

الباب السابع
عناصر مهمة للتغذية

obeikandi.com

الهواء :إن كمية الهواء التي يحتاجها الجسم لاتقل عن ثمانية أمتار مكعبة في اليوم الواحد ،لكن الهواء الذي يحتاجه الجسم هو الهواء النقي فهو يزود الجسم بالأكسجين اللازم.

الماء :هو غذاء للجسم وعامل فعال في إذابة الأطعمة وامتصاصها وابقاء الدم في حالة سائلة والانسان بحاجة إلى ما لا يقل عن ١٢ كوباً في اليوم الواحد .

وعن أهمية المياه في التغذية فان كمية المياه التي نشربها يجب أن تتناسب مع طبيعة الجسم، مثال إذا كان وزن الشخص ٥٠ كيلوجراماً فإنه يحتاج إلى ٣٠ مليلتر لكل كيلو، أي لتر ونصف اللتر من المياه يومياً، ونقصها يؤدي إلى جفاف ومشاكل في الكلى وتكون الحصوات، خاصة في البلاد ذات درجات حرارة مرتفعة مما يؤدي إلى زيادة التعرق وخسارة كمية كبيرة من المياه، قائلًا: أيضا تساعد المياه على انقاص الوزن من خلال العمل على إذابة الخلايا الدهنية، ويجب على الأقل تناول ٨ أكواب يومياً للمحافظة على صحة الجسم.

وإذا اتبع الشخص السنة النبوية في نظامه الغذائي عن طريق تقسيم وجبته إلى ثلاثة أجزاء ما بين الاكل والشرب والتنفس فإنه لن يصاب

بأمراض أو مشكلات طبية بإذن الله، كما أن للصيام أهمية في المساعدة على زيادة امتصاص الجسم للعناصر، فالذين يعملون في الليل هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة وأمراض القلب والموت المفاجئ.

الشمس : عامل فعال في توليد الفيتامين D عن طريق تفاعل الأشعة فوق البنفسجية مع المادة الدهنية الكامنة تحت الجلد ويجب علينا أن نزود أجسامنا بهذا الفيتامين بالاستفادة من أشعة الشمس وذلك باتباع الوصايا التالية :

- ١- فتح مجال للشمس للدخول إلى المنزل .
- ٢- نعرض أجسامنا أشعة الشمس خاصة صباحاً ومساءً.
- ٣- تعريض أجسام الأطفال لأشعة الشمس حيث يحميهم من الإصابة بالكساح ولين العظام .

البرتقال

فاكهة الشتاء الأولى غني بالفيتامين ج C الذي يقي من مرض (الأسقريوط) الذي يسبب ضعف البنية وإدماخ الجلد و تبقعه كما يسبب ارتباط الهضم وضعف الشهية للطعام وعدم قدرة الجسم على مقاومة الالتهابات إن برتقالة واحدة يتناولها الإنسان في اليوم كفيلة بتزويده بما يحتاج إليه من الفيتامين ج ولكن الإكثار من تناول البرتقال و خاصة

العصير يسبب تآكل الأسنان كما ينصح المصابون بالقرحة المعوية بالإقلال من تناول البرتقال لأنه يزيد من حدة المرض هذا ويحتوي البرتقال على البر وتينات والدهون و السكريات وبعض المواد المعدنية كالسيوم و البوتاسيوم بالإضافة إلى هذا الفيتامين يحتوي البرتقال على فيتامين (أ - ب) كما أن قشور البرتقال تفيد الأمعاء وتنشط إفراز الكبد ولها خواص مقوية ومهدنة للأعصاب كما أنها تحرك الشهية وتنبه إفراز المعدة الليمون يعتبر مقدمة الفواكه المفيدة فهو غني بالفيتامين ج والكالسيوم إنه مدر للبول ومطهر للجروح وطارد للديدان المعوية وواق من مرض الأسفريوط ومخفف لآلام الروماتيزم أما منقوع قشره يفيد بالشفاء من المغص والإسهال ولعصير الليمون أثره الفعال في مقاومة نقص الإفراز الكبدى واتقاء إنخفاض ضغط الدم وتخفيف كثافة الدم كما يعتبر عصير الليمون مرطب جيد للجسم ملطف للحرارة ويفيد في إزالة الصداع بذلك الجبهة بقطعة منه أما إذا أضيف إلى القهوة فهو يشفي من حموضة المعدة وهو يستخدم في تجميل اليدين إذا دلكت اليدين بعصير الليمون عقب غسلهما والليمون يختلف عن الفواكه الأخرى بإحتوائه على نسبة كبيرة من الأحماض العضوية وقلّة المواد السكرية ولهذا يوصف لمرضى السكر لأنه يخفف حموضة الدم وكذلك الإكثار من الليمون كما البرتقال يسبب تآكل الأسنان لذا يجب امتصاصه وابتلاعه بسرعة كي لا يمس الأسنان ويتلفها .

