

50

غذاء وغذاء للوقاية من ارتفاع ضغط الدم والكوليستيرول والسمنة

- الزيوت العجيبة : كيف يحمى زيت الكانولا من انسداد الشرايين بالكوليستيرول؟
- العصائر الشافية : عصائر تخفف ضغط دمك على مدار 24 ساعة !
- المرضى السمان : أغذية خاصة لترويض ضغط الدم والتخلص من الوزن الزائد .
- العلاقة الزوجية : كيف يؤثر ارتفاع الكوليستيرول على العلاقة الخاصة بين الزوجين ؟
- نساء في خطر : لماذا يصبح قلب المرأة في خطر بعد بلوغ سن اليأس ؟
- الضغط العصبي : هل يؤدي التوتر إلى ارتفاع ضغط الدم والكوليستيرول وما العلاج ؟
- الدهون الخطرة : ما الفرق بين الكوليستيرول والدهون الثلاثية وما مصادرها الغذائية ؟



دكتور أيمن الحسيني

مكتبة
البرجيني





للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٦٢٧٩٨٦٢ - ٢٦٢٨٩٢٧٢ فاكس: ٢٦٢٨٠٤٨٢

Web site: www.ibsina-eg.com

E-mail: info@ibsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن.

٥٠ غذاء وغذاء للوقاية من ارتفاع ضغط الدم والكوليستيرول
والسمنة / أيمن الحسيني.

١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١١

٩٦ ص: ٢٤ سم

٩٧٨ ٩٧٧ ٥٠٨٤ ١٠ ١ تدمك

١- الأغذية - الجوانب الصحية.

١- العنوان.

٦١٣.٢

رقم الإيداع: ٢٠١١/١١٧٦٤

الترقيم الدولي: 1-10-5084-977-978

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة: هاتف/ فاكس: ٦٢٩٤٣٦٧ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٦

E-mail: alsaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩



مقدمة

إن اجتماع ضغط الدم المرتفع مع ارتفاع الكوليستيرول يمثل تهديداً قوياً لصحة الإنسان، وبخاصة إذا صاحب ذلك وجود سمنة واضحة .

وهذا الثنائي (أو الثلاثي) صار حالة مرضية شائعة إلى حد كبير تهدد سلامة القلب والشرايين التاجية بصفة خاصة .

إن الإنسان البدائي القديم لم يكن بلاشك يعاني من هذه المشكلة الصحية بقدر ما يعاني منها إنسان العصر الحالي .

ولاشك أن سبب ذلك الاختلاف يكمن في اختلاف النمط المعيشي والذي تعد طريقة التغذية من أهم جوانبه .

فنحن الآن نفسح الطريق بأيدينا لقدوم هذه المشكلة الصحية باختيارنا للغذاء الخاطئ، في كثير من الأحيان وأيضاً بسبب زيادة معدل التوتر، وانخفاض معدل النشاط والحركة، وإهمال ممارسة الأنشطة الرياضية .

إن أبسط شيء تفعله لعلاج هذه المشكلة تناول عقاقير كيميائية مضطراً بذلك للاستسلام لأضرارها الجانبية الكثيرة .

ولكن إذا شئت أن تساعد نفسك على الشفاء بطرق طبيعية، فلتقم بإحداث بعض التغييرات الإيجابية بأسلوب معيشتك وبخاصة أسلوب غذائك .

وهذا ما نقدمه لك من خلال هذا الكتاب .. والذي يتعرض بصفة خاصة لعلاج هذه المشكلة من الناحية الغذائية .. ويقدم لك مجموعة كبيرة من الأغذية الطبيعية المرشحة للسيطرة على مشكلة ارتفاع ضغط الدم ومشكلة ارتفاع الكوليستيرول .

فأرجو أن يساعدك ذلك فى ترويض هذا الثنائى الخطير ...

مع خالص تحياتى...

دكتور أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة
وخبير التغذية والطب البديل



المتآمران على صحتنا .. ارتفاع ضغط الدم والكوليستيرول !



مخاطر تهدد القلب والمخ :

ارتفاع ضغط الدم وارتفاع
الكوليستيرول صارا من أكبر المشاكل
الصحية التي نواجهها في عصرنا
الحالي .

فتذكر إحصائية حديثة أن حوالي
مليار من سكان الأرض يعاني من ارتفاع
ضغط الدم !

كما أن اضطراب صورة دهون
الدم (أى ارتفاع الكوليستيرول وارتفاع
الدهون الثلاثية) يصل أيضًا إلى نسبة
عالية من سكان الأرض .

وفي حالات كثيرة تجتمع الحالتان معاً في نفس المريض، فالعلاقة بينهما قوية
وكأنهما يتآمران على النيل من صحة البشر .

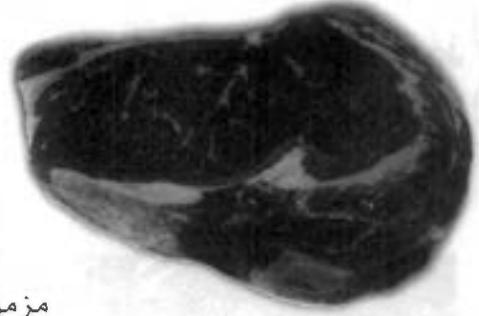
فهذا الثنائي يعد أهم وأبرز العوامل التي تهدد صحة القلب والمخ كذلك .

فهما يحفزان على الإصابة بتصلب الشرايين التاجية، وقصورها في وظيفتها في
تغذية عضلة القلب بالغذاء والأكسجين، وهو ما يؤدي لمرض القلب أو حدوث الذبحة
الصدرية (قصور الشريان التاجي) والجلطة القلبية.

كما يحفزان على الإصابة بالحوادث المخية كالجلطة المخية ونزيف المخ .

الغذاء .. مصدر الضرر وأيضاً مصدر الشفاء !

كما أن الحالتين ترتبطان إلى حد كبير بسوء تنظيم
الناحية الغذائية، فكثرة تناول
الأغذية المحتوية على نسبة عالية
من الصوديوم (وفى مقدمتها
ملح الطعام) يمكن أن تؤدى مع
الوقت لارتفاع ضغط الدم بشكل
مزمن عند فئة كبيرة من الناس .



وكثرة تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية)
تؤدى لارتفاع مستوى الكوليستيرول .

والعكس صحيح، بمعنى أن تنظيم الناحية الغذائية وزيادة الاهتمام بتناول أغذية
معينة يساعد فى ضبط ضغط الدم المرتفع وتخفيض مستوى الكوليستيرول المرتفع .
لماذا يرتفع ضغط الدم ؟

- الطبيعى .. وغير الطبيعى :

ضغط الدم هو مقدار الضغط الذى يُحدثه الدم على
جدار الشريان أثناء مروره.. ويُوصف مقدار هذا الضغط
أثناء انقباض القلب لدفع الدم داخل الشرايين بضغط
الدم الانقباضى (القيمة العليا) .. ويوصف مقدار الضغط
أثناء انبساط عضلة القلب بضغط الدم الانبساطى (القيمة
السفلى) .

وليس هناك قيمة ثابتة أو محددة لمقدار ضغط الدم ..
لكننا لو أخذنا متوسط هذه القيمة عند مجموعة كبيرة من
الأصحاء لكانت حوالى $\frac{120}{80}$ (مم زئبق) .
وقد تنخفض أو تزيد القيمة على ذلك لكنها تظل
طبيعية .



أما إذا ارتفعت عن مقدار $\frac{145}{90}$ في عدد من القراءات المتتالية لضغط الدم يمكن القول بأن صاحب هذه القراءة يعاني من ارتفاع ضغط الدم كمرض مزمن . وقد يكون هذا الارتفاع بسيطاً أو متوسطاً أو شديداً على حسب درجة الارتفاع .



أعراض ضغط الدم المرتفع:

لا تتوقع الشعور بأعراض معينة لارتفاع ضغط الدم. ففي نسبة كبيرة من الحالات يُكتشف ارتفاع ضغط الدم بالمصادفة من خلال إجراء فحوصات روتينية. وفي حالة وجود أعراض فقد تشتمل على بعض ما يلي :

- صداع، دوار، إحساس بعدم التركيز (أو كما يقول بعض المرضى: أشعر أن ((رأسي ثقيلة)) .
- الإحساس ((بكتمة نفس)) أو نهجان .
- الإحساس بخدر أو وغز بالأطراف (اليدين أو القدمين) .
- حدوث نزيف من الأنف (في الحالات الشديدة) .
- الشعور العام بعدم الارتياح .

ولكن لماذا يرتفع الضغط عن بعض الناس؟

في حوالي 90 % من الكبار ممن تجاوزوا سن الأربعين لا نجد هناك سبباً محدداً... ولذا يسمى هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم بارتفاع ضغط الدم الابتدائي أو الأوّلي.. أي غير الناتج عن سبب معين يؤدي لارتفاعه.

وهذا النوع قد يحدث بين الأطفال والصبيان والشباب فيكون غريباً ولافتاً للانتباه . وذلك كما في حالة وجود ورم بالغدة الكظرية يزيد من نشاطها ويؤدي لزيادة إفراز هرمونات تؤدي لضيق الشرايين وارتفاع ضغط الدم .. ويسمى ذلك الورم ((فيوكروموسبتوما)) .

أو قد يحدث بسبب تناول عقاقير معينة تؤدي لارتفاع الضغط مثل الكورتيزون والذي يستخدم لأغراض طبية مختلفة كما في حالات الحساسية الصدرية أو الحساسية الأنفية أو مرض الروماتويد أو مرض الذئبة إلى آخره .

• ونعود مرة أخرى للنوع الأكثر شيوعاً من ارتفاع ضغط الدم .. وهو النوع الابتدائي أو الأولي .

فصحيح أنه لا يوجد هنا سبب محدد لارتفاع الضغط، ولكن هناك أسباب تزيد من القابلية للإصابة به .. وهذه مثل :



• زيادة وزن الجسم (السمنة) .

• وجود عامل وراثي بين أفراد بعض العائلات يزيد من القابلية للإصابة .

• كثرة تناول الصوديوم في الطعام .. حيث يحفز ذلك على احتجاز كميات زائدة من السوائل بالجسم .

• ارتفاع مستوى الكوليستيرول وترسبه على جدار الشرايين .

• كثرة التعرض لضغوط نفسية بصورة متكررة .

الصوديوم .. وضغط الدم:

• يعد الصوديوم أحد المعادن الضرورية لنا، حيث يقدم لنا كثيراً من الفوائد التي لا نستطيع الاستغناء عنها، مثل : حفظ توازن السوائل بأجسامنا، تنظيم ضغط الدم .. فبدونه يصير الضغط منخفضاً إلى درجة خطيرة، وحفظ التوازن الكيميائي (أو الحمض - القاعدي) ، كما يلعب دوراً في تحريك عضلات أجسامنا .

• يحتوى جسم الإنسان البالغ المتوسط على حوالى 250 جراماً من الملح (كلوريد الصوديوم) أى ما يكفى لملء ثلاث زجاجات ملح صغيرة للمائدة .

• ولكن مقدار الملح ليس ثابتاً بأجسامنا، حيث تفقد أجسامنا جزءاً منه مع العرق والبول، ونعوض ذلك الفقد من خلال الطعام، حيث يوجد الصوديوم بصورة طبيعية بأنواع كثيرة من الأطعمة .



• أغلب الناس على مستوى العالم يحصلون من خلال طعامهم على كميات كبيرة جداً من الملح (أو الصوديوم) تفوق القدر الذى يحتاجه الجسم من الصوديوم لانتظام وظائفه .

فنحن نحتاج تقريباً إلى مقدار 500 مجم يومياً فقط من الصوديوم، بينما وجد على سبيل المثال أن النظام الغذائى التقليدى الأمريكى يمد الجسم بنحو 4000 - 7000 مجم !

• وقد وُجد أن مشكلة ارتفاع ضغط الدم تحدث عادة مع تجاوز مقدار 2.400مجم من الملح .. أو مقدار 1500 مجم من الصوديوم .

• ولكن ليس كل الناس يتأثرون بزيادة الملح (أو الصوديوم) فى الطعام إلى حد يودى لارتفاع ضغط الدم . فيبدو أن هناك فئة أكثر تأثراً بزيادة الصوديوم أو الملح فى الطعام أكثر من غيرها، أو أن هناك أشخاصاً لديهم حساسية زائدة للصوديوم أو للملح (salt - sensitive) .. ومن الصعب تحديدهم . لكننا نعرف أن هناك ثلاث فئات أكثر حساسية عن غيرهم، وهم : (الجنس الأفروأمريكى، وكبار السن عموماً، ومرضى السكر) .

• إن ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) هو لا شك أغنى مصادر الصوديوم. ولكن الصوديوم يوجد أيضاً بصورة طبيعية فى كثير من الأغذية، بل يوجد أيضاً فى الماء . ويوجد بنسبة أكبر فى الأغذية المحفوظة والمعلبة والوجبات السريعة، بوجه عام . وهى من الأنواع التى لم يكن أجدادنا القدامى يأكلونها .. وهو ما يفسر لنا عدم انتشار ارتفاع ضغط الدم بينهم مقارنة بإنسان العصر الحالى.

• وعادة ما يوجد الصوديوم مع الدهون المشبعة أو الدهون المهدرجة بنسبة عالية لكليهما فى الأغذية السريعة والمجهزة . ولذا فإنه لكى تقاوم ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليستيرول يجب الحد من تناول هذه الأغذية.

كما يجب الاهتمام بقراءة نشرة البيانات المرفقة على عبوات الأغذية عند الشراء لتجنب اقتناء الأنواع الغنية بالصوديوم .

وكمقياس للاستدلال على كمية الصوديوم ، لا يجب أن تحصل يومياً على مقدار يزيد على 1500 مجم من الصوديوم من كافة الأغذية التى تتناولها .

كيف تتصلح إلى خفض كمية الصوديوم فى طعامك ؟

• أعدّ تدريب ((حلمات التذوق)) بلسانك على تقبّل الطعام بقليل من الملح . إنه مثلما تعودت على المذاق المالح فإنه يمكنك تدريجياً التعود على مذاق الطعام بقليل من الملح، وهو ما لا يستغرق سوى بضعة أسابيع.

إن أجدادنا القدامى جداً (أو الإنسان البدائى) لم يستخدموا الملح فى طعامهم .. وبعد ابتكاره كإضافة للغذاء بدأ التعود على تناول الطعام مزوداً بالملح . وهذا يعنى أن تركيبنا الجينى يتوافق فى الأصل مع الاستغناء عن الملح .

• لا تضع زجاجة الملح أمامك على المائدة .. أو استخدم بدلاً من الملح العادى (كلوريد الصوديوم) أنواع الملح المجهزة من أملاح أخرى.



• تجنب استخدام الإضافات الغذائية الجاهزة (مثل الكاتشب، والمايونيز، والسوائل الحريفة) لأنها تحتوى عادة على نسبة مرتفعة من الصوديوم . ويمكنك الاستعاضة عنها باستخدام أعشاب المائدة أو زيت الزيتون .



• تجنب تناول اللحوم المحفوظة (مثل الهامبرجر والسجق والبسطرمة واللانشون) لأنها تحتوى عادة على نسبة عالية من الصوديوم .



• لاحظ أن كل المنتجات المعلبة والمنتجات المجمدة تحتوى على صوديوم ، فقم بالتحري عن نسبته بها عند الشراء .

• عند شراء معلبات التونا أو السلمون، اختر الأنواع الأقل احتواء على الصوديوم .

• لاحظ أن نسبة الصوديوم ترتفع بالماء العادى الذى نستخدمه فى بعض المناطق أكثر من غيرها، فإذا أمكنك التحقق من ارتفاع نسبة الصوديوم بالماء بمنطقتك فتحوّل إلى استخدام عبوات الماء الأقل احتواء على الصوديوم .



مخاطر أخرى لارتفاع نسبة الصوديوم فى الغذاء:

إن ارتفاع ضغط الدم ليس هو المشكلة الوحيدة التى يمكن أن تحدث بسبب ارتفاع نسبة الصوديوم فى طعامنا. وإنما هناك مخاطر أخرى محتملة، وهذه مثل :

• ارتفاع نسبة الصوديوم بالجسم يحفز على زيادة فقد الكالسيوم مع البول. ولذا فإن زيادة تناول الصوديوم قد ترتبط بزيادة القابلية لنقص كتلة العظام أو الإصابة بهشاشة العظام .

• زيادة نسبة الصوديوم لها تأثير سيئ على وظيفة الرئتين، وقد تؤدي لزيادة حدة أعراض الربو الشعبي .

• زيادة الملح بالطعام تحفز على تكوّن حصيات الكلى .

• قد ترتبط زيادة الملح بزيادة القابلية للعدوى بالميكروب الحلزوني (Helicobacter Pylori) والذي يرتبط بالإصابة بقرحة المعدة .

• هناك اعتقاد بأن زيادة الملح تؤدي لزيادة القابلية للإصابة بسرطان المعدة .

• ترتبط زيادة الملح بزيادة القابلية للإصابة بتسمم الحمل .

• هناك اعتقاد بأن زيادة الملح في الطعام ترتبط بزيادة القابلية للمعاناة من الأرق .

تغييرات غذائية تؤدي للسيطرة على ضغط الدم المرتفع :

إن إحداث بعض التغييرات الغذائية قد يكون كفيلاً بالسيطرة على مشكلة ارتفاع ضغط الدم .. والاستجابة لذلك تختلف بين الناس وقد يمكن في الحالات البسيطة من ارتفاع ضغط الدم الاستغناء عن العقاقير المخفضة لضغط الدم وتقادي أضرارها الجانبية الكثيرة، أو قد يمكن بإحداث هذه التغييرات خفض جرعة العلاج بها .

وهذه التغييرات. والتي هي أساس موضوعنا بهذا الكتاب، تشتمل على ما يلي :

1 - خفض كمية الصوديوم بالطعام .. وذلك في ضوء ما سبق .

2 - زيادة كمية البوتاسيوم للصوديوم، فإذا كان الصوديوم يحفز على احتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم وعلى ارتفاع ضغط الدم، فإن توافر البوتاسيوم يقاوم ذلك .

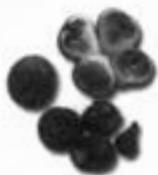
وأغلب الناس لا يلتزمون بذلك . فقد وجد على سبيل المثال أن أغلب الأمريكيين يتناولون كميات من الصوديوم تزيد عن الضعف بالنسبة للبوتاسيوم

أى أكثر من 2: 1 .. في حين أن النسبة الصحيحة تكون فى حدود 1 : 5 أى تكون نسبة البوتاسيوم بمقدار خمسة أضعاف نسبة الصوديوم.

وليس البوتاسيوم وحده هو الذى يرتبط بالسيطرة على ضغط الدم. وإنما وجد كذلك أن زيادة الاهتمام بتناول الكالسيوم والمغنسيوم يحفز على ضبط ضغط الدم المرتفع، والعكس صحيح، بمعنى أن نقصهما يحفز على ارتفاع ضغط الدم.

