

## مرض السرطان وعلاقته بالتغذية كأسلوب للوقاية والعلاج

### س: ما مسببات مرض السرطان وما علاقه الغذاء به؟

ج : هناك مسببات وعوامل كثيرة تتسبب في الإصابة بمرض السرطان ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى عوامل بيئية وعوامل غذائية، هذا بالإضافة إلى وجود بعض الأجسام التي تكون مهيئة للإصابة بهذا المرض.

والجدول التالي يوضح نوع السرطان وكذلك الأسباب البيئية والغذائية التي تتسبب في الإصابة به:

م	نوع السرطان	الأسباب الرئيسية	الغذاء الخاطئ
١	الثدي	منعدمة	الكافيين - الكحول بكثرة - الطعام الغني بالدهون - تناول السكر عند النساء كبار السن
٢	الجلد	التعرض الشديد للشمس	منعدمة
٣	الحنجرة	التدخين	شرب الكحول بكثرة
٤	الدم	التعرض للإشعاع	منعدمة
٥	الرئة	التدخين، التعرض للمواد المشعة، أو المبيدات الحشرية والزراعية	الأغذية التي بها مبيدات
٦	البروستاتا	منعدمة	الطعام الغني بالدهون الحيوانية - الإفراط في تناول اللحوم الحمراء - كثرة تناول اللبن مع القهوة

٧	القولون	منعدمة	نقص الألياف والكالسيوم في الطعام - الغذاء الغني بالدهون
٨	المبايض	منعدمة	كثرة الدهون
٩	المثانة والكلى	التعرض لبعض الكيمويات مثل: البنزين والتدخين والنفثالين	الكافيين بكثرة - المحليات بكثرة
١٠	المعدة	منعدمة	كثرة الدهون - نقص الألياف

بعض الملاحظات على الجدول التي أثبتتها التجارب والدراسات العلمية:

١. سرطان الثدي: وجود ارتباط بين الإصابة به وبين إكثار تناول السيدات كبار السن للسكر لأنه يغذي الخلايا السرطانية.

٢. سرطان الرئة: إن التعرض للأشعة وكذلك المبيدات سواء الحشرية أو الكيميائية وغيرها تؤدي إلى الإصابة بهذا المرض.

٣. سرطان البروستاتا: إن السمنة والدهون العالية تزيد من إصابة الرجال الذين يعانون منها أكثر من غيرهم بنسبه ٣ ٪ تقريبا.

وأن تناول مزيج (القهوة مع اللبن) يزيد من احتمال الإصابة بهذا المرض عند من لديهم الاستعداد لذلك لأسباب وراثية أو غيرها، كما أن هذا المزيج ممنوع تماما على مرضى سرطان البروستاتا.

٤. سرطان القولون: إن الإصابة به تحدث لمن يعانون من قلة أو عدم وجود الألياف في أجسامهم كما أن الألياف مهمة ومفيدة للمرضى بهذا المرض.

٥. سرطان المثانة والكلى: وله علاقة بالمحليات الصناعية وهي موضوع كبير سوف نتحدث عنه.

\* وهناك نصيحة عامة ينبغي على كل إنسان الأخذ بها ووضعها في اعتباره هي:

أن السمنة وزيادة الدهون في الجسم هي الباب الكلي لدخول المرض وإصابة الإنسان به.. لماذا؟ للآتي:

١. أن زيادة الدهون تسبب عطل عمل مضادات الأكسدة في الجسم.

٢. وأن الدهون هي الوسط الوحيد الذي تذوب فيه المبيدات الحشرية والكيماوية وبالتالي كلما زادت نسبتها في الجسم زادت نسبة تعرضه للمرض.

٣. ثبت علميا أن عدد النساء المصابات بمرض سرطان الرحم ويعانين من السمنة أكبر من غيرهن غير البدينات وخصوصا ممن دخلن فترة انقطاع الدورة الشهرية.

وبشكل عام يمكن القول بأن الإفراط في تناول أي عنصر غذائي أيا كان أهميته يمثل حذرا كبيرا على صحة الإنسان، وعلى سبيل المثال فإن الإفراط في تناول النشويات يؤدي إلى تحويلها إلى دهون... وهكذا.