الطماطم

غذاء غني بالفيتامين ج يصنفها العلماء بين الفواكه وليس الخضروات وهي تحوي على بروتينات ودهون ونشويات كما أنها غنية باليود لهذا تستخدم في علاج تضخم الغدة الدرقية ومن أهم ميزات البندورة أنها لا تفقد شيئاً من فيتاميناتها سواء عند الطهي أو التسخين كما أنها تحتفظ بهذه الفيتامينات عند حفظها بالشكل المناسب.

التفاح

غني بالفيتامين (ب ١ - ب ٢) وبالفيتامين (ج C) كما يحتوي على مادة السيللوز التي تنشط الأمعاء لذلك له أثر في التخفيف من حدة الإمساك المزمن ويعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في إذابة حصوات الكلى و الحالبين كما يعتبر مليناً جيد للأطفال .

الكمثرى

غني بالسيللوز ويعتبر مقبضاً جيد يمكن تعاطيه في حالات الإسهال إنه غني بالمواد السكرية لكنه فقير في المواد الدهنية والبروتينات ويحتوي الإجاص على عدد من المعادن أهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد و البوتاسيوم وهو غني بالفيتامين B كما يحتوي قشره على الفيتامين C .

السفرجل

يصعب تناوله إلا ناضج نظراً لصلابته وقوة بنيته، غني بالفيتامين (A - B) ويحتوي على (الستائين) ذي المفعول المقبض وعلى أملاح كلسية مفيدة في حالات الإنهيار الرئوي كما ينفع شرابه في حالات الإسهال وعسر الهضم.

العنب

يحتوي على الدهون و السكر و الكالسيوم و الغنزيوم والبوتاسيوم والحديد كما يحتوي على الفيتامين (ب - ج) يمد العنب الجسم بالحرارة والحديد الموجود فيه يساعد على شفاء حالات فقر الدم والضعف العام ويزيد من مناعة الجسم كما ويمكن اعتبار العنب واق من السرطان فهو يعيد للجسم قدرته على تنظيم وظائفه فيستغني عن العقارات المهدنة للألم .

التين

غني بالحريرات العالية لذا فإن تناوله مجففاً في الشتاء يمد الجسم طاقة حرارية قوية تساعد على مقاومة البرد والبقاء في حالة قوة ونشاط وهو غني أيضاً بالسكر و البروتين والآزوت ويفيد في مكافحة الإمساك المزمن.

الرمان

يحتوي الرمان على البروتين والدهون و السكريات و الأملاح المعدنية كالسيوم والحديد والمغنسيوم كما يحتوي على فيتامين (B - C) ويفيد خشاف الرمان في حالة السعال ونزلات البرد الخفيفة التي تصيب الإنسان في الخريف وتستعمل قشور الرمان في طرد الدودة الوحيدة .

المشمش

من أغنى الفواكه المحتوية على الحديد واليود والكالسيوم والمنجنيز وهو يحتوي على الفيتامين (A - B - C) ورغم هذه الخواص المفيدة ينصح بعدم الإكثار منه بحيث لايتجاوز ما نتناوله بضع ثمرات في اليوم الواحد الخوخ .

