

الفصل الثاني والعشرون

تغذية اللاعبين وعلاقتها بالإصابات الرياضية

الفصل الثاني والعشرون عشر

تغذية اللاعبين وعلاقتها بالإصابات الرياضية

تلعب تغذية الرياضيين دوراً أساسياً في ارتفاع أو هبوط مستوى الأداء الرياضى والقدرة على التحمل وقوة مقاومة الأمراض وسرعة عملية الشام الجروح أو تمزق العضلات والأوتار واستعادة الحالة الطبيعية للجسم؛ حيث إن التدريبات المكثفة والمباريات العنيفة تكلف أجهزة الجسم كثيراً من الطاقة.. وهى بذلك تحتاج إلى مزيد من القدرة على التحمل والكفاح المستمر من أجل الفوز. وبناءً على ذلك تكون التغذية لها دورها الخاص فى حياة اللاعبين سواء فى زيادة استهلاك الطاقة أو المحافظة على درجة اللياقة الفسيولوجية والوزن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وتحديد قدرة اللاعب على الاستمرار فى أداء المجهودات البدنية لفترات طويلة، وهى بذلك تعتبر القاعدة الأساسية للمحافظة على صحة وسلامة اللاعبين وإمكانية الارتفاع بمستوى الأداء الرياضى.

نوعية الغذاء وكمية الطاقة:

كثرت الدراسات حول نوعية الغذاء وكمية السعرات الحرارية اللازمة للاعبين، واستطاع خبراء التغذية الاتفاق على أن لاعبي الجرى وسباحة المسافات الطويلة يحتاجون إلى كمية أكبر من السعرات الحرارية بينما تضاعف الكمية المطلوبة للاعبى السرعة ومسابقات الميدان، وأن وزن اللاعب يعتبر من أفضل المظاهر لمعرفة مدى كفاية أو نقص كمية الغذاء؛ لأن كمية السعرات التى يحتاجها اللاعب يومياً حسب نوع المجهودات المبذولة فى لعبته التخصصية يتراوح ما بين ٣٠٠٠ سعر حرارى إلى ٤٥٠٠ سعر حرارى، فإذا زادت كمية الطعام عما يحتاجه اللاعب من طاقة زاد وزنه، وإن قلت نقص وزنه.

لقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن التدريبات العنيفة المكثفة لمدة يومين أو ثلاثة أيام تستهلك المخزون من جليكوجين العضلات فإذا لم تعوض هذه الكمية يحدث نقص فى كمية المخزون من الجليكوجين فى العضلات، ويؤدى إلى ظهور حالات التعب العضلى أثناء المباريات.. وهذا بالتالى يؤدى إلى ارتفاع نسبة حدوث الإصابات الرياضية. كما أن فيتامين

ج "C" يعتبر من الفيتامينات الهامة جدا لتكوين مادة الجليكوجين التي تساعد في ربط خلايا الجسم ببعضها لتكوين الأنسجة القوية. فإذا حدث أى نقص فى وجود هذا الفيتامين بالجسم يؤدي إلى تأخير عملية التئام الجروح وتمزق العضلات والأوتار، لذلك لابد أن نغطي النقص الذى يحدث فى أنسجة الجسم نتيجة لما يبذله اللاعب من مجهودات. وهذا يؤكد مرة أخرى مدى اختلاف غذاء الرياضيين عن غذاء باقى الأفراد العاديين. ولهذا يجب أن تحتوى وجبات اللاعبين على المواد التي تمد الجسم بالطاقة وتعوضه ما يفتقده من خلايا، وأيضا ينبغي تنظيم البرنامج الغذائي للاعبين طبقا للبرنامج العام للتدريب ومواعيد المباريات حتى يمكن تزويدهم بالطاقة اللازمة مع ضرورة العناية بوجبة الإفطار التي يهملها معظم اللاعبين؛ حيث إنها تحتوى على ثلث الكمية المطلوبة طوال النهار أو طوال اليوم، بشرط أن تكون الوجبات منتظمة فى مواعيدها ومتناسقة فى كمياتها وأنواعها ومن الضروري أن تحتوى على المواد الغذائية الأساسية التالية:

(أولاً: البروتينات:

