

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِنْ طِينٍ
ثُمَّ جَعَلَ الْإِنسَانَ كَذِيكْرٍ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِنْ طِينٍ
ثُمَّ جَعَلَ الْإِنسَانَ كَذِيكْرٍ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِنْ طِينٍ
ثُمَّ جَعَلَ الْإِنسَانَ كَذِيكْرٍ

بِالْحَمْدِ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِنْ طِينٍ
ثُمَّ جَعَلَ الْإِنسَانَ كَذِيكْرٍ

وَإِنَّا لَنَرَاهُ فِي صُبْحَانَكَ
وَأَعْيُنَنَا وَمَنْ جَعَلَ الْإِنسَانَ
كَذِيكْرٍ

بِالْحَمْدِ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِنْ طِينٍ
ثُمَّ جَعَلَ الْإِنسَانَ كَذِيكْرٍ

وَإِنَّا لَنَرَاهُ فِي صُبْحَانَكَ
وَأَعْيُنَنَا وَمَنْ جَعَلَ الْإِنسَانَ
كَذِيكْرٍ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِنْ طِينٍ
ثُمَّ جَعَلَ الْإِنسَانَ كَذِيكْرٍ

ترجمة إلى اللغة العربية لكتاب

Healing foods

(معلومات هامة تحتاجها للحفاظ على حياة صحيّة)

الفهرس

4	المقدمة
5	الفواكه و الخضراوات
5	الخصائص الشافية للفواكه
8	الخصائص الشافية للخضراوات
11	البذور , المكسرات , الزيوت و السمك
11	الخصائص الشافية للبذور , المكسرات , الزيوت و السمك
13	الحبوب
14	الخصائص الشافية للحبوب
15	البقوليات و العدس
16	التوابل و الأعشاب
18	الشاي
18	أطعمة أخرى

المقدمة

هل تتذكر طفولتك , عندما كانت والدتك تأمرك بأن تأكل الجزر لأنه مفيد لعينيك . لاحقا في حياتك ربما قال لك احدهم أن هذه المقولة هي من تخاريف النساء المُسنَّات . لكن الدراسات الحديثة أثبتت أن الأمهات كانوا على حق . فالأطعمة يمكنها أن تمنع أمراض العين , القلب , التهاب المفاصل و أكثر من ذلك .

بعض المبادئ العلمية الأساسية

اكتشف العلماء حديثا أن الطعام يحتوي على مواد كيميائية نباتية (phytochemicals) , و هي تختلف عن المواد المغذية الأساسية الضرورية للحفاظ على الحياة .

المواد الكيميائية النباتية هي مواد لها خصائص يمكنها المساعدة في منع الإصابة بالمرض و يمكنها أيضا أن تشفي . ميّز العلماء الآلاف من هذه المواد الكيميائية في الطعام الذي نتناوله , و قطعة واحدة من الفاكهة أو الخضار قد تحتوي على ما يقارب مئة من المواد الكيميائية النباتية المختلفة .

أكثر المواد الكيميائية النباتية شهرة هي مضادات الأكسدة (antioxidants) , مضادات الأكسدة هي المواد التي تحمي خلايانا من الأذى الذي تسببه المواد السامة و الجذور الحرة (و هي تتكون في أجسامنا كمخلفات ناتجة عن تحويل الأوكسجين إلى طاقة) . يمكن للجذور الحرة أن تتسبب في أذية و تلف الخلايا في أجسامنا مما يؤدي إلى المرض . مضادات الأكسدة تحمي الجسم من الأكسدة و تنقص من خطر الإصابة بالكثير من الأمراض الشائعة .

الفواكه و الخضراوات

بمجرد النظر إلى لون الفاكهة أو الخضار يمكنك أن تعرف ما هي المواد الكيميائية النباتية الأساسية الموجودة فيها .

فالفواكه و الخضار :

- ذات اللون البرتقالي (مثل الجزر , الشمّام – البطيخ الأصفر – و المنجا) , تحتوي البيتا كاروتين .

- و ذات اللون الأحمر (مثل الطماطم – بندورة - , البطيخ الأحمر , و الكريب فروت ذو اللون الأحمر الوردي) , تحتوي على الليكوبين (lycopene) .