يحتوي الخوخ على الماء والدهون والنشويات والسكريات وهو يشبه المشمش من حيث غناه بالحديد واليود والكالسيوم والفيتامين A وهو سهل الهضم إذا أخذ ناضجاً طرياً أما تناوله قبل النضوج فإنه يسبب تهيج الأمعاء .

الموز

يكاد يكون غذاءً كاملاً فهو يحتوي على مقادير كبيرة من الفيتامين (A - C) وعلى عدد من المعادن أهمها الحديد والكالسيوم وهو مصدر حراري ممتاز نظراً لوجود مواد نشوية فيه بمقادير عالية بحيث يعتبر من عوامل بناء الجسم ويعتبر الموز غذاءً جيداً للأطفال والمسنين والرياضيين ولمن يمارس مهنة شاقة ويجب الانتباه لأن تكون ثمرته طرية صفراء فالموز الأخضر يسبب إزعاجاً للمعدة الضعيفة ومن الضروري مضغه جيداً قبل ابتلاعه .

البطيخ

غني بالفيتامين (أ ب - ج) وعصيره يقي من الإصابة بالتيفوئيد وبذوره المقشورة تستعمل في الهند كملين ومجدد للقوى ويصنف البطيخ في مقدمة فواكه الصيف بسبب احتوائه على المواد المعدنية المتحدة مع الأحماض العضوية النباتية مما يساعد على الهضم كما أنه يملك خاصية مرطبة فهو غني بالماء لذا من المستحسن عدم تناوله عقب الطعام مباشرة لأن مائه يعرقل عملية الهضم .

الشمام

هو شقيق البطيخ غني بالفيتامين ج لكنه فقير بالفيتامين A وفيه نسبة كبيرة من الماء والشمام الناضج تماماً يفيد المصابين بالإمساك المزمن و البواسير والحصوات.

البلح

يحتوي على نسبة عالية من السكريات والنشويات ونسبة منخفضة من البروتينات والدهون مع مقادير من القلويات التي تعتبر مضاداً جيداً للسموم ويحتوي أيضاً على الحديد والكالسيوم بكميات كبيرة والبلح المجفف - التمر - غني جداً بقيمته الغذائية حيث أن الطاقة الغذائية التي يخزنها الكيلو جرام منه تكفي الإنسان لتأدية عمله يوماً كاملاً كما أن منقوع التمر يفيد لمعالجة الأنفلونزا والتهابات القصبة الهوائية و الحنجرة و النزلات الصدرية الخفيفة ومربي البلح غني جداً بالفيتامينات (B-C-D) .

الكرز

فاكهة ربيعية غنية بالأملاح المعدنية كالبوتاسيوم الذي يساعد الجسم على التخلص من أملاح الصوديوم الضارة بالأوردة المتصلبة ويعتبر الكرز مطلقاً للعطش منشطاً للكليتين وهو ذو خاصية قلبية لذا

يجب عدم تناوله قبل الطعام لأنه يقف الأحماض المعدية مما يسبب عسر الهضم كما يفيد الكرز مرضى الروماتيزم فهو يساعدهم على مقاومة الالتهابات إذا تم تناوله بكميات كبيرة .

الخبز

يحتوي على نسبة مرتفعة من النشاء وبعض البروتينات والزيوت والأملاح المعدنية بالإضافة إلى الفيتامينات (A- B) والماء وبعض امركبات العضوية الأخرى .

الأرز

غني جداً بالمواد النشوية ويحتوي على نسبة قليلة من المواد الدهنية و الأزوتية و البروتينية وفيه كمية من الأملاح العضوية كالبتاسيوم والصوديوم والمغنزيوم واليود والفوسفور تعود فوائد الأرز الى قشره الذي يحوي الفيتامين ب ويمنح الرز الجسم طاقة حرارية كبيرة تساعد المصابين بالضغط وهو ذو خاصية قابضة لذا يوصف للمصابين بالإسهال خاصة الأطفال.

