

أنظمة غذائية مناسبة لمرضى الكلى والضغط والتهابات المثانة



أعاني من تكون حصوات فى الكلى فهل من الممكن أن أصوم ؟
بالطبع من الممكن أن يصوم مريض حصوات الكلى ولكن بشروط أولها:

- شرب الكثير من الماء أو السوائل فى حدود 3 لترات ماء على أن يكون إفراز البول فى حدود 2,5 لتر .
- تقليل الملح فى الغذاء .
- اتباع نظام غذائى قليل الدهون يعتمد على الأطعمة الشوية والفواكه والخضراوات .
- اتباع برنامج رياضى ثابت مثل المشى أو الهرولة مع مراعاة زيادة كمية الماء وذلك لتعويض ما يفقد بسبب العرق .
- التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الأكسالات مثل السبانخ والبنجر والتين المجفف والشاى الأسود . والكافيه ، الكاكاو ، والكولا .
- زيادة الاستهلاك من الأطعمة التى تحتوى على فيتامين A وتتضمن المشمش ، الكانتلوب ، الجزر ، القرع والبطاطا .
- تجنب السكريات البسيطة حيث إنها تعمل على إفراز البنكرياس للأنسولين الذى بدوره يعمل على إخراج كمية إضافية من الكالسيوم .

تكون التغذية فى رمضان كالتالى:

ابدأ بتناول 3 أكواب من الماء الصافى ثم تناول الطعام بعد ربع ساعة ويكون عبارة عن الشويات المركبة مثل الأرز الكامل والخبز الكامل أو المكرونة وبعض البقول مثل الفول أو العدس والخضراوات الطازجة ثم تناول الفاكهة بعد الإفطار بساعتين والسحور يكون عبارة عن زبادى أو لبن رائب مع التمر وبعض الفول والخبز الكامل مثل الخبز البلدى مع مراعاة تناول 2 لتر ماء ما بين الإفطار والسحور مع تأخير السحور لقبل الفجر مباشرة .

سوف أخضع لعملية زرع كلى فهل هناك نظام غذائي معين لابد من اتباعه؟

إن النظام الغذائي فى حالة زرع الكلى يكون أقل تشددًا من النظام الغذائي فى حالة الغسيل الكلوى فى الأسابيع الأولى التى تعقب زراعة الكلى مباشرة لابد من تناول كمية أكثر من البروتين مثل البيض أو اللحم خالى الدسم، الأسماك، الطيور، اللبن الخالى الدسم، وكذلك الجبن القليل الدسم وبشكل عام يتم تقليل كمية الكربوهيدرات لمنعها من التفاعل مع الجرعات العالية من الأدوية التى يتناولها المريض لمنع جسمه من رفض الكلية المزروعة وأيضًا لابد من الامتناع عن تناول الأطعمة المالحة مثل اللحوم المدخنة، الأسماك المملحة، ومعظم الأطعمة المصنعة وعدم إضافة أى كمية من الملح خلال عملية تحضير الطعام أو عند تناوله.

يكثر استخدام الزيت فى شهر رمضان نتيجة للتحمير المستمر . فما أحسن زيت للقللى؟

لقد توصلت آخر الأبحاث إلى أن أحسن زيت للقللى هو زيت الزيتون وزيت السمسم، وذلك لأنهما لا يتأكسدان، أما إذا تم استخدام زيت نباتى آخر فمن الممكن إضافة بعض الأعشاب لزيت التحمير لحمايته من التأكسد وذلك عن طريق وضع هذه الأعشاب فى شاشة وتوضع فى زيت التحمير أثناء القلى وهى أيضًا تمنع التدخين أثناء التحمير، وهذه الأعشاب هى الزعتر، البردقوش، حصى لبان .



أعاني ارتفاعاً فى ضغط الدم وأريد معرفة الأغذية التى تساعد على خفض الدم؟



لابد من الإكثار من الفاكهة والخضار وخصوصاً التى تحتوى على البوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين C ، أكثر من تناول الثوم والكرفس ، تناول الأسماك ثلاث مرات فى الأسبوع ، ابتعد قدر الإمكان عن الملح .

