

الفصل « ٧ »

التمارين والنظام الغذائي

« أطبخ بزيت الزيتون وأستخدم المنتجات قليلة الدسم، لا أقلي ولا أكل اللحم الأحمر - فقط الدجاج. اعتدت على تناول الكثير من الأرز والمعكرونة دائماً ولم أغير هذه العادة، والآن أستعمل الحليب المقشود مع الشاي وعند الطبخ لا أتناول السكر مع الشاي وكذلك الملح، وما عدى ذلك لم أغير كثيراً... كارولين.

« أمشي لمدة نصف ساعة يومياً، وأتمتع بذلك حقاً... جل

إذا وصلت معنا إلى هذا الحد، فلا بد أنك مهتم حقاً بالمنافع التي تعود على مرضى القلب من وراء التمارين وتناول الأغذية الصحية. هذان العاملان كلاهما يعتبران مظهرين من مظاهر الأسلوب الحياتي الصحي مما يجعلهما جديران بأن تجمع حولهما من المعلومات جل ما تستطيع. هذا الفصل مليء بمعلومات مفصلة حول الحمية والتمارين حسب أحدث ما توصل إليه العقل الإنساني، كما يشتمل على أفكار صممت خصيصاً لمساعدتك على البقاء متحفزاً لكي تلتزم بخطتك المعيشية الصحية. من المسلم به أن تجرى بعض التغييرات على أسلوبك الحياتي بعد أن يتضح من التشخيص إصابتك بمرض في القلب، أو كجزء من متطلبات برنامجك التأهيلي بعد الإصابة بالنوبة أو خضوعك لإجراء جراحي، والشئ الآخر هو محافظتك على هذه التغييرات بعد زوال الموجه الأولى من التوهج والحماس.

كن أكثر نشاطاً

إذا أظهر التشخيص إصابتك باعتلال القلب وسبق وأن أصبت بنوبة قلبية فمن المهم أن تمارس مستويات من الأنشطة التدريجية حتى حدود قدراتك الذاتية . ربما قادتك الغواية إلى محاولة أن تبرهن للعالم أنك لائق صحياً ، هذا التصرف يعتبر بعيداً كل البعد عن الحكمة ، كما تشير إلى ذلك جل - وهي التي قد خضعت لعملية توصيل الشرايين حينما كان عمرها ٥١ سنة - بقولها : « حاولت في البداية أن أعمل الشيء الكثير مما عرضني للتعب وأجبرني على التخلي عن بعض الأشياء . أما الآن فأنا معتدلة في أموري كلها وأجد السباحة من أجود الرياضات وأحسن فنون التداوي . كذلك التمرين الخفيف مثل إرخاء كتفي إلى الخلف والكثير الكثير من المشي . في كل يوم وقبل أن أعمل أي شيء أمشي لمدة نصف ساعة » .

أما جم ، وهو الذي تعود على الجري بعد ثلاثة عمليات لتوصيل الشرايين ، فيعلق قائلاً : « أجري مسافة ميلين أو ثلاثة صباح معظم أيامي ويستغرق ذلك مني حوالي نصف الساعة ، إنني لا أشق على نفسي بل آخذ الأمور حسب توافقها مع ظروفي . هناك أناس آخرون يجرون معي في الوقت نفسه كل صباح ، إنهم يتخطونني بدون أن أهتم بذلك » .

إن أجود أنواع الرياضات بالنسبة للقلب هي « الحيهوائية » لأنها رياضة نشيطة بما فيه الكفاية ولا تؤدي بك إلى فقدان التنفس ، ولقد كانت نصيحة الخبراء ولوقت طويل هي أن تقوم بالرياضة الشديدة بعض الشيء مثل التمارين الحيهوائية والهرولة والجري والسباحة وركوب الدراجة ، أو

الرياضات الأخرى كالتنس الأرضي أو كرة القدم بمعدل ثلاث مرات بالأسبوع . كما تنوه البحوث الحديثة بما للمستويات المعقولة من التمارين من فوائد - فيما لو مورست بانتظام .

وفي المملكة المتحدة ينصح العديد من المتخصصين بممارسة النشاط البدني غير الشديد لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل وعلى مدى خمس مرات في الأسبوع ، وبالإمكان تجزئة ذلك إلى فترات مختصرة من ١٠ - ١٥ دقيقة في كل فترة . ويعتبر المشي من أحسن أنواع التمارين لأنه هادئ وحيثواني في آن واحد . أنه شيء ممتع بالنسبة للعائلة كلها ، وعلى من لم يجربه في الماضي أن يحاول من هذه اللحظة . حاول جعل ذلك جزءاً من حياتك اليومية ولو على مستوى مبسط كالذهاب إلى العمل أو الأسواق المجاورة .