- الفواكه و الخضار الصفراء (مثل الأناناس , البرتقال , و الخوخ - الدُرّاق -) , تحتوي على بيتا كريبثوثانكسين (cryptothanxin) .

الإندولات : توجد في الخضار الخضراء , البركولي (ضرب من القنبيط - broccoli) , الملفوف , و اللفت .

الفواكه و الخضراوات ذات اللون الأرجواني (مثل العنبية blueberries , العنب , الباذنجان) , تحتوي الانثوسيانينات anthocyanins .

الأليسين يوجد في الثوم , البصل و الثوم المُعَمَّر chives .

الخصائص الشافية للفواكه

القطيفة (سالف العروس) : Amaranth :

تعتبر من الفواكه و لكن يمكن استخدامه كحبوب في الخبز , و في فطيرة الموفينية , و في غيره من الأطعمة التي يستخدم فيها الطحين . بذورها أغنى بالبروتينات البانية للعضلات من أية حبوب أخرى , و مليئة بالمغنزيوم و النحاس و الزنك الذي تزيد المناعة .

المشمش :Apricots:

هو مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة , بيتا كاروتين و الفيتامين سي . تذكر الأبحاث أن البيتا كاروتين قد يساعد في الوقاية من سرطان الرئة .

المشمش أيضا غني بالألياف و المواد المغذية (المشمش الطازج أكثر من المعب)

الموز Bananas:

الموز قد يساعد في خفض ضغط الدم .
يحتوي على البوتاسيوم .
الموز غني بالفيتامين ب 6 و الذي أظهرت الدراسات انه ضروري للحفاظ على جهاز مناعي قوي .

الشَّمَام (البطيخ الأصفر) Cantaloupe :

غني بالبيتا كاروتين و الفيتامين سي , و الألياف , و البوتاسيوم و الفولات ,
الفيتامين ب 6 .
بالرغم من أن الأبحاث تقول بان البيتتا كاروتين له تأثير مضاد للسرطان , و
مضاد لسرطان الرئة , إلا انه يمكن أيضا أن يعطي وقاية من سرطانات
الفم و سرطانات المعدة و سرطان الرحم و عنق الرحم .
قال غلاديس بلوك (و هو بروفيسور في التغذية الصحية العامة و علم
الأوبئة في جامعة كاليفورنيا بيركلي) : الأدلة على أن الفيتامين سي يتسبب
بنقص خطورة سرطان الفم , الحنجرة , المعدة , و البنكرياس (المعثكلة)
هي قاهرة .

التين Figs:

تحصل على فيتامين سي , البوتاسيوم , المغنزيوم , والألياف من التين .
اجري بحث في الصحة العامة (في هارفارد) على أكثر من 30 ألف رجل
فوجدوا أن الألياف الموجودة في الفواكه هي فقط (مثل تلك الموجودة في
التين) لها علاقة بإنقاص ضغط الدم الانقباضي (و هو الرقم العلوي , و
الذي يمثل الضغط أثناء تقلص أو انقباض القلب) .
كل الألياف تترافق مع نقص ضغط الدم الانبساطي (و هو الرقم السفلي , و
الذي يمثل الضغط عندما يكون القلب في حالة راحة بين الانقباضات) .

العنب Grapes:

العنب بكل أشكاله هو مصدر كبير و ضخم للبورون و هو عنصر يساعد
في تقادي
تخلخل العظام (ترقق العظام) .

عصير العنب الأحمر هو اختيار صحي آخر , فبالإضافة إلى احتوائه على البورون فهو يحتوي أيضا على الريزرفاترول , و هو مادة كيميائية يمكنها أن تمنع المرض القلبي بواسطة قيامها بتنشيط تكتل خلايا الدم .

فاكهة الكيوي Kiwifruit :

قشرتها البنية الزغابية تخفي داخلها محتوى اخضر زاه غني بالألياف المُحارِبَة للسرطان و غني بالفيتامين سي . يمكن للفيتامين سي أيضا أن يلعب دورا في الوقاية من مرض الساد (و هو إعتام عدسة العين) .

