



★ ★ ★ ★ ★  
أغذية ★  
خمسة نجوم !  
أفضل 50 غذاء  
على وجه الأرض

الأغذية المُرشحة لتقوية المناعة والحماية من المرض، وزيادة فرص الشفاء،

- اليقطين .. ذكره القرآن الكريم، وأوصى بتناوله الباحثون في الغرب !
- لماذا يدخل الفجل البلدي في تجهيز وجبة السوشي، اليابانية ؟
- الشوفان .. أفضل فُتة للإنسان، والغذاء المفضل لعمد على كلابي !
- ماذا قال المهاتما غاندي عن زيت الكتان (الزيت العار) ؟
- الأسباراجس .. خُضار الفصوية العالية، والمروّض لضغط الدم المرتفع !
- الطحالب والأعشاب البحرية .. أغذية العمر المديد والعظام القوية !
- ماذا نأكل للسيطرة على ارتفاع الكوليستيرول، وحماية قلبك من المرض ؟
- آخر الأبحاث تقول : الشاي الأخضر والشاي الأسود كلاهما مفيد !
- ماذا تأكلين لتوقاية من الإصابة بسرطان الثدي والأورام ؟
- الأفوكادو .. ثمرة البشرة الجميلة المقاومة لتدهور النظر !

دكتور أيمن الحسيني



## مكتبة إبراهيم

### النشر والتوزيع والتصدير

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

وبصع أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

**مصطفى عاشور**

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة  
تليفون: ٢١٢٧٨١٢ - ٢١٢٧٨٢٧٧ فاكس: ٢١٢٨٠١٨٢  
Web site: www.ibnsina-eg.com  
E-mail: info@ibnsina-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.

أفضل ٥٠ غذاء على وجه الأرض الأغذية المرشحة لتقوية المناعة والحماية  
من المرض، وزيادة فرص الشفاء/ أيمن الحسيني.

١- القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠١٠ .  
١٤٤ ص؛ ٢٤ سم.

٢- رأس المتوان: أغذية خمسة نجوم.

تدمك ٩ ٩٨٧ ٢٧١ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الأهدية- الجوانب الصحية

١- العنوان

٦١٣.٢

رقم الإيداع: ٢٠١٠/٢٢٩٣٥

الترقيم الدولي: 978-977-271-987-9

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

إخراج فني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

### مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٦٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة، هاتف/ فاكس: ٢٢٩٤٣٧٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٦

E-mail: alsaaay99@hotmail.com

مطابع العصور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩



## مقدمة

خلق الله تعالى لنا نعمًا كثيرة.. والغذاء بأنواعه على الأرض واحدة منها. ومن واجبنا أن نبحث في مكوناته، ونعرف خصائص مركباته، وما تحمله لنا من فوائد صحية.

وكشفت الدراسات والأبحاث الحديثة حول هذا الموضوع أسرارًا مذهلة، وفوائد عظيمة لأنواع كثيرة من الخضراوات والفواكه والحبوب، والبدنور، والغلّال، والزيوت، والأسماك، وغيرها؛ مما تحفل به الأرض من خيرات حولنا.. ورشّحت لنا أغذية بعينها لتتصدر القمة وتكون أغذية رفيعة المستوى.

هذا هو موضوعنا يا أصدقاء في هذا اللقاء عن أفضل ما يمكن أن نتناوله من غذاء.

لكن هذا الترشيح والاختيار لأغذية معينة، لا ينبغي أن يعنى إهدار قيمة باقى الأصناف!

كما أننا نلاحظ من قائمة تلك الأغذية الصحية أن الغذاء المفيد حقًا لا يشترط أن يكون مرتفع الثمن!

كما يجب أن نتنبه كذلك إلى أنه كلما خضع غذاء ما لطرق معالجة مكثفة انخفضت قيمته! .. فالغذاء الرباني كما خلقه الله تعالى هو عادة ما يكون في أصح صورته.

كما أننا نستنتج من هذا اللقاء عن الغذاء أن كثيراً مما أهملناه من أغذية، بعدما جذبتنا المبتكرات الغذائية الحديثة لها، هو في حقيقة الأمر ما تدعو إلى تناوله الأبحاث العلمية الحديثة.

فالغذاء الطبيعي الكامل الطازج - بصفة عامة - والذي لم تمتد إليه يد الإنسان بالعبث هو أفضل غذاء! مع تمنياتي بجولة ثقافية غذائية مفيدة.

**دكتور أيمن الحسيني**

استشاري الأمراض الباطنة

وخبير التغذية العلاجية



## الشوفان .. أفضل غَلَّة للإنسان !



### الغذاء التقليدي لمحمد علي كلاي !

الشوفان (Oatmeal) نوع مميز من الغلّال .. رفيع المستوى .. مرتفع القيمة الغذائية .. له تاريخ طويل كغذاء تقليدي لكثير من الشعوب وبخاصة في أوروبا وأمريكا.

ومن الطريف كذلك أنه غذاء لكثير من

نجوم الرياضة، ومن أشهرهم

لاعب الملاكمة الشهير

محمد علي كلاي .. وفي

واحد من أشهر النوادي

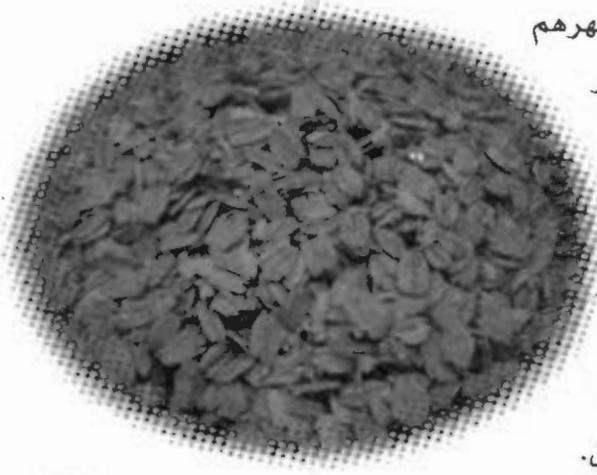
الرياضية بالولايات

المتحدة (Gold's

Gym) يعتاد المترددون

على تناول الشوفان،

وبخاصة مع البيض المخفوق.



حبوب الشوفان

وليس ذلك فحسب، بل يعتبر

الشوفان كذلك غذاء نافعاً لمرضى السكر. فيذكر دكتور «ريتشارد بيرنستين» خبير

التغذية لمرضى السكر أنه يُفضّل أن يجعل مرضى السكر الشوفان غذاء تقليدياً لهم

يتناولونه بمعدل مرة واحدة يومياً.

## لماذا ينضم الشوفان لقائمة الأغذية رفيعة المستوى؟

ولكن ما الذى يجعل لهذا النوع البسيط من الغلال كل هذه الأهمية الغذائية والصحية ؟..

إن ذلك يكمن فى توفير الفوائد التالية .

### الألياف العجيبة !

كُل النباتات تحتوى على ألياف: فهي جدران الخلايا النباتية، لكن ألياف الشوفان مميزة ونافعة جدا أكثر من كثير من غيرها.

إن هناك نوعين من الألياف: نوع يذوب فى الماء (Water - soluble) ونوع لا يذوب فى الماء (Water - insoluble) والشوفان يحتوى على النوعين بنسبة 55% و 45% بالترتيب. ويُسمى نوع الألياف القابلة للذوبان فى الماء والموجود بالشوفان: بيتا- جلوكان (Beta - glucan) .. وهو النوع المميز من الألياف الذى يتركب من سلسلة طويلة من جزيئات الجلوكوز (Polysaccharide) تُعزى إليه كثير من الفوائد الصحية للشوفان .

### الشوفان .. والقلب :

من أبرز فوائد ألياف الشوفان (بيتا - جلوكان) أنها تقلل من امتصاص الكوليستيرول، وتقلل بالتالى من مستواه بالدم، ولذا يعد الشوفان أحد الأغذية البارزة الحافظة لصحة القلب والشرايين.

وقد وجد بالفعل أن المداومة على تناول طبق من الشوفان يوميا يقلل من مستوى الكوليستيرول الرديء (LDL) ومن مستوى الدهون الثلاثية كذلك.

### الشوفان .. والمناعة :

أما أحدث الاكتشافات عن فوائد ألياف الشوفان (بيتا-جلوكان) فتتمثل فى فائدتها للجهاز المناعى. فقد وجد أن هذا النوع المميز من الألياف يُنشط الخلايا المُلتزمة (Macrophages) .. وهى إحدى الفصائل التابعة للجهاز المناعى، والمكلفة بمحاصرة وِالتهام الأجسام الغريبة التى تدخل الجسم وتغزوه كالبكتيريا والفطريات. ومن المحتمل أن ينطبق ذلك على الخلايا السرطانية كذلك .. فهناك دراسات تشير إلى أن هذه الألياف تنشط كذلك من قدرة الجسم على قتل الخلايا السرطانية.

## الشوفان .. ومرضى السكر :

الشوفان من الحبوب أو الفلال المحتوية على نسبة من الكربوهيدرات.. فهل هو غذاء يناسب مرضى السكر ؟

إن وجود نسبة عالية من الألياف بالشوفان تقلل من امتصاص الجلوكوز إلى تيار الدم.. ولذا يعتبر الشوفان من الأغذية ذات معامل تسكر منخفض (Low glyceimic index).. بمعنى أن تأثيره على مستوى سكر الدم محدود.. كما أن تناوله مع أغذية أخرى غنية بالكربوهيدرات يقلل من امتصاص السكر الناتج عن هدمها وتحللها. ولذا فإنه غذاء مفيد لمرضى السكر، حيث يساعد على استقرار مستوى سكر الدم (الجلوكوز).

## الشوفان .. والالتهابات :

من الحمّامات القديمة ما يعرف بحمّام الشوفان .. حيث يضاف الشوفان لماء الحمام لأغراض تخفيف وتلطيف الالتهابات الجلدية، والتهابات المفاصل. وقد وجد بالفعل أن الشوفان يحتوى على مركب مضاد للالتهابات بل ومفيد للقلب كذلك.. يُسمى : أفينا نثراميد (Avenanthramide) وهو أحد البوليفينولات المضادة للأكسدة.

## الشوفان .. غذاء غنى بالبروتين :

على الرغم من أن غالبية الفلال تفتقر للبروتين، إلا أن ذلك لا ينطبق على الشوفان، حيث يحتوى مقدار  $\frac{3}{4}$  فتجان من الشوفان على حوالى  $\frac{1}{2}$  8 جرامات من البروتين وهى نسبة عالية مقارنة بالفلال الأخرى. كما يحتوى أيضاً على مجموعة من الأملاح المعدنية الهامة كالفسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والمنجنيز، والحديد.

وهو ما يجعل الشوفان غذاءً مرتفعاً فى قيمته الغذائية.

## اثنان .. لا ينبغي أن يُفرضا فى تناول الشوفان !

الشوفان غذاء تتقبله بارتياح أجسام غالبية الناس.

ولكن ذلك لا ينطبق على فئتين.. أولهما : المصابون بارتفاع مستوى حمض البوليك (مرض النقرس) بما فيهم المصابون برواسب من أملاح هذا الحمض بالمجارى

البولية. وذلك لأن الشوفان يحتوي على بيورينات (Purines) وهي المواد التي تتحلل داخل الجسم، وينتج عنها تكون حمض البولييك.

أما الفئة الثانية فتتمثل في الذين لا تتقبل أجسامهم الجلوتين (بروتين الغلال) حيث يصيبهم تناول الغلال - وبخاصة القمح - بانتفاخ وعُسْر هضم وربما إسهال.. وتتمثل هذه الحالة في أعظم صورها فيما يعرف بمرض سيلياك (Celiac disease).

### كيف تختار النوع الجيد من الشوفان؟

القاعدة العامة هي أنه كلما لم يمر الشوفان بعملية مُعالجة، أو تقشير، أو تجهيز شديدة زادت فوائده.. وذلك لأن هذه العملية تختزل محتواه من الألياف المفيدة، وترفع بالتالي من مقدار مُعامل التسكر، فلا يصير مناسباً لمرضى السكر.. فضلاً عن ذلك فإن بعض أنواع الشوفان المجهّزة يضاف لها سُكر.

ولذا يجب أن تحرص على اقتناء الشوفان الغامق نسبياً، أي المحتفظ بجزء كبير من نخالته وقشرته. ولا يفضل اقتناء الأنواع المزودة بإضافات كالسكر.

والشوفان يمكن تناوله بدون طهي.. فيكفي وضع ماء أو حليب ساخن عليه ليسهل تناوله.. ويمكن تزويده بكمية من المكسرات وتحليته بعسل النحل، بافتراض عدم وجود مرض السكر.

إن هذه الوجبة الشهية تعد إفتاناً صحياً ومثالياً إذا داومت على تناولها كل صباح.

كما يمكن تناول مخبوزات الشوفان كالبسكويت والخبز.. فهي أيضاً من البدائل المفيدة، ولكنها قد لا تناسب مرضى السكر في حالة إضافة السكر لها.





## السَّمْسَمُ والطَّحِينَةُ .. وما أدراك ما الطَّحِينَةُ !



### حبوب الحضارات القديمة :

يعتبر السمسم أقدم نبات بذرى عرفه الإنسان، ويعتبر زيت السمسم أقدم الزيوت التي استخدمها الإنسان. وينطبق ذلك بصفة خاصة على حضارات الشرق، وحوض البحر المتوسط، وبخاصة حضارة الفراعنة. وقد كشفت الدراسات الحديثة عن فوائد صحية عديدة لحبوب السمسم والزيت المستخرج منها.

### الدهون العجيبة !

عندما تُذكر كلمة «دهون» قد يتبادر إلى ذهن البعض منا أشياء مخيفة مثل: تصلب الشرايين، ومرض القلب. ولكن الدهون ليست كلها ضارة.

إن أبرز فوائد السمسم، وزيت السمسم، ترجع إلى احتوائه على أحماض دهنية مميزة نافعة تلك التي توجد في الحبوب بوفرة وبنسبة تتراوح ما بين 50 - 60%.

هذه الدهون تتمثل في زيت السمسم وتضم نوعين من عائلة تعرف باسم : ليجنان (Lignan family) وهما : السيسامين (Sesamin) والسيسامولين (Sesamolin).

وعندما تُعالج حبوب السمسم، سواء لاستخراج زيت السمسم أو لعمل الطحينة، يتكون تلقائياً نوعان آخران من المركبات المفيدة المضادة للأكسدة وهما : السيسامول (Sesamol) والسيسامينول (Sesaminol).

هل عرفت الآن لماذا يُرشَّح السمسم ليكون أحد الأغذية رفيعة المستوى؟!

## السَّمْسَمُ .. والكوليستيرول :

السَّمْسَمُ وزيت السَّمْسَمِ والطحينة أغذية تخفّض الكوليستيرول.. سواء مستوى كوليستيرول الدم، أو مستوى كوليستيرول الكبد (لاحظ أن جزءاً من الكوليستيرول يُصنَّع الكبد بالإضافة للكوليستيرول الذي نحصل عليه من الغذاء).

هذا ما أعلنته إحدى الدراسات الحديثة التي نُشرت في جريدة أبحاث الدهون (Journal of Lipid Research).

وفي دراسة أخرى نُشرت في جريدة التغذية (Journal of Nutrition) قام الباحثون بإعطاء عدد 24 سيدة تجاوزن سن اليأس جرعة يومية من مسحوق بذور السَّمْسَمِ بمقدار 20 جراماً ولدة 5 أسابيع وقد أدى ذلك لانخفاض مستوى الكوليستيرول الكلّي وانخفاض مستوى الكوليستيرول الرديء (LDL).

وبالإضافة لذلك لاحظ الباحثون - كذلك - حدوث تحسُّن في الحالة الهرمونية للسيدات، وهو ما أدى لتخفيف المعاناة من الأعراض المزعجة المصاحبة لمرحلة سن اليأس، ولكن .. ما المادة الفعّالة بالسَّمْسَمِ التي يُعزى إليها خفض مستوى الكوليستيرول؟

إن الأبحاث حول هذا الموضوع توصلت إلى وجود كيماويات معينة بالسَّمْسَمِ تسمى إستيروولات نباتية (Phytoterols).

ومن أبرزها ما يعرف باسم: بيتا - سيتوستيرول (Beta-sitosterol).. وهذه لا تؤدي - فحسب - لخفض مستوى الكوليستيرول، بل وتعمل كذلك كمواد واقية لصحة وسلامة البروستاتا.

ووجد الباحثون أن هذه المركبات تتوافر بالسَّمْسَمِ بدرجة كبيرة أكثر من توافرها بالمكسرات وأنواع أخرى من الحبوب .. كما توجد أيضاً بوفرة في جنين القمح. وتبلغ نسبة توافرها في السَّمْسَمِ حوالي 400 مجم لكل 100 جم من الحبوب.

## السَّمْسَمُ يحرق الدهون !

إن السَّمْسَمِ من الحبوب الغنية بالطاقة أو السعرات الحرارية. ولكن في نفس الوقت وُجد أن اللجنانات الموجودة به (السيامين والسيسامول) تنشّط عملية حرق الدهون من خلال تنشيط إنزيمات الكبد التي تقوم بتكسير الأحماض الدهنية.



ولذا يلاحظ أن بعض المستحضرات التي تستخدم لحرق الدهون وأيضاً لتنمية العضلات ، والتي يتناولها بعض الرياضيين يدخل فى تركيبها مادة السيسامين الموجودة بالسّمسم.

### السّمسم .. والعظام :

إن حبوب السّمسم غنية جداً بالكالسيوم الذى يُدعم قوة العظام ويحمى من هشاشة العظام.

ولكن - فى الحقيقة - وجود نسبة كبيرة من هذا الكالسيوم متصلة بجمض الأوكساليك بالسّمسم يقلل من درجة استفادة الجسم به.

ولكن من الطريف أن عملية تحميص السّمسم على النار تساعد فى استخلاص الجسم للكالسيوم لأنها تُخلّص الحبوب من جزء كبير من الأوكسالات.

وفى اليابان يقومون بتحميص السّمسم مع ماء البحر لإعداد وجبة تسمى «جومازيو» ويعتبرها اليابانيون وجبة صحية مقوية للعظام.

### السّمسم غذاء مرتفع القيمة الغذائية :

وبالإضافة لاحتواء السّمسم على نسبة عالية من الكالسيوم، فإنه يحتوى كذلك على مجموعة من الأملاح المعدنية، ونسبة جيدة من البروتين والألياف. فيحتوى على حديد، وماغنسيوم، ونحاس، ومنجنيز، وبوتاسيوم، وفوسفور. وهذه الأملاح المعدنية تشارك كذلك مع الكالسيوم، فى تأمين متانة وسلامة العظام، كما تفوق كمية البروتين الموجودة بالسّمسم كمية البروتين الموجودة بالمكسرات وأغلب الحبوب الأخرى. فيحتوى مقدار مائة جرام على حوالى 3 جرامات من البروتين.

### فوائد أخرى للسّمسم :

تساعد اللجنانات (السيسامين والسيسامول) فى زيادة امتصاص فيتامين (هـ) وزيادة استفادة الجسم به.

تساعد مركبات السّمسم فى اعتدال مستوى ضغط الدم. ولذا ينصح بتناول السّمسم والطحينة لمرضى ضغط الدم المرتفع .

السسم .. ومرضى ويلسون :

هذا مرض نادر (Wilson's disease) ناتج عن عيب بالجينات، ويحدث فيه تراكم للنحاس بالكبد. ولذا لا يفضل للمرضى بهذا المرض تناول السسم بكميات كبيرة لاحتوائه على نسبة عالية من النحاس.

كيف تتناول السسم ومنتجاته؟

هناك اختيارات وبدائل مختلفة، مثل :

- يفضل تناول السسم فى صورته المحمصة وذلك بتحميصه داخل «طاسة» على نار متوسطة.. فذلك يقوى النكهة.. ويفيد كذلك ، كما ذكرنا، فى زيادة امتصاص الجسم للكالسيوم الموجود به.
- يمكن تناول السسم من خلال تناول زبدة السسم (Sesame butter) التى تعتبر بديلاً جيداً لزبدة الفول السودانى (Peanut butter).
- تناول الطحينة يعتبر بديلاً صحياً ومفيداً.. فضلاً عن مذاقها الشهى. وهى تجهز من حبوب السسم بعد نزع قشرها، ولذا تعتبر صورة مُعالجة للسسم، لكنها تظل تحتفظ بفوائد السسم الصحية، وفوائد الزيت الموجود بالسسم.
- فى منطقتنا العربية تُجهز أطباق شهية من الطحينة مثل أطباق سلطة الحمص، وأطباق (بابا غنوج).. وجميعها من الأغذية الصحية اللذيذة والمفيدة.





## القرع العسلى (اليقطين) ..

﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقِطِينَ ﴾ [الصفّات: 146]



لماذا يعتبر اليقطين غذاءً رفيع المستوى؟  
القرع العسلى أو اليقطين (Pumpkin) أحد الأغذية المنسية المهمة رغم فوائده الصحية البارزة والاختصاص بذكره فى قرآننا الكريم!



اليقطين

إنه من أغنى الأغذية بالبوتاسيوم وفيتامين (أ) وبيتاكاروتين. ويتميز بانخفاض كمية السعرات الحرارية به.. أى يمكنك تناوله بكثرة دون أن يزيد وزنك، بافتراض عدم تجهيزه بطريقة دسمة.

**القرع العسلى .. وارتفاع ضغط الدم :**

وما أهمية احتواء القرع العسلى على نسبة عالية من البوتاسيوم؟

إن مقدار فنجان من القرع العسلي المهروس يحتوي على حوالى 564 مجم من البوتاسيوم؛ أى ما يفوق الكمية الموجودة بثمرة موز متوسطة الحجم بحوالى 33%.. ومن المعروف أن الموز من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم.

إن أهمية ذلك تكمن فى خفض كمية الصوديوم بأجسامنا.. وفى ذلك أهمية خاصة وكبيرة لمرضى ضغط الدم المرتفع.

إن هناك علاقة توازنية بين الصوديوم والبوتاسيوم بالجسم.. وعندما تزيد كمية البوتاسيوم يعمل الجسم على زيادة التخلص من الصوديوم، ومن المعروف أن الصوديوم يحفز على ارتفاع ضغط الدم. ولذا ينصح الأطباء مرضاهم بالإقلال من تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم).

إن كثرة تناول الصوديوم من خلال كثرة الاعتماد على تناول الأغذية الجاهزة والمحفوظة تعد فى وقتنا الحالى أحد أسباب ظاهرة ارتفاع ضغط الدم بين الناس.

إن المجتمعات البدائية القديمة لم تعرف ظاهرة ارتفاع ضغط الدم لأن الإنسان البدائي القديم كان أغلب غذائه يعتمد على تناول الخضراوات والفواكه التى ارتفعت بها نسبة البوتاسيوم، بينما لم يكن يتناول ملح الطعام أو أغذية جاهزة معالجة.

وفى الوقت الحالى يرتفع تناول الصوديوم فى الدول الصناعية بدرجة كبيرة بينما تنخفض كمية البوتاسيوم بالطعام.

ولنفس هذا السبب (ارتفاع كمية الصوديوم فى الغذاء) ترتفع كذلك فرصة الإصابة بالحوادث المخيئة وبخاصة بين الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم، حسبما تذكر إحدى الإحصائيات.

والعكس صحيح، بمعنى أن توافر البوتاسيوم يقلل القابلية للإصابة بالحوادث المخيئة (Strokes) كجلطة المخ. وفى إحدى الدراسات وجد أن فرصة الإصابة بالحوادث المخيئة تنخفض بنسبة 62% بين الرجال الذين يتناولون البوتاسيوم بمقدار 4300 مجم يومياً بينما تنخفض إلى نسبة 20% فقط مع خفض تناول البوتاسيوم إلى مقدار 2400 مجم يومياً.

اليقطين .. يدافع عن صحة عظامك !

إن هناك دراسات مختلفة أوضحت أهمية توافر البوتاسيوم فى الطعام بالنسبة للمحافظة على سلامة ومتانة العظام.

دعنا نعرف ما المقصود بهذه العلاقة.. إنه عندما ترتفع درجة حموضة الدم ، وهو ما يخالف الوسط الكيميائي الطبيعي (PH) ، فإن الجسم يعمل جاهداً على إعادة الأمور لمجراها الطبيعي.. وهذا الارتفاع يحدث من خلال زيادة الاعتماد على تناول أغذية حمضية ، وهكذا هو حال النظام الغذائي السائد بين البشر، الذي يفتقر للخضراوات والفواكه الطازجة، ويميل للأغذية الجاهزة والمحفوظة . وأمام ذلك يقوم الجسم بسحب كمية من كالسيوم العظام لمعادلة وتخفيف الحموضة الزائدة. فإذا استمر الحال على ما هو عليه تعرضت العظام للضعف. أما عندما نتناول أغذية غنية بالبوتاسيوم، وهو عنصر قَلْوِي، فإن الجسم لا يحتاج لسحب الكالسيوم القلوي من العظام لتخفيف درجة الحموضة. وبذلك فإن تقديم البوتاسيوم بوفرة يحفظ للعظام كمية الكالسيوم بها ويحفظ بالتالي متانتها .

### اليقطين .. وممارسة الرياضة :

ولا تزال فوائد البوتاسيوم الموجود بوفرة باليقطين مستمرة.

إن الرياضيين يفقدون قدرًا زائدًا من البوتاسيوم بالنسبة لغيرهم، حيث تفقد العضلات كمية منه أثناء التمارين والألعاب الرياضية بالإضافة لفقد جزء آخر بسيط من خلال الماء (أو العرق). ونقص البوتاسيوم يمكن أن يؤدي لتشنج العضلات (أو الكرامب) ويمكن أن يحدث اضطراباً بنبضات القلب.

ولذا فإنه عندما يأتي مريض يشكو من تقلص العضلات يتبادر إلى ذهنى على الفور احتمال وجود نقص بالأملاح المعدنية، وبخاصة البوتاسيوم، والمغنسيوم، والكالسيوم. ولذا فإن اليقطين يعد غذاءً مناسباً للرياضيين وللشاكين بصفة عامة من تشنج أو تقلص العضلات لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم .

### الكاروتينويدات العجيبة !

اللون البرتقالي القوي لليقطين هو دليل على غناه بالصبغات الملونة، المعروفة باسم كاروتينويدات (Carotenoids) ، تلك التى تضم عائلة كبيرة يفيد أفرادها الجسم من نواحٍ مختلفة.

فيحتوى مقدار فنتجان واحد من اليقطين المهروس على حوالى 5000 ميكروجرام من بيتاكاروتين.. وحوالى 853 ميكروجراما من ألفا كاروتين.. وحوالى 3500 من بيتا كريبيتوزانسين.

تعالوا نعرف فوائد هذه الكاروتينويدات وغيرها من الموجودة بالقرع العسلي:

بيتاكاربيتوزانسين (Beta-cryptoxanthin) يوفر الحماية ضد الإصابة بسرطان الرئة، وسرطان القولون.

وقد أظهرت عدة دراسات أنه يوفر الحماية ضد سرطان الرئة بدرجة عالية تصل إلى نحو 30%.

ولذا يعد القرع العسلي من الأغذية المفيدة للمدخنين بصفة خاصة الذين فشلوا في الإقلاع عن تلك العادة اللعينة.

كما يوفر نفس هذا النوع الوقاية ضد الإصابة بمرض الروماتويد المفصلي نحو 41%. ويتميز كذلك بتأثير قوى كمضاد للأكسدة.

ليوتين (Lutein) وزيكسانثين (Zeaxanthin) كلاهما من الصبغات الموجودة بصورة طبيعية بالعين.. ولذا فإن توافرها في الغذاء يُدعم قوة البصر ويحمي من التغيرات الانحلالية التي تحدث بالبقعة البصرية (Macular degeneratin) مع التقدم في العمر.

ولذا يعد اليقطين الغذاء رقم واحد من حيث فائدته لصحة العين وسلامة الرؤية.

### القيمة الغذائية لليقطين:

ولكن.. هل يحتوي اليقطين على مغذيات أخرى نافعة؟

نعم.. إنه يحتوي على قدر مرتفع من فيتامين (أ) المعروف بفائدته للنظر وللبشرة وللشعر.. فيحتوي مقدار فنجان واحد منه على نحو 12 ألف وحدة دولية من هذا الفيتامين.

كما يحتوي على نسبة محدودة من الكالسيوم، والحديد، والمغنسيوم، والفوسفور.

كما ترتفع به نسبة الألياف، فيحتوي مقدار فنجان واحد منه على نحو  $\frac{1}{2}$  جرام من الألياف.

## انتبه لهذه الملحوظة الغذائية :

لكي يحدث امتصاص جيد للكاروتينويدات الموجودة باليقطين ، التي يتمثل بها أغلب فوائد الصحة، فإن ذلك يحتاج لقدر بسيط من الدهون؛ ولذا ينصح بتجهيز اليقطين مع قليل من الزبدة، أو زيت الزيتون.

وإذا كنت تفضل مذاقه أكثر حلاوة فيفضل أن تضيف له سُكر الزيليتول (Xylitol) الذي يحفظ الأسنان من التسوس رغم أنه من السكريات (السبب في ذلك حدوث تغيير للوسط الكيميائي بالفم لا يشجّع على تكاثر البكتيريا).

أو يمكنك تحلّيته بعسل النحل.



## ويسألونك عن بذور القرع العسلي :

لقد صارت خلاصة بذور القرع العسلي تتصدر قائمة المغذيات المفيدة للرجال على وجه الخصوص من حيث تدعيم صحة البروستاتا وزيادة درجة الخصوبة.

دعنا نوضح ما تفعله المركبات البارزة الموجودة بهذه البذور العجيبة!

- إنها تحتوي على أحد الأستيرويدات النباتية المميزة ، والذي

يسمى : بيتاسيتوستيرول (Beta-sitosterol) والذي وُجد أنه يفيد في علاج تضخم البروستاتا مع التقدم في العمر (BPH) .

كما يتميز نفس هذا المركب بتأثير خافض لمستوى الكوليستيرول.

- كما تحتوي على مركبات تسمى : كوكوربيتاسينات (Cucurbitacins)



التي تعوق تكوُّن إحدى صُور الهرمون الذكري (تستوستيرون) المعروفة باسم :  
دايهيدروتستوستيرون (DHT) .. وهي الصورة المسئولة في الحقيقة عن تضخم  
البروستاتا وسقوط الشعر مع التقدم في العمر.  
وهذا النوع من الهرمون الذكري (DHT) يجب مقاومة تكوُّنه مع التقدم في  
السن.. وبذور القرع العسلي تحقق ذلك.

### كيف تتناول بذور القرع العسلي؟

- يمكنك تناولها نيئة أو محمصة.. والصورة الثانية هي الأفضل.
- يمكن تحميص البذور في زيت الزيتون الساخن وإضافة توابل  
وأعشاب لإكساب النكهة مثل الثوم والكرم والشطة الحمراء.
- يمكن إضافة البذور لأنواع مختلفة من الأغذية مثل طبق الشوفان،  
وأطباق السلطة.
- يمكن الحصول على البذور في صورة جاهزة للتناول من المحال  
الكبرى (Supermarkets) .





## بنور الكتان وزيتها العجيب!



مادام توافرت زجاجة الزيت الحار (زيت بذر الكتان) بالمطبخ توافرت الصحة!

### ماذا قال «غاندى» عن بذور الكتان؟

فى دول الشرق يكثر تناول بذور الكتان وزيتها.. ولما سئل «المهاتما غاندى» ذات مرة سؤالاً فى الصحة.. قال : «مادام توافر بذر الكتان فى غذاء الشعوب توافرت الصحة».

ويذكر لنا التاريخ كذلك أن الطبيب الإغريقى «أبقراط» كان يصف لمرضاه بذور الكتان وكان يتداوى بها.

مادام توافرت زجاجة الزيت الحار (زيت بذر الكتان) بالمطبخ توافرت الصحة!

