أهمية التنوع الغذائي لصحة الجسم

لا شك أن التغذية الصحيحة تعلب دوراً مهماً في حياة الإنسان؛ فالغذاء الصحي والمتوازن يعد بمنزلة درع واقية تحمي الإنسان من العديد من الأمراض؛ وفي هذا الموضوع لقاء مع د. فوزي الشوبكي ليصحح العديد من المفاهيم الخاطئة في مجال التغذية.

في البداية وعن العلاقة بين الغذاء وكفاءة جهاز المناعة يقول: هناك عدة مغذيات تؤثر تأثيراً مباشراً في كفاءة جهاز المناعة؛ فالبروتينات والأحماض الأمينية من المركبات الضرورية لإنتاج الخلايا المناعية والأجسام المضادة، ومن ثم فإنّها تزيد من كفاءة جهاز المناعة، وذلك عكس تأثير الدهون. أيضاً للفيتامينات دور مهم في سلامة الجهاز المناعي، وسوء التغذية يحول دون استفادة الجسم من المغذيات المهمة والضرورية لأداء الجهاز المناعي. بالإضافة إلى ذلك أن الأغذية النباتية تحديداً، تحتوي على مركبات الفيتو التي يعمل معظمها كمضادات أكسدة تمنع التأثيرات الضارة للشوارد الحرة التي تتكوّن من العمليات الحيوية بالجسم، والتي تؤدي، لو تركت على حالتها الحرة، إلى أكسدة الخلايا وتلفها؛ بل قد تُسَرطن.

وعن شرب المياه الغازية في أثناء تناول الطعام، وهل يساعد على الهضم ومدى صحة ذلك، يقول: هذه المقولة خاطئة تماماً؛ لأن المياه الغازية تندرج تحت مسمى الأغذية الفارغة، أي أنها لا تضيف أي مغذيات مهمة للإنسان؛ فتأثيرها مقصور على إمداد الإنسان ببعض السعرات الحرارية الناتجة عن السكر. وتناول المياه الغازية في أثناء الأكل يؤدي، على عكس ما هو شائع، إلى عسر الهضم وتقليل امتصاص الكالسيوم؛ أما تناول العصائر الطبيعية، فإنّه يساعد الجسم على الاستفادة من مغذيات مهمة، كالفيتامينات والعناصر المعدنية. وهي في أغلبها تعمل مضادات أكسدة تقوم بكبح الشوارد الحرة الضارة.

وعن أهمية اللبن/ الحليب، وهل يعد مشروباً للصغار فقط، يقول: اللبن من الأغذية عالية القيمة الغذائية؛ إذ إنّه مصدر جيد للبروتين الحيواني المتوازن؛ ففيه كلّ الأحماض الأساسية التي يحتاج

إليها جسم الإنسان، أضف إلى ذلك أن كوب اللبن مصدر جيد للكالسيوم الذي يظل الإنسان بحاجة إليه طوال العمر؛ لأنه بعد سن الخامسة والعشرين يقل معدل امتصاص الكالسيوم وتمثيله في الجسم.

أما عن تأثر القيمة الغذائية للخضراوات والفواكه بالحفظ والتخزين والتبريد، فيقول: بالطبع، فإن الخضراوات والفواكه الطازجة أعلى في نسبة الفيتامينات والمعادن؛ حيث إن الحفظ والتجميد يفقدها بعضاً من قيمتها الغذائية. وكذلك؛ فإن الأغذية المجمدة أعلى قيمة غذائية من المعلبات، ومن أهم عيوب المعلبات أن الصلصة المصاحبة للخضراوات، تكون عادة مشحونة بعدد كبير من السعرات الحرارية والدهون والملح. وهكذا، فعلى الرغم من أن المعلبات عادة أقل ثمناً، فإنها أقل فائدة غذائية وأكثر ضرراً على الصحة والقوام، إلا أنه ينبغي الإشارة مع ذلك إلى بعض الأبحاث الجديدة التي أجريت في هذا الصدد، والتي توصلت لنتائج قد تبدو مغايرة، ومنها بحث أجرته الجمعية الألمانية للتغذية أشار إلى أن الخضراوات نصف المطهوة أكثر فائدة من الطازجة، وضرب مثلاً على ذلك بالبطاطا نصف المجهزة، مشيراً إلى أنها تحتوي على قدر أكبر من فيتامين (ج) أكثر من البطاطا التي يتم جني ثمارها مبكراً وتنضج على البخار مثلاً. وأكد البحث أن الشيء نفسه ينطبق على الطماطم المحفوظة التي تنمو في المناطق المشمسة؛ فهي تحتوي على قدر أكبر من الفيتامين، مقارنة بالثمار التي يتم جنيها في بداية العام. أما عن السبانخ، فقد أكد البحث أن السبانخ المجمدة تكون غالباً أفضل من تلك الطازجة، والتي حسب نتائج البحث، تفقد بعد يوم من قطفها نصف قيمة الفيتامينات فيها. وعن أهم النتائج الأخرى التي توصل إليها هذا البحث يقول: إن مكملات الزنك وحمض الفوليك الغذائية تساعد على زيادة الخصوبة. وفيما يتعلق بالطماطم، أكد هذا البحث أن ما تحتويه الطماطم المعبأة في علب كصلصة، تحتوي على قدر أكبر من فيتامين (هـ) والليكوبين، مقارنة بالثمار الطازجة التي تم طرحها في الأسواق بعد يوم واحد.

