

«المواد البروتينية»

هذه الأغذية لبناء ونمو الجسم السليم

- (البروتينات) من المواد الغذائية الأساسية. وهي المادة التي يحتاجها الجسم للبناء والنمو - لأن البروتينات تحتوى على الأحماض (الأمينية) وهي وحدات بناء الجسم والخلايا والحامض النووى و(الإنزيمات) و(الهرمونات) وجميع أنسجة الجسم تحتوى فى تركيبها على (بروتينات) أو أحماض (أمينية) ولأن الأغذية التي تحتوى على البروتين قليلة ومكلفة كان من رحمة الله أن الإنسان لا يحتاج منها إلا ١٥٪ من السرعات الحرارية المطلوبة وهي فى المتوسط (١ جم) لكل كيلو من وزن الجسم يوميا وتزيد إلى (٢ جم) فى مرحلة نمو الأطفال وقد تصل إلى (٤ جم) لكل كيلو من وزن الجسم يوميا فى مراحل الالتئام أو النقاهة من الأمراض أو العمليات الجراحية.

- ولا يتبادر إلى ذهنك عزيزى القارئ أن (البروتين) هو اللحم فقط فاللحم نوع من أنواع (البروتين) الحيوانى.. والأسماك والبيض والدواجن أيضا (بروتينات حيوانية) - (بروتين) اللبن أيضا مصدره حيوانى - ولكن هناك المصدر النباتى (للبروتين) وخصوصا

البقوليات كالفول والبسلة والفاصوليا واللوبيا والحبوب...
والبروتين موجود في كثير من الخضراوات والفواكه بنسب مختلفة.

بروتين نباتى أفضل من اللحوم (عيش الغراب)

حديثا انتشر نوع من أنواع (البروتين) النباتى غنى جدا من الناحية الغذائية وقد يفوق فى قيمته (البروتين) الحيوانى لأنه يحتوى على الأحماض (الأمينية) الأساسية وقليل من (الكوليسترول) والدهون الضارة - كما أن به (إنزيمات) هاضمة تجعل عملية هضمه سهلة. وبالطبع يحتوى على فيتامينات ومعادن وأملاح ومركبات (فيتو) صحيا - على الرغم من سهولة زراعته وتكلفته البسيطة إلا أنه ما زال غالى الثمن - ويجب أن تشجع زراعته وتنميته وخصوصا أنه لا يحتاج (لتكنولوجيا) أو تكلفة مرتفعة ومن السهل تعليم ربات البيوت زراعته وتنميته فى المنازل.. وعيش الغراب تقدمه الفنادق الكبرى والمطاعم الكبيرة سواء طازجا مع السلطات أو مطهيا فى أشكال عديدة ويقال: إن عيش الغراب كان طعام بناء الأهرام لقيمته الغذائية العالية.

القيمة الغذائية (لبروتين) وأفضل أنواع (البروتين)

تحدد قيمة (البروتين) الغذائية على ما يحتوى هذا البروتين من الأحماض (الأمينية). والأحماض (الأمينية) هى وحدات بناء البروتين. فنوعية وترتيب هذه الأحماض فى سلسلة البروتين هى

التي تحدد قيمته بل وتحدد طعم ونكهة هذا البروتين.. وقد وجد أن (البروتين) الموجود فى لبن الأم مناسب جدا لاحتياج الوليد. وكذلك (البروتين) الموجود فى بياض البيض مناسب جدا لنمو جنين الطيور. لذلك اعتبر العلماء أن هذين النوعين من (البروتين) هما أفضل أنواع (البروتين) على الإطلاق.. وهما المرجع الذى يُقِيم على أساسه بقية أنواع (البروتين) الأخرى.. كلما كان (البروتين) قريبا فى تركيبه لـ (بروتين) زلال البيض أو اللبن كلما كان عالى القيمة والعكس بالعكس.

- (بروتين) اللبن و (بروتين) بياض البيض يحتوى كل منهما على جميع الأحماض (الأمينية) الأساسية وفى ترتيب وتتابع يجعل هذا البروتين سهل الهضم والامتصاص ويستفيد منه الجسم فى البناء والنمو أقصى استفادة.. لذلك نجد الوليد يعتمد فى بداية حياته على لبن الأم فقط. وحين الطيور ينمو ويخرج للحياة ولم يتغذ إلا على محتويات البيضة.

- لذلك يحدد العلماء القيمة الغذائية لأى (بروتين) بكمية الأحماض (الأمينية) التى يحتويها مقارنة (ببروتين) البيض أو اللبن.. هذه الأحماض (الأمينية) - وهى وحدة تكوين البروتين - عددها ٢١ (حمضا أمينيا) يتكون منها جميع أنواع (البروتين) الموجودة فى الطبيعة ترتيبها ووضعها فى سلسلة البروتين يحدد قيمة (البروتين) بل يحدد كما قلنا الطعم والنكهة التى نعرفها..

(فبروتين) الأسماك يختلف فى الطعم عن بروتين الدواجن أو اللحم العادية.. وهكذا.

وتنقسم (الأحماض الأمينية) إلى نوعين.. نوع يطلق عليه الأحماض (الأمينية) الأساسية وهى لا يمكن للجسم أن يخلقها من أى مصدر آخر ويجب أن يحصل عليها الإنسان عن طريق بروتين الغذاء لذلك فلا يمكن الاستغناء عنها ويترتب على نقصها أمراض معروفة.. وهذه الأحماض (الأمينية) الأساسية عددها عشرة أحماض.. أما الأحماض (الأمينية) التى يستطيع الجسم تخليقها من مكونات أخرى ولا يلزم توافرها فى الغذاء فتعرف باسم الأحماض (الأمينية) غير الأساسية.

