

# الفوسفور للخصوبة .. و البوتاسيوم لعلاج الاكتئاب

هل خطر على بالك يوماً أن تسأل نفسك .. هل يعاني جسمك نقص المعادن أم لا ؟ قد تكون «مكتئباً» ولا تعرف أن السبب هو نقص البوتاسيوم ! و تعاني الصداع و الدوار و الخمول و تتناول اسبيرين و منبهات و أدوية و لا تدري أن السبب هو نقص الصوديوم ! و تبحث عن السبب الذي يجعلك سريع الانفعال و تعاني صعوبة في التركيز و ضعف الذاكرة و شدة الحساسية للبرد و الأنفلونزا و تفاجأ أنه نقص « الحديد » ! و تتساءل : ماذا عن علاقة» الفوسفور « بالخصوبة؟ و الماغنسيوم بضربات القلب ؟ أسئلة كثيرة حائرة و السطور التالية تؤكد أنه لا صحة و لا قوة بلا معادن .

لا شك أن المعادن مهمة جدا و حيوية للغاية لصحة الإنسان فقد وضعها الله في معظم الأغذية ليحصل عليها الفقير قبل الغني و لا تكون حكراً على أحد، فهي نسيج الحياة ، و هي توجد متداخلة مع العناصر الغذائية

المتنوعة مثل اللحم و الفواكه و الخضروات و البروتينات و النشويات و الدهون ، و يرى الكثير من العلماء أنه لو نقصت نسبة المعادن و اضطربت نسبتها في جسم الإنسان اعتلت صحته و أصابته الأمراض و فقد حيويته و نشاطه و دفع الثمن غالباً من بهجته و سعادته .

### ★ الماغنسيوم .. لانتظام القلب

حواري اليوم مع واحدة من أشهر و أكفأ علماء الغذاء في مصر و العالم العربي و هي د. شفيقة ناصر أستاذ التغذية و الصحة العامة بكلية طب القصر العيني و التي تؤمن بنظرية « أن الغذاء الجيد و المتوازن يصنع المعجزات و يحمي الإنسان من الكثير من الأمراض».. و تضيف أن « المعادن » من العناصر المهمة جداً لصحة الإنسان .. و من أهمها

” الماغنسيوم ” ففي التجربة على بعض الأشخاص الذين ينفعلون بشدة أكد تحليل الدم نقصاً في كمية الماغنسيوم ، كما اتضح بالتجارب على الحيوانات أنها تمرض و تموت إذا حرمت من الماغنسيوم ، و قلبها يتضخم و يخفق بسرعة كبيرة ، و تتسع الشرايين الدموية ، و تصاب بتوتر الأعصاب و اضطرابات غريبة حتى لتبدو و كأنها مصابة بأعراض الجنون !! أما

أعراض نقص الماغنسيوم بجسم الإنسان فهي حدوث التشنجات العضلية و الرعشة ، و عدم انتظام ضربات القلب ، و العصبية الزائدة ، و الاكتئاب ، كما يحدث بعض التقلصات في المعدة ، و يزيد الاستعداد للإصابة بأمراض الحساسية .

و الماغنسيوم مهم جدا لصحة الإنسان فهو يساعد على النمو ، و يحافظ على أنسجة الجسم و خلاياه ، و يعمل على توازن الهرمونات و الإنزيمات ، و يعتبر مادة مهدئة لأنه يؤثر في الجهاز العصبي ، و هو علاج وقائي من أمراض الحساسية ، كما أنه محرك جيد لعضلات الأطراف و المعدة و القلب ، و لذلك له دور فعال في انتظام ضربات القلب .. أما العوامل التي تؤدي إلى نقص الماغنسيوم في الجسم فمنها تناول الخمر و الكحوليات ، و مدرات البول ، و العقاقير المضادة للسرطان ، و الاضطرابات الهضمية ، و هناك العديد من الأغذية الغنية به مثل الحمص ، اللوبيا ، الفاصوليا البيضاء ، الكاكاو و الشيكولاتة ، التين الجاف ، البلح ، كما يوجد الماغنسيوم بنسب مختلفة في الخضروات و خاصة السبانخ ، و الفواكه ، و اللحوم ، و الألبان و المكسرات .

