

احترس من الثنائي القاتل

السمنة والكوليستيرول

٥٠ وسيلة لتحقيق الرشاقة واختزال الدهون

- جرب هذه الوصفة وادع لى : زيت الزيتون للكوليستيرول وخل التفاح للسمنة .
- البيض والكوليستيرول : كم بيضة تأكل ؟ وهل يوجد بيض خال من الكوليستيرول ؟
- اللهم اجعل كلامنا خفيفا عليهم : السمنة لها علاقة بالسرطان وخاصة عند النساء !
- إنذار للنساء على يد طبيب : بعد سن اليأس قد يرتفع الكوليستيرول ، فخذن حذركن .
- السوبرماركت أفسد صحتنا ! .. التزم بهذه الإرشادات عند الشراء ..
- سز رشاقة الإيطاليه رغم تناولها للمكرونة بصورة يومية !
- رسالة للسمنان : كل أرزا أو مكرونة ولا يهملك .. ولكن بشرط !

د. أيمن الحسينى



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبدا لعكيم الرامى ناصية امتداد مكرم عبيد

وسمير فرحات - مدينة نصر - القاهرة

تليفون : ١٣٣٩٨١٣ - ٤٤٤٤٤٤٤٤ فاكس : ٤٤٢٠ - ٦٢٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الطار البيضاء للنشر والتوزيع

الرياض - ت: ٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس: ٤٣٥٥٧٠١

جميع حقوق الطبع محفوظة للنشر

مقدمة

حان الوقت لتغير من عاداتك الصحية السيئة !

هل أنت سمين ؟

هل تعاني من ارتفاع الكوليستيرول ؟

إذا كنت تعاني من إحدى هاتين المشكلتين فاعلم أن صحتك فى خطر .. وإذا كنت تعاني من كليهما ، فاعلم أن صحتك فى حالة أخطر .. واعلم كذلك أنك تعيش بأسلوب خاطئ يحتاج للتغيير والتصحيح . إن السمنة وارتفاع الكوليستيرول مشكلتان صحيتان متشابهتان فى أوجه عديدة .. من أهمها أن كلا منهما يرتبط بأسلوب معيشى غير صحى .. وهو فى الحقيقة أسلوب الحياة العصرية الذى يتبعه الكثيرون .. والذى يتميز بقلّة النشاط والحركة والقعود لفترات طويلة .. وكثرة الأكل والالتهام .. وتناول كميات كبيرة من الدهون خاصة من خلال أنواع الأغذية الحديثة .. والذى يتميز أيضا بالتوتر الزائد .. وانتشار التدخين .. وإهمال بعض العادات الصحية الضرورية كممارسة الرياضة والاسترخاء .

كما أن تصحيح هاتين المشكلتين الصحييتين يحتاج تقريبا لأسلوب معيشى صحى واحد يعتمد أساسا على تنظيم الناحية الغذائية .. وهو فى حقيقة الأمر الأسلوب المعيشى الذى يجب أن يتبعه كل الناس .

إن هذا الكتاب يمثل دعوة للخروج من دائرة الخمول والتوتر والغذاء الرديء إلى حياة النشاط والحركة والتناول والغذاء الصحى لكى نعيش حياتنا بأجسام رشيقة وقلوب فتيّة ولنوفر الحماية لأنفسنا ضد أمراض العصر التى يتصدر قائمتها مرض القلب (الذبحة الصدرية) ، والسرطانات ، والحوادث المُخَيّة (كالجلطات) .. هذه

المشكلات التي ترتبط بدرجة كبيرة بأسلوب المعيشة الخاطئ .
والدعوة إلى تغيير عاداتنا الغذائية بغرض الاحتفاظ بوزن مثالي
للجسم أو بغرض ضبط مستوى الكوليستيرول ليس دعوة للحرمان
مما قد نشتهيهِ من طعام ! فستجد في هذا الكتاب أن هناك بدائل
عديدة وطرقاً مختلفة يمكن باتباعها تدبير " ميزانيتنا " من الدهون
والسعرات الحرارية بشكل يسمح لنا بتحقيق الرشاقة واختزال
الدهون ، في الوقت نفسه يتيح لنا فرصة كبيرة لأن نأكل ونشبع
ونستمتع بغذائنا .

مع تمنياتي بدوام الصحة والعافية ،

دكتور أيمن الحسيني

أخصائي الطب الباطني

وخبير التغذية والعلاج بالأعشاب

الإسكندرية ت : ٠٣/٥٩٧٦٤٢٨

١ حتى لا يصبح قلبك فى خطر ..

أنت تريد أن تنقص وزنك ، وتريد أن تضع حدًا لمشكلة ارتفاع الكوليستيرول .. ولكن هل تعرف بوضوح أهمية ذلك ؟

إن هذه المعرفة الواضحة يجب أن تكون أول خطوة تخطوها لتحقيق هذا الهدف .. ليس لمجرد الثقافة العامة أو للتسلية !! .. وإنما لتعزيز قوة إرادتك وإيجاد الدافع القوى للنجاح فى تحقيق هدفك .

فأنا عندما أحدثك عن أخطار السمنة وأخطار ارتفاع الكوليستيرول لن نحلّ مشكلتك ولن ينقص وزنك لكنك غالبا ستشعر بالحماس والتحفز بأهمية كل سلوك أو عادة تقوم بتغييرها ، أو بأهمية كل خطوة تلتزم بها .

إن السمنة وارتفاع مستوى الكوليستيرول مشكلتان خطيرتان وفى كثير من الأحيان يجتمعان عند نفس الفرد ، بمعنى أن الفرد البدين كثيراً ما يعانى فى الوقت نفسه من ارتفاع مستوى الكوليستيرول .. كما أن ارتفاع مستوى الكوليستيرول يوجد بنسبة أكبر عند الأفراد زائدى الوزن .

كما تتميز كل مشكلة من هاتين المشكلتين بأنها تهدد صحة القلب فى المقام الأول بصرف النظر عن الأضرار الأخرى الكثيرة لمشكلة السمنة .

إن النظام الغذائى القائم على الإكثار من تناول الدهون هو المتهم الأول فى حدوث السمنة وفى ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، فالدهون تعتبر أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية حيث يعطى كل جرام واحد منها مقدار ٩ سعرات حرارية .. بينما يعطى كل جرام واحد من الكربوهيدرات أو البروتينات مقدار ٤ سعرات

حرارية . كما أن الدهون تعتبر أسهل العناصر الغذائية التي يحولها الجسم إلى شحوم مختزنة .. وهذا ينطبق على كافة أنواع الدهون بما فى ذلك الزيوت .

أما مشكلة ارتفاع الكوليستيرول فإنها ترتبط بنوعية محددة من الدهون تسمى الدهون المشبعة *Saturated fats* ، والتي توجد عادة فى الأطعمة ذات الأصل الحيوانى بينما يندر وجودها فى الأطعمة ذات الأصل النباتى .

فالطعام الذى نأكله يحتوى على عدة أنواع مختلفة من الدهون .. فالدهون الموجودة فى اللحوم ومنتجات الألبان والبيض تعتبر دهونا مشبعة .. والدهون الموجودة بالمأكولات البحرية يعتبر أغلبها دهونا متعددة اللاتشبع .. والدهون التى توجد فى الزيتون والمكسرات تعتبر دهونا أحادية اللاتشبع .. والدهون الموجودة فى الزيوت الاستوائية أو زيوت المناطق الحارة مثل : زيت جوز الهند وزيت النخيل تعتبر نوعا من الدهون المشبعة .. أما الزيوت النباتية الأخرى مثل : زيوت الذرة ودوار الشمس وفول الصويا ، فتعتبر دهونا متعددة اللاتشبع .

وهذا الاختلاف بين أنواع الدهون هو اختلاف من حيث التركيب الكيميائى ، وله فى الحقيقة تأثير كبير على صحتنا . فقد وجد أن الدهون المشبعة تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول بينما لا يحدث هذا الضرر مع تناول الدهون غير المشبعة . ومع استمرار ارتفاع مستوى الكوليستيرول لفترات طويلة يحدث ترسيب للكوليستيرول بجدران الشرايين مما يؤدي لضيق مجراها الداخلى وضعف مرونتها وهذا ما يسمى بتصلب الشرايين .

وحدث هذا التصلب بالشرايين التاجية ، وهى الشرايين المغذية لعضلة القلب ، يتسبب فى نقص تغذية عضلة القلب بالأكسجين ،

وينتج عن ذلك أعراض مختلفة تتمثل أساساً في الإحساس بألم خلف الصدر مع بذل أى مجهود جسماني (مثل صعود الدرج) ، ويسمى هذا الألم أو هذه الحالة بالذبحة الصدرية ، أو بقصور الشريان التاجي . وقد تتطور هذه الحالة وينتج انسداد تام لأحد الشرايين التاجية بسبب تكون جلطة دموية بالشريان الضيق المتصلب .. وهذه حالة خطيرة لاشك قد تؤدي للوفاة .

والحقيقة أن تصلب الشرايين بسبب ارتفاع مستوى الكوليستيرول يمكن أن يصيب شرايين أخرى مثل الشرايين المغذية للمخ أو المغذية للساقين ، ويتسبب تصلب الشرايين المغذية للمخ في حدوث مشكلات بالدورة الدموية قد تؤدي لحدوث جلطة تتسبب في حدوث ضعف بالأطراف .. ولكن وجد أن الشرايين التاجية في مقدمة شرايين الجسم التي تتأذى بارتفاع مستوى الكوليستيرول والنتائج أساساً عن النظام الغذائي الذي يتميز بارتفاع نسبة الدهون المشبعة .

أما الدهون بكافة أنواعها سواء كانت دهوناً حيوانية أو نباتية أو مشبعة أو غير مشبعة فإنها تتساوى في مقدار ما تنتجه من سعرات حرارية ، وبالتالي فإنها جميعها تتسبب في مشكلة السمنة في حالة الإفراط في تناولها .

والبعض يعتقد أن الزيوت النباتية مثل زيت الذرة لا تتسبب في السمنة باعتبارها نوعية صحية من الدهون ، لكن هذا الاعتقاد غير صحيح ، فصحيح أن الزيوت النباتية لا تتسبب في ارتفاع مستوى الكوليستيرول ولا تمثل أى خطر على صحة القلب لكنها تتميز كغيرها من الدهون بصفة عامة بارتفاع كمية السعرات الحرارية بها .

ولذا فإنه إذا أردنا الاحتفاظ بوزن مثالي لأجسامنا يجب ألا نفرط في استخدام هذه الزيوت .

٢ زيادة الدهون في طعامك تزيد من قابليتك لهذه الأمراض

واستكمالاً للتعريف بمخاطر الدهون على صحتك ، إليك ما تقوله الدراسات الحديثة عن هذا الموضوع .

لقد ثبت من الأبحاث والدراسات الحديثة أن زيادة الدهون في الطعام ، والمقصود أى نوع من الدهون بما فى ذلك الزيوت النباتية، ترتبط بزيادة القابلية للإصابة ببعض السرطانات المعينة وهى : سرطانات القولون ، والبروستاتا ، والمبيض . وهناك احتمال كبير أيضاً لزيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدي وسرطان بطانة الرحم . فقد وجد من خلال دراسة حديثة جداً أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين مجموعة من الصينيات اللاتي اعتدن على تناول كميات كبيرة من الدهون بلغت الضعف بالنسبة لمجموعة أخرى من الصينيات القليلات فى تناول الدهون . وذلك على الرغم من أن نوعية الدهون الزائدة فى هذه الدراسة كان أغلبها من الدهون أحادية اللاتشبع Monounsaturated fats والتي من أمثلتها زيت الزيتون.

وما نستنتجه من هذه الدراسة وغيرها من الدراسات الأخرى التى أجريت حول علاقة الدهون بالسرطان أن "نوع" الدهون لا يهم وإنما "كمية" الدهون هى الأهم .. بمعنى أن زيادة كمية الدهون ، مهما كان نوعها ومهما كانت فوائدها الصحية ، يمكن أن تتسبب فى زيادة القابلية للإصابة بالسرطانات التى سبق ذكرها .

● تحذير :

زيادة الدهون فى الطعام ، مهما كان نوعها وبما فى ذلك الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت الزيتون ، تزيد من القابلية للإصابة بالسرطان .

ولكن ما الحد الآمن للدهون فى طعامنا والذى لا ينبغي أن نتجاوزه ؟

يذكر الباحثون أنه لا ينبغي أن تتعدى كمية الدهون فى طعامنا مقدار ٢٥% من السعرات الحرارية .. أو بمعنى أوضح إذا كنا مثلاً نحتاج يومياً إلى حوالى ٢٠٠٠ سعر حرارى وهى الطاقة التى نستمدّها من طعامنا فإنه لا يجوز أن نأخذ أكثر من ٢٥% من إجمالي هذه السعرات الحرارية من الدهون حتى نقلل من فرصتنا للإصابة بالسرطان . ويجب أن نتوخى الحذر بصفة خاصة من الدهون الحيوانية [وليس معنى ذلك أن نفرط فى تناول الزيوت النباتية !!] نظراً لأنها تؤدى لارتفاع مستوى الكوليستيرول وحدوث مشكلات بالقلب . ويرى الباحثون أيضاً أن كمية الكوليستيرول التى نأخذها من طعامنا اليومى لا ينبغي أن تتعدى ٣٠٠ ميلليجرام يومياً .

ونظراً لأن الحديث عن السعرات الحرارية يشعر بعض القراء بالملل .. فإننى أقول ببساطة وبدون ذكر أى نسب : قلل من تناولك للدهون عموماً على قدر المستطاع وخاصة اندهون الحيوانية (المشبعة) للحفاظ على صحة قلبك .. ولايجوز أن تعتبر أن تناول الزيوت النباتية بكثرة شىء آمن ، لأنه إذا كانت هذه الزيوت لا تضر القلب إلا أن الإفراط فى تناولها من ناحية أخرى يسبب السمنة ويزيد من القابلية للإصابة بالسرطانات.

ونعود مر أخرى لاستكمال التعريف بباقي مخاطر الإفراط فى تناول الدهون .

فمن المعروف أن كثرة الدهون فى الطعام تؤدى إلى السمنة ،

ووجد أن حدوث السمنة فى نسبة كبيرة من الحالات يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم .. أى أن كثرة تناول الدهون يمكن أن تتسبب فى ارتفاع ضغط الدم بشكل غير مباشر . ولكن فى الحقيقة أن كثرة تناول الدهون يمكن أن تؤدى لارتفاع ضغط الدم بصرف النظر عن حدوث سمنة ، وذلك لأنها تؤدى لحدوث ترسبات دهنية بجدران الشرايين تؤدى بدورها إلى حدوث تقلص بالشرايين . وقد وجد من الدراسات أن الشعوب التى تتميز بانخفاض نسبة الدهون فى طعامها تتميز بصورة معتدلة من ضغط الدم .

ومن ناحية أخرى ، تؤدى كثرة تناول الدهون وبشكل غير مباشر من خلال تسببها للسمنة لزيادة القابلية للإصابة بمرض السكر وإن كانت هناك أبحاث محدودة تشير إلى وجود علاقة مباشرة بين كثرة تناول الدهون والإصابة بمرض السكر ، كما تزيد كثرة تناول الدهون من القابلية للإصابة بحصيات والتهاب المرارة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال تسببها لحدوث السمنة ، ولذا نلاحظ أن نسبة كبيرة من المصابين بحصيات المرارة تتميز فى الوقت نفسه بزيادة وزن الجسم ، كما أن أغلب المصابين بحصيات المرارة يكون من النساء .

٣ " اعرف " لغة الدهون "

التي يتحدث بها الأطباء

عندما تستمع إلى حديث تليفزيونى أو إذاعى أو تقرأ مقالا عن الدهون وتأثيرها على الصحة ، فإنك غالبا ستجد بعض التعبيرات أو الألفاظ التى قد لا تفهم معناها بوضوح.

فلقد أصبح الحديث عن الدهون يتضمن ألفاظا وتعبيرات كثيرة نظراً للاستنتاجات والاكتشافات المختلفة التى يتوصل لها الباحثون فى موضوع الدهون وتأثيرها على الصحة . ومعرفتك لهذه المصطلحات أو الألفاظ التى قد تبدو غريبة بالنسبة لك لن يقلل من وزنك أو يضبط مستوى الكوليستيرول عندك ! .. لكن هذه المعرفة لاشك أنها ستفيدك فى تفهم الحقائق العلمية بصورة أفضل ، وفى تحقيق النظام الغذائى المناسب لك بصورة أفضل.

فالأطباء عندما يتحدثون عن الدهون تراهم يقولون هذه المصطلحات أو التعبيرات الخاصة التالية .. والتى سأقوم بتوضيحها لك .

- كوليستيرول الدم blood cholesterol والمقصود به كمية الكوليستيرول التى تدور مع تيار الدم.
- كوليستيرول الغذاء dietary cholesterol والمقصود به الكوليستيرول الموجود فى الطعام الذى نأكله .

وقد سبق توضيح أن الكوليستيرول يوجد أساسا فى الأغذية ذات الأصل الحيوانى مثل : صفار البيض ، وأعضاء الحيوانات (كالكبد والكلوى) ، واللحوم ، والطيور ، والألبان الدسمة ومنتجاتها ، كما

يوجد أيضًا في بعض الحيوانات البحرية مثل : الجمبري والاسماك والصدف والجندوفلى .

ومن الضروري أن نعرف أن أجسامنا تقوم بتصنيع الكوليستيرول بصورة طبيعية وبقدر كاف لها لأنها تحتاجه في بعض الوظائف مثل: إنتاج الهرمونات الجنسية .. وبناء على ذلك فإن الكوليستيرول الغذائي لا يعتبر عنصرًا ضروريًا لنا .. بمعنى أننا لو استثنينا تناول الأطعمة المحتوية على الكوليستيرول تمامًا فإن أجسامنا لن تتضرر من ذلك .

● الكوليستيرول النافع أو المرتفع الكثافة [HDL] :

والكوليستيرول كمادة لا تستطيع أن تمضى مع تيار الدم بدون حامل لها .. ولذا تقوم جزيئات من البروتينات والدهون تسمى بالبروتينات البروتينية - الدهنية lipoproteins بحمل الكوليستيرول الذى يدور مع تيار الدم ، ويوجد من هذه الجزيئات نوع مرتفع الكثافة وآخر منخفض الكثافة .. والنوع المرتفع الكثافة يتميز باحتوائه على بروتينات بنسبة أكبر من الدهون ، أما النوع المنخفض الكثافة فيحتوى على نسبة أكبر من الدهون بالنسبة للبروتينات ، وقد وجد أن الكوليستيرول - المحمول على جزيئات مرتفعة الكثافة - [High Density Lipoprotein = HDL] لا يترسب بالشرايين بل إنه يقاوم ترسيب النوع الآخر الضار من الكوليستيرول المحمول على جزيئات منخفضة الكثافة . ولذا يعتبر هذا النوع من الكوليستيرول [HDL] نوعا مفيداً للجسم وارتفاع نسبته بالدم يعد مؤشراً طيباً .

● الكوليستيرول الضار أو المنخفض الكثافة [LDL] :

والمقصود به الكوليستيرول الذى تحمله جزيئات بروتينية - دهنية منخفضة الكثافة [Low - Density Lipoproteins] أى تتكون من نسبة أكبر من الدهون بالنسبة للبروتينات . وهذا النوع من الكوليستيرول

يميل للترسيب بجدران الشرايين ويتسبب مع الوقت فى حدوث تصلب بالشرايين . ولذا فإن ارتفاع نسبة هذا النوع من الكوليستيرول يعد مؤشراً خطراً .

● الدهون Fats :

هى عبارة عن مركبات مكونة من واحد أو أكثر من الأحماض الدهنية fatty acids بالإضافة للجليسيرول glycerol وعندما تدخل الدهون التى نتناولها مع الطعام إلى الجسم فإنها تتكسر فى البداية لتتحول إلى مركباتها الأساسية ثم يقوم الجسم بتحويلها إلى جزيئات بروتينية - دهنية lipoproteins حتى يتمكن من حملها مع تيار الدم .

وكما نصف الكوليستيرول بأسماء مختلفة ، فإن الدهون بصفة عامة توصف كذلك بأسماء مختلفة ، مثل :

- دهون الجسم adipose tissue :

والمقصود بها الدهون أو الشحوم المخزنة بالجسم حيث يقوم الجسم بتخزين الطاقة الزائدة على حاجته والتى نحصل عليها من الطعام فى صورة دهون ، أو شحوم ، وتؤدي زيادة كمية هذه الدهون المخزنة إلى زيادة وزن الجسم وحدوث السمنة .

لكن تخزين كمية من الدهون بالجسم بكميات معتدلة أمر له أهميته، لأن الجسم عندما لا يحصل على حاجته الكافية من الطاقة فإنه يقوم بحرق هذه الدهون المخزنة لتمده بالطاقة اللازمة له . كما أن دهون الجسم المخزنة توفر الحماية أو السند لأعضاء الجسم الحيوية ، كما أنها تمثل أيضاً مادة عازلة للجسم ضد تأثير البرودة والحرارة .

- دهون الغذاء dietary fat :

والمقصود بها الدهون التى توجد فى الطعام الذى نأكله ، وتعد

الدهون عنصرا غذائيا ضروريا للجسم ، فالدهون تعد مصدرا مركزا للطاقة ، وهى ضرورية لإذابة وامتصاص بعض الفيتامينات التى نتناولها مع الطعام [فيتامينات : أ ، د ، ك ، هـ] ، علاوة على أنها ضرورية لإحساسنا بمذاق طيب للطعام . كما أنها تمد الجسم بالأحماض الدهنية الضرورية والتى لا يستطيع الجسم إنتاجها ، ولذا لابد من الحصول عليها من الطعام . وهذه الأحماض الدهنية الأساسية تعد ضرورية لعملية نمو الأطفال ، ولذا فإننى أنصح دائما بعدم استثناء تناول الدهون تماما بالنسبة للأطفال الذين يتميزون بالسمنة فى حالة وضع رجيم بغرض إنقاص أوزانهم .

ولكن فى الحقيقة أنه رغم حاجة الجسم للدهون لتحقيق هذه الفوائد إلا أنه لا يحتاج منها إلا لقدر بسيط يقل بكثير عن كمية الدهون التى يتناولها أغلب الناس.

– الترايجلسريدات triglycerides :

هذا يمثل النوع الغالب من الدهون التى نتناولها ضمن الطعام ، كما أنه يمثل النوع السائد من أنواع الدهون المخترنة بالجسم . ولحسن الحظ أنه هذا النوع من الدهون لا يمثل خطورة كبيرة على صحة القلب والشرايين مقارنة بالخطورة التى يتسبب فيها ارتفاع مستوى الكوليستيرول.

– الأحماض الدهنية fatty acids :

هذه عبارة عن وحدات البناء الأساسية للدهون المختلفة وتتركب من جزيئات عبارة عن سلاسل من ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين . والدهون تختلف فى أنواعها وتأثيرها بناء على اختلاف أطوال سلاسل ذرات الكربون بها ودرجة تشبعها . وبناء على هذا الاختلاف توصف الأحماض الدهنية بثلاثة أنواع ، وهى : دهون أحادية التشبع ، ودهون متعددة التشبع ، ودهون مشبعة .

● الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع Monounsaturated fatty acids :

تفتقد هذه النوعية من الأحماض الدهنية إلى زوج واحد من ذرات الهيدروجين على سلسلة تركيبها الكيميائي ولذا تسمى : أحادية اللاتشبع .

ومن أمثلتها زيت الزيتون . وهى توجد فى صورة سائلة فى درجة حرارة الغرفة .

● أحماض دهنية متعددة اللاتشبع Polyunsaturated fatty acids :

أما هذه النوعية فإنها تفتقد إلى زوج أو أكثر من ذرات الهيدروجين على سلسلة تركيبها الكيميائي ، ولذا تسمى : متعددة اللاتشبع.

ومن أمثلتها : زيت الذرة وزيت دوار الشمس ، وزيت السمسم ، وزيت فول الصويا ، ومعظم أنواع الزيوت النباتية .

