

الغذاء وصحة البروستاتا



ماذا نأكل ..

للوقاية والعلاج من متاعب البروستاتا ؟



■ البروستاتا والغذاء :

غدة البروستاتا لا تتأثر فحسب بعوامل التقدم فى السن ، أو بالكبت الجنىسى ، أو بالمشاهد المثيرة ، أو بالناحية الوراثية إلى آخره من العوامل المسببة للتضخم ، أو الالتهاب ، أو السرطان .. وإنما تتأثر كذلك بما نأكله . فعادتنا الغذائية تلعب دوراً مهماً وملموساً فى التأثير على صحة البروستاتا سواء بالسلب أو بالإيجاب، وأيضاً فى تماثل الغدة للشفاء مما أصابها من متاعب.

والدراسات الحديثة حول هذا الموضوع كشفت عن وجود علاقة قوية بين بعض الأغذية المعينة وصحة البروستاتا .. فتعالوا نتعرف على أبرز هذه الاكتشافات الغذائية لنجعل الغذاء سلاحاً قوياً فى مواجهة متاعب البروستاتا المزعجة.

■ النظام الغذائى المناسب لصحة البروستاتا :

اجعل غذاءك بصفة عامة مرتفعاً فى نسبة الألياف - الخضراوات والفواكه - وفى نسبة الكربوهيدرات المعقدة - الحبوب الكاملة والمخبوزات من الدقيق الكامل - ومعتدلاً فى نسبة البروتينات - اللحوم والطيور - وقليل الاحتواء على الدهون وخاصة الدهون الحيوانية - الزبدة والقشدة و السمن والألبان الدسمة .
إن هذا النظام الغذائى هو النظام الغذائى المثالى لصحة الجسم بصفة عامة.

البروستانا والدهون

الدهون ثلاثة أنواع : دهون مشبعة - مثل الموجودة فى اللحوم، والألبان الدسمة ، والأغذية الحيوانية عمومًا - ، ودهون متعددة اللاتشبع - مثل أغلب الزيوت النباتية كزيت الذرة - ، ودهون أحادية اللاتشبع - مثل زيت الزيتون، وزيت الكانولا ، وزيت الأفوكادو .

والنظام الغذائى الصحى ينص على ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة على الربع بالنسبة لكمية الدهون كلها .. وعلى أن نتناول الدهون متعددة اللاتشبع بمقدار ربع آخر .. بينما نأخذ النصف الباقى من الدهون أحادية اللاتشبع كزيت الزيتون وزيت الكانولا .

ووجد الباحثون أن هناك علاقة بين كثرة تناول الدهون المشبعة وخاصة المأخوذة من اللحوم الحمراء وزيادة الإصابة بسرطان البروستاتا. حيث تزيد القابلية للإصابة بين آكلى اللحوم بكثرة بحوالى ٢,٦٤ مرة بالنسبة للذين لا يقبلون على تناول اللحوم بكثرة.

وتذكر دائماً أن نزع الدهون الظاهرة من اللحوم الحمراء لا يعنى خلوها من الدهون المشبعة ؛ لأن هذه الدهون تختبئ بين أليافها العضلية .. وأمام هذه الحقائق يجب عليك الإقلال من الدهون الحيوانية عمومًا - الدهون المشبعة - وخاصة الموجودة فى اللحوم الحمراء .. وزيادة الاهتمام بتناول زيت الزيتون وزيت الكانولا .

■ أغذية غير مرغوبة (ممنوعة أو بكميات قليلة) :

- السكر الأبيض ، والدقيق الأبيض .
- الكافيين (القهوة والشاي والكولا والشيكولاته) .. [وخاصة لحالات التهاب البروستاتا].
- الأغذية الحريفة .. [بالنسبة لحالات التهاب البروستاتا].
- الدهون المهدرجة [السمن الصناعى].
- المواد الكيماوية المضافة للأغذية.
- مواد أخرى ضارة بصحة البروستاتا : الكلور ، والفلورايد ، والألومنيوم ، والزئبق ، وصبغات الشعر ، والعقاقير الكيماوية المستخدمة دون استشارة طبية ، واستعمال البطاطين الكهربائية ، إلى آخره.

