

بمعنى أنه إذا كان هناك شخص وزنه 70 كجم ويمارس رياضة المشى لمدة ساعة يوميًا فيكون المناسب له من السرعات الآتى:

$$22 \times 70 \text{ كجم} = 1540 \text{ سعرًا.}$$

$$\text{بالإضافة إلى } 60 \text{ دقيقة} \times 4 = 240 \text{ سعرًا.}$$

فيكون ما يجب عليه تناوله يوميًا

$$1540 + 240 = 1780 \text{ سعرًا حراريًا.}$$

التغذية والطعام والصحة :

من المعلوم للكافة أن التغذية الجيدة هي أساس الصحة الجيدة وكل إنسان يحتاج إلى أربعة مغذيات أساسية :

- 1- الماء .
 - 2- النشويات .
 - 3- البروتينات .
 - 4- الدهون .
- وذلك بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن (المكملات).



ولكي يسهل علينا فهم هذه العناصر ومعرفة كميات الطعام المناسبة التي يتناولها الشخص يوميًا فإن هذا الهرم يشمل 6 أقسام مقسمة كالآتى:

- 1 - الحبوب والنشويات المعقدة .
- 2 - الخضراوات .
- 3 - الفاكهة . 4 - الألبان .
- 5 - ثم البروتينات النباتية (مثل البقوليات).
- 6 - وأخيرًا تأتي الدهون (أصغر مساحة).

وهنا سابدأ شرح ما تعنى النشويات والبروتينات والدهون وما هو الصحى منها وما هو المضر . وما الذى يجب أن نتناوله حتى نضمن صحة جيدة . وهذا يعود بنا إلى العناصر الأساسية للتغذية .



الماء

ليس ضروريًا فحسب بل أساسيًا لجميع الوظائف الهضمية والامتصاصية والدورية (الدم) والإخراجية (من الكلى) كما أنه ضرورى للاستفادة من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، وهو ضرورى للمحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية.

إذا فلابد من تناول 8 أكواب ماء على الأقل يوميًا حتى تضمن أن يكون جسمك قد حصل على كل احتياجاته من الماء للمحافظة على الصحة الجيدة.



النشويات

وهي كما ذكرنا القاعدة العريضة من الهرم الغذائي . . وتشكل المصدر الرئيسي لجلوكوز الدم الذي يعتبر الوقود الرئيسي لخلايا الجسم كلها ومصدر الطاقة الوحيد للمخ وخلايا الدم الحمراء ولكننا لابد أن نفرق بين نوعين من النشويات :

1- النشويات البسيطة :

والمقصود بها المكررة (أى التى تعرضت لعمليات تكرير) مثل السكر الأبيض والدقيق الأبيض والأرز الأبيض والحلوى، وتلك الأطعمة المكررة لا تعطى إلا القليل - إن وجد - من الفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة وإذا تم تناولها بكثرة قد تؤدى إلى عدد من الاضطرابات الصحية . كما أنه غالبًا ما تكون مصاحبة للدهون (مثل الكعك والشيكولاتة) التى يجب أن تكون محدودة الكمية في الطعام الصحي، لذلك قد تودى إلى زيادة الوزن .



2 - النشويات المركبة :

ويشير الهرم الغذائي إلى النشويات المركبة وهى عبارة عن الأطعمة الخام مثل الفواكه والخضراوات والبسلة والفاصوليا والذرة، أى أن النشويات المركبة هى التى تحتوى على ألياف وهى مفيدة للجسم جدًا فهى :

- تحتفظ بالماء مما ينتج عنه فضلات أكثر ليونة وأكبر حجمًا (يقضى على الإمساك) .
- تقلل احتمال الإصابة بسرطان القولون عن طريق الاحتفاظ بنظافة القناة الهضمية .
- تساعد على التخلص من الكوليسترول الضار مما يقلل من قابلية الإصابة بأمراض القلب .
- وأخيرًا تعطى إحساسًا بالشبع مما يؤدي إلى المساعدة على اتباع نظام غذائى ناجح .

البروتينات



- البروتين ضروري لنمو الجسم وتطور أعضائه فهو يزود الجسم بالطاقة كما أنه ضروري لإنتاج الهرمونات والأجسام المضادة والإنزيمات والأنسجة وتحتوي البروتينات على أحماض أمينية وهي نوعان :

أ - أحماض أمينية أساسية :

وهي التي لا يستطيع الجسم تخليقها ، لذلك يجب الحصول عليها من الغذاء.

ب - أحماض أمينية غير أساسية :

وهذا لا يعنى أنها غير ضرورية ولكن سبب هذه التسمية أنه لا يمكن الحصول عليها من الغذاء حيث إنه يمكن تركيبها أو تخليقها في الجسم من أحماض أمينية أخرى (أحماض أمينية أساسية).

وهناك مجموعتان مختلفتان من البروتينات الغذائية :

- البروتينات الكاملة وتوجد هذه البروتينات في اللحم والسمك والدواجن والحبوب والبيض واللبن وتحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية.
- البروتينات غير الكاملة وتحتوي على بعض الأحماض الأمينية الأساسية وتوجد هذه البروتينات في تشكيلة من الأطعمة وتتضمن الحبوب والبقوليات.

• وبالرغم من أهمية تناول جميع الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية إلا أنه ليس من الضروري الحصول عليها جميعاً من اللحوم والسمك والدواجن لذلك فمن حسن الحظ أن هناك أسلوباً غذائياً جديداً يسمى التكامل المتبادل: ويمكن اتباعه عن طريق جمع البروتينات الناقصة معاً لتكوين البروتين المتكامل .

فمثلاً رغم أن الفول والأرز البني غنيان بالبروتين إلا أن كلاهما ينقصه واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية ولكن عند الجمع بينهما معاً فإنك تحصل على بروتين كامل يكون بديلاً مرتفع الجودة عن اللحم.

مثلاً :

يمكننا أن نجتمع بين أى نوع من البقوليات مثل (الفول أو العدس أو الفاصوليا البيضاء أو...) مع أى من الحبوب مثل (الذرة أو الأرز أو القمح) وخير مثال على هذا الجمع (طبق الكشري).