ولتجنب الملل ، حاول أن تغير الطريق فمرة اجعله حول الحديقة العامة وأخرى على ضفة النهر أو في منطقة محلية جميلة . ابتدى بالسير بطيئاً ثم زد السرعة والمسافة كليهما واجعل مشيتك حثيثة لا تؤدي بك إلى الإجهاد ، وقت لنفس - خاصة في الأيام الأولى - خذ في الاعتبار أن المسافة التي تقطعها ذهاباً يلزمك تجاوزها إياباً . ومن التمارين الخفيفة الأخرى يأتي الرقص (مهما كان نوعه ما دام لا يفقدك التنفس) والأعمال المنزلية وتنظيم الحديقة .

إن شح التنفس في الأيام الأولى من التمارين يعتبر طبيعياً جداً ، خاصة إذا اتسمت حياتك بطول المكوث فيما قبل أو كان وزنك ثقيلاً وكلا الصنفين من صفات انعدام اللياقة البدنية . والقاعدة الذهبية تفترض استطاعتك على

التحدث أثناء مزاولة التمرين ، أما إذا أجهدت تماماً بحيث لا تستطيع التحدث أثناء قيامك بالتمرين ، فإن ذلك دليل على صعوبته المتناهية بالنسبة لك ، استمع إلى بدنك وكن مستعداً للتوقف عن التمرين حالما تشعر بأنك لست على ما يرام .

وهناك بعض الأنشطة التي لا ينصح بها إذا كان ضغط الدم لديك مستفحلاً ، ومن ضمنها أي نشاط مجهد مثل : تمارين تقوية العضلات وحمل الأثقال والحيهوائية المكثفة . وإذا كنت ممن يستخدم أدوية تخفيض ضغط الدم فيناسبك من الرياضات المشي والهرولة وركوب الدراجة والسباحة والتنس ومجمل التدريبات خفيفة المقاومة . أما إذا كنت لا تأخذ أدوية الضغط فالتزم بالتمارين الخفيفة مثل المشي المعتدل والجولف .

أوقف التمرين إذا:

- * أحسست بألم في الصدر أو ألم ينتشر إلى الذراعين والفكين والظهر والبطن .
- * شعرت بالدوخة أو الدوار .
- * شعرت بالتعب أو بأنك لست على ما يرام .
- * شعرت بصعوبة التنفس .
- * شعرت بالغثيان .
- * تعرقت بشكل غير اعتيادي .
- * أحسست بالخفقان (عدم انتظام أو سرعة معدل نبض القلب) .
- * لم يقل معدل نبض قلبك بعد خمس دقائق من توقفك عن التمرين .

تحكم بسرعتك :

داوم على الإحماء لبضع دقائق قبل بدء التمرين ، وذلك لما للمرونة من فائدة لمساعدة الدورة الدموية على التدفق ولحمايتك من إصابات العضلات أو المفاصل . وعادة ما يشتمل الإحماء المبسط على مد الذراعين والكتفين والساقين والأفخاذ لعدة مرات مما يوفر المرونة المطلوبة لجعل التمرين أكثر فعالية . البس الملابس الفضفاضة المريحة التي تمكن من التحرك بحرية أثناء الإحماء . تغط إلى درجة تشعر فيها بالشد ، ولا تنهض بسرعة أو تهز نفسك بعنف ، كما أن التغط من الأساليب الجيدة لتهدة عضلات الجسم بعد الانتهاء من التمرين .

يشير معدل النبض أثناء الاسترخاء إلى المستوى العام للياقة البدنية . وللوقوف على ذلك قس النبض حالما تستيقظ صباحاً . احسب النبضات لمدة ١٥ ثانية ثم اضرب العدد ب٤ لتحصل على معدل نبضك في الدقيقة . إذا جاء معدل النبض أثناء الاسترخاء فوق الـ ١٠٠ نبضة في الدقيقة فإن ذلك مؤشر إلى وجود مشكلة ما في القلب . كما أن السرعة التي يعود نبضك بها إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد مؤشر آخر على مدى صحة قلبك : يفترض أن يعود الوضع الطبيعي بعد ٥ إلى ٦ دقائق .

وتجلب حالة الطقس البارد أو الحار جداً إجهاداً إضافياً إلى قلبك . كما لا ينصح بالارتفاع العالي نظراً لشح الأكسجين في طبقات الجو العليا . تقول جل : « اعتادت عائلتنا كلها على الاستمتاع برياضة التزحلق على الجليد . أما بعد العملية فقد أصبحت أواجه صعوبة في التنفس لمجرد أن أصعد ١٥٠٠ متر . لم

أستطع الترحلق مرة ثانية حتى الآن ، ومرغمة على تقبل كوني لن أعود إلى ذلك مطلقاً . وعلى أية حال ، لازلت استمتع بالمناظر الجبلية وممارسة المشي فوقها .