## ★ البوتاسيوم .. لعلاج الاكتئاب

أما بالنسبة « للبوتاسيوم » فإن جسم الإنسان البالغ يحتاج من ٢-٤ مليجرامات يوميا ، وهو ضرورى لبقاء انقباض العضلات بصورة عادية ، ففي المرض المعروف « الشلل العائلي » نجد أن البوتاسيوم يكون قليلا في الخلايا مما يجعل الحركة الانقباضية للعضلات شبه مستحيلة ، و العجيب أن هذا الشلل يشفي في وقت قصير بإضافة البوتاسيوم إلى النظام الغذائي للمريض ، وهو مهم جدا للمحافظة على اتزان السوائل في خلايا الجسم ، فالصوديوم يعمل على حفظ الماء داخل الجسم و البوتاسيوم يعمل على طرد الزائد منه .. و يحدث نقص البوتاسيوم في الجسم بسبب القيء أو الإسهال الشديد ، أو تناول الكحوليات ، أو امراض الكلى ، أو الاستعمال الحاد للعقاقير المدرة للبول ، أو تناول كميات كبيرة من الكورتيزون ، و نتيجة هذا النقص يصاب الإنسان بخمول واضح ، اضطراب في التفكير ، اكتئاب مصحوب بأفكار انتحارية ، و أحيانا توتر و خوف و هياج عصبى مع هذيان حاد ، كما يؤدي نقص البوتاسيوم إلى عرقلة النمو لدى الأطفال ، و الأرق و العصبية ، و يدق القلب ببطء و اضطراب مما يضعف

عضلة القلب ، وضعف عام ، والشعور بالإرهاق و التعب ، وآلام حادة عند حدوث الدورة الشهرية .

و الأغذية الغنية بالبوتاسيوم هي الخبز الأسمر الكامل ، الحبوب الكاملة غير المقشرة و غير المنخولة ، و العسل الأسود ، و تندهش لو عرفت أن ثلاثة أرباع هذا المعدن تضيع من الحبوب المنخولة ، كما يوجد في الموالح و الحمضيات و العنب ، و الخضر عريضة الأوراق ، و الطماطم و الألبان و الجبن ، السمك و اللحوم ، الفواكه و الموز ، الشيكولاتة و القرنييط و البطاطا .

### ★ الحديد .. لحمرة الخدود

يقول خبير التغذية العالمي ” جايلوردهاوزر » .. انظر بانتباه إلى وجهك في المرآة ، فإذا رأيت وجنتيك و شفطيك و أذنيك لا تصبغها الحمرة بكفاية و لا تعطيها بريق الصحة ، فانتبه إلى أن نظامك الغذائي يجب أن يكون حاوياً المواد اللازمة للجسم و لا سيما الحديد و البروتين و فيتامين « ب » أما د . شفيقة ناصر فتؤكد أن الإحصاءات التي أجريت على مستوى العالم أظهرت أن ٩٠٪ من النساء و الأولاد مصابون بفقر الدم و الأنيميا ، و الحديد من أهم العناصر الحيوية لصحة الإنسان فهو موجود في الدم و لا يمكن الاستغناء عنه ، و هو الذي ينقل

الأكسجين إلى خلايا الجسم فيساعده في عملية التنفس و التمثيل الغذائي و إنتاج الطاقة اللازمة للجسم ، كما أن الصفرة التي تكسو بعض الوجوه تؤكد نقص الحديد في الغذاء ، و هؤلاء الأشخاص بالطبع يعانون الأنيميا و يبدوون متعبين مكتئبين ، قليلي الصبر و الاحتمال و لا نضارة و لا حيوية ، كما أنهم لا يستطيعون التفكير بوضوح و بسرعة ، و ينسون كثيرا و لا يتذكرون ما يجب أن يصنعه ، و الحديد ضروري لتكوين كرات الدم الحمراء التي تكسب البشرة نضارة و حيوية و طبيعية ، و يحتاج الإنسان البالغ يوميا نحو ١٨ ملليجرام حديد .

و نقص الحديد في الجسم يحدث بسبب عوامل كثيرة أولها الغذاء غير المتوازن المفقده للحديد ، و الدورة الشهرية ، و تناول الشاي الثقيل بكثرة لأنه يؤدي إلى تكسير الحديد ، و النزيف و الاضطرابات الهضمية و الحمل و الولادة ، حتى إن معظم السيدات الحوامل يحتجن في بداية أشهر الحمل أقراص الحديد لما يبدو عليهن من الإرهاق و الأنيميا ، و لذلك يجب تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل العسل الأسود ، الكبد ، الجوز ، المشمش ، الرده ، حبوب القمح ، اللحوم الحمراء ، صفار البيض ، العدس ، الشيكولاتة ، كما يوجد في التمر و التين و قمر الدين ، الفاصوليا ،

السبانخ ، الجرجير ، الملوخية ، الفول المدمس ، الترمس ، حمص الشام ، اللوز و الجوز .

