



الباب الخامس

الفيتامينات والأملاح والألياف

الفيتامينات والأملاح أساسية للحياة وبدونها يَعجز الجسم عن القيام بعملية التمثيل العضوى وعن النمو الطبيعى ويتعرض للأمراض. والفيتامينات والأملاح متوفرة فى الفواكه والخضروات والحبوب والبقول. فإذا تناولت الفواكه والخضروات فى صورة عصير سوف تنتشر جميع عناصرها الغذائية فى تيار الدم وتتجه مباشرة إلى جميع خلايا الجسم. وفى كل لحظة يعمل جسمك بجدية على توزيع واستعمال هذه الفيتامينات والأملاح لحفظ جميع أعضاء الجسم فى حالة صحية. وإذا حَرَمْتَ جسمك من العناصر الغذائية الضرورية فإنه سوف يعوضها بالحصول عليها من بعض أعضاء الجسم وينتج عن ذلك الشعور بالمرض.

يبدأ الجسم نشاطه مباشرة بعد أكل أى طعام ويصبح عمله مثل عمل العصارة ويقوم بإستخراج جميع السوائل من هذا الطعام. لذلك فإن تناول العصير لايمد الجسم بالأملاح والفيتامينات فقط ولكن أيضاً يقفز خطوة إلى الأمام فى عملية الهضم، وذلك بتزويد الجسم بطعام جاهز فى صورة عصير، وبذلك يمتص الجسم جميع العناصر الغذائية فى لحظات. إن العناصر الغذائية الحية المحتوية عليها العصائر تُسْتخرج مباشرة من أطعمة طبيعية لم يتدخل فى تكوينها العالم أو الكيميائى، ولكنها نتجت من تعاون وثيق بين الشمس والتربة والمطر. ولكى أقتنك بالقيمة الغذائية العظيمة لتناول الفواكه والخضروات يومياً للحفاظ على صحتك فإن هذا الباب سوف يساعدك بطريقة مبسطة على استيعاب وفهم القدرات العظيمة الكامنة فى الفيتامينات والأملاح المحتوية عليها هذه الأطعمة.

إن ما يلي ليس مضمون علمي مكثف ولكنه شرح موجز وواضح لأعظم الفوائد التي يحصل عليها الجسم من هذه الأملاح والفيتامينات.

الفيتامينات

تنقسم الفيتامينات إلى نوعين: -

النوع الأول: فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون،

النوع الثاني: فيتامينات قابلة للذوبان في الماء.

الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون تُخُتزن في الجسم وتستعمل حسب حاجته. والفيتامينات القابلة للذوبان في الماء لا تُخُتزن في الجسم ويجب تزويد الجسم بها يومياً.

فيتامينات (أ. د. هـ. ك) قابلة للذوبان في الدهون وفيتامين (ب) المركب وفيتامين

(ج) قابلة للذوبان في الماء.

الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون

فيتامين (أ): عندما أكتب عن فيتامين (أ) فإنني دائماً أستعمل كلمة "بروفيتامين (أ)",

والبروفيتامين (أ) عنصر موجود في الفواكه والخضروات يُعرف أيضاً بإسم

بيتاكاروتين (Beta Carotene) وعند إستهلاك البيتاكاروتين فإن الجسم يحوله إلى

فيتامين (أ). ولا يوجد بين الفواكه أو الخضروات ما يحتوى على فيتامين (أ)

ولكن يحتوى عدد لا بأس به منها على البروفيتامين (أ) أو البيتاكاروتين الذى

يُعرف أيضاً بإسم كاروتينويد (Carotenoid). فعلى سبيل المثال عند تناول عصير

الجزر فإننا نحصل على كمية عظيمة من البيتاكاروتين. وجرعات البروفيتامين

(أ) التي نحصل عليها من الفواكه والخضروات جرعات آمنة ولا يمكن أن ينتج عنها أى ضرر بالجسم.

