



ملخصات لكتب عالمية

كتاب في دقائق

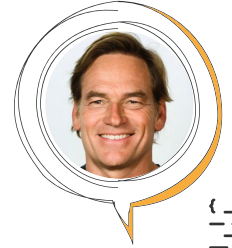
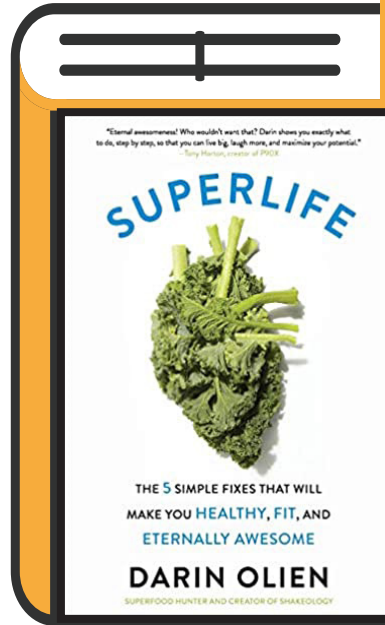


مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

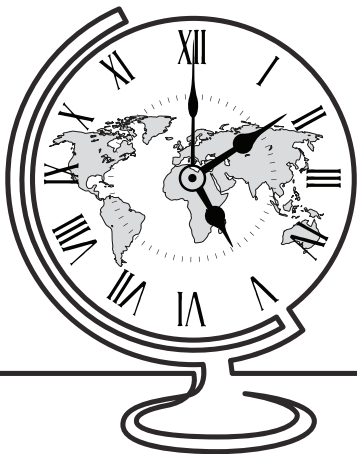
حياة رائعة

العناصر الخمسة للصحة واللياقة والشباب الدائم

العدد
218



دارين أولين



- ✓ أيهما أفضل البروتينات أم الدهون؟
- ✓ تنظيف الجسم من السموم
- ✓ التغذية الصحية في سن الطفولة
- ✓ مشكلات المكملات الغذائية

مبادرات ومشاريع مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



أسابيع المعرفة
بمشاركة شباب الوطن العربي



تقرير استشراف مستقبل المعرفة
تحليل البيانات الضخمة وتقييم الوعي
بالمهارات والتكنولوجيا في 40 دولة



مؤشر المعرفة العالمي
المؤشر الوحيد المعتمد الذي يقيس
المعرفة على مستوى العالم



مشروع المعرفة العالمي
تعزيز مجتمعات وسياسات قائمة على المعرفة
كوسائل تحويلية لتحقيق التنمية المستدامة

www.mbrf.ae



اعتیاد الرفاهية

يستنكر المؤلّف النزعة التي طغت على الناس في السنوات الأخيرة والتي تجعلهم يتذمّرون من انقطاع الإنترنت في رحلات الطائرات، متناسين حقيقة أنّهم يطيرون في الفضاء ويقطعون أطول المسافات في ساعات، فقد اعتدنا نوعاً من الرفاهية غير الصحيّة حتى أنّ ما كان ضرباً من الأمنيات أصبح من المسلّمات في مجال الترفيه، بل في كلّ الخدمات!

ويعدّ جسم الإنسان من المعجزات التي يتجاهل الناس قيمتها، إذ يمتصّ الجسمُ الطعامَ ويحوّله إلى لحم وعظم ودم، وهو معجزة نراها أحياناً أقلّ قدرّاً من تحويل الماء إلى كهرباء! وليس هناك تفسير لهذه المفاهيم إلا أنّ وعينا وتركيزنا ينصرفان دائماً نحو الاتجاه الخاطئ، فالناس يركّزون أولاً على الأمراض حتى أصبحوا يتقبّلون الإرهاق والتوتر باعتبارهما نتاجاً طبيعياً لمسار الحياة، وهما ليسا كذلك! فمرض السكري والأمراض المزمنة والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية ليست أمراضاً ضمنيّة؛ بل هي أعراض للعادات الغذائيّة السيّئة وأنماط الحياة السلبية، وينتج سرطان القولون مثلاً عن الإمساك المتكرّر، وتترتّب النوبات القلبية على الأرق والقلق، ويمكننا وقاية أنفسنا منهما إذا تبنيّا عادات غذائيّة سليمة ونمط حياة إيجابياً، وبدلاً من التعاطي مع الأعراض، فعلينا أن نركّز على الأسباب.

فما القوى الخمس التي يمكن أن تكفل لنا صحّة جيدة ولياقة عالية وحياة حافلة بالطمأنينة والرفاهية الإيجابية؟



في ثوانٍ...

من البديهي أن

يحتمل كتاب «حياة رائعة» قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في ظلّ الظروف التي يعيشها العالم اليوم، ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد لتلخيصه، ففي عام 2016 لخّصنا واحداً من أكثر الكتب انتشاراً في ذلك الحين، وقد نشرناه في العدد (84) من «كتاب في دقائق» بعنوان «المناطق الزرقاء: دروس نتعلّمها من المُعمرين الذين عاشوا حياةً أطول وأفضل» تأليف «دان بوتنر»، ورغم أسبقية كتاب «بوتنر»، فإنّ كتاب «دارين أولين» يمتاز بتقديم الغذاء بديلاً للدواء في تحقيق المناعة الطبيعيّة وتحسين الحالة الصحيّة.

يؤكّد «أولين» أنّ العناصر الغذائيّة المتكاملة في الطعام الصحي تعمل معاً كالجيش، فتحيط بالفيروسات التي تهاجم الجسم وتقضي عليها، فإن كان الجسم يعاني نقصاً في هذه العناصر فهذا يعني أنّه يفتقر إلى الذخيرة التي يحتاج إليها، فإن تَمّت تغذيته بالأطعمة المفيدة فإنّها تمنع حدوث الالتهابات، وتعزّز مقاومته، فتناول الأطعمة الغنيّة بالزنك وفيتامين «سي»، و«أوميغا 3» يُحسّن وظائف الرئة مثلاً، لا سيّما عند المزج بين كلّ العناصر لتشكّل خطّ دفاعٍ متكاملًا عن جسم الإنسان.

