أفضل العلاجات تنتجها الطبيعة

نوعية الأطعمة التي نأكلها تلعب دوراً أساسياً في تحديد حالتنا الصحية العامة. وكلما ازدادت نسبة العناصر فيها، تعززت مقاومتنا للأمراض، خاصة تلك التي تصيبنا مع التقدم في السن. لا يخفي على أحد أنّ النظام الغذائي الذي نتّبعه يؤثر سلباً أو إيجاباً في وضعنا الصحي، وفي قدرتنا على مقاومة الأمراض. والدراسات العلمية تؤكد أنّ المواظبة على تناول أنواع معينة من الأطعمة، تعطي نتائج حاسمة في مسألة وقوعنا ضحايا للمرض، أو انتصارنا عليه. وتحتوي المنتجات الطبيعية التي نأكلها على الكثير من العناصر الفاعلة في تقوية مناعتنا ضد الأمراض. وخلافاً لما يعتقد البعض فإن أكثر هذه العناصر قوة وفاعلة، ليست حكراً على ثمار نادرة باهظة الثمن، بل هي متوافرة في العديد من الأطعمة التي نأكلها يومياً. وتورد المتخصصة الأسترالية كارين فيتوول مزايا 9 من أكثر هذه الأطعمة انتشاراً وهي: 1- البيض: - يحتوي البيض على اللوتين، وهو نوع من مضادات الأكسدة الكاروتينويدات. ويُعتبر انخفاض مستويات اللوتين واحدة من أبرز العوامل المسببة للتنكس البقعي في شبكية العين، وهو مرض مرتبط بالتقدم في السن وقد يؤدي إلى العمى. واللوتين موجود في أطعمة

أخرى غير البيض، غير أن بعض العناصر المتوافرة في صفار البيض تعزز عملية امتصاص اللوتين الموجود في البيض. - يخفف البيض من ارتفاع ضغط الدم، وذلك بفضل بعض البروتينات المتوافرة فيه، والتي تلعب دوراً شبيهاً بذلك الذي تلعبه بعض العقاقير المخصصة لخفض ارتفاع ضغط الدم. وينصح المتخصصون الأستراليون طب القلب بتناول ما يصل إلى 6 بيضات في الأسبوع، شرط تفادي قليها بالزيت أو الزبد. ويستحسن اختيار أنواع البيض التي تنتجها المزارع التي تربي الدجاج في الحقول خارج الأقفاص. ويؤكد البحاثة الأميركيون أنّ الدجاج الحر الذي يبحث عن علفه في الحقول، يعطي بيضاً يحتوي على مستويات من الفيتامينات والأحماض الدهنية الأساسية، تفوق تلك الموجودة في بيض الدجاج، الذي يعيش داخل المزارع ويقتات على العلف التجاري. 2- التفاح: - يخفف التفاح من خطر الإصابة بمرض القلب، فقد تبين أن تناول التفاح يومياً لمدة ستة شهور يخفف من خطر هذه الإصابة بنسبة 22 في المئة، كذلك فإنه يخفض مستويات الكوليسترول الضار بنسبة 23 في المئة. - يساعد التفاح على الوقاية من مرض الزهايمر، وذلك بفضل أحد مضادات الأكسدة، الذي يساعد على وقاية الخلايا العصبية من المواد السامة التي تلعب دوراً في التسبب في مرض الزهايمر. - يخفف التفاح من خطر الإصابة بالأمراض المميتة، فقد أظهرت دراسة فنلندية أنّ النظام الغذائي الغني بالتفاح، يؤثر إيجاباً في الحالة الصحية العامة، نظراً لغناه بالفلافونويدات، وهي مضادات أكسدة نباتية قوية. ومن المفيد تناول تفاحة متوسطة الحجم يومياً، والأفضل تناولها من دون تقشير بعد تنظيفها جيّداً، فالقشور تحتوي على ثلاثة أرباع الألياف الغذائية الموجودة في التفاحة، إضافة إلى 12 مادة على الأقل من المواد المضادة للسرطان. 3- الطماطم: - تتمتع الطماطم بخصائص مضادة للسرطان بفضل ما تحتوي عليه من مواد كيميائية نباتية فاعلة هي الكاروتينويدات، وعلى رأسها الليكوبين. وتسهم هذه المواد في حث الجلد على ترميم خلاياه وأنسجته بعد التعرض لأشعة الشمس، وتشير بعض الدراسات إلى أنها يمكن أن تقي أيضاً سرطان الجلد. - تساعد الطماطم على التخفيف من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام، فقد تبين في دراستين على الأقل أنّ الليكوبين يساعد في الوقاية من تراجع كثافة العظام. كذلك تبين في دراسة أميركية أن عدد الإصابات بكسور العظام لدى الأشخاص الذين يأكلون أكثر من أربع حصص ونصف الحصة من الطماطم أسبوعياً، يتراجع بشكل ملحوظ. - تسهم الطماطم في التخفيف من خطر الإصابة بمرض القلب، فقد أظهر العلماء في جامعة أديلايد الأسترالية أن تناول 25 ملغ على الأقل من الليكوبين يومياً يساعد على خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول الضار بنسبة 10 في المئة. يحتوي مقدار كوب من الطماطم المقطعة النيئة على ما قد يصل إلى 21 ملغ من الليكوبين. ويقول الخبراء إن تناول 500 ملل من عصير الطماطم أو 50 غراماً من صلصة الطماطم يساعد في الحماية من مرض القلب. وينصح هؤلاء