فعند شرب عصير الجزر بانتظام فلا يجب أن نتناول كبسولات زيت السمك التي تحتوى أيضا على فيتامين (أ) حيث أن هذه الجرعة الإضافية يمكن أن تؤدي إلى حدوث أعراض مضادة بالجسم.

وفيتامين (أ) يساهم فى تقوية جهاز المناعة وتحسين النظر ويساعد على الحماية من سرطانات الرئة والقصبه الهوائية والحنجرة والمرئ والمثانة. ويوجد شواهد على أن هذا الفيتامين يعمل على تقليل إنقسام الخلايا السرطانية. أيضاً فإن فيتامين (أ) يمنع الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية ويقاوم آثار الشيخوخة.

إنى أشرب كميات كبيرة من عصير الجزر لتغذية جسمى بفيتامين (أ). فأعظم عصير على الإطلاق هو العصير المكون من عصير الجزر وعصير التفاح بنسبة واحد الى واحد. وفى أثناء الصيف تناول العصير المكون من المشمش والكانتلوب حيث أنه يحتوى أيضاً على نسبة عالية من البيتاكاروتين، كذلك فإن الكرنب والسبانخ والبطاطا وأوراق البنجر والخوخ والطماطم والبطيخ والقرنبيط تعتبر أيضا غنية بهذا الفيتامين.

فيتامين (د): ينتج هذا الفيتامين عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس. ولحماية الجسم من أشعة الشمس الضارة فإنه يجب تناول العصائر الغنية بالبيتاكاروتين وعلى الأخص عصير الجزر.

وفيتامين (د) ضرورى لتقوية العظام والأسنان حيث أنه يساعد على إمتصاص الكالسيوم، ولذلك فإنه هام للمتقدمين فى السن. ونقص هذا الفيتامين أيضا تُعتبر سبب أساسى للإصابة بالكُساح.

فيتامين (هـ): هذا الفيتامين يحمى الجسم من الاضطرابات القلبية والعصبية حيث أنه مضاد للتأكسد وكذلك فإنه يقلل من عدد الخلايا المتضررة عند تمزق أو احتراق الأوعية الدموية ، ولذلك فإنه يفيد فى إلتئام الجروح وتجنب آثار التحامها. وهذا الفيتامين يساعد فى حفظ ليونة عضلة القلب ويساهم فى الذكورة (القدرة على الجماع) (Virility) ويحمى الرجال من العقم (Sterility). وكذلك فإنه يحمى الجسم من بعض الآثار الضارة الناتجة عن تلوث الهواء.

انى أحصل على فيتامين (هـ) أساسا من عصير الجزر الذى أتناوله يوميا. ويمكنك أيضا الحصول على هذا الفيتامين من الحبوب الكاملة والبنجر والكرفس والخضروات (خصوصا الخضروات ذات الأوراق).

فيتامين (ك): يساعد فيتامين (ك) الذى يوجد فى أطعمة كثيرة على تجلط الدم وحصول العظام على المعادن، كما يساعد على التئام كسور العظام ويمكن أن يكون له دور فى تجنب مسامية العظام (Osteoporosis). ويوجد شواهد على أن هذا الفيتامين يمكن أن يقلل الإصابة ببعض أمراض السرطان مثل سرطانات الرئة والمبيض والثدى.

نادرا ما يحدث نقص فى فيتامين (ك) بالجسم. وتحتاج أجسامنا لامتناس هذا الفيتامين مع الفيتامينات الأخرى طوال حياتنا.

يولد الأطفال بنقص فى هذا الفيتامين ويمكن أن يتعرضوا لمشاكل التجلط فى الأيام الأولى من حياتهم. وفى بعض الأحيان فإن العلاج بالمضادات الحيوية ينتج عنه استنزاف لفيتامين (ك) من الجسم وتعتبر الأوراق الخضراء الداكنة مصدر جيد لهذا الفيتامين.