البقاء نشيطاً

انتظامية النشاط واستمراريته هما العامل الرئيس للاحتفاظ بقلب سليم . وبما أنه من الصعب أن توجد وقتاً لنشاط بعينه ، لذلك حاول أن تجعل ذلك ضمن روتينك اليومي : استخدم السلم بدلاً من المصعد ، اذهب إلى العمل ماشياً أو على الدراجة كل المسافة أو بعضها على الأقل . ومن الأسهل لك دائماً أن تبقي على حماسك للرياضة إذا قمت باختيار التمرين الذي تستمتع به بنفسك . أما إذا لم تكن رياضياً بالأصل فربما تجد فائدة من وراء اعتباره تحدياً أو ترفيحاً ليس إلا . وكمثال ، الانضمام إلى حلقة لتعليم الرقص اللاتيني من الممكن أن يكون أفضل من الانخراط بإحدى الرياضات التقليدية ، والأخيرة سوف تكون مملة لمن هم على شاكلتك ، وبالمناسة إذا كان ما اخترته من تمرين ينطوي على نوع من المنافسة كالتنس أو الجولف فحاول أن تكرس روح التنافس الحميمية عوضاً عن الرغبة في الفوز . احتفظ بإرتياحك النفسي وبتركيزك بقدر ما تسمح به قدراتك . وإن كان لابد من التنافس ، فحاول تحطيم رقمك السابق بدلاً من تحطيم الخصم .

وفي أغلب الأحيان ، من الممكن إيجاد وقت إضافي عن طريق إحداث بعض التغييرات الطفيفة على أسلوبك الحياتي . ألا تستطيع الاستيقاظ مبكراً ولمدة نصف ساعة فقط لكي تمارس رياضة المشي السريع قبل تناولك لوجبة الإفطار؟ ألا يمكنك القيام ببعض التمارين أثناء فسحة الغداء؟

ألا يمكنك أن تسبح أو تنضم إلى دورة للرقص أو تجري في طريق عودتك من العمل؟ ابحث عن الدورات الرياضية المسائية في منطقتك إن كان ذلك هو الملائم لك. معظم جمعيات القلب التعاونية تقيم حلقات متابعة رياضية في المساء. إذا نويت الاشتراك بدورة رياضية فابحث عنها في المكان الذي بمتناولك، إما إذا كنت ستسافر لمدة ساعتين لكي تصل إلى مكانك الرياضي فحظوظ تقاعسك تعد قائمة، خاصة إذا كنت متعباً أو فترة نزول المطر أو اشتداد البرد.

الجو عامل لا بد أن تأخذه في الاعتبار. ولعبة التنس، على سبيل المثال، من أعظم الرياضات الحيهوائية ولكن عليك اختيار الملاعب المغطاة وإلا فلن تستطيع ممارستها معظم أيام السنة. والاعتبار الآخر يتمثل باحتياجات السلامة، وليس من المستحسن أن تمارس الجري في منطقة غير مضاءة أو داخل المدينة في ليالي الشتاء المظلمة، الأفضل أن تلتحق بقاعة ألعاب رسمية وأن تقتصر تمارين الجري على ساعات النهار أو تقتني بعض أجهزة التمارين التي تستخدم داخل المنزل.

يقول جون - وهو المتعاون مع نادٍ لتمرين ما بعد فترة التأهيل المقام في مستشفى المحلي على مدى ثلاث ليالٍ في الأسبوع - : « ابتدأت المجموعة بـ ٢٤ فرداً، والآن يصل العدد إلى ١٢٤ شخصاً، أعرف تماماً أنه لولا وجود هذا النادي لما تمكن كل هؤلاء من ممارسة التمارين. أعرف أنها ليست التمارين وحدها سبب تجمعهم بل الصداقات الحميمة التي شدتهم إلى بعضهم البعض. نحن نتمرن ونتبادل المشاعر والأفكار فيما بيننا. إننا نفضل هذا على التحدث إلى أحد أفراد الطاقم الطبي ».

ويقر كلف بأن الصداقة الحميمة المتبادلة بين أعضاء رابطة مرضى القلب التي ينتمي إليها هي سر بقائه ومداومته على التمارين . « نقضي الوقت بالمزاح المفيد لأننا جميعاً رفقاء لبعضنا البعض ، إننا أصدقاء حقاً ولو تغيب أحدها أسبوعاً لشغل البقية بالسؤال عنه »

شرعت جل بالذهاب إلى صالة الألعاب لممارسة السباحة بعد أن أظهرت التحاليل إصابتها بداء السكر ، وهو كما نعرف على ارتباط وثيق بعوامل خطورة الإصابة بأمراض القلب . وجعلت التمارين جزءاً من برنامجها اليومي ، إذ تقول : « أعرف أنه ممل في بعض الأحيان لكنه شيء ألزم نفسي بتقبله ، تماماً كما هي عملية تنظيف الأسنان - أمارس عملي من منزلي وأحاول الذهاب لمكتبي بعد الظهر عندما لا يكون عقلي نشطاً بما فيه الكفاية ، وأواصل العمل حتى بعد الرجوع إلى المنزل . إنني متعلقة بعملتي وأحبه كثيراً ، ولا حظت أن لدى طاقة أكثر من ذي قبل وأن باستطاعي عمل الكثير مما زاد في حجم الدافعية لدي » .