### لماذا تحتل بذور الكتان مكانة رفيعة؟!

#### الزيت الحار لصحة قلبك ومفاصلك :

إن ذلك يرجع لما تحويه من زيت عظيم الفائدة وهو الزيت الحار (Flaxseed oil).

إن هذا الزيت يعد من أغنى المصادر الموجودة على الأرض بنوع من الدهون يسمى بالأحماض الدهنية أوميغا - 3 (omega - 3 fattyacids) التى توجد فى صورة كيميائية تسمى : حمض ألفا لينولينيك (9Alpha-linolenic acid).

تكمن أهمية هذه الأحماض الدهنية فى أن الجسم لا يستطيع تكوينها ، ولذا تسمى بالأحماض الدهنية الأساسية (essential fatty acids) ولذا يجب أن نهتم بالحصول عليها من الغذاء لما تحققه لنا من منافع صحية عظيمة.

فوائد زيت بذور الكتان (الزيت الحار) والتى تتمثل فى هذه النوعية المفيدة من

الأحماض الدهنية كثيرة، ومختلفة، فلها تأثير إيجابي على صحة القلب والمفاصل، والأمراض التحليلية عموماً التي تظهر مع التقدم في السن، كما تفيد أيضاً في مقاومة السرطانات. وليس هذا فحسب بل إن زيت بذور الكتان يحتوي كذلك على نوعية أخرى مهمة من الأحماض الدهنية وهي الأحماض الدهنية أوميغا - 6، وكذلك يحتوي على نوعية مميزة توفر أيضاً الحماية للقلب، وهي الأحماض الدهنية أوميغا9-. وبذلك يكون الزيت الحار بمثابة «كوكتيل» مركز من الأحماض الدهنية المفيدة والمتوازنة في نسبتها .

### الزيت الحار مضاد قوى للسرطان :

كما تحتوى بذور الكتان، وكذلك الزيت الحار ولكن بنسبة أقل، على كيماويات مفيدة مضادة للسرطانات تسمى : ليجنانات (Lignans) .. وهذه تعمل كمضادات للسرطانات الحساسة للهرمونات سواء عند الرجل أو المرأة مثل سرطانات البروستاتا والثدى والرحم.

### ولكن.. كيف يحدث ذلك؟

إن سرطان الثدي وكذلك الرحم يرتبطان عادة بهرمون الأستروجين. وتقوم هذه المركبات (Lignans) بتثبيط خروج بروتينات تتحد مع الأستروجين وتساعد في التخلص منه خارج الجسم (Sex-hormone binding globulin = SHBG) . وهذا يعد أحد التفسيرات لظاهرة انخفاض الإصابة بسرطان الثدي بين النباتيات بدرجة كبيرة وملحوظة بالنسبة لغيرهن.

كما وجد أيضاً أن هذه المركبات (Lignans) تثبُط نمو الخلايا السرطانية في حالات سرطان البروستاتا في أنابيب الاختبار.

وفي دراسة قام بها الباحثون في جامعة «دوك» نشرتها جريدة المسالك البولية (Urology) جاء أن الرجال المصابين بسرطان البروستاتا الذين يتناولون يومياً مقدار 3 ملاعق كبيرة من الزيت الحار ويلتزمون باتباع نظام غذاء محدود الدهون (الدهون الحيوانية) ينخفض عندهم بدرجة ملحوظة نمو وانتشار الخلايا السرطانية.

هذا بالإضافة لتأثير الزيت الحار على الناحية الهرمونية المرتبطة بتضخم البروستاتا مع التقدم في العمر (BPH) .

فالناتج الأيضى (DHT) ، والذي يمثل صورة لهرمون الذكورة هو فى الحقيقة الذى يحفز على تضخم البروستاتا ، وسقوط الشعر مع التقدم فى العمر.. وقد وجد أن مركبات الزيت الحار ( الليجنانات ) تعوق تكون هذه الصورة الهرمونية.. وبالتالي فإن تقديم الزيت الحار يعد وسيلة هامة لمقاومة حدوث تضخم بالبروستاتا .

### فوائد أخرى لبذور الكتان والزيت الحار :

- تحسين حالة البشرة.
- تحسين وظائف القولون.
- مساعدة تنظيم مستوى سكر الدم (الجلوكوز).
- تقوية المناعة.

### كيف تتناول بذور الكتان والزيت الحار ؟

- خذ ملعقة كبيرة يوميا من الزيت الحار أو أضفه إلى الأغذية..
- كطبق الفول، ويفضل الاعتماد على الزيت حديث العصر لأن الأنواع القديمة المخزنة تتعرض للتأكسد والفساد ويكون لها رائحة قوية.
- القشرة الخارجية لبذور الكتان لا تهضم بسهولة.. ولذا يجب التخلص منها أو تكسيها أو طحنها مع البذور .
- تتفوق البذور على الزيت الحار فى احتوائها على نسبة من الألياف المفيدة التى تدعم وظائف القولون، وتقاوم الإمساك.
- يمكن طحن البذور بمطحنة البن وإضافتها لأغذية مختلفة كطبق العصائد ( الكورن فليكس) والسلطات المختلفة.
- تباع بذور الكتان جاهزة للتناول فى صورة مطحونة (Flax meal) .. ولكن يفضل الاعتماد على الأنواع الطازجة.
- لاحظ أن طهى أو تحميص البذور يُفسد محتواها من أوميغا3-.. ولذا يجب تجنب ذلك.



## الثوم.. أفضل غذاء لصحة القلب!



### كيف يوفر الثوم الحماية للقلب؟

الثوم منافس قوى للعقاقير الخافضة للكوليستيرول .

ذكرت جريدة الكلية الملكية للأطباء (journal of the Royal College of Physicians) أن تقديم خلاصة الثوم لمدة 4 أسابيع أدى إلى خفض الكوليستيرول الكلى بنسبة 12% والكوليستيرول الضار (LDL) بنسبة 4 - 15% بينما ارتفع الكوليستيرول المفيد (HDL) بنسبة 22% وانخفض مستوى الدهون الثلاثية بنسبة 17% .

وليس ذلك فحسب ، بل يتميز الثوم بتأثير مقاوم لتجلط الدم، حيث يمنع الصفائح الدموية من التصاق بعضها بعض (anti platelet) . ويرجع هذا التأثير إلى الأليسين (allicin) وهو أبرز المركبات الفعالة بالثوم.



تحمل فصوص الثوم خصائص طبية تجعلها توفر حماية كبيرة للقلب والشرايين التاجية.



كما يؤدي تناول الثوم لخفض ضغط الدم المرتفع . وقد نشرت جريدة ضغط الدم المرتفع (Journal of Clinical Hyper tension) فى عدد مايو 2004 أن الثوم يعد أحد الأغذية الهامة التى تخفض ضغط الدم المرتفع .. أما الأغذية الأخرى فكانت تشمل على الأرجنين (حمض أمينى)، وزيت السمك ، ومساعد الإنزيم Q10 . وفى دراسة استمرت لمدة 4 أسابيع انخفضت قيمة ضغط الدم بنسبة 2 - 7% .

وهذه التأثيرات الإيجابية فى مجملها تجعل من الثوم غذاء مقاوماً للعوامل التى تهدد صحة القلب وتعرض للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) والأزمات القلبية .

### الثوم يحمى من السرطان :

من خلال التجارب التى أجريت على حيوانات المعمل اتضح للباحثين أن الثوم يتميز بتأثير كيميائى يوفر الوقاية ضد مرض السرطان (Chemoprotective) . وقد أكدت الدراسات الإحصائية صحة ذلك .. ففى المناطق التى يزيد تناول السكان بها للثوم ولأفراد عائلة (allium) عموماً التى تنتمى إليها نباتات أخرى كالبصل ينخفض معدل الإصابة بالسرطان بدرجة واضحة وبخاصة سرطان المعدة وسرطان القولون . وفى دراسة نشرتها جريدة التغذية (Journal of Nutrition) جاء أن تقديم خلاصة الثوم القديم أدت إلى وقف انتشار سرطان القولون والمستقيم .

### فصوص الثوم .. لمقاومة الأنفلونزا !

كما يتميز الثوم بتأثير مضاد للعدوى سواء الناتجة عن الفيروسات (كنزلات البرد والأنفلونزا)، أو الناتجة عن البكتيريا ومضاد كذلك للإصابة بالفطريات والطفيليات .

فى إحدى الدراسات التى نشرتها جريدة العلاج الطبيعى (Advances in Natural Therapy) قُدِّمَ لعدد 70 متطوعاً خلاصة من الثوم .. وقدم لعدد 72 متطوعاً كبسولات زائفة .. ووجد من خلال الدراسات التى استمرت لمدة 12 أسبوعاً أن المجموعات الأولى استطاعت مقاومة نزلات البرد والإنفلونزا بدرجة كبيرة مقارنة بالمجموعة الثانية .. حيث تعرض عدد 24 فرداً من أفرادها للإصابة بنزلات البرد فى مقابل 64 فرداً من أفراد المجموعة الثانية .

كما انخفضت مدة المرض بين المجموعة الأولى بالنسبة للمجموعة الثانية .

### الثوم .. يقاوم السمنة !

أما أحدث الاكتشافات عن مزايا الثوم فهي أنه يقاوم زيادة الوزن (السمنة) .  
 في إحدى التجارب التي أجريت على فئران المعمل قسمت الفئران إلى مجموعتين .  
 وقدم لهما نفس الغذاء وكان عبارة عن وجبات غنية بسكر الفركتوز .. وقدم لفئران  
 المجموعة الأولى فقط مستخلص الإليسين المستخرج من الثوم .  
 ووجد في نهاية الدراسات أن المجموعة الثانية التي لم تتناول خلاصة الثوم  
 ارتفع عندها مستوى سكر الدم وزاد وزنها .. بينما لم تحدث زيادة بالوزن لفئران  
 المجموعة الأولى . كما وجد كذلك أن تغذية الفئران بخلاصة الثوم زادت من حساسية  
 الأنسولين، ولذا لم يظهر عند أغلبها ارتفاع واضح بمستوى سكر الدم .

### كيف تحصل على فوائد الثوم الصحية ؟

إن أبرز وأهم مركب بالثوم هو الأليسين (allicin) .. ومن الطريف  
 أنه لا يوجد بالثوم في حالته العادية .. وإنما لا بد من خدش أو كسر  
 فص الثوم ليتكون هذا المركب .. فهذه الإصابة تؤدي إلى حدوث تفاعل  
 لحمض أميني بالثوم اسمه ألين (Allin) بفعل إنزيم اسمه : أليينيز  
 (allinase) ويسفر ذلك عن تكون الأليسين .

ولذا فإنه لا بد من مضغ أو هرس أو خدش الثوم للانتفاع بفوائده  
 أما بلع فص ثوم كامل دون ذلك فلن يؤدي لحدوث هذا التفاعل المفيد ..  
 ويفضل تناول هذا الثوم المهروس أو المخدوش مع طعام آخر أو من خلال  
 إضافته للسلطة لأن تناول الثوم نيئاً بمفرده يمكن أن يحدث حرقاناً  
 وتهيجاً بالمعدة .





## الجزر .. من أفضل مصادر الكاروتينويدات المضادة للأكسدة



### الجزر والمدخنون والوقاية من السرطان :

لعلك سمعت من قبل عمًا يسمى بيتا كاروتين كأحد المغذيات المفيدة إنه مجرد نوع واحد من عائلة كبيرة تضم حوالي 500 فرد تسمى عائلة الكاروتينويدات (Carotenoids) التي تعتبر من أقوى مضادات الأكسدة .

والجزر - بصفة خاصة - وكذلك الخضراوات والفواكه البرتقالية اللون، من الأغذية الفنية بهذه الكاروتينويدات .

هذه الكاروتينويدات لها تأثير مضاد للسرطان .

وقد وجد أن تناول ثمرة جزر واحدة يوميًا يقلل فرصة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين بنسبة 50% .

ولكن لا ينبغي أن نعتبر ذلك شيئًا وقائيًا من أضرار التدخين !

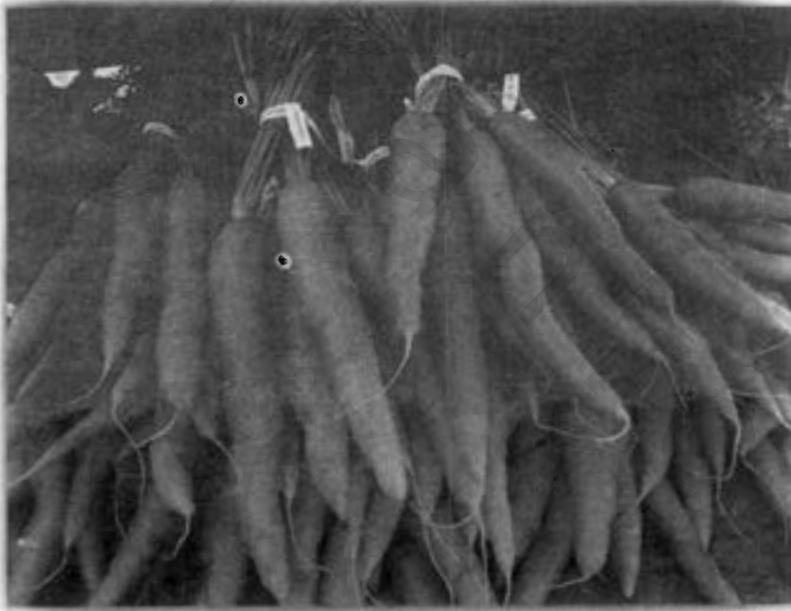
كما وجد أن توافر الكاروتينويدات في الغذاء يصحبه انخفاض في القابلية للإصابة بسرطانات المثانة البولية (بنسبة 50%)، وعنق الرحم، والبروستاتا ، والقولون ، والحنجرة ، والمريء ( بنسب تصل إلى 20% ) .

وتوصل الباحثون كذلك إلى احتواء الجزر على نسبة عالية من ألفا كاروتين (Alpha carotene -) ووجدوا أنه يتفوق على النوع الشهير بيتا - كاروتين في مقاومته للنمو السرطاني .

ومن الطريف كذلك أن الباحثين قد وجدوا أن مستحضرات بيتا - كاروتين لا تجدى، حيث اتضح أنه لا بد من الحصول على الكاروتينويدات بما فيها بيتا - كاروتين من مصادرها الطبيعية، حيث تعمل كوحدة متكاملة يحدث بينها نوع من التآزر .

## الجزر .. والنظر :

كما يحتوى الجزر على نسبة عالية من صبغات الليوتين (lutein) والزيكسانثين (zeaxanthin) ويعمل كلاهما على حماية النظر من التدهور مع التقدم فى العمر، أو توفير الوقاية للعين من التغيرات الانحلالية مثل انحلال البُقعة (macular degeneration) وكذلك توفير الحماية ضد مرض الكتاراكت (الماء الأبيض). ويتحول كل من ألفا - كاروتين، وبيتا - كاروتين داخل الجسم إلى فيتامين (أ) المضاد للأكسدة، والمقوى للمناعة والذى يؤدى كذلك لتكوين بقعة صبغية بالعين تسمى (rhodopsin) لها لون قرمزي .. وهذه تحتاجها العين للرؤية فى الضوء الخافت .. ولذا فإن الجزر يحمى كذلك من الإصابة بالعشى الليلي أى عدم التمكن من الرؤية الواضحة مع حلول الليل .



هناك حوالى 500 نوع من الكاروتينويدات المفيدة يتوافر الكثير منها بالجزر.. وهو ما جعله غذاء رفيع المستوى !

## القيمة الغذائية للجزر :

ويحتوى الجزر على عدة مغذيات مفيدة ، فتحوى الجزرة المتوسطة على حوالى 60 مجم من الكالسيوم ، و 586 مجم من البوتاسيوم ، ومقدار محدود من الماغنسيوم ،

والفوسفور ، وفيتامين (ج) هذا بالإضافة لقدر مرتفع من فيتامين (أ) يصل إلى نحو 30 ألف وحدة دولية تشتمل على 15 ألف وحدة من بيتا كاروتين و 6 آلاف وحدة من ألفا - كاروتين، بالإضافة لمقدار 5 جرامات من الألياف .

وهذه الألياف المتوافرة بالجزر تساعد في خفض امتصاص الكوليستيرول ، وتقليل مستواه بالدم .

## هل تأكل الجزر مطبوخاً أم نيئاً ؟

إن طهى الجزر وتعرضه للحرارة يغير بعض الشيء من قيمته الغذائية ولكن في نفس الوقت يجعل بعض المغذيات به في صورة أفضل لاستفادة الجسم بها .

ولذا يفضل الجمع بين تناول الجزر النيئ والجزر المطبوخ .

ونظراً لأن فيتامين (أ) والكاروتينويدات عموماً تمتص بدرجة أفضل في وجود نسبة قليلة من الدهون، فإنه يفضل أن تتناول الجزر مع غذاء دهني .

ويعتبر عصير الجزر من الوصفات الرائعة لتدعيم الجسم بالمغذيات.. كما يدخل في برامج تنظيف الجسم والتخلص من السموم (detox) .

ولكن لاحظ أن عملية عصر الجزر، تحتاج لاستخدام عدة ثمار للحصول على مقدار مناسب من العصير، كما أنها تزيل جزءاً من الألياف الموجودة به .

ولذا فإن نسبة السكر بالعصير تكون عالية نسبياً وهو ما قد لا يناسب مرضى السكر .

وللتغلب على ذلك يمكن إضافة خضراوات أخرى للعصير قليلة الاحتواء على السكر مثل السبانخ أو البروكولى .



## نبات الرجل . . ينتقل من الريف إلى متاجر الأغذية الصحية بأمريكا!



ماذا يحمل لك هذا النبات البسيط من فوائد صحية؟

الرجلة (purslane) نبات يعرفه جيداً أهل الريف ، فكانوا يجهزونه كخضار للطبخ، وأحياناً كانوا يتخلصون من الكميات الزائدة منه التي تنمو بين المحاصيل الأخرى باعتباره عشباً محدود القيمة .

إن الدراسات الحديثة التي أجريت حول هذا النبات الذي قد ينمو تلقائياً أكدت أن له فوائد صحية عظيمة .



نبات الرجل . . خضار عظيم الفائدة

**أغنى الخضار بأوميغا 3 :**

فبالإضافة لأنه من الخضراوات الورقية المفيدة فقط، اتضح كذلك أنه أغنى النباتات الخضراء بالأحماض الدهنية أوميغا - 3 فيحتوى مقدار فتجان واحد من

أوراق النبات المخرطة على 300 - 400 مجم حمض ألفا - لينولينك ( - alpha linolenic acid ) وهى إحدى صور أوميغا - 3 كالموجودة بزيت بذر الكتان ( الزيت الحار) .

كما يحتوى على صورة كيميائية أخرى لأوميغا - 3 طويلة السلسلة تسمى (DHA and EPA) كالموجودة بالأسماك الدسمة كالسالمون والماكريل ، التي ننصح بتناولها.

ولكن ما الذى يفيديك من تناول هذه الأحماض الدهنية (أوميغا3)؟

إنها تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية ، وتساعد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع ، وتقاوم التغيرات الانحلالية التى تصيب خلايا المخ - كما يحدث فى مرض ألزهايمر - كما تفيد فى تخفيف آلام المفاصل .

### القيمة الغذائية للرجلة :

وبالإضافة لتوافر أوميغا - 3 بالرجلة فهى تحتوى كذلك على بعض المعادن والفيتامينات الهامة . فيحتوى مقدار فنجان من الأوراق المسلوقة على 90 مجم من الكالسيوم ، 561 مجم من البوتاسيوم ، وأكثر من 2000 وحدة دولية من فيتامين(أ) . وربما كان الإقبال على تناول هذا النوع من الخضار بين أهل الريف فى الماضى كان من أحد أسباب تمتعهم بالصحة الجيدة . ومن الطريف أن هذا النبات البسيط المهمل صار من الأغذية التى تراها بمتاجر الأغذية الصحية بالولايات المتحدة !

### كيف تأكل الرجلة ؟

- يمكنك إعدادها كخضار للطبخ .
  - يمكنك تناولها مسلوقة بالبخار أو فى الماء .. وذلك أفضل .
  - يمكن استخدامها فى إعداد أطباق السلطة الخضراء .
- وهى تتميز بمذاق لذيذ ولاذع بعض الشيء مما يحفز الشهية للطعام .

### زيت الرجلة .. منشط جنسى ؟

كما يصف بعض خبراء الأعشاب زيت الرجلة كمنشط جنسى ، على غرار زيت العنبر ، حيث توضع منه طبقة على جلد العضو الذكري لزيادة تدفق الدم، وتحفيز الانتصاب قبل الجماع .



## البصل .. صيدلية ربانية بين يديك !



### كيف يوفر البصل الوقاية من السرطان ؟

في منطقة «فيداليا» بجمهورية جورجيا يشتهر نوع من البصل يسمى «بصل

فيداليا».. ويتناوله السكان

بكثرة ضمن غذائهم

اليومي.. وقد سجلت

الإحصائيات تمتع

السكان هناك بوقاية

ضد السرطانات،

وبانخفاض نسبة

الوفاة بسبب

الإصابة بسرطان

المعدة بوجه خاص،

وذلك بنسبة تصل إلى

50% مقارنة بباقي الجمهوريات المحيطة.

وعن دراسة أجراها المعهد القومي 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 ..

### ولكن .. ما سر هذا المفعول الإيجابي ؟

لقد وجد الباحثون أن البصل يحتوى على مركب كبريتى اسمه Diallyl sulfide

يزيد من إنتاج إنزيم مقاوم للسرطان اسمه «glutathione -S- Transferase».



تسلع بالبصل لمقاومة خطر السرطان

البصل .. يحمى عظامك من الهشاشة !

### الفئران العقيمة :

فى إحدى الدراسات تم استئصال مبايض مجموعة من إناث الفئران (الغرض من ذلك تعريضها لفقد كتلة العظام .. مثلما تزيد فرصة النساء للإصابة بهشاشة العظام بعد توقف نشاط المبيض ببلوغ سن اليأس) ووجد أن تغذيتها بالبصل قلل من احتمال إصابتها بهشاشة العظام .

وفى دراسة أخرى نشرتها صحيفة الطبيعة (Nature) أدت تغذية مجموعة من ذكور الفئران على بودرة البصل يومياً إلى حدوث زيادة بكالسيوم العظام بلغت نحو 17% .

### البصل يتحدى عقار فوزاماكس !

إن ما يفعله البصل لمقاومة هشاشة العظام شبيه بما يفعله عقار فوزاماكس الشهير (Fosamax) الذى يعد من أحدث الابتكارات الطبية فى هذا المجال .

دعنا نعرف كيف يحدث ذلك ؟

إن العظام بها نوعان من الخلايا ، خلايا تبنى، وأخرى تهدم .. والاثنان يعملان بشكل متوافق .

ولكن عندما تزيد كفة الهدم عن كفة البناء، تقل كتلة العظام وتحدث هشاشة العظام .

وعقار فوزاماكس يوقف نشاط الخلايا الهادمة ، والتي تسمى (osteoclasts) . ونفس الشيء يحققه البصل، حيث تعمل مركباته على خفض نشاط الخلايا الهادمة بالعظام لكن ذلك يحدث دون أضرار جانبية على عكس عقار فوزاماكس .

### البصل .. والقلب :

إن البصل بمثابة «صيدلية» تجمع أنواعاً كثيرة من المركبات النافعة وبخاصة التى تمنح البصل رائحته النفاذة المزعجة !

ويشارك البصل فى هذه المركبات باقى أفراد عائلته النباتية كالثوم ، والبصل الأخضر ، وبصل شالوت (shallots) .. ومن أبرز هذه المركبات ، «Sulfides ، thiosulfinates ، sulfoxides» .

## وفي دراسة نشرت بالجريدة الأوروبية للتغذية

European Journal of Clinical Nutrition ذكر الباحثون أن البصل أحد الأغذية الهامة التي تقلل من نسبة الوفاة بمرض القلب بنحو 20%. أما الأغذية الأخرى فاشتملت على البروكولى ، والشاي الأخضر ، والتفاح ، وباقى أفراد عائلة البصل . والبصل يفعل ذلك من أكثر من ناحية حيث يحافظ على سيولة الدم ويمنع التجلطات، ويقلل الكوليستيرول، ويحمى من الإصابة بتصلب الشرايين التاجية ، ويقاوم ارتفاع ضغط الدم .

### البصل .. ومرضى الحساسية والربو الشعبي :

ومن المركبات الأخرى «بصيدلية البصل» مركب كويرستين (quercetin) ، الذى يتميز بتأثير مضاد للحساسية، وينتمى لعائلة الفلافونويدات (flavonoids) المضادة للأكسدة .

وقد وجد أن هذا المركب يفيد فى السيطرة على حالات الحساسية الصدرية والحساسية الأنفية وحمى القش (hay fever) حيث يثبط حدوث بعض التفاعلات الكيميائية بالممرات التنفسية ، التى تؤدى لضيق الشعب الهوائية وانسداد الأنف . وهذا المركب يوجد فى صورة مستحضرات طبية . ولكن نظراً لأن الجسم يمتص هذا المركب بسهولة، فإنه يكفى تناول البصل للحصول عليه .

### أى نوع تختار من البصل ؟

إن جميع الأبصال مفيدة . ولكن البصل الأحمر أو القرمزى يتفوق على البصل الأبيض لغناه بالصبغات المفيدة ، التى تكسبه هذا التلوين.

وكلما كان البصل قوى الرائحة بصفة عامة زادت فوائده .

والبصل فى وقتنا الحالى يعد من الأغذية النباتية القليلة التى نجت من التلوث بالمبيدات الحشرية . ولذا يمكنك تناوله بأمان !



## الكرنب الصديق الوفي للمرأة الذي يحميها من الأورام !



(ج) لماذا يعد الكرنب غذاء رفيع المستوى ؟

اهتم الباحثون ببحث فوائد الكرنب - بعد دراسة إحصائية طريفة- وجدوا من خلالها أن النساء في منطقة شرق أوروبا - حول بولنده وروسيا - تنخفض بينهن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بدرجة كبيرة مقارنة بالنساء في أمريكا !

وأرجعوا سبب ذلك إلى تناولهن للكرنب كغذاء تقليدي .

دعنا نعرف سبب ذلك ..

إن بعض الأورام كسرطان الثدي ترتبط بالهرمونات كهرمون الأستروجين .

وهناك ثلاثة نواتج أيضية (metabolites) لهذا الهرمون، وهي:

16 - $\alpha$ -hydroxy estrone.

4 - hydroxyestrone. 2- hydroxyestrone

والنوعان الأولان يحفزان على الإصابة بسرطان الثدي .. أما النوع الثالث فيقاوم ذلك .

ووجد أن مركبات الإندولات (indoles) الموجودة بالكرنب - وبخاصة مركب (indole - 3 - carbinole) - ترفع من مستوى الأستروجين النافع، أو الواقي من



الكرنب بأنواعه المختلفة من الأغذية التي تنصح المرأة بصفة خاصة بتناولها.

السرطان (2-hydroxyestrone) كما أن هذه المركبات بصفة خاصة (3-indole carbinol) تحمي كذلك أنسجة الثدي من المواد المسرطنة ، كالمضادات الحشرية وغيرها . ونظراً للأهمية الكبيرة لهذا المركب قامت بعض شركات الدواء بتجهيزه في صورة مستحضر طبي . وليس ذلك فحسب ، بل يحتوى الكرنب على كيماويات نباتية أخرى تعمل كمضادات للسرطانات مثل : dithiolethiones. isothiocynates. ، sulfuraphane . الكرنب بأنواعه المختلفة من الأغذية التي تتصح المرأة بصفة خاصة بتناولها.

### الكرنب الأحمر ، والكرنب الأبيض .. أهنك فرق بينهما؟!

ويتميز الكرنب الأحمر عن الكرنب الأبيض باحتوائه على نسبة عالية من مركبات الأنثوسيانينات (anthocyanins) وهى عبارة عن الصبغات الملونة له، وهى نفس الصبغات الموجودة بالعبء الأحمر والتوت الفامق . وتعد هذه المركبات التى تنتمى لعائلة الفلافونويدات (flavonoids) من أقوى مضادات الأكسدة، التى تحمى الخلايا من التلف الذى تتعرض له بفعل كيماويات ضارة تصدر بالجسم، وهى الشقوق الحرة (Free radicals) . كما تتميز هذه المركبات بتأثير مضاد للالتهاب، مما يجعلها تحمى جدران الشرايين، كما تقاوم كذلك حدوث التفاعل الألىجى، كالذى يحدث بالشعب الهوائية ، ولذا فإنها تفيد فى حالات الحساسية .

### القيمة الغذائية للكرنب :

وفضلاً عن توافر هذه الكيماويات النباتية المفيدة بالكرنب، فإنه من المصادر الجيدة كذلك لبعض الفيتامينات والمعادن .. حيث يحتوى على كالسيوم ، وماغنسيوم، وبوتاسيوم ، وفيتامين (ج)، وفيتامين (ك) ، وبيتا - كاروتين ، وليوتين، وزيكسانثين. ويتميز كذلك باحتوائه على نسبة عالية من الألياف، فيحتوى مقدار فنجان واحد من الكرنب المخروط على حوالى 4 جرامات من الألياف . وفضلاً عن ذلك فإنه يتميز بانخفاض كمية السعرات الحرارية . ولذا يوصف تناول الكرنب، وبخاصة النيئ ، لحالات السمنة حيث يعطى إحساساً بانشبع، ويحد من الشهية للطعام .



## الحمص .. غذاء يُسليكَ، ويحميك بخصائصه الصحية !



التسلية المفيدة :

ما نسميه بحمص الشام (Chickpea) هو أفضل أنواع الحمص .. إن شكله الخارجي مجعد وبه طرف بارز كعرف الدجاج (Chicken) ولذا سُمِّي بهذا الاسم بالإنجليزية (Chick pea) .

إن التسلية بتناول الحمص المسلوق، أو تناوله ضمن وصفات غذائية ، كطبق الكشري المصري ، يعود عليك بفوائد كثيرة .. هذه هي أبرزها:  
**الحمص .. والكوليستيرول والسكر :**

الحمص ، وكذلك الحبوب عامة ، من الأغذية الغنية بالألياف .. فيحتوي مقدار فنجان واحد من الحمص على كمية كبيرة من الألياف تصل إلى 12.5 جراما .



وجبة الحمص من الأغذية السلية الشهية  
والمفيدة من عدة نواح

إن هذه الألياف -  
وبخاصة النوع القابل  
للذوبان منها في  
الماء، تقلل امتصاص  
الكوليستيرول إلى تيار  
الدم، فتقلل بالتالي من  
مستواه . ونفس الشيء  
تفعله مع الجلوكوز مما  
يقاوم ارتفاع مستواه بالدم .

ولذا فإن الحمص من الأغذية

المفيدة لمرضى الكوليستيرول المرتفع ولمرضى السكر كذلك .

## الحمص .. وسرطان القولون :

من النتائج التي توصل لها الباحثون في جمعية الأبحاث الأوروبية للسرطان والتغذية European prospective Investigation into Cancer and Nutrition = EPIC أن الأوروبيين الذين تدخل في غذائهم الألياف بنسبة كبيرة تنخفض بينهم نسبة الإصابة بسرطان القولون بحوالى 40% مقارنة بغيرهم ممن يفتقر غذاؤهم للألياف .

والحمص من تلك الأغذية التي تمد الجسم بكمية كبيرة من الألياف.

إن هذه الألياف تقوم بعمل «تنظيف» للقولون من المخلفات والمواد الضارة ، وربما المسرطنة، وتأخذها معها في طريقها خارج الجسم .. فالألياف لا تهضم، ولا تمتص؛ ولذا تزيد من كتلة الفضلات .

## الحمص .. وانقاص الوزن :

وبسبب ارتفاع نسبة الألياف بالحمص فإن ذلك يجعله غذاء مناسباً لترويض الشهية حيث يعطى إحساساً سريعاً بالشبع والامتلاء في مقابل كمية محدودة من السُّعرات الحرارية .