ولذلك فإن أفضل نظام غذائي يمكن اتباعه هو نظام السرعات عن طريق الهرم الغذائي أو الطبق الغذائي لأنه يسمح بتناول كل العناصر الغذائية ولكن بالكميات المناسبة التي تفيد الإنسان وتعطيه الصحة والمناعة الطبيعية ولا تضره، ومن هنا فأنا من أكثر الرافضين للأنظمة الغذائية الأخرى كتلك التي تعتمد مثلا على تناول البروتينات فقط أو غيرها من الأنظمة الغذائية المشابهة إلا إذا كان هناك ضرورة ملحة وتحت إشراف طبي غذائي دقيق.

## س: ما الغذاء الصحي الذي يقاوم مرض السرطان؟



ج : هناك مجموعة من الأغذية المهمة التي تقاوم هذا المرض بشكل عام كما توجد أيضا بعض الأغذية المضادة له وسوف نتناول أهمها:

### أولا: الأغذية المفيدة لمرض السرطان:

- الألياف: مفيدة جدا للإنسان عموما ولمريض السرطان خصوصا لأنها تقاوم السرطان.
- الفيتامينات الطبيعية: الموجودة في الغذاء الطبيعي بشكل عام، وهنا أود الإشارة إلى التوسع في الزراعة العضوية أي التي لا يدخل في إنتاجها المبيدات بجميع أنواعها لأن الأخير بعضها مسرطنة وخاصة سرطان الرئة والكبد، وحتى يتم ذلك ماذا نفع في المنتجات الزراعية؟

أولا: أن نقوم بغسل هذه المنتجات الغذائية بالماء والصابون جيدا.

ثانياً: الابتعاد عن الأغذية المحفوظة في العبوات البلاستيكية لأنها تحتوي على مادة قد تسبب سرطان الثدي، وإذا تمت الاستعانة بهذه الأغذية ينبغي أن يتم نقشيرها وغسلها جيداً ثم وضعها في ماء مغلي لعدة دقائق وذلك قبل إعدادها للطهي أو نقلها لعبوات زجاجية ثم حفظها بالثلاجة.

- مضادات الأكسدة: وأهمها الأغذية المحتوية على فيتامينات "A.E.C.D" فهي تمنع الإصابة بالسرطان فضلاً عن أنها تقاومه.

- المعادن: وأهمها: الزنك والسيلينيوم والكروم والمنجنيز والأوميغا ٣ و «Q10» والأخير يصنع في الجسم عن طريق بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين "B" ويوجد بنسبة كبيرة في الخميرة البيرة فهي أكبر مصدر داخل الجسم

والسيلينيوم وكذلك فيتامين "E" من أقوى مضادات الأكسدة إذ تفوق غيرها بأكثر من مضادات الأكسدة الأخرى، في مقاومة السرطان، ومن المعروف أن الخضراوات والفاكهة وغيرها من المنتجات الزراعية التي تنتج في تربة غنية بالسيلينيوم وغيره من العناصر المهمة أي تلك التي لا تستخدم في زراعتها مبيدات حشرية وكيماوية والتي تنتج طعاماً حيوياً غنياً بكل ما هو مفيد للإنسان وحكمة الله سبحانه وتعالى أنه خلق لنا البيئة الطبيعية التي تنتج لنا كل ما هو مفيد ولكن تدخل الإنسان أفسد

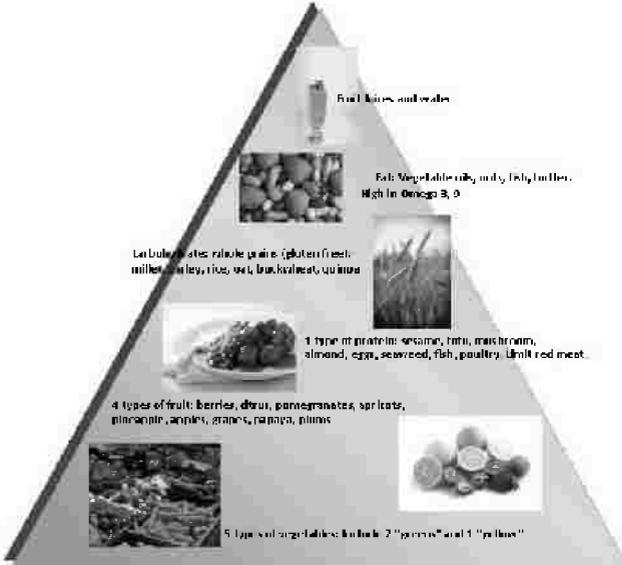


Figure 1: Anti-Cancer Food Pyramid. Adapted from: Serge Belandier, How to Prevent Cancer. Thomas Little August 2009

ذلك؛ ولكي نفهم ذلك نقول إن الحشرات الموجودة في الطبيعة عندما تأتي لتهاجم المزروعات تقوم الأخيرة بإفراز أجسام مضادة لهذه الحشرات، هذه الأجسام المضادة هي نفسها مضادات الأكسدة الطبيعية التي تقاوم الأمراض ويمنع حدوثها، ولكن عندما يتم رش المزروعات بالمبيدات الحشرية والكيماوية تمنع الحشرات من يهاجم المزروعات وبالتالي لا تفرز هذه الأجسام المضادة فنتج مزروعات لا فائدة منها بل مسرطنة.

