



## الأغذية المضادة للسرطانات

### ■ ما هو السرطان ؟ (والعياذ بالله)

ببساطة يحدث مرض السرطان بسبب حدوث طفرة فى نمو الخلايا حيث تتكاثر بصورة غير طبيعية حتى تشكل وربما تسرى سمومه فى الجسم .

ويحدث ذلك بسبب تفاعل يتم بين المادة المسببة للسرطان ، أو المادة المسرطنة ، والمادة الوراثية للخلايا .. ويسمى ذلك : مرحلة البدء ، فإذا تعرضت الخلايا لعامل آخر يسمى المنشط يزداد تكاثر الخلايا حتى يظهر الورم السرطاني واضحا .. وتسمى هذه المرحلة : مرحلة التنشيط .

وليس من الممكن دائما معرفة عوامل البدء أو التحكم فى هذه المرحلة .. وإنما أصبح فى الإمكان معرفة الكثير عن النشاطات السرطانية ، أو العوامل التى تساعد على ظهور مرض السرطان وكذلك بعض المواد التى تعمل كمضادات للنشاطات السرطانية .. ولا شك أنه بذلك يمكن تجنب ظهور الإصابة السرطانية أو على الأقل استمرار بقائها فى حالة كمون فيتقدم المرض ببطء شديد .

### ● المنشطات السرطانية :

ومنشطات السرطان ومضاداتها ليست مواد بعيدة عنا بل هى قريبة جدا منا .. فهى موجودة فى البيئة من حولنا وفى النذاء الذى نأكله . ولا تقل أهمية عامل البيئة عن عامل الغذاء فى علاقته بالسرطان .. لكن بعض المختصين يرى أن عامل الغذاء يلعب الدور الأكبر سواء كمنشط لحدوث السرطان أو فى إمكانية الوقاية منه .. ذلك إلى جانب أهمية وجود العامل الوراثى أصلا لحدوث الإصابة بالسرطان .

## ● عامل البيئة :

وتتمثل المنشطات السرطانية البيئية فى مسببات التلوث البيئى بصفة عامة .. كالإشعاعات الضارة وعوادم السيارات وأبخرة المصانع . لذا فمن الملاحظ ارتفاع نسبة حدوث السرطان بوجه عام بين سكان المدن عن سكان القرى .

ولعل أوضح مثل للتلوث البيئى وعلاقته بحدوث السرطان هو ما سببته "قنبلة هيروشيما" فى اليابان من إصابات سرطانية بين ضحايا هذه القنبلة الذرية ، والتي ما زالت آثارها مستمرة حتى الآن .

.. ونفس الشئ تكرر مرة أخرى بعد انفجار المفاعل الذرى فى "تشرنوبل" بسبب التلوث البيئى بالإشعاعات والغبار الذرى .

## ● نسبة الإصابة بالسرطان فى أمريكا واليابان :

وفى دراسة أجريت لحصر حالات الإصابة بالسرطان بين سكان الولايات المتحدة واليابان ، وجد أن نسبة حدوث الإصابة بين شعبى البلدين تكاد تكون متقاربة .. وإنما كان الاختلاف الواضح فى أكثر أنواع السرطانات شيوعا .. ففي الولايات المتحدة وجد أن سرطانات الثدي والقولون والبروستاتا تحتل المكانة الأولى من بين السرطانات الأخرى فى نسبة الانتشار ، بينما وجد أن سرطان المعلة هو السرطان الأول فى اليابان .

ولما استؤنفت الدراسة على بعض المهاجرين اليابانيين إلى ولاية كاليفورنيا بأمريكا ، وجد حدوث انخفاض ملحوظ فى نسبة الإصابة بسرطان المعلة ، بينما زادت الإصابة بسرطان الثدي والقولون والبروستاتا .. وهى الأنواع الشائعة أصلا فى أمريكا .

وبالطبع ، ليس هناك ما يبرر ذلك سوى تغير عامل البيئة ، فى المقدمة ، وكذا تغير العادات الغذائية لليابانيين المهاجرين إلى أمريكا .

## ● عامل الغذاء :

وهو موضع حديثنا الأصلي .

