# الغذاء.. وموانع التأكسي

### د. موسى محمد المعطى

من الثابت أن هناك أمراضًا تصيب الإنسان في خريف العمر، وقد زادت هذه الأمراض مع دخول الحضارة لبيوتنا، والأطعمة الحديدة لأبداننا، والجهد الزائد لعقولنا، والدعة والخمول لتحركاتنا، كما ازداد تلوث البيئة، وانشقت طبقة الأوزون، وكثرت الإشعاعات المذرية، وزاد انتشار عادم السيارات والمصانع والمعامل. في هذه البيئة بدأنا نشكو من الجلطات، والذبحات الصدرية، ومرض البول السكري، وآلم المفاصل والعضلات، وتجاعيد الوجه، والشيخوخة المبكرة، وبعض الأمراض العصبية، وحتى السرطان. هذه المنغصات والأمراض عن جذور المشرطان. هذه المنغصات الأمراض علاماء يفكرون في الأسباب الحقيقية لهذه الأمراض والبحث عن جذور المشكلات، وكان هناك تساؤل: هل هذه الأمراض يجمعها قاسم مشترك واحد؟ وهل نحن فعلاً نعالج الأمراض، أم عوارض الأمراض؟

وقد فسر كثير من العلماء حدوث أمراض العصر المختلفة ـ والتي يزيد عددها عن ستين مرضًا ـ بنظرية أسموها نظرية الشوارد أو الأكاسيد الخطرة أو (المشتقات الطليقة). \*radicals Free والتي بدأت أخبارها تملأ المجلات الطبية المتخصصة، فما هي هذه النظرية؟

#### ملخص النظرية:

تقول النظرية إن بعض خلايا الجسم وبعض محتوياته تتضرر بسبب وجود ذرات أكسجين في حالة نشطة، أو ما يسمى في علم الكيمياء: (أيوذات)، حيث تهاجم هذه الخلايا وتحدث بها اضطرابات تسبب الأمراض.

العوامل المساعدة على حدوث هذه الذرات النشطة:

هذاك عمليات حيوية تحصل في الجسم بسبب عمليات التنفس والبناء والهدم، وهي ما نسميها في مجموعها بعمليات الاستقلاب أو الأيض. وأثناء حصول هذه العمليات تنتج مجموعات كبيرة من الذرات النشطة أو الأيونات ومنها أيونات الأكسجين الحر.

يتعرض المجسم لمواد موجودة في البيئة أو الطعام تساهد على حصول عمليات التأكسد مثل:

- المتدخين: وقد قيل إن كل نفس يؤخذ من المسيجارة ينتج عنه بلايين البلايين من المجذور النشطة (العدد 10 و أمامه 17 صفراً).

  - استعمال مبيدات الحشرات والمواد الكيميائية في المزارع والبيوت.
- التعرض المستمر لموجات من الماشعاهات الكهرومغناطيسية المنبعثة من المصابيح الكهربائية والتلفزيون والمأشعة التي
   تنطلق من المفاعلات والتجارب النووية.
  - الدخان الذي يخرج من عادم السيارات والمصانع.
    - الرياضة العنيفة.

وهذه الضربات المتلاحقة من المؤثرات الخارجية التي تدق جدران خلايا جسمنا بلايين المرات كل ثانية ـ لا بد أن يكون لها تأثير سيئ. وهو ما ذراه في أمراض العصر وخريف العمر.

ما هو السبيل للوقاية من أخطار التأكسد والجذور النشطة؟

لقد خلق الله في أجسامنا بعض الأساليب التي تقاوم هذه الشوارد وتحمينا من أخطارها، وذلك عن طريق وجود بعض الإنزيمات المهامة التي تساعد في التخلص من هذه الجذور الحرة الخطرة مثل: جلوتاثيون بير أوكسيديز.cxidase per thion glutax، وسوبر أكسيد ديزمو تيز.dismutase oxide من طاقة الجسم الدفاعية ـ فإن الجسم لا يستطيع التخلص منها وتظهر عليه علامات المرض.

# الوقاية خير من العداج:

- ٤ فيتامين هاء E.
- § فیتامین جیم (سی) C VITAMINE §
  - SELENIUM. هادة السلينيوم
- § بعض المواد اسمها (فلافونويدز) FLAVONOIDES
- (موجودة في البصل والتفاح والشاي وعصير العنب المأحمر).
  - الطماطم المطبوخة اسمها ليكوبين.
    - ۱۵ مادة الميلاتونين.
- « مقدم الإنزيم كيو Co)10 و enzyme (Co)10 الموجود على شكل كبسولات (30 مللي غرام 3 مرات يوميًا، ويمكن زيادة الجرعة تدريجيا) كما أنه موجود طبيعيًّا في بعض المأسماك مثل سمك السردين والماكريل والسالمون أو قلب المأبقار (beart beef).
  - ومجموعة فيتامين (ب) المركبة.