- وكلما كان البروتين يحتوى على قدر أكبر من هذه الأحماض الأساسية كلما كان عالى القيمة.. ولكن لماذا يصنف البروتين حسب قيمته؟ معرفة قيمة البروتين وتركيبه يهتم علماء التغذية فى التكامل الغذائى والتداخلات الغذائية.. بمعنى أنه قد يوجد بروتين فقير فى محتواه من الأحماض (الأمينية) وإذا أضفنا إليه (بروتينا) من نوع آخر فقد تتكامل القيمة بالاثنتين معا ويصبح الخليط بروتينا من النوع عالى القيمة.. وعملية إغناء (البروتين) الفقير بزيادة قيمته الغذائية مهمة جدا من الناحية الاقتصادية لأنه من خلط أنواع رخيصة من البروتين قد نحصل على بروتين عالى القيمة جدا ولكنه منخفض التكلفة. ومن الأمثلة الشهيرة فى

ذلك بروتين الفول وهو غذاء شعبي رخيص الثمن.. ولكنه فقير في قيمته الغذائية. ولكن إذا أضيف إليه قطعة من الجبن أو بيضة مثلا فإن الأحماض (الأمينية) الموجودة في الجبن أو البيض المضاف سوف تكمل ما ينقص (بروتين) الفول وتحوله من بروتين فقير إلى بروتين عالي القيمة دون تكلفة كبيرة إذا قورن بتكلفة اللحوم أو البروتينات الأخرى عالية القيمة.. لذلك أرى أن يعتاد الناس على إضافة قطعة من الجبن أو الزبادى أو البيض إلى الفول لتكميله وتجميله واطغناء القيمة الغذائية وأيضا لإعطائه طعما ونكهة أفضل ويصبح طبق الفول بعد هذا التجميل والتكميل لا يقل عن اللحوم العالية الثمن.

اللحوم ليست أهم ما فى الغذاء

يعتقد الناس أن اللحوم أهم ما فى الغذاء (وهبّر اللحم) دليل على التغذية الجيدة ودليل على الكرم.. بل قد تكون اللحوم هى المكون الأساسى فى بعض الوجبات وهذا خطأ غذائى شائع.. لأن الجسم لا يحتاج إلا قدرًا محدودًا فى حدود ١٠٠ جرام.. فإذا أكل الإنسان أكثر من هذا القدر فإن الجسم سوف يأخذ احتياجه والباقي من اللحوم أو (البروتين) سوف يتحول إلى سكريات أو دهون تخزن ولا يستفيد منه الجسم (كبروتين) وكأننا نحول مادة غذائية غالية الثمن إلى أخرى يمكن الحصول عليها بتكلفة أقل. فقطعة الخبز مثلا لا تكلف شيئا بالنسبة لقطعة اللحم ولكنها ضرورية مع قطعة اللحم

والا حول الجسم قطعة اللحم فى تفاعلاته إلى سكر لإنتاج الطاقة وكان من الأسهل الاستفادة من قطعة الخبز مباشرة. بل إن الأداء الصحى للكائن الحى أفضل بكثير إذا توازن الغذاء فى محتواه من (البروتين) والنشويات. وقد وجد أن الرياضيين الذين يأكلون لحوما بكثرة ونشويات أقل اعتقادًا منهم أن ذلك يحسن أداءهم كانت النتيجة سيئة وكان أداؤهم أقل بكثير من الذين يأكلون النسب الصحيحة من هذين النوعين من الغذاء.. لا فرق غذائيا ولا صحيا بين قطعة اللحم الزائدة عن القدر المطلوب وقطعة الخبز بل إن قطعة الخبز أفضل صحيا للجسم عن قطعة اللحم الزائدة.

ناهيك عن التكلفة.. ودعنا نشرح ذلك من الناحية الصحية.. الجسم يحتاج (للبروتين) كما ذكرنا للبناء والنمو.. ويحتاج لقدرة محددة يتناسب مع معدل النمو ويحتاج الجسم أيضا للطاقة.. والطاقة مهمة للنشاط والحيوية وأيضًا لعمليات البناء.. والأسهل للجسم أن يحصل على كل نوع من مصدره.. لأن قيام الجسم بتحويل نوع من الغذاء إلى نوع آخر يحتاج لمجهود ويمثل عبئًا على العمليات الحيوية التى يقوم بها الجسم بل ونتائج تحويل الغذاء تمثل عبئًا فى التخلص منها.. وفى حالة اللحوم فإن تحويلها إلى مواد طاقة يترتب عليه إنتاج مواد (ازوتية) و(أمونيا) Ammonia تخرج من الأحماض (الأمينية).. هذه (الأمونيا) يحولها الكبد فى تفاعلات معقدة إلى بولينا.. ثم بعملية معقدة أخرى تفرز الكلى هذه البولينا مع

البول.. عمليات مرهقة معقدة وكثيرة النفقات.. كمن يبني بيتا كله من حديد التسليح أو يحاول تحويل الحديد إلى طوب ورمل وزلط..

خلاصة القول عزيزي القارئ أنه لا تغرنك كثرة اللحوم.. خذ البدر المطلوب واستكمل بقية الوجبة بالأغذية الأخرى المطلوبة.