وفى هذا المجال نتعرف معا على منشطات السرطان ومضاداتها الموجودة بالغذاء .. وكيف أن العادات الغذائية الحديثة للبشر قد زادت من تعرضهم للإصابة بالسرطان .

## ● الدهن .. منشط لسرطان القولون :

بصفة عامة يمكن القول : إن الإفراط فى تناول الدهون يعمل على تنشيط الإصابة بالسرطان .. بينما تعمل بعض أنواع من الفيتامينات كمضادات للمنشطات السرطانية وهى : فيتامين "أ" و "ج" و "هـ" .

فهناك رأى يقول : إن كثرة تناول الدهون يزيد من إفراز أحماض عصارة الصفراء التى ستساعد فى هضم الدهون وامتصاصها ، وأن هذه الأحماض تعمل كمنشطات سرطانية لأى إصابة موجودة بصفة كامنة فى الأمعاء الغليظة . ويؤكد ذلك وجود ارتباط بين كثرة تناول الدهون والإصابة بسرطان القولون، وإن كان ذلك يرتبط كذلك بالإصابة بأنواع أخرى من السرطانات كسرطان الثدي والبروستاتا .

## ● التحقق بالتجربة :

وفى إحدى التجارب قام الباحثون بحقن مجموعة من الفئران بغذاء يحتوى على ٣% من زيت بذرة القطن ، وحقن مجموعة أخرى بغذاء يحتوى على ١٢% من زيت بذرة القطن .

وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل حدوث الإصابة بالسرطان بين الفئران التى حقنت بنسبة أعلى من زيت بذرة القطن عن مجموعة الفئران الأخرى . ويذكر الباحثون أن المادة المنشطة للسرطان فى الأغذية الدهنية هى حمض اللينولييك والذى يوجد ببعض الزيوت النباتية كزيت النذرة وزيت عباد الشمس ، بينما يخلو زيت الزيتون وزيت السمك من هذه المادة . كما وجد ،

من خلال التجارب على الفئران ، أنه من ضمن نواتج أكسلة الكوليسترول (دهن حيواني) مادة معينة تعمل كمنشط للسرطان .

#### ● نقص فيتامين (ج) يعرض للسرطان ، وفيتامين (إ) يعالج السرطان :

وتشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة وثيقة بين انخفاض فيتامين "ج" وفيتامين "هـ" والإصابة بسرطان المعدة على وجه الخصوص .

كما وجد أن إعطاء فيتامين "أ" بكميات كبيرة جدا يمكن أن يوقف النمو السرطاني خاصة في حالة سرطان الجلد والثدي .

لكن إعطاء هذه الجرعات الكبيرة له خطورته إذ يعرض لضعف العظام واختلال وظائف الكبد .

#### ● الألياف تحمي من سرطان الأمعاء :

أصبحت الألياف في الوقت الحالي صيحة جديدة في نظم التغذية .. بعد أن ثبت ما لها من فوائد عديدة للجسم .

والمقصود بالألياف هو المخلفات النباتية التي لا تهضم والتي تتوافر خاصة في الحبوب والبقول مثل القمح غير منزوع القشرة والردة والتمرس والحلبة والعدس والفاول ، وكذلك في بعض الخضراوات والفواكه مثل الجرجير والخس والكرنب والتفاح والمشمش والعنب .

وقد وجد أن تناول الألياف بصفة مستمرة يفيد الجسم من أكثر من ناحية ، ومن أبرزها أنها توفر الحماية ضد الإصابة بسرطان الأمعاء .

ويفسر عالم داعمركى هذه الفائدة بأنها ترجع إلى أن كثرة تناول الألياف يقلل من خروج أحماض الصفراء والتي تؤدي زيادتها إلى تنشيط الإصابة بسرطان القولون .

#### ● علاقة السكريات بالسرطان :

وجد أن السكريات المعقدة مثل النشويات التي توجد في البطاطا

والبطاطس والخبز والمكرونة أصح لجسم الإنسان عن السكريات البسيطة مثل السكروز (السكر الأبيض) الذى يدخل فى إعداد الحلويات ويستخدم فى تحلية المشروبات كالشاي والقهوة . وفى إحدى التجارب ، تم حقن مجموعة من الفئران بمادة محدثة للسرطان ، وعندما أعيد حقنها بعد فترة بالنشا (سكريات معقدة) لوحظ تباطؤ النمو السرطانى ، بينما ساعد حقنها بالسكريات البسيطة على زيادة نشاط النمو السرطانى .