## القيمة الغذائية للحمص :

يحتوى الحمص على نسبة عالية من البروتين النباتى، وعلى كالسيوم وماغنسيوم بنسبة متوازنة (1:1) ، وعلى قدر جيد من حمض الفوليك والبوتاسيوم . كما يحتوى على السيلينيوم وهو من المعادن النادرة المضادة للأكسدة .

وقد اشتهر الحمص عند العرب بأنه غذاء مقوٍ للباه (الرغبة الجنسية) ومزيد فى المنى .



## الكيوى .. مخفف للدم، ومقو للمناعة!



أغنى النباتات بفيتامين (ج) :

قد تدهش حين تعرف أن كمية فيتامين (ج) الموجودة بفاكهة الكيوى تفوق الكمية الموجودة بالبرتقال أو بالليمون .. فالكيوى أغنى الفواكه عموماً بهذا الفيتامين الهام الذى يرفع من حيوية الجسم، ويزيد من مناعته وقدرته على مقاومة العدوى .



فاكهة الكيوى ذات القيمة الغذائية العالية

الكيوى .. والسرطان :

فى دراسة أجريت بجامعة (New Brunswick) بنيويورك قام الباحثون بتصنيف عدد 72 نوعاً من الفاكهة على مستوى العالم حسب درجة قيمتها الغذائية. وجاءت فاكهة الكيوى فى المركز رقم 16 .

وفي دراسة أمريكية عن مرض السرطان والمسרטانات (Carcinogenesis) اتضح للباحثين أن مضادات الأكسدة المتوافرة في الكيوى والتي يعد فيتامين (ج) أحدها، تحمي الحمض النووي بالخلايا (DNA) من التلف، بفعل الكيماويات الضارة التي تتولد بالجسم (Free radicals) .. وليس ذلك فحسب، بل تعمل على إصلاح الأضرار التي قد تلحق بالخلايا .

ولذا تعد فاكهة الكيوى من الأسلحة القوية المضادة للسرطانات .

### الكيوى ينافس عقار الأسبرين !

وفي جامعة أوسلو بالنرويج وجد الباحثون أن مركبات الكيوى تحافظ على سيولة الدم، وتقي من الجلطات .. ولذا ينصحون مرضى القلب بتناوله .

ووجدوا أن الكيوى ينافس في ذلك عقار الأسبرين .. ولكن دون حدوث أضرار جانبية كالتى يحدثها الأسبرين مثل قرحة المعدة وحدوث تشققات دقيقة بجدار الأمعاء .

كما وجد أن تقديم الكيوى لمرضى القلب، أو لغيرهم لا يؤثر على فعالية العقاقير التى يتناولونها .

### الكيوى يساعد على عملية الهضم :

ومن الطريف كذلك أن البذور السوداء التى تظهر بلحم الثمرة عند قطعها تحتوى على مجموعة من الإنزيمات المساعدة على الهضم .

إن الكيوى من الفواكه التى نشأت فى الصين .. ونظرًا لفوائدها الصحية، فقد صار هناك اهتمام بزراعتها فى مناطق متفرقة من العالم.



## القرفة .. العشب العجيب!



### القرفة تحرق السكر !!

من أقدم الأعشاب المعروفة بفوائدها الصحية عشب القرفة (Cinnamon) ..  
أما أحدث تلك الفوائد التي توصلت إليها الأبحاث فهي أن تناول القرفة يساعد في  
السيطرة على مستوى سكر الدم (الجلوكوز) .. أى أنها مفيدة جدا لمرضى السكر .  
إن القرفة تحتوى على عدة مركبات نباتية (phytochemicals) منها نوع يسمى  
( chalcone polymers ) .. وقد وجد أن هذا المركب يزيد من حرق الجلوكوز داخل  
الخلايا بدرجة تصل إلى عشرين مرة أو أكثر . كما يتميز هذا المركب بدرجة عالية  
كمضاد للأكسدة .



اعواد القرفة المليئة بالفوائد الصحية

من خلال إحدى الدراسات المميزة التي نشرتها جريدة الكلية الأمريكية للتغذية (Journal of the American Collage of Nutrition) اختبر الباحثون تأثير 48 عشباً على عملية تمثيل الجلوكوز .. ووجدوا أن القرفة هي أفضلها في تدعيم هذه العملية . ووجد الباحثون أن المركب الفعال بها الذي يحقق ذلك هو مركب ميثيل هيدروكسي شالكون بوليمر (= methylhydroxy chalcone polymer (MHCP) ، والذي وجد أنه يعمل بطريقة مشابهة للأنسولين تجعل الخلايا تستجيب له، وتفتح أبوابها لحرق المزيد من الجلوكوز بداخلها .

### القرفة ودهون الدم :

وليس ذلك فحسب ، بل وجد الباحثون كذلك أن القرفة تساعد في خفض مستوى الدهون الثلاثية، والكوليستيرول الكلى والكوليستيرول الرديء (LDL) عند مرضى السكر ( أو غيرهم ) .. ومن المعروف أن كثيراً من مرضى السكر يعانون من مشكلة ارتفاع دهون الدم .

### القرفة .. قرحة المعدة والدوالي :

كما تحتوي القرفة على مركبات تسمى أنثوسيانينات (anthocyanins) وجد الباحثون أنها تقاوم تكون قرحة المعدة، وتفيد في تخفيفها كما تزيد من تدفق الدم إلى المعدة من خلال أبحاثهم على فئران التجارب .

كما وجد الباحثون كذلك أن هذه المركبات تحسن من وظائف الشعيرات الدموية (capillary Functions) وبناء على ذلك فإنها تفيد في مقاومة وعلاج الشعيرات أو الأوردة التي تظهر زرقاء منتفخة بالدم (دوالي الساقين) .

### القرفة .. مضاد حيوى طبيعى !!

- كما تحتوي القرفة على كيماويات نباتية أخرى منها نوعان، أحدهما يسمى : أوجينول (eugenol) والآخر يسمى جيرانيول (gerniol) ووجد أن كليهما يتميز بتأثير مضاد للبكتيريا والفطريات .

ولذا فإن تناول القرفة يفيد في حالات العدوى والمرض .. وأيضاً في حالات نمو وتكاثر الفطريات بالجسم أو بالجلد.

## القرفة تسكن الآلام، وتقاوم تقلص العضلات :

فى المرة القادمة عندما تعاني من آلام بمفاصلك أو تيبس بأصابعك أو ألم بركبتك بسبب تقلص عضلات العنق تناول القرفة .. فالقرفة تحتوى كذلك على مركبات مضادة للالتهابات، وتفيد فى تخفيف ألم المفاصل والعضلات .

ولذا فإنه من الشائع فى منطقة شرق آسيا التداوى بالقرفة مع الزنجبيل من آلام المفاصل والروماتويد .

ولنفس هذا السبب يوصف شراب القرفة كمسكن لآلام الحيض .

## القرفة تعالج الانتفاخ !

وفى المرة القادمة عندما تشكو من انتفاخ، وتراكم للغازات ببطنك جرب تناول القرفة .

إن القرفة تقاوم الانتفاخ وتخففه .. ولذا تعتبر من الوصفات المفيدة لمتاعب الجهاز الهضمى، وتخفيف الانتفاخ ( carminative ) وتحسين وظائف الهضم عموماً .  
وليس ذلك فحسب، بل تحتوى كذلك على مركبات تسمى كاتشينات ( catchins )، كالموجودة بالشاي الأخضر ، وهذه تقاوم الشعور بالغثيان ( الميل للتقيؤ) .  
كما أنها بصفة عامة تقوى من الشهية للطعام .

## القرفة تهدئ وتقاوم ارتفاع ضغط الدم :

إن مشروب القرفة المميز برائحته ، ومذاقه له تأثير مهدئ .. وربما لهذا السبب تساعد القرفة فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع .  
فقد وجد الباحثون أن تقديم القرفة لمرضى السكر يساعد كذلك على خفض ضغط الدم المرتفع بين المصابين منهم بهذا المرض .

## كيف تتناول القرفة؟

### أمامك عدة اختيارات :

- يمكنك تناول القرفة فى صورة مشروب يجهز بنقع القرفة فى الماء المغلى لمدة 10 دقائق بمقدار 1-2 ملعقة صغيرة لكل كوب ماء .

- يمكنك استخدام أعواد القرفة بدلاً من القرفة المطحونة .. وتتميز بنكهة أقوى وتأثير أفضل عادة .

- يمكنك تناول القرفة في صورة سفوف بمقدار ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً .  
- يمكنك إضافة القرفة للمخبوزات .

**وصفة من القرفة لمرضى السكر :**

هذه الوصفة يرشحها الباحثون في مرضى السكر بمركز أبحاث (USDA) بالولايات المتحدة .

يضاف مقدار 3 ملاعق كبيرة من القرفة المطحونة، ومقدار  $\frac{1}{2}$  : 1 ملعقة صغيرة من كربونات الصوديوم إلى زجاجة متوسطة الحجم وتملاً بالماء المغلي ثم يترك الخليط لينقع .. ثم يُصفى .. ثم يبرد .. ثم يحفظ داخل الثلاجة .  
يؤخذ من هذا المنقوع مقدار (2 كوب) يومياً .

(فائدة كربونات الصوديوم أنها تجعل الوسط الكيميائي للدم (PH) قلويًا .. وهو ما يساعد في مقاومة متاعب هذا المرض .. أما الحموضة فهي تؤدي لارتفاع السكر وزيادة القابلية لحدوث مضاعفات .. حسبما ذكرت آخر الأبحاث).



# القرنفل .. قاتل البكتيريا والفيروسات !



فوائد القرنفل أكثر مما قد تتصور :

معرفةنا بالقرنفل تكاد تقتصر على استخدامه لإكساب النكهة للشاي أو للمخبوزات

وإستخدام زيته  
كمسكن لآلام  
الضروس.

ولكن فى الحقيقة  
أن فوائده تتعدى ذلك  
بكثير.

إن كلمة قرنفل  
بالإنجليزية  
(Cloves) مأخوذة  
من الكلمة اللاتينية  
(clavus) ومعناها :  
ظفر .. وذلك لتشابه



الشكل المميز للقرنفل

أطراف القرنفل مع شكل الأظافر المغطية للحم الأصابع .

والقرنفل فى حقيقة الأمر عبارة عن بُرعم زهرة غير مفتوح ومجفف .. وقد نشأت  
أشجاره فى جزر التوابل القديمة أو فى أندونيسيا الحالية .

ويستخدمه كثير من سكان آسيا كتابل منشط للدورة الدموية ومنشط لعملية حرق  
الغذاء (الأبيض) .. وهو يساعد بالفعل على التحفيف .. وهذا يعد أحد أسباب تمتع  
الآسيويين بأجسام رشيقة وانخفاض نسبة السمنة بينهم .

ولكن لا يزال هناك فوائد أخرى مهمة اكتشفها الباحثون عن القرنفل ..

## القرنفل .. مضاد حيوى طبيعى :

إن أهم مادة فعالة بالقرنفل، أو بزيت القرنفل ( هي إيجينول (Eugenol) .. ووجد الباحثون أنها تحفظ الأغذية من الفساد .. وتتميز بتأثير قاتل للبكتيريا والفيروسات . وهذه الميزة صرنا فى حاجة قوية إليها فى وقتنا الحالى مع انتشار الأنفلونزا (أو أنفلونزا الخنازير) .. كما يستفيد بها بصفة خاصة ضعاف المناعة الذين يتعرضون لنزلات برد متكررة .

وليس ذلك فحسب ، بل يتميز القرنفل كذلك بتأثير قاتل للطفيليات والأميبا .. ولذا فإنه يعد مشروباً فعالاً .. وإلى جانب هذا يعد مشروباً فعالاً «لتنظيف الأمعاء» .

## القرنفل .. مضاد للسرطان !

والباحثون بجامعة واشنطن الأمريكية اكتشفوا كذلك أن القرنفل يتمتع بتأثير مضاد للسرطان (anticarcinogenic) .. فعندما جهزوا محلولاً من القرنفل فى الماء ووضعوه على جلد مصاب بالسرطان وجدوا أن له خاصية كيميائية واقية ومثبطة للمرض (chemoprotective effect) .

## القرنفل والعظام :

ليس بالكالسيوم وحده تقوى العظام! فهناك حاجة لأملاح معدنية أخرى من بينها المنجنيز . ومقدار ملعقة كبيرة من القرنفل يحتوى على الجرعة اليومية المطلوبة للمرأة من المنجنيز، وأقل بدرجة بسيطة من الجرعة المطلوبة للرجل . والمنجنيز من المعادن الضرورية لبناء العظام .. كما يحتاجه الجسم فى عمليات تمثيل الغذاء .

كما يحتوى القرنفل كذلك على نسبة محدودة من الكالسيوم .. حيث يحتوى مقدار ملعقة كبيرة على حوالى 73 مجم من الكالسيوم .. ويحتوى نفس المقدار على 3 مجم من البوتاسيوم و 17 مجم من الاستيرولات النباتية و 2 جم من الألياف.

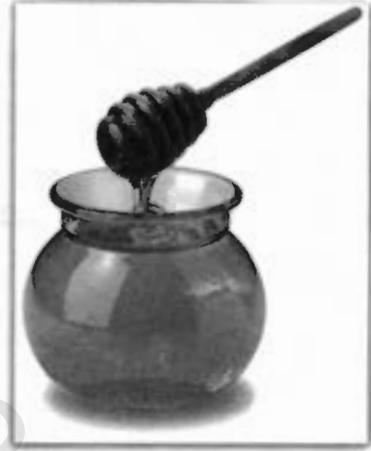


## منتجات النحل .. كنز من الفوائد الصحية



### كوكتيل المغذيات بحبوب اللقاح :

حبوب اللقاح (bee pollen) التي يحملها النحل بأرجلها من الزهور والأشجار أثناء رحلتها لتجهيز العسل هي غذاء رفيع المستوى أوجده لنا الخالق عز وجل .. يضم خليطاً من الفيتامينات، وأغلب المعادن المعروفة لنا فتحتوى على فيتامينات: (أ)، و(ب1) ، و(ب6) ، و (ب12) ، وحمض البانتوثينك ، وحمض الفوليك ، وفيتامين (ج) ، وفيتامين (د) وفيتامين (هـ) ، وفيتامين (ك) ، والأيونستول، والروتين.. وتحتوى على كثير من المعادن مثل : الكالسيوم ، والمغنسيوم، والحديد ، والزنك،



بالإضافة لمعادن نادرة كالسيلكون ، والبورون ، التي يصعب الحصول عليها من مصادر غذائية أخرى!

وتعتبر من المصادر النادرة، غير الحيوانية لفيتامين (ب12) كما تحتوى على فلافونويدات (Flavonoids) التي تعمل كمضادات قوية للأكسدة.

وتحتوى على حوالى 18 حمضاً أمينياً ( بروتين ) .

وتحتوى على عدد كبير من الإنزيمات الهاضمة .

ويجب أن ننوه هنا إلى أن حبوب اللقاح يمكن أن تتسبب فى حدوث تفاعل الأرجى (حساسية) ولذا يجب أن يمتنع عن تناولها. الأشخاص الذين يتعرضون لأعراض حساسية بسبب حبوب اللقاح كمرضى الحساسية الصدرية والحساسية الأنفية.

### البروبوليس .. مضاد للسرطان !

أما البروبوليس أو صمغ النحل (propolis) ، والذي تجهزه النحل من الأشجار وتستخدمه كمادة طلاء لبيوتها ( أقراص خلية النحل ) فيتميز بتأثير قوى كمضاد للعدوى أو للبكتيريا .. وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة وهو ما يتفق مع استخدام البروبوليس منذ نحو 2500 سنة في طلاء الجروح لوقايتها من التلوث والعدوى . إن البروبوليس يحتوى فى الحقيقة على أكثر من 300 مركب .

من أبرز هذه المركبات التى كشف عنها الباحثون مركب اسمه باختصار (Caffeic acid phenethyl ester) .. (CAPE) وله ثلاثة تأثيرات مميزة؛ فهو مضاد للالتهابات ، ومضاد للسرطان ، ومقوِّ للجهاز المناعى .

فى إحدى الدراسات التى نشرتها جريدة التغذية الكيميائية الحيوية (Journal of Nutritional Biochemistry of) فى عدد مايو 2006 .. ذكرت الدراسة أن البروبوليس يوقف زحف وانتشار الخلايا السرطانية بشكل قوى (antimetastatic agent) .

### البروبوليس مضاد حيوى طبيعى !

منذ نحو 2500 سنة استخدم الإنسان البدائى البروبوليس كطلاء للجروح لحمايتها من التلوث والعدوى ومساعدتها على الالتئام .

وما فعله الإنسان القديم أثبتت صحته الدراسات الحديثة ، فالبروبوليس يتميز بالفعل بتأثير قوى كمضاد للبكتيريا، مثل: البكتيريا الشرسة من نوع (staphylococcus aureus) .. وأيضاً مضاد للفطريات مثل (candida albicans) .. بل يتميز كذلك بتأثير مضاد للفيروسات مثل: فيروس الأنفلونزا المعروف باسم (avian influenza virus) .

كما يحتوى أيضاً على مجموعة من مضادات الالتهابات من أبرزها الكويرستين (quercetin) .. وقد ذكرت دراسة أجريت فى سنة 2006 أن احتواء البروبوليس على هذا المركب يجعله مناسباً لتخفيف حالات الربو الشعبى (الحساسية الصدرية) . كما يتميز البروبوليس بتأثير مقوِّ للجهاز المناعى، وقد وجد من خلال الدراسات أنه يحفز على خروج الأجسام المضادة التى تتصدى للجراثيم التى تغزو الجسم .

## الغذاء الملكي .. المضاد للشيخوخة !

الخدمات فى مملكة النحل يفرزن مادة لها لون كريمى، لأجل تغذية الملكة .. وبفضل هذا الغذاء تعيش الملكة نحو 6 سنوات بينما تعيش الخدمات نحو 6 أسابيع!

وهذا يوضح مدى قيمة هذا الغذاء ومدى فعاليته فى مقاومة العجز والشيخوخة.

ويسمى هذا الغذاء بالغذاء الملكى (royal jelly).  
إن هذا الغذاء يحتوى فى الحقيقة على خليط مركز من الفيتامينات والمعادن، والإنزيمات، وبعض الهرمونات، والأحماض الأمينية .  
ويعد من المصادر الفنية بفيتامين (ب) المركب وبصفة خاصة فيتامين (ب5) .

لذا فإن تناول هذا الغذاء يجب أن يكون بكمية محدودة، ولفترة محدودة أيضاً (فى حدود أسبوعين) ثم يمكن بدء دورة جديدة .  
ويتميز الغذاء الملكى كذلك بتأثير مضاد للبكتيريا ونظراً لأنه يأتى فى صورة سائل لزج فإنه يستخدم فى مستحضرات العناية بالبشرة لترطيبها، وحمايتها من العدوى البكتيرية . أما الاستفادة بهذه الخاصية باستعماله داخلياً فهو أمر مشكوك فى فعاليته . حيث يذكر بعض الباحثين أن هذا المفعول المضاد للبكتيريا، يختفى عندما ترتفع درجة الوسط الكيمىائى بالجسم (PH) عن مقدار 6 .. وهو ما يحدث عادة بسبب محاولة الجسم للحفاظ على درجة فى حدود 7.4 .

وقد كشف الباحثون - كذلك - عن وجود مادة بهذا الغذاء اسمها: نيوبترين (neopterin) وهى مادة توجد بأجسامنا بصورة طبيعية وتلعب دوراً هاماً فى تقوية وظائف الجهاز المناعى.



## الكرفس .. لترويض الشهية وترويض ضغط الدم أيضاً



كيف يخفض الكرفس ضغط الدم المرتفع؟

يعتبر بعض خبراء التغذية الكرفس النبات رقم واحد في قائمة الأغذية المساعدة

على تنظيم ضغط  
الدم .

ولكن .. ما سر

هذا المفعول؟

إن الكرفس

يحتوى على مركب

نباتى يسمى : فثاليد

(phthalides)

يعمل على استرخاء

العضلات الملساء

المبطنة للشرايين..

لا تزال أعواد الكرفس تحتل مكاناً بارزاً في  
قائمة الأغذية المروضة لضغط الدم المرتفع

وتبعاً لذلك ينخفض ضغط الدم أثناء مروره داخل الشرايين . لاحظ أن مقدار  
الضغط الذى يحدثه الدم على جدران الشريان أثناء مروره وتدفقه هو المقصود بما  
نسميه ضغط الدم .. فكلما زاد هذا الضغط ارتفعت قيمة ضغط الدم، كما وجد  
كذلك أن نفس هذا المركب يقلل من هرمونات التوتر (stress hormones) .. وهذه  
الهرمونات (كالأدرينالين) - التى يزيد إفرازها فى حالات الغضب والتوتر والانفعال -  
تؤدى لانقباض الشرايين، وارتفاع قيمة ضغط الدم .

وليس ذلك فحسب ، بل تحتوى بذور الكرفس كذلك على مركبات مدرة للبول. ولذا  
يوصف تناول مغلى تلك البذور فى الماء .. وهذا التأثير المدر للبول يخفض ضغط الدم  
على غرار ما تفعله بعض العقاقير التى تستخدم فى العلاج . إن الكرفس فى الحقيقة

يعد من الوصفات الشائعة التقليدية فى الطب الصينى لعلاج ضغط الدم المرتفع !  
ووجد الباحثون أن حقن الفئران بخلاصة الكرفس أدى لانخفاض قيمة ضغط الدم  
بنسبة 12% - 14% . ولكى ينطبق ذلك على الإنسان ، فإنك تحتاج لتناول أربعة أعواد  
من الكرفس على الأقل بما فى ذلك الأوراق والسيقان .

### الكرفس لانقاص الوزن !

التسلية بمضغ أعواد الكرفس تروض الشهية، وتزيد فى نفس الوقت من اللعاب،  
فيساعد ذلك عملية الهضم . عندما سئلت ممثلة أمريكية شهيرة عن الأساليب التى  
اتبعتها فى السيطرة على وزنها الزائد، ذكرت من بينها أنها كانت تتسلى بمضغ أعواد  
الكرفس .. حيث ساعدها ذلك فى كبح زمام شهيتها للطعام . ولذا ننصح اللاتي  
يجدن صعوبة فى مقاومة إغراء الحلوى (أو الكربوهيدرات عموماً) بمضغ أعواد  
الكرفس. والكرفس يعد كذلك من الخضراوات القليلة التى يمكن خلطها بالعصائر..  
وهو أمر مفيد أيضاً فى ترويض الشهية، والتخلص من الوزن الزائد . فيمكن - على  
سبيل المثال - تجهيز هذا العصير الشهى : اضربى فى الخلاط- ثمرة تفاح أو كمثرى  
مع بضعة أعواد من الكرفس على الوجه الآتى وقطعتين من جذر الزنجبيل .

### الكرفس .. لصحة عظامك !

فى الوقت الحالى صار هناك اهتمام بنوع من المعادن ، غير  
الكالسيوم ، يسمى سيليكون بسبب فائدته الكبيرة فى تقوية العظام  
وحمايتها من الهشاشة . والكرفس يعد من أفضل مصادر هذا المعدن  
النادر . فضلاً عن احتوائه على كالسيوم .

### الكرفس مضاد للسرطان :

كما يحتوى الكرفس على مركب اسمه (acetylenics) الذى اتضح  
من الدراسات أنه يوقف نمو الخلايا السرطانية كما يحتوى الكرفس  
على أحماض الفينول (phenolic acids) التى اتضح أيضاً أنها تثبط  
مفعول البروستاجلاندينات (prostaglandins) التى تحفز على نمو  
الأورام السرطانية .



## عيش الغراب .. الغذاء اللذيذ المليء بالفوائد الصحية



عيش غراب من نوع شيتاكي

### أنواع عيش الغراب :

استخدم الطب الشرقي (كما في اليابان، والصين) منذ زمن بعيد نبات (أو فطر) عيش الغراب (mushroom) في التداوي من بعض المتاعب الصحية.. بينما اتجه الطب الغربي (كما في أوروبا، وأمريكا) إلى الاهتمام بعيش الغراب كغذاء صحي مفيد في فترة متأخرة نسبياً، واهتم الباحثون بكشف أسرار العلمية .

وهناك ثلاثة أنواع مميزة من عيش الغراب، تلعب دوراً مهماً في تقوية جهازنا

المناعي، وزيادة قدرتنا على مقاومة المرض، وتستخدم كذلك كعلاج غذائي للعديد من المتاعب الصحية .. هذه هي: الميتاكي (Maitake) والشيتاكي (Shiitake) والریش (Reishi) . وعيش الغراب ينتشر بدول آسيا، وبخاصة في اليابان والصين، لكنه ينمو في مناطق مختلفة من العالم .. وفي منطقتنا العربية أصبح في الوقت الحالي من الأغذية المنتشرة التي تجدها عادة بالمحلات الكبرى (Supermarkets) بعدما صار هناك اهتمام بزراعته وتوفيره لما له من فوائد صحية، ومذاق جيد . والآن دعنا نتعرف على خصائص وفوائد كل نوع من الأنواع الثلاثة السابقة .

### عيش الغراب .. ميتاكي :

- هو نوع ياباني المنشأ .. ومعنى اسمه : عيش الغراب الراقص !! وهي تسمية اكتسبها تبعاً لأسطورة يابانية .. لا تهمنا !



- يتميز هذا النوع بارتفاع نسبة الفيتامينات به .
- يحتوى على مركب من البوليسكارايد يسمى: بيتا جلوكان (beta glucan 1 - 6) وجد أنه يقى الجهاز المناعى .
- يحتوى على مركبات أخرى (HDPS) تستخدم كعلاج تكميلى فى حالات السرطان وقد وافقت على ذلك الحكومة اليابانية .
- وتفيد هذه المركبات فى زيادة فعالية العلاج الكيميائى لحالات السرطان ، وفى تقليل أضراره الجانبية كالإحساس بالتعب والفتيان .
- وفى إحدى التجارب ، وجد أن تقديم خلاصة هذا النوع من عيش الغراب أدى إلى انكماش الأورام السرطانية فى فئران التجارب .

### عيش الغراب .. شيتاكي؛

- وهو أيضاً ينتشر فى اليابان .. كما انتشرت زراعته فى دول عديدة وأصبح من أكثر أنواع عيش الغراب انتشاراً .
- يتميز هذا النوع بقيمة غذائية مرتفعة ، فيحتوى على فيتامينات وإنزيمات مختلفة ومجموعة من الأحماض الأمينية ، وأحد الأحماض الدهنية الأساسية المميزة وهو حمض اللينوليك (linoleic acid) .
- يحتوى على مركب مشابه لمركب الجلوكان الموجود بالنوع السابق وهو (beta - 1 - 3 glucan) الذى يقوى الجهاز المناعى .
- يعد هذا النوع بمثابة النجم بين الأنواع الأخرى (Superstar) لما له من فوائد أخرى لا تتوفر فى غيره . فقد وجد أنه يقلل من مستوى الكوليستيرول بنحو 45% ويرجع هذا المفعول إلى مركب به يسمى إريتادينين (eritadenine) .

### عيش الغراب .. ريشى؛

- فى القرن الثالث قبل الميلاد بعث الإمبراطور الصينى « شى هوانج» بأسطول بحرى للبحث عن نوع معين من عيش الغراب يطيل العمر .. كان ذلك هو هذا النوع ريشى .
- إن هذا النوع يحتوى على عدد من البوليسكارايد (polysaccharides) بالإضافة لمجموعة من الأحماض المميزة (ganodermic acids) والاثنان يفيدان الجسم

- من نواح مختلفة مثل تنظيم ضغط الدم، وتنقية الكبد من السموم، وتقوية وظائف الغدة الكظرية .. ولذا فإنه بصفة عامة يحسن من الحالة الصحية العامة .
- كما وجد كذلك أنه يقلل من الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي لمرضى السرطان .
  - كما يوصف تناول هذا النوع - بصفة خاصة - فى حالات الإجهاد والتوتر النفسى، حيث يزيد من مستوى الطاقة ويمد الجسم بقدر مرتفع من مضادات الأكسدة .

### القيمة الغذائية لعيش الغراب :

إن عيش الغراب يتميز - بصفة عامة - بارتفاع قيمته الغذائية، فيحتوى على عدة أحماض أمينية ( بروتين ) ، وعلى نسبة عالية من فيتامينات (ب) كالريبوفلافين، والثيامين، والنياسين، وحمض الفوليك، وحمض البانتوثيك . كما يحتوى على عدة معادن هامة كالسيلينيوم، والحديد، والنحاس، والزنك . هذا بالإضافة لاحتوائه على مركب قوى مضاد للأكسدة يسمى : (L-ergothioneine) .

### رجيم عيش الغراب :

ونظراً لارتفاع قيمته الغذائية، وتميزه بقدر منخفض من السعرات الحرارية، فإن عيش الغراب من الأغذية المناسبة لعمل الرجيم للتخلص من الوزن الزائد . وليس ذلك فحسب .. فقد وجد أن تناول عيش الغراب ينشط عملية حرق الغذاء: (الأيض) .. حيث ينشط حرق الجلوكوز داخل الخلايا ويقوم بنقل الدهون إلى الميتوكوندريا (mitochondria) وهذه بمثابة مصانع إنتاج الطاقة داخل الخلايا.. وهو يشبه فى ذلك تأثير الحمض الأمينى كارنيتين (carnitine) الذى يدخل فى تركيب بعض العقاقير الخاصة بعلاج السمنة .

### كيف تتناول عيش الغراب ؟

يستخدم عيش الغراب فى وصفات غذائية مختلفة .. وعادة ما يقطع إلى أجزاء صغيرة تحمر فى الزيت أو السمن .. ويمكن إضافتها إلى الأحسية، أو عمل حساء خاص من عيش الغراب .. ومن الشائع كذلك استخدامه فى عمل طبق البيض المحمر ( أو مليت ) .



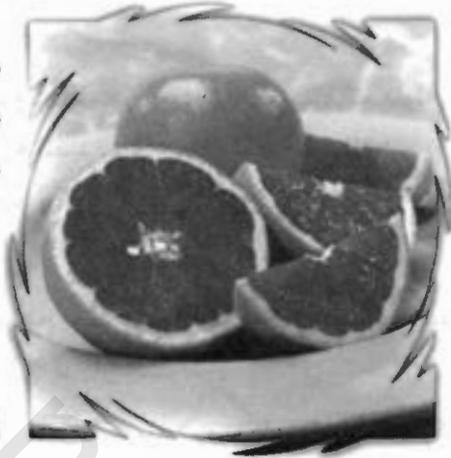
## الجريب فروت .. يضبط وزنك ويحافظ على قلبك



الغذاء المناسب للسمان، ومرضى السكر، وارتفاع الدهون :

هناك حالة طبية صارت شائعة في وقتنا الحالى يجتمع فيها ثلاثة أشياء، وهى: وجود زيادة فى الوزن مع سمنة متركزة بمنطقة البطن (كرش) .. وضعف بتمثيل الجلوكوز (أو الإصابة بالسكر) ..

ووجود اضطراب بمستوى دهون الدم (ارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية) .. وهذه الحالة تزيد من القابلية للإصابة بمرض القلب ( قصور



ثمار الجريب فروت الممتلئة بالفوائد الصحية

الشريان التاجى ) وبخاصة إذا صاحبها كذلك ارتفاع بضغط الدم. يطلق على هذه الحالة تسمية (metabolic syndrome) وقد اختبر الباحثون تأثير تقديم الجريب فروت ضمن الغذاء اليومى على هذه الحالة .

وفى دراسة قام بها الباحثون فى عيادة سكربس بكاليفونيا (Scripps Clinic) ونشرتها جريدة الغذاء الصحى (Journal of Medicinal food) قسم المرضى بهذه الحالة إلى مجموعتين .. وقدم لأفراد المجموعة الأولى الجريب فروت فى صور مختلفة : كالثمار والعصائر وكبسولات تحتوى على خلاصة الثمار .. بينما قدم لأفراد المجموعة الثانية كبسولات زائفة عديمة المفعول (placebo) .. فماذا كانت النتيجة؟

لقد أدى تقديم الجريب فروت - وبخاصة فى صورته الطازجة غير المستحضرة -

إلى حدوث اختزال فى الوزن ، وزيادة فى حساسية الأنسولين ، وتحسن فى صورة الدهون ، بينما لم تشهد المجموعة الثانية أية تغيرات إيجابية .  
وبذلك يكون الجريب فروت من الأغذية المناسبة للسمان ولمرضى السكر وأيضاً فى حالات ارتفاع مستوى دهون الدم .