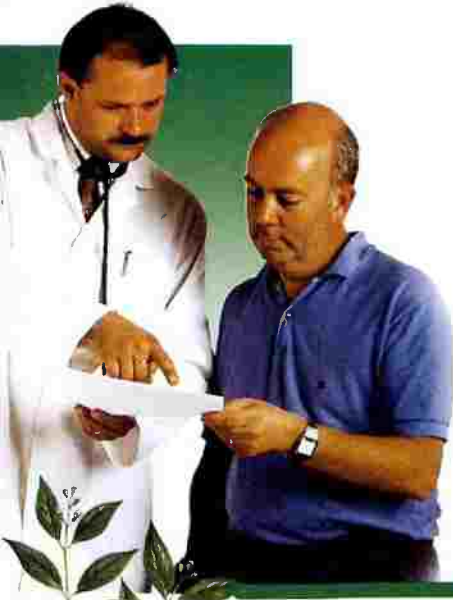
أحب تناول الأسماك ولكنني أريد أن أعرف أفضل أنواع الأسماك التى من الممكن تناولها؟

إن أسماك المياه المالحة أفضل من أسماك الأنهار وكذلك أفضل من أسماك البحيرات التى قد تكون ملوثة، الأسماك الصغيرة أفضل من الكبيرة ، فالأسماك الصغيرة كالسردين لا تتعرض خلال حياتها القصيرة إلى التلوث، وإذا تعرضت يكون تعرضها قصير المدة ، تناول أنواعاً عديدة من الأسماك بدلاً من نوع واحد، لا تأكل جلد السمك لأنه يحتوى على المواد الكيماوية المضرة ، تناول أسماك المزارع المتخصصة أفضل لأنها أقل تلوثاً.



استشارة غذائية

أعاني عسر الهضم فما الأغذية التي تساعدني وكذلك ما أسباب هذا؟



قد يكون عسر الهضم نتيجة لاضطراب في المعدة والأمعاء، وكذلك قد يؤدي ابتلاع الهواء عن طريق المضغ والقم مفتوح أو التحدث أثناء المضغ أو بلع الطعام بسرعة إلى عسر الهضم، كذلك تناول السوائل مع الأكل قد يسبب عسر الهضم لأنه يخفف الأنزيمات التي يحتاجها الهضم وبعض الأطعمة والمشروبات يمكنها التسبب في عسر الهضم لأنها مهيجة للجهاز الهضمي مثل : الخل - الكافيين، الأطعمة الدهنية .

كذلك أيضًا من الممكن أن يؤدي عدم احتمال الطعام Lactose Intolerance «مثل عدم احتمال اللاكتوز» والحساسية ضد الطعام إلى عسر الهضم.

● هناك بعض الأعشاب التي تساعد في علاج عسر الهضم :

- 1- الينسون - النعناع - البابونج- الشمر - الحلبة - الزنجبيل .
- 2- كما أن بضعة أعواد من البقدونس الطازج أو ملء ريع ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف مع كوب من الماء الدافئ قد تزيل آثار عسر الهضم .

التغذية السليمة :

- يجب أن يتناول الشخص الذي يصاب عادة بعسر الهضم الوجبات المتوازنة الغنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة والخضراوات والحبوب الكاملة .

- يفيد هذا الخليط فى علاج الغازات والانتفاخ.
- استخدم خمسة أكواب ماء وكوب من الأرز البنى أو الشعير واغل الخليط دون تغطية عشر دقائق ثم ضع الغطاء واتركه لينضج على نار هادئة وصف الماء ثم يبرد ويشرب منه طوال اليوم.
 - لا تكثر من تناول العدس والبقول السودانى وفول الصويا.
 - تجنب المشروبات الغازية والعصائر الحمضية.
 - تجنب الأطعمة المقلية والدهنية والأطعمة السريعة.
 - لا تتناول منتجات الألبان فهي تؤدي إلى تكون المخاط الذى يؤدي إلى عدم هضم البروتينات بشكل كاف.
 - لا تشرب السوائل أثناء الأكل ، فهذا يخفف العصارات المعدية ويمنع الهضم الجيد للطعام.
 - تناول عصير ليمون مع كوب من الماء أول شئ فى الصباح.
 - لا تتناول اللبن مع الوجبات.