- يبقى تعليق أخير.. إذا كانت الوجبة الغذائية متوازنة فى بقية العناصر وكافية.. ولكن اللحوم أكثر من المطلوب.. وهذا الفرض يختلف عن الفرض السابق شرحه.. والذى يضطر الجسم لتحويل اللحوم إلى مواد طاقة لتعويض النقص فيها هل هذا مقبول صحياً؟ الإجابة.. هذا خطأ صحى خطير فكثرة اللحوم وإن كانت بقية مكونات الوجبة كاملة وصحيحة ومتوازنة فإن ذلك ضار جدا بالصحة.. وكل الأبحاث العلمية تؤكد ذلك ونصائح خبراء التغذية تحذر من ذلك لأن كثرة اللحوم ترتبط بحدوث كثير من الأمراض والمشاكل الصحية. دعنا نشح ذلك بمزيد من الإيضاح.

كثرة اللحوم تضر أكثر مما تنفع - الأخطار العشرة:

- وجد أن النباتيين الذين يبتعدون عن اللحوم كلية ويعتمدون فقط على التغذية النباتية أقل عرضة للأمراض الشائعة وعلى رأسها الضغط والسكر والفشل الكلوى وأمراض القلب بل والأورام الخبيثة بكل أنواعها.. بل إن حياتهم أطول ومعدل زيارتهم للأطباء

والمستشفيات أقل بالمقارنة بغير النباتيين الذين يأكلون اللحوم ولو بالقدر المعتاد فما بالك بمن يكثرون منها.

١ - اللحوم هي أكثر الأغذية استثارة لإفراز حامض المعدة وهرمون (الجسترين) الذى ينشط إفراز حامض المعدة.. اللحوم هي أقوى مثير لإفراز الحامض.. لعلك تعرف أيها القارئ أن زيادة حامض المعدة يرتبط ارتباطا وثيقا بمشاكل الحموضة وقرحة المعدة والاثني عشر . لذلك تكثر قرحة المعدة مع كثرة استهلاك اللحوم - وهذا قد يلاحظه الإنسان العادى وخصوصا فى وجبة العشاء إذا كانت تحتوى على لحوم.. الحموضة وحرقان الصدر وألم البطن الذى يعقب هذه الوجبة الثقيلة.

٢ - اللحوم كما سبق أن أشرنا من أهم مصادر الدهون الضارة وتتخفى هذه الدهون بين أنسجة اللحم.. وخصوصا اللحوم الدسمة والمصنعة والمقرومة.. لذلك فالأمراض الناشئة عن زيادة الدهون وخصوصا تصلب الشرايين وأمراض الضغط والقلب تزداد كلما زاد استهلاك اللحوم.. علاقة إحصائية طردية كما يقول العلماء.

٣ - نواتج هضم اللحوم من (أمونيا) و (مواد نيتروجينية) تمثل عبئا على الكبد والكلى.. لذلك تقول الإحصائيات: إن الفشل الكلوى يزداد فى المجتمعات التى يزداد فيها استهلاك اللحوم.. بل إن مريض الكلى ولو لم يصل إلى درجة الفشل الكلوى إذا

خفض استهلاكه من اللحوم فإنه يحافظ على البقية الباقية من أنسجة الكلى ويؤخر من المشاعفات وحدوث الفشل الكلوى..
وهى نصيحة يقولها الأطباء لمرضى الكلى مهما كانت أسباب أمراض الكلى.

٤ - اللحوم تهضم جيداً وتمتص جيداً ولا تترك فضلات فى الأمعاء والقولون.. وهذه الفضلات ضرورية لتنشيط حركة القولون لطرد الفضلات لذلك يزداد الإمساك مع كثرة استهلاك اللحوم وتزداد نسبة القولون العصبى والإمساك فى المجتمعات الأكثر استهلاكاً للحوم.

٥ - اللحوم هى المصدر الرئيسى الهام (لحمض البولييك) أو (حمض البوريك) لذلك زيادة استهلاك اللحوم يترتب عليها زيادة هذا الحامض بالدم وترسبه فى الأنسجة والمفاصل مسبباً آلاماً شديدة وإرهاقاً عاماً وضعفاً فى أداء الجهاز العضلى والحركى والمرضى المعروف بمرض الملوك أو داء (النقرس).. وبالطبع سُمى داء الملوك لارتباطه باستهلاك اللحوم بكثرة بين الأغنياء.. وهو مرض نادر جداً فى الطبقات الفقيرة والنباتيين.

٦ - كثرة اللحوم فى الغذاء كما أثبت العلم الحديث ترتبط بحدوث سرطان القولون المنتشر جداً فى الدول الغنية وخصوصاً اللحوم المدخنة لأن بهذه اللحوم مواد مسرطنة كثيرة.

٧ - وقد كشفت الأبحاث العلمية حقيقة غريبة جدا.. فقد انتشر مرض وهن أو هشاشة العظام بصورة كبيرة فى المجتمعات الغربية على الرغم من وفرة الألبان ومنتجاتها وهى أغذية غنية (بالكالسيوم).. وبعد بحوث كثيرة وجد أن كثرة استهلاك اللحوم فى هذه المجتمعات كانت وراء ذلك. لأن (المهروتين) يقلل من امتصاص (الكالسيوم) فى الأمعاء ويزيد من إفراز الكالسيوم فى البول عن طريق الكلى.. وكانت النصيحة (حافظ على قوة عظامك ولا تكثر من اللحوم).

٨ - اللحوم أيضا عزيزى القارئ وخصوصا المصنعة والمحفوظة تنتج مواد فى المعدة (الامونيا) والمواد النيتروجينية) تتحول إلى مادة أخرى تسمى مادة النيتروزامين (Nitrosamine) وهى من المواد المسرطنة المتهمة بإحداث سرطان المعدة.. وهذا سر زيادة انتشار سرطان المعدة فى الدول الغربية التى تستهلك لحوما وخصوصا المحفوظة منها والأكلات الجاهزة التى تمثل اللحوم الجزء الأكبر فيها.

