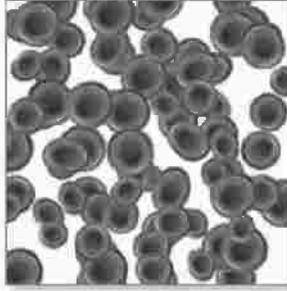
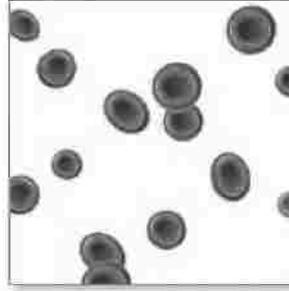


## الأنيميا وعلاقتها بالتغذية

Normal amount of  
red blood cells



Anemic amount of  
red blood cells



### س: ما هو مرض الأنيميا؟

ج : مرض الأنيميا عبارة عن «نقص» في عدد الكرات الحمراء بالدم، أو في الهيموجلوبين في الدم، والحالة الأولى لها أسباب كثيرة منها:

- اضطراب الهرمونات بشكل عام والالتهابات المزمنة، والدورة الشهرية في النساء بمعنى استمرارها لفترة طويلة مما يؤدي إلى حدوث نزيف لبعضهن والحمل المتكرر وكذلك الأمراض العضوية مثل تليف الكبد والسرطان، وأيضاً لسوء التغذية الذي ينتج عنه نقص في الفيتامينات والمعادن كالفوليك أسيد والحديد.

وبالإضافة لما سبق كله ففي بعض الحالات نجد أن إنساناً يأكل بشكل سليم وصحي بما فيها الأطعمة الغنية بالحديد والمعادن والفيتامينات ومع ذلك حينما يذهب لإجراء تحاليل يكتشف وجود «أنيميا»! والسبب هو: سرعة ترسيب كرات الدم

الحمراء والأنيميا قد تكشف - هي نفسها - عن وجود أمراض لا يعلم عن وجودها شخص ما، ومنها على سبيل المثال:

- مرضى الأنيميا الخبيثة «السرطان» ويكتشفه الإنسان عن طريق تحاليل الأنيميا حينما لا يمتص جسمه فيتامين "B12"، وكذلك «أنيميا البحر المتوسط».

إذن الأسباب متعددة؛ ولذا لا بد أن يكون هناك كشوف وتحاليل دورية يقوم بها الإنسان مرة على الأقل كل ستة أشهر أو سنة على الأكثر وأن يتبع نظامًا غذائيًا صحيًا سليمًا يشمل جميع العناصر الغذائية التي تمد جسمه بكل ما يحتاجه.

وفي هذا السياق لا بد أن نحذر من أن الإفراط في تناول المعادن والفيتامينات قد يؤدي إلى حدوث مشاكل بل وأمراض خطيرة خاصة لو كان تناولها بدون داعٍ أو ضرورة، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن كثرة تناول «الحديد» يؤدي إلى حدوث خلل في جسم الإنسان وقد يتطور هذا الخلل ليؤدي إلى حدوث أمراض في الكبد والفقرات والكلية بل قد يؤدي لمرض السرطان؛ لأن الحديد يزيد من الخلايا السرطانية، كما يؤثر على الجهاز المناعي بالإنسان.

## س: كيف يعرف الإنسان أنه يعاني من الأنيميا؟

ج : مرض الأنيميا له أعراض معروفة ومنها: الصداع والإمساك والإجهاد عند بذل أي مجهود، وللأسف بعض الناس عند حدوث بعض أو كل هذه الأعراض يسارعون بتناول



«أقرص الحديد» بناء على نصيحة أحد المعارف وهذا خطأ كبير جدا - وكما شرحنا من قبل - وأفضل وسيلة لمعرفة أسباب هذه الأعراض هو القيام بعمل «تحليل الدم» - الهيموجلوبين - لمعرفة السبب الحقيقي ربما لا يكون الأنيميا، وما يحتاجه فعلا من علاج.

## س: ماذا يفعل النباتيون أو غيرهم ممن لا يستطيعون الحصول على الحديد وجميع المعادن والفيتامينات من المصادر الحيوانية؟

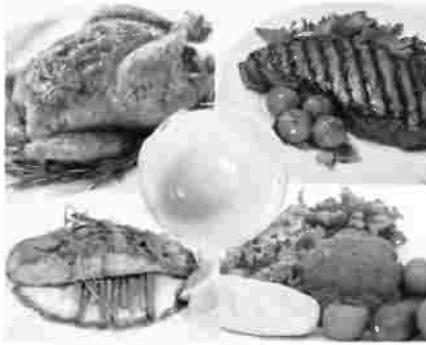


ج : هؤلاء يمكنهم الحصول على ما ينقصهم وخاصة الحديد من الحبوب والبقول ومع أي وجبة من أي منها يتناول

فيتامين "C" مثلا عصير البرتقال لأنه يساعد كثيرا على امتصاص "الحديد النباتي" غير الحيواني، كما أن فيتامين "B12" مهم جدا للنباتيين.



## س: ما الأغذية الغنية بالحديد والمعادن والفيتامينات؟



ج : الحديد وبقية المعادن والفيتامينات تتوفر وبشكل كبير في الأغذية التالية:

- المصادر النباتية: الخضراوات ذات اللون الأخضر عموما ومنها: البامية والبروكلي والبقدونس والملوخية غنية جدا بالحديد، وقد صار بعض الناس يشربونها باردة على الريق.

- الفاكهة: المشمش والبرقوق والموز والتفاح والبلح والعنب والزبيب.

- المصادر الحيوانية: وتعتبر البروتينات الحيوانية هي أغنى مصادر الحديد على الإطلاق كاللحوم والألبان والبيض.

- المصادر البحرية: الأسماك بها نسبة كبيرة من الحديد وأفضل طريقة للاستفادة من الحديد في الأسماك هي تناولها مع الخضراوات ويمكن عمل «صينية أسماك بالخضراوات» بفرن البوتاجاز وتكون شهية ومغذية جدا.

## س: ماذا عن أقراص الحديد.. فوائدها وأضرارها؟

ج : مبدئيا الاستفادة المثلى للجسم من الحديد وغيره تكون في الحصول عليها من مصادر طبيعية وليست صناعية، ولكن في بعض الأحوال وللضرورة كحالات المرضى- وهنا لابد أن يكون تحت إشراف طبي - يمكن تناول هذه الأقراص أو الكبسولات لأنها تكون ذات فائدة، وهنا يجب التنبيه على:

١. أن الحديد يعوق الجسم من امتصاص الكالسيوم فيجب أن يتم تناول كل منها بمعزل عن الآخر ونفس الشيء مع «الألياف».
٢. أفضل طريقة لتناول أقراص الحديد مع الخضراوات ويكون ذلك أثناء تناول الطعام مع كوب ماء كبير ليحصل الجسم على أقصى استفادة منه.
٣. يحذر تناول الكافيين كالقهوة والشاي عقب تناول الطعام.

ولعل ذلك ما يفسر أن نسبة غير قليلة من الشعب المصري يعاني من مرض الأنيميا على الرغم من اعتمادهم بشكل أساسي على الفول كوجبة إفطار وذلك لأنهم يتناولون بعدها مباشرة الشاي والقهوة. والأفضل أن يكون ذلك بعد ساعتين من الأكل.

### س: أيهما أكثر عرضة للإصابة بمرض الأنيميا الرجال أم النساء؟

ج : النساء والأطفال هم الأكثر تعرضا للإصابة به، ولذلك ننصح بعمل التحاليل والكشوف اللازمة بمجرد الشعور بأي تعب أو إجهاد والأفضل من ذلك وكما قلنا سابقا أن تجرى هذه الفحوص بصفة دورية كل ستة أشهر، ويؤخذ في الحسبان أن هذه الأعراض ربما تكون بسبب نقص في بعض الفيتامينات وليست الأنيميا هي السبب.

**س: طفلة عمرها خمس سنوات ونصف مريضة بأنيميا الفول ولديها نقص كبير في الحديد وقد تم علاجها بالكورتيزون فأدى إلى إصابتها بهشاشة في العظام.. ما الغذاء المناسب لها؟**

ج : لأنها طفلة وربما لا تعي بالضبط طبيعية ما حدث لها ورغبتها في تناول كل شيء، نفهمها بالتدرج نوعيات الطعام المحظورة عليها، وهذا هو دور الوالدين وبخاصة الأم ويمكنها التفاهم كذلك مع المدرسات في المدرسة، ويمكن أن تتناول – ولكن بإشراف طبي – مكملات الحديد (أقراص) بجانب الخضراوات واللحوم وأن تتناول على الريق يوميًا ربع فنجان صغير عسل أسود مضافًا عليه الليمون.



