



هوامش

تحتوي العديد من الأطعمة على مركبات مفيدة يمكن أن تساعد في التقليل من خطر الإصابة بالأورام الخبيثة، أو أن تخفف من حدة الورم وآثاره. هنا نعدد بعضاً من هذه الأطعمة



يحتوي اللوز على مركب الاليسين الذي ثبت أنه يقضي على الخلايا السرطانية (Getty)

مخاطر الإصابة بالسرطان

أطعمة قد تساعد في الحماية من المرض

الكويت - يارا حسين

يؤثر ما نأكله كثيراً على الصحة، بما في ذلك خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان. وقد أثبتت الدراسات أن تطور السرطان يتأثر بشدة بالنظام الغذائي، إذ تحتوي العديد من الأطعمة على مركبات مفيدة يمكن أن تساعد في التقليل من خطر الإصابة بالأورام الخبيثة، أو أن تخفف من حدة الورم وآثاره، وتساهم في تقوية الجسم للحد من تفشي الورم في أعضاء إضافية في الجسم.

في ما يلي بعض أنواع هذه الأطعمة:

التوت

يحتوي التوت على نسبة عالية من الأنثوسيانين، وهي أصباغ نباتية لها خصائص مضادة للأكسدة تترافق مع انخفاض خطر الإصابة بالسرطان. ففي إحدى الدراسات تم علاج 25 شخصاً مصاباً بسرطان القولون والمستقيم بمستخلص التوت لمدة سبعة أيام وكانت النتيجة تقليل نمو الخلايا السرطانية بنسبة 7 في المائة. كما أظهرت دراسة أخرى أن إعطاء مستخلص توت العليق الأسود المجفف بالتجميد لمرضى سرطان الفم أدى إلى تقليل تطور الورم وبناءً على هذه النتائج قد يساعد تناول حصة

أو اثنتين من التوت يومياً في منع تطور الأمراض السرطانية.

القرفة

تشتهر القرفة بفوائدها الصحية، بما في ذلك قدرتها على خفض نسبة السكر في الدم وتخفيف الالتهابات. وقد وجدت بعض الدراسات أن القرفة تقلل من نمو الأورام وتساهم في منع انتشار الخلايا السرطانية، لذلك يمكن تضمين 1/2 - 1 ملعقة صغيرة (2-4 غرام) من القرفة في النظام الغذائي يومياً للوقاية من السرطان.

المكسرات

وجدت الأبحاث أن تناول المكسرات قد يكون مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان. فقد أظهرت دراسة أخرى طُبقت على 30708 مشارك لمدة تصل إلى 30 عاماً أن تناول المكسرات بانتظام، خصوصاً الجوز بأنواعه والجوز البرازيلي كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والبنكرياس وبطانة الرحم.

زيت الزيتون

يحتوي زيت الزيتون على العديد من الفوائد الصحية، لذا فهو أحد العناصر الغذائية الأساسية في حمية البحر

باختصار

وجدت الأبحاث أن تناول المكسرات قد يكون مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، مثل سرطان القولون والمستقيم والبنكرياس وبطانة الرحم

الكرّم

لا حظت الدراسات انخفاض معدلات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم في المناطق التي تعتمد في نظامها الغذائي على زيت الزيتون

الحمضيات

تناول ثلاث حصص على الأقل من الحمضيات في الأسبوع مثل الليمون والبرتقال واليوسون والبرقوق والأنواع المختلفة من الحمضيات

الأبيض المتوسط

لاحظت الدراسات انخفاض معدلات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم في المناطق التي تعتمد في نظامها الغذائي على زيت الزيتون. كما وجدت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين استهلكوا كمية أكبر من زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي وسرطان الجهاز الهضمي مقارنة بالذين تناولوا كمية أقل.

الأسماك الدهنية

تشير بعض الأبحاث إلى أن تناول حصتين من الأسماك الدهنية أسبوعياً قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، إذ تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل على عناصر غذائية مهمة مثل فيتامين د وأحماض أوميغا 3 الدهنية والتي تم ربط تناولهما بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان.

الثوم

يحتوي الثوم على مركب الاليسين، وهو مركب ثبت أنه يقضي على الخلايا السرطانية. ووجدت إحدى الدراسات

أن الذين تناولوا الكثير من خضروات الفصيلة الثومية، مثل الثوم والبصل والكرات كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان المعدة وأورام القولون والمستقيم وسرطان البروستاتا مقارنة بالذين يستهلكونها نادراً. بناءً على هذه النتائج، تناول 5-2 غرام (حوالي فص واحد) من الثوم الطازج يومياً يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

الأسماك الدهنية

تشير بعض الأبحاث إلى أن تناول حصتين من الأسماك الدهنية أسبوعياً قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، إذ تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل على عناصر غذائية مهمة مثل فيتامين د وأحماض أوميغا 3 الدهنية والتي تم ربط تناولهما بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان.