٩ - مريض الكبد خاصة، نخسه ببعض المعلومات والنصائح لأن أمراض الكبد انتشرت بكثرة فى كل دول العالم.. هذا المريض إذا كان هناك خلل فى وظائف الكبد أو فشل كبدى فإن اللحوم ينتج عنها مادة (الامونيا) كما قلنا والمكان الوحيد للتخلص من هذه (الامونيا) وتحويلها إلى (بولينا) تفرز عن طريق الكلى هو

الكبد وإذا كانت كفاءة الكبد مفقودة يزداد معدل (الامونيا) فى الدم وتصل إلى المخ وتؤثر سلبيًا على الناقلات الكيميائية فى المخ وتسبب أعراضًا عصبية ونفسية يطلق عليها (الاعتلال المخى الكبدى) من رعشة فى الأصابع - وضعف فى التركيز وميل للنوم وضعف فى الوعى قد يصل إلى درجة الغيبوبة فى الحالات الشديدة وتسمى (الغيبوبة الكبدية).. وقد يسبق ذلك تغييرات نفسية وسلوكية كالعدوانية السلوكية أو الهياج وتوتر المزاج واضطرابات النوم.. كلها أعراض يعرفها مرضى الكبد خصوصا بعد استهلاك اللحوم وخصوصا الحيوانية منها لأن اللحوم بها حمض (أمينى) يسمى (المثايونين) (Methionine) وهو مصدر لمواد سامة خطيرة تساعد على حدوث هذه الأعراض المرضية. لذلك أول نصائح الأطباء لهؤلاء المرضى هو التوقف عن اللحوم تماما حتى اختفاء هذه الأعراض ثم استبدال اللحوم الحيوانية بالبروتين النباتى أو البروتين الموجود فى اللبن والجبن لأنه أقل فى إنتاج المواد الضارة التى تسبب هذه الأعراض.. ومن ممارستى الطبية دائما ما أتوقع حدوث أعراض الغيبوبة أو شبه الغيبوبة إذا كان هناك مواسم كعيد الأضحى مثلا والذى يكثر فيه استهلاك اللحوم.

١٠ - وعلى نفس النهج السابق نقول لمرضى السكر قتل من استهلاك اللحوم حتى لا ترهق الكلى (بالبولينا) الزائدة.. لأن مرض

السكر هو أول وأهم سبب لأمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوى فى العالم كله.. وإذا بدأت الكلى فى التأثر واختلت وظائف الكلى وظهر ذلك ولو بقدر ضئيل فى تحاليل وظائف الكلى فإن النزول إلى الحد الأدنى المطلوب من اللحوم وهو أقل من (١ جرام) لكل كيلو من وزن الجسم يوميا فإن ذلك يحافظ على وظائف الكلى أطول فترة ممكنة ويؤخر أو قد يمنع حدوث الفشل الكلوى فى مريض السكر.. وهذه النصيحة هى أول ما يقوله الطبيب لمريض السكر إذا وجد فى التحاليل ما يشير إلى خلل فى وظائف الكلى كارتفاع نسبة (البولينا) أو (الكرياتنين) بالدم أو ظهور بعض الزلال فى بول المريض.

كيف تحمى نفسك من أضرار اللحوم؟

وحتى لا نكون قد أثقلنا على القارئ بأضرار كثرة استهلاك اللحوم ولأن بعض المواسم المصرية يشكل اللحم فيها أهم طقوس الاحتفال كالأعياد والمواسم التى اعتاد المصريون الاحتفال بها بطهو الطعام واللحوم.. وقد يغرى اللحم بشكله وطعمه ورائحته بالتهام قدر أكبر مما أوصينا به.. ولو أننا نكرر؛ الالتزام والاعتدال أفضل إلا أننا نشرح بعض النصائح الغذائية أو العادات الغذائية التى قد تقلل من المشاكل الصحية للحوم. وهذه العادات قديمة وموجودة فى (الفلوكلون) الشعبى وارتبطت هذه العادات بمواسم اللحوم ولعلها كانت ناتج أبحاث علمية قديمة وقد حققها العلم الحديث وأثبتت صحتها. ومنها:

١ - الفاكهة قبل اللحوم

للحوم والفاكهة: الفاكهة الطازجة أو عصير الفاكهة ما زالت تقدم في الفنادق الفخمة قبل تقديم وجبة العشاء.. بل إنها توضع على الموائد قبل وضع أطباق اللحم لأنه من المفيد صحيا البدء بالفواكه قبل اللحوم.. لأن الفاكهة أولا لها فوائد كثيرة فهي تفتح الشهية.. تعد الجسم بكمية من الألياف الغذائية التي تمنع حدوث الإمساك بعد وجبة غنية باللحوم - كما أنها تحتوى على (فيتامينات) وأملاح ومعادن.. ومضادات أكسدة ومركبات (فيتو) تعادل وتقلل من مشاكل اللحوم السابق شرحها.. لذلك يفضل البدء بأكل الفاكهة قبل أكل اللحم.. وهذه نصائح أثبتتها الأبحاث العلمية.. وقد ورد في القرآن الكريم ترتيب الفاكهة قبل اللحوم وقرأ معى: ﴿وفاكهة مما يتخيرون، ولحم طير مما يشتهون﴾ (الواقعة: ٢٠، ٢١) وأيضا فى سورة الطور - ٢٢: ﴿وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾ تخير فاكهتك قبل أن تتذوق ما تشتهى من لحم.