**س: فتاة عمرها ٢٣ سنة تشكو من الأنيميا والتي تسبب لها ظهور حبوب على وجهها وتساقط شعرها، ورغم أنها أخذت حبوب حديد فلا فائدة، كما أن الكريم الخاص بحبوب الوجه لم يعد يعطي نفس النتيجة وتساءل ماذا تفعل للتخلص من الأنيميا؟**

ج : أولاً: لابد من تقوية الشعر في المنزل إذا كانت محببة لكي تفتح مسام جلد الشعر مع عمل تدليك له، وأن تلاحظ نسبة الهيموجلوبين فلا تسمح بانخفاضه ونسبته في النساء عموماً تكون ما بين (١١ إلى ١٤) وعليها تناول الجرجير والثوم فهما

يفيدان الشعر فالثوم يصنع منه الآن دواء للشعر، أيضاً عليها تناول الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر بما تحتويه من فيتامينات ومصادر مهمة ولكي تمتص في الجسم عليها إضافة الليمون قبل تناولها، بالإضافة لأهمية تناول البروتينات.

وهناك فيتامينات خاصة بتقوية الشعر في صورة أقراص والكالسيوم من المعادن المهمة جداً للشعر والأظافر.

أما بالنسبة لحبوب الوجه فعليها أن تقوم بالآتي:

غسل الوجه جيداً بماء ساخن ثم بارد فوراً لمدة ثلاث مرات يومياً.

عدم وضع مساحيق التجميل وخلافه إلا في أضيق حد ممكن ولتعطي البشرة الفرصة لكي تتنفس.

الحرص على عدم الإصابة بالإمساك لأنه يتسبب في ظهور البثور.

يجب مراعاة الحالة النفسية وأن تبتعد عن أي قلق أو توتر، لأنها تؤثر على الوجه وكذلك على تساقط الشعر.

ويفضل أن تقوم بعمل نظام "تخليص الجسم من السموم" لمدة ثلاث أيام.

وسبق وقدما طريقة عمله، فسوف يساعدها كثيراً.

**س: شاب عمره ٢٥ سنة ونصف ويعانى من أنيميا حادة يرجح أنها تؤثر على طولته فهو قصير، كما أنه ينالم فترات طويلة ويسأل عن الغذاء المناسب له؟**

ج : التغذية هنا فعلا تلعب دورا مهما بجانب ضرورة ممارسة الرياضة وعليه أن

يركز على الأطعمة الغنية بالحديد - بجانب العناصر الغذائية الأساسية - مثل:

اللحوم والعسل الأسود بالليمون، والخضراوات مهمة جدا خاصة ذات اللون الأخضر الداكن مع وضع الليمون عليها لأن فيتامين "C" يساعد على امتصاص الحديد، وكذلك البقول مثل العدس فهو غني بالحديد والفيتامين، أيضاً يمكن وضع الفول على الأرز، أو الأرز مع الذرة أو فول مع الخبز الأسمر، فهذه ما يسمى بالبروتين المتبادل النباتي فهي تعادل البروتين الحيواني تماما.

على أن يتناول مع كل وجبة عصير غني بفيتامين "C"، وكذلك تناول العسل الأسود ثلاث ملاعق كبيرة يومياً مضافاً إليه الليمون.



## قرحة المعدة وعلاقتها بالتغذية

### س: ما قرحة المعدة وما أسبابها وأعراضها؟



ج : قرحة المعدة - ببساطة - عبارة عن بقعة في جدار المعدة وقد تتعرض للتآكل بفعل الأحماض الموجودة بداخل المعدة وهي أحماض كاوية أو تلك التي تأتي من الأطعمة أو نتيجة لعدم وجود «المخاط» المسئول عن حماية جدار المعدة.

وقد يكون السبب نوعًا من البكتريا تصيب المعدة بالقرحة وهذه البكتريا يمكن علاجها. أما أعراض مرض قرحة المعدة فهي:

- الشعور بألم شديد في المعدة بعد الأكل بحوالي ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة وهذا الألم يزول إذا عاود المريض به الأكل مرة ثانية أو بتناول كوب ماء كبير أو مضاد للحموضة.
- وقد يشعر مريض قرحة المعدة أيضًا بالصداع والغثيان والانتفاخ وربما آلام أسفل الظهر، بالإضافة إلى ذلك هناك عوامل مساعده تزيد من آلام المعدة:
- الحالة النفسية: لأنها تتسبب في زيادة إفراز الأحماض الموجودة بالمعدة.
- تناول الأدوية دون استشارة الطبيب ومنها: الأسبرين ومضادات الالتهابات، وكذلك مضادات الحموضة إذا تم تناولها بطريقة عشوائية والسبب أن بعضها يحتوي على «هيدروكسيد الألومنيوم» وهو ضار بالمعدة فضلا عن أنه يمنع امتصاص الفوسفور المهم لعملية الهضم، وكذلك الكالسيوم.

- الكافيين: مضر جدا بقرحة المعدة.

- الدهون: وهى تزيد من قرحة المعدة لبقائها في المعدة لفترة طويلة واحتياجها للأحماض لهضمها.

- اللبن الحليب بعكس الزبادي واللبن الرائب.

### س: ما الأغذية المناسبة لمرضى قرحة المعدة، وكيف يأكل المريض بها؟

ج : أولا على مريض قرحة المعدة أن يراعي تقسيم وجباته على مدار اليوم مع تقليل الكمية فيمكن تناول وجبة صغيرة كل حوالي ٣ إلى ٤ ساعات.

وعليه أن يعتمد بشكل أساسي في طعامه على الأرز ومنتجاته القمح والشعير والذرة والحبوب لأنها كلها تحتوي على مادة «الكلورفيل» المفيدة للمعدة.

مع مراعاة الامتناع عن تناول الحمضيات والأطعمة الحارة الحارقة، مثل الفلفل الحار والشطة وغيرها.

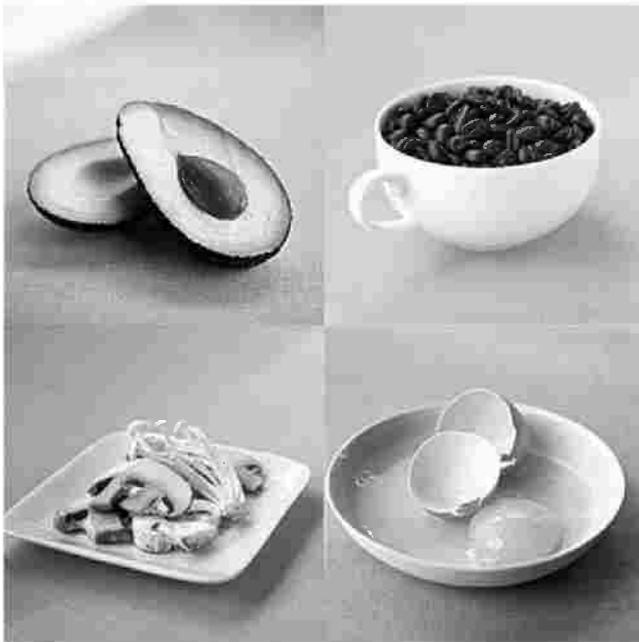
وأيضاً الامتناع عن التدخين والكافيين.

وإذا حدثت له نوبة يمكنه: شرب كوب ماء كبير ليهدئ عصارة المعدة، وكذلك تناول الأفوكادو والموز والبطاطس والخضراوات الورقية لاحتوائها على فيتامين "K" وهو يساعد على تجلط الدم لأن القرحة ربما تحدث نزيفاً.

## س: كيف يحصل مريض قرحة المعدة على الدهون دون حدوث أضرار؟

ج : الدهون المحظورة على مريض قرحة المعدة هي «الدهون المضافة» كالسمن والزيت.... إلخ، وكذلك الأطعمة الغنية جدا بالدهون مثل المكسرات، ولكن يمكنه تناول الزبادي فهو مفيد جدا بالرغم من احتوائه على الدهون، والأفوكادو أيضًا يعد من ضمن الدهون.

وننصح بكثرة تناول الماء لمريض قرحة المعدة لأنه مفيد جدا في تهدئة المعدة.



## التغذية المناسبة حسب فصائل الدم

### س: هل هناك ما يسمى بالتغذية حسب فصائل الدم ؟

ج : بعض الناس تعتقد في ذلك.. وهذا الاتجاه أخذ في التزايد باعتباره «نظام للتخصيس» وسوف نقدم جداول تشمل على الأغذية المسموح بها والأغذية الممنوعة والأغذية المحايدة لكل من فصائل دم "A.B.O" لمن يرغب .