وتوجد أيضا هذه النوعية فى حالة سائلة فى درجة حرارة الغرفة .

● الأحماض الدهنية المشبعة Saturated fatty acids :

وهى تتميز باحتوائها على عدد كامل من ذرات الهيدروجين مشتبك مع كل ذرات الكربون ، ولذا تسمى أحماضا دهنية مشبعة .. وتتميز هذه النوعية بأنها توجد فى حالة صلبة فى درجة حرارة الغرفة وتوجد هذه النوعية أساسا فى الأطعمة ذات الأصل الحيوانى مثل: اللحم الأحمر ، والطيور ، والألبان ومنتجاتها ، والسمن البلدى .

كما توجد فى عدد محدود من الأطعمة ذات الأصل النباتى مثل : زيت النخيل ، وزيت جوز الهند .

وهذه النوعية تعتبر من الدهون الخطرة لأن الإفراط فى تناولها يؤدى إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول و حدوث مشكلات بالشرابيين كالشرابيين المغذية للقلب والمغذية للمخ.

● الأحماض الدهنية أوميغا ٣ - أوميغا ٦

[Omega-3 and Omega -6 fatty acids]

هذان نوعان مميزان من الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع ، حيث إن تركيبهما يختلف بعض الشيء عن الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع المألوفة لنا .

وقد وجد أن الأحماض الدهنية من فصيلة أوميغا ٣ تعتبر نوعية مفيدة جدا لتوفير الوقاية من تصلب الشرايين ، كالشرايين التاجية والشرايين المغذية للمخ ، ولخفض مستوى الكوليستيرول . ولذا فإنها تعتبر من الدهون التي يجب توفيرها فى الغذاء .

وتوجد هذه النوعية من الأحماض الدهنية فى الأسماك ، وخاصة أسماك المياه الباردة مثل : الرنجا والتونا والسالمون والماكريل .

● الأحماض الدهنية المهدرجة Trans fatty acids :

هذه عبارة عن أحماض دهنية متعددة اللاتشبع تم عمل هدرجة لها بمعنى تزويدها من خلال عمليات كيميائية بذرات هيدروجين حتى تصبح مشبعة ، وتبعاً لذلك تم تحويلها من صورة سائلة إلى صورة صلبة أو نصف صلبة .

ومن أمثلة هذه الأنواع أنواع كثيرة من السمن النباتى الموجود بالأسواق . وأغلب هذه الأنواع ليس آمنة حيث يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول باعتباره دهونا مشبعة .

● البروتينات الدهنية Lipoproteins :

هذه عبارة عن مواد كيميائية يكونها الجسم من البروتينات والدهون معا . وبعضها يستخدم كحامل للكوليستيرول خلال تيار الدم .

٤ لا ينبغي أن يفوتك متابعة مستوى

الكوليستيرول ومعرفة الحدود الطبيعية للدهون بالدم

ما مقدار مستوى الكوليستيرول بدمك ؟

إذا كنت لا تعرف فلا بد أن تعرف ، سواء كنت تعاني من مشكلة ارتفاع الكوليستيرول أو لا تعاني منها .

فاختبار مستوى الكوليستيرول يجب أن يكون فحصاً روتينياً بعد سن الأربعين تقوم بإجرائه على فترات متباعدة حتى في حالة عدم وجود مشكلة بالكوليستيرول .

إما إذا كنت تعاني من ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، فيجب بالطبع أن تكون أكثر حرصاً على متابعة مستوى الكوليستيرول بإجراء الفحوص المعملية بصفة منتظمة .

ومن ناحية أخرى لابد أن تكون على دراية أيضاً بالحدود الطبيعية للكوليستيرول بأنواعه وللدهون الأخرى التي أهمها التريجليسريدات triglycerides .

نحن نحدد مستوى الكوليستيرول ببيان تركيزه أو نسبته في كل ١٠٠ مل من الدم ، أو كل عُشر اللتر (ديسيلتر deciliter) .. وقد يصل الحد الطبيعي للكوليستيرول بالدم إلى ٢٠٠ أو ٢٢٠ مجم لكل ١٠٠ مل ، أو كل ديسيلتر (dl) . ولكن في الحقيقة أن نتائج الدراسات والإحصائيات الحديثة توضح أن المستوى المفضل للكوليستيرول بالدم والذي يمكن أن يجنبنا حدوث مشكلات بالشرابيين أو بالقلب يجب أن يكون أقل من ٢٠٠ ، ويعتبر مستوى الكوليستيرول الذي يقترب من ١٨٠ مستوى مناسباً تماماً .

ويعتبر مستوى الكوليستيرول الذي يزيد على ٢٤٠ مستوى خطراً ، حيث يهدد بزيادة القابلية لحدوث مشكلات بالقلب والشرابيين .

والحقيقة أن تقييم مستوى الكوليستيرول الكلى لا يكفى ولا يفيد فى تحديد درجة الخطورة المتوقعة . فلا بد كذلك من تحديد مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) و الكوليستيرول الضار (LDL) وأيضا تحديد مستوى الترايجلسريدات (tg) .

ولكن ما أهمية تحديد مستوى الترايجلسريدات ؟

لقد سبق أن قلت : إن ارتفاع مستوى الترايجلسريدات له خطورة محدودة بالنسبة لصحة القلب والشرابين . ولكن فى الحقيقة أن ارتفاع مستوى الترايجلسريدات مع انخفاض مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) يزيد من درجة هذه الخطورة .

ولذا فإن بحث مستوى الترايجلسريدات يجب أن يقارن مع بحث مستوى الكوليستيرول النافع حيث إن القيمتين تسيران عادة جنباً إلى جنب . ومن ناحية أخرى فإن ارتفاع مستوى الترايجلسريدات يميل للحدوث فى حالة وجود مرض السكر أو أحياناً مع وجود مشكلة بالكلىة . ولذا فإن ارتفاع مستوى الترايجلسريدات قد يكشف فى بعض الحالات وبشكل غير مباشر عن وجود مرض السكر .

ويوضح لك البيان التالى الحدود المثلى لقيم الكوليستيرول والترايجلسريدات بالدم ، والتي يجب أن تحاول من خلال تنظيم الغذاء أن تحققها لتوفر لنفسك الوقاية الكافية ضد حدوث مشكلات بالقلب أو بالمخ أو بالشرابين .

- قيمة الكوليستيرول الكلية (Total blood cholesterol) أقل من ٢٠٠مجم/ديسيلتر.
- قيمة الكوليستيرول الضار (LDL) أقل من ١٣٠مجم/ديسيلتر.
- قيمة الكوليستيرول النافع (HDL) أكثر من ٣٥مجم/ديسيلتر.
- قيمة الترايجلسريدات أقل من ٢٥٠مجم /ديسيلتر.

٥ إلى أي حد تعتني بغذائك لتجنب

السمنة وارتفاع الكوليستيرول

أن تنظّم غذاءك وتتبع عادات صحية غذائية سليمة أهم خطوة يجب أن تلتزم بها لعلاج مشكلة السمنة ومشكلة ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

فإلى أي حد أنت موفق في هذا الاتجاه ؟

هذا ما يساعدك على معرفته الاختبار الغذائى التالى ، والذي يكشف لك من ناحية أخرى عن أهم الأخطاء الغذائية التي يحتمل أن ترتكبها في حق صحتك ، وأهم السلوكيات الغذائية السليمة التي يجب أن تلتزم بها .

أجب بأحد الحروف التالية على هذه الأسئلة : (دائما) ، ح (أحيانا) ، ب (أبداً) .. وذلك بوضع دائرة بالقلم حول الحرف المقصود .

ب	ح	د	● هل تحرص عند الشراء على اختيار اللحوم الخفيفة قليلة الدسم (مثل البتلو) ؟
ب	ح	د	● هل تحرص على إزالة أي دهون ظاهرة أثناء تناولك للحوم ؟
ب	ح	د	● هل تحرص على إزالة جلد الدجاج أو الطيور قبل أكلها ؟
ب	ح	د	هل أنت حريص على إدخال الأسماك ضمن نظامك الغذائى الأسبوعى عدة مرات ؟
ب	ح	د	● هل تحرص على تناول اللحوم أو الطيور أو الأسماك مشوية أو مسلوقة أكثر من تناولها محمرة بالزيت أو السمن ؟
ب	ح	د	● هل تحرص على إزالة أو رفع طبقة الدهون الظاهرة بالحساء أو المرقة ؟

ب	ح	د	● هل تهتم بتناول الخضراوات والفاكهة الطازجة يوميًا أكثر من مرة ؟
ب	ح	د	● هل من عادتك التحلية بالفاكهة بدلا من التحلية بالحلوى أو الجاتوهات والتي تجعل تناولها مقتصرًا على المناسبات الخاصة ؟
ب	ح	د	● هل تقلل من تناولك للبيض (صفار البيض) إلى معدل مرتين فى الأسبوع ؟
ب	ح	د	● هل من عادتك تناول ألبان متوسطة أو منزوعة الدسم؟
ب	ح	د	● هل تحرص على تناول كميات وفيرة من الألياف (الخضراوات و الفواكه والحبوب) يوميًا ؟
ب	ح	د	● هل تحرص على قراءة النشرة الموجودة بالأغذية المجهّزة لمعرفة نسبة الدهون بها ؟
ب	ح	د	● هل تحرص دائما على إزالة طبقة الدهون بسطح كوب الزبادى؟
ب	ح	د	● هل تستخدم السكر الأبيض بقدر بسيط فى مشروباتك أو أغذيتك اليومية ؟
ب	ح	د	● هل تستخدم الزيوت النباتية السائلة (غير المهدرجة) فى إعداد طعامك ؟

والآن ، قم بعدد الدوائر الموجودة بكل عمود من أعمدة الحروف الثلاثة . فإذا كانت أغلب أجوبتك بحرف "د" فأنت تسلك سلوكا غذائيا سليما .. أما إذا كانت أغلب أجوبتك بحرف "ح" فأنت تحتاج لإدخال بعض التغييرات الصحية لنظامك الغذائى .. أما إذا كانت أغلب إجاباتك بحرف "ب" فأنت مخطئ تماما فى نظامك الغذائى وتحتاج إلى تغيير جذرى.

٦ اعرف كيف تأكل

سواء كنت تريد أن تنقص وزنك ، أو كنت تريد أن تقلل مستوى الكوليستيرول بدمك ، أو كنت لا تريد هذا أو ذاك وإنما تريد أن تحافظ على صحتك وتتمتع بحيويتك لأطول فترة ممكنة من العمر ، فإن الأمر لن يختلف كثيراً بالنسبة لأسلوب غذائك ، حيث إنك فى جميع هذه الأحوال مطالب باتباع نظام غذائى يتميز فى المقام الأول بقلّة احتوائه على الدهون (اللحوم والألبان الدسمة) وبكثرة احتوائه على الألياف (الخضراوات والفواكه والحبوب) .. وهذا فى الحقيقة هو النظام الغذائى الأمثل لجميع الناس.

لقد حددت منظمة الزراعة الأمريكية ومنظمة الصحة وخدمات الإنسان الأمريكية ست قواعد أساسية للتغذية المثالية يتضح لك من خلالها كيف يجب أن يكون طبق طعامك أو كيف تأكل .

وإليك هذه القواعد الست التى يجب أن تلتزم بها فى نظام غذائك اليومى :

(١) اختر الأغذية قليلة الأحتواء على الدهون وخاصة الدهون المشبعة (الحيوانية) :

هذه تعد أهم قاعدة غذائية للراغبين فى إنقاص الوزن ، أو إنقاص مستوى الكوليستيرول .

فالدهون بصفة عامة ، كما سبق أن قلت ، تعتبر عنصراً غذائياً مركزاً للطاقة أو السعرات الحرارية علاوة على أن الجسم لا يبذل مجهوداً فى تحويلها إلى شحوم مختزنة بالجسم ، ولذا فإن الخطوة الأساسية لإنقاص الوزن تعتمد على الإقلال من الدهون بصفة عامة بما فى ذلك الزيوت النباتية كالزيوت المستخدمة فى طهى أو إعداد

الطعام وأيضا الزيوت أو الدهون النباتية الموجودة بالمكسرات (مثل الفول السوداني واللوز والبندق والجوز إلى آخره).

كما يعتبر الحد من تناول الدهون المشبعة بصفة خاصة (كالموجودة باللحوم والطيور والبيض والألبان الدسمة) خطوة أساسية لتقليل مستوى الكوليستيرول . وبعض الناس يعتقد أنه لا داعى لهذا التنظيم طالما أنه يتناول عقاراً لخفض مستوى الكوليستيرول .. وهذا اعتقاد خاطئ بالطبع لأن تنظيم الغذاء يجب أن يكون الخطوة الأساسية لخفض مستوى الكوليستيرول ثم يأتي بعد ذلك دور العقاقير الكيميائية والتي قد لا نحتاج إليها من الأصل .

وأقول مرة أخرى : إن هذا التنظيم الغذائى الذى يعتمد على الإقلال من تناول الدهون يستفيد منه كل الناس على السواء لأنه يقلل من فرصة حدوث مشكلات بالقلب والشرايين ، ويقاوم حدوث زيادة فى الوزن ، كما يقلل من فرصة الإصابة بالسرطان وخاصة بعض الأنواع المعينة من السرطانات والتي سبق ذكرها .

وسيتضح لك فى الجزء التالى كيف تختار طعامك بحيث تتجنب الأنواع الغنية بالدهون .

(٢) خصص حيزاً كبيراً على مائدة طعامك للخضراوات والفواكه والحبوب :

تعتبر هذه النوعيات الثلاث من الأغذية مصدراً جيداً للألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن .

وأنت تعرف بالطبع فوائد الفيتامينات والمعادن للجسم وتعرف أن نقصها يؤدي لأعراض مرضية كأنيميا نقص الحديد . ولكن أعتقد أن البعض منا لا يعرف أهمية "الألياف الغذائية" لنا .

المقصود بالألياف الغذائية هى الأجزاء التى لا تهضم ولا تمتص

من الأغذية النباتية ، وبالتالي فإنها تخرج مع البراز ، ولا تفيدنا بشيء من حيث القيمة الغذائية . ولكن في الحقيقة أنها تفيدنا بفوائد أخرى عظيمة ، فقد وجد أن توافر الألياف بالأمعاء يحد من الشهية الزائدة ويعطى إحساساً بالشبع .. ولذلك فإننا ننصح دائماً الراغبين في إنقاص الوزن بتناول الخبز الأسمر ، أو خبز السنّ لاحتوائه على "نخالة" أى : ردة .

وهذه النخالة تعتبر مصدراً مركزاً للألياف .. ولذلك ننصحهم أيضاً بتناول الفاكهة مثل: التفاح بقشره لأن هذا القشر يحتوى على نسبة مرتفعة من ألياف البكتين .. ولذا ننصحهم أيضاً بتناول طبق سلطة خضراء كبير الحجم لاحتواء أغلب خضراوات السلطة على نسبة مرتفعة من الألياف مثل : الخيار ، أو الجزر بقشره ، والطماطم ، والكرنب . وننصحهم كذلك بأن يكون طبق السلطة الخضراء هو أول ما يتناولونه من الأطباق الموجودة على مائدة الطعام حتى تملأ الألياف الموجودة به بطونهم فيشعروا بشيء من الشبع ولا يفرطون في تناول الطعام.

كما أنني أنصح أحياناً "زبائني" الراغبين في إنقاص الوزن بتناول "البليلة" أى : حبوب القمح وبصفة خاصة الحبوب المحفوظة بقشرها مع خلطها بلبن منزوع الدسم لأن حبوب القمح الكاملة تمثل أيضاً مصدراً غنياً بالألياف علاوة على احتوائها على كربوهيدرات معقدة مما يشعرهم بالشبع ويمنحهم طاقة كافية في فترة الصباح لممارسة أعمالهم . هذه هي فائدة الألياف بالنسبة لحالات السمنة .

أما بالنسبة للمرضى بارتفاع الكوليستيرول ، فقد وجد كذلك أن توافر الألياف في الأمعاء يعوق أو يُبطئ من امتصاص الكوليستيرول .. وذلك بمعنى أنه لو كان في بطنك كمية وفيرة من

الألياف وتناولت وجبة دسمة غنية بالكوليستيرول فإن مستوى الكوليستيرول لن يرتفع بدرجة كبيرة بسبب إبطاء أو تعطيل امتصاصه بالألياف . ولكن لا ينبغي أن تعتبر ذلك بالطبع تصريحًا بإمكانية تناول وجبات دسمة !!

وقد وجد أيضا أن ما يحدث للكوليستيرول من حيث تعطيل امتصاصه بالألياف يحدث كذلك للسكريات (الجلوكوز) .. ولذا توصف الأغذية الغنية بالألياف (مثل : الخبز الأسمر ، وخبز السن ، والحلبة ، والتفاح ، والحبوب كالعدس واللوبيبا) كأغذية مفيدة لمرضى السكر.

ومن ناحية أخرى ، وجد كذلك أن توافر الألياف فى الغذاء اليومى يحمى إلى حد كبير من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة (القولون) ومن ضمن أسباب ذلك أن الألياف تعمل بمثابة "المكنسة" التى تنظف الأمعاء من الفضلات والرواسب الضارة .. ولذا يلاحظ بعد تناول وجبة غنية بالألياف (مثل الفول المدمس أو الخبز الأسمر) حدوث زيادة فى كتلة الفضلات (البراز) .. ولذا تعتبر الألياف كذلك نوعية غذائية مفيدة للشاكين من الإمساك .

(٣) استخدام السكر بحرص شديد :

السكر من المحليات التى يستخدمها البعض منا دون وعى كاف بخطرورها .. فالسكر كما نعلم يؤدى إلى تسوس الأسنان وزيادة الوزن لكن ما لا يعمل به البعض عن أضرار الإفراط فى تناول السكر أن بعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة بين كثرة تناول السكر والإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) !

والسكر فى الحقيقة لا يقدم للجسم أى فائدة غذائية باستثناء أنه مصدر للطاقة ، ولذا تسمى السعرات الحرارية الناتجة عن السكر

سعات حرارية فارغة أى خالية من الفائدة الغذائية أو الصحية empty calories . فإذا شئت أن تحافظ على صحتك أو تقلل من وزنك أو توفر الحماية الكافية لقلبك فلتبدأ من الآن بالحد من استهلاكك للسكر إلى أقصى درجة ممكنة .

وليس ذلك فحسب بل يجب كذلك أن تقلل من تناول الأطعمة المجهزة التى يدخل السكر فى تركيبها .. ويجب أن تراعى عند الشراء تحديد نسبة السكر بالأغذية الجاهزة بحيث تتجنب الأنواع التى تحتوى على نسبة مرتفعة من السكر . ولاحظ أن السكر له أسماء مختلفة مثل : جلوكوز ، سكرز ، فركتوز ، دكستروز ، مالتوز ، هذا بالإضافة إلى عسل النحل ، والعسل الأسود باعتبارهما مصدرين مركزين للسكر .

(2) استخدام الملح (أو الصوديوم) بحرص شديد :

الصوديوم ، مثل الموجود فى ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) ، أحد المغذيات التى يحتاجها الجسم إلا أن أغلب الناس فى الحقيقة يتناولون قدرًا زائدًا على حاجة الجسم من الصوديوم سواء باستخدام ملح الطعام بكميات كبيرة أو بتناول الأغذية المملحة ، أو المجهزة التى يدخل فى تركيبها الصوديوم .

ولهذا الخطأ الغذائى خطورته ، فبعض الناس لديه حساسية للصوديوم (Sodium – sensitive) قد تتسبب فى ارتفاع ضغط الدم مع زيادة كمية الصوديوم فى الطعام ، حيث إن هناك علاقة وطيدة بين مستوى الصوديوم فى الجسم وبين ضغط الدم . ولذا فإن المرضى بارتفاع ضغط الدم يجب أن يقللوا من تناول الصوديوم (ملح الطعام) لأن هذه الخطوة فى حد ذاتها تساعد فى السيطرة على ضغط الدم . هذا ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم أحد العوامل المهمة والرئيسة التى تؤدى إلى مرض القلب والشرابين (الذبحة الصدرية) ،

ولذا فإنه من واجبنا أن ننظم غذاءنا بشكل يوفر لنا الوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

ويجب كذلك عند شراء الأغذية المجهزة أن نهتم بقراءة نشرة المحتويات المرفقة معها لنعرف مدى مقدار الصوديوم الداخل فى تركيبها ، ولاحظ أن الصوديوم يدخل فى هذه الأغذية بأسماء مختلفة مثل : بنزوات الصوديوم ، سترات الصوديوم ، نترات الصوديوم ، فوسفات الصوديوم .. ويجب أيضا ملاحظة أن بعض الأغذية التى نستخدمها بين وقت وآخر تحتوى على نسبة عالية من الصوديوم مثل : بودرة الخبيز (baking powder) ، و صودا الخبيز (baking soda) ، وسوس فول الصويا (soy sauce)، وغير ذلك من الأغذية التى تضاف إلى الطعام لإكسابه النكهة.

كما يجب أن نلاحظ أيضا أن كثيرا من الأغذية التى نتسلى بتناولها تحتوى على نسبة مرتفعة من الصوديوم مثل : البطاطس المحمرة (شيبس) ، والفول السودانى ، واللب ، والمكسرات.

(5) نظم طعامك بشكل يحافظ على وزن جسمك المثالى :

إن كمية الطعام التى تأكلها يجب أن تكون متوافقة مع الاحتياج الفعلى لجسمك ، وهذا الاحتياج يحدده مقدار ما تبذله من نشاط وجهد يوميا . فأنت تحتاج لكمية كبيرة من الطعام إلى حد ما إذا كنت تبذل جهدا عضليا ، أو ذهنيا كبيرا من خلال عمك حتى يمكن بذلك توفير الطاقة الكافية لجسمك . أما إذا كنت محدود الحركة والجهد فإنك تحتاج لقدر أقل من الطعام . فهذه الموازنة بين كمية الطعام الذى تأكله أو كمية الطاقة التى تستمدتها من غذائك وبين مقدار ما تبذله من نشاط وجهد يومى شىء ضرورى لتجنب السمنة ، ولتجنب النحافة أيضا ، وحتى تستطيع أن تحتفظ بوزن جسمك فى معدل

مثالى له . فالوزن المثالى للجسم أحد الضروريات الصحية التى يجب أن نسعى لتحقيقها من خلال نظامنا الغذائى . [انظر جدول الأوزان المثالية].

كما أن نوعية الطعام الذى تأكله له أيضا أهمية كبيرة فى هذا الموضوع . فبعض الناس قد لا يأكل كميات كبيرة من الطعام لكنه يشكو من زيادة الوزن . وغالبا ما نلاحظ فى هذه الحالات احتواء الغذاء على نسبة مرتفعة من الدهون والسكريات مما يجعل هذا القدر البسيط من الطعام مصدرا لكميات كبيرة من السعرات الحرارية (الطاقة) . بينما نجد فى حالات أخرى أن بعض الناس يأكل عدة مرات يوميا وبكميات كبيرة نسبيا لكن وزنه لا يزيد .

ففى هذه الحالات غالبا سنجد أن الغذاء المقدم يحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف بينما تتخفض به نسبة الدهون .

لكننا فى الحقيقة لا نستطيع أن ننكر أن الأجسام عموما تختلف بصورة طبيعية فى مدى قابليتها للسمنة أو للنحافة ، وذلك لاختلافها بصورة طبيعية أيضا فى معدل سرعة حرق الغذاء (معدل التمثيل الغذائى) . فالجسم الذى يحرق الغذاء بسرعة يتميز عادة بالنحافة ، أما الجسم الذى يحرق الغذاء ببطء فإنه يتميز بالبدانة حيث تكون هناك فرصة كبيرة فى هذه الحالة لتخزين جزء من الطاقة التى يستمدّها من الغذاء على هيئة شحوم.

