

الغذاء

دواء وشفاء

رضوة محمود

الكتاب: الغذاء .. دواء وشفاء

الكاتب: رضوة محمود

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم - الوحدة العربية - مذكور- الهرم - الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ - ٣٥٨٦٧٥٧٦ - ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.com http://www.apatop.com



All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

محمود، رضوة

الغذاء دواء وشفاء/ رضوة محمود - الجيزة -

وكالة الصحافة العربية.

١٣٣ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولي: ٩ - ٣٣ - ٦٧٧٤ - ٩٧٧ - ٩٧٨

أ - العنوان رقم الإيداع: ٢٥٥٠٤ / ٢٠١٩

الغذاء.. دواء وشفاء

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون» 

مقدمة

يعتبر الغذاء من أهم مقومات الجسم السليم ، فهو إما داء أو دواء. والرسول ﷺ وضع لنا أسلوب الغذاء الصحيح حين قال: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع" كما حذرنا كذلك من الأبييضين في قوله "احذروا الأبييضين" هما الملح والسكر .

ومن هنا فإن الغذاء يعتبر داء إذا تم التعامل معه بطريقة خاطئة، ومن ثم فاتباع أساليب مضرّة عند تناول الطعام تصيب الإنسان بالأمراض مثل "السمنة والضغط والسكر... إلخ".

كما يعتبر دواء إذا اتبعنا الأسلوب الأمثل - الذي أوصانا به الرسول الكريم - وهذا الأسلوب يعتمد على "الهرم الغذائي" الذي يتكون من خمس مجموعات وهي:

- مجموعة اللحوم "الطيور والأسماك واللحم"
- مجموعة الألبان "الزبادي والجبن والحليب"
- مجموعة الخضروات.
- مجموعة الفواكه .
- مجموعة الخبز والحبوب والأرز والمكرونة .

وهذا النظام هام جدًا لأي شخص فهو يجمع بين كل المكونات

الغذائية، وعند تناول الطعام الذي يعتمد على تلك المجموعات الخمس فإننا في النهاية سنحصل على جسم قوي مليء بالنشاط والحيوية.

ويسأل الكثيرون عن النظام الغذائي السليم وما يجب أن يتبعونه ليكون الغذاء بمثابة دواء يعطي لأجسامهم كل ما يحتاج إليه!؟

وفي هذا الكتاب سنتناول هذا الموضوع، وسنوضح كيف نعالج الأمراض بالغذاء، وكيف نبتعد عن الأمراض التي يجلبها كذلك مثل أمراض السكر والضغط والسمنة والفشل الكلوي والصداع والأرق والقلولون والإمساك والقرس وأمراض البرد والإنفلونزا والضعف الجنسي .

فمثلاً الألبان تؤسس وتقوي البدن والأسنان، والفاكهة تحتوي على سكريات طبيعية يستفيد منها الجسم، واللحوم غنية بالبروتينات والفسفور اللازم للجسم، والخبز والأرز والمكرونه بها النشويات التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية.

فإذا كنت تريد نظاماً غذائياً صحياً يشمل كل العناصر الغذائية فاحرص على اقتناء هذا الكتاب الذي يوجهك إلى الشفاء من الأمراض التي تهاجم الجهاز التنفسي والعصبي والهضمي والتناسلي.

وأخيراً نختتم بحكمة قالها هيبوقراط عن الغذاء: "إذا أعطيتنا كل فرد القدر الملائم من التغذية والنشاط الرياضي، ليس بالقدر الكثير ولا القليل، سوف يصل الإنسان إلى طريق الصحة الآمن".

التصنيف الغذائي وعلاقته بالحيوية والنشاط

التغذية السليمة شيء ضروري لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحركنا، ومن ثم لا بد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة ومنها:

أمراض القلب - مرض السكر - نزيف المخ - مسامية العظام -
بعض الأنواع من السرطانات، كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لا بد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة، وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ بل وعن كبار السن، فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية للتعرف على النظام الغذائي السليم لا بد من التعرض للعلاقات المتداخلة بين العناصر التالية ذكرها، والذي يكون عنصر التغذية هو القاسم المشترك فيها بالطبع:

- العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي والإصابة بالأمراض.
- الهرم الغذائي.
- التغذية والأطفال.

- التغذية والشباب.

- التغذية وكبار السن.

العلاقة بين التغذية السليمة والنشاط الرياضي والإصابة بالأمراض.

هناك علاقة وطيدة بين الأمراض المزمنة وبين ما يمارسه الإنسان من عادات سواء أكانت تتصل بالطعام أو بممارسة النشاط الرياضي الجسماني، حيث إنهما متلازمان وممارسة أي نشاط رياضي يخضع لعوامل عديدة مثل: السن والنوع والمستوى الاجتماعي، كما يمارس الرجال الرياضة أكثر من السيدات، وكلما تقدم العمر بالإنسان تقل ممارسته للنشاط الرياضي، ويقل أيضاً من لهم دخل أقل ومستوى تعلم منخفض، ومن الفوائد التي تعود على الشخص عند ممارسته أي نشاط رياضي، قلة التعرض لكل من:

- أمراض القلب.

- الموت المبكر.

- العجز.

- سرطان القولون.

- مرض السكر.

- أمراض ضغط الدم.

كما يساعد على التحكم في الوزن والمحافظة على عظام الجسم والعضلات والمفاصل، ويقلل الإصابة بالقلق والإحباط، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل، فإن النشاط الرياضي يساعدهم على التخلص من الألم بل وعودة المفاصل إلى حركتها الطبيعية، ولكي تتحقق الاستفادة المثلى من أي نشاط رياضي لا يشترط بالضرورة الإفراط في ممارسته، ولكن الاعتدال يحقق أقصى استفادة ممكنة للإنسان، ومنها على سبيل المثال: المشي الخفيف نصف ساعة في اليوم خمس مرات أو أكثر في الأسبوع.

الهرم الغذائي

يحتوي الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها، وهذا الهرم هو بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية، ونجد أن هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبناء ونمو الجسم ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى، لأن لكل واحدة منها فائدة مختلفة، وتتكون هذه المجموعات الخمس من:

- مجموعة اللحوم، الطيور، الأسماك
- مجموعة الألبان، الزبادي، الجبن.
- مجموعة الخضروات.
- مجموعة الفاكهة.

- مجموعة الخبز ، الحبوب ، الأرز ، المكرونة.

وتحتل الدهون والزيوت والحلوى قمة الهرم، وينصح خبراء التغذية باستخدام أطعمة هذه المجموعة بحذر شديد وعلى نحو مقتصد، وتتمثل في الأطعمة التالية: التوابل، الزيوت، الكريمة، الزبد، السمن النباتي، السكريات، المياه الغازية، وهي تمد الجسم بسعرات حرارية أكثر من إمدادها بالمواد المغذية، وتعتبر مجموعة اللحوم والألبان مصدر البروتينات والكالسيوم والحديد والزنك، وبالنسبة للمجموعة النباتية والتي تشمل الخضروات والفاكهة. فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف، كما تشمل قاعدة الهرم مجموعة الخبز والحبوب والأرز والمكرونة، وتمد الجسم بما يحتاجه من البروتينات والمواد الكربوهيدراتية.

المجموعات الغذائية:

أولاً - مجموعة الأرز، الحبوب، المكرونة:

أهميتها:

تعتبر مصدرًا مهمًا لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن.

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- إذا أردت الحصول على أكبر قدر ممكن من الألياف عليك باختيار الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الخالصة بقدر الإمكان ومنها: خبز القمح الخالص.

- اختر الأطعمة التي توجد بها نسبة دهون وسكريات قليلة، ومنها المكرونة والأرز والخبز.

- تعتبر الأكلات المخبوزة والمصنوعة من الدقيق مثل الكيك والبسكويت والكرواسون جزءًا من أطعمة هذه المجموعة، وبها نسب عالية من الدهون والسكريات، فيجب الحذر عند إضافة المواد الدهنية والسكرية لهذه الأطعمة.

- يضاف نصف المقدار المقرر استخدامه من الزبد أو السمن النباتي عند إعداد أطعمة هذه المجموعة ومنها المكرونة.

- هناك اعتقاد خاطئ بأن أطعمة هذه المجموعة تسبب الزيادة في الوزن، ولكن الذي يسبب الزيادة في الوزن هو ما يتم إضافته لهذه الأطعمة من زبد وسمن نباتي وسكر ودهون، وخاصة المستخدمة مع الدقيق في عمل المخبوزات.

المقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول من ٦ - ١١ مقدارًا من هذه المجموعة في اليوم الواحد، وتحدد حسب كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان، وترجم هذه المقادير على النحو التالي أي المقدار الواحد منها، ويقاس عليها باقي أنواع أطعمة هذه المجموعة الغذائية:

- ربع رغيف خبز.

٣١ . جرامًا من الحبوب الجاهزة (المحفوظ).

. نصف كوب من الحبوب المطهية أو الأرز أو المكرونة.

ثانياً - مجموعة الخضروات:

- أهميتها:

تمد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ، وفيتامين ج والفولات. كما تده بالمعادن مثل الحديد والماغنسيوم، وهي مجموعة قليلة في دهونها ومصدر هام للألياف. وتوجد أنواع متعددة من الخضروات:

- خضروات نشوية مثل البطاطس، والذرة، والبسلة.

- بقوليات ومنها الفاصوليا، والحمص.

- خضروات ورقية مثل: السبانخ، والبروكلي (نوع من أنواع القرنبيط).

- خضروات ذات لون أصفر داكن مثل الجزر والبطاطا.

- وأنواع أخرى من الخضروات: الخس، والطماطم، والبصل، والفاصوليا الخضراء.

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- الإكثار من تناول الخضروات الورقية الخضراء والبقوليات أكثر

من مرة في الأسبوع الواحد، لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن، كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينات، وتحل محل اللحوم.

- الإقلال من استخدام المواد الدهنية التي تضاف للخضروات على المائدة أو أثناء طهيها.

- استخدام توابل قليلة في دهونها عند إضافتها للسلطة.

المقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول ٣ - ٥ مقدارًا من هذه المجموعة في اليوم الواحد، وتحدد حسب كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان، وترجم هذه المقادير على النحو التالي:

٢/١ كوب من الخضروات الطازجة الورقية غير المطهية.

٢/١ كوب من باقي أنواع الخضروات المطهية.

٣/٤ كوب من عصير الخضروات.

ثالثا - مجموعة الفاكهة:

- أهميتها:

- تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات "أ" و"ج"، كما أنها قليلة الدهون والأملاح.

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها، لأن نسبة الألياف فيها أكثر.
- أن يكون عصير الفاكهة طبيعيًا ١٠٠% غير مضاف إليه أية عناصر أخرى.
- عليك بأكل الشمام والتوت بشكل منتظم لأنهما غنيان بفيتامين ج.
- الحذر من تناول الفاكهة المجمدة أو المعلبة والعصائر المحلاة.

المقدار المحدد تناوله:

- ينصحك الهرم الغذائي ٢-٤ مقدارًا من هذه المجموعة في اليوم الواحد، وترجم هذه المقادير على النحو التالي:
- عدد ١ ثمرة تفاح متوسطة الحجم أو موز أو برتقال.
- 1/2 كوب من الفاكهة المعلبة أو المطبوخة.

٤/٣ كوب عصير الفاكهة.

رابعاً - مجموعة اللحوم، لحوم الطيور، الأسماك، الحبوب المجففة، البيض، والمكسرات:

- أهميتها:

تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والحديد والزنك، والفائدة التي

تعود على جسم الإنسان من تناول أطعمة هذه المجموعة من الحبوب الجففة والبيض والمكسرات تتساوى مع تلك التي تمدّها بها اللحوم، ويمكن أن تحل محلّها.

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- تناول اللحم الخالي من الدهون.
- انزع جلد الطيور عند تناول لحومها.
- عليك بالإكثار من تناول لحوم الأسماك والفاصوليا الجففة والبسلة، لأنها تحتوي على دهون قليلة.
- إعداد اللحوم باستخدام أقل نسبة من الدهون.
- شوي اللحوم وسلقها أفضل من تحميرها.
- الاعتدال في تناول المكسرات، لأنها عالية في دهونها.
- عدم الإفراط في تناول صفار البيض، لأنه يحتوي على نسبة كولسترول عالية، ويكفي تناول صفار بيضة واحدة، ولا خوف من الإكثار في تناول بياض البيض.

المقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول ٢ - ٣ مقدارًا في اليوم الواحد، وتتغير هذه النسب بتغير نوع الطعام، حيث إنه يمكن الحصول على

جرامات من:

بيضة واحدة والتي تساوي ٣٠ جرامًا من اللحم قليل الدهون عند الإفطار.

شريحة لحم ديك رومي تزن ٣٠ جرامًا في ساندويتش في الغذاء.

شريحة من الهامبورجر المطهي الخالي من الدهون تزن ٩١ جرامًا في العشاء .

وتترجم هذه المقادير على النحو التالي:

٩٣ جرامًا من اللحم المطهي الخالي من الدهون أو لحوم الطيور أو الأسماك.

٢/١ كوب من الحبوب المجففة المطهية.

بيضة واحدة تساوي ٣١ جرامًا من اللحم الخالي من الدهون.

٢/١ صدر دجاجة ذات حجم متوسط.

خامسًا: مجموعة الألبان، الزبادي، الجبن:

أهميتها:

. تعتبر الألبان مصدرًا هامًا للبروتينات والفيتامينات والمعادن، كما أنها تمدنا هي والزبادي والجبن بالكالسيوم .

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- اختر أنواع الجبن القليل في الدهون، وأيضًا الألبان قليلة الدهون مثل اللبن المثلج والزبادي المجمد، والحلوى التي تصنع من الألبان.
- تجنب تناول الجبن عال الدسم والأيس كريم، لأنّ بهما كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.

المقدار المحدد تناوله من هذه المجموعة:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول من ٢ - ٣ مقدارًا من هذه المجموعة في اليوم الواحد (٢) لغالبية الأشخاص، (٣) للمرأة الحامل، أو التي ترضع من ثديها، والمراهقين الشباب حتى سن ٢٤ سنة.

٢/١ كوب من اللبن أو الزبادي.

٤٦ جرامًا من الجبن الطبيعي.

٦٢ جرامًا من الجبن المطبوخ.

تناول ٣١ أو ٤٦ من الجبن و ٢٤٨ جرامًا من الزبادي يساوي مقدارًا واحدًا من هذه المجموعة، لأنّها تمد الجسم بنفس كمية الكالسيوم، والتي يعطيها كوب واحد من اللبن خاصّة وأنّ الأملاح ضرورية للإنسان، ولا ينبغي الإفراط في تناولها سواء عند إضافتها

للأطعمة أو عند تناولها على المائدة، والكمية التي تلزم كل شخص
٤٠٠،٢ ملجم في اليوم الواحد، وهو ما يعادل ملعقة شاي صغيرة.

الدهون

وإذا نظرنا نظرة عامة وشاملة، فسوف نجد أن المواد الغذائية التي
تأتي من الحيوانات (الألبان واللحوم) بها نسبة عالية من الدهون،
وفي نفس الوقت توجد منتجات ألبان قليلة في دهونها، كما توجد
أنواع من اللحوم خالية من الدهون، ويمكن التحكم في نسبة
الدهون عند إعداد الأطعمة بحيث يتم استخدامها على نحو
مقتصد، بينما نجد الأطعمة التي تأتي من النباتات تحتوي على دهون
قليلة، أما الفاكهة والخضروات والحبوب فهي بطبيعتها قليلة في
الدهون، لكن طريقة إعدادها هي التي تتحكم في زيادة نسبة
دهونها، مثل البطاطس المحمرة، والكرواسون. وربما يسأل كل واحد
منا نفسه عن مقدار الكمية التي يمكن أن يتناولها الشخص بدون أن
تسبب له أي ضرر، ويمكننا الإجابة بأن هذا يعتمد على مدى
احتياج الجسم للسرعات الحرارية، فعليك بتصنيف نفسك في أي
مجموعة تقع:

فإذا كنت تحتاج إلى ٦٠٠،١ سعرًا حراريًا فستكون نسبة الدهون
٥٣ جرامًا.

وإذا كنت تحتاج إلى ٢٠٠،٢ سعرًا حراريًا فستكون نسبة الدهون

٧٣ جرامًا.

أما إذا كنت تحتاج إلى ٢، ٨٠٠ سعرًا حراريًا ستكون نسبة الدهون ٩٣ جرامًا.

وعليك بتقليل نسبة ما تناوله من الدهون إلى النصف كلما استطعت، وعليك باختيار الأطعمة التي بها نسب أقل في الدهون، وأن تتجنب الإكثار منها على المائدة.

وتصنف الدهون إلى نوعين رئيسيين:

أ- دهون عادية.

ب-دهون مشبعة.

وتسبب الأطعمة التي بها دهون مشبعة ضررًا عند تناولها أكثر من الدهون العادية، لذلك يجب أن تكون نسبتها ٣/١ من نسبة إجمالي ما يتناوله الإنسان من دهون، والتي تساوي أقل من ١٠% من نسبة السعرات الحرارية، ونجد أن كافة أنواع الدهون التي توجد في الأطعمة هي مزيج من ثلاثة أنواع أحماض دهنية: دهون مشبعة، دهون أحادية التشبع.

دهون متعددة التشبع.

وتتوافر الدهون المشبعة في معظم الأطعمة بدءًا من اللحم،

ومنتجات الألبان، وفي بعض الخضروات وجوز الهند.

وتتمثل الدهون أحادية التشبع في الزيتون والبقول السوداني، أما متعددة التشبع فتوجد في عباد الشمس، الذرة، فول الصويا، وبعض الأسماك.

