الجوز والتهاب المفاصل

الجوز أو (لبّ الجوز) أصبح واحداً من المكسرات التي يتناولها الفرد مع التمر عادة، والجوز هو يعتبر ثمار شجرة الجوز، ويحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية الثلاثية عند تحليلها في المختبر، هذه الأحماض أساسية في وجودها في الغذاء لأنّ الجسم لا يستطيع إنتاجها بنفسه مما يتوفر لديه من مواد أولية، ونظراً لأهميتها الصحية الكبيرة فهي تفيد بشكل خاص الدماغ وتغذيته، والقلب وتبعده عن مشاكل صحية، والجلد وتجعله بصحة جيّدة، والعينين ثمّ العظام وخاصة عند الإصابة بالتهاب المفاصل.

يطلق على هذه الأحماض الأساسية الثلاثة مؤخراً – أوميغا/ 3 – لكونها مؤلفة من ثلاثة أنواع من الأحماض المتعددة غير المشبعة ويطلق عليها اسم الحوامض الدهنية الأساسية Acids Fatly Essential وكان أوّل من درسها سنة 1929م العالم – براندير – حيث أثبتت أهميتها لصحة الحيوانات فقط، وعندما اتسعت الدراسة عليها، بحيث تبين أنها ضرورية لصحة الإنسان، ويكثر وجودها في بعض النباتات مثل زيت بذور الكتان وزيت بذور اللفت (الشلغم) وبذور القرع المسمى (حب القرع) – ثمّ الجوز، بحيث يوجد فيه ما يعادل مرة غرام/ 100 غرام جوز وتوجد في البيض أيضاً والأسماك الدهنية مثل السردين والسالمون.

ينصح علماء التغذية والغذاء الآن بتناول 2 غرام/ اليوم الواحد للرجال و1.6 غرام/ اليوم للنساء ضمن الغذاء الصحي اليومي.

وبما أنّها متواجدة في الأسماك فلذا ينصح خبراء التغذية والغذاء بتناول السمك ضمن الغذاء اليومي وبما لا يقل عن ثلاث مرات في الأسبوع الواحد وخاصة كبار السن من الرجال والنساء، وقد وجد أخيراً في بعض البلدان الغربية البيض المقوى بهذه الأحماض وذلك حرصاً على تناولها لأنّ البيض من الأغذية المتوفرة وخاصة في وجبة الفطور.

ينصح خبراء التغذية بتناول بعض حبات من لب الجوز يومياً للتأكد من الحصول عليها، ودرس المختصون فوائدها الصحيّة وتبيّن أنّها أساسيّة لنمو وعمل الخلايا والعضلات والأعصاب وأعضاء الجسم جميعاً.

وتقول أخصائيّة التغذية – سوالي سمان – من أمريكا أنّ هنالك فوائد أخرى لها تتمثّل في قدرة هذه الأحماض على التخفيف من التهابات المفاصل والتخفيف من ألمها وهذا ما لمسه الكثير ممن أعرفهم بعد أن بدأوا بتناوله ثمّ هي مقوي للعضلات، وتفيد في الوقاية من بعض أشكال السرطان، كما أن اختصاصية التغذية الأمريكية – لويز – تساندها في كل هذا وتقول إنّ هذه الأحماض تساعد في الحفاظ على الرشاقة، ومن منّا لا يرغب في أن يكون رشيقاً، وتقول إنها تزيد من قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية، وتخفف من حدة الشهية عن طريق الحفاظ على استقرار مستويات الدم مما يجعلنا نشعر بالشبع مدة أطول، بشرط واحد هو أن لا نزيد من كمية تناولها كثيراً. هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن أبرز فوائدها بالتأكيد هي التي تتعلق بالقلب والدماغ، فقد ثبت أنها تسهم في زيادة سيولة الدم مما يُحول دون تشكيل الجلطات، كما يزيد من ليونة الشرايين مما يخفف من ارتفاع الدم، كذلك فإنّها تخفض مستويات التراي كليسيرايدس، مما يخفف بدوره من إمكانية الإصابة بأمراض القلب والجلطات وبنسبة قد تصل إلى 40% عندما تزداد نسبتها بالغذاء اليومي.