وبذلك فإنه للسيطرة الغذائية على ضغط الدم المرتفع يجب الاهتمام بزيادة تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم فى المقام الأول.. وكذلك زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وكذلك بالمغنسيوم فى المقام الثانى .

دليلك لأبرز الأطعمة الغنية بالأملاح المعدنية المقاومة لارتفاع ضغط الدم



البوتاسيوم :

التين، الموز، الكنتالوب، لبن الصويا، التوفو، السلمون، الطماطم (تحتوى على نسبة من الصوديوم)، البروكولى، اللوز، البرتقال، الجوز، بذور الكتان، حمص الشام .

الكالسيوم :

الألبان ومنتجاتها (من الأنواع قليلة الدسم)، لبن الصويا، ومنتجات الصويا، السردين، السلمون، البروكولى، الخضراوات التى لها أوراق خضراء كالكرفس، والجرجير، والبقدونس .

المغنسيوم :

بذور القرع العسلى، السمسم، الأفوكادو، الفول السودانى والمكسرات عموماً، بذور الكتان .

3 - العمل على التخلص من الوزن الزائد بزيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالألياف والقليلة الاحتواء على الدهون والسكريات .
إن السمنة تعد عاملاً مهماً جداً وراء الإصابة بارتفاع ضغط الدم . وقد يكون إنقاص الوزن أحياناً كفيلاً بضبط قيمة ضغط الدم .

والعلاقة بين الأمرين واضحة، فلا شك أن الجسم النحيف أو المعتدل في الوزن يكلف القلب جهداً أقل في ضخ الدم خلال الشرايين والذي يتدفق داخلها بضغط أقل وذلك على عكس الجسم البدين الزائد في الوزن بدرجة واضحة .

4 - زيادة الاهتمام بتناول الأغذية المساعدة على خفض مستوى الكوليستيرول والواقية من ترسبه بالشرايين .. والإقلال من تناول الدهون المشبعة، كالموجودة باللحوم الحمراء والألبان الدسمة ومنتجاتها، وذلك للوقاية والسيطرة على مستوى الكوليستيرول بالدم، حيث يلعب ارتفاع مستواه دوراً في ارتفاع ضغط الدم .

ما المقصود بالنظام الغذائي (داش)؟

داش (DASH) هي اختصار (Dietary Approaches to Stop Hypertension) بمعنى : الاتجاه الغذائي للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم . وهذا الاتجاه تبناه أكبر خبراء التغذية في الولايات المتحدة . ويعتبر أهم جوانبه ضرورة زيادة كمية البوتاسيوم في الطعام . والبوتاسيوم لا يعمل فحسب على خفض ضغط الدم المرتفع، وإنما وُجد كذلك أن زيادته في الطعام تقاوم حدوث الحوادث المخية (كالجلطة)، واضطراب ضربات القلب، والإصابة بمرض السكر، والإصابة بهشاشة العظام . وينصح الباحثون بالأقل تقل الكمية اليومية من البوتاسيوم عن 4700 مجم بل يفضل زيادتها إلى نحو 8000 مجم .

وقد وجد أن نسبة كبيرة ممن يتبعون النظام الغذائي الأمريكي لا تحصل على هذا القدر . وبصفة عامة لكي تحصل على قدر مرتفع من البوتاسيوم تطبيقاً لنظام ((داش)) يجب أن تهتم يومياً بتناول وجبات متنوعة من الخضراوات الورقية، والموالح، والحبوب الغنية بالبوتاسيوم، والبذور والمكسرات، والأسماك الدسمة كالسالمون .



تغييرات إيجابية فى نمط الحياة لمساعدة السيطرة على ارتفاع ضغط الدم:

بالإضافة إلى تنظيم الناحية الغذائية، فإن هناك جوانب أخرى من حياتنا يجب أن تأخذ شكلاً إيجابياً لمساعدة السيطرة على ارتفاع ضغط الدم .. وهذه مثل :

1 - جانب النشاط والحركة :

إن الكسل والعود لفترات طويلة والاعتماد على وسائل الراحة أشياء تجلب المتاعب الصحية بصفة عامة وتتعارض مع الاحتفاظ بالصحة والحيوية .

ولذا فإن زيادة معدل النشاط أو ممارسة أنشطة رياضية معتدلة متوافقة مع قدرة الجسم على الاحتمال وبصورة منتظمة يعد جانباً آخر ينبغى الاهتمام به .

وتعتبر الرياضات الهوائية بصفة عامة من الرياضات التى تجعل القلب والتنفس يعملان بشكل إيقاعى متزايد، وذلك مثل رياضات المشى السريع، والتنس، والسباحة، وركوب الدراجات.

إن هذه الرياضات تزيد تدريجياً من كفاءة عضلة القلب ومن قدرة الشرايين على التمدد، بل ثبت كذلك أنها تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار ورفع مستوى الكوليستيرول النافع .

وفضلاً عن ذلك فإن الرياضة بصفة عامة تعد من أقوى الوسائل لمقاومة الضغوط النفسية ومساعدة الجسم على الاسترخاء، وهو ما ينعكس أثره الإيجابى على ضغط الدم .

2 - الجانب النفسى :

إن التدريب على التكيف مع الضغوط النفسية أو التصدى لها بطرق مختلفة أمر فى غاية الأهمية بالنسبة لمرضى ضغط الدم المرتفع .

إننا عندما نغضب ونتوتر تخرج هرمونات ترفع من ضغط الدم، ولذا تسمى أحياناً هرمونات التوتر (stress hormones) . وقد وجد أنه مع تكرار ذلك يمكن أن يتحول الشخص إلى مريض بارتفاع ضغط الدم بصورة مزمنة .

وقد أصبح هناك العديد من طرق الطب البديل لمساعدتنا على الاسترخاء

ومقاومة التوتر، مثل ممارسة تمارين الاسترخاء العميق، وممارسة تمارين اليوجا، وممارسة التأمل، وعمل حمامات الماء الدافئ مع الزيوت العطرية، إلى آخره .

3 - التوقف عن العادات المعيشية السيئة :

مقدمتها التدخين، فقد ثبت أن الإفراط في التدخين يحفز على ارتفاع ضغط الدم، وذلك فضلاً عن تأثيراته الصحية الأخرى الخطيرة .

كما ثبت أن تعاطى الكحوليات يرفع أيضاً من ضغط الدم .



ما المقصود بالكوليستيرول ؟ وما مخاطر ارتفاعه ؟

• الكوليستيرول أحد الدهون الهامة والرئيسية التي يحملها تيار الدم ويؤدي للجسم وظائف هامة، فهو يدخل في بناء جدار الخلايا، ويساهم في تكوين الهرمونات، كالهرمونات الجنسية .



والجزء الأكبر من الكوليستيرول الموجود بأجسامنا يتم تصنيعه بالكبد ويخرج جزء منه بصورة طبيعية مع العصارة المرارية التي تتكون في الكبد وتتخزن بالحوصلة المرارية. أما الجزء الباقي فيصل للجسم من خلال الغذاء .

وبذلك فإن الكوليستيرول مادة نافعة ومفيدة.

ولكن عندما يرتفع مستواه بالدم يتعرض الجسم

لمتاعب قد تكون خطيرة، وذلك على حسب درجة الارتفاع، وهذه مثل :

• إن الكوليستيرول مادة دهنية وعندما تتزنج بفعل عملية الأكسدة فإنها تترسب

بجدران الشرايين وتصبح صلبة أشبه بالدهون التي تترسب بجدران أوعية الطبخ

ويصعب إزالتها إذا ما بقيت معرضة للهواء لفترة طويلة .



وإذا حدث ذلك بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب لم يصل بالتالى إليها قدر كاف من الغذاء والأكسجين، وهو ما يؤدي لحالة الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي)، والتي قد تتطور إلى حدوث جلطة بأحد الشرايين التاجية، وإذا حدث ذلك بالشرايين المغذية للمخ ضعف النشاط الذهنى وتعرض المخ لاحتمال حدوث جلطة بأحد الشرايين المغذية له .

• ومثلما يؤدي ترسب الكوليستيرول بالشرايين المغذية للقلب أو للمخ إلى نقص تدفق الدم الحامل للغذاء والأكسجين، فإن نفس الشيء قد يحدث بالشرايين المغذية للقضيب الذكرى فيحدث بالتالى ضعف بالانتصاب، حيث إن قوة الانتصاب ترتبط إلى حد كبير بزيادة تدفق الدم إلى الشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكرى .

• كما كشفت بعض الدراسات الحديثة عن أن زيادة مستوى الكوليستيرول تزيد من القابلية كذلك للإصابة بزوائد القولون (calon polyps) وبالأمرض السرطانية .

• كما يعتبر ارتفاع مستوى الكوليستيرول وترسبه على جدران الشرايين - وهو ما يضعف بالتالى من مرونتها وقدرتها على التمدد - أحد العوامل المحفزة على ارتفاع ضغط الدم والإصابة بما يسمى تصلب الشرايين .

• والنصيحة الطبية الآن لكي نكون فى مأمن من أضرار ارتفاع الكوليستيرول هى أن تعمل على خفض مستواه بالدم لأقل من 200 مجم %.

ولكن فى الحقيقة أن هناك نوعين من الجزيئات التى تمثل الكوليستيرول أحدهما يسمى بالبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (low - density lipoprotein = LDL) .

ونوع آخر من البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (high - density lipoprotein = HDL) .

والنوع الأول (LDL) هو النوع الخطير الذى يترسب بالشرايين .. أما النوع الثانى (HDL) فهو نوع آمن مفيد لأنه يقاوم خروج النوع الأول من الكبد ويقل تأثيراته الضارة.

ولذا يجب أن نسعى كذلك لزيادة هذا النوع المفيد من جزيئات الكوليستيرول. ومن المناسب أن يكون مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) أقل من 130 مجم% ويكون مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) أكثر من 35 مجم%.

نساء فى خطر !

قبل مرحلة بلوغ سن اليأس تكون المرأة أقل قابلية بكثير بالنسبة للرجل للإصابة بقصور الشريان التاجى (الذبحة الصدرية) .. وبعد دخول تلك المرحلة تكاد تتساوى نسبة الإصابة بين الطرفين.. فما تفسير ذلك؟!

لقد وجد أن هرمون الأستروجين، والذي ينقطع إنتاجه من المبيضين ببلوغ سن اليأس، يوفر للمرأة الحماية ضد الذبحة الصدرية، حيث إنه يحفز على رفع مستوى الكوليستيرول النافع (HDL). ولكن بعدما يتوقف إنتاجه ينخفض مستوى هذا النوع المفيد من الكوليستيرول بينما يتزايد مستوى الكوليستيرول الضار (LDL).



ولكى تقاوم المرأة هذه المشكلة يجب أن تهتم بتنظيم غذائها، وتمارس أنشطة رياضية، وتتخلص من وزنها الزائد، كما يجب الامتناع عن التدخين.

ما المقصود بالدهون الثلاثية؟

الدهون الثلاثية (triglycerides) نوع آخر من الدهون التى تسرى مع تيار الدم لكن لها وظيفة مختلفة عن الكوليستيرول ، فهى تعد مصدراً للطاقة، وتخزن تحت الجلد وحول الأعضاء لتستخدم كمصدر للطاقة لحين الحاجة لها.

ولأنها تتركب كيميائياً من ثلاث سلاسل من الدهون فسُميت بالدهون الثلاثية، وتتصل هذه السلاسل بجزء من الجليسرول (الكحول). وهي توجد في الدهون الحيوانية وأيضاً في الزيوت النباتية.

ويقوم الكبد بتصنيع حوالي الثلثين من الكوليستيرول من الدهون المشبعة التي نتناولها (الدهون الحيوانية) ولذا فإن اللحوم الدسمة والألبان الدسمة ومنتجاتها تؤدي لارتفاع مستوى الكوليستيرول لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة.



ولكن في حالة الدهون الثلاثية ، فإن الكبد يستخدم الكحول والسكر في إنتاجها، ولذا ترتبط زيادة السكر بزيادة تكوين الدهون الثلاثية. ولذا تزيد القابلية لارتفاع مستوى الدهون الثلاثية بين مرضى السكر بصفة خاصة.

والكوليستيرول يميل للترسب على جدران الشرايين، ومن هنا تكمن خطورته، أما بالنسبة للدهون الثلاثية فإن فرصة ذلك تكون محدودة جداً.

ولكن ليس معنى ذلك أنها لا تمثل خطورة على القلب. فقد وجد في كثير من الحالات أن زيادة الدهون الثلاثية تمضي جنباً إلى جنب مع ارتفاع مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) وانخفاض مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) وهو ما يضع القلب في حالة خطرة.

كما وجد أن ارتفاع الدهون الثلاثية يجعل الدم أكثر قابلية للتجلط، أي تزيد القابلية لحدوث جلطة الشرايين التاجية.

ويعتبر الحد الآمن للدهون الثلاثية أقل من 200مجم %، ويفضل أن يكون في حدود 150مجم %.

هل يرتفع الكوليستيرول فى فصل الشتاء؟!!

لقد وُجد أن الدم تقل به كمية الماء فى فصل الشتاء مقارنة بفصل الصيف، وتبعاً لذلك يصير الكوليستيرول فى حالة أكثر تركيزاً فى فصل الشتاء.

وتبعاً لذلك ترتفع كميته فى فصل الشتاء عن فصل الصيف. وهذا الاختلاف الموسمي (seasonal variation) أثبتته دراسة أجريت فى جامعة ماساشوسيتس الأمريكية ووجد أن هذا الارتفاع يتراوح ما بين 18 - 20 درجة . ووجد كذلك أن النساء بصفة عامة أكثر قابلية لهذا الارتفاع الموسمي. ولذا يفضل للذين يعانون ارتفاع الكوليستيرول الكشف عن مستواه فى فصول السنة المختلفة.



كيف تنظم غذاءك وأسلوب حياتك لخفض مستوى الكوليستيرول بطريقة طبيعية؟

1 - من البديهي أن أهم خطوة تتخذها هى خفض نسبة الكوليستيرول فى طعامك بحيث لا تتعدى، حسب التوصيات الطبية، مقدار 300 مجم فى اليوم.

ولأن الكوليستيرول يأتى من الأغذية الحيوانية وبخاصة الأنواع الدسمة الغنية بالدهون المشبعة، فإنه يجب الحد من تناول اللحوم الحمراء، والألبان الدسمة، ومنتجاتها، والأطعمة عمومًا المحمرة أو المجهزة فى السمن أو الزبدة.. وكذلك الوجبات السريعة بصفة عامة كالهامبرجر والهوت دوج إلى آخره.

2 - زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالألياف. إن الألياف تمثل جدران الخلايا النباتية وهى لا تهضم ولا تُمتص. ووجودها فى الأمعاء يعوق امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم. ومن أمثلتها: الحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة، والخضراوات والفواكه عمومًا، وبخاصة التى لها جلد أو قشر يؤكل كالتفاح، والموالح، والخرشوف، إلى آخره.



أغذية غنية بالألياف تساعد في خفض مستوى الكوليستيرول

نسبة الألياف القابلة للذوبان في الماء (بالجرام)	نسبة الألياف (بالجرام)	النوع
1	2.8	- التفاح (ثمرة صغيرة)
1.1	2.3	- الجزر (ثمرة صغيرة)
2.2	4.6	- التين (تين مجفف 3 ثمرات)
0.3	1.4	- الجريب فروت (ثمرة صغيرة - حمراء)
0.6	5.2	- العدس ($\frac{1}{2}$ فنجان)
2.8	6.9	- فاصوليا ناشفة (مطبوخة - نصف فنجان)
2.9	7.3	- البامية (فنجان واحد)
2	4	- الشوفان كامل ($\frac{1}{4}$ فنجان)
0.9	3	- الشعير (2 ملعقة)
0.8	5.2	- جنين القمح (محمص - $\frac{1}{4}$ فنجان)

3 - زيادة الاهتمام بتناول الدهون الأساسية، وهي نوعية مفيدة من الدهون لا يستطيع الجسم تكوينها، مثل دهون أوميغا - 3، وحمض اللينولينيك، إلى آخره فهذه الدهون تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول، كما تقدم فوائد أخرى كثيرة للجسم.

وتتوافر بصفة عامة في الأسماك الدسمة، كالسالمون والماكريل، وفي زيوت البذور والمكسرات.

4 - يجب كذلك الحد إلى أقصى درجة من تناول ما نسميه بالزيوت المهدرجة، أي التي تمر بعمليات كيميائية لاكتساب حالة التماسك، مثل السمن الصناعي والزبدة الاصطناعية.. وهي النوعية من الدهون التي تدخل عادة في تجهيز الكثير من الوجبات الجاهزة والمعلبة. فقد وجد أنها تؤدي لنقص كيماويات شبيهة بالهرمونات تسمى بروستا جلاندينات (Prostaglandins) وهذه تقوم بوظائف معينة بالجسم

و يدخل في تجهيزها الكوليستيرول ، ولذا فإنه عندما تقل نسبتها يرتفع مستوى الكوليستيرول بالدم.

5 - زيادة الاهتمام بتناول نوع آخر مفيد من الدهون وهو الأحماض الدهنية أحادية اللا تشبع، كالموجودة بزيت الزيتون، حيث إنها تقاوم ارتفاع الكوليستيرول وتقاوم ترسبه بالشرايين.

6 - الاهتمام بممارسة الرياضة.. فقد ثبت أن الانتظام على ممارسة الأنشطة الرياضية يقلل من مستوى الكوليستيرول الضار ويرفع من مستوى الكوليستيرول النافع.

7 - التوقف عن التدخين.. حيث إنه يحفز على زيادة مستوى الكوليستيرول الضار بالجسم.

8 - إنقاص الوزن.. فقد ثبت كذلك أن أصحاب الأجسام المعتدلة في الوزن يستجيبون بدرجة أفضل لخفض مستوى الكوليستيرول الضار مقارنة بأصحاب الأجسام البدينة.

9 - مقاومة الضغوط النفسية أو اكتساب القدرة على التكيف معها.. فهناك دراسات حديثة تؤكد على أن عامل التوتر النفسى يحفز على ارتفاع مستوى الكوليستيرول.

إلى أي درجة تمانى من ارتفاع الكوليستيرول؟

حسب ما جاء في البرنامج القومى الأمريكى للكوليستيرول (The National Cholesterol Education Program) تم تحديد النسب التالية لمستوى الكوليستيرول بالدم بوحدة مليجرام/ديسيلتر.

الكوليستيرول الكلى :

المستوى المرغوب : أقل من 200.

مستوى مرتفع إلى حد ما : 200 - 239.

مستوى مرتفع : 240 أو أكثر.

الكوليستيرول الضار (LDL) :

المستوى المرغوب : أقل من 130 .

مستوى مرتفع إلى حد ما : 130 - 159 .

مستوى مرتفع: 160 أو أكثر.

الكوليستيرول النافع (HDL) :

المستوى المرغوب أكثر من 35 .

