أطعمة تشفينا وتحسن صحتنا

◄يوماً بعد يوم تؤكد الدراسات العلمية أن أجدادنا كانوا على حق في استخدام أنواع الأطعمة والمشروبات لعلاج المشاكل والاضطرابات الصحية، وفي اعتمادها طريقة طبيعية لتحسين صحتهم العامة. ما أبرز الأطعمة الشافية؟ على الرغم من عدم معرفة جداتنا أو أمهاتنا بالأسباب العلمية وراء فاعلية حساء الدجاج الساخن مع الثوم في التخفيف من حدة أعراض الرشح والإنفلونزا، فإنّهنّ لا يترددن في الإسراع بتحضيره لأفراد العائلة كافة عندما يصابون بأمراض الشتاء. وقد جاءت الدراسات العلمية لتؤكد أنهنّ على حق. فهو مضاد ممتاز للالتهابات، ويكبح الخلايا التي تنشط أثناء الإصابة بالرشح، والتي تسهم في تهيج مجاري التنفس، والجيوب الأنفية والحنجرة. ويعلق المتخصص الأميركي في علوم التغذية، فيقول إنّ الأطعمة الطبيعية الكاملة والطازجة هي أكثر الأدوية فاعلية في العالم. فهي تنظم جميع الوظائف البيولوجية في الجسم. وتظهر الأبحاث أن تناول أطعمة معينة في حالات معينة وأوقات محددة أيضاً، يساعدنا على حل عدد لا يحصى من مشاكلنا الصحية. ونستعرض هنا أبرز هذه المشاكل وكيفية علاجها بالمنتجات الطبيعية: 1- حب الشباب: تقول المتخصصة الأميركية في الأمراض الجلدية فالوري تريلوار، إنّ مضادات الأكسدة الموجودة في البصل والخضار الأخرى الغنية بالكبريت تساعد على التخفيف من حدة الالتهابات التي تؤدي إلى ظهور حب الشباب. فالكبريت الموجود في خضار فئة البصليات يساعد على إنتاج جزئية معقمة تدعى غلوتاثيون. وكانت دراسة أجريت في عام 2011 قد أظهرت أن مستويات هذه الجزئية تكون منخفضة لدى

الأشخاص المعرضين أكثر من غيرهم لمعاناة حب الشباب. وتقول تريلوار إنّ الخضار الغنية بالغلوتاثيون تكون أكثر فاعلية عندما نتناولها نيئة أو خفيفة الطبخ. لذلك فإنها تنصح من يعاني حب الشباب بإضافة شرائح البصل والكراث النيئة إلى أطباق السلطة، أو طبخها عن طريق تقليبها بسرعة على النار مع القليل من زيت الزيتون. من جهة ثانية، يفيد تناول قرص مكمل من فيتامينات B6وB12 وحامض الفولات في رفع مستويات الغلوتاثيون أيضاً. 2- الأرق: كلنا نعلم أن تناول الطعام في وقت متأخر ليلاً ليس بالأمر الصحي، غير أن تطبيق هذه القاعدة بشكل صارم جدّاً يمكن أن يسهم في تفاقم حالات الأرق. فالجوع يمكن أن يجعلنا نشعر بالتوتر والعصبية ما يعوق عملية الخلود إلى النوم. ويقول البروفيسور غلايزر بارون أستاذ العلوم العصبية في جامعة نورثويست، والناطق باسم الأكاديمية الأميركية لعلاج اضرابات النوم إنّ الجوع يجعل من الصعب علينا النوم، ويسهم في إيقاظنا مرات عدة ليلاً. أما أفضل الحلول للتخفيف من حدة الجوع الليلي فيتمثل في تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل نصف ساعة أو ساعة من موعد النوم. ويقول بارون إن أفضل ما يمكن أن نتناوله في هذه الوجبة الخفيفة الصغيرة هو الكربوهيدرات المركبة بطيئة الهضم، مثل القمح الكامل، وذلك لأن عملية أيض السكر تكون أبطأ خلال الليل، أي أنّ هذه الوجبة ستسهم في الحفاظ على استقرار مستويات سكر الدم لوقت طويل. يمكننا مثلاً تناول قطعة من الجبن مع شريحة صغيرة من خبز القمح الكامل، أو موزة مع بضع حبات من اللوز. إضافة إلى ذلك، يمكن تناول القليل من عصير الكرز قبل النوم، فقد أظهرت دراسة حديثة أنّ الأشخاص الذين شربوا مقدار 240 ملل من عصير الكرز قبل ساعة أو ساعتين من النوم، نجحوا في النوم لمدة أطول من أولئك الذين شربوا عصيراً آخر يبدو في مظهره مشابهاً لعصير الكرز. ويقول الخبراء إنّ الكرز – الذي يمكن أيضاً تناوله طازجاً أو مجففاً – يتمتع بخصائص مضادة للالتهابات تساعد على تحفيز عملية إفراز جزئيات السيتوكين، وهي نوع من جزئيات الجهاز المناعي تساعد على تنظيم النوم. والكرز غني أيضاً بالملاتونين، وهو هرمون يساعدنا على النوم وعلى البقاء نائمين لفترة طويلة. 3- التأثر الشديد بأشعة الشمس: ليس هناك بديل عن المراهم الواقية من أشعة الشمس (بمؤشر حماية لا يقل عن 30) وقبعة القش الكبيرة، لكن يمكننا أيضاً أن نزيد من مقاومة جلدنا ضد أشعة الشمس فوق البنفسجية عن طريق تناول الأطعمة المناسبة. وأفضل هذه الأطعمة هي الفواكه والخضار التي تحتوي على الكاروتينويدات التي تحمي الجلد من حروق الشمس. ويقول الباحث الألماني في الكيمياء الحيوية البروفيسور ويلهلم ستاهل من جامعة دوسلدورف، إن معظم مراهم الوقاية من أشعة الشمس تعمل عن طريق ترشيح مكونات أشعة الشمس فوق البنفسجية من مجمل ضوء الشمس الذي يصل إلى الجلد. أما الكاروتينويدات، فإنها إذا وُجدت بكمية كافية في الجسم، فستعمل على امتصاص أشعة الشمس فوق البنفسجية وتقيينا من

