



الأطعمة الخضراء .. شفاء
الدكتور/ فوزى عبد القادر الفيشاوى
قسم تكنولوجيا الأغذية - كلية الزراعة - جامعة
أسيوط

لا يأكل الحيوان (والإنسان أيضاً) سوى النبات . أو هو يأكل حيواناً بنى جسمه من نبات . ولكن النبات هو وحده الذى يبني جسمه من ضوء الشمس والهواء ، ومن التراب والماء . يمكن السر فى كلمة لا تزيد على ثمانية حروف عربية ، أو إحدى عشر حرفاً لاتينياً ، هى " كلوروفيل " Chlorophyll . فحين تطل الشمس بأشعتها الذهبية على الأرض ، وتنهمر على أوراق النبات الخضر على هيئة بلايين البلايين من الفوتونات ، فإنها تضرب بلايين البلايين من الإلكترونات فى جزيئات الكلوروفيل (اليخضور) ، وتحدث المعجزة .. فتمة غاز من الهواء هو ثانى أكسيد الكربون ، وماء به عناصر معدنية من الأرض إذا هم جميعاً فى طرفة عين مواد غذائية . والمواد السكرية هى أولى المغذيات التى تبدأ أوراق النبات فى تخليقها ، ثم تحويلها إلى بروتينات بإضافة ما فى أملاح التربة من أزوتات ، كما تحولها إلى دهنيات .

يخبرنا العالم النباتى أن تلكم المواد هى التى يكون بها النبات جرمه ثم يخرج بها من جرمه حباً وثماراً ، ليأكل الحيوان ويأكل الإنسان . ويخبرنا أن مادة اليخضور هى بذاتها أعجوبة خلق فى عالم النبات . إذ لولاها ما كان للنبات وجود .. ولولاها ما كان للحيوان أو للإنسان طعام ممدود .

أعجوبة جزيئية :

حين تأمل باحثو التغذية والأطباء بعين الحكمة فى مادة اليخضور ، تكشف لهم حقيقة مذهلة ظلت لسنين طويلة عن باحثى النبات خافية : فهذه المادة فوق أنها فى عالم النبات أعجوبة خلق ، هى أيضاً كنز صحى وتغذوى ثمين . يقبع سر الكنز العظيم فى أعماق

التركيب الجزيئى للمادة ، الذى ينطوى على ٥٥ ذرة كربون ، ٧٢ ذرة أيدروجين ، ٥ ذرات أكسجين ٤ ذرات نيتروجين ، وذرة ماغنسيوم واحدة . فهذا الحشد من الذرات يتآلف فى بناية جزيئية فخمية ، على هيئة رأس وذنب ، وفى وسط الرأس تتمركز ذرة الماغنسيوم وحولها تترابط ذرات النيتروجين الأربعة .

إننا نعرف الآن أن العنصر الجوهري الذى يكسب الجزئى اليخضورى لونه الأخضر الزاهى هو الماغنسيوم . ونعرف أن الفروق فى درجة الإخضرار بين نبات ونبات تكون ناتجة عن فروق فى تركيز صبغ اليخضور وما ينطوى عليه من ماغنسيوم فى الأساس . وقد أثبت محللو الأغذية بالفعل أن أعشاب البحر مفرطة الخضرة والطحالب ذات اللون الأزرق المائل للإخضرار ، والخضروات الورقية التى تصطبغ بلون أخضر زاه وداكن ، مثل البقدونس والسبانخ واللفت والكرب والخس ، هى الأكثر غنى باليخضور وبمعدن الماغنسيوم على وجه الخصوص .

وأثبت الكيميائيون أننا حين نضيف حمضاً ضعيفاً إلى الصبغ اليخضورى فإن الماغنسيوم يتحرر وينتج مركب عضوى هو " الفيوفيتين " Pheophytin ، وأثبت خبراء التغذية أننا حين نلتهم صنوف الأطعمة التى تغطى باليخضور فإن الحامض المعدى ينزع من قلب الصبغ الماغنسيوم . وبذلك تقدر الأبدان على الإفادة منه ، كما تقدر على الإفادة بصورة أعظم من شق الصبغ العضوى .

