



مواصفات التغذية الصحيحة لسلامة الجسم ومقاومة المرض



دور الغذاء في حدوث المرض ودوره في الشفاء من المرض دور هام وملحوس .

وكان الحديث فيما سبق عن الأخطاء الغذائية التي يرى أطباء العلاج الحيوى أنها تتصدر قائمة الأسباب في حدوث مرض الروماتيزم .. أما الحديث الآن فهو عن الغذاء الأمثل من وجهة نظر مدرسة الطب الحيوى . وسنرى أن مواصفات هذا الغذاء بعيدة إلى حد كبير عن طعام معظم الناس في حياتهم اليومية ، وربما كان أقرب ما يكون إلى الغذاء البسيط الذى يتناوله الفلاحون فى القرى . وتشمل هذه المواصفات سبعة أشياء ، هى :

(١) الغذاء الطبيعي (Natural Foods) :

أى الغذاء الذى تم زراعته أو انتاجه فى ظروف بيئية طبيعية أى الغذاء الغير محفوظ أو المعلب أو المجدد أو المعالج كيميائياً بطرق مختلفة .. وأن تكون هذه الظروف البيئية هى الظروف التى يعيش فيها الشخص نفسه بمعنى أن أفضل طعام هو طعام البيئة التى يحيا فيها الشخص ، فسكان الجُزر مثلاً يكون أنسب طعام لهم هو الأسماك ، وسكان المناطق الحارة يكون أنسب طعام لهم هو الزراعات المميزة فى هذه المنطقة .

وهذا رأى الحديث يذكرنا بما ذكره الطبيب اليونانى الشهير « أبقرط » منذ قديم الزمن بقوله : ليكن غذاؤك دواءك ، .. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهى أجلب لشفائه .

والأمثلة التى تؤكد تفوق الأطعمة الطبيعية عن غيرها كغذاء صجى للجسم موجودة فى كثير من المأكولات الشائعة بيننا .. فمثلاً بالنسبة للبيض ، نجد أن هناك اختلافاً كبيراً بين البيض « الفلاحى » الذى باضته الدجاجة فى ظروف بيئية طبيعية حيث تغذت على أغذية طبيعية ، وتعرضت للشمس والهواء والخضرة وغير ذلك ..

وبين البيض الذى تنتجه المعامل الزراعية حيث يتغذى الدجاج على أغذية صناعية ويُعالج بالهرمونات لزيادة النمو. ولا يتعرض للشمس أو الخضرة .. والاختلاف بين النوعين لا يكمن فى الطعم فحسب ، وإنما كذلك فى القيمة الغذائية ، فالبيض الطبيعى يحتفظ بمكوناته الغذائية وقيمته الغذائية ، بينما يتعرض البيض « الصناعى » لتغيرات كيميائية تفقده جزءا كبيرا من قيمته الغذائية . ونفس الشيء ينطبق على الفاكهة والخضروات ، فإنها إذا تعرضت للمبيدات الحشرية والكيماويات المختلفة فقدت خصائصها الغذائية الطبيعية ، بل وصارت مصدر ضرر لصحة الإنسان .

فالغذاء الطبيعى هو الغذاء الأمثل لصحة الإنسان لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات والبروتينات والمعادن والإنزيمات بما يفوق ما يحتويه الغذاء الذى لوثته الأيدي بالكيماويات والهرمونات .

(٢) الغذاء الكامل (Whole Foods) :

الطعام الكامل هو الطعام على حاله بمعنى دون فقد شيء منه يفقده قيمته الغذائية ، وهناك أمثلة عديدة لأنواع من الأغذية تُفقد جزءا من قيمتها الغذائية بأيدينا ..

مثل حبات القمح .. فقد وُجد أن القمح المنخول بعد إزالة القشور عنه يفقد جزءا كبيرا من قيمته الغذائية ومادة الألياف التى تتوفر بالقشور . هكذا يصير الدقيق الأبيض أقل فائدة للجسم عن الدقيق الأسمر المحتفظ بأغلب مكونات حبات القمح . كما تفقد البطاطس قدرا من قيمتها الغذائية إذا نُزع عنها طبقة سميكة من قشورها أثناء إعدادها للأكل .

كما تقل القيمة الغذائية لعصير البرتقال عن القيمة الغذائية لثمرة البرتقال نفسها .