٢ - البقدونس ليس لتجميل طبق الكباب

- اللحوم والخضراوات.. وخصوصا السلطات والخضر الطازجة الغنية بالألياف الغذائية والمعادن (الفيتامينات) ومركبات (الفيتو) ومضادات الأكسدة انظر مضادات الأكسدة ومركبات (الفيتو) لاحقا.. هذه الخضراوات لها تأثير الفاكهة السابق شرحه.. ويلاحظ أن المطاعم والفنادق الكبرى تقدم أطباق

السلطات أولاً ثم تقدم بعد ذلك أطباق اللحوم والترتيب هنا ليس عشوائياً ولكنه علمي. وانظر عزيزي القارئ إلى طبق اللحم (أو الكفتة والكباب) أو الأسماك كيف تقدم؟.. توضع فرشاة من البقدونس خصوصاً تحت هذه اللحوم ليس لتجميل الطبق.. ولكنه ضروري جداً.. وللأسف يأكل الناس ما فوق البقدونس من لحوم ويتركون البقدونس. لماذا البقدونس خاصة؟.. البقدونس غني جداً بمركبات (الفيتو) ومضادات الأكسدة والألياف الغذائية وكلها هامة مع اللحوم - أيضاً البقدونس من المنشطات القوية في إفراز عصارة الصفراء من الكبد وهذه العصارة هامة في هضم وامتصاص الدهون الموجودة في قطع اللحم.. أي أنه يقوم بتسهيل هضم اللحوم ويقلل من عسر الهضم الذي قد يصاحب أو يعقب وجبة لحم دسمة.

- البقدونس له مفعول رائع في تنشيط إفراز الكلى لحمض البوليك وبذلك يقلل هذا الحامض في الدم ولا يترسب في العضلات والمفاصل مسبباً مشاكل صحية.

- البقدونس من أجمل وأروع المنتجات الطبيعية التي تزيل رائحة الفم وتعطره وتمنع الرائحة الكريهة بعد الأكل خصوصاً اللحوم لأن أشد أنواع الرائحة كراهة في الفم هي الناتجة عن تحلل بقايا اللحم الموجودة بين الأسنان.. والبقدونس يقوم بإزالة هذه الرائحة بدرجة رائحة.. لدرجة أن المثل الشعبي يقول: (لو علم الناس ما في البقدونس لزرعوه في المجالس).

- فرشاة البقدونس تحت اللحم والكفتة والأسماك ليست للزينة
عزيزى القارئ. لا تأكل اللحم وتترك البقدونس بل كل البقدونس
مع اللحم ولاحظ النتيجة.

٢- الفنادق تقدم شرائح الكرنب

لم أكن أعرف الحكمة من تقديم شرائح الكرنب الطازج بصورة
لافتة للنظر فى فنادق الدرجة الأولى.. لأننا اعتدنا على أكل الكرنب
محشوا بالأرز وليس طازجاً.. ولكن بعد أن أثبت العلم العلاقة
الوثيقة بين اللحوم وسرطان القولون.. وأن الكرنب والقرنبيط به مواد
ومركبات (فيتو) تمنع حدوث هذا السرطان اللعين.. واللحوم
خصوصاً المشوية منها بها مواد مسرطنة مشتقة من حمض (امينى)
يسمى (التربتوفان) هذه المواد تعرف باسم (Tryp I- Tryp II) مواد
أخرى باسم (3-4 benzopyrine) مواد مسرطنة شديدة الخطورة
والكرنب يحتوى على مضادات لهذه المواد يسمى - antitryp I
antitryp II - لذلك أصبح تقديم شرائح الكرنب الطازج من
البرتوكولات الغذائية فى الأماكن الراقية لا لرخص ثمن الكرنب
ولكن لعظيم فائدته.

٤- اللحم والليمون

هل لاحظت عزيزى القارئ أنصاف الليمون الموجودة على طبق
السلطة أو الخضّر فى أماكن تقديم الطعام.. لا تعجب فهذه ليست

مصادفة.. لأن العلم الحديث أثبت أن لليمون فوائد رائعة كثيرة.. فلنا سابقا إن المواد (النتروجينية) الموجودة فى اللحوم تتحول إلى مادة مسرطنة تسمى (النتيروزامين) (Nitrosamine) وهى أحد أسباب سرطان المعدة والقولون.. بالذات للحوم المصنعة والتي يضاف إليها (النترات) كمادة حافظة ولإعطاء اللحوم اللون الوردى المغرى. ووجود الليمون بما يحويه من (فيتامين سى) -- وهو عامل مختزل قوى يمنع تأكسد هذه المواد إلى المادة المسرطنة وبذلك يمنع خطرها. لذلك نجد من رحمة الله تعالى أن المعدة تركز (فيتامين سى) فى إفرازاتها أكثر من ١٠ مرات زيادة عن تركيزه فى الدم للوقاية من خطر وأكسدة المواد الضارة وتحولها إلى مواد تسبب السرطان لذلك أصبحت حقيقة علمية ثابتة فى كل المراجع العلمية أن (فيتامين سى) والذى يوجد بكثرة فى الليمون يقى من سرطان المعدة. لذلك أنصحك عزيزى القارئ ألا تترك نصف الليمون فى طبق الطعام واعصرها على اللحم أو السلطة واستفد بفوائدها العظيمة.

