

## الغذاء الصحي.. أفضل وقاية من اعتي الامراض

2016-07-26 مروة الاسدي

ان تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي متوازن جزء مهم للحفاظ على صحة جيدة، و يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بشكل أفضل، لذلك الغذاء الصحي هو الذي يفيد الإنسان ويمدّه بالطاقة التي تلزمه يومياً للقيام بأعماله بنشاط وحيوية، ويحسن من صحة الجسم، وهو السبيل إلى الوقاية من الكثير من الأمراض والمشاكل الصحية، لذا يجب على الإنسان دائماً الاهتمام بنوعية وجودة الطعام الذي يتناوله، إن تناول الطعام الصحي يعتمد على تناول الكمية المناسبة من الغذاء لتلبية احتياجاتك من الطاقة. الكثير من البالغين يعانون إما من زيادة الوزن أو البدانة. وهذا يعني أن الكثير منا يأكل أكثر مما يحتاج، ويجب عليه أن يأكل و يشرب سعرات حرارية أقل من أجل إنقاص وزنه.

يسجل النظام الغذائي المتوسطي المعروف بمنافعه الصحية تراجعاً في ظل تطور اساليب الحياة والعولمة، في اتجاه قد لا يكون من السهل التصدي له بحسب الخبراء، ويتميز هذا النظام الغني بالخضر والفواكه والحبوب وزيت الزيتون البكر والمسمى ايضاً بالحمية الغذائية لجزيرة كريت، ايضاً بالاستهلاك المعتدل للأسماك ومشتقات الحليب والبيض مع تناول القليل من اللحوم.

كما أن هذا النظام الموجود بدرجات متفاوتة في سائر البلدان المطلة على البحر المتوسط، تم ادراجه سنة 2010 على قائمة التراث الثقافي غير المادي للبشرية من جانب منظمة اليونسكو في سبعة من هذه البلدان (اليونان وايطاليا واسبانيا والبرتغال والمغرب وكرواتيا وقبرص)، غير أن استهلاك المنتجات المتصلة بهذا النظام الغذائي يسجل تراجعاً مطرداً، فيما يقول باحثون إن أسباب نصيحة الأطباء الدائمة بالإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات تتعلق غالباً بالفوائد الصحية في الأمد الطويل لكن المواظبة على هذه الأطعمة ربما يحسن أيضاً من الحالة المعنوية في الأجل القصير.

الى ذلك تشير مراجعة لدراسة إلى أن المزيد من الدهون الصحية من حمية حوض البحر المتوسط ربما يساعد في الوقاية من أمراض القلب والسكري وسرطان الثدي.

لذا ينصح المختصون في التغذية، والأطباء عادة بتناول عدد من الأصناف الغذائية، وذلك لكثرة فوائدها وقيمتها الغذائية المرتفعة، ومن أبرز هذه الأنصاف: الكرنب، والبندورة، والدقيق الكامل، والبصل، والثوم، والقرنبيط، والفجل، والصويا، والأسماك، والشاي الأخضر، وعدد من الأصناف الأخرى المفيدة والمغذية، والطعام الصحي مهم للإنسان في مختلف مراحل العمرية، ففي مرحلة الطفولة يحتاج الطفل للغذاء الصحي لكي ينمو بشكل صحيح وسليم، وفي مرحلة البلوغ يحتاج الإنسان الغذاء الصحي المناسب له، وكذلك في مرحلة الكبر والشيخوخة، فكبار السن يحتاجون لعناية خاصة في برنامجهم الغذائي حتى يتناسب مع تقدمهم في السن، والتغيرات الصحية التي يتعرضون لها، وفيما يلي حديثة ومهمة للغذاء الصحي.

## تراجع مطرد في نسبة اتباع النظام الغذائي المتوسطي

أوضح رئيس الاتحاد الدولي للحمية المتوسطية لويس سييرا ماخيم لو كالة فرانس برس على هامش مؤتمر يجمع حوالى ثلاثين خبيراً في ميلانو أن الاستهلاك المنتجات المتصلة بنظام الغذائي المتوسطي "تراجع في اليونان بنسبة 70 % خلال العقود الثلاثة الأخيرة وبنسبة 50 % في اسبانيا".