تشكل المواد البروتينية حوالى ٢٠٪ من وزن جسم الإنسان وتزداد الحاجة إليها بصفة خاصة مع الناشئين. وتعتبر البروتينات ضرورية لبناء الأنسجة والعضلات واستعادة ما فقده من خلايا أثناء بذل المجهودات. ولذلك يجب أن تشكل هذه المواد حوالى من ١٠ إلى ١٥٪ من نسبة محتويات الوجبة الغذائية الواحدة مع عدم محاولة الإكثار من المواد البروتينية لأن دورها فى تزويد الجسم بالطاقة يعتبر أقل من دور النشويات والدهون حيث إن الجرام الواحد من البروتينات يمد الجسم بأربعة سعرات حرارية بينما الجرام الواحد من الدهون يمد الجسم بحوالى ٩,٥ سعرات حرارية، وبناء على ذلك عندما يتناول اللاعب ما قيمته ١٠٠ جرام بروتين يحصل على ٤٠٠ سعر حرارى وعندما يتناول ١٠٠ جرام دهون يحصل الجسم على ٩٥٠ سعر حرارى.

عموما يقدر خبراء التغذية للرياضيين نسبة ما يحتاجه جسم اللاعب من البروتينات فى اليوم الواحد بما يتراوح ما بين ١ إلى ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم. فإذا كان وزن اللاعب ٦٥ كيلو جرام فهو يحتاج يوميا كمية من البروتينات تتراوح ما بين ٦٥ إلى ١٣٠ جراما حسب نوع اللعب أو الرياضة التي يمارسها.

إن معظم الخبراء يفضلون أن تحتوى كميات البروتينات اللازمة للاعب يوميا على

نصفها من مصادر حيوانية والنصف الآخر من مصادر نباتية؛ لأن البروتين الحيواني يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لأداء العمليات الحيوية بالجسم.

أهم مصادر البروتينات:

(أ) مصادر حيوانية.. مثل جميع اللحوم الحمراء والأسماك والطيور والبيض ومنتجات الألبان.

(ب) مصادر نباتية.. مثل البقول كالعدس والبقول واللوبيا والبقول السوداني والصويا والمكسرات ((البندق، الفستق، اللوز... إلخ).

ثانياً: الدهون:

تمثل المواد الدهنية مصدراً رئيسياً لحصول الجسم على السعرات الحرارية اللازمة، وتعتبر الدهون ضرورية جداً للرياضيين لبناء وترميم خلايا الجسم وأيضاً لإزابة بعض أنواع الفيتامينات التي لا تذوب في الماء لتسهيل عملية امتصاصها كما أن وجود أى نقص في الأحماض الدهنية يسبب جفاف البشرة وظهور القشور الجلدية وبالرغم من أن الدهون لديها القدرة على تزويد الجسم بالطاقة أكثر من النشويات إلا أن الدهون تؤخر عملية الهضم ولذلك يجب مراعاة تقنين كمياتها حسب نوع المجهودات المبذولة. يقدر أن نسبة الدهون في غذاء اللاعبين بما يتراوح ما بين ٧٥-١٠٠ جرام يومياً إن الخبراء تشكل الدهون ما لا يقل عن حوالي ٢٥٪ من نسبة المواد الغذائية اليومية للاعب، وعموماً تقدر نسبة ما يجب الحصول عليه من السعرات الحرارية عن طريق الدهون بحوالي ٣٥-٤٥٪ حسب نوع اللعبة التخصصية ومستوى جرعات التدريب اليومية مع العلم بأن الجرام الواحد من الدهون يمد الجسم بتسعة سعرات حرارية.

أهم مصادر الدهون:

(أ) مصادر حيوانية .. القشدة والزبد والمسلق واللحوم الدهنية والشحوم الحيوانية.

(ب) مصادر نباتية .. الكاكاو - جميع أنواع الزيوت النباتية.

ثالثاً: النشويات والسكريات:

تعرف هذه المواد بالكربوهيدرات وهي تمثل مصدراً هاماً للطاقة الحرارية حيث تكون مع

المواد الدهنية المصدر الرئيسي لطاقة الجسم ولذلك تعتبر لازمة جدا بصفة خاصة للاعبين الذين تتطلب أنواع رياضتهم درجة عالية من التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي حيث أكدت الدراسات العلمية أن تناول اللاعبين لكميات مناسبة من المواد النشوية والسكرية قبل موعد المباراة بيومين أو ثلاثة أيام قد يساعد على ارتفاع نسبة تركيز الجليكوجين في العضلات بحوالى مرتين أو ثلاثة أضعاف المعدل العادى. وهذا يساعد كثيرا فى زيادة قدرة اللاعب على الاستمرار لبذل المجهودات لفترات طويلة أثناء اللعب ومكافحة حالات الإجهاد.