■ أغذية مرغوبة (يجب توفيرها لمرضى البروستاتا):

وهذه تشتمل على أنواع عديدة من الأغذية التى تدعم البروستاتا بما تحتويه من مغذيات ضرورية لها .. كما أن بعض الأغذية المعينة تلعب دوراً فى مقاومة متاعب البروستاتا والشفاء منها ، هذا بالإضافة للاستعانة ببعض المكملات الغذائية التى تساعد فى الشفاء من الحالات المرضية وذلك كما يتضح من العرض التالى لأهم الأغذية المرتبطة بصحة البروستاتا.

■ خمس وجبات من الفواكه والخضراوات تحميك من السرطان !

لا تزال أهم نصيحة غذائية لتقليل القابلية للإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات ومنها سرطان البروستاتا زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة ، والابتعاد عن الأغذية الحديثة الغنية بالدهون والمختلطة بالمواد الكيماوية المضافة .. وينصح الباحثون بالمعهد القومى الأمريكى للسرطان بتناول خمس وجبات من الخضراوات والفواكه يومياً على الأقل .. ولكن لماذا نتمسك بالخضراوات والفواكه؟

إن من أهم أسباب ذلك احتواءها على فيتامينات ومعادن ومغذيات أخرى تعمل كمضاد للأكسدة (Antioxidants) .. إليك هذا المثال التوضيحي لأهمية مضادات الأكسدة : إن ثمرة التفاح المقطعة سريعاً ما تصاب بلون غامق بسبب تعرضها للهواء - أو الأكسجين - وذلك لأنها لا تحتوى من الداخل على مضادات للأكسدة توقف هذا التفاعل الذى يسببه الأكسجين - الأكسدة - أما قشرة التفاحة الحمراء فلا يتغير لونها لاحتوائها على مضادات للأكسدة . فمضادات الأكسدة تحمى خلايا الجسم من حدوث تفاعلات ضارة بها تُعجل بالشيخوخة ، وتحفز على الإصابة ببعض الأمراض ومنها السرطان.

ابحث عن البيتاكاروتين

■ السلاح القوي ضد سرطان البروستاتا :

مجموعة الخضراوات والفواكه الطازجة عندما تهضم وتتحلل داخل الجسم يخرج منها عدة مواد مضادة للسرطانات ، ومنها سرطان البروستاتا . من أهم هذه المواد ما يعرف باسم «بيتا كاروتين» .. أو ما يسمى بسابق فيتامين (أ) بمعنى أنه المادة التى ينتج عنها فيتامين (أ). لقد كشفت دراسة حديثة عن سرطان البروستاتا أنه خلال السنة السابقة لنشوء سرطان البروستاتا عادة ما تفتقر أجسام المرضى إلى البيتا كاروتين حيث تنخفض جرعة ما يتناولونه يومياً من البيتا كاروتين إلى أقل من ١,٧ مجم - حوال ٢١٠٠ وحدة دولية - مما يجعلهم معرضين للإصابة بحوالى الضعف مقارنة بغيرهم ممن يحرصون على تناول جرعة يومية من البيتا كاروتين تزيد عن ٢,٧ مجم - حوالى ٤٤٠٠ وحدة دولية - وفى دراسة أخرى اتضح أن تقديم البيتا كاروتين يقلل من تطور التغيرات التى تسبق حدوث السرطان والتى تظهر بالخلايا تحت المجهر (Percancerous Cell Changes) .

ويعتقد أن ذلك يرجع إلى حدوث التثام للمادة الجينية بهذه الخلايا.

أين تجد البيتا كاروتين ؟

إن هذا النوع من الفيتامينات رغم فائدته العظيمة كمضاد للأكسدة ومقاوم للإصابة بالسرطان نجده فى العديد من الأغذية البسيطة من الخضراوات والفواكه وخاصة ذات اللون الأصفر أو البرتقالى . ويعتبر الجزر أغنى مصادره .. كما يتوافر فى الكانتلوب ، والقرع العسلى ، والبطاطا ، والخضراوات الورقية وخاصة السبانخ.

ويعد البيتا كاروتين أحد أنواع عائلة كبيرة تسمى الكاروتينويدات (Carotenoids) .. والتي لا تزال تكتشف أنواع جديدة منه حتى الآن .. والتي من أفضل المغذيات المضادة للأكسدة ولحدوث السرطانات.