### أيهما تختار : الجريب فروت الأحمر أم الأبيض؟

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 التلوين الواضح للجريب فروت الأحمر يعنى وجود صبغات ملونة أو كاروتينويدات وهى من الكيماويات النباتية المفيدة التى تعمل كمضادات للأكسدة .  
من هذه الأنواع الليكوبين (lycopene) الذى يكسب الطماطم لونها الأحمر، ويوفر الوقاية ضد سرطان البروستاتا .

وكذلك البيتا كاروتين ، الذى يعد أحد أهم مضادات الأكسدة ، الذى يقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه على جدران الشرايين.

وقد وجد من الدراسات أن التأثير الإيجابى للجريب فروت على دهون الدم يكاد يقتصر على الجريب فروت الأحمر لما يتميز به من ارتفاع نسبة مضادات الأكسدة ..  
وقد وجد أن المداومة على تناوله تؤدى لانخفاض نسبة الكوليستيرول الضار بحوالى 20% .

كما تتميز ثمار الجريب فروت عموماً بارتفاع نسبة فيتامين (ج) الذى يزيد من مناعة الجسم ، وقدرته على مقاومة العدوى ونزلات البرد .. وكذلك بارتفاع نسبة البوتاسيوم الذى يلعب دوراً فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع .

### الجريب فروت .. والمدخنون :

ووجد الباحثون فى جامعة هاواي أن الجريب فروت يوفر الحماية ضد سرطان الرئة .. هذا المرض الذى تزيد فرصة حدوثه بين المدخنين بصفة خاصة .. ولكن .. كيف ؟

لقد وجد أن عصير الجريب فروت يقلل من نشاط إنزيم بالكبد اسمه - باختصار-



(Cyp1A2) وذلك الذى يعتقد أنه ينشط من التأثير المسرطن لبعض الكيماويات الموجودة بالتبغ حسبما ذكرت بعض الدراسات ) .

ومن المعروف كذلك أن التدخين يستنفد كمية كبيرة من فيتامين (ج) بالجسم .. الجريب فروت يمكن أن يعوض ذلك بسبب ارتفاع نسبة هذا الفيتامين الهام به .  
كما توصل الباحثون إلى مركبات أخرى بالجريب فروت تسمى ليموبويدات (limonoids) تثبط نمو الخلايا السرطانية فى حيوانات التجارب . كما تساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول .

### لا تتناول الجريب فروت مع هذه العقاقير :

إن تناول الجريب فروت مع بعض العقاقير يزيد من بقائها بالدم وبذلك يطيل من مدة تأثيرها .. ومن أبرز هذه العقاقير، العقاقير المضادة للحساسية ، وبعض عقاقير علاج ضغط الدم المرتفع ، والعقاقير المخفضة للكوليستيرول ، وبعض عقاقير القلب ( مثل الديجوكسين ) ، وغير ذلك من العقاقير المختلفة .

ويرجع سبب ذلك إلى احتواء الجريب فروت على ثلاثة مركبات يطلق عليها ( furocoumarins) تثبط من نشاط إنزيم اسمه باختصار ( CYP3A4 ) ويسهم فى تمثيل بعض العقاقير التى نتناولها .

ولا يفضل كذلك تناول الجريب فروت بكميات كبيرة فى حالة وجود حصيات بالكلية أو بمجرى البول أو فى حالة وجود قابلية زائدة للإصابة بذلك لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (ج) الذى يغير من الوسط الكيمايى للبول ويساعد فى ترسيب بعض الأملاح .



## الفول السوداني يحمي قلبه من الخطر!



### التسلية المفيدة :

كل أنواع المكسرات ، كالجوز ، واللوز ، والبندق تحتوى على زيوت مفيدة ومغذيات نافعة .. والفول السوداني ليس من المكسرات (Nuts) ولكن نظراً لشكله المشابه لها ولفوائده المشابهة لفوائد المكسرات فإنه يصنف فى كثير من الأحيان على أنه أحد الأنواع من المكسرات .



الفول السوداني.. الصديق الوفي للقلب

### فما فوائده ؟

إن التسلية بتناول الفول السوداني من وقت لآخر تحمل لنا فوائد كثيرة، وبخاصة للقلب والشرايين . كما ينطبق نفس الشيء على تناول زبدة الفول السوداني ( peanut butter ) .

### الفول السودانى .. والقلب :

« تناول الفول السوداني يقلل من خطورة العوامل التي تعرض للإصابة بمرض القلب » هذا ما نشرته جريدة التغذية الأمريكية فى أحد أعدادها ( Journal of the American College of Nutrition ) وهو أيضاً ما أكدته دراسات عديدة .

### ولكن .. لماذا؟

إن الفول السوداني غنى جداً بمضادات الأكسدة وينافس فى ذلك الفواكه كالفراولة . من أحد هذه المضادات مركب اسمه : حمض الكوماريك ( P-coumaric acid ) وهو أحد أنواع البوليفينولات ( polyphenols ) ووجد أن هذا المركب يمنع



تأكسد الكوليستيرول الضار (LDL) وبالتالي يمنع ترسبه على جدران الشرايين، كالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب، وبالتالي يقاوم حدوث مشكلة تصلب الشرايين التي تهدد صحة القلب. وفى إحدى الدراسات التي قام بها الباحثون فى جامعة «بين» الأمريكية (Penn State University) وجد أن تغذية مجموعة من المتطوعين بالفول السودانى يومياً أدت إلى حدوث انخفاض بمستوى الدهون الثلاثية بنسبة 13% .... ومن ناحية أخرى فإن حوالى نصف الدهون الموجودة بالفول السودانى هى من الأنواع أحادية اللاتشبع (monounsaturaten) وهى بذلك من نفس نوع الدهون الموجودة بزيت الزيتون .... لقد وجد أن هذا النوع المميز من الدهون، الذى يتوافر فى غذاء شعوب دول حوض البحر المتوسط كما فى اليونان، وجزيرة كريت، وجنوب إيطاليا، يجعل تلك الشعوب أقل قابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) بنسبة تصل إلى نحو 70% مقارنة بالشعوب الأخرى التى يقل تناولها للدهون أحادية اللاتشبع.. كالشعب الأمريكى.

### الفول السودانى .. والسرطان :

ونفس هذا المركب السابق ( P-coumaric acid ) وجد أنه يقاوم مرض السرطان، حيث يتميز بتأثير قوى جدا كمضاد للأكسدة . ولذا ينصح بعض الباحثين بإدخاله كعلاج مكمل فى أنظمة علاج السرطانات.

### القيمة الغذائية للفول السودانى :

يحتوى الفول السودانى على نسبة مرتفعة من الماغنسيوم ، وحمض الفوليك ، والألياف ، والنحاس ، وفيتامين (هـ)، والأحماض الأمينية المفيدة كالأرجينين. وبالإضافة لفوائد هذه الأنواع من الناحية الغذائية فإنها تلعب دوراً فى حماية القلب من المرض . وزبدة الفول السودانى تحمل تقريباً نفس القيمة الغذائية للفول السودانى.. ولذا فإنها تعد من الأغذية (dressings) الصحية للوجبات الغذائية .

### هل تأكل الفول السودانى نيئاً أم محمصاً ؟

من الطريف أن عملية تحميص الفول السودانى تزيد من محتواه من مضادات الأكسدة بنحو 20% .. وبخاصة المركب الهام به الواقى لصحة القلب ( p-coumaric acid ) ولذا يفضل تناول الفول السودانى محمصاً .. ولكن يجب تجنب التحميص مع كميات زائدة من الملح وبخاصة لمرضى ضغط الدم المرتفع .



## البنجر ... من خضر السلطة رفيع المستوى



### اللون الأحمر الواقى من السرطان!

إن اللون الأحمر للبنجر ، الذى قد نساء منه عندما يلطخ أيدينا أو ملابسنا هو ناتج عن وجود مركب بيتاسيانين (betacyanin) ، الذى يحمل لنا فائدة عظيمة كمضاد قوى للسرطان! إن هذا اللون الأحمر قد يظهر مع البول، وبخاصة مع تناول البنجر فى صورة عصير، ولا ينبغى أن يدفعك ذلك إلى الفزع لاحتمال وجود مشكلة مرضية أو نزيف فهو مجرد تلوين للبول!



البنجر .. غذاء رفيع المستوى

### البنجر ينقى الدم ويقوى الكبد:

فى الطب الصينى يحتل البنجر مكانة كبيرة، ويعتبر مقوياً لطاقة الين (yin) . وفى الطب الهندى يعتبر البنجر من أفضل الأغذية لتعويض نقص الحديد بجسم المرأة الناتج عن نزيف الدورة الشهرية (الحيض) . وكلا الأمرين صحيح ، فالبنجر غذاء مفيد للكبد، ومقو للدم، ويساعد فى التخلص من السموم والفضلات الضارة . ويعتبر من أوفر الأغذية النباتية بالحديد، وحمض الفوليك . كما يحتوى على مقدار من فيتامين (ج) .. وهذه المغذيات الثلاثية تقاوم فقر الدم (الأنيميا) .

### البنجر .. والقلب والدورة الدموية:

كما يحتوى البنجر على مركب اسمه : بيتان (betaine) ، الذى يعمل مع حمض الفوليك على خفض مستوى الهوموسستين (homocysteine) .. وهذا عبارة عن

حمض أميني عندما تزيد كميته بالجسم يعرض للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجي) ، وللحوادث المخية كجلطة المخ ، وكذلك لقصور الشرايين الطرفية، مما يؤدي لبرودة القدمين واليدين . ونظراً أيضاً لاحتواء البنجر على نسبة عالية من البوتاسيوم فإنه يقاوم ارتفاع ضغط الدم .. هذا العامل الآخر الذي يهدد بحدوث مرض القلب.

### القيمة الغذائية للبنجر :

من الطريف أن أوراق البنجر أعلى في قيمتها الغذائية بالنسبة للجذور حيث تحتوى على نسبة أعلى من الحديد ، وفيتامين (ج) ، وفيتامين (أ) ، والكالسيوم .

ومن المعروف أن البنجر يحتوى - كذلك - على نسبة عالية من الكربوهيدرات (السكر) وقد جعله ذلك من الأغذية غير المفضلة. ولكن في الحقيقة أن سكر البنجر الطبيعي يعد آمناً إلى حد كبير بالنسبة للسكر الأبيض المكرر أو المعالج . بل إن بعض خبراء التغذية مثل دكتور « ريتشارد برنستين » مؤلف كتاب النظام الغذائي لمرض السكر (the Diabetes Diet) يرى أنه من الممكن إضافة البنجر لغذاء مريض السكر . ويمكن تناول البنجر بصور مختلفة مثل تناوله مسلوقاً في الماء، أو مسلوقاً بالخار، أو تناوله مخروطاً كطبق سلطة .. كما يمكن إعداده في صورة عصائر .



## الأفوكادو .. الثمرة الدهنية العجيبة !



ومن الدهون ما هو مفيد لكم :

الذين يعرفون الأفوكادو (avocado) يعرفون جيداً مقدار الدهون الكثيفة به .. وربما يجعلهم ذلك يعتقدون أنه من الأغذية الضارة بالصحة . ولكن في الحقيقة أن غالبية هذه الدهون تصنف كيميائياً على أنها أحادية اللاتشبع (monounsaturated) وهي نفس النوع الكيميائي الذي تنتمي إليه دهون زيت الزيتون المعروفة بفوائدها الصحية ، التي توجد كذلك بأنواع كثيرة من المكسرات وزيوتهما .



الأفوكادو .. ثمرة العجائب



وهناك صنفان مميزان من هذه الدهون، وهما حمض الأوليك (Oleic acid) والأحماض الدهنية أوميغا - 9.

### دهون الأفوكادو . والكوليستيرول :

ولكن ما المفيد فى هذه الدهون ؟ إنها تضبط صورة دهون الدم .

فهى تقلل مستوى الكوليستيرول الكلى ، ومستوى الدهون الثلاثية ، ومستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ؛ بينما ترفع من مستوى الكوليستيرول النافع (HDL).

فى معهد الدراسات الطبية بالمكسيك ( Intituto Mexicano del Seguro Social ) .

قدّم الباحثون لعدد 45 سيدة متطوعة ثمرة أفوكادو كغذاءٍ يوميّ لمدة أسبوع . وبعد انقضاء هذه المدة القصيرة لوحظ حدوث انخفاض بمستوى الكوليستيرول الكلى بمقدار 17% فى المتوسط .

وقد وجد الباحثون أن هذه النتائج الإيجابية يساعد فى تحقيقها مادة أخرى بالأفوكادو تسمى : بيتا سيتوستيرول (beta - sitosterol) والتي توفر الحماية كذلك لغدة البروستاتا .

وقد نشرت الجريدة الطبية الأمريكية فى سنة 1999 أن هذه المادة نجحت فى خفض مستوى الكوليستيرول فى عدد 16 دراسة مختلفة .

وبذلك فإن تناول الأفوكادو يحمى من الإصابة بتصلب الشرايين ومرض القلب (قصور الشريان التاجى) .

### ما مدى خطورة الدهون المشبعة بالأفوكادو ؟

إن غالبية الدهون الموجودة بالأفوكادو تعد آمنة، لأنها من النوع غير المشبع .. ولكن فى الحقيقة أنه يحتوى كذلك على نسبة محدودة من الدهون المشبعة .. كالتى نجدها فى الأغذية الحيوانية .. ولكن.. هناك فرق، وهو أنه فضلاً عن وجودها بمقدار عدة جرامات محدودة فإنها تمثل جزءاً من التركيب الطبيعى للثمرة بأكملها، وبذلك فهى تختلف عن الدهون التى تمتلئ بها الماشية التى تُربى فى المزارع .

ولذلك فإن أغلب خبراء التغذية يتجاهلون أهمية هذه الكمية البسيطة من الدهون،  
 فى مقابل الكمية الأخرى الكثيفة من الدهون المفيدة .  
 الأفوكادو .. والعين والبشرة:

كما تحتوى ثمار الأفوكادو ذات اللون البرتقالى من الداخل على صبغات الليوتين  
 المفيدة فى مقاومة تدهور النظر مع التقدم فى العمر .. التى تتميز كذلك بتأثير  
 مضاد للأكسدة . كما تفيد هذه المادة أيضاً فى المحافظة على سلامة الجلد . ومن  
 الأنتعة (masks) الشهيرة لزيادة نضارة البشرة قناع الأفوكادو .  
 ما مدى القيمة الغذائية للأفوكادو؟

إنها قيمة مرتفعة .. فالأفوكادو يحتوى على مجموعة من  
 المغذيات المفيدة مثل فيتامين (أ) ، وبيتا كاروتين ، وحمض الفوليك،  
 والبوتاسيوم .. كما تحتوى الثمرة المتوسطة على حوالى 11 - 17 جراما  
 من الألياف .

كما تحتوى كذلك على أنواع أخرى من الكاروتينويدات  
 بخلاف بيتا كاروتين مثل الليوتين والبيتا كريبتوزانثين ( - beta  
 cryptoxanthin) .

وتعتبر ثمرة الأفوكادو منخفضة فى معامل التسكر، أى : أنها لا  
 ترفع مستوى سكر الدم بدرجة تذكر . كما يرى بعض الباحثين أن  
 غناها بالدهون أحادية اللاتشبع يوفر الحماية ضد مرض السكر  
 ومضاعفاته.



## الشاي الأخضر والشاي الأسود.. كلاهما مفيد!



هناك أربعة أنواع من الشاي وهي : الشاي الأخضر ، والشاي الأسود ، والشاي الأبيض ، والشاي الأحمر ، الذي يسمى كذلك أولنج ( olong ) ويشربه الصينيون. وكل هذه الأنواع تأتي من مصدر واحد وهو شجرة تسمى ( Camellia sinensis ) أو شجرة كاميليا ... ويجهز الشاي من أوراق هذه الشجرة التي تحتوى على مركبات مفيدة تسمى بوليفينولات ( polyphenols ) وهي من أقوى مضادات الأكسدة.



وهذا الاختلاف راجع إلى طرق تجهيز، ومعالجة أوراق الشاي .

فعلى سبيل المثال فإن الشاي الأخضر يجهد من الأوراق مباشرة دون معالجة.. ولكن عندما يعالج بطريقة الأكسدة، يتحول إلى شاي أسود.. ولا شك أن عملية المعالجة هذه تقلل من فعالية بعض المركبات .. ولذا فإن الشاي الأخضر يعتبره الكثيرون هو الأفضل.. ولكن في نفس الوقت يظل الشاي الأسود مفيداً وحاملاً لبعض الفوائد الصحية. وتجرى عمليات معالجة الشاي بفرض إرضاء أذواق الشاربين .. فالبعض لا يستسيغ تناول الشاي الأخضر، بينما يفضل تناول الشاي الأسود لمذاقه القوي. أما شاي الأولنج (oolong) فهو نوع منتشر في الصين، ويرضى أذواق الصينيين، وهو يمر بنصف عملية المعالجة التي يمر بها الشاي الأخضر ليتحول إلى شاي أسود.

### الشاي الأخضر والشاي الأسود مضادان للسرطان !

الشاي الأسود بريء من هذه الاتهامات!

لقد ظل هناك اعتقاد لفترة طويلة، بأن الشاي الأسود يفتقر إلى الخواص الصحية التي يتمتع بها الشاي الأخضر .. لكن ذلك لم يعد صحيحاً ! إن عملية الأكسدة التي تجهز منها الشاي الأسود تؤدي بالفعل لإضعاف فعالية مركباته المضادة للأكسدة (الكاتشينات) ولكن في الحقيقة أنه وجد من الدراسات الحديثة أنها تؤدي في نفس الوقت لتوليد مضادات أكسدة أخرى ذات فعالية عالية، وأهمها نوع يسمى: ثيفلافينات (theaflavins) .. وقد وجد أن هذه المركبات توفر الحماية ضد السرطان بالإضافة لفوائد أخرى كثيرة .

وفي إحدى الدراسات وجد أن هذه المركبات تقلل من مستوى إحدى صور الأستروجين في اللعاب ( 17 - estradiol - beta ) مما يجعل تناول الشاي الأسود يقلل من القابلية للإصابة بالسرطانات المرتبطة بهذا الهرمون كسرطان الثدي عند النساء .

### مركبات الشاي الأخضر الواقية من السرطان :

إن مزايا الشاي الأخضر ترجع إلى احتوائه على مركبات تعمل كمضادات للأكسدة تسمى : بوليفينولات ( polyphenols ) وينتمي لها مجموعة مميزة من أقوى مضادات الأكسدة تسمى : كاتشينات ( catechins ) ومن هذه المجموعة يوجد

نوع مميز يسمى : ( epigallocateching gallate = EGCG ) وهذا النوع ثبتت  
فعاليتها كمضاد قوى للسرطانات .

ومن خلال دراسة إحصائية قام بها الباحثون في المعهد القومي الأمريكي  
للسرطان (National Cance Institute) وجد أن هذا المركب (EGCG) يمنع  
حدوث سرطان المريء بين الصينيين بنسبة تصل إلى 60% .

وقد أكد الباحثون بجامعة هارفارد ذلك حيث توصلوا إلى أن هذا المركب يمنع نمو  
وتكاثر الخلايا السرطانية في حالة مرض «باريت» الذي يصيب المريء ( Barretts  
esophagus ) .

ومن خلال دراسات أخرى ، وجد أن تناول الشاي الأخضر بصورة متكررة يوفر  
كذلك الوقاية ضد الإصابة بسرطانات المستقيم ، والقولون ، والبنكرياس ، والمعدة ،  
والمثانة البولية .

ووجد أن من أسباب هذا التأثير القوى المضاد للسرطان للشاي الأخضر أن مركب  
(EGCG) يثبط مفعول إنزيم اسمه : تيلوميريز (telomerase) يلعب دوراً في  
نشوء الخلايا السرطانية .

### الشاي يحافظ على سلامة الشرايين التاجية !

الشاي الأخضر، والشاي الأسود كلاهما يحمي من مرض القلب (قصور الشريان  
التاجي) .

إن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكوليستيرول بالدم، وقد ثبت ذلك من خلال  
عدة تجارب أجريت على حيوانات المعمل، وعلى متطوعين .

ووجد أنه كلما زاد تناول الشاي الأخضر انخفضت بالتالي القابلية لمرض القلب .  
كما يساعد تناول الشاي الأخضر في إنقاص الوزن، أو التخلص من الوزن الزائد ..  
حيث وجد أنه ينشط عملية حرق الدهون .. بل ويساعد كذلك في خفض مستوى سكر  
الدم ( الجلوكوز ) .

وفي جامعة بوسطن الأمريكية قام الباحثون بدراسة تأثير الشاي الأسود على  
الشرايين ، ووجد أنه يحسن من وظائفها بدرجة تقاوم حدوث مرض القلب والحوادث  
المخية .

وفى دراسة أخرى وجد كذلك أن تناول الشاي الأسود يقلل من مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) .

كما يساعد أيضاً تناول الشاي الأسود فى خفض مستوى الدهون الثلاثية، بل يذكر بعض الباحثين أنه يتفوق على الشاي الأخضر فى هذه الناحية .

### الشاي الأخضر يحسن الحالة المزاجية؛

إن الشاي عموماً من المشروبات المحسنة للحالة المزاجية .

وقد وجد من الدراسات أن هناك مادة بالشاي الأخضر تسمى : ثيانين (theanine) ترفع من مستوى أحد الموصلات العصبية ( أو ناقلات الرسائل بين خلايا المخ ) الذى يسمى (GABA) والذى يؤدي بدوره لحدوث حالة من الهدوء للمخ .

كما تحفز نفس هذه المادة على زيادة إفراز الدوبامين (dopamine) وهو من الموصلات العصبية المرتبطة بالإحساس بالارتياح النفسى. ومن الطريف أن هذا التأثير اللطيف للحالة المزاجية، والمساعد على الاسترخاء يتحقق رغم وجود مادة الكافيين بالشاي، التى تنبه وتحفز.

ومن الطريف أنه وجد كذلك أن تناول الشاي الأخضر يقاوم الأمراض العصبية التحليلية (neurodegenerative diseases) .

التي يعد مرض الزهايمر أحد أمثلتها .. وذلك لما يتمتع به الشاي الأخضر من مضادات أكسدة قوية تحمى خلايا المخ من التلف بفعل الشقوق الحرة ( free radicals ) .



## الكريز .. الفاكهة المقاومة للاتهاب المفاصل والنقرس



ما فوائد الكريز؟

الفاكهة المضادة للسرطان :

يحتوى الكريز على ثلاثة مركبات تعمل، كمضادات سرطانية وهى : كويرستين (quercetin) ، وحمض الإيلاجيك (ellagic acid) ، وكحول البريللايل (perillyl alcohol) .

وقد ذكرت الجمعية العلمية الأمريكية للسرطان، عن مركب حمض الإيلاجيك أنه يتمتع بخاصية تقتل الخلايا السرطانية (apoptosis) دون التأثير على الخلايا الأخرى السليمة . وذلك بناء على دراسات أجريت فى المعمل وعلى حيوانات التجارب.. كما يتميز هذا الحمض بتأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات .

أما المركب الكحولى (perillyl alcohol) فليس من المعروف تماماً كيفية عمله كمضاد للسرطان، لكنه على أية حال يثبط نمو الورم السرطانى .. وبخاصة فى حالات سرطانات القولون ، والجلد ، والكبد، والمعدة ، والبنكرياس .

أما مركب الكويرستين فيتميز - بالإضافة لمفعوله القوى كمضاد للسرطان- بمفعول مضاد للالتهابات وللحساسية، ولذا يفيد تقديمه فى حالات الحساسية الصدرية ( الربو ) والحساسية الأنفية، وحمى القش.

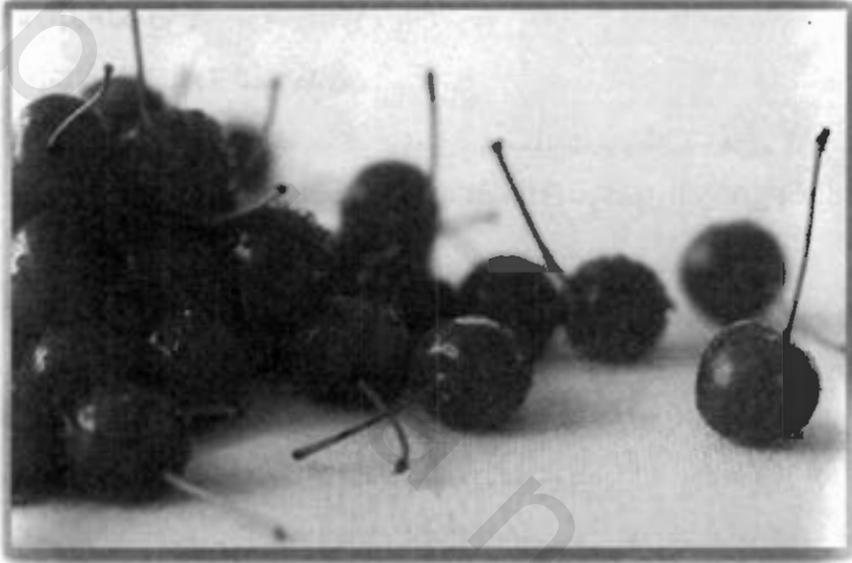
الكريز .. ومرض النقرس :

منذ زمن بعيد اشتهر الكريز بتأثيره المضاد للنقرس ، ( ما كان يسمى : داء الملوك) .. وقد أثبتت الدراسات صحة هذا المفعول .

فى جامعة كاليفورنيا الأمريكية، أدى تناول طبق صغير من الكريز يومياً لخفض مستوى حمض البولييك ( وهو الحمض المرتبطة زيادته بحدوث النقرس ) بين

مجموعة من السيدات بنسبة وصلت إلى 15% ، كما انخفضت درجة الألم بصورة واضحة .

ويرجع هذا التأثير إلى مركبات الأنثوسيانين (anthocyanins) ، وهي الصبغات التي تعطي الكرز لونه الأحمر المميز، تعمل على خفض مستوى حمض البوليك، وتعمل كذلك كمضادات للالتهاب والألم .



الصبغات الملونة للكرز تحمل فائدة كبيرة لمرضى النقرس والتهابات المفاصل

### الكرز ينافس العقاقير المضادة لالتهاب المفاصل !

إن مركبات الأنثوسيانينات (anthocyanins) لا تخفض - فحسب من مستوى حمض البوليك بالدم - وإنما اتضح كذلك من الدراسات أن لها تأثيراً مضاداً للالتهاب، ومسكناً للألم على غرار بعض العقاقير التي تقدم في حالات التهاب وأوجاع المفاصل .

ولكن .. كيف ؟

يوجد بالجسم مادة تسمى (COX) وهي اختصار (cyclooxygenase) يفرزها الجسم في صورتين وهما : (COX-1) ، (COX-2) .

ومادة (COX-2) هي التي ترسل إشارات تشعرنا بالالتهاب والألم في حالات متاعب المفاصل .

وقد وجد أن هذه المركبات الموجودة بالكريز (anthocyanins) تثبط مفعول (COX-2) ، وتوقف الرسائل التي تبعث بها، مما يقاوم أعراض الالتهاب والألم .

هذا التأثير هو ما تفعله بعض العقاقير الحديثة التي توصف في حالات التهاب وأوجاع المفاصل مثل: عقار سليبريكس الشهير (celebrex) وعقار فيوكس (viox) .. وهذا العقار الثاني، تم سحبه من الأسواق، بسبب أضراره الجانبية الشديدة، وبخاصة على القلب . أما مركبات الكريز فتفعل ذلك دون حدوث أضرار جانبية.

وتوجد هذه المركبات النباتية (anthocyanins) في نباتات أخرى كثيرة لكن أعلى نسبة لها تكون بفاكهة الكريز، ويليهها فاكهة الفراولة .

ولا يشترط أن تتناول فاكهة الكريز في صورتها الطبيعية للاستفادة بفوائدها الصحية ، فيمكن كذلك تناول عصير الكريز .. ويكون مذاقه لذيذاً إذا أضيف له اللبن العضوي أو الزبادي .

إن تناول كوب يومياً من عصير الكريز، وصفة سهلة لمقاومة الإصابة بالسرطان وتخفيف التهاب وأوجاع المفاصل .

وللحصول على قدر جيد من المغذيات المفيدة، مثل: البوتاسيوم وفيتامين (أ) .. فضلاً عن انخفاض قيمة السُّعرات الحرارية للكريز .



## العنب .. صيدلية من المركبات

### المفيدة فى صورة حبوب!



#### صيدلية العنب:

العنب من أغنى أنواع الفاكهة بالمركبات المفيدة التى يمكن أن تطيل العمر بإذن الله .. وبخاصة الأنواع الغامقة منه .. أى العنب الأحمر والعنب الأسود . دعنا نوضح أهم هذه المركبات.

#### العنب يحمى من السرطان ويحفظ القلب من المرض:

من أبرز هذه المركبات الريزفيراترول ( resveratrol ) وهو أحد الكيماويات، التى توجد بالعنب للدفاع عن النباتات ضد الميكروبات الغازية .

ويتركز بجلد العنب الغامق .. أما فى الإنسان فإن هذا المركب يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب كما يتميز بتأثير مقاوم للسرطانات .

وفى جامعة اللينوز الأمريكية، وجد الباحثون أن هذا المركب يقاوم نشوء السرطانات؛ حيث يقاوم التغيرات الخلوية، التى تؤدى لظهور الخلايا السرطانية.. حيث يتميز بمفعول قوى، كمضاد للأكسدة، يمنع التلف الذى يتعرض له الحمض النووى الموجود بالخلايا، بفعل الشوارد الحرة ( كيماويات ضارة تتولد بالجسم ) وبذلك يمنع عملية التسرطن فى مهدها ( antimutagen ) .

#### العنب .. مضاد للشيخوخة!

ونفس هذا المركب السابق ( resveratrol ) يعتبر من مضادات التغيرات الانحلالية التى تؤدى للشيخوخة .

واختبر الباحثون فى جامعة هارفارد ذلك، على نماذج مختلفة من الكائنات الحية كالنمل، وحشرات الفاكهة، والديدان، ووجدوا أن تقديم هذا المركب، يساعد فى إطالة عمرها الافتراضى .

ولذا يعتبر الباحثون أن مستحضرات الريزفيراترول من أفضل المكملات الغذائية التي يمكن تناولها . ولكن ذلك لا يغنى عن تناول هذا المركب من خلال تناول العنب، وبخاصة جلد العنب الفامق ، كما ذكرنا .



العنب الفامق.. مضاد قوي للشيخوخة

### بذور العنب العجيبة !

العنب .. والقلب :

ليست ثمار العنب وجلدها هي مصدر مركباته الفعالة .. بل تحتوى البذور كذلك على مركبات هامة . ولذا فإنه ليس من الحكمة إهمال تناولها .

إن بذور العنب ، وكذلك جلد العنب ، تحتوى على نسبة عالية من الفلافونويدات المعروفة باسم : (oligomeric proanthocyanidins = OpCs) .

وهذه المركبات تعمل كمضادات قوية للأوكسدة بدرجة تفوق مفعول فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) . وتحمى من تأثير الملوثات البيئية ( مثل التعرض لأدخنة المصانع ) وكذلك من تأثير دخان السجائر .

كما تعمل هذه المركبات على تصحيح صورة دهون الدم، ولذا تعتبر حامية للقلب ( cardioprotective ) .

