

أنا وأنت على الطريق الخضروات تعطلّ فقدان الذاكرة

هل سمعت صديقتي أن الخضروات تعطلّ فقدان الذاكرة؟

تعالى معي نستمع إلى هذا التقرير الذي أوردته الصحيفة العربية. يقولون إن تناول تفاحة يوميا يغنيك عن زيارة الطبيب ولكن تناول طبق من الخضروات من المحتمل أن يحارب الإصابة بمتاعب الذاكرة عند الهرم. فلقد اكتشف باحثون أمريكيون أن المسنين الذين يتناولون ما لا يقل عن ٢،٨ طبق من الخضروات يوميا يتباطأ لديهم فقدان الذاكرة وتدهور آخر في القدرات الذهنية بنسبة أربعين في المئة على مدار ست سنوات بالمقارنة بأولئك الذين يأكلون أقل من طبق واحد يوميا. وقالت مرثا كلير موريس من المركز الطبي لجامعة رش في شيكاغو : إنها أخبار مشجعة للغاية فد تساعدنا في الاحتفاظ بقدراتنا المعرفية مع تقدمنا في العمر.

ودرس فريق البحث أكثر من ألفين وخمسمئة شخص في شيكاغو عمرهم الخامسة والستون وما فوق. وأوضحوا في استبيان ما يأكلونه كما خضعوا لاختبارات لقياس قدرات ذهنية مرتين على الأقل أثناء فترة الدراسة. وفي المتوسط فإن أولئك الذين كانوا يتناولون الكميات الأكبر من الخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل الخس والسبانخ سجلوا أقل فقدان للذاكرة. وجاء في المرتبة الثانية من كانوا يأكلوا خضروات صفراء مثل القرع وخضروات أخرى مثل القرنبيط. وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية علم الأعصاب أن البقوليات كالفاول السوداني والعدس لها التأثير الأقل كما أن تناول الفاكهة بانتظام لم يعط أي تأثير واضح. وقالت موريس إن أحد التفسيرات لفائدة الخضروات لذاكرة هي أنها تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين "هـ" الذي يرتبط وجوده في الجسم بتحسين وظائف المخ. واكتشفت الدراسة أيضا أنه كلما كبر الشخص في السن كلما حدث إبطاء أكبر في فقدان الذاكرة إذا كان الشخص يتناول كميات كبيرة من الخضروات يوميا.

والسؤال الآن يا سيدتي هو هل تهتمين بصحتك وبصحة عائلتك؟ وهل تحرصين على تحضير الوجبات الغذائية المليئة بالخضروات المفيدة والفيتامينات؟ أم أنك تقتصرين في التحضير على الوجبات السريعة؟ يؤثر الغذاء الذي نتناوله يا سيدتي على صحتنا وعلى أداتنا. كما يؤثر على الأطفال في سن ما قبل المدرسة. إذ قد يُنتج خلا في الوظائف المهارية أي المهارات والأدائية. كما يؤثر على الكبار إذ قد يؤدي إلى خلل في الذاكرة. كما ويؤثر الغذاء على الإنجاب بافتقاد الجنين للكثير من العناصر الغذائية. كما أن التغذية الصحيحة لها دور في علاج وتحجيم الكثير من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر. كما نضيف بأن العادات الغذائية الخاطئة والجهل بسبب السمنة أو النحافة أو الإمساك المزمن.

إزاء ما سمعناه في التقرير فإن الاهتمام بتناول الخضروات بشكل مركز يعود بالفائدة الجمة عليك وعلى زوجك وعلى أولادك يا سيدتي. إن كل ما خلقه الله سبحانه وتعالى من تنوع في الفاكهة والخضار والبقول واللحوم ، خلقه من أجل فائدة الإنسان ومنفعته . وكل ما عمله الله وخلقته كان من أجل الإنسان. لماذا؟ لأن الله الخالق يهتم جدا بتاج الخليقة الذي هو أنا وأنت وكل ولد وبنت ورجل وشيخ. لذا فهو يريدنا أن نكون أصحاء في الجسد لكي نكون أيضا أصحاء في النفس والروح. فهل فكرت في هذا الموضوع مرة يا سيدتي؟

وكما أن الله الخالق قد منح الإنسان هذه النعم والخيرات من خضروات وفاكهة ولحوم لكي تكون مصدر غذاء معتدل ومتنوع للحفاظ على جسمه سليما معافى هكذا أيضا وهبنا الله كلمته المقدسة ووصاياه لكي نحفظها ونسلك فيها لكي نعيش في علاقة وشركة حية معه تعالى وهكذا نتغذى أرواحنا وتتعلم بعلاقة مستديمة مع الله. فهل تحرصين على تعليم أولادك يا سيدتي كلمة الله المقدسة كما جاءت في الكتاب المقدس؟ اسمعي ماذا يقول موصيا شعبه في القديم وهذا ينطبق أيضا اليوم على كل من يريد أن يسلك في مشورة الله ويسمع لنصائحه وإرشاداته الروحية. يقول: **الرب إلهنا رب واحد. فتحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل قوتك.** ولتكن هذه الكلمات التي أنا أوصيك بها اليوم على قلبك. وقصّها على أولادك وتكلم بها حين تجلس في بيتك وحين تمشي في الطريق وحين تنام وحين تقوم. واربطها علامة على يدك.

تري ماذا يعني أمر الرب : **تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل قوتك؟** ألا تعني أن نحب الرب إلهنا خالقنا وصانعنا من القلب والقالب، أي نحبه بالحق من كل النفس والقلب والقوة والقدرة. اسمعي سيدتي ماذا قال الرب يسوع المسيح أيضا في الإنجيل : **إن أحبني أحد يحفظ كلامي ويحبه أبي وإليه نأتي وعنده نصنع منزلا. والكلام الذي تسمعون ليس لي بل للآب الذي أرسلني.**" (يو ١٤ : ٢٣ و ٢٤) أي من يحب الرب الإله يحب وصاياه أيضا، أي كلامه. وبالتالي لا يشعر بأنه من واجبه أن يحفظ وصايا الله. بل يصبح حفظ وصية الرب وكلام يسوع المسيح الذي علّمه في الإنجيل جزءا هاما ويأتي تلقائيا في حياته. ترى، هل تعلّمين أولادك كلمة الرب؟ وهل اخترت أنت سيدتي محبة الله في حياتك؟ وهل أصبح لك علاقة حية وشركة مع الله خالقك؟ تستطيعين ذلك بالإيمان بيسوع المسيح وحده الوسيط بين الله والإنسان. لذلك قال إن أحبني أحد يحفظ كلامي ويحبه أبي..... فهل تهتمين بالعناية بأولادك روحيا كما تعتني بهم جسديا ونفسيا؟ الروح يا سيدتي خالدة وباقية. لذا فينبغي أن تكون هي اهتمامنا الرئيسي ما دما أحياء. أشجعك أن تقرأي سيدتي كلمة الله ووصاياه في الكتاب المقدس.