سمك السلمون

1

• الأسماك الدسمة عمومًا تعد غذاءً صحيًا رفيع المستوى.. ولعل أفضلها على الإطلاق سمك السلمون الطازج المميز بلونه البرتقالي المائل للأحمرار (سيمون) وبمذاقه الشهي.



سمك السلمون .. غذاء رفيع المستوى يصون القلب والمخ

يحتوي السلمون على نسبة مرتفعة من الدهون الآمنة التي تتوافر في زيتة وتعرف باسم أوميغا - 3 والتي تقدم فوائد عظيمة للقلب والشرايين؛ حيث تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية، وتحافظ على سيولة الدم مما يحمى من حدوث الجلطات الخطرة كالتى تصيب الشرايين التاجية . كما تعمل كذلك على «تليين» الشرايين وزيادة قدرتها على التمدد مما يقاوم ارتفاع ضغط الدم.

• فى دراسة قام بها الباحثون فى الدنمارك ، قُدِّم إلى 11 رجلاً من المصابين

بارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية مستحضرات أوميغا - 3 بجرعات متفاوتة (2، 4، 9 جرامات) بصورة يومية، ولمدة عدة أسابيع. وكانت النتيجة حدوث انخفاض بمستوى الكوليستيرول بنسبة 11% بين الأشخاص الذين تناولوا جرعة 2 مجم.. بينما انخفض بنسبة 22% بين الأشخاص الذين تناولوا جرعة 9 جرامات. كما حدث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول النافع (HDL) بدرجات مضطربة مع زيادة جرعة أوميغا - 3. وحدث انخفاض ملحوظ بمستوى الدهون الثلاثية.

• كما تُقدّم هذه النوعية من الدهون فوائد أخرى عظيمة للجسم، إذ تحمي بصفة عامة من الأمراض والمتاعب الصحية التي تتربص بالجسم مع التقدم في السن، كمتاعب المفاصل، واختلال الوظائف الذهنية، وجفاف الجلد، والتجاعيد. فقد ثبت أن الاعتياد على تناولها يقاوم أوجاع المفاصل، حيث تعمل على «تشحيم» الغضاريف، وزيادة مرونة الحركة، كما تتميز بتأثير مضاد للالتهاب مما يقاوم الألم والتورم.

كما وجد أنها تعمل على صيانة خلايا المخ من الشيخوخة وأن تقديمها بصورة متكررة يقاوم النسيان والعتة مع التقدم في السن، ويحمي كذلك من الجلطات المخية.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب3)، و (ب6) و (ب12). ويحتوى على عدة معادن هامة من أبرزها الماغنسيوم، والفوسفور، والسيلينيوم. كما يعد مصدراً غنياً بالبروتين الآمن.. مقارنة بروتين اللحوم الحمراء المختلط بالدهون المشبعة.

كما يحتوى على الحمض الأميني تريبتوفان الذى يعين على الصفاء الذهني ويقاوم الاكتئاب.

2 التين وأوراق شجر التين

• إن كثيراً من حالات ارتفاع ضغط الدم ترتبط بزيادة كمية الصوديوم في الطعام، سواء من خلال الإفراط في استخدام ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) أو من خلال زيادة الاعتماد على الأغذية الجاهزة والمعلبة والتي يدخل الصوديوم عادة في تركيبها بنسبة كبيرة.

والتين يقاوم تأثير الصوديوم.. إذ يعد من أبرز الأغذية الغنية بالبوتاسيوم الذى يقاوم تأثير الصوديوم المحفز على ارتفاع ضغط الدم.

• بينما تحتوى أوراق شجر التين على مركبات تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول، وتعمل كذلك على ضبط مستوى سكر الدم (الجلوكوز).

ويمكن تناولها مباشرة فى صورتها الطازجة أو من خلال تناولها فى صورة مغلى بعد طبخ الأوراق فى الماء.



ثمار التين.. تقاوم ارتفاع ضغط الدم وتستخدم أوراقها كملاح لارتفاع الكوليستيرول والسكر

• كما تحتوى ثمار التين كذلك على نسبة عالية من الكالسيوم الذى يقوى العظام ويقاوم إصابتها بالهشاشة.

• كما يتميز التين بتأثير منشط للجهاز الهضمى، ومقاوم للإمساك، سواء فى صورته الطازجة أو المجففة.

ومن الوصفات الفعالة للتخلص من الإمساك تناول التين المجفف فى الصباح على الريق بعد نقعه فى الماء ليلية كاملة.

• القيمة الغذائية : غذاء غنى بالبوتاسيوم والكالسيوم، والمنجنيز، وبيتا كاروتين. كما يحتوى على كربوهيدرات ونسبة عالية من الألياف.

• تحتوى الفاصوليا الخضراء على «كوكثيل» من المغذيات المفيدة والتي يتميز بعضها بمفعول قوى كمضاد للأكسدة وبخاصة بيتاكاروتين وفيتامين (ج) وهذه تعمل على منع تأكسد الكوليستيرول الضار وترسبه بجدران الشرايين. كما أن احتواءها على نسبة عالية من الألياف يعوق امتصاص الكوليستيرول من الغذاء ويساعد فى التخلص من جزء منه مع الفضلات.

كما تحتوى على نسبة جيدة من الأملاح المعدنية المقاومة لارتفاع ضغط الدم، كالپوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم.

• وتوصف الفاصوليا الخضراء، وبخاصة إذا أُكِلت الحبوب مباشرة من قرون الفاصوليا، كغذاء منشط ومدعم لطاقة الجسم ومفيد للرياضيين بصفة خاصة، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من المغذيات التى تعمل بشكل متآزر مع بعضها البعض؛ مما يجعلها أكثر فائدة بالنسبة لفائدتها إذا ما قدمت فى صورة منفردة. فعلى سبيل المثال، تحتوى الفاصوليا على فيتامين (ك) الذى يدخل فى تركيب الجلطة التى تسد مكان الجرح بالوعاء الدموي.. وتحتوى كذلك على فيتامين (ج) الذى يقوّى جدران الأوعية الدموية.

كما تحتوى على نسبة جيدة من فيتامينات (ب) التى هى ضرورية لتوليد الطاقة من الغذاء الذى نتناوله، فضلاً عن فائدتها لسلامة الأعصاب.



تحتوى الفاصوليا الخضراء على قيمة غذائية عالية ومدعمة لطاقة الجسم

◦ القيمة الغذائية : تحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب2)، و (ب3)، وحمض الفوليك، و (ج)، و (ك)، وبيتاكاروتين. وتحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، والحديد، والمغنسيوم، والمنجنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم. كما تحتوى على نسبة عالية من الألياف ونسبة محدودة من البروتين النباتي.

4 عصير الرمان

◦ ثمرة الرمان رمز قديم للحياة وبذورها الكثيرة اعتُبرت رمزًا للأعوام العديدة أو العمر المديد، ولذا فهي ثمرة الحيوية ومقاومة الشيخوخة.



ثمرة الرمان ببذورها الكثيرة تعد رمزًا للحياة والعمر المديد بفعل مركباتها القوية المضادة للأكسدة

تحتوى بذور الرمان على نسبة عالية من مركبات البوليفينولات (Polyphenols) والتي تعمل كمضادات قوية للأكسدة.. وبذلك فهي تقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار وترسبه بالشرايين المغذية لعضلة القلب (الشرايين التاجية). ولذا يوصف عصير الرمان «كمنظف» للشرايين التاجية، وهو ما يساعد كذلك فى مقاومة ارتفاع ضغط الدم.

◦ كما تعمل هذه المركبات أيضاً على مقاومة السرطان.. وبخاصة سرطان البروستاتا الذى تزيد نسبة حدوثه مع التقدم فى السن.



كما تعمل كذلك على مقاومة خشونة الغضاريف المفصالية وتخفيف التهابات المفصل، مما يساعد على زيادة مرونة الحركة مع التقدم في العمر.

• وفي إحدى الدراسات التي أجريت عن فعالية الرمان كمضاد للأكسدة وجد أن عصير الرمان يفوق في فعاليته المضادة للأكسدة فعالية الشاي الأخضر وعصير العنب بنحو ضعفين إلى ثلاثة أضعاف، ويذكر الباحثون أن تناول $\frac{1}{4}$ فنجان فقط من عصير الرمان يومياً كفيل بمقاومة تأثير الكوليستيرول الضار (LDL) والوقاية من حدوث تصلب الشرايين ومساعدة خفض ضغط الدم المرتفع.

• القيمة الغذائية : يحتوي العصير على نسبة عالية من فيتامينات (ج)، وبيتاكاروتين، وحمض الفوليك. كما يحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم. ويحتوي كذلك على ألياف وحمض الإيلاجيك (Elagic acid).

الباذنجان

• من الطريف أن أغلب فوائد الباذنجان تتركز في قشرته السوداء المائلة للون القرمزي والتي يهدر بعضها تناولها.



تتركز فوائد الباذنجان بقشرته الغامقة ولذا لا ينبغي إهمال تناولها

• يحتوي الباذنجان على عدة كيماويات طبيعية من أبرزها حمض الكلوروجينيك (Chlorogenic acid) والذي يعمل كمضاد قوى للأكسدة ويقلل من مستوى

الكوليستيرول الرديء (LDL) كما يتميز بمفعول مضاد للبكتيريا ومضاد للفيروسات.

• كما يحتوى على مركب آخر وهو الناسونين (Nasunin) والذي يعمل على طرد كميات الحديد الزائدة خارج الجسم، ويعتبر الباذنجان نفسه غنياً بالحديد. لقد وجد أن وجود كميات زائدة من الحديد بالجسم ينشط خروج كيماويات ضارة تؤدي لتلف الخلايا والتي تسمى بالشوارد الحرة (Free radicals) وهذه يمكن أن تزيد من القابلية لحدوث متاعب وأمراض مختلفة كالسرطان، ومرض القلب، والتهاب المفاصل.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب3) ، و (ب6)، وحمض الفوليك ، وعلى معادن النحاس، والمغنسيوم، والمنجنيز، والبوتاسيوم.

6 العنب

• يحتوى العنب على نسبة عالية من مركبات الفلافونويدات (Flavonoids) والتي تتميز بتأثير قوى كمضادات للأكسدة، ويتمثل أغلبها فى الصبغات الملونة لثمار العنب، ولذا يعد العنب الغامق أفضل من العنب الفاتح.



إن تناول عنقود عنب أو كوب من عصير العنب كغذاء يحمي الجسم فضلاً عن تأثيره المضاد للأكسدة.

وتعمل هذه المركبات على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL).

◦ كما يعتبر العنب وعصير العنب وجبة سهلة لذيدة لمد الجسم بالطاقة بفضل السكريات المتوافرة به ومد الجسم كذلك بالأملاح المعدنية التي تفقد جزءاً منها بسبب ضغوط المعيشة والعمل.

ولذا يعد العنب من أفضل الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها مباشرة قبل التمرين الرياضى أو عندما نشعر بشيء من الفتور وضعف التركيز أثناء العمل.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على نسبة جيدة من البوتاسيوم، والمغنسيوم، وفيتامينات (ب1) ، و (ب6) ، و (ج)، ومركبات الفلافونويدات ، بالإضافة لمواد سكرية.

7 القراصيا

◦ القراصيا، وهى البرقوق المجفف ، ترتفع بها نسبة الألياف التى تعوق امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء وتعمل بالتالى على طرد جزء منه خارج الجسم مع الفضلات.



القراصيا غذاء غنى بالألياف والمغذيات المفيدة

ولذا فإن تناول كمية من القراصيا بعد وجبة طعام دسمة يعمل على خفض الضرر المتوقع من حدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول.

• ولنفس السبب يعد تناول القرصيا أفضل وصفة لعلاج الإمساك.. حيث تعمل الألياف الموجودة بها على تليين الفضلات وتسهيل التخلص منها. ولهذا الغرض يفضل أن تُنقع القرصيا فى الماء ليلية كاملة داخل الثلاجة ثم تؤخذ فى الصباح على الريق.

كما أنها من ناحية أخرى تقلل من سرعة تحريك الطعام من المعدة إلى الأمعاء وبالتالي تقاوم مشكلة عُسْر الهضم والانتفاخ الناتجة عن سرعة تفرغ المعدة لمحتوياتها إلى الأمعاء قبل أن تهضم جيداً.

• القيمة الغذائية : تحتوى على بيتاكاروتين، ونحاس، وبوتاسيوم، وألياف، ومواد سكرية.

8 الجزر

• هذا الخضار المميز بلونه الأصفر أو البرتقالى يحتوى على صبغات مفيدة تسمى كاروتينويدات (Carotenoids)، ومن أبرزها بيتا كاروتين الذى يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ).

وهذه الصبغات تعمل على تقوية الرؤية وبخاصة فى الظلام وتحمى من التغيرات التحليلية التى تحدث بالعين مع التقدم فى العمر.

• وعلى جانب آخر، يحتوى الجزر على نسبة عالية من الألياف التى تقلل من امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء إلى تيار الدم، مما يعمل على تخفيض مستواه مع المداومة على تناول الجزر يومياً.

• ويتميز نبات الجزر بخلايا لها جدران قوية، ولذا فإنه ليس من السهل تحرير أغلب المغذيات الموجودة بالجزر، وللتغلب على ذلك يفضل تناول الجزر فى صورة عصير أو تناوله مسلوفاً حتى تتكسر جدران الخلايا وتخرج المغذيات بسهولة.

كما أن استفادة الجسم من بيتاكاروتين الموجود بالجزر تكون أعلى إذا ما قُدم مع مادة دهنية، ولذا يفضل سلق أو طهى الجزر مع زيت الزيتون.

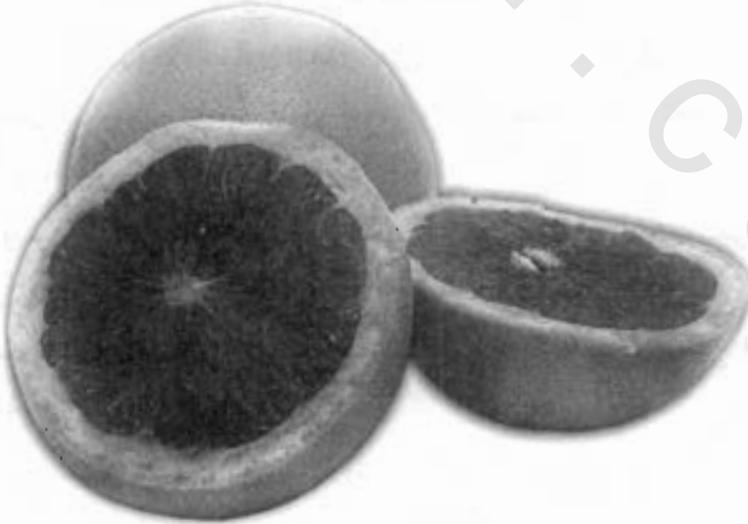


تناول جزرة يوميًا لا يقلل فحسب من مستوى الكوليستيرول بل يقلل كذلك من فرصة الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين بفضل احتوائه على نسبة عالية من بيتاكاروتين

• القيمة الغذائية : يحتوى على بيتاكاروتين، وفيتامين (ج)، وفيتامين (ك)، وبيوتاسيوم، وألياف، ومواد سكرية.

9 الجريب فروت

• فى حالات كثيرة من ارتفاع ضغط الدم تكون السمنة (أو زيادة الوزن) عاملاً أساسياً فى حدوث هذه المشكلة، وذلك بدليل أن إنقاص الوزن فى هذه الحالات يصحبه حدوث انخفاض فى ضغط الدم بصورة تلقائية.



ثمار الجريب فروت الغنية بالفوائد الصحية

والجريب فروت يساعدك فى التخلص من الوزن الزائد.

فى دراسة حديثة أجريت عام 2006، وُجد أن تناول نصف ثمرة جريب فروت يومياً أو كوب من عصير الجريب فروت، ولمدة نحو شهر أدى إلى ثلاثة تغيرات إيجابية، وهى حدوث اختزال بالوزن، وزيادة حساسية الجسم للأنسولين (ضبط مستوى سكر الدم.. الجلوكوز)، وتحسين صورة دهون الدم (الكوليستيرول والدهون الثلاثية) بينما لم تحدث تلك التغيرات فى مجموعة أخرى كان غذاؤها خالياً من الجريب فروت.

وبذلك يكون تناول الجريب فروت مفيداً فى حالات السمنة، وفى حالات ارتفاع ضغط الدم المرتبطة بالسمنة، وفى حالات ارتفاع مستوى الدهون بالدم، وكذلك فى حالات الإصابة بمرض السكر.

◦ يأتى الجريب فروت فى لونين، وهما: الأحمر المائل للقرمزي، والأبيض المائل للأصفر. والنوع الأحمر هو الأفضل والأكثر فعالية فى خفض دهون الدم.. ولكن، لماذا؟

إن هذا التلون الواضح للثمار الحمراء يعنى وجود تركيز مرتفع للصبغات الملونة، وهى الكاروتينويدات.. وهى الكيماويات النباتية الفعالة بالجريب فروت والتي تعمل كمضادات للأكسدة.

ومن أبرز هذه الأنواع بيتا كاروتين والذى يقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه على جدران الشرايين. كما وجد أن المداومة على تناول الجريب فروت تؤدي لانخفاض مستوى الكوليستيرول الضار بنحو 20 %، ويعتقد أن ذلك التأثير يرجع إلى مركبات الليمونويدات (Limonoids) الموجودة بالجريب فروت.

◦ كما يمتاز الجريب فروت باحتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم الذى يلعب دوراً فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع.

◦ كما تشتمل الكاروتينويدات الموجودة بالجريب فروت على صيغ الليكوبين (Lycopene) الذى يكسب الطماطم لونها الأحمر، وقد وجد أنه يوفر الوقاية ضد سرطان البروستاتا.

• كما يحتوى الجريب فروت على نسبة عالية من فيتامين (ج) الذى يزيد من مناعة الجسم وقدرته على مقاومة نزلات البرد والعدوى.

• كما وجد الباحثون فى جامعة «هاواي» أن الجريب فروت يوفر الحماية ضد سرطان الرئة.. هذا المرض الذى تزيد فرصة حدوثه بين المدخنين بصفة خاصة. فقد وجد أن مركبات الليمونويدات (Limonoids) الموجودة بالجريب فروت تقلل نشاط إنزيم معين بالكبد اسمه باختصار (Cyp1 A2) والذى يعتقد أنه ينشط من التأثير المسرطن لبعض الكيماويات الموجودة بالتبغ.

كما وجد أن هذه المركبات تثبط من نمو الخلايا السرطانية فى حيوانات التجارب. ومن المعروف كذلك أن التدخين يستنفد كمية كبيرة من فيتامين (ج) الذى نحصل عليه من خلال الغذاء.. وتناول الجريب فروت يعمل على تعويض ذلك لارتفاع نسبة هذا الفيتامين به.

• القيمة الغذائية : يحتوى على عدة مغذيات هامة وأبرزها فيتامين (ج) ، وبيتاكاروتين ، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم، بالإضافة إلى مركبات الليمونويدات التى توفر الوقاية ضد بعض الأمراض.