وأشار الى ان اقل من 15 % من سكان اسبانيا يتبعون هذه الحمية المتوسطية بشكل تام، في حين يتبعها 50 الى 60 % منهم بشكل مقبول نسبياً و20 الى 30 % يهملونها تماماً، الظاهرة نفسها مسجلة في اليونان وفق انطونيا تريخوبولو من المؤسسة اليونانية للصحة والتي لفتت الى ان اكثر الملتزمين بهذه الحمية الغذائية هم الاشخاص فوق سن 65 عاماً في حين أن النسبة الاقل من الالتزام تسجل في اوساط الشباب.

ويعود التراجع في نسبة الالتزام بهذه الحمية الى ظواهر عدة وفق سييرا ماخيم الذي تحدث عن "عولمة للعادات الغذائية" مع انتشار "نظام غذائي غربي" مشيراً الى الدور الذي تؤديه السياحة في هذا المجال، ويسجل التراجع الاكبر في المناطق الساحلية خصوصاً في اسبانيا او عند الشواطئ الايطالية على البحر الادرياتيكي.

ولفت الخبير الاسباني الى ان "السياحة غير المضبوطة تؤدي الى زيادة كبيرة نسبة المقيمين في

المدن وتقود الى انماط غذائية اقرب الى نظام +الوجبات السريعة+ مع ما لذلك من اثر يكمن في "زيادة تناول اللحوم او مشتقاتها او لمشتقات الحليب وللدقيق المكرر وفي تراجع النظام الغذائي التقليدي".

ويسجل اثر ملحوظ على صعيد الصحة العامة مع ازدياد في معدلات البدانة ونسب الاصابة بالسرطان والامراض القلبية الوعائية والسكري، في حين كان سكان المناطق التي كانت تعتمد النظام الغذائي المتوسطي حصرا يعرفون بمعدلات اعمارهم المرتفعة.

وأوضحت تريخوبولو أن "سبعة بالغين يونانيين من كل عشرة حاليا يعانون الوزن الزائد او البدانة" كما أن 11 % منهم مصابون بالسكري، وأوضح سييرا ماخيم ان اعتماد النظام الغذائي المتوسطي مرفقا بمعدلات مرتفعة من النشاط البدني من شأنه توفير وقاية بنسبة 80 الى 90 % من حالات الاصابة بالسكري.

وفي وقت لا تزال مناطق اكثر مقاومة لهذا الوضع من سواها، كجنوب ايطاليا وشمال افريقيا، بحث الخبراء خلال اجتماعهم في ميلانو عن الخطوات التي يتعين اتخاذها للتصدي لظاهرة تراجع نسبة الالتزام بهذا النظام الغذائي وهو ما يرتد سلبا بأشكال عدة تتجلى بالاضافة الى الكلفة الاقتصادية عبر زيادة الفاتورة الاستشفائية من دون احتساب الاثر البيئي والابقاء على التقاليد والروابط الاجتماعية، وأكدت تريخوبولو ضرورة القيام بخطوات تثقيفية عن منافع النظام الغذائي المتوسطي اذ ان هذه الحماية تلقى رواجاً خاصاً في اليونان "لدى الاشخاص المنتمين الى الطبقات الاجتماعية الاعلى وذوي التحصيل العلمي المتقدم" خلافا للفقراء الذين يتبعون النظام بنسب ضئيلة، ولفتت الى ان هذا الوضع مرده "بشكل اكبر الى مشكلة اجتماعية وتربوية اكثر منه الى مسائل مادية نظرا الى ان الاسعار المتهاودة نسبيا للخضر والفاكهة" في البلاد غير أن السكان يعتمدون على هذه المأكولات الصحية بنسب اقل في حين تشجع الاعلانات على استهلاك المنتجات المحلاة او الاطباق الجاهزة.

كذلك شدد سييرا ماخيم على ان البحوث في هذا المجال يجب ان تتناول ليس الجانب الصحي وحسب بل ايضا ذلك المتعلق بالتنمية المستدامة اذ ان "ما يقرب من 25 % من انبعاثات غازات الدفيئة مصدرها الانتاج الغذائي"، والفكرة الرئيسية في هذا المجال تتعلق بالتشجيع على المبادرات

مع المجتمعات المحلية وصناع القرار والتفكير في طريقة للعودة الى الانتاج المحلي وفق الخبرة المستقلة فلورنس ايغال.

