

استشارات غذائية



مزاياء وعيوب الماكروبيوتك

س: نسمع عن نظام غذائي اسمه الماكروبيوتك ، فما المقصود به ؟

ج: نظام الماكروبيوتك (Macrobiotic) يعتمد إلى حد كبير على الفلسفة الطبية الصينية بأن هناك نوعين من الطاقة يسريان بداخلنا وهما طاقة ين (Yin) وطاقة يانج (Yang) ولا بد من تحقيق التوازن بينهما للتمتع بالصحة ومقاومة المرض. وهما متناقضان تماماً كالليل والنهار والأبيض والأسود، فالرجل والنهار يعتبران من طاقة يانج ..

أما المرأة والليل فيعتبران من طاقة ين .. وكذلك الأغذية ، فهي تصنف كذلك بنوعين أحدهما ين والآخر يانج . فاللحوم على سبيل المثال تعتبر يانج وتعتبر بذلك ذكورية ، وبناء على ذلك ، ولتحقيق التوازن بين نوعي ين ويانج نحتاج أحياناً لأغذية من نوع ين وأحياناً لأخرى من نوع يانج.

وفي مجال الماكروبيوتك هناك أيضاً وصايا غذائية خاصة بعضها يتفق مع نظام التغذية العام المثالي، وبعضها لا يتفق معه فمن المتفق عليه، تجنب تناول أو الحد من السكريات ، والدهون ، والمنبهات كالقهوة، والأغذية المعالجة أو المكررة كالأغذية الجاهزة والمحفوظة عموماً .. مع زيادة الاعتماد بوجه عام على الأغذية النباتية كما يوصى هذا النظام بالإقلال من تناول الفواكه وخاصة في فصل الشتاء على أساس أن أنواعاً كثيرة منها تكون خارج موسمها. وهذا يعد من عيوب هذا النظام حيث يحرم الجسم من بعض أنواع مضادات الأكسدة وخاصة فيتامين (ج).

اللحوم وهرمون الذكورة

س: ما دام أن الكولستيرول يدخل فى تركيب الهرمونات الجنسية إذن فتناوله ينشط الرغبة .. ما مدى صحة ذلك ؟

ج: هرمون التستوستيرون هو الباعث للرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. وهو هرمون ذكرى لكنه يوجد بنسبة بسيطة بأجسام النساء ولذا فإن نقصه يؤدي لضعف الرغبة الجنسية عند الجنسين وضعف الحافز.

وزيادته عند المرأة ، كما فى حالة بعض أمراض المبيض أو باستخدامه كعلاج بناءً للجسم فى حالات الضعف والنحافة، يؤدي لظهور شعر بالوجه، وخشونة بالصوت ، واكتساب علامات رجولية، أما زيادته عند الرجل فتؤدي للهياج الجنسي وزيادة التحفز وربما العدوانية.

ولأن هذا الهرمون يدخل فى تركيبه الكولستيرول (إحدى الفوائد الإيجابية للكولستيرول) إذن فزيادة تناول الأغذية الغنية بالكولستيرول تؤدي لزيادة تكوين هذا الهرمون . ولذلك اشتهرت الأغذية الغنية بالبروتينات وخاصة اللحوم والألبان الدسمة بأنها تزيد من نسبة هذا الهرمون . ولكن بروتين اللحوم فى حد ذاته ليس هو السبب وإنما يرجع ذلك إلى محتواه المرتفع من الكولستيرول.

ولكن فى الحقيقة أن هناك جانباً آخر يمكن أن يضعف القدرة الجنسية وهو أن كثرة تناول الكولستيرول يؤدي لترسبه بالشرايين بما فى ذلك الشرايين المغذية للقضيب الذكرى مما قد يضعف من قوة الانتصاب، هذا بالإضافة لأضرار الكولستيرول الأخرى على الشرايين التاجية المغذية للقلب.

ولذا فإنه ليس من الحكمة أن نلجأ للإفراط فى تناول الكولستيرول بغرض زيادة تكوين الهرمون الذكرى . ما دام أن هناك نسبة طبيعية من هذا الهرمون فلا جدوى من زيادة مستواه .. لأن ذلك لن يحقق مزيداً من القدرة الجنسية، على عكس ما يعتقد البعض !



س: صرت مدمنة للشيكلاتة وزاد وزنى .. ماذا أفعل ؟

ج: الشيكلاتة يمكن بالفعل أن تؤدي إلى حالة من الاعتياد الشديد على تناولها ليس بدافع نفسى فقط وإنما بتأثير عضوى كذلك ففى إحدى التجارب وجد أن الفئران المخمورة استطاعت الاستغناء عن الكحول مؤقتاً لكنها لم تستطع الاستغناء عن الشيكلاتة !

إن سبب ذلك يرجع للحالة المزاجية العالية التى يؤدي إليها تناول الشيكلاتة.. وهناك أكثر من سبب لذلك.