٧ استرشده فى اختيارك للطعام بالهرم الغذائى

أبسط طريقة تجعلك تختار طعامك اليومى بأسلوب صحى ، وبشكل متوازن هى طريقة التغذية وفق " الهرم الغذائى " والذى وضعه خبراء التغذية . هذا الهرم الغذائى هو عبارة عن تحديد لأنواع وكميات الأغذية المختلفة ابتداء من قاعدة الهرم حتى قمته .. فتشتمل القاعدة على الأغذية التى يجب أن تحرص على تناولها بوفرة .. ومع الاتجاه لأعلى تجاه القمة يجب أن تقلل من كمية الأطعمة المذكورة تدريجياً . أما الأطعمة التى يجب أن تقلل من تناولها إلى أقصى درجة فهى الأطعمة التى تشتمل عليها قمة الهرم .

وبذلك فإن تصورك لشكل هذا الهرم بمكوناته من الأغذية المختلفة يُسهل عليك إلى حد كبير اختيارك لغذائك اليومى وفق نظام التغذية الصحيحة المثالية .. كما أن اتباع نظام الهرم الغذائى يساعد على تقليل مستوى الكوليستيرول والتخلص من الوزن الزائد أو الاحتفاظ بوزن مثالى للجسم .

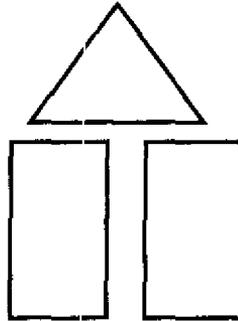
● دهون طبيعية ومضافة للطعام.

٧ سكر مضاف.

ترمز هذه العلامات للدهون والزيوت والسكر المضاف للطعام.

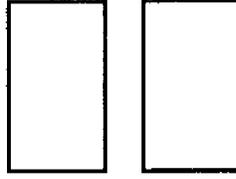
بمجموعة الدهون والزيوت
والحلويات (كميات قليلة)

بمجموعة اللبن ومنتجاته مثل الجبن
والزبادى (٢ ٣ وجبات)



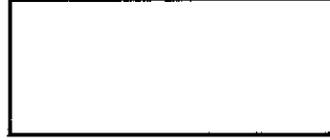
بمجموعة الحبوب والدجاج
والأسماك والخبوز الجافة والبيض
وانكسرات (٢-٣ وجبات).

مجموعة الخضراوات
(٣-٥ وجبة)



مجموعة الفواكه

مجموعة الحبوب والغلل
والأرز والكرونة والكتسون
فليكس .. إلى آخره



الهرم الغذائى

• ملاحظات على الهرم الغذائى :

يفضل أن تكون جميع أغذية مجموعة المخبوزات و الغلال من الدقيق الكامل أى من القمح غير منزوع القشرة مثل : الخبز الأسمر ، وخبز السن .. وأن يكون الأرز من النوع البنى وكذلك المكرونة .. حيث إن هذه الأنواع تحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف ولا تتسبب فى زيادة الوزن . كما يفضل أن تكون الألبان ومنتجاتها من الأنواع متوسطة أو خالية الدسم .

- المقصود بالوجبة مقدار معين وسيأتى توضيحه فيما بعد .

ويجب ملاحظة أن عدد الوجبات المناسبة أمر يختلف من شخص لآخر بناء على العمر والجنس ودرجة النشاط . وبصفة عامة يكفى بالنسبة للأشخاص متوسطى العمر وذوى النشاط المعتدل الالتزام بأقل عدد من الوجبات .

- تتيح طريقة التغذية وفق الهرم الغذائى فرصة لتناول أغذية عديدة مختلفة دون الحصول على كمية كبيرة من السعرات الحرارية ودون تناول كميات زائدة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.

ما مقدار الوجبة ؟

مقدار الوجبة	مجموعة الغذاء
فنجان واحد من اللبن أو الزبادى مقدار ٦٠ جراما تقريبا من الجبن.	اللبن ، الزبادى ، الجبن
مقدار ١٠٠ جرام من اللحم الخفيف ، أو الدجاج ، أو الأسماك . ومقدار نصف فنجان من الحبوب الجافة أو عدد بيضة واحدة (أو عدد ٢ بيضة أسبوعيا بحد أقصى في حالة ارتفاع الكوليستيرول)	اللحوم ، والدجاج ، والأسماك ، والحبوب ، والمكسرات ، والبيض.
فنجان واحد من الخضراوات الورقية النيئة . $\frac{1}{2}$ فنجان من الخضراوات المطبوخة . $\frac{1}{4}$ فنجان من عصائر الخضراوات .	الخضراوات
ثمرة متوسطة الحجم من التفاح أو الموز أو البرتقال أو غير ذلك . $\frac{1}{4}$ فنجان من عصائر الفاكهة (بدون سكر).	الفواكه
شريحة من الخبز الأسمر $\frac{1}{2}$ فنجان من الأرز المطبوخ أو المكرونة أو الكورن تليكس	الخبز والأرز والمكرونة

عدد الوجبات المناسبة لك

المرافقون ، والرجال النشطون	الأطفال ، والمراهقات ، والنساء النشيطات ، وأغلب الرجال	أغلب النساء والرجال المتقدمين فى العمر	
حوالى ٢٨٠٠	حوالى ٢٢٠٠	حوالى ١٦٠٠	مقدار السرعات الحرارية
١١	٩	٦	مجموعة الخبز
٥	٤	٣	مجموعة الخضراوات
٤	٣	٢	مجموعة الفواكه
٣-٢	٣-٢	٣-٢	مجموعة الألبان
ثلاث وجبات بمقدار ٢١٠ جم تقريبا	وجبتان بمقدار ١٨٠ جم تقريبا	وجبتان بمقدار ١٥٠ جم تقريبا	مجموعة اللحوم

٨) نظم ميزانيتك من الدهون !

إن جسمك يحتاج للدهون الغذائية (dietary fats) بقدر أقل غالبا مما تتناوله .

ولكن ما القدر المناسب الذى يجب أن تلتزم به ؟

إن خبراء التغذية ينصحون بأن تقلل من تناولك للدهون على النحو التالى :

- الإقلال من تناول الدهون الغذائية بصفة عامة إلى ٣٠% أو أقل من إجمالى السعرات الحرارية .

- الإقلال من الدهون المشبعة إلى ١٠% أو أقل من إجمالى السعرات الحرارية .

- الإقلال من الكوليستيرول إلى أقل من ٣٠٠ ميلليجرام فى اليوم .

ولكن ماذا تعنى هذه الأرقام والنسب أو كيف تحققها ؟

إن مقدار الدهون يوصف بالميلليجرام أو بالجرام وحتى يمكنك أن تحدد عدد الجرامات المناسبة لك من الدهون الغذائية ، فإن ذلك يحتاج إلى معرفة مقدار السعرات الحرارية المناسبة لك .. وهذا المقدار يتوقف على نوع الجنس (ذكر أم أنثى) ، والعمر ، وحجم الجسم ، ودرجة النشاط (كما سيتضح من الجدول التالى).

فلنفترض الآن أنك تحتاج يوميا إلى كمية من السعرات الحرارية تبلغ ٢٢٠٠ سعر حرارى ، فإن احتياجك للدهون يكون على النحو التالى :

● مقدار احتياجك من الدهون بصفة عامة :

- ٣٠% من ٢٢٠٠ سعر حرارى = ٦٦٠

(٣٠ × ٢٢٠٠ = ٦٦٠ سعرا حراريا).

- نظرا لأن كل واحد جرام من الدهون يعطى مقدار ٩ سعرات

حرارية .. إذن يكون مقدار الدهون الذى يعطى كمية ٦٦٠ سعرا
حراريا مساويا حوالى ٧٥ جراما .

$$(٦٦٠ \text{ سعرا حراريا} \div ٩ \text{ سعرات حرارية} / \text{جرام}) = ٧٣,٣ \text{ أى حوالى } ٧٥ \text{ جراما .}$$

● مقدار احتياجك من الدهون المشبعة :

- ١٠% من ٢٢٠٠ سعر حرارى = ٢٢٠ سعرا حراريا .

$$(١٠,٠ \times ٢,٢٠٠ = ٢٢٠ \text{ سعرا حراريا}).$$

- ونظرا لأن كل جرام واحد من الدهون يعطى مقدار ٩ سعرات
حرارية ، إذن يكون مقدار الدهون المشبعة الذى يعطى ٢٢٠ سعرا
حراريا يبلغ حوالى ٢٥ جراما .

(٢٢٠ سعرا حراريا \div ٩ سعرات حرارية / جرام = ٢٤,٤ جرام
أى حوالى ٢٥ جراما).

● مقدار احتياجك للسعرات الحرارية :

نحن نستمد من الطعام الذى نأكله طاقة .. وهذه الطاقة بمثابة
الوقود الذى يجعل أجسامنا قادرة على الحركة والنشاط والتركيز
والقيام بمختلف أنشطتنا اليومية .

وتقاس هذه الطاقة بما يسمى بالسعر الحرارى . ونظرا لأن لكل
منا درجة نشاط وجهد تختلف عن الأخر فإن احتياج كل منا للطاقة
(أو السعرات الحرارية) يختلف هو كذلك عن الأخر .

كما يختلف احتياجنا للطاقة (للسعرات الحرارية) باختلاف العمر،
والجنس ، وحجم الجسم ، والظروف الراهنة . فمثلا تحتاج الحامل
لكمية من السعرات الحرارية أكثر من المرأة فى حالتها الطبيعية ..
ويحتاج عامل البناء الذى يبذل مجهودا شاقا لكمية من السعرات
الحرارية تفوق ما يحتاجه المهندس المعمارى ، ويحتاج الرياضى
الذى يقوم بممارسة تدريباته الرياضية بانتظام لكمية من السعرات

الحرارية تفوق ما يحتاج إليه الشخص غير الرياضي .. وهكذا .
 وحتى يمكننا أن نحسب مقدار احتياجنا للدهون يجب أن نعرف
 مقدار احتياجنا للسرعات الحرارية ، كما سبق التوضيح .

ويوضح لك الجدول التالي متوسط احتياج الجسم للسرعات
 الحرارية بناء على درجات نشاط مختلفة وبناء على نوع الجنس ،
 فحدد منها الكمية التي تراها مناسبة لك بناء على درجة نشاطك أو
 بناء على ما تقوم به من عمل .

رجال

العمر	نشاط محدود	نشاط متوسط	نشاط عال
٢٤-١٩	٢٣٠٠	٣٠٠٠	٣٧٠٠
٥٠-٢٥	٢٣٠٠	٣٠٠٠	٣٨٠٠
٥١ فأكثر	٢٠٠٠	٢٦٠٠	٣٢٠٠

نساء

العمر	نشاط منخفض	نشاط متوسط	نشاط عال
٢٤-١٩	١٨٠٠	٢٢٠٠	٢٦٠٠
٥٠-٢٥	١٨٠٠	٢٢٠٠	٢٦٠٠
٥١ فأكثر	١٧٠٠	٢٠٠٠	٢٤٠٠

نماذج للكميات اليومية المسموم بها من الدهون وفق كمية السرعات الحرارية

الاحتياج اليومي من السرعات الحرارية	١٦٠٠	٢٢٠٠	٢٨٠٠
أقصى كمية متاحة من الدهون عموماً (٣٠% من السرعات الحرارية)	٥٣ جم	٧٣ جم	٩٣ جم
أقصى كمية متاحة من الدهون المشبعة (١٠% من السرعات الحرارية)	١٧ جم	٢٤ جم	٣١ جم
أقصى كمية متاحة من الكوليسترول	٣٠٠ مجم	٣٠٠ مجم	٣٠٠ مجم

٩ استمتع بغذائك في حدود رصيدك

من الدهون والسعرات الحرارية

رصيدك المسموح به من الدهون يوميًا ، والذي عرفت كيف تقوم بتحديدته ، أشبه برصيدك المتاح لك من المال الذي تتفقه على أمور منزلك يوميًا أو أسبوعيًا أو شهريًا . فكلاهما يحتاج منك لتنظيم وتدبير حتى يمكنك أن تكفي حاجتك ومتطلباتك بصورة دورية .

فلنفترض مثلا أنت أنك قمت بإجازة ممتعة كافتك مبلغًا كبيرًا من رصيدك الشهري فإنك حتمًا ستحاول بعد العودة إلى منزلك إعادة تدبير النفقات بحيث تقلل من الإنفاق في بعض النواحي لكي تعوض ما أنفقته في إجازتك حتى لا يخلل رصيدك .

ونفس الأسلوب يمكن تطبيقه على رصيدك من الدهون . إذ يمكنك أن تستهلك هذا الرصيد بأسلوب يجعلك لا تتعدى الكمية المسموح بها لك يوميًا .. وفي الوقت نفسه تستمتع بطعامك ولا تحرم نفسك مما تشتهي من أغذية دهنية في بعض الأحيان القليلة .

فلنفترض أنك تميل لتناول كوب جيلاتسى في الصباح (غذاء يحتوى على دهون) وأن تناول هذا الكوب سيجعلك تستهلك جزءًا كبيرًا من رصيدك اليومي من الدهون .. فإنه في هذه الحالة يمكن تعويض ذلك بتناول بطاطس مسلوقة في وجبة المساء (لاحتوى على دهون) بدلا من تناول بطاطس مُحَمَّرَة (تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون) ونفس هذا الأسلوب أيضا يمكن تطبيقه على رصيدك من السعرات الحرارية .

فلنفترض مثلا أنك دُعيت لحفل واضطرت لتناول قطعة جاتوه (تحتوى على نسبة مرتفعة من السعرات الحرارية) فإنه يمكن تعويض هذا الإسراف في السعرات الحرارية بتناول الشاي بدون

سكر أو مُحلى بسكر صناعى (خالٍ من السعرات الحرارية).

ولنفترض أنك لم تستطع مقاومة " ثنتين من البيض الأومليت " والذى يحتوى على حوالى ٤٣٠ ميلليجراماً من الكوليستيرول أى يفوق مقدار الكمية المسموح بها لك يومياً وهى ٣٠٠ ميلليجرام من الكوليستيرول . فعليك فى هذه الحالة ، ولتعويض هذا الإسراف فى رصيدك من الكوليستيرول ، أن تمتنع خلال اليومين التاليين عن تناول أى بيض أو أى أغذية بها نسبة مرتفعة من الكوليستيرول .

وبهذا الأسلوب يمكنك أن تستمتع بغذائك إلى حد كبير دون حرمان . ولكن لاحظ شيئاً مهماً ، وهو أن تنظيم تناولك للدهون أو للسعرات الحرارية على هذا النحو يستلزم منك أن تعرف نسبة الدهون وكمية السعرات الحرارية فى الأغذية التى تتناولها .. وفى اعتقادى أن ذلك عمل ممل .. فليس من المنطقى أن تقوم بحساب الدهون أو السعرات الحرارية للأطعمة التى أمامك .

ولذا فإننى أفضل أن يتم هذا "التعويض" بين الأغذية بهدف الحفاظ على رصيدك اليومى من الدهون أو السعرات الحرارية فى المناسبات الخاصة ، أو فى الأوقات التى يسيل فيها لعابك لاشتياقك لتناول طعام معين .. بينما لا يفضل أن تجعله سلوكاً غذائياً معتاداً لك .

وهناك حل آخر، وهو أن تقوم بتقدير نسبة الدهون أو السعرات الحرارية فى الأغذية التى أمامك بشكل تقريبي بناء على معرفتك العامة السريعة بالأغذية المرتفعة فى نسبة الدهون والكوليستيرول والسعرات الحرارية .. وذلك كما سيوضحه لك الجداول التالية :

أغذية بها نسبة مرتفعة من الدهون وبالتالي من الأسعار
الحرارية :

هذه تشتمل على جميع أنواع الزيوت والسمن والأغذية المُحَمَّرَة
أو المقلية ، واللحوم السمينية ، والألبان الدسمة ومنتجاتها .. وهذه
بعض الأمثلة .

الغذاء	الحرارية لكل ١٠٠ غرام	الغذاء	الحرارية لكل ١٠٠ غرام
لبن كامل الدسم	١١٠	لحم ضأن	٣٠٠
جبنة بيضاء كاملة الدسم	٣٨٠	لحم كندوز	٢٤٠
جبنة ركفور	٣٧٠	كبدة	٢٠٠
جبنة رومى	٣١٣	كلاوى	١٢٩
جبنة شيدر	٣٩٨	هامبرجر	٢٨٦
جبنة فلمنك	٣٧٠	سجق	٥٩٢
جبنة كيرى	٨١٠	لانشون	٢٩٤
جبنة مطبوخة	٣٦٠	سمك سردين معلب	٢٩٤
أيس كريم	٢١٠	سمك تونة معلب	٢٨٠
الكاكاو	٤٥٢	القراميط والتعابين	٢٠٠
لبن بالشيكولاته	٥٥٠	بط	٣٠٠
المكسرات	٥٨٥	إوز	٣٤٩
القول السودانى	٥٨٥	رومى	٢٨٠
اللب الأسمر	٥٦٣	حمام	١٠٥
زبدة	٨٠٠	بسبوسة سادة	٤٨٠
زيت زيتون	٩٣٠	بسبوسة بالمكسرات	٦٢٠
زيت ذرة	٤٨٠	جاتوه	٣٥٠

٣٩٠	بقلوة	٤٥٠	زيت بذر كتان (حار)
٧٩٥	سمن نباتى	٩٠٠	سمن بلدى

أغذية مرتفعة فى نسبة الكوليستيرول (احترس منها) :

- الزبادى كامل الدسم .	- الجمبرى .	- اللبن كامل الدسم .
- الكافيار .	- الجبن كامل الدسم .	- الاستاكوزا .
- اللحم الضأن .	- صفار البيض .	- الأيس كريم .
- السجق .	- لحم البط والإوز .	- جلد الدجاج .
- الكبد .	- القوانص .	- الهامبرجر .
- السمن البلىدى والمهدرج .	- الكافيار .	- الكريمة والقشدة .

نسبة الكوليستيرول فى بعض الأغذية الغنية به :

٧٠	صفار البيض (بيضة واحدة) .
٢٦	لحم ضأن (٨٥ جم) .
٤٢	كبد دجاج (٢٠ جم) .
٢٤	سندوتش هامبرجر (١٠٠ جم) .
١٩	بيتزا بالجبن (١/٨ شريحة) .
٥٥	قلب بقرى (٨٥ جم) .
٨٢	زبد مملح (ملعقة طعام) .
٥٧	سلطة بطاطس بالمايونيز (كوب) .

١٠ وأنت في "السوبر ماركت" .. لا تندفع وراء

شهيتك واعرف أولاً ما بداخل كل عبوة طعام

إن نسبة كبيرة من الكوليستيرول الذى يصل أجسامنا تأتي من الأغذية المحفوظة أو المجهزة . وكثير من الناس فى الحقيقة لا يتنبه لذلك عند الشراء فتراهم يندفعون وراء شهيتهم ، ويلتقطون أغذية مختلفة من هنا وهناك يُحمّلون بها عربات البضائع التى يجرونها داخل "السوبر ماركت" وهم غافلون عن أن كثيراً من هذه الأغذية التى اشتروها تحمل لهم سمّاً قاتلاً اسمه الكوليستيرول !

ومن الضرورى أيضاً أن نتنبه عند الشراء لنسبة السكريات الموجودة بالأغذية المجهزة ومقدار السعرات الحرارية الناتجة عنها .

إن قراءة نشرة البيانات label الموجودة على عبوات الأغذية المجهزة يعد أمراً ضرورياً لا ينبغى إهماله ، لأنه ببساطة يعرفنا بتركيب الغذاء الذى نتناوله مما يساعدنا على ضبط "ميزانيتنا" من الدهون والكوليستيرول ، وأيضاً من السعرات الحرارية . كما توضح لنا هذه النشرة ما إذا كان الغذاء الذى بين أيدينا مختلطاً بمواد كيميائية حافظة أو ملونة أو مكسبة للطعم .. وكما هو معروف يفضل أن نتجنب أو نقلل من تناول هذه المواد بعدما ثبت حدوث أضرار لها بالصحة .

لقد أصبح هناك اهتمام بضرورة وجود هذه النشرة على معظم الأغذية المجهزة .

وفيما يلى سأوضح لك المعنى الفعلى أو المقصود لبعض التعبيرات التى قد تجدها بنشرة البيانات الموجودة على الأغذية المجهزة (هذا بافتراض مصداقية هذه البيانات !)

التعبير	المعنى المقصود
خالٍ من الدهون (fat free)	دهون أقل من 1/2 جم
خالٍ من الدهون المشبعة (saturated fat free)	يحتوى على أقل من 1/2 جم من الدهون المشبعة ويحتوى على دهون مهدرجة بنسبة 1% من إجمالى الدهون .
منخفض الدهون أو الدسم (low fat)	يحتوى على 3 جرامات أو أقل من الدهون
خفيف بالنسبة للحوم (lean)	يحتوى على 10 جرامات من الدهون ، وعلى 4 جرامات أو أقل من الدهون المشبعة وعلى 95 مجم أو أقل من الكوليستيرول.
خفيف جدًا .. بالنسبة للحوم (extra lean)	يحتوى على أقل من 5 جم من الدهون وعلى جرامين من الدهون المشبعة وعلى 95 مجم أو أقل من الكوليستيرول .
خفيف (light or lite) .	سعات حرارية أقل بنسبة الثلث أو بنسبة 50% .
خالٍ من الكوليستيرول (cholesterol free)	أى يحتوى على 2مجم أو أقل لكل وجبة وعلى 2جم أو أقل من الدهون المشبعة.
منخفض الكوليستيرول low cholesterol	أى يحتوى على 20 مجم أو أقل لكل وجبة وعلى 2 جم أو أقل من الدهون المشبعة .

١١) تمسك باللحم الخفيف!

اللحوم الحمراء والطيور قد يمثلان مشكلة للمرضى بارتفاع الكوليستيرول ، أو السمنة نظرا لاحتوائهما على نسبة مرتفعة عادة من الدهون والكوليستيرول . ولكن هل معنى ذلك أن يتوقفوا تماما عن تناول اللحوم والطيور ؟

بالطبع لا .. فالحرمان شيء مرفوض في نظم التغذية ، وذلك لأن هناك دائما احتياطات وإرشادات وتدابير يمكن من خلالها تقليل خطورة اللحوم أو الطيور كمصدر للكوليستيرول .

ونحن نهدف بصفة عامة إلى اختيار وتقديم أنواع خفيفة من اللحوم (lean meat) .. ونرفض بشدة الإفراط في تناول هذه النوعيات مهما كانت خفيفة .

ولكن كيف نحقق ذلك ؟

إليك هذه الإرشادات الغذائية المهمة :

- اختر دائما الأجزاء الفاتحة من لحم الدجاج (كالصدر) لأنها أقل احتواء على الدهون بالنسبة للأجزاء "الغامقة".

واحرص دائما على إزالة جلد الدجاج .. ويفضل أن يكون ذلك قبل الطهي .

- تعتبر الأرناب أفضل البدائل للدجاج لأنها قليلة الدسم .. بينما يفضل أن تتجنب من الطيور البط أو الإوز لارتفاع نسبة الدهون بهما .

- اختر دائماً من اللحوم الحمراء الأنواع الخفيفة مثل اللحم البتلو..
وابتعد عن تناول اللحم الضأن.

- لاحظ أن أعضاء الحيوانات تحتوى بصفة عامة على نسبة أكبر من الدهون والكوليستيرول . ولذا يفضل أن تمتنع عن تناولها أو تقلل من تناولها إلى أقصى درجة ، وهذه مثل : الكبد ، والقوانص ، والمخ ، واللسان ، والكلاوى .

- فى جميع الأحوال ، يجب تناول اللحم الأحمر ، أو لحم الطيور مسلوفاً ، أو مشويًا أحيانًا ، وتجنب تمامًا تناول اللحوم المحمرة فى الزيت أو السمن.

- اجعل لك نظامًا صحياً لتناول اللحوم والطيور . فيكفى تناول اللحم الأحمر بمعدل مرة واحدة أسبوعياً .. وتناول لحم الدجاج أكثر من مرة أسبوعياً .

ويمكنك الحصول على البروتين الكافى من لحم الأسماك فاجعله بديلاً صحياً للحوم والطيور .. وأيضاً من الحبوب والبقول (بروتين نباتى).