الحمضيات

وجدت الدراسات أن تناول ثلاث حصص على الأقل من الحمضيات في الأسبوع مثل الليمون والبرقوق والأنواع المختلفة من الحمضيات قد يقلل من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطانات، بما في ذلك سرطانات البنكرياس والمعدة، إلى جانب سرطانات الجهاز الهضمي والعلوي المسالك التنفسية بالسرطان.

وأخيراً

إعادة إنتاج جيد الهزيمة

خطيب بدلة

كل شيء في حياتنا، نحن العرب والمسلمين، مثير، وملفت، وعندما نفتح حديث الذكريات، مثلاً، نضطر لتداول مصطلحات من قبيل: نكبة 1948، نكسة 1967، سقوط سيناء، سقوط الجولان، شلخ لواء الإسكندرون، اتفاقية سايكس بيكو، وعد بلفور، تقسيم فلسطين، شهداء 6 أيار، مجزرة صبرا وشاتيلا، عنقايد الغضب، الحرب الأهلية اللبنانية، مجزرة الكيماوي (حلبجة)، مجزرة الكيماوي (غوطة دمشق)، مذبحه قلب لوزة.. والحبل على الجرار.

عندما كان بشير العظمة (1911-1992)، وزير الصحة في دولة الوحدة مع مصر، ورئيس الحكومة أيام الانفصال، في تخوم الثمانين من عمره، ألح عليه أصدقائه لكي يكتب مذكراته. تهزّب في البداية، ثم نزل عند رغبتهم، فكان ذلك الكتاب المهم، الخطير، الذي أطلق عليه اسم «جيل الهزيمة». أثار الكتاب حين صدوره، ولا يزال يثير، السخط على مؤلفه بسبب صراحته، وصدقه، وإصراره على قول ما يعتقد من دون تزيف، تخيلاً أناساً يتغنون بأماجدهم،

وشجاعته، وفروسيّتهم، وسيهرهم في طرق المعالي، يخرج لهم مثقّف من بينهم ليقول: نحن مهزومون. على الرغم من المعلومات التاريخية والسياسية ذات الدلالة في الكتاب، أرى الجوهري فيه ذلك الوصف المدهش لحالة التعليم التي كانت في كتابت تلك الأيام، وأظنّها تكفي للدلالة على هزيمة أجيال متعاقبة كثيرة، وتبدأ من قناعة راسخة عند الآباء والعلمين بأن الطفل وحشّ صغير، على المجتمع كله أن يتعاقد من أجل قهره، وترويضه، فكان الأب يسحب ابنه الصغير من يده إلى شيخ الكتاب، ويقول له تلك العبارة التقليدية: اللحم لكم، يا شيخ، والعظم لنا؛ ما يعني أن من حقا أن تستمر بضربه ما لم تكسر أياً من عظام جسمه.. وكانت لضرب الأولاد، يومئذ، شجون وفنون، منها (المشاورّة)، وهذه بسيطة، تكون بأن يُمنسك الولد من وسطه، وتبدأ العصي بالنزول على مؤخرته مثل زحّ المطر، والفلقة، وبها يُطرح الطفل على ظهره، وترفع ساقيه إلى الأعلى، وتريطان على نحو متواز، حتى يتمكن الجلال، وهو غالباً حارس المدرسة، من ضرب قدميه ضرباً يؤدّي، في أغلب الأحيان، إلى فقدان الوعي، ونزير الدم من الساقين،

فيعالج، وقتئذ، بسفح الماء على رأسه وقدميه، ليصبح جاهزاً للضرب مجدداً، ويُرسَل، بعد هذه الضغينة التي تبلغ حدود السادية، ليسجن بضع ساعات في المرحاض. وفي البيت يمارس عليه الأب، أو الأخ الأكبر، عقوبات جسدية متنوعة، وأخرى معنوية أخطرُها أن أياه لا يحضنه، ولا يكلمه، ولا يفرج وجهه بحضوره، دوايك حتى يتمكن هذا المجتمع الراكد من إنتاج جيل مستنسخ بعناية عن جيل الأجداد والآباء.

أطلق الإعلام السوري على هزيمة 5 حزيران 1967

”

أطلق الإعلام السوري على هزيمة 5 حزيران اسم النكسة، مفترضاً أن شعبنا أصيب، لكنه، هذه المرّة انتكس

“