فالشيكلاتة تحتوى على مادة تسمى : فينيثيلامين (Phenethylamine) وهذه تعمل على رفع مستوى الدوبامين (Dopamine) بالمخ والذى يرفع الحالة المزاجية . كما تحتوى الشيكلاتة على الكافيين (كالموجود بالقهوة والشاي) والذى يعمل كمنشط ومحفز ويرفع أيضاً من الحالة المزاجية بتأثيره المنشط لإفراز الدوبامين.

كما تحتوى الشيكلاتة على سكريات تمتص بسرعة وتعطى دفعة لمستوى الجلوكوز بالدم مما يمد الجسم بطاقة سريعة تزيل حالة التعب والإرهاق.

كما وجد الباحثون أن زيادة إفراز الدوبامين بالمخ بعد تناول الشيكلاتة تثير حدوث سلسلة من التفاعلات تعزز مستوى الهرمونات بشكل يجعل المرأة أكثر استمتاعاً بالجنس.

ولكى تقاومى تعلقك الشديد بالشيكلاتة جربى استبدالها تدريجياً بنوعيات أخرى من الأغذية الدافعة للطاقة مثل الفاكهة كالتفاح أو الزبادى المخلوط بالفاكهة أو تناول كمية من المكسرات ولمساعدة تنظيم مستوى الطاقة بجسمك يفضل كذلك تناول أحد مستحضرات الكروميوم بجرعة يومية ٢٠٠ ميكروجرام.

احترس من الفواكه غير الناضجة !

س: هل عصير الفواكه يضر الأسنان ؟

ج: إن الفواكه وعصائر الفواكه تحتوى على أحماض، ويؤدى كثرة تعرض الأسنان لهذه الأحماض إلى حدوث تآكل بطبقة المينا الحافظة للأسنان سواء من الأمام أو من الخلف. وإذا صاحب ذلك إهمال فى تنظيف الأسنان فإن السكريات الموجودة بالفواكه يتفاعل معها بكتيريا الفم ويؤدى ذلك لخروج أحماض تزيد من تآكل طبقة المينا وهذا لا يعنى بالطبع أن نتجنب تناول الفواكه أو عصائرها ! .. وإنما يجب الحذر بصفة خاصة من تناول نوعين من الفواكه وعصائرها .. النوع الأول هو العصائر المحلاة المزودة بكربونات أو صودا وهى التى تحدث «طشطشة» عند فتح عبواتها (Fizzy Fruit Juices) لأن هذه النوعية تتميز بأحماض مركزة.

أما النوع الثانى فهو الفواكه وعصائرها من الأنواع غير الناضجة ذات المذاق اللاذع أو المرّ.. فهذا المذاق يعنى ارتفاع نسبة الأحماض بها، ومن أسوأ هذه النوعيات الموالح، والعنب.. فالموالح غير الناضجة تحتوى على نسبة عالية من حمض الستريك .. والعنب غير الناضج يحتوى على نسبة عالية من حمض الطرطريك .. ولذلك اشتهر إدمان النبيذ (عصير العنب المخمر) بأنه يؤدى لتآكل الأسنان .. أما عصائر الفواكه مثل الموز والكمثرى فإنها الأقل ضرراً.

ولتخفيف التأثير الحمضى للفاكهة وعصائرها على الأسنان ، يجب اختيار أنواع الفواكه جيدة النضج، كما ذكرنا، وبراعى تخفيف العصائر بالماء. ويفضل تناول الفواكه أو العصائر مع غذاء قلوئى لمعادلة حمضيتها مثل بضع حبات من اللوز لاحتوائه على الكالسيوم الذى يقلل من حموضة العصائر أو الفواكه.. أو يمكن تناول الفواكه أو العصائر المخلوطة بالزبادى. وإذا كانت بعض الفواكه تضر الأسنان، فإنه فى الوقت نفسه تفيد الأسنان من ناحية أخرى وهى الفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح فمضغ التفاح ينظف الأسنان بأليافه التى تتخلل التجاويف.

أكل السمك فى فصل الشتاء



س: هل تحتاج أجسامنا لمزيد من أوميغا - ٣ فى فصل الشتاء؟

ج: هذا صحيح ..

إن أوميغا - ٣ نوعية مفيدة من الدهون التى تتوافر فى الأسماك وخاصة الدسمة وفى مستحضرات زيت السمك وتعتبر من ضمن الدهون الأساسية (Essential Fats) التى يجب توفيرها فى غذائنا .. وبالإضافة لأنها تحفظ سيولة الدم، وتقلل الكولستيرول والدهون الثلاثية، وتقاوم الآلام الروماتيزمية ، فإنها تحدث تأثيرات إيجابية على المخ والجهاز العصبى، ولذا يتركز جزء كبير منها بالمخ.

وقد وجد أنه فى فصل الشتاء ينتج المخ كمية أقل من السيروتونين، وهى مادة تعمل كموصل عصبى وتعطينا الإحساس بالراحة الذهنية فهى إحدى «كيماويات السعادة»، وذلك بسبب انخفاض فترة النهار بالنسبة لفصل الصيف، وهذا العامل بالإضافة لخفض تعرضنا للشمس فى الشتاء يجعلنا نميل للاكتئاب فى فصل الشتاء أو لتدنى الحالة المزاجية.