١٢) استمتع بلحم الأسماك المفيد

أصبح هناك اتجاه واضح فى علم التغذية لزيادة الاعتماد على تناول الأسماك لكل الناس الأصحاء منهم والمرضى، واعتبارها أفضل بديل من البروتينات للحم الأحمر ولحم الطيور .

ولكن .. لماذا ؟

من أهم أسباب ذلك أن الأسماك ، وخاصة الأنواع ذات اللحم الأبيض ، تحتوى بصفة عامة على نسبة قليلة من الدهون وأغلب هذه الدهون من النوع المتعدد اللاتشبع polyunsaturated وليس من النوع المشبع saturated والذى يتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول وحدوث مشكلات القلب والشرايين .

كما تحتوى الأسماك ، وخاصة أسماك المياه الباردة (مثل: الماكريل والسردين والتونا) على نسبة مرتفعة من نوعية خاصة من الأحماض الدهنية المتعددة اللاتشبع تسمى أوميغا ٣- (omega -3 fatty acids) وهذه النوعية تقلل من مستوى الكوليستيرول والترايجلسريدات ، كما أنها تحافظ على سيولة الدم أى تقاوم حدوث التصاق بين الصفائح الدموية وبذلك توفر الوقاية من حدوث الجلطات .

وبذلك تعتبر الأسماك غذاء صحيا للمرضى بارتفاع الكوليستيرول أو الترايجلسريدات ، كما أنها غذاء مناسب كمصدر للبروتين ، للراغبين فى إنقاص الوزن بشرط الاعتدال .

واليك هذه الإرشادات :

- عند شراء الأسماك يجب التأكد من أنها فى حالة طازجة ومما يدل على ذلك لمعان الجلد ، وصلابة اللحم ، بالإضافة لتميزها

برائحة خفيفة.

- لتقدير نسبة الدهون بالأسماك عند الشراء لاحظ أن الأسماك الزرقاء عموماً مثل : الماكاريل والسردين والسالمون تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون بالنسبة للأنواع الأخرى .

ولكى تقلل كمية الدهون بالأسماك احرص على إزالة الجلد ، ونزع الأحشاء ، وأيضا إزالة جوانب السمك .

- تجنب تناول الأسماك المعلبة المحفوظة في الزيت مثل : السردين والتونا ، ولكن يمكنك اختيار الأنواع المحفوظة في الماء. ولاحظ أن الأسماك المحفوظة في الزيت تتضاعف بها نسبة الدهون بحوالى سبع مرات .

- تجنب فى جميع الأحوال تناول السمك المقلّى أو المجهز فى صوانى بالزيت نظراً لزيادة نسبة الدهون به بدرجة كبيرة .. واعتمد على تناول السمك المشوى أو المسلوق .

- أدخل السمك فى نظامك الغذائى الأسبوعى بمعدل مرتين على الأقل .

- لاحظ أن بعض الحيوانات البحرية تحتوى على نسبة مرتفعة نوعاً ما من الكوليستيرول مثل : الجمبرى ، والصبيط ، والاستاكوزا، والجندوفلى .. ولذا لا يفضل الإكثار من تناولها أو تجنبها (بناء على رصيدك المسموح به يومياً من الدهون والكوليستيرول).

● موجز لأهم الفوائد الصحية للأسماك :

● منخفضة السعرات الحرارية : فأغلب الأسماك والمأكولات البحرية من الأغذية التى يمكن تناولها عدة مرات على مدار الأسبوع

دون حدوث زيادة فى الوزن تؤدى إلى السمنة .

● منخفضة الدهون عموما : حيث تحتوى أغلب نوعيات الأسماك على أقل من ٥% من الدهون وتحتوى القواقع والمحار على نسبة أقل تصل إلى ٢% .

● منخفضة فى نسبة الدهون المشبعة : فدهون الأسماك أغلبها من الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع بينما تنخفض بها إلى درجة كبيرة نسبة الأحماض الدهنية المشبعة .

● مصدر غنى للأحماض الدهنية من فصيلة أوميغا - ٣ : وهذه نوعية خاصة من الأحماض الدهنية عالية اللاتشبع والتي توفر الحماية ضد أمراض القلب (الذبحة الصدرية والأزمات القلبية) وبعض المشكلات الصحية الأخرى . وهذا النوع من الدهون بهذا التركيب الكيميائى المميز لا يتوافر إلا فى الأسماك والمأكولات البحرية .

● منخفضة فى نسبة الكوليستيرول : فمعظم أنواع الأسماك المعروفة تحتوى على قدر بسيط جدا من الكوليستيرول يبلغ فى المتوسط حوالى ١٠٠ ميلليجرام لكل ١/٣ أوقية ، بينما تحتوى أغلب أنواع المحار على نسبة أقل من ذلك .

● منخفضة فى نسبة الصوديوم : فالأسماك الطازجة غير المعلبة أو المملحة تحتوى على نسبة بسيطة من الصوديوم . أما القواقع والمحار وغير ذلك من الكائنات البحرية فتحتوى عادة على نسبة أكبر من الصوديوم لكنها لا تزال غير مضرّة بالصحة (من المعروف أن ارتفاع الصوديوم يساعد على ارتفاع ضغط الدم).

● مرتفعة فى نسبة البروتين : تحتوى الأسماك والحيوانات

البحرية عموما على قدر وفير من البروتينات الكاملة التي تمد الجسم بمختلف أنواع الأحماض الأمينية.

● مرتفعة في نسبة فيتامين "ب" المركب : فتعتبر الأسماك والمأكولات البحرية مصدرا غنيا بفيتامينات (ب) وخاصة النياسين ، والبيريدوكسين ، وفيتامين ب_{١٢} ، كما تحتوى على قدر بسيط من الريبوفلافين ، والفولاسين ، وحمض البانثوثينيك . وهذه جميعها من الفيتامينات الأساسية التي لا غنى للجسم عنها .

● مصدر جيد للمعادن : حيث تحتوى أغلب القواقع والأسماك ذات اللون "الغامق" على وجه الخصوص على نسبة مرتفعة من الحديد . كما تعد المأكولات البحرية عموما مصدرا جيدا للفوسفور والمنجنيز . كما تعد معلبات السالمون والماكريل والسردين مصدرا جيدا للكالسيوم .

● مصدر جيد للمعادن النادرة : فتعد المأكولات البحرية عموما مصدرا ممتازا للعديد من المعادن النادرة التي نحتاجها بكميات بسيطة مثل : الزنك ، والسيلينيوم ، والنحاس ، والفلورايد ، واليود .

١٣) تفاحة واحدة فى اليوم لا تكفى وإنما خمس

وجبات من الفاكهة والخضراوات !

أغلبنا يعرف المثل الإنجليزي الشهير: "كل تفاحة يوميا يبعد عنك الطبيب نهائيا" .

لكن علم التغذية الحديث لا يرى أن أكل ثمرة واحدة من التفاح شيء كاف للمحافظة على الصحة ، وإنما لابد أن نزيد من حصيلتنا اليومية من الفاكهة المتنوعة والخضراوات الطازجة أيضا بمعدل حوالى خمس وجبات صغيرة يوميا .

وذلك لأن الفاكهة والخضراوات من الأغذية التى يجب أن نقبل على تناولها بوفرة يوميا ، كما أنها من الأغذية المثالية فى حالات ارتفاع الكوليستيرول وحالات السمنة ، وذلك لتمييز هذه النوعية من الأغذية بالميزات التالية :

- بالإضافة إلى المذاق الطيب للفاكهة والخضراوات فكلاهما يمد الجسم بالعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية وخاصة فيتامينى (أ) و(ج) .

- تحتوى الفاكهة والخضراوات على نسبة عالية من الألياف الغذائية .. التى سبق توضيح أهميتها .

- تحتوى على نسبة بسيطة من الدهون أو قد تخلو تماما منها .. ولا تحتوى على كوليستيرول .

- توفر الوقاية ضد مرض القلب (الذبحة الصدرية) وتصلب الشرايين .

- ثبت أن بعض أنواع الفاكهة والخضراوات يقاوم الإصابة بالسرطانات مثل : الجزر ، والبنجر ، والطماطم ، والبروكولى ، والكرنب ، والعنب .

- تعتبر الفاكهة غذاء مثاليا للتخلية لأنها تحتوى على سكريات طبيعية تخلو من أضرار السكر الأبيض والحلويات التى يدخل فيها السكر الأبيض .

- تعتبر زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه وسيلة جيدة لتقليل نسبة الدهون فى الطعام اليومى .. كما أن هذا النظام الغذائى يتيح فرصة لتناول بعض الأغذية المحتوية على دهون .. وذلك لأن تناول الخضراوات والفواكه بوفرة على مدار اليوم لا يستهلك إلا جزءا بسيطا جدا من الرصيد المسموح به يوميا من الدهون والكوليستيرول مما يوفر جزءا كبيرا منه يمكن إنفاقه على بعض الأغذية الدهنية التى قد تشتتها .

- نظرا لاحتواء الفاكهة والخضراوات على نسبة عالية من الألياف التى تملأ المعدة وتعطى إحساسا بالشبع ، ونظرا لتميزها بانخفاض قيمة السعرات الحرارية الناتجة عنها فإنها بذلك تعتبر غذاء مناسباً للراغبين فى إنقاص الوزن .. وهذا باستثناء بعض أنواع الفاكهة التى تتميز باحتوائها على نسبة مرتفعة من السكريات مثل : البلح والعنب والتين والمango إذ يجب عدم الإكثار من تناولها . وتعتبر فاكهة التفاح بصفة خاصة من أفضل الفواكه التى يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن حيث إنها تحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف التى تتركز بقشرها ، ولذا فإن تناول تفاحة واحدة فى الصباح يعطى إحساسا بالشبع لمدة طويلة من النهار . كما تتميز أيضا فاكهة الجريب فروت بارتفاع نسبة الألياف بها علاوة على أنها تزيد من سرعة حرق الدهون المختزنة بالجسم .

وبصفة عامة تعتبر "الفواكه المائية" أى المحتوية على كمية كبيرة من العصارة الداخلية من الفواكه المناسبة للتخسيس مثل : البرتقال واليوسفى والكنتالوب والجريب فروت والطماطم والفراولة .

ولكى تستفيد بأكبر قدر ممكن من فوائد الفاكهة والخضراوات إليك هذه الإرشادات :

- خصص طبقا كبيرا للفاكهة الطازجة ، وضعه على المائدة أو داخل الثلجة بحيث يشجعك على التقاط ثمرة الفاكهة أو "خضار" بين وقت وآخر ، وبالتالي يقلل من فرصة تناولك لأنواع دسمة أو سكرية من المسليات .

- جرب شيئا جديدا فبدلا من اعتيادك على تناول الفاكهة أو الخضراوات في صورتها العادية المألوفة ابتكر طرقا أخرى أحيانا مثل : تناول عصائر الفاكهة أو الخضراوات أحيانا ، أو تناول سلطة الفواكه ، أو تناول الفواكه المخلوطة بالزبادى قليل الدسم ، وغير ذلك .

- اجعل الفواكه الغنية بفيتامين (ج) غذاء معتادا لك فى وجبة الإفطار مثل : البرتقال ، أو الليمون ، أو الجوافة ، أو الجريب فروت ، فقد وجد أن تناول مثل هذه الفواكه فى الصباح يمنح الجسم حيوية ونشاطا .

- إذا كنت تميل لأكل فاكهة الأفوكادو (كمثرى التمساح) فلتقاوم ذلك لأن هذه الفاكهة بصفة خاصة غنية بالدهون فتحتمل نصف ثمرة من الأفوكادو على حوالى ١٥ جراما من الدهون .

- نحن ننصح دائما بتناول الفاكهة فى صورتها الطازجة الكاملة أى دون نزع القشر عنها متى أمكن ذلك .. ويمكن تناول العصائر من وقت إلى آخر .

لكننا لا ننصح بتناول الفاكهة فى بعض الصور الأخرى مثل : فطائر الفاكهة ، مثل فطيرة التفاح الشهيرة (apple pie) حيث إنها تحتوى على نسبة مرتفعة من السعرات الحرارية والدهون .

- حتى تنتفع بجزء كبير من الفوائد الصحية للخضراوات احرص على تناول أكبر قدر منها يوميا فى صورة طازجة نيئة .. وإذا شئت أن تأكلها مطهية أحيانا فاستخدم طريقة السلق أو التبخير أو استخدم الميكروويف ولكن لا يفضل تحمير الخضراوات أو طهيها فى السمن

أو الزيوت أو الصلصة .

ويراعى دائما عند طهي الخضراوات عدم الإفراط في غليها لأن ذلك يفقدها جزءا من قيمتها الغذائية ، وإنما اكتف بمجرد طهيها طهيا خفيفا فتظل محتفظة إلى حد كبير بلونها ومذاقها الطبيعيين .

- ابتكر شيئا جديدا .. فحاول أن تدخل الخضراوات في تكوين أغلب أطباق الأطعمة التي تتناولها . فحرب مثلا إضافة قطع عيش الغراب (Mushroom) المسلوق إلى طبق المكرونة مع الفلفل الأخضر، أو البروكولي ، أو إضافة قطع الطماطم ، أو الخيار إلى طبق الجبن ، وغير ذلك .

- يجب استعمال أقل قدر ممكن من الماء في طهي الخضراوات لأن كثرة الماء تذيب بعض العناصر المعدنية والفيتامينات الموجودة بالخضراوات .. ولنفس السبب لا ينبغي إهمال ماء الطهي أو السلق وإنما يجب تناوله نظرا لتسرب بعض الفيتامينات إليه من الخضراوات المطبوخة .

ويجب تجنب نقع الخضراوات في الماء قبل طهيها حيث إن ذلك يساعد على فقد كمية من الفيتامينات الموجودة بالخضراوات حيث إنها تتحلل بالنقع وتذوب في الماء وخاصة فيتامين (ج).

- عند تجهيز الخضراوات أو الفواكه الطازجة للأكل يفضل عدم تقطيعها إلى قطع صغيرة وإنما تقطع لأجزاء كبيرة نسبيا .. لأنها تفقد جزءا من عصارتها إذا ما قطعت لأجزاء صغيرة ، علاوة على زيادة فرصة حدوث تأكسد للفيتامينات الموجودة بها بفعل الهواء الجوي.

- لا ينبغي تخزين أو حفظ الفاكهة والخضراوات لفترة طويلة لأن ذلك يفقدها جزءا من قيمتها الغذائية ، وإنما يفضل أن تؤكل طازجة على قدر المستطاع.

١٤ كل خبزاً وأرزاً ومكرونه .. ولا تخف من السمنة !!

لدينا اعتقادات كثيرة خاطئة عن السمنة وطرق التخسيس .
منها الاعتقاد بأن أكل الخبز والأرز والمكرونه والمخبوزات
بصفة عامة يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن .
ولو لاحظت أوزان بعض الشعوب التي تأكل الأرز أو المكرونه
كغذاء تقليدي لها لأدركت خطأ هذا الاعتقاد .
فالمرأة اليابانية تعتبر من أرشق نساء العالم على الرغم من أن
مواد الطعام اليابانية لا تكاد تخلو أبداً من طبق الأرز .
والمرأة الإيطالية تتميز أيضاً بصفة عامة بالرشاقة على الرغم من
اعتياد الإيطاليين على تناول المكرونه بصورة شبه يومية .

فما تفسير ذلك ؟

إنها طريقة الطهي وإعداد الوجبات . فطبق المكرونه ، أو الأرز
المصرى أو الشرقى تراه في الحقيقة يحتوى على نسبة مرتفعة من
السعرات الحرارية لاستخدام كميات كبيرة من الزيت أو السمن
البلدى ، بالإضافة إلى الصلصلة المسبكة ، وقد يضاف له أيضاً قطع
لحم دسمة ، أو كبد وقوانص وربما يُضاف له لبن أو كريمة (الأرز
المعمر أو الطواجن) .

أما طبق الأرز اليابانى فيقدم غالباً مسلوقاً ومضافاً إليه أنواع
مختلفة من الأعشاب والتوابل لزيادة النكهة .

وطبق المكرونه الإيطالى ينخفض أيضاً فى نسبة الدسم به ، بينما
يُعوّض ذلك بإضافة أنواع مختلفة من الخضراوات والمشهيات التي
لا تزيد الوزن .

كما أن نوع الأرز والمكرونه أيضاً له أهمية فى تفسير ذلك .

فكثير من اليابانيين يأكلون الأرز البنى (Brown rice) ، وهو
يختلف عن الأرز الأبيض (White rice) المألوف لنا فى كونه يتميز

بنسبة مرتفعة من الألياف أما الإيطاليون ، فإنهم إلى جانب المكرونة العادية المألوفة لنا يأكلون كذلك نوعاً من المكرونة من الدقيق الكامل، يظهر أيضاً بُنى اللون ، وهذا يجعلها غنية بنسبة الألياف .

[يوجد الأرز البنى والمكرونة البنية فى المحلات الكبرى بمصر والدول العربية وكلاهما يعرف بأرز أو مكرونة التخسيس].

أما بالنسبة للخبز ، فيمكنك أيضاً أن تأكل منه ما يكفيك بشرط أن يكون خبزاً أسمرَ أى مصنوعاً من الدقيق الكامل أى من القمح المحفوظ بقشره لأن هذا القشر (أو النخالة أو الردة) من أغنى مصادر الألياف .. وذلك مثل خبز السن الذى يتميز بنسبة مرتفعة من النخالة .

ويمكنك كذلك أن تأكل المخبوزات من الدقيق الكامل [مثل التوست أو البقسماط] دون أن يزيد وزنك.

إذن ، فأكل الأرز ، أو المكرونة ، أو الخبز وارتباطه بوزن الجسم يتوقف أولاً على طريقة الإعداد وثانياً على النوعية ، وفى جميع الأحوال لا ينبغى الإفراط .

فلو أكلت أرزاً أبيضَ مسلوقاً لن يؤثر ذلك على وزنك ، أما لو أكلته مطهياً بالسمن البلدى أو بالزيت فإن وزنك سيزيد .. ونفس الشيء ينطبق على المكرونة خاصة إذا أضيف لها صلصة "مسبكة" أو قطع لحم مفروم أو غير ذلك .

ولاحظ أيضاً أن نسبة الدهون الموجودة بالخبز والمخبوزات المختلفة قد تؤثر على وزن الجسم. ولذا يفضل عند الشراء اقتناء الأنواع المحتوية على أقل نسبة من الدهون [انظر نشرة البيانات المرفقة مع أكياس الخبز والمخبوزات] . فعلى سبيل المثال يحتوى الخبز الفرنسى على حوالى ٣ جرامات من الدهون ، ولذا يجب عدم الإفراط فى تناوله ، ويحتوى "الكرواسون" على حوالى ٥ جرامات من الدهون لكل قطعة أما "الدونات" يحتوى على حوالى ١٠ جرامات من الدهون لكل قطعة ، ولذا فإنه يجب تجنب تناول هذين الصنفين الآخرين للراغبين فى إنقاص الوزن.

١٥ الألبان ومنتجاتها أغذية ضرورية لصحتك..

ولكن بشروط!

لا أحد منا يستطيع أن يستغنى عن الكالسيوم سواء كان كبيراً أو صغيراً .. فهو معدن ضرورى لصحة الجسم حيث يلعب دوراً أساسياً فى نمو وصحة العظام والأسنان ، ويؤثر كذلك على انقباض العضلات حيث إن وجوده بنسبة طبيعية ضرورى للانقباض العضلى السليم . كما اتضح كذلك أنه يؤثر على ضغط الدم وأن توافره بالجسم يحمى من ارتفاع ضغط الدم . كما يعتبر الكالسيوم من أهم المعادن التى تحتاجها المرأة مع التقدم فى العمر لتوفير الحماية لها مما نسماه بوهن أو بهشاشة العظام (Osteoporosis) وهى حالة فسيولوجية يقل فيها ترسيب الكالسيوم بالعظام بسبب انقطاع إنتاج هرمون الأستروجين مع بلوغ المرأة سن اليأس .

وتعتبر الألبان ومنتجاتها أغنى الأغذية بالكالسيوم .. ولذا فإن اللبن والزبادى والجبن من الأغذية التى نحتاج إليها على مدار العمر وبصورة يومية . لكن مدى احتياجنا لها كمصدر للكالسيوم يختلف من مرحلة عمرية لأخرى .

فالأطفال يحتاجون على الأقل ثلاث وجبات يومية من اللبن والزبادى والجبن حتى تستطيع أجسامهم الحصول على الكالسيوم الكافى لنمو العظام . والبالغون والمراهقون يحتاجون لأربع وجبات لتلبية احتياج الجسم للكالسيوم خلال فترة الانتقال لمرحلة الشباب والرجولة . أما الكبار فإنهم يحتاجون لوجبتين على الأقل يوميا .

ولكن المشكلة فى هذا الموضوع هى أن الألبان ومنتجاتها تعد فى الوقت نفسه من الأغذية الغنية بالدهون ، والدهون المشبعة مما يجعل من تناولها أمراً غير مرغوب فيه بالنسبة للذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليستيرول وبالنسبة للراغبين فى إنقاص أوزانهم .

فما هو الحل ؟

إننا لن نستطيع أن نستغنى عن الألبان ومنتجاتها لكننا نستطيع ببساطة أن نختار منها أنواعًا قليلة الدسم ، ويمكن استخدام نفس هذه الأنواع في إعداد الأغذية التي يدخل فيها اللبن . ولكن .. هل يؤثر ذلك على محتوى الألبان ومنتجاتها من الكالسيوم ؟

لا .. فقد أظهرت الدراسات أن نزع الدهون الطبيعية من الألياف لا يؤثر على نسبة الكالسيوم بها لكنه يؤثر على مذاقها فحسب ، فوجود الدهون باللبن يكسبه مذاقًا أفضل لكن مشكلة المذاق مشكلة بسيطة يمكن التعود عليها مع الوقت .

وقد وجد أنه بصرف النظر عن نوع اللبن (كامل ، أو متوسط ، أو خالي الدسم) فإن كل فنجان واحد (وجبة) من اللبن يمد الجسم بأكثر من ٣٠% من احتياجه للجرعة اليومية للكالسيوم . ونفس هذا المقدار يمكن أن نحصل عليها أيضًا من تناول كوب زبادى وبصرف النظر أيضًا عن نسبة الدهون به .

لكننا لا ننصح بإعطاء اللبن المنزوع الدسم للأطفال في سن سنتين أو أقل لأنهم يحتاجون للسعرات الحرارية وللأحماض الدهنية الأساسية ليتمكنوا من النمو السليم .

أما بالنسبة للجبن ، فإنه يجب أيضًا اختيار الأنواع قليلة الدسم منها .. وفي رأيي أن الجبن القريش هو أفضل أنواع الجبن المناسبة لحالات ارتفاع الكوليستيرول أو حالات السمنة .

كما يمكن أيضًا استخدام بودرة اللبن المنزوع الدسم سواء للشرب أو في إعداد بعض الأغذية ، أو بإضافتها للقهوة في الصباح .

إن تناول كوب لبن زبادى مثلج منزوع الدسم قد يغنيك عن تناول كوب آيس كريم .. فدائمًا هناك بدائل صحية آمنة من الألبان ومنتجاتها .

١٦ جرب الأغذية الحديثة بدلا من أغذيتك التقليدية !

نظام التغذية السليمة يحارب الأغذية الحديثة (كالهامبرجر والبيتزا والهورت دوج..) ويدعو للتمسك بغذاؤنا القديم البسيط كالفول المدمس والبيلة والخبز الأسمر والبصل الأخضر والفجل وخلافه .. وكأن هناك دعوة تقول "من فات قديمه تاه" !

ولكن ما المقصود إذن بهذا العنوان الذى وضعته ؟

عندما تدخل "السوبر ماركت" فى وقتنا الحالى ستجد أمامك كما هائلا من نوعيات حديثة من الأغذية كبدائل صحية لبعض الأغذية التقليدية الشائعة .

