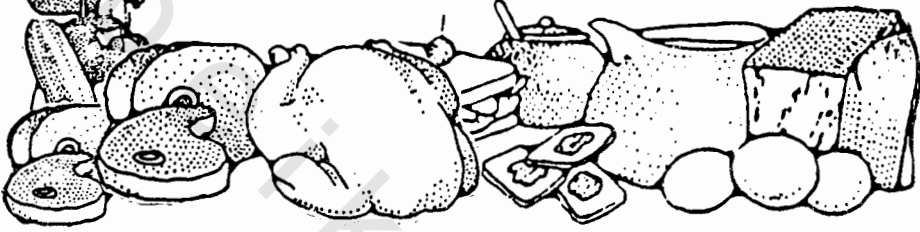
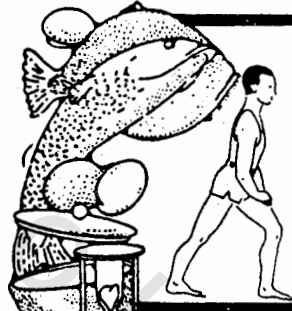


الفصل الثامن

زيادة نسبة الكوليستيرول
وأمرض القلب والأوعية الدموية



الغرض الأساسي من هذا الكتاب هو السعى الدءوب لتغيير عاداتنا الغذائية بهدف التخلص من الوزن الزائد واستنباط نظام غذائي جديد يسمح بتناول كافة المواد الغذائية بدون الحرمان من صنف معين .

ولقد رأينا فى الفصول السابقة أن استهلاك الدهون غير مسئول عن تكوين مخزون للدهون إلا عند امتصاصها فى وقت واحد مع الكربوهيدرات خاصة الرديئة منها ومع ذلك يجب ألا يتبادر للذهن أننا نعطيك تصريحاً دائماً لتناول أى كمية من الدهون .

ولا شك أن تغيير عاداتنا الغذائية أمر مستحب ومطلوب ولكن من المهم أيضاً أن يتم اختيار البرنامج المقترح لتحسين نظامنا الغذائي ونحن واضعين نصب أعيننا الحالة الصحية التى ننشد دائماً الوصول إليها عن

طريق نظام غذائي جيد يضمن التخلص من الوزن الزائد بصفة نهائية وفي الوقت ذاته الاحتفاظ بحالة صحية ممتازة .

الجيد والردئ

لا يوجد الكوليستيرول منفرداً في الدم ولكن يوجد مرتبطاً بالبروتينات ويوجد في تصنيفين :

أولاً : الدهون البروتينية ذات الكثافة المنخفضة التي توزع الكوليستيرول في الخلايا وترسب على الأخص على جدر الشرايين التي تقع ضحية لهذه الرواسب الدهنية ، ولهذا السبب تعتبر هذه الدهون الرديئة من أنواع الكوليستيرول الرديئة لأنها على المدى الطويل تترسب على الجدر الداخلية للأوعية الدموية وتعمل بالتالي على انسدادها مما يؤدي إلى ظهور خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، انسداد شرايين الأطراف السفلية ، أو الذبحة الصدرية أو انسداد شرايين المخ مما يؤدي إلى الإصابة بشلل مفاجئ .

ثانياً : الدهون البروتينية ذات الكثافة العالية وهي تصل إلى الكبد الذي يتخلص منها ، وهي تعرف بالكوليستيرولات الجيدة حيث لا تترسب على الأوعية الدموية وعلى العكس فإنها تعمل على تنظيف الشرايين .

توجد ٣ ضوابط رئيسية في موضوع الكوليستيرول .

- ١- كمية الكوليستيرول بنوعيتها (الرديئة + الجيدة) يجب أن تكون أقل من ٢ جم لكل لتر من الدم .
- ٢- نسبة الكوليستيرول الرديئ يجب أن تكون أقل من ١,٣ جم/لتر .
- ٣- نسبة الكوليستيرول الجيد يجب أن تكون أعلى من ٤٥ , جم/لتر عند الرجال ٥٥ , جم / لتر عند النساء .

مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية

تتضاعف احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عندما تصل نسبة الكوليستيرول إلى ٢,٢ جم / لتر وتزيد احتمالات الإصابة أربعة أضعاف إذا وصلت النسبة إلى ٢,٦ جم / لتر .
ولكن يجب الإحاطة بأن ١٥ ٪ من حالات الانسداد تحدث لأفراد تكون نسبة الكوليستيرول الكلية عندهم أقل من ٢ جم / لتر . لا شك أن نسبة جرعات الكوليستيرول الرديئة لها أهمية ولكن الأكثر أهمية هي النسبة بين الكوليستيرول الكلى إلى نسبة الدهون والبروتين عالية الكثافة . وهذه من المحتم أن تكون أقل من ٤,٥ .

- تنظيم الغذاء : هو العلاج الأمثل لأمراض القلب :

عند زيادة نسبة الكوليستيرول في الدم يمكن للطبيب كتابة روصة بها بعض الأدوية ولكن لا يجب الاعتماد الكامل على هذا العلاج الطبي بل يجب التفكير في اختيار برنامج غذائي والذي يكون في أغلب الأحوال كافياً لعلاج الحالة . ونقدم لك فيما يلي بعضاً من النصائح التي تساعد على تخفيض نسبة الكوليستيرول .

أولاً : تخفيض الوزن .

يجب التأكد أولاً من أن خفض الوزن والنحافة تؤدي في أغلب الأحوال إلى تصحيح جميع العمليات الحيوية في الجسم ، وتظهر الآثار الصحية لتخفيض نسبة الكوليستيرول على وجه الخصوص بسرعة أكبر بشرط عدم الوقوع في خطأ الاستهلاك المفرط للدهون الرديئة (الدهون المشبعة)

ثانيًا : تخفيض كميات الأطعمة المحتوية على كوليستيرول .

يجب التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الكوليستيرول مثل صفار البيض ونوصى بعدم زيادة كمية الكوليستيرول عن ٣٠٠ ملليجرام يوميًا . ويجب أن نولي عناية خاصة لنسبة الأحماض الدهنية المشبعة فيما نتناول من أغذية لأنها العامل المؤثر في زيادة نسبة الكوليستيرول في الدم .

ثالثًا : يجب توجيه عناية خاصة عند اختيار الدهون .

رأينا في الفصل الثانى عند تصنيف الأغذية بأن الدهون يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أصناف :

- الدهون المشبعة التى نجدها فى اللحم - الدواجن - البيض - اللبن - منتجات اللبن - الجبن . وهذه الدهون تعمل على زيادة نسبة الكوليستيرول فى الدم خاصة الدهون البروتينية منخفضة الكثافة التى ترسب على الجدر الداخلية للأوعية الدموية مما يزيد من أخطار الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، وأثبتت الدراسات الحديثة أن تناول البيض نصف مسلوق (بريشت) ، والجبن الطازج أقل خطراً من تناول صفار البيض المسلوق لمدة طويلة أو الجبن القديم . وثبت أيضاً أن تناول الدواجن بعد نزع الجلد منها يقلل كثيراً من نسبة الكوليستيرول حيث تنخفض نسبة الدهون المشبعة .

- الأحماض الدهنية المشبعة من أصل حيوانى ونعنى بها الأحماض الدهنية التى توجد بكثرة فى دهون الأسماك ، ساد الاعتقاد لمدة طويلة أن أهل الإسكيمو الذين يتكون ٩٨ ٪ من غذائهم من أسماك لا يصابون بأمراض القلب لأسباب وراثية . وثبت فيما بعد أن السبب إنما يعود إلى أسلوبهم فى التغذية واعتمادهم على الأسماك . والواقع أن استهلاك

دهون السمك يساعد في الواقع على خفض الترايجليسيريد وتقليل أخطار الإصابة بتجلط الدم .

وعلى عكس الاعتقاد السابق ثبت أن الإفراط في تناول دهون الأسماك له تأثير مفيد على الدورة الدموية وعلى ذلك يجب تشجيع تناول أسماك التونة - السلمون - السردين - الماكريل - الرنجة - الأنشوجة .

يمكن التأكيد بكل ثقة أن زيت الزيتون يقع على رأس الدهون ذات الفائدة القصوى على الكوليستيرول وهو الوحيد الذى له القدرة على تخفيض نسبة الكوليستيرول الرديء ويزيد من الكوليستيرول الجيد ، ويعتقد البعض - وهم على حق - أن خلط سمك التونة مع زيت الزيتون يعطى جوازاً حقيقياً لمعالجة مشاكل الدورة الدموية .

