ابحث عن حلول لمشاكلك الصحية في المطبخ



يظل المطبخ أقرب إلينا من أي صيدلية. وتظل المنتجات الطبيعية الصحية، التي نحفظها فيه، أكثر العلاجات بساطة وسلامة لأجسامنا. صحيح أننا لن نجد علاجات لكل الأمراض في مطبخنا، لكن ما نجده منها يكون عادة خالياً من المواد الكيميائية، ولا يؤذينا بتأثيراته الجانبية. والواقع أن وجباتنا اليومية نفسها قد تحمل لنا الحلول التي ننشدها لإضطراباتنا الصحية البسيطة، وقد تشكل وقاية لنا من الأمراض الخطيرة. تقول المتخصصة الأميركية في التغذية إليزابيث سومر: إن حالات النقص، ولو الثانوية، في بعض العناصر الغذائية قد تجعلنا نشعر بالتوعك. وفي المقابل فإنّ الإكثار من تناول الأطعمة غير المناسبة قد يؤدي إلى النتيجة نفسها. لذلك فعندما نشعر بأن هناك إضطراباً في حالتنا الصحية العامة، علينا أن نعيد النظر في نظامنا الغذائي ونركز على الأطعمة المميزة التي تلعب دوراً رئيسياً في الوقاية من الأمراض وعلاجها. ونستعرض في ما يلي عدداً من الحالات التي يعانيها الكثيرون والأطعمة التي تساعد على علاجها: 1- الإفتقار إلى الطاقة: عندما يتحول الإحساس بالتعب إلى مشكلة يومية، يمكن أن يكون السبب مرتبطاً بعدم الحصول على كمية كافية من الحديد. وإذا ما

أضفنا ما تفقده النساء من حديد مع كل حيض، فإن ذلك يؤدي إلى إحساس بالترنح والتشويش الذهني، حتى لو لم تكن المرأة تعاني نقصاً فعلياً في الحديد. أمّا علاج ذلك فبسيط ويتمثل في تناول كمية وافرة من السمك، الدجاج، اللحوم الحمراء، فهي أفضل مصادر الحديد الحيوانية. والواقع أن كبد البقر أو الدجاج يحتوي هو أيضاً على نسبة عالية جدّاً من الحديد، لكن على النساء الحوامل الإمتناع عن تناوله، لأن إرتفاع مستويات فيتامين (A) فيه يمكن أن يشكل خطراً على الجنين. ويمكن للأشخاص النباتيين أن يؤمنوا حاجتهم من الحديد عن طريق تناول فول الصويا، العدس، السبانخ، ورقائق الحبوب المقواة بالحديد. ومن المعروف أنّ الجسم لا يمتص بسهولة الحديد الموجود في هذه المصادر النباتية، لكن إضافة فيتامين (C) وجبة في البرتقال عصير من كوب باحتساء الإستمتاع ًمثلا يمكن .ذلك على يساعده إليها الصباح عند تناول رقائق الحبوب. وتقول المتخصصة الأميركية كارول هاجانس، المستشارة الصحية في المؤسسة الوطنية الأميركية للصحة: إنّ على النساء اللواتي يفقدن كمية كبيرة من الدم في العادة الشهرية، أن يحرصن على تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالحديد المذكورة. 2- الإحساس بالتوتر والعصبية: مع المعروف أنّ الإكثار من الكافيين يمكن أن يزيد من درجة تأثرنا وإنفعالنا، لكنه ليس المسؤول الوحيد. فهناك مسؤول آخر يتمثل في الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المكررة، مثل المنتجات المحضرة بالدقيق الأبيض، مثل الخبز الأبيض والبسكويت، والتي تجرد من عناصرها المغذية وأليافها التي تساعد عادة على الحفاظ على إستقرار مستويات سكر الدم. وتعلق المتخصصة الأميركية في التغذية، أليز ليفين، فتقول: إن تناول الكثير من الكربوهيدرات المكررة يسبب إرتفاعاً كبيراً في مستويات سكر الدم، يتبعه تلقائياً إفراز البنكرياس كميات كبيرة من الأنسولين. وقد يؤدي ذلك إلى جعلنا سريعي التأثر والتوتر ويضعف قدرتنا على التركيز ثمّ تعمل كمية الأنسولين الكبيرة المذكورة على خفض مستويات سكر الدم كثيراً، ما يجعلنا نشعر بالخمول. وللوقاية من هذه التقلبات الحادة في مستويات سكر الدم، تنصح ليفين بأنّ تتألف الوجبات الرئيسية والخفيفة من البروتينات خفيفة الدهون والدهون الصحية والكربوهيدرات غير الخاضعة لعمليات تكرير وتصنيع. وهذا يعني تناول الأرز البني، والخبز والمعكرونة المحضرة من القمح والحبوب الكاملة، والشوفان الكامل، والخضار والفواكه والبقوليات. 