### الجدول الخاص بأغذية فصيلة دم "A"

| م | النوع                       | الأغذية الممنوعة  | الأغذية المحايدة  | الأغذية المسموحة  |
|---|-----------------------------|---|---|---|
| ١ | اللحوم                      | اللحوم الحمراء كلها - البط<br>- الأوز - الأرناب - الكبد<br>- القلب - البقر - الماعز   | الدبك الرومي -<br>الدجاج - الفروج   |   |
| ٢ | المأكولات البحرية           | الكافيار - الجمبري -<br>الضفادع - الإستاكوزا -<br>السلحفاة - الاخطبوط -<br>الأصداف  |   | السلمون - السردين<br>- الماكريل - الكود<br>- السمك الأبيض -<br>القرش - التونة           |
| ٣ | الدهون والزيوت              | زيت الذرة - زيت اللوز -<br>زيت عباد الشمس   |   | زيت الزيتون -<br>زيت الكتان (الزيت<br>الحار)  |
| ٤ | منتجات الألبان<br>ومشتقاتها | الجبن الأمريكي - الجبن<br>الأزرق - الجبن الشيدر<br>- الجبن القريش - جبن<br>الكريم - الجبن الكامل<br>النسم - الآيس كريم -<br>جبن بارميجان - الزبدة -<br>زبدة الحليب - حليب كامل<br>النسم | جبن الغنم - جبن<br>حليب الغنم - جبن<br>حليب الغنم - لبن<br>زبادي - زبادي<br>بالفواكه - جبن فيتا | جبن الصويا - جبن<br>الصويا - حليب<br>الصويا - لبن<br>منزوع النسم -<br>زبادي منزوع النسم |

|    |                  |   |   |   |
|----|------------------|---|---|---|
| ٥  | المكسرات والبذور | الكاجو - الفستق -<br>المكسرات اليرازيلية                              | الجوز - اللوز -<br>عين الجمل - زبدة<br>السمن  | السوداني - زبدة<br>اللوز - البندق - بزر<br>القرع  |
| ٦  | الحبوب           | القمح   | خبز الشعير -<br>الذرة   | الأرز - الذرة -<br>الشعير - الصويا<br>- كيك الأرز -<br>الباسطة  |
| ٧  | البقول           | فاصوليا الجافة  | البازلاء الخضراء  | الفاصوليا الخضراء<br>- العدس - اللوبيا  |
| ٨  | مكرونات          | من الدقيق الأبيض -<br>المكرونة المصنوعة من<br>السيانخ - الدقيق الكامل | خبز الشعير - خبز<br>الذرة   | دقيق الأرز -<br>الشعير - الباسطة  |
| ٩  | الخضراوات        | الكرنب الأبيض - الكرنب<br>الأحمر - الباذنجان الأسود<br>- المشروم      | البنجر - الأفوكادو<br>- القرنبيط - الذرة<br>- الخيار - الكرفس<br>- الخس - الفجل<br>الأحمر | الخرشوف -<br>أوراق البنجر -<br>البروكلي - الجزر<br>- الخضراوات<br>الورقية - البصل<br>بأنواعه - السبانخ<br>- البامية - الخس -<br>اللفت - الفجل - الثوم<br>- البقدونس - القرع |
| ١٠ | الفواكه          | الموز - المانجو - الشمام<br>- البرتقال - اليوسفي -<br>البابايا        | التفاح - البلح<br>الأسود والأحمر -<br>العنب - الجوافة -<br>الكشمري - الفراولة             | الخوخ - التوت<br>الأسود - العنب -<br>الليمون - الأناناس -<br>البرقوق - الزبيب -<br>المشمش   |

|   |  |  |                             |    |
|---|--|--|-----------------------------|----|
| عصير المشمش -<br>الجزر - الكرفس<br>- الكريز الأسود -<br>الجريب فروت -<br>الأناناس - البرقوق -<br>عصير الليمون | عصير التفاح -<br>عصير الخيار -<br>عصير الكرنب<br>- عصير العنب -<br>عصير الخضار                                       | عصير البرتقال - عصير<br>البابايا                     | العصائر والسوائل            | ١١ |
| الثوم - الزنجبيل -<br>العدس الأسود  | القرفة - القرنفل<br>- النشا - النعناع -<br>البقدونس - الزعتر<br>- الكمون - الفانيليا<br>- الملح - العسل<br>البابريكا | الجيلاتيني - الفلفل الأسود<br>والأبيض - جميع الخل    | البهارات                    | ١٢ |
| المستردة - الخردل   | المخللات   | الكاتشب - المايونيز                                  | التوابل                     | ١٣ |
| الزنجبيل -<br>الجنينج - الشاي<br>بالورد<br><br>القهوة والشاي<br>الأخضر  | الشاي بأوراق<br>النعناع - البقدونس<br>- أوراق الكريز   | الشاي الأحمر<br><br>الصودا والشاي العادي -<br>الأسود | الشاي والمشروبات<br>الغازية | ١٤ |

### الجدول خاص بأغذية صميطة دم "B"

| م | النوع             | الأغذية الممنوعة   | الأغذية المحايدة                | الأغذية المسموحة  |
|---|-------------------|--|---------------------------------|---|
| ١ | اللحوم            | لحوم البط - الأوز -<br>الدجاج - القلب لأنها<br>سامة جدا  | لحم البقر - كبد الديك<br>الرومي | لحم الغنم - الأرانب   |
| ٢ | المأكولات البحرية | الجميزي -<br>الاحطبوط -<br>الأصداف -<br>الإستاكوزا -<br>الكابوريا                                |                                 | السردين - سمك القرش -<br>الكاليماري   |
| ٣ | منتجات الألبان    | الجبن الأمريكي -<br>الأيس كريم - الجبن<br>الأزرق   |                                 | الجبن القريش - جبن<br>الغنم - الشيدر - الجبن<br>السويسري - المودزاريلا<br>- البارميجان - الجبن<br>الكريمي |
| ٤ | البيض             |  | لا بأس به                       |   |
| ٥ | الدهون والزيوت    | زيت الذرة - زيت<br>اللوز - زيت<br>السمسم - عباد<br>الشمس   |                                 | زيت الزيتون - زيت بذر<br>الكتان - زيت كبد الحوت   |
| ٦ | المكسرات والبذور  | اللوز - السمسم -<br>زبدة اللوز - الفول<br>السوداني - بذور<br>عباد الشمس - بذور<br>القرع - الكاجو |                                 |   |
| ٧ | البقوليات         | العدس - اللوبيا -<br>القمح - الذرة   | الشعير - دقيق الذرة             | الفاصوليا - البازلاء  |
| ٨ | الخبز             | المصنوع من دقيق<br>الذرة - القمح الكامل  |                                 | الخبز المصنوع من دقيق<br>الأرز والشعير  |
| ٩ | المعجنات          | القمح والكسكسي   |                                 | المكرونات المصنوعة<br>من دقيق الشعير والأرز<br>الأبيض   |

|   |  |   |                            |    |
|---|--|---|----------------------------|----|
| باقي الخضراوات  |  | الذرة - الأفوكادو -<br>الزيتون - القزح -<br>الطماطم       | الخضراوات                  | ١٠ |
| موز - كرز - عنب -<br>أناناس - برقوق - تفاح<br>- خوخ - توت - جريب<br>فروت - جوافة - برتقال -<br>مشمش - كمثرى - زبيب<br>- فراولة - بطيخ - يوسفي                     |  | الزمان  | الفاكهة                    | ١١ |
| عصير الكرنب - عصير<br>العنب - عصير الأناناس<br>- عصير التفاح - عصير<br>الخوخ - عصير الجزر -<br>الكرفس - عصير الخيار -<br>عصير الفراولة - عصير<br>البطيخ - اليوسفي |  | الطماطم   | عصير الفواكه<br>والخضراوات | ١٢ |
| زنجبيل - بقونوس<br>- كزبرة - قرنفل -<br>شيكولاتة - ملح - فلفل<br>أحمر - سكر أبيض - خل<br>- فانيليا - نعناع - عسل -<br>زعتر - ثوم - شبت                            |  | الفلفل الأسود<br>والأبيض - القرفة -<br>النشا - الجيلاتيني | البهارات                   | ١٣ |
| مستردة - مايونيز - مربى<br>من الفواكه المسموحة -<br>جيلي - مخلات  |  | الكاتشاب  | التوابل                    | ١٤ |
| شاي بالأعشاب مثل<br>الزنجبيل والجنسنيج<br>والنعناع وأوراق الورد -<br>الشاي الأخضر   |  | جميع أنواع الصودا<br>حتى الخاصة<br>بالريجيم               | الشاي والمشروبات           | ١٥ |

