



النصائح الذهبية للتغذية المثالية

■ اعتمد في غذائك على كل ما هو طبيعي :

ولعل هذه هي أهم نصيحة غذائية ، فمن خلال الدراسات الحديثة في مجال الغذاء والتي تضمنت كذلك بحث أحوال العمرين الغذائية في مناطق متفرقة من العالم .. اتضح أن الغذاء الأمثل للفرد والذي يجعله أشد مقاومة للأمراض، وأطول عمرا لما شاء الله ، يتصف بهذه الميزات الأربعة الهامة :

[١] الغذاء الطبيعي (The Natural Foods) :

أى الغذاء الذى تم زراعته أو إنتاجه فى ظروف بيئية طبيعية، أى الغذاء غير المحفوظ أو المعلب أو المجمد أو المعالج كيميائيا بطرق مختلفة .. وليس ذلك فحسب ، بل تكون كذلك هذه الظروف البيئية هى نفس الظروف التى يعيش فيها الفرد نفسه .. وذلك بمعنى أن أفضل طعام هو طعام البيئة التى يحيا فيها الفرد .. فساكن الجزر مثلا يكون أنسب طعام لهم هو الأسماك ، وساكن المناطق الحارة يكون أنسب طعام لهم هو الزراعات المميزة فى هذه المنطقة . وهذا الرأى الحديث يذكرنا بما ذكره الطبيب اليونانى الشهير "أبقراط" منذ قديم الزمن بقوله : " ليكن غذاؤك دواءك .. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهى أجلب لشفائه " .

والأمثلة التى تؤكد تفوق الأطعمة الطبيعية عن غيرها كغذاء صحى للجسم موجودة فى كثير من المأكولات الشائعة بيننا .. فمثلا : بالنسبة للبيض ، نجد أن هناك اختلافا كبيرا بين البيض "الفلاحى" الذى باضته الدجاجة فى ظروف بيئية طبيعية، حيث تغذت على أغذية طبيعية ، وتعرضت للشمس والهواء والخضرة وغير ذلك .. وبين البيض الذى تنتجه العامل

الزراعية، حيث يتغذى الدجاج على أغذية صناعية ويعالج بالهرمونات لزيادة النمو ، ولا يتعرض للشمس أو الخضرة .. والاختلاف بين النوعين لا يكمن فى الطعام فحسب ، وإنما كذلك فى القيمة الغذائية ، فالبيض الطبيعى يحتفظ بمكوناته وقيمته الغذائية ، بينما يتعرض البيض "الصناعى" لتغيرات كيميائية تفقده جزءا كبيرا من قيمته الغذائية .

ونفس الشئ ينطبق على الفاكهة والخضراوات ، فإنها إذا تعرضت للمبيدات الحشرية والكيماويات المختلفة فقدت خصائصها الغذائية الطبيعية ، بل وصارت مصدر ضرر لصحة الإنسان .

فالغذاء الطبيعى هو الغذاء الأمثل لصحة الإنسان لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والبروتينات والمعادن والإنزيمات بما يفوق ما يحتويه الغذاء الذى لوثته أيدى المدنية الحديثة بالكيماويات والهرمونات .

[٢] الغذاء الكامل (The Whole Foods) :

الغذاء الكامل هو الذى على صورته الطبيعية دون فقد شئ منه يقلل من قيمته الغذائية .. وهناك أمثلة عديدة لأنواع من الأغذية نفقدها جزءا من قيمتها الغذائية بأيدينا ..

ومثال ذلك: حبوب القمح .. فقد وجد أن القمح المنخول ، بعد إزالة القشور عنه ، يفقد جزءا كبيرا من قيمته الغذائية ومادة الألياف التى تتوافر بالقشور . وهكذا يصير "الدقيق الأبيض" أقل فائدة للجسم عن "الدقيق الأسمر" المحتفظ بأغلب مكونات حبة القمح، كما تفقد البطاطس قدرا من قيمتها الغذائية إذا أزيلت طبقة سميكة من جلدها الخارجى أثناء إعدادها للأكل (للتغلب على ذلك .. تسلق البطاطس فى الماء ويزال القشر عنها بالأصابع بحفة) .. ونفس الشئ ينطبق على التفاح إذا أكل مقشرا حيث يفقد فى هذه الحالة جزءا من قيمته الغذائية بسبب نزع القشور عنه .

