

## دراسة علمية: من فوائد أكل السمك



دراسة جديدة تؤكد أن السمك له فوائد كثيرة في الوقاية من مختلف الأمراض مثل الربو وأمراض القلب والجلطات الدماغية والوقاية من الخرف وغير ذلك من الأمراض...

يقول تعالى: (وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْيَمِينَ لَكُمْ لِكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً حَلَايَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل: 14].

السمك يعالج الربو

يقول الباحثون إن تناول الأسماك الغنية بالزيوت، مثل سمك الماكريل والسلمون وغيرها، يمكن أن يساعد على التقليل من مخاطر التعرض لنوبات الربو والوقاية منها، لكن يجب أن يستهلك باعتدال.

يشار إلى أن هذه الفوائد المكتشفة تعد آخر حلقة في سلسلة طويلة من الفوائد الصحية التي يمكن الحصول عليها من إدخال هذه الأسماك في مكونات التغذية اليومية. وقد درس مشروع البحث، الذي أجري في جامعة كمبرج البريطانية، حالة أكثر من 750 متطوعاً بعضهم مصاب بالربو والبعض الآخر سليم.

وحذر العلماء من الإفراط في تناول هذه الأسماك، إذ إنها تحتوي في الوقت نفسه على مركبات الديوكسان التي يمكن أن تكون ضارة إذا تم تناولها بكميات كبيرة.

تبين للباحثين أن الأشخاص المصابين بالربو ممن يعانون من أعراض المرض ومنها ضيق النفس والصدر، يقل أكلهم للأسماك الغنية بالزيوت الطبيعية بكثير عن نظرائهم الذين يعانون من المرض نفسه لكن لا يعانون من الأعراض بنفس القوة. كما يقول البحث، إن النقص الشديد في تناول الأسماك الغنية بالزيوت يعدّ عاملاً مساهماً في ارتفاع نسب الإصابة بالربو بينهم.

وفي دراسة أخرى تبين للباحثين بأن الأسماك تمثل جزءاً مهماً من النظام الغذائي للبشر، وبخاصة للمرأة الحامل من الضروري أن تتناول وجبتين من الأسماك أسبوعياً". ويقول العلماء إنه من الممكن أن تساعد الأحماض الدهنية أوميغا-3 على نمو الأجنة عن طريق تقليل لزوجة الدم وتسريع معدل سيربانه، وهو ما يزيد من معدل الغذاء الذي يتلقاه الجنين من أمه.

السّمك يقي من الجلطات الدماغية

يقول الباحثون إن أكل السمك يمكن أن يساعد في الوقاية من الإصابة بالجلطات الدماغية، واكتشفوا أن تناول السمك خمس مرات أسبوعياً يمكن أن يقلص من احتمالات الإصابة بالجلطات بأكثر من النصف تقريباً. ورحبت جمعية الجلطات الدماغية بهذه النتائج ودعت إلى الإكثار من أكل الأسماك خاصة تلك الغنية بالزيوت مثل سمك الماكريل والتونة والسردين، وشارك في الدراسة معمل تشاينج بيرجام ومستشفى السيدات وكلية الطب بجامعة هارفارد. وركزت الدراسة أساساً على السيدات لكن جمعية الجلطات الدماغية تقول إن تلك النتائج يمكن أيضاً أن تطبق على الرجال.

وتتبع الدراسة نحو ثمانين ألف سيدة على مدار أربعة عشر عاماً. وخلصت إلى أن النساء اللاتي يكثرن من تناول الأسماك يكن أقل عرضة للإصابة بالجلطات الدماغية، خاصة تلك التي تحدث نتيجة تجلط الدم. ومن المعروف أن بعض الدوائر الطبية تنصح بتناول الأسبرين يوميا لتجنب الإصابة بجلطات الدم، لكن الدارسة تظهر أن الإكثار من تناول الأسماك يمكن أن يعمل عمل الأسبرين ويغني عنه لهذا الغرض.

ثبت أن السيدات اللاتي يتناولن السمك من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً تقل لديهن احتمالات الإصابة بجلطة دماغية بنسبة سبعة في المئة عن مثيلتهن اللاتي يتناولنه أقل من مرة شهرياً. بينما تقلص احتمالات الإصابة بالسكتة بنسبة اثنين وعشرين في المئة عند تناول السمك مرة واحدة، تزداد إلى سبعة وعشرين في المئة في حالة تناوله من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، وترتفع إلى اثنين وخمسين في المئة لخمس مرات في الأسبوع.

وقالت جمعية الجلطات الدماغية إن هذه الدراسة تحمل أنباء عظيمة لمكافحة الجلطات وحثت الرجال والنساء على السواء على الإكثار من تناول الأسماك، ويقول الباحث اوين ريداهان إن الدراسة تشجع على اتباع أنظمة غذائية صحية تضم، إلى جانب الأسماك، الفواكه والخضراوات، قائلاً إن هذا سيحسن من صحة متبع هذه الأنظمة الغذائية.

يؤكد العلماء اليوم أن الأسماك الغنية بالزيوت مفيدة في الوقاية من أمراض القلب والتهابات المفاصل الروماتزمية والخرق، والدراسة الجديدة تؤكد فائدتها للوقاية من الربو والجلطات الدماغية.

