

المقدمة

لو تأمل أى شخص منا جسده أو أجساد من حوله لوجد أنها مجموعة ضخمة من المصانع الدقيقة التى تنتج عقاير مهمة تؤثر فى كل ثانية من حياتنا على ملايين الملايين من الخلايا، فتدخل فى التنفس، وهضم الطعام، وقوة العظام، ومقدرة العضلات، وسلامة الرؤية، ويقظة المخ.... إلخ.

وهى عقاير حيوية، إذا غاب بعضها يمكن أن نصاب بتشنجات مثلاً أو غيبوبة قد تؤدى للموت أحياناً.. لا قدر الله.

وتتولى مصانع الجسم تلك إنتاج هذه العقاير بدقة متناهية وفق حاجة الجسم لها. فمثلاً "الهرمونات" قوية جداً، ووزن الجرعة الفعالة لا يتجاوز ٧ من ألف من وزن القمحة.. وأقل زيادة فى هذه الجرعة ممكن أن تؤدى للموت.

وتلى "الهرمونات" فى الأهمية مجموعة أخرى من الفيتامينات التى أطلق عليها بعض الحروف الهجائية، ويرد أكثرها إلى الجسم عن طريق الطعام، كما أن أى نقص فيها يؤدى إلى عجز بعض أعضاء الجسم عن أداء وظيفتها، فمثلاً لو نقص فيتامين (أ) من الجسم فإن غشاء العين يجف وتصاب بنيتها الداخلية بالالتهاب، وإذا تغيب فيتامين (ب) اعتلت الأعصاب والتهبت، ونقص فيتامين (ج) يسبب التورم ومرض الأسقربوط، ونقص فيتامين (د)

يؤدي للين العظام والكساح... وهكذا، وبغير الفيتامينات يستحيل أن ينمو الجسم.

ويحتوي الطعام كذلك على عدد من المركبات الكيميائية التي قد تكون بسيطة، ولكنها ضرورية للصحة والحياة، ومنها ملح الطعام، والبوتاسيوم، والكالسيوم، واليود، والفسفور، والحديد، وغيرها العديد.

ولكل من هذه المواد أهمية في تغذية شتى أنسجة الجسم، وتمكينها من أداء الوظائف المقررة لها.. ونقص أى منها يؤدي حتما إلى حدوث خلل.. فمثلا إذا نقص "اليود" تصاب الغدة الدرقية في الرقبة بتضخم يصحبه تضائل في النشاط الجسمي والعقلي، وإذا نقص الحديد أصيب الإنسان بفقر الدم، في حين أن نمو العظام يحتاج إلى الفسفور والكالسيوم... وهكذا.

ولا ننسى أنه في العظام أيضا مصانع دقيقة ومهمة، إذ إن نخاعها يصنع - في كل يوم - عددا ضخما من خلايا الدم الحمراء، كما يصنع عددا أقل من الخلايا البيضاء.

وحتى نفهم أهمية كل هذه المواد - من هرمونات وفيتامينات وأملاح معدنية- فإننا نشبه الجسم البشري بمجموعة من الأجهزة والآلات.. فنشبه القلب بالمشخة، والرئة بالمنفاخ، والأعصاب بالأسلاك، والمخ بمركز القيادة... وهكذا.

والفارق بين هذه الأجهزة وبين أعضاء الجسم هو أن الأعضاء حية وتمارس مهامها أكثر تعقيدا، وتعرف كيف تصحح أخطاءها إن وقعت، وتعرف أيضا كيف تتلاءم مع ما حولها من مؤثرات وحاجات، فنجد مثلا إذا كُسرت عظمة فهي تعرف كيف تلتحم مرة ثانية، كما تستطيع أن تكبر أو تصغر وفقا لعمل الإنسان وحاجاته.. فتلك الآلات الحية تعرف كيف تتلاءم مع بيئتها.

وإذا نظرنا للعضلات والأعصاب فسنجد أنها نسيج يؤدي عمله أيضا في تنفيذ الأوامر ونقل التعليمات، ويعاونها في ذلك الوقود أو الغذاء الذى يحمله الدم ويوزعه على شتى خلايا الجسم ليغذيها ويتيح لها التنفس والعمل.. فهي مركز نشاط كيمائى شديد التعقيد وتتوازن فيها القوى الكهربائية والكيماوية.

أما الهرمونات فهي التى تتحكم فى التفاعلات الكيماوية، ولها أهميتها فى تنظيم العلاقة بين الدم وبين السائل الذى تسبح فيه الخلايا، ثم بين هذا السائل وبين الخلايا نفسها، وهو عمل دقيق مستمر لا يتوقف ثانية واحدة، كما يسير فى حدود معينة بفضل سيطرة الجهازين العصبى والهرمونى عليه.

والغريب أن هذه الهرمونات تصنع فى غدد صماء بغير قنوات، ومن ثم فإنها تختلط بالدم مباشرة، ومنه تصل لمختلف أنسجة الجسم.

والطريف أن هذه الهرمونات موجودة في شتى الحيوانات وتؤدي نفس عملها في الإنسان تقريبا، ولهذا أمكن الالتجاء إليها لعلاج نقص الهرمونات عند بعض المرضى.

وإذا كنت قد أطلت بعض الشيء في تلك المقدمة فذلك لأن موضوع كتابي عن الأغذية التي تقى الجسم من الأمراض.. وأنا أرى أننا لو تأملنا أجسادنا وتعرفنا على ما يحدث بها من عمليات تلقائية لا دخل لنا بها وهي منظومة إلهية لا يستطيع بشر أن يتدخل في إدارتها مهما كانت درجته العلمية أو تفوقه - وسبحان الله العلي القدير - فهذا سيجعلنا نتفهم وبسهولة، لماذا اخترنا هذه الأغذية لتلك الأمراض.

ولذا سأمدك عزيزي القارئ بفصل تمهيدى عن عناصر الغذاء الأساسية أولاً، ثم فصل عن الأغذية التي تقى وتساعد في شفاء الأطفال من الأمراض المتعددة، يليه آخر يتمثل في الأغذية التي تقينا جميعا الأمراض بصفة عامة، كأمراض القلب والعظام والسكر والسرطان.. والروماتيزم وغيرها، وأيضا الأغذية التي تساعد على اعتدال المزاج وعلاج الاكتئاب.. ثم ستنهى الكتاب بملحق طبي يتناول أجهزة الجسم المختلفة وكيفية عملها.

وأتمنى أن أكون قد وفقت في ذلك..

مهجة زايد