لذا فنحن وكما سبق وقلنا لا بد من العودة للطبيعة والتوسع في الزراعة الحيوية لأنها بمثابة الدرع الواقى من الأمراض.

وهنا نشير إلى أهميه البطيخ والطماطم فهما مهمان جدا لاحتوائهما على مادة (الليكوبين) لأنها تحمي من السرطان وخصوصا سرطان البروستاتا.

الأعشاب الطبيعية: وخاصة التي تحتوي على مضادات حيوية طبيعية مثل الثوم والجنسنج البري وبذوره لأنها تقوي من الجهاز المناعي وتفيد مرضى السرطان الذين يعالجون علاجاً إشعاعياً.

### **المكملات الغذائية والفيتامينات: بشروط أهمها:**

١. ضمان سلامة هذه المنتجات وكذلك الشركة التي تنتجها من المشهود لها بالسمعة وذلك لوجود منتجات غير مأمونة بل وخطيرة جدا على الصحة.
٢. أن يكون ذلك في حالات الضرورة وتحت إشراف طبي دقيق، وهى تلك الحالات التي يرى الطبيب المعالج ضرورة إعطاء المريض لتلك المكملات والفيتامينات.

المكسرات: وبالأخص اللوز - بشرط أن تكون طازجة غير محمصة - فهي مفيدة جدا لمرضى السرطان.

### أما بالنسبة للأغذية التي تضر بمرضى السرطان فأهمها:



الكافيين بأنواعه: ويمكن الاستعاضة عنه بالمشروبات والأعشاب الطبيعية التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل الشاي الأخضر وهو الشاي الطبيعي قبل تدخل الإنسان وإضافة الألوان والروائح الصناعية عليه.

اللحوم الحمراء: فهي مضرّة بمرضى السرطان وتؤدي إلى زيادته ويمكن الاستعاضة عنها بالأسماك

خصوصا أسماك السردين والماكريل والتونة لأنها الأغنى (بالأوميغا ٣) وهو مضاد للأكسدة نافع جدا. أو اللحوم البيضاء خاصة الطيور صغيرة السن التي لم تأخذ هرمونات أو مضادات حيوية ومصنعة.

أما (Amino acids) (الأحماض الأمينية) المهمة والموجودة في اللحوم الحمراء فيمكن الحصول عليها من مزيج كل من الحبوب والبقول لاحتواء كل منها عليها وحصيلتهما معا تعوض تماما الموجود منها في اللحوم الحمراء.

الألبان: لأنها ضارة بمرضى السرطان ويستعاض عنها بالألبان الصويا، كما أن الكالسيوم الموجود في اللبن العادي قليل ويمكن الحصول عليه لأهميته من مصادر أخرى، كالخضراوات بالأخص ذات اللون الأخضر الداكن، ومن الحبوب وبالأخص السمسم فهو غنى جدا بالكالسيوم وكذلك سمك السردين بالعظم.

أسماك وطيور المزارع: لاحتوائهما على هرمونات ومضادات حيوية، كما أن أسماك المزارع تحتوي على الزئبق وهو من المعادن الثقيلة الضارة بصحة الإنسان وبمرضى السرطان عموماً ولكن من الممكن تناول الخضراوات مع الأسماك لاحتواء الخضراوات على السيلينيوم مما يعمل على معادلة الزئبق الموجود في الأسماك.

الزيوت: نبتعد تماماً عن الزيوت المهدرجة (السمن الصناعي)، أما الدهون الحيوانية فهي خطيرة وتؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان.

ويفضل استخدام الزيوت النباتية وبالأخص زيت السمسم والزيتون أو الزيوت السائلة التي لا تتجمد في درجة حرارة الغرفة العادية.