الجمال في الخضار والسعادة في النشويات



لو أردت الجمال فالسر في طبق
الخضار وحببات الفاكهة التي هي بالتأكيد
أرخص من مساحيق التجميل. أما السعادة
فيكفي طبق من المكرونة أو رغيف خبز
بالردة لكي تحسلي عليها !

أبلغ من العمر 29 سنة وأريد أن أعرف التغذية السليمة لنضارة البشرة
والوجه؟

إن البشرة عامة تعكس الحالة الصحية لصاحبها بمعنى أنه إذا كانت الصحة
العامة للشخص سليمة فإن ذلك سيظهر على وجهه وبشرته ويكون وجهه مليئاً
بالصحة والنضارة، والعكس صحيح؛ لذلك لابد من الاعتناء بالتغذية الصحية التي
تنعكس بشكل مباشر على بشرتها وذلك بتناول الآتي:

1- الخضراوات والفواكه صفراء اللون والخضراوات داكنة الخضرة وذلك
للحصول على فيتامين A وفيتامين C.

2- البقول كالفول والعدس.

3- أنواع الخبز الذي يتكون من الردة وذلك للقضاء على أى مشكلة إمساك ولكن
يكون تناوله بمنأى عن مكمل غذائي «فيتامين أو معدن».

4- تناول الأطعمة التي تحتوى على زنك مثل المنتجات البحرية والزبادى والبيض
، وخصوصاً الأسماك الدهنية مثل السالمون والسردين والماكريل للحصول
أيضاً على أوميغا 3 .

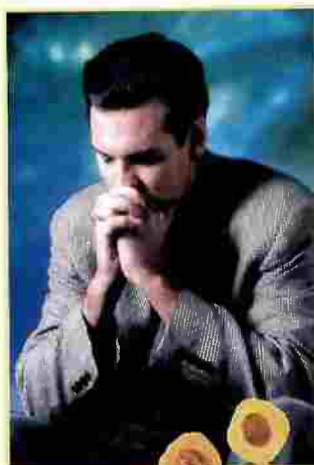
5- تناول الماء بكثرة فهو يرطب البشرة ويصفيها من أى شوائب.

● قلل من :

1- البروتينات الحيوانية بحيث لا تتعدى 120 جراماً أو 200 جرام على الأكثر يومياً.

2- الدهون المشبعة (دهون حيوانية، زبدة، قشدة، سمن، زيت النخيل) حتى لا تظهر مشاكل على البشرة كحبوب الوجه مثلاً.

أعانى من الأنيميا وعمرى 25 سنة ولا أعرف السبب رغم أن وزنى زائد فما الأغذية التى بها حديد حيث إن نوع الأنيميا التى أعانى منها هى نقص الحديد فى الجسم؟



إن أنيميا الحديد عامة تكون بسبب فقدان كميات كبيرة من الدم وتصاب النساء بهذا النوع من الأنيميا عندما ينزفن الكثير فى فترة الحيض وقد يصاب به أيضاً الأشخاص الذين يعانون من نزيف القرحة أو المصابون بسرطان الأمعاء. وكذلك الأشخاص الذين لا يتناولون الأغذية الصحية المحتوية على البروتينات.

● والأغذية التى تساعد على القضاء على الأنيميا وأيضاً تجنبها هى:

1- اللحوم الحيوانية والطيور والأسماك وصفار البيض للحصول على الحديد وأيضاً فيتامين B12 .

2 - تناول العسل الأسود مع إضافة الليمون .

3- منتجات فول الصويا .

4- تناول التمر والزبيب والمشمش المجفف .

5- تناول الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والجريب فروت مع الوجبات وذلك ليساعد على امتصاص الحديد الموجود فى الوجبة .



5- اللبن المنزوع الدسم، مع تجنب شرب اللبن كامل الدسم بسبب محتواه العالي من الدهون كما أن الخالي الدسم يحتوى على نسبة أعلى من الكالسيوم.

6- الفواكه الطازجة للحصول على الفيتامينات والمعادن.

7- الوجبات صغيرة الحجم والخفيفة أفيد كثيرًا من الوجبات الكبيرة.

