

تخصص طبي جديد ، هو التغذية العلاجية» وهذا بالطبع لا يعني أن الغذاء سيكون علاجاً لحالات المرض ولكن يمكن أن يكون عاملاً مهماً في الوقاية من الأمراض، ومن الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق الغذاء ما يلي :-

١- سرطان الرئة

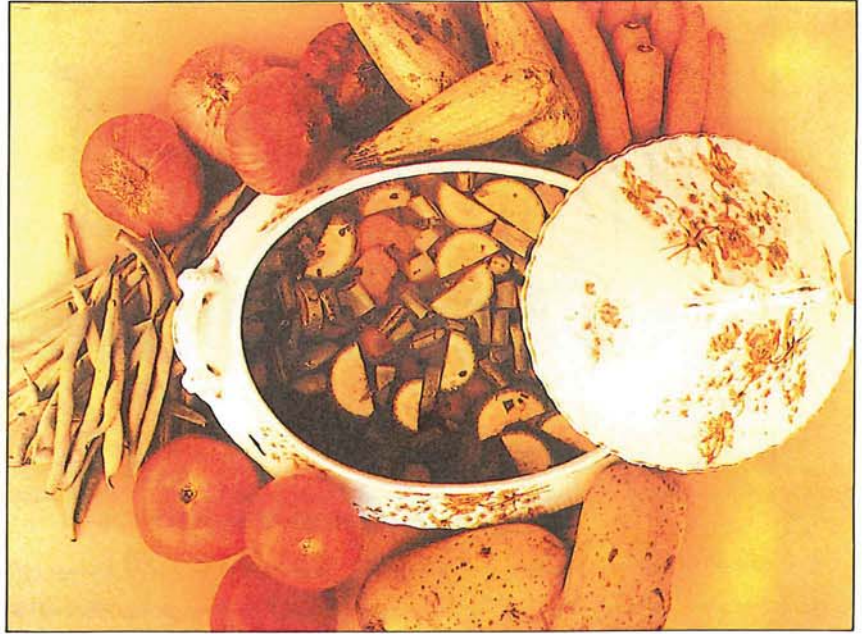
ارتبطت الإصابة بسرطان الرئة بتدخين السجائر أو بانخفاض مستوى الكاروتين «مولد فيتامين أ» في الجسم. عليه ينصح العلماء المرضى بهذا المرض أو من يريد أن يقي نفسه شر الإصابة به أن يتضمن غذاؤه اليومي كمية من الخضر والفاكهة الغنية بالكاروتين وهي تشمل، الجزر، السبانخ، الخضر الورقية الداكنة، البطاطا، القرع، المشمش، أو يتناول الأغذية التي تحوي فيتامين (أ) مثل الكبد، الحليب، البيض، الجبن.

٢- سرطان عنق الرحم

اتضح من دراسة أجريت بكلية البرت انشتين بنيويورك أن فيتامين (ج) له أثر وقائي ضد نشوء التغيرات التي تسبق الإصابة بسرطان عنق الرحم، وقد أوضحت الدراسة كذلك أن النساء اللائي يتناولن أقل من ٣٠ مليجراماً من فيتامين (ج) يومياً يعرضن أنفسهن لحدوث شذوذ في عنق الرحم. ولتفادي ذلك يُنصح بتناول حوالي ٦٠ مليجراماً من الفيتامين يومياً، ويوجد هذا الفيتامين بكثرة في الفواكه والخضر بما فيها البرتقال، المانجو، الجريب فروت، البطيخ، الطماطم، البطاطا، الخضروات الداكنة.

٣- سرطان القولون

ثبت أن هذا المرض ينتشر بين من يأكلون كميات كبيرة من الدهون الحيوانية ويقللون من الألياف في غذائهم، وتوجد الألياف في الخضر والفواكه والخبز المصنوع من القمح الكامل أو ما يسمى «الخبز الأسمر» - خبز البر»، لذلك وللوقاية من هذا المرض



أثر الغذاء في الوقاية من الأمراض

إعداد : نوال عبد الله طياش

زنك، كوبالت، كبريت.

