
القسم الثالث

الشفاء والدجل

Healing and Hype

obbeikandi.com

الأكل للشفاء

عبر معظم الألف سنة الأخيرة، زاد معدل عمر الإنسان بفترة متواضعة فقط. ولكن منذ بداية القرن العشرين الميلادي، تزايد المعدل بشكل مذهل. لا بد أن إمكانية تحسين الصحة وشفاء الأمراض ستتحسن بالتأكيد في القرن الحادي والعشرين الخالي. من الناحية الأخرى، فإن الأبحاث بعيدة المدى لتحديد الآثار الجانبية للمعالجات الحديثة لا تستطيع أن تجاري الفتوحات العلمية. لا يريد معظم الناس أن ينتظروا إلى أن يمر «الشفاء السحري» الجديد عبر سنين من التجارب السريرية العلمية. فمثلاً، كان يعتقد أن أدوية تخفيف الوزن فنفين، وريدوكس آمنة في سنة 1977م، ولقد كانا كذلك بالنسبة إلى المجموعة الصغيرة من الأشخاص في الدراسات قصيرة الأمد. عندما سوّقت هذه الأدوية للأعداد الكبيرة من الناس، بدأت تظهر إمكانية أذية القلب. يوجد دائماً أخطار، معروفة أو غير معروفة، لأي دواء أو إضافة أو مستحضر عشبي أو أي اختراع آخر. ربما كان أفضل الأسئلة هو: هل توازن الفوائد الممكنة الأخطار الممكنة؟

ارتباطات التغذية: الحمية والمرض

طالما أن خبراء الطب والتغذية يكتشفون المزيد عن العلاقة بين الطعام والصحة، فإن توصيات الحمية ستستمر بالتغيير. سنراجع في هذا القسم المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية على رأس قائمة العصر. اشتمل هذا الكتاب على خلاصة حول مواضيع التغذية الحالية التي تركّز على كل مشكلة

لشرح كيف بدلت الأبحاث الحديثة من فهمنا ومعالجتنا. اشتمل أيضاً دراسات مختارة للمشاكل الصحية التي لم تبحث في أماكن أخرى من هذا الكتاب. يوجد في قسم التوصيات من كتاب «التغذية الجديدة» هذا أهداف تغذوية محددة، ومقاصد ستساعدك على جعل صحتك أمثل ما يكون. يتضمن القسم اقتراحات حول التغييرات في ماذا تأكل، والأطعمة التي تركز عليها، والإضافات، والمنتجات العشبية التي تحسّن من نوعية حياتك.

داء ألزهايمر

يعاني حوالي 4 ملايين أمريكي من داء ألزهايمر، الذي يحصد كل عام مئة ألف حياة إنسان في الولايات المتحدة. يقدر الخبراء أن 5 في المئة من السكان فوق الـ 65 سنة، و40 في المئة من أولئك فوق 80 سنة، في أنحاء العالم مصابون بداء ألزهايمر الذي ينتهي بتدهور مميت في القدرات العقلية. يعتقد أن نصف النساء فوق الثمانين سيصابون بشكل ما من الخرف الذي يظهر بتناقص مهم في الذكاء والمهارات الاجتماعية. يوجد لدى المصابين بداء ألزهايمر مظاهر مميزة في الدماغ، كان أول من لاحظها ألويس ألزهايمر سنة 1907م. ما زلنا لا نعرف ما الذي يسبب ألزهايمر، ولا يوجد علاج فاعل لإيقاف هذا المرض. وحيث إن الاختبارات السريرية لداء ألزهايمر ليست حاسمة، فإن تشريح الدماغ بعد الموت لا يزال هو الطريقة الوحيدة لتأكيد التشخيص.

حصل مؤخراً بعض التطور المهم في أبحاث داء ألزهايمر. اكتشف العلماء بدلاً لم يكن معروفاً من قبل في أدمغة المرضى المصابين بداء ألزهايمر، سمي بلويحات الشيخوخة. قد يقود هذا الاكتشاف الجديد الباحثين إلى فهم أعمق للمرض وإلى تطوير معالجات حديثة. تدل الدراسات الجارية على العملية الالتهابية في الدماغ على إمكانية الاستفادة من الأدوية المضادة للالتهاب في علاج أو إبطاء تقدم المرض. تجري حالياً اختبارات علاجية على عدد من الأدوية والغذيات والأعشاب. تشمل هذه الاختبارات المركبات المصممة لتأخير بدء المرض أو إبطاء معدل تقدمه.

مواضيع تغذوية

تحمي التغذية الجيدة كلاً من العقل والبدن. يقاوم الأشخاص ذوي التغذية الجيدة المرض بشكل أسهل، ويساعد ذلك على تثبيت القدرات العقلية، والنشاطات اليومية، والتيقظ. يتناول الأشخاص المصابون بداء ألزهايمر مستويات قليلة جداً من الفيتامينات والمعادن، خاصة الفيتامين آ، والعديد من الفيتامينات ب، والكلس والحديد والزنك. إن هذه المواد ضرورية جداً لصحة الجسم والدماغ. يمكن للفيتامين ي، أن يكون فعالاً في إبطاء معدل تدهور عمل الدماغ في الحالات الخفيفة أو المتوسطة من داء ألزهايمر. لا نعلم بالتمام الآلية التي يحدث فيها الفيتامين ي، هذه الفوائد، ولكن قد يكون لقدرة الفيتامين على حماية أغشية الخلية العصبية من التأثير الضار للمؤكسدات علاقة بذلك.

لم تجر إلا دراسات قليلة لبحث المعالجات التقليدية البديلة. ظهر في إحدى الدراسات الواسعة النطاق في الولايات المتحدة أن جنكة بيلوبا (خلاصة من أقسام مختلفة من شجرة الجنكة) تبطئ معدل التدهور العقلي بالمقارنة مع المرضى الذين أخذوا الدواء الغفل. كانت الفوائد بسيطة ولم تتأكد النتائج بعد في إعادة للدراسة. تستعمل جنكة بيلوبا عموماً لتحسين الدوران العام، والذاكرة والتركيز في المتقدمين بالعمر. لا توجد آثار جانبية معروفة للاستعمال قصير الأمد لإضافات الجنكة.

تظهر الأبحاث علاقة قوية بين داء ألزهايمر والكميات الكبيرة من الألمنيوم المتوضعة في الدماغ. توجد أيضاً كمية كبيرة من الغذائية الأخرى مثل: الكالسيوم، والسيليكون، والكبريت، والبرومين، وعوز في البوتاسيوم، والسيلينيوم، والفيتامين ب12، والزنك. لا يعرف ما إذا كانت المستويات العالية للألمنيوم أو أي غذي آخر هي سبب أو نتيجة في داء ألزهايمر. لم تُعدّ النصيحة التي كانت شائعة بعدم استعمال أواني الطهي المصنوعة من الألمنيوم تقترح اليوم. إن المصادر الأهم للألمنيوم من الحمية والبيئة، تتضمن مضادات الروائح والأدوية التي تباع بدون وصفة طبية مثل مضادات الحموضة.

ربطت المستويات العالية من الحمض الأميني الهوموسستين - المرتبط أساساً مع زيادة خطر أمراض القلب - بداء ألزهايمر. يقول الباحثون إنه قد يكون بالإمكان التخلص من بعض حالات داء ألزهايمر بأخذ الإضافات من حمض الفوليك والفيتامينات ب الأخرى. في أمراض القلب، كلما زاد مستوى الهوموسستين في الدم، كلما

زاد خطر أذية بطانة الشريان. يؤدي ذلك بدوره إلى بناء اللويحة في جدار الشريان. يمكن للهوموسستين في داء ألزهايمر أن يؤدي بطنانة الأوعية بشكل مماثل - ولكن، في هذه الحالة، بطنانة الأوعية الصغيرة في الدماغ - بسبب ذلك نقص في الجريان الدموي إلى مناطق معينة في الدماغ، وقد يؤهب بعض الأشخاص إلى حصول اللويحات الدماغية التي تميز داء ألزهايمر.

يمكن للإستروجين، من الناحية النظرية، أن يحسن عمل الدماغ بزيادة معدل إنزيمات معينة حيوية لعملية التعلم، وأن يحرض نمو الاتصالات الخلوية في الدماغ، وأن يزيد من الجريان الدموي الدماغية. تدل خمس من أفضل الدراسات الشهودية، وكلها أجريت في السنوات الأخيرة، أن النساء المتقدمات في العمر اللواتي يأخذن إضافات الإستروجين أقل عرضة للإصابة بداء ألزهايمر.

دراسات مختارة

أظهرت دراسة على 164 شخصاً بعمر 66 سنة أو أكثر، مصابين بداء ألزهايمر أن مستوى الهوموسستين في دمائهم كان أعلى بـ 25 في المئة من الأشخاص من نفس العمر بدون المرض (سجلات الأمراض العصبية، تشرين الثاني/نوفمبر، سنة 1999م). مع أنه قد يكون من المبكر البدء ببرنامج مسح شامل للسكان، فقد تريد أنت أن تضيف معدل الهوموسستين إلى قائمة فحوص الدم التي تجربها بشكل دوري في فحصك الطبي.

توصيات كتاب التغذية الجديدة لداء ألزهايمر

- نظم بدقة خطط الوجبات والطعام. يحتاج الأشخاص المصابون بداء ألزهايمر إلى تغذية مثالية وكثيراً ما لا يكونون قادرين على تدبير ذلك بأنفسهم.
- تناول الكثير من الفواكه والخضار. يقول الخبراء إن الحمية المتوازنة بشكل جيد مع خمس حصص على الأقل من الفواكه الطازجة والخضار كل يوم هي أفضل طريقة لإبقاء مستوى الهوموستتين منخفضاً. إن الخضار الورقية الخضراء الداكنة وعصير البرتقال هي أيضاً مصدر جيد لحمض الفوليك.
- اختر الحبوب الكاملة المقواة. منذ أن بدأت تقوية الحبوب أصبح بالإمكان إيجاد حمض الفوليك في: الخبز، والمعجنات، والطحين، والرقائق، والأرز، والحبوب الأخرى في الولايات المتحدة.
- شاور مشرفك الصحي بالنسبة للإضافات، لكي لا تتداخل مع أدويةك الحالية. مثلاً، يهدم حمض الفوليك والفيتامين ب الهوموستتين في الجسم، وبالتالي تنقص مستوياته في الدم.

ب. <http://www.alzheimers.com> لمصادر إضافية ومراجع عن داء ألزهايمر التي تؤمنها

alzheimers.com من بلاتريس.

- تناول وجبات صغيرة أكثر تكراراً لزيادة الوارد من الطعام، حيث أن الشهية كثيراً ما تكون قليلة.
- انخرط في نمط حياة أكثر نشاطاً. امش بدلاً من أن تقود السيارة، واصعد بالدرج بدلاً من المصعد. لقد ربط نمط الحياة الخاملة مع داء ألزهايمر.

■ خُذ بعين الاعتبار محاولة تجربة إضافات جنكة بيلوبا لمدة ستة أسابيع. أوقفها إذا لم تلاحظ أي تحسن.

فقر الدم

إن إحدى الطرق الجيدة لوصف فقر الدم هو القول بأنه «نقص حديد، ودم ضعيف». فقر الدم هو حالة يحصل فيها نقص في عدد، و/أو حجم الكريات الحمراء. بما أن كريات الدم الحمراء تنقل الأوكسجين من رئتيك إلى نسجك، فإن أي نقص في الحجم أو المقدار يحدد من الأوكسجين المنقول. تشمل الأعراض الشائعة لفقر الدم التعب والوهن وضعف مهارات التركيز وشحوب الجلد والاكتهاب البسيط وزيادة خطر الإنتان.

يمكن للعديد من الحوادث أن تسبب فقر الدم. يمكن للأذيات مثل الجراحة الكبرى أو الحوادث التي تسبب فقد كمية كبيرة من الدم أن تسبب فقر الدم خلال دقائق. في حين يمكن للنزف الداخلي البطيء أو عوز الغذائية الهامشي المزمن أن تسبب فقر الدم مع مرور الوقت.

مواضيع تغذوية

يوجد ثلاثة أنواع من فقر الدم بعوز التغذية: للحديد، والفيتامين ب12 وحمض الفوليك. لا يخبرك مستوى الخضاب أو الهيماتوكريت المنخفض أي من فقر الدم العوزي قد أصابك. إن اختبار فيريتين المصل أكثر حساسية لتشخيص فقر الدم بعوز الحديد، وهو أكثر الأنواع شيوعاً.

النساء في عمر الحمل والأطفال أكثر تعرضاً للإصابة بفقر الدم بعوز الحديد. يأخذ هذا النوع من فقر الدم وقتاً طويلاً لكي يحصل. إن الرضع الذين كانت حالة أمهاتهم الحديدية ضعيفة في أثناء الحمل، أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم، كذلك الأطفال الذين لا يرضعون الرضاعة الطبيعية، ولا يعطون وصفات الرضاعة المقواة بالحديد. قبل الإياس تحتاج النساء إلى ما يقارب ضعف كمية الحديد التي يحتاجها الرجال، بسبب دم الحيض الذي يفقدنه كل شهر.

يصعب على النساء والأولاد أن يحصلوا على كمية كافية من الحديد من الغذاء. ليس السبب بأنه لا يوجد أطعمة كافية غنية بالحديد - بل يوجد الكثير منها. المشكلة هي أنه يوجد العديد من الصعوبات في امتصاص الحديد من الأطعمة. يمتص 10 في المئة وسطياً من الحديد الذي تتناوله. إن تأقلم الجسم لتخزين الحديد أمر عجيب. كلما أكلت أقل كلما زاد الامتصاص. هذا هو السبب في أن النباتيين ليس لديهم معدل أكبر للإصابة بفقر الدم من آكلي اللحوم. ولكن، هذا التأقلم يصل إلى حد معين فقط. إذا تناولت كمية قليلة جداً من الحديد فلن يستطيع جسمك أن يحصل على الكافي.

يوجد نمطان من الحديد: الهيم وغير الهيم. يمتص حديد الهيم (الموجود في اللحم) بمعدل 30 إلى 40 في المئة. قارن ذلك مع حديد غير الهيم (من النباتات) حيث يمتص 3 إلى 4 في المئة فقط من الحديد المتوفر. إن حوالي 40 في المئة من حديد اللحم هو حديد هيم، في حين أن كل الحديد في النباتات هو غير هيم. يمكن لأكل كمية قليلة من اللحم أن يحسّن بشدة امتصاص كامل الحديد في الوجبة. إن اسم المادة التي يعتقد أنها تسبب هذا الفعل هو «عامل اللحم». إذا كنت لا تستطيع أكل اللحم أو لن تأكله، فإن الحموضة من الأطعمة التي تحوي الفيتامين سي (حمض الأسكوربيك) يمكن أن تعزز امتصاص حديد غير الهيم.

يتسبب فقر الدم الوبيل عن غياب مادة كيميائية في المعدة تسمى «العامل الداخلي». تحتاج إلى العامل الداخلي لكي تمتص الفيتامين ب12. يصاب النباتيون الذين لا يشربون الحليب، ولا يأكلون اللحم في النهاية بفقر الدم الوبيل ما لم يأخذوا إضافات من الفيتامين ب12. إن من يستأصل جزء كبير من معدته أو أمعائه لا يستطيع عادة أن يمتص الفيتامين ب12، وقد يحتاج أيضاً إلى حقن إضافات.

يحصل فقر الدم بعوز الفوليك عندما لا تأكل كمية كافية من الأطعمة الغنية بالفولات. ربط نقص مخزون الفولات في الأسابيع الحرجة الأولى من

الحمل بزيادة خطر حصول عيوب الأنبوب العصبي. إن عيوب الأنبوب العصبي هي آفات خلقية لا تعلق فيها الجمجمة و/أو العمود الفقري بشكل جيد. يصعب اليوم أن تصاب بعوز شديد في الفولات حيث كل أطعمة الحبوب المقواة يضاف لها الفولات. إن بعض الأشخاص الذين يكون استهلاكهم للطعام ضئيل، غالباً هم مصابون بعوز الفولات.

لفقر الدم بعوز الحديد:

- اختر تنوعاً صحياً من الأطعمة، خاصة الغني منها بالحديد مثل اللحم الهبر والأطعمة المقواة بالحديد.
- أدخل الكثير من الأطعمة الغنية بالفيتامين سي، عندما تتناول الأطعمة التي تحوي الحديد. سيساعد الفيتامين سي، على امتصاص كمية أكبر من الحديد الموجود في الأطعمة أو الإضافات.
- استخدم أوعية الطهي الحديدية. تنتقل جزيئات دقيقة من الأوعية إلى الطعام ويمكن أن تعطي مصدراً هاماً لحديد الحمية.
- ابق جميع إضافات الحديد ضمن خزانة مغلقة، بعيداً عن متناول الأطفال. إن جرعة الحديد الزائدة بالخطأ هي السبب الأول لوفيات التسمم في صغار الأطفال.

لفقر الدم الوبيل:

- أجر اختبارات مخبرية دورية لعيار مستويات الفيتامين ب12، إذا كنت نباتياً متشدداً أو إذا استئصلت معدتك أو أمعاؤك بالجراحة. قد تدعو الحاجة إلى حقن من الفيتامين ب12، عندما تصبح المستويات منخفضة جداً.

لفقر الدم بعوز الفولات

- تبدأ المرأة بأخذ الفولات قبل الحمل بعدة أشهر إذا كانت تخطط للحمل، لتجنب حصول عيوب الأنبوب العصبي.

■ اختر الأطعمة الغنية بالفولات (الفواكه والخضار) واشمل كميات كبيرة من منتجات الحبوب المقواة.

التهاب المفاصل

إن التهاب المفاصل اسم شائع لأكثر من مئة نوع من الأمراض الرثوية التي تسبب الألم والتكس والالتهاب في المفاصل. ينتج الفصال العظمي، وهو أكثر الأشكال شيوعاً، عندما يتنكس الغضروف الذي يتوسد عظام المفصل. أما في النوع الأقل شيوعاً والأشد إقعاداً التهاب المفاصل الرثياني، فإن الجهاز المناعي يهاجم النسيج السليمة مما يسبب الالتهاب والألم وأحياناً أذى المفاصل المشوه. لا يعرف سبب التهاب المفاصل الرثياني.

للأسف لا يوجد شفاء لالتهاب المفاصل. لذلك ليس عجباً أن يكون هو الثاني في القائمة فقط بعد السرطان في الأعداد الزائفة من «الشفاء السحري». يصرف الأمريكيون حوالي بليون دولار في السنة على أدوية التهاب المفاصل غير المثبتة. مع أنه يوجد أدلة متزايدة على أن بعض الوصفات التغذوية قد تكون مفيدة، فلا يتوقع أن تعمل معالجة واحدة على جميع أنماط التهاب المفاصل.

مواضع تغذوية

يعاني أكثر من أربعين مليون أمريكي بشكل أو بآخر، من التهاب المفاصل. مع تزايد عمر المجتمع، يتوقع أن يرتفع العدد إلى 60 مليوناً بحلول السنة 2020م. إن ذلك يعني شخصاً من بين كل خمسة أشخاص. هل يمكن للطرق التغذوية أن تساعد أولئك الذين يعانون بشكل مزمن من الألم والانتفاخ وصلابة المفاصل التي ترافق الالتهاب. يوجد بعض الأدلة أنه يمكنها ذلك.

إن أهم أداة غذائية بمفردها في تدبير التهاب المفاصل، هي الحفاظ على وزن صحي. تخف أعراض التهاب المفاصل، عادة، عندما تطرح بعض الأرتال من الوزن. يرتبط التهاب المفاصل الرثياني بالحالة العامة التغذوية

الفقيرة. تبدل العملية الالتهابية لالتهاب المفاصل بطانة أمعائك وتنقص من امتصاص بعض الغذائية. كثيراً ما تزيد الأدوية طويلة الأمد المستعملة في علاج الألم المزمن والانتفاخ من الحاجة للغذيات أكثر من الاحتياجات العادية.

بما أن أعراض التهاب المفاصل تذهب وتأتي، فإن النفس تميل إلى اتهام الأطعمة في هجمات الألم. لا يوجد أي دليل على أن الطعام يحرض أعراض التهاب المفاصل. هناك وصفة حمية شائعة تمنع عائلة عنب الثعلب من الخضار (الباذنجان، البندورة، الفليفلة، البطاطا). لا يوجد أي دليل أن لهذه الأطعمة أي تأثير على التهاب المفاصل. مع ذلك، من السهل تجنب أطعمة معينة إذا كنت تظن أنها تسبب مشكلة. ولكن انتبه، إذا حذف أي نمط من الطعام أو مجموعة من الأطعمة من حميتك على المدى الطويل، فهناك خطر العوز التغذوي، الذي يمكنه بدوره أن ينشط من التهاب المفاصل.

أقترح إعطاء زيت السمك، من أسماك المياه الباردة أو الإضافات منها كمساعد في تدبير الألم. من المعروف أن الحموض الدسمة أوميغا - 3، لها فعل مضاد للالتهاب. ذكرت العديد من الدراسات تخفيفاً من شدة ألم المفاصل وقساوتها الصباحية ونقصاً في التعب مع استعمال زيوت السمك. عادت الأعراض عندما أوقفت الجرعات الكبيرة من إضافات زيت السمك (2،5 إلى 5 غرامات في اليوم). لا يوجد أبحاث كافية حالياً للتوصية باستعمال إضافات زيت السمك. حاول أن تأكل المزيد من السمك أولاً؛ فهو جزء من الحمية الصحية على كل حال. استشر طبيبك قبل أن تأخذ جرعات كبيرة من زيت السمك، لأنها يمكن أن تؤثر على تخثر الدم، وقد تتداخل مع الأدوية التي تأخذها.

تُظهر الأبحاث المبدئية أن الحمية النباتية يمكن أن تكون فعالة في إنقاص أعراض الداء الرثياني. تألفت حمية البحث في إحدى الدراسات من حمية بدون لحم الحيوانات، وكمية أكبر من السمك الغني بالأوميغا - 3، ودسم أقل، والمزيد من الخضار والفواكه. ليس من الواضح أي من

المحتويات أو مجموعة المحتويات كانت المسؤولة عن النتائج الإيجابية. إذا قررت أن تتبع حمية نباتية فمن المهم أن تتأكد من تناول كمية كافية من البروتين. يميل المصابون بالداء الرثياني إلى فقد كتلة العضلات، ولذلك يجب على الذين يختارون اتباع حمية نباتية أن ينتهوا إلى تناول بروتين كافي في الحمية.

ربما كان حمض الغاما لينولينيك من فئة الحمض الدسم أوميغا - 6، يثبط إنتاج البروستاغلاندين الذي يحرض على حصول الالتهاب. أظهرت دراستان نتائج مشجعة من استعمال واحد أو ثلاثة غرامات كل يوم. إن إيجاد مصدر جيد لحمض الغاما لينولينيك هو مشكلة أكبر. تحوي زيوت زهرة مساء الربيع بعضاً من حمض الغاما لينولينيك، ولكنه باهظ الثمن كثيراً. انظر في ملصق التعريف لتحديد كمية الزيت التي تؤمن من واحد إلى ثلاثة غرامات من حمض الغاما لينولينيك.

قد تعطي الآثار ضد المؤكسدات
للفيتامينات سي، ود، وي، والبيتا -
كاروتين الحماية من أنماط معينة من
التهاب المفاصل، بعدة طرق. قد تساعد
الفيتامينات سي، ود، في تخلخل العظام.

تظهر إحدى الدراسات المشجعة تباطؤاً في تطور الفصال العظمي في الركب
عندما أخذ الأشخاص 150 ملغ من الفيتامين سي (ما يكافئ كأسين بقياس 8
أونسات من عصير البرتقال) و400 وحدة دولية من الفيتامين د. ظهر أن
الفيتامين ي، يخفف الألم والالتهاب. ربطت المستويات المنخفضة من البيتا
- كاروتين بالتهاب المفاصل الرثياني.

إن الحصول على كمية كافية من هذه الغذائية، ما عدا الفيتامين ي،
سهل إذا اتبعت التوصيات في هرم توجيهات الطعام.

أوصى كتاب «شفاء التهاب المفاصل» «The Arthritis Cure» لجيسون

تيودوسكي الذي كان من الكتب الأكثر مبيعاً، باستعمال إضافات الحماية من الغلوكوز أمين والكوندرويتين لمعالجة التهاب المفاصل. قد تحرض هذه المركبات على نمو غضروف جديد. كل من المركبين آمن للاستعمال، وأظهر أنهما يؤمنان الراحة من الألم؛ ولكن الوقت ما زال باكراً لتسميته بالشفاء. استعملت التجارب السريرية، بشكل نموذجي، من 800 إلى 1000 ملغ/يوم، مقسومة على جرعتين. يجري العديد من التجارب الحكومية الآن على استعمال الغلوكوز أمين.



ب <http://www.arthritis.org> مؤسسة التهاب المفاصل لمصادر الغذائية.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لالتهاب المفاصل

- حافظ على وزن صحي. إذا كان لديك فصال عظمي في الركبتين، فإن فقد الوزن سينقص الشدة عن المفاصل. كل رطل إضافي من الوزن يعادل ثلاثة أرطال من الضغط على ركبتك.
- كُل حمية صحية. اشمل كمية كبيرة من الفواكه والخضار، والحبوب الكاملة، ومنتجات الحليب قليلة أو خالية الدسم، والبقول، والسّمك.
- اجر تمارين منتظمة؛ يساعد النشاط الفيزيائي على تقوية العضلات، ويبقي المفاصل طرية، ويدعم الحركة. حاول القيام بالنشاطات التي لا تضع عبء على المفاصل، مثل: السباحة والمشي. أفضل ما في الأمر، هو أن التمارين يمكن أن تحسن العمل، دون أن تزيد الأعراض. تؤدي قلة التمارين إلى ضعف الغضاريف وتهدمها.
- حاول الفلفل الأحمر من الفليفلة الحادة؛ فإنه يحرض على الجريان الدموي، وتحرير أي عقبات مترافقة مع المفاصل القاسية والملتهبة. وهي تعمل أيضاً كمثبط للألم عندما تطبق كمرهم على المفاصل المؤلمة. يعطي مخلب الشيطان، المستعمل كعشبة موضعية، الراحة بتبريد المفاصل الملتهبة.

- استشر الطبيب. يمكن للمعالجة الفورية أن تساعد على إبطاء أو منع الأذى الذي يمكن أن يتطور إذا لم تؤخذ الأدوية. تأكد من إخبار طبيبك عن الإضافات التي تأخذها لمنع احتمال التداخل الدوائي - الغذائي.
- لا تفرط في استعمال مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين؛ فهي يمكن أن تسبب اختلاطات شديدة مثل النزف الداخلي وأذية الكبد والكلية. انظر في نشرة الدواء لمعرفة الجرعة القصوى الموصى بها في اليوم الواحد.

اتصل  بـ <http://www.arthritis.ca/home.html> لاقتراحات إضافية للتعامل مع التهاب المفاصل من جمعية التهاب المفاصل.

الربو

إن أسباب الربو ليست مفهومة تماماً. ربما وجد في الحقيقة العديد من الظروف التي تسبب حصول تشنج العضلات المحيطة بالفروع الصغيرة للرئتين. ينقص هذا التحديد من خروج الهواء الحامل لثاني أكسيد الكربون. تتضمن الأعراض النموذجية السعال والأزيز وضيق الصدر وصعوبة التنفس. يحصل الربو القصبي عندما لا يستطيع الهواء المرور بحرية من وإلى أكياس الهواء الصغيرة في الرئتين. تسبب هذه التشنجات العضلية، إضافة إلى إنتاج المخاط، عن الهستامين الذي يصنعه الجهاز المناعي أثناء الارتكاس الأرجي. كثيراً ما يجري الربو في العائلات، مما يوحي بوجود صلة جينية. يميل الأطفال الذين ينمون متعرضين لدخان السجائر للتعرض لخطر أكبر للإصابة بالربو من أولئك الذين لا يدخن آباؤهم.

مواضيع تغذوية

قد يكون الشخص المصاب بأي نمط من الأرجية أكثر تعرضاً لخطر الإصابة بالربو. قد لا يستجيب بعض الأطفال المصابون بالربو، والأرجيون

لطعام واحد على الأقل، بشكل إيجابي لعلاج الربو ما لم تتجنب الأطعمة المحرّضة خاصة البيض، والقمح، وحليب البقر، والصويا، والسمك. يمكن للعديد من السلفيتات في المنتجات الغذائية أن تكون عاملاً في هجمات الربو. يمكن أن توجد هذه في المواد الحافظة لخضروات السلطة الجاهزة، وسوائل الغمس، وشرائح الفواكه والفواكه المقطعة، وسلطة الجزر واللفت، ومنتجات البطاطا المعالجة، والأطعمة المحضرة الأخرى.

درس الفيتامين ب6، لتحديد آثاره في تخفيف الأزيز. يميل المرضى بالربو إلى أن تكون مستويات الفيتامين ب6، منخفضة. لا تعمل الإضافات عادة لزيادة المستويات في الدم، ولكنها قد تنقص شدة وعدد تكرار وطول هجمة الربو. قد تلعب الغذائية ضد المؤكسدات وهي الفيتامين سي، والفيتامين ي، والبيتا - كاروتين، والسيلينيوم دوراً في إنقاص خطر الربو. من المثير ملاحظة أن مستويات الدم من الفيتامين سي، تنخفض مؤقتاً خلال هجمة الربو. لا توجد أبحاث تظهر لماذا يحصل هذا أو ما إذا كانت إضافات الفيتامين سي، تمنع أو تخفف شدة الهجمة.

خط ساخن مفيد للربو والأرجية 1-800-7-ASTHMA

دراسات مختارة

تقول دراسة على 16,862 من الأطفال بأعمار بين 9 و14 سنة، بأن الأطفال الزائدي الوزن أكثر عرضة لحصول الربو من أقرانهم النحيفين. إن كل من الربو والبدانة يتزايدان في الولايات المتحدة، ولكن ليس من الواضح كيف يمكن للبدانة أن تؤثر في زيادة خطر الربو (الاجتماع المشترك بين جمعية الرئة الأمريكية والجمعية الصدرية الأمريكية، أيار/ مايو، سنة 1999م). يقترح هذا البحث، ولكنه لا يؤكد، أن جزءاً كبيراً من الربو الوبائي قد يكون متعلقاً بالبدانة، تخمن الأبحاث بأن الربو المتعلق بالبدانة قد يكون له أسباب مختلفة عن الأشكال الأخرى من الربو.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للربو

- حافظ على وزن صحي، خاصة عند الأطفال.
- خُذْ إضافات من الفيتامينات المتعددة والمعادن بالإضافة إلى التركيز على الحمية الصحية الغنية بالفواكه والخضار ضد المؤكسدات.
- خُذْ بعين الاعتبار أخذ إضافة 100 ملغ/يوم من فيتامين ب6، لفترة قصيرة (ثلاثة إلى أربعة أسابيع) لتحديد ما إذا كان سينقص من شدة هجماتك.

ب <http://www.aaaai.org> الكلية الأمريكية للأرجية، والربو، والمناعيات.

اتصل

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

يشخص خمسة من كل مئة طالب مدرسة اليوم بأنهم مصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. إن ذلك يجعل هذا الاضطراب أكثر الاضطرابات من بين جميع مشاكل الأطفال السلوكية. يبدي الأطفال المصابون بالمرض السلوك العصبي، والركض والتسلق المفرطين، واندفاعية، وعدم انتباه، وعدم الترتيب، والنسيان، والالتهاؤ. أظهرت بعض الدراسات أن المدرسين يضعون نسبة من 20 على 40 في المئة للأطفال الذين يدرسونهم على أن لهم سلوكاً ينطبق عليه تعريف الاضطراب. يتصرف معظم الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بشكل طبيعي تماماً عندما يدخلون في النشاطات التي تثير اهتمامهم، ويتعلمون أكثر ما يمكن في الظروف التي فيها مستوى عال من التحريض. دعت هذه الملاحظات بعض الباحثين إلى اقتراح أن المشكلة ليست في الأطفال، وإنما هي مشكلة التضارب مع نظامنا التقليدي للتدريس في الصفوف والمقتضي للأمر: «ابنق في مقعدك».

يوجد الكثير من الجدل حول تشخيص وعلاج اضطراب نقص الانتباه

وفرط النشاط. في الحقيقة، لا يوجد أي اختبار مخبري يمكن أن يستخدم لتحديد هؤلاء الأطفال. استعمل الدواء المحرض ريتالين في البداية، في أوائل عقد الستينيات، للمساعدة في السيطرة على سلوك المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. يتوفر اليوم العديد من الأدوية وخيارات التدابير السلوكية .

مواضيع تغذوية

يعتبر تناذر اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط في الأطفال مشكلة طبية اجتماعية هامة، ولقد بحثت هذه المشكلة بعمق. إن عوز التغذية هو ضمن العوامل التي يمكن أن تبدل من عمل الدماغ. يمكن أن تلعب عوامل الحمية دوراً مهماً في التسبب بتناذر اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. إن العلماء على وشك استكشاف علاقة تغذوية.

بدأ الدكتور بين فاينغولد ثورة في تحديد الحمية عند الأطفال المصابين بمشاكل سلوكية. تحدد حمية فاينغولد بشدة الأطعمة الحاوية على الساليسيلات، والتي توجد في اللوز وبعض الفواكه والخضار والمنكهات الصناعية والألوان والحافظات. يجب عليك أن تكون متعبساً لكي تتبع حمية فاينغولد. يجب قراءة وتفحص كل ملصقات تعريف الطعام، مما يجعل تخطيط وتحضير الوجبات والوجبات الخفيفة المناسبة أمراً صعباً. يتطلب الأمر كثيراً من الوقت والانتباه من قبل الأهل لمساعدة الطفل على اتباع مثل هذا البرنامج .