الصبغ منجم الماغنسيوم :

إنك إذا تعودت أكل الأطعمة النباتية الأغنى بصبغ اليخضور أو شرب عصائر الخضروات النيئة كل يوم ، فإنك تستوفى حاجة جسمك اليومية من معدن الماغنسيوم . وفى المعدة يهضم اليخضور ويتولد قدر من الماغنسيوم لا يلبث أن يمتص فى الأمعاء الدقيقة وبشكل رئيسى نمى الصائم واللفائفى .

إن بوسع الأطعمة اليخضورية المحافظة على معدل ثابت للماغنسيوم فى الدماء ، يصل إلى ٢,٥ ملليجراماً لكل مائة مليلتر . يعمل المعدن فى أجسامنا كمنشط انزيمى لأكثر من ٣٠٠ انزيماً تضطلع بوظائف حيوية مهمة . ثمة انزيمات منها ضرورية لإستخلاص الفائدة من فيتامينات (ب ١) ، (ب ٢) ، (ب ٦) ، (ج) ، (هـ) . وانزيمات أخرى لازمة لعمليات

التمثيل الحيوى للأغذية . فالماغنسيوم هو المعدن الذى تشترك إليه الأبدان فى كل المراحل الرئيسية للتمثيل الغذائى حيث يدخل فى سائر التفاعلات الحيوية المنتجة للطاقة أو المؤدية إلى استهلاكها . وكلما أصيب الجسم بإجهاد وعناء تضاعفت حاجته إلى الماغنسيوم لأنه هو " عنصر مقاومة الإجهادات الجسمية " حيث يساعد على مقاومة الشعور بالتعب والإرهاق والدوار والصداع والقلق والكآبة وفرط الإنفعال .

إن دم الأشخاص الذين يبدون دوماً متعبين مكتئبين قليلى الصبر والاحتمال سريعى الغضب والإنفعال يعلن فى التحليل نقصاً فى كمية الماغنسيوم ، وليس بغريب أن تكون هذه العوارض المؤدية ذات علاقة بفقد الماغنسيوم من النظام الغذائى ، وإن من السهل أن يحرم من هذا المعدن الأشخاص الذين يعيشون زمناً طويلاً على أطعمة منخولة ومصفاة ويهملون الأطعمة والعصائر النباتية والتي هى الأغنى بالمادة اليخضورية .

اليخضور واليحمور :

إن موالاة البحث الدقيق حول فعاليات اليخضور فى أبدان الآكلين أسفرت عن شئ محير للعقول ، فبين جزئى " اليخضور " وجزئى " اليحمور " شبه عجيب . اليحمور (الهيموجلوبين) هو الخضاب الذى يلون خلايا الدماء ويحمل الأكسجين وينقله إلى سائر الأعضاء ، وهو الذى تعود إليه حمرة الخدود ، كما يكسب الشفاه لون الورود . المدهش حقاً أن بوسعنا أن نلمس شدة الشبه بين التراكيب الجزيئية لهذين الصبغين : فكل منهما ينتمى إلى مجموعة الملونات المعروفة بالبورفيرينات Porphyrines ، التى هى جزيئات مكونة من أربع مجموعات من البيرول Pyrrole . ولكن الاختلاف بينهما يكمن فى أن العنصر المحورى فى نواة اليخضور هو الماغنسيوم ، بينما يكون الحديد هو العنصر المحورى فى نواة الهيموجلوبين .

من الواضح أن لهذه المشابهة مغزى ، فما هو ؟ على مدى سنوات حاول الباحثون الإجابة عن هذا السؤال وعما إذا كان لليخضور دور كغذاء يستطيع البروتوبلازم الحيوانى أن يكون منه الهيموجلوبين . وخلص الباحثون إلى أنه يبدو كذلك فنتيجة لهذه المشابهة الجزيئية ، فإن اليخضور يعمل كمادة أساس لبناء عناصر الدم لآكلى النبات من الحيوان والإنسان .

ففى تجارب أجريت على حيوانات تعاني من فاقه الدم ، تبين أن اليخضور يساهم بفاعلية فى توطيد رصيدها الدموى فحين أطعمت الفئران المخبرية وجبات غنية باليخضور انتعشت أبدانها على الفور فولدت المزيد من الكريات الدموية الحمر .