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء

فيتامين (ب) المركب: يشتمل فيتامين (ب) المركب على فيتامين (ب١) (ثيامين Thiamine) وفيتامين (ب٢) (ريبوفلافين Riboflavin) وفيتامين (ب٣) (نياسين Niacin) وفيتامين (ب٦) (بيردوكسين Pyridoxine) وفيتامين (ب١٢) (كوبالامين Cobalamin) وحامض الفوليك (Folic acid) وحامض البانتوثينيك (Pantothenic acide) والبيوتين (Biotin). كذلك يوجد به بعض المواد الكيميائية الأخرى.

وتعمل مركبات فيتامين (ب) في تعاون على تغذية وشفاء كل أعضاء الجسم. وبالرغم من أن هذا الفيتامين له وظائف كثيرة فإن أهم هذه الوظائف هي عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون والبروتين. وهذه الوظائف مسئولة عن طاقة الجسم وسلوكه الرياضي القوى وصحة الجلد والتخلص من السموم بالجسم وتقليل فقد الشعر وتأخير شيب الشعر.

تعتبر الخضروات ذات الأوراق وذريرعات الحبوب وعلى الأخص ذريعة القمح والألفا ألفا من أهم مصادر فيتامين (ب) المركب.

فيتامين (ب١) (ثيامين): ترجع أهمية هذا الفيتامين إلى أنه يحول سكر الدم إلى طاقة وهو المدخل لحفظ صحة القلب ويساعد في التحكم في البول السكرى، وتشير الأبحاث إلى أنه يحافظ على نشاطنا الذهني وصحة الأعصاب كذلك فإن هذا الفيتامين هام أيضا في علاج الأنيميا. وحيث أن تناول الكحول يتداخل مع الثيامين أكثر من أى عنصر آخر فإن الثيامين يمكن أن يصبح أقل كمية من أى فيتامين آخر في مجموعة فيتامين (ب) المركب. والنقص الحاد في الثيامين

يؤدى الى مرض البرى برى. والبرى برى يتصف بالاختلاط الذهنى ومنع الرؤية بوضوح والترنح فى المشى وفى أقصى الحالات ينتج عن هذا المرض هبوط فى القلب.

ويوجد فيتامين (ب١) فى جميع النباتات وعلى الأخص فى الحبوب والأرز البنى والبقول وزريعات الحبوب والبقول.

فيتامين (ب٢) (ريبوفلافين): يساعد هذا الفيتامين فى عملية التمثيل العضى للطاقة وعلى الأخص لأى شخص يقوم بمجهود شديد كذلك فإنه يحمى الجسم من بعض السرطانات والأنيميا.

ويحدث إنخفاض فى كمية الريبوفلافين بين المصابين بمرض البول السكرى والذين يتبعون نظام غذائى محدد، ومؤشرات أنخفاض هذا الفيتامين هى حدوث تشققات فى الجلد حول الفم والشفتين وحساسية فى العين وإكزيما. ويوجد فيتامين (ب٢) فى الخضروات الخضراء ذات الأوراق وزريعات الحبوب والبقول وكذلك فى الحبوب الجافة.

فيتامين (ب٣) (نياسين): هذا الفيتامين يعمل على تخفيض الكولسترول بالدم والحماية من بعض أمراض القلب والضغط العالى. كذلك فإنه يُنقى الجسم من الملوثات العالقة بالهواء الذى نستنشقه أو الملوثات العالقة بدخان السجائر، ويساعد على حماية الجسم من آثار الخمور. والنياسين له دور فى تخفيف ألم الصداع النصفى وأعراض التهاب المفاصل. هذا الفيتامين موجود فى الخضروات ذات الأوراق وزريعات الحبوب والبقول الجافة.