وتوجد تلك العناصر داخل جسم الإنسان بنسب مختلفة، ويحدث النقص أو الزيادة في أحد هذه العناصر خلل داخل جسمه، لذا فإن لها أهمية قصوى في المحافظة على الوظائف الفسيولوجية لأعضاء جسم الإنسان.

الغذاء والمرض

تزايد التأكيد في الآونة الأخيرة على دور التغذية السليمة والجيدة في مساعدة ضحايا الإصابات بالأمراض التي تهدد الحياة ففي ندوة خاصة عن التغذية عقدت في العاصمة الأمريكية «واشنطن» أشار العالم بترويرث رئيس قسم علوم التغذية بجامعة الاباما ببرمنجهام «نحن نشهد انبعث

يتساءل البعض عن ماهية الغذاء والدواء، وما هو التركيب الكيميائي للغذاء وما هي الأغذية التي يجب أن نتناولها عند الإصابة بأي داء؟

يعرف الغذاء بأنه جميع ما يتناوله الإنسان من طعام سواء كان صلباً أم سائلاً وخلافه، الذي يمد الجسم بجميع احتياجاته اللازمة للحصول على الطاقة والنمو، وبناء الأنسجة وإصلاح ما يتلف منها، وهو عبارة عن مواد كربوهيدراتية وبروتينية ودهنية وأملاح معدنية وفيتامينات وماء، ويتكون الغذاء الذي يتناوله الإنسان من سبعة عشر عنصراً كيميائياً وهي كالتالي :-

كربون، أوكسجين، هيدروجين، كالسيوم، فوسفور، صوديوم، نيتروجين، بوتاسيوم، ماغنسيوم، منجنيز، كلور، نحاس، حديد، يود،

إحساس الإنسان بألم حاد في إبهام قدمه يعقبه تورم هذا الإصبع مع ارتفاع في درجة الحرارة والإحساس بالرعشة، وينشأ هذا الداء نتيجة اضطراب هضمي تزداد بسببه نسبة حامض اليوريك في الدم مع ترسب الأملاح في الجسم خاصة حول المفاصل .

ويعد الغذاء في هذه الحالة أهم بكثير من الدواء إذ ثبت أن للغذاء دوراً رئيساً في العلاج. لذا ينصح في هذه الحالة بالإقلال من تناول اللحوم والأسماك وخاصة الأحشاء الداخلية للحيوانات، وتناول اللبن والبيض والجبن بكميات مناسبة مع عدم الإكثار منها بأكثر من الحاجة .

٩- الفشل الكلوي

وهو مرض لا تعمل الكلى فيه بصورة طبيعية حيث لا تستطيع الكلى تخلص الدم من الفضلات لذلك يلجأ هؤلاء الأشخاص إلى الذهاب لوحدة غسيل الكلى لتنقية الدم من الفضلات أو زراعة كلية جديدة. وفي كلتا الحالتين يمكن تجنب ذلك بالإهتمام بالغذاء منذ المراحل الأولى من المرض، ففي دراسة أجريت بكلية الطب بجامعة هارفارد وأخرى بكلية الطب بجامعة جون هوبكنز في بالتيمور بولاية ماريلاند .. تم إيقاف تقدم المرض في عشرة أشخاص من عدد سبعة عشر مريضاً كانوا يعانون من فشل كلوي متقدم عن طريق تناول غذاء منخفض البروتين والفوسفور ومدعم بالأحماض الأمينية والكيوتونية، لذلك يجب على المصابين بهذا المرض تقليل أكل الملح والإعتدال في شرب الماء والإكثار من المواد النشوية والخضر والفاكهة وخاصة البطيخ والشمام والتين، والبقدونس والبصل وكذلك يجب عدم الإسراف في تناول الدهون .

وبعد هذا العرض الموجز لأهمية الغذاء في الوقاية من الكثير من الأمراض وفي أحيان أخرى علاجها، نجد أن الباحثين والعلماء قد انصرفوا إلى كيفية استغلال ما يتناوله الإنسان من غذاء ليعود عليه بالنفع والفائدة .

