

نظام غذائي يعزز الصحة الجيدة

الدكتورة افلين عون

معدة ومقدمة برنامج «لسة شفاء» على شاشة التلفزيون الجديد New TV
مسؤولة قسم التغذية في - Global University بيروت



والكيميائيات الضوئية. وتوفّر تلك المكونات حماية لا يستهان بها ضدّ الأمراض مثل مرض القلب، والسرطان والتهاب المفاصل.

٢. الحدّ من تناول الدهون والكوليسترول:

يعتبر الكثيرون أنّ الحدّ من تناول المنتجات الحيوانية وزيادة تناول الأغذية النباتية هما الطريقتان الأسهل لبلوغ هذا الهدف. إن الحمض اللينولييك والحمض اللينولينييك هما حمضان دهنيان أساسيان متوفّران في الأغذية النباتية. وفضلاً عن أنّهما يزودان الجسم بالطاقة فإنّهما يحميانه من مرض القلب، والسرطان، والأمراض المنيعية للذات (أي التصلّب المتعدّد، والتهاب المفاصل الرثياني وسواهما). وأمراض الجلد، وما إليها. وتعمل الدهون المتعدّدة غير المشبعة الأساسية على مكوّنات أجسامنا بدءاً بالخلايا العصبية، مروراً بالأغشية الخلوية، وصولاً إلى البروستغلاندينات (التي تقى من لصوقية اللويحات، وتحسّن جريان الدّم، وتحدّ من الالتهابات). وغالباً ما يكفي الجسم استهلاك ملعقة أو اثنتين من الزيت النباتي يومياً.

٣. عدم تناول السكر المكرر:

يعرّف السكر المكرر على أنّه سكر بسيط مثل سكر المائدة، وشراب الذرة، وشراب العسل، ومركّز عصير العنب الأبيض، وما إليها. ترتفع نسبة السكر في الدّم بشكل سريع، ممّا يؤذي غالباً المصابين بنقص سكر الدّم وبمرض السكري. كما يؤثّر السكر سلباً على المزاج وعوارض ما قبل الحيض، وسواها من الحالات الصحيّة. لا سيّما عند اقترانه بالكافيين. تمعّن في قراءة الملصقات الغذائية من أجل التّعرف إلى محتوى السكر. ففي حال ظهرت على الملصق عبارات «سكروز»، أو «غلوكوز»، أو «ملتوز»، أو «لاكتوز»، أو «فركتوز»، أو «شراب الذرة»، أو «مركّز عصير العنب الأبيض»، فإن ذلك يعني أنّ المنتج يحتوي على كمّيّة إضافية من السكر.

٤. تناول الأغذية العضوية بهدف الحدّ من

التعرّض لمبيدات الآفات والأعشاب؛ وعدم تناول الإضافات الغذائية والعوامل الملونة؛ يتمّ رشّ مبيدات الأعشاب والآفات أو إضافتها على مزروعاتنا. وعلى المدى الطويل، يمكن أن يؤدّي التعرّض لمبيدات الآفات إلى الإصابة بالسرطان أو بتشوّهات عند الولادة. وأمّا على المدى القصير، فتتضمّن المخاطر الصحيّة الرئيسيّة التّاجمة عن التسمّم الحادّ بمبيدات

١. إتباع نظام غذائي يرتكز على المزروعات ونباتي بمعظمه:

يسود الظنّ بأنّ الإنسان من القوارت، فهو يقدر أن يعيش بواسطة ما يجمعه (أي الثبات) وما يصطاده (أي الحيوانات) من أطعمة. وتتألّف أسناننا من اثني عشر ضرساً، تهرس الأغذية المزروعة وتطحنها (ولا سيّما الحبوب الكاملة) بشكل مثاليّ، فضلاً عن ثماني قواطع أمامية مناسبة تماماً لقضم الخضار والفاكهة. وأنيابنا الأربعة الأمامية وحدها مصمّمة لأكل اللحوم. ويتحرّك فكّنا بشكل أفقي عند التمزيق، وبشكل جانبي عند الهرس، بينما لا يتحرّك فكّنا آكلات اللحوم إلا أفقيّاً. كما يبدو أنّ السبيل المعوي الطويل لدى الإنسان يفضّل الأطعمة النباتية. فأكلات اللحوم تتميّز بأمعاء قصيرة، بينما تتميّز القوارت بأمعاء يمكن مقارنتها تناسبياً من حيث الطول بأمعاء الإنسان.