مما يجلب الانتباه ملاحظة أنه لم يقدم أي أساس علمي لهذه التحديدات. مع ذلك، يبدو أن عدداً قليلاً جداً من الأطفال يتحسنون فعلاً على حمية فاينغولد. هناك تفسيران محتملان يبدو أنهما معقولين. أولاً، قد يكون لدى بعض الأطفال ارتكاسات أو تداخلات حيوية مع مواد كيميائية، أو محتويات معينة في الأطعمة يمكن أن تؤثر في سلوكهم. إن حذف العنصر المؤذي يمكن أن يؤدي إلى التحسن. لا يوجد أي أذى في تحديد ملونات الطعام وحافظاته، ولا المنكهات الصناعية، ولا الأطعمة القليلة التي تحتوي

على الساليسيلات. ليس أي من هذه المواد غذياً أساسياً، أو حاوياً على غذيات لا يمكن أن توجد بسهولة في الأطعمة الأخرى. إن جميع الدراسات العلمية الجيدة لتلك الحمية تقول بأن الحمية لا تفيد معظم الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. ربما كان طفلك واحد من القلائل الذين يظهرون التحسن، لذلك لا ضرر بالتجربة، طالما كنت حذراً وتعطي الطفل أطعمة مغذية متنوعة.

وحيث إننا لا نعلم لماذا تفيد هذه التعديلات في الحمية أطفالاً معينين، فإن الباحثين قد حاولوا التخمين. التفسير الثاني هو أن كل هذا الاهتمام المعطى للطفل المتبع لهذه الحمية هو الذي يسبب التبدلات السلوكية، وليس تبديل خيارات الطعام. يحتاج الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط إلى اهتمام أكبر من الأهل والمدرسين ومشرفي العناية الصحية والأطفال الآخرين. عندما يحصلون على الاهتمام، أو عندما يهتمون بشدة في أمر ما، يصبح سلوكهم مثل الأطفال الآخرين. إن الانهماك المستمر في قرارات الأطعمة قد ينتج عنه أن الأهل يمضون وقتاً أكبر مهتمين بشدة بأطفالهم.

تتضمن المجالات الجديدة المشجعة من الأبحاث إعطاء زيت السمك والمغنزيوم. يبدو أن العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، لديهم مستويات منخفضة من الحموض الدسمة أوميغا - 3، والمعدن المغنزيوم وأن السلوك قد يتحسن بزيادة مستوياتها. لا نعلم بعد ما إذا كان اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط يسبب المستويات المنخفضة، أو ما إذا كانت المستويات المنخفضة هي التي تسبب التناذر.

دراسات مختارة

- درست حالة خمسين طفلاً بأعمار من 7 إلى 12 سنة، تنطبق عليهم معايير تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وعوز معروف لديهم بالمغنزيوم. أخذ الأطفال على مدى ستة أشهر بشكل منتظم حوالي 200 ملغ/يوم من المغنزيوم. قيس فرط النشاط باستعمال مقياس نظامية

لتحديد المعدل. أظهر الأطفال نقصاً مهماً في فرط النشاط بالمقارنة مع سلوكهم قبل الدراسة (أبحاث المغنيزيوم، حزيران/يونيو، سنة 1997م).

■ قارنت تجربة سريرية سنة 1996م، السلوك والتعلم والمشاكل الصحية للصبية بين عمر 6 و12 سنة، الذين لديهم مستويات منخفضة من الحموض الدسمة أوميغا - 3، في الدم مع أولئك الذين لديهم مستويات أعلى. استخدم مقياس كونر لتحديد المعدل لتقييم المشاكل السلوكية، وطبع الغضب، ومشاكل النوم لمقارنة الصبية. وجدت مشاكل في السلوك والنوم والتعلم والصحة أكثر في الصبية الذين لديهم أخفض مستويات من أوميغا - 3 (الفيزيولوجيا والسلوك، نيسان/أيار، أبريل/مايو، سنة 1997م).

■ وجدت دراسة في جامعة برودو أن ثلاثة وخمسين صبياً مصاباً باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط كان لديهم تراكيز أقل بكثير من الحموض الدسمة في دمائهم. ظهر عند مجموعة فرعية من هؤلاء الصبية يبلغ عددها واحد وعشرون صبياً، أعراض عوز الحموض الدسمة الأساسية (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، تشرين الأول/أكتوبر، سنة 1995م)، ليس من الواضح سبب انخفاض تراكيز الحموض الدسمة في بعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

- تناول حمية صحية. اشمل تنوعاً من خمسة: فواكه وخضار على الأقل، حبوب كاملة، منتجات حليب قليلة أو خالية الدسم، بقول، كثير من السمك.
- أعط طفلك إضافات الفيتامينات المتعددة والمعادن التي تحوي 100 في المئة من حصص الحمية الموصى بها للغذيات الحرجة. تشمل الغذيات التي قد تقوي عمل الدماغ المغنيزيوم والسيلينيوم والزنك والفيتامين ب6.
- راقب الطول والوزن كل ثلاثة أشهر على الأقل. يمكن أن يحصل عند الأطفال الذين يأخذون الريتالين، أو المنشطات الأخرى تأخراً في النمو إذا كانوا يأخذون الدواء باستمرار. يشجع بعض الأطباء على أخذ «عطلة دوائية» أثناء الصيف لكي تتأهب

الفرصة لتعويض النمو. يعتقد الخبراء أن تأخر النمو هذا ليس بدائم. بدلاً من الوصول إلى الطول الأقصى بعمر 18 إلى 19

سنة، يتطلب

الأمر عدة **اتصل** بـ <http://www.adhdnews.com> للاتصال

سنتين أخرى الإخباري عن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

لهؤلاء الأطفال

للوصول إلى طولهم الكامل.

السرطان

انتقل السرطان من المركز الثاني إلى المركز الأول كأكثر سبب للوفيات في الولايات المتحدة، حالاً محل أمراض القلب. تقدر مؤسسة السرطان القومية أن حوالي 7،4 ملايين أمريكي أحياء اليوم عندهم تاريخ سرطاني. ما زال العلماء يجهلون ما الذي يسبب السرطان في الحقيقة، ويجهلون أكثر كيف يجعلونه يختفي للأبد. عندما يحصل السرطان بالفعل، فإنه ينتج عن خلية ناضجة تتكاثر دونما سيطرة. عندما يتقدم النمو، فإن السرطان يستولي على الأعضاء الحيوية ويؤدي بها إلى الفشل.

مواضيع تغذوية

تقدّر الأبحاث الطبية، أن عوامل الحمية والتغذية، يمكن أن تؤثر بـ 70 في المئة من جميع السرطانات الممكن الوقاية منها، و35 في المئة من الوفاة بسبب السرطان في الولايات المتحدة. نشر صندوق أبحاث السرطان العالمي، والمؤسسة الأمريكية لأبحاث السرطان، تقريراً مستفيضاً عن كيفية إنقاص معدلات السرطان بتغيير ما نأكله وكم نجري من التمارين. إن سرطانات الرئة والثدي، والموتة، والقولون هي السرطانات الأربعة الأكثر شيوعاً عند الأمريكيين. يزيد التدخين من معدل سرطان المعثكلة. تتزايد معدلات اللمفومات والميلانوم، ولكن لا يوجد أدلة على أن للحمية أية علاقة. إن سرطان الكلية في تزايد أيضاً، لأنه يترافق مع البدانة.

يوجد الكثير الذي يمكن أن تقوم به لخفض نسبة الخطر. أطلقت مؤسسة السرطان القومية تصريحاً يعود إلى السبعينيات حول دور الحمية في منع السرطان، ولكن لم تجر له الدعاية الجيدة. يصبح الناس أحياناً جبريين لأنهم يفكرون «عندي الجينات، سوف أصاب بالمرض». بدأ الناس يدركون أنه من الممكن الوقاية من السرطان حتى لو وجدت قصة عائلية، تماماً مثل أمراض القلب. لكن السرطان أكثر تعقيداً بكثير. على عكس أمراض القلب فإن أمراض السرطان هي مجموعة من مئة أو أكثر من الأمراض المتميزة التي تهاجم أعضاء مختلفة ولها عوامل خطورة مختلفة. هناك أمر واحد شديد الوضوح: تترافق الحمية العالية بالفواكه والخضار بخطر أقل لحصول السرطان في كل مكان من الجسم تقريباً. لم تكن هذه العلاقة واضحة قبل التسعينيات.

يترافق الكحول مع طيف واسع من السرطانات. لم يتم التعامل مع الكحول كثيراً كموضوع صحي عام متعلق بالسرطان. لا ترتبط جميع السرطانات مع الكحول ولكن من المهم عدم المشروب في الوقاية من سرطانات الثدي والقولون والمستقيم. يزيد الكحول، حتى بمقادير قليلة، خطر الإصابة بسرطان الثدي.

لا يوجد شك بأن زيادة الوزن، بعد سن الإياس، تزيد من خطر السرطان. نحن نعلم أن هناك تأثيراً للهرمونات والإنجاب، لأن النساء اللواتي يطمثن باكراً أو يدخلن سن الإياس متأخرات لديهن خطر عام أكبر للإصابة بالسرطان. إن النساء اللواتي يلدن في عمر أصغر لديهن نسبة أقل لخطر الإصابة بالسرطان من النساء اللواتي لم يلدن أو يبدأن بالإنجاب بعد عمر 30 سنة.

إن الألياف هي مكون آخر من الخضار والفواكه والحبوب تساعد في

خط ساخن مفيد لجمعية السرطان الأمريكية 1-800-ACS-2345؛ وللمؤسسة الأمريكية لأبحاث السرطان 1-800-843-8114؛ والمؤسسة القومية للسرطان 1-800-4-CANCER.

الحماية من السرطان. إن الألياف لا تعمل فقط على جعل البراز كبير الكمية. تتخمر الألياف بسبب الجراثيم في الأمعاء الغليظة. يبدو أن القولون يحتاج إلى بعض منتجات الألياف المتخمرة للعمل بشكل صحيح.

دراسات مختارة

يبين العلماء في مركز أريزونا للسرطان أن الحمية العالية بالكالسيوم (1,500 ملغ/يوم) يمكن أن تخفف خطر الإصابة بسرطان القولون بـ 35 في المئة (مجلة المؤسسة القومية للسرطان، كانون الثاني/يناير، سنة 1996م). تقترح الأبحاث أن الكالسيوم يمتص الحموض التي تنشط نمو الأورام الخبيثة.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لتجنب السرطان

- اختر خطة أكل قليلة الدسم والتي تتضمن على الأقل خمس أو تسع حصص من الفواكه والخضار، وثلاث أو أربع حصص من الحبوب الكاملة. لا يوجد طعام أو غذي واحد يسبب أو يمنع السرطان. تربط الحمية عالية الدسم بسرطانات الثدي والقولون والموتة.
- اهدف من 25 إلى 30 غراماً من الألياف من مصادر مثل الأطعمة كاملة الحبوب، والفواكه، والخضار، والأفوال المجففة. تترافق الآثار الحامية للألياف مع تناول الأطعمة الغنية بالألياف، وليس بأخذ إضافات الألياف. إن الحمية العالية بالألياف والقليلة بالدسم، قد تحميك من سرطان القولون والمستقيم.
- أدخل بعض الثوم والبصل في وجباتك. حددت سلفيدات الأميل الموجودة بها كحامي من السرطان.
- تناول نباتات أكثر من عائلة الملفوف (قنبيط بروكلي، القرنبيط، الكرنب المسوق، الكرنب) فهي تحوي المادة الكيميائية النباتية سالفورافين. ارتبطت هذه الخضار الصليبية مع نسبة منخفضة من سرطان القولون وسرطان المريء، وسرطان الفم والبلعوم، وسرطان الثدي، وسرطان الدرق.



بـ <http://www.americancancersociety.org> جمعية السرطان الأمريكية لمعلومات

عامة عن التغذية والسرطان.

- اشرب كوباً أو كوبين من الشاي المختمر يومياً. إن الكاتيشينات وعديدات الفينول الموجودة في الشاي ضد مؤكسدات فعّالة.
- ابحث عن الأطعمة الغنية بالسيلينيوم. يوجد السيلينيوم في طعام البحر، واللحوم، والثوم، والحبوب الكاملة.
- خُذ بعين الاعتبار تناول أنماطاً متنوعة تشمل الحبوب الكاملة، والسّمك، وأنواع البندق، والبذور، والتوفو، والخضار؛ حيث إنها تتلاءم مع توصيات الحمية لمنع السرطان. ولكن، يجب تجنب حميات الحيوانات الكبيرة، من أي نوع، إذا كان لديك سرطان سابقاً، لأن هذه الحميات، لا تؤمن الحريرات والبروتينات الكافية لتحمي من آثار الهزال (الدنف) المترافقة مع المرض.
- اقطع من اللحم والدواجن والسّمك من الزيادات الدسمة قبل الطبخ. إن هذا لن ينقص فقط مما تأخذه من الدسم، بل إنه سينقص أيضاً من تعرضك للذيفانات المؤذية المخترزة في النسيج الشحمي.
- تجنّب الأطعمة المشوية في حرارة عالية جداً أو إلى درجة القرمشة خاصة الأطعمة الدسمة. ينتج عن الدخان المسبب بالحرق المركبات العطرية الحلقية الفحمية الهدروجينية التي قد تكون مسرطنة. يمكنك أن تخفف من الآثار السلبية للشوي بقطع أكبر كمية ممكنة من الدسم من اللحوم، ونزع جلد الدجاج، وإزالة التجمد من اللحوم قبل الشوي.
- خفّف استهلاكك من الأطعمة المدخنة، لأنها تميل إلى امتصاص المسرطنات التي تشابه كيميائياً قطران السجائر الموجود في دخان التبغ.

- لا تأكل الأطعمة المعالجة بالملح، والمخللة، والمعالجة بالنترات (اللحوم المعالجة وشرائح اللحم المدهنة)؛ فإنها قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.
- حدد ما تأخذه من المشروبات المصنّعة ليس بأكثر من مرة في اليوم للنساء ومرتين في اليوم للرجال. إن الزيادة الكبيرة منها تزيد من فرص إصابتك بسرطان الكبد.
- حافظ على وزن صحيح وأدخل النشاط الفيزيائي المنتظم والرياضة، خاصة المشي، ربطت البدانة مع سرطانات الثدي والقولون والمرارة والرحم.

اتصل

ب <http://www.aicr.org> للحصول على تقرير: «الطعام والتغذية والوقاية من السرطان: نظرة شاملة».

الساد

إن الساد هو أكثر أسباب العمى شيوعاً في العالم اليوم. إذا عشت إلى عمر طويل، فإن احتمالات إصابتك بالساد عالية؛ وفي الحقيقة، يعاني ثلثا الأشخاص بعمر 60 سنة، من الساد. يتشكل الساد عندما تصبح العدسة الطبيعية للعين، التي تركز الضوء وتجعل الصور واضحة، غيمية وقاسية مما يؤدي إلى فقد النظر. إن الساد غير مؤلم ويتشكل ببطء على مدى أشهر أو سنين. قد يصف لك طبيبك عدسات أقوى أو الأدوية أو الجراحة حسب أعراضك واختلاطاتك وعمرك. ولكن أليس من الأفضل تجنب الساد منذ البداية؟ قد لا يكون الساد نتيجة حتمية للهرم.

خط ساخن مفيد لمركز المنارة القومي للرؤية والعمر 800.3345497.

مواضيع تغذوية

بدأت الدراسات حول العلاقة بين الساد والتغذية في نهاية عقد الثمانينيات. تبين الدراسات العديدة أن الكميات الزائدة من ضد المؤكسدات في الحمية، أو الإضافات، يمكن أن تنقص خطر حصول الساد بحوالي 50 في المئة. إن معظم الأكسدة التي تحصل في عينيك هي نتيجة التعرض للأشعة فوق البنفسجية من ضوء الشمس. ما زلنا في مراحل البداية في تعلم أي من مكونات الأطعمة المحددة تؤمن أفضل سلاح لمحاربة الأكسدة في العين. هناك أمر واحد أكيد: إن الأشخاص الذين يأكلون أكبر كمية من الفواكه والخضار لديهم أقل معدل للإصابة بالساد.

قد يحمي الفيتامين سي، والفيتامين ي، من الساد أو على الأقل قد يؤخر بدايته. هناك شيء في الأطعمة الغنية بالكاروتين له دور هام، ولكنه ليس البيتا - كاروتين.

دراسات مختارة

■ اقترحت العديد من الدراسات الوبائية علاقة بين نسبة حصول الساد وحالة ضد المؤكسدات. وجدت دراسة سكانية من سبتية في فرنسا على 2,584 شخصاً، أن الأشخاص الذين لديهم أعلى مستوى من الفيتامين ي، في الدم كان لديهم مستوى أخفض من الساد بالمقارنة مع أولئك الذين مستوى الفيتامين ي، لديهم منخفض (سجلات في أمراض العيون، تشرين الأول/أكتوبر، سنة 1999م).

■ أظهرت نتائج الدراسات الطولية المجراة على مجموعة المصابين بالساد والتي شملت 764 مساهماً، أن خطر حصول الساد تناقص بحوالي 50 في المئة عند الأشخاص الذين استعملوا الفيتامين ي، بشكل منتظم وعند أولئك الذين كان لديهم تراكيز عالية من الفيتامين ي، في البلازما (الأمراض العينية، أيار/مايو، سنة 1998م). يوصى بأخذ إضافات الفيتامين ي، من قبل جميع الناس عندما يتقدمون في السن، ها هي دراسة أخرى تظهر فوائد الحماية.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لتجنب الساد

- تناول الكثير من الفواكه والخضار. اجعل هدفك حد أدنى من خمس إلى تسع حصص كل يوم.
- أضف العنبيبة إلى الرقائق، والفطائر المحلاة، واللبن وأي شيء آخر. إنها بالخاصة غنية بالفلافونويدات التي يمكن أن تقي من أذية العين.
- خُذْ إضافات فيتامينات متعددة ومعادن تعطي 100 إلى 150 في المئة من حصص الحماية الموصى بها للغذيات ضد المؤكسدات وهي الفيتامين سي، والفيتامين ي، والبيتا - كاروتين.
- حافظ على مستوى السكر في دمك تحت سيطرة محكمة إذا كنت تعاني من الداء السكري. إن تأرجح مستويات السكر في الدم يمكن أن يؤدي عدسة العين.
- البس قبعة ذات حواف

عريضة ونظارات شمسية
تحمي من الأشعة فوق
البنفسجية بنوعيه آ وب.
الشبكة.

مع أن هذه النصيحة ليست
تغذوية، فإن حماية العين ضرورية خاصة بين الساعة 10 صباحاً
و4 بعد الظهر. لا تنسَ أن تطبق هذه النصيحة نفسها على
أطفالك؛ إن أذى الأشعة فوق البنفسجية آ وب تراكمي.

ب <http://www.ascrs.org> الجمعية الأمريكية لجراحة الساد والانكسار.



الداء السكري

إن الداء السكري هو مرض مزمن يحصل فيه أن الجسم إما لا يستطيع
أن ينتج كمية كافية من الإنسولين أو أنه لا يستطيع أن يستعمل الإنسولين

الذي ينتجه بشكل صحيح. يعاني ستة عشر مليون أمريكي من الداء السكري، الذي هو سبب أساس للعمى، وبتر القدم والرجل، وأمراض الكلية المتقدمة، وهو مساهم كبير في الهجمات القلبية والسكتة الدماغية. يمكن للداء السكري غير المنتظم أن يخل بالحمل عند السيدات الحوامل، وإن العيوب الخلقية أكثر شيوعاً في الأطفال الذين يولدون لنساء يعانين من الداء السكري. توفي خلال العشرين سنة الماضية عدد أكبر من الناس بسبب الداء السكري من عدد الذين قتلوا في جميع الحروب في كل أنحاء العالم في القرن الماضي.

مقابل كل اثنين سُخِّصَ عندهم الداء السكري، هناك شخص ثالث مصاب بالمرض، ولكنه لا يعرف ذلك. بما أن الأعراض قد تكون خفيفة، أو غير موجودة، فإن العديد من الأشخاص لا يعلمون أن عندهم المرض، إلى أن يحصل عندهم أحد اختلالاته الخطيرة - العمى، أذية الأعصاب، أمراض الكلية، أمراض القلب، العنانة. هناك ثلاثة أنواع أساسية للداء السكري.

النمط 1، من الداء السكري يعتقد أنه مرض مناعي ذاتي يهاجم فيه الجهاز المناعي خلايا بيتا المنتجة للإنسولين في المعثكلة ويدمرها. تكون النتيجة بأن المعثكلة لا تصنع إلا القليل من الإنسولين أو لا تصنع شيئاً منه على الإطلاق. لا يعلم العلماء تماماً ما الذي يسبب النمط 1 ولكنهم يعتقدون أن كلاً من العوامل الجينية والفيروسات لها علاقة بالأمر.

النمط 2، هو الشكل الأكثر شيوعاً من الداء السكري، والذي يشكل من 90 إلى 95 في المئة من جميع الحالات. يحصل عادة عند الكهول فوق عمر الـ 40، ولكنه أصبح أكثر شيوعاً في المراهقين زائدي الوزن. في النوع 2، تنتج المعثكلة عادة الإنسولين، ولكن الجسم لا يستطيع استعماله بشكل فعال.

الحملي يظهر فقط في أثناء الحمل. يختفي هذا النوع عادة عندما ينتهي الحمل، ولكن النساء اللواتي يعانين من الداء السكري الحملي لديهن خطر أكبر للإصابة بالداء السكري من النمط 2. إن النساء الأقدم في السن والنساء

البدينات لديهن أكبر نسبة لخطورة الإصابة بالداء السكري الحملي. يميل الأطفال الذين يولدون لأمهات مصابات بالداء السكري الحملي لأن يكون لديهم نسبة أكبر لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة في مرحلة متقدمة من أعمارهم.

يحتاج جميع المصابين بالداء السكري أن ينظموا بشكل حذر مستويات سكر الدم لديهم لتجنب الاختلاطات. ما لم يكن المستوى عالياً جداً، أو منخفضاً جداً، فإنك لا تستطيع أن تخمن مستوى السكر في دمك، لا يمكن معرفة المستوى إلاً بوخز الإصبع، أو سحب الدم لعيار السكر. يجب على المصابين بالداء السكري، بشكل مثالي، أن يفحصوا مستوى سكر الدم بأنفسهم عدة مرات في اليوم. قد لا يكون بعيداً الوقت الذي ستوفر فيه طرق أسهل وأقل ألماً لفحص المستوى. هناك العديد من الأجهزة قيد الدراسة الآن في إدارة الطعام والدواء، بما فيها جهاز استنشاق إلكتروني يعطي الإنسولين عميقاً في الرئتين حيث تمتص إلى التيار الدموي؛ ومقاييس الغلوكوز على شكل رقعة جلدية للاستعمال مرة واحدة؛ وماسح ضوئي بالأشعة تحت الحمراء يستطيع أن يفسر طول موجة دمك ويحسب مستويات غلوكوز الدم لديك.

خط ساخن مفيد للجمعية الأمريكية
لداء السكري 3472 - 232 - 800 - 1

مواضيع تغذوية

يبدو أن تناول حمية مخطط لها بشكل جيد وذات استمرارية هو جزء من تدبير الداء السكري في المستقبل المنظور. لقد تقدمت حمية الداء السكري مدى بعيداً، وهي الآن أكثر طيباً وشخصية أكثر. هاك أكثر الخطط شيوعاً للحفاظ على مستويات سكر الدم تحت السيطرة.

خطة: «لا يوجد سكر مضاف»، والتي سميت أيضاً حمية: «لا حلويات مركزة». هذه الخطة بسيطة جداً - لا سكر، ولا مرببات، ولا هلام، ولا سوائل سكرية، ولا عسل، ولا صودا، ولا قطع حلوى، ولا

كعكة، ولا معجنات، ولا بسكويت، ولا مشروبات فواكه حلوة، ولا أي طعام مملوء بالسكر. أفضل ما تفيد هذه الخطة الأشخاص الذين يعانون من داء السكري على الحدود، أو أولئك الذين، بكل بساطة، لا يستطيعون أن يتبعوا الأنظمة الأكثر تعقيداً. لا تعطي هذه الخطة أفضل تنظيم لسكر الدم.

حمية التبادل ربما كانت أكثر خطة مألوفة لوجبات الداء السكري. تصنف الأطعمة ضمن مجموعات لها نفس المستوى تقريباً من البروتين والسكريات والدهن. تخطط مع خبير التغذية الكمية التي يمكنك أن تأكلها من كل من المجموعات خلال الوجبات والوجبات الخفيفة. يجب تناول جميع الأطعمة بكميات مخصصة في أوقات معينة. هذا نظام صارم يتم التحكم فيه بالطعام.

خطة متوسط الغلوكوز الكلي تعتمد على تعديل كمية الإنسولين التي تأخذها حسب كمية الغلوكوز الكلية المأكولة في الأطعمة. تحسب «نقاط» من كل وجبة حسب محتواها من الدهن والبروتين والسكريات. إن هذه الطريقة خيار جيد لكل شخص ذي همة يحتاج إلى تحكم صارم بالغلوكوز ويأخذ الإنسولين. تتطلب الحمية أن تقيس وتزن الأطعمة. يسمح هذا النظام بالمرونة، بحيث إنك إذا أكلت أكثر أو أقل من المعتاد، فإنك تستطيع أن تعدل الإنسولين الذي تأخذه لتعويض التغيير.

طريقة عد السكريات تركز على عدد غرامات السكريات في الوجبات والوجبات الخفيفة، لأن للسكريات أكبر الأثر على سكر الدم. إن طريقة عد

السكريات أكثر دقة، ومع ذلك أسهل للتطبيق، من حمية التبادل. ما زلت تحتاج إلى الرجوع إلى قائمة الأطعمة ومحتوياتها السكرية أو حفظها، ويجب أن تعدل الأطعمة بحيث تلائم حدود

السكريات كل مرة تأكل بها. إن هذه أفضل طريقة للأشخاص الذين هم حساسون جداً للسكريات ويحتاجون إلى سيطرة محكمة على الغلوكوز

اتصل

بـ <http://www.aace.com>

الجمعية الأمريكية لأطباء أمراض الغدد
الصم السريرية.

(يسمون أحياناً بالسكريين الهشين) أو للنساء المصابات بالداء السكري الحملية.

يخفّض التمرين من سكر الدم ويمكن أن يسمح بقليل من الحرية الإضافية في الحمية. إن أفضل وقت للتمرين هو عندما يكون سكر دمك في حده الأعلى، وهذا يكون عادة بعد ساعة من الوجبة. يمكن للمصابين بالداء السكري النشيطين أن يتناولوا حلويات أكثر تركيزاً إذا كانوا سيدخلون في نشاطات عنيفة.

جعلت السكريات الصناعية الحياة أطيب كثيراً للمصابين بالداء السكري. **اتصل** <http://www.diabetes.org> بـ الجمعية الأمريكية للداء السكري.

يوجد بشكل أساس نوعان من المحليات، تلك التي فيها حريرات وتلك التي ليس فيها حريرات. يمكن أن تسبب المحليات الحاوية للحريرات - الفركتوز، السوربيتول، المانيتول - على تشنجات شديدة وإسهال إذا أكلت منها بكثرة. إن هذه هي طريقة جسمك ليخبرك بأن تتوقف. لا تحوي المحليات غير الغذائية مثل الأسبارتام والسكرين والأسيسلفام ك، حريرات أو سكريات. كما في جميع الأطعمة، فإن الاعتدال هو المفتاح.

تميل المشروبات المصنّعة إلى إنقاص مستويات سكر الدم. إذا كنت تشرب منها فعليك أن تعدل بحذر حميتك وأدويتك. يجب أن يتم ذلك دائماً تحت إشراف طبيبك وأخصائي التغذية.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للداء السكري

■ حافظ على وزن صحي؛ إن لذلك أهمية شديدة لمنع أو إبطاء تطور الداء السكري. يشجع وزن الجسم الزائد على المقاومة للإنسولين، مما يسبب ارتفاعاً زمنياً في سكر الدم.

اتصل <http://www.eatright.org> بـ الجمعية الأمريكية لأخصائيي التغذية.

- يمكن لطرح كمية قليلة، كخمسة إلى عشرة أرطال، من الوزن أن تخفض غلوكوز الدم وتمنع أحياناً الحاجة إلى الأدوية.
- أوجد خطة أكل تناسب نمط حياتك. اعمل مع خبير تغذية لكي ترسم شخصياً كيف ستأكل لتجعل تحكّمك بالغلوكوز وتمتلك بالطعام أعظم ما يمكن.
- اختر الأطعمة الغنية بالألياف، 25 إلى 30 غراماً في اليوم. تبطئ الألياف الهضم، مما يجعل مستويات سكر الدم ترتفع بشكل أبطأ عندما تأكل السكريات.
- قُم بتمارين معتدلة منتظمة. يساعد ذلك على تخفيف أثر الداء السكري عند الأشخاص الذين يعانون منه أساساً. تزداد الحساسية للإنسولين حوالي 2 في المئة لكل 200 حريرة تحرق في النشاط الفيزيائي، سواء كان عنيفاً أم لا. كلما زادت حساسية الإنسولين في جسمك، كلما زادت فاعلية الإنسولين في إزالة السكر من الدم.
- حافظ على مستوى قريب من الطبيعي لسكر الدم والذي هو بين 70 ملغ/دسل إلى 150 ملغ/دسل، وافحص مستويات السكر في دمك عدة مرات خلال اليوم. أظهرت تجربة السيطرة على الداء السكري والاختلاطات، وهي دراسة عبر البلاد على مدى عشر سنوات، أنه ببقاء سكر الدم أقرب ما يمكن إلى الطبيعي، فإن الأشخاص المصابين بالداء السكري من النمط 1 أصبح بإمكانهم إنقاص خطر إصابتهم باختلاطات خطيرة على المدى البعيد بمقدار 50 في المئة أو أكثر.
- لا تعتمد على الإضافات البديلة أو الأعشاب المساعدة. لا يمكن لأي منها أن تشفي أو تعالج الداء السكري. يمكن لإيقاف الإنسولين أو الأدوية الأخرى أو خطة الحمية لمجرد وعود مزيفة أن يهدد حياتك بالخطر. تتوقع الجمعية الأمريكية للداء السكري شفاء لبعض أنواع الداء السكري في العقد القادم. لا يوجد أي شفاء اليوم.

- خُذ إضافات الفيتامينات المتعددة والمعادن. يمكن للفيتامينات ضد المؤكسدات أن تساعد في تلطيف الآثار المؤذية لغلوكوز الدم على الخلايا وخفض نسبة الاختلاطات.
- تحرى عما تأخذه من الكروم. هناك دليل على أن بعض المصابين بالداء السكري من النمط 2 قد يكونون مصابين بعوز في الكروم. يساعد الكروم الإنسولين على الدخول إلى الخلايا، ولذلك فإن نقص الكروم قد يعني مستويات أعلى من سكر الدم. يحصل معظم الأمريكيين على حوالى 50 ميكروغراماً من الكروم في اليوم من الطعام، بما فيه: البقول، والخضار ذات الأوراق الخضراء العريضة، وحبوب القمح الكاملة، وأنواع البندق. إن المقدار المأخوذ الذي به والامن للكروم هو من 50 إلى 200 ميكروغرام في اليوم.

اتصل
بـ <http://www.cdc.gov/diabetes> لبرنامج التعليم القومي عن الداء السكري.

اتصل
بـ <http://www.onhealth.com/ch/condctr/diabetes> المركز العالمي للداء السكري.

الصَّرَع

تسبب الثُوب الصَّرعية عن اضطرابات كهربائية في الخلايا العصبية في الدماغ. تختلف هذه الثُوب في شدتها. إن نوب الصَّرع الصغير خفيفة - يحدق الشخص في الفضاء وقد يرتج قليلاً. إن نوب الصَّرع الكبير أشد بكثير - يسقط الشخص على الأرض، ويفقد الوعي، وتحصل لديه اختلاجات. تبدأ معظم النوب في الطفولة؛ فقط واحد من أربعة مصابين جدد بالصرع كهول. يؤثر الصرع، الذي ينشأ عن اشتداد غير طبيعي لنظم الدماغ الكهربائي، في حوالى 2,5 مليون شخص. يمكن أن يتسبب الصرع عن: الإنتان، التهاب

السحايا، الرخد، العوز الغذائي، نقص السكر، رض الرأس، الحمى، الأرجية. لا يعرف في كثير من الأوقات السبب المعين لكل شخص.

مواضيع تغذوية

إن استعمال الأدوية المضادة للاختلاج الطويل الأمد هو أكثر المعالجات شيوعاً للصرع. كما في جميع الأدوية فإن امتصاص الفيتامينات والمعادن يمكن أن يتأثر. إن الفيتامينات د، ي، ب₁₂، وحمض الفوليك هي الغذائية التي يغلب أن تتأثر بالاستعمال الطويل الأمد للأدوية المانعة للنوب الصرعية. إن الحمية الكيتونية (كمية كبيرة من الدسم / كمية قليلة من السكريات) مفيدة أحياناً في السيطرة على الاختلاجات في الأطفال. إن تدبير الحمية الكيتونية صعب ويجب وزن أو قياس كل الأطعمة المأكولة بدقة. إن اتباع هذه الحمية يسبب حالة استقلابية تسمى خلال الدم. يحرق جسمك الدسم الموجود في الطعام عندما لا يوجد كمية كافية من السكريات لتلبية حاجات الطاقة المباشرة. إن الكيتونات هي ما يتبقى في تيارك الدموي بعد استقلاب الدسم. لا يعلم لماذا يمكن لإنتاج الكيتون أن يمنع النوب في بعض الأطفال، لأن الخلل خطر صحي في أي حالة أخرى تقريباً. لن يحصل الأطفال في طور النمو على كمية كافية من العديد من الغذائية في هذا النوع من الحمية، ولذلك فإن الإضافات ضرورية. تقول سيندي مور، من عيادة كليفلاند: «يصبح ثلث مرضانا من الأطفال المصابين بالصرع أحراراً من النوب، والثلث ينقص لديهم عدد النوب، والثلث لا يرون أي تبدل أو تحسن بالحمية الكيتونية».

