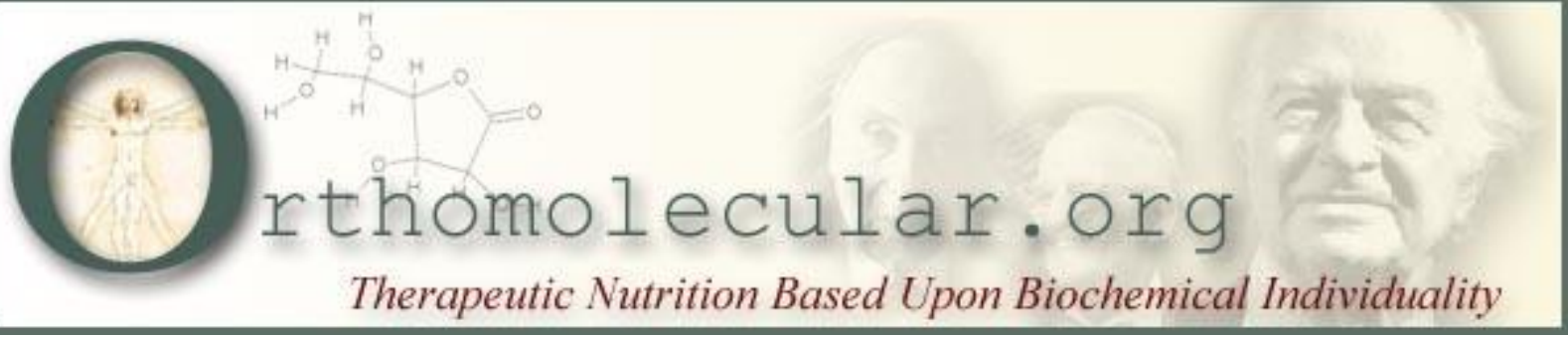




تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجاناً بشرط

1. أن يكون هناك إسناد واضح إلى "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" Orthomolecular Medicine News Service
2. أن يتم تضمين كلاً من رابط الاشتراك المجاني في "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/subscribe.html> وكذلك رابط أرشيف "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

للنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 23 يوليو ، 2025

من التنظيم إلى الاستعادة: إصلاح سياسات الغذاء والمكملات الغذائية لصحة عامة أفضل

بقلم: ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب (M.D.) ، دكتوراه (Ph.D.)

رئيس التحرير، خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي

المراجع الطبي الخبير، مجلس فاحصي الطب في ولاية ساوث كارولينا

♦ ملاحظة المحرر

يلخص هذا المقال ويعلق على ورقة سياسات رائدة للدكتور سونيل ج. ويمالوانسا، - MD, PhD, MBA, DSc، أستاذ الطب، والغدد الصماء، والتغذية البشرية، وباحث عالمي مرموق في فيتامين D₃ ، وعضو مجلس تحرير خدمة أخبار طب التصحيح

الجزئي (OMNS) لطالما كان الدكتور ويمالوانسا مناصراً لدور المغذيات الدقيقة - وخاصة فيتامين د - D والطب الشمولي في الصحة العامة.

لقد حظيت بامتياز المشاركة معه في تأليف ورقتين بحثيتين محكمتين حديثتين حول فيتامين D ، أكدنا فيهما على دوره المحوري في صحة جهاز المناعة، والوقاية من الأمراض المزمنة، ونتائج كوفيد-19 (1, 2). اقترحه الحالي لسياسات جديدة يعكس نفس الاستعجال والنزاهة العلمية التي التزمنا بها في منشوراتنا المشتركة.

من المهم أن العديد من الأفكار التي يدعو إليها - مثل كفاية التغذية، استراتيجيات الوقاية الصحية، والتحول بعيداً عن الاعتماد على الأدوية الصيدلانية - متوافقة بشكل وثيق مع مبادئ طب التصحيح الجزئي التكامل (IOM) التي روجنا لها منذ فترة طويلة عبر خدمة أخبار طب التصحيح الجزئي OMNS .