٥- الفة بالخل والثوم مع اللحم

هى عادة مصرية قديمة.. الفة بالثوم والليمون من مراسم الاحتفال فى مواسم اللحوم كعيد الأضحى.. ذلك ليس فقط لفتح الشهية وتحسين الطعم والرائحة.. القوم له فوائد صحية رائعة ضد التأثير الضار للدهون كما سبق أن أوضحنا.. وللخل مفعول فى التقليل من امتصاص الدهون الموجودة مع اللحم. وله تأثير فى المساعدة على

هضم اللحوم.. والثوم مرة أخرى له مفعول أكبر في منع أنواع السرطان المرتبطة بكثرة استهلاك اللحوم وعلى رأسها سرطان القولون. وهذا منشور في المجلات العلمية المتخصصة.. فلا عجب أن لكل وجبة إضافتها ولوازمها.. وهذا (الفولكلور الغذائي) قد يكون بقايا حضارات على أساس علمي وليست عادات عشوائية بدليل ثبوت فوائدها العلمية حديثا.. المشكلة في العصر الحديث هو الاستهانة بكل قديم وكأن القديم (موضة) انتهى وقتها.. رغم أن القديم قد يكون ناتج بحث علمي لحضارة لم نعرفها ووصل إلينا.. ولا يعقل أن يكون تقدم البشرية العلمي قد حدث فقط في العصر الحديث الذي نعيشه.

٦ - اللحوم والحلبة حديثة الإنبات

تذكر معي عزيزي القارئ منظر بائع الترمس.. تذكر ماذا كان على (عربة) الترمس.. أطباق فخارية بها أعواد حلبة حديثة الإنبات وكانت هذه العادة موجودة في المواسم والموالد.. وهو تقليد من أيام الفراعنة.. هذه الحلبة حديثة الإنبات بها مواد رائعة لتسهيل الهضم وإدراج الصفراء.. مجموعة كبيرة ونشيطة من (إنزيمات) الهضم.. لذلك تعاطيها يمنع عسر الهضم.. والألياف الغذائية والماء الموجود بها يمنع الإمساك.. ومادة (الكلورفيل) الخضراء الموجودة بها مطهر قوى.. بل إننى جربت هذه الحلبة مع مرضى القولون العصبى وأشرح لهم طريقة عملها فى المنزل. وهى سهلة جدا.. وأتت بنتائج رائعة فى علاج القولون العصبى لم أكن أتوقعها.. فقد استراح

المريض من الألم والانتفاخ والإمساك بدرجة ملفتة للنظر لم أحصل عليها بالأدوية المتداولة في علاج هذا المرض.

وطريقة عمل هذه الحلبة سهلة جدا وغير مكلفة على الإطلاق.. قطعة مبللة من القطن النظيف في طبق وترش عليها الحلبة وتندى بالماء من حين لآخر.. خلال أيام قليلة تنمو أعواد الحلبة الصالحة لهذا الاستخدام.. جرب عزيزي مريض القولون العصبى وسوف تتعجب من النتيجة.

٧ - الأسماك بديل رائع للحوم

- تعمدت أن أترك الحديث عن الأسماك لفصل مستقل نظراً لأهمية هذا الموضوع.. لأن نصيحة علماء التغذية فى القرن الواحد والعشرين لك عزيزى القارئى هى (تناول الأسماك بكثرة واستبدل اللحوم العادية بالأسماك كلما أمكن ذلك).. تقارير العلماء ونتائج الأبحاث تؤكد أن تناول الأسماك يطيل العمر - يقلل من حدوث كثير من الأمراض - يحافظ على الصحة والحيوية.

- تبدأ القصة بملاحظة وجدها العلماء ملفتة للنظر.. (سكان بلاد الاسكيمو والسكان فى المناطق القريبة من البحار والمحيطات الذين يستهلكون الأسماك أكثر من غيرهم وتشكل الأسماك الغذاء الرئيسى لهم).. هؤلاء السكان تنخفض عندهم بشكل ملحوظ جدا أمراض الشرايين وأمراض الضغط والذبحة والجلطة القلبية وجلطة المخ بل وأمراض الجهاز العصبى وقزحة المعدة - وأمراض

الروماتيزم بل وتسمم الحمل بين النساء الحوامل. استرعت هذه الظواهر نظر العلماء وتوصلوا بعد البحث والتقصي إلى أن ذلك يرجع إلى كثرة تناول هؤلاء البشر للأسماك خاصة البحرية.. وكانت نقطة العجب أن هذه المنتجات البحرية خصوصا (الجمبرى) و(الاستكوزا) دهونها غنية بـ (الكوليسترول) فكيف يكون التأثير الرائع لهذه الأسماك على الصحة والحيوية وطول العمر والوقاية من أمراض تراكم (الكوليسترول) والدهون؟

- اتضح أن زيوت هذه الأسماك تحتوى على أحماض دهنية طويلة السلسلة غير المشبعة والمعروفة باسم (اوميغا ٣) وأحماض معروفة باسم (الإيكوزا بنتانويك) وهذه الأحماض الدهنية لها تأثير سحرى دعنا نشرحه :

تحدث الجلطة بسبب تأكسد الدهون المترسبة على جدار الشرايين خصوصا الكوليسترول والدهون منخفضة الكثافة وينتج عن هذا التأكسد عديد من المواد الكيميائية التى تؤذى جدار الشرايين وتحمس عناصر الدم والصفائح الدموية على إحداث الجلطة من أشهر هذه المواد الضارة مواد تعرف باسم (الليكوترين) و(الثرمبوكسان) (Thronboxan – leukotriene)..

