصائح الغذائية المناسبة؟

ج: هناك احتمالان وراء مشكلة حدوث جفاف واضح بالجلد .

الأول: هو نقص الدهون الأساسية (Essential Fats) فى الغذاء والتي من أبرزها الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ وهذا ما يُتوقع حدوثه إذا لم تهتمى بتناول الأغذية الغنية بها كالأسمك الدسمة، والبذور، والزيت الحار، والمكسرات .

وعلاجاً لهذه المشكلة يمكن الاعتماد - مثلاً - على تناول بذور الكتان المطحونة بنثرها على الأطعمة مثل الكورن فليكس .. أو تناول ملعقة يومياً من الزيت الحار أو زيت السمك.

أما الاحتمال الثانى فهو نقص فيتامين (أ) . ويمكن الكشف عنه باختبار بسيط وهو اختبار كف اليد (Palm Test): اثنى أصابعك للوراء وانظري إلى لون جلد الأصابع من ناحية كف اليد . من المفروض أن يظهر فى هذا الوضع بلون مائل للاصفرار . أما ظهوره بلون أبيض أو رمادى فاتح فيعنى وجود نقص بهذا الفيتامين.

ويمكن تعويض هذا النقص بتناول ثمرة جزر يومياً أو أكثر لمدة أسبوعين .. ولاحظى أن الأنواع العضوية تحتوى على كمية مضاعفة من هذا الفيتامين بالنسبة للجزر غير العضوى .. أو تناولى مستحضرات هذا الفيتامين .

علامات الشد بالجلد وعلاجها



س: بسبب زيادة وزني ظهرت علامات بالجلد على هيئة خطوط بلون وردي، فما النصائح الغذائية لمساعدة اختفائها ؟

ج: هذه العلامات تسمى بعلامات الشد (Stretch Marks) وتحدث نتيجة تعرض الجلد في بعض المناطق لشد عنيف مما يؤدي لتمزق بأنسجته المطاطية.

وعلاج هذه المشكلة يكمن في مساعدة الجلد على الالتئام، فبالإضافة لتصحيح السبب، يجب توفير نوعين مهمين من المغذيات المحفزة على الالتئام وهما: الزنك، والدهون الأساسية.

فأنت تحتاجين لتناول جرعة يومية من الزنك تبلغ ١٥ مجم . وبالإضافة لذلك يجب توفير الدهون الأساسية في غذائك بتناول كميات يومية من بذور الكتان ، والسلم، والقرع العسلي.. ويمكن طحنها باستخدام ماكينة طحن حبوب البن. ويفضل كذلك تناول الدهون الأساسية في صورة مستحضر للأحماض الدهنية أوميغا - ٣ .

علاج الشعر الجاف .. بالغذاء

س: كيف أكسب شعري الجاف مزيداً من الحيوية ؟

ج: كل فتاة أو سيدة تعتبر شعرها من أهم أجزاء أو أعضاء جسمها، لكنه ليس كذلك بالنسبة للجسم نفسه.. بمعنى أن جسمك يُوزع المغذيات التي تصله من خلال الغذاء اليومي على أهم الأعضاء الحيوية به كالقلب والكبد والمخ، ويגיע الشعر في نهاية القائمة . فإذا كانت المغذيات التي تصله شحيحة، بسبب نقص أو سوء التغذية، انعكس ذلك بوضوح ويسرعة على حالة الشعر، حيث ظهر جافاً مفتقداً للحياة مائلاً للتقصف والسقوط السريع.

ولذا فإن التغذية الجيدة تعد ركناً أساسياً للاحتفاظ بشعر جذاب.

ولمقاومة مشكلة الجفاف ، يجب زيادة الدهون الأساسية في الغذاء بتناول البذور، والمكسرات ، والأسماك الدهنية.

ويعد زيت كبد الحوت من أفضل الأغذية لمقاومة جفاف الشعر حيث يوفر للجسم الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ .

وتتأوى يوميًا كذلك مقدار ملعقتين من البذور المطحونة بنثرها على الغذاء مثل بذور الكتان، أو بذور القرع العسلي، أو حبوب السمسم.

واستعيني كذلك بمستحضر لمجموعة فيتامينات ومعادن لتأمين حصول الشعر على المغذيات المختلفة.

التنظيم الغذائي لحالات حب الشباب



س: ما النصائح الغذائية للسيطرة على حب الشباب؟

ج: التغيرات الهرمونية خلال مرحلة البلوغ والمراهقة هي السبب الأساسي وراء حدوث حب الشباب.. حيث تجعل الجلد دهنيًا ويحدث انسداد لمسام الغدد الدهنية .. ثم يأتي بعد ذلك عامل آخر وهو حدوث عدوى والتهاب بها.

ولكن في الحقيقة أن الجلد يعتبر من أكبر وأهم أعضاء الإخراج حيث يتخلص الجسم من خلاله من الماء والأملاح والفضلات بل والسموم أيضًا .

ولذا فإنه يعكس حالة الجسم الداخلية . فإذا كانت عملية إخراج الفضلات التي تقوم بها الأمعاء .. وعملية تخفيف المواد الضارة أو السامة التي تدخل الجسم بما في ذلك العقاقير الكيماوية والتي يقوم بها الكبد- لا تحدثان بكفاءة ظهرت الإصابة بحب الشباب في صورة سيئة مشوهة، والعكس صحيح .

ولذا فإنه لمساعدة السيطرة على حب الشباب يجب الاهتمام بعملية «التنظيف الداخلي» للجسم ، والتي من أهم أوجهها مقاومة الإمساك بتوفير حيز كبير للأغذية الغنية بالألياف من الخضراوات والفواكه

والحبوب الكاملة، وتناول قدر وفير من الماء يوميًا، وربما يحتاج ذلك لعمل حقنة شرجية بصورة منتظمة.

كما يحتاج ذلك للامتناع عن تناول الأغذية الجاهزة المختلطة بكيماويات ضارة ترهق الكبد (انظري الجزء الخاص ببرامج تنظيف الجسم). ولأن الأغذية المحمرة فى الزيت أو السمن والدهون الحيوانية (اللحوم الدسمة والألبان الكاملة) يمكن أن تزيد من إفراز الدهون بالجلد فإنه ينبغي أيضًا الحد من تناولها لأقصى درجة.

أما أهم المستحضرات التى يجب توفيرها فهى فيتامين (أ) والزنك.. لأن عدم كفايتها بالجسم يزيد من القابلية لحدوث عدوى والتهاب بالغدد الدهنية.

هذا بالإضافة لضرورة الاعتناء بنظافة البشرة للتخلص من الدهون الزائدة بها حتى لا تتعرض للعدوى.

الغذاء الناقص وسقوط الشعر



س: أعانى من سقوط الشعر فهل هناك شىء ما ناقص فى غذائى؟

ج: هذه هى المغذيات الضرورية لصحة ونمو الشعر والتى يؤدى نقص أحدها أو بعضها لتزايد سقوط الشعر :

● فيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب1) وفيتامين (ب5) .. (أو حمض البانتوثينيك).. وتتوافر بصفة عامة فى البيض ، واللحوم، والأوراق الخضراء للخضراوات ، وخميرة البيرة.

● الزنك .. ويتوافر فى البذور والمكسرات والحبوب الكاملة واللحوم.

● الحديد .. ويتوافر فى اللحوم والحبوب والخضراوات كالسبانخ والبنجر.

● البروتينات .. كالموجودة فى الدجاج ، والحبوب وفول الصويا.

وفى حالة وجود أعراض أخرى مصاحبة لسقوط الشعر كجفاف الجلد، والكسل، والتعب ، وانخفاض الرغبة الجنسية فيحتمل وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية وهو ما يحتاج لفحوصات معينة.

الأظافر المخططة بالطول

س: أعانى من وجود خطوط طويلة بارزة بالأظافر .. فهل يرتبط ذلك بنقص غذائى ما؟

ج: غالباً ما يرتبط ذلك بنقص فيتامينات (ب) .

إن عملية تبييض ومعالجة الأغذية كالغلال والأرز حرمتنا من نسبة كبيرة من فيتامينات (ب) .. فأنت عرضة لهذا النقص إذا كنت تتناولين دائماً الخبز الأبيض و«البيتى بان» وغير ذلك من المخبوزات الحديثة، وكذلك الأرز الأبيض ومنتجات الدقيق الأبيض عموماً .

ولاحظى كذلك وجود علاقة قوية بين نقص فيتامينات (ب) والتوتر النفسى .. فكلما زادت الضغوط النفسية وطالت مدتها زاد استهلاك الجسم لهذه الفيتامينات .

كما يؤدى كذلك تناول الخمور (والعياذ بالله) لنقص فيتامينات (ب) .

ولذا يجب أن تقبلى على زيادة تناول الأغذية الغنية بهذه الفيتامينات مثل الحبوب ، والغلال الكاملة ، وخميرة البيرة، والخضراوات الورقية .. هذا بالإضافة لتناول مستحضرات (ب) وخاصة خلال الفترات العصبية .

مقاومة مشيب الشعر



س: لماذا يشيب الشعر .. وهل يمكن معالجة الشعر الأبيض الشائب ؟

ج: مشيب الشعر عملية فسيولوجية (طبيعية) تحدث مع التقدم فى السن مثل عملية وهن العظام وكلاهما بسبب التغيرات الانحلالية (Degenerative Changes) قال تعالى: ﴿رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا﴾ (مريم: ٤) .

لكن حدوث مشيب الشعر فى سن مبكرة نسبياً (Premature Greying) له أسباب أخرى، فقد يرتبط بعامل وراثى، وفى هذه الحالة يلاحظ أن أكثر من فرد من الأسرة الواحدة يشيب شعرهم فى سن مبكرة .

وربما يرتبط ذلك أيضاً بنقص فيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب١٢) مما يسرع من عملية مشيب الشعر . ولذا فإن توفير فيتامين (ب) المركب يمكن أن يمنع حدوث مشيب الشعر فى سن مبكرة أو يقاوم زيادته .

والشعر يشيب أيضاً فى سن مبكرة تحت تأثير الضغوط النفسية الشديدة والمتكررة .. أو تحت تأثير الصدمات (Shocks) .. ولذا يقال: «هذا أمر يشيب له الشعر» والمقصود تأثيره البالغ على النفس.

ولكن كيف يحدث ذلك ؟

إن مشيب الشعر يستغرق عدة شهور حتى يكتسب الشعر لونا أبيض أو رمادياً .. أما ما يحدث فى حالات المشيب الواضح السريع للشعر فهو أن الضغوط النفسية الشديدة تؤدى لتساقط الشعر غير الشائب وبالتالي يصير باقى الشعر الشائب هو صاحب اللون السائد .

ولكن كيف يصير لون الشعر أبيض أو رمادياً ؟

إن المسئول عن لون شعورنا ، سواء كانت سوداء أو بنية أو غير ذلك، صبغات الميلانين التى تلون الشعر مثلما تلون جلودنا .. وهذه تنتجها خلايا خاصة وهى خلايا الميلانين (Melanocytes) .. وعندما تهلك هذه الخلايا وتقل أعدادها لا تمد الشعر بالصبغة الكافية .. وتتحلل صبغات الميلانين الموجودة بالشعر فيتحول لون الشعر إلى لون رمادى أو أبيض .

ولأن صبغات الميلانين تنتج وتتكون من الحمض الأمينى تيروزين (Tyrosine) .. فإن تقديم مستحضرات هذا الحمض الأمينى بجرعة تبلغ جراماً واحداً يومياً قد يقاوم عملية مشيب الشعر، وربما يساعد فى تلوينه من جديد .

تلوين الجلد .. بالغذاء !



س: هل يمكن تلوين الجلد بمستحضرات طبيعية ؟

ج: تناول البيتاكاروتين يومياً بجرعات كبيرة نسبياً يمكن أن يصبغ الجلد بلون خفيف برتقالى مثل بعض وسائل تلوين الجلد (Tanning) .. ولذلك

يجب تناول مستحضر الليبتاكاروتين يومياً بجرعة لا تقل عن ٢٠ مجم .. أو تناول كوب عصير جزر من الحجم الكبير، أما تلوين الجلد بطرق كيميائية فيعتمد أحياناً على استخدام كريمات تحتوي على مادة (Dihydroxyacetone) والتي تتفاعل مع أحماض أمينية بالجلد فتعطى لوناً ما بين البرتقالي والبني بعد مرور حوالى ثلاث ساعات .

هذا بالإضافة لطريقة التلوين بعمل حمامات شمس لاكتساب لون شبيه بالبرونزى . وهذا التلوين الشمسى يعد أخطر أنواع التلوين (Tanning) لأنه يجعل بشيخوخة الجلد وحدوث التجاعيد ويزيد من القابلية للإصابة بسرطان الجلد وخاصة فى حالات الجلد الأبيض والشعر الأحمر ووجود شامات .