3- تشويش الذهن والنسيان: كثرة النسيان قد تكون مرتبطة بنقص في أحماض أوميغا-3 الدهنية وفيتامين (B12)، الدكتور الأميركي المتخصص ويقول .الذهنية القدرات يعززان مغذيان عنصران فكلاهما جوزيف كوين، أستاذ العلوم العصبية في كلية الصحة والعلوم التابعة لجامعة أورغون: إنّ أحماض أوميغا-3 الدهنية غنية جدّاً بـ(DHA) وهو نوع من الأحماض الدهنية التي تساعد على تعزيز نشاط وأداء الخلايا العصبية وتزيد من فاعلية تواصلها مع بعضها. أمّا نقص فيتامين

هذا ويحدث .والخدر والإرتباك بالإرهاق بالإحساس يرتبط ه ّأن الدراسات أظهرت فقد (B12) الإفتقار أحياناً نتيجة الصعوبة التي يواجهها الجسم في إمتصاصه. ويمكن تنشيط الذاكرة والقدرة على التركيز عن طريق تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية، مثل أسماك السالمون والترويت والتونة والأسقمري والرنجة. وللحصول على المزيد من فيتامين (B12)، يمكن تناول رقائق الحبوب المقواة بهذا الفيتامين (يؤمن العديد من هذه الرقائق 100 في المئة من الكمية التي يحتاج إليها الجسم يومياً)، الكبد، اللبن، الجبن، البيض، إضافة إلى السمك. وإذا لم تتحسن حالة التشويش وضعف القدرة على التركيز، على الرغم من زيادة كمية ما نتناوله من هذه الأطعمة، يجب إستشارة الطبيب الخاص بشأن إمكانية تناول أقراص مكملة من الفيتامين المذكور. 4- إنتفاخ البطن: صحيح أنّ الخضار والبقوليات مفيدة جدّاً للصحة، غير أن بعضها، مثل: الفاصولياء، البروكولي، الملفوف، القرنبيط، قد تسبب الغازات، وتسهم في إنتفاخ البطن. ويعزو بعض المتخصصين ذلك إلى صعوبة هضم بعض أنواع السكريات الموجودة فيها. ويمكن للمشروبات الغازية أيضاً أن تسبب انتفاخاً في البطن، أوّلاً لأنّها فوارة وتحتوي على فقاعات غازية، وثانياً لأنّ الجسم قد يجد صعوبة في معالجة مواد التحلية الصناعية المستخدمة فيها. ويستحسن في حالات انتفاخ البطن أن نحاول، لمدة أسبوع، خفض كمية الخضار التي تسبب إنتفاخ البطن، التي كنا نتناولها عادة، إلى النصف، ونراقب إذا كان ذلك يساعد على تخفيف العوارض. لكن الدكتور روشيني راجاباكسا، المتخصص في أمراض المعدة والأمعاء في مركز لانغون الطبي التابع لجامعة نيويورك، يحذر من الإمتناع التام عن تناول هذه الخضار، لأنّها تؤمن لنا عناصر مغذية ثمينة. وفي المقابل فإنّه يدعو إلى الإمتناع عن إحتساء المشروبات الغازية والمياه الفوارة، والإكتفاء بشرب الماء العادي الذي يساعد على التخفيف من الإمساك، وهو عامل آخر من العوامل التي تسبب الإنتفاخ. ومن المفيد أيضاً تناول أنواع اللبن الغنية بالبروبايوتيكس، وهي جراثيم حميدة تساعد على تجنب الإضطرابات الهضمية والإنتفاخ. ويمكن إستشارة الطبيب بشأن تناول أقراص مكملة من البروبايوتيكس. 