10 الكاشيو

• ماذا يفيدك من تناول ملء حفنة يد من مكسرات الكاشيو؟



الكاشيو

إنه غذاء صحي غنى بالبروتينات النباتية الآمنة وبالمعادن الضرورية وأيضاً بنوع آمن صحي من الدهون النباتية وهو الدهون أحادية اللاتشبع (monounsaturated fats) .

• وهذه النوعية المفيدة من الدهون هي نفس النوعية التي توجد بزيت الزيتون وتعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار وتقاوم ترسبه بالشرايين. وبذلك فهي غذاء مفيد لسلامة القلب والشرايين.

• ولكن، لكي يكون هذا الغذاء غير ضار لمرضى ضغط الدم المرتفع يجب أن يكون خالياً من الملح.. أى غير مملح.

• كما يحتوى الكاشيو على عدة معادن مهمة تتعرض للنقص بالجسم من خلال مجهود العمل أو الأنشطة الرياضية.. وهذه تشمل بصفة خاصة على الماغنسيوم الذى يحفظ متانة العظام ويقاوم تعب العضلات، والنحاس الذى يزيد من مستوى الطاقة ويحمى المفاصل ويعين على زيادة استفادة الجسم من الحديد.

• كما يحتوى الكاشيو على قدر جيد من التريبتوفان الذى يساعد على صفاء الدهن ومقاومة الاكتئاب.

• القيمة الغذائية : يحتوى على عدة معادن مهمة كالنحاس، والماغنسيوم، والفوسفور. ويحتوى على أحماض دهنية أحادية اللاتشبع، ويحتوى على تريبتوفان وعلى قدر جيد من البروتين النباتي.

11 الثوم

• الثوم من أفضل الأغذية لتخفيض ضغط الدم المرتفع.. فتناول فصين من الثوم يومياً يعد بمثابة دواء طبيعي للحالات البسيطة من ارتفاع ضغط الدم.. حيث تعمل مركبات الثوم على مقاومة تقلص الشرايين مما يقلل من ضغط الدم الواقع على جدرانها.

• كما يعمل تناول الثوم على «تنظيف» الشرايين؛، حيث يقاوم حدوث ترسبات دهنية على جدرانها.. كما يقاوم حدوث التصاقات لخلايا الدم بجدران الشرايين، أى يحفظ للدم سيولته ويقاوم حدوث الجلطات. كما يعمل كذلك على تخفيض



مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) . وبذلك يعد الثوم غذاءً مثاليًا لصحة القلب والشرايين.



فصوص الثوم.. الغذاء الصديق للقلب

• وترجع أغلب خصائص الثوم الطبية والصحية إلى مركب الأليسين (allicin) وهو الذى يكسب الثوم رائحته القوية ومذاقه اللاذع.

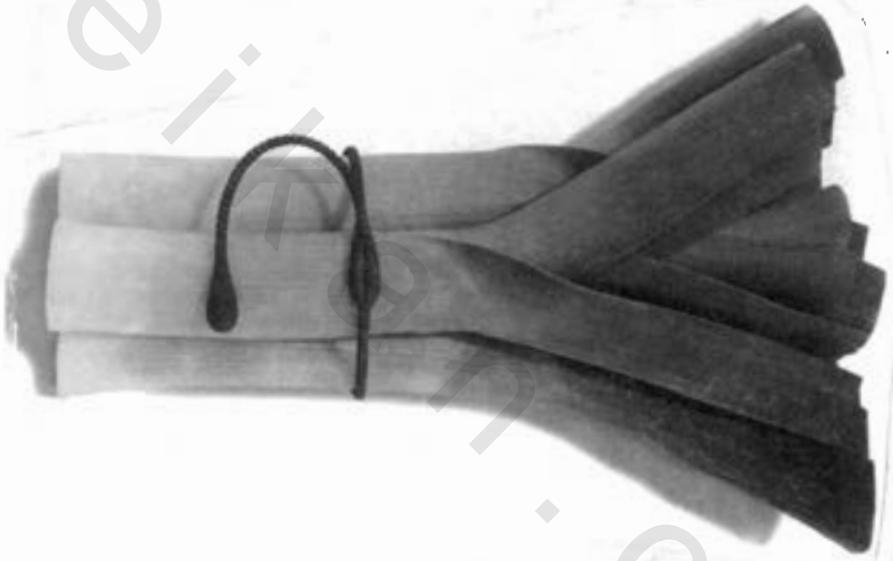
وقد وجد أنه يساعد كذلك فى اختزال الوزن، ويزيد من حساسية الأنسولين، أى يعمل على خفض مستوى سكر الدم المرتفع.

وبذلك فإن تناول الثوم يقاوم السمنة، ويقاوم ارتفاع السكر، وارتفاع ضغط الدم، ويساعد فى ضبط مستوى دهون الدم (الكوليستيرول والدهون الثلاثية) .. أو يحمى مما يسمى متلازمة الأيض (Metabolic syndrome) وهى حالة تتميز بالسمنة مع ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى دهون الدم وزيادة القابلية لمرض السكر وتعرض بدرجة كبيرة لمرض القلب (قصور الشريان التاجي).

• كما يتميز الثوم بتأثير مضاد للالتهاب (anti-inflammatory) ومقاوم للعدوى بأنواعها المختلفة كالعدوى بالبكتيريا والفيروسات والفطريات وكذلك الإصابة بالطفيليات. ولذا فإن إضافة فصوص الثوم المهروسة أو المخرطة للطعام تعد وصفاً فعالة لمقاومة العدوى وتنشيط مناعة الجسم.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب1) ، و (ب6) ، و (ج) ، ويحتوى على معادن الكالسيوم ، والنحاس ، والحديد ، والمنجنيز ، والفوسفور ، والبوتاسيوم ، والسيلينيوم، وقدر محدود من البروتين النباتي.

- الكراث المصرى أو الكراث أبو شوشة الأوروبى ينتمى لنفس عائلة البصل والثوم (Allium family) وبالتالي يتمتع بكثير من فوائدهما.
- تناول هذا الخضار البسيط بصورة متكررة يُخفِّض ضغط الدم المرتفع.. ويُخفِّض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) بينما يرفع من مستوى الكوليستيرول النافع (HDL). وهو ما يعمل بالتالى على مقاومة الترسبات الدهنية على جدران الشرايين والوقاية من تصلب الشرايين.



الكراث أبو شوشة

- كما يوفر هذا الخضار البسيط الوقاية من السرطانات وبخاصة سرطان البروستاتا وسرطان القولون.
- إن الكراث يحتوى على مواد وقائية بنسبة أقل من الثوم والبصل.. ولكن مذاقه اللاذع بدرجة بسيطة بالنسبة للثوم والبصل يسمح لنا بتناوله بكميات كبيرة بالنسبة للثوم والبصل كخضار للسلطة، وهو ما يجعلنا نحصل على قدر مناسب من تلك المواد الفعالة المفيدة لصحتنا.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب6)، و فيتامين (ج)، وحمض الفوليك، والحديد، والمنجنيز، بالإضافة لقدرة مرتفعة من الألياف.

13 عيش الغراب

◦ عيش الغراب (mushroom) بأنواعه المختلفة يعد غذاءً نافعاً للوقاية من السرطان والمتاعب الصحية المرتبطة بالتقدم فى العمر كمرض القلب وأوجاع المفاصل واختلال الوظائف الذهنية كالنسيان.



هناك أنواع مختلفة من عيش الغراب يعد أفضلها النوع اليابانى (Shitake) والذى يتميز بارتفاع نسبة الحديد به

◦ ويعد أغنى المصادر بنوع قوى من مضادات الأكسدة، وهو (L-ergothioneine) الذى يقاوم تلف الخلايا، ويقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه على جدران الشرايين. كما أن الاعتماد على تناوله كمصدر غنى بالبروتين الآمن، على عكس بروتين اللحوم الحمراء، يجعل مستوى الكوليستيرول بالدم تحت السيطرة.

◦ ويحتوى عيش الغراب كذلك على نسبة عالية من البوتاسيوم الذى يعمل على ضبط ضغط الدم خلال معدله الطبيعي.

◦ ويتميز كذلك بخصائص مضادة للسرطانات وبخاصة سرطان الثدي.

◦ ويحتوى على مجموعة من المعادن التى تقاوم تعب العضلات وتقاوم اختزال كتلتها مع التقدم فى العمر.

◦ ويحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ب3) الذى يقاوم الضعف الذهني أو

العتة المرتبط بالتقدم فى العمر. كما يحتوى على أنواع أخرى من فيتامين (ب) المركب الذى يقاوم متاعب الأعصاب.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب) المركب، والبيوتين، وحمض الفوليك، والنحاس، والمنجنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك، والبروتين، والتربتوفان.

14. الخرشوف

• الخرشوف من أغنى الخضراوات بالألياف التى تذوب فى الماء وتكوّن فى الأمعاء مادة هلامية تعوق امتصاص الكوليستيرول الذى نحصل عليه من الغذاء إلى تيار الدم، ولذا فإن تناوله مع وجبة دسمة يقلل من تأثيرها على مستوى الكوليستيرول بالدم.



الخرشوف المسلوق غدا- مفيد لجهازك الهضمى وللسيطرة على ارتفاع الكوليستيرول وضغط الدم

كما يحتوى كذلك على نسبة عالية من البوتاسيوم الذى يقاوم تأثير الصوديوم على ضغط الدم ويعمل بالتالى على ضبط مستواه خلال معدله الطبيعى.

• كما يعد الخرشوف من أفضل الأغذية لحالات القولون العصبى، حيث يساعد على عملية الهضم ويقاوم الانتفاخ الناتج عن سوء الهضم.

كما يفيد كذلك فى حالات متاعب الحوصلة المرارية، حيث يساعد على إدرار العصارة المرارية ويقاوم تكون الحصوات المرارية ويحمى من تراكم المواد السامة والضارة بالكبد. ولذا يستخرج منه دواء لعلاج متاعب المرارة وتنشيط الكبد.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب6)، وفيتامين (ج)، وكالسيوم، وحديد، وماغنسيوم، ومنجنيز، وفوسفور، وبوتاسيوم، ونسبة عالية من الألياف.

15 الموز

• يعد الموز من أغنى الفواكه والأغذية الطبيعية عمومًا بالبوتاسيوم والذي يعمل على مقاومة ارتفاع ضغط الدم.



الموز يساعد فى خفض ضغط الدم المرتفع من أكثر من ناحية فضلاً عن قيمته الغذائية العالية

ومن ناحية أخرى، يحتوى على الحمض الأمينى تريبتوفان (Tryptophan) والذي يعمل بمثابة مهدئ للعقل ومقاوم للاكتئاب ويساعد كذلك على النوع المريح.. وهذه الفوائد تنعكس كذلك على ضغط الدم فتساعد على استقراره.

• والموز غذاء غنى بالكربوهيدرات التى تعطى دَفعة للمخ وتنشطه للعمل، وهى تختلف عن الكربوهيدرات البسيطة الموجودة فى الحلويات.. فالثانية تنشط المخ لفترة قصيرة ثم يتذبذب مستوى سكر الدم ويهبط فيعقب ذلك إحساس بالتوتر وضعف التركيز.

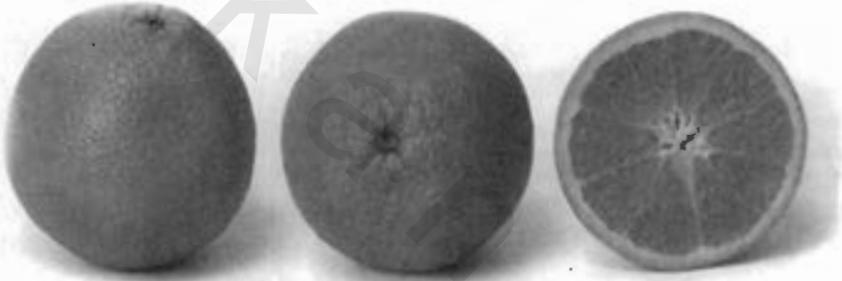
كما يمتاز باحتوائه على مجموعة من المغذيات المفيدة وبخاصة فيتامين (ب 6) المجدد للطاقة والمقاوم للتعب.

ولذا فإن الموز من الفواكه المفضلة التي تُمنح للأطفال كمكافأة وكمحفز ليس لمذاقه الطيب فحسب، وإنما لما يكمن به كذلك من مغذيات مفيدة ترفع من الحالة المزاجية.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب6) ، وفيتامين (ج) ، ومنجنيز، وبوتاسيوم، وتريبتوفان ، وألياف، وكربوهيدرات.

16 البرتقال

◦ إليك هذه الوصفة : أضف مقدار ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور أو المخرط إلى طبق طعامك لتخفيض مستوى الكوليستيرول.



تحتوى ثمار البرتقال على مركبات تحفز على خفض مستوى الكوليستيرول وتتركز بقشرته الخارجية

كما يساعد تناول عصير البرتقال أو ثمار البرتقال الطازجة على ضبط ضغط الدم لاحتوائه على نسبة جيدة من البوتاسيوم الذى يقاوم تأثير الصوديوم الذى يدخل أجسامنا من مصادر غذائية عديدة، وأهمها ملح الطعام ويؤدى لارتفاع ضغط الدم.

◦ ويعد البرتقال كذلك غذاءً مقويًا لمناعة الجسم ولمقاومة نزلات البرد والأنفلونزا لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (ج) .. فتحوى برتقالة متوسطة الحجم على ما يفوق مقدار احتياجنا اليومي من هذا الفيتامين.

◦ كما يعتبر البرتقال من الفواكه المناسبة لمرضى السكر، حيث يتميز بمعامل

تسُكر (GI) منخفض، حيث يحتوى على نسبة بسيطة من السكريات الطبيعية التي تعمل على الوقاية من هبوط سكر الدم مع بذل مجهود زائد عن المعتاد.
• ونظرًا لاحتوائه على نسبة جيدة من البوتاسيوم فإن البرتقال يساعد كذلك في مقاومة ارتفاع ضغط الدم.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ج)، وفيتامين (أ)، وفيتامين (ب1)، وحمض الفوليك، وكالسيوم، وبوتاسيوم، وألياف، ومركب الليمونين.

17 بذور القرع العسلي

• اندفاع الدم خلال الشرايين أثناء رحلته إلى أعضاء الجسم المختلفة يُحدث ضغطًا على جدرانها.. وهذا هو المقصود بضغط الدم.. فإذا لم يكن جدار الشريان مرناً طبعًا أو كان مجراه الداخلى معرقلًا بالترسبات الدهنية زاد الضغط الواقع على جدران الشريان وتنتج عن ذلك ما يسمى بارتفاع ضغط الدم.



بذور القرع العسلي

وتناول بذور القرع العسلي يقاوم هذه المشاكل. فتحتوى تلك البذور على نسبة عالية من مركبات تسمى الإستيرولات النباتية (Phytosterols) والتي تجعل الشريان مرناً وتقاوم تصلبه وضيق مجراه بالترسبات الدهنية (الكوليستيرول).

كما تحتوى على نوع مفيد من الدهون والتي تتوافر بزيتها وهو أوميغا-3 والذي يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية. كما يتميز هذا النوع من الدهون كذلك بتأثير مضاد للالتهاب ويحمى المفاصل من الضرر الواقع عليها أثناء الأنشطة العنيفة، كما يحفز على سرعة الالتئام فى حالة تعرضها لإصابة كأثناء ممارسة أنشطة رياضية.

• كما تتميز هذه البذور باحتوائها على نسبة عالية من بعض المعادن التي تقوى الخصوبة وتحمى غدة البروستاتا من المتاعب التي تحدث بها مع التقدم فى السن، وبخاصة السيلينيوم والزنك.

• القيمة الغذائية: تحتوى على فيتامين (ك)، ونحاس، وحديد، وماغنسيوم، وزنك، وسيلينيوم، ومنجنيز، وفوسفور، وأوميغا - 3، بالإضافة لقدر جيد من البروتين النباتى.

18 الجبن الطري

• الجبن الأبيض الطري، أو الجبن القريش (cottage cheese) كما نعرفه بهذا الاسم، يعد وجبة مثالية لمرضى ضغط الدم المرتفع والكوليستيرول، حيث يتميز باحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم الذى يقاوم ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى أن بعض الدراسات الحديثة قد كشفت عن أن توافر الكالسيوم بالغذاء يقلل من امتصاص الجسم للدهون ويحفز على زيادة حرقها واستهلاكها.



يمكن بإضافة الفلفل الأسود للجبن الطرى استخدامه كبديل للمايونيز الغنى بالدهون

ويحتوى مقدار 100 جرام من هذا الجبن على نحو 60 ملليجراما من الكالسيوم وذلك فى مقابل نسبة بسيطة من الدهون تتراوح ما بين 1-4 جرامات. بينما يحتوى الجبن الناضف على نسبة أعلى من الكالسيوم ولكن فى مقابل احتوائه على نسبة أعلى من الدهون المشبعة تصل إلى حوالى ثلث وزنه.

• كما يحتوى الجبن الطرى على نسبة عالية من البروتين، وهو ما يجعله كذلك غذاء مناسباً لإنقاص الوزن، حيث يمكن بزيادة الاعتماد على تناوله تقليل كمية بروتين اللحوم التى تتميز عادة باحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة. ونظراً لاحتوائه كذلك على نسبة مرتفعة من الكالسيوم فإنه يضمن الحصول على قدر مرتفع من هذا المعدن الهام لتأمين متانة العظام بالنسبة للذين لا يرحبون بتناول الألبان.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب2) ، وفيتامين (ب12) ، وكالسيوم، ويود، وفوسفور، وسيلينيوم، بالإضافة لقدر مرتفع من البروتين النباتى.

19 الراى

• الراى (Rye) هو نوع من الغلال المفيدة ينتشر بالبلاد الأوروبية ويساعد فى إنقاص الوزن وتخليص الجسم من السوائل الزائدة المحتجزة به، كما يحتوى على قدر كبير من الألياف غير القابلة للذوبان فى الماء والتى تعوق امتصاص الكوليستيرول وتقلل بالتالى من مستواه بالدم.



حبوب الراى

• إن تناول الراى كوجبة من الغلال مع اللبن خفيف الدسم يعطى إحساساً طويلاً بالشبع لوفرة الألياف به، وهو ما يقاوم الشهية المفرطة للطعام ويساعد بالتالى فى التخلص من الوزن الزائد.

• كما يتميز الراى بانخفاض معامل التسكر (GI) بمعنى أنه لا يحدث ارتفاعاً سريعاً بمستوى سكر الدم (الجلوكوز) مما يجعله غذاء مناسباً كذلك لمرضى السكر يحميهم من تذبذب وهبوط مستوى السكر مع بذل المجهود وأعباء العمل.

• القيمة الغذائية : يحتوى على ماغنسيوم، وفوسفور، وسيلينيوم، وليجنانات (lignans)، وألياف، وبروتين.

