



## هوامش

بعيداً عن العوامل الوراثية، يمكن التقليل من إمكانية الإصابة بسرطان الثدي عبر اتباع نظم غذائية تحتوي على أطعمة من شأنها أن تحاربه، بسبب ما تحتويه من مواد مفيدة وصحية



واحدة من كل ثمانين نساء تُشخص بالإصابة بهذا المرض (Getty)

# سرطان الثدي أطعمة تحاربه وأخرى تحفزه

### بإحسان

واحدة من كل ثمانين نساء يتم تشخيصها بالإصابة بسرطان الثدي في مرحلة ما من حياتها. وعلى الرغم من أن العديد من عوامل الإصابة بسرطان الثدي خارجة عن السيطرة، مثل العوامل الوراثية، وجدت الدراسات أن تحسين النظام الغذائي المتبع يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة به. ما هي الأطعمة التي قد تقلل من خطر الإصابة بهذا المرض؟

تحتوي الخضار الورقية الخضراء، كالكرنب والجرجير والسبانخ والسلق، على مضادات الأكسدة الكاروتينية، بما في ذلك بيتا كاروتين، لوتين، وزياكسانثين، والتي ترتبط بتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. وقد ربطت الدراسات، ومنها دراسة نشرت في The American journal of clinical nutrition، وكانت قد أجريت على أكثر من 32 ألف امرأة، بين ارتفاع مستويات الكاروتينات لديهم، وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي، بنسبة 18-28%، بالإضافة إلى انخفاض خطر تكرار المرض والوفاة لدى اللواتي أصبن بالفعل بسرطان

الثدي. الخضروات الصليبية بما في ذلك القرنبيط والملفوف والبروكلي؛ إذ تحتوي على مركبات الجلوكوزينولات، التي يمكن للجسم أن يحولها إلى جزيئات تسمى بـ«إيزوثيوسيانات»، وتساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. كذلك، تزخر ثمار الحمضيات، كالبرتقال والغريب فروت والليمون، بالمركبات التي قد تحمي من سرطان الثدي، بما في ذلك حمض الفوليك وفيتامين C والكاروتينات، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة الفلافونويدية، مثل كيرستين وهسبريتين ونارينجين.

وترتبط الأبحاث بين تناول الحمضيات وتقليل خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي. ففي مراجعة لست دراسات أجريت على أكثر من 8 آلاف شخص، ونشرت في مجلة Journal of Breast Cancer، وُجد أن تناول كميات كبيرة من الحمضيات ساهم بانخفاض في خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 10%.

أيضاً، الفواكه مهمة جداً في هذا السياق، خاصة الخوخ والتفاح والكمثرى؛ فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تمنع نمو وانتشار خلايا سرطان الثدي. وفي

دراسة أجريت على 75 ألف امرأة، فإن اللواتي تناولن ما لا يقل عن حصتين من الخوخ في الأسبوع، انخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي إلى 41% من جهة أخرى، فإن الأسماك الدهنية تساهم في تعزيز «المناعة» ضد السرطان، بما في ذلك السلمون والسردين والماكريل، والتي تتميز بمحتواها من دهون أوميغا 3 والسيلينيوم ومضادات الأكسدة، مثل الكانثازانثين، التي لها تأثيرات واقية من السرطان. وقد وجد تحليل كبير لـ26 دراسة أجريت على 883 ألف امرأة، أن اللواتي تناولن كمية أعلى من أوميغا 3 من مصادر المأكولات البحرية، انخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة تصل إلى 14%، مقارنة باللواتي تناولن كمية أقل. وقد تساعد موازنة نسبة أوميغا 3 إلى أوميغا 6 عن طريق تناول المزيد من الأسماك الدهنية، وتقليل الزيوت المكررة، والأطعمة المصنعة، في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي أيضاً.

