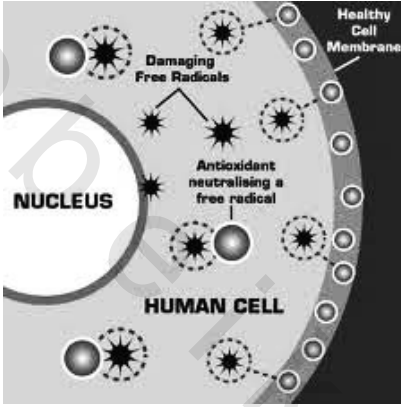




مضادات الأكسدة

نظرا لوجود التلوث في أشياء كثيرة حولنا ومنها الغلاف الجوي، والطعام والشراب وغيرها، فقد أصبح الاتجاه لتناول أقراص الفيتامينات المضادة للأكسدة منتشراً بين الناس وبرزت ضرورة وأهمية مضادات الأكسدة.

س: ما هي مضادات الأكسدة؟

ج : أولاً: وقبل الحديث عن مضادات الأكسدة لابد وأن نعرف ما هي الأكسدة، من المعروف أن خلايا الجسم تحتاج إلى الأكسجين فهو الذي يحول الطعام المهضوم إلى طاقه فيما يعرف بعملية «الاحتراق» - أو الحرق - وينتج عن هذه العملية انطلاق بعض الذرات التي تعرف بأسم «الذرات الحرة» أو الشقوق الحرة، وهذه الذرات سامة؛ لذا فهي تدمر بعض خلايا الجسم السليمة خلال انتشارها، وتسبب في حدوث أمراض كثيرة منها مثلاً: أمراض الكبد، والسرطان، والقلب، والشيخوخة.. إلخ. ولكن عملية ال حرق ليست هي المصدر الوحيد لأضرار عملية الأكسدة فهناك مسببات أخرى مثل: التعرض للأشعة السينية وأشعة الشمس فوق البنفسجية والتدخين وعادم السيارات والملوثات البيئية الأخرى.

س: ما هي الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة؟

ج : الخضروات كلها وخصوصاً الورقية منها، والفواكه كلها أيضاً، ومنتجات الألبان، والأسماك، والزيوت النباتية، وال فول السوداني.



وهناك نبات يسمى «الهوروبا» abojoJ وموطنه الأصلي جنوب أمريكا وبدأت منذ فترة زراعته في مصر، وهو عنصر مهم جدا كمضاد للأكسدة وذلك لأنه غني بفيتامين «A».

س: هل من الأفضل تعويض مضادات الأكسدة الموجودة في الطعام بتلك الموجودة في أقراص الفيتامينات وخصوصا أن هناك شرائح من الناس لا تتناول الأطعمه الغنيه بها؟

ج : مبدئيا الأفضل أن نتناول مضادات الأكسدة من مصادرها الطبيعية وهي الغذاء، كما أن بعض الفيتامينات المصنعة إذا تم تناولها بشكل زائد عن الحد تضر ولا تنفع وعلى سبيل المثال: فيتامينا «A. E» وكذلك الزنك والسلينيوم ويعملان كمضادين للأكسدة بشكل فعال ولكن إذا تم تناولهما بشكل زائد يصبحان مضرين.

أيضا الميلاتونين: وهو عنصر مهم جدا وموجود أساسا في الجسم ويفرز ليلا وهو مفيد لمن يعاني من الأرق والضغط ، فقد أكدت آخر الأبحاث انه لو تم تناول أقراص الميلاتونين بأي كمية صباحا يسبب أمراضا، ولكن إذا تم تناول نفس الكمية ليلا فلا تسبب أي أمراض بل تصبح مفيدة وتحارب الأمراض، وهكذا نجد أن موضوع تناول أقراص الفيتامينات المضادة للأكسدة له محاذير كثيرة، وأنصح بأن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق وفي حالات معينة.

والأفضل من ذلك كله هو الاستفادة منها عن طريق الطعام.

س: كنت أعطي أولادي (١٠، و١١ سنة) فيتامينات «زيت كبد الحوت» بناء على نصيحة طبيبهم، وذلك لأنهم لا يأكلون الخضار.. فضلا عن شحوب وجوههم واصفرارها بشكل دائم، وقد قطعت عنهم الفيتامينات منذ شهر بعدما لم تأتِ بنتيجة.. أريد النصيحة ماذا أفعل؟

ج : حقيقة «زيت كبد الحوت» مفيد جدا ويحتوي على زنك ولكن من الأفضل إعطائهم هذه الفيتامينات من خلال الأطعمة.. لأن الفيتامينات أساسا تستخرج من الأطعمة؛ لذا يجب تعويدهم على تناول الخضراوات والفواكه.. خصوصا أن الأطفال يحبون الألوان؛ ولذلك يمكن تقديم الطعام لهم بصورة تفتح شهيتهم وتجعلهم يقبلون عليها وعلى سبيل المثال:

الجزر مهم جدا وخصوصا في حالة تقديمه مسلوقا فهو الوحيد من كل أنواع الخضار الذي تزيد قيمته الغذائية عند سلقه.

