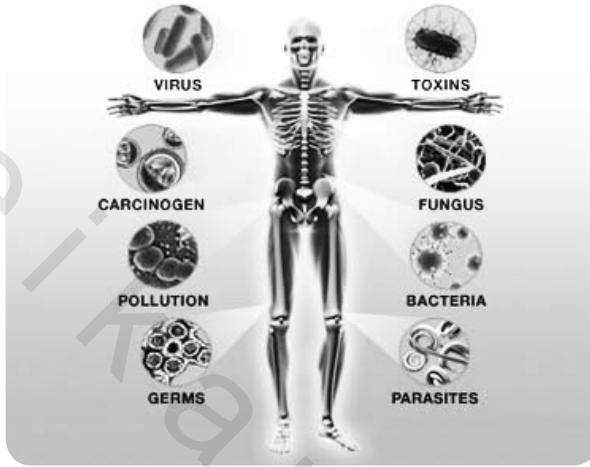


المناعة وعلاقتها بالغذاء



س: ما جهاز المناعة؟ وما أسباب ضعفه؟

ج : جهاز المناعة موجود بداخل جسم الإنسان منذ الولادة، وهو بمثابة «محارب» يعرف جميع الأجزاء الداخلية للإنسان وبمجرد أن يهاجم الإنسان جسم غريب يبادر فوراً بمحاربته والقضاء عليه، وأحياناً قد يصيب جهاز المناعة خلل ما يجعله لا يفرق بين الأجسام الغريبة وبين أجزائه الداخلية فيه، وجهاز المناعة هو الجهاز الوحيد الذي ينمو ويتطور نتيجة لعوامل داخلية وعوامل خارجية. والعوامل الخارجية هي المتعلقة بالبيئة وتلوثها والإنسان بمفرده قد لا يستطيع فعل شيء إزاءها - بالرغم من مسئوليتنا جميعاً عن حدوثها- ولها مظاهر متعددة منها: المبيدات الحشرية الزراعية والتي تلوث غذائنا، والمواد الكيماوية التي تدخل في المنتجات الصناعية كالمنظفات وغيرها، والمواد الحافظة للأطعمة، وأيضاً المضادات الحيوية وبالأخص حين يتم تناولها بدون إشراف طبي أو حاجة ضرورية... إلخ - من مظاهر تلوث البيئة.

أما بالنسبة للعوامل الداخلية فهي التي تتعلق بالغذاء وهي نفسها التي تجعل كل إنسان مسئول عن أسباب قوة أو ضعف جهازه المناعي مسئولية مباشرة، من خلال مدى وكيفية اتباعه لنظام غذائي صحي سليم للعمل على تقوية جهازه المناعي من عدمه.

س: ما علامات ضعف الجهاز المناعي في الإنسان؟

ج : توجد علامات كثيرة تشير إلى ذلك ومنها:

- الاجهاد المزمن، والتعرض للالتهابات، والعدوى، والحساسية، والفيروس، وعدم التئام الجروح بشكل طبيعي، وتكرار التعرض للإصابة بنزلات البرد فمثلاً:-
الشخص الطبيعي السليم يتعرض للإصابة بالبرد مرتين في المتوسط سنوياً والزيادة عن هذا المعدل معناه ضعف الجهاز المناعي، أيضاً من هذه العلامات إصابة الإنسان بالفطريات وبالأخص فطر «الكانديدا» والإصابة به تعني أن جهاز المناعة في حالة ضعف شديد، والنساء هن الأكثر عرضة للإصابة بهذا الفطر، فعلى من تصاب به أن تذهب فوراً لطبيب متخصص «نساء» لأنه الوحيد الذي يمكنه التعرف عليه، كما أن له علاجاً متوفراً يقضي عليه.

س: ما أسباب الإصابة بفطر الكانديدا؟ وما أعراضه؟

ج : لا توجد حتى الآن أسباب علمية سوى الضعف الشديد للجهاز المناعي وأهم أعراضه الإجهاد والآلام، وكذلك الشعور باضطرابات في المعدة والامتلاء والغازات ولذا يجب ألا يهمل أي إنسان أي شعور بالألم وأن يتوجه فوراً للطبيب لمعرفة أسبابه وتشخيصها بدقة، كما يجب ألا نغفل دور التغذية في الوقاية والعلاج



من الكثير من الأمراض، ويكفي أن نعرف وجود أغذية تقاوم وتقي من الإصابة بمرض السرطان.

س: ماذا يفعل الإنسان لتقوية الجهاز المناعي؟

ج : يجب على كل إنسان السعي بجد لتقوية جهازه المناعي؛ لأن ذلك يجعله يعيش حياة أفضل.. وذلك بالتحكم في العوامل الداخلية أي تلك التي تخص غذاءه. وهناك أغذية تساعد كثيراً في تقوية جهاز المناعة ونبدأ بـ:

أولاً: الأعشاب:

- العرقسوس: مفيد جداً، ولكي لا يؤثر على مرضى الضغط (لا يرفع الضغط عندهم) يضاف إليه السمس ليجدد توازنًا، وعليهم أيضًا ألا يتناولوه يوميًا.

- الشاي الأخضر: يقوي كثيرًا الجهاز المناعي.

ثانياً البروتين:

- أسماك الماكريل: غنية بـ "الأوميغا ٣" المفيدة جداً في تقوية جهاز المناعة وأيضًا بالحديد وفيتامين "D" "B6" "B12" والحديد.

- أسماك السردين والسلمون: وهي أيضًا غنية بـ «الأوميغا ٣» والزنك الذي يقوى المناعة وفيتاميني "D" "B6".
- الكائنات البحرية: كالعشريات والمحار والكابوريا وأم الخلول وغيرها... إلخ كلها غنية بالزنك.