القاعدة الذهبية للتغذية الصحيّة بسيطة ومُفنّعة، وهي أن «نأكل ما نحب»، ولكننا في العادة نحبّ ما يضرنا أكثر ممّا يفيدنا، وهذه مفارقة بسيطة ولكنها مؤثّرة، فنحن لا ندرك العواقب الوخيمة للطعام غير الصحيّ إلا بعدما نجرب المعاناة ونضطرّ إلى تغيير حميتنا الغذائيّة، والمفارقة هنا هي أنّنا نحتاج إلى مجهود مضاعف لنجعل الطعام صحياً وشهياً، إذ تميل محلات المواد الغذائيّة والمطاعم والبرامج الإعلاميّة والحملات الإعلانيّة إلى إضافة المشهّيات إلى الوجبات بغضّ النظر عمّا يتبعها من مشكلات، علماً بأنّ تناول الطعام الصحيّ يُعدّ مهارةً يمكن اكتسابها وتميئتها وتحويلها إلى روتين ونمط حياة صحيّ ومفيد.

وفضلاً عن تكامل العناصر الخمسة، وهي: الطعام، والماء، والأكسجين، والتوازن الحمضي القاعدي، والتخلّص من السموم، تبقى هناك قوّة سادسة للحياة الرائعة، لا نستطيع السيطرة على العناصر الأخرى من دونها، هذه القوّة هي السلوك والتوجّه الذهني، وأفضل طريقة للتعبير عنها أو وصفها هي أن نريد الأفضل لأنفسنا، وأن نحبّ أنفسنا فعلاً، لنحوّل هذا الحبّ إلى رغبة حقيقيّة ودوافع ذاتية نحو حياة أفضل، وهي الحياة الرائعة «سوبر لايف» كما يصفها المؤلّف، فليس أمامنا سوى حياة واحدة، وعلينا أن نقرّر بوعينا المدعوم بإرادتنا: كيف نعيشها.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

القوى الخمس وأهميتها

للجسم دليل استخدام مثل أي سيارّة قويّة وفارحة، وعلينا صيانة الجسم كما نضون كل شيء يعمل مستقلاً عنّا، ويمكن للقوى التالية أن تتحالف معنا لا ضدّنا من أجل حياة أفضل، وهي: الطعام، والماء، والأكسجين، والتوازن الحمضي، والتخلّص من السموم.

1. الطعام

تناول الطعام والتغذية أمران مختلفان، ولكنهما متكاملان، ولأنّ الجسم يستخدم الطعام كمواد خام للبناء، فإنّ ما نتناوله يتحوّل إلى نشاط كيميائي وفسولوجي يحدّد شكل وطبيعة أجسامنا، ومن نكون في نهاية المطاف، ولكي يتحوّل الطعام إلى غذاء نافع يجب تنويعه لتحقيق التكامل المطلوب.

وتتشكّل معادلة التغذية الصحيّة بتناول باقة متنوّعة من الأطعمة الكاملة والطازجة والنظيفة متمثّلة في: الخضراوات والفواكه والبقوليّات والمكسّرات والبذور والحبوب والبراعم والدهون الصحيّة، وكلّ هذه الأطعمة مفيدة لا سيّما وهي نيّئة؛ هذه هي مفاتيح الغذاء السليم لأنّها تمدّ الخلايا بما تحتاجه فعلاً، فما نعيه بالتغذية الكاملة هو أنّنا نحتاج إلى تناول الطعام بأكمله بصورته الطبيعيّة لأنّ كلّ نوع من الطعام يحتوي مجموعة فريدة من العناصر الغذائيّة التي تؤثر بشكل جمعي في التكوين البيولوجي، فمثلاً: يعدّ البروكلي أحد المصادر الغنيّة بفيتامين «ك» المسؤول عن حماية العينين، وما زال العلماء عاجزين عن تحديد كلّ العناصر الموجودة في البروكلي.

أمّا الغذاء الطازج فهو الطعام الذي يؤكل فور قطفه مباشرة، ونحتاج إلى تناول الطعام طازجاً لأنّ تخزينه لفترة طويلة يعرّضه لعوامل التفاعل التي تدمّر العناصر الغذائيّة المهمّة، إذ يفقد الطعام قيمته وإن تمّ تخزينه بشكل جيّد، ولا يكون الطعام طازجاً إلا إذا تركناه ينضج قبل قطفه كي تكتمل عناصره الغذائيّة.

ويكتسب التنوّع أهميّة خاصّة لأنّنا لا نعرف كلّ العناصر الغذائيّة الموجودة في الطعام. ما نعرفه هو أنّ هذه

العناصر تفيد الجسم أكثر كلّما تنوّعت وتكاملت.

أمّا النظافة فلا تعني ألا يكون الطعام ملوّثاً أو متسخاً فقط، فالأهم هو عدم تعرّض الطعام لمواد كيميائيّة ضارّة كالمبيدات والآفات، فالطعام يكون نظيفاً عندما يكون عضويّاً أو بريّاً وطبيعيّاً. نظافة الطعام ومصادره غاية في الأهميّة حتى لا نرهق الجسم بإجباره على التخلّص من المواد الكيميائيّة والسموم، وتعدّ الأطعمة غير المعدّلة وراثياً أيضاً مصدراً للتغذية النظيفة.

كما يعود تناول الأطعمة النيّئة علينا بالنفع لأنّه يزيد نسبة الرطوبة والماء في الجسم ويساعد على طرد السموم وتوازن الحمضي مع القلوي، لا سيّما أنّ تسخين الطعام يفقده بعض العناصر الغذائيّة والإنزيمات. لكن هذا لا يشمل كلّ الفواكه والخضراوات، فالطماطم تكتسب قيمة غذائيّة إضافية إذا تمّ تسخينها قليلاً، وبلا إفراط.