وتكمن إحدى النواحي الرئيسيّة التي يتّسم بها النظام الغذائي المرتكز بمعظمه على المزروعات في احتوائه على الألياف الغذائية. فضلاً عن أنّ النظام الغذائي المرتكز على المزروعات يحتوي على نسب قليلة من الدهون المشبعة وعلى نسب مرتفعة من الأحماض الدهنية الأساسية والمغذيات المضادة للتأكسد

«ليكن غذاؤك دواءك ودواؤك غذاك»
عن أبقراط

يزداد أكثر فأكثر التقدير الذي يحظى به دور النظام الغذائي في تحديد مستوى الصحة التي تتمتع بها. ويهدف هذا الفصل إلى تعريفك بمجال الطبّ الغذائي الذي يتوسّع يوماً بعد يوم عبر التركيز على عشر توصيات أساسية من أجل اعتماد نظام غذائي يعزز الصحة:

١. إتباع نظام غذائيّ مرتكز على المزروعات ونباتيّ بمعظمه.
٢. الحدّ من تناول الدهون والكوليسترول.
٣. عدم تناول السكر المكرر
٤. تناول الأغذية العضوية بهدف الحدّ من التعرّض لمبيدات الآفات والأعشاب؛ وعدم تناول الإضافات الغذائية والعوامل الملونة.
٥. تناول الملح بكميّات قليلة وعدم تناول الملح المكرر.
٦. تناول ٤٨ أكواب من المياه/السوائل يومياً.
٧. تشخيص الحساسية على الطّعام ومعالجتها.
٨. ممارسة التمارين الرياضيّة بشكل كافٍ.
٩. تقادي الوجبات السريعة، عدم الإفراط في الأكل والتأكّد من مضغ الطّعام جيّداً.
١٠. تعلّم كيفية إعداد علاجك الخاصّ في المنزل.

الآفات التقيؤ، والإسهال، والحساسيات، والرؤية الضبابية، والرجفة، والتشنجات، وتضرر الأعصاب.

وتوجد مبيدات الآفات هذه في عدد كبير من محاصيلنا، غير أن أخطرها، بالترتيب التباقي: الخس، والتفاح، والإجاص، ولحم الخنزير، والقمح، وفول الصويا، والفاصوليا، والجزر، والدجاج، والذرة، والعنب.

بالإضافة إلى مبيدات الآفات، يتعين على المستهلكين أن يتنبهوا إلى السموم التي تعالج بها الفاكهة والخضر. وتهدف هذه السموم إلى احتباس المياه التي يحتويها المنتج من أجل المحافظة على نضارته.

ومن بين الأغذية التي تحتوي على هذه المركبات التفاح، والشمام، والخيار، والبادنجان، والليمون الهندي، والليمون الحامض، والبطيخ الأحمر، والبرتقال، والجزر الأبيض، وفاكهة الباشن، والدرافن، والأناس، واليقطين، واللفت الأصفر، والقرع، والبطاطا الحلوة، والطماطم، واللفت.

ما العمل إذن لتفادي مبيدات الآفات، ومبيدات الأعشاب، والسموم؟ يتعين عليكم أن تستهلكوا منتجات عضوية فحسب. ففي حال لم تتوفر الخضرة والفاكهة العضوية، تأكد من نقعها في المياه المالحه مدة ٢٠-٣٠ دقيقة على الأقل قبل شطفها وتناولها. كما يتعين عليك نزع قشرة بعض الفاكهة، وإن كنت ستخسر الألياف والمغذيات التي تحويها.

يُعتبر الطارطرازين (Tartarazine)، وهو الصبغة الصفراء خمسة (Yellow Dye #5)، أكثر أنواع الملونات الغذائية رواجاً. تضاف هذه الصبغة إلى كل الأطعمة المعلبة تقريباً وإلى أدوية كثيرة، بما فيها بعض مضادات الهيستامين، والمضادات الحيوية، والستيرويدات، والمركبات. ويصاب عشرون إلى خمسين في المئة من مرضى الحساسية بحساسية تجاه هذه الصبغة فهي مثل الأسبيرين تماماً يسبب الربو، والشرى، وسواها من حالات الحساسية، ولا سيما لدى الأطفال.

وتعمل المواد الحافظة مثل البنزوات، والتثريت، والتترات، والسلفيت على منع فساد الأطعمة عبر وقف نمو الأجسام الدقيقة. ويُعرف التترات والتثريت على أنهما مادتان مسرطنتان. وأما السلفيت والبنزوات فهما قادرتان إحداث ردات فعل حساسية. وينبغي بكل وضوح تفادي المواد الحافظة. والطريقة المثلى في ذلك هي استهلاك أطعمة طازجة وعضوية كلياً.

٥. تناول الملح بكميات قليلة وعدم تناول الملح المكرر

ويؤدي استهلاك الملح (كلوريد الصوديوم) بشكل مفرط، واقتراانه بنسب منخفضة من البوتاسيوم، إلى استفاد قدرة الكلية على إبقاء حجم السائل ملائماً. وبالتالي فإن بعض الأشخاص يصبحون «شديدي التأثير بالملح». إذ يسبب لهم تناول الملح بكميات عالية ارتفاعاً في ضغط الدم أو يؤدي إلى احتباس المياه في الجسم. فتأكد من أنك لا تضيف الكثير من الملح على طعامك ومن أن الملح الذي تستخدمه هو ملح بحري طبيعي.

