

الفصل الثاني

الهرم الغذائي

قبل ما ندخل في التقييم لازم تفهم معايا شوية مصطلحات هاتكرر كتير في رحلتك لخسارة الوزن.

لازم تعرف يعني إيه أكل صحي وأكل مش صحي.

لازم تفهم يعني إيه هرم غذائي متوازن، يعني إيه طبقك يكون فيه كل العناصر اللي جسمك محتاجها علشان يشتغل.

الهرم الغذائي:

الماء:

الماء أساسي لجميع وظائف الجسم الحيوية.

هو إحدى المواد الأكثر انتشارًا على سطح الكرة الأرضية، حيث إن ثلاثة أرباع سطحها مغطى بالماء ومن أهم عناصر الحياة، فهو المكون الأساسي لتكبيية الخلية، حيث يكون القسم الأعظم من جميع الخلايا الحية في مختلف صورها وأشكالها وأحجامها من النبات والحيوان والإنسان.

وهو أساسي لوظائف الجسم من أول الوظائف الهضمية والامتصاصية في الدم والإخراجية من الكلى.

الحد الأدنى للإنسان من الماء هو 8 أكواب يوميًا أو 2 لتر تقريبًا، وكلما اشتدت درجة الحرارة للمنطقة التي تعيش بها كلما زاد احتياجك من الماء.

والماء موجود في الأكل، والجسم يستخلصه منه بنسبة طبعًا مش زي الماء في صورته الطبيعية.

الخلاصة، اشرب ميه كتير كل نص ساعة كوباية.

البروتينات :

هي من العناصر المسؤولة عن بناء الأنسجة، والخلايا، والعضلات؛ ويُشكل البروتين مع الدهون والنشويات المصادر الرئيسيّة لإنتاج الطاقة التي يحتاجها الإنسان.

تتكون البروتينات من عشرين نوعًا من الأحماض الأمينية، منها تسعة أساسية، أي يجب الحصول عليها من مصادر الطّعام الغنيّة بالبروتين..

والأنواع الأخرى غير أساسية يُمكن تصنيعها داخل الجسم..

علشان كده لازم تتناول في طعامك مصادر بروتينية تحوي تلك الأحماض الأمينية الأساسية التسعة.

الكمية اللازمة:

نصح أن يتناول الإنسان البالغ 0,8 جرام بروتين لكل كيلو من وزنه يوميًا.

أما إذا كان يمارس رياضة شاقة زي كمال الأجسام- ألعاب قوى- كروس فيت قد يحتاج لكل كيلو من وزنه ١,٦ جرام بروتين..

أما إذا كان يمارس رياضة خفيفة هوائية: جري سباحة كورة عجلة تمارين منزلية من 1 الي 1,2 جرام بروتين مناسب لكل كيلو من وزنه.

ولازم نفهم إن مش معنى إن صدر دجاج وزنه 100 جرام على الميزان إنه بيحتوي على 100 جرام بروتين، ولكن بيحتوي على 25 جرام بروتين.

والبيضة كاملة كمثال تحتوي على 6 أو 7 جرامات بروتين.

وكوب الزبادي يحتوي على 6 جرامات بروتين تقريبا، و 100 جرام من الجبن القريش به 10 أو 11 جرام بروتين وهكذا.
أما لو يلعب رياضة خفيفة هوائية: جري سباحة كورة عجلة تمارين منزلية..

من ١٢٠ ولحد ١٤٠ ج بروتين معقول.

ولازم نفهم إن مش معنى إن صدر دجاج وزنه 100 جرام على الميزان إنه بيحتوي على 100 جرام بروتين، ولكن بيحتوي على 25 جرام بروتين.

والبيضة كاملة كمثال تحتوي على 6 أو 7 جرامات بروتين.

وكوب الزبادي يحتوي على 6 جرامات بروتين تقريبا، و 100 جرام من الجبن القريش به 10 أو 11 جرام بروتين وهكذا.

مصادر البروتين:

يوجد نوعان: الحيواني والنباتي:

البروتينات الحيواني:

الأسماك- الدواجن- اللحوم الحمراء- البيض- الحليب ومشتقاته
"من جبن وزبادي ورايب".

البروتينات النباتية :

زي البازلاء، العدس، الفول، الحمص، اللوز، الشوفان، الرز
البنّي كامل الحبه، فول الصويا، المشروم، الكينوا..

فوائد البروتينات للجسم:

- بناء عضلات الجسم وعظامه.
- الحفاظ وتحسين الشَّعر، والأظافر، والجلد وجعلها أكثر صحة لأنها تتكون بشكل رئيسي من المواد البروتينية.
- وتعزيزها لخلايا الدم الحمراء لاحتوائها على بروتين الجلوبين..
- وقدرتها أيضًا على تعزيز الإنزيمات المفيدة التي تُساعد الجسم على القيام بعملياتٍ مهمّة كالتفاعلات المختلفة، والهضم؛ كما يمكن للبروتينات أن تعزِّز من قدرات النواقل العصبية المختلفة، والخلايا العصبية، بالإضافة إلى الدماغ.

أضرار نقص البروتين:

- ضعف العضلات والعظام وفقدان أنسجتها نتيجةً لما يُسمى بإحلال العضلات، إذ يلجأ الجسم إلى تعويض النقص من البروتينات بأخذ البروتينات الموجودة في العضلات والعظام.
- ضعف عضلة القلب بسبب عدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الجسم.
- ضعف جهاز المناعة لدى الإنسان.
- إصابة الجسم بالإرهاق وحدوث نقصٍ كبيرٍ في هرمونات الجسم مثل هرمون النمو وهرمون الذكورة ممَّا يؤدي إلى تأخُّر نمو الجسم والضعف الجنسي..

