

13 نوعاً من الفيتامينات ضرورية في الثلاثة



العمر لحظة، إنّه برقٌ، هو أشبه بفاصلة نضعها لنستريح، لنتمهّل، لنلتقط أنفاسنا وننظر لحظات إلى الوراء، وبمجرد أن نفعل هذا سنراه، سنرى العمر قد أصبح وراءنا، وسنشعر حتماً بضربة السنين، سنشعر بالتعب، بالإرهاك، وسنتذكر أنّنا نمشي بسرعة، ونتكلم بسرعة، ونأكل بسرعة، وبأننا نخطئ كثيراً في حقّ أنفسنا. سنعرف أنّنا نادراً ما انتبهنا إلى نوعية ما نأكل وإلى نسبة المعادن والفيتامينات في ما أكلنا...

عمركم يكاد يمضي؟ خطوط العمر المبكرة بدأت تلوح حول أعينكم؟ البشرة شاحبة؟ الشفاه مشققة ذابلة؟ الأظافر تتقصف؟ هالات سوداء بشعة ظاهرة نافرة حول الجفنين؟ أهى براثن العمر أم تأثير إهمالنا؟ هل كنّا نأكل ما يُفترض أن نأكل؟ هل كبرنا أم نتكبر على النصائح التي تحثنا على حمية سليمة وغذاء شهى وصحى في آن؟ هل نحصل على كلّ ما نحتاج إليه من فيتامينات في صحننا اليومي؟ هل نتناول المتممات الغذائية؟ وهل هناك ريجيم طعام قد يضخ فينا من جديد حيوية سنين مضت؟

هلموا إلى المطبخ، افتحوا البراد، شرعوا الثلاثة، وابحثوا بين الرفوف، ابحثوا جيداً، لأنّ الأسئلة التالية قد تُحبطكم: هل وجدتم مثلاً باقة ملونة من الفاكهة والخضار؟ هل وجدتم خسّة؟ هل وجدتم النعناع؟ هل وجدتم العسل والبروكولي والأناس والبندورة واليقدون؟ لا؟ أنتم إذن تتبعون نظاماً غذائياً عشوائياً وتحتاجون إلى إعادة نظر شاملة قبل فوات الأوان. مستعدون؟ فلنسرح معاً في البراد المثالي لريجيم غذائي مفيد ذي فعالية في بناء بشرتنا وجلدنا وشعرنا وأظافرنا وجمالنا...

البندورة لشباب دائم:

فلنبدأ من البندورة... هل تناولتم حبة منها اليوم؟ ألا تعرفون أنّ البندورة بحسب اختصاصية التغذية نيكول مفطوم لها مفعول رائع في حمايتنا من تدهور الخلايا والشيخوخة المبكرة؟ لا تهملوا نصيحة تناول البندورة فهي ممتازة. ضعوها دائماً في أطباقكم وحساباتكم واشربوها عصيراً، لم لا ما دامت تلك الثمرة تحتوي على كمية كبيرة من معدن البوتاسيوم الذي يساعد على تخفيض مستويات ضغط الدم

المرتفعة، وكمية الدهون والسعرات الحرارية فيها قليلة جداً، ناهيك عن أن مادة الليكوبين التي تعطي البندورة اللون الأحمر الرائع هي مضادة للتأكسد وفعّالة جداً في محاربة ما يضرّ بالخلايا ويسبب الأمراض والشيخوخة المبكرة. الفليفلة أيضاً، بألوانها المختلفة، رائعة وهي تمنع تشكل الكوليسترول الضار وتعمل على تميع الدم ومنع حدوث الجلطات. وهي تحتوي على كمية كبيرة من الأملاح المعدنية، مثل: الكبريت والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور...

اللوز النسيء، غير المدخن، أساسي. ضعوه في حقيبة اليد، في علبه تشبه علبه الدواء، ضعوا منه نحو عشرين حبة، أو 17 حبة قد تكفي، تناولوها حين تشعرون بالجوع، الساعة الرابعة مثلاً، اجعلوا اللوز وجبة سناك بدل أن تلتهموا بين وجبتي الغداء والعشاء ما هو مشبع بالدهون والوحدات الحرارية الخالية من المعادن والفيتامينات.

تصرفوا بذكاء، هذه هي أوّل نصيحة ستسمعونها حتماً حين تزورون عيادة اختصاصية تغذية. لا وقت لديكم للتفكير كثيراً في طبيعة ما تأكلون؟ اخلقوا لأنفسكم الوقت وتذكروا أنّه يجب أن نحب أنفسنا أوّلاً لننجز في حب الحياة والآخرين أكثر. الخضار والفاكهة صيدلية طبيعية وكلّ ما قد نحتاج إليه من فيتامينات ومعادن موجود في هذه الصيدلية - الطبق. الغذاء اليومي يا سادة ويا سيدات فيه كلّ ما قد تحتاجون إليه من كالسيوم ومغنيسيوم وفوسفور وحديد وفلور وبوتاسيوم.