وإننا لنقرأ أن العالم الألماني " هامز فيشر " H. Fisher ، حائز جائزة نوبل فى الطب ، كثيراً ما استعمل اليخضور فى علاج فاقه الدم . وإننا لعلى يقين بأن المصاب بفاقة الدم ، الذى يبدو عادة متعباً كثيراً ، كابتى اللون مصفراً ، وعاجزاً عن التفكير بوضوح وبسرعة وبصفاً ، هو فى الغالب مقصر فى إمداد جسمه باليخضور . فمع أن المخ لا يمثل سوى ٢% من وزن الإنسان ، غير أنه بحاجة إلى ٢٠% من مدخول الأكسجين الكلى للأبدان فالأكسجين هو الذى يغذى رؤوسنا فعلاً . ولأن الأطعمة اليخضورية تعتبر ناقلات أكسجين ممتازة فهي تستطيع أن تساعدنا على التفكير بوضوح وبسرعة وصفاً .

دروع خضراء . . ضد السرطان :

لا يمكن للمرء أن يباهى بشئ ما لم يثبت قيمة ذلك الشئ ولقد أثبت الباحثون قيمة اليخضور كمضاد للطفرات الخلوية بنسبة تصل إلى ٩٩% . وأثبتوا أنه يعمل كدرع ضد السرطان . ففى تجارب أنابيب الاختيار شاهد الباحثون بأنفسهم كيف يقتل اليخضور خلايا سرطانية لورم مستأصل من مريض . مشهد رائع حقاً ، ولكنه لا يكفى لإقناع الباحثين . إذ أن قتل السرطان فى أنبوب اختبار شئ وقتله فى الكائن الحى شئ مختلف تماماً . ومرد ذلك أن سلوك الخلايا الخبيثة التى تتغذى على مرعى اصطناعى يختلف عن سلوكها فى الكائن الحى . ولأجل ذلك فقد واصل باحثون أمريكيون بجامعة ولاية وأريجون تجاربهم الحيوية على حيوانات مخبرية فعمدوا إلى تعريض مجموعتين من الفئران لمواد مسرطنة قوية غير أن احدى المجموعتين غذيت بأطعمة يخضورية طوال فترة التجربة . فى حين حرمت فئران المجموعة الثانية من هذه الأطعمة لتكون شواهد تجريبية .

اقتنع الباحثون بأنهم توصلوا إلى كشف مهم حين رصدوا انخفاضاً فى معدل إصابة الفئران (اليخضورية) بالأورام السرطانية موازنة بمجموعة الفئران التى حرمت من تناول اليخضور الثمين . وأدعى من ذلك للدهشة نتائج التجارب التى شملت متطوعين من مرضى

السرطان ، فالباحث الطبي " ماكس جارسون " Max Gerson ، أثبت مراراً وتكراراً أن الوجبات الغذائية المؤلفة من أوراق النباتات الخضراء وعصائر الفواكه والخضروات النيئة الأغنى باليخضور هي وسيلة مهمة في العلاج الناجع لأنواع من الأورام ، كما وأنها تعد كافية للحماية من مخاطر المواد المسرطنة التي قد تجد طريقها خلسة إلى الطعام .

صيانة أنبوب الهضم :