(٣) الأطعمة الحية (Living Foods) :

أما الشرط الثالث للطعام المثالى هو أن يكون طازجا على قدر المستطاع وغير مطبوخ (أو حيا) .. فمثلاً إذا أُكلت الخضراوات أو الفاكهة نيئة غير مطبوخة أو محفوظة كان لها قيمة غذائية تفوق قيمتها الغذائية بعد طبخها أو حفظها .

ونظرا لأن بعض أصناف الخضراوات تتطلب ضرورة الطهى ، يُنصح بأن يكون الطهى خفيفا وأن تُستخدم المرققة الناتجة عن الطهى لاحتوائها على جزء من الفيتامينات والأملاح المعدنية التى تتحلل عن الخضراوات أثناء طهيها .

ويعتبر فيتامين « ب » وفيتامين « ج » هما أكثر أنواع الفيتامينات التى تفسد بالحرارة أثناء عملية الطهى ، وبذلك نرى أن الطعام المطبوخ يفقد جزءا كبيرا من قيمته الغذائية باعتبار أن هذين النوعين من الفيتامينات من أهم الفيتامينات التى يحتاجها الجسم .

ولا يقل الضرر الذى يلحق بالغذاء بعملية الطهى عن الضرر الذى يلحق به إذا تعرّض للحفظ أو التجميد أو التعليب أو التمليح أو إذا تم تخزينه لفترة طويلة ، فكل هذه الوسائل تفقده جزءا لا يستهان به من قيمته الغذائية .

وبالإضافة لفائدة الغذاء النئى من حيث احتوائه على قدر أوفر من الفيتامينات ، فإنه يعتبر كذلك طعاما « منظفا » للجهاز الهضمى فيزيل الرواسب والفضلات عنه وبذلك يعتبر من أفضل الوسائل لمحاربة حدوث الإمساك .

(٤) الغذاء الخالى من السموم :

وهذا الشرط هو أصعب الشروط التى يمكن أن تتحقق فى طعامنا اليومى ، فأغلب الأشياء صارت ملوثة سواء بالكيمائيات أو الإشعاعات أو النفايات أو غيرها من نواتج المدنية الحديثة .. فالخضراوات والفاكهة تحتوى بعض الأصناف منها الآن على نسبة من المبيدات الحشرية وعلى شحوم صناعية لتكسيبها حلاوة وعلى ألوان صناعية . وتحتوى اللحوم على نسبة من الهرمونات التى تستخدم لزيادة نمو الحيوان ، وعلى مضادات حيوية لتحمية من العدوى . كما تحتوى البطاطس الصناعية (الشيبسى) والحلويات وأكثر أنواع أطعمة الأطفال على مواد ضارة بالصحة أضيفت لها أثناء عملية التصنيع والحفظ .

ولو تأملنا مقدار هذا التلوث التى نتعرض له من خلال الغذاء ، ندرك أن أخطر ما صار يهدد حياتنا الصحية هو السموم الموجودة فى طعام اليوم .

ويقول الدكتور « روبرت بل » وهو من أخصائى التغذية تعليقا على هذا الموضوع : لا يوجد كائن حى على وجه الأرض يلوّث طعامه بيديه إلا

الإنسان !..

ونظرا لكثرة إلقاء الضوء على هذا الخطر الذى صار يهدد صحة الإنسان من خلال الطعام الملئ بالسموم ، خاصة فى الدول المتقدمة لتطور وسائل الإنتاج والتصنيع ، ظهر إتجاه حديث فى الولايات المتحدة وغيرها من الدول بتخصيص جانب من الغذاء فى المحلات يشتمل على نوعيات طبيعية من الأطعمة لم تتعرض لأى تلوث غذائى من خلال عمليات التصنيع والتعبئة . وهى قد تُقَلُّ عن الأغذية الأخرى فى جمال الطعم لكنها لا شك أكثر أمنا وسلامة .