ولذلك فمن المعتقد أن السكريات البسيطة لها دور منشط للسرطان بالنسبة للإنسان بناء على نتائج هذه التجارب .

### ■ احذر .. الأغذية المحفوظة والمعلبات :

تمثل الأغذية المحفوظة والمعلبات جانبا آخر من جوانب التغذية على قدر كبير من الأهمية لعلاقة هذه النوعيات من الأغذية بالسرطانات بسبب ما تحويه من مواد كيميائية ضارة تضاف لها على سبيل الحفظ أو إعطاء النكهة بغرض التلوين .

ونظرا لأن هذه الأغذية سواء الطعام منها أو العصائر يعتمد عليها كثير منه الناس فى غذائهم .. قامت أبحاث ودراسات كثيرة للكشف عن الأضرار المحتملة من إضافة المواد الكيماوية الحافظة .. وتحديد نسب معينة منها بحيث تكون وسيلة مأمونة للتغذية .

وقد تناقضت الآراء حول مدى خطورة الكيماويات المضافة وعلاقتها بالسرطان .. لكنها بصفة عامة لا تبشر بالخير ، إذ أجمع معظم الباحثين على خطورة هذه الكيماويات كمنشطات سرطانية .. ولنتعرض معاً ذلك بشيء من الوضوح .

### ● المواد الحافظة للطعام :

وهى مواد تضاف للأطعمة المعلبة لتمنع أكسلة الدهون .  
وقال بعض الباحثين : إنه لا خطورة من هذه المواد طالما لم يتعد تركيزها

بالأطعمة درجة معينة .. بينما أشار آخرون إلى أنها فى حال من الأحوال تعتبر منشطا سرطانيا خاصة لسرطان الرئتين والكبد .. أما بالنسبة لحيوانات التجارب ، فقد أشارت معظم التجارب إلى حدوث أعراض سرطانية بعد حقن المواد الحافظة إلى الحيوانات، وهناك نوع آخر من المواد الحافظة يضاف للأطعمة بغرض مقاومة الميكروبات .. ومن أهم هذه المواد "حمض البنزويك" والنذى كثيرا ما يضاف للعصائر والمخللات وكذلك مادة "النترات" التى تضاف عادة للحموم المحفوظة واللانشون والسجق والكورندينيف .

وتشير معظم التجارب إلى خطورة هذه المواد كمواد مسرطنة فى حيوانات التجارب .. أما فى حالة الإنسان فالبعض يرى أنه لا خطورة منها إلا زاد عن تركيز معين بالأطعمة .. بينما يرى آخرون أن بعضها مواد مسرطنة للإنسان بأى نسب وجدت .

#### ● المواد الملونة للطعام :

وتضاف عادة للأغذية لأغراض تجارية .. أى لإيهام المشتري باحتفاظ الطعام بجودته ونضارته .. مثلما تضاف للزبد ليبقى على لونه المعتاد طول فصول السنة وكما تضاف بعض الأطعمة والعصائر بصفة عامة إذا حدث تغير للونها سواء بسبب طرق الحفظ أو التصنيع .

وقد أشارت الدراسات التى أجريت حول هذه الكيماويات الملونة إلى خطورتها على صحة الإنسان بصفة عامة رغم وجود بعض الآراء المتناقضة .

#### ● مجموع آراء الباحثين حول الأغذية المحفوظة :

بذلك يتضح أن آراء الباحثين فى مجموعها تشير إلى خطورة المواد الكيماوية المضافة للأغذية بصفة عامة ، وأنها قد تعتبر منشطات سرطانية خاصة إذا لم تراعى النسب المخلدة والمسموح بها عند إضافة هذه المواد .

ورغم ذلك فالأغذية المحفوظة تباع فى كل مكان بمنتهى الأمان ، ويعتمد عليها كثير من الناس فى غذائهم ، ولن تتوقف الشركات عن إنتاج الأشكال

والأنواع المختلفة التي تزخر بها الأسواق يوماً بعد يوم .