5- التشنجات العضلية: من الطبيعي أن نشعر ببعض التشنجات العضلية بعد ممارسة الرياضة، غير أن هاجانس تقول إنّ تكرار حدوثها خارج هذا الإطار يمكن أن يكون نتيجة نقص في البوتاسيوم والمغنيزيوم. وتجدر الإشارة إلى أنّ البوتاسيوم يعمل مع الصوديوم لضبط وتنظيم التقلصات العضلية، لذلك فإذا ما خسرنا البوتاسيوم عن طريق التعرض عند ممارسة الرياضة أو بذل جهد بدني، فمن المتوقع أن نعاني بعض الألم في الساقين والقدمين. وينصح الخبراء بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، وعلى الرغم من أنّ الموز معروف بغناه بهذا المعدن، إلا أنّ الكثيرين لا يعرفون أن حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم تحتوي على ضعف كمية البوتاسيوم الموجودة في موزة. كذلك يعتبر الخوخ والبرتقال وعصيرهما

مصدراً مهماً للبوتاسيوم. أمّا المغنيزيوم، فهو متوافر في اللوز ومعظم المكسرات الأخرى، والخضار الورقية الخضراء، مثل: السبانخ، والحبوب الكاملة والنخالة. من جهة ثانية، فإن تناول الكالسيوم يساعد أيضاً على التخفيف من التشنجات، وهو متوافر في الحليب ومشتقاته، التوفو والخضار الورقية الخضراء الدكناء. ويجب ألا ننسى إحتساء كمية وافرة من الماء، لأن جفاف الجسم قد يسبب هو أيضاً التشنجات العضلية. 6- ضعف المناعة: تلعب الأطعمة دوراً رئيسياً في تقوية الجهاز المناعي الذي يساعدنا على وقاية أنفسنا من الأمراض. وهناك أطعمة تعتبر أكثر فاعلية من غيرها في تعزيز مناعتنا في وجه الإضطرابات الصحية والأمراض وأبرزها: - الكيوي: تحتوي ثمرة كيوي واحدة على ضعف كمية فيتامين (C) تقريباً الموجودة في برتقالة متوسطة الحجم. والمعروف أنّ هذا الفيتامين يتمتع بخصائص مضادة للعدوى، إضافة إلى كونه منشطاً طبيعياً ممتازاً. وكانت إحدى الدراسات الأميركية التي نشرت في عام 2009 قد أظهرت أن تناول فيتامين (C) يعزز مقاومتنا في وجه الأمراض المعدية كالرشح والإنفلونزا، وأن تناوله في بداية المرض، يمكن أن يكبح إنتشار الإلتهابات في الجهاز التنفسي، ويخفف من حدة عوارض المرض بشكل عام. وينصح المتخصص الفرنسي في التغذية الدكتور ميشيل بوريس بتناول 100 ملغ من هذا الفيتامين في اليوم، و500 ملغ في حالات المرض. (يحتوي 100 غرام من الكيوي على 90 ملغ من فيتامين (C)). وهو متوافر أيضاً في جميع الحمضيات والبروكولي والفلفل النيئ. - اللبن: من المعروف أن 70 في المئة تقريباً من خلايا الجسم الدفاعية موجودة في الأمعاء. وتحتوي البيئة المعوية على مليارات الجراثيم الحميدة التي تكبح تكاثر الجراثيم الضارة ونموها، فهي تحفز خلايا الدم البيضاء وتحثها على التهام الجراثيم السامة والقضاء عليها، كما تعزز إفراز مضادات الأجسام. غير أنّ التوازن في البيئة المعوية سريع التأثر، وأبرز العوامل المؤثرة سلباً فيه هي: التوتر، تناول المضادات الحيوية، العادات اليومية السيّئة والتقدم في السن. وأفضل طريقة للحفاظ على صحة البيئة المعوية هي: تناول البروبايوتيكس، وهي جراثيم حميدة نجدها في بعض أنواع اللبن. فهي تعمل على إعادة التوازن إلى البيئة المعوية وتحسن نشاط وفاعلية ومناعة الأمعاء. وكانت الدراسات قد أظهرت أنّ التناول اليومي لأنواع اللبن التي تحتوي على البروبايوتيكس لمدة 3 أشهر، يخفف من عدد حالات الإصابة بالإلتهابات المعدية والمعوية وإلتهابات الجهاز التنفسي. وينصح الدكتور بوريس بتناول هذه الأنواع من اللبن مرتين في اليوم، ويستحسن تناولها من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية التي تقتات عليها هذه الجراثيم. وهذه الألياف موجودة في الشوفان والحبوب الكاملة والبقوليات والموز.