توجد دورات للياقة البدنية أعدت خصيصاً لمن لديهم مشاكل قلبية في العديد من المناطق . البعض منها تنظمه جمعيات القلب المحلية بينما يأتي بعضها الآخر كجزء من البرنامج التربوي للبالغين ، وعندما تصبح لائقاً نسبياً يفضل أن تشترك في إحدى الصالات الرياضية . وستخضع لياقتك للتقييم قبل قبولك عضواً هناك . تأكد قبل انضمامك لأي صالة رياضية أنها تحت إشراف هيئة مؤهلة ومدربة على طرق الإنعاش القلبي الرئوي . من المهم أن تصارح مدربك بأنك معتل قليلاً ، كما يفترض أن تتدرب على قياس النبض ومراقبة تقدم حالتك الصحية .

الحمية ومرض القلب

إن تغيير أسلوبك في الأكل يعود عليك بفوائد جمة، كما لاحظنا سابقاً. على أنه ليس من السهل أن تعرف تماماً ما الذي يفضل أن تأكله سيما إذا عرفنا أن ذلك مربك حتى للمتخصصين بعلوم التغذية. من النادر أن يمر علينا أسبوع بدون أن تحمل لنا الصحف خبراً مفاده أن بعض المركبات، مما لا تحوم حوله الشكوك، أصبح مضرّاً لقلوبنا، أو معلنة بصوت مرتفع أن حمية عجيبة وجديدة أو طعاماً يقال بأنه فعال بالنسبة لأمراض القلب. وهكذا أصبح لدينا حمية شرق أوسطية وحمية شعوب الأسكيمو وحمية يابانية، مع اختصار القائمة.

وقد قام فريق تابع لمدرسة هارفرد للصحة العامة بدراسة نشرتها مجلة الطب البريطانية عام ١٩٩٧م، جاء فيها مختصر لحالة المعرفة الراهنة مفادها «الأسلوب الحكيم للوقاية من أمراض الشرايين التاجية.. هو التوصية بأن تخفف من تناول الدهون المشبعة بالمواد الغنية بالكولسترول، وتستبدلها بسواها من غير المشبعة بالأحماض الدهنية مع الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب والخضار والفواكه». وقد جاءت إرشادات مؤسسة القلب البريطانية حول الطعام الصحي مطابقة لذلك.

الدهون:

توصي جمعية القلب الأمريكية بأن تبقى نسبة الدهون تحت الـ ٣٠٪ من مجموع السعرات الحرارية التي تتناولها. من هذا المجموع العام يفترض أن تشكل الأحماض الدهنية المشبعة نسبة لا تتجاوز ١٠٪ (توجد هذه في

المنتجات الحيوانية والزبدة والسمن الصناعي)، وبما لا يتجاوز الـ ١٠٪ من مجموع السعرات الحرارية للأحماض الدهنية متعددة اللاتشيع (تأتي من المكسرات والبذور والزيوت النباتية والسمن الصناعي)، و ١٠ - ١٥٪ للدهون أحادية اللاتشيع. أما الأحماض الدهنية المتحولة فتنشأ من الهدرجة (اتحادها بالهيدروجين) أو عملية تصلب الزيوت. بعض الدهون الصناعية تتسم بخاصية فريدة لارتفاع نسبة التصلب فيها.

إن أنجح الطرق للتعامل مع الدهون هو أن تخففها وتخفف الكميات الدسمة من الأطعمة. فاللحم الأحمر غني جداً بالشحوم، وتفضل عليه اللحوم البيضاء كالدجاج مثلاً. لكن الأفضل فعلاً هو أن لا تتناول أكثر من ٦ أوقيات من لحوم الدواجن منزوعة الجلد، في اليوم الواحد كما تقترح جمعية القلب الأمريكية. كما يفضل أن تنبّه إلى طريقة الطهي التي تتبعها. فالقلي، وخاصة عندما يستخدم الزيت للمرة الثانية يطلق تلك الجزيئات الحرة والتي سبق أن تعرفنا على تدخلها في عمليات تصلب الشرايين. تقوم جل بالطبخ على البخار أو التحميص والقلي مع التقليب مستخدمة كمية قليلة جداً من الزيوت غير المشبعة كزيت الزيتون أو زيت جوز الهند، ولا تعتمد إلى القلي الشديد مطلقاً. استخدم الحليب المقشود أو شبه المقشود واللبنه والأجبان قليلة الدسم.

تفكير حديث حول الدهون:

نحن في طريقنا إلى معاينة سيل جارف من الفكر الحديث حول مسألة الدهون في الدم. وفي السنوات القليلة الماضية تمكن علماء التغذية من

اكتشاف عينة من الدهون غير المشبعة وعرفوها بالأحماض الدهنية المتحولة .
توجد هذه العينة في البسكويت والسمن الصناعي والكعك ويحتمل أن
تساهم بإيجاد الأمراض القلبية ، وكما هي الحال غالباً ، من الصعب أن
نفصل بين المسبب والأثر وذلك لتداخل الأنظمة الغذائية لدى الناس .
فالذين يتناولون الوجبات المشبعة بالدهون وبالأحماض الدهنية المتحولة ،
غالباً ما يتناولون الأطعمة قليلة الألياف والفواكه والخضروات والزيوت
أحادية اللاتشبع كزيت الزيتون والذي يعتقد بأنه يقي القلب من الأمراض .
وحيثما ينصرفون عن أكل اللحوم الحمراء والأجبان والزبدة ويقللون من
تناول المعجنات والأطعمة المعالجة فمن المعقول أن يستبدلوها بالإكثار من
تناول الفواكه والخضار لتقليل نسبة الأحماض الدهنية التحويلية في
أجسامهم .