وقد وجد أن توافر أوميغا - ٣ بالمخ يحفز على زيادة إنتاج السيروتونين وأيضاً على زيادة فعاليته.

وبذلك يعتبر زيادة تناول السمك، مع الاستعانة بمستحضرات أوميغا-٣ أحد الحلول الغذائية لمقاومة اكتئاب الشتاء أو الاكتئاب الموسمى.

أضرار الأسبرين على مرضى القلب والضغط



س: هل هناك أضرار من استمرار تناول الأسبرين فى حالات مرضى

القلب للمحافظة على سيولة الدم وما البدائل الغذائية ؟

ج: فى دراسة نشرتها الجريدة الطبية البريطانية (The British Medical Journal) جاء أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويتناولون الأسبرين بصورة منتظمة تزيد قابليتهم لحدوث نزيف خطر.

ولأن غالبية مرضى القلب (قصور الشريان التاجى) يعانون من ارتفاع ضغط الدم فإنهم قد يتعرضون لهذا الخطر المحتمل.

ولكن ذلك لا ينفى أهمية الأسبرين كعقار للمحافظة على سيولة الدم.

ومن الطريف أن بعض الدراسات كشفت كذلك عن أن توفير الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ وفيتامين (هـ) يؤدي لتأثير أفضل من تأثير الأسبرين.

ففى إحدى الدراسات التى أجريت فى جامعة «كامبردج» وجد أن تقديم فيتامين (هـ) بجرعة يومية بلغت ٤٠٠ مجم أدى لخفض القابلية للأزمات القلبية (الجلطات القلبية) بدرجة ٧٥٪ وبزيادة حوالى ٤ مرات بالنسبة للأسبرين.

كما أن الأحماض الدهنية أوميغا -٣ لا تحافظ على سيولة الدم فحسب بل إنها تعمل كذلك على خفض الكوليستيرول والدهون الثلاثية.

وبذلك تعتبر أوميغا - ٣ وفيتامين (هـ) بديلاً قوياً للأسبرين.. ولكن لا يجوز الجمع بين تناولهما فى صورة مستحضرات طبية مع الأسبرين.

وهذا يؤكد مرة أخرى أهمية تناول الأغذية مثل الأسماك الدسمة، والبدور، والمكسرات، وجنين القمح لمرضى القلب.



المياه الغازية وهشاشة العظام

س: أميل لتناول المياه الغازية يومياً.. فهل تؤثر على متانة العظام؟

ج: المياه الغازية الغامقة (الكولا وغيرها) تحتوى على كافيين، كما توجد بالقهوة والشاي .. وكثرة تناول الكافيين يقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم. ولذا لا ننصح السيدة فى فترة الأربعينيات من تناول هذه المشروبات «السارقة» لصحة العظام.

ومن الطريف أن هناك دراسة أوضحت أن إضافة اللبن إلى القهوة يقلل من تأثير الكافيين الضار على كالسيوم العظام.

ويعتبر مشروب القهوة أكثر احتواءً على الكافيين بالنسبة لباقي المشروبات، وخاصة القهوة المركزة . وعموماً فإنه لا يفضل تناول أكثر من عبوة واحدة من الكولا أو فنجان إلى فنجانين من القهوة الخفيفة يومياً .

البقدونس ومجرى البول



س: هل يعتبر البقدونس خضاراً مفيداً للكلىة ومجرى البول؟

ج: يحتوى البقدونس على مركبين هما: ميرستييسين (Myristicin) وأبيول (Apiol) والاثتان يتسببان فى تدفق وإدرار البول.. وخروج كميات متزايدة من البول له فائدة فى مقاومة عدوى مجرى البول وطرده الجراثيم للخارج.. كما أن ذلك من ناحية أخرى يخلص الجسم من السوائل الزائدة المحجوزة التى تؤدى للانتفاخ والتورم.. هذه المشكلة التى تظهر بوضوح بين كثير من الفتيات والسيدات خلال الفترة السابقة لنزول الحيض والتى تتسبب فى انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للملامسة وتورم القدمين.

عين الجمال .. والمخ



س: هل لأن عين الجمال شبيهة بفضى المخ فهو مفيد للمخ ؟

ج: الحكم على فوائد الأغذية على حسب تشابهها مع أعضاء الجسم أمر غير وارد .. وقد اشتهر بالفعل عين الجمال (الجوز) منذ زمن بعيد بأنه غذاء مفيد للمخ لأن به حزوزاً أو تجاعيد شبيهة بتجاعيد المخ . ولكن بصرف النظر عن هذا التشابه فإن عين الجمال من المكسرات المفيدة بالفعل للمخ .. ولكن لماذا ؟.

إن تركيب أمخاخنا يعتمد على الدهون، ويوجد نسبة كبيرة منها فى صورة الدهون الأساسية كالموجودة بالأسماك الدسمة وأيضاً كالموجودة بالمكسرات مثل عين الجمال .. وهى من نوع أوميغا - ٣ .