الدهون

رغم ما يقال كثيراً من ضرورة إنقاص الدهون في الغذاء إلا أن الجسم يحتاج بالفعل إليها ولكن تختلف الكميات حسب عمر الإنسان فبعد عامين من حياة الطفل فإن جسمه يحتاج إلى كميات قليلة من الدهون. وبعد الإسراف في تناول الدهون عاملاً رئيسياً للسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان القولو، كما أن نوع الدهون مهم جداً، حيث إن هناك ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية :

1- أحماض دهنية مشبعة: وهي التي تتضمن القشدة والزبد والسمن الحيوانى وزيت النخيل والزيت المهدرجة مثل السمن النباتى وهى أسوأ أنواع الدهون حيث إن الإفراط فيها سيؤدى بجانب السمنة إلى المشاكل الصحية المتعددة مثل ارتفاع الكوليسترول الضار (LDL) في الدم.

2- أحماض دهنية عديدة عدم التشبع: وتوجد فى زيت الذرة وفول الصويا وعباد الشمس، وهى بعكس الدهون المشبعة، فقد تخفض مستوى الكوليسترول الإجمالى في الدم، مع مراعاة أن تناول كميات كبيرة من تلك الدهون يمكن أن يخفض الكوليسترول النافع (HDL) لهذا السبب فإنه ينصح بألا يتجاوز تناولها أكثر من عشرة بالمائة من معدل ما تناوله من السعرات الحرارية الإجمالية مثل زيت عباد الشمس وزيت الذرة وزيت فول الصويا .

3- أحماض دهنية أحادية عدم التشبع: وتوجد فى زيوت المكسرات ، وزيت الزيتون، وزيت السمسم، وزيت الكانولا، وهى من أجود أنواع الدهون حيث أنها تخفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) دون التأثير على الكوليسترول النافع (HDL) لذلك فإن الشخص يستطيع تناولها كما يريد إذا كان لا يعانى من السمنة مثل زيت الزيتون وزيت السمسم وزيت بذر الكتان.

التوت والليمون يحميان الكلى

«الوقاية خير من العلاج» شعار يرفعه الأطباء وأثبتت التجارب العملية صحته، وسوف نتناول الآن كيفية حماية الكلى من الحصوات التي يتطلب علاجها وقتًا طويلاً، ويتكبد خلاله المريض ألمًا لا يحتمل، وفي البداية لابد من الإشارة إلى ما هي الحصوات وكيفية تكونها ثم كيفية المساعدة في علاجها عن طريق التغذية.



الحصوات عبارة عن تراكمات للأملاح المعدنية، ويمكن أن تتكوّن في أى مكان على طول المسالك البولية، فإن البول عادة يضم حمض البولييك والفوسفات وأوكسالات الكالسيوم، وتظل هذه المواد ذائبة في البول نتيجة لإفراز مركبات عديدة طبيعية واقية، فإن زاد الأمر عن قدرة هذه المركبات الواقية أو انخفضت المناعة، فإن هذه المواد قد تتجمع حتى تكون فى النهاية حصى كبيرة، وهناك أربعة أنواع من الحصوات:

- حصى الكالسيوم، وهى تتكون من أكسالات الكالسيوم.
- حصى الستروفايت تكون من فوسفات ألومنيوم، وماغنسيوم.
- حصى حمض اليوريك «حمض البولييك».
- حصى السيستين.



ومن خلال الدراسات والتجارب تعد حصى الكالسيوم أكثر الأنواع شيوعًا، وتمثل 80٪ من كل أنواع الحصوات، حيث يؤدي ارتفاع مستوى الكالسيوم مع زيادة الامتصاص فى الأمعاء إلى زيادة إخراجها فى البول.

هذه الزيادة تؤدي في النهاية إلى تكون الحصوات، وقد تكون زيادة مستوى الكالسيوم في الدم نتيجة لخلل في عمل الغدة الدرقية، لذلك لابد من الذهاب إلى الطبيب في الحال إذا شعرت بأى من الأعراض الآتية :

- ألم أعلى الظهر إلى الجزء السفلى من البطن.

- التبول المتكرر .

- غياب تكون البول.

- قشعريرة وارتفاع في درجات الحرارة.

وكثيراً ما تكون حصوات الكالسيوم

متكررة في العائلات لأن الميل لامتصاص

الكثير من الكالسيوم وراثي.



الأعشاب التي تفيد في هذه الحالات:

- عصارة الصبار عند تناولها بمقادير

محدودة قد تفيد في الوقاية من تكون

الحصوات وفي إنقاص حجمها في حالة

الإصابة بها.

التغذية المناسبة:

- لتخفيف الألم تناول عصير نصف ليمونة مع كوب من

الماء كل نصف ساعة حتى يزول الألم، وكذلك عصير

التفاح.

لابد من الإشارة إلى أن استهلاك المشروبات المكررة

خاصة السكر يمكن أن يساعد على ترسيب حصوات الكلى،

لأن السكر يحفز البنكرياس على إفراز الأنسولين، والذي

بدوره يتسبب في إخراج الكالسيوم الزائد في البول.

- لابد من شرب كمية كافية من الماء (8 أكواب على

الأقل يومياً) حيث إن الجفاف البسيط المتكرر يمكن أن

يكون عاملاً في تكون حصى الكلى، فهو يؤدي إلى تركيز

البول، مما يزيد من احتمال تكون حصوات .



- الكالسيوم وهو مهم لتعويض الجسم عن الكالسيوم المفقود.
- الماغنسيوم وهو مهم لامتصاص الكالسيوم ويحسن الاتزان الحمضى.
- فيتامين D مهم جدًا لامتصاص الكالسيوم.
- فيتامين Complex B حيث إن فيتامينات B مطلوبة لهضم وامتصاص الغذاء.
- فيتامين E يحمى الغشاء المخاطى المبطن لجدار القولون.
- الزنك ويعد من أهم المعادن، حيث إنه يساعد فى إصلاح الأنسجة التالفة بالجهاز الهضمى ويحسن المناعة.



ثانيًا: الأعشاب:

- إذا كان الإسهال موسميًا، أى يأتى فى موسم الصيف نتيجة للتغيرات فى نوعية الأكل أو الجو، فمن الممكن أخذ البابونج أو أوراق التوت.
- الزنجبيل مفيد جدًا فى حالات التقلص العضلى وآلم البطن.

