
القسم الثاني

الحصول على ما تحتاج إليه

Getting What you Need

oboi.kandl.com

خيارات نمط تناول الطعام

سننظر في هذا القسم إلى الفوارق المتعلقة بالعمر التي تؤثر على الحاجات التغذوية. سنقارن ونعارض أنواعاً من أنماط تناول الطعام في أرجاء العالم وعبر القرون. يمكن أن يتبنى أي نظام من خيارات الطعام تقريباً ليوفر التغذية المثالية لحاجاتك الشخصية. يكمن التحدي في التعلّم الكافي عن نظام محدد لفهم عناوينه. إن للطعام وخياراته جذوراً عميقة في النظم الثقافية. تبدو قيم الطعام وخياراته، ضمن ثقافة معيّنة، معقولة ومنطقية في محيطها. إن ما يبدو منطقياً، ومقبولاً، ومهماً، ومعقولاً في ثقافة ما، قد يبدو غريباً وغير منطقي، وغير مهم بالنسبة للغريب. لهذا السبب انتبه قبل أن تضع أحكاماً أخلاقية على أنماط تناول الطعام البديلة.

طوال الحياة، يتطلب الناس في كل مكان الغدّيات نفسها ولكن بكميات مختلفة في أوقات مختلفة. إن بعض الاهتمامات الصحية قد تكون مستمرة طوال العمر، بينما غيرها مهم بشكل خاص في مراحل معيّنة من الحياة. على سبيل المثال نعلم أن أمراض القلب الإكليلية تحصل ببطء مع مرور الوقت، لذلك قد ينقص تعلم عادات تناول الطعام الصحية من الخطر في الكهولة. يحتاج المراهقون والنساء الحوامل إلى كميات إضافية من غدّيات معيّنة، بما فيها الكالسيوم والحريرات، لتعزيز النمو الزائد الذي يحتاجه الجسم.

العالم صغير، صغير

إن الأطفال ليسوا كهولاً ذوي حجم صغير. ما قد يكون خيارات طعام مثالية لك قد لا يكون مناسباً للأطفال الصغار. من البديهي أن الأطفال لا يحتاجون نفس كمية الطعام كالكهول. يجب أن تكون نوعية الطعام موضع اعتبار أيضاً. يوجد عند بعض المجتمعات توصيات محددة لإطعام الأطفال. مما لا شك فيه أن الأجسام والعقول النامية لها حاجات تغذوية فريدة، خاصة للطاقة والدسم والكالسيوم

اجعل وقت الطعام وقت نوعية

حسب بحث من المراكز الطبية لمستشفى الأطفال في سنسيناتي، وجد أن المراهقين يكونون أكثر انسجاماً في العائلة ضمن العائلات التي يتناول أفرادها وجبات الطعام مع بعضهم البعض. الأطفال الذين يأكلون مع عائلاتهم خمس مرات على الأقل في الأسبوع أقل احتمالاً لاستعمال المهدئات أو الإصابة بالكآبة بالمقارنة مع الأطفال الذين يتناولون الطعام مع آبائهم ثلاث مرات فقط في الأسبوع. إنها أيضاً فرصة للكهول للقيام بدور النموذج، ولأن يظهر عادات الأكل الصحية. كثيراً ما يقلد الأطفال آباءهم فيما يفعلونه، ولكن ليس دائماً فيما يقولونه. إذا لم تأكل خضراواتك، فلا تتوقع من أولادك أن يأكلوا خضراواتهم. انظر إلى الأمر كما يلي: إن ولادة المولود هي إحدى أفضل الحوافز لتحسين تغذيتك أنت. يجب عليك في النهاية أن تمارس ما تدعو إليه.

إن تناول الطعام مع الآخرين يشجع الارتباطات الإيجابية. إن هذه ممارسة يجب أن تبدأها حالما يستطيع أولادك أن يتناولوا الأطعمة القاسية. إن وجبة الطعام مجال أساسي لتطوير الإحساس والمهارات الاجتماعية. يكتسب الأطفال، في سن ما قبل المدرسة، الأخلاق والشعور بالمسؤولية بتمرير الطعام للآخرين، وعدم أخذ حصة ثانية قبل أن يكون الطعام قد قدم للجميع. يمكن لهذه المهارات الاجتماعية والطعامية، أن تنقل إلى نشاطات يومية أخرى. يمكن أن يكون، لعدم تعلم هذه المهارات، عواقب وخيمة.

إن تناول الطعام مع العائلة كثيراً ما يكون الفرصة الوحيدة للآباء والأبناء للبقاء على انسجام ووثام. يمكن لاختلاف المواعيد اليومية أن يجعل تحقيق ذلك صعباً. للعودة إلى عادة وجبة الطعام العائلية:

- أثبت تقاليد ممتعة مثل وجبة يوم العطلة الأسبوعية، ما بين الفطور والغداء.
- انظر أبعد من العشاء: الإفطار، وغداء عطلة آخر الأسبوع، وفترات الوجبات الخفيفة كلها محسوبة أيضاً.
- اعط لكل شخص دوراً في إحضار طعام العائلة إلى الطاولة.

اتصل بـ <http://www.kidsfood.com> لمواقع ممتعة للأطفال ليستكشفوا الطعام والغذيات بأنفسهم.

المراهقون، آلات تتناول الطعام

إن المراهقة وقت التغيرات الهائلة، جسدياً ونفسياً. تحرض هرمونات عديدة أربعة تغيرات فيزيائية أساسية:

يزيد معدل النمو

يزيد الطول والوزن

يتبدل تركيب الجسم

يتحقق البلوغ الجنسي

يوجد اختلاف واسع في معدل النمو بين مراهق وآخر. يبدأ معظم البنات بتعاظم النمو قبل الصبية المماثلين في العمر بسنة أو سنتين. تكسب البنات شحماً أكثر نسبياً من الصبية، بحيث إنه في عمر العشرين يكون لديهن ما يقارب ضعف الشحم بالمقارنة مع الذكور.

تزداد الحاجة إلى كل غذي تقريباً في هذه السنين من النمو الهائل.

تتطلب البنات غذيات أكثر في عمر أبكر لدعم نموهن وتطورهن المثاليين. يتطلب الصبية غذيات وحريرات أكثر ويستمرّون في الحاجة الأكبر ككحول للحفاظ على كتلة عضلاتهم الكبيرة.

مثل الكثير من الكحول يميل المراهقون إلى استهلاك الحديد والكالسيوم والمغنيزيوم والفيتامين (أ) والفيتامين (ب6) في مستويات أقل من حاجتهم لهذه الغذيات.

فعل تغذوي

لإطعام المراهقين

إنك لا تملك السيطرة على كل ما يأكله المراهقون، ولكنك تستطيع أن تؤثر بشكل غير مباشر على ما يأكلونه في المنزل. هاك بعض الأفكار لمساعدة المراهقين على تطوير عادات تناول أطعمة صحية.

- آمن أطعمة فطور سريعة التحضير مثل رقائق الذرة، والموفينية، والباغل، واللبن، أو ما بقي من وجبة عشاء الأمس (المعكرونة والجبن والبيتزا، إلخ).
- إذا كان المراهق لا يأكل طعام الفطور أو إذا لم يكن جائعاً، فاعرض عليه طعاماً يبقيه في حقيقته لكي يأكله فيما بعد (فواكه طازجة، عصير فواكه أو خضار معلب، شطيرة، إلخ).
- توقع الوقت الذي سيكون المراهق جائعاً به وملأ الشلاجة بأطعمة وجبات خفيفة غنية بالغذيات.
- علّم المراهقين الطبخ بحيث تصبح عندهم المهارات الأساسية للتححرر في المطبخ.
- رتب أوقات الطعام بحيث لا تتناقض مع النشاطات المهمة للمراهقين.

الكحول الأكبر

إن للعمر محاسنه كما أن له علله. ولكن العديد من الأعراض التي كانت تعزى إلى «التقدم في السن» كثيراً ما تكون نتيجة لعادات سيئة في تناول الطعام. ابتداء من عمر 30 سنة، تبدأ حاستا الشم والذوق بالتراجع. يصبح هذا التراجع أوضح بعمر السبعين سنة، وتندهور كثيراً بعمر 80 سنة.

في الحقيقة، قد يحتاج الأشخاص فوق الـ 60 من العمر، تركيزاً أعلى بمرتين إلى ثماني مرات من السكر أو الملح لتحقيق نفس حس الذوق بالمقارنة مع الكهل الشاب. إن فقد الحس هذا ليس جزءاً من التقدم في العمر فحسب، ولكنه ينشأ أيضاً عن الأمراض وعن أدوية معينة تغير الطعم والشم.

هل أنت جاهز لمزيد من الأخبار السيئة؟ في زمن ما بين عمر 40 و50 سنة، تتناقص حاجتك للحريرات إلى حدود 10 في المئة كل عشر سنوات. يترجم هذا إلى مئة حريرة أقل، كل يوم، كل عقد من الزمن. مع ذلك تحتاج إلى نفس الكمية من كل غذي مهم تقريباً كتلك التي يحتاجها الشاب، وهناك بعض الغذائية الضرورية التي تزداد الحاجة فعلاً إليها مع تقدم العمر (الفيتامينات: ب6، ب12، د، ي، والمعدنان الكروم والزنك). هذه الغذائية تساعد في الهضم، وامتصاص الغذائية، وعمل الأعصاب، والمساعدة على تنظيم مستويات سكر الدم، وتقوية الجهاز المناعي.

كيف تأكل بشكل جيد عندما لا يكون لديك حافز

- خُطِّطْ لأن تأكل مع صديق بأكثر ما تستطيع - اطبخ واشتر الطعام حتى معه. إن تناول الطعام مع الآخرين كثيراً ما يحسِّن الشهية.
- اشتر الفواكه والخضار المقطعة مسبقاً، والسلطات المحضرة لتبقى في متناول اليد عندما لا تشعر بأنك راغب بالغسيل والتقطيع.
- حَسِّنْ نكهة الطعام بإضافة الفلفل أو الثوم أو البصل أو الليمون أو النعنع.
- استخدم مزيج الأعشاب العطرية والبهارات لإضافة النكهة للأطعمة الضعيفة النكهة. يبدو أن الأعصاب التي تحمل إحساس الأعشاب العطرية والبهارات أقل تأثراً بالهرم من الأعصاب الحاملة للنكهات الأخرى.
- في أثناء وجبة الطعام، تناول الأطعمة الأكثر غذيات في البداية، عندما تكون أكثر جوعاً.

- امضغ طعامك جيداً. كلما طال زمن بقاء الطعام في فمك واختلط باللعاب، كلما توفر وقت أطول لحليّات الذوق لترسل إحساسات النكهة هذه إلى الدماغ.
- ناوب بأخذ اللقم بين الأنواع المختلفة من الطعام في صحنك. يمكن لحليّات الذوق أن «تتعب» من طعام واحد، وتتناقص شدة النكهة إذا أكلت كل نوع لوحده.
- إذا كنت تشبع بعد عدة لقيّات فقط، حاول أن تأكل ست وجبات أصغر، بدلاً عن ثلاث وجبات كبيرة.

توجيهات للحميّة: نظرة عالمية

إذا كنت تريد أن تكون صحيح الجسم، كُُلّ مثلما يأكل الشخص الصحيح. ولكن أي شخص صحيح يجب أن تقلد؟ يجب أن تكون الغديّات شخصية لتلائم ظروفك الشخصية. إن إحدى نقاط البدء التي يمكن اعتبارها هي تاريخك العرقي. كما أننا نتشابه في الكثير كبشر، فإنه توجد فروق خفية تجعل كل منا فريداً. إذا كنا جميعاً نملك قلوباً وأجهزة دوران متماثلة كثيراً، فلماذا إذاً بعض المجموعات من الأشخاص أكثر عرضة لأمراض القلب وارتفاع الضغط الدموي؟ إن الكثير من الناس الذين لا يتحملون الحليب لا يصابون بتخلخل العظام أبداً على الرغم من أنهم لا يحصلون على أي مقدار قريب من الكمية الموصى بها للكالسيوم. يمكن تفسير جزء من هذا اللغز بالتأقلم الطبيعي.

حجم جسم الأمة

قارن الوزن المتوسط لكل من الرجال والنساء (بالاعتماد على طول 5 أقدام و4 إنشات) حول العالم. قد تكون هذه الاختلافات الواسعة أكثر عمقاً اليوم، حيث إن المعلومات لهذه الدراسة كانت قد جمعت منذ أكثر من عقد من الزمان.

الوزن بالأرطال*	البلد أو المنطقة
160	الولايات المتحدة الأمريكية
152	جنوب أوروبا
151	شرق أوروبا
145	أوروبا الغربية والمركزية
145	أوروبا الشمالية
141	أمريكا الجنوبية والوسطى
136	إفريقيا
123	آسيا

* متوسط الوزن المشترك للرجال والنساء.

المصدر: مقتبس من معلومات من مجلة البدانة (Obesity)، عام 1992م.

فكّر بالمرّة الأولى التي جلست فيها وجهاً لوجه مع الكمبيوتر. كان العديد من الناس معاندين لهذه التكنولوجيا الجديدة. كان من الصعب عليك القول بأنك لا تفهم كيف يعمل هذا الجهاز، وتطلب الأمر الكثير من التمرين لتنفيذ الأمور بشكل صحيح. حالما صار عندك بعض التمرين، أي بالفعل عندما قرأت كتاب التعليمات، أو طلبت من شخص ما أن يريك ماذا تفعل، سارت الأمور على أحسن ما يرام. إن نفس هذه العملية مهمة لفهم أنماط تناول الطعام حول العالم. هاك على سبيل المثال صوراً سريعة للمواضيع التغذوية التي تعتبر مهمة للصحة الجيدة. استعملت معظم الدول في أمريكا الشمالية وآسيا وأوروبا دليلاً للحمية لسنوات عديدة. وزيادة معدل البدانة والأمراض المزمنة في الدول النامية، تحاول هي أيضاً أن تتبنى دليلاً تغذوياً قومياً. تأخذ هذه التوجيهات بعين الاعتبار الأولويات التغذوية المختلفة، ومصادر الطعام، وأنماط تناول الطعام الثقافية التراثية لكل بلد. من البديهي أنه ستوجد اختلافات وتشابهات. إن أهم شيء هو الأمور المشتركة بينها. يظهر مقبولاً عالمياً أن جميع الناس يجب أن:

- يأكلوا أشكالاً عديدة من الطعام.
- يحافظوا على وزن صحي ونمط حياة نشيط.

- يحددوا من تناول الصوديوم والسكر.
- يتعدوا عن المشروبات الكحولية.

تنوع التراث في توجيهات الحمية

هاك نظرة سريعة على توجيهات الحمية حول العالم، تظهر الملامح الفريدة لكل دولة:

أستراليا: لها توجيهات خاصة لتشجع ودعم الإرضاع الطبيعي. توجيهات خاصة للأطفال والمراهقين تؤكد على أن الحمية قليلة الدسم لا تناسب الأطفال الصغار. يشجع الأطفال الأستراليين على شرب الماء عندما يكونون عطاشى.

دليل الطعام الكندي
للعيش بشكل صحي



اللحم والبدائل منتجات الحليب الخضار والفواكه منتجات الحبوب

المصدر: وزارة الخدمات والتموين، كندا، 1992

كندا: توصي بأنه يجب ألا يكون أكثر من 5 في المئة من كامل الحريرات أو الشرب مرتين في اليوم، أيهما أقل من المشروبات المصنّعة. يجب أن يبقى استهلاك الكافئين بما يعادل أربعة فناجين أو أقل من القهوة يومياً. إضافة الفلور إلى جميع مصادر المياه العامة أولوية قومية.

الدانمارك: عندها عدد قليل فقط من التوجيهات - مباشرة في صلب الموضوع؛ لا تأكل كثيراً. تناول الأطعمة الخشنة. تناول كمية أكبر من الخبز والذرة والبطاطا والخضار والفواكه. تناول كمية أقل من الدسم، واللحوم المدهنة، ومنتجات الحليب كاملة الدسم، والسكر.

فرنسا: تريد من مواطنيها أن يأكلوا ثلاث وجبات في اليوم وأن يأكلوا بروتينات نباتية أكثر.

ألمانيا: تشجع على تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر لتساعد الناس على الإبقاء على الحريرات قيد السيطرة. ينصح خبراء التغذية الألمان بتحضير الطعام بشكل آمن.

هونغارييا: تخصص بالذكر استهلاك الحليب وتقتصر شرب نصف لتر (حوالي فنجانين) من الحليب قليل الدسم كل يوم. ينصح الهنغاريين الجائعين بتناول أربع أو خمس وجبات كل يوم، ولكن دون أن تكون أي منها غنية جداً ولا فقيرة جداً. يحرم جميع المشروبات الكحولية على الأطفال والنساء الحوامل.

اليابان: هي البلد الوحيد الذي يطعن في تحديد الأنواع. تناول ثلاثين نوعاً من الطعام كل يوم، وتناول الأطعمة الأساسية والطبق الرئيس والأطباق الثانوية كلها مع بعض. حد الصوديوم عندها البالغ 10,000 ملغ يساوي أربعة أضعاف الحد في توجيهات الولايات المتحدة الأمريكية. يمكن لليابانيين أن يلهموا العالم في توجيهاتهم النهائية: يعطي تناول الطعام السعيد عائلة سعيدة، اجلسوا وكلوا مع بعضكم البعض، ثمن أطعمة العائلة المفضلة والطبخ المنزلي.

كوريا: هي الدولة الوحيدة التي تذكر العناية بالأسنان كجزء مهم من التغذية. إن تناول الدسم المنصوح به والبالغ 20 في المئة من الحريرات المتناولة هو الأقل في العالم. يتخذ الكوريون أيضاً موقفاً فلسفياً من تناول الطعام: ابق الانسجام بين الحمية والحياة واستمتع بالوجبات.

هولندا: يفضل صانعو القرار التغذوي في هولندا، الموقف التكنولوجي الدقيق. يوجد الكثير من النسب والكميات المتناولة المستهدف من الغدّيات. التوجيه عن الصوديوم 8000 ملغ كل يوم. أحد التوجيهات هو التحذير للانتباه إلى أن معدل تناول المشروبات المصنّعة الحالي كبير جداً في العديد من الحالات.

نيوزيلندا: التوجيهات الأساسية قصيرة وفي صلب الموضوع. يستعيضون عما ينقصهم في الطول بإضافة ستة ملحقات أخرى من التوجيهات. لكل من الرضع والصغار في أول سنتين، والأطفال، والمراهقون، والكهول الأكبر، والنساء الحوامل، والنساء المرضعات توصيات نموذجية مخصصة.

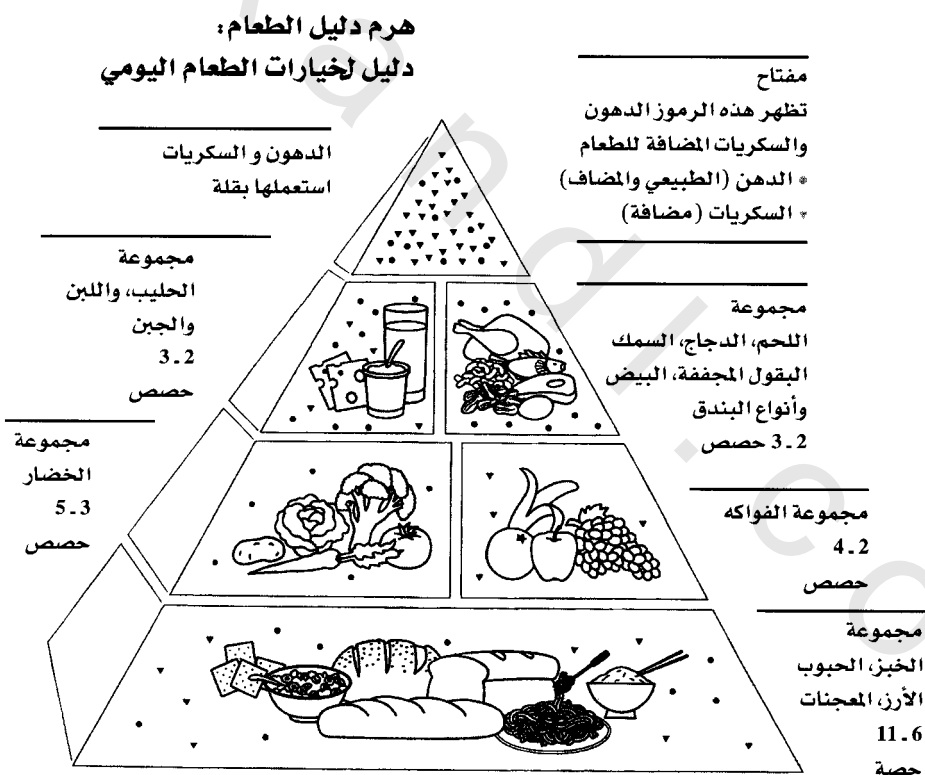
النرويج: لمجلس التغذية القومي شعار عظيم: الطعام زائد السعادة يساويان الصحة.

الفلبين: تنادي بتوجيهات أساسية دون تزيين. كُل طعاماً نظيفاً وآمناً، مارس نمط حياة صحي. تشجّع على الإرضاع الطبيعي والفظام الصحيح.

إفريقيا الجنوبية: أحدث دولة تتبنى التوجيهات التغذوية. لأنه يوجد انتقال من أنماط الطعام الريفية التقليدية إلى نمط أقرب للحياة الغربية، فمن المفهوم لماذا تقلد التوجيهات توجيهات معظم الدول الصناعية. أحد الاستثناءات هو التوصية بشرب كمية كبيرة من الماء النظيف الآمن. تعمل إفريقيا الجنوبية على تبني توجيهات للأطفال تحت الخامسة من العمر والأشخاص ذوي الحاجات الخاصة.

تايلاند: توجيهاتها تحاكي تقريباً توجيهات الولايات المتحدة الأمريكية. توحى التوجيهات بأن أهل تايلاند يعرفون ويأكلون أطعمة محضرة جيداً خالية من الجراثيم وملوثات الطعام. من اليابانيين تعلموا الشعار: العائلة السعيدة هي العائلة التي يأكل أفرادها مع بعض ويستمتعون بوصفات العائلة الثمينة وطبخ العائلة الجيد.

المملكة المتحدة: يستعمل دليل الطعام القومي صحناً من الطعام بدل الهرم للرسم التوضيحي. يشبه الرسم صحناً مقسماً يشبه طبق الطعام. ثلث الطبقة يحتوي على الفواكه والخضار، والثلث الآخر حبوب، والثلث الأخير يحتوي على منتجات الألبان واللحم والسمك وأشياء أخرى. لم تعط الدسم والحلويات إلا شريحة صغيرة في القسم الأخير من الطبقة.



المصدر: إدارة الزراعة في الولايات المتحدة وإدارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

الولايات المتحدة: لم تدخل بعد الملامح العلمية والاجتماعية للتغذية في دليلها. لا يوجد لنا شعار «تمتع بوجبتك» أو «ثمن طعام العائلة». نحن لا نشجع حتى على إرضاع أطفالنا.

ما زال الماء هو الغذائي المنسي في الولايات المتحدة. تذكر أن دليل الحمية ينطبق على طريقتك العامة في تناول الطعام، وليس على طعام واحد، ولا وجبة واحدة، ولا حتى يوم واحد. إنها خياراتك للطعام عبر الزمن التي تؤثر على صحتك.

التحديات لأدلة التغذية

أظهر علماء الآثار وعلماء التاريخ في حفرياتهم التفاصيل عن الكيفية التي جمع بها أسلافنا الطعام واصطادوه وحصدوه. من الواضح أن أنماط المناخ المحلية كان لها تأثير على المنتجات الأساسية في أنحاء العالم. على سبيل المثال، فإن المناطق المدارية الغزيرة المطر أنسب ما تكون لنمو الفواكه، التي تبرز في حمية السكان المحليين. الحبوب مثال آخر. إن الأرز منتج أساسي في جنوب شرق آسيا لأن المناخ مثالي لنموه. منتج الحبوب الأساس في أمريكا الجنوبية هو الذرة. في أمريكا الشمالية ينمو القمح بشكل جيد ويستهلك بشكل واسع.

إن الأراضي الوعرة جداً للعديد من بلدان شمال أوروبا وقربها من البحر جعل السكان يعتمدون في طعامهم بشدة على المحيط.

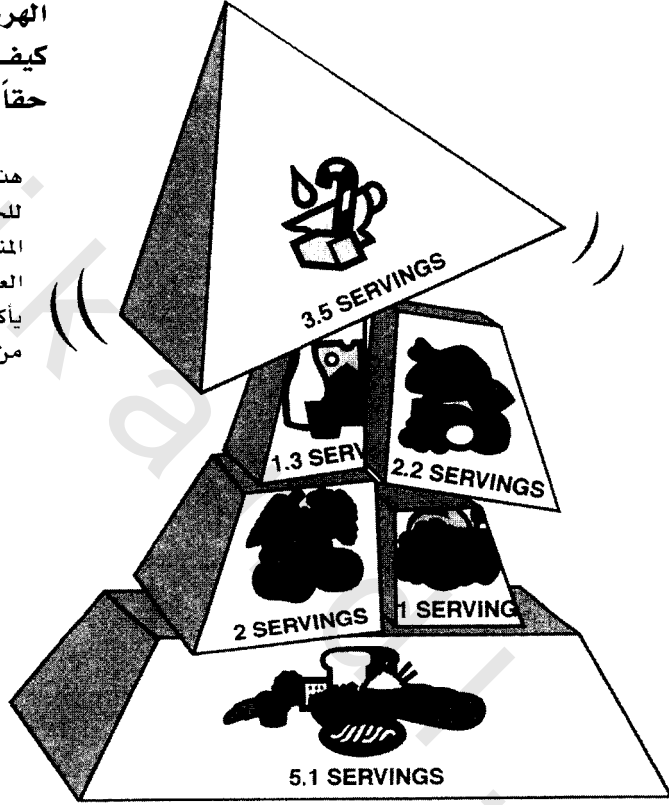
إن استيراد وتصدير الطعام عبر العالم قد وسع نوعية الطعام المتوفرة للعديد من الناس وبذل شكلها. كان يجب على هذا التوفر الذي لم يسبق له مثيل وعلى مدار السنة لكثير من الأطعمة أن يؤدي إلى تحسن صحي شديد في كل أنحاء العالم.

وقد حصل ذلك. إن الناس اليوم (بشكل عام) أطول وأقوى ويعيشون أكثر من أسلافهم. سرّعت تجارة الطعام الدولية أيضاً انتشار عادات الطعام السيئة إلى الحضارات والبلدان التي لا تستطيع أن تدفع ثمنها. من الجميل أن

تستطيع أن تحضر إلى المنزل توتاً طازجاً وموزاً من المتجر المحلي وسط عاصفة في المنطقة المتوسطة من الولايات المتحدة. ولكنه من العار - والخطورة - أن تباع المشروبات الخفيفة وأطعمة الوجبات الخفيفة الخالية من الحريات في بلدان العالم الثالث التي يجتاحها الفقر.

الهرم المتهاوي: كيف يأكل الأمريكيون حقاً

هذا الهرم المتهاوي أقرب للحقيقة من الهرم المتوازن المنصوح به في دليل الحمية. العبرة: يجب على معظمنا أن يأكل وسط الهرم وأن ينقص من الدهون، والزيوت، والسكريات



المصدر: الأكل في أمريكا اليوم، الطبعة الثانية: تقرير عن نمط الحمية وجدول امتصاصها

من المهم أن تعلم أن تغيير نمط أكلك قد يبعد أمراض القلب أو السرطان. لكن فعل شيء يتعلق بذلك هو خطوة مختلفة تماماً عن مجرد العلم. تعكس خيارات الطعام وأنماط الأكل عوامل ذات طيف واسع ثقافية واجتماعية ونفسية.

إن أنماط الطعام الأمريكية التقليدية تبدل بطرق عديدة. صار عدد كبير

من النساء يعملن. صرنا نعتمد بشكل متزايد على التكنولوجيا الحديثة في الطعام. حجم البيوت صار أصغر وصار عدد أكبر من الناس يعيش لوحده. صار لدى عدد أقل من الناس الوقت الكافي لطبخ وتحضير الطعام. إن متوسط الوقت المصروف في تحضير الوجبة اليوم هو أقل من 15 دقيقة. قارن ذلك لأكثر من ساعة منذ خمس وعشرين سنة فقط، حتى تعريف الطبخ قد اختلف. إن تعريف الطبخ اليوم هو أن تلمس الطعام بيدك عندما تحضره. لا يعتبر تسخين الطعام المجمد طبخاً، ولكن فتح كيس السلطة المغلفة وخلطها بالخبز المحمص والجبن يعتبر طبخاً! إن الكثير من تحضير الوجبات في الولايات المتحدة الأمريكية، هو في الحقيقة ترتيب للوجبة. تفتح خلطة سلطة مغلفة، وتضع الوجبة الرئيسة في فرن الأمواج الدقيقة، وتفتح علبة من لفافات المعجنات، وتصرخ: «العشاء جاهز». إن الأطفال والمراهقين، وليس الكهول، هم الذين يلعبون الدور الرئيس في اختيار وتحضير الوجبات.

كانت خلطات الكعكة المعلبة إحدى أول مواد التسهيل التي راقت للمستهلكين. اكسر بيضة أو اثنتين، ضع بعض الماء أو الحليب، وسيصبح لديك كعكة «مصنوعة في المنزل». فرحت شركات الطعام كثيراً بالمبيعات إلى حد أنهم طوروا خلطات الكعكة. كل ما كان عليك أن تضيفه هو الماء. لكن المبيعات انهارت بسرعة ورفعت الخلطات الجديدة من السوق. لماذا؟ إذا لم تكسر البيضة، فإنك لا تحس أنك تطبخ.

وسواس الطعام

توجد دواعي أخرى للقلق، أبعد من تلبية الأهداف التغذوية الأساسية. إن معدل زيادة أمراض اضطرابات الأكل تتفاقم بسرعة، خاصة بين النساء الشابات والمراهقات. إن القهم بالتسبب الذاتي (قلة أكل شديدة) والنهام (الأكل الإجباري، ثم الإسهال) هي اضطرابات نفسية وفيزيائية توجد فقط في المجتمعات المتقدمة جداً المنهمكة في الهزال. إن القهم والنهام يشتركان في

أمور متشابهة رغم أن كل منهما مرض مختلف. إن كل منهما يعرف بانهماك شديد في الطعام ووزن الجسم، ويمكن أن يكون مهدداً للحياة. حدد الآن نمط ثالث من اضطرابات الطعام .

إن تقويم الشهية هو أحدث اضطراب في الأكل يضاف إلى قائمة أمراض العصر. تقويم الشهية هو وسواس نفسي ينتج عنه حذف منتظم لأطعمة محددة، أو مجموعات كاملة من الطعام، يظن أنها تؤذي صحة الشخص. يقول الدكتور ستيف براتمان، وهو طبيب في كولورادو، وضع هذا التعبير سنة 1997م: «بينما يركز مرضى القهمل والنهام على كمية الطعام، يركز مرضى تقويم الشهية على نوعية الطعام». يخدع المصابون بتقويم الشهية أنفسهم، ليعتقدوا أنه يجب عليهم أن يأكلوا بهذا الشكل. يظن هؤلاء أن سيطرتهم المحكمة على الطعام تمنع الشره والتعب، والعديد من الأعراض الأخرى. إن النساء أكثر عرضة للوقوع في شرك هذا المرض من الرجال. إن وسواس الطعام هو طريقة لحياة العديد من النساء. وإليك بعض الأمثلة الشائعة على تجاوز الحد بين التقيد بالحمية، وبين التطرف في الطعام.

ناشطو الأرجية

يمضون ساعات في متجر البقالة والحديث بالهاتف مع شركات صنع الطعام يسألون الأسئلة حول الأطعمة والإضافات إلى الأطعمة التي يظنون أنها تسبب تفاعلات أرجية. لم ير هؤلاء الأشخاص أخصائي الأرجية ولم يجروا أي اختبار لتحديد وجود أرجية حقيقية للطعام.

انتبه ألا تخلط بين هؤلاء الناس وبين الذين يعانون من أرجية حقيقية للطعام. الفرق الأساس هو أن ناشطي الأرجية عادة «أرجيون» لأطعمة لا يمكنها بأي حال أن تسبب التفاعلات الأرجية.

الرهابيون للدسم

خبراء في اكتشاف أدنى أثر للدسم في الطعام. إن هدفهم هو حمية

عديمة الدسم. مثل هذه الحمية ليست مستحيلة فحسب، بل إنها أيضاً غير صحية.

البوليس السري للسكر يقلب ملصقات تعريف الطعام يبحث عن أثر للسكر. مع أن أكثر السكاكر عبارة عن طعام حريرات خالي من الغذائية، فإنه يوجد سكريات موجود بالطبيعة في أطعمة تغذوية مثل الفواكه والعصير ومنتجات الحليب.

أنماط تناول الطعام

يمكن للشكل الصحي من تناول الطعام أن يأخذ العديد من الأشكال. لا يؤمن أي طعام لوحده جميع الغذائية المتطلبة للصحة المثالية. يمكن الجمع بين الأطعمة بطرق متعددة لتشكيل نمط حياة يوفر جميع الغذائية التي تحتاجها. بينما تقيم أنماط الأكل المختلفة والفلسفات الواردة هنا باختصار، استخدم الأسئلة التالية كدليل ليساعدك على تحديد ما إذا كانت هذه الأنماط تناسبك:

- هل يشمل النمط أطعمة مغذية متنوعة لكل نوع مشمول من الغذائية؟
- هل تتناول الأطعمة بكميات متوازنة؟
- هل مستويات الدسم والسكر والصوديوم الموصى بها قليلة؟
- هل ستناسب هذه الطريقة من الأكل نمط حياتي؟
- هل ستكون الأطعمة سهلة الإيجاد والتحضير؟

آيورفيدا

إن هذا النظام الطبي الذي نشأ منذ خمسة آلاف سنة في الهند هو أقدم معالجة شافية مسجلة ما زالت موجودة اليوم. آيورفيدا كلمة سنسكريتية تعني «علم أو معرفة الحياة». فهو بذلك يحيط بكل مظهر يتعلق بمن تكون وماذا تفعل. يخبرك طبيب الآيورفيدا عن نمط الدوشا (الجسم/الشخصية) الخاص بك، ثم يرتب خطة من الأطعمة والأعشاب الطبية والتمارين وعادات أخرى

في نمط الحياة والتي ستؤمن لك الصحة والانسجام. يعتمد الآيورفيدا على نظام عميق في التصنيف.

يؤكد نظام الآيورفيدا الوحدة مع الطبيعة، وطول العمر، والتنوير، وفيه مكون تغذوي قوي. يعتقد في الآيورفيدا أن الجسم البشري مكون من نفس العناصر الموجودة في الطبيعة: آকাশ (فضاء)، فييو (هواء)، تيجاس (النار)، بريثفي (الأرض). تنظم هذه العناصر في مزيج من ثلاثة أخلاط أو شخصيات مختلفة. تتضمن هذه الأخلاط الثلاثة كافا (هادئ، ثابت، من طبيعة جيدة)، فاتا (روحي ومبدع)، بيتا (مندفع وذو إرادة قوية). يصنف نظام آيورفيدا الأطعمة والأعشاب الطبية حسب ستة إحساسات ذوق مختلفة - الحلو، المالح، الحامض، الحاد، القابض، المر - وستة خواص رئيسة - زيتي، ثقيل، خفيف، ناشف، حار، بارد - . يعتبر الطقس والعمر أيضاً عاملان في نظام حميتك. من الصعب شرح مثل هذا النظام المعقد في صفحات قليلة. استخدم الجدول لنظرة عامة مبسطة لهذه التركيبات.

يعتمد الذوق والنوعية على كيفية تأثير الطعام على الجسم أكثر مما يعتمد على نكهته الفعلية وقوامه. على سبيل المثال يعتبر الحليب حلو وزيتي وثقيل وبارد، بينما السبانخ بقلة قابضة خفيفة وحارة. تتضمن وجبة الآيورفيدا أشكالاً متنوعة من الأطعمة التي تمثل الأذواق والنوعيات المختلفة. من الضروري أن تستعمل الطريقة الصحيحة في التحضير، وأن تكون كمية الأطعمة مناسبة، وأن يكون السلوك العاطفي لكل من محضر الطعام والآكل في انسجام. تحاول الآيورفيدا، كنظام صحي، أن تستعمل التغذية الجيدة، مع العديد من توجهات نمط الحياة الأخرى،

لتجعل الجسم في توازن وتحافظ عليه في هذا التوازن. يعتمد هذا التوجه على الاعتقاد بأن الحمية غير الصحية هي سبب معظم الأمراض.

تركيبات الأبروفيدا

النمط	الطقس	العمر	عدد الوجبات	الأطعمة	الأذواق	تجنب	غذائيات خاصة مضافة
ضد - فيتا	بارد، ناشف، طقس ربيع مثل الصحاري العالية أو السهول العالية	مقدم بالعمر	وجبات عديدة منتظمة	دافئ، ثقيل، مرطب، مقوي	حلو، حامض، مالح.	الأطعمة السريعة الفورية والردنية، البقول	فيتامين آ و د، ي، سي زنك، وكالسيوم
ضد - بيتا	مداري حار أو صحراوي، مثل جنوب الولايات المتحدة	عمر متوسط	ثلاث وجبات كل يوم، لا تتناول عشاء متأخراً	بارد، ناشف قليلاً، ثقيلًا بعض الشيء	حلو، مر، قابض	أطعمة خفيفة، كحول، بدق، زيت، بهارات، منتجات حيوانية	فيتامين ب وك كالسيوم، حديد
ضد - كاي	مناطق باردة ورطب مثل الغرب الأوسط والشمال الغربي في الولايات المتحدة	الشباب والطفولة	ثلاث وجبات كل يوم، ولكن كل أقل صباحاً ومساءً تجنب الإفطار	دافئ، خفيف، ناشف	حار، مر، قابض	زيت، منتجات الألبان، المنتجات الحيوانية، المحليات	بهارات، أعشاب طبية، وخمائر بدلاً من الفيتامينات عدا فيتامين ب

المعالجة المثلية

إن المعالجة المثلية معالجة جديدة نسبياً، تعود إلى أواخر القرن الثامن عشر، عندما بدأ صموئيل هنيمان، وهو طبيب ألماني، هذا النظام الجديد من الرعاية. كانت المعالجة المثلية في ذلك الوقت تغييراً مرحباً به عن استعمال العَلَق الطبي، والمسَهلات، والعمليات الطبية الأخرى، التي كانت شائعة آنذاك. تعني المعالجة المثلية «المثل يعالج المثل». وهي تعتمد على إعطاء كميات صغيرة جداً من المواد التي تسبب المرض نفسه الذي تحاول أن تشفيه. يعتقد أن العلاج بمثل هذه الجرعات الصغيرة، يحرض جهازك المناعي الشخصي ويشجع الشفاء الذاتي. إن الجرعات المعطاة صغيرة جداً بحيث إنه ليس من المحتمل أن يكون لها تأثير سيئ، ولكن في نفس الوقت لا يوجد دليل على أنها ذات فائدة. تسعى المعالجة المثلية إلى الاستفادة من قدرات شفاءك الطبيعية. يؤخذ بعين الاعتبار كامل طيف الأعراض: المشاعر والدماغ والجسم.

إن المعالجين المثليين هم أول من يعترف بأنهم لا يستطيعون تفسير الآلية التي تجعل طب المعالجة المثلية مفيداً. من الصعب البحث في المعالجة المثلية بشكل موضوعي. إن قواعد هذه الممارسة الطبية ضعيفة السند، ويبالغ دوماً فيها. لا يوجد إلا دليل ضعيف جداً، للبرهان على أن للمعالجة المثلية أي فائدة صحية. بما أن أدوية المعالجة المثلية، كانت أقل خطراً بالفعل من الأدوية المستعملة قبل ذلك، فقد تبناها العديد من ممارسي الطب. انخفضت شعبية هذه الأدوية في بداية القرن العشرين. لا توجد حمية معينة، أو مجموعة من التوصيات، في المعالجة المثلية. إذا شخص لك مشكلة معينة، فإن جزءاً من درياق الشفاء الموصوف لك، قد يأتي مع تحديد في الحمية لتجنب بعض أطعمة معينة أو مكونات الطعام. على سبيل المثال، قد يطلب منك أن تتجنب القهوة، أو جميع المنتجات الحاوية على الكافئين.

الحيويات الكبيرة

وضعت حمية الحيويات الكبيرة الأصلية من قبل يوكيكازو ساكوراوا

سنة 1913م. هذا الرائد الذي علّم نفسه بنفسه كان يعتقد أن خطة الطعام المثالية تعتمد على الحبوب والنظام الآسيوي للتوازن، الين واليانغ. حرمت اللحوم والبيض ومنتجات الألبان والسكر والكافئين والكحول والأطعمة المعالجة. أحضر تلميذ ساكورازاوا، مشيو كوشي، فكرة الحيوانات الكبيرة إلى الولايات المتحدة « كارتكاس علاجي للخراب الذي حصل في الحرب العالمية الثانية ». يدير كوشي اليوم، مع زوجته أفيلين، مؤسسة كوشي في بيكيت بولاية ماساشيوسيتس، حيث يعملان مع الممارسين الطبيين والأشخاص، ليعلموهم نظام الحيوانات الكبيرة المطور في الطعام. تختلف حيويات كوشي الكبيرة عن حيويات زن الكبيرة للهيبيين في الستينيات (والتي كانت حمية صارمة تدعي أن الأرز البني هو الطعام الأمثل - وبالتالي الوحيد - للأكل).

خطة الأكل في حيويات كوشي الكبيرة

مجموعة الطعام	النسبة المئوية في الحمية	الأنواع
الحبوب الكاملة	50 - 60%	الشعير، الحنطة السوداء، الطحانة، الشوفان، الأرز، القمح. المعكرونات العصائية: رامين، سيفن، سوبا، سومن، أدون
الخضار	20 - 25 %	بوك تشوي، الأرفيطون، الملفوف، ديكون، كرنب، جذور النيلوفر، الحرف
أعشاب البحر والبقول	5 - 10%	أعشاب البحر: آرامة، الدلسي، هيزيكي، كومبو، نوري، واكامي. البقول: أذوكي، ناتو، فول الصويا، تمبه، توفو
الحساء	5 - 10%	ميسو

ملاحظة: إذا كنت تعيش في مناخ بارد جداً، يضاف بعض السمك أبيض اللحم؛ إذا كنت تعيش في مناخ مداري يسمح ببعض الفواكه.

إذا كنت اخترت نمط أكل الحيوانات الكبيرة، فهناك ما يجب أن تعلمه:

ستحس بأنك أسوأ قبل أن تحس بأنك أفضل. تتضمن أعراض التأقلم

الشائعة التعب وبعض الآلام والأوجاع، والحرارة، والبردية، والسعال، والتعرق، وتعدد البيلات، والنتح الجلدي، والطفح الجلدي، ورائحة غير عادية للجسم، والإسهال و/أو الإمساك، وضعف الرغبة الجنسية، والهيجية، والفقد المؤقت للدورة الطمثية في النساء. يعلل المشجعون هذه الآثار بأن جسمك يتخلص من الذيفانات. حالما تتخلص منهم يفترض أن تحس بأنك أفضل. ولكن ليس كل شخص يحس بذلك.

يجب عليك أن تتناول أنواعاً مختلفة من الطعام. إن الأطعمة المسموح بها محدد جداً في الحيوانات الكبيرة بحيث إنه من الضروري تناول القليل من كل شيء يسمح عملياً بتناوله. إن هذه هي أفضل طريقة تتأكد بها أنك تأخذ أكبر كمية ممكنة من الغديات من الطعام.

يجب عليك أن تأخذ الإضافات. مع أنه لا ينصح بالإضافات، فإنه سيكون من المستحيل عملياً أن تأخذ كمية كافية من الفيتامين ب12 من الأطعمة المسموح بها. الأفضل من هذا أخذ إضافات فيتامين ومعادن كاملة. تأكد من أنها تشتمل على الفيتامين سي، الفيتامين ي، الكالسيوم، المغنيزيوم، الحديد.

هذه الحمية ليست للأطفال. أظهرت دراسة سكانية في هولندا أن الأطفال تحت عمر الثانية الذين أطعموا حمية الحيوانات الكبيرة صار عندهم تأخر في النمو، وضياع في الدسم والعضلات، وتطور حركي ضعيف. يمكن للحوامل أن يخاطرن بصحة أجناتهن إذا هبطت مستويات الغديات كثيراً في طعامهن.

اتصل بـ <http://www.macrobiotics> للارتباط على الخط مع مؤسسة كوشي.

حمية البحر الأبيض المتوسط

هبطت نسبة الإصابة بأمراض القلب خلال الحرب العالمية الثانية في

البلدان التي كانت تعاني من نقص في اللحوم، ومنتجات الحليب، بشكل كبير. عندما دار الباحث الشهير الدكتور أنسل كيز وزوجته أوروبا وإفريقيا في الخمسينيات يقيسون مستويات الكولسترول، لاحظا أن الأشخاص الأثرياء، الذين كانوا يأكلون كمية أكبر من اللحوم ومشتقات الحليب، كانوا أكثر عرضة لارتفاع الكولسترول، والإصابة بهجمات قلبية بالمقارنة مع الأشخاص الفقراء. جمع كيز فريقاً يبحث في حمية ونمط عيش ومستويات كولسترول الدم أكثر من 12,000 رجل صحيح البنية متوسط العمر في: فنلندا واليونان وإيطاليا واليابان وهولندا والولايات المتحدة الأمريكية ويوغسلافيا. تفاوت المشاركون في هذه الدراسة التي شملت سبعة بلدان من 2000 أمريكي، إلى 750 عامل سكك حديدية إيطالي، إلى 500 من أعضاء هيئة تدريسية في جامعة بلغراد إلى 1000 نسمة هم سكان قرىتي صيد سمك في اليابان.

أحصى الدكتور أنسل كيز بعد خمسة، وعشرة، وخمسة عشر، وعشرين عاماً، كم من الأشخاص أصيبوا بأمراض القلب أو ماتوا بسببها. بعد عشر سنوات كان الـ 775 رجلاً من فنلندا أسوأ الجميع. أصيب 28 في المئة منهم بأمراض القلب. كان الفنلنديون يأكلون الدسم المشبعة (من الجبن والزبدة بشكل أساسي) أكثر من أي شعب آخر - 24 في المئة من حريراتهم. كان سكان قرىتي الصيد اليابانيتين تانوشيمارو، ويأوشيوكا، أقل أناس أكلوا للدسم (9 في المئة من الحريرات) والدسم المشبعة (3 في المئة من الحريرات). أصيب 5 في المئة فقط منهم بأمراض القلب. كان ذلك أفضل بكثير من الفنلنديين، لكنه لم يكن الأفضل. كان شرف الفوز من نصيب 665 رجلاً من جزيرة كريت اليونانية. بعد عشر سنوات أصيب 2 في المئة منهم بأمراض القلب، ولم يمت أحد منهم. العجيب هو أن اليونانيين كانوا يأكلون كمية من الدسم تعادل تقريباً الكمية التي تناولها الفنلنديون مسدودي الشرايين. كان ما يأخذونه من الدسم المشبع قليلاً (8 في المئة من الحريرات) لكنه لم يكن بقلة الحمية اليابانية التي كانت في معظمها أرزاً وخضاراً.

كان يسيطر على حمية البحر الأبيض المتوسط في الخمسينيات

والستينيات زيت الزيتون والخبز كامل الحبوب. شكّل هذان الطعامان لوحدهما 50 إلى أكثر من 60 في المئة من كامل الحريرات. كانت الحمية غنية أيضاً بالبقول، والخضار الطازجة، والخضار. كان استهلاك الحليب والسكر ومعظم مشتقات الحليب بكمية قليلة جداً. يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن نمط الحياة والنشاط الفيزيائي في تلك الحضارة قبل عقد مضى مختلفة بشكل واسع عن نمط الحياة الأمريكي اليوم.

إذا كنت نحيفاً وكان مستوى كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة عندك قليلاً، فإن الحمية الغنية بالدهن الأحادي غير المشبع (مثل زيت الزيتون) يمكن أن تحمي قلبك. ولكن إذا كنت تميل إلى اكتساب الوزن، فإن الحمية الغنية بالدهن الأحادي غير المشبع قد يزيد في بدانتك، مما قد يزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب وغيرها. إن زيت الزيتون غني بالدهن الأحادي غير المشبع الذي يشرح الباحث سكوت غراندي من مركز العلوم الصحية بجامعة تكساس في دالاس، الولايات المتحدة الأمريكية، عنه فيقول: «يبدو أنه يرفع مستويات الدم من البروتين الشحمي رفيع الكثافة» (الكولسترول الجيد).

يمكن للحمية قليلة الدهن، عالية بالسكريات من ناحية أخرى أن تنقص البروتين الشحمي رفيع الكثافة. ولكن بالحمية قليلة الدهن عالية السكريات ينخفض البروتين الشحمي خفيض الكثافة بسرعة أكبر بكثير، وتستحسن في الحقيقة نسبة الكولسترول الكلي إلى البروتين الشحمي رفيع الكثافة.

لم يكن اليابانيون واليونانيون أقل خطراً للإصابة بأمراض القلب فحسب، بل إنهم كانوا (وما زالوا) أقل خطراً للإصابة بسرطان الثدي، والكولون، والموتة. الأكثر من هذا، أظهرت دراسة حديثة من إسبانيا، أن النساء اللواتي استهلكن أكبر كمية من زيت الزيتون، كن أقل إصابة بالثلاث بسرطان الثدي من النساء اللواتي استهلكن أقل كمية من زيت الزيتون. لا يعلم إذا كان زيت الزيتون، أم الخضار والفواكه، في حمية البحر الأبيض المتوسط، هي التي تحمي من هذه الأمراض. مهما يكن، فإن حمية البحر الأبيض المتوسط، والحمية قليلة الدهن، كلاهما يخفف من خطر السرطانات.

إن زيادة الوزن هي أكثر شيء مثير للجدل في حمية البحر الأبيض المتوسط. تذكر أنه بينما استهلك اليونانيون كمية كبيرة من زيت الزيتون، فإن نمط حياتهم كان نشيطاً جداً. حيث إنهم كانوا يحرقون 3,500 إلى 5,000 حريرة كل يوم. من العجيب أن معظم الناس يظن أن تناول زيت الزيتون، بأي كمية كانت، له فوائد صحية. في محاضرة عن التغذية للمتقدمين في السن منذ عدة سنوات، جاءني امرأة تقول: «أنا وزوجي نستعمل زيت الزيتون منذ ستة أشهر لإنقاص الكولسترول. نحن نضعه في عصيرنا كل صباح، وأنا أأقلي كل لحومنا به، ونحن نستخدم ما يقارب الغالون كل شهر، أليس هذا برائع». لقد قرأت هذه السيدة المسكينة في الجريدة بأن زيت الزيتون يخفض الكولسترول، وافترضت أنه كلما زاد تناولها لزيت الزيتون كلما انخفض الكولسترول في دمها. لقد كان السبب الحقيقي الذي أرادت من أجله الكلام معي هو أنها هي وزوجها قد ازداد وزنهما بحوالى خمسة عشر رطلاً لكل منهما - ولا يعرفان لماذا حصل ذلك!

إن حمية البحر الأبيض المتوسط هي أكثر من استعمال زيت الزيتون بدلاً عن صلصة السلطة، أو الزبدة الصناعية. يجب عليك استبدال أطعمة مثل: اللحم، والدواجن، والجبن، والمعجنات بالزيت. هذه هي الطريقة الوحيدة لإبقاء الدسم المشبعة لديك بالنقص الذي كانت عليه في حمية البحر الأبيض المتوسط. إن نمط الطعام بسيط. يقع التركيز على البقول الجافة، والخضار، والفواكه، والحبوب، وزيت الزيتون وأنواع البندق وكمية قليلة من اللحم والمشروبات المصنعة بكمية معتدلة. يؤمن كل من هذه الأطعمة فوائد تغذوية كبيرة. بما أن البقول تؤكل يومياً، فإن حمية البحر الأبيض المتوسط غنية بالألياف المنحلة. لا يعتقد أن حمية البحر الأبيض المتوسط تؤمن التوصيات التغذوية الحالية من الكالسيوم وربما الحديد. ولا مناص لتجنب الحقيقة بأن الأشخاص الذين عاشوا في الجيل الماضي كان لديهم أنماط تمرين ونشاط مختلف عن أمريكيي اليوم.