ومن أمثلتها :

- بيض بدون كوليستيروول (no- cholesterol egg) .
- زبدة فول سودانى بدون صوديوم (low – sodium peanut butter) .
- أغطية للسلطات بدون دهن (fat – free salad dressing) .
- كورن فليكس (أو سيريالز) بنسبة عالية من الألياف (high – fiber cereals) .

- جبن بدهون مخفضة (reduced – fat cheeses) .

- مرققة منزوعة الدسم (de – fatted broth) .

وغير ذلك من الأغذية المختلفة التى أعدتها الشركات المصنعة فى صور جديدة لتتناسب الاتجاه الغذائى الصحى الحديث .

هذا هو ما أقصده بالأغذية الحديثة .

ونظرا لأن "السوبر ماركت" أصبح يشغل مكانة كبيرة فى حياتنا الغذائية فإننى أرى أنها فكرة طيبة أن تبحث عن مثل هذه النوعيات المفيدة من الأغذية عندما تذهب " للسوبر ماركت" وأن تهتم بقراءة نشرة البيانات المرفقة مع هذه الأغذية .

فمثلا : اعرف ما إذا كان الغذاء الذى بين يديك قليل الدهون أم قليل الدهون المشبعة ، أم قليل الكوليستيروول .. فهناك فرق .

واعرف مدى التغيير الذى حلّ على المنتج الجديد الذى بين يديك بالنسبة للمنتج السابق .

واعرف ما إذا كان المنتج منخفضاً فى نسبة الكوليستيرول فقط أم فى نسبة السرعات الحرارية كذلك .

واعرف مقدار السرعات الحرارية لكل وجبة بالنسبة للكورن فليكس الجديد المزود بكميات إضافية من الألياف .

وهذه أيضا اقتراحات أخرى :

- إذا كنت تحب أكل البيض وتعانى فى الوقت نفسه من ارتفاع الكوليستيرول فابحث عن البيض الخالى من الكوليستيرول (بدأ يظهر فى الأسواق العربية).

- إذا كنت تفضل استخدام المايونيز مع بعض الأطعمة فلا تشتتر المايونيز العادى لأن به نسبة دهون مرتفعة وإنما اشتر المايونيز الخالى من الدهون فذلك يقلل من كمية الدهون بحوالى ١١ جراماً لكل ملعقة كبيرة .. أو استخدم المايونيز المنخفض فى نسبة الدهون ، كنوع من الإمساك بالعصا من المنتصف !

- استخدم أنواع الصلصلة الخالية من الدهون .

- إذا كنت تحب تناول الكورن فليكس (أو السيريالز) فابحث عن الأنواع الحديثة المزودة بنسبة أكبر من الألياف فهذه النوعيات تقاوم اكتساب وزن زائد وتقاوم ارتفاع الكوليستيرول.

- استخدم دائماً الألبان المنزوعة أو القليلة الدسم.

- إذا كنت تحب "القرقشة" فلا تأكل "الشيبس" لأن به نسبة عالية من الدهون والصوديوم ، وإنما ابحث عن بدائل جديدة قليلة الاحتواء على الدهون مثل "القراقيش" المنخفضة فى نسبة الدهون (low - fat crackers) أو "القراقيش" المصنوعة من الأرز (rice crackers) .

ابدأ بنزع الدهون فى المطبخ

١٧

وليس على مائدة الطعام!

بدأ كثير من الناس يتنبه لخطورة الدهون ويسعى للإقلال من تناولها لكن بعضهم لا يفعل ذلك ربما لعدم وجود الوقت الكافى.

ولكن متى نبدأ نزع الدهون .. هل قبل طهى اللحوم أم أثناء تناولها على مائدة الطعام ؟

الإجابة الصحيحة : فى المطبخ أى قبل الطهى فانت عندما تنزع جميع الدهون الظاهرة من قطعة اللحم قبل طهيها فإن هذه الخطوة ستختزل كمًا كبيراً من الجرامات من الدهون ، وكما أكبر من السرعات الحرارية . كما أن مرقة اللحم ستكون حتماً أقل بنسبة كبيرة فى الدسم عنها فى حالة طهى اللحوم دون نزع الدهون عنها .

قد تكلفك هذه الخطوة بعض الوقت لأن نزع الدهون من اللحم النيئ أصعب بالنسبة للحم المطبوخ ، ولكن فى نظير ذلك سيمكنك الحد بدرجة كبيرة من نسبة الكوليستيرول التى تصل جسمك ، والحد أيضا من كمية السرعات الحرارية ، وبالتالي تتجنب حدوث زيادة فى الوزن .

فابدأ من الآن تجربة هذا السلوك النذائى الصحى .

اجعل غذاءك بدون جلد ! (١٨)

هل تعرف أنك لو نزع جلد دجاجة قبل أكلها لقللت نسبة الدهون التي تدخل جسمك بحوالى ٥٠%؟!!

إن الدجاج غذاء أفضل من اللحم الأحمر كمصدر للبروتين لأن لحم الدجاج يعد من أخف اللحوم كما أن نسبة كبيرة من دهن الدجاج من الدهون غير المشبعة . ومن ناحية أخرى فإنه يمكنك أن تقلل من الدهون الموجودة بالدجاج ببساطة شديدة بنزع جلد الدجاج حيث إن أغلب هذه الدهون يوجد تحت طبقة الجلد مباشرة . ولكن يجب أيضا أن تنزع أى دهون أخرى ظاهرة كالموجودة داخل التجايف .

وبعض ربات البيوت تقوم بنزع جلد الدجاج قبل طهيهِ وهى فكرة جيدة .. ويمكن زيادة النكهة فى هذه الحالة باستخدام التوابل والأعشاب المختلفة .

ولاحظ أن أعضاء الدجاج كالقوانص والكبد تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون وخاصة القوانص حيث ترتفع بها نسبة الكوليستيرول ولذا يفضل استثناء تناول هذه الأجزاء .

وبصفة عامة استمر فى غذائك بدون أى جلد ، سواء جلد الدجاج أو الحمام ، أو الرومى .

١٩ استخدام طرق الطهي المختزلة للدهون

طرق طهي الطعام يجب أن تكون وسيلة أخرى لمحاربة الدهون في غذائنا .. فباستخدام طرق صحية للطهي يمكنك أن تأكل أغلب ما تشتهي وتستمتع في الوقت نفسه بمذاق طيب .

وهذه بعض الاقتراحات :

١٠١ أواني الطهي :

- استخدم أواني للطهي غير لاصقة أو أواني حديدية فكلاهما سيساعدك على تقليل كمية الزيت أو السمن في الطهي بدرجة كبيرة.. بل إن بعض الأنواع يمكن استخدامها في الطهي بدون أي زيوت.

- ولنفس الغرض السابق ، أي لتقليل استخدام الزيوت ، يمكنك وضع كمية من أوراق "الخضار" في القاع أو استخدام "بخاخة" الخضراوات (vegetable spray) .

١٠٢ الخضراوات :

- استخدم الطرق الصحية لإعداد الخضراوات والتي تجنبك استخدام الزيوت أو السمن مثل : السلق ، أو التبخير ، أو استخدام الميكروويف .

وفي حالة الرغبة في تحمير بعض الخضراوات كالبطاطس وشرائح البصل فليكن تحميرا خفيفا .

- أضف للخضار "السوتيه" كمية بسيطة من المرققة من النوع القليل الدسم ويمكنك خلط "الخضار" بأى مشهيات تجنبك استخدام الزيت أو السمن مثل : صلصة الطماطم الخالية من الدسم أو الكرفس

أو المقدونس أو البهارات المختلفة.

● الحبوب والغلل:

- حاول أن تستغنى عن الزيت أو السمن في إعداد المكرونة ، أو أضف بضع نقاط من الزيت لماء السلق ، ولكي تتجنب التصاق المكرونة بوعاء الطبخ قم بتقليب المكرونة باستمرار على نار هادئة.
- عند طهي الأرز ، يمكنك استخدام مرقة منزوعة الدسم لإكساب النكهة بدون استخدام زيت أو سمن ، أو اطبخ الأرز مسلوفا في الماء ثم أضف إليه نكهة باستخدام الأعشاب والتوابل المختلفة .

● اللحوم :

- بالنسبة للحوم الحمراء والدجاج والأسماك استخدم في طهيها طريقة الشى أو السلق . ولا مانع من استخدام طريقة التحمير في أحيان قليلة (بناء على ما لديك من رصيد من الدهون .. كما سبق التوضيح) .
- يفضل أن يتم الشى باستخدام الأسياخ حتى لا يمتص اللحم دهنه، وإنما يتساقط الدهن منه .
- وهناك طرق أخرى بديلة للشى تجنبك استخدام الزيوت أو السمن . مثل استخدام ورق الألمنيوم foil في الطهى حيث يلف الدجاج أو السمك أو اللحم بالورق ويطهى داخل الفرن .. ويمكن تغطية اللحم المطهى بمتبلات وخضراوات مختلفة لإكساب النكهة مثل : البصل ، والجزر ، والليمون ، والفلفل الأسود وغير ذلك.

٢٠ اجعل يديك "خفيفة" فى استخدام

المايونيز والموستاردة والسوس وخلافه

لاشك فى أن أجسامنا أصبحت تتلقى كما هائلا من السعرات الحرارية والدهون والكوليستيرول بعدما ترك كثيرا منا ، وخاصة الشباب "سندوتش الفول" واتجه إلى أكل الهامبرجر والبطاطس المحمرة (fresh fries) مع الموستاردة والمايونيز والصلصة وخلافه من أغذية السلطات والأغذية (dressings) .

والحقيقة أن الإقبال زاد بدرجة واضحة على استخدام هذه الأنواع من المشهيات ، دون أن يدري البعض أنها تحتوى عادة على نسبة مرتفعة من الدهون والسعرات الحرارية.

فهل تعرف أن مقدار ١/٤ فنجان من الموستاردة أو ما شابهها من الكريمات اللاذعة (sour creams) يحتوى على حوالى ٦ جرامات من الدهون ، وحوالى ٨٠ سعرا حراريا . أما الصلصة (كيتشاب) فإنها لا تحتوى عادة على أى دهون (بالنسبة لأغلب الأنواع) لكنها تحتوى على حوالى ٣٥ سعرا حراريا أو أكثر لكل ربع فنجان.

فإذا كنت تميل لهذه النوعيات من الأغذية فإنى أقترح عليك بعض الإرشادات والبدائل لتجنب تأثيراتها الصحية السلبية .

- عندما تأكل شرائح البطاطس المحمرة (fresh fries) فحاول أن تكتفى بوضع أطرافها فى عبوة الصلصة ولا تستخدم المايونيز أو الموستاردة أو الكريمر .

- يمكنك تجهيز كريمر (كريم لاذع) أقل احتواء على الدهون والسعرات الحرارية وذلك بتكوين خليط يحتوى نصفه على الكريمر أو الموستاردة والنصف الآخر يحتوى على زبادى منزوع الدسم

. (ronfat plain yogurt)

- عند استخدام أغذية السلطات (salad dressings) احرص بصفة عامة على استخدام كميات قليلة .. وخاصة مع استخدام زبدة الفول السوداني لأنها تحتوى على كميات مرتفعة من السعرات الحرارية ، وبالتالي تكون هناك فرصة كبيرة لاكتساب وزن زائد .

- ابحث فى "السوبر ماركت" عن بدائل لأغذية السلطات والمايونيز من الأنواع منزوعة أو قليلة الدسم .

- عند تجهيز طبقة سلطة خضراء فى المنزل قلل على قدر الإمكان من وضع الزيت ولتحسين النكهة أكثر من وضع خل التفاح أو عصير الليمون [يفضل استخدام خل التفاح للراغبين فى إنقاص الوزن].

- عندما تشئاق لاستخدام أغذية من الكريما يمكنك أن تستخدم بدلا من ذلك زبادى منزوع الدسم مخلوطا بأعشاب وتوابل مختلفة مثل : المقدونس والثوم والزعتر وعصير الليمون .. فجرب هذا النوع البديل الصحى وغالبا سيعجبك مذاقه .

- بدلا من إضافة المايونيز لطبق المكرونة أضف صلصة خضراوات سميكة حريفة لتعويض النكهة .

- لتجهيز حساء كريمى قليل الاحتواء على الدهون استغن عن استخدام الكريما الدسمة واستخدم خليطا من الزبادى المنزوع الدسم مع جبن ريكوتا من النوع منزوع الدسم .

- عند تجهيز وجبة ما تتطلب استخدام كريمة أو قشدة يمكنك أن تستخدم بدلا من ذلك لبنا "مقشوطا" أى منزوع القشدة أو بودرة لبن منزوعة الدسم .

٢١ الحل البسيط لمشكلة الطبخ

المسبك والحساء الدسم

أغلبنا - كشرقيين - نحب الدسم سواء فى الطبخ أو غير الطبخ !
ولذا ، فإن كثيرا منا ممن يريد إنقاص وزنه أو خفض مستوى الكوليستيرول عنده ، يقع فى مأزق لأنه لا يستطيع الأكل الصحى الخالى من الدسم ، كالخضار السوتيه ، والذى يوصى الطبيب بأكله ..
ولذا فإن كلام أغلب أطباء التخسيس يكون "ثقيلًا" على نفس "الزبائن".

ولذا ، فإنه إذا لم تستطع أبدا التخلص من عادة تناول الطبخ المسبك والأحسية الدسمة وتلتزم بالنظام الصحى للأكل الذى يعتمد على خفض نسبة الدهون فى كل ما نأكله فلا بأس أن نمسك "العصا من المنتصف" ..

وهذا يعنى ألا تحرم نفسك من الطبخ الدسم وإغرائه فلنأكله أحيانا قليلة ولكن مع ضرورة إزالة جزء كبير من الدهون العالقة به ..
ولكن كيف تفعل ذلك ؟

إليك هذه الإرشادات المهمة :

معلومة مهمة : لاحظ أن كل ملعقة كبيرة من الدهون التى تكشطها (أى تزيلها) من سطح طبق الطبخ تزيل مقدار ١٣ جراما من الدهون وعدد ١١٧ سعرا حراريا تقريبا .. ومعنى ذلك أنك تختزل بهذه الخطوة المهمة مقدارا كبيرا من الدهون والسرعات الحرارية ، وبالتالي تقل الفرصة لحدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول أو زيادة بالوزن .

ولكن كيف تقوم بنزع الدهون من الطيبخ أو المرققة أو الأحسية المختلفة بطريقة تساعدك على إزالة أكبر قدر منها ؟

- ضع وعاء الطيبخ أو الحساء فى الثلاجة وانتظر حتى يبرد أو يتجمد .. ونظرا لأن الدهون أخف من الماء فإنها ستصعد للقمة وتكون طبقة متجمدة على السطح . وعند حدوث ذلك ، قم بإزالة هذه الطبقة بالمعلقة بسهولة .

- إذا كنت تستخدم أنواعا من المرق أو الأحسية المعلبة ، فضعها فى الثلاجة قبل استخدامها ، ثم افتحها ، ثم أزل طبقة الدهون المتجمدة بالسطح بنفس الطريقة السابقة .

- كوسيلة سريعة لإزالة الدهون ، أضف للحساء أو الطيبخ بضع مكعبات من الثلج لجعل الدهون تطفو للسطح بسرعة .

- بعض ربات البيوت يقمن بتحمير الدجاج أو اللحوم تحميرا خفيفا بدون سمن قبل طهيها بغرض نزول العصارة الدهنية من اللحوم (التشويح) .. وهذه فكرة صحية ، إذ يمكن بإزالة هذه العصارة اختزال كمية لا بأس بها من دهون اللحوم أو الدجاج أو الأرناب .

٢٢) ابحث عن نكهة جديدة لطعامك

تغنيك عن استخدام الدهون

أغلب الناس يميل إلى أكل الدسم لأن أهم فائدة للدهون فى الطعام أنها تعطى الطعام مذاقا طيبا وتجعله ليذا .. وهذا بصرف النظر عن فوائد الدهون داخل الجسم مثل فائدتها فى مساعدة الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات والاستفادة منها .

ولكن بالتأكد أن هناك بدائل أخرى يمكن أن تكسب الطعام مذاقا طيبا دون استخدام الدهون (الزيوت أو السمن) أو استخدامها بنسبة محدودة ، كما أن هناك وصفات مختلفة للطهى يتقنها الخبراء فى هذا المجال يمكن أن تجعلنا نستمع بطعامنا رغم استخدام كمية بسيطة من الدهون .

وهذه بعض الاقتراحات :

- جرب مثلا إكساب النكهة لطعامك باستخدام أعشاب طازجة بدلا من أعشاب مجففة ، وذلك لأن الأعشاب الطازجة لها نكهة أقوى من الأعشاب المجففة .. وهذه مثل : الزعتر الأخضر ، والمقدونس ، والنعناع ، والريحان ، والكرفس ، والحصابان ، وغير ذلك من الأعشاب العديدة فى صورها الخضراء الطازجة التى تدخل فى إعداد العديد من الوجبات فى بعض المطاعم الشرقية والغربية .

فجرب استخدامها فى إعداد بعض الوجبات كالأسمك والدجاج والأرز والمكرونه والأحسية ، واستمتع بنكهة جديدة وغذاء صحى .

- لاحظ حقيقة مهمة وهى أن عملية الطهى والتسخين تقلل النكهة ، ولذا فإنه من الأفضل فى حالة اشتهاك لطبق أرز أو مكرونة أو

"خضار" بالزبدة أو السمن أن تضيف الزبدة للأكل بمجرد الانتهاء من الطهي ولكن بكمية بسيطة جدا . فذلك سيجعلك تشعر بدرجة أكبر بمذاقها . أما إضافة الزيت أو السمن للطعام أثناء عملية الطهي فإنه يجعلك تحصل على كمية كبيرة من الدهون نظير قدر أقل من النكهة (تذكر أن استثناء تناول الدهون هو النظام الأفضل).

- استخدم الفلفل الأسمر أو الشطة الحمراء وغيرهما من التوابل ، أو الصلصات الحريفة لزيادة نكهة الطعام ، وهذا هو أساس المطعم المكسيكي .

- اتبع أكل المواسم .. وهذا بمعنى أن تأكل الفاكهة أو الخضراوات وفقا لمواسم نموها لأن ذلك يجعل لها نكهة أفضل وأقوى.

- لاحظ أن عملية تخزين الأطعمة لها أهمية بالنسبة للجودة والنكهة ، ومن أهم قواعد التخزين الجيد، جعل الطعام ملفوفا بورق حافظ أو موضوعا في عبوة مغلقة حتى لا يمتص روائح الأغذية الأخرى المحيطة به .

٢٣ مقدار طبق طعامك له أهمية كبيرة !

ليس المهم فحسب نوعية الطعام الذى أمامك من المهم كذلك كميته.

فاتباعك للنظام الغذائى الصحى الذى يعتمد على اختزال كمية الدهون فى الطعام لابد أن يقترن كذلك باختزال كمية ما تأكله بصفة عامة حتى يمكن ضبط كمية السعرات الحرارية من ناحية وحتى يمكن من ناحية أخرى ضبط مستوى الكوليستيرول بالدم .

فدعنا الآن نأخذ مثالا لذلك الطبق الرئيسى فى وجبة الغذاء وهو طبق اللحوم أو الدجاج (البروتين) .. وهذا هو أهم طبق يجب أن تحرص على اختزال كميته للحد من كمية الدهون والسعرات الحرارية.

فلا يكفى أن تزيل جلد الدجاج أو الدهون الظاهرة باللحم ، وإنما يجب كذلك اختزال كمية ما تأكله من هذا أو ذلك .

إن الكمية المناسبة التى يمكنك تناولها من اللحم تكون فى حدود ١٥٠ جراما أى شريحة فى حجم "ورقة الكوتشينة" ، أو ربع دجاجة صغيرة .

ولكن ماذا تفعل إذا لم تكفك هذه الكمية ؟

اتجه إلى تكملة وجبتك بأغذية أخرى وفى مقدمتها الخضراوات الطازجة والحبوب والفواكه . فهذه النوعيات من الأغذية غنية بالألياف التى تملأ البطن وتحد من الشهية .. ولذا فإننى أنصح "زبائنى" دائما ممن يريدون إنقاص أوزانهم بعكس نظام الأكل .. فبدلا من أن تأكل الفاكهة بعد انتهاء وجبة الطعام تأكلها قبل الوجبة .. وبدلا من أن تبدأ وجبتك بتناول الحساء أو الأرز ، أو اللحم تبدأ

بتناول طبق السلطة الخضراء بحيث تجعل الأغذية الدسمة نوعا ما أو الغنية بالسعرات الحرارية هي آخر ما تأكله ، وبالتالي فإنك لن تفرط فى تناولها لحصولك على نسبة مرتفعة من ألياف الفاكهة والخضراوات .

كما يجب أن نتعلم أن نأكل بحساب .. وسواء كنا أصحاب أو مرضى وهذا فى الحقيقة لا يتحقق فى كثير من الأحيان .. والمقصود بذلك أن نقوم بمعايرة كميات الطعام التى نعددها باستخدام الفنجان أو الملعقة أو الميزان . كما يجب أن يعتاد الراغبون فى إنقاص الوزن على إعداد طعامهم فى أوانى صغيرة وتقديمه أيضا فى أطباق صغيرة حتى لا يكون هناك مجال للإفراط .

ومن الضرورى أن تلتزم بهذا النظام الغذائى أثناء تناولك للطعام خارج المنزل أى فى المطاعم.

فلاحظ أن أطباق اللحم أو الدجاج تقدم عادة فى المطاعم بكميات كبيرة نسبيا قد تفوق ما اعتدت على تناوله فى منزلك .. ولذا يجب أن تحرص دائما على طلب الوجبة الأصغر .

ولاحظ كذلك أن أغلب المطاعم تستخدم كميات من الزيت أو السمن فى إعداد الأطعمة المحمرة .. فقد تصل نسبة الدهون بطبق دجاج محمر إلى ٢٢ جراما وتصل كمية السعرات الحرارية إلى حوالى ٤٠٠ سعر حرارى . ولذا يفضل تجنب تناول كميات صغيرة منها ولا حرج من أن تأكل كمية بسيطة منها وتأخذ ما تبقى إلى منزلك .

٢٤ احترس من كثرة أكل البيض ..

وإليك هذه الإرشادات المفيدة

بمجرد أن تقول : كلمة "كوليستيرول" يأتي لذهن أغلب الناس كلمة "بيض".

فالبيض يعد من أغنى الأغذية بالكوليستيرول ، والذي يوجد في صفار البيض بينما يخلو بياض البيض من الكوليستيرول .

وكثيراً منا لا يستطيع أن يستغنى عن تناول البيض نهائياً لعدة أسباب .. فهو يمتاز بمذاق طيب مميز .. ويعتبر مصدراً جيداً للبروتين وفيتامين (أ) والحديد .. كما أنه يدخل في تجهيز وطهي العديد من الوجبات الغذائية .

ولكن إلى أى مدى يمكن أن يتسبب البيض فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول ؟ وما هو المعدل الأسبوعى المناسب من البيض للوقاية من حدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول ؟

إن صفار بيضة كبيرة واحدة يحتوى على كمية من الكوليستيرول تبلغ حوالى ٢٥١ ميلليجراماً .

وبما أن الجرعة اليومية المناسبة التى لا ينبغى أن نتعدها من الكوليستيرول الغذائى تبلغ ٣٠٠ ميلليجرام . فمعنى ذلك أن أكل بيضتين معاً فى نفس اليوم يجعلنا نحصل على جرعة زائدة من الكوليستيرول تبلغ مقدار ٤٣٠ ميلليجراماً . ولو أكلنا هذه الكمية مُحَمَّرَةً فى الزبد أو السمن لزادت كمية الكوليستيرول لأكثر من ذلك .

ولذا فإن أغلب خبراء التغذية ينفق على أن تناول البيض بمعدل ٤ بيضات أسبوعياً يكون نظاماً صحياً مناسباً لضبط مستوى

الكوليستيرول فى حدود المعدل الطبيعى . أما الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليستيرول فإنه قد يكون من الضرورى لهم تقليل تناول البيض عن هذا المعدل فيكفيهم تناول بيضتين أسبوعياً .. وعموماً فإن الأمر يتوقف على مقدار الزيادة عندهم فى مستوى الكوليستيرول .