8 - تناول البروتين من المصادر النباتية مثل الجمع بين تناول البقول والحبوب «أرز بالذرة أو الفول».

9- تجنب الدهون المشبعة وكذلك إذا كنت تتناول الكحول فلا بد من منعه نهائيًا.

ما الأغذية المقاومة للأمراض المعدية عموماً أو المقوية لجهاز المناعة ؟

إن الجهاز المناعى يحمى الجسم من أى كائن غريب يغزو الجسم وتساعد الفيتامينات والمعادن والبروتينات هذا الجهاز الدفاعى للبقاء متيقظاً. ومن أكثر خصائص الجهاز المناعى إثارة للدهشة هى قدرته على تذكر كل مادة بروتينية

واجهها وقد تحدث الإصابة

بالتهابات والسرطانات وأمراض

أخرى عندما يصبح الجهاز المناعى

ضعيفاً بسبب الفيروسات أو سوء

التغذية أو مضاعفات التقدم فى

العمر. وإليك بعض النصائح

الغذائية لتقوية الجهاز المناعى :

1- تناول العديد من الفواكه

والخضراوات الورقية للحصول على

فيتامين A,C.

2- تناول القمح بقشره.

3- تناول الأسماك الدهنية

والزيوت النباتية للحصول على

الأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3

أو أوميغا 6.

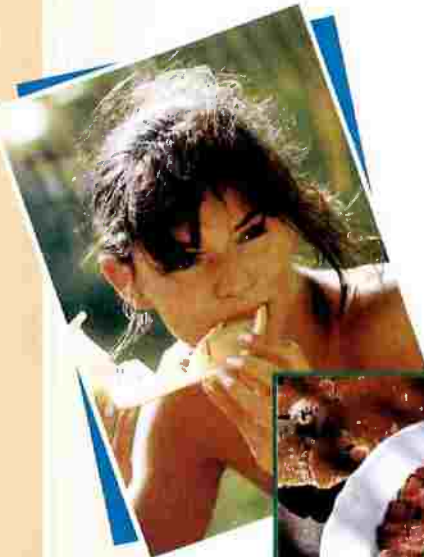


4- تناول الكثير من البقول والمزج بينها وبين الحبوب للحصول على البروتين والزنك والحديد.

5- تعتبر مضادات الأكسدة مهمة أيضًا لعمل الجهاز المناعي فتناول الأغذية التي تحتوي على فيتامين C كالفواكه والخضراوات طازجة وفيتامين A يقى من العدوى مثل الخضراوات والفواكه صفراء اللون وفيتامين E وكذلك الزنك والحديد من المعادن التي تقوى الجهاز المناعي وقد وجدت علاقة شديدة بين الزنك والتهام الجروح كما أن الكمية الكافية من الحديد تعمل على حصول الخلايا على الأكسجين الذى نحتاجه لمقاومة الأمراض ويوجد هذان المعدنان في اللحوم الحمراء والطيور والمزج بين الحبوب الكاملة والبقول.

هل يحتاج الجسم للدهون والنشويات وما القدر الكافى أو المناسب الذى يتناوله الإنسان لذلك ؟

بالطبع يحتاج الجسم لكل العناصر الغذائية بنسب متفاوتة للحفاظ على صحته البدنية والنفسية فلا بد أن يشمل النظام الغذائى البروتين والنشويات والدهون ولكن تختلف النسبة «بروتين 15٪ نشويات 60٪ دهون 25٪ واحتياجه من النشويات يكمن فى أنها تمد الجسم بالطاقة وكذلك تعطى الشعور بالسعادة فى حالة تناولها مع البروتين.



نقص الماغنسيوم يسبب الاكتئاب

لقد قمت بعمل تحليل للمعادن في الجسم واكتشفت أن هناك نقصاً في الماغنسيوم، أريد أن أعرف كيف أعوض هذا النقص وأهمية هذا المعدن في الجسم؟



إن الماغنسيوم يمد الجسم بالطاقة، إذا كان الفرد يتناول منه القدر الكافي، وللأسف معظم الناس لا يستهلكون حتى الحد الأدنى المطلوب من الجرعة اليومية الموصى بها إلا إذا أقبلوا على البقول والخضراوات والحبوب الكاملة.