وتزيد الخطورة بدرجة كبيرة مع تناول الكحوليات أثناء عمل حمامات الشمس أو قبلها لأن الكحول يثبط قدرة الجهاز المناعى على إحداث التئام للحمض النووى بالخلايا (DNA) والذى يتأثر ويتلف بسبب فرط التعرض للأشعة فوق البنفسجية .

علاج السيلوليت

س: هل تحقق المستحضرات المضادة للسيلوليت نجاحاً؟

ج: السيلوليت (Cellulite) عبارة عن خلايا دهنية ناشفة أو متصلبة تجعل الجلد ببعض المناطق وخاصة بأعلى الفخذين من الخلف مجعداً .. ويحدث ذلك عندما تتراكم بعض الدهون المشبعة (الصلبة) بالخلايا الدهنية عندما تنخفض قدرة الجسم على «تنظيف نفسه» أو التخلص من الفضلات والسموم .. ولذا تتجه بعض هذه الفضلات للخلايا الدهنية وتتراكم بها كذلك .

ومن الواضح من ذلك أن علاج مشكلة السيلوليت يتوقف على أمرين . الأول الحد من تناول الدهون المشبعة مثل اللحوم الدسمة، والألبان الكاملة ومنتجاتها وكذلك منتجات اللحوم كالهامبرجر وغيرها من الوجبات الجاهزة .

والثانى: هو العمل على تنظيف الجسم والتخلص من الفضلات الضارة..
ولمساعدة ذلك يجب زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه
وكميات وفيرة من الماء .. ولأن الكبد (وهو العضو المسئول عن إزالة
السمية) يحتاج لبعض الفيتامينات للقيام بعملية إزالة السمية
(Detoxification) يجب الانتظام على تناول مستحضر جيد لمجموعة
فيتامينات بالإضافة لزيادة الاهتمام بتناول فيتامين (ج) على وجه
الخصوص (انظري الجزء الخاص ببرامج تنظيف الجسم) .

وبالإضافة لذلك يجب اللجوء لبعض الوسائل الموضعية المساعدة فى
تنشيط الدورة بمناطق تراكم الدهون مثل التدليك، والحك بالفرشاة،
والسباحة.

أما المستحضرات المضادة للسيلوليت فإنها تحتوى على بعض المغذيات
النافعة للجلد ولكن لا يتوقع لها أن تحدث نتيجة واضحة بدون تنظيم
غذائى ونشاط رياضى.

نغز البقع البيضاء على الأظافر



س: أعانى من ظهور بقع بيضاء بأظافر اليد .. فهل هناك نقص
غذائى ما؟

ج: هذه إحدى العلامات المميزة لنقص معدن الزنك.. فوجود هذه البقع
على أصبعين أو ثلاثة يعنى أن جسمك يفتقر للزنك.

إن غذاءك قد يحتوى على قدر جيد من الزنك، ولكن لاحظى أن جسمك
يستهلكه بسرعة خلال فترات التوتر والضغط النفسى .. كما يستنفد
الجسم الزنك بسرعة عند الرجال من خلال الإفراط فى الجماع؛ لأن
السائل المنوى غنى بالزنك.

والعلاج هنا يتطلب زيادة الاهتمام بالأغذية الغنية بالزنك، وأغناها على
الإطلاق المحار .. كما يتوافر فى المكسرات ، والبذور، والفلال الكاملة،
والبيض، وال فول السودانى.

كما يمكن الاستعانة بمستحضر للزنك يوفر الجرعة اليومية المطلوبة والتي تبلغ ١٥ مجم.

البقع البنية وعلاجها



س: ظهرت مؤخراً على ظهر يدي بقع بنية اللون .. فما علاجها ؟

ج: هذه البقع البنية تظهر عند كثير من الناس بعد تجاوز سن الأربعين ويطلق عليها بقع الكبد (Liver Spots). وهي نتيجة لحدوث أكسدة أدت إلى تلف الجلد بهذه المنطقة من الجلد، وهذه الأكسدة ترتبط بالتقدم في السن، أو نتيجة للتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، كما يحدث من خلال عمل حمامات الشمس على شاطئ البحر .

وبناء على ذلك، فإن تقديم مضادات الأكسدة يمنع تكون بقع جديدة .. وخاصة فيتامين (ج) ، وبيتا كاروتين ، وفيتامين (هـ) فيجب زيادة الاهتمام بتوفير هذه الأنواع في الغذاء اليومي بالإضافة لتناولها في صورة مستحضر طبي.

كما يفيد دهان هذه البقع بفيتامين (هـ) .. وذلك بوضع محتويات كبسولة فيتامين (هـ) على مكان البقع يومياً .. إذ يساعد ذلك في تخفيفها لكنه لن يحوها تماماً .

وهذه البقع قد ترتبط أيضاً بالكبد عندما يكسل في القيام بوظيفته في معالجة وتخفيف المواد الضارة والسامة بسبب زيادة العبء الملقى على عاتقه .. ولذا فإنه من المفيد أيضاً الالتزام ببرامج تنظيف الجسم وتدعيم الكبد (انظر الجزء الخاص بهذا الموضوع) .. فيجب زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب والحد من تناول الأغذية الحيوانية وخاصة المحمرة في الزيت أو السمن وكذلك الأغذية الجاهزة والمخلوطة بكيماويات مضافة .

كما يجب زيادة الاهتمام بتناول الماء النقي .. وتناول الخرشوف والجلون لإعطاء دفعة للكبد لتنشيط وظيفته في إزالة سمية المواد (Detox).

خفض الكولستيرول وحرق الدهون



فوائد الكولستيرول

س: هل يعد الكولستيرول مادة سيئة تماماً ولا فائدة منه؟

ج: هذا غير صحيح .. فبدون الكولستيرول يختل عمل الجسم، فالكولستيرول ضرورى للاحتفاظ بحالة صحية جيدة، وأمخاذا تحتوي على الكولستيرول وتحتاج إليه، ويستخدمه الجسم فى تصنيع الهرمونات الجنسية : الالستروجين، والبروجالسترون، والالستوستيرون. ولذا فإن الكبد يقوم بتصنيع الكولستيرول وبكمية أكبر عادة مما نحصل عليها من خلال الغذاء.

ولكن مشكلة أو خطورة الكولستيرول تكمن فى تعرضه للأكسدة التى تحولها إلى دهن مازنخ .. فى هذه الصورة يترسب داخل الشرايين أثناء مروره بها مع تيار الدم.

ونحن الذين نحدث عادة هذه الأكسدة بأنفسنا بعادات غذائية ومعيشية خاطئة من أبرزها وأخطرها الإقبال على تناول الأغذية المحمر أو المقلية بشدة .. فهذه الشرارات (Sparks) التى تولد من عملية الالشتعال والحرق تولد كيماويات مؤكسدة (أو جزيئات أكسجين غير ثابتة) تؤكسد الكولستيرول أو مازنخه .

أما الخطأ الآخر فهو إهمال تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والبذور واللى تمد أجسامنا بمضادات للأكسدة واللى أهمها: فيتامين (ج)، وفيتامين (هـ) وبيتا كاروتين أو فيتامين (أ).

وبذلك فإن خطر ارتفاع الكولستيرول يدعمه ويزيده ما قد تتبعه من عادات غذائية ومعيشية خاطئة.



س: هل يرفع البيض الكولستيرول .. هناك من يقول «نعم» وهناك من يقول «لا» ؟!

ج: هناك عدة حقائق يجب معرفتها عن البيض :

● البيض يحتوى بالفعل على نسبة من الكولستيرول لكنه يحتوى كذلك على الكولين (Choline) والذي يتوافر بنسبة مرتفعة فى صفار البيض.. وهذا الكولين يساعد الجسم فى تمثيل واستهلاك الدهون بما فى ذلك الكولستيرول وهو ما يقلل بالتالى من فرصة تراكم الكولستيرول وارتفاع مستواه بالدم . أى أن الكولستيرول الذى تتأوله مع البيض يتم تمثيله والاستفادة به فى أغراض كيميائية وحيوية مختلفة مثل تصنيع بعض الهرمونات.

● من الطريف أن نعرف كذلك أن البيض يحتوى على نسبة من الدهون غير المشبعة الآمنة، وهى الدهون التى تأتى من مصادر نباتية أساساً ، وخاصة إذا تمت تغذية الدجاجة على أنواع من البذور . إذن فنوعية الغذاء الذى يقدم للدجاج يؤثر على محتواه الغذائى .

● طريقة إعداد البيض لها أيضاً تأثير، فقد ثبت أن قلى البيض فى السمن أو الزيت يكسر أغلب المغذيات النافعة به ويقلل من قيمتها .. بل إنه يفسد كذلك من الدهون النافعة الموجودة به .

● البيضة هى من نتاج الدجاجة ، فإذا صلحت الدجاجة وتغذت غذاءً جيداً صحياً جاءت البيضة سالحة ومرتفعة القيمة الغذائية .

وأفضل أنواع البيض هو البيض العضوى (Organic) الذى يتغذى الدجاج المنتج له على غلال وبذور أو أعلاف طبيعية، أما دجاج «البطاريات» فغذاؤه مجهول !

● بيض الدجاج يعد كذلك مصدرًا ممتازًا للبروتين، والفيتامينات، والمعادن، وبعض الدهون المفيدة ، كما ذكرنا .

● للبيض فترة صلاحية.. ولا ينبغي استخدام البيض الذى انتهت فترة صلاحيته.. على حسب ما يُكتب على بعض الأنواع .

بناء على هذه الحقائق التى ذكرتها الدراسات، فإن بيض الدجاج غذاء صحى لا ينبغي إهماله.. ويفضل تناوله مسلوقةً وليس مقلياً.. وكنا قديماً نقول لمرضى الكولستيرول: لا تتناول أكثر من بيضتين أسبوعياً بحد أقصى، ولكن يمكننا الآن أن نقول تناول حوالى سبع بيضات أسبوعياً بحيث تختار البيض العضوى (أو الفلاحى) وتجهزه بطريقة السلق.. وليس هناك احتمال من حدوث ارتفاع للكولستيرول.

أضرار عقار الإستاتين على الجسم



س: أعالج بعقار ستاتين لخفض الكولستيرول، فما أضراره المحتملة، وما بدائله الطبيعية ؟

ج: عقار ستاتين (Statin) بمشتقاته المختلفة يعمل من خلال تثبيط أنزيم معين ضرورى لتكوين مادة تسمى ميفالونيت (Mevalonate) والتى يقوم الكبد باستخدامها فى تصنيع الكولستيرول ونوع من المغذيات يسمى مساعِد الأنزيم كيو ١٠ (Co-Enzyme Q10 = CoQ10) .. وبذلك ينخفض تكوين الجسم للكولستيرول الداخلى الذى يتكون بصورة طبيعية فى الكبد. ولكن تبعاً لذلك ينخفض أيضاً تكوين CoQ10 .. ومن هنا تحدث أخطر أضرار الاستاتين .

إن هذا النوع من المغذيات التى يكونها الجسم (Co Q10) يعمل لأجل حماية القلب .. ولذا فإن نقصه يتسبب بالتالى فى ضعف عضلة القلب وهو ما قد يؤدى لهبوط أو لفشل القلب (Heart Failure) بالإضافة لأعراض أخرى نتيجة نقص تكوين CoQ10 مثل : تَعَب العضلات وربما الإحساس بتكسير بها، وتَعَب عام بالجسم وهذه الشكوى نسمعها كثيراً نحن الأطباء من المرضى الذين يعالجون بالاستاتين أو ربما بعقارات أخرى لخفض تكوين الكولستيرول.

ولكن هذا التأثير الضار للاستاتين على القلب لا يحدث بين يوم وليلة .. وإنما قد يحدث مع استخدام العقار لفترة طويلة . ولكن حجم هذه المشكلة لم يُقنن بعد .. ومن أسباب ذلك أن الدراسات التي أجريت على هذا العقار استتحت حالات ضعف القلب أو هبوط القلب، وبالتالي لم يعرف مدى تأثير العقار على تقدمها أو العلاقة بين تناوله وبين الوفاة بسبب تفاقم حالات هبوط القلب. ومما نعرفه أيضاً من خلال الدراسات أن النساء بصفة خاصة تزيد قابليتهن لنقص CoQ10 أكثر من الرجال كما تزيد قابليتهن مع العلاج بالاستاتين لضعف المناعة . وبالتالي فإن النساء أكثر تأثراً بأضرار الاستاتين عن الرجال.

وبالإضافة للأضرار السابقة الناتجة عن نقص CoQ10 فإن عقار ستاتين يمكن أن يتسبب في أعراض أخرى مزعجة مثل الدوار، والصداع، وتورم القدمين (رسخ القدم)، وحدوث ارتفاع بمستوى أنزيمات الكبد (ALT,AST) . وتزيد أضرار الاستاتين في حالة الجمع بين تناوله وتناول جرعات عالية من النياسين (فيتامين «ب٣») .. هذا الفيتامين الذي يعمل بدوره على خفض مستوى الكولستيرول .. والذي يعتبر من ضمن الاتجاهات الغذائية الحديثة لخفض الكولستيرول .

