

المقدمة

الجمال.. الرشاقة.. الجاذبية.. حلم كل فتاة تتمنى أن يتحقق لها على الدوام ولكن مع مرور الأيام وتحمل الفتاة لمسئولية الزواج والإنجاب وتربية الأبناء تنسى وتتناسى مع الزمن جمالها المنشود وأنها في يوم من الأيام كانت بمثابة الحلم للعديد من فرسان الأحلام.. وعندما تفيق من كيوتها وتتنظر لنفسها في المرأة تصدم وتتحسر على الأيام الفائتة .. فتجد نفسها وقد تحولت من غصن بان إلى شجرة جميز بفعل السمنة المفرطة التي أصابتها.

السمنة.. ما أصعبها من لفظ ينطوي على التعاسة والمرارة وبالذات لكل من يبغضها.. فكم أشقت زهرات جميلات كن ينشذن الجمال والرشاقة على الدوام .. وكم أتست أزواجاً كانوا يأملون أن تظل زوجاتهم دائماً الجاذبية.. محتفظات بروفتهن ورشاقتهن .. وكم أفسدت من زيجات.

والسمنة للأسف.. هي مرض العصر الذي يعاني منه الكثيرون .. كباراً وصغاراً وقد كانت لي تجربة شخصية مع هذا المرض اللعين سأسردها لكم باختصار.

فقد عانيت من آثار السمنة والبدانة كثيراً .. عانيت خارجياً وداخلياً .. فكنت كلما نظرت لنفسى في المرأة أشعر بعدم الرضا وأتحسر على أيام الرشاقة والقوام الجميل .. وكنت أعزو هذا إلى المسئوليات والتقدم في السن... إلخ، وكلها كانت مجرد حجج واهية .. ولكى أتجنب فكرة التخسيس والريجيم وهذا المشوار الصعب.. كنت أقنع نفسي بها وأنه ليس في الإمكان أن تعود لما كان .. وهكذا مرت الأيام إلى أن أفقت على مشكلة لا علاقة لها بالمظهر الخارجي .. فوجدتني لا أستطيع الحركة من الآلام المبرحة بالعمود الفقري والركبتين مما ألزمني الفراش المرة تلو الأخرى مع العرض على الأطباء واستعمال المسكنات التي فقدت مفعولها مع الوقت.

ولكن في الحقيقة كل مرة كنت أعاني هذا الألم الفظيع الذي لا يحتمل، كان الأطباء ينصحونني بإنقاص وزني لأن عمودي الفقري لا يتحمل كل هذا الوزن.. ومن شدة الألم اضطررت أن أقوم بذلك.. ومع مرور وقت قصير صاحبه الالتزام والصبر والتحدي استطعت بالفعل إنقاص وزني إلى الوزن المناسب لسني وطولي وحالتي بصفة عامة.. ولا أستطيع أن أصف شعوري المفرط بالسعادة كلما وقفت على الميزان وأجد وزني قد نقص ولو كيلو جرام واحد.

وبعد أن خضت التجربة ووجدت أنه حلم سهل التحقيق، وأن أي إنسان يستطيع أن يحققه ويرضى عن نفسه كما رضيت أنا الآن عن نفسي .

ولا أستطيع أن أصف ما أشعر به وأنا أستطيع ارتداء أي ملابس تعجبني وأجد مقاساتي متوافرة في جميع المحال.

كما أنني أصبحت لا أعاني آلاما بالظهر أو الركبتين، بل أصبحت أشعر بخفة في حركتي واختفى إحساسي بالتعب مهما بذلت من مجهود.

وكلما نظرت إلى الآخرين وشعرت بالرضا في أعينهم تملؤني السعادة وأستعيد ثقتي بنفسي .

ومن هنا قررت ألا أضن بمجهوداتي المتواضعة في محاولة بسيطة لإسعاد الآخرين.. بالوقوف على أسباب السمنة حتى نتجنبها، وتجميع مجموعة متنوعة من نظم الريجيم .. لعل الله وفقني في تجميعها .. تتناسب وجميع الأعمار والدخول قد أعدها نخبة فذة من خبراء التغذية تحت إشراف أطباء متخصصين .. وسنعرض نماذج منها في هذا الكتاب علها تفيدكم وتعال استحسانكم وإعجابكم .. كما تناولنا السمنة المفرطة للأطفال وكيفية التغلب عليها.

وبالطبع حتى نستطيع أن نقضي على السمنة لا بد أن نتعرض لفهمها وأسبابها حتى نقف عليها ونفادها وهذا ما سنوضحه فيما هو آت.

وكل ما أرجوه أن نتحلى بالصبر والإرادة القوية لأن ما تراكم من دهون في سنوات طوال لا يمكن أن يزال في يوم وليلة .. كذلك لا بد أن نقف مع أنفسنا وقفة صدق ونحدد .. هل نحن راغبون فعلاً في عمل الريجيم .. هل نريد أن نسعى للأفضل .. وما الوزن الذي نريد أن تصل إليه هل الوزن المثالي أم الوزن الذي نرضى عنه.. وكم عدد الكيلو جرامات التي نريد أن ننقصها؟ ولا بد من العزيمة والصدق مع النفس لأن البعض من ضعاف الإرادة لا يتحملون ويلجئون إلى الجراحات الطبية كتدبير المعدة .. أو الباليون أو شفط الدهون إلخ.. وهو ما لا نريد أن نلجأ إليه.. إلا للضرورة.

وفي النهاية .. أتمنى للجميع أن يحصلوا على ما يريدون، وأن تناسبهم بعض أنظمتنا ، وأتوجه إلى الله داعية أن يحققوا ما يصبون إليه ويتمتعون بالصحة والعافية وكل ما هو جميل.