كذلك، تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في التوت (الغلافونويد والأنثوسيانين) على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي، إذ تحمي من التلف الخلوي وتحد من تطور

### باختصار

تحتوي الخضار الورقية الخضراء، كالكرنب والجرجير والسبانخ والسلق، على مضادات الأكسدة الكاروتينية، بما في ذلك بيتا كاروتين، لوتين، وزياكسانثين

الأسماك الدهنية تساهم في تعزيز «المناعة» ضد السرطان، بما في ذلك السلمون والسردين والماكريل، والتي تتميز بمحتواها من دهون أوميغا 3

الأطعمة المخمرة، أيضاً، مثل الزبادي والكيمتشي والكفير والمخلل، والتي تحتوي على البروبيوتيك والعناصر الغذائية الأخرى، قد تحمي من سرطان الثدي

الخلايا السرطانية وانتشارها. الأطعمة المخمرة، أيضاً، مثل الزبادي والكيمتشي والكفير والمخلل، والتي تحتوي على البروبيوتيك والعناصر الغذائية الأخرى، قد تحمي من سرطان الثدي، وقد ربطت مراجعة لـ27 دراسة نشرت في مجلة Journal of breast cancer، بين استهلاك منتجات الألبان المخمرة وتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى كل من السكان الغربيين والآسيويين. كما أن الأعشاب والتوابل، مثل البقدونس وإكليل الجبل والأوريغانو والزعرور والكرم الكاري والزنجبيل، تحتوي على مركبات نباتية تشمل الفيتامينات والأحماض الدهنية ومضادات الأكسدة التي لها تأثيرات كبيرة مضادة للسرطان، وتساعد في الحماية من سرطان الثدي. وفي المقابل، هناك أطعمة قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، ومنها الكحول؛ فقد يؤدي الإفراط في تناولها إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل كبير. كما يرتبط تناول الوجبات السريعة واتباع الأنظمة الغذائية الغنية بالكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والمشروبات السكرية، بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة وسرطان الثدي، عن طريق زيادة الالتهاب والإنزيمات المرتبطة بنمو السرطان وانتشاره. كما أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المقلية واللحوم المصنعة، مثل اللحم المقدد والنقانق، قد يزيد بشكل كبير من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، لاحتوائها على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والملح والمواد الحافظة.

## وأخيراً

### في خمسين «بس يا بحر»

#### معت البياربي

قبل خمسين عاماً، عُرض في القاهرة أمام نقاد فنون وصحفيين مصريين، الفيلم الكويتي «بس يا بحر»، أياماً بعد استكمال مراحل فنية في إنجازها في معامل «استوديو مصر»، بعد تجميع «النيفغاتف» السالب له في الكويت. استقبل هؤلاء، في ما كتبوه وقالوه، الفيلم، بعد ذلك العرض الخاص، في عاصمة السينما العربية، بإعجاب كبير به. وقبل أسبوعين، غادر الحياة مخزجه، خالد الصديقي عن 74 عاماً، والذي اقترن اسمه مع «بس يا بحر»، فتنسى، غالباً، أفلاماً أخرى له، وتُغيب مسيرته وخبراته، منتجا ومصوّراً وكاتباً، وهو الذي كان ينجز أفلاماً وثائقية منذ 1964، وأسس في العشرين من عمره قسماً للسينما في تلفزيون الكويت. وإذ تُمة بواكير أولى لإنتاجات سينمائية تعود إلى ما قبل الستينيات في البلد العربي الخليجي التناض، وإذ يسجل للإعلامي العتيدي، محمد السنغوسي، إخراجها في 1965 فيلماً روائياً طموحاً، مدته نصف ساعة (العاصفة)، فإن خالد الصديقي يعد رائد السينما الكويتية، والخليجية بداهة، السينما الاحترافية، في «بس يا بحر»، الفيلم الخليجي الأول، المكتمل تماماً في كل عناصره، والبلغ في إتقان مفرداته المشهدية والبصرية، والذي لم يتزود

من وصفوه «تحفة». ولم يجامل المخرج العراقي، قاسم حوّل، أحداً، لما وصف الصديقي بأنه مخرج عالمي، وفيلمه بأنه «لؤلؤة السينما الخليجية». ولم يكن مفاجئاً أن يُحزّن هذا الفيلم المنزلة 19 من بين أفضل مائة فيلم عربي، في استطلاع مهنيّ أنجزه في 2013 مهرجان دبي السينمائي (شارك صاحب هذه الكلمات في التصويت في الاستطلاع).