المقال الأصلي بعنوان "إصلاح لوائح الغذاء والدواء والمكملات الغذائية لتحسين الصحة العامة وخفض تكاليف الرعاية الصحية" نُشر في مجلة *Foods* في يونيو 2025. (3)

 <https://www.mdpi.com/2304-8158/14/13/2328>

• الموجز التنفيذي

- الأمراض غير المعدية - (NCDs) مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، داء السكري النوع الثاني، السمنة، والسرطان - تشكل الآن أكثر من 60% من الوفيات العالمية و 80% من تكاليف الرعاية الصحية.
 - لا يزال نظام الرعاية الصحية الأميركي في معظمه رد فعل بعدي، يركز على الإدارة الدوائية للأمراض أكثر من الوقاية أو الحلول المعتمدة على نمط الحياة.
 - أدى إشراف هيئة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) المركزي على الغذاء والدواء والمكملات إلى كل من الإفراط في التشدد والتقصير - حيث سمح بمرور إضافات غذائية ضارة، بينما تأخر أو أعاق الوصول إلى مكملات غذائية آمنة تستند إلى الأدلة.
- يقترح الدكتور ويمالوانسا تقسيم هيئة الغذاء والدواء إلى وكالتين منفصلتين:

- وكالة الدواء والأجهزة (DDA) ، تركيزها الوحيد سيكون الأدوية والتقنيات الطبية، بما في ذلك الأجهزة.
- وكالة الغذاء والمكملات الغذائية (FNA) ، مكرسة لسلامة الغذاء، وتنظيم المغذيات الدقيقة والمكملات، وتعزيز الصحة العامة عبر نمط الحياة والتغذية.

⚠️ المشكلة: إهمال نظامي للتغذية

فشلت اللوائح الحالية في حماية العامة من التعرض المزمن للملوثات الغذائية والإضافات السامة. يسرد المقال عدداً من المواد التي لا تزال قانونية في الغذاء الأميركي لكنها محظورة في الاتحاد الأوروبي بسبب الأدلة القوية على ضررها، ومنها:

- ثاني أكسيد التيتانيوم (مرتبط بالسمية الجينية)
- برومات البوتاسيوم (مسرطن معروف)
- البارابينات و PFAS ("المواد الكيميائية الأبدية")
- الدقيق المبيض والسكريات المضافة المفرطة

وفي المقابل، هناك مغذيات دقيقة أساسية مثل فيتامين D، المغنيسيوم، الأحماض الدهنية أوميغا-3، وفيتامين ك2 لا تقتصر فقط على كونها غير مُستخدمة بالشكل الكافي، بل يجري تهमيشها بفعل إرشادات قديمة وإتاحة عامة محدودة.

💡 الحل: وكالة للتوقي والوقاية

ستقوم وكالة الغذاء والمكملات الغذائية (FNA) المقترحة بما يلي:

- تنظيم الإضافات الغذائية وفق نهج يجعل السلامة العامة أولاً
- إلزام الشفافية في وضع ملصقات الأغذية والمكملات
- تمويل أبحاث حول ملوثات طال إهمالها (مثل الغليفوسات، BPA، واللدائن الدقيقة)
- وضع ونشر إرشادات للمدخل الآمن والأمثل للمغذيات الأساسية
- تشجيع الاستعمال المبني على الأدلة للمكملات الغذائية في الوقاية أو التعامل مع الأمراض المزمنة
- استخدام دراسات سريرية مجتمعية استباقية بدلاً من التجارب العشوائية المضبوطة لتقييم الأغذية والمكملات

هذا التحول لن يعزز الصحة فحسب، بل يمكن أن يوفر ما يصل إلى تريليون دولار أميركي من تكاليف الرعاية الصحية خلال أربع سنوات.

📌 تعليق طب التصحيح الجزيئي التكاملي IOM : ثورة في معالجة الأسباب الجذرية

بوصفي رئيس تحرير خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي OMNS ومنذ زمن بعيد مؤيداً لطب التصحيح الجزيئي التكاملي (IOM)، أرى أن ورقة الدكتور ويمالوانسا هي خطوة حاسمة نحو سياسة صحة عامة قائمة على الأسباب الجذرية والوقاية. يعتمد نموذج IOM على فهم الأمراض المزمنة كنتائج لاحقة لـ:

- نقص المغذيات الدقيقة (خاصة فيتامين د D ، فيتامين سي C ، المغنيسيوم ، وفيتامين ك K2)
- الحمل السام القادم من الغذاء والبيئة والأدوية
- الاختلالات الهرمونية والتمثيل الغذائي
- خلل الأمعاء والميتوكوندريا

إن التعامل الدوائي مع الأعراض لا يمكنه أبداً حل هذه الأسباب الجذرية. وبدلاً من ذلك، يجب أن يشمل نهج عملي فعال ما يلي:

- تغذية منخفضة الكربوهيدرات ومضادة للالتهابات
- دعم غذائي عالي الجرعة
- تجنب إضافة الفركتوز العالي (شراب الذرة) للمخبوزات
- تقليل والقضاء على الأغذية المعالجة بشكل مفرط
- إزالة السموم البيئية
- استعادة التوازن الأيضي والهرموني

وستمنح وكالة FNA الشرعية التنظيمية والانتباه العلمي اللازم لهذه الحلول.

