
القسم الأول

فهم التغذية الجديدة

Understanding The New Nutrition

obbeikandi.com

التغذية الجديدة

أنت تملك عبر معجزة الطعام القدرة على رسم شكل صحتك الخاصة بك. توجد في الطعام مواد عجيبة يمكنها أن تزيد في طول عمرك، أو أن تحسّن من مظهرك، أو أن ترفع من مزاجك. إننا نقف اليوم على مفترق طرق علمي في تاريخ البشرية. فنحن نعلم، أكثر مما تخيل السلف كله، عن الكيفية التي يمكن للطعام بها أن يمنع مرضاً منهكاً، أو أن يشفي ضعفاً موروثاً بالجينات. إن لما تأكله القدرة المروّعة على تغيير مصيرك. لذلك فاقتنص فرصتك الآن، سواء كنت في السنة الثانية والعشرين من عمرك، أو في الثانية والتسعين منه.

ستتناول عبر عمرك ثمانين ألف وجبة، أو ما يعادل سبعين طناً من الطعام والشراب. يبيّن أحدث تقرير للمسح القومي الفاحص للصحة والتغذية أنّ ثمانين في المئة من النساء وسبعين في المئة من الرجال يتناولون أقل من ثلثي حصص الجُميّة الموصى بها في واحد أو أكثر من الغدّيات. إن ثلث المتقدمين بالسن في الولايات المتحدة الأمريكية معوزون تغذويّاً، وستتفاقم المشكلة مع تزايد معدل عمر السكان.

لماذا نقود أنفسنا بأكلنا إلى الموت والعجز المبكرين؟. لقد حولنا مجتمعنا في أقل من مئة سنة من المزرعة إلى المعمل، واليوم ننطلق في طريق المعلومات فائق السرعة من على مقاعد مكاتبنا المبطنة. لقد أثرت هذه التغييرات بشدة على عادات طعامنا ونشاطنا الفيزيائي.

لماذا لا يأخذ الأمريكيون غديّات كافية من طعامهم؟ إن معظمهم:

- لا يتناول حُريرات كافية لكي يأخذ كمية كافية من الفيتامينات والمعادن.
- يتناول أنواعاً محددة من الطعام بدون كمية كافية من الفواكه والخضار والحبوب.
- يختار تناول الكثير الطائل من الطعام المعامل.
- يتناول وجبات غير كاملة، أو وجبات كيفما اتفق.

كان الطعام في الماضي بسيطاً. كنت أنت أو جارك تزرعان معظمه. لم يكن من الواجب وضع ملصقات التعريف على الطعام، لأنه من السهل بمكان التفريق بين مكيال من الذرة وسطل من التوت. فتحضير الطعام وطبخه كانا يتمان في المنزل. كان الناس يتناولون الطعام المتوفر في الفصل ويدخرون الفائض لأشهر الشتاء

أما اليوم، فتمتلئ رفوف البقاليات بالإضافات المعلبة والمعاملة. يجب عليك أن تبحث لكي تجد نوعاً من الطعام كان من قبل سلعة رئيسة. حتى الطعام «الطازج» مثل، الخضار والفواكه، كثيراً ما يكون عمره عدة أسابيع عندما يصل إلى سوقك المحلي. نحن أيضاً نعتمد على الآخرين لكي يختاروا لنا طعامنا ويحضروه. إن صفوف شراء الطعام السريع للشاري المار بالسيارة، والمطاعم التي تقدم خدمات الطعام في المطعم، والطعام المحضر للخارج، قد حلت محل مائدة طعام العائلة. وجد تقرير صدر سنة 1999م، من خدمة البحوث الاقتصادية في دائرة الزراعة للولايات المتحدة الأمريكية، أن الوجبات المتناولة خارج المنزل أقل تغذية من الطعام المحضر في المنزل. إن تناول الطعام خارجاً يعني عادة تناول الألياف والكالسيوم والحديد بنسبة أقل بحوالي خمس وعشرين في المئة عما تحصل عليه منها في الطعام المحضر منزلياً. إن هذا يعني الكثير من التغذية الضائعة عندما نأخذ بعين الاعتبار أن تناول الطعام خارج المنزل في التسعينيات من القرن العشرين كان أكثر بمرتين تقريباً بالمقارنة مع الثمانينيات.

إن معظمنا لا يستطيع، أو لا يريد، أن يعود إلى الأيام الخوالي الممتازة. يمكنك بخيارات الطعام اليوم أن تعيش بشكل أفضل. والأهم من ذلك، يمكن للتغذية المثالية أن تساعدك على الشعور بشعور جيد وعلى النمو بشكل رشيق وعلى العيش لمدة أطول.

التغذية لفترة صحة أفضل

اليوم هو فجر مرحلة جديدة في التغذية. إن التغذية الجديدة تعني أكثر من مجرد تحقيق الحاجات الأساسية من الحُريرات والفيتامينات والمعادن. تتطلب التغذية الجديدة فهم خواص جديدة للطعام يمكنها أن تمنع أو تؤخر بداية مرض مزمن. يجب أن يوجد إدراك جديد لادعاءات عن الطعام وإضافاته، والتي كثيراً ما تسبق البحث العلمي في دعمه لها.

لم يسبق للبشر في تاريخ الإنسانية أن استطاعوا العيش لمدة طويلة، بدون علل، كالتّي نعيشها. ولكن مع هذه السنوات الزائدة تأتي الفرص الزائدة للإصابة بمرض مزمن. يمكن للأمراض المُفَعِدَة أن تمنعك من التمتع بحياة أسعد أو أن تسيء إلى نوعية هذه السنوات السعيدة. أذهل عنوان رئيس في الصفحة الأولى من جريدة منذ حوالي عشر سنوات الكثير من الناس. كان العنوان يقول: كُلُّ بِشَكْلٍ جَيِّدٍ، لَا تَشْرَبُ الْكَحُولَ، لَا تَدْخُنْ، تَمَرِّنْ كُلَّ يَوْمٍ وَاسْتَعِشْ سِتَّةَ أَشْهُرٍ أَطْوَلَ. وكان رد الفعل بـ «ولِمَ أعبأ» شائعاً. هل يجدي الحفاظ على عادات صحية من أجل ستة أشهر بالية؟ للأسف، لقد دُفِنَ القصد الحقيقي لتلك القصة. لقد أظهر تقرير البحث أن الناس الذين يملكون نمطاً صحياً لحياتهم يتمتعون بنوعية للحياة أفضل بمقدار هائل في سنواتهم الأخيرة. إن الناس الذين يشربون الكحول ويدخنون ولا يتمرنون ويختارون خيارات سيئة في طعامهم يمضون عادة سنواتهم الأخيرة في البؤس، مرتبطين بآلات في مراكز العناية طويلة الأمد غير قادرين على العناية بأنفسهم. يمكن لتكنولوجيات اليوم أن تبقي جسد أي شخص تقريباً حياً لفترة غير محدودة. إن روحك، متعة الحياة، وقدرتك على الفعل هما اللذان يشكلان الفارق الحقيقي عندما تهرم.

يدل الدليل القاطع على أن ما تأكله يملك تأثيراً مباشراً على صحتك وقدرتك الكامنة على التمتع بالحياة. املك زمام صحتك الآن. خطط استراتيجية تناسب نمط حياتك على قاعدة طويلة الأمد، سواء كانت هذه هي نظرتك الأولى على أصول علم التغذية أو كنت أصلاً واسع الاطلاع فيها. سوف يساعدك هذا الكتاب. كما ستكتشف طرقاً بسيطة تؤثر بشكل شديد على مظهرك وشعورك، في الحاضر والمستقبل.

لا تقنع بكونك عادياً

لا يحب أحد أن يتصور نفسه «عادياً». إن كامل «الثورة التغذوية» تهدف، في الحقيقة، إلى تحقيق خيارات في تناول الطعام شخصية ومعدلة حسب الشخص. إن الحاجة من الغذائية للشخص الأمريكي المتوسط قد لا تكون مثالية لك أنت. تؤثر العديد من العوامل على صحتك وكونك جيداً. إن لك السيطرة على بعض من هذه العوامل، كالجنمية والتمارين. أما العوامل الوراثية مثل التاريخ العائلي فهي، في هذه اللحظة، خارج سيطرتك المباشرة. من العجيب أن هذا قد لا يبقى صحيحاً للأجيال الناشئة من الأمريكيين اليوم. على كل، فإنه يمكنك البداية بمقارنة نفسك مع كل من الأمريكي المتوسط والمثالي. ستتعلم في الفصل الرابع عن أنماط تناول الطعام للعصر الحديث، والأنماط القديمة العهد التي قد تثبت أنها أنسب لنمط حياتك بالذات. حينما تكمل هذا الفصل سيكون لديك صورة واسعة عن صحتك والأخطار الصحية الكامنة. إن تحليل ما تفعله في هذه اللحظة سيعطيك إحساساً عن المكان الذي ستقوم فيه بالتحسين.

هاك المعلومات الأخيرة عن الرجل والمرأة الأمريكيين «المتوسطين» (بعمر 25 إلى 50) بالمقارنة مع مثاليي اليوم. بالطبع لا يمكنك أن تغير طولك، ولكن ما تأخذه من الطعام وحصيلة تمارينك هما تحت سيطرتك. أين تقع أنت؟

المرأة الأمريكية المتوسطة	المرأة الأمريكية المثالية	أنا	الرجل الأمريكي المثالي	الرجل الأمريكي المتوسط	المرأة الأمريكية المتوسطة	الرجل الأمريكي المتوسط	المرأة الأمريكية المثالية	الرجل الأمريكي المثالي	الرجل الأمريكي المتوسط
5 أقدام و4 إنشات	5 أقدام و4 إنشات		5 أقدام و10 إنشات	5 أقدام و10 إنشات	5 أقدام و4 إنشات	5 أقدام و10 إنشات	5 أقدام و4 إنشات	5 أقدام و10 إنشات	5 أقدام و10 إنشات
142	125		166	175	142	166	125	166	175
الطول	الطول		الطول	الطول	الطول	الطول	الطول	الطول	الطول
الوزن	الوزن		الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن
1,769	2,094		2,708	2,125	1,769	2,708	2,094	2,708	2,125
65 غ	46 غ		60 غ	90 غ	65 غ	60 غ	46 غ	60 غ	90 غ
229 غ	304 غ		393 غ	404 غ	229 غ	393 غ	304 غ	404 غ	404 غ
64 غ	70 غ		90 غ	83 غ	64 غ	90 غ	70 غ	83 غ	83 غ
13 غ	20 غ		27 غ	19 غ	13 غ	27 غ	20 غ	19 غ	19 غ
208 مغ	< 300 مغ >		< 300 مغ >	203 مغ	208 مغ	< 300 مغ >	< 300 مغ >	203 مغ	203 مغ
الكوليسترول	الكوليسترول		الكوليسترول	الكوليسترول	الكوليسترول	الكوليسترول	الكوليسترول	الكوليسترول	الكوليسترول

المصدر: حصص الحمية الموصى بها في الولايات المتحدة، المسح القومي الفاحص الثالث للصحة والتغذية.

المتوسط اليومي :

حريرات أقل = أمريكيون أكثر بدانة. كيف يمكن للرجل والمرأة المثاليين أن يأخذا مقداراً أعلى من الدسم والحُريرات من الشخص المتوسط؟. إن المفتاح هو الحُريرات، أو بالأحرى نقصها. يتناول الأمريكيون اليوم مقداراً أقل مما يجب عليهم من الحريرات ليكون ما يأخذونه من الطعام صحيحاً. في نفس الوقت يوجد عدد أكبر من الأشخاص زائدي الوزن في بلدنا أكثر من أي وقت مضى.

حسب إحصاءات الحكومة، فإن خمسة وعشرين في المئة تقريباً من الأمريكيين كانوا زائدي الوزن سنة 1980م.

في سنة 1999م كان خمسة وخمسين في المئة -أو تسعة وسبعين مليون كهلاً- شديدي الوزن كثيراً.

حُريرات أقل وأناس أكثر بدانة؟ إذا لم تدركها بنفسك، فإن الأحجية الضائعة هي التمرين، أو بالأحرى نقص التمرين. تتراكم الأوزان الزائدة عند العديد من الناس بسبب عدم توازن صغير لكنه مستمر. إن مجرد خمسين حُريرة زائدة في اليوم تتجمع لتسبب زيادة خمسة أرطال (2 كغ ونصف تقريباً) من الوزن في السنة. خلال عشر سنوات سيزيد وزنك ببطء بخمسين رطلاً زائدة (خمسة وعشرين كغ). وبالطبع فإن هذه الحسابات لا تأخذ بعين الاعتبار أن الحاجة من الحريرات تتناقص بتقدم العمر.

إذا كنت من الأقلية الذين يحافظون على وزن طبيعي ظاهر، فانتظر قبل أن تعتد بنفسك. إن الوزن الطبيعي قد يبدو جيداً في الظاهر ولكنه لا يعطي دليلاً على صحتك الداخلية. إن الفحص الذاتي في هذا الفصل يعطي الدليل المنشود.

الحرمان: هذا ما يعتقد العديد من الناس أنه يلزم لتكون الصحة جيدة. بدلاً من التركيز على ما عليك أن تحذف من نمط حياتك، حاول طريقة جديدة. انظر فيما ينقصك واكتشف كيف تضيف هذه الأشياء الناقصة. عندك خياران للبدء؛ إذا كنت شخصاً ذا حافز قوي وجاهزاً للقيام بالفعل الآن، فإنه

قد حان لك الوقت لأن تقوم ببعض التخطيط - اذهب وأحضِر قلم رصاص مبري أو اثنين. وخلال قراءتك لهذا الفصل، حاول أن تعطي الوقت لملاء الامتحانات الموجزة وقوائم الأسئلة فوراً في الفصل لتساعد نفسك بالبقاء على الخط السليم.

من ناحية أخرى، إذا كنت تميل للعجز عن التقدم أو للوهو، فإنني أشجعك على ترك الأقسام التي تملأ بها الفراغات وتنتهي قراءة كامل الكتاب قبل أن تبدأ.

للمعلومات

ابحث في أي سجل طبي يتوفر لديك عن الأشياء التالية قبل أن تبدأ:

- الضغط الدموي (انقباضي/ انبساطي).
- الكولسترول الكلّي.
- البروتين الشحمي رفيع الكثافة والبروتين الشحمي خفيض الكثافة من الكولسترول.
- نتائج مخطط كهربائية القلب، إذا كنت قد أجرته أبداً من قبل.

واسأل طبيبك أيضاً ما إذا كنت قد أصبت أبداً بالرجفان الأذيني (ضربات قلب غير منتظمة في الحجرات العليا من قلبك).

سجّل ما في صحتك

حاول أن تسجّل كل شيء تأكله وتشربه في الأيام الثلاثة القادمة. يُظهر البحث أن هذه هي أفضل طريقة لتحديد كيفية أكلك. اكتب كل شيء. إذا كنت بحاجة إلى نموذج للبدء فاستخدم النموذج الشخصي على الصفحات التالية. إن دفتر تسجيل الشيكات يعمل بشكل أفضل لأنه يمكنك أن تحمله في جيبك أو محفظتك. إن هذه المهمة تتطلب بعض الوقت، ولكن المعلومات القيمة التي ستحصل عليها ستكون جديرة. إن من الطبع البشري

عمل تغذوي انسخ نسخاً من الشكل الموجود على الصفحة 27 أو انقل العناوين إلى سجل الشيكات. لا تعتمد على ذاكرتك في آخر النهار. حالما تنتهي من تناول أي شيء اكتبه. أدرج إذا أمكن يوماً واحداً على الأقل من أيام عطلة نهاية الأسبوع - خاصة إذا كان أكلك يختلف بشكل هائل في عطل نهاية الأسبوع.

ألاً تعترف بكل شيء تأكله وتشربه، لكن اعمل ذلك على كل حال.

تذكّر أن هذا السجل هو لك. لا تحاول أن تخدع نفسك. تناول الطعام بالشكل الذي تقوم به عادة. سيعطيك

هذا أفضل صورة لمنمطك الخاص بالأكل العادي. سيصبح بإمكانك أن تقارن وتعارض نمط أكلك مع توصيات اليوم التغذوية.

عينة نموذج تسجيل الطعام

هاك مثلاً عملياً على مستوى التفاصيل التي يجب أن تدرجها:

الكمية	الطعام أو الشراب	الوقت	مع من/ أين	الفعاليات المرافقة
3/4 كوب	رقائق الذرة مع النخالة 100٪ 1/2 كأس 1٪ حليب	7:11 ص	كفن وماثيو وريان ودانيال	مساعدة ماثيو في ممارسة هجاء الكلمات
1/2 كبيرة	موزة	7:23	2/1 كأس	1٪ حليب
6 صغيرة	فول الجيلي	7:40	وحيداً في السيارة	قيادة إلى العمل
1/2 كوب	ماء	9:00	بولا، من نافورة الماء	كلام
شريحتان	خبز كامل الحبوب بشخانة كبيرة	11:50	جولي وميكي في مقصف الشركة	كلام ومشاهدة صور
شريحتان رقيقتان	لحم بقري زائد الهبر			
ملعقتا شاي	خردل ديجون			
قطعة صغيرة	خس إفرنجي			
1 1/2 كوب	سلطة خليطة من الخس والفطر والجزر المبشور	12:25 م		
ثلاث ملاعق كبيرة	صلصة سلطة قليلة الدسم			
12 أونصة	ماء زجاجات - صافي	2:00	وحيداً في مكتبي	تحضير قائمة ما سأفعله

استمر هكذا طوال اليوم

اكتب كل شيء - كُنْ صعب الإرضاء! سجّل جميع المشروبات بما فيها الماء والقهوة والمشروبات الخفيفة بدون سكر. إنك تحصي هنا أكثر من مجرد الحريات. تأكد من تسجيل التوابل والبهارات والإضافات. لا تنس أن تسجل ثلاثة أصابع البطاطا المقلية التي خطفتها من علبة «الوجبة السعيدة» التي اشتريتها لولدك، أو قطعة الحلوى التي أخذتها من على مكتب صديقك في العمل. إن كل ذلك يتراكم، لذلك سجّله بالكامل. حاول أن تكون أدق ما يمكن في تقدير حجم أصناف الطعام. انظر إلى أغلفة الطعام لتحصل على دليل، مثل الوزن الكلي للمنتج.

كُنْ حريصاً بشكل خاص في تقدير الدسم مثل الزيوت والزبدة الصناعية النباتية (المارجرين) وصلصة السلطة. إذا كنت تأكل في مطعم للوجبات السريعة أو في أي مطعم آخر فاسأل إذا كانت المعلومات التغذوية حول منتجاتهم متوفرة. إن مفتاح النجاح يكمن في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن كل ما تأكله أو تشربه. إن جودة تحليلك الشخصي لطعامك ستعادل جودة تسجيلك ولن تزيد عليها.

بعد ذلك، استعمل سجل طعامك الكامل كدليل يساعدك في الإجابة عن الأسئلة التالية. إن أجوبتك تركز على مناطق هامة لا تظهر في خلاصة تحليل الغدّيّات. فما ستكتبه هنا سيعطيك وسيلة سريعة لتتعرف على نمط طعامك وعاداتك.

مسح تغذيتك الشخصية

مَنْ يشتري الطعام في منزلك؟

مَنْ يحضّر الطعام؟

كم وجبة من الطعام تتناول يومياً؟

كم وجبة خفيفة تتناول يومياً؟

هل تتجاوز أبداً أي وجبات؟ أي منها؟

هل تأكل لوحده؟ كم مرة؟

ماذا تفعل مع الأكل؟ (تعمل، تشاهد التلفزيون، تقود السيارة، إلخ)

هل تتجنب أي من الأطعمة لأسباب صحية أو لخيارات شخصية؟
أي منها؟

كم مرة في الأسبوع تتناول الطعام المحضر خارج المنزل؟
إلى أي من المطاعم تذهب أكثر ما تذهب؟

عدّد كل من الأدوية التي تتناولها بشكل منتظم (سواء الموصوفة
أو المشتراة من رف الصيدلية بدون الحاجة لوصفة):

عدّد جميع الإضافات التي تأخذها، وما الكمية التي تأخذها بانتظام،
وما الفائدة التي ترجوها منها:

هل تأكل عندما لا تكون جائعاً؟ متى ولماذا؟

هل تأكل بكثرة نوعاً معيناً من الطعام؟ أي طعام؟

هل هناك أطعمة لا تتناول الكافي منها؟ أي أطعمة؟

ادخل إلى موقع شبكة الإنترنت المجاني المذكور في الصفحة التالية،
حتى تستطيع إدخال سجلك الطعامي في برنامج محسب يرد عليك بمعلومات
مفصلة عن غديات معينة في طعامك. إذا لم يوجد عندك كومبيوتر، استخدم
أي من كتب مكونات الطعام الشائعة (القيم الطعامية للحصص الغذائية
المستهلكة عادة Food Values of Portions Commonly Used لباوار &
شيرتش، منشورات ج. ب. لينكوت وشركاه. أو عدّاد الطعام الأكثر كمالاً
The Most Complete Food Counter، منشورات كتب الجيب). إن هذه
الطريقة تأخذ وقتاً أطول، إلا أنك ستحصل على نتائج مماثلة. إذا كنت
ستذهب إلى مكتبة عامة للحصول على كتاب تركيب الطعام، اسأل إذا ما
كان لديهم كومبيوتر موصول بشبكة الإنترنت؛ سيكون ذلك أسرع وأكثر
متعة. سيكون عليك أن تعرف طولك ووزنك الحاليين وسيطلب منك أن

تقدر مستوى نشاطاتك. أدخل ببساطة الأنماط الأساسية للطعام الموجودة في قائمتك، وستظهر على الشاشة فوراً خيارات مفصلة يمكنك أن تختار منها الأنواع المحددة ومقاديرها.

اتصل <http://www.nutrition.about.com/msub8.htm> للحصول على مصدر كامل لتحليل ما تأخذه من الطعام يومياً. يؤمن الخدمة ريك هول من About.com

ستعلم أي من الأشياء تقوم بها بشكل صحيح، وفي أي مجال يوجد حيز من المكان للقيام بتحسينات صغيرة تعطيك فوائد كبيرة في صحتك العامة. يمكنك في غضون بضعة أيام فقط أن تمتلك فهماً أوضح عن نمط طعامك. هذا التحليل الذاتي لتغذيتك لن يكون بأي حال قريباً بدقته من التحليل الذي يشرف عليه خبير محترف. لذلك، لا تتردد في استشارة خبير محترف، خاصة إذا كنت سيدة حاملاً، أو إذا وجد لديك مشكلة صحية، أو كنت مهدداً بالإصابة بمرض مزمن، أو كنت تتبع حمية مقيدة. (انظر الفصل العاشر من هذا الكتاب، للحصول على معلومات حول كيفية اختيار خبير تغذية محترف مؤهل).

الأمر موضوع عائلي

الآن، وقد شملنا المعلومات الأساسية حول عادات طعامك الحالية، فقد حان الوقت كي نبحث في العوامل الأخرى التي تؤثر في صحتك وحالتك التغذوية. بينما لا تملك إلا سيطرة قليلة على معظم الأمور التالية، فإنه من المهم أن تعلم قصتك العائلية وأنت تخطط لاستراتيجية تغذيتك.