وهذه بعض من الأطعمة الأكثر شيوعاً في الاستخدام في كل مجموعة غذائية، وكمية الدهون التي توجد بها:

المجموعة الغذائية	المقدار	نسبة الدهون "بالجرام"
مجموعة الخبز، المكرونة، الحبوب، الأرز		
شريحة خبز	١	١
٢/١ كوب أرز أو مكرونة	١	قليل من الدهون
١ كرواسون كبير الحجم	٢	١٢
٢ قطعة كيك	٢	٣
٢ فطيرة متوسطة الحجم	١	٤
مجموعه الخضروات:		
٢/١ كوب من الخضروات المطهية	١	قليل
١ كوب خضروات ورقية طازجة	١	قليل
٢/١ كوب خضروات غير ورقية طازجة أو مقطعة	١	قليل
١٠ أصابع من البطاطس المحمرة	١	٨

المجموعة الغذائية	المقدار	نسبة الدهون بالجرام
مجموعة اللحوم		
٩٣ جرامًا لحم خالمن الدهون، اللحوم الداجنة، والأسماك (مطهية)	٦	٦
دجاج محمر بالجلد	٩٣ جرامًا	١٣
١ بيضة	٣١ جرامًا	٥
٢/١ كوب فاصوليا وسلطة جافة (مطهية)	٣١ جرامًا	قليل
٣/١ كوب مكسرات	٣١ جرامًا	٢٢
مجموعة الفاكهة:		
ثمرة فاكهة حجم متوسط (تفاح - موز - برتقال)	١	قليل
٢/١١ كوب فاكهة معلبة أو طازجة	١	قليل
٤/٣ كوب عصير فاكهة غير محلى	١	قليل
مجموعه الدهون:		
١ ملعقة من الزبد أو السمن النباتي	-	٤
١ ملعقة مايونيز	-	١١
١ ملعقة توابل للسلطة	-	٧
ملعقة سكر أو مربى أو جيلي	-	-
زجاجة مياه غازية تزن ٣١ جرامًا	-	-
قطعة شيكولاتة تزن ٣١ جرامًا	-	٩
٢/١ كوب شربات	-	٢
٢/١ كوب شراب فاكهة مركز	-	.

مجموعة الألبان:		
قليل	١	١ كوب لبن منزوع الدسم
قليل	١	كوب زبادي خال من الدهون يزن ٢٤٨ جراماً
٥	١	١ كوب حليب قليل الدهون
٨	١	١ كوب لبن كامل الدسم
٥	١	١ كوب لبن بالشيكولاتة
٤	١	كوب زبادي قليل الدهون يزن ٢٤٨ جراماً
٤	١	زبادي بالفواكه قليل الدهون
٧	٣/١	٢/١ كوب أيس كريم
٣	٣/١	٢/١ كوب لبن مثلج
٢	٢/١	٢/١ كوب زبادي محمد
٧	١	٢/١ كوب جبن الموتزريلا نصف خالية من الدسم
١٤	١	٤٦ جراماً من جبن الشيدر
١٨	١	الجبن المعالج ٦٢ جراماً
٥	٤/١	٢/١ كوب جبن أبيض وتوجد به دهون بنسبة ٤٠%

الكوليسترول

إن الكوليسترول والدهون شيطانان مختلفان تمام الاختلاف، ويمكن القول بأن الكوليسترول مادة تشبه الدهون، وتوجد في لحوم الحيوانات التي تحتوي على دهون والخالية من الدهون، ولحوم الطيور الداجنة، والأسماك،

والألبان، ومنتجاتها، وصفار البيض، كما نجده في جلد الطيور، ويحتوي بياض البيض والكبد على نسب عالية جدًا من الكوليسترول، لكنه لا يتوافر في الأطعمة النباتية.

وارتفاع نسبته في الدم يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، لذا يجب الالتزام بمعدل ٣٠٠ ملجم في اليوم الواحد، وهذا لا يعني عدم تناول الأطعمة التي توجد بها نسب كوليسترول عالية، ولكن عليك بالاعتدال في تناولها، والمعدل المسموح بتناوله في الأسبوع الواحد من ٣ - ٤ صفار بيض مع مراعاة إذا تم استخدامه في أية مأكولات أخرى، تناول الفاصوليا المجففة والبسلة بدلا من اللحم.

ويتوافر الكوليسترول بنسبة عالية في الأطعمة التالية:

نوع الطعام	نسبة الكوليسترول
كبد بقر مطبوخ ٩٣ جرامًا	٣٣١ ملجم
صفار البيض (عدد ١)	٢١٣ ملجم
لحم البقر أو الدجاج المطهى ٩٣ جرامًا	٧٥ ملجم
لبن كامل الدسم (كوب)	٣٣ ملجم
لبن منزوع الدسم (كوب)	٤ ملجم

السمن الحيواني دواء

في الأبحاث العلمية والطبية الحديثة عن السمن الحيواني تبين أنه الغذاء المثالي بسبب خصائصه المقوية والمنشطة العظمى، وأن المدة جرام منه تعطي (٧٥٠) حراريًا، وهذا ما يجعله الملك الذي لا ينافس بين جميع المواد

الدمية من مصدر حيواني، وهو يحتوي على (٨٢%) من المواد الدسمة الصافية، والـ١٨% الباقية ليس فيها من الماء إلا (١٦%)، والسمن الطازج غني بالفيتامينات الأساسية، فيتامين (أ) الذي لا يعادله غيره في تنمية الجسم، وفيتامين (د) الذي يكافح مرض الكساح.

ويتغير مقدار الفيتامينات وأنواعها في السمن، بحسب طريقة تغذية الحيوان، فحليبالماعز الذي يتغذى بالعلف الأخضر، وبخاصة البرسيم، يحتوي على فيتامين (أ) ما قد يصل إلى(٥٠٠) وحدة في المائة جرام، بينما حليب الحيوانات التي تتغذى بالعلف اليابس بالشمس أو بكسب البذور الدهنية يكون فيه عدد الوحدات نصف الموجود منها في المائة جرام من حليب، وعلى هذا فإن سمن الصيف أغنى بالفيتامينات من سمن الشتاء، وكثيراً ما يعمد صانعو السمن إلى الاحتفاظ بزبدة حليب الصيف مجمدة بدرجة حرارة ٢٥ تحت الصفر لمزجها بزبدة الشتاء، فالسمن إذن ضروري للأولاد لتأمين نموهم وللحوامل والعمال الذين يعيشون في مناطق باردة، ويسمح به للأشخاص ذوي الصحة السليمة، وللذين تستطيع معدهم تحمله وهضمه، ويمنع عن البدنيين، والذين لديهم نسبة عالية من الكوليسترول، هذا ما يقرره الطب الحديث، وأما طلب أهل البيت (عله السلام) فإنه يصف السمن كدواء لحالات كثيرة كما يتبين من الأحاديث التالية:

ويذكر أن علي بن أبي طالب "عليه السلام" قال: سمن البقر دواء، وقال أيضاً: السمن دواء، وهو في الصيف خير منه في الشتاء، وما دخل جوفاً مثله.

السكريات

ينصح خبراء التغذية بعدم الإكثار من تناول السكريات، وخاصةً إذا كانت نسبة السعرات الحرارية منخفضة، وتتمثل السكريات في المواد التالية: السكر الأبيض، السكر البني، السكر الخام، العسل المولاس، فعليك بتناول ٦ ملاعق سكر في اليوم الواحد إذا كنت تناول طعام يمد جسمك ب ٦٠٠،١ سعرًا حراريًا، و ١٢ ملعقة إذا كانت نسبة السعرات الحرارية ٢٠٠،٢ و ١٨ ملعقة إذا كانت ٨٠٠،٢ سعرًا حراريًا، وهذا يمثل متوسط ما يمكن أن تتناوله من السكريات في اليوم الواحد، وتوجد صورة أخرى للسكر ألا وهو السكر المضاف ونجده في: المياه الغازية، المرابي، الجيلي، السكر المقدم على المائدة، كما يتمثل في الفاكهة المعلبة، لأنها تحتوي على شراب مركز واللبن بالشيكولاتة.

وهذه قائمة ببعض الأطعمة الشائع استخدامها، والتي تحتوي على سكريات ونسبتها:

مجموعة الخبز والحبوب والأرز والمكرونات	
لا يوجد	شريحة الخبز
مجموعة الفاكهة:	
لا يوجد	٢/١ كوب فاكهة محفوظة في عصير
٢	٢/١ كوب فاكهة محفوظة في شراب مخفف
٤	1/2 كوب فاكهة محفوظة في شراب مركز
مجموعة الألبان:	
لا يوجد	١ كوب لبن بدون سكر
٣	١ كوب لبن بالشيكولاتة

لا يوجد	(ونسبة الشيكولاتة ٢%)
٥	٢٤٨ جرامًا من الزبادي قليل الدسم وبدون سكر
٧	٢٤٨ جرامًا من الزبادي قليل الدسم بالفاكهة
٣	٢/١ كوب آيس كريم أو لبن مثلج أو زبادي مجمد
أطعمة أخرى:	
١	ملعقة سكر، مربى، جيلي
٣	ملعقة شراب مركز أو عسل
٣	قطعة شيكولاتة ٣١ جرامًا
٥	٢/١ كوب شربات
٩	زجاجة مياه غازية تزن ٣١ جرامًا

الأملاح

ما هي النسبة المثالية التي يجب على كل شخص تناولها ؟

إن الأملاح ضرورية للإنسان، ولا ينبغي الإفراط في تناولها سواء عند إضافتها للأطعمة أو عند تناولها على المائدة، والكمية التي تلزم كل شخص ٢،٤٠٠ ملجم في اليوم الواحد، وهو ما يعادل ملعقة شاي صغيرة، والأطعمة التي تحتوي على نسبة أملاح كبيرة اللحوم المعالجة، واللانشون، والعديد من أنواع الجبن، والحساء المعلب، والخضروات، وصلصة فول الصويا، وهذه قائمة ببعض الأطعمة الشائع استخدامها، والتي تحتوي على الأملاح ونسبتها:

الأطعمة التي توجد بها أملاح:

المجموعة الغذائية	نسبة الصوديوم (الملح) ملجم
مجموعة الخبز، الأرز، الحبوب، المكرونة	
شريحة خبز	١٧٥ - ١١٥
٣١ جراماً من الفشار المملح	٤٦٠ - ١٠٠
٣١ جراماً من الحبوب الجاهزة	٣٦٠ - ١٠٠
٢/١ كوب من المكرونة المطهية وغير المملحة	أملاح قليلة
أو أرز أو حبوب	
مجموعة الخضروات:	
٢/١ كوب من الخضروات الطازجة أو المجمدة أو المطهية بدون ملح	أقل من ٧٠ ملجم
٢/١ كوب من الخضروات الطازجة أو المجمدة مع الصلصة	٤٦٠ - ١٤٠
٢/١ كوب خضروات معلبة أو مجمدة مع الصلصة	٦٦٠
٤/٣ كوب عصير طماطم معلبة	٨٢٠
كوب حساء خضروات معلب	١٢٠
١٦٠	
مجموعة الفاكهة:	
٢/١ كوب من الخضروات الطازجة أو المعلبة أو المجمدة	٤٥٠ - ١١٠
٨٠٠	
مجموعة الألبان:	
١ كوب لبن	١٢٠
٢٤٨ جراماً زبادي	١٦٠
٤٦ جراماً من الجبن الطبيعي	٤٥٠ - ١١٠
٦٢ جراماً من الجبن المعالج	٨٠٠
مجموعة اللحوم والطيور والأسماك:	

أقل من ٩٠ ملجم	٩٣ جرامًا من اللحم البقري الطازج أو لحوم الطيور الداجنة أو لحوم الأسماك
٣٠٠	٩٣ جرامًا من التونة المعلبة
١٢٠	٣١ جرامًا من الفول السوداني المملح
أنواع أخرى من الأطعمة:	
١	١ ملعقة من توابل السلطة
٢	١ ملعقة من الكاتشب والمستردة وصوص اللحم
٣	١ ملعقة من صلصة فول الصويا
٤	١ ملعقة ملح
٥	علبة مخلل متوسطة الحجم

كيفية التغذية السليمة

تعد التغذية من أحد الأسباب الرئيسية التي تؤثر على الإنسان سواء كان رجلاً (صغير، كبير)، أو امرأة (صغيرة، كبيرة، حامل)، وتؤثر بشكل مباشر على الحالة العامة (الصحة) البدنية أي الجسد، لذلك علينا اتباع نظام غذائي يدخل فيه "الهرم الغذائي" متبعين فيه نظاماً غذائياً متكاملًا.

إن الكثرة من أي نوع من (الدهون، الكوليسترول، السكريات، الأملاح) سوف تؤدي إلى مخاطر، ومشاكل كثيرة وتسبب أمراضاً سنعرض بعض التفاصيل عن ما يسببه "عدم اتباع نظام غذائي معين"، والإسراف في تناول الأغذية بشكل مفرط وشره، أو من عدم تناولها والاقتصار على نوع واحد من الهرم الغذائي، فيؤدي إلى الإصابة بالأمراض، ويؤدي إلى ضعف في البنية الجسدية، ويؤدي إلى خلل ونقص وضعف واضح يسبب الكثير من الأمراض، لذلك سنعرض الإفراط أو الاقتصار ماذا يسبب ؟

كيفية تغذية الحامل والمرضع ؟

إن الأعين دائماً أو الضوء مسلطاً على الأم الحامل، لأنها تحمل في بطنها جنيناً لم يطل الدنيا من قبل، ويتم تكوينه في بطنها تسعة أشهر إلا أن يتم تكوينه ويأتي موعد نزوله للدنيا، لذلك يكون على عاتقها مسؤولية جسيمة، لذلك يراعى دائماً التغذية الجيدة.

- التغذية للحوامل وعند الرضاعة الطبيعية:

- يجب أن يكون الغذاء كاملاً ومتوازناً وشاملاً لكل العناصر الغذائية مثل البروتين - الكربوهيدرات - الدهون - الأملاح المعدنية - الفيتامينات، وذلك للمحافظة على صحة الأم والطفل أثناء الحمل والوضع وبعده.

نصح الحامل بزيادة البروتينات، والأملاح المعدنية، والفيتامينات، وأن تقلل من النشويات والدهون مثل القشدة، والسمن، والزبد.

الغذاء المتكامل:

يجب أن يحتوي الغذاء اليومي المتكامل على ثلاث وجبات على الأقل، وكل وجبة يجب أن تحتوي على صنف على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الثلاث الأساسية الآتية:

١- أطعمة الطاقة والمجهود: (مواد كربوهيدراتية ودهنية) حيث تمد الجسم بالطاقة المطلوبة للنشاط والحركة مثل:

- الحبوب ومنتجاتها مثل: الخبز.

- الأرز - المكرونة ... إلخ

- الدرنات مثل: البطاطس - البطاطا ... إلخ

- السكريات والحلوى.

- الزيوت والدهون.

٢- أطعمة البناء، وهي مصادر البروتين الذي يساعد على بناء أنسجة الجسم وترميمها مثل:

- مصادر حيوانية مثل: اللحوم والطيور والأسماك والألبان ومنتجاتها.

- مصادر نباتية مثل: البقول بأنواعها.

- يجب التركيز على الألبان ومنتجاتها بصفة خاصة.

٣- أطعمة الوقاية: وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية مثل: الخضروات والفاكهة الطازجة بأنواعها وهي:

- بالنسبة للسيدة الحامل: يجب أن تزيد من كمية غذائها المعتاد بمقدار السدس، ويجب أن تكون الزيادة متوازنة، وأن تكون جميع المجموعات ممثلة بها مع مراعاة هذه الزيادة في النصف الثاني من الحمل بشكل خاص، وتنصح بتجنب كثرة الأكل من الأطعمة شديدة الملوحة مثل: المش والمخلل والسردين المملح والفسيح.

بالنسبة للسيدة المرضعة: يجب أن تزيد من كمية غذائها المعتاد بمقدار الثلث، وتكون الزيادة متوازنة في جميع العناصر الغذائية، وتنصح بالتقليل من بعض الأطعمة التي قد تسبب حساسية أو انتفاخا في الطفل مثل الشيكولاتة - الكرنب والقرنبيط، كما يجب تجنب الأدوية إلا باستشارة الطبيب، لأن بعض الأدوية تفرز في لبن الأم.

- يجب زيادة العناية بالغذاء أثناء فترة الحمل في الحالات الآتية:

- ١- حالات الحمل قبل سن ١٧ أو بعد سن ٣٥ سنة.
 - ٢- الحالات التي تعاني من سوء التغذية عند بدء الحمل.
 - ٣- حالات الحمل المتكرر (إذا كانت الفترة بين كل حمل وآخر أقل من سنتين).
 - ٤- حالات البدانة، وخاصة إذا كان الغذاء يحتوي على نشويات ودهون بكميات كبيرة، ويفتقر إلى البروتين والفيتامينات والأملاح.
 - ٥- الحالات التي لا يزيد وزن السيدة فيها زيادة طبيعية.
 - ٦- الحالات البكرية أول حمل للسيدة.
 - ٧- الحالات التي تعطي تاريخ ولادة مبشرين أو وفيات عند الولادة.
- . إن إهمال السيدة الحامل في تغذيتها قد يؤدي إلى نقص وزن الطفل عند الولادة، وهذا يعرضه للإصابة بالأمراض المختلفة، وقد يؤدي إلى ارتفاع نسبة الوفيات في السنوات الأولى من العمر.

مرض السكر

كيفية الطعام للطفل المريض بالسكر ؟

على مريض السكر الطفل ألا يقلق من حرمانه من الأطعمة، فهو

بوسعه تناول معظمها وليست هناك قائمة محددة بالأطعمة، وإنما هناك مقادير محددة (كميات محددة) من هذه الأطعمة يتم الالتزام بها من خلال نوع الطعام الذي يرغب المريض في تناوله، بمعنى آخر يمكن أن يختار ما يخلو له من طعام على أن يكون نفس المقدار المحدد من كل مجموعة غذائية التي تمثل الهرم الغذائي:

. النشويات.

. البروتينات.

. الألبان.

. الفاكهة والخضروات.

. الدهون والزيوت.