كما تحتوى الخضراوات والفواكه بصفة عامة على مواد أخرى مضادة للسرطان غير البيتا كاروتين والتي من أبرزها الليوتين (Lutein) والذى يتوافر فى البروكلى ، والبسلة الخضراء ، والكرفس ، والسبانخ ، وكرنب السلطة .. وكذلك الليكوبين (Lycopene) والذى يتوافر فى الطماطم بصفة خاصة .. وكذلك مادة (PEITC) والتي تتوافر فى الجرجير بصفة خاصة والتي اتضح أنها تقاوم السرطانات وخاصة سرطان الرئة عند المدخنين .

■ مقدار حاجتك من البيتا كاروتين :

ثمرة جزر واحدة تفى بالملوب :

كثير من الباحثين فى مجال التغذية الواقية من السرطانات ينصحون بتناول جرعة يومية من بيتا كاروتين تتراوح ما بين ١٠٠٠٠-٢٥٠٠٠٠ وحدة دولية . وهذه الجرعة يمكن توفيرها بسهولة بتناول طبق من الخضراوات وآخر من الفواكه يومياً .. أو بتناول ثمرة جزر كبيرة يومياً ، حيث تحتوى على حوالى ٢٠٠٠٠ وحدة دولية من البيتا كاروتين . وفى حالة عدم إمكانية ذلك لسبب ما يجب ضمان حصول الجسم على البيتا كاروتين من مستحضراته الطبية.

الليكوبين ..



هذا الدواء الهائل المتوفر فى الطماطم !

هل تصدق أن هذه الصبغات الملونة والتي تعرف بالليكوبين (Lycopene) والتي تعطى ثمار الطماطم لونها الأحمر المميز يمكن أن توفر الحماية ضد سرطان البروستاتا بنسبة تصل إلى ٤٥ ٪ !

ينتمى الليكوبين إلى عائلة الكاروتينويدات التى تضم كذلك بيتا كاروتين الموجود فى الجزر . كما يوجد الليكوبين فى بعض النباتات الأخرى مثل الفراولة ، لكن الطماطم تعد أغنى مصادره على الإطلاق.

فى إحدى الدراسات التى أجريت فى جامعة هارفارد بقسم الصحة العامة، وجد الباحثون أن تناول عشر وجبات أسبوعياً من الطماطم وأغذية ومنتجات الطماطم والفراولة يقلل من القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا بحوالى ٤٥٪ بالنسبة للذين لا يهتمون بتناول هذه الأغذية الغنية بالليكوبين .

■ الطبخ المسبك والطبخ المسلوق وغدة البروستاتا :

كما لاحظ الباحثون أن شعوب أوروبا الجنوبية ودول حوض البحر المتوسط عموماً حيث ينتشر استخدام الطماطم والصلصة فى إعداد الأغذية تقل بها نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بدرجة واضحة بالنسبة لشعوب شمال أوروبا وأمريكا حيث يقل استخدام الطماطم والصلصة فى إعداد الأطعمة.

■ الرجل المكرونة الاسباجيتى :

ويذكر الباحثون بجامعة هارفارد أنه كلما زادت كمية الليكوبين زادت درجة حماية البروستاتا من السرطان .. وكانت أغلب كمية الليكوبين المستخدمة فى تلك الدراسات التى قام بها الباحثون متمثلة فى صوص المكرونة الاسباجيتى.

■ كيف يحمى الليكوبين غدة البروستاتا ؟

الليكوبين لا يصل فحسب لأنسجة البروستاتا ، ويتركز بها وإنما يتواجد كذلك فى أعضاء أخرى كالكبد والكلية ويعتبر أكثر أنواع الكاروتينويدات تركيزاً فى تيار الدم . وفى هذه المناطق يعتبر الليكوبين وسيلة الجسم الفعالة التى يعتمد عليها بدرجة كبيرة كمضاد للأكسدة ووقف تأثير الشقوق الحرة المدمر للخلايا والمسببة للعديد من الأمراض مثل التهاب المفاصل ، ومرض القلب ، والكتاراك ، والسرطان . وتوافر الليكوبين بالجسم يمتص أو يعادل ويخفف هذه الشقوق الحرة .. وهو ما يقوم به أنواع أخرى من مضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وفيتامين (هـ) .. لكن الليكوبين يعد أقواها تأثيراً حيث تزيد فعاليته كمضاد للأكسدة بحوالى الضعف بالنسبة للبيتا كاروتين وبحوالى عشر مرات بالنسبة لفيتامين (هـ).