وبناء على ذلك يفضل الاعتماد على مستحضرات طبيعية لخفض الكولستيرول مثل الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ بالإضافة للأغذية الغنية بها .. ويجب أن يقتصر استخدام الاستاتين على الحالات الشديدة التي تتطلب مزيداً من السيطرة على مستوى الكولستيرول بالدم.

زيادة الكولستيرول المفيد

س: ما الأغذية التي يمكنني تناولها لرفع مستوى الكولستيرول المفيد؟

ج: الكولستيرول المفيد (HDL) هو النوع من الكولستيرول الذي لا يترسب على جدران الشرايين، بل يقاوم ترسيب النوع الآخر الضار من الكولستيرول (LDL) .. ولا يفضل أن يقل مستواه عن مقدار ٤٥ مجم٪ .

ولتحسين مستويات هذا النوع المفيد، وأيضاً لمساعدة خفض الكولستيرول الكلى ومقاومة أكسدة الكولستيرول الرديء يوصى بتناول هذه الأغذية :

- زيت الزيتون .
- الثوم والبصل النيئ.
- السلمون والماكريل والسردين (الأسماك الدسمة) .
- المكسرات مثل الجوز واللوز والبندق .
- الأغذية الغنية بفيتامين (ج) مثل البرتقال ، والبروكولى، والفلفل الرومى.
- الأغذية الغنية ببيتاكاروتين مثل الجزر ، والسبانخ، والبروكولى.
- عصير العنب وزيت بذور العنب .

ويجب ملاحظة أن افتقار الغذاء إلى الدهون (أقل من ١٠٪ من إجمالى السعرات الحرارية) يقلل من مستوى الكولستيرول النافع.

ارتفاع وانخفاض الدهون الثلاثية



س: ما الأغذية التى تقلل الدهون الثلاثية.. وما الأغذية التى ترفعها؟

ج: أفضل غذاء يقلل الدهون الثلاثية هو الأسماك الدسمة، كالسالمون والسردين والماكريل .. أو يمكنك تناول مستحضر لزيت السمك أو مستحضر للأحماض الدهنية أوميغا - ٣. كما يفيد أيضاً لهذا الغرض تناول فص ثوم يومياً .

وارتفاع الدهون الثلاثية يميل للحدوث بين مرضى السكر فى حالة ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لفترات طويلة.

كما أن الإفراط فى تناول السكريات يحفز على ارتفاع الدهون الثلاثية، وخاصة السكريات المكررة (السكر الأبيض) ، وعصائر الفواكه الجاهزة

المحلاة بسكريات صناعية ، وكذلك الدقيق الأبيض والمخبوزات منه، وكذلك الفواكه المجففة . كما تؤدي الخمور أيضاً إلى ارتفاع الدهون الثلاثية .

وتزيد خطورة ارتفاع الدهون الثلاثية إذا صاحبها ارتفاع للكوليستيرول مما يشكل تهديداً قوياً للقلب .

وفى حالة عدم وجود ارتفاع للكوليستيرول فإن هناك مشكلة أخرى قد تظهر، حيث يصاحب عادة ارتفاع الدهون الثلاثية انخفاض فى مستوى الكوليستيرول النافع المفيد (HDL) وهو ما يستدعى ضرورة التنظيم الغذائى لخفض الأول ورفع الثانى .

أضرار انخفاض الكوليستيرول



س: نحن نعرف أن ارتفاع الكوليستيرول يؤدي لأضرار صحية، فهل هناك أضرار من انخفاضه ؟

ج: الكوليستيرول نوع مفيد من الدهون ويستخدمه الجسم لأغراض مختلفة مثل تصنيع الهرمونات الجنسية . ودائماً هناك اهتمام بارتفاع مستواه لما يمثله ذلك من خطورة وخاصة على صحة القلب والشرايين .

ولكن من الطريف أن نعرف أن انخفاض الكوليستيرول أيضاً ليس أمراً مرغوباً، بل يمكن أن يتسبب كذلك فى حدوث أضرار تلحق بالجسم .

ولكن .. ما المستوى الذى نعتبر عنده وجود انخفاض بقيمة الكوليستيرول ؟

إن الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع اعتبرت وجود قيمة أقل من ١٦٠مجم٪ قيمة منخفضة، وقامت بدراسة التأثيرات الناتجة عن ذلك على عدد كبير من الأشخاص .

لقد كشفت تلك الدراسات بصفة عامة عن أن انخفاض مستوى الكوليستيرول يؤدي لمتاعب صحية وربما يصحبه زيادة فى معدل الوفيات لأسباب مختلفة .

ولكن هناك مشكلتين بارزتين زادت فرصة حدوثهما فى أغلب حالات انخفاض الكولستيرول .

المشكلة الأولى هى زيادة القابلية لحدوث نزيف بالمخ فى حالات الانخفاض الشديد .. وتفسير ذلك هو أن الجدران المحيطة بخلايا المخ تتركب من الدهون والتي تشتمل على الدهون الأساسية (مثل أوميغا -3) بالإضافة لنسبة من الكولستيرول ، ولذا فإنه فى حالات الانخفاض الشديد للكولستيرول تصبح هذه الجدران ضعيفة وربما تحدث تمزقات بالأوعية الدموية الدقيقة المغذية للخلايا .

أما المشكلة الثانية، فقد لوحظ من خلال الدراسات أن انخفاض الكولستيرول يصحبه زيادة فى حالات الاكتئاب . ويفسر الباحثون ذلك بأن المستويات المنخفضة للكولستيرول ربما تؤدى لتقليل تركيز بعض الكيماويات المهمة بالمخ ومنها السيروتونين .. وهى المادة الكيميائية التي تقوم بوظيفة نقل الرسائل بين خلايا المخ والتي تمنحنا الإحساس بالارتياح والطمأنينة .. ولذا فإن نقصها يؤدى لتدنى الحالة المزاجية أو الاكتئاب .

كما أشارت بعض الدراسات كذلك إلى وجود زيادة فى القابلية للإصابة بسرطان الكبد وسرطان القولون على وجه التحديد مع المستويات المنخفضة جداً من الكولستيرول .

الحمض المختزل للدهون

س: ما أحدث المستحضرات المساعدة فى اختزال الوزن ؟

ج: هناك فى الوقت الحالى اهتمام بتقديم نوع من الأحماض الدهنية لمساعدة إنقاص الوزن واسمه (Conjugated Linoleic Acid= CLA) .

يعتمد تأثير هذا الحمض على زيادة فعالية الأنزيمات التي تحفز على تحرير الدهون من مخازنها بالجسم ودفعها إلى تيار الدم لاستهلاكها وحرقتها .

وبالإضافة لذلك، فإنه يقلل من فعالية الأنزيم المختص بتخزين الدهون داخل الخلايا الدهنية وهذا النوع المميز من الأحماض يوجد فى اللحوم ومنتجات الألبان .. ولكن يفضل استخدامه فى صورة مستحضر طبي، وبجرعة محددة للحصول على نتائج جيدة وتختلف الاستجابة لمستحضرات هذا الحمض .. ولكن فى أغلب الحالات تكون نتائج جيدة.

تنشيط حرق الدهون



س: هل هناك أغذية أو مستحضرات تدفع عملية حرق الطعام؟

ج: إن أقوى ما يساعد على زيادة معدل الأيض (معدل التمثيل الغذائى أو حرق الطعام) هو ممارسة الرياضة بانتظام .. ويستمر تأثيرها المحفز على حرق الطعام لنحو ١٥ ساعة بعد انتهاء التمرين.
كما يساعد فى ذلك المغذيات والمستحضرات التالية:

- فيتامينات (ب) .. حيث تساعد فى تحويل الطعام إلى طاقة نستهلكها .
- الشطة الحمراء حيث تحتوى على مادة (Cyanne) التى تنشيط عملية حرق الطعام .
- مستحضرات الحمض (Hydroxycitric Acid = HCA) .. وهو حمض يستخرج من نبات التاماريند (Tamarind) حيث يحفز على زيادة حرق الدهون وتحويلها إلى طاقة .. ويقلل فى الوقت نفسه من تحويل السكريات إلى دهون .
- معدن الكروميوم .. ويوجد فى صورة مستحضرات بأسماء مختلفة .

حصىات بالمرارة بعد إنقاص الوزن



س: هل يمكن أن يتسبب الريجيم القاسى الذى يختزل الوزن بسرعة فى تكون حصىات بالمرارة ؟

ج: هناك علاقة مهمة بين الوزن وحصىات المرارة . فكلما زاد الوزن زادت

القابلية لتكون حصيات المرارة .. ولذا يلاحظ أن غالبية المصابين بحصيات المرارة من السمان وخاصة من النساء .

إذن فإنخفاض الوزن يقلل من القابلية للإصابة بحصيات المرارة .. ولكن يجب الانتباه لهذا الأمر لأن إنخفاض الوزن السريع القائم على نظام غذائي محدود جداً فى كمية السعرات الحرارية والدهون يزيد من القابلية لتكون حصيات المرارة ..

ولكن .. لماذا ؟

إن المرارة تنشط وتتقبض وتفرغ عصارتها المرارية فى الأمعاء الرفيعة عندما نتناول غذاء دهنيًا حيث تقوم هذه العصارة بمساعدة هضم الدهون . وبالتالي فإنه إذا افتقر الغذاء بدرجة كبيرة إلى الدهون قلّت انقباضات المرارة وأصابها شيء من الكسل، وهذا يؤدي بدوره لحدوث ترسيبات لمكونات العصارة المرارية بداخلها وهو ما يؤدي لظهور حصيات المرارة .

وفى دراسة أجريت حول هذه العلاقة وجد الباحثون أن اتباع نظام غذائي محدود السعرات الحرارية يقل عن ٦٠٠ سعر حراري يوميًا مع تناول قدر ضئيل من الدهون أقل من ثلاثة جرامات يوميًا أدى إلى ظهور حصيات المرارة بين ٥٠% من الخاضعين لهذا النظام الغذائي القاسى .

وهذا الضرر يعد أحد الأضرار الكثيرة لأنظمة الريجيم القاسية .. فيجب أن يكون إنخفاض الوزن بطيئًا تدريجيًا .





الوقاية من سرطان الثدي

س: أمى وأختى أصيبتا بسرطان الثدي، كيف أحمى نفسى ؟
ج: من الواضح أن هناك عاملاً وراثياً . والباحثون اكتشفوا حديثاً الجينات المرتبطة بسرطان الثدي وهى تتمثل فى هذه الأنواع (BRCA1 , BRCA2, CERB).

ولا يعنى وجود هذه الجينات أن الإصابة بسرطان الثدي حتمية، وإنما يعنى ذلك وجود قابلية زائدة . فعندما تنشط هذه الجينات فإنها تحفز على نمو خلايا الثدي .. وعندما تنشط بدرجة كبيرة فإنها تؤدى لتزايد نمو خلايا الثدي بشكل مفرط قد يؤدى لسرطان الثدي.

وبناء على ذلك فإنه يجب لمن لديهم قابلية زائدة للإصابة بحكم وجود عامل وراثى تجنب العوامل المنشطة لهذه الجينات ، والتي أهمها زيادة هرمون الإستروجين بالجسم وهو ما يحدث فى حالة اللجوء للعلاج الهرمونى التعويضى (HRT) لمتاعب سن اليأس .. فلتحاولى تخفيف متاعب تلك الفترة بعلاجات طبيعية ولا تلجئى للعلاج الهرمونى الذى يعتمد على تزويد الجسم بإستروجين صناعى .. وتجنبى كذلك تناول حبوب منع الحمل من الأنواع المحتوية على الإستروجين، بافتراض استمرار فترة الخصوبة .. وتجنبى كذلك التعرض للمبيدات الحشرية سواء المنزلية أو المختلطة بالمحاصيل الزراعية، وكذلك الكيماويات التى قد تختلط بأنواع اللحوم غير العضوية أو المجهزة. فقد ثبت أن هناك أنواعاً من الكيماويات، والتي قد تتواجد بالمصادر السابقة، وهى (Dioxins, PCBs, DDT) تعمل بشكل مشابه للإستروجين عند مستقبلات الخلايا أى تجعل الخلايا تتأثر

بها على نحو تأثرها بالاستروجين لوجود تشابه كيميائي (Oestrogen-Mimicking Pollutants) . ولذا يفضل أن تلجئ لتناول المنتجات العضوية بصفة عامة .