طورت الحمية الكيتونية أساساً في جامعة جون هوبكنز، وفي عيادات مايو في العشرينيات لمنع النوب. عندما طورت الأدوية المضادة للصرع فقدت الحمية الكيتونية شعبيتها فيما بعد. يجب ألا تكون الحمية الكيتونية خط المعالجة الأول للأطفال المصابين بالصرع. إنها ليست بنظام يمكنك أن تتبعه لوحدك؛ فهو يتطلب إشرافاً طبياً وتغذيةً دقيقاً.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للصرع

- اختر خطة أكل قليلة الدسم غنية بالغذيات والتي تتضمن العديد من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة (إذا لم تكن تتبع حمية كيتونية خاصة).
- خذ إضافات من الفيتامينات المتعددة والمعادن بنسبة 100 إلى 150 في المئة من حصص الحمية الموصى بها لأولئك الذين لا يتبعون حمية كيتونية و150 إلى 300 في المئة للأطفال الذين يتبعون خطة تناول طعام خاصة.
- لا تحاول أن تجرب حمية كيتونية بنفسك. يمكن أن تكون الحمية خطيرة إذا لم يخطط لها بدقة ولم تتابع عن قرب.
- تجنب المشروبات المصنّعة والكافئين لأنه يمكنهما أن يبدلا من فعل الأدوية المضادة للاختلاج.

اتصل  <http://www.efa.org> ب المؤسسة الأمريكية للصرع.

تناذر الألم العضلي الليفي

منذ عشرين عاماً لم يكن تقريباً يسمع بالألم العضلي الليفي. أما اليوم، فهو ثاني أكثر الاضطرابات العضلية الهيكلية تشخيصاً، وهو مكان ساخن للبحث والجدل. إن الألم هو أبرز أعراض الألم العضلي الليفي - ألم حارق مزعج يؤثر في النسج الرخوة من جسمك. إن العضلات والأوتار التي تربطها بالعظم هي الهدف الأساس لهذا المرض. ربما كانت أفضل طريقة للتمييز بين التهاب المفاصل والألم العضلي الليفي هي أن التهاب المفاصل يسبب تشوه المفاصل في حين لا يفعل الألم العضلي الليفي ذلك. على الرغم من أن العديد من المصابين بتناذر الألم العضلي الليفي يشعرون بالألم عندما يرتاحون، فإنه يلاحظ أكثر ما يلاحظ عندما يستعملون عضلاتهم بالفعاليات المتكررة. إن وجود «نقاط المضض» وتوزعها المميز يفرق الألم العضلي

الليفي عن الحالات الأخرى. إضافة إلى الألم المنتشر، فإن الأعراض تتضمن نقص الهمة، واضطراب النوم، ودرجات مختلفة من القلق والاكتئاب المرتبطة بتغير الحالة الفيزيائية.

خط ساخن مفيد لشبكة الألم العضلي الليفي 2929 - 853 - 800 - 1؛ والاتحاد الأمريكي للألم العضلي الليفي 4222 - 457 - 614 - 1.

مواضيع تغذوية

بما أن الألم العضلي الليفي كثيراً ما يحصل عند الأشخاص المصابين بالأمراض المناعية الذاتية مثل الذئب والداء الرثياني، فإن بعض الباحثين يعتقدون أن له، أيضاً، أساس في الجهاز المناعي. إذا صح ذلك، فإن نفس التوصيات لزيادة الغذائية ضد المؤكسدات تبدو منطقية.

تحسّن التمارين الحيهوائية مثل السباحة والمشي لياقة العضلات وتنقص من ألم العضلات ومضضها. يمكن للحرارة والتدليك أن يعطيا أيضاً راحة قصيرة الأمد. قد تساعد الأدوية المضادة للاكتئاب على تحسين المزاج، وتحسين نوعية النوم، وإرخاء العضلات.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للألم العضلي الليفي

- اختر حمية صحية. لا توجد معلومات كافية عن العلاقات الممكنة بين الألم العضلي الليفي والحمية لإعطاء أية توصيات محددة حول تناول الطعام.
- خذ إضافات فيتامينات متعددة ومعادن تؤمن 100 في المئة من حصص الحمية الموصى بها.

اتصل بـ <http://www.fmnetnews.com> شبكة الألم العضلي الليفي.

الأرجية والحساسية وعدم تحمل الطعام

يحصل الارتكاس الأرجي عندما يخطئ جهازك المناعي فيظن طعاماً

معيناً غازياً مؤذياً. تنطلق مادة الهستامين، ومواد كيميائية أخرى، في جهد مضلل لحمايتك من الأذى. إن هذا النظام هو نفسه الذي يتصدى للدغ الحشرات. تتضمن الأعراض الأكثر شيوعاً للارتكاس الأرجي: الشرى، والانتفاخ (خاصة في الوجه والشفتين)، وصعوبة التنفس (بسبب انتفاخ في الحلق أو ارتكاس ربوي)، والإقياء، والإسهال، والتقلصات، وانخفاض في الضغط الدموي. تسمى الارتكاسات الأرجية الشديدة التآق والذي يمكن أن يؤدي إلى الموت إذا لم يعالج على الفور. يمكن للتآق أن يكون مفاجئاً، أو أن يتظاهر كمرض يتطور ببطء. يعتقد بعض الأخصائيين المرموقين في الأرجية أن التعرض المستمر لأدوية، أو أطعمة معينة، يمكن أن يضعف بطانة أمعائك. إن ذلك يجعل من السهل على المستأرجات أن تتجاوز ذلك الحاجز، وتصبح بتماس مباشر مع جهازك المناعي، ما يحرض على حدوث الارتكاس.

مواضيع تغذوية

إن معظم الارتكاسات العكسية للأطعمة ليست أرجية حقيقية للطعام بل هي حساسية أو قلة تحمل. إن الأعراض مماثلة، ولكن هذه الارتكاسات - عكس الأرجية - إما لا تشمل الجهاز المناعي، أو إنها تشمل جزءاً مختلفاً من الجهاز المناعي عن الذي تشمله الأرجية الحقيقية.

يدعي العديد من الأشخاص أنهم أرجيون لطعام ما. لكن الأرجية الحقيقية تختلف كثيراً عن عدم تحمل الطعام أو الحساسية، وهما ما يعاني منهما معظم الناس. ينتج عدم تحمل الطعام عن نقص الإنزيمات المطلوبة للهضم، مما ينتج عنه أن الطعام لا يتهدم بشكل سوي. يمكن للأطعمة غير المهضومة أن تدخل للدوران وتسبب الارتكاس. تشبه الأعراض أعراض الأرجية للطعام. إذا كنت تظن أنك أرجي لمجموعة كاملة من الأطعمة، فم باختبار عند أخصائي بالأمراض الأرجية. إن الأشخاص الذين هم أكثر احتمالاً للإصابة بأرجية حقيقية، هم الذين يتأثرون بأنواع: البندق، والبقول، والمحار. تحصل أعلى نسب للإصابات الأرجية عند الأطفال، ولكنهم

يتخلصون منها عندما يكبرون. من الناحية المعاكسة، فإن الأرجيات التي تحصل في عمر الكهولة تبقى معك طوال الحياة.

يحذف الناس في البيوت والمدارس والمؤسسات في كل أرجاء البلاد أطعمة معينة من حمايتهم، لاعتقادهم بأن الارتكاسات الأرجية لهذه الأطعمة تسبب المشاكل الفيزيائية والعاطفية. بما أنك تأكل أنواعاً عديدة من الطعام كل يوم، فمن السهل أن تلوم الطعام على الأعراض المبهمة والانزعاج. عندما تلغي أياً من الأطعمة، فإنك قد تكون تحذف مدخلاً إلى فيتامينات ومعادن مهمة.

يمكن للمضافات التالية للطعام أن تسبب ارتكاسات معاكسة في بعض الأشخاص الحساسين: الأسبارتام، والبنزوات، ملونات الطعام، النترات، البارابينات، والسلفيتات. بما أنه لا توجد حاجة تغذوية لأي من هذه المواد، فإنه لا يوجد أي ضرر من حذفها. ولكن، سيجعل ذلك التسوق أصعب ويستغرق وقتاً أطول.

إن السلفيتات هي من أكثر الإضافات شيوعاً في الأطعمة المجهزة. تستعمل عوامل السلفيتات للحفاظ على الأطعمة وتعقيم حاويات مشروبات معينة. عندما تنظر في بطاقات التعريف للأطعمة، ابحث عن ثنائي أكسيد السلفات، وسلفيت الصوديوم أو البوتاسيوم، وثنائي السلفيت، والميتاثنائي السلفيت. توجد السلفيتات بشكل شائع في الأطعمة بما فيها منتجات المخابز، والشاي، والتوابل، وطعام البحر المعالج، والمرببات والهلام، والفواكه المجففة، وعصير البرتقال، والخضار المجمدة، وخليط الحساء.

خط ساخن مفيد

لشبكة أرجية الطعام

4040 - 929 - 800 - 1

حتى وقت قريب، كانت أعلى مستويات

للسلفيتات موجودة في خانة السلطة في المطاعم. ولكن، وبسبب نمو معدل الارتكاس للسلفيتات، حظرت إدارة الطعام والدواء استعمالها على الفواكه والخضار التي تقدم فجة. فرضت الإدارة أيضاً وضع الملصقات المعروفة على

أرجي أم لا

للمساعدة في التمييز بين الأطعمة التي مجرد أنك لا تحبها، وعدم تحمل الأطعمة، والأرجية الحقيقية للطعام اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- بعد أن تأكل أطعمة معينة، هل يحصل معك طفح واسع أو يحصل عندك الحكمة أو الانتفاخ؟
- هل تظهر الأعراض خلال دقائق ولكن ليس بعد أكثر من ساعتين بعد تناول الطعام؟
- هل عندك قصة ربو أو أرجية لأشياء أخرى غير الطعام؟
- هل تجري الأرجية في عائلتك؟
- إذا أجبت عن معظم هذه الأسئلة، فإن إمكانية الأرجية للطعام أكثر احتمالاً، على عكس عدم تحمل الأدوية. إذا كنت تعلم أنه كلما تناولت طعاماً معيناً يحصل عندك ارتكاس، فإنه من المنطق أن تتجنب ذلك الطعام. إذا لم تكن متأكداً من الطعام المؤذي، حاول حمية الإلغاء تحت إشراف الطبيب أو أخصائي التغذية.

الأطعمة المغلفة التي تحوي أكثر من عشرة أجزاء من مليون من أي عنصر سلفيتات، حتى يستطيع الأشخاص الذين يتحسسون للسلفيتات أن يتعرفوا بسهولة على المنتجات التي يجب أن يتجنبوها.

إن كثيراً من الأطعمة التي يعتقد أنها أرجية ليست كذلك في الحقيقة. تلام الشوكولاته، والفريز، والبندورة، والفواكه الحمضية، والذرة على الارتكاسات الأرجية، في حين أنها نادراً ما تكون السبب. ليس السكر طعاماً أرجياً، مع أنه كثيراً ما يظن كذلك.

اتصل بـ <http://www.foodallergy.org> شبكة أرجية الطعام؛ فهي تؤمن كمية غنية من المعلومات عن المصادر وعن المجموعات الداعمة.

أذهب وابحث إن أقل من 12 في المئة من الكهول يعانون من الأرجية للطعام. يوافق الطبيب جوردان فنك، كبير أخصائي الأرجية في كلية وسكونسين للطب والرئيس السابق للكلية الأمريكية للأرجية والمناعيات بأنه «ربما كان 5 في المئة فقط من الأشخاص الذين يظنون أنهم أرجيون هم بالفعل كذلك».

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للأرجية

■ ابحث مع أخصائي أرجية ما إذا كان لديك أرجية حقيقية قبل أن تحذف الأطعمة من حميتك. لم تثبت فعالية المعالجة المناعية أو حقن الأرجية؛ كذلك فإن إزالة التحسُّس الفموية لم تساعد في إلغاء الأرجية للطعام.

الخلاصة: إذا كنت مصاباً بأرجية حقيقية لطعام معين، تجنب عندها ذلك الطعام.

■ خذ إضافات من الكالسيوم مع الفيتامين د، بما يؤمن 100 في المئة من هذه الغذائية إذا ألغيت الحليب بسبب الأرجية أو عدم التحمل.

■ اذكر بشكل واضح أنك تعاني من أرجية للطعام عندما
 اتصل  <http://www.aaaai.org> بـ الكلية الأمريكية للأرجية والربو والمناعة لتساعدك في تحديد مكان أخصائي أرجية في منطقتك.

تأكل في المطعم. اسأل كيف سيحضر الطعام وتأكد بأن يسأل النادل الطباخ ما إذا كان يوجد أي من الأطعمة التي تؤذيك في خياراتك. لا تذق الطعام قبل طرح الأسئلة.

■ اقرأ قائمة محتويات الأطعمة بحذر عندما تتسوق في متاجر الطعام. عرّف نفسك بجميع الأسماء التي تستعمل في الملصقات؛ فمثلاً إن كازينات الصوديوم والجبنين هي عناصر يجب أن تتجنبها إذا كنت أرجياً لبروتينات الحليب. إذا كان لديك أسئلة حول أطعمتك المفضلة اتصل بصانع المنتج.

■ اتصل  بـ <http://www.foodallergy.org> لمزيد من المعلومات الأساسية. وتحذيرات أرجية خاصة ودراسات أبحاث من شبكة أرجية الطعام.

أمراض القلب

قد يفاجئك العرض الذي يأتي في مقدمة أعراض الهجمة القلبية شيوعاً

إنه الموت. هذا صحيح، إن الموت المفاجئ هو أول تلميح يؤشر لمعظم الناس بأن لديهم مرض قلبي. إذا كان لديك ألم في الصدر، أو ضيق في النَّفْس، أو أي من الأعراض الشائعة الأخرى فاعتبر نفسك محظوظاً. إن أمراض القلب هي السبب الأكثر الثاني للوفيات في بلادنا عند كل من الرجال والنساء من جميع الأعراق والأجناس. تشكل ثلاثة من التصرفات المرتبطة بالصحة - التدخين، وقلة التمرين، والتغذية السيئة - عوامل الخطر الأساسية. يعاني 50 مليون أمريكي من أمراض في القلب، بما فيها ارتفاع الضغط الدموي أو ارتفاع الكولسترول. تقدر الجمعية الأمريكية للقلب أن تكلفة أمراض القلب سنة 1997م، كانت 259 بليون دولار، بما في ذلك نفقات العناية وضياح الإنتاج بسبب المرض والموت.

العلاقة بالكولسترول

إن الكولسترول لبنة بناء للخلايا والفيتامينات والهرمونات في الجسم. لا توجد حاجة طعامية من الكولسترول في الطعام. إن الكولسترول مهم جداً، بحيث إن كبدك يصنع كل الكولسترول الذي تحتاج إليه. تزيد المستويات العالية من الكولسترول في دمك من خطر إصابتك بأمراض القلب. ليست المشكلة تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول؛ لأن عوامل نمط الحياة الأخرى تساهم في حدوث مستويات عالية من الكولسترول في الدم. إن كون الشخص زائد الوزن وقليل النشاط، وتناول الكثير من الدسم الكامل، وتناول كمية كبيرة من الدسم المشبع هي الأسباب الأكثر أهمية لارتفاع مستويات الكولسترول (أكثر من 200 ملغ/دسل). عند إنقاص 1 في المئة من كمية الكولسترول الكلية، فإنك تنقص خطر إصابتك بأمراض القلب بـ 2 في المئة. إذا كان مستوى الكولسترول عندك 240 ملغ/دسل وأنقصته إلى 216 ملغ/دسل، تنخفض نسبة الخطر لديك 20 في المئة. يعاني بعض الأشخاص من تهيؤ جيني نادر يجعلهم أكثر عرضة لارتفاع كولسترول الدم والذي يتطلب العلاج الدوائي للسيطرة الفعالة على مستواه.

أذهب وابحث

في كولسترول دمك

240 أو أكثر

عالي

200 - 239

على الحدود

تحت 200

مرغوب

إن ارتفاع مستوى الكولسترول هو عامل خطر كبير لأمراض القلب الإكليلية. حسب دراسة فرامنغهام الرائدة، والتي قاست مستويات الكولسترول في خمسة آلاف رجل وامرأة فوق عمر العشرين سنة، فإن الرجال الذين كان وسطي معدل الكولسترول في دمائهم 260 ملغ/دسل، تعرضوا لهجمات قلبية أكثر بثلاث مرات من الرجال الذين كانت مستويات الكولسترول لديهم 195 ملغ/دسل.

إن الكولسترول هو مادة شبه دسمة توجد فقط في المنتجات الحيوانية مثل اللحم، والدواجن، والسمك، والحليب ومشتقاته، ومخ البيض (صفاره). لا تحوي الأطعمة الأقل بالدهن كمية أقل من الكولسترول من نفس الطعام بكامل دسمة. ذلك لأن الكولسترول يوجد في كل جزء تقريباً من جسم الحيوان أو الإنسان.

كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة (الجيد)

والبروتين الشحمي خفيض الكثافة (السيء)

يشتمل مستوى الكولسترول الكلي عندك على أنواع مختلفة من الكولسترول في دمك. في الحقيقة، إن كامل كولسترول دمك ليس بأهمية النسبة بين الشكلين الجيد والسيء. إن البروتين الشحمي رفيع الكثافة هو النوع الجيد بينما البروتين الشحمي خفيض الكثافة هو النوع السيء.

أذهب وابحث

مستوى البروتين الشحمي رفيع الكثافة

تحت 35

منخفض

35 - 39

على الحدود

60 أو أكثر

مرغوب

إن البروتين الشحمي رفيع

الكثافة هو عامل حاسم في خطورة

إصابتك بهجمة قلبية. فمثلاً، إذا

كان مستوى البروتين الشحمي رفيع

الكثافة منخفضاً لديك (تحت 35)،

الذهب وابحث

مستوى البروتين الشحمي خفيض الكثافة	عالي	160 أو أكثر
	عالي على الحد	159 - 130
	مرغوب	تحت 130
	مرغوب لمرضى القلب	تحت 100

الذهب وابحث

مستوى الغليسريدات الثلاثية	عالي جداً	1,000 أو أكثر
	عالي	1000 - 400
	عالي على الحد	399 - 200
	مرغوب	تحت 200

فإنك في خطر حتى لو كان كامل الكولسترول لديك 200 فقط. أما إذا كان البروتين الشحمي رفيع الكثافة لديك عالياً (فوق 80)، فإن خطر إصابتك أقل - حتى لو كان كامل الكولسترول عندك عالياً كـ 240 مثلاً. كلما زاد البروتين الشحمي الرفيع الكثافة كلما كان ذلك أفضل.

إن البروتين الشحمي خفيض الكثافة هو المادة السيئة التي تسد شرايينك. أنت تريد مستوى منخفضاً من البروتين الشحمي خفيض الكثافة. يمكن للبروتين الشحمي خفيض الكثافة أن يكون صغيراً أو كبيراً؛ ربط النوع الصغير بمستويات

منخفضة، عكس ما هو مرغوب، من كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة (الجيد) وبمستويات عالية من الغليسريدات الثلاثية. يملك واحد من كل ثلاثة رجال وواحدة من كل ست نساء بعد الإياس كمية أكبر من البروتين الشحمي خفيض الكثافة الصغير من الكبير وقد يكونوا بذلك أكثر عرضة لخطر أمراض القلب الإكليلية.

الغليسريدات الثلاثية

إن الغليسريدات الثلاثية هي دسم موجودة في تيارك الدموي. إذا كان مستوى الغليسريدات الثلاثية عالياً في دمك، فإنه يمكنك فعلاً أن ترى خيوطاً بيضاء دسمة في عينة الدم وهو يسحب منك.

يوجد لدى معظم الأشخاص الذين لديهم غليسريدات ثلاثية عالية إما علاقة جينية أو استهلاك كبير لمشروبات مصنعة.

الإلبي آ

إن الإلبي آ، هو شكل من أشكال البروتين الشحمي خفيض الكثافة (السيئ). وهو يبرز اليوم كعامل خطر آخر لأمراض القلب. إن المستويات المرتفعة من الإلبي آ، في الدم أمر مقلق. ولكن، ليس من الواضح كيف يمكن خفض المستويات العالية من الإلبي آ. تشير بعض الموجودات الأولية إلى الأسبرين، والحموض الدسمة أوميغا - 3، من السمك كمواد محتملة لخفض مستويات الإلبي آ. تدعو الحاجة إلى المزيد من الأبحاث قبل أن يصبح من الممكن إعطاء توصيات حمية خاصة، لكن اتباع حمية صحية للقلب هو بداية طيبة.

مواضيع تغذوية

تبدأ الحمية الخاصة بالحماية من أمراض القلب دائماً بالذي لا يمكنك أن تأكله أو بالذي عليك تقنين أخذه. جرب طريقة أخرى. كُل المزيد من الفواكه والخضار، أضف أشكالاً متنوعة من الخبز والرقائق كاملة الحبوب، عليك باللحم غير المدخن والدجاج والكثير من السمك ومشتقات الحليب الخالية أو قليلة الدسم. اختر أطعمة أقرب ما تكون إلى شكلها الطبيعي الذي نمت فيه.

اتصل

بـ <http://www.nhlbi.nih.gov> أو <http://www.americanheart.org> لمعلومات محددة أكثر عن الحميات التدريجية إذا كان لديك مرض في القلب وكنت تود أن توجه في هذه الخطة.

هاك أكثر خطط الأكل الأكثر شيوعاً لمنع أو معاكسة أمراض القلب

حمية الخطوة I. صممت من قبل برنامج التعليم القومي عن الكولسترول كخطوة أولى في معالجة كولسترول الدم العالي. تُقيد هذه الخطة قليلة الدسم (يشكل الدسم 30 في المئة من كامل الحريرات) الدسم المشبعة

(8 إلى 10 في المئة من كامل الحريرات) وكولسترول الحمية (أقل من 300 ملغ)، وتؤمن كمية كافية من الحريرات للحفاظ على وزن صحي. إذا لم تنخفض مستويات كولسترول الدم في غضون ثلاثة إلى ستة أشهر، يجب أن تجرب حمية الخطوة II.

حمية الخطوة II. نموذج أكثر تقييداً من حمية الخطوة I. تحدد الدسم المشبعة بأقل من 7 في المئة من كامل الحريرات، ويحدد كولسترول الحمية بـ 200 ملغ. إذا لم ينتج عن هذه التغييرات نقص في كولسترول الدم، يمكن عندها أن توصف الأدوية.

حمية بريتيكين. ابتدع نااثان بريتيكين هذه الحمية القليلة جداً بالدسم (5 إلى 10 في المئة من كامل الحريرات تأتي من الدسم) والتي تركز على الحبوب والخضار والفواكه في أواخر الخمسينيات. إن هذا التقييد الشديد في الدسم لا يلائم الجميع. إذا كنت مندفعاً بقوة لخفض الكولسترول، فإنه يمكن أن يكون لهذه الحمية نتائج جيدة.

حمية أورنيش. ابتدع الدكتور دين أورنيش هذه الحمية القليلة جداً بالدسم (أقل من 10 في المئة من كامل الحريرات تأتي من الدسم) في أواخر السبعينيات، وادعى أنها يمكن حتى أن تعكس سير أمراض القلب الشديدة بدون أدوية أو جراحة. كما في حمية بريتيكين، يجد الكثير من الناس التحديد الشديد للدسم تحدياً يصعب الالتزام به.

اتصل  <http://www.allhealth.com/ornish/articles/gen/0,4260,6754-1-25300,00.html> بـ
للمنصر الأساسية لحمية أورنيش من موقع إيفلاج لصحة الجميع.

يوجد بشكل عام الكثير من الأدلة على أن ضد المؤكسدات يمكن أن تمنع انسداد الشرايين بمنع أكسدة البروتين الشحمي خفيض الكثافة. إن نتائج الفيتامين سي، والفيتامين ي، مشجعة كثيراً، وكذلك فإن للبيتا - كاروتين أيضاً آثار إيجابية. تظهر الدراسات نتائج مختلطة عن إضافات الثوم، ولكن

قد يكون إدراج كثير من الثوم في الحمية مساعداً.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لتجنب أمراض القلب

- اختر خطة عمل يمكن أن تناسبك وابق عليها طوال العمر.
- حافظ على وزن صحي من خلال الأكل المعقول والنشاط الفيزيائي المنتظم.
- خذ إضافة فيتامينات متعددة ومعادن تؤمن 100 في المئة من حصص الحمية الموصى بها. يمكن للمزيد من الشيتامين ب6 وحمض الفوليك أن يفيدانك إذا كان عندك زيادة في مستوى الهوموستتين، إلا إذا نصحك طبيبك بعكس ذلك.
- فُكر بأخذ إضافات زيت السمك. فقد يمكن أن يكون لها إمكانية خفض خطر انسداد الأوعية الدموية والهجمات القلبية، ولكن لم تحدد حالياً بعد فعاليتها وجرعته المناسبة.
- لا تأخذ تميم الإنزيم كيو - 10 رغم أن له إمكانية العمل كضد مؤكسدات ويمكن أن يحمي من أمراض القلب. بما أن الأبحاث حول الكيو - 10 ما تزال في مراحلها البدائية، فإنه لا ينصح باستعمال هذه الإضافة.

اتصل بـ <http://www.americanheart.org> جمعية القلب الأمريكية.

ارتفاع الضغط الدموي

يؤثر ارتفاع الضغط الدموي، أو فرط التوتر الشرياني، في حوالي 60 مليون أمريكي، أي شخص واحد من بين كل أربعة أشخاص. تأرجحت المعالجة عبر التاريخ بين التأكيد على الحمية واستعمال الأدوية الخافضة للضغط. يجب أن لا تكون الأدوية هي الخيار الأول، بسبب إمكانية الآثار

ما لا يعلمه طبيبك

أظهر مسح لتحديد معلومات الأطباء الغذائية عن الحمية وارتفاع دسم الدم سنة 1998م، أن العديد منهم ما زال عليه أن يتعلم الكثير. وجدت هذه الدراسة، التي نشرت في مجلة *Circulation*، أن الأطباء الذين استجابوا للمسح أنه:

لم يعلم 82 في المئة أن الحمية قليلة الدسم يمكن أن تنقص مستويات البروتين الشحمي رفيع الكثافة، (إنها فعلاً تخفضها).

ظن 70 في المئة أن الحمية قليلة الدسم تعني أن نسبة الحريات التي تأتي من الدسم لا تتعدى 20 في المئة، (النسبة في الحقيقة 30 في المئة أو أقل).

ظن 40 في المئة خطأ أن الدسم في الحمية يرفع مستويات الغليسيريدات الثلاثية، (الصحيح أنها لا ترفعها).

لم يحدد 30 في المئة أن زيت الزيتون هو دسم أحادي غير مشبع، (هو كذلك).

هذا سبب آخر يدفعك لأن تسأل طبيبك أن يحولك إلى أخصائي تغذية مؤهل. من الواضح أن البرنامج القومي للتعليم عن الكولسترول يجب أن يغير توصيته بأن سؤال الأطباء هو أول شيء في تدبير المستويات العالية من الكولسترول ودسم الدم.

الجانبية الخطيرة. إن الطريقة غير الدوائية أكثر أماناً بكثير وأكثر فاعلية. يعتبر الضغط الدموي مرتفعاً عندما تزيد قراءة الضغط على 90/140. يسمى الرقم الأعلى بالضغط الانقباضي، وهو الضغط الذي يحصل عندما يتقلص القلب ويدفع الدم إلى الجسم. يسمى الرقم الأسفل بالضغط الانبساطي، وهو الضغط في الشرايين عندما يسترخي القلب بين الضربات.

إن ارتفاع الدم الدموي هو عامل خطر كبير للإصابة بأمراض القلب. لا يزيد ارتفاع التوتر الشرياني من خطر الهجمة القلبية فحسب، بل إنه يزيد من خطر السكتة الدماغية وأمراض الكلية. إن نصف الـ 60 مليون شخص المصابين بارتفاع التوتر الشرياني تقريباً من النساء. تدل دراسة سنة 1998م، من المؤسسة القومية للقلب أن ارتفاع الضغط الدموي الذي لا يخضع للسيطرة يزيد من فقد خلايا الدماغ المترافق مع الهرم. إن العدد الأقل من خلايا الدماغ يعني أن ذاكرتك لن تكون بنفس الجودة وأن نمط تفكيرك سيكون أكثر إبهاماً.

مواضيع تغذوية

يمكن لـ 10 في المئة فقط من الأمريكيين المصابين بارتفاع الضغط الدموي أن ينقصوا الضغط الدموي بشكل مهم بالحمية قليلة الصوديوم. إن تناول الكثير من الفواكه والخضار ومشتقات الحليب خالية أو قليلة الدسم أكثر فائدة من إنقاص الملح بالنسبة لمعظم الناس الذين يحاولون أن ينظموا ضغطهم الدموي. يعتقد أن البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم في الأطعمة هي مفاتيح تحسن الضغط الدموي. يمكن لإنقاص الوزن القليل بعشرة أرتال فقط (خمسة كيلوغرامات) أن يؤدي في كثير من الحالات إلى خفض الضغط الدموي إلى المستويات الطبيعية، خاصة إذا كان لديك الكثير من الشحم في البطن.

يمكن لتميم الإنزيم كيو - 10، أن يحسن ارتفاع التوتر الشرياني، مما يؤدي إلى خفض كل من الضغط الشرياني الانقباضي والانبساطي. لكن استعمال هذه الإضافة يجب أن يكون تحت رعاية المشرف الصحي. أنقص الثوم من الضغط الشرياني في بعض الدراسات. قد يكون لتناول فص واحد فقط من الثوم، كل يوم، ضمن الطعام بعض الفوائد في خفض الضغط الدموي.

قد يؤدي الاستعمال المنتظم للأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهاب إلى رفع الضغط الدموي، خاصة عند الأشخاص الأكثر تقدماً في السن. وقد تؤدي أيضاً إلى ضعف في عمل الأدوية الحاصرة للمستقبلات بيتا التي تخفض الضغط الدموي، من بين الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهاب الإيبوبروفين (أدفيل، موترين) والنابروكسين (أليف).

اتصل بـ <http://www.nhlbi.nih.gov> مؤسسة القلب والرئة والدم.

دراسات مختارة

بيّنت العديد من الدراسات اليهودية لارتفاع ضغط الدم واستهلاك منتجات معينة أن الفواكه والخضار قد تساعد في خفض الضغط الدموي. أكدت ذلك تجربة سريرية منظمة بحذر. شملت هذه الدراسة، والتي سميت بطرق الحمية لإيقاف فرط التوتر الشرياني، توزيع 133 شخصاً مصاباً بفرط التوتر الشرياني لإمضاء شهرين على واحد من ثلاث حميات: حمية غنية بكل من المنتجات ومن مشتقات الحليب غير المدهنة، حمية غنية بالمنتجات ولكنها فقيرة بمشتقات الحليب، حمية فقيرة بكل منهما. أنقصت الحمية الغنية بالمنتجات ومشتقات الحليب الضغط الدموي بشكل مهم بالمقارنة مع الحمية قليلة المنتجات قليلة مشتقات الحليب. شكلت الفواكه والخضار الجزء الأكبر من المنتجات ومن إنقاص الضغط (مجلة إنكلترا الجديدة للطب، 1997م). يقدر أن التبني الواسع لطرق الحمية لإيقاف فرط التوتر الشرياني سيستطيع أن يخفف أمراض القلب بنسبة 15 في المئة والسكتة بنسبة 27 في المئة.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لارتفاع الضغط الدموي

- جرّب طرق الحمية لإيقاف فرط التوتر الشرياني. كُل ثمان أو عشر حصص من الفواكه والخضار كل يوم، حصة أو اثنتين من مشتقات الحليب قليل الدسم، سبع إلى ثماني حصص من الحبوب، وحتى حصتين من اللحم الهبر يومياً. تتضمن الحمية أيضاً أربع إلى خمس حصص من أنواع البندق، والبذور، والأفوال كل أسبوع.
- حافظ على وزن صحي. لا يمكن المبالغة في التأكيد على فوائد نقص الوزن.
- إن الكهول الزائدي الوزن أكثر عرضة بـ 50 في المئة للإصابة بفرط التوتر الشرياني من الكهول ذوي الوزن الطبيعي.
- اشرب كمية أقل من المشروبات المصنّعة. يمكن لشرب المشروبات المصنّعة، ثلاث مرات، أو أكثر، كل يوم أن يرفع ضغطك الدموي.
- أبرم هدنة مع تناولك للملح. إذا كان تناول كمية أقل من الملح

والأطعمة الأخرى الغنية بالصوديوم يساعد في خفض ضغطك الدموي، ابق عندها ملتزماً بحمية فقيرة بالصوديوم. إذا كنت معتاداً على حمية قليلة الصوديوم، لا تبدأ بأكل المزيد منه. قد يساعد الطعام الغني بالبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم على تعديل آثار الصوديوم على ضغطك الدموي.

اتصل بـ <http://www.dash.harvard.edu/dashdiet.html> لعينة من طرق الحمية لإيقاف فرط التوتر الشرياني وللحصول على معلومات متعلقة بارتفاع الضغط الدموي.

فيروس عوز المناعة البشري/ تناذر عوز المناعة المكتسب

إن تناذر عوز المناعة المكتسب هو إنتان فيروسي يسبب استجابة أضعاف مؤذية في الجهاز المناعي. يصل جين فيروس عوز المناعة البشري فعلاً إلى داخل خلاياك ويتكاثر. حين ينتشر فيروس عوز المناعة البشري فإنه يضعف جهازك المناعي بحيث لا تعود قادراً على الدفاع ضد العديد من الالتهابات العادية. في الجهاز المناعي الصحيح، تحيط كريات الدم البيضاء بالفيروس وتحطمه. في تناذر عوز المناعة المكتسب، تحيط الكريات البيضاء بفيروس عوز المناعة البشري ولكنها لا تستطيع قتله، ويتكاثر الفيروس بدون سيطرة.

خط ساخن مفيد لمركز منع فيروس عوز المناعة البشري/ تناذر عوز المناعة المكتسب في مراكز السيطرة على المرض 1-800-342-AIDS.