. خضروات أخرى لا تخضع لمقادير محددة (مجموعة خاصة).

وهذا ما يطلق عليه بنظام البدائل الغذائية مثال للتوضيح:

إذا كانت الوجبة تسجل لمريض السكر نقطة واحدة من النشويات، فيمكن أن يتناولها في صورة شريحة خبز واحدة أو ٢/١ كوب إسباجتي (ولهما نفس القيمة الغذائية)، وكون أن النظام الغذائي لمريض السكر مقسم إلى ست مجموعات لضمان أنه يحصل على التوازن الصحيح للكربوهيدرات (النشويات والسكريات والبروتينات والدهون). ولضمان

أيضاً أن تكون الطاقة والفيتامينات والمعادن ملائمة.

وكل مجموعة من مجموعات الهرم الغذائي تتوافر فيها مواد ضرورية ومهمة للطاقة والنمو والصحة الجيدة. وإذا لم يكن هناك نظام غذائي متوازن، سيحدث نقص في بعض المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل المريض بالسكر لنموه وبناء جسده بشكل صحي وسليم، مثل باقي الأطفال في نفس عمره.

تترجم الطاقة التي يحصل عليها الإنسان من الطعام في صورة سعرات حرارية، والتي تختلف من شخص لآخر، وينبغي أن يحصل الطفل يومياً على ١٠٠٠ سعراً حرارياً (٤٢٠٠ كيلو جرام) بالإضافة إلى ١٠٠ سعر حراري (٤٢٠ كيلو جول) سنوياً.

وتتلخص أهمية المجموعات الغذائية في الفوائد التالية:

- مهمة لبناء هيكل غشاء الخلايا.
- مهمة لإنتاج هرمونات الجسم.
- مكون مهم لأنسجة المخ.

أولاً: الدهون:

. تشكل ٣٠% من إجمالي السعرات الحرارية.

. تخزن في جسم الإنسان لإعطائه المزيد من الوقود للجري والقفز.

ولعب الكرة.

. لكن المزيد من الدهون يكون ضارًا، حيث يسبب تصلب الشرايين ومشاكل في القلب.

. الإقلال من الدهون يكون ضارًا، حيث يسبب تصلب الشرايين، ومشاكل في القلب.

. للإقلال من الدهون تناول لبن منزوع الدسم (أو به نسبة دسم تصل إلى ٢٪).

. الإقلال من الدهون في الطهي.

– تجنب تحمير الأطعمة أو قليها.

ثانيًا البروتينات:

. تشكل من ١٠ – ٢٠ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية.

. كل جزء في جسم الإنسان يتكون من البروتينات، الشعر والأظافر والدم والعضلات وجميع خلايا الجسم، وبما أن هذه الخلايا تضمّر فإن الإنسان بحاجة إلى تجديدها وبناء غيرها من خلال البروتينات.

ثالثًا: الكربوهيدرات:

. تشكل ٥٠ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، ويكون

معظمها في صورة كربوهيدرات معقدة التركيب.

. الكربوهيدرات هي النشويات والسكريات، وتتواجد في الفاكهة والألبان والخبز والخضروات.

. تتحلل الكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة التركيب في الأمعاء الدقيقة، ويمتصها الدم في صورة جلوكوز، والجلوكوز أساسي لإمداد الطاقة للجسم وخاصة القلب والمخ والعضلات.

. من المهم لمريض السكر الموازنة بين الكربوهيدرات التي يأكلها وبين جرعات الأنسولين، لذا فالوجبات الرئيسية والخفيفة لا بد وأن تتماشى مع أقصى مفعول للأنسولين. فالتنظيم يكون لنوعية الأطعمة والوجبات وميعادها أيضاً.

كربوهيدرات معقدة التركيب	كربوهيدرات بسيطة التركيب
. تستغرق وقتاً طويلاً لامتصاصها. - عندما ممارسة أنشطة رياضية قوية، ينصح بتناول الكربوهيدرات معقدة التركيب قبل الرياضة مثل: الهوكي، ويتم تناولها مع البروتينات.	- تمتص وتمتص سريعاً في مجرى الدم العسل والسكر من الكربوهيدرات بسيطة التركيب، يتم تناولها عندما يكون الجلوكوز منخفض. - أما عند استخدامها كمكون في المقادير، فإن سرعة الامتصاص تكون بمعدل أبطأ، لأنه توجد معها دهون وبروتينات.

الأطعمة التي يتناولها الطفل من المجموعات الغذائية الست:

١- مجموعة البروتينات:

اللحم، البيض، السمك، الجبن، مقدار واحد من البروتينات = ٧ جرام، ٣-٧ جرام من الدهون، وهذا يعتمد على الاختيار، وكل جرام من البروتينات يساوي ٤ سعرات حرارية (١٧ كيلو جول)، وكل جرام من الدهون = ٩ سعرات حرارية (٣٨ كيلو جول).

٢- مجموعة النشويات:

الخبز، البطاطس، الفطائر، الحبوب، الذرة، الحساء، اختيار واحد = ١٥ جراما من الكربوهيدرات معقدة التركيب، ٢ جرام من البروتينات، وكل جرام من الكربوهيدرات = ٤ سعرات حرارية، ومحتوى الطاقة = ٦٨ سعراً حرارياً (٢٩٠ كيلو جول).

٣- مجموعة الألبان:

اللبن الحليب، اللبن البودرة، الزبادي، ١١٣، ٤ جرام من اللبن يساوي ٦ جرامات الكربوهيدرات، و ٤ جرام من البروتينات، و ٢ جرام من الدهون، ونظراً لأن البروتينات والدهون مختلطة مع السكر، فإن الامتصاص يكون أبطأ من الكربوهيدرات بسيطة التركيب.

٤- مجموعة الفاكهة والخضروات:

اختيار واحد من الفاكهة والخضروات يساوي ١٠ جرامات من

. طماطم وخس (خضروات أخرى).

. مستردة.

. أطعمة غير خاضعة للقياس.

. ثمرة تفاح (٢ فاكهة وخضروات).

. قطعتان بسكويت بالشيكولاتة (١ نشويات، ١ دهون).

. كوب لبن حوالي ٢٢٦ جراما.

. (٢ لبن).

وهذا مثال آخر:

. إناء من حساء النودلز والدجاج (١ نشويات).

. ساندوتش زبد الفول السوداني (٢ نشويات، ٢ بروتين، ١ دهون).

. كرفس (خضروات أخرى).

. موز (٢ فاكهة وخضروات).

. كوب لبن حوالي ٢٢٦ جرام (٢ لبن).

وإذا قام الطفل بممارسة إحدى الأنشطة الرياضية الإضافية، فهو يحتاج إلى وجبة خفيفة قبل لعب الرياضة.

التغذية العلاجية لمرضى السكر:

١ - الهرم الغذائي.

٢ - قائمة البدائل الغذائية وتحديد كمياتها (قائمة القياس).

٣ - قياس الكربوهيدرات.

الكحوليات

يعتمد تأثير الكحوليات على جلوكوز الدم على الكمية المتناولة منه، وعلى نوع الأكل وكميته، ويوصى بحد أقصى للرجل بتناول مقدارين وواحد للمرأة (يقاس المقدار بـ ٣٤٠، ٢ جرام بيرة جرام نبيذ)، وينبغي تجنب الكحوليات مع المرأة الحامل ومريض الكلى والأعصاب والبنكرياس ومن يعاني من إدمان الكحوليات.

. طريقة القياس الغذائي لمرضى السكر (طريقة البدائل الغذائية):

. طريقة القياس الغذائي لمرضى السكر يمكن أن نسميه مجازاً طريقة المقايضة أو المبادلة بكم محدد من الأطعمة في المجموعات الغذائية المعروفة لنا:

. المشويات.

. الفاكهة.

. الألبان.

. الكربوهيدرات أخرى (مثل الكيك، الفطائر، البودنج).

. الخضروات.

. اللحوم.

. اللحم الخالي من الدسم أو بدائل اللحوم.

. الدهون.

وكل مقايضة داخل المجموعة الواحدة تحتوي على نفس الكم من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والسعرات الحرارية.

مثال: الأطعمة التالية في مجموعة النشويات تحتوي على حوالي ١٥ جراما من الكربوهيدرات، ٣ جرام من البروتينات، قليل من الدهون ٨٠ سعراً حرارياً:

١/٤ كوب من الفاصوليا المخبوزة.

١ ثمرة بطاطس صغيرة مخبوزة (٥.٨٥ جرام).

قطعتان كيك (قطر ١٠ سم).

ويحدد المريض باستخدامه طريقة القياس أو المبادلة عدد النقاط التي يحتاجها من كل مجموعة غذائية، ففي وجبة الغذاء يكون عدد النقاط (٢) نشويات لحوم دهون خضروات، (١) فاكهة، حيث يرجع المريض إلى قائمة

المبادلة ليختار الأطعمة ويحدد وجباته الغذائية. وهذه القائمة مرنة لأنها تتيح أنواع من الأطعمة كثيرة لكن الأطعمة العرقية لا تدخل ضمنها.

حساب الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات من أسرع المواد تأثيراً على سكر الدم وترفع من معدلاته أكثر من اللحوم والدهون، لكنها من أفضل الخيارات الصحية الغذائية. وعن المواد الغذائية التي تحتوي على كربوهيدرات: النشويات الخضروات (بعضاً منها) الفاكهة منتجات الألبان أما الدهون فتحتوي على القليل منها.

وعن حساب الكربوهيدرات فهو شيء هام للتغذية العلاجية لمريض السكر، وذلك للمحافظة على معدلات الجلوكوز بالدم، ولمساعدة المريض لتفهم مدي تأثير خيارته الغذائية على معدلات الجلوكوز بالدم. عليك بسؤاله بالمداومة على تسجيل ما تأكله وقياس الجلوكوز قبل كل وجبة وبعد ٩٠ دقيقة من تناول الطعام. عليك أن تحسب عدد جرامات الكربوهيدرات بعد كل وجبة يتم تناولها.

وبمجرد أن يفهم المريض خطط وجباته الغذائية ومتوسط قيمة الكربوهيدرات من كل مجموعة غذائية فقائمة قياس الأطعمة يمكن أن تفيده بالمعلومات الإضافية عن معدلات أو كميات (جرامات) المواد الكربوهيدراتية والدهون للمقدار الواحد للأطعمة المختلفة وينبغي أن تكون عدد الجرامات للمواد الكربوهيدراتية وتوقيت تناولها بشكل منتظم

يساهم في تنظيم معدلات الجلوكوز، والأدوات التي تقاس بها كميات الأطعمة (ملعقة صغيرة، ملعقة كبيرة، كوب) هامة للغاية، ومن الهام أيضاً تناول الأطعمة في نفس الميعاد يومياً وأن يتم حساب عدد جرامات الكربوهيدرات لكل وجبة أفضل من حسابها في نهاية اليوم ككل.

حالات خاصة ومرض السكر:

- الأطفال والمراهقون:

متطلبات مرضى السكر من الأطفال والمراهقين مشابهة تماماً لمتطلبات الأصحاء من نفس الفئة العمرية تحدد احتياجاتهم من الطاقة مع الوضع في الاعتبار شهية الطفل وإذا كان نمو الطفل طبيعياً فاحتياجاته من الطاقة يتم تقييمها بواسطة معرفة التاريخ الغذائي له من النظام اليومي للوجبات، وكما أن معدلات النمو التي يعرفها كل طبيب أطفال يتم استخدامها عند تشخيص مرضى السكر من أجل تسجيل طول الطفل ووزنه لذا فإن ما يتم تناوله من الطاقة يقيم من خلال معرفة الزيادة في الوزن والنمو بشكل منتظم.

والحد من الأطعمة أو أن الطفل لا يكون له شهية ليس شيئاً محموداً. وينبغي أن يكون النظام الغذائي فردياً. ويعتمد على معدلات الجلوكوز في الدم والبالازما ومتطلبات كل طفل للنمو وتوصيات الغذاء لمرضى ومراهقي النوع الثاني من الجلوكوز تركز على:

. ضبط معدلات الجلوكوز في الدم لتكون طبيعية.

- . اتباع أسلوب الحياة الصحي.
- . معرفة مخاطر التعرض لأمراض الأوعية الدموية مثل ضغط الدم المرتفع.
- . تجنب الزيادة في الوزن.
- . المحافظة على النمو الطبيعي.
- . دور الأسرة في مراعاة تعديل سلوك الأبناء لتشجيع عادات الطعام الصحية وممارسة النشاط الرياضي بانتظام.
- . وضع خطة فردية غذائية لكل طفل وتكثيف علاج الأنسولين يعطي مرونة لكل طفلهومراهق لكي يتعامل مع أوقات الوجبات الغذائية غير المنتظمة، تذبذب الشهية ومعدلات الأنشطة.

المرأة الحامل والمرضع:

النظام الغذائي للمرأة الحامل أو المرضع المصابة بمرض السكر هو نفسه للفتتين من الأصحاء. فالمرأة الحامل لا بد وأن تتناول وجبات غذائية منتظمة ووجبات خفيفة لكي تتجنب نقص معدلات السكر والذي ينتج من سحب الجلوكوز المستمر من الأم بواسطة جنينها، وقد يتم الاحتياج لوجبة خفيفة ليلاً لتجنب نقص السكر، ومتابعة سكر الدم وتسجيل الأطعمة التي يتم تناولها بشكل يومي هي من المعلومات المهمة اللازمة لجرعات الأنسولين مع تقديم خطة غذائية سليمة.

أما بالنسبة للسيدات التي تعاني من سكر الحمل، فإن معدلات الكربوهيدرات لابد وأن توزع خلال اليوم على ثلاث وجبات صغيرة أو متوسطة ومن ٢-٤ وجبات خفيفة ووجبة خفيفة ليلاً قد يوصى بها لمنع فرط الأجسام الكيتونية في الدم - التي تحدث ليلاً وليس من المحبذ تناول الكربوهيدرات في الصباح.

كبار السن ومرض السكر:

بشكل عام يتم تقييم الحالة الغذائية لكبار السن من مرضى السكر إذا كان المريض يزداد وزنه أو ينقص بدون سبب بنسبة ١٠% من وزن الجسم (وهذه النسبة سواء للزيادة أو النقصان) في أقل من ستة أشهر يتم أخذ الحذر عند وصف نظام غذائي أكثر من السمنة.

بالإضافة إلى سوء التغذية والجفاف والسبب في ذلك الاختيارات الخاطئة من الأطعمة سواء في نوعيتها أو كميتها أو أهميتها، لكنه لا يوجد ما يدعم أنظمة غذائية متخصصة لا تحتوي على سكريات أو حلوى مركزة، ومن الموصى به أن يتناول المريض قائمة محددة بأنواع معينة على أن يتم تغيير الأدوية عند حدوث التقيد بأطعمة ما من أجل المحافظة على معدلات الجلوكوز بالدم.

مضاعفات مرض السكر وكيفية التعامل معها:

ضغط الدم المرتفع:

تركز "التغذية العلاجية" عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم على إنقاص

الوزن والإقلال من تناول الأملاح في الوجبات الغذائية بشكل أساسي بالإضافة إلى الإقلال من الدهون ويكون ذلك في شكل وجبات غذائية تحتوي على الفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم والتي تكون غنية بالبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم.

أما المرضى الذين يعانون من ارتفاع في معدلات ثلاثي جلسريد البلازما وارتفاع أو قلة كثافة الكوليسترول يتم العلاج الغذائي لهم:

. بالسيطرة على معدلات السكر.

. إنقاص الوزن بشكل معتدل.

. الإقلال من تناول الدهون المشبعة.

. ممارسة نشاط رياضي بشكل متزايد.

. كما يوصى لهم بزيادة كربوهيدرات الدهون أحادية التشبع والتي تتواجد في الأطعمة التالية: زيت الزيتون والمكسرات لتعويض الإقلال من الدهون المشبعة.

أمراض الكلى:

الإقلال البسيط من كمية البروتينات تعطي فرصة كبيرة لمرضى السكر تجنب الإصابة بأي اعتلال أو اضطرابات في الكلى وخاصة ممن يعانون من انخفاض نسبة الزلال في البول (ولكنه في نفس الوقت يكون

بالنسبة الطبيعية).

. مكملات الفيتامينات والمعادن:

من الهام جدًا أن يتناول مريض السكر كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن من المصادر الطبيعية للغذاء وقد يكون هناك بعضاً منها غير مفيداً، وعلى الرغم من عدم وجود نتائج أبحاث تقرر بضرورة استخدام مريض السكر لمكملات المعادن والفيتامينات إذا كان لا يعاني أى نقص فيه، ومع ذلك فإذا كان المريض يعاني من نقص في الفيتامينات والمعادن فستكون هذه المكملات شيئاً مفيداً. وينبغي أن تكون مكملات الفيتامينات المتعددة علقائمة الخيارات للمرضى من كبار السن، الحوامل، المرأة المرضع، النباتيون، والمرضى المحدد لهم سرعات حرارية.

بالنسبة للسيدات الحوامل وخاصة ف الشهور الأولى من الحمل أو قبل بدايته إن أمكن لتجنب حدوث التشوهات للجنين ينبغي أن يتناولن ٤٠٠ ملجم من الفولات ملجم من الأتعمة التالية: الكبد - البيض - القمح- الخضروات الورقية - المكسرات. يوصى بتناول ١٠٠٠- ١٥٠٠ ملجم من الكالسيوم والذي يقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام وخاصة في السن المتقدمة، أما بالنسبة لفوائد مكملات الكالسيوم في السن الصغير فهي غير معلومة حتى الآن.

على الرغم من أن نتائج بعض الدراسات أظهرت فوائد ونتائج إيجابية للفيتامينات المضادة للأكسدة للأوعية الدموية إلا أنه في بعض

الحالات الأخرى توصلت إلى نتائج سلبية لذا يوصى الأطباء بعدم اللجوء إلى مضادات الأكسدة في الأنظمة الغذائية لعدم التأكد من أمانها وفعاليتها على المدى الطويل.