فيتامين (ب٦ وب١٢) (بيردوكسين وكوبالامين): هذه الفيتامينات تقوى جهاز المناعة وتزود الجسم بالطاقة. ويوجد فيتامين (ب٦) فى الحبوب الكاملة. أما فيتامين

(ب١٢) نحتاج إليه بكمية قليلة، ويمكن أن نحصل عليه من اللحوم والخميرة الغذائية (خميرة الخبز).

وبقايا عناصر فيتامين (ب) المركب نجدها في الخضروات الورقية ونادراً أن يشكو أى شخص من إنخفاض فى هذه العناصر.

فيتامين (ج) حامض الأسكوربيك: هذا الفيتامين الشائع يطهر الجسم ويحفظ العضلات والمفاصل والأربطة (Ligaments) ضد الالتهابات. ويحمى اللثة من النزيف والحساسية ويساعد الجسم على المقاومة ضد نزلات البرد والانفلونزا. ويوجد دراسات تشير إلى أن هذا الفيتامين يمكن أن يساعد فى تجنب سرطانات المعدة والمرئ.

تعتبر عصائر الخضروات الورقية والفواكه الحمضية أحسن مصدر للحصول على كمية كافية من هذا الفيتامين. وهذه العصائر تحتوى على جميع عناصر فيتامين (ج) التى من بينها البيوفلافونويد (Bioflavonoids) الموجود فى اللبابة البيضاء للفواكه الحمضية والفلفل الأخضر والخضروات الورقية.

يعمل البيوفلافونويد بالترادف مع فيتامين (ج) فى حماية الجسم من الفيروسات وتقوية الأوعية الشعرية الدموية وتجنب الاضطرابات بالجسم مثل نزيف اللثة. ومن أهم مصادر فيتامين (ج) الكرنب والقرنبيط والبطاطس والطماطم والتفاح والفواكه الحمضية والفلفل الأخضر والأحمر والفراولة.

الأملاح المعدنية

الأملاح المعدنية لايمكن أن تتمثل بالجسم مباشرة ولكن يجب الحصول عليها من الخضروات والفواكه وذلك بأكلها ويفضل شرب كميات كبيرة من عصائرها. وفيما يلى

قائمة بالأملاح المعدنية الضرورية والعناصر الحيوية (Trace Elements)، فإذا أكلت كمية متزنة من الأطعمة الكاملة والفواكه والخضروات الطازجة والعناصر الغنية بالعناصر الغذائية فإن جسمك سوف يحصل دائما على الكمية المناسبة له من هذه الأملاح والعناصر.

الكالسيوم:-

الكالسيوم من أهم الأملاح المعدنية وهو بالذات ضرورى للمرأة ولتنمية الطفل. وقد تتعرض بعض النساء بعد إنقطاع الطمث لحالة تسمى مسامية العظام (Osteoporosis) وهو مرض يتصف بانحناء فى القامة وتحذب فى الظهر وهذه الحالة تنتج عن إنخفاض فى كمية الكالسيوم.

إن منتجى الألبان يشجعونا على أكل الجبن وشرب كمية كبيرة من اللبن، وأنا أنصحك بشرب كمية كبيرة من عصائر الخضروات لكى تحصل على الكمية المناسبة من الكالسيوم. والخضروات الغنية بالكالسيوم هى الكرنب المشرشر (كرنب السلطة) والبقدونس البروسيل (نوع من الكرنب) (Brussels). كما يوجد أطعمة أخرى غنية بالكالسيوم مثل السمسم وحبوب عباد الشمس وحامول البحر (Seaweed) واللوز والعسل الأسود وخميرة البيرة.

معظم الكالسيوم الذى تحتوى عليه أجسام البالغين يُمتص بانتظام فى تيار الدم لإعادة إستعماله. ولذلك فإنه من الضرورى أن نعوض بانتظام هذا الكالسيوم الذى يُمتص من العظام ويذهب إلى الدم.