## هل يحقق تناول الفاكهة والخضراوات الشعور بالسعادة؟

اعتمد فريق الدراسة على مسح محلية في أستراليا للربط بين الإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات يوميا وزيادة الشعور بالسعادة على مدى عامين، وقال الباحثون في الدورية الأمريكية للصحة العامة إنه بتناول ثماني ثمرات من الفاكهة والخضراوات يوميا ارتفعت المعنويات لما يعادل الشعور بالسعادة بعد الحصول على عمل.

وقال أندرو اوزوالد الذي يدرس الاقتصاد والعلوم السلوكية بجامعة ورك في كوفنتري ببريطانيا وشارك في إعداد الدراسة "وجدت التأثير الواضح للفاكهة والخضراوات مفاجئا للغاية"، ومنذ بدء العمل بالدراسة أضاف نحو ثلاث ثمرات أخرى من هذه الأطعمة إلى غذائه يوميا، وقال لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني "أتناول ما يصل لنحو سبع ثمرات يوميا".

وتكهن هو وزملاؤه بأن الناس ربما يتحمسون لتناول المزيد من الفاكهة والخضر إذا اعتقدوا أن هناك فائدة في الأجل القصير إضافة إلى الفوائد طويلة الأمد، وللتعرف على العلاقة بين تناول الفاكهة والخضراوات وارتفاع الحالة المعنوية بشكل عام حلل الباحثون بيانات أكثر من 12000 بالغ شاركوا بالمشح في أستراليا. بحسب رويترز.

وسجل المشاركون عاداتهم الغذائية بين عامي 2007 و2013 وأجابوا عن أسئلة المسح بشأن حياتهم وصحتهم العقلية والمعنوية، وخلال فترة عامين خلص فريق البحث إلى أن المشاركين الذين غيروا عاداتهم من عدم تناول أي فاكهة أو خضراوات تقريبا في اليوم إلى تناول ثماني ثمرات يوميا قالوا إنهم أكثر سعادة وأكثر شعورا بالرضا مقارنة مع الذين لم يضيفوا أي ثمار لوجباتهم، وسجل الذين زادوا من تناول الفاكهة والخضراوات من صفر إلى ثماني ثمرات يوميا نسبة مرتفعة على مقياس معقد "للرضا عن الحياة" تعادل الشعور بالسعادة عند العثور على وظيفة جديدة، وفي المقابل سجل الذين لم يتناولوا المزيد من الفاكهة والخضراوات انخفاضا في مقياس السعادة خلال الفترة ذاتها

يعادل تقريبا شعور المرء عند فقدان وظيفة.

## الألياف في الفاكهة والحبوب الكاملة

ذكرت دراسة أسترالية أن تناول الفاكهة وأنواع الخبز الغنية بالألياف ربما تكون إحدى وسائل العيش لفترة أطول دون الإصابة بأمراض مزمنة، وتتبع الباحثون أسلوب حياة نحو 1600 شخص يبلغون من العمر 49 عاما أو أكثر ولم يسبق لهم الإصابة بالسرطان أو الجلطة أو أمراض القلب على مدى عقد.

كما أجروا مسحا بين المشاركين بشأن استهلاكهم من الألياف وعادات أكلهم، وبنهاية الدراسة كان نحو 250 شخصا وصلوا إلى مرحلة يصنفها الباحثون بأنها "تقدم ناجح بالعمر" مما يعني أنهم ما زالوا لم يصابوا بالسرطان وأمراض القلب والشرابين ولم يصابوا بالاكتئاب أو الإعاقة أو ضعف الإدراك أو مرض السكري أو مشاكل صحية أخرى.

وتوصلت الدراسة إلى أن من يستهلكون الألياف بنسبة عالية أكثر ميلا على الأرجح بنسبة 79 في المئة للتقدم بالسن بنجاح عمن يستهلكون كميات أقل من الألياف، وقالت باميني جوبيناث المشرفة على الدراسة من جامعة سيدني "نتكهن بأن الألياف ربما تخفف الالتهاب في الجسم وهو عامل مهم في الكثير من هذه الأمراض وبالتالي يمكن أن يكون لها تأثير وقائي على الصحة والوقاية ضد هذه الأمراض"، وكانت دراستان نشرتا هذا الأسبوع ربطتا بين استهلاك الأطعمة التي تستخدم فيها الحبوب الكاملة -والتي تميل إلى أن تكون غنية بالألياف- وانخفاض احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسرطان. بحسب رويترز.