المنجا Mango:

المنجا مليئة بالببتا كاروتين و الفيتامين سي , و هو المضاد للأكسدة المضاد للسرطان , بالإضافة لاحتوائها على فيتامين ب 6 و النحاس . وجد بحث علمي قام بإجرائه USDA , أن للفيتامين سي فائدة أخرى و هي انه يساعد على خفض ضغط الدم .

عصير البرتقال Orange Juice:

و هو المصدر الكلاسيكي للفيتامين سي بالإضافة إلى كمية من حمض الفوليك و الذي يساعد في الوقاية من العيوب الولادية و قد يساهم في الوقاية من سرطان عنق الرحم . الحمضيات الأخرى و عصيرها تحتوي أيضا الليمونويدز , و هي المواد التي أظهرت الدراسات على الحيوانات أنها تنشط الإنزيمات المُزِيلَة للسموم في الجسم و التي ربما تنقص من خطر السرطان . المدخنين قد يحتاجون جرعة مضاعفة من الفيتامين سي بالمقارنة مع غير المدخنين .

الكمثرى (الأجاص) Pears:

هو مصدر ممتاز للألياف . بالإضافة إلى الفوائد الأخرى للألياف (عند مشاركته بحمية ناقصة الدسم) فإنها يمكنها أن تنقص من إصابة القولون بالسليبات المخاطية (و هي ورم في الغشاء المخاطي) و التي قد تتطور مستقبلا إلى سرطان .

الكمثرى تحتوي أيضا على البعض من فيتامين سي و البوتاسيوم و البورون .

البرقوق Prunes:

هو العلاج الكلاسيكي للامساك لأنه يحتوي على السوربيتول (سكر طبيعي) , و الكثير من الألياف .
يحتوي البرقوق على البورون و الفيتامينات المضادة للأكسدة (فيتامين أ و فيتامين ي) .

الفريز (الفراولة) Strawberries:

يحتوي على فيتامين سي و ألياف أكثر من الكثير من الفواكه بما فيها البرتقال . و يحتوي أيضا على حمض الايلاجيك و هو مادة كيميائية طبيعية مقاتلة للسرطان . و قد وجد الباحثون أن هذا المركب هو مثبط للمواد المسببة للسرطان مثل التبغ و النتروسامين .

الخصائص الشافية للخضراوات

البركولي (ضرب من القنبيط) :

و هي الوصفة الأفضل .
البركولي مليئة بالألياف المحاربة للسرطان و البيتا كاروتين و الفيتامين سي بالإضافة إلى حمض الفوليك (الذي يساعد في منع عيوب الأنبوب العصبي الولادية) , و الكالسيوم الباني للعظام و البورون .

يحتوي على بوتاسيوم أكثر (الذي يساعد على خفض سكر الدم) .
وجد الباحثون أن البركولي يحتوي مادة كيميائية مقاتلة للسرطان و هي مادة السلفورفان و التي تحرض و تنشط فعالية الإنزيمات المزيلة للسموم في الجسم .

الأرز البني (الرز الأسمر) Brown Rice:

تحتوي مادة تسمى الاوريزانول التي تنقص من مستوى LDL بنسبة 20 % (نخالة الأرز الغنية بالألياف قد تساعد على خفض مستوى الكولسترول أيضا) , بالإضافة إلى أن الأرز البني يتألق بالفيتامين ب 6 و المغنزيوم بالإضافة إلى انه يمد بالثيامين (وهو هام لوظيفة

الأعصاب) , بالإضافة للنياسين (الحامض النيكوتيني) و النحاس و الزنك .
و أيضا يحتوي على الفيتامين ي الذي تظهر الدراسات انه يقوي الجهاز المناعي و ينقص من خطر المرض القلبي و الساد العيني .

الملفوف (كُرنب) Cabbage:

هو عضو هام في عائلة الخضروات المحاربة للسرطان . و فعلها المضاد للسرطان قد يكون بسبب مادة تسمى الاندول .
يعتقد العلماء أن احد الاندولات بشكل خاص هو الذي يساعد على الوقاية من سرطان الثدي بإنقاصه لفعالية الاستراديول الكيميائي و هو طبيعة هرمون الاستروجين .
(الاستروجين يتسبب في زيادة نمو بعض الأورام) .

