

مقدمة

هل سيصبح الغذاء فى القرن الحادى والعشرين هو خط الدفاع الأول عن صحة وسلامة الجسم، ووقايته من الأمراض، بل والمساعدة على علاجه؟، وهل سيصبح غذاء القرن الجديد بمثابة دستور للأدوية والصيدلة للوقاية من الأضرار الصحية والأمراض والمساعدة على علاجها؟، وهل سيأتى اليوم الذى يكون فيه تناول غذاء ما، مثل ثمرة طماطم يوميا يحقق الوقاية من أضرار صحية معينة؟

وهل هناك غذاء سوف يكون مناسباً لصحة وسلامة القلب، وآخر سوف يحسن من قوة أداء المخ، وثالث سوف يمنع التهاب المفاصل مثلاً؟. وهل هناك نباتات غذائية سوف تعتبر مصدراً غذائياً لشباب وحيوية الجسم؟

إن هذه الأسئلة المثيرة تمثل أكثر الموضوعات العلمية إثارة فى العالم فى الوقت الحالى. وأصبحت من محاور المؤتمرات والندوات العلمية، التى وضعها أكبر تجمع علمى عالمى فى مجال علوم وتكنولوجيا الأغذية، تحت شعار (نافذة إلى العالم. . . عن علم وتكنولوجيا الغذاء من أجل القرن الحادى والعشرين).

وقد يكون من المثير أن نعرف أن علاقة الغذاء بصحة وسلامة الجسم ووقايته من الأمراض، ليس موضوعًا جديدًا، لأن أصول هذه العلاقة قائمة منذ أكثر من ٢٥٠٠ عامًا تقريبًا، عندما طالب أبو قراط (أبو الطب) بأن يكون (غذاؤك هو دواؤك.. ودواؤك هو غذاؤك). وهو ما وضحه العلم الحديث من وجود مكونات غذائية طبيعية، فى بعض الأغذية، تؤثر على وظيفة أو أكثر من الوظائف الحيوية فى الجسم بطريقة هادفة ذات تأثيرات إيجابية تضمن بها صحة وسلامة الجسم، وتقلل من خطورة تعرضه للأمراض.

وإذا كان العلم الحديث يجدد اليوم اهتمامه بهذا الموضوع، فذلك يرجع أساسًا إلى الاهتمام الحالى لكل مواطن فى معرفته.. كيف يأكل؟ وماذا يأكل؟ من أجل صحته وسلامته، ووقايته ضد الأمراض والأضرار الصحية.

وحسنًا ما قامت به دار المعارف من المبادرة بتنفيذ فكرة الأستاذ رجب البنا رئيس مجلس الإدارة بإصدار موضوعات خاصة فى سلسلة (كتاب المعارف الطبى) تقدم للمواطن أحدث الاتجاهات العلمية فى التغذية الصحية التى تساعده فى معركته الدائمة للوقاية ضد الأمراض ليتمتع دائما بكل صحة وعافية.

ويسعدنى أن أقوم بإعداد موضوع جديد فى هذه السلسلة تحت عنوان: (سلامة قلبك فى هذه الأغذية) والذى يتضمن أحدث القواعد

الغذائية، وأهم الأغذية المفيدة، والواقية التي تحافظ على صحة وسلامة القلب، وتقوم بإمداده بالمغذيات الضرورية له، وتوفر له الحماية من أضرار الدهون والكوليستيرول وارتفاع ضغط الدم وغيرها من المخاطر الصحية التي يتعرض لها القلب من التغذية الخاطئة، وتقدم له أهم مكونات الفيتو الغذائية الطبيعية ذات التأثيرات المفيدة بيولوجيا وفسيولوجيا فى إطار المحافظة على صحة وسلامة القلب.

وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يتقبل هذا العمل قبولا حسنا، وأن يهيئ النفع به للجميع للتمتع بكل صحة وعافية.

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

أستاذ ورئيس قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية
جامعة الأزهر