وفي الوقت نفسه الذي تشير به الأبحاث إلى الضرر الذي يلحق
بالشرايين جراء تناول بعض أنواع الدهون ، تؤكد دور بعضها الآخر في
الوقاية من مرض تصلب الشرايين . لقد وجد أن نوعاً من الدهون متعددة
اللاتشبع المتواجدة في بعض الأسماك الدهنية كالسردين والأسقمري
وسياف البحر والتونة تقلص فرص الإصابة بالنوبة القلبية مرة ثانية لمن سبق
وأن أصيبوا بها . والفضل في ذلك يعود إلى تواجد أحماض أوميغا ٣-
الدهنية في مثل هذه الأطعمة . كما يتوافر قدر كبير من القناعة بما لحمض زيت
الكتان (اللينوليك) والموجود في الخضروات الليفية من دور في الوقاية من
أمراض القلب . ويجرى الآن قدر كبير من البحوث حول خواص حامض
الزيتيك والحمض الدهني المتواجد في زيت الزيتون .

ساد الاعتقاد في الماضي أن الدهون أحادية اللاتشبع حيادية التأثير على الأوعية الدموية، لكن ذلك تبدل إلى اعتبارها ذات تأثير وقائي . توصي جمعية القلب الأمريكية بالآتي « بالإمكان استخدام ٥ إلى ٨ ملاعق شاي من الدهون والزيوت يومياً وذلك من أجل الطبخ أو تبيل السلطات وإعدادها » .

ماذا عن الكلسترول؟:

على الرغم من أن أغلب الكلسترول تصنعه الكبد إلا أن بعضه يأتي من الغذاء . يوجد الكلسترول بأعضاء الحيوانات كالکبد والمخ والکلى والقلب والمعجنات المحلاة . . . وهكذا . لهذا السبب نفضل أن تحد من استهلاكك مثل هذه الأشياء وما جاء على شاكلتها كصفار البيض مثلاً . توصي جمعية القلب الأمريكية بأن لا يزيد ما تتناوله من البيض عن ٣ إلى ٤ بيضات في الأسبوع ، سواء جاءت بمفردها أو ضمننت في طبخ أو خبز غيرها (يشتمل ذلك على الكعك والبسكويت أو أي طبق يدخل البيض في إعدادة) .

الألياف :

أثبت العديد من الدراسات ما لتناول الألياف العالية من فائدة في خفض مستويات الكلسترول . أما أعظم الألياف فائدة في الوقاية من أمراض القلب فهو ذلك النوع الغروي اللزج « القابل للذوبان » والموجود في جدران خلايا الحبوب مثل العدس والفواكه كالتفاح والخضروات والشعير والأرز والشوفان (ذلك الشيء الذي يعطى عجينة الشعير لزوجتها وتماسكها) بدلاً من أنواع النخالة القشرية الموجودة في قشور القمح . الدكتور أن وولكر

محاضرة في التغذية الإنسانية بجامعة ريدينج توضح ذلك بقولها: « لا يعرف تماماً من أين وكيف تكتسب الألياف خاصيتها الوقائية، وربما كانت سلسلة الأحماض الدهنية التي تفرزها المعدة أثناء تخمر الطعام هي التي تمنع اصطناع الكلسترول الضار في الجسم، والافتراض الآخر هو أن الكلسترول يلتصق بالألياف ومن ثم تقذفه معها خارج الجسم. والحجة الأكثر إقناعاً هي أن بعض الأنواع من الألياف تلتصق بأحماض الصفراء والتي عادة ما تتحول إلى الكلسترول ».

أما مصادر الألياف الجيدة فهي خبز القمح بقشره، النباتات الحبوبية والأرز والمعكرونة. كما تشتمل الخضروات الطازجة والفواكه المجففة والمكسرات والفاصوليا واللوبيا المحمصة على كميات من الألياف. توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول ست حصص أو أكثر من الخبز أو الحبوب أو القمح في اليوم الواحد مع محاولة أن تشتمل الوجبات الرئيسية على المعكرونة والأرز والفاصوليا / أو الخضار.

الفواكه الطازجة والخضار:

أظهر العديد من الدراسات أن شعوب البلدان التي تكثر من تناول الفواكه والخضروات تقل معاناتهم من أمراض القلب. يتراوح متوسط استهلاك البريطاني من الفواكه والخضروات حوالي ٢٠٠ جم باليوم الواحد مقارنة بـ ٦٠٠ إلى ٧٠٠ جم للشخص من مواطني حوض البحر الأبيض المتوسط. كما تشير الدراسات إلى أن مجرد تناول قدر من الفواكه والخضروات خمس مرات باليوم ينقص عدد الوفيات نتيجة لأمراض القلب بـ ٢٠ إلى ٣٠٪.