إن التغذية هي توازن بين العوامل البيئية والوراثية. إن جميع الأمراض المزمنة تقريباً والتي تملك مكوناً تغذوياً تملك أيضاً مكوناً جينياً. إن دراسة العائلات، خاصة التي من توأم حقيقي انفصل طرفاه في الطفولة، تقدم دليلاً قوياً على أن الوراثة تؤثر في نشوء مرض مزمن. أحياناً، كما في البدانة، تزيد القصة العائلية بشدة من مخاطر إصابتك بنفس المرض. من ناحية أخرى، فإن العديد من السرطانات تحصل نتيجة ظروف بيئية، وليس بسبب بنيتك الجينية.

لكي تساعد نفسك في تحديد فرص إصابتك بمرض مزمن، تكلم مع عائلتك. أوجد من أصيب بمشكلة صحية، وفي أي عمر، وماذا كانت الحصيلة. أوجد مجموعات الأمراض المتعلقة ببعضها - أمراض القلب، أنواع من السرطانات، وهكذا. بعد ذلك تكلم مع طبيبك. اسأله أن يوجهك في تقييم المعلومات التي جمعتها. إذا وجدت حالة سرطان واحدة في قريب بعيد فقد يكون الأمر مجرد سوء في حظه. ولكن إذا وجدت حالات عديدة، فإن خطورة إصابتك أنت تزيد. إن هذا صحيح بشكل خاص إذا كان الأقرباء أقرباء مباشرين، أو إذا ما كانوا قد أصيبوا في عمر مبكر.

إذا كانت الحالة تلك، فإن الشخص الأنسب لكي يراجع قصتك العائلية هو استشاري أو أخصائي الجينات. قد يقترح عليك فحوصاً إضافية ليقيم بشكل أوضح خطورة إصابتك شخصياً. يوجد على سبيل المثال فحص جديد لمادة الهوموستستين لأمراض القلب، أو قد تحتاج المرأة لصورة ثدي أساسية في عمر أبكر من عمر الـ 40.

اتصل بـ <http://www.lifelinks.mb.ca> أو <http://www.randomhouse.com/amahealth/tree> للحصول على عينات نماذج ومعلومات حول كيفية إكمال تاريخ عائلتك الصحي.

دعم نظامك المناعي

حَمَلْ عشرة كتب على الأقل من كتب التغذية الأكثر مبيعاً في أعوام التسعينيات عنوان «المناعة» «Immunity» ضمن عناوينها. وقد تعلم أن المناعة هامة لصحتك، ولكن ما علاقتها بالطعام الذي تأكله؟. بالإضافة إلى التمتع في بناء المناعة، أصبح أكثر وضوحاً اليوم أن ما تأكله يمكن أن يؤدي



- اكتب بياناً مفصلاً بتاريخك الصحي، ونمط عيشك، وعادات طعامك الحالية.
- حلل سجلاتك الغذائية، وأكمل مسحك التغذوي الشخصي.

إلى فارق كبير في الطريقة التي يقاوم بها جسمك المرض ويحمي بها نفسه. من الصعب عدم استخدام تعبيرات عسكرية عند التحدث عن نظامك المناعي. إن مهمته هي حماية كامل جسمك والدفاع عنه. هناك فرعان أساسيان لجهازك المناعي. في المجموعة الأولى يوجد المدافعون الذين يؤمنون خدمة عامة. يحارب المدافعون كل شيء تقابله ليحمونك من الأذى. إن الجلد والشعر والعرق وزيت الجسم واللحاب والدموع هم جزء من الدفاع. هذه الحاميات المناعية تقوى وتنصب حواجز ضد الغزو لتحمي أعضاءك ونسجك الداخلية.

إن خدمة الحاميات المناعية الانتقائية أكثر تمريناً بكثير. تطلق هذه الحاميات أضداداً تدمر نوعاً واحداً فقط من الغزاة. بعدها يقومون بالهجوم. مع بعضها البعض، هؤلاء الأخصائيون قادرون على محاربة أكثر من مئة بليون نوع من الأعداء، ولهم ذاكرة طويلة جداً. إذا كنت قد هوجمت بجرثوم معين من قبل، فإنهم يتذكرونه ويقومون بمهاجمته مباشرة فور تعرضك له من جديد.

إن نقصاً في مستوى، ولو غذي واحد، يمكن أن يضعف مقاومتك الطبيعية للمرض. يمكن لجهازك المناعي أحياناً أن يتعرض لصدمة قذائف. ينطلق حماتك دونما سيطرة ويهاجمون نسج جسمك الخاصة بك. إن الذأب نوع من التهاب المفاصل يحصل بسبب أن الجهاز المناعي قد عمل بشكل خاطئ. يساعد العديد من العوامل في تقوية وحماية المناعة. إن تناول حمية صحية تحتوي على العديد من الغذائية المحددة التي يمكن أن تقوي جهازك المناعي هو أمر حيوي. يمكن للجهاز المناعي القوي أن يساعدك على تخطي العديد من المشاكل الصحية التي تكلمنا عنها - على الرغم من قصتك العائلية.

حدد صحتك التغذوية

كثيراً ما يتم إغفال علامات الصحة التغذوية الفقيرة. استعمل هذه القائمة لتعلم ما إذا كنت في خطر تغذوي.

اقرأ العبارات وضع دائرة حول الأرقام في عمود «نعم» الذي يتوافق مع حالتك.

لكل «نعم» تحرز العلامات المبينة في الجدول. اجمع علاماتك لتحدد صحتك التغذوية.

نعم

2 أعاني من مرض أو حالة تجعلني أغير من نوع و/أو كمية الطعام التي أتناولها

3 أتناول أقل من وجبتي طعام يومياً

2 أكل قليلاً من الفواكه أو الخضار أو منتجات الحليب

2 أشرب ثلاث حصص أو أكثر من المشروبات المختلفة كل يوم تقريباً

2 أعاني من مشاكل في الأسنان أو الفم تجعل تناولي للطعام صعباً

4 لا أملك دائماً المال اللازم لشراء الطعام الذي أحججه

1 أتناول الطعام وحدي معظم الوقت

1 آخذ ثلاثة أدوية أو أكثر من أدوية مختلفة موصوفة أو لا تحتاج إلى وصفة

في اليوم الواحد

2 بدون رغبتي، زاد وزني أو نقص عشرة أرطال (خمسة كيلوغرامات) في

الأشهر الستة الأخيرة

2 أنا لست دائماً بقادر جسدياً على شراء البضائع و/أو الطبخ و/أو إطعام نفسي.

المجموع =

0 - 2 جيد، أعد حساب مجموعك التغذوي بعد ستة أشهر.

3 - 5 أنت في خطر تغذوي متوسط. انظر ما يمكنك عمله لتحسين عادات

طعامك ونمط معيشتك. أعد حساب مجموعك التغذوي بعد ثلاثة

أشهر.

6 أو أكثر أنت في خطر تغذوي كبير. خذ هذه القائمة معك في المرة القادمة

التي ستري فيها طبيبك أو معالجك الغذائي أو المعطني بك صحياً.

تحدث معه عن أي مشكلة يمكن أن تواجهك.

تذكر أن علامات الإنذار توحى بوجود الخطر ولكنها لا تشخص أي حالة طبية.

المصدر: بادرة المسح التغذوي.

تطور الحِمِيَّة

إن الكومبيوترات تساعد البشرية في الحصول على بصيرة قد تفيد في حل مشاكل الصحة المتعلقة بالحمية التي نعاني منها اليوم. وجد بيتر أونغار العالم في أصل الجنس البشري في جامعة أركانساس طريقة لاستخدام تكنولوجيات رسم الخرائط بالكومبيوتر في رسم معالم الأسنان، والتعرف على الكيفية التي يمكن لحمية البشر أن تكون قد تطورت بها. ترسم الأرقام المحسوبة بدقة من قبل الكومبيوتر الأخاديد الموجودة على سطح السن، وتحدد الكيفية التي يمكن للطعام والسوائل أن تتجمع بها أو تسيل على السن. تساعد مستحاثات أسنان البشر المدروسة بنظام التحليل الداعم للموارد الجغرافية على إظهار ما تطور إليه الإنسان في تناوله الطعام. يقول أونغار: «لم نطور لناكل البرغر بالجبن ونشرب خلطة الحليب، هذا مؤكد». تناول السلف البشري حبوباً أقل مقابل فواكه وخضار أكثر، فحصلوا على بروتينات وفيتامينات ومعادن وألياف أكثر مما تتناوله مجتمعات اليوم الغنية. عندما بدأ البشر بزراعة الحبوب، وإنتاج الكحول وزراعة الشمندر وقصب السكر، واستخراج الملح، بدأت تغيرات الحمية بالتطور بسرعة كبيرة جداً لم يستطع معها تشريح جسمنا أن يتأقلم. زادت هذه التغيرات السريعة نسبياً في عادات طعامنا في العديد من الأمراض المزمنة، كالسرطان والداء السكري وارتفاع الضغط الدموي وأمراض القلب.

اتصل

ب <http://www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/wburg.html> للحصول على خلاصات الأبحاث من العديد من المؤسسات عن التغذية والتطور البشري من المؤتمر العالمي لعلوم أصل الجنس البشري وأعراف البشر.

أثر الطعام مقابل الوراثة العائلية

إن ما تأكله - وما تتجنب أكله - يمكن أن يرجح الكفة مع أو ضد صحتك على المدى الطويل. يمكن للتغذية المثالية أيضاً أن تساعد في دفع حالات تشمل أمراض القلب والسرطان والداء السكري المبتدئ في الكهولة وارتفاع الضغط الدموي وتخلخل العظام.

إن حاجاتك التغذوية فريدة - تختلف عن حاجات أي شخص آخر. مع ذلك، فإن كل الطعام يتبع طريقاً متشابهاً في كل جسم من أجسامنا. إن الاستقلاب مسؤول عن هضم وامتصاص وتوزيع ونقل وحفظ وطرح الغذائية. يسبب الاستقلاب تفاوتاً شديداً في الحاجة من الغذائية في الأشخاص الذين يولدون بخلل في نظامهم الاستقلابي. تلام الجينات المختلفة في التسبب باضطرابات متعلقة بالتغذية والتي تتراوح من عدم تحمل سكر اللبن، إلى ارتفاع كولسترول الدم الموروث، إلى التليف الكيسي. تسمى هذه الأنواع من الأمراض الوراثية بالتشوهات الخلقية في الاستقلاب. يؤثر غياب الخمائر الأساسية، عند الولادة، على الحاجة الفردية لكل غذي. يمكن لبعض هذه الاضطرابات أن يعالج بتجنب أو تحديد تناول أطعمة معينة. يتطلب البعض الآخر إضافات من الغذائية، بكميات ضخمة أحياناً، لتحسن المرض.

يكشف النقاب الآن عن اختلافات جينية أكثر خفية. بين مقال في مجلة Nutrition Reviews (1998) (مراجعات في التغذية) أن التنوع الجيني يسبب اختلافاً واسعاً في الحاجة إلى حمض الفوليك. يقدر الباحثون أن 8 إلى 18 في المئة من الناس في أنحاء العالم يحملون طفرة وراثية ترفع مقدار الهوموستستين في دمائهم. إن المستويات العالية من هذا الحمض الأميني تعني زيادة في خطورة الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الأوعية الدموية. إن كمية حمض الفوليك والفيتامين ب6 وب12 التي تحتاجها لتبقي معدلات الهوموستستين طبيعية يمكن أن تزيد إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف إذا كنت تحمل المورثة ذات الطفرة.

إن التحدي الذي يواجه أبحاث التغذية اليوم هو تحديد هذه الخلال الجينية الطفيفة التي تحتاج إلى تعديل في تخطيط الحمية. لقد حان الوقت للابتعاد عن طريقة القياس الواحد الذي يلبسه الجميع. قد يكون الطعام أهم عامل من بين العوامل البيئية العديدة التي يمكن أن تقلب الموازين في صالحك أو ضدك. إن الطعام، من حسن الحظ، أحد العوامل القليلة التي يمكن أن تفعل شيئاً تُجاهها. يقدر أن التغذية الجيدة يمكن أن تنقص نسبة

حصول سرطان القولون بحوالي 75 في المئة، وسرطان الثدي بـ 50 في المئة، والسرطان بشكل عام حتى 40 في المئة. يقول جون بوتز، رئيس لجنة الحماية والوقاية المعينة من قبل صندوق أبحاث السرطان العالمي والمؤسسة الأمريكية لأبحاث السرطان إنه حتى هؤلاء الذين يحملون استعداداً قوياً محمولاً في مورثاتهم للإصابة بأمراض معينة ما زالت عوامل الخطورة الصحية لديهم تتعدل بالأحوال البيئية.

الذهب وابحث

عما إذا كنت فائق التذوق

إن الحساسية للطعم المر خلة وراثية. لقد كانت القدرة على تحديد ورفض المواد المرة ميزة تطورية، لأن العديد من النباتات السامة لها طعم مر. تظهر الأبحاث بأن هؤلاء «فائقي التذوق» يميلون إلى رفض أطعمة مثل قنبيط البركولي وليمون الجنة (كريب فروت) وفول الصويا. جرب هذا الاختبار لترى فيما إذا كنت فائق التذوق.

باستعمال ثاقب الورق. اثقب ثقباً في وسط قطعة بقياس إنش مربع (2,5 × 2,5 سم) من الورق المشمع. ضع الثقب على ذروة لسانك. امسح القسم المكشوف من لسانك بقليل من ملون الطعام الأزرق. باستعمال عدسة مكبرة وضوء ساطع عد عدد الدوائر الزهرية (الحليمات الكمنية). يملك فائقو التذوق دزينات من الحليمات؛ بينما لا يملك اللاذواقة إلا خمس أو ست حليمات.

إن الحقيقة البسيطة بأن راموز جيناتك متميز، تعني أن الناس لن يستفيدوا جميعهم من تحسين عادات طعامهم بشكل متساو. إن هذا يفسر لماذا يصاب بعض الأشخاص الذين يقومون « بكل شيء بشكل صحيح» بأمراض قاتلة في الثلاثينيات والأربعينيات من أعمارهم. هل تذكر الموت المبكر للرياضيين فلورانس غريفس جوينر وجيم فكسس؟ بالمقابل، إن كل شخص تقريباً يعرف إنساناً يختار طعامه بشكل سيئ ولا يقوم بأي تمرين ويدخن ويعيش قرناً من الزمان أو أكثر - مثل الممثل الهزلي النافخ للسيكار جورج بيرنز.

لا يمكن لك أن تغير والديك اللذين أنجباك، وأنت مرتبط حتى الآن بالتركيب العشوائي للجينات الذي ورثته منهما. هاك خلاصة سريعة لأكثر

الحالات شيوعاً، والتي يمكن أن يكون لها صلة وراثية، وكيفية تقييم فرص إصابتك بها. راجع الفصل التاسع من هذا الكتاب، لمعرفة تفاصيل أكثر عن كيفية تحسين فرصك في منع، أو تدبير أي من الحالات المزمنة.

الأرجية (الحساسية) للطعام

تسبب تسعة أطعمة 90 في المئة من التفاعلات الأرجية (الحساسية). هذه الأطعمة هي: الفول السوداني وبنقد الشجر والمحار والسمك والبيض والصويا والقمح والحليب. تبدأ الأعراض الأرجية مثل الطفح وتنميل الشفتين وصعوبات التنفس خلال دقائق إلى ساعة كاملة بعد التماس مع الطعام. لا يتطلب التفاعل الأرجي منك أن تأكل شيئاً ما. يمكن أن يحصل تفاعل أرجي لأطفال المدارس الأرجيين للحليب إذا نثر مصادفة على جلودهم. يمكن لمجرد الطيران في طائرة أن يسبب تفاعلاً عند الشخص الأرج للقول السوداني. لا يتحتم أن يكون الفول السوداني حتى مقدماً في الرحلة - إن غبار الفول السوداني في مصافي الهواء الوسخة كاف لتحريض تفاعل.

إن الأرجية الشديدة للطعام حالة خطيرة تهدد الحياة. إذا كنت تعتقد أن ذلك صعب التصديق، فإن ذلك لأن العديد من الناس يظنون أنهم أرجون لأطعمة معينة. يظهر استطلاع حديث أن 25 في المئة من الكهول يعتقدون أنهم يعانون من أرجية للطعام. بينما تظهر الدراسات العلمية والاختبارات، أن 1 إلى 2 في المئة فقط، من الكهول، يعانون من أرجية حقيقية للطعام. يعاني حتى 5 في المئة من الأطفال من الأرجية للطعام. لحسن الحظ، ينمو معظم الأطفال ويتخلصون من الأرجية، ولكن الأرجية للبنقد تستمر طوال العمر.

مع أن أي شخص يمكن أن يعاني من الأرجية للطعام، فإن الأرجية كثيراً ما تكون خلة موروثية. إذا كان أحد والدي طفل أرجي، فإن الطفل يملك ضعف خطورة الأرجية للطعام بالمقارنة مع الأطفال الذين لا يعانون والداهم من الأرجية. إذا كان كل من والدي أرجياً، فإن الطفل معرض أكثر بأربع مرات للإصابة بالأرجية للطعام بالمقارنة مع إذا لم يكن أي من

الوالدين مصاباً بالأرجية. تظهر معظم الدراسات أن ما تأكله الأم عندما تكون حاملاً له أثر قليل، إذا وجد أي أثر، على تحسيس طفلها لأرجية الطعام. لهذا السبب لا يوصى خلال الحمل بتجنب الأطعمة التي يمكن للأم أن تأكلها وتستمتع بها دون أعراض. إن الاستثناء الوحيد قد يكون الفول السوداني. يقترح بأن تتجنب النساء الأرجيات للفول السوداني، أو اللواتي عندهن فرد قريب في العائلة أرجي للفول السوداني، أثناء الحمل الفول السوداني أو المنتجات الحاوية على الفول السوداني.

من ناحية أخرى، فإن حليب الثدي أكثر احتمالاً بأن يحسّس الرضيع إذا كانت الأرجية تسري في العائلة. إن للإرضاع، في معظم الرضع، أثراً واقياً ضد الأرجية للطعام. إن الأطفال الذين يغذون بالحليب الاصطناعي أكثر عرضة للإصابة بالأرجية للطعام في فترة الرضاعة. يعتقد أن الرضع المهيئين للأرجية والمغذيين بالرضاعة الطبيعية قد يحسسون بالمقادير الضئيلة من المستأرجات الطعامية الموجودة في حليب ثدي الأم. إذا كان أحد الأبوين أرجي، فإنه ربما كان من المعقول أن تتجنب الأم الأطعمة عالية الأرجية مثل البندق والمحار طوال فترة الإرضاع الطبيعي.

إذا كنت تظن أنك أرجي لواحد أو أكثر من الأطعمة، فعليك بمراجعة أخصائي بالأمراض الأرجية. إن هؤلاء الأخصائيين هم فقط الأشخاص المرخصون مهنياً لتشخيص وعلاج معظم الأرجيات.

لقد جمعت مسبقاً معظم القصة المرضية المطلوبة لكي تحدد موعداً. هاك الخطوات المتبعة بشكل شائع لتشخيص الأرجية للطعام:

- 1 - راجع الأعراض التي تعاني منها وحاول البحث عن قصتك العائلية المتعلقة بالأرجية.
- 2 - قيّم سجل طعامك لملاحظة ما إذا كان يبدو أن أي طعام بعينه يحرض التفاعل.
- 3 - اذهب لفحص طبي لاستبعاد مشاكل صحية أخرى قد تكون السبب في أعراضك.

- 4 - اذهب لفحص جلدي: تحقن كميات صغيرة من مكونات الطعام المشتبه ضمن جلدك لتقييم تفاعلات الجلد والأضداد الدموية.
- 5 - اتبع حمية التجنب والتعرض تحت إشراف طبيبك المختص بالأرجية. تتجنب في البداية الطعام المشتبه لعدة أيام. ثم في عيادة الطبيب تتناول ذلك الطعام وتراقب عندك التفاعلات.

اتصل

<http://www.foodallergy.org> لمزيد من المعلومات عن الأرجية للطعام. إن شبكة المعلومات عن أرجية الطعام تؤمن كمية ضخمة من المصادر التي تساعد الناس على التعامل مع الأرجية للطعام.

من المهم أن يتم التأكد من الأرجية للطعام لكي لا تحذف أطعمة كاملة من حميتك دونما سبب. راجع الفصل التاسع لمزيد من المعلومات عن الفارق بين الأرجية للطعام وعدم تحمل الطعام.

السرطان - حسب جمعية السرطان الأمريكية (ACS)، فإن 188,000 من أصل 564,800 (33%) من وفيات السرطان سنة 1999م، كانت مرتبطة بالتغذية. قارن هذا الرقم مع 175,000 من الوفيات المتعلقة بالتدخين والـ 19,000 المتعلقة بالمبالغة في شرب الكحول في نفس السنة. إن العديد من السرطانات، بما فيها سرطانات الثدي والقولون متعلقة بالجينات في الأساس. ولكن في أكثر الأحيان يتطور السرطان بسبب التفاعل بين راموزك الجيني وبيئتك - التي تتضمن ما تتناوله من طعام. رغم أنك قد ترث جيناً لنوع معين من السرطان، فإنه يتطلب، عادة، حدثاً بيئياً (التدخين، الحمية عالية الدسم، التعرض للمواد الكيميائية) لتحريض الخلايا المقدمة للسرطان. ربما كانت جيناتك هي التي تحشو البندقية، لكن خياراتك في الطعام وبيئتك هي التي تقدح الزناد.

ليس لجميع السرطانات نفس الجذور. تشير معظم الأبحاث إلى أن الحمية القليلة الدسم تساعد في الوقاية من السرطان. لكن النساء اللواتي يتبعن حمية شديدة الحد من الدسم (15 في المئة من الحُريرات أو أقل) يصبح عندهن عملياً أهدأ أكثر كثافة مع مرور الوقت، والنسيج الكثيف يتطور

بنسبة أكبر إلى كتل سرطانية. لا تباين من هذه الحالات المتناقضة. تذكر أن الحقائق المطلقة قليلة.

الوفيات السرطانية الجديدة حسب الولاية لعام 1999



المصدر: دائرة الولايات المتحدة للصحة والخدمات البشرية، مراكز السيطرة على الأمراض وتقرير مراكز السيطرة على الأمراض، «الأمراض المزمنة وعوامل خطورتها: الأسباب الأولى للوفاة في الوطن»، 1999.

داء السكري - إن لكل من نمطي داء السكري، النمط 1 (يبدأ في الطفولة؛ دائماً يحتاج فيه المريض إلى الإنسولين)، والنمط 2 (يبدأ في الكهولة، أحياناً يتطلب الإنسولين)، صلات جينية أثبتتها الأبحاث على العائلات والتوائم. يشخص كل سنة 625,000 حالة جديدة من داء السكري. توجد زيادة بمعدل 10 في المئة في العقد الأخير من الزمن. يموت أكثر من 80 في المئة من السكريين بشكل من أشكال الأمراض القلبية، أو القلبية الوعائية. إن وصف الداء السكري المبتدئ في الكهولة لم يعد ذلك الوصف الدقيق، الآن وقد ازداد عدد المراهقين والشباب عن الكهول الذين يصابون بالنمط 2 من الداء السكري. إن أكثر من 80 في المئة من الداء السكري هو من النمط الذي يبتدئ في الكهولة، وهو النمط الذي يتصل بقوة بالبدانة.