■ أدوية حديثة من الطماطم :

ونظراً إلى أهمية الكبيرة لليكوبين فقد قامت بعض شركات الدواء بإنتاج مستحضرات من خلاصة الطماطم بغرض زيادة مستوى الليكوبين بالجسم مثل مستحضر (Lyc - O - Mato) والذى يحتوى كذلك على زيت الطماطم ، وبيتا كاروتين ، وفيتامين (هـ) ويعتبر بذلك من أقوى المستحضرات المضادة للأكسدة والمضادة لسرطان البروستاتا.

■ كيف تغذى جسمك بالليكوبين ؟

هذه هى أهم مصادر الليكوبين :

الطماطم الطازجة :

وجد الباحثون أن امتصاص الجسم لليكوبين من الطماطم الطازجة يتم بصورة أفضل من مستحضرات الطماطم مثل عجينة الطماطم (Pasta) ، وصلصة الطماطم (Sauce).

صلصة الطماطم :

كما وجد الباحثون أن وجود الزيت مع الصلصة يزيد من درجة امتصاص الليكوبين .. أى أن تناول الصلصة الحمراء المجهزة مع الزيت أفضل من تناول الصلصة الحمراء الخام بدون زيت .
ولكن يجب ملاحظة أن الإكثار من التوابل الحريفة - مثل الشطة الحمراء والفلفل الأسود - أثناء تجهيز الصلصة للطعام يزيد من درجة التهاب البروستاتا.

الفراولة :

الفراولة أيضاً تعتبر مصدراً جيداً لليكوبين .. ووجد أن تناول مقدار نصف فنجان من الفراولة يومياً يقلل القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا .

الفلفل الأحمر الحلو والجريب فروت الأحمر :

وهما أيضاً من المصادر الغنية بالليكوبين .. ويمكن تناول الجريب فروت الأحمر فى صورة عصير.



فول الصويا .. الصديق الوفى لغدة البروستاتا !



■ البحث فى خبايا الغذاء الأسيوى :

بين العالم الغربى والعالم الأسيوى فرق كبير واضح فى نسبة حدوث السرطانات بما فى ذلك البروستاتا .. فسرطان البروستاتا أكثر انتشاراً فى أوروبا وأمريكا بالنسبة لآسيا . ومن الطريف كذلك أن نسبة الإصابة ارتفعت بين اليابانيين الذين هاجروا لأمريكا عن اليابانيين المتواجدين فى أوطانهم الأصلية .

ووجد الباحثون أن سر ذلك يكمن فى بعض الأغذية الأسيوية التقليدية والتي لا تنتشر فى المجتمعات الغربية ، والتي من أبرزها فول الصويا ومنتجاته العديدة .. إذ تحتوى منتجات الصويا على مواد طبيعية مضاد للسرطان والتي من أبرزها ما يسمى بالكيمائويات الضوئية (Phytochemicals) مثل الأيزوفلافونات (Isoflavones) ، ومثبطات البروتياز (Protease Inhibitors) والصابونيات (Saponins) .

وهذه المواد الواقية تعمل بصور مختلفة .. فعلى سبيل المثال ، يعتقد أن توافر الأيزوفلافونات يثبط الإنزيمات الضرورية لنمو وانتشار أنواع كثيرة من السرطانات ومنها سرطان البروستاتا .

وليس ذلك فحسب ، فمن الأخبار الأخرى السارة أن الاهتمام بتناول منتجات الصويا يمكن أن يبطئ أو يؤخر حدوث تضخم البروستاتا .

■ منتجات الصويا :

وفى جنوب شرق آسيا وخاصة فى اليابان وتايوان يزيد اعتماد السكان على فول الصويا الذى يصنعون منه منتجات عديدة مختلفة مثل :

- الميسو (Miso)
- التوفو (Tofu)
- لبن الصويا
- لحم الصويا
- جبن الصويا
- صوص الصويا
- الصويا النابت (Soy Sprouts)
- التامارى
- الشويو (خليط من الصويا والقمح).

وفى تايوان يبلغ دخل الفرد اليومى من برويتين الصويا حوالى ٣٥ جراماً على الأقل.

ولذا ليس غريباً أن تقل نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بدرجة كبيرة بين اليابانيين والتايوانيين مقارنة بالأمريكيين الذين لا يقبلون على تناول منتجات الصويا.