أضرارها. أما أكثر أنواع الكاروتينويدات الفاعلية فهي مادة البيتا – كاروتين الموجودة في الجزر، الأنديف والسبانخ، ومادة الليكوبين الموجودة في البطيخ والطماطم. ويقول ستاهل إن مفعول مضادات الأكسدة هذه ليس فورياً، بمعنى أن علينا اعتماد نظام غذائي غني بالكاروتينويدات لمدة تتراوح بين 10 و12 أسبوعاً على الأقل قبل أن نتمكن من جني فائدها المذكورة. ولكن الأمر يستحق الصبر، لأنها ستمنح البشرة قوة لمكافحة أضرار الشمس والتجاعيد. 4- الانتفاخ والإحساس بالثقل في الجسم: عندما نشعر بانتفاخ في الجسم نميل إلى تجنب الأطعمة الغنية بالماء، غير أن تناول منتجات طبيعية، ومثل: البطيخ والخيار والكرفس، يعتبر طريقة مثالية لتنقية الجسم وتخليصه من الانتفاخات. وتقول المتخصصة الأميركية في علوم التغذية إليزابيث سومر إننا نحتاج إلى الصوديوم لنبقى على قيد الحياة. لكننا غالباً ما نتناول منه كميات كبيرة جدّاً، ما يدفع أجسامنا إلى احتباس الماء للتخفيف من تركز الصوديوم في الدم وخفضه إلى مستويات يمكنه التعامل معها. وتناول منتجات غنية بالماء يساعد على عملية تخفيف التركز هذه، ما يسمح للجسم بالتخلص من الصوديوم والماء الزائدين. من جهة ثانية يمكن أن يكون الانتفاخ مؤشراً إلى اضطرابات في عمل الأمعاء. وتقول المتخصصة في الطب الباطني الدكتورة دارما سسينغ خالصا، إننا إذا كنا نعاني الغازات مباشرة بعد تناول الطعام، أو إذا كانت عملية التخلص من الفضلات لدينا غير منتظمة، فإن تناول فاكهة البابايا يفيد في التخفيف من هذه المشكلة. وهي تنصح بتناول مقدار كوب من البابايا المقطعة مرات عدة في الأسبوع، فمن شأن ذلك أن ينشط الجهاز الهضمي وذلك بفضل الأنزيم الهضمي الموجود في هذه الفاكهة وهو البابين، الذي يساعد على هضم البروتينات. كذلك تساعد الألياف الموجودة في البابايا على دفع الطعام في الأمعاء، ما يحسن ظاهرة انتظام التخلص من الفضلات. وللمزيد من الفوائد يمكننا تناول مزيج محضر من البابايا والأناناس الذي يحتوي هو الآخر على أنزيم يساعد على الهضم، البروميلان، ونضيف إلى المزيج القليل من حليب اللوز والثلج. 5- تقلبات المزاج: تقول سومر إنّ الأشخاص الذين يتناولون الطعام صباحاً بعد ساعة أو ساعتين من استيقاظهم يتمتعون بمزاج أكثر استقراراً خلال بقية ساعات النهار، ويؤدون عملهم بشكل أفضل. وفي تجربة أجراها البحاثة البريطانيون تبين أنّ المشاركين الذين فوتوا الوجبة الصباحية شعروا بدرجة أكبر من التعب مع حلول الظهيرة، وحققوا في اختبارات الذاكرة نتائج أسوأ من أولئك الذين تناولوا وجبة الإفطار. وأفضل وجبات الصباح هي تلك التي تحتوي على الحبوب الكاملة التي توفر الغلوكوز، وهو الوقود الذي يستخدمه الدماغ، والبروتينات لإسكات الجوع والحفاظ على استقرار مستويات سكر الدم، إضافة إلى حصة أو اثنتين من الفواكه أو الخضار الغنية بمضادات الأكسدة وتقترح سومر تناول رقائق الحبوب المحضرة من حبوب كاملة مئة في المئة،