عندما تأكل بكثرة يجب على غدتك المعثكلة (البنكرياس) أن تنتج الإنسولين بكمية زائدة لتواكب طعامك الزائد وكتلة جسمك الزائدة. عند نقطة ما، يحصل أن ترهق غدتك المعثكلة أو أن تتوقف تماماً عن العمل ولا تستطيع أن تصنع الإنسولين الكافي بَعْدُ.

مع ازدياد عدد النساء الأكبر في العمر اللاتي يلدن، خاصة إذا كنّ زائدات الوزن، فإن معدل الإصابة بالداء السكري خلال الحمل (الداء السكري الحملّي) يزداد بشكل مريع. إن النساء اللاتي يلدن أطفالاً يزنون عشرة أرطال (خمسة كيلوغرامات) أو أكثر لديهم نسبة خطورة أعلى للإصابة أنفسهم بالداء السكري.

إن الأطفال الذين يولدون لأمهات أصبن في أثناء الحمل بالداء السكري أكثر عرضة للمشاكل الصحية في وقت لاحق من حياتهم.

لقد أظهر البحث الممتاز على قبائل هنود البيما الحمر في ولايتي مكسيكو وأريزونا التأثير المثير الذي يؤثر به نمط الحياة على الصحة. إن كل من هنود البيما في مكسيكو وأريزونا ينحدرون من قبيلة البيما الأصلية. ما زال هنود البيما المكسيكيون يتناولون نفس السلع الأساسية كالذرة والفاصولياء والفواكه. إن عدداً قليلاً جداً من هنود البيما المكسيكيين زائدي الوزن والداء السكري نادر بينهم. تناول هنود البيما في أريزونا الحمية الأمريكية النموذجية والتي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهن. إن العديد من هنود البيما في أريزونا زائدون في الوزن. وبنتيجة ذلك، من الطبيعي لهؤلاء الهنود من البيما أن يصابوا بالداء السكري عندما يصلون إلى الخامسة والخمسين سنة من العمر.

أمراض القلب - يموت عدد أقل من الأمريكيين من أمراض القلب كل سنة، ولكن عدد الأشخاص المصابين بالهجمة القلبية الأولى بقي ثابتاً منذ سنة 1987، أو حتى قد ازداد. يقول وين روزاموند من جامعة كارولينا الشمالية، في دراسة نشرت في أيلول/سبتمبر من سنة 1998م، في مجلة إنكلترا الجديدة للطب *New England Journal of Medicine*، إن التناقص

في عدد الوفيات هو غالباً بسبب المعالجة الأفضل للأشخاص حالما يصابون بالهجمة القلبية، وليس بسبب الوقاية.

لا تتجاوزي هذا المقطع إذا كنتِ أنثى. إن أمراض القلب الإكليلية هي السبب القاتل الأكبر للأفراد للنساء الأمريكيات. يموت نساء أكثر من الرجال بسبب أمراض القلب كل سنة. إن عدد النساء اللواتي يتوفين بسبب أمراض القلب هو ضعفي عدد النساء اللواتي يتوفين بسبب جميع أنماط السرطان مجتمعة. إذا كنتِ سيدة بعمر بين 45 و64 سنة، فإنه من الضروري جداً لك أن تفحصي عيار كولسترول الدم عندك. إن هذا هو مجال العمر الذي يزداد فيه معدل الكولسترول عند معظم النساء من أقل من 200 إلى معدل من 217 إلى 235.



اتصل <http://www.americanheart.org> للحصول على معلومات وموارد ومصادر حول الوقاية من أمراض القلب والسيطرة عليها من جمعية القلب الأمريكية.

تحصد أمراض القلب نصف مليون حياة على الأقل كل سنة، وتسهم في تكاليف العناية الصحية الباهظة. تحد هذه الأمراض من نشاطات الآلاف الذين يصابون بها في متوسط العمر. يمكنك أن تؤخر أو تمنع بداية أمراض القلب بتغيير طريقة أكلك. إن اختيار كمية أكبر من الفواكه والخضار يمكن أن ينقص من كل من الكولسترول والضغط الدموي. لا يمكن للتعديلات في التغذية وحدها أن تتغلب على الآثار الضارة للتدخين وارتفاع الضغط الدموي وزيادة الوزن وعدم التمرين، لكنها تستطيع أن تساعدك على العيش بشكل أفضل ولمدة أطول.

ستساعد القائمة التالية في تحديد نسبة الخطورة المحتملة بالنسبة إليك للإصابة بأمراض القلب بالمقارنة مع آخرين في نفس عمرك. هذه القوائم هي حصيلة لمعدلات قد فحصت بشكل علمي. سواء كنت تحت الثلاثين من العمر أو فوق الرابعة والسبعين، فإنه لا توجد أبحاث كافية لكي تتوقع نسبة الخطورة المرتبطة بعمرك.

حدّد معدل الخطورة لإصابتك بأمراض القلب

1. سجّل بالنقط علامة عمرك وجنسك :

الرجال	العمر	النساء
1 -	30 - 34	9 -
0	35 - 39	4 -
1	40 - 44	0
2	45 - 49	3
3	50 - 54	6
4	55 - 59	7
5	60 - 64	8
6	65 - 69	8
7	70 - 74	8

2 - أوجد بالنقط علامة مستوى كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة لديك :

الرجال	البروتين الشحمي خفيض الكثافة LDL	النساء
3 -	تحت 100	2 -
0	100 - 159	0
1	160 - 189	2
2	190 أو أعلى	2

3 - أوجد بالنقط علامات كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة لديك :

الرجال	البروتين الشحمي رفيع الكثافة HDL	النساء
2	تحت 35	5
1	35 - 44	2
0	45 - 49	1
0	50 - 59	0
1 -	60 أو أعلى	2 -

4 - أوجد علامات ضغطك الدموي.

إذا كان ضغطك الانقباضي والانبساطي في زمرتين مختلفتين، استخدم العلامة من الزمرة الأعلى. مثلاً: 82/115 = 0 نقطة لكل من الرجال والنساء:

الرجال	الانقباضي/الانبساطي	النساء
0	تحت 120 / تحت 80	3 -
0	84 - 80 / 129 - 120	0
1	89 - 85 / 139 - 130	0
2	99 - 90 / 159 - 140	2
3	160 أو أعلى / 100 أو أعلى	3

5 - أوجد بالنقط علامتك لعوامل الخطر الأخرى:

الرجال	عوامل الخطر	النساء
2	هل تعاني من الداء السكري؟	4
2	هل تدخن	2

ملاحظة: تأكد من طرح النقاط السلبية. إجمع نقاط علامتك.

إن نسبة الخطورة في إصابتك بمرض قلبي في السنوات العشر القادمة هي:

الرجال	مجموع النقط	النساء
٪1	أقل من 2 -	٪1
٪2	2 -	٪1
٪2	1 -	٪2
٪3	0	٪2
٪4	1	٪2
٪4	2	٪3
٪6	3	٪3
٪7	4	٪4
٪9	5	٪5
٪11	6	٪6
٪14	7	٪7
٪18	8	٪8
٪22	9	٪9

10	11	12	13	14	15	16	17 أو أكثر
٪27	٪33	٪40	٪47	٪56	٪24	٪27	٪32
٪11	٪13	٪15	٪17	٪20	٪24	٪27	٪32

قارن نسبة الخطورة لديك

حسناً. كيف تتقارن مع شخص متوسط يماثلك في العمر؟ استخدم الجدول التالي لتعرف ما إذا كان معدل الخطورة عندك أسوأ أو أفضل من الأشخاص الذين يماثلونك في العمر.

ملاحظة: إن الأشخاص ذوي «نسبة الخطورة المنخفضة» لا يدخنون ولا يعانون من الداء السكري. ضغطهم الدموي 85/130 أو أقل. مستوى البروتين الشحمي خفيض الكثافة LDL هو من 100 إلى 129، ومستوى البروتين الشحمي رفيع الكثافة HDL هو 45 أو أكثر للرجال و55 أو أكثر للنساء.

الرجال بنسبة خطورة متوسطة	الرجال بنسبة خطورة منخفضة	العمر	النساء بنسبة خطورة متوسطة	النساء بنسبة خطورة منخفضة
٪3	٪2	30 - 34	أقل من ٪1	أقل من ٪1
٪5	٪3	35 - 39	أقل من ٪1	أقل من ٪1
٪7	٪4	40 - 44	٪2	٪2
٪11	٪5	45 - 49	٪4	٪3
٪14	٪8	50 - 54	٪6	٪5
٪16	٪12	55 - 59	٪7	٪7
٪21	٪12	60 - 64	٪9	٪8
٪25	٪13	65 - 69	٪11	٪8
٪30	٪14	70 - 74	٪14	٪8

المصدر: مأخوذ من معلومات دراسة فرامنغهام القلبية في مجلة Circulation، 1998م.

ملاحظة: كان معظم الناس في دراسة فرامنغهام من رجال الطبقة المتوسطة الذين يعيشون في ضواحي بوسطن. إذا لم تكن أيضاً أو من الطبقة المتوسطة فقد تكون نسبة الخطورة لديك أقل أو أكثر. وحيث إن هذه الدراسة لم تشمل عدداً كبيراً من النساء فوق الخامسة والخمسين سنة من العمر، فإن نسبة الخطورة عند النساء المتقدمات في السن ربما كانت أكبر بكثير مما توحي به هذه الأرقام. لم تشتمل الدراسة على عوامل الخطورة الأخرى التي يصعب كثيراً قياسها مثل القصة العائلية ودرجة التمرين والبدانة، ولكن بعض هذه العوامل كالضغط الدموي أو الإصابة بداء السكري ربما ظهر في أماكن أخرى. تذكر أنه لا توجد دراسات أو طرق تقييم مثالية.

ارتفاع الضغط الدموي - إن نصف الأشخاص المصابين بارتفاع الضغط الدموي يعاني أحد والديهم أيضاً من ارتفاع في الضغط الدموي. إن حوالي 10 في المئة من سكاننا يرتفع ضغطهم الدموي عندما يتناولون الكثير من الصوديوم. وحيث إن عدداً أكبر من الأمريكيين السود عندهم هذه الحساسية بالمقارنة مع العرق القوقازي (الأبيض)، فمن المحتمل أن لها علاقة بالجينات.

يقدر أن العوامل البيئية، بما فيها التدخين والحمية، تسيطر على نصف نسبة خطورة إصابتك بهذا القاتل الصامت. إن تناول عشر حصص من الفواكه والخضار يماثل في قدرته قدرة الوصفة الطبية على خفض الضغط الدموي المرتفع. قبل أن تستغرب وتعجب كيف يمكنك أن تأكل عشر حصص كل يوم، انظر إلى قائمة الخلط والمطابقة التالية:

خلط ومطابقة حصصك العشر في اليوم

الحصص	الفاكهة أو الخضار
2	كأس 12 أونصة من عصير الفواكه
2	كأس 8 أونصات من عصير الخضار
1	1/2 فنجان من الفواكه المعلبة أو المجمدة
2	قطعة واحدة كبيرة من الفواكه الطازجة
1	الخس والبندورة (الطماطم) في سندويش
1	1/2 فنجان من الخضار المطبوخة أو النيئة
2	سلطة العشاء الكبيرة (فنجانان من الخس)
1	شريحة واحدة من البيتزا المغطاة بالخضار
1	الفواكه الطازجة (التي تغطي اللبن الرائب المجمد)

البدانة - إن معظم سكان الولايات المتحدة الكهول - 97 مليون كهل - هم من زائدي الوزن أو يعانون من البدانة. ازداد معدل البدانة من 25 في المئة في الكهول سنة 1980م، إلى 55 في المئة سنة 1999م. هذه الإحصاءات المنذرة أسوأ حتى من هذا في السكان قليلي الدخل، خاصة في النساء الفقيرات.

ليس الأمريكيون فقط هم الذين يزدادون بدانة. حسب الدراسة الاستشارية لمنظمة الصحة العالمية عن البدانة، كانت سنة 1998م، التقديرات المتوقعة للبدانة للعدد التالي على مستوى العالم خطيرة إلى درجة أن هناك حاجة ماسة لاتخاذ فعل. إن البدانة هي مشكلة الصحة العامة الأكثر إهمالاً اليوم.

البدانة في الأرض

تشمل الدول التي يعاني فيها أكثر من 25 في المئة من الكهول من السمنة: البرازيل، وتشيلي، وكولومبيا، وكوستاريكا، وكوبا، والكويت، والمكسيك، والمغرب، والبيرو، وساموا، وتونس.

إن لقلة الإرادة وضبط النفس علاقة قليلة فقط في القدرة على الحفاظ

على وزن صحي. هناك ستة عوامل على الأقل تؤثر في وزنك - السلوك، والبيئة، والحالة الصحية، والثقافة، ومستوى الدخل، والوراثة. إن لمعظم الأشخاص زائدي الوزن والد على الأقل زائد الوزن. إذا كان كل من والديك زائد الوزن، فإنك على الأغلب ستكون زائد الوزن أو أنك ستكون في جهاد مستمر للحفاظ على وزن صحي. قد يكون الاستقلاب محددًا جزئياً بتركيبك الجيني. إن بعض الأشخاص مهياً جينياً أيضاً على خزن شحم زائد في أماكن معينة من أجسامهم. إذا لم تكن زائد الوزن ولكن فخذيك سميتان أو خديك مملوءان، فعليك أن تلوم أسلافك.

لم تلق الأبحاث بعد الضوء الكثير للجواب على سبب ميل بعض الناس إلى زيادة الوزن بسهولة فائقة، بينما لا ينحرف آخرون أبداً عن وزنهم المثالي. يخطو الباحثون العلميون خطوات واسعة في تحديد أسباب البدانة. من ناحية أخرى، فإن معظم الحلول الشائعة لتدبير الوزن تفشل بشكل مزري.

يقول مسح الدسم الزائد والميول الاستهلاكية في خطورات البدانة إن ثلاثين في المئة فقط من الكهول الذين يعانون من البدانة يذكرون أن طبيهم قد شجعهم على اتباع حمية لأسباب صحية. حتى النقص الطفيف بـ 5 إلى 10 في المئة من وزن الجسم يمكن أن يحسن بشكل كبير صحة الأشخاص زائدي الوزن. إذا كان وزنك 200 رطل (100 كغ) وكان وزنك المثالي 150 رطلاً (75 كغ) فإن فقد 10 إلى 20 رطلاً (5 - 10 كغ) يمكن أن ينقص ضغطك الدموي المرتفع، وأن يعيد مستوى الكولسترول المرتفع لديك إلى المستوى الطبيعي، وأن يسمح لك بإيقاف الأدوية التي تستعملها للسيطرة على مستويات سكر الدم لديك.

اذهب وابحث

ما هو شكلك؟

إن قياس منسب كتلة الجسم طريقة لتحكم على علاقة وزن جسمك بطوله. تقول المؤسسة القومية للصحة إن منسب كتلة الجسم هو أفضل قاعدة معتمدة لتحكم ما إذا كان وزنك زائداً. إذا كنت صحيح الجسم بشكل عجيب ومفتول العضلات، أو كنت تحت الخمسة أقدام في الطول أو عمرك

أقل من 18 سنة أو أكثر من 70 سنة، فإن هذا الاختبار لن يجدي معك. أما بالنسبة للآخرين، فكما تقول المؤسسة القومية للصحة - هذا الفحص هو طريقة مبدئية لترى صحة شكلك.

احسب منسب كتلة جسمك (BMI)

$$\text{منسب كتلة الجسم} = \frac{(\text{الوزن} \times 705) \div \text{الطول}}{\text{الطول}}$$

الوزن = وزنك بالأرطال

الطول = طولك بالإنتشات

19 أو أقل: وزن ناقص، قد يدل ذلك على سوء امتصاص أو مرض خطير

20 - 25: وزن صحي

25 - 27: زائد الوزن

27 - 30: زائد الوزن، مع خطورة صحية متوسطة إذا كان لديك مشكلة صحية متعلقة بالوزن أو كان هناك قصة عائلية أو ارتفاعاً في الضغط الدموي، أو مرضاً في القلب، و/أو الداء السكري.

أكثر من 30: سمين، مع خطورة صحية شديدة للمشاكل الصحية المتعلقة بالوزن إضافة إلى تخلخل العظام والسكتة الدماغية وبعض أشكال السرطان.

هل خاصرتك خطيرة؟

هل تريد طريقة أسهل لتعرف ما إذا كان جسمك صحيحاً؟ ضع شريط قياس حول وسطك قريباً من سرتك. إذا كان قياس الوسط 35 إنشاً أو أكثر في النساء و41 إنشاً أو أكثر في الرجال، فإن ذلك يعني غالباً أن الشخص يحمل الكثير من شحم البطن. إن شحم البطن أكثر خطراً، وأكثر شأناً على صحتك من الشحم المخزون في مناطق أخرى. إن جميع أعضاءك الحيوية تسكن بين كتفيك وخاصرتك، وإن وجود الشحم الإضافي هنا يبدل من مستويات الهرمونات ويبدل من إنتاج الإنسولين ويجعل أعضاءك تعمل بشكل مجهد. أما وسادات الشحم حول وركيك، أو فخذيك، أو مؤخرتك، فإنها لا تحمل نفس الأثر الصحي الواضح.



اتصل بـ <http://www.bodymassindex.com> أو <http://www.mealformation.com/bmassidx.htm> للحصول على حساب ألي لمنسب كتلة الجسم (BMI) والكثير من المعلومات التي تساعدك في تقييم صحة شكلك.

دراسات مختارة

إن النساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن في منطقة البطن معرضات لزيادة خطورة في الإصابة بأمراض القلب الإكليلية. تابعت دراسة لثمانى سنوات 44،702 امرأة بأعمار بين 40 و60. كانت النساء اللواتي نسبة الخاصرة للورك 0,88 أو أعلى، أكثر عرضة بـ 3,25 مرات للإصابة بأمراض القلب الإكليلية من النساء اللواتي النسبة لديهن 0,72 (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، المجلد 280، 1998). تحدد نسبة الخاصرة للورك بتقسيم قياس الخاصرة على قياس الورك (مثلاً، $0,8 = 40 \div 32$). يظهر هذا البحث أنه بغض النظر عن منسب كتلة الجسم فإن خطورة الإصابة بأمراض القلب تتزايد بشكل هائل في النساء اللواتي لديهن شحم كثير في البطن.



اتصل بـ <http://www.shapeup.org> لتتصل مع شبكة الطبيب العام السابق س. إيفرت كروب لتنظيم الوزن. تأكد من زيارة المطبخ الصحي ومركز اللياقة.

إن شحم الجسم ليس بذلك السوء كله. إنه بمثابة غلاف صوف قطبي طري يحافظ على حرارة الجسم ثابتة ويحمي الأعضاء الحيوية. بدون الشحم، يتوقف نمو الدماغ في الأطفال ولا تعمل الهرمونات الجنسية بشكل جيد. يحصل عند المراهقات شديداً الهزال تأخر في البلوغ. يمكن أن تؤدي قلة الشحم الشديدة لفترة طويلة إلى عقم دائم في النساء الشابات. إن الآباء شديدي التحمس الذين يفرضون تحديداً شديداً للدهن على الأطفال تحت السنتين من العمر يمكن أن يعيقوا نمو أجسام وعقول أولادهم بشكل غير قابل للعودة.



اتصل بـ <http://www.caloriecontrol.org> لمعلومات عامة عن الحماية واللياقة من مجلس تنظيم الحريرات.

تخلخل وترقق العظام

تجلس سيدة في غرفة الانتظار عند الطبيب. عمرها 35 سنة، ولكن عظامها تشابه عظام سيدة بعمر 47 سنة. إنها تبدو شابة بصحة جيدة وتحس كذلك، ولكنها تعاني من تخلخل وترقق العظام. إن ما تأكله كمراهق له أثر مباشر على قوة وكثافة عظامك وأنت تكبر. إن العوامل الأخرى تلعب دوراً، ولكن الطعام الغني بالكالسيوم هو مفتاح الوقاية من تخلخل العظام.

إن النساء قصيرات القامة اللواتي أسلافهن أوروبيات لديهن معدل أعلى من تخلخل العظام بالمقارنة مع أي مجموعة أخرى. إن تخلخل العظام مرض يضعف عظامك بالتدرج، وكثيراً ما يؤدي إلى كسور مؤلمة، بما فيها كسور الورك. يؤدي كسر الورك إلى السقوط في العديد من المصابين بتخلخل العظام، وليس العكس.

إن التشخيص الباكر

لضياح العظم أمر مهم لأنك تفقد عظماً أكثر وأنت تكبر. إن تخلخل العظام عامل خطر

صامت. إنك لا تحس بأي

شيء كنتيجة لضعف عظامك - إلى أن تكسر وركك أو ظهرك أو مرفقك. إن كسور العظام التي تنشأ من تخلخل العظام لا تسبب مجرد العجز، بل إنها يمكن أن تهدد بالموت. يقول الطبيب س. كونارد جونستون الابن نائب رئيس المؤسسة القومية لتخلخل العظام، بأن «عشرين في المئة من الناس المصابين يموتون خلال سنة من كسرهم للورك».

خطورة الإصابة بتخلخل العظام

ما هي فرصك في إصابة عظامك بالهشاشة وترققها؟ انظر في عوامل الخطر المذكورة. إن إجابتك بخمس أو أكثر من إجابات عمود الخطر الزائد تعني زيادة في احتمال حصول تخلخل العظام.



اتصل بـ <http://www.nof.org> لتحصل على التقارير الصارمة عن الأبحاث والمعالجات الحديثة. لتخلخل العظام من المؤسسة القومية لتخلخل العظام.

خطر منخفض	خطر عالي	عوامل الخطر
ذكر	أنثى	الجنس
	أبيض أو آسيوي	العرق
تحت الـ 45	فوق الـ 45	العمر
عادي أو زائد الوزن	نحيف، منخفض الوزن أو ضعيف	الوزن
تمرين منتظم خاصة النشاطات التي فيها حمل وزن مثل المشي وركوب الدراجات والرقص الرياضي وكرة المضرب	لا يوجد تمرين منتظم أو السباحة فقط	التمرين
لا	نعم	التدخين
نعم	لا	تناول الطعام الغني بالكالسيوم (200، 1، 4 مغ في اليوم = فنانجين حليب)
لا	نعم	قصة عائلية لتخلخل العظام

كلما زاد عدد أجوبتك من عمود الخطر العالي، كلما زاد الخطر العام لإصابتك بتخلخل العظام. يمكنك أن تحسّن أكثر من نصف عوامل الخطر بتعديلات دائمة الأمد في نمط الحياة.

إذا كانت النتائج من هذه القائمة تظهر أن لديك نسبة خطر عالية للإصابة بتخلخل العظام، اطلب من طبيبك أن يطلب لك فحص كثافة العظام. إن هذه هي الطريقة الأكيدة الوحيدة لتحديد قوة هيكلك العظمي وتقييم خطر حصول كسر لديك. إن جميع هذه الفحوصات (وهناك طرق عديدة لها) غير مؤلمة وسهلة. بعد قياس، أو حساب الكثافة العظمية لديك، فإنها تقارن مع عينات طبيعية من العظام مع التوفيق في السن.

