

هل صحيح أن تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا؟

اشتهرت المقولة أو النصيحة الأمريكية "تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا" في العالم بأسره حيث ظهرت منذ ما يقارب قرنا ونصف من الزمن، لكن هل هذه النصيحة صحيحة علميا؟ للتحقق من ذلك علينا معرفة مكونات التفاح و فوائده.

يحتوي التفاح بقشرته على نسبة ضئيلة من الألياف الغذائية مقارنة مع احتياجاتنا اليومية منها وبالتالي فهو لا يغنينا عن البحث عن المزيد من مصادر الألياف الغذائية والمميزة في التفاح وهو احتواؤه على البكتين، نوع من الألياف الغذائية الذائبة التي تساعد على تخفيض نسبة الكولسترول في الدم بالإضافة إلى الفيتامين "ك" و"س" والمنغنير وكذا غناه بمضادات الأكسدة التي تعمل على تحييد الجذور الحرة المساهمة في ظهور السرطان وأمراض القلب ويساهم أيضا في وقاية الجهاز التنفسي من الأمراض كالربو.

تختلف نسبة مضادات الأكسدة باختلاف أنواع التفاح، فالتفاح الأحمر يحتوي على أعلى نسبة مقارنة مع الأخضر و الأصفر، وأغلبها يوجد في القشرة لذا ينصح باستهلاك التفاح بقشرته، غير أن أكل التفاح لا يغنينا عن زيارة الطبيب وإنما يقلل من نسبة إصابتنا ببعض الأمراض الخطيرة، ويغنينا عن تناول بعض الأدوية فالتفاح يلعب وباقي أنواع الفواكه الأخرى دورا وقائيا لأنه كما ذكرنا يحتوي على الفيتامينات والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة وبالتالي يمكننا القول بأن التفاح لا يبعد عنا الطبيب لأن زيارة الطبيب ضرورية لمراقبة صحتنا بشكل منتظم ولتزويدنا بالنصائح الواجب اتباعها وبالنظام الغذائي المناسب لنا غير أنه يمكن القول بأن التفاح يبعد عنا الصيدلاني فكما يقال غذاؤك دواؤك.

المصادر: 1 2



إكليل الجبل

إكليل الجبل أو "الروز ماري" أي زهرة البحر عشبة تتميز برائحتها الزكية وباخضرارها الدائم وتوجد بكثرة في المناطق المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط واستعمالاتها متعددة، فهي تزرع في الحدائق العامة والخاصة للتزيين وفي صناعة العطور وفي الطبخ كمنسم للحوم والدجاج والتداوي لمنافعها الكثيرة على الصحة فهي غنية بالحديد والكالسيوم والفيتامين ب6.



medicalnewstoday

المنافع الصحية لإكليل الجبل:

اعتمادا على الدراسات و الأبحاث التي يجريها المتخصصون فإن عشبة إكليل الجبل مصدر غني بمضادات الأكسدة ومضادات الالتهاب فهي تقوي المناعة وتنشط الدورة الدموية.

– تساعد هذه العشبة على تقوية الجهاز الهضمي إذ يمكن استهلاكها بإضافتها إلى بعض الأطباق كاللحوم الحمراء والبيضاء والسلطة.

– تساعد على تقوية الذاكرة وتحسين التركيز وحماية الجهاز العصبي وذلك لاحتوائها على حمض الكارنوسيك.

– تقي من السرطان بفضل احتوائها على مضادات الالتهاب ومضادات تكون الأورام التي تعمل على تدمير الخلايا السرطانية.

