



مزدافر مؤمنی، پژوهشگر سلامت از اسرار جذب مواد معدنی و ویتامین‌ها می‌گوید

از خاک تا حیات؛ چگونگی تبدیل مواد معدنی خاک به مواد زنده | چرا مکمل‌ها به‌درستی جذب نمی‌شوند؟

بدن انسان همه مواد معدنی و ویتامین‌ها را به یک‌شکل جذب نمی‌کند. آنچه تعیین‌کننده اثربخشی مواد مغذی است، منبع و ساختار زیستی آن‌هاست؛ عاملی که باعث می‌شود غذاهای طبیعی عملکردی متفاوت و مؤثرتر از مکمل‌های صنعتی داشته باشند.

همشهری آنلاین - یکتا فراهانی: گرچه مکمل‌های غذایی به‌عنوان راهی سریع برای تأمین کلسیم و ویتامین‌ها معرفی می‌شوند، اما جذب این مواد در بدن به شکل شیمیایی و مسیر زیستی آن‌ها وابسته است. مواد مغذی که از طریق گیاهان و غذاهای طبیعی وارد بدن می‌شوند، در قالب ساختارهای زیستی فعال قرار دارند و به همین دلیل کارایی بالاتری نسبت به شکل‌های معدنی و صنعتی از خود نشان می‌دهند؛ چیزی که بسیاری از مردم به آن توجه نمی‌کنند.

رفتار متفاوت ویتامین‌ها و مواد معدنی



مزدافر مؤمنی، پژوهشگر حوزه سلامت و نویسنده کتاب زمین، زمان، انسان در مورد چگونگی تأمین مواد غذایی لازم می‌گوید: اکثر مردم تصور می‌کنند کلسیم، آهن یا ویتامین‌ها «یک ماده واحد یا خالص» هستند و چه از مکمل صنعتی، چه از خوراک طبیعی تأمین شوند، نتیجه یکسان خواهد بود. اما واقعیت زیست‌شناسی بدن انسان پیچیده‌تر از این است. مواد معدنی مثل کلسیم، آهن و منیزیم معمولاً به شکل‌های زیر در طبیعت یافت می‌شوند:

۱- سنگی و معدنی (غیرارگانیک) مانند کربنات کلسیم موجود در سنگ‌آهک، اکسید آهن، سولفات منیزیم و دیگر اشکال معدنی.

۲- آلی و زنده (ارگانیک)، یعنی گیاهان مواد معدنی خام را از خاک می‌گیرند و توسط کلروفیل، نور خورشید را جذب و با انرژی حاصل از فتوسنتز (نورساخت) و تزریق نور به مواد معدنی و اتصال آن‌ها به ترکیبات آلی، آن‌ها را به مواد ارگانیک و زنده قابل‌استفاده برای انسان تبدیل می‌کنند.

در این فرآیند، مواد معدنی به شکل کلاته طبیعی (Natural Chelation) در ساختارهای زنده جاگذاری می‌شوند. بدون این فرایند، این مواد به شکل سنگی و معدنی خود باقی می‌مانند و برای ما قابل‌استفاده کامل نیستند.

آیا باید روزی ۱۰۰۰ لیوان آب بخوریم؟!

به گفته این پژوهشگر حوزه سلامت، کلسیم معدنی محلول در آب آشامیدنی شهری که بنا به منطقه جغرافیایی تفاوت می‌کند، به طور میانگین حدود ۵۰ میلی‌گرم در لیتر است و به‌طور معمول، حدود ۱۰ درصد از آن یعنی ۵ میلی‌گرم از هر لیتر توسط بدن جذب و مابقی آن، دفع می‌شود یا در بدن رسوب می‌کند. بنابراین اگر فردی بخواهد نیاز روزانه کلسیم بدن (۱۲۰۰ میلی‌گرم) را از آب آشامیدنی تأمین کند، باید حداقل روزی ۲۴۰ لیتر (حدود ۱۰۰۰ لیوان) آب بنوشد. بدیهی است که چنین امری محال است.

کسانی که می‌گویند آب می‌تواند مواد معدنی لازم مانند کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم و غیره را تأمین کند، بهتر است به این نکته توجه داشته باشند که بدن انسان، مواد مورد نیاز خود را از غذا تأمین می‌کند نه از آب. آب وظایف دیگری دارد و قرار نیست نقش غذا را ایفا کند. پس اگر فردی تصور کند که با نوشیدن آب می‌تواند کلسیم بدن خود را تأمین کند، سخت در اشتباه است. زیرا کلسیم موجود در آب، غیرارگانیک و معدنی است و بدن قادر نیست آن را مانند کلسیم ارگانیک موجود در مواد غذایی طبیعی جذب کند.