## الجدول الخاص بأغذية فميلة دم "O"

| م | النوع               | الأغذية الممنوعة   | الأغذية المحايدة  | الأغذية المسموحة   |
|---|---------------------|--|---|--|
| ١ | البيروتين           | الإوز - الأسماك  | الدجاج - الديك<br>الرومي - البط -<br>الأرانب                                    | لحم البقر - لحم الغنم -<br>الكبد - القلب   |
| ٢ | الأسماك             | الكافيار - الاخطبوط<br>- الأسماك المعلبة -<br>التونة - الأنشوجة                              | المحار - الجمبري<br>- الإستاكوزا -<br>الأصداف - الضفادع<br>- القرش - الكاليماري | السلمون - السردين -<br>الترادات - سمك الكود<br>- السمك الأزرق  |
| ٣ | مشتقات<br>الحليب    | الجبن الأمريكي<br>والسويسري - الألبان<br>بأنواعها - الجبن<br>الكريمي                         | الزبدة - جبن<br>الموزاريلا - جبن<br>وحليب الصويا - جبن<br>الغنم                 | حليب وأجبان الصويا   |
| ٤ | الدهون              | زيت الذرة - عباد<br>الشمس - زيت القطن<br>- زيت اللوز   | زيت كبد الحوت -<br>زيت السمسم<br>( السيزج )                                     | اللوز الجلي الققع<br>- الماكراما (عين<br>الجمال والوز) -<br>بذور السمسم - بذور<br>دوار الشمس - زيت<br>الزيتون - زيت الكتان |
| ٥ | المكسرات<br>والدهون | الكاجو البرازيلي -<br>الفسق - زبدة اللوز   | اللوز - عين الجمال -<br>الجوز   | اللوز الجلي الققع -<br>الماكيما (عين الجمال<br>واللوز) بذور السمسم<br>- بذور دوار الشمس -<br>زبدة دوار الشمس               |
| ٦ | البقول              | العدس الأصفر<br>والأحمر - مادة<br>النحاس المتواجدة في<br>ماء نقع الفاصوليا -<br>البقول عموما |   | البازلاء   |

|    |                       |  |   |
|----|-----------------------|--|---|
| ٧  | المعجنات<br>ومشتقاتها | الخبز والمكرونه<br>من الشعير - القمح<br>الكامل - الخبز<br>البروتيني                    | الخبز المصنوع من<br>دقيق الأرز  |
| ٨  | الحبوب<br>والمكرونات  | السميد - السباخ<br>- الشعير - دقيق<br>الأبيض - دقيق<br>الكامل                          | أرز بسمتي - أرز بني<br>- أرز أبيض - دقيق<br>الأرز - القمح بدون<br>نخالة                           |
| ٩  | الفاكهة               | التوت الأسود -<br>برتقال - يوسفي -<br>فراولة - كرز                                     | تفاح - تين فاتح -<br>برقوق - عنب - جوافة  |
| ١٠ | عصائر<br>وسوائل       | عصير البرتقال -<br>عصير تفاح - عصير<br>الكرنب  | أناناس - برقوق<br>- عنب - عصير<br>الطماطم - خيار -<br>جزر   |
| ١١ | البهارات<br>والتوابل  | قرفة - شربة الذرة<br>- فلفل أسود وأبيض<br>- خل - فانيليا -<br>المخللات ممنوعة<br>تماما | الكاربي - بقونس -<br>فلفل - قرنفل - كمون -<br>شيكولاتة - شبت - ثوم<br>- نعناع - سكر - تمر<br>هندي |
| ١٢ | المشروبات             | قهوة - شاي أسود<br>- أنواع الصودا -<br>مشروبات كحولية                                  | شاي أخضر فقط  |

## الثقافة الغذائية الجديدة مسبب الهرم الغذائي المطور

### س: ما الجديد نحو ثقافة غذائنا صحية سليمة؟

ج : وضع العلماء والخبراء هرمًا غذائيًا سنة ١٩٩٢ وقد تم تعديله عام ٢٠٠٥، يعد قاعدة أو أساسًا لاتباع أسلوب غذائي صحي سليم، وتم تقسيم هذا الهرم إلى ستة أقسام يمثل كل قسم عنصر غذائي مهم من العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان ليعيش بشكل صحي سليم، وهذه الأقسام غير متساوية ويتناسب حجم كل قسم مع كمية - أو أهمية - هذا العنصر مقارنة ببقية العناصر الأخرى داخل تقسيمات هذا الهرم كما هو موضح بالشكل رقم (١)

هذا وقد قام العلماء بتطوير هذا الهرم في إبريل سنة ٢٠٠٥، والجديد فيه أنهم قد ربطوا ما بين «كمية ونوعية» كل عنصر غذائي يحتاجه الإنسان وبين عمره وجنسه رجال ونساء وأطفال، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى بين «الكمية والنوعية» وبين ممارسة الرياضة من عدمه.

#### STEPS TO A HEALTH

|              |         |        |         |            |        |
|--------------|---------|--------|---------|------------|--------|
| ٦            | ٥       | ٤      | ٣       | ٢          | ١      |
| Meat & beans | Milk    | Fat    | Fruits  | Vegetables | Grains |
| البروتين     | الألبان | الدهون | الفاكهة | الخضراوات  | الحبوب |

وهذا الهرم الغذائي المطور مقسم إلى ستة أقسام هي:



١ - القسم الأول: الحبوب.

٢ - القسم الثاني: الخضراوات.

٣ - القسم الثالث: الفاكهة.

٤ - القسم الرابع: الدهون ويلاحظ أنه أصغر قسم، قليل جدا.

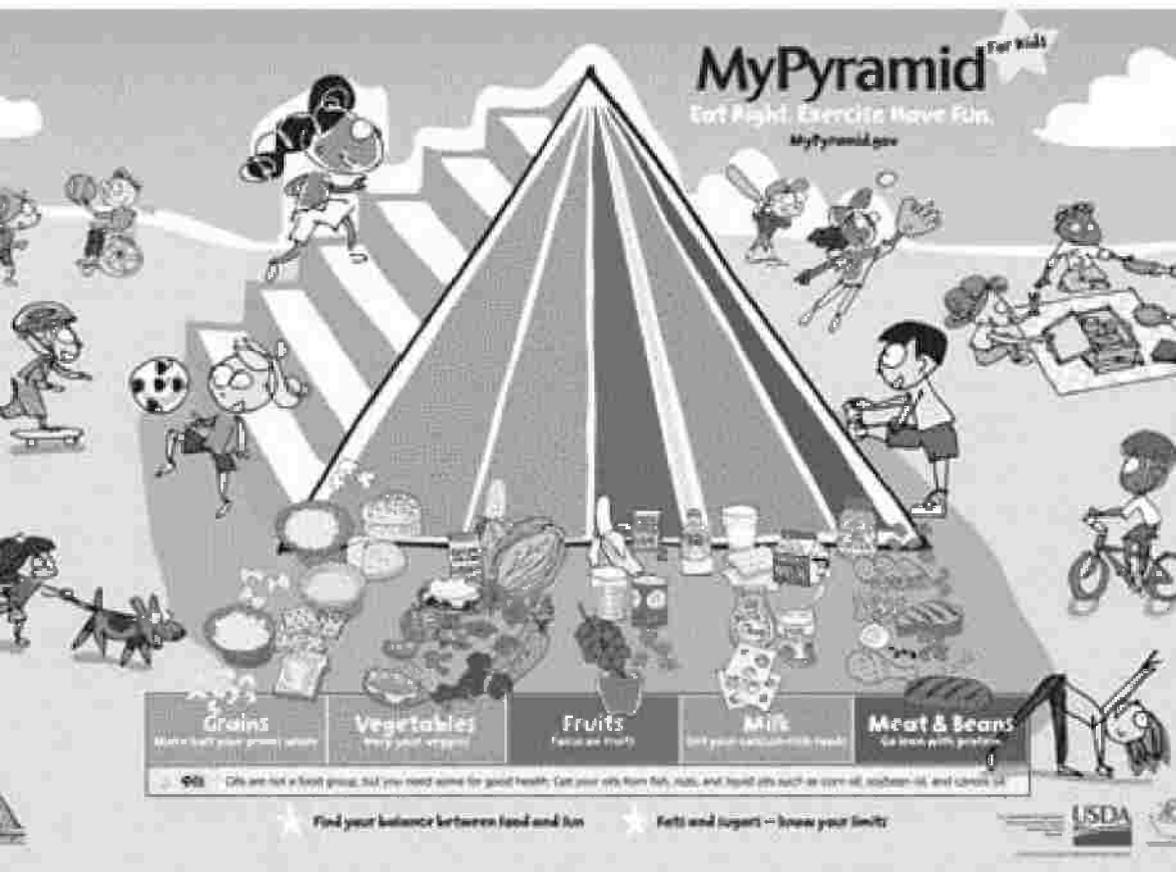
٥ - القسم الخامس: الألبان.