اضافة إلى أن الكالسيوم عنصر أساسى فى بناء العظام فإنه يساعد فى تنظيم ضربات القلب ويساعد فى تجلط الدم. وكذلك فإنه يحث الأنزيمات على النشاط فى عملية هضم الدهون والبروتينات.

أرجو أن تشرب بانتظام العصائر المحتوية على الكالسيوم مثل عصائر الخضروات الورقية وذرّيعات الحبوب والجرجير وأوراق النعناع وذرّيعة القمح والشعير.

النحاس:-

يدخل النحاس كعامل أساسي في عملية امتصاص الحديد بالجسم. ويمكن الحصول على هذا العنصر من تناول العصائر الطازجة وأكل كمية كبيرة من الخضروات. وأقترح شرب العصائر الذي يدخل فيها الجزر والبطاطس كما ذكرت سابقا للحصول على الكمية المناسبة من عنصر النحاس.

اليود:-

إن عدم وجود اليود في تربة المناطق البعيدة عن البحر يؤدي إلى نقص هذا الملح في أغذية المجتمعات التي تعيش في هذه المناطق وبالتالي إلى إنتشار تضخم الغدة الدرقية. واليوم فإن هذه الحالة ليس لها وجود في الدول المتقدمة حيث أن هذه الدول قد أدركت أهمية اليود العظيمة للحفاظ على الغدة الدرقية وتنشيط عملها. كذلك فإنه ينقى القنوات التنفسية من المخاط والبلغم، وكحالة عامة فإنه مطهر ومانع للعفونة في الجسم. ونتيجة لهذه الفوائد العظيمة لليود فإنه يضاف للمح الطعام لضمان حصول كل فرد على الكمية الضرورية لصحة جيدة. ويمكن أن نحصل أيضا على اليود من عصائر الفجل وذرّيعة القمح.

الحديد:-

الحديد يجدد أكسدة خلايا الدم الحمراء وذلك بتكوين الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين لكل خلية بالجسم. وهذه عملية جوهرية وحيوية للحفاظ على خلايا المخ وخلايا الجهاز التنفسي. والحديد أيضا يحافظ على مستوى مرتفع لطاقة الجسم وينشط الجهاز المناعي. وهذا الملح يجنب الخلايا الداخلية من الضمور

السابق لأوانه. وانخفاض عنصر الحديد بالجسم يؤدي إلى الأنيميا وحالة من التعب وشحوب لون الجلد وفي بعض الأحيان سرعة الإنفعال والخمود. الحالات الحادة من الأنيميا ينتج عنها صعوبة فى التنفس. وبالرغم من أن جميع الأشخاص يحتاجون إلى الحديد لصحة جيدة فان النساء والأطفال أكثر تعرضاً للأنيميا. والنساء الحوامل يحتاجون إلى كمية كبيرة من الحديد.

إنى أحصل على كمية كبيرة من الحديد من أكل المشمش أو أشرب عصيره، وعندما لا تتوافر فاكهة المشمش فإنى أتناول المشمش الجاف. والمصادر الأخرى للحديد هى الخضروات الورقية مثل السبانخ وبعض أنواع اليايىش. وأرجو منك أن تتناول عصير السبانخ والجزر للحفاظ على صحة جيدة أو عصير التفاح والجزر والكرنب والبقدونس.

الماغنسيوم:-

جميع خلايا الجسم تقريباً تحتوى على الماغنسيوم والبوتاسيوم، وهى أملاح جوهرية لعمل هذه الخلايا. وملح الماغنسيوم يلعب دوراً هاماً فى عمل عضلات الجسم وفى التمثيل الغذائى للطعام ويتعاون مع الكالسيوم لتقوية العظام ونخاع العظام، كما انه يحافظ على استقرار عمل الجهاز العصبى ويلعب دوراً هاماً أيضاً فى عمل القلب كما ينبغى.

