



تغذية المسنين ..

هكذا تحفظ بحيويتك ويطول عمرك بإذن الله

■ لا تتأخر عن محاربة الشيخوخة وإلا هزمتك !!

إن مغالبة الشيخوخة ليست أمرا بسيطا إذ يتطلب ذلك اشتراك مجموعة من العوامل في حياة الفرد لكل منها دوره من جهة في محاربة الشيخوخة .

ذلك بالإضافة إلى أن هناك عوامل بيولوجية متوارثة تؤثر على سرعة وصول الفرد إلى فترة الشيخوخة ووضوح معالمها فيه .. فكما نلاحظ أن هناك أشخاصا يتقدمون في العمر دون أن تظهر عليهم مظاهر الشيخوخة بوضوح فإننا نجد أن هناك شبابا يظهرون كأنهم في سن الشيخوخة !

ومحاربة الشيخوخة لا تجدى تماما إذا بدأت متأخرا .. فلخلايا المنهكة والجسد المستهلك يصعب إصلاحه .. والمثل الشعبي يقول : من جار على شبابه جارت عليه شيخوخته .

لذلك فالبداية الصحيحة لا بد أن تبدأ من فترة الشباب بصيانة الجسد وحفظه من الأضرار ليقوى على حمل صاحبه أطول فترة ممكنة .

والعوامل التي تساعد على مقاومة الشيخوخة والاحتفاظ بالحيوية معروفة لأغلب الناس مثل : ممارسة الرياضة ، والتغذية الجيدة ، وعدم الإرهاق سواء الجسدي أو النفسي ، وعدم التدخين ، والإقلال من الدهون ، وغير ذلك ..

لكني أحب أن أشير كذلك إلى نقطة هامة تعجل بالشيخوخة وكثيرا ما يفوتنا الاهتمام بها ، وهى الحرمان العاطفي ، فالرجل بعد وفاة زوجته وانصراف الأبناء عنه - أو المرأة فى نفس هذه الظروف - يصير فى حاجة إلى أليف عن أى وقت مضى .. فتلك الوحدة القاسية وافتقار الألفة والود هى

أقوى ما يعجل بالشيخوخة وهذا ما تشير إليه الإحصائيات المختصة بدراسة الشيخوخة .. لذا فالنصيحة هنا الإقدام على الزواج ، ولا عيب فى ذلك ، أو طرح أى حلول أخرى تضمن وجود الأصدقاء والمحبين .

وفى هذا الجزء ، نتعرض لأمرين ، أولهما هو المواصفات العامة لغذاء المسن .. وثانيا ، هو أهم أنواع المأكولات والنباتات التى يجب أن يحرص المسن على تناولها لما لها من قيمة كبيرة فى محاربة الشيخوخة وجلب الحيوية والنشاط.

● المواصفات العامة لغذاء المسن :

تختلف متطلبات الفرد أثناء الشيخوخة عنها أثناء فترات العمر السابقة فالحفاظ على نشاط الفرد يقلل من احتياجه للأغذية الغنية بالسعرات الحرارية (الدهون والسكريات والنشويات) - ولكن لا تقل متطلباتهم من البروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية . ولذا لا يختلف غذاء المسنين فى الغذاء العادى إلا فى بعض الإرشادات التى تتناسب مع قدرة الجهاز الهضمى والجهاز الدورى للمسنين - فيجب أن يحتوى الغذاء على كمية وفيرة من الألياف الغذائية (الخبز والحبوب والخضراوات والفاكهة) حتى لا يصاب المسن بالإمساك ، وأن تتنوع مصادر الكربوهيدرات والدهون ، والبروتين ، وأن يحتوى الغذاء على أقل كمية من الملح (لمنع ارتفاع ضغط الدم) ، ومن الدهن (لتفادى الإصابة بتصلب الشرايين واضطراب الدورة الدموية) - والمواظبة على شرب اللبن وأكل منتجاته خصوصا الزبادى والجبن (كمصدر غنى بالكالسيوم وفيتامين "د" والبروتين سهل الهضم) وأن يتناول أغذية تحتوى على الحديد (مثل اللحوم الحمراء والكبد) ويقلل من عدد مرات شرب الشئ ويكثر فى مقابل ذلك من شرب العصائر الطبيعية والسوائل خصوصا فى النصف الأول من النهار ، حتى لا تزعجه ليلا ، والإصرار على أكل الخضر والفاكهة الطازجة (لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة) .