والله ولي التوفيق ، ، ،

المؤلف



السمنة وأسبابها

أولاً : مفهوم السمنة :

هى زيادة وزن الإنسان عما يتحمله هيكله العظمي وذلك بزيادة وزن الإنسان بداية من ١٠ كيلو جرامات عن الوزن المثالي، فمثلاً إذا كان طول الشخص ١٥٠ سم فوزنه المثالي يجب أن يكون ٥٠ كيلو جراماً، فإذا زاد ووصل وزنه مثلاً إلى ٦٠ كيلو جراماً فيصبح في بداية اليدانة ويجب أن يتبه لذلك. ولذا نجد الأطباء أحياناً ينصحون شخصاً ما يكون وزنه لا يزيد على ٦٠ كيلو جراماً بإنقاص وزنه فيشير ذلك تعجبنا ... ولكن في الواقع ومن الناحية العلمية يكون هيكل هذا الإنسان لا يقوى على تحمل هذا الوزن.. وإنقاص عدة كيلو جرامات من وزنه يكون مناسباً لصحته.. وهكذا، فالمقياس ليس بالوزن العام الذي يختلف من شخص لآخر ولكن بتحمل هيكل الإنسان لوزنه المثالي.

ثانياً أسباب السمنة :

أحياناً تكون أسباب السمنة مرضية أو نفسية أو وراثية أو اجتماعية وهذا ما ستأوله الآن.

أ- الأسباب المرضية :

ترجع لاختلال في الغدد ويتعلق هذا بهورمونات الجسم .. فقد تكون هناك زيادة أو نقص في إنتاج هورمونات إحدى الغدد الصماء، أو مثلاً زيادة أو نقص في هورمونات الغدة فوق الكلوية أو الدرقية، وبالطبع هناك أعراض لهذا يتعرف عليها الأطباء ويساعدون في وصف العلاج المناسب.. أو ترجع لتناول جرعات دوائية لفترات طويلة تساعد على تجمع المياه بالجسم. كمكونات "الكورتيزون" وغيرها مثلاً. وبالطبع علاج هذا يحتاج لأنظمة معينة تحت إشراف أطباء متخصصين.

ب- الأسباب النفسية :

نجد أن بعض الأشخاص حينما يحبطون - وما أكثر الإحباطات في حياتنا - يلجئون إلى الطعام ويأكلون بشراهة ونهم في محاولة

للهروب من مواجهة مشاكلهم، وهذا المرض شخصه الأطباء النفسيون وأسموه "البوليميا".

وكلمة "بوليميا" تعني تناول كميات كبيرة غير عادية من الطعام .. يتناولها الشخص دون أن يشعر.. فهو لا يستطيع التحكم في نفسه، لأن غريزة التحكم عنده تصبح معطلة.. فيتوقف إدراكه وشعوره بأنه مقبل على شيء غير طبيعي .. إلى أن تصيبه "تخمة" من كثرة الكميات المتناولة .. ثم يتقيأ ما أكله لأن المعدة لا تتحملة .. ومن أشهر من أصابهم هذا المرض اللعين ((الأميرة ديانا)) قبل وفاتها.

وبالطبع كما نعرف جميعاً أن غريزة الجوع تدفع بالإنسان إلى الأكل ثم الاكتفاء بمقدار يتناسب مع سعة معدته التي تبعث تنبيهات وإشارات للمخ بأنه شبع. ولكن في حالة "البوليميا" كما أشرنا تتعدم الإشارات الأخيرة فيظل يأكل حتى يشعر بالضيق والغثيان. وهذه الحالة لا تجدى معها نظم الريجيم التي نستخدمها لمعالجة السمنة. والمفروض أن نسعى لمعرفة أسباب ما يحدث حتى نتمكن من معالجة المريض .. فإذا تصالح مع نفسه ورمى همومه وراءه .. أمكنه تضادي هذا .. وإذا لم يستطع فعلية باللجوء لطبيب نفسي مختص لوصفه العلاج المناسب له.. وللأسف نجد البعض من ضيقى الأفق فى المجتمع ينظرون لمن يعالج نفسياً على أنه مجنون ، على الرغم من أن العلاج النفسى مهم جداً لمن يحتاج إليه.. والعلاج النفسى مثله مثل غيره من العلاجات العضوية التى كثيراً ما نجأ إليها فى حالة المرض.

ج- السمنة الوراثية :

قد تحدث السمنة لأسباب وراثية دون سبب ظاهر، ويكون هذا الشخص البدين تكوينه على هذه الصورة حتى لو لم يتناول الأكل بكثرة وقد تكون الأسرة كلها هكذا.. ويفسر هذا على أساس زيادة قابلية الجسم لتخزين الطعام أكثر من استهلاكه.. لذلك شكوى هؤلاء البدناء تكون من عدم تناولهم كميات كبيرة من الطعام ومع ذلك تزيد أوزانهم.. وفي حالة هؤلاء نجد أن تفاعل أنظمة

الريجيم يكون بطيئاً ويحتاجون لوقت طويل وصبر حتى يحصلوا على النتيجة المرجوة.

ء- السمنة الاجتماعية :

هي ما نحن بصددده الآن ونحاول علاجه في هذا المجال.

