

## د. شفيق حداد الإختصاصي في علم التغذية الصحية في حديث خاص: أغذية بسيطة تحوي مواد فائقة القوة لمحاربة السرطان

د. شفيق حداد الإختصاصي في علم التغذية الصحية من كندا وأمريكا كان له إصدارات متعددة في مجال التغذية منها «الدليل الغذائي» و«الغذاء الصحي لكل فئات الدم» والألوان «الطعام ضد أمراض السرطان والقلب والشرايين».

فهو يعتبر أن صحة الإنسان هي جواز مروره إلى الحياة وهي مفتاح السعادة والتعمير والعيش الخريم، كما أن سلامة الصحة هي الشرط الأول للعطاء الفكري... والعمر المديد. لذلك فهو أراد تسليط الضوء على أهمية النظام الغذائي الطبيعي في حياتنا اليومية، وطموحه أن تكون كتبه خير دليل إلى غذائنا الصحي السليم التي تجنبنا الوقوع في الضرر وأن نتعلم الثقافة الغذائية التي تمنعنا من إذاء أجسادنا من السموم التي نتناولها باستمرار.

الغذاء بنظره هو دواء لا يقاوم المرض فحسب بل يقوي جهاز المناعة فيقطع الطريق على الأمراض قبل أن تصل إلى أجسامنا.

كان بروكولي أو قرنبيط أو الملقوف المجعد الأوروبي، كما لن ننسى البندورة المطبوخة التي تعطي أفضل النتائج فهي هذه المادة التي تخفف من خطر حدوث السرطان. إضافة إلى أهمية الشاي الأخضر الذي يطيل العمر وله عدة فوائد صحية ويساهم في الوقاية من أمراض القلب والشرايين ويقوي من بعض أنواع العدوى والتهاب المفاصل.

**من أهم قواعد التغذية الصحية إتباع التوقيت الدقيق ويتم ذلك من خلال تناول ثلاث وجبات رئيسية وبصورة خاصة الوجبة الصباحية**



**«هل تحمل الوجبات أهمية في برنامج النظام الغذائي؟»**

بالتأكيد، فمن أهم قواعد التغذية الصحية إتباع التوقيت الدقيق ويتم ذلك من خلال تناول ثلاث وجبات رئيسية وبصورة خاصة الوجبة الصباحية التي تعتبر أفضل وجبة ومن بعدها تأتي وجبة الغذاء التي تتخلها عملية التمدد واخذ قسط من الراحة لمدة عشر دقائق، كما أن شرب المياه ضروري جداً للجسم بشرط ليس مع الطعام، إنما قبل تناول الطعام بنصف ساعة أو بعده بساعة.



وسموه ب«الينسلين الروسي» المعروف أن الخلايا السرطانية تهرب منه وتختفي تدريجياً.

**«ماذا عن الملقوف؟»**

الملقوف هو ملك بساتين الخضار وأهم وجبة غذاء هي سلطة الملقوف المنقوعة بخل التفاح، هو فعال ضد أمراض السرطان خاصة سرطان الكبد. الملقوف بأنواعه جيد جداً سواء



**الثوم هو أفضل المصادر المضادة للسرطان، ومن المفضل أكل حصة منه يوميا**

**الفاكهة والخضار هي جزء اساسي في اي نظام غذائي متوازن ومتكامل وخصوصا بلونها الداكن**

كما أن استهلاك الأسماك البرية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من معدل الأوميغا 3 الغني بالبروتين والفيتامينات والمعادن، إضافة إلى أهمية زيت الكتان المعصور على البارد والمطحون الطازج في المنازل، على عكس الأسماك البحرية التي ليس فيها أي فوائد كالسومون والسردين والبطون، والابتعاد عن اللحمة الحمراء غير المرغوب بها إضافة



إلى المشاوي والمقالي وحتى طعام «fast food» الجاهزة المسببة للسرطان. أنصح بتناول الحبوب الصباحية الكاملة خاصة الخبز من القمح الكامل ومفرقات نخالة الشوفان والخضار والفاكهة الكاملة الملونة.

**«لاحضنا انك ركزت على أهمية الدهون في الجسم»**

الإنساني ماذا عنها؟ أشرت في كتابي إلى أن تواجد دهون أوميغا 6 وهي من الزيوت النباتية من الذرة ودوار الشمس تؤدي إلى السرطان، وهي مضره جداً وأوميغا 6 هو الزيت الأساسي الذي يخلط مع أوميغا 3 وأوميغا 9 ويسبب الأمراض، لذلك يجب الانتباه منه على عكس أهمية زيت الزيتون الخالي من المواد والدهون الحيوانية والصحي جداً فيجمد حرارته ولا يلتصق بالشرايين ويسوء الحظ كان متواجداً في لبنان زيت الزيتون الأصلي المكبوس على البارد والألوان بطلت هذه الطريقة واستبدلت بالآلات وحرارتها 100

**«إلى أي مدى يحمل الثوم الفائدة لعلاج الأمراض والوقاية منها؟»**

الثوم يلعب دوراً مهماً جداً في حياتنا الصحية فهو بالفعل أفضل المصادر للمركبات المضادة للسرطان، فالثوم له قاعدة أساسية ومن المفضل أكل حصة ثوم يوميا الذي يعيد المرض كلياً. كل الميكروبات تقتل من جراء الثوم. فأطباء الجيش الروسي في الحرب العالمية الثانية عالجوا 20 مليون جندي بعصير الثوم