و رغم هذا التنوع الإلهي العظيم فإن بعض الأشخاص و في حالات خاصة جداً قد يحتاجون إلى مركبات الحديد في شكل شراب أو أقراص ، و التي تباع في الصيدليات و إن كانت ثقيلة على المعدة و الهضم إلا أنها تساعد كثيراً في الشفاء من فقر الدم و الأنيميا .

### ★ يا عيني على « الفوسفور » !!

الفوسفور .. عنصر أساسى في تركيب الأنسجة و خاصة الهيكل العظمي و العضلات و أنسجة الأعصاب و الأسنان ، فلكي يصبح الإنسان قوياً و نشيطاً و لا تتعرض عظامه للكسر و أسنانه للتسوس يجب أن يتناول كميات كبيرة من الفوسفور ، لأن نقصه يؤدي إلى توقف النمو ، و في فترة الحمل يسرق الجنين من الأم نصيبه من المعادن و إذا لم تنتبه الأم لذلك فقد تتأثر صحتها كثيراً ، و الفوسفور يوجد في كل خلية من خلايا جسمنا العديدة ، و يلعب دوراً مهماً في القوة و الحيوية ، كما يساعد الغدد على إتمام عملها بكفاءة عالية ، و في تجربة مهمة على الحيوانات ثبت أنها تموت من نقص الفوسفور بسرعة أكبر من نقص أى معدن آخر ، و الإنسان أيضا

يتأثر جسمه جداً من نقص الفوسفور الذي يؤدي إلى ضعف العضلات و هبوط القدرات الحيوية ، و الهزال ، و الضعف العام ، و الإصابة بالروماتيزم المفصلي ، و تعطيل عمل المعادن الأخرى و خاصة الكالسيوم .

و معروف أن الكالسيوم و الفوسفور يعملان معا و يحتاج إليهما الإنسان لبناء عظامه و أسنانه ، فإذا نقص هذان المعدنان من الجسم خلال فترة النمو فإن العظام تنشأ ضعيفة و تبقى ليننة و سهلة الكسر و تصاب الأسنان بالعطب و التسوس ، كما أن الفوسفور في حاجة إلى فيتامين «د» مثل الكالسيوم حتى يقوم بوظائفه المهمة ، و خاصة لحيوية الجسم و استخدام كامل طاقاته الطبيعية ، كما يفيد المخ و القدرات الذهنية و كثيراً ما نسمع أن الفوسفور يزيد من ذكاء الإنسان ، كما أنه يزيد من الخصوبة و القدرة الجنسية ، و للذكاء و الخصوبة ينصح بتناول الأسماك على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع ، كما أنه يقوى العضلات ، و يساعد على تكوين المادة الوراثية ، و يحتاج الجسم إلى نحو جرام فوسفور يوميا ، و هو يتواجد بكثرة في البن و منتجاته ، السمك ، البيض ، اللحوم ، خبز القمح الأسمر ، الفول السوداني ، البقول ، البندق ، المكسرات ، السمسم ، الفول المدمس ، الفاصوليا ، العدس ، التونة ، السالمون

، و التمر و الترمس و الزبادي .

## ★ اليود .. للسرور و البهجة

اليود ..عنصر أساسي في هرمون الغدة الدرقية “الثيروكسين” الذي يتحكم في النمو و النشاط و الشعور بالسرور و البهجة ، و هو جوهري جدًا لصحة الإنسان؛ فهو يلعب دورا مهمًا في بناء الجسم و العقل ، و يعطي للطفل و الشاب شخصيته ، كما أن نقص اليود يؤدي إلى نقص هرمون الغدة الدرقية مما ينتج عنه ضعف القوة ، و قلة الاحتمال ، و فقدان الحيوية، كما يحدث تضخمًا للغدة الدرقية و هو من الأمراض الأكثر حدوثًا للشبان من الشيوخ ، لأن حاجتهم لليود أكبر من حاجة المسنين ، و هو منتشر بين البنات ضعف انتشاره بين الصبيان ، كما أن الأولاد الذين ولدوا من أم كانت تعاني من نقص كامل في اليود مدة حملها يمكن أن يصابوا بالتقزم أو البلاهة ، و هناك أيضًا علامة مرضية أخرى على نقص اليود هي « مرض جحوظ العينين » و هو يصيب الأشخاص الذين ضعفت غددهم الدرقية بسبب نقص اليود ، و أعراضه زيادة ضربات القلب ، و يفقد المريض شيئًا من وزنه و يبدو عصبي المزاج ، و ضعف العضلات ، و الميل إلى النوم و الخمول و الكسل