20 اللوز

• اللوز من أغنى المكسرات والنباتات عمومًا بالدهون أحادية اللاتشبع والتي تتوافر فى زيت اللوز. وهى من نفس نوعية الدهون المفيدة الموجودة بزيت الزيتون والتي تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار ومقاومة ترسبه بالشرايين.



اللوز النيئ غير المملح أو المطهى فى الزيت أو السمن يساعدك فى إنقاص الوزن

• ومن الطريف أنه على الرغم من احتواء اللوز على نسبة عالية من الدهون النباتية، إلا أنه قد اتضح من خلال إحدى الدراسات أنه يساعد فى إنقاص الوزن بفضل احتوائه على كمية كبيرة من الألياف التى تحد من الشهية وتقاوم نوبات الجوع.

فى إحدى الدراسات خضعت مجموعتان لنظام غذائى منخفض فى كمية السعرات الحرارية، واعتمدت مجموعة على تناول بضع حبات من اللوز على مدار اليوم. وقد وجد أن تلك المجموعة خسرت من الوزن ما زاد عن 50 % بالنسبة للمجموعة الثانية التى لم يدخل اللوز فى نظامها الغذائى. وهذه الميزة يحتاج لها المرضى السمان بضغط الدم المرتفع.

إن حوالى 12 حبة من اللوز تحتوى على مقدار 90 سعراً حرارياً. ولكى يكون استخدام اللوز فعالاً فى إنقاص الوزن يجب أن يتم ذلك من خلال نظام غذائى محدود السعرات الحرارية بوجه عام، ويستخدم اللوز من خلاله كغذاء مُشبع ومقاوم للشعور بالجوع.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب 12) ، وفيتامين (هـ) ، ونحاس، وماغنسيوم، ومنجنيز، وفوسفور، وبروتين نباتى.

21 بذور الكتان

• تحتوى بذور الكتان، والتى يستخرج منها الزيت الحار، على الأحماض الدهنية أوميغا - 3 التى توجد فى صورة حمض اللينولينك (= Alpha linolenic Acid ALA).. وهذه تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول ومقاومة ترسبه بالشرايين. ويحتوى مقدار ملعقة كبيرة من البذور على كل ما يحتاجه الجسم تقريباً من هذه الدهون المفيدة.



بذور الكتان

• كما أن توافر أوميغا - 3 ينشط وظائف المخ، حيث يجعل الخلايا العصبية تعمل وتتصل ببعضها البعض بدرجة أفضل. وهو ما يساعد على الحضور الذهني وزيادة التركيز ومقاومة النسيان.

• كما تحتوى البذور على كيمائيات تسمى ليجنانات (Lignans) والتي يحولها الجسم إلى مواد شبيهة بالهرمونات تلتطف من الأعراض المزعجة الناتجة عن تذبذب مستوى الهرمونات. ولذا فإن تناول هذه البذور يفيد في مقاومة المتاعب المرتبطة بالاقتراب من بلوغ سن اليأس أو انقطاع الحيض مثل نوبات السخونة والعرق، والأرق، وتذبذب الحالة المزاجية.

• ولكن يجب أن نعرف أن استفادة الجسم بهذه الدهون المفيدة تقل في حالة وجود كميات كبيرة من الدهون المشبعة والتي نحصل عليها من اللحوم ومنتجات الألبان الدسمة، حيث إنها تتسابق معها في الوصول إلى نفس المستقبلات (Receptors) في الخلايا.

ولذا ينبغي الحد من تناول هذه النوعية الضارة من الدهون لزيادة الاستفادة من بذور الكتان.

• **القيمة الغذائية** : تحتوى على فيتامين (ب6)، وحمض الفوليك، ونحاس، وماغنسيوم، ومنجنيز، وفوسفور، وألياف، وليجانانات، وأوميغا - 3.

22 زيت الزيتون

• إن أهم ما يميز زيت الزيتون احتواؤه على أحماض دهنية أحادية اللاتشبع (Monounsaturated fatty acids) والتي تعمل على خفض الكوليستيرول الضار (LDL) ورفع مستوى الكوليستيرول النافع (HDL).

كما وجد أن تناول زيت الزيتون يحمى من الجلطات، حيث يحفظ سيولة الدم، وذلك مثل الجلطات التي تصيب الشرايين التاجية المغذية للقلب.

وليس ذلك فحسب، بل وجد أن تناول زيت الزيتون يقاوم كذلك ارتفاع ضغط الدم.

في إحدى الدراسات المقارنة بين تأثير زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وجد أن

الاستمرار على تناول زيت الزيتون أدى لانخفاض ملحوظ بضغط الدم المرتفع ، بينما لم يحدث ذلك مع استخدام زيت دوار الشمس.



تكمن فوائد الزيتون في الزيت الذي يحتويه والذي يعد من أفضل الأغذية للدفاع عن صحة القلب ويفسر الباحثون ذلك بأن زيت الزيتون يعمل على تنشيط حمض يرتبط بتوسيع الشرايين وهو حمض النتريك (Nitric acid). وبذلك فإن زيت الزيتون يوفر الحماية للقلب من أكثر من ناحية. فهو غذاء صديق لصحة القلب.

• ولذا يلاحظ أن الشعوب التي تعتمد على تناول زيت الزيتون كغذاء تقليدي لها، كما بين دول حوض البحر المتوسط في جزيرة كريت واليونان وجنوب إيطاليا، تتخفف بينها درجة الإصابة بأمراض القلب بنسبة واضحة.

• كما يحتوى الزيتون وزيت الزيتون على نسبة عالية من فيتامين (هـ) ومركبات البوليفينولات (polyphenols) وقد وجد أن هذه المركبات تعمل على توفير الوقاية من السرطانات، وبخاصة سرطان القولون، حيث تعمل بفعل تأثيرها القوي المضاد للأكسدة على مقاومة التلف الذي تتعرض له الخلايا ويحفظ على حدوث التغير السرطاني.

• كما يعتبر زيت الزيتون أحد الأغذية المرشحة لتخفيف المتاعب المرتبطة بقدوم مرحلة سن اليأس لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (هـ) الذى يلعب دوراً فى تخفيف هذه المتاعب مثل نوبات السخونة والعرق.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (هـ) ، وكالسيوم، ونحاس، وحديد، ويوليفينولات، ونسبة محدودة من الألياف، وأحماض دهنية أحادية اللاتشبع.

23 التوفو

• التوفو (Tofu) وجبة يابانية شهيرة عبارة عن فول الصويا المخمَّر، وأصبحت موجودة فى البلاد العربية فى المحال الكبرى. ولكن ماذا يفيدك من تناولها؟



وجبة التوفو

لقد وجد أن فوائد فول الصويا تكون أقوى وأكبر تأثيراً عندما يقدم فى هذه الصورة المخمَّرة.

ومن هذه الفوائد توفير الوقاية من مرض القلب (قصور الشريان التاجى) من خلال مساعدة نقص مستوى الكوليستيرول والمحافظة على مرونة الشرايين المغذية لعضلة القلب (الشرايين التاجية) وهو ما يساعد كذلك فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع.

ويرجع هذا التأثير الإيجابي على دهون الدم إلى احتواء التوفو على الأحماض الدهنية أوميغا - 3.

كما أن تناول التوفو يعمل على تنظيم مستوى سكر الدم، ويقلل من القابلية للإصابة بالسرطانات، ويحمي من الإصابة بهشاشة العظام.

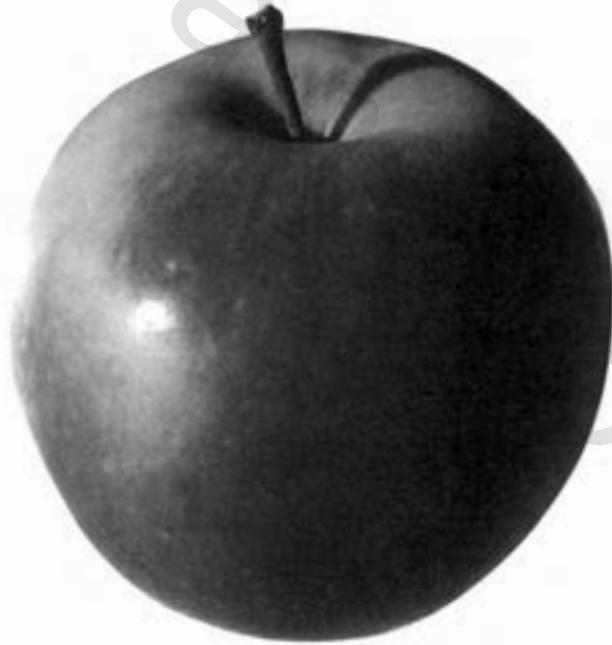
• ولكن، أكثر ما اشتهرت به وجبة التوفو هو تأثيرها الهرموني الخاص بمقاومة متاعب بلوغ سن اليأس عند النساء، حيث يحتوى فول الصويا على مواد هرمونية شبيهة بهرمون الأستروجين الذى يقلل مستواه مع بلوغ سن اليأس، ولذا فإنها تعوّض هذا النقص وتقلل بالتالى من المتاعب المرتبطة بذلك. ولنفس هذا السبب يعمل تناول التوفو على تأمين متانة العظام والوقاية من هشاشتها، حيث تزيد هذه المركبات الشبيهة بهرمون الأستروجين من ترسيب الكالسيوم بالعظام. ومن المعروف أن مشكلة هشاشة العظام ترتبط بنقص الأستروجين مع بلوغ سن اليأس والذي يلعب دوراً فى المحافظة على متانة العظام عن طريق زيادة ترسيب الكالسيوم بها.

• ومن الطريف كذلك أن الدراسات الحديثة قد كشفت عن أن تناول التوفو يحفّز على إنقاص الوزن.. هذه الميزة التى يحتاج إليها المرضى السمان بارتفاع ضغط الدم. حيث يحتوى التوفو على نوع من الأيزوفلافونان يسمى جنستين (Genistein) والذي وجد أنه يحفز على التخلص من الدهون الزائدة المتراكمة بالجسم عن طريق خفض عدد وحجم الخلايا الدهنية.

• ولأن التوفو (وكذلك فول الصويا عموماً) يحتوى على مواد أستروجينية (أى تشابه تأثير الأستروجين) فإنه لا يفضل الإكثار من تناوله فى حالة وجود قابلية زائدة للإصابة بالسرطانات التى تعتمد على الهرمونات (- hormone dependent cancers) والتى من أبرزها سرطان الثدي والذي يرتبط بهرمون الأستروجين.

• القيمة الغذائية : يحتوى على كالسيوم، ونحاس، وحديد، وماغنسيوم، ومنجنيز، وفوسفور، وبوتاسيوم، وألياف، وأوميغا - 3، وبروتين، وتريبتوفان.

• ثمرة التفاح تمد جسمك بفوائد عظيمة أكثر مما قد تتصور!
فالتفاح من أغنى النباتات بالألياف والتي تجمع بين النوع القابل للذوبان في الماء (soluble) والنوع غير القابل للذوبان في الماء (insoluble) .. والنوع الأول يوجد منه نوع مميز في فاكهة التفاح وهو البكتين (pectin) والذي يكوّن في الأمعاء مادة هلامية تعوق امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم وبالتالي تحمي من ارتفاعه.. كما تعوق أيضاً من امتصاص السكر (الجلوكوز) مما يحفظ مستواه بالدم. ولذا فإن فاكهة التفاح تفيد في حالات ارتفاع الكوليستيرول، وفي حالات مرض السكر. ولأن غناه بالألياف يمنح إحساساً بالشبع، ولذا يعد التفاح كذلك من أفضل الفواكه المساعدة على ترويض الشهية واختزال الوزن الزائد. وهذه الميزة يستفيد منها كذلك المريض بارتفاع ضغط الدم، حيث إن إنقاص الوزن في حد ذاته يعد علاجاً مساعداً لترويض ضغط الدم.



لا تهمل تناول قشرة التفاح، حيث يتركز بها جزء كبير من الألياف المفيدة

• وليس ذلك فحسب، فالتفاح يعد كذلك من أفضل الفواكه «المنظّفة» للجسم أو ما يُسمى بالتخلص من السموم (detox) .. فالتفاح بأليافه المتوافرة به يعمل على «كّس» وتنظيف القولون وامتصاص المواد السامة والضارة وطرحها للخارج مع البراز. وبذلك فهو غذاء مفيد في حالات الإمساك.. والتي إن استمرت طويلاً تراكمت السموم بالقولون وزادت القابلية للإصابة بسرطان القولون .

كما أن الأنزيمات الموجودة بفاكهة التفاح تعين عملية الهضم وتقاوم بذلك عُسر الهضم والذي يتسبب في الانتفاخ وألم البطن.

ومن الطريف كذلك أن فاكهة التفاح تقيد في حالات الإسهال، حيث إن الألياف الموجودة به تعمل على تماسك الفضلات وهو ما يحمي بالتالي من فقدان المغذيات والماء في حالات الإسهال والتي تؤدي للجفاف والإحساس بالتعب والإرهاق.

• كما وجد الباحثون أن قشرة التفاح غنية بمركب الكويرستين (quercetin) والذي يحمي الجلد من أضرار التعرض لأشعة الشمس ويقاوم الحساسية.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ج) ، وفيتامين (ك)، وألياف، وفلافونويدات (flavonoids).

25 الأسبراجس

• هذا الخضار هو سلاح قوى ضد الفتور والإحساس بتدنّي الحالة المزاجية لاحتوائه على خليط من المعادن الهامة والفيتامينات وبخاصة فيتامينات (ب) التي تعمل معاً بشكل متأزر على توليد الطاقة وتنشيط وظائف المخ ومقاومة الاكتئاب. فعندما تحتاج إلى «دَفْعَة» فإن تناول هذا الخضار كخضار سلطة ينشّطك ويرفع من حالتك المزاجية.

• ونظراً لاحتوائه كذلك على نسبة عالية من الألياف فإنه يُعطّل امتصاص الكوليستيرول الذي يصل إلى الجسم مع الغذاء ويقاوم ارتفاع مستواه بالدم. ونظراً أيضاً لاحتوائه على نسبة جيدة من البوتاسيوم، فإنه يقاوم تأثير الصوديوم، ويعمل على ضبط ضغط الدم المرتفع.



الأسباراجس .. خضار السلطة المفيد للدهن وللقلب أيضاً

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب) المركب، وفيتامين (أ) ، وفيتامين (ج) ، وفيتامين (ك) ، وحمض الفوليك، ونحاس، ومنجنيز، وفوسفور، وبوتاسيوم ، وألياف، وبروتين نباتي.

26 القرفة

• إن الاعتياد على تقديم مشروب القرفة من وقت لآخر وكبديل للشاي والقهوة يعمل على اعتدال صورة الدهون بالدم، حيث يقلل من مستوى الكوليستيرول الضار ومن مستوى الدهون الثلاثية.

وليس ذلك فحسب، بل وجد كذلك أن رائحة القرفة ومذاقها المميز يعملان على تهدئة النفس، وهو ما ينعكس أثره الإيجابي على ضغط الدم المرتفع ويساعد في ترويضه.

• ومن ناحية أخرى، وجد كذلك أن المركبات النباتية بالقرفة تحفز على زيادة حرق الجلوكوز داخل الخلايا بدرجة تصل إلى عشرين مرة أو أكثر. وهو ما يساعد في السيطرة على ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم.



أعواد القرفة المميزة والمفيدة لمرضى السكر والضغط والكوليستيرول

ولا يشترط للاستفادة بهذا التأثير تناول القرفة في صورة مشروب وإنما يمكن تناول مسحوق القرفة مباشرة بمعدل نصف ملعقة صغيرة في الصباح وفي المساء.

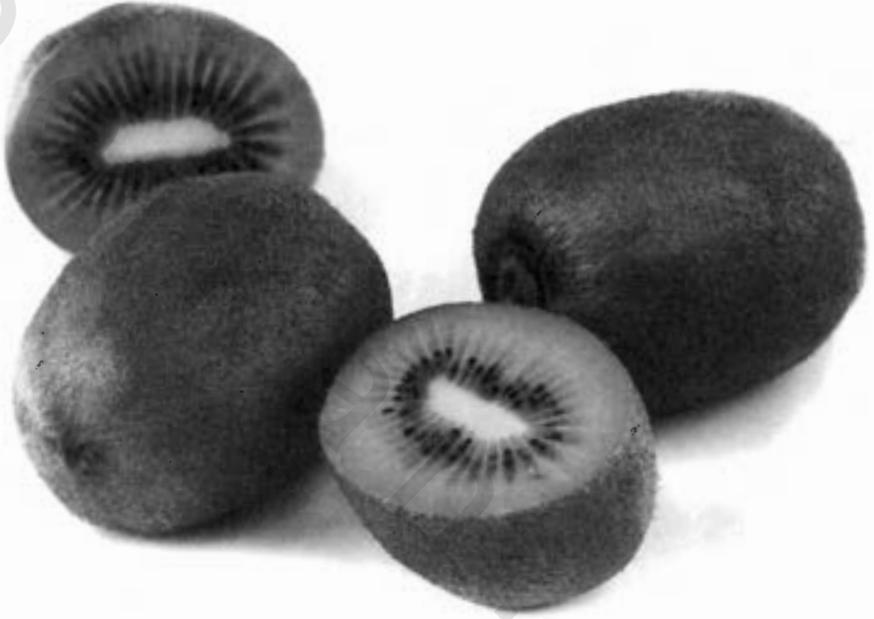
• لقد وجد من الدراسات أن رائحة القرفة في حد ذاتها تنشط بشكل مباشر من الوظائف الذهنية وتجعل الطلاب أكثر قدرة على التركيز والاستجابة للامتحانات.

كما تقاوم من تذبذب الحالة المزاجية المرتبطة بتذبذب مستوى سكر الدم.

• كما تحتوى القرفة على مركبين مميزين بزيتها، وهما الأوجينول (eugenol) والجيرنيول (gerniol) وكلاهما يتميز بتأثير مضاد للبكتيريا وللفطريات. ولذا فإن تناول مشروب القرفة يفيد في حالات العدوى، ويعمل كمطهر للأمعاء، فضلاً عن تأثيرها الملطف للمغص والمقاوم للانتفاخ.

• القيمة الغذائية : تحتوى على كالسيوم، وحديد، ومنجنيز، وألياف.

• وجد من الدراسات أن تناول فاكهة الكيوي بصورة متكررة يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول وخفض القابلية للإصابة بالجلطات، حيث إن مركباته تعمل على حفظ سيولة الدم. كما أن كمية البوتاسيوم المتوافرة بالكيوي تقاوم تأثير الصوديوم وتعمل بالتالي على مقاومة ارتفاع ضغط الدم.



شرائح الكيوي الغنية بفيتامين (ج) المضاد للأكسدة

• وتعتبر فاكهة الكيوي أغنى الفواكه بفيتامين (ج) والذي تفوق نسبة وجوده بالكيوي نسبته في الموالح.