كما ثبت أيضاً من الدراسات أن الإصابة بسرطان الثدي تزيد بين السمينات، حيث تعمل الدهون المترسبة كمخازن للاستروجين والأنواع السابقة من الكيماويات . ولذا ينبغي الإقلال إلى أقصى درجة من تناول الدهون المشبعة (اللحوم الدسمة) ، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، وذلك فى مقابل زيادة تناول الخضراوات والفواكه والحبوب .

سرطان الثدي ومضادات العرق



س: هل هناك علاقة بين الإصابة بسرطان الثدي واستخدام مضادات العرق؟

ج: لا أحد يستطيع القول بأن استخدام مضادات العرق (Antiperspirants) يؤدي لسرطان الثدي .. ولكنه ليس من الحكمة أن نمنع إفراز العرق ونؤدى لإغلاق الغدد العرقية بالإبطيين بمستحضرات كيميائية وخاصة الأنواع المحتوية على أملاح الألومنيوم أو بكيماويات أخرى غير مرغوبة مثل البارابينز (Parabens) .. وكلاهما يستخدم في المستحضرات المضادة للعرق، إذ يمكن أن تمتص هذه الكيماويات الضارة وتصل إلى أنسجة الثدي .. وقد تم بالفعل تحديد هذه الكيماويات الضارة بأنسجة الثدي فى حالات من أورام الثدي.

ولذا لا يفضل استخدام مضادات العرق وخاصة الأنواع المحتوية على الألومنيوم الذى يسد فتحات الغدد العرقية، وكذلك الأنواع المحتوية على البارابينز (Parabens) لما لها من تأثير خطر.

ويمكن بدلاً من ذلك استخدام مواد طبيعية مثل الشبة، أو دهان الإبطيين بكمية من خل التفاح، أو من عصير اللفت.

سرطان البروستاتا .. والغذاء



س: ما النصائح الغذائية للوقاية من سرطان البروستاتا أو مقاومته؟

ج: إن سرطان البروستاتا يعتبر السرطان الأول بين الرجال في الوقت الحالي مثل سرطان الثدي بين النساء . وكلاهما يرتبط إلى حد كبير بنفس الأسباب وبالتالي تتطلب الوقاية منهما نفس الإرشادات الغذائية . فيجب الإقلال من تناول الدهون المشبعة (اللحوم الدسمة ومنتجات الألبان الكاملة)، وزيادة كمية الألياف ومضادات الأكسدة في الغذاء بزيادة تناول الخضراوات والفواكه والحبوب .. وتجنب التعرض للكيمائيات المؤثرة على الهرمونات كالموجودة في المبيدات الحشرية، وعدم استخدام مستحضرات هرمون التستوستيرون (كمنشط للرجبة) إلا في الحالات التي يثبت وجود نقص به في أجسامهم .

كما يجب ملاحظة أن زيادة وزن الجسم، والتدخين، أو التعرض لمستويات مرتفعة من الكاديوم (كما يحدث في خلال التدخين) من العوامل المهمة المرتبطة بحدوث هذا السرطان . هذا بالإضافة لأهمية توفير أنواع معينة من المغذيات المقاومة لهذا السرطان مثل أوميغا - ٣ (الأسماك الدسمة وبذور الكتان أو الزيت الحار)، والليكوبين (الموجود بالطماطم الحمراء وصلصة الطماطم)، بالإضافة لتناول مستحضرات من مضادات الأكسدة والتي من أهمها الزنك، وفيتامين (هـ)، وبيتا كاروتين، والسيلينيوم. كما أن تناول بذور القرع العسلي، وفول الصويا ومنتجاته مثل التوفو يقلل أيضاً من القابلية للإصابة.

العلاج الكيماوي .. والغذاء

س: أعالج من السرطان بالعلاج الكيماوي، فهل هناك أغذية تقلل من أضراره الجانبية؟

ج: إن التغذية الجيدة المناسبة يمكن أن تقلل من الأضرار المحتملة للعلاجات الكيماوية وتعزز الحالة الصحية العامة.

فبصفة عامة، يجب الحد من تناول الدهون الحيوانية، وزيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه، وتناول قدر وفير من الماء يومياً لا يقل عن مقدار لتر ونصف اللتر. وكذلك يجب تجنب تناول الأغذية المعالجة أو المجهزة أو المحفوظة، والحد من تناول السكريات.

هذا بالإضافة لتناول أحد مستحضرات مضادات الأكسدة، وخاصة المحتوية على نوع من مضادات الأكسدة يسمى (Co-Enzyme Q10) حيث إن بعض العلاجات الكيماوية للسرطان تؤدي لاستنزاف هذا النوع المهم من مضادات الأكسدة من الجسم.

ومن الطريف أن نعرف أن أنزيم بروميلين (Bromelain) الذى يتواجد فى الأناناس يساعد فى اختزال أو تقهقر الورم السرطانى، ولذا ينصح بعض الباحثين بإضافته للمعالجة الكيماوية وذلك بجرعة ٢ جرام يومياً من خلال الاستعانة بمستحضرات هذا الأنزيم .

ومن الأعراض المزعجة التى قد تصاحب العلاج الكيماوى الغثيان أو التقيؤ والإسهال . وقد وجد أن تقديم فيتامين (ب٦) بجرعة يومياً تبلغ ٥٠مليجراماً تساعد فى مقاومة هذه المشكلة، وكذلك الأغذية الغنية به مثل الموز، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والخميرة، والأوراق الخضراء للخضراوات.

وقد وجد كذلك أن توفير الحمض الأمينى جلوتامين (Glutamine) يوفر الوقاية من أضرار العلاج الكيماوى ويقلل من القابلية للعدوى، ويوجد فى صورة بودرة يمكن إضافتها للعلاج باستشارة الطبيب .. ويؤخذ عادة بجرعة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ جرامات مذابة فى الماء قبل النوم .

التغذية مع العلاج الإشعاعى



س: هل تتطلب مرحلة العلاج الإشعاعى للسرطان توفير مغذيات معينة؟

ج: يعتبر العلاج الإشعاعى، وكذلك مرض السرطان نفسه والعمليات الجراحية من الضغوط التى تلقى بعبتها على الجسم، وتسبب فى زيادة

الكيمائيات الضارة التي تتلف الخلايا أو جزيئات الأوكسجين الحرة غير الثابتة (Free Radicals) . ولذا ينبغي مقاومة هذه الضغوط (Stresses) بزيادة توفير مضادات الأوكسدة فى الغذاء بزيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه والحبوب والبدور .. وأيضاً بتناولها فى صورة مستحضرات طبية .

إن بعض المرضى قد ينصحون بتجنب تناول الفيتامينات والمعادن خلال فترة العلاج الإشعاعي، ولكن فى الحقيقة أن أغلب الدراسات تشير إلى أن توفير مضادات الأوكسدة لا يقلل فحسب من سمية وأضرار الإشعاعات والعقاقير المستخدمة خلال فترة العلاج بل إنها تساعد فى زيادة فعالية العلاج فى قتل الخلايا السرطانية .

ومن أهم هذه الفيتامينات المضادة للأوكسدة فيتامين (ج) على وجه الخصوص والذي قد تظهر أعراض نقصه خلال فترة المعالجة فى صورة حدوث كدمات أو جروح بالجلد وزيادة القابلية للعدوى . ولذا ينصح بتوفيره بجرعة عالية خلال فترة المعالجة تصل إلى ٣ جرامات يومياً .

وقد تظهر أيضاً خلال تلك الفترة الشكوى من الغثيان أو التقيؤ ، ويمكن مقاومتها بتوفير فيتامين (ب٦) بجرعة ٥٠ ملليجراماً مع زيادة الاهتمام بالأغذية الغنية به .

بذر المشمش لعلاج السرطان !



س: هل صحيح أن نوى المشمش يفيد فى علاج السرطان ؟

ج: هذا صحيح ..

لقد استطاع الباحثون فى الفترة الأخيرة استخلاص مركب من نوى المشمش صار يجهز فى صورة مستحضرات طبية ويستخدم ضمن العلاجات المضادة للسرطان .. واسمه : ليتريل (Leatril) أو (B17) .

ويعمل هذا المركب بصورة مشابهة للعلاجات الكيماوية للسرطان، ولكن

من الطريف أنه لا يؤثر على الخلايا السليمة، وإنما يستهدف الخلايا السرطانية فقط!

ولكن كيف يعمل هذا المركب ؟

إنه مركب الليتريل عندما يكسر داخل الجسم يخرج من ضمن مركباته مادة السيانيد (Cyanide) .. وتحتوى الخلايا الطبيعية غير المصابة بالسرطان على أنزيم يحول هذه المادة إلى مادة ثيوسيانيت (Thiocyanate) وهى مادة غير سامة على عكس مادة السيانيد، ويستخدمها الجسم فى تصنيع فيتامين (ب١٢) والذي يسمى كذلك سيانوكوبالامين (Cyanocobalamin) .

ولأن الخلايا السرطانية تفتقد لهذا الأنزيم فإن هذا التفاعل السابق لا يحدث بداخلها وبالتالي تتسمم بمادة السيانيد .

وبالإضافة لهذه الفائدة، فإن من ضمن المواد الأخرى التى تخرج بعد تكسير الليتريل حمض البنزويك (Benzoic Acid) والذي يعمل كمسكن طبيعى للآلام التى يعانى منها المرضى .

الذراع المتورمة بعد استئصال الثدي

س: أجريت جراحة لاستئصال الثدي والغدد الليمفاوية من الإبطين وأصبت بتورم بإحدى الذراعين، فهل هناك علاج ؟

ج: هذا الاستئصال للغدد الليمفاوية أدى لركود السائل الليمفاوى وهو ما أدى لانتفاخ الذراع من أعلى وتورمه .. ولكى تقاومى هذا التورم يجب عمل تمرينات متكررة للذراعين لتثبيط سريان السائل الليمفاوى مع عمل تدليك متكرر للذراعين .

أما من الناحية الغذائية، فيجب تقليل تناول ملح الطعام إلى أقصى درجة (كلوريد الصوديوم)، وزيادة تقديم البوتاسيوم والذي يتوافر فى الخضراوات والفواكه عموماً وخاصة الموز والطماطم والبطيخ والشمام . ويمكنك عمل مشروب لذيذ من الشمام أو الكنتالوب بتجهيزه فى الخلاط

الكهربي مع البذور، وتناوله عدة مرات يومياً . كما يجب تناول كميات وفيرة من الماء النقي.

التاموكسيفين وفول الصويا



س: هل يمكن اعتبار فول الصويا بديلاً طبيعياً لعقار تاموكسيفين للوقاية من سرطان الثدي؟

ج: أغلب سرطانات الثدي ترتبط بزيادة حساسية أنسجة الثدي للإستروجين. وعقار تاموكسيفين (Tamoxifen) يستخدم لكي يشتبك مع مستقبلات الإستروجين عند الخلايا فيمنع بالتالي من تأثير الإستروجين عليها. وقد اتضح من الدراسات أن تأثير التاموكسيفين يصير معدوماً تقريباً بعد خمس سنوات منذ تناوله . ويعيب هذا العقار أنه يتسبب في أضرار جانبية محتملة، مثل زيادة القابلية للإصابة بسرطان الرحم، وحدوث جلطات بالساق (Deep Vein Thrombosis) ، وجلطات بالرئة (Pulmonary Embolism).

أما فول الصويا فإنه يحتوى على مواد إستروجينية أى شبيهة بتأثير الأستروجين الطبيعى وهذه تحتل مكان الإستروجين الداخلى عند مستقبلات الخلايا فتقلل من تأثيره .. بينما يكون تأثيرها كمواد إستروجينية محدوداً .

وبذلك فإن تناول فول الصويا يقاوم زيادة الإستروجين الداخلى أو يقلل من تأثيره بينما يمد الجسم بتأثير إستروجينى محدود من خلال مركباته. ولكن لا ينبغى تناول كميات كبيرة منه حتى لا يصل الجسم بالتالى كميات كبيرة من مركباته الإستروجينية.

وبناء على ذلك فإن تأثير مركبات فول الصويا يتشابه مع تأثير عقار تاموكسيفين ولكنها تتميز عنه بعدم وجود أضرار جانبية.

استشارات غذائية



مزاياء وعيوب الماكروبيوتك

س: نسمع عن نظام غذائي اسمه الماكروبيوتك ، فما المقصود به ؟
ج: نظام الماكروبيوتك (Macrobiotic) يعتمد إلى حد كبير على الفلسفة الطبية الصينية بأن هناك نوعين من الطاقة يسريان بداخلنا وهما طاقة ين (Yin) وطاقة يانج (Yang) ولا بد من تحقيق التوازن بينهما للتمتع بالصحة ومقاومة المرض. وهما متناقضان تماماً كالليل والنهار والأبيض والأسود، فالرجل والنهار يعتبران من طاقة يانج ..

