

الغذاء الآمن

الوصايا العشر للغذاء الآمن:

بعد العرض السابق رأينا أن الغذاء المتنوع يجب أن يشتمل على العناصر الثمانية من المغذيات.. النشويات والسكريات بنسبة ٦٠٪ - الدهون يجب ألا تزيد عن ٢٥٪ ويفضل ذات المصدر النباتي - البروتين ١٥٪ والأسماك مصدر جيد مفيد صحيا - وعش الغراب مصدر نباتي مفيد - أما الأملاح والمعادن والعناصر النادرة (والفيتامينات) وهي موجودة بكثرة في الفاكهة والخضراوات الطازجة فكلُّ منها ما شئت وبحرية وبأى كمية وأكثر من الأغذية الغنية بمركبات (الفيتو) ومضادات الأكسدة - والألياف الغذائية هذا هو التنوع - والتنوع يؤدي إلى تكامل العناصر الغذائية التي يحصل عليها الجسم - والتوازن في كمية كل محتوي بالذات الدهون واللحوم والسكريات حتى لا يحدث ضرر صحي - أما الاعتدال دون إسراف فهام جدا.. لأن الإسراف في المغذيات الثلاثة الأولى يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة.. فالأكل بشراهة قد يسبب البدانة ومشاكل البدانة معروفة لكل الناس وهي من أخطر المشاكل الصحية والتي تصيب أكثر من ١٥٪ من سكان العالم وينفق عليها أموال طائلة للحد من مشاكلها.. وما زالت هذه المشكلة بعيدة عن الحل الأمثل مهما

تعددت العلاجات وأنظمة الرجيم.. وما زال العلاج الأمثل لها يتمثل في الوقاية بالاعتدال منذ البداية.

ولا تتوقف مشاكل الإسراف والشراهة في الطعام على حدوث البدانة.. فالسعات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم والتي لا يستطيع الجسم تخزينها تمثل عبئا على الخلايا في التمثيل الغذائي.. فهذه السعات الحرارية يضطر الجسم إلى التخلص منها عن طريق الأكسدة وهي تمثل عبئا خطيرا قد لا يستطيع الجسم التخلص من العوادم والشوارد والمؤكسدات الناتجة عن ذلك ويسميه العلماء (الإجهاد التأكسدي) (oxidative stress) وتخرج الشوارد المؤكسدة في كل الخلايا مما يؤدي إلى إجهاد عام في كل الجسم.. لذلك لا يعتبر غذاء آمنًا إذا احتوى على كميات زائدة.. وهناك الاعتقاد الخاطئ السائد بأن الإفراط في الأكل ما دام لم يؤد إلى بدانة فهو آمن - ولذلك المفرط في الطعام أكثر مرضا وأقل عمرا وأكثر شكوى وترددا على الأطباء حتى ولو لم يكن لدينا - أمراض القلب - الكلى - ضغط الدم - الإجهاد العام - الكسل.. أمراض كثيرة يسببها هذا (الإجهاد التأكسدي) بسبب الإسراف في الطعام. ويحضرني هنا حديث الرسول ﷺ : (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع) والآية الشريفة: ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾ (الأعراف: ٣١).. فقد ثبت علميا المعنى الدقيق لهذه الأوامر الغذائية المفيدة. وينصح العلماء ألا تتعدى السعات الحرارية ١٦٠٠ سعر حرارى

يومية ليعيش الإنسان أطول وفي صحة أحسن. هذه النصيحة الأولى ليكون الطعام آمناً - التنوع والتوازن.

والاعتدال.. وإذا كان الاعتدال مطلوباً فإن الإكثار من الفاكهة الطازجة والخضراوات الطازجة لمحتوياتها من المغذيات الهامة والفعالة في الوقاية من الأمراض.. الازدياد والإكثار من هذه الأطعمة تمنع البدانة أيضاً.. وتقلل من السرعات الحرارية و(الإجهاد التأكسدي).. لذلك توضع الخضراوات والفاكهة الطازجة والحبوب في قاعدة الهرم الغذائي.. لذلك (النصيحة الثانية): (كُلْ بحرية وبأى كمية من الخضراوات والفواكه الطازجة).

أما النصيحة الثالثة: فهي دعوة للأكل الطازج.. فهو أفضل كثيراً من الأطعمة المحفوظة والجاهزة والمعلبة.. وقد وجد العلماء وخبراء التغذية أن النشاط البدني والذهني والحالة النفسية الأفضل والصحة العامة كلها تكون في أحسن حال في الذين يتعودون على الطعام الطازج في غذائهم.. بل إن الغذاء الطازج يجعل سلوك الإنسان سلوكاً سويًا بعيداً عن العنف والانحراف.. ويعزى بعض العلماء زيادة العنف والسلوك العدواني في بعض المجتمعات إلى الابتعاد عن الأكل الطازج وانتشار الوجبات السريعة والجاهزة والمحفوظة وتؤكد الدراسات الاجتماعية أن النمط الغذائي يشكل السلوك الإنساني بل والحالة العاطفية أيضاً.