الجزر Carrots:

محتواه من البيتا كاروتين عالي جدا .
في دراسة على 85 ألف ممرضة : وجد أن اللاتي كن يتناولن 5 جزرات أو أكثر في الأسبوع كان احتمال إصابتهن بالسكتة الدماغية اقل بنسبة 68 % مقارنة مع اللاتي كن يتناولن جزرة واحدة أو اقل شهريا .
دراسة أخرى اقترحت أن تناول جزرة واحدة يوميا قد تقلل خطر الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين .

اللفت (كُرنب) Kale:

و هو نعمة أخرى لمحاربة المرض القلبي , و هو غني بالبيتا كاروتين و الفيتامين سي و كلاهما قد ينقصان الأثر الضار للكولسترول من نوع LDL . اللفت غني أيضا بالألياف و الفيتامين ب 6 . بالإضافة لاحتوائه على الكالسيوم و النحاس و المنغنيز و البوتاسيوم .

اليقطين Pumpkin:

اليقطين و الجوز الأرمد (ضرب أمريكي من الجوز) و الهاب بارد غني جدا بالكاروتين .
اليقطين أيضا غني بالألياف .
الباحثون في هافارد وجدوا أن النساء اللاتي تناولن فواكه و خضروات غنية بالبيتا كاروتين كانت خطورة إصابتهن بالساد العيني الذي يحتاج

للجراحة اقل بنسبة 39 % بالمقارنة مع النساء اللاتي تناولن كميات اقل من الكاروتين .

فلفل الجرس الأحمر (red bell peppers) :

له فعل مضاد للسرطان أكثر من الفلفل الأخضر لأنه يحتوي على كاروتين أكثر .

بالإضافة إلى انه يحتوي على كمية اكبر من البوتاسيوم و الفيتامين سي . بالإضافة لخصائصه المضادة للأكسدة فهو أيضا يساعد على محاربة السرطان بتثبيطه تكوُّن مادة النتروسامين المسببة للسرطان , (تتكون النتروسامين في الجسم عند تناول أطعمة تحتوي على النتريت و مثال علي هذه الأطعمة : لحم الخنزير المُمَلَّح أو المُقَدَّد) .

السبانخ Spinach:

السبانخ هو مَحَطَّة لتوليد مضادات الأكسدة وواقعا كل المواد المغذية التي يمكنك التفكير فيها .

السبانخ غني جدا بحمض الفوليك و الذي قد يُنقص من خطر الإصابة بعيوب الأنبوب العصبي الولادية بل أيضا يعطي الوقاية من خلل تنسج عنق الرحم . و هي حالة تسبق الإصابة بسرطان عنق الرحم . و في دراسة أجريت على صحة ممرضات من هارفارد وجد أن النساء اللاتي كن يتناولن السبانخ يوميا كانت احتمال إصابتهن بالسكتة الدماغية اقل بنسبة 43 % من النساء اللاتي كن يتناولنه مرة شهريا أو اقل من ذلك .

البطاطا الحلوة Sweet Potatoes:

تحتوي البطاطا الحلوة ضعف كمية الألياف و كمية أكثر من البيتا كاروتين بالمقارنة مع البطاطا البيضاء أو الحمراء . و في دراسة أجريت على صحة ممرضات من هارفارد وجد أن النساء اللاتي كن يتناولن 15-20 ميلي غرام من البيتا كاروتين يوميا (يحتوي نصف كوب من البطاطا الحلوة المهروسة على 13 ميلي غرام) , كان احتمال إصابتهن بالنوبة القلبية اقل بنسبة 39 % بالمقارنة مع النساء اللاتي تناولن كمية اقل من 6 ميلي غرام من البيتا كاروتين يوميا .

الطماطم (بندورة) Tomatoes:

تحتوي على الليكوبين , و هي مادة كيميائية توجد أيضا في الكريب فروت الأحمر . و يعتقد انه يساعد في الوقاية من بعض السرطانات .

الطماطم تحتوي على كمية جيدة من الفيتامين أ , و الفيتامين سي بالإضافة للألياف و البوتاسيوم .