في حديث خاص أجاب د. شفيق حداد على عدة تساؤلات:

**«ما القصد من «كوكتل من مضادات السرطان في صحنك»؟»**

قصدت هنا أن الفاكهة والخضار هي جزء أساسي في أي نظام غذائي متوازن ومتكامل وخاصة المعروفة بلونها الداكن والتي تعتبر المصدر المهم جداً لمركب كيميائي يدعى «بوليفينول» ومنها البندورة والعنب الملون والملقوف المجعد والبروكولي والفريز. فهذا المركب يقضي على «الراديكولير» ويمتصه نهائياً، هذه المادة المضره جداً للخلايا والتي تساهم في تطور ونمو السرطان.

**«كيف تتم إزالة السموم من الجسم؟»**

«صوموا تصحوا» بهذه المقولة نستطيع وقاية أجسامنا من الأمراض الخطيرة ولو مرتين في العام الواحد لأن اعتماد الصيام يؤدي إلى المحافظة على الصحة، كما أنني أتبع في كتاب الانجيل السماوي «أجسادكم هيكل الله فلا تفسدوها» ومن الواجب تنظيفها مرة في الأسبوع من خلال إجراء حمية على أغذية معينة من يوم إلى عشرة أيام كالعنب الأسود مع شرب المياه فقط وهذا العنب ملون ويملك مادة تدعى «rezveratrol» وهي مادة مقاومة للسرطان على الإطلاق وهو نوع من الهرمون النباتي الذي اكتشف في الكرمة سنة 1976 وجرنته بعيني في المختبرات ووجدت كيف تتفاعل هذه المادة مع الخلايا السرطانية فتهدم منها وهي متواجدة في عصير العنب الأسود. الرزفراتول فعال جداً في الوقاية من تطور سرطان الثدي والأمعاء والبلعوم ويمنع من حدوث أمراض القلب والشرايين.

سياتل وهارفرد التي تمتلك مؤسسة مهمة جداً لعلاج من هذه الأمراض المستعصية وجامعة ليال بنيوهيفين

**«إن استهلاك الأسماك البرية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من معدل الأوميغا 3 الغني بالبروتين»**

وإن استهلاك الأسماك البرية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من معدل الأوميغا 3 الغني بالبروتين



و150 درجة وعندما ترتفع درجة حرارة الزيت عن 70 درجة تكون بلا حياة إطلاقاً، ويعتبر أول زيت في العالم يتحمل حرارة التبخير 210 درجات ويأتي من بعده زيت فستق العبيد وزيت دوار الشمس لذلك في السابق كانوا يستخدموه ولا يزالوا حتى الآن.



يؤكد د. شفيق أن منظمة الصحة العالمية (OMS) أعدت تقريراً علمياً استغرق إعداده حوالي 30 سنة ضمنته توصيات غذائية مهمة جداً، وتم التذكير في التقرير كيف أن أغذية بسيطة كالملقوف والثوم والبصل والفاكهة الصغيرة الملونة كالفريز والكوي والعنب الأسود كلها تحوي مواد فائقة القوة في مقاومة السرطان ومنع تطوره وانتشاره. كما أنه أشار إلى الدراسات العلمية الحديثة للوقاية من السرطان بتغيير عاداتنا الغذائية ومنع تطوره، فالكتاب الأخير أخذ منه خمس سنوات من الدراسة والتجارب في سان فرانسيسكو التي لوس انجلس في جامعة مختصة ب«النانورايبيتي» التي نيويورك ومونتريال وواشنطن وجامعة



وإن استهلاك الأسماك البرية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من معدل الأوميغا 3 الغني بالبروتين

وإن استهلاك الأسماك البرية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من معدل الأوميغا 3 الغني بالبروتين



وإن استهلاك الأسماك البرية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من معدل الأوميغا 3 الغني بالبروتين



## Fauchon

لصناعة الفرادة والتميز  
حلوياته مجوهرات تذوب في الفم



في السنوات الأولى من القرن العشرين، كتب Fauchon Auguste شخصياً رسالة لزيائته، للإشادة بصفات ومميزات مختارة من الحلويات الباريسية الأصلية التي يقدمها Fauchon قائلا: نقدم تشكيلة شاملة وكاملة من الحلويات والشكولاته الملبسة بالكستناء، والنكهات المتنوعة الفريدة المذاق التي يمكنك تخيلها، والتي تعكس مهارة الحلوائيين الباريسيين.

في وقت لاحق، وبعد مرور أكثر من 12 عقداً، تمكن Fauchon من السمو بمنتجاته لارتقاء بها إلى مراتب الفن الجميل، سواء الشكولاته الغنية بالكستناء، الفواكه، الحلويات، حلوى calisson التقليدية الفرنسية... Fauchon يقدم لك الخدمة النوعية الشاملة والتغليف المترف ناهيك عن الطعم الذي تعجز عن مقاومته كما لو كانت أحجاراً ماسية.