رابعاً : الحرص على زيادة الألياف الغذائية :

إن وجود الألياف داخل أنبوبة الجهاز الهضمي يساعد بشكل كبير على تحسين عمليات التمثيل الغذائى . كما لوحظ أن استهلاك البكتين (الذى يوجد فى التفاح) يحقق تخفيضاً ملموساً فى نسبة الكوليستيرول كما تقوم الفاصوليا البيضاء الجافة والعدس بنفس الدور .

خامساً : تقليل استهلاك القهوة .

أثبتت الدراسات التى أجريت فى أمريكا والنرويج أنه عند شرب ٦ فناجين قهوة فى اليوم يحدث ارتفاع ملحوظ فى الكوليستيرول الكلى مع حدوث خفض طفيف فى الدهون الرديئة عالية الكثافة . ويأتى هذا التأثير سواء كان البن منزوع الكافيين أو غير منزوع .

سادساً : يجب بذل محاولات لتحسين الجانب النفسى .

الضغط العصبى - الإفراط فى التدخين - الاكتئاب ، له تأثير سلبى

على نسبة الكوليستيرول . ولا شك أن اتباع قواعد الصحة العامة السليمة لا يعتبر وسيلة علاجية فحسب بل وسيلة وقائية أيضاً .

ملخص لاحتياطات وقائية لتجنب الإصابة بارتفاع نسبة الكوليستيرول

- العمل على التخلص من الوزن الزائد .
- تخفيض نسبة استهلاك اللحوم (١٥٠ جم / اليوم على أقصى تقدير) .
- الاعتماد على اللحوم الخالية من الدهون .
- استبدال اللحوم الحمراء بلحم الدواجن (بعد نزع الجلد) .
- تفضيل لحم الأسماك (٣٠٠ جم / أسبوع على الأقل) .
- تناول الزبد بكميات ضئيلة (١٠ جم / اليوم على الأكثر) .
- الإقلال من استهلاك الجبن .
- تناول اللبن منزوع الدسم والمنتجات المصنوعة من لبن منزوع الدسم .
- الإكثار من تناول الألياف (الفواكه ، الحبوب ، الخضراوات ، البقوليات) .
- الاعتماد على الزيوت مثل زيت الزيتون ، عباد الشمس .
- التأكد من تناول كميات كافية من فيتامين E , P ، سيلينيوم ، كروم (خميرة الخبز) .
- عدم الإفراط في تناول القهوة .
- التخلص من أسباب الإجهاد العصبي والتوتر .

- التوقف عن التدخين .

- ممارسة الرياضة قدر المستطاع .

السكر .. سام .. وضار جداً بالصحة

السكر .. يدخل ضمن السموم . إن الضرر الذى أصاب البشرية خلال القرن العشرين من وراء استهلاك السكر يعادل الضرر الذى أحدثته الخمور والسجائر مجتمعين ؛ ذلك شئ ملموس يعرفه الجميع ، الشخص العادى والأطباء على حد سواء وما من مؤتمر علمى لطب الأطفال أو أمراض القلب أو الأمراض العقلية والنفسية أو الأسنان إلا ويشير إلى أخطار السكر ويوجهون عناية خاصة إلى الأخطار الناجمة عن الاستهلاك المتزايد لهذا السم الزعاف .

فى العصور القديمة لم يعرف الإنسان السكر على صورته الحالية ولم تعرف هذه العصور السحيقة طريقة تداول السكر واستخدامه بنفس أسلوب هذه الأيام .

حقق الاسكندر الأكبر (٣٢٥ قبل الميلاد) انتصاراته العظيمة وغزا معظم بقاع العالم وسجل المؤرخون (أن جيوشه كانت تستخدم نوعاً من العسل كانوا يجدونه فى القصب) .

ومنذ بدايات العصر الحديث ظل الحديث يدور بصفة دائمة عن عسل القصب . وكان على البشرية أن تنتظر حتى عصر نيرون عندما ذكرت كلمة " Saccharum " لأول مرة ولقد ابتدعت هذه الكلمة لوصف هذا المنتج الدخيل .