الخضروات تبقى مستويات الصوديوم والبوتاسيوم متوازنة بالجسم مما يوفر عاملاً مهماً من عوامل التحكم بضغط الدم ، ومن ثم إبعاد شبح عامل مؤثر من عوامل خطورة الإصابة بأمراض القلب . كما تحتوي الخضروات والفواكه على أعداد من المركبات ذات الفعالية بحماية الشرايين من التلف . على أن العلماء لم يتمكنوا من الإحاطة بكل هذه المركبات حتى الآن ، بعض أهم هذه المركبات يعتقد بأنها تلك المواد المغذية المعروفة بمضادات التأكسد المقاومة لتأثيرات الجزيئات الحرة ، وهي تلك الجزيئات الضارة الداخلة ضمن عملية أكسدة الكوليسترول الرديء . وعلى وجه الخصوص ، يعتقد أن لفائتامينات إي ، سي و كاروتين بيتا المكونة لفائتامين أي في الجسم أهمية قصوى في حماية القلب ، وكلها مجتمعة تعرف بالفائتامينات المثبطة لأنزيمات الشد الوعائي .

ويتحد فائتامين سي مع مغذ وقائي آخر هو حامض الفوليك ، أحد فروع مجموعة فائتامين بي الموجودة في أوراق الخضروات الخضراء والمنتجات الحيوانية والبيض والحبوب .

وبجانب هذه الفائتامينات الوقائية ، لا يزال البحث جار حول مكونات ومركبات أخرى تعرف بالمركبات الكيميائية . وهناك مجموعة من المركبات تسمى الفلافونويدز ، والتي يوجد منها حوالي ٦٠٠٠ صنفاً في قطاع عريض من الخضروات والمنتجات الأخرى المعتمدة على الخضروات كالشاي وشراب العنب الأحمر ذي الأهمية الخاصة .

وأمامك العديد من الطرق لزيادة تناولك للفواكه والخضروات . جرب

بعض الأطباق النباتية ، وبعض شرائح الفواكه على إفطارك أو تناول سلطة الفواكه الطازجة على الإفطار . تفحص ما تعرضه الأسواق المركزية من حولك من الفواكه والخضار الموسمية .

الملح:

تناول الكميات الزائدة من الملح (كلورايد الصوديوم) ترفع ضغط الدم ، وبعضه ضروري ، بالطبع ، للحفاظ على توازن الصوديوم في الجسم . لكننا لسنا بحاجة إلى كل هذه الكميات التي نتناولها من الملح - إذ يقدر ما يتناوله البعض بـ ١٠ إلى ٢٠ مرة أكثر مما يحتاجه الجسم فعلياً . ولقد برهن الفنلنديون على ما لتقليل كميات الملح من فوائد جوهرية بالنسبة لأمراض القلب ، وعلى مدى السنوات القليلة الماضية اتجهت صناعة المأكولات وكذلك الأفراد في فنلندا إلى استخدام بديل خاص للملح عوضاً عن ملح الطاولة المعهود جنباً إلى جنب مع سلسلة عريضة من أنظمة غذائية وأساليب حياتية أخرى ؛ مما قلص مدى حدوث الوفاة من أمراض القلب إلى النصف .

وهناك دراسة ضخمة أخرى عرفت بمشروع « Intersalt » قامت بها ٣٠ دولة مختلفة . أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة ما بين كمية الملح المستهلكة وضغط الدم . كما أظهرت الدراسة أن هناك علاقة وثيقة بين ما نتناوله من الملح وبين ارتفاع ضغط الدم لدينا كلما تقدم بنا العمر . وهكذا يصبح من المنطق أن تقلل من نسبة استهلاكك للملح إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم . تنصح مؤسسة القلب البريطانية بتقليل كمية الملح التي تتناولها عوضاً عن استبدالها دائماً بالبدايل الصناعية ، وتضيف أن الإقلال

من تناول الملح لا يعني الاستغناء التام عنه في وجبات العشاء الرئيسة ، إن أكثر ما نتناوله فيه يأتي عن طريق الوجبات والأطعمة قريبة التناول كالبطاطس المجففة والمكسرات وغيرها ، ولذلك يفضل الابتعاد عن هذه الأنواع واستبدالها بمزيد من الفواكه والخضروات التي تعين على خفض ضغط الدم .