الأشخاص اللذين يمكن أن يتعرضوا لنقص الماغنسيوم هم المتقدمون فى السن والمصابون بمرض البول السكرى واللذين يتناولون الأدوية المدرة للبول واللذين يتناولون الخمر والنساء الحوامل والرياضيون.

والماغنسيوم يوجد بكميات وفيرة فى الخضروات الورقية ومن العصائر الغنية بالماغنسيوم عصير الجزر والتفاح والبنجر وعصير الجزر والكرنب.

المانجنيز:-

لا يوجد أبحاث كافية عن دور هذا الملح فى صحة الإنسان ولكن نحن نعلم الآن عن الأهمية القصوى للمنجيز لصحة الإنسان. ان له دوراً فى العمل الطبيعى للمخ وفى تنمية العضلات وفى الصحة التناسلية وفى التمثيل الغذائى كالجلكوز وتحسين أداء الخلايا. والنقص فى المنجنيز قد يؤدى إلى نقص فى إنتاج الأجسام المضادة.

وعند اتباع نظام غذائى متوازن فان الجسم يمتص الكمية المناسبة له من هذا الملح. والمصادر الغنية بهذا الملح هى الياميش (مثل البندق واللوز والجوز) والحبوب الكاملة والسبانخ والزبيب وأوراق البنجر والجزر والكرنب والذرة.

الفوسفور:-

يتعاون الفوسفور مع الكالسيوم لبناء عظام وأسنان قوية. كذلك فإن الفوسفور يقوى الشعر والأظافر والبشرة ويساعد على إمتصاص الدهون. وهذا الملح يقاوم الإرهاق وينظم درجة حرارة الجسم ويحسن مستوى الطاقة بالجسم ويغذى المخ. وإنى أقترح شرب عصير القرنيبيط والجزر والبقدونس للحصول على الفوسفور.

البوتاسيوم:-

هذا الملح يوجد فى معظم الفواكه والخضروات والحبوب وهو ملح جوهري وضرورى للحياة. والمشكلة تقع فى إستهلاك كمية كبيرة من الصوديوم عند تناول ملح الطعام وبذلك يحدث اخلال فى النسبة المتزنة بين الصوديوم والبوتاسيوم فى الجسم. وبمعنى آخر عند زيادة كمية الملح بالجسم فإننا أيضاً يجب أن نزيد كمية البوتاسيوم حتى نحتفظ بنسبة متزنة بين الملحين والطريقة المثلى للإحتفاظ بهذا الإتزان هى التقليل من الصوديوم (ملح الطعام) حتى يتحقق هذا الإتزان.

والإتزان الكامل بين البوتاسيوم والصوديوم الذى تحاول أجسامنا حفظه دائما يؤدي إلى تنشيط وتنظيم ضربات القلب ويمنع الاستسقاء (Edema) ويحفظ نضارة الجلد ونعومته ، كذلك فإنه يُشفى تقلصات العضلات ويحفظ وزن الجسم. وأهم من ذلك فان هذا الإتزان يتعلق مباشرة بالتحكم فى الضغط المرتفع وضربات القلب والسكتات الدماغية.

والعصائر الغنية بالبوتاسيوم هى عصير الجزر والكرفس والسبانخ والبقدونس وكذلك عصير التفاح والكرفس.

السيلينيوم:-

يزداد الإهتمام بهذا الملح كمقاوم لمرض السرطان وحارس ضد أمراض القلب ويقلل الإلتهابات الروماتزمية ويزيد الخصوبة. ويلعب السيلينيوم دورا أساسيا فى مقاومة الشيخوخة وكذلك نضارة الجلد وشبابه.

والخضروات الغنية بالسيلينيوم هى الثوم والكرنب وبعض الخضروات الأخرى. وللحفاظ على شباب دائم أرجو أن تتناول دائما العصير المكون من الجزر والكرفس والبقدونس والثوم.