ما هو التوفو؟

التوفو أحد منتجات الصويا التى يقبل على تناولها اليابانيون بكثرة .. والتى صارت تتوافر عندنا فى المنطقة العربية فى بعض المحلات الكبرى (Super Markets) .. وهى عبارة عن حُساء سميك أبيض شبيه بالجبن ويتميز التوفو بقيمة غذائية عالية إذ يحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم تفوق الموجودة بأنواع الجبن العادية ، ونسبة عالية من الحديد والبروتينات فضلاً عن احتوائه على نسبة عالية من الأيزوفلافونات الواقية من سرطان البروستاتا. كما يتميز كذلك بقدر غير مرتفع من السعرات الحرارية حيث مقدار نصف فنجان حوالى ١٠٦ سعراً حرارياً فقط.

ما هو الميسو؟

أما الميسو فهو نوع مالح من التوابل المجهزة من فول الصويا، والتي تستخدم على نطاق واسع في اليابان في تطيبب الأطعمة وعمل الأحذية، ويصنع الميسو من حبوب الصويا ، وحبوب أخرى كالشعير أو الأرز بالإضافة للملح ونوع من الفطور - مثل الجبنة الروكفورد - وتكمن فوائده في احتوائه على الصويا والحبوب الأخرى بالإضافة للفطور المفيدة.

■ لبن الصويا وفوائده :

ويجهز من حبوب الصويا بعد نقعها لفترة معينة وعصرها .
ويعد من أفضل مصادر البروتين فضلاً عن خلوه من الدهون
الحيوانية المسببة لمتاعب القلب والشرابين .. كما أنه يناسب
تماماً الحالات التي تعاني من حساسية ضد اللبن البقرى بسبب
عدم تحمل أجسامهم لسكر اللبن (اللاكتوز).



الألياف الغذائية نقاوم الأمراض الهرمونية!



الألياف (Fiber) هي جدران الخلايا النباتية والتي تتركب أساساً من السيليلوز .. وهي لا تغذى الجسم بشيء.. فهي لا تهضم ولا تمتص وإنما تخرج مع البراز .. ورغم ذلك فإن فوائدها الصحية غاية في الأهمية.

فالألياف تزيد كتلة الفضلات مما يحمى من الإصابة بالإمساك. والألياف تعرقل امتصاص الكوليسترول في الأمعاء وتساعد على طرده خارج الجسم .. ونفس الشيء ينطبق على السكريات .. ولذا فهي مفيدة لأمراض القلب والشرايين ومرض السكر .

والألياف تقاوم أو تقلل القابلية للإصابة بسرطان القولون؛ لأنها تنظف أو تكتس القولون من الفضلات والسموم والمواد المسرطنة وتخرج بها مع البراز.

وحديثاً اكتشف الباحثون كذلك أن هناك علاقة بين تناول الألياف بوفرة ضمن الغذاء اليومي وخفض القابلية للإصابة بالسرطانات المرتبطة بالتغيرات الهرمونية .. ويعتد سرطان البروستاتا مثلاً لذلك .. وكذلك سرطان الثدي عند النساء . ومن ناحية أخرى فإن الألياف تقي من السرطان بمقاومتها لاكتساب وزن زائد؛ لأنها تعطي إحساساً بالامتلاء والشبع فضلاً عن انخفاض قيمتها من السعرات الحرارية.

ونحن ننصح بزيادة الاعتماد على الخضراوات والفواكه لتوفير الوقاية من سرطان ومناعب البروستاتا .. وفى الوقت نفسه تعد هذه الأغذية مصدرًا جيدًا للألياف ، والتي تتوافر كذلك فى الحبوب والغلل وخاصة الأنواع الكاملة غير منزوعة القشر.

ونصح بأن يكون زيادة تناول الألياف تدريجيًا حتى يعتاد الجهاز الهضمى على وجودها بوفرة.. وان يكون ذلك مقرونًا بزيادة تناول الماء، وكذلك بفضل تناول مستحضرات للكالسيوم والحديد والزنك لن الألياف تحتوى على ما يسمى بالفيتيت (Phytates) وهى مواد قد تعرقل امتصاص هذه المغذيات السابقة.