عندما ترى، «بس يا بحر» (بطولة سعد الفرج، حياة الفهد، محمد المنصور، ..)، بالأبيض والأسود، بعد خمسين عاماً على إنجازها، تدرّك أي موهبة خاصة كان عليها الشاب المحبّ للسينما، والذي تدرّب على التصوير في بمباي، ودرس في أميركا وبريطانيا، خالد الصديقي، وستعق على الخسارة الفادحة التي لحقت بالسينما الخليجية، عندما لم تُتجّ لمشاريع فنية وسينمائية كان يطمح الراحل إلى أن تتحقّق، بسبب المعوقات المالية والتقليدية العربية، وإنّ قُدّم فيلماً طيباً آخر «عرس الزين» (عن رواية الطيب صالح). وستأسى عندما تعرف أن هذا الرجل كان، في سنوات عمره الأخيرة، يُنجز أفلاماً، قال عنها إنها متقنة أيضاً، عن مشروعات شركات تجارية ومصانع وبضائع، لأن لا صلة لها بالسينما التي كان يحلم بها منذ شبابه، فإنه كان يضع عليها اسماً مستعاراً. كتب مرة (مجلة الفيصل، يوليو/ تموز

2018) أنه في ذلك الشباب، كان يسمّع، في أسفاره، أن الكويتيين ولدوا وفي أفواههم ملاحق من ذهب، فاستشعر ضرورة أن يتمّ إنجاز فيلم سينمائي، متقدّم فنياً وجمالياً، عن كفاح أهل بلده وكدهم في زمن ما قبل النفط، من أجل العيش الكريم، في أجواء الفقر والبساطة. ثم يصادف قصة للإماراتي، عبد الرحمن الصالح، فتغريه بإعداد سيناريو منها، بمشاركة الكاتب وآخرين، لفيلم عن ناس الكويت في الثلاثينيات والأربعينيات، لما كان صيد اللؤلؤ مهنتهم الغالبة. انصرف الفيلم (تم بكلفة 125 ألف دينار كويتي) إلى تفاصيل الحياة، إلى الثقافة الشعبية، إلى الناس في أشواقهم وأحلامهم وانكساراتهم

كثيرٌ في «بس يا بحر» يحسّن ان ينكتب عن الجميل والمدهش فيه، ولكن الاجده ان نشاهده، مرّات واكثر

وأفراحهم. لم ينته الفيلم بالنهاية بالفرحة التي كانت غالباً على أفلام ميلودرامية كثيرة عربية. لا، لقد مضى الشاب، وحيد والديه، إلى البحر، ليعمل ويصطاد اللؤلؤ، وليأتي بهدية منه لعروسه. خاف عليه من البحر واللؤلؤ الذي أكل سمك القرش قدمه، ثم رضى، غير أن الشاب يمضي إلى الموت في البحر. ظن الصديقي في محله لما كتب أن «بس يا بحر» هو المادة المرئية الوحيدة الموجودة في العالم عن الكويت قبل اكتشاف البترول، وأن في الواسع هذه مرجعا سينمائيًا صالحًا لدراسة أنثروبولوجية لبيئة الكويت قبل النفط. وفي حسين كاتب هذه السطور أنه يُمكن الإتيان على هذا الفيلم في دراسة تطوّر الصورة السينمائية العربية، فقد كان خلافاً واستثنائياً من فيلم كويتي، في العام 1970، تصوير مشاهد فيه تحت الماء، ويتنفيذ فائق الإبداع والإتقان. كما المشاهد في البحر الغاضب والهائج، على القوارب، مع الموسيقى والأهاليح والإيقاعات الموسولة بقلق ثقيل في نفوس الناس وانفاسهم. لبنئى الفيلم عموماً عن فجائية في كفاح بسطاء الكويت، عندما يقسو عليهم البحر، لما يكون أكولا، غادراً، فيما هو مورد أرزاقهم أيضاً. كثيرٌ في «بس يا بحر» يحسّن أن ينكتب عن الجميل والمدهش فيه، ولكن الاجدى أن نشاهده، مرّات واكثر. رحم الله خالد الصديقي.