وخلص الباحثون في الدراسة الأسترالية التي نشرت في دورية (علم الشيخوخة السلسلة أ: العلوم البيولوجية والعلوم الطبية) إلى أن الألياف في الفاكهة والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب مثل الشوفان مرتبطة بالتقدم بالعمر بصحة جيدة. وأشاروا إلى أن تأثير الألياف الغذائية على التقدم بالعمر ربما يتغير اعتمادا على مصادر الطعام التي أخذ منها.

وقالت نور مكارم الباحثة في مجال التغذية في جامعة نيويورك إن هذه الدراسة تشكل دليلا يضاف

إلى براهين سابقة على أن الألياف الغذائية ربما تؤثر على الصحة، وقالت مكارم التي لم تشارك في الدراسة في رسالة بالبريد الإلكتروني "هناك عدد من الآليات التي يمكن أن يساهم استهلاك الألياف عن طريقها في التقدم بالعمر بشكل صحي"، وأضافت مكارم "ترتبط الألياف بزيادة الشعور بالشبع فضلا عن كونها تولد كمية قليلة من الطاقة مما يخفف احتمال زيادة الوزن والبدانة والأمراض المزمنة التي تترافق معها"، وأضافت أن "من يستهلكون الألياف بشكل أكبر يتبعون بشكل عام أسلوب حياة صحي أكثر مما يساهم في تحسين الصحة والتقدم الناجح في السن".

## الأضرار الصحية لإعادة تسخين بعض الأطعمة الجاهزة

هناك أمور مهمة يجب أن تعرفها عن بعض الأطعمة التي قد تسبب لك أضرارا صحية إذا قمت بإعادة تسخينها، ومن بينها الأرز على وجه الخصوص، إن إعادة تسخين بعض الوجبات الجاهزة قد تبدو فكرة جيدة في نهاية يوم شاق في العمل، لكن كثيرين منا يعرفون بالفعل أن هناك ثمنا باهظا لذلك.

فهناك نحو مليون شخص في المملكة المتحدة يعانون من تسمم الطعام كل عام، ويعود ذلك في الغالب إلى أننا نفضل في اتباع بعض الطرق البسيطة المتعلقة بإعداد الطعام وحفظه، في تجربة أجراها مايكل موسلي خلال برنامجه التلفزيوني الذي يحمل عنوان "ثق في فأنا طبيب"، استخدم كاميرا حرارية للتأكد مما إذا كان الطعام الذي يعاد تسخينه يشكل ضررا لأمعائنا أم لا، وكما يوضح موسلي، فإن النصيحة المهمة هي أن تسخن الطعام حتى درجة 82 مئوية على الأقل (أو 176 درجة فهرنهايت)، على أن يشمل ذلك جميع أجزاء الطعام للتأكد من القضاء على أي نوع من أنواع البكتيريا الضارة التي يمكن أن تكون قد نمت فيه.

لكن ربما يكون الأمر سهلا من الناحية النظرية، وأكثر صعوبة عند التنفيذ. فبينما قد يبدو الطعام من الخارج أنه يتعرض لحرارة عالية، قد تظل الأجزاء الداخلية لذلك الطعام باردة دون أن تتعرض للحرارة المطلوبة، وهو ما يعني بالطبع أن تظل هذه الأجزاء الداخلية للطعام موطنا لاستضافة العديد من أنواع البكتيريا الحية، التي قد تسبب أضرارا بالغة.

ولهذا السبب، من الضروري أن تقلب الطعام أثناء تسخينه بشكل جيد، حتى تتعرض جميع أجزائه إلى الحرارة المطلوبة، وبدرجة متساوية. وهو ما يضمن القضاء على البكتيريا التي نمت بالفعل بداخله، لكن حتى مع اتباع هذه الخطوات، لا ينبغي عليك إعادة تسخين وجبة ما أكثر من مرة واحدة، ففي كل مرة يتعرض فيها الطعام للبرودة بعد تسخينه، توفر أنت بذلك فرصا كبيرة للبكتيريا الضارة لتنمو وتتكاثر بصورة كبيرة.

وهو ما يجعل من الصعب بعد ذلك أن تقضي على تلك البكتيريا في المرات التالية التي تضع فيها الطعام في الفرن أو الميكرويف، وينطبق هذا الأمر تماما على طعام من الأطعمة المفضلة لدينا، ألا وهو الأرز، والذي يمكن أن يكون موطنًا لمجموعة من الكائنات الضارة التي تنتج عن نوع من البكتيريا يعرف باسم "العصوية الشمعية".