والسبب في ذلك: أن الجدار الداخلي «الببتا كاروتين» ينزع عنه فيسهل من امتصاصه بالجسم وإذا أضفنا للجزر ملعقة زبد يصبح ذا فائدة مضاعفة، لأنه في هذه الحالة أصبح يحتوي على فيتامين "A" بشكل كامل وطبيعي.

أيضا الزنك موجود في البروتين عموما كاللحوم والأسماك والبيض.

وبالنسبة لشحوب واصفرار الوجه فليس هذا دليلا قاطعا على سوء صحتهم، بل

على سوء صحتهم، بل الأرجح أن ذلك يعود إلى سوء الامتصاص الناتج عن تناول الطعام بسرعة دون مضغ كاف.

س: ما هي أضرار تناول الطعام بسرعة ودون مضغ جيد؟



ج : من يأكل بسرعة لا يستفيد سوى بـ ٧٠٪ فقط مما يتم تناوله ويهدر ٣٠٪، خاصة وإن عملية هضم الطعام تبدأ من الفم بعملية المضغ الجيد مع اللعاب، والمعنى أننا لا نستفيد من فوائد الطعام بشكل كامل، ولو أضفنا إلى جانب ذلك العادات السيئة المتعلقة

بالطهي عند بعض الناس مثل: سلق الخضراوات بشكل زائد على الحد الأمر الذي يفقد الغذاء فوائده - يتضاعف عدم الاستفادة من تناول الطعام بشكل سريع.

وهناك طرق مثالية لطهي الخضراوات ينبغي تعلمها وهي:

- الطهي على البخار.
- لف الخضراوات في ورق مقاوم للحرارة ثم وضعها في ماء مغلي.
- سلقها في ماء مغلي ولكن بكمية قليلة ويمكن الاستفادة بعد ذلك من هذا الماء في طهي أطعمة أخرى، كالأرز مثلاً.

وذلك لأن هناك فيتامينات تذوب بالحرارة في الماء مثل الفيتامين الذي يذوب أثناء عملية الطهي، وفيتامينات أخرى تذوب في الدهون.

لذا يجب أن نأكل بهدوء ونمضغ الأكل جيدا حتى نسهل عملية هضمه؛ ومن ثم امتصاصه حتى نستفيد من كل فوائده.

س: هل مضادات الأكسدة مهمة وضرورية إلى هذا الحد بعد أن أصبح هناك حالة هوس بها؟

ج: بالطبع مضادات الأكسدة مهمة وضرورية لابد منها، ولكن الطبيعية والموجودة في الغذاء الذي خلقه الله، فهي الحصن الواقى من الشقوق الحرة أو الذرات الحرة التي سبق وتناولناه من قبل ولكن تلك المصنوعة على شكل حبوب والتي كثر الحديث عنها ليست مهمة ولا ضرورية إلا في حالات خاصة جدا يحددها الطبيب؛ لأنها ببساطة مصنوعة كيميائيا وتكمن خطورتها حين يتم تناولها دون استشارة طبية لأن أي زيادة منها قد تصيب الكبد أو الكلى.

لذا الأفضل لنا تناولها من مصادرها الطبيعية الغذائية، فمثلا فيتامين «A» نجده في اللحوم والخضروات والألبان والخضراوات الصفراء وكذلك الفواكه الصفراء.

س: هل «الخبز السن» يسبب هشاشة العظام خصوصا أن زوجي يعاني من مرض السكر ولا بد له من تناوله، ولقد احترت بين الأطباء؛ فهناك من يقول مفيد، والبعض الآخر يقول إنه غير مفيد، أريد معرفة الصواب؟

ج: «الخبز السن» تكثر فيه «الردة» والتي قد تعوق من امتصاص الجسم للكالسيوم الموجود في الأطعمة التي يتم تناولها معه وذلك قد يؤدي إلى هشاشة العظام عموماً

في المدى الطويل إذا تم الاعتماد على ما يحتاجه الجسم من كالسيوم فقط على الذي يتم تناوله مع «الخبز السن» مثلاً إذا كان اعتمادنا على قطعة الجبن التي يتم تناولها صباحاً فقط كمصدر للكالسيوم.

ولكن الكالسيوم موجود في معظم وجبات اليوم فهو موجود في الخضراوات الورقية والزيادي والأسماك «السردين بعظمه»، ولكن إذا كان زوجك يتناول حبوب الكالسيوم فمن الأفضل تناولها بعيداً عن الغذاء المحتوي على الردة. ويكون أنسب ميعاد قبل النوم.

