**معلومات عن الميزو:**

يعود أصل الميزو إلى زمن بعيد حيث كان يتناوله أهل الصين واليابان منذ الآف السنين ولا يزالون حتى يومنا الحاضر ويأتي إسم الميزو بمعنى الطعام المختمر والذي يعتقد أن له تأثيرات طبية. وهناك أنواع متعددة من الميزو تطورت عبر التقاليد المحلية لليابانيين وأهم ما يتكون منه الميزو هو الشعير والملح والماء وفول الصويا أو مكونات آخرى حيث توضع في أواني معينة لتدفن مدة ثلاث سنوات. والواقع لا يوجد هنا مجال لذكر فوائد هذا النوع من الغذاء و لكن يمكن هنا أن نذكر بعض النقاط المهمة عن الميزو: - إحتواء الميزو لكثير من العضويات الحية المفيدة فالبكتريا الموجودة في الأمعاء الدقيقة تساعد في هضم وإمتصاص الأطعمة وعدم توافر هذه البكتريا يؤدي لعدم إمتصاص الطعام بصورة تامة والميزو يحتوي على هذه البكتريا بشكل يعتمد عليه ، بالإضافة إلى مغذيات آخرى مثل الكالسيوم والفسفور والحديد والبوتاسيوم والماغنيسيوم والكبريت والنحاس. - ومن أهم النقاط التي يجب الإلتفات إليها هو إحتواء الميزو على زيبيكولين وهو مركب يختلط بالمواد الإشعاعية حيث يحملها إلى خارج الجسم عن طريق الفضلات ولذا فالميزو يفيد في منع الأمراض الناجمة عن الإشعاع ونورد هنا القصة الأكثر شهرة حول الميزو حيث يذكر الدكتور/أكيزوكي وهو مدير مستشفى فرانسيس في نكازاكي بأنه لم يشف من المرض الذي لازمه طوال حياته وحسب بل وقى مرضاه من الإصابة بأمراض الإشعاعات عندما أنفجرت القنبلة الذرية عام1945 بجوار مستشفاه حيث يقول: ( في صبيحة التاسع من أغسطس عام 1945 أسقطت القنبلة الذرية على مدينة نكازاكي وحولتها إلى ركام وانتشر غبار ذري كثيف غطى سماء المدينة لقد كانت الحالة للكثيرين هي الذهول والموت المحقق وفي نفس الوقت لقلة قليلة كانت معجزة البقاء على قيد الحياة كنت أنا والعاملين في المستشفى من ضمن هذه القلة فلم نمت من الإشعاعات الذرية على الرغم من أن المستشفى يقع على بعد ميل واحد من مركز الإنفجار لقد كان بقاؤنا على قيد الحياة في تلك الظروف معجزة بكل المقاييس. دعوني أقل لكم ماذا كنا نفعل لنا وللمرضى في المستشفى لقد كان عندنا في مخزن الطعام مخزون وفير من حساء الميزو والأرز البني وعشبة البحر(واكامي) ومخلل، وكنت أطعم مرضاى والعاملين بالمستشفى وجبتين في اليوم مكونة من الميزو والأرز وعشبة البحر وكنت أزيد من كمية الملح في الطعام ولقد منعت تناول السكر والحلويات وأي شيء يحتوي على السكر منعا باتا لدرجة أني أمرت بطرد من لا يلتزم بذلك، إنني كنت على قناعة أن هذا الغذاء وبالخصوص الميزو وعشبة البحر كانا السبب في مقاومة أجسامنا للإشعاع الذي كنا نعيش وسطه لما يحوياه من معادن كفيلة بإعطاء الجسم المناعة ضد الإشعاع وكنت محقا في ذلك وهذا ما كشفته الأيام حيث بقينا على قيد الحياة ولم نتأثر بالإشعاعات التي قتلت عشرات الآلاف من حولنا. وفي اليوم التالي لسقوط القنبلة كانت لا تزال الحرائق مستمرة في أجزاء من المستشفى وكنا نصلي لله غير مصدقين ما جرى في هذا الوقت أعلن العلماء الأمريكيون أن منطقة إنفجار القنبلة أصبحت ملوثة وغير صالحة للعيش للسنوات الخمس والستين القادمة ولكننا لم نكترث بتحذيراتهم واستمرينا بتقديم خدمات الإنقاذ وقمنا بجولات ميدانية في المدينة المنكوبة وسط الغبار الذري الكثيف . وفي اليوم الثالث زاد عدد الجرحى لقد كانوا ينزفون من اللثة ومن دمامل تحت الجلد وكان السبب هو إستنشاق الغبار السام وكان علاجي لهم هو أن أطبق عليهم وصفتي المكونة من حساء الميزو وعشبة البحر وأمنعهم تماما من السكر لقد كانت وصفتي هي التي أبقتني أنا والعاملين معي أحياء وسط هذا الجو الذي يحيط به الموت من كل جانب). وقد دلت الدراسات التي أجريت في اليابان في السبعينات من القرن العشرين أن عشبة البحر لها قدرة على تحييد أثر الذرات المشعة في الجسم وبالتالي حماية الجسم من السموم. ونستخلص من ذلك أن الميزو والأعشاب البحرية تساعد الجسم في أسوأ الحالات التي يتعرض لها.