كما تقل القيمة الغذائية لعصير البرتقال عن القيمة الغذائية لثمرة

البرتقال نفسها، حيث تتطلب عملية العصر التخلص من بعض أجزاء ثمرة البرتقال . وكذلك لا ننصح بتقشير الجزر لأنه يفقد جزءا من قيمته الغذائية بسبب ذلك .

[٢] الأطعمة الحية (The Living Foods) :

أما الشرط الثالث للطعام المثالي هو أن يكون طازجا على قدر المستطاع وغير مطبوخ (أو حيا) .. فمثلا إذا أكلت الخضراوات أو الفاكهة نيئة غير مطبوخة أو محفوظة - متى أمكن ذلك - كان لها قيمة غذائية تفوق قيمتها الغذائية بعد طبخها أو حفظها .

ونظراً لأن بعض أصناف الخضراوات تتطلب الطهي ، ينصح بأن يكون الطهي خفيفا وأن تستخدم المرققة (الماء) الناتجة عن الطهي لاحتوائها على جزء من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تتحلل عن الخضراوات أثناء طهيها .

ويعتبر فيتامين "ب" وفيتامين "ج" هما أكثر أنواع الفيتامينات التي تفسد بالحرارة أثناء عملية الطهي ، وبذلك نرى أن الطعام المطبوخ يفقد جزءا كبيرا من قيمته الغذائية باعتبار أن هذين النوعين من الفيتامينات من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم . ولا يقل الضرر الذي يلحق بالغذاء بعملية الطهي عن الضرر الذي يلحق به إذا تعرض للحفظ أو التجميد أو التعليب أو التمليح أو إذا تم تخزينه لفترة طويلة ، فكل هذه السوائل تفقده جزءا لا يستهان به من قيمته الغذائية . وبالإضافة لفائدة الغذاء النيئ من حيث احتوائه على قدر وفير من الفيتامينات ، فإنه يعتبر كذلك غذاء "منظفا" للجهاز الهضمي فيزيل الرواسب والفضلات عنه وبذلك يعتبر من أفضل الوسائل لمحاربة حدوث الإمساك .

(٤) الغذاء الخالي من "السموم" :

وهذا الشرط هو أصعب الشروط التي يمكن أن تتحقق في غذائنا اليومي ، فأغلب المأكولات صارت ملوثة بالكيماويات أو الإشعاعات أو النفايات أو

غيرها من نواتج المدينة الحديثة .. فلخضراوات والفاكهة تحتوى بعض الأصناف منها على نسبة من المبيدات الحشرية وعلى شحوم صناعية لتكسيبها حلاوة ، وعلى ألوان صناعية كذلك لأغراض تجارية . وتحتوى اللحوم على نسبة من الهرمونات التى تستخدم لزيادة نمو الحيوان ، وعلى مضادات حيوية لتحميه من العدوى . كما تحتوى البطاطس الصناعية (الشييسى) والحلويات - وأكثر أنواع مثل هذه الأغذية الخاصة بالأطفال - على مواد ضارة بالصحة أضيفت لها أثناء عملية التصنيع أو الحفظ . ولو تأملنا مقدار هذا التلوث الذى نتعرض له من خلال الغذاء ، ندرك أن أخطر ما صار يهدد حياتنا الصحية هو السموم الموجودة فى طعامنا اليومى .

يقول دكتور " روبرت بل " وهو من كبار إحصائى التغذية تعليقا على هذا الموضوع : لا يوجد كائن حى على وجه الأرض يلوث طعامه بيديه إلا الإنسان .. !!