.. الأكل فى المنزل أكثر أمانا وأفضل للصحة لئس فقط لأن طعام المنزل يعد طازجًا وأقل عرضة للتلوث فكم من أيد وأنف وفم تتعامل مع طعام المحلات.. فاحرص على نقاء طعامك وخلوه من التلوث.. كذلك كم من المواد الحافظة قد تضاف إلى هذا الطعام.. بل إن بعض محلات الطعام قد تخلط ما تبقى من أيام سابقة على الطعام الجديد.. وقد لاحظت أن بعض رواد محلات الأطعمة تحدث لهم نزلات معوية وبعضهم لا يحدث لهم ذلك رغم اشتراكهم فى نفس الطعام.. فقد يتصادف أن يخلط طعام فاسد أو أوشك على الفساد مع الطعام الجديد ومن يأكل من هذا الطعام المخلوط فقد يعانى من هذه النزلات.. وكما يقال: (التساهل فى تناول الطعام بالخارج لتوفير الوقت والجهد يعرضك للإسهال والنزلات المعوية).

وقد وجد العلماء أن الأسر التى تأكل على مائدة واحدة ممن طعام اشترك فيه أفراد الأسرة شراء أو إعدادًا وتحضيرًا يقرب بينهم ويشعرهم بحب المنزل والحياة الأسرية ودفء المشاعر العائلية.. أى إن الأكل فى المنزل له وظيفة اجتماعية ونفسية وهادئة بالإضافة إلى نلقات أقل إذا قورن بالأكل خارج البيت.. وقد كان السلوك السوى فى الأيام الجميلة الخالية أن الأكل خارج المنزل يكون فقط للغرباء وهاجرى السبيل وأنه من العيب على من له أسرة أن يعتاد الأكل بالخارج.. وهذه العادة أصبحت معكوسة الآن ومعظم الأسر تفضل

شراء الغذاء الجاهز وتخصصت محلات فى تقديم هذه الوجبات وتوصيلها إلى المنزل.. ودعوة علماء التغذية والاجتماع بالعودة للعادات القديمة ليست دعوة من فراغ ولكنها تركز على أبحاث وإحصائيات وملاحظات (وليس كل ما هو جديد صحيحا ولو كان مرغوبا فيه). وأغرب شيء نراه فى المجتمعات الشرقية هو عادة الغذاء الغربى والنمط الغربى فى تناول الطعام فى الوقت الذى يحاول الغرب العودة بنظم وعادات الطعام إلى ما كان عليه فى الزمن الماضى الجميل.. جلوس الأسرة معاً داخل المنزل وحول المائدة ينمى الانتعاش والحب بين أفراد العائلة. والحديث الشريف (بارك الله فى الطعام الذى تكثر عليه الأيدى). أو ما معناه قد بدأت أفهمه بطريقة علمية صحيحة.

- النصيحة الرابعة.. ظهرت حديثا.. (كل عندما تشعر بالجوع فقط). - والأفضل الأكل بكميات قليلة ولو كانت عدة وجبات كخمس أو ست وجبات خفيفة يوميا أفضل للصحة.. لأنه يجنب الجسم الإجهاد فى الهضم والامتصاص.. بل إن بعض الأمراض تكون أول النصائح الغذائية للتحكم فيها أن توزع كمية الطعام والسعرات الحرارية التى نحتاجها على اليوم كله وليس ٣ وجبات فقط.. هذا لا يمنع أن تكون هناك ثلاث وجبات أساسية متوسطة وثلاث وجبات خفيفة بين تلك الوجبات

بحيث لا يتعدى السرعات الحرارية المطلوب حسب طبيعة العمل وهى فى المتوسط كما قلنا ١٦٠٠ سعر حرارى يوميا ويفضل ألا تزيد عن ٢٠٠٠ سعر يوميا.. وتعدد الوجبات على طول اليوم يوائم النظام الفسيولوجى للإنسان.. فلا تترك نفسك حتى تجوع لأن ذلك يعنى نقص كمية السكر بالدم وبداية تمثيل غذائى داخل الجسم وتحول نوع آخر من الغذاء المخزون إلى طاقة وإذا أكلت فلا تشبع حتى لا تجهد أعضاء جسمك بعمليات كيميائية زائدة كما سبق أن وضحنا ذلك.