## س: سيدة تسأل عن كيفية وقاية طفلها ١٥ سنة و٦ سنوات من السرطان ومن الأكل الكيميائي؟

ج: بداية لابد من تعليمهما كيفية تناول الغذاء الصحي والذي يشمل جميع العناصر الغذائية باعتدال وخاصة الخضراوات والفاكهة والحبوب والبقول لأن أطفالنا للأسف تعودوا على عدم تناولها في هذه الفترة السنية، أيضاً أن تدفئ لهما لبن الصويا وللتغلب على الطعم الذي قد يشكو منه البعض ممكن إضافة الفانيليا عليه، وإذا تناول الطفل اللبن العادي يفضل أن يكون نصف الدسم، وسبق وقدمنا في هذا الكتاب النظام الغذائي الأمثل.

أيضاً يجب تجنب الأطعمة الجاهزة مثل (الجانك فوود أو الفاست فوود) لأنها خطر داهم على الأطفال، وكذلك المواد الغازية وبالأخص حتى يبلغوا سن الثانية عشرة لأنها ضارة وتعوق امتصاص الكالسيوم بل وتطرد الكالسيوم المخزن في

الطعام وهم في أمس الحاجة للكالسيوم في هذه السن (سن النمو) أيضا يفضل استخدام زيت السمسم أو الزيتون وتجنب الزيوت الحيوانية.

ويفضل عمل الخضراوات مسلوقة (سوتيه) ثم بعد ذلك نضيف عليها زيت السمسم أو الزيتون.

### س: هل صحيح أن اللبن يسبب مرض السرطان؟

ج : لا طبعا هذه معلومة خاطئة، ولكن يوجد نظام يسمى «الميكروبايوتيك» يمنع تناول اللبن على من لديهم تاريخ وراثي في العائلة لمرض السرطان أو المصابين فعلا بمرض السرطان.

وقد ثبت بالفعل أن اتباع هذا النظام خير وقاية من الإصابة بمرض السرطان بل وعالج أيضا بعض أنواع هذا المرض.

ولعل هذا هو سبب تلك المعلومة الخاطئة والتي شاعت كثيرا.

## كيفية التغلب على المنتجات الزراعية غير الحيوية والمطالبة بالتوسع في الزراعة الحيوية

### س: ما الغذاء الحيوي؟

ج: الغذاء الحيوي موجود ومنتشر في العالم كله وليس في مصر فقط ويعتبر هو الغذاء الأمثل والأفضل - وهكذا خلقه الله - لصحة الإنسان وأيضا جميع الكائنات الحية التي تتغذى عليه؛ لأنه ببساطة لا يتدخل البشر في إنباته كما يحدث في الغالب عن طريق المبيدات الحشرية والكيميائية بهدف الحفاظ عليه من الحشرات أو غيرها.... وللأسف هذا التدخل أفسد المزروعات خصوصا عند استخدام نوعيات معينة من تلك المبيدات.



فالغذاء الحيوي ينتج بترك الطبيعة كما هي فتهاجم الحشرات الموجودة في الطبيعة النباتات فتقوم النباتات بإفراز أجسام مضادة لمقاومتها وهذه الأجسام المضادة هي أهم وأنفع ما في هذه المزروعات وبها كل الفوائد التي يحصل عليها منها إذا تركت هكذا حتى يتم حصادها، ولكن يتدخل الإنسان ورش المزروعات بتلك المبيدات يمنع الحشرات من مهاجمتها وبالتالي لا تفرز هذه الأجسام المضادة فتقل أهميتها ونفعها بل أحيانا تصبح هذه المزروعات نفسها خطرا لأن بعض هذه المبيدات مسرطنة وتم منعها وحظرها دوليا ولكن للأسف ما زال البعض يستخدمها.

## س: كيف نتعامل مع المنتجات الزراعية غير الحيوية؟



ج : مبدئيا لابد من التوسع في الزراعة الحيوية؛ لأن ذلك أهم ما في الموضوع؛ فالأمر يتعلق بصحة الإنسان بل وبسلامة وأمان البيئة وكذلك الحيوانات وخاصة تلك التي نأكل لحومها كالماشية وغيرها والتي تتغذى أيضا على تلك المزروعات، ولكن حتى يتم ذلك توجد بعض الحلول لتقليل أضرار هذه المزروعات ومنها:

لابد من غسلها بالماء والصابون جيدا فهذه أفضل طريقة للتخلص من آثار المبيدات.

أيضا يوجد جهاز يسمى (جهاز الأوزون) وهو موجود في مصر وهو عبارة عن جهاز صغير يمكن وضعه فوق حوض المطبخ، كما يمكن نقله من مكان لآخر بداخل المنزل لصغر حجمه، وطريقة استخدامه كالآتي:

يتم وضع الخضراوات والفاكهة وغيرها في إناء كبير به ماء في الحوض ثم يتم تسليط خرطوم جهاز الأوزون عليها لعدة دقائق ونقعها في الماء لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة وبهذه الطريقة يتم القضاء تماما على المبيدات.