ونظرا لكثرة إلقاء الضوء على هذا الخطر الذى صار يهدد صحة الإنسان من خلال الطعام الملئ بالسموم ، خاصة فى الدول المتقدمة لتطور وسائل الإنتاج والتصنيع ، ظهر اتجاه حديث فى الولايات المتحدة وغيرها من الدول بتخصيص جانب من الغذاء فى المحلات يشتمل على نوعيات طبيعية تماما من الأطعمة لم تتعرض لأى تلوث غذائى من خلال عمليات التصنيع والتعبئة .. وهى قد تقل عن الأغذية الأخرى فى جمال الطعم لكنها ولا شك أكثر أمانا وسلامة .

■ اجعل غذائك متوازنا فى عناصره الغذائية :

أغلب الناس يعرف ما هو الغذاء المتوازن، حيث تعلمنا ذلك فى مرحلة مبكرة من الدراسة .. أى أنه الغذاء الذى يحتوى على العناصر الغذائية الخمسة : البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن .

لكننا تعلمنا كذلك مفهوما خاطئا عن التغذية، وهو أنه يجب أن نزيد من

كمية ما نتناوله من البروتينات على قدر المستطاع وإن كان ذلك على حساب الكربوهيدرات أو ما يسمى كنظام غذائي (High Protein-Low Carbohydrates Diet) .. أما الاتجاه الحديث فى التغذية والذي يؤيده أطباء العلاج الحيوى (المعالجة بكل ما هو طبيعى) على وجه الخصوص هو أن يكون الغذاء منخفضا فى كمية البروتين الحيوانى، بينما يزداد ما به من كمية الكربوهيدرات الطبيعية^(١) .. والبروتينات النباتية .. أى ما يسمى : (Low in animal protein and rich in natural carbohydrates and protein food from vegetable sources).

معنى ذلك أن الطعام الأمثل هو ما يعتمد على قليل من اللحوم، بينما يستعاض عن ذلك باللبن كمصدر آمن للبروتين الحيوانى ، وتزداد به كمية الخضراوات والفواكه النيئة غير المطبوخة إلى جانب تناول الحبوب مثل : فول الصويا باعتبارها مصدرا غنيا بالبروتين النباتى .. وكذلك العدس واللوبيا والحمص وغيرها .

(انظر ملاحق الكتاب فيما يخص تجهيز الفواكه والخضراوات بطريقة صحية) .

■ ابدأ يومك بكوب عصير طازج :

● عصير الفواكه والخضراوات :

إن خير ما تبدأ به غذائك فى الصباح هو تناول كوب عصير فاكهة طازجة . هذا ما يؤيده كثير من خبراء التغذية ، ويعتبرونه كافيا أحيانا عن تناول وجبة إفطار كاملة ، فمثل هذا العصير يمد الجسم بكمية مناسبة من السكريات الطبيعية المركزة التى تبعث فى الجسم الطاقة .. كما أن عصائر الفاكهة عموما

(١) الكربوهيدرات الطبيعية هى التى لم تتعرض لأى عمليات صناعية أو إضافات كيميائية على عكس الكربوهيدرات المجهزة (Refined Carbohydrates) مثل السكر الأبيض المستخدم فى التحلية والحلويات والجاتوهات والأيس كريم وغيرها .

تتميز بالقلوية التي تخلص الجسم من الحموضة الزائدة التي يكتسبها من خلال تناول القهوة وسكر المائدة واللحوم وتدخين السجائر والأغذية المحفوظة وغير ذلك . ولا بد أن يكون تناول العصير على الريق حتى يكون بمثابة المنظف لأجهزة الجسم وتخليصها من الفضلات والسموم .

ونصح بصفة عامة بأن يشرب عصير الفواكه أو تؤكل الفاكهة على الريق أو بعد ساعتين من تناول وجبة الطعام لتكون سريعة الهضم والامتصاص .. بينما إذا أخذت الفاكهة مع أو بعد الأكل مباشرة فإن هضمها يتم ببطء وقد يحدث لها تخمر بالمعدة .

لاحظ كذلك أن سكر الفاكهة (الفركتوز) لا يحتاج إلا لقدر بسيط من الطاقة ليتحول داخل الجسم إلى سكر الجلوكوز .. على عكس وجبات الإفطار الأخرى، إذ تحتاج عادة لقدر أكبر من الطاقة لهضمها وامتصاصها مما يسبب شيئاً من الخمول بعد تناول الإفطار .