س: هل هناك غذاء معين يقوي المئانة أو بمعنى آخر يقاوم مرض السلس البولي خاصة الذي «يصحب تكرار عملية الولادة والتقدم في العمر» أو أدوية مثل الفيتامينات؟

ج : مبدئياً لابد من استشارة طبيب متخصص في المسالك البولية، وفي الحقيقة هناك أغذية تساعد في مثل هذه الحالة وهي الأغذية التي تحتوي على فيتامين "A"، ومنها على سبيل المثال:

- فول الصويا، ويستخدم بشكل واسع في اليابان لاحتوائه على فيتامين اسمه (Q10) وهو ما يعرف بأسم «مساعد إنزيم ١٠» وهو يوجد في أسماك السلمون والسردين والماكريل كما يوجد في لحم البقر والفول السوداني.



س: ما هي فوائد التمر؟

ج: ليس التمر فقط بل كل أنواع البلح مفيدة بشكل كبير، ومغذية، ومهدئة للأعصاب، وهي تعتبر غذاء كاملاً، وفي عهد رسول الله « صلى الله عليه وسلم » كان يتم الاعتماد عليه كوجبة كاملة؛ فالبلح يحتوي على فيتامين «A، B، C، E» أي كل الفيتامينات، وهو أيضاً غني بكل المعادن مثل: الحديد، والفسفور، والبوتاسيوم، ولذلك يمكن تناول تمرتين يوميا على الريق للاستفادة بكل هذه الفيتامينات. كذلك يحتوي على الألياف التي تفيد في علاج الإمساك.

الفول وفوائده كبديل بروتيني مهم، وأيضاً: عن الطريقة المثلى لحفظ الأطعمة في السلاجة بدون أن تفقد أهميتها وفوائدها وخصوصاً الخضراوات والفاكهة.

س: ما أهميه الفول كغذاء وكمصدر غني بالبروتين؟

ج : الفول يحتوي على عدة عناصر مهمة وعالية القيمة ومنها، بل على رأسها «البروتينات»، ونصف كوب فول مطبوخ - مدمس - يحتوي على سبعة جرامات بروتين، والإنسان السليم يحتاج ما بين ١٠ إلى ١٢ جرام بروتين يوميا، أي ما يعادل قطعة «من اللحم في حجم علبة الكبريت» وللعلم ليس من العادات الغذائية السليمة تناول أكثر من هذه القيمة من البروتين يوميا.

والفول يحتوي على: فيتامينات «A، C»، وفوليك أسيد، وحديد،

ولكي نصل إلى أقصى امتصاص للحديد الموجود بالفول:

- يجب أن نتناول معه فيتامين "B12" وفيتامين "C" بمعنى آخر نتناول معه البيض، أو الليمون، أو الطماطم، أو الزبادي، وحتى بالنسبة لمن يتبعون "ريجيم خاص" يمكنهم تناول الفول ومعهم بيضة واحدة أو كوب زبادي وتعتبر هذه وجبة مثالية لهم أو لمن يريد أن يحافظ على وزنه خصوصا أثناء الصيام في شهر رمضان لأنها في هذه الحالة تصبح وجبة متكاملة تجمع ما بين: البروتين، والكربوهيدرات، والدهون.

س: ما هي فوائد الفوليك أسيد عموما وبخاصة للسيدة الحامل؟

ج : الفوليك أسيد ضروري ومهم لكل الناس بشكل عام، وله أهمية للسيدة الحامل بشكل خاص لأنه فيتامين مهم وبجانب وجوده في الفول فهو موجود في أطعمة أخرى كثيرة منها:

- الخضراوات الورقية، فإذا تناولنا الفول ومعهم جرجير مثلا تعتبر هذه وجبة صحية جدا ومفيدة.

ويجب نعلم أن الفوليك أسيد مسئول عن تكوين الخلايا العصبية الجنينية في الجنين ومن هنا تظهر أهميته بالنسبة للسيدة الحامل.

ويجب أيضا الإشارة إلى معدن النحاس الموجود في الفول - لأنني قد لاحظت إهمال هذه المعلومة - لأهميته القصوى فهو يقضي على هشاشة العظام، ويدخل في تصنيع « الكولاجين » وهو أحد البروتينات الرئيسة في تكوين العظام والجلد، وأيضا يعمل على تغذية الشعر.

س: ما هي الأطعمة التي تزيد من نسبة اليوريك أسيد لكي تجنبها؟



ج: أكثر هذه الأنواع هي البروتينات (اللحوم الحمراء)، والأسماك المملحة والبقوليات (كالقول) ولذلك على كل من يعاني من زيادة نسبة اليوريك أسيد أن يركز أكثر على كل من النشويات المركبة والخضروات والفاكهة أثناء فترة العلاج ويستطيع بعد الشفاء أن يعود لتناول كافة

الأطعمة ولكن بحساب، مع ملاحظة أن الأمر يختلف من شخص إلى آخر كل حسب حالته فقد نجد شخصاً ما يعاني من زيادة اليوريك أسيد ورغم تناوله للبقوليات مثلاً لا ترتفع تلك النسبة، ولذلك ينبغي مراجعة الطبيب دوماً.

