

# مبادئ النظام الغذائي منخفض السمية

دليل عملي من أجل تغذية أصلية وواقية

الدكتور سعيد العلوي مولاي عبد الله  
منشورات عيادة الأسرة (2026)







## الفهرس

- التمهيد
- أسس النظام الغذائي
- تحليل الأغذية واحداً واحداً
- توصيات غذائية أخرى
- تدابير مكملة للنظام الغذائي
- المراجع الملاحق



# أسس النظام الغذائي

## 1. استبعاد ألبان الحيوانات ومشتقاتها

لم يُخلق حليب البقر أو الماعز أو الغنم للإنسان، بل لتغذية صغار كل نوع. وعند الإنسان يصبح مصدراً للاختلال: غني بالبروتينات المعقدة، محمّل بالكالسيوم ضعيف الامتصاص. يفضل الجسم البشري أن يستمدّ الكالسيوم من الخضروات الخضراء، الفواكه الجافة أو البقوليات، حيث يتوفّر بشكل لطيف وسهل التمثيل الحيوي.

## 2. استبعاد الحبوب المحوّرة (القمح، الذرة)

القمح الحديث والذرة الصناعية هما «عمالقة اصطناعيون»، منتفخان بالكروموسومات ومحوران بيد الإنسان. الغلوتين والبروتينات المعدلة فيهما تُرهق الأمعاء، تُلهب الأغشية المخاطية وتُربك التوازن المناعي. في المقابل، يحتفظ الأرز والحنطة السوداء والسّمسم ببساطتهم الأصلية ويغذّون بلا ضرر.

## 3. استبعاد الطهي بدرجات حرارة تتجاوز 110°م

الحرارة المفرطة تُفسد الأطعمة: تكسر البروتينات، تؤكسد الدهون وتُنتج جزيئات "مايار" السامة للخلايا. الطهي اللطيف – البخار، أو على نار هادئة، أو بالسلق – يحترم حياة الغذاء ويحافظ على الفيتامينات. تناول الطعام نيئاً أو مطبوخاً بخفة هو تقديم مغذيات سليمة للجسم، قريبة من حالتها الطبيعية.

## 4. استبعاد الزيوت المكررة

الزيوت الصناعية، المسخّنة والمُعالجة، تفقد جوهرها. تصبح سوائل معتمة، فقيرة، وأحياناً خطيرة. في المقابل، الزيوت البكر المعصورة على البارد تحتفظ بنور البذرة: زيت الزيتون، الجوز أو الكانولا يوفر أحماضاً دهنية أساسية، واقية للقلب والخلايا.

## 5. الحدّ من المنتجات الملوّثة (تفضيل العضوي)

الأرض كريمة، لكن ممارساتنا حمّلتها بالمبيدات والمعادن الثقيلة. اختيار الأغذية العضوية يقلّل التعرّض للسموم، ويعيد الصلة بالزراعة المحترمة. إنه فعل صحي بقدر ما هو عمل بيئي.



# تحليل غذائي

## 1. الألبان الحيوانية

إن حليب البقر أو الماعز أو الغنم ليس موجهاً للإنسان. فكل حليب خُلق لتغذية صغير نوعه، لكنه عند الإنسان يصبح ثقيلاً، عسير الهضم ومصدراً للاختلالات. مشتقاته (الزبدة، الأجبان، القشدة، المثلجات، اللبن) يجب أن تُستبعد بلا استثناء.

لقد حاول بعض المرضى استبدال حليب البقر بالألبان أخرى (ماعز، غنم، فرس)، لكن لم يُلاحظ أي فائدة. فجميعها ينبغي أن تُلغى مهما كان مصدرها.

وعلى خلاف الاعتقاد الشائع، فإن حذف منتجات الألبان لا يؤدي إلى نقص في الكالسيوم، وذلك لسببين رئيسيين:

- الكالسيوم في حليب البقر وفير لكنه ضعيف الامتصاص. فالأمعاء الدقيقة تطرح معظمه في صورة غير ذائبة تُزال مع البراز. وهذا الأمر يُعد مفيداً، لأن كميات الكالسيوم في حليب البقر تفوق حاجات الإنسان.
- الكالسيوم النباتي متوفر بوفرة في التربة وينتقل عبر الخضروات الخضراء، البقوليات، الخضار النيئة والفواكه. هذه المصادر الطبيعية تمنح كالسيوم قابلاً للامتصاص، يتعامل معه الجسم بلطف وكفاءة.