وأفضل أنواع عصائر الفاكهة التي يمكن تناولها هي : التفاح - العنب - البرتقال - الأناناس - الجريب فروت - الكنتالوب .. كما يمكن المزج بين هذه الأنواع (أى عمل كوكتيل) مثل عصير التفاح والعنب وعصير البرتقال والجريب فروت . كما يمكن الاعتماد على عصائر الخضراوات ومن أفضلها جميعاً عصير الجزر .. ولا ننصح بتقشير الجزر عند صنع العصير ، كما يفعل بعض الناس ، لأن ذلك يفقده بعضاً من قيمته الغذائية .

وإذا شئت مزيداً من العناية بصحتك ، فلتتناول عصائر الفاكهة والخضراوات طوال اليوم كذلك .. ولتجعلها تحل محل المشروبات المعتادة التقليدية ، كالشاي والقهوة ، لما لهذه العصائر من فائدة صحية كبيرة .

لاحظ الآتى :

■ العلاج بالعصائر !!

نظراً لتمييز عصائر الفاكهة والخضراوات بالقلوية ، ويحتوائها على كثير

من العناصر المعدنية والفيتامينات الهامة - بشرط أن تكون طازجة - وباحتوائها كذلك على إنزيمات مختلفة ، فإن هذا يجعلها وسيلة مناسبة وطبيعية فى التداوى من بعض الأمراض ، أو الوقاية منها ، وهذه بعض الأمثلة :

• علاج الروماتيزم بالعصائر :

العصائر القلوية لها تأثير إيجابى على الروماتيزم المفصلى (والروماتويد خاصة)، حيث تعمل على تخليص الجسم من الحموضة الزائدة فى هذه الحالات المرضية ، والتخلص من الترسيبات المتركمة على المفاصل .

وأفضل أنواع العصائر لهذا الغرض : العنب والطماطم والجزر والتفاح على وجه التحديد .

• حصيات الكلى :

تنتج حصيات الكلى ومجرى البول نتيجة لترسب بعض الأملاح، وأهمها أملاح اليوريا (Urea) .. ويمكن لبعض العصائر أن تساعد فى إذابة هذه الأملاح ، وبالتالي يتخلص الجسم منها مع البول .. وأهم هذه العصائر : الجزر والكرفس والليمون بشرط أن يؤخذ العصير طازجا ولا يتم تخزينه فى الثلاجة حيث يفقد ذلك بعض قيمته الغذائية الصحية .

• عصير الكرنب علاج فعال لقرحة المعدة ! :

يستخدم عصير الكرنب بكفاءة فى علاج التقرحات المختلفة مثل قرحة المعدة .. ويؤخذ فى هذه الحالة بالنظام التالى :

يؤخذ كوب عصير بعد كل وجبة طعام مباشرة وآخر قبل النوم .

الطريقة : تزال الأوراق الخارجية لكرنب صغيرة الحجم طازجة ثم يعصر الجزء اللين المتبقى بالمعصرة أو الخلاط .

• حالات الضعف العام و فقر الدم :

وهذه تعالج بعصائر : البنجر - السبانخ - العنب .. لاحتواء هذه الفواكه

على نسبة مرتفعة من الحديد وبعض المعادن الهامة .

فمثلا : يؤخذ يوميا نصف فنجان من عصير البنجر لعلاج الأنيميا (فقر الدم) .

● ارتفاع ضغط الدم :

ويستخدم لعلاجه العصائر الغنية بالبوتاسيوم، لأن هذا العنصر يساعد على تقليل نسبة عنصر الصوديوم (الذى يسبب ارتفاع الضغط) وهذه العصائر مثل : الجزر والعنب والسبانخ والبقدونس .

ويجب أن يستمر العلاج بالعصائر لمدة أربعة أسابيع على الأقل .. ثم يستأنف ثانية كل ستة شهور للمحافظة على ضغط الدم فى مستوى طبيعى .