ولكن هل هناك بدائل أو حلول أخرى يمكن باتباعها تقليل الخطورة الناتجة عن تناول البيض ، خاصة وأنه يعتبر من الأغذية الأساسية التى لا يكاد يخلو منها منزل ؟

نعم ..

إليك هذه الاقتراحات :

* جرّب فكرة تناول بياض البيض دون تناول صفاره .. وجرب أيضا استعمال البيض على هذا النحو فى إعداد الوجبات المختلفة . واجعل كل زوج من البياض يحل محل بيضة واحدة كاملة .

* إذا تتطلب الأمر استخدام بيضتين فى إعداد وجبة ما فاجعل إحداها بيضة واحدة كاملة والأخرى فى صورة زوج من بياض البيض .

- اعتمد على تناول البيض الخالى من الكوليستيرول .

- التزم بتناول البيض مسلوفاً لأن البيض المحمر فى الزبد يحتوى على نسبة أكبر من الكوليستيرول والسرعات الحرارية .. وذلك وفق معدل البيض المسموح به لك أسبوعياً .

٢٥) إما أن تتوقف عن التسلية بالأكل

وإما أن تتسلى بأغذية صحية

التسلية بالأكل من أبرز العادات الغذائية التي تؤدي إلى السمنة ، وقد تؤدي كذلك إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

وبعض الناس يغفل عن هذا الخطأ الغذائي أو يستهين به .

فبعض "زبائني" من السمان تراه يقول : أنا لا أكل كثيراً يا دكتور ورغم ذلك وزني يزيد ! لكنه يبحث النظام الغذائي لمثل هؤلاء السمان ألاحظ أنهم فعلاً قد لا يأكلون بإفراط من خلال وجبات الطعام الثلاث لكنهم رغم ذلك يحصلون على قدر كبير من السعرات الحرارية من خلال اعتيادهم على التسلية ببعض المأكولات الغنية بالدهون وبالسعرات الحرارية فيما بين الوجبات ، مثل : الشيس ، والشيكولاته ، والفول السوداني ، واللبن ، والآيس كريم ، والحلوي عموماً كالبيسوسة والجاتوهات ، وغير ذلك من أغذية التسلية "والقرقشة" التي تتنافس الشركات في طرح أنواع عديدة جذابة منها كل حين وآخر .

ولكى يتضح لك مقدار السعرات الحرارية المرتفعة التي تحصل عليها من مثل هذه الأغذية والمشروبات المسلية ، انظر الجدول التالي :

أغذية ومشروبات يجب تجنبها للراغبين في إنقاص الوزن

الكمية السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف
٥١٠	الهريسة
٣٥٠	الكنافة
١٧٦	آيس كريم
٦٠٦	فول سوداني

٥٥٥	شيكولاته
٥٩٩	لوز
٤٧٩	جوز (عين جمل)
٣٦٦	جوز الهند
٧٠-٨٠ (لكل زجاجة)	مياه غازية
٢٥٢	بطاطس محمرة (شيبس)

والتسلية بالأكل قد يكون لها جانب مفيد ، وهو أنها تساعد على الحد من كمية الطعام الذى نأكله من خلال وجبات الطعام الرئيسية الثلاث باعتبارها وجبات خفيفة (Snacks) .. ولذا فإن بعض نظم التخسيس تشتمل على عدد من الوجبات يفوق عدد وجبات الطعام الرئيسية الثلاث .

وقد يكون لها أيضا جانب سيئ وذلك إذا كانت نوعيات الأغذية التى نتسلى بها تمد أجسامنا بقدر كبير من الدهون والسعرات الحرارية ، مما يزيد من فرصة اكتساب وزن زائد وحدوث ارتفاع بمستوى الدهون بالدم.

ولذا فإنى أقترح عليك عندما تشتهى تناول شىء بين الوجبات أو تميل "للقرقشة" أن تتسلى بمثل هذه النوعيات التالية :

- كوب زبادى قليل الدسم مخلوط بالفاكهة الطازجة.
- قرايش من الدقيق الكامل (الألياف) منخفضة فى نسبة الدهون.. ويوجد منها الآن نوعيات مختلفة فى "السوبر ماركت".
- فاكهة طازجة مثل : البرتقال ، والجريب فروت ، والجوافة ، والفراولة .
- خضراوات نيئة مثل : الجزر ، والخيار ، والطماطم ، والخس .
- عصائر فاكهة غير محلاة .
- مياه غازية منخفضة السعرات الحرارية (Diet) .

٢٦ لا تهدر هذه الأجزاء المهمة من غذائك!

أنت مخطئ عندما تزيل قشر التفاح .. وأنت مخطئ عندما تقشر الجزر أو الخيار .. وأنت مخطئ عندما تزيل الأنسجة البيضاء حول فصوص اليوسفي أو البرتقال . ولكن ما قيمة هذه الأشياء التي يهملها الكثيرون منا ؟

إنها مصدر جيد للألياف الغذائية .

إن الألياف لا يهضمها الجسم ولا يستفيد بها من الناحية الغذائية لكنها تزيل الرواسب من الأمعاء ، بما في ذلك فضلات اللحوم الدسمة التي تتعفن بالأمعاء ، وتمتص جزءا من الماء ، وبالتالي فإنها تزيد كتلة الفضلات التي نخرجها مصطحبة معها الرواسب الضارة .

وهناك نوعان من الألياف نوع يمتص الماء (soluble) ونوع لا يمتص الماء (insoluble) وإنما يتحول إلى مادة أشبه بالجيلاتين .

والنوع الأول يوفر لنا الحماية بدرجة كبيرة ضد مرض القلب لأنه يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول . وهذا النوع يتوافر في الردة ، والخبز المصنوع من الدقيق الكامل ، والحبوب مثل : اللوبيا ، والعدس ، والفاكهة مثل : الموالح ، والتفاح .

أما النوع الثاني فإنه يوفر لنا الحماية ضد الإصابة بسرطان القولون ، ويوجد في الردة ، والحبوب الكاملة ، والبطور ، والخضراوات ، والفواكه بصفة عامة .

وتتميز أغلب الأغذية الغنية بالألياف بخلوها من الدهون أو احتوائها على نسبة بسيطة منها ، كما تنخفض بها كمية السعرات الحرارية . وهذا يجعلها من الأغذية الصحية التي يجب توفيرها على مائدة طعامنا اليومية .

- ولكى تجعل غذائك غنيًا بالألياف ، إليك هذه الإرشادات المهمة :
- حاول أن تأكل الخضراوات أو الفاكهة التى أمامك فى صورتها الكاملة ، متى أمكن ذلك ، فلا ينبغي أن تزيل قشرها ، وبذورها ، بل اجعلها محتفظة بكامل أنسجتها .. لأن هذه الأجزاء التى نهدها هى فى الحقيقة أغنى الأجزاء بالألياف.
 - تناول الخضراوات والفواكه فى صورتها الطبيعية الطازجة أى لا يفضل تناولها دائمًا فى صورة عصائر أو غير ذلك .. لأن تحويل الخضراوات أو الفواكه إلى عصير يختزل جزءًا من الألياف بها والتى تتوافر فى جلد ولُب الثمار .
 - انتقل للمخبوزات من الدقيق الكامل الأسمر ، وتوقف عن تناول المخبوزات من الدقيق الأبيض .. فاختر دائما الخبز الأسمر أو خبز السن .. واختر المخبوزات كالبقسماط والتوست المصنوعة من الدقيق الأسمر .
 - حاول أن تجرب تناول الأرز البنى لأنه يحتوى على نسبة كبيرة من الألياف بالنسبة للأرز الأبيض . وكذلك اختر أنواع المكرونة المجهزة من الدقيق الكامل.
 - اجعل للحبوب الكاملة مكانة كبيرة فى غذائك اليومى أو الأسبوعى مثل : اللوبيا ، والعدس ، والفاصوليا الناشفة وأيضًا البقول كالقول المدمس .. فتناولها عدة مرات أسبوعيًا .
 - جرب تناول الرذّة (النخالة) مع كوب الزبادى .. لأنها من أغنى الأغذية بالألياف ، علاوة على أن تناولها يقاوم الإمساك ويلطف من حالة القولون العصبى ، وذلك مع الحرص على اختيار زبادى من النوع القليل الدسم.

٢٧ حتى لا تشعر بالجوع .. إليك هذه الإرشادات

يقول لك الطبيب : قلل من طعامك لكي تتخلص من وزنك الزائد أو لكي تساعد نفسك على ضبط مستوى الكوليستيرول .

وأنت تحاول تنفيذ هذه النصيحة لكنك تفشل أحياناً لأنك ببساطة لا تشعر بالشبع الكافي ، فماذا تفعل ؟

هناك في الحقيقة عدة وسائل ننصح بها مثل هؤلاء السمان لمساعدتهم على الإحساس بالشبع مع تناول كميات أقل من الطعام بالنسبة لما اعتادوا عليه .. وهذه مثل :

- اجعل تناول الماء قبل الأكل وليس بعده :

يجب أولاً أن نعرف أن تناول الماء لا يزيد الوزن لأنه ببساطة لا يحتوى على أى سعرات حرارية ونحن عادة نتناول الماء بعد الأكل، فهكذا تعلمنا ، حيث إن تناول الماء قبل الأكل مباشرة يخفف العصارات الهاضمة مما يحدث عسراً فى هضم الطعام . ولكن تناول الماء قبل الأكل بنحو ساعة لن يؤدي لهذا التأثير المرفوض . وفى الوقت نفسه يقوم الماء بملء المعدة مما يعطى إحساساً بالشبع .

ولذا ، فالنصيحة أن تتناول كمية من الماء فى حدود كوبين أو أكثر قبل تناول وجبة طعامك الرئيسية بنحو ساعة لأن ذلك سيشعرك بالشبع ويحد من تناولك للطعام .

- تفاحة واحدة أو جريب فروت قبل الطعام :

كما يفيد تناول ثمرة تفاح أو جريب فروت قبل موعد وجبتك الرئيسية بنحو ساعة فى تقليل شهيتك للطعام ومساعدتك على الإحساس بالشبع مع تناول كمية قليلة من الطعام ، وذلك لاحتواء ثمار التفاح أو الجريب فروت أو غيرهما من الموالح كالبرتقال على

نسبة مرتفعة من الألياف التي تملأ البطن.

- أبدأ طعامك بتناول السلطة الخضراء :

لا تبدأ طعامك بتناول اللحوم أو الأرز أو المكرونة وإنما تناول أولاً طبق السلطة الخضراء لأنه سيعطيك إحساساً بالشبع لزيادة نسبة الألياف به علاوة على انخفاض كمية السعرات الحرارية به.

ودائمًا أنصح "زبائني" من السّمان بإضافة شرائح من أوراق الكرنب لطبق السلطة (ويفضل الكرنب الأحمر) لأن به نسبة مرتفعة من الألياف ، كما اتضح من الدراسات أن أوراق الكرنب تحتوى على مواد تساعد فى إذابة الدهون الزائدة المختزنة بالجسم . وأضف كذلك خل التفاح لطبق السلطة لأنه يساعد أيضا على زيادة حرق الدهون المختزنة.

- تناول طعامك ببطء :

من أسوأ العادات الغذائية التي تؤدي إلى السمنة سرعة التهام الطعام دون قضاء وقت مناسب فى مضغه وتذوقه ، وذلك لأن هذا السلوك الخاطئ يجعلنا نأكل كميات كبيرة من الطعام دون أن ندرك ذلك.

فلتأكل طعامك على مهل .. وتمضغه مضغًا كافيًا .. وتستشعر مذاقه .. فهذه الأشياء تجعلك تشعر بالشبع.

- قسم طعامك لأجزاء صغيرة :

هناك حقيقة غذائية مهمة يجب أن تلاحظها ، وهى أن عدد الطلعات من الطبق إلى الفم أهم من كمية الطعام فى إعطائك الإحساس بالشبع . وهذا بمعنى أنك عندما تلتقط من الطبق الذى أمامك أجزاء صغيرة من الطعام وتدفع بها إلى فمك مرات عديدة

فإن ذلك يشعرك بالشبع بدرجة أكبر من تناولك لجرعات كبيرة من الطعام خلال عدد محدود من مرات الالتقاط من الطبق إلى الفم.

- استخدم أطباقا وملاعق صغيرة :

ولنفس الغرض السابق ، احرص دائما على استخدام أدوات مائدة من النوع الصغير (الخاص بالأطفال) لأن ذلك يقلل من تناولك للطعام ويزيد من إحساسك بالشبع .

- لا تأكل بطريقة "أوتوماتيكية" !

وهذا بمعنى ألا تمسك بالملعقة أو الشوكة باستمرار طوال فترة تناول الطعام وتدفع بها من الطبق إلى الفم دون توقف !

وإنما احرص على وضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها ، حتى تقضى وقتا كافيا فى مضغ طعامك ، ثم ثعاود الإمساك بها من جديد وهكذا .

- لا تضع أواني الطبخ أمامك على المائدة :

من العادات الغذائية السيئة التى تشجع على الإفراط فى تناول الطعام تجهيز مائدة الطعام بوضع أواني الطبخ وصواني الأكل على المائدة .. وبالتالي فإن فرصه الإحساس بالشبع ستكون قليلة طالما أن العين تراقب هذا الكم الهائل من الطعام .

بينما من المفروض أن يتم العَراف وتجهيز أطباق الأطعمة فى المطبخ ثم تنقل إلى المائدة .. أى يجب أن تكون أواني الطبخ بعيدة عن عينك حتى تقل إثارتك لتناول الطعام.

حتى ينقص وزنك يجب أن تزيد عدد الوجبات ولا تنقصها!

اختزال عدد وجبات الطعام الثلاث إلى وجبة واحدة أو وجبتين لن يساعدك على إنقاص الوزن ، وهذا المفهوم مخالف لاعتقاد الكثيرين.

ولكن لماذا ؟

لقد وجد في أغلب الأحيان أن الذين يهملون تناول وجبة الإفطار مثلاً يأكلون كميات كبيرة من الطعام في وجبة الغداء ، والذين يهملون تناول الوجبتين يأكلون كميات من الطعام أكثر وأكثر في وجبة العشاء . ولو قمنا بحساب كم السرعات الحرارية اليومية التي تدخل أجسامهم مع تناول وجبة واحدة أو وجبتين لوجدناها غالباً تفوق مقدار السرعات الحرارية التي كانوا يحصلون عليها من خلال وجبات الطعام الثلاث الرئيسية.

ومن ناحية أخرى ، وجد الباحثون أن الذين يختزلون عدد وجبات الطعام مثل إهمال تناول وجبة الإفطار تميل أجسامهم إلى الإبطاء في معدل تمثيل الغذاء .. بمعنى أن الطعام الذي يأكلونه لا يُحرق ولا يُستهلك بمعدل طبيعي وإنما يقل هذا المعدل بدرجات متفاوتة مما يدع هناك فرصة لتخزين الطاقة الناتجة عنه بالجسم على هيئة شحوم وبالتالي تزيد فرصة اكتساب وزن زائد.

والحقيقة أن أغلب نظم التخسيس الحديثة تعتمد على تناول عدة وجبات طوال اليوم ربما خمس وجبات ، أو ست وجبات بحيث يكون بعضها وجبات محدودة (snacks) مما يجعل البدين يأكل باستمرار ويشبع أغلب الوقت وفي الوقت نفسه لا يزيد وزنه لأن أغلب هذه الوجبات تعتمد على تقديم كميات كبيرة من الألياف ، وبالتالي تظل كمية السرعات الحرارية الناتجة عنها أقل من احتياج الجسم ، وبالتالي يبدأ الجسم في حرق جزء من الدهون المخزنة لديه للحصول على الطاقة ، فيحدث اختزال لوزن الجسم.

٢٩ نوعية طعامك فى وجبة الإفطار لها أهمية كبيرة

نفترض أنك تريد أن تنقص وزنك ، أو تريد أن تعمل على ضبط مستوى الكوليستيرول ، ونفترض كذلك أنك تحتاج إلى قدر كبير نسبيا من الطاقة أثناء النهار حتى تستطيع القيام بعملك وواجباتك .. فماذا تأكل ؟

إن أسوأ فطور يمكن أن تتناوله فى هذه الحالة هو المكون من كربوهيدرات بسيطة كالكيك أو الجاتوه أو البسكويت أو المربى أو العسل . وذلك لأن مثل هذه النوعيات من الأغذية تتكسر بسرعة داخل الجسم وتتحول إلى سكريات بسيطة أهمها الجلوكوز والذى يتم حرقه أيضا بسرعة للحصول على الطاقة . وبالتالي فإن الطاقة الناتجة عن هذه الأغذية تتولد بسرعة وتستنفد أيضا بسرعة ، ولذا فإنه بعد حوالى ساعتين من تناولها يبقى الجسم هامدا متعبا لأنه فى حاجة لمزيد من الطاقة .

أما أفضل فطور يمكن أن تأكله فهو الذى يتكون من كربوهيدرات معقدة مثل طبق البليلة ، أو الفول المدمس ، أو الخبز الأسمر ، أو خبز السن ، أو القراقيش المصنوعة من الدقيق الكامل (سيريالز) أو الكورن فليكس المزود بنسبة كبيرة من الألياف .

فمثل هذه النوعيات من الأطعمة تتحلل ببطء داخل الجسم وتتحول تدريجيا إلى سكريات يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة ، ولذا فإن الطاقة الناتجة عنها تتولد بشكل تدريجى ببطء وتستهلك أيضا بشكل تدريجى ببطء على مدار النهار ، ولذا فإنك تشعر بالشبع وتوافر الطاقة لفترة طويلة . علاوة على أن نسبة الألياف المرتفعة بها تملأ المعدة وتعطى إحساسا طويلا بالشبع . ومن ناحية أخرى فإن أغلب الكربوهيدرات المعقدة تفتقر أو تخلو من الدهون ، وبالتالي لا يكون هناك فرصة لحدوث زيادة فى الوزن، ولا لحدوث ارتفاع بمستوى الدهون .

٣٠ العصير المفضل للرجيم وارتفاع الكوليستيرول

إنه عصير الجريب فروت . هل تعرف لماذا ؟

إن عيادات "التخسيس" العالمية مثل عيادة "مايو كلينيك" بالولايات المتحدة لا تزال تصر على وضع الجريب فروت كغذاء أساسى فى معظم أنظمة الرجيم . فلقد وجد الباحثون أن الجريب فروت يحتوى على مواد تزيد من معدل حرق الدهون . كما أنه من ناحية أخرى يتميز باحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف التى تملأ المعدة وتعطى إحساسا بالشبع وتبطنى من امتصاص السكريات والكوليستيرول . كما أن المذاق اللاذع للجريب فروت يقلل فى أغلب الأحيان من الشهية لتناول الحلويات والنشويات .

كما يعتبر الجريب فروت من أغنى الأغذية بفيتامين "ج" هذا الفيتامين العظيم الأهمية والذى يعمل كمضاد للأكسدة [أى يقاوم تلف الخلايا بالنواتج الكيميائية الطبيعية بالجسم المسماة بالشقوق الحرة] وقد ثبت أن مضادات الأكسدة تقاوم حدوث ترسيبات للكوليستيرول بالشرايين . كما أن فيتامين "ج" فى حد ذاته يقوى جدران الأوعية الدموية ويجعلها أكثر مقاومة للتلف والإصابة .

ويجهز عصير الجريب فروت بتقشير الثمار ، ثم تقطيعها إلى عدة أجزاء ، ثم عصرها فى الخلاط . ويحفظ العصير فى الثلاجة ، ويؤخذ منه يوميا مقدار ٢-٣ أكواب . ولأمانع من تحلية العصير بإضافة سكريات صناعية . ولأمانع أيضا من تناول ثمار الجريب فروت بدلا من العصير .

وضبط الكوليستيرول !

تعتبر ثمار التفاح ذات قيمة غذائية عالية كما أنها تحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف من نوع البكتين والتي تتركز بقشر التفاح.. وهذه الألياف تعطى إحساسا طويلا بالشبع ، وتقلل من امتصاص السكريات و الكوليستيرول مما يساعد على ضبط مستوى السكر ومستوى الكوليستيرول بالدم .

ولذا يوصف التفاح كغذاء مفيد للراغبين فى إنقاص الوزن ، ولمرضى السكر ، وفى حالات ارتفاع مستوى الكوليستيرول . وذلك بشرط تناول التفاح كاملا أى دون تقشير . ولا مانع من تناول التفاح أيضا فى صورة عصير أحيانا كنوع من التغيير لكن ذلك فى الحقيقة قد يقلل من نسبة الألياف به .

وهناك وصفات مختلفة لتجهيز عصير التفاح من مكونات أخرى.. مثل إضافة جزرتين مع أعواد الكرفس إلى ثمار التفاح ، وتخلط هذه المكونات بعضها مع بعض . ويفيد هذا الخليط فى تقليل الشهية للطعام لفترة طويلة ، كما أنه غنى بمجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن ، ويحتوى على كمية منخفضة من السعرات الحرارية.

٣٢ ملققة ردة مع كوب زبادى ما بين العصر والمغرب !

الردة (أو النخالة) من أغنى المصادر الغذائية بالألياف ، ولذا فإن تناول الردة يعطى إحساساً طويلاً بالشبع لأن هذه الألياف تملأ المعدة وتقلل من الشهية للطعام .

ولذا ، فإن بعض نظم التخسيس يدخل فيها تناول الردة قبل موعد الوجبة الرئيسية (وجبة الغذاء) للحد من الشهية وتؤخذ الردة فى صورتها العادية ، ولكى يسهل تناولها يمكن خلطها بغذاء مثل الزبادى ، أو يمكن تناول الردة فى صورة أقراص .

وبما أن الردة تحتوى على نسبة عالية من الألياف فإنها تساعد كذلك على ضبط مستوى الكوليستيرول والسكر بالدم . ولذا فإننا ننصح السمان ومرضى السكر بتناول خبز السن لاحتوائه على كمية كبيرة من الردة .

كما يفيد أيضا تناول الردة فى حالات الإمساك والقولون العصبى لأنها تزيد من كتلة الفضلات مما يسهل إخراجها وتساعد على ضبط انقباضات القولون .

وإنى أقترح عليك أن تأخذ ملققة من الردة مخلوطة مع كوب زبادى عندما تشعر بالجوع ، أو تريد تناول أى غذاء خفيف فى فترة العصر أو المغرب .

ويجب ملاحظة أن الإكثار من تناول الألياف عموماً يمكن أن يسبب حدوث انتفاخ وإسهال وزيادة بغازات البطن ، ولكى نتفادى ذلك يجب ألا تقدم الألياف بكميات كبيرة مرة واحدة وإنما تقدم تدريجياً كما يجب مع تناولها الاهتمام بتناول كميات كافية من الماء .

٣٣ لا تخرج عن قواعد الرجيم المثالي تجنباً للمشكلات

بعض السمان متعبون فى التعامل معهم ويصعب إرضائهم .. لأنهم يريدون تحقيق الرشاقة فى أسرع وقت ولا يدركون أن هناك قواعد للرجيم يجب الالتزام بها تجنباً لحدوث مضاعفات لهم بسبب الرجيم .

فالرجيم القاسى الذى ينقص الوزن بسرعة يحرم الجسم من بعض المغذيات الضرورية وخاصة من أنواع من الفيتامينات والمعادن مما يؤدى لحدوث مشكلات صحية وجمالية مثل : الإصابة بالأنيميا (فقر الدم) والتي تعلن عن وجودها فى صورة الإحساس بتعب وفتور ، وتعرض الشعر للسقوط السريع ، وإصابة الأظافر بالهشاشة ، وحدوث شحوب للوجه .

ومن ناحية أخرى ، يؤدى اختزال الوزن بسرعة إلى زيادة الفرصة لحدوث ترهلات بالجلد وخاصة بمنطقة البطن .