السيليكون:-

هل تتذكر جلد الشباب الناعم النضر؟ أرجو أن تتأكد دائما أنك تحصل على كمية كافية من السيليكون فى غذائك حتى تتمتع بجلد أملس خالى من التجاعيد. والسيليكون يحمى الأظافر من التقصف والشعر من المشيب المبكر.

كذلك فإنه علاج رائع لإلتهابات الأوتار والأربطة. وجميع الخضروات غنية بالسيليكون ولكنى أحبذك على شرب العصير المكون من الفلفل الرومى والجزر.

الصوديوم:-

إن ٧٠٪ تقريباً من سطح الأرض مغطى بالماء ومعظم هذا الماء هو ماء مالح كذلك فإن اجسامنا تعكس نفس التكوين أى إنها تحتوى أيضاً على ٧٠٪ ماءً مالحاً.

والصوديوم العضوى الطبيعى ضرورى للحياة. وعند حدوث إتران بين البوتاسيوم والصوديوم بالجسم فإن اجسامنا تؤدى وظائفها على الوجه الأكمل وتنظم مستويات ثانى أكسيد الكربون بالجسم. كذلك فإن هذا الإتران يساعد فى تحسين الهضم ويمنع إحتباس السوائل ويساعد القلب ليعمل فى حالة طبيعية. والصوديوم يمنع تقلص العضلات والتعب.

وعندما أتكلم عن الصوديوم فإنى لا أعنى كلوريد الصوديوم (أى ملح الطعام الأبيض) الذى يستخرج من مناجم الملح ويطحن ويُعبأ بالعلب. إن تناول كمية كبيرة من هذا الملح يغير من الإتران بين البوتاسيوم والصوديوم ويسبب مشاكل الكلى والمثانة وإرتفاع الضغط وأمراض القلب. ولايمكن لأى شخص أن ينكر أن الكثير منا يستهلك كمية كبيرة جداً من الملح تصل إلى عشرة مرات أو عشرين مرة من المعدل الحقيقى الذى نحتاجه. وعند أكل الخضروات والسبانخ والكرفس، التى تُحوّل بطريقة طبيعية الصوديوم الغير عضوى من التربة إلى صوديوم عضوى، فإن اجسامنا تمتص ما يكفى لها من الصوديوم وليس هناك حاجة من الآن لرش الملح على الطعام الذى نتناوله إذا تناولنا الغذاء الصحى المتزن.

الكبريت:-

الكبريت ينقى الجدران المعوية وهو ضرورى فى عملية التمثيل الغذائى للكبد وهذا الملح عنصر من عناصر الأنسولين ويساهم فى صحة الغضاريف والعظام والأسنان والأظافر والشعر.

إن الكرنب والثوم والبصل تعتبر من الخضروات الغنية بالكبريت. فأرجو أن تشرب عصير الكرنب المكون من ربع كوب من عصير الكرنب والباقي عصير الجزر والكرفس أو التفاح أو العصائر التي تحتوى على كمية صغيرة من عصير الثوم أو عصير البصل.

الزنك:-

يحمى الزنك نظام المناعة بالجسم ويساعد على تجنب العمى مع التقدم فى السن ويحفظ حاسة التذوق والشم فى حالة جيدة. وفى كثير من الأحيان يساعد الزنك فى علاج الرجال العاجزين جنسياً. ويستعمل كذلك فى التعامل مع مشاكل العُقم والبروستاتا. والزنك مفيد أيضاً فى علاج حب الشباب.

أرجو أن تتأكد أنك تحصل دائماً على حاجة جسمك من الزنك بشرب عصائر الخضروات الورقية وجذور الجنجر (Ginger root) ومن العصائر الغنية بالزنك عصير الجزر والبقدونس وعصير الجزر والتفاح وعصير الجنجر والبقدونس.