• هذه السمنة ناتجة عن عدة أسباب :

أهمها على الإطلاق تغيير سلوكياتنا وعاداتنا اليومية .. فأصبح البعض يفضل الأكلات الخارجية الـ " تيك آواي " كالبيتزا والسوسيس والهامبورجر وغيرها من الأكلات التي تتجمع بها كميات كبيرة من الدهون .. كما أن عاداتنا في الأكل حتى داخل المنازل تغيرت فأصبحت المائدة تخلو غالباً من الأكلات الصحية والخضروات الطازجة .. وهذا لانشغال المرأة في العمل ومواجهة الحياة العامة.. فأصبحت أحياناً تقوم هي الأخرى بعمل الوجبات السريعة والجاهزة مع عدم الاهتمام بتنوع الطعام.

كما أن البعض يطبخ أحياناً بطرق غير صحية فيسبكون الأكل ويستعملون الدهون بكثرة، كما نجد من يركزن على النشويات فقط، وانقراض بعض الأكلات المغذية التي كنا نتناولها في الماضي ساعد على ذلك أيضاً ، فقد كانت هناك أكلات بسيطة ومغذية ولا تعتمد على اللحوم والدهون فقط.. كل هذا التغيير في طريقة الغذاء أثر على رشاقة الكبار والصغار.

أما أسوأ العادات التي اعمدنا عليها أيضاً في الآونة الأخيرة هي الأكل أمام شاشات التلفزيون.. فالبعض منا يتناول كميات كبيرة من الأكل أو المسليات دون أن يشعر وهو جالس يتابع ما يحلو له من برامج ... ويجب أن نراعي هذا ونتحكم فيه. وأيضاً يجب أن نكتسب عادات غذائية جديدة تمنحنا الصحة والعافية وأن نمتلك إرادة قوية وصبر .. كما أنه يجب أن نصلح من طريقة تناولنا للطعام ونوعيته وتنظيم وقته .. فالشعب المصري مشهور عنه بأن أغلبه يأكل " عمّال على بَطال " أي كمية وفي أي وقت دون تنظيم.

كما أن معظم السيدات الآن يبحثن عن الجديد فى عالم - التكنولوجيا - وخاصة الحديث من الأجهزة المنزلية.. حتى لا يبذلن الجهد فى إنجاز الأعمال المنزلية.. وهذا للأسف أفقدهن المرونة .. فأصبحن يتعرضن مثلاً لانزلاق غضروف مع أول حركة مفاجئة يقمن بها دون قصد. وبالطبع فهن أيضاً لا يمارسن الرياضة إما لضيق الوقت أو لأنهن لم يعتدن على ذلك. بعكس المرأة فى الماضى القريب التى كانت تتمتع بلياقة بدنية عالية نظراً لممارسة الأعمال المنزلية بطرق تحقق لها هذا دون قصد.. فلو تأملنا كيفية ممارستها الغسل والطبخ وتطهير الأرضيات لوجدنا أنها كانت تمارس رياضة بدنية تساعد على إبقائها رشيقة دون أن تشعر.. ونحن لسنا ضد المدنية الحديثة ولكننا ضد الاستسلام للأمر الواقع.. فلابد للمرأة اليوم أن تمارس الرياضة.. ولو فى أبسط أنواعها وهي " المشي " لما له من فوائد جمة وسنتعرض لهذا فيما بعد.

وباختصار شديد نستطيع القول بأن السمنة هي نتيجة لعدم التوازن بين الأكل وتصريف الطاقة.

ومن هنا وبعد أن أوجزنا بعضاً من أسباب السمنة يجب أن نتعرف على كيفية تقادي هذا بمعرفة طرق الأكل السليمة التي يجب اتباعها لإنقاص أوزاننا أو المحافظة على الوزن الموجود وتثبيته.. وغالباً تبنى نظم الريجيم كلها على عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم مع اختلاف أشكالها. فمثلاً الوزن المثالي لشخص طوله ١٦٠ سم نجد أنه ٦٠ كيلو جرام وهذا الشخص يحتاج جسمه لسعرات من ١٣٠٠ إلى ١٥٧٥ سعراً حرارياً يومياً، ومثله لو أن شخصاً طوله ١٧٠ سم فالوزن المثالي له ٧٠ كيلو جرام ويحتاج من ١٥٠٠ : ١٨٧٥ سعراً حرارياً وهكذا. وقد بنيت أنظمة الريجيم فى مجملها على هذا الأساس ولكن بأشكال متنوعة راعى فيها خبراء التغذية هذه السعرات... ومن أشكال الريجيم ما هو كيميائي وما هو بروتيني وما يبنى فقط على هذه السعرات باختيار الشخص وجباته بنفسه بعد التعرف على عدد السعرات فى الأطعمة

والمشروبات المختلفة ، كما أن هناك أنواع ريجيم بنيت على عدد النقاط، وهذا النوع ليس له علاقة بالسعرات وسنتاوله بالشرح في حينه ، وبعض المراكز بنى ريجيمه على أساس قياس الدهون والمياه والعضلات في الجسم بأجهزة حديثة ووصفه الريجيم المناسب الذي يختلف من شخص لآخر.

وفي هذا الكتاب سنعرض العديد من النماذج والأنظمة المتنوعة لتتقني منها ما يناسبك .. ويريح نفسيتك .. ولكن عليك بالالتزام بالنظام الذي تختاره ويكون مناسباً لك وألا تخلط بين الأنظمة وأن تكمله للنهية حتى تحصل على النتيجة المرجوة وهذا ليس ضرباً من المستحيل كما أوضحنا من قبل ، فالرشاقة والجمال وتحقيق الحلم بين يديك.

