صحتك في غذائك

ما دور التغذية في قوة صحة دمنا؟

تتيانا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

لعل جميعنا يتساءل عن ما هي الأغذية التي تقوي صحة دمنا بم فيه كريات الدم البيضاء منها والحمراء. وكثيرا ما يشيع لدينا مقولة: «عصير عنب بقوي دمك!» وحقيقة الأمر بأن ليس هنالك نوع واحد من الغذاء الذي يقوي الدم، وإنما هي تكاملية التنويع في أصناف بعض الأغذية التي تلعب الدور الأساسي في صحة دمنا لأن هذه التكاملية تضمن تناول ما نحتاجه من العناصر الغذائية الضرورية لتقوية الدم وإنتاج كرياته بأنواعها. وتتصدر بعض الفيتامينات رأس القائمة الأساسية لصحة الدم، بالأخص الأغذية المحتوية على فيتامين جيم (VITAMINC)،وفيتامين كي (VITAMIN K)، ومجموعة فيتامين ب (مثل فيتامين ب٦، وفيتامين ب١٢، والفولات)، بالإضافة إلى عنصر الحديد.

ويتواجد فيتامين جيم في غالبية الفواكه والخضار. وتتصدر الحمضيات أعلى قائمة الفواكه الغنية بفيتامين جيم (مثل البرتقال والجريبفروت وعصائرهما)، يليها فاكهة الجوافة، البندورة، المانجا، الفراولة، البطيخ، الأناناس، والتوت بأنواعه، بينما يتصدر الفلفل بأنواعه (الأخضر والأصفر والأحمر) قائمة الخضار الغنية بفيتامين جيم، يليها البروكولي، والبطاطا الحلوة، والكوسا، والملفوف، والسبانخ. ويعتبر التنويع في تناول هذه الأغذية أساسي لصحة الدم.

ويعتبر فيتامين جيم من الفيتامينات الذائبة في الماء والتي يحتاجها الجسم بصورة أساسية إذ لا يستطيع الجسم تصنيعه أو حتى تخزينه، بل يتخلص الجسم في العادة من الفائض منه عن طريق البول. لذلك يجب علينا أن نتناول إحتياجاتنا منه بشكل يومي وبصورة دائمة. ويلعب فيتامين جيم دور مهم في صحة الدم لأنه يدخل في تركيب الأوعية الدموية حتى لا تخدش بسهولة، كما ويحتوي على مادة مضادة للأكسدة والتي تمنع بدورها تجمع مادة الجذور الحرة الناتجة عن عمليات الإستقلاب في الجسم. ويؤدي تجمع الجذور الحرة إلى العديد من التغبرات في الجسم، مثل ضعف قدرة الجسم على إنتاج كريات الدم الحمراء. بالإضافة إلى أن فيتامين جيم يساعد على إمتصاص الحديد من المصادر النباتية.

ويعتبر الحديد من معادن الجسم الأساسية وهو ضروري لتصنيع مادة هيموجلوبين الدم الموجودة في الكريات الحمراء والمسؤولة عن نقل الأكسجين من الرئتين إلى بقية أعضاء الجسم، فعند استنزاف مخزون الحديد، يعجز نخاع العظم عن إنتاج عدد كاف من كريات الدم الحمراء بسبب نقص الحديد، ويحاول الجسم بالتالي إبقاء نسبه الكريات الحمراء طبيعية في الدم قدر الإمكان من خلال إنتاج كريات دم صغيرة الحجم وتحتوي على كمية أقل من الهيموجلوبين.

ويوحد معدن الحديد في الغذاء على شكلين: الحديد الهيمي (HEME IRON) وهو الحديد المتواجد في المصادر الحيوانية الغنية بالحديد كالكبدة واللحوم الحمراء و البيض والسمك والدجاج، والحديد غير الهيمي (NON-HEMEIRON) والموجود في المصادر النباتية كمجموعة الخضارمثل الخضراوات الورقية والبقوليات وفول الصويا، ومجموعة الحبوب كالحبوب الكاملة، والخبز المدعم بالحديد ونخالة القمح وبذور السمسم، ومجموعة الفواكه كالبلح والتمر والتين والخوخ والزبيب والعسل الأسود.

أما فيتامين كي (VITAMIN K)، فيعتبر من الفيتامينات الذائبة في الدهون وهو ضروري لبناء البروتينات اللازمة لمساعدة الدم على التجلط عند النزيف. كما ويساعد الجسم على بناء البروتينات اللازمة لصحة الدم، والعظام، والكلى. والجدير بالذكر إلى أنه يتم تصنيع جزء من فيتامين كي عن طريق الميكروبات الموجودة في الجهاز الهضمي لجسم الإنسان، ولكن الكميات المنتجة ليست كافية لتلبية إحتياجات الجسم، فنعتمد بالتالي على المصادر الغذائية لفيتامين كي، والتي على رأسها الخضار الورقية الخضراء، مثل السبانخ والروكولي والملفوف، والزهرة أو القرنبيط، والبامية، وبعض الفواكه كالفراولة والكيوي والعنب الأسود، وبنسبة أقل في كل من البيض، والحليب، ورقائق الشوفان، وبعض المكسرات.