الميكروبات الحميدة

لكي يحافظ المرء على صحّته، عليه أن يعتني بنفسه وبالميكروبات الحميدة لأنّها مفيدة، فمعظمها على عكس الاعتقاد الدارج، غير ضارة، والطريف بشأنها أنّ النافعة منها تتوازن مع الضارّة وتتحكّم فيها، لكنّ

من الضروري أن نعرف علامات جفاف الخلايا، ومنها الشعور بالإرهاق والضعف، وقلما يربط الناس بين الشعور بالتعب وبين الجفاف لأن الجسم يتكيف مع البيئات قليلة المياه فيحدث الخلل والضرر بشكل تدريجي لا نلاحظه، حتى يتممض عن أمراض خطيرة على المدى البعيد، ومنها: السرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم الذي يؤثر مباشرة في الكلى.

للماء أهمية في حياتنا لا يظاهيها شيء، فعلاقته بأجسامنا تشبه علاقة المحيطات بالأرض؛ إن نضبت تبحرنا، وإن فاضت غرقنا، وعلى الرغم من علمنا بدور الماء الحيوي في الحياة، فنحن لم نعرف كل أسرارها بعد، وكما نحافظ على الماء في بيئتنا الجسمانية الداخلية، يجب أن نحافظ عليه في بيئته الطبيعية الخارجية.

العقاقير

ماذا يحدث عندما نمرض؟ نلجأ فوراً إلى العقاقير، ولكن لهذه العقاقير آثاراً جانبية جسيمة تعكس عجزها عن علاج أي شيء، فهي تسمح للمريض أن يقف على قدميه ويمارس حياته الطبيعية، ولكن بطريقة غير صحيحة، ولحسن الحظ يمكننا أن نستعيز عن هذه العقاقير بالنظام الغذائي الصحي، فالوقاية دائماً خير من العلاج.

التمرينات الرياضية

الرياضة من أهم العناصر المؤثرة في الصحة واللياقة البدنية، وبطبيعة الحال ينشأ الناس الصحة ليكونوا قادرين على العيش بحيوية ونشاط، فنحن خُلقنا لتتحرك، ومع ذلك وفي ظل مستجدات العصر وعادات الكسل التي اكتسبها الناس، صرنا نرفع شعار: حركة أقل لحياة أسهل! وقد ساد هذا الشعار بيننا لينعدم المجهود البدني أو يكاد، ثم اخترعنا التمرينات الرياضية لنبرهن على إدراكنا لأهمية الحركة والمجهود العضلي في حياتنا، ولكن تبقى المشكلة أننا لا نلتزم لا بهذا ولا ذاك!

وفي واقع الأمر فإن من يعزفون عن الرياضة هم الذين يتبعون الحميات الغذائية الضارة، حتى وإن

الأدوية القوية والمركزة تلغي مفعول النوعين معاً، فالإفراط في تناول المضادات الحيوية يلغي ذلك التوازن الحميد ويجعل الميكروبات السامة أقوى من المفيدة.

تعيش الميكروبات الحميدة في الأحشاء، وتساعد على هضم الطعام وامتصاص عناصره الغذائية، وبإمكاننا زيادة فاعليتها بتناول خضراوات وفواكه متنوعة؛ مطهية ونبتة.

2. الماء

يشكل الماء ثلثي جسم الإنسان، والذي يأخذ أكثر من صورة، وهو يلعب أدواراً وظيفية حيوية في تكوين الجسم، فلا حياة ولا صحة دونه، ولهذا نواجه مشكلات صحية خطيرة عندما نعاني قصوراً في إمداد ومعالجة الماء في أجسامنا.

تفقد أجسامنا الماء بشكل متواصل من خلال التعرق والدموع والتبخر واللعب، ونصاب بالجفاف عندما لا نتناول الماء بكميات كافية، ويحدث الجفاف في الخلايا عندما لا نتناول النوع المناسب من الماء. جفاف الخلايا يعني أن تناول الماء بكميات كبيرة لن يجدي نفعاً إن لم نتناول النوع المناسب من الماء، فتعاني الخلايا من جفاف يخل بوظائفها، والماء المناسب هو الماء الطبيعي والنقي الخالي من إضافات أو مواد صلبة ومُذابة.



التجربة أكثر من مرّة صار شغوفاً بأسلوب الحياة الصّحيّ
وبطعم الطوى الخالية من السكر المصنّع.

أسّس «أولين» بعد ذلك شركة تُعنى بتصنيع أطعمة
صحيّة وعالية الجودة، وغنيّة بالعناصر الغذائيّة، ثم
سافر حول العالم باحثاً عن أفضل الممارسات، بدايةً
من الطهاة والعلماء وكلّ من لديه معرفة يستطيع أن
يشاركها. كان يبحث عن الحكمة في الأطعمة النباتيّة
وغير النباتيّة، مركزاً على احتياجات الجسم الحقيقيّة من
العناصر الغذائيّة المختلفة، واستناداً إلى رحلاته وما
تعلّمه على مدى سنوات من الحكمة التي اكتسبها
عبر تجربته الشخصيّة، أكّد أهميّة استخدام الأطعمة
الطبيعيّة غير المطهّية. لم يبالغ «أولين» في مدى
كفاية الأطعمة الفائقة والنظيفة لأجسامنا، بل اعترف
بأنها لن تعالج كلّ الأمراض، لكنّها ستبقى البديل الأوّل
والأفضل للمكمّلات الغذائيّة والأقراص الدوائيّة لأنّها
تمدّ الجسم بالعناصر الغذائيّة التي تفتقر إليها وجباتنا
اليوميّة.



4. التوازن الحمضي والقاعدي

تتأثر الصّحة إلى حدّ كبير بتوازن الأحماض القلويّة في
الجسم، وهذه حقيقة يجهلها معظم الناس، إذ يحتاج
جسم الإنسان لأن يكون قلويّاً بدرجة طفيفة، والسبب
في ذلك أن البروتينات المعروفة بالإنزيمات، تؤدّي

مارسوا الرياضة، فكيف لها أن تعالج السموم التي
تتركها الأطعمة غير الصحيّة داخل الجسم! فالجسم
يتعاطى مع الأطعمة الحميدة والطبيعيّة بشكل
مختلف تماماً عن الأطعمة السيّئة، وبعدها تلحق الآثار
السليبيّة بالجسم، فلن يعود إلى صحّته ومناعته السابقة
بسهولة!