كما يفضل توزيع الغذاء اليومى على خمس وجبات حتى لا يكون الغذاء عبئا على الجهاز الهضمى والدورى .

ومما هو جدير بالذكر أن بعض الأدوية التي يتعاطاها المسنون قد تتعارض أيضا مع غذائهم اليومي ، أو تسبب نقصا فى بعض الفيتامينات والمعادن ، فعلى سبيل المثال : الأسبرين (الذى يعتبره الكثيرون دواء عاديا وليس له تأثير سلبي على الجسم) وقلة وجود الفيتامين فى الأنسجة ، وكثير من الأدوية التى تؤخذ فى حالات الضغط المرتفع للدم تسبب نقص فيتامين "ب١" .. والمضادات الحيوية تقتل الأحياء الدقيقة فى الأمعاء (هذه الأحياء الدقيقة تعطى الجسم قدرا كبيرا من الفيتامينات) ، كما أنها تقلل من إفراز البنكرياس (إنزيمات هضم الدهون) كما أن العلاج الطويل المدى لمرضى القلب يسبب نقص الماغنسيوم والبوتاسيوم والزنك .

وإلى جانب ذلك فإن كثيرا من الأدوية تسبب فقد الشهية أو الرغبة فى القيء وأدوية أخرى لا بد أن يتعاطى المسن بعدها غذاء مثل الأنسولين الذى يأخذه مريض السكر . وكذلك فإن أمراض القولون وأمراض الكبد والمرارة والأنيميا والبدانة كلها حالات تحتاج لغذاء محدد خصوصا عند المسنين ويجب أن تحدد نوعية هذا الغذاء المناسب بمعرفة الطبيب المعالج .

■ أغذية تقاوم الشيخوخة وتجلب الحيوية :

وهذه تشمل :

- غذاء ملكات النحل .

- خميرة البيرة .

- اللبن الرائب .

- مادة السليسيوم .

- جذور الجيزلينج .

بالإضافة لأغذية أخرى مثل :

- الزيوت النباتية .

- الماء .

- الفواكه : مثل مربى الخوخ وعصير العنب .

والآن نتعرض للحديث عن مزايا هذه الأنواع من الأطعمة وكيف أنها تقاوم الشيخوخة .

● غذاء ملكات النحل :

هذا الغذاء عبارة عن سائل لبنى له قيمة غذائية عالية .. تفرزه الشغالات في مملكة النحل لأجل أن تأكله الملكات .. والعضو المختص بإفرازه هما غدتان برأس الشغالة يخرج منهما هذا السائل ويمر خلال علة قنوات صغيرة تنتهي إلى قناة رئيسية تفتح في قاع الفم .

وغذاء الملكات مصدر غنى بالفيتامينات والهرمونات .. يجلب الصحة والعافية .. لذا نجد أن حياة الملكات أطول عمرا من الشغالات فتعيش ملكة النحل نحو ست سنوات بينما لا يزيد عمر الشغالة عن بعض شهور !

وإلى جانب الفيتامينات العديدة والهرمونات التي يحتويها غذاء الملكات فهو يحتوي كذلك على المواد التالية : (ماء ٦٦% - دهون ٥.٥% - بروتين ١٢% - أملاح معدنية ٨٢,٥% - كربوهيدرات ١٢,٥% .. مواد أخرى غير معروفة) .

● منشط جنسى على أعلى مستوى !

ويتركز في غذاء ملكات النحل مجموعة هائلة من الهرمونات والفيتامينات المنشطة للغدد التناسلية مثل : نياسين - ريبوفلافين ثيامين - اينوسيتول - بيوتن - حمص بانتوثينيك - حمض الفوليك - فيتامين "هـ" .

وفى إحدى الدراسات التى أجريت على غذاء الملكات لوحظ أن الأشخاص الذين يتناولون هذا الغذاء يزيد نشاطهم وقدرتهم الجنسية عن غيرهم . وفى إحدى التجارب تم حقن مجموعة من الفئران تحت الجلد بخلاصة غذاء الملكات .. وبعد مضي خمسة أيام لاحظ الباحثون حدوث نشاط وزيادة فى وزن المبايض فى إناث الفئران .