وتعتبر الفولات من إحدى أنواع فيتامين ب، وغالبا ما يشار إليها في المكملات الغذائية بإسم حمض الفوليك (FOLIC ACID). وتعتبر أهم المصادر الغذائية للفولات: البقوليات (بم فبها الفول، والحمص والعدس والفاصوليا البيضاء)، والبازيلاء، والخضار الورقية الخضراء، والبامية، والأفوكادو، والبروكولي، والبرتقال. وتلعب الفولات دورا مهما في إنتاج كريات الدم الحمراء. ويمكن أن يتأثر مستوى الفولات في الدم بنقص فيتامين ب١٢ والزنك إذ أشارت الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين ب١٢ أو نقص الزنك هم أكثر عرضة لنفص الفولات في الدم.

أما بالنسبة لفيتامين ب١٢، فهو من الفيتامينات الذائبة في الماء ويحتوي على عنصر الكوبالت. ويدخل فيتامين ب ١٢ مع الفولات في تكوين الحمض النووي لخلايا الدم، وفي إنتاج كريات الدم الحمراء بالأخص. وتحتل منتجات الألبان الصدارة في قائمة مصادر ب١٢، يايها البيض، ومنتجات اللحوم بأنواعها.

و لفيتامين ب٦ دور فعال أيضا في صحة الدم، فهو يعتبر من الفيتامينات الذائبة في الماء أيضا، وهو ضروري لإمتصاص فيتامين ب١٢ بكفاءة. ويدخل فيتامين ب٦ في تكوين خلايا الدم الحمراء، وفي وظائفها على حد سواء. كما ويساعد فيتامين ب٦ الجسم على الإستفادة من البروتين في الغذاء، لذلك تزيد إحتياجاتنا منه عند تناول حمية عالية البروتين. ومن مصادر فيتامين ب٦ هي المكسرات (خاصة الجوز)، وفي البقوليات، والبيض، واللحوم (خاصة الأسماك بأنواعها).

وفي الختام، فإن تكاملية العناصر الغذائية المتناولة ومراعاة زيادة التنوع في الغذاء الذي نتناوله يلعبان بالأحرى الدور الأهم في دعم وتقوية صحة الدم من خلال توفير العناصر الغذائية المختلفة، فالتنوع يعني تناول أنواع كثيرة من الأطعمة النباتية (كالعدس والفول) بالإضافة إلى بعض السمك واللحم والدجاج والبيض ومنتجات الألبان، ويقلل من إمكانية الإفتقار لأحد أنواع المغذيات الهامة.

Tatyana@tatyanakour.com

التفاؤل.. ميزة دينية وانسانية يمكن اكتسابها في رمضان

ماذا يقدم صيام رمضان المبارك للانسان ..؟

ماذا يقدم صيام رمضان المبارك للانسان ..؟ .

سؤال طرحة عديد من البسطاء وكما هي أمور الحياة والدين والعلاقات الانسانية كافة، يمكننا تعلم السعادة ونقلها إلى الآخرين وذلك بتعلم الصبر من ايام الصيام المتتالية في شهر رمضان وغيره من المناسبات.

. لكن لا بدّ من التحلي بالصبر والإرادة القوية أمام الأخطاء المتوقعة، هذه العملية قد تمتدّ طويلاً ويمكن نقلها إلى أولادنا، لا داعي إذاً إلى استنزاف طاقتنا في تجنب السعادة، بل يجب التنعم بالحياة في جميع لحظاتها بما في ذلك لحظات العبادة والصيام يحمل اجملها.

يختار الإنسان أحياناً عيش حياة لا تناسبه أو لا تليق به، فيضطرّ إلى السقوط والنهوض مراراً وتكراراً لأنه يصادف مصاعب كثيرة تمنعه من تحقيق أهدافه. قبل الانغماس في مشاكل الحياة، يجب البدء بالاسترخاء والتفكير بالرغبات الحقيقية الكامنة في أعماقنا.

من المعروف أن السعادة صعبة التحقيق، فيما قد يتسلل الحزن بسهولة إلى النفس. لذا قد نختار الطريق الأسهل وننغمس في مشاغل الحياة اليومية ونقع في فخ التشاؤم، فتنقلب الأمور ضدنا. لا شك في أنّ السعادة تستلزم بذل جهود كثيرة. الهدف واضح لكنّ الطريق إليه طويل.