ثالثًا: التغذية:



- اشرب كمية كبيرة جدًا من السوائل مثل الخروب الدافئ، عصير الجزر، المشروبات الخضراء (وقد سبق أن تناولنا طريقة إعدادها فى الأعداد السابقة).
- تناول الكثير من الماء النقى، حيث إن الإسهال قد يسبب جفافاً وضياح المعادن الضرورية - كما سبق أن أشرنا- مثل الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم.
- تناول الزبادى والردة يوميًا، حيث إن الطعام الغنى بالألياف يجعلك تزيد من تناول السوائل خاصة الماء.
- اشرب 3 أكواب ماء أرز يوميًا .

وطريقة إعدادها تكون كالآتي :

- اغل نصف كوب أرز فى 3 أكواب لمدة 45 دقيقة .
- قم بتصفية الأرز وتناول الماء .
- كذلك يمكنك تناول الأرز حيث إنه يساعد فى علاج الإسهال وإمداد الجسم بفيتامين B .
- لا تناول منتجات الألبان «معدا المنتجات الحامضة قليلة الدسم» فهي قد تسبب حساسية بصورة كبيرة، كما أن الإسهال قد يسبب فقداناً مؤقتاً للإنزيمات الهاضمة اللاكتوز «سكر اللبن» .
- قلل تناولك للدهون والأطعمة المحتوية على الجلوتين، ومنها القمح والشعير .
- تجنب الأطعمة الحارة والكحول .
- إن بودرة الخروب غنية بالبروتين ، كما أنها تساعد على وقف الإسهال .

واليك عزيزى القارئ النصيحة فى حالات الإسهال البسيطة :

- اترك الحالة تأخذ دورتها فهي تعتبر طريقة للجسم لكى يتخلص من السموم والبكتيريا والأشياء الغريبة الأخرى داخله، ولا تناول أى عقاقير لوقف الإسهال لمدة يومين على الأقل، واستمر بعدها على السوائل لمدة 24 ساعة لإعطاء الأمعاء فترة راحة .

- لابد من عدم الاستهانة بإسهال الأطفال خاصة إذا كان الطفل يصاب كثيراً به، فإذا سهل الطفل من 4 إلى 5 مرات، مثل الماء فى اليوم، فهو قد يصاب بالجفاف، ولابد من الاتصال بالطبيب فى الحال مع مراعاة إعطائه محلول معالجة الجفاف .



- تناول عصير التوت غير المحلى «إلا إذا كان نوع الحصىة حمض اليوريك».
- قم بتناول عصير الليمون الطازج كل صباح على الريق فهو يساعد على الوقاية.
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين A وتتضمن المصادر الجيدة له المشمش، الكانتلوب، الجزر، القرع، البطاطس، والكوسة.
- قلل تناولك للبروتين الحيوانى، أو امتنع عنه ، فهو يؤدي إلى إخراج كمية كبيرة من الكالسيوم والفوسفور وحمض اليوريك فى الكلى، وكثيراً ما يؤدي إلى تكون حصوات كلوية مؤلمة.

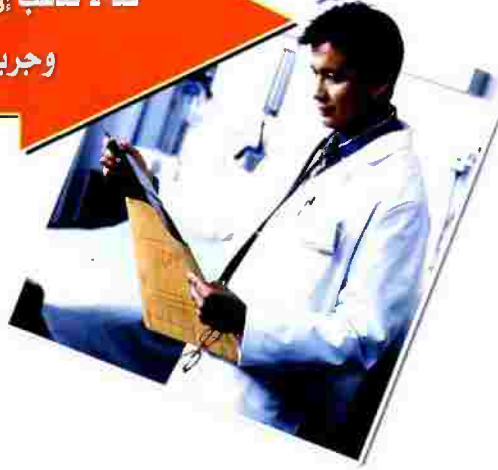
- تجنب مضادات الحموضة إذا كنت من الأشخاص الذين لديهم استعداد لتكون الحصوات، وذلك لاحتوائها على مركبات الألمونيوم والقلويات.
- لا تستخدم الملح بكثرة وكذلك المشروبات الغازية.
- تجنب الأطعمة التى تحتوى على حمض الأكساليك مثل البنجر والبيض والسّمك والبقدونس والسيانخ والكرنب والشيكولاتة، والكاكاو والتين المجفف والشاي الأسود، والمكسرات والفلفل والكافيه والكحول.



- قد يؤدي تناول كميات كبيرة من فيتامين D إلى وجود كميات كبيرة من الكالسيوم فى الجسم، وأخيراً لا بد من الإشارة إلى أنه لا يمكن بالغذاء وحده التخلص من الحصوات، لكنه بالتأكيد يمكنه منع تكوينها.

قد لا تذهب إلى الطبيب إذا أصبت بإسهال الصيف وجربت العلاج من هذه القائمة

فى موسم الصيف لا يخلو الأمر من بعض المتاعب وهنا نعرض بعض الأمراض التى يكثر الإصابة بها فى الصيف وكيفية التغلب عليها ومعالجتها عن طريق الغذاء، وسيكون حديثنا عن الإسهال لأن هذا المرض له أسباب كثيرة ومتعددة ومنها:



عدم هضم الطعام بشكل تام والتسمم الغذائى والتوتر والعدوى البكتيرية والفيروسية وتناول ماء ملوث وأمراض البنكرياس والسرطان واستخدام بعض العقاقير والكافيين والطفيليات المعوية وأمراض التهاب الأمعاء والفواكه غير الناضجة والحساسية من الطعام (أطعمة لا يستطيع الجسم تحملها) والضغط العصبى.

لكن علينا التفرقة بين أنواع الإسهال ومدته، فمثلاً إن كان الإسهال مصحوباً بدم ومخاط ودرجة حرارة عالية، فذلك يكون نتيجة لعدوى أو وجود طفيليات، وإذا استمر هذا الإسهال لمدة يومين، فلا بد هنا من استشارة الطبيب وأخذ العلاج المناسب مع مراعاة التغذية الجيدة.

أولاً: سأبدأ ببعض المكملات الغذائية الضرورية:



- البوتاسيوم وهو ضرورى لتعويض البوتاسيوم المفقود فى الحالات الحادة.
- الثوم قد يفيد تناول كبسولتين يومياً، حيث إنه يقتل البكتيريا والطفيليات ويحسن المناعة.