ومن الغريب أن بعض السمان يعتقد أن الطبيب الماهر هو الذى ينقص وزنهم فى أسرع وقت .. وهم لا يعلمون أن ذلك قد يكون أمراً سهلاً بالنسبة للطبيب لكنه لا يريد اتباعه تجنباً لحدوث مشكلات صحية لهم . وأغلب هؤلاء السمان لا يريدون أن يتعاونوا مع عملية إنقاص الوزن فهم يريدون "علاجاً سحراً" يخلصهم من وزنهم الزائد بسرعة !

إن الرجيم المثالى يجب أن يتميز بخمس مواصفات لا ينبغى الخروج عنها حتى يتم اختزال الوزن الزائد بطريقة آمنة لا تضر بسلامة الجسم ومظهره ، وهذه تشتمل على ما يلى :

١- من خلال الرجيم نقوم باختزال كمية الطعام بصفة عامة

وباختزال بعض أنواع العناصر الغذائية بصفة خاصة وأهمها الدهون ، لكن ذلك لا يعنى حرمان الجسم من بعض المغذيات الضرورية ، إذ يجب أن يكون الغذاء الذى يعتمد عليه الرجيم غذاء متوازنا يجمع بين مختلف العناصر الغذائية (البروتينات والكربوهيدرات والدهون) ويحتوى على نسبة كافية من مختلف أنواع الفيتامينات والمعادن.

٢- إن الغرض من الرجيم هو اختزال الدهون الزائدة المختزنة بالجسم وليس اختزال السوائل أو كتلة الفضلات.

والحقيقة أن هذا المفهوم البسيط لمعنى الرجيم يجهله بعض السمان . فبعضهم يلجأ لتناول أدوية أو أعشاب تقوم بإدرار البول أو بعمل إسهال وبذلك يتم اختزال سوائل الجسم (وليس الدهون) فينقص وزن الجسم بعض الشيء ، فيفرح هؤلاء السمان بذلك ، لكنه بعد فترة قصيرة وبمجرد تعويض كمية الماء التى فقدها الجسم يعود وزن الجسم لحالته الأولى !

٣- يجب ألا يؤدى الرجيم للإرهاق والتعب وعدم القدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية .. وحتى يمكن تجنب ذلك يجب أن يمد الجسم بقدر من الطاقة يتناسب مع ما يقوم به الفرد من عمل ونشاط ويجب أن يشتمل على أغذية غنية بالفيتامينات والمعادن.

٤- يجب أن يتم إنقاص الوزن بشكل تدريجى وذلك فى حدود ٢-٣ كيلو أسبوعيا .

٥- لا ينبغى أن يعتمد الرجيم على اختزال وجبات الطعام إلى وجبة واحدة أو وجبتين ، وإنما من الأفضل أن يزيد عدد الوجبات وبحيث يكون مجموع السعرات الحرارية الناتجة عنها فى حدود القدر المناسب لحدوث اختزال للوزن.

٣٤ هذه الأدوية تزيد الوزن فحاول تجنبها !

يشكو بعضنا من زيادة وزنه وقد لا يعلم أن ما يشجع على حدوث هذه الزيادة أحد الأدوية التي يتناولها كعلاج لمشكلة صحية ما .

إن السبب الغالب في حدوث حالات السمنة يرتبط بالإفراط في الطعام مع قلة النشاط والحركة ، وبذلك تكون كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الطعام تفوق حاجته ، وتبعاً لذلك يقوم بتخزين الزائد منها على هيئة شحوم .

أما الأسباب المرضية للسمنة فهي نادرة . ولكن في الحقيقة أن تناول بعض الأدوية المعينة يمكن أن يساعد على زيادة الوزن ، وهذا يحدث بطريقتين ، إما لتأثيره في حدوث احتجاز لكميات زائدة من السوائل بالجسم .. وإما لأنه يحفز الشهية ، وبالتالي يشجع على الإفراط في تناول الطعام .. ولذلك فإن بعض مراكز التغذية تعالج أحيانا بعض حالات النحافة بإعطاء أدوية تزيد من الشهية كأحد الأضرار الجانبية لها .

وهذه النوعيات من الأدوية تشتمل على ما يلي :

- حبوب منع الحمل :

تحتوى أغلب نوعيات حبوب منع الحمل على هرمونى الأستروجين والبروجستيرون .. فالأستروجين يقوم باحتجاز كمية من السوائل بالجسم ولذا فإنه يزيد الوزن (ولكن لا يزيد الدهون) .. أما البروجستيرون فإنه قد يتسبب أحيانا فى بروز منطقة البطن (الكرش) .

- الكورتيزون :

وهذا يتسبب أيضا في احتجاز كمية من السوائل والملح بالجسم مما يزيد الوزن . كما يتسبب إعطاء الكورتيزون لفترات طويلة وبطريقة خاطئة إلى حدوث سمنة في الوجه والرقبة والصدر بينما تبقى الأطراف نحيفة .

- أدوية الحساسية :

وهذه مثل : استيمازول ، وتافيجيل ، وأفيل وغيرها .. فهذه النوعية من العقاقير تنشط مركز الأكل بالمخ مما يزيد الشهية ، ولذا فقد يؤدي تناولها لفترات طويلة لزيادة الوزن .

- الأدوية المهدنة والمضادة للاكتئاب :

وهذه مثل : تريبتيزول ، وتجريتول ، وكالميام .. فقد تتسبب في إبطاء عملية حرق الطعام والدهون مما يزيد من فرصة تكون شحوم بالجسم .

أضف خل التفاح لغذائك اليومي

٣٥

انتشر خل التفاح في الأسواق بدرجة واضحة فتراه في الصيدليات وعند البقالين ، وفي السوبر ماركت ، ويقول بعض الناس عنه كلاما صحيحا ، ويقول آخرون ادعاءات كاذبة .. فهل هو حقا مفيد لنا وخاصة في حالات السمنة ؟ أم أنه مادة ضارة بالصحة ؟

إن خل التفاح عرف في العالم منذ حوالي ١٠ آلاف سنة ! وانتشر استخدامه في أوروبا وأمريكا منذ سنين طويلة لكننا في الحقيقة عرفناه واستخدمناه مؤخرا .

إن خل التفاح ما هو إلا مادة ناتجة حمضية عن تخمر التفاح .. وهو يحتوي على عدة عناصر غذائية ومعادن . ولكن في الحقيقة أن أهمية خل التفاح الصحية ترجع أساسا إلى احتوائه على بكتيريا مفيدة وهي التي تميز خل التفاح عن التفاح نفسه . فمن المعروف أن بعض أنواع البكتيريا مفيدة للصحة ومن أمثلتها البكتيريا الموجودة في الزبادى .

وخل التفاح يفيد في مقاومة وعلاج العديد من الحالات المرضية .

فبالنسبة للسمنة ، فإنه يساعد على تقليل الشهية للطعام ، وزيادة حرق الدهون المخزنة ، لكن ذلك لا يلغى أهمية الالتزام بنظام غذائى مناسب لإنقاص الوزن . ولذا فإن الاعتماد على تناول خل التفاح مع الريجيم الغذائى يعد أمرا سليما تماما .. ويمكن تناوله بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميا مع تخفيفه فى كوب دافئ .

وفى حالة عدم تقبل تناول هذا المزيج فلا مانع من إضافة خل التفاح لطبق السلطة الخضراء .

أما بالنسبة لعلاقته بالكوليستيرول ، فقد وجد من الدراسات أن تناول خل التفاح يخفض من فرصة الإصابة بمرض القلب (الذبحة الصدرية) ، وبذلك فإنه يقاوم خطورة ارتفاع الكوليستيرول كأحد العوامل المهمة التي تهدر صحة القلب والشرابين . ويمكن تناوله لهذا الغرض بنفس الكيفية السابقة .

وليس هناك أضرار واضحة أو شائعة لخل التفاح لكن الإفراط فى تناوله ، كإى نوع من الغذاء أو الشراب ، أمر غير مستحب وخاصة للذين يعانون من قرحة أو التهاب بجدار المعدة .

٣٦ ملقعة زيت زيتون يوميا لضبط الكوليستيرول

الدراسات والإحصائيات التي أجريت حول موضوع ارتفاع الكوليستيرول ومرض القلب (الذبحة الصدرية) كثيرة جدا نظرا لأهمية هذا الأمر والذي يعتبر في مقدمة أسباب الوفاة في الوقت الحالي .

ولاحظ الباحثون من خلال هذه الدراسات والإحصائيات أن هناك انخفاضا واضحا في نسبة الإصابة بارتفاع الكوليستيرول ومرض القلب في دول حوض البحر المتوسط مثل : اليونان وإيطاليا وذلك على الرغم من وجود عوامل خطرة تهدد صحة القلب يتميز بها عدد كبير من سكان هذه الدول مثل : التدخين ، والعصبية الزائدة .. فما تفسير ذلك ؟

وببحث العادات الغذائية لهذه الدول لوحظ أنهم يستخدمون زيت الزيتون في إعداد وتجهيز أغلب أطعمتهم التي يتناولونها فهو غذاء تقليدي لهم لا تكاد تخلو منه مائدة طعام !

وبالبحث في فوائد زيت الزيتون وجد أنه يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول وضبطه كما يساعد على خفض مستوى الترايغليسيريدات ، كما أنه يساعد على زيادة نسبة الكوليستيرول النافع (HDL) .. ويرجع هذا التأثير إلى احتواء زيت الزيتون على أحماض دهنية أحادية اللاتشبع .

ولذا فالنصيحة أن تضيف زيت الزيتون لغذائك اليومي بتناول ملعقة صغيرة على الأقل أو بإضافتها إلى طبق السلطة الخضراء .

ولكن يجب ملاحظة أن زيت الزيتون باعتباره نوعا من الدهون فإنه يعطى كمية كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه لا ينبغي للذين يريدون إنقاص وزنهم الإفراط في تناوله .

حاول أن تجد حلاً لضغوطك النفسية

لتساعد نفسك على ضبط الكوليستيرول

التوتر والانفعال والضغط النفسى (stress) أشياء أفسدت صحة الكثيرين منا فى هذا الزمن المتقلب التائر الغاضب السريع الحركة . والخروج من دائرة الضغط النفسى قد يكلفنا التأخر فى تحقيق بعض النجاحات وبعض الأموال لكننا فى مقابل ذلك سنكسب شيئاً أهم من ذلك وهو حفاظنا على صحتنا .

لقد ثبت أن الضغوط النفسية الحادة المتكررة لها تأثير سيئ إلى حد كبير على صحتنا ابتداءً من إصابتنا بنزلة برد وحتى إصابتنا بالسرطان ! ولا عجب فى ذلك لأن الضغط النفسى الشديد من أقوى ما يضعف من كفاءة جهازنا المناعى المكلف بالدفاع عنا ضد الميكروبات والفيروسات ومهاجمة الخلايا السرطانية .

ولكن هل هناك علاقة بين الضغط النفسى والكوليستيرول ؟

لقد وجد من عدة دراسات وتجارب أجريت على فئات مختلفة من الناس أن التعرض لضغط نفسى شديد يتسبب بالفعل فى حدوث ارتفاع بمستوى الدهون الكلى بالدم بنسبة تصل إلى ٢٠% ، ويرتفع بصفة خاصة مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ومستوى الترايغليسيريدات ، بينما يقل مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) .

ويجب أن تلاحظ شيئاً آخر ، وهو أن الضغط النفسى فى حد ذاته يعد أحد العوامل المهمة الخطرة وراء حدوث الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية ، وتزيد خطورة هذا العامل إذا ما اجتمع مع عوامل أخرى تهدد صحة القلب كارتفاع مستوى الكوليستيرول ، والتدخين ، والسمنة ، وارتفاع ضغط الدم.

فحاول أن تخرج عن دائرة الغضب والانفعال والتوتر حتى تساعد نفسك على ضبط مستوى الكوليستيرول وتقليل الخطر الذى يهدد صحة قلبك .

فقد ثبت أن التدخين له تأثير سيئ على الكوليستيرول

إذا كنت تدخن فإن جسمك يعاني ، دون أن تدري ، من نقص الكوليستيرول المفيد (HDL) ، ومعنى ذلك أن لديك قابلية زائدة للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية بالنسبة لغيرك من غير المدخنين.

وإذا كنت تدخن ثم توقفت عن التدخين ، فتأكد أن الكوليستيرول النافع ستزيد نسبته في دمك وتقل بالتالي فرصتك للإصابة بالذبحة الصدرية .

وإذا كنت تدخن ، وتتفعل كثيرًا ، وتفرط في تناول القهوة ، ولا تبالي باتباع نظام غذائي صحي قليل الاحتواء على الدهون ، وإذا كنت بالإضافة لذلك تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو السمنة أو مرض السكر فإن فرصتك للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية تكون عالية جدًا.

ولكن ماذا يمكنك أن تفعل لتتوقف عن هذه العادة اللعينة ؟

هناك كلام ونصائح كثيرة قيات عن ذلك . فدعني أقل لك مرة أخرى بعضها :

عندما تشعر بالرغبة في "عضّ أو مصّ" شيء جرب تناول ثمرة خيار أو فاكهة أو أى شيء مناسب تضعه بفمك بدلا من السجارة .

لاحظ أن تناول القهوة أو الشاي بكثرة يثير الرغبة للتدخين .. فحاول الإقلال من هذه المشروبات لإخماد الرغبة للتدخين .

عندما تشعر برغبة ملحة للتدخين ولا تجد شيئا أمامك يقلل هذه

الرغبة ، فاخذ إلى النوم أو قم بالتمشية خارج منزلك . وتأكد أن الامتناع عن عادة التدخين ليس شيئا مستحيلا ، فكثير غيرك حاولوا ذلك ونجحوا فيه ، فحاول أن تتجح مثلهم ، وحاول أن تقاوم حالة الضيق وعدم التركيز التي سوف تشعر بها خلال الأيام الأولى من التوقف عن التدخين .

اجتنب الخمر والمسكرات ..

٣٩

هناك اعتقاد خاطئ بين بعض الناس وهو أن تناول النبيذ يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين ويقاوم ارتفاع الكوليستيرول ! ويعلل هؤلاء المخطئون صحة هذا الاعتقاد بانخفاض نسبة الإصابة بمرض القلب بين الفرنسيين ، والذين يعدون أكثر شعوب العالم احتساء للنبيذ !

والحقيقة أنه لم تثبت أى دراسة علمية أن احتساء النبيذ أو الخمر يمكن أن يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب .. بل على العكس ، حيث يؤدي احتساء الخمر بجميع أنواعها إلى زيادة القابلية للإصابة بمرض القلب ، وليس ذلك فحسب بل أيضا لزيادة القابلية للإصابة بالسرطانات ، وتليف الكبد ، وجلطة المخ ، علاوة على حدوث عيوب تكوينية بصحة الجنين فى بطن أمه .

٤٠ انتقل من حياة القعود والكسل

إلى حياة النشاط والحركة ..

انخفاض النشاط والحركة أو الكسل أو القعود أمام المكتب باستمرار يعد أحد العوامل المشاركة في حدوث عدد ٢٥٠ ألف حالة من الوفيات سنويا في الولايات المتحدة .. هذا ما تذكره إحدى الإحصائيات الحديثة . وتذكر نفس الإحصائية أن حوالي ٢٢% فقط من الأمريكيين هم الذين يمارسون أنشطة رياضية بدرجة كافية لتأمين صحتهم .

ونحن عندما نتحدث عن الأنشطة الرياضية لا نعني أن تقوم من مكتبك وترفع أثقالا حديدية !! إذ يكفي للتأمين على صحتك أن تمارس أى رياضة خفيفة بسيطة ولو رياضة المشى وبصفة منتظمة.

ولكن ما الذى يمكن أن تستفيده من ذلك ، خاصة إذا كنت تعاني من السمنة أو من ارتفاع الكوليستيرول .

- الرياضة تساعدك بدرجة كبيرة على اختزال الوزن الزائد لجسمك ، ولذا فهي تعتبر مكملاً ضرورياً لبرنامج الرجيم الغذائى .

إن كل ٣٠ دقيقة من رياضة المشى تستهلك حوالى ١٨٠ سعراً حرارياً .

- تذكر إحدى الدراسات أن ممارسة الرياضة بانتظام تزيد من معدل التمثيل الغذائى (الأبيض) وهذا بمعنى أن الطعام الذى تأكله

يُحرق بسرعة فلا تكون هناك فرصة لتخزينه .

- تساعد ممارسة الرياضة على ضبط مستوى الكوليستيرول النافع والضرار . فقد وجد من الدراسات أن الانتقال من حياة الكسل والخمول إلى حياة النشاط والحركة عامل مهم في زيادة مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) .

ووجد أيضًا أن ممارسة الرياضات الهوائية بوجه خاص (aerobic exercises) مثل : السباحة ، وركوب الدراجات ، ورياضة المشى تزيد من مستوى الكوليستيرول النافع بدرجة تصل إلى حوالي ٢٥% بعد مرور عام واحد من الانتظام على ممارستها .

أما الرياضة اللاهوائية (anaerobic exercises) والتي تتطلب مجهودًا عنيفًا مثل : رياضة رفع الأثقال ورياضة كرة القدم فإنها تقلل من مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) .

- الرياضة تحافظ على صحة وكفاءة قلبك ورنيتيك . فعضلة القلب تحتاج للرياضة لتقوى وتستطيع أن تقوم بوظيفتها في ضخ الدم للجسم ، فمثلما تقوى عضلات ذراعيك وساقيك بالرياضة ، فإن عضلة قلبك تقوى كذلك . وهذا بدوره ينشط الدورة الدموية ويزيد من وصول الأكسجين والمغذيات المختلفة لمختلف أنسجة الجسم ويزيح عنها غاز ثاني أكسيد الكربون والمخلفات الضارة ، مما يشعرك بالحيوية والنشاط .

كما تزيد الرياضة من كفاءة الرئة وقدرتها على الامتلاء بالهواء واستخلاص الأكسجين منه وطرده ثاني أكسيد الكربون للخارج .

- الرياضة تحد من الشهية للطعام .. هذا ما تذكره بعض الدراسات . فقد وجد أن الذين يعيشون حياة خاملة يميلون لكثرة الأكل بالنسبة لغيرهم من الرياضيين النشطين .

- الرياضة تبني وتقوى عضلات الجسم مما يجعلك أكثر قدرة على الحركة والمشى ورفع الأحمال ، كما تجعلك أيضا أكثر تحملا للأعباء الجسمية التي قد تتعرض لها في حياتك اليومية .

- الرياضة تدعم صحة العظام . فقد وجد أن الرياضات التي يحمل فيها الجسم ضد الجاذبية ، مثل رياضة المشى أو القفز ، تقوى عظام الساقين بوجه خاص . وتزيد من كثافته وبذلك فإنها تقاوم حدوث هشاشة العظام مع التقدم في السن .

- ومن أهم مزايا ممارسة الرياضة أنها تجعلك كذلك أكثر قدرة على مواجهة وتحمل الضغوط النفسية ، كما أنها تخفف منها وتساعد على استرخاء العضلات المتوترة .

وهذا بدوره يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب والأزمات القلبية.

هل أنت بحاجة إلى تغيير أسلوب معيشتك

٤١

إلى أسلوب أكثر حركة ونشاطاً ؟

إلى أى مدى تعيش حياة نشطة رياضية ؟ هل يخضع جسمك للحركة الكافية لتأمين صحتك ؟ هل تعتقد أنك تمارس القدر الكافي من الأنشطة الرياضية لمساعدتك على التخلص من الوزن الزائد أو ضبط مستوى الكوليستيرول ؟

إذا شئت أن تعرف الإجابة عن هذه الأسئلة ، فأجب عن أسئلة الاختبار التالى بوضع دائرة حول أحد الحروف التالية :

(د) تعنى دائما .. (ح) تعنى أحيانا .. (ب) أبداً أو نهائياً .

د	ح	ب	هل تمشى أحيانا أم تركب سيارتك باستمرار ؟
د	ح	ب	هل تشارك فى الرياضات والمسابقات أم تكفى بمشاهدتها ؟
د	ح	ب	هل تمارس المشى قبل أو بعد العمل ؟
د	ح	ب	هل تمارس المشى أثناء فترة الاستراحة لتناول الغذاء أم تكفى بالجلوس والتحدث ؟
د	ح	ب	هل أنت عضو فى فريق رياضى ؟
د	ح	ب	هل تمارس أى أنشطة رياضية مع أفراد أسرتك من وقت وآخر ؟
د	ح	ب	هل تقوم بممارسة بعض الأنشطة الرياضية فى الصباح ؟
د	ح	ب	هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد ؟
د	ح	ب	هل تقوم بأى واجبات منزلية تتطلب منك الحركة مثل الاعتناء بالحديقة ؟
د	ح	ب	هل تظل جالسا طوال الوقت أمام شاشة الكمبيوتر أم تخصص بعض الوقت للحركة ؟

د	ح	ب	هل تصطحب أفراد عائلتك في إجازات نشطة ؟
د	ح	ب	هل من عادتك المشى بطريقة جادة سريعة نوعًا ما؟
د	ح	ب	هل تصر دائما على إيقاف سيارتك بمكان ملاصق لجهة عمالك ؟
د	ح	ب	هل تخصص وقتًا لممارسة الأنشطة الرياضية يفوق مقدار الوقت الذى تقضيه فى مشاهدة التلفزيون ؟

والآن ، قم بحساب عدد الدوائر بكل عمود من أعمدة الحروف [على غرار الاختبار السابق] وبذلك يمكنك أن تعرف مدى صحة نظامك المعيشى واعتنائك بالرياضة للمحافظة على صحتك .

٤٢ اختر النشاط الرياضى المناسب لك ...

كثير من الناس يعتقد أن ممارسة الرياضة لا تفيد إلا إذا كانت شاقّة مجهدّة ، وهذا الاعتقاد الخاطئ يجعل البعض ينصرف عن ممارسة الرياضة وكأنها خصّصت لفئة معينة من الناس ممن لديهم المقدرة على ممارستها !

بينما فى الحقيقة أن أى نشاط رياضى تقوم به ويتوافق مع قدرتك الجسمية وإمكانيات معيشتك وأيضاً مع ميولك ورغبتك سيعود عليك بنتائج طيبة .

فالقول الشائع الذى يقول ما معناه : إنه طالما ليس هناك "ألم أو تعب" ليس هناك "فائدة" هو قول خاطئ لا شك . فالرياضة لا ينبغى أن نعتبرها عملاً شاقاً مهلكاً ، وإنما هى فى الأساس عمل ترفيهى ممتع منشط .. والاعتدال يجب أن يكون هو القاعدة التى تمارس على أساسها رياضتك بمعنى أن تتحرك وتتمرّن بما يتوافق مع قدرتك الجسمية . فاختر الرياضة التى تفضلها .. وابدأ فى ممارستها .. ولا تبال إذا لم تستطع إحراز تقدم كبير فيها .. فلتأكد أن كل تقدم مهما كان بسيطاً يجعل هناك فرقاً كبيراً .

٤٣ عندما تمارس رياضة المشى

فأنت تسلك طريقا نحو الصحة !!

دع مقعدك .. وتخل بعض الوقت عن كسلك .. واخرج لممارسة رياضة المشى فى الحديقة التى أمام منزلك ، أو على شاطئ البحر ، أو فى النادي الرياضى ، أو فى أى مكان مريح موفور الهواء .. المهم أن تمشى .

تعتبر رياضة المشى هى الرياضة المفضلة لكثير من الناس على مستوى العالم لأنه من السهل ممارستها وفى أى وقت وبدون أى تكاليف سوى ثمن حذاء جيد مريح.

وقد ثبت أن ممارسة المشى بانتظام يقلل من ضغط الدم المرتفع ، ويزيد من كفاءة عمل القلب ، ويزيل التوتر النفسى ، كما أن كل مسافة تمشيها مهما كانت قصيرة تستهلك قدرا من السعرات الحرارية مما يتيح أمامك فرصة عظيمة للتخلص من وزنك الزائد .
وإليك هذه الإرشادات :

- لاحظ أن مسافة المشى لاتهم ، وإنما المهم هو مدة المشى .. حيث يرى الباحثون أن المشى مسافة كيلو متر واحد مثلا ببطء يستهلك نفس القدر تقريبا من السعرات الحرارية فى حالة المشى السريع .