واعتقد أنه لا سبيل للوقاية من الأضرار المحتملة هذه الأغذية إلا بالمعرفة  
لعل وعسى أن ينصرف الناس عنها ويعودوا لعاداتهم الغذائية القديمة التي لم  
تلوثها التكنولوجيا الحديثة !!

### • تجنب المأكولات المحمرة أو المشوية على الفحم :

اتضح أن الأبخرة الناتجة عن احتراق الفحم والخشب ودخان السجائر تحمل  
مواد هيدروكربونية يعتقد أنها منشطات سرطانية .

ويتعرض الإنسان لهذه المواد سواء من احتراق القمامة أو الفحم أو دخان  
السجائر ، أو من خلال الأغذية التي تشوى على الفحم كالشاورمة والكباب  
إذ تمتص جزءاً من هذه الأبخرة وبالتالي تصبح ملوثة بالمواد الضارة . والمعروف  
كذلك أن فاعلية هذه المواد تزيد في وجود الدهون .

وهذا يعنى ضرورة تجنب مصادر هذه الأبخرة وإعداد الطعام بطرق أخرى  
غير الشوى على الفحم أو على الأقل تجنب الشوى للحوم المليئة بالدهون .

كما يجب تجنب إعداد المأكولات بطريقة التحمير بالسمن أو الزيت لما ينتج  
عن ذلك من مواد تساعد على الإصابة بالسرطان - كما سيتضح .

### • مصيبة اسمها الزيت المغلى !

وعودة أخرى للدهون .. نجد أن تعرض الزيت لدرجات الحرارة العالية من  
خلال قلى الطعام ، خاصة مع عدم تجديد الزيت المستخدم كما يحدث عادة عند  
بائعى " الفلافل " وفي المطاعم بصفة عامة لأغراض اقتصادية ، يغير من  
صفات الزيت حيث تتضاعف جزيئاته وتتولد مواد غير موجودة به أصلاً  
كالأحماض والألدهيدات وغيرها .. والتي تعدل كمنشطات سرطانية أو يعتقد  
أنها من ضمن الأسباب المباشرة لحدوث الطنترات والأورام السرطانية .

### • الطعام المطبوخ المغلى .. مرفوض صحياً ! :

وهذا أيضاً مصدر خطر آخر !! فقد اتضح أن عملية طبخ الغذاء مع كثرة

غليانه ينتج عنها مواد قد تنشط حدوث السرطان ويزداد احتمال ذلك إذا وجدت المبيدات ضمن الطعام فيزداد تنشيط التفاعل ، وتنتج مواد معقدة تزيد من فرصة حدوث الضرر . ونظرا لأن الغذاء المطبوخ هو الغذاء المعتاد لغالبية الناس ، فإنه ليس من المنطقي أن نلغى هذه الطريقة من الطهي وإنما يكفى الالتزام بعدم غليان الغذاء المطبوخ مرة أخرى بعد طهيه .. أى يؤكل بمجرد طبخه ولا يبقى لليوم التالى .

### • الكرنب والقربيط للوقاية من السرطان :

وجد أن بعض الخضراوات الورقية تحتوى على مواد مضادة للسرطانات تسمى : إندولز (Indoles) وهذه تتركز خاصة فى الكرنب بأنواعه وفى القنبيط والسبانخ .. ويذكر الباحثون أن الكرنب يعد أفضل هذه الأنواع خاصة لتوفير الوقاية من سرطان الثدي .

وهذه هى الأنواع الخمسة بالتحديد :

Cabbage	- الكرنب العاى
Kale	- كرنب السلطة
Brussels Sprouts	- كرنب بروكسل
Broccole	- قنبيط الشتاء (القربيط)
Spinach	- السبانخ

ويعتقد بعض الباحثين أن مادة الألياف الموجودة بالخضراوات السابقة لها دور فى الوقاية من السرطان .. فيعتقد أنها توفر الحماية ضد الإصابة بسرطان الثدي عن طريق ضبط مستوى هرمون الأستروجين والذى عندما يرتفع مستوى وجوده بالجسم (مثلما يحدث مع تناول جبوب منع الحمل) يعرض للإصابة بسرطان الثدي .

