

## أنظمة الغذاء العالمية

إختلاط الأمور بالنسبة للعلوم الغذائية أصبح موضوع الساعة.  
آراء مختلفة.....تناقضات..... أهرام غذائية..... من علينا أن نتبع.....من  
نصدق منهم.  
الجمهور يسمع ويشاهد ويقراً يومياً لإختصاصيين في شتى مجالات التغذية  
نصائح عظيمة ولكن من نتبع ؟

الحقيقة أن جميع الأنظمة الغذائية التي نسمع عنها هي حقيقية وتستند إلى علوم  
وتجارب وخبرات عبر سنين طويلة. ولكن لماذا كثرتها وما هو الأفضل منها  
؟

الخطأ الكبير الذي ألوم فيه الجميع هو أنهم لم يحددوا الإتجاه الذي ينتمون إليه.  
وكل منهم يعتبر أن ما يتكلم عنه هو الأفضل إبتداء من إختصاصيي التغذية  
الأكاديميين.

إختصاصي التغذية الأكاديمية ليس مضطراً لأن يحدد هويته لأنه حائز على  
الشرعية العلمية المعتمدة عالمياً وهو علم واضح جداً ولا لوم عليه. علم  
التغذية توصل بعد تجاربه الطويلة إلى المعرفة الدقيقة لحاجات جسم الإنسان  
من معادن وفيتامينات ودهون وسعرات حرارية وغيرها. وقد أدرجت جميع  
العناصر الغذائية في جداول الإحتياج اليومي (RDA) الصادرة عن السلطات  
الرسمية العالمية (الأميركية والبريطانية والفرنسية وغيرها) يمكن البحث عنها  
في شبكات الإنترنت.

جداول الإحتياجات اليومية تحدد حاجات الإنسان بما يتناسب مع عمره وجنسه  
ذكراً كان أم أنثى، كما يحدد الإحتياجات للحوامل والرضع وللمسنين.  
علم التغذية الأكاديمي هو أساسي لجميع الدارسين في التغذية مهما كانت  
إتجاهاتهم مختلفة.

ولكن ضمن مملكة علم التغذية الرسمي نرى ما هو غريب وغير مقنع.  
مثلاً تباع في محلات الأغذية الصحية (Health Food stores) في بريطانيا  
والولايات المتحدة الأميركية الفيتامينات المحضرة طبيعياً والمعتمدة رسمياً من  
السلطات الرسمية FDA بجرعات تصل إلى عشرة أو عشرين ضعفاً للجرعة  
اليومية المعتمدة رسمياً في جداول RDA من نفس السلطات الرسمية.

وما لا يقبله إختصاصيو الأنظمة الأخرى (الطبيعيون) أن علم التغذية نظر  
إلى جسم الإنسان وغذائه نظرة كيميائية بحثه بعيدة عن واقع نراه ونختبره  
ونقرأ عنه يومياً.

ولكن من هم الآخرون.... من هم الطبيعويون؟؟

الآخرون هم العلوم الشرقية القديمة وأهمها:

الأيروفيدا (Ayurveda) . العلوم التنظيفية (Natural Hygiene) الماكروبيوتيك (Macrobiotic).

بكل بساطة يستطيع أي إنسان الآن أن يفتح شبكات الإنترنت ويبحث عن كل منها ويفاجأ بالعديد من المواقع لهذه الأنظمة, ويفاجأ أيضا بأن معظم الباحثين بهذه العلوم هم أطباء (MD) وإختصاصيون في التغذية وغيرها من العلوم الأخرى.

ولكن ماهي هذه العلوم وماذا تهدف؟

الأيروفيدا هو الطب الهندي القديم وعمره يتجاوز الثلاثة آلاف سنة. يعتمد على منتجات الأرض النباتية حسب مواسمها, ويعتمد البنية الخلقية للإنسان وما يناسبها من طعام.

للأيروفيدا مدارس وتابعين في جميع بلدان العالم الغربي وأكثرهم في الولايات المتحدة وأستراليا.

الأيروفيدا هو العلم النباتي الوحيد الذي يعتمد حليب البقر في طعامه.

وقد ثبتت الحالة الصحية الجيدة والبعد عن الأمراض المستعصية لتابعيه.

العلوم التنظيفية (Natural Hygiene) إعتمدت الطعام النيء الذي عاش عليه البشر ملايين السنين في أسوأ الظروف المناخية دون أن ينقرضوا وقبل ابتكارات الطناجر وتقنيات الطهي المختلفة, وأكثر البلدان إعتقادا له هي الولايات المتحدة الأميركية.