أيضاً يمكن التعويض عن تناول بروتينات بتناول اللحوم البيضاء والبيض لأنهما لا يتسببان في زيادة نسبة اليوريك أسيد.

س: هل يوجد بعض الناس الذين لا يستطيعون تناول الفول؟ ولماذا؟

ج: نعم، وهؤلاء الناس يفتقدون لإنزيم معين والمسئول عن هضم – وتحليل – الفول وقد يتسبب تناولهم للفول في حدوث فقر دم، أو حدوث اختناق مما يتطلب نقلهم إلى المستشفى بسرعة، وهو يصيب الأطفال الذكور أكثر من الإناث ولكن هناك تحليلاً يكشف عن ذلك في سن مبكرة وهو ما يعرف بالفافيزم.

وهنا يجب الإشارة إلى أن هناك بعض الأدوية التي تتعارض مع أكل الفول لأنها ترفع الضغط ومنها مثلاً:
- أدوية الاكتئاب ولذلك يجب استشارة الطبيب.

س: طفلي عمره ستان وثلاثة أشهر وكلما أعطيته فيتامين حديد يصيبه إمساك شديد فما هو الطعام المناسب له والغني بالحديد ولا يسبب له إمساكاً؟

ج: معدن الحديد يتوفر في أطعمة كثيرة ومنها: اللحوم، والفول، وفي الخضراوات الورقية، ومن أهم الأجزاء المفيدة بها والغنية بالحديد: الأوراق الخضراء لاحتوائها على مادة «الكلوروفيل»، وللأسف معظم الناس تترك هذه الأجزاء من الخضراوات وتأكل القلب فقط وهذا خطأ.

ولكي يتم امتصاص الحديد الموجود في الخضراوات والفاكهة جميعاً في الجسم ويستفاد منه لابد من تناول فيتامين «C» مع الأغذية النباتية، على سبيل المثال: وضع الليمون على الفول والسلطة.

س: هل للفول علاقة بـ «اليوريك أسيد»؟

ج: نعم، والبروتين عموماً يرفع ويزيد من نسبة اليوريك أسيد، وكذلك كل البقوليات كالعدس والفاصوليا البيضاء والحمراء؛ لذا من الأفضل التركيز على اللحوم البيضاء كالدجاج والديك الرومي فهو لا يرفع من مستوى اليوريك أسيد وكذلك البيض، وأيضا يمكنك التركيز على النشويات والخضراوات والفاكهة.

س: ما الطريقة المثلى في حفظ الخضراوات والفاكهة، خصوصا أن هناك أخطاء كثيرة شائعة في طرق الحفظ؟

ج: مبدئيا: يجب الحرص على شراء الأطعمة طازجة وأن يكون شراء كل نوع في الموسم الخاص به ثم بعد ذلك لابد من تجهيزها قبل حفظها وذلك كالآتي:



- تنظيفها جيدا ويمكن استخدام الماء والصابون في ذلك.

- يتم وضعها لمدة ١٠ ثوانٍ في ماء مغلي وذلك عن طريق مصفاة مثلاً.



- في نفس لحظة انتشالها نقوم بوضعها في ماء متلج.

وأخيرا نقوم بحفظها في أوان زجاجية أو بلاستيكية آمنة - بعد تفريغها من الهواء - وتغلق مباشرة ثم تحفظ في الثلاجة أو الفريزر لمدة أطول.



- هذه الطريقة تصلح لـ ٧٠ % من الغذاء ولكن هناك

بعض الأطعمة لا تصلح معها هذه الطريقة ومنها مثلاً

”الباذنجان“ فهو لابد له من القلي قبل حفظه، أيضا البطاطس: يجب علينا أن نقوم بسلقها أو قليها نصف قلية ثم تحفظ، ولكن الأفضل أن يتم حفظها مسلوقة وذلك لتجنب الزيت وبعد ذلك يمكن قليها لمن يحب.

- وبالنسبة لحفظ المشروم: لا يتم حفظه وهو طازج بل لابد أولاً من سلقه على النار في ماء وملح ثم يحفظ وهو في الماء والملح داخل أوانٍ زجاجية ثم يوضع بالثلاجة.

مرض التهاب المفاصل وعلاقته بالتغذية

س: ما هو مرض التهاب المفاصل؟ وهل هو مكتسب أم فطري؟

ج: يجب نعلم أن هناك أنواع كثيرة لمرض التهاب المفاصل ومنها:

• التهاب المفاصل العظمي.



• الروماتويد.



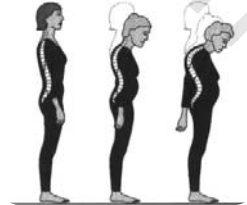
• الذئبة الحمراء "اللوباس" Lupus.



• النقرس.



• هشاشة العظام.



