

أكل الغلابة .. لتقوية الأعصاب و الذكاء

هل تحب أن تتمتع بذاكرة قوية وبقدرة ذهنية فائقة وبأعصاب من فولاذ؟ هل تبحث عن الشباب والحيوية ؟ وتقاوم الشيخوخة المبكرة؟ وتهرب من الشيب المبكر؟ هل تكره اضطراب الذاكرة والانهيار العصبي ؟ هل يسعدك أن يكون جهازك المناعي قويًا ويقاوم الأمراض والسموم والتلوث؟ لكي تحقق كل ذلك من الضروري جدًا أن تقرأ السطور التالية .

لا شك أن الذين عاشوا بين أحضان الطبيعة في شبابهم لا يقدرّون على حياة المدن في شيخوختهم ، لأن حياة الفطرة هي التي ترفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة قدرة الجهاز المناعي ، وهذا هو السبيل لحماية الإنسان من خطر الشوارد الحرة التي تسبب الكثير من الأمراض ، ومن المعروف أن الأجناس التي تمتلك جهازا مناعيا قويا هي الأجناس المعمرة التي تتمتع بصحة جيدة ، والواقع المحزن فعلا هو أن الأمراض ترتفع نسبتها يوما بعد يوم كلما بعد الإنسان عن حياة

الفطرة التي خلقنا الله عليها ، ولهذا نجد كثيرا من الناس يقاوم جسده نظام الحياة الخاطئ فيتمرد وينفر من حياته ، وقد يكتئب ويمرض لأن خلاياه وأنسجته تبحث عن حياة تغمرها أشعة الشمس وليست الإضاءة الصناعية ، وعن حياة الانطلاق بين الحقول الخضراء والهواء النقي المتجدد حتى تنسجم خلايا الإنسان ويتمتع بصحة جيدة .

والشوارد الحرة أو «الجزيئات الضارة» والسامة التي تنطلق في جسم الإنسان هي احد نواتج حياة العصر الراهن بأمراضه المختلفة والمدمرة ، واذا كان الإنسان في حاجة ضرورية إلى طعام قليل الدهون ، كثير الألياف ، قليل السعرات الحرارية ، طعام معظمه فواكه وخضراوات طازجة ، مع استرخاء للجسد في مكان تغمره الشمس والنباتات الخضراء والهواء الطلق حتى لو كان في شرفة المنزل ، هذا الأسلوب من الحياة سوف يمنع الأكسدة ويزيل الآثار المدمرة للشوارد الحرة والجزيئات الضارة ، ويقوي الجهاز العصبي وجهاز المناعة ، ويحمي الإنسان من الشيخوخة المبكرة فتتناغم أنسجته وخلاياه وصحته وحياته .

★ الفيتامين المعجزة

اكتشف العلماء أن الإنسان لكي يتمتع بصحة جيدة، وبذاكرة قوية ، وأعصاب من فولاذ ، وجهاز مناعة قوي ، ويقاوم الشيخوخة المبكرة والإجهاد وضعف التركيز، لابد أن يحتوي طعامه على الفيتامين المعجزة وهو «فيتامين ب» والحقيقة أنه ليس فيتامينا واحدا فهناك فيتامين ب ١ ، ب ٢ ، ب ٣ ، ب ٥ ، ب ٦ ، ب ١٢ ، وسبحان الله لكل فيتامين منها مهمة خاصة به وحيوية لصحة وحياة الإنسان .

فهذا مثلا فيتامين «ب ٢» الذي يطلق عليه «الريبوفلافين» لاكتشافه في اللبن ، وهو يلعب دورا مهما في عملية التنفس وبناء هيموجلوبين الدم ، ويساعد على امتصاص عنصر «الحديد» واستفادة الجسم منه ، إلا أن نقص فيتامين «ب ٢» يؤدي إلى عدم القدرة على التركيز والدوار والأرق وبطء في التعلم ، وظهور أعراض الشيخوخة المبكرة ، والتهاب اللثة وتشققات اللسان ، وسقوط الشعر، وتقصف الأظافر، وقد تظهر التهابات شديدة على الجلد وفي سقف الحلق وحول الأنف ، كما يؤدي النقص في فيتامين «ب ٢» إلى احتقان أوعية العين الدموية وعدم مقاومتها للضوء وكثرة الدموع

وفقد الشهية ، وأهم العناصر الغذائية الغنية بفيتامين «بآ» هي الخميرة البيرة واللبن والبروتينات النباتية والحيوانية .