الطب الصيني التقليدي

إن الطب الصيني التقليدي هو نظام صحي شامل يتضمن الحمية

والأعشاب الطبية والتمرين وفنون القتال الآسيوية والتدليك. إن المبدأ الأساس للصحة هو الطاقة غير المرئية المسماة تشي. تجري قوى الطاقة هذه عبر جسمك على طول مجموعة من القنوات تسمى خطوط الطاقة. يتألف جسمك بالإضافة إلى التشي من مركبات مادية من الرطوبة والدم وأقسام غير مادية هي الروح والجوهر. إن توازن العناصر الخمسة هذه - تشي، الرطوبة، الدم، الروح، الجوهر - ضروري للصحة المثالية.

يعتمد الطب الصيني التقليدي على الأعشاب الطبية، والوخز بالإبر، والتغذية، وعمل الجسم، والتمرين لموازنة طاقة جسمك. هناك تقسيمات إضافية لشبكة من الأعضاء: الكليتان، والقلب، والرئتان، والكبد، والطحال. هذه الأعضاء مسؤولة عن تنظيم وتوزيع العناصر الخمسة. يمتضي ممارس الطب الصيني التقليدي وقتاً طويلاً في فحص جسمك لاكتشاف عدم التوازن في هذه الأجهزة. يمكن لفحص النبض أن يستغرق عدة دقائق يفحص نبضك خلالها في نوعيته ونظمه وقوته. يفحص لسانك وأذنك أيضاً بدقة للبحث عن علامات الاضطراب. عندما تجمع هذه المعلومات مع تاريخك الطبي والعائلي ونمط حياتك الاعتيادي، يطور عملية علاج شخصي لك.

أصناف العلاج الصيني التقليدي

مذاق الطعام	التأثيرات والخواص
الحامض	يعمل على الكبد، يقبض ويوقف الإفراغات غير الطبيعية
المر	يؤثر على القلب، يزيل الحرارة الزائدة، يزيل الرطوبة، يزيل المواد السامة، يصحح اتجاه التشي، يطرح النار المرضية
بهارات	يوجه للصدر، يبعثر ويشجع دوران التشي
المالح	يعمل على الكلية، يزيل الكتل الصلبة من الجسم
الحلو	يعمل على الطحال، ينمي ويقوي وينظم التشي والدم، ويريح من التشنجات والألم
لطيف	يستهدف المعدة والطحال، يشجع على التبول ويقوي الطحال وينقص الرطوبة

الفصل	التأثيرات والأطعمة الموصى بها
الخريف	طقس ناشف، كل أطعمة ين لكي ترطب الرئتين مثل العسل والسّمسم والألبان والتفاح والموز والعنب وكستناء الماء والإجاص والبرتقال واليوسفي والفجل وعشب البحر وجذور النيلوفر
الشتاء	طقس بارد، كل الأطعمة الدافئة/ الحارة مثل لحم الخروف والجنجر والفلفل والبصل، والبصل الصيني الأخضر والثوم والخضار الخضراء الورقية
الربيع	الكبد في حالة نشاط زائد، في حين يتشط عمل الهضم والطحال. اختر الحلويات والأذواق الحارة والحامضة لتنشيط الطحال مثل التمرور الصينية والعسل وسكر الشعير والجزر
الصيف	هضم أضعف؛ تناول الأطعمة التي تهضم بسهولة مثل البطيخ وأنواع الخضار

إن الوخز بالإبر ربما كان أكثر مظاهر الطب الصيني التقليدي إثارة للجدل. إن الإبر الصينية مختلفة جداً عن الإبر التي شككت بها للتلقيح وحقن الدواء. إن الإبر الفولاذية دقيقة إلى درجة أنك قد لا تحس بأنها قد غرست في المناطق الاستراتيجية لإعادة توجيه جريانك.

لكل من شبكات الأعضاء الخمسة خطوط طاقة موافقة. حسب مشكلتك الصحية المعنية، يمكن أن توضع الإبر لمجرد عدة دقائق أو حتى ساعة كاملة.

أكل النباتيين، مجانين في الخضار

إذا كنت تظن أن النباتيين يأكلون الكثير من الأطعمة الغريبة، أعد التفكير. تشمل خيارات الطعام، لبعض النباتيين: المعكرونة، والجبن، وزبدة الفول السوداني، وشطائر الهلام، وحساء البندورة، ورقائق ذرة الإفطار والبيض. النباتيون أقل عرضة للإصابة بالأمراض التنكسية المزمنة التي تصيب بقية السكان الأمريكيين: الداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والبدانة. ولكن مجرد ترك اللحم، لا يغفر جميع خطايا الحمية

الأمريكية التقليدية. إن اتباع حمية نباتية بدون معلومات كافية عن الحاجة من الغذائية، لمجرد أنه شيء صحيح سياسياً أو يبدو أن الشيء الصحيح فعله، يمكن أن يؤدي إلى عوز في الفيتامينات والمعادن.

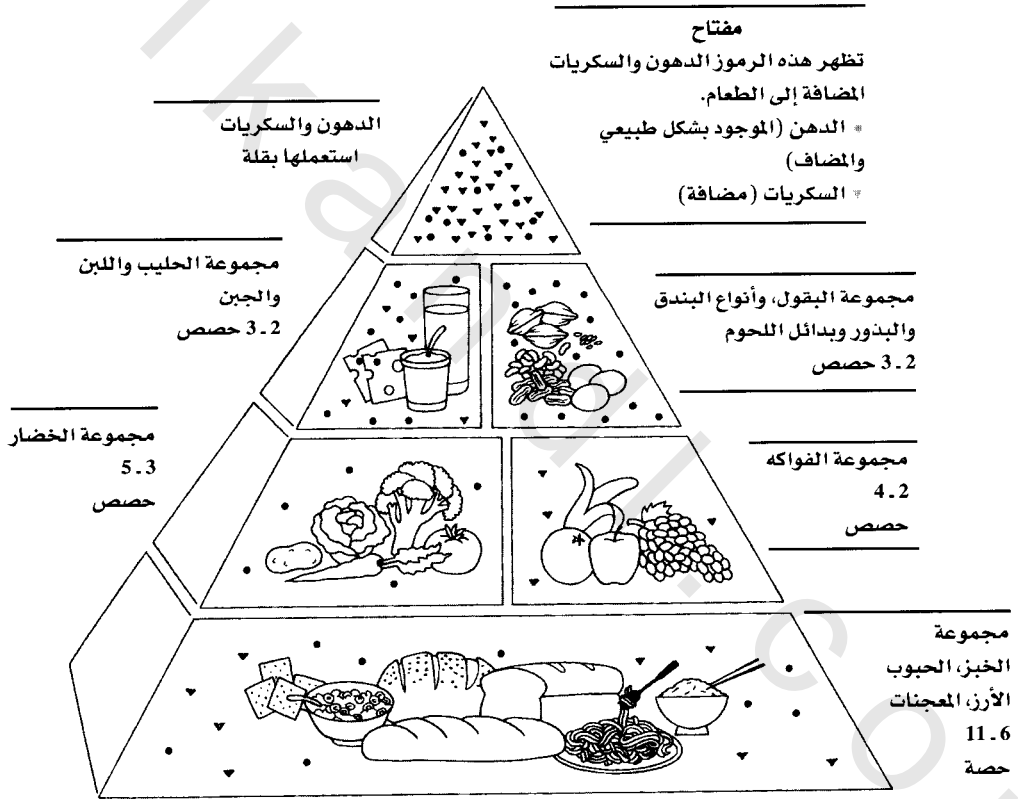
ليس البروتين بمشكلة. يمكن للمصادر النباتية لوحدها أن تؤمن الكثير من البروتينات. في الحقيقة، حتى أشد النباتيين تعصباً لا يصابون عادة بالعوز البروتيني. يحوي كأس ونصف الكأس من المعجنات 11 غراماً من البروتين. أضف له كأساً من قنبيط بروكلي ونصف كأس من عصير البندورة، فيقفز حصيل البروتين إلى 19 غراماً. كان ينصح النباتيون لسنين طويلة بأكل البروتينات المكملّة لبعضها - نوعين أو أكثر من الأطعمة التي تحوي تركيبات مختلفة من البروتينات الكاملة الموجودة في اللحم (خبز كامل الحبوب مع زبدة الفول السوداني مثلاً). نعلم اليوم أنه لا داعي لأكل الأطعمة المكملّة مع بعضها البعض، طالما أنك تأكل طعاماً مختلفاً كل يوم.

إن إحدى الميزات الكبيرة لأكل الحمية المعتمدة على النباتات، هي أن الأطعمة النباتية تساعد على إبقاء التكوين الدسمي منخفضاً. ولكن لا يلزم أن تكون نباتياً تماماً، لكي تستمتع بالفوائد الصحية لنمط الحياة النباتي. يمكن للتغيير الصغير، في نسب الأطعمة النباتية والحيوانية، أن يعطيك نفس النتائج. أنقص من حجم اللحوم النسبي، واملأ الفجوة بالخضار، أو الحبوب أو البقول.

من بين الـ 6 إلى 8 ملايين أمريكي الذين يسمون أنفسهم بالنباتيين، يأكل 90 في المئة منهم البيض والجبن ويشربون الحليب. إن الناس الذين يأكلون السمك واللحم الأبيض ليسوا في الحقيقة نباتيين. لكل طائفة منهم اسم، يعتمد على نوع الطعام الذي يدخلونه في حميتهم: البيضيون يأكلون البيض، والحليبيون يأكلون مشتقات الحليب، والبيضيون الحليبيون يأكلون البيض ومشتقات الحليب. المتعصبون لا يأكلون المنتجات الحيوانية، ولا المشتقة من الحيوانات مثل: البيض ومشتقات الحليب والعسل، ولا يستعملون الريش والفرو والحرير والصوف ومواد التجميل والصوابين المشتقة من المنتجات الحيوانية، حسب مجموعة مصادر النباتيين. يختار الناس نمط

الحياة النباتي المتشدد لعدة أسباب: يعترض بعضهم أخلاقياً على استخدام المنتجات الحيوانية، بينما يشعر البعض الآخر أنه من الأفضل لمناخ عالمنا ألا نعتمد على المصادر الحيوانية. يعتقد آخرون أن الحمية المعتمدة على النبات صحية أكثر من الحمية التي تشمل الأطعمة الحيوانية. تتطلب حمية النباتيين المتعصبين الكثير من الوقت: الوقت للتعلم عن الطعام والغذيات، الوقت للتخطيط للائحة الطعام، والوقت لتحضير الطعام.

هرم النباتيين



المصدر: إدارة الزراعة الأمريكية وإدارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

أين يمكنك الحصول على الأطعمة النباتية؟

النسبة التي تقدم وجبات نباتية كاملة	المصدر
17٪	مقصف العمل
23٪	مقصف المستشفى
27٪	الجامعات
49٪	المطاعم
80٪	المدارس الثانوية
90٪	شركات الاتصال لتدبير خدمة الطعام
100٪	الإطعام الإصلاحي (سجون)

المصدر: رسالة إخبارية لصناعة الطعام، 4 أيار/مايو، 1998م.

اتصل

ب <http://www.vrg.org> لمعلومات عن التغذية النباتية ووصفات تحضير طعام من مجموعة مصادر النباتيين.

أنماط الأكل المعتمدة على الغدنيات

40 - 30 - 30 ، 55 - 15 - 30 ، 65 - 15 - 15 . لا ، هذه الأرقام ليست أرقام محظوظة في اليانصيب، إنها تسلسل أرقام يمثل بعض التركيبات الشائعة من نسبة السكريات إلى البروتين إلى الدسم في الحمية «المثالية». لا يوجد توصية كمال واحدة تناسب جميع المقاييس لذلك على اختيار الطعام بالأرقام.

البروتين العالي يعني عادة دسم عالي

يحب الرجال الحمية عالية البروتين. تسمح خطط الطعام هذه بالانغماس في شريحة لحم البقر وشرب المياه الغازية. اكتسبت حمية ديس غرين، مدرب فريق مينسوتا فايكنغ لكرة القدم، عالية البروتين شعبية محلية واسعة لدرجة أن متاجر بقاليات مينسوتا بدأت بتخزين لحاء البقرة لأن «ديس

الشباب وعدم أكل اللحم

ليست أصابع البطاطا المقلية والمشروبات الخفيفة هي ما يخطر بالبال عندما تفكر كنباتي. ولكن هذا هو ما يطلبه بعض النباتيون المراهقون - أسرع شريحة من نباتي الولايات المتحدة الأمريكية نمواً - عندما يأكلون خارج المنزل. كثيراً ما يكون قلق الأهل حول الكفاية التغذوية لحمية المراهقين النباتيين في مكانه، حسبما تقول سيندي ريسر، رئيسة مجموعة ممارسة التغذية النباتية من الجمعية الأمريكية للحمية. تقول ريسر: «إن المراهقين الأمريكيين الذين يلتزمون بنمط طعام نباتي يفعلون ذلك باقتناع قوي ومصادر تغذوية قليلة». إن الوارد القليل للحديد والكالسيوم أمر شائع بين جميع المراهقات. قد يكون للفيتامين ب12، والزنك قلق خاص عند المراهقات النباتيات المتعصبات. تنصح سيندي ريسر الأهل بتقديم الدعم بتخزين الطعام الذي يروق للمراهقين: رقائق الذرة مع الحليب، أو حليب الصويا، باغيل، الخبز العربي والمسبحة (الحمص)، الترتية ومغموس الفول، أصابع الترتية قليلة الدسم والصلصة، حساء البازلاء والعدس الجاهزان للطعام، البرغر النباتي، اللبن، الفواكه المجففة، خليط أنواع البندق. إن الإضافات من الفيتامينات المتعددة والمعادن يومياً قد يكون أيضاً خياراً جيداً.

تقترح سيندي ريسر أن تعرض على المراهق استشارة تغذوية من قبل أخصائي تغذية، واسأل إذا كنت تستطيع أن تحضر إحدى الجلسات. إن أكثر المراهقين تعرضاً للخطر، هم الذين يأكلون أنواعاً محدودة من الأطعمة، أو يتركون بعض الوجبات بشكل متكرر، أو يتجنبون أصنافاً كاملة من الأطعمة، أو الذين هم منهمكون بالهزال وشكل الجسم.

يأكلها». كان لحاء البقر في مقدمة قائمة حمية غرين «عالية البروتين»، ولقد ذهب غرين يتحدث عن مدى استمتاعه بأكل هذه الكرات المليئة بالشحم من لحم البقر.

أصدرت الكلية الأمريكية للطب الرياضي، والجمعية الأمريكية للحمية، ومؤسسة الرياضة النسائية، ومؤسسة كوبر لأبحاث الرقص الرياضي تصريحاً مشتركاً يقول إن خطط الحمية عالية البروتين ليست الحل لا لفقد الوزن ولا للأداء الرياضي ويمكن أن تسبب الضرر. هاك أسبابهم:

- يجب أن يشكل البروتين من 10 إلى 15 في المئة فقط من الحريات كل يوم.
- توصي خطط البروتين العالي بأن يكون 40 في المئة من

الحريرات من السكريات، و30 في المئة من البروتين، و30 في المئة من الدسم: هذا يعطي حمية غير كافية في بعض غذياتها الأساسية، خاصة السكريات.

■ على الرغم من أن بعض الناس يفقدون الوزن بالحمية عالية البروتين، إلا أن سبب ذلك هو أنهم يأكلون كمية قليلة فقط من الحريرات.

إن قسم الصحة والحمية في متجرك المحلي، مليء بكتب مثل: قوة البروتين، النطاق، الصحة للحياة، حمية الخمسة أيام الإعجازية، ثورة الحمية الجديدة للدكتور أتكينز، تظهر كلها الحميات التي وقودها البروتين. لهذه الحميات نغمة مألوفة. وهي تعود كأيام عزها في عقد السبعينيات. ولكن هذه الحميات عالية البروتين «الجديدة»، هي نفس الحميات السيئة القديمة. يمكن لاتباع مثل هذه الحمية أن يؤدي إلى فقد فوري وهائل لسوائل الجسم. يكافأ الشخص المتبع لهذه الحمية بفقد عدد من الأرتال بسرعة، ويظن معظم المتبعين أنهم قد فقدوا الكثير من شحم الجسم، ليس فقط الماء. يمكن لتجمع الكيتونات الذي تسببه الحميات عالية البروتين أن يسبب: الوهن، والتعب، والصداع، والهيجية، ورائحة الطعام السيئة، والتجفاف، والمشاكل الكلوية. إن الحميات التي تزيد الكيتون خطرة بشكل خاص على الأشخاص الأكبر سناً، أو أولئك الذين يعانون من الداء السكري غير المعالج. هاك عرض سريع لأكثر الحميات عالية البروتين مبيعاً:

■ ثورة الحمية الجديدة New Diet Revolution للدكتور أتكينز: يستمر مؤسس الحمية عالية البروتين الأساس بوضع قالب جديد لحميته عالية البروتين، والعالية نسبياً بالدسم مع مستويات من السكريات تتراوح من مقدار ضئيل يساوي 15 غراماً (حصّة واحدة من الفواكه أو الخبز أو الأرز أو المعجنات) إلى مقدار لا يكاد يكفي يساوي 60 غراماً في اليوم للمبتدئين في الحمية.

■ حمية الخمسة أيام الإعجازية The 5 Day Miracle Diet، لأديل

بوهن أكرم بالسكريات، ولكن ليس كثيراً. ينصح النساء بتناول الخضار النشوية أو البطاطا أو الأفوال في أيام متناوبة فقط - إما للغداء أو العشاء، ولكن ليس لكلاهما. ماذا عن المعجنات؟ فقط مرتان في الأسبوع فقط في وجبة العشاء.

■ الحمية في كتاب النطاق The Zone لباري سيرز، يشار إليها عند الخبراء بـ «40 - 30 - 30»، حيث تمثل الـ 40 تحقيق هدف 40 في المئة من كامل الحمية من البروتينات، إضافة إلى 30 في المئة من السكريات، و30 بالمية من الدسم. إن هذه الحمية لا تزال أكثر في البروتين (ضعفان إلى ثلاثة أضعاف) وأقل بالسكريات عما ينصح به معظم أخصائيو التغذية. ولكن، من غير المحتمل أن يحصل معك تجمع للكيون في هذه الحمية.

ماذا إذاً عن البديل؟ قد لا يكون هذا البديل موضة ساخنة جديدة، ولكن تناول الكثير من الفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، مع كميات معتدلة من اللحم الهبر، ومرافق مع نشاط فيزيائي منتظم هو أسلم رهان لإبقاء عدد من الأبطال غير المرغوب بها بعيداً.

تناول الطعام قليل الدسم المعتدل

يتناول الأمريكيون حريرات أقل من الدسم، ولكن هذه الأخبار قد لا تكون حقاً جيدة. إن ما يفعله كثير من الناس هو مجرد استبدال الحميات عالية الدسم بحميات مليئة بالسكريات المعاملة - أصابع البطاطا قليلة الدسم، البسكويت الناشف، وأطعمة الوجبات الخفيفة الأخرى. ما يجب عليك فعله هو تناول كمية أكبر من الفواكه والخضار التي تحتوي على الغذائية المفيدة. أخفق التركيز الشائع اليوم بأن نسبة 30 في المئة من الحريرات تأتي من الدسم في مساعدة معظم الناس على اختيار خيار طعام أفضل. إن الدسم عنصر واحد من العناصر التي يجب أن تراجع على ملصقة قائمة المحتويات في الطعام. إذا كان الطعام عديم الدسم ولكنه مجرد أيضاً من أي غذي آخر،

فإنه لا يقدم أي فوائد إيجابية. إن تكاثر وجود المنتجات خالية الدسم وقليلة الدسم قد قدم فرصة أكبر لتناول الطعام بشكل سيئ.

الحميات عالية السكريات، القليلة جداً بالدسم

يصعب جداً متابعة هذه الحميات التي 15 في المئة من حريراتها مصدره الدسم، لأن كل من التنوع والكمية للعديد من الأطعمة والمجموعات الغذائية مقيدان جداً. ربما كانت حمية برتكن تمثل أفضل مثال على التقييد الشديد للدسم. لا خلاف على أن هذا التركيب من الطعام يمكن، عند البعض، أن يوقف فعلاً أو يعكس مسير أعراض أمراض القلب. إن نمط الأكل هذا ممتاز لهؤلاء الأشخاص، ولكن يجب ألا ينصح به كحمية صحية عامة. لماذا؟ تساعد الأبحاث الجارية الآن على تفسير لماذا لا ينقص كل من يتبع حمية قليلة الدسم من خطر إصابته بأمراض القلب. لم تأت كامل الأجوبة بعد. حسب وين كولوي خبير التغذية والبدانة، يحصل عند ربع سكان الولايات المتحدة المقاومة للإنسولين على هذه الحميات عالية السكريات - وهي حالة كثيراً ما تؤدي إلى داء السكري. يقول كولوي: «إن الميل في المستقبل يتجه إلى وصفات تغذية تستهدف الأشخاص، وليس حميات ذات مقياس واحد يناسب جميع الأشخاص».

اختر نمطك الخاص

إذا أخذت بالاعتبار جميع المعلومات التي جمعتها في الفصل الأول من هذا الكتاب، وما تعلمته حتى الآن، ترى أنه قد آن الأوان لتخطط نمطك الخاص في تناول الطعام. إن تطبيق أي قواعد عامة قد يبدو طاعياً. إن ما تحتاجه، هو أن تختار خيارات صحية تناسب نمط حياتك، بحيث تستطيع أن تقوم بالأشياء التي تريد أن تقوم بها. إن جملة: «إن كل شيء يتعلق بك» تقدم النصائح البسيطة العملية، التي تؤمن طرقاً سهلة وفي متناول اليد للمساعدة في تغيير سلوكك، وإدخال توجيهات الحمية الأساسية في حياتك.

إن كل شيء يتعلق بك

كُن واقعياً - قُمْ بتغييرات صغيرة عبر الزمن في ما تأكله وفي مستوى النشاط الذي تقوم به. إن الخطوات الصغيرة تنجح في آخر الأمر أكثر من القفزات الواسعة.

- أوقف سيارتك في آخر بقعة من مرآب السيارات. ستمشي أكثر وتحرق حريرات أكثر.
- للحصول على صلصة الفلفل الحار أو التاكوس، ضع لحم البقر المطبوخ في مصفاة واغسله لفترة وجيزة بالماء الحار. صفيه جيداً واستمر في وصفة الطبخ.
- لإنقاص الحريرات والدهن، استخدم بخاخ الطبخ بدل الزيت في القليل السريع للطعام.
- انظر في آلة البيع بإسقاط القطع المعدنية للبحث عن الأطعمة قليلة الدهن مثل بسكويت العقدية، والباغيل، ولبن الزبادي قليل الدهن، والفواكه الطازجة، والحليب المقشود.
- أثناء شراء الأطعمة السريعة؟ اختر المنتجات التي تقول «قليل» أو «عالي» أو «مخفض» على ملصقة قائمة المحتويات - هذه التعابير سهلة الرؤية ومعناها يوافق كلماتها.

كن مغامراً - وسّع مذاقك لتستمتع بأنواع مختلفة من الأطعمة.

- جرب فاكهة أو خضاراً لم تتناولها من قبل. اجعل ذلك هدفاً شهرياً.
- استمتع بحمية في مطعم تاواني أو هندي أو ياباني.
- جرب حبوباً مختلفة: كالكسكس والبرغل والكوينوا على سبيل المثال.
- التقط طعاماً لا تشتريه عادة كل مرة تذهب به للتسوق.
- حاول وجبات خفيفة إبداعية قليلة الدهن مثل: كباب الفواكه، أو الفشار المنفوخ بالهواء المُبَهَّر قليلاً بالأعشاب، والجبن المقضب.

- حاول بكل جهدك أن تأكل عدد الوجبات الموصى به من كل مجموعات الطعام في هرم دليل الطعام.
- اختر الطبق الرئيس مشوياً عندما تأكل خارج المنزل.
- كُن مرناً - انطلق ووازن بين ما تأكله وبين النشاط الفيزيائي الذي تقوم به على مدى العديد من الأيام. لا داعي لأن تقلق على وجبة واحدة، أو يوم واحد.
- كُلْ إفطاراً وغداء خفيفين لتخطط «لليبتزا مع العمل» في العشاء.
- لا تضع أرتالاً زائدة من الوزن في الإجازات. اجتهد في كثير من المشي أو ركوب الدراجات أو التنزه أو الألعاب الفعالة لتوازن وجبات الإجازات الخاصة.
- هل حاولت أن تتباهى بتناول وجبة المناسبة الخاصة؟ لا عليك، كُلْ بشكل أخف وتحرك أكثر لعدة أيام بعدها.
- لا داعي لأن تتابع بشدة كل طعام تأكله. ولكن بالنسبة للأطعمة التي تأكلها بكثرة، انظر في قائمة النسبة المثوية اليومية على ملصقات محتويات الطعام واستبدل الخيارات عالية الدسم بخيارات أقل دسماً.
- استمتع بالمشي مع صديق أو مع العائلة قبل العشاء.
- كُن منطقياً
- ابطئ قليلاً. يحتاج الدماغ إلى عشرين دقيقة ليرسل الإشارة بأنك قد تناولت ما يكفي من الطعام.
- عندما تقدّم إليك وجبات زائدة الحجم في المطاعم، كُلْ نصفها وخذ النصف الثاني للمنزل لتستمتع به في اليوم الثاني.
- كُلْ حصة واحدة فقط من الحلويات واستمتع بكل لقمة فيها.
- اجعل مخروط المثلجات بكرة واحدة وليس مزدوجاً.
- تناول الوجبات الخفيفة من على صحن وليس مباشرة من الكيس لكي تسيطر على كمية الطعام التي تتناولها.

- كن نشيطاً - امش مع الكلب بدلاً من مشاهدته يمشي.
- اجعل هدفك ثلاثين دقيقة من النشاط المعتدل في معظم الأيام. سيكون تحقيق ذلك أسهل بزيادة فترة 10 دقائق كل مرة.
- امش عشر دقائق بسرعة في ساعة استراحة الغداء. ستتحس بشعور جيد وتكتسب المزيد من الحيوية أيضاً.
- انزل من الحافلة قبل موقفك بعدة أبنية وامش بسرعة بقية الطريق.
- ابق نشيطاً في المنزل. امسح أرض موقف السيارة، أو افرك الأرض، أو نظف السجاد بالمكنسة الشفافة، أو قص الشجيرات. إن كل ذلك سيجعلك تحس بالصحة - وسيبدو المنزل أجمل.
- جرب نشاطاً جديداً ممتعاً. ماذا عن التمارين الرياضية، أو التزلج على الجليد.
- اكتسب حيوية. امش عشر دقائق مشياً سريعاً في الصباح وفي فترة الغداء وبعد العشاء بمجموع نصف ساعة يومياً.
- تسلق الدرج بدلاً عن ركوب المصعد. ستصبح أوفر صحة دون أن تضيف أي وقت إلى نشاطك التمريني النظامي.

الفيتامينات

إذا كنت تتناول حمية متوازنة، فإنك لا تحتاج إلى الإضافات. لقد كانت هذه نصيحة معظم أخصائيي التغذية لقرون من الزمان. لقد حان الوقت للتغيير. تظهر أدلة قوية بأن تناول أكثر من حصص الحمية الموصى بها من فيتامينات ومعادن محددة ينقص من خطر الإصابة بأمراض معينة. إن مراجعة حميتك من الفصل الأول، من هذا الكتاب، سوف تساعدك على تحديد أي من الإضافات ستحتاج إليها لتحقيق الصحة المثالية. إن تناول الفيتامينات والمعادن المناسبة سوف يساعدك على الإحساس بشعور جيد وعلى الظهور بأفضل مظهر مهما كان عمرك. قد تصبح قادراً إلى حد كبير على إنقاص خطر الأمراض المزمنة المُفَعَّدة التي تسرق طاقتك وتمتلك وحماستك للحياة. إن الإضافات ليست طلقات سحرية، وليست قادرة على تعديل أثر الحمية عالية الدسم قليلة الألياف للأطعمة المعاملة. لا تعتمد على الإضافات كطريق تغذوي مختصر - لن تكون أنت الرابع.

بدأت الدراسات الحديثة بالتركيز على مستويات تناول كمية فوق الكمية اللازمة، لمنع العوز التغذوي، في محاولة لجعل الصحة مثالية. تتضمن الأمثلة، الدراسات التي تبين أن لبعض الغذائية المعينة فعل ضد المؤكسدات، يحمي من أمراض القلب وبعض السرطانات والساد. تسمى هذه المواد بمضاد المؤكسدات، لأنها تمنع الأذى الناتج عن عملية تسمى الأكسدة. إذا لم تتم السيطرة عليها، فإن الأكسدة تسبب تخریباً في جدار الخلية. يخفض النياسين المستعمل لوحده، أو بالمشاركة مع الأدوية

الأخرى، كولسترول الدم. يمكن للكالسيوم، في مقادير أكبر من تلك الموصى بها تقليدياً، أن تبطئ من حصول تخلخل العظام، وقد ينقص من الضغط الدموي عند بعض الأشخاص.

على الرغم من هذه الموجودات المثيرة، فإنه لا يوجد إقرار رسمي بأن للإضافات أهمية إلا في عدد قليل من المجموعات التي تشمل:

- الرضع الذين يعطون جرعة واحدة من الفيتامين (ك) لمنع النزف غير الطبيعي.
- النساء الحوامل والمرضعات اللواتي لديهن حاجة مرتفعة من معظم الغذائية.
- النساء في عمر الحمل اللواتي يستفدن من إضافات الفولات.
- النساء اللواتي يعانين من دورات شهرية غزيرة واللواتي قد يحتجن إلى إضافة الحديد.
- الأشخاص الذين يتبعون حمية ناقصة الحريرات كثيراً والذين مجرد أنهم لا يأكلون كمية كافية من الطعام الغني بالكالسيوم والحديد والزنك والفيتامين ب12.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة تؤثر في طريقة امتصاصهم للغذيات.

كثيراً ما يعتبر استعمال الإضافات من قبل أي شخص آخر غير علمي وفي أفضل الأحوال ضياعاً للمال. من الواضح أن تناول الأطعمة الغنية بالغذيات هو الطريقة المفضلة لاستهلاك الفيتامينات والمعادن. ولكن كل من يأكل أقل من 1,500 حريرة في اليوم، ببساطة لا يستطيع أن يلبي حتى المعايير الدنيا لبعض الغذائية. ولكي نكون واقعيين، فإنك قد لا تأكل التركيبات المناسبة من الأطعمة لتلبي المعايير الدنيا للكميات المأخوذة، وقد لا تكون قريباً بأي حال من الكميات الواقية.

الحِمَيَات التي يرثى لها

تقدّر لجنة الولايات المتحدة لحصص الحِمَيَات أن العديد من

الأمريكيين يتناولون 30 في المئة أو أكثر من حريراتهم من الأطعمة التي تؤمن قليلاً فقط، أو لا شيء، من الفيتامينات والمعادن. تبين دراسة عن مصادر الغذائية من الحمية في الكهول الأمريكيين سنة 1988م، نتائج مماثلة.

النسبة من كامل الحريات	صنف الطعام
5،5	الكعكات، والبسكويت الناشف، والخبز السريع، والكعكة المحلاة
4،1	المشروبات الخفيفة/الصودا
3،1	صلصات السلطة/المايونيز
3،0	الزبدة الصناعية
2،8	السكر/المرق الحلو/المربيات
2،5	المشروبات المصنعة
2،1	أصابع البطاطا/أصابع الذرة/الفشار
1،0	الزيوت
1،0	مشروبات الفواكه (غير العصير)

المصدر: مجلة جمعية داء السكر الأمريكية، 1998م.

أسرار الفيتامينات - المعادن

إن المعلومات عن الفيتامينات والمعادن، ما تزال في مرحلة الرضاعة. اكتشف أول فيتامين، الفيتامين آ، منذ أقل من مئة سنة خلت. تركز البحث في البداية على أقل مقدار من الغذائي الذي يمنع أمراض العوز الشائعة مثل البشع (نقص الفيتامين سي) والبري بري (نقص الثيامين). ثم، مع تحديد المزيد من الغذائية، أصبح من المهم معرفة كيفية تداخلها مع بعضها البعض. نحن اليوم على أعتاب مرحلة جديدة نحدد أصنافاً مميزة من الغذائية ونتعلم عن الكيفية التي نجعل بها صحتنا مثالية وتبعد المرض.

حيواني، أم نباتي، أم معدني؟

إن الفيتامينات مواد كيميائية تحتوي على الكربون، وهي ضرورية

للنمو والصحة والاستقلاب والإحساس الفيزيائي بالصحة الجيدة. توجد الفيتامينات في الأطعمة النباتية والحيوانية. إن بعض الفيتامينات عنصر هام من الإنزيمات - الجزيئات التي تساعد على إكمال التفاعلات الكيميائية. تشكل بعض الهرمونات الأخرى جزءاً من الهرمونات - المواد التي تشجع وتحمي الصحة العامة والتكاثر.

تصنع النباتات كل فيتاميناتها تقريباً لوحدها. يمكن للحيوانات أن تصنع فيتاميناتها أيضاً. تصنع الكلاب والقطط على سبيل المثال الفيتامين سي. يجب على البشر أن يحصلوا على الفيتامينات من طعامهم، أو أن يصنعوها في جلودهم وأكبادهم، أو أن يصنعوها بجراثيم قولوناتهم. على سبيل المثال يمكن للفيتامين (د) أن يصنع من قبل الجلد عندما يتعرض لضوء الشمس؛ ويصنع الفيتامين (ك) والبيوتين من قبل جراثيم القولون؛ ويتحول الحمض الأميني تريبتوفان إلى نياسين في أمعائك.

هناك حقائق نعلمها حول الفيتامينات والمعادن:

- لا تؤمن الفيتامينات والمعادن الحريرات أو الطاقة.
- يمكن إيجاد جميع الفيتامينات والمعادن الضرورية في الطعام.
- إن جميع الفيتامينات عضوية حيث إنها تحتوي على عنصر الكربون.
- إن جميع المعادن غير عضوية حيث إنها لا تحتوي على عنصر الكربون.
- إذا كان هناك فيتامين أو معدن لا تستهلكه، فإن العوز سينشأ مع الزمن.
- إن الطعام الذي نأكله هو أفضل شكل كمصدر لمعظم الفيتامينات والمعادن أو أكثره توفراً.

من الألف إلى الزنك

ليس من الغريب أن معظم الفيتامينات والمعادن تبدو أجنبية قليلاً. على

قياسات الغذائية والتحويل

5 غرامات = 1 ملعقة شاي

14 غرامات = 1/2 أونصة - 1 ملعقة طاوله = 3 ملاعق شاي

28 غرامات = 1 أونصة = 2 ملعقة طعام

1000,000 ميكروغرام = 1000 ميليغرام = 1 غرام

الوحدة الدولية من الفيتامين أ = 0,3 ميكروغرام ريتينول = 0,6 ميكروغرام بيتا كاروتين

1 ملغ من الألفا توكوفيرول أسيتات = 1 وحدة دولية

عكس معظم الأشياء المقاسة في أمريكا، فإن الغذائية تقاس بالنظام المترى من الغرامات والميلليغرامات والميكروغرامات. إن هذه المقاييس صغيرة جداً - إن الغرام الواحد على سبيل المثال هو وزن ملقط الورق الصغير. في الحقيقة، إن حاجتك اليومية من الفيتامينات والمعادن لا تكاد تتجمع في 1/8 من ملعقة الشاي. ولجعل الأمر أكثر تعقيداً، فإن بعض الغذائية يقاس بأكثر من طريقة واحدة. يقاس الفيتامين آ، على سبيل المثال، بمكافئ الريتينول، والوحدات الدولية، ومكافئات البيت كاروتين. تستعمل في هذا الكتاب أكثر الوحدات شيوعاً كلما أمكن ذلك، بحيث يسهل عليك مقارنة ملصقات قائمة محتويات الأطعمة والإضافات.

شورية معايير الألفائية

لجعل الأمور أكثر إرباكاً، يوجد العديد من المعايير العلمية، ليس أحد منها كافياً للمساعدة بمعرفة كم هي الكمية المرغوبة من غذي معين. في بعض الأحيان تكمل معايير الحكومة والمعايير الأخرى بعضها وفي بعض الأحيان تتناقض. إن صانعي القرار ومنظمي الصحة يحتاجون إلى مراجعة توصياتهم حول استعمال الإضافات بدقة وتجديدها لإعطاء المستهلك معلومات متطابقة يمكن تصديقها. إن هذا يستغرق وقتاً، لذلك تصل

المعلومات أحياناً إلى وسائل الإعلام قبل أن يتوفر العلم الكافي لإصدار توصية واضحة بكثير. لقد وضعنا جميع قوائم الحكومة للغذيات الموصى بها في أحد الملحقات في هذا الكتاب.

حصص الحماية الموصى بها، كانت هي المعيار الذهبي للتوصيات حول الغذيات. تخبرنا حصص الحماية الموصى بها عن كمية كل من الغذيات التي يحتاج السكان ككل لها لمنع حالة العوز. ولكن حتى واضعي هذا النظام يعترفون بأن الأعداد ليس لها المعنى الذي يمكن أن تتمنى أن تعطيه. وضعت حصص الحماية الموصى بها، من قبل الكلية الوطنية للعلوم سنة 1941م، لدائرة الحرب. كانت تستخدم كدليل لإطعام الجنود الأمريكيين، ولم يتبدل المفهوم الأساس لها في السنين الخمسين الأخيرة. إذا تناولت ما يقارب 100 في المئة من حصص الحماية الموصى بها للغذيات المذكورة، فإن عندك فرصة جيدة بأن تحصل على حماية متوازنة؛ هذا إذا كنت في الأصل شخصاً صحيح الجسم. إذا تناولت الحصة الموصى بها للثيتامين (سي) مثلاً (60 ملغ)، فإن خطر إصابتك بالثع قليل جداً.

المقدار المأخوذ الكافي: هو «أفضل تخمين» للخبراء عندما لا يتوفر العلم الكافي لوضع حصة موصى بها رسمية. بالاعتماد على مجموع الأبحاث والملاحظات، يقدمون مجالاً من المقدار المأخوذ الذي ينبغي أن يبقى معظم الأشخاص أصحاء.

القيم اليومية: اخترعت عندما أعيد تصميم ملصق قائمة محتويات الطعام سنة 1992م. إن العديد من الناس مشوش بهذه المعايير الجديدة. إذا كنت صحيح الجسم وبصحة عامة جيدة وتأكل 2,000 حريرة في اليوم، فإن القيم اليومية وضعت وأنت في ذهن واضعها. وحيث إن معظمنا لا يأكل تماماً 2,000 وحدة، فإنك ستحتاج إلى أكثر أو أقل من القيم اليومية.

مرجع المتناول في الحماية، هي «الطفل الجديد المدلل في البناء»، وهي تقدم اليوم على أنها قفزة كبيرة للأمام في علم التغذية. لم يعد ممكناً

أن تحصل على رقم وحيد لكل من الغذائية كمرجع. يأخذ مرجع المتناول في الحماية منظوراً أوسع، بحيث يبحث دور كل غذي في إنقاص خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. وهو يحدد المستوى العلوي للمتناول لحمايتك من خطر التسمم. إن الهدف الجديد ليس فقط الحماية من العوز، بل إنه يشمل خفض خطر إصابتك بمرض مزمن جسيم. يوجد مرجع للمتناول من الحماية حالياً لفيتامينات (ب) والفيتامينات والمعادن التي تدخل في صحة العظام كالكالسيوم والمغنسيوم. من المتوقع أنه في القريب العاجل، سيوجد مرجع المتناول من الحماية لجميع الغذائية.

المستويات المتناولة العليا الممكن احتمالها: هي الحد الأعلى من الغذائية الذي لن يؤذيك، إذا كنت شخصاً صحيح الجسم في الأصل. لا يقصد بالمستويات المتناولة العليا بأن تكون المستوى الموصى به لأخذ الغذائية، ولكن بأن تكون مؤشراً على السلامة المعقولة لأولئك الذين يريدون الذهاب إلى أقصى الحدود. تشير هذه الأرقام بالنسبة إلى معظم الغذائية إلى المتناول الكلي من الطعام، والطعام المقوي، والإضافات التغذوية.

الأكثر لا يعني دوماً الأفضل

إن الجرعة الضخمة من الغذائية هي أي كمية أكبر بعشر مرات من حصص الحماية الموصى بها. في هذا المستوى تعمل الغذائية بشكل مختلف في جسمك. للجرعات الضخمة من بعض الغذائية آثار شبه دوائية قوية. إن أكثر الآثار الجانبية شيوعاً لتناول الكثير من الغذائية الإضافية هي آثار مبهمة. تتضمن هذه الآثار أعراضاً عامة مثل: الصداع والضعف والتعب والغثيان والإقياء. في كثير من الأحيان هذه هي الأعراض الأولية لعدد من الأمراض بما فيها عوز الفيتامينات. إذا لاحظت علامات منذرة باكراً، تأكد من إخبار الشخص المسؤول عن صحتك أنك تأخذ الإضافات. من المستحسن أن تضع قائمة بجميع الإضافات التي تأخذها، وأن تطلع عليها طبيبك في كل زيارة.

تحتوي الأطعمة المقواة على الغذائية المضافة لها في أثناء المعاملة. تتطلب قوانين الحكومة المركزية من الصانعين إضافة غذيات محددة لأطعمة معينة. على سبيل المثال، يضيف معاملو الحليب الفيتامين (آ) و(د). يمكن لشركات الطعام أن تضيف بشكل انتقائي أي غذي تقريباً لزيادة قابلية الطعام. يأتي عصير البرتقال والأرز بشكل مقوى على سبيل المثال. إن أخذ الغذائية من الأطعمة المقواة يشبه أخذ الإضافات. لا يوجد ضمان بأن شكل الغذائي المضاف يحتوي جميع الفوائد المعروفة وغير المعروفة لتناول طعام حقيقي.

الغذيات في قشرة البندق

مع وجود فجوات كثيرة في المعرفة وفروق بين حاجات الأشخاص، يصعب استجلاء الحقيقة من مزيج المعلومات التي تستمر بالنمو عن الفيتامينات والمعادن. إن العرض التالي للفيتامينات يقدم إطاراً لتحديد ما إذا كنت ستستفيد من زيادة التناول. يعرض الفصل السادس من هذا الكتاب، الإطار نفسه بالنسبة للمعادن.

سيحدد هذا القسم الخرافات ويلخص بشكل دقيق الحقائق والموجودات الحالية عن كل فيتامين، مفصلاً عدة مظاهر مهمة مثل:

- آخر المعلومات حتى اليوم. عرض سريع للحقائق المثيرة، والمعلومات الحالية، واتجاهات البحوث.
- وصف ملخص لكل غذي ولماذا تحتاج إليه.
- التوصيات للكمية المثالية المأخوذة. قد تكون هذه المستويات أعلى من حصص الحماية الموصى بها والقيم اليومية، بالاعتماد على الدراسات العلمية، وتقارير مراجعة الأبحاث، ومقابلة طليعة الخبراء. إن وحدة القياس (الوحدات الدولية، الملغ، المكغ، إلخ) المذكورة هي وحدة القياس التي أكثر ما يباع كل فيتامين بها.
- مصادر الطعام الطبيعية: هذه هي الأطعمة التي تؤمن 25 في المئة

على الأقل من الحصص التغذوية الموصى بها في حصة الطعام الواحدة. إذا كان لديك نقص في أي من الغذائية المعينة، انظر في هذه القائمة لأفكار عن الطعام سريعة ومركزة.

■ الأطعمة المقواة. يجب أن تأكل الأطعمة الغنية بشكل طبيعي بالسكريات. إذا لم تستطع أو كنت لا تريد، تناول الأطعمة التي أضيفت لها هذه السكريات أثناء المعاملة. إن تناول الأطعمة المقواة خيار من الدرجة الثانية؛ أما أخذ الإضافات فهو خيار من الدرجة الثالثة.

■ الجرعة السمية الدنيا. هذه هي أصغر كمية من السكريات التي يمكن أن تسبب أعراضاً جانبية تتراوح من الإزعاج إلى الخطر على الحياة.

■ الدراسات المختارة: هذه مقتطفات من العناوين الرئيسية من الأبحاث الجارية المتعلقة بغذّي معين، وليس قائمة شاملة للدراسات. وضعت الاقتباسات من المجلات والتقارير لكي تخرجها وتطلع عليها بنفسك إن شئت. عندما تخرج أي من هذه الدراسات، انظر في قائمة المراجع التي أوردها المؤلف إذا كنت تريد الذهاب لأعمق أبعد.

ليس للفيتامينات أسماء براءة أو مثيرة. سمي أولها المنحل بالدهن (أ)، والثاني المنحل بالماء (ب). عندما اكتشف الريبوفلافين سنة 1926م، وجد أنه ينحل بالماء وسمي المنحل بالماء (ب2). وبذلك أصبح الفيتامين (ب) الأصلي (ب1). اختلطت الأمور عندما اكتشف أحدهم أن (ب1) كان فيتامينين اثنين - الثيامين والنياسين. احتفظ الثيامين باسم (ب1)، وحيث إن (ب2) كان محجوزاً مسبقاً، سمي النياسين (ب3). وهكذا استمرت القصة. لماذا لا يوجد فيتامين (ب4) أو (ب9)؟ سمى بعض الباحثين المتحسمين أحياناً مركباً على أنه فيتامين ثم أدركوا خطأهم فيما بعد. كانت إعادة التقييم تسبب فوضى كبيرة. في النهاية أصبح الباحثون عقلاء، وبدؤوا بإعطاء اكتشافاتهم أسماء بدلاً من أرقام.

الكلام في السُّمِّيَّة

يمكن لكل من فرط الجرعة في وقت معين أو الاستهلاك المديد أن يسبب ضعفاً صحياً. نادراً ما تحصل الجرعات السمية من الفيتامينات والمعادن بسبب تناول الكثير من الطعام؛ إن الإضافات بكثرة هي السبب المذنب عادة. توجد ثلاثة أنواع من السمية بالفيتامينات/المعادن:

- التسمم الحاد أو المفاجيء، الذي يحصل من جرعة واحدة كبيرة جداً أو من جرعات عديدة ضخمة على مدى عدة أيام. تمرض عندها مباشرة.
- السمية المزمنة، التي تحصل بعد أسابيع أو أشهر من الاعتياد على أخذ مستويات كبيرة جداً من الغذائي. فمثلاً، يمكن للجرعة الضخمة من فيتامين ب (مقادير عشرة أضعاف حصة الحماية الموصى بها) يمكن أن تسبب اضطرابات بالأعصاب وطفحاً جلدياً. يمكن أن يحصل بعض الأذى الدائم من بعض أشكال التسمم المزمن. إن معظم الناس الذين يحصل عندهم ارتكاس للإضافات، لا يعلمون أبداً أن ما يأخذونه من الفيتامينات والمعادن، هو الذي يسبب المشكلة. إن ما يحصل عادة هو أن تمر عبر سلسلة من الفحوص المضنية والباهظة الثمن. تتذكر في النهاية أن تخبر طبيبك بأنك تأخذ الإضافات. إذا كنت محظوظاً، تختفي أعراضك بعد أن توقف الإضافات بقليل.
- السمية الماسخة تعني التغيرات المؤذية في تطور الطفل والتي تحصل أثناء الحمل. تتهدد النساء الحوامل بالإسقاط أو العيوب الخلقية الشديدة في الجنين إذا تناولن كمية كبيرة من بعض الإضافات مثل الفيتامين أ.

الفيتامينات المنحلة بالدهن

تتضمن الفيتامينات المنحلة بالدهن، الفيتامينات: آ، د، ي، ك. لهذه الفيتامينات ميزة فريدة، وهي أنها توجد وتختزن في الأنسجة الشحمية. يجب عليك أن تأكل بعض الدهن، حتى يمكن لهذه الغذائية أن تمتص من الطعام.

بما أن هذه الفيتامينات مختزنة في النسيج الشحمية، فإنك لا تحتاج لتجديدها كل يوم - يمكنك أن تختزنها عبر الوقت. ولكن، للفيتامينات المنحلة بالدهن إمكانية كامنة أكبر لأن تكون سامة، لأن التخزين في النسيج الشحمية لا حدود له تقريباً. من شبه المستحيل أن تتناول جرعة سمية من الفيتامينات المنحلة بالدهن من المصادر الغذائية - إلا إذا كنت مولعاً بكبد

الدب القطبي! بحث مستكشفو المنطقة القطبية عن كبد الدب القطبي والفقمة للمساعدة في توسيع حصصهم الغذائية الضئيلة. للأسف فإن الحيوانات القطبية كالدب القطبي والفقمة تخزن الفيتامين آ، بكمية سمية وكثيراً ما تكون قاتلة للإنسان.

الفيتامين آ

إن الفيتامينات ليست بالمركبات ذات التركيب البسيط كما كان يعتقد من قبل. تظهر الأبحاث المستمرة أن العديد من الغذائية، مثل الفيتامين آ، هي عائلة من المركبات. إن الأنماط الثلاثة الأساسية من الفيتامين آ هي: الكاروتاني، والريتينول، والريتينال. إن الكاروتانيات مجموعة تتكون من أكثر من 500 كاروتين مختلف، أكثر أعضائه شهرة هو البيتا - كاروتين. يمكنك أن تجدها في الملونات الطبيعية للطعام: الأحمر في الفليفلة، البرتقالي في الجزر، والأصفر في القرع. إن بعض الفيتامين آ، مقنع بحيث إنه يظهر. يوجد في القليل من الخضار الورقية الخضراء أيضاً. إن الأثر الجانبي الوحيد لتناول الكاروتانيات على مدى الزمن هو أن الجلد قد يأخذ لمعاناً برتقالياً خفيفاً. يحصل ذلك لأن الدسم في خلايا جلدك تخزن الكمية الزائدة من الفيتامين آ. إذا قللت مما تتناوله، فإن اللون غير الطبيعي يختفي عادة خلال أسبوعين إلى ستة أسابيع.

يوجد الريتينول والريتينال في الأطعمة الحيوانية. وهي جاهزة للاستعمال من قبل الجسم كما هي. لهذا السبب يشار إليهما أحياناً على أنهما الفيتامينات آ، المسبقة التشكل. إن الحصى الكلية التي تتناولها هي المجموع الكلي لجميع أنواع الفيتامين آ، التي تستهلكها.

حتى زمن قريب، كان الفيتامين آ، مسبق التشكل، هو الذي يوجد نموذجياً في حبوب الإضافات. نعلم الآن أن البيتا - كاروتين والكاروتانيات الأخرى مثل الليكوبين والليوتين لها فعل أكبر من مجرد التحول إلى فيتامين آ. فهي تعمل أيضاً كمضاد مؤكسدات. ظهر أن الليوتين (من الخضار الورقية

الخضراء القاتمة) يمكن أن ينقص من خطر الساد. إن البندورة والبطيخ وليمون الجنة (كريب فروت) تحتوي على الليكوبين، الذي قد يحمي الرجال من سرطان الموثة.

إن جفاف الملتحمة، هو المرض العوزي، الذي ينتج عن النقص الشديد في الفيتامين آ. عندما تنشف الأغشية المخاطية (الرطوبة) في العين، تتوضع هناك دقائق صغيرة من الأوساخ. يمكن للجراثيم أن تدخل إلى العين، غير الحصينة، من خلال السحجات التي تسببها جزيئات الأقدار. تبدأ الكريات البيضاء، التي تساعد على محاربة الإنتان، بمهاجمة الجراثيم في السحجات وتسبب الآفات. مع نمو الآفة، قد يحصل العمى. تتضمن الأعراض الأخرى لعوز الفيتامين آ، الالتهابات التنفسية، وتعطل النمو، والجلد الشديد الجفاف (التقرن).