مواضيع تغذوية

يمكن أن يستغرق سنتين إلى خمس سنوات (أو أكثر) بعد الإنتان الأساسي لكي تظهر أعراض فيروس تناذر عوز المناعة البشري. عندما يصبح الفيروس أكثر فاعلية، تكون الأعراض الأولية مبهمة، وتشمل نقص الوزن،

والتعب، والإسهال، والصداع، وضخامة العقد، والحرارة، ونقص الشهية. إن ظهور السلاق (بقع بيضاء في الفم) عرض شائع يدل على تعطل الجهاز المناعي. عندما تحصل هذه الأعراض تكون إشارة إلى أن الجسم قد جرد من العديد من الغذائية، وأن العوز الكامل قد يحصل. تستهلك العديد من العناصر الضئيلة مثل الزنك، والسيلينيوم، حتى قبل أن تلاحظ أي أعراض.

إن الحمية هي جزء مهم من المعركة ضد الإنتان بتناذر عوز المناعة المكتسب. تؤمن الأنواع المغذية من الطعام، بشكل عام، أفضل تركيب للغذيات. إن ما تأكله مهم خاصة عندما تأخذ الأدوية المعالجة لإنتان تناذر عوز المناعة المكتسب. يشكل الطعام في العديد من الحالات الفارق بين نجاح وفشل أدويتك. لكي تدخل الأدوية إلى جسمك، فإنها يجب أن تمتص من قبل الجهاز المعدي المعوي (عبر المعدة والأمعاء). تحتاج بعض الأدوية إلى حمض المعدة (بدون طعام في المعدة) لكي تمتص بينما تحتاج أدوية أخرى إلى الطعام لكي تمتص. يمكن أن تساعد توجيهات أخصائي التغذية في تخطيط الوجبات وتنظيم وقتها في تخفيف بعض الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

إن سوء التغذية مشكلة خطيرة جداً عند الأشخاص المصابين بتناذر عوز المناعة المكتسب. يرتبط طول الحياة المتوقع مباشرة بكمية كتلة الجسم التي يمكنك أن تحافظ عليها. إن فقد 55 في المئة من وزن العضلات هو عملياً حكم إعدام للمصاب بتناذر عوز المناعة المكتسب. يأتي المصدر الثاني لسوء التغذية من الإنتانات المستمرة، التي تبدل الطريقة التي تمتص بها الغذيات.



بموقع شركة موارد فيروس عوز المناعة البشري <http://www.hiveresources.com> الذي يؤمن العديد من مصادر التعليم الغذائي.

لسلامة الطعام نفس أهمية التغذية الجيدة في تدبير تناذر عوز المناعة

اتصل <http://www.cdc.gov> بـ لمعلومات من مراكز السيطرة على الأمراض عن حقائق فيروس عوز المناعة البشري/تناذر عوز المناعة المكتسب والأبحاث المتعلقة به.

المكتسب. يزيد تعطيل المناعة بشدة خطر الأمراض المنقولة بالطعام وشدة الاختلاطات. توجد جراثيم مختبئة في كل شيء نأكله ونشربه تقريباً.

تستطيع المستويات العالية من هذه الملوثات أن تصيبك بالمرض. تستطيع مستويات أقل بكثير من الملوثات أن تمرضك عندما تكون مصاباً بتناذر عوز المناعة المكتسب. انظر الفصل الثالث من هذا الكتاب، وفي الملحقات أيضاً، من أجل نظرة شاملة على الاحتياطات الضرورية لسلامة الطعام.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لفيروس عوز المناعة البشري

- استشر أخصائي تغذية مؤهل حالما يشخص المرض لكي يقوم بتقييم تغذوي كامل بما فيه قياس الوزن، والطول، وشحم الجسم وكتلة لحم العضلات، ومنسب كتلة الجسم. يجب أن يشرح لك أخصائي التغذية أيضاً نتائجك المخبرية من فحوص الدم والبول. ابق أكبر كمية ممكنة من كتلة عضلات الجسم بالبقاء نشيطاً وتناول أطعمة متنوعة.
- ركّز على الحفاظ على وزنك. يمكن أن يساعد تناول وجبات صغيرة متكررة على زيادة عدد الحريات الذي تتناوله.
- تناول الكثير من البروتينات الجيدة والفواكه والخضار والحبوب الغنية بمضاد المؤكسدات لإبقاء جهازك المناعي قوياً.
- اغسل جميع الخضار والفواكه بمطهر منتجات غير صابوني (مثل فيت) لتجنب الإلتهابات المحمولة بالطعام.
- لا تأكل أبداً بيضاً نيئاً، أو قليل الطهي، أو الأجبان الطرية الناضجة. تأكد أن اللحم مطهية بشكل جيد. استخدم مقياس حرارة خاص بالأطعمة لتقيس حرارة الطهي.
- اشرب الماء المعبأ في زجاجات إذا كان مصدر مائك المحلي لا

- يلبي معايير سلامة الحكومة المركزية. (انظر الفصل الثاني من هذا الكتاب، لمعرفة كيف تبحث في نوعية المياه المحلية لديك).
- استخدم مبيضاً أو محلولاً مضاداً للجراثيم (ملعقة طاولة لكل غالون من الماء) لمسح أرضية وجدوان المطبخ.
- خذ إضافات فيتامينات متعددة/معادن التي تؤمن 100 في المئة من حصص الحماية الموصى بها.
- تأكد من مشرفك الصحي ما إذا كنت تأخذ أي علاجات دوائية تضاد الفوليات، فقد تحتاج وقتئذ إلى المزيد من حمض الفوليك.
- خذ إضافات أكثر من الفيتامينات آ، د، ي، ك، إذا حصل معك إسهال دهني.

اتصل

عوز المناعة المكتسب والتغذية من مدخل نيويورك على الشبكة إلى الصحة.

أمراض الأمعاء الالتهابية

إن داء كرون والتهاب القولون هي أمراض التهابية في الأمعاء. هذه الأمراض مزمنة ولا يعرف لها سبب ولا شفاء. شُخص حوالي مليوني أمريكي بالإصابة بأمراض الأمعاء الالتهابية.

خط ساخن مفيد إلى مؤسسة داء كرون والتهاب القولون الأمريكية
2423 - 932 - 800 - 1.

إن التهاب القولون هو التهاب في البطانة الداخلية للجهاز الهضمي يصيب القولون، أو المستقيم. أما داء كرون، فهو التهاب في جميع طبقات الجهاز الهضمي، والذي يصيب أي جزء من الفم إلى الشرج. يصنف المرضان تحت اسم: أمراض الأمعاء الالتهابية بسبب تشابه الأعراض والاختلاطات. تتضمن الأعراض الشائعة: نقص الوزن والحمى وآلام البطن والإسهال.

مواضيع تغذوية

إن سوء التغذية مشكلة كبيرة في التهاب الأمعاء الالتهابية للأسباب التالية. أولاً، من المزري جداً العيش في جحيم آلام مزمنة، وهذا يخفف من الشهية للأكل. ثانياً، يتشكل نسيج ندبي على طول الجهاز الهضمي بنتيجة الالتهاب. يعيق هذا التندب الامتصاص الطبيعي للغذيات ويقلل من المخزون المتوفر من الغذيات والطاقة. إن هذا مهم خاصة عند الأطفال، لأن المستويات العالية من الحريات والغذيات ضروري جداً للنمو الأمثل.

قد يكون من الضروري أحياناً الاعتماد على إضافات الوجبات السائلة لتأمين كمية كافية من الحريات والغذيات في أثناء الهجمات الشديدة من الأعراض. إن هذه الإضافات، في الحالة المثالية، هي مساعدات للحمية، وليست بديلاً عن تناول الأطعمة الحقيقية. لا يوصى عادة بالزيادة من الإضافات، لأنه يمكن لها حتى أن تسبب الأذى، كزيادة الإسهال مثلاً. تعد أمراض الأمعاء الالتهابية، من الحالات القليلة التي تستفيد من خفض وارد الألياف. يمكن للكثير من الفضلات أن تخرش الجهاز الهضمي الحساس أصلاً.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لأمراض الأمعاء الالتهابية

- اجعل خطة حميتك المثالية شخصية بما يلائمك إذا كان لديك مرض أمعاء التهابي. ما يمكن أن يفيد شخصاً ما، قد لا يفيد شخصاً آخر.
- اختر الأطعمة الغنية بالغذيات طالما كان ذلك ممكناً. قد يكون عليك تجنب بعض الأطعمة العالية الألياف إذا كانت تسبب لك الألم، أو مضاعفة في أعراضك.
- احذف طعاماً معيناً، لمدة عدة أسابيع، إذا كان يبدو أنه يزيد من أعراضك. ثم أعد تناوله، بالتدريج، لترى ما إذا كان له أي أثر.
- تجنب أخذ إضافات الفيتامينات والمعادن ما لم يصفها لك طبيب الأمراض الهضمية بالخاصة.

- عندما لا تستطيع تناول الطعام جرب أخذ الوجبات السائلة المعيضة (فطور كارنيشن الفوري، إنشور، بوست) لتأمين الحريات والغذيات.
- كُنْ حذراً في شرب شاي الأعشاب. قد يخرش التاننز ومركبات أخرى جهازك الهضمي.



ب <http://www.ccfa.org> مؤسسة داء كرون والتهاب القولون الأمريكية.

التنكس البقعي

إن التنكس البقعي، هو تدهور البقعة الصفراء في شبكية العين وفقد عملها. كلما زاد تنكس البقعة الصفراء، كلما زاد فقد النظر. إن الليوتين صباغ أصفر في عين الإنسان (ويعطي أيضاً نبتة القطيفة لونها الأصفر الذهبي). إن الزيكسانثين، هو صباغ أصفر ثاني يماثل تقريباً الليوتين في تركيبه. الليوتين والزيكسانثين، هما الصباغان اللذان يلونان معاً البقعة الصغيرة في عينيك باللون الأصفر. تتناسب كثافة اللون الأصفر مع مقدار الليوتين والزيكسانثين اللتين تحويهما. تسوء كثافة البقعة مع تطور تنكسها بسبب فقد هذين الصباغين.



خط ساخن مفيد لمركز
المنارة القومي للرؤية والهرم 5497 -
334 - 800 - 1.

إن التنكس البقعي، هو السبب الأول للعمى في الأشخاص فوق 55 سنة من العمر. يمكن للمرض أن يصيب أي شخص ويعمل ببطء وهدوء على تخريب

النظر. تظهر دراسات الأبحاث أنه حتى الربع من جميع الأشخاص فوق عمر الـ 65 سنة، عندهم مستوى من التنكس البقعي، ولا يوجد معالجة لهذا المرض في الوقت الحالي. الأخبار الجيدة، هي أنه يمكن في بعض الأحيان الوقاية من التنكس البقعي، أو إبطاء فقد النظر المتطور.

مواضيع تغذوية

قد يكون من الممكن معاكسة عملية التنكس البقعي إلى حد ما بالتدخل التغذوي. إن تناول المزيد من الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل أنواع: الملفوف والكرونب والسبانخ، أن يضيف المزيد من الكاروتينات والليوتين والزيكسانثين. قد تزيد كثرة الدسم المشبع من خطر التنكس البقعي المتعلق بالعمر.

دراسات مختارة

وجد فريق من الباحثين الطبيين، من كلية الطب في جامعة إيراسموس في روتردام، أن التنكس البقعي أكثر شيوعاً وشدة في الأشخاص الذين أصيب أقراباؤهم القريبون بهذه الحالة. يشك الباحثون في أنه حتى 25 في المئة من حالات التنكس البقعي تتحدد بالجينات (سجلات أمراض العيون، كانون الأول/ديسمبر، سنة 1998م). ولكن ليس من الواضح ما إذا كان جين واحد مسبب للمشكلة أم عدة جينات، أم تراكيب معينة من الجينات هي التي تجعل أفراد العائلة مهينين للمرض.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للتنكس البقعي

- تناول حصة واحدة أو حصتين على الأقل يومياً من الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ والكرونب والملفوف الأخضر. تقدم هذه الخضار كمية كبيرة من الليوتين والزيكسانثين، الصباغين الكاروتينيين الضروريين جداً لصحة البقعة.
- تناول حصة من العنبيّة كل يوم. إن العنبيّة غنية خاصة بالنشاط الكلبي ضد المؤكسدات. العنبيّة الطازجة أو المجمدة يتساويان كخيار جيد.
- تناول خلاصة عنب الأجرّاج إذا كنت لا تحب العنبيّة (تملك حتى قدرة أعلى ضد مؤكسدات من العنبيّة). ولكن تناول الفاكهة الكاملة (العنبيّة أو عنب الأجرّاج) قد يقدم مواد مفيدة أخرى، قد لا تكون موجود في الخلاصة.

- تناول ما مجموعه خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضار كل يوم لزيادة النشاط الكلي ضد المؤكسدات في دمك.
- خُذْ مقداراً كافياً من الزنك بمقدار 15 ملغ كل يوم. يتأمن هذا المقدار بسهولة في أي قرص إضافات من الفيتامينات المتعددة والمعادن.
- خُذْ إضافات ضد المؤكسدات تعادل 400 وحدة دولية كل يوم من الفيتامين ي، الطبيعي المتكون من التوكوفيرولات وإضافة من الفيتامين سي، بمقدار 250 ملغ كل يوم. تأكد من جمع الكميات الموجودة في إضافات الفيتامينات المتعددة والمعادن قبل أن تختار المنتجات الإفرادية.
- اشرب كأساً واحداً من عصير العنب الأحمر أو البنفسجي كل يوم لفعالها ضد المؤكسدات الواقية.
- لا تأخذ مستخلصات جنكة البيلوبا. مع أنها ضد مؤكسدات ممتازة، فإن استهلاكها يحمل خطراً صغيراً للإصابة بالنزف الدماغية، وهو عادة حالة قاتلة. يشك في أن أي فوائد كامنة تبرر الخطر مهما كان صغيراً.



بـ <http://www.eyesight.org> أو <http://www.eyenet.org> شبكة الكلية الأمريكية

لطب العيون.

الإياس

إن الإياس، والذي يسمى أيضاً «تبدل الحياة»، هو النقطة التي تتوقف فيها المرأة عن الإباضة. يؤثر الإياس في كل امرأة بشكل مختلف. تصبح الدورات الطمثية، عند معظم النساء، غير منتظمة بعمر حوالي 50 سنة. تتوقف الدورات في النهاية. يحصل الإياس عندما يفقد المبيضان القدرة على

خط ساخن مفيد لمركز المنارة القومي
للرؤية والهرم 5497 - 334 - 800 - 1.

إفراز الهرمونات. يمكن أن تستمر فترة الإياس حتى خمس سنوات. مع أن مستويات الإستروجين تنخفض في فترة الإياس إلا أنها لا تنعدم بالكلية.

تتضمّن أعراض الإياس الشائعة: الهبّات الساخنة، والدوخة، والصّداع، وضيق النفس، والاكثئاب. يظن أن هذه الأعراض تنتج عن تفاوت مستويات الإستروجين. تساعد كميات قليلة يومية، من الإستروجين، في السيطرة على الأعراض. ابحثي مع طبيبك في فوائد وأخطار المعالجة الهرمونية المعیضة.

مواضيع تغذوية

يشكو الكثير من النساء بأن زيادة الوزن تتسارع خلال الإياس. تؤثر أقل التفاوتات في الإستروجين والبروجسترون في الاستقلاب والشهية. يبدو أن زيادة الوزن هي ارتكاس يقوم به الجسم لتنظيم الجديد هذا لجهاز المرأة الهرموني. إضافة إلى ذلك، فإن زيادة تناول الطعام بسبب الشدة الحاصلة من التعامل مع هذه التبدلات الشديدة في الجسم، قد تساهم أيضاً في زيادة الوزن.

يؤدي الفقد المفاجئ للهرمونات النسائية عند الإياس إلى نقص امتصاص الكالسيوم وزيادة معدل فقد العظام. من الضروري جداً التعويض عن هذا الفقدان بزيادة الحصص من مشتقات الحليب أو إضافات الكالسيوم. إن كل من يأخذ مستويات عالية من الكالسيوم (أكثر من 1,000 ملغ/يوم) يجب أن يهدف إلى أخذ 400 ملغ من المغنيزيوم لإبقاء هذين الغذائيين الأساسيين بوضع التوازن 2:1.

قدمت الصويا والكتان، الغنيتان بمركبات شبيهة بالإستروجين، على أنهما تساعدان في تخفيف الأعراض التي تحصل في تبدل الحياة. أظهرت الدراسات أن أقل من ربع النساء اليابانيات في سن الإياس، واللواتي تحتوي

حميتهم العادية على كميات كبيرة من بروتين الصويا، يعانين من الهبات الساخنة. ولكن، خضعت هذه النتائج للتساؤل من قبل البعض الذي يقول إن المجتمع الياباني قد لا يشجع النساء على الشكوى من أعراضهن حتى ولو كُنَّ يعانين منها.

تصبح حاجة النساء بعد الإياس من الحديد أقل، لأنهن لا يفقدن الدم الشهري الدوري. ما زال من المهم اختيار الأطعمة الغنية بالحديد، لأن معظم النساء يتناولن كمية قليلة من الحريات.

استعملت الأعشاب منذ زمن طويل للسيطرة على أعراض الإياس. قد تقلل الجنكة من شدة الهبات الساخنة والأعراض الأخرى، ولكن الكثير منها قد يكون له تأثير قوي على جهاز المرأة التناسلي وقد يسبب النزف الرحمي. (قد يساعد زيت زهرة مساء الربيع على تخفيف أعراض الإياس، إذا أخذتها النساء قبل سن الإياس).

دراسات مختارة

درس الباحثون في إيطاليا 104 نساء (لسن على معالجة هرمونية معاوضة) أصبن بتعرق شديد أثناء الإياس، وبسبب هجمات من الهبات الساخنة معتدلة إلى شديدة كل يوم. أعطيت نصف هؤلاء النساء بروتين الصويا، وأعطيت النصف الآخر دواء غفلاً. انخفض عدد الهبات الساخنة في اليوم، بنهاية الأسبوع الثاني عشر، إلى النصف تقريباً في النساء اللواتي كن يأخذن الصويا (مجلة التوليد وأمراض النساء، كانون الثاني/يناير، 1998م). نقص عدد الهبات الساخنة في النساء اللواتي كن يأخذن الدواء الغفل أيضاً، ولكن بنسبة الثلث فقط. لم يبد أن الصويا قد ساعدت في الأعراض الأخرى للإياس مثل الصداع والقلق. قضى الباحثون الإيطاليون وقتاً عصيباً في محاولة إقناع المشتركات بالالتزام بالدراسة لأن مسحوق الصويا المستعمل لم يكن مستساغاً.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للإياس

- حافظي على وزن صحي بزيادة النشاط الفيزيائي المنتظم. تنقص الحاجة من الحريات مع تقدم العمر. بما أن معظم النساء يتناولن

كمية دنيا من الحريرات أساساً، فإن حرق المزيد من الحريرات، هو أفضل حل لتجنب زيادة الوزن غير المرغوب فيها.

- اختاري الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمغنزيوم، لتعكسي فقد العظم. إذا كنت لا تأكلين، أو لا تستطيعين أكل مشتقات الحليب فاخاري إضافة من كربونات الكالسيوم، أو سترات الكالسيوم.
- جرّبي الأطعمة كالصويا والكتان أو إضافات الجنكة وزيت زهرة مساء الربيع لتحدي ما إذا كانت تساعد في إنقاص أعراض الإياس. اختاري إضافة واحدة في كل مرة بحيث تستطيعين أن تحدي فعاليتها بشكل جيد.



اتصل بـ <http://www.menopause.org> جمعية أمريكا الشمالية للإياس.

الشقيقة والصداع

خط ساخن مفيد لمؤسسة الصداع القومية 5552 - 643 - 888 - 1.

تبدأ هجمة الشقيقة بألم حاد خلف عينيك يتزايد إلى الذروة حتى لا تستطيع تحمل الضوء والضجيج ولا حتى مجرد اللمس. تريد عندها فقط أن تستلقي في هدوء مظلم. إن للشقيقة أبعاد واسعة وراء الصداع. تميل الشقيقة لأن تبدأ في رأسك، ولكنها مع ترقبها يمكن أن تضرب كامل جسمك بالصداع الشديد والغثيان والإقياء والدوخة وبرودة الأيدي والرجفان والحساسية للضوء والصوت.

يعتقد أن الشقيقة تتعرض بتشنج كهربائي في مؤخرة الدماغ. يؤدي التشنج إلى تقبض الأوعية الدموية في هذه المنطقة، بينما تتوسع الأوعية في أعلى الدماغ. يندفع الدم إلى الشرايين في صدغيك مسبباً ألماً نابضاً والتهاباً في غطاء الدماغ. يمكن أن تكون الشقيقة مؤقتة أو أن تستمر ليوم أو يومين. قد يلعب السيروتونين دوراً أساسياً في تحريض التشنج.

إن الشقيقة وراثية إلى حد كبير، وهي تصيب النساء ثلاث مرات أكثر من الرجال. يعاني حوالي 18 مليون أمريكي من الشقيقة، ويفقد في كل سنة بسبب الشقيقة 157 مليون يوم عمل، حسب مؤسسة الصداع القومية في شيكاغو.

مواضيع تغذوية

يمكن للعديد من الأمور أن تسبب هجمة الشقيقة: تبدل مستويات الهرمونات قبل الحيض أو خلال الإباضة، عادات الأكل أو النوم السيئة، المواد الكيميائية في الطعام (بما فيها الإضافات أو الحافظات)، مستوى سكر الدم المنخفض.

يمكن للأدوية مضادة الالتهاب غير الستيروئيدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين والنابروكسين أن تسبب أعراضاً جانبية خاصة مشاكل في المعدة. تسمى أدوية الألم هذه المسكنات البسيطة، لأن كل منها يحتوي على مركب واحد، على عكس المسكنات المركبة التي تحوي مركبات إضافية مثل الكافئين.

قد يلعب المغنيزيوم دوراً في منع أو إنقاص معدل الإصابة بصداع الشقيقة. تتضمن مصادر الطعام الغنية بالمغنيزيوم الكوكا والشوكولاته ومعظم أنواع البندق والسمك والمحار والبقول والكرنب والذرة وبراعم فول الصويا وفول الليما وموفينات الحبوب الكاملة وأصداف التاكو ورقائق النخالة وجنين القمح المسخن والأرز البني والحبوب ومشتقاتها والتين المجفف والإجاص المجفف والموز والخضار ذات الأوراق القاتمة. إن الأقحوان عشب قد يعطي أيضاً الراحة من الشقيقة.

ربما كانت أفضل الأخبار بالنسبة للمصابين بالشقيقة هي أن الشوكولاته قد أزيلت من قائمة الأطعمة التي يمكن أن تحرض صداعاً شديداً. يمكن للفينول الموجود في التيرامين، والموجود أيضاً في الجبن القديم أن يزيد في تحرر هرموني يقبض الأوعية. عندما تعود الأوعية للانفتاح المفاجئ ينتج

الإحساس النابض. يمكن للكافئين أن يمنع الصداع بشكل مؤقت، بتوسيع الأوعية الدموية، ولكن الكثير منه يسبب فرط توسع ويمكن لذلك أن يكون مؤلماً بقدر تقبُّص الأوعية. يتحسس بعض الناس كثيراً للكافئين بحيث إنه حتى المقادير القليلة يمكن أن تسبب الصداع. يصاب الآخرون بالصداع بسبب فرط استعمال الكافئين. قد تسبب مضافات الطعام، بما فيها تلك الحاوية على السلفيتات، الصداع في بعض الأشخاص. إن الجوع هو سبب آخر للصداع.

دراسات مختارة

أظهرت مراجعة علمية للدراسات عن الأفيون، أن هذه العشبة تميل إلى أن تكون أكثر فعالية من الدواء الغفل في منع صداع الشقيقة (مجلة آلام الرأس، كانون الأول/ديسمبر، سنة 1998م). كانت قوة الدواء الغفل فعالة جداً في منع الإصابة. بما أنه لا توجد إلا مخاطر قليلة تترافق مع الأفيون، فإنك قد ترغب بتجربتها لمدة أربعة إلى ستة أسابيع.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للشقيقة والصداع

- تجنب الأطعمة التي يبدو أنها تحرض ارتكاساً؛ تتضمن المحرضات الشائعة المشروبات المصنَّعة (الفينولات) والجبن القديم (التيرامين). لا يوجد طريقة معينة في الأكل تحرض بشكل شامل حصول صداع الشقيقة.
- أدخل الكثير من الأطعمة التي تحتوي على المغنيزيوم في نظام حميتك، أو فُكر بأخذ إضافاته إذا لم تكن تستطيع أن تأكل هذه الأطعمة بشكل منتظم.
- كُل وجبات صغيرة بعدد أكثر لكي تمنع الجوع، الذي يمكن له أن يحرض الصداع.



البدانة

إذا كان وزنك أكثر بـ 20 في المئة من الوزن الصحي، فأنت بدين (تحمل تجمعا زائداً من الشحم). تعرف البدانة بأنها زيادة في وزن الجسم، تشمل: العضلات والعظم والدم والماء. من الممكن أن تكون زائد الوزن، ولكن ليس بديناً، إذا كنت سليماً صحياً وعندك كتلة عضلات متينة ثقيلة.

إن البدانة مرض مهم وخطير. تزداد البدانة في الأمريكيين على الرغم من التوفر الغزير للأطعمة قليلة الحريات وخالية الدسم. هل تعلم أن البدانة تعتبر عامل خطر في نصف الأسباب العشرة الأولى للموت في الولايات المتحدة؟ يزيد حمل كمية كبيرة من شحم الجسم خطر إصابة الشخص بالعديد من الأمراض المميتة بما فيها أمراض القلب الإكليلية والسكتة وفرط التوتر الشرياني والداء السكري وبعض أنواع السرطان.

مواضيع تغذوية

سَم أي حمية وستجد أن بعض الأشخاص قد فقد الوزن باستعمالها. إن فقد الوزن سهل نسبياً، إن إبقاء الأرتال الزائدة خارجاً هو الأمر الصعب. تذكّر: لا تعمل الحمية بشكل دائم. إن توجهك ونمط حياتك هو الذي يحدد ما إذا كانت الأرتال المطروحة ستبقى خارجاً. إن نمط الحياة الخاملة هو أكثر العوامل الهامة منفرداً في تزايد البدانة الهائل حول العالم.

أشراك برامج الحمية

يصرف الأمريكيون 30 بليون دولار في السنة على برامج ومنتجات الحمية في محاولة لتخفيف الوزن. للأسف فإن معظمها يفشل. هاك نظرة على أشراك برامج الحمية الشائعة:

طريقة الحمية	المقدمة المفترضة	لماذا تفشل	الأثار الجانبية الكامنة
الصيام (عدم تناول الأطعمة الصلبة ليوم أو أكثر)	فقد وزن سريع، عملية طبيعية تنزع سموم الجسم	نقص الوزن من الماء وليس من الشحم. لا يمكن الحفاظ عليها لفترة طويلة. يصعب عدم الأكل والبقاء قادراً على العمل والنشاط الاجتماعي	قد يبدل الصوم المتكرر فعلاً استقلالك مما يجعل من الصعب فقد الوزن بشكل دائم. يشكل الصيام شدة على أجهزة جسمك
معيضات الوجبة السائلة (الخليطة المعلبة أو المشروبات المعلبة)	تنظيم وارد الحريات باستبدال أحد الوجبات أو أكثر بمشروبات خاصة	ليس بديلاً مشبعاً عن الطعام. لا يوجد تبديل في عادات الأكل أو التمرين	لا تشجع على نمط حياة صحي. قد يسبب الاستعمال المفرط لعوز في الغذائية
حبوب بدون وصفة طبية (العديد من إضافات الشهية، والمواد التي تزيد الغاائط)	إنقاص الشهية بحيث ترغب بالأكل أقل. تحتوي عادة على فينيل بروبانول أمين و/أو كافئين	أثبت الفينيل بروبانول أمين مراراً أنه غير فعال في تنظيم الشهية أو الوزن	قد يسبب الكافئين زيادة في الضغط الدموي، والهيجية. قد يحتاج المرء مع الزمن إلى جرع أكبر ويحصل عنده الإدمان
الوجبات المغلفة الجاهزة (وجبات مغلفة جاهزة للأكل تباع من قبل برامج أو شركات نقص الوزن)	ليس عليك أن تفكر باختيار الطعام أو تنظيم الحصص	ليس من المنطقي تناول الوجبات المغلفة كطريقة لتنظيم الوزن طوال العمر. تبعد العائلة والأصدقاء. غالباً ما تكون باهظة الثمن.	يمكن لنقص التنوع أن يؤدي إلى عوز تغذوي. إن معظم الوجبات المعلبة فقيرة بالألياف ولا تشمل كمية كافية من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة
الجراحة (خيطة المعدة، مفاغرة المعدة)	فقد وزن سريع وكبير بدون حمية أو تمرين	لا تحث على تبديل السلوك اللازم للحفاظ على الوزن ناقصاً. يستعيد معظم الناس وزنهم	إن خطر الإصابة باختلاطات الجراحة أكبر عند الأشخاص البدينين، بما في ذلك الموت. الإسهال المزمن وسوء الامتصاص أثاران جانبيان دائمان لهذه الجراحة وكثيراً ما يسببان سوء التغذية

طريقة الحماية	المقدمة المفترضة	لماذا تفشل	الأثار الجانبية الكامنة
حمية قليلة جداً بالحريرات (تحت 1,000 حريرة)	فقد وزن سريع بسبب نقص واسع في الحريرات	لا يمكن لكثير من الناس أن يحافظوا على نقص الحريرات بهذه الشدة دون أن يحسوا بالحرمان. قد يزيد أكل المناسبات ليعوض	يمكن لجسمك أن يتأقلم مع الحاجة لكمية أقل من الحريرات بإنقاص الاستقلاب. قد يؤدي إلى اضطرابات الأكل
الحميات عالية البروتين قليلة السكريات	فقد سريع للوزن، مع إمكانية تناول الكثير من اللحم والدهم	يمل الناس بسرعة. قد تحس بالغبثان بعد أربعة إلى خمسة أيام. ليست خطة صحية على المدى البعيد	يلاحظ الإمساك والتجفاف ورائحة النفس السيئة. هذه الحمية فقيرة بالغذيات المحاربة للمرض وبالألياف

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لتجنب البدانة

- فمّ بتمارين منتظمة؛ يوصى بثلاثين دقيقة على الأقل من النشاط المعادل للمشي السريع. لا يجب عليك أن تقوم به كله في نفس الوقت، إن ثلاث فترات كل منها عشر دقائق لها نفس الفاعلية.
- راقب ما تأكله. ركّز على الأكل الصحي وليس على حمية الحرمان. اختر الأطعمة التي تقوي من صحتك مثل الفواكه والخضار والحبوب الكاملة واللحوم غير المدسمة ومشتقات الحليب قليلة الدسم. ابتغ الأطعمة حسب فائدتها التغذوية، لا حسب محتواها من الحريرات.
- افقد الوزن ببطء. إن فقد رطل واحد في الأسبوع يعتبر الأكثر فعالية. إذا كنت بديناً، فإن فقدان كمية قليلة من وزن جسمك ولو 5 إلى 10 أرطال يمكن أن يحسن صحتك.

دراسات مختارة

أثبتت دراسة على 861 امرأة (بعمر من 20 إلى 45 سنة) أجريت في جامعة مينيسوتا التناسب بين استهلاك الطعام السريع، ومشاهدة التلفزيون، وزيادة البدانة في الولايات المتحدة. وجدت الدراسات أن النساء اللواتي يشاهدن التلفزيون باستمرار، يتناولن الطعام السريع أكثر من اللواتي لا يشاهدن

التلفزيون. كانت هذه العلاقة أكثر في النساء قليلات الدخل. (المجلة الأمريكية للصحة العامة، شباط/فبراير، سنة 1998م). اقترحت هذه الدراسة أن زيادة الأطعمة السريعة ومشاهدة التلفزيون بكثرة يمكن أن تساعد في حصول البدانة. إن الرسالة هي الرسالة القديمة نفسها - كُنْ أكثر نشاطاً، وكُلْ المزيد من الخضار والفواكه.

توصلت دراسة على الهرم من مركز أبحاث تغذية الإنسان جين ماير التابع لإدارة الأدوية الأمريكية في جامعة تفتس أن النساء المتقدمات في السن، لا يحرقن الدسم في الوجبات الكبيرة مثل ما تحرق الشابات. عندما أعطي النساء وجبة تعادل 1,000 حريرة، فإن النساء في عمر الثمانين سنة، أحرقن حريرات أقل واختزن دسماً أكثر من النساء في العشرينيات. بينما استقبلت الوجبات ذات الحريرات بين 250 إلى 500 حريرة بنفس المعدل في كلتا المجموعتين (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، المجلد 66، 1997م). إذا كنت تتقدم في السن، فإن من المنطقي أن تحدد من عدد المرات التي تأكل بها وجبات غنية بالحريرات.

اتصل <http://www.obesity.org> بجمعية البدانة الأمريكية.

تخلخل العظام

تخلخل العظام (العظام المثقبة)، هو مرض مرقق للعظام، يصيب واحدة من كل ثلاث نساء بعد الإياس، ويصيب الرجال المتقدمين في العمر أيضاً. هذا المرض الذي يبقى بدون أعراض طوال العمر يظهر نفسه عادة لأول مرة ككسر في الورك أو العمود الفقري في العمر المتقدم. بينما لا يوجد شفاء لتخلخل العظام، فإن آثاره المنهكة يمكن أن تمنع.

يقول روبرت هيني، واحد من رائدي أبحاث الكالسيوم في الولايات المتحدة: «إن تخلخل العظام هو شأن يهم المراهقين لا يعبر عن نفسه حتى عمر متقدم». يصيب تخلخل العظام 25 مليون شخص في الولايات المتحدة الأمريكية، ويسبب مليون ونصف المليون كسر في العظام كل سنة، ويكلف 10 بلايين دولار كل سنة كتكاليف صحية. لا شك أن أفضل وقاية من فقد

العظم في المستقبل هو بناء أفضل هيكل عظمي ممكن خلال سنوات النمو من 9 إلى 19 سنة.

