

الأطعمة الخضراء .. واهبة الحياة

هل سألت نفسك يومًا: لماذا السبانخ والخس والكرنب والجرجير والبقدونس ألوانها خضراء؟ ما حكمة اللون الأخضر؟ وهل صحيح أنه يجدد الحياة في الخلايا والأنسجة البشرية؟ وأنه «نهر الشفاء» لأمراض العصر؟ العلماء متعجبون ومذهولون لأن «اللون الأخضر» في الخضراوات هو من معجزات الله ونعمه التي لا تحصى ولا تعد ، وهو الصيدلية الإلهية التي خلقها الله لصحتنا وحياتنا .. بل هو الباعث والواهب لحياة الإنسان .

يحكي التاريخ أن الإسبان عندما اكتشفوا جزر «اللاذرون» في سنة ١٦٢٠ ، أدهشتهم جدًا أن السكان فيها يعيشون على ما تنبته الأرض من خضار وجذور ونباتات بحالتها الطبيعية ، كما أنهم لا يعرفون النار ولا استعمالاتها ، وأكثر ما لفت نظرهم أن سكان هذه الجزر أقوىاء البنية وأجسامهم متناسقة ، يستطيع الواحد منهم حمل ما زنته ٢٥٠ كيلوجراما فوق ظهره بكل سهولة وبدون مشقة ، والأمراض عندهم تكاد تكون غير معروفة

، وأكثرهم يعمرّون طويلا ، وأغذيتهم مكونة فقط من النباتات الخضراء النيئة ، كما لاحظ مكتشفو الجزيرة من الإسبان أن الأطفال أبناء سكان هذه الجزر يضعون النباتات الخضراء في أفواههم ويمتصون العصارة الخضراء طازجة وهم أطفال أقوياء ويتمتعون بالصحة والحيوية .. كل هذا دعا العلماء الإسبان للبحث العلمي وراء القوة والصحة التي يتمتع بها هؤلاء السكان وأطفالهم واكتشفوا المفاجأة أن السبب الرئيس وراء ذلك هي المادة الخضراء المتوفرة بكثرة في النباتات والخضار وما إلى ذلك.

”اللون الأخضر“ في النباتات هو «الكلوروفيل» وهو كنز عظيم خلقه الله ضد الأمراض وللوقاية والشفاء ، وقد شغل العلماء والأطباء منذ زمن طويل لمعرفة أسرار هذه الصيدلية الإلهية الرائعة ، وعلى الرغم من أن هذه المادة الخضراء موجودة بأشكال متعددة من الأدوية في الصيدليات إلا أن أكبر وأفضل صيدلية تمدنا بهذه المادة الخضراء هي «صيدلية الله» وأدويتها الطبيعية من نباتات خضراء مثل السبانخ والفجل والخس والجرجير والبقدونس .. إلخ.

وأكثر ما أدهش علماء الغذاء والأطباء في دراساتهم العلمية حول هذه «المادة الخضراء» التي هي من معجزات الخالق أنهم عرفوا أن العنصر الجوهرى الذي يكسب النباتات هذا اللون الأخضر الزاهى هو

«الماغنسيوم» وأن الفروق في درجات الاخضرار بين نبات وآخر تكون في درجة تركيز عنصر «الماغنسيوم»، فمثلا الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن مثل الخس والبقدونس والسبانخ واللفت والكرنب هي الأكثر غنى بالمادة الخضراء وبمعدن الماغنسيوم بالذات .. لدرجة أن علماء الغذاء والكيمياء أكدوا في أبحاثهم أننا أمام كنز صحي وغذائي عظيم لاغنى للإنسان عنه لكي يتمتع بحيوية وبصحة جيدة .