يدل بحث حديث على أن الكمية المثالية المأخوذة من الفيتامين آ، قد تقوي الجهاز المناعي وتدفع بعض السرطانات. يساعد الفيتامين آ، على حماية سطوح الجسم المصنّمة لإبقاء الجراثيم والأمراض خارجاً. تتضمن هذه السطوح الخاصة بجلدك، والبطانة الرطبة لفمك وبلعومك وجهازك الهضمي. ربما كان تأثير الفيتامين آ، في المناعة هو أحد الطرق التي يساعد بها على منع بداية أو نمو الخلايا السرطانية.

لماذا تحتاج إليه؟ إن الفيتامين آ، ضروري للنمو الطبيعي والتطور الصحيح. وهو بشكل خاص مفتاح في تفعيل النظر الليلي والملون. هذا لأن الفيتامين آ، يساعد في الحفاظ على الطبقة الحامية من الجلد، بما فيها العين. يتحد الفيتامين آ، مع بروتين معين في عينك والذي يحسن الرؤية الليلية.

للملحة المثالية: 5,000 وحدة دولية يومياً

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الجزر، البطيخ الأصفر (الشمام)، الكرنب، المانجو، الفليفلة، القرع، البطاطا الحلوة، أوراق اللفت الخضراء. الأطعمة المقواة: الحليب المقشّد وقليل الدسم، الزبدة الصناعية، ورقائق الذرة الجاهزة للأكل.

الجرعة السُمِّية الدنيا: 6،500 وحدة دولية أو 15 إلى 30 ملغ أو أكثر في اليوم من الفيتامين آ، قد يسبب تغميم البصر، والإسهال، والصداع، والهيجية، وضعف العضلات، وتوسف أو تقشر الجلد والإقياء. يمكن للفيتامين آ، في الأطفال في مرحلة النمو أن يسبب انغلاقاً باكراً للعظام ما يؤدي إلى التشوهات. عرف أيضاً أن زيادة الفيتامين آ، تسبب تعطل النمو في الأطفال. يسبب التسمم بالفيتامين آ، أثناء الحمل أشكالاً متنوعة من العيوب الخلقية.

دراسات مختارة:

■ إن الناس الذين أكلوا في المطاعم، مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، استهلكوا كاروتينات أقل من الناس الذي أكلوا في منازلهم (المجلة الأمريكية للصحة العامة، شباط/فبراير، سنة 1997م). ذلك لأن وجبات معظم المطاعم فقيرة بالخضار ذات اللون البرتقالي والأصفر الغامق الغنية بالفيتامين آ. إذا كنت تتناول الطعام خارج المنزل بكثرة، تأكد من تناول كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالفيتامين آ، في المنزل وفي الوجبات الخفيفة.

■ تم الاتصال بـ 23،000 امرأة تقريباً من اللواتي كن يستهلكن كميات متفاوتة من الفيتامين آ، وذلك مباشرة بعد ولادة أطفالهن. النساء اللواتي كانت حصيلة ما يتناولنه من الطعام والإضافات يعادل 15،000 وحدة دولية من الفيتامين آ، مسبق التشكل كان لديهن خطر ولادة أجنة بعيوب خلقية أكثر بـ 5،3 أضعاف بالمقارنة مع النساء اللواتي كن يأخذن 5،000 وحدة دولية فقط. النساء اللواتي كن يأخذن 10،000 وحدة دولية من الإضافات فقط كان لديهن نسبة أعلى بـ 4،8 أضعاف لولادة أجنة بعيوب خلقية (مجلة إنكلترا الجديدة للطب، تشرين الأول، سنة 1995م). إذا كنت تتوقعين الحمل، لا تأخذي من الفيتامين آ، زيادة على ما هو موجود في حبوب الفيتامين المتعدد اليومية.

■ إن زيادة أخذ البيتا - كاروتين من قبل النساء الصحيحات المرضعات يزيد من كمية البيتا - كاروتين المتوفر لرضيعهن (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، شباط/فبراير، سنة 1998م). إن هذه دراسة أخرى تثبت أن حليب الثدي هو أفضل حليب للأطفال.

فيتامين د

إن المشي في الحديقة العامة، أو الاهتمام بحديقتك، أو مشاهدة الأطفال ينثرون الماء في المسبح هي بعض الطرق اللطيفة للحصول على الفيتامين د. وحيث إنك تصنع الفيتامين د، الخاص بك عندما تتعرض للشمس، لذلك يسمى هذا الفيتامين أحياناً بفيتامين الشمس الساطعة.

إن للفيتامين د، ثلاثة أشكال: الكالسيفيرون، والكوليكالسيفيرون، والإرغو كالسيفيرون. يمكن صنعها كلها بتعرض جسمك إلى كمية كافية من أشعة الشمس، أو الأشعة الاصطناعية فوق البنفسجية. يوجد الفيتامين د، أيضاً في الحليب المقوى ومشتقات الحليب الأخرى. يساعد الفيتامين د، على امتصاص الكالسيوم إلى الجسم. بدون وجود الفيتامين د، يتأقلم جسمك بامتصاص 10 إلى 15 في المئة من الكالسيوم الذي تدخله. يمكن لنقص الفيتامين د، الشديد أن يسرع في حصول مرض تخلخل العظام المُقْعَد. قد يسبب عوز الفيتامين د، أحياناً، تناقصاً بطيئاً مطرداً في السمع. إذا صارت العظام في داخل أذنك ضعيفة أو مثقبة، فإنها لن تنقل الصوت بشكل جيد. يمكن أحياناً لهذا النمط من فقد السمع أن يتحسن بأخذ كمية كافية من الفيتامين د.

إن الخوف من الجلد المتأذي بالشمس وسرطان الجلد قد أدى إلى زيادة استعمال الحواجز الشمسية وإلى تجنب الشمس. إذا استحييت من الشمس فقد لا تحصل على كمية كافية من الفيتامين د. هناك العديد من العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار عندما تقيم ما إذا كان من المعقول أن تضطجع في دفء الشمس لكي تحصل على الفيتامين د:

■ مكان سكنك. انظر إلى خط عرض سكنك على الخارطة في الصفحة التالية. إذا كنت تعيش في أقصى جنوب الولايات المتحدة الأمريكية، فإن الفرصة جيدة لأن تصنع وتخزن الكثير من الفيتامين د، بمجرد الوقت العادي خارج المنزل. أما إذا كنت

تعيش في الشمال، فإنك يجب أن تعتمد على مصادر الطعام للفيتامين د.

■ الفصل. في العديد من المناطق الشمالية من المستحيل أن تتعرض للشمس بشكل كافٍ في أواخر الخريف والشتاء وأوائل الربيع بسبب بُعد الأرض عن الشمس.

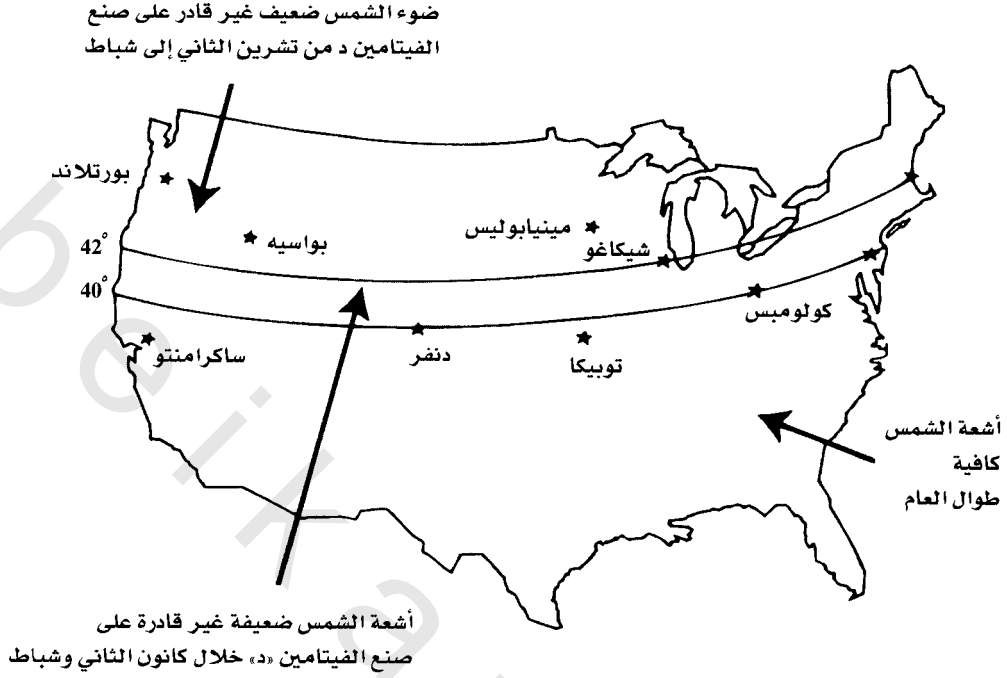
■ الحماية من الشمس. إن الحواجز الشمسية والسيارات والقبعات والمواد الواقية الأخرى تمنع التعرض للشمس اللازم لصنع الفيتامين د. يجب على جلدك أن يكون مكشوفاً (والأكثر أفضل) وخالياً من أي من حواجز الشمس لكي تقوم الشمس بعملها السحري. إذا كنت تضع دائماً الحواجز الشمسية ذات عامل الحماية من الشمس 8 أو أكثر، فإنك لن تصنع كمية كافية من الفيتامين د، من التعرض للشمس.

■ الحركية. إذا كنت تقبع داخل المنزل بكثرة، أو كان هناك تقييد كبير لنشاطك (كمن هم في مساكن التمريض أو المقعدون في السرير)، فإنك لن تكون في الخارج فترة كافية لامتصاص الأشعة المطلوبة.

■ لون الجلد. يملك الأشخاص ذوي الجلد الداكن كمية أكبر من الميلانين ويحتاجون إلى تعرض أطول للشمس (ثلاثين إلى أربعين دقيقة، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع) من الأشخاص ذوي الجلد الفاتح (خمس عشرة إلى عشرين دقيقة، ثلاث إلى أربع مرات يومياً).

■ العُمر. إذا كان عمرك 70 سنة، فإن قدرتك على صنع الفيتامين د، تنقص إلى النصف. فمثلاً، قد لا يحتاج الطفل الفاتح اللون، الذي يلعب خارج المنزل طوال السنة إلى إضافة الفيتامين د، في حين قد تحتاج عجوز، لا تخرج من المنزل، إلى الأطعمة المقواة، أو الحبوب لمنع الإمكانية الكامنة لضعف النسيج العظمي.

تعريض نفسك للفيتامين «د»



يجب أن يكون التعرض للشمس بدون حواجز شمسية
لكي تصنع الفيتامين «د» الخاص بك

إن الفيتامين د، لم يعد فقط للعظام. مع أهمية صحة العظام، فإن دور الفيتامين د، في كمية الكالسيوم التي تبقى في دمك له نفس الأهمية. إن الكالسيوم مهم لنقل السوائل العصبية وهو مطلوب لتقلص العضلات. ربما كانت أهم عضلة تحتاج إلى الكالسيوم لتعمل هي عضلة القلب.

إذا كنت تعتمد بشكل منتظم على المليينات (بكل أنواعها) أو مضادات الحموضة الحاوية على الألمنيوم أو المغنيزيوم (اللدان ينقصان امتصاص الكالسيوم)، انتبه فإن هذه المنتجات قد تنقص كمية الفيتامين د، التي تمتصها من الأطعمة. يعيق الدواء الخافض للكوليسترول كولستيرامين (كويستران) أيضاً امتصاص واستقلاب الفيتامين د. تحدد معيشتك الدسم مثل الأولين والدواء الحاصر للدسم كسينيكال أيضاً من كمية الغذائية المنحلة

بالدسم التي يستطيع جسمك أن يمتصها. إذا كنت تتناول هذه بانتظام فعليك أن تأخذ إضافة من الفيتامينات المتعددة.

لماذا تحتاج إليه؟ إن الفيتامين د، ضروري لمساعدة الكالسيوم على الدخول إلى عظامك. بدون المستويات المناسبة من الفيتامين د، فإنك لا تستطيع امتصاص كمية كافية من الكالسيوم مهما كانت الكمية التي تناولتها منه. يساعد هذا الغذائي أيضاً في الحفاظ على عمل قلب جيد.

للصحة المثالية: 400 إلى 600 وحدة دولية، أو 10 إلى 15 مكغ/ يوم من الفيتامين د. قد يحتاج مرضى الداء السكري والأشخاص المعرضون إلى مستويات عالية من السموم الكيميائية في العمل، أو المعرضون لتلوث الهواء حيث يعيشون لكميات مثالية أكثر.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: سمك التونا، والسالمون، والسردين.

الأطعمة المقواة: الحليب، والزبدة الصناعية، والزبدة.

الجرعة السُّمِّية الدنيا: 1,000 وحدة دولية، أو 25 مكغ / يوم من الفيتامين د، أو أكثر قد يسبب الإمساك والصداع والغثيان وارتفاع الضغط الدموي والنوب الصرعية وتأخر النمو وتوضع الكالسيوم في القلب والأوعية الدموية والكليتين.

دراسات مختارة

■ وجدت دراسة استمرت ثماني سنوات على 556 من الرجال والنساء الأقدم في السن المصابين بتخلخل وترقق العظام أن أولئك الذين يأخذون الفيتامين د، بكمية قليلة إلى متوسطة (بمعدل 200 وحدة دولية) وكان مستواه في دمائهم من قليل إلى متوسط، كان احتمال تزايد سوء أعراض مرضهم مع الزمن ثلاثة أضعاف بالمقارنة مع أولئك الذين يأخذون كمية من الفيتامين د، أقرب إلى 400 وحدة دولية في اليوم (الحوليات في الطب الباطني، أيلول/سبتمبر سنة 1996م). يجب على المرضى المصابين بتخلخل العظام أن يراقبوا بدقة كمية الفيتامين د، التي يتناولونها لتجنب ترقق العظام والكسور.

■ أظهرت دراسة أخرى الآثار التي يمكن لشحانة الجلد والعمر وشحم

الجسم وأشعة الشمس، أن تؤثر بها على مستوى الفيتامين د، في الدم (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، سنة 1993م). كلما زادت عوامل الخطر لديك، كلما صار من الأصعب أن تصنع أو تمتص الفيتامين د.

فهل تغذوي إن الفيتامين ي، هو الغذي الوحيد الذي تفضل أشكاله الطبيعية على الأشكال الصناعية. تجاهل ملصق اسم المنتج وقرأ قائمة المحتويات. ابحث عن د - ألفا توكو فيرول. إذا وجدت دل - ألفا توكو فيرول فإن ذلك هو الشكل الصناعي. إن الفارق يكمن في «ل» الزائدة. لتذكر ما عليك أن تتجنبه هناك قاعدة بالإنكليزية: $dl = \text{don't like}$ أي لا أحب.

الفيتامين ي

لو صحت جميع الأحلام حول الفيتامين ي، لكان بإمكانك أن تعيش أكثر من مئة سنة بكثير وقد بقي لديك الاندفاع الجنسي والمظهر الشبابي للمراهقين. إن الفيتامين ي، ليس ينبوع الشباب، ولكنه يوفر فوائد صحية مهمة. لأن الفيتامين ي، يعمل كضد مؤكسدات، فإنه يحمي النسيج المختلفة من التآكل بالجذور الحرة. ترتبط المقدار المثالي المأخوذ للفيتامين ي، بنقص أمراض القلب والسرطان.

للأسف، فإن الفيتامين ي، هو أحد الغذائية التي يصعب الحصول على كمياتها المثالية من الأطعمة المعتدلة الحريات. يتطلب الأمر رطلاً من السبانخ، أو البطاطا الحلوة، أو البازلاء لتأمين 20 إلى 30 وحدة دولية فقط من الفيتامين ي. إن الزيوت وأنواع البندق والبذور، مصدر أكثر تركيزاً للفيتامين ي، ولكنها تعطي أيضاً كميات ضخمة من غرامات الدسم والحريات. تنقص مضادات الحموضة من امتصاص الفيتامين ي. إذا كنت تأخذ مضادات الحموضة باستمرار، فيجب عليك أن تأخذ إضافات من الفيتامين ي.

لماذا نحتاج إليه؟: يحمي الفيتامين ي، الفيتامين آ، والحموض الدسمة الأساسية من التأكسد؛ ويحمي تدهم نسيج الجسم. يمكن للفيتامين ي، أيضاً أن ينقص من خطر الهجمات القلبية وأن يحسن المناعة.

للصحة المثالية: 50 إلى 400 وحدة دولية في اليوم من الفيتامين ي، من الأطعمة أو الشكل الطبيعي للفيتامين.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: اللوز، والبندق، وزبدة الفول السوداني، وزيت رز النخالة، والروبيان، وبذور عباد الشمس، وجنين القمح، وزيت جنين القمح.

الأطعمة المقواة: رقائق الذرة الجاهزة للأكل.

الجرعة السُمِّية الدنيا: 800 إلى 1000 وحدة دولية / يوم من الفيتامين ي، أو أكثر قد يسبب المضض في الثدي، والاكتئاب، والإسهال، وازدواج الرؤية، والتعب، والتقلصات المعوية، وتأرجح المزاج، وضعف العضلات. يمكن للجرعات الكبيرة أيضاً أن تتدخل بفاعلية الأدوية المضادة للتخثر (الأدوية المميعة للدم) التي توصف لمنع تخثر الدم. تستنزف الكميات العالية باستمرار أخذها مخازن الفيتامين آ، في الجسم.

دراسات مختارة

■ وجدت دراسة على 87,000 ممرضة أن النساء اللواتي أخذن إضافات من الفيتامين ي، بمقدار 100 وحدة في اليوم لمدة سنتين على الأقل كانت نسبة خطر إصابتهن بهجمات قلبية غير قاتلة وكذلك الموت من أمراض القلب الإكليلية أقل بـ 31 في المئة (مجلة إنكلترا الجديدة للطب، أيار/مايو، سنة 1993م). يجب على النساء المعرضات لخطر أمراض القلب أن يفكرن بأخذ إضافات من الفيتامين ي.

■ وجدت دراسة على 39,000 عامل صحي أن الرجال الذين أخذوا إضافات من الفيتامين ي، بمقدار 100 وحدة على الأقل في اليوم، كانت نسبة خطر إصابتهم أقل بالهجمات القلبية غير القاتلة وكذلك بالموت من أمراض القلب (مجلة إنكلترا الجديدة للطب، أيار/مايو، سنة 1993م). يجب على الرجال الذين لديهم قصة عائلية لأمراض القلب أن يفكروا بأخذ إضافات من الفيتامين ي.

■ وجدت دراسة على 2,002 من الأشخاص شخص في جامعة كامبردج أن الرجال الذين عندهم أمراض قلب وأخذوا إضافات بمقدار 400 على 800

وحدة دولية من الفيتامين ي، يومياً لمدة سنة ونصف السنة، قد انخفض خطر إصابتهم بالهجمات القلبية غير القاتلة بمعدل 77 في المئة (مجلة Lancet، سنة 1997م). إن مستويات الفيتامين ي، في هذه الدراسة كانت أعلى بكثير من الأخريات. حاول أن تتناول الأطعمة الغنية بالفيتامين ي، بدلاً من الاعتماد فقط على الإضافات.

■ تدل المعلومات من دراسة سنة 1986م، على 34,000 امرأة في عمر الإياس من ولاية أيوا فحصن في جامعة مينيسوتا أن النساء اللواتي تناولن حمية غنية بالفيتامين ي، حصل لديهن انخفاض في خطر أمراض القلب بمعدل 62 في المئة. أما إضافات الفيتامين ي، فلم يبد أنها تنقص الخطر، ربما لأن عدداً قليلاً من النساء أخذنها فعلاً (مجلة إنكلترا الجديدة للطب، أيار/مايو، سنة 1996م). يصعب أخذ الكميات المثالية من الفيتامين ي، فقط من الأطعمة. تساعد هذه الدراسة على دعم مبدأ الطعام - أولاً. لقد كان وضع النساء اللواتي أخذن كمية كبيرة من الفيتامين ي، أفضل حالاً من أولئك اللواتي لم يأخذنه.

الفيتامين ك

إنك لا تسمع الكثير عن الفيتامين ك، ولكنه مهم. إن أهم ما لديه هو أنه يساعد على تخثير دمك، ويساعد في تشكيل النسيج العظمي. كثيراً ما يحتاج أولئك الذين يتناولون المضادات الحيوية لفترة طويلة، وأي من أولئك الذين لا يستقبلون الدسم بشكل طبيعي، إلى كميات إضافية من الفيتامين ك.

إذا كنت قد رزقت بمولود من قبل، فإنك قد تذكر أن جميع حديثي الولادة تقريباً يعطون حقنة من الفيتامين ك، قبل أن يتركوا المستشفى بقليل. ذلك لأن حديثي الولادة لم تتطور لديهم بعد الجراثيم الصحية الطبيعية في أمعائهم والتي تساعد على إنتاج أحد الأشكال الثلاثة للفيتامين ك، المسمى ك2 (ميناكويون).

يوجد نمطان آخران لهذا الغذائي. يوجد الفيتامين ك1 (فيلوكوينون) في الأطعمة ويصنع أيضاً من قبل الجراثيم في الأمعاء. الفيتامين ك3 (ميناديون) شكل اصطناعي من الفيتامين ك، يوجد في الكبد وهو أكثر الأشكال الثلاثة فاعلية. يستهلك معظم الأمريكيين أكثر من حصة الحمية الموصى بها من

الفيتامين ك. هذا يجعل العوز نادراً جداً. إن بعض إضافات الكالسيوم تحتوي أيضاً على الفيتامين ك.

لماذا تحتاج إليه؟: يسيطر الفيتامين ك، على تخثر الدم، ويحافظ على العظام، ويساعد على اندمال كسور العظام.

للملحمة المثالية: 65 إلى مكغ / يوم من الفيتامين ك.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الهليون، قنبيط البروكلي، الكرنب المسوق، الملفوف، الملفوف الأخضر، الهندباء، التفاح الأخضر، الكرنب، الخس الأحمر الأوراق، الشوندر السويسري، الحرف.

الأطعمة المقواة: لا يوجد أطعمة مقواة بـ 25 في المئة من حصة الحماية الموصى بها.

الجرعة السُمِّية الدنيا: ليست معروفة. قد يسبب ضعفاً في عمل الكبد عند أولئك الذين يعانون من أمراض الكبد؛ واليرقان وأذية الدماغ عند الرضع. يمكن للكميات الكبيرة المأخوذة من الفيتامين ك، أن تتداخل مع الدواء الذي يحتاج إلى وصفة طبية الوارفارين (كومادين).

دراسات مختارة

■ إن النساء اللواتي يأخذن كميات قليلة من الفيتامين ك، عندهن خطر أكبر لكسور الورك من النساء اللواتي يأخذن مستويات كبيرة أو معتدلة من هذا الغذائي (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، كانون الثاني/يناير، سنة 1999م). يمكن لصحن واحد من سلطة الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة أن يوفر كامل الفيتامين ك، الإضافي الذي تحتاج إليه.

■ أجري تحليل لنتائج ست دراسات سريرية منظمة لتحديد أسلم طريقة وأكثرها فاعلية لإعطاء الفيتامين ك، للرضع لمنع الأمراض النزفية. لم يوجد أي ارتباط مع سرطانات الطفولة، كما كانت قد ادعت دراسات أخرى (مجلة الجمعية الطبية الكندية، شباط/فبراير، سنة 1996م). لا يوجد أي سبب مقنع لتغيير الممارسة الحالية التي تعطي الفيتامين ك، للرضع.

الفيتامينات المنحلة بالماء

تتألف الغذيات المنحلة بالماء من ثمانية من الفيتامين ب، إضافة إلى الفيتامين سي. على العكس من الغذيات المنحلة بالدهن، فإن هذه الفيتامينات لا يمكن أن تختزن على المدى الطويل. تستهلك الفيتامينات ب، وسي، أو تطرح بسرعة من الجسم عبر البول أو العرق. ولأنها هشة جداً، فإنه من السهل أن تفقد الغذيات المنحلة بالماء حتى قبل أن تفتح فمك لتضعها فيه. إن السبب في ذلك هو أن التعرض للضوء أو الهواء أو الحرارة خلال التخزين أو المعاملة أو الطبخ ينقص من وجودها. من الضروري أن تكون حذراً في التعامل مع الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين ب، وسي، وفي تحضيرها حتى لا تنتهي بغسل هذه الغذيات في البالوعة أو أن ترميها مع ماء الطبخ.

الثيامين - فيتامين ب₁

ما لم تكن تأكل الكثير من السمك النيء أو تعتمد على الطعام المعالج بشدة، فعلى الأغلب أنك تأخذ الكثير من الثيامين. مع ذلك، إذا كنت تذهب بشكل منتظم لتناول السمك النيء الياباني، فانتبه إلى أنه يختبئ مترصداً في السمك غير المطبوخ خميرة الثياميناز، وهي خميرة تبطل عمل الغذي الثيامين. يوقف الطبخ عمل هذه الخميرة المزعة المهدمة للثيامين.

أكثر ما يرى مرض عوز الثيامين البري بري (من اللغة السرلانكية: «لا أستطيع، لا أستطيع») هو عندما تكون الحمية الأساسية مكونة من الأرز الأبيض. تظهر أعراض الاكتئاب والضعف بسرعة كبيرة حتى في غضون عشرة أيام بدون الثيامين في الحمية. تتضمن الأعراض الأخرى نقص الوزن، ونقص الشهية، والهيجية، وتنميل الجلد، وآلام عضلية عميقة.

إن مشتقات الحبوب في الولايات المتحدة الأمريكية، غنية بالثيامين. لا تغسل أو تشطف المعجنات، أو الأرز قبل الطبخ، وإلا لجعلت الثيامين يتسرب هارباً في الماء. إذا كنت تشتري الأرز المستورد، فإنه عادة غير مغني

بالفيتامينات، ويجب أن يُغسل لطرح الشوائب. إذا كنت تشتري الأرز الأبيض المستورد غير المغني، تأكد بأن تأكل الكثير من الحبوب المغنية الأخرى.

لدى المدمنين على الكحول خطر زائد لعوز الثيامين، لأن الكحول ينقص كثيراً القدرة على امتصاص الثيامين واستعماله. يؤدي عوز الثيامين المرتبط بالكحول إلى سلسلة من الأعراض الضارة جداً التي تشمل التخليط العقلي والهذيان، ونقص الذاكرة، والسيطرة السيئة على الأيدي والأرجل.

لماذا نحتاج إليه؟: يساعد الثيامين الجسم على تحرير الطاقة من الأطعمة السكرية خلال الاستقلاب، ويساعد الجهاز العصبي على العمل، ويبقي الأغشية المخاطية سليمة.

للصحة المثالية: 1،5 غرام / يوم من الثيامين (قد يحتاج الأشخاص المتبعين لحمية عالية السكر إلى أكثر من ذلك)

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: فخذ البقر، لحم البقر، سمك البومبانو، بذور عباد الشمس

الأطعمة المقواة: الخبز، المعجنات، الأرز، رقائق الذرة الجاهزة للأكل، والحبوب العادية أو المعدة للطبخ السريع بالحرارة.

الجرعة السُمِّية الدنيا: 300 ملغ في اليوم، أو أكثر قد يسبب النعاس، أو ارتكاساً أرجحاً يشبه الصدمة التأقية (ضيق الحُلُق).

دراسات مختارة

قد يحصل عوز الثيامين في العديد من الأشخاص الذين يعانون من قصور القلب الاحتقاني والذين يأخذون المدرات. إن المدرات التي تثبط إعادة امتصاص الصوديوم والكلور قد تؤدي إلى العوز الذي بدوره يساهم في زيادة خطر قصور القلب (مجلة الجمعية الأمريكية لأخصائيي التغذية، أيار/مايو، سنة 1995م). إذا كنت تأخذ المدرات بشكل منتظم لمشاكل القلب، فافحص مستوى الثيامين في دمك، مرة واحدة في السنة على الأقل.

الريبوفلافين - الفيتامين ب₂

إن النماذج المضئية ذات اللون الأصفر المخضر التي تومض في مصل الحليب والكبد والبيض كانت هي التي جذبت العلماء للبحث فيما عرف بعدئذ باسم الريبوفلافين. انظر إلى البيض أو الحليب من الزاوية المناسبة وسترى أنت أيضاً طيف قوس المطر الرائع من الألوان.

إذا كنت تأكل الكثير من الطعام المنقى بشدة، فإنك قد لا تحصل على كمية كافية من الريبوفلافين. إن الأعراض الأكثر شيوعاً لعوز الريبوفلافين هي التهاب بالفم واللسان. إن التشققات السطحية والشقوق عند زوايا الفم قد تكون أيضاً مؤشراً يخبر أنك لا تتناول الطعام بشكل صحيح.

على عكس معظم الغدّيّات الأخرى المنحلة بالماء، فإن الريبوفلافين ليس شديد الحساسية للحرارة العالية. يستطيع الريبوفلافين، في الحليب، أن يتحمل بسهولة حرارة التعقيم. من الناحية الأخرى، فإن الريبوفلافين هش جداً عند تعرضه للضوء. هذا هو السبب في أن الحليب يحفظ في حاويات ورقية أو بلاستيكية وليست زجاجية. تساعد علبة الورق المقوى الحاوية للحليب غير النافذة للضوء، أن تحمي الحليب من الضوء عند البقال أو في الثلاجة.

لماذا تحتاج إليه؟ يساعد الريبوفلافين على تحرير الطاقة من البروتين والسكريات والدهن أثناء الاستقلاب. يشجع النمو الطبيعي ويساعد على تحويل الحمض الأميني التريبتوفان إلى نياسين.

للصحة المثالية: 1،8 ملغ / اليوم من الريبوفلافين.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الحليب واللبن قليل الدسم أو معدوم الدسم، ومخيض الحليب (ملاحظة: كلما قل مستوى الدسم، كلما كان محتوى مشتقات الحليب من الريبوفلافين أعلى).

الأطعمة المقواة: الخبز، والمعجنات، ورقائق الذرة الجاهزة للأكل.

الجرعة السُمّية الدنيا: 1 ملغ / يوم من الريبوفلافين أو أكثر قد يسبب البول الغامق والغثيان والإقياء.

دراسات مختارة

■ أعطى خمسة وأربعين مريضاً يعانون من الشقيقة إما 400 ملغ من الريبوفلافين أو دواء غفلاً. بعد ثلاثة أشهر انخفض عدد هجمات الشقيقة عند آخذي الريبوفلافين 37 في المئة (مجلة الأمراض العصبية، شباط/فبراير، سنة 1998م). أخبر طبيبك إذا كنت تريد أن تزيد ما تأخذه من الريبوفلافين للسيطرة على صداع الشقيقة. لا توجد معلومات عن التأثيرات الطويلة الأمد للمستويات العالية من الريبوفلافين.

■ يبدو أن عوز الريبوفلافين في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني مرتبط باستمرار الالتهاب في المفاصل (مجلة الحوليات في الداء الرثياني، تشرين الثاني/نوفمبر، سنة 1996م). يجب على المرضى المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني الشديد أن يقيموا مستوى الريبوفلافين في الحمية. إذا كان المستوى قليلاً فقد تساعد الكمية الأكبر المأخوذة على إنقاص الأعراض.

النياسين - ب3

يمكن صناعة النياسين في الجسم من التريبتوفان، والذي هو حمض أميني أساس. يوجد التريبتوفان في اللحم، ولحم الدواجن، والسّمك، والبيض.

كانت هذه الأطعمة قليلة خلال سنوات الركود الاقتصادي. إن الأعراض الأساسية لعوز النياسين والمعروف باسم البَلْغَرَة، هي الخرف والإسهال والتهاب الجلد. عندما أصبحت الذرة حمية أساسية في أوروبا، في بدايات القرن الثامن عشر، وصلت البَلْغَرَة إلى نسب وبائية. سبب الاعتماد على أطعمة الذرة في القسم الجنوبي الشرقي من الولايات المتحدة في بدايات القرن العشرين، هجمة وباء البَلْغَرَة الخاصة بها. إن سبب هذا هو أن النياسين في الذرة يرتبط بجزء بروتيني يمنع امتصاصه. نشأ برنامج إغناء الحبوب التابع للحكومة المركزية سنة 1941م، كاستجابة للدمار الذي سببته البَلْغَرَة. ينقع العديد من المنتجات المعتمدة على الذرة اليوم مثل كعكة الترتية المدورة المسطحة بماء الكلس، الذي يحرر النياسين ويجعله قابلاً للاستعمال. إن مستوى معيشتنا العالي وزيادة الأطعمة الغنية بالبروتين حققت الكثير عدا القضاء على البَلْغَرَة.

يمكن للنياسين، إذا أخذ بكمية كبيرة جداً، أن يخفض مستوى الكولسترول في دم أشخاص معينين. تذكر أن الجرعات الضخمة من الفيتامين تغير الطريقة التي يعمل بها الغذائي في جسمك. يعمل النياسين بجرعاته الضخمة مثل العديد من الأدوية الخافضة للكولسترول. إن أكثر الأعراض الجانبية للمعالجة بالنياسين هي بيج الجلد. صنعت إضافات نياسين بطيئة التحرر للمساعدة على إنقاص هذا الأثر، ولكن وجد أن هذه الأشكال بطيئة التحرر أكثر سمية للكبد. إذا كنت تعاني من مرض في الكبد، أو النقرس، أو القرحات الهضمية أو تشرب المشروبات المصنعة بكثرة فإنه لا يوصى بأن تستعمل النياسين العادي ولا البطيء التحرر.

لماذا نحتاج إليه؟ يساعد النياسين على تحرر الطاقة من البروتين والسكريات والدهم خلال الاستقلاب؛ ويحافظ على العمل الطبيعي للجلد والأعصاب وجهاز الهضم.

للصحة المثالية: 14 ملغ / يوم من النياسين.

الأطعمة المقواة: الخبز والمعجنات ورقائق الذرة.

الجرعة السُمِّية الدنيا: يمكن لمقادير قليلة حتى 50 ملغ / يوم من النياسين أن تسبب بيج الجلد إذا أخذت على الريق. قد يسبب 500 ملغ، أو أكثر: زيادة سكر الدم، الحكة، اضطراب نظم القلب، الغثيان، القرحات. إن غشاوة البصر، وتوذم العين وأجفانها، وضياع الحواجب والرموش، هي أعراض جانبية شائعة أيضاً للكميات الكبيرة جداً من النياسين.

دراسات مختارة:

أظهرت دراسة عن التأثيرات الجانبية للمعالجة الدوائية بالنياسين عندما يستعمل لخفض الكولسترول العديد من المشاكل. شاعت خفقانات القلب، والسيطرة الأسوأ على الداء السكري، وتسرع قرحة المعدة، والنقرس، وأمراض الكبد (مجلة أمراض الشرايين الإكليلية، نيسان/أبريل، سنة 1996م). يجب أن يستعمل النياسين فقط عند الأشخاص الذين عندهم ارتفاع شديد في مستويات كولسترول الدم. لا تأخذ النياسين بكمية كبيرة دون توجيهات طبيب.

بيريدوكسين - فيتامين ب6

بدأ الفيتامين ب6 يقفز إلى الشهرة في بداية الثمانينيات عندما سمي فيتامين التناذر سابق الحيض. لم يتطلب الأمر الكثير من الوقت - فقط حتى سنة 1983م - لظهور أول وصف للسُّمِّيَّة في مجلة إنكلترا الجديدة للطب New England Journal of Medicine (انظر الدراسات المختارة التالية). حتى في يومنا هذا، فإن العديد من الأطباء والعيادات التي تتعامل مع تناذر سابق الحيض تصف بشكل روتيني بين 800 و2000 مع الفيتامين ب6 كل يوم.

إن أهم فعل للفيتامين ب6 هو استقلاب البروتين. يساعد الفيتامين ب6 الخلية على معرفة أي حمض أميني يجب أن يهدم لتوليد الطاقة وأنها يجب أن يحول إلى حموض أمينية أخرى. وهو مهم جداً لصنع منظمات الجهاز العصبي أو النواقل العصبية. إن الصلة بين الفيتامين ب6 والنواقل العصبية هي التي بدأت أبحاث التناذر سابق الحيض.

لماذا تحتاج إليه؟ يساعد الفيتامين ب6 على استعمال البروتين لبناء نسج الجسم، ويساعد في استقلاب الدسم، ويبقي التوازن الكيميائي لسوائل الجسم، وينظم طرح البول. كلما زاد ما تأخذه من البروتينات كلما زادت حاجتك إلى الفيتامين ب6.

للصحة المثالية: 3، 1 ملغ / يوم من الفيتامين ب6

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الموز، وموز الجنة، والدجاج.

الأطعمة المقواة: رقائق الذرة الجاهزة للأكل ودقيق الشوفان.

الجرعة السُّمِّيَّة الدنيا: 200 ملغ / اليوم من الفيتامين ب6، أو أكثر مع الوقت قد يسبب الاعتياد الفزيولوجي، الذي يؤدي إلى زيادة غير مرغوب بها في الحاجة للفيتامين. يمكن أن تسبب جرعة 500 ملغ أو أكثر اضطرابات عصبية أو ألماً أو خدرًا وطفحاً جلدياً عند التعرض للشمس أو ضعفاً في الأطراف. يمكن أن يسبب الاكتئاب عندما تؤخذ كميات كبيرة منه مع مانعات الحمل.

دراسات مختارة

■ حددت دراسة نشرت سنة 1983م، لأول مرة التناذر المسبب بالجرعات الضخمة من البيريدوكسين أي الفيتامين ب6. إن سبعاً من الأشخاص الذين يأخذون 2 غرام أو أكثر من الفيتامين المضاف يومياً حصل عندهم ضعف في المشي، وخدر في القدمين، وخرق في استعمال اليدين، وضعف شديد في حسي اللمس والحرارة في الأطراف العلوية والسفلية. كلها تحسنت بعد سحب الإضافة من الفيتامين (مجلة إنكلترا الجديدة للطب، آب/أغسطس، سنة 1983م). إن 2 غرام من الفيتامين ب6 هي زيادة ضخمة فوق الحاجة اليومية لهذا الغذائي.

■ وجدت دراسة على النساء اللواتي أعطين إضافات من الفيتامين ب6 من أجل التناذر سابق الحيض أنه في الجرعة من 100 إلى 150 ملغ / يوم لم تظهر آثار سمية. ولكن 500 إلى 5000 ملغ / يوم في المصابات بالتناذر سابق الحيض سبب الكثير من أذيات الأعصاب الشديدة خلال ثلاث سنوات (مجلة حوليات كلية نيويورك للعلوم، المجلد 588، 1990م). إن الأعراض الجانبية للجرعات الضخمة لا تستأهل النقص البسيط لنقص أعراض تناذر سابق الحيض.

كوبالامين - الفيتامين ب12

يمكن للكوبالامين أحياناً أن يكون معجزة شفاء حقيقية. تخيل امرأة عجوزاً قد أدخلت إلى المستشفى بأعراض الشيخوخة.

المرأة ضعيفة، لكنها قادرة على الاعتناء بنفسها، وتستطيع الدخول في محادثة منطقية، وتجيب عن الأسئلة الشائعة. بعد ذلك تتضاءل قدرتها العقلية بالتدريج إلى الحد الذي يوضع بعين الاعتبار تشخيص داء الزهايمر أو الشيخوخة. بعد استبعاد هذه المشاكل ومشاكل أخرى، تؤدي حقنة واحدة من الفيتامين ب12 إلى تحسن مفاجئ ومثير. السيدة قد قامت تمشي عبر قاعات المستشفى، تبسم، وقد عادت لطبيعتها.

قد يكون الحصول على كمية كافية من الفيتامين ب12، مشكلة للعديد من الكهول المتقدمين في السن، لأن أجسام العجائز لا تفرز الكمية اللازمة من حمض المعدة لامتصاص الفيتامين. يمكن لعوز الفيتامين ب12، أن يسبب

مشاكل عصبية خطيرة. يمكن للمستويات القليلة أيضاً أن تزيد من قابلية الإصابة بالهجمات القلبية والسكتة الدماغية. يعمل الفيتامين ب₁₂، وحمض الفوليك معاً. إذا كان هناك كمية كبيرة من حمض الفوليك، فيمكن لعوز الفيتامين ب₁₂، أن لا يظهر في تحاليل الدم العادية. يمكن للنباتيين المتعصبين والنباتيين الآخرين الذين لا يأكلون بالكاد أيّاً من الأطعمة الحيوانية أن يصابوا بعوز الفيتامين ب₁₂، مع مرور الوقت. افحص مستوى الفيتامين ب₁₂، في دمك حوالى كل خمس سنوات إذا كنت لا تأكل اللحم ولا الدواجن ولا البيض ولا الحليب.

لماذا تحتاج إليه؟: إن الفيتامين ب₁₂، ضروري للمساعدة في الدفاع ضد سرطانات معينة، وأمراض القلب، والاكتئاب، والاضطرابات العقلية. يعمل الفيتامين ب₁₂، مع الفولات لصنع كريات حمراء جديدة. وهو يعمل أيضاً في كل خلية في الجسم كجزء حيوي من العديد من المواد الكيميائية في الجسم، ويساعد الجسم على استخدام الحموض الدسمة وبعض الحموض الأمينية.

المقدار المثالي: 2،5 إلى 3 مكغ / يوم من الفيتامين ب₁₂.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: اللحم والسّمك والدواجن والبيض والحليب.

الأطعمة المقواة: رقائق الذرة والخبز.

الجرعة السُمّية الدنيا: لا توجد جرعة سمية معروفة.

الفولات

اكتسب الفولات، أو حمض الفوليك، أو الفولاسين - أيّاً اخترت أن تسميه - شرف المساهمة بأبهر تحسين في الصحة العامة بالمقارنة مع أي فيتامين آخر في هذا العقد. إن الكميات المثالية لحمض الفوليك خلال الحمل والتطور الجنيني الأولي تنقص بشكل عنيف فرص ولادة طفل مصاب

بعيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة. قبل أن يكتشف الارتباط بالفولات، ولد حوالي 2,500 طفل مصابين بعيوب الأنبوب العصبي في الولايات المتحدة كل سنة. عندما يبدأ عدد أكبر من النساء في استهلاك مستويات الفولات الموصى بها حديثاً، فمن المتوقع عندها أن تنخفض هذه الأرقام بمقدار النصف.

قد يبرز الفولات إلى محط الأضواء من جديد. تتجمع الأدلة على أن المستويات المثالية من الفولات (مع الفيتامين ب₆، والفيتامين ب₁₂) تساعد على إنقاص أمراض القلب بتنظيم كمية الحمض الأميني هوموسستئين. في الأحوال العادية

يتحول الهوموسستئين إلى حموض أمينية أخرى. إذا لم يحصل هذا التحول بالسرعة الكافية، فإن مستويات الهوموسستئين في الدم تصبح عالية جداً. تظهر الدراسات الحديثة أن المستويات العالية من الهوموسستئين يمكن أن يؤدي جدران الشرايين، مما يحد على بناء لويحة التصلب العصيدي.

للأسف، فإن 88 في المئة من جميع الأمريكيين لا يلبون قيمة الحمية لهذا الغذائي. إن العديد من الأطعمة تشكل مصادر جيدة لحمض الفوليك، ولكن تحتاج إلى أن تأكل من خمس إلى تسع حصص على الأقل من الفواكه والخضار كل يوم لكي تستطيع أن تقترب من القيمة المطلوبة. في الواقع، إن عوز حمض الفوليك هو أكثر عوز شائع للفيتامينات في العالم. منذ كانون الثاني/يناير، سنة 1998م، طلب من جميع صانعي المنتجات المغناة، بما فيها الطحين الأبيض، والأرز الأبيض، والمعجنات العادية، والحبوب الحارة أن يضيفوا حمض الفوليك. تضيف التقوية حوالي 100 إلى 200 ملغ إضافي من حمض الفوليك إلى ما تأخذه في اليوم. إذا كنت بشكل اعتيادي تتناول الخبز كامل الحبوب، أو المعجنات كاملة الحبوب، أو الأرز البني، انظر في ملصقة قائمة المحتويات لترى ما إذا كان حمض الفوليك قد أضيف. إن التقوية خيارية بالنسبة إلى المنتجات كاملة الحبوب.

أخذت خدمات الصحة العامة للولايات المتحدة الأمريكية، الدليل

القوي على أن حمض الفوليك يساعد على منع عيوب الولادة بعين الاعتبار - ناهيك عن أمراض القلب وربما السرطان - ونصحت كل امرأة بعمر الحمل أن تتناول 0،4 ملغ كل يوم. إن معظم أدوية الفيتامينات المتعددة تؤمن هذه الكمية من حمض الفوليك، والذي هو متوفر كدواء لوحده كذلك.

لماذا تحتاج إليه؟ يساعد الفولات على تشكيل خلايا الكريات الحمراء، ويشكل المادة الجينية (الدنا والرنا) ضمن كل خلية، ويعمل كجزء من تميم الإنزيم في تشكيل الحموض الأمينية.

للصحة المثالية: 400 إلى 600 مكغ / اليوم من الفولات من الإضافات الصناعية، بالإضافة إلى المصادر الطبيعية، مع إعطاء المعدل الأعلى للنساء اللواتي قد يصبحن حوامل ولجميع النساء الحوامل خلال الأثلوث الأول. إن الناس الأقدم في السن والذين عندهم نسبة الحمض أنقص في المعدة يكون امتصاصهم أقل وبالتالي يحتاجون إلى كمية أكبر.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: السبانخ (المطبوخة)، البازلاء ذات العين السوداء، فول الكلية، فول البنتو، العدس، طحين الشوفان، الهليون، عصير البرتقال.

الأطعمة المقواة: الخبز، والمعجنات، والحبوب الجاهزة للأكل الحارة والباردة.

الجرعة السُمّية الدنيا: 1000 مكغ (1 ملغ) أكثر قد يخفي عوزاً في الفيتامين ب₁₂، وينقص امتصاص الزنك، ويحدث بلورات الفولاسين المؤذية في الكليتين. يمكن للكميات الأكبر من 1،500 مكغ أن تسبب نقص الشهية، وانتفاخ البطن، والغازات، والغثيان، والتداخل مع الأدوية المضادة للنوب الصرعية المستعملة لمنع النوب.

دراسات مختارة

- وجد تحليل لا ثنتي عشرة دراسة عشوائية منظمة، والتي قيمت آثار إضافات حمض الفوليك على تركيز هوموستئين الدم، أن حمض فوليك

الحمية بمقدار بين 0,5 و 5 ملغ يومياً، ينقص تركيز الدم من الهوموستستين، عند أولئك الذين عندهم المستوى مرتفع بـ 25 في المئة. إن إضافات الفيتامين ب₁₂، بمقدار 0,5 يومياً يعطي نقصاً إضافياً بمقدار 7 بالمئة من هوموستستين الدم (المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal، 1998م).

■ أظهرت دراسة لخمسة وسبعين رجلاً وامرأة أن تناول حمض الفوليك بمقدار 500 إلى 665 مكغ كل يوم يزيد مستويات حمض الفوليك في الكريات الحمراء وينقص مستويات الهوموستستين المؤذي في الدم، وبالتالي ينقص من خطر أمراض القلب (مجلة إنكلترا الجديدة للطب، نيسان/أبريل، سنة 1998م).

■ أظهرت دراسة لثلاثة أشهر أن النساء اللواتي زدن مما يأخذنه من الأطعمة الغنية بحمض الفوليك كان مستوى الفولات في الكريات الحمراء لديهن أقل بالمقارنة مع النساء اللواتي أخذن إضافات. إن النساء اللواتي إما أخذن الإضافات أو أكلن الأطعمة المقواة بالفولات كن الوحيدات اللواتي حسن وضع الفولات عندهن (مجلة Lancet، 1996م). قد يكون من غير المنطقي أن يتوقع من النساء في سن الحمل أن يحصلن على الكمية الموصى بها من الفولات من الأطعمة لوحدها. إذا كنت في عمر الحمل، فإنه يجب عليك أن تتناولي إضافات الفولات.

■ وجدت دراستان، واحدة لـ 5,000 ممرضة كندية وواحدة لـ 80,000 ممرضة أمريكية، أن أولئك اللواتي ذكرن أنهن يأكلن حمية غنية بالفولات كان لديهن خطر أقل لأمراض القلب على مدى الخمس عشرة سنة التالية (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (AMA)، حزيران/يونيو، سنة 1996م، ومجلة الجمعية الطبية الأمريكية، آب/أغسطس، سنة 1998م).

البيوتين

بيوس هي الكلمة اليونانية للحياة. تنتج الجراثيم في الأمعاء عادة كمية كافية من البيوتين، مع ذلك فإن البيوتين يتوفر بشكل واسع في الأطعمة الشائعة. أكثر ما يعرف به البيوتين هو أنه غذي ضروري لإبقاء شعرك وجلدك صحيين. إذا كنت تعرف أحداً يتناول البيض النيء، هاك بعض الأمور البسيطة التي قد تقنعه بأن يتوقف. بالإضافة إلى المخاطرة بحصول أمراض خطيرة من الطعام، فإن الناس الذين يتناولون كمية كبيرة ضخمة من البيض

النبيء (-خمس عشرة بيضة أو أكثر في اليوم) يحصلون على كمية كبيرة من مادة تسمى الأفيدين والتي تمنع من امتصاص البيوتين. ولكن أي شخص يأخذ مضادات النوب الصرعية على المدى الطويل، والتي قد تثبط امتصاص البيوتين، هو في خطر حصول عوز.

لماذا تحتاج إليه؟ يساعد البيوتين على تحرير الطاقة من البروتين والسكريات والدهسم خلال الاستقلاب. يساعد البيوتين أيضاً على تقوية الشعر والأظافر.

للصحة المثالية: 25 إلى 35 مكغ / اليوم من البيوتين.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الحبوب الجاهزة للأكل، الحارة والباردة.

الأطعمة المقواة: الرقائق الحارة والباردة الجاهزة للأكل.

الجرعة السُمّية الدنيا: لا توجد جرعة سمية معروفة.

دراسات مختارة

■ اكتشف في جامعة فيرارا في إيطاليا أن عوز البيوتين قد يترافق مع اضطرابات صرعية و/أو اختلاجية (التقرير العصبي، أيار/مايو، سنة 1996م). لا يمكن للبيوتين ولا لأي غذي آخر أن يشفي مرضاً مثل الصرع. إذا كان لديك خطر الإصابة بنوب صرعية فتأكد أنك تأكل الكثير من الطعام الغني بهذا الغذائي.

■ استخلصت دراسة أن طرح البيوتين قد يزيد أثناء الحمل، مما ينقص مستويات البيوتين في الجسم بينما يتقدم الحمل إلى مراحله الأخيرة (مجلة التغذية، المجلد 127، 1997م). إن الحفاظ على مستويات البيوتين هو سبب آخر لاستمرار تناول الإضافات من الفيتامينات والمعادن قبل الولادة طوال فترة الحمل.

حمض البانتوثين

يوجد حمض البانتوثين في الجوار، ولكنه ليس غذي شائع. يوجد الدليل

على ملصق قائمة المحتويات. انظر في مجموعة عوامل التغذية لجميع أطعمتك المفضلة المقواة، ولن تجد حمض البانتوثين مع بقية الفيتامينات (ب) المضافة بشكل طبيعي. ذلك لأن عجز حمض البانتوثين نادر جداً، بحيث لا ندري كيف هو شكله. تعني كلمة بانتوس باليونانية : «في كل مكان». إن كل طعام تتناوله يحتوي على بعض حمض البانتوثين. ولكن هذا ليس حتى نصف الرواية.