تحذيرات بخصوص استهلاك إكليل الجبل:
ينصح استهلاكها بكميات قليلة لأنها عشبة قوية ولأن تناولها بشكل مفرط له آثار جانبية غير مرغوب فيها: كالتقيؤ، والإحساس بالتشنجات، وفقدان الوعي، وتكون سائل في الرئة؛ واستهلاكها بكميات عالية قد يتسبب في الإجهاض بالنسبة للحوامل.
المصدر: 1



النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط

النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، أو مايسمى بالحمية المتوسطية، عبارة عن العادات والتقاليد الغذائية للشعوب المطلة على البحر الأبيض المتوسط كاليونان، وإسبانيا، وإيطاليا، وتركيا، والمغرب وبعض المناطق المجاورة. وابتداء من عام 1990 أصبحت الحمية المتوسطية عالمية ينصح اختصاصيو التغذية باتباعها للتمتع بصحة جيدة وعمر أطول.

إذن ماهي مميزات هذا النظام الغذائي وماهي فوائده و هل له من أضرار؟



حقوق الصورة: diabetesaction.org

تختلف العادات الغذائية من بلد إلى آخر كما تختلف طرق الطهي بين بلدان البحر الأبيض المتوسط لكنها

تعتمد على جوانب أساسية ومشتركة وهذا ناتج عن الطبيعة الجغرافية والظروف البيئية المتشابهة بين هذه البلدان.

يتميز النظام الغذائي المتوسطي باعتماده على:

زيت الزيتون: يستعمل كمصدر رئيس للدهون غير المشبعة، يستخدم في تتبيل السلطة وفي تحضير مختلف الأطباق المشوية والمطهية على البخار، ويفضل إضافتها في نهاية الطبخ للاستفادة من جميع مكوناتها كالفيتامينات والدهون غير المشبعة ومضادات الأكسدة؛ وعادة ما يتناولها سكان البحر الأبيض المتوسط في الفطور مع الخبز والزيتون والأجبان الطبيعية.

الأسماك: استهلاك كميات كبيرة من مختلف أنواع الأسماك الطازجة.

البقوليات والحبوب الكاملة: استهلاك كميات كبيرة من البقول كالعدس واللوبيا والحمص واللوبيا الجافة والمكسرات كاللوز والفول السوداني والجوز وغيرها فهي غنية بالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم.

الخضر: استهلاك كميات كبيرة من الخضر الطازجة والموسمية والخضر الورقية الغنية بالألياف الغذائية والفيتامينات والبروتينات النباتية والحديد والكالسيوم بشكل يومي.

الفواكه: استهلاك كميات كبيرة من الفواكه الطازجة الموسمية المتنوعة الغنية بالفيتامينات والألياف الغذائية يوميا.

البيض: حوالي أربع بيضات أسبوعيا.

الحليب ومشتقاته: ينصح باستهلاكه بكميات قليلة.

اللحوم البيضاء واللحوم الحمراء: ينصح باستهلاكها مرة واحدة كل أسبوع.

وبالتالي نلاحظ أن هذا النظام غني بالألياف الغذائية والدهون غير المشبعة، ومنخفض السعرات الحرارية ويحتوي على نسبة قليقة من الدهون المشبعة، إذن فهو نظام صحي و متوازن.

أما بالنسبة لفوائده الصحية نذكر أنه:

يقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب.

يقلل من احتمال الإصابة بالسرطان.

يخفض نسبة الكوليستيرول في الدم.

يحمي من أمراض الشيخوخة كالزهايمر و هشاشة العظام.

يحافظ على وزن مثالي.

يطيل العمر.

إذن يمكننا القول بأن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يحسن الصحة بشكل عام و يحمي من الأمراض ويتميز بتنوعه ولا يقتصر على نوع معين من الطعام دون غيره شريطة أن يكون طبيعيا .

و الجدير بالذكر أن سكان البحر الأبيض المتوسط يعيشون تحت أشعة الشمس طول العام تقريبا مما يمكنهم من إنتاج الفيتامين "د" بأنفسهم وليسوا بحاجة كبيرة إلى مصادر غذائية لهذا الفيتامين لذلك ينصح الأخصائيون متتبعي هذا النظام الغذائي من المناطق الأخرى بإضافة مصادر ومكملات للفيتامين "د" في وجباتهم والإكثار من تناول الأسماك والياغورت الطبيعي والقيام بالأنشطة الرياضية بشكل منتظم.
المصادر: 1 2 3