

ثقافتنا الغذائية

أجمع الأطباء الكبار الذين التقيت بهم - وكنت دائم الحديث معهم عن مبدأ الوقاية الصحية ، وأنه دائماً خير من العلاج - على أن مشكلة المشاكل عند المصريين ترجع إلى عدم الوعي الكافي بنوعية غذائهم . فهم يكثرون من أطعمة لا يحتاج منها الجسم إلا إلى بعض الجرامات ، ويقللون من أغذية أخرى يحتاجها الجسم بكثرة . وما ذلك إلا لعدم الوعي بما يمكن أن نسميه التوازن الغذائي المتكامل . وعندما سألت قيل لي أن الله سبحانه وتعالى قد جعل غذاء الإنسان يتكون من ثلاثة عناصر رئيسية . الأول خاص ببناء الجسم وهو (البروتينات) والثاني مهمته إمداد الجسم بالطاقة وهو ما يطلق عليه مصطلح (الكاربوهيدرات) أما العنصر الثالث فهو للوقاية ويتمثل في (الفيتامينات والأملاح المعدنية) ، وبناء على ذلك ، فإن كل عنصر من هذه العناصر ينبغي أن يقدم للجسم بصورة مركزة في المرحلة التي يحتاجها ، وكذلك في الوقت الذي يتطلبه . فمثلاً الطفل يحتاج إلى قدر من البروتينات التي تعمل على بناء الجسم أكثر مما يحتاج إلى ذلك الرجل الكبير السن ، وأن عنصر الغذاء الذي يمد الجسم بالطاقة ينبغي أن يعطى لأصحاب المجهودات الأكبر من غيرهم ، أو الذين يتحركون كثيراً . أما عنصر الوقاية فهو لازم للجميع ، وفي كل الأعمار والأحوال .

وبالطبع لا يمكن أن نقول أن وجبات الإنسان ينبغي أن تكون على النحو التالي، ثم نحدد أصنافاً من الأغذية قد لا تتوافر للإنسان العادي ، وهو الإنسان الذي نخاطبه ونهتم به . لكن يكفي أن يدرك هذا الإنسان أن عناصر الغذاء ثلاثة ، وأن كلاً منها يقوم بوظيفة محددة ، ثم نترك له حرية التعامل مع أنواع الأغذية . فمثلاً إذا أكل (فول مدمس) في الصباح كان عليه أن يدرك أنه قد أخذ كفايته من البروتين (النباتي) ، وأنه يحتاج طوال فترة العمل لبعض الكاربوهيدرات ، أي السكريات والنشويات التي تمد الجسم بالطاقة ، وخاصة إذا كان يبذل جهداً عضلياً وحركياً متزايداً . لكن يبقى عليه أن يتناول بعض الخضروات والفاكهة التي تمتلئ بالفيتامينات لدعم مقاومة الجسم ضد ما يمكن أن يتعرض له من أمراض . وقد ثبت مثلاً أن ثمرة الجواصة تحتوى على مقاومة عالية لنزلات البرد أكثر بكثير من البرتقالة أو الليمونة . وتلك حقيقة غذائية غائبة عن معظم الناس . ومن نعمة الله علينا في مصر أن موسم الجواصة يأتي قبل حلول فصل الشتاء ، فإذا تناول منها الناس كمية معينة أصبحوا محصنين ضد أمراض الشتاء وأهمها الأنفلونزا .

هذه الثقافة الغذائية مطلوب تلقينها لأبنائنا في المدارس ، ونشرها بين الناس من خلال وسائل الإعلام ، وهي ثقافة ضرورية ، لأنها تتعلق بصحة الجسم ، التي هي شرط أساسى لصحة العقل . كما أنها هي التي سوف تؤدي بالمصريين إلى مزيد من النشاط والحيوية ، كما يمكنها أن تقضى على ما شاع بينهم من ظاهرة البطون المنتفخة ، والكروش المتضخمة .

