

## مقدمة

### ميلاد طبيب اسمه الغذاء !

لماذا نحتاج أن نأكل ؟

الإنسان يأكل لكي يعيش .. فبالغذاء نحفظ حيوية أجسامنا ، ونكتسب الطاقة التي تعيننا على أداء الأنشطة المختلفة من مشى وقراءة وتفكير، إلى آخره .

كما أننا ببساطة نأكل لنستمتع .. فالشهوة للطعام إحدى غرائز بنى الإنسان .

وللغذاء من ناحية أخرى فائدة عظيمة فى الوقاية والمعالجة من بعض الأمراض ، وهذا يتمثل أساسا فى الجزء النباتى مما نأكله من أطعمة مختلفة .. هذه الفائدة التى زاد اهتمام العلماء بها فى الوقت الحالى ، والسعى إلى جلبها من مصادر غذائية مختلفة ، والعمل على الانتفاع بها بناء على أسس علمية مدروسة .. على أمل ميلاد "طبيب" لأمراضنا اسمه : الغذاء ! .. ليقينا شر الدواء الكيماوى الذى ندفع له ثمن الشفاء غالبا - وإن استطاع تحقيقه - هذا الثمن هو ما نلقاه من أضرار جانبية خطيرة أحيانا .

كما أننا نأكل لتتقى شر أمراض ومتاعب معينة تصيبنا إذا ما افتقرت أجسامنا لبعض العناصر الغذائية المحددة .. وإن كنا فى الحقيقة نغفل أحيانا عن ارتباط هذا بذاك .. وبناء على ذلك ، فإن اهتمامنا بالغذاء لابد أن يكون أساسيا .. ولا يعنى ذلك الإكثار منه بقدر ما يعنى فهم أصول التغذية والاختيار الصحى لنوعيات الغذاء الذى نأكله بحيث نتجاوز حد الاستمتاع وملء البطن به ، ونحقق كذلك لأنفسنا الحماية الممكنة من المرض ، وأن ننتفع بخصائصه العلاجية فى التداوى من أمراضنا المختلفة .

وهذا الاتجاه إلى التداوى بالغذاء ليس فى الحقيقة أمر جديد بل قديم جدا .. حيث قال الطبيب اليونانى الشهير "أبقراط" منذ قديم الزمن : "ليكن غذاؤك دواءك وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه ، فهى أجلب لشفائه" . لكن العلم الحديث جدد هذه الدعوة ، وبحث فيها ، وطورها لتكون صيحة جديدة للتداوى من الأمراض .

وفى هذا الكتاب بحث لهذه النواحي السابقة ، وذكر لأهم الوصايا الغذائية التى تعيننا على محاربة المرض والوقاية منه .. وذلك فى ضوء أحدث الدراسات فى هذا المجال .

كفانا الله جميعا شر المرض ، وحفظ أمتنا جمعاء

دكتور أيمن الحسينى