- منتجات الألبان: الزبادي وهو غني بالزنك وفيتامين "B12" والبكتريا اللبنة - عموماً - تقوي المناعة، وكذلك البيض.





ثالثاً: الخضراوات:

- الجزر: غنى بالبيتاكاروتين المفيد في تقوية جهاز المناعة.
- الثوم والبصل: وهما غنيان بـ «السيلينيوم» الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة.
- الطماطم: تفيد في تقوية جهاز المناعة فهي تحتوي على فيتامين سي والليكوبين الذي يحارب سرطان البروستاتا.

- الخضراوات الورقية: مثل: السبانخ والبروكلي والجرجير وكلها تفيد كثيراً في تقوية جهاز المناعة وإذا أضيف الحمص إلى السبانخ يضاعف من فائدته لأنه يساعد على امتصاص الجسم للحديد، والحمص هو الوحيد من البقول الذي يتوفر فيه «البروتين المتبادل» ويمكن إضافة الليمون معها.

رابعاً: الفاكهة:

- الموز والبرتقال والكانتالوب والمانجو: جميعها تعمل على تقوية جهاز المناعة.

خامساً: البقول:

- العدس والفاصوليا والفل: كلها تقوي الجهاز المناعي، والشعير لأنه الوحيد - ومعه الثوم - الذي يتوفر به عنصر نادر جداً اسمه «جيرمانيوم» وهو مفيد جداً في تقوية جهاز المناعة.

سادساً: الدهون:

- الزيوت: وأفضلها زيت الفول السوداني والزيتون وبذرة الكتان «الحار» وزيت السمسم «السيرج» ثم زيت الذرة وزيت عباد الشمس.

- وفضلا عن ذلك توجد وصفة مجربة عبارة عن خلطة تعمل على تقوية جهاز المناعة بشكل هائل وهى:

ربع كوب زيت + ملعقتين زعتر أو الريحان.

ثم نقوم بمزجهما جيدا وتحفظ هذه الخلطة في زجاجة، ويمكن وضع قدر ملعقة أو أكثر على أي طعام.

- بالإضافة إلى: أن نظام «تخليص الجسم من السموم» (Detoxification) يزيد كثيرًا من تقوية جهاز المناعة ويمكن اتباعه «لمدة ثلاثة أيام» من كل شهر وسبق تقديم طريقة تنفيذه.

مع ملاحظة أنه لا يجوز اتباعه للمرضى الذين يتناولون الأدوية والحوامل والمرضع.

س: هل المكملات الغذائية الصناعية «الفيتامينات» وغيرها يمكن أن تكون بديلا لهذه العناصر الغذائية الطبيعية؟

ج : لا بد أن نعرف أن الجسم لا يمتص سوى نسبة ١٠٪ فقط من مكونات هذه المكملات، وهذا مثار جدل كبير بين الأطباء والناس والشركات المصنعة في الولايات المتحدة الأمريكية.. حيث تتساءل الناس في حيره: لماذا يحرص الأطباء على إعطائنا كل هذه الكميات منها طالما لا يمتص سوى ١٠٪ منها؟

ولذلك فالأفضل كثيرًا أن يتم الحصول على العناصر الغذائية المختلفة من مصادرها الطبيعية ولكن ذلك لا يُمنع في بعض الحالات بشرط أن يكون ذلك تحت إشراف طبي متخصص لأنه - للأسف - من الملاحظ أن كثيرًا من الناس يقبلون على هذه المكملات الصناعية بناء على أقوال معارفهم أو أصدقائهم وقد يكون بعضهم في غير حاجة لذلك وهنا قد يحدث أضرارًا فمثلا فيتامين "A" - كمكمل غذائي - مفيد ولكنه يضر الكبد.. وهكذا.

س: ما فائدة العسل عموما وخصوصا للأطفال؟

ج : مبدئيا العسل ممنوع على الأطفال أقل من سنة لأن «الإنزيم» المسئول عن هضم العسل لم يتكون بعد لديهم وهذا يسبب لهم حساسية وتلبك معوي وقد يتسبب في مشاكل أخرى فلا داعي لإعطائهم العسل.

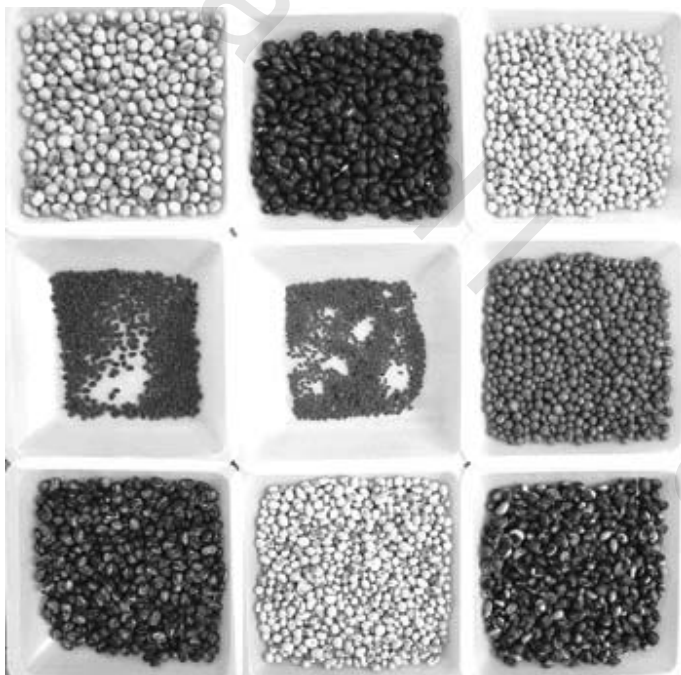


والعسل بجميع أنواعه مفيد جدا وخصوصا «عسل النحل» وهو بالفعل يقوي جهاز المناعة إلى جانب فوائده العديدة الأخرى.. ويكفي أنه ذكر في «القرآن» ومن تجاربي الشخصية كان لدى مريضة بالكبد من نوع "فيروس C" وقد جربت العلاج بأدوية كثيرة مثل الأنترفيرون في لندن والقاهرة ثم اعتمدت على العلاج بـ "عسل النحل" وحبّة البركة وكذلك البقدونس والكرفس والثوم فكتب الله لها الشفاء ولم تلجأ مرة أخرى حتى الآن للعلاج بالأنترفيرون.