الالتزام بالحمية الغذائية :

غالباً ما تكون تغييرات نظامك الغذائي أكثر فعالية إذا تدرجت بها من الأسهل إلى ما يليه ، ويواجه الكثير من الناس سهولة التقيد بالتغييرات إذا لم يجعلوها متطرفة منذ البداية ، وفيما لو كان لديك عائلة أنت من يجلب مؤونتها فمن المهم أن تتحاشى اعتراضاتهم بأن لا تنتزع أنواعهم المفضلة فجأة من قائمة الطعام . بل العكس كما يبرهن على ذلك الطبيب الأمريكي الدكتور أورنيس بقوله : « إن الأسهل حقاً هو أن تحفز الناس على عمل كبريات التغييرات عوضاً عن صغائرها » . كما يدعي بأن توصيات الأنظمة الغذائية التقليدية تجلب « أسوأ ما في الأمرين ، شعور الناس بالحرمان وانعدام البديل » لقد تتبع في دراسته الضخمة الناجحة الموسومة بـ " Life-Style Study " أناساً خضعوا لحمية نباتية صارمة وعمدوا إلى تخفيضات كبيرة لكميات الدهون من أطعمتهم (انظر الفصل ١٠) .

الجزء الأكبر من المسؤولية يعتمد على شخصيتك بمفردها وعلى مدى رصيدك من الحماس . ومهما كان الاتجاه الذي يقع عليه اختيارك فإن العامل الرئيس للالتزامك بما أحدثته من تغييرات على نظامك الغذائي هو جعل هذه

التغيرات ممتعة بالنسبة لك . من المؤكد أنك ستحرم الآن من بعض الأطعمة التي تحبها ، ولكن هناك أعداداً ضخمة لأطعمة بديلة ينصح بتناولها ومن ضمنها قطاع عريض من الفواكه والخضروات من شتى أنحاء العالم . إذاً يفترض أن لا تعوزك الأنواع اللذيذة من الأكل .

إن الشعور بالحرمان موهن للعزائم ، فحاول أن تتمتع بما تستطيع تناوله عوضاً عن التواجد المستمر على سواه ، وامنح نفسك فرصة التعود على نموذجك الغذائي الجديد . من المحتمل أن تواجه ما واجهه كلف ، وحينما تعتاد على طعامك الصحي ستجد أنك لست بميال إلى تلك الأنواع التي أحببتها من قبل . يقول كلف : « لقد أحببت الأطعمة الدسمة ولم أتصور أنني سأتخلى عن المقلبات على فطوري في أي يوم من الأيام ، والآن إذا مررت بجانب أماكن إعداد الهامبرجر وشملت رائحة البصل أصبت بالغثيان . مرتين في السنة أتناول طبق السمك مع شرائح البطاطس ، وهذا هو احتفالي بنفسي . لا أشعر بأنني افتقدت الكثير » .

الطريقة الأخرى هي أن تجري تغييرات صغيرة عن طريق استبدال نوع من الأكل بآخر وذلك للتأكد من وقوع الحد الأدنى من الاضطراب في حياتنا . وستجد أن السهولة تتناسب طردياً مع الاستمرار . تقول جل : « اعتدت على استخدام كمية كبيرة من الزبدة في مطبخي ، أما الآن فأنا أستخدم زيت الزيتون النقي وأشتري الأجبان واللبن قليلة الدسم ، وأستعمل منتجاً للملح المنخفض عوضاً عن الملح العادي . إنني أقوم بجهد غير اعتيادي حينما أذهب للتسوق وذلك للوقوف على مواصفات الأطعمة لانتقاء ما سأشتريه . كلانا سعيد بذلك ، زوجي وأنا ، أما في البداية فقد كانت مشكلة عويصة جداً

لكلينا، حيث اعتدت على اقتناء العديد من كتب الطبخ واستغرقت بقراءتها كثيراً، لكن الأمور أصبحت طبيعية الآن.»

هل آخذ المضافات؟:

هناك حجم كبير من الخلاف يكتنف مكملات أنظمة الحمية والتي قيل بأن العديد من محاولاتها باءت بالفشل. إن البعض من الأطباء الأساسيين وأطباء القلب يشككون في فوائد ما يصاحب الحمية من إضافات، ويوصون بأن نحصل على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها عن طريق حمية متوازنة حقاً، بها الكثير من الفواكه والخضروات - من ناحية ثانية، يوجد آخرون ممن يعتقد بجدوى هذه الإضافات.

يبدو أن هناك عدداً معيناً من الدراسات التي تشير إلى فائدة إضافات معينة في الوقاية ضد أمراض القلب. وكمثال تشير دراسة قامت بها جامعة كيمبرج عام ١٩٩٦م إلى أن أشخاصاً مصابون بداء تبطن الشرايين قد أخذوا ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة عالمية من «فايتامين إي» يومياً قلت نسبة خطورة إصابتهم بالنوبة القلبية غير النشطة بمقدار ٧٧٪، على أن الفرق لم يكن جوهرياً بالنسبة لفرص الوفاة جراء الإصابة بنوبة قلبية. كما يتضح أن المستويات العالية من «فايتامين سي» تحد من فرص الوفاة بعد التعرض لأمراض القلب. أما الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة ونشرت نتائجها في المجلة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية عام ١٩٩٦م فتأكد أن تناول «فايتامين سي» وفايتامين إي كإضافات إلى حميتك تنقص خطر وفاتك من أمراض القلب بنسبة ٥٣٪. دراسات أخرى لم تتوصل إلى أي تأثير أو كما

هي الحال في كاروتين بيتا، أظهرت زيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب و سرطان الرئة، وخاصة بين المدخنين.