إن العظم نسيج حي، مثل الجلد أو العضلات. وفي الحقيقة، يستبدل كل عام 20 في المئة من النسيج العظمي عبر عملية تُسمَّى إعادة بناء العظم. تهدم خلايا آكلة للعظم، اسمها الخلايا الناقضة للعظم، العظم وتحدث فيه ثقباً؛ ثم تأتي خلايا بانية للعظم، اسمها الخلايا البانية للعظم، وتملأ هذه الحفر بعظم جديد فتي. يمكن أن تأخذ العملية بكاملها من أربعة إلى ستة أشهر.

هاك الأسباب الأساسية لأن تكون النساء، خاصة المتقدمات في السن، في خطر عالي:

- يوجد عند النساء كتلة عظم أقل في الكهولة من الرجال بسبب حجم هيكلهم الأصغر. ولذلك فعندما تتقدم النساء في العمر يصبحن أكثر عرضة لأي فقد في العظم.
- يحمي هرمون الذكورة التستسترون عظام الرجال وهم يتقدمون في العمر إلى الستينيات والسبعينيات. في حين أن النساء، من ناحية أخرى، يحتجن إلى هرمون الإستروجين لصحة العظم وكثافته؛ بعد الإياس تهبط مستويات الإستروجين.
- يمكن أن تكون النساء الشابات اللواتي يعانين من القهم والرياضيات اللواتي يعانين من الضهى عرضة أيضاً لخطر فقد كتلة العظم بسبب نقص الإستروجين .
- يتناول النساء عادة أطعمة غنية بالكالسيوم أقل من الرجال.

مواضيع تغذوية

يساعد الكالسيوم في عملية بناء العظم بالمساهمة في زيادة كثافة وقوة العظام. يملك الرضع خلايا بانية للعظم عاملة أكثر بكثير من الخلايا الناقضة للعظم التي تأكله. هذا هو السبب لأن تكون حميتهم بالحليب مناسبة تماماً

لتأمين الكمية الضخمة من الكلس والفيتامين د. تتسارع عملية بناء العظم بشكل هائل في أثناء البلوغ. يتشكل نصف العظم تقريباً خلال سنين المراهقة. هذا هو الوقت الذي يكون فيه الكالسيوم حيواً لبناء العظام القوية. للأسف، فإن هذا هو الوقت الذي يبدأ فيه المراهقون باستبدال الحليب بالمشروبات الخفيفة.

في بداية العشرينيات تكون ما زلت في سنين بناء العظم الأساسية. مع أن طول عظامك يكون قد استقر، فإنها يمكن أن تستمر بالنمو في الكثافة والقوة. يبني نمو العظام خلال الثلاثينيات مخزوناً

خط ساخن مفيد لمواقع فحص الكثافة العظمية
1 - 800 - 464 - 6700

احتياطياً للمستقبل. إن ذروة الكتلة العظمية الذي تبلغه في بداية الثلاثينات هو أقصى كمية من العظم ستملكها أبداً. بينما أنت تتقدم في العمر، ستستهلك العظم والكالسيوم بسرعة أكبر مما تستطيع استبداله. في العمر بين 35 إلى 45 سنة، تبدأ باستعمال الكالسيوم أسرع من أي وقت مضى. إن التمرين واستمرار تناول الكالسيوم حيوي للحفاظ على الكثافة العظمية. في عمر 45 سنة، تحتاج إلى حماية نفسك من حصيلة فقد العظم، والتي تحصل عندما تفقد كمية من العظم أكثر من المادة العظمية التي تصنعها.

إن توصيات الوارد اليومي للكالسيوم في الولايات المتحدة الأمريكية، أكبر بمرتين من الدول الأخرى، لأن الأمريكيين يفقدون كمية أكبر من الكالسيوم في أبوالهم. هناك نظريتان تعلان سبب حصول ذلك. يوجد في حمية الأمريكيين عادة نسبة أعلى من الفوسفور إلى الكالسيوم، أي حوالي 1:5؛ النسبة المثالية هي 1:1. تنقص المستويات العالية من الفوسفور امتصاص الكالسيوم، وتساهم في نقص تمعدن النسيج العظمي البطيء والمستمر. إن المشروبات الخفيفة، خاصة ناقصة الحريات منها، تحتوي على كمية كبيرة من الفوسفور، مما يزعج أكثر توازن الجسم من الفوسفور

والكالسيوم. تميل حمية الأمريكيين أيضاً إلى أن تكون غنية بالبروتين، ويفقد المرء كالسيوم أكثر عبر التبول في الحميات عالية البروتين. ذلك لأن الأطعمة البروتينية غنية بالفوسفور وفقيرة بالكالسيوم، مما يضيف إلى اضطراب التوازن.

يتشبث امتصاص الكالسيوم إذا شربت سوائل صناعية أكثر من مرتين في اليوم. يتدخل الكافئين الموجود في القهوة والشاي والصودا (في مستويات حوالى عشرة أكواب كل يوم) أيضاً في امتصاص الكالسيوم.

يمكن للحميات التي تحدد من تناول مشتقات الحليب والتي هي غنية في نفس الوقت بالبروتين أن تسلب الكلس من العظم. يمكن للنباتيين الذين يتجنبون مشتقات الحليب أن يكونوا معرضين للخطر ما لم يتنبهوا إلى تناول كمية كافية من الكالسيوم. تضيف الحميات الشديدة، والصيام أيضاً إلى تزايد فقد العظم.

قد يحصل عند الأشخاص الذين ليس عندهم كمية كافية من إنزيم الهضم اللاكتاز عدم تحمل اللاكتوز، وهي حالة تجعل تناول مشتقات الحليب صعباً دون أن يتضايقوا. يمكن أن ينتج عن ذلك عوز في الكالسيوم عند الأشخاص الذين يتجنبون مشتقات الحليب، لأنهم لا يستطيعون تحملها بسهولة. يتوفر من حسن الحظ حليب ومشتقاته ناقصة اللاكتوز، وكذلك أقراص اللاكتاز (مثل اللاكتيد والديري إيز) التي يمكن أن تؤخذ مع مشتقات الحليب.

تزيد الكميات الكبيرة من الصوديوم من فقد الكالسيوم في البول. إذا استهلكت كمية قليلة من الصوديوم (2،000 إلى 3،000 ملغ/يوم)، فإنك تحتاج إلى 1،200 ملغ من الكالسيوم. إذا كان ما تتناوله من الصوديوم أعلى، فربما كنت تحتاج إلى المزيد من الكالسيوم.

يمكن الفيتامين د، من امتصاص الكالسيوم. إن الطريقة الطبيعية للحصول على الكالسيوم هي عبر التعرض للشمس (انظر الفيتامين د، في

الفصل الخامس من هذا الكتاب). وإلا لاحتجت إلى 400 وحدة دولية من الفيتامين د، كل يوم من الأطعمة المقواة أو الإضافات. يقوى الحليب بالفيتامين د، للحماية من هذه المشكلة.

ربما كانت صحة العظام هي الموضوع الصحي الوحيد الذي تكون فيه زيادة الوزن أو البدانة في معظم مراحل عمرك عامل إيجابي. كلما زاد وزنك، كلما وضعت حملاً أكبر على عظامك، وهذا شيء جيد. تقوي تمارين حمل الأثقال النسيج العظمي. بالطبع، من الأفضل لصحتك العامة أن تحمل الوزن الزائد على شكل أنفقال، وليس على شكل توضع شحم في جسمك.

دراسات مختارة

■ كانت كثافة العظم في الأطفال بعمر من 7 إلى 9 سنوات الذين شربوا 3/2 كأس حليب كل يوم مدرسة لمدة سنتين أكبر بعد أربع عشرة سنة لاحقاً من الأطفال الذين لم يتناولوا أي حليب إضافي (المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، أيلول/سبتمبر، سنة 1992م). شجع الأطفال على اختيار الحليب في معظم وجباتهم ووجباتهم الخفيفة.

■ كانت كثافة عظام كامل الجسم والعمود الفقري عند الفتيات بعمر اثنتي عشرة سنة اللواتي زدن ما يتناولنه من الكالسيوم من 900 ملغ في اليوم إلى 1200 ملغ في اليوم لمدة ثمانية عشر شهراً أعلى من الكثافة لدى الفتيات اللواتي لم يأخذن الكالسيوم الإضافي (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، آب أغسطس، سنة 1993م). يمكنك أن تحصل على 300 ملغ إضافية من الكالسيوم في كأس واحد من الحليب خالي الدسم، أو كأس من اللبن قليل الدسم. لم يزد وزن الفتيات اللواتي تناولن الأطعمة الإضافية العالية بالكالسيوم بالمقارنة مع الفتيات الأخريات في هذه الدراسة.

■ يمكن لإضافات بمقدار 400 ملغ من سترات الكالسيوم، مرتين في اليوم، أن تنقص من فقد العظم وتثبت الكثافة العظمية في العمود الفقري والورك والذراعين عند النساء بعد سن الإياس (تقديم في الاجتماع المشترك للجمعية الأمريكية لأبحاث العظم والمعادن، والجمعية العالمية للعظم والمعادن، كانون الأول/ديسمبر، سنة 1998م). يبدو أن شكل السترات من الكالسيوم أفضل امتصاصاً في المعدة الفارغة من الأشكال الأخرى من الكالسيوم.



خط ساخن مفيد لمجلس مشتقات الحليب القومي 8271 - 426 - 800 - 1، وخط التغذية لجمعية الحمية الأمريكية 1655 - 366 - 800 - 1؛ يمكن لكل من المؤسستين أن يؤمن كمية كبيرة من المعلومات عن مصادر الكالسيوم والوقاية من تخلخل العظام.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لتخلخل العظام

- ابن أفضل هيكل عظمي ممكن خلال سنين النمو؛ هذه أفضل وقاية ضد مشاكل العظم في المستقبل. تناول 1,000 إلى 1,500 ميلليغرام من الكالسيوم كل يوم من الطعام.
- تناول ثلاثة أطعمة من مشتقات الحليب الغنية بالكالسيوم كل يوم، مع كميات سخية من الخضار ذات الأوراق الخضراء. اختر الأطعمة غير الحليبية المقواة بالكالسيوم، كعصير البرتقال والأرز.
- استخدم إضافات الكالسيوم إذا احتجت إليها للمساعدة في تلبية حاجتك من الكالسيوم.
- وزّع إضافات الكالسيوم للحصول على امتصاص أمثل. أفضل ما يحصل جسمك على الكالسيوم بكميات تعادل 500 ملغ أو أقل. احسب عدد الأقراص (التي كل منها 500 ملغ أو أقل) التي تحتاج لأخذها، عبر اليوم، لكي تحصل على الكمية اليومية المنصوح بها.
- صحح الكميات القليلة منذ زمن من الفيتامين د، وربما المغنيزيوم والبورون والفلور والفيتامين ك، والفيتامين ب12 وب6، وحمض الفوليك.
- قلّل من شرب المشروبات الخفيفة، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الفوسفور الذي يتدخل بالقدرة على استعمال الكالسيوم.
- احصل على الكمية المناسبة من الفيتامين د؛ إن حصة الحمية الموصى بها هي 400 وحدة دولية. يمكن أن يكون الأشخاص القابعين في المنازل، أو يعيشون في المناطق الشمالية ذات الشتاء الطويل، عرضة لخطر الإصابة بعوز الفيتامين د. بما أن الفيتامين

د، يمكن أن يكون ساماً، فلا يوصى بأخذ كمية أكبر من حصة الحماية الموصى بها.

■ اجعل تمارين حمل الأثقال بشكل منتظم جزءاً من عاداتك اليومية. تجهد نشاطات مثل: المشي، والعدو، وركوب الدراجات، والتزلج كلها العظام الطويلة في الجسم ضد شد الجاذبية وبالتالي تقوي عظامك.

■ توقف عن التدخين، يمكن للتدخين أن يكون ساماً لخلاياك العظمية. يمكن للتدخين أيضاً أن ينقص امتصاص جسمك من الكالسيوم. يميل المدخنون أيضاً إلى الحفاظ على وزن جسم نحيل، والمعاناة من الإياس مبكراً، وإظهار معدل متسارع من فقد العظم بعد الإياس.

■ قلل من شرب المواد الشرايية المصنّعة. يعتقد أن شربها يثبط تشكيل العظم بإنقاص فعالية الخلايا البانية للعظم مباشرة. ليس لدى شاربها عادات أكل جيدة عادة وتعوزهم الغذائية الأساسية. يزيد التسمم الناتج عنها من خطر الحوادث والسقوط.

ب <http://nof.org> مؤسسة نخلخل العظام القومية فهم يؤمنون بتشكيلة واسعة من



المصادر.

■ فكري بأخذ معالجة هرمونية معيضة إذا تجاوزت سن الإياس. تنقص المعالجة بالإستروجين من امتصاص العظم وتؤخر، أو توقف فقد العظام بعد الإياس. حتى عندما يبدأ إعطاء الإستروجين بعد ست سنوات من الإياس، فإن الإستروجين يمنع النقص اللاحق لكتلة العظم ولكنه لا يعيدها إلى المستويات قبل الإياس.

■ اجعل وارك من الكافيين معتدلاً. يمكن أن يزيد الكافيين من طرح الكالسيوم الكلوي. يمكن لأخذ كميات كبيرة من الأطعمة

- والمشروبات التي تحتوي على الكافئين وتناول في نفس الوقت واردةً فقيراً بالكالسيوم أن يفسد عملية الحفاظ على العظم.
- فُكر في أخذ بعض النباتات العشبية المعينة مثل عشب البحر والخضار البحرية الأخرى، كذلك الهندباء البرية والكنبث وقش الشعير فهي مصادر جيدة للكالسيوم والمغنيزيوم والمعادن الضئيلة المطلوبة لعظام صحية وقوية. يمكن أن يستعمل عشب البحر كتوابل لإعطاء مذاق للحساء وسلطة الملفوف والجزر والسلطات الأخرى.
 - جرب إضافة ممضوغة من اللاكتاز (مثل اللاكتيد والديري إيز) قبل أن تتناول مشتقات الحليب إذا كنت لا تتحمل اللاكتوز.



اتصل بـ <http://www.mayohealth.org> لتجد الأبحاث الأخيرة ونشرات الأخبار والاتصالات حول تخلخل العظام من مركز أوسيس الصحي لعيادات مايو.

تناذر سابق الحيض

ليس تناذر سابق الحيض مرضاً بالمعنى التقليدي. اشتكت النساء في الأيام أو الأسابيع قبل دورة الحيض الشهرية من أكثر من 200 عرض. تتضمن أكثر الأعراض شيوعاً مضمض الشدي، وانتفاخ البطن، وزيادة الوزن، والصداع، والهوجية والتوق للطعام.

مواضيع تغذوية

إن العامل المشترك بين معظم النساء اللواتي يعانين من تناذر سابق الحيض هو أنهن لا يخترن الطعام بشكل ذكي. يبدو أن تناذر سابق الحيض هو أحد الحالات التي يتجمع فيها عوز الغذائية الهامشي ليسبب مشاكل كبيرة. نادراً ما تصاب النساء اللواتي يتناولن كميات سخية من الغذائية من الأطعمة بتناذر سابق الحيض وإذا حصل لديهن على الإطلاق فإن أعراضه تكون خفيفة.

جُرِّبَتْ إضافات الحمية والأعشاب الطبية، بشكل واسع. إن تناذر سابق الحيض، محنة صعبة، ولا تلام النساء على تجربة كل شيء تقريباً للتخلص منه.

دراسات مختارة

جندت لهذه الدراسة النساء ذوات الصحة الجيدة بعمر من 18 إلى 45 سنة، اللواتي يعانين من أعراض دورية سابقة للحيض متوسطة إلى شديدة على طول الولايات المتحدة الأمريكية. قسمت النساء بشكل عشوائي ليأخذن إما 1,200 ملغ من عنصر الكالسيوم كل يوم بشكل كربونات الكالسيوم، أو الدواء الغفل. لثلاث دورات حيض. من بين الـ 466 امرأة اللواتي اشتركن في الدراسة، حصل عند النساء اللواتي أخذن إضافات الكالسيوم يومياً، نقص أعراض تناذر سابق الحيض العامة بمعدل 48 في المئة، بالمقارنة مع 30 في المئة بين النساء اللواتي أخذن الدواء الكاذب (المجلة الأمريكية لأمراض الولادة والنساء، آب/أغسطس، سنة 1998م). قد يتفاعل عوز الكالسيوم مع الهرمونات النسائية في مراحل معينة من دورة الحيض، مما يؤدي إلى الانزعاج الجسدي والعاطفي لتناذر سابق الحيض. ولكن لاحظ أن هناك أيضاً نقص في الأعراض بنسبة 30 في المئة عند النساء اللواتي أخذن الدواء الغفل.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» لتناذر سابق الحيض

- تناولي الغذائية التي تحتاجين إليها من الأطعمة للتعويض عن العوز الهامشي الذي يجعل العديد من النساء أكثر عرضة لتناذر سابق الحيض.
- تمرّني بشدة. يمكن حتى للتمرين المعتدل أن يساعد على نقص أعراض تناذر سابق الحيض. إذا عرقت في أثناء التمرين، فإن نقص الماء يمكن أن يساعد على تخفيف النفخة.
- تناولي الأطعمة الغنية بالسكريات مثل: البطاطا وخبز الحبوب الكاملة والبسكويت المجفف بدلاً عن الحلويات. ستساعد هذه الأطعمة على تحسين المزاج بدون زيادة أعراض تناذر سابق الحيض.
- انتبهي لما تأخذه من الفيتامين ب6: فهي توصف أحياناً

بجرعات سُمية من قِبَل أطباء النسائية أو المشرفين الصحيين لتخفيف أعراض تناذر سابق الحيض. لا تتجاوزي 50 ملغ في اليوم وإلا تعرضت لخطر الإصابة بأذية الأعصاب.

■ حُددي من شرب المشروبات المصنّعة والكافئين والملح إذا كانت هذه المركبات تزيد من أعراضك. قد يزيد شربها من تفاوت المزاج والهيجية. يمكن للكافئين أن يزيد من مضض الثدي والعصبية. قد تزيد الأطعمة الغنية بالصوديوم من الانتفاخ واحتباس السوائل.

القُرَحَات

إن الهدوء وسهولة التعامل ليست نصيحة جيدة لمنع القُرَحَات. إن الادعاء بأن القلق والغضب والنمط الشخصية تسبب القرحة مجرد خرافة. تظهر الأبحاث الحديثة أن الجرثوم هيليكوباكتر بيلوري هو الذي يسبب معظم القرحات. هناك نمطان أساسيان من القرحة: المعدية والاثنا عشري. إن القرحات الاثنا عشري هي الأكثر شيوعاً وهي تتوضع في الأمعاء الدقيقة قرب المعدة. أم القرحات المعدية فهي قرحات حقيقية تحصل عندما يأكل حمض المعدة بطانتها. إن قرحات المريء نادرة جداً وكثيراً ما تحصل عند المدمنين على المشروبات المصنّعة.

يعتقد أن جرثوم هيليكوباكتر بيلوري يبدل بشكل ما نسيج بطانة جهاز الهضم، مما يجعلها أكثر عرضة لتشكيل القرحات. توجد جرثوم هيليكوباكتر بيلوري في 92 في المئة من قرحات الاثنا عشري و73 في المئة من قرحات المعدة. يمكن لأدوية معينة أيضاً أن تشجع حصول القرحات. يمكن للأسبرين والإيبوبروفين أن تخرش بطانة المعدة أو الأمعاء بشكل كاف لتحريض القرحة.

إن القُرَحَات ولحسن الحظ سهلة العلاج؛ فهي تشفى في العديد من الحالات بالمضادات الحيوية. ولكن، ما زالت الأخطار المترافقة مع القرحات - مثل فقر الدم، والنزف، ومشاكل المعثكلة، وقرحات المعدة - كبيرة، لذلك يجب أن تراقب القرحات دائماً بحذر.

مواضيع تغذوية

يشير الاستعمال الزائد للأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية (مثل الأسبرين والإيبوبروفين والنابروكسين)، وكذلك شرب المواد المصنّعة بكثرة والتدخين، القرحات أو حتى يسبب حصولها. في الحقيقة، تدل الأبحاث على أن المدخنين بشدة أكثر عرضة للإصابة بقرحات الاثنا عشري من غير المدخنين. أما الذين يشربون المشروبات المصنّعة، فهم أكثر عرضة لقرحات المريء. إذا كنت تستعمل كميات متوسطة أو كبيرة من الأسبرين لوقت طويل، فإنك عرضة لخطر الإصابة بقرحات المعدة.

تظهر الدراسات أن قرحات المعدة أكثر احتمالاً في الأشخاص الأكبر في السن. ربما كان ذلك بسبب أن التهاب المفاصل شائع في المتقدمين في العمر، وأدوية الألم فيه تتضمن أخذ الأسبرين أو الإيبوبروفين يومياً. ربما كان هناك سبب مساهم آخر وهو أنه مع تقدم العمر يرتخي البواب (الصمام بين المعدة والاثنا عشري) ويسمح بدخول الصفراء إلى المعدة وتخريش بطانة المعدة.

يساعد الفيتامين آ، والفيتامين ي، والمعدن الزنك على زيادة إنتاج المخاطين، وهو مادة يفرزها جسمك لحماية بطانة المعدة. يمكن لتناول كميات أكبر من الأطعمة عالية الألياف أن ينقص أيضاً من نسبة حصول قرحة الاثنا عشري عندك. تزيد الألياف أيضاً من إفراز المخاطين الذي يحمي بطانة الاثنا عشري.

إن الأشخاص ذوي الزمرة الدموية أ، أكثر عرضة، لأسباب غير معروفة، للإصابة بقرحات المعدة السرطانية. تميل قرحات الاثنا عشري للظهور في الأشخاص ذوي الزمرة الدموية O.

توصيات كتاب «التغذية الجديدة» للقرحات

- اترك الحميات العلية. بما أنه من الواضح أن الجراثيم، وليس ما تأكله، هو الذي يسبب معظم القرحات، فإنه لا داعي لأن تأكل

حمية عليلة. لا يوجد أي دليل على أن الحمية العليلة تساعد على شفاء القرحة أو إنقاص الأعراض المؤلمة التي ترافق القرحة.

- لا تتناول جرعات زائدة من الحديد. مع أن الأشخاص الذين يعانون من قرحة نازفة يمكن أن يصابوا بفقر الدم وقد يحتاجون إلى أخذ الحديد كعلاج، فإن أخذ كمية زائدة يمكن أن يخرش بطانة المعدة وأن يجعلك أسوأ. اسأل طبيبك كم تحتاج من الحديد.
- تجنّب الأطعمة التي تخرش معدتك. استعمل المُنطِق: إذا كان الطعام يزعجك عندما تتناوله فلا تتناوله إذاً. مع أن الأشخاص مختلفون، فإن الأطعمة المضاف لها البهار (خاصة الفلفل الأسود ومسحوق الفليفلة) والأطعمة الدسمة مخرشات شائعة.
- أوقف التدخين. إن المدخنين بكثرة أكثر عرضة للإصابة بقرحات الاثنا عشري من غير المدخنين، على الأكثر، لأنه يعتقد أن التدخين يمنع المعثكلة من إفراز الإنزيمات المعدلة للحموضة.
- لا تأكل قريباً من وقت النوم. يحرض الأكل المتأخر في الليل على إفراز الحمض في المعدة بينما أنت نائم.
- لا تشرب المشروبات المصنّعة. فهي تخرش بطانة الجهاز الهضمي. إذا كان لا بد أن تشرب، فمددها بالماء والصودا أو العصير وتناول الطعام معها لتساعد على تخفيف الأثر المحرض للحمض.

obbeikandi.com

تقييم منتجات التغذية والممومين

يَضْعُبُ الحصول على معلومات دقيقة عن التغذية عندما يكون مصدر معلوماتك «العلمية» الأساس هو الصحف المحلية، ومجلاتك المفضلة، وشبكة المعلومات، وأخبار التلفزيون وبرامجه.

حرية الخداع

«لن يصدر الكونغرس قانوناً يحدد

حرية الكلام، أو حرية الصحافة.»

- التعديل الأول لدستور الولايات المتحدة

إن حُرِّيَّة التعبير هي حق لكل مواطن أمريكي. يمكن لكل شخص أن يجمع المعلومات ويقدمها أو ينشرها بدون الخوف من عقاب أو سيطرة الحكومة. تشمل هذه الحرية كل أنواع المواد المطبوعة والمذاعة، بما فيها المؤتمرات والكتب والصحف والمجلات والكراسات والأفلام وبرامج الراديو وبرامج التلفزيون. ما فائدة هذه المراجعة للحرية الدستورية؟ كلنا يملك الحق لقول أو طباعة ما يشاء. الاستثناءات الوحيدة معروفة بتحديد شديد. إذا لم تهدد بانقلاب على الحكومة، أو تشوه سمعة أحد، أو تشمل مواد منافية للأخلاق، فإنك يمكن أن تنشر أفكارك عن أي موضوع كما لو كانت حقيقة. لا يهم، قانونياً، ما إذا كان ما تقوله صحيحاً أو خاطئاً. يمكنك أن تخترع الأشياء، وأن تعدد قائمة من مصادر المراجع الباهرة التي لا توجد في

الحقيقة، وأن تحرّف في أفكار أو أبحاث الآخرين. تصفّح فقط في قسم الحمية والتغذية في متجر كتبك المحلي. يجب أن توضع معظم الكتب الموجودة هناك في قسم القصص الخيالية. هل يبدو أي من هذه الادعاءات مألوفاً؟

- افقد ما تريد من الوزن دون حرمان نفسك.
- احرق الشحم بينما أنت نائم.
- حبوب الحمية العجيبة تجعلك تفقد الوزن مباشرة.

تكتب معظم مقالات التغذية من قبل الصحفيين الذين يكتبون عن العلوم - ولكن ليس العلماء. تتضمن الأبحاث اليوم تكنولوجيات وأدوات لم تكن معروفة قبل عقد من الزمن. قد يكون الصحفيون كتبة ممتازين، ولكنهم كثيراً ما ينقصهم الفهم العلمي لفحص البحث الذي تستند عليه القصة التي يكتبونها. هناك بالطبع استثناءات. إذا كنت تعتمد على الصحف، فهناك بعضاً من أفضل الصحفيين الذين يغطون حالياً المواضيع التغذوية. ناسي هلمش من أمريكا اليوم USA Today، جين برودي من النيويورك تايمز Newyork Times، سالي سكوير من الواشنطن بوست Washington post، بوب كوندور من منبر شيكاغو Chicago Tribune، ودوهني كاثي من لوس أنجلوس تايمز L.A. Times.

ربط الأبحاث

كثيراً ما يتساءل الناس لماذا نحتاج إلى دراسات منظمة عندما يكون «من الواضح جداً» أن أمراً ما قد أفاد لسنين أو قرون من الزمن. أفضل جواب هو النظر في الأبحاث التي نقضت المقولات. أظهرت دراسة تجربة تثبيط اضطرابات نظم القلب سنة 1992م، أن الاعتقادات السائدة لم تكن دائماً صحيحة. كانت ثلاثة أدوية تستعمل بشكل روتيني في عقدي الثمانينيات والتسعينيات لمنع الضربات غير المنتظمة في الأشخاص بعد أن يكونوا قد أصيبوا مسبقاً بهجمة قلبية. رتّب الباحثون دراسة ليروا أي من هذه الأدوية كان أكثر فعالية. من حسن الحظ أنهم أدخلوا مجموعة مراقبة بالإضافة إلى

مجموعات «التجربة» الثلاث التي أخذت الأدوية المختلفة. لم تأخذ مجموعة المراقبة أي دواء لمنع اضطرابات النظم، بل أعطيت فقط الدواء الغفل (مادة غير فعالة تبدو تماماً كالدواء المفحوص). تخيّل ماذا وجدوا. سبّب كل من الأدوية الثلاثة عدداً من الوفيات أكثر من الدواء الغفل. كان الأطباء يصفون على مدى سنين أدوية يحسون أنها تفيد المرضى. اعتقد معظم الأطباء، اعتماداً على تجربتهم، أن الأدوية كانت مفيدة. لو لم تجر تجربة مرتبة بعناية، لم يكن أحد ليدرك أبداً أن هذه الأدوية كانت تضر الناس بدلاً من أن تنفعهم.

قوة الدواء الغفل

إذا تَحَسَّنَتْ بعد استعمال منتج ما، أو بعد أن أجريت عملية ما، فمن الطبيعي أن تنسب التحسن إلى الحبة، أو الشراب، أو المعالجة. ولكن، من المهم أن تتذكر بأن القيام بأي مبادرة كثيراً ما ينتج عنه راحة مؤقتة من الأعراض بسبب فعل الغفل. هذا الأثر هو تبديل مفيد لا يمكن تفسيره بالمعالجة المعطاة. لا يجب حتى أن تعتقد بقوة الدواء الغفل لكي يعمل. قد يتدعم أثر الغفل بالعمليات الباهرة، أو بالمعالج، أو الشافي المتحمس.

إن أثر الدواء الغفل مضلل بطبعه. فهو يجعلك تظن أن شيئاً ما قد أفاد في حين أنه لم يفد. يمكن، بدون الدراسات المنظمة، أن ينسب لأي علاج التحسن الذي ينتج عن قدرة جسمك الطبيعية على الشفاء. بما أن العلاج بالغفل يعمل في بعض الأحيان، فمن الواضح أنه يجب علينا أن نتعلم أكثر عن كيفية عمل العقل والروح لشفاء أجسامنا.

العِلْمُ ذو المعايير

كانت فرص أي دراسة تتعلق بالتغذية منشورة في مجلة علمية بأن تذاع في أخبار المساء أو أن تظهر في العناوين الرئيسة لصحيفتك الصباحية ضئيلة جداً في سنة 1975م. بعد خمس وعشرين سنة لاحقة فقط، صار يبدو بأن كل يوم أربعماء أو خميس (اليوم الذي تعلن فيه المجلات الطبية مقالاتها لوسائل الإعلام) يحمل أخباراً بأن التاريخ الطبي يُصنَع أو يُكتَب من جديد.

يمكن أن تكمل الدراسات العلمية بطرق متعددة، ولكن لا يوجد طريقة مثالية بينها. هاك بعضاً من أكثر الأنماط شيوعاً:

دراسات ضبط حالة. تحاول أن توافق أشخاصاً بنفس الصفات، عدا أن بعضهم لديه المرض الفعال أو الاعتلال الذي يدرس بينما هو غير موجود في الآخرين. تتابع الدراسة هاتين المجموعتين من الناس عبر الوقت لرؤية التماثل والخلافات.

التجارب السريرية. عادة ما تكون قصيرة الأمد وتعطي مداخلات مختلفة لمجموعات متماثلة من الناس لمقارنة الفروق أو الارتكاسات.

دراسات جماعة. تبدأ بأشخاص طبيعيين أساساً وتتابعهم عبر الزمن، وتبقي سجلاً عن نمط حياتهم ومعدل الأمراض عندهم.

الدراسات الوبائية. تنظر في اتجاهات السكان ودراساتهم الإحصائية لتطور نظريات عن التبدلات والفروق الملاحظة بين الناس.

الدراسات المستقبلية. تخطط للأمام للمتغيرات التي تريد استقصاءها عبر الزمن وتطور طرقاً لجمع المعلومات.

الدراسات الرجعية. تنظر في معلومات الدراسة المجموعة مسبقاً وتحاول أن تستخلص معلومات وتصل إلى نتائج لم تكن جزءاً من خطة الدراسة الأصلية.

نشرت في أيار/مايو، سنة 1996م، دراستان عن الصوديوم في نفس الأسبوع. ناشدت دراسة في المجلة الطبية البريطانية بإنقاص الملح في الطعام، بينما أعلن بحث في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية أنه لا حاجة للقلق حول المقدار المأخوذ من الصوديوم. ثم في آذار/مارس، سنة 1998م، تبادللت الأبحاث على طرفي المحيط موقفهما. بينت مجلة بريطانية أخرى هي اللانست Lancet أن الأشخاص الذين يتناولون كمية قليلة من الصوديوم أكثر، كان لديهم معدل الموت أعلى، وتساءلت عن جدوى التوصيات بإنقاص المقدار المأخوذ من الملح في مجمل السكان. على الطرف الأمريكي، أظهرت تجربة منظمة واسعة عن تقييد الصوديوم عند المتقدمين

في السن الذين يعانون من ارتفاع في الضغط الدموي، نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية في عدد آذار/مارس، سنة 1998م، دليلاً واضحاً على فائدة إنقاص مقدار الصوديوم المأخوذ في هذه المجموعة. قالت مجلة الجمعية الأمريكية بأن إنقاص المقدار المأخوذ من الصوديوم، خاصة إذا ترافق مع إنقاص الوزن، له فوائد مؤكدة، مثل منع الاختلالات القلبية الوعائية أو إنقاص الحاجة إلى المعالجة الدوائية عند الرجال والنساء بعمر من 60 إلى 80 سنة، والمصابين بفرط التوتر الشرياني.

هل اختلط الأمر؟ أولاً، تتعامل كل من هذه الدراسات مع موضوع مختلف. كان الباحثون البريطانيون يتساءلون عن الحاجة إلى إنقاص الملح في مجمل السكان. ولقد قالوا إن أحد نواقص أبحاثهم لا يمكن إهماله: بعض الأشخاص الذين توفوا في الدراسة قد يكونوا يتبعون حمية قليلة بالصوديوم لأنهم كانوا يعانون أساساً من مرض قلبي وعائي. لم تستبعد الدراسة مثل هؤلاء الأشخاص الذين لديهم معدل وفيات عالي. ركزت دراسة سنة 1998م، الثانية على مجموعة فرعية خاصة - كبار السن الذين يعانون من ارتفاع في الضغط الدموي. إذا كان عمرك بين 60 و80 سنة، وكنت تعاني من ارتفاع في الضغط الدموي، فإن الحمية قليلة الصوديوم هي عادة شيء جيد بالنسبة إليك. للأسف، وبسبب العناوين المتضاربة والمضللة في الصحف، فقد يفكر شخص مصاب بمرض في القلب، أو ارتفاع شديد في الضغط الدموي، أو بعض الأشكال من أمراض الكبد أو الكلية أن يترك الحمية ناقصة الصوديوم. قد يكون هذا العمل خطيراً بل حتى مميتاً. لا تبدل أبداً من طريقة أكلك اعتماداً على دراسة واحدة أو دراستين فقط، خاصة إذا كنت مجرد أن سمعت بها في وسائل الإعلام.