وقد يقول البعض إنه غالي الثمن.. ولكن لا بد من النظر إلى أنه ليس أهم من صحة الإنسان فضلا على أن هذا الجهاز معمر أي أننا سوف نشتره ليعمر طويلا. أيضا من الممكن تصنيعه في مصر أو أحد البلاد العربية، فالصين مثلا تقوم بإنتاجه على الرغم من أنها تستورد معظم مكوناته من اليابان وهكذا.

### س: ما فائدة الغذاء الصحي والذي يسمى «Raw»؟

ج : معنى كلمة "raw" أي الغذاء الكامل الصحي (الذي لم يتعرض لعمليات التصنيع والتكرير)



والبعض يختلط عليه المعنى فيعتقد أن المقصود هو الطعام النيئ وهو خطأ وأيضاً البعض يعتقد أن هذا الغذاء الـ "raw" هو الخضراوات والفاكهة فقط ولكن المقصود به يشمل أيضاً الحبوب والبقول والبدور، ولأن بعض الناس تخلط بينها فسنعطي أمثلة على كل منها:

١. البقوليات ومنها: الفول والفاصوليا البيضاء واللوبيا والسوداني والحمص والعدس، وهي تحتوي كلها على نوع من البروتينات النباتية.
٢. الحبوب ومنها: الأرز والشعير والذرة والقمح وتوضع أيضاً المكرونة معها.
٣. البذور ومنها: السمسم وبذور الكتان.

وأهم فوائد هذا الغذاء الصحي الـ "raw" بأنه يخفض نسبة الأنسولين في الدم وكذلك يخفض نسبة الكوليسترول إلى جانب فوائده الأخرى العديدة نتيجة لاحتوائه على الألياف حيث إنه لم يتعرض لعمليات تكرير لإزالة هذه القشور أو الألياف.

إن مزج البقول مع الحبوب يعطي بروتيناً نباتياً كاملاً مثل وضع الفول مع البلبيلة مثلاً فهذا يعادل اللحوم تماماً؛ ولهذا فالمرضى الممنوع عليهم تناول البروتينات بشكل عام أو اللحوم الحمراء مثلاً باستطاعتهم تناول هذا البروتين المتكامل مثل مرضى السرطان أو مرضى النقرس... إلخ.

أيضاً يمكن الاستعاضة عن اللبن العادي بـ "لبن الصويا" فهو مفيد جداً لجميع الناس وبالأخص الممنوع عليهم تناول اللبن العادي.

وهكذا فإن فوائد هذا الغذاء عديدة جداً.

## س: ما الكيوتن والسيلينيوم؟

ج : الكيوتن هو "Q10" مساعد إنزيم وينتج داخل الجسم ويعمل مثل فيتامين "A" تماما داخل الجسم ويذوب في الدهون، وله فوائد عديدة منها أنه يعطى طاقة وحيوية كبيرة وبالأخص للرياضيين وكبار السن لأنه مضاد لأعراض الشيخوخة وهو مفيد أيضا جدا لمرضى السرطان، ولكن يقل إنتاجه داخل الجسم كلما تقدم الإنسان في العمر لذلك من الممكن تناوله في صورة أقراص مع فيتامين "A" ولكن تحت إشراف طبي، كما أنه يتوافر في الأسماك مثل التونة والماكريل وفي السبانخ وال فول السوداني.

أما بالنسبة للسيلينيوم فهو معدن مهم جدا وهو مضاد للأكسدة قوي جدا وإذا تم تناوله مع فيتاميني "A.E" ومع الزنك كمجموعة - سواء عن طريق العناصر الغذائية الغنية بها، أو في صورة أقراص - فتكون هذه المجموعة بمثابة درع واق ضد الكثير من الأمراض وبالأخص سرطان البروستاتا، والجلطات الدموية ويتوافر في (الخميرة البيرة والفول السوداني).

والسيلينيوم أساسا موجود في التربة الزراعية الصالحة والتي تنتج كل منتجاتها غنية به أي تلك التي لم يستخدم فيها مبيدات بشكل كبير، وإذا تعذر الحصول عليه من المنتجات الزراعية غير الحيوية يمكن تناوله عن طريق حبوب ولكن أيضا بإشراف طبي، كما أنه موجود في أسماك التونة أيضا.