كل هذه الأمراض تدخل تحت اسم التهابات المفاصل، وبعض أنواع هذا المرض يصاب به الإنسان دون أن يكون له يد في ذلك، وعلى سبيل المثال:

مرض النقرس: هو عبارة عن زيادة نسبة اليوريك أسيد في الدم والأنسجة والبول عن معدله الطبيعي والسبب الرئيسي في ذلك هو خلل أصاب التمثيل الغذائي «ميتابوليزم» في الجسم حيث لا ينتج الجسم كمية كافية من الإنزيم الهضمي، المعروف باسم يوريكاز الذي يؤكسد حمض اليوريك إلى مركب شديد الذوبان ولذلك يتراكم اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات، وحمض اليوريك من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يرتبط النقرس بالغذاء.

ولكن الذي يمكن ملاحظته في بعض الأشخاص أن هناك من يتناولون البروتينات بكثرة دون أن يصابوا بهذا المرض في مقابل آخرين يصابون به إذا ما تناولوا نفس هذه الكمية من البروتينات.

ومثال آخر: **مرض اللوباس:** هو مرض مناعي عبارة عن خلل يصيب الجهاز المناعي في الجسم فيجعله يقوم بإفراز أجسام مضادة تحارب الجسم ذاته، وهو ما يتسبب في التهاب المفاصل بشكل عام، وهذا المرض يسببه فيروس غير محدد حتى الآن. ويوجد نوعان من مرض الذئبة:

١. الذئبة الحمراء الجهازية (Systemic lupus) (SLE).

٢. الذئبة الحمراء (Discoid L.E) (DLE).

وهكذا فمرض التهاب المفاصل له أنواع عديدة وله أسباب مختلفة وهذه الأسباب أحيانا لا تكون معروفة.

س: ما هو تأثير الغذاء على مرضى التهاب المفاصل وهل التأثير يكون في بعض أنواع الالتهابات فقط أم كلها؟

ج: الغذاء يؤثر على كل الأنواع التي لا تكون أسبابها الضغوط العصبية فمثلا كل من: التهاب المفاصل العظمي، والروماتويد.. الاثنان يتأثران بالطعام جدا، وهناك بعض الناس يقولون إن الوزن الثقيل يؤثر على التهاب المفاصل، ولكن ليس هذا فقط فهناك أسباب أخرى

فالكبريت عنصر مهم وضروري جدا لأنه يعمل على إعادة بناء تكوين الغضاريف والعظام في الجسم

وهو موجود في: البصل، والثوم، والسّمك، والأرز، والخضراوات الغير الحمضية. لأن الخضراوات الحمضية ضاره بالمفاصل - والأناس والذي وجد فيه إنزيمات تساعد على تخفيف الآلام وأيضا فيتامين «E» فهو مهم جدا لمرض النقرس؛ وهنا يجب أن نحذر من الأطعمة المقلية لأنها تدمر فيتامين «E» بل وتساعد على زيادة اليورك أسيد.

أما بالنسبة لمرضى الذئبة الحمراء: فممنوع ومحظور عليهم تناول البروتينات، ومنتجات الألبان، والكافيين.

وبالنسبة لمرضى الروماتويد: فقد وجد أنهم يعانون من نقص الزنك والفوليك أسيد لذلك يجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بهما.

أيضا أثبتت الأبحاث أن تناول مكملات الحديد - حبوب وأقراص وغيرها - بكثرة تسبب آلاماً في المفاصل، ولذلك يجب الحذر وأن يكون تناولها تحت إشراف طبي دقيق.

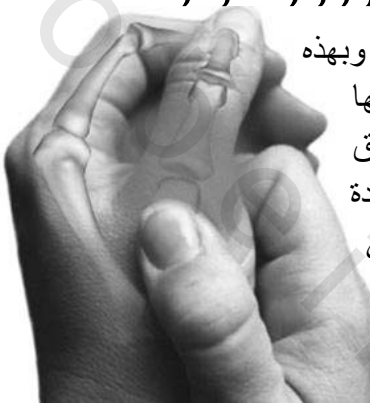
وليكن معلوماً أن هناك أنواعاً من التهابات المفاصل تشفى تماماً، وأنواعاً أخرى لا تشفى؛ ولكن على الأقل أعراضها تشفى وآلامها تقل وتهبط، وعموماً الالتهابات الخفيفة تشفى تماماً.

إذ التغذية تؤثر بشكل كبير جداً على مرض التهاب المفاصل سواء كوقاية أو كعلاج له، المهم هو: ماذا وكيف ومتى وكمية ما نأكله؟

س: هل هناك علاقة بين المياه الغازية وهشاشة العظام؟

ج: المشروبات الغازية عموماً بها مواد تعمل على تآكل العظام وتُعيق امتصاص الكالسيوم بالإضافة إلى احتوائها على كمية كبيرة من الصوديوم، والكولا بها فسفوريك أسيد له نفس التأثير الضار، وللتدليل على ذلك يمكن وضع قليل من مشروب «السنف» أب» مثلاً على بقعة في قطعة من القماش المبقع وسوف نلاحظ أنها سوف تذوب وتزول، لذلك لا بد من عدم الإكثار من تناولها خاصة وأن هناك الكثير من الأشخاص يتناولونها بدلاً من الماء.