## ● محشى الكرنب للوقاية من السرطان !

وكما تقول الأبحاث الحديثة : إن خضار الكرنب يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان ، فإنها تقول كذلك : إن الأرز يحتوى على مضادات للإصابة بالسرطان . وبذلك يكون محشى الكرنب (الكرنب والأرز) من أفضل الأغذية المضادة للسرطانات .

## ● الثوم .. مضاد قوى للسرطان ! :

أثبتت الدراسات أن الثوم له مفعول مضاد للإصابة بالسرطان وموقف للنمو السرطانى .. ويرى الباحثون أن ذلك يرجع إلى أمرين .

أولا : أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعى ، ويتركز ذلك على الخلايا المختصة بالتهاب الخلايا السرطانية وتدميرها (Macrophages and Lymphocytes) فمن المعروف أن الخلايا السرطانية تفرز مواد تقاوم هذه الخلايا حتى تتمكن من الانتشار والنمو .

ثانيا : يرى الباحثون أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية (الأبيض) وبالتالي فإنه يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها .

## ■ دراسات وتجارب :

### ● الثوم يحمى من الإصابة بسرطان المعدة :

فى إحدى الإحصائيات التى رصدت حالات الإصابة بالسرطان فى الصين ، لاحظ الباحثون شيئا غريبا ، وهو ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان المعدة فى مدينة "أوكسيا" بينما انخفضت النسبة إلى أقل حد فى مدينة "كالنجشان" فما سر ذلك ؟

اتضح أن سبب ذلك يكمن فى نوعية الطعام، حيث اعتاد سكان المدينة التى انخفضت بها نسبة الإصابة على تناول حوالى ٢٠ جراما من الثوم ضمن

الطعام يوميا وبصفة منتظمة .

بينما كان يفتقر طعام سكان المدينة الأخرى إلى الثوم .. مما يشير إلى مفعول الثوم الواقى ضد هذا المرض .

وعندما قام الباحثون بأخذ عينة من العصارة المعدية ودراستها لمجموعة من سكان المدينين اتضح لهم أن تركيز مادة النيتريت (Nitrites) بالعصارة المعدية لسكان المدينة التى زادت بها نسبة الإصابة بالسرطان كان أعلى بكثير عن سكان المدينة الأخرى .. مما يشير إلى أن الثوم يحمى من الإصابة بسرطان المعدة عن طريق تخفيف تركيز هذه المادة .

وفى دراسة أخرى قام الباحثون بدراسة تأثير أحد مركبات السلفا الموجودة بالثوم (Diallyl Trisulfide) على نمو الخلايا السرطانية فى مزرعة لعينتين من جسم الإنسان . وجد أن العينة التى أضيفت إليها مادة الثوم تأخر نمو الخلايا السرطانية بها ، بينما استمر النمو فى العينة الأخرى الخالية من الثوم .

كما وجد أن مفعول الثوم كمضاد للنمو السرطانى يعادل الأدوية الكيماوية المضادة للسرطانات ، مع الفارق الكبير بينهما سواء من جهة الأعراض الجانبية لخطيرة التى تنشأ من هذه الأدوية فضلا على ارتفاع ثمنها .

#### • سرطانات أخرى :

كما أشارت دراسات أخرى كثيرة إلى توقف النمو السرطانى سواء فى حيوانات التجارب أو فى عينات من سرطان الإنسان بفضل مركبات السلفا الموجودة بالثوم ، وذلك مع أنواع مختلفة من السرطانات شملت المثانة البولية .

وما نستنتجه من هذه الدراسات فى مجموعها هو أن مركبات الثوم لا تحمى فحسب من الإصابة بالسرطان بل إنها كذلك توقف النمو السرطانى .