دراسات مختارة

أظهر الباحثون الذين يدرسون كثافة العظم المعدنية المستمرة وخطر الكسور في 207 أزواج من أمهات وبناتهن علاقة جينية قوية بتخلخل العظام. يوجد تناسب قوي بين الطول والوزن وتركيب العظام لهؤلاء الأزواج من الأمهات والبنات والتي يمكن أن تساهم في وراثته كثافة العظم

(مجلة البحث في العظم والمعادن، كانون الثاني/يناير 1999م). إن الوقاية من تخلخل العظام والتدخل السريع أمر حيوي للنساء اللواتي عندهن قصة عائلية لهذا المرض.

خط ساخن مفيد للبحث عن مركز قياس كثافة العظم قريب منك، وهو خدمة من خط الفعل للمؤسسة القومية لتخلخل العظام، اطلب 6700 - 464 - 800 - 1.

السكتة الدماغية

تهاجم السكتة الدماغية بسرعة البرق دون أي إنذار - فقط إحساس لجزء من الثانية بأن هناك شيئاً مريباً قد حصل. لكن المشاكل التي تسبب السكتة قد استغرقت سنين لكي تتشكل. إن تناول الكثير من الفواكه والخضار وتنظيم وزنك وشرب الحليب، ناقص أو خالي الدسم، قد ينقص من خطر تعرضك لهذا القاتل.

إن السكتة الدماغية تشبه هجمة قلبية في دماغك. يمكن للأوعية الدموية في دماغك أن تشكّل لويحة وجلطات تماماً مثل الأوعية في قلبك وأجزاء أخرى من جسمك. عندما ينسد وعاء دموي كبير ذاهب إلى الدماغ، فإن الجزء من الدماغ الذي يرويه هذا الوعاء يموت. على الرغم أنه لم يرد في تقييم الخطر التالي، فإن النساء اللواتي يستعملن الحبوب المانعة للحمل أكثر عرضة بكثير للإصابة بالسكتة الدماغية بالمقارنة مع النساء اللواتي لا يستعملن حبوب تنظيم الحمل.

دلّت نتائج دراسة حديثة أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، أو الهجمة القلبية، يزداد في الساعات التالية لوجبة عالية الدسم. ذلك لأن العبء الزائد من الدسم يؤثر في قابلية الشرايين على التوسع استجابة لتبدلات في جريان الدم في أثناء الهضم. لهذا السبب، من الضروري الانتباه إلى كيفية طعامك عبر الزمن، إضافة أيضاً إلى طريقة أكلك، خلال يوم واحد، أو في وجبة واحدة.

حدّد خطر إصابتك بالسكتة الدماغية

يجب أن تكون بعمر 54 لتحديد علاماتك بالنقط في هذا الاختبار.

1. أوجد علاماتك بالنقط لعمرك.

النقاط	العمر
0	56 - 54
1	59 - 57
2	62 - 60
3	65 - 63
4	68 - 66
5	71 - 69
6	74 - 72
7	77 - 75
8	80 - 78
9	83 - 81
10	86 - 84

2. أوجد علامتك بالنقط لضغطك الدموي الانقباضي.

ملاحظة: إذا كنت تأخذ أدوية لعلاج ارتفاع الضغط الدموي، فإن الضغط هنا يجب أن يكون ضغطك الانقباضي وأنت مستمر في العلاج.

الضغط الدموي الانقباضي للنساء	النقط	الضغط الدموي الانقباضي للرجال
104 - 95	0	105 - 95
114 - 105	1	116 - 106
124 - 115	2	126 - 117
134 - 125	3	137 - 127
144 - 135	4	148 - 138
154 - 145	5	159 - 149

164 - 155	6	170 - 160
174 - 165	7	181 - 171
184 - 175	8	191 - 182
194 - 185	9	202 - 192
204 - 195	10	213 - 203

3 - أوجد مجموع علاماتك بالنقط لعوامل الخطر الأخرى.

نقط النساء للجواب نعم	عوامل الخطر	نقط الرجال للجواب نعم
3	هل أنت مصاب بالداء السكري؟	2
3	هل تدخن؟	3
4	هل أجريت أبداً مخطط كهربية للقلب أظهر أنك تعاني من عضلة قلب متضخمة (ضخامة بطين أيسر)؟	6
2	هل أصبت بأي من الأشياء التالية؟ ■ هجمة قلبية ■ ألم صدر أثناء النشاطات الفيزيائية ■ ألم شديد في الرجل أثناء التمرين بسبب تروية دموية غير كافية (العرج المتقطع) ■ أعراض هجمة قلبية، ولكن بدون ارتفاع في الخمائر التي تظهر أذية في العضلة ■ أعراض قصور القلب الاحتقاني بما فيها ضيق النفس والانتفاخ الشديد في الكاحلين المتسبب عن عدم قدرة قلبك على دفع كمية كافية من الدم والأكسجين	3

- 4 - أوجد علاماتك بالنقط إذا كنت تأخذ أدوية لتخفيض ضغطك الدموي .
ملاحظة: إذا لم تكن تأخذ أدوية فعلامتك 0.
الرجال الذين يأخذون أدوية لارتفاع الضغط الدموي علامتهم 2 نقطتين.
النساء يستعملن القائمة التالية:

النقط	ضغط النساء الدموي مع العلاج
0	104 - 95
1	124 - 105
2	134 - 125
3	154 - 135
4	164 - 155
5	184 - 165
6	204 - 185

حدّد معدل خطورة إصابتك:

النساء	النقط	الرجال
%1	1	%3
%1	2	%3
%2	3	%4
%2	4	%4
%2	5	%5
%3	6	%5
%4	7	%6
%4	8	%7
%5	9	%8
%6	10	%10
%8	11	%11
%9	12	%13

٪.11	13	٪.15
٪.13	14	٪.17
٪.16	15	٪.20
٪.19	16	٪.22
٪.23	17	٪.26
٪.27	18	٪.29
٪.32	19	٪.33
٪.37	20	٪.37
٪.43	21	٪.42
٪.50	22	٪.47
٪.57	23	٪.52
٪.64	24	٪.57
٪.71	25	٪.63
٪.78	26	٪.68
٪.84	27	٪.74
	28	٪.79
	29	٪.84
	30	٪.88

قارن خطورة إصابتك بالسكتة

قارن خطورة إصابتك بالسكتة مع الخطورة المتوسطة لشخص في عمرك:

النساء	العمر	الرجال
٪.6	59 - 55	٪.3
٪.8	64 - 60	٪.5
٪.11	69 - 65	٪.7
٪.14	74 - 70	٪.11
٪.18	79 - 75	٪.16
٪.22	84 - 80	٪.24

المصدر: مقتبسة من معلومات دراسة فرامنغهام القلبية المنشورة في مجلة Circulation، 1998م.

ملاحظة: كان معظم الناس في دراسة فرامنغهام من رجال الطبقة المتوسطة الذين يعيشون في ضواحي مدينة بوسطن، الولايات المتحدة الأمريكية. إذا لم تكن أيضاً، أو من الطبقة المتوسطة، فقد تكون نسبة الخطورة لديك أقل أو أكثر. وحيث إن هذه الدراسة لم تشمل عدداً كبيراً من النساء فوق خمس وخمسين سنة من العمر، فإن نسبة الخطورة عند النساء المتقدمات في السن ربما كانت أكبر بكثير مما توحى به هذه الأرقام. لم تشتمل الدراسة على عوامل الخطورة الأخرى التي يصعب كثيراً قياسها مثل القصة العائلية ودرجة التمرين والبدانة، ولكن بعض هذه العوامل كالضغط الدموي، أو الإصابة بداء السكري، ربما ظهر في أماكن أخرى. تذكر أنه لا توجد دراسة مثالية.

اتصل بـ <http://www.strokassociation.org> لمعلومات عن السكتة و www.americanheart.org لدليل تقييم متفاعل ومعلومات عن السكتة من جمعية القلب الأمريكية.

ستظهر الفصول القليلة القادمة، من هذا الكتاب، لماذا تناول الأطعمة الصحية أمر ذكي تقوم به. سترى كيف أن توازن الغذائية في الأطعمة، هو الذي يجعل بعض أنماط الأكل أفضل من الأخرى. حالما تعلم تعقيدات الغذائية في الأطعمة التي تتناولها، سيكون من السهل عليك إدراك لماذا أن التوازن والتنوع والاعتدال، هي مفاتيح لتحسين فرصك في حياة أطول وأكثر متعة.

أنت ما تأكل: تمهيد تغذوي

إن التغذية الجديدة هي عملية مستمرة، وليست أفعالاً محددة. إن التغذية الجديدة هي تصرف إيجابي وحماسي تُجاه الطعام. إن التغذية الجديدة هي أكثر من مجرد أن تتناول الحد الأدنى الذي تحتاجه لتجنب العوز. إنها التمتع باختيار وتحضير وتناول أطعمة كاملة طعمها لذيذ ومشبعة. يجب أن تركز خياراتك للأطعمة على الأطعمة التي تشكل أفضل استثماراتك الصحية. تشمل التغذية الجديدة أطعمة تؤمن راحة عاطفية أيضاً، لذلك لا تلغي وجباتك المفضلة. تعلم أن تتمتع بها باعتدال إذا كان بها فائض أو عوز من المواد التي تحتاج إليها.

تناول الأطعمة بأقرب ما تكون إلى حالتها الطبيعية. إن التفاحة الطازجة مغذية أكثر من صلصة التفاح. صلصة التفاح اختيار أفضل من فطيرة التفاح. تذوق نكهة ولذة الطعام الذي تأكله. أبطئ في طعامك واجعل الطعام مناسبة بدلاً من أن يكون عملاً روتينياً. تمتع بعملية تعلم التغذية الجديدة - إن مذاقها لذيذ!. تذكر أن ما يهم هو عاداتك الكلية في تناول الطعام عبر الزمن. يجب أن يبقى ذلك في ذهنك عندما تتخذ قراراً حول الأطعمة المنفردة.

هل أنت محيط علمياً بالماء؟

لماذا يكون ابتداء فصل عن الطعام بالبحث في الماء؟ لأن الماء هو أساس الحياة. إن ثلثي جسمك تقريباً مكون من الماء، ما يجعل الماء أكثر

الغذيات أهمية. يمكنك أن تنجو لفترات طويلة من الزمن بدون الحريات والبروتين والسكريات والدهن والفيتامينات والمعادن. أما بدون الماء فإنك لن تحيا أكثر من عدة أيام.

يقدر أن ثلثي الأمريكيين يشربون أقل من حاجتهم اليومية من الماء والبالغة نصف غالون (1 غالون أمريكي = 3,78 لترات) بمقدار كوارت (ربع غالون). أنت تفقد بشكل اعتيادي من اثنين إلى ثلاثة كوارتات (1,89 إلى 2,83 لتر) من الماء كل يوم في التنفس والتعرق والبول والبراز.

جسم من الماء



هل ترتكب الخطأ الشائع بأن تنتظر إلى أن تعطش قبل أن تشرب الماء؟ إن العطش ليس علامة مبكرة على أنك بحاجة للماء؛ إنه علامة منذرة بأنك جفيف وبحاجة إلى الشراب - وبسرعة. في الوقت الذي تحس فيه بالعطش تكون قد فقدت مسبقاً 1 في المئة من كامل ماء جسمك. تشمل بعض العلامات الخفية للجفاف؛ الشفاه الجافة والبول غامق اللون والمضض في العضلات والمفاصل والصداع والنزق والتعب والإمساك. تشمل الاختلالات الأكثر خطورة والمسببة بالجفاف الشديد النوب الصرعية وأذية الدماغ الدائمة وحتى الموت.

بالإضافة إلى الماء، فإن الحليب والعصير والحساء تحسب في ما تأخذه يومياً من الماء، لأنها تحوي كمية كبيرة من الماء. ولكن لا تشمل المشروبات المصنّعة والقهوة والشاي غير العشبي، والمشروبات الخفيفة المصنّعة التي تحتوي على الكافئين، لأنه قد يكون لها أثر مدر. يمكن للكافئين أن يحبس الماء عن النسيج التي تحتاجها. بما أن ثلثي جسمك تقريباً مكون من الماء، فإنه من المهم أن تبقى متقدماً على التجفاف. إذا خرجت في جو حار رطب، أو تمرنت بشدة،

فإنك تحتاج إلى تعويض 150 في المئة من كمية الماء التي فقدتها لكي تبقى بوضع إمامة جيد. إذا فقدت رطلاً من العرق خلال العمل (16 أونصة، حوالي 453 غراماً) فإنك

تحتاج إلى 24 أونصة (حوالي 680 غراماً) من السوائل لتعيد الإممامة. إن الرسالة واضحة جداً: اشرب كمية كبيرة من الماء كل يوم.

إن الدور الحيوي للماء في الحفاظ على الصحة الشخصية جعل من سلامة مياه الشرب العامة شأناً قومياً. إن الأمراض الناشئة عن الماء غير المعالج ليست موجودة حقاً في الولايات المتحدة، ولكن الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات والزلازل وحوادث تلوث الآبار أو المصادر المحلية للماء



أذهب وابحث من المقدر أنه يمكنك أن تستعمل 54 في المئة فقط من الماء من الكولا قليلة الحبريات. تنخفض نسبة سرطان المثانة 7 في المئة لكل 8 أونصات (الأونصة = 28,35 غراماً) تشربها من الماء.



لزيادة الوارد اليومي

- اجعل استراحتك استراحة شرب ماء بدلاً من استراحة شرب قهوة.
- اختر الماء بدلاً من المشروبات الخفيفة المصنّعة أو القهوة.
- اشرب الماء قبل الوجبات العادية والوجبات الخفيفة.
- اشرب الماء قبل وأثناء وبعد أي عمل فيزيائي.
- ابق زجاجة من الماء على مكتبك لكي تجرّع منها طوال فترة عملك.
- ناوب بين زجاجات الماء الغازي أو العادي وبين المشروبات المصنّعة في الحفلات والتجمعات الاجتماعية.

يمكن أن تكون مدمرة. ابتداء من سنة 1999م. صار مطلوباً من جميع خدمات المياه المحلية أن ترسل للمواطنين تقريراً على سلامة ماء الصنبور المحلي. يجب على التقرير أن يخبرك على الأقل من أين تأتي المياه إليك، وعن مستوى الملوثات، وما إذا كانت هذه الملوثات تخالف تعليمات وكالة حماية البيئة. والأهم من ذلك

خط ساخن مفيد

البيئة الساخن على 4791 - 426 - 800 - 1.

يجب على التقرير أن يشتمل على خطة لتصحيح أي من المشاكل. إن بعض التقارير غير كاملة أو غير مفهومة. إذا لم تفهم تقريرك. اطلب المساعدة.



اتصل بـ <http://www.epa.gov/safewater> لمزيد من المعلومات عن كيفية معرفة ترتيب مصدر مياهك المحلي من وكالة حماية البيئة.

هل الماء المعبأ في الزجاجات أفضل؟

يصنف الماء على أنه «ماء معبأ في زجاجة»، أو «ماء شرب» إذا كان يلبي جميع المعايير التي وضعتها الولاية والحكومة المركزية، والتي تنطبق

عليه، وإذا كان مختوماً في حاوية نظيفة صحية، وبيع للاستهلاك البشري. لا يمكن للماء المعبأ أن يحتوي على المحليات أو الإضافات الكيميائية (عدا المنكهات والخلاصات والمعطرات) ويجب أن يكون خالياً من الحريات ومن السكر.

يمكن أن تضاف المنكهات والخلاصات والمعطرات - المشتقة من البهارات والفواكه - إلى الماء المعبأ، ولكن هذه الإضافات يجب أن تؤلف أقل من 1 في المئة (بالوزن) من المنتج النهائي. تصنف المشروبات التي تحتوي على أكثر من حد 1 في المئة من المنكهات على أنها مشروبات خفيفة غير مسكرة لا على أنها ماءً معبأً. بالإضافة إلى ذلك يمكن للماء المعبأ أن يكون خالياً من الصوديوم أو أن يحتوي كميات قليلة جداً من الصوديوم. تتضمن بعض المياه المعبأة ثاني أكسيد الكربون بشكل طبيعي أو مضاف.

ظهرت في الآونة الأخيرة تساؤلات عن سلامة الماء المعبأ في الزجاجات. نشر مجلس الدفاع عن المصادر القومية في شهر آذار/مارس من سنة 1999م دراسة كانت خلاصتها أن بعض الماء المعبأ ليس بالضرورة أنظف أو أكثر أماناً من معظم مياه الصنابير. ولكن، وجد إشكال في قسم صغير فقط من الـ 103 ماركات المفحوصة. كان العديد من الماركات التي فشلت في اختبارات مجلس الدفاع عن المصادر القومية أباريق مخزونة في البقاليات أو شركات محلية صغيرة جداً. على كل حال، تنتمي معظم شركات تعبئة الماء في الزجاجات بشكل تبرعي إلى الجمعية العالمية للماء المعبأ والتي تطلب مستويات من الاختبار والتنظيم أكثر صرامة من قوانين الولاية أو الحكومة المركزية. بالإضافة إلى ذلك، فإن أعضاء الجمعية العالمية للماء المعبأ، والذين ينتجون أكثر من 85 في المئة من الماء المعبأ المباع في الولايات المتحدة، يجب أن يلبوا المعايير الصناعية الموضوعية من قبل الجمعية. إن هذه المعايير المدرجة في «مدونة النموذج» للجمعية، تزيد على تعليمات إدارة الطعام والدواء المطبقة حالياً للماء المعبأ. حسب مراكز

السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فلم يكن الماء المعبأ أبداً مسؤولاً عن أي جائحة من الأمراض المنقولة بالماء.

اتصل  بـ <http://www.bottledwater.org/public/ibwpfactsreg.htm> إذا كنت تريد جميع التفاصيل عن أنظمة الماء المعبأ في الزجاجات من الجمعية العالمية للماء المعبأ.

الغذاء  حيث إن المصائب تحصل عادة دون تحذير، ابق مدخراً من الماء المعبأ ما يكفي لعدة أيام من أجل الطوارئ. قدر نصف غالون لكل شخص (1 غالون أمريكي = 3,78 لترات) من ماء الشرب. ونصف غالون إضافي للطبخ والغسيل والإسعاف الأولي.

الحُريرات: موضوع سيطرة

يستخدم جسمك الطاقة التي يأخذها من الطعام الذي تأكله لكي يدعم فعاليات جسمك الأساسية ونشاطك الفيزيائي. تأتي هذه الطاقة على شكل حُريرات. تتبدل حاجتك إلى الحُريرات عدة مرات عبر سير حياتك. يتطلب الرضّع والمراهقون أكبر عدد من الحُريرات لكل رطل من وزنهم للمساعدة في تلبية المتطلبات الزائدة خلال فورات النمو. تتطلب النساء الحوامل أيضاً حاجة أكبر من الحُريرات خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل وفيما إذا أرضعن أولادهن. إن الناس النشطين، أو الذين يقومون بعمل يدوي في عيشهم، أو الذين يتمرنون بكثرة يحتاجون إلى حُريرات أكثر من الناس غير النشطين فيزيائياً. تتقلص حاجة الحُريرات إلى حد ما أيضاً مع تقدم العمر. بغض النظر عن كمية الحُريرات التي تحتاجها، فإن حاجتك للغذيات المهمة لا تتناقص. هذا هو السبب في أنه من الأصعب على الناس غير النشطين أن يحصلوا على غذيات كافية من الطعام.

فقط انظر حولك - إن أكثر من 55 في المئة من كل الأمريكيين هم من زائدي الوزن. إن ربع الرجال وتقريباً نصف النساء في أي لحظة معينة يحاولون أن ينقصوا من وزنهم. إننا نأكل حُريرات أقل في الولايات

3,500 حريرة = 454 غراماً = رطل واحد

1 غرام = 28/1 أونسة = وزن ملقط ورق واحد صغير

1 غرام بروتين = 4 حريرات = 1/3 بياض بيضة صغيرة

1 غرام سكريات = 4 حريرات = 1 1/2 ملعقة شاي من عصير التفاح

1 غرام دسم = 9 حريرات = 1/4 ملعقة شاي ضئيلة من زيت الزيتون

إن محتويات الطاقة أو الحريرات في طعام تعتمد على تركيب الغذيات التي تحويها. من الناحية النظرية، يتطلب 3,500 حريرة زائدة أو غير مستعملة للحصول على رطل واحد. إذا أكلت 500 حريرة زائدة في الأسبوع، يجب أن يزيد وزنك رطلاً واحداً إذا بقي نشاطك ثابتاً. إن زيادة كمية الحريرات كثيراً عن حاجتك من الطاقة تجعلك بديناً.

المتحدة من أي وقت مضى من تاريخ بلدنا الممتد لأكثر من مئتي سنة. إن المرأة الأمريكية التقليدية لا تتناول حريرات كافية للحصول على الحد الأدنى من الغذيات التي تحتاجها لصحتها. اكتشفت الأبحاث التي جرت في دائرة الزراعة للولايات المتحدة، أنه من شبه المستحيل تناول طعام مغذي في حمية ناقصة الحريرات. في كتاب Ideas for Better eating (أفكار لأكل أفضل): لوائح ووصفات للاستفادة من توجيهات الحمية من دائرة الزراعة للولايات المتحدة (1981م)، حاول كبار الأخصائيين في التغذية أن يضعوا خطط وجبة يمكنها أن تلبى توجيهات الحمية لدائرة الزراعة للولايات المتحدة وخصص الحمية الموصى بها في مستويات مختلفة من الحريرات. كان أقل مستوى محدد هو 1200 حريرة. لم يكن من الممكن تحقيق ذلك حتى من قبل الخبراء. يتطلب الأمر ما يعادل 1,600 حريرة من الطعام المغذي لتلبية المستويات الدنيا الموصى بها من الفيتامينات والمعادن. لا يسمح وارد الـ 1,600 حريرة بالعديد من الإضافات مثل المشروبات الخفيفة المصنعة وقطعة من السكاكر.

ما هو الحل؟ النشاط. إننا لا نتحرك بشكل كاف. أبعدت التسهيلات الحديثة النشاط الفيزيائي من حياتنا. كم عدد تمديدات الهاتف وأجهزة التحكم عن بعد يوجد في منزلك؟ هل ذهبت أبداً إلى نادي الصحة ورأيت الناس يدورون في سياراتهم في المرآب لعشر دقائق أو أكثر يبحثون عن مكان خال. إننا ندعو الله أولاً نضطر إلى المشي عدة خطوات لندخل البناء للوصول إلى درس الرقص الرياضي. إذا كنت تريد أن تحصل على نمط طعام صحي، يجب عليك أن تحرق عدداً كافياً من الحريات لكي تستطيع أكل كمية معقولة من الطعام.

اتصل <http://www.cdc.gov> به للحصول على أول تقرير للطبيب العام على النشاط الفيزيائي والصحة والذي يتضمن توصيات للنشاط الفيزيائي المتوسط المتظم من مراكز السيطرة على الأمراض.

خط ساخن مفيد الرقم للاتصال بمراكز السيطرة على الأمراض والحصول على معلومات عن النشاط الفيزيائي 4674 - 232 - 888 - 1.

الحُريات والمنطق العام مهمان

إن الحُريات أكثر من مجرد نظام يحدد مقدار البدانة التي يمكن أن يسببها طعام معين. إن الحرية هي وحدة من الطاقة إما أن تستعملها أو تدخرها. أنت تضيف الحريات بتناول الطعام. وأنت تطرحها بما تفعل - التنفس، والأكل، والكلام، وحتى بهضم الطعام! إن التوازن بين ما تأكله وما تفعله يحدد مقدار وزنك ومستوى صحتك.