س: هل أمراض التهاب المفاصل أمراض ذكورية أم إناثية أكثر؟



ج: المسألة نسبية، مثلاً هشاشة العظام تصيب النساء أكثر وبهذه المناسبة يجب أن أحذر من تناول المياه الغازية بجميع أنواعها لمرضى هشاشة العظام لأن مادة الفسفور الموجودة بها تعوق امتصاص الكالسيوم، ليس هذا فقط بل تعمل على عدم استفادة الجسم من الكالسيوم وإخراجه من الجسم حتى الموجود في العظام نفسه.

أيضاً الفسفوريك أسيد: ضار جداً ويفقد الجسم الكالسيوم الموجود فيه،

وأنصح من لديهم آلام في الظهر بتناول كوبين من الماء عند شعورهم بها مما يساعد على تخفيف هذه الآلام لأنها مرتبطة بالجفاف.

س: كثير من الناس يعانون من مرض التهاب المفاصل لكنهم لا يعرفون طبيعته، فقط يشكون من الألم، فما هي الأغذية التي يجب عدم تناولها عند شعورهم بهذه الآلام؟

ج: مبدئياً لا بد من الفحص الطبي لتشخيص المرض ليسهل التعامل معه سواء بالغذاء أو بالعلاج وعموماً عليهم تجنب بعض الأطعمة مثل:

- الباذنجان والطماطم، والبطاطس والفلفل الرومي (وهي تسمى خضراوات ظل الليل) وذلك لاحتوائهم على: مادة «السولانين» وهي تتعارض مع الإنزيمات الموجودة في العضلات لمرضى التهابات المفاصل.

وعلى مرضى النقرس أن يتناولوا فواكه مثل: البرقوق، والقراصيا، والتوت، كذلك البازلاء والسبانخ. وتناول أغذية تحتوي على الكبريت مثل البصل والثوم وذلك لإعادة بناء وتكوين العظام والغضاريف ويساعد على امتصاص الكالسيوم.

وبالنسبة لمرضى هشاشة العظام: لقد عُرفَ عند الناس على انه مرض نقص الكالسيوم؛ وهذا غير دقيق، ذلك لأنه نقص في الكالسيوم وأنواع أخرى من الفيتامينات مثل:

- فيتامينات «E.D.C» ولابد لمرضى هشاشة العظام أن يتناولوا الأغذية التي تكثر فيها هذه الفيتامينات، وأيضا يمكن تناولها في صورة ”أقراص أو كبسولات“ بشرط أن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق ومهم أيضا الابتعاد عن تناول المياه الغازية كما حذرنا من قبل، وتناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والفواكه.

س: الكثيرون يربطون بين الوزن الزائد والتهابات المفاصل، فهل أصحاب الوزن الزائد هم فعلا الأكثر عرضه للإصابة بها؟

ج: هذه حقيقة فعلا، وبالإضافة إلى ذلك: مثلا مرضى النقرس إذا أكلوا بكثرة وأوزانهم زادت يشعرون بآلام أكثر والعكس صحيح بالطبع، وهذا ينطبق على بقية أنواع التهابات المفاصل.

وبهذه المناسبة أخطر مرضى التهابات المفاصل من الدهون وعليهم الإقلال منها تماما لأنها تعوق امتصاص الكالسيوم، مع تجنب أيضا الكافيين والفواكه الحمضية والملح والفلفل الحلو.

س: ما هي نصائحك بشأن الأغذية المناسبة لمرضى آلام المفاصل؟

ج: أولاً: يجب على مرضى آلام المفاصل الابتعاد تماماً عن تناول المياه الغازية والدهون والخضراوات الحمضية والفاكهة الحمضية والأطعمة المقلية.

وهذه نصيحة عامة للناس أن تقلل - إلى أدنى حد - من تناول المياه الغازية والأطعمة المقلية والدهون.

أما الأغذية المفيدة لمرضى آلام المفاصل: فهي الأطعمة التي يكثر بها فيتامين «D» لتسهيل امتصاص الكالسيوم، وتناول الخضراوات والفاكهة غير الحمضية بشكل كبير وخاصة الأناناس لاحتوائه على مادة البروميلين فهو إنزيم موجود في الأناناس ممتاز في تقليل الالتهاب ولكي يكون فعالاً لابد أن يكون الأناناس طازجاً.