وبذلك، فإن استبعاد الألبان الحيوانية يحرّر الجسم من عبء غير ضروري، ويبقي من الاضطرابات الهضمية والالتهابية والمناعية. يصبح الكالسيوم النباتي الحليف الحقيقي لعظامنا وتوازننا.

يوصي النظام الغذائي الأصلي إذن بتغذية خالية من ألبان الحيوانات، مع تفضيل مصادر الكالسيوم النباتية التي تحترم الفيسيولوجيا البشرية وتعزّز الحيوية. هذا التوجّه الغذائي يندرج في إطار صحة مستدامة: فهو يمنع الاختلالات الأيضية، يقلّل من مخاطر الأمراض المزمنة، ويعزّز طاقة أفضل في الحياة اليومية.



## 2. البيض



يُعتبر البيض غذاءً كاملاً، حاملاً للحياة والحيوية. لكن قيمته ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطريقة استهلاكه. فالبيض النيء يحافظ على ثروته الغذائية كاملة، بينما يفقد جزءاً كبيراً من فوائده إذا طُهي طويلاً ويتحول إلى مصدر لجزيئات غير مرغوبة.

**. الصفار:** مركز للعناصر الغذائية الأساسية، يُعدّ لؤلؤة غذائية حقيقية. يحتوي على أحماض دهنية عالية الجودة، فيتامينات ذائبة في الدهون ومعادن ضرورية. عند ابتلاعه نيئاً يبقى سليماً وسهل الامتصاص.

**. البياض:** يتكوّن أساساً من الألبومين، وهو أقل أهمية غذائياً، ويمكن الاستغناء عنه لمن لا يستسيغونه.

لمن لا يرغبون في تناول البيض نيئاً، هناك بدائل تحافظ على حيويته:

**. مسلوخ على الطريقة الرخوة (à la coque):** يُطهى بحرارة معتدلة، فيحتفظ بقوام لين وقيمة غذائية كاملة.

**. أوملت نصف ناضج (بافزة):** يُسخّن قليلاً فيبقى محتفظاً بجزء من خصائصه.

أما البيض المطهو بشدة (المسلوق جيداً، المقلّي أو المطهو بحرارة عالية) فيصبح ثقيلاً، مؤكسداً ويفقد قيمته الأصلية، ويتحول إلى غذاء متحوّر مولّد للسموم.

يوصي النظام الغذائي منخفض السمية بتفضيل البيض العضوي من دجاج مُربّى طبيعياً، واستهلاكه نيئاً أو مطهوّاً بخفة. بهذه الصورة يمنح الجسم طاقة نقية، يدعم النمو، يقوّي المناعة ويساهم في التوازن العام للجسم.

وهكذا يبقى البيض، رمز الحياة، غذاءً ثميناً إذا ما احترمناه في بساطته. نيئاً أو مطهوّاً بخفة، يصبح حليفاً أساسياً للنظام الغذائي الأصلي، مانحاً للجسم مصدر حيوية أصيلة ودائمة.



## 7. الخضروات النيئة (السلطات)



تمثل الخضروات النيئة جوهر النظام الغذائي الأصلي: فالقضم نيئاً هو قضم الحياة نفسها. فهي بسيطة، طازجة، ملونة ومليئة بالحيوية. الجزر، الطماطم، الخيار، الفجل، الخس، الكرفس، الفلفل، الجرجير، الهندباء، الخس الصغير، البصل وحتى الشام: كل واحدة منها هدية مباشرة من الطبيعة، تُستهلك بلا تحويل، بلا طهي، وبالتالي بلا فقدان للمغذيات.

. القيمة الغذائية: غناها بالفيتامينات والمعادن والألياف يجعلها أطعمة واقية. فهي تدعم الهضم، تقوّي المناعة وتُساهم في الحفاظ على التوازن الحمضي-القاعدي للجسم. كما أنها مصدر ثمين لمضادات الأكسدة التي تكافح الجذور الحرة وتُبطئ الشيخوخة الخلوية.

. مكانتها في النظام منخفض السمية: يجب أن تحتل موقعاً مركزياً في كل وجبة. فهي تمنح الانتعاش والخفة، وتوازن الأغذية الأكثر كثافة مثل البقوليات أو البروتينات الحيوانية، وتُشجّع على غذاء متنوّع وملوّن. استهلاكها المنتظم يُساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة والحفاظ على طاقة مستدامة.

. سهولة التحضير: يكفي غسلها جيداً وتناولها كما هي، أو تزيينها قليلاً بزيت بكر معصورة على البارد، عصير الليمون أو الأعشاب العطرية. هذه الطريقة تحترم حيويتها ونكهتها الطبيعية.