وفى القرن الثامن عشر بدأت زراعة قصب السكر فى بلاد الفرس ورويدا رويدا بدأت البلاد العربية التعرف على هذا المنتج .

وقد سجل العالم الألمانى Pauwolf فى جريدته عام ١٥٧٣ (أن

الجنود الأتراك البواسل فقدوا الكثير من شجاعتهم وخسروا بعض المعارك بعد ما عرفوا السكر) .

والواقع أن العالم الغربي تعرف على السكر أثناء الحروب الصليبية ومارس الأسبان زراعته فيما بعد في جنوب بلادهم ، وبدءا من اكتشاف أمريكا بدأت تجارة السكر ، وحقق البرتغاليون والإنجليز ثراءً واسعاً من وراء مقايضة العبيد بالسكر وتحقق في تلك الآونة تقدم ملحوظ في وسائل زراعة قصب السكر .

وفي سنة ١٨٠٥ دفعت الأحداث العالمية في هذا الوقت نابليون بونابرت إلى التوسع وتحسين وسائل زراعة البنجر رغم الاعتراضات التي أبدها علماء هذا العصر ، وفي سنة ١٨٨٠ كان استهلاك الفرد للسكر في العام الواحد ٨ كجم وهذا يعادل خمسة قوالب من السكر في اليوم . وبعد مرور عشرين عاماً في سنة ١٩٠٠ وصل معدل الاستهلاك إلى ٣٠ كجم وفي سنة ١٩٧٢ إلى ٣٨ كجم .

وخلال ملايين السنين لم يعرف الإنسان تحولاً سريعاً في نظامه الغذائي في فترة قصيرة للغاية مثل ما حدث بالنسبة للسكر . وفي بلاد أخرى مثل أمريكا وصل معدل الاستهلاك للفرد الواحد ٦٢ كجم .

يعتبر السكر هو المسئول الرئيسى لأمراض القلب والأوعية الدموية . وقد قام العالم Yudkin بدراسة قبيلتي Massai و Samburu في أفريقيا الشمالية حيث لاحظ أنهم يعتمدون في غذائهم على أطعمة غنية جداً في الدهون ولكنها ضعيفة في السكر وأثبتت التجارب أنهم لا يعانون من أمراض الشرايين التاجية ولكن عندما أجريت دراسة مماثلة على سكان جزيرة Sainte Helene الذين يستهلكون كميات كبيرة من السكر وكميات ضئيلة من الدهون أثبت البحث أن الكثيرين من سكان هذه الجزيرة يعانون من أمراض الشرايين التاجية .

هذا وقد وجدت علاقة قوية بين السكر وتسوس الأسنان وأعلنت منظمة الصحة العالمية أن أمراض الأسنان تقع فى المرتبة الثالثة فى سلسلة الكوارث المرضية التى تصيب سكان البلاد الغربية الصناعية وهى تقع مباشرة عقب أمراض القلب والسرطان .

عند اجتماع زيادة نسبة السكر مع المرض يتجه التفكير مباشرة نحو مرض السكر . ومن الخطأ الاعتقاد بأن الوراثة فقط هى العامل الرئيسى للإصابة بمرض السكر فكثير جداً من النحاف البالغين يقعون فريسة هذا المرض ولكنها تعتبر على وجه العموم عوامل مساعدة . ومن جهة أخرى أثبتت الدراسات العلمية أن الاستهلاك المفرط للسكر هو الأصل لعديد من الأمراض العقلية .

ولقد فهمنا على ضوء الدراسات السابقة أن السكر يساهم بمقدر كبير فى اختلال عمليات التمثيل الغذائى ويتسبب فى إثارة العديد من مشاكل الهضم .