س: بعض الأطعمة لدينا غير معززة ببعض العناصر مثل الفوليك أسيد وغيره من العناصر كما هو الشأن في أمريكا وإنجلترا.. وهذه العناصر لابد من تناولها في هيئة أقراص أو حبوب أليس كذلك؟

ج: هذا الكلام غير حقيقي بالمرة وكل هذه العناصر يمكن أخذها عن طريق الأطعمة المصرية وكل ما نحتاجه متوفر فيها، ولكي أوضح ذلك نفترض أن هناك إنساناً طبيعياً وصحته سليمة ولا يعاني من أي أمراض ووضع هذه الفكرة أمامه ثم تناول حبوب حديد مثلاً مع غذائه، هنا قد تحدث له مشاكل وآلام كثيرة إذا زادت جرعة الحديد عن حدها في الجسم كذلك بعض الفيتامينات مثل فيتامين "A".

س: هناك بعض الناس رغم تناولهم العناصر الغذائية المتكاملة يعانون من الإجهاد العام في أجسادهم ويشكون من الإرهاق... لماذا؟

ج: بالنسبة للإجهاد العام فهذا شيء آخر وقد يكون بسبب الأنيميا مثلاً أو الضغط المنخفض أو وجود الدهون على الكبد، والأفضل لهم القيام ببعض الفحوص والتحليل الطبية لتشخيص الحالة بشكل سليم ولمعرفة الأسباب الحقيقية وبناء عليه يعرفون ماذا يأكلون، وكيف يأكلون بحيث تكون كل العناصر الغذائية متكاملة ومفيدة.

وهناك بعض المشروبات والأغذية التي تحسن من الحالة الصحية بشكل عام منها:

- العرقسوس: فهو مفيد جداً بشكل عام وخصوصاً لمرضى النقرس وقرح المعدة. ولكن ينصح بالنسبة لهم بأن يضعوا عليه سمسم حتى لا يرفع مستوى الضغط عندهم. وأنصح بعدم تناوله في حالة ارتفاع ضغط الدم.

- الخيار: فهو مفيد وخصوصاً لمرضى النقرس فهو ينقي الدم من «اليوريك أسيد».

- الخضراوات والفاكهة بصفة عامة مليئة بالفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية وكذلك لا بد أن لا تغفل دور الماء فهو يساعد على الحيوية والنشاط خاصة في الأوقات الحارة أو في حالة ممارسة التمارين الرياضية حيث أن الإحساس بالإجهاد قد يكون نتيجة لنقص السوائل في الجسم ف الماء المَعْمُوض الأول.

س: أنا مريض بالديسك في ظهري واستطعت تخفيض وزني ١٠ كيلو جرامات ورغم ذلك لا أزال أعاني من نفس الآلام فهل هناك علاقه بين هذه الآلام والغذاء؟



ج: نعم بالتأكيد، وقلت قبل ذلك أن آلام الظهر لها أسباب كثيرة منها: وجود آلام في المثانة أو الكلى، أو الضغط العصبي.

والظهر هو العمود الفقري للإنسان الذي بمجرد أن يشعر بوقوعه تحت ضغط عصبي يصيح قائلا: «ظهر ي يؤلمني» وهذه حالة نفسية، وهناك بعض الأغذية التي يمكننا تناولها وهي تفيد جدا في حالات الألم خصوصا آلام الظهر ومنها: الأناناس، والخضراوات النيئة، والخيار، ومن المهم والضروري جدا تناول المياه بكثرة، على الأقل ثلاث أكواب مياه لأنها تزيل المخلفات الحمضية من العظام... وعن الشعور بآلام شديدة في الظهر: ينصح بتناول المياه فوراً: كوبين على الأقل لأنها مرتبطة دائماً بالجفاف وكذلك هي مرتبطة أيضاً بالألم.

أيضا يجب الانتباه لزيادة الوزن لارتباطه الشديد بالشعور بآلام فكلما خفضنا الوزن للحد الطبيعي قلت الآلام بشرط أن نقوم بالتخسيس بشكل صحي وسليم.

والآن توجد أنظمة كثيرة صحية للريجيم ومنها على سبيل المثال:

ريجيم السعرات الحرارية، وفي هذه الحالة يجب أن يكون تحت إشراف طبي

وخبير أغذية متخصص بحيث يتم تناول الأغذية المناسبة الصحية والمفيدة والتي لا تضر أشياء أخرى في نفس الوقت.

س: هل النحافة الزائدة تسبب في الشعور بالآلام في الظهر وما الغذاء المناسب للتخلص من النحافة؟

ج: نعم، في حالة الضعف العام بسبب سوء التغذية، ولا بد من اتباع نظام غذائي متكامل صحي وهناك وصفة سحرية للقضاء على النحافة وهي تناول كوب «موز باللبن» أو «تمر باللبن» مع إضافة ملعقة عسل نحل عليه لمدة أربع مرات يوميا بالإضافة للوجبات الغذائية اليومية وهذه الطريقة أفضل من تناول الحبوب أو الأقراص الكيميائية، وأيضا من الضروري والمهم جدا ممارسة الرياضة في مثل هذه الحالات.