إذا كنت تعتمد على الأطعمة المعاملة بشدة والمقواة بالغذيات لتأمين حاجتك من الفيتامينات والمعادن، فإنك يمكن أن تنتهي بمستويات تحت - مثالية. إن حمض البانتوثين، الذي يوجد بشكل طبيعي في الأطعمة، يتهدم كثيراً في أثناء معاملة الطعام. إذا لم تكن تتناول أشكالاً متنوعة من الطعام غير المعامل، فسيحصل عندك قصور في حمض البانتوثين، في حين يبدو ما تأخذه من بقية الغذيات جيداً. على سبيل المثال، فإن النساء اللواتي يتناولن كمية دنيا من الحريرات لمحاولة السيطرة على أوزانهن، كثيراً ما يخترن الأطعمة المقواة المعاملة بشدة التي تبدو تغذية (مثل رقائق الفطور وقضبان الفواكه). فهن كثيراً ما يتناولن السلطة ووجبة صغيرة ثم يصفن أصابع البطاطا الخالية الدسم، أو البسكويت الناشف والمشروبات الخفيفة خالية الحريرات. من البديع رؤية ما يأخذنه من الغذيات أكبر بكثير من 100 بالمئة من حصص الحماية الموصى بها للفيتامينات والمعادن الشائعة. بالمقابل، فإنهن يأخذن 50 إلى 75 في المئة من حصة الحماية الموصى بها لغذّي مثل حمض البانتوثين المفترض أن الحصول عليه سهل جداً.

لماذا تحتاج إليه؟ يساعد حمض البانتوثين على تحرير الطاقة من البروتينات والسكريات والدهم خلال الاستقلاب؛ ويحافظ على مستويات سكر الدم، ويساعد على تشكيل الكريات الحمراء والهرمونات والمواد اللازمة في النقل العصبي.

للصحة المثالية: 5 إلى 15 ملغ / يوم من حمض البانتوثين؛ ويحتاج الرياضيون والأشخاص الذين يقومون بجهد يدوي عنيف والنساء الحوامل للحد الأعلى.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: كل الأطعمة الطبيعية تقريباً.

الأطعمة المقواة: مشتقات الحبوب كاملة الحبوب.

الجرعة السُميَّة الدنيا: 10،000 ملغ / يوم من حمض البانتوثين، أو أكثر يمكن أن يسبب الإسهال أو احتباس الماء.

دراسات مختارة

■ تدل الأبحاث الأولية أن حمض البانتوثين ومشتقاته تساعد على ما يبدو في الحماية ضد تخريب الخلايا بجذور الأوكسجين الحر بزيادة مستويات المركب تميم الإنزيم آ (مجلة طب الجذور الحرة الحيوي، كانون الأول/ديسمبر سنة 1995م).

■ وضعت نظرية بأن عوز حمض البانتوثين قد يسبب بداية العُد (حب الشباب)، وأن شفاء العُد يكون بإعطاء المعانين من العُد كمية مستفيضة من حمض البانتوثين (مجلة النظريات الطبية، حزيران/يونيو، سنة 1995م). حدد هذا البحث منطقة لدراسة سريرية مستقبلية، ولا يقدم في هذا الوقت أي دليل.

الفيتامين سي

يبتلع ملايين الناس إضافات الفيتامين سي (المسمى أحياناً بـحمض الأسكوربيك) على أمل الشفاء من كل شيء من الزكام الشائع إلى السرطان. هناك الكثير من الخيال الذي يحيط بالفيتامين سي، هاك الحقائق. الفيتامين سي:

■ يمنع البثع (الأسقربوط)، وهو مرض تبين أنه أودى بحياة نصف إلى ثلثي البحارة المبحرين في رحلات البحر المديدة جداً التي جرت من القرن السادس عشر إلى القرن الثامن عشر الميلادي. ما زال البثع بلوى شائعة في الدول الأقل تطوراً والتي لديها نقص في موارد الطعام.

■ ينشط الأضداد التي تساعد على محاربة الإنتان والمرض.

■ يساعد على إيقاف إنتاج مادة النتروزأمين، المسببة للسرطان في المعدة.

- يساعد في قدرة الجسم على استعمال حمض الفوليك والحديد.
- يساعد في تخليص الجسم من المستويات السامة للخصائص المخزنة.
- يمنع من الأذى الذي تحدثه الجذور الحرة، التي تؤدي إلى السرطان وتشجع على نمو الأورام، بعملها كمضاد مؤكسدات.
- مؤذي لمينا الأسنان عندما تتناول الأشكال الممضوغة بشكل يومي.
- يحتاج إليه بكميات أكبر من العادي عند المدخنين ومن يتناول حبوب منع الحمل أو مضادات التخثر أو منتجات الأسبرين أو أدوية السلفا أو التتراسكلين.
- يمكن بكميات كبيرة أن يعطي نتائج سلبية كاذبة لداء السكري (في البول) وسرطان القولون (الدم الخفي في البراز).

مع الاحترام الشديد للعالم الحائز على جائزة نوبل والمشجع للفيتامين سي، الدكتور لينوس بولنغ، فإن الأبحاث على مدى ثلاثين سنة لم تظهر دليلاً واضحاً على أن تناول الكميات الكبيرة من الفيتامين سي، يمكن أن يمنع أو يشفي الزكام. إن الذي يستطيع أن يقوم به هو منع البقع، الذي يظهر في بادئ الأمر بتشقق ونزف في اللثة. نعت البحارة البريطانيين بالليمين نسبة إلى فاكهة الليم والليمون والفواكه الحمضية الأخرى التي كانت تؤمن لهم لمنع البقع خلال رحلات البحر الطويلة.

إن الفيتامين سي، غذي محير. يحتاج البشر والقردة وأبقار غينيا وعدد قليل من الطيور وبعض الأسماك إلى تناول الفيتامين سي، من الطعام. كل شيء حي آخر يصنع الفيتامين سي، الخاص به من سكر الغلوكوز. إن الكمية التي تمنع من البقع (10 ملغ) ليست نفس الكمية التي يمكن أن تعطي الصحة المثالية. يصبح جسمك مشبعاً بالفيتامين سي، بأخذ ما بين 200 و250

ميلليغراماً. إذا أخذت كمية زائدة من الفيتامين سي، فإنه يبقى في جهازك الهضمي ويجذب الماء، ما يسبب في النهاية الإسهال.

لماذا نحتاج إليه؟ يشكل الفيتامين سي، الكولاجين (نسيج ضام)، ويحافظ على الشعريات الدموية والعظام والأسنان، ويساعد على التئام الجروح، ويزيد من امتصاص الحديد. وهو مضاد مؤكسدات، يمنع أذية الخلية ويمكن أن يساعد بإيقاف إنتاج التوريزات الأمنية المسببة للسرطان في المعدة.

للصحة المثالية: 200 ملغ / يوم من الفيتامين سي.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الفواكه - البطيخ الأصفر، ليمون الجنة (كريب فروت)، عصير ليمون الجنة، المن، الكيوي، المانجو، البرتقال، عصير البرتقال، البايبا، عصير الأناناس، توت الأرض، الفريز، الطنجال، اليوسفي، البطيخ؛ الخضار - الهليون، قنبط البروكلي، الكرنب المسوق، الملفوف، القرنبيط، الكرنب، الكرنب الساقى، الخردل، الفليفلة، موز الجنة، البطاطا (بقشرها)، اللفت السويدي، بازلياء الثلج، البطاطا الحلوة، البندورة، عصير أو لب البندورة.

الأطعمة المقواة: بعض أنواع العصير وشرابات العصير والرقائق الجاهزة للأكل.

الجرعة السُمّية الدنيا: 500 إلى 1000 ملغ / يوم من الفيتامين سي يمكن أن يسبب الإسهال، والصداع، وتقلصات العضلات. يمكن للجرع الكبيرة مع الوقت أن تسبب التهاب المجاري البولية، وحصى الكلى في المرضى المصابين بأمراض الكلى، وتآكل ميناء الأسنان (بالفيتامين سي الممضوغ).

دراسات مختارة

■ أعلنت الكلية الوطنية للعلوم دراسة على سبعة رجال كانوا قد أبقوا في المستشفى لمراقبة ما يأخذونه من الطعام يومياً بدقة. أطعم الرجال حميات بدون الفيتامين سي، ثم أعطوا إضافات من الفيتامين سي، تتراوح ما بين

30 ملغ إلى 2,500 ملغ. عند مستوى 200 ملغ في اليوم، وجد الباحثون أن الخلايا المناعية والدم قد أشبعوا بالفيتامين سي؛ لم ينتج عن الكميات الأعلى من هذه انحباس مستوى أعلى من الغذائي (محاضر من الكلية القومية للعلوم، 1996م). لا يوجد فوائد معروفة لأخذ كمية فوق 200 ملغ من الفيتامين سي.

■ وجد فريق باحث من جامعة كاليفورنيا كان يستخدم معلومات من المسح القومي الصحي لتسعة آلاف شخص بعمر من 20 إلى 74 سنة، أن النساء اللواتي لديهن مستوى عال من الفيتامين سي، أصبن بحصيات المرارة بنسبة تعادل نصف أولئك اللواتي كان ما يأخذنه معتدلاً. يزيد الفيتامين سي، من فعالية الإنزيم الذي يحول الكولسترول إلى الصفراء.

■ حلت نتائج أكبر ست دراسات على الإضافات من الفيتامين سي (فوق 1,000 ملغ / يوم)، بما فيها أكثر من خمسة آلاف حادثة بالمجموع، وظهر أن نسبة الإصابة بالزكام لم تتناقص في مجموعات الأشخاص الذين أعطوا الفيتامين سي، بالمقارنة مع مجموعة الغفل. ولكن، في أربع دراسات على صبية المدارس في بريطانيا الذين يعانون من حالة فقر مزمن بالفيتامين سي، وجد نقص مهم جداً في حالات الزكام عندما أعطي الصبية إضافات الفيتامين سي (المجلة البريطانية للتغذية، كانون الثاني/يناير، سنة 1997م). إن الفيتامين سي، بكميات ضخمة لا يمنعك من الإصابة بالزكام ولا ينقص عدد الإصابات. إذا كان عندك نقص في الفيتامين سي، فإن زيادة ما تأخذه سوف يساعد على تقوية نظامك المناعي.

■ أوصى تقرير هيئة خبراء للمراجعة من المؤسسة الوطنية للصحة بأن تعدل القيمة الجديدة لحصة الحمية الموصى بها للفيتامين سي، إلى ما بين 120 إلى 200 ملغ / يوم. ولقد أكدوا بأنه كلما أمكن، يجب أن يأتي الفيتامين سي، من الفواكه والخضار، وأن الناس يمكن أن يحصلوا الكمية الموصى بها بتناول خمس حصص من هذه الأطعمة يومياً (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، نيسان/أبريل، سنة 1999م). انظر قائمة الطعام التي وضعناها للأطعمة الغنية بالفيتامين سي، على الصفحة السابقة. إن الحمية الغنية بالفواكه والخضار يمكن أن تكون مفيدة في المساعدة على منع بعض أنماط السرطان.

اتصل بـ <http://www.amaassn.org/insight/specon/patient/pat048.htm> للحصول على

صفحة مرجع الجمعية الطبية الأمريكية عن الفيتامين سي.

المواد الشبيهة بالفيتامينات

إن المركبات التالية الشبيهة بالفيتامينات مهمة رغم أنها لا تتمتع بوضع الفيتامين كامل الرتبة. تشمل هنا مركبات متنوعة ضرورية للاستقلاب. لا يوجد حصص محددة موصى بها ولا قيمة محددة لهذه الغذائية. توجد معظم هذه المركبات في الأطعمة الحيوانية. بما أن النباتيين المتعصبين (الذين لا يأكلون أي منتج حيواني) لم يوجد عندهم أبداً أي عوز، فإنه يبدو أن جسمك يصنع كل ما تريده منها. مع ذلك، قد يحتاج الخدج إلى مصدر خارجي من الكولين والكارنيتين والتورين. إن أجسامهم لم تتطور بشكل كافٍ لصنع هذه المواد لوحدها. إن حليب الثدي مليء بهذه المواد، ولكن العديد من الأطفال الخدج الصغيري الحجم غير قادرين على الرضاعة أو أخذ حليب الثدي.

يستعمل الأشخاص الأصحاء الحموض الأمينية وسكر الجلوكوز لصنع هذه المواد. إذا كان لديك مرض منهك، قد يكون من الضروري تناول كمية أكبر من الأطعمة الغنية بهذه الغذائية. هاك وصفاً وجيزاً لما نعلمه عنها:

الكولين

هل ذاكرتك جيدة؟ ربما يجب أن تشكر الكولين لذلك. فهو يساعد دماغك على تخزين الذكريات والحفاظ على مشاعرك وحكمك على الصراط السوي. بدون الكولين ستكون نسيئاً، وغير منطقي، ومضطرباً عاطفياً. إن الكولين هو طليعة الناقل العصبي الأسيتيل كولين. وهو أيضاً نمط من الدسم الذي يحافظ على الاتصالات السهلة السريعة بين خلايا الدماغ.

إن أحد أشكال هذه الدسم، الفوسفاتيديل كولين، هو المقوم الفعال في الليسيثين. يستهلك معظم الناس حوالي 1,000 ملغ ليسيثين من الأطعمة كجزء من حميتهم الطبيعية.

أتى مجلس الطعام والتغذية بسابقة عندما صنف الكولين كغذّي، مع أنه غير متطلب من كامل مجموعات السكان. إن التوصية الجديدة للكولين هي

500 ملغ في اليوم. تدل الأبحاث على أن الرجال فقط والنساء الحوامل والمرضعات يحتاجون إلى مصدر من الحمية من الكولين.

يمكن لبعض أشكال إضافات الكولين، مثل ثنائي طرطير الكولين أو كلور الطرطير أن يسبب رائحة سمكية للجسم. تتضمن الآثار الجانبية من الإضافات اضطراباً في المعدة والأمعاء، ونقصاً في الشهية، والإقياء، والغثيان، والإسهال. يعتقد بعض الباحثين أن الجرعات العالية من الكولين يمكن أن تزيد من خطر سرطان المعدة. ذلك لأن الكولين يمكن أن يحول المواد بطريقة تجعلها تتطور إلى التروزامينات المسرطنة.

يوجد عند النساء الحوامل كمية كبيرة من الكولين تدور حول المشيمة. المشيمة هي العضو الذي ينقل الغذيات من الأم إلى الجنين الذي يتطور في رحمها. كان قد اقترح أنه طالما أن الكولين مهم لنمو الجنين، فلا بد أن له خواص سحرية تساعد على نمو أنسجة جديدة. لم يستطع أي من الأبحاث أن يجد الصلة بين الكولين ونمو الأنسجة.

دراسات مختارة

يتناقص الكولين الذي يدور في الدماغ مع تقدم العمر. بما أن الكولين يلعب دوراً مهماً في تركيب وعمل العصبونات الدماغية، فقد يساهم هذا التبدل في بداية تلف الدماغ خلال تقدم العمر.

الكارنيتين

أستيل ل - كارنيتين هو الجزيء الذي يساعد على نقل الدسم إلى متقدرات خلاياك. إن المتقدرات هي مصانع دقيقة للطاقة في كل الخلايا الحية. الكارنيتين مادة يوفرها جسمك لك طالما كان عندك كمية كافية من الفيتامين ب₁، وب₆، والحديد، والليزين لتصنعها بنفسك. قد يصبح مستوى الكارنيتين عند النباتيين منخفضاً إذا كانت حميتهم فقيرة بالليزين. إن هذا ممكن لأن الليزين يوجد بتركيز عالية في النسيج العضلي؛ إذا لم تأكل اللحم فقد لا تأخذ الكمية الكافية.

إن الكارنيتين شائع أيضاً في الممارسين لرياضة كمال الأجسام، الذين يعتقدون أنه يساعدهم على زيادة كتلة عضلاتهم وزيادة تحملهم. لم يقدم أي دليل على هذه المزاعم. قفزت العديد من مصانع الإضافات إلى السوق بنسختهم الخاصة من الكارنيتين. فحصت المنظمة القومية للاضطرابات النادرة اثنتي عشرة ماركة تجارية للـ: ل - كارنيتين لتري مدى صدق مزاعم ملصقات قائمة المحتويات. إن الكارنيتين غذي مهم جداً عند الأشخاص الذين يعانون من الشكل الممبت من عوز الكارنيتين الجيني.

ظهر أن العديد من الماركات التجارية المفحوصة تحتوي على كمية متفاوتة بكثرة من: ل - كارنيتين بين الحبوب في نفس القارورة. احتوت الحبوب في إحدى الماركات على 20 إلى 85 في المئة من الكمية المكتوبة في قائمة المحتويات. ولم يوجد أي كارنيتين على الإطلاق في اثنتين من الماركات.

إينوزيتول

إذا كنت تريد أن تتجنب فقد مالك بشكل مستمر، وكذلك فقد شعر رأسك، فلا تشتري الإينوزيتول. إن الإينوزيتول، الذي عرض على أنه العلاج لكل شيء من سقوط الشعر إلى تنظيم الوزن، له دور مرمم كغذي. فهو يقي الأغشية صحيحة، وينقل الدسم المطلوب من مكان إلى آخر. وهو يساعد في الحفاظ على نقي عظامك، ونسج عينيك، وعلى أمعائك في حالة جيدة.

إن الخدج، والأشخاص المصابين بداء السكري، لديهم أكبر الفرص لعدم أخذ كمية كافية من هذه المادة الشبيهة بالفيتامين. تظهر بعض الأبحاث، أن المصابين بالداء السكري، والذين لديهم مستويات منخفضة من الإينوزيتول في نسيجهم العصبي، قد يستفيدون من زيادة ما يأخذونه من الإينوزيتول، والذي قد ينقص من أذية الأعصاب التي هي اختلاط شائع في مرضى داء السكري.

الطورين

إن الطورين هو غذي حاو على الكبريت يساعد في تنظيم جهازك

العصبي بالحفاظ على العمل المنسجم بين أعصابك وعضلاتك. يوجد معظم الطورين في عضلة قلبك وفي عضلاتك الأخرى، وفي الكريات البيضاء، وفي جهازك العصبي. وهو أيضاً جزء من الصفراء التي تستعمل للمساعدة في هضم الدسم وامتصاص الفيتامينات المنحلة بالدسم. من المدهش أن كمية قليلة من الطورين توجد في المنتجات الحيوانية مع أن العضلات هي مخزن فعال رئيس في البشر. إن الطورين غديّ يمكنك أن تصنعه بنفسك إذا كان لديك مقدار كافٍ من البروتين والفيتامين ب⁶.

اتصل

ب <http://www.nutrition.about.com/library/blmicronutrients.htm> للحصول على مرجع كامل لكل من الفيتامينات.

الحبوب في شكل طعام

على هذا، كم تحتاج بالفعل؟. قبل أن تهرع إلى أقرب رف للإضافات، انظر في المواد التي تضيفها أصلاً إلى طعامك من حيث الفيتامينات والمعادن الإضافية. قد تكون تتناول عنصراً مضافاً دون أن تعلم. إن بعض الأطعمة مطلوب بالقانون أن تغني أو تقوى بالغذيات الإضافية. يضاف إلى الحليب ومشتقاته الفيتامين آ، ود. يؤمن كأس من الحليب بسعة ثمان أونصات (226 غراماً) 100 وحدة دولية من الفيتامين د، و 500 وحدة دولية من الفيتامين آ. يضاف إلى العديد من منتجات الحبوب مثل الخبز والأرز والمعجنات الفيتامين ب، والحديد والبولات.

تضيف شركات الطعام الغذيات إلى الطعام بشكل تطوعي لزيادة قابليتها في السوق. تضيف العديد من شركات رقائق الذرة بين 25 إلى 100 بالمئة من قيمة الحمية لغذيات مختارة. قارن بين ملصقات قوائم الغذيات في علب الرقائق عندما تذهب إلى المتجر في المرة القادمة، وسترى أن الغذيات تضاف إلى الطعام بشكل عشوائي، لا على التعيين. إن تناول حصة من الرقائق التي تسكبها من إحدى هذه العلب هو بمثابة أخذ الإضافات، ولكن ذلك يحصل فقط، إذا شربت الحليب في أسفل الصحن، لأنه هنالك منتهى

معظم الفيتامينات المنحلة بالماء. تذكر أن هناك أكثر من أربعين نوعاً من الغذائية، والقليل منها يضاف إلى أي طعام لوحده. يمكن للنمط العشوائي الذي تضاف به الغذائية إلى الطعام أن يشوه المقاصد الحسنة للخيارات الطعامية. قد ينتهي بك المطاف إلى تناول الكثير من الغذائية الشائعة، والتي هي رخيصة الثمن ودارجة في الأسواق وتبقى في نفس الوقت في حالة عوز للغذيات الباهظة الثمن، أو غير الدارجة بين صانعي الطعام.

حسب المعايير الحالية لإدارة الدواء في الولايات المتحدة الأمريكية، لطعام غداء المدارس، طالما أن «الطعام» يلبي المتطلبات الدنيا لغذي معين، فإنه يمكن أن يحل محل الفواكه والخضار والحبوب الحقيقية. تحل الحلوى المقواة والمشروبات السكرية المحسنة محل الأطعمة الأكثر احتواء على الغذائية في قاعات الغذاء عبر البلاد. مهما قالت التوجيهات، فإن قطعة الحلوى المزركشة بالفيتامينات ليست مثل حصة من الفواكه. إن عصير البرتقال أفضل بكثير من شراب البرتقال المقوى بالفيتامين سي. إن المشروبات المقواة تفتقر عادة إلى الغذائية الضرورية من حمض الفوليك والفيتامين آ، والبتواسيوم والفوسفور وحتى القليل من الألياف التي توجد في عصير البرتقال الطبيعي 100 بالمئة.

تشجع شركات الدعاية الشباب الناجح المنطلق وجيل ازدهار الأطفال وآباءهم العجائز على تناول «جرعات داعمة» من العلب المعدنية الحاوية على المشروبات المحاكية للحليب، مثل: شراب «إنشور» وشراب «انحف بسرعة». يوجد أشكال عديدة من قضبان الحلوى والگرانولا، والحليب المخلو، وحلوى البودنغ، والحساء، والبسكويت الجاف، تسوق على أنها بديل الوجبة الكاملة. من أين ستحصل على الألياف؟ ماذا عن الغذائية الأخرى؟ ماذا عن لذة تناول الطعام الفائح النكهة؟ إن الطعام ليس مجرد شيء تبتلعه عند الباب في طريقك إلى الخارج - المفروض أن تتذوقه وتستمتع به. لا يمكن أن نبدأ بمقارنة الحمية المكونة من أشلاء من الطعام المقوى بالفيتامينات والمعادن، مع الفوائد الصحية، والسعادة العاطفية، التي

تحصل عند تناول الأطعمة الطازجة الكاملة اللذيذة. إن للإضافات التغذوية الخاصة، مكان عند الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية شديدة، مثل: السرطان، أو التليف الكيسي، ولكنها لا يمكن أن تحل محل الوجبات، والوجبات الخفيفة الأكثر صحة.

من الضروري توجيه النظر إلى حقيقة أن الحاجات التغذوية مترابطة. أنت تحتاج إلى كميات مناسبة من جميع الغذائية للحصول على الصحة المثالية. إن تلبية حاجاتك من الغذائية بالاعتماد على إضافات مختارة وضعت في الأطعمة المقوية أكيد بأنك لا تأكل جيداً. إن التنوع في خيارات الطعام هو الذي يعزز التغذية المثالية.

إن منتجات الفيتامين والمعادن اليومية التي تؤمن 100 بالمئة من حصص الحمية الموصى بها، هي مكان جيد تبدأ به. اختر المنتج الذي يحتوي على أكبر عدد ممكن من الغذائية. إن بعض الماركات التجارية المصممة للاستعمال اليومي، تحوي عشرة غذيات، في حين تحوي أخريات أكثر من دزيتين.

إذا كان لديك نمط حياة معين أو حالة متعلقة بالصحة، فقد تزداد حاجتك لغذئي معين أو مجموعة من الغذائية. مثلاً:

- لا تتناول معظم النساء والفتيات حريرات كافية لكي يستطعن تلبية حاجاتهن من الحديد.
- يحتاج المدخنون إلى ضعف الكمية المعتادة من الفيتامين سي.
- إن النساء اللواتي يأخذن حبوب منع الحمل يحتجن إلى كمية أكبر من الفيتامينات (ب) والفيتامين سي.
- إن الاستعمال المديد للمضادات الحيوية يمكن أن يعدل الجراثيم المعوية التي تساعد عادة على صنع الفيتامينات (ب) والفيتامين (ك).
- يميل العجائز إلى امتصاص كمية أقل من الفيتامين ب₁₂، ود، وسي.
- يحتاج المصابون بكسور العظام، أو الذين هم في نقاهة من جراحة كبرى، أو المصابون بحروق في الجسم إلى زيادة في

كمية معظم الغذائية خاصة الفيتامين سي، والكالسيوم إذا كانت حركتهم محددة.

- يوجد لدى الذين يشربون المشروبات المصنّعة بكثرة، معدل زائد من طرح الغذائية مترافق مع الإسهال وزيادة التبول، ولذلك يحتاجون إلى إضافات من كل من الفيتامينات والمعادن.
- يمكن للعديد من الأدوية أن تسبب عوزاً في فيتامين أو معدن معين. اسأل الطبيب أو الصيدلاني عن تداخل الأدوية والغذيات عندما تبدأ بأخذ وصفة طبية جديدة، أو تشتري دواء من على الرف لا يحتاج إلى وصفة طبية.

خلاصة الأمر

يمكن للإضافات المختارة بعناية، أن تفيد معظم الناس. إن أخذ إضافات عديدة من الفيتامينات والمعادن بداية جيدة. إذا لم تكن تشرب الحليب، فقد تحتاج إلى إضافة الكالسيوم. تؤكد الأبحاث بأن الفيتامين ي، بكميات أعلى من التي تستطيع أن تحصل عليها من الطعام، له أثر يحمي الصحة. ولكن لا تفهم الرسالة بشكل خاطئ. إن تناول الحبة لا يعني أنك تستطيع أن تتناسى اختيار أشكالاً متنوعة من الطعام الكامل. مع أن هذا الكتاب يراجع الكميات المثالية من الفيتامينات والمعادن، فإنه لا يقترح بأن الإضافات هي أفضل طريقة للحصول عليهم. إن الأدلة التي تدل على أن الإضافات يمكن أن تمنع أو تحارب المرض تتلاشى أمام الحقائق التي تظهر الآثار الإيجابية لتناول الطعام، خاصة الفواكه والخضار.

كُلْ بأفضل طريقة صحية تستطيعها، ثم حدد ما يتطلب التحسين حسب ظروفك الشخصية. تذكر أن إضافات الفيتامينات والمعادن ليست أقراصاً سحرية، ولا يمكنها أن تعدل الأطعمة المعاملة عالية الدسم قليلة الألياف. لا تعتمد على الإضافات كطريق مختصر، لأنك لن تخرج رابحاً. إن للناس المختلفين، في أعمارهم وجنسهم وحالتهم الصحية، حاجات تغذية مختلفة. أي من الإضافات يجب أن تتناوله؟ سنلخص ذلك في نهاية الفصل القادم من هذا الكتاب، عن المعادن.

الحاجة من الفيتامينات في الحالات الخاصة

الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة*	المقدار المثالي	أعلى معيار حكومي (حصة الحمية الموصى بها أو قيمة الحمية)	النظري
مرضى الداء السكري والأشخاص المعرضون للمواد الكيميائية السامة أثناء العمل أو المعرضون لتلوث الهواء في مكان إقامتهم	5,000 وحدة دولية	1,000 مكافئ ريتينول	الفيتامين آ
النساء اللواتي يأخذن حبوب منع الحمل وجميع المدخنين	200 - 500 ملغ	60 ملغ	الفيتامين سي
المتجنبون للشمس، الأشخاص فوق 70، بعض النباتيين، والذين يعانون من قصور كلوي	10 - 15 مكغ	5 - 15 مكغ	الفيتامين د
الأشخاص فوق 55 والمرضى بفرط نشاط الدرق	50 - 200 وحدة دولية	8 - 10 ملغ	الفيتامين ي
الأشخاص الذين يتناولون حمية قليلة جداً بالحربرات	65 - 200 مكغ	60 - 80 مكغ	الفيتامين ك
الأشخاص فوق 70، الشاربون بكثرة للقهوة والشاي، الذين يتناولون حمية قليلة جداً بالحربرات أو عالية بالسكربات	غير معلوم	1 - 1,5 ملغ	الثيامين
الأشخاص الذين يأكلون الكثير من الطعام المعامل، الكحول النشيطون جداً، الذين يأخذون القليل من الكالسيوم، والذين يعانون من اضطرابات نقص نشاط الدرق	غير معلوم	1,2 - 1,7 ملغ	الريبوفلافين
الأشخاص فوق 55، مرضى السكري، الأشخاص النشيطون جداً، المصابون بفرط نشاط الدرق	غير معلوم	13 - 19 ملغ	النياسين

الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة*	المقدار المثالي	أعلى معيار حكومي (حصة الحمية الموصى بها أو قيمة الحمية)	الغذائي
النساء اللواتي يأخذن موانع الحمل	غير معلوم	1، 4 - 2 ملغ	الفيتامين ب ⁶
الأشخاص فوق 70، النساء اللواتي يأخذن موانع الحمل، جميع النساء اللواتي قد يحملن، والمصابون بفقر الدم المنجلي	400 - 600 مكغ	200 مكغ	الفولات
النباتيون المعتصمون	غير معلوم	2 مكغ	الفيتامين ب ¹²
الذين يأخذون مضادات حيوية، المدخنون والنساء اللواتي يأخذن موانع الحمل	غير معلوم	100 مكغ	البيوتين
الأشخاص فوق 55، الذين يتناولون حمية قليلة جداً بالحربرات، المدخنون	5 - 12 ملغ	7 ملغ	حمض البانتوثين

(*) توجد زيادة في حاجة النساء الحوامل والمرضعات إلى معظم الفيتامينات.

oboeikandi.com

المعادن

إن المعادن هي مواد كيميائية غير عضوية، أي إنها لا ترتبط بذرة الكربون. تساعد المعادن في العديد من الوظائف الكيميائية الحيوية الضرورية للنمو والتطور والصحة العامة. كما هي الحال في الفيتامينات، فإن العديد من المعادن هي أجزاء من الإنزيمات. إن المعادن هي المحفزات التي تساعد الإنزيمات على العمل. هناك العديد من المعادن المهمة لنظام الإنزيمات إما لأنها جزء من الإنزيم نفسه، أو لأنها تساعد الإنزيم على العمل بشكل سوي. إن كل منا يحتاج إلى أكثر من 100 ملغ من المعادن كل يوم. يختزن الرجل الكهل حوالي 5 أرطال (5.2 كغ تقريباً) من المعادن في أرجاء جسمه.

يوجد العديد من التصنيفات لمعادن الحمية حسب الوظيفة التي تؤديها والكمية التي تحتاج إليها. هذه التصنيفات هي:

- المعادن الرئيسة - هي المعادن التي تحتاج منها إلى أكثر من 250 ملغ في اليوم. الكالسيوم معدن رئيس، الحاجة منه تتراوح من 800 إلى 1,500 ملغ في اليوم.
- الشوارد - المعادن التي تنحل في الماء.
- العناصر الضئيلة - المعادن التي تحتاج إليها بكميات قليلة جداً، أقل من 20 ملغ في اليوم. الحديد عنصر ضئيل، يحتاج معظم الناس فقط من 10 إلى 18 ملغ كل يوم.
- المعادن الثقيلة - المعادن السامة التي هي حتى بالمقادير القليلة

يمكن أن تسبب الأذى. تتضمن هذه المعادن الألمنيوم، الزرنيخ، الكادميوم، الرصاص، والزئبق.

التشويش الغرواني

إن المعادن الغروانية هي جزيئات دقيقة معلقة في سائل بمسحة لون أصفر. إن اللون الأصفر هو الذي يدل على وجود المواد العضوية المحلولة. إن المشجعين على المعادن الغروانية يدعون أن المحلول المعلق يساعد على تحسين الامتصاص. مع ذلك، لا يوجد أي دليل علمي إطلاقاً على هذه النظرية. إذا اخترت أن تأخذ المحضرات الغروانية الباهظة الثمن المتوفرة عامة، انتبه من خطر سميتها الكامن. على الرغم من أن تراكيز المواد الخطرة قد تكون قليلة، فإن التعرض طويل الأمد يمكن أن ينتج عنه تراكم للمعادن الغريبة والخطيرة بما فيها الرصاص والزرنيخ والألمنيوم والزئبق والإيريديوم والروديوم.

تخلص من الرصاص

ما هو العامل المشترك بين الدهان، وأقلام الرصاص، والتلوث، والأنابيب، والفخار. إن جميعها يمكن أن تحتوي على مقدار ضئيل من معدن الرصاص السام. يمكن لزيادة الرصاص في نظامك أن يؤدي إلى سلوك غريب الأطوار وإلى التخلف العقلي. في الواقع، يعتقد بعض المؤرخين أن سقوط الإمبراطورية الرومانية كان بسبب التسمم المزمن بالرصاص من شرب الخمر وتناول الطعام من أواني مليئة بالرصاص.

يتوضع الزنك والنحاس والحديد والمعادن الأخرى في التراب والصخور. تجد هذه المعادن طريقها إلى الطعام، لأن جذور النباتات تمتص المعادن من الأوساخ والماء. إن اللحم الأحمر هو أفضل مصدر طعامي للمعادن، لأن الحيوانات قد تستهلك كمية ضخمة من النباتات عبر الزمن. إن المعادن، من المصادر النباتية، تتركز في النسج الحيوانية. إن الحبوب الكاملة هي أفضل مصدر غير اللحوم للمعادن، يتبعها في ذلك الفواكه والخضار.

المعادن الرئيسة

الكالسيوم

لقد ملأت الرسالة بأن نتناول كمية كافية من الكالسيوم كل وسط تقريباً، ما عدا أجسامنا. إن العظام نسيج نام يتهدم ويعاد بناؤه باستمرار، كما هو الحال في شعرك وأظفرك. يصنع 20 في المئة من هيكلك العظمي من جديد كل سنة. إن تناول الكالسيوم ضروري لأنه أكثر المعادن وجوداً في جسمك، ومن أكثرها أهمية.

تبدأ النساء في العشرينيات من عمرهن، بفقد كتلة العظم - إن هذا جزء لا بد منه من عملية الهرم. وحيث إن الرجال يأخذون فترة أطول للنضج منذ البداية، فإنهم يبدوون بفقد العظم في وقت متأخر قليلاً عن النساء. يموت كل سنة من النساء، بسبب كسر الورك الناتج عن تخلخل العظام وترققها، عدد أكبر من اللواتي يمتن بسرطان الثدي، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض مجتمعة.

لماذا نحتاج إليه؟: يبني الكالسيوم العظم والأسنان ويحافظ على قوتها؛ كما يساعد في تقلص العضلات، وتخثر الدم، والحفاظ على أغشية الخلايا. إن العلاقة بين تناول الكالسيوم وتخلخل العظام قوية إلى درجة أن إدارة الطعام والدواء قررت أن ملصقات التعريف يمكن أن تعلن عن العلاقة. إن الكالسيوم كبير الحجم بحيث لا يمكن أن يشمل بمستويات عالية بالشكل المطلوب في أقراص الفيتامينات المتعددة، لذلك يتطلب المحتاجون إلى كمية زائدة كبيرة من الكالسيوم إضافات منفصلة. أوصت المؤسسة القومية لتخلخل العظام بإعطاء 1,200 إلى 1,500 ملغ من الكالسيوم كل يوم للنساء بين 11 و24 سنة من العمر؛ وإعطاء 1,000 ملغ في اليوم للنساء بعمر 25 أو أكثر، وإعطاء 1,500 ملغ في اليوم للنساء بعد الإياس اللواتي لا يأخذن الإستروجين، وإعطاء 1,200 إلى 1,500 ملغ من الكالسيوم في اليوم للنساء الحوامل أو المرضعات.

للصحة المثالية: 1,000 إلى 1,500 ملغ / يوم من الكالسيوم.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الجبن، والحليب، واللبن.

الأطعمة المقواة: عصير البرتقال، الأرز، التفو (المصنوع من سلفات الكالسيوم).

الجرعة السُمِّية الدنيا: 2,500 ملغ / اليوم من الكالسيوم، أو أكثر، قد يسبب الغثيان، والإقياء، وانخفاض الضغط الدموي، وعدم انتظام ضربات القلب، وحصيات الكلى، وضعف امتصاص الحديد والزنك والمغنيزيوم.

كم تحوي إضافاتي من الكالسيوم

لا تؤمن جميع إضافات الكالسيوم نفس الكمية من الكالسيوم القابل للانحلال. كلما نقص معدل الامتصاص، كلما احتجت إلى أخذ كمية أكبر للحصول على مقدار مأخوذ كافي. لا تتناول أبداً وجبة العظام، ولا صدف المحار، ولا الدولوميت؛ لأن هذه الإضافات قد تحوي الرصاص أو معادن سامة أخرى.

نمط الكالسيوم	% الامتصاص
سترات الكالسيوم	74%
كربونات الكالسيوم	40%
فوسفات الكالسيوم	32%
لاكتات الكالسيوم	18%
غلوكونات الكالسيوم	9%

المصدر: مقتبس من مجلة أبحاث معادن العظم، 1989م.

دراسات مختارة

- وجد تحليل لأربع عشرة دراسة أن إضافة 300 ملغ من الكالسيوم في اليوم على شكل إضافات أو ما يعادل كأس واحدة من الحليب بقياس 8 أونصة (224 غراماً) ينقص كسور العظام في السكان المؤهّبين من 25 في المئة إلى 70 في المئة (مجلة أبحاث معادن العظم Journal of Bone Mineral Research، أيلول/سبتمبر، سنة 1997م). قال الباحثون إن هذه

النتائج تعطي تقييماً أقل من الواقع للتأثير الحقيقي للكالسيوم بسبب القياس غير الدقيق للكالسيوم الحمية في الدراسات الشهودية.

■ راجعت هذه الدراسة المحللة لدراسات الكالسيوم والضغط الدموي ستة وخمسين تقريراً يشمل 2,421 مادة بحث. وجد الباحثون أن إضافات الكالسيوم قد تؤدي إلى انخفاض صغير في الضغط الدموي الانقباضي (الرقم الأول، مثلاً 80/120) (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، نيسان/أبريل، سنة 1996م).

أنقصت هذه الدراسة من قيمة إضافات الكالسيوم. أظهرت دراسات لاحقة أن كالسيوم الحمية له تأثير فعال على خفض الضغط الدموي.

المغنزيوم

كان هناك منطقة خاصة في اليونان، اسمها مغنيزيا، تزار في الأوقات الغابرة بسبب القوى السحرية الموجودة في مسحوق ملحي أبيض. هل سمعت من قبل عن «حليب مغنيزيا»؟ يعمل المغنزيوم كمضاد حموضة في جرعاته الصغيرة وكدواء مسهل في جرعاته الكبيرة. إن هذا المعدن عديد الأغراض هو أيضاً المعدن الذي استعمله المصورون الأوائل لإحداث ضوء الوميض قبل أيام مكعبات الوميض أو الوميض الإلكتروني.

إن المغنزيوم هو الزناد الذي يطلق أكثر من 300 إنزيم. تنظم الإنزيمات العديد من فعاليات الجسم، بما فيها إنتاج الطاقة وتقلص العضلات. يعمل المغنزيوم كإشارة للعضلات لتتقلص وترتخي؛ عندما تتقلص العضلات التي تبطن الأوعية الكبيرة الأساسية، فإنها تؤثر على ضغطك الدموي. يساعد المغنزيوم كل مادة كيميائية أخرى تقريباً في جسمك على القيام بعملها.

منذ الستينيات، علم الباحثون أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق التي كان الماء فيها «قاسياً» عندهم نسبة أقل من أمراض القلب والسكتة الدماغية (يحتوي الماء «القاسي» على كمية من الكالسيوم والمغنزيوم أكثر من الماء «الطري»). ولكن كمية المغنزيوم في الماء القاسي ليست أكثر في الأحوال العادية من 3 إلى 20 ملغ في كل لتر - أقل من 10 في المئة مما

يحصل عليه الأشخاص مما يأخذونه يومياً من الطعام.

لماذا تحتاج إليه؟: يبني المغنزيوم العظام، ويشكّل البروتين، ويساعد على تحرير مخازن الطاقة في العضلات، وينظم حرارة الجسم.
للصحة المثالية: 300 إلى 500 ملغ / يوم من المغنزيوم.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: لا يؤمن أي طعام حتى 25 في المئة من حصص الحماية الموصى بها في الحصة الواحدة. تتضمن الأطعمة التي تؤمن 10 إلى 24 في المئة من حصص الحماية الموصى بها: الحبوب الكاملة، وقنبيط البروكلي، والسبانخ، والبطاطا غير المقشرة، والأفوال الناشفة، والبازلاء الناشفة، والعدس، وأنواع البندق، وزبدة البندق، وبذور اليقطين، واللبن عديم الدسم، وسمك الهلبوت المسطح.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمّية الدنيا: غير معلومة، ولكن قد تسبب الكمية الزائدة من الإضافات الغثيان والإقياء وانخفاض الضغط الدموي، وضعف العضلات، وعدم انتظام ضربات القلب.

دراسات مختارة

■ أظهرت دراسة على ستة عشر شخصاً صحيحاً وضعوا على حمية فقيرة بالمغنزيوم أنهم أصبحوا أقل حساسية للإنسولين. أصبح الإنسولين لديهم أقل فعالية في إدخال السكر من الدم إلى خلاياهم. إن نسبة كبيرة من النمط 2 للداء السكري عندهم عوز للمغنزيوم داخل خلاياهم (مجلة ارتفاع الضغط الدموي، 1993م).

إن الحساسية للإنسولين هي إحدى أولى الخطوات التي يمكن أن تؤدي للقضاء على الداء السكري. لا يعلم أحد من يأتي أولاً - الداء السكري أم عوز المغنزيوم. ليس واضحاً ما إذا كانت إضافات المغنزيوم يمكن أن تساعد السكريين.

■ تابعت دراسة خطوات التصلب العصيدي في المجتمعات حوالى أربعة عشر ألف شخص من متوسطي العمر حتى سبع سنوات. وجدت الدراسة

أن الرجال والنساء الذين لديهم أدنى مستويات المغنيزيوم في دمائهم، في بداية الدراسة، كانوا أكثر عرضة بمرتين للإصابة بالداء السكري من أولئك الذين كان عندهم مستوى عال من المغنيزيوم (مجلة الداء السكري Diabetes، أيلول/سبتمبر، سنة 1997م). يحتاج المغنيزيوم والإنسولين كل إلى الآخر. بدون المغنيزيوم فإن معثكلتك لن تفرز الإنسولين الكافي - أو أن الإنسولين الذي تفرزه لن يكون كافياً - للسيطرة على سكر دمك. وبدون الإنسولين، لا ينتقل المغنيزيوم من دمك إلى خلاياك، حيث تقوم بمعظم عملها.

الفوسفور

إن الفوسفور هو التالي فقط لقريبه من المعادن، الكالسيوم، في كونه أغزر المعادن في جسمك. كما في الكالسيوم، فإن الفوسفور يساعد على بناء عظام وأسنان قوية.

هل تشرب المشروبات الخفيفة، أو تأخذ مضادات الحموضة التي تحتوي على هيدروكسيد الألمنيوم؟ انظر في قائمة المحتويات. إذا كانت موجودة، فإنك قد تكون تفسد توازن جسمك الدقيق بين الكالسيوم والفوسفور. يمكن للكثير من هيدروكسيد الألمنيوم أن ينقص من امتصاص الفوسفور، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ضعف في العظام. إن الأطعمة المعاملة مجرم آخر، كثيراً ما يضيف مواد حافظة حاوية على الفوسفور إلى حميتك. يؤمن الحليب أفضل نسبة من الفوسفور إلى الكالسيوم.

لماذا تحتاج إليه؟: يبني الفوسفور العظام والأسنان؛ ويساعد على تحرير الطاقة من البروتين والدهم والسكريات أثناء الاستقلاب؛ ويشكل المواد الجينية وأغشية الخلايا والعديد من الإنزيمات.

للصحة المثالية: 800 إلى 1,200 ملغ / يوم من الفوسفور.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الشبوط، الإسقمري، السلمون (المعلّب)، سمك السيف، حليب الشوكولاته، واللبن قليل الدهم، أو معدوم الدهم.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمِّية الدنيا: 12,000 ملغ / يوم من الفوسفور، أو أكثر، قد يسبب ضيقاً في النفس، أو اضطراب نظم القلب، أو النوب الصرعية.

الشوارد

الكلور

قد لا تعرف الكثير عن الكلور لوحده، ولكنه جزء من الثنائي الشهير المعروف بملح الطعام (كلور الصوديوم). يحتاج الكهول بشكل اعتيادي إلى حد أدنى من الكلور يعادل 750 ملغ في اليوم. يذهب جزء من ذلك ليشكل حمض كلور الماء - الأكثر شهرة باسم حمض المعدة. إن هذا المركب الكاوي هو الذي يساعد على تحطيم الطعام لكي تمتص الغذائية منفردة وتستخدم من قبل الجسم.

لماذا تحتاج إليه؟: ينظم الكلور سوائل الجسم، ويساعد على هضم الطعام، ويساعد على امتصاص الغذائية، ويساعد على نقل السيالات العصبية.

للملحعة المثالية: 750 ملغ / يوم (الكمية الموجودة في 1/4 ملعقة شاي من ملح الطعام)، وأكثر من ذلك عند التمرين.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: ملح الطعام والأطعمة المملحة.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمِّية الدنيا: غير معلومة، ولكن قد تسبب الزيادة الضعف أو التشوش أو زيادة الضغط الدموي أو السبات.

البوتاسيوم

يتطلب الجسم حداً أدنى يعادل 2,000 ملغ من البوتاسيوم في اليوم للمساعدة في الهضم وصنع البروتين. إن البوتاسيوم مهم جداً للبروتينات التي

يخترزن في العضلات كمية كبيرة منها. يربط تقلص عضلات الرُّجل لعوز البوتاسيوم. عندما تتقلص عضلاتك فإنها تصرخ: «أنا متعبة، جائعة، وأحتاج إلى الراحة!» تجبر التقلصات عضلاتك عملياً على البقاء بحالة غير فعالة لكي تتاح لها الفرصة للتعافى. يؤثر البوتاسيوم أيضاً على الضغط الدموي بإرخاء جدران الشرايين. يسمح إرخاء الشرايين للدم بالجريان بشكل سهل، ويساعد ذلك على إبقاء الضغط الدموي منخفضاً.

لماذا تحتاج إليه؟ يساعد البوتاسيوم العضلات على التقلص؛ ويحافظ على توازن السوائل والشوارد؛ ويساعد على إرسال السيالات العصبية، ويحرر الطاقة من البروتينات والسكريات والدهن أثناء الاستقلاب.

للصحة المثالية: 2,000 إلى 5,000 ملغ / يوم من البوتاسيوم.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: رقائق النخالة 100 بالمئة، المشمش (المجفّف)، الموز، عصير البرتقال، الدراق (المجفّف)، الرمان، البرقوق، عصير البرقوق، الشوندر، موز الجنة، البطاطا، اليقطين، السبانخ، القرع، البندورة (المطبوخة)، عصير البندورة، فخذ من اللحم البقري، العجل الصغير، الشبوط، السلور، القد، السمك المفلطح، البوري، الفول الأسود، فول الكلية، فول اللима، فول الصويا، العدس، البازلاء المجففة (المطبوخة)، الحليب، اللبن.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمّية الدنيا: غير محددة، يمكن للكميات الكبيرة من البوتاسيوم في الإضافات أن تسبب زيادة في معدل ضربات القلب، ونقص في الضغط الدموي، والاختلاجات، وشلل الأطراف، وتوقف القلب.

دراسات مختارة

وجد تحليل قامت به المؤسسة الوطنية ومؤسسة جون هويكنز لثلاث وثلاثين دراسة شملت أكثر من 2,600 شخص أن أولئك المصابين بارتفاع الضغط الدموي الذين أخذوا 2,000 ملغ إضافية من البوتاسيوم انخفض ضغطهم الدموي بنسبة قليلة ولكنها مهمة.

الصوديوم

هل تمد يدك إلى المملحة حالما يقدم لك صحن الطعام؟ أنت لا تحتاج إلى هذه الكمية الإضافية، ولكن هل ستتركها؟ ما زال الجواب عن هذا السؤال موضع جدل.

إذا لم تتناول سوى الأطعمة المعاملة ولم تضيف أيًا من ملح الطعام، فإنك ما زلت تحصل على كمية كافية من الصوديوم لتلبية حاجتك العادية. يكفي مجرد 400 إلى 500 ملغ من الصوديوم لإبقاء سوائل جسمك وضغطك الدموي متوازنين. بالطبع، إذا كنت نشيطاً جداً، أو أصبت بالحمى، أو بالإسهال، أو كنت تتقيأ، فإنك تحتاج إلى المزيد من الصوديوم. هذا هو السبب الذي ينصح من أجله بتناول الحساء والمرق والبسكويت المملح في أثناء المرض.

إن الصوديوم هو الغذائي الذي كثيراً ما يعتبر العنصر الشرير في الضغط الدموي. يصيب ارتفاع الضغط الدموي، حوالى 50 مليون أمريكي، واحد من بين كل أربعة أشخاص. إن ارتفاع الضغط الدموي هو المسبب الأول للسكتة الدماغية، ويساهم في حصول الهجمة القلبية، وقصور القلب، وقصور الكليتين. يوجد لدى بعض الأمريكيين، بما في ذلك الأشخاص فوق الـ 70 سنة من العمر، والأمريكيين من أصل إفريقي، خطر أكبر للإصابة بارتفاع الضغط الدموي.

إن الصوديوم هو عامل واحد فقط من العوامل التي يمكن أن تخفض الضغط الدموي. أظهر العديد من الدراسات التداخلية والشهودية أن الإنقاص المعتدل للصوديوم يساعد في خفض الضغط الدموي. الفارق الهام هو أن بعض الأشخاص لديهم استجابة في ضغطهم الشرياني للصوديوم أعلى بكثير من الأشخاص الآخرين. إن نصف المصابين بارتفاع الضغط الدموي هم من الأشخاص «الحساسين للصوديوم». ولكن 10 بالمئة فقط من كامل السكان الأمريكيين يقع ضمن هذا التصنيف. حتى الآن، لا يمكن توقع ما إذا كنت حساساً للصوديوم على أن يحصل لديك ارتفاع في الضغط الدموي، ثم تنقص ما تأخذه من الصوديوم. وحيث إنه لا ضرر من الإنقاص المعتدل لما تأخذه

من الصوديوم، فإن ذلك منصوح به بشدة. هناك نظرية أيضاً بأن مستوى الصوديوم العالي، على مر الوقت، هو ما يسبب ارتفاعاً في الضغط الدموي مع تقدم الجسم بالعمر. لذلك، إذا كان ضغطك الدموي طبيعياً الآن، فإن إنقاص الصوديوم بمقدار معقول قد يساعدك على البقاء بهذا الشكل.

النقاش الواسع حول الصوديوم

تحوّل البحث عن «المقدار المعقول» من الصوديوم إلى نقاش شعبي واسع. تقول العديد من المنظمات الحكومية والخاصة بأن الأمريكيين يجب أن لا يتناولوا أكثر من 2,400 ملغ من الصوديوم في اليوم. إن ذلك يعادل حوالى ستة غرامات، أو ملعقة ونصف الملعقة شاي من الملح (كلور الصوديوم). كانت آخر التوصيات الحديثة من توصيات الولايات المتحدة للحمية للأمريكيين، وتوصيات الحمية سنة 1996م للكحول الأصحاء الأمريكيين، من الجمعية الأمريكية للقلب، بأن يحدد الصوديوم بـ 2,400 ملغ يومياً.

منذ وقت ليس بطويل كان يعتبر أخذ 2,200 ملغ تحديداً كبيراً في الحمية. كان يقدم لمرضى المستشفيات استشارات شخصية من أخصائيي تغذية مسجلين عن كيفية اتباع خطة طعامية تؤمن ذلك قبل أن يخرجوا إلى منازلهم. إن تقييماً أكثر منطقية لمعدل الصوديوم المتوسط للكحول الأصحاء الذين ضغطتهم الدموي طبيعي يتراوح بين 3,000 إلى 5,000 ملغ في اليوم.