بعض الدائثيرات السيئة لعلميات الداكسد:

يصبح الكوليسترول بعد اتحاده بالأكسجين النشط مادة جديدة اسمها أكسيد أو بيرو أكسيد الكوليسترول. ويقول منظرو الفرضية المجديدة: إن هذا المركب المجديد هو الذي يهاجم بطانة الشرايين الدموية ويسبب تهيجها، وبالتالي تتكون نتوءات داخل الشريان نسميها اشيروما. وينتج عن ذلك مرض تصلب الشرايين. وترسيب هذه المادة مع أشياء أخرى يقلل قطر تلك الشرايين، وبذلك يسبب تقليل كمية الدم الواردة للأنسجة مما يسبب مشكلات خطرة منها حدوث المجلطات في شرايين القلب، والمسكتة الدمافية، وفرفرينا السيقان... إلخ.

دراسات حول العلاقة بين الأكاسيد الخطرة والسرطان:

في دراسة علمية موثقة قام بها مركز السرطان الأمريكي (A.S.U) institute cancer National) وجد أن استعمال فيتامين جيم (سي) وهاء، وحمض الفوليك (موجود في المخضار والفواكه) يمكن أن يقلل من أخطار السرطان. وقد ذكر الأستاذ الدكتور مايكل ثان Michael
85% بنسبة أمريكا في السرطان حالات حدوث من قلل قد للتأكسد مانعة مواد على تحتوي التي والمفواكه المخضار تناول أن Thun
مما كانت عليه قبل 25 عامًا بعدما اهتم الأمريكيون بتناول المخضار والمفواكه والأفذية الطازجة، خاصة المخالية من المنترات التي تستعمل في حفظ اللحوم.

كذلك وجد المعهد المذكور أن تناول فيتامين هاء بجرعة تزيد عن 100 وحدة يوميًّا يمكن أن يمنع حدوث السرطان بنسبة %50، وخاصة سرطان الضم والحلق. وأيضاً فقد أجرى المعهد المذكور دراسة مشتركة مع الصين على 30 ألف صيني، ووجد من الدراسة الموثقة أن تناول: كاروتين باء، وفيتامين هاء، ومادة السلينيوم ـ لمدة خمس سنوات أو أكثر ـ قد قلل حدوث السرطان بحوالي 15% في بلاد الصين التي يكثر فيها هذا المرض خاصة سرطان المعدة.

# عمليات التأكسد والمناعة:

جهاز المناعة هو السلاح المهم الذي يدافع الجسم به عن نفسه ضد جيوش الميكروبات والعناصر الغريبة عنه، ويقضي على الخلايا السرطانية التي تتكون بداخله. وقد زاد الحديث عن هذا الجهاز عندما غزا العالم مرض نقص المناعة المكتسب، أو ما نعرفه اليوم باسم الإيدز. فإذا ضعف جهاز المناعة فإن الأمراض تهاجمنا من كل صوب واتجاه، دون أن يستطيع الجسم أن يدافع عن عرينه. يقول أصحاب نظرية الجذور النشطة: إن الأكاسيد التي تتكون بسبب عمليات التأكسد في الجسم تهاجم الخلايا المسؤولة عن المناعة، وبالتالي تعرض الجسم للمخاطر. ويقول منظرو هذه النظرية الجديدة: إن تناول مواد تمنع التأكسد من شأنه زيادة قوة جهاز المناعة. وفي تجارب موثقة جرى تحليل دماء أشخاص وُضِعوا تحت الملاحظة الطبية فوجدوا أن الأفراد الذين يوجد في دمائهم تركيز كبير لمواد مانعة للتأكسد - أقل تعرضاً للالتهابات والسرطانات من أفراد يقل مستوى المواد المانعة للتأكسد في دمائهم حاصة في كبار السن.

وفي جامعة (تافت في بوسطن) المأمريكية جرى بحث لدراسة تأثير نوع الغذاء، وهلاقته بالهرم (الشيخوخة)، وكان من نتائج الدراسة أن كبار السن الذين تناولوا جرهات كبيرة من فيتامين هاء (800 وحدة يوميًّا) لمدة 30 يومًا وجد أن جهاز المناعة عندهم قد تحسن كثيرًا. كذلك في تجربة ثانية وجدت زيادة في التحسن لو أضيف فيتامين سي إلى 400 وحدة يوميًّا من فيتامين هاء.

وقد أوصى اتحاد الباحثين في مكافحة الهرم باستعمال مجموعة مضادات التأكسد كما يلي:

# المرجع الطبي:

## Publishing house 62 street. Abingdon. Oxon. Ox 1434 Q U.K.

1 ـ عوامل من داخل الجسم: 2 ـ عوامل خارجية: 1 ـ المابتعاد عن الأسباب التي تدعو لتكوين الأكاسيد الخطرة والتي ذكرناها أعلاه. 2 ـ تناول الخضروات والفواكه لوجود مواد مانعة للتأكسد فيها خصوصًا المقرنبيط والبروكلي والخس والكرنب والمفراولة والمزنجييل والمجزر. 3 ـ دعم المجسم بإعطائه بعض العناصر التي تمنع أو تخفف من مشكلات التأكسد مثل: 1 ـ التأثير على المكوليسترول: 1 ـ للوقاية يعطى فيتامين جيم (سي) بجرعة بين 250 ـ 1000 مللي غرام يوميًّا. 2 ـ فيتامين هاء 100 ـ 400 وحدة يوميًّا. 3 ـ (المنافقة المنافقة المنافقة يعطى فيتامين جيم (سي) بجرعة بين 250 ـ 1000 مللي المنافقة المنافقة