## ● العنب .. يقاوم الإصابة بالسرطان !

عرف عن العنب أن له تأثيراً مقاوماً للإصابة بالسرطان ، وقد أشارت إلى هذه العلاقة مجموعة كبير من الدراسات نشرت نتائجها فى الكتب والمراجع الطبية .. وكان من أبرز هذه التجارب تجربة قامت بها سيده أمريكية مريضة بالسرطان ، اسمها "جوهانا براندت" حيث اعتمدت على تناول العنب من خلال نظام غذائى معين فى علاج حالتها وحققت نتائج باهرة .. ونشرت هذه التجربة فى كتاب الشفاء بالعنب (The Grape Cure) ويقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعى :

إن مما لفت نظرى فى الإحصائيات الخاصة بمرض السرطان ، أن المرض يكاد يكون معدوماً فى البلاد التى يكثر فيها العنب ، ويعد عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان ، وقد بدأت تجاربي مع ليف من المعنين بهذه البحوث فى استعمال العنب كعلاج للسرطان ، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة بعد ذلك وفى الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال فى تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجئ فى نسيج الجسم .

ولذلك فإنه ليس غريباً أن نجد مصحات خاصة تنتشر فى "وسط أوروبا" للعلاج بالعنب !! حيث يعتمد عليه تماماً من خلال أنظمة غذائية دقيقة فى علاج بعض الأمراض .. ومنها السرطانات !! .. وتعتبر ألمانيا هى أكثر الدول الأوروبية اهتماماً بهذا المجال .

## ● أكل الزبادى يحمى المرأة من سرطان الثدي :

فى سنة ١٩٨٦ ، نشرت جريدة منظمة السرطان الدولية Journal of the National Cancer Institute دراسة فرنسية عن سرطان الثدي جاء فيها :

إنه بينما ترتفع فرصة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللاتى تآكلن كميات كبيرة من دهون منتجات الألبان (Diary Fats) مثل الجبن الأبيض

الدهم فإنها تنخفض إلى أقصى حد بين النساء اللاتي تأكلن الزبادى . ويرجع هذا التأثير إلى البكتيريا الموجودة فى لبن الزبادى (Acidophilus) حيث وجد الباحثون أن هذه الميكروبات لها القدرة على وقف النمو السرطانى فى أرناب التجارب .

وقد ذكرت دراسات أخرى أن أكل الزبادى بصفة منتظمة له تأثير يحفظ الصحة طوال العمر - بمشيئة الله - ويعلل الباحثون ذلك بأنه يقاوم حدوث الإصابة بالسرطان .

#### ● قائمة الأغذية الواقية من السرطان :

- الثوم .
- البصل .
- الغلة (القمح) .
- بعض المسكرات مثل البنلق .
- زيت الزيتون .
- الخضراوات الورقية (خاصة الأنواع الخمسة السابقة) .
- الفواكه خاصة الموالح والفراولة والعنب والطماطم والفواكه المجففة مثل الزبيب والقراصيا .
- اللبن الرائب .
- الشاي (خاصة الشاي الأخضر) ويجب ملاحظة أن غلى الشاي يجعله يفقد فوائده الصحية ويحوله إلى مصدر ضرر كبير .
- الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية (Omega - 3 Fatty Acids) مثل السلمون والسردين .

- الأعشاب البحرية .

- الزبادى .

## ■ كل ولا تاكل :

للوفاية من السرطان ، عليك بالآتى :

- كل قنبيطاً وكرنباً (أو محشى أرز) وكذا ليمونا وبرتقالا وجريب فروت (الموالح الغنية بفيتامين "ج") .. واستعمل زيت الزيتون فى الأكل .. واحرص على أكل الزبادى .

- لا تأكل بإفراط دهونا ولا معلبات ولا أغذية محفوظة .

- لا تأكل طعاماً باقياً من اليوم السابق أعيد عليه .

- ويفضل أن تعتمد فى طهى الدجاج واللحوم خاصة الغنية بالدهون على وسيلة أخرى غير الشىء باستعمال الفحم أو الخشب .

- حاول أن تستبدل السكر الأبيض بعسل النحل كمادة لتحلية المشروبات . احذر الزيت المغلى ..

- ولا تأكل "الفلافل" المصنوعة بالخارج وإنما يفضل أن تجهزها بالمنزل لضمان عدم استعمال زيت سبق عليه .

- لا تغل الشئى .. وإنما اشربه غير مغلى وياحبذا لو كان أخضر .

- كل ثوما نيئاً ومطبوخاً .

- كل عنباً فى موسمه .. واشربه عصيراً كذلك فهو مفيد للغاية .