البدائل الغذائية لمرضى السكر:

نظام البدائل الغذائية يقاس بالجرامات والذي يكون بالأمر السهل لكثير من شعوب العالم، والجرام هو وحدة وزن مستخدم في المعامل ومراكز الأبحاث لكن هناك بعض البلدان التي تستخدم الأوقية والتي تساوي ٢٨،٣٥ جرام.

قد يلجأ بعض المرضى إلى غير القياس وجباتهم بالوجبات الأخرى، لكن العديد يقلق من ذلك لكنه من الممكن أن يكون هناك اختلاف ضئيل جداً في إحدى مكونات الوجبة مما يؤدي إلى الاختلاف في الحسابات وللتغلب على هذه الاختلاف يمكن أن يقلل المريض من مقادير مكونات الوجبة مثل الدقيق والسكريات أو استخدام بدائل السكر مع عدم تعريضها للحرارة مثل الفاكهة والجيلاتين ومن ثم يستطيع مريض السكر أن ينظم وجباته بعد إتباع طريقة البدائل الغذائية (القياس).

ولكي تحسب القيم الغذائية لكل جزء من المكونات في الوجبة. ينبغي أن تحسب إجمالي القيمة الغذائية للوجبة ككل ثم تقسيمها على عدد المقادير التي تقدمها الوجبة ثم تقارنها بالقيمة الغذائية لكل جزء في قائمة القياس للمواد الكربوهيدراتية والبروتينات والدهون.

تحليل الوجبات:

الذي يحتل الأهمية في تحليل الوجبات الغذائية هي السرعات الحرارية والكربوهيدرات والبروتينات والدهون وبعض من الصوديوم والكوليسترول أيضاً. ولترجمة الوجبة بالحسابات، فإن أبسط طريقة هو عمل جدول توضح فيه المكونات والقيم الغذائية لكل مكون. عليك باستخدام "نموذج تحليل الوجبة" التالية لتساعدك في ذلك، حيث يتكون هذا النموذج من مكونات كل وجبة وقيمتها الغذائية وبعد حساب القيم الغذائية للوجبة كما ذكرنا من قبل يقسم إجمالي قيمة كل عنصر من (السرعات الحرارية - الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون - الصوديوم - الكوليسترول) على إجمالي عدد المقادير لكي تحصل على القيم الغذائية للمقدار الواحد ثم يقارن بقائمة البدائل الغذائية لكي تحدد كم النقاط (العدد) الذي ستحصل عليه من كل مقدار.

يمكنك الإقلال من الكوليسترول في الوجبة بالاستغناء عن بيضة كبيرة واحدة ب ٤/١ كوب من بدائل البيض أو بياض بيضتين أما إذا أردت استخدام صفار البيض يمكنك استخدام بيضة واحدة كبيرة بدلاً من بياض بيضتين أو بيضة كبيرة واحدة بدلاً من ٤/١ كوب بدائل البيض السائلة.

ويعد عمل التجربة الأولى من طريقة القياس يمكنك معرفة وتقدير كم الإقلال من المكونات المستخدمة لكي تصبح الوجبة ملائمة لك.

وفي بعض الأحيان ستجد نسبة السرعات الحرارية أو الدهون أو الكربوهيدرات عالية جدًا. فعليك بالمحاولة المتكررة ومن الممكن بعد المحاولات المتكررة قد لا تصل إلى النتائج الصحيحة ولكن في الجمل العام يتم الاعتماد وستجد بعض الاختلافات عن الوجبة الأصلية لكن يمكن استخدامها.

والشيء الهام والذي ينبغي أن تتذكره أن تكتب وتدون ما تتوصل إليه عندما تختبر الوجبة، لأنه من المحبط أن تحصل على نتائج ثم تنسى كم كل مكون استخدمته.

وهناك طريقة أخرى لضبط طريقة القياس، وذلك بتقسيم الوجبة إلى أجزاء تتوافق مع احتياجاتك منها، ومثال لذلك سنجد أن عدد الشرائح لرغيف تختلف من وجبة لأخرى. ويرجع السبب إلى تقطيع الشريحة بحجم محدد لكي تصل إلى ما تحتاجه لعدد النقاط لكل شريحة ولكي تتوصل إلى ذلك تقسم إجمالي جرامات الكربوهيدرات في الوجبة على ١٥ جرام. وهو الكم المسموح به للقياس في الخبز. وهذا يخبرك بكم ما تحتاجه من الشرائح من كل رغيف خبز لكي تكون كل شريحة مساوية لنقطة واحدة في قياس الخبز.

قائمة القيم الغذائية لمكونات الوجبات المحددة كمياتها ستجد فيها الشيكولاتة والسكر والدهون، لذا من الهام الرجوع إلى طبيبك المعالج الذي قد يرشدك إلى ما هو أصح دائمًا وهو نفسه قد يوصي في بعض الحالات بأن الكميات الصغيرة من السكريات لا تضر بخططك الغذائية.

والقياسات التالية قد تساعدك أيضاً في تحديد الكميات المحددة لأطعمتك:

٣ ملاعق صغيرة شاي = ملعقة كبيرة واحدة للمائدة.

٤ ملاعق كبيرة = ١/٤ كوب.

١/٥.٣ ملاعق كبيرة = ١/٣ كوب.

٨ ملاعق كبيرة = ١/٢ كوب.

١٠.٣/٢ ملاعق كبيرة = ٣/٢ كوب.

١٢ ملعقة كبيرة = ٤/٣ كوب.

١٦ ملعقة كبيرة = ١ كوب.

كوبان = ١ باينت (٨/١ جالون أو ٢/١ كورات).

٤ أكواب = ١ كورات (٤/١ جالون).

١٦ أوقية = باوند (٤٥٣ جراما).

نذكر دائماً أن المعلومات المقدمة هنا هي لوجبات الشخص المريض بالسكر، والذي يحتاج إلى أطعمة قليلة في نسب الكوليسترول، وكل قيم الفاكهة أو عصائرها بدون إضافة مواد للتحلية لها كما تم استبعاد اللحوم العالية في دهونها أو أية منتجات يوصى بتجنبها في الوجبات الغذائية قليلة

الكوليسترول.

مرض ضغط الدم

كيفية غذاء مرضى ارتفاع ضغط الدم؟

. ما هو ضغط الدم المرتفع؟

. يشير مقياس ضغط الدم إلى مقدار الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم.

وفي بعض الحالات، لا يستطيع الدم أن يمر بسهولة من خلال الشرايين نتيجة ضيقها وإصابتها بالتصلب، وفي هذه الحالات سيرتفع الضغط حتى يضمن استمرارية مرور الدم من خلال هذه الشرايين المصابة، وهذا هو ما يسمى بمرضى "ضغط الدم المرتفع".

. إن ضغط الدم متغير فهو يتغير وقتياً مع:

أ- الانفعال.

ب- النوم.

ج- الأكل.

د- وقت القياس خلال اليوم.

هـ- المجهود الجسماني.

و- كمية الملح بالطعام.

ز- تعاطي بعض الأدوية.

. حقائق علمية عن مرض "ضغط الدم المرتفع":

١- ضغط الدم المرتفع مرض شائع ولكنه في نفس الوقت مرض خطير للغاية، يطلق عليه اسم "القاتل الصامت" لأن معظم المصابين به لا يشعرون بأية أعراض، بينما إذا لم يعالج هذا المرض وظل ضغط الدم مرتفعاً فسيؤدي هذا إلى الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الكلى وغيرها من الأمراض الناتجة عن ضمور الشرايين بالجسم.

٢- لهذا يعتبر علاج ضغط الدم المرتفع وإبقاء ضغط الدم مستقرًا على معدلاته الطبيعية أمرًا هامًا وحيويًا لمنع حدوث هذه المضاعفات الخطيرة.

٣- ضغط الدم المرتفع ليس له سبب معروف في أغلبية المرضى (حوالي ٩٠% من المرضى).

٤- تلعب العوامل الوراثية وأسلوب الحياة مثل زيادة الملح في الطعام دورًا هامًا في حدوث ضغط الدم المرتفع.

٥- يعتبر ضغط الدم المرتفع أحد عوامل الخطورة الهامة التي تزيد من نسبة الإصابة بأمراض الشرايين الناتجة المغذية لعضلة القلب وكثيرًا

ما يكون ضغط الدم المرتفع مصاحبًا بقصور الشرايين الناتجة سواء كان ظاهرًا أم خفيًا . وفي الحالة الأخيرة كثيرًا ما يكون أول صورة لمعاناة هذا المريض هي الإصابة باحتشاء عضلة القلب أو حدوث السكتة القلبية.

٦- من أجل ضمان نجاح علاج ضغط الدم المرتفع، يجب أيضًا علاج أى أمراض مصاحبة له والسالف ذكرها. فمرض السكر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، كل منهما يساعد على ارتفاع ضغط الدم.

٧- أكثر من ٩٩% من حالات ارتفاع ضغط الدم لا يمكن شفاؤها، ولكن يمكن بالعلاج المستمر السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بمعنى إعادته لصورته الطبيعية.

٨- في أغلب الأحيان يستمر ضغط الدم المرتفع مدى الحياة. ولا يوجد شفاء كامل من هذا المرض فالسيطرة على ضغط الدم بالعلاج لا تعني الشفاء الكامل منه ، لذا يحتاج المريض دائمًا إلى متابعة علاجية مستمرة.

٩- إن ارتفاع ضغط الدم ليس نتيجة للعصبية أو التوتر، ولذلك فإنه يستدعي العلاج بأدوية خاصة وليس مجرد المهدئات.

١٠- ضغط الدم المرتفع ليس له أعراض في معظم الحالات فالصداع احمرار الوجه الدوار، الدوخة، وطنين الأذن والإغماء كلها أعراض

تحدث بنسبة متقاربة في مرضى ضغط الدم المرتفع وغير المرضى على حد سواء، ولذلك يجب ألا يعتمد الشخص على هذه الأعراض أو ما يشعر به لكي يعرف مستوى ضغط دمه. والطريقة الوحيدة لمعرفة ضغط الدم هي قياسه بواسطة الجهاز المعد لذلك. وفي حالة الحاجة لقياس الضغط بصفة متكررة، يمكن قياسه بجهاز القياس المتواصل لضغط الدم لمدة ٢٤ ساعة.

ماذا يحدث إذا ترك ضغط الدم المرتفع بدون علاج ؟

إن ارتفاع ضغط الدم يقوم بإتلاف شرايينك أو شعورك بهذا. وكلما طالت مدة ارتفاع ضغط الدم كلما زادت نسبة إصابة الشرايين بهذا التلف ويتسبب هذا في إتلاف القلب والكلى والمخ والأوعية الدموية وكلها مضاعفات خطيرة للغاية.

والجدير بالذكر أن الشخص الذي يعاني من ضغط الدم المرتفع يكون أكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية خمسة اضعاف الشخص الطبيعي.

لذا فإن علاج ضغط الدم المرتفع يمنع حدوث المضاعفات ويقلل من احتمالات الوفاة المبكرة.

. تعديل أسلوب الحياة وعلاج ارتفاع ضغط الدم:

. إن تعديل أسلوب الحياة بمعنى:

أ- الحد من تناول الملح في الطعام.

ب- إنقاص الوزن الزائد.

ت- ممارسة الرياضة بانتظام.

ث- الإقلاع عن التدخين والعادات الصحية السيئة في الأكل.

ج- الامتناع عن الكحوليات.

هي جزء مهم في علاج ضغط الدم المرتفع، وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى الإقلال من جرعات الدواء التي يحتاجها المريض للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

نصائح وإرشادات هامة يجب على المريض اتباعها:

١- يجب ألا يزيد ضغطك عن ٨٩ / ١٣٩ مم زئبق في أى حال من الأحوال. أما إذا كنت تعاني من مرض السكر، فيجب ألا يزيد ضغطك عن ٨٤ / ١٢٩ مم زئبق. وفي حالات وجود زلال في البول بكميات كبيرة نتيجة مضاعفات مرض السكر يجب ألا يزيد ضغطك عن ٧٤ / ١٢٤ مم زئبق.

٢- لا تأخذ نصيحة من شخص غير مؤهل أو ليس مختصاً.

٣- علاقتك مع طبيبك:

- يجب أن تشارك طبيبك وتساعده على العناية بك وعلاجك.

- في بداية الأمر سيكون الأمر صعبًا بعض الشيء عندما تغير من عاداتك اليومية لإدخال البرنامج العلاجي.
- سيقوم الطبيب بالاستفادة من زيارتك لكي يتابع تطور حالتك وللتأكد من أن قلبك يعمل بطريقة فعالة.

نظام الغذاء:

١. لذا يجب عليك مراعاة الآتي:
 - الإقلال من استخدام ملح الطعام.
 - الإقلال من استخدام الأغذية المحفوظة (لاحتوائها على نسب عالية من الصوديوم كمادة حافظة).
 - الابتعاد عن الوجبات الخفيفة كثيرة الملح، مثل: الشيبسي والبسكويت المملح والمكسرات المملحة والبسطرمة.
 - تجنب تناول الوجبات السريعة، لأن كثيراً منها يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.
 - تجنب أية مصادر للملح مثل: الجبن الرومي والزيتون والمخلل والأسماك المحفوظة.
 - قراءة الورقة الملتصقة بالأطعمة المختلفة الموجودة بالأسواق للتأكد من نسبة الصوديوم فيها.

- الإقلال من السكر والحلويات، لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن.
- الكربوهيدرات يسمح بتناولها بحرية خاصة الكربوهيدرات سهلة الهضم.
- الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل: اللحم الأحمر- اللحوم السمينية، مثل: الضأن، المخ والكبد والكلوي والسجق والهامبرجر - صفار البيض - البط والأوز والحمام وجلد الطيور - المكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المواد الدسمة الأخرى كالشامل -الزبد والسمن والقشدة والألبان الدسمة والأيس كريم والجبن الدسم - الجمبري والاستاكوزا والأسماك عالية الدهون مثل التعابين والقراميط.
- الإكثار من تناول زيوت الأسماك متعددة التشبع أو التعود على تناول عدد ثلاث وجبات أو أكثر من الأسماك بانتظام كل أسبوع. استخدام زيت الذرة أو زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون في الطعام والامتناع عن المسبكات والدهون والأكلات الدسمة والمكسرات.
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة الطازجة.
- الامتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالي.

- الإقلال من الشاي والكاكاو والقهوة والنسكافية، ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين.
- الامتناع عن المشروبات الكحولية بمختلف أنواعها. فالكحول يساعد على ارتفاع ضغط الدم.
- يلزم إعطاء وجبة تحتوي على ٥٠ جم من البروتين للمحافظة على التغذية المناسبة وفي الحالات الشديدة من ارتفاع الضغط يجب تقليل كمية البروتينات إلى ٢٠ جم يوميًا كإجراء مؤقت.
- ليس من الضروري الحد من تناول السوائل طالما كان تدفق البول طبيعيًا.
- التدخين:
- يجب الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعه:
- ١- إذا كنت مدخنًا، فيجب أن تقلع فورًا عن التدخين.
- ٢- التدخين مرتبط ارتباط مباشر بحدوث أزمات القلب والسكتة الدماغية.
- ٣- التدخين يحد من كمية الأوكسجين في الدم ويتسبب أيضًا في تقلص الأوعية الدموية مما يقلل من كمية الدم التي تصل إلى عضلة القلب.
- ٤- التدخين يضر بالرئتين.

. زيادة الوزن - السمنة:

١- مشاكل السمنة تتخلص في الآتي:

- السمنة تساعد على ارتفاع ضغط الدم كما أنها تجعل القلب يعمل بصورة أشد.

- السمنة تساعد على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

- السمنة تساعد على حدوث مرض السكر.

٢- يجب الإنقاص من وزن الجسم إلى الوزن الطبيعي إذا ما كان المريض بدينًا، وذلك باتباع النظام الغذائي الخاص بالسمنة مع مراعاة احتياجات الجسم اليومية من العناصر الغذائية الهامة.

. قلة من نسبة الدهون في نظام غذائك.

. أكثر من الخضروات والفواكه الطازجة.

. قم بممارسة التمارين الرياضية حسب إرشادات الطبيب.

. قم بمتابعة وزنك باستمرار.

. ممارسة التمارين الرياضية:

١- إن القلب عبارة عن عضلة، فهي تحتاج إلى تمارين منتظمة لتجعلها قوية وتعمل بكفاءة.

٢- تؤثر التمرينات الرياضية بصورة إيجابية على معدلات الكوليسترول بالدم.

٣- تساعد التمرينات الرياضية على إقلال الوزن وعلاج السمنة.

٤- إن التمرينات الرياضية تساعد على خفض ضغط الدم ولكن لن تكون هذه التمرينات مجدية إلا إذا كانت تمارس بصورة منتظمة.

٥- مارس التمرينات الرياضية حوالي نصف ساعة أو أكثر في اليوم لمدة ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً، حتى تساعد على خفض ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول في الدم.

٦- إن أفضل رياضة للقلب هي المشي بانتظام يومياً لمدة ساعة على الأقل في جو مناسب.

٧- يجب تجنب الرياضة العنيفة خاصة رفع الأثقال.

٨- استشر طبيبك عن نوعية وحجم التمرينات الصحية لك.

.الدواء:

١- إن أغلب المرضى المصابين بضغط الدم المرتفع يكونون في حاجة لأخذ دواء بصفة مستمرة.

٢- الدواء جزء ضروري من العلاج، لذا يجب أخذه كما وصفه لك الطبيب المعالج، وإذا لم تقم بذلك فإنك تعرض صحتك للخطر.

٣- يجب عليك الاستمرار في أخذ الدواء الخاص بعلاج ضغط الدم المرتفع حت وإن كنت تشعر أنك معافى وحتى لو كان ضغط دمك في المعدل الطبيعي.