(٥) الغذاء المتوازن فى عناصره الغذائية :

أغلب الناس يعرف ما هو الغذاء المتوازن حيث تعلّمنا ذلك فى مرحلة مبكرة من الدراسة .. أى أنه الغذاء الذى يحتوى على العناصر الغذائية الخمسة : البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن . لكننا تعلمنا فى نفس الوقت مفهوما خاطئا عن التغذية وهو أنه يجب أن نزيد كمية ما نتناوله من البروتينات على قدر المستطاع وإن كان ذلك على حساب الكربوهيدرات أو ما يسمى (High Protein-Low Carbohydrates diet) فإن الاتجاه الحديث فى التغذية والذى يؤيده أطباء العلاج الحيوى على وجه الخصوص هو أن يكون الغذاء منخفضا فى كمية البروتين الحيوانى بينما تزيد به كمية الكربوهيدرات الطبيعية(*) والبروتينات النباتية أى :

(Low in Animal protein and rich in natural Carbohydrates and protein food from Vegetable Sources)

معنى ذلك أن الطعام الأمثل هو ما يعتمد على قليل من اللحوم أو يخلو تماما من اللحوم بينما يستعاض عن ذلك باللبن كمصدر آمن للبروتين الحيوانى ، وتزيد به كمية الخضراوات والفواكه النيئة غير المطبوخة إلى جانب تناول

(*) الكربوهيدرات الطبيعية هى التى لم تتعرض لأى عمليات صناعية أو إضافات كيميائية على عكس الكربوهيدرات المجهّزة (refined Carbohydrates) مثل السكر الأبيض المستخدم فى التحلية والحلويات والجاتوهات والآيس كريم وغيرها .

الحبوب مثل : فول الصويا باعتبارها مصدرا غنيا بالبروتين النباتي .
هذا وستعرض بالحديث مرة أخرى عن البروتين الحيواني ومدى حاجة
الجسم إليه .

(٦) الإقلال من الطعام :

أما آخر شروط الغذاء المثالي فهو يتعلق بكمية ما نتناوله من طعام ، وهذا
أيضا يتنافى مع ما يعتقده الكثير منا .. فبينما يعتقد البعض أن كثرة الغذاء فيه
صحة البدن ، تشير بعض الأبحاث الحديثة إلى أن قلة الطعام هو أهم عامل
بمفرده للحفاظ على صحة الإنسان وطول العمر .

وليس معنى ذلك بالطبع أن نقلل من كمية طعامنا إلى حد يرهقنا أو يشعربنا
بالتعب ، وإنما يكون دستورنا ذلك الذى اتخذه الآباء والجدود دستوراً صحيحاً لهم
حين قالوا: « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » وفى هذا
المجال أجريت دراسات فى روسيا لبحث حالات المعمرين الذين
تجاوزوا مائة عام ، ودلت الإحصائيات على أن العامل المشترك بينهم والذى
حقق لهم طول العمر - بإذن الله - هو أنهم جميعاً من المعتدلين فى كمية ما
يتناولونه من طعام .

وقد أجريت كذلك دراسات كثيرة على حيوانات التجارب ثبت (*) منها
أن قلة الطعام يطيل العمر ويقلل من فرصة حدوث الأمراض التحليلية
degenerative diseases ومنها بعض أمراض المفاصل .

ويقول الدكتور ماك كيز وهو من أحد الأطباء المرموقين بجامعة كورنيل
الأمريكية من خلال مجموعة من الأبحاث التى أجراها فى هذا الموضوع : إن
الإفراط فى الطعام يُعد سبباً رئيسياً للإصابة بالشيخوخة المبكرة فى الدول
المتحضرة .

ويقول بنجامين فرانكلين : إن « الكرش » الممتلئ هو أم الشياطين .
أى أن المطلوب فى النهاية هو التخفيف فى كمية ما نتناوله من طعام وأن
يكون كله أو أغلبه من الطعام الطبيعى البسيط والذى نتحدث عن خصائصه
فى هذا المكان .

(*) عن صحيفة الجمعية الطبية السكندرية عدد ٢٣ أكتوبر ١٩٦٥ .

وإلى جانب التخفيف في الطعام يُوصى كذلك بتناول عدة وجبات بسيطة خلال اليوم بدلاً من تناول كمية مركزة من الطعام من خلال الثلاث وجبات اليومية التقليدية .

(٧) فيما يتعلق بطريقة الأكل :

وأخيراً فإن كيفية تناول الطعام في حد ذاتها لها أهمية كبيرة لا تقل عن أهمية نوع الطعام نفسه .