قالوا إن أنبوب الهضم الذى يعمل بكفاءة وانتظام ولديه طاقة طرد جيدة ، يتخلص بها من النفايات البرازية ، خليك بأن ينعم صاحبه بأمارات الصحة والعافية وبالمثل فإن اضطراب الهضم والخروج المشوش والكسول ، يعد علامة على قلة حيوية الأنبوب . إن تدنى إنتاج الطاقة دون المستوى الطبيعى هو الذى يفقد عضلات الأنبوب قوة التقلص الكافية لأجل هضم أوفق وتغوط أيسر وأسرع فإذا كنت من الذين يعانون من متاعب هضمية وإمساك مزمن فعليك أن تتبع بدون تأخير خطة غذائية تتضمن عصائر أطعمة يخضورية . وإذا كان لديك الإدارة الكافية لليسر على هذه الخطة أياماً ، فإنك ستحصل على خروج طبيعى ومنتظم . يحاول العالم الباحثة " بيرشر " Birsher ، أن يشرح ذلك فيصف كيف أنه أيقن من بحوثه على اليخضور بقدرة هذا الصبغ العجيب على منح القناة الهضمية طاقة أكفاً لإنتظام عمليات الهضم وقوة أوفر للإلتقباض الوافى بإخراج النفايات . ثم هو يشرح كيف أن اليخضور مقو ومنشط عظيم للجهاز الهضمى ، حتى أن خواصة المقوية لا يمكن مقابلتها بأى مقو آخر . وقد واظبت الدكتوراه " آن ويجمور " Ann Wigmore ، على البحث فى عجائب العصائر اليخضورية لعشبة القمح فأيقنت بقوة اليخضور كمظهر للقناة الهضمية ، فهو ينظفها من الفضلات ، ويخلصها من المواد السامة والميكروبات المؤذية . ولربما تقدم هذه الحقيقة نفسها تفسيراً لقدرة اليخضور على تقليل احتمالات الإصابة بسرطان القولون . فالرأى السائد أنه كلما قلت فرصة بقاء المواد السامة والمسرطنات الموجودة ضمن النفايات قلت احتمالات الإصابة بهذا الداء . وعلى نحو آخر فقد كشفت بحوث الدكتوراه "كارول رايت" Carrol Wright ، عن فعالية اليخضور فى شفاء أدواء المعدات لا سيما القرع المزمنة . وهناك من جرب الأطعمة اليخضورية حديثة الإنبات (وبخاصة الحلبة) على مرضى القولون العصبى فأعطت نتائج عظيمة حيث استراح المرضى من نوبات الآلام ومن الإلتفاخ المزعج والإمساك

ضد السمنة والسكر والشيب :

بتبسيط غير مخل يمكننا أن نقول إن الأطعمة اليخضورية أثبتت أنها تكافح هجوم كثير من العلل الصحية المعاصرة . لقد أفاد المعالجون أنها تنشط القلب والدورة الدموية وأنها تنظم وظائف الجهاز التناسلى والجهاز الهضمى والرتنين . وأفادوا أنها تعمل كضابط لشهية الطعام المفرطة وتقلل من النهم للأطعمة الدسمة والنشوية الغنية بالسعرات الحرارية كما تخفف من الإحساس بقرصة الجوع . وهى بذلك تبدو فعالة فى انتظام انسياب السكر فى الدم وفى منع إرتفاعه المفاجئ عن طريق الغذاء . وتؤكد الدكتورة " آن ويجمور " أن العصائر اليخضورية لعشبة القمح خاصة تعد معجزة صحية للتخلص من أمراض السمنة والسكر والتهابات المفاصل والصداع المستمر وحالات فرط الضغط الدموى . ومن طريف ما يتناثر من أقوال المعالجين : " إن اليخضور يجعل شعرك ينمو بغزارة " و " إنه ينشط شعرك كل التنشيط فيجعله يقاوم الشيب " و " أنه يساعد شعرك حين تتوغل فى غابات العمر على استعادة لونه الطبيعى المفقود " .

وصفة يخضورية .. لرائحة زكية :

صدق أو لا تصدق أن بوسع اليخضور مكافحة روائح عرق الأبدان وتطيب رائحة الأفواه والأنفاس . إن الملايين من الناس فى العالم تقلقهم الروائح الكريهة التى تنبعث أحياناً من أفواههم . وإننا لنعلم أن أكثر حالات النفس الكرية ، تعود إلى نواتج تفاعلات الإستقلاب لمنات الأنواع من البكتيريا الفموية وبخاصة التى تقطن القسم الخلفى للسان ، حيث يتسبب الإختباء ومواصلة تحليل بقايا الطعام . وثمة روائح فموية تعود إلى سوء صحة الأفواه بسبب إتهابات اللثة ، أو الخراجات أو نخر الأسنان . وكذلك فإن شرب الكحول وتعاطى الدخان يعد من أعدى أعداء النفس الطيب الزكى . كما أن تناول البصل والثوم هو مصدر مهم لروائح الأفواه التى تنفر الكثيرين والمشكلة فى هذين الطعامين لا تكمن فى الأفواه فحسب بل تكمن أيضاً فى الدماغ .