وفى دراسة طريفة قام بها الباحثون فى أسبانيا ، حيث تنتشر زراعة العنب وجد الباحثون أن تقديم 100 ملليمتر من عصير العنب الأحمر مع البذور يومياً ، لمدة أسبوعين - فقط - أدى إلى خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ، وزيادة مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) وتخفيف درجة الالتهاب الشريانى .

### العنب .. والحساسية :

كما تعمل نفس هذه المركبات على مقاومة أعراض الحساسية حيث تعمل كمضادات للإستامين الذى يثير حدوث هذه الأعراض .

### القيمة الغذائية للعنب:

بالإضافة لهذه المركبات المفيدة الموجودة بالعنب، فإنه يحتوى كذلك بعض الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامينات (أ) ، و (ج) ، و(ك) ومعادن الماغنسيوم، والكالسيوم .. ويعتبر مصدراً غنياً جداً بالبوتاسيوم.

كما يتميز العنب باحتوائه على نسبة عالية من السكريات، لكنها متوسطة فى معامل التسكر (glycemic index) كما أن مدة تأثيرها الرافع لسكر الدم (glycemic load) تعتبر قصيرة نسبياً .

والعنب الغامق بصفة عامة هو أغنى بالمركبات النافعة عن العنب الفاتح . وإذا لم ترغب فى تناول بذور العنب فيمكنك تناول زيت البذور (grape seed oil) إذ يحتوى كذلك على مركبات (OPCs) المفيدة.





## زيت الزيتون .. غذاء القلوب القوية، ومانح الصحة والحيوية



### الذين يأكلون زيت الزيتون :

النمط الغذائي الصحي الذي يرشحه الباحثون للناس في وقتنا الحالى، هو نظام التغذية في دول حوض البحر المتوسط ، كما في جزيرة كريت، واليونان، وجنوب إيطاليا ، ذلك الذى يسمى بالنظام الغذائى للبحر المتوسط (Mediterranean Diet).

من أبرز جوانب هذا النظام تناول زيت الزيتون بصورة شبه يومية والاعتماد عليه كشيء أساسى فى الغذاء اليومى . ولذا يتمتع سكان هذه المناطق بقلوب قوية، ونشاط وافر، كما تتخفض بينهم نسبة الإصابة بالسرطان .

فما الذى يحتويه هذا الزيت من مركبات مفيدة ؟  
دعنا نعرف ذلك .

### زيت الزيتون .. والقلب :

أهم ما يميز زيت الزيتون احتواؤه على نوع صحى مفيد من الدهون .. وهى الدهون أحادية اللاتشع (Monounsaturated) التى ثبت أنها توفر حماية قوية للقلب، وتخفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) بينما ترفع مستوى الكوليستيرول المفيد (HDL) .

وفى دراسة مقارنة بين زيت دوار الشمس، وزيت الزيتون، حيث يستخدم أغلب الأمريكين الزيت الأول، بينما يستخدم أغلب سكان حوض البحر المتوسط النوع الثانى، وجد أن الاستمرار على تناول زيت الزيتون، أدى - كذلك - إلى حدوث انخفاض ملحوظ بضغط الدم المرتفع بينما لم يحدث ذلك مع استخدام زيت دوار الشمس.

ولكن .. ما سبب ذلك ؟

لقد وجد أن زيت الزيتون يجعل حمض النتريك (nitric acid) أكثر فعالية في إحداث توسيع بالشرايين مما يخفض ضغط الدم . إن نقص هذا الحمض، ينشطه، ويوفره عقار الفياجرا مما يؤدي لتوسيع الشرايين المغذية للقضيب الذكري، ولزيادة تدفق الدم خلالها.

وينصح بعض الباحثين، بأنه للحصول على نتيجة كافية، يجب تناول مقدار 4 ملاعق كبيرة من الزيت يومياً.

كما وجد أيضاً أن تقديم زيت الزيتون يحفظ سيولة الدم ويقاوم حدوث الجلطات.

وبذلك يوفر زيت الزيتون حماية كبيرة للقلب من خلال سيطرته على دهون الدم وضغط الدم المرتفع والمحافظة على سيولة الدم.



زيت الزيتون .. كنز غني بالفوائد الصحية بشرط أن يكون بكرًا غير مُعالج



## زيت الزيتون .. والقولون؛

كما وجد الباحثون بجامعة أكسفورد، أن تقديم زيت الزيتون - بصورة متكررة - يوفر الحماية ضد سرطان القولون بصفة خاصة . ومن ضمن أسباب ذلك احتواؤه على مركبات تعمل كمضادات قوية للأكسدة وتسمى فينولات (phenols) .

## اختر زيت الزيتون الفعال؛

ولكن في الحقيقة أنه ليست كل أنواع زيت الزيتون تتميز بنفس درجة الفعالية .

فلكى يكون الزيت فعالاً ومؤثراً بخصائصه الصحية، يجب أن يكون من زيت « القطفة الأولى » أو ما يسمى (extra vigin) ولكن ما المقصود بذلك ؟

إنه الزيت المستخرج من الثمار، على غرار الطريقة البدائية التي اتبعها الإغريق والرومان حيث تقطف ثمار الزيتون باليد للمحافظة على جلدها، ثم تعصر دون استخدام حرارة، أو مذيبات عضوية، أو ماء ساخن ( عصر على البارد ) . ثم يحفظ الزيت دون معالجة أخرى، أو تصفية .

إن مثل هذا الزيت البكر (Virgin) يكون غنياً بالفيتامينات والأحماض الدهنية الأساسية، ومضادات الأكسدة .

ويمكن تمييز هذا الزيت باكتسابه للون أخضر مائل إلى الذهبي . أما الزيت الذى يستخدم فى تجهيزه ماكينات لجمع الثمار، وحرارة، أو مذيبات عضوية، فإن مركبات الفينولات الموجودة به تتعرض للتلف، وينتقص بالتالى جزء كبير من فوائده الصحية .



## خل التفاح .. غذاء متعدد الفوائد

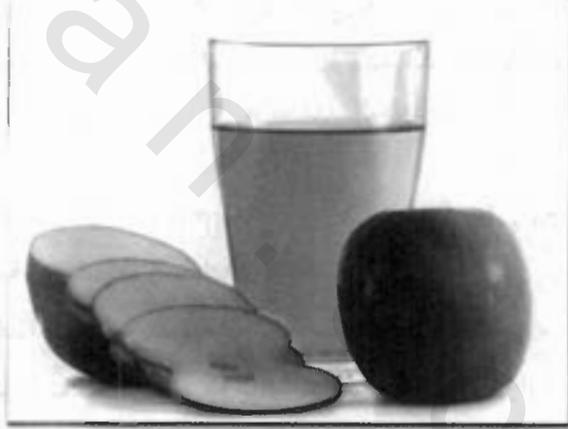


لماذا يعتبر الخل من الأغذية رفيعة المستوى؟

الخل من أقدم الأغذية المعروفة، التي اكتشفت بالصدفة، من خلال حدوث عملية تخمر للمواد السكرية، بفعل البكتيريا، وتكوّن أحماض. ولوحظ ذلك منذ زمن بعيد عندما تخمر النبيذ (العنب) بفعل البكتيريا، وصار مذاقه حمضياً، ولذا اكتسب الخل اسمه بالإنجليزية وهو (Vinegar) من تسمية النبيذ المخمر بالفرنسية وهي (vin aigre).

والخل يمكن أن يتكون من أي فاكهة، أو أي مادة سكرية .. ولكن من أكثر أنواعه شيوعاً خل الشعير (الخل الأبيض) وخل التفاح (الخل الأحمر) . وخل البنجر .

والخل يحتوي على عدة مغذيات، كالفيتامينات، والمعادن، والأحماض، الأمينية بالإضافة لمغذيات أخرى للمصدر الذي جاء منه كالتفاح مثلاً . ولكن لكي يتمتع الخل بفوائد هذه



المغذيات يجب ألا يكون مجهزاً بعملية البسترة، حيث إن تعرضه للحرارة من خلال هذه العملية يفسد بعض الفيتامينات، والمواد الفعالة به . ولذا يجب أن يكون من النوع الطبيعي غير المبستر، وكذلك غير المفلتر، وغير المعالج بوجه عام (unrefined) . ويعتبر خل التفاح أفضل أنواع الخل وأغناه بالفوائد الصحية .

لقد أشاد رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - بفوائد الخل عندما قال : نَعْمَ

الإدام الخل، . واعتبره الطبيب الإغريقي الملقب بأبى الطب أبقراط دواءً مضاداً للجراثيم ونصح باستخدامه . كما استخدمه المصريون القدماء والإغريق الرومان على نطاق واسع. واستخدمه « كولومبس » لحماية البحارة من مرض الأسقربوط . وفى وقتنا الحالى صار هنا اهتمام كبير بغل التفاح، وصار من الوصفات التى تساعد فى علاج الكثير من المتاعب الصحية . وهذه بعض الأمثلة .

### خل التفاح .. ومرض السكر :

وفى دراسة نشرت بكتاب: العناية بمرض السكر (Diabetes care) جاء : أن تقديم خل التفاح، يساعد على زيادة حساسية الأنسولين .. وهذا يعنى أن كمية الأنسولين المحدودة أو ضعيفة الفعالية عند مرضى السكر من النوع الثانى- تصبح أكثر فعالية فى وجود خل التفاح .

### خل التفاح .. الحصىات والحساسية :

على مر سنوات طويلة مضت اشتهر خليط من خل التفاح، وعسل النحل أطلق عليه اسم (oxymel) بأنه يذيب الرواسب الكلسية كحصىات مجرى البول . كما استخدم كذلك فى علاج أمراض الحساسية مثل حمى القش (hay fever) .

### خل التفاح .. وانقاص الوزن :

كما يشيد كثير من خبراء التغذية بفائدة خل التفاح فى إنقاص الوزن الزائد، حيث يسرع من عملية حرق الدهون . ولهذا الغرض يمكن إضافته لطبق السلطة الخضراء .. أو يمكن تناول ملعقة صغيرة منه ممزوجة بالماء .



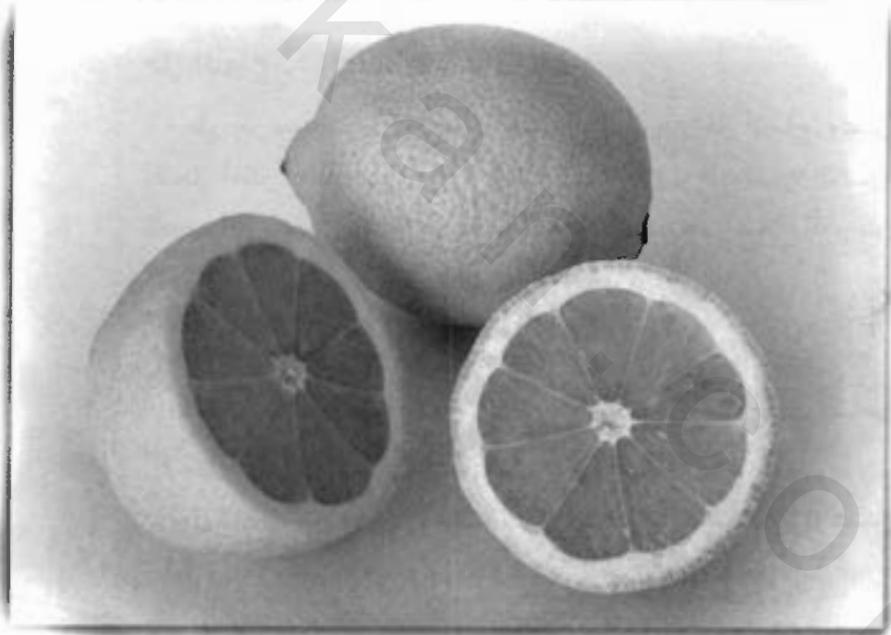
(1) رواه أبو داود وابن ماجه في الأطةمة.

## الليمون .. العصير المنظف للجسم، والمضاد للسموم!



### نظف جسمك بعصير الليمون!

ماذا يفيدك تناول عصير ليمونة في كوب ماء دافئ؟  
إن تناول هذا المشروب البسيط، بمثابة إجراء غسيل داخلي للجسم .. فهو ينقى،  
وينظف ويطهر ، وبخاصة إذا أخذ في كل صباح على الريق.



ثمار الليمون.. كنز غني بالفوائد الصحية

ولذا اعتبر عصير الليمون من أفضل الأغذية التي يعتمد عليها في برامج التنظيف  
الداخلي وإزالة السموم (detox).

وليس ذلك فحسب ، فهذا المشروب له كذلك تأثيرات إيجابية على الكبد والحوصلة

المرارية . فهو يساعد على زيادة إدرار العصارة المرارية التي تهضم الدهون . ويساعد في علاج مشكلة الكبد الدهنى . كما يفيد تناول عصير الليمون فى تنشيط عملية الهضم، ومقاومة الانتفاخ . كما أن فرصة تراكم الدهون بالجسم، مع تناول عصير الليمون بصورة متكررة تكون محدودة لأنه ينشط عملية حرق الغذاء . ولذا فإنه يوصف كذلك كعصير للرشاقة وإنقاص الوزن .

### قشرة الليمون العجيبة المضادة للسرطان !

إن أغلبنا يعرف أن الليمون غذاء مفيد لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (ج) .. هذا الفيتامين الهام الذى يعمل كمضاد قوى للأكسدة، ويرفع من مقاومة الجسم العدوى؛ ولذا يفيد تناوله فى الوقاية، والعلاج من نزلات البرد . ولكن فى الحقيقة أن الليمون يحتوى كذلك على مركبات تسمى : ليمونويدات (limonopids) ومركب آخر مميز يسمى : ليمونين (limonene) . وكلاهما يعمل كمضاد للسرطان . ويتركز مركب الليمونين بقشرة الليمون .. وقد اتضح من عدة دراسات أنه يقاوم الإصابة بعدة سرطانات كسرطانات الثدي والكبد ، والرئة ، وسرطان الجلد الناتج عن فرط التعرض للأشعة فوق البنفسجية . وفى دراسة حديثة طريفة، قام بها الباحثون فى جامعة أريزونا الأمريكية ، توصلوا إلى أن تناول قشرة الليمون مع الشاي، الأسود الساخن يقلل من فرصة الإصابة بسرطان الجلد بنحو 30 % . ومن الطريف فى ذلك أن تناول الشاي مع الليمون من العادات القديمة التى ابتكرها الإنسان دون دراية كافية بفوائدها التى أثبتتها الأبحاث العلمية.

### وتبعاً لذلك فإن تناول قشر الليمون شيء مفيد .. ولكن كيف نتناوله؟

يمكنك ببساطة إضافة كمية من قشر الليمون المخروط إلى بعض الأغذية المناسبة. ويمكن كذلك عمل عصير ليمون من الثمار بأكملها. ويذكر أحد الباحثين أنه يكفى تناول مقدار ملعقة كبيرة أسبوعياً من قشر الليمون للانتفاع بفوائده المرجوة.



## الأسباراجس .. الخضار المقوى للخصوبة والملطف للمشاعرا



الأسباراجس .. فى الطب الصينى والطب الهندى :  
الأسباراجس مميّز جداً فى شكله ..

وفريد من نوعه فهو النبات الوحيد  
الذى له صنفان : ذكر وأنثى.

إن كليهما شبيه بالآخر ، لكن  
الذكر له ساق ممتلئة بالجلد بالنسبة  
للأنثى .. والأنثى تعطى ثماراً، وهو ما لا  
يتحقق للذكر .

والنبات عبارة عن جذر طويل ..  
وعندما يتحقق له النضج الكافى ينمو  
بطرفه أجزاء كالقرون، أو كالعرف لا تكون  
مناسبة للأكل.

فى الطب الهندى القديم ، ارتبط  
الأسباراجس بالخصوبة فاعتبروه مقوياً  
للجهاز التاسلى للأنثى .. كما اشتهر نوع  
منه يسمى (racemosa species) بأنه  
مقوٍ للسائل المنوى، ويزيد عدد الحيوانات  
المنوية .

كما ارتبط أيضاً بالمرأة من حيث  
استخدامه كغذاء لزيادة إدرار لبن الثدي  
عند المرضعات ، وتخفيف ألم الحيض .



الأسباراجس

كما استخدموه كذلك كغذاء مساعد على صفاء الذهن، وتقوية الذاكرة .

أما فى الطب الصينى التقليدى ، فاشتهر الأسباراجس بأنه غذاء ملطف للمشاعر.. وكانت تُهدى جذور الأسباراجس للأصدقاء ويتبادلها الأزواج !

وفى الطب الغربى الشعبى ، اشتهر الأسباراجس بأنه منشط جنسى (aphrodisiac) .. ولكن فى الحقيقة أنه اكتسب هذه الشهرة بسبب شكله الشبيه بالقضيب الذكري والحشفة التى تغطيه من الأمام !

ولكن .. ما الفوائد المؤكدة للأسباراجس التى توصل لها الطب الحديث ؟ دعنا نعرف ذلك .

### القيمة الغذائية للأسباراجس :

والأسباراجس مرتفع فى قيمته الغذائية حيث يحتوى مقدار فتجان من الأسباراجس المطبوخ المخرط على 404 مجم من البوتاسيوم، الذى يساعد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع .. وعلى 268 ميكروجراما من حمض الفوليك الذى يقاوم ارتفاع الهوموستين، والذى يرتبط ارتفاعه بحدوث مرض القلب ، كما تحتاج إليه الحوامل للوقاية من تشوهات الجنين . ويحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ك) الضرورى لعملية التجلط الذى يدخل كذلك فى بناء العظام .. ويحتوى على البروتين وعلى الكويرستين الذى يتميز بتأثير مضاد للأكسدة ومقاوم للسرطان .

ويحتوى مقدار فتجان على 3.6 جرامات من الألياف .. وفى مقابل ذلك يعطى مقدار 40 سعراً حرارياً فقط .

### الأسباراجس .. والسرطان :

بالإضافة لاحتوائه على الكويرستين المقاوم للسرطان، فإنه يحتوى كذلك على مركبات أخرى مضادة للسرطان مثل الصابونينات (saponins) ، التى تمنع نمو الخلايا السرطانية فى مرض سرطان الدم فى أنابيب الاختبار . كما يحتوى على الجلوتاثيوم الذى يعد أحد أقوى مضادات الأكسدة، والذى يقاوم نشوء السرطانات .

### الأسباراجس .. والقولون :

والأسباراجس غذاء مفيد للأمعاء؛ لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التى تقاوم الإمساك، وتقاوم الإصابة بسرطان القولون.

كما يحتوى على نوع مميز من الألياف يسمى أنولين (inulin) الذى تتغذى عليه البكتيريا النافعة بأمعائنا، مما يحفظ وجودها بنسبة جيدة.. ومن المعروف أن بعض أنواع البكتيريا التى تسكن في أمعائنا بصورة طبيعية تقدم لنا بعض الفوائد، ولذا يجب أن تكون موجودة بنسبة جيدة تفوق البكتيريا الضارة التى تصل لأمعائنا .

### الأسباراجس .. ومتاعب المفاصل :

كما يفيد تناول الأسباراجس فى تخفيف متاعب المفاصل، ومرض النقرس .. لما يحتويه من مركبات مضادة للالتهاب .

### الأسباراجس .. والتهاب المثانة البولية :

كما يوصف تناول الأسباراجس فى حالات التهاب المثانة البولية . وقد يتسبب تناول الأسباراجس فى خروج البول برائحة كريهة بسبب حمض الأسباراجس وهو أحد الأحماض الأمينية الموجودة بالأسباراجس، الذى لا تستطيع أجسام بعض الناس تمثيله بسبب نقص الأنزيم اللازم لذلك .. لكن هذه الرائحة لا تعنى حدوث أى مشكلة صحية .

### كيف تتناول الأسباراجس؟

الأسباراجس يؤكل مسلوقاً بالبخار أو فى الماء . ويمكن استخدامه فى عمل السلطة الخضراء .. كما يدخل فى إعداد وصفات غذائية كثيرة مثل البيتزا .





## الجرجير .. غذاء البسطاء المليء بالفوائد الصحية



ما المغذيات الموجودة بحزمة الجرجير؟

أغلبنا يعتقد أن اللبن يعد أوفر مصادر الكالسيوم .. وهذا صحيح ، لكن الجرجير من المصادر الأخرى الهامة، والمهملة عند كثير من الناس.. بل إننا إذا قارنا بين كمية متساوية من السُّعرات الحرارية التي نحصل عليها من اللبن، ومن الجرجير لتَفَوُّق الجرجير على اللبن في مقدار ما نحصل عليه من الكالسيوم بحوالى أربع مرات، وفي مقدار ما نحصل عليه من الماغنسيوم بمقدار ست مرات !



الجرجير.. مضاد قوي للسرطان ومصدر ممتاز لكثير من الفيتامينات والمعادن.

وهذا يجعل من الجرجير أحد الأغذية المناسبة لتأمين قوة العظام بفضل ارتفاع كمية الكالسيوم به .. وذلك لمقاومة تقلص العضلات بسبب غناه بالماغنسيوم . ومن الطريف كذلك أن تعرف أن هذا النبات البسيط يحتوى على كمية من فيتامين (ج) تكاد تتساوى مع التي نحصل عليها من البرتقال.. وعلى كمية من الحديد تفوق الموجودة بالسبانخ .

إن مقدار فتجان واحد من الجرجير المخروط يمد الجسم بحوالى 4 سعرات حرارية

فقط ، ويمده - في نفس الوقت - بقدر هائل من فيتامين (أ) المقوى للمناعة يصل إلى نحو 1500 وحدة دولية ، بالإضافة لمقدار 950 ميكروجراما من بيتا كاروتين أحد أهم مضادات الأكسدة ، ومقدار 85 ميكروجراما من فيتامين (ك) الذي يدخل في بناء العظام ، ومقدار 14 ميلليراما من فيتامين (ج) ، ومقدار 1900 ميكروجرام من صبغات الليوتين والزيكسانثين التي تحفظ النظر من التدهور مع التقدم في العمر .

### الجرجير يحمي من السرطان!

إن الجرجير يأتي من نفس عائلة الخَضِرَاوات الصليبية (cruciferous vegetables) التي يتميز أفرادها بمكانة رفيعة المستوى كالبروكولى والكرنب التي والتي تتميز بمذاق لاذع إلى حد ما وبخاصية مقاومة للسرطانات . فهذه الخضراوات غنية بمركبات الأيزوثيوسيانات (isothiocyanates) التي تخفف وتعادل من تأثير المواد المسرطنة، وتحفز على إخراجها من الجسم . وقد أثبتت الدراسات أن هذه المركبات توفر الحماية ضد سرطانات الرئة والمريء، والقولون بصفة خاصة .

ويتميز الجرجير بصفة خاصة باحتوائه على نسبة عالية من نوع خاص من هذه المركبات يسمى : فينيل إيثيل أيزوثيوسيانيت (phenylethyl isothiocyanate = PEITC) كما يحتوى أيضاً على مركبات أخرى مضادة للسرطان تسمى سلفورافين (sulforaphane) التي توجد كذلك في خَضِر البروكولى .

ومن خلال دراسات نشرتها جريدة أبحاث السرطان (Cance Research) وجريدة التسرطن (Carcinogenesis) جاء بها أن اجتماع مركب (PEITC) مع مركب (sulforaphane) يوفر قوة مقاومة ثلاثية للسرطان تتمثل في إهلاك الخلايا السرطانية وقتلها (apoptosis) ، ووقف فعالية المواد المسرطنة ، وتحفيز الخلايا الدفاعية في مقاومة تأثير المواد المسرطنة . والجرجير من الخضراوات التي يمكن تناولها في صورة نيئة ، وهذه ميزة أخرى له ، وهو بهذه الصورة يمد الجسم بقدر أوفر من الإنزيمات والمغذيات والطاقة الحيوية مقارنة بالخضراوات المطبوخة . وهو من أفضل الأغذية لحيوية الشعر . ويوصف كذلك كمنشط جنسى .



## الكُمون .. التابل الشهى المفيد



بذور الكُمون.. أو الحبة السوداء

الكُمون فى الوصفات القديمة :

وصف قديماً تناوُل عجيبة  
من الكُمون والفُلُفل الأسود،  
وعسل النحل كمنشط  
جنسى (aphrodisiac)،  
وفى العصور الوسطى وصف  
الكُمون كغذاءٍ لاستمرار المحبة  
والألفة بين الزوجين.

وفى الحروب كانت الزوجات  
تزودن أزواجهن برغيف من  
الخبز المجهز من الكُمون عند  
سفرهم إلى ميدان الحرب .

والكُمون لا يزال من التوابل

الشهية المفضلة، وبخاصة فى منطقة شرق آسيا، والمنطقة العربية .

هل الكُمون هو الحبة السوداء؟!

وتتميز بذور الكُمون بلون بنى داكن مختلط بلون أسود .. وتطلق عليها بعض  
المراجع العلمية تسمية الحبة أو الذرة السوداء (black sedd or Nigella sativa)  
وبناء على ذلك فإنه من المحتمل أن تكون هى الحبة السوداء التى أوصى نبينا -عليه  
الصلاة والسلام - بتناولها والتداوى بها.

## الفوائد الكامنة بالكمون :

إن الكمون تابل شهى اشتهر بمفعوله المساعد للهضم لكنه فى الحقيقة يحمل عدداً من الفوائد الصحية الأخرى.. ومن أبرزها مايلى:

### الكمون .. والحساسية :

إن الكمون يفيد فى تخفيف متاعب صحية عديدة .. ومن أبرزها حالات الحساسية . فى أربع دراسات مختلفة اتضح للباحثين أن زيت بذور الكمون أدى لانخفاض أمراض الحساسية، بدرجة كبيرة واضحة مثل: ضيق التنفس فى الحساسية الصدرية، وانسداد الأنف فى الحساسية الأنفية .

### الكمون يحمى من السرطان !

يحتوى الكمون على مركب الليمونين (limonene) كالموجود بالليمون.. وقد وجد الباحثون أنه يلعب دوراً فى مقاومة السرطان، ووقف انتشاره . وفى إحدى التجارب العملية وجد أن الكمون له تأثير مهلك ومقاوم لنشاط الخلايا السرطانية فى أنابيب الاختبار والمأخوذة من أورام الثدي . ووجد كذلك أن إضافة الكمون لغذاء الفئران التى تعرضت لمواد مسرطنة لنقولون أدى إلى وقف نمو وانتشار الخلايا السرطانية .

### الكمون .. أفضل تابل لجهازك الهضمى :

فى الطب الهندى التقليدى يعتبر الكمون عشبا مبرداً أى مفيداً فى مقاومة أعراض الجهاز الهضمى كالحموضة، وحرقان القلب .

كما يعتبر الكمون من الأعشاب الفعالة فى مساعدة عملية الهضم وتقليل فرصة حدوث الانتفاخ والمغص . وليس ذلك فحسب بل يتميز كذلك زيت الكمون بتأثير مضاد للبكتيريا .. ويفيد تناول الكمون فى القضاء على العفونة التى قد تصيب الأمعاء . وليس ذلك فحسب ، بل وجد كذلك أن تقديم الكمون ( أو زيت الكمون ) يفيد فى القضاء على البكتيريا المتسببة فى قرحة المعدة (H.pylori) .

### الكمون .. ومرض السكر والدهون :

ومن الطريف كذلك أن تناول الكمون بصورة متكررة مع الغذاء اليومى يفيد

فى خفض مستوى سكر الدم (الجلوكوز) وفى خفض مستوى دهون الدم المرتفع (الكوليستيرول والدهون الثلاثية) .. بل ويذكر بعض الباحثين أن مستحضرات الكمون تفيد فى تنظيم سكر الدم بدرجة تفوق فعالية عقار « جليبنكلاميد » الذى يعتبر أحد العقاقير الشائعة لخفض سكر الدم .

## الكمون .. والتهاب المفاصل:

فى إحدى الدراسات وجد أن تغذية الفئران بخلصة بذور الكمون السوداء، أدى لانخفاض أعراض الالتهاب المرتبط بالمفاصل . وما ينطبق على حيوانات التجارب غالباً ينطبق على الإنسان .

## القيمة الغذائية للكمون:

الكمون مصدر جيد للحديد، ولذا يفيد فى علاج فقر الدم .. فيحتوى مقدار ملعقة كبيرة من الكمون على 4 جرامات من الحديد .. ويحتوى نفس المقدار كذلك على 22 ملليجراما من الماغنسيوم .. ومقدار 107 ملليجرامات من البوتاسيوم .. ومقدار 56 ملليجراما من الكالسيوم .

## كيف تتناول الكمون؟

- يمكنك إضافة الكمون الناعم لأغذية مختلفة مثل طبق الفول والسلطات، والأحسية.
  - يمكنك تحميص بذور الكمون، واستخدامها كاملة فى وصفات غذائية مختلفة .
  - يمكنك كذلك تناول زيت الكمون بجرعة محدودة .
- ونظراً لأن الكمون يفقد نكهته بسرعة فلا يفضل الاحتفاظ به لفترة طويلة .. ويفضل طحن البذور فى المنزل عند الحاجة لكمون .
- كما يراعى حفظ الكمون فى زجاجة محكمة الغلق وتحفظ فى مكان جاف بعيداً عن الحرارة.



## الأغذية المنبته .. كوكتيل مركز من المغذيات المفيدة



مرحباً بالفول النبات !

الأغذية المنبته (sprouts) تحمل بداخلها خليطاً مركزاً من المغذيات التي يعدها النبات لاستكمال نمو البراعم، التي يستفيد بها بالتالي الإنسان من خلال تناولها.. وليس ذلك فحسب بل تحتوي



الحلبة النابتة.. غذاء شهى ومفيد

كذلك على كيمويات نباتية

جهزها النبات لحماية البراعم أثناء نموها من المرض والآفات .. وهذه أيضاً تقدم لنا فوائد كبيرة .

هذه الأغذية مثل : الفول النبات ، والحلبة النباتية ، والبروكولى النبات ، والبرسيم الحجازى النبات (alfalfa) وغيرها .

فتحتوى هذه النباتات الصغيرة النابتة على نسبة عالية من أهم الأحماض الأمينية التي تقوم بتجديد وبناء الأنسجة ، وعلى إنزيمات مختلفة تعين عملية الهضم ، وعلى مجموعة من الفيتامينات الهامة التي تقوم بوظائف مختلفة وتحمى من نقصها بالجسم . وأنت عندما تأكل هذه الأغذية المنبته أو البراعم (baby plants) فأنت فى حقيقة الأمر كذلك تأكل النبات بأكمله بأوراقه وسيقانه وجذوره .

البراعم المضادة للسرطان ، والمخفضة للكوليستيرول :

فبراعم البروكولى -على سبيل المثال- تحتوى على نسبة عالية مركزة من

الفيتامينات، والمعادن، والكيماويات النباتية، التي تقاوم السرطان، وأهمها مركبات الإندولات (indoles) .

ويذكر الباحثون بجامعة جونز هوبكنز الأمريكية أن تلك البراعم تحتوى على قدر من الكيماويات الواقية من السرطان، بنسبة تزيد بمقدار 30 - 50% بالنسبة للنبات الناضج .. وبخاصة أحد الإندولات المعروف باسم (indole-3-carbinole)



براعم نبات ألافافا أو البرسيم الحجازي

ذلك الذى يوقف نشاط الخلايا السرطانية فى مرض سرطان الثدي عند النساء، وسرطان البروستاتا عند الرجال .. أى السرطانات المرتبطة بالهرمونات .

أما براعم البرسيم

الحجازي (alfalfa) فقد وجد الباحثون بجامعة تورنتو الأمريكية أنها تحتوى على نسبة عالية من مركبات الصابونينات (saponins) التى توجد أيضاً بالنبات الناضج . وهذه المركبات تشبك مع الكوليستيرول، وتعوق امتصاصه، ولذا فإنها تقيد فى حالات ارتفاع نسبة الكوليستيرول بالدم .

ونظراً لأن الخلايا السرطانية، تحتوى على مركبات كوليستيرولية بجدرانها بنسبة أكبر من الخلايا الطبيعية، فقد وجد أن تقديم هذه المركبات يجعلها تشبك مع هذه المركبات الكوليستيرولية، بجدار الخلية مما يعوق نشاط الخلايا السرطانية .