كن نشيطاً وتناول غذاءً صحياً، ثمّ انهض وتحركّ واركض
وسر لمسافات بعيدة على الدوام، وابتحث عن أساليب
تضفي قدراً من المتعة على التمرينات الرياضيّة. افعل
ذلك بشكل دوري لأنّ الجسم السليم هو الجسم
النشط.

3. الأكسجين

من بين كلّ العناصر السابق ذكرها يُعدّ الأكسجين أكثر
عنصر نحتاج إليه لنعيش، ورغم ذلك فهو أكثر عنصر
مُهمل! يعيش معظم الناس بقدر ضئيل من الأكسجين
من دون أن يشعروا، والمشكلة أنّهم لا يدركون مردود
ذلك على أجسامهم، ففي عام 1931، اكتشف الدكتور
«أوتو واربرج» أنّ نقص الأكسجين في الخلايا يرتبط
بالسرطان، كما ربط الدكتور «آرثر جايتون» بين نقص
الأكسجين في الخلايا وبين الكثير من الأمراض وأوجاع
الجسم، والجدير بالذكر أنّ الأكسجين يؤدّي الجسم في
حالة النقص والزيادة أيضاً!

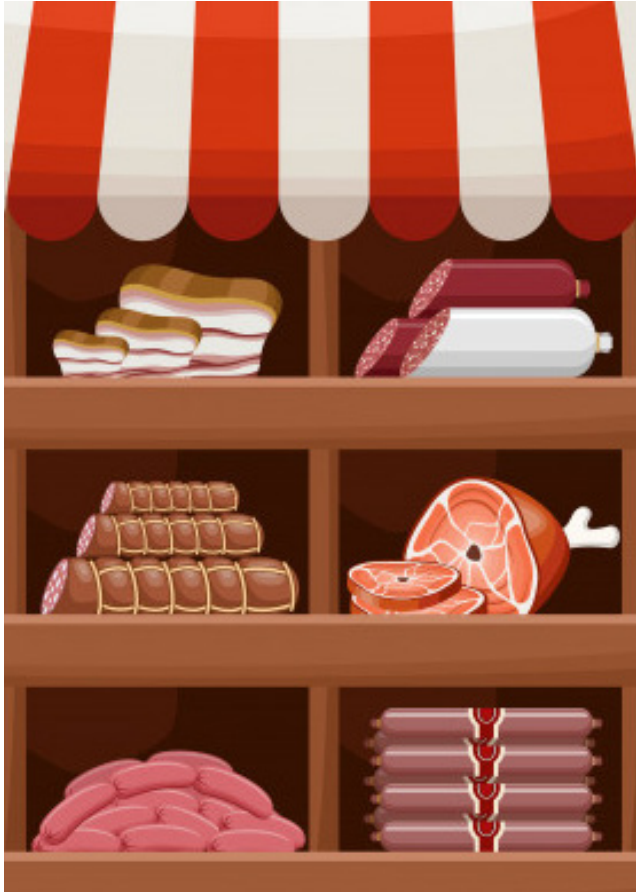
الخبر السار هو أنّ توازن الأكسجين في الخلايا ينعكس
إيجاباً على الصّحة العامّة، فكيف نُحقّق ذلك؟ تكمن
الإجابة في باقي عناصر الحياة، فالغذية إمّا أن تعزّز
أو تحرم الفرد من الأكسجين، ويساعد شرب الماء
النقي على اتزان نسب الأكسجين في الجسم، ويسير
الأكسجين جنباً إلى جنب مع التعادلات القلويّة للخلايا،
ويزيد التخلّص من السموم قدرة الخلايا على الاحتفاظ
بالأكسجين، ويساعدنا كل ذلك على التنفّس بوعي.

تجربة شخصيّة

في تسعينيات القرن الماضي انتشرت الطوى بشكل
مَرَضِيّ واكتسبت شعبيّة كبيرة وكانت الفكرة مربحة
تجارياً وضارة صحياً ومُشوّشة لنمط حياتنا الصّحيّ، ومن
هنا قرّر المؤلّف «دارين أولين» أن يصنع حلوى صحيّة
بخلط مكوّنات خام وطبيعيّة في المنزل، وبعد أن كرّر

والطعام من طاقة لا يتم استهلاكه، كما أنّ جودة اللحوم أقلّ ممّا كانت عليه سابقاً نظراً إلى أنّ تربية المواشي تحوّلت من نمطها الزراعي إلى النمط الصناعي، وتتمّ اليوم تغذية الحيوانات في المزارع بأعلاف ذات عناصر غذائية ضعيفة وملوّثة، على العكس من الحيوانات البرية التي تحصل على غذاء عضوي وطبيعي، إضافة إلى أنّ الأسماك، والبيض، والجبن، وكلّ منتجات الألبان أصبحت ملوّثة بمواد كيميائية ضارة، فضلاً عن احتواء اللحوم على عناصر وبكتيريا تسبّب السرطان، كما تتصف اللحوم بصعوبة هضمها مقارنةً بالأطعمة الأخرى، ما يجعل معالجتها تحدياً كبيراً للجسم، كما أنّ اللحوم من أكثر الأطعمة التي تسبّب زيادة الوزن.

لا مانع من تناول اللحوم أحياناً، ولكن بكميات قليلة ومن مصادر متنوّعة؛ فيتمّ المزج بين اللحوم والنباتات والحصول على البروتين من مصادر طبيعية، والسؤال الأهمّ هو: ما القدر الآمن من البروتين؟ المقدار المثالي هو أقلّ قليلاً من جرام بروتين لكلّ كلغم من وزنك، فإن كان وزنك مثالياً (70) كلغم مثلاً، فلا تتناول أكثر من 70 جراماً من البروتين في اليوم، وبالنسبة إلى الدهون، يحتاج الجسم إلى الدهون المشبعة وغير المشبعة، ولكن بكميات قليلة بحيث لا يحصل الجسم على أكثر من 15% من سعراته الحرارية من خلال الدهون.



وظيفتها بشكل أفضل في البيئات منخفضة القلويّة، وتعزّز هذه الإنزيمات قدرة الجسم على هضم الطعام، وتعوق الأحماض المفرطة هذه التفاعلات فتؤثّر في الصّحة سلبياً.