٤- إذا توقفت عن تعاطي علاج ارتفاع ضغط الدم، فإن ضغط الدم سوف يرتفع فجأة مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

٥- لا تتوقف عن أخذ حبوب علاج ضغط الدم المرتفع أو تغيير من طريقة العلاج أو تأخذ دواء آخر بدون استشارة طبيبك، كما يجب ملاحظة أن الأدوية التي تستعمل في علاج الروماتيزم وآلام المفاصل وآلام العضلات والبرد والسعال والربو الشعبي يمكن أن تحتوي على كيميائيات ترفع ضغط الدم. واعلم جيداً أن بعض الأدوية مثل مضادات الحموضة تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

٦- من المهم أن تحتفظ بقائمة تضم جميع الأدوية الموصوفة لك مع جرعاتها المحددة.

٧- تجنب تناول أى أدوية بدون استشارة الطبيب المعالج.

٨- يجب أن تعلم الآتي بخصوص الدواء:

. وقت أخذ الدواء.

. جرعة الدواء وكم مرة تأخذه يوميًا.

. الآثار الجانبية المتوقعة.

. ماذا تفعل إذا حدثت هذه الآثار الجانبية.

دور العائلة:

- ١- يجب أن تعرف عائلتك أنك تعاني من ضغط الدم المرتفع، وذلك لأن هذا المرض قد يصاب به فرد آخر من العائلة نتيجة للعوامل الوراثية، ولذلك يجب على كل فرد في العائلة بلوغ من العمر سن العشرين أو أكثر أن يقوم بمتابعة ضغط الدم.
- ٢- سوف تساعدك العائلة على اتباع تعليمات طبيبك المعالج.
- ٣- سوف يذكر أفراد العائلة بمواعيد الدواء.
- ٤- سوف يستفيد أفراد العائلة إذا قاموا باتباع النظام الغذائي الموصوف لك.
- الاسترخاء والراحة النفسية من العوامل الهامة جدًا في علاج ضغط الدم المرتفع.
- مارس أي هواية ممتعة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يوميًا مثل: الرسم - سماع الموسيقى - العناية بالزرع والحديقة بالمنزل - صيد السمك - القراءة - فكل هذا يساعد على تقليل التوتر الذهني والنفسي.

تذكر الآتي:

١- إن ضغط الدم المرتفع يعتبر مشكلة فقط إذ ترك بدون علاج فلا تنزعج من إصابتك بهذا المرض. فهو يمكن علاجه وهو لا يعوقك أن يؤثر في طبيعة حياتك اليومية أو نوع العمل الذي تؤديه.

٢- يجب أن يصبح العلاج جزء من روتين يومك.

٣- حتى إذا كنت تشعر إنك معافي يجب عليك:

.مراجعة طبيبك بصفة دورية.

.اتباع تعليمات طبيبك المعالج.

.الالتزام بالنظام الغذائي وبرنامج التمرينات الرياضية الموصوفين لك.

.الإقلاع عن التدخين.

.أخذ الدواء الموصوف لك حسب إرشادات طبيبك المعالج.

.النظام الغذائي لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

أ- يجب تجنب الأطعمة الآتية:

ب- اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.

ت- حساء (شورية) اللحوم.

ث- الفجل والبنجر والجزر والسبانخ.

ج- الفطائر الحلوة.

ح- التين والزبيب المجففان.

خ- ماء جوز الهند.

د- التوابل والمخللات.

ذ- الخبز المحتوي على الملح.

ر- ملح الطعام.

ز- الأطعمة المعلبة بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح.

تد- يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

١- الخبز والتوست (بدون ملح).

٢- البلبيلة والكورن فليكس.

٣- الأرز المطهي.

٤- العدس والبقوليات الأخرى.

٥- ملعقتان (ملعقة المائدة) من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاي أو

القهوة.

- ٦- حساء (شوربة) الخضروات (فيما عدا الفجل والبنجر والجزر).
- ٧- الخضروات المطهية (فيما عدا السبانخ والجزر).
- ٨- البطاطس والبطاطا.
- ٩- دهون وزيتون الطهي أو الزبد مع مراعاة أن يكون الزبد خاليًا من الملح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام: زيت عباد الشمس - زيت الذرة - زيت الزيتون).
- ١٠- السكر والمربي وعسل النحل.
- ١١- الحلويات.
- ١٢- الفواكه الطازجة والجففة (فيما عدا التين والزبيب).
- ١٣- المكسرات (بدون ملح).
- ١٤- السوائل والمشروبات في حدود ١٥٠٠ سم^٣ في حالة الأودياما.
- النظام الغذائي اليومي، يمكن للنباتيين وغير النباتيين تناول الوجبات التالية:
- أولاً - الإفطار:
- ١- كوب من الشاي + ملعقة مائدة من اللبن.

- ٢- ملعقتان (ملعقة مائدة) أو مهلبية وبليلة باللبن والسكر.
- ٣- خبز أو توست (بدون ملح) مع عسل نحل أو مربى.
- ٤- برتقال.

ثانياً - الساعة ١١ صباحاً:

. كوب عصير برتقال.

ثالثاً - الغذاء:

- ١- أرز مع حساء طماطم.
- ٢- بطاطس مشوية او عدس.
- ٣- قرع مطهي (كوسة مطهية).
- ٤- خبز أو توست (بدون ملح).
- ٥- عنب.

رابعاً - الساعة ٤ بعد الظهر:

- ١- كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.
- ٢- مكسرات أو فول سوداني بدون ملح.

خامساً - العشاء:

١- أرز مع حساء (شوربة) خضروات بالليمون.

٢- بطاطس مسلوقة أو عدس.

٣- فاصوليا مطهية.

٤- خبز أو توست (بدون ملح).

٥- فاكهة مثل التفاح أو البرتقال.

. ملحوظة:

لا يسمح باستخدام الملح على مائدة الطعام أو أثناء الطهي أو عند إعداد الخبز، ويمكن استخدام عصير الليمون أو الخل لجعل الطعام مستساغاً أو مقبولاً.

كيف تخفض ضغط الدم بالغذاء؟

. ضغط الدم والطعام.

. هذه قائمة بالأطعمة وكميتها لمرض ضغط الدم المرتفع، حيث يتباعها تعمل على خفض معدلاته أى أن الطعام هنا يكون علاج.

. قائمة العلاج الغذائي لضغط الدم المرتفع:

تعليقات	أمثلة على المقدار الواحد	نوع الطعام وكميته
قد يبدو أن سبعة أو ثمانية مقادير كميتها كبيرة لكنها صغيرة	شريحة خبز ٢/١ كوب حبوب جافة ٢/١ كوب أرز مطهي أو مكرونة او حبوب .	الحبوب (٧- ٨ مقادير) في اليوم
الفاكهة (٤-٥) مقادير في اليوم	كوب من الخضروات الورقية الطازجة ٢/١ كوب خضروات مطهية ٤/٣ كوب عصير خضروات	الخضروات (٤-٥) مقادير في اليوم
كوب لبن منزوع الدسم أو به نسبة دسم ١% كوب زبادي قليل الدسم ٤٢ جرام جبن قليل الدسم أو منزوع الدهون	منتجات الألبان منزوعة الدسم أو قليلة الدسم (٢-٣) مقادير في اليوم	٤/٣ كوب عصير فاكهة ١ ثمرة فاكهة متوسطة الحجم ٤/١ كوب فاكهة مجففة ٢/١ كوب فاكهة طازجة أو مجمدة أو معلبة
٨٤ جرام لحم بقري أو دجاج أو سمك خالي الدسم مسلوق او مشوي منزوع الجلد	اللحوم، الطيور، الأسماك (٢- أو أقل) في اليوم	من الأفضل تناول ثلاثة مقادير في اليوم لتجنب الإصابة بمشاشة العظام

تعليقات	أمثلة على المقدار الواحد	نوع الطعام وكميته
الدهون والزيوت المضافة توابل السلطة (٢- ٣ مقادير) في اليوم	٣/١ كوب مكسرات معلقتان كبيرتان بذور عباد الشمس ٢/١ كوب فاصوليا مطهية يمكن تناول حساء العدس أو الأرز فهي بالخيارات الجيدة	المكسرات والبقوليات
من الأفضل أن تصل الوجبات الخفيفة إلى واحدة في اليوم أو أقل	١. ملعقة صغيرة زيت أو سمن نباتي ١. ملعقة كبيرة مايونيز قليل الدهون ١. ملعقة كبيرة توابل للسلطة ١. ثمرة فاكهة متوسطة الحجم ١. كوب زبادي قليل الدهون ٢/١ كوب زبادي مجمد قليل الدهون ١. ملعقة كبيرة جبلي أو مربي أو سكر	الوجبات الخفيفة والحلوى (٥ مقادير) في الأسبوع

بالإضافة إلى قائمة الإرشادات الواجب إتباعها عند الطهي:

. إعداد قائمة بالوجبات التي ستناولها في الأسبوع لمعرفة ما تحتاجه من مكونات عند شرائك متطلباتك من البقالة، وبالتالي معرفة المواد الغذائية المفيدة لك.

. لا تنس وجبات الإفطار والوجبات الخفيفة.

. قراءة المعلومات التي توضع على الأطعمة المعدة.

. من الأفضل تناول الخضروات والفاكهة الطازجة أولاً لمذاقها اللذيذ وتوافر المواد الغذائية فيها إلى جانب التحكم فيما تضيفه من مكونات بعكس الأطعمة سابقة الإعداد.

. لا تذهب لتسوق الطعام وأنت جائع لأنك ستشتري أصنافاً عديدة أكثر مما تحتاجه والتي قد تحتوي على المزيد من الدهون والصوديوم.

. خزين المطبخ الصحي ليس من الصعب الحصول عليه أو غال الثمن: لبن وجبن قليل أو منزوع الدسم - الأرز الأبيض أو البني - المكرونة - البقوليات - دجاج منزوع الجلد - لحم منزوع الدهون، كل ذلك يحتوي على معدلات صوديوم دهون أقل.

. استخدام طرف في الطهي صحية.

. الطهي بدهون أو زيت أقل من المعتاد (تقليلها بين الحين والآخر حتى

تصل إلى المعدة الصحي).

- . لتعويض الأملاح وإضافة مذاق أفضل للأطعمة عليك بإضافة البصل والأعشاب والتوابل والحل وبدائل الأملاح.
- . عليك بشوي الأطعمة وعلقها بدلا من قليها.

مرض الفشل الكلوي:

النظام الغذائي لمرضى الفشل الكلوي.

الفشل الكلوي:

عندما يحدث خلل ما في إحدى وظائف الجسم لا بد وأن يحدث تنظيم يقابله في نظام حياتك بشكل عام من التغذية والرياضة، بل وتغير في أنشطتك اليومية لتحقيق جودة حياتك حتى وأنت في حالتك المرضية.

. طريقة الغذاء لمرضى الفشل الكلوي:

عندما لا تستطيع الكلى القيام بوظائفها بشكل سليم وطبيعي، يعيش الإنسان على الكلية الصناعية، لكي تخلص الجسم من السموم التي تتراكم في الدم وتسبب المرض للشخص.

حيث إن وظيفة الكلية الطبيعية هو تخليص الدم من السموم على مدار ٢٤ ساعة، فآلة الغسيل الكلوي لا تنظف الدم بنفس كفاءة الكلية الطبيعية (أي طيلة اليوم)، ولذلك يجب أن يقلل الإنسان من كمية السموم

المتراكمة ما بين الغسلة والأخرى ويتمثل ذلك في إتباع نظام غذائي محدود.

. وينقسم هذا النظام الغذائي إلى قسمين:

. الأطعمة التي ينبغي الحد منها.

. الأطعمة التي ينبغي اختيارها.

. قائمة بالمواد الغذائية التي ينبغي الحد منها:

١- البروتينات:

الوظيفة الأساسية للبروتينات إعادة بناء الأنسجة والعضلات، وكأن شئ هالك أو تالف في الجسم، ينجم عنه نفاية سامة وتأتي دور الكلية فيما بعد للتخلص من هذه السموم. وبالنظر لهذه الدورة اللانهائية لا بد من تقليل نسبة البروتينات للتخلص أو تقليص نسبة السموم مع الوضع في الاعتبار أن كثرة البروتينات ترفع من نسبة السموم المتراكمة وتؤدي إلى تداعي المرض وقتها أيضا، وتؤدي إلى نتائج عكسية منها ضعف العضلات والشعور بالوهن والضعف.

. وتنقسم البروتينات إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى:

اللحم البقري، السمك، الدجاج، البيض، اللبن، كل منتجات الألبان ما عدا الزبد والقشدة.

- المجموعة الثانية:

الخبز، الأرز، المكرونة، البطاطس، البسكويت، الدقيق، الأيس كريم.

٢- السوائل:

كافة أنواع السوائل مهما اختلفت، أما عن الماء فيتبع الآتي معه:

- ١- المقدار المسموح به ٥٠٠ ملليمتر (٢ كوب كبير)
- ٢- الكمية الزائدة: تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومن ثمَّ إجهاد القلب.
- ٣- الكمية القليلة: تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم ومن ثمَّ شعور الإنسان بالدوار.

٣- الملح:

العدو الأول لمرضى الفشل الكلوي وتفسير تجنب استخدامه هو أنه يزيد المريض عطشاً شديداً. لذا يجب عدم وضع ملح عند الطبخ أو عند تناول الطعام، وخطوات التقليل منه تتمثل في التالي:

- ١- كما سبق وأن ذكرنا تجنب وضع الملح على الأطعمة عند طهيها أو على مائدة الطعام .
- ٢- الابتعاد عن الأطعمة التي بها نسبة صوديوم مرتفعة.
- . كل أنواع الجبن ما عدا الجبن غير المملح.

- . بدائل الأملاح.
- . الأطعمة المعلبة من الخضروات والحساء.
- . الزيد المملح.
- . المخلاتات.
- . المايونيز.
- . الشيكولاتة، مشروب الشيكولاتة.
- . رقائق البطاطس (الشيبسي).
- . الدقيق المخلوط بالخميرة.
- . الكاكاو.
- . التونة.
- . البسطرمة واللانшон.
- . السجق.
- . جميع الوجبات الجاهزة في المحلات أو المطاعم.
- . الطوفي.

. المكسرات .

. الزيتون .

. كل أنواع الحبوب .

. السلطة ذات التوابل والكريمة .

. بيكربونات الصودا .

. السمن النباتي المملح (مارجرين) .

. القوانص (المجانق) .

٤- البوتاسيوم:

البوتاسيوم هام لتغذية الأعصاب والعضلات، وبما أن قلبك مكون من أنسجة من الأعصاب والعضلات فكثرة تناوله يمثل خطرًا كبيرًا. عليك حتى وإن لم تعاني من علة ما وليكن الفشل الكلوي.

- النظام الغذائي مع البوتاسيوم:

يتوافر البوتاسيوم في جميع أنواع الفاكهة والخضروات وبعضًا من المأكولات الأخرى.

. تقنين تناول الخضروات والفاكهة .

. تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسب بوتاسيوم مرتفعة:

- ١ - القهوة (يكفي فنجان واحد في اليوم الواحد).
- ٢ - البيرة الكحولية وغير الكحولية.
- ٣ - الليمون بكمية كبيرة.
- ٤ - عصير التفاح.
- ٥ - عصير الكريز.
- ٦ - عصير الفاكهة (باستثناء المسموح به من قبل الطبيب).
- ٧ - الفواكه المجففة مثل الزبيب والقراصية.
- ٨ - العسل الأسود.
- ٩ - بدائل الملح.
- ١٠ - المكسرات.
- ١١ - الصويا بمنتهجاتها.
- ١٢ - الشيكولاتة.
- ١٣ - الكاكاو.
- ١٤ - رقائق البطاطس (شيبسي).

- ١٥ - اللبن المركز .
- ١٦ - كل أنواع الردة (لله) .
- ١٧ - عصير الطماطم (لله) .
- ١٨ - الشمام .
- ١٩ - الكمثرى .
- ٢٠ - عش الغراب (مشروم) .
- ٢١ - السبانخ .
- ٢٢ - الأفوكادو .
- ٢٣ - الزبيب .
- ٢٤ - البلح .
- ٢٥ - اللبن الزبادي .

- ملاحظة:

(لله) هذه العلامة تعني أن المواد الغذائية عالية في نسبة أملاحها
أيضًا .

. قائمة بالمواد الغذائية التي ينبغي اختيارها:

. توجد خمسة قوائم لغذاء مرضى الفشل الكلوي.

١ - القائمة الأولى.

٢ - القائمة الثانية.

٣ - قائمة أطعمة البوتاسيوم المنخفض.

٤ - قائمة السوائل.

٥ - قائمة السعرات الحرارية.

- القائمة الأولى:

١ - بيضة واحدة.

٢ - ١٨٠ ملليمتر من اللبن (على أن يحسب من كمية السوائل المسموح لك بها أو من اللبن الزبادي).

٣ - ٢٥ جرام من اللحم المطبوخ بدون ملح بكافة أنواعه (ضأن، كندوز، بتلو، دجاج ديك رومي، بط، كبد، قلب، مخ، لسان، كلاوي).

٤ - ٣٥ جرام من السمك بدون ملح أو جلد أو عظم.

٥ - ٥٠ جرام من الجبن غير المملح.

ـ القائمة الثانية:

- ١- ٢٠ جراما من الخبز.
- ٢- ١٥ جراما من الدقيق.
- ٣- عدد ٢ رقائق بسكويت.
- ٤- ١٥ جراما من الكورن فليكس.
- ٥- ٤٠ جراما مكرونة أو إسباجتي.
- ٦- ٦٠ جراما أرز مسلوق.
- ٧- ثمرة بطاطس في حجم البيضة.

ـ ملاحظة:

(يتم تناول البطاطس مرة واحدة في اليوم، وقبل تناولها بصورها المتعددة سواء مسلوقة أو محمرة تسلق في ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة بدون إضافة الملح لها).

ـ قائمة أطعمة البوتاسيوم المنخفض.

١٠٠ جرام من المأكولات التالية:

ـ بصل أخضر.