- النصيحة الخامسة.. إذا قدم الطعام فكل ببطء وأمضغ الأكل جيدا.. لأن المضغ الجيد يثير وينشط إفراز كل الإنزيمات الهاضمة ويحفظ نشاط الغدد ويساعد على هضم جيد.. والمضغ الجيد يجعل الطعام خصوصا النشويات تختلط بعصارة اللعاب وهو غنى (بانزيم) (الاميلين) (amylase) الذى يفكك النشويات ويهضمها ويجعل استكمال هضمها فى المعدة والأمعاء أسهل.. لذلك يرتبط المصنع ببطء بسرعة الشعور بالحيوية حتى أثناء تناول الطعام لأن النشويات تكون قد تحولت أسرع إلى سكر لإنتاج الطاقة. أما ازدياد الأكل فقد يعقبه خمول أو كسل وسوء هضم. والأكل ببطء يتيح أيضا التلذذ بالطعام وتبادل أحاديث المودة بين أفراد الأسرة أو الجماعة الملتفة حول الطعام وقد يكون ذلك أساس غذاء العمل أو عشاء العمل الذى يعقده القادة أو رجال

الأعمال لبحث الموضوعات وعقد الصفقات.. لذلك أتذكر الحديث الشريف: (تحدثوا على الطعام ولو بحديث السلاح) وافهم معناه بطريقة علمية.

- النصيحة السادسة .. ابدأ بالفاكهة والسلطات.. فهي مثيرة للشهية ومنشطة (لإنزيمات) الهضم وتُعيدُ الجهاز الهضمي للعمل - كما أنها تملأ حيزاً من المعدة يقلل من كمية السعرات التي تتناولها وما يسببه ذلك من مشاكل وتجنبك التخمة وسوء الهضم وتمد الجسم بعناصر هامة من (فيتامينات) ومعادن وأملاح ومواد مضادة للأكسدة ومركبات (الفيتو).. لذلك اعتادت الفنادق ومحلات تقديم الطعام أن تفعل ذلك وحتى لا يمنعك الطعام والشبع من الاستفادة منها.. لأنك لو بدأت بالطعام العادي قبل هذه المغذيات المفيدة فلن تجد شهية أو رغبة فيها.. ابدأ بها وتذكر الآية الشريفة: ﴿وفاكهة مما يتخيرون ولحم طير مما يشتهون﴾ (الواقعة - ٢٠). وأعجب كل العجب أثناء الولايم ذات (البوفيه) المفتوح - كما يطلق عليها - من إقبال الناس على ملء البطون من الأطعمة الدسمة واللحوم وتركهم السلطات والفاكهة وأرى أن العكس هو الأولى بالاتباع.

- النصيحة السابعة.. لا تشرب الماء بكثرة أثناء الطعام لأن ذلك يخفف العصارات الهاضمة ويقلل كفاءة الهضم.. القليل من الماء يكفي.. وخذ ما تريد بعد فترة من انتهائك من طعامك.. والأفضل

التخلي عن المياه الغازية.. لأن بها صودا (كربونات) يتكون عنها غاز (ثاني أكسيد الكربون) الذي يؤدي إلى الامتلاء والتجشؤ كما أنها قلوية تقلل من كفاءة (إنزيمات) المعدة الهاضمة. وقد ثبت أن بعض المشروبات الشعبية كالقرفة والزنجبيل والتمر هندي لها مفعول قاتل على البكتيريا الحلزونية الموجودة في المعدة والتي تعد من أهم أسباب قرحة المعدة والتهابات المعدة وأورام المعدة أيضا.. العودة إلى هذه المشروبات أفضل للصحة من المياه الغازية.

- النصيحة الثامنة.. استرح قليلا بعد الطعام.. ولا نقصد النوم.. ولكن تجنب الإجهاد.. حتى تعطى فرصة لتدفق الدم إلى الجهاز الهضمي.. واستثمر هذا الوقت في الأحاديث الودية العائلية أو مع الأصدقاء.. أما المثل الشائع: تعش وتمش أى المشى بعد الطعام فيا حبذا لو نفهمه على أنه تناول طعامك واسترح بعض الوقت ثم مارس العمل أو المشى حتى تتخلص من السعرات الحرارية التي قد تكون زائدة.

- النصيحة التاسعة.. تأكد أن طعامك خال من التلوث وهناك بعض الأطعمة أكثر عرضة للتلوث.. اللبن ومنتجاته من الأفضل أن يكون مبسترا - البيض قد يكون ملوثا (بالسليمونيليا) وقد وجد أكثر من ٦٠٪ من الدواجن في إنجلترا مثلا مصابة (بالسليمونيليا) وقد تنتقل هذه العدوى مع البيض.. البيض جيد النضج أفضل من

البيض (برشت) لأنه قد يصبك (بالمونيليا).. الحوم المفرومة الجاهزة خطر داهم ففيها دهون بكثرة وهي بيئة صالحة لنمو (الميكروبات).. وليكن اللحم المفروم طازجا من لحوم سليمة تعد أمامك في الآلات النظيفة.

- أما النصيحة العاشرة.. فهي خاصة بآداب الطعام.. ولو أننا لا نعرف الآن تفسيرا علميا لها.. وقد يكشف العلم عن ذلك وملخص هذه النصيحة في الحديث الشريف: روى مسلم عن عمر بن أبي سلمة قال: كنت في حجر رسول الله ﷺ وكانت يدي تطيش في الصُّحْفَةَ فقال لي: (يا غلام سم الله، وكل بيمينك وكل مما يليك).

صدق رسول الله ﷺ .