ويجب التأكيد هنا على أن توافر الألياف بالغذاء اليومى أحد مقومات الغذاء المثالى الصحى بوجه عام .. وأن نقص الألياف بالغذاء ، وهو ما تتسم به أغلب الأغذية الحديثة ، كان سببًا لزيادة بعض الحالات المرضية وخاصة السمنة وبعض السرطانات.



البرسيم والحبوب مضادان للسرطان!



يحتوى البرسيم الأحمر بصفة خاصة (Red Clover) وكذلك البرسيم الحجازى على مركبات مضادة للسرطان وأهمها الجينيستين (Genistein) والذى يعد البرسيم من أغنى مصادره . كما تتوافر نفس المادة فى الحبوب مثل الفاصوليا الناشفة ، واللوبيا أم عين سوداء.

يعتبر الجينيستين أحد أنواع الأيزوفلافونات (Isoflavones) المعروفة بتأثيرها القوي كمضاد للسرطانات.

إن هناك اعتقاد صينى شائع بأن أغلب أغذية الماشية تفيد الإنسان .. والبرسيم أحد هذه الأغذية، والتي يتناولها الصينيون كغذاء مفيد لحمايتهم من السرطان .. وقد أكدت الدراسات صحة هذا الاعتقاد إلى حد ما.

■ السمسم والذرة للوقاية من السرطان

وجد الباحثون أن بعض الأغذية من الحبوب وخاصة السمسم والذرة تحتوى على مركب يسمى أينوسيتول هيكسافوسفيت (Inositol Hexaphosphate = IP6) يوقف نشاط سرطان البروستاتا .. وفى حيوانات التجارب يؤدي لتحول الخلايا السرطانية إلى خلايا طبيعية كما يوجد أيضاً هذا المركب فى الأرز والقمح.

■ زيوت السمك لوقف نشاط سرطان البروستاتا

الزيوت السمكية تحتوى على نوعية مميزة من الأحماض الدهنية تعرف باسم أوميغا ٣ (Omega - 3 Fatty Acids) وقد اتضح أن هذه النوعية من الأحماض الدهنية وخاصة حمض (Eicosapentaenoic Acid = EPA) وحمض (Docosahexaenoic Acid = DHA) تقاوم وتوقف نشاط أنواع عديدة من السرطانات ومنها سرطان البروستاتا .

الثوم ونأثيره العجيب على البروستاتا



عشرات الفوائد الصحية تكمن في فص الثوم العجيب ! فالثوم يضبط ضغط الدم .. ويقاوم تجلط الدم .. ويقلل الطفيليات المعوية .. ويقاوم البكتيريا والفيروسات، ويزيد من كفاءة الجهاز المناعي إلى آخره من الفوائد المهمة. أما عن علاقة الثوم بالبروستاتا .. فبالإضافة إلى أنه يتمتع بخصائص تجعله مضاداً حيوياً طبيعياً، ومفيداً بالتالي في حالات عدوى والتهاب البروستاتا والمثانة والمجاري البولية عموماً ، فإنه يعد كذلك من أقوى الأدوية الطبيعية لمقاومة سرطان البروستاتا.

لقد ثبت ان تقديم الثوم بوفرة يحمى من السرطان، ويقاوم انتشار الخلايا السرطانية .. ويعمل الباحثون ذلك بعدة وسائل .. فمركبات الثوم تثبط أو تعرقل عمليات التمثيل الغذائي داخل الخلايا السرطانية .. وتقاوم كذلك تكاثر هذه الخلايا .. كما أنها من ناحية أخرى ترفع من قدرة الجهاز المناعي على التصدي للخلايا السرطانية الغريبة ومهاجمتها .

كما وجد الباحثون أيضاً أن مركبات الثوم تثبط تكون المواد المسرطنة المعروفة باسم نيتروزامينات (Nitrosamines) والتي تتكون داخل الجسم من النيترات والنيتريت وكلاهما من المواد المستخدمة في حفظ الأغذية مثل اللحوم ومنتجاتها والمخللات .

كما يذكر الباحثون أن مادة الإليسين الموجودة بالثوم ، وهى أبرز المركبات الفوسفورية به ، تعمل كمضاد قوى للأكسدة، مما يحمى الخلايا من التأثيرات المدمرة لها.

كما يحتوى الثوم كذلك على مادة الجيرمانيوم ومعدن السيلينيوم ويعتقد أن كلاهما له كذلك تأثير مضاد للأورام السرطانية.