كما ثبت كذلك أن هذا الغذاء ينبه حركة الرحم مما يساعد على عملية الولادة ، كما أنه يعمل على إدرار الطمث الشهري إذا غاب أو انقطع .

• أفضل علاج لمظاهر الشيخوخة !

كما ثبت أن لغذاء الملكات أثرا فعالا فى علاج مظاهر الشيخوخة ، وذلك من أكثر من ناحية ، مثل :

- جلب الحيوية إلى خلايا البشرة ، فتحسن حالة الجلد ، ويقل ظهور التجاعيد ، كما ينشط الأوعية الدموية السطحية ، فيزداد ورود الدم مما يجعل الوجه ناضرا ناطقا بالصحة والحيوية .

ونظرا لهذا الأثر الطيب على حالة الجلد والبشرة أدخل غذاء الملكات فى تركيب كريمات الوجه المغذية للبشرة .

- كما أن لغذاء الملكات مفعولا مضادا للبكتيريا والفطريات التى تصيب الجلد ، وله كذلك أثر ملحوظ فى علاج الإكزيما الجلدية . وتفوق قدرة غذاء الملكات كمطهر وقاتل للجراثيم قدرة حمض الفينيك !

- يساعد غذاء الملكات على زوال رعشة اليدين التى تظهر بين المسنين .

- يساعد على زوال متاعب غدة البروستاتا عند كبار السن .

- له أثر واضح فى تقوية عضلة القلب والوقاية والعلاج من تصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع .

- له أثر واضح فى علاج قرحة المعنة والاثنا عشرى وذلك لاحتوائه على حمض البانتوثينيك .

ونظرا لتأثير غذاء الملكات المقوى والمجدد للحوية ينصح بتناوله فى حالات الضعف العام بصفة عامة .. وكذلك فى حالات فقر الدم ، وفى فترة النقاهة بعد الولادة ، وفى فترة البلوغ والمراهقة ، وعند حدوث نزيف مهبلى عند السيدات يعرضهن للضعف العام .

• كيف تتناول غذاء ملكات النحل ؟

هناك نظم مختلفة لتناول الغذاء الملكي يعد أفضلها تناوله بهذا النظام :
يأخذ الشخص (أو المريض) ٥٠ ميللجرام من الغذاء يوميا .. ويحضر لهذا الغرض بإضافة جرام واحد من الغذاء الملكي إلى ٢٥٠ جراماً من عسل النحل ، ويخلط به جيداً ، ويتناول منه يوميا قدر حبة الفول وتكفى هذه الكمية مدة ٢٠ يوماً . وتعتبر هذه الفترة دورة علاجية .. ويستمر الشخص على تناول الغذاء لدورتين متتاليتين دون توقف .. ثم يتوقف عن العلاج مدة ٣ - ٥ أشهر .. ويمكنه بعدها إعادة النظام لدورة ثالثة .

• أضرار الإسراف فى تناول غذاء ملكات النحل :

مع أن الغذاء الملكى له تأثيره المفيد للجسم لما يحتويه من فيتامينات وهرمونات .. إلا أن الإسراف فى تناوله قد يأتى بنتائج غير مرغوب فيها .. فبعض أنواع الفيتامينات والهرمونات قد تؤدي إلى حالة تسمم لو زادت نسبتها فى الجسم بدرجة كبيرة مثل فيتامين "د" ومن هنا ينبغى الحرص فى تناول غذاء الملكات وعدم الاستمرار فى تناوله دون توقف لفترة مناسبة .

• خميرة البيرة وسرها الرهيب !!

كلنا يعرف خميرة البيرة لكنى أعتقد أن أغلبنا لا يعرف ما لها من فوائد صحية عظيمة ! فتعتبر خميرة البيرة من أغنى المصادر بمجموعة فيتامين "ب" المركب الذى يحتاجه الجسم لأغراض كثيرة خاصة لسلامة أعصاب الجسم . كما تحتوى على قدر ممتاز من البروتين ومختلف الأحماض الأمينية وهو ما يحتاجه الجسم للنمو وتجديد الأنسجة التى تستهلك مع الزمن .