والتي تحتوي الحصة منها على 4 غرامات من الألياف الغذائية على الأقل، و5 غرامات من السكر على الأكثر، إضافة إلى بعض الفاكهة والحليب خفيف الدسم. وهناك عنصر آخر يساعد على تفادي تقلبات المزاج وهو معدن السيلينيوم الموجود في البيض، الجوز البرازيلي، سمك التونة، ولحم الديك الرومي. وكانت الدراسات قد أظهرت أنّ النساء اللواتي يتبعن نظاماً غذائياً يفتقر إلى السيلينيوم يعانين أكثر من غيرهنّ تقلبات المزاج الحادة والاكتئاب. أما سبب ذلك فيعود إلى أنّ السيلينيوم ضروري لإفراز هرمونات الغدة الدرقية التي تتحكم في الأيض وفي المزاج. ويوصي الخبراء بتناول 55 ميكروغراماً من السيلينيوم في اليوم، وهي كمية صغيرة يمكن الحصول عليها عن طريق تناول 90 غراماً من سمك التونة المعلب. 6- التأثر باختلاف الوقت عند السفر: يعاني الكثيرون عند السفر من قارة إلى أخرى ذات توقيت مختلف، تأثيرات هذا الانتقال، وتكون عادة على شكل أرق وتعب وآلام في الرأس ونزق واضطراب في المعدة. ويقول الخبراء إن أسهل طريقة لتفادي كل ذلك هي الامتناع عن تناول الطعام قبل ساعات عدة من الوصول إلى المكان الذي نقصده. ويفسرون ذلك بقولهم إن تناول الطعام يؤثر في إيقاع الساعة البيولوجية في أجسامنا بالطريقة نفسها التي يؤثر فيها تعرضنا للضوء والظلمة. ويعطي المتخصص الأميركي ديف بوراك مثالاً، فيقول إذا كان الواحد منا مسافراً من الولايات المتحدة إلى فرنسا، فعليه أن يتوقف عن تناول الطعام في الطائرة، ويتناول في المقابل الكثير من الماء. وعليه أن يضبط ساعته على التوقيت الفرنسي، ويتناول وجبة إفطار غنية بالبروتين، عندما تشير ساعته إلى السابعة صباحاً بتوقيت فرنسا، وذلك بغض النظر عن مكان وجوده في الرحلة. ويقول إنّ الامتناع عن الطعام يستنزف مخزون الطاقة في الجسم، وعندما نأكل البروتينات في الصباح التالي، نحصل على دفعة مضاعفة من الطاقة، ونساعد أجسامنا على إنتاج المواد الكيميائية الطبيعية التي توقظه وتنشطه. 7- أعراض ما قبل العادة الشهرية: أظهرت دراسات حديثة أنّ النساء اللواتي تنخفض مستويات الحديد لديهنّ يكن أكثر عرضة لمعاناة أعراض ما قبل العادة الشهرية. فقد تابع البحاثة العادات الغذائية لأكثر من ثلاثة آلاف امرأة على امتداد عشر سنوات، وتبين لهم أن إمكانية معاناة هذه الأعراض كانت أقل بنسبة 40% لدى النساء اللواتي كن يتناولن أكثر من 20 ملغ من هذا المعدن يومياً، مقارنة بالنساء اللواتي كن يتناولن أقل من 10 ملغ من الحديد في اليوم. ويمكن للمرأة أن تحصل على كل ما تحتاج إليه من حديد في اليوم عن طريق تناول كوب من رقائق الحبوب المقواة بالحديد. وهناك مصادر جيّدة أخرى للحديد، مثل: الفاصولياء البيضاء (4 ملغ من الحديد في نصف كوب) والسبانخ (3 ملغ في نصف كوب). 8- مشاكل البشرة: - الخل: يفيد الخل للتخفيف من الألم الناتج عن حروق الشمس. وتنصح الممرضة الأميركية بوني ماكلين في مستشفى بيتسبورغ الأميركي بغمس قطعة من القطن في

القليل من خل التفاح، ثمّ استخدامها للمسح بلطف على المنطقة الجلدية المصابة بحروق الشمس. - اللبن: تنصح خالصا باستخدام اللبن كقناع للبشرة. فالجراثيم الحميدة الموجودة في اللبن تساعد على إزالة المواد السامة من الجلد. كذلك تساعد حموضته على تنظيم التوازن الحمضي – القلوي للبشرة. - نقيع البابونج: من أجل التخفيف من تهيج الجلد، تنصح تريلوار بغمس منديل صغير في نقيع من البابونج المركّز والمبرّد بالثلج ومسح الجلد بالمنديل، فهو يساعد على التخفيف من الالتهابات.