من الصعب أن تأكل أقل من 5,000 ملغ من الصوديوم إذا كنت تعتمد على أطعمة التسهيل المعاملة، و/أو إذا كنت تأكل بعيداً عن المنزل. انظر إلى محتوى الصوديوم في عناصر مطاعم مكدونالد في الجدول أدناه. هل عندك ارتفاع في الضغط الدموي؟ هل عندك خطر الإصابة بارتفاع الضغط الدموي لأنه ساري في عائلتك؟ إذا كان الجواب نعم لأي من السؤالين السابقين، فمن الجدير بك أن تفكر في طرق لأكل كمية أقل من الصوديوم. ولكن، إذا كان لديك أولويات أهم تعمل عليها - الحفاظ على الوزن الصحي، تبديل ما تأخذه من الدسم - فلا تجعل من إنقاص الصوديوم هدفاً أساسياً.

الإحساس المالح

إن المذاق الملحي مكتسب. كلما أكلت الملح أكثر كلما أردته أكثر. يعرف المتحرون عن الملح الأذكياء أنه لا يمكنك أن تخبر عن محتوى الطعام من الصوديوم من كيفية مذاقه. يعطي الملح المضاف إلى الطعام، بعد الطبخ، نكهة ضخمة. ذلك لأن الملح، قد وضع مباشرة على حلیماتك الذوقية عندما وضعت الطعام في فمك. أما الملح، أو البهارات المبنية على الصوديوم، والتي تطبخ ضمن الطعام أو تضاف كحوافظ، فإنها لا تعطي نفس الأثر الكبير. الخلاصة: إذا كنت تحتاج إلى إضافة الملح، فافعل ذلك على الطاولة، وليس عند الطبخ. انظر إلى هذه المقارنات المذهلة:

أين يوجد الملح في وجبات ماكدونالد

المادة من ماكدونالد	ميليفرامات الصوديوم	حقائق بديعة
أصابع البطاطا، قياس عادي	135	نعم، لقد ملحت هذه الأصابع بعد القلي
خلطة الحليب، بالشوكولاته أو الفانيلا	250	الصوديوم في الخلطة هو من المواد الحافظة
هامبرغر، قياس عادي	580	التوابل - صلصة البندورة والمخلل - هي التي تحوي الصوديوم هنا
قياس ربع الرطل	820	الخبز والتوابل الأكثر تعني صوديوم أكثر
شرائح اللحم المقلي، البيض، ويسكويت الجبن	1310	نعم، تلك هي أكثر المواد احتواء على الصوديوم ضمن القائمة

المصدر: مقتبسة من شركة ماكدونالد، 1998م.

اتصل بـ <http://www.nhlbi.nih.gov>، موقع مؤسسة القلب والرئة والدم الوطنية لآخر المعلومات والأبحاث عن الضغط الدموي.

لماذا نحتاج إليه؟: ينظم الصوديوم توازن السوائل ويساعد في الحفاظ على حموضة دمك طبيعية، وينظم ضغطك الدموي، ويساعد في إرسال السيالات العصبية.

للملحمة المثالية: 5,000 ملغ، أو أقل، من الصوديوم (1/4 ملعقة شاي تحتوي على 500 ملغ).

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: جميع الأطعمة تحتوي على بعض الصوديوم.

الأطعمة المقواة: تحتوي جميع الأطعمة المعاملة على كمية متوسطة إلى عالية من الصوديوم المضاف؛ ويمكن للأطعمة المعاملة بشدة أن تحتوي على كمية عالية جداً من الصوديوم المضاف.

الجرعة السُمِّية الدنيا: غير معروفة، تختلف حسب الشخص والحالة الصحية. قد تسبب احتباساً في السوائل، وانتفاخاً، وقد ترفع الضغط الدموي عند الأشخاص الحساسين للصوديوم.

دراسات مختارة

■ أظهرت الأبحاث على الوقاية من ارتفاع الضغط الدموي، دراسة المرحلة الثانية، أن إنقاص الصوديوم على المدى القصير وإنقاص الوزن أحدثا فائدة واضحة في تحسين الضغط الدموي. نتج عن كل من التغيرين انخفاضاً في الضغط الدموي عند زائدي الوزن والذين عندهم ارتفاع قليل في الضغط الدموي. ولكن، لم تحافظ المجموعة المدروسة، بشكل تام، على نقص وزنها وخفض الصوديوم المتناول عبر ثلاث إلى أربع سنوات، وتناقص التأثير الخافض للضغط الدموي (مجلة الحوليات في الوبايات، آذار/مارس، سنة 1995م). إن التغييرات طويلة الأمد في نمط الحياة، هي التي تحسن الصحة العامة ويمكن أن تنقص الضغط الدموي والوزن.

■ درست هيئة استعمال الحمية لإيقاف ارتفاع التوتر آثار جميع خطط تناول الطعام على الضغط الدموي. وجدت الهيئة، بدون فحص أثر خفض الملح - أن الحمية الفقيرة بالدهن الغنية بالخضار والفواكه ومشتقات الحليب قليلة الدهن أنقصت بشكل كبير الضغط الدموي عند الذين ضغطهم الدموي طبيعي إلى المرتفع قليلاً (سجلات في الطب الباطني، شباط/فبراير، سنة 1999م). هذه دراسة ضخمة أخرى تظهر أن تناول الكثير من الفواكه والخضار له فوائد صحية أكيدة.

■ إن أحدث دراسة نشرت هي الدراسة عن التداخلات غير الدوائية في

العجائز. هذه الدراسة من مراكز متعددة بينت أن التغييرات في نمط الحياة والتي تشمل خفض المقدار المأخوذ من الملح، وإنقاص الوزن، أو كلاهما معاً تخفض الضغط الدموي عند الكهول الأقدم في السن المعانين من ارتفاع التوتر. استطاع معظم المساهمين في الدراسة أن ينقصوا كمية الدواء الذي كانوا يأخذونه لخفض ضغطهم الشرياني (المجلة الأمريكية لأمراض القلب، كانون الأول/ديسمبر، سنة 1998م). إن خفض الضغط الشرياني بتناول الطعام المغذي ليس فقط أكثر صحة، بل إنه أيضاً أوفر ثمناً من تناول الدواء.

العناصر الضئيلة

الحديد

تماماً، كما يساعد الحديد في تشكيل هيكل ناطحات السحاب، فإنه يساعد في دعم قوتك وحيويتك. درجت في الفترة بين سنة 1992م و1995م، الفكرة بأن الحديد الزائد يمكن أن يسبب الهجمات القلبية. صار ينظر للحديد على أنه يكاد يكون سماً، إلى أن انتهت الدراسات في جميع أنحاء العالم، والتي أثبتت عدم وجود أي علاقة بين الحديد وأمراض القلب.

يوجد مرض وراثي واحد يرتبط بالزيادة الكبيرة للحديد. تقدر مراكز السيطرة على الأمراض أن أكثر من 1،5 مليون أمريكي يعانون من داء الصباغ الدموي بالاقتران الغيري. هذه الآفة الجينة الصاغرة تسبب امتصاص الحديد وتخزينه بمستويات أعلى بكثير من الحد الطبيعي. لا توجد آثار جانبية ملحوظة إلى أن يبدأ الحديد المختزن في الدماغ والقلب والكبد والمعشكلة بالتسبب في قصور عضوي. لا تظهر الأعراض المبكرة عادة حتى عمر الثلاثين سنة.

يصعب على كثير من الأشخاص، خاصة النساء، الحصول على حديد كاف. يكاد يستحيل على الحوامل، أو المرضعات، أن يلبي حاجتهن الزائدة من الحديد. هذا أحد الأسباب بأن الإضافات قبل الولادة أمر مهم جداً. لدى الجنين، قبل الولادة، تسعة أشهر لتخزين كمية من الحديد كافية لأن تستمر

معه إلى أن يحين الوقت لأن يبدأ بتناول الأطعمة الصلبة. إن حليب الثدي طبعاً قليل الحديد. تحتاج الأمهات الجدد أيضاً إلى تعويض مخازن الحديد التي استنفدت خلال الحمل والتعويض عن الكميات الأخرى من الدم التي فقدت في أثناء الولادة والنقاهة من عملية الإنجاب. قد تحتاج النساء اللواتي فقدن كمية كبيرة من الدم في أثناء الدورة الطمثية إلى نفس المستوى العالي من الحديد (30 ملغ/يوم) كالنساء الحوامل.

إذا كنت تظن أنك قد تكون مصاباً بعوز الحديد، اطلب فحص دم يشمل إشباع الترانسفيرين أو سعة ارتباط الحديد الكلية. إذا كان هذان الفحصان خارج مجال الحد الطبيعي، عندها يجب أن يجرى الفحص الأعلى ثمناً وهو فحص الفيريتين بالمصل. إن فحص فيريتن المصل هو أفضل طريقة لقياس كمية الحديد المخزونة في أعضائك. جميع هذه الفحوص أكثر حساسية من الفحص العادي للخضاب والهيماتوكريت.

يوجد الحديد في كل من الأطعمة الحيوانية والنباتية. لا يوجد خلاف على أن مصادر الهيم للحديد في اللحم تمتص أفضل من حديد النبات غير الهيمي. ولكن، إذا تناولت طعاماً غنياً بالفيتامين سي، مع طعام نباتي يحتوي على الحديد، يمكنك عندها أن تزيد كثيراً من امتصاص هذا المعدن. أضف، على سبيل المثال، بعضاً من قطع البرتقال إلى سلطة السبانخ، أو اخلط الفليفلة الخضراء، أو الحمراء، مع صحن فولك المفضل. أخرج المقلاة الحديدية القديمة. تضيف المقالي وأوعية الطهي الحديدية كمية صغيرة ولكنها مهمة من الحديد إلى الطعام المطبوخ فيها. نعم، يترسب بعض الحديد (زيادة في المقدار المأخوذ من 2 إلى 4 بالمئة) من المقلاة على طعامك في أثناء الطبخ.

لماذا تحتاج إليه؟: يحمل الحديد الأوكسجين إلى كامل أنحاء جسمك في كل من دمك ونسيجك العضلي.

للصحة المثالية: 10 إلى 30 ملغ/يوم من الحديد. المستويات الأقل للأطفال، والرجال، والنساء بعد الإياس. المستويات الأعلى للنساء اللواتي

ينزفن بكثرة في أثناء الدورة الطمثية، أو النساء الحوامل، أو النساء المرضعات.
أفضل مصادر الطعام الطبيعي: البقر، السمك الصدفى، المحار، فول الصويا (المطبوخ).

الأطعمة المقواة: الخبز، المعجنات، الأرز الأبيض، الرقائق الجاهزة للأكل، النشاء، دقيق الشعير.

الجرعة السُمِّية الدنيا: 30 ملغ/يوم، أو أكثر، من الحديد قد تسبب الإمساك، أو الاضطراب المعدي، أو ألم البطن، أو الإسهال المدمى. يمكن للجرعات السمية في الأطفال أن تسبب الاختلاجات أو السبات أو الموت.

دراسات مختارة

حلل الباحثون في المجلس القومي للإحصاءات الصحية المعلومات من أحدث مسح فاحص للتغذية والصحة والذي درس ما يأكله أكثر من 25,000 شخص. وجد هؤلاء الباحثين عوزاً في الحديد في 9 في المئة من الصغار بين السنة والستين، 9 إلى 11 في المئة عند المراهقات والنساء في عمر الحمل، و7 في المئة عند النساء الأكبر من 70 سنة. هذا يعني 700,000 صغير بين السنة الأولى والثانية و7,8 ملايين امرأة (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، آذار/مارس، سنة 1997م). إذا كنت من إحدى مجموعات زيادة الخطر بالنسبة للمقدار القليل من الحديد، اطلب فحص دمك في زيارتك التالية للطبيب.

الكروم

إن معدن الكروم هو نفس المادة التي تجعل صدمات السيارات التقليدية القديمة تلمع. نفس المعدن يساعدك لأن تلمع عندما تحتاج لأن تعمل أو تلعب بقوة. لأنه يساعد على تنظيم الإنسولين، فإن الكروم مهم للمساعدة في الحفاظ على طاقتك القصوى عندما تكون تحت الضغط. إن هذا لا يعني أن الكروم سيجعلك أقوى ولا أذكى ولا أقدر على القيام بأكثر مما هو طبيعي بالنسبة إليك.

يعتقد أن العوز الهامشي للكروم شائع، خاصة عند المتقدمين في السن.

يبدو أن هناك علاقة بين عوز الكروم والنسب العالية لداء السكري عندما تتقدم في العمر. قد يكون هذا مرتبط بحقيقة أن الحميات الغنية بالسكريات البسيطة تميل إلى زيادة فقدان الكروم. ولكن هذا لا يعني أن الحماية العالية السكر تسبب الداء السكري. إن معظم حالات الداء السكري التي تحصل عند الكهول سببها زيادة الوزن. قد ينقص المقدار المأخوذ الكافي من الكروم جرعة حقن الإنسولين ويحسن الكيفية التي يتعامل بها بعض السكريين المعينين مع الغلوكوز. إذا كنت تريد أن تعلم المزيد عن بيكولينات الصوديوم أو الإضافات البديلة، انظر في الفصل السابع، من هذا الكتاب، لمزيد من التفاصيل.

لماذا تحتاج إليه؟: يعمل الكروم مع الإنسولين لمساعدة جسمك على استعمال الغلوكوز والمحافظة على مستويات طبيعية من سكر الدم.
للصحة المثالية: 50 إلى 200 مكغ / يوم من الكروم.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: خميرة الشعير، الذرة على قولحتها، البقر، التفاح، البطاطا الحلوة، البيض، البرقوق.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمِّية الدنيا: لا يوجد حد معروف من مصادر الحماية. يمكن أن يسبب التعرض البيئي المديد من التغليف الكهربائي، وصناعة الفولاذ، وصناعة الأسمت، وصنع الزجاج والجواهر، والتصوير، وصبغ النسيج، والحفاظ على الخشب، مشاكل في الجلد، أو أذى في الكبد والكلية، أو السرطان.

دراسات مختارة:

حدد أن سبب عوز الكروم الشائع في عامة السكان في عاملين: الأول، أن معظم الناس لا يتناولون الكثير من المصادر الطبيعية للكروم. وثانياً، كلما زادت كمية السكر التي تأكلها كلما زادت كمية الكروم التي تطرحها (مجلة التقدم في الأبحاث السريرية والحيوية، المجلد 380، 1993م). إذا كانت حميتك عالية بالسكر، فتأكد من إدراج الكثير من الأطعمة الغنية بالكروم، واشمل الكروم ضمن إضافاتك من الفيتامينات المتعددة والمعادن.

النحاس

إذا كانت أنابيب الماء لديك مصنوعة من النحاس، فأنت محظوظ - إن مياه الشرب التي تجري عبر أنابيب النحاس يمكن أن تضيف كمية مهمة من هذا المعدن الذي يصعب الحصول عليه إلى ما تأخذه من الطعام. إن أولوية النحاس الأساسية هي المساعدة في التنفس. يعمل النحاس في المساعدة على تنظيم امتصاص وتحرير الحديد. إن النحاس والحديد صديقان حميمان؛ يعتمد كل منهما على وجود الآخر للعمل بكفاءة.

لماذا نحتاج إليه؟: يساعد النحاس على تشكيل الخضاب؛ ويحافظ على إبقاء العظام والأوعية الدموية، والأعصاب بصحة جيدة.

للصحة المثالية: 2 إلى 3 ملغ/يوم من النحاس.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الشعير، سرطان البحر، جراد البحر، المحار.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمِّية الدنيا: 20 ملغ/يوم من النحاس، أو أكثر، قد تسبب فقر الدم، أو الآلام العضلية، أو الغثيان، أو الإقياء، أو أذية الكبد، أو السبات. يسبب داء ويلسون، وهو مرض وراثي، زيادة تجمع النحاس في نسج الجسم. تتطلب المعالجة حمية فقيرة بالنحاس والأدوية التي تتحد بالنحاس قبل أن يمتص.

دراسات مختارة

وجد الباحثون الذين يدرسون النماذج الحيوانية ومزارع الخلايا علاقة بين عوز النحاس ونقص المناعة. وجدوا أنه حتى العوز الهامشي للنحاس يمكن أن يكون له تأثير سلبي (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، أيار/مايو، سنة 1998م). هذه الدراسة ليست على البشر، ولكنها توحى بمعلومات جديدة حول حالة النحاس والتي قد تكون ذات قيمة في تقييم التغذية والحالة المناعية في الإنسان. تذكر أن أخذ كمية كبيرة من الزنك يمكن أن يسبب عوزاً في النحاس.

الفلور

هل فمك مملوء بالحشوات السنية الفضية الوامضة التي تدل على أنك نشأت بدون أن تنال فوائد الماء المفلور؟ عرفت فوائد الفلور للأسنان منذ ستين عاماً. إذا كنت قد شربت الماء المفلور عندما كنت طفلاً، فإن عدد النخرات في أسنانك أقل بـ 50 إلى 70 في المئة من أقرانك الذين لم ينالوا الفلور. مع ذلك يوجد العديد من الروافض الذين يظنون أن الماء المفلور يسبب العديد من السرطانات.

إن أكبر مصدر للفلور هو ماء الشرب المحلي. إن نصف المياه المزودة في الولايات المتحدة مفلورة. إن المياه غير المفلورة هي مياه البيوت التي تعتمد على الآبار أو مصادر المياه غير مياه البلدية. لا تحتوي معظم المياه المعبأة على الفلور. إن الجرعات القليلة من الفلور مفيدة لصحة أسنان الكبار بالإضافة إلى الصغار. إذا كنت لا تدري ما إذا كان ماء شربك مفلوراً، اتصل بإدارة المياه المحلية لكي تعلم. إن الكمية المضافة عادة هي 0.7 إلى 1.2 ملغ لكل لتر من الماء. توصي الكلية الأمريكية لأطباء الأطفال أن يبدأ جميع الأطفال الذين يرضعون من الثدي وكذلك الأطفال الذين يستعملون الصيغة المركبة البديلة عن الحليب والذين يقطنون في بيوت ماؤها غير مفلور بأخذ إضافات الفلور بعمر 6 أشهر.

يوصي العديد من الخبراء باستمرار الإضافات إلى عمر الـ 16 سنة، خاصة إذا كنت تشرب وتطبخ فقط باستعمال ماء الصنبور غير المفلور أو زجاجات الماء المعبأ. عكس معظم إضافات الغذائية، فإن الفلور يحتاج إلى وصفة الطبيب، أو طبيب الأسنان.

لماذا تحتاج إليه؟: يجعل الفلور ميناء الأسنان قاسياً ويحافظ على الأسنان من النخر؛ ويقوي العظام.

للصحة المثالية: 1،5 إلى 4 ملغ/يوم من الفلور.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: ماء شرب البلدية (أسأل مزودك المحلي بماء الشرب).

الجرعة السُمِّيَّة الدنيا: 10 ملغ/يوم من الفلور، أو أكثر، يمكن أن يسبب تشنجات في المعدة، الإقياء، الإسهال، الرجفان. تسبب الجرعة الكبيرة على المدى الطويل الأسنان المرقشة، هشاشة العظام، وزيادة تكرار كسر العظام. يجب أن يبصق معجون الأسنان الحاوي على الفلور لا أن يبلع؛ استخدم مقداراً بحجم حبة البازلاء للأطفال.

اليُود

يعرف اليُود بأنه غذي دقيق، ويوجد سبب وجيه لذلك. يحتاج الشخص العادي ملعقة شاي فقط منه عبر مسير حياته الكاملة. ولكن إذا لم تحصل حتى على هذا المقدار الضئيل، فإن ذلك يمكن أن يسبب مشاكل كبيرة. «إن نقص اليود هو السبب الأول للتخلف العقلي الممكن تجنبه في العالم، ويمكن أن يسبب نقصاً في حاصل الذكاء على مستوى كامل السكان في المناطق التي يشيع فيها العوز» هذا حسب قول الدكتور غلن مابرلي من مدرسة رولن للصحة العامة في جامعة إيموري.

«عندما تمطر، فإنها تنسكب» هذا شعار ملح مورتون. وفي حالة اليود فإنه صحيح تماماً. إن الأملاح المعاملة باليود هي أكثر المصادر المعروفة لليود الغذائي الذي كان نادراً في العديد من مناطق البلاد. بدأت إضافة اليود إلى ملح الطعام سنة 1924م في ميشيغان للمساعدة على منع انتشار الدراق الذي كان منتشراً في منطقة البحيرات الكبرى. سرعان ما انتشرت هذه الممارسة عبر الولايات المتحدة.

بدأ الأطباء في السبعينيات يلاحظون أنهم عندما استعملوا اليود المشع للاختبارات التشخيصية، فإن الغدة الدرقية امتصت أقل من المقدار المتوقع لهذه المادة المعلّمة؛ إن سبب ذلك هو أن الزيادة الكبيرة لليود، في مصادر الطعام، نتج عنها أن معظم الناس قد أشبعت أجسامهم بكل اليود الذي تستطيع أن تحمله. في دراسة «الحمية الكاملة» التي أتمتها إدارة الطعام والدواء سنة 1974م، قدر بأن المقدار الذي يأخذه الكهول من اليود، تراوح

بين 500 إلى 800 ملغ/يوم - أكثر من أربع مرات إلى خمس مرات ونصف المرة، الكمية الموصى بها. كانت المعدلات للنساء والأطفال بين السنة والسنتين ستة أضعاف إلى ثلاثة عشر ضعفاً عن حصص الحماية الموصى بها. وضعت هذه التقديرات على افتراض أن الملح غير المعامل باليود كان مستعملاً في الطبخ وعلى الطاولة. يضيف استعمال اليود المعامل باليود 300 ملغ إضافية من اليود كل يوم.

من أين يأتي كل هذا اليود المضاف؟ قد تفاجأ بالجواب:

- كانت وجبة بيبغ ماك تحتوي على ثلاثة أضعاف حصة الحماية الموصى بها لليود عند الكهول.
- يمكن لعشاء الدجاج المقلّي المجدد أن تحتوي ما بين ست مرات وتسع وعشرين مرة المقدار المأخوذ الموصى به.
- تحوي إضافات الفيتامينات المتعددة التي تستعمل ملون الطعام معدل 3 (والذي أكثر من 50 في المئة من تركيبه يود) 100 إلى 150 ملغ من اليود أكثر مما هو مكتوب على ملصق التعريف. ذلك لأنه عندما يشمل عنصر في منتج على أنه إضافة (عامل ملون في هذا المثال)، فإنه لا يجب على الصانع أن يعين الغذائية التي قد توجد فيه. (لا. إن ذلك غير منطقي). منذ أن منع استخدام مولتين بالأحمر آخرين، زاد استعمال اللون الأحمر للطعام معدل 3 أكثر من 50 في المئة.
- تساهم الأطعمة اللبنية بـ 40 في المئة تقريباً من كل اليود الذي نأكله. تعقم حلقات ثدي البقر، وآلات المزارع، وأجهزة المعاملة وتنظف بمواد كيميائية حاوية على اليود.
- تستعمل معاملات الطعام المواد الكيميائية الحاوية على اليود للتنظيف والتعقيم. تنتهي، حسب إدارة الطعام والدواء، كميات مهمة من اليود في أطعمة مثل الحبوب، والرقائق، والسكريات، والجيلي، والبودنغ.

وضع اللوم في تناقص النجاح في علاج الأشخاص المصابين بفقرط نشاط الدرق على هذا الاستهلاك الزائد من اليود. إن المعالجة اليوم ناجحة بنسبة 17 في المئة فقط، بالمقارنة مع 60 في المئة بالأدوية المضادة للدرق منذ جيل من الزمن. يمكن للمرضى المصابين بالتهاب هاشيموتو في الغدة الدرقية أن يمنعوا عمل الغدة إذا تناولوا الكثير من اليود. سببت أدوية الربو الحاوية على اليود والمستخدمة من قبل النساء الحوامل سلعة درقية في حديثي الولادة.

ولكن انتظر قليلاً! وجدت دراسة لمراكز السيطرة على الأمراض جمعت عينات الدم بين سنة 1988م، إلى سنة 1994م، لما يقارب 34,000 أمريكي، والتي أعلنت نتائجها سنة 1998م، أن 12 في المئة من الأمريكيين كان مستوى اليود منخفض في أبوالهم (مؤشر مخبري على تناول اليود). في سنة 1974م، كان هناك نقص في تركيز اليود في البول عند 3 في المئة فقط من سكان الولايات المتحدة. ولكن سنة 1974م، كان هو أيضاً العام الذي قالت فيه إدارة الطعام والدواء إننا نتناول الكثير جداً من اليود.

الرسالة التي نريد أن تحملها هي أنه إذا كنت تأكل الكثير من الطعام المعامل، فربما كان من الأفضل لك أن تأكل ملح الطعام البسيط غير المضاف إليه اليود. إذا كنت تتجنب الطعام المعامل وكنت تقتصد في رش الملح، فاختر الملح المضاف إليه اليود من على رف البقالة.

لماذا نحتاج إليه؟ يساعد اليود جسمك على تشكيل هرمون الغدة الدرقية، والذي هو مهم جداً للنمو الفيزيائي والتطور. ينظم هرمون الغدة الدرقية الاستقلاب؛ ويحسن العمل العقلي، ويعطيك شعراً وجلداً وأظافر وأسناناً أكثر صحة.

للصحة المثالية: 150 مكغ / يوم من اليود.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: لا يوجد بكثرة في الطعام ويختلف وجوده حسب محتويات التربة التي ينمو فيها الطعام. يعطي سمك المياه المالحة وطعام البحر كمية معتدلة من اليود.

الأطعمة المقواة: ملح الطعام المضاف إليه اليود؛ يستعمل معاملو الطعام الملح المضاف إليه اليود والمحاليل المطهرة التي تعطي اليود بشكل غير مباشر إلى الطعام.

الجرعة السُمِّيَّة الدنيا: 2 ملغ / يوم، أو أكثر، من اليود قد يسبب اضطراباً في نظم ضربات القلب، والتخليط، والسلعة (انتفاخ في الرقبة أو الحلق)، وبراز مدمى أو زفتي.

السيلينيوم

وصف الباحثون سنة 1979م، لأول مرة، العلاقة بين عوز السيلينيوم ومرض العضلة القلبية. يسبب عوز السيلينيوم هذا المرض الذي كثيراً ما يسمى باعتلال العضلة القلبية، والذي يتظاهر بضخامة عضلة القلب، وقصور القلب. يصيب هذا المرض بشكل أساس، النساء في عمر الحمل والأطفال.

من المثير معرفة أن عوز السيلينيوم في أثناء الحمل يمكن أن يكون له آثاراً غير قابلة للعكس على تطور ونمو طفلك. إن أعنف عواقب عوز السيلينيوم في أثناء المرحلة الجنينية هي أذية الجهاز المناعي.

لماذا تحتاج إليه؟: يعمل السيلينيوم كمضاد مؤكسدات مع الفيتامين ي.

للصحة المثالية: 200 مكغ / يوم من السيلينيوم.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: سمك السالمون والحدوق. لا تعرف المستويات الدقيقة للسيلينيوم في الأطعمة المزروعة لأن محتويات السيلينيوم تختلف باختلاف مستوى التربة في هذا المعدن.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمِّيَّة الدنيا: 700 مكغ / يوم، أو أكثر، من سيلينيت الصوديوم غير العضوي يمكن أن تسبب فقد الشعر، أو فقد الأظافر، أو التعب، أو الإقياء، أو أذية الأعصاب.

المنغنيز

ليس المنغنيز بالمعدن الفاتن، ولكنه محاط بالأسرار. لا نعرف الكثير عن المنغنيز لأن عدداً قليلاً فقط من العلماء مهتم بدراسته. لم يصدر أي تقرير طبي عن عوز المنغنيز حتى سنة 1972م.

لماذا تحتاج إليه؟: إن المنغنيز قسم حيوي من العدد من الإنزيمات؛ وهو يشجع النمو والتطور الطبيعيين.

للصحة المثالية: 2،5 إلى 5 ملغ / يوم من المنغنيز.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الحبوب الكاملة، والأناناس، والفريز، والعدس، والكرب، والشاي.

الأطعمة المقواة: لا يوجد.

الجرعة السُمِّية الدنيا: غير معروفة، ولكن يمكن للجرعات الكبيرة أن تسبب الاكتئاب، والتوهم، والإهلاس، والعنانة، والأرق وقد يتدخل في امتصاص الحديد.

دراسات مختارة

وجدت دراسة من جامعة وسكنسون على سبع وأربعين امرأة يتناولن الطعام الأمريكي الاعتيادي، أن النساء اللواتي كن يتناولن أكثر الحديد الموجود في النبات (غير الهيم)، بدلاً من حديد الهيم الموجود في الحيوان، كان لديهن مستوى أخفض من المنغنيز في الدم. إن الأطعمة الغنية بالمنغنيز مثل الخضار الورقية الخضراء، وخبز الحبوب الكاملة، والرقائق، كثيراً ما تحتوي أيضاً على كمية كبيرة من الحديد غير الهيمي (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، تشرين الثاني/نوفمبر، سنة 1992م). إن النساء اللواتي يأكلن كمية قليلة جداً من اللحم، قد يصبح مستوى المنغنيز منخفضاً لديهن، ولا يمكنهن زيادته بتناول مصادر نباتية إضافية من المنغنيز.

الموليبدينوم

لا تقلق إذا لم تكن قد سمعت عن الموليبدينوم. فهو أقل المعادن الضرورية شهرة. وهو أيضاً أحد أقل المعادن وجوداً في قشرة الكرة الأرضية.

لماذا تحتاج إليه؟: يشجع الموليبدنوم النمو والتطور الطبيعيين، ويساعد في التحويل الإنزيمي لحمض البول، ويساعد في استقلاب الحديد. للصحة المثالية: 75 إلى 250 مكغ / يوم من الموليبدنوم. أفضل مصادر الطعام الطبيعي: الخضار ذات الأوراق الخضراء الغامقة. الأطعمة المقواة: الخبز والرقائق الباردة. الجرعة السُمِّية الدنيا: 1 ملغ/يوم من الموليبدنوم، أو أكثر، قد يسبب فقداناً زائداً للنحاس في البول؛ 10 إلى 15 ملغ في اليوم قد تسبب أعراضاً تشبه النقرس.

الزنك

يحتوي جسمك من الزنك نفس الكمية الموجودة في مسمار مغلفين بطول 4 إنشات (10 سم) أي 1،5 إلى 2،5 غرام. على العكس من المعادن الضئيلة الأخرى، فإن الزنك لا يختزن في الجسم ولكن يعمل كغذّي عامل. إن الزنك حيواني الطبع - يحب التجول ولا يريد أن يستريح.

يساعد الزنك على تنظيم جهازك المناعي. يمكن لعوز الزنك الهامشي أن يزيد من خطورة إصابتك بالالتهاب. إن حموضة المعدة هامة بالنسبة إلى عوز الزنك. إن الأدوية أو المشاكل الصحية التي تنقص من حمض المعدة قد تحدد امتصاص الزنك. إذا كان أطفالك يحبون أن يضعوا النقود المعدنية في أفواههم، فاحذر من العملة المعدنية الأمريكية الجديدة. إن الزنك الموجود في العملة المعدنية يشكل خطراً للإصابة بقرحة المعدة إذا ابتلع الطفل (أو أي شخص) هذا الزنك.

إن الحصول على الكمية الصحيحة من الزنك يشبه المشي على حبل مشدود. هناك حد دقيق بين أخذ كمية أكبر من اللازم بكثير، وكمية أقل من المطلوب بكثير - مع الخطر الكامن في أي خطأ. إن زيادة الحمل من الزنك، لأكثر من أسبوع، يمكن أن يزيد من خطر إصابتك بالإنتان، وأن يخفض الكولسترول من نوع البروتين الشحمي رفيع الكثافة (الجيد)، وأن يحرض

على عوز النحاس. تتطلب خلايا الأورام الزنك لنموها، وعندما يكون الزاد من الزنك كبيراً، فإنها تنتعش. إذا كنت تعاني من السرطان، فلا تنصح عادة بإضافات الزنك. تسرع حالات توسف الجلد، بما فيها زيادة قشرة الرأس، والصداف من فقد الزنك. بما أن الزنك كثير التجوال، فإنك تفقده عندما تفرك جلدك، أو تمشط قشور الرأس البيضاء. إذا زدت كثيراً مما تأخذه من الكالسيوم، فإنك قد تحتاج إلى مزيد من الزنك. يصعب على النباتيين، أحياناً، الحصول على الزنك الكافي. ذلك لأن أطعمة الصويا والحبوب الكاملة غنية بالمواد التي هي مثبط طبيعي لامتنصاص الزنك. يمتص الزنك الموجود في الأطعمة الحيوانية، خاصة اللحم الأحمر، وطعام البحر، والبيض بفاعلية أكثر حتى أربع مرات من الزنك الموجود في الأطعمة النباتية.

لماذا تحتاج إليه؟: يشكل الزنك البروتين في جسمك؛ ويساعد على التئام الجروح وتشكيل الدم والنمو العام والحفاظ على جميع الأنسجة. إن الزنك جزء من العديد من الإنزيمات وهو ضروري جداً لمعظم العمليات الاستقلابية. يحافظ الزنك أيضاً على الذوق الطبيعي وحاسة الشم.

للصحة المثالية: 15 إلى 20 ملغ / يوم من الزنك. يحتاج الأشخاص الذين يأخذون إضافات زائدة من الكالسيوم إلى الحد الأعلى. لا تأخذ إضافة من الزنك بدون استشارة طبيب.

أفضل مصادر الطعام الطبيعي: لحوم: البقر، الخروف، المحار، والعجل.

الأطعمة المقواة: تحتوي معظم الرقائق المقواة الجاهزة للأكل، الحار منها والبارد، على 10 في المائة من حصة الحماية الموصى بها.

الجرعة السُمّية الدنيا: 30 ملغ / يوم، أو أكثر، من الزنك قد تسبب: النعاس، والغثيان، والإقياء، والإسهال، وضعف التوازن، والقلق؛ وتسبب ضعفاً في الجهاز المناعي، وانخفاضاً في كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة (الجيد)؛ ونقص مستويات الحديد والنحاس.

دراسات مختارة

طلب في عيادة كليفلاند من 100 شخص كانوا قد عانوا من الزكام في الأربع والعشرين ساعة الأخيرة أن يمضوا بعض أقراص من معيّنات من غلوكونات الزنك - الغليسرين كل ساعتين. أخذ نصف أفراد المجموعة معيّنات الزنك الحقيقية، في حين أعطي النصف الآخر معيّنات مغفلة. استمر الزكام عند من أخذ المعيّنات 4،4 أيام بالمقارنة مع 7،6 أيام عند الذين أخذوا الدواء المغفل (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، حزيران/ يونيو، سنة 1998م). إذا لم تنزعج من طعمها، فإن معيّنات الزنك قد تنقص من فترة زكامك. ولكن، في تشرين الثاني/نوفمبر سنة 1999م، حسمت لجنة التجارة الوطنية قضية بنجاح ضد شبكة البيع من المنزل التي تصنع الأدوية كولدايز، كولدايزر، وعلكة كدلايز، لأن إعلاناتها قد قالت بأنها تنقص من شدة الأعراض، في حين أنها لا تنقص من شدتها.

اتصل

بـ <http://www.nutrition.about.com/library/blmicronutrients.htm> لمعلومات

مرجعية كاملة عن كل معدن.

المعادن المتبارزة

إذا أخذت كمية كبيرة من أحد الفيتامينات، أو المعادن، فإنه يمكن أن ينقص من قدرتك على امتصاص غديّات أخرى. هاك أكثر التداخلات شيوعاً:

إذا أخذت الكثير من	يمكنك أن تصاب بعوز في
الكالسيوم	المغنيزيوم، الحديد، الزنك
النحاس	الزنك
الحديد	الفوسفور والزنك
المنغنيز	الحديد
الموليبدينوم	النحاس والحديد
الفوسفور	الكالسيوم
الزنك	النحاس

الحاجة من المعادن لحالات خاصة

الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة*	المقدار المثالي	أعلى معيار حكومي (حمية الحمية الموصى بها أو قيمة الحمية)	النقي
مجتنبو الحليب، الأشخاص الذين يتناولون حمية قليلة جداً بالحريرات، الأشخاص فوق 55 - خاصة النساء بعد الإياس	1,500 إلى 1,000 ملغ	1,200 إلى 1,000 ملغ	الكالسيوم
الأشخاص المصابون بأمراض كلوية أو بمشاكل في جهاز الهضم	200 - 800 ملغ	1,200 - 700 ملغ	الفوسفور
الأشخاص فوق 70، الأشخاص النشيطون جداً، المصابون بالداء السكري، الأشخاص المتبعون لحمية قليلة جداً بالحريرات	350 - 500 ملغ	310 - 420 ملغ	المغنيزيوم
النساء اللواتي يعانين من دورة حيض غزيرة، الأشخاص المتبعون لحمية قليلة جداً بالحريرات	10 - 30 ملغ	15 ملغ	الحديد
غير معلوم	غير معلوم	150 مكغ	اليود
الأطفال الخدج، الأشخاص الذين يأخذون إضافات كبيرة من الفيتامين سي والزنك	2 - 3 ملغ	1,5 - 3 ملغ	النحاس
الأشخاص المتبعون لحمية قليلة جداً بالحريرات	غير معلوم	2 - 5 ملغ	المغنيز
الأشخاص الذين لا يشربون ماء مفلور، خاصة الأطفال من 6 أشهر إلى 16 سنة	2 - 4 ملغ	2,3 - 3,8 ملغ	الفلور

الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة*	المقدار المثالي	أعلى معيار حكومي (حصة الحماية الموصى بها أو قيمة الحماية)	الغذائي
الأشخاص فوق 70 ، الأشخاص المتبعون لحماية قليلة جداً بالحريرات	50 - 200 مكغ	50 - 200 مكغ	الكروم
غير معلوم	غير معلوم	75 - 250 مكغ	الموليبديوم
النساء بعمر الحمل والأطفال	100 - 200 مكغ	70 مكغ	السيلينيوم

(*) توجد زيادة في حاجة النساء الحوامل والمرضعات إلى معظم الفيتات.

سيناريوهات الإضافات

توجد طرق عديدة لجعل ما تأخذه من الغذائية مثالياً.

1. لا تتناول الإضافات. تناول أنواعاً مختلفة من الفواكه والخضار والحبوب كل يوم. اختر الحليب ومشتقاته المقشودة أو قليلة الدسم للحصول على كمية كافية من الكالسيوم. تناول اللحم الأحمر غير المدهن وطعام البحر عدة مرات في الأسبوع لمحتوياتها العالية بالمعادن.
2. تناول الفيتامين (ي) و/أو الإضافات من الكالسيوم يومياً. من شبه المستحيل الحصول على كمية مثالية من الفيتامين (ي) من الطعام. إذا لا تستطيع، أو لا تريد شرب الحليب، أو تناول الأطعمة الأخرى الغنية بالكالسيوم، فيجدر بك أن تفكر في أخذ إضافة من الكالسيوم.
3. خذ إضافات الفيتامينات المتعددة والمعادن يومياً. إذا كنت تختار الخيارات الذكية في تناول الطعام، فإن الكميات الإضافية من الفيتامينات المتعددة ستدفعك تجاه الكميات المثالية من معظم الغذائية.
4. تناول إضافات الفيتامينات المتعددة والمعادن، مع الفيتامين (ي) والكالسيوم إذا كنت تحتاج إليها.

الإضافات البديلة

إن العديد من الإضافات البديلة هي في الحقيقة أدوية - الفارق الوحيد هي أنها تنظم بشكل مختلف. إن كون المنتج مشهوراً، أو له قدم في السوق، لا يعني أنه آمن أو فعال. كم تعرف في الحقيقة عن الإضافات التي تتناولها؟ يصرف الناس، عادة، وقتاً أكثر في بحث صفات السيارة القادمة التي سيشترونها، أو الكمبيوتر الذي سيشترونه من الوقت الذي يختارون فيه إضافاتهم.

لا تتردد في الاتصال بأرقام المنتجين المجانية وطرح الأسئلة. فحوص المجلس القومي للمعلومات الصحية المسؤولة (المعروف سابقاً باسم المجلس القومي ضد الغش الصحي) ادعاءات تحسين الأداء التي تدعيها شركات الإضافات. هاك ما قد وجدوه:

- التقديم الخاطئ: كثيراً ما تستخدم المعامل معلومات ليست أكيدة 100 في المئة. كثيراً ما تحدد شركات الدعاية والعلاقات العامة الادعاءات والنداءات التي ستستعمل.
- الأبحاث التي ما زالت تجرى: عندما تسأل العديد من الشركات عن معلومات الأبحاث، فإنهم يجيبون بأنهم في مرحلة إجراء الأبحاث. إذا لم يستطيعوا، أو لم يريدوا، أن يعطوا معلومات محددة، أو يخبرونك كيف تتصل بالباحثين، فكن حذراً منهم.
- ليس لاطلاع العامة: عندما يمنعونك من المستندات الخاصة التي

استند إليها ملصق التعريف أو ادعاءات التسويق، فمن المحتمل أنه ليس عندهم أي مستندات.

- الشهادات: إن القصة الجميلة محبوبة من قبل الجميع. استخدم المشاهير، والرياضيين، وحتى السياسيين، في طريقة التسويق الشائعة هذه. إن الشهادات هي في الحقيقة شيكات مفتوحة مدفوعة.
- براءة اختراعه مسجلة أو على وشك التسجيل: يظن الصانع أن المنتج فريد أو له ميزات خاصة. قد يكون ذلك صحيحاً أو لا يكون. لكن هذا لا يعني أنه فعال أو آمن.
- المراجع غير الصحيحة: إن القائمة الطويلة من المراجع تبدو باهرة. لكن الدراسات المذكورة قد لا تكون محضرة بشكل جيد، أو إنها لا تثبت شيئاً، أو إنها لم تنشر أو لم تراجع من قبل الخبراء، أو إنه لا علاقة لها بالموضوع، أو إنها لا توجد في الأساس.

تشارك جميع المنتجات في هذا الفصل بشيء واحد: إنها جميعاً إضافات جديدة نسبياً. ليس لهذه العناصر تاريخ منتجات الأعشاب الطبية أو حجم الاختبارات والأبحاث التي تدعم العديد من الفيتامينات والمعادن. هذا لا يعني أن هذه العناصر سيئة؛ فقط نحن لا نعرف الكثير عن كيف يمكن أن تعمل، أو لا تعمل على تحسين أو إضعاف الصحة.

الحموض الأمينية

بغض النظر عما تدعيه إعلانات الإضافات، فإن البروتين، أو الحموض الأمينية الزائدة، لا تزيد كتلة عضلاتك، ولا تحسن أداءك الرياضي. بما أن الحموض الأمينية تتنافس مع بعضها البعض في الامتصاص، فإن الكثير من واحد منها يمكن أن ينقص امتصاص واستعمال العناصر الأخرى. رفعت إضافات الحموض الأمينية سنة 1974م، من قائمة (المعروفون عامة بالسلامة) التي تصدرها إدارة الطعام والدواء. إن الاستعمال المخصص الوحيد اليوم للحموض الأمينية هو كجزء من الأغذية الطبية مثل التغذية الوريدية

للأشخاص الذين يحتاجون إلى وصفة خاصة بسبب المشاكل الصحية مثل أمراض الكلية والكبد.

تصنع معظم إضافات الحموض الأمينية، من بروتين البيض، أو بروتين الحيوانات. يمكن شراؤها بسهولة كمحافظ وأقراص ومساحيق. يمكن لكمية قليلة من الطعام البروتيني، مثل: الحليب، واللحم، والبيض أن يعطي كمية أكبر بكثير من الحموض الأمينية بجزء أقل بكثير من تكلفة الإضافات.

دراسات مختارة

أظهرت الأبحاث على مرشحي ضباط البحرية أن البحارة الذين أعطوا إضافات من الحموض الأمينية كان أداؤهم مماثلاً تماماً للذين أعطوا الدواء الغفل - قبل وخلال وبعد الدراسة (الطب والعلوم في الرياضة، نيسان/ أبريل، سنة 1996م). إذا لم تكن تفيد «أفضل الأمريكيين» فإنها لن تفيدك.

الأرجينين

ادعى مشجعو هذا الحمض الأميني أنه «قادر على إنقاص الوزن في ليلة واحدة». إن تحريض هرمون النمو هو الفعل الذي يفترض أن يجعلك تطرح الأبطال بينما أنت تحلم بأن تنحف بالأرجينين. بينما هو صحيح أن الأرجينين يمكن أن يحرض على إفراز هرمون النمو، فإنه يجب أن يؤخذ بكميات ضخمة - أكثر مما يمكن إيجاده في الإضافات التجارية. لكن ليس لهرمون النمو أي علاقة بنقص الوزن. منذ سنة 1978م، درس الأرجينين (بالإضافة إلى السيستئين، والتريونين، والليوسين، والميتيونين، والفينيل آلانين، والفالين وغيرها الكثير) من قبل لجنة علمية ووجد أنه عديم الفائدة فيما يتعلق بإنقاص الوزن.

دراسات مختارة

وجدت دراسة من عيادات مايو أن إضافة الـ: ل - أرجينين في الحمية حسن أعراض ألم الصدر في المرضى المصابين بمرض قلبي مبكر. حصل عند الأشخاص الذين أخذوا حبوب ل - أرجينين كل يوم، لمدة ستة أشهر، ألم صدري أقل، وجريان دموي إكليلي أحسن من أولئك الذين

أخذوا الدواء الغفل. درس الباحثون ستة وعشرين مشتركاً بدون مرض قلبي خطير، وبينوا أن التحسن بدأ بعد أسبوع من الاستعمال، واستمر طيلة مدة الدراسة البالغة ستة أشهر (مجلة الدوران، تموز/يوليو، سنة 1999م). يعتقد أن الأرجينين، عبر سلسلة من التفاعلات الكيميائية، يعمل على بطانة الأوعية الدموية لإرخاء جدار الوعاء، وقد يشبط تراكم الصفائح واللويحة العصيدية.

ل - تريبتوفان

ربما كان ل - تريبتوفان أقل الإضافات شهرة. نزلت الحبوب التي تحتوي على هذا الحمض الأميني إلى الأسواق كحل للأشخاص الذين يعانون من الأرق. حصل عند أكثر من 1,200 شخص، ممن أخذوا التريبتوفان، مرض نسيج ضام مؤلم، ومرض دم يسمى تناذر زيادة الحمضات - الآلام العضلية. توفي ثمانية وثلاثين شخصاً، على الأقل، من التعرض للملوثات الموجودة في الإضافة. يباع نمط من التريبتوفان اليوم في الأسواق على شكل 5 هايدوكسي تريبتوفان، وقد يكون أيضاً ملوثاً بالملوث المسمى «الذروة إكس». تقول روسيان فيلين، خبيرة البوابات في مراكز السيطرة على الأمراض إن تلوث الإضافات أمر شائع. تضاف الملوثات إلى بعض الإضافات بشكل متعمد. قد تدعم الوصفات العشبية بأدوية حقيقية لتزيد من قوتها. فمثلاً، اكتشفت منتجات خاصة بالتهابات المفاصل، وقد ملئت بالمسكنات والمهدئات والستيرويدات.

حمض البارامينو بنزويك

ماذا يفعل حاجز الشمس في قائمة إضافاتي. يعرف حمض البارامينو بنزويك أكثر ما يعرف بعمله كحاجز للشمس. فهو يساعد على منع دخول الأشعة فوق البنفسجية المؤذية للجلد. وهو أيضاً مادة يستعملها جسمك لصنع فيتامين حمض الفوليك. ولكن الإضافات الفموية من حمض البارامينو بنزويك لا تساعدك أنت على صنع كمية أكبر من حمض الفوليك، تستطيع النباتات وبعض الجراثيم فقط أن تفعل ذلك. كما أن حمض البارامينو بنزويك لن يجعلك آمن ضد الشمس من الداخل للخارج. إذا أخذت

حمض البارامينو بنزويك مع السلفا في نفس الوقت، فإن حمض البارامينو بنزويك يمكنه أن يبطل عمل السلفا.

س - أدينوزيل ميتينين

إن س - أدينوزيل ميتينين هو أحد أحدث الإضافات الموضوعة على رفوف متجر ويدعى أنه يساعد الذين يعانون من الفصال العظمي والاكتهاب. يصنع جسمك هذا المركب من الحمض الأميني الميتينين. بمساعدة الفيتامين ب¹² وحمض الفوليك، فإن س - أدينوزيل ميتينين يساعد على الحفاظ على أغشية الخلايا، وطرح المواد السامة من الجسم، وإنتاج النواقل العصبية المحسنة للمزاج مثل النورأدرينالين والسيريتونين وربما الدوبامين حسب ادعاءات حديثة في الأسواق.

استعمل س - أدينوزيل ميتينين في أوروبا لعقدين من الزمن في علاج الفصال العظمي والاكتهاب. اكتشف المركب لأول مرة في الخمسينيات في المؤسسة القومية للصحة.

تعلم أحد الذين يعملون في مختبر إيطالي في عقد السبعينيات أن ينتج المركب في مزارع الخلايا، ودرس استعماله في حالات الاكتهاب. كان بعض المرضى الأوائل الذين أعطوا س - أدينوزيل ميتينين من أجل الاكتهاب، يعانون أيضاً من الفصال العظمي. أدرك وجود أثر مضاد لالتهاب المفاصل، عندما بين بعض الناس أنهم ارتاحوا من آلام مفاصلهم إضافة إلى اكتئابهم. ربما كان س - أدينوزيل ميتينين، يعمل بإعادة بناء غضاريف المفصل المتآكلة عبر زيادة إنتاج مادة تسمى البروتيوغليكان. يعرف ل س - أدينوزيل ميتينين آثار جانبية قليلة، إن وجد فعلاً. يتطلب المركب، من أربعة إلى عشرة أيام، لكي يعطي الراحة بالمقارنة مع الأسابيع العديدة التي تحتاج إليها مضادات الاكتهاب الموصوفة، أو نبتة القديس جون.

مع ذلك، لا توجد مخططات حالية لإجراء دراسات عمى - مزدوج منظمة بالدواء الغفل، والتي هي ضرورية في الولايات المتحدة، لإثبات

فعالية الأدوية. كما في العديد من إضافات الحمية في الولايات المتحدة، فإن قابلية المركب الأساسية هي أن يكون بديلاً عن الدواء. يباع س - أدينوزيل ميتيونين في أوروبا فقط كدواء يحتاج إلى وصفة طبية. أما في الولايات المتحدة، فإنه يباع في الأسواق كإضافي في الحمية مع الادعاء بأنه يشجع «صحة المفاصل» و«الشعور العاطفي بأن المرء جيد». يمكن أن يكلف المخزون الشهري (400 ملغ/يوم) ما بين 75 و90 دولاراً أمريكياً. إذا كان لديك اكتئاب متوسط أو قوي، فلا يوصى أن تعالج نفسك بنفسك بـ س - أدينوزيل ميتيونين.

الإنزيمات

تعمل الإنزيمات مثل شمعة الإشعال في التفاعلات الكيميائية. وإنك تصنع أكثر من حاجتك من إنزيماتك الخاصة. في الحقيقة، تحتوي الخلية الواحدة على آلاف الإنزيمات، كل له عمل محدد. إن أخذ الإنزيمات على شكل إضافات أمر لا طائل منه، لأن كل الإنزيمات تقريباً تتفكك إلى جزيئات بنائها من الحموض الأمينية أثناء الهضم. يمكن لبعض إنزيمات الهضم، مثل اللاكتاز، أن تؤخذ فموياً إذا كان لديك عوز لذلك الإنزيم بالخاصة (عدم تحمل اللاكتوز مثلاً). إن إنزيمات الهضم هي الإنزيمات الوحيدة التي يمكن أن تعمل وتنجو في الجهاز الهضمي وأن تستعمل بشكل فعال. قد يحتاج المرضى المصابون بأمراض المعثكلة المزمنة إلى أخذ إنزيمات هضمية إضافية. ذلك لأن البنكرياس هو المكان الأصلي الذي تصنع فيه هذه الإنزيمات. بما أن الإنزيمات جزيئات بروتينية، فإن عملها يبطل بالحرارة، وفي كثير من الأحيان حتى بحرارة منخفضة مثل 115 إلى 120 درجة فهرنهايت (46 إلى 49 مئوية).