وفى النبات تقوم هذه المركبات بوظيفة دفاعية ضد الميكروبات (مضاد حيوى) ، ويحتمل أن ينطبق ذلك أيضاً عند تناول الإنسان لها .

## العصائر الطازجة .. الوصفة السهلة لشحن جسمك بالمغذيات المفيدة



### لماذا ننصح بالعصائر؟

فى الوقت الحالى ينصح خبراء التغذية بتناول عدد 4 - 5 وجبات صغيرة يومياً من الخضراوات والفواكه الطازجة المتنوعة .



العصائر الطازجة.. خليط مركز من المغذيات المفيدة والكيمويات النباتية التي تحميك من المرض

وقد لا تجد وقتاً لتنفيذ هذه النصيحة الغذائية، أو قد تشعرك بالملل .. فى هذه الحالة اتجه إلى تناول عصائر الخضراوات والفواكه الطازجة . فهى بمثابة خليط مركز من المغذيات المفيدة لعدد من ثمار الفاكهة أو الخضراوات التي تتناولها فى كوب واحد .

إنك كلما تناولت المزيد من الخضراوات والفواكه يومياً امتلأت بالحيوية، وبعدت عنك أمراض كثيرة .

فالخضراوات والفواكه يمكن أن تسيطر على ضغط الدم، وتقاوم ارتفاعه لما تحمله من نسبة عالية من البوتاسيوم.

كما تحتوى على كيماويات نباتية مختلفة تقلل من القابلية للإصابة بالسرطان .  
وتحتوى على كاروتينويدات تحمى النظر مع التقدم فى العمر .

وتحتوى على مركبات تقاوم شيخوخة المخ، وتوفر الحماية ضد مرض ألزهايمر .  
وتحتوى على مضادات أكسدة تقوى الجهاز المناعى، وترفع من قدرته فى مقاومة العدوى .

وتحتوى على إنزيمات « حية » تحتوى عليها الخضراوات والفواكه الطازجة النيئة..  
بالإضافة لقدرة وافر من الفيتامينات وبعض المعادن .

ومن خلال دراسة أجريت فى جامعة هارفارد على عدد كبير من الرجال وانشاء بلغ 110 آلاف شخص وجد الباحثون أنه كلما افترن تناول عصائر الخضراوات والفواكه الطازجة بالنظام الغذائى، وصار من العادات اليومية انخفضت فرصة الإصابة بمرض القلب والشرابين .

### العصائر الصحية :

ولكن .. لكى تنتفع بفوائد العصائر، لابد أن تكون طبيعية مجهزة بالمنزل . حيث إن العصائر الجاهزة المعروضة بالأسواق ليست طبيعية مائة فى المائة، فضلاً عن إضافة سكريات اصطناعية لها وربما مواد أخرى حافظة بصرف النظر عما يكتب عليها من الخارج !!

إن تناول العصائر يختصر تناولك لعدة ثمار من الفواكه أو الخضراوات .. فكوب عصير البرتقال مثلاً قد يتضمن عصير أربع برتقالات .

وفضلاً عن ذلك فإن بعض الخضراوات أو الفواكه، التى قد لا يعجبك مذاقها فى صورتها الطبيعية الطازجة يمكن أن تُرضى مذاقك عندما تكون فى صورة عصير .

كما أن تجهيز العصائر يتيح لك فرصة لعمل خليط أو « كوكتيل » من ثمار مختلفة تؤدى فى مجموعها لمذاق شهى لذيذ، فضلاً عن تنوع المغذيات بها.

ومن الإضافات التي قد تبدو غريبة عند عمل العصائر إضافة ملعقة كبيرة من زيت السمك الغني بأوميغا - 3 إلى خضراوات أو فواكه مناسبة .

فأنت من خلال هذا الكوب من العصير تحصل كذلك على فوائد أوميغا - 3 المدعمة لصحة القلب، والشرايين، والمفاصل.

كما أنها تجعل الكاروتينويدات الموجودة ببعض الفواكه، أو الخضراوات المضافة أكثر فائدة، حيث يتمكن الجسم -بدرجة أفضل- في وجود هذا الزيت من امتصاصها والاستفادة بها .

وهذه بعض المقترحات لأنواع من الفواكه والخضراوات يمكن تجهيزها في صورة عصائر :

- |             |                |
|-------------|----------------|
| - البروكولي | - المقدونس     |
| - الكرفس    | - السبانخ      |
| - الجزر     | - الكرنب       |
| - البنجر    | - الأناناس     |
| - الكنتالوب | - البطيخ       |
| - البرتقال  | - الطماطم      |
| - الفراولة  | - المانجو      |
| - الليمون   | - قطع الجنزبيل |
| - التفاح    | - الخوخ        |

إن هناك كتباً كثيرة توضح وصفات مختلفة لعمل عصائر شهية، ومفيدة لأغراض معينة .. مثل عصير الكرنب، مع الكرفس، مع الليمون لأغراض إنقاص الوزن . وعصير البنجر مع السبانخ لتتقية الدم .

وعموماً يمكنك تجربة عمل عصائر من أنواع مختلفة من الخضراوات والفواكه حتى تتوصل لمذاق شهي يرضيك .



# الأناناس .. لمساعدتك على الهضم والحفاظ على سيولة الدم



## الثمرة العجيبة !

إنها ليست فحسب ذات منظر جميل مميز، ورائحة ذكية، ومذاق شهى .. وإنما هي فاكهة صحية كذلك .. إنها ثمار الأناناس .



تنمو ثمرة الأناناس في  
منتصف الأوراق محمولة  
فوق ساق طويلة.

## الأناناس يوفر لك إنزيمات طبيعية :

إن أبرز ما يميز الأناناس احتواؤه على مركب البرومالين (bromelain) وهو مصدر غنى بالإنزيمات التي تساعد عملية الهضم ، وتسرع من الشفاء الجروح، وتقلل الالتهاب والتورمات المصاحبة للكدمات والإصابات ، كما تعمل على ترقيق الدم، والمحافظة على سيولته، وبذلك تقى من الجلطات الدموية .

إن من ضمن هذه الإنزيمات الهاضمة إنزيمات خاصة بهضم البروتينات (proteolytic enzymes) .. والتي تستخرج من ثمار الأناناس وتجهز في صورة مستحضرات طبية مساعدة على الهضم .

### الأناناس .. يقاوم السرطان:

والباحثون في المعهد الطبي الأسترالي توصلوا كذلك إلى وجود جزأين مميزين بالبرومالين وهما : (CCZ) و (CCS) .. وقد وجد أن لهما تأثيراً مقاوماً لنمو أنواع عديدة من السرطانات كسرطانات الثدي، والرئة، والمبيض، والقولون، وسرطان الجلد. ويذكر الباحثون أن توافرها يتركز بساق الأناناس أكثر من الثمرة نفسها .

### الأناناس .. والمنجنيز:

وتتميز ثمار الأناناس عن غيرها من الفواكه الأخرى باحتوائها على نسبة عالية من المنجنيز تبلغ في كوب العصير الواحد حوالي 100% من احتياجنا اليومي لهذا المعدن النادر .  
والمنجنيز يقدم لنا فوائد مختلفة فهو ضروري لسلامة الجلد ،  
والعظام ، ولتكوين الغضاريف ، وكذلك لعملية حرق الجلوكوز .  
كما يساعد المنجنيز في تنشيط إنزيم مهم مضاد للأكسدة اسمه  
(Superoxide dismutase = SOD) .  
كما يحتوي الأناناس على نسبة جيدة من فيتامين (ج) ومن  
البوتاسيوم .  
ويتميز بمستوى منخفض من مُعامل التسكر .



## التمر .. الثمار الممتلئة بالطاقة الغنية بالمغذيات



التمر .. على مائدة البحث:

في دراسة مقارنة نشرت في جريدة الكلية الأمريكية للتغذية (Journal of the American College of Nutrition) قام الباحث دكتور «هارولد ميلر» وفريقه بتحليل محتوى مضادات الأكسدة في الغلال والفواكه والخضراوات مستخدماً مقياساً معيناً لعدد النقاط (scores) يستخدم وحدات تسمى (Trolos equivalents = TES) .. ومن الطريف أنه وجد أن الفواكه المجففة - بصفة عامة - تتفوق في ذلك على أنواع كثيرة من الخضراوات، والفواكه، فوجد على سبيل المثال أن التوت حقق 5500 درجة ، وهو من الفواكه الغنية جداً بمضادات الأكسدة، بينما حقق التمر مقدار 6600 وحدة ، وفاق في ذلك ما حققه الزبيب!!



التمر غذاء العرب الذي اهتم أهل الغرب بتحليله وبحثه ووجدوا له فوائد عظيمة

## كوكتيل الأملاح المعدنية والفيتامينات :

والتمر غذاء غنى بالسكريات الطبيعية التي تمنح الجسم قدرًا كبيرًا من الطاقة، والنشاط، والقدرة على العمل، فتحوى ثمرة واحدة منه على حوالى 66 سعراً حرارياً.

كما تحتوى الثمرة على كمية مركزة من الأملاح المعدنية، وأهمها الكالسيوم والماغنسيوم اللذان يوجدان بالثمرة الواحدة بشكل متوازن بنسبة 1:1 تقريباً (15 ميلليجراماً إلى 14 ميلليجراماً) .. كما يحتوى على نسبة عالية من البوتاسيوم، وعلى قدر جيد من فيتامين (أ) .. وغير ذلك من المعادن، والفيتامينات المختلفة .

والتمر لا يحتوى على بروتين .. ولذا فإن إضافة اللبن إليه يجعله غذاءً متكاملًا فضلاً عن مذاقه اللذيذ .

ولذا يوصف التمر المنقوع فى اللبن كغذاء مقوّ ، ويفيد تناوله فى المساء فى تهدئة الأعصاب، ومقاومة الأرق.

كما يوصف تناول التمر مع المكسرات كاللوز كغذاء مقوّ ومقاوم للنحافة . وارتفاع نسبة السكر بالتمر تجعله من الأغذية غير المناسبة لمرضى السكر، ولذا ينبغى عليهم الحد من تناوله.



## الزعرتر .. مطهر طبيعي ومضاد للالتهابات



يستخدم شاى الزعرتر كفرغرة للفم.. كما يتميز  
زيت الزعرتر بتأثير طارد للحشرات الطائرة

### الخصائص الطبية للزعرتر:

الزعرتر (Thyme) له تاريخ طويل..  
فقد شاع استخدامه بين الإغريق  
والرومان كعشب صحى، ومقوِّ للقدرة  
الجنسية (aphrodisiac) . ونحن  
نعرف الآن أن خصائصه المميزة ترجع  
إلى زيت الثيمول الذى يحتويه  
عشب الزعرتر، ويتميز بتأثير  
قوى كمطهر (antiseptic) ..  
وكمضاد للالتهاب (anti -

inflammatory). ولذا يدخل زيت الثيمول

فى العديد من المستحضرات الطبية، كبعض معاجين الأسنان، والفرغرة، والعقاقير  
المضادة للسعال .

### الزعرتر والسعال:

لقد اشتهر الزعرتر منذ زمن بعيد بتأثيره اللطيف للسعال، والمضاد لالتهاب الشعب  
الهوائية .. حيث يساعد فى طرد المخاط، ويقلل من حدة الالتهاب، ويساعد بالتالى  
على التنفس بارتياح. وهناك وصفة فعالة لهذا الغرض: يضاف 3 ملاعق كبيرة من  
الزعرتر المجفف إلى مقدار مناسب من الماء المغلى مع العسل.. ويستخدم هذا الشراب  
دافئاً كمضاد للسعال، والتهاب الشعب الهوائية.

### فوائد مختلفة:

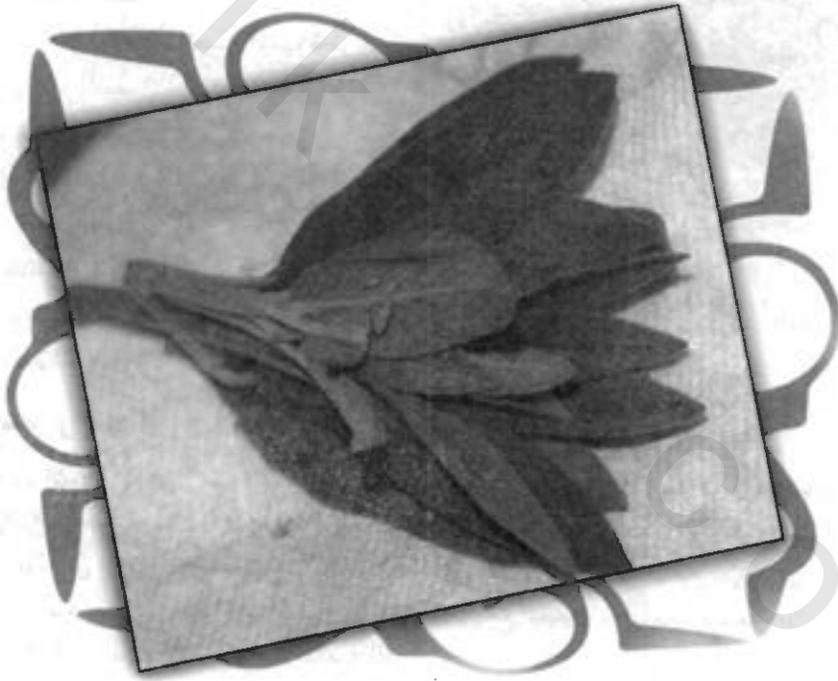
كما يفيد تناول الزعرتر فى حالات عسر الهضم والانتفاخ . كما يتميز زيت الزعرتر  
(ثيمول) بخاصية مضادة للالتهاب، ومسكنة للألم. ويمكن إضافته لماء الحمام  
الدافئ لتخفيف ألم المفاصل . ويستخدم شاى (منقوع) الزعرتر الدافئ كفرغرة  
لالتهاب الحلق . كما يستخدم زيت الزعرتر كطارد للحشرات الطائرة.

## المرمرية .. عُشبٌ متعدد الفوائد



### فوائد المرمرية:

المرمرية أو المریمیة (sage) عشب من عائلة النُّعناع (mint family) ولذا يتميز برائحة ذكية، لكن مذاقه قد لا يرضى بعض الناس . فما الذى يقدمه لنا هذا العشب من فوائد ؟



المرمرية .. عشب متعدد الفوائد

### إليك أهمها :

- فى الطب الهندى القديم ( Ayurvedic medicine ) اعتُبر المرمرية عشباً منقياً للجسم، ومخلصاً من السموم .. وكذلك مخلصاً من تراكم المشاعر الحزينة.



## الكركم .. عشبة مقو للكبد ومقاوم للتهاب المفاصل



الهنود .. والكركم:

الكركم (turmeric) والزنجبيل (ginger) عشبان قريبا الصلة ، فالكركم ينتمي لنفس عائلة الزنجبيل.. وكلاهما يتميز بخاصية قوية كمضاد للالتهاب، ولذا يفيد تناولهما في حالات التهاب وأوجاع المفاصل.

إن حوالي 94% من إنتاج الكركم يأتي من الهند . ويدخل الكركم في أغلب الأطعمة الهندية .. وفيما يسمى بالكارى أو الخلطة العشبية المتبلّة للأطعمة ولذا فإنه إذا أكلت طعاماً بالكارى فقد أكلت من الكركم.



الكركم .. والتهاب المفاصل:

يحتوى الكركم على مجموعة من المركبات، تعرف باسم ( curcuminoids ) أهمها الكركمين ( curcumin ) .. واليه ترجع أغلب خصائص الكركم الصحية . ومن أبرز خصائص الكركم الصحية أنه مضاد للالتهاب، ويفيد بصفة خاصة في حالات التهاب المفاصل ( arthritis ) ، في إحدى الدراسات وجد أنه يتميز بتأثير مضاد للالتهاب، ومسكن للألم بنفس فعالية عقار فينيل بيوتازون ( phenylbutazone ) ولا شك أن الجمع بين الكركم، والزنجبيل يحقق نتائج أفضل.

## الكركم .. مضاد للسرطان :

من خلال تجارب ودراسات عديدة أجريت على حيوانات المعمل اتضح للباحثين أن الكركم يتميز بتأثير مضاد للسرطان ( qntitumor effect ) وذلك إما بإيقاف النمو السرطاني، أو بتقليل عدد الحيوانات المعرضة للإصابة بالسرطان . وفي دراسة نشرت في جريدة السرطان ( oncogene ) في سنة 2006 جاء أن تقديم الكركم لبعض المرضى ساعد في وقف انتشار سرطان القولون .

## الكركم .. والكبد :

الكركم يعد عشباً صديقاً للكبد بفضل خصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهاب ، ولذا يوصى بتناوله في مختلف متاعب الكبد . يذكر دكتور « مارك ستينجلر » في كتابه عن العلاج الطبيعي ( The Natural physicians Healing Therapies ) أن تقديم الكركم يفيد في جميع حالات التهاب الكبد ( hepatitis ) ويؤدي لخفض مستوى إنزيمات الكبد المرتفعة .

## الكركم والكوليستيرول :

كما وجد أن مركب الكركمين الموجود بالكركم له تأثير إيجابي على مستوى الكوليستيرول بالدم، سواء في حيوانات التجارب، أو في الإنسان. وتذكر الدراسات أنه يقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار (lipid peroxidation) ويقاوم بالتالي من ترسبه بالشرايين .. كالشرايين التاجية.

## كيف تتناول الكركم .. ؟

- يمكنك استخدامه بإضافته للأطعمة والمخبوزات .
- يمكن تناوله مباشرة بمقدار ملعقة صغيرة أو أكثر مع كوب ماء .
- يمكن عمل عجينة من الكركم في الماء ووضعها على الجلد المتهيج، لتخفيف الحكة والحرقان.
- يمكن تناوله مخلوطاً مع عسل النحل لتخفيف ألم الحلق .. مع الاحتفاظ به بالفم لبضع دقائق.



## اللفت .. وما أدراك ما اللفت !



### المضاد الفعال للسرطان :

اللفت (turnips) ينتمي لعائلة النباتات الصليبية (Cruciferae family) والتي من أفرادها الكرنب والقمبيط .. وهى عائلة شهيرة فى مجال مقاومة السرطانات لما تحتويه من كميائيات فعالة تسمى إندولات (indoles) .



اللفت عبارة عن جذر النبات ويكثر استخدامه في منطقتنا العربية في عمل المخللات.

واللفت -بصفة خاصة- غنى جداً بمضادات السرطان، وبخاصة مركبات الجلوكوسينولات (glucosinolates) .

### اللفت .. لقوة عظامك !

يحتوى مقدار فتجان من اللفت المخروط على حوالى 51 مجم من الكالسيوم .. وإذا خلطت هذا المقدار مع العروق الخضراء للفت زاد محتوى الكالسيوم إلى 148 مجم . وزاد محتواه من فيتامين (ك) إلى 676 ميكروجراما . والكالسيوم وفيتامين (ك) كلاهما ضرورى لصحة ومتانة العظام . ولذا فإنه فى المرة القادمة عندما تشتري اللفت حاول الحصول على سيقانه، وأوراقه مع جذور اللفت، لما لها من فائدة غذائية عظيمة .

وليس ذلك فحسب ، فإن هذا المقدار السابق ( كوب اللفت المخروط مع أوراقه وسيقانه ) يمد جسمك بحوالى 14000 وحدة دولية من فيتامين (أ) ومقدار 8000 وحدة دولية من بيتا كاروتين .

### اللفت .. وقوة الإبصار :

بصرف النظر عن ارتفاع نسبة فيتامين (أ) باللفت، وأوراقه الذى - كما هو معروف - مفيد للنظر . فإن اللفت يحتوى كذلك على أنواع مميزة من الكاروتينويدات وهما: اليوتين و الزيكسانثين، وكلاهما من الصبغات المفيدة التى تحمى النظر من التدهور مع التقدم فى العمر.

### رجيم اللفت !

يتميز اللفت بحجم كبير يملأ البطن، ويعطى إحساساً بالشبع، ويتميز باحتوائه على مغذيات نافعة، ورغم ذلك فإنه محدود السعرات الحرارية .

فيحتوى مقدار فتجان واحد من اللفت المطبوخ بدون أوراق على 3 جرامات من الألياف التى تضبط الشهية ، ومقدار 250 مجم من البوتاسيوم ، ومقدار 18 مجم من فيتامين (ج) ، ومقدار 51 مجم من الكالسيوم .. ورغم ذلك يصل محتواه من السعرات الحرارية إلى مقدار 35 سعراً حرارياً فقط .

### نظف جسمك باللفت!

إن تناول اللفت النيئ المخروط ، يعين على عملية الهضم ، ويساعد على اختزال الوزن ، وليس ذلك فحسب ، بل يساعد كذلك ، من خلال برامج غذائية معينة على « تنظيف » الجسم من السموم والمخلفات الضارة ( detoxification ) .

## البروكولى .. أحد أهم عشرة أغذية اختارها الباحثون!



### أمير الخضراوات !

عندما أجرى استفتاء بين مجموعة من الباحثين وخبراء التغذية الأمريكيين لترشيح أفضل عشرة أغذية للمحافظة على صحة الإنسان كان البروكولى أحدها .

ولكن .. لماذا ؟

دعنا نعرف أسباب هذا الاختيار ..



البروكولى .. أحد أهم عشرة أغذية يجب أن يتضمنها نظامك الغذائي.

### البروكولى .. والمضادات السرطانية:

يحتوى البروكولى ، وغيره من عائلة الخضراوات الصليبية، على مضادات سرطانية تتمثل

فى الإندولات والثيوسيانات .. ومن أبرزها بالبروكولى: مركب الأيزوثيوسيانيت ( isothiocyanates ) . إن هذا المركب يخفف أو يعادل من خطورة المواد المسرطنة التى تدخل أجسامنا أحيانا من مصادر مختلفة؛ حيث يقلل من سميتها، ويحفز على خروج خلايا الجهاز المناعى المضادة لها .. وهو ما يحقق سرعة استخلاصها وإخراجها من الجسم .

وقد ذكرت دراسات عديدة عن تميز البروكولى بهذا المفعول المضاد للسرطان وبخاصة سرطانات الرئة ، والمريء ، والقولون ، والثدى .

أما بالنسبة للنساء فتبرز أهمية المركب الآخر بالبروكولى وهو الإندولات (indoles) حيث وجد أنها تحمى من سرطان الثدي، وسرطان عنق الرحم - بصفة خاصة - وتوفر هذه الحماية بطريقة أخرى تختلف عن المركب السابق، فهي تحمى المادة الوراثية أو الحمض النووى (DNA) وتقاوم حدوث تحور به.. ومن المعروف أن السرطان ينشأ بسبب حدوث تغير بهذا الحمض النووى الموجود بالخلايا.

ولذا ينصح الباحثون بضرورة تناول خضر البروكولى مع غيره من أفراد نفس العائلة كالكرنب والقنبيط واللفت .

### القيمة الغذائية للبروكولى :

وبالإضافة لفائدة البروكولى فى مقاومة السرطان، فإنه يتميز بقيمة غذائية عالية تجعله غذاء مناسباً لتقوية العظام، وحماية النظر من الضعف مع التقدم فى السن، والوقاية من الإمساك، وغير ذلك من المنافع .

فيحتوى مقدار فتجان واحد من البروكولى المخرط على 2 جم من البروتين، و2 جم من الألياف، و288 مجم من البوتاسيوم، و43 مجم من الكالسيوم، و81 مجم من فيتامين (ج)، بالإضافة لحمض الفوليك، والمماغنسيوم، والفوسفور، وبيتا كاروتين، وفيتامين (أ) .

كما يحتوى على صبغات مفيدة للعين من الكاروتينويدات، تتمثل فى الليوتين (lutin) والزيكسانثين (zeaxanthin) وكلاهما يحمى من تدهور النظر مع التقدم فى العمر .

### كيف تأكل البروكولى ؟

تناوله نيئاً، أو مسلوقاً سلقاً خفيفاً بالبخار .. ولا تهمل تناول سيقانه لأنها من أغنى الأجزاء بالمغذيات النافعة .

ويعتبر البروكولى غذاء آمناً، ولا يختلط فى أغلب الأحيان بمبيدات حشرية، على عكس حال كثير من الأغذية النباتية فى وقتنا الحالى .



## الخرشوف .. أحد نجوم الأغذية الصحية



الغذاء « المنظف » للكبد :

إذا قرأت المركبات  
الفعالة التي يتضمنها  
كثير من المستحضرات  
الطبية التي تملأ  
الصيدليات لحماية  
الكبد، وتنشيط  
وظائفه لوجدت  
من بينها خلاصة  
الخرشوف .



ولكن .. لماذا ؟

قلب الخرشوفة .. هو في الحقيقة الجزء  
الأغني بالمركبات النافعة.

- إن الخرشوف أحد  
المصادر الطبيعية الهامة لمركب سيليمارين (silymarin) الذي يتوافر كذلك في  
نبات الجلوبين (milk thistle) .. والسليمارين، يحمي وينشط، وينعش خلايا  
الكبد، ويصونها من التلف . ولذا فإن الخرشوف يمكن اعتباره غذاء «منظفاً»  
للکبد (liver cleansing food) .

وكقاعدة عامة « فإن ما نأخذه من مغذيات، ومركبات نافعة من الأغذية في صورتها  
الطبيعية أفضل من تناولها في صورة مستحضرات طبية »  
- خلاصة الخرشوف تُدرّ العصارة المرارية التي تهضم الدهون .. وقد وجد أن  
تقديمها يزيد من تكون تلك العصارة بالكبد ( تتكون العصارة المرارية بالكبد،  
وتتخزن بالحوصلة المرارية ) .

ولذا فإن تناول الخرشوف يفيد مرضى المرارة، ويفيد بصفة عامة فى حالات عسر الهضم، وألم المعدة .

وقد وجد من خلال إحدى الدراسات أنه يحقق نتائج هائلة فى مقاومة الغثيان أو الميل للتقيؤ المرتبط بتناول الطعام .

### الخرشوف .. والكوليسترول :

وتمتد فوائد الخرشوف من الكبد والمرارة إلى القلب .

لقد وجد من الأبحاث أن تقديم خلاصة الخرشوف، يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول، والدهون الثلاثية .

وفى أنابيب الاختبار اتضح للباحثين أن المركبات الموجودة بالخرشوف، وبخاصة نوع من الفلافونويدات يسمى : ليوتولين (luteolin) منع أكسدة الكوليستيرول الرديء (LDL) .. ولكن ما فائدة ذلك ؟ .. إن الكوليستيرول عندما يتأكسد فإنه يتزنخ وعندما يتزنخ يترسب بجدران الشرايين، كالشرايين التاجية مما يؤدى لمشكلة تصلب الشرايين، التى تهدد القلب، وتؤدى للذبحة الصدرية .. (يمكن تشبيه ذلك ببقايا السمن بالأوانى عندما تتأكسد بفعل الهواء الجوى فيكون من الصعب إزالتها).

وبذلك يعد الخرشوف أحد الأسلحة الغذائية المضادة لمرض القلب .

### ماذا تحمل ثمرة الخرشوف من فوائد غذائية ؟

إن الخرشوف له قيمة غذائية عالية، بصرف النظر عن وصفاته المفيدة لمتاعب صحية مختلفة . فهو خضار غنى بالماغنسيوم ، والبوتاسيوم ، وبالكاروتينويدات المفيدة للعين ( الليوتين والزيكسانثين) ، وبالألياف . كما يحتوى على قدر من حمض الفوليك المقوى للدم .

وبالإضافة لذلك، فإن محتواه من السعرات الحرارية محدود .. أى أنه لا يؤدى لزيادة الوزن. فتبلغ قيمة السعرات الحرارية لثمرة خرشوف متوسطة حوالى 60 سعرا حرارياً فقط .

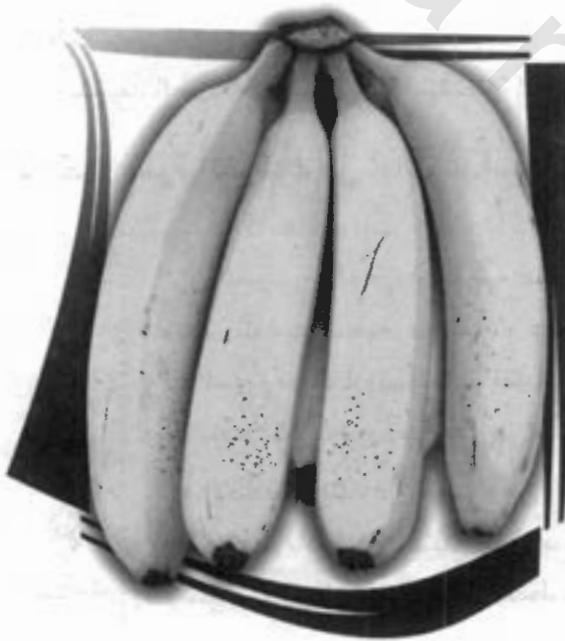


## الموز .. الغذاء المناسب لمرضى الضغط، وحالات التعب والإجهاد



### الموز .. والبوتاسيوم :

إذا كنت تشعر بتعب متكرر، وباضطراب بضربات القلب، وبتقلص متكرر بعضلاتك، فربما يكون سبب ذلك وجود نقص بالبوتاسيوم ، وبخاصة إذا كنت تتناول عقاقير مدرة للبول، حيث إنها تؤدي لفقد أملاح البوتاسيوم من الجسم .  
وتناول الموز يمكن أن يحسن من حالتك، لأنه من أغنى الأغذية بالبوتاسيوم ..  
فتحتوى الثمرة الواحدة المتوسطة على حوالى 422 مجم من البوتاسيوم .  
والبوتاسيوم ليس ضرورياً فحسب لانتظام ضربات القلب ولوظائف العضلات لكنه ضرورى كذلك لتوازن السوائل بالجسم .



الموز غذاء مفيد يساعد  
في السيطرة على ارتفاع  
ضغط الدم.



فعندما ينقص البوتاسيوم بالجسم، ترجح كفة الصوديوم، ويحدث احتجاز لكمية من السوائل بالجسم، ويميل ضغط الدم للارتفاع .

والعكس صحيح ، فعندما يتوافر البوتاسيوم، يقل الصوديوم، ويميل ضغط الدم للانتظام فى معدله الطبيعي .

ولذا يوصف تناول الموز لمرضى ضغط الدم المرتفع، كأحد الوسائل الغذائية المساعدة فى السيطرة عليه .

إن الإنسان البدائى لم يعرف ظاهرة انتشار ضغط الدم المرتفع التى يعانى منها الكثيرون فى وقتنا الحالى، لأن أغلب غذائه كان من الفواكه والخضراوات الغنية بالبوتاسيوم على عكس ما يحدث الآن، فقد تحول الكثيرون منا لتناول الأغذية الغنية بالصوديوم كملح الطعام والأغذية المحفوظة، والجاهزة بينما انخفض تناول الخضراوات والفواكه، التى تعد من أهم مصادر البوتاسيوم .

### الموز والقولون :

والموز غذاء مفيد لأمعائك، لأنه مصدر غنى جدا بما يسمى :  
( fructogliosaccharides = FOS ) .. ولكن .. ما هذا؟!!

إنه من المركبات التى تتغذى عليها البكتيريا النافعة الموجودة بأمعائنا . وتبعاً لذلك فإن هذه البكتيريا تنتعش وتزيد وتتكاثر فى وجود الموز وترجح كفتها على كفة البكتيريا الضارة .. وهو ما يساعد فى انتظام وظائف القولون، ويقوى من المناعة . ويحتوى الموز بصفة عامة على نسبة عالية من الألياف .. ويوصف تناوله بصفة خاصة فى حالات الإسهال .

### الموز .. وقرحة المعدة :

فى حيوانات التجارب وجد أن تقديم الموز يحفز على إفراز كمية زائدة من المخاط الذى يحمى المعدة من تأثير الحمض المعدي .

كما وجد أن الموز يحتوى على مركبات تسمى مثبطات البروتياز ( protease inhibitors ) تساعد فى إهلاك البكتيريا المسببة لقرحة المعدة (Hpylori) .