فمن الملاحظ أن كثيراً من الناس صاروا يختزلون من الوقت المخصص للطعام ، فصاروا يأكلون بسرعة ويمضغون بسرعة ولا يكاد بعضهم يشعر بطعم ما يأكله ربما لبالة المشغول .. فهو يأكل والسلام !!
فالمطلوب هو التأني في تناول الطعام ومضغه جيداً لأن ذلك يجعله يختلط جيداً بالعصارات الهاضمة ويحسن من هضمه وامتصاصه وبالتالي من استفادة الجسم له .

كما يجب أن يكون تناول الطعام في جو من الارتياح والاسترخاء دون شواغل ذهنية فيكون وقتاً للإحساس بالمتعة والانسجام ، فإن ذلك يحسن من حالة الهضم وامتصاص الجسم للطعام .

نصائح غذائية هامة



□ تجنب الفواكه غير الناضجة :

تجنب تناول الفاكهة الغير مكتملة النضج لأنها تُرهِق الجهاز الهضمي وقد تسبب عسر هضم وانتفاخ وغازات .. بالإضافة إلى أن الأحماض القوية التي تحتويها الثمار الغير ناضجة تعرض العظام لافتقار كمية من الكالسيوم لذلك فإن مريض الروماتيزم يجب أن يكون أول من يعمل بهذه النصيحة .

□ غسل النحل :

غسل النحل غذاء لا يصح أن نغفل عنه إذا كان الحديث عن التغذية الصحية .

فهو غذاء « رباني » صنعته ملكة النحل بتدبير وإتقان بإلهام من الخالق عز وجل ليكون فيه شفاء للناس . والنصيحة هنا أن تستخدم عسل النحل يوميا في تحلية مشروباتك بدلاً من استخدام السكر .
كما يوصى بعض الأطباء بملعقة عسل نحل على الريق ، فيبدو أن فيها البركة .

□ اللبن :

يُعتبر اللبن ، في عُرف مدرسة الطب الحيوى ، هو البروتين الحيوانى الوحيد الذى يخدم صحة الجسم ولا يتسبب في تغيرات كيميائية لعدم تعرّضه لكيمائيات أو مبيدات حشرية بافتراض الحصول عليه من بقرة سليمة وعدم مروره بعملية البسترة أو إضافة أى مواد حافظة له . فهو يحتوى على كل الأحماض الأمينية الضرورية التى تحتويها اللحوم إلا أنه يعتبر أكثر أمناً من اللحوم . ويُفضل تناول اللبن الرائب عن باقى الأنواع الأخرى فقد ثبت أنه يحفظ البدن ويؤخر الشيخوخة .
كما يُنصح بتناول بعض منتجات الألبان مثل الزبادى ، والجبن الأبيض الخالى من الملح .

□ الزيوت النباتية :

تعتبر الزيوت النباتية فى عُرف كل الأطباء من أنفع الأغذية لصحة الجسم مثل زيت الذرة وزيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت السمسم وزيت اللوز والبندق وزيت القمح وغيرها .. ويوصى باستعمالها مع السلطة الخضراء أو من خلال طبخ الطعام .
فقد ثبت أن هذه الزيوت ، علاوة على أنها تحتوى على أحماض دهنية غير مشبعة أى لا تضر بسلامة الأوعية الدموية كالدهون المشبعة ، فإنها تعمل فى نفس الوقت على خفض نسبة الدهون المشبعة (الكوليسترول) بذلك يكون فيها الوقاية من أمراض الشرايين مثل الذبحة الصدرية والجلطات الخبيّة .
بالإضافة إلى أنها تحتوى على نسبة مرتفعة من بعض الفيتامينات الضرورية مثل فيتامين « هـ » خاصة زيت بذرة القمح (Wheat Germ Oil) والمعروف أن هذا الفيتامين يفيد فى حالات نقص الخصوبة وفقر الدم ، إلا أن بعض الأطباء يعتبره نافعا كذلك لمرضى الروماتيزم على وجه الخصوص .

□ طريقة إعداد الطعام :

الحمّر - المشوى - المسلوق

سبق أن أوضحنا أن أفضل أنواع الأطعمة للجسم هي الخضروات والفاكهة النيئة أو الغير مطبوخة ، وإذا كان لابد من عملية الطبخ فليكن طبخا هينا لأن الطبخ الشديد يفقد الغذاء جزءا من الفيتامينات خاصة فيتامين « ب » و« ج » .