أما المرأة والليل فيعتبران من طاقة ين .. وكذلك الأغذية ، فهي تصنف كذلك بنوعين أحدهما ين والآخر يانج . فاللحوم على سبيل المثال تعتبر يانج وتعتبر بذلك ذكورية ، وبناء على ذلك ، ولتحقيق التوازن بين نوعي ين ويانج نحتاج أحياناً لأغذية من نوع ين وأحياناً لأخرى من نوع يانج.

وفي مجال الماكروبيوتك هناك أيضاً وصايا غذائية خاصة بعضها يتفق مع نظام التغذية العام المثالي، وبعضها لا يتفق معه فمن المتفق عليه، تجنب تناول أو الحد من السكريات ، والدهون ، والمنبهات كالقهوة، والأغذية المعالجة أو المكررة كالأغذية الجاهزة والمحفوظة عموماً .. مع زيادة الاعتماد بوجه عام على الأغذية النباتية كما يوصى هذا النظام بالإقلال من تناول الفواكه وخاصة في فصل الشتاء على أساس أن أنواعاً كثيرة منها تكون خارج موسمها. وهذا يعد من عيوب هذا النظام حيث يحرم الجسم من بعض أنواع مضادات الأكسدة وخاصة فيتامين (ج).

اللحوم وهرمون الذكورة



س: ما دام أن الكولستيرول يدخل فى تركيب الهرمونات الجنسية إذن فتناوله ينشط الرغبة .. ما مدى صحة ذلك ؟

ج: هرمون التستوستيرون هو الباعث للرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. وهو هرمون ذكري لكنه يوجد بنسبة بسيطة بأجسام النساء ولذا فإن نقصه يؤدي لضعف الرغبة الجنسية عند الجنسين وضعف الحافز.

وزيادته عند المرأة ، كما فى حالة بعض أمراض المبيض أو باستخدامه كعلاج بناءً للجسم فى حالات الضعف والنحافة، يؤدي لظهور شعر بالوجه، وخشونة بالصوت ، واكتساب علامات رجولية، أما زيادته عند الرجل فتؤدي للهياج الجنسي وزيادة التحفز وربما العدوانية.

ولأن هذا الهرمون يدخل فى تركيبه الكولستيرول (إحدى الفوائد الإيجابية للكولستيرول) إذن فزيادة تناول الأغذية الغنية بالكولستيرول تؤدي لزيادة تكوين هذا الهرمون . ولذلك اشتهرت الأغذية الغنية بالبروتينات وخاصة اللحوم والألبان الدسمة بأنها تزيد من نسبة هذا الهرمون . ولكن بروتين اللحوم فى حد ذاته ليس هو السبب وإنما يرجع ذلك إلى محتواه المرتفع من الكولستيرول.

ولكن فى الحقيقة أن هناك جانباً آخر يمكن أن يضعف القدرة الجنسية وهو أن كثرة تناول الكولستيرول يؤدي لترسبه بالشرايين بما فى ذلك الشرايين المغذية للقضيب الذكري مما قد يضعف من قوة الانتصاب، هذا بالإضافة لأضرار الكولستيرول الأخرى على الشرايين التاجية المغذية للقلب.

ولذا فإنه ليس من الحكمة أن نلجأ للإفراط فى تناول الكولستيرول بغرض زيادة تكوين الهرمون الذكري . ما دام أن هناك نسبة طبيعية من هذا الهرمون فلا جدوى من زيادة مستواه .. لأن ذلك لن يحقق مزيداً من القدرة الجنسية، على عكس ما يعتقد البعض !



س: صرت مدمنة للشيكلاتة وزاد وزنى .. ماذا أفعل ؟

ج: الشيكلاتة يمكن بالفعل أن تؤدى إلى حالة من الاعتياد الشديد على تناولها ليس بدافع نفسى فقط وإنما بتأثير عضوى كذلك ففى إحدى التجارب وجد أن الفئران المخمورة استطاعت الاستغناء عن الكحول مؤقتاً لكنها لم تستطع الاستغناء عن الشيكلاتة !

إن سبب ذلك يرجع للحالة المزاجية العالية التى يؤدى إليها تناول الشيكلاتة.. وهناك أكثر من سبب لذلك.

فالشيكلاتة تحتوى على مادة تسمى : فينيثيلامين (Phenethylamine) وهذه تعمل على رفع مستوى الدوبامين (Dopamine) بالمخ الذى يرفع الحالة المزاجية . كما تحتوى الشيكلاتة على الكافيين (كالموجود بالقهوة والشاي) والذى يعمل كمنشط ومحفز ويرفع أيضاً من الحالة المزاجية بتأثيره المنشط لإفراز الدوبامين.

كما تحتوى الشيكلاتة على سكريات تمتص بسرعة وتعطى دفعة لمستوى الجلوكوز بالدم مما يمد الجسم بطاقة سريعة تزيل حالة التعب والإرهاق.

كما وجد الباحثون أن زيادة إفراز الدوبامين بالمخ بعد تناول الشيكلاتة تثير حدوث سلسلة من التفاعلات تعزز مستوى الهرمونات بشكل يجعل المرأة أكثر استمتاعاً بالجنس.

ولكى تقاومى تعلقك الشديد بالشيكلاتة جربى استبدالها تدريجياً بنوعيات أخرى من الأغذية الدافعة للطاقة مثل الفاكهة كالتفاح أو الزبادى المخلوط بالفاكهة أو تناول كمية من المكسرات ولمساعدة تنظيم مستوى الطاقة بجسمك يفضل كذلك تناول أحد مستحضرات الكروميوم بجرعة يومية ٢٠٠ ميكروجرام.

احتس من الفواكه غير الناضجة !

س: هل عصير الفواكه يضر الأسنان ؟

ج: إن الفواكه وعصائر الفواكه تحتوى على أحماض، ويؤدى كثرة تعرض الأسنان لهذه الأحماض إلى حدوث تآكل بطبقة المينا الحافظة للأسنان سواء من الأمام أو من الخلف. وإذا صاحب ذلك إهمال فى تنظيف الأسنان فإن السكريات الموجودة بالفواكه يتفاعل معها بكتيريا الفم ويؤدى ذلك لخروج أحماض تزيد من تآكل طبقة المينا وهذا لا يعنى بالطبع أن نتجنب تناول الفواكه أو عصائرها ! .. وإنما يجب الحذر بصفة خاصة من تناول نوعين من الفواكه وعصائرها .. النوع الأول هو العصائر المحلاة المزودة بكربونات أو صودا وهى التى تحدث «طشطشة» عند فتح عبواتها (Fizzy Fruit Juices) لأن هذه النوعية تتميز بأحماض مركزة.

أما النوع الثانى فهو الفواكه وعصائرها من الأنواع غير الناضجة ذات المذاق اللاذع أو المرّ.. فهذا المذاق يعنى ارتفاع نسبة الأحماض بها، ومن أسوأ هذه النوعيات الموالح، والعنب.. فالموالح غير الناضجة تحتوى على نسبة عالية من حمض الستريك .. والعنب غير الناضج يحتوى على نسبة عالية من حمض الطرطريك .. ولذلك اشتهر إدمان النبيذ (عصير العنب المخمر) بأنه يؤدى لتآكل الأسنان .. أما عصائر الفواكه مثل الموز والكمثرى فإنها الأقل ضرراً .

ولتخفيف التأثير الحمضى للفاكهة وعصائرها على الأسنان ، يجب اختيار أنواع الفواكه جيدة النضج، كما ذكرنا، وبراعى تخفيف العصائر بالماء. ويفضل تناول الفواكه أو العصائر مع غذاء قلوئى لمعادلة حمضيتها مثل بضع حبات من اللوز لاحتوائه على الكالسيوم الذى يقلل من حموضة العصائر أو الفواكه .. أو يمكن تناول الفواكه أو العصائر المخلوطة بالزبادى. وإذا كانت بعض الفواكه تضر الأسنان، فإنه فى الوقت نفسه تفيد الأسنان من ناحية أخرى وهى الفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح فمضغ التفاح ينظف الأسنان بأليافه التى تتخلل التجاويف.

أكل السمك فى فصل الشتاء



س: هل تحتاج أجسامنا لمزيد من أوميغا - ٣ فى فصل الشتاء؟

ج: هذا صحيح ..

إن أوميغا - ٣ نوعية مفيدة من الدهون والتي تتوافر فى الأسماك وخاصة الدسمة وفى مستحضرات زيت السمك وتعتبر من ضمن الدهون الأساسية (Essential Fats) التي يجب توفيرها فى غذائنا .. وبالإضافة لأنها تحفظ سيولة الدم، وتقلل الكولستيرول والدهون الثلاثية، وتقاوم الآلام الروماتيزمية ، فإنها تحدث تأثيرات إيجابية على المخ والجهاز العصبى، ولذا يتركز جزء كبير منها بالمخ.

وقد وجد أنه فى فصل الشتاء ينتج المخ كمية أقل من السيروتونين، وهى مادة تعمل كموصل عصبى وتعطينا الإحساس بالراحة الذهنية فهى إحدى «كيماويات السعادة»، وذلك بسبب انخفاض فترة النهار بالنسبة لفصل الصيف، وهذا العامل بالإضافة لخفض تعرضنا للشمس فى الشتاء يجعلنا نميل للاكتئاب فى فصل الشتاء أو لتدنى الحالة المزاجية.

وقد وجد أن توافر أوميغا - ٣ بالمخ يحفز على زيادة إنتاج السيروتونين وأيضاً على زيادة فعاليته.

وبذلك يعتبر زيادة تناول السمك، مع الاستعانة بمستحضرات أوميغا-٣ أحد الحلول الغذائية لمقاومة اكتئاب الشتاء أو الاكتئاب الموسمى.

أضرار الأسبرين على مرضى القلب والضغط



س: هل هناك أضرار من استمرار تناول الأسبرين فى حالات مرضى

القلب للمحافظة على سيولة الدم وما البدائل الغذائية ؟

ج: فى دراسة نشرتها الجريدة الطبية البريطانية (The British Medical Journal) جاء أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويتناولون الأسبرين بصورة منتظمة تزيد قابليتهم لحدوث نزيف خطر.

ولأن غالبية مرضى القلب (قصور الشريان التاجى) يعانون من ارتفاع ضغط الدم فإنهم قد يتعرضون لهذا الخطر المحتمل.

ولكن ذلك لا ينفى أهمية الأسبرين كعقار للمحافظة على سيولة الدم.

ومن الطريف أن بعض الدراسات كشفت كذلك عن أن توفير الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ وفيتامين (هـ) يؤدي لتأثير أفضل من تأثير الأسبرين.

ففى إحدى الدراسات التى أجريت فى جامعة «كامبردج» وجد أن تقديم فيتامين (هـ) بجرعة يومية بلغت ٤٠٠ مجم أدى لخفض القابلية للأزمات القلبية (الجلطات القلبية) بدرجة ٧٥٪ وبزيادة حوالى ٤ مرات بالنسبة للأسبرين.

كما أن الأحماض الدهنية أوميغا -٣ لا تحافظ على سيولة الدم فحسب بل إنها تعمل كذلك على خفض الكوليستيرول والدهون الثلاثية.

وبذلك تعتبر أوميغا - ٣ وفيتامين (هـ) بديلاً قوياً للأسبرين.. ولكن لا يجوز الجمع بين تناولهما فى صورة مستحضرات طبية مع الأسبرين.

وهذا يؤكد مرة أخرى أهمية تناول الأغذية مثل الأسماك الدسمة، والبدور، والمكسرات، وجنين القمح لمرضى القلب.

المياه الغازية وهشاشة العظام

س: أميل لتناول المياه الغازية يومياً.. فهل تؤثر على متانة العظام؟

ج: المياه الغازية الغامقة (الكولا وغيرها) تحتوى على كافيين، كالموجودة بالقهوة والشاي .. وكثرة تناول الكافيين يقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم. ولذا لا ننصح السيدة فى فترة الأربعينيات من تناول هذه المشروبات «السارقة» لصحة العظام.

ومن الطريف أن هناك دراسة أوضحت أن إضافة اللبن إلى القهوة يقلل من تأثير الكافيين الضار على كالسيوم العظام.

ويعتبر مشروب القهوة أكثر احتواءً على الكافيين بالنسبة لباقي المشروبات، وخاصة القهوة المركزة . وعموماً فإنه لا يفضل تناول أكثر من عبوة واحدة من الكولا أو فنجان إلى فنجانين من القهوة الخفيفة يومياً .

البقدونس ومجرى البول



س: هل يعتبر البقدونس خضاراً مفيداً للكلى ومجرى البول؟

ج: يحتوى البقدونس على مركبين هما: ميريسيتيسين (Myristicin) وأبيول (Apiol) والاثنتان يتسببان فى تدفق وإدرار البول.. وخروج كميات متزايدة من البول له فائدة فى مقاومة عدوى مجرى البول وطرد الجراثيم للخارج.. كما أن ذلك من ناحية أخرى يخلص الجسم من السوائل الزائدة المحجوزة التى تؤدى للانتفاخ والتورم.. هذه المشكلة التى تظهر بوضوح بين كثير من الفتيات والسيدات خلال الفترة السابقة لنزول الحيض التى تتسبب فى انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للملامسة وتورم القدمين.