20 معدناً لبناء العظام:

في كلّ حال، تحتاج أجسامنا إلى عشرين نوعاً من المعادن من أجل أن تنجح في إتمام عملية بناء العظام والحدّ من هشاشتها، وطبيعي ألا نجدها كلّها في طبق صحي واحد، فكيف إذا كان اختيارنا، في الأصل، طبقاً هشاً من الأكل السريع "فاست فود"؟ البشر، نساءً ورجالاً، الذين لا يحصلون عادةً على الفيتامينات والمعادن من الخضراوات والفاكهة قد تفيدهم بدلاً حبة فيتامين. مئة مليغرام مثلاً من فيتامين "B12" وكمية مثلها من فيتامين "B6" قد تقى الإصابة بمرض القلب. هذه الجرعات الصغيرة تفيد لكن الإفراط فيها قد يؤذي. تناول أكثر من ألف وحدة من فيتامين "أ" يومياً وخمسة آلاف وحدة من فيتامين "د" قد يُسمّم الجسد.

جميلة أم شاحبة؟

قولي إذن ماذا تأكلين وأي فيتامينات أو مُتمّمات غذائية تأخذين وستعرفين سرّاً إطلالتك: جميلة أم شاحبة؟ فما يعبرُ الفم إلى المعدة من فيتامينات ومعادن لها دور أساسي في إحياء الخلايا، لاسيّما فيتامين "أ" و"ب" و"إي" وأوّل فيتامين أي "أ" يمنح الوجه رونقاً خاصاً ويكسب البشرة نصارةً ويجعل الأظافر متينة، وهو موجود في البيض والجبن والكبد والجزر والبطيخ الأصفر. أما فيتامين "ب" فيمنح الجلد إشراقاً ويُحيي الخلايا، وموجود في خميرة البيرة والبيض. أما فيتامين "إي" فموجود في زيت دوار الشمس وفي الذرة والصويا وهو يُرطب الجلد ويحميه. الفيتامينات يُفترض أن تكون إذن أساسية لا طارئة، والدراسات كلّها تُجمع أن لا شيء يكفل الوقاية من التجاعيد مثل تناول الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم ليستمرّ حيواً. ويبدو أن النساء اللواتي يتبعن ريجيماً غذائياً غنياً بالخضراوات والفاكهة وزيت السمك والحمص والعدس والكيوي، يبقين أكثر شباباً ونصارةً من اللواتي يُكثرن من اللحوم الحمراء والسكريات والزبدة. وكلّ أنثى قادرة على أن تحافظ على حيويتها إذا تصرفت بذكاء. شرب المياه ذكاء. تناول العنب والزبيب ذكاء. تناول الفاكهة والخضار على أنواعها ذكاء... وما دمنا تحدّثنا هنا عن المياه، فعلينا أن نتذكر دائماً أن جسم الإنسان يحتوي على 57 ليتراً من السوائل وهو يطرح خارجه يومياً، عبر التعرّق والتبول والتبخر والتنفس، نحو 5 لترات. لذا، هو يحتاج إلى نحو 8 أكواب من المياه يومياً كي لا يُصاب باضطرابات مختلفة ناتجة عن الجفاف وبينها ترهّل الجلد.

متمّمات غذائية:

تحصّنوا إذن بالأكل الصحي: بقودونس وبندورة وعنب ولوز وأفوكادو وعدس وبذر الكتان وخوخ أحمر وفليفلة ورمّان وتونة. لكن، ماذا لو كانت شهيتكم ضعيفة واختياراتكم خاطئة؟ هناك متمّمات غذائية وُجدت من زمان، منذ عشرينات القرن الثامن عشر، من أجل سدّ "فقر" الفيتامينات والمعادن المصدّعة، بعدما أيقن الأطباء أنّ سوء التغذية يؤدي حتماً إلى أمراض كثيرة، فعملوا على تصنيع أولى حبيّات الفيتامين المكوّنة من مواد كيميائية. والفيتامينات التي تذوّب في الدهون، ما يجعلها مركزة أكثر، في حين يخسر الجسم النوع الآخر من الفيتامينات التي تذوّب في المياه بسرعة عبر التعرق والتبول. لذا، تكون حاجة الجسم إليها أعلى. وأهمية الحفاظ على الفيتامينات تكمن في إسهامها في التفاعلات الكيميائية التي تساعد على تحويل الطعام إلى طاقة وبناء أنسجة جديدة، وتدزّيئها يؤدي إلى أعراض قد تبدأ بالانفعال السريع والحساسية المفرطة، وصولاً إلى الإرهاق الدائم والشحوب المستمر ودمار الخلايا وقد تتأزم الأمور أكثر وتتطور في شكل أمراض مختلفة مزمنة.