فحينما ينمو هذا النوع من البكتيريا في الطعام، فإنه ينتج سموما تتسبب في حالات إسهال وقيء. ولسوء الحظ، فإن هذه السموم لا تتأثر بالحرارة، ولا يقضى عليها بالتسخين، وهو ما يعني أنه حتى لو سخنت الأرز إلى درجة الحرارة التي تقضي على جميع أنواع البكتيريا الضارة الأخرى، ستظل تلك السموم موجودة فيه، وستشعر بعد تناولك للطعام بوقت قصير بأعراض تلك السموم، وإذا كنت ترغب بالفعل في حفظ بقايا الطعام لديك، فعليك أن تبرد ذلك الطعام بسرعة، وذلك قبل أن تبدأ البكتيريا في إفراز تلك السموم، وذلك يعني أنه ينبغي عليك أن تضع الطعام في الثلاجة خلال ساعة واحدة من الطهي، فإذا لم تفعل ذلك، فأنت تخاطر حقا بتعرض أمعائك للضرر الذي تسببه تلك السموم، كما يقول موسلي.

## خطر تناول الدهون

قالت أليسون تيدستون كبير خبراء الصحة العامة في انجلترا إن النصيحة بتناول المزيد من الدهون غير مسؤولة ويحتمل أن تكون قاتلة، جاء ذلك ردا على تقرير لمنتدى السمنة الوطني والذي اقترح أن تناول المزيد من الدهون قد يؤدي لتقليل السمنة والنوع الثاني من السكري.

وقال المنتدى، وهو جمعية خيرية، إن تعزيز تناول الطعام منخفض الدهون له "نتائج صحية كارثية"

ولا بد من عكس هذا الاتجاه.

وكان عاصم مالهوترا، الاستشاري الرفيع للجمعية قد قال إن تغيير النصيحة الغذائية لتعزيز تناول الأطعمة قليلة الدهون "ربما تكون أكبر خطأ في تاريخ الطب الحديث"، وأضاف قائلاً: "لابد وأن نسارع بتغيير الرسالة للناس لتقليل السمنة والنوع الثاني من السكري. تناول الدهون لتصبح أنحف، لا تخش الدهون، فالدهون صديقتك".

لكن تيدستون ردت قائلة: "إن دعوة الناس لتناول المزيد من الدهون وتجاهل السعرات الحرارية نصيحة غير مسؤولة"، وقالت إن هناك الآلاف من الدراسات العلمية التي تعتبر جزءاً من الدليل الرسمي الذي يتم تبنيه في أنحاء بريطانيا، بينما تبني منتدى السمنة الوطني 43 دراسة فقط وبعضها مجرد تعليقات".

وأضافت قائلة إنه "خطر على الأمة عندما تقترح أصوات يحتمل أن تكون مؤثرة على الناس ضرورة تناول الطعام الذي يحوي معدلاً مرتفعاً من الدهون وخاصة الدهون المشبعة. فالكثير من الدهون المشبعة تزيد احتمال ارتفاع الكوليسترول الذي يؤدي إلى مرض القلب واحتمال الموت".

قالت الدكتورة هانا بلومفيلد من مركز منيابوليس لشؤون قدامى المحاربين في ولاية مينيسوتا الأمريكية "نوع الدهون مهم،" في التجارب السريرية تم نصح المشاركين بتناول الدهون الأحادية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا) كمصدرهم الرئيسي للدهون والحد من تناول اللحوم الحمراء وهي مصدر رئيسي للدهون المشبعة". بحسب رويترز.

وقالت أخصائية التغذية سامانثا هيلر والتي لم تشارك في الدراسة "الرسالة هي أن نوع الدهون ومجمل السعرات الحرارية ونوعية الطعام الذي نأكله يمكن كلها أن تؤثر على صحتنا العامة وخطر الإصابة بالأمراض والوزن، "لذلك لا يمكن أن نجلس ونأكل قطعة زبد ملفوفة في شريحة من الخبز"، وتابعت "تناول وجبة غنية بالدهون النباتية الصحية غير المشبعة يساعد على تعزيز المناعة وخفض الإصابة بالتهاب مزمن"، "والالتهاب أحد الأسباب الأساسية للكثير من الأمراض لدى من يتبعون نظاماً غذائياً غربياً نمطياً".