يصاب الجسم بالحموضة لعدّة أسباب، من بينها ضعف الجهاز المناعي، أو نقص الأكسجين، أو الجفاف، أو التوتر، أو النظام الغذائي الحمضي، وبشكل عام يجب تجنب الأطعمة والدهون الحيوانية، والسكريات المكرّرة والمُضافة، والأطعمة المُعالجة، أو الحدّ من تناولها إلى أدنى مستوى ممكن.

كما تسهم بعض التفاعلات الكيميائية والحيوية داخل الجسم في زيادة الأحماض. بعض أجزاء الجسم (مثل المعدة) تحتاج إلى المواد الحمضية لتؤدّي بالشكل المطلوب، ولكن عندما تزيد حموضة الجسم عن المعدّل، تحدث المشكلة، ولحسن الحظّ عندما يشعر الجسم بزيادة درجة الحموضة، فإنّه يعيد توازنه الحمضي القلوي ويعيدها إلى معدّلات الأمان بطرد الأحماض مع ثاني أكسيد الكربون، والعرق الحمضي، وتنقية الكلى للمواد غير الضرورية، ومرة أخرى عندما يتكرّر هذا النشاط بشكل متواصل، تتضاءل قدرة الجسم على موازنة حموضته، ما يؤثّر سلبياً بمرور الوقت، وليست هناك حلول دائمة لهذه المشكلة سوى تحسين نمط الحياة والنظام الغذائي وشرب المزيد من الماء وممارسة الرياضة لتحسين دورة الأكسجين.

البروتينات، والدهون، وأوهام أخرى

كنا حتى عهد قريب نعتقد أنّ تناول كمّيات كبيرة من البروتين مع تقليل الدهون والكربوهيدرات أمر جيّد، مع أنّ العكس هو الصحيح، فالإفراط في تناول البروتينات يؤدّي الجسم مثلما يفيد، وتعدّ اللحوم هي المصدر الأغنى بالبروتينات بلا منازع.

اعتاد الإنسان فيما مضى أن يصطاد طعامه ويأكله ويهضمه وهو يسعى لاصطياد المزيد، أمّا اليوم فالطعام متاح في كل مكان، ومعظم ما يمدّنا به

الإنهاك الغذائي

كان التركيز فيما مضى على تغذية الخلايا بكل ما تحتاج إليه من عناصر، واليوم، يتمُّ التركيز على ما لا تعوزه الخلايا! تكتظُّ بيوتنا ومحلات المواد الغذائية بأطعمة مفرطة في التنوع، ويزوّد بعضها خلايا الجسم بعناصر غذائية هي في غنى عنها لأنها لا تساعد على أداء وظيفتها، وتتمخض هذه العناصر غير المرغوبة عن إنهاك غذائي يؤدي لخلايا أولًا، ثم الجسم برُمَّته.

علينا بدايةً أن نتجنّب السكر المضاف والمكرّر، فالجسم يحصل على احتياجاته من السكر من خلال الفواكه والأطعمة الأخرى، وبالتالي لا حاجة لنا بالسكر المضاف، بل إن الدراسات تشير إلى أن السكر سُم في حدّ ذاته، وبالمثل يجب الحدُّ من تناول المحلّيات الصناعية والمواد الحافظة وغيرها من المكونات غير الغذائية.

الحبوب المصنّعة هي مصدر آخر من مصادر الإنهاك الغذائي؛ إذ يتمُّ تجريبها من العناصر الغذائية الضرورية مثل الألياف، فتصبح غير ذات قيمة للجسم، كذلك تحتوي بعض الحبوب في حالتها الأولية على مكونات ضارة ومضادة للمغذيات الحميدة، كما ينتج الإنهاك الغذائي عن الملح المكرّر، والمواد المعدّلة وراثياً، والتدخين، والقهوة، ورقائق البطاطس، وغيرها، ومع ذلك يمكن أن نتناول تلك المواد باعتدال، باستثناء التدخين والأطعمة المعدّلة وراثياً، فتناول بعض رقائق البطاطس، أو القهوة من حين إلى آخر لا ضرر فيه، على ألا يتجاوز فنجانين في اليوم.

5. التخلص من السموم

التخلّص من السموم طريقة للجسم كي يخرج «النفائات» المتراكمة في الرئتين، والجلد، والكبد، والكلى، والجهاز المناعي، وغيرها من الأعضاء والأجهزة الحيوية، فكلُّ شيء يدخل الجسم أو يتفاعل فيه يحتوي على نسبة -قد تقل أو تكثر- من النفائات التي يجب التخلص منها، وتحتاج كلُّ خلية من خلايا الجسم التي تبلغ 70 تريليون خلية إلى عملية تنقية من هذه النفائات بشكل متواصل.

كُننا نعرف أنّ الجسم يقوم بذلك تلقائياً عندما يتبع الإنسان نظاماً غذائياً سليماً، ويمارس التمرينات الرياضية، ويشرب الماء النظيف، ويستنشق هواءً نقياً، ولكن هذا لا يحدث مع معظمنا، فالتعرّض لمواد ضارة (مثل الكحول، والمخدّرات، والتلوّث، والمواد الحافظة، والنكهات الصناعية ينهك نظام تنقية السموم من الجسم، كما يسهم الإجهاد الذهني المزمّن والتعرّض للإشعاع في ذلك.

للتخلّص من سموم الجسم نحتاج إلى العناصر الخمسة المذكورة للحياة الرائعة، والتي سبق وعدناها، فالأعضاء التي تتراكم فيها السموم كالكبد والكلى وغيرها، لن تقوم بوظيفتها من دون تلك العناصر الخمسة، وهذا يعني أنّ الناس يصابون بالأمراض لأنهم يعرضون أنفسهم للعدوى بسبب استهانتهم بتلك العناصر الحيوية للحياة الصحيّة، وبسبب زيادة التلوّث وتنوع المواد الغذائية المستوردة وسيطرتها على صحتنا الغذائية، يصبح كلُّ منا مسؤولاً عن حماية نفسه من السموم بانتقاء خيارات واتخاذ قرارات غذائية أفضل، فمثلاً يساعدنا في هذه المهمّة تزويد الجسم بالأحماض الدهنية الرئيسة (مثل دهون وزيت أوميغا 3 وأوميغا 6) والتي تتوافر في الخضراوات الورقية والبذور والسلمون وسمك الماكريل والمحار.



الغذاء الصحي للأطفال

البروتينات: قد يعاني بعض الأفراد النقص في إمدادات الفيتامينات لا سيما النباتيين منّا، وينصحنا الخبراء هنا بتناول مسحوق البروتين النباتي.

الكبريت: يحتاج الجسم تحديداً إلى ميثيل «سلفونيل ميثان» المتوافر في الخضراوات النيئة والطازجة، أو بدائلها من مكملات MSM التي نحصل عليها من تقطير أشجار الصنوبر والقشور الأخرى.

الخضراوات: نكّرر الحديث عنها والتركيز عليها لأننا نحتاج إلى كمّ أكبر ممّا نتناوله عادةً، ومن أمثلتها: الفنبيط الطازج، والسبانخ، والهندباء، والأطعمة الفائقة مثل أوراق المورينجا، وغيرها.

التحام مقومات الحياة

يؤثر تعاطي الفرد مع كلّ عنصر من مقومات الحياة - سلباً أو إيجاباً، كما أوضحنا سابقاً- في باقي العناصر بنفس الطريقة، وهذا يعني أنّ قوى الحياة الخمس هي في الواقع أجزاء لقوة كبيرة واحدة.

لا يهتمُّ كلُّ الآباء بتعليم أبنائهم العادات الغذائية الصحية، فبعض الآباء يختارون لأنفسهم مساراً صحياً ومع ذلك يسمحون ويشجّعون أبنائهم على عادات غذائية سيئة! نرى ذلك بوضوح في قوائم الطعام التي تخصّص قسماً لوجبات الأطفال وآخر للبالغين، كما تسهم الإعلانات التجارية في التآويل لتناول الغذاء غير الصحيّ لدى الأطفال، فإن استمرّ الوضع على هذا الحال، فسيجني الأطفال عواقب عاداتهم بمرور السنوات، والتي قد تزيد احتمالات الإصابة بالسكري وأمراض القلب وغيرها، ومن هنا تقع المسؤولية على الآباء لتنشئة أبنائهم على العادات الغذائية الصحية ليتمكّنوا من اتخاذ قرارات أفضل عندما يتناولون طعامهم بمفردهم.

مشكلات المكملات الغذائية

من المهمّ أن ندرك أنّ المكملات ليست بدائل عمليّة، فلا تكون المكملات الغذائية مفيدة ما لم نعتن بصحتنا أولاً، وعلى الرغم من ذلك، تظلُّ الأطعمة الفائقة والنظام الغذائيّ الجيد غير كافيين في حدّ ذاتهما، ومن هذا المنطلق، فهذه بعض النصائح لاستخدام المكملات الغذائية بشكل سليم:

الفيتامينات: يمكن أن نحصل عليها من مصادر طبيعيّة ومن الطعام الكامل، باستثناء فيتامين «د» الذي نحصل عليه من خلال التعرّض لأشعة الشمس، أو تناول الفطر؛ وفيتامين «ب» الذي نستمدّه من الأطعمة المخمّرة والمكملات الغذائية الغنيّة بميثيل «ب 12».

الإنزيمات: يحتاج الجسم إلى بعض الإنزيمات الإضافيّة، وتحديدًا الإنزيمات الوظيفيّة التي تحلّل البروتين، والتي نجدها في بعض المكملات التي نتناولها بتوصيات من خبراء التغذية، ومن المفيد تناول المتممات الغذائية التي تتوافر في الزبادي والأطعمة المخمّرة (مثل الكيمتشي، والملفوف، وغيرها).



خطة العمل عادات الأكل

القاعدة الذهبية للتغذية الصحية بسيطة ومقنعة، وهي أن «نأكل ما نحب»، ولكننا في العادة نحب ما قد يضرنا أكثر مما قد يفيدنا فقط، وهذه مفارقة بسيطة ومؤثرة أيضاً، فنحن لا ندرك العواقب الوخيمة للطعام غير الصحي إلا بعدما نجرّب المعاناة ونضطرّ إلى تغيير حمايتنا حفاظاً على حياتنا، والمفارقة هنا هي أننا نحتاج إلى مجهود مضاعف لنجعل الطعام صحياً شهياً، إذ تميل معظم المحلات التجارية والمطاعم والبرامج الإعلامية والحملات الإعلانية إلى إضافة المشهيات إلى الوجبات بغض النظر عما يتبعها من مشكلات، علماً بأن تناول الطعام الصحي يعدّ مهارة يمكن اكتسابها وتنميتها وتحويلها إلى روتين ونمط حياة صحي ومفيد وسعيد، فكيف تختار عندما تختار؟

أطلق لحواسك العنان ودع رغباتك الفطرية تقودك نحو ما تشتهي أولاً، وثقف نفسك غذائياً بعد ذلك، فالعين والأنف تنجذبان إلى الطعام العضوي المتكامل، فإن دأبت على ذلك، فسوف تبتكر نظامك الغذائي الشخصي، وهو نظام سيقودك ويديرك لاحقاً، مثلما اخترته وأدرته سابقاً.

نعم، يمكننا الجزم بأن لكل واحد منا بوصلة داخلية توجه اختياراته الغذائية وتدفعه نحو الصواب، ما لم يكن بحاجة إلى تدخل طبي، فنحن نحتاج إلى فهم غرائزنا الطبيعية أولاً، والسير وفقاً لخرائطها ثانياً.

النظام الغذائي

هناك أغذية يجب توفيرها وأخرى استبعادها من مطبخنا، فيجب استبعاد: السكر، والدقيق، وملح الطعام المكرر، والسمن، واللحوم المشتراة من مزارع صناعية، وكل طعام شديد الملوحة، والأطعمة المعالجة، وكل المنكهات والألوان الصناعية والمواد الكيميائية.