كثيراً ما نفكر في تحقيق موازنة معادلة الحريات بإنقاص الطعام المتناول. لقد آن الأوان للتركيز على الطرف الآخر من المعادلة - محصول أو مصروف الطاقة. استنتج أخصائي تغذية بارز في الخمسينيات هو الدكتور جين ماير أن الأمريكيين يزدادون في وزنهم لا لأنهم يأكلون كثيراً بل لأنهم لا

يتحركون بشكل كاف. ظن خبراء آخرون أنه انحرف كثيراً في تفكيره. يوجد اليوم أدلة متزايدة أن الدكتور ماير كان محقاً. إن الفوارق البسيطة في كمية تشغيلنا لأجسامنا قد تكون السبب الأساسي في البدانة.

الحقيقة الحارقة

إن النشاطات المختلفة لا تحرق جميعها الحُريرات بشكل متساو. إن التمرين، بشكل أعنف أو أسرع في نشاط معين، يزيد قليلاً فقط في كمية الحريرات التي تصرفها. الطريقة الأفضل لكي تصرف حريرات أكثر، هي التمرين لمدة أطول بنفس مستوى الشدة. يصرف الأشخاص الأخف وزناً حريرات أقل عندما يقومون بنفس العمل الذي يقوم به الأشخاص الأثقل وزناً.

إذا أبقيت معدل تناولك للطعام ثابتاً وأنقصت نشاطك الفيزيائي اليومي بـ 500 حريرة، فإن وزنك سيزيد رطلاً خلال أسبوع. (7 أيام \times 500 حريرة = 3,500 حريرة = رطل واحد). لكن الأبحاث من جامعة فيرمونت تظهر أن الأمر ليس بهذه البساطة. إن الحريرات الزائدة من الدسم تسمن أكثر من الحريرات الزائدة من السكريات. إن للجسم مقدرة محدودة على تحويل السكريات إلى دسم في الجسم، ولكن السماء هي الحد تقريباً عندما يتعلق الأمر بخزن حريرات الدسم. إذا أكلت 100 حريرة زائدة من الدسم، فإن 97 منها ستتحول إلى دسم في الجسم. أما إذا جاءت الحريرات الـ 100 الزائدة من السكريات، فإن 77 منها فقط ستتحول إلى دسم. سيستعمل الباقي للطاقة.

توجد تناقضات في ناحية النشاط من المعادلة أيضاً. كلما نقصت كمية النسيج العضلي لديك، كلما احتجت إلى كمية أقل من الحريرات، لتحافظ على وزنك. إذا كان شخصان يزانان نفس الوزن تماماً، ولكنهما مختلفان في نسب العضلات والدسم لديهما، فإنهما سيحتاجان إلى كميات مختلفة من الحريرات للقيام بنفس النشاط. يحتاج الشخص المفتول العضلات إلى كمية أكبر من الحريرات لكل رطل من الوزن، بالمقارنة مع الشخص الذي عنده نسبة أعلى من الدسم. عندما تتبع حمية (تنقص الحريرات) لتنقص وزنك،

فإن 25 إلى 30 في المئة من الوزن الذي تطرحه ليس دسماً، بل هو ماء وعضلات وعظام ونسج أخرى. إن هذا صحيح مهما كانت خطة الطعام التي تختارها. كلما نقصت كمية العضلات في جسمك، كلما انخفض معدل الاستقلاب لديك - وسيكون من الصعب عليك أن تفقد الدسم وتبقيه بعيداً.

معدل الحريرات الوسطي المصروف في 20 دقيقة من النشاط المتواصل

175 رطلاً	150 رطلاً	125 رطلاً	
50	45	35	عمل منزلي خفيف (غسيل الصحون، توضيب الثياب، الطبخ)
80	75	60	لَمُ أوراق الشجر، العمل بالحديقة
95	80	65	عمل منزلي شديد (حس الأرض، التنظيف بألة الشفط، النجارة)
95	80	65	ركوب الدراجة (سرعة 6 أميال في الساعة)
125	110	85	المشي (سرعة 3 أميال في الساعة)
160	135	110	قص الحشيش (قصاصة مدفوعة باليد)
180	150	125	الرقص الرياضي (رقص، الملاكمة مع الركل)
190	165	140	السباحة (أطوال متتابة)
270	235	195	التزلج عبر البلاد
335	280	235	صعود الدرج
360	310	255	الجري (سرعة 7 أميال في الساعة)

لا توجد طريقة وحيدة سهلة لحساب حاجاتك من الحريرات بدقة. إن مقدار الطاقة الذي تصرفه في مهمة أو نشاط معين يمكن أن يتفاوت بشكل واسع. إن مقدار الطاقة الذي تصرفه عند القيام بنفس العمل (قص الحشيش، كشط الثلج) يتبدل من يوم إلى يوم.



الهدف وابحث عن حاجتك من الحريات. هاك تقدير سريع لحاجتك من الطاقة:

1,600 حريرة - العديد من النساء والكهول المتقدمين في السن

2,200 حريرة - الأطفال، والمراهقات، والنساء النشطات، ومعظم الرجال

2,800 حريرة - المراهقون، والرجال النشطين

ملاحظة: نحتاج النساء الحوامل والمرضعات عادة إلى حريرات أكثر من تلك المذكورة للنساء أو النساء النشطات.



الحريرات في موقع تقييم الحال الصحية. <http://www.healthstatus.com/calorieburn.htm> بحساب حاجتك الشخصية من

السُّكَّرِيَّات: ابقها معقدة

يوجد نمطان من السُّكَّرِيَّات: البسيطة والمركَّبة. ينحصر وجود النمطان تقريباً في الأطعمة النباتية. تسمى السكريات البسيطة أحياناً بالسكريات البسيطة. تسمى السكريات المركبة الأهم أيضاً بالنشويات.

إن السكريات المركبة هي الوقود من الدرجة الممتازة لحاجات جسمك من الطاقة. ذلك لأن السكريات تختزن بسهولة في عضلاتك. هذه السكريات المركبة تتحلل بشكل أبطأ من السكريات البسيطة وتحرر سكر الغلوكوز الموجود بها عبر الزمن. يتفق معظم الأخصائيين في التغذية أنه يجب أن تأكل كمية أكبر من السكريات المركبة وكمية أقل من الدهون والسكريات البسيطة.

هل حاولت أبداً القيام بهذه التجربة في دروس العلوم في المدرسة الثانوية؟ ضع قطعة من البسكويت الرقيق الناشف غير المملح على لسانك. ابقها في فمك، دون أن تمضغها، لبضع دقائق. على حين غرة، ستبدأ بملاحظة طعم حلوه. ذلك لأن هضم السكريات قد بدأ توأ في فمك. تحول خمائر اللعاب السلسلة الطويلة من السكريات المركبة إلى سلاسل غلوكوز أقصر (أو سكر). بينما تهضم بسرعة، فإن السكريات المركبة تستغرق وقتاً لتتحلل أطول من السكريات البسيطة، وتعطيك شعوراً أفضل من الشبع عندما تأكل.

إن السكريات البسيطة كما يوحي بها اسمها هي أقل تعقيداً، وهذا يجعلها أسهل للهضم والاستعمال كمصدر سريع للطاقة. إن الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من السكريات البسيطة تحتوي عادة على القليل، إن وجد، من الفيتامينات والمعادن الموجودة في الطعام بشكل طبيعي. تتضمن الأمثلة عن السكريات البسيطة السكر الأبيض والسكر البني والعسل والمشروبات الخفيفة عديمة الكحول وقطع السكاكر القاسية والعديد من السكريات التي تضاف للعديد من الأطعمة المصنعة. إن عصير الفواكه، لأنه لا يحتوي على الألياف الموجودة في الفواكه الطازجة، يعمل أيضاً كسكر بسيط. تصبح السكريات البسيطة مشكلة عندما تتناول كمية كبيرة منها بدلاً عن الأطعمة الأكثر تغذية.

يمكن للأغذية الغنية بالسكريات المركبة أن تزيد من مستوى الحمض الأميني تريبتوفان في دماغك، والذي يتحول إلى السيروتونين، وهو مركب كيميائي يهدئ الإنسان ويجعله يحس بشعور جيد. قد يميل بعض الناس، خاصة النساء، إلى تناول الأطعمة السكرية بسبب الأثر المضاد للكآبة التي تؤمنها المستويات العالية من السيروتونين.

البروتين: رَجُلُكَ العامل

البروتين هو رَجُلُكَ العامل الذي يقوم بالأعمال بنفسه. يساعد البروتين على بناء كل شيء تقريباً في جسمك والحفاظ عليه. من العضلات إلى الأغشية، ومن الأوعية الدموية إلى العظام، تساعد البروتينات على بناء هذه النسيج والحفاظ عليها في حالة جيدة.

توجد للبروتينات المختلفة وظائف مختلفة. يساعد الكيراتين على صنع الشعر والأظافر والطبقة الخارجية من جلدك. يشكل الأكتين والميوزين والغلوبين العضلي القسم اللحمي من العضلات. قسم الغلوبين من الخضاب الدموي هو البروتين الذي يملأ القسم الداخلي المطاطي من العظام، بما في ذلك النُّقْي (مخ العظم).

تتألف البروتينات من وحدات بنائية تسمى الحموض الأمينية، والتي يوجد منها اثنان وعشرون. تسعة من هذه الحموض لا يمكن الحصول عليها إلاً من الطعام. تسمى هذه الحموض التسعة بالحموض الأمينية الأساسية (ليوسين، لايزين، إيزوليوسين، تريبتوفان، تريونين، ميثيونين، فالين، فينيل آلانين، هستيدين). يصنع جسمك الحموض الأمينية الثلاثة عشر الأخرى عندما تحتاجها. ترتبط جميع هذه الحموض الاثنان والعشرون مع بعضها لتشكّل سلاسل. تشبه هذه لعبة أحاجي الكلمات؛ تعمل بالحروف على تشكيل كلمات على قاعدة من الكلمات الأساسية. بنفس الطريقة، تحتاج إلى تناول الطعام الذي يحتوي على الحمض الأميني الأساسي المناسب لتملأ كل وصلة في سلسلة الحموض الأمينية في الجسم لتجعلها كاملة.

يمكن للحموض الأمينية أن توجد في العديد من الأطعمة، لكن الأطعمة الحيوانية تحتوي على أعلى التشكيلات وأكملها. تحتوي، البقول والعدس ومنتجات الحبوب أيضاً، على بعض البروتينات، إلاً أن الخضار تحتوي على كمية أقل من كامل الحموض الأمينية، وتراكيب أقل من الحموض الأمينية الأساسية. قد يتذكر النباتيون الأيام التي كانوا ينصحون فيها بأن يتناولوا «البروتينات المتممة». نعلم اليوم أنك لا تحتاج إلى تجميع الطعام في وقت الوجبة لتصنع بروتينات كاملة. إن تناول تشكيلة الأطعمة البروتينية، غير اللحمية، على مر اليوم يؤدي المطلوب بشكل جيد.

يتناول معظم الأمريكيون من البروتين أكثر مما يحتاجون إليه. مع إنه من المهم أن تحصل على كمية كافية من البروتين، فإن تناول كمية فائضة كثيراً يمكن أن يشكل عبءاً على كليتيك ويجعلهما يعملان لوقت أطول. إن الكمية الضئيلة من البروتين غير مرغوب بها أيضاً. يمكن للتفتير في البروتين أن يجعلك بليداً ومعرضاً للإنتان. إن البروتين غدي يبعث بالطاقة. إذا أصبت بمرض خطير، أو تعرضت للأذية، أو أجري لك عمل جراحي كبير، فإن جسمك يحتاج لزيادة من البروتين والحريرات والغذيات الأخرى للترميم والشفاء. إذا كان رَجُلُك العامل لا يملك الأدوات اللازمة، فإنه لا يستطيع القيام بالعمل.

تركيز على الدسم

طلب رجل إطفاء على وشك التقاعد من محطة المدينة أن يحضر أحد دروسي عن التغذية كجزء من تعليمه المستمر أثناء العمل. كان الموضوع عن كيفية خفض مستويات الكولسترول في الدم. كان من الواضح أنه غير مهتم أبداً (كان ذلك في السبعينيات). أمضى وقته في المحاضرة بين الدمدمة بتعليقات وضيعة وبين الشيخير. في آخر المحاضرة صاح: «يا سيدتي، لا أصدق شيئاً مما تقولين. إن عمي جو كان عنده مزرعة، وكان يأكل كل يوم لوجبة الإفطار ست بيضات وشرائح لحم البقر والنقانق، وكان يسكب الكريمة الحقيقية في قهوته. لوجبتي غدائه وعشائه كانت زوجته تقدم اللحم المقلي وتسكب صلصة الغريفي على كل الطعام. كانت وجباته مليئة بالدسم، وعاش ليصل إلى 99 سنة، ومات بأمان في سريره».

كان الرد عليه حلم تحقق بالنسبة لأي أخصائي تغذية. بدأت بالقول: «ما تقوله منطقي تماماً». «أراهن أن عمك جو عاش نمط حياة صحي لقلبه. لقد عاش في وقت كان فيه الفلاحون يقومون بالعمل الشاق لمدة عشر ساعات أو أكثر في اليوم. (تذكر أن ابن أخيه كان في عمر التقاعد في السبعينيات). لم يكن لدى هؤلاء الفلاحين الجرارات المكيفة والأدوات التي تغني عن العمل البدني في بداية القرن. لم يكن من الغريب أن يحرق الفلاح 10,000 حريرة أو أكثر كل يوم. يحرق لاعبو كرة القدم الأمريكية في الجامعات اليوم ذلك القدر من الحريرات في أثناء تمرينهم بسهولة. إذا كنت تحتاج إلى 10,000 حريرة لتلبي حاجتك من الطاقة، فإنك لو أكلت 333 غراماً من الدسم، كل يوم، ستبقى حميتك قليلة الدسم نسبياً. تخيل ما يمكنك أن تتناول من الأطعمة المغذية الأخرى بالسته آلاف حريرة أو أكثر الباقية».

بقيت الرسالة موجهة لسنين. بأن نأكل دسماً أقل. تبدأ الحقيقة اليوم بالظهور بشكل أكثر تعقيداً بكثير. قفزت الخلافات حول الدسم من مقالة الطهي إلى النار. لقد بقينا مثبتين لمدة عقد من الزمان في أنماط الدسم وعدد غراماتها. إن بعض الناس ينقصون بشكل شديد من الدسم وفي نفس الوقت

يأكلون المزيد من الحريرات ويزدادون في وزنهم. اتهم الدسم في التسبب بكل مرض مزمن تقريباً. ينظر العلماء اليوم نظرة أدق. ربما أن الدسم ليس بذلك السوء. فهو مهما يكن، غذي أساسي تحتاج إليه للصحة الجيدة من المهد إلى اللحد.

إن الدَّسَم هو في الحقيقة مرَّكَّب من عديد من الحموض الدسمة المختلفة، وكل واحد منها يؤثر بطريقة مختلفة في الطريقة التي يعمل بها جسمك. إن الدسم، باحتوائه على تسع حريرات في كل غرام، هو أكثر مصادر الطاقة تركيزاً في الطعام. إن الدسم ضروري جداً للنمو في الطفولة، وهو مطلوب في الجلد الصحيح، ويساعد المواد الشبيهة بالهرمونات في تنظيم عمليات البدن، وهو ضروري لامتناس الفيتامينات التي تذوب في الدسم.

لقد انخفض استهلاك الدسم في أمريكا من 36 في المئة من مجموع الحريرات في الفترة من سنة 1976 إلى 1980م، إلى 34 بالمائة حسب المعلومات المستقاة من المسح القومي الفاحص للصحة والتغذية من سنة 1988م حتى سنة 1991م (أحدث المعلومات المتوفرة). لا تحتفل بَعْدُ! لقد انخفضت نسبة الحريرات الكلية التي نحصل عليها من الدسم، ولكن كمية الدسم نفسها ارتفعت من 81 إلى 83 غراماً كل يوم. إن انخفاض نسبة الحريرات المذكورة من الدسم هو بسبب الازدياد القليل في تناول الحريرات، وليس بسبب تحسين الجُمِيَّة. إن تناول كمية أكبر من الحريرات دون زيادة النشاط الفيزيائي ليس الطريقة المثالية لإنقاص نسبة الحريرات القادمة من الدسم، إلا إذا زاد التمرين.

هل سبق لك أن أحسست بأن مجرد التفكير في الدسم يجعلك بديناً؟ قد لا يكون إحساسك مخطئاً تماماً. فحصدت دراسة في جامعة بورود تذوق الأطعمة مرتفعة الدسم على مستويات الدسم في الدم. كان المتغيران المندروسان هما نوعان من الجبن الكريمي. أحد نمطي الجبن الكريمي كان كامل الدسم بينما كان الآخر خالي الدسم. طلب من الأشخاص في الاختبار

أن يضعوا بعض الجبن الكريمي في أفواههم دون أن يتلعهوه. كان عليهم في الحقيقة أن ييصقوه. فحصدت مستويات ثلاثي الغليسريد في الدم قبل الفحص وبعده مباشرة. كان مستوى ثلاثي الغليسريد أعلى بشكل واضح في أولئك الذين أعطوا الجبن الكريمي كامل الدسم بالمقارنة مع أولئك الذين أعطوا المادة المزيفة ناقصة الدسم.

المصادر العشرة الأولى للدسم في حميات الكهول الأمريكيين

الرجال	النساء
الوجبات المختلطة وتركيبات الطعام التي مكوناتها الرئيسية هي اللحم والدواجن والسمك	الوجبات المختلطة وتركيبات الطعام التي مكوناتها الرئيسية هي اللحم والدواجن والسمك
الوجبات المختلطة وتركيبات الطعام التي مكوناتها الرئيسية هي الحبوب	الوجبات المختلطة وتركيبات الطعام التي مكوناتها الرئيسية هي الحبوب
البقر، دون خلطه بغيره	دسم الطاولة مثل الزبدة والزبدة الصناعية
السجق وشطائر النقانق واللحوم المجففة	البقر، دون خلطه بغيره
دسم الطاولة مثل الزبدة والزبدة الصناعية	الحليب، عدا خالي الدسم
الحليب، عدا خالي الدسم	السجق وشطائر النقانق واللحوم المجففة
صلصة السلطة	صلصة السلطة
البطاطا المقلية وأصابع البطاطا المقلية	البسكويت والкеكة والفتاير
البسكويت والкеكة والفتاير	الجبن، لوحده دون غيره
الجبن، لوحده دون غيره	الخبز

المصدر: المسح المستمر للطعام الذي يتناوله الأفراد، 1989 - 1991م.

أنماط الدَّسَم

لم يبدأ الناس فعلاً بالتفكير في الدسم في حمياتهم حتى الستينيات والسبعينيات. في الحقيقة كان الكولسترول وليس الدسم هو الشرير الأول. ثم اعتبر الدسم المشبع على أنه هو الشرير. لأول مرة بدأ العديد من المستهلكين بقراءة قائمة المكونات للمنتجات التي كانوا يشترونها بشكل روتيني. تعلم الناس أن الدسم الحيواني سيئ في حين أن الدسم النباتي جيد. حتى ذلك الوقت، كان العديد من المنتجات السهلة الجديدة مثل الكعكة وخلطات الأفران تحتوي على شحم حيواني.

عندما وجد المستهلكون شحوم الحيوانات المختلفة في منتجاتهم المفضلة، أحسوا بالاستياء. وكننتيجة لرد فعل ضخم من المستهلكين، أسقطت معظم شركات الطعام الدُّسَم المشبعة واستبدلتها بالزيوت النباتية المهدرجة. تحولت مطاعم الوجبات السريعة من قلي أصابع البطاطا بالشحم البقري إلى القلي بالزيوت النباتية المهدرجة. بينما يبدو اسم «الزيوت النباتية المهدرجة» أفضل من ناحية السمع من شحم الحيوان، فإنه في الحقيقة أسوأ لصحتك العامة. إن هذا بسبب أن الدُّسَم المهدرجة لا تزيد فقط من مستويات الكولسترول المؤذي (البروتين الشحمي خفيض الكثافة)، بل إنها تنقص أيضاً من مقدار الكولسترول الجيد الذي يحمي الجسم (البروتين الشحمي رفيع الكثافة).

إن الدُّسَم مكونة من حموض دسمة متعددة. إن الطعام الذي يحتوي على الدسم يمكن أن يحتوي على تشكيلات من ثلاثة أو أربعة حمض دسم. ربما تكون قد سمعت أن زيت الزيتون دسم أحادي غير مشبع. إنه في الحقيقة مركب حموض دسمة وحيدة غير مشبعة وعديدة غير مشبعة ومشبعة. لكن أبرز حمض دسم في زيت الزيتون هو في الواقع وحيد غير مشبع.

أوجد معدل عاداتك الدسمة

ضع دائرة حول الجواب الأكثر توافقاً مع عادات طعامك، ثم اجمع علامتك لترى معدل تناولك الدسم:

هل:	نادراً	أحياناً	كثيراً
تشرب الحليب منزوع الدسم أو 1%	0	5	10
تضيف الزبدة أو الزبدة الصناعية إلى الخبز والبطاطا والخضار؟	10	5	0
تستخدم المقلاة عديمة الالتصاق أو بخاخات الطبخ بدلاً من الزيوت أو الدسم الصلبة؟	0	5	10
تتناول وجبات خفيفة عادة مكونة من أصابع البطاطا، والبسكويت، والبسكويت الجاف، والجبن، وأنواع البندق؟	10	5	0
تستعمل أكثر من ملعقة طاولة واحدة من صلصة السلطة العادية (أو ملعقتين من الصلصة قليلة الدسم) كل مرة؟	10	5	0

0	5	10	تناول شطائر النقانق، أو اللحم المجفف، أو السجق أكثر من مرة في الأسبوع؟
10	5	0	تزيل الشحم الزائد من اللحم والجلد من الدجاج قبل تناوله أو
10	5	0	إذا لم تكن تأكل اللحم، هل تستعمل أنواع الجبن منخفضة الدسم وزبدة أنواع البندق منخفضة الدسم؟
0	5	10	توازن بين الطعام الغني بالدسم والخيارات قليلة الدسم خلال اليوم؟
0	5	10	تختار الوجبات التي تتضمن أصابع البطاطا المقلية عندما تأكل خارج المنزل؟
0	5	10	تأكل المعجنات والمعجنات المحلاة لإفطارك أو للوجبات الخفيفة

نتيجة العلامات

- 0 - 45 حان الوقت لتقوم ببعض التبديلات. ابحث عن الأصناف منخفضة الدسم من طعامك المفضل الغني بالدسم.
- 50 - 80 أنت على الطريق الصحيح ولكنك تحتاج إلى بعض الموازنة. راجع سجلك الغذائي وانظر أين يمكنك أن تقلل من الدسم.
- 85 - 100 تابع في عملك الجيد. لا تصبح موسوساً بشأن الدسم. تذكر أن الدسم مفيد لك بكميات معتدلة.