وهكذا تجسّد الخضروات النيئة نقاء وقوة النظام الغذائي العريق. فهي أعمدة تغذية صحية، حيّة وواقية، تمنح الجسم طاقة فورية وانتعاشاً لا مثيل له.





# توصيات غذائية إضافية

## 1. تجنب الطهي قدر الإمكان

إن الطهي يُعدّ تحوُّلاً كيميائياً كبيراً للأطعمة. كلما ارتفعت الحرارة، زادت عملية تكسير البنى الجزيئية وظهرت مركّبات غير مرئية، قد تكون ضارة.



- **فوق 110°م**: اللحوم والأسماك تنتشع بالسموم، الزيوت تتأكسد، والنكهات تتشوّه. تظهر جزيئات "مايار"، الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والإيزوميرات، مما يزيد خطر السرطان والأمراض الالتهابية.

- **الطهي الشديد** (الشواء، القلي، المشاوي) يصل إلى 300-700°م ويُنتج مواد مطقّرة قوية.

- **الطهي اللطيف** –البخار الخفيف، أو على نار هادئة – يُحافظ على الفيتامينات، الألوان، الإنزيمات والطاقة الحيوية.

تناول الطعام نيئاً أو مطهوّاً بخفة يُبقي الإنسان قريباً من الطبيعة، يُقلّل الالتهاب المزمن ويحمي الجسم.

## 2. هل هناك مخاطر في تناول النيء؟

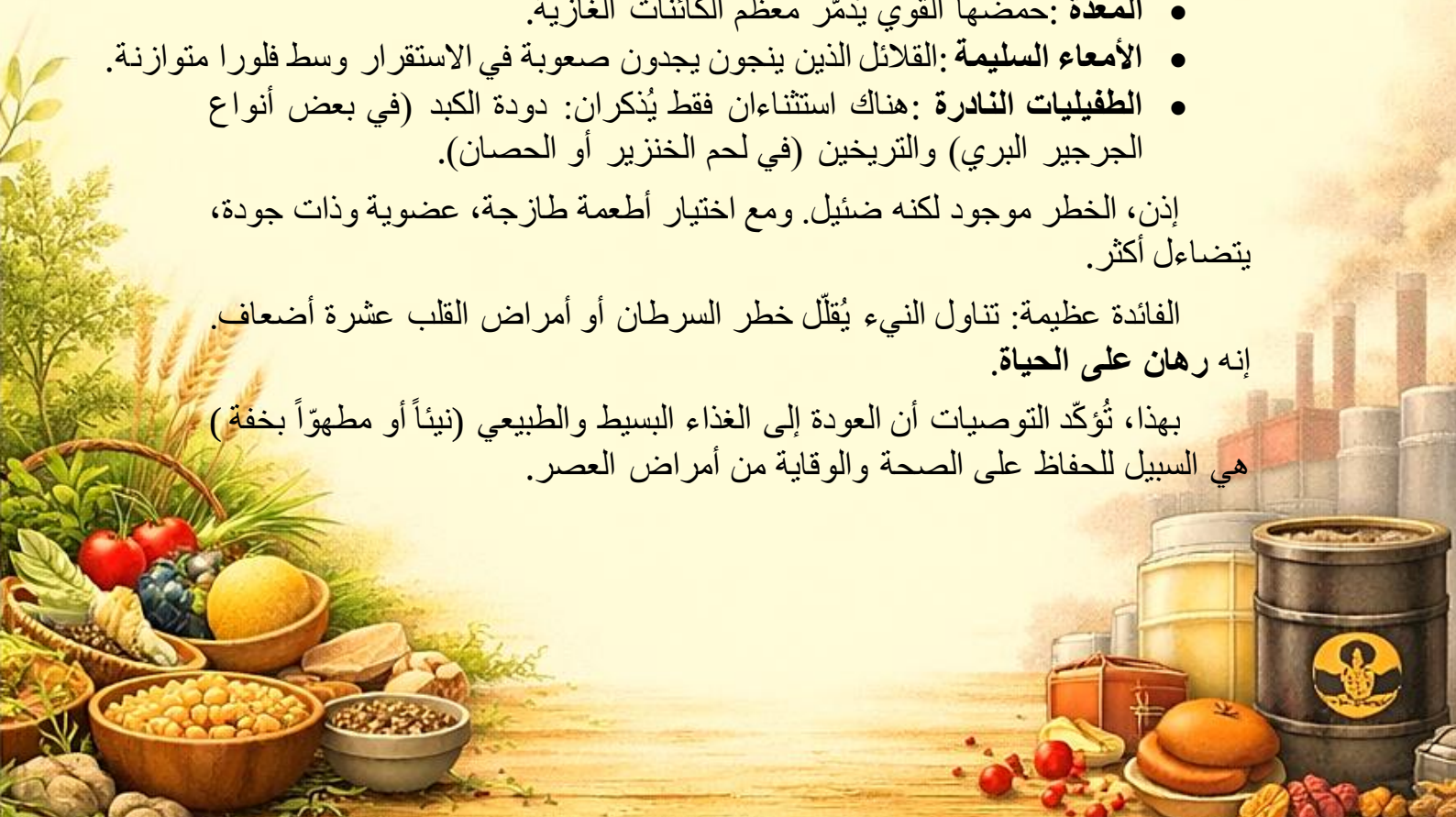
منذ عهد باستور، ترسّخت مخاوف من البكتيريا والطفيليات. لكن أجسامنا تعيش أصلاً وسط مليارات الكائنات الدقيقة.