- العسل: أكدت دراسة نشرتها مجلة جمعية الطب الملكي البريطانية في العام الماضي، أنّ العسل يقوي الجسم ويعزز مقاومته للجراثيم، وذلك بفضل غناه بمجموعة

فيتامينات (B) المنشطة والمقوية والسيلينيوم. ويمكن تناول ملعقة صغيرة من العسل صباح كل يوم. لكن المتخصصين يحذرون من إعطاء الأطفال، الذين لا تزيد أعمارهم على سنة واحدة، عسلاً. - سمك السالمون: هذا النوع من السمك غني بفيتامين (D)، إذ تؤمن 100 غرام منه 100 في المئة من حاجتنا اليومية من هذا الفيتامين. وكانت دراسة أميركية نشرت نتائجها مجلة "المناعة" في عام 2010 قد أظهرت أنّ فيتامين (D) يعمل في التجارب المخبرية على تعزيز وتقوية الخلايا الدفاعية التي تقتل الجراثيم والفيروسات المسؤولة عن الأمراض. ويستحسن تناول سمك السالمون مرة على الأقل في الأسبوع، ويمكن أيضاً تناول 150 غراماً من سمك السردين، ومثلها من سمك التونة مرة في الأسبوع. - أصداف البحر: تؤمن 100 غرام من أصداف البحر (حوالي 10 صدفات) أكثر من 6 أضعاف حاجتنا اليومية من الزنك. والمعروف أنّ هذا العنصر المغذي ضروري جدّاً لتقوية المناعة. ويقول بوريس إنّ الزنك ينشط ويعزز عملية تكاثر خلايا الدم البيضاء، ويضعف قدرة الفيروسات على التكاثر. ويستحسن تناول هذه الأصداف مرة في الأسبوع، كذلك يمكن تناول أطعمة أخرى غنية بالزنك، مثل: كبد العجل، جنين القمح، وخبز القمح الكامل. 7- السكري: تبين في مراجعة للعديد من الأبحاث والدراسات الإحصائية، التي أجريت في الولايات المتحدة، أنّ الأشخاص الذين يتناولون أكثر قليلاً من حصة واحدة من الخضار الورقية الخضراء (بمعدل كوب وربع الكوب من الأوراق النيئة) يومياً، ينجحون في التخفيف من خطر إصابتهم بالسكري من الفئة الثانية بنسبة 14 في المئة. ويقول البحاثة البريطانيون في جامعة "ليسستر": إنّ هذه الخضار الورقية الخضراء، مثل السبانخ والهندباء، نيئة كانت أم مطبوخة، غنية بمضادات الأكسدة التي تخفف الإلتهابات، وبالمغنيزيوم، الذي يلعب دوراً في التخفيف من خطر الإصابة بالسكري، وبحمض ألفا لينولينيك، وهو حمض دهني يسهم في التخفيف من مقاومة الجسم للأنسولين.