كما تتميز خميرة البيرة عن أغلب الأطعمة بالاحتوائها على مادة تحول دون الإصابة بمرض البول السكرى ، وهى ما يسمى العامل المقاوم للسكر (Glucose Tolerance Factor) هذه المادة هى عنصر الكروميوم (Chromium) حيث أن وجود هذه المادة ضرورى جدا لإنتاج الأنسولين من

غلة البنكرياس ، وبدون الأنسولين يعجز الجسم عن حرق الجلوكوز للحصول على الطاقة فيرتفع منسوبه في الدم وتحدث الإصابة بمرض السكر .

كما تحتوي خميرة البيرة على مجموعة أخرى من العناصر التي قلما توجد في أغذية أخرى مثل : عنصر الليثين والسلينيوم والبوتاسيوم وغيرها .. وتمتاز هذه العناصر في خميرة البيرة بوجودها بصورة غنية وملائمة لاستفادة الجسم منها مباشرة .

كما تحتوي خميرة البيرة على حامض النكلييك (Nuclie Acid) وهو ضرورى لاحتفاظ خلايا الجسم بحيويتها ونشاطها . وهناك اعتقاد قوى أن توافر هذا الحامض بالجسم يعمل على تأخير مظاهر الشيخوخة .

• كيف تتناول خميرة البيرة ؟

مشكلة تناول خميرة البيرة تكمن فى مرارة طعمها مما يمنع من الإقبال على تناولها والاستفادة بفوائدها وإن كان من الممكن التغلب على هذا الطعم المر بإذابة الخميرة (خميرة البيرة) فى كوب لبن دافئ وتناولها مع اللبن .

كما يمكن الاعتماد على تناول مستحضرات خميرة البيرة فى صورة أقراص .. وهذه تؤخذ وفقا للجرعة المحددة للمستحضر وتتميز هذه المستحضرات بأنها لا تسبب فى ظهور أعراض الحساسية عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية لبعض أنواع الخمائر .

كما يتميز بعضها بوجود نسبة عالية من البروتين تصل إلى ٦٠% ، وعلى حوالى ١٠% من حمض النكلييك ، مع زيادة تركيز باقى العناصر بها .

• اللبن الرائب "يرطب المعدة ويطيل العمر" !!

يتميز اللبن الرائب بمخائص تجعله أفضل من اللبن العادى .. فعند تحضيره يتحول جزء من السكريات الموجودة باللبن العادى (اللاكتوز) ، إلى حمض اللبن من خلال عملية التخمر ، وفى ذلك فائدة للأشخاص الذين يتضررون من تناول اللبن العادى لأن هذه السكريات تسبب لهم اضطرابا بأمعائهم وتحدث

أحيانا إسهالا شديدا مما يجعلهم يقلعون عن تناول اللبن ويحرمون بذلك من هذا الغذاء النافع المفيد .. أما اللبن الرائب فيقبله كل الأشخاص على السواء بل يعتبر غذاء مريحا للمعدة سهل الهضم والامتصاص .. كما أنه يصلح كغذاء بديل عن لبن الأم للأطفال اللذين لا يتقبلون اللبن العادي .

ومن ناحية أخرى يتميز اللبن الرائب عن اللبن العادي بأنه يحتفظ بخواصه مدة طويلة دون فساد حيث أن له مفعولاً قاتلاً للجراثيم والميكروبات ليس في خارج الجسم فحسب بل داخله كذلك .. فقد اتضح أن هذا اللبن يقضى على الميكروبات المعوية ويزيل عفونة الأمعاء .

● اللبن الرائب مضاد للسرطان !!

أما أحدث ما قيل عن اللبن الرائب ، والذي هو الآن موضع أبحاث فى أحد المراكز الطبية فى فرنسا هو أن هذا اللبن يفيد مرضى السرطان حيث اتضح أن قدرة الخلايا السرطانية على الانتشار والنمو تضعف فى وجود اللبن الرائب . لكنه لم يتم بعد الكشف عن المادة الفعالة فى اللبن الرائب والتي يعزى إليها هذه الخاصية الهامة .

● مفاجآت أخرى عن اللبن الرائب !!

ولا تزال منافع و"مفاجآت" اللبن الرائب كثيرة .. ومن أبرزها أنه اتضح أن هذا اللبن يطيل العمر ، ويقاوم الشيخوخة !