وينصح كذلك بالآلايستخدم « التحمير » أبدا في إعداد الطعام ، فلتعدّه مسلوفا أو مشويا ، لأنه ثبت أن عملية التحمير بالسمن أو الزيوت ينتج عنها حدوث تغيرات كيميائية لبعض الأحماض الدهنية والبروتينات فتتحول إلى مواد سامة . وهناك اعتقاد سائد يقول : أن الأطعمة المحمّرة إحدى مسببات مرض السرطان .

وينصح كذلك بأن تكون الأواني المستخدمة في إعداد الطعام من الصلب (Stainless steel) أو الفخار أو الزجاج لأنه من المحتمل أن تتسبب الأنواع الأخرى في حدوث تغيرات كيميائية ضارة بفعل الحرارة الناتجة أثناء عملية الطبخ .

□ البروتين الحيوانى (اللحوم) :

اتضح مما سبق أن البروتين الحيوانى ليس له هذا القدر الكبير الذى يحظى به بين الناس كطعام صحى يحفظ الأبدان ، بل أنه على العكس قد يضر بسلامتها .

لذلك فإذا كنت ترى أنه من الصعب أن تُباعد بينك وبين البروتين الحيوانى فالنصيحة أن تأكل منه البيض (الفلاحى) والسّمك (سمك البحر) وليس الماء العذب .

ويكفى تناول البيض مرتين أسبوعيا وليكن طعام السمك وجبة واحدة أسبوعيا .

وإذا كنت لا تكاد تشعر بالثقة والاطمئنان من هذا النظام الغذائى ، فلاحظ أن أكبر فئة من المعمّرين فى العالم وهم طائفة « الهنراس » فى الهند

والذين يتجاوز أعمارهم المائة عام لا يأكلون لحوماً إلا مرة واحدة في الشهر بينما يعتمد نظامهم الغذائي على الإكثار من الكربوهيدرات الطبيعية والإقلال من البروتين الحيواني ، وهو نفس مواصفات الغذاء الأمثل الذي سبق الحديث عنه .

□ أنواع أخرى من الأغذية المفيدة :

لا شك أن قائمة الغذاء الصحي تضم أصنافاً عديدة لكن بعضها قد غاب عنا وسط زحام المأكولات الحديثة .
وكثير من أطباء التغذية في الوقت الحالي ينصحون ، سواء مرضى الروماتيزم أو غيرهم ، بتناول أطعمة طبيعية بسيطة مثل :
اللبن الرايب : فهناك دراسات تشير إلى أنه يطيل العمر ويؤخر مظاهر الشيخوخة .

عيش الغراب : وهو نبات غني جداً بالفيتامينات مثل فيتامين « ب » المركب . ويمكن تجهيزه بطرق مختلفة لإعداد أطباق شهية منه .
خميرة البيرة : وهي أيضاً أسرار الحيوية الدائمة والشباب المتجدد .. وقد دفع ذلك بعض شركات الدواء في الوقت الحالي لإنتاج أنواع من خميرة البيرة يمكن تناولها دون تأذي من مرارة طعمها .
العنب وعصير العنب : يعتبر العنب من أفضل أنواع الفاكهة التي يشيد كثير من أطباء التغذية به لاحتوائه على عناصر ضرورية للجسم علاوة على سهولة هضمه .

وبعضهم ينصح بتناول كوب من عصير العنب كل صباح ويقال : أن هذا النظام يحفظ الجسم من المرض على الدوام .

□ المحظورات من الأطعمة والمشروبات :

مادمت قد قرّرت أن تشرع في إعادة بناء جسمك من جديد واستعادة مقدرتك الطبيعية على مقاومة المرض والتي أهلكها نظامك الغذائي القديم ، فلا بد إذن أن تتجنب تناول بعض الأغذية والمشروبات .. فلا يكفي أن تعرف ما يجب أن تأكله فحسب ، وإنما كذلك ما يجب ألا تأكله .