وأثبتت الدراسات بالفعل أن توافر هذه الدهون الأساسية بالغذاء شىء ضرورى لصحة المخ وللوظائف الذهنية ، وأن هناك اختلالات واضطرابات ذهنية وسلوكية ترتبط بنقص هذه الأحماض الأساسية وخاصة عند الأطفال.

فقد وجد أن هناك علاقة بين نقص أوميغا - ٣ بالغذاء والإصابة بالاكتئاب.

وقد وجد أيضاً أن نقص هذه الدهون الأساسية يرتبط بنقص القدرة على التعلم والتركيز عند الأطفال.. وكذلك يرتبط باضطرابات السلوك والنشاط الزائد (Hyperactivity).

ولذا فإن إضافة قدر يومى من المكسرات مثل عين الجمل لغذاء طفلك يعد شيئاً صحياً لتقوية قدراته على التعلم والتركيز والتحصيل الدراسى. وبالإضافة لذلك فقد كشفت الدراسات كذلك عن وجود علاقة بين نقص بعض مضادات الأكسدة والإصابة بمرض الزهايمر وخاصة فيتامين (هـ) وفيتامين (ج) .. ووجود علاقة أيضاً بين نقص فيتامين (هـ) ومرض باركنسون .. وتعتبر المكسرات عموماً مثل عين الجمل من أغنى المصادر بفيتامين (هـ).



الفيتامين الضار بالحوامل

س: هل هناك أضرار من تناول فيتامين (أ) أثناء فترة الحمل ؟

ج: فيتامين (أ) من الفيتامينات التى تتخزن فى الجسم وفى الكبد على وجه الخصوص، وكذلك فيتامينات (د)، (ك)، (هـ) . ومن خلال الدراسات وجد أن ارتفاع مخزون هذا الفيتامين بالجسم يرتبط بحدوث عيوب تكوينية بالجنين، وقد ثبت ذلك بالفعل من خلال التجارب التى أجريت على حيوانات المعمل.

ولكن يجب ملاحظة أن فرصة ذلك تكاد تقتصر على الصورة الحيوانية لفيتامين (أ) والتى تسمى ريتينول (Retinol) . ولذا لا ينبغى أيضاً تناول

كميات كبيرة من الكبد أثناء الحمل باعتبار أن الكبد من الأعضاء الغنية جداً بالريتينول.

وبصفة عامة لا ينبغي تناول مستحضرات فيتامين، (أ) أثناء الحمل، ولكن لا مانع من تناولها ضمن مجموعة فيتامينات ومعادن حيث إن جرعتها من خلال تلك المستحضرات تكون محدودة.

الأعشاب .. والاككتاب



س: هل هناك ضرر من تناول عشبة سان جونز المضادة للاكتئاب مع حبوب منع الحمل؟

ج: عشبة سان جونز من الأعشاب الشائعة المستخدمة لعلاج حالات الاكتئاب والتي توجد في صورة مستحضرات طبية بأسماء مختلفة.

من خلال الدراسات حول تأثير تلك العشبة على الجسم وجد أنها تُسرِّع من مجريات الأمور الكيميائية داخل الكبد بمعنى أنها تجعل تمثيلها سريعاً.. وربما يؤدي ذلك لضعف فعالية بعض العقاقير.. ولكن ليس هناك دراسات تشير إلى أنها تضعف من تأثير حبوب منع الحمل.

ولكن يجب ملاحظة أن حبوب منع الحمل يمكن أن تحفز على حدوث اكتئاب لأنها تقلل من نسبة بعض الفيتامينات والمغذيات بالجسم، مثل فيتامين (ج).

وهذا لا يعنى بالطبع التوقف عن تناولها، وإنما يفضل أن يقترن تناولها بتناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن التي يتسبب نقصها في تدنى الحالة المزاجية، وخاصة فيتامين (ج)، وفيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب6)، والزنك، والمغنسيوم.

العادة السرية وأضرارها الغذائية



س: هل تؤدي ممارسة العادة السرية لانتقاص بعض المغذيات بالجسم؟

ج: في القرن الثامن عشر ظهر اعتقاد بأن ممارسة العادة السرية تؤدي إلى

الاضطراب النفسى أو إلى الجنون ! كما شاع اعتقاد بأنها تؤدي إلى
أضرار أخرى كضعف النظر.

فما الحقيقة ؟

إن ما نعرفه الآن أن الإفراط فى ممارسة العادة السرية (وكذلك
الإفراط فى ممارسة الجماع) يسلب الجسم بعض المغذيات المهمة وخاصة
معدن الزنك الذى يتركز بأجسام الحيوانات المنوية.

وفى حالة تعويض ذلك بتقديم الزنك وغيره من المعادن والفيتامينات
والدهون الأساسية لا يتوقع حدوث مشكلة.