المكرونة

غذاء مركب من القمح والملح والماء وهذا الغذاء يمد الجسم بمواد زلالية ودهنية وبنسبة عالية من مائات الفحم بالإضافة إلى المعادن كالفسفور والكالسيوم والحديد والفيتامينات (B B ،B2 ،B1) وتعتبر المكرونة غذاءً مثالياً للمرضى إلا في حالة السكري.

الجزر

يحتوي على الفيتامينات (A - B B - C) والجزر هو النوع الوحيد إضافة للخس من الخضار الذي يحتوي على الفيتامين (هـ) المضاد للعقم الجنسي وهو من أغنى الخضروات بالعناصر المعدنية كالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم وهذه المعادن تغير في بناء الجسم وخلاياه ومعادلة الحموضة في الدم وزيادة قلويته وفيه نسبة جيدة من السيللوز الذي يسهل مرور الكتلة الغذائية في الأمعاء فتمنع الإمساك .

البصل

يحتوي على الفيتامين (B - C) وعلى الفوسفور يساعد على مقاومة السمنة فهو يطرد الأملاح من الدم والأنسجة ويزيل المواد الشحمية الضارة كما يستخدم في تنبيه جهاز التنفس ومنع القيء للبصل

قدرة على قتل جراثيم التقيح وإيقاف حركتها وخاصة جراثيم الكوليرا كما تستعمل أوراقه الجافة في تطرية الجلد ومقاومة الأورام والالتهابات الجلدية السطحية ويعتبر الطب الحديث أقوى الخضروات في تنقية الكليتين ومعالجة المغص الكلوي .

الثوم

يحتوي على كمية جيدة من الفيتامين (A - C) إنه يكسب الجسم مناعة ضد الأمراض والأوبئة وهو يقي من الإنفلونزا كما يفيد في حالات السعال والتهاب الرئة والسل الدرني وله خاصية تنشيط الدورة الدموية وتخفيف الضغط الدموي ومكافحة تصلب الشرايين لكن عيب الثوم الوحيد رائحته المزعجة والكريهة وللتخلص من هذه الرائحة يمكن أن نتناول بعض الأوراق الخضراء لأن الكلورفيل الذي تحتويه كفيل بامتصاص تلك الرائحة .

البطاطا

تحتوي البطاطا على نسبة كبيرة من النشويات وهي غنية بقدرتها الحرارية كما تحوي نسبة معتدلة من الفيتامين ج والفيتامين A .

الفجل

أوراقه تحتوي على الفيتامين (أ - ج) وجذره يتألف من الماء والآزوت والنشاء وبعض المواد المعدنية هذا الجذر يعتبر مشهياً ممتازاً يوضع على الموائد لإثارة القابلية للطعام وهو ذو أثر فعال في الأدوار وتقوية العظام

القول

إنه غذاء بروتيني يحتوي على الفوسفور والكالسيوم والحديد إنه يفيد الأطفال في مساعدتهم على النمو لما يحويه من حديد وتناول القول مع الخبز بإضافة قليل من المواد الدهنية يشكل غذاءً كاملاً.

فول الصويا

يحتوي على المواد الدهنية والبروتينات والسكريات التي تمد الجسم بطاقة حرارية عالية وهو غني بالفيتامينات (أ ، ب^١ ، ب^٢ ، ج) كما يحتوي المواد المعدنية مثل البوتاسيوم الصوديوم الكالسيوم الحديد النحاس الفوسفور المغنسيوم الكبريت المنجنيز القصدير والألمنيوم .

العدس

غني بالبروتينات وله قدرة عالية في توليد طاقة حرارية عالية ويحتوي العدس على بعض المعادن الهامة كالحديد والفوسفور والكالسيوم ومن المفضل تناوله مقشوراً لأن قشوره عسرة الهضم والمفيد ذكره أن العدس وكذلك الفول يحتويان على جميع المواد المكافحة لفقر الدم نظراً لاحتوائهما على نسب عالية من البروتين والحديد .

الفاصوليا

نبات غني بالبروتين والحديد والفيتامين (A-C) وينصح المصابون بحصى المثانة بالإقلال من تناول الفاصولياء لاحتوائها على حامض هيج المنطقة المصابة .