- لكى تمارس رياضة المشى بأصولها السليمة يجب أن تمشى بخطوات واسعة نسبيا ودون توقف متكرر . ويجب أن يكون جسمك فى وضع صحيح ، فارفع ظهرك ورأسك لأعلى ، ومل بكتفيك إلى الوراء ، والمس الأرض أو لا بكعب القدم ثم الأصابع.

ويفضل دائما أن تقوم فى البداية بإجراء بعض تمرينات "الإحماء" البسيطة مثل التنى والمد والمشى البطيء وذلك لمدة عشر دقائق لكى تعد جسمك لرياضة المشى وتتجنب حدوث شد عضلى . كما يفضل أيضا أن تنتهى من رياضتك بالتبريد بمعنى أن تبطئ فى حركتك تدريجيا لمدة عشر دقائق لكى تعطى الفرصة لقلبك لكى يقلل من نشاطه تدريجيا .

٤٤) انتهمز كل فرصة أمامك للحركة والنشاط

نحن لا نتحرك كثيرا لأنه أصبح هناك أشياء كثيرة تؤدي لنا ما نحتاج إليه ، وتوفر لنا الوقت والجهد ، كالسيارة والمصعد والريموت كونترول ، وغير ذلك .. لكننا في مقابل ذلك افتقدنا لاشك جزءا من لياقتنا البدنية وأصبح الكثير منا يعاني من مشكلات صحية مختلفة بسبب ذلك كآلم الظهر والسمنة وأوجاع المفاصل . فهذه هي ضريبة المدنية والتحضر .

ونحن في الوقت نفسه لا نستطيع أن نستغنى عن هذه الأشياء أو نتراجع في أسلوب معيشتنا لنعيش حياة نشطة كما عاش أجدادنا .

ولكن في الحقيقة أنه بإمكان كل منا أن يتيح لنفسه فرصا سهلة للحركة والنشاط لتخرجه من حالة الكسل أو القعود المستمر لبعض الوقت .. ومهما كانت هذه الفرص قليلة أو محدودة فإنها لاشك ستحدث اختلافا وتغيرا إلى الأفضل . وهذه بعض الأمثلة :

- استخدم الدرج أحيانا بدلا من استخدام المصعد باستمرار .
- كن نشطا في منزلك .. فمارس بعض أعمال الصيانة أو النجارة أو الإصلاح التي يمكنك القيام بها .
- استغن أحيانا عن سيارتك في الانتقال للعمل وانتقل مشيا على الأرجل .. وإن لم تستطع ذلك ، فأوقف سيارتك على مسافة بعيدة نسبيا عن جهة عملك واقطع هذه المسافة مشيا .
- انزل من المركبة (الترام أو الأتوبيس) في المحطة السابقة لمكان عملك واقطع المسافة المتبقية مشيا .
- حاول أن تقتنى دراجة وتستخدمها أحيانا في بعض الانتقالات .
- إذا كان مكان عملك به ساحة أو حديقة مناسبة لممارسة المشى ، فانتهمز وقت الراحة لممارسة المشى .

٤٥ راقب وزنك بصورة منتظمة

قيمة وزن جسمك هي المؤشر لمدى نجاحك في الالتزام بنظام غذائي مناسب وأسلوب معيشي نشط للتخلص من وزنك الزائد . ولذا فإن مراقبة وزن جسمك بصورة منتظمة تعد ضرورة مهمة . ويفضل دائما أن تختبر وزنك في ميعاد ثابت في الصباح وبدون ملابس . وقيمة وزن جسمك قد تشعرك بأحد أمرين ، إما بالتشجيع أو التفاؤل عندما يتضح لك من قراءة الميزان أن وزنك مستمر في النقصان .. وإما بالإحباط عندما يتضح لك أن وزنك لا ينقص ! .. وفي هذه الحالة الثانية لا ينبغي أن تيأس أو تشعر بالملل ، وإنما كن إيجابيا وواقعا في تفسير عدم حدوث نقصان لوزنك ، فاسأل نفسك :
- هل التزمت بقواعد الرجيم الذي تتبعه التزاما كافيا .

- هل قمت ببذل مجهود ونشاط كاف لمساعدتك على حرق جزء من الدهون المخترنة بجسمك ؟

- كم مرة شعرت بالضعف أمام بعض الأغذية التي تشتهيها والتي تعرف جيدا أنها تحتوى على قدر كبير من السعرات الحرارية ؟
- هل تعتقد أن سنك وتكوينك الوراثي يسمحان لك بانتقاص وزنك بدرجة كبيرة خلال فترة قصيرة ؟

إن قيمة وزن أجسامنا تخضع في الحقيقة لعملية حسابية بسيطة . فطالما أن مقدار الطاقة (السعرات الحرارية) التي نستمدتها من الغذاء يوافق مقدار ما نبذله من نشاط وجهد فإن أوزاننا تظل ثابتة أو مثالية .

أما إذا حصلنا على قدر من الطاقة فإن مقدار ما نحتاجه بالفعل لأداء أنشطتنا اليومية زاد وزن أجسامنا ، لأن هذه الطاقة الزائدة

سيحولها الجسم إلى شحوم مختزنة . أما إذا انخفض مقدار الطاقة التي نستمدّها من الغذاء عن احتياجنا الفعلى قل وزن الجسم ، لأن الجسم في هذه الحالة سينصرف إلى أخذ ما يكفيه من الطاقة بحرق جزء من الدهون المختزنة به .

وممارسة الأنشطة الرياضية تلعب كذلك دورا كبيرا في قيمة وزن أجسامنا ، فنحن عندما نقوم بنشاط رياضي مناسب بصفة منتظمة فإننا نتيح الفرصة لأجسامنا لحرق جزء من الدهون المختزنة للحصول على الطاقة الكافية لأداء هذه الأنشطة .

إذن ، فمقدار السرعات الحرارية التي نستمدّها من الغذاء والتي تزيد بزيادة كمية الأكل وبالإكثار من تناول الأغذية الغنية بالسرعات الحرارية (وهي الدهون أساسا) بالإضافة لما نبذله من نشاط ومجهود عضلي يوميا يتوقف عليهما قيمة وزن أجسامنا .

ولكن لماذا إذن يفشل بعض السمان في التخلص من وزنهم الزائد بدرجة كافية على الرغم من التزامهم بتقليل السرعات الحرارية وممارستهم للأنشطة الرياضية ؟

في الحقيقة أن بعض حالات السمنة ترجع لأسباب تكوينية أو أسرية بمعنى أن السمنة في هذه الحالات تكون صفة مشتركة بين أفراد الأسرة أو أن هناك عاملا وراثيا وراء حدوثها .

وفي هذه الحالات لا ينبغي أن نتوقع أن ينقص الوزن بنفس الدرجة التي ينقص فيها الوزن في حالات السمنة غير الأسرية والنتيجة عن زيادة كمية الطعام وانخفاض النشاط والحركة . فهذه الحالات تحتاج إلى مزيد من المثابرة والصبر والالتزام بالنظام الغذائي لمدة طويلة حتى يحدث اختزال للوزن .

كما يجب ملاحظة أن فرصة اختزال الوزن بالرجيم تقل مع التقدم

فى السن . فالشاب ىنقص وزنه بدرجة أسرع من الكهل . فقد وجد أنه بعد سن الخامسة والثلاثين يحدث ببطء تدريجى لعملية تمثيل الغذاء (حرق الطعام) ، وبالتالي تقل الفرصة لانقاص الوزن مع الريعيم .

كما يجب أيضا أن نكون واقعيين فى تفسير قراءة ميزان وزن الجسم ، بمعنى ألا نتوقع أن ىنقص وزن الجسم عدة كيلو جرامات خلال أسبوع وإنما توقع أن ىكون النقصان فى حدود ٢-٣ كيلوجرام على الأكثر فهذا هو المعدل المناسب والصحى .

كل هذه الأمور يجب أن تراعيها عندما تقوم بأخذ قيمة وزنك . وفى جميع الأحوال اعلم أنه لا يزال أمامك فرصة للتخلص من وزنك الزائد بشرط استمرار وجود المثابرة والإرادة واتباع نظام مناسب للريعيم بمعرفة طبيب ماهر .

٤٦ مع اقتراب سن اليأس أنت أكثر حاجة للاعتناء

بوزنك والاعتناء بمستوى الكوليستيرول !

تعلمنا من الطب أن الرجال أكثر قابلية للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية من النساء قبل سن اليأس ، وأن نسبة الإصابة تتساوى بينهما تقريبا بعد سن اليأس (من ٤٥-٥٥ في المتوسط).

وهذه المعلومة يجب أن يدركها تماما كل النساء ، وبناء عليها يجب أن يلتزم بمزيد من الحرص لحماية قلوبهن من الأزمات والمرض . ولكن ما سبب ذلك ؟

إن السبب يكمن في الهرمون الأنثوي "الأستروجين" .. فقد وجد أن هذا الهرمون يوفر الحماية للقلب وللشرايين التاجية لأنه يزيد من مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) ويقلل من مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) . ومع بلوغ سن اليأس يتوقف إنتاج هذا الهرمون من المبيضين ، مما يؤدي بالتالى لخفض أو زوال هذه الحماية التى كانت تتوافر للقلب . فقد يؤدي غياب هذا الهرمون لحدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول عموما والكوليستيرول الضار بصفة خاصة ولانخفاض مستوى الكوليستيرول النافع.

وبعض النساء قد يتساءل : وهل يؤدي العلاج الهرمونى التعويضى (أى إعطاء هرمون الأستروجين فى صورة مستحضرات طبية) إلى إعادة الأمور إلى حالتها الأولى ؟

الإجابة نعم .

ولكن لا ينبغي أن نعتبر هذا العلاج التعويضى علاجاً سهلاً وبسيطاً حيث إن له أضراراً جانبية قد تكون شديدة ، ولذا لا ينبغي اللجوء إليه إلا فى الحالات التى تستدعى ذلك بشدة .

والآن قد تسألين : وماذا ينبغي أن أفعل لكي أحمى قلبي من المشكلات بعد سن اليأس ؟

التزمى بالآتى :

- اهتمى بمتابعة قيمة مستوى الكوليستيرول بأنواعه بصفة منتظمة وكذلك متابعة قيمة ضغط الدم .
- احرصى على اتباع نظام غذائى صحى محدود السعرات الحرارية ومنخفض فى نسبة الدهون ، وخاصة الدهون المشبعة .
- اعتادى على ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة منتظمة ، ومن أنسبها لك رياضة المشى ، والتي تفيدك بصفة خاصة فى مقاومة حدوث هشاشة العظام .
- إذا كنت تدخين ، فلتتوقى عن التدخين فوراً .
- لا ينبغي أن تهملى الاستشارة الطبية بين وقت وآخر .

رسالة إلى ربان البيوت (٤٧)

إن صحة الزوج والأبناء تتأثر بدرجة كبيرة بما تقدمه لهم الزوجة أو الأم من غذاء إذ يمكن أن يكون الغذاء الذي تقدمه بمثابة أداة للقتل (والعياذ بالله) عندما يكون مليئا بالكوليستيرول والدهون أو مختلطا بمواد كيميائية حافظة أو ملونة أيضا ، وعندما تكون طريقة تقديم الأكل وكميته أمرا مشجعا على الالتهام والإفراط . وهذا التأثير السيئ لغذاء الزوجة ، والتي لا تقصد بالطبع تحقيقه ، لا يظهر بين يوم وليلة وإنما على مر عدة سنوات .

فيا عزيزتى ربة البيت ، احرصى على الالتزام بقواعد غذائية صحية فى تغذية زوجك وأبنائك .. ولذلك أهمية كبيرة جدا إذا كان زوجك يعانى من ارتفاع الكوليستيرول أو السمنة أو كان أبنائك يتميزون بزيادة الوزن . ولكن ما هذه القواعد الغذائية الصحية ؟

إليك أهمها :

- ضعى نظاما أسبوعيا لتقديم اللحوم والدجاج والأسماك .. فمثلا :
قدمى اللحم الأحمر الخفيف المنزوع الدهن بمعدل مرة واحدة أسبوعيا .. وقدمى الدجاج بمعدل مرتين أسبوعيا .. وقدمى الأسماك بمعدل مرتين أسبوعيا .. واستكملى باقى كمية البروتين الأسبوعى من الحبوب الكاملة (مثل : العدس ، واللوبيا ، والفاصوليا الناشفة).

- قللى من تقديم الأطعمة المحمرة لأقصى درجة واجعلى أغلب وجباتك من الطعام فى صورة نيئة أو مسلوقة أو مشوية .

- لا تستخدمى السمن البلدى ولا أنواع السمن المهدرجة .. فبعض أنواع السمن النباتى التى يعلن عنها بأنها خالية من الكوليستيرول هى فى الحقيقة غير ذلك . وبصفة عامة استخدمى فى طعامك

- كميات محدودة من زيت الزيتون ، أو الذرة ، أو دوار الشمس .
- احرصى على تقديم أغلب الطعام فى صورته الطازجة الكاملة ..
فقدمى التفاح بقشره ولا تزيلى قشر الخيار أو الجزر عند عمل
السلطة الخضراء .
- قدمى " سمك البحر " الذى نشأ فى بيئة طبيعية ، وتجنبى "سمك
المزارع" والأسماك المحفوظة .
- لا تعودى أسرتك على تناول الوجبات السريعة الجاهزة مثل :
البيتزا والهامبرجر وخلافه .. نظرا لاحتوائها على نسبة مرتفعة من
الدهون والسعرات الحرارية .. علاوة على احتمال خلطها بمواد
كيمياوية حافظة ..
- قومى بتجهيز أطباق الطعام فى المطبخ ولا تضعى أوانى الطهى
على مائدة الطعام حتى لا تشجعى بذلك أفراد أسرتك على كثرة
الأكل والالتهام .
- احرصى دائما على تقديم الخبز الأسمر (البلدى) بدلا من الخبز
الأبيض لاحتواء الأول على نسبة مرتفعة من الألياف .
- أفسحى مكانا كبيرا للخضراوات والفواكه النيئة الطازجة على
مائدة الطعام .
- اجعلى أغلب ما تقدمينه من الألبان ومنتجاتها من الأنواع قليلة
الدسم .

كيف نتجنب التخسيس بطريقة "اليويو"؟

مشكلة الكثيرين من السمان أنهم يلتزمون بنظام غذائي فينقص وزنهم وعندما يتركون هذا النظام يزيد وزنهم وهكذا .. وبذلك تكون أجسامهم أشبه "باليويو" الذى يطلع وينزل .

فما الحل ؟

الحل هو وضع خطة طويلة المدى لمقاومة السمنة .

وما المقصود بذلك ؟

المقصود بذلك أن تعتاد على المعيشة بأسلوب صحى يجنبك حدوث زيادة فى الوزن . وهذا الأسلوب هو فى الحقيقة ما يجب أن يتبعه كل الناس سواء كانوا من السمان أو من غير السمان .

ومن أهم دعائم هذا الأسلوب المعيشى الصحى ، ما يلى :

- الالتزام بنظام غذائى قليل الاحتواء على الدهون والسكريات ..
بينما يعتمد بدرجة أكبر على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب والألياف .

- الالتزام بأسلوب معيشى يتميز بالنشاط والحركة .. فالحركة والنشاط وممارسة الأنشطة الرياضية من أهم ما يحافظ على وزن الجسم خلال معدله الطبيعى .

- الإدراك الفعلى لمخاطر السمنة : فأنت عندما تضع أمامك ماذا يمكن أن يقودك إليه جسمك البدين من مشكلات صحية عديدة ، فإن ذلك سوف يحفزك على الالتزام بسلوكيات سليمة لمقاومة السمنة .

- التيقظ دائما من عدم الوقوع فى أخطاء تتعارض مع رغبتك فى الاحتفاظ بوزن مثالى للجسم .. فلتكن حذرا من الاستسلام لنداء بعض الأغذية الدسمة التى تعرف أنها تتعارض مع نظامك الغذائى .. ولتكن حذرا أيضا من الاستسلام للكسل والقعود لفترات طويلة .

لا تهمل الاستشارة الطبية

٤٩

يحتاج موضوع إنقاص الوزن (الريجيم) إلى المتابعة الطبية ، فليس هناك نظام غذائي ثابت ، وليس هناك أيضا نظام غذائي يناسب جميع حالات السمنة . فمن خلال هذه المتابعة الطبية يمكن للطبيب عمل الآتي :

- تقدير قيمة الوزن بطريقة صحيحة (لأن ميزان العيادات يكون عادة أفضل وأدق من ميزان المنازل).

- الكشف عن أى أعراض قد تشير إلى حدوث نقص بالفيتامينات والمعادن .. وبالتالي يعمل على تصحيحها .

- تعديل النظام الغذائي بما يتوافق مع نسبة اختزال الوزن .

- كما أن مجرد الالتزام بمتابعة الطبيب يكسب الموضوع نوعا من الأهمية والجدية .. ومن واجب الطبيب من خلال هذه الزيارات أن يقوى من إرادة البدن ، والبدنية ، ويحفزه على المثابرة ، ويشعره بالتفاؤل حتى يستطيع أن يستمر فى طريقه نحو تحقيق الرشاقة .

٥٠ خلاصة القول

السمنة وارتفاع الكوليستيرول من المشكلات الصحية المرتبطة بدرجة كبيرة بأسلوب المعيشة ، وبالتالي فإن تصحيح هاتين المشكلتين الصحييتين اللتين قد تجتمعان فى كثير من الأحيان معا يعتمد أساسا على تصحيح الأسلوب المعيشى ، بناء على النقاط التالية:

- الخروج من حالة الخمول والنعوذ المستمر إلى حالة النشاط والحركة .

- الإقلال من الدهون بكافة أنواعها فى الدلعام ، وخاصة الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية).

- الابتعاد عن الكربوهيدرات البسيطة (السكر الأبيض والحبوى والمربى ...) والإكثار من الكربوهيدرات المعقدة (كالحبوب الكاملة والبقول ..).

- إعطاء حيز كبير للفاكهة والخضراوات الطازجة فى قائمة الغذاء اليومى .

- الاهتمام بتوفير الألياف فى الغذاء اليومى .

- ضبط كمية الطعام .. فلا إفراط ولا "تسالى" بالأكل !

- تفضيل الأغذية النباتية على الأغذية الحيوانية بوجه عام.

- ممارسة برنامج رياضى أسبوعى بصفة منتظمة .

- علاج أى أمراض أو مشكلات صحية أخرى تصاحب السمنة أو ارتفاع الكوليستيرول لتوفير الوقاية ضد مرض القلب .. مثل تنظيم ضغط الدم والسيطرة على مرض السكر.

- تجنب الانفعال والتوتر.

- الامتناع عن التدخين .

- وأخيرا ، التفاؤل وعدم تعقيد الأمور...

المراجع

- ONE MEAL AT A TIME , MARTIN KATAHN, P. D.
- 50 WAYS TO LOWER YOUR FAT & CHOLESTEROL.
- FAT ATTACK, JUDITH WILLS .
- 50 WAYS TO LOSE TEN POUNDS , JOAN HORRBIAK .

• الثلاثى العجيب : خل التفاح - الثوم - عسل النحل.

د/ أيمن الحسينى

• السكر والغذاء والجنس . د/ أيمن الحسينى

• ومن الطعام ما قتل . د/ أيمن الحسينى

• خطر يهدد حياتك اسمه ارتفاع الكوليستيرول .

د/ أيمن الحسينى

• رفيق مزعج وحمل ثقيل اسمه السمنة .

د / أيمن الحسينى

الفهرس

٣	مقدمة
٥	حتى لا يصبح قلبك في خطر
٨	زيادة الدهون في طعامك تزيد من قابليتك لهذه الأمراض
١١	اعرف "لغة الدهون" التي يتحدث بها الأطباء
١٧	لا ينبغي أن يفوتك متابعة الكوليستيرول ومعرفة الحدود الطبيعية للدهون بالدم
١٩	إلى أي حد تعتنى بغذائك لتتجنب السمنة وارتفاع الكوليستيرول؟
٢١	اعرف كيف تأكل
٢٨	استرشد في اختيارك للطعام بالهرم الغذائي
٣١	نظم ميزانيتك من الدهون
٣٤	استمتع بغذائك في حدود رصيدك من الدهون والسرعات الحرارية.
٣٨	وأنت في "السوبر ماركت" لا تندفع وراء شهيتك واعرف أولاً ما بداخل كل عبوة طعام
٤٠	نمسك باللحم الخفيف.
٤٢	استمتع بلحم الأسماك المفيد
٤٦	تفاحة واحدة في اليوم لا تكفي وإنما خمس وجبات من الفاكهة والخضراوات.
٥٠	كل خبزاً و أرزاً ومكرونة .. ولا تخف من السمنة
٥٢	الألبان ومنتجاتها أغذية ضرورية لصحتك ولكن بشروط
٥٤	جرب الأغذية الحديثة بدلا من أغذيتك التقليدية .
٥٦	ابداً بنزع الدهون في المطبخ وليس على مائدة الطعام.
٥٧	اجعل غذائك بدون جلد
٥٨	استخدم طرق الطهي المختزلة للدهون.
٦٠	اجعل يدك "خفيفة" في استخدام المايونيز والموستارده والسوس وخلافه
٦٢	الحل البسيط لمشكلة الطبخ المسبك والحساء الدسم.
٦٤	ابحث عن نكهة جديدة لطعامك تغنيك عن استخدام الدهون
٦٦	مقدار طبق طعامك له أهمية كبيرة
٦٨	احترس من كثرة أكل البيض .. وإليك هذه الإرشادات المفيدة
٧٠	إما إن تتوقف عن التسلية بالأكل وإما إن تتسلى بأغذية صحية .
٧٢	لا تهدر هذه الأجزاء المهمة من غذائك
٧٤	حتى لا تشعر بالجه ع .. إليك هذه الإرشادات

٧٧	حتى ينقص وزنك يجب أن تزيد عدد الوجبات ولا تنقصها
٧٨	نوعية طعامك فى وجبة الإفطار لها أهمية كبيرة .
٧٩	العصير المفضل للرجيم وارتفاع الكوليستيرول.
٨٠	التفاح "الصدى" المخلص للسمان ولضبط الكوليستيرول
٨١	منعقة ردة مع كوب زيادى ما بين العصر والمغرب
٨٢	لا تخرج عن قواعد الرجيم المثالى تجنبيا للمشكلات
٨٤	هذه الأدوية تزيد الوزن فحاول تجنبها
٨٦	أضف خل التفاح إلى غذائك اليومى
٨٨	ملعقة زيت زيتون يوميا لضبط الكوليستيرول
٨٩	حاول أن تجد حلا لضغوطك النفسية لتساعد نفسك على ضبط الكوليستيرول
٩٠	أطفئ سيجارتك فقد ثبت أن التدخين له تأثير سبى على الكوليستيرول
٩١	اجتنب الخمر والمسكرات !
٩٢	انتقل من حياة القعود والكسل إلى حياة النشاط والحركة
٩٥	هل أنت بحاجة إلى تغيير أسلوب معيشتك إلى أسلوب أكثر حركة ونشاطا ؟
٩٦	اختر النشاط الرياضى المناسب لك .
٩٧	عندما تمارس رياضة المشى فانت، تسلك طريقا نحو الصحة !
٩٨	انتهاز كل فرصة أمامك للحركة والنشاط .
٩٩	راقب وزنك بصورة منتظمة .
١٠٢	مع إقتراب سن اليأس أنت أكثر حاجة للاعتناء بوزنك والاعتناء بمستوى الكوليستيرول!
١٠٤	رسالة إلى ربات البيوت
١٠٦	كيف تتجنب التخسيس بطريقة " البويو " ؟
١٠٧	لا تهمل الاستشارة الطبية .
١٠٨	خلاصة القول
١٠٩	المراجع

٢٠٠٠ / ١٠٦٤٥

977-277-208-6

رقم الإيداع

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة