

أنت ما تأكله : 7 أغذية نباتية تقهر السرطان



الأحد 19 ديسمبر 2010 12:12 م

19/12/2010

قل لي ماذا تأكل أقل لك كيف تكون صحتك ونشاطك وهيتك وحياتك
في وسط أعباء الحياة ومشاكلها قد تهتم بأن تأكل وتشرب، ولكنك تغفل ماذا تأكل وماذا تشرب، رغم أن الكيف هو الذي يصنع القيمة، فاختيارك الطعام الصحي والمناسب له مردود على حياتك بأكملها قدر نشاطك في عملك وحياتك اليومية، ومظهرك، ونضارتك فأنت ما تأكله
ولنساعدك على أن تتسلح بطعامك ضد الأمراض وتجعله خير معين على أعباء الحياة نهديك بعض موضوعاتنا عن الغذاء الصحي سواء للمرضى أو الأصحاء، ونصائح عديدة لتعرف كيف تختار غذاءك، وتشرب ماءك

1. الغذاء الصحي له شروط:

تعتبر سوء التغذية والأمراض الناتجة عنها مؤشرا لتأخر الشعوب وضعف إنتاجها، وعلى العكس فنجد أن رفاهية الشعوب وتقدمها تقف وراءها صحة جيدة للأفراد وغذاء متكامل سليم

وحتى يوصف غذائك بأنه صحي، فلا بد أن تجتمع به عدة شروط ألا وهي:

- اكتمال عناصره الغذائية بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية
- أن يكون متنوعا فاتنًا للشهية ومقبول الشكل
- خال من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية فهو أمر أساسي لسلامة الغذاء وصحته
- وبذلك تظهر علامات صحية عليك تدل على تناولك لهذا الغذاء المتوازن

3. علامات حصول الفرد على الغذاء الصحي (بناء الجسم):

- * امتلاء الذراعين والرجلين بدرجة معتدلة
- * سلامة تكوين الرأس

- * استقامة الساقين بلا تقوس
- * عدم تضخم الغدد

- * عدم تزامم الأسنان
- * صفاء لون الجلد

- * عرض الفك
- * انتظام شكل الصدر

- * متانة العضلات وقوة الساقين
- * انبساط البطن

- * انتظام الكتفين
- * الشعر اللامع

- * تلامس الركبتين بدون احتكاك
- * تقوس مشط القدم

- * انبساط الظهر
- * استقامة العمود الفقري

- * تناسب الوزن مع الطول

وحتى تضمن الحصول علي احتياجاتك الأساسية من العناصر الغذائية تقسم لك الأطعمة إلى ثلاث مجموعات بحسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها:

فالمجموعة الأولى (أطعمة الطاقة):

وهي التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحياة، مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها - الدرنات - السكريات - الدهون الحيوانية والنباتية

المجموعة الثانية (أطعمة البناء):

وهي المختصة بالنمو وتجديد خلايا الجسم، وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي

المجموعة الثالثة (أطعمة الوقاية):

وهي كالخضراوات والفواكه والعصائر، وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية، وهي ضرورية في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم
وعليك الآن أن تختار عند عمل وجبة غذائية صنفا واحدا على الأقل من كل مجموعة من الثلاث السابقة حتى تكوّن وجبة غذائية متزنة

طرق إعداد الطعام تؤثر في قيمته الغذائية

وقد يكون طعامك شبه متوازن، إلا أن طريقة إعداده الخاطئة تفقده قيمته الغذائية المطلوبة فلو أخذنا الخضراوات والفواكه كمثال فإننا نجد أن اختيارها طازجة (غير ذابلة) شرط أساسي للاحتفاظ بقيمتها، كما ينصح بتجهيزها قبل موعد الطعام مباشرة، ويفضل تجهيزها في صوره قطع كبيرة، كما أن نقع الخضراوات في المياه أمر يفقدها أيضا بعض قيمتها، وينصح دائما بغسلها بماء جارٍ ماعدا البقوليات التي يُفضل نقعها قبل الطهي، ويُنصح بطبخ الخضراوات في أقل كمية من الماء وباستخدام نار هادئة

تغذية المرضى نصائح مضيئة :

لان المعدة بيت الداء، فهذا يعني أن اختيار الطعام يؤثر بشكل كبير في صحة متناوله، فبعد أن عرضنا سابقاً في موضوع كيف تكتشف أنك تأكل بشكل سليم؟! نصائح ليتناول الأصدقاء طعام صحي، كان لابد من عرض بعض النصائح الهامة للحالات المرضية الخاصة التي قد تختلف بين مريض وآخر، واليك بعض الوصايا للحالات المرضية الخاصة:

تغذية الحالات الخاصة

1 - التغذية في حالة البدانة:

- استخدام أغذية منخفضة السعرات الحرارية

- الامتناع عن السكريات والمشروبات والحلويات

- استخدام لحم أحمر

2 - في حالة النحافة:

أغذية ذات سعرات حرارية عالية (ألبان - لحوم - أسماك - نشويات).

3 - في حالة مرضى القناة الهضمية:

- الاعتماد بكثرة على استخدام الألياف

- اختيار الخضر صغيرة الحجم الرخوة

- تجنب استخدام الأطعمة ذات البذور أو القشور

- تقشير الفواكه قبل الأكل

- إجدادة الطهي

- استخدام لحوم صغيرة

4 - مرضى الإمساك:

- استخدام الخبز الأسمر

- زيادة كمية الألياف

- الإكثار من تناول السلطة الخضراء

- ممارسة الرياضة

- زيادة كمية السوائل

5 - مرضى القلب:

- الإقلال من تناول ملح الطعام، والمواد الزلالية والدهنية، والسوائل، والمشروبات المنبهة

- الإكثار من تناول المواد السكرية والنشوية

- استخدام أغذية مُرّدة للبول مثل: الخضروات الورقية والمشروبات والعصائر الطبيعية

6 - مرضى ضغط الدم:

- الامتناع عن تناول الملح والدهون والمشروبات الكحولية والشاي والقهوة

- الإكثار من تناول الخضر والفاكهة

- تجنب الانفعال والتزام الراحة والهدوء

7 - مرضى الحميات:

- اتباع التغذية المركزة من: اللحوم - الأسماك - البيض - الدهون

- الإكثار من السوائل والفيتامينات

- استخدام وجبات أكثر في العدد وأقل في الكمية

8 - مرضى الأنيميا الخبيثة:

- الإكثار من تناول الكبد - الخضر الطازجة

- الإكثار من الألبان - البيض - خبز القمح - الفاكهة

9 - مرضى القرحة المعوية:

- الامتناع عن تناول الأغذية الدسمة، والتوابل، والمشروبات الكحولية، والمواد المنبهة، والمواد الحمضية، والامتناع عن التدخين

- الإكثار من شرب الألبان

- تناول كميات متوسطة من الخضار المسلوق، والبيض المسلوق، وعصائر الفاكهة

- تجنب الانفعال

ماذا ستأكل اليوم ؟؟

أصبحنا بين حدي المقص لا نعلم أنبحث عن الطعام الصحي، أم نبحث عن المتاح بسعر مناسب؟

ماذا سنأكل اليوم.. هو السؤال اليومي الثقيل على مسامعنا، فبعد أن كان همنا الوحيد هو كيف نختار الطعام الأنسب، وطريقة الطهو الأفضل لصحتنا؛ لتجنب تناول الأطعمة غير الصحية والوجبات السريعة التي تنخر في أجسادنا وتكبله بالأمراض، أصبحنا نبحث عن الطعام الذي لم يمسه شيطان الغلاء حتى الآن، فالأرز وباقي النشويات

ارتفع سعرها بما لا يطيق المستهلك، وتبعثها الخضروات والفاكهة بكل أنواعها، حتى الطماطم "المجنونة كما يطلق عليها المصريون" التي لم يكن يتعدى سعرها جنيهًا واحدًا، أثبتت أنها اسم على مسمى، وأصبحت بأكثر من عشر جنيهات (الدولار = 5.75 جنيهات) للاكيلو؟

السؤال هنا: ماذا تفعل بين حدي المقص؟

ماذا تأكل كل يوم؟

هل وجدت حلًا وسطًا، يرضى صحتك، وأسرتك، وميزانيتك؟

شاركنا بتجربتك ورأيك علك تستفيد ونستفيد معك

7 أغذية نباتية تقهر السرطان :

هل تتخيل أن الوقاية من مرض "السرطان" في تناول يدك وداخل ثلاجحة منزلك؟! فطبقا لنتائج آلاف الدراسات التي أجراها الصندوق العالمي لأبحاث السرطان والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان حول النظام الغذائي ومدى إمكانية استخدامه كسلاح طبيعي للوقاية من السرطان، كانت النتيجة أن فوائد تناول طعام معظمه نباتي، مثل القرنبيط والتوت والثوم وخضراوات أخرى، قد تجنبك الإصابة بالأورام السرطانية؛ باعتبارها أطعمة منخفضة السرعات الحرارية والدهون، كما أنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة

وقد استعرض موقع webmd.com الأمريكي المعني بالشأن العلمي آراء خبراء متخصصين في هذا المجال، منهم جـد فاهي ديليو، وهو باحث في كلية الطب جامعة جونز هوبكنز، وتتركز دراسته حول كيفية مقاومة الخضراوات للخلايا السرطانية، إذ يقول: "العديد من الدراسات تؤكد أهمية المواد المضادة للأكسدة مثل فيتامين (C)، الليكوبين، والبيتا كاروتين بالنسبة للإنسان، وهي موجودة بكثرة في الفواكه والخضراوات، حيث اعتبرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات غنية بالفواكه والخضراوات تنخفض لديهم نسبة الإصابة بالسرطان، لأن تلك الوجبات تحتوي على مجموعة متنوعة من المواد الكيميائية النباتية المعروفة باسم "phytochemicals"، والتي تحمي خلايا الجسم من المركبات الضارة في الغذاء والبيئة، فضلا عن منع تلف الخلايا

"اتباع نظام غذائي سليم يمكن أن يقي من السرطان، وهذا يعني الكثير من الفواكه والخضراوات، وكذلك الحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والأسماك". .. هكذا قالت الباحثة ويندي ديمارك وانفريد، أستاذ العلوم السلوكية بمركز أندرسون للسرطان في جامعة تكساس

أما البروفيسر آرثر شاتزكي، المحقق البارز في المعهد الوطني للوقاية من السرطان، فقد نصح الجميع بالحفاظ على الوزن المثالي للوقاية من السرطان؛ وعلل بأن الوزن الزائد والبداية أخطر عوامل الإصابة بأمراض القلب والسكري، وكلا المرضين عاملان رئيسيان في الإصابة بسرطان سرطان الثدي وعنق الرحم والقولون

وفي ظل تواجد جملة من الفواكه والخضراوات والأطعمة انتخب هؤلاء الخبراء، استنادا إلى نتائج البحوث المتخصصة في هذا المجال، قائمة مكونة من 7 أغذية أساسية، بإمكانك أن تحرص على تناولها ابتداء من الآن كي تقي نفسك من أخطار السرطان

1- الثوم

رغم رائحة الثوم المنفرة التي لا تروق للبعض، فإن فوائده الصحية تجعلنا نتغاضى عنها، فمركبات الكبريت التي تعطيه تلك الرائحة تكسبه خصائص علاجية رائعة؛ إذ إنها توقف نمو المواد المسببة للسرطان في جسدك، وتعمل على إصلاح الحمض النووي

تمهل فهذا ليس كل شيء، فالثوم يخوض الكثير من المعارك لمحاربة البكتيريا في جسدك، وفي ذلك المتسببة في حدوث القرحة وسرطان المعدة، كما أنه يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون، بحسب رأي خبير التغذية البروفيسر آرثر شاتزكين، المحقق البارز في المعهد الوطني للوقاية من السرطان

وللحصول على أكبر فائدة يمكنك إضافة مسحوق القرنفل قبل طهي الثوم بحوالي 15 إلى 20 دقيقة، فهذا يعمل على تنشيط مركبات الكبريت التي لها الأثر الأكبر في فاعلية الثوم