وأخيراً ولإنهاء هذه الصفحة السوداء من المشاكل الكثيرة التى يسببها الإفراط فى تناول السكر يجب الإشارة إلى أن زيادة السكر فى الدم تتسبب فى حدوث نقص خطير فى فيتامين B فى الجسم وهذا الفيتامين ضرورى تواجهه بكميات كبيرة لإتمام عمليات التمثيل الغذائى للكربوهيدرات على أكمل صورة ، ولتفسير ذلك يجب أن تعلم أن السكر مثله مثل معظم النشويات كالأرز الأبيض والدقيق الأبيض يفتقد فيتامين B بالكامل الأمر الذى يضطر معه الجسم إلى سحب هذا الفيتامين الضرورى من مخزونه مما يؤدى إلى نقصه وهذا بدوره يؤدى إلى الشعور بالإرهاق والإجهاد العصبى والاكتئاب مع فقد التركيز وضعف الذاكرة .

التحلية الصناعية :

سبق التوصية بضرورة إلغاء السكر من القائمة الغذائية ولما كان ذلك

من الصعب تنفيذه عملياً . لذا فنحن ننصح باستخدام وسائل التحلية الصناعية .

توجد أربعة أنواع رئيسية للتحلية الصناعية وكلها فيما عدا Polyols بوليولز لا ينتج عن تناولها مع الطعام أى طاقة وبناء عليه ليس لها أى قيمة غذائية .

١- السكرين :

تم اكتشافه عام ١٨٧٩ لذا فهو يعتبر من أقدم بدائل السكر ، لا تحدث له أى عمليات تمثيل غذائي داخل الجسم وطعمه أحلى ٣٥٠ مرة من السكر العادى ، يتميز بثباته فى الوسط الحمضى ، قدرته على تحمل الحرارة المتوسطة - كان من أكثر وسائل التحلية الصناعية انتشاراً قبل اكتشاف اسبرتام Aspartam .

٢- السكلاميت Cyclamates :

أقل شهرة من السكرين بالرغم من أن تاريخ اكتشافه يرجع إلى عام ١٩٣٧ ، قدرته على التحلية أقل من السكرين وفى بعض الأحيان يترك طعماً كريهاً فى الفم ، وهو مقاوم لدرجات الحرارة المرتفعة جداً ، سكلاميت الصوديوم أكثرها انتشاراً ولكن يوجد أيضاً سكلاميت الكالسيوم .

٣- الاسبارتيم Aspartame :

اكتشفه James Schlatter عام ١٩٦٥ فى شيكاغو وهو عبارة عن اتحاد حمضين أميين طبيعيين هما حمض Aspartique ، حمض Phenylalamine ، وطعمه أحلى من ١٨٠ - ٢٠٠ مرة من السكروز ويخلف طعماً كريهاً بعد تناوله وهو معتمد فى أكثر من ٦٠ دولة ويدخل فى تصنيع المنتجات الغذائية والمشروبات .

ثار جدل طويل ونقاش حاد حول التحلية الصناعية خلال العديد من

السنين خاصة السكارين الذى حامت حوله الشبهات بأنه مسئول عن بعض الإصابات بمرض السرطان ، ومع ذلك ثبت أنه لا يترك أى آثار سمية فى الجسم بشرط ألا تزيد الكمية عن ٢,٥ ملليجرام لكل ١ كجم من وزن الشخص وهذا يعادل ٦٠ - ٨٠ كجم من السكر فى العام للشخص البالغ ويجدر الإشارة إلى أن بعض الدول مثل كندا أصدرت تشريعات بتحريم تناول السكرين ، ولقى السكلاميت نفس المصير وتم منع تداوله منذ عام ١٩٦٩ فى أمريكا .

ثار جدل مماثل حول الاسبارتيم ولكن كل الدراسات التى أجريت حوله أثبتت أنه خال من السموم حتى فى الجرعات العالية وهو يوجد على صورتين :

- أقراص تذوب بسرعة فى السوائل الساخنة أو الباردة .

- بودرة ويوصى باستخدامها فى صناعة الحلويات بصفة خاصة .

يمكن للقرص الواحد تحلية المواد بما يعادل ٥ جم من السكر وفى البودرة فإن ملعقة صغيرة من الاسبارتيم تقوم بالتحلية بما يعادل ملعقة كبيرة من السكر ، وفى سنة ١٩٨٠ بلغت الجرعة المسموح بها للفرد الواحد ٢ قرص لكل ١ كجم من الوزن دون الخوف من حدوث أى آثار سمية على المدى الطويل ، ولقد أكدت المؤتمرات العلمية المنعقدة فى ١٩٨٤ ، ١٩٨٧ هذه الجرعة .