وفى إحدى التجارب التى أجريت على الفئران للاستدلال على هذه الخاصية وجد أن الفئران التى تتغذى على اللبن الرائب تعيش أطول من غيرها وتتمتع عنها بصحة ونشاط أوفر .. مع العلم بأن الفئران موضع التجربة كانت من نفس السلالة والعمر ووضعت فى ظروف حياتية مماثلة .

والحقيقة أن تجارب الآخرين مع الغذاء باللبن الرائب فيها ما يكفى للاستدلال على فوائده العظيمة دون الحاجة لتجارب معملية .. ففى منطقة جبال "الهمالايا" بأسيا تنتشر جماعات من البدو يعتمد غذاؤهم الرئيسى على

تناول اللبن الرائب وقد عرف عن هؤلاء الأشخاص الصحة الموفورة والعمر المديد عن غيرهم من الناس فى بقاع الدنيا .

● السلينيوم .. مادة بسيطة ذات مفعول عجيب !

ثبت من الدراسات أن هذه المادة تؤخر مظاهر الشيخوخة وتجدد النشاط والحيوية .. وهناك مستحضرات دوائية تباع بالأسواق تدخل هذه المادة ضمن تركيبها لهذا الغرض .. لكنها أيضا توجد فى متناول أيدينا وفى أبسط الأطعمة مثل : البصل والثوم والأسماك وأغلب المأكولات البحرية .

● جذور الجيزلينج :

هذا النبات يزرع فى الشرق الأقصى وقد استفاد الطب الصينى من جذوره ، ووصفها بأنها مزيلة للإرهاق ومجددة للشباب ، وهناك مستحضرات طبية مقوية تعتمد فى تركيبها على خلاصة هذه الجذور ، وتباع بالأسواق بأسماء مختلفة مثل جينسانا (Gensana) .

● الخوخ مفيد لكبار السن :

تعد فاكهة الخوخ ، وكذلك البرقوق ، من أفضل الأغذية التى تجلب الشهية ، وهو ما يحتاج إليه بعض كبار السن .. ذلك علاوة على قيمتها الغذائية الهامة .. فيحتوى الخوخ على مواد سكرية سهلة الهضم وسريعة الامتصاص تمد الجسم بالطاقة والنشاط بالإضافة إلى احتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين "ج" .. كما يتميز الخوخ باحتوائه على حمض التينك وهذا يجلب الشهية للطعام . كما أن تناول الخوخ يقاوم الإصابة بالإمساك .. وهو ما يتعرض له كثير من كبار السن .

ويمكن الاستفادة من الخوخ فى عمل مربى يؤخذ منها ملعقتان كل صباح لجلب الشهية واكتساب الطاقة والنشاط .

● عصير العنب "وصفة لحفظ الجسم من المرض" :

يعتبر عصير العنب من أفضل الأغذية المقوية والحافظة للجسم من العلل

والآفات وقد اعتمد عليه بعض الأطباء فى علاج أمراض مختلفة ، وينصحون بتناوله للكبار والصغار وذلك بأخذ كوب من العصير ، أو ما يعادل ٢٠٠ جم ، على الريق صباحاً ، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب .

• ماذا تأكل لرفع كفاءتك الجنسية ؟

إن للغذاء دوراً لا يستهان به فى العملية الجنسية .. فالغذاء الصحى المتوازن فى عناصره الغذائية يبعث فى الجسم الصحة والنشاط ويجعله قادراً على القيام بوظائفه المختلفة على وجه حسن بما فى ذلك الممارسة الجنسية .

وبصفة خاصة ، وجد أن بعض المأكولات بعينها يمكنها أن تزيد من كفاءة الرجل الجنسية ، سواء بإثارة الشهوة للجنس ، أو بتنشيط تكون المنى وتوافره ، أو بصيانة الغدد التناسلية ورفع كفاءة الهرمونات الجنسية .

ومن أهم هذه الأطعمة ، ما يلى :

- الحمص والفول السودانى وحب العزيز :

هذا الأغذية تزيد المنى ، وتقوى الرغبة ، لأنها غنية بفيتامين "هـ" والذى يطلق عليه "فيتامين الخصوبة" .. علاوة على فوائدها الغذائية الأخرى ، حيث تحتوى على نسبة من البروتينات والدهون النباتية والألياف . ومثل هذه المأكولات المسلية تفيد الأزواج المدخنين من ناحية أخرى حيث تجعلهم يقلعون عن التدخين بعض الوقت .. والذى يعتبر من أشد أعداء الصحة الجنسية .