لا بد من الإشارة إلى أن النقص في

الماغنسيوم من الممكن أن يسبب الاكتئاب. حتى إن آخر دراسات أثبتت أن الضغط النفسي الحاد يزيد من الاحتياج للماغنسيوم ولا بد أن تعرف أنه إذا كنت تعاني ضغطاً عصبياً شديداً أو تعاني ارتفاعاً بضغط الدم، أو أمراض القلب الخاصة بالشرابين التاجية أو تسارع نبضات القلب أو الارتجافات أو سوء الامتصاص أو سوء التغذية أو إذا كنت من مدمني تناول القهوة، وإذا كنت تتناولين أقراص منع الحمل، لا بد أن تزيد من تناولك للماغنسيوم، حيث إنه وجد أن أصحاب أحد هذه الاحتمالات غالباً ما يصابون بنقص في الماغنسيوم.



متى أستطيع معرفة ما إذا كنت مصاباً بنقص في الزنك؟

طبعاً عن طريق التحاليل، كما أن هناك بعض الدلائل التي تشير إلى ذلك، فمثلاً إذا كنت تتجنب الأطعمة الغنية بالزنك مثل اللحوم والمحار والبقول والحبوب الكاملة والزيادى والماشروم أو إذا كانت حاستا التذوق، والشم لديك ضعيفتين، أو إذا كانت لديك علامات تشقق أو بقع بيضاء على أظافر سهلة التقصف أو اضطرابات بالأكل أو معدلات عالية من الاستروجين أو بول سكرى أو



سرطان بالرئة أو تليف كبدى أو سبق لك الإصابة بعدوى حديثاً أو إذا أجريت لك جراحة أو إذا تناولت المياه عن طريق مواسير نحاسية، أو إذا كان معدل ما تتناوله من حديد أو كالسيوم أو نحاس عاليًا، وفى الأطفال عدم نمو الطول وتأخر النضج الجنسى يشير إلى نقص معدلات الزنك.

قد أعانى من الأنيميا نتيجة لنقص الحديد.. ما فائدة الحديد وما مضار نقصه؟

إن نقص الحديد هو الحالة الطبية الوحيدة المعروفة كسبب للتعباسه وليس من الصعب أن تعرف السبب، فإن قلة الحديد فى الدم يحرم الدم من الأكسجين الكافى لمواصلة النشاط، وبالتالي الشعور بالسعادة، ويؤدى نقص الحديد إلى الضعف والبلادة والبطء الذهنى والغباء والإجهاد والاكئاب فى كل الأعمار، فمثلاً الأطفال فى مراحل النمو والنساء فى سن الحيض وخاصة الذين لا يتناولون الأطعمة الغنية بالحديد. مثل اللحوم الحمراء والبرقوق والمحار والبقول بجانب الحبوب والخوخ والشمش والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية الداكنة الخضراء، معرضين لخطر الإصابة بنقص الحديد، كذلك هناك الأشخاص الذين تعرضوا لعمليات جراحية وفقدوا كمية من الدم أو حالات الحمل أو الرضاعة أو الإفراط فى شرب القهوة أو الشاي أو مضادات الحموضة يكونون فى حاجة إلى مزيد من الحديد.



كثيرًا ما نسمع عن اختلال التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم فكيف نفهم هذا علمًا بأننى مصاب بارتفاع ضغط الدم؟

إذا كان هناك اختلال فى التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم السبب الكثير من الصوديوم، مثل ملح الطعام، والبوتاسيوم غير الكافى، وهو موجود فى الطعام الطازج، فالبوتاسيوم هو المعدن الذى يوازن الصوديوم فى الجسم، فمثلاً فى حالة تحول البطاطس إلى رقائق مملحة ينقلب الميزان رأساً على عقب، وتصبح البطاطس الغنية بالبوتاسيوم منغمسة فى الصوديوم وبالتالي يخل التوازن الطبيعى لهذين المعدنين. من هنا يتضح لنا أن تناولنا للأطعمة المصنعة هو السبب المعروف لارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص الحساسين للملح، ففي مواجهة الطعام الحديث الملىء بالملح، والذى يغير من توازن الصوديوم والبوتاسيوم يتحتم على مضخات الصوديوم التى لدينا أن تضخ مخزونها لحماية خلايانا من أن تصلها كمية زائدة من الصوديوم، لكن الأشخاص الذين لديهم مضخات صوديوم أقل كفاءة هم الأكثر احتمالاً لأن يصابوا بارتفاع ضغط الدم، أما السيدات فإن التغيرات الهرمونية التى تحدث قبل الطمث تحفز الاحتفاظ بالصوديوم وبالتالي تورم الجسم، لذلك لابد من التقليل من استخدام الملح فى هذه الفترة والإكثار من الخضراوات الطازجة .