تأثير الدسم: الجيد والسيئ والبشع

أحد غير مشبع	عديد غير مشبع	المشبع	البيتي	أثر غير مرغوب
حيادي	يخفض x	يرفع	يخفض x	الكولسترول البروتين الشحمي رفع الكثافة (جيد)
حيادي	يخفض	يرفع x	يرفع x	الكولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة (سيئ)
حيادي	يخفض	يرفع x	يرفع x	الكولسترول الكلي (بشع)

الأحادي غير المشبع Monounsaturated: بما أن الدُّسْم الأحادية غير المشبعة لا تتخرب بالأكسدة، فإنها أقل احتمالاً لأن تزيد تراكم الكولسترول

في شرايينك. Mono أحادي، هي الكلمة اللاتينية لـ «واحد». هذا يعني أن الحموض الدسمة الأحادية غير المشبعة تملك رابطة مزدوجة وحيدة. كلما زاد عدد روابط الحمض الدسم، كلما كان أكثر إشباعاً أو ثباتاً. تميل الدسم الأحادية غير المشبعة إلى التحلل أسهل من الدسم المشبعة. إن أفضل ما تستعمل هو في صلصة السلطة، والقلبي مع التحريك، والقلبي السريع في الدسم القليل. بما أن معظم الدسم الأحادية غير المشبعة تأتي من أنواع البندق أو البذور أو الزيتون فإنها تضيف نكهات مميزة إلى الطعام. إن بعض أكثر المصادر شيوعاً للدسم الأحادية غير المشبعة تتضمن الزيتون وزيت الزيتون، والكانولا وزيت الكانولا، وال فول السوداني وزيت الفول السوداني، والجوز، وزيت بذر السمسم، والأفوكادو.

قراءات مختارة

جمعت دراسة سويدية لأكثر من 61,000 امرأة بين عمر 40 و76 سنة، معلومات عن عادات الطعام وعوامل الخطر الأخرى لسرطان الثدي. وجد الباحثون أن استبدال الأنماط الأخرى من الدسم بالدسم الأحادي غير المشبع أنقص خطر إصابة هؤلاء النسوة بسرطان الثدي بـ 45 في المئة (مجلة سجلات في الطب الباطني، كانون الثاني/يناير سنة 1998م). في حين تركز معظم الدراسات على زيت الزيتون، فإن هذه الدراسة تدل على الفوائد الحافظة للصحة توجد في الدسم الأحادية غير المشبعة كمجموعة واحدة من الطعام، وليس زيت الزيتون بالذات فقط.

العديد غير المشبع Polyunsaturated: هذا الدسم سائل في درجة حرارة الغرفة العادية. يوجد في تركيبها اثنان أو أكثر من الروابط المزدوجة، ومن هنا جاء اسم «العديد غير المشبع» (poly تعني عديد). تدل الأبحاث أن هذه الدسم تنقص كولسترول الدم الدسم الأخرى في الحماية قليلة الدسم. إن معظم الزيوت العديدة غير المشبعة ليس لها رائحة ويمكن أن تتحمل الحرارة العالية. تعمل هذه الدسم جيداً في القلي العميق والقلبي بالمقلاة، والخبز، والطبخ. تتضمن أفضل المصادر زيوت الذرة، وبذور القطن، وفول الصويا، والعصفر، وعباد الشمس.

المشبعة Saturated: هذا الدسم جامد عادة في حرارة الغرفة العادية وليس في تركيبه روابط مزدوجة. تظهر الدراسات أنه يمكن لحموض دسمة معينة أن تزيد من كولسترول الدم. ترفع الدسم المشبعة أيضاً من الكولسترول الجيد (البروتين الشحمي رفيع الكثافة) أيضاً، وهذه فائدة إيجابية. انظر إلى عدد غرامات من الدسم المشبع على الملصق المكتوب فيه قائمة الغذيات في الطعام الذي تشتريه. تتضمن المصادر الرئيسة للدسم المشبع الشحم الحيواني، وزيت جوز الهند وشجر التمر.

البيني Trans: تصنع الدسم البينية بأخذ دسم غير مشبع (مثل الزيت) وإضافة الهيدروجين لتركيبه الكيميائي ليصبح مشبعاً وثابتاً وجامداً في حرارة

محتويات الأطعمة من الحموض الدسمة البينية



المحتويات من الحموض الدهنية البينية (غرام)

الغرفة العادية. تدل الأبحاث على أن هذه الدسم تزيد في كولسترول الدم وبالتالي يجب أن تحدد. ستجد الدسم البينية في كل مطاعم الطعام المقلي

اذهب وابحث

في حاجتك للألياف

يوصي معظم الخبراء بأن تهدف إلى تناول غرام واحد من الألياف لكل مئة حريرة تأكلها. يترجم هذا إلى 25 غراماً لـ 2,500 حريرة، و30 غراماً لـ 3,000 حريرة. حتى إذا كنت تأكل أقل من 2,500 حريرة فإن 25 غراماً في اليوم يعتبر حداً أدنى.

استخدم معادلة مختلفة لقياس حاجة الأطفال للألياف. القاعدة المتبعة هي «العمر + 5». يجب ألا يتناول الطفل بعمر الستين أكثر من 7 غرامات من الألياف والطفل بعمر عشر سنوات حتى 15 غراماً في اليوم. يجب ألا يعطى الأطفال منتجات مضاف الألياف لزيادة واردتهم منها. يمكن أن تسبب الألياف الزائدة في حميات الأطفال في طور النمو نقصاً في الشهية وزيادة في فقد الغذائية.

تقريباً وفي معظم الأصناف التجارية من الكعك المحلى، والكعكات، وزر كشة الكعكة، والبسكويت الناشف، وأطعمة الوجبات الخفيفة، وأصابع البطاطا. وبينما وجّه للزبدة الصناعية معظم الانتقاد بسبب الدسم البينية، فإنها ليست في الحقيقة مصدراً أساسياً بالمقارنة مع الأطعمة الأخرى المذكورة.

الألياف

إن الألياف هي الجزء من النبات الذي لا يمكن أن تهضمه خمائر الإنسان. توجد الألياف في الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقول. بما أن الألياف لا تهضم فإنها لا تعطي حريرات ولا طاقة. لكنها تؤمن كتلة غائطية تساعد في تحريك الفضلات بسرعة في جهازك الهضمي.

تحافظ الحبوب الكاملة كالقمح والشعير والشوفان والجاودار والأرز البني على جميع أقسام بذرتها بعد الطحن. توجد ثلاثة أقسام للحبة: السويداء والنخالة والأصل. تختزن السويداء معظم السكريات والبروتين وبعض الفيتامين (ب) والألياف. يوجد في الغلاف النخالي القاسي أكثر من

ثلاثي الفيتامين (ب) والمعادن والألياف الموجودة في الحبوب. يحتوي الأصل (الجنين الذي ينمو ليشكل النبات الجديد) على الدسم العديد غير المشبع والفيتامين (ي). تحافظ الحبوب المكررة فقط على السويداء. يعيد إغناء الحبوب فقط بعض الفيتامينات والمعادن التي تضيع في معاملة التصنيع.

يوجد نمطان أساسيان من الألياف: المنحلة وغير المنحلة. لكل منهما دور مختلف لكنه مهم. بعض الأطعمة تحتوي على كل من نوعي الألياف.

الألياف المنحلة - تنحل في الماء وتشكل مادة صمغية تشبه الأسمنت المطاطي السائل. تربط هذه الصمغ الكولسترول والسكريات في أمعائك، وهذا ينقص سكر الدم والكولسترول الجائل في الدم. تتضمن أفضل مصادر الألياف المنحلة الشعير والباذلا والفاصولياء المجففة، والفواكه (خاصة التفاح والمشمش والتين والمانجو والبرتقال والدراق والخوخ والراوند والفريز) والعدس، ومشتقات الشوفان، والسيليوم، والخضار (خاصة قنبيط بروكلي، والكرنب المسوق، والملفوف، والجزر، والباميا، والبطاطا الحلوة والبيضاء، واللفت).

الألياف غير المنحلة - هي مقشاة الطبيعة، التي تكنس الفضلات غير المرغوب بها. لا تنحل هذه الألياف في الماء، ولكنها تعمل كإسفنجة معوية، تغب الماء، وتوسع كتلة منتجات الفضلات (البراز). هذا يجعل البراز أطرى وأسهل مروراً في أمعائك. تسرع الألياف غير المنحلة من الزمن الذي تمضيه الفضلات في جهازك الهضمي، وتساعد على منع الإمساك، والبواسير، وداء الرتوج. إن البراز الطري الذي له كتلة والذي يتحرك بسرعة ينقص أيضاً من فرص نشوء سرطان المستقيم والقولون. يمكن للبراز القاسي أن يؤذي الجدران الحساسة لأمعائك الغليظة. حيث إن الفضلات تحتوي على الأشياء التي لا يريدتها جسمك أو لا يحتاجها، فإن خروجها السريع أمر مرغوب به. كلما طال بقاء الفضلات في جسمك كلما حصل تماس مباشر بينك وبين الجراثيم والذيفانات المؤذية. تشمل أفضل مصادر الألياف غير المنحلة على رقائق الذرة مع النخالة، الأرز البني، الذرة والفسار، الفواكه

(خاصة التفاح والتوت والإجاص)، والخضار (خاصة الهليون، والشمندر، والجزر، واللفت، والباميا، والبازلا، والبطاطا الحلوة، والسبانخ)، والخبز المصنوع من 100 في المئة كامل الحبوب، والمعكرونات.



لتصحيح وضع الألياف عندك

صادق الأفوال والفاصولياء - فهي غنية بالألياف والبروتين، جرب الأفوال والفاصولياء المعبأة السريعة، والأفوال منخفضة الدسم المعلبة، والأفوال والفاصولياء المعلبة الأخرى. صمم وجبات حول الأفوال والفاصولياء وأضفها إلى السلطة والحساء.

توجه نحو الحبوب - ابحث عن الخبز المحتوي على كامل القمح أو كامل الحبوب 100 في المئة وانظر في عدد غرامات الألياف على ملصقات تعريف الطعام.

احتفل بالفواكه - تناول قطعة من الفواكه بدل شرب العصير وكل الفواكه المجففة كوجبة خفيفة.

أبعد مقشرة الخضار والفواكه - كل قشر البطاطا والخضار والفواكه، تأكد فقط من أنها مغسولة جيداً أولاً.

ادعم الفطور - اخلط رقائق الذرة عالية الألياف (أكثر من 5 غرامات من الألياف في كل حصة) مع نوع الرقائق الذي تأكله عادة. وضع فوقها الفواكه.

اترك أصابع البطاطا - كل البسكويت الناشف الحاوي على 2غ من الألياف في كل أونصة بدلاً من أصابع البطاطا واغمسها في مهروس الحمص مثل المسبحة (الحمص) بدلاً من الكريمة.

بما أن كل من نمطي الألياف يحتاج إلى الماء للتعامل معه، فمن الضروري جداً أن تبقى بوضع إمالة جيدة. إذا زدت مما تتناوله من الألياف، يتوجب عليك أن تشرب ماء أكثر أيضاً. يوصى أيضاً بزيادة النشاط الفيزيائي عندما تزيد الألياف، لأن ذلك يساعد على تحريض مقوية العضلات الضرورية لتسريع الطرح.

إن معظم الناس غير مستعدين لعدد الحريرات، أو إضافة عدد من غرامات الألياف، أو حساب النسب كل يوم. يتطلب ذلك الكثير من الوقت والجهد. إن الأساسيات التي ذكرت في هذا الفصل مهمة، ولكن ربط آلة

حاسبة على حزامك ليس الطريقة المناسبة لاتخاذ قرارات حول طعامك. بدّل نظرتك إلى الطعام. بدلاً من النظر في عدد الحريرات أو غرامات الدسم في طعام ما، انظر في الفوائد. اختر الأطعمة اعتماداً على مساهمتها الإيجابية، مثل المنتجات الملونة التي تفوح منها الرائحة والغذيات أو الخبز المصنوع من كامل الحبوب. كُلْ مثلما يأكل الذواقة وتذوق كل لقمة. إن للطعام أهمية أكبر من قيمته التغذوية، فهو جزء مهم من الحياة الاجتماعية. حاول أن تجعل وجبة الطعام مناسبة بدلاً من هرولة مجنونة. يتطلب الأمر مزيداً من وقت التخطيط للحصول على التغذية المثالية، ولكن الأمر جدير فيزيائياً وشعورياً. لا تتخبط في الأرقام، فهي مجرد مرجع - عاملها على هذا الأساس.

الطعام في الأخبار

ما علاقة الطعام بالصحة والسعادة. العلاقة أكبر من كل ما تخيلناه. تختفي ضمن الأطعمة مئات من المركبات التي تنقل العلاقة بين الطعام والصحة إلى مستويات مثيرة جديدة. خلق الله العالم بنظام فريد. تعمل المواد الكبريتية ذات الروائح في البصل والثوم كطاردات طبيعية للحشرات. تحمي مواد كيميائية نباتية أخرى النباتات من الجراثيم والفيروسات. عندما تأكل الأطعمة التي تحتوي على المركبات الحامية للنبات، فإنها تبدأ بحمايتك أنت أيضاً. بدلاً من تأمين حماية من الحشرات، فإنها تعمل على منع القوى التي تدمر صحة الإنسان مثل السرطان، ومستويات الكولسترول العالية، ويمكنها حتى أن تبطئ عملية الهرم. يمكن للأطعمة الحيوانية أيضاً أن تلعب دوراً في حماية الصحة وتحسينها. تؤمن خلطتها الخاصة من الغذائية بعضاً من أغنى التراكيب من البروتين والمعادن.

الأطعمة ليست كاملة. تناول الكثير من أي شيء وربما تشعر بالمرض. هذا هو السبب في أن النصيحة التغذوية المألوفة بالتوازن والتنوع والاعتدال لم تصبح بالية أبداً. عندما اكتشف لأول مرة أن محتويات الطعام يمكن أن تسبب السرطان، كان رد الفعل هو تحديد العوامل المسرطنة وإزالتها من الطعام. ولكن ذلك ليس ممكناً - إن الكثير من أي شيء يمكن أن يسبب السرطان. إن نصيحة اليوم هي أن تتناول تنوعاً أكثر من الأطعمة وأن تكون نشيطاً إلى حد تستطيع أن تتناول الكثير من الأطعمة وبالتالي يفتح لك المجال لمجموعة ضخمة من المركبات التي يمكن أن تحسّن الصحة وتعطي العافية.

الأخبار الجيدة: من الأفوكادو إلى اليقطين

لا يوجد طعام واحد سحري يحتوي على كل ما تحتاج إليه. يجب أن نشكر الله على ذلك، لأن التنوع هو نكهة الحياة. في الواقع، إذا اعتمدت على نفس الذخيرة المملة من الطعام، فإنك ربما كنت لا تأكل حمية تغذوية. يظهر المسح في عدد من دراسات الطعام أن العديد من الأمريكيين يتناولون حصيلة كلية من حوالى عشرين طعاماً مختلفاً. هذا ليس مملاً فقط، بل إنه يميل إلى أن يكون غير صحي. إن التنوع هو المفتاح الأساس للتغذية الجديدة.

هاك نموذج عن بعض المواد الطعامية الحديثة الجديدة بالأخبار (تذكّر أن التغذية الجديدة لا تخرج عن الموضة، حتى لو خرجت بعض الأطعمة عنها).

الأفوكادو العجيبة

من المذهل، بوجود خمسمئة نمط لنختار منها، أن الأمريكيين يعرفون نمطين فقط من هذه الفاكهة. أفوكادو الهاس التي تأتي من كاليفورنيا صغيرة في حجمها وذات لون أخضر غامق جداً وقشرة سميكة مجعدة. يوجد في نفس الكمية من نمط الهاس أكثر من ضعف الدسم والحريات بالمقارنة مع النمط الثاني، أفوكادو فلوريدا. إن نوع فلوريدا أكبر بكثير وله قشر أخضر أفتح وأملس. إن معظم الدسم في كل من النمطين أحادي غير مشبع. مع ذلك، فإن أفوكادو الهاس يحوي إلى حدٍ ثلث دسمة دسماً مشبعاً. ستجد أيضاً الألياف، وفيتامين آ، والنياسين، وحمض الفوليك، والمغنزيوم، والبوتاسيوم في جميع أنواع الأفوكادو.

الأفوال، الأفوال، إنها جيدة لقلبك

لقد سمعنا الرسالة عن تناول المزيد من الفول والبازلاء المجففة. في سنة 1974م، كان الأمريكي العادي يتناول 5،5 أرطال من البقول فقط في

السنة. في سنة 1994م، ارتفعنا إلى 3،7 أرتال للشخص في السنة. ما زال هناك مجال للتحسين. إن البقول طعام صحي للقلب - فهي تساعد على إنقاص مستوى الكولسترول وإنقاص معدل أمراض القلب. تعمل الألياف المنحلة في الأفوال كإسفنجة تمتص الكولسترول وتمسحه بعيداً عن الجسم. يمكن أن تساعد الأفوال أيضاً على تثبيت معدلات سكر الدم، وإنقاص خطر إصابتك بسرطان الثدي أو الموثة. نعم، توجد بعض الآثار الجانبية الكريهة المترافقة مع تناول الأفوال - الغازات. يخرج معظم الناس، وسطياً، الغازات حوالي خمس عشرة إلى عشرين مرة كل يوم. هناك العديد من الأطعمة عدا الأفوال يمكنها أن تسبب الغازات، مثل النخالة وقنييط البروكلي والملفوف.



فعل غذوي

لمنع الغازات

- حاول هذه النصائح لتخفيف إخراج الغازات المحرج.
- انقع الأفوال قبل طبخها وتأكد من استعمال الماء النقي للطبخ.
- زد في تناولك للأفوال بالتدرج. اعط الجراثيم في جهازك الهضمي وقتاً للتأقلم مع التعامل مع هذه السكريات المركبة.
- فكر في استعمال مساعد لإنقاص الغازات (مثل البينو) التي تساعد على تحطيم السكريات المركبة في الأفوال قبل أن يتها لها التخمر في قولونك.

ما سبب التذمر من البقر؟

حصل لحم البقر في السنين الأخيرة على سمعة سيئة بأنه عالي الدسم والكولسترول، ويمكن للحوم الأساسية أن تحتوي على أمراض ينقلها الطعام مثل الإيشريكية القولونية. يمكن للأقسام الحمراء من اللحم أن تساعد في منع عوز الغذائية، وأن تدعم جهازك المناعي، وأن تقوي من الدم. الاعتدال هو المفتاح. بحث الباحثون في المجلس الأمريكي للعلوم والصحة الادعاءات بأن حمية النباتيين أفضل لك، لأنها تمنع اللحم. تقول روث كافا، رئيسة

قسم التغذية في المجلس الأمريكي للعلوم والصحة: «إن مجرد كون الحمية بدون لحم لا تضمن أن الحمية صحية. ومع أن حذف اللحوم هو طريقة لإنقاص الدسم المشبعة وزيادة الأطعمة النباتية في الحمية، فإنها ليست الطريقة الوحيدة. التوازن، والاعتدال والتنوع هم مفاتيح خطة الطعام الصحية». وجد الباحثون أن النباتيين يميلون إلى اختيار أنماط من الحياة أكثر صحية، مثل التمرين المنتظم؛ ويحافظون على الوزن المرغوب به؛ ولا يدخنون، ولا يدمنون الكحول، ولا يستعملون المخدرات الممنوعة. إن التفكير السائد حالياً هو أنه ليس منع اللحم، بل وجود الكثير من الحبوب والفواكه والخضار هو الذي يجعل نمط الطعام صحياً.

دراسات مختارة

كانت دراسة سريرية ثلاثية الأطراف تقارن بين تأثير اللحم الأحمر الهبر واللحم الأبيض الهبر على مستويات كولسترول الدم هي الدراسة الثالثة التي تتوصل إلى أن اللحم الأحمر الهبر، كجزء من حمية صحية، يمكن أن يساعد على خفض مستويات الكولسترول. اشتملت الدراسة على 191 رجلاً وامرأة اتبعوا حمية أساسية قليلة الدسم. حصل عند النصف الذي يستعمل اللحم الأحمر الهبر نفس النقص في كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة (المادة السيئة) والارتفاع في مستويات كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة (المادة الجيدة) (سجلات في الطب الباطني، حزيران/يونيو، سنة 1999م). إذا كنت تستمتع باللحم الأحمر، لا داعي لأن تلغيه من حميتك. فقط اختر قطع الهبرة مثل الخاصة.

فوائد التكنولوجيا الحيوية

هل تأكل الجبن، إذا كنت تأكله، فأنت مستهلك تستفيد من التكنولوجيا الحيوية. إن أكثر من نصف المنفحة المستخدمة في صنع الجبن تنتج بالتخمير التكنولوجي الحيوي الذي ألغى الطرق القديمة التقليدية. (إذا كنت قد قرأت كتب المنزل الصغير في البراري للكاتبة لورا إنغولز ويلدر، فإنك ستذكر أنه لصنع الجبن كان يجب ذبح عجل صغير للحصول على المنفحة من بطانة معدته). أنتجت في بريطانيا الخمائر سريعة نفخ العجين،

والتي تسرع من صنع الخبز بإعادة ترتيب ومضاعفة بعض جينات الخمائر. تخيل أصابع البطاطا التي تمتص دسماً أقل، والمحاصيل المصممة لتقاوم الحشرات بدون مبيدات، والنباتات الغنية بالآزوت بدون الحاجة إلى الأسمدة الكيميائية. ليس هذا بالخيال العلمي. هناك عمل على كل من هذه الأفكار الآن. إن بعضها، مثل المحاصيل المقاومة للحشرات، هي حقيقة قائمة.

كان البشر الأوائل صيادين وجامعين يأكلون فقط ما يجدونه أو يستطيعون صيده بنجاح. في النهاية استطاعوا أن يعرفوا كيف يزرعون نباتات معينة كمحاصيل. استعمل الناس على مدى عشرة آلاف سنة علم الجينات لتحسين المحاصيل وإنتاج منتجات طعامية جديدة. إن انتقاء البذور، وخبز الخبز، وصنع الجبن، كلها أمثلة على استخدام العلوم الحيوية لصنع وتعديل النباتات والمنتجات الطعامية. أصبح بعض هذه الطرق معقداً مع مرور الزمن.

يساعد التهجين التقليدي على تحسين الإلقاح التهجين العشوائي الذي تؤمنه الطيور، والنحل، والحشرات الأخرى. يستغرق الأمر عادة من عشر إلى اثني عشرة سنة لمعرفة كيف تستولد نباتاً له صفات مرغوبة وتطبيقها في إنتاج نمط جديد. وصف مجلس معلومات الطعام العالمي الأمر كما يلي: «عندما يهجن نباتان كاملان، كل منهما يحتوي على عشرة آلاف جين أو ما يقارب ذلك، تختلط جميع الجينات من كل من النباتين مع بعض. وحيث إن المستولدين يريدون جيناً واحداً أو بضعة جينات فقط، فإن هذا يشكل عبء كبيراً. كما لو أردت إضافة كلمة فرنسية واحدة إلى المعجم الإنكليزي ثم كان عليك تجميع كامل المعجمات الفرنسية والإنكليزية - فقط لتضيف هذه الكلمة».