ثقافتنا الغذائية

أجمع الأطباء الكبار الذين التقيت بهم - وكنت دائم الحديث معهم عن مبدأ الوقاية الصحية ، وأنه دائماً خير من العلاج - على أن مشكلة المشاكل عند المصريين ترجع إلى عدم الوعي الكافي بنوعية غذائهم . فهم يكثرون من أطعمة لا يحتاج منها الجسم إلا إلى بعض الجرامات ، ويقللون من أغذية أخرى يحتاجها الجسم بكثرة . وما ذلك إلا لعدم الوعي بما يمكن أن نسميه التوازن الغذائي المتكامل . وعندما سألت قيل لي أن الله سبحانه وتعالى قد جعل غذاء الإنسان يتكون من ثلاثة عناصر رئيسية . الأول خاص ببناء الجسم وهو (البروتينات) والثاني مهمته إمداد الجسم بالطاقة وهو ما يطلق عليه مصطلح (الكاربوهيدرات) أما العنصر الثالث فهو للوقاية ويتمثل في (الفيتامينات والأملاح المعدنية) ، وبناء على ذلك ، فإن كل عنصر من هذه العناصر ينبغي أن يقدم للجسم بصورة مركزة في المرحلة التي يحتاجها ، وكذلك في الوقت الذي يتطلبه . فمثلاً الطفل يحتاج إلى قدر من البروتينات التي تعمل على بناء الجسم أكثر مما يحتاج إلى ذلك الرجل الكبير السن ، وأن عنصر الغذاء الذي يمد الجسم بالطاقة ينبغي أن يعطى لأصحاب المجهودات الأكبر من غيرهم ، أو الذين يتحركون كثيراً . أما عنصر الوقاية فهو لازم للجميع ، وفي كل الأعمار والأحوال .

وبالطبع لا يمكن أن نقول أن وجبات الإنسان ينبغي أن تكون على النحو التالي، ثم نحدد أصنافاً من الأغذية قد لا تتوافر للإنسان العادي ، وهو الإنسان الذي نخاطبه ونهتم به . لكن يكفى أن يدرك هذا الإنسان أن عناصر الغذاء ثلاثة ، وأن كلاً منها يقوم بوظيفة محددة ، ثم نترك له حرية التعامل مع أنواع الأغذية . فمثلاً إذا أكل (فول مدمس) في الصباح كان عليه أن يدرك أنه قد أخذ كفايته من البروتين (النباتي) ، وأنه يحتاج طوال فترة العمل لبعض الكاربوهيدرات ، أي السكريات والنشويات التي تمد الجسم بالطاقة ، وخاصة إذا كان يبذل جهداً عضلياً وحركياً متزايداً . لكن يبقى عليه أن يتناول بعض الخضروات والفاكهة التي تمتلئ بالفيتامينات لدعم مقاومة الجسم ضد ما يمكن أن يتعرض له من أمراض . وقد ثبت مثلاً أن ثمرة الجواصة تحتوى على مقاومة عالية لنزلات البرد أكثر بكثير من البرتقال أو الليمونة . وتلك حقيقة غذائية غائبة عن معظم الناس . ومن نعمة الله علينا في مصر أن موسم الجواصة يأتي قبل حلول فصل الشتاء ، فإذا تناول منها الناس كمية معينة أصبحوا محصنين ضد أمراض الشتاء وأهمها الأنفلونزا .

هذه الثقافة الغذائية مطلوب تلقينها لأبنائنا في المدارس ، ونشرها بين الناس من خلال وسائل الإعلام ، وهي ثقافة ضرورية ، لأنها تتعلق بصحة الجسم ، التي هي شرط أساسى لصحة العقل . كما أنها هي التي سوف تؤدى بالمصريين إلى مزيد من النشاط والحيوية ، كما يمكنها أن تقضى على ما شاع بينهم من ظاهرة البطون المنتفخة ، والكروش المتضخمة .