

المغذاء.. وموانع المتأكسد

د. موسى محمد المعطى

من المثبت أن هناك أمراض تصيب الإنسان في خريف العمر، وقد زادت هذه الأمراض مع دخول الحضارة لبيوتنا، والأطعمة الجديدة لأبداننا، والجهد الزائد لعقلنا، والمدعة والمحمول لتحركاتنا، كما ازداد تلوث البيئة، وانشقت طبقة الأوزون، وكثُرت الإشعاعات الذرية، وزاد انتشار عادم السيارات والمصانع والمعامل. في هذه البيئة بدأنا نشكو من المجلطات، والمذبحات الصدرية، ومرض البول المسكري، وألام المفاصل والعضلات، وتجاعيد الوجه، والشيخوخة المبكرة، وبعض الأمراض العصبية، وحتى المسرطان. هذه المنفصالات والأمراض جعلت بعض العلماء 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 - والتي يزيد عددها عن ستين مرضًا - بنظرية أسموها نظرية المشوار أو الأكاسيد الخطيرة أو (المشتقات الطبلية)،¹⁷ والتي بدأت أخبارها تملأ المجالات 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: (أيونات)، حيث تهاجم هذه الخلايا وتحدث بها اضطرابات تسبب الأمراض.

العوامل المساعدة على حدوث هذه الذرات النشطة:

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

يتعرض الجسم لمواد موجودة في البيئة أو الطعام تساعد على حصول عمليات المتأكسد مثل:

• **المدخين:** وقد قيل إن كل نفس يؤخذ من السيجارة ينتج عنه بلايين بلايين من الجذور النشطة (العدد 10 وأمامه صفرًا).

• **تهتك طبقة الأوزون.**

• استعمال مبيدات الحشرات والمواد الكيميائية في المزارع والبيوت.

• التعرض المستمر لموجات الكهرومغناطيسية المنبعثة من المصابيح الكهربائية والتلفزيون والأشعة التي تنطلق من المفاعلات والتجارب النووية.

• الدخان الذي يخرج من عادم السيارات والمصانع.

• الرياضة العنيفة.

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

ما هو السبيل للوقاية من أخطار المتأكسد والمجدور النشطة؟

لقد خلق الله في أجسامنا بعض الأساليب التي تقاوم هذه المشواد وتحميمنا من أخطارها، وذلك عن طريق وجود بعض الإنزيمات الهامة التي تساعد في التخلص من هذه المذود المحررة الخطيرة مثل: جلوتاثيون بير أوكسيديز glutax. oxidase per thion، وسوبر أوكسيديزمو تيز super. catalase dismutase oxide- الدفاعية - فإن الجسم لا يستطيع التخلص منها وتظهر عليه علامات المرض.

الموقاومة خارج من العلاج:

<p>فيتامين E .E</p> <p>كاروتين باع B CAROTEN</p> <p>فيتامين جيم (سي) .C VITAMINE</p> <p>مادة الملينيوم .SELENIUM.</p> <p>بعض المواد اسمها (فلافونوبيوز) FLAVONOIDES</p> <p>(موجودة في البصل والتفاح والمشابي وعصير العنب الأحمر).</p> <p>مادة في الطماطم المطبوخة اسمها ليكوبين.</p> <p>مادة الميلاتونين.</p> <p>مقدم الإنزيم كيو 10 Co(10 Q enzyme) الموجود على شكل كبسولات (30 مللي غرام 3 مرات يوميًّا، يمكن زيادة الجرعة تدريجياً) كما أنه موجود طبيعيًّا في بعض الأسمدة مثل سمك المسردين والمأكرايل والسمالمون أو قلب الأبقار (beef heart) ومجموعة فيتامين (ب) المركبة.</p>
--

بعض المؤشرات المسئية لعلميات المتأكسد:

يصبح الكوليسترون بعد اتحاده بالأكسجين النشط مادة جديدة اسمها أكسيد أو بيرو أكسيد الكوليسترون. ويقول منظرو المفرضية الجديدة: إن هذا المركب الجديد هو الذي يهاجم بطانة الشرايين الدموية ويسبب تهيجهما، وبالتالي تتكون نتوءات داخل الشريان نسميها اثير وما. وينتتج عن ذلك مرض تصلب الشرايين. وترسيب هذه المادة مع أشياء أخرى يقلل قطر تلك الشرايين، وبذلك يسبب تقليل كمية الدم المواردة للأنسجة مما يسبب مشكلات خطيرة منها حدوث الجلطات في شرايين القلب، والمسكتة الدماغية، وغيرها من المضاعفات.