- . جزر.
- . كرنب.
- . باذنجان.
- . خيار طازج.
- . فلفل أخضر.
- . كرفس.
- . قرنبيط.
- . بصل (بكافة أشكاله).
- . فلفل أحمر.
- . لفت.
- . ثمرتان يوسفى طازج.
- . كمثرى طازجة.
- . ليمونة واحدة متوسطة الحجم.
- . فواكه معلبة.

. توت .

. فاصوليا خضراء .

. تفاح .

. فجل أبيض .

. جريب فروت .

. كوسة .

. ٧٥ جراما من المأكولات التالية (باستثناء النسب الأخرى لبعض

الأطعمة).

. برقوق .

. بسلة .

. فلفل أحمر طازج .

. عدس .

. فراولة .

. خس (٥٠ جراما) .

. طماطم .

. فجل أحمر (٥٠ جراما).

. ذرة مجمدة.

. فول أخضر.

. فاصوليا.

. جزر.

. "كوز" ذرة.

. قرنبيط (بعض أنواعه).

. فلفل أخضر.

. كرنب (بعض أنواعه).

٥٠٠ جرام من المأكولات التالية:

. ينبغي اختيار نوعين على الأكثر في اليوم الواحد من الأطعمة

التالية:

. خرشوف.

. خوخ.

. بطيخ.

. مانجو .

. رمان .

. قرع عسل .

. شمر .

. تين برشومي .

. برقوق أحمر .

. جوز هند طازج .

. موز .

. جرجير طازج (٢٥ جراما) .

. فجل طازج (٢٥ جراما) .

. بطاطا .

. جزر .

. كراث .

. بامية .

. بسلة ناشفة.

. مشمش معلب.

. أبو فروة.

. بصل مقلي.

. زنجبيل.

. كرفس.

. فاصوليا بيضاء.

. جوافة.

. أناناس.

. ملاحظة:

بالنسبة لجميع المأكولات المعلبة لا ينصح بتناول عصائرها.

الأعشاب والتوابل:

على الرغم من أن التوابل توجد بها نسبة أملاح، إلا أن الطعام لا يكون له مذاق بدونها. فهذه قائمة بأنواع الأعشاب والتوابل التي تحتوي على نسب من البوتاسيوم والصوديوم القليلة .

- . فلفل أحمر شطة.
- . زنجبيل.
- . كركم.
- . زعتر هندي.
- . شمر.
- . فجل أبيض.
- . نعناع.
- . جوزة الطيب.
- . ماء ورد.
- . زعتر.
- . فلفل.
- . رائحة اللوز.
- . رائحة الفانيليا.
- . قشرة جوزة الطيب.

. قرفة.

. قرنفل.

. كراوية.

. خردل.

. بودرة الكاري.

قائمة السوائل:

١ - شاي.

٢ - قهوة مغلية ومصفاة لا تزيد عن ١٥٠ ملليمتر.

٣ - كوكاكولا.

٤ - ليمون.

٥ - برتقال.

٦ - جريب فروت.

٧ - أناناس.

٨ - لبن زبادي.

٩ - لبن حليب.

. قائمة السعرات الحرارية:

الدهون:

. الزبد وكذلك السمن نباتي بدون ملح (ويمكن استخدامها مع البطاطس والخبز والخضروات).

. الزيوت و الدهون.

السكريات:

. السكر الأبيض أو البني.

. العسل الأبيض.

. الحلوى.

. النعناع.

. اللبان.

منتجات قليلة الصوديوم وليست بها بروتين:

الخبز - البسكويت - المكرونة (قليلة في بروتيناتها).

. الحبوب:

. كورن فلاور.

. النشا (بعض أنواعه).

غذاء مرضى الحصوات الكلوية:

فالغذاء لمرضى الحصوات الكلوية يحتوي على غذاء قليل الكالسيوم وقليل الأوكسالات وسوائل كثيرة لا تقل عن ٢/١ لتر في الشتاء و٣ لتر في الصيف.

١- ماء عذب.

٢- عصير فواكه.

٣- مياه غازية.

٤- ماء الشعير (أو البيرة غير الكحولية "بيريل").

الممنوعات:

١- الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن والزبادي والجبن.

٢- الأغذية الغنية بالأوكسالات مثل السبانخ والبقول والفراولة والمانجو.

. النظام الغذائي اليومي:

أولاً- الإفطار:

بيضة واحدة - ١/٤ رغيف - ٤ ملاعق فول أوليلية.

ثانياً - الغذاء:

٢/١ رغيف - ١٠٠ جرام لحم أو ١٥٠ جرام سمك - بطاطس أو أرز أو مكرونة - خضروات - سلطة - فواكه.

ثالثاً - العشاء:

٢/١ رغيف - ٥٠ جرام لحم أو ١٠٠ جرام سمك - فواكه.

غذاء مرضى الصداع المزمن والعصبي:

أ- تجنب الانفعالات النفسية الشديدة.

ب- الراحة النفسية والذهنية والجسدية مهمة جداً.

ج- عدم الإهمال في الغذاء وعدم ترك المعدة خالية من الطعام لفترات طويلة ومراعاة تناول كل الوجبات الأساسية بانتظام خاصة وجبة الإفطار صباحاً قبل الذهاب إلى العمل.

د- يجب ألا تقل ساعات النوم عن ٦ - ٨ ساعات يومياً بقدر الإمكان. كما يجب عدم تغيير مواعيد النوم الطبيعية مثل النوم صباحاً والسهر طوال الليل.

هـ- عدم التعرض لتيارات الهواء المباشرة والموجات الباردة. وكذلك عدم التعرض للحرارة الشديدة كضربة الشمس أو الجلوس بجوار المدفأة.

و- الاسترخاء في الفراش في غرفة مظلمة يساعد على زهاب الصداع.

ز- التأكد من عدم وجود أي أمراض مسببة للصداع، يمكن علاجها كارتفاع ضغط الشرياني وأمراض العيون والأذن واضطرابات الهضم والإمساك والحميات والأمراض العصبية والنفسية. فكل هذه الأمراض يجب معالجتها حتى يزول الصداع.

ح- الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعه.

ط- الامتناع عن الكحوليات والخمور بمختلف أنواعها.

ي - من الأغذية والوسائل المفيدة في علاج الصداع المزمن والعصبي:

١- عصير الليمون يفيد في علاج الصداع وضربة الشمس، وذلك بعمل كمادات على الجهة.

٢- القرنفل يشفي من الصداع وآلام الرأس، وذلك بتناول مقدار بسيط (٥-٦ زهرة قرنفل) من مسحوقه مع السكر.

٣- مغلي ثمار الينسون (الأنيسون) يفيد في بعض أنواع الصداع.

٤- كمادات من قشر الخيار على الجهة تسكن الصداع المصاحب لارتفاع درجة الحرارة.

٥- شم الريحان يقي من الصداع ويجلب النوم.

٦- لصقة قشر البرتقال تفيد في علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية.

ويمكن استخدامها بوضع الظاهر من القشرة (الوجه الخارجي) على الجبهة ثم ربطها جيدًا وتركها لمدة ربع ساعة.

٧. الخل مفيد في علاج الصداع المزمن: يوضع مزيج متساوي من الخل والماء في إناء فوق الناي إلى أن يغلي، ويستنشق ٧٥ مرة في البخار المتصاعد منه، فتخف شدة الألم تدريجيًا حتى نزول كليته عند الانتهاء من الاستنشاق، وإذا عادت النوبة بعد ذلك إلى الظهور من كمادة سميكة على الجبهة مبللة بمزيج ثلثه من الخل والثلثين من الماء.

الشفاء بالغذاء من مرضى الأرق:

. الأرق.

. الراحة النفسية والجسدية مهمة جدًا.

. تنظيم ساعات العمل وساعات الراحة وعدم تغيير النظام الطبيعي للحياة من حيث ساعات النوم بقدر الإمكان.

. استغلال الأجازات الاستغلال السليم وممارسة الرياضة والهوايات في أوقات الفراغ لتجديد النشاط الجسدي والعقلي.

. عدم التفكير في أى شئ أثناء الخلود إلى النوم كالتفكير في مشاكل العمل وخلافه.

. تجنب شرب كميات كبيرة من المنبهات مثل الشاي والقهوة والنسكافية.

والكاكاو والقرفة والمياه الغازية المحتوية على مادة الكولا كالكوكاكولا والبيبي كولا.

. تجنب التدخين بمختلف أنواعه وشرب الكحوليات والمخدرات بمختلف أنواعها.

. التقرب من الله سبحانه وتعالى بالصلاة وأداء الفرائض والالتزام بالتعاليم الدينية من ناحية وحسن معاملة الناس من ناحية أخرى. فكل هذا يجلب راحة الضمير مما يترتب عليه الرضا والراحة النفسية وعدم الشعور بالقلق.

. من الأغذية والوسائل التي تساعد على ذهاب الأرق.

أ- فنجان حليب دافئ مساءً يوميًا مفيد لتهدئة الأعصاب.

ب- الحس مفيد في حالات الأرق.

ت- المشمش مفيد في حالات الأرق.

ث- تناول اللوز يكافح الأرق.

ج- مستحلب النعناع يساعد على تهدئة الأعصاب: يتم تجهيز المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويمكن مزجه بالحليب.... ويشرب هذا المستحلب بمقدار ٢-٣ فنجان يوميًا.

ح- مستحلب التليو (الزيفون): ملعقة صغيرة من الأزهار + فنجان ماء مغلي ويحلي المتسحلب بسكر النبات ويشرب منه ساخناً بمقدار ٢-٣ فنجان يومياً.

خ- فنجان واحد من عسل النحل + ثلاثة ملاعق خل، تؤخذ ملعقتان صغيرتان مساءً عند النوم يمكن تكرارهما بعد ساعة.

د- عصير الكرفس: نصف كوب يومياً لمدة ١٥-٢٠ يوم مزبل للأرق والكآبة والانقباض النفسي.

ذ- ملعقة من مطحون حبة البركة + فنجان لبن حليب دافئ ويحلي بعسل النحل ثم يؤخذ قبل النوم.

الشفاء من الأنفلونزا بالغذاء:

. الغذاء والإنفلونزا:

. كيف تحمي نفسك من مشاكل البرد والإنفلونزا؟ وإذا أخذت تطعيمات وقائية ضدها فأنت بحاجة أيضاً إلى غسل يديك باستمرار وأخذ فيتامين "سي" لمزيد من الحماية.

لكن إذا جريت هذه الأفكار ذات الطعم اللذيذ ستتجنب الإصابة بالبرد والأنفلونزا طوال فصول السنة المختلفة.

- حساء الدجاج:

يطلق عليه بنسليين الطبيعة ويأتي على قائمة هذه الأفكار. تناول طبق من حساء الدجاج الساخن يفتح ممرات الهواء المختلفة، وسيعطيك مزيداً من الطاقة، وإذا قمت بإضافة الخضروات للحساء مع البصل والثوم ستزيد من قوة الحساء الشفائية.

- الطعام الحار:

اكتشف مؤخراً فائدة الثوم والفلفل الحار، والصلصة الحارة لتأثيرها الفعال في الاحتقان. فبوسعك تناول الأكل الهندي الحار أو إضافة توابل حارة على طعامك لتخفيف الاحتقان الذي تصاب به مع نزلات البرد والإنفلونزا وأظن أن هذه فكرة جيدة.

- الثوم:

يحتوي الثوم على مادة تعمل كمضاد للاحتقان إلى جانب فوائده المتعددة، مضاد للسموم، يدمر العناصر الحرة وجزيئات الأوكسجين النشطة التي تدمر الخلايا. فعليك بإضافته لطعامك المفضل.

- السوائل:

لابد وأن يبقى جسدك دائماً مشبعاً بالسوائل ولا يعني بها شرب القهوة أو المشروبات الأخرى المحلاة. وإنما يقصد بها شرب كثير من الماء وعصائر الفاكهة الطبيعية. كما أن المشروبات الساخنة لها فوائد مثل: الكاموميل، النعاع، الليمون الساخن.

- الفاكهة الحمضية:

وهذا النوع من الفاكهة (مثل البرتقال) يحتوي على فيتامين (سي) .
جي). وهو فاكسين البرد الأول. اشرب عصير البرتقال في وجبة الإفطار،
كما يمكنك أكل نصف ثمرة جريب فروت أثناء الظهيرة أو إضافة شرائح
من برتقال اليوسفي على السلطة أثناء وجبة الغذاء، وعلك بزيادة كمية ما
تتناوله من هذا الفيتامين إذا كنت مدخنًا لأن التدخين يزيد من فرص
إصابتك بنزلات البرد.

مصادر فيتامين (سي - ج):

ليست الفاكهة الحمضية هي التي تحتوي على هذا الفيتامين فقط،
ولكن توجد مصادر غذائية أخرى غنية به: البطاطس، الفلفل الأخضر،
والفراولة والأناناس. فكل نوع من هذه الأطعمة ترسانة تحصنك من نزلات
البرد.

- الزنجبيل:

يفيد الزنجبيل في علاج السعال والحمى التي تصاحب الإنفلونزا أو
البرد. فيمكنك إضافته إلى الشاي أو شربه منفصلاً ساخناً.

. تذكر دائماً أن نظام غذائك الروتيني يومياً يتضمن على:

أطعمة بها نسبة دهون عالية أو نسبة سكريات مرتفعة، إلى جانب
عدم الالتزام بتناول بعض الأطعمة الهامة لحمايتك من الكثير من الأمراض

إلى جانب تناول الكافيين بشكل دائم. وكل هذا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، فبدلاً من أن تقع فريسة المرض تناول كثير من الحبوب والفاكهة والخضروات والبروتينات قليلة الدسم لكي تحافظ على جهازك المناعي وستكون مستعداً لمحاربة البرد.

غذاء مرضى الجهاز الهضمي:

. مرضى القولون والعسر الهضمي:

. الراحة النفسية ضرورية جداً، وتذكر أن القلق والتوتر يمكن أن يؤديان إلى اضطراب الهضم.

. يراعى الحصول على قدر كاف من النوم أثناء الليل.

. في حالات الانتفاخ يفضل النوم على الجانب الأيسر مع الاسترخاء.

. عدم الامتلاء في أي وجبة وتوزيع الطعام على عدة وجبات صغيرة.

. تناول أربع وجبات في اليوم.

. تناول الوجبات في أوقات منتظمة كل يوم.

. تناول الغذاء ببطء ومضغه بعناية.

. يجب العناية بنظافة الفم والأسنان واستشارة طبيب الأسنان بانتظام كل

سنة شهور. كما يجب تركيب طاقم أسنان مناسب بديل لأي أسنان

مخلوعة لضمان كفاءة عملية مضغ الطعام.

. تجنب التسرع والعجلة قبل وبعد الوجبات، والاستراحة لبضع دقائق قبل الأكل وبعده كلما أمكن ذلك.

. تجنب التدخين وشرب الكحوليات (الخمور) قبل الوجبات أثناء خلو المعدة من الطعام. يجب تجنب المسهلات والملينات والشرب.

. قد يلزم وصف بعض العقاقير المهدئة (المطمئنة) أو المنومة ومضادات التقلص ومضادات الحموضة في بعض الحالات.

. يجب الالتزام بالعلاج الموصوف لك من قبل طبيبك المعالج.

. يجب العودة إلى تناول الوجبات المعتادة تدريجيًا بعد تحسن الحالة.

. النظام الغذائي لمرضى القولون وعسر الهضم:

الممنوعات:

١- الملح المركز (الفسيح) - الرنجة - الملوحة - الأسماك المحفوظة - الطرشي - الزيتون - الجبن).

٢- المقلبات في الزيوت (السمك - الطعمية - البطاطس - الباذنجان - إلخ).

- ٣- البصل والصلصة بأنواعها في الخضار المسبك والتقلية.
- ٤- البسلة والعدس والبقول.
- ٥- الخضروات كثيرة الألياف.
- ٦- السمن الطبيعي والصناعي.
- ٧- اللحوم السمينة والدهون (البط - الأوز - الحمام - الضأن - الكبد - الكلاوي - الطحال - القراميط - الثعابين - البياض - البوري الكبير .. إلخ).
- ٨- القشدة والكريمة.
- ٩- اللبن الحليب في بعض المرضى.
- ١٠- العصائر المحفوظة والمياه الغازية.
- ١١- المانجو - البلح - الجوافة - التين البرشومي - التين الشوكي - المشمش - البطيخ.
- ١٢- الخواذك والخوارق.

المسموحات:

١. منتجات الألبان مثل اللبن، والقشدة والزبد والجبن.

- ٢ . البيض (غير المقلبي).
- ٣ . السمك الأبيض المشوي أو المطهو بالفرن.
- ٤ . اللحم البقري والضأن الأحمر والدجاج الصغير والأرانب.
- ٥ . الخبز الأبيض والتوست والمكرونه والأرز.
- ٦ . الزبد والسمن المضافان إلى الخبز أو المستخدمان في الطهي.
- ٧ . البسكويت "السادة"وعسل النحل والشربات.
- ٨ . الحبوب المصفاة والمطهوه جيدًا مثل دقيق القمح والأرز المطحون والعصيدة المصنوعة من دقيق الشعير.
- ٩ . "البودنج" و"الجيلي" و "الآيس كريم" "السادة" و"الكاسترد" والمهلبية والأرز باللبن.
- ١٠ . الخضروات مثل البطاطس المهروسة بالقشدة، والخضروات الخضراء والصفراء التي قد تصفي وتهرس مع الزبد.
- ١١ . الفواكه المطبوخة، ويفضل أن تصفي وتقدم في شكل "بيورية" كما يمكن تناول الموز الناضخ دون طهيه.
- ١٢ . الشاي الخفيف والقهوة الخالية من "الكافيين" و"البليلة باللبن".
ويلاحظ أن الحساسية الشخصية لدى بعض المرضى لأطعمة معينة

تستوجب استبعاد هذه الأطعمة من وجباتهم، كما أن بعض الناس لا يهتمون تناول البيض والسّمك أو اللبن ومنتجاته، لذلك ينصح بتجنب هذه الأطعمة في تلك الحالات الخاصة فقط دون تعميم حظرها على جميع المرضى.