★ أعجوبة الماغنسيوم

إن الذين يداومون على أكل وتناول الأطعمة النباتية الخضراء الغنية بالمادة الخضراء ، أو الذين يتعودون على شرب عصائر الخضراوات النيئة كل يوم ، هؤلاء تنجح أجسامهم في الحصول على احتياجاتهم اليومية من معدن «الماغنسيوم» وبذلك تصبح الأغذية النباتية الخضراء مهمة جداً للمحافظة على معدل ثابت للماغنسيوم في الدم يصل إلى ٢,٥ مللجرام لكل مائة ملليمتر ، والماغنسيوم هو ملك المعادن؛ حيث يعمل في أجسامنا كمنشط إنزيمي لأكثر من ٣٠٠ إنزيم تقوم بوظائف حيوية مهمة ، فهناك مثلا إنزيمات ضرورية جداً لاستخلاص الفائدة من فيتامينات «ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، ج ، هـ » وإنزيمات

أخرى لازمة لعمليات التمثيل الحيوي للأغذية .

ولهذا أعجبني ما قاله د. فوزي عبد القادر الفيشاوي- عالم الغذاء القدير والأستاذ بقسم علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة أسيوط - أن الماغنسيوم هو المعدن الذي تشترك إليه الأجسام في كل المراحل الرئيسية للتمثيل الغذائي حيث يدخل في سائر التفاعلات الحيوية المنتجة للطاقة ، وكلما أصيب جسم الإنسان بالإجهاد والتعب والعناء تضاعفت حاجته إلى الماغنسيوم لأنه «عنصر مقاومة الإجهادات الجسمية » فهو يساعد على مقاومة الشعور بالتعب والإرهاق والدوار والصداع والقلق والكآبة وزيادة التوتر والانفعال ، لذلك فإن دماء الأشخاص الذين يبدون دائما مرهقين ومتعبين ومكتئبين وقليلي الصبر والاحتمال وعصبيين وسريعي الغضب والانفعال ، هؤلاء تؤكد نتيجة تحليل دمائهم أنهم يعانون من نقص «الماغنسيوم» في أجسامهم .. والحل هو في الأطعمة النباتية الخضراء والعصائر النباتية الطازجة الغنية بالكلوروفيل .

★ الأخضر .. ضد السرطان

في مفاجأة طبية أكثر من رائعة أثبت الباحث الطبي «ماكس جارسون» أن الوجبات الغذائية المؤلفة

من أوراق النباتات الخضراء وعصائر الخضروات النيئة الغنية جداً بالمادة الخضراء «الكلوروفيل» هي وسيلة مهمة جداً وناجحة في علاج الكثير من الأورام، كما أنها تعد كافية للحماية من مخاطر المواد المسرطنة التي قد تجد طريقها خلصة إلى الطعام ، وفي دراسة حديثة بكلية الطب جامعة أوهايو بأمريكا أثبت العلماء أن خضروات مثل الكرنب و الفجل والجرجير تحتوي على فيتو ومثبط قوي ضد بعض أورام المريء والقولون ، وأن تناول الخضروات الغنية بالمادة الخضراء كجزء يومي ودائم في الوجبات الغذائية يكون لها تأثير مفيد ضد بعض الأمراض ، كما أنها تساعد الجسم في التخلص من المواد الضارة والسامة وإزالة سميتها وحماية الجسم من أضرارها ، وفي تجربة بالغة الأهمية أجراها باحثون أمريكيون بجامعة ولاية أريجون على مجموعتين من «الفئران» وتم تعريضهما لمواد مسرطنة قوية ، غير أن إحدى المجموعتين تمت تغذيتها بالأطعمة الخضراء الغنية بالكلوروفيل ، في حين حرمت فئران المجموعة الثانية من هذه الأطعمة ، وكانت مفاجأة هذا الكشف المهم الذي رصد انخفاضاً في معدل إصابة الفئران التي تغذت على الأطعمة الخضراء بالأورام السرطانية ، في حين انتشرت الأورام السرطانية في

المجموعة الأخرى التي حرمت من الأغذية الخضراء .

