في الصيف.. وقاية الجسم تبدأ من الغذاء

◄إنّ تناول الأغذية الطبيعية بكميات مناسبة يومياً له تأثير فعال وكبير في مقاومة كثير من الأمراض التي تصيب الإنسان في مراحل عمره المختلفة، ولقد أثبتت الدراسات أن بعض أنواع الأغذية إذا حافظ الإنسان على تناولها ضمن وجباته اليومية فإنها تساعد – بقدر كبير – على مقاومة العديد من الأمراض والمشاكل الصحية التي تواجهه في حياته. ودائماً نقول: "الوقاية خيرٌ من العلاج"، ولذلك سنذكر بعض الأمراض الشائعة، والتي قد تصيب الإنسان في بعض مراحل عمره.. والأغذية التي تحمي الإنسان من الإصابة بها. - أغذية الوقاية من الكآبة والضغوط النفسية: توجد كثير من الأغذية تقاوم الحالة النفسية السيئة، وتقاوم الشعور بالكآبة، وكلما كانت الوجبات الغذائية كاملة تحتوي على جميع الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات والزيوت والدهون، كان لها تأثير فعال على إضفاء الراحة النفسية والعقلية والجسمانية للإنسان. ولقد وجد أن نقص بعض الفيتامينات يؤدي إلى ظهور أمراض نفسية بل عصبية مثل: فيتامين (ب)، (ب6) وحمض الفوليك، ولذلك يجب تناول الأغذية الغنية في فيتامينات (ب)، مثل: الأفوكادو الغني بفيتامين (ب6) والبرتقال والخضار والحبوب الغنية في حامض الفوليك، والسمك لاحتوائه على حامض أوميغا- 3 في زيته، فهو يقاوم الكآبة، وكذلك تناول الشيكولاته بقدر معقول له تأثير فعال في تحسين المزاج ومقاومة الكآبة، فمادة السيروتونين والفينايل ايثيلانين الموجودتين في الشيكولاته تلعبان دوراً مهماً في الأعصاب، فهما يحاربان الاكتئاب ويحافظان على ضغط الدم، وينشطان الجسم ويعيدان

الحيوية إليه، كما أنّ التمر والخس والجوز والبطاطا الحلوة كلها تحسن المزاج، وتحمي من الكآبة. - أغذية للوقاية من مرض سرطان البروستاتا عند الرجال: إذا تناول الإنسان هذه الأنواع من الأطعمة: الطماطم، القرنبيط (الزهرة)، البروكلي، البطيخ (الرقي)، الرمان، الفاصوليا الحمراء، فإنها ستحميه من الإصابة بسرطان البروستاتا، وتحافظ على حجمها طبيعياً في الكبر؛ وذلك لاحتواء بعض هذه الأغذية على مادة الكوكوبين وغيرها من المواد التي تقلل أو تحمي من الإصابة بالسرطان. - أغذية للوقاية من ضعف البصر أو فقدانه: الخضراوات الورقية الداكنة الخضرة والخضراوات والفواكه الملونة ذات اللون الأصفر والأحمر، والأخضر الغنية جدّاً ببعض المركبات التي تحمي العين وتقوي النظر، مثل: الجزر والجوافة والبرقوق لاحتوائها على بيتا كاروتين التي تتحول إلى فيتامين (أ) داخل الجسم، وهو مفيد جدّاً للعين. كما أن مادة الزيازانثين الموجودة في السبانخ والخس والبرتقال تساعد على حماية عدسة العين. كما أنّ الأغذية الغنية بفيتامين (ج) مثل: الكيوي والحمضيات والبقدونس والجوافة تمنع الإصابة بعتامة عدسة العين. وتناول السمك، حيث وجود كميات كافية من حمض أوميغا- 3 في زيت السمك يحمي من الإصابة بالمياه الزرقاء للعين. كما أنّه توجد مركبات كيميائية نباتية في الذرة والعنب والشمام والمشمش والمانجو والبازلاء والملفوف، لها مفعول قوي على حماية العين والنظر ومقاومة معظم الأمراض التي تصيب العين وتؤثر على قوة النظر وخصوصاً في الكبر. - أغذية الوقاية من النسيان وفقدان الذاكرة: من المهم في حياة أي إنسان في جميع مراحل عمره أن تكون قواه العقلية (ذاكرته) قوية، ولكي يحمي الإنسان نفسه من النسيان أو عدم قدرة العقل على التفكير والاحتفاظ بالمعلومات والذكريات ويكون دائماً في كامل قواه التفكيرية والعقلية عليه أن يداوم على تناول: السمك: فهو يقوي الذاكرة ويحميها تماماً من أي أمراض، كذلك الجوز والمشمش والذرة الصفراء والمانجو، والشمندر البرقوق وبذور الكتان والتمر والعسل.. فكلها أغذية تحتوي على مركبات عظيمة بالنسبة للذاكرة حتى إنها مفيدة للجهاز العصبي. - أغذية الوقاية من الإمساك: إذا اُصيب الإنسان بالإمساك، خصوصاً إذا أصيب به مرات عديدة أو باستمرار، فإن ذلك سيؤثر على صحته، كما أنّه يسبب أمراضاً كثيرة للجهاز الهضمي، بل قد يسبب أمراض سرطانية، ولذلك يجب تناول الخضراوات والفواكه وبعض الحبوب التي تحمي الإنسان من الإمساك مع الوجبات الغذائية اليومية مثل: الطحين الأسمر، الفاصوليا الخضراء، الخس والجرجير والبربير (الرجلة)، الشمندر، البرقوق، الكيوي، البرتقالي، البروكلي، العنب الأحمر، العنب الأسمر، الكرز، التين والمشمش، والخوخ، ومن المهم أيضاً لمقاومة الإمساك مزاولة الرياضة بانتظام وزيادة شرب الماء يومياً. - أغذية الوقاية من اضطراب ضغط الدم: لقد اُثبت بالدراسات والأبحاث أن تقليل الملح في

