

## السّمك.. غذاء الذاكرة



لا تزال الأسماك هي مصدر البروتين الحيواني الأمثل عند أغلب خبراء التغذية، فبالإضافة لمميزاته فهو قليل الاحتواء على الدهون، وخفيف الهضم، وقد أظهرت الأبحاث الحديثة منافع عظيمة للحم السمك، أبرزها احتوائه على نوع خاص من الدهن المتعدد اللامتشبع وهو أوميغا-3، ووجد أن هذا الحامض الدهني يقاوم الإصابة بتصلب الشرايين، وبالتالي يحمي من الإصابة بالأزمات القلبية (الذبحة الصدرية) ويقلل من فرصة حدوث التصاق الصفائح الدموية ببعضها (أي يقاوم حدوث الجلطات الدموية) ووجود هذه الأحماض تعمل على مقاومة حدوث تقلصات بالشرايين (أي تقاوم ارتفاع ضغط الدم وتخفف العبء عن عضلة القلب). وتقول دراسات أجريت في الجامعات الهولندية أن تناول الفرد لمقدار بسيط من السمك يوميا في حدود 28-35 غرام يقلل من فرص الإصابة بالأزمات القلبية إلى النصف بالنسبة للأشخاص الذين لا يأكلون السمك نهائياً. ولذلك فإن خبراء الغذاء ينصحون بأكل السمك بصفة منتظمة وبمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. وينصح هؤلاء الشيوخ بتناول حوالي 85 غرام من سمك الماكريك (السلمون) يوميا فيعمل على تخفيف ضغط الدم بنسبة 7%. وان تناول نفس الكمية من السمك ينشط خروج المواد الكيميائية من المخ تؤدي للانتعاش الذهني والفكري ولذلك يقال إن السمك غذاء المخ. ينصح أطباء التغذية المسنين بتناول عصير العنب الأحمر، لأنّه يقي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لاحتوائه على المواد الغذائية المضادة للأكسدة، التي تعرف بالفلافونيدات، كما عليهم الإكثار من تناول الخضار كالكرنب، والبروكولي لحمائته. يمكن أن

تناول كوباً واحداً من مغلي أزهار وثمار الزعرور، فهو يقوي القلب ويهدئه هيجان الشرايين. - قطع قشور التفاح وجففها، ثم اسحقها قطعاً صغيرة مثل الشاي، ثم اغلها مع الماء لمدة خمسة عشر دقيقة، واشرب من هذا المغلي كوباً واحداً في اليوم، فمن شأنه حماية شرايين القلب من التصلب. - تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة كالزبدة، والقشدة، والأجبان، والسكاكر، وقم بممارسة نشاط رياضي جسدي خفيف، ومن الأفضل لك ولسلامة قلبك رياضة السير البطيء لمدة ستون دقيقة مقسمة على نصفين في اليوم. ويقول الأخصائيين في هذا المجال أن الأحماض المركزة والقلويات إذا خفت في الدم، يتعرض الإنسان إلى أنواع من الأمراض كالتعرض للأكزيما، وجدي الماء والتهاب الشعيرات الهوائية، والزكام، وحومضة الدم، وأنسجة الجسم واضطرابات المعدة، والنقرس، والروماتيزم، وأمراض أخرى، ويرجع ذلك ضعف مقاومة الجسم، مما يؤدي إلى زيادة قدرة الجراثيم الضارة أن تفتك به. وتعتبر دراسة الوظائف الكيميائية للجسم من أدق العلوم التي تقدم فيها علم التغذية، خاصة فيما يتعلق بالكشف عن الأغذية التي توفر عناصر ضرورية التي تشكل التغييرات الكيميائية، لقد تعلمنا أن جسم الإنسان يتكون من أعضاء وعضلات، وعظام، وأنسجة، ودم، وسوائل أخرى. وأن الخلايا والأنسجة مركبة من عناصر كيميائية تختلف من حيث الكمية والنسبة، مع تغير أحوال المعيشة والبيئة، وقد اقتنع العلماء بأن الصحة تتوقف على توازن أو تعادل تلك العناصر الكيميائية ومن أهمها توازن الأحماض والقلويات. ومن عادات الإنسان السعي وراء القوة والنشاط، فنتناول بمنتهى الحرية كميات كبيرة من أطعمة متنوعة ترسب الدم بنفايات حمضية، تعلق خلال الأمعاء والرئتين، والكليتين، الجلد، فإذا تراكمت أحماض زائدة فإننا نعرض أنفسنا للأمراض. دون أن تكون لدينا المقاومة الكافية للوقاية من خطرهما.

ووفقاً لما تنصح به المصادر الطبية، فإن الوجبة ينبغي أن تحتوي على 20% من الأغذية الحمضية و80% من الأغذية القلوية، وإن كان هذا القول لا يحظى بموافقة الجميع من قبل الأطباء، إلا أن علماء التغذية يقولون: من الأطباء يهتمون بالمرض أكثر مما يهتمون بالصحة.►

المصدر: كتاب لا شيخوخة مع الغذاء