البذور , المكسرات , الزيوت و السمك

هناك دسم صحية و دسم غير صحية .
الدسم الصحية هي الحموض الدسمة غير المشبعة الأحادية و التي يمكن أن توجد في الزيوت النباتية .
الحموض الدسمة اوميغا-3 توجد في اسماك المياه العميقة البدينة .
تلعب الحموض الدسمة أحادية الإشباع دورا مفيدا لأجل قلب سليم بالإضافة لأمراض أخرى .
الحموض الدسمة اوميغا-3 هي مضاد التهاب طبيعي و قد تفيد في علاج أمراض أخرى أيضا .
أظهرت الأبحاث أن تناول حمية تحتوي على الحموض الدسمة غير المشبعة الأحادية يمكن أن يساعد في منع و معالجة أمراض القلب , السرطان , السكري , البدانة , الحالات الالتهابية و الآلام الهيكلية و العضلية .
السمك هو مصدر جيد للحموض الدسمة اوميغا-3 و التي تفيد في الوقاية و علاج الالتهاب , اضطرابات الصحة العقلية , أمراض القلب , ارتفاع الضغط الشرياني , السكري , الاضطرابات الهضمية , أمراض المناعة الذاتية , و السرطان .
كمية قليلة من الدسم الصحية تساعد الجسم على امتصاص المواد المغذية من الفواكه و الخضروات .

الخصائص الشافية للبذور , المكسرات , الزيوت و السمك

بذور عباد الشمس (دَوَّار الشمس) Sunflower Seeds:

تشابه البندق في احتوائها على دسم غير مشبعة متعددة , لكن بذور عباد الشمس تحتوي كمية اكبر من الفيتامين ي , و هو مضاد الأكسدة الذي

يحارب السرطان , أمراض القلب و الساد العيني , تناول 100 IU في اليوم اظهر انه أكثر فائدة .

السّمك Fish:

الحموض الدسمة اوميغا-3 الموجودة في زيوت السمك هي الحل لأجل تخفيض دسم الدم خاصة الغليسيريدات الثلاثية (يعتقد أن الغليسيريدات الثلاثية تضرّ بالنساء أكثر من الرجال) .
الحموض الدسمة اوميغا-3 تساعد في إنقاص ضغط الدم و قد تخفف من أعراض التهاب المفاصل .
اسماك : الإسقمري , الرنكة , البلم , القنبر , السلمون , السردين , و lake trout , تحتوي الكمية الأكبر من الحموض الدسمة .
تناول السمك 2-3 مرات أسبوعياً تكون مَصُوناً .
(لا تتناول كبسولات أو أقراص زيت السمك إلا بوصفة طبية) .

المكسرات Nuts:

في دراسة في جامعة لوما لندا في كاليفورنيا وجدوا أن البالغين (الذين هم على حمية منخفضة الدسم) و الذين تناولوا 2 اونصة من الجوز 5 مرات أو أكثر أسبوعياً حصلوا على انخفاض في كولسترول الدم بنسبة 12 % .
(الاونصة : أو الأونس هي وحدة وزن) .
إن تناول الدسم غير المشبعة المتعددة بدلاً من الدسم المشبعة مفيد .
(الدسم غير المشبعة توجد في المكسرات) .
القائمة التالية تحتوي على أسماء المكسرات المحتوية على الدسم غير المشبعة الأحادية مرتبة من الأكثر احتواءً على الدسم غير المشبعة الأحادية في الأعلى (الأفضل) و حتى الأقل احتواءً على الدسم غير المشبعة الأحادية في الأسفل :

Macadamias

Hazelnuts	بندق
Pecans	جوز البقان
Almonds	لوز
Cashews	البلاذر الأمريكي
Pistachios	الفستق
Brazil nuts	جوز البرازيل
Peanuts	فول سوداني
Pine nuts	صنوبر

زيت الزيتون Olive Oil:

زيت الزيتون هو مكون أساسي في الحمية الصحية لسكان منطقة البحر الأبيض المتوسط .
 زيت الزيتون هو أغنى الزيوت بالدهم غير المشبعة الأحادية , و هو يخفض كولسترول الدم.
 إذا كنت لا تحب زيت الزيتون يمكنك تجربة canola oil فهي تحتوي تقريبا نفس الكمية من بالدهم غير المشبعة الأحادية .
 زيوت أخرى تحتوي دسم غير مشبعة أحادية : زيت الفول السوداني , زيت السمسم , زيت الجوز , زيت فول الصويا , زيت بذور العنب .
 أظهرت دراسة انه يمكنك خفض كولسترول LDL بنسبة 7-10 % إذا استخدمت زيت الزيتون أو زيت canola oil بدلا من المرجرين (سمن صناعي نباتي) و الزبدة .
 لكن لا تُفرط في استخدام الزيت فكلهم يحتون على 14 غرام من الدهم و 120 حريرة (كالوري) في كل مِلء ملعقة طعام واحده .