عين الجمال .. والمخ



س: هل لأن عين الجمال شبيهة بفضى المخ فهو مفيد للمخ ؟

ج: الحكم على فوائد الأغذية على حسب تشابهها مع أعضاء الجسم أمر غير وارد .. وقد اشتهر بالفعل عين الجمال (الجوز) منذ زمن بعيد بأنه غذاء مفيد للمخ لأن به حزوزاً أو تجاعيد شبيهة بتجاعيد المخ . ولكن بصرف النظر عن هذا التشابه فإن عين الجمال من المكسرات المفيدة بالفعل للمخ .. ولكن لماذا ؟.

إن تركيب أمخاخنا يعتمد على الدهون، ويوجد نسبة كبيرة منها فى صورة الدهون الأساسية كالموجودة بالأسماك الدسمة وأيضاً كالموجودة بالمكسرات مثل عين الجمال .. وهى من نوع أوميغا - ٣ .

وأثبتت الدراسات بالفعل أن توافر هذه الدهون الأساسية بالغذاء شىء ضرورى لصحة المخ وللوظائف الذهنية ، وأن هناك اختلالات واضطرابات ذهنية وسلوكية ترتبط بنقص هذه الأحماض الأساسية وخاصة عند الأطفال.

فقد وجد أن هناك علاقة بين نقص أوميغا - ٣ بالغذاء والإصابة بالاكتئاب.

وقد وجد أيضاً أن نقص هذه الدهون الأساسية يرتبط بنقص القدرة على التعلم والتركيز عند الأطفال.. وكذلك يرتبط باضطرابات السلوك والنشاط الزائد (Hyperactivity).

ولذا فإن إضافة قدر يومى من المكسرات مثل عين الجمل لغذاء طفلك يعد شيئاً صحياً لتقوية قدراته على التعلم والتركيز والتحصيل الدراسى.

وبالإضافة لذلك فقد كشفت الدراسات كذلك عن وجود علاقة بين نقص بعض مضادات الأكسدة والإصابة بمرض الزهايمر وخاصة فيتامين (هـ) وفيتامين (ج) .. ووجود علاقة أيضاً بين نقص فيتامين (هـ) ومرض باركنسون .. وتعتبر المكسرات عموماً مثل عين الجمل من أغنى المصادر بفيتامين (هـ).

الفيتامين الضار بالجوامل

س: هل هناك أضرار من تناول فيتامين (أ) أثناء فترة الحمل ؟

ج: فيتامين (أ) من الفيتامينات التى تتخزن فى الجسم وفى الكبد على وجه الخصوص، وكذلك فيتامينات (د)، (ك)، (هـ) . ومن خلال الدراسات وجد أن ارتفاع مخزون هذا الفيتامين بالجسم يرتبط بحدوث عيوب تكوينية بالجنين، وقد ثبت ذلك بالفعل من خلال التجارب التى أجريت على حيوانات المعمل.

ولكن يجب ملاحظة أن فرصة ذلك تكاد تقتصر على الصورة الحيوانية لفيتامين (أ) والتى تسمى ريتينول (Retinol) . ولذا لا ينبغى أيضاً تناول

كميات كبيرة من الكبد أثناء الحمل باعتبار أن الكبد من الأعضاء الغنية جداً بالريتينول.

وبصفة عامة لا ينبغي تناول مستحضرات فيتامين (أ) أثناء الحمل، ولكن لا مانع من تناولها ضمن مجموعة فيتامينات ومعادن حيث إن جرعتها من خلال تلك المستحضرات تكون محدودة.

الأعشاب .. والاكتئاب



س: هل هناك ضرر من تناول عشبة سان جونز المضادة للاكتئاب مع حبوب منع الحمل؟

ج: عشبة سان جونز من الأعشاب الشائعة المستخدمة لعلاج حالات الاكتئاب والتي توجد في صورة مستحضرات طبية بأسماء مختلفة.

من خلال الدراسات حول تأثير تلك العشبة على الجسم وجد أنها تُسرِّع من مجريات الأمور الكيميائية داخل الكبد بمعنى أنها تجعل تمثيلها سريعاً.. وربما يؤدي ذلك لضعف فعالية بعض العقاقير.. ولكن ليس هناك دراسات تشير إلى أنها تضعف من تأثير حبوب منع الحمل.

ولكن يجب ملاحظة أن حبوب منع الحمل يمكن أن تحفز على حدوث اكتئاب لأنها تقلل من نسبة بعض الفيتامينات والمغذيات بالجسم، مثل فيتامين (ج).

وهذا لا يعنى بالطبع التوقف عن تناولها، وإنما يفضل أن يقترن تناولها بتناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن التي يتسبب نقصها في تدنى الحالة المزاجية، وخاصة فيتامين (ج)، وفيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب6)، والزنك، والمغنسيوم .

العادة السرية وأضرارها الغذائية



س: هل تؤدي ممارسة العادة السرية لانتقاص بعض المغذيات بالجسم؟

ج: في القرن الثامن عشر ظهر اعتقاد بأن ممارسة العادة السرية تؤدي إلى

الاضطراب النفسى أو إلى الجنون ! كما شاع اعتقاد بأنها تؤدي إلى أضرار أخرى كضعف النظر.

فما الحقيقة ؟

إن ما نعرفه الآن أن الإفراط في ممارسة العادة السرية (وكذلك الإفراط في ممارسة الجماع) يسلب الجسم بعض المغذيات المهمة وخاصة معدن الزنك الذى يتركز بأجسام الحيوانات المنوية.

وفى حالة تعويض ذلك بتقديم الزنك وغيره من المعادن والفيتامينات والدهون الأساسية لا يتوقع حدوث مشكلة.

ولكن فى حالة استمرار نقص الزنك بالجسم يبدأ حدوث مشاكل حيث يؤدي ذلك لتأخر النمو عمومًا بين المراهقين، وإلى ضعف النظر، وإلى زيادة القابلية للإصابة بالاكتهاب . إذن فهناك جزء صحيح من الاعتقادات القديمة الشائعة.

أما من وجهة نظر الطب الصينى والأسويى، فإن الإفراط فى القذف ، سواء من خلال ممارسة العادة السرية أو الجماع، يؤدي لافتقاد الجسم لجزء كبير من الطاقة الحيوية (Vital Energy) والتي يطلق عليها اسم: تشى (Chi) حيث إن هناك جزءًا كبيرًا من هذه الطاقة يتركز بالحيوانات المنوية.

كما يمكن للمرأة أيضاً أن تفقد جزءًا كبيرًا من طاقتها على هذا النحو.

وبناء على ذلك فإن الاعتدال يجب أن يكون هو القاعدة (بالنسبة للممارسة الجنسية بين الأزواج) .. أو كما يقول القول الإنجليزى المأثور: كل شيء باعتدال .. بما فى ذلك الاعتدال نفسه ! (Every thing in

. Moderation, Including Moderation)



الأرز الأبيض والأرز البنى

س: لماذا يفضل خبراء التغذية تناول الأرز البنى ؟

ج: الأرز الأبيض ، وهو النوع الشائع من الأرز، ويكون فى البداية بنيًا ، ثم تزال نخالته من خلال عملية تبييض الأرز فيتحول إلى أرز أبيض.. وهو الشكل الذى يرضى أغلب المستهلكين ولكن فى الحقيقة إن إزالة نخالة الأرز تفقده جزءًا كبيرًا من قيمته الغذائية والصحية.

إنه منذ زمن بعيد اكتشف أطباء الصين أن إزالة نخالة الأرز تفقده نوعًا مهمًا من فيتامينات (ب) وهو الثيامين أو فيتامين (ب1) .. وأنه فى حالة الاعتماد إلى حد كبير على تناول الأرز الأبيض فإن الجسم يتعرض لنقص هذا الفيتامين والذى يؤدي إلى مرض البرى برى (Beri beri).

ولكن فى الحقيقة أن الدراسات الحديثة كشفت عن المزيد من الفوائد الصحية التى تضيع هباء بإزالة نخالة الأرز.

فإذا كان الأرز الأبيض قد يتسبب فى حدوث ارتفاع بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم عند مرضى السكر فإن الأرز البنى ليس كذلك لأنه غنى بالألياف التى تبطئ من امتصاص السكر الناتج عن تمثيل النشويات.

وإذا كان الأرز الأبيض قد يتسبب فى زيادة الوزن فإن الأرز البنى ليس كذلك لأن ارتفاع نسبة الألياف به تجعله يحد من الشهية إلى الطعام، ولذا فإن الاعتماد على تناول الأرز البنى يناسب الذين يريدون إنقاص وزنهم.

والأكثر من ذلك ، أن الباحثين اكتشفوا كذلك عددًا هائلًا من مضادات الأكسدة يتوافر بنخالة الأرز والتى تحمى الجسم من مرض القلب والشيخوخة والسرطانات وهذه مثل : فيتامين (هـ) ، وأنزيم جلوتاثيون (Glutathione Peroxidase) ، وأنزيم ديسميوتيز (Superoxide Dismutase) ، ومساعد الأنزيم - كيو (Coenzyme Q-10)، والأينوسيتول (Inositol Hexaphosphate) ، وغير ذلك .

ومن خلال إحصائيات المعمرين ، لوحظ أن سكان القرى الفقيرة فى

آسيا الذين يعتمدون على تناول الأرز البنى (الأرز بطبيعته الخام ، كما وفره الله تعالى لنا) يتمتعون بحياة صحية وأعمار مديدة بالنسبة لسكان المدن.

فوائد الأرز البسماتى



س: ما الفرق بين الأرز البسماتى والأرز العادى؟

ج: هذا النوع من الأرز موطنه جنوب شرق آسيا واكتسب هذا الاسم نسبة إلى زهرة النبات «بسماتى». ويتميز بحبوب طويلة .. ويتخزن بعد حصده لنحو عام حيث يكتسب مذاقه المميز الشبيه بالمكسرات (Nuty). ومن حيث القيمة الغذائية يتميز بمحتوى أقل من النشويات بالنسبة للأرز الأبيض العادى وهذا يعنى أنه لا يزيد الوزن بنفس درجة الأرز العادى.

كما أن أغلب النشويات به من نوع الأميلوز وهذا يجعله منخفضاً فى معامل السكرية (Glycaemic Index) حيث يبلغ حوالى ٥٨٪ .. ومعنى ذلك أنه لا يحدث ارتفاعاً كبيراً بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم بل معتدلاً.. ويتشابه فى هذه الناحية مع الأرز البنى (المحتفظ ببعض نخالته) . وبذلك فإن الأرز البسماتى يعد آمناً لمرضى السكر بدرجة أكبر من الأرز الأبيض العادى.

وهناك نوعان من الأرز البسماتى ، نوع أبيض ونوع بنى.. ولا شك أن النوع البنى هو الأفضل لاحتفاظه بنسبة أعلى من المعادن والألياف.

نقص البروتين .. له علامات



س: كيف أعرف إذا ما كنت أتناول قدراً كافياً من البروتينات ؟

ج: كما هو معروف للكثيرين، فإن البروتينات يحتاجها الجسم لعملية النمو والكبر، ولتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم. لكن البروتينات تدخل فى الحقيقة فى عمليات كيميائية كثيرة، مثل توليد الطاقة، وتصنيع الهرمونات، وتصنيع الأنزيمات، وضبط الوسط الحمضى - القلوى

بالجسم (PH) . ولذا فإن نقص البروتينات لا يؤثر فحسب على عملية النمو عند الأطفال والمراهقين، لكنه يتسبب فى ضعف الحالة الصحية بصفة عامة ومن أعراض وعلامات ذلك زيادة القابلية للعدوى، وتأخر التئام الجروح، وتدنى الحالة المزاجية (الاكتئاب) ، والبلادة الذهنية، واضطراب توازن الهرمونات، وضعف وظائف الكبد ، والتعب العام، وأيضاً قد يحدث فى الحالات الشديدة تورم بالقدمين . وكل هذه الأعراض ترتبط بنقص أنواع معينة من الأحماض الأمينية التى تمثل وحدات بناء البروتينات.

إننا نحتاج فى اليوم على الأقل لمقدار من البروتينات يبلغ حوالى ١٥٪ من إجمالى السعرات الحرارية، ولا يشترط للحصول على البروتينات تناول اللحوم، إذ يمكن الحصول على هذا القدر المطلوب من خلال تناول وجبتين يوميًا من الأغذية مثل الحبوب، والعدس ، وفول الصويا، والبيض ، والأسماك، والجبن، والبنور، والمكسرات.