ووجود الأحماض الدهنية غير المشبعة فى زيوت الأسماك يحل محل هذه الدهون وعندما يتأكسد ينتج من أكسدها مواد نافعة جدا تعكس المفعول الضار للدهون منخفضة الكثافة السابق شرحه فهى :

١ - تقلل من تجمع الصفائح الدموية وهى أول خطوة فى تكوين الجلطة.. والمادة الرائعة التى تفعل ذلك - وهى من نواتج هذه الدهون- تسمى علميا باسم (البروتسايكلين) (prostacycline).

٢ - تقلل هذه المواد من لزوجة الدم وقابليته للتجلط وتقلل من نشاط (الإنزيمات) التى تساعد على حدوث الجلطة وتنشط (الإنزيمات) التى تذيب الجلطة.. أى مفعول مزدوج مانع ومزيل للجلطة.

٣ - دخول هذه الأحماض المفيدة فى جدار خلايا الدم الحمراء يكسبها ليونة ومرونة فتجعل هذه الخلايا الحاملة للأوكسجين قادرة على التشكل لتعمر خلال الأوعية الضيقة لتصل إلى المناطق المحرومة من الدم لتوصيل الأوكسجين إليها فتحافظ على حيوية عضلة القلب على سبيل المثال. وعلى مدى ٢٠ سنة درس العلماء هذا التأثير الرائع وتوصلوا إلى أنه يقلل من احتمال حدوث الجلطة بنسبة ٣٠٪ على الأقل وانتشرت المستحضرات والأدوية المحتوية على الأحماض الموجودة فى زيوت الأسماك لعلاج هذه المشاكل.. ولكننى ما زلت أكرر المصدر الطبيعى أكثر فاعلية كما يقول العلماء.

الأسماك ومريض السكر

مرض السكر كما قلنا من أهم أسباب الفشل الكلوى فى العالم.. بل إن مرض السكر هو أحد وأهم أسباب مشاكل النظر وضعف

الإبصار بما يحدث من مشاكل فى العينين من الارتشاح والنزيف داخل العين ومشاكل الشبكية والمياه البيضاء أو عتامة عدسة العين. هذا التأثير الضار سببه تراكم الدهون و(الكوليسترول) فى شرايين هذه الأعضاء وأكسدتها بطريقة أسرع وأكثر فى مريض السكر. ولاحظ العلماء أن زيوت الأسماك غير المشبعة التى ذكرناها تقلل جدا من هذه التأثيرات بل قد توقفها.. بينما يسرع استهلاك اللحوم والدهون العادية من التأثيرات الضارة.. لذلك أصبحت النصيحة الأولى فى العالم لمريض السكر.. (أكثر من الأسماك البحرية وزيتها لتقى نفسك من هذه المشاكل واستبدل الأسماك باللحوم كلما أمكن ذلك) بل أصبح تقليداً عن الأطباء والمعالجين إعطاء هؤلاء المرضى الأحماض الدهنية الموجودة فى الأسماك.

الأسماك تمنع الروماتيزم

لاحظ العلماء أيضا أن سكان (الاسكيمو) رغم برودة المناخ والذى يساعد على حدوث مرض المفاصل المعروف باسم (الروماتويد).. فإنهم لا يعانون من هذا المرض كما يعانى منه باقى سكان العالم.. بل إنه مرض نسبة حدوثه أقل وأعراضه بينهم أقل وكأنه أصبح مستأنسا عندهم. وأثبتت الأبحاث أن دهون الأسماك غير المشبعة هى السبب.. فتأكسد الدهون العادية فى المفاصل يؤدى إلى خروج كيميائيات ومواد شديدة المفعول فى حدوث التهابات المفاصل.. ووجود الدهون غير المشبعة يعكس هذا المفعول وينتج مواد أخرى

مفيدة وتمنع التهابات المفاصل وحدوث (الروماتيزم) ومشاكله.. وأكدت البحوث أن الأسماك أفضل (بروتين) لمرض الروماتويد وزيوت الأسماك أفضل دهون لهم.

الأسماك وقرحة المعدة

تحدث قرحة المعدة والاثني عشر والمعروفة (بالقرحة الحمضية) بسبب زيادة نسبة الحامض و(الإنزيمات) الهاضمة مع ضعف الغشاء المخاطي المبطن لجدار المعدة والاثني عشر الذى يحمى أغشية المعدة والاثني عشر ضد التأثير الضار للحامض و(الإنزيمات) الهاضمة.. واللحوم كما قلنا من أهم منشطات إفراز الحامض ولكن الأسماك ليس لهذا التأثير الضار. كما أن زيوت الأسماك تنشط إفراز مادة (البروستاجليدين) (prostaglandin) فى المعدة والتي تقلل من إفراز الحامض وتزيد من سُمك الغشاء المخاطي المبطن لجدار المعدة والاثني عشر والذى يحميها من التأثير الضار للحامض.. بل إن هذه المادة تزيد من تدفق الدم إلى الأغشية مما يقويها ويجعلها أكثر مقاومة للتأثيرات الضارة.. بل إن الأحماض الدهنية الموجودة فى زيت السمك (الايوميجا ٣) لها مفعول آخر أثبتته الأبحاث العلمية الحديثة.. فهي تزيد من سُمك مادة دهنية رقيقة تسمى (الدهون الفسفورية) (phospholipid) ولها تأثير رائع فى حماية جدار المعدة.. كما أن هذه الدهون لها تأثير قاتل ومبيد لنوع من (البكتيريا) يعرف (بالبكتيريا الحلزونية) والتي يرجع حدوث قرحة المعدة إلى وجودها

لذلك يقدم خبراء التغذية النصائح التالية لمريض القرحة أو للسليم المعرض للقرحة إذا كان في عائلته تاريخ مرض للقرحة.