٦ - القسم السادس: البروتين الحيواني والنباتي لحوم وبقول.

والشكل رقم (٢) يوضح السرعات الحرارية التي تناسب «الأطفال والبنات والسيدات والأولاد والرجال» حسب ممارستهم الرياضة أم عدم الممارسة.

| رياضي<br>سعر حراري | غير رياضي<br>سعر حراري | السن           | الفئات          | مسلسل   |
|--------------------|------------------------|----------------|-----------------|---------|
| ١٤٠٠ سعر           | ١٠٠٠ سعر               | من ٢ : ٣ سنوات | الأطفال         | أولاً   |
| ١٨٠٠               | ١٢٠٠                   | ٤ إلى ٨ سنوات  | البنات والسيدات | ثانياً  |
| ٢٢٠٠               | ١٦٠٠                   | ٩ إلى ١٣       |                 |         |
| ٢٤٠٠               | ١٨٠٠                   | ١٤ إلى ١٨      |                 |         |
| ٢٤٠٠               | ٢٠٠٠                   | ١٩ إلى ٣٠      |                 |         |
| ٢٢٠٠               | ١٨٠٠                   | ٣١ إلى ٥٠      |                 |         |
| ٢٢٠٠               | ١٦٠٠                   | ٥١ + ٠٠٠       |                 |         |
| ٢٠٠٠ سعر           | ١٤٠٠ سعر               | ٤ إلى ٨ سنوات  | الأولاد والرجال | ثالثاً: |
| ٢٠٠٦               | ١٨٠٠                   | ٩ إلى ١٣       |                 |         |
| ٣٢٠٠               | ٢٢٠٠                   | ١٤ إلى ١٨      |                 |         |
| ٣٠٠٠               | ٢٤٠٠                   | ١٩ إلى ٣٠      |                 |         |
| ٣٠٠٠               | ٢٢٠٠                   | ٣١ إلى ٥٠      |                 |         |
| ٢٨٠٠               | ٢٠٠٠                   | ٥١ + ٠٠٠       |                 |         |

وبلاحظ على جدول في الشكل رقم (٢) الآتي:



- بالنسبة للأطفال: في سن «٢ إلى ٣» سنوات رياضي بمعنى أن يكون الطفل نشيطاً وكثير الحركة «active».

- إن كمية السرعات الحرارية تتناقص بالتقدم في العمر، فكلما ازداد الإنسان تقدماً في العمر قلت عملية الحرق بالنسبة له، وعليه يراعى تقليل كمية السرعات التي يتناولها مع الوضع في الاعتبار ممارسة الرياضة أم لا.

لحساب كمية السعرات التي تناسب كل إنسان هناك معادلة بسيطة وهي كالتالي:  
فمثلاً: ٢٢ × الوزن الحالي = عدد السعرات الحرارية.

وهكذا يمكن عمل جدول لكمية الغذاء لكل إنسان حسب ما يحتاجه من كمية ال  
سعرات يوميا:

| السعرات | الفاكهة  | الخضراوات | الحبوب<br>والنشويات | البروتين | الألبان | الدهون        |
|---------|----------|-----------|---------------------|----------|---------|---------------|
| ١٠٠٠    | كوب واحد | ٣ أونس    | ٢ أونس              | كوبان    | كوبان   | ٣ ملاعق صغيرة |
| ١٢٠٠    | كوب واحد | ٤ أونس    | ٣ أونس              | كوبان    | كوبان   | ٤ ملاعق صغيرة |
| ١٤٠٠    | ١,٥ كوب  | ٥ أونس    | ٤ أونس              | كوبان    | كوبان   | ٤ ملاعق صغيرة |
| ١٦٠٠    | ١,٥ كوب  | ٥ أونس    | ٥ أونس              | ٣ أكواب  | ٣ أكواب | ٥ ملاعق صغيرة |
| ١٨٠٠    | ١,٥ كوب  | ٦ أونس    | ٥ أونس              | ٣ أكواب  | ٣ أكواب | ٥ ملاعق صغيرة |
| ٢٠٠٠    | كوبان    | ٦ أونس    | ٥,٥ أونس            | ٣ أكواب  | ٣ أكواب | ٦ ملاعق صغيرة |

ولأن معرفة كمية السعرات الموجودة في كل نوع من أنواع الأغذية المختلفة قد تكون صعبة على البعض تم وضع جدول موضح عليه كمية السعرات الموجودة في كل نوع غذائي وحسب الموضح بشكل رقم ( ٣ ).

### ملحوظات:

١ - يلاحظ أن كمية السعرات المفروض تناولها من كل نوع من أنواع الغذاء وضع له معيار أو مقياس «الكوب» (والكوب يساوي «٢٠٠» مج)

٢ - الأونس = ١ توست، أو ٢٨ جم ، أو ربع كوب... وهكذا.

ولتوضيح ذلك: نفترض أن هناك بنتاً أو سيدة تقوم بعمل ريجيم ولها في اليوم فقط ١٠٠٠ سعر حراري - لأن الألف سعر قليل على الرجال عموماً - فمثلاً تأخذ أيّاً من كل نوع:

### الفاكهة:



أي نوع فاكهة: مقطعة قطعاً صغيرة تملأ الكوب «فاكهة طازجة» أو نصف كوب فواكه مجففة، أو كوب عصير فواكه، الثلاثة أنواع كلها متساوية / متعادلة في كمية السعرات.

### الخضراوات المازجة والمطهية:

المطهية: نصف كوب، والطازجة كوب واحد، وكلاهما مع بعض هي الكمية المسموح بها في اليوم بالنسبة للألف سعر حراري يوميا. فمثلا يمكن تناول: كوب سلطة خضراء مقدار نصف كوب من الخضراوات المطهية.

### الحبوب والنشويات:

والكمية المسموح بها ما يعادل ٣ أونس يوميا ويفضل أن يكون ٧٥٪ مما نأكله منها كربوهيدرات معقدة، أي مثلا: الخبز بالردة بدلا من الخبز الأبيض، والأرز البني بدلا من الأرز الأبيض، والقمح بقشره.. وهكذا وبمعنى آخر وأدق أن نأكل الغذاء كما خلقه الله سبحانه وتعالى في الطبيعة.

**الدهون:**

والكمية المسموح بها يوميا «ثلاث ملاعق صغيرة» وهذه الكمية قد تبدو أنها كبيرة ولكن نلاحظ أن كل ما نأكله من عناصر غذائية أخرى يكون منزوع الدهون - أو حساب الدهون التي تدخل في تلك العناصر وخصمها من الكمية المسموح بها - ويفضل أن تكون الزيوت التي نأكلها من النوعية التي لا تتجمد في درجة حرارة الغرفة مثل: زيت السمسم أو الزيتون.

وعلى سبيل المثال: إذا أراد شخص ما أن يأكل قطعة كيك فيمكنه حساب ما فيها من عناصر وسعرات ويقوم بخصمها من كمية السعرات المسموح له يوميا. ونجد أنها تحتوى على:

دهون: ملعقة دهون: يقوم بخصمها من الثلاثة ملاعق المسموح بها يوميا.  
دقيق: ملعقتين من الدقيق، وهما تعادلان أونسا واحدًا من الكربوهيدرات يقوم بخصمها.

سكر: ملعقتين من السكر، تعادلان أونسا واحدًا، يخصمها.  
بروتين: البيض: وعادة يكون كمية ضئيلة يمكن عدم خصمها.  
وهكذا.. فلا يحرم نفسه من صنف ما يحبه بشرط أن يقوم بخصم مكوناته من الكمية المسموح به.

وبالنسبة لأصحاب الوزن الزائد أي الذين يعانون من البدانة - السمنة - فيمكنهم أن يكتفوا بتناول «١٠٠٠» سعر حراري - كما أوضحنا سابقا - أو حتى بتقليلها بنسبة ١٠٪ بشرط ألا يكونوا يعانون من أمراض صحية وأيضا تحت إشراف طبي و غذائي.