إن التكنولوجيا الحيوية الحديثة أكثر انتقاء بكثير. يستطيع مستولدو المحاصيل أن يحددوا ويختاروا الخلية الجينية المحددة التي يريدونها بدقة، وأن ينقلوها إلى نبات آخر. إن ذلك يشبه امتلاك آلة تستطيع فوراً أن تركز وتجد إبرة في كومة قش. إن الفوائد الأساسية للتكنولوجيا الحيوية هي البيئة الأكثر صحية،

والاعتماد الأقل على المواد الكيميائية الضارة. وإليك بعض الأمثلة:

- بندورة ألد، تنضج على كرمتها، طوال السنة. تقطف معظم البندورة خضراء ثم تنضج كيميائياً بغاز الإيثيلين لتصبح حمراء. التكنولوجيا الحيوية تلغي الحاجة إلى الغاز الكيميائي.
- إنقاص مبيدات الحشرات ومبيدات القوارض من خلال تهجين النباتات لتبعد الحشرات المخربة وتقاوم الجراثيم والفيروسات المؤذية. يستطيع الفلاحون الذين يستعملون البذور التي تنتج النباتات المقاومة أن يقللوا أو حتى يلغوا استعمالهم لمبيدات الأعشاب، ومبيدات القوارض، ومبيدات الحشرات الكيميائية. هذا يعني تعرضاً أقل لعمال المزارع والتربة والماء.
- تحسين محتويات الطعام من الغذائية للمساعدة في خفض المجاعة وسوء التغذية في العالم. على سبيل المثال، يمكن لزيادة الليزين في الأرز أن ينقص عدد الأطفال في الصين الذين يصابون بالعمى نتيجة لعوز الحمض الأميني ليزين. يفقد الأفارقة الذين يعتمدون على محاصيل البطاطا الحلوة في إبقائهم نصف محاصيلهم كل عام للفيروس الريشي المرقش. هجنت التكنولوجيا الحيوية بطاطا حلوة مقاومة لهذا المرض، والتي لا تزيد الإنتاج بشكل هائل فحسب، بل تنقص أيضاً من استعمال المواد الكيميائية.
- يتوقع أن تعطي التكنولوجيا الحيوية أثراً إيجابياً على إنتاج الطعام بالسماح بالمحاصيل التي يمكن أن تتحمل الجفاف والفيضانات أو تتحمل أكثر درجات الحرارة شديدة الحرارة أو شديدة البرودة. يتبخر نصف السماد الذي يكلف المزارعين الأمريكيين 12 بليون دولار كل سنة أو يغسل بعيداً. قد يمكن لأنماط النباتات التي تمتص الآزوت بنسبة عالية أن تنقص الحاجة إلى السماد وتساعد في حماية بيئتنا.

دراسات مختارة

تظهر النتائج من سنين عديدة من دراسة المستهلكين أن معظم المستهلكين يرضون بشراء الفواكه والخضار الناتجة عن التكنولوجيا الحيوية. إن العامل المحدد الذي يجعل الناس يرفضون التكنولوجيا الحيوية هو نقص المعرفة. كان الناس الأقل معرفة أكثر امتناعاً من أولئك الذين فهموا العلم الذي يقف وراءها (عالم أطعمة الحبوب Cereal Food World 1988م). إذا كانت التكنولوجيا الحيوية تشغل بالك، تعلم المزيد عنها.

اقطف بعض العنبية

إن العنبية مثال نموذجي على فواكه بميزات خفية. لا تظهر النظرة السريعة للتحليل التغذوي الكثير من دواعي التحمس. لكن الفوائد الصحية من تناول العنبية قد تصل إلى حد منع السرطان وتأخير آثار الهرم - بالأخص نقص الذاكرة والمهارات الحركية. إن المفتاح هو الأنثوسيانينات والمركبات الطبيعية الأخرى. هذه المركبات هي المسؤولة عن اللون الأزرق الشديد لهذا التوت.

دراسات مختارة

تدل الأبحاث الحديثة التي أجريت في مركز جين ماير لأبحاث التغذية البشرية التابع لإدارة الدواء في الولايات المتحدة، في جامعة تفتس، أن العنبية تحتوي على أعلى قدرة مضادة للمؤكسدات من بين أربعين فاكهة وخضار (مجلة كيمياء الزراعة والطعام *Journal of Agricultural and Food Chemistry*، 1998م). اختر العنبية ذات اللون الأزرق الغامق أو العنبية البرية لأنهما يحتويان على أعلى تركيز من حمض الإيلاجيك، العنصر الفعال في هذه الفاكهة.

الكانولا من كندا

الكانولا هي تركيب من كلمتين، كندي وزيت. الكانولا هي نوع جيني من بزر اللفت طور خاصة لميزات التغذية من قبل المستولدين الكنديين بتكنولوجيات تهجين النبات التقليدية. تحتوي الكانولا على أخفض مستوى من الحموض الدسمة المشبعة من أي زيت نباتي وهي غنية بالحموض

الدمسة الأحادية غير المشبعة. ومثل جميع الزيوت النباتية، زيت الكانولا خال من الكولسترول.

الكابيشون - إنها حارة

إن الحرارة النارية التي تحس بها من الفليفلة الحارة تأتي من مركب حاد يسمى الكابيشون. إن الفليفلة الحارة مضاد احتقان ومقشع طبيعي وأني العمل - إنها تجعل عينيك وأنفك تجري. تتحرر مادة الكابيشون (تسمى أيضاً المادة P)، والتي تتركز في الأغشية البيضاء من الفليفلة الحارة، من جسمك عندما تأكل الفليفلة الحارة. وهي مادة كيميائية ترسل إشارات الألم والحكة إلى الدماغ. يوجد بعض الأدلة أن الكابيشون قد يخفض مستوى الكولسترول ويساعد على منع قرحة المعدة.

الشوكولاته: طعام أم دواء؟

تساءل العلماء لفترة طويلة من الزمن عن المادة في الشوكولاته التي تسبب مثل هذه الرغبة الملحة فيها. هل هي الدسم في الشوكولاته، أم السكر، أم الكافئين، أم ماذا؟ إن الأناندامين، وهي مادة كيميائية في الشوكولاته، هي مادة موجودة في الطبيعة تنتجها خلايا الدماغ وتشابه في آثارها العقلية المرجوانا.

امنع الالتصاق بالتوت البري

إن شرب عصير التوت البري علاج شعبي شائع لالتهابات الجهاز البولي. لم يدرك أحد حتى السنوات الأخيرة من التسعينيات لماذا شراب التوت البري مفيد بهذا الشكل. كان يظن أنه يجعل البول حامضاً، ولكن البحث الجديد يدل على أن ما يحصل في الحقيقة هو أن مركبات معينة في التوت البري تمنع الإشريكية القولونية من الالتصاق بالجهاز البولي.

دراسات مختارة

قدرت الباحثة إيمي هاويل، من جامعة روتجر في ولاية نيوجيرسي، أن

كمية حمض الدبغ المركزة في كأس بقياس 10 أونسات من عصير التوت البري المشروب يومياً يمكن أن يمنع التهابات الجهاز البولي (مجلة إنكلترا الجديدة للطب New England Journal of Medicine، تشرين الأول/أكتوبر 1998م).

لا بأس بالبيض

إن كمية الكولسترول في دمك، لا في عجة البيض التي تأكلها، هي التي تساهم في خطر أمراض القلب. تدل الدراسات العلمية المتراكمة على أن لكولسترول الطعام أثر ضئيل فقط على مستويات كولسترول الدم في معظم الناس الأصحاء. يقول أخصائي التغذية البارز وخبير الدسم الدكتور أنسل كيز: «لا يوجد علاقة بين كولسترول الطعام وكولسترول الدم».

دراسات مختارة

أظهر الباحثون في جامعة هارفرد الزيف في الخرافة القائلة بأنك يجب أن تنقص من استهلاك البيض إذا كنت تريد أن تنقص كولسترول الدم وتمنع أمراض القلب الإكليلية. في دراستين، من نوع الدراسة المستقبلية لجماعة، كبيرتين للرجال والنساء لم يجدوا أي علاقة عامة بين تناول البيض وخطر أمراض القلب أو السكتة الدماغية. (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية Journal of AMA، نيسان/أبريل 1999م). تدل هذه الدراسات على أن تناول بيضة واحدة في اليوم (سبع بيضات في الأسبوع) لا يزيد من خطر أمراض القلب أو السكتة الدماغية عند الكهول الأصحاء غير المصابين بالداء السكري.

صحتك والسّمك

إن تناول حصتين، أو ثلاث، من السمك كل أسبوع جيد لصحتك. يتناول الأمريكي العادي حصة واحدة من السمك كل أسبوع. لأقصى فائدة ممكنة اختر أسماك الماء البارد والتي تتضمن سمك الماكريل والركنة والسردين والسلمون، والسلمون المرقط. مع أن هذه الأسماك تحوي دسماً أكثر من غيرها، فإنها أيضاً مليئة بالحموض الدسمة الصحية من نوع أوميغا - 3.

تتضمن فوائد تناول طعام البحر الغني بأوميغا - 3:

- تشجيع النمو السوي لأنسجة الدماغ والأعصاب والعين في أثناء الحمل وفترة الرضاعة.
- إنقاص خطر ضربات القلب غير الطبيعية التي قد تؤدي إلى الموت المفاجئ أو الهجمة القلبية
- إطالة الحياة بعد الهجمة القلبية بتحسين عمل القلب وإنقاص الأذية الحاصلة من مرض القلب.
- ينقص قليلاً من الضغط الدموي وبالتالي ينقص من خطر الهجمة القلبية والسكتة الدماغية.
- يحسن أعراض أمراض التهابية معينة مثل التهاب المفصل والصداف.

كما في الأنماط الأخرى من الشحوم، فإنك لا تستطيع أن تضيف إلى ما تأكله بالأصل. استخدم السمك لكي تستبدل الأطعمة الدسمة الأخرى التي تستهلكها عادة مثل اللحوم المعاملة أو التي لا تدري كم تحوي من الدسم. تحتوي هذه اللحوم عادة على كمية أكبر من الدسم الكلي وكمية أكبر بكثير من الدسم المشبعة بالمقارنة مع السمك. لمعلومات عن محافظ زيت السمك، انظر الفصل السابع من هذا الكتاب، العنوان الجانبي: (محافظ زيت السمك).

للأسف، يجب عليك أن تقلق بسبب المواد الملوثة التي تلتقطها الأسماك من العيش في المياه الملوثة. إن تناول السمك أو المحار النيء يعرضك لخطر الإصابة بالأمراض المحمولة بالأغذية، خاصة الطفيليات، أو الجراثيم والفيروسات من تناول الرخويات النيئة.



شراء السمك

- جد مخزن سمك أو بقالية سمك محلية تجلب بشكل منتظم شحن من السمك عالي الجودة أو/والسمك الطازج المجمد.
- انظر في علامات كون السمك طازجاً، وهذا يشمل عينين براقين صافيتين، وخياشيم محمرة، وأصداف لامعة تلتصق بجلد السمك.

- استنشق نفحة؛ يجب ألا يوجد رائحة سمكية غريبة قوية عندما يكون السمك مطبوخاً أو نيئاً. تدل الرائحة القوية على الفساد أو التلوث الجرثومي.
- اسأل عن أكثر سمك طازج واشتره إذا لم تكن ملتزماً بنوع معين من السمك.
- اختر الأسماك الأصغر بدل الأكبر - فلقد تعرضت للملوثات الكيميائية بكمية أقل.

بزر الكتان كل يوم يبقي الطبيب بعيداً

الكتان محصول أزرق الأزهار ذو حبوب دقيقة غنية بالزيت، تتراوح في لونها من البني الفاتح إلى المحمر. زرع البابليون بذور الكتان منذ نحو 3000 سنة قبل الميلاد لصنع النسيج الكتاني، واستخدم هيبوقراط سنة 650 قبل الميلاد بذور الكتان في الراحة من الانزعاج المعوي. بذر الكتان شائع اليوم في منتجات مثل الرقائق متعددة الحبوب والوجبات الخفيفة. يضيف الكتان نكهة جميلة بندقية إلى الطعام. مع ازدياد شعبية محلات الخبز، صار من الممكن الحصول على الخبز الطازج الحاوي على بذور الكتان (انظر في قائمة المحتويات). إن أكثر من نصف دسم الكتان يتشكل من الحموض الدسمة

الصحية أوميغا - 3، وأوميغا - 6.

فعل غذوي أوجد طريقة لتضيف الكتان

- أضف بذور الكتان للمواد المخبوزة.
 - رش بذور الكتان المكسرة على اللبن ورفائق الذرة والسلطة.
- إن الكتان أيضاً مصدر جيد لكل من الألياف المنحلة وغير المنحلة. يحتوي الكتان خمسة وسبعين ضعفاً من الليغنين عن أي طعام نباتي آخر. يوجد الكتان، أكثر ما يوجد في المتاجر العامة، تأكد من

السؤال عن بذور الكتان المطحونة. يمكنك أيضاً أن تطحن الكتان في المنزل بمعالج الأطعمة الصغير. يجب أن تكسر الحبوب لكي تحصد الفوائد. تظهر الدراسات أن تناول بذور الكتان تحسن انتظام الأمعاء وتحافظ على مستويات سكر الدم. يبدو أن بذور الكتان تحمي من أنواع معينة من السرطان خاصة السرطانات الحساسة للهرمونات مثل الثدي، وبطانة الرحم، والموتة. . يدل

بحث جديد أيضاً على أن حمض الألفا لينوليك، وهو من حموض أوميغا - 3 الدسمة الموجود بغزارة في بذر الكتان، يقدم أثراً حامياً ضد كل من أمراض الشرايين الأكليلية والسكتة الدماغية. ظهر أيضاً أن الأوميغا - 3 تحمي ضد ارتفاع الضغط الدموي والاضطرابات الالتهابية والمناعية.

الثوم - هل هو أمل مهروس؟

يقدم مشجعو الثوم بعض الادعاءات القوية. أُجريت مئات من الدراسات حول الثوم في السنوات العشر الأخيرة لوحدها. المشكلة أن الكثير من هذه الدراسات ليست جيدة جداً. في بعضها لا يوجد مجموعة مقارنة، وفي بعضها الآخر عدد قليل جداً من الناس بحيث لا يمكن الوصول إلى نتائج.

إن الثوم والبصل والكراث، والكراث الأندلسي، كلها جزء من عائلة الزنبق. كان الثوم مادة أساسية ودواء لآلاف من السنين. استخدم العبيد المصريون الذين بنوا الأهرامات الثوم لزيادة قدرتهم على التحمل. استخدم الثوم داخل الجسم وخارجه لعلاج كل شيء من الفيروسات إلى مصاصي الدماء. استعمل الثوم في كل من الحربيين العالميتين الأولى والثانية للمساعدة في الوقاية من الجراثيم في ميدان المعركة. يأتي اسم الثوم بالإنكليزية garlic من اللغة الإنكلوسكسونية «غار - ليك» أي نبات الرمح.

إن المادة الكيميائية التي تعطي الثوم رائحته القوية هي الأليسين (من لغة سكان بريطانيا القدماء وتعني: الحار أو الحارق). تتحرر هذه المادة غير الثابتة فقط عندما يرض فص الثوم أو يمضغ أو يهرس. يتهدم الأليسين عندها إلى مركبات أخرى حاوية على الكبريت. يعتقد بعض العلماء أن الأليسين هو العنصر المفيد في الثوم، بينما يخالفهم آخرون في ذلك. فحص مركز العلم في خدمة المصلحة العامة إضافات مختلفة من الثوم ووصل إلى النتيجة بأن الناس يجب أن يتناولوا الثوم الطازج، أو مسحوق الثوم بدلاً من حبوب، أو محافظ الثوم. إن ثلث ملعقة شاي من مسحوق الثوم يحتوي على كمية من الأليسين تساوي، أو أكثر، من بعض أفضل أنواع الإضافات مبيعاً. إن فصاً واحداً من الثوم، يعادل ثلث ملعقة شاي من مسحوق الثوم.

دراسات مختارة

أظهرت دراسة من جامعة كاليفورنيا في أيرفنج أنه من غير المحتمل أن ينجو الأليسين في الجهاز الهضمي وأنه يتهدم خلال دقائق من دخول التيار الدموي (مجلة كيمياء الزراعة والطعام، كانون الثاني/يناير، سنة 1997م). إذا كان ذلك صحيحاً، فإنه من غير المحتمل، إلى حد بعيد، أن يستطيع الأليسين أن يحقق أي شيء على مستوى الخلية. بالطبع، يمكن أن يكون لبعض المواد الأخرى غير الأليسين آثار مفيدة - ولكن لم يعثر أحد عليها بعد.

الخبر الجيد هو أن الثوم لا يمكن أن يضر. يضع كتيب سلامة العقاقير النباتية لجمعية منتجات الأعشاب الأمريكية الثوم، والذي يعتبر أيضاً دواءً عشياً، في الطائفة (س2) من ناحية السلامة (لا يستعمل في حالة الإرضاع). إن أسوأ ما يقوم به الثوم، هو أن يسبب إزعاجاً هضمياً عند الناس الحساسين.

ربما كان الثوم أفضل مثال على قلة ما نعلمه أو نفهمه عن كيمياء الطعام وعلاقتها بالصحة.

عصير العنب

إذا كنت تريد الفوائد الصحية النافعة فإن عصير العنب هو خيارك المنشود. اخترع عصير العنب لفوائده العديدة تكمن فوائده العنب في الفلامونويدات لكنك قد تأخذ حريرات أكثر. تذكر أن عصير العنب النقي 100 في المئة هو مصدر مركز للطاقة يعطي 20 حريرة لكل أونصة، بحيث إن كأس الـ 12 أونصة تحوي 240 حريرة.

ليمون الجنة (الكريب فروت) - الأحمر أغني

يوجد العديد من الخرافات حول هذه الفاكهة المدارية الحامضة الممتعة. فهي لا تحرق الحريرات ولا تذيب الدسم. إن حمية ليمون الجنة ليست سحرية. وهي قليلة الحريرات، وتحتاج إلى التمرين، وتستبدل الأنماط

العادية من الفواكه بكميات كبيرة من ليمون الجنة. إن ليمون الجنة طعام رائع. فهو غني بالثيامين سي، وقليل الحريرات، وفيه من الألياف ما يملؤك. إذا كنت تحب ليمون الجنة، اختر الأنواع الحمراء أو الزهرية اللون - فهي تحتوي على كمية أكبر بكثير من الليكوبين من ليمون الجنة الأبيض. اللكوبين قد ينقص خطر بعض السرطانات.

لكن إذا كنت ممن يأخذ حبوب الدواء فعليك أن تنتبه، لا تأخذ دواءك مع عصير ليمون الجنة!. يمكن لعصير ليمون الجنة أن يتدخل ببعض الأدوية ويزيد من الجرعة التي تأخذها. يثبط النارنجين الموجود في ليمون الجنة خميرة في أمعائك الدقيقة والتي تعمل على استقلاب أدوية محددة. إذا لم يمتص الدواء بالمعدل الطبيعي، فإن كمية أقل أو أكثر منه تدخل إلى تيارك الدموي. إن هذا يجعل الجرعة مختلفة عن الكمية الموصوفة ويبدل تأثير الدواء. إن الأدوية التي أكثر ما يتدخل بها النارنجين هي حاصرات قنوات الكالسيوم، التي تنظم الضغط الدموي المرتفع؛ والسليدين، وهو دواء أرجية؛ والهاليكون، وهو دواء مضاد للقلق.

العسل - الحقيقة المرة

إن العسل، مثل جميع السكريات الأخرى، هو محلي. فهو يعطي الحريرات ولكن مع غذيات قليلة جداً. بالطبع، فإن مربى النحل ومنتجي العسل ينكرون هذه الحقيقة بعنف. تعطي ملعقة شاي واحدة من العسل 60 حريرة - كلها من السكريات. تحوي ملعقة شاي من السكر 45 حريرة. مع أن العسل يحتوي على بعض الفيتامينات والمعادن التي لا توجد في السكريات، فإن كميتها ليست مهمة في المقادير المتناولة عادة. يجب عليك أن تتناول كأساً ونصف كأس من العسل لتحصل حتى على 10 في المئة من أي من الغذيات عدا السكريات. هذا المقدار من العسل يحتوي على 1,500 حريرة، ويعطي أكثر من 140 في المئة من حاجتك الكلية من السكريات في اليوم الواحد.

إذا كنت تستعمل كمية من العسل أقل من السكر لتحلية الشاي أو القهوة (لأن للعسل فعل محلي أعلى من السكر الأبيض)، فقد أكلت حريرات فارغة أقل وهذا جيد. ولكن العسل مادة حلوة لزجة، وإذا لم تنظف بالفرشاة جيداً عن الأسنان، فإنها يمكن أن تحدث تنخراً في الأسنان أكثر من السكريات الأخرى، بما فيها السكر الأبيض والبنّي. لا تطعم الأولاد بعمر أقل من سنة أي شكل من أشكال العسل، بما فيها بسكويت غراهام الناشف، أو أي منتجات أخرى مصنوعة بالعسل. يمكن للعسل أن يحتوي على أبواغ التسمم الوشقي المميت التي لا تستطيع أجهزة الهضم غير الناضجة أن تهضمها.

إن التركيب الفريد للعسل من السكر والحموضة العالية يجعله مفيداً في علاج الحروق الطفيفة والسحجات. إن المواد المضادة للجراثيم في العسل مثل البروبوليس الموجود في رحيق العسل، يمكن أن توقف نمو بعض الجراثيم والخمائر والفطور. يساعد المحتوى العالي من السكر على سحب الماء من الجروح والقرحات. وحيث إن الجراثيم تحتاج إلى الماء لكي تنمو وتتكاثر، فإنها لا تترعرع جيداً عندما يستعمل العسل لتنشيفها. يمكن أن يستعمل العسل أحياناً لمساعدة الإمساك، لأن فعله الساحب للماء يمكن أن يجلب الماء المطلوب إلى أمعائك.

الأشعة: إذا كانت تفيد رواد الفضاء ..

منذ السبعينيات، ما انفك رواد الفضاء الأمريكيون، والسوفييت، يتمتعون بالطعام المشع في الفضاء. هذه الطريقة في الحفظ مفضلة في الحقيقة على تكنولوجيات حفظ الطعام الأخرى. بدأت تكنولوجيا إشعاع الطعام في الولايات المتحدة الأمريكية، كجزء من برنامج «الذرة للسلام» الذي أسسه الرئيس الأمريكي دوايت آيزنهاور. إن إشعاع الطعام هو أداة سلامة للطعام. تطبق الأشعة المؤينة (أشعة غاما، الشعاع الإلكتروني، أو الأشعة السينية) على الطعام لقتل الجراثيم المؤذية دون استعمال الحرارة. يسمى التشعيع أحياناً بالتعقيم البارد. أقر أكثر من أربعين نمطاً من الطعام حول العالم للتشعيع.



التشعيع لا يجعل الطعام فعالاً شعاعياً. إن معدلات الطاقة المستخدمة في التشعيع أقل بكثير من أن تثير الإشعاع. إن العملية تشبه مرور الضوء عبر الزجاج. يتحرك الطعام عبر مجال للطاقة دون أن يمس أبداً المصدر الشعاعي. إن الإشعاع يخرب الغذائية بنسبة أقل بكثير من الطبخ العادي أو استعمال الأمواج الدقيقة.

تتطلب تعليمات الحكومة المركزية أن معظم الطعام المشع يجب أن يكون معلماً برمز الرادورا المترافق مع الكلمات «معالج بالأشعة» أو «معالج بواسطة الأشعة». أقر في الوقت الحالي للتشعيع اللحم، ولحم الدواجن، والفواكه، والخضار، والحبوب، والبهارات، والتوابل، والخمائر الجافة المستعملة في إنتاج الطعام.