روشتة ذهبية لعلاج الغدة الدرقية



كثيرًا ما نسمع في هذه الأوقات عن الغدة الدرقية وعن إصابتها وأيضًا هي ذات علاقة وثيقة بالوزن حيث إن زيادة نشاطها يسبب نقصًا في الوزن بالإضافة إلى الأعراض المصاحبة لها، أما في حالة قصور الغدة الدرقية فهو يصيب الشخص بزيادة الوزن.

أولاً يجب أن نعرف وظيفة الغدة الدرقية داخل الجسم فهي تقوم بتنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق إفراز هرمونين يتحكمان في سرعة استهلاك الجسم للسعرات واستهلاكه للطاقة فإذا زادت الغدة من إفرازها يكون الإنسان Hyperthyroidism وإذا قل إفرازها يكون Hypothyroidism .

السبب في اختلال الغدة الدرقية غير واضح حتى الآن بالنسبة لزيادة نشاط الغدة الدرقية وذلك يؤدي إلى زيادة نشاط التمثيل الغذائي بالجسم فتزداد سرعة الحرق . ومن أعراض المرض العصبية والتوتر وزيادة ضربات القلب مع الشعور الدائم بالحر والعرق وقد يعاني الشخص من انفصال الأظافر عن الجلد وفقدان الوزن والتضخم في شكل الغدة.

بالنسبة للتغذية في حالة زيادة نشاط الغدة الدرقية:

- 1- لابد من معرفة أن الكميات الزائدة من الفيتامينات والمعادن مطلوبة جدًا في حالة زيادة نشاط الغدة الدرقية .
- 2- فيتامين B المركب و B1, B2, B6 ضرورية جدًا.
- 3- تناول الكثير من الأطعمة الآتية : البروكلي، والكرنب، والقرنبيط، اللفت، وفول الصويا، والسبانخ.





4- تناول الخوخ والكمثرى.

5- تجنب الألبان لمدة 3 شهور على الأقل.

6- تجنب المنبهات والقهوة والشاي والمشروبات الغازية والنيكوتين.

7- يعاني الأشخاص الذين يعانون من زيادة نشاط الغدة الدرقية من سوء الامتصاص لذلك لا بد أن يكون الغذاء سليماً جداً. بالنسبة إلى قصور الغدة الدرقية وهذه الحالة تكون نتيجة لنقص في إفراز هرمون الغدة الدرقية وتكون الأعراض الآتية مصاحبة لها: الإجهاد، وفقدان الشهية وزيادة الوزن، وضعف العضلات، والاكتئاب، وصعوبة التركيز والبطء في الحديث وأخيراً عدم تحمل البرد، وأكثر الأسباب المؤدية إلى قصور الغدة الدرقية هي مرض هاشيموتو Hashimoto وهنا يصاب الجسم بالحساسية ضد هرمون الدرق وهو أحد أسباب تضخم الغدة أو Goiter عند البالغين وغالباً في حالة الإصابة بالهاشيموتو تزيد نشاط الغدة الدرقية في المراحل الأولى للمرض ثم تنخفض.



التغذية الصحية في هذه الحالة تكون:

1- تناول عشب البحر Sea Weed.

2- فيتامين B المركب وخاصة فيتامين B1, B12.

3- احرص على أن يكون غذاؤك متضمناً العسل الأسود، البرقوق، البلح، المشمش، البقدونس، السمك، الدجاج، العجين، اللبن.

4- لا تكثر من البروكلي والقرنبيط والكرفس واللفت وإذا كانت الأعراض شديدة فتجنبها نهائياً.

5- تجنب الأطعمة المصنعة أو المكررة كالديك والسكر.

6- لا تتناول السلفا أو مضادات الحساسية إلا بعد استشارة الطبيب.

7- تجنب الفلور والكلور لأنهما متشابهان كيميائياً ويعوق الفلور والكلور مستقبلات اليود مما ينتج عنه قصور في الغدة الدرقية.



● ما مدى ضرر اليود المشع وما الأغذية المضادة له؟

بالنسبة لليود المشع فهو موجود فى الجو نتيجة للتلوث الخارجى للغلاف الجوى فمثلاً بعد كارثة تشيرنوبل فى أوكرانيا سنة 1986 تعرض الكثير من الناس لليود المشع مما أدى إلى قيام الحكومة السوفيتية بإعطاء الناس كمية كبيرة

من اليود غير المشع فى الألبان نتيجة لتعرض الأبقار والماعز للأمطار الإشعاعية فى الحقول . . بالنسبة لخطر اليود المشع فى الغدة الدرقية قد يؤدى إلى تلف الخلايا وبالتالي يقلل من القدرة الوظيفية لها .

وبالنسبة للتغذية لابد أن تشمل على الكثير من اليود غير المشع وذلك عن طريق تناول الخضراوات الطازجة والزبادى والأسماك وعشب البحر حيث يوجد به عنصر يحمى من التأثيرات الضارة للإشعاع.

وبالنسبة للزبادى واللبن الرائب فهما يحتويان على بعض أنواع البكتيريا التى تحمى القناة الهضمية من مخاطر الإشعاع.





التغذية المتوازنة السلاح الأمثل لعلاج أنيميا الأطفال

مرض أخرس لا صوت ولا مقدمات له، لكنه يتسلل في خبث حتى يتمكن من الجسم ليعلن انتصاره، والمشكلة أن فقر الدم أو الأنيميا الصامتة تصيب معظم أطفالنا. لذا فعلينا أن نرصد أسلحتنا ضدها قبل هجومها الشرس.

الأنيميا أو فقر الدم عبارة عن نقص إما في عدد كرات الدم الحمراء أو كمية الهيموجلوبين في الدم مما يقلل كمية الأكسجين الموجود في الخلية وبالتالي تقل الطاقة وينتج الدوار.

السؤال لماذا يحدث النقص في عدد كرات الدم الحمراء ؟

نتيجة لاستخدام الأدوية . . الاضطرابات الهرمونية - الالتهابات المزمنة - الجراحات - القرحة المعوية - البواسير - تليف الكبد - الحمل المتكرر - أو اضطرابات الغدة الدرقية، وأخيرًا أمراض سوء التغذية خاصة نقص الحديد والفوليك أسيد وفيتامين B6، B12 ، ويأتي هنا السبب الأكثر شيوعًا لفقر الدم والأنيميا وهو نقص الحديد .