دراسات حول العلاقة بين الأكاسد الخطيرة والمسؤلية

في دراسة علمية موثقة قام بها مركز المسرطان الأميركي (A.S.U) institute cancer National وجد أن استعمال فيتامين جيم (سي) ويءاء، وحمض الفوليك (موجود في الخضار والفاكه) يمكن أن يقلل من أحطر المسرطاني. وقد ذكر الأستاذ الدكتور مايكل ثان Michael Thun 85% من نسبة الأميركيكا في المسرطان حالات حدوث من قلل قد للتآكسد مناعة مواد على تحتوي التي والفاكه الخضار تناول أن مما كانت عليه قبل 25 عاماً بعدما اهتم الأميركيكيون بتناول الخضار والفاكه والاغذية المطازجة، خاصة المخالية من المنترات التي تستعمل في حفظ اللحوم.

ذلك وجد المعهد المذكور أن تناول فيتامين هاء بجرعة تزيد عن 100 وحدة يومياً يمكن أن يمنع حدوث السرطان بنسبة 50% وخاصة سرطان المعدة 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 - لمدة خمس سنوات أو أكثر - قد قلل حدوث السرطان بحوالي 15% في بلاد الصين التي يكثر فيها هذا المرض خاصة سرطان المعدة.

عمليات المتأكسد والمناعة:

جهاز المناعة هو السلاح المهم الذي يدافع الجسم به عن نفسه ضد جيوش الميكروبات والمعانق المغريبة عنه، ويقضى 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 عربينه. يقول أصحاب نظرية المجدور النشطة: إن الأكاسيد التي تتكون بسبب عمليات المتأكسد في الجسم تهاجم الخلايا المسؤولة عن المناعة، وبالتالي تعرض الجسم للمخاطر. ويقول منظرو هذه النظرية الجديدة: إن تناول مواد تمنع المتأكسد من شأنه زيادة قوة جهاز المناعة. وفي تجارب موثقة جرى تحليل دماء أشخاص قضوا تحت الملاحظة الطبية فوجدوا أن الأفراد الذين يوجد في دمائهم تركيز كبير لمواد مانعة للتأكسد - أقل تعرضاً للالتهابات والسرطانات من أفراد يقل مستوى الم المواد المانعة للتأكسد في دمائهم - خاصة في كبار السن.

وفي جامعة (تاافت - في بوسطن) الأمريكية جرى بحث لدراسة تأثير نوع المغذي، وعلاقته بالهرم (المشيخوخة)، وكان من نتائج المدرسة أن كبار السن الذين تناولوا جرعات كبيرة من فيتامين هاء (800 وحدة يومياً) لمدة 30 يوماً - وجد أن جهاز المناعة عندهم قد تحسن كثيراً. كذلك في تجربة ثانية وجدت زيادة في التحسن لو أضيف فيتامين سي إلى 400 وحدة يومياً من فيتامين هاء.

وقد أوصى اتحاد الباحثين في مكافحة المهرم باستعمال مجموعة مضادات المتأكسد كما يلي:

المراجع الطبي:

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

- 1- عوامل من داخل الجسم: 2- عوامل خارجية:
 - 1- الابتعاد عن الأسباب التي تدعو لتكوين الأكاسيد الخطيرة والتي ذكرناها أعلاه.
 - 2- تناول الخضروات والفاكه لوجود مواد مانعة للتأكسد فيها خصوصاً المقرنبيط والبروكولي والخس والكرنب والمفراولة والزنجبيل والجزر.
 - 3- دعم الجسم بإعطائه بعض العناصر التي تمنع أو تخفف من مشكلات المتأكسد مثل: 1- المتأثير على الكوليسترون:
 - 1- للوقاية يعطي فيتامين جيم (سي) بجرعة بين 250 - 1000 ملي غرام يومياً.
 - 2- فيتامين هاء 100 - 400 وحدة يومياً.
 - 3- كاروتين باء (17.000 - 50.000 وحدة يومياً).

Ltd (journals) group Medicine The 1994 treat I How