**س: سيدة تشكو من أن شعرها سواء غسلته أم لم تغسله له رائحة غير مستحبة وهل لذلك علاقة بنوعه الطعام التي تأكله؟**

ج : نعم، بعض أنواع الغذاء تخرج رائحة غير مستحبة ومنها مثلاً: الحلبة والبسطة بما تحتويه من توابل، وكل التوابل عموماً ولكن السبب الرئيسي لهذه الرائحة يعود إلى أن بعض الأجسام نتيجة لتفاعل كيميائي داخل الجسم تخرج هذه الرائحة، وهذا شيء طبيعي والأجسام تختلف من شخص لآخر.

وعلى هذه السيدة أن تبتعد عن تناول أنواع الغذاء المشار إليه وأن تقوم بغسل شعرها مرة كل يومين وفي آخر عملية الغسل أن تشطفه بماء مذاب به خل.

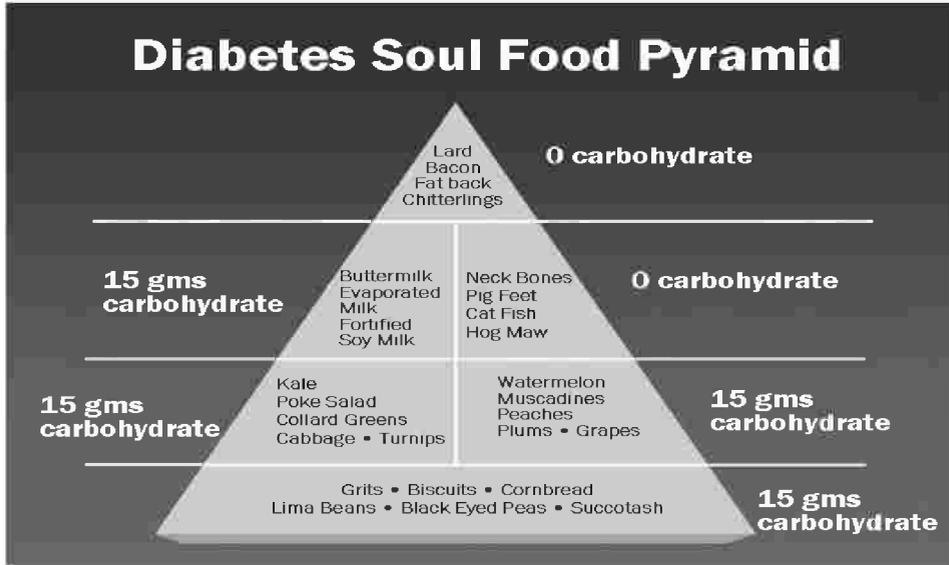
كما أنني أنصحها بالعرض أولاً على طبيب متخصص في الحالة.

**س: بعض الناس لديهم معلومات غير مستقرة وهي أنهم لو تناولوا الحلويات أو السكريات عموماً بكثرة سوف يصابون بمرض السكر، فما هي الحقيقة العلمية المؤكدة؟**

ج : قطعاً هذه المعلومات خاطئة.. وإنما تناول الحلويات والسكريات عموماً بكثرة تؤدي إلى الإصابة بالسمنة والسمنة بدورها بعد سن معينة تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني "type 2" وخاصة إذا كان هناك مصاب في العائلة.

وهذا ما يطلق عليه السكر الوراثي أي الموجود في العائلة، ويمكن تفادي الإصابة به بعدم تهيئة أجسامنا للإصابة بالسكر بمعنى الحرص عند تناول السكريات عموماً وكذلك الدهون لأن الكثرة في تناولها يؤدي فقط للإصابة بمرض السكر الوراثي ولكنها تفتح الباب للإصابة بأمراض كثيرة، ولذا دائماً ننادي بالاعتدال وعدم الإسراف عموماً في تناول أي نوع من الغذاء.

## علاقة التغذية بلك من: مرض السكر، مرض سرطانات البروستاتا



### س: ما علاقة التغذية بالسكر؟

ج : أولا لابد أن نعرف أن مرض السكر له أنواع هي:

النوع الأول: ويسمى "type 1" وهذا النوع يصيب عادة الأطفال ولا يوجد له سبب محدد حتى الآن، والبعض يقول إنه غير وراثي في حين أن البعض الآخر يقول إنه وراثي.

النوع الثاني: ويسمى "type 2" وهو الأكثر شيوعا ويمكن إلى حد كبير التحكم فيه عن طريق الغذاء.

النوع الثالث: ويسمى السكر الثانوي وهذا النوع يصيب بعض الناس نتيجة لزيادة تناول أدوية معينة أو هرمونات معينة.

وبشكل عام يمكن القول إن مرض السكر عندما يجد الجسم مهياً لاستقباله لا يتردد أبداً في الدخول فوراً، لذا لا بد ألا نعطيهِ الفرصة بتهيئة أجسامنا لدخوله بتجنب الأسباب المؤدية لذلك ومنها:

- التوتر والقلق: وهما عرضان لا نقول تجنبهما ولكن نقول التعامل معهما بأن نسارع بإسدال ستار لعزلهما عن حياتنا لتجنب آثارهما؛ لأنهما يسببان الإصابة بما يعرف بالسكر الطارئ.

- كذلك التدخين والكحول.

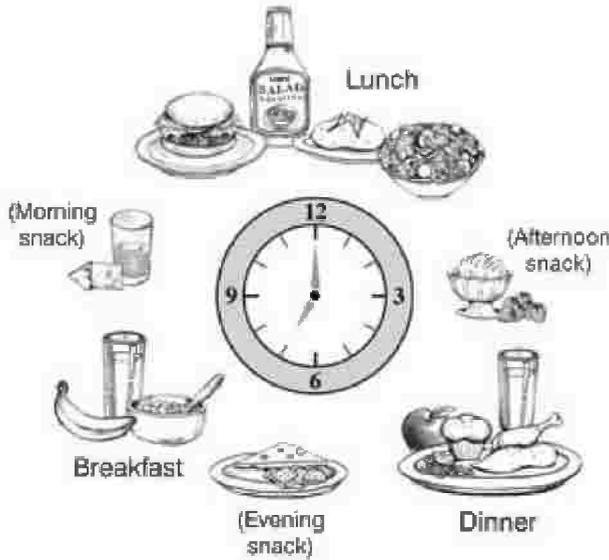
الذي يحدث في مثل هذه الحالات أن الجسم يصاب بصدمة تجعل الجسم يستجيب لمرض السكر ومرجع ذلك أن كل شخص قد يكون لديه ضعف ما نفسي أو جسدي.

بالعودة للحديث عن النوع الثاني من مرض السكر "type 2": فهذا النوع عموماً يصيب الإنسان مع التقدم في العمر والسبب الأساسي لذلك هو السمنة أو التاريخ الوراثي للعائلة.

وهذا النوع بالتحديد يمكن تجنبه عن طريق الغذاء الصحي السليم.. والبعد عن تناول الدهون أو التقليل منها.. وكذلك البعد عن التدخين والكحوليات، خصوصاً وأن مرض السكر له مضاعفات كثيرة منها:

ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، رغم أنه لا يوجد علاقة مباشرة بينهما لكن تصلب الشرايين يتبع عادة ارتفاع ضغط الدم كما أنه قد يؤدي إلى الفشل الكلوي.

## س: ما أعراض مرض السكر خصوصا النوع الثاني "Type 2"؟



ج : هناك أعراض كثيرة أهمها: العطش وكثرة التبول والخمول والكسل.. وإذا تضاعفت حدة المرض يمكن أن يكون في فم المريض رائحة تشبه رائحة الأسيتون، وهو يصيب الإنسان عادة بعد تجاوز سن الأربعين.

ونحن ننصح دوماً أي إنسان لدى عائلته أمراض يمكن أن تورث بأن يداوم على عمل فحوص وتحاليل بشكل دوري - كل ستة أشهر - وخصوصاً عندما يقترب سن الأربعين.

والآن أصبح من السهل عمل تحاليل للسكر بالمنزل عن طريق الأجهزة الصغيرة التي انتشرت أو حتى الصيدليات نظير مقابل رمزي، وأيضاً لا بد من عمل فحوصات وتحاليل على وظائف الكلى فهي ضرورية لمريض السكر عموماً مع تجنب الدهون لأن السكر يصيب الأشخاص البدناء، كما أنه يترك دهوناً على الكبد.