• بعض النقاط الواجب توافرها حينما تتبع نظاماً ريجيمياً معيناً :

- 👉 أن يكون الغذاء مناسباً وفي متناول أيدينا.
- 👉 الالتزام بنظام الجداول بحذافيرها.
- 👉 ألا نضع أمامنا إلا الكمية المسموح لنا بتناولها.
- 👉 ألا تسرع في مضغ الطعام وأن نأكل ببطء حتى لا يحدث عسر هضم.
- 👉 عندما نشعر بالجوع نأكل من المسموح به في كل نظام بين الوجبات ، أو نشغل أنفسنا بأي شيء كالقراءة أو الفرجة على التلفزيون مثلاً.
- 👉 يجب أن نقتني ميزاناً ، ومن الأفضل أن يكون ميزاناً رقمياً لمتابعة الوزن ، ولا بد أن نوزن بميزان واحد حتى لا يحدث اختلاف في الوزن.
- 👉 من الأفضل أن نزن أنفسنا بعد كل نظام قمنا به وليس في أثنائه حتى نقف على النتيجة النهائية.

• وإذا كانت هذه هى النقاط الواجب توافرها حينما نتبع نظاما ريجيميا معينا ، فما الشروط الواجب توافرها فى أى نظام غذائى لانقاص الوزن؟!

أولاً: أن يكون تحت إشراف طبي إذا كان يستلزم انقاص وزن كبير من الجسم لأنه سيستمر فترة طويلة أو يكون الشخص لديه بعض الأمراض مما يضطر معها لتناول أدوية معينة.

ثانياً: أن يساعد هذا النظام على فقد الوزن ببطء لأن النقص السريع قد يعرض الجسم لمشاكل صحية.. وقد يرى البعض أن انخفاض الوزن السريع سرعان ما يعوضه الجسم، وذلك لأن تناول المأكولات التى تحتوى على مستوى منخفض من السعرات تخفض الوزن سريعاً فى أول أسبوعين وذلك لأن الجسم فى هذه الفترة يفقد السوائل وسرعان ما تتم استعادتها بسرعة بمجرد العودة لنظام الأكل العادى.

ثالثاً: لا بد أن يشتمل أى نظام على خطة للمحافظة على وزن الجسم بعد أن ينقص وهو ما نطلق عليه نظام التثبيت والإسعيود الجسم كسابق عهده.

رابعاً: لا بد ألا يكون النظام الغذائى والحركى الذى يمارسه الشخص وقتى بل يجب أن يعتاد الفرد على برنامج غذائى مريح ومفيد ويستمر عليه أى بمعنى أن يغير الفرد من عاداته وسلوكياته الغذائية التى تتسبب فى زيادة وزنه.

خامساً: يجب أن تكون هناك عدة أنظمة بحسب حالة الفرد الصحية والمادية لأن كثيراً من الأشخاص لا تقبل على أنظمة نقص الوزن للتكاليف العالية وغير المناسبة لهم.

سادساً: أن يحتوى هذا النظام على العناصر الغذائية الأساسية التى تناسب الاحتياجات اليومية من فيتامينات وبروتينات وكربوهيدرات ودهون ومعادن على أن تحوى هذه المأكولات الموصى بتناولها كمية منخفضة من السعرات الحرارية دون إنقاص كمية العناصر الغذائية الأساسية.. فقيم تتوافر العناصر الأساسية الواجب تناولها فى أى نظام ريجيمى؟!

العناصر الغذائية الأساسية

قبل أن نبدأ في سرد نظم الريجيم المختلفة لابد أن نقف على التركيبة الموضوعية في نظام الريجيم ونتعرف لِمَ صممها خبراء التغذية هكذا ، ولِمَ نصحونا مثلاً بتناول الفاكهة بعد الوجبة بثلاث ساعات ، أو لِمَ خلطوا بعض الأصناف ببعضها ولنتعرف على هذا لابد أن نأخذ فكرة عن العناصر الغذائية المختلفة وتركيباتها وفائدة كل منها ومقدار حاجة الجسم حتى نقنتع بما نقوم به ونحصل على ما نتمناه.

أولاً: طعامنا الذي نتناوله ينقسم إلى ثلاثة أقسام أساسية وهي :

أ- البروتينات ، ب- الكربوهيدرات ، ج- الدهون

(أ) البروتينات :

حاجة البالغ منها حوالي ٩٠ جراماً يومياً ، الطفل حوالي ٦٠ جراماً يومياً ، نحصل على هذا العنصر من مصدرين حيواني ونباتي.

حيواني : وهو ما نحصل عليه من اللحوم والطيور والألبان والبيض والأسماك .

نباتي : وهو ما نحصل عليه من الحبوب كالفاصوليا واللوبيا (الناشفة) والفاصوليا والعدس والحمص ، فول الصويا ، اللوز ، البندق.

-والفرق بين النوعين : إن البروتين الحيواني قيمته أعلى من البروتين النباتي فهو يمد الجسم بكل ما يحتاجه من أحماض أمينية.. وهذه الأحماض تنتج عن تحلل هذه البروتينات بالجسم وتساعد في بناء الأنسجة وتعويض ما يتلف منها بفعل الزمن.

ملحوظة :

على الرغم من ارتفاع قيمة البروتين الحيواني إلا أن خبراء التغذية والأطباء ينصحون بالاعتماد على النباتي وعلى اللحوم البيضاء - لحوم الأسماك والطيور - لأنهم يرون أن الاعتماد على البروتين الحيواني أو

اللحوم الحمراء - كما يصنفون - يعرض الإنسان لأضرار صحية مثل ارتفاع مستوى الدهون بالدم والاصابة بأمراض المفاصل.

كما أن البروتينات ذات فوائد جمة للجسم أي أنها تفيد في بناء الخلايا وتكون أحيانا مصدراً لإنتاج الطاقة. وإنتاج بعض الهرمونات وتكوين الأحماض النووية فإن الإقلال منها عن حاجة الجسم قد يؤدي إلى إنهاك وضعف للجلد وتقكك وتحلل للعضلات. وعند تناولها زيادة عن الحدود المناسبة تتحول لحمض اليوريك ويصاب الشخص بمرض النقرس.