الحبوب Grains

الحبوب هي بذور النباتات . الحبوب الكاملة تحتوي كل أجزاء الحبوب بما فيها النخالة (bran) , السويداء (endosperm) , و البزرة (germ) .
 النخالة و هي الغلاف الخارجي للحبوب , النخالة هي مصدر غني للنياسين , الثيامين , الريبوفلافين , المغنزيوم , الفوسفور , الحديد , الزنك .
 تحتوي النخالة أيضا على غالبية الألياف الموجودة في الحبوب .
 البزرة و هي مصدر مُكثَّف للنياسين , الثيامين , الريبوفلافين , الفيتامين ي , المغنزيوم , الفوسفور , الحديد , الزنك . و تحتوي البزرة أيضا على البروتين و الدهم .
 مصدر غني للألياف و منخفض بالدهم طبيعيا .
 مصدر هام للفيتامينات و المعادن , مثل فيتامينات ب , فيتامين ي , الفولات , السيلينيوم , الزنك و الحديد .
 تحتوي أيضا على مواد كيميائية نباتية و مضادات أكسدة .
 تساعد على تأسيس التغذية الصحية .
 هناك تشكيلة منوعة واسعة للاختيار منها .

تميل إلى الاحتواء على مستوى glycemc منخفض، مما يُساعدُ على تنظيم مستويات سُكَّر الدم. تترافق مع نقص خطر: السكري من النمط الثاني ، الإمساك ، البدانة ، مرض القلب و السرطان .

الخصائص الشافية للحبوب

الشعير Barley:

غني بالبيتا غلوتين و هو نمط من الألياف يمكنه أن يخفض خطر الإصابة بمرض قلبي عبر إنقاصه من مستوى LDL الذي يسد الشرايين . (LDL : low density lipoprotein) .
مُقَشَّر ، التَّنَوِيعَات الشمعية: (الموجودة في محلات بيع الأغذية الصحية) ، تحتوي الكمية الأكبر من البيتا غلوكان ، لكن أي شعير هو مصدر جيد .
ابحث عن الجملة unpearled على العلبة و هذا يعني أن الشعير غير معالج و بالتالي هو يحتوي ألياف أكثر . (كل الألياف تساعد على تخفيض ضغط الدم) .

الحبوب ذات النخالة (حبوب نخالة) Bran Cereal:

ليس هناك مصدر أفضل من الألياف عديمة الذوبان لمحاربة السرطان . يُعتَقَدُ العلماءَ بأنه كلما كان تحرك السموم أسرع خلال أمعائك ، كلما قل خطر الإصابة بالسرطان القولوني مستقيمي .
ابحث عن الحبوب التي تُزَوِّدُ على الأقل 5 غراماتٍ من الألياف لكل وجبة

الشوفان Oats:

اختيار جيد من اجل تخفيض نسبة الكولسترول من نوع LDL في الدم . بتحليل 10 أبحاث تبين أن تناول 3 غرامات من الألياف الذوابة كل يوم (وهي الكمية الموجودة في زبدية كبيرة تحتوي على حبوب الشوفان مع نخالتها) ، أو 3 عبوات من وجبات الشوفان الفورية تتسبب بانخفاض الكولسترول من نوع LDL بنسبة 5.6 % خلال 6 أسابيع .

خبز القمح الكامل (مع النخالة) :Whole Wheat Bread

إن الطحين و الخبز المكون من القمح بكامله , يحتوي 3 أضعاف الألياف الموجودة في الخبز الأبيض .
القمح الكامل أغنى أيضا بالفيتامين ب 6 , و المغنزيوم .
قال البروفيسور سيم ميداني (و هو بروفييسور في التغذية في جامعة تفرز في بوسطن) يحتاج الإنسان لكمية إضافية من الفيتامين ب 6 مع تقدم عمره للحفاظ على جهاز مناعي قوي .
أي نوع من انواع الأطعمة التي تحتوي على القمح الكامل تعطي الحماية .