كوكيو 10

يوجد اليوبيكيون، أو الكوكيو 10، في كل خلية من خلايا النباتات والحيوانات على وجه الأرض. تحتوي كل خلية من خلاياك على معمل طاقة صغير جداً يسمى بالمتقدرة. هناك تنتج الطاقة التي يحتاج إليها جسمك.

يساعد الكوكيو 10 على تنظيم التيارات الكهربائية التي تمتد هذه المعامل. تخيّل شريطاً من أضواء الزينة. إذا لم يعمل واحد من هذه المصابيح، فإن المصابيح الأخرى تنطفئ أيضاً. إن وظيفة الكوكيو 10 هي التدخل لاستبدال أي وحدات معيبة أو فارغة لإبقاء الجهاز يعمل.

توجد العديد من الروايات حول إمكانية الكوكيو 10 على تحسين الأداء الرياضي أو إنقاص التعب. يعتقد عدد ضئيل من الرياضيين والمدربين أن إضافات الكوكيو 10 تساعد على الأداء، والنتيجة كانت حملة تسويقية فعلية. ولكن، لا يوجد دليل علمي ذو مصداقية لدعم هذه الادعاءات. أظهرت الدراسات أن إضافات الكوكيو 10 مفيدة لبعض الأشخاص الذين يعانون من قصور القلب. ولكن الدراسات على الرياضيين الأصحاء لا تظهر أي تحسن في الأداء عند استعمال إضافات الكوكيو 10.

دراسات مختارة

أخذ ثمانية عشر ممارساً للرياضة الثلاثية وراكباً للدراجات، جرعاً يومية إما من محفظة الإضافات، أو من دواء غفل لمدة أربعة أسابيع، ثم تمرنوا إلى درجة الإعياء. تضمنت الإضافات 100 ملغ من كوكيو 10، و500 ملغ من السيستوكروم سي، و100 ملغ من الإينوزين، و200 وحدة دولية من الفيتامين ي. بعد أربعة أسابيع من عدم أخذ أي إضافات، بدؤوا أربعة أسابيع أخرى من الإضافات أو الغفل - بشكل معاكس لما أخذوه من قبل - ثم فحصوا مرة أخرى. كان الفحص عبارة عن الجري لمدة تسعين دقيقة على طاحون الدوس، يتبعه ركوب الدراجة الثابتة حتى تمام الإعياء. لم يوجد أي فارق مهم في القدرة على التحمل بين المجموعتين (المجلة العالمية للتغذية الرياضية، أيلول/سبتمبر، سنة 1997م). لا يبدو أن لكوكيو 10 أي تأثير على الأداء الرياضي.

معينات إنتاج القوة

إن البحث عن الطاقة الأكبر والعضلات الأضخم والشحم الأقل في الجسم أمر شائع. تمتد معينات إنتاج القوة هذا البحث بالوقود. تعرف معينات إنتاج القوة بشكل عام على أنها التكنولوجيات، أو المواد التي تستعمل في

تقوية الأداء الرياضي. تتضمن معينات إنتاج القوة الأطعمة والإضافات والأدوية وطرق التمرين والمناولة النفسية. وهي تتراوح من التكنولوجيات المعقولة مثل زيادة السكريات إلى الطرق غير الآمنة وغير القانونية من استعمال الستيرويدات الأندروجينية البانية.

إن البروتين هو أكثر معينات إنتاج القوة شيوعاً وأكثرها ثباتاً. تطورت فكرة أن الكميات الضخمة من البروتينات ضرورية في أثناء التمرين من الاعتقادات القديمة بأنه يمكن الحصول على قوة هائلة من أكل اللحوم النيئة للأسود والنمور والحيوانات الأخرى التي لها قوة قتالية جبارة. مع أن النادر من الرياضيين يأكل اللحم النيء اليوم، فإن فكرة: «أنت ما تأكل» ما زالت تعزز بشكل واسع بين المولعين بالطعام. المشكلة هي أن بعض الرياضيين ينجرف كثيراً في معينات إنتاج القوة.

الوقود الرياضي: ضروري أم لا

يستهدف سوق الطعام الرياضي المتضخم كل من نخبة الرياضيين والمتمرنين العاديين بنفس الدرجة. ولكن هل هذا الوقود المصنع بتكنولوجيا عالية ضروري حقاً للشخص العادي؟ ربما لا، حسب قول خبراء الطب الرياضي. إن أكثر ما يحتاج إليه معظم الرياضيين هو الحريات والماء، حقيقة بسيطة وواضحة.

المشروبات الرياضية:

الإفراط في الإعلان: قَدِّم على أساس الميعض المثالي لفقد الماء خلال التمرين.

الفوائد: يمكنك أن تعويض عن السوائل المفقودة بأي شراب، ولكن الماء هو أفضل شيء ما لم تكن تحتاج أو تريد حريات أكثر. يمكن لتناول أي طعام بعد التمرين أن يعويض الصوديوم المفقود ويحرض العطش.

الأذى: يمكن للتناول المستمر لمشروبات الرياضة أو أي مشروب عالي السكر أن يشجع على حصول تنخر في الأسنان إذا لم تفرش أسنانك بانتظام.

قضبان الطاقة

الإفراط في الإعلان: يعلن عنها أنها مولدة طاقة فورية.

الفوائد: يسهل حمل القضبان، ولكن الكثير منها عبارة عن قضبان حلوى منخفضة الدسم مع

بعض الغذيات المضافة.

الأذى: لا تؤذي في الحقيقة، غير أن بعض القضبان يحوي ما يقارب من 500 حريرة. تأكد من شرب كمية كبيرة من الماء لكي تساعد على تحسين امتصاص الغذيات. ولكن، تحتوي بعض قضبان الطاقة على مواد عشبية قد تسبب آثاراً جانبية عند الأشخاص المتحسين.

مساحيق البروتين

الإفراط في الإعلان: يدعى أن إضافات البروتين والحموض الأمينية تعزز نمو العضلات.

الفوائد: لا يوجد، لا يبني العضلات سوى التمرين الفيزيائي.

الأذى: يمكن للكمية الكبيرة من البروتين أن تكون مؤذية وأن تضع العبء على الكليتين وتؤدي إلى التجفاف. يمكن لأخذ الحموض الأمينية على انفراد أن يؤدي أيضاً إلى عدم توازن تغذوي. تحتوي بعض مساحيق البروتين على إضافات عشبية وعلى كميات ضخمة من الفيتامينات والمعادن.

المواد اللزجة والجل

الإفراط في الإعلان: طاقة سريعة (حريرات) للرياضيين الذين يريدون القدرة على التحمل.

الفوائد: إن الأنابيب والرزم التي تمسك هذه المنتجات ملائمة لعدائي المسافات الطويلة وراكبي الدراجات. إن معظمها تعادل في قيمتها التغذوية الهلام والمربى.

الأذى: مصدر للحريرات باهظ الثمن. تأكد من شرب كمية كبيرة من السوائل عندما تستعمل المواد اللزجة والجل وإلا لحصل عندك تقلصات عضلية مؤلمة.

الجليسرول

الإفراط في الإعلان: طريقة «الفرط الإماهة» أو تخزين كمية كبيرة من الماء قبل التمرين أو المباريات.

الفوائد: يجذب الجليسرول، الموجود عادة في الأطعمة الدسمة، كيميائياً الماء ويمسكه مثل الإسفنج.

الأذى: قد يسبب انتفاخاً وشعوراً بالفتيان. مع أن الجليسرول له أثر حابس للسوائل، فإنه لا يوجد أي دليل على أن ذلك له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي.

هل تريد أن تنحف وتزيد كتلة عضلاتك في نفس الوقت؟ إن بيكولايينات الكروم المسجلة ببراءة اختراع والباهظة الثمن والتي تحمل شعار المصمم ليس أفضل من الكروم العادي الموجود في الطعام والعديد من

إضافات الفيتامينات المتعددة والمعادن. صحيح أن البيكولايينات مركب يقوي، عندما يتحد مع معدن مثل الكروم، قدرة المعدن على الوصول إلى داخل الخلية. إن بيكولايينات الكروم ثابتة بشكل ملحوظ في الجسم، وهذا قد يفسر لماذا يمتص بشكل أسهل من الكروم الذي تحصل عليه من مصادر الطعام العادية. ولكن هذا الثبات قد يسمح أيضاً للمركب بالتراكم في الخلايا بشكله المؤذي للدنا.

ربما كان ما يثير الاهتمام ببيكولايينات الكروم هو الرغبة في فقد الشحم والحصول على القوة العضلية بدون أي جهد. ولكن الدراسات التي استندت إليها هذه المزاعم استخدمت طرقاً غير تكنولوجية للقياس في اختبار شحم الجسم وغير معتمدة، ولا يمكن إعادتها بنفس النتائج من قبل باحثين آخرين. عندما حاول مركز أبحاث التغذية البشرية التابع لإدارة الأدوية في الولايات المتحدة أن يكرر نفس النتائج باستخدام أحدث التكنولوجيات المعقدة في قياس مكونات الجسم، لم يكن هناك أي فارق بين أولئك الذين أخذوا بيكولايينات الكروم لمدة شهرين وبين أولئك الذين لم يأخذوه.

يساعد بيكولايينات الكروم الإنسولين على نقل الغلوكوز والغذيات الأخرى من الدم إلى الخلايا. إذا لم ينتقل الغلوكوز مباشرة إلى خلاياك بعد الطعام، فإنه يبقى سكر دمك عالياً بدون فائدة، وقد يسبب ذلك الداء السكري. ولكن النقص الخفيف الذي يسببه بيكولايينات الكروم في سكر الدم ليس بكاف لإنزال السكر إلى حده الطبيعي.

دراسات مختارة

بيّن الدكتور جون فنسنت، الباحث في جامعة ألاباما، في المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية الكيميائية في آذار/مارس، سنة 1999م، أن إضافة الحمية الشائع بيكولايينات الكروم قد يؤدي الدنا، مما ربما يؤدي إلى زيادة خطر السرطان. نظر فنسنت في التفاعلات الكيميائية بين الفيتامين سي، ومركبات أخرى، وبيكولايينات الكروم بمعدل أقل بـ 100 مرة من التركيز الموجود في نسيج جسم الإنسان بعد الاستعمال المديد. وجد الباحثون أن

التفاعلات تنتج الكروم الثاني، الذي يتفاعل مع الأوكسجين لنتج جذور الهيدروكسيل، وهو عنصر معروف أنه يسبب الطفريات والأنماط الأخرى من أذية الدنا. تدعو الحاجة إلى دراسات دقيقة على الآثار طويلة الأمد لإضافات الحماية من بيكولاينات الكروم. قد تكون إضافات بيكولاينات الكروم المشتركة مع إضافات الفيتامين سي، أكثرها خطورة.

جنون الكرياتين

ليس من الغريب على مدرب فرق المرحلة الثانوية أو الكليات أن يشاهد عدداً من الطلاب الرياضيين قبل التمرين وقد تجمعوا إلى بعضهم يقيسون كميات قليلة من مادة مسحوق أبيض. لا، إنها ليست الكوكاكين. إنها كلمة الكاف الأخرى، الكرياتين. ساعد الضاربين بالمضرب الشرير في لعبة البيسبول مارك ماكغواير وسامي سوسا في إشعال حمى جنون الكرياتين في نهاية موسم 1998م، البطيء عندما اعترف كلاهما بأنهما يستعملان هذا المحلول المقوي للأداء.

يوجد الكرياتين بشكل طبيعي في النسيج العضلي الحيواني، وقد أخذ اسمه من الكلمة اليونانية للحم. تأخذ الخلايا العضلية أحادي هدرات الكرياتين وتحوله إلى فوسفات الكرياتين، حيث يخزن إلى أن تدعو الحاجة إليه لصنع طاقة كيميائية. إذا لم تتوفر كمية كبيرة من الكرياتين من الطعام الذي تأكله، فإنه يصنع بسهولة في الكبد والكليتين من القليل من الحموض الأمينية (الأرجينين، الغليسي، الميثيونين).

عندما يضيف رياضيون معينون كميات زائدة من الكرياتين إلى وادهم، يمكن لعضلاتهم أن تنتج طاقة سريعة أكثر - ولكن فقط في النشاطات الانفجارية الشديدة، أو تلك التي فيها حركات سريعة متكررة. إذا كنت تريد أن تضرب الكرة بالمضرب، أو ترفع وزناً ثقيلاً، أو تسقط غريمك إلى الأرض، فقد تكسب دفعة المنافسة بالكرياتين. إذا كنت رياضي تحمل مثل عداء مسافات طويلة، أو سباحاً، أو لاعب رياضة ثلاثية، فإن الكرياتين لن يساعدك. إن استخدام الكرياتين من قبل غير الرياضيين مجرد هباء.

حسب قول خبير تغذية الرياضيين الدكتور كريس روزنبلوم الأستاذ في جامعة جورجيا، فإن إضافات الكرياتين:

- يبدو أنها تفيد الرياضيين خلال التمرين المتقطع الشديد الوطأة. أكثر ما يبدو الفارق واضحاً عند الرياضيين الذين لديهم مخازن كرياتين قليلة (أي الرياضيين النباتيين، والرياضيين الذين يأكلون كمية قليلة من اللحوم).

- قد يعزز جلسات التمرين، مما يسمح للرياضيين بالتمرين بشدة أكبر.

- يترافق مع زيادة كتلة الجسم، ومع زيادة في وزن الجسم، حتى اثنين إلى ستة أرطال، في فترة قصيرة لا تتجاوز الأسبوع الواحد. ليس من الواضح ما إذا كانت الزيادة من الماء الزائد المحبوس في العضلات، أم من زيادة في كتلة العضلات. يتجنب الكثير من النساء الرياضيات هذه بالإضافة تجنبهن للطاعون. إن الأبطال الزائدة، هي أثر جانبي سلبي غير مرغوب به يعند العديد من الرياضيات، خاصة أولئك اللواتي يمارسن رياضات التحمل.

يأخذ معظم الرياضيين 20 إلى 25 غراماً، في اليوم، على مدى أسبوع من «مرحلة التحميل» في جرع مقسمة إلى 5 غرامات تؤخذ أربع إلى خمس مرات في اليوم مع الطعام، أو المشروبات المحتوية على السكريات. تنزل الجرعة إلى 2 - 10 غرامات في اليوم خلال «مرحلة المحافظة». إن شرب الماء الزائد ضروري عند أخذ إضافة الكرياتين لمنع التجفاف. قد ينقص الكافئين من قدرة إضافة الكرياتين المعينة لإنتاج القوة. مع ذلك، فإن بعض مشروبات مساحيق الإضافات المتوفرة تحوي كلاً من الكرياتين والكافئين.

لقد سبقت المزاعم حول قوة الكرياتين العلم الذي يدعمها. يملأ الرياضيون من رياضات مختلفة جداً أنفسهم بهذه الإضافة الباهظة الثمن. لم تجر دراسات طويلة الأمد حول سلامة المادة، وتتحدد معظم الأبحاث إلى ملاحظات، لمدة عدة أسابيع فقط، على آثار الكرياتين على الجسم. إن هذا

مؤسف، لأن عدداً أكبر من الرياضيين الشباب يأخذون الكرياتين لفترات طويلة من الزمن.

تدل التقارير في مجلات وصحف الرياضة أن 25 في المئة من لاعبي الدوري الأساسي للبيسبول وحتى 50 في المئة من لاعبي الدوري القومي لكرة القدم الأمريكية قد جربوا الكرياتين. أعلن عن مبيعات تصل إلى 200 مليون دولار أمريكي سنة 1998م.

يذكر بعض المستخدمين المعينين حصول زيادة في تقلصات العضلات المؤلمة (خاصة خلال التمرين في الحرارة المرتفعة)، والغثيان، والاضطرابات المعدية المعوية الأخرى. تؤدي إضافات الكرياتين، في جرعاتها المستخدمة بشكل شائع، إلى تراكم في البول أكبر بتسعين مرة من الحد الطبيعي. وحيث إن الكرياتين يصفى في الكليتين، يوجد خطر كامن في أذية الكلية أو مرضها بالاستعمال طويل الأمد.

الخلاصة: هي أنه لا يمكن لأحد أن يؤكد بثقة أن الاستعمال المديد لإضافات الكرياتين آمن. يجب تجنب استعمال الكرياتين، خاصة من قبل الرياضيين الشباب، إلى أن يعرف المزيد.

دراسات مختارة

أظهرت نتائج الدراسات من بحث عشوائي مصالب صغير، أنه بعد أسبوع من إضافات أحادي هدرات الكرياتين، فإن الأداء العضلي ازداد في الرياضيين خلال تمرين المقاومة عالية الشدة (مجلة الجمعية الأمريكية لداء السكري، تموز/ يوليو، سنة 1997م). استمرت هذه الدراسة أسبوعاً واحداً فقط، ولم تبحث في الآثار الجانبية طويلة الأمد. أيضاً فإن النتائج التي يتوقعها الشخص العادي أقل بكثير من الرياضيين المتمرنين.

اتصل بـ <http://www.ncaa.org/sportssciences/drugtesting/bannedlist.html> لقائمة من جميع المواد الممنوعة أو المحددة للرياضيين الذين يتنافسون ضمن تعليمات جمعية رياضي الجامعات الوطنية.

الهرمونات

تنظم الهرمونات أوضاع الجسم الكلية، مثل مستوى السكر في دمك (هرمون الإنسولين) ومعدل استقلابك الأساسي (هرمون الغدة الدرقية). إن الهرمونات رسائل كيميائية تستهدف نسيجاً أو أعضاء معينة. على خلاف الهرمونات، ليست جميع الهرمونات مصنوعة من البروتين، كما أنها لا تبدأ التفاعلات الكيميائية، فهي تمرر الرسائل فقط. إن الهرمونات عوامل تغيير كيميائي قوية جداً، ويجب أن لا تؤخذ بدون توصية مشرف العناية الصحية. إنها أكثر أماناً عندما تشتري بناء على وصفة طبية، للتأكد من النقاوة والجودة.

ديهايدرو إيبي أندروستيرون

إذا كنت تريد أخذ شيء لإبطاء الهرم، أو حرق الشحم، أو بناء العضلات، أو تقوية جهازك المناعي، أو إبعاد أمراض القلب، أو منع السرطان، أو معالجة الداء السكري، أو تأخير مرض الزهايمر، أو تنعش حياتك الجنسية، فإن ديهيدرو إيبي أندروستيرون ليس هو المنشود.

لقد منعت إدارة الطعام والدواء بيع ديهيدرو إيبي أندروستيرون بدون وصفة طبية سنة 1985م، بسبب آثاره الجانبية الكامنة الأذى. منذ ذلك الوقت، عاد في نفس الشكل تماماً «كإضافة للحمية» والتي لا تتطلب بالطبع موافقة إدارة الطعام والدواء.

عندما تستيقظ كل يوم، تحرر الغدة الكظرية المتوضعة على قمة كليتيك شكلاً من ديهيدرو إيبي أندروستيرون في تيارك الدموي. وحينما تبرز في نسج جسمك، فإن ديهيدرو إيبي أندروستيرون يتحول إلى كميات صغيرة جداً من الهرمونات الجنسية التستسترون والإستروجين. إن مستويات ديهيدرو إيبي أندروستيرون الطبيعية في نسج جسمك تزداد بشكل حاد عند البلوغ، وتصل إلى الذروة في بداية الكهولة، وتتناقص بالتدريج مع تقدم العمر إلى أن لا يبقى منها شيء فعلياً. لذلك، أليس من المنطقي إضافة القليل منها لاستعادة الشباب والحيوية الضائعين.

إذا ابتلعت هذه الافتراضات، فإنك تهدد صحتك. لم تثبت صحة أي من هذه الادعاءات السابقة في الإنسان. ولكن يوجد الكثير من الأدلة حول الأذى الذي يمكن أن يسببه ديهايديرو إيبى أندروستيرون. ظهر أنه يحرض على ضخامة غدة الموثة، ويشجع حصول سرطان الموثة عند الرجال. ارتبط أخذ إضافات ديهايديرو إيبى أندروستيرون عند النساء باضطراب الحيض (الطمث)، ومظاهر الرجولة (نمو شعر الوجه والجسم، والصوت الخشن العميق)، ونسبة خطر أكبر للإصابة بسرطان بطانة الرحم. إذا كان لديك سابقاً سرطان موثة، أو بطانة رحم، فإن ديهايديرو إيبى أندروستيرون يزيد في سرعة انتشاره.

الخلاصة: الهرمونات البشرية مواد كيميائية قوية. إن علاج نفسك الهرموني بنفسك باستعمال ديهايديرو إيبى أندروستيرون هو غباء مطلق.

هوس الميلاتونين

ألا تستطيع النوم؟ هل عليك أن تعمل في مناوبة الليل هذا الأسبوع؟ هل تريد معالجة طبيعية لفتور الطيران؟ إن الميلاتونين، هرمون موجود بشكل طبيعي، يساعد على تنظيم النوم. عندما يحين المساء، يبدأ إفراز الميلاتونين منذ الغسق، ويتوقف كل صباح مع إشراق الشمس. إن غدتك الصنوبرية (الموجودة في الدماغ) هي المنظم الأساس لهذا الهرمون الدوري الذي يرتب نظام نومك واستيقاظك. إذا كنت تعيش في المناطق الشمالية، حيث يمتد ظلام الليل أكثر من موعد استيقاظك الطبيعي، فأنت تعرف قبضة الميلاتونين القوية. إن جسدك يحس بشكل صحيح، أن الوقت لا يزال ليلاً عندما يكون الظلام داكناً في الخارج، ويحثك على البقاء في السرير.

قد يستطيع المسافرون أن ينقصوا فتور الطيران بأخذ الميلاتونين في أوقات استراتيجية خلال فترة أيام وضبط ساعة الجسم إلى توقيت المنطقة الزمنية الجديدة. تدل الأبحاث على أن الميلاتونين قد ينقص ولكنه لا يلغي أعراض فتور الطيران. قد يحصل تحسن مثل نقص النعاس ونقص التعب الصباحي.

توجد معلومات أولية أن الجرعات القليلة من إضافات الميلا تونين، والتي تعطى في أوقات محددة من اليوم، يمكن أن تساعد في علاج اكتئاب وقت الشتاء. ولكن الدراسات حتى اليوم قليلة جداً وقصيرة الأمد بحيث لا يمكن استخلاص النتائج منها.

بدائل أخرى شائعة

يؤكل الكثير من الأشياء الغريبة وغير العادية بحثاً عن الصحة. هاك بعض الإضافات البديلة وما يمكن أن تقوم به أو لا تقوم به من أجلك.

غبار الطلع الذي يجمعه النحل

يبقى النحل مشغولاً بإحضار الرحيق وغبار الطلع إلى خلية النحل - ذلك هو عمله طوال الوقت مدى العمر. يجمع النحل غبار الطلع على أشعار جسده، ويضعه في «سلة غبار الطلع» على أرجله، ويحمله عائداً إلى خليته ليضعها في خلايا العسل. إن غبار الطلع ضروري جداً للنحل، ولكن ماذا عنك أنت؟ يقول مؤيدو غبار طلع النحل إنه يمكن أن يعالج آفات تتراوح من الأرجية إلى التعب.

يمكن لتناول «أمثل طعام في الطبيعة» أن يجعلك مريضاً. يمكن لغبار طلع النحل أن يسبب تفاعلاً أرجياً مهدداً للحياة عند بعض الناس، مع أنه كثيراً ما يقدم على أنه علاج للأرجية. تشمل بعض الأعراض المبكرة المنذرة الخدر أو التنميل في شفتيك أو في فمك. إذا حصل عندك أي ارتكاس عند تناول غبار طلع النحل توجه مباشرة إلى أقرب غرفة إسعاف.

الكيتوسان

إن الكيتوسان، شأنه شأن الغلوكوزامين، ليس أكثر من أصدا ف سرطان البحر والمحار المهشمة. يفترض أن الألياف غير المهضومة من الأصدا ف تتحد مع الدسم الذي تأكله وتمتصه قبل أن تجد الفرصة لأن تستقلب. يدعي المعتقدون به أن الكيتوسان يمكن أن تمتص حتى ستة إلى اثني عشر ضعفاً

من وزنها من الدسم، ولكنها تنقص أيضاً من امتصاص الفيتامينات المنحلة بالدسم: آ، ود، وي، وك، والكاريتينويدات. كما في مزيلات أو معيصات الدسم، فإن الأشخاص الذين يأخذون الكيتوسان سيمضون وقتاً أطول في المرحاض من المعتاد. تظهر دراسات قليلة أجريت خارج الولايات المتحدة، أن الكيتوسان يمكن أن يكون له بعض الأثر على إنقاص الوزن، ولكن لم يجر أي بحث جدي هنا. بما أن أصداف سرطان البحر والمحار هي مواد طبيعية لا يمكن أن تعطى براءة اختراع، لذلك لا يوجد دافع مالي لإجراء دراسة واسعة عنها. مثل غيرها من المنتجات، يمكنك أن تلتصق عليها بطاقة إضافة حماية وأن تذهب بها إلى السوق بدون موافقة أو مراجعة إدارة الطعام والدواء. أيضاً، إذا كنت أرجياً لأصداف السمك، فإنه يمكنك أن تعاني من نفس الارتكاسات بهذه الإضافات.

الكولستين

شوش الكولستين وهو إضافة للحمية أدخل سنة 1977م، الحد غير الواضح أساساً بين الإضافات الغذائية والأدوية الموصوفة. يصنع الكولستين من خميرة حمراء خمرت من الأرز. إن مكوناتها الأساس هو شكل يوجد في الطبيعة من اللوفاستاتين، الذي هو مركب ينتج صناعياً ويمثل الدواء الموصوف ميفاكور. لم توافق إدارة الطعام والدواء في السابق على الكولستين بسبب مكونه الأساس المماثل تماماً للوفاستاتين في الميفاكور. رفع أستاذ جامعة من يوتا دعوى قضائية في محكمة الحكومة المركزية وحصل على حق نشر المركب في السوق كإضافة للحمية.

يمكن شراء الكولستين، بدون وصفة طبية، ولكن السعر هو نفسه للميفاكور إذا قورن حسب نفس الجرعة البالغة 5 ملغ في اليوم (30 إلى 37 دولاراً في اليوم). حتى سنة 1999م، كان مصدر المعلومات الوحيد المتوفر عن آثار الكولستين الصحية هو الصين، حيث كانت تستخدم هذه الخميرة المستخلصة من الأرز، لقرون عديدة، كبهارات في صحنون مثل بطة بكين.

أظهرت دراستان قدمتا في مؤتمر الوبائيات والوقاية التابع للجمعية الأمريكية للقلب في آذار/مارس، سنة 1999م، أن الجرعة اليومية بمقدار 5 ملغ (مقسمة على أربع محافظ) خفضت مستوى الكولسترول بـ 35 نقطة، أي ما يعادل 15 في المئة عند الأشخاص المشتركين في الدراسة، والذين يعانون من ارتفاع في مستوى كولسترول الدم. بالمقارنة، فإن الميفاكور يخفض الكولسترول حوالي 60 نقطة في الأشخاص الذين يبلغ مستوى الكولسترول في دمهم 240 ملغ/دسل. أجريت الدراستان ومولتا من قبل نفس الشركة التي حسمت القضية ضد الدولة بنجاح.

بما أن الميفاكور يمكن أن يسبب آثاراً جانبية خطيرة مثل أذية الكبد، فمن المتوقع أن الكولستين أيضاً يمكن أن يسبب الأذى. يأخذ 20 في المئة فقط من الأشخاص الذين مستوى الكولسترول لديهم الآن فوق 240 ملغ/دسل أدوية لخفض مستواه. إن سبب هذا هو الخوف من الآثار الجانبية، وارتفاع السعر، واحتمال خطر الإصابة بالهجمة القلبية. إن الكولستين هو الشكل الطبيعي من الميفاكور. لا يوجد سبب يدعو للاعتقاد، بدون دراسات لاحقة، أن الكولستين أكثر فائدة، أو أقل ضرراً، من الدواء الصناعي.

غامما بيوتيرولاكتون

إن غامما بيوتيرولاكتون هو عنصر يوجد في العديد من الإضافات السائلة وبشكل مساحيق التي يدعى أنها تبني العضلات، وتقوي الرغبة الجنسية، وتقلل الشدة، وتساعدك على النوم بسرعة. إن من بين الإضافات الشائعة التي تحتوي على غامما بيوتيرولاكتون النترو الأزرق، والريفيفارانت، والغامما جي، والريمفورس. طلبت إدارة الطعام والدواء في كانون الثاني/يناير، سنة 1999م، من جميع الشركات التي توزع المنتجات الحاوية على غامما بيوتيرولاكتون أن تستعيدها. لماذا؟ سقط خمسة وخمسون شخصاً على الأقل مرضى بسبب هذه الإضافة، ووضع اللوم عليها بحادثة وفاة واحدة. تتضمن الأعراض النوب الصرعية، بطء التنفس، وبطء ضربات القلب. أصيب ثلث الذين ذكروا حصول مشاكل بالغيوبة أو السبات.

غلو كوزامين

إن الغلو كوزامين، هو إضافة حمية يمكن شراؤها بدون وصفة طبية، وقد نالت الكثير من الاهتمام كعلاج للتهاب المفاصل. تأتي سلفا الغلو كوزامين بشكل أساس من أصداف سرطان البحر والمحار والروبيان. يستخلص النوع الأقل فائدة، كوندروتين الغلو كوزامين بشكل أساس من غضروف رغامى البقر. بما أن مصدره حيواني، فقد لا يرغب النباتيون في استعمال الغلو كوزامين. قاد طبيب الرياضة جيسون ثيودوزاكيس غلو كوزامين إلى الشهرة سنة 1997م، بكتابه «شفاء التهاب المفاصل» «The Arthritis Cure».

يوجد بعض الأدلة على أن الغلو كوزامين قد يحسن أعراض الفصال العظمي، ولكن ليس التهاب المفاصل الرثياني. يحصل الفصال العظمي عندما تتآكل الغضاريف في مفاصلك بالتدريج. إن الغضروف هو المادة الملساء المطاطية التي تعمل كمضاد للصدمات حتى لا تحتك نهايات عظامك مع بعضها البعض. ربما تكون شاهدته في نهاية فخذ الدجاج أو الديك الرومي. ينتج الاهتراء في الغضاريف بسبب إنزيمات مفرطة الفاعلية والتي تخرب النسيج. إن مظاهر المعالجة التقليدية تدعو للغم: مسكنات الألم لتخفيف الشقاء، وعندما لا تعمل، يلجأ للجراحة لتبديل المفصل.

إن الغلو كوزامين هو الذي يعطي الغضروف قوته ومتانته. إن الإضافات التي تباع في الأسواق هي الشكل المعامل من الغلو كوزامين الموجود بشكل طبيعي في جسمك. إن الادعاءات بأن الغلو كوزامين يعمل بتنشيط نمو غضروف جديد والحفاظ على الغضروف الموجود تدعو للأمل. حتى الآن، ما زالت الدراسات على استعمال الغلو كوزامين عند الإنسان قليلة واستمرت فقط لفترة أسابيع قليلة. استخدم البيطريون الغلو كوزامين منذ سنة 1992م، لعلاج التهاب المفاصل في خيول السباق وحيوانات المزارع وحيوانات المنزل.

بيئت جين برودي، التي تكتب العمود الصحي في مجلة نيويورك

تايمز، أنها بعد أن أمضت ثمانية أسابيع تستعمل الغلوكوزامين تحسن الفصال العظمي في مفاصلها بشكل مثير. ثم قالت برودي بعد سنة من العلاج: «إن ركبتي ليستا خاليتين من الألم، ولكنني لا أعاني من الآلام المُقْعَدَة».

دراسات مختارة

جند ثلاثة وتسعين شخصاً يعانون من الفصال العظمي في الركب لدراسة عشوائية منظمة بالدواء الغفل على إضافات كوندروتين الغلوكوزامين الشائعة. خلال فترة الدراسة التي استمرت ستة أشهر، أظهر المرضى الذين يعانون من الفصال العظمي الخفيف إلى المتوسط تحسناً بعد أربعة إلى ستة أشهر من الإضافة (المؤتمر السنوي للكلية الأمريكية لجراحي العظام، 1999م). تظهر هذه الدراسة، التي مولتها مختبرات نتراماكس، تحسناً محتملاً عند الأشخاص الذين يعانون من أشكال غير شديدة من الفصال العظمي في الركبة. أخذ المرضى 1,000 ملغ من هيدروكلوريد الغلوكوزامين، و 800 ملغ من صوديوم كوندرويتين السلفات، و 152 ملغ من المنغنيز مرتين في اليوم. لا تتوفر المعلومات عن أي من هذه العناصر منفردة أو مشتركة أعطى الفائدة المذكورة.

الهَلام الملكي

إن المادة السميكة الحليبية التي تفرزها غدد مجموعات معينة من النحلات العاملات الشاباب بين يومها السادس والثاني عشر من الحياة هي التي تسمى بالهَلام الملكي. يصنع الهَلام الملكي فقط من أجل ملكة النحل. لا يوجد لهذا الهَلام فائدة مثبتة في البشر - حتى أولئك ذوي الدماء الملكية. إذا كنت أرجياً فانتبه: يمكن للهَلام الملكي أن يسبب ارتكاساً أرجياً شديداً عند بعض الناس.

ليسيثين

تحتاج كل خلية حية في جسم الإنسان إلى الليسيثين. يتكون جدار الخلية بشكل أساس من الليسيثين، الذي يمنع عنها اليبوسة والتجفاف. ويشكل الليسيثين أيضاً الغطاء الحامي حول الدماغ. هذا يجعل الليسيثين

ضرورياً جداً. إنه ضروري جداً لدرجة أن كبذك يقوم بصنعه. يمكنك أن تحصل على كميات إضافية من الأطعمة التي منها الحبوب الكاملة، والسّمك، وفول الصويا، ومُح البيض. تصنع معظم إضافات الليسيثين إما من البيض أو منتجات الصويا. لا تحتاج إلى كمية إضافية من الليسيثين، وإذا كنت تظن أنك فعلاً تحتاج إليه فتناول الطعام الحقيقي.

ليتريل

يقف سُم السيانيد على رأس قائمة مكونات الإضافة لـ ليتريل. يصنع المركب من نويات المشمش الأرضي، وما زال يقدم على أنه شفاء بديل للسرطان. أحدث التسمم المزمن بالسيانيد من الليتريل في الحمية الآلاف من أذية الأعصاب المترقية. تتضمن الآثار الشائعة الضعف العضلي، والعمى، ونقص السمع. إذا كنت مصاباً بالسرطان، فإن الليتريل لن يفيدك والأغلب أنه سيجعلك أسوأ.

محافظ زيت السمك

إن الحموض الدسمة أوميغا - 3، هي مفتاح هذه الإضافة الزيتية البحرية. إن للسمك، وزيت السمك، قدرة عظيمة كامنة لمنع ومعالجة أمراض القلب الإكليلية. إن سبب هذا هو أن تناول السمك، أو أخذ إضافات السمك الزيتية، يعمل على العديد من المشاكل في نفس الوقت. إن الحموض الدسمة أوميغا - 3، بالغة الأهمية في منع اضطرابات النظم، أي ضربات القلب غير الطبيعية، ويمكن فعلاً أن تبعد العملية التي تؤدي إلى العديد من الهجمات القلبية. بالإضافة إلى ذلك، إن لها تأثيراً مضاداً للتهاب قد يساعد على الراحة من الآلام التي ترافق مع التهاب المفاصل الرثياني، والتهاب القولون التقرحي.

جرب السمك المدهن أولاً (مثل سمك السلمون والإسقمري)، ولكن إذا لم تكن تحب هذه الأنواع، جرب سمك تونا البكورة الأبيض؛ فهي أقل الأنواع بقوة طعم السمك، وهي مع ذلك لا تزال مصدراً جيداً للأوميغا - 3. إذا اخترت محافظ زيت السمك، فتذكر أنك تبتلع غرامات من الدسم

والحريرات. يقول ديفيد ليونارد، الحائز على الماجستير في الزراعة والذي يعمل على حسابه الخاص كأخصائي الامتداد التغذوي الزراعي: «لكي تتجنب مشاكل التلوث الممكنة اشتر المحافظ المكتوب عليها «مقطر» أو «مقطر جزيئياً»، مما يضمن لك أنها خالية من الزئبق والرصاص وغيرها التي تتراكم في بعض الأسماك. إن علامة خالي من الكولسترول تدل عادة على أنها مقطرة أيضاً. يمكن للمحافظ التي تحتوي على الفيتامين (ي) وضد المؤكسدات الأخرى أن تمنع الفساد أثناء التخزين، ولكن ضع محافظك في الثلاجة لحماية إضافية.

بيكوجينول

إن مستخلصات لحاء شجر الصنوبر هي مصدر البيكوجينول. قدم البيكوجينول والمستخلصات المماثلة كمعالجة لتناذر عوز المناعة المكتسب، والتهاب المفاصل، والسرطان، وداء الزهايمر، واضطراب نقص الانتباه، والأرجيات، والهرم. إن جميع الكتابات عن البيكوجينول كتبها صانعو المنتج أنفسهم. لا يوجد أي دليل علمي على أن البيكوجينول فعال ضد أي مرض أو أنه يحسن الصحة.

غضاريف سمك القرش

لقد أصبحت إضافات غضروف السمك شائعة بين مرضى السرطان على أساس النظرية بأنه طالما لا يصاب سمك القرش بالسرطان إلا نادراً فلا بد أن عندها شيء في جسمها يمكن أن يحل لغز السرطان في الإنسان. أثار وليام لين، مؤلف كتاب «أسماك القرش لا تصاب بالسرطان» «Sharks Don't Get Cancer»، اهتماماً عاماً في هذه الإضافة. أظهرت دراسات أنابيب الاختبار في الثمانينيات بعض الأمل. وجد علماء جامعة هارفرد أن بعض مركبات معينة في غضروف سمك القرش تملك خواص «مضادة لصنع الأوعية الدموية»، أي إنها تمنع نمو الأوعية الدموية الدقيقة التي تروي الأورام. ولكن الدراسة الأخيرة، التي أجرتها مؤسسة أبحاث علاج السرطان

المستقلة، جريت مسحوق غضاريف سمك القِرْش على مرضى السرطان في مراحل المتقدمة، فوجدوا أن المادة لم تبطئ تقدم المرض، ولا حسنت نوعية حياتهم المتبقية. كنتيجة لدراسة مؤسسة أبحاث علاج السرطان، يدرس الآن دواءان جديداً مضادان لصنع الأوعية الدموية هما: الأنجيوستاتين والإندوستاتين. ولكن، لم تتم أي دراسة حتى الآن.

يقول أندرو ابن وليام لين، الذي يرأس الآن مختبرات لين، التي تصنع علامة تجارية من غضروف سمك القِرْش، إنه يتطلب من ستة عشر إلى عشرين أسبوعاً لكي تعمل العناصر المحاربة للسرطان. إن أربعة أو خمسة أشهر هي وقت طويل بالنسبة للمصاب بالسرطان لكي يحاول علاجاً بديلاً. وبكلفة تصل إلى 1,000 دولار كل شهر، قد يفضل المرضى في أيامهم الأخيرة أن يصرفوا أموالهم في أمور أفضل .

إن أسماك القِرْش حول العالم مهددة الآن بسبب الاهتمام المفاجئ بغضاريفها. يقوم بعض الصيادين عديمي الشرف بالإسماك بأسماك القِرْش، وقص زعانفها، ثم إلقتها في البحر لتموت. إن صيد أسماك القِرْش لزعانفها مريح أكثر بكثير من صيدها للحمها.

دراسات مختارة

أعطت دراسة سريرية في مؤسسة أبحاث علاج السرطان في مرتفعات آرلنغتون في ولاية نيو أورلينز إضافات غضاريف سمك القِرْش لسبعة وأربعين شخصاً مصابين بمراحل متقدمة من أنواع مختلفة من السرطان. بعد ثلاثة أشهر، مات خمسة من المرضى، واضطر خمسة آخرون لإيقاف أخذ غضاريف سمك القِرْش بسبب الآثار الجانبية السمية التي سببتها. ساء وضع السرطان في سبعة وعشرين شخصاً. كان نمو الورم أبطأ من المتوقع في عشرة أشخاص، ولكن هذا كثيراً ما يحصل (مجلة أمراض السرطان السريرية، تشرين الثاني/نوفمبر، سنة 1998م). مع أن هذه العواقب المميتة شائعة في المرضى المصابين بالسرطان المتقدم، فإنه لم ينكمش الورم، أو يختفي، ولا حتى في مريض واحد. حيث إن البحث أجري سنة 1995م، فإن جميع المرضى قد قضوا نحبهم.

سبيروولينا

إن السبيروولينا، هي شكل من أشنيات الماء العذب الخضراء المزرقّة، والتي أنزلت إلى الأسواق كإضافة صانعة للعجائب. أدعي أن هذه الأشنيات تساعد على فقد الوزن، والمساعدة في تحسين صحة المصابين بسوء التغذية، وشفاء الداء السكري، ونقص الكالسيوم، ومعالجة الإدمان على المشروبات المصنّعة وغيرها. إن هذه إدعاءات كبيرة بالنسبة إلى مخلفات بحيرة حديقة جافة. كان المصدر الأساس للسبيروولينا هو الأشنيات من بحيرة تيكسكوكو، وهي بحيرة ملوثة قرب مدينة مكسيكو. تزرع معظم الأشنيات المستخدمة في السبيروولين اليوم في بحيرات نظيفة.

إن السبيروولينا هي أشنيات وحيدة الخلية، محمولة في الماء غنية بالكلوروفيل، شأنها في ذلك شأن جميع الأطعمة الخضراء، أو الخضراء المزرقّة. تحتوي بشكل أساس على البروتين، الذي قد لا تكون بحاجة إليه. تحتوي السبيروولينا على بعض المعادن الضئيلة، ولكن يجب عليك أن تأكل كمية كبيرة جداً من الأشنيات لتحصل على كمية معقولة. حتى الصانعون يعترفون بأنه لا يوجد دراسات علمية تدل على أن السبيروولينا، أو الأشنية الخضراء المزرقّة لها أي فائدة في الإنسان. لماذا تدفع لشراء غثاء البحيرات الذي قد يكون ملوثاً بالجراثيم وأقذار الحشرات والمواد التي يمكن أن تكون سامة؟ بالإضافة إلى ذلك، فإن طعمها كريه ويمكنها أن تجعلك تتقيأ. قد تظهر ارتكاسات «التنظيف» من الصداع، والتعب، وسيلان الأنف، والإمساك والإسهال. يدعي الصانعون أن الأعراض الأخرى من الإرهاق، والطفح الجلدي، والتوتر العصبي، وزيادة الإصابة بالزكام، يفترض أن تزول بعد أسبوع. كثيراً ما ينصح الزبائن بأن لا يستعملوا أي دواء يخفف هذه الأعراض، وأن يتجنبوا الأطعمة الغنية بالبروتين، لأنها يمكن أن تهدد عملية الشفاء. إن هذه ليست بالنصيحة الجيدة.

عندما يجرك الإغراء في المرة القادمة إلى شراء الإضافات التي لم تثبت فائدتها علمياً، خذ أموالك إلى المتجر، أو سوق الخضراوات، واشتر بعض

الأطعمة الغالية الغريبة مثل المانجو، والبابايا، وتوت الأرض، والفليفلة الحمراء التي عادة ما تمر بها مر الكرام بسبب غلاء ثمنها. إن فرص تحسين الصحة من الأطعمة التغذوية أعلى بكثير من فرصة أن أي، تقريباً، من الإضافات سيعطيك أي فائدة.

oboi.kandl.com

منتجات الأعشاب الطبية

هل تشرب أحياناً الشاي المعطر؟ هل حصل أن اشتريت مرطباناً من الثوم من متجر لبيع المواد الغذائية؟ هل تضيف أحياناً البهارات، أو الأعشاب، إلى الطعام الذي تطبخه؟ إذا كان ذلك، فإنك من بين الثلاثة والثلاثين في المئة من الأمريكيين الذين يستعملون المنتجات العشبية. كما ترى، فإن المسح والدراسات التي تعرّف استعمال منتجات الأعشاب الطبية، تستعمل معايير مبهمة. انظر في هذه الادعاءات من مصادر تتمتع بسمعة جيدة:

- إن الأعشاب هي المصدر الأساس للعناية الصحية لثمانين في المئة من سكان الأرض (منظمة الصحة العالمية).
- يصرف أمريكي من بين كل ثلاثة أمريكيان، أي حوالي 60 مليون إنسان، ما يعادل 45 دولاراً على الأعشاب كل سنة، بحصيلة تبلغ 24.3 بليون دولار (مسح مجلة الوقاية).
- يصف حوالي 70 في المئة من الأطباء الألمان الإضافات العشبية لمرضاهم (وكالة رويترز للأنباء).

إن مثل هذه الإحصاءات الباهرة تجعل أولئك الذين لم ينضموا إلى الركب يتساءلون: ما الذي نفتقده؟ قد تكون الإحصاءات مضلّة، لذلك دعنا نسبر إلى مسافات أعمق. من الصحيح أن نسبة كبيرة من سكان الكرة الأرضية يعتمدون على الأدوية العشبية أو النباتية. لا يملك معظم هؤلاء أي

خيار آخر. إن العناية الصحية الأساسية والأدوية الصيدلانية ببساطة لا توجد في أقسام عديدة من العالم. إذا كنت فقيراً وغير قادر على شراء الدواء، فإنك تفعل ما تستطيعه. إن هذا سيشمل استعمال الجذور والأعشاب والمحاصيل المحلية. يمكن للمنتجات العشبية أن تكون فعالة للعديد من الحالات إذا استعملت في سياقها الصحيح. تحتاج العديد من الوصفات العشبية إلى أن تؤخذ بجرعات يومية - وفي كثير من الأحيان عدة مرات في اليوم - على مدى عدة أسابيع للحصول على التأثيرات المنشودة. إن العلاج بالأعشاب، في معظمه ليس سريعاً ولا سهلاً.

إذا كان 70 في المئة من الأطباء الألمان يصفون المنتجات العشبية، فإن هذا يعني أن 30 في المئة لا يصفونها. لم نعط أي معلومات على عدد المرات التي يصف فيها هؤلاء السبعون في المئة الأعشاب مع الأدوية الصيدلانية - مرة في السنة، أم مرة في اليوم، أم لكل مريض؟ في سنة 1995م، شكلت الوصفات العشبية 7 في المئة فقط من مجمل الوصفات الطبية المغطاة بالتأمين الصحي العام في ألمانيا. يلقي هذا الرقم ضوءاً أسطع على تكرار ممارسة الوصفات العشبية بين الأطباء الألمان. بالطبع فإن الكثير من المنتجات العشبية متوفرة بدون وصفة طبية في ألمانيا.

جاذبية الأعشاب الطبية

بدأ استعمال الأعشاب الطبية في المجتمعات الغربية في بداية التسعينيات. يمكنك الآن شراء الأعشاب الغربية والتراكيب النباتية في محلات للبيع، تتراوح من متجر الخضار إلى المتاجر الضخمة. كان تقييم السوق سنة 1994م، للأدوية النباتية يقدر بـ 1,6 بليون دولار. يتوقع أن يكون مقدار ما صرف الأمريكيون سنة 1999م، على إضافات الأعشاب الطبية 4,3 بلايين دولار، وقد توقعوا منها أن تقوم بكل شيء اعتباراً من التخلص من الاكتئاب، إلى كمش غدة الموثة المتفخخة، إلى محاربة الزكام والقضاء على الشدة.

ظهر في عدد 23 تشرين الثاني/نوفمبر، سنة 1998م، من مجلة التايمز

مقالاً يغطي الأعمال التجارية الضخمة التي تقف وراء إضافات الأعشاب الطبية. تمول مجموعات الاستثمار في شارع وول الآن المؤتمرات عن كيفية شراء الحصة في شركات الطب النباتي الباهظة، تماماً كما فعلوا مع شركات التكنولوجيا العالية منذ نحو اثنتي عشرة سنة. يقترح بعض المحللين أن المنتجات العشبية ستحافظ على نمو سنوي بمعدل 12 إلى 20 في المئة لسنتين عديدة قادمة. إن زراعة الأعشاب الطبية، عملية تجارية ضخمة أيضاً. تزرع الأعشاب الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية للتصدير إلى دول أوروبا وآسيا. يستخلص حالياً ثلاثة وأربعين دواء موافق عليه في الولايات المتحدة من الأعشاب.

أين نشترى الإضافات*

32%	الصيدلية أو متجر الأدوية
23%	متجر البقالة أو متجر الخضار الكبير
17%	الطلب البريدي المباشر أو البيع الشخصي
11%	متاجر الأطعمة الصحية
11%	متاجر إضافات الفيتامين
8%	متاجر النوادي ومتاجر الألبسة
6%	متاجر الأطعمة الصحية الكبيرة

المصدر: تجار الأطعمة الطبيعية، شباط/آذار (فبراير/مارس) سنة 1998م.

* الإجمالي أكثر من 100 في المئة لأن البعض يشتري من أكثر من مصدر واحد.

قفز العديد من الشركات التقليدية الضخمة إلى السوق بمنتجات عشبية فقط منذ سنة 1977م. تتضمن هذه الشركات بيير (مرة في اليوم)، قسم وايت هول -روبن للعناية الصحية وهو قسم من شركة منتجات البيت الأمريكي (سنتروم)، وورنر-لامبرت (كوانتيرا)، سميثكلين بيتشام (آبتي).

الأعشاب الطبية الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة

نسبة النمو السنوي منذ تموز/ يوليو 1998م	ملايين الدولارات	
+140	138	الجنكة
+2,801	121	نبته سانت جون
+26	98	الجنسة
+27	84	الثوم
+151	33	الإشيناشيا
+138	27	البلميط المنشاري
+38	11	بذور العنب
+473	8	فلفل كاوة
+104	8	زهرة مساء الربيع
+80	8	الإشيناشيا/ الختم الذهبي
+75	8	التوت البري
+35	8	الناردين
	1	كل الباقي
	553	المجموع

المصدر: المؤسسة العالمية للأبحاث، تموز/ يوليو، سنة 1999م.

توجد جاذبية للأعشاب الطبية. إن النباتات خضراء نضرة - جوهر الطبيعة نفسها. وقد تبدو الأعشاب أكثر أماناً ولطفاً من الحبوب الصناعية المصنوعة. إن تعبير «أخذ الأعشاب للشفاء» أطرب سماعاً من «أخذ الدواء». إن النظرة سلبية للدواء بسبب قدرته الكامنة على الأذى وسوء الاستعمال. لماذا يجب إذاً على شركات الأدوية الصيدلانية أن تطبع كامل التحذيرات والآثار الجانبية والدراسات السلبية عندما تعلن عن منتجاتها؟ كما في جميع المناظرات، فإن الأمر ليس بهذه البساطة.

إن الزرنخ والنيكوتين والهيوئين والسالمونيلا والمشروبات المصنّعة

كلها مواد نباتية 100 في المئة، ولكنها يمكن أن تكون سامة، أو قاتلة حسب الجرعة. لخص الفيلسوف القديم باراسلسوس الأمر بأفضل تعبير: «كل شيء سم، لا يوجد شيء بدون سم، فقط الجرعة هي التي تجعل الشيء سمًا». كما في أي إضافة تغذوية أخرى، أو أي دواء، فإنه يمكن للمنتجات العشبية أن يكون لها أعراض جانبية، ولها فعلاً ذلك. إن الصفات النباتية ليست بطبعها أكثر أماناً من الصفات الأخرى. يمكن أن تكون بعض النباتات غير ضارة أو مفيدة إذا استعملت الثمار أو الأزهار، ولكن يمكن للأوراق أن تقتلك - والعكس بالعكس.