ما يجب أن نعلمه أن أنواع البروتينات لا تحتوي على أنواع واحدة من الأحماض الأمينية فكل نوع يشتمل على أنواع لا يشتمل عليها غيره ولذا فمن الممكن إذا غاب نوع أن يؤثر في عملية التمثيل الغذائي ولهذا يرى بعض المختصين أن غذاءنا لا بد أن يشتمل على بروتينات حيوانية ونباتية أيضا وكما أن الاعتماد على البروتينات الحيوانية يضر بالجسم، فأبضا الاعتماد على البروتينات النباتية له أضراره ويؤثر على الشعر والأظافر وغيرها ولذا فلا بد من التوازن.

☆☆☆

(ب) الكربوهيدرات:

وتتخصص وظيفتها في إمداد أجسامنا بالطاقة وإذا تناولها الإنسان بكميات كبيرة تتحول في الجسم لدهون.

تنقسم إلى قسمين:

١- قسم ذو مؤشر سكري مرتفع وهو ما يؤدي امتصاصه في الجسم لارتفاع في نسبة السكر في الدم وهو مثل السكر الذي نتناوله بمفرده مع المشروبات، أو يدخل في صناعة الحلوى وأيضا الدقيق الأبيض والأرز والبطاطس والذرة.

٢- قسم ذو مؤشر سكري منخفض وهو ما يمتصه الجسم جزئيا وبالتالي يؤدي لارتفاع بسيط في نسبة السكر في الدم وهو مثل الحبوب والدقيق غير المنخول والأرز بقشرته والقمح بقشرته والعدس والفول والخس والفاصوليا واللفت فكلها تحتوي على نسبة بسيطة من الجلوكوز.

ملحوظة :-

الزائد على حاجة الجسم من هذه المواد يقوم الجسم بتخزين جزء بسيط منه في الكبد والعضلات على هيئة "جليكوجين" يستخدمه الجسم كمصدر احتياطي للطاقة عند الحاجة .. ولكن كما نعلم إذا زادت النسبة على الحد تتحول في الجسم إلى دهون ومع الوقت تتراكم على هيئة شحوم في أجزاء متفرقة من الجسم.

حاجة الفرد البالغ من الكربوهيدرات تقدر بحوالي ٣٠٠ : ٤٠٠ جرام من النشويات والسكريات. وكما نرى أن الزيادة مضرّة فأيضاً النقص الزائد مضر وله خطورته، فإذا قل المعدل عن ١٠٠ جرام في اليوم يضطر الجسم للاعتماد على الدهون كمصدر للطاقة، وهذا قد يؤدي بالتالي لتكوين أجسام كيتونية (كالأسيتون) وهي مواد سامة قد تعرض الشخص للخطر، وهذا يلاحظ في مرضى السكر حينما يقل ويتعرضون أحياناً لفيبوية ويعلم الطبيب أن السكر في حالة نقص لأن هذا يترك رائحة معينة في فم المريض.

**ج) الدهون:**

تتكون الدهون في الأساس من أحماض دهنية وهي تعتبر أهم مصادر إمداد أجسامنا بالطاقة.

ووظيفة الدهون لا تتوقف عند إمداد أجسامنا بالطاقة فقط، ولكنها تشترك في بناء بعض الخلايا الخاصة في المخ، وهي ضرورية لإذابة بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك وبدونها لا يتم امتصاصها أو الاستفادة منها لأنها لا تذوب في الماء.

مصادر الدهون :

دهون نباتية : وهي من أصل نباتي كزيت الذرة أو الزيتون أو زيت بذرة القطن أو زيت عباد الشمس وغيرها.

دهون حيوانية : وهي من أصل حيواني كالدهون الموجودة في اللحم، السمك، الزبدة والقشدة وغيرها.

وتنقسم الدهون إلى قسمين :

١- ذات أحماض دهنية مشبعة : وهي الدهون من أصل حيواني وهي إذا زادت حاجتها على حاجة الجسم من الممكن أن تؤدي إلى تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وغيرها من الأمراض.

٢- ذات أحماض دهنية غير مشبعة: وهي الدهون السائلة كالزيوت ولكن توجد بعض الأنواع التي تهدرج، كما يحدث عند تصنيع الزبدة الصناعية التي تتركز على دهون نباتية مع شحم الحيوان وهي تتأكسد بسرعة وهذه تساهم بقدر كبير في رفع الكوليستيرول في الدم.

ملحوظة:

١ يحتاج الجسم يوميا ما بين ٦٠ ، ٧٠ جراما من الدهون.

٢ إذا زادت النسبة تتحول إلى شحوم لحين حاجة الجسم إليها في النسيج الدهني وهو عبارة عن خلايا تمتلئ بالدهون، وتقع عند الرجال تحت جدار البطن وفي منطقة الأكتاف ، وعند النساء في منطقة الفخذ والأرداف.

٣ تتسبب الزيادة في أمراض كثيرة وتؤثر في الدورة الدموية وتختلف حسب نوعية الحمض الدهني الذي يعمل بالجسم.

٤ بعض الدهون ترفع نسبة الكوليستيرول في الجسم مثل التي توجد في اللحم، الزبدة، الجبن .. إلخ، والبعض الآخر ذو تأثير محدود مثل الدواجن منزوعة الجلد والأسماك أي اللحم الأبيض .. والبعض الثالث يخفض نسبة الكوليستيرول مثل الزيوت النباتية.