الحياة تتلون بالألوان التي تختارها

ينعكس تفكيرك الداخلي على حياتك الخارجية، أي أنّ الحياة تتلون بالألوان التي تختارها بنفسك. باختصار، إذا كنت متشائمة، سيبدو لك العالم مظلماً. يعاني مرضى الأعصاب من الأوهام السوداوية التي تجعل جميع الأمور سلبية في نظرهم. يسيء هؤلاء في نظرتهم إلى الحياة، فيستمرون بالتساؤل عن سبب تعاستهم وسرعان ما تمتلئ حياتهم بالهموم.

السعادة ليست في الخارج!

ماذا لو تبيّن أنّ المعنى الذي أعطيناه لحياتنا كان مجرد وهم؟ .

ماذا لو كانت حياتك تفتقر إلى المعنى الحقيقي؟.

هل سترفضين في هذه الحالة مفهوم السعادة من أصله؟.

في الواقع، يحقق الصيام لما يملكه الإنسان من موارد نفسية أخرى، يتكلم بعض علماء النفس عن الفرق بين الوهم والأمل. مهما اشتدت الظروف، لكلّ أمر إيجابياته حتى لو كان سلبياً في ظاهره. قد يقرر المرء اعتبار جميع الأمور إيجابية تجنباً لفقدان الأمل أو الغرق في دوامة من التعاسة، والقلب يمتلئ بالرجاء والأمل لمجرد محاولة تحقيق الأهداف وتخطي العقبات. باختصار، يكفي الإيمان بالسعادة للحصول عليها.

تعليم السعادة إلى أولادنا

يعمد الطفل إلى تقليد ما يراه وما يسمعه، لذا يجب أن يعيش تجارب غنية وكثيرة. من هنا تبرز أهمية التربية الصالحة التي تعلّم الطفل التعبير عن مشاعره حتى لو كانت سلبية. والطفل هو وليد ما يتعلمه، فهو يتفوه بالكلمات الأولى من خلال تكرار الأصوات التي يسمعها. لذا يجب أن يتنبه الأهل جيداً لأسلوب التربية الذي يعتمدونه. لا داعي لكبح تصرفاته وتعزيز المخاوف لديه، بل يجب اعتماد قواعد تسمح له برؤية الناحية الإيجابية من الحياة. يكفي قلب الصفحة السوداء والمضيّ قدماً.

رأي الخبراء

ما هو الدور الذي تؤديه الرحلة التي نخوضها في سعينا إلى السعادة؟

قد تساعدنا هذه الرحلة في تحقيق السعادة بطرق مختلفة: فهي تغذّي رغبتنا في تلقّف كل ما هو جديد، ما يعطينا مزاجاً جيداً عاماً، ويعيد شيئاً من الشباب إلى روحنا، ويحررنا من الضغوط اليومية، ويُبعدنا ولو موقتاً عن مشاكل لا نستطيع حلها. كذلك، تساهم هذه الرحلة في إعطائنا فرصة لاكتشاف مزايا لا نستعملها في حياتنا اليومية، ودفعنا إلى إعادة النظر في وضعنا الشخصي، ورؤية أيامنا بإيجابية أكبر. على صعيد آخر، يجب التعاطي بإيجابية مع الآخرين، لا سيما حين نفكّر بوجود أفراد يعيشون مأساة حقيقية في أنحاء أخرى من العالم. هكذا، يمكننا تخطي العقبات وتحقيق الأهداف لكن بطريقتنا الخاصة. بالتالي اكتشاف متعة الحياة والتعرف إلى الذات. إنها السعادة بحد ذاتها!

هل تقدير الذات هو مصدر السعادة الحقيقية؟

تقدير الذات ميزة حقيقية لأنه يساهم في تحسين الطريقة التي نعتمدها لمواجهة مصاعب الحياة والاقتناع بأننا نستحق السعادة، ما يزيد فرص الحصول عليها. لكنّ المبالغة في تقدير الذات قد تؤدي إلى تحديد طموحات غير واقعية. بالتالي تذوّق الفشل بدل السعادة. في المقابل، قد يجد من يعاني ضعفاً في احترامه لنفسه السعادة من خلال التواجد في بيئة تناسبه مع أشخاص يحبّونه: إنه مصدر حقيقي للسعادة. يقارن الخبراء تقدير الذات بالجمال، فهما قادران على تعزيز احتمال تحقيق السعادة تزامناً مع زيادة المجازفات.

لكنه يشعر بالرضى..اذا تعبد

أسوأ طريقة لإفساد السعادة هي إقامة مقارنة بين الأمور والأشخاص،أحياناً، تكمن السعادة في عدم تحليل الأمور أو فهمها بطريقة ميكانيكية او رقمية بحتة ، وهذا امر يحدث في حالة العبادة الصادقة بكل مفرداتها التي ترينا التفاؤل وتصلنا الى تحقيق السعادة الروحية ، وتجعل لكل شخص طريقته في إيجاد السبل المناسبة إلى تحقيق سعادته في مرحلة معينة من حياته، وبشكل يتناسب مع شخصيته.