لكن ليس معنى ذلك أن يترك الباب مفتوحا على مصراعية أمام اللاعبين لتناول المزيد من المواد الكربوهيدراتية وإنما لابد من تقنين هذه العملية حتى لا يتعرض اللاعب لزيادة الوزن؛ لأنه من المعروف أن الجرام الواحد من المواد الكربوهيدراتية يمد الجسم بأربعة سرعات حرارية وأن حوالى ٤٥ - ٦٥ ٪ بالنسبة لبقية محتويات الوجبات من المواد الأخرى.. وبالرغم من أن النشويات ربما تؤدي إلى عمليات التخمر وتكوين غازات بالمعدة إلا أنه يمكن التغلب على هذه المشكلة عن طريق عمليات الطهى الجيد.

أهم مصادر الكربوهيدرات:

الخبز، الأرز، المكرونة، البطاطس، البطاطا، القلقاس، الفواكه الطازجة، عصير الفواكة، الفطائر والحلوى وجميع أنواع العسل والسكر.

رابعاً: الفيتامينات:

تعتبر من أهم المواد الضرورية جداً لمساعدة الجسم على القيام بعمليات التمثيل الغذائى والعمليات الكيميائية الحيوية وتحقيق سلامة العين والجلد والأغشية المخاطية وجدران الشعيرات الدموية.. كما أنها تساعد على تكوين العظام وإنتاج البروتين اللازم لتجلط الدم وغير ذلك من العمليات الحيوية التى تتم داخل الجسم.

من المعروف أن الجسم لا يستطيع تكوين معظم الفيتامينات ولذلك لابد من الحصول عليها من عدة مصادر متنوعة حتى لا يؤدي أى نقص فيها إلى حدوث أعراض مرضية. ولهذا لابد أن تحتوى الوجبات الغذائية للاعبين على كميات كافية من الأنواع المختلفة للفيتامينات وخاصة التالية:

فيتامين «أ، ب» وهما لازمان لأداء العمل الوظيفي بالجسم وسهولة التمثيل الغذائي ويوجد فيتامين «أ» بكميات كافية فى الجزر والخضراوات والبيض واللبن والزبد ومنتجات الألبان والكبد.

أما فيتامين «د» المركب فيوجد فى البقول والحبوب مثل القمح والذرة والشعير والفواكه الطازجة والخميرة واللحوم.

فيتامين «ج» يساعد على سرعة التئام الجروح والتمزقات العضلية ويعمل على تقوية أنسجة الجسم ومنع حالات النزيف ويكثر تواجده فى الفواكه والخضراوات الطازجة وخاصة الليمون والبرتقال والطماطم والحبوب المنبته، بينما يتوافر بكثرة فيتامين «د» فى الأسماك المملحة كالسردين والسالمون والرنجة. وكذلك زيت كبد الحوت وزيت سمك القرش واللحوم والكبد وصفار البيض واللبن والخيرى. ويستطيع الجسم تكوين فيتامين «د» بنفسه عن طريق التعرض لأشعة الشمس - الأشعة فوق البنفسجية والتي لها القدرة على تحويل المواد الدهنية تحت الجلد إلى فيتامين «د»، أما فيتامين هـ - E الذى يؤدي نقصه إلى ضعف العضلات ونقص كمية الكرياتين فيها.. فأهم مصادره الطبيعية زيت الزيتون والسمن والخس وغذاء ملكات النحل وعسل النحل.

ماكولات لا تناسب الرياضيين

هناك عدة أنواع من المأكولات لا تناسب العمل الرياضى لأنها تسبب المزيد من المتاعب والمضايقات للاعبين . وكمبدأ عام فى تغذية الرياضيين يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة التى تسبب الإمساك قبل الطعام الجاف والمقلى والمسيك. وتلك الأطعمة التى تؤدي إلى الاضطرابات المعوية مثل المواد الدسمة وكذلك المواد الغذائية التى تسبب الغازات والانتفاخات مثل الخبز الطرى والأطعمة غير الطازجة والمخللات وبعض أنواع الخضراوات مثل الكرنب والقرنبيط مع ضرورة مراعاة عدم الإفراط فى تناول الدهنيات.