## السّمك لعلاج الأزمات القلبية

كشفت دراسة جديدة أن تناول الأسماك الزيتية كسمك السالمون والتونه مرتين في الأسبوع على الأقل قد يمنع الإصابة بالأزمات القلبية. ووجد الأطباء في الولايات المتحدة دليلاً على أن مادة الأوميغا 3 أو إن 3 المتواجدة في هذا النوع من الأسماك يمكن أن تمنع الحركة غير المنتظمة للقلب والتي قد تؤدي إلى أزمة قلبية.

وتعد هذه الدراسة هي أحدث الدراسات التي أُلقت الضوء على الفوائد الصحية المحتملة لتناول الأسماك الزيتية. وكانت دراسات سابقة قد أوضحت أن تناول هذه الأسماك قد يحمي من الإصابة بمرض القلب أو الأزمة القلبية.

وجد الأطباء أن الأسماك الزيتية يمكن أن تمنع نبضات القلب غير المنتظمة. وأن تحول دون وجود كميات زائدة من الصوديوم والكالسيوم في القلب. ويمكن لهذه الإفرازات الكهربائية الزائدة أن تسبب تغيرات عصبية خطيرة في القلب. وقال الأطباء في دراستهم التي نشرت في صحيفة جمعية القلب الأمريكية " أوضحت التجارب على الحيوانات أن الأحماض الدهنية المتواجدة في مادة إن 3 بالأسماك الزيتية مخزنة في أغشية خلايا القلب ويمكن أن تمنع الموت المفاجئ نتيجة أزمة قلبية.

وأجرى الباحثون في هذه الدراسة اختبارات على 2033 رجلاً يعانون من مرض القلب ووجهت لهم نصائح بتناول مزيد من الدهون أو الأسماك. وبحثوا معدل الوفيات بين هؤلاء الأشخاص منذ عامين، حيث وجدوا انخفاضاً نسبته 29 بالمائة في معدلات الوفاة عن غيرهم من المصابين بالمرض.

ويقول الدكتور ليف إن ذلك يوضح أن تناول الأسماك الزيتية ساعد في منع نبضات القلب غير المنتظمة ومن حدوث أزمات قلبية. ويعتقد الأطباء أن ما يقرب من نصف حالات الوفاة الناجمة عن أزمات قلبية يكون السبب فيها نبضات القلب غير المنتظمة. وأكد ليف إلى أن تناول الأسماك الزيتية سواء الطازجة أو المجمدة هو أفضل السبل لحماية القلب. كما نصحت مؤسسة القلب البريطانية كل شخص أن يأكل مرتين على الأقل من الأسماك الزيتية كل أسبوع.

والآن يا أحبتي...

إن مثل هذه الدراسات تدعونا نحن المسلمين للاستفادة من نتائجها بحيث نركز في غذائنا على شيء من السمك ولو مرة في الأسبوع على الأقل. كذلك أن نلجأ إلى الأغذية التي ذكرها القرآن لأن الله تعالى لا يذكر شيئاً عبثاً في كتابه الكريم.

وأن نحمد الله على هذه النعم الغزيرة التي لا تُحصى، ولا ننسى أن الحوت الذي هو نوع من السمك ذُكر في القرآن في ثلاث آيات في قوله تعالى:

1- (قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوْيَدْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنسَانِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذُكَّرَهُ وَآتَّخَذَ سَيِّئًا مِثْلَ لِبَدٍ لَئِيمٍ) [الكهف: 63].

2- (فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ) [الصفات: 142].

3- (فَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ) [القلم: 48].

وذكر في الأسماك التي تعيش في المياه العذبة والتي تعيش في المياه المالحة في قوله تعالى: (وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنَ كُلِّ نَأْكَالٍ لَّهُمْ لَحْمٌ طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلُوكَ فِيهِ مَوَازِيرَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَالْعَلَّامُ تَشْكُرُونَ) [فاطر: 12]. وهذه نعمة من الله يجب أن نؤدي شكرها ليس من خلال الكلام فحسب، بل من خلال أداء العبادات وإطعام الفقراء والحرص على ألا ندخل شيئاً من المال الحرام، أي أن يكون مطعمنا حلالاً، وهذا هو الشكر الحقيقي.

وأود أن أضيف شيئاً آخر ليكون العلاج كاملاً ألا وهو تلاوة القرآن والاستماع إلى القرآن، فمن أجل صيانة القلب لا يكفي أن نعتني بالغذاء أو الرياضة، بل هناك ما هو أهم ألا وهو تغذية القلب بالاستماع إلى القرآن لأن الله يقول: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28].

وقد قمتُ بمراقبة الكثير ممن يحفظون القرآن ويتلونه ويحافظون على أداء العبادات وبخاصة الصلاة على وقتها، ووجدتُ أن لديهم قدرة كبيرة على تحمل ضغوط الحياة ووجدتهم أكثر الناس استقراراً وطمأنينة، وأقل الناس معاناة من الأمراض الجسدية... وهذا يؤكد أثر الالتزام بتعاليم الإسلام وأثر تلاوة القرآن على النظام المناعي للمؤمن.