بتناول الطماطم المطبوخة، فمستويات الليكوبين ترتفع بنسبة 54 في المئة بعد دقيقتين من الطبخ، وترتفع بنسبة 164 في المئة بعد نصف ساعة من الطبخ. 4- السبانخ: - يُسهم السبانخ في الوقاية من تدهور القدرات الذهنية ومن الإصابة بالعتَه. فالسبانخ غني جدّاً بالفولات (أحد أشكال الفيتامين B) وقد تبين أن نقص الفولات يرفع إمكانية الإصابة بالعته بمعدل 3 أضعاف. - يساعد تناول حصة ونصف الحصة من السبانخ يومياً على التخفيف من خطر الإصابة بمرض السكري من الفئة الثانية بنسبة 14 في المئة. - وجد البحاثة في دراسة أجريت في مدينة ملبورن الأسترالية أنّ الأشخاص الذين يعتمدون نظاماً غذائياً غنياً بالخضار الورقية الخضراء، وعلى رأسها السبانخ ، والبقوليات وزيت الزيتون، ينجحون في التخفيف من نسبة التجاعيد التي تظهر على بشرتهم مع التقدم في السن. وهم ينصحون بتناول ثلاثة أرفاع كوب من السبانخ المطبوخ (أي ما يعادل حصة ونصف الحصة)، وهي كمية توفر 30 في المئة من حاجة الجسم اليومية من الفولات. وعند شراء السبانخ من السوبرماركت، يستحسن اختيار الكمية المعرضة لأضواء الفلوريسانت" الكهربائية، فقد أظهر البحاثة في تكساس أنّ التعرض المتواصل للضوء يزيد بشكل ملحوظ من نسبة الفولات والفيتامين في السبانخ. 5- الملفوف الأحمر: - تبين في عدد من التجارب العلمية أن خلاصة الملفوف الأحمر تخفف من تراكم البلاك في الدماغ، وهو عامل يسهم في الإصابة بمرض الزهايمر. - يحتوي الملفوف الأحمر على أكثر من 36 نوعاً من الأنثوسيانين، وهي مواد نباتية طبيعية تمنح الخضار ألوانها الساطعة، وهي مضادات أكسدة فاعلة تعزز صحة القلب وتقي السرطان. وعلى الرغم من أن نصف كوب من الملفوف المطبوخ يساوي حصة من الخضار، إلا أنّ الخبراء الأميركيين ينصحون بتناول أكثر من حصة من الملفوف الأحمر، وذلك لأن ما نسبته 20 في المئة فقط من الأنثوسيانين الموجودة في الملفوف يمتصها الجسم بسهولة. وقد وجد هؤلاء الخبراء أنّ الأشخاص الذين يتناولون أكثر من كوبين من الملفوف المطبوخ في الوجبة الواحدة، يمتصون أكبر نسبة من مضاد الأكسدة المذكور. وتجدر الإشارة هنا إلى أن فاعلية مضادات الأكسدة في الملفوف الأحمر تبلغ 6 أضعاف ما هي عليه في الملفوف الأبيض، وأن 100 غرام من الملفوف الأحمر تحتوي على 23 ملغ من الأنثوسيانين، بينما لا تزيد هذه الكمية على 0.01 ملغ في الملفوف الأبيض. لذلك فإن اختيار النوع الأحمر من الملفوف، هو الأفضل صحياً بالتأكيد. 6- الأفوكادو: - يُعتبر الأفوكادو مصدراً مهماً للفيتامين E، وقد اكتشف البحاثة الهولنديون أنّ الأشخاص الذين يتناولون 18.5 ملغ من هذا الفيتامين في اليوم، يخففون من إمكانية إصابتهم بالخرف المبكر بنسبة 5.2 في المئة، مقارنة بأولئك الذين لا يتناولون إلا 9 ملغ يومياً. - يحتوي الأفوكادو على 3 أضعاف كمية الحمض الأميني الغلوتاثيون الموجودة في أي ثمار أخرى. ومن المعروف أنّ الغلوتاثيون يساعد على تأخير ظهور عوارض الشيخوخة. وتوفر حصة واحدة من الأفوكادو،