- قتل من استهلاك اللحوم.

- أكثر من استهلاك الأسماك بدلا من اللحوم.

- زيوت الأسماك تحمي وتعجل في شفاء القرحة.

وليس هذا غريباً فالقرحة نادرة الحدوث في (الاسكيمو) وسكان المناطق القريبة من البحار نظراً لاستهلاكهم الأسماك البحرية إذا ما قورن ذلك بانتشار القرحة في الدول التي تستهلك لحوماً بكثرة.

الأسماك والمناعة

زيوت الأسماك مصدر رائع (لفيتامين أ) الذي احتل اهتمام العلماء بسبب تأثيره الجيد على الجلد والغشاء المخاطي المبطن للجهاز التنفسي والهضمي.. ويعتبر (فيتامين أ) من منشطات المناعة الرائعة.. بل إن بعض الأورام الخبيثة تعالج الآن ببعض مركبات (فيتامين أ) وبعض أنواع العدوى (الفيروسية) أيضا خصوصا الحصبة. فقد وجد أن إعطاء الأغذية الغنية (بفيتامين أ) لأطفال المدارس يقلل إصابتهم بالحصبة بل ويجعل من يصاب منهم أقل عرضة للمضاعفات ويقلل من فترة المرض ويعجل بالشفاء.

أما تأثير زيوت الأسماك على الجلد والبشرة فهو معروف من قديم ويضاف إلى كثير من مستحضرات التجميل الخاصة بالجلد والشعر..

وانظر إلى سكان مناطق السواحل والدول المطلة على البحار.. انظر إلى نعومة الجلد والشعر.. هذا بفضل الأسماك وزيوت الأسماك.. والنصيحة الآن ليست من خبراء التغذية ولكن أيضا من خبراء التجميل للسيدات.. (عليكن بالأسماك البحرية فهي أنفع لكنّ لجمال البشرة والشعر والرشاقة والصحة والحيوية)..

الأسماك للمرأة الحامل

- لاحظ العلماء أن نسبة حدوث تسمم الحمل للسيدات الحوامل أقل انتشارا في سكان (الإسكيمو) والمناطق القريبة من البحار أيضا بسبب اعتماد السكان على الأسماك.. هذه الزيوت غير المشبعة تحمي من تسمم الحمل.. لأنها تؤدي - كما قلنا - إلى إنتاج مواد كيميائية في الجسم تحمي ضد الالتهابات وارتفاع الضغط وتجلط الدم وتلف جدار الشرايين وحدوث الانسدادات الشريانية. وهذه الظواهر تحدث كلها في تسمم الحمل.. فلا تعجبي سيدتي إذا نصحك طبيبك أثناء الحمل بالاهتمام بتناول الأسماك.

الأسماك للرشاقة

قام العلماء بتغذية بعض حيوانات التجارب على غذاء عالي السعرات وقدموا لمجموعة أخرى نفس الغذاء ولكن أضافوا له زيوت الأسماك وكانت النتيجة أن الحيوانات في المجموعة الأولى حدثت

لها بدانة وزيادة فى الوزن والمجموعة الثانية رغم تساوى السرعات الحرارية فى الغذاء المقدم لها إلا أنها لم تحدث لها بدانة واحتفظوا بالوزن المثالى.. واستخلص العلماء من النتائج التى نشرت فى المجلات العلمية أن الأسماك وزيوتهما تقى من حدوث البدانة وتحافظ على الرشاقة.. وبدأت بعض الأوساط الطبية ومعاهد التجميل تنصح بالأسماك الغنية بالزيوت لتجنب البدانة بل ودخلت الأسماك ضمن أغذية الرجيم لإنقاص الوزن. وقد نسمع قريبا عن (رجيم الأسماك).

الأسماك تحافظ على الشباب وتؤخر الشيخوخة

- التقدم فى السن تصاحبه تغييرات فى جدار الشرايين وترسب الدهون مما يقلل تدفق الدم إلى الأنسجة.. وزيوت الأسماك بما لها من تأثير فى حماية الشرايين والتقليل من ترسب الدهون والمحافظة على تدفق الدم ووصول الأوكسجين إلى الأماكن التى تعاني من ضيق الشرايين المغذية.. كل ذلك يحافظ على صحة الأنسجة ويؤخر التغييرات التى تحدث مع التقدم فى السن.

- وقد لاحظ العلماء فعلا أن سكان (الإسكيمو) والمناطق البحرية أكثر حيوية وشبابا فى الشرائح العمرية التى تظهر فيها ظواهر الشيخوخة فى غيرهم.. وتخيل منظر البحار العجوز وهو يصارع الأمواج بكل حيوية ونشاط وكأنه شاب فى العشرين وهو فى

قاربه فى أعماق المياه ويرمى شباكه ليصطاد الأسماك رائعة الفوائد الصحية.

الأسماك والشعب المصرى

بعد هذا العرض المفصل عن فوائد الأسماك الصحية والوقائية والعلاجية.. ومصر تطل على عدة بحار وبها نهر النيل العظيم وبحيرات عديدة.. هل يأتى اليوم الذى تصبح فيه الأسماك البروتين الشعبى والرخيص فى مصر؟ وتبدأ برامج وخطط لتنمية الثروة السمكية فى بلادى ليصبح شعب مصر أكثر صحة وشباباً وأقل عرضة للأمراض مثل سكان بلاد (الإسكيمو).. أمل أرجو أن يتحقق.