بينما تقف في الصف، في متاجر الطعام الكبيرة، فإن الصحف المصغرة ومجلات النساء الشائعة تصرخ بادعاءات وموجودات صحية مذهلة كثيراً ما يناقض بعضها بعضاً. يجب أن ننظر وراء العناوين المزخرفة والعبارات المقتطعة لمعرفة الحقيقة.

تقييم المجلات من ناحية الدقة

استمر المجلس الأمريكي للعلم والصحة بمتابعة تقارير التغذية في المجلات على مدى خمس عشرة سنة. هاك آخر موجوداتهم:

النسبة المئوية لمعلومات التغذية الدقيقة	المجلة	النسبة المئوية لمعلومات التغذية الدقيقة	المجلة
83	Redbook الكتاب الأحمر	95	تقارير المستهلك Consumer reports
82	عالم الراكضين Runner's World	92	المنازل والحدائق الأفضل Better Homes and Gardens
81	الشكل Shape	90	إدارة المنزل الجيدة Good Housekeeping
81	Men's Health صحة الرجال	89	Glamour الفتنة
79	Fitness اللياقة	88	الأهل Parents
79	Mademoiselle ميديمواسيل	87	الصحة Health
77	الذات Self	86	ملخص القراء Reader's Digest
74	Cosmopolitan العالمية	86	الوقاية Prevention
70	العضلات واللياقة Muscle & Fitness	85	يوم المرأة Woman's Day
69	New Woman المرأة الجديدة	85	الطبخ الخفيف Cooking Light
		83	McCall's مأكول

المصدر: تقرير خاص من المجلس الأمريكي للعلم والصحة بمتابعة عن الدقة التغذوية في المجلات الشائعة، 1995 - 1996م.

لا تبتلع ادعاءات التغذية نصف المحبوبة

أولاً، لا تبدل أبداً عادات نمط حياتك بالاعتماد على دراسة أو تقرير واحد. إذا كنت قد عملت في مجال الاتصالات، فستعلم كم من السهل أن يحصل خطأ في الحقائق. هل تذكر تقرير «الحلوى السائلة» من مركز العلم في خدمة المصلحة العامة في خريف سنة 1998م؟ أعلنت الدراسة عن زيادة واسعة في تناول المراهقين للمشروبات الخفيفة. بعد أسبوعين من إذاعة التقرير في وسائل الإعلام في أرجاء البلاد، اكتشف أن الفريق الاستشاري

الذي استأجره مركز العلم في خدمة المصلحة العامة قد أخطأ خطأ فادحاً في الحسابات. نسي أن يقسم عدد علب المشروبات التي استهلكت في يومين على اثنين لكي يحصل على المقدار الوسطي المأخوذ يومياً. ذكرت المذكرة المحررة للصحافة ستة وثلاثين خطأً من عشرة أقسام في التقرير الأصلي، بما فيها أخطاء من مركز العلم في خدمة المصلحة العامة. إذا لم تكن قد رأيت تصحيح التقرير، فلست وحدك الذي لم يره.

لا حاجة لأن تكون إحصائياً صحيحاً لكي تحلل بموضوعية دراسة علمية (مع أن ذلك يساعد بالطبع). هناك العديد من الطرق البسيطة التي تحدد ما إذا كانت نتائج البحث صحيحة وما إذا كانت تنطبق عليك. دعنا نحلل الدراسة التي نشرت بشكل واسع من مؤسسة أريزونا للسرطان في مجلة الجمعية الأمريكية الطبية والتي اقترحت بأن إضافات السيلينيوم يمكن أن تنقص من خطر أنواع عديدة كثيرة من السرطان، وذلك باستعمال خمسة عوامل أساسية:

1. حجم الدراسة: 1,300.
 2. مجموعة الدراسة: رجال (75 في المئة) ونساء (25 في المئة)؛ كلهم لديهم قصة سابقة من سرطان الجلد ويعيشون في جنوب شرق الولايات المتحدة.
 3. مدة الدراسة: 4 سنوات.
 4. هدف الدراسة: تحديد ما إذا كانت إضافة السيلينيوم تساعد في الحماية من سرطان الجلد.
 5. نظام مجموعة المراقبة: أعطي نصف المجموعة 200 ميكروغرام من السيلينيوم وأعطي النصف الآخر الدواء الغفل. لم يعلم المشاركون ولا الباحثون من أخذ الدواء الغفل.
- الحجم: إن عدد الأشخاص في هذه الدراسة صغير جداً لا يمكن أن يثبت أن هناك فوائد منقصة للسرطان لإضافات السيلينيوم. ذكر العديد من

الإحصاءات المثيرة، مثلاً: كان معدل إصابة مجموعة السيلينيوم بسرطان المثة أقل بـ 63 في المئة، وبسرطان الشرج والقولون أقل بـ 58 في المئة، وبسرطان الرئة أقل بـ 46 في المئة بالمقارنة مع مجموعة الدواء الغفل. كم حالة سرطان جديد تتوقع أن يشخص لدى 1,300 شخص في فترة أربع سنوات؟ إذا كان سرطان ما، يصيب شخصاً من بين ألف شخص عادة، فإنك تحتاج إلى عدد ضخم من الناس في كل من مجموعتي المراقبة والتجربة، لتعلم ما إذا كان لتتائجك أهمية إحصائية. كم من الأشخاص الذين عولجوا مسبقاً لسرطان الجلد سيحصل لديهم نمط آخر مختلف تماماً من السرطان؟ هذا العامل يزيد من العدد اللازم من أشخاص التجربة إلى عدد أكبر حتى.

مجموعة الدراسة: كان 25 في المئة فقط من المشاركين من النساء (حوالي 325 سيدة)، هذا العدد غير كافٍ حتى لدراسة تأثير إضافات السيلينيوم على النساء عامة.

أيضاً، فإن النساء لا يمكن أن يصبن بسرطان المثة ولديهن نسبة أقل بكثير للإصابة بسرطان الشرج والقولون من الرجال. لا تنس أن جميع المشاركين كان لديهم قصة إصابة بسرطان الجلد - هل لديك سرطان جلد؟ يعيش هؤلاء الأشخاص في القسم الجنوبي الشرقي من الولايات المتحدة حيث كثيراً ما تكون الأطعمة فقيرة بالسيلينيوم. ذلك لأن التربة في ذلك القسم من البلاد فقير بالسيلينيوم. هل تعيش في الجنوب الشرقي الحارق؟ إذا لم تكن تعيش هناك فأنت مختلف عن مجموعة الدراسة وقد لا تنطبق النتائج عليك. لا شك أن الظروف البيئية مثل التعرض للشمس قد ساهم في خطر إصابتهم الأصلية بسرطان الجلد.

مدة الدراسة: في العالم المثالي، تستعمل الدراسات طويلة الأمد التي تمتد على مدى أجيال لاستخلاص النتائج العلمية. أما في الواقع، فلا نريد أن ننتظر كل هذه المدة الأدوية الشافية لأمراض خطيرة أو منهكة. يجب أن يكون هناك حل وسط. كم هو منطقي أن نتوقع أنه خلال أربع سنوات سيصاب شخص ما بالسرطان؟ هل ستظهر الإضافات إذا أعطيت لفترة أطول

نفس الآثار أم آثاراً أخرى؟ تنتهي معظم الأبحاث بطرح أسئلة أكثر مما تجيب عنه.

هدف الدراسة: أجريت التجربة السريرية الأصلية لتحديد ما إذا كان السيلينيوم يؤثر في خطر سرطان الجلد. كان الجواب عن سؤال الدراسة الأصلي - هل تحمي إضافات السيلينيوم من سرطان الجلد؟ - بالنفي. لم يقرر العلماء أن يبدووا في النظر ما إذا كان لإضافات السيلينيوم أي أثر على السرطانات الأخرى غير سرطان الجلد إلا بعد أن كان قد انقضى على مرور التجربة سنوات عديدة. إن مثل هذه الدراسات غير المخططة أكثر احتمالاً إحصائياً لأن تعطي النتائج التي تحصل بمحض الصدفة.

مجموعة المقارنة: ليس من السهل التحكم بالناس. من المهم ألا يعلم أحد من الداخلين مباشرة في الدراسة من يأخذ الدواء «الحقيقي» ممن لا يأخذه. يجب الانتباه لأن يتماثل الدواء الغفل مع الحبوب، أو الشراب، أو الوصفات من حيث المظهر والرائحة والطعم. فعلى سبيل المثال، إن طعم معيّنات الزنك كرهه جداً. يجب أن تكون طعمة الزنك الغفل بنفس الكراهية. ذلك لأن المساهمين في التجربة، غالباً ما يتكلمون مع بعضهم، ومع أعضاء فريق البحث. وهم يحبون أن يقارنوا ملاحظاتهم بينما هم ينتظرون موعدهم.

كيف يسجل التجاوب؟ هل أخذ الأشخاص في الدراسة، فعلاً، جميع الحبوب التي كان يجب أن يأخذوها؟ هل تناولوا معها منتجات أخرى ولم يخبروا الباحثين؟ كثيراً ما يتقاضى الأشخاص الذين يساهمون في التجارب السريرية أجراً على ذلك. بالإضافة إلى ذلك، قد يحصلون على عناية طبية مجانية، وفحوص مخبرية مكثفة، ومعلومات هامة حول صحتهم، وجزءاً كبيراً من الاهتمام. قد تكون هذه الميزات كافية لتجعل التجاوب «خادعاً». إن الدراسات على الأطعمة أصعب حتى في تنظيمها. كم في اعتقادك هي دقة الناس وصدقهم في تقدير وتسجيل أنماط وكمية الطعام التي يتناولونها؟

مصادر التمويل: يجب على الجميع أن يركزوا على من مؤل الدراسة.

إن هذا اهتمام منطقي. ففكر بالأمر كما لو كان شراء سيارة من بائع سيارات مستعملة.

يجب أن تقترب بحذر وأن تسأل الكثير من الأسئلة. تمول معظم الأبحاث من قبل الشركات الخاصة. إذا اعتمدنا فقط على دولارات الحكومة المركزية فلن يجرى سوى أبحاث قليلة مهمة. إن الأبحاث جزء من عمل العديد من شركات الأدوية. الآن وقد بدأ البحث في الأطعمة لفوائدها الصحية، فمن المنطقي أن تبدأ شركات الأطعمة وإضافات الحمية بتمويل الأبحاث أيضاً.

انتبه أيضاً من مجموعات المستهلكين التي تنشر الآراء كحقائق. إن مجرد كون وكالة ما، لا أرباح لها، لا يعني أنها أخلاقية. تحتاج الشركات التي لا أرباح لها للمال لتعمل تماماً كما في الشركات المعتمدة على الربح. فقط، إن الشركات التي لا أرباح لها تملك ميزات ضرائب مختلفة، ويجب عليها أن تصرف معظم المال الذي تجنيه بدلاً من توزيعه على المالكين أو أصحاب الأسهم.

العِلْمُ التافه

إن أي تركيب من العلامات التالية تدق ناقوس الخطر للتنبيه بأن تبدأ بالشك:

- 1 - التوصيات التي تعد بحل سريع.
- 2 - الإنذار الرهيب من خطر استعمال منتج واحد أو نظام واحد.
- 3 - الادعاءات التي تبدو أفضل من أن تصدق.
- 4 - الاستنتاجات البسيطة من الدراسات المعقدة.
- 5 - التوصيات التي تعتمد على دراسة واحدة.
- 6 - التصاريح المثيرة التي ترفضها المنظمات العلمية ذات السمعة.

- 7 - قوائم الطعام «الجيدة» و«السيئة» .
- 8 - التوصيات التي توضع لمساعدة بيع منتج ما.
- 9 - التوصيات التي تعتمد على دراسات نشرت بدون مراجعة الخبراء.
- 10 - التوصيات من الدراسات التي تتجاهل الفوارق بين الأشخاص أو المجموعات.

المصدر: الاتحاد العلمي للطعام والتغذية، اشتراك بين الجمعية الأمريكية للداء السكري، الجمعية الأمريكية للتغذية السريرية، والجمعية الأمريكية للعلوم التغذوية، مؤسسة تكنولوجيايات الطعام.

فهم الإضافات

هل سبق أن غامرت بدخول ملهى؟ أضواء خافتة، وهواء مملوء بالدخان، وطيف من الألعاب اللماعة التي تدعوك إلى اللهو بأموالك. قد تتساءل ما إذا كانت الفتحات مرتبة، أو ما إذا كان المتعاملون مخادعين؛ ولكن الوعد المغربي بأن تخرج رابحاً قد يكون صعب المقاومة. تخطر نفس الصورة على البال عندما تتكلم عن الإضافات المصنوفة على الرفوف. على الرغم من أن الضوء أفضل والتدخين ممنوع، فإنك عادة لا تعلم ما الذي تتورط به، ولكن آمالك عالية بأنك ستختار إضافة رابحة.

على الرغم من أن معظم الناس يظنون العكس، فإن الفيتامينات والمعادن والأعشاب وإضافات الحمية الأخرى هي بعض من أقل المنتجات تنظيمياً في أمريكا. في سنة 1994م، كتب أكثر من مليوني أمريكي، أو اتصلوا بممثلي الكونغرس، وطلبوا منهم أن يتراجعوا عن تنظيم الإضافات الذي اقترح في قانون التعليم والصحة لإضافات الحمية. ضللت مصانع الإضافات الناس للاعتقاد بأن جميع إضافات الحمية سوف تصبح بنفس تنظيم الوصفات الطبية - بعبارة أخرى، محددة، أو يصعب الحصول عليها - أدى الارتباك والغضب الجماهيري، إلى إصدار مجموعة هزيلة من النظم، تفشل في تأمين حتى

المعايير الدنيا من الأمان والصدق. بدلاً من المطالبة بأن تثبت جميع أنواع الإضافات بأنها آمنة وفعالة، كما هو مطلوب للأطعمة والأدوية والحفاظ، فإنه يجب على إدارة الطعام والدواء أن تنتظر ظهور دليل على أن المنتج قد سبب أذى شديداً، أو موتاً، قبل أن تستطيع سحبها من على الرفوف.

يعطي قانون التعليم والصحة لإضافات الحمية بشكل أساس، صانعي إضافات الحمية الحرية لتسويق عدد أكبر من المنتجات كإضافات للحمية وأن تعطي معلومات عن فوائد منتجاتهم على ملصق التعريف. لا تطلب أية رخصة أو كشف أو مراقبة للتنوعية. لا توجد توجيهات مخصصة حكومية لاختبارات علمية على الإضافات. يستطيع كل مصنع أن يحدد ما نوع الفحص الذي سيجريه، إن كان سيجريه على الإطلاق. كذلك فإن الجرعة تحدد من قبل صانعي المنتجات وليس إدارة الطعام والدواء.

لا يطلب من صانعي الإضافات أن يعددوا بشكل كامل المحتويات الموجودة في منتجاتهم. فمثلاً، وجد الباحثون في مركز سيدر - سناي العظمي في لوس أنجلوس، أن عشرة في المئة من الأشخاص المتقدمين في السن الذين درسوهم كانوا يأخذون كميات سمية من الفيتامين د. اثنتان من الإضافات التي كانت تستعمل بشكل واسع بين الداخلين في الدراسة (واللتان صادف أنهما احتوتا على بعض من أعلى المستويات من الفيتامين د) لم يعدا الفيتامين د، في قائمة المحتويات! يأتي مثال آخر من رافع أئقال طرد من منافسة دولية، لأنه تناول الإفدرين (منبه ذو أذى كامن) في جسمه. في اعتراض على اختبار كشف الأدوية أرسل الإضافات التي يتناولها بشكل روتيني إلى مختبر لتحليلها. ظهر أن الصانعين قد وضعوا فعلاً الإفدرين (وهو مادة ممنوعة) في الإضافة بدون أن يعدوها في ملصق قائمة المحتويات.

تضع مؤسسة الأدوية الصيدلية الأمريكية المعايير للمنتجات الدوائية. ولقد وضعت حديثاً معايير لإضافات التغذية من الفيتامينات والمعادن مفردة أو مركبة. تفصل هذه المعايير الممارسات التي تضمن النوعية لمصانع الإضافات. بما أن مؤسسة الأدوية الصيدلية الأمريكية ليست منظمة حكومية،

فإن التجاوب مع مثل هذه المعايير أمر تطوعي بالنسبة للإضافات. ولكن توصيات مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية بالنسبة للمنتجات الدوائية ملزمة قانونياً من قبل إدارة الطعام والدواء. إن رمز المؤسسة على ملصقة الإضافة هو أفضل طريقة حالياً للتأكد من نوعية المنتج.

هناك العديد من القياسات الأساسية الهامة للتأكد من أن أقراص ومحافظ الفيتامينات والمعادن تقوم بما تتوقعها أن تقوم به. تعتمد مشعرات النوعية التالية على معايير مختبرات الفحص التابعة للمؤسسة الصيدلانية للولايات المتحدة:

- **التحطم:** يقيس سرعة تحطم القرص أو المحفظة إلى قطع صغيرة. تسهل القطع الأصغر من انحلال المحتويات. إذا لم يتحطم القرص أو المحفظة خلال مقدار معين من الوقت، فإنه قد يمر عبر جسمك دون أن يمتص. يجب أن تتحطم الفيتامينات المنحلة في الماء في أقل من خمس وأربعين دقيقة (غير المغلفة) أو أقل من ستين دقيقة (المغلفة).
- **الانحلال:** يقيس سرعة ومقدار انحلال الفيتامين أو المعدن في سائل يماثل الجهاز الهضمي. تتابع معايير مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية البيريدوكسين عندما تفحص الفيتامينات المتعددة. تتطلب المعايير أن ينحل 75 في المئة خلال ستين دقيقة.
- **القوة:** هي مقدار المادة الفيتامينية أو المعدنية في كل قرص أو محفظة. لتلبية معايير مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية لجودة المنتجات يجب أن يكون المقدار الموجود ضمن مجال ضيق عن المقدار المعلن على ملصقة قائمة المحتويات.
- **النقاوة:** تنظمها معايير مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية تحدد مجالاً لعدم النقاوة المقبول والذي يمكن أن ينشأ عن التلوث أو تحلل المنتجات أثناء عملية التخزين.

■ زمن الانتهاء: يجب أن يكون مطبوعاً على الغلاف. عندما يمر زمن الانتهاء، فقد لا تعود المحتويات التغذوية في الزجاجاة أو المغلف تتطابق مع معايير مؤسسة الأدوية الصيدلانية الأمريكية في النقاوة والقوة و/أو النوعية.

ذكر كثيراً أنه يمكنك أن تختبر تحطم إضافاتك بنفسك في المنزل. ولكن التجارب المنزلية باستعمال الماء أو الخل لا تقارب أبداً الشروط في معدتك أو في المختبر.

لعبة الادعاء

يسمح قانون التعليم والصحة لإضافات الحمية لجميع أنواع الفيتامينات والمعادن والأعشاب وإضافات الحمية أن تحمل ادعاءات عن «تكوين أو عمل الجسم»، ولكنه لا يسمح بتصريحات تدعي أن المنتجات يمكن أن تعالج أو تشخص أو تشفي أو تقي من الأمراض. يجب أن تستند جميع الادعاءات عن التكوين أو العمل على معلومات علمية عن استعمال الإضافات للحفاظ على الصحة. ولكن، تعبير «العلمية» يعرفه صانعو الإضافات أو شركات الإعلان. تصفح إعلانات الإضافات في المجلات وسترى أن كل شيء تقريباً يمكن أن يكون علمياً في أذهان الشركات التي تواجه تحدي تسويق المنتجات.

كانت الفوائد المدعاة على الدوام مظهراً خلافاً للملصقات المعروفة لإضافات الحمية، ويعتمد الصانعون على الادعاءات هذه لتصريف البضائع. فهل يمكنك أن تثق بهم؟ سمح قانون التعليم والصحة لإضافات الحمية والقوانين السابقة الخاصة بتوضيح محتويات الطعام لصانعي الإضافات باستعمال ثلاثة أنواع من الادعاءات. تتبع الادعاءات عن محتوى الغذائية والادعاءات الصحية نفس القواعد المطلوبة للمنتجات الطعامية. ادعاءات الدعم التغذوي، والتي تشمل ادعاءات «تكوين وعمل الجسم»، خاصة بمنتجات الإضافات. وكما في المنتجات الطعامية، فإن مستوى الغذائية

المطلوب لأي ادعاء يعتمد على القيم اليومية وليس على حصص الحمية الموصى بها.

ادعاءات المحتوى من الغذائية: تصف مستوى الغذائي في الطعام أو إضافة الحمية. فمثلاً، الإضافة التي تحتوي على 200 ملغ من الكالسيوم في كل حصة يمكن أن تحمل الادعاء «غني بالكالسيوم» لأنها تؤمن 20 في المئة على الأقل من القيمة اليومية للكالسيوم. ويمكن لإضافة تحوي 12 في المئة على الأقل من الفيتامين سي، في كل حصة أن تكتب على ملصق تعريفها «مصدر ممتاز للفيتامين سي».

ادعاءات الصحة: تدل على الصلة بين الطعام، أو المادة ومرض أو حالة صحية ما. توافق إدارة الطعام والدواء مسبقاً على هذه المزاعم بالاعتماد على مراجعة الأدلة العلمية أو التصريحات الخبيرة من مؤسسات علمية معينة مثل الكلية القومية للعلوم، والتي تظهر أو تصف علاقة صلة مؤكدة جيداً بين الحمية والصحة. حتى تاريخ الكتابة، فإن بعضاً من الادعاءات الموافق عليها والتي يمكن أن تستعملها الإضافات المناسبة تشمل:

- حمض الفوليك ونقص خطر الحمل بجنين مصاب بعيب في الأنبوب العصبي (إذا كانت الإضافة تحتوي على كمية كافية من حمض الفوليك).
- الكالسيوم ونقص خطر تخلخل العظام (إذا كانت الإضافة تحتوي على كميات كافية من الكالسيوم).
- قشر بذور السيلينيوم (إذا كانت الإضافة تحتوي على كمية كافية من قشر بذور السيلينيوم) ونقص أمراض القلب الإكليلية (كجزء من حمية قليلة الكولسترول والشحوم المشبعة).

تتضمن أمثلة الادعاءات الممنوعة لإضافة حمية «يحمي ضد السرطان»، «يعالج الهبات الساخنة»، «يخفف الغثيان المصاحب للعلاج الكيميائي». إذا وجدت إضافة حمية كتب على ملصقاتها ما يذكر أو يوحي بأن المنتج يمكن أن يساعد على تشخيص أو علاج أو شفاء أو منع أي مرض (مثلاً، «يشفي

من السرطان» أو «يعالج التهاب المفاصل»، فاعلم أن المنتج يسوق كدواء بشكل غير قانوني ولم يتم اختباره لا للسلامة ولا للفاعلية.

ادعاءات الدعم التغذوي: تصف الصلة بين غذي وأمراض العوز التي يمكن أن تنتج إذا كان الغذائي ناقصاً في الحمية. فمثلاً، يمكن لملصق تعريف إضافة الحديد أن يذكر أن الحديد يمنع فقر الدم. عندما يستعمل هذا النوع من الادعاء يجب أن يذكر مقدار تفشي مرض عوز الغذائي في الولايات المتحدة. تشير ادعاءات التكوين والعمل إلى أثر الإضافة على تكوين الجسم أو عمله، بما فيها التأثير العام على شعوره بالصحة. من أمثلة ادعاءات التكوين - العمل:

- يبني الكالسيوم عظاماً قوية.
- تحافظ ضد المؤكسدات على سلامة الخلية.
- تحافظ الألياف على انتظام الأمعاء.

يمكن أن تستعمل المصانع ادعاءات التكوين - العمل، بدون موافقة إدارة الطعام والدواء. من السهل كشف ادعاءات التكوين - العمل، لأن الملصق يجب أن يحمل التحذير: «لم تقيّم هذه التصريحات من قبل إدارة الطعام والدواء. هذا المنتج ليس معنياً بتشخيص ولا علاج ولا شفاء ولا منع أي مرض».

في سعيها لأن تصحح مشاكل نظم الإضافات تحاول إدارة الطعام والدواء أن تعدل قانون التعليم والصحة لإضافات الحمية. أعلن وليام شولتز نائب مفوض إدارة الطعام والدواء لوضع السياسة، وهو يشرح التعديلات المطروحة: «يريد المستهلكون أن يحصلوا على إضافات الحمية، ولكنهم يحتاجون أيضاً إلى معلومات موثوقة عن المنتجات التي يستهلكونها». ويضيف: «إذا شرح للمصانع ما نوع الادعاءات التي يستطيعون أن يدعواها وما نوع الادعاءات التي لا يستطيعون أن يدعواها على ملصقات تعريف إضافات الحمية، فإن ذلك سيساعد المستهلكين على الخيار الأوعى والتمتع على المعلومات الصحيحة».

تنظم مفوضية التجارة للحكومة المركزية، وليس إدارة الطعام والدواء،

تفريغ المتطلبات الجديدة لملصق تعريف إضافة الحمية

تتضمن المعلومات التي يجب أن تذكر على ملصقات تعريف الإضافات لأول مرة في آذار/ مارس سنة 1999م:

- تصريحا بالهوية (مثلا، «فيتامين سي».)
 - كمية المحتويات الخالصة (مثلا، «100 محفظة».)
 - يجب أن تتضمن ادعاءات التكوين - العمل الخيارية التحذير: «لم تقيم هذه التصريحات من قبل إدارة الطعام والدواء. هذا المنتج ليس معنياً بتشخيص ولا علاج ولا شفاء ولا منع أي مرض». تعليمات الاستعمال (مثلا، «خذ محفظة واحدة كل يوم».)
 - قائمة حقائق الإضافة (تذكر حجم الحصة، والكمية، والمحتويات الفعالة).
 - المحتويات الأخرى بترتيب نازل حسب غلبتها وحسب الاسم الشائع أو الميزة.
 - اسم وعنوان عمل المصنع أو المغلف أو الموزع. ذلك هو العنوان الذي يمكن الكتابة إليه لمزيد من المعلومات عن المنتج.
- المصدر: مقتبس من مجلة المستهلك لإدارة الطعام والدواء، أيلول/ تشرين الأول، سبتمبر/ أكتوبر، سنة 1998م.

الادعاءات التي تعلنها إعلانات إضافات الحمية. قامت مفوضية التجارة للحكومة المركزية في السنين الأخيرة، بالعديد من الأفعال التنفيذية ضد الشركات اللاتي احتوت دعايتها على معلومات كاذبة، أو مضللة. سحبت الادعاءات الخاطئة بأن بيكولينات الكروم علاج لنقص الوزن وكولسترول الدم العالي. استهدف سنة 1997م، إعلان عن إضافات قلوبات الإفدرين، لأنه قلل من درجة خطورة المنتج وأظهر رجلاً وصف كذباً بأنه طبيب.

يجب حسب العديد من المجموعات المختصة، بما فيها الجمعية الأمريكية لأخصائيي التغذية، أن يكون إدراك المستهلك لادعاءات الإضافة جزء من عملية اتخاذ القرار. فمثلاً، ماذا تعني «تقوية المناعة» تماماً بالنسبة لمتبضع الإضافات العادي؟ يظهر بحث مبدئي تقوم به إدارة الطعام والدواء أن الادعاءات الصحية الحالية تقود المستهلكين إلى الاعتقاد بأن المنتجات سيكون لها آثار صحية إيجابية تتجاوز كثيراً تلك المذكورة على ملصق التعريف.

كيف تقرأ ملصق تعريف الإضافة

هذا هو اسم المنتج

حجم الحصة، هو مقدار الحصة التي ينصح بها العمل بالوحدات المناسبة، قرص، محفظة هلام، رزمة، ملعقة شاي،

الكمية في القرص، عنوان لقائمة محتويات الغذائية في الإضافة، متبوعة بالكمية الموجودة في كل قرص أو محفظة (إذا كان حجم الحصة قرصاً)

الوحدة الدولية وحدة قياسية لقياس الفيتامينات المنحلة بالأسم (أ، د، ي)

الميلغرام (ملغ) والميكروغرام (مكغ) وحدات للقياس للفيتامينات المنحلة بالماء (سي وكركبات ب) والمعادن، يعادل الميلغرام 1/1000 غرام (الميكروغرام يعادل 1/1000 ميلغرام)

قائمة كاملة بجميع المحتويات التي تظهر خارج عبارة حقائق الغذائية. تشمل هذه الغذائية والمحتويات الأخرى المستعملة لتشكيل الإضافة، مرتبة بالتناص حسب وزنها

يدل هذا الرمز التطوعي على أن الإضافة قد عبرت فحوص التأكد من النوعية

الاسم التجاري

إضافات فيتامينات متعددة ومعادن

التعليمات: قرص واحد في اليوم كإضافة للحمية

حقائق تغذوية

حصة قرص واحد

القيمة اليومية %	المقدار للقرص
100%	الفيتامين أ 5000 وحدة دولية
50%	بيتا-كاروتين
417%	الفيتامين سي 250 ملغ
100%	الفيتامين د 400 وحدة دولية
667%	الفيتامين ي 200 وحدة دولية
333%	الثيامين 5 ملغ
294%	الريبوفلافين 5 ملغ
100%	نياسين 20 ملغ
250%	الفيتامين ب 56 ملغ
100%	الفلوات 0,4 ملغ
100%	الفيتامين ب 612 ملغ
50%	البيوتين 150 مكغ
100%	حمض البانتوتين 10 مكغ
20%	الكالسيوم 200 ملغ
100%	الحديد 18 ملغ
20%	الفوسفور 200 ملغ
100%	اليود 150 مكغ
50%	المغنزيوم 200 مكغ
100%	الزنك 15 ملغ
*	السيلينيوم 25 مكغ
100%	النحاس 2 ملغ

* لم تحدد القيمة اليومية

الاستعمال الذي ينصح به الصانع

النسبة المئوية للقيمة اليومية، تعبير مرجعي جديد على الملصق للنسبة المئوية للمقدار اليومي المنصوح به لكل غذي بالنسبة للكهول والأطفال فوق الأربع سنوات

تدل * تحت عنوان، النسبة المئوية للقيمة اليومية، أن القيمة اليومية لم تحدد لذلك العنصر

يجب أن تحتزن جميع الإضافات في مكان بارد نائف في عليها الأصلية

يجب إبقاء إضافات الحمية خاصة الحديد بعيداً عن تناول الأطفال

يجب استعمال المنتج قبل هذا التاريخ للتأكد من الفعالية الكاملة

يجب ظهور اسم الموزع وعنوانه والرمز البريدي على الملصق

USP

اسم وعنوان والرمز البريدي للصانع أو الموزع

نشرت مفوضية التجارة للحكومة المركزية سنة 1999م، دليل أعمال لصناعة إضافات الحمية. ناشدت الصناعة على استعمال معلومات دقيقة عند القيام بادعاءاتها. ذكرت، لأول مرة، أن أي فريق «يساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تسويق إضافات الحمية عليه التزام بأن يتأكد من عرض الادعاءات بصدق، وبأن يراجع كفاية دعم الادعاء». يعتمد نوع ومقدار الدعم المطلوب، حسب مفوضية التجارة للحكومة المركزية، على العديد من العوامل. تشمل هذه العوامل توقعات المستهلك من معنى الادعاء، الادعاء المحدد المذكور، كيف تعرض الادعاءات في سياق كامل الدعاية، ومدى مصداقية التصريحات. تتوقع المفوضية، لتقييم كفاية دعم الادعاء، بأن يُستشار أخصائيو في مجالات واسعة، بما فيهم أولئك الذين عندهم خلفية واسعة في النباتات والأدوية التقليدية. يشمل تعريف مفوضية التجارة للحكومة المركزية الفيتامينات، والمعادن، والمنتجات العشبية، والهرومونات، والحموض الأمينية.

من يجني الأرباح من الإضافات

ليست الادعاءات هي فقط المحتمالة، فكثيراً ما تكون الأسعار كذلك. ربحت إدارة العدل في أيار/مايو، سنة 1999م، أكبر قضية لها، بغرامة قدرها 725 مليون دولار، ضد العديد من الشركات الدوائية والكيميائية الأجنبية الضخمة لتورطها في مؤامرات لرفع وتثبيت أسعار الفيتامينات والإضافات الأخرى. يقدر بأن الأسعار العالية التي وضعت منذ كانون الثاني/يناير، سنة 1990م، حصدت أكثر من خمسة بلايين دولار في المنتجات الشائعة التي تراوحت من الفيتامينات إلى الأطعمة المقواة بما فيها الحليب والرقائق وطعام الحيوانات المنزلية. شملت الشركات المتورطة شركة هوفمان روشيه، والباسف إيجي، واللونزا إيجي. يتوقع أن تقدم اتهامات أخرى مع تطور القضية.

يقدر أن سوق الفيتامينات والإضافات يساوي بين 11 بليون دولار، و20 بليون دولار. قدر محرر مجلة أعمال التغذية أن الأطباء قد باعوا مباشرة ما يعادل 120 مليون دولار من الإضافات لمرضاهم في العام الماضي. باع المعالجون

بالتقويم اليدوي، والمعالجون المثليون، والمعالجون بالطبيعة، والممارسون الآخرون للطب البديل إضافات بمبلغ 680 مليون دولار من مكاتبهم.

انزعجت الحكومة المركزية منذ سنين من الأطباء الذين يرسلون عينات دم وبول المريض إلى مختبراتهم الخاصة للتحليل. يكمن القلق من أن فحوصاً إضافية سوف تطلب لزيادة الأرباح لكي تعادل الميزانية. يقول معيار الجمعية الطبية الأمريكية للأخلاق الطبية بأن الأطباء يجب أن لا يدعوا جيوبهم تؤثر في وصفاتهم. هل تثق في طبيب يوصي بإضافات إذا كان يجني مائلاً من بيعها بقدر ما يجنيه من زيارتك للعيادة أو أكثر.