يجب النظر إلى مستحضرات التحلية بعين الحذر ذلك لأنه بالرغم من أن بعضها يخلو من الآثار السمية إلا أنها على المدى الطويل تعمل على اختلال عملية الهضم والتمثيل الغذائى ذلك لأن الجسم بمجرد إحساسه بالطعم الحلو فإنه يدير أجهزته لاستقبال الكربوهيدرات التى يخلو الجسم منها فى الواقع .

عند استخدام وسائل التحلية الصناعية على مدار اليوم وفى نفس

الوقت يقوم نفس الشخص باستهلاك كربوهيدرات حقيقية ففى خلال نفس هذه المدة عندئذ تحدث زيادة غير عادية فى نسبة السكر فى الدم يعقبه ارتكاس فى نسبة السكر حيث يحدث انخفاض ملحوظ ، ويمكن تفسير هذه الظاهرة بافتراض أن الجسم (محبط بتأثير إدخال مواد التحلية فى المعدة) يتمسك بوجود الكربوهيدرات ويسهل إلى أقصى درجة امتصاصها فى الأمعاء . هذا التصحيح لعامل استخدام هاضم الكربوهيدرات يتسبب فى زيادة نسبة السكر التى بواسطة الإفراز الزائد للأنسولين تؤدي بصفة ثانوية إلى وجود نقص فى السكر ، ولكن زيادة إفراز الأنسولين يعتبر عاملاً لتخزين الدهون كما أن نقص نسبة السكر تعطى الشعور المبكر بالجوع .

يجب توجيه عناية خاصة للأطفال ولقت أنظارهم بعدم الانغماس والتورط فى المبالغة فى حب السكريات ، وبالنسبة للأطفال والشباب فى سن المراهقة يجب بذل المحاولة لإقناعهم بأن المشروب الوحيد المسموح به هو الماء وعصير الفواكه الطازجة أو اللبن لأنها ذات مزايا صحية تتفوق بكثير عن شرب المياه الغازية .

٤- بوليولز Polyols

يستخدم هذا المنتج بصورة واسعة فى تحلية العديد من المنتجات (الشيكلات - اللبان - البون بونى) لأن بضعة جرامات بسيطة منه كفيلة بإعطاء طعم سكرى مقبول .

والبوليولز لا يساعد على تسوس الأسنان ويعطى طاقة تماثل تقريباً الطاقة المنتجة من السكر وتحرر منه أحماض دهنية فى القولون يعاد امتصاصها . وله محتوى سكرى يتراوح ما بين ٢٥ - ٦٥

التخلص من الكرش :

توجد لدى الغالبية من النساء مخاوف من زيادة الوزن وكلهن تقريباً يعانين من إحساس متكرر بالانتفاخ أسفل البطن والواقع أن هذه

المنطقة بالذات لدى النساء لها صفات تشريحية تجعلها قابلة للتمدد ، كما تتسم بحساسيتها وهي دائماً مصدر قلق نفسى لدى معظم النساء حين تزداد مخاوفهن من تمدد هذه المنطقة فتشوه القوام .

وفى معظم الأوقات يرتبط تمدد البطن بوظائف الجهاز التناسلى .. وتوجد حقيقة مؤكدة مؤداها أن الجسم الأنثوى يحتجز كميات كبيرة من الماء قبل موعد الدورة الشهرية وبالرغم من أن معظم هذا الماء يتم تجميعه فى الساقين ومنطقة الحوض إلا أنه يتوزع إلى حد ما حول الجسم وعلى العكس من ذلك فإن الدهون التى تتراكم حول الحوض والفخذين كمخزون للطاقة تستفيد منها المرأة فى رضاعة طفلها فى أوقات نقص الطعام . ولكن احتجاز الماء لا يقدم وحده تفسيراً معقولاً لتمدد جدر البطن بصفة دائمة .

إن البطون التى تعانى بصفة دائمة من مشاكل التمدد والتورم تظهر بوضوح أن مشاكل الهضم المستمرة ترتبط دائماً بالعادات الغذائية السيئة .

ولعلك استوعبت الآن وفهمت بصورة كاملة أن اختلاط المواد الغذائية الرديئة لا يؤدي إلى زيادة مخزون الدهون فقط بل تؤدي أيضاً إلى مشاكل عديدة فى الهضم .