لقد وجد الباحثون فى المعهد القومى الأمريكى للسرطان أن هناك تفاوتاً ملحوظاً فى نسبة الإصابة بالسرطان بين المجتمعات التى تتناول الثوم والبصل كغذاء تقليدى والمجتمعات التى لا تهتم بتناول هذين النوعين بالتحديد من الأغذية.

ولاشك أن هذه الحقائق العلمية يجب أن تجعلنا نهتم بتناول الثوم كغذاء تقليدى لتوفير الحماية لنا من السرطان وغيره من أمراض العصر.

كيف تستخدم الثوم كعلاج للتهاب البروستاتا؟

بالإضافة للفوائد العديدة للثوم فإنه يتميز بتأثير مضاد للعدوى البكتيرية مما يجعله دواء طبيعياً مناسباً لحالات التهاب البروستاتا.

تذكر الدراسات الحديثة أن كل فص ثوم متوسط الحجم يعادل فى قوته كمضاد حيوى مقدار ١٠٠ ألف وحدة من البنسلين .

وعلى حسب درجة العدوى وشدتها تتوقف جرعة المضاد الحيوى المستخدم.. وعموماً فإن الجرعة المناسبة فى حالات التهاب البروستاتا تبدأ من حوالى ٦٠٠ ألف وحدة بنسلين أى ما يعادل ٦ فصوص من الثوم يومياً .

يمكنك تناول هذه الجرعة على مدار اليوم بطرق مختلفة مثل تجزئة فص الثوم لعدة أجزاء صغيرة وبلعها مع الماء.



البروكلى وباقى اعضاء عائلته لحمايتك من السرطان !



البروكلى أو القرنبيط الأوروبى والخضراوات التى تنتمى لنفس العائلة النباتية (Cruciferous) مثل الكرنب ، والقرنبيط العادى تحتوى على مركبات كيميائية (Sulfurophane) وجد أنها توقف فعالية المواد المسرطنة .. كما تحتوى على اندولات تؤثر على تمثيل هرمون الاستروجين بشكل يجعلها تحمى من حدوث السرطانات المرتبطة بالهرمونات والتى منها سرطان البروستاتا وسرطان الثدي .

الأحماض الأمينية الثلاثة المخففة لمتاعب البروستاتا

الأحماض الأمينية (Amino Acide) هى الوحدات التى يتكون منها البروتينات - كاللحوم - التى نأكلها .. ويوجد منها أنواع كثيرة.

والباحثون وجدوا حديثاً أن هناك ثلاثة أنواع محددة من هذه الأحماض الأمينية ترتبط بصورة مباشرة بمتاعب البروستاتا ، وهى :

– الجليسين (Glycine)

– الألنين (Alanine)

– حمض الجلوتاميك (Glutamic Acid)

فى إحدى الدراسات التى اختبرت فعالية هذه الأحماض الأمينية الثلاثة قُسم المصابين بتضخم البروستاتا (BPH) إلى مجموعتين ، وقدم لإحدى المجموعتين خليط من هذه الأحماض الأمينية الثلاثة بينما قدم للمجموعة الثانية حبوب زائفة عديمة المفعول (Placebo) واستمر هذا العلاج لبضعة

أسابيع ، وكانت نتيجته على النحو التالى بالنسبة لأفراد المجموعة التى تناولت مستحضر الأحماض الأمينية :

- ٩٢٪ حدث لهم انخفاض فى حجم البروستاتا .
 - ٩٥٪ حدث لهم انخفاض فى عدد مرات الذهاب للتبول أثناء الليل .
 - ٨١٪ زالت عنهم مشكلة الرغبة الملحة للتبول وعدم القدرة على الانتظار.
 - ٧٣٪ انخفض عندهم عدد مرات التبول بصفة عامة.
 - ٧١٪ حدث لهم ارتياح عام.
- أما أفراد المجموعة الأخرى التى تناولت الحبوب الزائفة فلم يظهر بينهم أى تحسن .

وهذه الأحماض الأمينية توجد فى أغذية مختلفة ، ولكن استخدامها فى المعالجة يفضل أن يكون من خلال تناولها بجرعات متكررة فى صورة مستحضرات طبية .. وهناك أنواع كثيرة من مستحضرات الأحماض الأمينية.