منابع غنی کلسیم زنده

اگر فرد، تنها یک بشقاب سالاد سبزیجات تازه از جمله کلم‌برگ، اسفناج، بروکلی و جعفری بخورد و به‌جای شس‌های صنعتی از ترکیب آرده (کنجد چرخ‌شده) و آب لیموترش تازه استفاده کند، چند عدد بادام یا گردو به آن اضافه کند، بخش قابل‌توجهی از نیاز روزانه خود به کلسیم طبیعی را دریافت خواهد کرد. درحالی‌که حتی اگر بتواند روزانه ۱۰۰۰ لیوان آب بنوشد، بازهم کلسیم ارگانیک به بدن نرسانده است. این سبزیجات از جمله کلم‌برگ، جعفری، بروکلی، اسفناج و برگ‌چغندر از منابع غنی کلسیم زنده هستند.

آرده هم به‌تنهایی حدود 5 برابر بیشتر از شیر گاو کلسیم دارد. مصرف روزانه یک‌مشت بادام، گردو، بادام‌زمینی، انجیر خشک و خرما نیز سهم مهمی در تأمین کلسیم ارگانیک ایفا می‌کند.

نکته بسیار مهم این است که مقدار کلسیم یک ماده غذایی یا مکمل صنعتی مهم نیست؛ بلکه نوع کلسیم و توانایی بدن در جذب آن اهمیت دارد.

چرا مکمل‌ها به درستی جذب نمی‌شوند؟

مکمل‌های صنعتی مانند ویتامین A، آمپول ویتامین B12، کپسول آهن یا کلسیم، حاوی ماده‌ای خوراکی به شکل واحد و خالص هستند. اما در طبیعت هیچ ماده‌ی خوراکی به شکل واحد و خالص وجود ندارد.

به طور مثال هیچ درختی هیچ میوه‌ای ندارد که دارای یک نوع ویتامین یا آهن یا کلسیم خالص به‌تنهایی باشد؛ بلکه مواد ارگانیک و زنده در ترکیب‌های پیچیده و همراه با اسیدهای آلی، فیبر محلول، آنزیم‌های طبیعی، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و پروتئین‌هایی که مواد معدنی را به شکل طبیعی کلاته می‌کنند در طبیعت وجود دارد.

مواد ارگانیک همیشه بخشی از ارگانیزم زنده و قابل‌شناسایی و جذب توسط بدن انسان هستند. در مقابل، قرص‌ها و مکمل‌های صنعتی «یک ترکیب واحد و خالص» هستند و فاقد آن مجموعه پیچیده از عوامل کمکی هستند.

نور کجاست؟

برای درک بهتر تفاوت بین مواد معدنی (غیرارگانیک، مرده) و مواد آلی (ارگانیک، زنده)، ویتامین‌ها را در نظر بگیرید. ویتامین (vita + min) واژه‌ای است که از دو بخش، «ویتا» به معنای زندگی و «مین» به معنای ماده، تشکیل شده است. ویتامین یعنی ماده‌ی حیات‌بخش یا ماده‌ای که با خود، زندگی به همراه دارد. باتوجه‌به توضیحات پیشین، تزریق نور خورشید که شامل طیف کامل نور است باعث زنده شدن مواد ارگانیک می‌شود.

بنابراین، در مورد قرص‌ها، کپسول‌ها، آمپول‌ها، پودرها، نوشیدنی‌ها و هر نوع ماده‌ی مصنوعی دیگر که به شکل صنعتی تولید شده و فاقد نیروی حیات‌بخش خورشید است، استفاده از واژه‌ی ویتامین نادرست است، زیرا این مواد بخشی از یک ارگانیزم زنده نیستند و فاقد انرژی حیاتی و تشعشعات بایوفوتونیک (تابش نور بافت زنده) هستند و در حقیقت با خود، زندگی و نور به همراه ندارند. شاید استفاده از عنوان «ماده‌ی تهی از زندگی» (+ NO vita min) برای آنها صحیح‌تر باشد.