● انخفاض ضغط الدم :

ويستخدم لذلك عصير البنجر بالتحديد .. فيؤخذ منه نصف فنجان يوميا ..

■ لا يفوتك تناول سلطة الخضار

إن طبق سلطة الخضار بمثابة جرعة مركزة من الفيتامينات المختلفة والألياف . والأولى تكسب الجسم النضارة والحيوية ، أما الألياف فهي أفضل الوسائل لمقاومة الإمساك وتنظيم حركة القولون والوقاية من سرطان الأمعاء الغليظة .

فلتجعل طبق سلطة الخضار غذاء تقليديا ضمن طعامك اليومي .. ويمكنك الاعتماد على أنواع السلطات المختلفة وهى كثيرة ومتنوعة كسلطة المايونيز والجبن والمكرونة وغيرها .

ولا يفوتك كذلك أن تستخدم أحد الزيوت النباتية فى إعداد السلطة .. وأفضلها لا شك هو زيت الزيتون النقى . وتعتبر سلطة الخضراوات هى البديل الصحى للمخللات كفاتحات للشهية لما ينتج عن كثرة تناول المخللات الغنية بالأملاح من أضرار صحية .. كما سيتضح .

■ أوصيك باللبن ومنتجاته يوميا

اللبن ومنتجاته غذاء كامل متوازن يحتوي على معظم ما يحتاجه الجسم .. فهو مصدر جيد للبروتين المرتفع القيمة .. والكالسيوم الهام جدا لبناء العظام ومقاومة ضعفها .. إلى جانب احتوائه على العديد من الفيتامينات (باستثناء فيتامين "ج" الذى يتواجد فى الفاكهة والخضراوات الطازجة) ..

ويعتبر الجبن غذاء مركزا ومصدرا للبروتين يمكن معه الاستغناء عن اللحم. فالقيمة الغذائية لغذاء يحتوي على الجبن والخبز تماثل اللحم ، بل وتتميز عنه بسهولة الهضم وقلة الدهن ، فاللبن ومنتجاتها قليلة فى نسبة الدهن (باستثناء الزبد والسمن) ..

والزبادى غذاء كامل أيضا يحتوي على بروتينات اللبن إلى جانب بروتينات أخرى تكونت من نمو الأحياء الدقيقة (البكتيريا) المنتجة للزبادى . ويحتوى الزبادى على نسبة عالية جدا من الفيتامينات ، ويتميز بعدم وجود سكر اللاكتوز (سكر اللبن الذى تستهلكه الأحياء الدقيقة أثناء نموها وإنتاجها للزبادى) وبذلك يصبح غذاء مناسباً للأشخاص الذين لا يتحملون اللبن كغذاء بسبب عدم تحملهم لسكر اللاكتوز .. ويعتقد الكثير من العلماء أن الشعوب التى تأكل الزبادى يوميا وبكميات كبيرة نسبيا (مثل تركيا وبلاد البلقان) تعيش عمرا أطول بسبب ذلك .. فالزبادى غذاء جيد سهل الهضم لذيد الطعم ويمكن خلطه بمربى الفواكه أيضا ليصبح غذاء خفيفا ما بين الوجبات الثلاث .. أو عسل النحل .. فذلك أفضل ..

■ لا تفرط فى طعامك

● الكرش الممتلئ أمر الشياطين !!

يعتقد البعض أن كثرة الغذاء فيه صحة البدن ، بينما تشير الأبحاث الحديثة إلى أن قلة الطعام هو أهم عامل بمفرده للحفاظ على صحة الإنسان وطول العمر .

وليس معنى ذلك بالطبع أن نقلل من كمية طعامنا إلى حد يرهقنا أو يشعرنا بالتعب ، وإنما يكون دستورنا ذلك الذى اتخذه الآباء والأجداد دستوراً صحياً لهم حين قالوا : "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع" .
كما أوصى رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - بقلة الغذاء وجعل فيها صحة للجسم حين قال : "صوموا تصحوا"^(١) .