ويمكن تناول ملعقة أو ملعقتان يوميا تنقسم على اليوم كله مثلا على الزبادي أو اللبن والعسل هو الغذاء الوحيد الذي يمتص بكامله داخل الجسم.

س: ما فوائد حب البركة وما مقدار ما تأخذه منها يوميا؟

ج : ليس هناك أفضل من حديث «الرسول العظيم صلى الله عليه وسلم» «الحبة السوداء شفاء لكل داء إلا السم» صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.. ولكي نعرف ما هي فوائدها، وهي آمنة تماما ليس لها أي أضرار جانبية مثلها مثل العسل وأفضل طريقة لتناولها وهي مطحونة ويمكن وضع ملعقة فيها سواء على العسل أو الزبادي أو السلطة وأحيانا توضع على المخبوزات ولكن بدون طحنها.



مرض السرطان وعلاقته بالتغذية



س: ما مرض السرطان؟ وما أسبابه؟

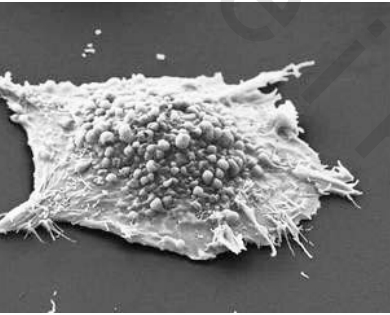
ج : بداية لابد أن نعرف أن العلماء قد ربطوا ما بين مرض البدانة وبين الإصابة بأمراض أخرى باعتبار السمنة مدخلا واسعا لعبور الأمراض لجسم الإنسان البدين.

وأهم وأخطر هذه الأمراض هو مرض السرطان .

ويتضاعف حجم هذه المشكلة حين تعلم أن أكثر من مليار من سكان العالم البالغ عددهم حوالي ستة مليارات نسمة تقريبا يعانون من مرض البدانة، والمؤسف حقا أن نسبة كبيرة من مرضى البدانة من سكان العالم العربي، والمشكلة الأكبر أن عددهم يزداد بسبب تدني الوعي الصحي وتفشي العادات الغذائية السيئة، وكذلك الفقر الذي يؤدي إلى تناول أغذية غير مفيدة وعالية في السعرات الحرارية.

ولذلك فنحن بحاجة لجهود كبيرة مستمرة ووضع استراتيجيات قصيرة وطويلة المدى للحد من هذه المشكلة وعلاجها.

وأتمنى أن يكون هذا الكتاب إحدى الخطوات على الطريق إلى عالم أكثر صحة وأسلوب حياة غذائي سليم وصحي .



وبالعودة للحديث عن مرض السرطان يمكن القول بأن:

الجسم البشري به خلايا سرطانية تتكاثر دون توقف وفقا لنظام دقيق جدا - سبحان الله العظيم - وعند إصابة الإنسان بجرح قطعي مثلا في يده تتجمع فوراً هذه الخلايا في محاولة لرتق هذا الجرح وهي تعرف متى تتوقف وفقا لهذا النظام الدقيق.

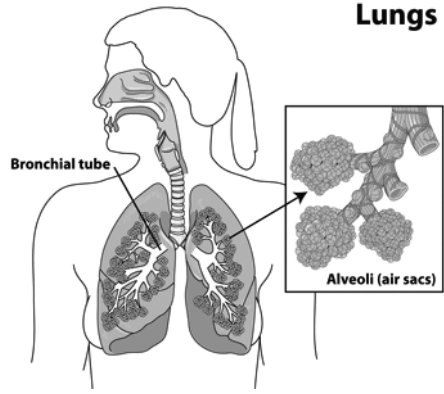
ولكن لو كان هذا الإنسان مريضاً بالسرطان فإن هذه الخلايا تستمر في نشاطها وتظل تنتشر من مكان لآخر دون توقف فيما يعرف بـ «الورم السرطاني».

أما أسباب مرض السرطان فهي حتى الآن غير معروف سبب محدد لها.. هذا بالرغم من العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت وما زالت لمعرفة أسبابه المحددة، ولذلك هناك اتجاهات مختلفة للعلماء في تفسير أسبابه ومنها:

العوامل الوراثية، أو المشقوق الحرة، أو الأسباب النفسية، أو عوامل بيئية أو عوامل غذائية، والأخيران هما ما سوف نركز الحديث عليه:

وفيما يتعلق بالأسباب البيئية: فإنه لا شك أن ملوثات البيئة لها أثر بالغ في الإصابة بالأمراض وعلى سبيل المثال:

نجد أن أكثر الناس عرضة للإصابة بأمراض سرطان الرئة والحنجرة والجهاز التنفسي عموماً، من هم معرضون لفترات طويلة للأدخنة والأبخرة السامة وعادم السيارات والمدخنين إيجاباً أو سلباً، وهكذا بالنسبة لملوثات البيئة الأخرى المتعددة. أما فيما يتعلق بالأسباب الغذائية:



نجد أن أكثر الناس عرضة للإصابة بأمراض سرطان الثدي والقولون والبروستاتا هم الذين يتناولون الدهون بكثرة في طعامهم .

كذلك فإن أكثر المصابين بأمراض سرطان الفم والحلق والكبد هم الذين يسرفون في تناول الكحوليات والتبغ .