س: سيدة عمرها ٥٠ سنة تقول إن صحتها جيدة ولا تشكو من أي أمراض، ولكن عملها شاق جدًّا وتبذل مجهودًا بدنيًا وذهنيًا كبيرًا، وهي تريد نظامًا غذائيًا يتناسب مع كل ذلك، مع العلم بأنها تتناول بعض الفيتامينات المستوردة، فهل هذا صحيح أم خطأ؟

ج: الحمد لله أن صحتك بخير، وأنسب نظام غذائي لك هو تناول جميع العناصر الغذائية بشكل معتدل مع معرفة كم السعرات التي يحتاجها جسمك، وهذه يمكن معرفتها عن طريق الوزن والطول مع الالتزام بذلك دون زيادة أو تقليل، كما أنصح بتناول الخضراوات كثيرًا مع شرب كوبين من لبن خالي الدسم يوميا أو كوبين

من زبادي خالي الدسم، وهذا مهم جدا لأن «هرمون الإستروجين» في هذه السن يقل بجانب التغيرات الجسمانية الأخرى، أيضا تناول النشويات المعقدة مثل: الأرز الكامل أو البني والقمح الكامل لأنها مفيدة جدا في حالتك، مع استبدال السكر العادي المكرر بسكر الفركتوز أو نبات الستيفيا وأن تقلل لأقصى حد من تناول الدهون والبروتين خاصة اللحوم الحمراء، لأن الجسم في هذه السن ونتيجة لنقص هرمون الإستروجين يمكن أن تزيد فيه نسبة الكوليسترول.

أما بالنسبة للفيتامينات المصنعة في بالفعل مهمة جدا في هذه السن ولكن بشرط أن تكون تحت إشراف طبي ليحدد نوعها وكميتها حسب الحالة الصحية والجسمية، لأن الزيادة فيها - وهذا للأسف شائع الاعتقاد بأنها كلما زادت كانت مفيدة - يمكن أن تسبب مشاكل صحية جسيمة.

أيضا يمكن عمل نظام تخليص الجسم من السموم «detoxification» يوم واحد من كل أسبوع فهذا مفيد جدا بها وذلك عن طريق تناول الخضراوات الطازجة والفاكهة والماء فقط.

وبالنسبة لزيادة التركيز لأنها تعمل بشكل شاق ذهنيا، فإن عناصر الحديد والزنك والسيلينيوم والأوميغا ٣ مهمة جدا في ذلك وهي موجودة في البروتين كالمسك والبيض والمأكولات البحرية على أن تكون مصادر مأمونة، وأن تكون طازجة، وهي أيضا موجودة في الخضراوات بشكل عام.

س: والدتي عملت محضاً مؤخراً وانصح أن عندها هشاشة في منطقة الظهر وأريد أن أعرف ما الغذاء المفيد لها، والذي يجنبها الإصابة بهشاشة العظام، وهل الشاي الأخضر له أضرار خاصة أن والدتي تتناوله بكثرة؟

ج: الشاي الأخضر مفيد جداً لأنه «فايتو إستروجين»، ولكن عليها أن تزيد من الأكل الذي يحتوي على الكالسيوم، وفيتامين "C" مثل الخضراوات، وتقلل من البروتين لأنه يخرج الكالسيوم بسرعة من الجسم والبديل له (البروتينات النباتية، مع الليمون لكي يمتص الحديد الموجود بها)، والكافيين تقلله عنه لأنه مدر للبول وبالتالي ينزل الكالسيوم أكثر، وأيضاً تقلل جداً من المياه الغازية وتأخذ الحديد بعيداً عن الكالسيوم (في حالة تناولها كمكملات حديد) - ساعتين على الأقل - حتى يمكن للجسم امتصاصه.

وتكثر من تناول الأسماك، وخصوصاً السردين بعظامه لأنها هائلة ومفيدة جداً وغنية بالكالسيوم.

س: سيدة لديها طفل عمره ١١ سنة لا يشرب اللبن ولا يأكل الأطعمة الغنية بالكالسيوم، وتسال عن كيف تجعله يقبل عليها لأنها تخشى عليه من الإصابة بهشاشة العظام؟

ج: هذا الطفل لابد أن يشرب ٣ أكواب لبن يومياً خالية الدسم أو زبادي سادة أو بالعسل أو بالفواكه، أيضاً لابد أن يتناول الخضراوات والفواكه بكمية كبيرة مع البروتين والبيض؛ فالبيض يجمع ما بين الكالسيوم والزنك والبروتين، لأنه بالفعل

من الممكن أن يصاب ليس بهشاشة العظام ولكن بـ «لين العظام» أو ما يعرف بـ «الكساح».

ومن الضروري أن تجد الوسائل حتى يقبل تناولها - وسبق وقدمنا أمثلة كثيرة لها - حتى لا يصيبه أي ضرر.

والكالسيوم موجود في أطعمة كثيرة جدًا كالأسماك مثل التونة والسردين بالعظم وكذلك الخضراوات الورقية والسّمسم والحبوب.