مقدارها كوب من الثمار المقطعة، 3.39 ملغ من الفيتامين E، أي حوالي 47 في المئة من مجمل حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين. وينصح الخبراء بتناول الأفوكادو مع خضار وفواكه أخرى. فالدهون الصحية الموجودة في نصف ثمرة أفوكادو فقط، ترفع من مستويات الكاروتينويدات التي يمتصها الجسم من هذه المنتجات الطبيعية بمعدل 15 ضعفاً. 7- الشوفان: - تؤكد الدراسات أن تناول الشوفان يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وذلك بفضل البيتا غلوكان المتوافرة فيه، وهي نوع من الألياف الغذائية القابلة للذوبان في الماء، والتي يمكن أن تعوق عملية امتصاص الكوليسترول. كذلك يحتوي الشوفان على مواد مضادة للالتهابات تُدعى أفينانثرامايدز، وهي تساعد على الوقاية من تصلب الشرايين، وهو أكثر أسباب الإصابة بمرض القلب شيوعاً. وتحتوي حصة قدرها 40 غراماً من الشوفان على 1.5 غرام من الألياف الغذائية بيتا غلوكان، وتشير الدراسات إلى أن تناول 3 غرامات من هذه الألياف يسهم في التخفيف من عملية امتصاص الكوليسترول بشكل ملحوظ. 8- الجوز: - أظهر البحاثة الفرنسيون أن تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا/ 3 الدهنية بانتظام يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 60 في المئة، والمعروف أنّ الجوز وزيته هما من أغنى المصادر النباتية لهذه الأحماض المفيدة. - تسهم أحماض أوميغا/ 3 المتعددة غير المشبعة الموجودة في الجوز، في التخفيف من ظاهرة تحلل النسيج العظمي التي تلعب دوراً بارزاً في التسبب في مرض هشاشة العظام. - جاء في الأبحاث الأميركية أن مضادات الأكسدة، أحماض أوميغا/ 3 الدهنية، والستيرولات النباتية الموجودة في الجوز، تخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل ملحوظ. وينصح الخبراء بتناول ما بين 30 و50 غراماً من الجوز بشكل منتظم. وللوقاية من سرطان الثدي ينصح هؤلاء بتناول 56 غراماً من الجوز يومياً. وللحفاظ على أكبر قدر من فوائد الجوز يجب حفظه في إناء محكم الإغلاق داخل الثلاجة. 9- السمك: - تبين أن تناول 3 حصص على الأقل من السمك، الغني بأحماض أوميغا/ 3 الدهنية أسبوعياً، يمكن أن يساعد على التخفيف من خطر الإصابة بأضرار دماغية، تسبب الخرف والسكتة الدماغية بنسبة 26 في المئة. - أظهر البحاثة السويديون أن أحماض أوميغا/ 3 الدهنية تخفف من حجم الأورام وتقتل الخلايا السرطانية. - تبين أن تناول الأسماك الغنية بأحماض أوميغا/ 3 بانتظام يساعد على التخفيف من المشاكل المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية بنسبة 45 في المئة. - يساعد تناول أكثر من حصتين من الأسماك الدهنية في الأسبوع على التخفيف من خطر الإصابة بالتنكس البقعي، المرتبط بالتقدم في السن، بنسبة 39 في المئة، ويذكر أن هذا المرض يُعتبر أحد الأسباب البارزة للإصابة بالعمى. وينصح المتخصصون بتناول 500 ملغ على الأقل من أحماض أوميغا/ 3 الدهنية. وتتوافر هذه الكمية في ما يتراوح بين حصتين وثلاث حصص (وزن كل حصة منها 150 غراماً) من الأسماك الدهنية في الأسبوع، خاصة

الأسماك من نوع السالمون، التروويت، السردين والتونة.