

مقدمة

فوائد الغذاء

استمتع بالطعام ولا تنس فوائده

التلذذ بالنكهة والاستمتاع بالطعم من اللذات العظيمة فى الحياة ولكن للطعام وظائف أخرى غير اللذة والاستمتاع - فهو مصدر للطاقة اللازمة للنشاط والعمل وقيام أجهزة الجسم بالوظائف الحيوية والاستمرار فى الحياة - وهو هام جدا لبناء ونمو الجسم - والنمو السليم يحتاج إلى غذاء سليم كامل فى مكوناته كافٍ فى كمياته متنوع ومتوازن فى محتوياته. والغذاء ضرورى أيضا لتجدد الخلايا والالتئام لأن أنسجة الجسم فى تجديد مستمر - خلايا تبلى وخلايا جديدة تحل محلها - ولكن العلم الحديث اكتشف للطعام فوائد أخرى عظيمة. فمنذ اكتشاف الفيتامينات فى النصف الأول من القرن العشرين ومعرفة فوائدها للوقاية من بعض الأمراض توالى الاكتشافات لبعض مكونات الغذاء وخصوصا الموجود فى الخضراوات والفواكه الطازجة - ودخل مصطلح (الأغذية السوبر Super food) والأغذية الفعالة (Functional) فى علوم التغذية. ودخل مصطلح (علم الدواء الغذائى) لتحل بعض الأغذية أو تساعد الدواء فى علاج بعض

الأمراض.. وعلى رأس هذه الأمراض - السرطان وأمراض القلب والذبحة وقصور الشرايين التاجية وارتفاع الدهون الضارة وتصلب الشرايين وتنشيط جهاز المناعة.. وظهر مصطلح (مضادات الأكسدة) وانتشر هذا المصطلح فى المجالات العلمية المتخصصة واليحوث العلمية.. كما تداولت وسائل الإعلام بكثرة هذا المصطلح.. بل إن العامة يعرفون شيئاً عن فوائد مضادات الأكسدة ويطلبونها.. لدرجة أن فى دولة كالولايات المتحدة الأمريكية زاد الهوس والجنون بمضادات الأكسدة لدرجة أن هناك استهلاكاً هائلاً ومتزايداً لفت نظر العلماء والأطباء وظهرت نصائحهم فى محاولة الحد من الظاهرة وترشيد هذا الاستهلاك.. ثم ظهر مصطلح (مركبات الفيتو) أو (المركبات من الأصل النباتى) والتي لها وظيفة وقائية وعلاجية وظهرت عشرات بل مئات من هذه المركبات وتسابقت - وما زالت - مراكز البحث فى سباق مستمر لاكتشاف المزيد منها ومن فوائدها.

وظهرت نظم غذائية للوقاية والعلاج من كثير من الأمراض وعلم «الاستشارات الغذائية» يعلق عليه العلماء آمالاً كثيرة فى السنوات القادمة للارتفاع بالمستوى الصحى للإنسان - لأن الوقاية أسهل وأفضل من العلاج - وسوف يكون هناك النظام الغذائى الأمثل لكل فئة عمرية.. بل لكل نوع من أنواع النشاط الإنسانى ولكل مرض.. مئات من الأبحاث أكدت أن كثيراً من الأمراض يلعب الخلل فى توازن العناصر الغذائية الدور الرئيسى فيها وإعادة هذا التوازن يعيد

للإنسان الصحة.. ويكفى هنا أن أشير إلى مثال أثار دهشة العلماء في إنجلترا.. فقد وجد أن هناك علاقة كبيرة بين معدل نقص الخصوبة لدى الرجال ونسبة عنصر السليسيوم في الدم.. ورسمت البرامج لتعويض هذا النقص ولتدارك هذا الخلل الذى يؤثر على معدل السكان فى هذه الدول وأصبحت البدائل الغذائية والتدخلات الغذائية علوماً حديثة تبحث فى الاستفادة المثلى من الغذاء دون تعارض فوائد أغذية مع فوائد أغذية أخرى أو تفعيل فائدة غذائية بإضافة بعض الأغذية إلى بعضها للاستفادة من التدخلات المفيدة.. ومثال على ذلك (فيتامين هـ) - الذى يعتبر من مضادات الأكسدة الرائعة التى تقى من جلطة الشرايين التاجية - الفائدة المثلى له تتأتى عند إضافة (فيتامين ج) له نوع من أنواع تنشيط التفاعلات المفيدة.. لأن (فيتامين هـ) عندما يتحد مع الشوارد أو ذرات الأكسجين الشاردة المضرة بالجسم والتى تؤدى إلى أكسدة الدهون وتدمير جدار الخلية. فإن (فيتامين هـ) باتحاده بهذه الشوارد يتأكسد ويحتاج إلى إعادته إلى حالة الاختزال ليصبح قادراً من جديد على التهام هذه الشوارد الضارة... يقوم بذلك (فيتامين سى).. والأمثلة كثيرة جداً سوف نتناولها فى هذا الكتاب.

لذلك فمعرفةنا بالمواد الغذائية.. الأنواع والمكونات - الكميات المطلوبة - فوائد كل نوع وضرورته للصحة وما يترتب على زيادته أو نقصه من مشاكل - أين يوجد كل نوع؟ والطريقة المثلى للاستفادة

منه.. تفاعلاته وتداخلاته مع بقية العناصر الغذائية الأخرى سواء التفاعلات التي تنشط وتزيد من الفائدة.. أو التفاعلات العكسية حتى نتعلم كيف نحقق الاستفادة القصوى من الغذاء - معرفة البدائل الغذائية حتى نفهم كيف نخطط للنظام الغذائي للسليم وللمريض إذا كان هناك نوع غذائي قد يضر بالصحة أو ينشط مرضاً ما فالبديل الغذائي الذي لا يؤثر بالسلب على الصحة ويمد الجسم بالعناصر اللازمة.. هذه المعرفة ليست مطلوبة للمتخصصين في الاستشارات الغذائية وهو تخصص لم يتوفر بعد في مصر ولكنه ثقافة عامة مطلوبة ليفهم الناس لماذا يتحتم عليهم أن يأكلوا أو لا يأكلوا - يزيدوا أو يُنقصوا من نوع محدد من الغذاء.. الفهم هو أول مراحل الاقتناع. والاقتناع ضروري للطاعة في تنفيذ النصائح الغذائية.