الخضر والفواكه وكذلك الثوم والعسل حيث ثبت أن لها أثراً في منع تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

٦- الإمساك

يعد الإمساك شائعاً بين كثير من الناس ، وهذا بدوره راجع أحياناً إلى العادات الغذائية السيئة للبعض، وقد ثبت مؤخراً أهمية الغذاء وتفوقه على الأدوية في معالجة الإمساك، وفي ذلك يستحب الإكثار من أكل الأغذية التي تحتوي على الألياف مثل الخضر الخضراء الداكنة وبعض الفواكه مثل التفاح، التين، الموز، الشمام، البطيخ، وكذلك تناول الخبز الأسمر وشرب الماء وتناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون قبل الطعام بساعة وقبل النوم حيث ثبت أن لها أثراً عظيم في معالجة مثل هذا المرض .

٧- مرض السكر

يتميز هذا المرض بخلل في عملية التمثيل الغذائي لمادة الجلوكوز حيث ترتفع نسبته في الدم بأكثر من المعدل الطبيعي (٨٠-١٢٠ ملجم / ١٠٠ سم ٣) لتجاوز أحياناً ١٦٠ ملجم / ١٠٠ سم ٣ نتيجة لاضطراب هرموني وأنزيمي بالجسم، فلقد ثبت مؤخراً أهمية اهتمام مريض السكر بنظام غذائي معين يمكن أن يغنيهم عن تناول الأدوية في بعض الأحيان، ومن الأطعمة التي يجب على مريض السكر الإمتناع عنها هي :-

الكبد والكلوي والمخ والدهون والخلويات والأغذية المسكرة والتين والمكسرات والمشروبات الغازية، ويسمح لمريض السكر بتناول الخضروات وخاصة الطازجة كالطماطم والخس والخيار كما أن الثوم والبصل يفيدان في تخفيض نسبة سكر الدم، أما بالنسبة للفواكه فيجب عدم الإكثار منها ويستحب أكل اللحوم الخالية من الدهون .

٨- داء النقرس

من علامات الإصابة بداء النقرس

ينصح بالإقبال على الأغذية التي ثبت أن لها فائدة في الوقاية من سرطان القولون مثل الحليب الذي يحتوي على الكالسيوم وفيتامين (د) وأن يكثر من الخضر والفواكه ذات الألياف وكذلك يكثر من الأغذية التي تحوي فيتامين (ج) .

٤- سرطان الثدي والمبيض

فيما يتعلق بهذا المرض تتزايد الأدلة على ارتباط الإصابة به مع تناول الغذاء الغني بالدهون الحيوانية المنخفض الألياف، فمن نتائج دراسة أجريت في الولايات المتحدة وجد أن سرطان الثدي أقل حدوثاً في النباتيين والسبب في ذلك يعود إلى أن مستوى الاستروجين في الدم يقل عند النساء النباتيات مقارنة بالنساء غير النباتيات، كذلك اتضح أن الغذاء النباتي القليل الدهن المرتفع الألياف يحبس الاستروجين في القولون ويجعل مستواه منخفضاً في الدم ، وهناك علاقة بين سرطان الثدي والقولون مع تناول الأغذية الغنية بالدهون الحيوانية المنخفضة الألياف ، لذا ينصح بالتقليل من الأغذية الغنية بالدهون الحيوانية والإكثار من الأغذية المحتوية على الألياف .

٥- مرض القلب

تقول الحكمة «احفظ قلبك لأنه منه مخارج الحياة»، فنحن هنا أمام جهاز فريد وهام في نفس الوقت، وقد قلت في الأونة الأخيرة نسبة الإصابة بأمراض القلب وهذا بدوره راجع إلى الإكتشاف المبكر لعلاج أمراض القلب مثل ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم التي عادة ما تكون مرتبطة بترامك المواد الدهنية على جدران الشرايين مما يفقدها مرونتها حيث نجد أن نسبة الإصابة بأمراض القلب ترتفع عند من يعتمدون على تناول الدهون الحيوانية مثل الزبد ، عليه يجب مراقبة الغذاء بعدم الإقبال على الدهون الحيوانية واستبدالها بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وعدم الإكثار من الأملاح لأنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، كما ينصح بالإكثار من تناول