ويعد هذا الفيتامين من أقوى مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من التأثيرات الضارة للكيمائويات المتخلفة عن عمليات التمثيل الغذائي (الشوارد الحرة). وقد وجد الباحثون كذلك أن فائدة هذا الفيتامين تتعدى مجرد مقاومته لنزلات البرد والأنفلونزا، حيث يقاوم كذلك متاعب الجهاز التنفسي والسعال وضيق الشعب الهوائية والتهابات الأنف. ووجد أن المرضى بالربو الشعبي الذين يحصلون على

كميات كافية من هذا الفيتامين أقل قابلية عن غيرهم ممن يفتقر غذاؤهم لهذا الفيتامين في التعرض لنوبات ضيق التنفس الحادة.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ج)، وفيتامين (هـ)، وبيتاكاروتين، ونحاس، ومنجنيز، وبوتاسيوم، وألياف.

28 الكرفس

◦ فضلاً عن قيمته الغذائية العالية، فإن خضار الكرفس يتميز بمفعول مُدر للبول، وهو ما يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، على غرار العقاقير المدرة للبول والتي تستخدم في العلاج. وتتميز بذور الكرفس بتأثير أقوى في إدرار البول.. ويمكن لهذا الغرض تجهيز كوب من منقوع تلك البذور في الماء المغلي، بعد خدشها أو طحنها، وتناوله في الصباح على الريق.



الكرفس.. أحد الخضراوات ذات الأوراق الخضراء التي تعد الجسم بقدر جيد من المعادن المفيدة

◦ كما يحتوى الكرفس على «كوكتيل» من المعادن الهامة، ولذا فإنه يرفع من طاقة الجسم ويعد غذاء مناسباً للرياضيين.

كما يعد كذلك مصدراً جيداً لفيتامين (ج) المضاد للأكسدة والذي يقوى جدران الخلايا ويحميها من التأثيرات الضارة للكيماويات المتولدة من عمليات التمثيل الغذائي (الشوارد الحرة).

• كما يعتبر من المصادر الجيدة لحمض الفوليك .. هذا الحمض الذي يعمل على خفض مستوى الهوموستين، وهو من الكيماويات التي يحفز ارتفاعها على الإصابة بتصلب الشرايين التاجية (هو نوع من البروتينات التي يكونها الجسم بصورة طبيعية).

• كما يعتبر من المصادر النباتية الغنية بالكالسيوم الذي يحفظ متانة العظام ويقاوم هشاشتها، ولذا يعتبر من الأغذية المناسبة للوقاية من نقصه بالجسم بالنسبة للذين لا يقبلون على تناول الألبان. كما يعتبر من المصادر القليلة لمعدن البوروم الذي يحفز على زيادة ترسيب الكالسيوم بالعظام.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب1)، وفيتامين (ب2)، وفيتامين (ب6)، وفيتامين (ج)، وبيتاكاروتين، وحمض الفوليك، وكالسيوم، وحديد، وبوروم، وماغنسيوم، ومنجنيز، وموليبيدينيم، وفوسفور، وبوتاسيوم، وألياف.

29 الزعتر الأخضر

• نبات الزعتر ذو أوراق داكنة الاخضرار، من أقوى مضادات الأكسدة التي توفر الحماية للقلب والوقاية من الإصابة بالسرطانات. ومن الطريف أن الباحثين قد وجدوا أن مركبات الزعتر الأخضر تتفوق في تأثيرها المضاد للأكسدة بنحو أربع مرات عن ذلك التأثير الذي يتميز به نبات الكرفس.



الزعتر الأخضر

ومن نواحي ذلك التأثير القوي أنه يمنع أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه على جدران الشرايين.

كما يحتوى كذلك على زيوت أوميغا - 3 والتي تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار ومستوى الدهون الثلاثية بالدم.

◦ كما يتميز الزعتر بتأثير قوى كمضاد للبكتيريا ويحمى من التلوث الغذائي ، والذي يمثل خطورة كبيرة بالنسبة لكبار السن بصفة خاصة.

◦ كما يحتوى على قدر جيد من الكالسيوم الذى يدخل فى بناء العظام ويقاوم هشاشتها، ويحتوى على فيتامين (ج) الذى يساعد الجسم فى زيادة الاستفادة من الكالسيوم.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ج) ، وفيتامين (ك) ، وبيتاكاروتين، وكالسيوم، وحديد، وماغنسيوم، ومنجنيز، وزيوت أوميغا- 3 .

30 الشوفان

◦ إن تناول طبق من الشوفان مع اللبن منزوع الدسم فى الصباح يومياً يمكن أن يحدث تغييراً كبيراً فى مستوى الكوليستيرول المرتفع بالدم.



حبوب الشوفان الغنية بالألياف والمعادن المفيدة

إن الشوفان الكامل الغنى بالألياف يكوّن فى الأمعاء مادة هلامية تعوق امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم.. وذلك يرجع إلى نوع مميز من الألياف القابلة للذوبان فى الماء يتوافر بالشوفان بصفة خاصة ويسمى بيتاجلوكان (betaglucan) ..والذى يقدم فوائد عظيمة لمرضى الكوليستيرول المرتفع و لمرضى السكر كذلك.

وقد وجد من الدراسات أن تناول الشوفان بصورة متكررة يقلل من فرصة الإصابة بالنوبات القلبية، لأنه يقاوم انسداد الشرايين التاجية بالجلطات والترسبات الدهنية. • ونظرًا لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف، فإن الشوفان يعد كذلك غذاء مناسبًا لإنقاص الوزن، حيث يؤدي للشعور بالشبع لفترة طويلة ومقاومة نوبات الجوع. وتلك الفائدة يستفيد منها مرضى ضغط الدم المرتفع، لأن إنقاص الوزن فى حد ذاته يساعد فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

• القيمة الغذائية: يحتوى على فيتامين (ب1)، وماغنسيوم، ومنجنيز، وفوسفور، وسيلينيوم، وألياف، وبروتين نباتى.

31 بذور دوار الشمس

• تعتبر بذور دوار الشمس من أغنى المصادر بالأستيروولات النباتية (phytosterols) والتي تساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول وتوفير الحماية للقلب.



بذور دوار الشمس



كما تحتوى على نسبة عالية من فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة والذي يقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه على جدران الشرايين التاجية.

• كما تتميز باحتوائها على نسبة عالية من فيتامينات (ب) والتي ترفع من طاقة الجسم وتنشط الوظائف الذهنية. وقد وجد أن توافر فيتامين (هـ) مع فيتامينات (ب) بهذه الحبوب يحمى من الإصابة بمرض الزهايمر.

• كما تحتوى البذور على «كوكتيل» من المعادن المهمة التي تتعرض للاستنزاف بأجسامنا من خلال الانغماس فى العمل أو من خلال ممارسة التمارين الرياضية الشاقة، ولذا فإن تناول ملء حفنة يد من هذه البذور يعطى دَفْعَةً للجسم ويعين على زيادة النشاط العقلى.

• القيمة الغذائية: تحتوى على فيتامين (ب1)، وفيتامين (ب5)، وفيتامين (هـ)، وحمض الفوليك، والمغنسيوم، والمنجنيز، والفوسفور، والسيلينيوم.

32 البصل

• يحتوى البصل على مركبات كبريتية تكسبه رائحته المميزة وطعمه اللاذع، وقد وجد أن هذه المركبات توفر الحماية للقلب وتقلل من فرصة حدوث النوبات القلبية مثل مركبات (sulfides, sulfoxides, thiosulfinates) ويرجع هذا التأثير الإيجابى إلى مقاومة العوامل التي تهدد سلامة القلب.. حيث يعمل تناول البصل بصورة متكررة على خفض مستوى الكوليستيرول، والمحافظة على سيولة الدم، ومقاومة ارتفاع ضغط الدم.

كما يحتوى البصل على مركب كويرسيتين (quercetin) والذي يتميز بتأثيرين مهمين، حيث يزيد من حساسية الجسم للأنسولين مما يساعد فى مقاومة ارتفاع مستوى سكر الدم (الجلوكوز). كما يتميز بتأثير مضاد للحساسية، ولذا يوصف البصل فى حالات الحساسية الصدرية، وحساسية الأنف، وحمى القش.

كما يتميز البصل بتأثير مضاد للبكتيريا مما يجعله مناسباً لمقاومة حالات الحساسية المختلفة بالعدوى.

• وعن دراسة أجراها المعهد القومى للسرطان بالولايات المتحدة، وجد أن تناول البصل بوفرة، وبخاصة مع أنواع أخرى من نفس العائلة النباتية (allium family)

كالثوم، يوفر الوقاية ضد السرطان، وبخاصة سرطان المعدة، وسرطان المريء، وسرطان البروستاتا.



البصل الأحمر الملون هو النوع الأفضل لغناه بالصبغات الملونة المفيدة التي تعمل كمضادات للأكسدة

• القيمة الغذائية: يحتوي على فيتامين (ب6)، وفيتامين (ج)، وألياف، وحمض الفوليك، والكروميوم، والنحاس، والمنجنيز، والموليبيدينم، والفوسفور، والبوتاسيوم.

عين الجمل

• هذا النوع من المكسرات الذي يمثل وجبة مُسليّة يعد مفيداً للقلب، ومنشطاً للمخ، ومساعدًا على النوم المريح.

• يعد عين الجمل (الجوز) من أغنى المصادر بـحمض ألفا لينولينيك (alpha-linolenic) وهو أحد صور الأحماض الدهنية أوميغا-3، والذي يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار وحفظ سيولة الدم وتقليل فرصة الإصابة بالنوبات القلبية.

ولذا فإن تناول بضع حبات من عين الجمل بعد تناول وجبة ثقيلة دسمة يقلل من خطورة الدهون المشبعة التي تصل للجسم من خلالها.

◦ كما أن توافر هذا النوع من الأحماض الدهنية أوميغا-3 (ألفا لينولينيك) يجعل الخلايا أكثر حيوية وأكثر مقاومة لتأثير عوامل الشيخوخة، وينطبق ذلك بصفة خاصة على خلايا المخ. فتناول الجوز ينشط الوظائف الدهنية، ويقاوم النسيان ويساعد على التركيز.. كما وجد أنه ينظم عملية النوم من خلال تنظيم إنتاج الميلاتونين.



الجوز غير المملح غذا، ممتاز لمقاومة شيخوخة خلايا المخ ومقاومة الالتهابات على نطاق واسع ومقاومة ارتفاع الكوليستيرول

◦ كما يتميز الجوز بتأثير مضاد للالتهابات وهذا التأثير يمتد لما هو أكثر من التهاب المفاصل والتهاب الجلد (الإكزيما)، وإنما يمتد كذلك لمقاومة التهاب بطانة الشرايين والذي أصبح يفسر على أنه من الأسباب التي تؤدي لضعف مرونة الشريان والإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

كما يمتد هذا التأثير لمقاومة الالتهابات المزمنة والتي تعتبر من العوامل المحفزة على حدوث التغير السرطاني.

◦ ولا تزال فوائد الجوز مستمرة.. فقد ثبت كذلك أن الاهتمام بتناوله من وقت لآخر يقاوم تكون حصيات المرارة .

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على نحاس، ومنجنيز، وزيت أوميغا-3، وتريبتوفان.

• أغلب الخصائص الطبية للكركم ترجع إلى المادة الفعالة به، وهي الكوركومين (Curcumin) والتي تتميز في المقام الأول بتأثير قوى، حيث إنها مضادة للالتهاب ومخفضة للألم. ولذا يعد الكركم من التوابل المفيدة في علاج وتسكين ألم المفاصل والروماتويد المفصلي.



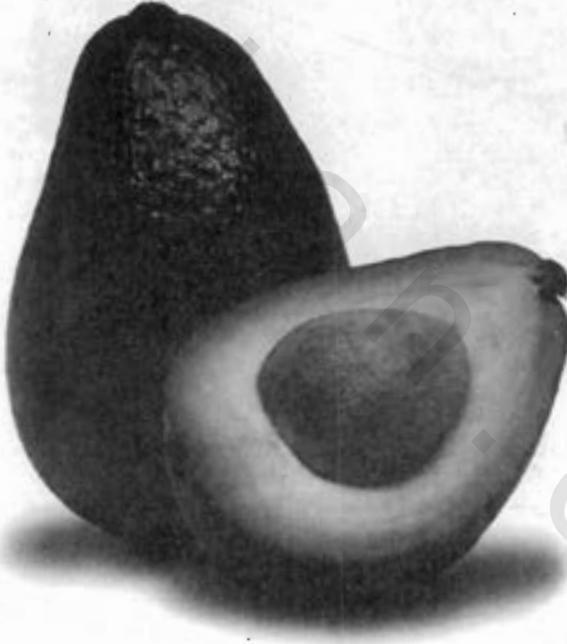
الكركم

• ولكن، اتضح كذلك أن هذه المادة تتميز بخصائص قوية مضادة للأكسدة، وهو ما يجعلها تقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه على جدران الشرايين وتحفز على انخفاضه. كما تعمل على الحفاظ على سيولة الدم وتوفير الوقاية ضد الجلطات. ولذا فإن تناول الكركم يقاوم حدوث النوبات القلبية.

• كما يفيد الكركم في الوقاية من متاعب الكبد، ويعمل على صيانة هذا العضو المهم في حالة العدوى بالفيروسات الوبائية.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامين (ب3)، وفيتامين (ج)، وفيتامين (هـ)، وفيتامين (ك)، وحمض الفوليك، وكالسيوم، وحديد، ومنجنيز، وماغنسيوم، وفوسفور، وبوتاسيوم، وسيلينيوم، وزنك.

• هذه الفاكهة الدهنية الشحمية تعد رغم ما بها من نسبة مرتفعة من الدهون غذاء مفيداً للقلب والشرايين وللوقاية من الجلطات.. وذلك لأن نسبة عالية من هذه الدهون تتمثل في الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع والتي تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار، ذلك بالإضافة لاحتوائها على نسبة جيدة من فيتامين (هـ) المقاوم للأكسدة بما في ذلك أكسدة الكوليستيرول الضار وهي الخطوة التي تؤدي لترسبه على جدران الشرايين المغذية للقلب. كما تشمل تلك الدهون على الليسيثين (من الدهون الفوسفورية) والذي يوفر أيضاً الحماية للقلب وينشط وظائف المخ.



فاكهة الأفوكادو

• وبسبب توافر هذه الدهون إلى جانب فيتامين (هـ) تعتبر أيضاً فاكهة الأفوكادو من أفضل الأغذية لنضارة وتليين الجلد.

• ومن الطريف أن هذه الفاكهة، رغم ما بها من نسبة مرتفعة من السرعات الحرارية، تساعد في إنقاص الوزن إذا ما اعتمد عليها كغذاء أساسى إلى جانب

أغذية أخرى منخفضة السعرات الحرارية بحيث تكون القيمة الكلية للسعرات الحرارية اليومية أقل من احتياج الجسم.. وذلك لأنها تعطي إحساساً بالشبع لفترة طويلة، وتنشط عملية حرق الطعام، وتوازن مستوى سكر الدم (الجلوكوز) فتحمي من هبوطه والذي يصحبه إحساس بالجوع. وذلك فضلاً عن احتوائها على «كوكتيل» من المغذيات المفيدة. ويمكن استخدام الأنسجة الدهنية الشحمية الطرية لثمار الأفوكادو بمثابة مايونيز يضاف للأغذية المختلفة.

• القيمة الغذائية: تحتوى على فيتامينات (ب1)، (ب2)، (ب3)، (ب5)، و(ب6)، و(ج)، و(هـ)، و(ك)، وبيتاكاروتين، وبيوتين، وحمض الفوليك وتحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، واليود، والحديد، والمنجنيز، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والزنك، وتحتوى كذلك على دهون أحادية اللاتشبع، وليسيتين، وألياف.

36 الماكاداميا

• هذا نوع مفيد من المكسرات التي صارت توجد بالمحال الكبرى.



الماكاداميا

ويتميز الماكاداميا (macadamias) باحتوائه على نسبة عالية من الدهون أحادية اللاتشبع، كالموجودة بزيت الزيتون، مما يجعله غذاءً مناسباً لخفض مستوى

الكوليستيرول الضار (LDL) ومقاومة ترسبه بالشرايين، بينما يعمل على رفع مستوى الكوليستيرول النافع (HDL)، كما يساهم في السيطرة على كوليستيرول الدم توافر الأستيرولات النباتية به (Plant sterols) والتي تثبُط من امتصاص الكوليستيرول الموجود بالغذاء إلى تيار الدم.

• كما يحتوى الماكاداميا على نسبة عالية من البوتاسيوم الذى يقاوم تأثير الصوديوم الراجع لضغط الدم.. ولذا يجب تناوله نيئاً غير مملح للاستفادة به فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع.

• ويحتوى كذلك على نسبة عالية من البروتين الذى يجدد الخلايا والأنسجة المتهالكة ويعين على النمو.

• كما يتميز باحتوائه على ثلاث مواد تعمل كمضادات قوية للأكسدة، وهى فيتامين (هـ)، ومعدن السيلينيوم، ومركب إبيكاتشين (epicatechin) وهذا النوع الأخير يتوافر فى الشاي الأخضر، ويعد أحد المركبات الهامة التى تعزز منافعه.

• القيمة الغذائية: يحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب3)، و (ب5)، و (ب6)، و (هـ)، وبيوتين، ويحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، واليود، والحديد، والمنجنيز، والماغنسيوم، والسيلينيوم، والزنك، ويحتوى كذلك على ألياف، وبروتين، ودهون أحادية اللاتشبع.

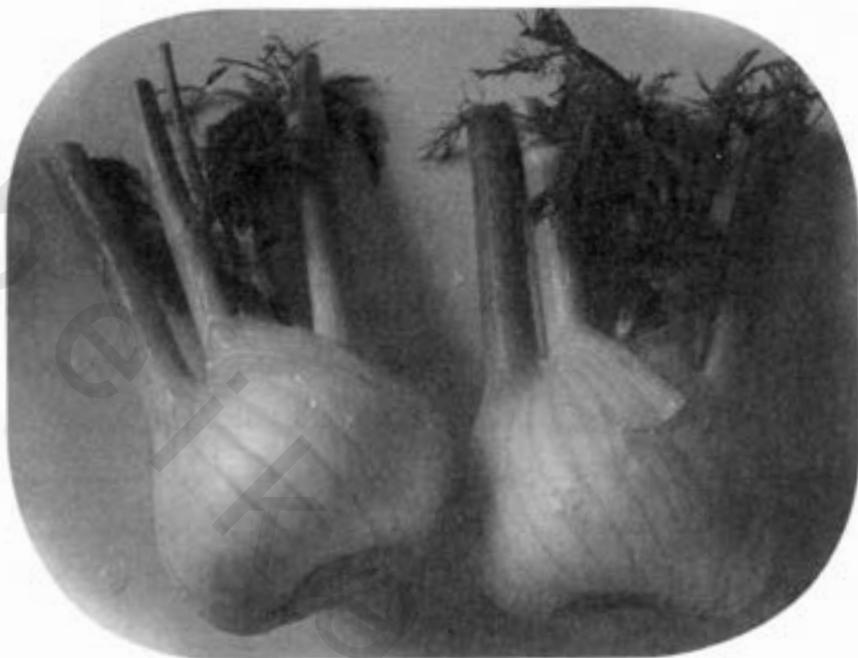
37 الشمر الأخضر

• هذا الجزء البَصَلَى لنبات الشمر الأخضر ذي اللون الأخضر الباهت غنى بالمركبات المضادة للأكسدة التى توفر الحماية للقلب والشرايين وتحمى ضد الإصابة بالسرطان.