وتعتبر السمنة أهم مسببات حدوث مرض سرطان الثدي نتيجة لزيادة الدهون وبحسب كمية الدهون تتحدد مستويات ودرجة المرض فكلما زادت نسبة الدهون زادت حدة المرض وهكذا.

ولأن علاج سرطان الثدي يعتمد على إيقاف إفراز كل الهرمونات بما فيها هرمون الأستروجين المهم جداً للنساء، فإنه من الضروري تقليل نسبة الدهون لأن الدهون هي التي تساعد على إفراز الهرمونات وخصوصاً هرمون الأستروجين .

ولذلك ننصح كل الناس باتباع نظام غذائي سليم والذي يعتمد على تناول جميع العناصر الغذائية باعتدال ودون إسراف خاصة الحذر من الإسراف في الدهون والعناصر التي تتحول لدهون مثل بعض النشويات حتى يتمتعوا بالصحة والحياة بسعادة.

س: ما الأغذية الصحية التي تساعد على وقايته وعلاج أمراض السرطان؟

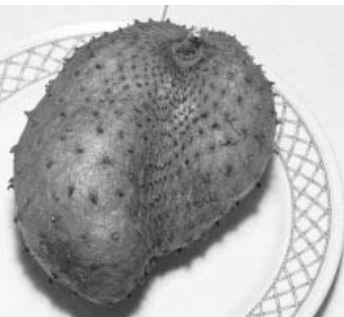
ج : من أسباب مرض السرطان هو ضعف الجهاز المناعي بجسم الإنسان لأن هذا الضعف يغري السرطان على مهاجمة الجسم، وهذا الأمر دعا بعض العلماء إلى القول بأن الأسباب النفسية التي تؤدي إلى ضعف جهاز المناعة أحد مسببات مرض السرطان، ولذلك نبدأ بالأغذية التي تعطي الجسم مناعة ومقاومة وتقي الإنسان من مرض السرطان ومن أهمها:

١- **الأعشاب:** ويأتي في مقدمتها الشاي الأخضر لأنه عنصر مهم في تقوية جهاز المناعة وكذلك الأعشاب التي تم الإشارة عنها في ص ١٨٠.

٢- **الأغذية الغنية بعنصر «اليود والسيلينيوم»:** يكفي للتدليل على أهمية هذين العنصرين في مقاومة أمراض السرطان أن اليابانيين قد استطاعوا التخلص نهائياً من بعض أمراض السرطان مثل سرطان الثدي والغدة الدرقية باعتمادهم على الغذاء الناتج عن التربة الغنية بالسيلينيوم واليود، وكذلك الأسماك الغنية «باليود والأوميغا٣» وهي عناصر مهمة لتقوية جهاز المناعة .

أما بالنسبة للأغذية المعالجة لأمراض السرطان فتوجد ثلاثة أنواع من «العلاجات الغذائية» عند الإصابة بمرض السرطان هي:

- أولاً: علاج عشب القمح: والمقصود بالعشب هو: العود الأخضر للنبات وعشب الخضراوات وال SOURSORP .
- ثانياً: العلاج الياباني التقليدي: بالاعتماد على الحبوب والخضراوات .



تناول الحبوب والخضراوات فقط مع عدم تناول أي بروتين أو ألبان (ميكروبايوتك).

- ثالثا: الغذاء الذي لا يحتوي على الأحماض ولعل من المهم أن نقول هنا إن الغذاء الطبيعي وكما خلقه الله سبحانه وتعالى في الطبيعة بدون تدخل البشر هو الغذاء الصحي الأمثل لأجسامنا بل ووقايتها وحفظها من جميع الأمراض .

ومن بين أهم الأغذية للوقاية وكذلك علاج أمراض السرطان:

١. الحبوب والبقول ومنها: الأرز والشعير والذرة والقمح، والفول والفاصوليا البيضاء واللوبياء والفول السوداني والحمص... إلخ .

٢. - اللوز.

٣. خضراوات العائلة الصليبية: الكرنب والقرنبيط والبروكلي واللفت وهي مفيدة جدا في علاج مرض السرطان (مضادة للأكسدة).

٤. الخضراوات الورقية والفاكهة ذات اللون البرتقالي: لأنها غنية بالبيتاكاروتين وبفيتامين "A" فتزيد من مناعة الجسم .

٥. التوت: وله فوائد عديدة ومنها أنه يحمي الـ "D.N.A" من التلف وهو الحامض الأميني المكون لكل خلايا الجسم .

٦. التفاح: مهم جدا في الوقاية وعلاج مرض السرطان.

٧. الزبادي: ويعمل كواقٍ لعظام الجسم من توغل السرطان فيه.

وجدير بالذكر أن عنصر الحديد ضار جدا بمرضى السرطان لأنه ينشط الخلايا السرطانية؛ لذا لا بد أن يتجنب مرضى السرطان الأغذية الغنية به خصوصا اللحوم الحمراء ويمكن الاستعاضة عنها بتناول الأسماك ثلاثة مرات أسبوعيا وكذلك الأطعمة الحمضية.

س: ما الأغذية التي تناسب مرضى السرطان الذين يعالجون علاجا كيميائيا؟

ج : «العلاج الكيميائي» رغم أنه له آثارا جانبية كسقوط الشعر والشعور بالغثيان إلا أنه يعتبر مهماً جدا في بعض الحالات، ولقد توصل العلماء إلى نوعين مهمين من الأغذية والتي تقلل كثيرا من أعراض هذه التأثيرات وهما:



١- فيتامين "B6": ويتوفر في الدجاج والبيض والسمك والجزر والبسلة والسبانخ والأفوكادو واللوز، وإذا تم تناوله في صورة أقراص لابد أن يكون تحت إشراف طبي وهو يحد كثيرا من تأثيرات العلاج الكيميائي.