٥ الأسماك بصفة خاصة حتى التي بها دهون تجنب الجسم الإصابة بالجلطات الدموية .. فهي ذات تأثير في تخفيض التراتجليسريد وتمنع تخثر الدم.



الفيتامينات :

عبارة عن مواد كيميائية يحتاجها الجسم في عمليات التمثيل الغذائي وهي تلعب دورا مهما في أداء الجسم لوظائفه بصورة كاملة ونقصها ينتج

عنه أمراض مختلفة لأن الجسم غير قادر على تخليقها وتصنيعها بنفسه لذا يجب توفيرها فيما نتناوله من طعام.

وتنقسم لتسمين :

أ- **فيتامينات تذوب في الماء** : وهذه لا يمكن تخزينها في الجسم مثل فيتامين "B, C, PP" وهذه كثيراً ما تفقد في ماء الطهي.

ب- **فيتامينات تذوب في الدهون** : وهذه قابلة للتخزين في الجسم مثل فيتامين "A, D, E, K".

ملحوظة :

هناك بعض الأخطاء التي نرتكبها ونفسد بها طعامنا وتقلل من قيمته الغذائية:

١- **أولاً** : تجب مراعاة تناول الخضروات الطازجة وألا نتركها لفترة ثم نتناولها لأن أغلب الفيتامينات تتحلل وتلف في غضون أيام.

٢- **ثانياً** : يجب ألا نقع الخضروات في الماء لمدة طويلة لأن البعض منها يفقد قيمته الغذائية في الماء.

٣- **ثالثاً** : يجب عند سلق الخضروات الانتفاع بماء السلق لأن جزءاً كبيراً من الفيتامينات يتسرب للماء أثناء السلق.

٤- **رابعاً** : عند تسوية الخضروات على النار يجب ألا نسرف في ذلك حتى لا تفقد جزءاً كبيراً من فائدتها.

٥- **خامساً** : قشور بعض الخضروات والفواكه وبيذورها وأوراقها التي كثيراً ما نستغني عنها ونهدرها تكون من أغنى الأجزاء بالفيتامينات والمعادن والألياف.

الفيتامينات الموجودة في الخضار والفاكهة :

فيتامين أ A :

يوجد في الفواكه والخضروات كالجزر والسبانخ والفلفل والبرتقال والكبد وصفار البيض واللبن والطماطم والشمش.

نقصه يتسبب في: عدم القدرة علي الإبصار وخاصة في الظلام وهو ما يسمى "بالعشى الليلي" ويسبب نقصا في النمو عند الأطفال ويسبب جفاف الجلد.

فيتامين ب١ B1:

يوجد في الجريب فروت والسيانخ والسّمك والخبز الأسمر وحبوب الغلال الكاملة.

ونقصه يتسبب في: اضطرابات عصبية ، والتعب والإرهاق ، النهجان ، ضعف الذاكرة ، الاكتئاب ، الضعف العضلي.

فيتامين ب٢ B2:

يوجد في الخميرة الجافة و الكبد والكلوي و الجبن واللوز و البيض و السمك و البقدونس و السبانخ.

ونقصه يتسبب في: ظهور حب الشباب ورهاب الضوء (الخوف المرضي من الضوء) تقصف الشعر.

فيتامين ب٣ B3 أو PP:

ويوجد في البقدونس والبطاطس والكبد واللحم والكلوي والسمك والرّدة.

ونقصه يتسبب في: فقد الشهية والاكتئاب والأرق والتعب والإرهاق و تجعد الجلد.

فيتامين ب٥ B5:

ويوجد في الكرنب والقرنبيط والخميرة الجافة ، الكبد والكلوي ، البيض ، اللحم ، البقوليات.

ونقصه يتسبب في: الصداع و التعب والارهاق و التوتر العصبي وسقوط الشعر.

فيتامين ب٦ B6:

ويوجد في الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر وفول الصويا والكبد والكلوي والخضروات الكاملة.

ونقصه يتسبب في : الإرهاق والتعب و الاكتئاب و الدوخة والغثيان والصداع وتجعد الجلد ويحدث خللا في التفاعلات الكيميائية ويصيب الأعصاب والجهاز العصبي بأمراض عديدة.

فيتامين ب٨ B8 :

ويوجد في الخميرة الجافة و الكبد و الكلاوي والشيכולاتة والبيض والدجاج والكرنب واللحم والخبز الأسمر والبيض.

ونقصه يتسبب في : الإرهاق ، فقد الشهية و سقوط الشعر والاكتئاب و الاضطراب العصبي.

فيتامين ب٩ B9 :

ويوجد في الخميرة الجافة و الكبد و المحار و فول الصويا و السبانخ والخبز الأسمر و اللبن و الجبن.

ونقصه يتسبب في: الاضطراب العصبي والإرهاق وفقدان الذاكرة وأعراض الشيخوخة والتأخير في التئام الجروح والاكتئاب.

فيتامين ب١٢ B12 :

ويوجد في الكبد و الكلاوي و المحار و اللحم و البيض و السمك .

ونقصه يتسبب في : الإرهاق والأنيميا وآلام العضلات والأعصاب وفقدان الذاكرة والاكتئاب.

فيتامين ج أو C :

ويوجد في الموالح و البقدونس و الكبد و الكلاوي و الفلفل و المانجو والخضروات الخضراء.

ونقصه يتسبب في : التورم نتيجة لارتشاح السوائل الموجودة في الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة وفي الإصابة بمرض الأسقربوط وأيضا في التعب والإرهاق والكسل.

كما أن له فائدة ودورا مهما في المحافظة على مناعة الجسم.