ولكن فى حالة استمرار نقص الزنك بالجسم يبدأ حدوث مشاكل حيث
يؤدى ذلك لتأخر النمو عموماً بين المراهقين، وإلى ضعف النظر، وإلى زيادة
القابلية للإصابة بالاكتئاب . إذن فهناك جزء صحيح من الاعتقادات
القديمة الشائعة.

أما من وجهة نظر الطب الصينى والأسيوى، فإن الإفراط فى القذف ،
سواء من خلال ممارسة العادة السرية أو الجماع، يؤدى لافتقاد الجسم
لجزء كبير من الطاقة الحيوية (Vital Energy) والتي يطلق عليها اسم:
تشى (Chi) حيث إن هناك جزءاً كبيراً من هذه الطاقة يتركز بالحيوانات
المنوية.

كما يمكن للمرأة أيضاً أن تفقد جزءاً كبيراً من طاقتها على هذا
النحو.

وبناء على ذلك فإن الاعتدال يجب أن يكون هو القاعدة (بالنسبة
للممارسة الجنسية بين الأزواج) .. أو كما يقول القول الإنجليزى المأثور: كل
شئ باعتدال .. بما فى ذلك الاعتدال نفسه ! (Every thing in

. Moderation, Including Moderation)



الأرز الأبيض والأرز البنى

س: لماذا يفضل خبراء التغذية تناول الأرز البنى ؟

ج: الأرز الأبيض ، وهو النوع الشائع من الأرز، ويكون فى البداية بنياً ، ثم تزال نخالته من خلال عملية تبييض الأرز فيتحول إلى أرز أبيض.. وهو الشكل الذى يرضى أغلب المستهلكين ولكن فى الحقيقة إن إزالة نخالة الأرز تفقده جزءاً كبيراً من قيمته الغذائية والصحية.

إنه منذ زمن بعيد اكتشف أطباء الصين أن إزالة نخالة الأرز تفقده نوعاً مهماً من فيتامينات (ب) وهو الثيامين أو فيتامين (ب1) .. وأنه فى حالة الاعتماد إلى حد كبير على تناول الأرز الأبيض فإن الجسم يتعرض لنقص هذا الفيتامين والذى يؤدي إلى مرض البرى برى (Beri beri).

ولكن فى الحقيقة أن الدراسات الحديثة كشفت عن المزيد من الفوائد الصحية التى تضيع هباء بإزالة نخالة الأرز.

فإذا كان الأرز الأبيض قد يتسبب فى حدوث ارتفاع بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم عند مرضى السكر فإن الأرز البنى ليس كذلك لأنه غنى بالألياف التى تبطئ من امتصاص السكر الناتج عن تمثيل النشويات.

وإذا كان الأرز الأبيض قد يتسبب فى زيادة الوزن فإن الأرز البنى ليس كذلك لأن ارتفاع نسبة الألياف به تجعله يحد من الشهية إلى الطعام، ولذا فإن الاعتماد على تناول الأرز البنى يناسب الذين يريدون إنقاص وزنهم.

والأكثر من ذلك ، أن الباحثين اكتشفوا كذلك عدداً هائلاً من مضادات الأكسدة يتوافر بنخالة الأرز والتى تحمى الجسم من مرض القلب والشيخوخة والسرطانات وهذه مثل : فيتامين (هـ) ، وأنزيم جلوتاثيون (Glutathione Peroxidase) ، وأنزيم ديسميوتيز (Superoxide Dismutase) ، ومساعد الأنزيم - كيو (Coenzyme Q-10)، والأينوسيتول (Inositol Hexaphosphate) ، وغير ذلك .

ومن خلال إحصائيات المعمرين ، لوحظ أن سكان القرى الفقيرة فى

آسيا الذين يعتمدون على تناول الأرز البنى (الأرز بطبيعته الخام ، كما وفره الله تعالى لنا) يتمتعون بحياة صحية وأعمار مديدة بالنسبة لسكان المدن.

فوائد الأرز البسماتى



س: ما الفرق بين الأرز البسماتى والأرز العادى؟

ج: هذا النوع من الأرز موطنه جنوب شرق آسيا واكتسب هذا الاسم نسبة إلى زهرة النبات «بسماتى». ويتميز بحبوب طويلة .. ويتخزن بعد حصده نحو عام حيث يكتسب مذاقه المميز الشبيه بالمكسرات (Nuty). ومن حيث القيمة الغذائية يتميز بمحتوى أقل من النشويات بالنسبة للأرز الأبيض العادى وهذا يعنى أنه لا يزيد الوزن بنفس درجة الأرز العادى.

كما أن أغلب النشويات به من نوع الأميلوز وهذا يجعله منخفضاً فى معامل السكرية (Glycaemic Index) حيث يبلغ حوالى ٥٨٪ .. ومعنى ذلك أنه لا يحدث ارتفاعاً كبيراً بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم بل معتدلاً.. ويتشابه فى هذه الناحية مع الأرز البنى (المحتفظ ببعض نخالته) . وبذلك فإن الأرز البسماتى يعد آمناً لمرضى السكر بدرجة أكبر من الأرز الأبيض العادى.

وهناك نوعان من الأرز البسماتى ، نوع أبيض ونوع بنى.. ولا شك أن النوع البنى هو الأفضل لاحتفاظه بنسبة أعلى من المعادن والألياف.

نقص البروتين .. له علامات



س: كيف أعرف إذا ما كنت أتناول قدراً كافياً من البروتينات ؟

ج: كما هو معروف للكثيرين، فإن البروتينات يحتاجها الجسم لعملية النمو والكبر، ولتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم. لكن البروتينات تدخل فى الحقيقة فى عمليات كيميائية كثيرة، مثل توليد الطاقة، وتصنيع الهرمونات، وتصنيع الأنزيمات، وضبط الوسط الحمضى - القلوى

بالجسم (PH) . ولذا فإن نقص البروتينات لا يؤثر فحسب على عملية النمو عند الأطفال والمراهقين، لكنه يتسبب فى ضعف الحالة الصحية بصفة عامة ومن أعراض وعلامات ذلك زيادة القابلية للعدوى، وتأخر التئام الجروح، وتدنى الحالة المزاجية (الاكتئاب) ، والبلادة الذهنية، واضطراب توازن الهرمونات، وضعف وظائف الكبد ، والتعب العام، وأيضاً قد يحدث فى الحالات الشديدة تورم بالقدمين . وكل هذه الأعراض ترتبط بنقص أنواع معينة من الأحماض الأمينية التى تمثل وحدات بناء البروتينات.

إننا نحتاج فى اليوم على الأقل لمقدار من البروتينات يبلغ حوالى ١٥٪ من إجمالي السعرات الحرارية، ولا يشترط للحصول على البروتينات تناول اللحوم، إذ يمكن الحصول على هذا القدر المطلوب من خلال تناول وجبتين يومياً من الأغذية مثل الحبوب، والعدس ، وفول الصويا، والبيض ، والأسماك، والجبين، والبنور، والمكسرات.

ملك الوجبات

س: هل صحيح أن وجبة الإفطار بمثابة «الملك» والعشاء بمثابة «الصلوك» .. كما يذكر القول الشائع ؟

ج: هذا المثل الإنجليزي القديم يحمل قدراً كبيراً من الصحة .. والذى يقول (Breakfast like a King , Dine like a Pauper) .

إننا نحتاج للطعام ليمدنا بالطاقة على مدار اليوم، ولذا فإنه من المنطقى أن تكون أهم وجبة هى التى نتناولها فى الصباح .. وليس من المنطقى أن نتناول وجبتنا الأساسية فى أواخر اليوم بحيث نذهب للنوم ونحن لا نزال فى حالة هضم !.. لكنه فى الوقت نفسه ليس من الموافق للكثيرين أن يبدأوا فى تشغيل جهازهم الهضمى لهضم كميات كبيرة من الطعام فى الصباح الباكر عقب الاستيقاظ من النوم! ولكن من المناسب للكثيرين أن يبدأوا فى تناول وجبة إفطار غنية بعد حوالى ساعة من الاستيقاظ من النوم.

ومن خلال هذه الوجبة يجب تناول أغذية من الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء لتزويد الجسم بطاقة تدريجية مثل طبق الفول أو القمح الكامل المخلوط باللبن (البليلة) ، بالإضافة لبعض الأغذية البروتينية كالزبادى أو الجبن الأبيض أو البيض.

غذاء المراهقين



س: ما نوعية الغذاء المناسب لى، علماً بأننى فتاة فى السابعة عشر من العمر؟

ج: هذا يتوقف على مقدار نشاطك اليومى، أو طبيعة عملك أو دراستك، وأيضاً على حالتك الصحية العامة.

ولكن بصفة عامة، فإنه خلال مرحلة المراهقة يجب تأمين حدوث توازن هرمونى باختيار النوع الجيد من الدهون واستثناء الأنواع الرديئة. فيجب تقليل تناول الدهون الموجودة باللحوم الدسمة، والألبان الدسمة ومنتجاتها، وكذلك الدهون المحولة الموجودة فى الأغذية الجاهزة عموماً .. بينما يفضل تناول نوعيات الدهون الموجودة بالبنوزر، والمكسرات، والأسماك الدسمة مثل الماكريل والسالمون. ولقاومة مشكلة حب الشباب التى تظهر فى تلك الفترة، يراعى تقليل السكريات، والوجبات السريعة الغنية بالدهون كالهامبرجر، والشورما، والبطاطس المحمرة، مع زيادة تناول الماء والخضراوات والفواكه الطازجة لتنظيف الجسم من الشوائب والمخلفات.

وللسيطرة على وزن الجسم الذى يشهد عادة زيادة مضطردة عند كثير من الفتيات والفتيان يراعى عدم إهمال بعض الوجبات، وإنما يجب تناول عدة وجبات خفيفة على مدار اليوم بالإضافة لضرورة الالتزام بنشاط رياضى.