• يحتوى الشمر على عدة كيماويات نباتية تعمل فى مجملها كمضادات قوية للأكسدة. ومن أبرزها مركب كيمبفيرول (Kaempferol) والذى كشفت الدراسات عن أنه يحمى من ترسب الكوليستيرول الضار بجدران الشرايين التاجية ويقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجي).

ومركب كويرسيتين (quercetin) والذى يتميز بمفعول مضاد للالتهاب، ويفيد فى حالات الحساسية كالربو الشعبي.

وكذلك الروتين (rutin) والذي يعمل على تقوية الشعيرات الدموية، مما ينشط الدورة الدموية الضعيفة.



نبات الشمر الأخضر

ويحتوى كذلك على مركب أنيثول (anethol) والذي يتميز بتأثير مضاد للتقلصات ويفيد فى حالات القولون العصبي.

◦ كما يتميز الشمر بتأثير مُدر للبول وبالتالي يفيد فى حالات ارتفاع ضغط الدم وبخاصة المصحوب بتورم القدمين واحتجاز كميات زائدة من السوائل بالجسم.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب3)، و (ب5)، و (ج)، و (هـ)، و (ك)، وبيتاكاروتين، وبيوتين، وحمض الفوليك، ويحتوى على معادن الكالسيوم، واليود، والحديد، والمنجنيز، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك ويحتوى كذلك على نسبة جيدة من الألياف.

318 حمص الشام

◦ يتميز حمص الشام باحتوائه على مادتين تعملان على توفير الوقاية للقلب. فيحتوى على نسبة عالية من الألياف بنوعيهما، وهما: النوع القابل للذوبان فى الماء،

والنوع غير القابل للذوبان فى الماء، وكلاهما يقلل من امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم ويؤدى لانخفاض ملحوظ بمستوى الكوليستيرول الضار (LDL).

وتبعاً لذلك فإن تناول كمية من حمص الشام بعد وجبة طعام دسمة يقلل من خطورة الكوليستيرول الكامن بها.

كما يحتوى على نسبة عالية من حمض الفوليك والذى يقاوم ارتفاع مستوى الهوموسستين (homocysteine) وهى مادة تتولد بالجسم وتسرى مع الدم ويؤدى ارتفاع مستواها إلى زيادة القابلية للإصابة بقصور الشريان التاجى (أو الذبحة الصدرية). ويمكن الكشف عن مستوى هذه المادة باختبار معملى.

• كما يعتبر حمص الشام من الأغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة، أى التى تهضم وتمتص ببطء، ولذا فإنه من الأغذية المناسبة لمرضى السكر، حيث ينتج عن تمثيله وهضمه حدوث ارتفاع بسيط تدريجى لمستوى سكر الدم بخلاف الكربوهيدرات البسيطة، كالموجودة بالحلويات والمربى وسكر المائدة، والتى تؤدى لارتفاع شديد مفاجئ بسكر الدم؛ مما يجعل البنكرياس عند مريض السكر غير قادر على إخراج كمية كافية من الأنسولين لحرقه واستهلاكه.



حمص الشام.. حبوب مليئة بالمغذيات المفيدة والمقاومة لارتفاع الكوليستيرول وتساعد فى ضبط سكر الدم

• القيمة الغذائية ، بالإضافة لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين النباتي والكاربوهيدرات المعقدة والألياف يحتوي كذلك على قدر كبير مركز من الفيتامينات والمعادن.

فيحتوى على فيتامينات (ب1) ، و (ب2) ، و (ب3) ، و (ب5) ، و (ب6) ، و (هـ) ، و (ك) ، وبيتاكاروتين، وبيوتين، وحمض الفوليك، ويحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، واليود، والحديد، والمغنسيوم، والمنجنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك.

39 الخروب

• يأتي الخروب من براعم شجر الخروب، وله مذاق قريب من مذاق الشيكولاتة، مما يجعله بديلاً مناسباً للشيكولاتة، حيث يمتاز بانخفاض كمية السعرات الحرارية فضلاً عن غناه بالأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات المهمة.



الخروب .. مشروب شهى ومفيد

• وهناك بعض الأدلة على أن تناول الخروب يساعد في خفض مستوى الكوليستيرول المرتفع بالدم، ويرجع ذلك التأثير إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف.

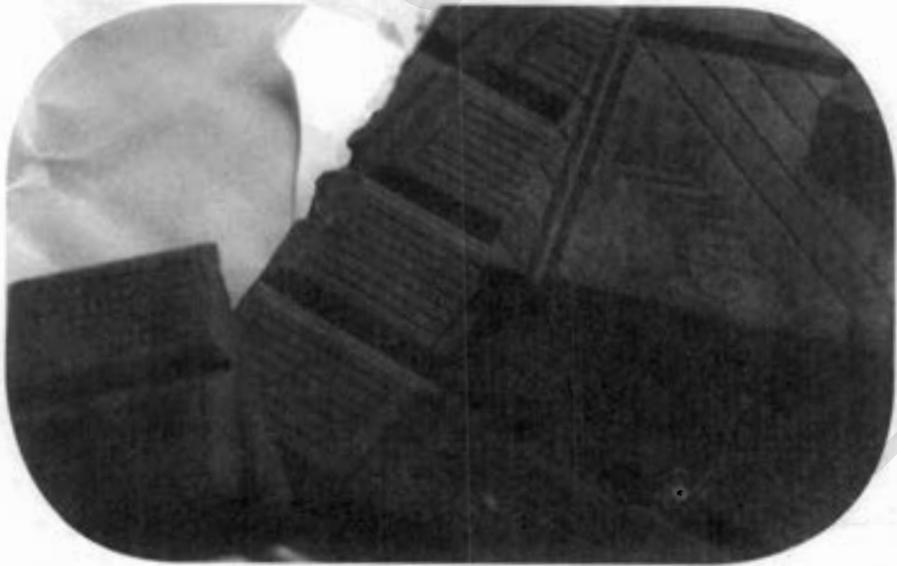
• ونظراً لاحتوائه كذلك على نسبة جيدة من البوتاسيوم فإنه يساعد في السيطرة على ضغط الدم المرتفع.

◦ كما يحتوى الخروب على تانينات (tannins) تتميز بتأثير قابض للأعضاء، ولذا فإن تناوله يساعد في وقف الإسهال.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب2)، و (ب3)، و (ب6)، و(هـ)، و (ج)، وحمض الفوليك، وبيتاكاروتين، ويحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، والحديد، والمنجنيز، والمغنسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والسيليك، والزنك، ويحتوى على ألياف، وبروتين، وكرهيدرات.

40 الشيكولاتة الغامقة

◦ أوضحت الدراسات الحديثة أن الشيكولاتة الغامقة بصفة خاصة، أى التى تحتوى على كمية كبيرة من الكاكاو، غنية بنوعين من مضادات الأكسدة اللذين يوفران الحماية للقلب، ويقاومان أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه بالشرايين التاجية.. وهما إبيكاتشين (epicatechin) وحمض الجاليك (gallic acid). كما يتميز كلاهما بتأثير مقاوم للأورام السرطانية (anti-cancer activity).



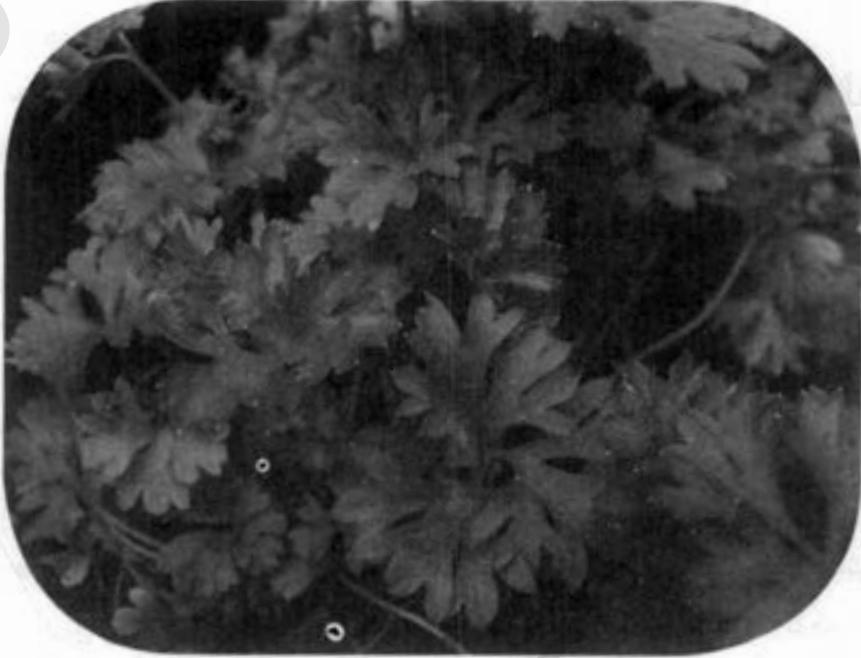
الشيكولاتة الغامقة غداء غنى بالمركبات المفيدة

- كما تحتوى أيضاً على مركب فينيل إيثيلامين (phenylethylamine) وهو مركب شبيهه بالأمفيتامين والذي يرفع من الحالة المزاجية.
- وتحتوى كذلك على ثيوبرومين (Theobromine) وهو مركب ينشط الذهن.
- كما تحتوى الشيكولاتة الغامقة على مجموعة من الفيتامينات والمعادن الهامة مما يجعلها غذاء مرتفع القيمة الغذائية.
- ولكن يعيب الشيكولاتة احتواءها على قدر مرتفع نسبياً من السعرات الحرارية مما يجعلها غذاء مساعداً على اكتساب وزن زائد.. ولذا لا ينبغي الإفراط في تناولها بالنسبة للذين هم على وشك البدانة، وبخاصة الأنواع المختلفة بالمكسرات.
- القيمة الغذائية: تحتوى على فيتامينات (ب3)، و (ب5)، و (هـ)، وبيتاكاروتين، وبيوتين، وحمض الفوليك، وتحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، والحديد، واليود، والمنجنيز، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك، كما تحتوى على ألياف، وبروتين، وكرىبوهيدرات، وكافيين.

41 البقدونس

- البقدونس غذاء مفيد لمرضى الضغط المرتفع بصفة خاصة لأنه يتميز بتأثير مُدر للبول وهو ما يساعد على التخلص من كمية الماء والصوديوم، بينما يرفع من نسبة البوتاسيوم، وهو ما يساعد في انخفاض ضغط الدم المرتفع، وذلك على غرار العقاقير المدرة للبول المستخدمة في العلاج.
- ولهذا الغرض يمكن بالإضافة لزيادة الاهتمام بتناوله من خلال الطعام، تناوله في صورة مغلى أو منقوع مركز في الماء في الصباح على الريق.
- كما يحتوى البقدونس على مضادات للأكسدة تقاوم السرطانات، وأهمها فيتامين (ج)، واللوتيولين (luteolin) وهو من عائلة الفلافونويدات (flavonoids).
- كما يتميز البقدونس بخصائص طبية أخرى، فيفيد في تخفيف آلام المفاصل، ويستخدم موضعياً لتخفيف التهيج الناتج عن لدغ الحشرات، ويستخدم لتعطير رائحة الفم بعد الطعام من خلال مضغ بضعة أعواد منه.

◦ القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب3)، و (ب5)، و (ج)، و (هـ)، و (ك) ، وبيتاكاروتين، وبيوتين، وحمض الفوليك، كما يحتوى على معادن الكالسيوم، واليود، والحديد، والمنجنيز، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك.



اليقديونس.. مُدر طبيعي للبول يعمل على حفظ توازن السوائل بالجسم وطرده كميات الصوديوم الزائدة التي تتسبب في ارتفاع ضغط الدم

42 الكاكي

◦ كان لفاكهة الكاكي (persimmon) مكانة كبيرة عند الإغريق وجعلوها غذاءً لرموزهم المقدسة.

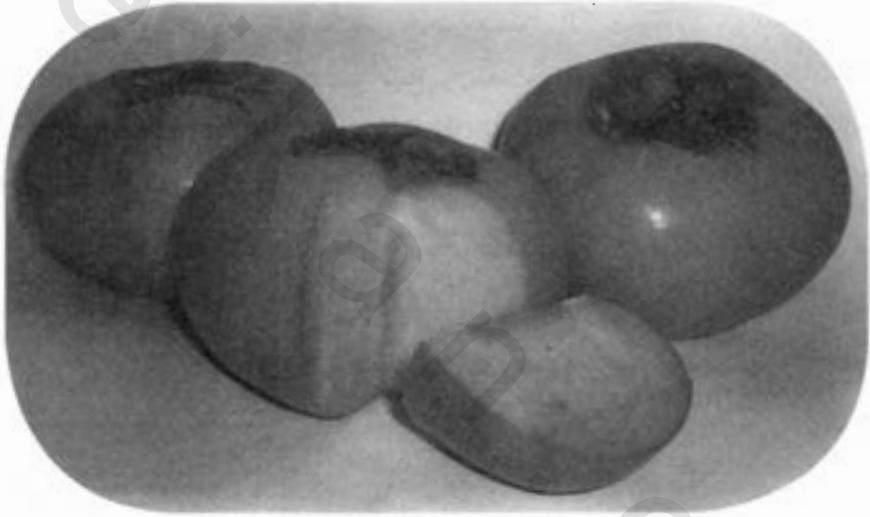
◦ تحتوى الفاكهة المميزة بلونها البرتقالي الغامق من أغنى مصادر بيتاكاروتين والذى يتمثل فى تلك الصبغات الملونة، والذى يتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة، كما تحتوى كذلك على كمية كبيرة من فيتامين (ج) المضاد للأكسدة. وكلاهما يوفر الحماية للقلب والشرايين.

كما وجد أن تكرار تناول هذه الفاكهة يخفض من مستوى الكوليستيرول المرتفع ويساعد في حدوث ذلك توافر الألياف بها.

ونظراً أيضاً لتوافر البوتاسيوم بهذه الفاكهة، فإنها تقاوم ضغط الدم المرتفع.

• كما تعد فاكهة الكاكي من الأغذية المدعمة لنضارة وحيوية البشرة بسبب غناها بفيتامين (ج) الذي يشارك في بناء طبقة الكولاجين وبيتاكاروتين الذي يحمى خلايا الجلد من عمليات الأكسدة والتي تصيبه بالترهل والتجاعيد.

• ومن الطريف أيضاً عن هذه الفاكهة والتي تعرف كذلك بفاكهة شارون (Sharon fruit) أنها تخفف من نسبة الكحول في الدم، ولذا تقيد في مداواة السكرى.



فاكهة الكاكي الغنية بمضادات الأكسدة

• القيمة الغذائية: تحتوى على فيتامينات (ج)، وبيتاكاروتين، وحمض الفوليك، وتحتوى على معادن الكالسيوم، والحديد، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، وتحتوى على كربوهيدرات وألياف.

43 الأساي

• الأساي (acai) من الفواكه الحبيبية (مثل الكريز والتوت) ومنشؤها غابات الأمازون المطيرة. ومن الطريف أن بعض علماء التغذية يعتبرونها في مقدمة أفضل الأغذية الموجودة على الأرض!

ولكن .. لماذا؟

تتميز هذه الفاكهة بقيمة غذائية عالية، حيث تحتوى على نسبة عالية من البروتين والكاربوهيدرات ومجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

• كما تحتوى على نسبة عالية من الدهون الأساسية (أى التى لا يستطيع الجسم تكوينها) وتتمثل فى الأحماض الدهنية أوميغا-3، والأحماض الدهنية أوميغا-6.. كما تحتوى على دهون أحادية اللاتشبع (كالموجودة بزيت الزيتون) وهذا يجعلها غذاء مفيداً للقلب ومساعداً فى خفض مستوى الكوليستيرول المرتفع والدهون الثلاثية.

كما تحتوى على كيمواويات نباتية مختلفة من أبرزها بيتا-سيتوستيرول (beta-sitosterol) والذي يعمل أيضاً على خفض مستوى الكوليستيرول.. وأنثوسيانينات (anthocyanins) والتي تتميز بتأثير مضاد للسرطان ومضاد للالتهاب.. وبيرونثوسيانيدينات (proanthocyanidins) وهى مركبات تقوى من جدران الأوعية الدموية.

• ونظراً لارتفاع نسبة البوتاسيوم بها، فإنها تعمل كذلك على مقاومة ارتفاع ضغط الدم.

• ولأن ثمار هذه الفاكهة تفسد سريعاً بعد حصدها، فإنها تجهز بصورة عاجلة على هيئة عصائر تعد للبيع.



نبات الأسايز

• القيمة الغذائية : تحتوى على فيتامينات (ب1)، و(ب2)، و(ب3)، و(ج)، و(هـ)، وبيتاكاروتين.

وتحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والزنك . وتحتوى على ألياف ، وبروتين، وكربوهيدرات، ودهون أحادية اللاتشبع، وأوميغا-3، وأوميغا-6.

44 الكركديه

• نبات الكركديه (hibiscus plant) ينتشر فى المناطق الاستوائية وتحت الاستوائية ويُجهَّز من أزهاره منقوع مركز يستخدم كعلاج لارتفاع ضغط الدم. وقد أثبتت بعض الدراسات فعالية ذلك.



نبات الكركديه

• كما تحتوى الأزهار على قدر كبير من مركبات البوليفينولات (polyphenols) المضادة للأكسدة والمضادة للنمو السرطاني.

• وبالإضافة لتناول الكركديه كمنقوع مركز أو مغلي، كما هو معروف في منطقتنا العربية، فإن بعض الشعوب، كما في المكسيك وجامايكا، تلجأ إلى وصفات أخرى.. مثل: تسخين الكركديه مع أعواد القرفة في الماء على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، ثم تحلية هذا المزيج بعسل النحل.. ثم حفظه بالثلج. وتناول مقدار كوب يومياً منه.

45 سمك التونا

• كشفت الدراسات الحديثة عن أن سمك التونا الطازج يساعد في إنقاص الوزن، وهو ما يمكن أن يستفيد منه المرضى السمان بارتفاع ضغط الدم، حيث إن احتواءه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا-3 يحفز على إنتاج هرمون اللبتين (leptin) والذي يروّض الشهية للطعام.



سمك التونا الطازج.. غذاء مرتفع القيمة الغذائية ويوفر الحماية للقلب

• كما تعمل زيوت أوميغا-3 المتوافرة في سمك التونا على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ورفع مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) وخفض مستوى الدهون الثلاثية.