إذا كنت تعانى من بروز الكرش ، وإذا كنت تعانى من تمدد البطن فعليك أولاً باتباع كل التوصيات السابق شرحها فى الفصول السابقة وبعدها نوصيك باتباع النصائح التالية .

أولاً : تناول الفواكه على معدة خالية :

لا شك أن للفواكه تأثيراً ممتازاً على الصحة ولكن بشرط تناولها منفردة وبدون خلطها بغذاء آخر .

الفواكه - غالباً حمضية - وعند خلطها باللحوم فإنها تتسبب فى

إثارة الكثير من مشاكل الهضم . بعض الناس لديهم حساسية خاصة وتظهر عليهم بسرعة أعراض سوء الهضم التي تظهر على شكل تقلصات في البطن - قئ - إسهال ولكن معظم الناس لا تظهر عندهم هذه المشاكل بصورة مفاجئة وحادة لأن الجسم له قدرات خاصة لتفادي هذه المشكلات - لكن ذلك لا يعنى أن اختلاط الفواكه باللحوم له آثار سلبية ولكن الأعراض تنبثق يوماً ما على شكل أعراض مرضية .

بعض الناس لديهم حساسية لا تطاق من الشعور بالانتفاخ عند تناولهم فاكهة بعد الوجبات الغذائية فوراً وهذا بالطبع يدفعهم نهائياً إلى الامتناع عن هذا النظام وإذا كنت ممن لا يشكون من هذه الظاهرة فلا مانع من الاستمرار فى نظامك الغذائى الحالى . أما إذا كنت تعاني من حالة الانتفاخ فاعلم أن تناول الفاكهة عقب انتهاء الوجبة الغذائية يعتبر أحد الأسباب المحتملة لهذه الإصابة .

علمنا مما سبق أن التمثيل الغذائى للفواكه يتم بسرعة تبلغ حوالى عشرين دقيقة وعند تناول الفواكه فإنها تصل فى زمن قصير جداً إلى الأمعاء الرفيعة حيث يتم امتصاصها وبالتالى يصل ما بها من فيتامينات إلى الجسم حيث يستفاد منها .

وفهمنا أيضاً أن تناول الفاكهة بعد الوجبات الغذائية يعمل على إيقاف عمليات التمثيل الغذائى لها وتظل قابعة داخل المعدة لمدة طويلة حتى يسمح لها بعد فترة غياب طويلة بالوصول إلى الأمعاء الرفيعة، والمشكلة هنا أن الفواكه لن تظل ساكنة ولكنها سوف تثير الكثير من المشاكل ؛ نذكر منها تحطيم وتدمير الإنزيمات المسئولة عن إتمام الهضم بصورة كاملة ، كما تعمل الفواكه على تعطيل عمل الببسين المسئول عن هضم اللحوم ، ولا شك أن دخول الفواكه المفاجئ يعمل على إحداث اضطراب كامل لمحتويات المعدة ونتيجة لذلك تسير عمليات الهضم ببطء شديد ويتبع ذلك ظهور الأعراض التالية :

- عدم كفاءة عمليات الهضم بالنسبة للنشويات والدهون وتصبح التغييرات الكيميائية ناقصة وغير كاملة وتساهم في إحداث خلل في عمليات الهضم .

- الفواكه التي من طبيعتها المرور بسرعة من المعدة - تظل محبوسة مع مواد غذائية أخرى تميل بطبيعتها إلى البطء في الهضم .

وفي مثل هذا الوسط الرطب الدافئ تحدث للفواكه تغييرات عديدة أهمها التخمر الذى يساهم فى تحويل الكربوهيدرات بسرعة إلى كحول .

ومن الأمور المثيرة أن الأفراد الذين يلتهمون الفواكه بشراهة قد يتعرضون للإصابة بمؤرض تليف الكبد بالرغم من أن أحداً منهم لم يتناول قطرة خمر واحدة طوال حياتهم . ولعلك عرفت الآن السبب .