خامساً: الأملاح المعدنية:

من المواد الضرورية جداً واللازمة لصحة وسلامة جسم اللاعب؛ لأنها تدخل فى بناء وتركيب العمود الفقري والحفاظة على حيوية خلايا الجسم وهى تشمل الحديد والفوسفور والكالسيوم والبيوتاسيوم وكلوريد الصوديوم. ويؤدى إخلال مستوى الأملاح المعدنية فى

الجسم سواء بالنقص أو الزيادة إلى اضطرابات خطيرة مثل فقر الدم (الأنيميا). وفي حالة نقص الحديد وتقلص العضلات وتشنجها في حالات نقص الكالسيوم واضطرابات انقباضات القلب وضعف أو شلل بالعضلات في حالات نقص البوتاسيوم أو زيادته.. كما أن نقص أو زيادة الصوديوم يسبب اختلالاً سيئاً في وظائف خلايا المخ والأنسجة.

من المعروف أيضاً أن جسم اللاعب يفقد جزءاً كبيراً من كلوريد الصوديوم فيسبب زيادة التعرض للإصابة بالتقلصات العضلية.. ولذلك يجب تعويض هذه النسبة بأسرع ما يمكن وخاصة أثناء جرعات التدريب المكثفة لفترات طويلة واللعب في الطقس الحار.. عموماً تقدر احتياجات اللاعب من الأملاح المعدنية يومياً بما يعادل جرام واحد كالسيوم، ١,٥ جرام فوسفور وهما متوافران في اللبن والبيض والسمك وحوالي ١٢ مليجرام حديد وهو المتوافر في الكبد والكلاوى والبيض والقمح والذرة والشعير، والصوديوم نجده متوافراً في ملح الطعام العادى. أما البوتاسيوم فنجده في الموالح كالبرتقال والليمون والخضروات.. إن أفضل مصادر الأملاح المعدنية بصفة عامة توجد بنسبة عالية فى الخضروات والفواكة الطازجة وخاصة الخرشوف والسبانخ والفواكه المجففة مثل التين والزبيب والمشمش وأيضاً عصير القصب وعسل النحل والعسل الأسود.

الغذاء قبل وبعد المسابقات

إن غذاء اللاعب يوم المباراة يحتاج إلى المزيد من الرعاية وحسن الاختيار لأصناف الطعام وتقنين كمياتها وتنظيم مواعيد الوجبات التى يمكن توزيعها فى ذلك اليوم من ٣:٥ وجبات مع ضرورة الاحتفاظ بالسرعات الحرارية الإجمالية اللازمة طوال اليوم مع مراعاة أن تكون هذه السرعات الحرارية المطلوبة يوم المباراة تتوقف على نوع الجهد المبذول حسب نوع اللعبة فينبغى بزيادة عدد السرعات بالنسبة للألعاب والمسابقات التى يحتاج الأداء الرياضى فيها لفترات طويلة كما هو الحال بالنسبة لسباحة المسافات الطويلة واختراق الضاحية والمراثون والدراجات وكرة القدم. وكذلك أيضاً فى أيام التصنيفات الفردية التى يلعب فيها اللاعب عدة مباريات فى اليوم الواحد مثل الإسكواش والسلاح - الشيش، ويفضل بعض الخبراء أن يتكون غذاء اللاعب قبل المباراة من المواد الكربوهيدراتية على شكل سائل وعصائر.

عموماً بالإضافة إلى المبادئ العامة السابقة التى يجب أن تراعى فى تغذية اللاعبين أن

تكون الوجبات الغذائية قبل المباراة قاصرة على أنواع الطعام التي تولد الطاقة الحرارية بشرط ألا تكلف الجسم طاقة كبيرة للهضم والامتصاص ولا بد من التقييد في يوم المباراة أو السباق بتنظيم الوجبات على النحو التالي:

(أ) وجبة الإفطار:

يجب تشجيع اللاعبين على ضرورة تناول وجبة الإفطار التي غالباً ما يهملها اللاعب وخاصة يوم المباراة نظراً لبعض الحالات النفسية التي ربما تطرأ على اللاعبين فتقلل من الرغبة في تناول طعام الإفطار .. تلك الوجبة الهامة في ذلك اليوم. ولذلك ننصح اللاعبين بتناول البيض نصف المسلوق مع القليل من منتجات الألبان وعسل النحل والخبز الجاف والفاكهة الحمضية مثل البرتقال أو الليمون أو الرمان.