فالواقع أن المركبات الكبريتية الطيارة للبصل والثوم تتمكن من النفاذ إلى تيار الدم والذى يحملها بدوره قليلاً قليلاً إلى الرئتين لتخرج عن طريق هواء الزفير خلال الأنوف والأفواه . وبصيغة أخرى فإن هذه الرائحة لا تزاول بمجرد غسل وتطهير الأفواه جيداً ، بل لا بد لزوالها من خروج سائر المركبات الكبريتية الطيارة من الدم ، مع توالى إطلاق الأنفاس التى تظل

تؤذى الناس . ومما يستوجب الذكر هنا أن أكل البصل والثوم نيباً ، كما أنه يغير من روائح الفواه فهو يغير أيضاً من روائح عرق الأبدان . فأبداننا تنطوى على نوعين من الغدد العرقية ، الأولى هي الصغيرة التي تعرف بالمفرزة وتغطي معظم أنحاء الجسم . وعرق هذا النوع بلا رائحة فى الأصل ، ولكنه قد يكتسب رائحة أطعمة كالبصل والثوم والبسطرمة والبهارات . والنوع الثانى هو الغدد الكبيرة الدهنية وهى التى تغطى الإبطيين والمناطق التناسلية وفروة الرأس وباطن القدمين . ومن إفرازات هذه الغدد عرق دهنى يكون عديم الرائحة أولاً إلا أن وجود البكتيريا بأعداد كبيرة على سطح الجلد يؤدى إلى تحلل العرق ، فتنج أحماض دهنية ذات رائحة مميزة كثيراً ما تضايقنا وتضايق من حولنا . إن من المؤسف حقاً أن الكثيرين ممن تؤرقهم روائح الأفواه أو الأبدان الكريهة أياً كان نوعها ومصدرها لم يسمعوها بنصيحة العالم الألماني " جيروم بوك " . كان عالماً ينصح من يعانى من مآزق كهذا بأن يمضغ أوراقاً خضراء اللون من أى نبات . فالأوراق الأغنى بالمادة اليخضورية (مثل البقدونس والسذاب وعشبة القمح ونحوها) ، لديها قدرة لا تبارى على امتصاص المركبات المسؤولة عن الروائح المزعجة . لقد حفزت هذه الخاصية الفريدة بعض الشركات الدوائية على صنع أقراص تحوى خلاصة اليخضور المركزة ، يستطيع المرء أن يأخذ منها مرة كل ثمانى ساعات . كما انتجت شركات أخرى أنواعاً من علكات يخضورية تمضغ عند الاقتضاء . وهكذا مسح اليخضور الهم والاكنتاب عن نفس كل إنسيان ثقلة رائحة عرقة غير السارة ، أو تزعجة أنفاسة الكريهة ويات باستطاعته الاستمتاع بصحبة المآكل وصنوف الطعام الحاوية على البصل والثوم فى أى وقت شاء ، دون أن يفرض على نفسه اعتزال الناس ، أو يخشى حين يلقاهم أن ينفروا من رائحة عرقه وفمه أو يرمقونه بنظرات الاستياء .

لا صحة .. بلا يخضور:

إن من تهمة صحته ، ومن يود السهر عليها خصوصاً إذا كانت معتلة لا ينبغى أن يتردد لحظة عن مصادقة الأطعمة اليخضورية المباركة ليظل قوياً معافاً إلى ما شاء الله . ومن العجيب أن الناس فى هذه السنين لا يقدر وعظمة هذا الكنز الصحى الثمين ، فقد صارت الأولوية للأطعمة الدسمة والوجبات السريعة والمآكل الجاهزة والأطعمة المنخولة والمصفاة والعجائن الغذائية كثيرة السكريات . وابتعد الناس عن الأعشاب البحرية مفرطة الخضرة والطالب المائلة للإخضرار وعصائر الفواكه والخضر النيئة ، والخضروات الورقية الزاهية

الأغنى بالمادة اليخضورية بل أنهم لا يأكلون من الخضر الورقية الطازجة (كالخس والكرب وسواه) سوى العروق الوسيطة البيضاء ويرمون نصول الأوراق . أو هم يأكلون قلب الخضروات (مثل الخس) الأبيض دون الأوراق الخارجية الخضراء . فأى حماقة نقترب وأى إسرف والحقيقة العملية تقول بأن الأوراق الخارجية الخضراء هى الأغنى بالبلاستيدات المحتوية على صبغ اليخضور ، وإنه كلما اشتدت خضرتها ازدادت غنى وثراء باليخضور . وإذن تزيد منافعها الصحية والتغذية وتصبح أفعال وأكفاً فى مكافحة أوجاع الإنسان .