فيتامين د أو D :

ويوجد في الكبد والتونة والسردين وصفار البيض والزبدة والجبن وعيش الغراب.

ونقصه يتسبب في : كساح الأطفال ولين العظام لكبار السن.

فيتامين هـ أو E :

ويوجد في الزيوت النباتية والبندق واللوز واللبن والبيض والشيكولاتة والخبز الأسمر.

ونقصه يتسبب في: العقم وعدم القدرة على الإنجاب وتعب العضلات وبعض المشكلات في الأوعية الدموية والقلب وتجعد الجلد. ويلعب دوراً مهماً في المحافظة على الخلايا التناسلية وسلامة الشعر أيضاً.

فيتامين ك أو K :

ويوجد في السبانخ والكرنب والبيض واللحم والقرنبيط ويتم تصنيعه بواسطة البكتيريا المنتشرة في الأمعاء.

ونقصه يتسبب في : عدم تجلط الدم مما يؤدي لحدوث نزيف في أنسجة الجسم وعدم تخثر الدم بعد الجروح أو العمليات الجراحية.



الآلياف

هي لا تعتبر عنصراً غذائياً، حيث لا تهضم ولا تمتص وإنما هي عبارة عن الجزيء الذي يتخلف عن الأطعمة النباتية ويخرج مع البراز ولكنها أيضاً لها فائدة فهي تساعد في تنشيط حركة الأمعاء وغياب هذه الآلياف يتسبب في "الإمساك" وهي لها تأثير كبير في تخفيض الآثار السامة لبعض المواد الكيميائية كالمواد الحافظة والألوان، كما أن لها تأثير على حماية القولون من العديد من الأمراض وخاصة سرطان الجهاز الهضمي، وهي تساعد أيضاً على تقليل نسبة الإصابة بأمراض الأوعية الدموية عن طريق إعاقة امتصاص الدهون. وهي توجد في التفاح وتخاله الدقيق والخبز والكرات والأرز غير المقشور والزبيب والفاصوليا السودانية والكمثرى بقشرها وغيرها الكثير.

ملحوظة :

- ⊕ ثبت أن الآلياف لها تأثير مفيد في علاج السممة لأنها تساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم.
- ⊕ وتفيد مرضى السكر حيث وجودها في الأمعاء يبطئ امتصاص السكر في الدم.
- ⊕ وأيضاً تفيد الآلياف أيضاً مرضى القلب الذين يشكون من ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم لأنها تبطئ من امتصاصه.
- ⊕ وتناول الآلياف بكثرة يقي من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة.
- ⊕ كما أن تناولها يزيد الإحساس بالشبع، مما يقلل من الإقبال على الطعام ويرجع ذلك لخاصية امتصاص الآلياف للماء.
- ⊕ بالرغم من فوائدها الجمة للجسم إلا أن الإكثار منها قد يضر الجهاز الهضمي، ولذا يجب أن نزيدها بالتدرج، وأن نتناول دائماً قدرنا وافياً من السوائل والمياه لتجنب ذلك.

المعادن

تأتي من مصادر عديدة سواء نباتية أو حيوانية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والكبريت والمنجنيز والحديد ، وأملاح المعادن مثل كلوريد الصوديوم أو ملح الطعام.

وفائدة المعادن في أن بعضها يدخل في تركيب بعض الأنسجة.. فمثلا الكالسيوم والفوسفور لبناء العظام، والحديد للدم وتدخل أيضاً في تركيب بعض الأنزيمات وغير ذلك.

كثير من التفاعلات الكيميائية لا تتم بالطريقة الصحيحة إلا في وجود الأملاح المعدنية مثل : لا توجد أنشطة عضلية بدون الكالسيوم. ولا يمكن حدوث الإشارات العصبية إلا في وجود الصوديوم أو البوتاسيوم . ولا يوجد إفراز لهورمون الغدة الدرقية إلا في وجود اليود ، ولا يتم اتحاد الأكسجين بهيموجلوبين الدم إلا في وجود الحديد. ويتسبب النقص فيها إلى إحداث العديد من الاضطرابات .

ملحوظة : النقص في هذه العناصر دائماً ما يكون بسبب عاداتنا السيئة والتعويض عن طريق الأدوية لمعالجة النقص الشديد لا يساعد بدرجة عالية لأن الأمعاء الرفيعة لا تمتصها بسهولة.

المعادن الموجودة بالفواكه والخضر :

الكالسيوم :

ويوجد في الليمون واليوسفي واللفت ، الجبن ، اللبن ، البيض وغيرها .

ونقصه يتسبب في : كساح الأطفال ولين العظام للكبار .

ويحتاجه الجسم لتكوين العظام والأسنان ويساعد على تقوية جدار الأوعية الدموية ويمنع الالتهابات.

البوتاسيوم :

ويوجد في العنب والسبانخ والليمون والموز واليوسفي والبطاطس .

ونقصه يتسبب في : ارتخاء العضلات كعضلة القلب والعضلات

الإرادية والأمعاء ، فهو يؤدي لتسهيل مرور الإشارات العصبية ، كما أنه هام لانقباض العضلات.

الماغنسيوم :

ويوجد في الليمون والفراولة .

ونقصه يتسبب في : إعاقة عمل العضلات على أكمل وجه وإثارة الأعصاب ويحتاجه الجسم للحفاظ على هدوء الأعصاب ولأداء العضلات لعملها جيدا.

الفوسفور :

ويوجد في الفراولة والليمون والعنب والسبانخ والمشمش.

ونقصه يتسبب في: الخلل في تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم لأنه يدخل في تركيبها كما أنه يلعب دورا مهما في بناء العظام.

الصوديوم :

ويوجد في البنجر والكرز والخوخ.