★ يحمي من السموم.. ويقوي الذاكرة

العالمة القديرة د. حسنية موسى الأستاذ بالمركز القومي للبحوث.. تحدثنا عن الأهمية الحيوية لفيتامين «ب٥» ، ب٦ « بالنسبة لصحة الإنسان خاصة في عصرنا الحاضر الذي تزداد فيه الملوثات والسموم والمبيدات ، فمثلا فيتامين «ب٥» من أهم الفيتامينات الضرورية للتنبيه العصبي فهو العامل الفعال في توصيل المنبهات إلى الأعصاب ، كما يلعب دورًا مهمًا في تمثيل الكربوهيدرات والدهنيات والأحماض الأمينية في الجسم ، كما يدخل فيتامين «ب٥» في تفاعلات الكوليسترول ، ويساعد شعر الرأس على الاحتفاظ بلونه ، ويقاوم مرض الزهايمر ، ويحافظ على الجسم من أضرار تلوث بالسموم والكيماويات والمبيدات والأدوية ، ويساعد على تكوين الأجسام المضادة ، ويستخدم في حالات الإجهاد وأثناء العلاج بالمضادات الحيوية للتقليل من سميتها ورفع مقاومة الجسم للأمراض ، أما نقص هذا الفيتامين فيؤدي إلى تساقط الشعر والشيب المبكر ، وتعتبر أغنى

المصادر بفيتامين «ب٥» هي الخميرة البيرة والردة وعيش الغراب والقرنبيط والكبدة والطماطم والبازلاء والبطاطس والبرتقال .

أما فيتامين "ب٦" فهو من أهم الفيتامينات التي تقوي الذاكرة، حيث إن نقصه يؤدي إلى ضغوط نفسية وتراجع في وظائف المخ ، وقد يصبح الإنسان عرضة للقلق والغضب السريع والإرهاق وتشوش الذهن وضعف التركيز ، بالإضافة إلى اضطراب الذاكرة و التهاب الأعصاب وربما الانهيار العصبي ، فهذا الفيتامين مهم جدا لصناعة النواقل العصبية كالسيروتونين والدوبامين ، ونقصه يؤدي إلى انخفاض مستويات السيروتونين بالمخ ، وقد تنتاب المريض نوبات من الاكتئاب وتدهور المزاج .

وفيتامين «ب٦» أساسي لانتظام عمل جهاز المناعة . وهو مهم جداً لمرضى السكر والمدخنين والذين يعانون من حالات فقر الدم والربو الشعبي والحصوات البولية لأنه يساعد على إدرار البول ، وأغنى مصادر فيتامين «ب٦» هي الفول السوداني وعين الجمل والخميرة البيرة واللبن ونبت القمح وكبد البقر والجزر والفواكه والخضروات والرنجة .

فيتامين «ب١٢» هو أهم فيتامين حيوي لمقاومة الشيخوخة ، لأن له دوراً فعالاً في نشاط الأنسجة العصبية ويساعد خلايا الجهاز العصبي على أداء مهمتها على أكمل وجه ، ولذلك يتجاوب الاضطراب العقلي والتدهور الذهني مع العلاج بفيتامين ب١٢ وتبدأ عواقب نقص فيتامين ب١٢ المتعلقة بالأعصاب في أواسط العمر وتزداد على مر السنين ثم تظهر آثاره على المخ والجهاز العصبي في الستينيات أو السبعينيات من العمر ، لأنه مع التقدم في العمر تقل القدرة على امتصاص فيتامين ب١٢ ولذلك تنصح الأكاديمية القومية للعلوم بالولايات المتحدة الأمريكية بأن على كل شخص يتعدى الخمسين من العمر أن يتناول مصادر إضافية من فيتامين ب١٢ للوقاية مع تلف الأعصاب والشيخوخة السريعة ، وينصح بتناول المسنين لجرعات من فيتامين ب١٢ تتفاوت مع ١ ملجم يوميا حتى ٢ ملجم . كما أن فيتامين ب١٢ يعرف بالفيتامين المانع للأنيميا الخبيثة لأنه مهم جدا لإنتاج كرات الدم الحمراء ، وأغنى مصادر فيتامين ب١٢ هي البروتينات الحيوانية مثل اللحوم والكبد والكلاوى والطيور والأسماك واللبن وصفار البيض والبقوليات .

★ يحافظ على قوة الأعصاب

أما فيتامين «بأ» الذي يعرف ب «الثيامين» فهو الفيتامين المضاد لمرض البري بري أو الفيتامين المضاد لضعف الأعصاب ، وهو ضروري للمحافظة على قوة الأعصاب وسلامتها ، وقيام الجهاز العصبي بوظائفه الفسيولوجية وزيادة مقاومة الجسم للعدوى ، وهذا الفيتامين مهم جدا لكل الخلايا الحية لتكوين الخمائر الحيوية لتوليد الطاقة اللازمة لنشاط وحيوية الإنسان ، والعجيب أنه إذا لم يحصل كبار السن على هذا الفيتامين بصفة مستمرة فسوف يعاني المخ من اضطرابات بعد أسابيع قليلة فقط من الحرمان ، كما يسبب نقص هذا الفيتامين التعب والإرهاق من أقل مجهود ، وفقد الشهية وضعف العضلات ووخز وحرقان في أصابع القدمين مع الشعور بتنميل مستمر في الأطراف وتهيج عصبي واضطراب في الأعصاب ، والنقص الحاد قد يسبب إحباطا في المزاج وفتور المشاعر والعتة وفقد الذاكرة ، والمحزن أن نقص هذا الفيتامين ينتشر الآن بشكل لافت للنظر بين الشباب والكهول على حد سواء ، وأغنى المصادر بفيتامين «بأ» هي الحبوب الكاملة ،

والبقوليات واللحوم والكبد والبيض والسمك واللبن
كما يوجد بكثرة في الشام وفول الصويا والمكسرات
ونبت القمح والخميرة البيرة . واسمحوا لي أن أختتم
بأهم الفيتامينات وهو فيتامين «ب^٣» أو «ب.ب» أو
ما يعرف باسم «النياسين» الذي يلعب دورا مهماً
وحيوياً في الدفاع عن المخ وفي عملية التنفس ويساعد
على تكون كرات الدم الحمراء ، وهو الذي يمنع
الإصابة بمرض «البلاجرا» أو «الجلد الخشن» حيث
يتقشف الجلد ويتشقق ، وأعراض نقص هذا الفيتامين
في الجسم هي التعب والإجهاد والضعف العضلي
، وفقد الشهية وعسر الهضم ، كما تظهر الأعراض
العصبية في صورة قلق واضطراب وسرعة التهيج والإثارة
وضعف ووهن في قوى الجسم ، و ضعف الذاكرة ، و
الإحساس بالحزن ، والأرق ، وقد يصاب المسنون بالخبل
، ولذلك فإن فيتامين «ب^٣» مهم جداً لتقوية الذاكرة
والقدرات العقلية للشباب والمسنين على حد سواء ،
وأغنى مصادره هي الفول السوداني والخميرة البيرة
والبالح السمانى والسلمون والكبد والليمون الحلو ، كما
يوجد «النياسين» في الحبوب الكاملة والأسماك واللحوم
والبقول والفواكه .. ويكفي أنه فيتامين الذاكرة الجيدة .

★ وبعد ..

هي معلومة بسيطة جداً من أجل صحتك و حياتك
أن تكون حريصا على تناول كل الأغذية الغنية بمجموعة
فيتامينات « ب١ - ب٢ - ب٣ - ب٥ - ب٦ - ب١٢ » حتى لا
تدفع ثمناً غالياً من ذاكرتك و قدراتك الذهنية و أعصابك .

المؤلف في سطور ..

عبد الفتاح عناني

- مدير تحرير مجلة «صباح الخير».
- رئيس القسم العلمي و حماية البيئة.
- رئيس تحرير مجلة «الناس و البيئة» لمدة ٣ سنوات.
- عضو لجنة تبسيط العلوم و الثقافة العلمية بأكاديمية البحث العلمي.
- عضو لجنة الإعلام بالمركز القومي للبحوث.
- عضو في أكثر من ٢٥ جمعية طبية تهتم بصحة الإنسان و بقضايا البيئة.
- المحرر العلمي لعدد من المجالات العربية .
- حصل على جائزة «درع» المركز القومي للبحوث للصحافة العلمية.

- حصل على جائزة «درع» الصحافة العلمية و حماية الإنسان و البيئة من جمعية المحافظة على جمال الطبيعة .
- عضو الرابطة العربية للإعلاميين العلميين .

كتب للمؤلف

- (الطعام .. الداء و الدواء) .. الناشر ”دار أخبار اليوم“
- (حرب الأنفلونزا) .. الناشر «دار أخبار اليوم»
- (حضارة الكسل و آلام القلب و الظهر) .. الناشر ”دار المعارف“
- (أطعمة الفراغة غذاء و شفاء) .. الناشر «دار المعارف»
- (الطبيعة سر السعادة) .. الناشر «دار المعارف»
- (حروب المناخ .. رعب المستقبل) .. الناشر «دار المعارف»
- (التلوث الخفي .. يسكن بيتك) .. الناشر ”دار المعارف“

للتواصل مع الكاتب : موبايل / ٠١٢٠٢٢٤٢٢٥٣