بالمقابل، نحفظ بالمنتجات العضوية والبرية مثل العشبيات والخضراوات، والمكسرات، والفواكه، والبراعم، وما شابهها، إضافة إلى المشروبات والمنتجات والمطليات المخمرة والمياه النقية.

قائمة المشتريات

هذه القائمة افتراضية واختيارية وليست شاملة ولا ملزمة، فعلى كل منا أن يختار منها ما يحبه ويناسبه، ولكن وفقاً للعناصر الخمسة السابقة وما يليها من عادات وسلوكيات غذائية واعية، وهذه بعض المقترحات:

📌 **البروتينات التي نحصل عليها من مصادر غير حيوانية تشمل:** المكسرات، والفاصوليا والبذور، والحبوب العضوية، والقمييط، والعدس، والأعشاب البحرية، والبيض العضوي فقط.

📌 **الدهون الصحية:** ونجدها في المكسرات (مثل اللوز) والزيتون (مثل زيت جوز الهند)، والبذور، والطيب والزبدة الطبيعية، والأفوكادو، وما شابهها.

📌 **المعادن:** ونجدها في: البراعم، والملغوف والثوم والمكسرات والبذور والفواكه (كالموز والأفوكادو والكيوي) والجزر والشوفان والبطيخ والقرع والأملح غير المصنعة، ويعدّ الكالسيوم، والمغنسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والنحاس، والزنك، والفسفور، والمنغنيز، والسيلينيوم من المعادن الضرورية للجسم، وتحديدًا للعظام، وحرق الدهون، والوظائف الخلوية والبيولوجية، وتنظيم الكوليسترول، ونمو الأعضاء، وبنية الحمض النووي، وكلها مفيدة للقلب خصوصاً والصحة عموماً.

📌 **الفيتامينات:** فتأتي من: الفواكه والبطيخ والسبانخ والمكسرات والبذور والبيض العضوي، وأهمها فيتامينات: «أ»، و«ب»، و«ج»، و«د»، و«هـ»، و«ك» والتي تؤثر في وظائف الجسم المختلفة.

📌 ومن الضروري أيضاً تناول الألياف لأنها تساعد على الهضم، ونجدها في: الفواكه والخضراوات الطازجة، وهي تساعد على التخلص من السموم.

📌 هناك أيضاً الأغذية الوظيفية التي تعدّ مضادات للأكسدة (مثل التوت والتوابل)، وللسرطان (مثل الفاصوليا)، ولضغط الدم (مثل الطماطم النيئة)، وللحموضة (مثل الماء)، وللالتهابات (مثل الأطعمة المخمرة وأعشاب البحر)، والبروكلي والقمييط.

📌 الأطعمة المعززة للنظام المناعي؛ مثل الأطعمة القلوية، والدماغ؛ مثل المكسرات، وللدماغ والمفاصل؛



مثل زيت جوز الهند، وللجلد؛ مثل التوت، وللعين؛ مثل الخضراوات الخضراء، وللعضلات؛ مثل البيض العضوي.

وتضم القائمة الصحية الأطعمة التي تخفف التوتر، وتعزز الطاقة، وترفع المؤشرات الحيوية مثل: المكسرات النيئة والبذور والبراعم والفانيليا.

ومن موانع السرطان الأطعمة الصليبية أو البذرية التي تضم البذور، ومنها: التوت والفراولة، والمكسرات غير المقلية، والبقوليات كالفول السوداني، وبذور التفاح، وكل بذور النباتات المرّة، وهذه مفارقة طبيعية علينا معرفتها، لنأكل بذور الرمان والليمون والتفاح والبرتقال ولا نلغظها كما نفعّل عادة.

ويتفق العديد من خبراء الغذاء أنّ اللون مؤشّر جيد للطعام الصحي، ومن الألوان المفيدة: الأحمر للبنجر، والبرتقالي للمشمش، والأصفر للموز، والأزرق للتوت، والأرجواني للبادنجان.

ومن المُطَيِّبات الصحية وبدائل السكر: شراب الفاكهة عالي الفركتوز.

ويُنصح أيضاً بتناول حليب وماء جوز الهند، والشاي بلا مُحلِّيات، وحليب الجوز والبذور، وعصائر الخضراوات كمشروبات صحية إلى جانب الماء.

ومن الأطعمة الفائقة المفضّلة: الكرز الهندي، والطحالب، والصبر «التين الشوكي»، والتين، والتوت الذهبي، والمورينجا، والكرز، والزيتون.

الوجبات الصحية

يفضّل أن تشمل القوائم اليومية وجبات منوّعة مقسّمة على ثلاث وجبات (الإفطار، والغداء، والعشاء) ووجبة خفيفة وقت العصر إن سمح الوقت بذلك.

اليوم الأول: يتكوّن الإفطار من خليط الكينوا، ومسحوق الكاكاو، والقرفة، والحليب، وعصير طبيعي. أما الغداء فيتألّف من تشكيلة متعدّدة الألوان من الخس، والقنبّيط، والبروكلي، والفلفل الطازج، والكيمنتشي، والخيار، والطماطم، واللوز مع تبيبة من زيت السمسم والأفوكادو وخلّ التفاح، والليمون.

اليوم الثاني: حبيبات التوت كوجبة إفطار، وسلطة القنبّيط الغنيّة بالبروتين كوجبة غداء، واللوز بالتمر كوجبة خفيفة، ولفائف الخضراوات المشويّة أو المسلوقة على العشاء. يمكن لهذه الوجبات أن تضمّ: عصير التوت الموسمي وجوز الهند والنعناع والأفوكادو وزبدة الكاجو، وجوز الهند المُقشّر.

اليوم الثالث: نقترح تناول «عصير الطاقة الأخضر» كوجبة إفطار، وسلطة الكينوا بالأعشاب والمكسرات على الغداء، وخليط المكسرات المحفّز للدماغ كوجبة خفيفة، والبطر مع سلطة خضراء على العشاء، ويتألّف عصير الإفطار من فواكه متنوّعة، وسبانخ، وحليب، وبذور الشيا، والقرفة، وتكون الوجبة مزيجاً من المكسرات المغذية للدماغ مثل: الكاجو والجوز واللوز.