دراسات مختارة

ما فائدة اللحم المشع؟ يمكن للجرعات المنخفضة من الأشعة أن تقتل 99,9 في المئة على الأقل من السالمونيلا في الدواجن وحتى نسبة أعلى من الإشريكية القولونية في لحم البقر الأساسي (مجلة مؤسسة تكنولوجيا الطعام، كانون الثاني/يناير، سنة 1998م). تشجع هذه الخلاصة العلمية استعمال تكنولوجيات التشعيع للمساعدة في تحسين سلامة مؤونة الطعام.

أنواع البندق من أجلك

قد يبدو الأمر غريباً في البداية، ولكن الأدلة تتراكم بأن أنواع البندق المليئة بالدهم قد تكون مفيدة في خفض مستويات الكوليسترول والحماية ضد أمراض القلب. بينما تحتوي جميع أنواع البندق على الدهم، فإن 85 في المئة من الدهم هي من نمط العديد غير المشبع والإحادي غير المشبع.

يعتقد أن هذه الدسم غير المشبعة قد تساعد في خفض كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة «السيئ».

عندما تضيف أنواع البندق إلى طعامك، تأكد من إنقاص الدسم من مصادر أخرى. تدل الأبحاث على أن الحصول على الفوائد يتم فقط إذا استبدلت الأطعمة الغنية بالدسم المشبعة (مثل الأطعمة المقلية، واللحوم المدهنة) بأنواع البندق. لا يمكنك مجرد أن تضيف أنواع البندق إلى طعامك. إن أنواع البندق مصدر ممتاز للألياف، والفيتامين (ي)، والمغنيزيوم، والزنك، والسيلينيوم، والنحاس، والبوتاسيوم، والفوسفور، والبيوتين، والريبوفلافين، والنياسين، والحديد. تحتوي أنواع البندق بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن على مواد نباتية كيميائية تساعد على حمايتك من العديد من الأمراض المزمنة.

زيت الزيتون - ما هذا الدسم

تحتوي جميع الزيوت - زيت الزيتون أو غيره - نفس الكمية من الحريرات (120) وغرامات الدسم (14) في كل ملعقة طعام. عندما تستبدل الدُسم المشبعة التي تأكلها الآن بالدسم الأحادية غير المشبعة، مثل هذه التي توجد في زيت الزيتون، فقد تحصد فوائد صحية. لكي تحصل على تحسينات مثل إنقاص كولسترول الدم والحماية الإضافية ضد أمراض القلب، لا يمكنك مجرد أن تضيف زيت الزيتون، بل يجب عليك أيضاً أن تنقص من بقية الشحوم والزيوت.

إن زيت الزيتون الخفيف أو الخفيف جداً لا يعني خفة في الحريرات! بل إن الخفيف يشير إلى نكهة خفية جداً لهذا الزيت. إن زيت الزيتون الخفيف هو زيت لجميع الأغراض يمكن أن يستعمل في الطبخ اليومي بدون التأثير على النكهة. تصنف جميع أنواع زيت الزيتون بحسب حموضتها ونكهتها ولونها وعبيرها. وضع الاتحاد الاقتصادي الأوروبي المعايير. إن زيت الزيتون أغلى من معظم الزيوت النباتية. ذلك لأن صناعة زيت الزيتون أكثر

إرهاقاً من الحصاد إلى الإنتاج. لا يستعمل معظم منتج زيت الزيتون العمليات الحديثة الأسرع والأرخص مثل الاستخلاص بالحرارة، والمذيبات الكيميائية. إن الأسعار الأعلى لبعض أنواع زيت الزيتون تعكس كلاً من النوعية والنكهة.

مع أن زيت الزيتون لا يحتاج إلى التبريد، فإنه يفقد من جودته عندما يتعرض للحرارة والضوء. يفضل العديد من خبراء الطعام أن يبقوا زيت الزيتون في البرادات. مع أن التبريد يسبب بعض التعكر في الزيت، إلا أنه لا يؤثر في نكهة الزيت أو جودته. يزول أي تعكر عند عودة الزيت إلى حرارة الغرفة العادية.

السليوم، ذات قشور

إن نبات الجنة من الهند هو مصدر قشور السليوم. إن القسم القشري هو المشهور بالمحتويات العالية من الألياف المنحلة والمستعمل في الطعام وبعض الأدوية المليئة التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. يمكن للألياف المنحلة، إضافة إلى حمية قليلة الدسم، أن تخفض كولسترول الدم. تحتوي قشور السليوم على ألياف منحلّة أكثر بأربع عشرة مرة من نخالة الشعير.

أدخلت شركة كيلوغ حديثاً أطعمة أغنيت بالسليوم بما فيها المعكرونات والرقائق.

المشروبات الخفيفة المصنّعة تطرد الحليب

منذ عشرين عاماً، كان المراهقون يشربون من الحليب ضعف ما يشربونه من المشروبات الخفيفة. أما اليوم فهم يشربون من المشروبات الخفيفة ضعف ما يشربونه من الحليب. هذا الوارد من المشروبات الخفيفة ينقص إلى حد كبير وارد مستويات الكالسيوم والغذيات الأخرى الضرورية. إن المراهقات، اللواتي يشربن المشروبات الخفيفة بانتظام، يدخلن كالسيوم أقل بعشرين في المئة، من اللواتي لا يشربن المشروبات الخفيفة. إن وارد الكالسيوم الأقل هذا، يساهم في كسر العظام الآن، وتخلخل، أو ترقق

العظام في المستقبل. زادت البدانة بالترادف مع شرب المشروبات الخفيفة، والتي تشكل عند بعض المراهقين 15 إلى 20 في المئة مما يتناولونه من الحريات.

قهل غذوي في ساعة استراحة الغداء (التي صارت الآن حوالى أربع وعشرين دقيقة)، أضف الجين قليل الدسم إلى الشطيرة والسلطة، أو تناول فنجاناً من اللبن قليل الدسم، أو اشرب كأساً من الحليب. تباع معظم البقاليات والمتاجر الحليب في حصص معدة للشرب الفوري لمرة واحدة.

الاستمتاع بالصويا

إن مرگبات الصويا هي الأطعمة الوحيدة التي تحتوي على الجينستين. إن هذه المركبات تساعد على إيقاف نمو الأورام، ويمكن أن تنقص من مستوى الكولسترول، عند أولئك الذين يعانون من ارتفاع مستوياته في دمائهم. يحتوي فول الصويا أيضاً على مجموعة فريدة من كيميائيات نباتية تسمى الإيزوفلافون، والتي تسمى عادة بالإستروجينات النباتية. بدأ معظم الاهتمام بإستروجينات الصويا وكيف يمكن لها أن تخفف من أعراض الإياس بتقرير واحد نشر في كانون الثاني/يناير 1998م، في مجلة التوليد وأمراض النساء.

حسب التقرير القومي لمواقف المستهلكين سنة 1997م، حول التغذية، فإن 50 في المئة من الأمريكيين اعتقدوا أن الصويا مفيدة. عدّ الذين قالوا إنهم يأكلون أطعمة الصويا التوفو (فول الصويا المتجنّب) وبرغر الصويا على أنها الأنواع التي يأكلونها في معظم الأوقات.

حسب إدارة الطعام والدواء، أظهرت الدراسات أن بروتين الصويا، عندما يكون جزءاً من حمية قليلة الدسم المشبع والكولسترول، يمكن أن ينقص من خطر أمراض القلب الإكليلية. يسمح للأطعمة التي تحتوي على 6,25 غرامات على الأقل من بروتين الصويا في كل حصة طعامية، أن تحمل ملصق تعريف يدعي أن المنتج مفيد صحياً للقلب. يختلف بروتين الصويا

عن بروتينات النباتات الأخرى لأنه يغير الكيفية التي يتعامل بها الكبد مع الكولسترول. لكي تحصل على فوائد صحية للقلب يجب عليك أن تأكل 25 غراماً على الأقل من بروتين الصويا كل يوم.

يأتي بروتين الصويا من فول الصويا، وهو أحد أهم مصادر البروتين في العالم. يمكن أن تضاف الصويا إلى أنماط عديدة جداً من الأطعمة والمشروبات. يوصف حليب الصويا بكثرة للرضع الأرجين للأنماط الأخرى من الحليب.

بطاطا حلوة، من فضلك

تستحق الجذور الذهبية هذه اهتماماً أكبر. إن البطاطا الحلوة هي أغنى مصدر نباتي للثيامين (أ) وهي مملوءة بمادة البيتا - كاروتين ؛ وتعد البطاطا الحلوة واليام من المصادر الجيدة القليلة للثيامين (ي) التي لا تحتوي على كمية ضخمة من الدسم.

حان وقت الشاي

نشأ شرب الشاي في الصين منذ حوالي خمسة آلاف سنة وانتشر عبر آسيا والعالم، وأصبح عنصراً صميمياً في حمية ونمط معيشة العديد من الثقافات. إن الشاي هو ثاني مشروب يشرب في العالم، بعد الماء. احترم الشاي منذ أمد طويل لخواصه الملطفة والطيبة. يظهر دليل علمي حديث أن شرب الشاي قد ينقص من خطر أمراض القلب والسرطان، وينقص الضغط الدموي، وحتى إنه يساعد في منع تنخر الأسنان. حدد الباحثون في جامعة كيوشو في اليابان أربعة عناصر في الشاي يمكنها أن تساعد في تنظيف الجراثيم التي تشجع على تنخر الأسنان من فمك. يساعد كل من التانين، والكاتيشين، والكافئين، والتوكوفيرول على زيادة المقاومة للحمض في ميناء السن.

يتطلب الشاي ثلاث دقائق فقط من التخمير ليحرر المركبات المفيدة للصحة. إن الشاي غني بعديد الفينولات - نوع من المضادات المؤكسدات -

وقد يكون مفيداً في إنقاص خطر السرطان. يشكل عديد الفينولات نحو 30 في المئة من وزن الشاي الجاف. إن أكياس الشاي، في الواقع، أفضل من أوراق الشاي الكبيرة المبعثرة، لأن الأوراق الدقيقة المسحوقة تعطي سطحاً أكبر من التماس مع الماء الحار، ويمكن أن تحرر كمية أكبر من عديد الفينولات.

تنتج الفروق بين الأنواع الثلاثة من الشاي - الأخضر، والأسود، وشاي التنين الأسود - من درجات مختلفة من المعاملة ومستوى التماس مع الأوكسجين. إن الشاي الأخضر لا يعرض للأوكسجين، وبعد المعاملة يشابه إلى أقصى حد التركيب الكيميائي للشاي الطازج. ربما كان هذا هو السبب في أن الشاي الأخضر يمنح أكثر الآثار الصحية المفيدة. يعرض الشاي الأسود إلى الهواء لمدة تصل حتى ثلاث ساعات. يخضع شاي التنين إلى فترة أقصر من الأكسدة، وتقع فوائده الصحية بين الشاي الأخضر والأسود.

دراسات مختارة:

■ قيس الفعل ضد المؤكسدات لاثنين وعشرين من الخضار والشاي الأخضر والأسود. وجد الباحثون أن كل من الشاي الأخضر والأسود كان أكثر فاعلية بكثير كضد مؤكسد تجاه جذر حر شائع من جميع الخضار المفحوصة، بما فيها القنبيط بروكلي، والجزر، والثوم (مجلة الكيمياء الزراعية والطعامية، كانون الأول/ديسمبر 1996م).

■ يمكن لشرب كأس واحد من الشاي يومياً أن ينقص من خطر الهجمة القلبية بـ 44 في المئة، حسب دراسة قدمت في مؤتمر جمعية الطب في لندن في تموز/يوليو، 1999م. استخدمت هذه الدراسة الشاي الأسود، ولم تجد أي فارق بين شرب الشاي بارداً أو حاراً أو مع الحليب أو السكر أو الليمون.

البندورة تعيد اعتبارها

كان يظن، لعدة قرون، أن البندورة سامة، وقادرة على إحداث كل

شيء من التهاب الزائدة الدودية إلى السرطان إلى الأمراض العقلية. أما اليوم فإن البندورة أحد أطعمة أمريكا المفضلة. إننا نأكل البندورة، بكل من نوعيها الطازج والمعامل، أكثر من أي خضار أو فاكهة أخرى. هذه أخبار جيدة، لأن البندورة تحوي الصباغ الأحمر الليكوبين، وهو مادة كيميائية نباتية رائعة. يمكن لليكوبين أن يتحمل التعرض للحرارة العالية، ولذلك فإن البندورة المعلبة، ولب البندورة، مصدران غنيان بالليكوبين. إذا طبخت البندورة الطازجة قليلاً، فإن ذلك يسبب انفجار جدران الخلايا ويتحرر ليكوبين أكثر يمتصه جسمك.

هل تعلم أن صلصة البندورة حلت محل الكاتشب كأكثر التوابل المستهلكة في الولايات المتحدة؟ إن هذا الخبر جيد لأنه يمكن بسهولة أن توضع حصة أو حصتين من البندورة في شكل الصلصة.

الخضار: عليها

هل صحيح بأن أفضل اختيار للخضار هو أن تكون طازجة؟ ليس بالضرورة، حسب بحث من باحثي التغذية البشرية في جامعة إيلينوي. تفقد الخضار المعاملة بعضاً من فيتامين (سي) عندما تسخن، ولكن تلك الكمية هي نفس الكمية تقريباً التي تفقدها الخضار الطازجة عندما تطبخ. تقطف معظم الخضار الطازجة قبل عدة أسابيع من وصولها إلى رف متجرك المحلي. يمكن أن يكون فقد الغذائية أثناء الشحن والتخزين مساوياً أو أكثر مما يفقد أثناء الطبخ. تنقص القيمة التغذوية للخضار الطازجة مع مرور الوقت. يفقد نصف الفيتامينات تقريباً، حسب الخدمة الملحقة لجامعة مينيسوتا، خلال أيام من القطاف ما لم تبرد الخضار الطازجة فوراً أو تغلب. تستمر حتى الخضار المبردة في فقد بعض الفيتامينات إلى حد النصف أو أكثر في غضون أسبوع إلى أسبوعين.

تختار شركات الطعام الأنواع الأكثر جودة من الخضار لمعاملتها. النوعية الأفضل تعني الأعلى بالغذيات. تبدأ الأنواع المزروعة للتعليب والتجميد

بفيتامينات ومعادن أكثر من الخضار العادية المشحونة إلى متجرك المحلي. إذا كنت ستطبخ خضارك، فإنه لا يهم أي شكل تختار - الطازج أم المجمد أم المعلب؛ فقط يجب أن تأكلها. اختر الخضار الفجة من المصادر المحلية إذا أمكن. إذا كنت تحدد كمية الصوديوم التي تتناولها، اختر الخضار الطازجة والأنواع البسيطة من الخضار المجمدة. يمكنك أن تطرح ماء الخضار المعلبة، ولكنك بذلك تطرح بعض الغذائية المهمة إضافة إلى الملح.

فعل غذوي إذا كنت جاداً في عدم طرح الغذائية، ابدأ بجمع السائل الزائد من علب الخضار. ابق إبريقاً في مجمذك لتجمع سائل العلب. استمر في إضافة سائل العلب فوق القسم المجمد إلى أن يصبح عندك كمية كافية لصنع الحساء. ببساطة أذب منجم الذهب هذا من الغذائية في المرة القادمة التي تصنع بها الحساء. إذا كان الصوديوم مشكلة، اشتر علب الخضار قليلة الصوديوم.

اليقطين الصيفي: ما هذه الهريسة؟

يوجد في اليقطين الصيفي، مثل أقربائه من القرع واليقطين، مادة البيتا - كاروتين مضادة المؤكسدات. تحتوي الزهرات الصفراء البرتقالية القابلة للأكل على الفيتامين (سي) والبتواسيوم أيضاً. ربما كان أكثر ما يعرف به اليقطين الصيفي هو تعدد استعماله - تستطيع أن تضعه على أي شيء من الحساء إلى السلطة إلى الخبز والموفينية والفطائر المحلاة. لا تقشر اليقطين الصيفي، لأن الجلد هو المكان الذي توجد فيه كتلة الغذائية.

الأخبار السيئة:

لصوص الغذائية

إن الغذائية تعمل دائماً كلاعبى الفريق، كلهم يعملون مع بعض. إن تناول جميع الفيتامينات والمعادن والغذيات الأساسية الأخرى هو أساس التغذية الجيدة. ولكن حتى لو أكلت بشكل صحيح، فإن هناك لصوص غذيات تنتظر لتسرق منك المواد الثمينة وتضر بصحتك. هاك قائمة ببعض مخربي الغذائية الشائعة، مع بعض التفصيل في بعضها:

- تخرب المواد المقطرة العديد من الغذائية التي يلامسها، حتى ولو كان يقدم فوائد صحية أخرى.
- يمكن لمضادات الحموضة أن تفسد مخزونك من الفيتامين (د) (مع أن بعضها يضيف الكالسيوم).
- الفيض من الكافئين يسرع الاستقلاب ويضخ الفيتامينات والمعادن عبر جهازك بسرعة أكبر مما ينفع للامتصاص المثالي.
- يمكن للطبخ بالحرارة العالية، والمعاملة الخشنة للطعام، وقطع وتقطيع الطعام، وطبخ الطعام في كمية كبيرة من الماء أن تسرع كلها في فقدان الغذائية.
- تستخرج المدزات الماء والفيتامينات المنحلة في الماء من البول. يمكنك أيضاً أن تفقد الشوارد مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم.
- لا ينصح بزيادة الألياف لصغار العمر وللمتقدمين في العمر. لأنهم يفقدون الفيتامين (ب) وبعض المعادن التي لا يمكن أن تمتص بوجود كمية كبيرة من الألياف.
- يمكن للملينات ذات الأساس الزيتي أن تصفي الفيتامينات آ، ب، ي، ك، من أمعائك. يمكن للاستعمال المفرط لأي ملين أن يسرع من حركة الطعام عبر جهازك، وذلك يحدد من امتصاص الغذائية.
- يزيد التلوث من الدخان الضبابي وعوادم السيارات والمواد الكيميائية التي تتسرب للماء الجذور الحرة في جهازك. تسرع الجذور الحرة من تخرب الخلية.
- يزيد التدخين من فعل الجذور الحرة، ويزيد ذلك من حاجتك إلى الفيتامين (سي). ولكن لا تأخذ إضافات منه لأن الفيتامين (سي) بكمية كبيرة يزيد من طرح النيكوتين في البول، وذلك يزيد في كمية النيكوتين التي تحتاجها لإشباع إدمانك. تناول الحمضيات وعصيرها والأطعمة الأخرى الغنية بالفيتامين (سي).
- تزيد الشدة من فعالية الجذور الحرة في جهازك.

الكافئين. هل هناك مشكلة في الاختمار؟

الكافئين هو الدواء المفضل في الولايات المتحدة. إن الكافئين منبه خفيف يمكنه أن يقاوم التعب، ويحسن المزاج، وحتى أن يقوي من النشاط الفيزيائي والعقلي. أظهرت الدراسات أن كمية قليلة من الكافئين مثل 32 غراماً الكمية الموجودة في ثلث فنجان قهوة - تساعد الناس على الانتباه أثناء عرض سلسلة طويلة متكررة من الأنغام أو الصور. وإنه صحيح أن الكافئين يمكن أن يحسن من أداء الأعمال ذات الوتيرة الواحدة مثل الطباعة على لوحة المفاتيح، أو الاستماع لمتحدث ممل، أو القيادة لمسافات طويلة. لكن، الكافئين بكمية كبيرة مع الوقت يسبب الإدمان. إذا أردت أن تنقص من تناولك للكافئين، افعل ذلك بالتدرج للمساعدة في منع حصول تقلبات المزاج والهيجانية.

حاول الباحثون، لسنين عديدة، أن يضعوا أيديهم على العلاقة بين الكافئين والأمراض المزمنة. لا يمكن أبداً إثبات وجود علاقة طردية، لأنه من الصعب البحث في المقدار المأخوذ من الكافئين لوحده. على سبيل المثال، إن كثيراً ممن يشربون القهوة بكمية كبيرة يدخنون أيضاً، ويميلون إلى الحمية الغنية بالدهن. كذلك فقد تغيرت القهوة عبر الزمن. على الأرجح أنك لا تعرف الكافيسترول والكايول. إنهما مادتان موجودتان في زيوت مطحون البن المعد لشرب القهوة. طالما أنك تشرب القهوة الفورية، أو تستعمل مرشحة التنقيط (كما يفعل معظم صانعو القهوة في المنازل بأمريكا) فإنك لن تتعرض لهذا الزوج الذي يعتقد أنه يرفع كولسترول البروتين الشحمي خفيف الكثافة (السيئ) وثلاثي الغليسريد. يعتقد بعض الباحثين أن شيوع آلات صنع القهوة بالتنقيط منذ سنة 1975م (بدلاً من القهوة المخمرة أو المرشحة) يفسر لماذا لا تظهر الدراسات الأحدث خطراً أعلى لأمراض القلب بين شاربي القهوة. حيث إن الكافئين هو دواء يوجد عادة في الأطعمة والمشروبات بدون غذيات ذات قيمة، فإنه من المنطقي محاولة تحديد شربها.

الكافئين في الأطعمة والأدوية الشائعة معدل الكافئين (ملغ)

القهوة

120	الإسبريسا، أونستان
105	العادية، المختمرة، 6 أونسات
55	الوفرية، 6 أونسات

الشاي

36	الأسود، 6 أونسات
35	شاي التنين، 6 أونسات
30	الأخضر

المشروبات الخفيفة

72	السورج، 12 أونسة
55	ماوتن ديو، 12 أونسة
35 - 50	الكوك، بأنواعه، 12 أونسة
42	سنكست برتقال، 12 أونسة
38	بيسي، 12 أونسة

الشوكولاته

58	شوكولاته الحيز غير المحلاة، 1 أونسة
11	قضب الشوكولاته الحليبية، معدل 1،5 أونسة

مسكنات الألم

65	الإكسردين بدون أسبرين، الإكسردين بالقوة الزائدة
----	---

حبة واحدة

المنبهات

200	عدم النعاس قوة عظمى، حبة واحدة
200	فيفارين حبة واحدة

المصدر: معلومات الصانعين

الأطعمة المزيفة

ماذا يريد المستهلك الأمريكي على ما يبدو - طعاماً بدون دسم أو حريرات عظيمة المذاق. حسب مسح أجراه مجلس تنظيم الحريرات سنة 1999م، قال 88% من الكهول إنهم يتناولون الأطعمة والمشروبات قليلة الدسم، أو منخفضة الدسم، أو خالية الدسم. لكن معيضاات الدسم والأطعمة ناقصة الدسم لا تعوض عن عادات الطعام السيئة.

لقد فشلت معيضاات السكر والدسم فشلاً ذريعاً. كان من المفروض أن تجعلنا هذه المعيضاات نشترى الكعكة ونأكلها. تلك هي المشكلة، إنها لا تؤكل. إننا نريد أن نشرب المشروبات الخفيفة الخالية من الحريرات لكننا نأكل في نفس الوقت لوح الشوكولاته. في حالة البسكويت خالي الدسم، نأكل أحياناً كامل العلبة بدلاً من أكل بسكويتين أو ثلاث. لا نخدع نفسك؛ المعيضاات لا تعوض عادة عن أي شيء.