• الاعتدال فى الطعام = طول العمر

وحول هذا الموضوع ، أجريت دراسات فى روسيا لبحث حالات المعمرين الذين تجاوزوا مائة عام ، ودلت الدراسات على أن العامل المشترك بينهم والذى ساهم فى طول أعمارهم هو أنهم جميعاً من المعتدلين فى كمية ما يتناولونه من طعام . وقد أجريت كذلك دراسات كثيرة على حيوانات وتجارب ثبت^(٢) منها أن قلة الطعام تطيل العمر ، وتقلل من فرصة حدوث الأمراض التحليلية (Degenerative Diseases) ومنها بعض أمراض المفاصل الشائعة .

ويقول الدكتور "ماك كيز" وهو من أشهر خبراء التغذية بجامعة (كورنيل) الأمريكية من خلال مجموعة من الأبحاث التى أجراها فى هذا الموضوع : إن الإفراط فى الطعام يعد سبباً رئيسياً للإصابة بالشيخوخة المبكرة فى الدول المتحضرة .

ويقول "بنجامين فرانكلين" : إن الكرش الممتلئ هو أم الشياطين .

أى أن المطلوب فى النهاية هو التخفف فى كمية ما نتناوله من طعام وأن يكون كله أو أغلبه من الطعام الطبيعى البسيط والذى سبق وصف خصائصه .

■ استخدام الملح والسكر بحساب

• السموم البيضاء !!

ليس غريباً أن يطلق على ملح الطعام والسكر الأبيض سموماً بيضاء .. لما

(١) وقل تعالى فى كتابه الكريم : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ [الاعراف : ٣١] .

(٢) عن صحيفة الجمعية الطبية الكندية عدد ٣٣ أكتوبر ١٩٦٥ .

ينتج عن الإفراط فى تناول هذا أو ذاك من أضرار صحية . ذلك لأن زيادة نسبة الملح فى الغذاء تمثل عبئا على أجهزة الجسم التى تتولى التخلص منه ابتداء من الدورة الدموية إلى الكليتين والمثانة .. كما تزداد فرصة الإصابة بضغط الدم المرتفع .. وقد وجد أن ذلك يحدث عند بعض الأشخاص دون غيرهم، ويفسر بزيادة حساسيتهم للملح الطعام أو للصوديوم الموجود بالملح (كلوريد الصوديوم).

والحقيقة أن الإنسان المصرى - وربما العربى كذلك - يتناول عادة كمية زائدة من ملح الطعام تبلغ حوالى ١٢ - ١٥ جرام ملح تقريبا .. وهو ما يمثل ثلاثة إلى أربعة أضعاف ما يحتاجه الجسم، أو ما هو مناسب لإظهار طعم الغذاء . ومما يساعد على زيادة هذا الاستهلاك هو تميز بعض المأكولات الشرقية بالملوحة الزائدة كالمخللات والجبن القديم (المش) والأسماك المملحة عموما . ولذلك ننصح بتقديم طبق سلطة الخضار على مائدة الغذاء أو العشاء بدلا من المخللات أو الجبن القديم (المش) أو غيرها من المشهيات العالية فى نسبة الملح . ونجد كذلك أن الإفراط فى تناول السكر الأبيض يؤدى لأضرار مختلفة مثل زيادة وزن الجسم (البدانة)، حيث إن كل جرام سكر زائد يتحول إلى دهن داخل الجسم وتحت الجلد .. ومن المعروف أن مشكلة السمنة من المشاكل الصحية الخطيرة التى يجب تفاديها تماما ، نظرا لأنها تساعد على الإصابة بأمراض ومتاعب مختلفة كارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بالذبحة الصدرية ، ومرض البول السكرى وحصيات المرارة والتهابات المفاصل .

ذلك بالإضافة لما يسببه الإفراط فى السكر من زيادة فرصة الإصابة بالذبحة الصدرية (كما سبق التوضيح) .. وكذلك الإصابة بتسوس الأسنان .

ولذلك ننصح بضرورة الإقلال من السكر الأبيض فى تحلية المشروبات ، وكذلك من تناول الحلويات والمأكولات الغنية بالسكر بوجه عام .. ويفضل دائما الاعتماد على عسل النحل كمادة للتحلية بدلا من السكر .