س: هل صحيح أن وجبة الإفطار بمثابة «الملك» والعشاء بمثابة «الصلوك» .. كما يذكر القول الشائع ؟

ج: هذا المثل الإنجليزي القديم يحمل قدرًا كبيرًا من الصحة .. والذى يقول (Breakfast like a King , Dine like a Pauper) .

إننا نحتاج للطعام ليمدنا بالطاقة على مدار اليوم، ولذا فإنه من المنطقى أن تكون أهم وجبة هى التى نتناولها فى الصباح .. وليس من المنطقى أن نتناول وجبتنا الأساسية فى أواخر اليوم بحيث نذهب للنوم ونحن لا نزال فى حالة هضم !.. لكنه فى الوقت نفسه ليس من الموافق للكثيرين أن يبدأوا فى تشغيل جهازهم الهضمى لهضم كميات كبيرة من الطعام فى الصباح الباكر عقب الاستيقاظ من النوم! ولكن من المناسب للكثيرين أن يبدأوا فى تناول وجبة إفطار غنية بعد حوالى ساعة من الاستيقاظ من النوم.

ومن خلال هذه الوجبة يجب تناول أغذية من الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء لتزويد الجسم بطاقة تدريجية مثل طبق الفول أو القمح الكامل المخلوطة باللبن (البليلة) ، بالإضافة لبعض الأغذية البروتينية كالزبادى أو الجبن الأبيض أو البيض.

غذاء المراهقين



س: ما نوعية الغذاء المناسب لى، علماً بأننى فتاة فى السابعة عشر من العمر؟

ج: هذا يتوقف على مقدار نشاطك اليومى، أو طبيعة عملك أو دراستك، وأيضاً على حالتك الصحية العامة.

ولكن بصفة عامة، فإنه خلال مرحلة المراهقة يجب تأمين حدوث توازن هرمونى باختيار النوع الجيد من الدهون واستثناء الأنواع الرديئة. فيجب تقليل تناول الدهون الموجودة باللحوم الدسمة، والألبان الدسمة ومنتجاتها، وكذلك الدهون المحولة الموجودة فى الأغذية الجاهزة عموماً .. بينما يفضل تناول نوعيات الدهون الموجودة بالبذور، والمكسرات، والأسماك الدسمة مثل الماكريل والسالمون. ولقاومة مشكلة حب الشباب التى تظهر فى تلك الفترة، يراعى تقليل السكريات، والوجبات السريعة الغنية بالدهون كالهامبرجر، والشورما، والبطاطس المحمرة، مع زيادة تناول الماء والخضراوات والفواكه الطازجة لتنظيف الجسم من الشوائب والمخلفات.

وللسيطرة على وزن الجسم الذى يشهد عادة زيادة مضطردة عند كثير من الفتيات والفتيان يراعى عدم إهمال بعض الوجبات، وإنما يجب تناول عدة وجبات خفيفة على مدار اليوم بالإضافة لضرورة الالتزام بنشاط رياضى.

إن هذه النصائح الغذائية المختصرة : تناول الأنواع الجيدة من الدهون،

وتناول عدة وجبات محدودة وتناول الماء والخضراوات والفواكه، وتقليل السكريات والأغذية السريعة الجاهزة تساعد كذلك المخ على العمل بدرجة أفضل مما يساعد فى زيادة التحصيل الدراسى أو العمل المدرسى بصفة عامة.

الفلفل الأسود والطعام



س: أستخدم الفلفل الأسود على الطعام بكميات كبيرة.. فهل هناك ضرر من ذلك؟

ج: على عكس الاعتقاد الشائع بأن الفلفل الأسود يضر المعدة وربما يسبب القرحة فإنه قد اتضح أنه من التوابل الآمنة بل إن تقديم الفلفل الأسود يزيد من امتصاص المغذيات (الفيتامينات والمعادن) لكنه فى حالات قليلة قد يتسبب فى أعراض حساسية مثل الحكة الجلدية.

إن الفلفل الأسود يحتوى على مركب فعال وهو البيبيرين (Piperine) والذى يزيد من امتصاص المغذيات التي يحتويها طعامنا إلى حد الضعف.

ولذا فإن الفلفل الأسود يعد من التوابل المفيدة للصحة، ومركب البيبيرين لا يوجد إلا فى الفلفل الأسود فلا يوجد فى الفلفل الأبيض، ولا فى الشطة الحمراء.. لكن الشطة الحمراء تتميز بتأثيرات إيجابية أخرى عديدة وتعتبر مصدراً غنياً بفيتامين (ج).

الأغذية المحروقة وخطورتها

س: ما أضرار الأغذية المشوية أو المحمرة أو المعدة بطريقة الباربيكيو؟
ج: كنا منذ فترة قريبة نرجع خطورة هذه الطرق للطهى إلى تولد مواد مؤكسدة (Oxidants) نتيجة حرق الدهون فى النار. ولكن اكتشف الباحثون منذ فترة قريبة وجود ما هو أخطر.. وهى مادة الأكريلاميد المسرطنة (Acrylamide) والتي تتركز بالغذاء المحروق عموماً سواء كان لحوماً أو نشويات كالبطاطس المحمرة. ولكن هناك حدوداً آمنة لهذه

المادة الخطرة، فلا يجب أن يزيد الحد الآمن لها بالغذاء عن مقدار ١٠ أجزاء بالبليون (10 Parts per Billion = 1ppb) .. وقد تندهش حين تعرف أن البطاطس المحمرة (شيبس) الجاهزة قد تصل بها نسبة هذه المادة إلى ما يتراوح ما بين ١,٣٤٠ - ٤٠٠٠ جزءاً .. كما تحتوى البطاطس المحمرة «المنزلية» أيضاً على نسبة عالية عادة.

والأكريلاميد تتولد بتسخين الغذاء عموماً على درجات حرارة عالية ولمدة طويلة سواء كان ذلك باستخدام طريقة الشى، أو القلى، أو الباربيكيو، أو حتى باستخدام الميكروويف.

فماذا تفعل!؟

نظراً لأن كثيراً منا يتناول الأغذية المحمرة والمشوية وبالتالي فإن الحرمان من تناولها ليس منطقيًا، فإنه يراعى بصفة عامة عدم الإكثار من تناولها وألا تتعرض لحرارة عالية أو لمدد طويلة من القلى والتسوية حتى لا تحرق أجزاء منها.

اللبن .. لا يكفى لصحة العظام!



س: هل شرب اللبن مفيد فى تقوية العظام؟

ج: هذا صحيح، لأن اللبن غنى بالكالسيوم وأيضاً بفيتامين (د) الضرورين لبناء العظام .. لكن اللبن وحده لا يكفى لأنه يفتقر لمعادن أخرى ضرورية لصحة العظام من أبرزها الماغنسيوم والبورون . فالماغنسيوم يعمل مع الكالسيوم فى الحفاظ على كتلة العظام . والبورون من المعادن الضرورية لترسيب الكالسيوم بالعظام مثل فيتامين (د).

وهذه المعادن (الكالسيوم، والماغنسيوم، والبورون) تتوفر فى الأوراق الخضراء للخضراوات، والحبوب، والبذور، والمكسرات.

أما فيتامين (د) فلا مشكلة فى الحصول عليه لأنه يتكون بالجسم تلقائياً من خلال التعرض لأشعة الشمس.

ولذا فليس اللبن وحده كافيًا لصحة العظام، وإنما لا بد من الغذاء المتكامل والذي قد يغنى عن الاعتماد على تناول اللبن.
ومن الطريف أن نعرف أن كثرة تناول اللبن قد تؤدي لضعف العظام، على عكس ما هو متوقع !!

فمن خلال دراسة أجريت في الولايات المتحدة حول هذا الموضوع واستمرت لمدة ١٠ سنوات واشتملت على آلاف النساء، وجد الباحثون أن النساء منهن اللاتي يتناولن مقدارًا يوميًا من اللبن يبلغ كوپين أو أكثر تزيد قابليتهن لحدوث كسور بعظمة الحوض (Hip Fracture) بحوالى ٤٥٪.

ولكن ما تفسير هذه العلاقة التي تبدو غريبة ؟!

إن كمية البروتين الكبيرة التي توجد فى اللبن (وكذلك الأغذية البروتينية عمومًا كاللحوم) تتحلل إلى وحدات أصغر وهى الأحماض الأمينية.. وهذه الأحماض الأمينية عندما تزيد بالجسم ترفع من درجة حموضة الدم (PH) فيحاول الجسم مقاومة ذلك للاحتفاظ بالوسط الكيميائى الطبيعى للدم والذى يتميز بدرجة خفيفة من القلوية تبلغ حوالى (7.4 PH) وذلك بسحب كمية من الكالسيوم من العظام لمعادلة الحموضة الزائدة بأملح الكالسيوم القلوية.

عجائب قشرة البرتقال



س: فى المطعم الصينى يقدمون اللحوم مع شرائح من قشر البرتقال..
فهل ذلك لمجرد الزينة أم لفائدة صحية ؟!

ج: اكتشف الباحثون وجود فائدة لذلك ، فقشر البرتقال يحتوى على مركبات تسمى : فلافونات (Polymethosylated Flavones= PMF_s) وهى فى الحقيقة جزء من الصبغات الملونة له.. ووجد أنها تؤدي لخفض الكولستيرول الكلى والكولستيرول الضار (LDL) بفعالية تفوق أحيانًا العقاقير الحديثة !

ولذا فإنه في المرة القادمة عندما تتناول غذاء دسماً ، كاللحوم، اجعل قشر البرتقال من ضمن محتويات الوجبة.

البطاطا .. لحماية الجسم وزيادة مناعته

س: يوجد على «الإنترنت» إعلانات عن مستحضر اسمه (DHEA) لتقوية الجسم.. فما المقصود به؟

ج: هذا نوع من الاسترويدات التي تفرزها الغدة الكظرية .. واسمه (Dehy-droepiandrosterone = DHEA) يمكن اعتبار هذه المادة بمثابة «أم الهرمونات» إذ يمكن أن ينشأ منها هرمونات مختلفة حسب حاجة الجسم.

إن هذه المادة (DHEA) تحمينا من المرض وتقدم لنا فوائد عظيمة.. مثل: تقوية الجهاز المناعي، ومساعدة السيطرة على أمراض المناعة الذاتية (مثل مرض الروماتويد)، ومقاومة السرطان حيث تتميز بخصائص تقاوم التلف الذي تتعرض له المادة الوراثية (DNA) بفعل المواد المسرطنة أو الأشعة فوق البنفسجية. كما تحمي من الإصابة بتصلب الشرايين، وتساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، وتحسن من وظيفة القلب، وتقاوم التهابات أنسجة المخ . وتقاوم بصفة عامة حدوث التغيرات الانحلالية التي تحدث مع التقدم في السن.

ونظراً لهذه الفوائد العظيمة، صار هناك إشادة باستخدامها في صورة مستحضر طبي .. ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث لا يمكن اعتبار هذه المادة نوعاً من الفيتامينات أو المكملات الغذائية.. ولا بد من تناولها تحت إشراف طبي .

وعموماً، فإنه يمكن تعزيز هذه المادة بالجسم بتناول غذاء بسيط متوافر بين أيدينا وهو البطاطس الحلوة أو البطاطا .. حيث تعتبر مصدراً نباتياً لهذه المادة المفيدة، وللحصول على هذه الفائدة يجب تناولها بكمية كبيرة.

كما تعتبر البطاطا من أغنى الأغذية بالبيتاكاروتين والتي تمثل واحداً من أهم مضادات الأكسدة.

أغذية الأحماض النووية



س: هل هناك مستحضرات تقاوم التغيرات الانحلالية التي تحدث مع التقدم فى السن؟

ج: من أبرز هذه المستحضرات مضادات الأكسدة .

كما أمكن تجهيز مستحضرات من الأحماض النووية (Nucleic Acids) . إن هذه الأحماض هى وحدات البناء للمادة الوراثية (DNA, RNA) التي توجد بكل خلايا الجسم .. وتجديد هذه المادة يبطئ من حدوث عملية الشيخوخة.

إن الدراسات التي أجريت على الحيوانات ومن خلال بعض الاستنتاجات بالنسبة للإنسان، وجد أن تقديم هذه المستحضرات يمكن أن يزيد من العمر الافتراضى، ويدعم المواصفات الصحية بصفة عامة، ويزيد من طاقة الجسم بما فى ذلك الطاقة الجنسية، ويحافظ بصفة خاصة على سلامة الجلد وحمائته من ظهور التجاعيد والبقع البنية.

كما يمكن تزويد الجسم بهذه الأحماض النووية من خلال تناول بعض الأغذية الغنية بها، وأهمها: السردين، وعيش الغراب، والأسباراجس، وجنين القمح، والسالمون، والسبانخ.