ويلاحظ أن أدوية: الكورتيزون والمدرّة للبول تعوق امتصاص فيتامين "B6" لذا لابد من التعويض عنها باستشارة الطبيب المختص.

٢- الكيوتن (Q 10): وهو إنزيم يقوم الجسم بتصنيعه وهو الوحيد المتواجد أسفل أنسجة الجسم وهو يشبه فيتامين "A"، وتوجد أنواع من الغذاء تعمل على تجهيز إفراز هذا الإنزيم ومنها:

- أسماك الماكريل والسردين والسلمون ويفضل تناولها طازجة، وإذا تم تناوله في صورة أقراص يكون بإشراف الطبيب المختص.

علاقة التغذية بمرض الإنفلونزا وتقوية جهاز المناعة

س: ماذا يفعل الناس لتفادي الإصابة بمرض الإنفلونزا؟

ج : للعلم فإن نزلات البرد تعتبر السبب الخامس في قائمة أسباب وفيات من يزيد أعمارهم عن «٥٦ عاما» ومن هنا تتضح مدى خطورتها وضرورة مقاومتها وعلاجها.

وأفضل طرق المقاومة والعلاج هي: الوقاية منها ويلعب الغذاء دورا مهما في ذلك ويأتي في مقدمة هذه الأغذية تناول «العسل الأبيض والزبادي والليمون» بصفة يومية.

س: ماذا نفعل عند الإصابة بنزلات البرد؟

ج : من المعروف أن تناول السوائل والأعشاب الدافئة وبصفة مستمرة طوال فترة الإصابة بالإنفلونزا أمر ضروري لمقاومتها ولتفادي مضاعفتها، لذا سنقدم أولا بعض الوصفات الطبيعية المجربة والتي نجحت تجاربها في ذلك ومنها:

- الأعشاب: ويتم عمل خلطات مفيدة منها مثل:

- الزنجبيل مع النعناع: وهو مفيد كثيرا في علاج احتقان الحلق والأنف

- القرفة مع الكركديه: وهذا المشروب فائدته كبيرة للجهاز التنفسي



عموما لأن القرفة تعمل كمهدئ للصدر والشعب الهوائية عموما

- الكركديه غنى بفيتامين "C" ولكن يحذر الكركديه على مرضى "الكلى والضغط المنخفض" لاحتوائه على "أوكزالات كالسيوم".

- الينسون والبابونج: يقاومان نزلات البرد بكفاءة عالية.

الفلفل الأسود: بإضافته إلى الشوربة وغيرها فهو يزيل احتقان الأنف والحلق كما يفيد الصدر.

هناك بعض الأغذية التي تقاوم البرد وخصوصا الخضراوات وأهمها:

- عصير الجزر: يقوي المناعة ويزيل احتقان الزور ويمكن إضافة البقدونس عليه.

- عصير البطاطس أو البطاطا: وطريقة عمله كالتالي:

تنظيف حبة أو حبتان من البطاطس جيدا وتقطع مع الاحتفاظ بقشرتها.. وتغلى على النار لمدة ٥ دقائق ثم تصفى ويشرب ماؤها ثلاثة مرات في اليوم، وهو يقلل من عدد أيام الإصابة بالبرد إلى أدنى حد ممكن.

فبدلا من خمسة أيام تصبح ثلاثة أيام فقط.

مع الحرص على أن يتم تناول هذا المشروب طازجا دائما.

- حمص الشام: مع إضافة الليمون عليه.

- الحلبة: مقاوم قوي للبرد.



- عصير البرتقال وعصير الطماطم: لاحتوائهما على فيتامين «C» كما يساعدان على امتصاص الحديد، ويفضل تناولهما مع الوجبات اليومية.

ثم نأتي للعناصر الغذائية التي تقاوم وتعالج البرد فأهمها:



١. الخضراوات والفاكهة: ولا بد من الإكثار من تناولها نيئة لكي يتم الاستفادة من الفيتامينات التي تحتويها بصورة أكبر لتقوية الجهاز المناعي.

٢. الأغذية الغنية بعنصر الزنك: وهذا ما أثبتته العديد من البحوث والدراسات وفي أحد هذه

البحوث تم إجراؤها على عدد ٧٠ مريضاً بالأنفلونزا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٣٥ مريضاً، وتم إعطاء المجموعة الأولى الأغذية الغنية بعنصر الزنك في مقابل عدم إعطاء تلك الأغذية للمجموعة الثانية، وقد تم شفاء أفراد المجموعة الأولى بعد خمسة أيام فقط، في حين لم يتم شفاء المجموعة الثانية إلا بعد مرور تسعة أيام أي بعد ضعف المدة الزمنية تقريباً، وهكذا يتضح لنا أهمية عنصر الزنك في مقاومة وعلاج نزلات البرد والأنفلونزا.

ومن أهم الأغذية الغنية بعنصر الزنك: اللحوم والزبادي والأسماك مع ملاحظة أن يتم تناول هذه الأطعمة بمعزل عن الفواكه الحمضية لأنها تعوق امتصاص الزنك في الجسم.

٣. اللحوم: لأنها غنية بالحديد وبالزنك، ويفضل تناول عصير البرتقال معها لتساعد على امتصاص الحديد.

٤. الدجاج: وخصوصا شوربة الدجاج فهي مفيدة جدا لمرضى نزلات البرد وينصح بتناولها طوال اليوم بالنسبة للحالات المتقدمة من المرض، ويمكن إضافة الفلفل الأسود والليمون لها.