عرفت الأعشاب الطبية منذ فجر التاريخ كأدوية لها القدرة على شفاء أو تخفيف أسقام العليل. تحوي أوراق البردى الشهيرة الصفات العشبية لقدامى المصريين والتي كتبت قبل أكثر من خمسة وثلاثين قرناً مضى من الزمان. نشأ العلاج الصيدلي للأمراض من استعمال الأعشاب. قدمت نبتة الكوكا من العالم الجديد الكوكائين - النموذج الأصلي للمخدرات الموضعية الحديثة. وأعطى لحاء نباتات الكينا الكوينين، وهو الدواء الذي ما زال مهماً في علاج الملاريا. استخلص حمض الساليسيليك من لحاء الصفصاف ونقي إلى شكل الأسبرين. كانت الإكيناشيا مدرجة في سجل الأدوية للولايات المتحدة قبل اكتشاف المضادات الحيوية.

إن معظم الصفات العشبية لا تعطي نتائج فورية، قد يكون ذلك مربكاً للعديد من الأمريكيين الذين يشدون حلولاً بسيطة لمشاكلهم. كثيراً ما تظهر النتائج العلاجية للنباتات فقط بعد أسابيع أو أشهر من العلاج المتواصل. عندما تزور الطبيب لأمر عاجل، فإنك تتوقع الراحة والشفاء المباشرين. إنها الطريقة الأمريكية: «أعطني شيئاً يبعد عني هم ما أعانيه وعليه أن يعمل بسرعة».

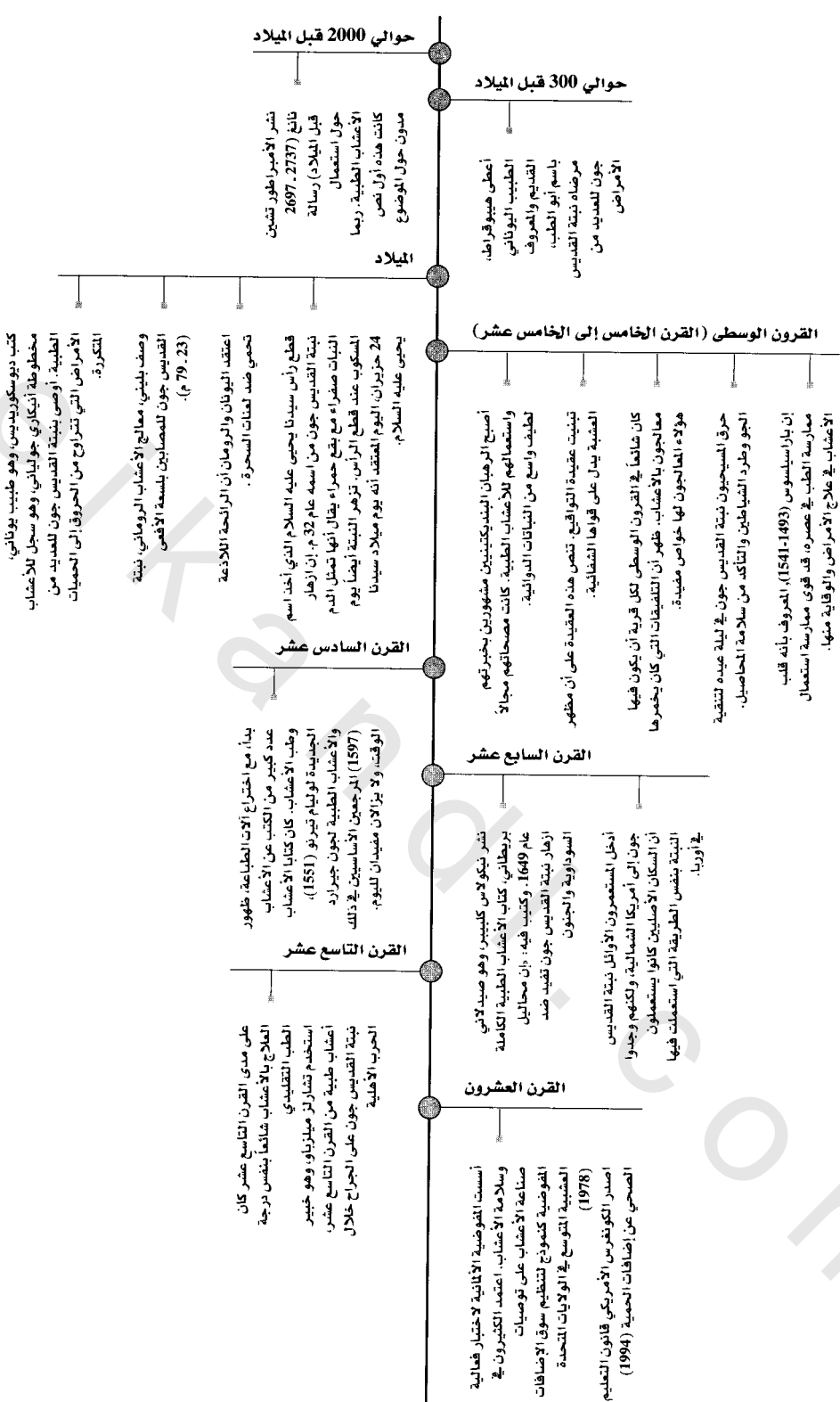
نحن نرغب أيضاً بالحل السهل - حبة نبتتها مرة فقط في اليوم - ولا نريد الحقن، ولا المعالجات المتعددة، ولا مواعيد أخذ الدواء المعقدة. شعر الأشخاص الذين لديهم أطفال رضع، أو صغار دون السنتين، بالسعادة

القصوى عندما علموا أن هناك دواء جديداً لالتهاب الأذن، يعطى مرة واحدة في اليوم لمدة خمسة أيام فقط. كان الشفاء من قبل يتطلب محاولة إعطاء أربع جرعات من الدواء اللزج الزهري اللون بفوارق زمنية متساوية لطفل يتملص على مدى عشرة أيام. كانت أكثر شكاوى الأطباء هي أنه حالما يبدأ الطفل بالتحسن بعد أخذ المضادات الحيوية، فإن الأهل يوقفون الدواء. ذلك لأن فيه الكثير من الإزعاج. لكن معظم الوصفات العشبية ليس لها نظام جرعات بسيط. الاحتمال أكبر بكثير أن يأخذ الأوروبيون والآسيويون المقوي العشبي على شكل كوب شاي أو محلول مشبع. إن الجرعات اليومية المتعددة أمر شائع. يتطلب الأمر عدة أسابيع لملاحظة أي تحسن. إن الوصفات النباتية ليست وصفات بديلة بسيطة وسهلة.

تحضر المنتجات العشبية بعدد من الطرق. أجريت دراسات علمية نادرة فقط باستعمال المنتجات العشبية الموجودة على رفوف المتاجر الأمريكية. عندما يجد الباحثون أن عشباً معيناً له فائدة، فهناك العديد من العوامل التي يجب أن تأخذها بعين الاعتبار قبل أن تشتري:

- ما هو الجزء المستخدم من النبات؟
- أي شكل من أشكال العشب قد درس؟
- ماذا كان المكون الأساس؟
- ما هي الجرعة التي أعطيت؟
- كم مرة في اليوم؟
- كم يوم استمرت المعالجة؟
- هل هذا المنتج متوفر في الولايات المتحدة؟
- على كم شخص اشتملت الدراسة؟
- من هم هؤلاء الأشخاص وهل هم مشابهون لك؟

الأعشاب الطبية عبر التاريخ



خلطة الأعشاب الطبية

المحافظ: أغطية قاسية من الجيلاتين تحمي الدواء الحبيبي أو المسحوق. وهي تحمي أيضاً المعدة وتمنع الدواء من التمدد قبل الوصول إلى الأمعاء الدقيقة.

الأقراص المغلفة: أقراص مضغوطة مع غطاء من السكر أو الصباغ أو الدهن والشمع. يساعد الغطاء على حفظ اللب الدوائي، ويساعد على إطالة عمر المركب على الرف، ويمكن أن يسمح بالتحرير البطيء للدواء.

الحبيبات: خليط من المساحيق ممسكة مع بعضها بمادة ممسكة.

المعينات: أشكال مقطوعة أو مصبوبة والتي يمكن أن تمص أو تمضغ. تسمح هذه بالتحرير البطيء للدواء ضمن الفم. كثيراً ما تحوي المعينات حتى 90 بالمئة من الماء.

الزيوت: الزيوت الدهنية أو الشموع السائلة التي تحتوي على المحاليل أو المستخلصات.

الشراب: تستعمل سوائل سميكة سكرية بنسبة 60 إلى 65 في المئة لإخفاء طعم العشب الطبي وإطالة عمر المنتج على الرف.

المحاليل المشبعة: محاليل أساسها غُزلي وعمرها قصير على الرف. يمكن «للمقويات» أن تحتوي على 50 في المئة أو أكثر من غُزول الحبوب.

الأقراص غير المغلفة: مساحيق أو حبيبات مضغوطة مع مواد ممسكة وعوامل طعم ولون.

كابوس على طريق الأعشاب

إن سوق الأعشاب الطبية في وضع تنظيمي متدهور. لا توجد معايير حكومية للنباتات لتضمن الجرعة والسلامة والنقاوة. تتقيد العديد من المنتجات بالتوجيهات التي تضعها الصناعة والتي تختلف من منتج إلى آخر. لا تحتوي المنتجات العشبية عادة على الحريرات ولا الألياف ولا الفيتامينات ولا المعادن. لذلك لا يوجد لها حصص حمية موصى بها ولا توجيهات مرجع المتناول من الحمية. تسوق الوصفات العشبية عادة على أساس آثارها الطبية المدعاة، ولكنها لا تنظم مثل الأدوية.

يستعمل قانون التعليم الصحي عن إضافات الحمية الكلمات «أعشاب طبية» و«نباتيات» عندما يشير إلى الإضافات العشبية. إن التعبير الأدق هو النباتي، والذي يعني مادة مشتقة من النباتات أو دواء نباتياً، خاصة في شكلها الخام. الأعشاب، من الناحية النباتية، هي نباتات ليس لها ساق خشبية، تموت في

فصل الشتاء. منع قانون التعليم الصحي عن إضافات الحمية لسنة 1994م، الإعلانات التي توحى بأن المنتجات العشبية تعالج أو تمنع أمراضاً معينة. ولكن الدعايات، وملصقات المنتج، والتقارير الصحفية، ما زالت تدعي أن «نبته سانت جون تشفي الاكتئاب» أو تدعوك لاستعمال «الإكيناشيا لمنع الزكام».

يوجد الآن أربع طرق لبيع المنتجات العشبية في الولايات المتحدة الأمريكية. يمكن للمورد أن يختار أيّاً من طرق التوزيع هذه، والتي لكل منها متطلبات مختلفة:

1 - يمكن بيع الأعشاب على أنها أطعمة. ربما كان لديك بعض منها في مطبخك في هذه اللحظة. من ضمن هذه الأعشاب التوابل المنكهة (البقدونس، القصعين، إكليل الجبل، الزعتر)، والزنجبيل المعب، والثوم المفروم، وفلفل جالابينو، وغيرها. تتطلب بعض هذه المنتجات وضع حقائق عن الغذائية في ملصق التعريف على الغلاف، بينما لا تتطلب منتجات أخرى ذلك. يجب على المنتجات التي تحمل قيمة تغذوية مهمة فقط من الفيتامينات الأساسية والمعادن أن تحمل تلك القائمة.

2 - يمكن أن تباع المنتجات العشبية، كإضافات للحمية، وتدعي أثرها العامل على تكوين، أو عمل جسم الإنسان. إن هذه الادعاءات مسموح بها طالما أن الشركة عندها المستندات الكافية. لا يسمح لإدارة الطعام والدواء، أن تطلب، أو تراجع تلك الأدلة. بالإضافة إلى ذلك، يجب على كل منتج يدعي أثراً على تركيب، أو وظيفة الجسم، أن يطبع عبارة تنازل عن الحقوق على الغلاف نصها: «لم تقيّم هذه التصريحات من قبل إدارة الطعام والدواء. هذا المنتج ليس معنياً بتشخيص، ولا علاج، ولا شفاء، ولا منع أي مرض». ابحث في أصغر الكلمات المطبوعة على الغلاف. هناك تجد هذه العبارة.

3 - تباع بعض الأعشاب كأدوية لا تحتاج إلى وصفة طبية. إن ذلك يسمح باستخدام ادعاءات علاجية أكثر تحديداً - تشابه بعض ادعاءات الأدوية.

إن هذا لا يعني أن نفس المنتج المماثل تماماً لا يمكن بيعه كإضافة للحمية، فقط يعني أن عليه أن يحمل بطاقة مختلفة.

4 - إن أحدث نمط تنظيمي متوفر للنباتيات يمر عبر عملية الأدوية الجديدة قيد البحث/تطبيق الأدوية الجديدة التي تطبقها إدارة الطعام والدواء. حتى الآن هذا المجال لم يكن مفتوحاً إلا لصناعة الأدوية الصيدلانية الأمريكية. حسب قول مركز تقييم الأدوية والبحث فيها التابع لإدارة الطعام والدواء، فإنه يوجد خمسون نباتاً أو وصفة نباتية تحوي مواد فاعلة داخلية ضمن تطبيقات الأدوية الجديدة قيد البحث.

تخطط بعض شركات الأعشاب الطبية أن تحصل على موافقة إدارة الطعام والدواء لبيع أكثر أعشابها فاعلية كأدوية موصوفة. يمكن بهذا الشكل للأطباء والمستهلكين الذين يحذرون من الإضافات غير المنظمة أن يختاروا، مقابل سعر أعلى قليلاً، عشباً مفحوصاً بشكل كامل ومنظم. توجد مسبقاً من ألمانيا معلومات بأن أعشاباً معينة لها آثار شبه دوائية مفيدة. دفعت المعلومات الألمانية مؤسستنا القومية للصحة أن تمول دراسة تقارن نبتة سانت جون مع الدواء مضاد الاكتئاب الزولفت. صممت الدراسة لتحديد أي من المنتجات تساعد أكثر الأمريكيين المصابين باكتئاب متوسط. إن هذه الدراسة جديدة بالنسبة لصناعات الإضافات في الولايات المتحدة، ولكن توجد خطط لدراسات أكثر.

لماذا لا تجري المزيد من الشركات تجارب علمية. يوجد دوافع قليلة لصرف مبلغ 500 مليون دولار على فحوص يمكن أن تستغرق من خمس إلى عشر سنوات لإتمامها. تلك هي العملية التي يجب أن تليها الأدوية الجديدة. ولكن على عكس معظم الأدوية الموصوفة، أو التي لا تحتاج إلى وصفة، فإن المواد النباتية، مثل الأعشاب، لا يمكن أن تمنح براءة اختراع. تربح شركات الدواء فقط عندما يسجلون براءة اختراع العملية التي تنتج، أو تعزل، أو تعدل الدواء. لا يسمح للمتنافسين أن ينسخوا الأدوية المسجلة. إذا موّلت شركة نباتيات أبحاثاً علمية عن فعالية، أو سلامة عشب ما، فإن الشركات

المنافسة يمكنها أن تجني الأرباح اعتماداً على النتائج.

النباتات الموافقة عليها كعناصر دوائية لا تحتاج إلى وصفة طبية

العشب	الاستعمال الموافق عليه
الصبر (ألوي فيروكس)	مسهل محرض
النبق (رامنوس بورشيانا)	مسهل محرض
زيت النعنع (منا إكس بيبيريتا)	مضاد سعال
السيليوم (بلاناغو أفرا)	مسهل كتلي
الفليفلة الحمراء (كابسيكام)	معاكس تخثرات
السنامكي (الإسكندري) (كاسيا سنا)	مسهل محرض
الدردار الزلق (ألمس فلغا)	مسكن
جوز السحرة (هاماميلس فيرجينيا)	قابض

المصدر: مراجعة الأدوية، تقرير حالة المحتويات، أيلول/سبتمبر، سنة 1994م.

لو كانت الأعشاب الشافية دائماً بنفس فعالية الأدوية المسجلة من قبل شركات الأدوية، لما كان هناك داع لإنتاج الأدوية الصيدلانية. إن العديد من المنتجات العشبية، ليست أكثر أماناً، ولا أفضل من الأدوية الصيدلانية. إن الأسبرين مثال واضح (مشتق من المركب الفعال في لحاء الصفصاف). إن الأسبرين ألطف على المعدة وأسهل للبلع من لحاء الصفصاف الطبيعي. إن كل من المادتين يعطي تأثيراً، ولكن للأسبرين أعراضاً جانبية سلبية أقل. حسب الدكتور فارو تيلر، في كتاب «الأعشاب الطبية المختارة»، فإنك تحتاج إلى تخمير عشرة أكواب من أفضل أنواع لحاء الصفصاف، لتحصل على ما يعادل قرص أسبرين واحد. إذا استبدلت ذلك بلحاء الصفصاف الأبيض العادي، فإنك تحتاج إلى سبعين كوباً، لتستعويض عن قرص أسبرين واحد.

إن جميع الأدوية الصناعية تقريباً تجرب أولاً على حيوانات التجربة قبل أن تجرب على البشر. تسرع التجارب على الحيوان كثيراً البحث العلمي وتدل على الأذى الكامن أو الآثار الجانبية. بالمقابل، فإن الوصفات العشبية كثيراً ما تعتمد على الملاحظات العابرة لما حصل لأشخاص معينين. لم

يكتمل الدليل المقنع لدعم المعالجة العشبية باستعمال المنتجات الأمريكية. من الصعب استخلاص النتائج من دراسات في دول أخرى تفحص جرعات وأشكالاً من المنتجات العشبية لا توجد في الولايات المتحدة. يجب أن يطالب المستهلكون، على الأقل، بالأدلة التي تظهر ما هي الخيارات الآمنة التي يمكن فعلاً أن تقدم النتائج الموعودة.

حسب الاتحاد العلمي للطعام والتغذية، فإن النادر من المنتجات العشبية تذكر مضادات الاستطباب على ملصقات التعريف لتحذير المستهلكين من الآثار المَرَضِيَّة الكامنة. تؤمن المصانع التي تحمل المسؤولية هذه المعلومات بشكل تطوعي.

يمنع قانون التعليم الصحي لإضافات الحمية، والذي أصبح ساري المفعول سنة 1994م، صانعي الإضافات العشبية أن يعلنوا أن منتجاتهم

خط ساخن مفيد اتصل مع هيئة التجارة للحكومة المركزية على رقم 4357 - 382 - 202 - 1 لكي تسجل شكوى على إضافات الأعشاب ودعاياتها.

تعالج، أو تمنع أمراضاً معينة. عدا عن ذلك، فإن الصناعة، بشكل عام، لا تخضع لنظام. نظراً للزيادة الهائلة في حجم وتنوع دعايات إضافات الحمية في السنوات الأخيرة، فقد أصدرت هيئة التجارة للحكومة المركزية، توجيهات تبين سياسة الهيئة بعيدة العهد والممارسات المطبقة لها المتعلقة بالدعاية لإضافات الحمية. تبقى بعد ذلك لوحدة لتبحث عن استعمالات الأعشاب، ومقدار الكمية المطلوبة، وما هي الأعراض الجانبية الممكنة.

كثيراً ما تمدح ألمانيا وتثني على نظامها الناجح واستعمالها للأدوية النباتية. تسمح القوانين الألمانية ببيع الأعشاب والنباتات بالاختيار الشخصي، أو كأدوية موصوفة. تطلب الحكومة الألمانية الدليل القاطع على السلامة، وتأكداً معقولاً، بأن الأعشاب ستقوم بما وعدت به. إن تعبير «تأكداً معقولاً» هو تعبير مهم جداً. فهو يعني أنه يتطلب تقديم بعض الأدلة العلمية والسريرية قبل الموافقة. إن هذه المتطلبات ليست نفسها بالنسبة لما تتطلبه الموافقة على

مركب كيميائي جديد. يقول خبير الأعشاب الأمريكي الدكتور فايرو تايلر: «إن نظامهم هو الأفضل، لأنه يشجع الأبحاث، يراجع الأدب الطبي، وإنهم يقومون بالتجارب». بما أن النظام الألماني يعتمد على العلم، فإن المستهلكين هناك أكثر رضاء، ومن المضمون أنهم يحصلون على نوعية من المنتجات بنتائج مبرهن عليها.

ليس ذلك هو الحال في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث يمكن لأي شخص تقريباً أن يبيع إضافات عشبية ويدعي أنها تحتوي على مواد طبية عشبية. يعتمد المستهلكون الأمريكيون، بشكل كبير، على حسن نية ونزاهة الصانعين. الآن، وقد دخلت المصانع الأمريكية المرموقة وشركات الإضافات الألمانية الموثوقة إلى السوق، أصبح يتوفر عدد أكبر من المنتجات التي يمكن الاعتماد عليها، والتي تعتمد بدورها على العلم. أصدرت مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية أول معيار أمريكي طوعي في أواخر سنة 1998م، لفعالية تسعة منتجات عشبية. يمكن للمصانع التي تتبع هذه المعايير أن تضيف الأحرف التي ترمز إلى «الصيغة القومية» إلى ملصق التعريف. إن هذا الرمز يشبه ختم «تدبير شؤون المنزل الجيد» بالنسبة للوصفات العشبية.

شراء نباتيات أفضل

لا يمكنك أن تعتمد على العاملين في متاجر الأطعمة الصحية، ولا حتى على الصيدلانيين للمعلومات الدقيقة حول كل من أخطار وفوائد الوصفات العشبية التي يبيعونها. بين مسح غير رسمي عرض في مؤتمر الجمعية الأمريكية للدوائيات والعلاجات السريرية في آذار/مارس، سنة 1999م، في سان أنطونيو أنه لا الصيدلانيون ولا بائعو الطعام الصحي قد أعطوا معلومات دقيقة عن المنتجات العشبية. على سبيل المثال، لم يعرف نصف هؤلاء أي من الآثار السلبية الجانبية لنبته سانت جون وجذور الناردين. طالما أنك ستقف وحيداً عندما تشتري الأعشاب، فهناك بعض النصائح التي يمكنك أن تتبعها:

اشتر المحضرات ذات المعايير. يعني ذو المعايير أن العشب قد عولج

بحيث إن كل حبة أو محفظة تحوي نفس الكمية من واحد أو أكثر من «المؤشرات» (ليس بالضرورة العنصر الفعال). يذكر المؤشر كنسبة معينة من العنصر. ابحث عن موفقة رمز الصيغة القومية لمؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية.

اختر المنتجات التي تعطي معلومات محددة وواضحة عن الجرعة. لا تستعمل التخمين لتحديد الكمية التي تحتاجها. ابدأ من أصغر كمية موصى بها. اشتر من الشركات ذات السمعة الجيدة التي تجري أبحاثاً على منتجاتها. ابحث مع أكبر عدد من المصادر تستطيع جمعه ما هي الشركات الجيدة. تميل الإضافات المستوردة من ألمانيا لأن تكون عالية الجودة، وكذلك هي الحال في المنتجات الجديدة للشركات الصيدلانية الأمريكية. ابحث عن الماركات التي تدخل في التجارب السريرية في الولايات المتحدة بملاحظة المجلات التي نشرت فيها الأبحاث وبالاتصال عبر شبكة المعلومات لمعرفة التفاصيل.

دراسات مختارة

مولت مجلة لوس أنجلوس تايمز تحليلاً لعشر ماركات مسجلة لنبتة سانت جون. لم يحتو ثلاث من هذه الماركات على أكثر من نصف القوة المذكورة على ملصقات التعريف، بينما احتوت أربع ماركات أخرى على أقل من 90 في المئة من الكمية المسجلة على الملصق. أحد المنتجات الذي سجل أقل المعدلات، بحوالى 20 في المئة من الكمية المسجلة، كان من شركة أعشاب الشمس الغارية، وهي جزء من شركات ريكسيل الموزع الأول في البلاد لإضافات الحمية. كان المعدلان الأخفض الآخران من شركتي المصدر النقي حيويات المستقبل (وكالة أسوشيتد برس، 31 آب/أغسطس، سنة 1998م).

لا تجر وراء الصفقات. إن الإضافات العشبية التي سعرها يناسب الميزانية هي عادة من النوع الأدنى جودة. مع دخول شركات التيار الأساس للسوق، فإن الأسعار سوف تهبط. حتى ذلك الحين، اشتر الماركات التي تثق بها.

من هو ذو السمعة الحسنة والمتحمل للمسؤولية

اتصلت مجلة Self بمئة من الشركات الكبيرة في صناعة الأعشاب لتحديد من منها يؤمن المنتجات عالية الجودة. من بين الثلاث والثلاثين شركة التي استجابت للاتصال، أنتج القليل فقط من الشركات مستخلصات لها معايير، وكان عندها برامج ضمان الجودة والتي اشتملت على الفحص خارج الشركة، وقدمت قائمة معلومات كاملة (بما فيها مضادات الاستطباب والتحذيرات)، وقامت بأبحاث سريرية على منتجاتها، وقدمت خدمات شاملة للمستهلك.

المصدر: مستقاة من مجلة سيلف «الدليل الأقصى للأدوية العشبية». تشرين الثاني/نوفمبر، سنة 1998م.

اشتر المنتجات الصلبة بدلاً من المحاليل ذات الأساس السائل. إن معظم السوائل ليس لها معايير. إن العديد من العناصر الفعالة أقل ثباتاً من السوائل. إن صنع المحاليل المشبعة هي عملية بسيطة بنقع الأعشاب في الكحول، بينما يتطلب الاستخلاص التسخين والتراكيز الأكبر للمادة الأساسية.

تأخر من تاريخ الانتهاء. حيث إن الأعشاب ذات أساس نباتي، فإنها يمكن أن تفقد قوتها بسرعة. نصح، منذ زمن طويل، بطرح أعشاب وبهارات المطبخ بعد ستة أشهر. لا يوجد في الوقت الحالي معايير لتقييم عمر منتجات الأعشاب على الرف. اختر المنتجات التي سجل عليها تاريخ الانتهاء عندما يمكنك ذلك. وكما في الأدوية الأخرى، خزنها في أماكن باردة وجافة.

لخدمات المستهلكين لشركات الأعشاب ذات السمعة الجيدة تشمل:

المعالجة الإنزيمية 2286 - 783 - 800 - 1

صيدلية ليتشوير PROOF - 92 - 800 - 1

جواب الطبيعة 2324 - 439 - 800 - 1

أعشاب الطبيعة 4372 - 437 - 800 - 1

طريق الطبيعة 9 NATURE - 800 - 1

الخرافات الشائعة عن الأعشاب

استعملت المنتجات العشبية لفوائدها الصحية عبر التاريخ. استعمل الناس في العصور الغابرة الأعشاب، لأنه لم يكن يوجد سوى القليل من البدائل. نقل العلم بالوصفات الطبية بحذر عبر الأجيال حتى جيلين أو ثلاثة أجيال مضت، حين صار الطب الغربي، هو الطب المعتاد. وصلت المعلومات عن الأعشاب إلى حد الزوال في غمرة الهرع إلى الطب الحديث. أشعل الاهتمام المجدد في التسعينيات ارتكاساً كان حماسياً أكثر من كونه علمياً.

على الرغم من توفر العديد من خيارات الطب الحديث اليوم، فإن استعمال الأعشاب في نمو متزايد. تستعمل الأعشاب اليوم جنباً إلى جنب مع الأدوية ذات الأساس الصيدلي للمساعدة في الحفاظ على الصحة. بدأت فوائد الأعشاب تتأكد في الدراسات السريرية، وبدأ العلماء باكتشاف العناصر المفتاح في الأعشاب والمسؤولة عن آثارها المفيدة. مع ذلك، تستمر الخرافات.

لا يمكن للأعشاب أن تضر، فهي فقط تفيد. إن بعض أكثر المواد سمية على الأرض تصنع من النباتات، مثل الستركنين. إن أكثر الآثار الجانبية للأعشاب السامة غامضة جداً وتشبه الآثار التي تحدثها عادة الأدوية، أو الرشح أو الإنتانات الفيروسية. يمكن أن يصيبك تناول الأعشاب بالارتكاسات الأرجية، والتشنجات، والإسهال، وجفاف الفم، وآلام الجهاز الهضمي، والصداع، والغثيان، والإقياء. إن قسماً كبيراً من جميع الأدوية الصيدلانية المستعملة اليوم مشتقة، بشكل مباشر أو غير مباشر، من عناصر فعالة أخذت من النباتات. على الرغم من هذه الحقيقة فإنه:

- يعتقد 80 في المئة من المستهلكين أنه يوجد نسبة خطر قليلة من الآثار الجانبية أو المشاكل باستعمال الوصفات الطبيعية.
 - 84 في المئة يعتقدون أن الأدوية الصناعية لها خطر متوسط إلى كبير كامن لإحداث آثار جانبية أو أذيات.
- الأعشاب الكاملة فعالة أكثر من العناصر الفعالة المعزولة. يحتوي العديد

من الأعشاب على تراكيب مختلفة من المكونات، بعضها نافع وبعضها ضار. يصبح العديد من العناصر المعزولة من النباتات طباً سائداً. وهي، في بعض الأحيان، أكثر أماناً وأكثر فاعلية عندما تكون معزولة. إن البنسلين مثال جيد. كان البنسلين قد حصل عليه من العفن من قِبل دائرة الزراعة خلال الحرب العالمية الثانية، والآن جميع ذراريه هي مواد كيميائية أحادية تصنعها الصناعة الدوائية. تعتمد الغالبية العظمى من الأدوية الموصوفة والتي تباع دون وصفة طبية، على مواد كيميائية وحيدة. تلبي معظم هذه الأدوية المعايير التي حددتها مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية، وتؤمن التحكم الأمثل للجرعات والآثار والنقاوة.

جميع الأعشاب مثل بعضها - سواء جاءت من حديقة المنزل أو من حول العالم. عندما يؤمن العشب بعض الفوائد، فإنك تحتاج إلى وصفة ذات معايير، أو إلى وصفة منزلية تسمح بإعطاء جرعة ثابتة للعناصر الفعالة التي هي أساس فعلها. تختلف نكهة ونوعية الخل من مزرعة عنب إلى أخرى، والبطيخ في حقل قد يكون حلواً بينما هو في حقل آخر قد يكون بلا طعم. نفس هذه التغيرات في المناخ وظروف النمو تؤثر في عناصر أي عشب معين. إن الأنماط المتعددة من نفس النبات قد لا يكون لها نفس الآثار المفيدة التي ترغب بها. قد تبيع بعض المتاجر الخاصة سلالات نقية من الأعشاب أو البذور للزراعة في حدائق المنازل.

استخدمت الأعشاب بأمان لسنوات - لا داعي إذاً للاختبارات. إن الأمان المفترض لمعظم الأعشاب هو نتيجة للتراث التاريخي، وليس للاختبارات. صرح الدكتور هتش، بي، ماثيوس من المؤسسة القومية للصحة بأن الاختبار هو «خطوة في الاتجاه الصحيح» وذلك في مؤتمر سنة 1998م، حيث طالب العلماء بتحكم أفضل للنوعية من قبل صناعة الأعشاب المزدهرة. تحاول صناعة الأعشاب مقابلة الشكاوى المتزايدة حول نوعية وفعالية إضافات الحمية باللجوء للعلم. توجد حركة غرة تشجع على استعمال اختبارات على الطراز الصيدلي، للتأكد بأنك تحصل فعلاً على قيمة ما تدفعه من مال.

إن عقيدة التوقيع لها مصداقية. ينص الاعتقاد القديم بأن شكل جزء النبات يحدد القيمة العلاجية. على سبيل المثال، إن فاصولياء الكلية لها شكل الكلية ويجب أن تكون علاجاً لكل أمراض الكلية. إن الجوز له سطح قاسي يشابه شكل الدماغ - يجب أن يساعد بجميع أنواع آفات الدماغ. إن هذه الاعتقادات لا أساس لها، ومن غير المتوقع إجراء الأبحاث في هذا المجال.

الهيئات الطبية الغربية تحاول أن تشوه سمعة الأعشاب وتخوف من استعمالها. لا يوجد أي مؤامرات هنا، فقط يوجد الكثير من الجهل. إن معظم محترفي الصحة ليس لديهم الوقت أو الطاقة لتعلم نظماً وأنماطاً أخرى للعناية بصحتك. بعد سنين عديدة من التمرين الرسمي والممارسة اليومية، سيحتاج العاملون في الصحة أن يعيدوا ترتيب مهاراتهم المهنية كلها. ليس هذا فقط. بل إنه يتطلب منهم أن يرموا جانباً الأساس العلمي لتمرينهم، ويتبنوا خيارات أخرى في العلاج تعتمد على شهادات الناس وعلى مطالب المستهلك. لقد بدأ للتو ظهور أول الدراسات العلمية الأمريكية عن النباتات بالطريقة التقليدية التي تعتمد على الأبحاث التي تنشر في المجلات بعد مراجعة الخبراء لها. عندما يتوفر المزيد من الإثباتات العلمية عن الطب العشبي، فسيصبح من الأسهل على الممارسين الصحيين أن يضعوها بين خياراتهم العلاجية. تذكر أنه يصعب تعليم الكلب المتقدم في السن حيلاً جديدة، ولكنه مع ذلك ممكن.

المنتجات ذات النوعية الجيدة

إن كوب القهوة الذي تحضره يمكن أن يكون أقوى بمرتين من كوب القهوة الذي يحضره جارك. يعتمد خليط المواد الكيميائية في قهوتك على العديد من العوامل: نوع القهوة، وجودة الماء، ونوع الوعاء أو المرشحة، وزمن الخمير، ودرجة الحرارة. تختلف هذه التركيبة الكيميائية إذا صنعت إبريقاً من القهوة الساعة السادسة صباحاً وأبقيته دافئاً طوال النهار لكي تسكب

احم نفسك من منتجات الأعشاب الرديئة أو غير الآمنة

- ابحث عن العناصر التي تريدها في المنتجات التي تحمل شعار الصيغة الوطنية لمؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية التي تدل على أن الصانعين قد اتبعوا المعايير التي وضعتها المؤسسة.
 - اعلم أن كتابة «طبيعي» على المنتج لا تضمن أن المنتج آمن أو خال من المواد الكيميائية. تقول الدكتور إليزابيث يتلي مديرة مكتب إدارة الطعام والدواء للغذيات الخاصة: «فكر بالفطر السام، فهو طبيعي».
 - خذ اسم وسمعة الصانع أو الموزع بعين الاعتبار. يغلب أن تكون مثلاً الإضافات التي يصنعها معمل طعم أو أدوية معروف على مستوى الوطن خاضعة لنظام أكثر ضبطاً لأن هذه الشركات لها مسبقاً معايير صناعية تطبقها على منتجاتها الأخرى.
 - اكتب لصانعي الإضافات أو اتصل بهم لمزيد من المعلومات. اسأل الشركة عن الظروف التي تصنع بها منتجاتها.
- المصدر: المستهلك، إدارة الطعام والدواء، أيلول/تشرين الأول (سبتمبر/أكتوبر) سنة 1998م.

المزيد من الأكواب منه. إن الاختلافات الكثيرة في هذا المثال توضح بعض مشاكل العلاج الذاتي بالنباتات، وهي أنه من الصعب الحصول على جرعة ثابتة.

دُعي لتأسيس مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية أكثر من 175 سنة مضت، عندما كان يحصل على معظم الأدوية من الحديقة. شكل بعض الأطباء هذا الاتحاد عندما أدركوا أن التأثيرات الدوائية لمستخلصات النباتات، مثل قفاز الثعلب الأرجواني، تختلف كثيراً حسب طريقة التحضير. يسبب الاختلاف في أنماط النبات، وتربة الحديقة، والمناخ، وطريقة التحضير، وعوامل أخرى في إنتاج أدوية غير متجانسة. أسست المنظمة لتوفير وصفات ومعايير تؤدي إلى أدوية أكثر تجانساً بحيث يكون لها تأثيرات ممكن التنبؤ بها. أصبح تحديد الجرعة أفضل.

تخضع إضافات الحمية لمعايير أقل إحكاماً من حيث الجرعة والفعالية وبطاقات التعريف والنقاوة والأمان من المعايير التي تطلبها إدارة الطعام

والدواء بالنسبة للأدوية. يمكن لإدارة الطعام والدواء أن تبحث في إضافة، فقط إذا ثبت وجود ضرر منها.

إن الممارسات الصناعية السيئة ليست خاصة بإضافات الحمية، ولكن سوق الإضافات النامية بسرعة في ظروف أقل سيطرة تهيئ المجال الكامن للإضافات لأن تكون عرضة لمشاكل النوعية. على سبيل المثال، حددت إدارة الطعام والدواء مشاكل عديدة حيث كان بعض الصانعين يشترون الأعشاب والنباتات والمحتويات الأخرى بدون أن يفحصوها أولاً لتحديد ما إذا كانت المنتجات التي طلبوها هي نفسها فعلاً التي استلموها أو ما إذا كانت المحتويات خالية من الملوثات.

تصانيف السلامة

أصدرت الجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية دليل السلامة النباتية وفيه أكثر من ستمئة عشب ومنتج نباتي يباع في أسواق الولايات المتحدة. حددت الجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية معياراً للأمان لهذه المنتجات العشبية بتحديد أربعة أصناف من الأعشاب مع درجات لأمانها النسبي وسميتها الكامنة.

دليل هتتر للأعشاب

هاك وصف لأكثر الأعشاب شيوعاً في الولايات المتحدة والتي لم توصف بأنها خطيرة. إن لبعضها فوائد مبرهنة، في حين ليس لبعضها الآخر تلك الفوائد. أدرج في هذا القسم رسالة الوكالة (E) الألمانية ونصيحة عدد كبير جداً من خبراء الأعشاب حول العالم.

الأستراغالاس

أجرت جامعة تكساس دراسات دلت على أن الأستراغالاس قد يكون قادراً على إيقاف الأذية المناعية التي يسببها السرطان والمعالجات الشائعة للسرطان. يجب إكمال الدراسات البشرية قبل أن يحصل العشب على

تصنيف السلامة للأعشاب

- الصف 1: الأعشاب التي، عندما تستعمل بشكل مناسب، يمكن أن تستهلك بأمان.
- الصف 2: الأعشاب التي تطبق عليها القيود التالية، ما لم تكن تحت إشراف مباشر من قبل خبير مؤهل في استعمال المادة الموصوفة:
- أ2: للاستعمال الخارجي فقط
- ب2: لا تستعمل أثناء الحمل
- ج2: لا تستعمل أثناء الإرضاع
- د2: قيود أخرى محددة
- الصف 3: الأعشاب التي يعرف عنها معلومات كافية للتوصية بكتابة العبارة التالية: «للاستعمال فقط تحت إشراف خبير مؤهل في الاستعمال المناسب لهذه المادة».
- يجب على الملصق المعرف أن يشمل معلومات عن الجرعة، ومضادات الاستطباب، والآثار الجانبية الممكنة، والتداخل مع الأدوية، وأي معلومات سلامة لها علاقة.
- الصف 4: الأعشاب التي لا توجد معلومات كافية عنها لكي تصنف.
- المصدر: دليل السلامة النباتية، 1997م.

الموافقة. يعتقد أن السكريات المتعددة مثل الأستراغالاس تحرض إنتاجك للخلايا المناعية والإنترفيرون. يستعمل الأستراغالاس كثيراً في الطب الصيني التقليدي وكثيراً ما يضاف إلى المرق. يباع العشب في الولايات المتحدة عادة كمحافظ أو محاليل.

العناصر الفعالة الأساسية: غير معروفة، ولكن اختر المنتجات التي تحتوي فقط على جذور الأستراغالاس. قد تكون الأنواع الأخرى مثل نبتة الجنون سامة.

الجرعة: الجرعة الشائعة في الطب الصيني التقليدي هي 4 غرامات في اليوم.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: غير مصنف.

تحذير: لا تستعمله للمشاكل الحادة مثل الحرارة العالية والالتهاب. لا يوصى به إذا كان عندك مرض نقص في المناعة، لأنه يوجد بعض القلق من

أنه قد يفاقم حالتك. غير مناسب لعلاج تناذر نقص المناعة المكتسب، ولا السرطان، ولا الأمراض المناعية الأخرى المهددة للحياة.

الكوهوش الأسود

نبات من غابات أمريكا الشمالية، يعتقد أنه يريح أعراض تناذر قبل الحيض والإياس، بما فيها الهبات الساخنة.

يسمى الكوهوش الأسود أحياناً بجذر الأفعى الأسود. كان يشكل العنصر الرئيس في مركب ليديا بنكهام من الخضار - وهي وصفة أمريكية قديمة تسمى «زيت الأفعى». استعمله الأمريكيون الأصليون للعديد من الحالات، بما فيها وجع الحلق وآلام المفاصل. ليس من الواضح كيف يعمل. ظن في البداية أن للكوهوش الأسود خواص تشبه الإستروجين؛ ولكن الباحثين أثبتوا الآن بطلان ذلك.

العناصر الفعالة الأساسية: غير معروفة.

الجرعة: الجرعة الشائعة هي 40 غراماً في اليوم لتناذر قبل الطمث والأعراض المتعلقة بالإياس.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: 2 ب (لا تستعمل أثناء الحمل).

تحذير: لا يستعمل في أوروبا لفترة أطول من ستة أشهر. يمكن للكثير منه أن يسبب الصداع والدوخة وبطء ضربات القلب والغثيان والإقياء. تدل الدراسات على أن الكوهوش الأسود يؤثر على تنظيم الهرمونات. لم تدرس الآثار السمية.

لحاء مخلب القطة

إن مخلب القطة هو نبات معترش مداري من غابات الأمازون في أمريكا الجنوبية. يتسلق على الأشجار بمساعدة خطافات تشبه مخلب القطة.

اعتبر سكان البيرو من الهنود العشبة نباتاً مانحاً للحياة له العديد من المناقب. يستعمل هنود البيرو خلاصة اللحاء في علاج المشاكل المعدية والمعدية وفي علاج الالتهاب الحاصل من أسباب متنوعة. يستعمل أيضاً ضد العديد من الإنتانات، كوصفة داخلية أو خارجية. يدعون أيضاً أن مخلب القطة يمكن أن يطرد الأمراض وأن يعالج السرطانات والأورام. يظن أيضاً أنه ينظم دورة المرأة الطمثية ويعمل كمانع حمل. كثيراً ما يستعمل مخلب القطة لعلاج تناذر نقص المناعة المكتسب، والتهاب المفاصل، والسرطان، والأورام بسبب خواصها ضد المؤكسدات والخواص المضادة للالتهاب.

العناصر الفعالة الأساسية: غير معروفة. مخلب القطة منتشر كثيراً بشكل شاي؛ تصنع الأقراص والمحافظ وشكل المستخلص من كل من اللحاء الداخلي وجذر المتعرش.

الجرعة: غير معروفة.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: الصنف 4.

تحذير: لا يستعمل في حالتي الحمل والإرضاع.

البابونج

استعملت أزهار البابونج التي تشبه زهرة الربيع كدواء منذ الأزمنة الغابرة. يزرع اليوم خمسة آلاف طن من البابونج في كل أرجاء العالم كل سنة. إن البابونج شائع جداً في أوروبا كعشب شاف لكل شيء، حتى يقال إنه المكافئ الأوروبي للجنسة.

تعكس الوثائق التاريخية خواص البابونج الملطفة، ولكن لم يكمل أو ينشر إلا القليل من الدراسات العلاجية المنظمة التي تثبت الفاعلية. يعتمد الكثير من البحث المتوفر على أحد منتجات البابونج، كاميلوسان، المباع منذ سنة 1921م. سمي البابونج الألماني بالنبات الطبي لسنة 1987م.

تقول رسالة الوكالة (E) الألمانية إن البابونج أفضل ما يستعمل في

«التهاب الجلد والأغشية المخاطية، والأمراض الجرثومية التي تشمل الجلد وجوف الفم واللثة».

لا يوجد أي آثار جانبية أو تداخلات دوائية معروفة للبابونج، باستثناء الارتكاس الأرجي. إذا كنت أرجياً للرجيد أو زهرة النجمة أو الأقحوان، أو النباتات القريبة فيمكنك أن تصاب أيضاً بارتكاس سلبي للبابونج. يجب أن يصنع شاي البابونج من الأعشاب الطازجة ويجب أن تشبه رائحته رائحة التفاح. إذا كانت رائحة كيس شاي البابونج أو البابونج الفرط تشبه رائحة الشعر، فإن البابونج عتيق.

العناصر الفعالة الأساسية: هناك ثلاث مجموعات من العناصر الفعالة المسؤولة عن فوائد البابونج المعلومة؛ حيث تعطي الزيوت الطيارة فعلاً خفيفاً مضاداً للالتهاب، وتساعد الفلافونويدات كمضاد للتشنج، ويساعد الموسيلاغز الشبيه بالبكتين على تلطيف بطانة المعدة.

الجرعة: كوب من الشاي مصنوع بـ 3 غرامات أو ملعقة طاولة مملوءة من البابونج، 3 إلى 4 مرات في اليوم بين الوجبات.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: الصنف 2ب.

تحذير: لا يستعمل في حالتي الحمل والإرضاع.

إكيناشيا

إن الإكيناشيا متأصلة في أمريكا، وبشكل خاص في براري وسط الغرب. هناك تسعة أنواع مستوطنة في المنطقة المركزية لوسط الغرب في الولايات المتحدة. أجري أكبر عدد من الأبحاث على نوع الإكيناشيا الفرفرية.

إن هذه الزهرة الجمالية البنفسجية التي تشبه زهر الربيع، هي أكثر وصفات الأعشاب الطبية مبيعاً في كل أنحاء العالم. يأتي أسم الإكيناشيا من كلمة إيكينوس اليونانية التي تعني القنفذ أو قنفذ البحر، بسبب الحراشف المشوكة لرأس البذرة المجفف. أدخلت، لأول مرة، إلى الطب الغربي في

سنة 1871م، من قبل هتش سي إف ميير، وهو طبيب من نابراسكا، تعلم عن استعمالاتها الطبية من الأمريكيين الأصليين. صنع ميير «منقياً للدم» من الإكيناشيا والذي استعمله لعلاج كل شيء بما في ذلك آلام المفاميل، والشقيقة، والدوخة، والأورام، والزهري، والغانغرين، والتيفوئيد. والملاريا. كانت الإكيناشيا شفاء عشبياً شائعاً في عقد العشرينيات وأضيف إلى السجل الأمريكي. طغى إدخال أدوية السلفا مثل البنسلين في عقد الثلاثينيات على الإكيناشيا. تعطى الإكيناشيا في ألمانيا عن طريق الحقن أو تطبق مباشرة على الجلد. وتوفر في الولايات المتحدة الأمريكية، على شكل سائل أو أقراص. يعتقد أن ابتلاع السائل يحرض استجابة مناعية من النسيج اللمفاوي داخل الفم. وصحيح أن مسحوق الإكيناشيا قد لا يعطي نفس المفعول. لقد كتب الكثير عن الإكيناشيا، بحيث صار من الصعب تمييز الحقائق من الخيال. مع أن الإكيناشيا لا تقتل الجراثيم، فإنها تزيد عدد الكريات البيضاء، والتي بدورها يمكن أن تسرع من تدمير العضويات الغازية. يمكن للإكيناشيا أيضاً أن تمنع عمل إنزيم يساعد على انتشار الإبتان. إن أكثر استعمالاتها شيوعاً هو «دعم الجهاز المناعي» ومعالجة الزكام الشائع. كما في الأدوية الأخرى المشابهة للمضادات الحيوية، فإنه يمكن أن يحصل لدى جراثيمك مقاومة إذا استعملت الإكيناشيا بشكل منتظم. ينصح معظم الخبراء الذين يوصون باستعمال الإكيناشيا أن تبدأ بأخذها حالماً تلاحظ أعراض الزكام، وأن لا تستعملها أكثر من أسبوعين في المرة الواحدة.

دراسات مختارة

نشرت أول تجربة علمية على الإكيناشيا في الولايات المتحدة سنة 1998م. كان: «إنتاج السيوكين المحرض بالإكيناشيا من قبل بالعات الإنسان» هو العنوان الفاخر للتجربة التي وصلت إلى أن الإكيناشيا تحرض الجهاز المناعي. عرفت العلامة التجارية للعلاج الإنزيمي إيشينافرش المستخدمة في الدراسة بمحتوى 2،4 في المئة من مركب بيتا 1، 2 - د فركتوفورانوزيد المنحل بالماء (المجلة الدولية لعلم الأدوية المناعية، آذار/ مارس، سنة 1998م).

العناصر الفعالة الأساسية: يبدو أن الإكيناشيا أنغوستيفوليا، أو بارليدا، هي العنصر الفعال.

الجرعة: تعتمد على القوة، ولكن عادة 8 إلى 9 مل من العصير المستخلص من الأقسام فوق التربة للنبات.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: الصنف 1.

تحذير: مع أنها تصنف في الصنف الأول، فإن بعض الخبراء لا يشجع استعمال الإكيناشيا في أثناء الحمل. يجب عدم استعمال الإكيناشيا من قبل أولئك المصابين باضطرابات المناعة الذاتية مثل الذأب، وفيروس نقص المناعة البشري، والتصلب اللويحي، والسل. يمكن لأي شخص أرجي لعائلة الرجيد من النباتات أن يرتكس أيضاً للإكيناشيا. لا تستعملها بشكل منتظم وإلا حصل عندك مقاومة. حسب تقارير الوكالة (ي) الألمانية، فإن أطول مدة تستعمل بها الإكيناشيا يجب أن لا تتجاوز ثمانية أسابيع في المرة الواحدة.

زيت زهرة مساء الربيع

تصنف هذه العشبة النباتية من قبل العديد في أمريكا الشمالية كعشبة سامة. إن زهرة مساء الربيع هي إحدى الأعشاب التي نقلناها إلى أوروبا في بداية القرن السابع عشر الميلادي. سافرت بذور زهرة مساء الربيع الصغيرة الخسبة بدون دعوة عبر المحيط في صابورة السفن.

إن العنصر الخاص الذي تؤمنه البذور المضغوطة، والمسمى سيس غاما حمض اللينوليك، يشكل حوالي 9 في المئة من هذه الزيت. أعلن عدد كبير جداً من الآثار الإيجابية، للسيس غاما حمض اللينوليك ولكن دون برهان. تشمل هذه الآثار خفض مستوى الكوليسترول، وخفض الضغط الدموي، وإبطاء تطور التصلب اللويحي، والراحة من تناذر سابق الحيض، و(دع الأفضل للنهاية) فقد الوزن بدون حمية. يقدم الدكتور فارو تيلر في كتابه «الأعشاب الصادقة» «The Honest Herbal» التمثيل التالي: إذا كنت تفترض أن زيت زهرة مساء الربيع يعمل بالاعتماد على محتواه من سيس غاما حمض

اللينولييك، فإن ذلك يشبه القول بأن «السيارة ستعمل بشكل أفضل إذا كان خزان الوقود مملوءاً بالكامل بدلاً من النصف» إذا كان المفتاح هو سيس غاما حمض اللينولييك، فإن النباتين الآخرين - الزبيب الأسود ولسان الثور - يعطيان تركيز أعلى مما في زهرة مساء الربيع.

دراسات مختارة

أظهرت دراسة سنة 1990م، أن أي أثر لزيت زهرة مساء الربيع على أعراض تناذر سابق الحيض لم يكن أفضل من تأثير الزيت الغفل (المجلة الطبية الأسترالية، 1990م). لا يوجد أي دليل على أن زيت زهرة مساء الربيع يساعد في التخلص من تناذر سابق الحيض.

العناصر الفعالة الأساسية: غير معروفة، تعابر بعض المنتجات حسب محتوى سيس غاما حمض اللينولييك.

الجرعة: محفظة واحدة 500 ملغ، 4 مرات في اليوم.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: الصنف 1.

تحذير: إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل أو الربو أو الصرع أو الشقيقة، فإن زيت زهرة مساء الربيع قد يجعل أعراضك أسوأ. إذا أخذت هذا الزيت ومعدتك خاوية فقد تحس بالغثيان. لا يوجد أي معلومات عن الاستعمال طويل الأمد والسُّمية.