- البصل المنقوع فى الخل :

وهذه الوصفة أشاد بها الأنطاكى نفسه فى تذكرته الشهيرة ، فقال : إن البصل يزيد الشهوة إذا قطعت البصلة مع الخل .

ذلك علاوة على الفوائد الصحية المعروفة عن البصل التى جاء توضيحها بالكتاب ، ولاحظ أنه إذا نعت شرائح البصل فى الخل فترة طويلة زاد مفعولها المراد .. وليكن ذلك لليلة كاملة على الأقل .

• الخس والجرجير :

الخس معروف منذ القدم بتأثيره الجنسي القوي ، وقد عرف عنه قدماء المصريين هذه الميزة ، ولذلك أطلقوا عليه اسم : نبات الخصوبة، والجرجير منافس قوى للخس فى هذه الميزة وقد قال عنه الطبيب العلامة ابن سينا: الجرجير مدر للبول ، محرك للباه^(١) والإنعاض^(٢) . ذلك بالإضافة إلى فوائد الخس والجرجير الأخرى كأنواع غنية بالفيتامينات ومفيدة للوقاية والعلاج من الإمساك لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف .

كما ينصح كذلك بتناول الكرفس والمقدونس كخضراوات مثيرة للرجبة .

• الأطعمة البحرية :

من المعروف أن أكل السمك يزيد المنى ، ويقوى الرغبة .. وكذا أغلب الأطعمة البحرية مثل : الجمبرى والكابوريا والصبيط والاستاكوزا . كما أن هذه الأطعمة مفيدة للمرأة كذلك لاحتوائها على نسبة مرتفعة من اليود الذى ينظم الدورة الشهرية ، علاوة على أنها مصدر غنى بالبروتين الذى تحتاجه المرأة بوفرة خلال فترات الحمل والرضاعة والنفاس .

ويشترط للانتفاع بفوائد السمك أن يكون طازجا طريا ، كما أوصى بذلك العالم الفقيه ابن القيم فى كتابه " الطب النبوى " ، فقال : وأجود ما فى السمك ما قرب من مؤخرها . والطرى السمين منه يخلص البدن ، ويزيد المنى ، ويصلح الأمزاج الحادة .

• بذور القرع العسلى :

وهذه من أفضل أنواع المنشطات الجنسية الطبيعية ، والتى تساعد على زوال الضعف الجنسي ، بالإضافة إلى أنها تفيد فى حالات تضخم البروستاتا . ونظرا لهذه الفوائد فإنه تم إنتاج مستحضرات دوائية تدخل فيها مادة هذه

(١) الباه : الشهوة للجنس .

(٢) الإنعاض : انتصاب الذكر والتحفز للجماع .

البذور .. كما يمكن تناولها فى صورتها الطبيعية بعد تقشيرها .

- حبوب القمح :

تحتوى حبوب القمح غير المنخولة أى غير منزوعة القشور على نسبة مرتفعة من فيتامين "هـ" والذي يتركز بقشور الحبوب .. وهو المعروف بتأثيره الجنسى ، ومساعدته فى تكوين المنى وعلاج العقم عند الرجال .. بالإضافة إلى احتواء حبوب القمح على نسبة مرتفعة من فيتامين "ب" المقوى للغدد التناسلية .

- فاكهة البلح :

تعد فاكهة البلح من أفضل الأغذية لصحة الجسم عموماً فالبلح يقوى العضلات والأعصاب . ويؤخر مظاهر الشيخوخة ، كما أنه يحفظ الصحة الجنسية ويقويها خاصة إذا أضيف إليه اللبن والقرفة .

■ الفاكهة والجنس :

يذكر أن كل أنواع الفاكهة التى تبدأ بحرف (P) باللغة الإنجليزية تشير الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. مثل هذه الأنواع :

Peaches	- الخوخ
Plums	- البرقوق
Pears	- الكمثرى
Pineapple	- الأناناس
Papayas	- الباباز
Persimmons	- الكاكي