البقوليات و العدس Beans and Lentils

البقوليات و العدس هي مصدر ممتاز للبروتين و الألياف . و هي أيضا أغذية منخفضة الدسم . و هي غنية بالمواد الكيميائية النباتية , و مضادات الأكسدة .
أظهرت الأبحاث أنها يمكنها المساعدة في الوقاية و معالجة مجموعة كبيرة من الأمراض المزمنة مثل , الأمراض الالتهابية , مرض القلب , السكري , تخلخل العظام , الاكتئاب , البدانة , السرطان , و السكتات الدماغية .

الخصائص الشافية للبقوليات و العدس

البقوليات السوداء :

هي منجم للألياف الذوابة من النوع الذي يساعد على تخفيض LDL الدم (بنسبة تصل إلى 24 %) و تخفيض ضغط الدم .
تساعد الألياف على إنقاص من الحاجة للأنسولين عند مرضى السكري .
من الأكيد أن البقوليات الأخرى و البازلا هي أيضا مليئة بالألياف , التالي هو قائمة بالأكثر شيوعا منها :

(Garbanzo beans (chickpeas	حمص
Lima beans	الفاصوليا الليمية
Fava beans	القول
	black - eyed peas
Kidney beans	اللوبيبا

Navy beans	الفاصوليا الزرقاء الداكنة
Great northern beans	الفاصوليا الشمالية العظيمة
Pinto beans	الفاصوليا المنقطة

العَدَس :

غني بالمواد المغذية و بشكل غالب فيتامينات ب , و الذي تقترح الأبحاث انه قد يساعد في الوقاية من النوبات القلبية .
العدس غني أيضا بالألياف , البروتين , و المعادن مثل الحديد و النحاس المُقَوِّي للمناعة , المنغيز , و الزنك .

: Miso

معجون فول الصويا (يستخدم في الحساء و الصلصات الموسميّة) ,
تحتوي إيزوفلافون و هي مواد قد تعطي الوقاية من سرطان الثدي عبر تثبيطها نمو الأوعية الدموية التي تغذي الأورام الصلبة .
خُتَارَة فول الصويا (Tofu or soybean curd) غنية أيضا بالحديد و الكالسيوم (عندما تُعالج بأملاح الكالسيوم) .
منتج آخر من فول الصويا و هو tempeh يحتوي أيضا على فيتامين أ , و فيتامين ب 6 , مغنزيوم , زنك . و كمية دسم اقل من tofu .
منتجات أخرى من فول الصويا تشمل :

حليب الصويا , شراب الصويا

soynuts

لبن الصويا

Tofu ومنتجات Tofu

التوابل و الأعشاب Spices and Herbs

التوابل و الأعشاب يمكنها أن تفيد في علاج الكثير من الحالات الطبية مثل , الغثيان , الأحماج , الحالات الالتهابية , الإضطرابات المناعية الذاتية , ارتفاع ضغط الدم , و ارتفاع مستوى كولسترول الدم .

الخصائص الشافية للتوابل و الأعشاب

الثوم Garlic:

تقول الأبحاث أن الثوم يساعد في الوقاية من أمراض القلب و السكتة الدماغية . و يمكنه أيضا أن تفيد في تخفيض ضغط الدم , و الدراسات داخل الأنبوب بيّنت أن له تأثير مُضاد للجراثيم .
يحتوي الثوم على مواد يبدو أنها تُزيل سُميّة المواد المُسببة للسرطان .
الثوم هو عضو في فصيلة الزنبقيات و التي تشمل أيضا على البصل و الكُرّاث .
يذكر ترابط انخفاض نسبة سرطان المعدة مع تناول الثوم (في الصين و ايطاليا) .

زنجبيل Ginger:

هو مساعد طبيعي للحمية , يذكر باحثون استراليون انه يُحرّض الجسم على حرق الحُريرات (الكالوري) .
الزنجبيل و غيره من التوابل مثل oregano , الفلفل , إكليل الجبل , الصّعتر (الزعتر) , هي مضادات أكسدة طبيعية .