ومن الجدير بالذكر أن الأغذية تعمل بتناسق مع بعضها البعض مما يخلق صعوبة قصوى بأن يعزى إلى عنصر بمفرده خاصية الوقاية دون سواه. وكمثال، فإن «فايتامين سي» يقوم على حماية «فايتامين إي» - زيتي الطبع - من التأكسد، كذلك حامض الفوليك يعطي أحسن النتائج إذا أخذ بجانب فايتامين بي ٦ وبي ١٢. ولهذا السبب ينصح العديد من الخبراء بالإكثار من تناول الفواكه والخضروات بعمومها بدلاً من تناول المضافات على انفراد.

تفضل الدكتورة آن وولكر - محاضرة في قسم التغذية الإنسانية بجامعة ريدنج - تناول المضافات كقولها «يستحيل أن تحصل على الكمية التي تحتاجها من «فايتامين إي» للوقاية من أمراض القلب عن طريق الحمية الغذائية بمفردها». وتوحي بتناول المضافات على شكل ٥٠٠ إلى ٦٠٠ وحدة عالمية من «فايتامين إي» بجانب مخلوط من مضاد التأكسد، وتضيف «يلزمك الحذر عند تناولك لكاروتين بيتا، ولا تستخدمه إلا إذا كان مخلوطاً مع مضادات التأكسد، ولا تزيد على ١٥ مجم باليوم الواحد».

تخفيف الوزن:

إن اتباعك للنصائح الماضية قمين بأن يساعدك على تخفيف الوزن، حتى لو لم تتمسك بحمية دقيقة. ومهما كانت الحال إذا كنت قد عقدت العزم على أن تتخلص مما هو أكثر من مجرد أرتال قليلة فمن المؤكد أن تحقق ذلك بصورة أسرع حينما تتبع الطريقة السليمة للتحكم في السعرات الحرارية التي تتناولها.

الإرشادات التالية ما هي إلا خطوط عريضة تقودك نحو هذا الهدف .
ولمزيد من المعلومات عليك باستشارة الطبيب أو متخصص بالحمية أو إحدى
الجمعيات المعنية بالرشاقة الجسمية .

* خذ الأمور بالتدريج . الحميات الاندفاعية لا تصمد إلا قليلاً، وأما
المراوحة - فقدان بعض الوزن ثم استرجاعه - فتظهر الدراسات صلتها
بارتفاع خطورة الإصابة بأمراض القلب . من الأفضل أن تهدف إلى
التخلص من ٥٠٠ جم إلى ١ كم (١ إلى $2\frac{1}{4}$ رطل تقريباً) في الأسبوع .
* تناول الكربوهيدرات النشوية كالقواكه والخضروات وقلل من الشحوم
والأطعمة الدسمة كشرائح البطاطس . يشير البحث إلى تميز
الكربوهيدرات النشوية بإشعارك بالشبع مما يقلل احتمالية قيامك بالأكل
فيما بين الوجبات الرئيسية .

* قلل من تناول الأطعمة الحالية والحلويات بأنواعها والكعك والبسكويت
والمشروبات الناعمة والبوظة .

* لا تتناول المشروبات المحتوية على كثير من السعرات الحرارية .

* لا تيأس فيما لو تباطأ تناقص وزنك بعد انقضاء الأسبوعين الأولين
وذلك لأن الوزن يسرع بالتناقص في الأيام الأولى من الحمية .

أمايب أخرى تفيدك :

يصرح العديد من المختصين نتيجة تعاملهم مع مرض القلب أن
تخفيف الوزن هو أصعب التحديات التي يحاولون إجرائها على أنماطهم

الحياة. لذلك يستحسن الاحتفاظ ببعض الحيل جاهزة عند أطراف أصابعك لكي لا تهن عزميتك .

ومن الأشياء التي يجدر بك تضمينها خطتك لتخفيف الوزن تأتي التمارين على رأس القائمة . النشاط البدني هام بحد ذاته لكن التمارين لها فوائد إضافية فعالة بالنسبة لبرنامج تخفيف الوزن . إنها تنشط الأيض - التغيرات الكيميائية - مما يمكن الجسم من إحراق الدهون بصورة أكثر فعالية وتثبط الشهية برفعها لمعدلات السكر في الدم مما يوقف الشعور بالجوع .

وما دام اهتمامنا ينصب حول القلب ، فالمشي من أفضل أشكال التمارين ، أشارت إحدى الدراسات الأمريكية التي أتمت منذ سنوات قليلة إلى أن باستطاعة المرأة أن تتخلص من ٤ بوصات في منطقة البطن والفخذين والوركين في مدة شهرين فقط بمجرد أن تمشي لمدة ساعتين في الأسبوع .

ومن الطرق المفيدة الأخرى أن تبحث عن الرشاقة مع زوجتك / زوجك ، أو الاشتراك بأحد الأندية لتجد المزيد من التشجيع والسند .