س: كيف نتفادى إصابتنا بـ نزلات البرد والإنفلونزا خاصة إن مناعتهم ضعيفة؟

ج : نصيحة لكل أم أن تحرص على أن تعطي أطفالها يوميا «ملعقة عسل نحل» مع لبن أو زبادي والأفضل أن تزيد عليها «حبة البركة» مطحونة لأن هذا المشروب مفيد جدا ويزيد كثيرا من مناعة الأطفال، أيضًا مع الحرص على تناولهم كوب ماء كبيرًا لأن الماء مليء بالمعادن وذلك قبل خروجهم من المنزل مباشرة وتعرضهم للبرد. وأيضًا أن تحرص على إعطائهم عصير برتقال ليتناولوه في المدرسة لأنه غني



بـ "فيتامين C" ويفضل عمله في المنزل طازجًا - بدون مواد حافظة - وأن يكون هذا العصير أو عصير الليمون بماء بارد وليس كما هو شائع بماء ساخن لأن التسخين يفقد العصير أهم ما فيه وهو فيتامين "C".

وقبل كل ذلك أن تحرص على تناولهم وجبات يومية وخصوصا وجبة الإفطار على أن تشمل هذه الوجبات كل العناصر الغذائية وبالأخص الخضراوات والفاكهة والبروتين والدهون. مع ضرورة تعليمهم بعض العادات الصحية الكفيلة بعدم نقل العدوى لزملائهم ومن بينها عدم المصافحة لأن فيروس الأنفلونزا يستمر في اليد، بل من المفروض أن تقوم كل أم طفلها مريض بالأنفلونزا بمنعه من الذهاب للمدرسة حرصا على عدم تفاقم حالته وأيضًا عدم إصابة زملائه بالمرض.

س: سيدة تشكو من التهاب الحنجرة والأحبال الصوتية وتسال عن أفضل علاج، وما هي التغذية المناسبة لتلك الحالة؟

ج : مبدئيًا لابد أن تعرض نفسها على طبيب حتى تقف على التشخيص السليم لحالتها والعلاج المناسب.. أما بالنسبة للتغذية المناسبة فأنصحها بتناول خلطات الأعشاب السابق ذكرها وعصير البطاطس أو البطاطا وأيضًا شوربة الدجاج فكل



ذلك يهدئ من حالتها تماما وربما يساعدها على الشفاء تماما وأيضًا مع الأطعمة الغنية بالزنك.

وبالنسبة للحنجرة فالنرنجيل والينسون مفيدان جدًا.

س: طفلة عمرها عشر سنوات أصيبت بنزلة برد وسببت لها تقرحات في الفم والحلق.. ما هي التغذية المناسبة لها؟

ج : مبدئياً لابد أن تمنع عنها الأطعمة الحمضية وكذلك الأطعمة الساخنة حتى لا تزيد حالة الالتهاب والتقرحات وأن تتناول الأطعمة باردة أو دافئة قليلاً، مع الحرص على تناولها العصائر دائماً وأيضاً الجيلي المطعم بالفواكه غير الحمضية والغنية بفيتامين "C" ويوجد بالصيدليات كريم جيل يهدئ ويعالج تلك التقرحات ولكن بعد استشارة الطبيب.



س: سيدة لديها طفل عمره ثلاث سنوات وشهران، ولا يأكل سوى القليل ومقاومته ضعيفة جداً وهو يمرض باستمرار بالبرد أو بالأنفلونزا فتسأل ماذا أفعل له؟ وهل هناك علاقه بين تناول السمك والبيض والإصابة بالبرد؟

ج : مبدئياً علينا جميعاً أن نعلم أن الأطفال في هذه السن - وربما قبل ذلك - يبدعون في التعبير عن ذواتهم وعلى كل المستويات وليس فقط فيما يقدم لهم من طعام ويظهر ذلك هنا في قبوله لألوان معينة من الأطعمة ورفضه لألوان أخرى منها وهكذا، لذلك علينا أن نتفهم ونتواصل جيداً مع أطفالنا ثم نبدأ وبالتدريج في تعويدهم على اتباع نظام تغذية سليم يتم من خلال تناولهم لجميع الأطعمة بجميع عناصرها وفوائدها.

ويمكن البدء بالخضراوات والفواكه لأنها غنية بالفيتامينات والتي تزيد من المناعة والمقاومة لنزلات البرد والأنفلونزا مع مراعاة عرضه على طبيب أطفال.

- ولا توجد أي علاقة بين تناول الأسماك أو البيض والإصابة بالأنفلونزا أو نزلات البرد

بل هي شائعة قديمة خاطئة وللأسف ما زالت سارية كحقيقة عند بعض الناس، ولكن الصحيح أن هناك بعض الناس لديهم حساسية تجاه تناول السمك أو البيض، أو قد يكون البيض صعب الهضم والمعدة في حالة الإصابة بالبرد تكون حساسة.

ملوثات البيئة المتعددة، وكيفية تفادي آثارها بالتغذية



س: ما ملوثات البيئة وأثرها على صحة الإنسان؟

ج : ملوثات البيئة متعددة ولها آثار سلبية عديدة وقد تصبح خطيرة ما لم يتم مواجهتها والتعامل معها إذا لم يكن بالتخلص من أسبابها فعلى الأقل بتفادي تلك الآثار السلبية والخطيرة، ومنها مثلاً:

- المبيدات الكيماوية التي يتم رشها على المنتجات الزراعية.

- الهرمونات التي تضاف على علف الماشية والطيور بهدف التسمين.

- العوادم والأدخنة متعددة المصادر من المصانع والسيارات وغيرها، بل ومن شي اللحوم على الفحم.

- الزئبق الموجود في حشو الأسنان.



Amalgams



Composite Restorations



- الأواني والأكياس البلاستيك التي تحفظ فيها الأطعمة لأنها تفرز هرموناً يشبه هرمون الأستروجين يتفاعل مع الأطعمة المحفوظة وخاصة اللحوم والدهون.

- غاز «الفادون» وهو غاز طبيعي موجود في المنازل الجديدة يتسرب إليها من التربة أسفل تلك المنازل، وقد اكتشف الأمريكيان أنه المسبب الثاني لأمراض سرطان الرئة في أمريكا بعد التدخين. وغيرها العديد من الملوثات.

