

الفصل الرابع

كيف نأكل وجبات غذائية متوازنة وصحية

وتساعد على الوقاية والعلاج من الأمراض

قال رسول الله ﷺ : «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فاعلاً ، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» رواه النسائي ، والترمذى .

وقد حرص القرآن الكريم فى كل ما أمر أو نهى على حماية الإنسان بتوفير سبل وقايته وتدبير وسائل علاجه فى بدنه ونفسه وروحه ، ولهذا يأمرنا ربنا - سبحانه وتعالى - بعدم الإسراف فى الأكل والشرب ، وذلك فى النص الكريم :

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف : ٣١]

لقد أصبحت هذه القاعدة التى تأمرنا بها الآية الشريفة الأساس فى الطب الوقائى والعلاجى ، وما من مرجع من المراجع الطبية إلا ونجد التأكيد فيه على ضرورة أن ينظم الإنسان من أكله وشربه ؛ إذ إن الإسراف فى تناول الطعام يدفعه إلى أخطر الأمراض ، فالسمنة وما تسببه من أعباء إضافية على القلب والكبد والمرارة والبنكرياس والمعدة وما يتصل بهذه الأعضاء من غدد وما يصب فيها من إفرازات يتسبب منها وعنهما ارتفاع ضغط الدم وتضخم الكبد وأمراض القلب والشرايين حتى الذبحة الصدرية أو الشلل أو الموت المفاجئ .

يجب أن يحتوى الغذاء اليومي للإنسان على بعض العناصر الأساسية التي يجب أن يقوم على تناولها في وجباته اليومية مثل :

الحساء - السلطة الخضراء - الخضروات المطهية - البطاطس - الأرز - البقول المطهية - اللحوم - الأسماك - الدجاج - الخبز - الفواكه - الزبادى - الجبن - العسل - المربى - الشاي - البيض - ويمكن القليل من القهوة .

هناك حقائق أساسية أخرى تتعلق ببعض هذه الأساسيات الغذائية المكونة لطعامنا اليومي التي يجب أن نعلمها حتى تساهم في خلق أسلوب تغذية صحى أمثل للوقاية والعلاج من أية أمراض يمكن أن نتعرض لها، وذلك بالإضافة إلى ما سبق أن ناقشناه فى الفصول السابقة حول جذور وأساسيات المكونات الغذائية للطعام الصحى . وسوف نستعرض هنا بعض هذه الحقائق ، وذلك لاستكمال المنهج الصحى فى التغذية .

• سكر الطعام : (السكروز)

هو أحد السكريات الثنائية ، حيث يتكون من الجلوكوز والفركتوز ، وتشير كل أبحاث التغذية الحديثة على أنه يمكن إضافة السكر للطعام بمقدار بسيط (أقل من ٥٢ جم يوميًا) حيث لا يؤثر ذلك على نسبة السكر بعد الأكل بشرط أن تكون كمية السكر محسوبة ضمن كمية النشويات المسموح باستهلاكها يوميًا . هذا يعنى أن لا يضاف السكر للمشروبات مثل الشاي أو الحليب إلا إذا تم احتساب ذلك ضمن السعرات الحرارية اليومية . أما الأشخاص الذين يتناولون الشاي عدة مرات يوميًا ، فيفضل لهم استعمال المحليات غير الغذائية ، كما أن استعمال كمية كبيرة من السكر قد يؤثر على نسبة الدهون بالدم ؛ لذا يجب استشارة إخصائى التغذية .

• سكر الفواكه

هو سكر أحادى يوجد فى الفواكه ، ولا مانع من استعماله للتخفيف فى بعض الأطعمة خاصة المطبوخة ، كما لا يوجد سبب لمنع الأطعمة التى تحتوى على

الفركتوز مثل الفواكه والعسل ، بشرط أن يحسب ذلك ضمن السعرات الحرارية اليومية . قد يؤدي استعمال كمية كبيرة من سكر الفواكه إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم ؛ لذا لا ينصح باستخدامه للتحلية في المشروبات كالشاي ، ويفضل استخدام المُحليات غير الغذائية .

• المُحليات غير الغذائية

هى مواد صناعية غير سكرية ، ولها مذاق حلو مثل السكارين والأسبارتام ، وكلها تحتوى على سعرات حرارية قليلة ؛ ولذا يفضل استخدامها بدلاً من سكر الطعام على المشروبات حتى أثناء فترة العمل .

* الدهون

للدّهون - كما سبق أن ذكرنا - دور هام فى بناء جدار الخلايا وتكوين بعض الهرمونات الضرورية ، كما أنها تعتبر المصدر الرئيس للطاقة المخزونة بالجسم ؛ ولذا فإن نسبة الدهون فى الطعام اليومي تشكل حوالى ٠,٠٣ - ٠,٠٤ ٪ من السعرات الحرارية اللازمة للجسم ، وبحيث تكون نسبة الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء والزبدة والحليب كامل الدسم فى حدود ١ ٪ أو أقل لاحتوائها على كمية كبيرة من الكوليسترول . وينصح باستعمال الدهون الأحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون ، والدهون المتعددة غير المشبعة مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس ، وتجنب استعمال الزيوت المشبعة مثل النارجين والشوكولاتة ، كذلك يجب تخفيض كمية الكوليسترول فى الطعام إلى ٠,٠٣ ، مليجرام يومياً .