الألياف

لقد ذكرت سابقاً وسوف أكرر الآن أنى غالباً أأكل الفواكه وأشرب عصير الخضروات وسبب ذلك أن الجسم يحتاج كل يوم أن يحصل على معظم العناصر الغذائية التي ذكرتها سابقاً.

وأحسن طريقة لذلك هى تناول العصائر الغنية بالفيتامينات والأملاح وأكل الكمية الكافية من الأطعمة المحتوية على الألياف. والخضروات تبنى الجسم والفواكه تمدّه بالطاقة وتنقيه.

والفواكه لاتأخذ فترة كبيرة فى عملية الهضم مثل الخضروات. إن فترة هضم الفواكه حوالى عشرون دقيقة. والفواكه أيضاً مصدر عظيم للألياف وكما نحتاج يومياً إلى الفيتامينات والأملاح فإننا أيضاً نحتاج إلى الألياف.

إن اجسامنا تمثل عَصَّارة نموذجية فهى تستخرج كل الفيتامينات والأملاح التى يحتاجها الجسم فى شكل سائل من الطعام الذى نتناوله. وما يتبقى بعد ذلك هو الألياف. إن عصير هذه الألياف هو الغذى لنا.

وتتحرك الألياف من المعدة إلى الأمعاء وبعد ذلك تخرج من خلايا الأمعاء الغليظة. والألياف لا تقوم فقط بدور الحامل للعناصر الغذائية ولكنها أيضاً تُقوى اللثة وتنشط الحركة الدودية للأمعاء وتنظف القولون وتساعد على إمتصاص فيتامين (د). ان الإمساك كما نعلم جميعاً يؤدى إلى الشعور بالضييق وعدم الراحة وبعض الألام. كما إنه يمكن أن يكون السبب الرئيسى للأمراض الأكثر خطورة. واستهلاك كمية معقولة من الألياف يساعد فى تنظيم عملية الإخراج.

وتشير نتائج بعض الأبحاث العلمية إلى أنه يوجد علاقة بين تناول كمية كبيرة من الأغذية الغنية بالألياف وإنخفاض تفسى مرض السرطان وبعض الأمراض الأخرى بالقولون. لذلك ينصح الباحثون بتناول النُخالة والأطعمة المجهزة من الحبوب وكذلك الخبز المجهز من دقيق الحبوب الكاملة.

اننا نسمع ونقرأ كثيراً عن قيمة الألياف فى الصحافة والتليفزيون ومن الأطباء والأصدقاء. والجميع ينصحوننا بأكل أكبر كمية من الأطعمة المحتوية على الألياف. وأنا أقول: يجب أن يحتوى غذائك على الأقل على نسبة ٥٠٪ أطعمة نيئة (غير مطبوخة) وبذلك تحصل على كل الألياف التى يحتاجها الجسم. ان الهيئة الأمريكية للسرطان تطلب منا أكثر من ذلك فعليك بعدم تقشير البطاطس أو الفواكه أو الخضروات، أى

نأكل الفواكه كاملة عند الإفطار وكمية معقولة من البقول مثل: الفاصوليا والبسلة واللوبيا والعدس. والقائمة المنشورة في تقرير هذه الهيئة تحتوى على:-

المشمش والبرقوق والقراصيا والتين والبقول الجافة مثل الفاصوليا والبسلة واللوبيا والذرة والسبانخ والبطاطا والبطاطس وبراعم الكرنب والبلح والزبيب والتفاح والكمثرى والبرتقال. والفواكه التى افضل أكلها لتزويد جسمى بالألياف هى الموز والكمثرى والفراولة. وأتمنى أن يبدأ كل منا يومه بأكل قطعة من الفواكه كاملة (دون تقشيرها) ان أكل عدة قطع من الفاكهة كاملة طوال اليوم أسهل وأشهى من أكل حزمة من البقدونس أو عشرون جزرة.

وأنا أعتقد انى لم أأكل طوال حياتى أكثر من مائة جزرة ولكنى شربت عصير حوالى مليون جزرة.