- كما أن توافر الأحماض الدهنية أوميغا-3 بالإضافة للحمض الأميني تريبتوفان بسمك التونا يحمى خلايا المخ وينشط الوظائف الدهنية ويقاوم الاكتئاب.
- كما يعتبر سمك التونا من أغنى المصادر بالبروتين والذي يتفوق على بروتين اللحوم الحمراء في كونه خالياً تقريباً من الدهون المشبعة التي تعرض لارتفاع مستوى الكوليستيرول والإصابة بتصلب الشرايين.
- القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب3)، و (ب6). ويحتوى على معادن الماغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم. ويحتوى على زيوت أوميغا-3، وبروتين، وتريبتوفان.

46 بذور الحلفا النباتية

- هذه البذور النباتية والتي تسمى كذلك ألفالفا (alfalfa) تحتوى على قدر مركز من المغذيات والإنزيمات التي تعين النبات على النمو بالإضافة لمجموعة من الأحماض الأمينية المهمة الضرورية للنمو.



بذور الفالفا النباتية

• من أبرز المركبات النباتية الموجودة بها الصابونينات (Saponins) والتي تؤدي لانخفاض مستوى الكوليستيرول، حيث تشبك بجزيئاته وتعوق امتصاصه وبالتالي يُطرد جزء كبير منه خارج الجسم.

• كما تحتوى على مركب شبيه بالأحماض الأمينية يسمى كانافانين (Canavanine) والذي يتميز بمفعول مقاوم للنشاط المسرطن.

• كما يفيد تناول هذه البذور في مقاومة متاعب مرحلة سن اليأس، كنبوات السخونة والعرق، وذلك لاحتوائها على أستروجينات نباتية تعوض نقص الأستروجين من الجسم.

• وتحتوى كذلك على نسبة عالية من الكلوروفيل (Chlorophyll) والذي يعمل على تنقية وبناء الدم.

• القيمة الغذائية : تحتوى على فيتامينات (ب3)، و (ب5)، و (ج)، و (ك)، وبيتاكاروتين، وحمض الفوليك. وتحتوى على معادن الكالسيوم، والحديد، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والزنك. وتحتوى كذلك على بروتين، وأنزيمات.

47 الشعير

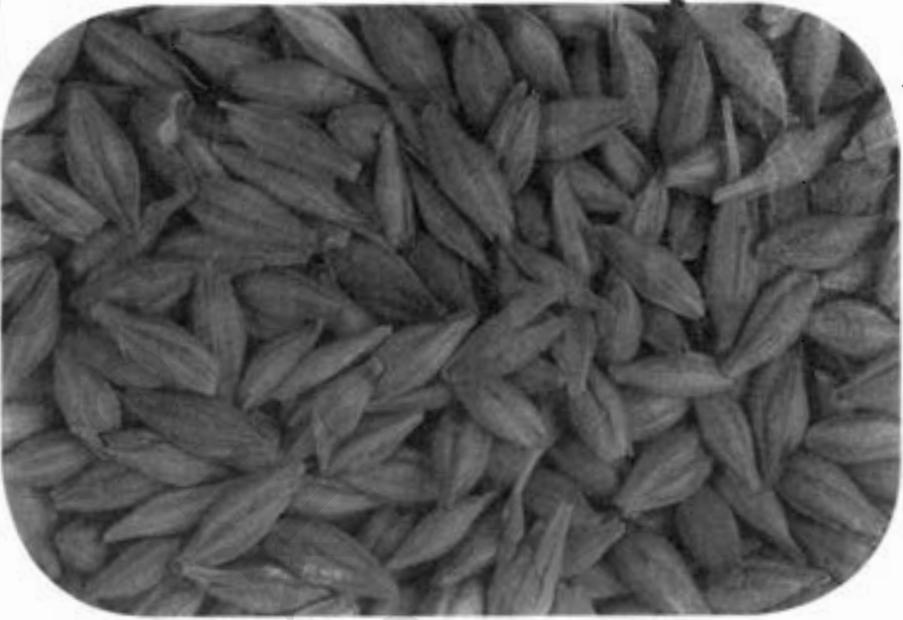
• تحتوى حبوب الشعير على نوع مميز من الألياف التي تذوب في الماء يسمى بيتا-جلوكان (beta-glucan) والذي يعوق امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم ويؤدي بالتالي لانخفاض مستواه بالدم.

• كما تعد حبوب الشعير الكاملة من الأغذية المناسبة لمرضى السكر، حيث تحتوى على كربوهيدرات معقدة تمد الجسم بطاقة تدريجية وتحمى من تذبذب مستوى سكر الدم (الجلوكوز).

• كما تعد حبوب الشعير من أغنى مصادر فيتامينات (ب) التي تدعم طاقة الجسم وتساعد في التصدي للضغوط النفسية.

• أما ماء الشعير الناتج عن غلي الحبوب في الماء فإنه يُوصف لحالات الإسهال، واحتجاز السوائل بالجسم، والتهاب المثانة البولية.

ونظراً لمفعوله المدر للبول، فإنه يفيد كذلك في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.



حبوب الشعير المفيدة لمرضى الكوليستيرول ومرض السكر

• **القيمة الغذائية:** تحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب2)، و (ب3)، و (ب5)، و (ب6)، و (هـ)، و (ك)، وبيتاكاروتين، وحمض الفوليك. وتحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، والحديد، والمغنسيوم، والمنجنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسليكا، والزنك. كما تحتوى على نسبة عالية من الألياف، والبروتين، والكربوهيدرات المعقدة.

48 المحار

• المحار، كالجندوفلي، لا ينشط الحياة الجنسية فحسب (aphrodisiac) وإنما يقلل كذلك من مستوى الكوليستيرول الضار لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا-3.

• كما يحتوى على نسبة عالية من المعادن، وبخاصة الزنك، والتي تعمل على تدعيم الطاقة الجنسية. فعندما تُستنفد بعض المعادن من الجسم، وبخاصة الزنك،

من خلال مجهود الحياة اليومية ومتطلبات العمل فإن تناول كمية من المحار يعمل على تعويض ذلك، ويعطى دَفعةً للوظائف الحيوية. كما يحتوى على نسبة عالية من فيتامينات (ب) التي تنشط توليد الطاقة بالجسم وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية.



المحار .. غذاء غنى بالمعادن وفيتامينات (ب) وأوميغا-3

- كما يتميز المحار بانخفاض كمية السعرات الحرارية. فتناول مقدار 12 قطعة من المحار يعطى حوالى 110 سعر حرارى.
- القيمة الغذائية: يحتوى على فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، وفيتامينات (هـ)، وفيتامين (د). ويحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، واليود، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك. ويحتوى على أوميغا-3.

49 الزنجبيل

- من أبرز خصائص الزنجبيل أنه يحافظ على سيولة الدم، أى يقاوم التصاق الصفائح الدموية ببعضها البعض، وبذلك يقاوم حدوث الجلطات التي تسد

الشرابين.. كالشرابين التاجية المغذية للقلب. وذكرت بعض الدراسات أن ذلك التأثير الإيجابي على الدم يفوق تأثير الأسبرين الذى يتناوله مرضى القلب لحمايتهم من الجلطات.

كما أن مركبات الزنجبيل تقلل من مستوى الكوليستيرول، وتنشط الدورة الدموية وتقوى الشرايين مما يقاوم كذلك ارتفاع ضغط الدم.

• ومن أبرز المركبات الفعالة بالزنجبيل الجنجيرولات (gingerols) وتتميز بتأثير مثبط للمواد الكيماوية التى تثير التهاب المفاصل. ولذا يوصف تناول الزنجبيل بصورة متكررة لتخفيف التهاب وتورم وألم المفاصل كما فى حالات الروماتويد.



جنور الزنجبيل

• كما يمتاز الزنجبيل بتأثير قوى مضاد للغثيان والدوار المصاحب للحركة، كأثناء السفر بالباخرة أو الطائرة، وكذلك حالة الغثيان والدوار التى تصيب الحوامل فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم.

كما يفيد فى تنشيط عملية الهضم، ومقاومة الانتفاخ، وتخفيف آلام المعدة، ومساعدة الأمعاء فى امتصاص المغذيات التى تصل للجسم مع الغذاء.

• ولأنه ينشط الدورة الدموية ويدفع الجسم، فإنه يفيد كذلك في حالات البرد والأنفلونزا والسعال، ويساعد على طرد المخاط الزائد المختلط بالجراثيم المعدية.

• القيمة الغذائية: يحتوي على فيتامينات (ب3)، و (ج)، و (هـ). ويحتوى على معادن الكالسيوم، والحديد، والمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك.

50 الأرز البنى

• الأرز البنى هو الأرز غير المُعالج أو المكرر (unrefined) وهو يتميز بذلك عن الأرز الأبيض المكرر في كونه يحتفظ بقدر كبير من فيتامينات (ب) ومن الألياف، والتي تُهدر من خلال عملية تكريره وتبييضه ونزع قشرته الخارجية تمامًا (النخالة).



الأرز البنى المحمض بجزء من نخالته والتي تظهره بهذا اللون

من أبرز هذه المركبات التي يحتفظ بها الأرز البنى المحتفظ بجزء من نخالته جاما أوريزانول (gamma oryzanol) والذي يقلل مستوى الكوليستيرول من

خلال إعاقة امتصاصه من الأمعاء إلى تيار الدم. كما وجد أن هذا المركب الذى يتوافر بنخالة الأرز يقاوم التهاب المعدة ومتاعب الجهاز الهضمى، ونظرًا لتوافر الألياف بصفة عامة بنخالة الأرز فإنه يفيد فى التخلص من المواد السامة الكامنة بالأمعاء وطردها للخارج ويفيد فى مقاومة الإمساك.

• ولأنه يحتفظ بجزء كبير من فيتامينات (ب) مقارنة بالأرز الأبيض، فإنه يفيد كذلك فى مقاومة التهاب الأعصاب وفى زيادة قدرة الجسم على تحمل الضغوط النفسية والتي تصيبنا بالتوتر والاكتئاب.

• كما يفيد تناول الأرز البنى بفضل غناه بالألياف فى الوقاية من تذبذب مستوى سكر الدم (الجلوكوز)، حيث يمد الجسم بطاقة تدريجية ويقدر معتدل من الجلوكوز يستطيع جسم مريض السكر التعامل معه. فإذا كان الأرز الأبيض يرفع مستوى سكر الدم بسرعة، فإن ذلك لا يحدث مع تناول الأرز البنى.

• كما يوصف كذلك الأرز البنى كغذاء مناسب لإنقاص الوزن، لأن احتواءه على نسبة مرتفعة من الألياف والنشويات (الكربوهيدرات المعقدة) يقاوم الشعور بالجوع ويمنح الجسم طاقة تدريجية تدوم لفترة طويلة من الوقت.

• القيمة الغذائية : يحتوى على فيتامينات (ب1)، و (ب2)، و (ب3)، و (ب5)، و (ب6)، و (هـ)، و (ك)، وبيوتين، وحمض الفوليك. ويحتوى على معادن الكالسيوم، والنحاس، واليود، والحديد، والمغنسيوم، والمنجنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والزنك. ويحتوى على نسبة عالية من الألياف، والبروتين، والكربوهيدرات المعقدة.



• الزيوت النباتية مثل زيت الذرة، وزيت دوار الشمس، تحتوي على نسبة عالية من الدهون متعددة اللاتشبع (polyunsaturated) وهذه النوعية من الدهون تقلل من مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) .. ولكنها قد تتسبب كذلك في خفض مستوى الكوليستيرول النافع (HDL).

وعمومًا، فإن استخدامها كبديل للدهون الحيوانية في الطبخ وإعداد الأطعمة يعد شيئًا مرغوبًا.

• أما زيت الزيتون فيحتوي على دهون أحادية اللاتشبع (Monounsaturated) وهذه نوعية أفضل من الدهون متعددة اللاتشبع، حيث تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) بدرجة أفضل من الدهون متعددة اللاتشبع، بينما تساعد في رفع مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) . ولذا فإن الاعتماد على زيت الزيتون يعد أفضل من الاعتماد على زيت الذرة أو زيت دوار الشمس.



نبات الكانولا

• زيت الكانولا هو نوع آخر من الزيوت النباتية ينافس زيت الزيتون في تأثيره على دهون الدم.. حيث يحتوى كذلك على دهون أحادية اللاتشبع كالموجودة بزيت الزيتون، ولذا فإنه يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار، وقد يساعد في رفع مستوى الكوليستيرول النافع (HDL).

ولكن أيهما أفضل: زيت الزيتون أم زيت الكانولا؟

إن زيت الزيتون يحتوى في نفس الوقت على نسبة من الدهون المشبعة تبلغ حوالى 15%.. بينما يحتوى زيت الكانولا على نسبة أقل من الدهون المشبعة تبلغ حوالى 6%.

ولذا فإن استخدامهما يعد هو الاختيار الأفضل.

ولكن يعيب زيت الكانولا أنه لا يتمتع بمذاق معين، كما أنه يتزنخ بسرعة، ولذا يجب أن تُستخدم عبوة الزيت خلال وقت قصير أو يُحفظ داخل الثلاجة.



زيت النخيل

• إن الدهون المشبعة ترتبط عادة عندما نتحدث عنها بالأطعمة ذات الأصل الحيوانى مثل الموجودة باللحوم الدسمة وجلد الدجاج والألبان كاملة الدسم.. ولكنها فى الحقيقة توجد كذلك فى بعض الأطعمة النباتية، ومن أبرزها زيت النخيل وزيت جوز الهند، حيث يعتبران أغنى المصادر النباتية بهذه النوعية الخطرة من الدهون.. فيحتوى زيت جوز الهند على سبيل المثال، على حوالى 86% من الدهون المشبعة.



ولذا فإنهما على الرغم من كونهما من الزيوت النباتية. إلا أن تكرار تناولهما يؤدى لارتفاع الكوليستيرول ويمثل خطرًا على صحة القلب.



• هناك أملاح معدنية معينة تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع. كما ذكرنا، وأهمها: البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم.. بينما يؤدي الصوديوم لارتفاع ضغط الدم.

• كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود زيادة في القابلية لارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم في حالة وجود نقص ببعض المغذيات المعينة من الفيتامينات والمعادن، كما أن بعض المغذيات المعينة يوفر الحماية للقلب.. وهذه مثل :

• فيتامين (ج): فقد وجد أن توافر هذا الفيتامين، وبخاصة مع مركبات البيوفلافونويدات، يساعد في خفض مستوى الكوليستيرول. وربما يرتبط ذلك بأن توافر فيتامين (ج) يحفز على زيادة إنتاج البروستاجلاندينات.

• معدن الكروميوم: وهو يساعد في خفض الكوليستيرول الضار والدهون الثلاثية، بينما يرفع من مستوى الكوليستيرول النافع. كما يفيد كذلك في إنقاص الوزن وفي ضبط مستوى السكر بالدم.

- فيتامين (هـ): ويعمل كمضاد للأكسدة ويحمى من ترسب الكوليستيرول بالشرايين ، كما ينشط الدورة الدموية.
- الماغنسيوم: ويؤدي نقصه لحدوث تقلص بالشرايين التاجية، ويساعد توافره في خفض الكوليستيرول والمحافظة على سيولة الدم.
- البوتاسيوم: ويؤدي نقصه لاختلال بضربات القلب (arrhythmia).
- السيلينيوم: يقاوم التصاق الصفائح الدموية ببعضها البعض.
- الزنك: يحفز على زيادة إنتاج البروستاجلاندينات.
- مساعد الإنزيم كيو10 (Coenzyme Q10) : ينشط الدورة الدموية ويوفر الحماية للقلب.
- وبناء على هذه الحقائق العلمية التي أكدتها بعض الدراسات العلمية، فإنه من الممكن ترويض ضغط الدم ومساعدة خفض الكوليستيرول بتجهيز عصائر تشمل على هذه المغذيات المهمة، بحيث يتم تناولها يومياً من وقت لآخر وكغذاء صحى بوجه عام يتميز بمذاق مقبول فى كثير من الأحيان. ولا يحتاج ذلك سوى اقتناء مجموعة من الخضراوات والفواكه المتنوعة واستخدام الخلاط المنزلى فى تجهيزها.
- هذه بعض الأمثلة لتلك العصائر..



عصائر مُروّضة لضغط الدم المرتفع:

• العصير الأول : - ربع ثمرة كنتالوب

- 1 ثمرة موز

• العصير الثاني: - ملء فتجان من ثمار الفراولة

- قطعة صغيرة من التوفو

• العصير الثالث : - ملء حفنة يد من أوراق البقدونس

- 2 عود من الكراث

- 2 عود من الكرفس

• العصير الرابع: - فتجان صغير من التوت الأسود

- ثمرة موز ناضجة

- شريحة صغيرة من التوفو

- ملعقة صغيرة من خميرة البييرة

• العصير الخامس : - 2 فص ثوم مخرط

- 2 عود من الكراث

- 2 عود من الكرفس

- ورقتان من الكرنب الأحمر

• عصائر مساعدة فى خفض الكوليستيرول :

• العصير الأول : - شريحة صغيرة من جذر الزنجبيل

- نصف ثمرة تفاح

- ثمرة جزر صغيرة

• العصير الثاني: - نصف ثمرة برتقال (محتفظة بالأنسجة البيضاء)

- نصف ثمرة باباز

- ثمرة موز

• العصير الثالث : - نصف ثمرة كنتالوب

- 6 ثمار فراولة

• العصير الرابع : - 3 حلقات من الأناناس

- شريحة من جذر الزنجبيل

- عنقود صغير من العنب الأحمر

• العصير الخامس : - ملء حفنة يد من أوراق البقدونس

- ملء حفنة يد من أوراق السبانخ

- فص ثوم مُخرط

- 3 جزرات

• العصير السادس : - 3 فروع صغيرة من البروكولي

- فص ثوم مخرط

- 4 جزرات

- 2 عود كرفس

- نصف ثمرة فلفل رومى

oboiikan.com





المراجع

- The Top 100 Health tips, Janet wright .
- Jucing for life, Cherie Calbom & maureen Keane.
- Fruit and Vegetables Juice Therapy, N.N. Saha.
- Cholesterol & Triglycerides, Ellen Moyer.
- Cholesterol Cures, Trubo, Prevention.
- Legumes et Céréales Qui Nous Guérissent, Delville Santé, Mario Torres.
- Superfoods Health Style, Steven Pratt, MD and Kathy Matt hews.
- The Top 100 Healing Foods, paula Bartimeus.
- Les Fruits Qui Guérissent, mario Torres.



o b e i k a n . c o m



3	مقدمة
5	المتأمرون على صحتنا.. ارتفاع ضغط الدم والكوليستيرول
15	تغييرات غذائية لمساعدة السيطرة على ارتفاع ضغط الدم
21	أغذية غنية بالألياف تساعد على خفض الكوليستيرول
23	سمك السلمون
35	الثوم
42	بذور القرع العسلي
45	اللوز
53	القرفة
60	البصل
63	الكركم
66	الشمر الأخضر
71	البقدونس
75	الكركديه
82	الأرز البني
86	أيهما أفضل زيت الزيتون أم زيت الكانولا؟
93	المراجع