وهناك أنواع من الغذاء تساعد كثيراً وخاصة البقول، وللأسف بعض الناس لا تفرق بين البقول والحبوب، فالبقول منها: العدس والحمص والفول والفاصوليا البيضاء... الخ، فالبقول تقلل من نسبة الأنسولين التي يحتاجها مريض السكر، أيضاً توزيع الوجبات على مدار اليوم فمثلاً يمكن جعلها خمس وجبات يومياً مع تقليل الكمية، وأيضاً ممارسة النشاط الرياضي كل ذلك يساعد كثيراً مريض السكر ويمكن تقليل جرعة الدواء إلى أدنى حد ممكن.

**س: بعض الناس حديثي الإصابة بمرض السكر يتعرضون كثيراً للإصابة بغيوبه السكر لعدم تعرفهم بشكل كبير على هذا المرض.. فما أسباب ذلك؟ وكيف يتمكون من تفاديها؟**

ج : السبب الرئيسي في حدوث غيبوبة السكر هو: انخفاض معدل السكر في الدم نتيجة عدم تنظيم وجبات الغذاء وكميتها، وقد يكون نتيجة تناول جرعات زائدة من الأنسولين، ولذلك لا بد من تنظيم الوجبات وتنظيم جرعات الأنسولين، وإذا أصيب مريض السكر بغيوبه فمن الأفضل أن يتناول - مثلاً - عصيراً يحتوي على سكر فعلاً - جلوكوز - لأن الجسم في هذه الحالة يكون بحاجة إلى السكر بشكل فوري، وليس عسلاً كما هو شائع خطأ بين الناس لأن العسل يلزمه وقت حتى يأتي بالمفعول، وهذا خطأ قد يؤدي لحدوث أضرار شديدة؛ لذا لا بد من تناول عصير مثلاً يحتوي على السكر أو ماء بسكر.

## س: كيف يتعرف الأهل على إصابة طفلهم بمرض السكر؟

ج : برغم اختلاف الأعراض من طفل لآخر، ولكن هناك بعض الأعراض التي لا بد أن تستوقف الأهل ويسارعوا بعمل التحاليل اللازمة على الطفل لمعرفة إصابته بالمرض من عدمه ومنها:

الإرهاق، والهزال، وكثرة التبول عن المعتاد، وتغير رائحة الفم، فبمجرد حدوث أي عرض منها لا بد من إجراء التحاليل اللازمة؛ لأن الأمر قد يتفاقم ويمكن أن تحدث غيبوبة لا قدر الله، ولأن اكتشاف المرض من البداية أفضل كثيرًا من تأخره لأنه يساعد على علاجه.

## س: ما الغذاء المناسب للطفل المصاب بالسكر؟



ج : من الأمور التي تساعد على غذاء الطفل المريض بالسكر أن الأطفال عموماً لا يأكلون إلا حين يشعرون بالجوع؛ ولذلك يسهل تنظيم وجباتهم وعلى الأم هنا دور كبير ومهم، ويبدأ هذا الدور بأن تقوم الأم بتعريف ابنتها طبيعة مرضه بطريقة ملائمة ومناسبة له -ويمكنها الاستعانة بذلك بمراكز التوعية الصحية وهي

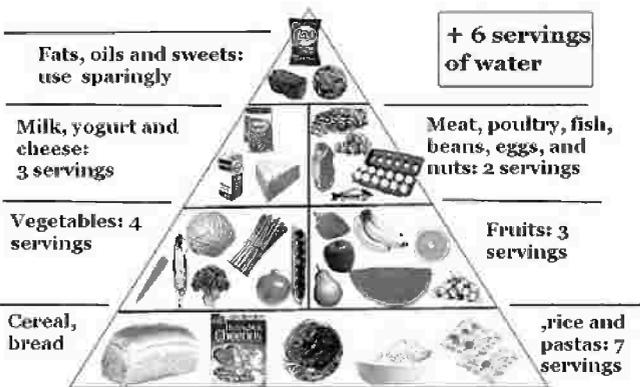
منتشرة الآن - حيث يقابل الطفل أطفالاً مثله كثيرين فلا يشعر بأنه الوحيد المريض به أو أنه غير طبيعي، وأن تكون دائمة الحديث معه... لأن العامل النفسي مهم جداً.. فيمكنها مثلاً أن تقول له: إن كل إنسان لديه نقطة ضعف.. فأنا مثلاً نظري ضعيف،

وبابا سمعه ضعيف. وهذا الطفل يعاني من كذا.... وهكذا، بحيث تصل بطفلها في النهاية إلى أن الموضوع عادي ومألوف، ثم بعد ذلك لابد من تنظيم وجباته وتقسيمها على مدار اليوم فيمكن جعلها ست وجبات مثلا ثم تبدأ توعيته بفوائد التغذية الصحية السليمة وأهم العناصر الغذائية وبالطبع أهم هذه العناصر حسب حالة كل طفل.

**س: فتاة تسأل: والدي يعاني من مرض السكر فهل معنى ذلك أنه يمكن إصابتها بمرض السكر، كما أنني أعاني من «الارتجاع» بشكل متكرر مع العلم بأنني أكثر من تناول الدهون.. فما هو العلاج لذلك الارتجاع؟**

ج : بالنسبة لمرض السكر، فليس شرطا أن تصاب بالمرض نتيجة لمرض أحد الوالدين، ولكن بشرط عدم تهيئة أجسامنا لحدوث السكر - وقد شرحنا سابقا كيف - ومن هنا يمكن الإجابة على أسباب الارتجاع وعلاجه:

مبدئيا لابد من الابتعاد نهائيا عن تناول الدهون، بالإضافة إلى الإقلال من تناول منتجات الألبان.



بعد ذلك: عدم الشرب  
أثناء الأكل، وعدم الأكل  
قبل النوم والأفضل أن  
يكون قبله بساعتين.

بالإضافة إلى: تقسيم الوجبات إلى وجبات صغيرة على مدار اليوم، فبدلاً من ثلاث يمكن جعلها سبع أو ثماني وجبات يومياً، وسبق وقدمنا أكثر من نظام عن تعدد الوجبات على مدار اليوم.

وأخيراً: الإقلال من تناول الفاكهة عموماً، مع الإكثار من تناول الموز لأنه يساعد مرضى الارتجاع وإن شاء الله بالشفاء العاجل.

الجدول الآتي خاص بما يجب أن يتناول الشخص أسبوعياً من الخضراوات ونوعيتها:

| م | السرعات | الخضراوات       | الخضراوات  | البقول  | الخضراوات | الأخرى |
|---|---------|-----------------|------------|---------|-----------|--------|
|   |         | الخضراء الداكنة | البرتقالية |         | النشوية   |        |
| ١ | ١٠٠٠    | ١ كوب           | نصف كوب    | نصف كوب | ١,٥ كوب   | ٣,٥    |
| ٢ | ١٢٠٠    | ١,٥ كوب         | ١ كوب      | ١ كوب   | ٢,٥ كوب   | ٤,٥    |
| ٣ | ١٤٠٠    | ٢ كوب           | ١ كوب      | ١ كوب   | ٢,٥ كوب   | ٤,٥    |
| ٤ | ١٦٠٠    | ٣ كوب           | ١,٥ كوب    | ٢,٥ كوب | ٢,٥ كوب   | ٥,٥    |
| ٥ | ١٨٠٠    | ٣ كوب           | ٢ كوب      | ٣ كوب   | ٣ كوب     | ٦,٥    |
| ٦ | ٢٠٠٠    |                 | ٢ كوب      | ٣ كوب   | ٣ كوب     | ٦,٥    |

## س: ما علاقة التغذية بمرض «سرطان البروستاتا»؟

ج : هناك علاقة واضحة ومباشرة وقد أثبتتها الأبحاث والتجارب العديدة التي أجريت على المرضى، وأوضحت إمكانية المساعدة في علاج هذا المرض عن طريق الغذاء ومن بين هذه الأبحاث العديدة نذكر منها:

Stage I

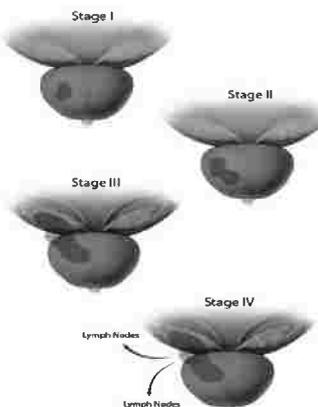
Stage II

Stage III

Stage IV

Lymph Nodes

Lymph Nodes



آخر هذه الأبحاث ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية سنة ٢٠٠٥ وأثبتت أهمية عنصر السيلينيوم خصوصا وكذلك الزنك وفيتامين "A"، خاصة مع بعضهم البعض.