وتكمن الطريقة الفضلى في تمليح طعامك في رش ملعقة من «الغوماشيو» عليه. وإليك كيفية إعداد «الغوماشيو»: أخلط ملعقة من الملح مع ١٠ إلى ١٢ ملعقة من حبوب السمسم المحمص المحقّف، ثم اطحن الخليط في وعاء مجوّف مخطّط خاصّ مصنوع من الطين يدعى «سوريباشي» (أو ما شابه) المتوفر في متاجر المأكولات الطبيعية أو اليابانية.

٦. تناول ٤٨ أكوام من المياه / السوائل يوميّاً؛ تُعدّ المياه عنصراً حيوياً بالنسبة إلى صحتنا. وفي الواقع، فإن المياه هي أكثر المواد وفرة في الجسم، وتشكل نحو أكثر من ستين في المئة من وزن الجسم. ويحتاج الجسم يومياً، من أجل تادية وظائفه على أكمل وجه، إلى تناول أكثر من لترين من المياه المتوفرة في ما نأكله ونشربه. ويمكننا تأمين هذه الكمية عبر شرب ما يكفي من المياه، وشاي الأعشاب والحساء على أنواعه، فضلاً عن تناول ما يكفي من الخضّر.

٧. تشخيص الحساسية على الطعام ومعالجتها؛ غالباً ما تكمن الحساسية على الطعام وراء عدد من الحالات الصحيّة، ولا سيما حالات الحساسية والالتهاب مثل الربو، والإكزيما، والشرى المزمن، والتهاب المفاصل الرثياني، وداء كرون، والتهاب القولون التقرّحي. ويمكن أن تظهر أنواع الحساسية على الطعام عندما يتم إدخال بعض الأطعمة على النظام الغذائي في عمر مبكر أو عندما لا يهضم الطعام بشكل ملائم. لذلك يتعين عليك أن تتوجّه إلى اختصاصي غير تقليدي يمكنه تشخيص أنواع الحساسية التي تعاني منها ومعالجتها.

٨. ممارسة التمارين الرياضية بشكل كافٍ؛ يتعين عليك أن تمارس تمارين رياضية على الأقل ٣٠٦٠ دقيقة يومياً ثلاث مرّات في الأسبوع. لا ضرورة لأن يكون التمرين قاسياً، ولكن على

الأقلّ مارس المشي السريع، أو الرقص وأي رياضة تلائمك، فالأهم هو أن تتحرك!!!

راجع الجداول التالية التي تحدّد تقريباً عدد الوحدات الحرارية التي يمكنك حرقها في الدقيقة الواحدة.

٩. تفادي الوجبات السريعة، عدم الإفراط في الأكل والتأكد من مضغ الطعام جيداً؛

يزداد سريعاً انتشار سلاسل مطاعم الوجبات السريعة، غير أنه يتعين عليك أن تتعلم كيفية تفاديها، ولا سيما تلك التي تحتوي على نسب عالية من الدهون و/أو السكر. ويعتبر كل من الهامبرغر، والبيتزا، والشاورما والسندويشات ورقائق البطاطا وجبات سريعة.

تذكر الا تدع نفسك تجوع كثيراً قبل الأكل، لأن ذلك سيجعلك تأكل بسرعة أكبر وبكمية أكبر. لذلك حاول أن تتناول وجباتك كل يوم في الوقت عينه. كما أنه من المهم أن تتناول الوجبة الأخيرة (العشاء) قبل ٣ ساعات من النوم لكي تسهل عملية الهضم وتتفادي زيادة الوزن وإرهاق الكبد. فكم هو جميل شعور أن تأكل عندما لا تتضور جوعاً وتتوقّف عن الأكل قبل أن تصبح متخماً.

ويمكن أحد أسرار خسارة الوزن وتحسين الهضم في مضغ كل لقمة ثلاثين مرّة على الأقل (حتى يتحوّل كل طعام إلى سائل). وينبغي أن يستغرق أكل أي طبق عادي ٢٠-٣٠ دقيقة على الأقل، خاصة في بيئة خالية من التوتّر) أي بعد الصلاة، وفي خلال الإصغاء إلى الموسيقى الهادئة

١٠. تعلم كيفية إعداد علاجك الخاص في المنزل (التركيبات المنزلية)؛

■ الجزر وشاي الدايكون: للتخلّص من الدهون، والكولسترول المرتفع في الدم، وحصاة الكلية، وحصاة المرارة، واضطرابات العظام والمفاصل.

أبشر بشراً ناعماً نصف كوب من الجزر ونصف كوب من الدايكون. ضعهما في وعاء مخصّص للصّلة وأضف كوبين من الماء واغل المزيج برفق. (إذا شعرت بالإرهاك والدوار بعد شرب هذا المزيج، أضف تلك ورقة نوري ونصف خوخة أمبوشي، وقم بطهوها مع الجزر والدايكون المشور). اطة الخليط على نار خفيفة حوالي ثلاث دقائق وأضف قبيل الإنتهاء بضع قطرات من الشويو. تناول الخضار واشرب المرق.

لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني على العنوان التالي:

www.draoun.com