الأقحوان

أظهر العديد من التجارب السريرية فعالية الأقحوان في تخفيف شدة وعدد هجمات الشقيقة. يعمل البارثينوليد الموجود في الأقحوان كمضاد للسيروتونين. إن السيروتونين هو أحد أهم المواد الكيميائية في الدماغ؛ وهو يقلل من تحملك للألم من الصداع الذي ينشأ من الأوعية الدموية في دماغك. يمكن أن يساعد الأقحوان أيضاً في الاستراحة من التشنج العضلي في هذه الأوعية نفسها.

إن أكثر الطرق شيوعاً لتناول الأقحوان هو مضغ الألياف الطازجة، أو المجففة بالتعليج. ولكن ذلك يمكن أن يسبب قرحات فموية واضطراب معدي ومعوي في 15 في المئة من الماضغين. توجد أيضاً أقراص ومحافظ، وتشير التقديرات إلى أن 250 ميكروغراماً من البارثينوليد في اليوم يمكن أن يؤمن الراحة. تكمن المشكلة في أن منتجات الولايات المتحدة الأمريكية من الأقحوان ليست ذات معيار. يظهر عدد كبير من التجارب والتقارير، أن العديد من العلامات المسجلة لها نوعية سيئة جداً. إن تخمينك عن محتوى الأقحوان في أي منتج ما، هو ظني بقدر ما هو ظني ملصق التعريف.

دراسات مختارة

■ لا يحتوي كل اثنين من ثلاثة منتجات من الأقحوان المباع في متاجر الأطعمة الصحية في لوزيانا على أي من البارثينوليد (العنصر المفتاح). لم يكتشف ما إذا كان ذلك بسبب الغش الصريح، أم عدم القدرة على التعرف على أنواع النبتة، أم قدم المنتج (مجلة المنتجات الطبيعية، 1993م). يجب على شاربها توخي الحرص في سوق اليوم.

■ في تجربة على الأقحوان، تحدد أن ستين مريضاً من أصل اثنين وسبعين تكرر لديهم عدد هجمات الشقيقة بعدد أقل وبقوة أضعف من المعتاد خلال فترة شهرين. لم تلاحظ أية أعراض جانبية من أخذ الأقحوان (مجلة Lancet، 23 تموز/يوليو، سنة 1988م).

العناصر الفعالة الأساسية: توصي التوجيهات الكندية بحد أدنى من التركيز يعادل 2، 0 في المئة بارثينوليد.

الجرعة: محفظة واحدة 300 ملغ، 2 - 4 مرات في اليوم.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: الصنف 2 ب.

تحذير: لا يستعمل في حالتي الحمل والإرضاع، قد يتداخل مع قدرة الدم على التخثر.

الزنجبيل

إن الزنجبيل من التوابل المفضلة في العديد من المجتمعات. إنها النكهة

الأساسية في العديد من الأطعمة من الكاري إلى فطيرة الزنجبيل. استعمل الزنجبيل منذ زمن بعيد كعلاج للغثيان ودوار الحركة.

هل أعطيت شراب الزنجبيل لتلطيف آلام المعدة عندما كنت طفلاً. تحتفظ الخطوط الجوية للطيران، بها بشكل منتظم لتساعد المسافرين على التخلص من دوار الحركة. يعمل الزنجبيل على معدتك وليس على الجهاز العصبي المركزي. في الحقيقة، تسبب زيادة الزنجبيل نفس الأعراض التي تلطفها عندما تعطى بالمقادير القليلة - الغثيان والإقياء والغازات. تقترح سلطات الصحة الألمانية أن 2 على 4 غرامات من الزنجبيل فعالة لمنع دوار الحركة. يمكن أخذ الزنجبيل أيضاً على شكل شاي، أو شكل حلوى. كم من الزنجبيل يوجد في شراب الزنجبيل؟ لا ندري حيث إن معظم العلامات المسجلة (شويس وكندا دراى) لا تعطي معلومات عن محتوى الزنجبيل في مشروباتها.

دراسات مختارة

أعطيت مجموعة من ستة وثلاثين طالباً معرضين لدوار الحركة إما الزنجبيل أو الدايمينهيدرينيت (درامامين) قبل أن يدوروا في الكرسي الدوار. كان وضع أولئك الذين أخذوا الزنجبيل قبل ركوب الكرسي بخمس وعشرين دقيقة أفضل بكثير من أولئك الذين أخذوا الدواء الموصوف التقليدي (مجلة Lancet، آذار/مارس، سنة 1982م). منذ ذلك الوقت، أكدت ثلاث دراسات أخرى هذه النتائج نفسها.

العناصر الفعالة الأساسية: الزيت الطيار بتركيز 1 إلى 3 في المئة هو المادة التي تعطي الزنجبيل رائحته المميزة؛ والأوليوريسين هو المركب الذي يعطي الطعم اللاذع. ابحث عن الاثنين في ملصق التعريف.

الجرعة: 2 إلى 4 غرامات في محافظ ذات هلام قاسي، يحوي كل منها 500 ملغ. خذ محفظتين قبل السفر بثلاثين دقيقة، ثم كل 4 ساعات. يعادل إنش واحد (5، 2 سم) من حلوى الزنجبيل، أو الزنجبيل المبلى 500 ملغ.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: الجذور الطازجة صنف 1؛ الجذور المجففة صنف 2 ب.

تحذير: لا تستعمل الجذور المجففة في حالتي الحمل والإرضاع. المرضى المصابين بحصيات في المرارة يجب أن يراجعوا أطباءهم.

جنكة بيلوبا

إذا كنت شاباً أو في منتصف العمر ولم يكن لديك آفات دماغية، فإن الجنكة لن تفيدك بشيء. إذا كنت تتقدم في العمر وتعاني من نقص في الذاكرة القريبة، أو من الدوخة، أو من الطنين في أذنيك، أو من الصداع بسبب نقص الجريان الدموي إلى دماغك، فقد يكون من الجدير تجربة الجنكة. تتطلب ملاحظة أي تحسن حتى ستة أسابيع أو أكثر. إذا لم تلاحظ أي تحسن بعد شهرين، أوقف استعمالها.

إن شجرة جنكة بيلوبا هي مستحاث حي. بقيت الشجرة ناجية بدون تبدل في الصين لمدة 200 مليون سنة. في الحقيقة، هذه الشجرة هي أقدم شجرة ناجية على وجه الأرض. تبلغ شجرة الجنكة 100 قدم (حوالي 33 متراً) في الطول و20 قدماً (حوالي 7 أمتار) في العرض. كان الجراح الألماني، إنغلبرت كيمفر، في القرن الثامن عشر الميلادي، أول غربي يصف الشجرة، مطلقاً عليها اسم «غنكغو»، وهو اللفظ الصوتي لاسمها باليابانية. أحضرت الشجرة إلى أوروبا سنة 1870م، كشجرة زينة. يزرع العديد من المدن الأمريكية أشجار الجنكة اليوم للمساعدة في الصراع ضد تلوث البيئة. يمكن لهذه الأشجار القوية أن تتحمل الكثير من سوء التصرف البيئي.

إن الأقسام من الشجرة المستعملة في الإضافات العشبية هي الأوراق الرقيقة التي تشبه المروحة. منذ تطوير مستخلصات الجنكة المعيارية في السنين الثلاثين الأخيرة، صارت الجنكة إحدى أكثر المستخلصات العشبية بحثاً وأكثرها شيوعاً في العالم. تجفف أوراق الجنكة وتطحن ثم تستخلص العناصر الفعالة.

دراسات مختارة

نشرت مجلة الجمعية الطبية الأمريكية دراسة سنة 1997م، استنتجت أن

الجنكة آمنة وقادرة على تثبيت عدداً كبيراً من المصابين بالخرف. ذكر أن مبيعات الجنكة قد ارتفعت أكثر من 125 في المئة بعد مقالة المجلة التي نشرت. ترك الكثير من الناس الدراسة بعد ستة وعشرين أسبوعاً. ولكن استمر عدد أكبر من المرضى الذين أعطوا الدواء على أخذه بالمقارنة مع الذين أعطوا الدواء الغفل. درس الباحثون الجرعة الوحيدة فقط رغم أن الدراسات السابقة دلت على أن البعض يحتاج إلى جرعة أعلى. شمل التحسن الملحوظ في الأشخاص المصابين بداء الزهايمر والأشكال الأخرى من الشيخوخة. من المهم أيضاً ملاحظة أنه قد ساءت حالة ثلث المشاركين في الدراسة. لا تعمل الجنكة كمساعد للذاكرة عند كل شخص. بما أنها آمنة ولا يوجد لها آثار جانبية معروفة، فلا ضرر من تجربتها لعدد محدود من الأسابيع.

العناصر الفعالة الأساسية: تؤمن الوصفة الأساسية قوة تعادل 24 في المئة فلافونويدات و6 في المئة تيرينس. إن المستخلص المسمى إيجي 6 - 761 هو الذي أكثر ما يستعمل في الأبحاث.

الجرعة: إن الجرعة الاعتيادية هي قرص أو اثنين بعيار 40 ملغ، مرة إلى ثلاث مرات في اليوم.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 1. تحذير: لا يوجد تحذير معروف.

الجنسة

إن الجنسة نوع من الأعشاب الشرقية تشابه إضافات «مرة في اليوم» في الولايات المتحدة. يأخذ الكثير من الناس هذه العشبة بانتظام شديد للتأكد من الصحة الجيدة. بالاعتماد على عقيدة نظرية التوقيع، فإن شكل الإنسان لهذه الجذور يدل على أنها تعالج كل شيء يمكن أن يضر - وكمحنة إضافية، فإنها ستقوي حياتك الجنسية. يمكن لجذور الجنسة الممتازة أن تباع بآلاف الدولارات.

إن الجنسة نبتة منخفضة دائمة طوال السنة تحب الظل من عائلة

الأرياسي. تنمو الجنسة ببطء. تتطلب النبتة ست سنوات قبل أن يصبح بالإمكان حصد جذورها لمزاياها الصحية. استعملت الجنسة في آسيا منذ قرون عديدة لعلاج العديد من الآفات. كان الراهب بطرس جارتو، وهو من المبشرين المستقرين في الصين أول غربي يكتب عن جنسة باناكس سنة 1714م. بعد أن قرأ مبشر آخر هو جوزيف فرانسيس لافيتو المستقر قرب مونتريال وصف جارتو للجنسة ذهب يبحث عن النبتة. أدى اكتشافه للجنسة الأمريكية سنة 1716م، إلى زرع النبتة وتصديرها إلى الصين. ضمن ممارسة الطب الصيني التقليدي، تعتبر الجنسة الآسيوية «باردة»، في حين تعتبر الأمريكية «حارة». كثيراً ما تستعمل الجنسة الأمريكية كمقوي للعجائز في الصين.

إن شراء الجنسة الحقيقية ذات الجودة العالية أمر صعب. أظهر تحليل تقارير المستهلكين سنة 1995م، لعشر علامات مسجلة من الجنسة اختلافاً شاسعاً في كمية العناصر الفعالة في كل منها. فحص التحليل كم يوجد من ستة مؤشرات من الغنسينوسيدات في كل علامة تجارية. كان يوجد في بعض الإضافات عناصر فعالة أكثر بعشر أو عشرين مرة من غيرها ولم يوجد في بعضها إلا كمية صغيرة جداً. حلل مسحان سابقان لتحليل الجنسة تركيباً من أربعة وخمسين منتجاً. وجد المسحان أن 60 في المئة كانت المستويات فيها منخفضة لدرجة أنه لا طائل منها و25 في المئة من المنتجات لم يكن يوجد فيها جنسة على الإطلاق.

العناصر الفعالة الأساسية: ابحث عن المستخلص المعايير لمحتويات الجنسينوسيد.

الجرعة: محافظ 250 ملغ/يوم من كامل الجذر، أو 1/2 ملعقة شاي.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: الجذر الآسيوي (باناكس جنسنغ) صنف 2د؛ الجذر السايبييري (إيليوثيروكوكاس سنتيكوكاس) صنف 1.

تحذير: يجب عدم استعمال الجذر الآسيوي عند الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع التوتر الشرياني. يمكن للجنسة أن تسبب الأرق والإسهال والطفح الجلدي والنرفزة عند الأشخاص الحساسين.

الزعرور البري

الزعرور البري شجرة شوكية أوروبية ذات توت أحمر ناصع. يعتقد أن الفلافونويدات هي العوامل الرئيسية الفعالة والتي توجد في كل من أوراق وتوت هذا النبات. استعمال الزعرور البري كعلاج مبكر لأمراض القلب. فهو يوسع الأوعية الدموية ويمكن أن يساعد في خفض الضغط الدموي. حين يرخي الزعرور البري ويوسع العضلات الملساء في أوعية القلب، فإنه يحسن الجريان الدموي إلى القلب. يمكن للزعرور البري أيضاً أن يقوي فعل ضخ العضلة القلبية وأن يساعد بعض الأشخاص على تجنب ألم الصدر. هذه الأفعال تحصل نتيجة الاستعمال المديد ولا تفيد أبداً في آلام الصدر أو القلب المفاجئة. إن أمراض القلب أمر خطير على أي حال. لذلك قبل أن تجرب الزعرور البري، أو أي عشب آخر، يجب أن تستشير طبيبك المختص بأمراض القلب.

العناصر الفعالة الأساسية: يجب أن تحوي الوصفة النموذجية بين 5 ملغ فلافون أو 10 إلى 20 من كامل الفلافونويدات.

الجرعة: 160 إلى 190 ملغ في اليوم من المستخلص الخام المائي أو المصنّع.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 2د.

تحذير: لا يوصى باستعمال هذه العشبة في الولايات المتحدة لأنك لا تستطيع أن تشتري المنتج النموذجي. إن أمراض القلب أمر خطير، لذلك لا تعالج نفسك بنفسك بالزعرور البري. إذا كان لديك انتفاخ في الأرجل، أو ألم صدر منتشر، أو ضيق تنفس يجب عليك أن تراجع طبيبك.

خلاصة بذور كستناء الحصان

يمكن للبذور المجففة لشجرة كستناء الحصان أن تساعدك في تحسين منظر الدوالي الوريدية وتخفيف ألمها. قد تساعد خلاصة بذور كستناء الحصان على التحكم بانتفاخ الأرجل، وعلى تحسين الجريان الدموي إلى القلب، وعلى تحسين الحالة العامة للأوردة نفسها. يقترح بعض الباحثين أنها فعالة في علاج قصور الأوردة المزمن. يسبب قصور الأوردة المزمن آلاماً في الرجلين، وإحساساً بثقلهما، وانتفاخاً فيهما.

دراسات مختارة

وصلت دراسة على 240 شخصاً مصابين بقصور الأوردة المزمن إلى أن خلاصة بذور كستناء الحصان كانت بنفس فعالية العلاج بالجوارب الضاغطة في تخفيف وذمة الأرجل (مجلة Lancet، 1996م). كانت خلاصة بذور كستناء الحصان أفضل من لا شيء، وكان لها فعل مماثل للعلاج الخارجي. إن قصور الأوردة المزمن هو حالة خطيرة تهدد الصحة. يجب أن تتم أي معالجة بالخلاصة تحت الإشراف الطبي.

العناصر الفعالة الأساسية: ابحث عن الأشكال النموذجية التي تحتوي على 5 في المئة من السابونينات و16 إلى 20 في المئة تريترين الغليكوسيدات.

الجرعة: 600 ملغ من خلاصة كستناء الحصان = 100 ملغ/يوم من الإيسين، عادة في أشكال بطيئة التحرر.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 2ب.

تحذير: لا تستعمل الجذور المجففة في حالي الحمل والإرضاع.

فلفل كاوة

هل تحتاج إلى دواء يجعلك تحس بالسعادة؟ ابتهج مع فلفل كاوة، والذي هو من عائلة الفلفل ويستوطن جزر المحيط الهادي الجنوبية. يمكنك أن تقول بأن فلفل كاوة يساعد على تقوية فلسفة «إسعد، ولا تقلق». يذكر

أن قاطني جزر المحيط الهادي الجنوبية يشربون مستحلب فلفل كاوة في المساء بقصد الارتواء.

تحتوي جذور فلفل كاوة على مركب يشبه الدسم يسمى كافالاکتون، والذي يقال بأن له تأثيراً مضاداً للقلق، وقد يساعد أيضاً في إرخاء العضلات. يعتقد بعض الخبراء بأن فلفل كاوة يتداخل مع بعض مواد التخدير. لا يظن بأن فلفل كاوة يسبب الإدمان. تظهر الدراسات أنه يتطلب ثمانية أسابيع من الاستعمال اليومي للحصول على التأثير المثالي.

خلصت دراسة ألمانية سنة 1991م، على أن فلفل كاوة لا يضعف القدرة على القيادة. ولكن، في سنة 1990م، قالت دراسة للوكالة الألمانية إنه يمكن أن يؤثر على المنعكسات الحركية والسيطرة أثناء القيادة أو استعمال الآلات الثقيلة. يفسر ذلك التقرير الصادر في عدد آب/أغسطس، سنة 1998م، من جامعة كاليفورنيا في بيركلي والمسمى رسالة ولنس حول سائق من ولاية يوتا كان قد شرب ستة عشر كأساً من شراب فلفل كاوة وقبض عليه بسبب القيادة تحت تأثير التسمم الكحولي. كان الرجل يقود سيارته بشكل جنوني، رغم أن مستوى الكحول في دمه كان صفراً.

العناصر الفعالة الأساسية: فقط المنتجات المعتمدة على المستخلصات تعتبر طبية. يجب أن تحتوي الأعشاب المجففة على 5.3 في المئة كافابيرونات.

الجرعة: 60 إلى 120 ملغ من الكافابيرونات في اليوم، ليس لأكثر من ثلاثة أشهر.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 2د.

تحذير: لا تستعمل في حالتي الحمل والإرضاع. لا تستعملها إذا كنت تأخذ مضادات الاكتئاب أو الأدوية أو الأعشاب الأخرى المضادة للقلق. توخى الحذر عند قيادة السيارة أو استعمال الآلات، ولا تستعملها عندما تتناول الأدوية الباربيتورية. قد تتضمن الأعراض الجانبية آلاماً في المعدة أو

تهتكاً صديفاً في الجلد. يمكن لمضغ جذور من فلفل كاوة أن يزيد إنتاج اللعاب في فمك وأن يخدر لسانك. يمكن للاستعمال الخاطئ المزمن أن يسبب طفحاً جلدياً وتلوناً أصفرافاً في الجلد والشعر والأظافر.

السوس

تستورد ملايين الأبطال من السوس كل سنة إلى الولايات المتحدة. على الرغم من أن الغليكيريدين (العنصر الفعال في السوس) هو أكثر حلاوة بخمسين مرة من السكر، فإنك لن تجد هذه الكمية المستوردة في محلات بيع الحلوى. ينتهي حوالى 90 في المائة من السوس الذي نستعمله في السجائر، والسيجار، والتبغ لإعطاء النكهة والرائحة. يستعمل الباقي في منتجات صيدلية مختلفة مثل معينات جفاف الحلق. معظم حلوى السوس في الولايات المتحدة منكهة بزيت اليانسون ولا تحتوي على أي من السوس الحقيقي.

تحتوي المجلات الطبية على العديد من تقارير الحالات الطبية عن المشاكل التي تعرض لها الأشخاص الذين بالغوا في استخدام السوس الحقيقي. سواء كنت تأكل حلوى السوس أو تمضغ التبغ المستمسك بعجينة السوس، فإن الزائد سام. تتضمن الآثار الجانبية الصداع، والتعب، واحتباس السوائل، وارتفاع الضغط الدموي، وقصور القلب. ثبت أن السوس في الجرعات الصغيرة مفيد في علاج القرحة المعدية، ولكن يجب المتابعة الطبية الدقيقة. السوس فعال أيضاً كمقشع لأنه يحرض إفراز المخاط.

العناصر الفعالة الأساسية: 4 في المئة من الغليكيريدين.

الجرعة: 1 إلى 2 غرام من الجذور المجففة تؤخذ مرة أو مرتين في اليوم، 200 إلى 600 ملغ من الغليكيريدين.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 2ب،

ج2، د2.

تحذير: لا تستعمل في حالتي الحمل والإرضاع. يجب على المرضى المصابين بالداء السكري، وارتفاع الضغط الدموي، وأمراض الكبد والكلية أن يتجنبوا المنتجات الحاوية على السوس.

نبته سانت جون

إن نبتة سانت جون هي عشبة عطرة دائمة طوال السنة لها أزهار ذهبية صفراء. توجد في التربة الجافة المفروشة بالحصباء وهي تستوطن أوروبا ولكنها توجد في الولايات المتحدة. يحتوي كل من أوراقها وأزهارها، وكلاهما يستعمل في الإضافات العشبية، على غدد تحرر زيتاً أحمر عندما تقرص.

استخدمت نبتة سانت جون لتحسين المزاج منذ عهد اليونانيين القدامى. أخذ اسمها من زهورها، التي تغزر خاصة يوم 24 حزيران/يونيو، يوم ميلاد سيدنا يحيى عليه السلام. تسمى النبتة أيضاً باعتبار البقع الحمراء التي تظهر على الأوراق في الذكرى السنوية لوفاة سيدنا يحيى عليه السلام. وبالإنكليزية القديمة اسم النبتة جذر أو عشبة أو نبات سانت جون.

يصيب الاكتئاب حتى 20 في المئة من سكان العالم، وذلك حسب بعض الدراسات الوبائية. يعاني ما يقارب من 5 في المئة من الأشخاص من اكتئاب شديد. تستمر هجمة الاكتئاب عادة من ستة إلى تسعة أشهر. تحصل ذروة الاكتئاب حوالي عمر الخمسين.

إن نبتة سانت جون ليست أكثر فاعلية من مضادات الاكتئاب التقليدية. الميزة هي أنه يبدو أن نبتة سانت جون لها آثار جانبية سلبية أقل من مضادات الاكتئاب الموصوفة. على عكس مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة البروزاك والزولوفت، فإن 3 في المئة فقط من مستعملي نبتة سانت جون يذكرون حصول أعراض جانبية (نقص الرغبة الجنسية، والتعب) بالمقارنة مع 10 إلى 25 في المائة من مستعملي الدواء الصناعي. يتطلب النبات عدة أسابيع من استعمال الجرعات اليومية للحصول على التأثير العلاجي.

العناصر الفعالة الأساسية: غير معروفة. كان يعتقد بأن الهيبيريسين هو العنصر الفعال، ولكن تم نقض ذلك الآن. تعابير الصفات الجديدة للهايبرفورمايتوم، ولكن هذا أيضاً ليس ثابت.

الجرعة: 300 إلى 900 ملغ/يوم من المستخلص عالي الجودة.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 2د.

تحذير: الحساسية للضوء في الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة.

البلميطة المنشاري

يعاني الرجال الذين يبلغون منتصف العمر (40 إلى 50 سنة) أحياناً من تبدلات تسمى أزومات الذكور في منتصف العمر. وانظر ماذا، إنها حوادث هرمونية تشابه الإياس، ولكن مع نتائج مختلفة تماماً. يمكن لبعض النساء أن يصفن هذه التبدلات بحاجة الرجل إلى أن يشاهد وهو يركب سيارة حمراء مكشوفة، والأفضل بأن تكون امرأة أصغر سناً جالسة في المقعد الأمامي معه. بالطبع لا يوجد بحث علمي يدعم تلك النظرية. ولكن، نصف الرجال الذين تعرفهم فوق الخمسين من العمر لديهم فرط تنسج الموثة السليم. يحرض التبدل الهرموني نمو نسيج الموثة التي تضغط على الإحليل وتسبب العديد من الأعراض الجانبية. تتضمن المشاكل الشائعة رغبة مفاجئة في التبول، وصعوبة في بدء تدفق البول، وتنقيط البول، والاستيقاظ مرة أو مرتين في الليل للتبول. حتى زمن قريب كانت المعالجة الوحيدة هي الجراحة التي يخافها الجميع، قطع الموثة عبر الإحليل. تعطي عملية قطع الموثة عبر الإحليل الراحة من الأعراض ولكنها تحمل خطراً صغيراً لحصول سلس البول، أو ضعف الانتصاب، أو فقد القدرة على القذف - الجوانب التي لا يرغب كثير من الرجال في المغامرة بها.

شجعت الدعاية التي ادعت بأن البلميطة المنشاري يمكن «أن يعالج أو يقي من فرط تنسج الموثة السليم، والتهاب الموثة، والصعوبات البولية في الرجال» كثيراً من الرجال ليعالجوا أنفسهم بأنفسهم بالبلميطة المنشاري. يوجد

تاريخ طويل يربط هذه النبتة المدارية بالحالات البولية. كان البلميط المنشاري أحد المستخلصات النباتية الخمسة المستخدمة في سنة 1500 قبل الميلاد في مصر لمعالجة انسداد الإحليل. استعمل هنود فلوريدا السيمينوليون توت البلميط المنشاري للحفاظ على صحة غددهم الموثية منذ 500 سنة. استعمل البلميط المنشاري أيضاً بكثرة في بداية القرن العشرين الميلادي، كمدر خفيف وكمساعدة على عمل الموثة الصحي.

إن البلميط المنشاري هو نخل مروحي من عائلة الأريكاسيا، والذي ينمو حتى طول عشرة أقدام (حوالي 3 أمتار). إن للبلميط المنشاري أوراق متجمعة، في كل منها عشرون أو أكثر من نصل أوراق رقيقة بنهايات مستدقة حادة. يعطي البلميط المنشاري توتاً أحمر قاتماً أو بنياً. إن التوت، الطازج أو المجفف جزئياً، هو الجزء من النبات المستعمل في الإضافات العشبية. ينمو البلميط المنشاري في الأقفار في الولايات المتحدة من كارولينا الجنوبية إلى فلوريدا وحول خليج المكسيك إلى تكساس.

تبطئ العناصر الفعالة في توت البلميط المنشاري، تحول التستسترون إلى شكل أكثر فاعلية. إن الشكل الفعال من التستسترون، هو الذي يسبب ضخامة الموثة. حظر بيع الأدوية التي تعالج فرط تنسج الموثة السليم، بما فيها البلميط المنشاري، بدون وصفة طبية، لأنها اعتبرت أدوية قوية. لكن حيث وضعت المصانع البلميط المنشاري كإضافة، فإنه صار مستثنى من الحظر.

لم تكمل أي دراسات طويلة الأمد لاختبار استعمال البلميط المنشاري في فرط تنسج الموثة السليم. درس معظم الرجال لمدة شهر إلى ثلاثة أشهر فقط. في هذا الوقت لا يوجد آثار جانبية معروفة، مع استثناء واحد خطير. ساعد فحص مخبري جديد اسمه الفوسفاتاز الحامضية الخاصة بالبروستات معدل التحري المبكر عن سرطان الموثة. كما في استعمال الدواء بورسكار، فإنك إذا استعملت البلميط المنشاري لمدة ستة إلى اثني عشر شهراً، فإنك ستفسد نتيجة اختبار الفوسفاتاز الحامضية الخاصة بالبروستات. يمكن للبلميط المنشاري أن يخفض من معدل الفوسفاتاز الحامضية الخاصة بالبروستات،

مما يجعل تشخيص سرطان الموهة أكثر صعوبة بكثير. إذا لم يكشف سرطان الموهة باكراً فإن الإنذار سيئ. زر طبيبك أولاً لنفي وجود السرطان. إن سرطان الموهة هو أكثر السرطانات تشخيصاً عند الرجال في الولايات المتحدة.

دراسات مختارة

وجد تحليل للمعلومات المجموعة من ثماني عشرة دراسة جيدة على ثلاثة آلاف رجل يعانون من فرط تنسج الموهة السليم أن استعمال البلميط المنشاري لوحده، أو مع الأعشاب الأخرى، كان أفضل في إنقاص نمو نسيج موهي إضافي من الدواء الغفل، وكان مساوياً في فعاليته للدواء الموصوف البروسكار (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، تشرين الثاني/نوفمبر، سنة 1998م). إذا كنت تريد استعمال البلميط المنشاري، اجر فحص الفوسفاتاز الحامضية الخاصة بالبروستات أولاً، ثم أخبر طبيبك قبل أن تبدأ.

العناصر الفعالة الأساسية: يعتقد أن الحموض الدسمة، حمض اللينوليك، حمض اللينولينيك، حمض اللوريك، وأسترات الإيتيل هي العناصر الفعالة.

الجرعة: تدل معظم الأبحاث على أن خلاصة البلميط المنشاري بمقدار 320 ملغ/يوم تعطي الراحة المطلوبة.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 1.

تحذير: اجر فحص الفوسفاتاز الحامضية الخاصة بالبروستات قبل استعمال هذا الدواء العشبي. تنقص قدرة طبيبك على استقصاء وجود سرطان الموهة باستعمال فحص الفوسفاتاز الحامضية الخاصة بالبروستات عندما تأخذ البلميط المنشاري.

الناردين

هل تحتاج إلى المساعدة لكي تنام؟ تخيل أنك أغلقت عينيك وفتحت باباً إلى رائحة خزانة مليئة بالجوارب القديمة والجبن اللاذع. لا يرقى الناردين

تماماً إلى مستوى المعالجة الشمية، ولكنه يملك فعلاً تأثيراً منوماً ومهدئاً. مثل العديد من الأعشاب، لم يكتشف أحد تماماً كيف تعمل. ربما كان الناردين يثبط المراكز الدماغية ويرخي عضلاتك الملساء، مما يساعدك على الاسترخاء. يؤخذ الناردين عادة على شكل شاي، ولكنك يمكن أن تتجنب الرائحة باستعمال الأشكال الأخرى من الناردين.

يوجد أكثر من 250 نوعاً لل ناردين في أنحاء العالم. يوصي معظم الخبراء باستعمال النوع الأوروبي، فاليرينا أوفيسينالس، لأن الأنواع المكسيكية والهندية يمكن أن تسبب آثاراً جانبية سامة. يبدو أن الناردين فعال بشكل كبير إلى درجة أنه يستعمل أحياناً لكسر الإدمان على الحبوب المنومة. يشتري الفرنسيون أكثر من 50 طناً في السنة من هذه العشبة المساعدة على النوم والتي لا تؤدي إلى الاعتياد. قد يتطلب الأمر عدة أسابيع من الاستعمال المستمر لتحقيق النوم الأقرب للطبيعي.

لا يوجد أي خطر معروف للإدمان، أو للآثار الجانبية المعاكسة. لا يعمل الناردين، كمساعد على النوم، نموذجي فوري. قد تكون تلك ميزة، لأن التأثير الفوري يشجع الإدمان. استعمل الناردين أربعة أسابيع قبل تقييم الآثار.

دراسات مختارة

أظهرت دراسة عمى - مزدوج منظمة بالدواء الغفل على 121 شخصاً يعانون من مشاكل نوم شديدة أنه مع الوقت ساعد الناردين أكثر من الديازبام ومن ثلاثة محضرات عشبية أخرى (مجلة المعالجة الدوائية النفسية، 1996م). كان هناك في البداية تأثير قليل على النوم ولكن مع تحسن عام في المزاج. يؤكد ذلك الفكرة العامة بأن الأعشاب كثيراً ما تتطلب أسابيع لتظهر آثارها الكاملة.

العناصر الفعالة الأساسية: غير معروفة، ولكن يعتقد أنها تراكيب الزيوت الطيارة الموجودة في أجزاء الجذور من النباتات المقطوعة المجففة. **الجرعة:** 2 إلى 3 غرامات من العشب المجفف بشكل شاي، مرة إلى عدة مرات في اليوم؛ أو 600 ملغ من المستخلص الإيثانولي، ساعتين قبل وقت النوم.

تصنيف السلامة للجمعية الأمريكية للمنتجات العشبية: صنف 1.

تحذير: يصلح النوع الأوروبي فقط (فاليرينا أوفيسينالس) للاستعمال الطبي، يمكن للناردين المكسيكي أو الهندي أن يسبب آثاراً سمية. يمكن لجميع الأنواع أن تسبب اضطراباً معوياً خفيفاً.

اتصل

ب <http://www.rt66.com/hrbmoore/HOME/homepage.html> لترى موقع مايكل مور الذي يظهر مجموعة من صور النباتات الطبية.

أصابع الأعشاب ليست بشيء

لماذا زادت مبيعات الأطعمة لشركة روبرت الأمريكية للذواقة 300 في المئة سنة 1998م. لأنها تباع أصابع مقلية للوجبات، خفيفة مغموسة بالإكيناشيا، ونبته جون، وجنكة بيلوبا. لا تقدم الأنماط المرشوشة، من هذه الأعشاب، أية فائدة عدا عن تخفيف وزن محفظة نقودك. يتطلب التحسن الكامل لأسابيع من تناول المنتظم اليومي في معظم الإضافات العشبية.

وقت شاي الأعشاب

استمتع الناس عبر القرون بشاي الأعشاب في كل أنحاء العالم. ولكنها أصبحت شائعة في أمريكا في العشرين سنة الماضية فقط. يباع شاي الأعشاب الآن بشكل واسع في متاجر الأطعمة، ومنازل القهوة، والمطاعم. معظمها ليس فيه ضرر، ولكنه ليس شراب شفاء.

لا يوصى بشاي الأعشاب للرضع والأطفال. لا تنصح لجنة التغذية للجمعية الألمانية لأطباء الأطفال، ولا معظم المنظمات الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية، بإضافة أي سوائل (عشبية أو غيرها) للرضع الصحاح، الذين يشربون حليب الثدي، أو الزجاجات. يمكن إعطاء الماء ليروي العطش خلال أيام الصيف الحارة. أما في حالتي ارتفاع الحرارة والإسهال الاستثنائيتين، فيشجع إعطاء السوائل الإضافية. على الرغم من أن وصفات

شاي الأطفال شائعة فإنها لم تنل، للأسف، إلا مراجعة علمية قليلة. بما أن الأطفال ينمون ويبنون نسجاً جديدة باستمرار، فإنهم أكثر تأثراً بالإضافات.

لقد جرت العادة بإعطاء شاي اليانسون والنعناع البري الخفيف للأطفال الذين يعانون من مغص أو اضطراب في المعدة. يميل الأهل للاعتقاد بأن المستحضرات العشبية أقل قساوة من الأدوية. مع ذلك، لا يوجد أي معيار عشبي للجراحة، ولا يوجد معلومات موثقة تدل على سلامة الاستعمال عند الرضع.

لا تشرب شاي نقص الوزن

إن التمتع بشرب كوب أعشاب كثيراً ما يكون ملطفاً. ولكن، الشاي المخصص ليكون شراب «حمية نقص وزن» والذي يُدعى بأنه يشجع على إنقاص الوزن لا يزيد في الحقيقة على أن يصيبك بالمرض. يمكن أن يكون لشاي تخفيف الوزن، عواقب وخيمة، ويجب أن يسمى في الحقيقة الشاي المسهل. تعمل الأعشاب المنقصة للوزن بإحداث الإسهال والتجفاف. نعم، إنك تفقد الوزن بسرعة، لكنك تفقد وزن الماء. حالما تبدأ بالطعام، أو الشراب، تعود الأبطال للتجمع من جديد. تشمل العناصر الشائعة ألياف الطرخشقون، والعرعر، والبقدونس. إن الصبر والنبق المسهل، وجذور الرواند والسنامكي أيضاً مسهلات قوية. تتضمن الآثار الجانبية، عدا عن الزيارات المتكررة إلى المرحاض، تشنجات البطن الشديدة، والإسهال، والتجفاف التي يمكن أن تؤدي إلى عوز البوتاسيوم. يمكن لقلّة البوتاسيوم، مع مرور الوقت، أن يسبب اضطراباً في نظم القلب، أو حتى قصوراً في القلب.

اتصل بـ <http://www.fda.gov/fdac/features/1997/597tea.html> لحقائق أخرى عن شاي تخفيف الوزن في هذه المقالة «تخمير إنقاص الوزن يجعل وقت الشاي مناسبة خطيرة». من: المستهلكون، التابعة لإدارة الطعام والدواء.

الأعشاب التي يمكن أن تضر

العشبة	المخاطر الصحية المحتملة
الدغل (دواء تقليدي للهنود الأمريكيين)	مرض كبد متطور بسرعة - قد تكون بعض أذية الكبد غير قابلة للعكس؛ سبب ست حالات على الأقل من التهاب الكبد غير الفيروسي في أمريكا الشمالية
السمفوطن يحتوي على قلوبات بيروليزيدين غير مشبعة التي ظهر أنها مسرطنة وسامة وتسبب الطفرات في الحيوانات	قد يسبب الموت؛ ربط بسبع حالات على الأقل من انسداد جريان الدم من الكبد مع خطر حصول تشمع الكبد. حظرت أستراليا وكندا وألمانيا وبريطانيا أو حددت توفر السمفوطن لأسباب السلامة
إيفيدرا (ما هوانغ إيفيدرا الصينية، إيبينتونين) تحتوي على محرضات موجودة في بعض أدوية الربو ومضادات الاحتقان	يشمل مجال التأثيرات ارتفاع الضغط الدموي، واضطراب نظم القلب، وأذية الأعصاب، والقلق، والنفاس، ونقص الذاكرة، والرجفان، والصداع، والاختلاجات، والهجمة القلبية، والسكتة الدماغية، والموت. حظر العديد من الولايات الإيفيدرا لأنه ارتبط بخمس عشرة وفاة على الأقل.
الطوقريون	مرض الكبد، قد يكون قاتلاً
اللوبيلا (التبغ الهندي، كان يستعمل لعلاج الربو والتهاب القصبات في القرن التاسع عشر الميلادي) يعمل كنيكوتين ضعيف القوة	تتراوح من مشاكل تنفسية، وتعرق، وتسرع ضربات القلب، وانخفاض الضغط الدموي، واحتمال السبات أو الموت في الجرعات العالية
مستحضر مانغوليا - ستيفانيا	أمراض الكلية التي قد تؤدي إلى قصور كلوي دائم؛ أدى إلى حاجة عشرين شخصاً على الأقل لزرع الكلية أو الديال
الساسافراس (أخرج من إنتاج الجذور منذ ثلاثين سنة مضت، حظر جميع لحاء الساسافراس من الاستعمال في الطعام)	معرض للجهاز العصبي، يسبب السرطان في جذران المخاير
لحاء الصفصاف (قد يسوق ككمون خالي من الأسبرين ولكنه يحتوي على عناصر تتحول إلى نفس العنصر الفعال في الأسبرين)	تناذر ري، وهو مرض قد يكون قاتلاً يترافق مع أخذ الأطفال للأسبرين بأعراض الحماق أو الزكام؛ ارتكاس أرجي في الكبار
الأفستين (يحتوي على الأبيثيني، مادة مدمنة)	يمكن أن يؤدي إلى أذية الجهاز العصبي وحتى أن يسبب الشلل. يمكن أن تؤدي أيضاً إلى التدهور العقلي والمرض. يستعمل زيت الأفستين لإعطاء نكهة للأبيثيني، وهو شراب مصنع غير قانوني في الولايات المتحدة
اليوهيمي (من لحاء شجرة إفريقية، يستعمل للعانة أو كمثير للشهوة الجنسية عند الذكور)	يمكن أن تؤدي الجرعة الزائدة إلى الضعف الذي يتبعه الشلل والتعب واضطرابات المعدة والتحريض العصبي وحتى الموت. صنفته بعض الولايات كدواء خطير لا يعطى إلا بالوصفات

المصدر: مقتبس من تصريح إدارة الطعام والدواء أمام لجنة مجلس الشيوخ عن العمل والمصادر البشرية حول الإضافات المترافقة مع المرض والأذيات ومجلة المستهلك من إدارة الطعام والدواء، 1998م.

مساعدة المحترفين

عندما يتعلق الأمر بالتماس النصيحة حول وصفات الأعشاب، فإن مسحاً أجرته مجلة الوقاية Prevention Magazine، سنة 1997م، وجدت بأن الأشخاص يلجؤون إلى أصدقائهم، والمجلات، والكتب، ومتاجر الطعام الصحي أكثر من اللجوء إلى الأطباء. لا عجب، فإن معظم الأطباء والصيادلة، وأطباء الأسنان ليسوا متمرنين على الاستعمال الدوائي للأعشاب. حسب مسح أجراه مركز تسويق الطعام في جامعة سان جوزيف في فيلاديلفيا، فإن كل من أكثر من ثلاثمئة صيدلاني، جرت مقابلتهم، قالوا إنهم سئلوا عن الأعشاب من قبل زبائنهم، ولكن معظمهم لم يكن قادراً على الجواب عن الأسئلة المطروحة.

حتى 25 في المئة من جميع الأدوية الصيدلانية مشتقة من الأعشاب. تشمل بعض الأدوية الأكثر شيوعاً الأسبرين (لحاء الصفصاف)؛ الديقيتال، دواء قلب (قفاز الثعلب)؛ حبوب منع الحمل (اليام المكسيكي)؛ والتاكسول لعلاج السرطان (شجرة الطقسوس في المحيط الهادي). يدرّب اليوم القليل فقط على الإطلاق من الأطباء والصيادلة في الاستعمال الطبي للأعشاب. كانوا يدرّبون عليها، ولكن أسقطت معظم كليات الطب الدروس المتعلقة حول المنشأ النباتي للأدوية عندما أصبحت الأدوية ذات التكنولوجيا العالية شائعة بعد الحرب العالمية الثانية. رغم هذا التراجع في التمرين المهني، فإن شركات الأدوية تجوب غابات المطر في العالم للبحث عن نباتات قد تعطي دواءً سحرياً جديداً.

رُكّزت صناعة الأدوية على الأدوية التي يمكن أن تنتج في المختبر، تحت تحكم عملي صارم. يساعد هذا التعيير على جعل كل دواء ثابتاً كيميائياً ومستقراً. بهذه الطريقة تحتوي كل حبة في زجاجة الأدوية على نفس الكمية من العنصر الفعال. السؤال هو: هل حدد العنصر الحقيقي الفعال؟ في حالة نبتة سانت جون، جرى تعيير المنتجات حسب كمية الهيبيريسين. أظهر بحث جديد أن الهيبيريسين ليس هو العنصر الفعال. ألغت المؤسسة الفيدرالية

للأدوية والمنتجات الطبية في ألمانيا ذلك المعيار. تعتمد التوصيات الحالية للجرعة في ألمانيا بالتحديد على الكمية الكاملة من المستخلص المحتواة في المنتج الدوائي.

يجادل بعض المهتمين بالأعشاب بأن تبديلات التعبير تغير من الجوهر الكلي للنبات. قد تهمل في عملية البحث بعض العناصر التي معرفتها أقل، والتي يمكن أن تزيد القوة أو الفاعلية. ربما كانت بعض عناصر النبات تساعد على تعديل الآثار الجانبية السمية. إن تحويل الأعشاب، بحيث تصبح أكثر مثل الأدوية الصيدلانية، يشكل مشكلة لبعض المتحمسين للأعشاب. يصعب على الناس إنكار أنهم يبحثون عن الآثار الشبيهة بالأدوية للأعشاب عندما يجترعون الحبوب المنقاة من العبوات البلاستيكية.

التقصي ضمن أبحاث الأعشاب

إن كمية المعلومات عن المنتجات العشبية للمستهلكين مذهلة. نشر في ستي 1998 و1999م، مواد مرجعية علمية محترمة متزايدة عن الأعشاب. هاك نموذجاً عن العناوين التي استهدفت كل من المحترفين والمستهلكين. رسالة الوكالة (E) الألمانية، مارك بلومثال (مجلس النباتات الأمريكي، 1998م) الرقم الدولي 0 - 9655555 - X (189 دولاراً بالغلاف القاسي).

إن الأعشاب في ألمانيا تيار سائد. إن ذلك أساساً بسبب أن الحكومة الألمانية تنظمها. هناك لجنة تسمى بالوكالة (E) تراجع أمان وفاعلية العلاجات العشبية وتنشر بشكل دوري آخر الموجودات في سجل رسمي. حتى الآن، الأطباء والمستهلكون الذين يريدون توجيهاً طبياً عن الأعشاب ولكنهم لا يتكلمون الألمانية لا يزالون بدون حظ. في تشرين الأول/أكتوبر، سنة 1998م، نشر مجلس النباتات الأمريكي ترجمة إنكليزية لـ 300 من تقارير الوكالة (E) في مجلد كبير.

الصيدلية الخضراء The Green Pharmacy، جيمس آ. ديوك، دكتوراه (روديل للنشر، 1999م) الرقم الدولي 1 - 57954 - 124 - 0 (95، 17 دولاراً).

هذا الكتاب الذي كتبه أحد طليعيي الخبراء الأمريكيين في مجال الطب العشبي دليل سهل الاستعمال. ولكن الدكتور ديوك نسي أن بعض الأشخاص يحبون أن يروا المراجع مذكورة، حتى يستطيعوا استخراج المعلومات بأنفسهم.

مرجع مكتب الطبيب للأعشاب Herbal Physician's Desk Reference (PDR) (الاقتصاد الطبي، 1998م) الرقم الدولي 1 - 56363 - 292 - 6 (95، 59 دولاراً بالغلاف القاسي).

من ناشري كتب مرجع مكتب الطبيب، التقليدية للأدوية الموصوفة، والتي لا تحتاج لوصفة. يهدف هذا الكتاب إلى إعطاء الأطباء والعاملين في الصحة، معلومات غير منحازة، لتوجيه المرضى الذين يمكن أن يكونوا يأخذون المعالجات البديلة. يشمل المرجع، لكل منتج عشبي، مراجعة للمعلومات المتوفرة عن الاستطببات، والآثار الدوائية، والجرعة المناسبة، والتحذيرات، وأعراض زيادة الجرعة، وتوصيات المعالجة الإسعافية. إن مرجع مكتب الطبيب للأعشاب، يحتوي ويزيد على رسالة الوكالة (ي) الألمانية.

الأعشاب المختارة Herbs of Choice، فارو، ي. تيلر (دار نشر هاورث، 1994م) الرقم الدولي (95، 39 دولاراً بالغلاف القاسي، 95، 14 دولاراً بالغلاف الخفيف).

نسق كتاب مدرسي يعطي المعلومات عن الاستعمال التقليدي للأعشاب، وعناصرها الفعالة، والتطبيقات السريرية الحالية، واحتياطات السلامة، والجرعة. وهو رفيق لطيف لكتاب الأعشاب الصادقة ويشمل خلفيات علمية أكثر ومعلومات عن كيفية تأثير الأعشاب على العديد من الحالات الصحية.

الأعشاب الصادقة Honest Herbal، فارو، ي. تيلر (الطبعة الرابعة، دار نشر هاورث، 1999م) الرقم الدولي 0 - 78900 - 875 - 0 (95، 24 دولاراً) ربما كان هذا الكتاب «قاموس النباتات» لمتحمسي الأعشاب ومحترفيها. إن مدخله المحافظ متأصل بشدة في العلم. يملك القليل فقط من خبراء الأعشاب اليوم الخلفية الشاسعة في النباتات، والكيمياء، والأدوية

التي يملكها تيلر. يساعدك كتاب الأعشاب الصادرة على التقرير بنفسك، بالاعتماد على أحدث الأدلة العلمية ما إذا كان العشبة مفيداً أو لا طائل منه أو خطراً بالنسبة لحالة معينة. ابدأ بهذا الكتاب من أجل الأساسيات.

المعالجة النباتية المنطقية Phytotherapy Rational، فولكر شولتز، رادولف هنسل، فارو، ي. تيلر (سبرنغر، 1998م) الرقم الدولي 3 - 540 - 62648 - 4 (49 دولاراً بالغلاف القاسي).

إذا نظر إليك طبيبك بذهول عندما تسأله عن الأعشاب، جرب أن توصيه بقراءة نسخة من المعالجة النباتية . فهو يقدم بصيرة سريعة للجرعة، وشكل الاستعمال، وآثار أكثر الوصفات العشبية بروزاً. قد يكون هذا أول مرجع مبني على العلم للأطباء والعاملين في الصحة مكتوب بالإنكليزية. الكتاب مبني على الأبحاث العلمية بما فيها التجارب السريرية البشرية. بكونه ممتلئ ومهني، فإنه ليس سهل القراءة.

ب <http://www.herbalgram.org> لمعلومات من مجلس النباتات الأمريكي.

يقول خبراء الأعشاب مثل الدكتور فارو، ي. تيلر: إن هذه المصادر الجديدة تعني أن الأطباء في الولايات المتحدة يملكون الآن مدخلاً لم يسبق له

ب <http://www.herbs.org> اتصل لمعلومات من مؤسسة أبحاث الأعشاب.

مثيل لأدلة سريرية محكمة، عما يمكن أن تقوم به الوصفات العشبية، وعن أي منها يجب تجنبه. يقول تيلر: «لم يعد لدى الأطباء الأمريكيين أي عذر للبقاء جهلة». إن هذا أمر مريح، لأن إدارة الطعام والدواء تحث المستهلكين على سؤال طبيهم عندما يكون لديهم أسئلة عن الإضافات العشبية. حتى مع المعلومات الأساسية المتوفرة الآن، فإن المعلومات عن كيفية تداخل النباتات مع الأطعمة والأدوية الشائعة لا تزال قليلة. لم تنظر معظم الدراسات عن آثار الاستعمال المديد للمنتجات العشبية. حتى مراكز السيطرة

على التسمم لا يمكنها أن تعطي المعلومات المطلوبة عن معظم المنتجات العشبية.

لا يمكن للدعم العلمي أن يجاري الطلب العمومي. يجب حل مشكلتين أساسيتين تواجهان الصناعة. لا يمكن لمئات من الدراسات أن تطور علم المعالجة بالأعشاب ما لم تتحقق الأهداف التالية:

1. الاعتراف بأن العديد من النباتات تعابر حسب السوق بدلاً من المكونات الكيميائية الفعالة. نحن بحاجة إلى قياس المواد التي تنتج الأثر المرغوب، وليس فقط مكونات معينة عشوائياً من النبات.
2. تطوير عملية شاملة للصناعة لتحليل وتحديد المكونات الكيميائية الفعالة والتأكد من تماثل المنتجات واحد لواحد.

التركيز في المستقبل

حتى الآن كانت المواضيع الأساسية للأدوية العشبية هي قبولها ومعايرتها. هناك مواضيع أخرى تلوح في الأفق.

التزويد ببعض النباتات قد يكون في خطر بسبب الزيادة المفاجئة على الطلب. إن معظم النباتات الطبية تحصد من البراري. إن للسكان المحليين الذين يحصدون كمية قليلة لحاجاتهم المباشرة تأثير قليل على البيئة. في حين أن الشركات الضخمة التي تبتغي كميات كبيرة للإنتاج الواسع قد تؤدي بشدة النظام البيئي.

فرط الحصاد لعدد متنام من المناطق ضروري لتلبية الحاجة حول العالم. أظهر تقرير سنة 1996م، أن حوالي 75 في المئة من نباتات الختم الذهبي سهلة التأثر أو مهددة أو منقرضة. إن البراري الأصلية في السهول الواسعة في أمريكا الشمالية تفسد الآن بقاصدي مناجم الأزهار. يحفر صائدو الإكيناشيا لاستخراج جذور الأزهار المخروطية البنفسجية ويتركون الأرض مشوهة بالحفر مع أمل قليل للنباتة المستوطنة للعودة.

استغلال معلومات السكان الأصليين عن الأدوية، بدون التعويض

المناسب. غالباً ما تساعد المجتمعات المحلية بإعطاء المعلومات عن أفضل استعمال وعن جرع النباتات. يقترح بعض خبراء الأعشاب أنه ليس من العدل استغلال هذه الملكية المعلوماتية بدون ثمن عادل. حتى ملكية المادة النباتية نفسها يمكن أن تشكل معضلة.

الكمون لتداخل مؤذي. ما زال كثير من التجارب السريرية يصمم بدون اعتبار للميزات الفريدة للنباتات، وكيف يمكن أن تؤثر بالأشياء الأخرى التي تستهلكها.

تعويضات تأمين تنظيمات العناية المدارة لثمن الأعشاب تتزايد. قد يكون الاهتمام باستعمال النباتات والتغطية الجزئية لنفقاتها مفتاح قبولها الواسع.

طرق الإعطاء الفريدة بدأت أيضاً تظهر، مثل الرقع الجلدية لنبته سانت جون، كريم اليوم للعلاج بالإستروجين، أشكال الأعشاب ذات الإفراز الثابت، أو الأعشاب ذات المحافظ المجهرية لتشجيع الامتصاص المباشر.