إن هذه النصائح الغذائية المختصرة : تناول الأنواع الجيدة من الدهون،

وتناول عدة وجبات محدودة وتناول الماء والخضراوات والفواكه، وتقليل السكريات والأغذية السريعة الجاهزة تساعد كذلك المخ على العمل بدرجة أفضل مما يساعد فى زيادة التحصيل الدراسى أو العمل المدرسى بصفة عامة.

اللفل الأسود والطعام



س: أستخدم الفلفل الأسود على الطعام بكميات كبيرة.. فهل هناك ضرر من ذلك؟

ج: على عكس الاعتقاد الشائع بأن الفلفل الأسود يضر المعدة وربما يسبب القرحة فإنه قد اتضح أنه من التوابل الآمنة بل إن تقديم الفلفل الأسود يزيد من امتصاص المغذيات (الفيتامينات والمعادن) لكنه فى حالات قليلة قد يتسبب فى أعراض حساسية مثل الحكة الجلدية.

إن الفلفل الأسود يحتوى على مركب فعال وهو البيبيرين (Piperine) والذى يزيد من امتصاص المغذيات التي يحتويها طعامنا إلى حد الضعف.

ولذا فإن الفلفل الأسود يعد من التوابل المفيدة للصحة، ومركب البيبيرين لا يوجد إلا فى الفلفل الأسود فلا يوجد فى الفلفل الأبيض، ولا فى الشطة الحمراء.. لكن الشطة الحمراء تتميز بتأثيرات إيجابية أخرى عديدة وتعتبر مصدراً غنياً بفيتامين (ج).

الأغذية المحروقة وخطورتها

س: ما أضرار الأغذية المشوية أو المحمرة أو المعدة بطريقة الباربيكيو؟

ج: كنا منذ فترة قريبة نرجع خطورة هذه الطرق للطهى إلى تولد مواد مؤكسدة (Oxidants) نتيجة حرق الدهون فى النار. ولكن اكتشف الباحثون منذ فترة قريبة وجود ما هو أخطر.. وهى مادة الأكريلاميد المسرطنة (Acrylamide) والتي تتركز بالغذاء المحروق عموماً سواء كان لحوماً أو نشويات كالبطاطس المحمرة. ولكن هناك حدوداً آمنة لهذه

المادة الخطرة، فلا يجب أن يزيد الحد الآمن لها بالغذاء عن مقدار ١٠ أجزاء بالبليون (10 Parts per Billion = 1ppb) .. وقد تتدهش حين تعرف أن البطاطس المحمرة (شيبس) الجاهزة قد تصل بها نسبة هذه المادة إلى ما يتراوح ما بين ١,٣٤٠ - ٤٠٠٠ جزءاً .. كما تحتوى البطاطس المحمرة «المنزلية» أيضاً على نسبة عالية عادة.

والأكريلاميد تتولد بتسخين الغذاء عموماً على درجات حرارة عالية ولمدة طويلة سواء كان ذلك باستخدام طريقة الشى، أو القلى، أو الباربيكيو، أو حتى باستخدام الميكروويف.

فماذا تفعل!؟

نظراً لأن كثيراً منا يتناول الأغذية المحمرة والمشوية وبالتالي فإن الحرمان من تناولها ليس منطقياً، فإنه يراعى بصفة عامة عدم الإكثار من تناولها وألا تتعرض لحرارة عالية أو لمدد طويلة من القلى والتسوية حتى لا تحرق أجزاء منها.

اللبن .. لا يكفى لصحة العظام!



س: هل شرب اللبن مفيد فى تقوية العظام؟

ج: هذا صحيح، لأن اللبن غنى بالكالسيوم وأيضاً بفيتامين (د) الضرورين لبناء العظام .. لكن اللبن وحده لا يكفى لأنه يفتقر لمعادن أخرى ضرورية لصحة العظام من أبرزها الماغنسيوم والبورون . فالماغنسيوم يعمل مع الكالسيوم فى الحفاظ على كتلة العظام . والبورون من المعادن الضرورية لترسيب الكالسيوم بالعظام مثل فيتامين (د).

وهذه المعادن (الكالسيوم، والماغنسيوم، والبورون) تتوفر فى الأوراق الخضراء للخضراوات، والحبوب، والبدور، والمكسرات.

أما فيتامين (د) فلا مشكلة فى الحصول عليه لأنه يتكون بالجسم تلقائياً من خلال التعرض لأشعة الشمس.

ولذا فليس اللبن وحده كافيًا لصحة العظام، وإنما لا بد من الغذاء المتكامل والذي قد يغنى عن الاعتماد على تناول اللبن.
ومن الطريف أن نعرف أن كثرة تناول اللبن قد تؤدي لضعف العظام، على عكس ما هو متوقع !!

فمن خلال دراسة أجريت في الولايات المتحدة حول هذا الموضوع واستمرت لمدة ١٠ سنوات واشتملت على آلاف النساء، وجد الباحثون أن النساء منهن اللاتي يتناولن مقدارًا يوميًا من اللبن يبلغ كوبين أو أكثر تزيد قابليتهن لحدوث كسور بعظمة الحوض (Hip Fracture) بحوالي ٤٥٪.