* البروتينات

تعمل البروتينات على بناء خلايا الجسم ، وهى ضرورية للنمو ؛ ولذا فإنها يجب أن تشكل ١ ، ٢ - ٪ من السعرات الحرارية / اليوم . وتوجد البروتينات بصفة خاصة فى الحليب واللحوم والأطعمة البحرية ، كما لها مصادر نباتية مثل

البقول وبعض الخضروات . ويفضل استهلاك البروتينات النباتية قدر الإمكان لخلوها من الكوليسترول .

يجب تخفيض كمية البروتين في الطعام لمرضى الفشل الكلوى حفاظاً على وظائف الكلى .

* الألياف

عبارة عن نوع من المكونات النباتية النشوية التي لا يستطيع الجسم أن يهضمها . وتنقسم الألياف إلى نوعين ، الأول قابل للذوبان مثل الصمغ والبكتين ، والثانى غير قابل للذوبان مثل السيليلوز .

توجد الألياف بنسبة عالية فى خبز القمح ، قشر الفاكهة ، والخضروات مثل التفاح ، البرتقال ، الرمان ، الخيار ، الخس ، الكرنب ، وبعض البقول مثل الفول والبازلاء والفاصوليا .

إن الأغذية الغنية بالألياف مفيدة لمرضى السكرى ، فهى تعمل على تخفيف نسبة السكر بعد الأكل ، خاصة لدى المرضى الذين يسيطرون على نسبة السكر بالحمية الغذائية فقط . كما تساعد على خفض نسبة الكوليسترول فى الدم والوقاية من تصلب شرايين القلب التاجية . وتلعب دوراً فى تنظيم عمل الجهاز الهضمى والوقاية من سرطان القولون .

لكن فى واقع الأمر ، لا يمكن تناول كمية كبيرة من الألياف فى الوجبات بحيث تكون كافية التأثير على نسبة السكر بالدم ، كما أن تناول كميات كبيرة منها قد يؤثر على امتصاص بعض المعادن من الأمعاء بعد الهضم مثل الحديد والكالسيوم والماغنسيوم ، مما قد يؤدي إلى نقص هذه المواد فى الجسم . إن التوصيات الحديثة للجمعية الأمريكية للسكرى تنصح بأن يكون الاستهلاك اليومى لمرضى السكرى من الألياف مساوياً لاستهلاك الفرد العادى وفى حدود (٠٢ ، - ٠٣ ، جم) تؤخذ من الفواكه والخضار والحبوب .

تناول اللبن يومياً يحميننا من الكثير من المشاكل الصحية المرتبطة بالعظام والأسنان. هذا ما ينصح به باحثون مختصون في دراساتهم الحديثة.

فقد تمكن العلماء في السويد من تعديل البكتيريا الموجودة في اللبن وراثياً لمنحها القدرة على مهاجمتها الجرثومات المسببة للتعفن وتسوس الأسنان، كما أن هؤلاء الباحثين ربطوا بين نقص إمداد الجسم بالكالسيوم اللازم للحفاظ على صحة عظام الجسم، والامتناع عن شرب اللبن بصورة يومية. إن هشاشة العظام المنتشرة في السنوات الأخيرة، وبالذات التي تصيب السيدات بعد سن الأربعين، سببها الأساسي بجانب الاضطراب الهرموني هو عدم شرب كميات اللبن الكافية بصورة يومية منذ الطفولة، إن اللبن يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية للكالسيوم، وقد ورد عن رسول الله ﷺ كان إذا شرب لبناً يتمضمض وقال: «إن له لدسماً». وفي رواية قال: «إذا شربتم اللبن فتمضمضوا فإن له دسماً».

وأخيراً، فإن التغذية تلعب دوراً هاماً في صحة الإنسان. فإذا تناول الإنسان غذاء متوازناً يحتوى على كل المواد التي يحتاجها جسمه من بروتينات وكربوهيدرات ومواد دهنية. وكذلك الألياف العضوية والأملاح المعدنية والفيتامينات، فقد قدم لجسمه كل المقومات التي تجعله يتمتع بصحة جيدة ويقى نفسه من الكثير من الأمراض. فالمواد الغذائية تمد الجسم بالطاقة اللازمة، بشرط عدم الإسراف حرصاً على الاحتفاظ بوزن مثالي وصحة إيجابية مثالية حسب المقاييس الصحية العالمية، كما أنها تحافظ على نشاط الجسم ونموه في حالة الأطفال والنساء.

* * *