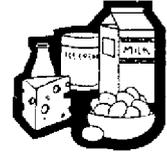


## موجز للتغذية في الأمراض المختلفة



في هذا الجزء أقدم لك عزيزي القارئ أفضل المأكولات التي تناسب حالات مرضية مختلفة، والتي يجب أن يزيد اعتماد المريض عليها من خلال طعامه اليومي لمساعدته على الشفاء وذلك بناء على ما تشير إليه أحدث الدراسات في هذا المجال .

### • التهاب المفاصل (الروماتيزم) :

الروماتويد على وجه الخصوص : المأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية (Omega – 3 Fatty Acids) .

وهذه مثل : السلمون ، والسردين ، والمكربل .. وكذلك زيت السمك (يباع هذا النوع من الأحماض الدهنية بالأسواق الغربية في صورة مستحضر دوائي يحمل نفس الاسم) .

### • الربو الشعبي :

القهوة .. يؤخذ فتجانان مركزان عند حدوث ضيق التنفس (يتحلل الكافيين الموجود في البن داخل الجسم إلى مادة لها نفس مفعول مادة ثيوفيللين الموسعة للشعب الهوائية) .. المأكولات اللاذعة (Pungent Foods) مثل : الفلفل الحار والشطة الحمراء والثوم والبصل النيئ والمستردة وجذور الفجل (تعمل هذه المأكولات على إذابة المخاط الشعبي وطرده للخارج) . كما ينصح بتناول زيت السمك .

### • السرطان :

للوقاية من المرض يزيد الاعتماد على أنواع المأكولات التي ذكرناها بالكتاب وخاصة الكرنب والقرنبيط .

المريضة بسرطان الثدي : أما مريضة سرطان الثدي فإن ينصح بأن تأكل :  
الزبادى - الفواكه - الخضراوات الغنية بالبراد الكاروتينية مثل : الخضراوات  
الورقية والخضراوات الصفراء (الجزر) .

#### • أمراض القلب والشرايين (الذبحة الصدرية) :

للوفاية من التجلطات الدموية : زيت الزيتون - البصل - الثوم - الزنجبيل -  
القاوون (الشمام) - الأعشاب البحرية - السالمون والسردين - الشلى  
الأخضر .

#### • ضبط مستوى الكوليسترول :

لخفض الكوليسترول الضار (LDL) : زيت الزيتون - الجريب فروت -  
البصل - الثوم - الجزر - الزبادى - التفاح - البرتقال - فول الصويا -  
المخبوزات من الردة (Oat Bran) لرفع مستوى الكوليسترول النافع (HDL)  
يعتبر البصل النيى فى مقدمة هذه المأكولات (يؤكل يوميا نصف بصلة نيئة) -  
زيت الزيتون - الزيوت النباتية بصفة عامة مثل : زيت الذرة وعباد الشمس .

#### • الإمساك :

المأكولات الغنية بالألياف مثل : المخبوزات من الردة (مثل الخبز البلدى  
الأسمر) الحبوب بصفة عامة مثل : العدس واللوييا - الخضراوات مثل :  
الكرنب والخرشوف والخس - والفاكهة مثل : التفاح والخوخ والمشمش .

#### • مرض السكر :

المأكولات التى تحدث ارتفاعا بطيئا بمستوى الجلوكوز بالدم .. وهذه تشمل  
النشويات الغنية بالألياف وأهمها الحبوب مثل : الحمص - فول الصويا -  
العدس - اللوييا - الفاصوليا الناشفة - الترمس - الحلبة - وكذلك التفاح  
والزبادى .

#### • الأمفرزما والتهاب الشعب الهوائية المزمن :

المأكولات اللادعة مثل : الشطة الحمراء - والفلفل الحار - الثوم النيى -

البصل النيىء - الموستردة - الزنجبيل .

### ● زيادة الطاقة الذهنية :

تشرب القهوة لتحسين الأداء ذهنى وكذلك الشاى (غير المغلى) والكولا والكاكاو (أى المشروبات المحتوية على الكافيين) وكذلك المأكولات الغنية بالبروتين وقليلة الدهن مثل : الأسماك - القواقع البحرية - اللبن منزوع الدهن - اللبن الزبادى .

### ● البواسير :

تؤكل الأنواع التى تزيد من كتلة الفضلات وتجعلها طرية فتقلل (الحنق) أثناء التبرز .. وهذه تشمل المأكولات الغنية بالألياف عموما مثل : المخبوزات من الردة والقمح (الخبز البلدى الأسمر) - الفواكه كالتفاح والخوخ - الخضراوات كالكرنب والخرشوف والخس .

### ● ارتفاع ضغط الدم :

يؤكل سمك الماكريل (يؤدى تناول علبتين أسبوعيا لانخفاض ملحوظ بضغط الدم) - الثوم - زيت الزيتون - الأعشاب البحرية - الزبادى - الشاى الأخضر (غير المغلى) .

اعتقاد خاطئ : لا يؤدى شرب القهوة لارتفاع ضغط الدم إلا إذا كان ذلك بالإضافة للتدخين .