ولكن ما تفسير هذه العلاقة التي تبدو غريبة !؟

إن كمية البروتين الكبيرة التي توجد في اللبن (وكذلك الأغذية البروتينية عمومًا كاللحوم) تتحلل إلى وحدات أصغر وهي الأحماض الأمينية.. وهذه الأحماض الأمينية عندما تزيد بالجسم ترفع من درجة حموضة الدم (PH) فيحاول الجسم مقاومة ذلك للاحتفاظ بالوسط الكيميائي الطبيعي للدم والذي يتميز بدرجة خفيفة من القلوية تبلغ حوالى (7.4 PH) وذلك بسحب كمية من الكالسيوم من العظام لمعادلة الحموضة الزائدة بأملح الكالسيوم القلوية.

عجائب قشرة البرتقال



س: فى المطعم الصينى يقدمون اللحوم مع شرائح من قشر البرتقال..

فهل ذلك لمجرد الزينة أم لفائدة صحية !؟

ج: اكتشف الباحثون وجود فائدة لذلك ، فقشر البرتقال يحتوى على مركبات تسمى : فلافونات (Polymethosylated Flavones= PMF_s) وهى فى الحقيقة جزء من الصبغات الملونة له.. ووجد أنها تؤدي لخفض الكولستيرول الكلى والكولستيرول الضار (LDL) بفعالية تفوق أحياناً العقاقير الحديثة !

ولذا فإنه في المرة القادمة عندما تتناول غذاء دسماً ، كاللحوم، اجعل قشر البرتقال من ضمن محتويات الوجبة.

البطاطا .. لحماية الجسم وزيادة مناعته

س: يوجد على «الإنترنت» إعلانات عن مستحضر اسمه (DHEA) لتقوية الجسم.. فما المقصود به؟

ج: هذا نوع من الاسترويدات التي تفرزها الغدة الكظرية .. واسمه (Dehy- droepiandrosterone = DHEA) يمكن اعتبار هذه المادة بمثابة «أم الهرمونات» إذ يمكن أن ينشأ منها هرمونات مختلفة حسب حاجة الجسم.

إن هذه المادة (DHEA) تحمينا من المرض وتقدم لنا فوائد عظيمة.. مثل: تقوية الجهاز المناعي، ومساعدة السيطرة على أمراض المناعة الذاتية (مثل مرض الروماتويد)، ومقاومة السرطان حيث تتميز بخصائص تقاوم التلف الذي تتعرض له المادة الوراثية (DNA) بفعل المواد المسرطنة أو الأشعة فوق البنفسجية. كما تحمي من الإصابة بتصلب الشرايين، وتساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، وتحسن من وظيفة القلب، وتقاوم التهابات أنسجة المخ . وتقاوم بصفة عامة حدوث التغيرات الانحلالية التي تحدث مع التقدم في السن.

ونظراً لهذه الفوائد العظيمة، صار هناك إشادة باستخدامها في صورة مستحضر طبي .. ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث لا يمكن اعتبار هذه المادة نوعاً من الفيتامينات أو المكملات الغذائية.. ولا بد من تناولها تحت إشراف طبي .

وعموماً، فإنه يمكن تعزيز هذه المادة بالجسم بتناول غذاء بسيط متوافر بين أيدينا وهو البطاطس الحلوة أو البطاطا .. حيث تعتبر مصدراً نباتياً لهذه المادة المفيدة، وللحصول على هذه الفائدة يجب تناولها بكمية كبيرة.

كما تعتبر البطاطا من أغنى الأغذية بالبييتاكاروتين والتي تمثل واحداً من أهم مضادات الأكسدة.

أغذية الأحماض النووية



س: هل هناك مستحضرات تقاوم التغيرات الانحلالية التي تحدث مع التقدم في السن؟

ج: من أبرز هذه المستحضرات مضادات الأكسدة .

كما أمكن تجهيز مستحضرات من الأحماض النووية (Nucleic Acids) . إن هذه الأحماض هي وحدات البناء للمادة الوراثية (DNA, RNA) التي توجد بكل خلايا الجسم .. وتجديد هذه المادة يبطئ من حدوث عملية الشيخوخة.

إن الدراسات التي أجريت على الحيوانات ومن خلال بعض الاستنتاجات بالنسبة للإنسان، وجد أن تقديم هذه المستحضرات يمكن أن يزيد من العمر الافتراضي، ويدعم المواصفات الصحية بصفة عامة، ويزيد من طاقة الجسم بما في ذلك الطاقة الجنسية، ويحافظ بصفة خاصة على سلامة الجلد وحمائته من ظهور التجاعيد والبقع البنية.

كما يمكن تزويد الجسم بهذه الأحماض النووية من خلال تناول بعض الأغذية الغنية بها، وأهمها: السردين، وعيش الغراب، والأسباراجس، وجنين القمح، والسالمون، والسبانخ.