إن فقر الدم مرض مستتر لأن الأعراض تمر بدون التعرف عليها وقد تكون علامات ظهور فقر الدم: فقدان شهية ، إمساك ، صداع ، صعوبة تركيز، برودة أطراف، اكتئاب، دوار، شحوب عام، ضعف وإجهاد.



يجب الإشارة إلى أن فقر الدم لا يعتبر مشكلة صحية بذاته ولكنه قد يكون علامة لاضطرابات وراه. لذلك يجب أن تجرى فحوصات عند فقر الدم ويحدد السبب حيث إن هناك كثيرين يتناولون الطعام الصحي ورغم ذلك نجدهم مصابين بفقر الدم.

إليك التغذية المناسبة لتجنب وعلاج الأنيميا :



- 1- بالنسبة للفاكهة : التفاح، المشمش، الموز، البلح، العنب ، البرقوق، الزبيب.
- 2- بالنسبة للخضراوات: جميع الخضراوات الورقية التي يتميز لونها باللون الأخضر الداكن وكذلك البروكلي، البامية، اللفت، القرع.
- 3- من الحبوب والبقول : الحمص، العدس، نخالة الأرز.
- 4- بالنسبة للبروتين بالطبع البروتينات الحيوانية كلها تعالج وتحمي من الإصابة بفقر الدم كاللحوم، والدواجن وصفار البيض والأسماك.



5- تناول على الأقل ملعقة صغيرة من العسل الأسود مرتين يوميًا وبالنسبة للأطفال من الممكن استخدام ملعقة صغيرة مع كوب ماء ونصف ليمونة بمعدل مرتين يوميًا لأن العسل الأسود مصدر جيد للحديد وفيتامين B الضروري.

6- إذا كنت نباتيًا ولا تتناول المنتجات الحيوانية فراقب غذاءك بدقة وأصحح باستخدام فيتامين B12 كمصدر مكمل.

7- تجنب تناول القهوة بعد الأكل مباشرة لاحتوائها على Polyphone، وذلك يمنع امتصاص الحديد وكذلك الشاي الأسود لاحتوائه على حمض التانيك.

8- لا تأكل أطعمة غنية بالحديد مع وجبات تحتوي على الكثير من الألياف.

9- لا تتعاط الكالسيوم أو فيتامين E أو الزنك أو مضادات الحموضة في نفس الوقت مع مكملات الحديد لأنها تتعارض مع امتصاصه.

10- قم بتناول السمك في نفس الوقت مع الخضراوات التي تحتوي على حديد فذلك يزيد من امتصاصه.

11- حاول تجنب استخدام السكر في الغذاء حيث إنه يقلل من امتصاص الحديد.

12- إن الأفراد الذين يعانون من فقر الدم الخبيث يجب أن يتعاطوا فيتامين B12.

وأخيرًا لا بد من التأكيد على أنه لا بد من عمل تحليل دم كامل في حالة شعور الفرد ببعض الإجهاد لمعرفة إذا كان الشخص يعاني نقصًا في الحديد قبل تعاطي مكملات الحديد، فالحديد الزائد قد يتلف الكبد والقلب والبنكرياس ونشاط الخلايا وأصبح مرتبطًا بالسرطان.

الصداع النصفي.. أشكال وأسباب متعددة



إن الصداع النصفي مرض شائع الحدوث نسبيًا فهو يؤثر على حوالي 10٪ من السكان والنساء تعانى منه أكثر من الرجال وكلمة الصداع النصفي Migraine مشتقة من الكلمة

اليونانية Hemikraina والتي تعنى نصف الجمجمة وتحدث نوبات الصداع فى أى وقت فربما تحدث مرة فى الأسبوع أو مرة أو مرتين فى السنة . ويرجع السبب فى إصابة السيدات بالصداع إلى تقلب مستوى هرمون الأستروجين فعندما ينخفض مستواه وقت الحيض تصاب السيدات بالصداع النصفي وعادة يظهر هذا النوع من الصداع بين الثانية عشرة والخامسة والثلاثين ثم تقل حدته بعد ذلك مع زيادة العمل وتختلف المثيرات التى قد تسبب الإصابة بالصداع النصفي بشكل كبير من شخص إلى آخر، ويمكن تجنب عدد من المثيرات التى سيتم ذكرها أو الحد من تأثير بعضها الآخر على الأقل .

أولاً: التأثيرات الهرمونية :

وهى غالبًا تصيب السيدات وسيتم تناولها بالتفصيل فيما بعد .

ثانيًا: المثيرات المتعلقة بالنشاط الجسدى:

وتضمن عدم ممارسة الرياضة أو ممارستها بشكل غير منتظم والنوم المفرط أو غير الكافى .

ثالثًا: المثيرات البيئية :

وهى تتضمن التعرض للأضواء الساطعة والمتوهجة والأصوات العالية والروائح القوية وكذلك تغيير فى درجات الحرارة .

رابعًا : المثيرات النفسية :

وعادة ما تكون عبارة عن مشاعر سلبية مثل الغضب أو الاستياء أو الاكتئاب أو التعب أو القلق أو التعرض للضغوط النفسية .

أخيرًا: المثيرات الغذائية :

والتي هي موضوعنا الأساسي الذى عن طريقه قد تستطيع التغلب على الأنواع السابقة من التأثيرات ، فإن الغذاء من أسهل المثيرات التى يمكن التحكم فيها وذلك عن طريق الآتى : الاحتفاظ بمذكرة يتم فيها تدوين الأطعمة التى تأكلها لمدة شهر حتى تتعرف على الأنواع التى تسبب ظهور الأعراض حيث إن أنواعا عديدة من الأطعمة والمواد المضافة والمركبات الغذائية قد تسبب الصداع النصفى لكنها تختلف بشكل كبير من شخص إلى آخر .

أولًا: الأعشاب:

التي قد تساعد فى تخفيف الصداع النصفى مثل: الأعشاب الكافورية التى تخفف الألم ولكن لا تستخدم أثناء الحمل ونبات الجنكة الذى يحسن الدورة الدموية المخية وأعشاب البابونج والزنجبيل وحصى اللبان Rose Mary والتاردين تكون فعالة فى علاج الصداع النصفى .