الوجبات – وكذلك المخللات – يحافظ على ضغط الدم، وزيادة تناولها يعتبر دليلاً قوياً على الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ولكن إذا تناول الإنسان المزيد من الموز والبرتقال والتمر فإنّ هذه الأطعمة تحميه من الإصابة بذلك؛ وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم الذي يعمل على إعادة التوازن في حالة تناول كميات كبيرة من الصوديوم عن طريق الملح أو المخللات وخلافه. كذلك المكسرات والقرع (اليقطين) وبذور دوار الشمس والخضار والفواكه، والشوفان تعمل على الوقاية من اضطراب ضغط الدم، ويجب ممارسة الرياضة والبعد عن التوتر.

- أغذية الوقاية من أمراض القلب: إنّ أمراض القلب من الأمراض المنتشرة، خصوصاً بين كبار السن، وأمراض القلب مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بارتفاع الكوليسترول الكلي في الدم، وكذلك ارتفاع الكوليسترول الضار LDL وكذلك ارتفاع الدهون الثلاثية. وتوجد أسباب أخرى: منها السمنة وخلافه، وكي نقاوم أمراض القلب، بل ونتجنبها، يجب تناول الفواكه والخضراوات التي تعمل على تقليل الكوليسترول الضار، وتعمل على زيادة الكوليسترول المفيد، ومنها المكسرات والخضراوات الورقية مثل الخس والبقدونس والجرجير والكرفس، والسمك لاحتوائه على حامض أوميغا- 3 وأحماض دهنية عديدة عديمة التشبع، وكذلك الزيوت النباتية مثل: زيت بذرة الكتان ودوار الشمس والذرة وزيت الزيتون، والتي تجعل الدم أقل تخثراً، وأقل كثافة، وكذلك تمنع حدوث جلطات أو ترسبات في الشرايين. وقد أثبتت الأبحاث أن تناول 3 أكواب من الشاي يومياً تحمي القلب من الإصابة بالنوبات والأزمات بنسبة تزيد على 12% على الأشخاص الذين لا يتناولون الشاي، إذ أنّه من المشروبات المهمة لحماية القلب من الأمراض.

كذلك الفراولة، الفول السوداني، الملفوف، الكرز، الجزر، الموز، العنب البطيخ، التفاح، الخضراوات الورقية عالية الألياف، البصل، الثوم، السمك، الخس، الحليب خالي الدسم، الزيوت النباتية وخصوصاً زيت الكتان وزيت الزيتون، والمكسرات: الجوز، اللوز.. إلخ.

ولكن يجب عدم الإفراط. ولحماية القلب دائماً يجب ممارسة الرياضة بانتظام لمحاربة السمنة وزيادة الوزن، ويجب البعد عن الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة، والاهتمام بالأحماض الدهنية عديمة التشبع الموجودة في الزيوت النباتية، وزيادة تناول الأغذية الغنية

بالألياف النباتية التي تقلل من امتصاص الكوليسترول، وتحمي القلب من بعض الأمراض، ويجب عدم الإفراط في تناول الأغذية الغنية كالزبدة والسمنة البلدي، ومنتجات الألبان كاملة الدسم.► *خبير ومستشار غذائي