★ الأطعمة الخضراء ضد السكر والشيب

يؤكد العالم «بيرشر» في أبحاثه أن الأطعمة الخضراء الغنية بالمادة الخضراء الداكنة لها قدرة هائلة على حماية الجهاز الهضمي من الأمراض ، والكفاءة والانتظام في عمليات الهضم ؛ فالصبغة الخضراء هي مقو ومنشط عظيم للجهاز الهضمي ، أما الدكتورة «آن ويجمور» فتؤكد عجائب عصائر النباتات الخضراء مثلا «عشبة القمح» والتي تعتبر مطهرا قويا للجهاز الهضمي ويخلصه من المواد السامة والميكروبات والبكتيريا الضارة ، وهو ما يفسر تأكيد العلماء أن الأطعمة الخضراء تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان القولون ، والشفاء من القرحة المعدية المزمنة والقولون العصبي الذين ارتاحوا من نوبات الآلام المتكررة ومن التهابات القولون عموما .

العالم الألماني ”هافر فيشر» والحائز على جائزة نوبل في الطب كان يستعمل دائما الأطعمة الخضراء والعصير الطازج للنباتات الخضراء في علاج «الأنيميا» أو فقر الدم وعادة ما يظهر على المصاب بالأنيميا التعب والاكنتاب واللون الأصفر والعجز عن التفكير بوضوح وبسرعة وبصفا ، وهذا يثبت أن مريض

الأنيميا لا يتناول الأغذية الخضراء بكثرة وانتظام
و أنه يعاني نقصاً منها ، فالأطعمة الخضراء تعتبر
ناقلات للأكسجين ممتازة جداً ، ولذلك تستطيع أن
تساعدنا على التفكير بوضوح وبسرعة وبصفاً وبتركيز .

ليس هذا فقط، بل إن الأطعمة الخضراء أيضاً
تكافح الكثير من أمراض العصر ، فهي تنشط القلب
والدورة الدموية ، وتنظم وظائف الجهاز التناسلي
والجهاز الهضمي والرئتين ، وتقلل من النهم والشراهة
للأطعمة الدسمة والنشوية الغنية بالسعرات الحرارية
، ولهذا تعتبر معجزة صحية للتخلص من أمراض
السمنة والسكر، بل تحافظ على نسبة السكر في
الدم معتدلة وتمنع ارتفاع السكر المفاجئ، كما أن
عصائر النباتات الخضراء تعالج التهابات المفاصل
والصداع وارتفاع ضغط الدم ، وتنشط نمو الشعر
وتجعله يقاوم الشيب ويستعيد لونه الطبيعي المفقود .

★ .. الواهب للحياة

العجيب أن الناس في هذا العصر لا يقدرّون عظمة
الأطعمة الخضراء، هذا الكنز الإلهي الصحي الثمين
، ويسرعون إلى تناول الوجبات السريعة والتيك آواي
والنشويات والسكريات وابتعدوا عن كل ما هو مفيد

لصحتهم وحياتهم ، فالعلماء يؤكدون أن الأطعمة الخضراء الغنية بالكلوروفيل ترفع نسبة «الهيموجلوبين» في الدم ، وتزيد من عدد كرات الدم الحمراء ، وتنشط عمل القلب وتخفف من ضغط الدم المرتفع ، وتزيل رائحة العرق وتطيب رائحة الأفواه والأنفاس ، فتناول أوراق خضراء من «البقدونس» الغني بالمادة الخضراء يعطي رائحة زكية للأفواه ، وهو ما حفز شركات الأدوية على صنع أقراص تحوي الصبغة الخضراء يتناولها الإنسان كل ٨ ساعات عند الحاجة ، كما أن الأطعمة الخضراء تزيد من نشاط وقوة الجهاز العصبي ومن الطاقة في العضلات ، وهي مهمة جدًا للنساء لأنها تنظم عمل الرحم وتقويه ، وتجدد الحياة في الخلايا والأنسجة البشرية .. وباختصار شديد فإن اللون الأخضر في النباتات هو أحد المواد الحيوية جدًا والباعثة والواهبة لحياة الإنسان .. فتبارك الله أحسن الخالقين .