يشكل البيع الشخصي حصة الأسد من الأرباح في صناعة الإضافات. تسمح أنظمة البيع الهرمية مثل أموي وريكسال وشاكلي لأي إنسان ببيع الإضافات. يستفيد هؤلاء البائعون شخصياً عندما تتبع نصائحهم، وكذلك شأن الموظف في متجر الأطعمة الصحية الذي يعمل بالعمولة. إذا كان قد طلب منك أبداً أن تبيع الإضافات، فربما تكون قد أدركت أنه يصرف وقت و طاقة أكبر في تمرينك لأن تكون بائعاً ممتازاً من الوقت الذي تتعلم فيه عن المواد التي تبيعها.

إذا كنت تصرف أكثر من 10 دولارات في الشهر على إضافات الفيتامينات/المعادن، فإنك تنتهب. وما قيل فيه الكفاية.

حماية استثماراتك

تحمل إعلانات الإضافات رسائل قوية، تلعب على أوتار خوفك، وتستغل رغبتك بإيجاد حل سهل و«طبيعي» للأكل السليم. ليس لإدارة الطعام والدواء إلا سيطرة قليلة على إضافات حميتك. هذا يعني أن عليك مسؤولية التحقق من سلامة إضافة الحمية، والتأكد من صدق أي ادعاءات على ملصقة التعريف.

هاك كيف تحصل على قيمة أموالك عندما تشتري إضافات الفيتامين/المعادن:

■ اختر فقط الإضافات التي يذكر أنها تطابق توجيهات مؤسسة

الأدوية الصيدلانية الأمريكية للتأكد من أنك تأخذ منتجاً جيداً يعطيك ما كتب على قائمة المحتويات.

■ لا تدفع زيادة للإضافات «الطبيعية» - كلها تعمل نفس العمل. إن المعادن دائماً طبيعية، حيث إنها لا يمكن أن تصنع من مواد أخرى. تعتبر الفيتامينات الموجودة في الأطعمة والنباتات فيتامينات طبيعية. أما الفيتامينات المصنوعة في المختبرات، فهي صناعية. لا يوجد أي فرق في معظم جزيئات الفيتامينات سواء كانت صناعية أم طبيعية. إن الفيتامينات الصناعية عادة أقل ثمناً، ويمكن التحكم بقوتها أكثر، وقد تكون أنقى أو أقل تلوثاً بمضادات الحشرات والأسمدة. من ناحية أخرى، فإن الفيتامينات الطبيعية قد تحتوي، بحكم تكوينها، على مركبات طعامية أخرى مفيدة للصحة. إن أحد الاستثناءات المميزة لهذه القاعدة هو الفيتامين ي. يختلف الشكل الطبيعي (ألفا - توكوفيرول) قليلاً عن الشكل الصناعي (بيتا -، دلتا -، غاما - توكوفيرول) والغذائي أكثر فاعلية في شكله الطبيعي.

■ قارن بين ملصقات التعريف. يمكن للمنتجات العامة أن تكون صفقة رابحة. إن الشركات القومية مثل كمارت، وتارغيت، وولمارت تشتري إضافات كثيراً ما تكون مطابقة للعلامات التجارية الغالية السعر.

■ لا تدفع أكثر للإضافات ذات القوة العالية. فحيث إن «القوة العالية» لم تحدد قانونياً، فإن أي شخص يمكن أن يضع العبارة على ملصقة تعريف الإضافة. لا تعني هذه العبارة أي شيء. تعمل الإضافات أفضل ما تعمل عندما تؤخذ بجرع صغيرة عديدة موزعة عبر كامل اليوم. ذلك لأنك تستطيع أن تمتص مقدار أكبر من الغذائي عندما لا يكون نظامك مشبعاً. عندما يدخل تركيز عالي من الإضافة إلى تيارك الدموي، فإن كليتيك تعملان للتخلص السريع من الزائد. إن أخذ الإضافة مرة واحدة ليس

الأمثل ولكنه الأسهل. لا تعطي الإضافات بطيئة التحرر أية ميزة. حيث إن الفيتامينات والمعادن تمتص في أماكن مختلفة من أنبوبك المعدي المعوي، فإنه من غير المحتمل أن تطلق الأقراص البطيئة التحرر كل غذي في الوقت والمكان الأمثل للامتصاص. تباع بعض بخاخات الفيتامين أو ملصقاتها في بعض أجزاء الولايات المتحدة وكندا. على عكس ما تدعيه كتابات التسويق، لم يثبت أنك تستطيع أن تمتص غذيات أكثر لأنها طبقت على جلدك أو بخت ضمن فمك.

■ خذ إضافات الفيتامين المتعددة والمعادن مع الطعام والماء. تحتاج إلى الدسم والماء لجعل امتصاص الغذيات مثالياً.

■ تجنّب الزخرفات والزوائد مثل منتجات الغدد والهرمونات والحموض الأمينية. يمكن لجميع هذه الزوائد أن تزيد من ثمن الإضافة بدون أي فائدة مثبتة. إن الإضافات التي تشمل مثل هذه المنتجات كثيراً ما لا تكتب كامل الكميات من الغذيات التي تحتويها وقد ينتج عنها جرع سُميَّة.

■ لا تشتري إضافات تجاوزت زمن انتهائها، مهما كان ثمنها رخيصاً. في الواقع، إذا كان منتج ما ضمن ستة أشهر من وقت الانتهاء فإنك يمكن أن تتأكد من أنه قد فقد بعض ثباته وفعالته.

■ لا تحتزن الإضافات في أي مكان من حمامك. قد تبدل تغيرات الحرارة والرطوبة من فعل الفيتامينات أو تسرع من تحطمها. اختزن الإضافات وأعطيتها محكمة وبعيداً بأمان عن متناول الأطفال الصغار. تعمل معظم الإضافات في مكان بارد وجاف بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. إن الرف العالي في المطبخ - بعيداً عن الفرن - مكان جيد عادة.

■ إذا كانت الأموال قليلة، فاصرفها على الخضار والفواكه بدلاً من الإضافات. إن لتناول الأطعمة الكاملة فوائد أكبر من الإضافات في إصلاح حالة التغذية الفقيرة.

بديل عن ماذا؟

أثارت دراسة سنة 1993م، الاهتمام بحركة اليوم للطب البديل. نشرت الدراسة بمجلة إنكلترا الجديدة للطب المرموقة. صرحت قصص جديدة اعتمدت على هذه الدراسة أن جميع الناس قد قفزوا إلى الطب البديل. إن هذا يجعلك تتساءل ما الذي تفقده أنت.

كتب ديفيد إيزنبرغ مقالة خاصة (ليس مقالة بحث سريري)، «الطب غير التقليدي في الولايات المتحدة، تفشيته، تكاليفه، أنماط استعماله». جمعت الدراسة نتائج مسح بالاتصالات التلفونية العشوائية لـ 1,539 مستهلكاً. شملت الدراسة فقط الأشخاص الذين أجابوا فعلاً عن جميع الأسئلة التي طرحت من بين 2,295 منزلاً تم الاتصال بها. استبعد الأشخاص الذين لم يتكلموا الإنكليزية، أو كانوا معاقين جسدياً أو عقلياً، أو رفضوا التجاوب، أو أوقفوا الخط قبل إتمام المسح. عندما صرح المساهمون بأنهم يعانون من مشكلة صحية «مزعجة أو خطيرة»، سئلوا عندئذ ما إذا كانوا قد راجعوا أطباءهم، من أجل تلك الحالات في الأشهر الاثني عشر الأخيرة. ثم سئلوا ما إذا كانوا قد استعملوا «أي نمط آخر من الأدوية أو المعالجات». عدد ست عشرة معالجة بديلة لكل اعتلال قد لوحظ. يجب على الشخص أن يقول ما إذا كان قد جرب كل منها. هاك القائمة بترتيب أكثر المعالجات الذي ذكر استعمالها:

- تكنولوجيات الارتخاء.
- المعالجة بالتقويم اليدوي.
- التدليك.
- التخيل.
- الشفاء الروحي.
- نظام فقد الوزن التجاري.
- حميات نمط الحياة.

- الطب العشبي .
- العلاج بكمية ضخمة من الفيتامينات .
- مجموعات المساعدة الذاتية .
- الشفاء بالطاقة .
- الاسترجاع الحيوي .
- التنويم المغناطيسي .
- المعالجة المثلية .
- الوخز بالإبر .
- الوصفات الشعبية .

تضمّنت هذه الأنماط الستة عشر أي خيار لتحسين الصحة، مثل الالتحاق بمجموعة مراقبة الوزن، تجربة حمية قليلة الدسم، القيلولة من أجل الاسترخاء، الالتحاق بمجموعة داعمة، التدليك، محاولة أن يكون المرء إيجابياً في شعوره بالتحسن، أخذ أي شيء أكثر من إضافة فيتامينات متعددة مرة في اليوم. صدرت الصحف بعناوين صارخة، «واحد من كل ثلاثة أشخاص يستعملون الطب البديل». واندلعت النار.

لكي نكون منصفين مع الدكتور إيزنبرغ ومشاركيه، فإن استنتاجاتهم كانت مختلفة تماماً عن تقارير وكالات الأنباء. لخص الباحثون بقولهم: «إن ملاحظتنا بأن معظم من استعمل العلاج البديل لم يشاور طبيبه في استعماله يدل على قصور في علاقة الطبيب - المريض الحالية. يجب أن يبدأ الأطباء بسؤال مرضاهم عن استعمالهم للطب غير التقليدي كلما أخذوا منهم قصة مرضية. نقترح أن تدخل كليات الطب معلومات عن المعالجات غير التقليدية والعلوم السريرية الاجتماعية (علم تطور الإنسان وعلم الاجتماع) في منهاجها الدراسي». ما هذا الاستنتاج بجديد. يركز بعض المشرفين الصحيين أحياناً بشدة على المرض وينسون أن هناك إنساناً عليهم التعامل معه. هل سمعت

يوماً الطبيب أو الممرضة يتكلمان عن «الزائدة الدودية في الغرفة 202» أو «الذراع المكسورة في الغرفة 3».

ربما كان على الأطباء أن يبدؤوا في مراجعة الحمية والتغذية والاسترخاء والمعالجة بالتدليك، والتحويل إلى مجموعات المساعدة الذاتية ومجموعات الدعم ليس كمعالجة شعبية بل كمعالجة أساسية للأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية مزمنة. يوجد دعم علمي متزايد لفوائد مثل هذه التعديلات في نمط الحياة.

تقييم الخبراء

إذا كان لديك مرض مزمن، أو تفضيل معقد للأطعمة، أو كنت قد راقت فقط لك فكرة أن تتحقق مما تأكل، فمن الضروري عندها أن تجد محترفاً مرموق السمعة للمساعدة في توجيهك. يوجد، كما في جميع التجارات والمهن طيف من الكفاءة بين الأشخاص الممارسين. راجع الشخص الذي يملك خلفية أكاديمية وعملية قوية في الطعام والتغذية والصحة. يجب أن يكون هؤلاء قادرين على أن يعطوا اقتراحات شخصية وأن يقدموا سياسات مناسبة لك.

إن حفظ التركيب الكيميائي للفيتامينات، أو طرق الهضم، لا يجعل المرء خبيراً في التغذية. يتعلم العديد من المهنيين الطبيين، بما فيهم الأطباء والمرضات، الكيمياء الحيوية للغذاء. لا يملك معظمهم أية فكرة عن كيفية ترجمة ذلك إلى الطعام الذي يجب أن يؤكل لتحقيق الصحة المثالية. يجب أن تتشكك عندما يروج أشخاص وضعوا العديد من الحروف التي تدل على الشهادات بعد أسمائهم في بطاقتهم الشخصية لحمية خاصة أو منتجات تغذوية معينة. يجب أن لا يروج أخصائيو التغذية الحقيقيون لمنتجات معينة. لا تعط أموالك للبائعين المتجولين والمشهورين، فقد يكون هؤلاء بائعين من الدرجة الأولى، ولكنهم ليسوا عادة خبراء تغذية ممتازين.

من هو من في التغذية؟

أخصائي التغذية المسجل

لا يوجد أي شك بأن أخصائيي التغذية المسجلين هم خبراء التغذية في الولايات المتحدة. لا تملك أية مجموعة أخرى من الأشخاص تمرينهم المتكامل في فن وعلم الطعام والتغذية. يفصل أخصائي التغذية المسجل الحقائق من الخرافات. ويمكنه أن يفسر آخر الموجودات العلمية بطريقة سهلة الفهم. يعطيك أخصائي التغذية المسجل الاهتمام الشخصي ويساعدك على وضع نظام طعام وتغذية خاص بك.

خط ساخن مفيد للمركز الوطني للتغذية والداء السكري 1655 - 366 - 800 - 1. يمكنك أن تطلب بأن تحوّل إلى أخصائي تغذية مسجل في منطقتك.

يجب أن يحمل أخصائي التغذية المسجل شهادة بكالوريوس أو ماجستير في التغذية أو الحميات أو الصحة العامة

أو الكيمياء الحيوية، أو الطب أو أي اختصاص تغذية من جامعة أو كلية معترف بها. كجزء من هذه الدراسة أو كإضافة لها يجب أن يعمل أخصائي التغذية المسجل ممارسة كمقيم تحت الإشراف الكامل. بعد إتمام الدراسة والتمرين يوجد امتحان يجب أن يمر به. إن متابعة التعليم المهني ضروري لأخصائي التغذية المسجل. إن الشهادة الوحيدة المقبولة لخبير تغذية في هذا البلد هو شهادة أخصائي التغذية المسجل.

اتصل بأخصائي التغذية المسجل على <http://www.eatright.org> الجمعية الأمريكية لأخصائيي التغذية.

التغذويون

لا تقابل أبداً تغذوياً. لأن أي شخص يمكن أن يدعي هذا اللقب. لا

يتطلب الأمر أي شهادات ولا علم ولا تمرين ولا أخلاق. إن تعبير «تغذوي» غير منظم من قبل الحكومة المركزية وكذلك فالممارسون له ليسوا منظمين. إذا دعى شخص نفسه بأنه تغذوي، فاسأله عن الشهادات التي يحملها. تأكد من توثيق حالة شهادة أخصائي التغذية المسجل.

استشاري التغذية المرخص

يدل لقب استشاري التغذية المرخص بعد اسم الاستشاري أن الشخص عضو بالجمعية الأمريكية لاستشاري التغذية. إذا كان الشخص عضواً، أو عضواً مرخصاً في هذه الجمعية، فإن ذلك لا يعني أنه مؤهل لممارسة اختصاص التغذية. يقول الدكتور ستيفن باريت، الخبير الرائد في الدجل الطبي: «كانت العضوية في الجمعية الأمريكية لاستشاري التغذية، والجمعيات قبلها مفتوحة لأي إنسان». للبرهان على ذلك، منذ سنوات مضت، حصل الدكتور فيكتور هربرت، على عضوية لكلية في الجمعية الأمريكية لاستشاري التغذية بإرسال 50 دولاراً مع اسم وعنوان كلبه. إن تعرفه اليوم أعلى، 150 دولاراً، إضافة إلى أنه يجب عليك أن تمر بامتحان تجريه في منزلك ومعك كتبك. ولكن حسب موقع الجمعية الأمريكية لاستشاري التغذية على شبكة المعلومات فهي تقول: «نحن ندرك أنه بعد النظر في هذه الامتحانات، أن المرشح قد يشعر بأنه يحتاج إلى مراجعة واحد أو أكثر من المواضيع. ولذلك فإننا نرفق مع الامتحان قائمة بالمراجع المنصوح بها. هذه المراجع الموصى بها هي التي ستساعد المرشح على إكمال أقسام معينة من الامتحان التي يجدها صعبة بنجاح». لا داعي لقول المزيد.

طرق الممارسة البديلة

أسس مكتب الطب البديل بأمر من الكونغرس تحت مشروع قانون تخصيص المؤسسات القومية للصحة لسنة 1992م. كانت المهمة هي الإشراف على الأنواع الجديدة من الممارسات الطبية وتأمين المنح المالية لأبحاثها. سرعان ما قوضت إشارات الاستفهام حول القيادة والمنح المالية لمشاريع غير

مناسبة الثقة السياسية والعامة بهذه الوكالة. أعيد تنظيم مكتب الطب البديل سنة 1998م، باسم المركز القومي للطب المكمل والبديل. كان القصد من المركز القومي للطب المكمل والبديل تسهيل تقييم الطرق العلاجية للطب البديل وتأمين دار معلومات طبية للعامة. لا يعمل هذا المركز كوكالة تحويل للمعالجات الطبية البديلة أو للأخصائيين .

مؤل المركز القومي للطب المكمل والبديل مراكز أبحاث لتسعة اختصاصات لدراسة المعالجات المكملة والبديلة لمشاكل صحية محددة.

تشكّل هذه المراكز أساس القيام بأبحاث مستمرة عبر المؤسسة القومية للصحة. تشمل مراكز البحث الاختصاصية الحالية للمركز القومي للطب المكمل والبديل واختصاصاتها الدراسية:

خط ساخن مفيد للمركز القومي للطب المكمل والبديل 6226 - 644 - 888 لمعلومات عن أبحاث المركز القومي للطب المكمل والبديل ومعلومات عامة عن الأدوية المكملة والبديلة.

مؤسسة مينيابوليس للأبحاث الطبية: الإدمان.

جامعة كولومبيا: الهرم وصحة النساء.

كلية الطب في جامعة ميريلاند: التهاب المفاصل.

جامعة ماهريشي للإدارة: أمراض القلب والهرم عند الأمريكيين ذوي الأصول الإفريقية.

مركز بالمر لأبحاث المعالجة المثلية: ممارسة المعالجة المثلية

مستشفيات مؤسسة كيسر: الاضطرابات القحفية الوجهية.

اتصل بـ <http://nccam.nih.gov/> لمزيد من المعلومات المفصلة الجارية وخلفية مكتب الطب البديل والمركز القومي للطب المكمل والبديل.

جامعة أوريغون للعلوم الصحية: الاضطرابات العصبية.
مركز العلوم الصحية في جامعة أريزونا: طب الأطفال.

مسح شبكة المعلومات

إن كمية المعلومات عن التغذية المتوفرة عبر الكومبيوتر تجفل العقل. بوجود كل هذه المعلومات يصبح التحدي هو إيجاد المواقع الموثوقة لتلبية حاجاتك. جربت جميع الاتصالات لشبكة المعلومات المعددة (الإنترنت)، في كل فصل قبل النشر مباشرة للتأكد من أنها ما زالت قائمة. لم تفحص هذه المواقع من حيث دقة المعلومات، وإنما فحصت فقط من ناحية عنوان الشبكة المحدد المذكور. إذا كنت تريد البحث في مواقع أخرى، يمكنك أن تبدأ بملاح البحث لجامعة تفتس (<http://www.ncvigator.tufts.edu>). يقيم هذا الموقع دقة العديد من مواقع الشبكة ويسمح لك بالبحث حسب الكلمة المفتاح، أو بالبحث في ثمانية أصناف:

- المعلمون.
- التغذية العامة.
- المهنيون الصحيون.
- الصحفيون.
- الأطفال.
- الأهل.
- حاجات الحمية الخاصة.
- النساء.

إن المراجعة العميقة لملاح البحث تعتمد على المعايير التي طورها مجلس التوصية لخبراء التغذية الرائدة في الولايات المتحدة وكندا، ولقد قام بها أخصائيو التغذية المسجلون في جامعة تفتس. تعطى المواقع علامات حسب معيار من 25 نقطة. يمكن لكل موقع أن يحرز 10 نقاط للدقة، و7 نقاط لعمق المعلومات التغذوية، وثلاث نقاط لعدد مرات تطوير المعلومات،

وخمس نقاط لسهولة الاستعمال. لا يوصى بالمواقع التي تحرز أقل من سبع نقاط. لماذا؟ تقول الدكتورة جين غولدبرغ أخصائية التغذية المسجلة ومديرة مركز الاتصالات التغذوية في كلية علوم وسياسة التغذية في جامعة تفتس: «إذا لم يكن الموقع معتمداً على أساس علمي، فلا يهم كم هو جيد في الأمور الأخرى، إن هدفنا هو مساعدة الناس في الوصول إلى المعلومات التي يستطيعون أن يثقوا بها إلى أكبر حد».

إن إدارة الطعام والدواء في الولايات المتحدة هي إحدى المنظمات الحكومية التي ترسل بالبريد معلومات عن الصحة والتغذية لكل من المستهلكين والمهنيين الصحيين. يقول وليام رادوس، مدير موظفي الاتصالات في مكتب العلاقات العامة في إدارة الطعام والدواء: «نحن في الواقع نتخلى عن توزيع العديد من المنشورات ونعتمد بدلاً من ذلك على شبكة المعلومات». يطلب تعديل سنة 1996م، لقانون حرية المعلومات الإلكترونية من جميع وكالات الحكومة المركزية أن تنشر على شبكة المعلومات أية وثيقة كانت لتوزع عادة في غرف القراءة أو تطلب من أكثر من شخص واحد.

اتصل

ب <http://www.fda.gov> للوصول إلى العديد من مصادر الطعام والتغذية من إدارة الطعام والدواء.

مع وجود أكثر من ستين موقع شبكة مركزي في ثمانية مجالات مختلفة، فإن إدارة الصحة والخدمات البشرية تؤمن واحداً من أغنى المصادر وأكثرها ثقة للمعلومات الصحية على الشبكة (الإنترنت).

اتصل

ب <http://www.nlm.nih.gov> للباحث الصحي، وهو موقع بوابة لمساعدة المستهلكين على إيجاد المعلومات عن الصحة والخدمات البشرية بسرعة. يتضمن الباحث الصحي اتصالاً مع أكثر من 1,250 موقع شبكة بما فيها مواقع حكومة مركزية ومواقع حكومة الولاية ومواقع محلية ومواقع لا تجني الربح ومواقع جامعات ومصادر أخرى عن صحة المستهلكين. تترتب المواضيع حسب المادة في فهرس.

اتصل

بـ <http://www.nlm.nih.gov> للخط الطبي . أكبر مجموعة في العالم للمعلومات الطبية المنشورة، نظمتها المكتبة القومية للطب. هذا الموقع الذي صمم بالأساس للباحثين والمهنيين، إن هذا الخط الطبي مثالي أيضاً للطلاب وأولئك الذين يريدون معلومات أكثر تخصصاً أو تكنولوجيا حول الشروط الصحية والمعالجة. كانت هذه الخدمة تقدم أصلاً مقابل أجر، أما الآن فهي خدمة مجانية. تؤمن بتمديد صلات شبكة مباشرة بين الخلاصات والناشرين للمقالة الأصلية بكامل نصها.

اتصل

بـ <http://www.nih.gov/health/> لصفحة معلومات المؤسسة القومية للصحة. والتي تعطي مدخلاً لمصادر المعلومات الصحية للمستهلكين من المؤسسة القومية للصحة، بما فيها المقالات المنشورة ودور المعلومات، وجداول المعلومات.

كيف تكشف الشعوذة

قال الدكتور إدوارد رنيارسون، أستاذ الطب الفخري في عيادات مايو ومؤسسة مايو، في عشاء الجائزة العلمية في اجتماع الجمعية الطبية الأمريكية يوم 26 حزيران/يونيو، سنة 1973م: «يحب الأمريكيون الكلام التافه - حيث إن الكلام التافه هو الكلام أو الكتابة الكاذبان السخيفان اللذان لا طائل منهما». لم يتغير الكثير منذ ذلك الوقت. تشبه شعوذة التغذية اليوم جنون الأدوية المسجلة في القرن التاسع عشر الميلادي. كانت الأدوية المسجلة الأولى تستورد من أوروبا وتباع من قبل مدراء مكتب البريد، والحدادين، والبقالين، والخياطين. كان العديد من صانعي الأدوية المسجلة أول الشركات التي سعت وراء جمهور قومي عبر الصحف اليومية والقومية الأسبوعية لإخراج رسالة منتجاتها إلى العامة. كان «مركب ليديا بيكهام النباتي» أكثر الأدوية المسجلة نجاحاً في القرن التاسع عشر الميلادي. كان لدى ليديا شفاء خاص لعلاج «أمراض النساء». كان مُسْتَخْلَص الحبوب هو المكون الأساسي لمعظم الأدوية المسجلة، بما فيها دواء بيكهام. بالإضافة إلى مستخلصات النباتات والسكر الذي أعطى كل نوع نكهته ولونه، فقد كان يضاف للوصفات أحياناً الكوكائين، والكافئين، والأفيون، والمورفين. باع بيان سيرز المصور مزيجاً مضافاً له المورفين قصد منه أن يوضع في فنجان قهوة الزوج المتمرد

لإبقائه في البيت ليلاً. صارت الزوجات اللواتي يحسُنَّ بالملل والعجائز القابعين في البيوت عرضة للإدمان بالأدوية المسجلة. كان من بين الأدوية المسجلة الأخرى «صديق الطفل لكوب»، والذي كان يصنع من الماء المحلى والمورفين، وكان يعلن عنه بأنه الطريقة المثلى لتهدئة الرضع. أو كان يمكن للزوجات أن يجربن شراب ونسلو المهدئ على أزواجهن الذين يحبون أن يتجولوا في الليل. كان الشراب يعد بأن «يجعلهم يرقدون كالأموات حتى الصباح».

التغذويون غريبو الأطوار

آديل ديفس، باعت أكثر من 10 ملايين نسخة من كتبها الأربعة، ومنها كتاب «دعنا نصبح أصحاء» Let's Get Well. إن كثيراً مما قالته يبقى صحيحاً: إن حميتنا محشوة بكثير من الملح والسكر والمواد الحافظة. على الرغم من أنها حائزة على شهادة في الحميات من جامعة كاليفورنيا في بيركلي، وشهادة الماجستير في الكيمياء الحيوية من كلية الطب بجامعة جنوب كاليفورنيا، فقد ارتكبت ديفس بعض الأخطاء الفادحة في حكمها. على سبيل المثال، أوصت ديفس بالحليب النقي وإضافات البوتاسيوم السائلة للرضع الذين يعانون من المغص. نتج عن هذه التوصيات، وتوصيات أخرى لا أساس لها، الكثير من حالات الأذى وحادثه وفاة واحدة على الأقل.

هوراس فليتشر مضغ طريقه إلى الشهرة والثروة. أصر هوراس على مضغ الطعام إلى أن يصبح سائلاً - ثلاثون إلى سبعين عضة في كل لقمة.

كارلتون فردريك، أحب أن يسمي نفسه «رائد تغذوي أمريكا». هذا شيء مذهل بالنسبة إلى شخص ليس له أي تمرين تغذوي أو علمي. اعترف فريدريك سنة 1945م، أنه مذنب بممارسة الطب بدون رخصة ثم أعاد مباشرة فتح عيادته «الطبية». مارس في سنواته الأخيرة استشاراته التغذوية من مكاتب خبير الحمية الدكتور روبرت أتكنتز.

سلفستر غراهام، كانت أسطوره هي بسكويت غراهام المجفف. كان غراهام راهباً يعيش في العشرينيات من القرن التاسع عشر الميلادي، وكان

يلوم الطحين المنقى على معظم الأمراض الشائعة في عصره. يشبه بسكويت غراهام اليوم قليلاً فقط الخبز البني كامل الحبوب الذي كان يروجه. كان يعظ أيضاً ضد اللحم، لأنه كان يعتقد أنه يلهب الطبع ويؤدي إلى الشعور الجنسي.

جون هارفي كيلوغ، كان أول شخص يكسب مليون دولار من بيع الأطعمة الصحية - وكان ذلك قبل أكثر من مئة سنة خلت. استؤجر كيلوغ من قبل جمعية «مجيء اليوم السابع» لإدارة المصح في مدينة باتل كريك في ولاية ميشيغن. أطعم المرضى النخالة المعقمة بملء الكف لتحريض الإفراغ بعد كل وجبة. أنشأ وليام شقيق جون بعد ذلك شركة رقائق ذرة كيلوغ المحمصة.

إيرل مندل، هو ملك إضافات الفيتامين. يجوب دكتور الصيدلة هذا كل مكان، ويوصي بالإضافات لكل شخص. ولم لا؟ يظهر لأول مرة مع كل كتاب جديد يكتبه، خط كامل من الإضافات والمنتجات المتعلقة به في نفس الوقت: تظهر الإضافات المضادة للهرم مع كتابه أضرار الهرم، وإضافات الصويا مع كتاب الصويا، وهكذا. ارتبط مندل مع شركة FreeLife (الحياة الحرة) العالمية، وهي شركة ذات نظام هرمي يعتمد على بيع الأشخاص للمنتجات لتسويق بضائعه.

لينوس بولنغ، حاز على جائزة نوبل للكيمياء والسلام - ليس للتغذية. ادعى أن الكميات الكبيرة من الفيتامين سي، يمكن أن تشفي أو تمنع الزكام الشائع. كان بولنغ نفسه يأخذ 12,000 ملغ من الفيتامين سي، كل يوم ثم يزيدها إلى 40,000 ملغ إذا أحس بالزكام قد أتى. لم تستطع دراسات سريرية عديدة ومنظمة ومعتمدة على العمى - المزدوج أن تحصل على نفس نتائجه. تعمل الكميات الضخمة من الفيتامين سي، مثلما تعمل مضادات الهستامين. تعمل هذه الأدوية على إيقاف الأنف الراشح والعيون الجارية. يمكن للكميات الكبيرة من الفيتامين سي، مثل مضادات الهستامين التي تباع دون وصفة طبية (كونتاكت، درستان، نيكويل) أن تنقص أعراض الرشح، ولكنك تبقى مريضاً.

شارلز بوست، زار مصحح كيلوغ، ورأى فرصة عمل تجاري. أنشأ شركة منافسة، وبدأ بإنتاج زقائق ذرة بوست المحمصة، بوستوم، وغريب نتس، التي روجها على أساس أنها شفاء لالتهابات الزائدة الدودية والملاريا والهزال. فاق بوست كيلوغ وجنى مليون دولار من منتجاته في سنة واحدة فقط - 1901م.

لندون سميث، ظن أنه يملك حل الحمية لعديد من مرضاه الأطفال المصابين بالأرجية وفرط النشاط والقلق والعديد من الاعتلالات الأخرى - تجنب السكر الأبيض، والطحين الأبيض، والحليب المعقم، ثم خذ العديد من الإضافات لتحصل على ما تفتقده. وضع سميث على عقوبة معلقة ثم سلم بشكل دائم رخصته الطبية بدلاً من أن يواجه بتهمة الخيانة سنة 1987م.

الاحتيال على الشبكة

«عملية شفاء - الكل» هو تنفيذ جديد للقانون وبرنامج تعليم للمستهلكين يركز على إيقاف الاحتيال والادعاءات الكاذبة على شبكة المعلومات (الإنترنت) عن المنتجات والمعالجات التي تقدم على أنها الشفاء للعديد من الأمراض. مسحت مفوضية التجارة للحكومة المركزية سنة 1997 و1998م، شبكة المعلومات، ورأت وجود حوالي 800 موقع متعلق بالصحة ومجموعات كثيرة لمستعملي الشبكة والتي احتوت على ترويجات عليها تساؤل للمنتجات أو الخدمات. أرسل لهذه المواقع رسائل إلكترونية تحذريهم بأن ادعاءاتهم تحتاج إلى توكيدات علمية، وأن نشر ادعاءات لا أساس لها

 خط ساخن مفيد لمركز ارتكاس المستهلكين في مفوضية التجارة الأمريكية للإخبار أو الاستفسار عن التلاعب في شبكة المعلومات الصحية. 4357 - 382 - 877 - 1.

يخالف قانون الحكومة المركزية (بيان مفوضية التجارة للحكومة المركزية، حزيران/يونيو، سنة 1999م). أزال 28 في المئة

فقط من هذه المواقع المتصل بها المحتويات غير القانونية أو أغلقت مواقعها استجابة لتحذير المفوضية. يمكن أن يعاقب المخالفون بجزاء مدني يعادل

اتصل

ب <http://www.ftc.gov> لنسخ عن الشكاوى، والتسويات المقترحة، والمزيد من المعلومات من مفوضية التجارة للحكومة المركزية عن كيفية مسح الشبكة بشكل آمن للمعلومات الصحية.

11,000 دولار. مع الأرباح الطائلة التي تجنى في صناعة الإضافات، فإن الغرامة بـ 11,000 دولار ليس برادع حقيقي.

لماذا يبدو أن المعالجات الكاذبة تقوم بالعمل

يقول بار بايرستان من مختبر الدماغ - السلوك، في قسم علم النفس في جامعة سايمون فريزر في كولومبيا البريطانية في كندا: «يمكن لعشرة أنواع من الأخطاء والانحيازات أن تقنع الأشخاص الأذكياء العقلاء بأن الشفاء قد تحقق، في حين أنه لم يحصل أي شفاء»، هذا هو السبب بأن التقارير الروائية، والشهادات، والملاحظات غير المنظمة كثيراً ما تستنتج، بشكل غير مناسب، بأن المعالجات التي عليها إشارات استفهام هي معالجات فعالة. هاك الطرق العشرة، الأكثر شيوعاً، والتي تجعل الشفاء الكاذب يبدو فعالاً:

1. قد يكون المرض قد أمضى سيره الطبيعي. كثيراً ما تعمل قواك الخاصة الشافية لاستعادة الصحة بدون أي علاج على الإطلاق.
2. إن العديد من الأمراض دورية. كثيراً ما تتفاوت أعراض الحالات المزمنة مثل التهاب المفاصل والأرجية وشكاوى المعدة بشدة من وقت إلى آخر. إذا جربت العلاج في وقت ذروة الانزعاج، فإن التحسن قد يكون مجرد تبدل طبيعي في الشدة.
3. رغم أن الهجوع العفوي نادر، فإنه يمكن أن يحصل في كل من الأمراض المميّنة والمزمنة.
4. أثر الغفل. يذكر الناس تحسناً إيجابياً عندما يأخذون دواء غفلاً عبر مجموع الإيحاء والاعتقاد والتوقع.