ثانيًا: التغذية :

1- تخير الوجبات التى تحتوى على نسبة قليلة من السكريات وعالية البروتينات حيث إن سكر الدم ينخفض أثناء نوبات الصداع النصفى وكلما انخفض مستوى السكر زادت حدة الصداع .

2- أضيف إلى وجباتك اللوز حتى لو أدى الأمر إلى تناول 3 لوزات يوميًا .

3- تناول البقدونس والشمر والثوم والكريز والأناناس الطازج .



4- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوى على

الحمض الأميني التيرامين والموجود
فى اللحوم المخزنة والأفوكادو والموز
والكرنب والأسماك المعلبة والطماطم
والسبانخ والباذنجان والخميرة وتجنب
المشروبات الكحولية خاصة البيرة
لاحتوائها على التيرامين والنيبيذ
الأحمر لأنه معتق وتجنب الشيكولاتة
وتجنب السجق والالانشون لاحتوائهما
على جلوتامات أحادى الصوديوم
النيتريتات وتجنب الملح والأطعمة
المكونة للأحماض مثل اللحوم

والخبز والحبوب وتجنب الأطعمة المقلية الدهنية حيث إن كثرتها تعمل
على ترسب الدهون فى الشرايين مما يؤدى إلى عدم وصول الدم الكافى
الصافى للمخ.

5- تناول الوجبات الصغيرة فتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية يعمل
على توازن السكر فى الدم الذى يؤدى اضطرابه إلى حدوث الصداع النصفى
مع مراعاة تجنب إهمال أى وجبة غذائية.

6- جرب اللبن كعلاج للصداع النصفى فعند أول ظهور نوبات للصداع النصفى
تناول كوباً من القهوة المركزة ثم ارقد فى غرفة مظلمة وهادئة. ولكى يكون
العلاج فعالاً فيجب عدم تناول الكافيين من مصدر آخر مثل الشيكولاتة،
القهوة المنزوعة الكافيين، كل الأدوية المحتوية على الكافيين.

7- لا تدخن وتجنب التدخين السلبي.

8- لابد لك من معرفة أن الاستخدام
المتكرر للمسكنات يمكن بالفعل
أن يزيد من احتمال الإصابة
بالصداع النصفى.





الخضراوات والفواكه الطازجة.. الحل السحري للإمساك

إن الإمساك ينتج عن تحرك المخلفات ببطء في الأمعاء وذلك يؤدي إلى أن يصبح التخلص منها بطيئاً أو قليلاً ويؤدي الإمساك إلى الكثير من الأمراض مثل، التهاب الزائدة الدودية، سوء رائحة النفس، سوء رائحة الجسد، الاكتئاب، الإجهاض، الغازات، الصداع، البواسير، الفتق، سوء الهضم، الأرق، سوء الامتصاص، السمّة. وقد يؤدي أيضاً إلى ظهور أمراض مثل سرطان الأمعاء فإن من المهم جداً أن تتحرك الأمعاء الغليظة بنظام يومي، فالقولون يحتوي على مخزن المخلفات التي يجب أن يتم التخلص منها خلال 18 - 24 ساعة، حيث إن السموم الضارة تتكون بعد هذه الفترة. وهذه السموم من شأنها أن تلعب دوراً في حدوث مرض السكر، التهاب السحائي، وهن العضلات، أمراض الغدة الدرقية، الكانديدا، الانتفاخ المزمن، الصداع النصفي، وأخيراً تقرحات الأمعاء الغليظة.



لماذا يحدث الإمساك ؟

إن معظم حالات الإمساك تكون نتيجة نقص الألياف والسوائل كما أن هناك عوامل أخرى مثل: التقدم في العمر، مشاكل العضلات، أمراض الأمعاء، الأمراض العصبية، سوء التغذية خاصة في حالة تناول الأطعمة المملحة، كما أن الإمساك قد يكون عرضاً من الأعراض الجانبية لمكملات الحديد وبعض الأدوية الأخرى مثل مسكنات الألم ومضادات الاكتئاب، وارتفاع معدل الكالسيوم وانخفاض عمل الغدة الدرقية، المصابون بالسكر أو الفشل الكلوي، والاكتئاب قد يكون عاملاً مسبباً للإمساك.

أولاً : الأعشاب:



- الشمر مفيد لإزالة المخاط من المعدة كذلك يفيد في انتعاش النفس .
- نبات الصبار له أثر مطهر ومساعد على التئام الجهاز الهضمي ويساعد على التليين (اشرب نصف كوب عصير صبار في الصباح ونصف كوب في المساء).
- أوراق نبات السنامكي مفيدة ولكن مع مراعاة عدم استعمالها يومياً .
- زيت بذور الخروع تساعد على التليين .

ثانيًا: التغذية :



تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة، الخضراوات النيئة ذات الأوراق الخضراء، الكرنب، القرنبيط، الثوم، الحمص، والحبوب الكاملة.



- لابد من شرب كثير من الماء وخاصة إذا كان الطعام محتويًا على الكثير من الألياف.

- تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على البكتين مثل التفاح، الجوز، البنجر، الموز، الكرنب، الفواكه الحمضية، البسلة، البامية.

- لا تتناول الكثير من الأطعمة الدهنية أو المقلبات.

- لشفاء سريع من الإمساك اشرب كوبًا كبيرًا من الماء كل 10 دقائق لمدة نصف ساعة فهذا يؤدي إلى غسيل السموم وإزالة الإمساك.

- تناول التين والقراصيا فهي ملينات طبيعية.

- تناول الوجبات الصغيرة اليومية فيمكن تقسيم اليوم على 8 وجبات.

- تناول عصير الشعير .

- قم ببعض التمرينات الرياضية حيث إنها تزيد من حركة المخلفات داخل الأمعاء (المشي لمدة 20 دقيقة يزيل الإمساك).

- الذين يستخدمون الملينات بكثافة يجب أن يأخذوا الزبادى بكثرة لتعويض البكتيريا النافعة حيث إن الاستخدام المستمر للملينات يخلص الأمعاء من البكتيريا ويؤدي إلى إمساك مزمن.

- إذا لم تحسن الألياف والملينات العشبية حالة الإمساك فقد يكون هناك مشكلة توافق العضلات.

- إن التناوب بين الإسهال والإمساك قد يكون علامة على القولون العصبي، هذا المرض رغم أنه مزمن إلا أنه غير خطير وهو عادة مرتبط بالتوتر والقلق.