يعتمد النظام التنظيفي الطعام الحي الغني بالأنزيمات الحية كالفاكهة والخضار والحبوب المنبته والمكسرات والحبوب والبقوليات الطازجة النيئة الخضراء من مواسمها

كما ثبتت حالة التابعين له ببعدها عن الأمراض المستعصية كالسرطان وتصلب الشرايين وترقق العظام والسكري.

الماكروبيوتيك (Macrobiotic) من العلوم الشرقية العريقة, نشأ في الصين وتطور في اليابان وانتشر في جميع بلدان العالم أيضا, يعتمد بشكل أساسي على الطعام المطبوخ المكون من الحبوب الكاملة كالرز الكامل والقمح الكامل والدخن (Millet) والأعشاب البحرية والخضار.

الماكروبيوتيك لا يعتمد الفاكهة والخضار النيئة كطعام أساسي.

للماكروبيوتيك مدارس وتابعين في جميع بلدان العالم.

وثبتت فعاليتها في علاج وتجنب السرطان وأمراض الكلى وغيرها.

والآن..... لكل نظام هرمه الخاص به.

وتجاوزت عدد أهramات الفراعنة.

ولكل نظام تابعين متعصبين بعضهم لم يسمع بعد بأنظمة الآخرين, أو سمع بها ومصر على تعصبه لنظامه.

الفاكهة تسبب السرطان من وجهة نظر الماكروبيوتيك, في حين أن الفاكهة تشفي من السرطان من خلال خبرة النظام التنظيفي.

الحليب والأجبان لم تثبت فعاليتها بالحماية من ترقق العظام, واللحوم لم تثبت فعاليتها في الحماية من فقر الدم. هذا من خبرات الطبيعيين الواقعية, وهو مخالف لعلوم التغذية الأكاديمية.

الطعام المطبوخ وهو الأساس في نظر الماكروبيوتيك يسبب تصلب الشرايين واحتقان الجيوب الأنفية في نظر الأنظمة التنظيفية.

والكثير والكثير من الآراء المختلفة والمتناقضة.

وكل من يحدثنا عبر وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة لا يهتم بتحديد موقعه من الأنظمة الغذائية بل يحاول تعريف مبدأه وكأنه هو الأفضل أو الوحيد الذي لا جدال فيه.

كما أنهم لا يحاولون تعريف الجمهور على الأنظمة الأخرى بل يتجاهلونها وكأنها ليست موجودة.

لذا, لكثرة المقابلات التلفزيونية ولكثرة الكتابة في المجالات الصحية وهذا من دلائل الخير والبركة أتوخى من جميع الباحثين تحديد هوية النظام الذي ينتمون إليه, وتجنب فرضه على المشاهد أو القارئ كما لو كان النظام الوحيد.

وعلى كل صاحب مبدأ غذائي أن يعي وجود وأهمية الآخر.

هدفت الإتجاهات الطبيعية كلها وحقت فعلا تجنب المرض وتجنب الأدوية الكيميائية لعلاج الأمراض والمشاكل الصحية المختلفة بغض النظر عن محتويات طعامهم ومدى تطابقه مع نظام الإحتياجات اليومية RDA.

ولكن كيف يقيم المستمع وكيف يميز نظام عن آخر وما هي مقاييس أو معايير التمييز أو الأفضلية بالنسبة لتلك الأنظمة ؟  
أنا أتركها لمدى قربها وتطابقها مع الطبيعة الأصل, أي قبل ابتكار التقنيات والمعدات والتخمير والكبيس. كما أتركها للمنطق الذي يقول: على كل إنسان أن يأكل من خيرات أرضه كما أكل أجداده منذ ملايين السنين.

من خلال مقابلاتي التلفزيونية أنا دائما أحدد هوية النظام الذي أفضله وأعلم الجمهور عن الأنظمة الأخرى لأترك القرار لهم.

وفي ميدان عملي أفتخر بمرونتي وإحترامي لجميع الأنظمة وأعترف باستخدام أي منها لمصلحة المريض.

غطفان صافي

**COPYRIGHT 2006 HOLISTIC HEALTH CENTER®**

### **CONTACT US:**

First Branch:

Raed Center - Khaldeh Highway

Telfax: 00961-5-807003/4 Mobile: 00961-3-245104

Second Branch:

Second Floor - Adaimé Center - Opposite to Abou Chabké - Sarba -  
Jounieh Highway.

Telfax: 00961-9-637720/1 Mobile: 00961-3-245104

Third Branch:

Dr. Adel Abou Assi Building - Malaab Street - Aley

Telfax: 00961-5-556607/8

P.O.Box: 90-2095 Beirut - Lebanon

E-mail: [info@hhccenter.com](mailto:info@hhccenter.com) Website: [www.hhccenter.com](http://www.hhccenter.com)