أدوية الريجيم

البحث عن الرشاقة حلم جميل
بداعب أذهان الكثيرين من أصحاب
الوزن الثقيل ولكن في بعض الأحيان
يكون الطريق إلى الوزن المثالي مؤدياً
إلى أمراض قاتلة أكثر خطورة من
البداية!! وليان ذلك سوف نجيب عن
هذه الأسئلة :



ما رأيك في استخدام أدوية الريجيم التي تقطع الشهية ؟

أنا لست مع تناول أى شخص لدواء خارجي بدون استشارة خاصة . هذه
الأدوية الخطيرة التي تؤثر على مركز الشيع الموجود فى المخ وقد تسبب آثاراً
جانبية مثل ارتفاع ضغط الدم ، زيادة ضربات القلب ، اكتئاب ، قلق ، عدم القدرة
على النوم .

ما رأيك فى الأجهزة التي توجد بها ذبذبات لشد عضلات البطن وكريمات
حرق الدهون ؟

الرياضة أفضل كثيراً من أى أجهزة أو كرىمات حتى إن الرياضة البدنية بالإضافة
إلى أنها تعمل على حرق بعض السعرات الحرارية فهي تعمل أيضاً على تغذية
العظام وعدم الإصابة بالهشاشة كما أن هذه الأدوية والكريمات لم تثبت فاعليتها
حتى يومنا هذا .

ما رأيك فى ارتداء بدلة السونا أثناء المشى وشورت التخسيس المعلن عنه؟

إن هذه المنتجات تعمل على إخراج الماء من الجسم «التعرق» وذلك عن طريق
منع الهواء من دخول الجسم وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالعطش وبالتالي الجفاف
كما أنها لا تحرق الدهون كما نقرأ فى الإعلانات بل هى تخرج السوائل ولا بد أن
تعوض هذه السوائل عن طريق شرب الماء .

ما رأيكم فى العصائر المعلبة بدون سكر ؟

إننى أشجع جداً تناول الفواكه الطازجة أو العصائر الطازجة لكن فى حالة عدم تواجدها فمن الممكن تناول هذا النوع من العصائر فهو قد لا يزيد الوزن إذا تم تناوله باعتدال ، ومن الممكن اختيار الأنواع التى لا تحتوي على المواد الحافظة .

ما الخضراوات التى من الممكن تناولها أثناء الريجيم بكثرة ولا تسبب زيادة فى الوزن وكذلك ما الخضراوات الممنوعة ؟

لا يوجد شئ ممنوع فى الريجيم ولكن يكون ذلك على حسب مقدار الوزن المراد تنزيله ، وكذلك السن والتحليل الطبية لمعرفة نقص الفيتامينات . لكن كقاعدة عامة فإن الخضراوات التى بها سعرات حرارية أقل هى الخيار ، الخس ، الخرشوف ، البامية ، الملوخية ، السبانخ ، الفاصوليا الخضراء ، الجزر ، الكوسة ، البروكلى ، القرنبيط ، الكرنب ، أما الخضراوات التى تكون سعراتها الحرارية عالية هى البطاطس والقلقاس والبقول عموماً مثل الفاصوليا البيضاء ، اللوبيا .

هل الطماطم لها علاقة بزيادة الوزن والإكثار منها غير مستحب ؟

الطماطم ليست لها علاقة بزيادة الوزن إطلاقاً بل إن فوائدها كثيرة ومتعددة فهى تحتوي على مادة الليكوبين المضادة للسرطان وهى مصدر جيد لفيتامين C.A حمض الفوليك والبوتاسيوم ولكن بها بعض السلبيات مثل عسر الهضم وحرقة المعدة وقد تسبب بعض الحساسية وتحتوى ثمرة الطماطم على 25 سعراً حرارياً .