علاج الصداع بالغذاء

إن حالات الصداع هي أكثر الحالات المرضية شيوعاً فالكل يصاب بالصداع وتتضمن الأسباب المعتادة للصداع الآتي: الضغوط- التوتر - القلق- الحساسية - الإمساك- استهلاك القهوة بصورة دائمة - إجهاد العين- وجع الأسنان - ارتفاع وانخفاض ضغط الدم - الجوع- الجيوب الأنفية - تناول الكحوليات- سوء التغذية.

هناك أنواع عديدة من الصداع، هناك الصداع الكلى ويكون نتيجة للتوتر العضلى، الصداع النصفى ويكون نتيجة لاضطراب الدورة فى المخ - الصداع المجمع وهو صداع شديد ومتكرر.

أولاً: الصداع الكلى:

كثيراً ما يكون الصداع علامة لمشكلة صحية أخرى، والصداع الكلى و الصداع التوتري من أكثر أنواع الصداع شيوعاً ويحدث بسبب تقلص العضلات أو اختلال توازن المواد الكيميائية الطبيعية فى المخ ويسبب الآلام الشديدة حول الرأس. وغالباً ما يبدأ هذا الصداع فى فترة ما بعد الظهر أو المساء. . وأفضل الطرق لعلاجها هى الوقاية من الإصابة بالاكئاب بالإضافة إلى الرياضة التأملية كالوجا والتغذية الصحيحة. فهناك بعض الأطعمة التى قد تسبب أو تزيد من نوبات الصداع الكلى: القمح - الشيكولاته - السكر - السجق- اللانشون.

منتجات الألبان والمكسرات - والأطعمة المخمرة (الزبادى - الجبن ، واللبن الرائب) - الكحول - الخل - الأطعمة المتبلة.



ومن الاحتمالات الأخرى التى يجب أخذها فى الاعتبار فقر الدم ومشاكل الأمعاء واضطرابات المخ ونقص السكر فى الدم والجرعات الكبيرة السامة من فيتامين A ونقص فيتامين B .



أولاً الأعشاب:

- 1- قد يفيد التدليك بمرهم مصنوع من الزنجبيل وزيت النعناع مؤخرة العنق فى هذا النوع من الصداع وقد يوضع هذا المرهم على منطقة الجيوب الأنفية من أجل الصداع الناتج عن الجيوب الأنفية .
- 2- تؤدي خلاصة الجنكة إلى تحسين الدورة الدموية إلى المخ وقد تساعد فى تخفيف أنواع معينة من الصداع .

ثانياً: التغذية :

- 1- تناول غذاء متوازناً وتجنب مضغ اللبان والآيس كريم والمشروبات المثلجة .
- 2- تجنب الأطعمة المملحة .
- 3- تجنب الإكثار من ضوء الشمس .
- 4- مارس تمارين التنفس العميق فقد يؤدي نقص الأكسجين إلى الإصابة بالصداع .
- 5- لابد من حذف الأطعمة التى تحتوى على التيرامين حيث إن التيرامين يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم فيصاب بالصداع وهذه الأغذية هي : الطماطم - السبانخ - الموز - الجبن - الشيكولاتة - الفواكه الحمضية - والرنجة - السمك وأخيراً منتجات الخميرة .
- 6- تحذف أيضاً الأطعمة التى تحتوى على الفينيل آلانين الموجود فى المحليات الصناعية التى تحتوى على مادة الأسبرتام .
- 7- البعد عن المنتجات التى تحتوى على المواد الحافظة مثل السجق واللانسون لأنهما تحتويان على الجلوتامات الذى قد يسبب هذا النوع من الصداع .

- 8- قد يؤدي الاستعمال الطويل للأسبرين والمسكنات الأخرى بدون استشارة الطبيب إلى زيادة الصداع المزمن.
- 9- لابد من تناول الألياف يوميًا لتجنب الإمساك حيث إن الإمساك من مسببات الصداع.
- 10- للوقاية من الصداع تناول وجبات صغيرة وكل بين الوجبات لتفادي التقلبات الشديدة في مستوى السكر في الدم. وليتضمن الغذاء اللوز، البقدونس، الشمر، الثوم، والأناناس.
- 11- تأكد من الحصول على القدر الكافي من النوم وتناول الكالسيوم قبل النوم يساعد على النوم.
- 12- لا تتناول أى شيء حلو المذاق بعد الساعة الخامسة مساءً.



- 13- إذا ظهر الصداع أثناء تناول حبوب منع الحمل فلا بد من استشارة الطبيب للتحول إلى نوع آخر لأن بعض الحبوب تؤدي إلى نقص فيتامين B مما يؤدي إلى الشعور بالصداع.

والنصيحة الأخيرة في حالة إصابتك بالصداع الكلى عليك الاحتفاظ بكراسة صغيرة أو دفتر صغير لتسجيل مرات حدوث الصداع وذلك لمساعدة الطبيب في معرفة الحالة كذلك لمعرفة أسبابه التي قد تكون غذائية فمن الممكن تفادي الأطعمة والعادات التي قد تزيد من الصداع.





الأنفلونزا.. أطعمة خاصة للوقاية وأخرى للمقاومة

الدنيا برد.. وفي الشتاء تنتفش (الفيروسات) وأكثر تلك الفيروسات انتشاراً وشهرة عالمياً ومحلياً هو فيروس (الانفلونزا) متعددة الأشكال والأسماء.

وحتى لا نستهن بهذا الفيروس يكفي أن نعلم أن الدراسات والإحصاءات التي تجرى في أوروبا

وأمریکا أثبتت أن الإصابة بمرض الأنفلونزا تعتبر السبب الخامس من أسباب وفاة الأشخاص وبخاصة الذين تعدى عمرهم السادسة والخمسين لذلك يجب أن نأخذ حذرنا ، والمثل يقول: «الوقاية خير من العلاج» ولكي نقي أنفسنا من هذا الفيروس «الليثيم» لابد أولاً من معرفة أسباب الإصابة به، وكيفية انتشاره في الجو لنعرف بعد ذلك كيفية الوقاية منه - وإن حدث لا قدر الله - كيف نعالج أنفسنا منه كل ذلك بدون استخدام أدوية، بل عن طريق الغذاء، وكما قال رسول الله (ص): «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء».. من هذا الحديث ومن التجارب العلمية والغذائية، وجد أن الطبيعة إنما تحمل الداء والدواء معاً..

يتشتر مرض الأنفلونزا عندما يطير الرذاذ السائل محملاً بالفيروسات إلى الهواء عن طريق السعال أو العطس، أو اللمس خاصة في الأماكن المزدحمة، وينشط الفيروس عادة في درجة حرارة أقل قليلاً من 73 مئوية، وهي درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية، لذلك فإنه عند تعرضك إلى تيار هوائي تنخفض درجة حرارة الجسم، فينشط فيروس الإنفلونزا ويتهاز هذه الفرصة المناسبة للهجوم على الجسم.

وهناك سبب آخر وهو الهواء شديد الجفاف (خاصة الهواء الموجود في الطائرات، وفي مكاتب العمل والبنوك) حيث تكون التهوية عادة صناعية،

مما يتسبب فى شقوق صغيرة فى المجرى الأنفى فىسمح للفيروسات بالدخول ، وأفضل وسيلة لمنع ذلك هو الإكثار من شرب السوائل ، والسبب الأخير والأخطر هو ضعف الجهاز المناعى للإنسان ربما بسبب إصابته بمرض آخر ، أو بسبب التعرض للضغوط النفسية والعصبية ، أو الإرهاق .

دور التغذية فى الوقاية والعلاج :

رغم عدم توافر أى علاج طبي حاسم للإنفلونزا، فإن تناول طعام متوازن قد يساعد فى منع الإصابة بها، وفى تقليل حدة الإصابة، أو على الأقل تقصير مدة الإصابة وكذلك تخفيف الأعراض إلى أدنى حد ولنبداً أولاً بالوقاية :

1- لتجنب العدوى بالأنفلونزا تؤخذ كل يوم ملعقتان من العسل الصافى أو المذاب فى الماء، ومن المفيد جداً أن يؤكل العسل من (شمعه) فيمضغ جيداً حتى يمتص العسل تماماً، ثم يرمى الباقي .



2- للوقاية من التهاب اللوزتين . . يقضم

(فص) من الثوم بين الأسنان ببطء .

3- للأطفال وكذلك للكبار ننصح بأخذ

كوب من الزبادى مضاف إليه ملعقة من

العسل الأبيض يومياً، فهويزيد من قوة جهاز المناعة لاحتوائه على الزنك،

حيث بينت الدراسات أن الأشخاص الذين اعتادوا تناول قطع الحلوى التى

تحتوى على الزنك يكون جهاز المناعة لديهم أقوى من غيرهم ، والأطعمة

الغنية بالزنك يأتى على رأسها الزبادى، والفواكه المجففة، واللحوم وفول

الصويا واللب الأبيض .

4- تناول الكثير من الخضراوات غير المطهية والفواكه الحمضية مثل الليمون

والبرتقال واليوسفى، وكذلك الجوافة والفلل الرومي ، حيث إنها غنية جداً

بفيتامين (ج) الذى يتولى قيادة الدفاع عن الجسم ضد فيروس الأنفلونزا

ويقوى جهاز المناعة خاصة أن الدراسات أثبتت أنه لا جدوى من تناول

جرعات مكثفة من فيتامين (ج) بعد الإصابة بالفيروس وتمكنه من غزو

الجسم، ولكنه له تأثير مضاد للهستامين .

ثانيًا: العلاج:

أ - الأعشاب والمشروبات:

1- إذا استنشق المصاب بالأنفلونزا بخار

الكافور بعد وضعه في الماء المغلي فإن

حالته سوف تتحسن فورًا، ومن الممكن

إضافة بضع نقاط من عصير الليمون داخل

الأنف.

2- تناول الزنجبيل مضاقًا إليه النعناع يساعد

في فتح المسالك الأنفية.

3- تناول التيليو أو القرفة أو البابونج يعمل

على إدرار العرق ويساعد كثيرًا على

العلاج.

4- عمل خليط من العصفر والكركم والبابونج بكميات متساوية ويغلى في الماء ثم

يعمل منه غرغرة مرتين يوميًا.

5- لمعالجة التهاب اللوزتين أو احتقانهما ، تذاب ملعقتان من العسل مع ملعقة من

خل التفاح في كوب ماء، ويتم تناولها قبل الأكل ثلاث مرات يوميًا.

6- لعلاج الجيوب الأنفية تستعمل قطعة من شمع العسل للمضغ كل مساء لمدة

5-6 مرات يوميًا فتزول الالتهابات من الأنف المسدود بعد يوم واحد.

7- العرقسوس يعالج (بحة) الصوت كذلك يمكن غلى قليل من القرفة والنعناع

ويؤخذ قبل النوم (مع مراعاة عدم تناوله في حالة الإصابة بضغط الدم

المرتفع).

8- عصير الجزر والليمون والعسل (هذا الخليط) يعمل به غرغرة كذلك مغلى

الشمر وأكل الفجل بالعسل (مفيد للمطربين والمقرئين على وجه

الخصوص).

9- ننصح بشرب من 8-10 أكواب ماء أو

أعشاب لتعويض السوائل المفقودة وللحفاظ

على رطوبة الغشاء المخاطي وتلين البلغم

كما أن الحلبة تذيب البلغم والمخاط.



ب - التغذية :

1- تناول حساء الدجاج الساخن، حيث إنه مهدئ ويحتوى على مادة تساعد على تقليل إفراز المخاط وتخفيف حدة الاحتقان.

2- تناول الفلفل الحار لأنه يحتوى على مادة (الكابسيسين) وهى مادة تخفف من احتقان الأنف والجيوب الأنفية كما يحتوى الكركم والثوم على نفس التأثير.

3- يراعى عدم تناول الزنك مع الفواكه الحمضية فى نفس الوقت حيث إنها تقلل من فعالية الزنك.

4- تجنب استخدام غرفة الأسبرين عند علاج الالتهاب فى الحلق لأنها تعمل على تهيج الأغشية المخاطية.

بعض الاعتبارات العامة لابد أن تؤخذ فى الحسبان وهى أن المضادات الحيوية عديمة الفائدة فى مواجهة الأمراض الفيروسية وأن أفضل طريق للتخلص منها هى مواجهة الفيروس مباشرة عن طريق تقوية جهاز المناعة.