هناك 13 نوعاً من الفيتامين. وهناك عشرات أنواع الخضراوات والفاكهة الطيّبة الشهية. صحيح أنّ حبة الفيتامين قد تكون مطلوبة أحياناً، لكن اختيار الغذاء الصحي مطلوب دائماً. امرأة أنت؟ تُريدين الإنجاب؟ ابحثي في برّادك عن مأكولات قد تصخّ في شرايينك الكالسيوم وتُعزز حمض الفوليك، فقرار الحمل ليس عشوائياً، ومن تريد أن تحمي جنينها من التشوهات، عليها أن تحصل على 400 ميكروغرام من حمض الفوليك على الأقل يومياً، وإلى كالسيوم إضافي إذا أرادت أن تُرضع.

للقلب.. سالمون ومكسرات:

تُريدون الحفاظ على الأنسجة التي يتكوّن منها القلب والدماغ والعضلات والكلّى سليمة؟ تناولوا إذن اللين والحليب وزيت السمك والسردين وسمك السلمون وصفار البيض والمكسرات ونخالة الحبوب وبذر اليقطين والسمسم، وتذكروا دائماً أنّ افتقار أطباقكم إلى هذه الأنواع يخفض نسبة الفوسفور والكالسيوم في أجسامكم، علماً أنّ تفاعل هذين المعدنَين معاً في الجسم يُنظّم عملية الأيض ويحمي القلب. الحديد أساسي أيضاً في الجسم السليم، ويضمّ جسم الإنسان كمية جديد، يتركز نحو ستين في المئة منها في الدم والكبد والطحال والكلّى وفي نخاع العظام والعضلات. ويُفترض وجود كمية كافية من حمض الهيدروليك في المعدة، حتى يتسنى امتصاص الحديد، ويُسهم تناول فيتامين "سي" في زيادة هذا الامتصاص بنسبة تزيد أحياناً على 30 في المئة. ويوجد الحديد في اللحوم والكلّى وكبد الحيوان وفي صفار البيض والمشمش والسبانخ وفي البقدونس والخس والسمك والموز والعسل وفول الصويا والأرضي شوكي... وأي تدنّ في نسبة الحديد في الجسم معناه فقر في الدم يؤدي إلى جفاف الجلد وشحوبه، وهو يؤدي إلى الخمول والتعب والحكاك وهشاشة الأظافر وتشقق في زوايا الفم وجفاف في الحلق وصعوبة في البلع وإلى تساقط الشعر.

تناولوا... الماغنيسيوم:

تشعرون بالتعب وانقباض في العضلات؟ هل تتناولون ما يُعزز وجود معدن الماغنيسيوم في أجسادكم؟ إنّّه رابع أهم المعادن الطبيعية في الجسم، وتوجد نسبة 50 في المئة منه في العظام، و49 في المئة تقريباً في خلايا الأنسجة، ويحتوي الدم على نحو واحد في المئة فقط لا غير من معدن الماغنيسيوم. وظائف هذا المعدن كثيرة. إنّّه يساعد على استرخاء العضلات التي تحوط بالقنوات الدموية، ما يُسهّل عملية انتقال الدم مباشرة في جسم الإنسان. وهو ضروري أيضاً في خلق البروتينات، وتحويل الطعام إلى طاقة، كما يحمي من تجلط الدم، ويسهّل مشاكل ما قبل الحيض، ويرفع من مستوى الكوليسترول الجيد ويخفض من الكوليسترول السيئ.. ونقص هذا المعدن يؤدي حتماً إلى تشنّجات في الجهاز العصبي وضغط نفسي وإرهاق وآلام في المفاصل. تشعرون بالأرق؟ تناولوا ما يمنحكم فيتامين "ب". تشعرون بالتوتر؟ خذوا فيتامين "ب6". تشعرون بالزكام؟ تناولوا فيتامين "سي". عظامكم هشة؟ تحتاجون إلى فيتامين "د".. لا يختلف اثنان على فعالية المعادن والفيتامينات في تكوين جسم سليم، وربما تسمعون يومياً مثل هذه النصائح. لكن، هل معنى هذا أن نلتهم الفيتامينات مثل حبات الشوكولاتة؟ لا، تَريّثوا. فالصحة في الاعتدال حتى في الفيتامينات والمعادن. وحاولوا أن تأخذوا حاجات أجسامكم منها طبيعياً في غذاء طبيعي طازج.

تشعرون بالجوع؟ اسحبوا من البراد خساً وبندورة وبصلاً ونوماً وخياراً وأعدوا طبق سلطة موسمية. ولا تنسوا بعدها الفاكهة. ولا تنسوا أبداً أنّ صحتكم في برّادكم!

نصيحة مجّانية...

خصّصوا نهائراً واحداً فقط في الشهر من أجل إعادة تقويم ما تتناولون وتبلعون وتهضمون طوال الشهر. أمسكوا ورقةً وقلماً ودوّنوا بقلم فوسفوري عريض ما تُحبون، واحسبوا قيمة خياراتكم غذائياً واطرحوا النتيجة من معدل الفيتامينات والمعادن الذي يُفترض أن تدخل أجسامكم شهرياً. إفعلوا هذا وستُصابون بدهشة، ستسمعون حتماً أنين أجسادكم، صراخها: النجدة... تسمعون؟ لبّوا النداء.