ما تأثير التوابل على الطعام وهل تسبب زيادة في الوزن ؟

تتميز التوابل بنكهاتها وروائحها اللاذعة وهي عبارة عن ثمار نباتات معينة أو براعمها أو جذورها. ورغم أن التوابل غنية بالمعادن إلا أنها تستخدم بكميات صغيرة ولذا فإن قيمتها الغذائية منخفضة وتفقد التوابل حداثتها عند التعرض للضوء والحرارة والهواء، لذلك فمن الأفضل أن توضع في مكان مظلم وجاف ولا بد من تغييرها سنوياً وهي لا تسبب زيادة في الوزن .

ما تأثير زيت الزيتون إذا تم التحمير به وما هي زيوت القلى ؟

إن زيت الزيتون يستخدم في الإضافة إلى الطعام بعد طهيه أو على السلطات وذلك للاستفادة منه أقصى استفادة، حيث أنه يحتوى على فيتامينات A,D,E,K وهي مضادة للأكسدة ولكن إذا تم تعريضه لحرارة عالية فإنه يفقد ويكسر فيتامين E وهو لا يتحمل درجات عالية .



التغذية في فترة المراهقة



المراهقة هي الجسر السحري الذي يعبر به شبابنا إلى مرحلة الرجولة والنضج الكامل. . . ذلك الجسر إن لم يكن قويًا بما فيه الكفاية فمن الطبيعي أن ينهار وتنهار معه تدريجيًا صحة شبابنا. . . كيف نتجنب هذا الانهيار؟ بل كيف نعبر بأولادنا إلى بر الأمان؟

ما خطورة وأهمية هذه المرحلة بالذات ؟

تبدأ هذه المرحلة عادة بين سن 13 إلى 19 سنة. وفي خلال هذه الفترة يتحول جسم المراهقين ليكون شبيهًا بجسم الكبار. في هذه المرحلة تكون ذروة النمو، أي المرحلة التي يزيد فيها الطول بشكل كبير وكذلك تحدث تغيرات هرمونية بحاجة إلى عناية خاصة وخصوصًا عناية غذائية صحيحة.

مع أن كمية الأكل التي يجب أن يستهلكها المراهقون في هذه السن كبيرة فإن نوعيتها أهم. فمن الضروري تأمين كل العناصر الغذائية لأن فترة المراهقة هي آخر فرصة للإنسان لبنى جسمًا سليمًا يرافقه باقي أيام حياته.

في هذه الفترة هناك بعض المشاكل التي تواجه المراهقين وعادة تكون هذه المشاكل نفسية وفي الغالب تؤثر على نوعية الغذاء.

فقد يرفض المراهقون في هذه السن الصغيرة تناول وجبات معينة لإثبات شخصيتهم، وقد يلجأون إلى الوجبات السريعة خاصة وأنها متوافرة بكثرة وبشكل شهى مثل البطاطس الجاهزة، والحلوى والساندوتش الجاهز. . . وهذه الأنواع خالية تمامًا من المغذيات بالإضافة إلى احتوائها على دهون مشبعة كثيرة تؤدي إلى زيادة الوزن وأيضًا إلى سوء تغذية.

ما خطورة هذه الأنواع تحديدًا؟

رغم مذاقها الجميل ومنظرها الجذاب وانتشارها في كل مكان إلى جانب سهولة تناولها إلا أنها تحتوى على نسبة عالية من الدهون وسعرات حرارية كثيرة وغير مغذية بل أنها تأخذ مكان عنصر صحى من عناصر التغذية مثل الفواكه الطازجة أو المجففة أو البطاطس المشوية وحتى المكرونة المسلوقة أو الكورن فليكس أو الفشار.