### الموز .. و السرطان :

من خلال دراسة طريفة قام بها الباحثون فى السويد ، وجد أن تناول الموز بصورة

متكررة يوفر الحماية ضد سرطان الكلى، وبخاصة إذا اقترن ذلك بتناول النباتات الجذرية كالجزر والبنجر، وكذلك الكرنب والأوراق الخضراء للخضراوات.

فى تلك الدراسة التى نشرتها الجريدة الدولية للسرطان (International Hournal of Cancer) وجد أن النساء موضع الدراسة اللاتى تناولن مقدار 4 - 6 ثمرات من الموز أسبوعياً انخفضت قابليتهن للإصابة بسرطان الكلى بنحو 50% - 65% مقارنة بالنساء اللاتى لم يتناولن الموز.

### الموز .. فى اليوجا :

يعتبر الموز من الأغذية المفضلة فى علم اليوجا .. حيث يعتبر منظفاً للجسم ومساعداً على الانتعاش .. ويعتبر من الفواكه النادرة المغلفة والنظيفة .

### الموز .. ومرضى السكر :

لقد اكتسب الموز شهرة بأنه من الأغذية التى ترفع مستوى سكر الدم وتؤدى كذلك لزيادة الوزن .

وهذا ليس صحيحاً تماماً، لأنه يتميز بمعامل تسكر معتدل .. كما أن ثمرة الموز الواحدة تحتوى على قدر محدود نسبياً من السعرات الحرارية يبلغ حوالى 100 سعر حرارى .

ومن الطريف أن أوراق شجرة الموز تحتوى على حمض اسمه (corosolic acid) وقد وجد الباحثون أنه يخفض من مستوى سكر الدم، ولذا يطلق عليه أحياناً الأنسولين النباتى .. كما يخفض من مستوى الدهون الثلاثية .

### المغذيات الكامنة بقشرة الموز :

ومن الطريف أن السطح الداخلى لقشرة الموز يعد غنياً بالمغذيات المفيدة، ولذا يفضل حكها وتناول لحمها مع ثمرة الموز .





## الزبادى .. غذاء يُطيل عمرك، ويقوى مناعتك



الذين عاشوا مائة عام !

فى منطقة ريفية من بلغاريا اشتهر السكان هناك بطول الأجل، وبالصحة الجيدة فعاش كثير منهم مائة عام، أو أكثر .

وكان لابد للباحثين أن يتوصلوا لسبب ذلك .. وكان من الواضح أنه يرتبط بغذائهم .. ووجد الباحثون من خلال بحث نظامهم الغذائى أنهم يواظبون على تناول الزبادى ( أو اللبن المخمر ) بصورة يومية .. وكان غنياً بنوع من البكتيريا المفيدة التى اكتسبت تسميتها نسبة إليهم وهى ( lactobacillus bulgaricus ) .

وقد رفعت تلك الواقعة من شأن الزبادى، والأغذية المخمرة بدرجة كبيرة، وأطلق عليها اسم : بروبيوتكس ( probiotics ) والمعنى الحرفى لهذه التسمية هو : لأجل الحياة .

والزبادى مثال جيد، ومتوافر وسهل التجهيز لهذه الأغذية المخمرة التى ينصح بتناولها .

### بماذا يفيدك تناول الزبادى ؟

إن أبرز فوائد الزبادى تكمن فى احتوائه على سلالات من البكتيريا النشطة المفيدة .. مثل السلالة السابقة البلغارية، وغيرها مثل سلالة ( lactobacillus acidophilus )، التى صار يجهز منها مستحضرات طبية فى صورة كبسولات كمكمل غذائى .

إن هناك حرباً فى أمعائنا بين بكتيريا ضارة، وأخرى نافعة (كالسلالات السابقة) ونحن لا نستطيع التخلص من البكتيريا الضارة لكننا نستطيع كبح شرورها من خلال تزويد أمعائنا بتلك البكتيريا النافعة من خلال تناول اللبن الزبادى . وقد وجد أن ذلك يحقق لنا فوائد صحية عظيمة ، وإليك الدليل :

- لقد وجد أن بكتيريا الزبادى تقوى جهازنا المناعى من أكثر من ناحية، حسبما توصلت الدراسات الحديثة ، فهى تزيد من نتاج الأجسام المضادة، ومن خلايا القتل الطبيعية ( natural killer = NK ) التى تمثل إحدى الجبهات العتيدة ضد الكائنات الغريبة التى تغزو الجسم .

- تثبط هذه البكتيريا المفيدة من نشاط بكتيريا (h.pylori) المتهمة فى كثير من الأحيان بإحداث سبب قرحة المعدة، كما تقاوم التهاب المعدة والأمعاء .

- تتميز هذه البكتيريا بخصائص مضادة للسرطان ( anticancer properties ) .

- كما تتميز بخصائص مضادة للبكتيريا الأخرى الضارة ( مثل البكتيريا السابقة ) ومضادة كذلك لبعض الفيروسات والفطريات، مثل الكانديدا ( Cqandida albicans ) .



الزبادى والأغذية المحمّرة عموماً كاللبن الرائب وفول الصويا المخمّر (ميسو) من الأغذية الصحية التى تقوّى مناعة الجسم.

- يحتوى اللبن الزبادى بالإضافة لهذه البكتيريا المفيدة على عدة إنزيمات هاضمة، وعلى بروتين ، وكالسيوم ، وبوتاسيوم ، وفيتامينات (ب) ، ومعدن السيلينيوم ..

وبذلك تعتبر غذاء مرتفع القيمة الغذائية ( لاحظ أن الزبادى تختلف فى قيمتها الغذائية حسب أنواعها وجودتها) .

- يذكر بعض الباحثين أن الزبادى منخفض الدسم، يساعد فى خفض الكوليستيرول الضار، ورفع الكوليستيرول النافع.. وهذه أيضاً من خصائص بكتيريا اللبن الزبادى .

### ابحث عن نوع الزبادى المفيد:

ليست كل أنواع الزبادى تقدم لك الفوائد السابقة . فلكى يتحقق ذلك يجب أن تحتوى على بكتيريا نشطة .. وفى الولايات المتحدة يضعون على هذه الأنواع رمز : (LAC) ومعناه : Live and Active Culture أى أن هذا النوع يحتوى على خمائر نشطة .

إن هذه الخمائر ( البكتيريا ) تضاف لكل أنواع الزبادى عند تجهيزها لكن عملية تسخين الزبادى بعد ذلك لدرجات حرارة عالية ( أو عملية البسترة ) تقتل هذه البكتيريا المفيدة . وبعض الشركات المنتجة تعيد تزويد الزبادى بعد تسخينه بسلاسل جديدة من البكتيريا النافعة .

ولذا فإن الزبادى المجهز بطريقة بدائية أو بالمنزل يعد هو الأفضل . ويجب أن يتميز بمذاق لاذع أو حمضى، فهذا دليل على تخمر سكر اللبن وخروج أحماض مفيدة.

ويتميز اللبن الزبادى كذلك بأنه يناسب الذين يعانون من مشكلة عدم تحمل سكر اللبن أو اللاكتوز .. لأن احتواءه على إنزيمات يساعد تلقائياً فى هضم سكر اللبن .

فإذا كان يصيبك تناول اللبن بانتفاخ أو إسهال أو مغص فأنت واحد من هؤلاء .. وفى هذه الحالة يمكنك الاتجاه لتناول اللبن الزبادى أو اللبن الرائب .



## السالمون .. سمك المحيط الممتلئ بالزيوت المفيدة



فوائد الأسماك الدسمة القادمة من الأطلنطي:

كل الأسماك الدسمة والقادمة - بصفة خاصة - من مياه المحيط الأطلنطي أغذية رفيعة المستوى لاحتوائها على نسبة عالية من الزيوت المفيدة وهي من الأحماض الدهنية أوميغا 3 .. وهذه مثل أسماك التونا ، والماكريل ، والسردين .  
أما سمك السالمون فهو أغناها عادة بتلك الأحماض الدهنية متعددة الفوائد الصحية .

ولكن هناك فرقاً بين السالمون القادم من المحيط (wild salmon) والسالمون المربى بالمزارع السمكية . فالأول يتغذى على الجمبرى ، وما يتوافر له من أغذية أخرى من خلال تلك البيئة الطبيعية أما الآخر فلا يتغذى على الجمبرى ، وإنما يقدم له أغذية لا تتوافر في البيئة الطبيعية كالحبوب .

ولذا فإن سالمون المحيط هو الأغنى بلا شك بأوميغا 3 - وهو الأوفر في فوائده الصحية . ويتميز بلون أغنى كلون الجمبرى المطهى وقد يقترب من الاحمرار .

**ولكن .. ما الذى يفيدك من تناول هذه الأحماض الدهنية المعروفة باسم أوميغا - 3 ؟**

لقد ثبت من خلال دراسات عديدة ، أنها تقلل من مستوى الكوليستيرول الكلى ، ومستوى الكوليستيرول الضار ، ومستوى الدهون الثلاثية .. وتحمى خلايا المخ من الشيخوخة ، والتغيرات الانحلالية مما يحفظ قوة الذاكرة .. وتساعد فى ضبط مستوى سكر الدم .. كما تتميز بتأثير مضاد للالتهابات وتفيد فى حالات التهابات المفاصل بصفة خاصة .

وليس ذلك فحسب ، فإن السالمون يحتوي كذلك على نسبة عالية من البروتين رفيع المستوى .. وعلى بعض المعادن ، ومن أهمها السيلينيوم المضاد للسرطان .. ويحتوى

على أكثر من نصف الجرعة اليومية الموصى بتناولها من فيتامين (ب12) .. وعلى 30% من الجرعة المطلوبة من النياسين أحد فيتامينات (ب) وكذلك على نسبة جيدة من البوتاسيوم .

وإذا لم تجد أمامك سالمون المحيط، فلا تتناول سالمون المزارع .. فقد وجد أنه قد يتلوث بمركب اسمه ( polychlorinated biphenyls = PCBS) وهو مركب ضار بالصحة .

وكقاعدة عامة اختر دائماً أسماك البيئة الطبيعية (أسماك البحر) فهي أكثر أماناً وأكثر فائدة من أسماك المزارع السمكية.



طبق السالمون .. غذاء صحي تماماً يحافظ على قلبك وشرابيتك

## الباذنجان .. خضار بسيط يحمي قلبك ومخك من عمليات الأكسدة



مادام وجد اللون الغامق وجدت الفوائد الصحية!

هذا صحيح تماماً ..

فالعنب الأحمر، والكريز، والطماطم، والقرع العسلي، وغيرها من الخضراوات والفواكه قوية التلوين تحمل صبغات ملونة تعمل كمضادات للأكسدة وتحمي خلايا الجسم .. والباذنجان الذي يتميز بلون قرمزي غامق أو أسود هو أحد هذه الأنواع المفيدة .



طبق الباذنجان.. يعد من الأغذية الصحية المفيدة على مائدة الطعام وبخاصة إذا استخدم في تبيله زيت الزيتون والثوم .

ومن الطريف أن الباذنجان يعتبر فاكهة، وليس أحد الخضراوات وفي عمليات النبات يعتبر حبة ( berry ) أى من الفواكه الحبيبية .

## الباذنجان يحمى من عملية الأكسدة الضارة :

إن الصبغات الملونة لثمرة الباذنجان من الكيماويات النباتية المفيدة للنبات نفسه وللإنسان كذلك ، فهذا التلوين القوي يحمى النبات من الأضرار البيئية كالأشعة فوق البنفسجية ، التي تؤدي لتوليد كيماويات ضار (شقوق حرة) تفسد النبات .

وقد استطاع الباحثون استخلاص مادة من هذه الصبغات اسمها : نازونين (nasunin) وتنتمي لعائلة الأنثوسيانينات (anthocyanins) .. التي تتميز بمفعول قوى كمضادات للأكسدة .

ولذا فإن تناول الباذنجان يحمينا من عمليات الأكسدة المتكررة التي تتعرض لها الخلايا ، وتؤدي لمتاعب صحية مختلفة، وتقودنا إلى الشيخوخة بسبب تلف الخلايا.

فهذه المادة الموجودة بالباذنجان تقاوم أكسدة الدهون أى تخزينها .. فعندما يتأكسد الكوليستيرول ويتزنخ فإنه يترسب بسهولة على جدران الشرايين التاجية.

ويؤدي ذلك لتصلب الشرايين، والإصابة بقصور الشريان التاجى (الذبحة الصدرية) .

ونفس الشيء ينطبق على الشرايين المغذية للمخ، فعندما تتزنخ الدهون، وترسب بها تحدث متاعب صحية كتدهور الذاكرة، وضعف التركيز، وقد تحدث حوادث مخية ( strokes ) كالجلطة .

وقد وجد بالفعل من خلال التجارب التي أجريت على حيوانات المعمل، أن تقديم هذه المادة (أو الصبغات المفيدة الموجودة بالباذنجان ) يحمى أنسجة المخ من التلف.

وبذلك فإن تناول الباذنجان من وقت لآخر ، مع مراعاة عدم تقشيريه ، وبخاصة إذا قدم متبلاً بزيت الزيتون والثوم يوفر حماية قوية لصحة القلب والمخ معاً .. فضلاً عن مذاقه الشهى .

وليست كل فوائد الباذنجان تكمن فى الصبغات الملونة له .

فالبادنجان غنى بالمغذيات المفيدة ، فيحتوى الباذنجان على نسبة عالية من البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والفوسفور ، والنياسين ، وحمض الفوليك بالإضافة لاستيروولات نباتية مختلفة .

كما أنه من المصادر الغنية بالألياف، التى تقاوم الإمساك، وتنشط وظائف القولون .

-متى ينبغى أن تقلل من تناول الباذنجان ؟

إن الباذنجان، وبعض النباتات الأخرى، وأهمها الطماطم والبطاطس تنتمى لعائلة نباتية نسميها (nightshade family) وتحتوى هذه النباتات على مادة تسمى سولانين (solanine) .

ويعتقد بعض خبراء التغذية أن بعض مرضى المفاصل، والروماتويد، لا يمكنهم تمثيل هذه المادة بكفاءة، ولذا فإنها تتراكم بالجسم وتؤدى لزيادة ألم المفاصل.

هذا الاعتقاد لم يخضع حتى الآن لإثبات علمى . ولكن هناك بصفة عامة اختلافاً فردياً بين الناس فى مدى تقبل أجسامهم للأغذية وقدرتها على تمثيلها .

وعموماً فإنه إذا كنت تعاني من التهاب بالمفاصل، ولاحظت حدوث زيادة فى الألم بعد تناول أحد نباتات هذه العائلة فلتتوقف مؤقتاً عن تناولها، وترى ما سوف يحدث.

وبصفة عامة أيضاً فإن هذا الاعتقاد السابق لا ينطبق إلا على نسبة محدودة جداً من الناس.





## عصير الرمان .. مضاد للشيخوخة، ومرض القلب والسرطان !



الأبحاث تقول ..

(ج) - الرمان مضاد للسرطان !

فى مقدمة العصائر التى ينصح خبراء التغذية بتناولها عصير الرمان .  
يذكر أحد الباحثين أن عصير الرمان يتميز بخاصية عالية كمضاد للأكسدة،  
ويفوق فى ذلك الشاي الأخضر حيث تتركز به نسبة عالية جداً من الفلافونويدات  
( flavonoids ) تفوق فى درجة تركيزها عن تلك الموجودة بالعنب الأحمر .  
وفى جامعة كاليفورنيا ذكر الباحثون كذلك أن خاصية عصير الرمان المضادة  
للأكسدة تتفوق على خاصية الشاي الأخضر، كمضاد للأكسدة بنحو ثلاث مرات !  
وفى جامعة سان أنطونيو بالولايات المتحدة ، قدّم عصير الرمان يوماً لعدد 48  
حالة من المصابين بسرطان البروستاتا، ووجد أن ذلك قد أدى لزيادة الوقت الذى  
يستغرقه أحد دلالات أورام البروستاتا ( PSA ) لى تتضاعف نسبته .  
ويذكر الباحثون أن عصير الرمان فضلاً عن أنه يقاوم مرض السرطان، فإنه فى  
حالة حدوته يبطئ بدرجة كبيرة وواضحة من تقدمه، وانتشاره لاحتوائه على مركبات  
مضادة للسرطان التى يعتقد أنها الفلافونويدات .

الرمان مضاد حيوى طبيعى !

وفى الهند توصل الباحثون إلى احتواء بذور الرمان على مضادات حيوية طبيعية  
أوقمت نشاط البكتيريا فى أنابيب الاختبار .

## الرمان يرفع من كفاءة جهاز القلب والشرايين :

وفى دراسة نشرت بجريدة أطباء القلب ( American Journal of the College of Cardiologists ) أدى تقديم

عصير الرمان يومياً لمدة 3 أشهر

لععد من مرضى القلب ( قصور

الشريان التاجى ) إلى زيادة

كمية الأكسجين المغذية

لعضلة القلب أثناء

المجهود بسبب زيادة

تدفق الدم وانخفاض

أعراض القصور ..

وذلك مقارنة بمجموعة

أخرى قدم لها عسائر

زائفة ( placebo ) .

كما وجد من خلال

عدة دراسات أن عصير

الرمان يقاوم أكسدة

الكوليستيرول الردىء

(LDL) ويقاوم بالتالى

ترسبه بالشرايين التاجية.

كما ذكرت دراسة أخرى أن تقديم

هذا العصير يقاوم تكوين الرواسب

الدهنية على الشرايين (arterial

plaque ) بنسبة تصل إلى 30% .

كوب عصير الرمان أحد الوصفات الفعالة  
لمقاومة الشيخوخة.. فضلاً عن احتواء  
البذور على مضادات حيوية طبيعية!

وحسب ما ذكرته عيادة مايو الشهيرة ( Mayo clinic ) المتخصصة فى

التغذية والرجيم، فإن هذا العصير يقلل كذلك من مستوى الكوليستيرول

الكلى.

كما اكتسب الرمان أهمية خاصة في الطب القديم والأساطير باعتباره منشطاً جنسياً ومقوياً للخصوبة .

واعتبر البعض أن بذوره الكثيرة دليل على زيادة الخصوبة وأنها ترمز للأبناء الكثيرين الذين ينبغيهم أكلو الرمان!

ولكن من الطريف أن بعض الدراسات الحديثة اعتبرت بالفعل الرمان منشطاً جنسياً (aphrodisiac) .. ففى دراسة نشرت فى جريدة المسالك البولية ( Journal of Urology ) ذكر باحثون أمريكيون أن عامل الأكسدة يلعب دوراً هاماً فى حدوث اضطرابات الانتصاب ( erectile dysfunction = ED ) التى نعى بها عدم حدوث انتصاب قوى وكاف لتأدية الجماع .

وتقديم الرمان يقاوم عملية الأكسدة، ويقاوم تأثير الشقوق الحرة ( free radicals ) بفضل خاصيته القوية المميزة المضادة للأكسدة .. ولذا أطلق عليه بعض الباحثين تسمية « الفياجرا الطبيعى » .

ولكن ليس معنى ذلك أن تناولك لكوب من عصير الرمان سيؤدى لتحقيق الانتصاب! . ولكن ما نعيه هو أن الاهتمام بتناول هذا العصير يحميك على المدى البعيد من اضطرابات الانتصاب .

### الرمان مضاد لفقر الدم :

وبالإضافة لمضادات الأكسدة القوية الموجودة بالرمان فإنه يحتوى كذلك على نسبة عالية من فيتامين (ج) ومن الحديد .. وهو ما يجعله غذاء مثالياً لمقاومة وعلاج فقر الدم ( الأنيميا ) .

كما يفيد أيضاً تقديم بذور الرمان فى علاج الديدان الطفيلية التى تصيب الأمعاء، والتى قد تكون سبباً للإصابة بفقر الدم .

وهناك وصفة لذلك .. حيث يؤخذ يومياً ملعقة من بذور الرمان المجففة بعد تعريضها للشمس أو تسخينها ثم طحنها .



## الفجل .. ينظف جيوبك الأنفية، وينشط دورتك الدموية!



وجبات غذائية يابانية من الفجل الحار!

مضاد حيوى طبيعى بين يديك ،

إذا كنت قد تناولت وجبة السوشي اليابانية الشهيرة (Sushi) التي بدأت تنتشر بمنطقتنا العربية؛ فقد تناولت بالفعل الفجل الحار (horseradish) أو تناولت- بالتحديد- النوع اليابانى من هذا الفجل الذى يسمى باليابانية واسابى (wasabi) . إن السوشي وجبة من السالمون النيئ، يوضع بها عجينة من جذور الفجل الحار، للوقاية من أى تلوث بكتيرى، أو تسمم غذائى باعتبار أن هذه الجذور تقضى على



الفجل الحار.. خضار عظيم الفائدة

البكتيريا حيث يكمن بها مركبات لها خاصية كمضادات حيوية طبيعية ! فالفجل الحار قوى التأثير .. فعال .. جامع .. ولذا اكتسب الجزء الأول من اسمه بالإنجليزية ( horseradish ) اسم الحصان ! . ونحن نقصد- بصفة خاصة- جذور الفجل الحار باعتبارها أغنى الأجزاء بالمركبات المفيدة.

**الفجل ينافس البروكولى كمضاد للسرطان !**

إن الفجل الحار ينتمى لنفس عائلة البروكولى ، والقنبيط ، والكرنب، واللفت، والجرجير .. وهى من النباتات التى تتميز بمذاق قوى لاذع وتشتهر بفناها بالمركبات المضادة للسرطانات .. وهى عائلة الخضراوات الصليبية (Cruciferae family) . ووجد الباحثون أن الفجل الحار- بصفة خاصة- أغنى أفراد هذه المجموعة بنوع مميز من المركبات المضادة للسرطان . فهو يتبع مركبات الأيزوثيوسيانات، واسمه

«allyl isothiocyanate». وفى دراسة أجريت بجامعة إلينوي الأمريكية ، وجد الباحثون أن الفجل يحتوى- كذلك - على نسبة عالية من مركبات الجلوكوسينولات (glucosinolates) والتي تحمى من مرض السرطان، وتثبط النمو السرطانى . ويذكر دكتور « مصباح كوشاد » -أحد أفراد فريق البحث- أن هذه المركبات تتوافر بالفجل الحار، بمقدار عشرة أضعاف نسبتها فى البروكولى .. وهو ما يجعل الفجل الحار منافساً قوياً للبروكولى كخضار مضاد للسرطان!

### فوائد أخرى مهمة للفجل الحار :

- إن التأثير اللاذع القوى لجذور الفجل الحار يذيب التراكبات المخاطية من الممرات التنفسية، ولذا توصف كعلاج لتنظيف الجيوب الأنفية، وطرد المخاط المتراكم بها .

- ولنفس الخاصية السابقة، وأيضاً لاحتواء الفجل على مركبات مضادة للبكتيريا، فإنه يفيد فى علاج التهابات الشعب الهوائية .

- يحتوى الفجل الحار على إنزيمات تساعد عملية الهضم .. ويحتوى على ألياف تقاوم الإمساك .

- يتميز الفجل الحار بتأثير منشط للدورة الدموية، ودافع للدم .. ولذا قد تلحظ بعد تناول كمية من جذور الفجل والأوراق حدوث زيادة فى عرق الجسم . وقد تجعله هذه الخاصية كذلك منشطاً جنسياً .

- يتميز الفجل الحار بانخفاض كمية السرعات الحرارية به، بينما يحتوى على قدر جيد من بعض الأملاح المعدنية- وبخاصة البوتاسيوم- الذى يساعد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع، ويقاوم تشنج العضلات . كما يحتوى على نسبة جيدة من فيتامين (ج) ، والمغنسيوم ، والكالسيوم ، والفوسفور .. وهى من الأملاح المعدنية المفيدة للعظام .

- وقد وجد أن مركبات الأيزوثيوسيانات ( isothiocyanates ) الموجودة بالفجل الحار تقاوم تجلط الدم، وتحافظ على سيولته .. ووُجد أن هذا التأثير يحدث بدرجة أسرع بالنسبة لتأثير عقار الأسبرين الذى يتناوله مرضى القلب لهذا الغرض.

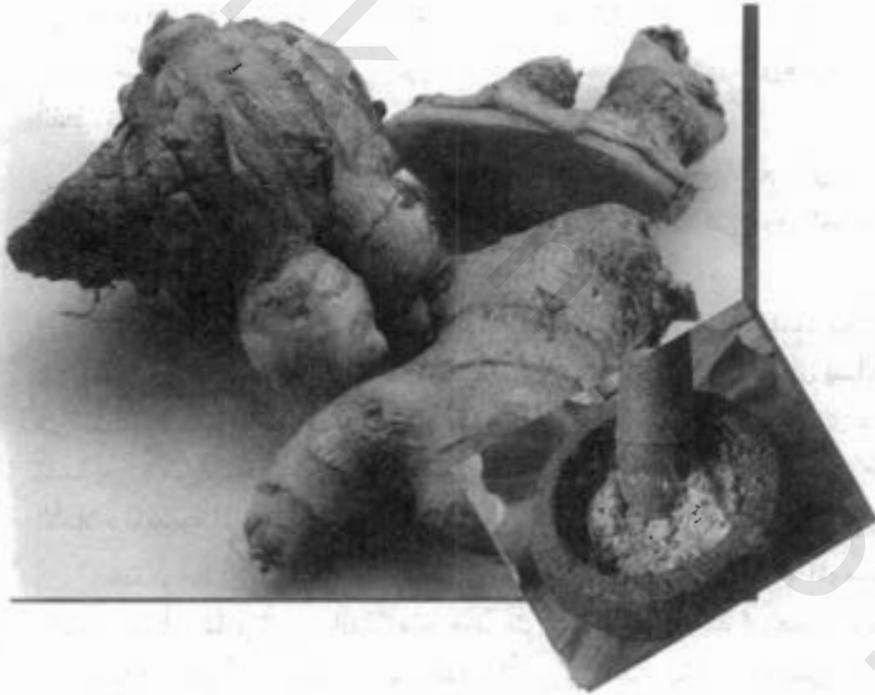
-هذا، وتحتوى جذور الفجل الحار على مركبات مضادة للبكتيريا من بينها مركبات الأيزوثيوسيانات .. وقد وجد أنها تقتل البكتيريا المسببة لقرحة المعدة ( H.pylori ) .

## الزنجبيل .. العشب المفضل للآلام المفاصل وللغثيان وبرودة الأطراف



### الزنجبيل مضاد للغثيان :

في دراسة دنمركية اتضح للباحثين أن تقديم مشروب الزنجبيل للحوامل، أدى إلى تخفيف الشكوى من الغثيان الذي يظهر عادة في الصباح (morning sickness) في حوالي 75% منهن.



الزنجبيل والكرام قريباً الصلة ويستخدم منهما أجزاء تسمى ريزومات وهي التي نصفها بالجذور..  
كريزومات الزنجبيل الموضحة بالصورة.

ويرجع هذا التأثير إلى مركب الجينجيرول ( gingerol ) الموجود بالزنجبيل ويكسبه مذاقه اللاذع المميز.

### الزنجبيل مضاد لالتهاب المفاصل؛

وفى دول الشرق- وبخاصة الهند- يستخدم الزنجبيل والكرم كمضادين لآلام المفاصل، ولتخفيف أعراض مرض الروماتويد.

ويرجع هذا التأثير إلى مركبات أخرى بالزنجبيل وهى الزينجيرون ( zingerone ) والشاجول ( shagaol ) وكلاهما يتميز بتأثير مضاد للالتهاب.

ولذا فإن جذور الزنجبيل وشرابه من الأغذية الموصوفة والفعالة لتخفيف ألم المفاصل .

وهناك عقاقير بالفعل تحتوى على خلاصة الزنجبيل لهذا الغرض .

### الزنجبيل مضاد للسرطان!

كما وجد الباحثون أن مركبات الجينجيرولات ( gingerols ) الموجودة بالزنجبيل لها تأثير مضاد لنمو سرطان القولون، والمستقيم فى الإنسان ( colorectal cancer ) .

وفى دراسات عديدة أجريت على الحيوانات، اتضح أن هذه المركبات تعمل كمضادات لأنواع مختلفة من السرطانات . وتعمل على تنشيط الجهاز المناعى بشكل يساعد فى الفتك بالخلايا السرطانية .

### الزنجبيل والأنفلونزا ؛

كما اتضح أيضاً أنها تتميز بتأثير مضاد للبكتيريا وللفيروسات .. ولذا يفيد تناول الزنجبيل فى الوقاية والعلاج من نزلات البرد والأنفلونزا .

### الزنجبيل .. والكوليستيرول ؛

وفى فئران التجارب أدى حقن الفئران بخلاصة الزنجبيل إلى خفض مستوى الكوليستيرول، وقف أكسدة الكوليستيرول الضار ( LDL ) .

وما ينطبق على حيوانات التجارب ينطبق - غالباً - على الإنسان .

## الزنجبيل .. منشط للدورة الدموية :

من أبرز خصائص الزنجبيل تأثيره المدفئ والدافع للدم، والمنشط للدورة الدموية؛ ولذا اشتهر منذ زمن بعيد بتأثيره المنشط للقدرة الجنسية، والمساعد على الانتصاب بسبب تحفيزه على زيادة تدفق الدم للأطراف .

ولذا يوصف كذلك لمقاومة حالات برودة اليدين والقدمين . كما يعمل الزنجبيل على مقاومة تجلط الدم، ويحافظ على سيولته ولذا فإنه من المشروبات المفيدة- بصفة خاصة- لمرضى القلب . وبسبب هذا التأثير الواضح لا يفضل تناول الزنجبيل مع عقاقير تحدث نفس هذا التأثير كالأسبرين، لاحتمال حدوث نزيف بسبب التأثير القوي على عملية تجلط الدم .

## كيف تتناول الزنجبيل؟

- يمكن عمل شاي من الزنجبيل ( منقوع ) سواء من مسحوق الزنجبيل، أو من قطع صغيرة من جذوره .
- تضاف قطع من جذور الزنجبيل للمخبوزات، وتستخدم كتابل لأطعمة مختلفة.
- ويفضل- بصفة عامة- الاعتماد على تناول الجذور بدلاً من المسحوق .

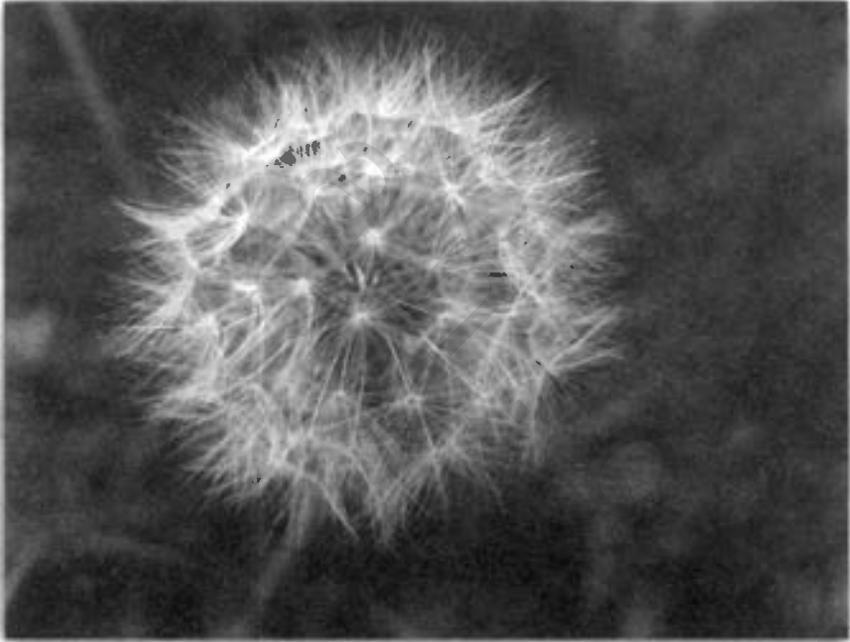


## سن الأسد .. الخضار المنظف للكبد، والمرتفع فى قيمته الغذائية



كل هذه الفوائد يقدمها لك هذا الخضار البسيط !

اسمه العالمى (Taraxacum officinale) .. وفى القرن الحادى والثانى عشر  
تحدّث أطباء العرب عن نبات معجزة أطلقوا عليه اسم : تاراكساكون.. نسبة إلى  
اسمه العلمى . وانتشر استخدامه كعشب طبى بين الإغريق والرومان .



الهندباء البرية أو السريس Dandelion

هذا هو نبات الهندباء البرية (dandelion) الذى يعرف بأسماء أخرى  
كثيرة مثل : سن الأسد (lionstooth) ومثل : تَبُول فى الفراش (pee in the  
bed).

والاسم الثاني جاء من تشابه أوراقه المشرشرة بأسنان الأسد .. والاسم الثالث جاء بسبب مفعوله المدر للبول .

وهو نبات من نوع « السريس » الذى يعرفه جيداً الفلاحون عندنا .. وينمو تلقائياً بالمزارع .. وله زهرة صفراء .

إنه يمكنك بسهولة التوصل لهذا النبات ، الذى يشيع استخدامه بين الأوروبيين كخضر للسلطة .. كما يؤكل مسلوفاً .. وله مذاق لاذع بعض الشيء ولذا يُسمى كذلك : الأنديف البرى ( wild endive ) نسبة إلى خضر الأنديف الذى يستعمله الأوروبيون- وبخاصة الفرنسيون- كخضر للسلطة ويتميز بمذاق لاذع .

كما يوجد هذا النبات فى صورة عُشب مجفف . ويدخل فى تركيب بعض العقاقير التى توصف لمرضى الكبد وتباع بالصيدليات .

ومن الشائع فى الطب الشرقى- بصفة خاصة- عمل شاي (منقوع) من جذور هذا النبات لتنظيف الكبد، وتنشيط وظائفه .

### الهندباء .. والكبد :

يأتى هذا الخضر بقمة قائمة النباتات، والأعشاب المفيدة للكبد وينافس فى ذلك نبات الجعضيض ( milk thistle ) أو الجلون الذى يحتوى على مركب السليمارين، الذى يعرفه غالبية مرضى الكبد .

أما الهندباء -وبخاصة جذورها- فتحتوى على مركب فعال اسمه : تاراكساسين (taraxacin) الذى يدعم وينشط وظائف الكبد ، ويحفز على إدرار العصارة المرارية، ويساعد عملية الهضم .

إن الكبد يقوم بمعالجة كثير من المواد الضارة، التى تدخل أجسامنا وإزالة أو معادلة سميتها ( detoxification ) . وهو فى نفس الوقت يحتاج كذلك لمن يأخذ بأزره، ويساعده، ويخلصه من السموم والفضلات الضارة التى تمر عليه وتجهده. فإذا تحقق ذلك تمتعنا بحالة جسدية ونفسية أفضل ، وزالت كثير من المتاعب الصحية .

وتناول هذا الخضار البسيط من وقت لآخر يمكن أن يحقق ذلك .

ولذا يعتبره كثير من خبراء المعالجة بالوسائل الطبيعية جزءاً أساسياً فى علاج الالتهاب الكبدى الوبائى وبخاصة الناتج عن الإصابة بفيروس (C) .

## الهندباء .. ومرض السكر :

فى مرض السكر يكون هناك نقصٌ فى كمية الإنسولين (insulin) التى يفرزها البنكرياس، أو قد تكون الكمية طبيعية لكنها محدودة الفعالية .

والهندباء البرية تحتوى على مادة مشابهة فى الاسم لهرمون الإنسولين اسمها إنولين (inulin) لكنها ليست هرموناً، وإنما هى نوع من الألياف مشابهة لألياف البكتين الموجودة بالتفاح . وقد وجد أن هذا النوع المميز من الألياف، له تأثير إيجابى على مستوى سكر الدم (الجلوكوز) لأنه يقلل من امتصاصه إلى تيار الدم، ويقلل بالتالى من مستواه بالدم .

## الهندباء .. والقولون :

كما وجد أن هذا النوع المميز من الألياف، تتغذى عليه البكتيريا المفيدة بأمعائنا، مما يحفظ وجودها ويساعد على تكاثرها .. ولذا يعتبر نوعاً من البروبيوتكس (probiotics) كاللبن الزبادى .

## الهندباء .. والكوليستيرول .. الكالسيوم :

ومن الطريف أنه وجد كذلك أن هذا النوع المميز من الألياف يساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول بالدم ، مثلما يخفض مستوى السكر بالدم .. بينما يزيد من امتصاص بعض المغذيات مثل الكالسيوم ، والمغنسيوم .

## الهندباء والتورمات والانتفاخات، ومتاعب ما قبل الحيض :

وقد اشتهر هذا النبات كذلك باسم « تَبُولٌ فى الفراش » كما ذكرنا ، وذلك بسبب مفعوله المدر للبول . ولذا فإنه يفيد فى حالات التورمات ، كتورم القدمين ، أو فى حالات احتجاز كميات زائدة - بصفة عامة - من الماء والملح مثلما يحدث خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض ولذا فإنه يفيد كذلك فى مقاومة متاعب تلك الفترة (PMS). وفضلاً عن ذلك فإنه يحتوى كذلك على هرمونات نباتية تتمثل فى مادة تسمى: تاراكسيول (Taraxerol) وأخرى تسمى : تاراكاستيول (Taraxasterol) وهذه الهرمونات تفيد كذلك فى حالات المتاعب الصحية المرتبطة بتذبذب الهرمونات، كما فى حالات متاعب ما قبل الحيض (PMS).

## الهندباء .. وضغط الدم المرتفع :

ونظراً لتأثير الهندباء المدر للبول، فإن تناولها يفيد كذلك فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع .. ولكن ذلك يحدث دون حدوث فقد للأملاح البوتاسيوم مع البول، على عكس ما تفعله العقاقير المدرّة للبول.

## القيمة الغذائية للهندباء البرية :

وبالإضافة للمركبات المفيدة التى ذكرناها، والموجودة بالهندباء فإن هذا النبات يعد مرتفعاً فى قيمته الغذائية. فمقدار فنجان واحد من الهندباء المسلوقة يحتوي على مقدار 147 مجم من الكالسيوم ، ومقدار 244 مجم من البوتاسيوم، ومقدار 203 مجم من فيتامين (ك)، ومقدار 3 جرامات من الألياف .

وتعتبر الهندباء البرية أغنى الخضراوات الورقية على الإطلاق بفيتامين بيتا - كاروتين ( أو سابق فيتامين (أ) ) وتعد ثالث أغنى المصادر بفيتامين (أ) وذلك بعد زيت كبد الحوت، والكبد البقرى . فيحتوى مقدار فنجان واحد من الهندباء على أكثر من 10 آلاف وحدة دولية من فيتامين (أ) .

كما يحتوي فنجان واحد كذلك على مقدار 4944 ميكروجراماً من صبغات الليوتين والزيكسانثين، التى تحمى من تدهور النظر مع التقدم فى السن ( macular degeneration ) ومن الإصابة بالكتاراكت (الماء الأبيض) .



## التفاح .. فاكهة تبعد عنك الطبيب!



أقوى ثانی فاكهة كمضادة للأكسدة :

القول الإنجليزي المأثور: « كل تفاحة يومياً يبعد عنك الطبيب نهائياً » يحمل شيئاً من الصحة لما للتفاح من قيمة غذائية عالية، ولما به من كيمائيات نباتية تحمي من المرض .

فالتفاح -وفق التصنيف الحديث للأغذية - يعد ثاني نوع من الفواكه من حيث خاصيته المضادة للأكسدة . ويرجع هذا التأثير لغناه بمركبات الفلافونويدات (flavonoids) وبخاصة مركبات الفينولات التي تنتمي لها، والتي من أبرزها الكويرستين .



تمتع فاكهة التفاح بخاصية قوية كمضادة للأكسدة  
مما يجعلها توفر الحماية للقلب والوقاية من مرض السرطان

وبذلك فإن التفاح يتصدى بقوة لعمليات الأكسدة، التي تحدث بأجسامنا بفعل تولد كيمائيات ضارة من عملية التمثيل الغذائي ومن مصادر أخرى .

وحدوث عمليات الأكسدة يؤدي لحدوث تلف للخلايا وللحمض النووي ، وهو ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحدوث الإصابة بالسرطانات، وأيضاً بمرض القلب ، كما يعجل بحدوث الشيخوخة.

### التفاح والسرطان ومرض القلب :

إن هناك دراسات كثيرة ربطت بين كثرة تناول الخضراوات والفواكه -بصفة عامة -وانخفاض معدل الإصابة بالسرطان .. وبخاصة الأنواع منها المحتوية على الفلافونويدات .. كالموجودة بالتفاح .. وبخاصة أيضاً التي تحتوى على الكويرستين .. وهو من الفلافونويدات المتوافرة بفاكهة التفاح.

وفى دراسة أجريت فى هاواى وجد أن هناك انخفاضاً بنسبة 30 - 40% فى الإصابة بسرطان الرئة مع زيادة تناول التفاح ، والبصل ، والجريب فروت .

وقد أكدت ذلك دراسة أخرى أجريت فى عيادة مايو للتغذية (Mayo clinic) وهي التي تعد من أشهر مراكز التغذية بالولايات المتحدة، حيث وجد أن تقديم فاكهة التفاح بصورة يومية يثبط من نمو خلايا سرطان البروستاتا .. ويعزى هذا المفعول إلى مركب الكويرستين المتوافر فى التفاح .

### التفاح .. والحساسية .. والسكر .. والوزن :

وبسبب غناه بمركب الكويرستين يعتبر التفاح مناسباً لمرضى الحساسية كالحساسية الصدرية، وقد وجد من خلال الدراسات أنه كلما زاد تناول التفاح انخفضت فرصة حدوث الأزمات التنفسية التي يتعرض لها مرضى الحساسية الصدرية .

كما يعتبر التفاح غذاءً مفيداً لمرضى السكر لاحتوائه على نسبة عالية من ألياف البكتين التي تقلل من امتصاص الجلوكوز إلى تيار الدم . ووجد من خلال دراسة فنلندية أن هناك علاقة بين زيادة الاهتمام بتناول التفاح، وانخفاض القابلية للإصابة بالنوع الثاني من السكر (الذى يحدث بعد سن الأربعين عادة) . وذلك رغم احتواء التفاح على سكر ( الفركتوز ) إلا أن ألياف البكتين الموجودة بالتفاح تحيط بهذا السكر .. وهو ما يجعل تأثيره محدوداً على مستوى سكر الدم، بخلاف الأغذية الأخرى الغنية بالسكريات والتي تفتقر للألياف.

وفي دراسة برازيلية ، وجد أيضاً أن هناك علاقة بين زيادة تناول التفاح وانقاص الوزن .. فالتفاح من الأغذية التي تروض الشهية لغناه بالألياف فضلاً عن قيمته الغذائية العالية .

## التفاح .. والكوليستيرول :

إذا كنت تعاني من ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم، فتناول فاكهة التفاح يساعدك في علاج هذه المشكلة .  
فالتفاح غنى بنوع مميز من الألياف التي تذوب في الماء، يسمى بكتين .. وهذه الألياف تكوّن مادة هلامية بالأمعاء تشتبك مع الكوليستيرول وتعوق امتصاصه إلى تيار الدم، وتعمل على إخراجها من الجسم .

## التفاح .. وهشاشة العظام:

في الوقت الحالي صار هناك اهتمام كبير بمعدن البورون، لأهميته في بناء العظام .. بل إن هناك دراسة نشرتها جريدة التغذية الأمريكية (Journal of Applied Nutrition) ذكرت أن هناك علاقة بين نقص البورون بالجسم والشكوى من التهاب المفاصل (arthritis - boron connection) ويعتبر التفاح من أغنى مصادر هذا المعدن النادر .



## الطماطم .. غذاء يحميك من متاعب البروستاتا!



الصبغات العجيبة بالطماطم الحمراء!

الطماطم .. وسرطان البروستاتا :

الطماطم -في علم النبات- تعتبر فاكهة وليست من الخضراوات على عكس ما قد تعتقد .. كما أنها من النباتات الحُبيبية (berries) مثل الفراولة والتوت.



الصبغات الحمراء الملونة للطماطم تحمل فوائد صحية عظيمة

أما ما يهمنا -من حيث فوائدها الصحية- فهو احتواؤها على نسبة عالية من صبغات الليكوبين (lycopene) وهي التي تكتسبها لونها الأحمر . وهي نوع من الكاروتينويدات . ولقد صار من المؤكد أن توافر هذه الصبغات يحمي بدرجة كبيرة من الإصابة بسرطان البروستاتا على وجه الخصوص.

ومن خلال دراسة أجريت فى جامعة هارفارد لبحث العادات الغذائية لعدد كبير من الرجال بلغ 47 ألف رجل تراوحت أعمارهم ما بين 40 - 75 سنة ، وجد الباحثون أن الرجال منهم الذين اعتادوا على تناول عدد عشر وجبات أسبوعياً من الطماطم، وصلصة الطماطم ، وعصائر الطماطم انخفضت قابليتهم للإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة بلغت حوالى 45% مقارنة بغيرهم ممن تناولوا عدداً أقل من وجبات الطماطم أسبوعياً .

كما وجد أيضاً من خلال دراسة أخرى أن تناول الليكوبين من خلال المستحضرات الطبية كمكمل غذائى يصحبه أيضاً انخفاض فى نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا .

وليس ذلك فحسب ، فقد وجد كذلك أن توافر الليكوبين بالغذاء يوفر الحماية أيضاً ضد الإصابة بسرطانات أخرى كسرطانات الرئة ، والمعدة ، والبنكرياس ، وعنق الرحم ، والمرىء ، والقولون ، والثدى .

### الطماطم .. وصحة القلب :

ونظراً للمفعول القوى لليكوبين كمضاد للأكسدة، فإنه يوفر الحماية للقلب كذلك من حدوث الإصابة بتصلب الشرايين التاجية نتيجة مفعوله المضاد لأكسدة الكوليستيرول الرديء . وهناك دراسة ذكرت أن خلاصة الطماطم تفيد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع من النوع البسيط .

### الطماطم .. وصحة العين :

كما تحتوى الطماطم كذلك على نوع آخر من صبغات الكاروتينويدات وهو الليوتين ( lutein ) .

هذه الصبغات توجد - بصورة طبيعية- بشبكية العين، ونحن نحتاجها للرؤية الواضحة .. وتقديم هذه الصبغات مع التقدم فى العمر يحمى من تدهور النظر لأنه يدعم الصبغات الموجودة بالشبكية .

### القيمة الغذائية للطماطم :

كما تعد الطماطم مصدراً جيداً لفيتامين (ج) الذى يتركز بالأجزاء الهلامية (jelly-like) التى تحيط ببذر الطماطم .

كما تحتوى على نسبة جيدة من فيتامين (أ) ومن فيتامينات (ب) . وتحتوى كذلك على بوتاسيوم وفوسفور .

### الطماطم البلدى هى الأفضل !

إن نسبة ليست قليلة من الطماطم المنتجة تقطف خضراء ثم تعالج بغاز الإيثيلين. ( ethylene ) الذى ينضجها، ويكسبها لونا أحمر مركزاً .. بينما لا يكون مذاقها على نفس مستوى شكلها .

ولذا فإن الطماطم البلدية، أو التى تحمل صفات عادية طبيعية من حيث الشكل واللون هى الأفضل .

كما يفضل للانتفاع بفوائد الكاروتينويدات الموجودة بالطماطم أن نتناولها مع قليل من الدهن كزيت الزيتون مثلاً .. لأن الكاروتينويدات من المغذيات التى تذوب فى الدهون ( fat - soluble ) .

ولذا فإن وجود نسبة من الدهون مع الكاروتينويدات يجعل الجسم أكثر استفادة بها .



للاستفادة بفوائد الكاروتينويدات عموماً كالوجود بالطماطم يفضل تقديم الطماطم مطبوخة أو مهزجة مع قليل من الدهن كزيت الزيتون.

# الخضراوات والأعشاب البحرية.. أغذية غنية بالفوائد الصحية !



الطحالب والخضراوات البحرية من الأغذية التقليدية على مائدة اليابانيين وتقدم نينة كخضار للسلطة أو مسلوقة بالبحار.

على مائدة الطعام اليابانية :

تحت سطح البحر، تنمو نباتات وخضراوات عالية القيمة الغذائية وغنية بمركبات لا يوجد بعضها بالنباتات المألوفة لنا خارج مياه البحر. واليابانيون اهتموا بدراسة هذه النباتات، وأصبحت من الأغذية التقليدية على مائدة طعامهم.

وهم يأكلونها طازجة نيئة، أو مسلوقة بالبخار، أو في صورة مجففة كأعشاب .. وتدخل في إعداد كثير من وصفاتهم الغذائية . وفي كثير من دول الغرب - وبخاصة في الولايات المتحدة - صار هناك اهتمام متزايد بهذه النباتات البحرية .. وصار بعضها يجهز في صورة مستحضرات طبية تؤخذ كمكملات غذائية مثل: النوع الشهير باسم ( xelp ) والذي يوصف كذلك لمرضى الروماتويد . وهناك جهود تبذل وتبشر بالنجاح لاستخلاص مركبات من هذه الطحالب البحرية لعلاج حالات الالتهاب الكبدى (C) . فما الذى تحمله لنا هذه النباتات البحرية من فوائد ؟

تعالوا نتعرف على ذلك فى ضوء الأبحاث والدراسات الحديثة .

## القيمة الغذائية للطحالب والنباتات البحرية :

أكثر ما يميز الطحالب والخضراوات البحرية، من حيث قيمتها الغذائية احتواؤها على نسبة عالية من المعادن والمعادن النادرة ، وخاصة اليود الذى يدخل فى تركيب هرمونات الغدة الدرقية ، والكالسيوم الذى يبنى العظام ، والحديد الذى يبنى الدم،

والسيلينيوم المضاد للأكسدة والمقاوم للإصابة بالسرطان ، والفلورين الذى يحمى الأسنان من التلوث، ويدعم متانة العظام والأسنان ، وتحتوى كذلك على صوديوم وبوتاسيوم . كما تحتوى النباتات البحرية- بصفة عامة- على فيتامينات مثل فيتامين (أ) وفيتامين (ج) ، وعلى بعض الأحماض الأمينية .

### النباتات البحرية مضادة للتلوث البيئى والإشعاعات الضارة !

فى أفخم مراكز الحمامات العلاجية ( Spa ) تستخدم الطحالب والنباتات البحرية بوضعها على الجسم بغرض تنقيته من السموم (detoxification) . وقد توصل الباحثون إلى وجود مركب بالطحالب من الصوديوم (Sodium alginate) ويوجد بصفة خاصة بالطحالب البنية .. وقد وجد أنه يقاوم وصول الجزيئات المشعة إلى العظام .. أى أنه يقاوم الإشعاعات الضارة . ويذكر الباحث ستيفن شيكر أنه لا توجد عائلة نباتية تقاوم الإشعاعات والتلوث البيئى بنفس فعالية الخضراوات البحرية .

### الطحالب مضاد قوى للسرطان !

فى اليابان تنخفض- بدرجة كبيرة- نسبة الإصابة بسرطان الثدي بالنسبة لأمريكا . ويرجع أن ذلك يرتبط بطريقة التغذية اليابانية ، التى تعد الطحالب والمأكولات البحرية- عموماً- ركناً أساسياً بها . وقد توصل الباحثون إلى وجود مركب بالطحالب البنية يسمى: فوكويدان ( fucoidan ) وهو نوع من البوليسكارايدات له تأثير مضاد للسرطان .. ويتوفر هذا المركب فى نوع من الطحالب البنية يسمى كومبو (Kombu) . وهذا النوع ينتشر فى مدينة أوكيناوا اليابانية، ويقبل السكان هناك على تناوله فى صورة نيئة . ولعل ذلك يفسر سبب انخفاض نسبة الإصابة بالسرطان عموماً فى هذه المدينة مقارنة بالمدن اليابانية الأخرى . ويذكر الباحثون أنه للانتفاع بالخاصية المضادة للسرطان لهذا النوع من الطحالب، لابد أن يؤكل نيئاً ، كما يفعل سكان أوكيناوا، أو يمكن تناوله مجففاً، أما تناوله مطهياً فيقلل من فعالية هذا المركب المضاد للسرطان . كما ينصح أيضاً بتناول الطحالب فى صورة نيئة للاستفادة من محتواها من الفلورين لأن عملية الطهى تفقد الطحالب جزءاً كبيراً من هذا المعدن .

# البيض .. غذاء بروتيني خمسة نجوم!



## لماذا يحتل البيض مكانة رفيعة المستوى؟

حسب مقياس أفضلية البروتين ( Protein efficiency Rating ) تصدر البيض قائمة الأغذية البروتينية، وصار منافساً قوياً لأغذية بروتينية أخرى كاللبن، واللحم البقري، والصويا .. وذلك فضلاً عن انخفاض ثمنه وتوفره من حولنا . فالبيض يحتوى على بروتين رفيع المستوى، يحتوى على الأحماض الأمينية التسعة الرئيسية. وبالإضافة لذلك يحتوى البيض على نسبة عالية من المغذيات المفيدة للعين والمخ والقلب .

## (ج) فوائد الكولين الموجود بالبيض:

### البيض والقلب والكبد والمخ:

كما يعتبر البيض من أغنى مصادر الكولين ( choline ) .. وهو ليس من الفيتامينات، وإنما من المغذيات الأخرى الضرورية لتمتعنا بالصحة وينبغى أن نتزود به من خلال الغذاء . فيقدم لنا الكولين هذه الفوائد الصحية :

- الكولين جزء أساسى من تكوين نوع من الدهون الفوسفورية المفيدة يسمى ( phosphatidylcholine ) .

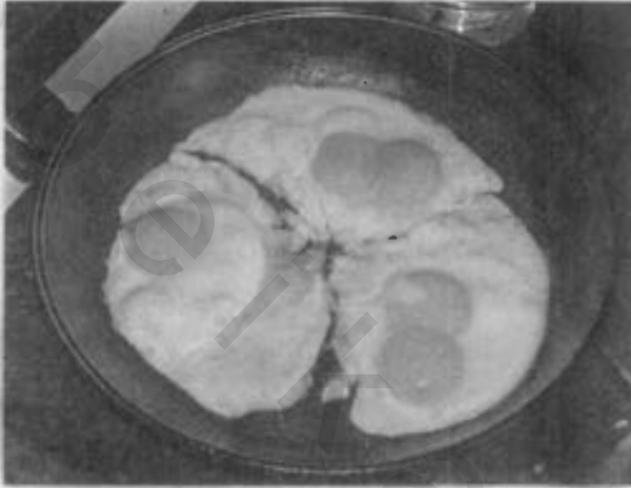
وبدون هذا النوع تتراكم الدهون والكوليستيرول بالكبد . وهذا يخالف الاعتقاد الشائع بأن البيض يرفع مستوى الكوليستيرول!

وتحتوى البيضة الواحدة على مقدار 300 ميكروجرام من الكولين ، الذى يوجد بصفار البيض ، كما تحتوى على مقدار 315 ميلليجراما من النوع السابق من الدهون الفوسفورية ( sphosphatidylcholine ) .

ومن نواتج تمثيل الكولين ناتج أيضى ( metabolite ) يسمى بيتان ( betaine ) الذى وجد أنه يقلل من مستوى الهوموسستين ( homocysteine ) .

وهو نوع من الأحماض الأمينية التي تمثل خطورة على صحة القلب بصفة خاصة عندما يتراكم بالجسم . ويمكن الكشف عن مستواه بالتحاليل المعملية .

يعتبر أيضاً هذا المركب ( phosphatidylcholine ) من المغذيات النافعة والصديقة للكبد . فأغلب عمليات التمثيل التي تجرى بالكبد تحدث خلال جدار



تقديم البيض المقلي أو المخفوق مع خضار السبانخ في نسبة محدودة من الدهن يعد غذاءً نافعاً جداً للمين لارتفاع نسبة الصبغات المفيدة بهذا الطبق.

الخلايا .. ويعتبر هذا المركب من المواد الأساسية في بناء جدران الخلايا. كما وجد أنه يحمي الكبد من تأثير أنواع كثيرة مختلفة من السموم والمواد الضارة. يدخل الكولين في تركيب الموصل العصبى المعروف باسم اسيتيل كولين

(acetylcholine) وهو ضرورى لتمتعنا بذاكرة جيدة ولتنظيم أفكارنا . كما يذكر بعض الباحثين أن توفر هذا الموصل العصبى يحمى من بعض الأمراض التحليلية التي تصيب المخ كمرض ألزهايمر . وبذلك يكون البيض غذاءً مفيداً للمخ ومنافساً فى ذلك للأسماك .

### البيض .. والعين :

كما يحتوى صفار البيض على نوعين مميزين من الكاروتينويدات وهما: الليوتين (lutein) والزيكسانثين (zeaxanthin) .

والليوتين يعمل على فلتره الضوء الأبيض، من الموجات فوق البنفسجية التي تؤذى العين . وكلاهما يوجد بصورة طبيعية بشبكية العين . ولذا فإن تناول البيض يعزز من وجودهما مما يوفر بالتالى حماية النظر بوجه خاصة مع التقدم فى العمر، وحدوث تغيرات انحلالية بشبكية العين (macular degeneration) . ويوجد هذان الصنفان من

الصبغات فى صورة مستحضرات طبية تؤخذ كمكمل غذائى.. ولكن فى الحقيقة أن الجسم لا يستفيد بهما من خلال هذه المستحضرات بقدر استفادته بهما من خلال وجودهما بالأغذية الطبيعية كالبيض ، والقرع العسلى ، والجزر ، والسبانخ . ومن الطريف أن الليوتين الموجود بالبيض- بصفة خاصة- يكون فى صورة تمكن الجسم من امتصاصه ، والاستفادة به، بدرجة أفضل من بعض المصادر الأخرى كالسبانخ.. وذلك على الرغم من احتواء السبانخ على كمية أكبر من الليوتين . وتحتوى البيضة الكبيرة الواحدة على مقدار 215 ميكروجراما من الليوتين والزيكسانثين (يقدر كمية الاثنيثين معاً بوحدة واحدة) . وكغالبية أنواع الكاروتينويدات فإنه يفضل توفيرهما مع قليل من الدهون، أو الزيت حتى يتمكن الجسم من امتصاصهما والاستفادة بهما بدرجة كافية .

### هل يحمى البيض من سرطان الثدي؟!

فى دراسة طريفة نشرت فى المجلة الإحصائية للسرطان Cancer Epidemiology and Biomarkers and Prevention) تتبع الباحثون فرصة الإصابة بسرطان الثدي بين مجموعة من الصينيات اللاتي هاجرن إلى الولايات المتحدة، مقارنة بفرصة الإصابة بالمرض، بين مجموعة من الصينيات فى بلدهن الأصلية. ووجد أن النسبة تضاعفت بين المهاجرات بالنسبة للمجموعة الأخرى .. وتوصل الباحثون إلى وجود سببين يرتبطان بالغذاء بين المجموعة ذات القابلية الأقل للإصابة ، الأول: هو زيادة تناول الخضراوات والفاكهة، والثانى: زيادة الاهتمام بتناول البيض! ويذكر الباحثون- تعقياً على ذلك- أن تناول مقدار 6 بيضات أسبوعياً يمكن أن يقلل من القابلية للإصابة بسرطان الثدي بحوالى 44%!

### القيمة الغذائية للبيض :

بالإضافة لكون البيض من أفضل مصادر البروتين، وبالإضافة لاحتوائه على مغذيات هامة كالكولين والكاروتينويدات ، فإنه يحتوى كذلك على أكثر من 15 نوعاً من الفيتامينات والمعادن . فتحوى البيضة الكبيرة على حوالى 18% من الجرعة اليومية المطلوبة من فيتامين (ب2) أو الريبوفلافين .. وعلى 14% من الجرعة اليومية المطلوبة من فيتامين (ب12) .. وعلى 29% من الجرعة اليومية المطلوبة من معدن السيلينيوم المقاوم للسرطان والمضاد للأكسدة .

### البيض والشعر والأظافر :

وقد دلت التجارب على أن زيادة الاهتمام بتناول البيض، أدى بالفعل إلى زيادة نمو الشعر، وبخاصة في الحالات التي كانت تعاني مسبقاً من نقص الكبريت أو فيتامين (ب12) .

### البيض المقوى بأوميغا - 3 :

إذا وجدت هذا النوع من البيض ( omega -3 enriched eggs ) فاشتره على الفور !

إن الدجاج الذي يُربى في بيئة طبيعية، يُعطى بيضاً محتوياً على أوميغا 3-.. وهذه الميزة قد لا تتوفر للدجاج الذي يُربى بالمزارع، أو على طريقة البطاريات، الذي يتغذى عادة على أغذية غير طبيعية وربما تختلط بهرمونات لتساعده على النمو السريع . وفي بعض دول العالم ظهر بيض مقوى بأوميغا 3- من خلال توفير هذه الدهون المفيدة في غذاء الدجاج . وهو ما يضيف فائدة كبيرة للبيض بالنسبة للقلب والشرايين ، فبصفة عامة تناول البيض البلدي أو البيض العضوي الذي أنتجه الدجاج في بيئة طبيعية تماماً .

### هل البيض يرفع الكوليستيرول ؟!

هذا السؤال لا يزال موضع جدل . ولكن دعنا نذكر ما ذكرته جامعة هارفارد حول هذا الموضوع .. حيث جاء في تصريح لبعض الباحثين بالجامعة، أنه لا يوجد حتى الآن بحث واحد، يؤكد أن أكل البيض يتعرضون لمرض القلب، أو الأزمات القلبية (بسبب ارتفاع الكوليستيرول) بدرجة تفوق الذين يعزفون عن تناول البيض .

كما أن هناك بعض الأدلة على أن البيض البلدي، أو البيض العضوي بصفة خاصة لا يرفع من مستوى الكوليستيرول بسبب غناه بمادة الكولين التي تحدثنا عنها مقارنة ببيض المزارع . وعموماً التزم بالاعتدال .. واعتمد على تناول البيض البلدي، أو البيض العضوي لتضمن الحصول على فوائد هذا الغذاء الصحي.





## المراجع

### المراجع العربية :

- القرآن الكريم.
- كنوز التغذية د / أيمن الحسيني
- دواؤك فى طبق طعامك د / أيمن الحسيني.
- الشاى الأخضر د / أيمن الحسيني.

### المراجع الأجنبية :

- \* Food Remedies, Selene Yeager.
- 101 Foods That Could Save Your Life, David Grotto.
- \* The 150 Healthiest Foods On Earth, Jonny Bowden, Ph. D., C.n.s.
- \* Super Foods, Michael Vau Straten And Barbara Griggs.
- \* Vegetables, Herbs & Fruit, Mathew Biggs, Jekka Mc Vicar, Bob Flowerdew.

## الفهرس

3	مقدمة
9	السمسم والطحينة
19	بذور الكتان وزيتها العجيب
20	نبات الرجل.. ينتقل من الريف إلى متاجر الأغذية الصحية بأمريكا
33	الكرنب الصديق الوفي للمرأة الذي يحميها من الأورام
37	الكيوي مخفف للدم ومقو للمناعة
45	منتجات النحل.. كنز من الفوائد الصحية
53	الجريب فروت.. يضبط وزنك ويحافظ على قلبك
63	النشاي الأخضر والنشاي الأسود كلاهما مفيد
73	زيت الزيتون مانح الصحة والحيوية
83	الجرجير.. غذاء البسطاء المليء بالفوائد الصحية
93	الأناناس لمساعدتك على الهضم والحفاظ على سيولة الدم
102	اللفت.. وما أدراك ما اللفت
111	الزبادي.. غذاء يطيل عمرك ويقوي مناعتك
119	عصير الرمان.. مضاد لمرض القلب والسرطان
131	التفاح.. فاكهة تبعد عنك الطبيب
139	البيض.. غذاء بروتيني خمسة نجوم
143	المراجع