وهذه العناصر الثلاثة يمكن تناولها عن طريق الغذاء، أو في صورة أقراص تم إنتاجها وهي تساعد كثيرا في علاج هذا المرض.

توصل عالم ألماني إلى إنتاج علاج من نبات يسمى "كارنيفورا" أحضره من جنوب إفريقيا وقد استجاب المرضى لهذا العلاج، كما استجابوا أيضا للعلاج عن طريق عصير كل من الكرنب والجزر.

أيضا أجريت تجارب على "٤٨٠٠" مريض بالبروستاتا وقد استجابوا للعلاج عند تناولهم مادة الليكوتين، ومن نعم الله علينا أنها موجودة بالطماطم وتتركز أكثر حين يتم تسخين الطماطم أي عمل الصلصة، وأيضا هذه المادة موجودة في كل من التوت والشمام والبطيخ.

وللعلم مرض سرطان البروستاتا يصيب المتزوجين أكثر من غير المتزوجين، كما أنه يصيب الإنسان من أصل إفريقي أكثر من الإنسان من أصل آسيوي.

ولقد قمنا بعمل جدول يشمل أنواع الخضراوات التي ينبغي تناولها أسبوعيا للوقاية والعلاج من مرض السرطان.

### الأطعمة المفيدة للوقاية من مرض سرطان البروستاتا

| م | نوع الأطعمة                                    | عدد مرات تناولها                  |
|---|--|-----------------------------------|
| ١ | الطماطم - البطيخ - الجريب فروت - التوت         | ١٠ وحدات أسبوعيا                  |
| ٢ | كل منتجات الصويا تقي من تضخم البروستاتا        | من ٤ : ٥ مرات أسبوعيا             |
| ٣ | المكسرات - البذور - الحبوب                     | مرة أو مرتان أسبوعيا              |
| ٤ | الزبادي - المحار - الخميرة البيرة - المشروم    | كل عنصر مرة واحدة يوميا على الأقل |
| ٥ | الزيوت النباتية: السمسم - الزيتون - بذر الكتان | ملعقة كبيرة على الأكل يوميا       |



#### يلاحظ من الجدول ما يلي:

- يتم تناول ١٠ وحدات أسبوعيا من هذه الفواكه المليئة بالليكوبين مع مراعاة التنوع، وذلك لأن هذه الأطعمة غنية بمادة الليكوبين.

- وكل منتجات الصويا

مثل: لبن الصويا متوفرة الآن بالأسواق، ويتم تناول من ٤ إلى ٥ وحدات منها، لفائدتها الكبيرة لمرض سرطان البروستاتا

- ويتم تناول كل من المكسرات والبذور والحبوب - مع مراعاة التنوع بينها - مرة أو مرتين أسبوعيا وهي مهمة لاحتوائها على مادة السيلينيوم.

- ويتم تناول كل ما يحتويه الخانة «٤» من أطعمة مرة واحدة يوميا على الأقل لأنها غنية بالزنك.

- وتناول ملعقة كبيرة من زيوت السمسم والزيتون وبذر الكتان لأنها غنية بفيتامين "E" المضاد للأكسدة.

وللرد على البعض الذين يقولون لا بد من أن تحتوي وجبات الطعام على خضار ولحم أرز نقول لهم:

إنه يمكن تطويع ذلك - أو التعويض عنه - ببدائل لها نفس الأهمية وفي نفس الوقت لا تؤذي مرض سرطان البروستاتا.

وعلى سبيل المثال: بدلا من الأرز الأبيض العادي نأكل الأرز البني أو الأرز بقشره فهو أفضل بكثير لأنه غني بالألياف والزنك والسيلينيوم.

وأیضا تناول الأغذية ذات اللون الأخضر لاحتوائها على الفوليك أسيد على أن نضيف عليها بعض المكسرات والسمسم أيضا.

وكذلك الأغذية ذات اللون البرتقالي لاحتوائها على فيتاميني "A" و "C" مثل الجزر والقرع العسلي... إلخ.

وبديلا عن الزيوت العادية الأفضل منها استخدام زيت السمسم أو الزيتون.. وهكذا.

الأمر عبارة عن تعويض أو مبادلة وهو يعطي فائدتين في نفس الوقت .

الفائدة الأولى أننا لا نحرم أنفسنا من أي طعام نحبه ولكن بطريقة صحيحة.

والفائدة الثانية هي أن هذه النوعيات من الأطعمة مقاومة بل معالجة لمرض سرطان البروستاتا.

## س: هل مرض سرطان البروستاتا وراثي؟

ج : في بعض الحالات قد يكون سبب مرض سرطان البروستاتا وراثيا وفي الحالات الأخرى لا تكون وراثيا.

## أضرار التعرض للشمس والتغذية المناسبة لذلك



### س: ما معنى المقولة الشهيرة «ضربة شمس»؟

ج : يقصد بتلك المقولة علميا أن أشعة الشمس التي تعرض لها الجسم قد يتم تخزينها في الجسم - نتيجة التعرض لها لفترة طويلة - وبالتالي ترتفع درجة حرارة الجسم، ويساعد على ذلك أيضا أن بعض الناس ممن يتعرضون لضربة الشمس لا يشربون الماء بكمية كافية، وتظهر أعراض هذه الضربة على وجوه الأشخاص ذوي البشرة البيضاء في صورة احمرار وجوههم.

### س: كيف يتفادى الناس الإصابة بضربة الشمس خصوصا أثناء الاصطياد على الشواطئ؟

ج : أولا: على من يصاب بضربة شمس ننصح بشرب كمية كبيرة من المياه مع الحرص على تناول الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على فيتامينات كذلك تناول البروتينات بكثرة لأنها تجدد الأنسجة خاصة الذين يصابون بحروق من ضربة الشمس.

فأما كيفية تفادي الإصابة أو غيرها فننصح بإضافة كبسولة من فيتامين "A" وكبسولة من فيتامين "E" على الكريم الخاص المضاد لأشعة الشمس ثم دهان الجسم بها ولكن في حالة وجود شخص يتناول بعض أدوية مثل المضادات الحيوية لابد أولا

من استشارة الطبيب المعالج وهذا هو الذي ينصحه ماذا يفعل لتجنب الإصابة بضربة الشمس، لأن هناك أدوية معينة تتعارض مع أشعة الشمس القوية مثل مدرات البول، وبعض أدوية الاكتئاب وبعض المضادات الحيوية، وأدوية حب الشباب وغيرها. أيضا الصبار مفيد جدا لتجنب الإصابة بضربات الشمس.

## س: ما النصائح التي يمكن أن توجد لمن يعانون من «حب الشباب» وبمضون فترات طويلة معرضين لأشعة الشمس؟

ج : مبدئيا «حب الشباب» تختلف أسبابه من شخص لآخر.. وبالتالي يختلف



تأثير الأغذية عليه من شخص لآخر؛ فبعض ممن يعانون من حب الشباب عند تناولهم الشيكولاتة مثلا يزداد حب الشباب ويلتهب، في حين هناك حالات أخرى لا يسبب لهم تناول الشيكولاتة أي تأثير على حب الشباب وهكذا، وكل شخص يعرف الأغذية أو المواد التي يمكن أن تؤثر عليه بحسب تجاربه الشخصية.

ولكن هناك أشياء متفق عليها وعامة ومنها:

شرب الماء بكثرة على الأقل ٨ أكواب يوميا.

الاعتناء بنظافة القولون حتى لا يحدث "إمساك" والذي يتسبب في زيادة "حب الشباب"، ولذلك لابد من تناول الطعام الغني بالألياف.

تناول الطعام الغني بالزنك مثل: المشروم والأسماك والزيادي لأن هذه الأطعمة تتحكم في الغدة الزيتية.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين "B" مثل اللحوم والحبوب، والخضراوات فهي مهمة جدا لأنها تخلص الجسم من السموم.

تجنب تناول الدهون أو الإقلال منها خاصة عند التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس.

**تجنب تناول الملح الغني باليود لأن التجارب أثبتت أنه مضر جدا بحب الشباب ويزيد منه.**

عند تناول الأدوية المضادة لحب الشباب وبخاصة المضادات الحيوية لايد من تناول الزبادي معها لأنه يحتوى على البكتيريا النافعة، لأن من المعروف أن المضادات الحيوية تقوم بقتل جميع البكتيريا الموجودة بالجسم.

أيضا ننصح من يعانون من حساسية اللبن ولديهم في نفس الوقت حب الشباب بالامتناع عن تناول جميع منتجات الألبان فيما عدا الزبادي لمدة شهر فسوف تكون النتيجة إيجابية جدا.