نظام الغذاء اليومي:

ـ أولاً - الإفطار:

- ١- كوب من اللبن أو البلبلة أو العصيدة باللبن والسكر.
- ٢- بيضتان مسلوقتان أو قطعة جبن أو طبق صغير من الفول المصفي بالزيت أو الزبد.
- ٣- خبز أبيض أو "توست" بالزبد.
- ٤- كوب أو فنجان من الشاي الخفيف أو القهوة الخالية من "الكافيين".

ـ ثانياً :- الغذاء:

- ١- أرز أو مكرونة أو شعرية.
- ٢- خبز أبيض أو "توست".
- ٣- لحم بقري أو ضأن أحمر أو دجاج صغير أو سمك، وتقدم هذه اللحوم والأسماك مسلوقة أو مشوية.

٤- بطاطس مهروسة بالقشدة أو كوسة مسلوقة أو جزر مسلوق.

٥- موز أو تفاح "كمبوت" أو عصير برتقال.

- ثالثاً.. الساعة الرابعة بعد الظهر:

١- فنجان شاي خفيف.

٢- "بسكويت" أو كيك.

- رابعاً.. العشاء:

١- لحم ضأن مسلوق أو دجاج صغير أو سمك مشوي أو مسلوق أو بيض مسلوق أو فول مصفى بالزبد أو الزيت.

٢- بطاطس مهروسة أو مشوية.

٣- عسل نحل.

٤- خبز أو "توست" بالزبد أو بدونه، مهلبية أو جيلي أو "بودنج" أو "آيس كريم" أو أرز باللبن.

غذاء مرضى الإمساك:

٣- الإمساك من أكثر اضطرابات القناة الهضمية شيوعاً، وتعتمد الحركة العادية للأمعاء على الجهاز العصبي الذاتي وعلى نوعية الغذاء. وحيث أن الجهاز العصبي الذاتي يعمل "أتوماتيكياً" فإنه ليس من

المستحب التدخل في وظائفه باستخدام أية عقاقير لعلاج الإمساك.

٤- بالنسبة لغالبية الأشخاص الطبيعيين يكون التبرز مرة واحدة في اليوم ضروريًا لسلامة الصحة والشعور بالارتياح. وقد يتبرز بعض الأشخاص مرتين يوميًا في حين أن قلة من الناس بالرغم من كونهم بصحة جيدة إلا أنهم يتبرزون مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام .

٥- يؤدي الصيام وعدمالنشاط البدني إلى الإمساك، بينما يؤدي النشاط الحركي وتناول الطعام إلى الرغبة في التبرز. وهذا يفسر لنا تبرز غالبية الأشخاص الطبيعيين في الصباح، كما أن دخول الطعام في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة يزيد من النشاط الضاغطللقولون، وهذا يفسر رغبة الأفراد الطبيعيين في التبرز بعد تناول الإفطار.

٦- من المفيد تدريب الأطفال على التبرز في مواعيد منتظمة، ولكن يجب ألا تكون الأم قلقة وشديدة الاهتمام بعدد مرات تبرز الطفل وكمية البراز ولونه وقوامه، حتى لا يؤدي هذا إلى الاضطراب العصبي للأمعاء (عصاب الأمعاء) الذي قد يستمر طوال العمر. وينصح بإعطائهم مزيدًا من السوائل والفواكه كالموز والمشمش.

٧- إن إهمال حالة الإمساك ينتج عنها تبرز براز جاف، كما أن عملية الحزق أثناء التبرز قد تؤدي إلى حدوث شروخ شرجية وبواسير وسقوط المستقيم أو فتق أربي مما قد يتطلب تدخلًا جراحيًا، وبالنسبة لمرضى الشريان التاجي للقلب، فإن عملية الحزق أثناء

التبرز تشكل خطورة عليهم كما أن انتفاخ الأمعاء بالبراز قد يؤدي إلى الحمول والصداع والفتور، وتختفي هذه الأعراض مباشرة بعد تفرغ الأمعاء (التبرز) باستعمال لبوس شرجي.

٨- تجنب عادة تناول المسهلات يوميًا لأنها قد تؤدي إلى:

أ- الاستمرار في زيادة جرعة هذه العقاقير للحصول على النتيجة المطلوبة.

ب- انفجار الزائدة الدودية (المصران الأعمور) في حالات الالتهاب الحاد، لذلك يجب تجنب استخدام هذه العقاقير في حالات المغص البطني الذي لم يتم تشخيصه.

ج- تهيج الأمعاء مما يسهل امتصاص البكتريا التي تخرج بعد ذلك بواسطة الكلى مسببة التهاب المسالك البولية.

د- التهاب الأمعاء الذي يعطي صورة إكلينيكية ومظهرًا بالأشعة يوحي بالتهاب القولون التقرحي.

هـ- تلف الضفيرة العضلية.

كما يجب تجنب الاستخدام المستمر للحقن الشرجية والشرب، لأنه يؤدي إلى زيادة الإمساك، وذلك بسبب عدم إعطاء الفرصة للانعكاسات الطبيعية للأمعاء لتأدية وظيفتها.

أما استخدام الحقنة الشرجية بين حين وآخر فليس ضرارًا، حيث أنها

قد تكون مطلوبة لحفز الأمعاء خلال الحالات المرضية الحادة أو قبل وبعد العمليات الجراحية كما أن الشربة قد تكون مطلوبة كتحصير لجراحات القولون أو للتخلص من السموم المبتعلة، وقد يؤدي تعاطي المسهلات أو الحقن إلى اختلال توازن السوائل والأملاح بالجسم وفي حالة استخدام حقنة شرجية بالماء فقط أو بالماء والصابون فإن وجود كميات كبيرة من الماء بداخل الأمعاء يؤدي إلى زيادة امتصاص الماء الذي قد يسبب الشعور بالنعاس والفتور والضعف والاثارة أو التشنجات أو حتى الإغماء والموت نتيجة لامتنصاص كميات كبيرة من الماء ومن ناحية أخرى فإن الحقن الشرجية التي يستخدم فيها محلول الملح الطبيعي قد تؤدي إلى احتقان رئوي.

٩. يجب أن تعلم أن الإمساك لا يعالج بطريقة واحدة فقط ولكن بعدة إجراءات في نفس الوقت.

١٠. هناك ثلاثة أنواع رئيسية للإمساك هي:

أ. الإمساك الناتج عن ضعف حركة الأمعاء، وهو يرجع في غالبية الأحوال إلى:

. نقص السوائل وذلك كما يحدث في المناطق الحارة حينما يفقد الإنسان كميات كبيرة من العرق ولا يقوم بتعويضها بتناول كميات كافية من السوائل مما يؤدي إلى امتصاص كامل للماء من القولون وترك كمية صغيرة من البراز الجاف الصلب لا تسبب إنتفاخاً كافياً للأمعاء يساعد

على إثارة حركتها حتى تقوم بتفريغ محتوياتها.

. نقص كمية مخلفات الطعام، ويرجع ذلك إلى العادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تنظيم مواعيد الغذاء، وعدم تناول كمية كافية من الطعام بسبب الصيام، أو تجنب تناول الأطعمة المحتوية على الألياف غير القابلة للامتصاص مثل الخضروات مما يترك فضلات قليلة لا تكفي لتفريغ الأمعاء.

. نقص فيتامين (ب)، وذلك يؤدي إلى ضعف جدار الأمعاء.

. نقص البوتاسيوم، وهذا يكون إما عن طريق كمية البوتاسيوم التي يتناولها الشخص أو عن طريق زيادة فقدانه كما هو الحال من يتناولون المسهلات.

. عدم انتظام مواعيد التبرز، وقد يرجع ذلك إلى الاستيقاظ المتأخر في الصباح أو عدم توافر المراحيض وقت الحاجة الملحة للتبرز، كما أن الظروف غير الصحية السائدة في المساكن ذات دورات المياه المشتركة قد تجعل زيارة المراحيض أمرًا غير مرغوب فيه.

. المسهلات والحقن الشرجية، حيث تؤدي المساعدات الصناعية المستمرة لتفريغ الأمعاء إلى فقدان القدرة الطبيعية لها على إفراغ محتوياتها.

(ب). الإمساك التقبضي أو التقلصي، وهو يحدث نتيجة لزيادة توتر عضلات القولون كما في الحالات الآتية:

- تناول الأطعمة المهيجة لجدار القولون.
- الاستخدام المتزايد للمسهلات مما يؤدي إلى تقلصات الأمعاء.
- التوتر الذهني، فالمعروف أن القولون يعكس صورة لعواطفنا، والتوتر الذهني يؤدي إلى تقلص القولون وهذا يلاحظ في الأشخاص القلقين المتوترين.
- ج). الإمساك الانسدادي، وهو يرجع عادة إلى وجود أورام أو تضيق بالقولون.

النظام الغذائي لمرضى الإمساك:

أ. الرعاية الغذائية لمن يصابون بالإمساك:

- ١- السعرات الحرارية: ينصح بإعطاء نفس كمية السعرات التي تعطى للشخص العادي حسب العمر والجنس والعمل.
- ٢- البروتينات: ينصح بإعطائه من ٦٠ إلى ٨٠ جم بروتين يوميًا.
- ٣- الدهون: وهذه تساعد على إدرار الصفراء، كما أنها تؤدي إلى تشحيم الأمعاء، وإعطاء الزبد وزيت الطهي مفيد للمرضى الذين يعانون من الهزال، ولكن يجب تجنب الأطعمة المقلية.
- ٤- الكربوهيدرات: وهذه يجب تناولها بكميات كافية وبخاصة في هيئة خضروات وفواكه كاملة لاحتوائها على الألياف وأيضًا في صورة

خبز بالردة، كما أن الموز والفواكه الجافة مثل التين والبلح والمشمش مفيدة أيضًا خاصة في الأشخاص المصابين بالهزال.

٥- الفيتامينات: يجب إعطاء كميات كافية من فيتامين (ب) ويفضل إعطاؤه في صورة خميرة بيرة، حيث أنه يساعد في تنظيم وظيفة الأمعاء.

٦- المعادن: يحتاج المرضى المصابون بأمراض حادة أو الملازمون للفراش شبه صائمين إلى كمية كافية من البوتاسيوم في صورة حساء خضروات وعصير فواكه أو أملاح بوتاسيوم عن طريق الفم لمنع الإمساك.

٧- السوائل: يجب إعطاء كميات كافية من السوائل بما يعادل ١٠ أكواب أو أكثر في اليوم الواحد أثناء الطقس الحار الرطب، كما أن تناول السوائل الدافئة مثل الشاي الخفيف أو الماء الدافئ في الصباح الباكر بينما المعدة فارغة يساعد بعض الناس على التبرز.

ب- اعتبارات إضافية في حالات الإمساك المزمن التي لا تستجيب للعلاج عن طريق تنظيم التغذية ينصح بإضافة الآتي:

١- ممارسة بعض التمرينات الرياضية يوميًا مثل المشي أو لعبة الجولف تساعد في علاج الإمساك.

٢- تدليك البطن من ٢٠ إلى ٣٠ مرة في الصباح الباكر مع رش بودرة التلك على الأيدي والبطن قبل التدليك.

٣- إذا لم تؤد زيادة محتوى الغذاء من الحشائش عن طريق الخضروات والفواكه الطازجة إلى تحسن الإمساك فإنه يمكن إضافة ردة القمح إلى الخبز لتعطية حجمًا قد يساعد في تخفيف الإمساك.

٤- تناول الغرويات الحبة للماء، وهي مواد نباتية مثل (الأجار أجار) لها القدرة على امتصاص كمية كبيرة من الماء منتجة براءًا ذا حجم كبير غير مهبج للقولون يؤدي إلى تحفيز الحركة الدودية للأمعاء وينصح بتناول ملعقتين أو ثلاثة ملاعق صغيرة من تلك الغرويات قبل النوم مع شرب كوبين من الماء.

٥- ينصح بإضافة ملعقة كبيرة من اللاكتوز (سكر اللبن) مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا إلى عصير الفواكه أو الشاي وذلك للمصابين بالإمساك التقلصي أو التقبضي.

٦- ينصح باستعمال لبوس (جليسرين) بالشرح أثناء الأمراض الحادة وعقب العمليات الجراحية وعند السفر حيث يؤدي إلى نتيجة سريعة.

٧- ينصح بتناول ٣٠ سم ٣ من (زيت البرافين) قبل النوم، وهو يؤدي إلى تشحيم الأمعاء وعبوبه أنه قد يسترب خلال فتحة الشرج ويلوث الملابس كما أنه يمنع امتصاص فيتامينات (أ، د، هـ، ك)، ويمكن تجنب ذلك بإعطائه عقب تناول الطعام بساعتين أو ثلاث.

٨- حالات الإمساك التي ترجع إلى الاستخدام المستمر للمسهلات قد

لا تستجيب للنظام السابق وحده، وقد تحتاج لإعطاء ملين خفيف مثل (المانيزيا) لعدة أيام.

(ج) يجب تجنب الآتي:

١- الشاي الثقيل.

٢- القهوة الثقيلة.

د- من الأغذية والوسائل التي تساعد على علاج الإمساك:

١- الخضروات في الوجبات الأساسية في وجبة الغذاء ظهرًا.

٢- الجرجير- الخس - البقدونس - الكراث لا سيما إذا فرم وأكل نيئًا - قشر العدس (ولكن يمنع عن مرضى السمنة والأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والحرارة).

- مخلل الكرنب.

٣- التفاح (تفاحة واحدة يوميًا تمنع الإمساك) - الشمام - الموز- المشمش - عصير الفراولة - عصير العنب (٧٠٠ - ١٤٠٠ جم يوميًا) ماء الرمان + عسل نحل + ماء - التوت الناضج جدًا.

٤- التين، ينقع ٣-٤ من ثمار التين الجاف في كوب ماء بارد في المساء وفي الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق - ويمكن أن تطبخ ٣-٤ ثمار طازجة مقطعة في قرح من الحليب مع

- ١٢ حبة من الزبيب ويشرب الخليط صباحًا على الريق (يمنع التين عن مرضى السكر والسمنة وعسر الهضم).
- ٥- كوب لبن زبادي + ملعقتين عسل نحل مساءً بعد صلاة العشاء.
- ٦- تناول اللوز مفيد في حالات الإمساك.
- ٧- الزنجبيل.
- ٨- الحلبة.
- ٩- مغلي السلق (٢٥-٥٠ جم يتم غليهم في لتر ماء).
- ١٠- مغلى الشعير (يغلى ٣٠-٥٠ جم في لتر ماء لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى).
- ١١- زيت الزيتون ومضغ أوراقه.
- ١٢- مغلي نخالة القمح (الردة) تغلي قبضة من النخالة في لتر ماء ويشرب المغلي مع قليل من عسل النحل.
- ١٣- العرق سوس ٤٠ جم عرق سوس + ٤٠ جم من زهر الكبريت + ٤٠ جم من الشمر + ٦٠ جم سنامكي + ٢٠٠ جم سكر نبات يمزج كل ذلك ويأخذ ملعقة واحدة مساءً كل يوم.

هـ- يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

- ١- الخبز والتوست والأرز والذرة والقمح.
- ٢- البقوليات.
- ٣- اللحم والسمك والدجاج والأرناب والبيض.
- ٤- اللبن ومنتجاته.
- ٥- الحساء والخضروات المطهية.
- ٦- سلطة الخضروات.
- ٧- البطاطس والبطاطا.
- ٨- الزبد والسمن ودهون الطعام.
- ٩- السكريات والعسل والمربي.
- ١٠- البسكويت والكيك والحلويات.
- ١١- الفواكه الطازجة والجافة والمكسرات.
- ١٢- التوابل والبهارات بكميات قليلة.
- ١٣- المشروبات الخفيفة والسوائل - ١٠ أكواب أو أكثر يوميًا.

و- مثال لتغذية مرضى الإمساك:

أولاً - عند الاستيقاظ:

. الأشخاص غير النباتيين والنباتيون:

كوب من الماء الدافئ أو الشاي الخفيف.

ثانياً - الإفطار:

الأشخاص غير النباتيين:

١- عدد ٤ ثمار تين أو عدد ٨ - ١٠ ثمار مشمش أو برقوق أو خوخ.

٢- بليلة أو عصيدة باللبن والسكر.

٣- خبز أو توست.

٤- بيض مقلي ممزوج الصفار بالبيض.

٥- زبد.

٦- مربى.

٧- برتقال.

- الأشخاص النباتيون:

١- عدد ٤ ثمار تين أو عدد ٨ - ١٠ مشمش أو برقوق أو خوخ.

٢- بليلة أو عصيدة أو كورن فليكس باللبن والسكر.

٣- خبز أو توست.

٤- زبد.

٥- عسل.

٦- موز.

ثالثا - الغذاء:

. الأشخاص غير النباتيين:

١- حساء اللحم.

٢- سلطة خضروات (خس + طماطم + جزر + فجل + بنجر...
تمزج بالتوابل).

٣- سمك مشوي أو أرز.

٤- خبز أو توست.

٥- موز.

- الأشخاص النباتيون:

- ١- حساء الطماطم.
- ٢- مخيض اللبن أو الشرش.
- ٣- سلطة خضروات.
- ٤- قرع أو كوسة مطهية وأرز أو عدس.
- ٥- خبز أو توست.
- ٦- عنب.

رابعاً - الساعة الرابعة بعد الظهر:

- . الأشخاص غير النباتيين والنباتيون.
- . شاي خفيف وبسكويت.

خامساً - العشاء:

- . الأشخاص غير النباتيين:

- ١- حساء (شورية).
- ٢- دجاج مشوي وبسلة خضراء.
- ٣- بطاطس مشوية.

٤- خبز أو توست.

٥- كستر.

الأشخاص النباتيون:

١- حساء خضروات.

٢- لبن رايب.

٣- عدس.

٤- خبز أو توست.

٥- بطاطس مسلوقة.