الخلاصة:

البروتين هو أساس العضلات والحفاظ عليها وعلى وظائفك الحيوية.

النشويات:

النشويات من المغذيات الكبيرة الحجم، وتكوّن مع البروتين والدهون العناصر الغذائية الرئيسية لجسم الإنسان. والنشويات هي عبارة عن مركبات عضوية وتتكون من ذرات كربون وهيدروجين وأوكسجين. وفي علوم الغذاء، النشويات هي مصطلح يُستخدم غالبًا على الأغذية الغنية بالنشويات مثل الحبوب الغذائية .

مصادر النشويات:

ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1. النشويات المركبة.
2. النشويات البسيطة.
3. الألياف الغذائية.

النشويات المركبة:

وهي الطعام الخام الي يحتوي على ألياف تحتفظ بالماء وتُعطي إحساسًا بالشبع:

- الخضراوات النشوية مثل: البازلاء، والذرة، والبطاطس، والبطاطا الحلوة.
- البقوليات الجافة مثل: الفول، والعدس، واللوبيا.
- الحبوب مثل: القمح، والشوفان، والشعير، والأرز البني.

بعد ما شرحنا الفرق في أنواع النشويات نشوف إيه النشويات الجيدة وإيه السيئة..

النشويات الجيدة (على سبيل الذكر وليس الحصر):

- الخضراوات بأنواعها المختلفة.
- الفاكهة، وخصوصًا الغنية بالألياف.
- الشوفان.
- الأرز البني.
- البقوليات، مثل الفول والعدس.
- البطاطا الحلوة.

وهي عالية في القيمة الغذائية ومحتوى الألياف، كما أنها تُعطي منسوبًا ثابتًا من الطاقة لفترةٍ أطول.. أي إحساس بالشبع لفترةٍ أطول.

الكمية اللازمة:

من 30% إلى 45% من إجمالي سُعرات الفرد قد تأتي من النشويات.

النشويات غير الجيدة، السكريات وتُعرف بالنشويات البسيطة:

- الحبوب التي تم تكريرها، مثل منتجات الدقيق الأبيض (المعجنات والحلويات) والأرز الأبيض.
- السكريات المضافة، مثل الموجودة في العصائر المُعلبة والمشروبات الغازية والمعجنات والمخبوزات وعلب البسكوت

والكيك والحلويات ومئات المنتجات المُصنعة، وغالباً ما تكون مصحوبة بالدهون العالية، والإفراط في النشويات البسيطة من أسباب زيادة الوزن الأساسية.

النشويات البسيطة أقل في القيمة الغذائية وتسبب في ارتفاع وانخفاض سكر الدم بصورةٍ سريعةٍ مما يُسبب شعوراً بالجوع وتناول وجبات أكثر..

مما يؤدي إلى مشاكل صحية وزيادة الوزن.

ويجب أن تكون أقل القليل في طعامك، والامتناع عنها مكسب لك ولن تتأثر صحياً بإيقافها، ولكن العكس هو الصحيح.

الخلاصة:

لو ما أكلت ش حلويات وسكر مش هايجرالك حاجه.

الألياف:

الألياف الغذائية تتواجد في العديد من النشويات المُعقدة، زي الشوفان والرز البني وغيرها من منتجات الحبوب الكاملة.

وتأتي من مصادر نباتية ولا يوجد ألياف في الأغذية ذات المصادر الحيوانية. وتُعد الألياف الجزء غير القابل للهضم في الأغذية النباتية، مثل:

البقوليات والخضراوات والحبوب الكاملة والفاكهة. وعند تناول الألياف، يمر معظمها من الأمعاء دون هضم، وينصح أن يتناول الإنسان البالغ 25-30 جراماً من الألياف يومياً.

الخلاصة: لو ما أكلتش ألياف كفايه هاتعيش في إمساك مزمن ومش بعيد توصل للبواسير، وترقد على عوامه بلاستيك.

أخيرًا الدهون:

- هي عنصرٌ غذائيٌّ أساسي لا غنى عنه رغم اتهامه بالتسبب في حدوث أضرار صحية، فبدون الدهون لا نستطيع الحياة، لأنها تؤدي لنا فوائد حيوية:
- إن وجود الدهون في غذائنا اليومي يُعتبر ضروريًا لامتناع بعض الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي (A,D,E,K)..
- مصدر للطاقة، فالجسم يقوم بحرق الدهون وتحويلها إلى طاقة.
- لها دور أساسي في تصنيع الهرمونات داخل الجسم.
- تعطي إحساسًا بالشبع نتيجة إفراز الجسم لهرمون الليبتين الذي يُعطي الإحساس بالشبع.
- الأنظمة الغذائية التي تعتمد على عدم تناول الدهون قد تضر بالجسم .
- لا نقصد بذلك الإفراط في تناول الدهون، بل الالتزام بالدهون الصحية بكمياتٍ معقولة.

تتواجد الدهون الصحية في:

المكسرات، الزيوت النباتية غير المُهدرجة مثل زيت الزيتون وزبدة الفول السوداني والأفوكادو وصفار البيض والسمن الطبيعي.

ولكن في النهاية الاستخدام باعتدال جدا وكميات صغيرة لا تتجاوز 20% إلى 30% من إجمالي سعرات الرسالة المرجو استيعابها. إن أي نظام غذائي صحي سليم يجب أن يحتوي على العناصر الأساسية:

الماء- البروتينات- النشويات المُعقدة- الدهون الصحية.
وأي إلغاء لأي عنصر منها يُعتبر مهددًا للصحة الجسدية..
الفكرة في التوزيع والكميات السابق ذكرها.