الكرّم Turmeric:

يُستخدم غالبا في تحضير الأكلات الهندية و الخردل الأمريكي الجاهز .
الكرّم هو مضاد أكسدة ممتاز و مضاد التهاب .
يمكن للكرّم المساعدة في تخفيف أعراض الإضطرابات المناعية الذاتية , التهاب المفاصل , التهاب الأوتار , بالإضافة للأمراض الأخرى التي تترافق بالالتهاب .

النعنع البستاني أو الفلفي الطازج او المجفف Fresh or Dried

Peppermint:

هو ممتاز كعلاج لكل أنواع مشاكل المعدة , مثل : سوء الهضم , الغثيان , و حرقة في فم المعدة .

فلفل احمر (فلفل حريف) Cayenne Pepper:

له استخدامات متعددة , يمكن استخدامه لتخفيف ألم الأسنان , إنقاص ميل الدم للتجلط , إنقاص الكوليسترول , تحسين الدورة الدموية و منع أمراض القلب .

الشاي Tea

يمكن للشاي أن يعطي وقاية من السرطان بالإضافة إلى انه يُخَفِّض من كوليسترول الدم .معظم الأبحاث كانت على الشاي الأخضر الشائع استخدامه في الصين .

و بعض الدلائل تقترح إمكانية الحصول على فوائد مماثلة من شاي التنين الأسود (و هو شاي مخمر جزئيا قبل تجفيفه يجمع خصائص الشاي الأسود و الشاي الأخضر معا) .

يحتوي الشاي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة تسمى بولي فينولات فوائد هذه المضادات للأكسدة هي قدرتها على :

الوقاية من السكتات الدماغية

تثبط نمو الخلايا السرطانية

تخفض ضغط الدم

تحسن من جريان الدم إلى القلب

تخفض كوليسترول الدم

تنقص من خطورة تخلخل العظام

تخفف الالتهاب في مرض التهاب المفاصل

تحسن من قدرة الجسم على محاربة الأخماج و الأمراض

الشاي الأخضر و الأبيض هما الأقل تعرضا لعمليات المعالجة , و يحتويان على كميات أعلى من البولي فينولات أكثر من الشاي الأسود .

أطعمة أخرى

الشوكولا Chocolate:

نعم قد تكون الشوكولا مفيدة لك لكن يجب أن تكون الشوكولا الداكنة و ليست الشوكولا بالحليب .

لأن الحليب يرتبط بمضادات الأكسدة الموجودة داخل الشوكولا و يمنع جسمك من الاستفادة من مضادات الأكسدة . و لهذا السبب يجب عليك أن لا تتناول الحليب مع الشوكولا الداكنة .

تحتوي الشوكولا على البروسيانيدينز و ايبي كاتيكينز , و هما عبارة عن فلافونويدز و الذي هو جزء من مجموعة من مضادات أكسدة تسمى بولي فينولز .

في الأسفل نذكر فوائد تناول كمية قليلة من الشوكولا الداكنة كل يوم :
تخفض من الكولسترول السيئ
تثبط تكون الجلطات الدموية
تزيد تدفق الدم خلال الشرايين
ترفع المزاج و البهجة لأنها تزيد مستوى السيروتونين و الاندورفين داخل الدماغ .

اللبن المصفي (اللبن الرائب) Yogurt:

الوقاية من نوبات الحساسية (كما قال باحثون في جامعة كاليفورنيا , دايفس) .
حيث وجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا علبتين من اللبن (8 اونصات , التي تحتوي على زرع حي لل *lactobacillus bulgaricus* and *streptococcus thermophilus*) يوميا كانت إصابتهم بالزكام اقل و أعراض الحساسية كانت اقل عندهم بنسبة 10 % بالمقارنة مع أولئك الذين يتناولون نفس الكمية من اللبن لكن مع زرع ميت .

وجدت أبحاث أخرى أن النساء اللاتي لديهن أخماج فطرية متكررة انخفضت نسبة إصابتهم بالأخماج سبعة أضعاف اقل عندما تناولن اللبن المحتوي على زروعات حية (في هذه الحالة , *lactobacillus acidophilus*) .

بالإضافة إلى ما سبق اللبن هو مصدر للكالسيوم الضروري لبناء العظام .