دليلك للحصول على أهم الفيتامينات والمعادن والدهون الأساسية



| المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام | فيتامين (هـ) |
|------------------------------------|----------------------------------------|
| | الزيوت (أغنى المصادر بالترتيب): |
| ٢٥٠ | زيت جنين القمح |
| ٩٢ | زيت الصويا |
| ٨٢ | زيت الذرة |
| ٦٣ | زيت دوار الشمس |
| ٢٨ | زيت السمسم |
| ٢٤ | زيت الفول السوداني |
| | البذور والمكسرات: |
| ٥٢ | بذور دوار الشمس |
| ٢٢ | الجوز (عين الجمل) |
| ٢١ | اللوز |
| ١١ | كاشيو |
| ١١ | الفول السوداني (المقلي) |
| ٢ | البيكانز |
| | الحبوب والفلال: |
| ٢٨ | جنين القمح |

| المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام | فيتامين (هـ) |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ٢٠ | فول الصويا |
| ١٥ | نخالة الأرز |
| ٨ | الفاصوليا البيضاء |
| ٨ | نخالة القمح |
| المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام | بيتا كاروتين (أغنى المصادر بالترتيب) |
| ١٧,٦ | المشمش (المجفف) |
| ٩,٢ | الخوخ (المجفف) |
| ٨,٨ | البطاطس الحلوة أو البطاطا (المطبوخة) |
| ٧,٩ | الجزر |
| ٤,١ | السيانخ (النيئة) |
| ٣,٥ | البرقوق (النيئ) |
| ٣,١ | القرع العسلى |
| ٣,٠ | الكنثالوب |
| ٢,٢ | البنجر |
| ١,٣ | الجريب فروت |
| ١,٣ | المانجو |
| ١,٢ | الخس |
| ٠,٧ | البروكولى (مطبوخ) |

| المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام | بيتا كاروتين (أغنى المصادر بالترتيب) |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ٠,٥ | كرنب بروسيل |
| ميكروجرام/ وجبة صغيرة | حمض الفوليك (أغنى المصادر بالترتيب) |
| ٥٣٩ | كبد دجاج - نصف فنجان مسلوق |
| ١٣٤ | بامية محفوظة - نصف فنجان مطبوخة |
| ١٣٦ | عصير برتقال - فنجان |
| ١٣٠ | سبانخ - نصف فنجان مطبوخة |
| ١٢٠ | فاصوليا بيضاء - نصف فنجان مطبوخة |
| ١١٤ | فاصوليا حمراء - نصف فنجان مطبوخة |
| ١٠٠ | فول صويا - نصف فنجان مطبوخة |
| ١٠٠ | جنين القمح - أوقية واحدة |
| ٨٨ | اسبراجاس - نصف فنجان مسلوق |
| ٨٥ | لفت - نصف فنجان مسلوق |
| ٧٠ | حمص - نصف فنجان |
| ٦٥ | بذور دوار الشمس - أوقية واحدة |
| ٥٣ | بروكولى - نصف فنجان مسلوق |
| ٥١ | بنجر - نصف فنجان |
| مليجرام/ وجبة صغيرة | فيتامين (ج) (أغنى المصادر بالترتيب) |
| ١٦٥ | الجوافة - ثمرة واحدة |

| مليجرام/ وجبة صغيرة | فيتامين (ج) (أغنى المصادر بالترتيب) |
|-------------------------|-------------------------------------|
| ١٤١ | فلفل أحمر حلو - ثمرة واحدة |
| ١١٣ | كنتالوب - نصف ثمرة متوسطة |
| ٩٥ | فلفل أخضر حلو - ثمرة واحدة |
| ٩٤ | باباز - نصف ثمرة |
| ٨٤ | فراولة - فنجان واحد |
| ٧٥ | عصير جريب فروت - ثمرة واحدة |
| ٧٤ | كيوى - ثمرة واحدة |
| ٧٠ | برتقال - ثمرة واحدة |
| ٥٢ | بروكولى - نصف فنجان |
| ٤٥ | طماطم مطبوخة - فنجان واحد |
| ٣٦ | بروكولى - نصف فنجان |
| ٣١ | فاصوليا خضراء - نصف فنجان |
| وحدة دولية/ ١٠٠ جرام | فيتامين (د) (أغنى المصادر بالترتيب) |
| ٤٧٠٠ | ثعبان البحر |
| ١٥٠٠ | سمك بلتشارد |
| ١٥٠٠ | سردين - طازج |
| ١٠٠٠ | رنجة - طازجة |
| ٨٠٠ | سالمون أحمر |
| ٥٠٠ | ماكريل |

| وحدة دولية/ ١٠٠ جرام | فيتامين (د) (أغنى المصادر بالترتيب) |
|-------------------------|-------------------------------------|
| ٢٢٥ | رنجة - معلبة |
| ٢٠٠ | تونا |
| ١٠٠ | لبن |
| مجم/ وجبة صغيرة | الكالسيوم (أغنى المصادر بالترتيب) |
| ٣٣٧ | جبين ريكوتا - نصف فنجان |
| ٣٣٦ | جبين بارميزان - أوقية واحدة |
| ٣٠٠ | لبن - فنجان |
| ٢٦٣ | ماكريل بالعظم - معلب ، ثلاث أوقيات |
| ٢٢٥ | زيادى - أربع أوقيات |
| ١٩١ | سالمون بالعظم - ثلاث أوقيات |
| ١٣٥ | تين مجفف - ٥ ثمرات |
| ١٣٠ | سردين بالعظم - أوقية واحدة |
| ١١٨ | توفو - نصف فنجان |
| ٩٩ | لفت - نصف فنجان |
| ٨٩ | بروكولى - نصف فنجان |
| ٦٥ | فول صويا - نصف فنجان |
| ٦٠ | حمص - نصف فنجان |
| ٤٥ | فاصوليا بيضاء |

| مجم / وجبة صغيرة | البوتاسيوم (أغنى المصادر بالترتيب) |
|---------------------|------------------------------------|
| ٨٤٤ | بطاطس مسلوقة - ثمرة متوسطة |
| ٨٢٥ | كنتالوب - نصف ثمرة |
| ٧٤٢ | أفوكادو - نصف ثمرة |
| ٦٥٤ | بنجر - نصف فنجان |
| ٦٤٥ | خوخ مجفف - خمسة أنصاف |
| ٦٢٦ | قراصيا - عشرة أنصاف |
| ٥٣٦ | صلصة طماطم - فنجان واحد |
| ٥٦٠ | زيادى - فنجان |
| ٥١٧ | فاصوليا بيضاء - مطبوخة نصف فنجان |
| ٤٨٦ | فول صويا - نصف فنجان |
| ٤٨٢ | مشمش مجفف - عشرة أنصاف |
| ٤٧٢ | عصير برتقال طازج - فنجان واحد |
| ٤٥٨ | بدور قرع عسلى - أوقيتان |
| ٤٥٥ | بطاطا مطبوخة - نصف فنجان |
| ٤٥١ | موز - ثمرة واحدة |
| ٤٢٦ | لوز - أوقيتان |
| ٤١٩ | سبانخ مطبوخة - نصف فنجان |
| ٤١٩ | رنجة - ١٠٠ جرام |
| ٤١٨ | لبن - فنجان واحد |
| ٤٠٦ | ماكريل - ١٠٠ جرام |

| مجم / وجبة صغيرة | البوتاسيوم (اغنى المصادر بالترتيب) |
|---------------------|-------------------------------------|
| ٤٠٠ | فول سوداني - أوقيتان |
| مجم / وجبة صغيرة | الزنك (اغنى المصادر بالترتيب) |
| ١٠٣ | محار - مُدخَّن ، ثلاث أوقيت (٨٥ جم) |
| ٦٣ | محار - نيئ بدون صدف، ثلاث أوقيت |
| ٧ | كبدة بتلو - مطبوخة ، ثلاث أوقيت |
| ٦ | لحم كابوريا - مطبوخ، نصف فنجان |
| ٥ | لحم تركي أحمر - ١٠٠ جرام |
| ٤ | لحم كابوريا - مدخن، نصف فنجان |
| ٣ | قرع عسلى - أوقية واحدة |
| مجم / ١٠٠ جرام | السيالينيوم (اغنى المصادر بالترتيب) |
| ٢,٩٦٠ | بندق برازيلي |
| ٨٠ | تونا - فى الماء |
| ٧٨ | بذور دوار الشمس - مقلية |
| ٧٦ | تونا - فى الزيت |
| ٧٢ | محار - مطبوخ |
| ٧٢ | كبدة دجاج - مطبوخة |
| ٧١ | دقيق كامل او أبيض |

أنواع الأحماض الدهنية بالزيوت المختلفة :

| أنواع الأحماض الدهنية ونسبتها المئوية | | | | الزيت |
|---------------------------------------|----------|-----------------|-------|--------------------|
| أوميغا-٣ | أوميغا-٦ | أحادية اللاتشبع | مشبعة | |
| ٥٧ | ١٦ | ١٨ | ٩ | بذر الكتان (الحار) |
| ١٠ | ٢٢ | ٦٢ | ٦ | الكانولا |
| ٧ | ٥٤ | ٢٤ | ١٥ | الصويا |
| ٥ | ٥١ | ٢٨ | ١٦ | الجوز |
| ١ | ٨ | ٧٧ | ١٤ | الزيتون |
| - | ٣٣ | ٤٩ | ١٨ | الفاول السودانى |
| ١ | ٦١ | ٢٥ | ١٣ | الذرة |
| - | ٧٧ | ١٣ | ١٠ | العصفر |
| - | ٤١ | ٤٦ | ١٣ | السوسم |
| - | ٦٩ | ٢٠ | ١١ | دوار الشمس |

**** ملاحظة:**

- زيت الزيتون يحتوى على أعلى نسبة من الدهون أحادية اللاتشبع مما يجعله أكثر أماناً على صحة القلب والشرايين ..
- ولاحظ أن زيت الكانولا والزيت الحار يحتويان على أفضل نسبة من أوميغا-٣ مما يعزز من قيمتهما الصحية.

الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ :

| مجم / ١٠٠ جرام | المأكولات البحرية (أغنى المصادر بالترتيب) |
|-------------------|-------------------------------------------|
| ٢٢٩٩ | الماكريل (الأطلسي) |
| ١٦٥٨ | الرنجة (الهائي) |
| ١٥٧١ | الرنجة (الأطلسي) |
| ١٤٤١ | الماكريل (الهائي) |
| ١٣٥٥ | السالمون |
| ١١٧٣ | التونا |
| ٨٤٣ | القرش |
| ٨١٤ | السالمون |
| ٦٨٨ | المحار |
| ٤٨٠ | الجمبري |
| ٣٧٢ | الكابوريا |
| مجم / ١٠٠ جرام | الأسماك المعلبة (أغنى المصادر بالترتيب) |
| ٢٠٥٥ | الأنشوجا |
| ١٦٥١ | السالمون |
| ١٦٠٤ | السردين |
| ١٣٨٩ | الرنجة |
| ٧٠٦ | التونا - في الماء |
| ١٢٨ | التونا - في زيت الصويا |

أهم المراجع

- **New Optimum Nutrition Bible, Patrick Holford.**
- **Super Foods, Steven Pratt Kathy Matthews.**
- **Food your Miracle Medicine, Jean Carper.**
- **The Healing Herbs, Castleman.**
- **Food Remedies, Selene Yeager.**
- **Secrets of Longevity, Dr. Maoshing , ni.**
- **How we Heal , Morrison .**
- **500 Health and Nutrition Questions Answered, Patrick Holford.**

- الأبحاث والمؤتمرات العلمية.

الفهرس

| | |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ٣ | مقدمة |
| ٥ | خصائص الأغذية والجمع بين تناولها |
| ١١ | أغذية ضرورية على مائدة طعامك |
| ٢١ | الأنزيمات مفاتيح الصحة |
| ٢٦ | برامج تنظيف الجسم |
| ٣١ | المعادن الثقيلة .. خطريهدد صحتنا |
| ٣٩ | البروبيوتك .. إضافة غذائية تمنحك الحيوية |
| ٤٤ | الهوموستتين .. مؤشر مهم لصحة قلبك وعمرک الافتراضى |
| ٥٥ | أخطاء وأضرار غذائية .. ابتعد عنها |
| ٦٣ | فيتامينات ومعادن ضرورية |
| ٧١ | مختارات من الأغذية الصحية |
| ٧٩ | النصائح الغذائية لمتاعبك الصحية |
| ١٠٢ | مشاكل شعرك وبشرتك وأظفرك |
| ١١٢ | خفض الكوليستيرول وحرق الدهون |
| ١٢١ | الوقاية والعلاج من الأمراض السرطانية |
| ١٢٨ | استشارات غذائية |
| ١٤٧ | دليلك للحصول على أهم الفيتامينات والمعادن والدهون الأساسية |
| ١٥٧ | المراجع |