- **المعدة**: حمضها القوي يُدَمِّر معظم الكائنات الغازية.
- **الأمعاء السليمة**: القلائل الذين ينجون يجدون صعوبة في الاستقرار وسط فلورا متوازنة.
- **الطفيليات النادرة**: هناك استثناءان فقط يُذكران: دودة الكبد (في بعض أنواع الجرجير البري) والتريخين (في لحم الخنزير أو الحصان).

إذن، الخطر موجود لكنه ضئيل. ومع اختيار أطعمة طازجة، عضوية وذات جودة، يتضاءل أكثر.

الفائدة عظيمة: تناول النيء يُقلّل خطر السرطان أو أمراض القلب عشرة أضعاف. إنه رهان على الحياة.

بهذا، تُؤكّد التوصيات أن العودة إلى الغذاء البسيط والطبيعي (نيئاً أو مطهوّاً بخفة) هي السبيل للحفاظ على الصحة والوقاية من أمراض العصر.



# الملحقات

## الأطعمة المسموحة والممنوعة

| الفئة         | الممنوع (يُستبعد تماماً)                                  | غير المفضل (يُحدّ من الاستهلاك)       | المسموح (موصى به)                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ألبان حيوانية | حليب البقر، الماعز، الغنم ومشتقاته (أجبان، زبادي، مثلجات) | الألبان النباتية الصناعية كثيرة السكر | حليب الصويا، مشروبات نباتية طبيعية                        |
| حبوب          | القمح الحديث، الذرة، كاموت، الشعير، الجاودار، الشوفان     | خبز كامل مطهو، بيرة                   | الأرز، الحنطة السوداء، السمسم، الدخن، السورغو             |
| لحوم          | مشاوي، مقلبات، لحم الخنزير، دواجن صناعية                  | أحشاء مطهولة، طرائد مطهولة بشدة       | لحوم خفيفة نيئة أو مطهولة بخفة                            |
| لحوم مصنّعة   | لحم خنزير مطهو، باتيه، ريليت                              | منتجات صناعية                         | لحم خنزير نيء، سجق تقليدي، كبد الإوز                      |
| بيض           | بيض مسلوق جيداً، مقلي                                     | عجة مطهولة بشدة                       | بيض نيء، مسلوق نصف نضج، عجة طرية                          |
| أسماك         | مقلبات، أسماك مزارع ملوثة                                 | أسماك مطهولة بقوة                     | أسماك نيئة، مطهولة بالبخار الخفيف، منقوعة                 |
| منتجات بحرية  | منتجات تالفة أو مشكوك فيها                                | رخويات مطهولة بشدة                    | محار، بلح البحر، قشريات طازجة                             |
| خضروات خضراء  | مشوية، مقلية                                              | طهي طويل                              | بالبخار الخفيف أو على نار هادئة                           |
| بقوليات       | مطهولة بشدة، مقلبات                                       | الإفراط في الصويا                     | حمص، عدس، فاصوليا، كينوا                                  |
| خضروات نيئة   | —                                                         | —                                     | جميع الخضروات الطازجة                                     |
| فواكه طازجة   | معلبات محلاة                                              | فواكه ناضجة جداً متخمرة               | فواكه طازجة متنوعة                                        |
| زيوت          | مكررة، مسخنة                                              | مارجرين                               | زيوت بكر معصورة على البارد (زيت الزيتون، الجوز، الكانولا) |
| سكريات        | مكررة، حلويات                                             | عسل مسخن                              | فواكه، عسل نيء                                            |
| مشروبات       | مشروبات غازية، كحول قوي                                   | إفراط في القهوة                       | ماء، مشروبات عشبية، عصائر طازجة                           |