اليوم الرابع: يتم تناول الشوفان على الإفطار، وسلطة من الأطعمة المتنوّعة المحفوظة في الثلاجة على الغداء، و«لقيمات» الخضراوات أو شرائح التفاح الأخضر المغموسة في زبدة اللوز والقرفة المطحونة، وشطيرة اللوبيا الذهبية على العشاء.

اليوم الخامس: يمكن تناول عصير الشوكولاتة المركّز على الإفطار، وسلطة القنبّيط والأعشاب البحرية على الغداء، والكينوا بالجبن والبروكلي على العشاء، ويمكن تناول وجبة خفيفة عبارة عن موزة واحدة مغموسة في زبدة اللوز.

اليوم السادس: يمكن تناول الفواكه الموسميّة على الإفطار، ومزيج الكينوا والقنبّيط العضوي للغداء، وعصير جوز الهند الدسيم كوجبة خفيفة، وحساء البازلاء المجروشة على العشاء، وتتألّف الوجبة الخفيفة من حليب وماء جوز الهند الممزوج ببذور الشيا والكاجو والشاي الأخضر.

اليوم السابع: مشروب مزيج اللوز والكاكاو الخام والأفوكادو والموز والريحان والنعناع على الإفطار، وملغوف أو فطائر الحمص على الغداء، والنباتات الموسميّة كوجبة سريعة، وسلطة العدس على العشاء.

اليوم الثامن: سلطة الخضار وسلطة فواكه على الإفطار، وخضراوات مشويّة على الغداء، ومعجون زبدة اللوز كوجبة خفيفة، وحساء البطاطا الحلوة على

كتب مشابهة:



واصل السير

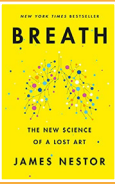
أفكار حول الفقد، والإبداع، والتغيير

تأليف: ماجي سميث. 2020

طبقات إيلا الشهية للحمية الصحية

مائة وصفة نباتية بسيطة لجعل كل يوم لذيذ

تأليف: إيلا ميلز (وودوارد). 2019



تنفس أفضل لحياة أطول

علم جديد لفن عتيق

تأليف: جيمس نستور. 2020

تواصلوا معنا على:

- ص.ب: 214444، دبي
MBRF_News
الإمارات العربية المتحدة
MBRF_News
الهاتف: 04 423 3444
mbrf.ae
www.mbrf.ae
نستقبل آراءكم على:
pr@mbrf.ae

الاشتراك السنوي: 12 إصداراً (36 عدداً)

داخل دولة الإمارات:

- الأفراد: 200 درهم
- المؤسسات: 240 درهماً
- للاشتراك الإلكتروني: 100 درهم إماراتي

خارج دولة الإمارات:

- الأفراد: 150 دولاراً أمريكياً
- المؤسسات: 250 دولاراً أمريكياً
- للاشتراك الإلكتروني: 60 دولاراً أمريكياً

يرجى تحويل القيمة إلى حسابنا البنكي على العنوان التالي:

Account Title: Qindeel LLC
Account number: 001520069891101
IBAN: AE310240001520069891101
SWIFT Code: DUIBAEADXXX

توزيع

- qindeel_uae
qindeel_uae
qindeel.uae
qindeel.ae



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution

العشاء، ويتكوّن مشروب الإفطار من خليط من الموز والفراولة والبقدونس والخيار والحبوب والقرنفل وبذور الكتان، أمّا الوجبة الخفيفة فهي غموس مصنوع منزلياً من زبدة اللوز والفانيليا وحبوب جوز الهند وسكر جوز الهند والقرنفل والتفاح والكرفس، ويستخدم هذا الخليط كغموس لشرائح التفاح أو سيقان الكرفس.

اليوم التاسع: طوى الصباح المنزلية على الإفطار، ولفائف الخس الطازجة على الغداء، والأفوكادو والكافكاو كوجبة خفيفة، والأرز البري والبطيخ على العشاء. تتكوّن طوى الإفطار من خليط من الأفوكادو والبابايا وبذور الشيا وماء جوز الهند والعسل الطبيعي، أمّا الوجبة الخفيفة فهي مزيج من الأفوكادو المطحون والمُتبّل بمسحوق الكافكاو والعسل.

اليوم العاشر: يقترح المؤلف مخفوق التيمبه على الإفطار، والكينوا الحمراء على الغداء، وخليط التوت كوجبة خفيفة، وبيتزا بالخضراوات الطازجة نصف المشوية على العشاء، على أن يمزج خليط التوت بين التوت الأزرق والفراولة أو الرمان والجوز. أما عن البيتزا فعجنتها الرئيسية هي رقائق التورتيللا المغطاة بصلصة طازجة أو معجون الطماطم العضوية، وخضراوات، وفلفل أخضر وأحمر، وكوسة، وبصل أحمر وريحان.



أخصائي تغذية معروف في

تركيب المكملات الغذائية

الطبيعية والصحية. ابتكر

مكملًا غذائيًا طبيعيًا

أسماه «شيكولوجي»، وبرنامج تغذية نباتيًا

للتخلص من السموم مدته 21 يوماً.

عن المؤلف



2030
LITERACY
CHALLENGE

الإحتدي
الإمميّة



الشريك
المعرفي
العالمي
GLOBAL
KNOWLEDGE
PARTNER



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

هدية الإمارات لأبناء العرب

أطلق صاحب السمو
الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم،
نائب رئيس الدولة رئيس
مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه
الله، مشروع تحدي الأمية الذي
يستهدف نحو أمية

30 مليون
طفل عربي حتى عام 2030

تعزيز المساواة بين الجنسين في التعليم وتحقيق التعليم للجميع.
تزويد الناس بالمهارات والمعارف اللازمة استجابة للتحديات التكنولوجية.
ترسيخ مفهوم التدريب المهني وتنمية مهارات الشباب.
جعل الشباب أعضاء منتجين ومشاركين في عملية التنمية.

زوروا موقعنا لمعرفة المزيد:

<https://mbrf.ae/literacychallenge/>