س: إذن كيف تدخل هذه الملوثات إلى أجسامنا وما هي أضرارها؟

ج : هذه السموم وغيرها تدخل إلى جسم الإنسان عن طريق: الأنف والفم والجلد وينتج عن ذلك - وكما أسلفنا - آثار قد تكون سلبية ومنها: الحساسية في العين أو في الصدر، والقيء والإسهال وآلام في البطن، وقد تكون أخطر من ذلك فيمكن أن تسبب أمراض الكبد والكلى بل والسرطان.

س: ماذا يفعل الإنسان لتجنب هذه الآثار الخطيرة للملوثات؟

ج : مبدئياً عليه أن يكون إيجابياً في التعامل مع كثير من أسبابها مثلاً:
- أن يخرج للأماكن الخضراء بصفة دورية لتجديد خلايا جسمه بالأكسجين النقي



وأن يتفادى تناول الأطعمة المشوية على الفحم لأن الدهون تذوب وتسقط على الفحم فتصعد منه إلى الطعام وإلى أنفه، وهذا الدخان يمثل خطورة.

- وكذلك تفادي الأطعمة المحفوظة

في أوانى بلاستيك وأن يحفظ أطعمته في أوانٍ زجاجية بشرط أن يكون الزجاج المصنوعة منه خالياً من الرصاص الذي يتفاعل مع هذه الأطعمة.. وهكذا.

- والذي يحمي الإنسان من مسببات التلوث ويحد من آثارها الخطيرة كثيرًا الجهاز المناعي في الجسم الذي يتولى مهمة الدفاع عنه فهو يتربص بها فيحرك الأجسام المضادة لها وكذلك كرات الدم البيضاء وهنا تظهر أهمية الغذاء المسئول عن تقوية الجهاز المناعي وكرات الدم البيضاء فمثلا كرات الدم البيضاء تتغذى على مضادات الأكسدة أي الفيتامينات وأهمها:

- "A.C.E.D" يفضل الحصول عليها من الغذاء وليس الأقراص والحبوب لأن أي زيادة في تناول هذه الأقراص قد تنشأ عنه أضرار كبيرة وعلى سبيل المثال الزيادة في تناول أقراص فيتامين "A" قد تصيب الكبد بالتلف.. وهكذا.

ولذلك من الأفضل أن يقوم كل إنسان بعمل تحليل ليتعرف على ما ينقص جسمه منها فيأخذه عن طريق الغذاء، فالرصاص معروف أنه سم وضار جدا بجسم الإنسان وعندما يكون الإنسان لديه نقص في الكالسيوم فإن الرصاص يحل محل الكالسيوم لأن الجسم لا يفرق بينهما، أما إذا كان الجسم متكاملًا وليس به نقص فلا يمكن أن يتأذى لأنه سوف يقاوم هذه السموم والملوثات ويخرجها بسرعة لأن بقاءها لفترة طويلة يؤدي إلى حدوث الأضرار التي سبق ذكر بعضها.

وهناك أغذية تساعد كثيرًا الجسم على طرد الملوثات والسموم وأهمها:

- الألياف: وفي مقدمتها "نخالة القمح" وأفضل أنواع الألياف، وأيضا "الباكيتين" والتفاح أغنى



مصادره، ثم العائلة الصليبية: أي الكرنب والقرنبيط والبروكلي واللفت، وكل ما سبق يحتوى على مادة اسمها ”إيزوسيو سيانيت“ وهى التي تقوم بطرد السموم من الجسم.

- عنصر الكبريت: أجرى عالم إنجليزي اسمه ”دافيد هيل“ دراسات وأبحاثاً أثبتت أن البكتريا الضارة الموجودة في الجسم تختفي عند وجود عنصر الكبريت في الجسم، وأهم الأغذية التي تحتوي على عنصر الكبريت: الثوم... ولو وضعنا الثوم على البكتريا فإنه يقتل الضار منها ويترك النافع؛ ولذلك ننصح من تعودوا على تناول الطعام خارج المنزل الاحتفاظ دائماً بحبوب الثوم ويمكن تناول قرصين منها عقب كل وجبة، أيضاً عنصر الكبريت موجود في البصل.

س: ماذا نفعل تجاه كل من:

- ١ - مياه الشرب في الصنابير خاصة ورائحة الكلور تنبعث منها؟
- ٢ - الأطعمة المجمدة المحفوظة في أكياس بلاستيك؟
- ٣ - الفاكهة الجديدة وبالأخص هناك يوسفى أحمر كبير الحجم؟

ج : بالنسبة للمياه والكلور: تغلي الماء لمدة ١٠ دقائق فيتصاعد الكلور وينتهي على أن يتم ذلك في أوانٍ إما استانليس أو مطلية أو زجاج ثم بعد أن تبرد نبدأ أن استخدامها.

- أما بالنسبة للأكياس البلاستيك: لا شك أن هذا ضار والأفضل الاتجاه إلى الأغذية المحفوظة في أوانٍ زجاجية، ولكن إذا اقتضت الحاجة لذلك عليك باستبدالها بأكياس أخرى ورقية من الورق الأبيض.



- وبالنسبة للفواكه الجديدة: أفضل شيء هو أن تقوم بغسل الخضراوات والفاكهة بالماء والصابون وبشكل جيد لإزالة آثار المبيدات الضارة، وبالمناسبة يجب الحذر من الفواكه المشمعة - أي التي يوضع عليها طبقة شمعية لأغراض الحفظ والشكل الجمالي - لأنها ضارة، وأيضاً الحرص على إزالة الأوراق الخارجية للخضراوات لأنها تحمل بقايا المبيدات.