مواد تشکیل‌دهنده یک قرص ویتامین، هرچند شامل ترکیبات شیمیایی مشابه با نمونه‌ی طبیعی آن باشد، ولی به دلیل فقدان انرژی‌های حیاتی و ترکیبات آلی، نمی‌تواند تأثیرات حیات‌بخش ویتامین طبیعی (زنده) را به وجود آورد و فقط تأثیر شیمیایی ایجاد می‌کند و به معنای حقیقی کلمه، ویتامین نیست.



چرا مکمل‌ها با بدن سازگار نیستند؟

آهن موجود در بسیاری از مکمل‌ها، اکسید آهن است؛ همان چیزی که از زنگ‌زدگی آهن ایجاد می‌شود. این ترکیب:

- به‌راحتی در دستگاه گوارش حل نمی‌شود.

- به پروتئین‌ها یا ناقل‌های زیستی متصل نیست.

- سلول‌های روده آن را به شکل طبیعی نمی‌شناسند.

- جذب پایینی دارد.

- مدفوع را سیاه می‌کند.

- معمولاً بی‌بوست ایجاد می‌کند.

- در دوزهای بالا اثرات سمی دارد.

- در صورت مصرف مداوم به کلیه‌ها و کبد فشار می‌آورد.

- بخش عمده‌ی آن دفع می‌شود بدون اینکه وارد سلول‌ها شود.

درحالی‌که آهن موجود در تخم کدو، جعفری، توت خشک، قیسی (برگه زردآلو)، کشمش، انجیر خشک، اسفناج و چغندر قرمز هرچند از نظر مقدار، نسبت به مکمل‌های صنعتی بسیار اندک است؛ ولی ارگانیک (زنده) است و با آنزیم‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و دیگر ترکیبات آلی همراه است و توانایی جذب بسیار بالایی دارد. ضمن آنکه هیچ یک از عوارض جانبی منفی یادشده را هم ندارد.

ضرورت مواد معدنی طبیعی برای بدن

نویسنده کتاب زمین، زمان، انسان می‌گوید: مواد معدنی برای بدن انسان ضروری‌اند، اما نوع آن‌ها اهمیت بسیار بیشتری از مقدارشان دارد. مواد معدنی خام موجود در خاک و آب، برای سلول‌های ما در دسترس کامل نیستند. مواد زنده طبیعی، برتری قابل‌توجهی بر قرص‌ها و مکمل‌های صنعتی دارند.

مکمل‌ها و قرص‌ها در موارد خاص پزشکی ضروری‌اند، اما هرگز جایگزینی برای مواد غذایی طبیعی نیستند و بهتر است از مصرف آن‌ها پرهیز شود و از مواد طبیعی که دارای زندگی و نور حیاتی هستند استفاده شود.

خوراکی‌های طبیعی حاوی مواد ارگانیک زنده

خُمص: نخود پخته + ارده + لیمو ترش + نمک دریا (نسخه مدیترانه‌ای خُمص دارای سیر له شده، جعفری خرد شده و روغن زیتون بکر است).

کره بادام‌زمینی (بادام‌زمینی چرخ شده) + عسل، با یک‌تکه نان به‌عنوان صبحانه، همچنین می‌توانید به این ترکیب، موز و تخم کدو (Pumpkin seed) یا شیر بادام به طور دلخواه اضافه نموده و به شکل اسموتی استفاده نمایید.

شیره انگور و ارده را به نسبت دلخواه مخلوط و در دسترس قرار دهید و به‌عنوان صبحانه یا میان‌وعده میل کنید. اگر می‌خواهید جایگزینی طبیعی برای شکلات صنعتی داشته باشید بهتر است از شیره انگور سفید که کمی غلیظ‌تر و با شیرینی ملایم‌تر است استفاده و پودر کاکائوی ارگانیک به آن اضافه کنید.

خرما و گردو یا بادام و ارده (هسته خرما را خارج کنید و مغز گردو یا بادام بجای آن قرار دهید و در ارده غوطه‌ور کنید).

عدسی با لیموترش و روغن‌زیتون بکر و نمک دریا (در صورت تمایل پیازداغ به آن اضافه کنید)

تنقلات مکمل دوه‌دو مانند نخودچی و کشمش، انجیر خشک و بادام، قیسی (برگه زردآلو) و مغز گردو

به یاد داشته باشید که **افزودن ویتامین C (لیمو، پرتقال، گوجه، فلفل‌دلمه‌ای و ...)** جذب آهن را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد.

نکته مهم توجه به این موضوع است که می‌توانیم به‌سادگی نیاز روزانه بدن را به شکل طبیعی تأمین و خود را از قرص‌ها و مکمل‌های صنعتی بی‌نیاز کنیم.