٦- مربى أو جيلي.

ملحوظة:

يجب تناول عشرة أكواب على الأقل من الماء أو السوائل يوميًا.

غذاء مرضى النقرس:

. النقرس مرض وراثي في الذكور ويرجع إلى خلل في التمثيل الغذائي

لحمض البولييك (اليوريك).

حيث ترتفع نسبته في الدم وتترسب أملاحه في الغضاريف والمفاصل

مع حدوث نوبات متكررة من الألم المصحوب بتورم في المفاصل وبخاصة مفصل الأصبع الكبير للقدم.

ولا تتعدى نسبة الإناث بين مرضى النقرس ٥ - ١٠% وفي هذه الحالات نادرًا ما تظهر أعراضه قبل (سن انقطاع الدورة الشهرية) سن اليأس، ويميل هذا المرض إلى الانتشار بين المنفقين والمفكرين، ومن ثم تعتبر زيادة نسبة حمض (اليوريك) في الدم وظهور أعراض النقرس دليلًا على المستوى الاجتماعي للشخص في بعض الأحيان.

. التمثيل الغذائي لحمض اليوريك:

تنقسم مصادر حمض (اليوريك) إلى مصادر خارجية عن طريق الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مادة (البيورين) مثل اللحوم والكبد والكلبي والبنكرياس ومصادر داخلية، تنشأ عن التمثيل الغذائي (للبيرورينات) الموجودة في أنوية الخلايا. وينتج عن تناول اللحوم حوالي ٢٠٠ - ٥٠٠ مجم من حمض (اليوريك)، أما التمثيل الغذائي (للبيرورينات) داخل الجسم فيعطي حوالي ٣٠٠ - ٦٠٠ مجم تفرز في البول يوميًا.

والحد الأقصى لحمض (اليوريك) في مصل الدم هو ٧ مجم % بالنسبة للرجال، و ٥ مجم % بالنسبة للنساء.

وحمض (اليوريك) هو نتاج من النفاية لا يخدم هدفًا نافعًا معينًا، ويجب استخدام مصل الدم أو البلازما عند إجراء التحليل الطبي لمعرفة نسبة حمض (اليوريك) ولا يستخدم الدم كاملاً، حيث أن ذلك يعطي

نتائج مضللة.

في الحالات الطبيعية يخرج الإنسان حوالي ١ جم حمض (اليوريك) في البول يوميًا، ولا يعني ظهور أملاح حمض (اليوريك) عند الفحص الميكروسكوبي للبول إصابة الشخص بالنقرس، حيث أن هذه الأملاح يمكن أن تترسب على هيئة بلورات حتى لو كانت نسبتها منخفضة إذا كان البول حمضيًا.

وتقوم بكتريا الأمعاء بالتخلص من حوالي ثلث كمية حمض (اليوريك)، الذي يتكون يوميًا في الأشخاص الطبيعيين، وذلك بتحويلها إلى ثاني أكسيد الكربون والنشادر.

أما في الأشخاص المصابين بالنقرس أو في حالات القصور الكلوي، فإن إخراج حمض (اليوريك) في البول يقل عن معدلة الطبيعي، بينما يزيد معدل التخلص منه بواسطة بكترياوتقوم كريات الدم البيضاء بتكسير كمية صغيرة من حمض (اليوريك)، كما تفرز كمية قليلة منه عن طريق العرق.

أ - يجب تجنب الأطعمة الآتية:

- النظام الغذائي لمرضى النقرس:

- ١ - المأكولات الدسمة والدهون.
- ٢ - العدس والبقول أثناء النوبات الحادة.
- ٣ - اللحم والسّمك والدجاج أثناء النوبات الحادة.

٤- الكبد والكلى والمخ والسالمون والسردين والرئجة والفسيوخ والملوحة والبطارخ والمحار.

٥- حساء (شورية) اللحوم والسّمك.

٦- الباذنجان وكشك المظ والقربيط والبسلة والسبانخ والخرشوف أثناء النوبات الحادة، ويمكن إعطاء أحدها فقط مرتين في الأسبوع أثناء سكون الألم.

٧- المرّبي المحتوية على بذور.

٨- التوت والفراولة والتين.

٩- التوابل والبهارات والمخللات أثناء النوبات الحادة.

ب- يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

١- الخبز والتوست والأرز والبليلة.

٢- البقوليات كالعدس وخلافه (مع الامتناع عنها أثناء نوبات النقرس).

٣- اللحوم والسّمك والدجاج والأرانب (يسمح بحوالي ١٠٠ جم من أحدهما).

٤- البيض واللبن ومنتجاته.

٥- حساء (شورية) الخضروات.

- ٦- سلطة الخضروات.
- ٧- الخضروات المطهية.
- ٨- البطاطس والبطاطا.
- ٩- الزبد والزيوت والدهون بما يعادل معلقة يوميًا.
- ١٠- السكريات والمربي وعسل النحل والعسل الأسود (مع تجنب المربي المحتوية على بذور).
- ١١- الحلويات والكاسترد والبودنج والجيلي والآيس كريم.
- ١٢- الفواكه الطازجة فيما عدا التوت والفراولة والتين.
- ١٣- الفواكه المجففة والمكسرات.
- ١٤- التوابل والبهارات بكميات قليلة مع الامتناع عنها أثناء نوبات النقرس.
- ١٥- المخملات مع الامتناع عنها أثناء نوبات النقرس.
- ١٦- المشروبات كالشاي والقهوة بمعدل كوبين أو ثلاث أكواب يوميًا.
- ١٧- السوائل بكميات حرة.

جـ- من الأغذية التي تفيد في علاج مرضى النقرس:

١. عصير الليمون له أثر فعال في علاج داء النقرس، إذ يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل.
٢. الأناناس مفيد جدًا في حالات السمنة والتهابات المفاصل.
٣. الكركدية مفيد جدًا في حالات النقرس.
٤. عصير العنب عمل على تخفيف نسبة حمض البوليك في الدم، يؤخذ مقدار ٧٠٠ - ١٤٠٠ جم يوميًا خلال موسم العنب.
٥. التفاح يفيد مغلي قشر التفاح أو عصير التفاح المطبوخ في علاج النقرس يغلي ٣٠ جم من قشر التفاح في حوالي ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميًا.
٦. الخيار يفيد في علاج النقرس.
٧. الكراث مفيد في علاج النقرس والتهابات المفاصل.
٨. أكل الفجل يكن أوجاع النقرس وآلام المفاصل.
٩. ذكر بعض العلماء بأن القرنبيط من الخضروات التي تفيد لتحليل حمض البوليك ونصحوا بأكلة لهذا السبب.

١٠. شرب نقيع الجرجير المر مفيد في علاج النقرس .. ويصنع نقيع الجرجير بصب نصف لتر من الماء المغلي على ٢٠ جم من أوراق الجرجير.

١١. عصير الكرفس مفيد لمعالجة النقرس والتهابات المفاصل، حيث يشرب مقدار نصف قرح يوميًا ولمدة ١٥-٢٠ يومًا.

١٢. مزيج من مغلي السلق + عسل النحل يستعمل كطلاء مفيد في علاج النقرس والتهاب المفاصل .. ويجهز مغلي السلق يغلي ٢٥-٥٠ جم من السلق في لتر من الماء.

١٣. الكرنب (الملفوف) إذا خلط مع دقيق الحلبة وخل يفيد في تخفيف أوجاع المفاصل.

١٤. يستخدم منقوع الزنجبيل قبل الأكل كدواء قوي المفعول في حالات النقرس.

. النظام الغذائي اليومي لمرضى النقرس:

أولًا - الإفطار:

- الأشخاص غير النباتيين:

١- ٤/٣ كوب من البلبلة أو العصيدة + نصف كوب من اللب + ملعقة مائدة من السكر.

٢- بيضتان مسلوقتان.

٣- خبز أو توست بالمرلي.

٤- برتقالة أو تفاحة.

٥- شاي أو قهوة.

- الأشخاص النباتيون:

١- بليلة أو عصيدة باللبن والسكر أو كوب كورن فليكس + كوب من اللبن + ملعقة مائدة من السكر.

٢- خبز أو توست بعسل النحل.

٣- برتقالة أو تفاحة.

٤- شاي أو قهوة.

ثانياً - الغذاء:

- الأشخاص غير النباتيين:

١. دجاج مشوي.

٢. سلطة خضروات (خيار - فجل - بنجر - خس).

٣. مكرونة فرن أو أرز باللبن.

٤ . خبز أو توست .

٥ . خضار مطهي (جزر مطهي) .

. الأشخاص النباتيون :

١ - سلطة خضروات .

٢ - خضار مطهي .

٣ - أرز بالعدس (نصف كوب) .

٤ - نصف كوب من مخيض اللبن (الشرش) .

٥ - خبز أو توست .

٦ - موز

ثالثاً - الساعة ٤ بعد الظهر :

. الأشخاص غير النباتيين والنباتيين :

. شاي ويسكويت .

رابعاً - العشاء :

. الأشخاص غير النباتيين :

١ - كوب من حساء الخضروات .

٢- بيضتان مقلتان.

٣- كوسة مطهية.

٤- خبز أو توست.

٥- كسترد.

الأشخاص النباتيون:

١- كوب من حساء الطماطم.

٢- بطاطس مسلوقة أو مهروسة.

٣- كوب لبن زبادي أو رايب.

٤- خبز أو توست.

٥- كسترد.

غذاء مرضى العجز الجنسي:

١- الراحة النفسية والجسدية مهمة جدًا للتقوية من القدرة الجنسية.

٢- اتباع النظام الغذائي السليم ومراعاة تناول الوجبات الأساسية وأن

تكون هذه الوجبات محتوية على احتياجات الجسم اليومية من

العناصر الغذائية الهامة - كما يجب الاهتمام بالتغذية أثناء دور

النقاهاة من الأمراض.

- ٣- يجب ألا تقل ساعات النوم عن ٦-٨ ساعات يوميًا بقدر الإمكان، كما يجب عدم تغيير مواعيد النوم الطبيعية مثل النوم صباحًا والسهر طوال الليل.
- ٤- في حالات السمنة يراعي عدم إتباع أنظمة الرجيم الغذائي القاسية التي لا تراعي احتياجات الجسم اليومية من العناصر الغذائية الهامة وتؤدي إلى هبوط شديد وسريع في وزن الجسم، مما ينتج عنه ضعف عام في القوة الفكرية والجسدية والجنسية (يجب ألا يزيد معدل هبوط وزن الجسم بالرجيم الغذائي عن ٥ - ٦ كجم شهريًا).
- ٥- ممارسة الرياضة بانتظام تزيد من نشاط وحيوية الجسم وتزيد من القوة الفكرية والجسدية والجنسية.
- ٦- الاعتدال في عملية الجماع وعدم الإكثار منها، الحالة النفسية أثناء الجماع هامة جدًا، لأن العجز الجنسي قد يكون ناتج عن عامل نفسي.
- ٧- تجنب استعمال الكريمات والمراهم الموضعية المنتشرة في الأسواق بغرض تقوية الانتصاب والقدرة الجنسية لما لهذه المستحضرات من آثار عكسية مع تكرار استعمالها.
- ٨- استشارة الأطباء المتخصصين للتأكد من عدم وجود أمراض عضوية أو عصبية مسببة. للعجز الجنسي مثل مرض البول السكري (مرض السكر) خلل في إفراز الهرمونات أو تصلب شرايين المخ أو

الاضطرابات العصبية.

٩- تجنب فاحشة الزنا قد ينتج عنه من أمراض بالجهاز التناسلي أو حالة نفسية تتسبب في عدم حدوث انتصاب أثناء الجماع بالزوجة وحدوثه فقط أثناء الجماع بغيرها.

١٠- الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعها كذلك الامتناع عن الكحوليات والخمور بمختلف أنواعها.

١١- الإكثار من تناول الخل يضعف من القوة الجنسية.

١٢- اكتشف العلماء بأكاديمية العلوم الأمريكية أن في البسلة مادة كيميائية تقتل الهرمونات عند المرأة، فتصاب بالعقم أو الضعف الجنسي مما جعل الأطباء هناك ينصحون النساء بالإقلال من تناول البسلة.

١٣- من الأغذية التي تفيد في علاج العجز الجنسي وتقوية القدرة الجنسية:

- الأناناس مفيد لتقوية القدرة الجنسية.

- البصل خصوصاً المضاف إليه الخل أو المطبوخ باللحم يزيد من الشهوة الجنسية ويعيدها إذا انقطعت (ويمكن التخلص من رائحة البصل بالفم بمضغ النعناع أو البن أو عروق البقدونس).

- الأسماك والجمبري والحار البحرية تفيد في تقوية القدرة الجنسية.
- زيت البذور البقدونس يستعمل في حالات الضعف الجنسي.
- مزيج التمر الحليب + القرفة يزيد من القوة الجنسية.
- النعناع مثير للقابلية الجنسية يتم تحضير مستحلب النعناع بإضافة ١٥ جم من أوراق النعناع إلى فنجان ماء.
- الكرفس: جذور أوراق الكرفس، إذا أكلت نيئة أو مع السلطة تفيد في علاج العجز الجنسي.
- الخرشوف (أرضي شوكة)، إذا أكلت جذور الخرشوف مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية.
- زيت جوز الطيب (الميربستين) منبه جنسي قوي ولكن إدمان استعماله يؤدي إلى ضعف جنسي دائم.

غذاء الضعف العام والحمول الذهني:

- أ- يرجع الضعف العام والحمول الذهني في أغلب الأحيان إلى الفقر أو نقص المعلومات الغذائية السليمة، ولكن في بعض الأحيان إلى الإصابة بالأمراض المضعفة كالدرن ومرض البول السكري (مرض السكر) والسرطان وسوء الهضم والامتصاص وغيرها.
- ب- يجب في حالات الضعف العام والحمول للذهني أن يحصل الشخص

على كمية من السعرات الحرارية تفوق احتياجاته الطبيعية اللازمة لمزاولة النشاط المعتاد، مع مراعاة أن تكون الزيادة بالتدريج على مدى أسبوع أو أسبوعين حتى لا تحدث اضطرابات هضمية.

ج- في حالات الضعف العام يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية.

د- إن استخدام المقويات والفيتامينات في محاولة لعلاج حالات الضعف العام والحمولالدهني لا يحقق الفائدة المرجوة، ومع الدخول المحدود يمكن إنفاق نفس المال على شراء أطعمة مغذية ذات محتوى عال من السعرات الحرارية - وتساعد المقويات فقط على تحسين الشهية في حالات الأمراض المضعفة.

هـ- الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعه لما له من أثر في تقليل الشهية للطعام وزيادة الضعف العام والحمول الدهني.

و- الامتناع عن الخمر والكحوليات بمختلف أنواعها لما لها من أثر في زيادة الضعف العام والحمول الدهني.

ز- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام تساعد على زيادة الشهية للطعام وتزيد من نشاط وحيوية الجسم كما أنها تزيل الحمول الدهني وتزيد من القوة الفكرية والجسدية - وتذكر دائما أن "العقل السليم في الجسم السليم".

ح- عدم الإرهاق في العمل والاستغلال السليم لأوقات الفراغ مثل القيام

بالرحلات مع العائلة والأصدقاء وممارسة الهوايات - كل ذلك يفيد في تجديد النشاط الذهني والجسدي.

ط- يجب ألا تقل ساعات النوم عن ٦-٨ ساعات يوميًا بقدر الإمكان، كما يجب عدم تغيير مواعيد النوم الطبيعية مثل النوم صباحًا والسهر طوال الليل.

من الأغذية التي تساعد على تنشيط الجسم وعلاج الخمول الذهني:

١- يضاف ملعقة من زيت حبة البركة (الحبة السوداء) على كوب من عصير البرتقال (غير السكري) "أبو سرة" أو "البلدي" ويشرب صباحًا على الريق لمدة أسبوعين يفيد ذلك لتنشيط الجسم وعودة الذهن إلى نشاطه المعتاد.

٢- التمر: سريع التأثير في تنشيط ويتم تناوله صباحًا مع كوب من الحليب.

٣- الخل: تناول ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء عند كل وجبة طعام يؤدي إلى تحسن الصحة والعافية.

٤- نخالة القمح (الردة): إضافة ١ جم من مسحوق نخالة القمح (الردة) إلى كل وجبة من الطعام يوميًا لها فائدة ثمينة في إعطاء الجسم الحيوية والنشاط وحفظه من الأمراض.

٥- الشعير: مفيد لحالات الضعف العام وبطء النمو عند الأطفال، ويستعمل لذلك مغلي الشعير... ويتم تحضيره بغلي ٣٠ - ٥٠ جم

من الشعير في لتر ماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى ويؤخذ شراباً مغذياً.

- ٦- شراب النعناع يبعث القوة في الجسم.
- ٧- مغلي الحلبة مفيد لحالات ضعف البنية.
- ٨- الكراث (الكراث) منشط للجسم ويساعد على بناء الأنسجة الحية.
- ٩- الكرب (المفلوف) يمتاز بقدرته على تطهير أنسجة الجسم وتقويتها.
- ١٠- البسلة الخضراء الطازجة مفيدة جداً لتقوية الجسم وتنشيطه.
- ١١- شراب التفاح الخالي من الكحول مفيد جداً لحالات الضعف العام.
- ١٢- عصير الفراولة مقوي ويساعد على بناء الأنسجة.
- ١٣- التين: تعطي ثمار التين الطازجة والجافة خاصة للرياضيين والأطفال لتقويتهم وتنشيطهم.
- ١٤- المشمش: فاكهة ذات قيمة غذائية طيبة عظيمة. وهو مغذ ومنشط يزيد من القوة الدفاعية للجسم وينشط نمو الأطفال ويفيد المصابين بضعف في قواهم الجسدية والفكرية.

الفهرس

مقدمة..... ٥

الفصل الأول: التصنيف الغذائي وعلاقته بالحوية والنشاط..... ٧

الفصل الثاني: كيفية التغذية السليمة..... ٢٩