وأول هذه المحظورات هو السكر الأبيض (المُعالج صناعياً) والمنتجات الكثيرة التي تصنع منه مثل الحلويات والشيكلات والآيس كريم والكرملات وغيرها .. وإنما استخدم عسل النحل بدلاً منه في تحلية المشروبات . كما يجب الامتناع عن الشاي والقهوة على قدر الإمكان وطبعاً المشروبات الكحولية ، على أن تتناول بدلاً من هذه المشروبات مغلي الأعشاب مثل النعناع والينسون والقرفة وغيرها من الأعشاب الكثيرة النافعة . وتشمل المحظورات كذلك الملح العادي والأطعمة المملحة والتوابل الحريفة بأنواعها مثل الفلفل الأبيض أو الأسود والشطة (والمستارد والكتشاب) .. ويمكن الاستعانة بأنواع أخرى من النباتات كمكسبات للطعم مثل الثوم والبصل والبقدونس والكرفس وغيرها . هذا ويمكن الاستعانة بالأعشاب البحرية (Kelp) لإكساب الطعام الطعم المالح ، بالإضافة لذلك فإن بعض الأطباء ينصحون بتناولها كعلاج نافع لمرض الروماتيزم لذلك نراها تُباع بوفرة في الأسواق الأوروبية والأمريكية .

نموذج لنظام غذائي لمريض الروماتيزم بناءً على الموصفات السابقة



□ بعد الاستيقاظ من النوم :

كوب من الماء أو كوب من الماء مضافاً عليه عصير ليمون (ليمونادة) أو كوب من مغلي الأعشاب ، مثل : النعناع أو البابونج أو الينسون أو غيرها أو كوب من عصير الفاكهة الطازجة ، مثل : البرتقال أو التفاح أو العنب أو الأناناس (يفضل عصير العنب) .. ويجب مراعاة أن يُخفف العصير إلى النصف أى نصف الكوب ماء والآخر عصير الفاكهة ، وأن تكون الفواكه طازجة ويتم عصرها في وقت تناولها .

□ طعام الإفطار :

● فواكه طازجة مثل : التفاح ، البرتقال ، الموز ، العنب ، الجريب فروت .

- كوب من الزبادى (زبدية) أو اللبن الرائب .
 - ملعقة صغيرة من زيت القمح أو الزيتون أو عباد الشمس .
- أو

● فواكه طازجة .

- كوب من عصير الموز مع اللبن .

أو

- خوخ أو برقوق منقوع فى الماء (٤ - ٦ ثمرات) .
- كمية من الزبيب الطبيعى .
- كوب لبن غير مبستر أو لبن رائب .

□ طعام الغذاء :

- طبق كبير من السلطة الخضراء .
- بطاطس مسلوقة (٢ - ٣ حبّات) .
- شوربة خضار .
- جبن أبيض خال من الملح وقليل الدسم .
- عيش أسمر (حوالى $\frac{1}{4}$ رغيف) .
- زبدية أو كوب لبن رائب .

□ وجبة ما بعد الظهيرة :

- كوب من عصير الفاكهة الطازجة .
- أو
- كوب من مغلى الأعشاب مُحلّى بعسل النحل .

□ طعام العشاء :

- طبق كبير من السلطة الخضراء .
- بطاطس مسلوقة (٢ - ٣ حبات) .
- جبن أبيض .
- خبز أسمر (حوالى نصف رغيف) .

أو

- طبق من الحبوب .
- عنب أو زبيب .
- خوخ أو برقوق منقوع .
- كوب لبن رائب .

عند النوم



- كوب من اللبن الطازج مع ملعقة من عسل النحل أو كوب من الأعشاب (من النوع المفضل لك) نصف رغيف أستر مع قليل من الجبن الأبيض أو كوب من عصير الموز مع اللبن

الخلاصة

- إن طريقة التغذية لها دور واضح وملحوس سواء في حدوث المرض أو في تحقيق الشفاء .
- يجب تصحيح بعض معتقداتنا القديمة عن التغذية وأهمها الإقلال من تناول الطعام بصفة عامة بدلاً من الإفراط فيه ، وخفض تناولنا للحوم أو البروتين الحيواني بصفة عامة بينما نعطي الأفضلية للخضر والفاكهة والحبوب .
- هناك قائمة كبيرة من الأطعمة الصحية غابت عنا وسط المأكولات الحديثة ، فلنحاول أن نجعلها ضمن طعامنا اليومي لتوفر لنا الحماية من أمراض العصر .