ونقصه يتسبب في : التأثير على العضلات وانقباضها .

الحديد :

ويوجد في الفراولة والسبانخ والبلح والمشمش والتفاح.

ونقصه يتسبب في : الأنيميا أو فقر الدم . فهو ضروري لتكوين المادة الحمراء بالدم "الهيموجلوبين" .

الكبريت :

ويوجد في الزيت والسبانخ.

ونقصه يتسبب في : الضرر في بناء خلايا الجلد.

الكوبالت :

ويوجد في التفاح والبصل .

ونقصه يتسبب في : الخلل في "هيموجلوبين" الدم ، فهو يساعد على تكوينه .

الزنك :

ويوجد في التفاح والكمثرى والخس وهو عنصر مهم للأعصاب.

ونقصه يتسبب في: التأثير على وظيفة غدة البروستاتا والالتهابات.

المنجنيز :

ويوجد في الفراولة والمشمش والبرتقال والخس والسبانخ .
ونقصه يتسبب في : بعض الخلل في القدرة التتاسلية .

النحاس :

ويوجد في الزبيب والبطاطس ويساعد على امتصاص الحديد .
ونقصه يتسبب في : التأثير على تكوين الهيموجلوبين بالدم .

**ملحوظات عامة :**

كثيراً ما تحذرنا النظم الغذائية من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. ولذا سأحيطكم ببندة مختصرة عن هذا .

ما هو الكوليسترول الذي يتردد كثيراً على الألسنة ؟

الكوليسترول : هو نوع أساسي من الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد ونحصل عليه أيضاً خلال بعض أنواع الأغذية كالمنتجات الحيوانية .

وهو له وظائف عديدة في الجسم وخاصة بالنسبة لأنسجة العصبية وللمخ حيث يستخدم كموصل للإشارات التي يصدرها المخ ، كما يدخل في تصنيع الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية .

وتتحد مادة الكوليسترول مع البروتينات لتحملها معها خلال تيار الدم وتكون جزيئات قابلة للذوبان في الماء وتسمى "البروتينات الدهنية" وتنقسم لثلاثة أنواع (بروتينات دهنية منخفضة الكثافة جداً ، منخفضة الكثافة ، مرتفعة الكثافة) وقد توصل المتخصصون إلى أن هناك نوعاً من الكوليستيرول ضار وآخر نافع .

الضار : هو ما يؤخذ عن طريق الدهون الحيوانية ويتسبب في الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين إذا زاد على حده ...

النافع : هو ما يؤخذ عن طريق الدهون النباتية التي تساعد على خفضه في الدم .

• عملية التخسيس أحياناً تتم بسرعة شديدة.. وهذا يؤثر تأثيراً كبيراً

على كتلة العضلات حيث يتم فقد بعض الأنسجة العضلية.. ويؤثر أحياناً على عضلة القلب.. ولذا يجب أن تتم هذه العملية بطريقة مناسبة للجسم وأن ننقص أوزاننا بأسلوب متوازن، وأن نستشير أخصائي التخسيس أو الأطباء المختصين إذا كنا في حاجة لذلك .

• لا يجب تخفيض عدد وجباتنا إلى وجبتين مثلاً لإنقاص الوزن لأن هذا من الممكن أن يؤدي لنتيجة عكسية، حيث إن الجسم يواجه هذا بأن يبطن في عملية التمثيل الغذائي فيحرق الطاقة ببطء مما يجعله يخزن بعضاً منها ولا يستهلكه وهكذا من الممكن أن يزيد وزن الجسم بدلاً من نقصه.. ومن الممكن في هذه الحالة أن تزيد عدد الوجبات ولكن لا تزيد الكمية المطلوبة للجسم بصفة عامة.

• لا يجب الإكثار من شرب المياه أثناء الطعام أو قبله مباشرة لأن هذا يعرقل عملية الهضم بتخفيف الإنزيمات المسئولة عن ذلك.



الطريقة المثلى لأكل الفاكهة

- في معظم أنظمة الريجيم نطالب بأن نأكل الفاكهة قبل الأكل بمدة كافية أو بعده بثلاث ساعات على الأقل فما السبب؟

❖ السبب أن تناول الفاكهة بعد الوجبات الغذائية يعمل على إيقاف عمليات التمثيل الغذائي وتظل قابعة داخل المعدة لمدة طويلة حيث تثير الكثير من المشاكل فهي تدمر الإنزيمات المسئولة عن الهضم وتحطمها.

فهي لها خاصية تدمير " الثيالين" الإنزيم الموجود باللعباب وهذا الإنزيم مسئول عن هضم النشويات ولذا عند تناولها بعد النشويات لا يتم هضم النشويات وتتفخ البطن ونشعر بمتاعب في الهضم. كما أنها تعمل على تعطيل البيسين المسئول عن هضم اللحوم وتظل الفواكه محبوسة مع المواد الغذائية الأخرى بالمعدة حيث تحتاج هذه المواد لفترة من الوقت داخل المعدة حتى تختلط مع الانزيمات الهاضمة. والمعروف أن الفواكه تمر بسرعة للوصول للأمعاء الرفيعة وهو المكان المخصص لهضمها. وما يحدث أن الأطعمة تصل للأمعاء الرفيعة غير كاملة الهضم والفواكه في حالة تخمر مما يحدث سوء هضم وانتفاخاً ، ويحدث خللاً في وظائف الأمعاء بصفة عامة سواء الغليظة أو الرفيعة.

ولذا يجب أن نأكل الفاكهة قبل ميعاد الطعام بساعة أو عند الاستيقاظ من النوم أو بعد تناول الطعام بثلاث ساعات.