5. إن بعض الأعراض التي ادعي أنها شفيت هي بالأساس نفسية عضوية (توجد فقط في ذهنك).
6. قد تذهب أعراض مشكلتك فتظن أنك قد شفيت - ولكن المرض مازال قابلاً هناك.
7. ينوع العديد من الناس رهانهم ويجربون العديد من المعالجات في آن واحد.
8. قد يكون تشخيصك أحياناً خاطئاً - ليس معك أصلاً ما قالوا إنك مصاب به.
9. تنتج الفوائد الجانبية النتائج التي تؤدي إلى التحسن. فقد تجرب مثلاً حماية على الموضحة فقيرة جداً بالحريرات فتفقد الوزن وتحسن أعراض التهاب مفاصلك. إن فقد الوزن هو الذي أفادك وليس الحماية.
10. بعض الناس مختلون عقلياً ولا يميزون الحقيقة عما يوحيه البعض إليهم.

المصدر: مقتبسة من كتاب المتسائل المتشكك The Skeptical Inquirer، لبار بايرستان، أيلول/تشرين الأول، سبتمبر/أكتوبر، سنة 1997م.

اتصل بـ <http://www.quackwatch.com> لمراجعة طريفة ومنبهة يجريها الدكتور ستيفن باريت للمئات من الخدع الطبية ومنتجاتها وخدماتها الزائفة.

إذا لم تستطع التغلب عليهم انضم إليهم

هل تساءلت كيف سيكون الأمر لو شاركت في تجربة بحث علمي؟ الآن، إذا كان لديك مدخل إلى شبكة

اتصل بـ <http://www.healthsurvey.org> للمساهمة في الدراسة الصحية القومية لجامعة كاليفورنيا في بيركلي.

المعلومات، يمكنك أن تدخل إلى مسح وأن تصبح جزءاً من التاريخ العلمي. هذا النوع من المسح هو ذاتي الاختيار وليس عشوائياً، ولذلك فله حدود، ولكنك قد تتعلم طرقاً لتحسين صحتك وعادات طعامك. ستتبصر بالتأكيد في كيفية جمع المعلومات والأخطاء الكامنة التي يمكن أن تحصل.

obeykandi.com

ملحقات

Appendices

obaidikandil.com

obbeikandi.com

شرح الكلمات: لقمة من الأسلوب التغذوي

يحتاج الأمر إلى لغة جديدة تماماً للحديث عن التغذية اليوم. هاك مجموعة من التعابير التغذوية الحديثة والتي بعضها صعب النطق:

الحمضات acidophilus: نوع من جراثيم العصيات اللبنية المفيدة التي تعيش في جهازك الهضمي. تخيل غابة مطر مدارية خصبة تفيض بالحياة. ستكون بيتها دافئة ورطبة وتنمو بها الأشياء بشكل بري. ذلك هو شكل وسط أمعائك أيضاً. إن الحمضات هي مؤيدات حيوية تساعد في الحفاظ على حياة الجراثيم الصحية في أمعائك.

ضد المؤكسدات antioxidants: مواد كيميائية تساعد في حماية الجسم من مواد مؤذية تسمى «الجزور الحرة». يوجد نمطان أساسيان من ضد المؤكسدات في جسمك: الإنزيمات ضد المؤكسدات، والتي تمنع إنتاج كمية زائدة من الجزور الحرة، وضد مؤكسدات الحمية، التي تعدل الجزور الحرة وخلايا الأوكسجين الوحيد. توجد ضد المؤكسدات في الأطعمة الغنية بالثيامين ي، والثيامين سي، والسيلينيوم.

لكي تفهم المزيد عن هذه التداخلات، تصور أنك في حفلة « للزوجين فقط ». تستمتع أنت وشريكك بالحفلة كما يستمتع جميع الأزواج الآخرون. ستختلط مع الضيوف الآخرين، ولكن كل شخص مرتبط بعلاقة ثابتة طويلة الأمد. بدون سابق إنذار، يدخل الغرفة شخص وحشي شهواني. إنه جذر حر وهو وحيد. إن مهمته هي هدم العلاقة بين واحد من الأزواج وسرقة شريك

لنفسه. ينتقل الوحش من زوج إلى آخر في محاولة لإيجاد رابط ضعيف. لن يتوقف إلى أن يحصل على شريكة. ينتبه الحارس الضخم المسمى ضد المؤكسدات للفتنة ويتدخل. يقبض بطلنا ضد المؤكسدات بسرعة على الجذر الحر ويبعده عن الآخرين. طالما أنه قد تعدل بضد المؤكسدات، فإن الجذر الحر لا يستطيع أن يؤذي. وبالنسبة له، انتهت الحفلة.

المصدر الحيوي **biosource**، وضع ملصق معرف على الطعام يظهر المنطقة الجغرافية التي زرع فيها.

التكنولوجيات الحيوية **biotechnology**، استعمال التكنولوجيات العلمية العالية لتبديل وبالأمثل تحسين الصفات المختارة للحيوانات والنباتات.

المسرطن **carcinogen**، أي شيء يمكن أن يسبب السرطان. أدخل جيمس ديلاني عضو الكونغرس من نيويورك سنة 1958م، تشريعاً لمنع المسرطنات في مصادر الطعام. كان طرح ديلاني يقول، وقد اضطرب كثيراً من موت زوجته قريباً بالسرطان، بأنه إذا تحدد بأن أي مادة تسبب السرطان في أي حيوان (أو في الإنسان) بأي كمية كانت، فإنه لا يمكن لها أن تضاف إلى الطعام. يمكن للتكنولوجيات المعقدة اليوم أن تجد كميات ضئيلة جداً من هذه المواد، لدرجة أن جميع الأطعمة تقريباً ستعتبر إذاً مسرطنة. لم يكن ذلك هو الحال عندما صدق على قانون ديلاني. مع ذلك، فإن القانون ما زال سارياً اليوم.

كاروتينويد **carotenoid**، مواد صباغية في النبات كثيراً ما تشكل الفيتامين آ. البيتا - كاروتين هو أكثرها فاعلية.

فلافونويدات **flavonoids**، والتي سميت بالأساس عوامل الفيتامين بي، تعمل داخل وخارج خلاياك معاً لحماية الأوعية الدموية والنسيج الضام. تميل هذه المواد كيميائية النباتية إلى الاختباء في الأماكن الصعبة مثل لب البرتقال أو الوجه الداخلي لقشر التفاح. تتضمن المصادر الأخرى للفلافونويدات التوت وقنبسط بروكلي والكرفس والتوت البري وقشر ولب الحمضيات والعنب وعصيره والشاي الأخضر.

الجدور الحرة free radicals، جزيئات أوكسجين غير مستقرة تسبب مشاكل في الجسم. تحوي كل ذرة في جزيئات الأوكسجين الصحيحة زوجاً من الإلكترونات. بينما يعمل جسمك، تفقد بعض جزيئات الأوكسجين واحداً من هذه الإلكترونات. عندما يحصل ذلك، تصبح جزيئات الأوكسجين التي كانت مستقرة سابقاً جذوراً حرة مؤذية. تحاول هذه الجذور الحرة أن تثبت نفسها بأخذ إلكترون من جزيء صحيح آخر. يقدر بعض الخبراء أن جسمك يهاجم حتى عشرة آلاف مرة في اليوم بهذه الجذور الحرة. لا تبدأ الجذور الحرة عادة عملية الأمراض، ولكنها تشجع التطور السريع لأي أذى موجود بالأساس. انظر أيضاً في ضد المؤكسدات.

الأطعمة الوظيفية functional foods، هي الأطعمة التي تقدم فوائد أبعد من محتواها الفيتاميني والمعدني، مثل الفلافونويدات ضد المؤكسدات في الفواكه والخضار.

إيزوثيو سيانيت isothiocyanates، مواد كيميائية نباتية قد تقوي من دفاع جسمك الطبيعي ضد السرطان.

الجراثيم اللبنية lactobacillus، ذرية محددة من الجراثيم المفيدة التي تعيش في أمعائك الدقيقة والسفلية.

ليوتين lutein، هو كاروتينويد يوجد في الأطعمة الخضراء القاتمة والبرتقالية الداكنة إضافة إلى البندورة والفليفلة. هذا الكيميائي النباتي يساعد على حماية البقعة الصفراء (القسم المركزي) في عينيك من الأكسدة التي تسبب التنكس البقعي.

ليكوبين lycopene، صباغ طعامي ملون أحمر قد ينقص من خطر الإصابة بسرطانات معينة. أفضل مصادر الليكوبين هي البندورة والبطيخ وليمون الجنة الزهري والتوت. يساعد الطهي في الواقع على قدرتها في العمل.

المعالجات الطبيعية nutraceutical، طعام أو عنصر في طعام مصمم أو مسوق لإعطاء فوائد صحية معينة، بما فيها منع وعلاج الأمراض. تسمى هذه الأطعمة أحياناً الأطعمة الوظيفية أو أطعمة المصمم. إن عصير البرتقال

المقوى بالكالسيوم والجزر (عندما تبرز محتوياتهما عالية البيتا - كاروتين) هما مثالان على المعالجات الطبيعية.

أولسترا (أولين)، معيوض عن الدسم لا يحوي حريرات يصنع من السكر والزيت النباتي. تحوي الأولسترا على جزيئات زائدة تجعلها أكبر من أن تهضم أو تمتص، وذلك هو السبب في عدم احتوائها على الدسم أو الحريرات. حيث إن الأولسترا هو دسم، فإنه يجتذب الفيتامينات المنحلة في الدسم آ، د، ي، ك، ويمنع امتصاصها في جسمك. يحوي كيس أصابع البطاطا بوزن 1 أونصة مصنوع بالأولين 0 غرام الدسم وحوالي 70 حريرة، بالمقارنة مع 10 غرامات من الدسم و150 حريرة في كيس بوزن 1 أونصة من أصابع البطاطا كاملة الدسم.

أوميغا - 3 (omega - 3)، عائلة من الحموض غير المشبعة بشدة كثيراً ما يشار لها على أنها حمض اللينولينيك. توجد أكثر ما توجد في السمك والحيوانات والنباتات البحرية الأخرى (تحتوي أنواع الماء البارد على أعلى المستويات)؛ كما أنها توجد أيضاً في زيت الكانولا والكتان والخضار ذات الأوراق الخضراء والجوز. يعتقد أن الأوميغا - 3، يخفض مستويات الكولسترول «السيء» ويرفع مستويات الكولسترول «الجيد» في الدم قد يخفف من بعض أعراض التهاب المفاصل الرثياني.

أوميغا - 6 (omega - 6)، توجد هذه الدسم بشكل شائع في الزيوت العديدة غير المشبعة مثل الذرة والعصفر وفول الصويا وعباد الشمس. لم تؤكل هذه الزيوت بشكل عام إلا في المئة سنة الأخيرة. تدل بعض التقديرات على أن دسم أوميغا - 6، تشكل الآن حتى 90 في المئة من الدسم العديدة غير المشبعة في الحمية العادية. بما أننا نأكل معظم دسمننا غير المشبعة بشكل أوميغا - 6، أو حموض لينولينيك الدسمة، فإننا ربما كنا لا نستهلك كمية كافية من أوميغا - 3. حاول أن تنقص استهلاكك من الدسم العديدة غير المشبعة. إذا كان عليك أن تستبدل دسماً آخر، فاجعل البديل نوعاً أحادياً غير مشبع مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا.

المواد كيميائية النباتية **phytochemicals**، مواد كيميائية فريدة من الفواكه والخضار والتي قد تكون أساسية في دعم الصحة ومنع الأمراض. هذه المواد ليست بفيتامينات ولا معادن. تم حتى الآن تحديد أكثر من أربعة آلاف كيميائي نباتي. يقدر بأن نحو خمسين أو ستين منها يبقى فعالاً لفترة كافية بعد الأكل لتأمين الفوائد وتتضمن هذه الليكوبين والليوتين والزيكزانثين.

الإستروجينات النباتية **phytoestrogens**، مواد كيميائية نباتية تحدث آثاراً تشابه هرمون الإستروجين النسائي. أطعمة الصويا واليام وبعض البقول غنية بالإستروجينات النباتية.

الفينولات المتعددة **polyphenols**، مركبات تظهر أفعالاً مضادة للمسرطنات والمؤكسدات والجراثيم والفيروسات. يمكنها أيضاً أن تتحد بالحديد وتنقص من امتصاصه. قد يكون للشاي الأخضر والأسود وشاي التين فوائد صحية لأنها تحوي فينولات متعددة ضد مؤكسدات.

السوابق الحيوية **prebiotics**، مواد في الطعام لا يهضمها الإنسان، ولكنها تهضم من قبل الجراثيم المفيدة التي تقطن في الجسم. المؤيدات الحيوية **probiotics**، إضافات جرثومية حية تستعمل لدعم الجراثيم المفيدة في الجهاز الهضمي.

كويرسيتين **quercetin**، أحد أقوى ضد المؤكسدات فعالية. تعمل مثل التقلون مبطنة تيارك الدموي لمنع توضع وتشكل لويحات الكولسترول اللاصقة. إن العنب الأحمر مصدر طعامي جيد ل ضد المؤكسدات هذا.

الإنزيمات المرجعة **reductive enzyme**، منتجات جانبية سامة ومسرطنة لبعض الجراثيم المؤذية.

تيرامين **tyramine**، عنصر موجود في بعض الأطعمة يزيد من تحرر الهرمونات التي بدورها تسبب تقبض أو تضيق الأوعية الدموية. إن الصداع النابض هو الأثر الارتكاسي المرتد الذي يحصل عندما تنفتح الأوعية الدموية على مصراعها بعد التقبض. تشمل الأطعمة التي تحتوي على التيرامين الشوكولاته والجبن القديم وعصير العنب.

كسينيكال **xenical**، يعرف كيميائياً باسم الأوليستات، وهي حبوب مضادة للدهون تعمل بمنع امتصاص حوالي ثلث الدهن الذي تأكله. يمكن للكسينيكال، بسبب فعله المانع، أن يسبب أعراضاً جانبية غير لطيفة ومحرجة بما فيها الغازات، والبراز المسهل أو الزيتي، بقع زيتية من الشرج، وزيادة إحساس الحاجة الملحة للتغوط، والمغص المعوي. يمكن للكسينيكال أيضاً أن ينقص من كمية الفيتامينات آ، د، ي، ك، التي تمتصها مع الطعام.

زيكسانثين كاروتينويد **zeaxanthin**، يوجد في البيض، والخضار الورقانية الخضراء القاتمة والذرة. أظهر أن ضد المؤكسدات هذا يحمي ضد التنكس البقعي المتعلق بالعمر.

المواد الكيميائية الحيوانية **zoochemicals**، مواد في الأطعمة الحيوانية التي تساعد في منع المرض.

قائمة المحتويات

ماذا أكل؟

ينبغي وضع قائمة المحتويات على معظم المنتجات المباعة. يجب أن تذكر مكونات الطعام حسب الوزن من الأثقل إلى الأخف. ولكن، لا يجب بالضرورة أن تجمع الأنواع الفردية من نفس نوع الطعام مع بعض. فمثلاً، يمكن أن يستعمل كل من العسل والسكر وشراب الذرة المركز في مركب ما. بما أنها تذكر منفردة، فإن مجمل المواد المحلية أبعد أسفل القائمة مما لو جمعت كلها مع بعض.

يظهر العديد من المحتويات غير المألوفة على ملصقات الطعام. يبدو اسم العناصر المذكورة كما لو أنها جاءت من معمل للمواد الكيميائية بدلاً من طعام نباتي. ولكنها ليست كلها سيئة كما يبدو لأول مرة. يبدو اسم حمض الأسكوربيك وكأنه سيلتهم بطانة معدتك. في الواقع إنه الفيتامين سي. يشكّل السكر والملح وشراب الذرة المركز والدكستروز أكثر من 90 في المئة من الوزن الكلي لثلاثة آلاف مادة مضافة مباشرة للطعام تستعمل اليوم. تتضمن المواد المضافة الشائعة الأخرى النشاء المعدل، والخردل الأصفر، وبيكربونات الصوديوم (صودا الخبز)، الخميرة، ألوان الكاراميل، حمض الليمون، ثاني أكسيد الكربون، الفلفل الأسود.

هل تستطيع أن تخمن ما هي الأطعمة التي تصفها قائمة المحتويات التالية؟

1. الماء، النشويات، السللوز، البكتين، الفركتوز، السكروز،

الغلوكوز، حمض المالك، حمض الليمون، حمض السكسينيك، بروبيونات الأنيسيل، أسيتات الأميل، حمض الأسكوربيك، بيتا كاروتين، ريبوفلافين، ثيامين، نياسين، فوسفور، بوتاسيوم.

2. الماء، ثلاثي غليسريد الستيريك، حمضا الأوليك واللينوليك، الميوزين، اللاكتين، الغليكوجين، الليسيثين، الكولسترول، ثنائي بوتاسيوم الفوسفات، الغلوتين العضلي، البولة.

لقد خمنت بشكل صحيح إذا كنت قد أجبت بالبطيخ الأصفر عن السؤال الأول وشريحة اللحم البقر عن السؤال الثاني.

لغة الملصقات الغريبة: ما هو المنخفض والقليل والخالي

يختلط على الكثير من الأشخاص المكتوب على ملصق تعريف الطعام والفروق الخفيفة بين ما هو منخفض وقليل وخالي. هناك تعريفات بسيطة للمصطلحات على ملصقة الطعام للغذيات الخاصة والادعاءات المذكورة:

يجب ألا تحتوي الحصة الواحدة أكثر من	إذا كان ملصق التعريف يقول
5 حريرات	خالي من الحريرات
40 حريرة	حريرات قليلة
1/2 غرام سكر	خالي من السكر
1/2 غرام دسم	خالي من الدسم
3 غرامات دسم	دسم قليل
5 ميليفرامات صوديوم	خالي من الصوديوم
140 ميليفراماً صوديوم	صوديوم قليل
2 ميليفرام من الكولسترول و 2 غرام من الدسم المشبع	خالي من الكولسترول
25% أقل من ذلك العنصر بالمقارنة مع الشكل النموذجي من المنتج	منخفض
10 غرامات كامل الدسم و 4 غرامات دسم مشبع و 95 ميليفراماً كولسترول	غير المدهن (منتجات اللحم فقط)
5 غرامات كامل الدسم و 2 غرام دسم مشبع و 95 ميليفراماً كولسترول	غير مدهن أبداً (منتجات اللحم فقط)

المصدر: تعليمات إدارة الطعام والدواء، 1993م، 1994م، وتعليمات إدارة الأدوية في الولايات المتحدة، 1994م.

هناك كلمات أخرى مألوفة على ملصق التعريف قد لا تعني ما تظن أنها تعنيه. هاك بعضها، مع تعاريفها الفنية:

مغناة: أضيفت الفيتامينات الثيامين والريبوفلافين والنياسين والمعدن الحديد بمستويات مختلفة للمنتج لتعويض ما فقد أثناء المعالجة.

المقواة: أضيفت الفيتامينات و/أو المعادن للمنتج بكميات أعلى من 10 في المئة مما يوجد في الطعام بشكل طبيعي.

الصحية: تطرح إدارة الطعام والدواء تعريف «صحي». سينطبق التعريف على الأطعمة قليلة الدسم والدهن المشبع والتي لا تحوي أكثر من 480 ميلليغراماً من الصوديوم و60 ميلليغراماً من الكولسترول في كل حصة.

خفيف: يمكن أن تعني واحداً من ثلاثة معاني:

1. عند الكلام عن الدهن أو الحريات، يمكن أن يعدل الطعام ليحتوي على ثلث أقل من الحريات أو 50 في المئة أقل من الدهن عن الشكل النموذجي للمنتج.

2. يلزم نقص بمقدار 50 في المئة من كمية الصوديوم عن المنتج الطبيعي.

3. المصطلح «خفيف» يمكن أن يستعمل أيضاً لوصف لون وبنية الطعام. يمكن أن تكون الفطيرة المحلاة الخفيفة إسفنجية وليست قليلة بالدهن أو بالحريات. عندما تستعمل كلمة خفيف بهذه الطريقة يجب أن يذكر أي صفة الطعام خفيف بها.

مصادر جيدة: تحتوي الحصة على 10 إلى 19 في المئة من القيمة اليومية لغذّي معين.

مصدر عالي أو ممتاز: تحتوي الحصة على 20 في المئة من القيمة اليومية لغذّي معين.

عضوي: حتى وقت طباعة هذا الكتاب، لم يكن هناك أي حكم نهائي

على معايير العضوية القومية، تسمح إدارة الطعام والدواء أيضاً علاقات
الغذائي - الطعام على ملصق تعريف الطعام مثل:

- الكالسيوم وتخلخل العظام.
- الدسم والسرطان.
- الدسم المشبعة والكولسترول وأمراض القلب.
- الفواكه والخضار ومنتجات الحبوب الحاوية على الألياف
والسرطان.
- الفواكه والخضار ومنتجات الحبوب الحاوية على الألياف
 وأمراض القلب.
- الصوديوم وارتفاع التوتر الشرياني.
- الفواكه والخضار والسرطان.
- أطعمة الحبوب الكاملة وأمراض القلب.
- أطعمة الحبوب الكاملة والسرطان.
- الصويا وأمراض القلب.

المعايير التغذوية للحكومة المركزية
القيم اليومية (تستعمل على ملصق تعريف الطعام)
القيم المرجعية اليومية^أ

القيمة المرجعية اليومية	المكون الغذائي
65 غ ^ب	الدهن
20 غ	الحموض الدهنية المشبعة
300 ملغ ^ج	الكوليسترول
300 ملغ	كامل السكريات
25 غ	الألياف
2,400 ملغ	الصدويوم
3,500 ملغ	البوتاسيوم
50 غ	البروتين ^د

أ مبنية على 2000 حريرة للكهول والأطفال فوق 4 سنوات فقط.

ب (غ) غرام

ج (ملغ) ميلليغرام

د القيمة المرجعية اليومية للبروتين لا تنطبق على فئات معينة من السكان؛ المورد المرجعي للوارد للبروتين حدد لهذه المجموعات: الأطفال من 1 إلى 4 سنوات: 16 غ؛ الرضع تحت السنة الواحدة: 14 غراماً؛ النساء الحوامل: 60 غ؛ النساء المرضعات: 65 غ.

المقدار اليومي المرجعي المأخوذاً

الغذّي	الكمية	الغذّي	الكمية
الفيتامين أ	5000 وحدة دولية	حمض الفوليك	0,4 ملغ
الفيتامين سي	60 ملغ	الفيتامين ب12	6 مكغ
الفيتامين	1,5 ملغ	الفوسفور	1,0 غ
الريبوفلافين	1,7 ملغ	اليود	150 مكغ
النياسين	20 ملغ	المغنزيوم	400 ملغ
الكالسيوم	1,0 غ	الزنك	15 ملغ
الحديد	18 ملغ	النحاس	2 ملغ
الفيتامين د	400 وحدة دولية	البيوتين	0,3 ملغ
الفيتامين ي	30 وحدة دولية	حمض البانتوثين	10 ملغ
الفيتامين ب6	2,0 ملغ		

أ التي كانت تسمى سابقاً حصص الحمية الموصى بها، بالاعتماد حصص الحمية الموصى بها عام 1968م، من قبل الكلية القومية للعلوم.

ب (مكغ) ميكروغرام

المصدر: «القيم اليومية تشجع الحمية الصحية»، ل: ر. كورتسويل، في مجلة المستهلك، إدارة الطعام والدواء، أيار/مايو، سنة 1993م، الصفحة 40 - 45.

المقدار اليومي المرجعي المأخوذ: المستويات الموصى بها للمقدار المأخوذ من كل عنصر

الكالسيوم (ملغ/يوم)	البروتين (مكغ/يوم)	حمض البيتاين (مكغ/يوم)	القياسين ب12 (مكغ/يوم)	الفولات (ملغ/يوم)	القياسين ب6 (ملغ/يوم)	النياسين ³ (ملغ/يوم)	الريبوفلافين (ملغ/يوم)	الثيامين (ملغ/يوم)	الفلور (ملغ/يوم)	القياسين ج (مكغ/يوم)	المغنيزيوم (ملغ/يوم)	الترسفور (ملغ/يوم)	الكالسيوم (ملغ/يوم)	المجموعة حسب العمر
*125	*5	*1,7	*0,4	*65	*0,1	*2	*0,3	*0,2	*0,01	*5	*30	*100	*210	الرضع
*150	*6	*1,8	*0,5	*80	*0,3	*4	*0,4	*0,3	*0,5	*5	*75	*275	*270	6 - 0 أشهر
														12 - 7 شهور
														الأطفال
*200	*8	*2	0,9	150	0,5	6	0,5	0,5	*0,7	*5	80	460	*500	3 - 1 سنوات
*250	*12	*3	1,2	200	0,6	8	0,6	0,6	*1	*5	130	500	*800	8 - 4 سنوات
														الذكور
*375	*20	*4	1,8	300	1,0	12	0,9	0,9	*2	*5	240	1,250	*1,300	13 - 9 سنة
*550	*25	*5	2,4	400	1,3	16	1,3	1,2	*3	*5	410	1,250	*1,300	18 - 14 سنة
*550	*30	*5	2,4	400	1,3	16	1,3	1,2	*4	*5	400	700	*1,000	30 - 19 سنة
*550	*30	*5	2,4	400	1,3	16	1,3	1,2	*4	*5	420	700	*1,000	50 - 31 سنة
*550	*30	*5	2,4	400	1,7	16	1,3	1,2	*4	*10	420	700	*1,200	70 - 51 سنة
*550	*30	*5	2,4	400	1,7	16	1,3	1,2	*4	*15	420	700	*1,200	70 سنة
														الإناث
*375	*20	*4	1,8	300	1,0	12	0,9	0,9	*2	*5	420	1,250	*1,300	13 - 9 سنة
*400	*25	*5	2,4	400	1,2	14	1,0	1,0	*3	*5	360	1,250	*1,300	18 - 14 سنة
*425	*30	*5	2,4	400	1,3	14	1,1	1,1	*3	*5	310	700	*1,000	30 - 19 سنة
*425	*30	*5	2,4	400	1,3	14	1,1	1,1	*3	*5	320	700	*1,000	50 - 31 سنة
*425	*30	*5	2,4	400	1,5	14	1,1	1,1	*3	*10	320	700	*1,200	70 - 51 سنة
*425	*30	*5	2,4	400	1,5	14	1,1	1,1	*3	*15	320	700	*1,200	70 سنة
														الحمل
*450	*30	*6	2,6	600	1,9	18	1,4	1,4	*3	*5	400	1,250	*1,300	18 سنة
*450	*30	*6	2,6	600	1,9	18	1,4	1,4	*3	*5	350	700	*1,000	30 - 19 سنة
*450	*30	*6	2,6	600	1,9	18	1,4	1,4	*3	*5	460	700	*1,000	50 - 31 سنة
														الإرضاع
*550	*35	*7	2,8	500	2,0	17	1,6	1,5	*3	*5	360	1,250	*1,300	18 سنة
*500	*35	*7	2,8	500	2,0	17	1,6	1,5	*3	*5	310	700	*1,000	30 - 19 سنة
*550	*35	*7	2,8	500	2,0	17	1,6	1,5	*3	*5	320	700	*1,000	50 - 31 سنة

- (1) كتبت حمض الحمض المورسي بها بالخط المريض والمقدار الكافي بالخط المعادي يتبعه نجمة (*). يمكن استعمال كل من حمض الحمض المورسي بها والمقدار الكافي كهدف للمقدار المأخوذ الشخصي . وضعت حمض الحمض المورسي بها لتلبي حاجة جميع أفراد أي مجموعة تقريباً (17/1). المقدار الوسطي هو المقدار الكافي للرضع الذين يرضعون الثدي . يعتقد أن المقدار الكافي لمراحل الحياة الأخرى والمجموعات الجنسية يغطي حاجة جميع الأفراد في المجموعة ، ولكن نقص حجم المعلومات أو عدم التأكد منها يمنع من إمكانية تحديد نسبة الأشخاص الذين يغطيهم المقدار بفترة كافية . المصدر : الكلية القومية للملزم .
- (ب) على شكل كوليكالسيترول ، 1 ميكروغرام كوليكالسيترول = 40 وحدة دولية من فيتامين د .
- (ج) بغياب التعرض الكافي لأشعة الشمس .
- (د) على شكل مكافئ النياسين . 1 ملغ نياسين = 60 ملغ تريبتوفان؛ من 0 إلى 6 أشهر = النياسين المسبق التشكل وليس مكافئ النياسين .
- (هـ) كمكافئ الفولات في الحمض . مكافئ 1 = 1 مكغ من فولات الطعام (من الأطعمة المقواة أو الإضافات) المستهلكة مع الطعام = 0,5 مكغ حمض فولييك صناعي (إضافي) مأخوذ على معدة فارغة .
- (و) على الرغم من وضع مقدار كاف للكرولين ، فإن المعلومات أقل من أن تسمح بمعرفة ما إذا كان أخذ الكولين ضروري في كل مراحل دورة الحياة؛ وربما كانت حاجة الكولين تلبى بالتصنيع الداخلي في بعض هذه المراحل .
- (ز) بما أن امتصاص فيتامين ب12 المرتبط بالطعام قد يكون سيئاً عند 10٪ إلى 30٪ من الأشخاص الأكثر تقدماً في السن ، فإنه يتصح الأشخاص فوق 50 سنة أن يلبوا حمض الحمض المورسي بها بشكل أساسي باستهلاك الأطعمة المقواة بالفيتامين ب12 أو الإضافات المحتوية على الفيتامين ب12 .
- (ح) بسبب وجود دليل يربط بين عيوب الأنيوب المعصي ووارد الفولات عند الحثين ، فإنه يتصح أن تستهلك جميع النسوة القادرات على الحمل 400 مكغ من حمض الفولييك الصناعي من الأطعمة المقواة و/أو الإضافات بالإضافة إلى وارد فولات الطعام من الحمض المتبرعة .
- (ط) يفترض أن النساء سيستمرن بأخذ 40 مكغ من حمض الفولييك إلى أن يؤكد الحمل ويدخلن مرحلة الرعاية قبل الولادة، التي تبدأ عادة بعد فترة ما حول الإنفاج - وهي المرحلة الحاسمة في تشكل الأنيوب المعصي .

المستويات الميأ المحتملة لغذيات معينة

المجموعة حسب العمر	الكالسيوم (غ/يوم)	الفوسفور (غ/يوم)	المغنيزيوم ^١ (ملغ/يوم)	النياسين ^٢ (ملغ/يوم)	القياسين ب ^٣ (ملغ/يوم)	حمض الفوليك-الاصطناعي (مكغ/يوم)	كولين (غرام/يوم)
0 - 6 أشهر	غير محدد	غير محدد	غير محدد	0,7	غير محدد	غير محدد	غير محدد
7 - 12 شهراً	غير محدد	غير محدد	غير محدد	0,9	غير محدد	غير محدد	غير محدد
1 - 3 سنوات	2,5	3	65	1,3	30	300	1,0
4 - 8 سنوات	2,5	3	110	2,2	40	400	1,0
9 - 13 سنة	2,5	4	350	10	60	600	2,0
14 - 18 سنة	2,5	4	350	10	80	800	3,0
19 - 70 سنة	2,5	4	350	10	100	1,000	3,5
70 سنة	2,5	3	350	10	100	1,000	3,5
المعدل							
18 سنة	2,5	3,5	350	10	80	800	3,0
19 - 50 سنة	2,5	3,5	350	10	100	1,000	3,5
الإرضاع							
18 سنة	2,5	4	350	10	80	800	3,0
19 - 50 سنة	2,5	4	350	10	100	1,000	3,5

(١) المستويات الميأ = المستوى الأعظمي لوراد الغذاء اليومي الذي من غير المحتمل أن يسبب آثاراً عكسية. تمثل المستويات الميأ الوارد الكلي من الطعام والماء والإضافات، ما لم يصرح بغير ذلك. لم يكن بالإمكان تحديد المستويات الميأ للنياسين والريبوفلافين والقياسين ب12 وحمض البانتوثين والبيوتين بسبب عدم توفر المعلومات المناسبة. يجب عند غياب المستويات الميأ توخي حذر أكبر عند استهلاك مستويات أعلى من الوارد الموصى به.

(ب) يمثل المستوى الأعلى من المغنيزيوم الوارد من العناصر الصلبة ولا يشمل الوارد من الطعام والماء.

(ج) تنطبق المستويات الميأ للنياسين وحمض الفوليك الاصطناعي على الأشكال التي يحصل عليها من الإضافات أو الأطعمة المقواة أو كلاهما.

(د) غير محدد: بسبب نقص المعلومات عن الآثار الممكنة في مجموعة العمر هذه والتعلق حول عدم إمكانية التعامل مع الكميات الزائدة. يجب أن تكون مصادر الوارد من الطعام فقط لمنع المستويات العالية من الوارد.

(1) يقصد من هذه الحصص، التي يعبر عنها بالمقدار الوسطي اليومي على فترة من الزمن، إفساح المجال للاختلافات الشخصية بين معظم الأشخاص الطبيعيين الذين يعيشون في الولايات المتحدة تحت وطأة الضغوط البيئية العادية. يجب أن تبنى الحصص على منوعات من الأنظمة الشائعة لكي تؤمن الفوائد الأخرى التي لم تعين حاجة البشر منها بشكل محدد بعد.

- (ب) إن الأوزان والأطوال المرجعية للكحول هي الوسطية فعلاً لسكان الولايات المتحدة للمعم المحدد. إن استعمال هذه الأرقام لا يعني أن علاقة الطول بالوزن مثالية.
- (ج) 1 مكافئ الريتينول = 1 مكغ ريتينول أو 6 مكغ بيتا - كاروتين.
- (د) على شكل كوليكالسيفيرول 10 مكغ كوليكالسيفيرول = 400 وحدة دولية من القيتامين د.
- (هـ) مكافئ ألفا - توكوفيرول. 1 ملغ د - ألفا توكوفيرول = 1 ألفا توكوفيرول.
- (و) مكافئ النياسين يعادل 1 ملغ من النياسين أو 60 ملغ من تريبتوفان الحمية.