من رعاية مجزأة إلى أنظمة وظيفية

عبر فصل الرقابة على الغذاء عن الدواء، يمكن للولايات المتحدة أن تبدأ في:

- الاعتراف بالدور العميق للتغذية في الوقاية من الأمراض
- إدخال تعليم رسمي عن التغذية في المدارس والجامعات
- إضافة مقرر إلزامي حول الغذاء والمغذيات في مناهج الطب والتمريض
- إزالة تضارب المصالح بين المنظمين الصيدلانيين ومنظمي سلامة الأغذية ومراكز السيطرة على الأمراض (CDC)

- ضمان عدم تعدي مجالس فاحصي الطب الحكومية على الأطباء ومنح الأطباء حرية ممارسة الطب
- استعادة ثقة الجمهور بالمؤسسات التنظيمية

هذا الإصلاح ليس إدارياً فقط، بل هو إصلاح ذو رؤية. فهو يمثل عودة ضرورية إلى الحس السليم، والكيمياء الحيوية، وصحة الخلايا، والتغذية، بدلاً من الولاء الأعمى لنماذج وأدوية صيدلانية.

✓ كلمات ختامية

إن اقتراح الدكتور ويمالوانسا جريء، في وقته المناسب، ويتمشى بعمق مع مهمة خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي OMNS وطب التصحيح الجزيئي التكامل (IOM) نحن أمام مفترق طرق:

- الاستمرار في مسار الأمراض المزمنة، وتضخم تكاليف الرعاية الصحية، والإفراط في استخدام الدواء، وما يجره من زيادة في الوفيات المبكرة أو

- اعتناق مستقبل قائم على الوقاية، مدعوم بالشفافية، ومُمكن بالتغذية عبر برامج اقتصادية وشمولية جداً

الخيار واضح. يمكن أن يمثل إنشاء وكالة مستقلة للغذاء والمكملات الغذائية بداية عصر جديد - حيث يشكل العلم، لا مصالح الصناعة، ملامح صحة الأمم.

📖 المراجع

1. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. *Nutrients*. 2025 Jan 14;17(2):277. doi: 10.3390/nu17020277. PMID: [\(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407/\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407/); PMCID: [PMC11767646](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407/).
2. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. *Nutrients*. 2025 Jan 14;17(2):277. doi: 10.3390/nu17020277. PMID: [\(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407/\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407/); PMCID: [PMC11767646](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407/).
3. Wimalawansa, S.J. (2025). Reforming Food, Drug, and Nutraceutical Regulations to Improve Public Health and Reduce Healthcare Costs. *Foods*, 14(13), 2328. <https://www.mdpi.com/2304-8158/14/13/2328>

✍ عن الكاتب

ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب (MD)، دكتوراه - (PhD) رئيس التحرير، خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي الدكتور تشينغ طبيب معتمد ممارس في كل من الولايات المتحدة والصين. يتخصص في الطب التكاملية وطب التصحيح الجزيئي، بخبرة سريرية في التغذية منخفضة الكربوهيدرات، العلاج بالفيتامينات عالية الجرعة، مكافحة الشيخوخة، والطب الوظيفي. كما يعمل دولياً كمعلم طبي، ومستشار صحي، ومناصر لإصلاح الرعاية الصحية القائمة على معالجة الأسباب الجذرية والتغذية.

تابع أحدث مقالاته عبر

Substack: <https://substack.com/@rzchengmd>

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجاً غذائياً آمناً وفعالاً لمحاربة المرض. لمزيد من المعلومات : <http://www.orthomolecular.org>

اعثر على طبيب

لتحديد موقع طبيب في التصحيح الجزيئي بالقرب منك: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي التي تمت مراجعتها من قبل الأقران هي مصدر معلومات غير ربحي وغير تجاري.

مجلس مراجعة التحرير:

Jennifer L. Aliano, M.S., L.Ac., C.C.N. (USA)
 Albert G. B. Amoa, MB.Ch.B, Ph.D. (Ghana)
 Seth Ayettey, M.B., Ch.B., Ph.D. (Ghana)
 Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)
 Greg Beattie, Author (Australia)
 Barry Breger, M.D. (Canada)
 Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australia)
 Gilbert Henri Crussol, D.M.D. (Spain)
 Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)
 Ian Dettman, Ph.D. (Australia)

Susan R. Downs, M.D., M.P.H. (USA)
Ron Ehrlich, B.D.S. (Australia)
Hugo Galindo, M.D. (Colombia)
Gary S. Goldman, Ph.D. (USA)
William B. Grant, Ph.D. (USA)
Claus Hancke, MD, FACAM (Denmark)
Patrick Holford, BSc (United Kingdom)
Ron Hunninghake, M.D. (USA)
Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Sweden)
Dwight Kalita, Ph.D. (USA)
Felix I. D. Konotey-Ahulu, M.D., FRCP (Ghana)
Peter H. Lauda, M.D. (Austria)
Fabrice Leu, N.D., (Switzerland)
Alan Lien, Ph.D. (Taiwan)
Homer Lim, M.D. (Philippines)
Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)
Pedro Gonzalez Lombana, M.D., Ph.D. (Colombia)
Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)
Juan Manuel Martinez, M.D. (Colombia)
Mignonne Mary, M.D. (USA)
Dr.Aarti Midha M.D., ABAARM (India)
Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)
Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finland)
Sarah Myhill, MB, BS (United Kingdom)
Tahar Naili, M.D. (Algeria)
Zhiwei Ning, M.D., Ph.D. (China)
Zhiyong Peng, M.D. (China)
Pawel Pludowski, M.D. (Poland)
Isabella Akyinbah Quakyi, Ph.D. (Ghana)
Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaysia)
Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)
Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)
Thomas N. Seyfried, Ph.D. (USA)
Han Ping Shi, M.D., Ph.D. (China)
T.E. Gabriel Stewart, M.B.B.CH. (Ireland)

Jagan Nathan Vamanan, M.D. (India)

Dr. Sunil Wimalawansa, M.D., Ph.D. (Sri Lanka)

المحرر المؤسس: [أندرو دبليو. سول](#) ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

رئيس التحرير: ريتشارد تشينج ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مشارك: روبرت جي. سميث ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة اليابانية: أتسو ياناجيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)

محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D. ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين بوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)

محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، P.G.C.M ، R.Ph (جمهورية مصر العربية)

محرر مساعد الطبعة العربية: أيمن كامل ، MBA ، DVM (جمهورية مصر العربية)

محرر الطبعة الكورية: هايونجو شين ، M.D. (كوريا الجنوبية)

محرر الطبعة الأسبانية: سونيا ريتا رايل ، Ph.D. (الأرجنتين)

محرر الطبعة الألمانية: برنارد ويلكر ، M.D. (ألمانيا)

محرر مساعد الطبعة الألمانية: جيرهارد داتششر ، M.Eng. (ألمانيا)

محرر مساعد: مايكل باسووتر (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: توماس إي. ليفي ، M.D. ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: داميان داوونينج ، M.B.B.S. ، M.R.S.B. (المملكة المتحدة)

محرر مساهم: دبليو تود بينثيري ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: كين واكر ، M.D. (كندا)

محرر مساهم: مايكل ج. جونزاليس ، N.M.D. ، Ph.D. (بورتوريكو)

محرر تقني: مايكل إس. ستيوارت ، B.Sc.C.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر تقني مساعد: روبرت سي. كينيدي ، M.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

مستشار قانوني: جيسون إم سول ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

للتعليقات والاتصال الإعلامي:

editor@orthomolecular.org

ترحب OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" برسائل البريد الإلكتروني للقراء ولكنها غير قادرة على الرد على بشكل فردي على جميع الرسائل.

تصبح تعليقات القراء ملكاً لـ OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" وقد يتم استخدامها للنشر أو لا.

للتسجيل مجاناً:

<http://www.orthomolecular.org/subscribe.html>

لإلغاء التسجيل في هذه القائمة:

<http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html>