2- البروكلي

يحتوي البروكلي على نسبة عالية من الأنسجة والألياف تفوق الخبز الأسمر، ليس هذا فحسب، بل إنه يحتوي على بعض المركبات التي تحفز الجسم على إنتاج مادة السلفورافان (Sulforaphane) والتي بدورها تعمل على تصنيع إنزيمات قوية لمكافحة سرطان الفم والمريء والمعدة

ووفقا لنتائج مئات الدراسات التي أجراها الصندوق العالمي لأبحاث السرطان والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان فإن مادة السلفورافان تعمل عمل المضاد الحيوي ضد بكتيريا (H. Pylori) التي تسبب قرحة المعدة وسرطان المعدة، وقد تم اختبار تلك النتائج على البشر، وكانت النتائج مشجعة للغاية

وللحصول على أكبر فائدة يمكنك خلط البروكلي بقطع الثوم وزيت الزيتون ليتحول إلى طبق صحي، كما يقول خبير التغذية جـد فاهي ديليو، الباحث في كلية الطب جامعة جونز هوبكنز، ويضيف أن البروكلي هو أفضل مصدر طبيعي لإنتاج مادة السلفورافان

3- الطماطم

الطماطم جزء من غذائنا اليومي، وهي مفيدة بصورتها الطازجة وأيضا المطبوخة، وتمثل سلاحا محتملا لوقاية الرجال من سرطان البروستاتا، لاحتوائها على مادة الليكوبين (lycopene)، وهي المادة الحمراء التي تمنح الطماطم لونها المميز

والليكوبين هو صبغة من فصيلة الكاروتينويدات (Carotenoids) تعمل كمضاد طبيعي للأكسدة قوي المفعول، تخفض النمو السرطاني بنسبة 77%، حيث تحمي من سرطانات القناة الهضمية وعنق الرحم والثدي والرئة، وهذه المادة متوفرة أيضا في البطيخ الأصفر والجوافة والجريب فروت الوردية والفلفل الأحمر

وتريد عملية طهي الطماطم من فعالية تلك المادة وقدرتها الجسم على امتصاصها، حيث تتضاعف تلك القدرة بإضافة زيت غير مشبع كزيت الزيتون، مع العلم أن منتجات الطماطم مثل الصلصة وعصير الطماطم والكاتشب تكون ذات تركيز أعلى بعادة الليكوبين من الطماطم الطازجة

4- الفراولة

تناول الفراولة والتوت يقلل خطر الإصابة بسرطان الرئة، ويمنع الإصابة بسرطان الفم والمريء والمعدة، وفقا لاستعراض مئات الدراسات السريرية التي أجراها الصندوق العالمي لأبحاث السرطان والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان

ويقول خبير التغذية جـد فاهي ديليو إن نتائج الدراسات أثبتت أن الفراولة غنية بفيتامين C، كما أنها من أكثر الفواكه الغنية بحمض ellagic المضاد للأكسدة، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن تلك المادة يمكن أن توقف نمو الأورام السرطانية في الرئتين والثدي وعنق الرحم والقولون واللسان

5- الجزر

ينصح خبراء التغذية منذ مدة طويلة بأكل الجزر؛ لأنه كما يبدو يمنع الإصابة بالسرطان، ولكن حتى الآن لم يتم تحديد المركب، إلا أن دراسة أجريت حديثا أثبتت أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الجزر يستطيعون تخفيض خطر إصابتهم بالسرطان بنسبة 40%.

وتؤكد الأبحاث أن الجزر يحتوي على مادة تقتل الحشرات لها مفعول كبير في منع الإصابة بالسرطان، فمادة فالكارينول (falcarinol) هي بمثابة ميبد حشري طبيعي يقي الخضار من الأمراض الفطرية، وقد يكون العامل الأساسي الذي يجعل الجزر مقاوما للسرطان إلى هذه الدرجة

ويقول تقرير نشر في مجلة الزراعة وكيمياء الأغذية إن الفئران التي أكلت جزرا مع طعامها العادي، وكذلك الفئران التي أضيفت مادة فالكارينول إلى طعامها، انخفض احتمال إصابتها بأورام خبيثة بنسبة الثلث مقارنة مع الفئران التي لم تعط لا الجزر ولا مادة فالكارينول

