الغذاء بين الصحة والمرض

.إن العبارة التي تقول " إن صحتك محكومة ومتأثرة بما تأكل " هي مقولة صحيحة وخاصة في هذا العصر ، فمن المعروف أن كثيرا من الأمراض المزمنة التي تتزايد حاليا هي بسبب عادات غذائية خاطئة ، مثل أمراض السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة الكوليسترول ، وأمراض الأمعاء ، وأمراض السكتة الدماغية وغيرها
كما أن هذه المدنية أفرزت منتجات غذائية مصنعة مما جعل الغذاء متوفر بنوعيات متعددة وبأشكال مغرية وأزال هذا التصنيع عن الغذاء الكثير من الألياف والمواد المفيدة مثل : الفيتامينات والأملاح ، وفي المقابل زادت نسبة السكريات والدهون بشكل كبير
ومن المستحسن أن نعيد النظر في برامجنا الغذائية ، وهذا ليس بالضرورة الحرمان من متعة الطعام ، ولكن المهم هو الاختيار المناسب لتحقيق التوازن الغذائي . وهناك نوعيات مهمة يجب على الشخص الحرص على تضمينها لغذائه اليومي ومنها
الحبوب، الخضروات ، الفواكه ، ومنتجات الألبان
ويمكن إيجاز أهم النصائح التي يجب الأخذ بها ليكون الغذاء متوازناً
- تجنب الدهون الحيوانية في الأكل واستبدالها بالزيوت النباتية و خصوصا زيت الزيتون
- الإكثار من أكل السمك وخاصة الأسماك الدهنية
- استبدال منتجات الألبان العادية بالألبان قليلة الدسم
- التركيز على اللحوم البيضاء "الدجاج ،السمك" بدلا من اللحوم الحمراء "الغنم والبقر والإبل " - الحرص على تضمين الغذاء اليومي البروتينات النباتية المتوفرة في الفول والعدس مثلا
- محاولة التقليل من الأطعمة المطبوخة بالدهون والتوجه للأكلات المشوية والمسلوقة
- تجنب المعجنات والسكريات
- التركيز على أكل الفواكه وخصوصا تلك التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل التفاح ، البرتقال ، المشمش ….الخ
- التقليل من أكل الفواكه والثمار المجففة لما تحويه من سعرات حرارية كبيرة مثل التمر والعنب وغيرها
- شرب المياه الغازية قليلة السعرات الحرارية فقط
- الحرص على أكل الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر "البر"
- مزاولة التمارين الرياضية بشكل متدرج يتناسب مع طبيعة الجسم والسن
- العمل على تجنب الأطعمة المعلبة والتركيز على الأطعمة الطازجة ماأمكن
العرقسوس الثـوم
عليك بشرب العرقسوس كلما تنسى لك ذلك ؛ فقد أكدت دراسة علمية أن العرقسوس يفيد في علاج قائمة طويلة من الأمراض بسبب قدرته على تنشيط جهاز المناعة وخاصة الغدة التوتية التي تلعب دورا كبيرا في مقاومة الميكروبات كما انه مساعد على زيادة القوة الهجومية لخلايا الدم البيضاء التي تعتبر من أهم أسلحة الجسم التي تفتك بالميكروبات والمواد الضارة وقد أثبتت دراسات علمية أن تناول مشروب العرقسوس يساعد على إنتاج مادة إنترفيرون وهي مادة ثبت فاعليتها في مقاومة السرطان والفيروسات لذلك فان العرقسوس يساعد في علاج التهاب الكبد الفيروسي وهذا ما أكدته أيضا الدراسات التي أجريت في اليابان ووجدت أن بعض المواد المستخلصة من العرقسوس تفيد في علاج التهاب الكبد
وأكدت دراسات أخرى أنه يفيد في علاج الإنفلونزا والهربس ، وان له فعالية المضاد الحيوي في مقاومة بعض أنواع البكتريا وقتل الميكروبات المسببة للنزلات الشعبية والالتهاب الرئوي . كما يساعد العرقسوس في علاج أمراض أخرى مثل التهاب المفاصل والربو الشعبي والحساسية والإمساك وقرحة المعدة والإثني عشر ، كما يفيد في علاج السعال وأعراض سن اليأس والمتاعب التي تسبق الدورة الشهرية
وإن كان العرقسوس يفيد في علاج كل هذه الأمراض إلا انه يسبب بعض المتاعب للمرضى الذين يشكون من ارتفاع ضغط الدم
المصدر: جريدة الشرق الأوسط فوائد الثوم ليست جديدة العهد بل هي معروفة مند القدم ولدى تحليله تبين انه يحتوي على 25 في المائة من وزنه زيوتا طياره من المركبات الكبريتية و22 في المائة كربوهيدرات وأملاحا ودهونا
ويفيد الثوم في مكافحة الالتهابات الهضمية والالتهابات الناتجة بعد الولادة أو ما يدعى بالالتهابات النفاسية ،وينبه المعدة ، ويوقف الإسهال الجرثومي . كما انه منشط عصبي جيد ويفيد في تحسين القدرة الجنسية وورد في بعض المصادر أن الثوم يفيد في معالجة تساقط الشعر وتقوية جذور بصلاته
ثم أن الثوم يساعد في خفض الضغط الشرياني وذلك بتأثيره المزدوج على الأوعية الدموية وعلى الكوليسترول لأنه يمنع ترسب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية ،وبالتالي يقلل من حدوث السكتات القلبية والدماغية بشكل عام يضاف إلى ذلك انه يساعد على طرد الديدان والطفيليات من الجهاز الهضمي .ويستعمل منه مستحضر طبي باسم " الإنيودول " .
ومن الجدير بالذكر أن الثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانا ،وتهيجا معويا ، أو تخريشا في الجهاز البولي . لذا ينبغي تحاشي الإكثار منه أو تحاشي تناوله من قبل المصابين باضطرابات معوية مثل كسل المعدة وضعفها ، أو القصور الكلوي .