■ تعلم كيف تاكل :

إن كيفية تناول الطعام فى حد ذاتها لها أهمية كبيرة لا تقل عن أهمية أنواع الطعام نفسه .

فمن الملاحظ أن كثيرا من الناس صاروا يختزلون الوقت المخصص للطعام، فصاروا يأكلون بسرعة ويمضغون بسرعة ، ولا يكاد بعضهم يشعر بطعم ما يأكله ، ربما لباله المشغول بأمر العمل والدنيا .. فهو يأكل فحسب !! فالمطلوب هو التأنى فى تناول الطعام ومضغه جيدا لأن ذلك يجعله يختلط جيدا بالعصارات الهاضمة ، ويحسن من هضمه وامتصاصه ، وبالتالي من استفادة الجسم به .

كما يجب أن يكون تناول الطعام فى جو من الارتياح والاسترخاء دون شواغل ذهنية، فيكون وقتا للإحساس بالمتعة والانسجام ، فإن ذلك يحسن أيضا من حالة الهضم والامتصاص .. أو كما يقولون : " مطرح ما يسرى يمرى " .

بالإضافة لذلك ، فإن من الأفضل أن يكون تناول الطعام على عدة وجبات بسيطة خلال اليوم (مثل خمس وجبات) بدلا من تناول كمية مركزة من الطعام من خلال الوجبات الثلاثة اليومية التقليدية .. ففى ذلك راحة للجهاز الهضمى والدورى .. ومغالبة للخمول الذى يظهر على الفرد بعد تناول وجبة ثقيلة .. علاوة على عدم الشعور بالجوع الذى يدعو عادة لزيادة كمية الطعام فى وجبة واحدة ، مما يكلف الجسم عبئا شديدا فى عملية الهضم والامتصاص .

ويمكن أن توزع الوجبات الخمس (بالنسبة لكمية الغذاء الكلية فى اليوم) على النحو التالى : وجبة الإفطار (٢٥%) - وجبة الصباح (١٠%) - وجبة الغداء (٣٠%) - وجبة بعد الظهر (١٠%) - وجبة العشاء (٢٥%) .

ويمكن أن تكون الوجبة الأساسية فى الغداء أو العشاء أحدهما على الأقل وجبة ساخنة - ويفضل أن تكون وجبة العشاء خالية من الدهون وأن تكون قبل النوم بثلاث ساعات . وتزيد أهمية وجبة الصباح للأطفال ولل كبار الذين

لا يأخذون وجبة إفطار مناسبة (وهو الحال فى معظم الأسر الآن) فمن الممكن أن يفطر الطفل فى المنزل بكوب من اللبن (أو الكاكاو) أو بيضة أو قطعة من الكيك (سواء أكل خبزاً أو لم يأكل) .. ويأخذ معه إلى المدرسة "سندويتش" يحتوى على الجبن أو المربى أو البيض وفاكهة . وفى وجبة بعد الظهر يمكن للطفل أن يتناول فاكهة أو كوباً من الكاكاو أو قطعة كيك أو زبادى بالفواكه . وبالنسبة لكبار السن فإن وجبة الصباح ووجبة بعد الظهر يمكن أن تتكون من زبادى أو سلطة أو فاكهة أو سندويتش بالجبن أو المربى .

■ كل .. واشكر ربك :

وإذا كنا نتحدث عن الأسلوب المثالى لتناول الطعام ، فلا يجب أن تفوتنا الناحية الروحية .. فلنبداً الطعام باسم الخالق - عز وجل .. والدعاء إليه بأن يبارك فيما رزقنا ويجعله غذاء نافعا لنا .. ولنختتم الطعام كذلك بالشكر للمولى - عز وجل - ليديمه علينا نعمة .

إن الاهتمام بهذه الناحية الروحية ، لاشك يجعل الجسم فى حالة من الاسترخاء مما يعينه على استقبال الطعام وهضمه وامتصاصه بهدوء وانتظام ..