ولكن ما يحدث فى الأمعاء الرفيعة أكثر سوءا حيث تكون الأطعمة الواردة من المعدة غير كاملة الهضم وليست فى الصورة المعتادة التى تتطلبها الأمعاء لأداء وظيفتها على الوجه الأكمل حيث تكون اللحوم غير كاملة الهضم وفى الوقت ذاته تكون الفواكه فى حالة تخمر وفى مثل هذه الظروف لا تستطيع المعدة أداء وظيفتها ويصاب العمل بالاضطراب والتشوش مما يبطئ أكثر من عمليات الهضم والامتصاص وتصبح الأمعاء أكثر حساسية ومنتفخة ، ولما كانت بطون الإناث حساسة وقابلة للتمدد فإن تكرار ظاهرة الانتفاخ فى الأمعاء تؤدى إلى تمدد جدار البطن .

يؤثر الاختلال الحادث فى وظائف الأمعاء الدقيقة إلى حدوث اضطراب مماثل فى الأمعاء الغليظة لاحتوائها على فضلات لمواد غذائية غير كاملة الهضم ، الأمر الذى يدفع الأمعاء الغليظة للقيام ببعض الإجراءات الاستثنائية حيث تعمل على تدمير الفضلات الغذائية بالتخمر والتعفن حسب طبيعتها ولعلك علمت الآن السبب الرئيسى لعدم قيام

القولون بوظيفته .. وعلى أى حال فإن النتيجة المؤكدة لتكرار هذه المشاكل هى ظهور الكرش والبطن المنتفخ .

كيف تأكل الفواكه ؟

لما كانت الفواكه لا تختلط بمواد أخرى دون أن تتسبب فى حدوث عراويل ضخمة مزعجة لعمليات الهضم لذا يجب تناولها دائماً بمفردها وعلى بطن خاوية .

وبدلاً من تناول الفواكه بعد الوجبات الغذائية يفضل تناولها قبل ميعاد الوجبة بساعة على الأقل وأفضل الاختيارات هو تناول الفواكه بعد التأكد من تمام هضم الوجبة الأخيرة أو بقول آخر بعد مرور ثلاث ساعات بعد وجبة الإفطار أو الغذاء وبناء على المعلومات السابقة توجد ٣ مواعيد تعتبر هى أفضل الأوقات لتناول الفاكهة .

- عند الاستيقاظ من النوم صباحاً وقبل وجبة الإفطار بنصف ساعة على الأقل .

- بعد تناول وجبة الغذاء بحوالى ثلاث ساعات .

- قبل الذهاب إلى الفراش فى الليل بشروط مرور فترة كافية من تناول وجبة العشاء ، ويجب عدم تناول الموالح (البرتقال - الينوسفى - جريب فروت) لأن محتواها من فيتامين C قد يعيق النوم ويسبب الأرق .

احترس من عصير الفواكه :

يبدى أخصائيو التغذية ذوى الخبرة والدراية الكثير من الامتنعاض والضيق عند التحدث عن عصير الفواكه ! وهم يدون فى هذا الشأن آراء قد تبدو شديدة الغرابة بالنسبة للبعض حيث يعتقد أن عصير الفواكه ليس مشروباً طبيعياً .

ونحن عندما نتناول الفواكه فإننا نلتهمها وفي أذهاننا اعتقاد راسخ بأنها غنية بكثير من المواد الغذائية المفيدة والضرورية لسلامة أبداننا والمقصود بها الفيتامينات والأملاح المعدنية ويعتقد البعض أن تناول العصائر المركزة يضمن وجود كميات وفيرة من الفيتامينات ولكن للأسف الشديد فإن العكس هو الصحيح حيث يتم تدمير جزء كبير من الفيتامينات أثناء عمليات العصر حيث ثبت بالدليل القاطع زيف الاعتقاد ببقاء الفيتامينات على حالتها عقب استخلاص العصير من الثمرة الطبيعية علاوة على أن الجزء الأكبر من المواد الحيوية يبقى في لب الثمرة الذي يلقي به عادة عقب الانتهاء من استخراج العصير وأخيراً فإنه عند فصل العصير من اللب سرعان ما يكتسب العصير طعمًا حمضيًا الأمر الذي يجبرك إلى إضافة السكر للتحلية ولذلك فإننا سننصحك بعدم تناول عصائر الفاكهة بل تناول الطازج منها فقط .