ويشير التقرير إلى أن الجزر يحمي من سرطان عنق الرحم، لأنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تمكن الجسم من مقاومة فيروس الورم الحليمي البشري، وهو المسبب الرئيس لسرطان عنق الرحم

6- السبانخ

لا تقتصر فوائد "السيانخ" على احتوائها على نسب عالية من البوتاسيوم الذي يقي من أمراض العيون، بل إنها تحتوي على مركبات كاروتين التي تعمل على موت خلايا سرطان البروستاتا، وإيقاف نشاط السرطان بشكل عام، بحسب دراسة نشرت بمجلة التغذية الأمريكية [1]

"السيانخ" هي واحدة من المنتجات النباتية الغنية بالعناصر الغذائية واسعة الفائدة للصحة، حيث تمكن العلماء من عزل أكثر من ثلاثة عشر نوعاً من مركبات فلافينويد المضادة للأكسدة، والمهمة في منع عمليات الالتهاب وترسب الكوليسترول على جدران الشرايين والمقاومة لتأثيرات المواد المسببة للسرطان في خلايا مختلف أعضاء الجسم، وهو ما تم عند دراسة التأثيرات الإيجابية لمستخلص "السيانخ" من هذه المواد في سرطان المعدة والجلد والثدي والفم [2]

كما تحتوي أوراق "السيانخ" على حمض الفوليك، والذي يعد مادة مهمة للمرأة الحامل، ويساعد هذا الحمض كذلك في تخفيف فرص الإصابة بالأمراض العصبية، بالإضافة إلى ذلك تحتوي "السيانخ" على كميات كبيرة من الحديد الذي يساعد في الحفاظ على قوة الدم في الجسم [3]

وقد أجرى المعهد الوطني للصحة في أمريكا دراسة شملت أكثر من 490 ألف شخص خلصت إلى أن أولئك الذين تناولوا قدراً أكبر من "السيانخ" كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان المريء [4]

وتشير بعض الدراسات إلى أن الكاروتينويدات (carotenoid) في "السيانخ" وغيرها من الأطعمة يقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الرئة وبطانة الرحم وسرطان القولون والمستقيم أيضاً [5]

و"السيانخ" تحتفظ بمعظم المعادن والفيتامينات إذا تم طهيها بالبخار، بعكس الغلي الذي يفقدها معظم عناصرها الغذائية [6]

7- الحبوب الكاملة

نعني بالحبوب الكاملة هنا الحبوب التي نتناولها جميعاً، كالقمح وال فول والعدس والصويا واللوبيا والسمسم والفول، وتكمن فائدة تلك الحبوب في احتوائها على مادة (Saponins) وهي شكل من أشكال الكربوهيدرات التي تعمل على معادلة الإنزيمات في الأمعاء التي قد تسبب السرطانات، وتعد بمثابة مادة كيميائية نباتية تمنع الخلايا السرطانية من الانقسام، ويزيد على ذلك أنها تدعم جهاز المناعة وتساعد في التئام الجروح [7]

وتناول الحبوب الكاملة يعني تناول كل الأجزاء الثلاثة المكونة لحبة القمح أو الشوفان مثلاً، وهي القشرة الخارجية الصلبة أو ما يُسمى بالنخالة ولب الحبة، والمواد السكرية المعقدة أو النشويات والبذرة الصغيرة فيها، وكان يُعتقد في السابق أن فائدتها هي من احتواء ذلك على كمية غنية من الألياف، بيد أن الدراسات الطبية الحديثة تقول إن المحتوى الكلي للحبوب بكل ما فيه من فيتامينات ومعادن وسكريات معقدة أو نشويات بالإضافة إلى الألياف هو ما يحمي الجسم ويبحث فيه الصحة وهكذا فإن الاهتمام بالطريقة الصحية لإعداد الطعام عنصر أساسي لبناء الجسم السليم الذي ترنو إليه، كما أن التأكد من نظافة الأيدي والمكان والأدوات عند الطهي جوهراً آخر لا يقل أهمية [8]

الملف : إعداد القسم الطبي والصحي بأون إسلام