و الفتور لأى نشاط ، و تضخم الغدة الدرقية ، و هبوط  
الحيوية ، و العجيب أن علاج هذا المرض بسيط وسهل  
جدًا ، و هو أخذ كمية من اليود يوميا من خلال نظام  
غذائي متوازن بأطعمة تحتوي بنسبة عالية من اليود ،  
و خاصةً أن حاجة الجسم له تتناقص بعد سن المراهقة  
، و أكثر الأطعمة الغنية باليود هي الأسماك ، المحار ،  
الطحالب البحرية ، كما يوجد في الخضروات و الفواكه  
بكميات ضئيلة ، و حسنا فعلت مصر عندما أنتجت  
الملح المشبع باليود ، بحيث يكون في متناول الجميع و  
يأخذ كل مواطن حاجته منه ، و إذا كان اليود ضروريا  
بصفة خاصة أيام الطفولة ، فإنه مهم في مرحلة البلوغ ،  
و الحمل ، و الإرضاع ، و يكفي أن نعلم أن الآلاف الذين  
لا يتناولون كفايتهم من اليود يدفعون كل يوم مقابل  
إهمالهم من نشاطهم الجسماني و العقلي و حيويتهم .

### ★ الصوديوم .. للوقاية من ضربة الحر

قبل أن أختتم حديثي مع د. شفيقة ناصر أستاذ  
التغذية و الصحة العامة بطب القصر العيني .. قالت لي  
يجب ألا ننسى « الصوديوم و الكلور » و هما من المعادن  
التي لها أهمية كبيرة للجسم خاصة في موسم الصيف ،  
و خلال موجات الحرارة و العرق الشديد و فقد السوائل .

وهناك حادثة مشهورة وقعت في الصحراء الأمريكية مع ارتفاع درجات الحرارة ، حيث مات عدد كبير من العمال بسبب نقص الملح و الصوديوم و الكلور في غذائهم ، ولما اكتشف السبب وزعت « حبوب من الملح » على العمال فلم تقع حوادث مؤسفة بعد ذلك ، وخاصة أن نقص الصوديوم و الكلور يمكن أن يسببا « ضربة الحر » التي تصيب غالبا الذين يعملون في المناجم و الأماكن ذات الحرارة المرتفعة ، و قيادة السيارات ، و ضربة الحرارة تكون عادة مصحوبة بالقيء و الدوخة و الضعف العام و تشنج عضلات الساق و الظهر و المعدة ، كما أن نسبة الصوديوم في الدم تقل مع هبوط الكلوتين و مرض أديسون ، السكر ، الإسهال ، القيء و تعطي الحالات البسيطة شعورًا بالتعب و الخمول ، و إذا اشتدت الحالة يصاب المريض بصداع و دوار و إغماء ، و ضعف بالعضلات ، و في الحالات الحادة جدا يبدأ تشوش الوعي ، و فقد القدرة على التصرف مع ظهور هلاوس ، و يصاب المريض بغيوبة قد تنتهي بالوفاة إن لم يعالج بكميات مناسبة من كلوريد الصوديوم في الوريد .

و إذا كان جسم الإنسان يحتاج إلى ملح الطعام فهذا لا يعني الإفراط فيه ، لأن ذلك قد يؤدي إلى اختلال ضغط الدم و تقلص العضلات ، و على الأشخاص الذين

يعانون الضغط المرتفع ، و أمراض القلب و الجهاز  
الدورى ، تقليل ملح الطعام في غذائهم لخطورة ذلك  
على صحتهم .. و إذا كنا الآن في بداية فصل الصيف  
فإن التعرض لدرجات حرارة عالية لفترات طويلة  
يعتبر من الأسباب الرئيسية لنقص الصوديوم بالجسم  
، بالإضافة إلى العرق الشديد و مدرات البول؛ و لذلك  
لا يجب حذف ملح الطعام تمامًا من النظام الغذائي ،  
إلا بأمر الطبيب .. ولهذا ينصح في أيام الحر الشديدة  
تناول الأطعمة المملحة ، و الذرة المحمصة ، و حبوب  
الصويا مع الملح لأن أهم مصدر غذائي للصوديوم هو  
« ملح الطعام » و على العمال الذين يعيشون في أجواء  
ذات حرارة مرتفعة أن يتزودوا دائما بحبوب من  
الملح يتناولونها بين وقت و آخر مع كأس من الماء .

\*\*\*

رغم كل هذه الفوائد الكبيرة التي تعود على صحة  
الإنسان و حيويته من تناول بعض المعادن التي ذكرناها  
، فإن هذه الحقائق العلمية هي فقط ما وصل إليه  
العلم حتى الآن . و الذي لا شك فيه أن لها فوائد  
أخرى لا نعرفها أخطر وأعظم من ذلك بكثير .. و لكن  
المؤكد هو أن فوق كل ذي علم عليم.