مثال لوجبة الإفطار:

قطعة من الجبن، عدد ٢ بيض مسلوق، أربع ملاعق من الفول المدمس، ونصف رغيف من الخبز الجاف ثم كوب من اللبن مع الشاي.

(ب) وجبة الغداء:

ينبغي أن يكون توقيت تناول هذه الوجبة قبل موعد بدء المباراة بحوالي أربع أو ثلاث ساعات على الأقل حتى نضمن أن كل ما تناوله اللاعب من مواد غذائية قد هضم تماماً، ويجب أن تحتوي وجبة الغداء على بعض اللحوم أو الطيور المشوية أو المسلوقة مع طبق سلطة خضروات وبعض البطاطس المسلوقة بدلاً من الأرز أو المكرونة بجانب بعض الفواكه الطازجة أو عصيرها.

مثال لوجبة الغداء:

ربع كيلو من اللحوم الحمراء أو الطيور أو الأسماك المشوية أو المسلوقة، نصف رغيف من الخبز البلدي الجاف، ١٠٠ جرام نشويات، ربع كيلو جرام من الفاكهة وأخيراً كوب من العصير أو أى مشروب صحي يحتوي على أربع قطع من السكر.

إننا ننصح كل لاعب قبل بدء المباراة بحوالي نصف ساعة على الأقل بضرورة تناول فنجان صغير أو ملعقتين كبيرتين من عسل النحل؛ لأنه يعتبر مصدراً مثالياً للطاقة المطلوبة

حيث إنه يزيد من القدرة على التحمل ويمنع الإصابة بالتقلصات العضلية وخاصة في عضلات الساقين والقدمين ويقاوم حالات التعب والإرهاق.

وجبة العشاء:

عقب انتهاء المباراة وأخذ اللاعب حماماً فاتراً وحصوله على فترة راحة مناسبة لابد وأن تكون وجبة المساء شاملة التكوين بالمعنى الواسع للكلمة حتى نضمن تعويض ما فقده جسم اللاعب من سرعات حرارية وخلايا أثناء بذل المجهودات العنيفة وعمليات الهدم الداخلى طوال المباراة، وحتى نضمن للاعب حصوله على هذه المواد الغذائية اللازمة لعمليات البناء الداخلى يكون ذلك عن طريق تناول اللحوم أو الطيور أو الأسماك المشوية أو المسلوقة مع البطاطس أو المكرونة بجانب كمية كافية من سلطة الخضروات وبعض منتجات الألبان بالإضافة إلى الفواكة الطازجة وتناول بعض عصير الطماطم أو الليمون أو البرتقال أو الرمان.. ثم ضرورة الحصول على فترة كافية من النوم العميق مساء يوم المباراة.

مثال لوجبة العشاء:

ربع كيلو جرام من البروتين أو ما يوازي ثلاث بيضات، ١٥٠ جراماً من النشويات، ربع كيلو جرام من الفاكهة الطازجة وأخيراً كوب من اللبن الدافئ المحلى بعسل النحل أو عصير الفواكة المتنوعة.

أهمية السوائل أثناء المباريات

طريقة المشروب العظيم

من المعروف أن السوائل تدخل في تكوين طاقة أنسجة الجسم وخلاياه حيث يكون الماء حوالى ٧٠٪ من وزن الجسم منها ٥٪ فى بلازما الدم، ١٥٪ تتخلل بين الأنسجة، ٥٠٪ داخل الخلايا. وتظهر أهمية وجود هذه النسبة العالية من الماء فى الجسم لتسهيل عملية التمثيل الغذائى وتخفيف درجة تركيز الدم وتنظيم ميكانيكية الحرارة فى الجسم لضمان الاحتفاظ بمعدلها الطبيعى، ويتخلص الجسم من الفضلات الضارة مذابة فى الماء عن طريق العرق والبول والبراز والإفرازات المخاطية وبخار الماء بهواء الزفير.. لذلك يجب تعويض ما فقده

الجسم من ماء عن طريق أجهزة الإخراج بكافة الطرق والوسائل قبل إصابته بالجفاف.