وأشار البحث إلى أنه فيما يتعلق بالطماطم المستخدمة للصلصة، فإنها تترك حتى يتم تضجها تماماً قبل معالجتها وإعدادها، بينما تقطف ثمار الطماطم التي سيتم تناولها طازجة قبل اكتمال نضجها. ويؤكد البحث أن تلك النتيجة تمثل أهمية خاصة للرجال؛ حيث أشار إلى أن تناول عشر وجبات أسبوعياً تحتوي على الطماطم، يقلل مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا، وذلك بفضل مادة (الليكوبين) التي تضفي اللون الأحمر على الطماطم.

وعن حفظ الأغذية المطهية لفترة طويلة خارج الثلاجة يقول: لا يصح الاحتفاظ بالأغذية المطهية على درجة حرارة الغرفة، اعتماداً على أن عملية الطهي وما يصاحبها من استخدام الحرارة، كفيلة ببقاء هذه الأغذية سليمة وبمنأى عن نمو الميكروبات؛ إذ إن العكس هو الصحيح؛ حيث تعد هذه الأغذية بيئة مثالية لنمو وتكاثر الميكروبات. لذا فإنّه يجب الاحتفاظ بالأغذية المطهية عند درجات حرارة أقل من (10م) في الثلاجة أو عند أعلى من (60م) بالتسخين. وعن كيفية الوقاية أو عدم الوقوع في مشكلات صحية نتيجة افتقاد النظام السليم في التغذية، يقول: أهم خطوة هي ضبط الطعام؛ لأن عدم الضبط يحدث لخبطة في جميع أجزاء الجسم، ويساعد على الإصابة بأمراض عديدة مثل النقرس والضغط والسمنة وتخزين الدهون.. إلخ، إضافة إلى عدد كبير من الأمراض السرطانية؛ حيث تشير الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد إلى أن 25 في المئة من الأمراض السرطانية تصيب الإنسان نتيجة الغذاء، لذلك فإنّه يمكننا أن نتجنب 80% من الأمراض السرطانية بالغذاء الصحي وعن الخطوات الأخرى التي يمكن اتباعها يقول: يجب ألا تقل الوجبات عن ثلاث وجبات في اليوم، على أن يتراوح الوقت بين الوجبات من 5 إلى 6 ساعات يومياً وأن تكون وجبة العشاء في وقت مبكر؛ لأن تأخيرها يؤدي إلى مشكلات صحية كثيرة. ويجب الإقلاع عن الوجبات التي يدمنها بعضنا، مثل الأطعمة المقلية، خاصة في الوجبات السريعة؛ لأن معظمها مشبع بالدهون، ويجب كذلك الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة دون تقشيرها، حتى نحافظ على أليافها وفيتاميناتها. ويعلق على عدم تناول بعض الناس وجبة الإفطار قائلاً: وجبة الإفطار مهمة للغاية؛ لأنها تأتي بعد فترة طويلة من عدم تناول أي غذاء. وقد تبين من البحوث والدراسات التي أجريت في هذا الصدد أن الأشخاص الذين لا يتناولون إفطاراً جيداً غالباً ما يواجهون صعوبة استيفاء احتياجاتهم الغذائية خلال اليوم كلّه. ويفضل أن تكون وجبة الإفطار غنية بالبروتينات. كما أنوه إلى أنّه غالباً ما يصاحب عدم تناول الإفطار استهلاك متكرر للأغذية السريعة والمشروبات الغازية، وهو الأمر الذي يعني زيادة تناول الدهون والسكريات، ومن ثم زيادة وزن الجسم.

وعن بعض النتائج المثيرة التي توصلت إليها آخر الدراسات والبحوث في مجال التغذية يقول:

أهمها دراسة أجريناها أخيراً، عن الحيوانات المنوية عند بعض الرجال الذين يعانون مشكلات في العقم وعدم القدرة على الإنجاب؛ إذ أظهرت الدراسة التي أجريت على 100 رجل يعانون مشكلات في الخصوبة تناولوا جرعات يومية من الزنك وحمض الفوليك، وجود زيادة بنسبة 74% في عدد الحيوانات المنوية الطبيعية في السائل المنوي، ومعروف أن الفوليك يتركز في أطعمة معينة مثل الخضراوات الورقية الداكنة والبقول والبرتقال والحبوب. أما الزنك فهو يتوافر بشكل خاص في الأطعمة البحرية علاوة على اللحوم الحمر والدجاج والبيض، ما يدل على أهمية التنوع الغذائي للحصول على العناصر الغذائية الضرورية للجسم.