نظام لتخليص الجسم من السموم

- هناك نصيحة يمكن العمل بها وهي ضرورة عمل نظام «تخليص الجسم من السموم» فهو مفيد جدا لطرد أي سموم قد تكون دخلت الجسم وذلك كما يلي:

- اليوم الأول: فسان من الثوم أو كبسولة، وكوبان من الشاي الأخضر، ٨ أكواب ماء، عصير عنب صافي وعصير تفاح.



- اليومان التاليان: نفس اليوم الأول بالإضافة لعصائر أي نوع من الفاكهة والخضراوات فيما عدا «البرتقال والطماطم» ومن أهمها: الجزر والكرنب، والعنب والكرفس والتفاح، وأفضل توقيت لتناول الخضراوات هو فترة بعد الظهر بحيث يكون العصير مكوناً من ثلاثة أرباع فاكهة أو خضار وربع ماء وإذا كانت هناك رغبة في تناول شيء فيفضل أن يكون: تفاحاً مسلوقة أو بطيخاً.

- وهناك عصير عبارة عن مزيج من:

- ٣ حبّات جزر و ٣ ورقات كرنب وعودين من الكرفس، وعودين من البقدونس.

وهذا العصير مفيد جدا وصحي.

اللحوم.. فوائدها.. كيفية تناولها.. بمناسبة قدوم
عيد الأضحى المبارك



س: ما أفضل مصادر «اللحوم الحيوانية» وما أهم فوائدها؟

ج : مبدئياً اللحوم الحيوانية كلها مهمة ومفيدة جداً للإنسان بشكل عام لأنها أهم مصادر البروتين والدهون اللازمين لتكوين خلايا - كل الخلايا - في جسم الإنسان. وسوف أركز الحديث هنا عن لحم الغنم:

- من اللحوم السهلة الهضم - على عكس الشائع - وقيمة البروتين فيه مرتفعة جداً رغم احتوائه على نسبة عالية من الدهون والتي من السهل نزاعها لأنها تكون خارجية عكس اللحوم الأخرى.

- ولحم الغنم يحتوى على: فيتامين "B" المركب وحديد وكالسيوم وفوسفور ونسبة الفيتامين فيه عالية جداً ومفيدة جداً أيضاً لأنه سهل الهضم فإنه يسهل تناوله

لكل الأعمار ، وأيضا فسرعاته الحرارية منخفضة مقارنة باللحوم الأخرى.

- ١٠٠ جرام من لحم الغنم: تحتوى على ٢٣٥ سعرا حراريا

- ١٠٠ جرام من لحم البتلو: تحتوى على ١٨١ سعرا حراريا

- ١٠٠ جرام من لحم البقري: تحتوى على ٣٦٤ سعرا حراريا

- هذا بالإضافة إلى أن لحم الغنم لا يحتوي إلا على نسبة قليلة من الهرمونات كما

أنه غالبا لا يحتوي على مضادات حيوية.

- فضلا عن عمره القصير مقارنة مثلا بالأبقار طويلة العمر.

- وأفضل الأجزاء التي يمكن تناولها من الغنم هي:

- الذراع والكتف.

- أما بالنسبة لأعضائه الداخلية:

- الكبد: مصدر هائل لفيتامين "A" والفسفور والحديد والبوتاسيوم ولكن يجب

أن تكون آمنة لأنها مركز تجمع السموم في جسم الحيوان وهى كذلك في الإنسان.

- القلب: يحتوى على فيتامين "B" المركب ولكن به قليل من الكوليسترول ممكن

تناول القليل منه.

- المخ: يحتوى على فيتامين "B" المركب ولكن الكوليسترول فيه نسبة عالية

جدا ويستحسن عدم تناوله، وحتى بعض الدول تمنع تناول بعض الأعضاء الداخلية.

- اللسان: كامل الدسم لأنه محمل بالدهون والكوليسترول وكذلك يحتوى على

فيتامين "B" المركب ويستحسن عدم تناوله إطلاقا.

- الأحشاء الداخلية: كالمعدة والأمعاء وتحتوى على كمية كبيرة من البروتين

وكمية قليلة من الكوليسترول.

- ولابد من الحرص على سلامة وصحة الغنم التي نأكل منها، وكذلك الأعضاء

والأجزاء التي نتناولها منها.

س: ما الكمية المناسبة من اللحوم التي يجب أن يتناولها الإنسان يومياً؟



ج : الإنسان الصحيح السليم له في اليوم ما يعادل ٦٠ جراماً من البروتين أي ما يعادل «١٢٠» جراماً من اللحوم سواء (لحوم حمراء أو بيضاء أو أسماك).

وذلك لأن الزيادة يتخلص منها الجسم عن طريق «الكلية» مما يزيد العبء عليها، وعندما تكون محملة بالدهون أو أي مواد ضارة أخرى فإن الجسم يتخلص منها عن طريق «الكبد» وهو ما ينذر بالخطر على صحة الإنسان عند الزيادة في تناول اللحوم أو الدهون؛ لذا يجب الاعتدال.

س: عيّد الأضحية على الأبواب.. كيف يأكل الناس خاصة الذين يتناولون اللحوم بكثرة؟

ج : على الجميع الاعتدال وعدم الإسراف في تناول اللحوم لأنها تشكل عبئاً عليه وقد تؤدي لأخطار، وكذلك يفضل نزع الدهون عنها قبل طهيها ثم استخدام «شوربة اللحم» لأنها مليئة بالفيتامينات سواء في عمل «الفتة»، أو بطهي الخضراوات بجانب اللحوم فيها وبأي طريقة أخرى.

مع الحرص على تناول بعض الخضراوات بجانب اللحوم ومنها:

- الكرفس والخيار والبقدونس فهي تساعد على التلطيف من ناحية.. كما أنها تعمل كمطهر للأمعاء من ناحية أخرى.