تقدر كمية الماء التي يحتاجها جسم اللاعب كل يوم بكمية البول التي يخرجها الجسم خلال الأربع والعشرين ساعة وإعطائه كمية من السوائل مساوية لحجم البول مضافاً إليها لترًا أو لترين من الماء لتعويض ما فقده عن طريق العرق والتنفس.. وعموماً تقدر حاجة الجسم من الماء يوميًا بحوالي ١٠-١٥٪ من وزن الجسم بالنسبة للناشئين وبحوالي ٢-٤٪ للكبار وذلك بالنسبة لأيام التدريب العادية التي يحتاج فيها جسم اللاعب إلى حوالي ٤ لترات من السوائل يوميًا.. أما بالنسبة لحالات الطقس الحار وبذل المجهودات العنيفة أثناء تعاطي جرعات التدريب المكثفة أو المباريات تتضاعف هذه الكمية لتصل أحيانًا إلى حوالي ٩ لترات من السوائل في اليوم الواحد، ويمكن الحصول عليها عن طريق تناول كميات متنوعة من الماء وعصير الفواكه والشوربة والخضروات والفواكه الطازجة واللبن وغير ذلك. يجب الانتباه جيدًا لتلك الكميات التي يفقدها الجسم من السوائل وخاصة أثناء حالات الطقس الحار وبذل المجهودات العنيفة لفترات طويلة والعمل على سرعة تعويضها.. لأن ما يفقده اللاعب من كميات كبيرة من السوائل عن طريق العرق الغزير يفقد معها أيضًا كمية كبيرة من الأملاح المعدنية. فإذا كانت الكمية المفقودة من السوائل هائلة ولم نحاول سرعة تعويضها فإن ذلك يؤدي إلى حالات الإمساك وحدوث تقلصات عضلية مؤلمة ربما تصاحبها حالات القيء والإسهال والإصابة بالجفاف والإغماء.

لذلك يجب أن يحصل اللاعب على كميات كافية من السوائل طوال يوم المباراة ويفضل أن يتناول هذه السوائل على هيئة جرعات مناسبة قبل وأثناء وبعد المباراة وتكون على شكل عصير الفواكه الحمضية مثل عصير البرتقال أو الليمون أو العنب أو الرمان أو الطماطم أو خليطًا من بعض هذه الأصناف.

مشروبات هامة للاعب:

نتيجة لما يستهلكه اللاعب من سرعات حرارية كثيرة خلال المباراة بالإضافة إلى ما يفقده من كميات كبيرة من السوائل عن طريق العرق وخاصة أثناء الطقس شديد الحرارة يجب سرعة محاولة سد هذا النقص في كميات السوائل والأملاح والسرعات الحرارية حتى يستطيع اللاعب القيام بأداء متطلبات المباراة بكفاءة واقتدار دون الوصول إلى حالات التعب أو التقلصات العضلية، وهناك العديد من الوصفات الغذائية المكونة من المواد الكربوهيدراتية

على شكل سوائل يتفنن في وصفها خبراء الطب الرياضى والتدريب ليتناولها اللاعبون على مرحلتين: الأولى قبل بدء المباراة بنصف ساعة والثانية خلال فترة الراحة بين الشوطين. وفي بعض الرياضات الأخرى مثل الدراجات واختراق الضاحية والمراثون وسباحة المسافات الطويلة يتناولها اللاعب أثناء السباق على فترات مختلفة حسب شدة احتياجه إليها.

نصائح هامة للغذاء والمشروبات للاعبين:

- * يجب أن يعتمد اللاعب فى غذائه على الأطعمة الطبيعية وأن يمتنع تماما عن الأطعمة التى تم حفظها مدة طويلة أو الخالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- * يجب على قدر المستطاع عدم تناول الأرز المقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكمك والبسكويت والفطائر والجاتوهات وكل ما يتم صنعه من الدقيق الأبيض والسكر النقى.
- * يجب تقليل ما يمكن من التوابل والمواد الحريفة والمخللات وأن يعتمد على فتح الشهية للطعام الطبيعية وأن يكون طبق السلطة الخضراء من الأطباق الأساسية فى جميع الوجبات.
- * يجب تناول كمية كافية من الحليب ويفضل تناوله بكميات صغيرة لا جرعات كبيرة فى وقت واحد وتناول الخضروات والفاكهة بقشورها بعد التأكد من غسلها جيدا.
- * محاولة الإكثار من البلح والتين وعسل النحل والبندق والمشمش واللوز والجوز لأنها أغذية هامة وحية ومفيدة للجسم
- * الطهى بالبخار أفضل طريقة لإنضاج الخضروات مع تجنب الأغذية المقلية بالسمن أو الزيت أو الزبد.