### ● العدوى بالميكروبات (عموما) :

الثوم والزبادى (مضادان حيويان طبيعيان) وكذلك عصير البرتقال وعصير التفاح والشاى والجريب فروت وعسل النحل والعنب والتين .

### ● الأرق :

السكر وعسل النحل .

اعتقاد خاطئ : لا يساعد اللبن على النوم المريح بل إنه يسبب أحيانا الاستيقاظ من النوم .

● **الصداع النصفي :**

زيت السمك والمأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية 3 - Omega (Fatty Acids) .. تساعد هذه الأنواع على إجهاض نوبة الصداع أو تخفيف حدتها .

● **الدوار المصاحب للحركة (Motion - Sicknes) :**

يشرب الزنجبيل ، أو يؤخذ في صورة كبسولات قبل بدء الحركة .

● **وهن العظام (Osteroporosis) :**

يشرب اللبن للوقاية من وهن العظام مع التقدم في السن . ويفضل تناول اللبن لهذا الغرض أكثر ما يفضل تناول الكالسيوم الخالص .

● **مرض الصدفية والتهاب الجلد :**

المأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية مثل : السلمون والسردين والماكريل .. فقد تحدث هذه الأنواع تحسنا ملحوظا بمرض الصدفية .  
كما تساعد المخبوزات من الردة (Oat Meal) على علاج التهاب الجلد .

● **القرح (Ulcers) :**

عصير الكرنب الطازج (يساعد على التئام القرحة مثل قرحة الاثنا عشرى) وكذلك اللبن والزبادى .

● **متاعب الجهاز البولى :**

التوت بجميع أنواعه - بما فى ذلك الثمار أو العصير - حيث يساعد على علاج التهاب المثانة البولية ويقاوم الإصابة بحصيات الكلى (يؤخذ نصف إلى ٢ فنجان من عصير التوت يوميا) السلمون والماكريل و السردين .. تساعد على الوقاية من أمراض الكلىة .

● **متاعب سن اليأس :**

ينضج بالإكثار من تناول مشروب عرق السوس ومنقوع نبات العشبة

لاحتوائهما على مواد لها مفعول الأستروجين الذى يقل إنتاجه ببلوغ المرأة سن اليأس (سن انقطاع الحيض) .

#### ● المرضى بالتدخين :

تشرب كميات كبيرة من عصائر الموالخ خاصة البرتقال فله مفعول مقاوم للرجبة فى التدخين لسبب غير واضح تماما .

#### ● الإصابة بالهربس :

هذا نوع من الفيروسات يصيب مواضع مختلفة من الجسم مثل زاويتي الفم ومثل الهربس التناسلى الذى يصيب منطقة العانة كما يصيب الأعصاب بمنطقة الصدر .

لعلاج هذه العدوى فى بدايتها يؤكل سمك موسى (حوالى رطل من السمك المشوى) .. ويجب الامتناع عن تناول المأكولات الدهنية مثل البنسق والشيكولاتة وشورية الدجاج (يحتوى رطل واحد من هذا النوع من السمك على ١١ ألف ملليجرام من مادة الليزين التى تقاوم انتشار هذا الفيروس) .

#### ● أصحاب الذاكرة الضعيفة :

يجب أن يداوموا على تناول خل التفاح (ملعقة كبيرة من الخل فى كوب ماء ثلاث مرات يوميا قبل الأكل) .. وكذلك يوصف اللوز لتقوية الذاكرة (يؤكل ٦ حبات يوميا على الأقل) .. وكذلك بذور عباد الشمس (اللب السورى) .

#### ● مرض القلب (عموما) :

عسل النحل . ينصح بتناول ملعقتين يوميا من عسل النحل حيث يساعد على تقوية عضلات القلب ، وإصلاح وتجديد ما هلك بها من أنسجة .

#### ● الأنيميا (فقر الدم) :

قائمة بالمأكولات التى تساعد على تكوين خلايا الدم وعلاج الأنيميا :

الحديد : الكبد (خاصة كبد الخروف) - اللحوم - البيض - (صفار البيض)  
- السبانخ - البقدونس - الجرجير - أم الخلدول (من أغنى مصادر الحديد) -  
البنجر .

حامض الفوليك : الكبد - الخميرة - الأوراق الخضراء للخضراوات .

فيتامين ب<sub>١٢</sub> : الكبد - اللحوم - اللبن - الأسماك - أم الخلدول .

عصير البنجر : يشرب يوميا ربع فنجان من عصير البنجر مضافا إليه قليل  
من عصير البرتقال (يعتبر البنجر من أغنى المصادر بالحديد) .

### ● التهاب حصيات المرارة :

الفجل الأحمر له تأثير مساعد على الهضم ، ومنشط للمرارة . وأفضل  
طريقة لتناوله عمل عصير من الجذور ، ويؤخذ منه ١ - ٢ ملعقة قبل الأكل  
بحوالى نصف ساعة ثلاث مرات يوميا .

عصير الليمون يعمل على تنشيط خروج العصارة المرارية ، ويساعد على  
"تنظيف" الحوصلة المرارية . يؤخذ يوميا نصف كوب ماء مضافا إليه ثلاث  
ملاعق كبيرة من عصير الليمون قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا ،  
ولمدة أسبوع .