ويعلل كلامه دكتور ميشيل الأخصائي في التغذية أيضاً بأنّ هذه الحوامض هي من أبرز العناصر التي تتشكل منها أغلفة الخلايا، وبما أنّ الخلايا العصبية وخلايا القلب هي أكثر الخلايا تواصلاً بين بعضها البعض، فإنّها دائماً في أشد الحاجة إليها، فهي تعمل على تحسين أداء القلب والأوعية الدموية ووقايتها من الأمراض.

هذا وقد تغلبت هذه الأحماض على أي دواء خاص بأمراض القلب، فقد تبيّن نتيجة الدراسة التي أتمّها الدكتور – فيليب – في فرنسا، اختصاصي أمراض القلب في مدينة ليون، أنّ اتباع نظام غذائي غني بهذه الأحماض، أدى وفي خلال شهرين فقط إلى انخفاض كبير في تكرار الإصابة بأمراض القلب لدى المرضى الذين سبق أن أصيبوا به. ثمّ أيّده البروفيسور – جان ماري بور – الاختصاصي الفرنسي في التغذية العصبية وواضح أن ثلث المواد الدهنية الموجودة في الدماغ عبارة عن هذه الأحماض! فهي تسهر على ليونة الأوتار العصبية وتسهل التواصل بين الخلايا العصبية لذلك فإن نقص هذه الأحماض في الغذاء اليومي يضعف هذه الخلايا ويعوق عملها وقد يؤدي إلى الضعف الشديد أو موتها.

أما الأبحاث التي أجريت على الأُم الحامل من قِبَل أخصّائيين في التغذية، فقد أظهرت أن افتقار طعام الأُمّ إلى هذه الأحماض أثناء فترتي الحمل والرضاعة يؤدي إلى ضعف في دماغ الطفل، كما يؤدي إلى ضعف

في أداء حاستي السمع والبصر لديه، فالشبكية إضافة إلى الأنسجة الدماغية من أغنى أنسجة الجسم بهذه الأحماض، وقد سعت الشركات الغربية إلى إضافة هذه الأحماض إلى حليب الأطفال الرضع لتفادي النقص. أما عند البالغين فتسهم هذه الأحماض في تحسين الناقلات العصبية المسؤولة عن التوازن الانفعالي مثل السيروتونين وتلك المسؤولة عن الانفعالات الإيجابية مثل الدوبامين.

وهنالك دراسة أخرى أظهرت دورها الذي تلعبه على مستوى الدماغ طوال حياة الإنسان، وخصوصاً في الطفولة وتحسن أداءه، خاصة على مستوى الفهم والإدراك، ودراسة أخرى تشير إلى أنّها تسهم في تحسين الذاكرة، وكيف أنّ الغذاء الفقير بهذه الأحماض يؤثر على الدماغ والغشاء المحيط بالدماغ، وقد أجريت تجارب عديدة على مجموعات من الأطفال في UK لا يحصلون على غذاء كاف بل فقير لا يحتوي على كثير من العناصر الغذائية وخاصة هذه الأحماض، من محددي الدخل مقارنة بمجاميع أخرى تحصل على غذاء جيّد تحتوي على كافة العناصر الغذائية، ثمّ مقارنة القدرات الفردية للأطفال، فكانت المجموعة الأولى أفضل بكثير من الثانية وذلك بعد القياس بأنظمة كهربائية للفص الأمامي للتخطيط من الدماغ. ومؤخراً أصبحت هذه الحوامض في متناول الجميع في بلدان عديدة على شكل أقراص تباع في الصيدليات وفي متاجر المنتجات الصحية الكبيرة، ولكن عندنا لا أسهل من تناول بعض حبات الجوز مع التمر، فهي تضمن لك الصحة والعافية وتمنع عنك التهاب المفاصل وآلامه.

وهنالك أبحاث ودراسات علمية أخرى في بلد عربي، مصر، قام بها أحد الأطباء وهو الدكتور أحمد أبو ليلة – الأخصّائي في مستشفى المقطم في القاهرة، أكّد فيها فاعلية مركبات من أعشاب اللفت (الشلغم) والكتان والفجل والكرفس وشواشي الذرة والنعناع، حيث نجح مغلي هذه النباتات في مدة لا تزيد عن شهر في تفتيت حصوة الحالب الصغيرة وإذابتها، وذلك لما تحتويه هذه الأعشاب من أوميغا/ 3.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة