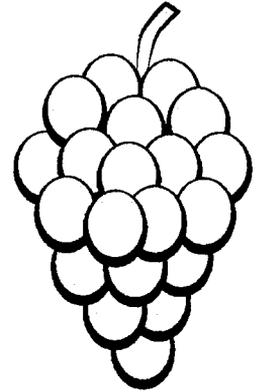


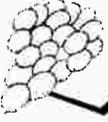
نظرة .. لما نأكله اليوم

• الإنسان البدائي كان أسعد حظاً بطعامه

عن إنسان العصر الحالي !!

• هذه هي مزار " طعام اليوم " ..





نظرة .. لما نأكله اليوم ..



الإنسان البدائي كان أسعد حظاً بطعامه عن إنسان العصر الحالي !!

لا شك أننا نعيش في عصر مليء بالأضرار الصحية ، وأن تطور الإنسان ووسائل التكنولوجيا الحديثة أحد مصادر هذا الضرر رغم ما هيأته لنا من سُبُل الراحة . ولنتأمل ، بالنسبة للغذاء ، ما يأكله إنسان العصر الحالي، وما كان يأكله الإنسان البدائي الذي عاش على ما يجده حوله في الطبيعة من ثمار يقطفها وحيوانات يصطادها ويأكلها، والذي كان لا يزال في بداية عهده بمعرفة الزراعة .

فتشير دراسة أجريت حول هذا الموضوع أن طعام الإنسان الأول كان بوجه عام أفضل صحياً من طعام الإنسان الحالي !! وكانت ميزاته بوجه عام أنه طعام قليل الدهون غني بالألياف والفيتامينات خاصة فيتامين "جـ" المعروف بفعالته في مقاومة الأمراض .. وهو ما يجعله يتفوق على طعام الإنسان في الوقت الحالي بصفة عامة، إذ تزداد به نسبة الدهون ويقل به الألياف .. علاوة على أهم من ذلك وهو تعرّضه للكيمائويات الضارة سواء بسبب استخدام المبيدات الحشرية للقضاء على الآفات الزراعية ، أو بسبب طرق الحفظ أو المعالجة الحديثة كما سيتضح .. هذا إلى جانب اتباع إنسان العصر الحالي لعادات غذائية سيئة لم يعرفها الإنسان البدائي .. فلا شك أنه أكثر فهماً إلى الطعام ، يميل إلى كثرة التنوع والابتكارات الغذائية التي لا يخلو الكثير منها من الأضرار .. كالشاورمة ، والهامبورجر، والمخللات ، والمسبكات ، والحلويات .. إلخ .

ولنتبين مرة أخرى أهمية الفرق بين النظام الغذائي للإنسان البدائي وإنسان العصر الحالي بشيء من التفصيل :

فبالنسبة للدهون :

تعتبر زيادة تناول الفرد للدهون في الوقت الحالي أحد الأسباب الرئيسية لانتشار الإصابة بأمراض القلب (الذبحة الصدرية) وتصلب الشرايين والجلطات المخية . وتتركز الخطورة في الإقبال على الدهون الحيوانية على الأخص ، والتي توصف بالدهون المشبعة (الكوليستيرول) .. بينما نجد أن طعام الإنسان البدائي كانت

تنخفض به نسبة الدهون المشبعة عن الدهون غير المشبعة (مثل الزيوت النباتية .. وهي أكثر أماناً) .

بالنسبة للألياف :

تعتبر الألياف في الوقت الحالي إحدى صحاحات الغذاء التي ينادي خبراء التغذية في كل بلاد العالم بالإقبال على تناولها بعد أن ثبت ما لها من فوائد كثيرة لم تكن في الحسبان (سبق الحديث عن هذه الفوائد) .

ونجد أن الإنسان البدائي كان أكثر حظاً بطعامه "البيسط" ، إذ كان غنياً بالألياف عن طعام الإنسان الحالي .. الذي ترك "القول" والجرجير والكرات ، والخس والبليسة (القمح) والعيش البلدي الأسمر (وهي من أغنى مصادر الألياف) واتجه إلى الهامبورجر، والسوسيس ، والشاورمة ، وغيرها من البدع الغذائية قليلة النفع !!

بالنسبة للسكريات :

اتضح للباحثين أن السكريات المعقدة (النشا وسكر البطاطس والبطاطس والخبز) أصح للجسم من السكريات المكررة البسيطة ، مثل : السكروز ، والتي توجد في الحلويات ونضيفها للمشروبات .

بالإضافة لذلك اتضح أن سكريات التحلية الصناعية مثل "السكرين" تحتوي عادة على شوائب مضرّة بالإنسان .. ويعتقد أنها تعمل كمنشط سرطاني !! ولا شك أن الإنسان الأول كان في غنى عن كل هذا .. فلم يكن يعرف طرق التكرير ولا صناعة وسائل التحلية الصناعية .



العودة إلى الطبيعة



فلا شك أننا بحاجة إلى التقرب للطبيعة التي بعُدنا عنها كثيراً .. وأن نلتفت جيداً لما نأكله حفظاً على سلامة أجسامنا ..

وهذا ليس خارجاً عن موضوعنا الأصلي "العلاج بالعنب" .. فهو في حد ذاته دعوة للعودة إلى الطبيعة من خلال الحديث عن هذا النبات البسيط ومزاياه العلاجية !! ويُحدّثك الجزء التالي عن مسببات السرطان وعلاقة الغذاء بالإصابة بالسرطان، وأرى أنه جزء ضروري مادامنا تحدّثنا عن تجربة علاج السرطان بالعنب .