هل هناك خطورة من المشروبات الغازية ؟

لقد جد على مجتمعاتنا الشرقية والعربية بعض العادات الغذائية التى لم تكن موجودة من قبل ، مثل المشروبات الغازية والعصير الصناعى البودرة، حتى أننى أرى كثيرًا من المراهقين يتناولون أكثر من 4 أكواب يوميًا وفى أى وقت ودائمًا ما تكون مصاحبة للوجبات مما يؤدي بجانب أنها تحتل مكان الماء المفيد والعصائر الطبيعية إلى عسر الهضم وعدم امتصاص الوجبات بشكل صحى، وربما يؤدي إلى هشاشة العظام.

كذلك الحلوى أو السكريات التى تعددت أشكالها الجذابة مما يغرى على تناولها. كما أنه يضاف إليها الكثير من الدهون والنكهات التى قد تكون صناعية لإعطائها المذاق الفريد وهى تشكل خطرًا كبيرًا على الصحة. خاصة أنه قد لا يوجد حركة أو رياضة وذلك قد يكون خارجًا عن إرادتنا نتيجة لزيادة عبء المذاكرة وعدم توافر الوقت الكافى.



هل لوجبة الإفطار أهمية فى هذه المرحلة ؟

عادة نرى المراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار رغم أهميتها القصوى بالنسبة لهم حيث أنه بدون هذه الوجبة يبدأون يومهم الدراسى بكسل وخمول ونجدهم فى وسط اليوم يشعرون بثقل اليوم الدراسى ، ولابد لنا أن نعرف أن الأهل قدوة ، فنجد أن العائلات التى لا يتناول أفرادها الكبار وجبة الإفطار ينشأ أبنائها على هذه العادة ، كما أن كثرة تناول الوجبات غير الصحية بين الوجبات الرئيسية هى العامل الرذيسى لزيادة الوزن فنقع فى حلقة مفرغة حيث يمتنع المراهق عن تناول المأكولات المغذية لينكب على أى شىء آخر عند إحساسه بالجوع فى حين أنهم يعتبرون الفاكهة شيئاً ثانوياً مما يسبب مشاكل كثيرة مثل نقص الفيتامينات والمعادن التى للأسف تظهر نتائجها عند بلوغ سن الرشد .

وماذا عن الرياضة البدنية ؟

رغم تعدد البرامج الرياضية ووسائل تقديمها إلا أننا نجد المراهق لا يقدم عليها إلا فى أوقات معينة فى السنة ، أى أنها ليست ضمن البرنامج اليومى له وذلك بالطبع يشكل الكثير من المشكلات سواء كانت البدنية أم النفسية . لذلك لابد من تشجيع الأهل له والعمل على بنها فيه منذ الصغر .



الخضراوات ضرورية مع الفسيخ



هل من الممكن إفادتي بالسرعات الحرارية للفسيخ والسلمون وبعض الحقائق الغذائية ؟

لا بد من الأخذ في الاعتبار أن الملح الكثير يعمل على تجمع الماء في الجسم وهو أهم المخاطر بالنسبة للسالمون والفسيخ والرنجة .

السرعات الحرارية لكل 90 جراماً (100 - 180 سعراً)

والبروتين (18,6 جرام)

والدهون (7,8 - 15,1 جرام)

والحديد (1,2 مليجرام) .

أعلم أن الأسماك تحتوى على الكثير من الفيتامينات والمعادن، وأريد أن أعرف ما إذا كان أبى يستطيع تناولها علماً بأنه مصاب بداء النقرس ويريد تناول الأسماك المدخنة؟

رغم أن السمك المدخن والمملح طعمه لذيذ، إلا أنه يحتوى على كمية عالية من الصوديوم والبيورين، لذا فعلى المصاب بالنقرس أو ارتفاع ضغط الدم ألا يتناوله ، وإذا تناوله فليكن بكميات صغيرة، وعلى فترات متباعدة، خاصة السردين والأنشوجة لاحتوائهما على كمية كبيرة من البيورين .

ماذا أكل مع الفسيخ والسردين والرنجة حتى أتجنب مضاعفاتها ؟

أولاً لا بد من شرب كوبين من الماء مضافاً إليهما ملعقة صغيرة من خل التفاح، ومن الممكن تناول الأسماك المملحة مع بعض الخضراوات الورقية التى تعمل على خروج الماء من الجسم، مثل البصل الأخضر، والجرجير، والخس، والفجل وتناول باقي اليوم الكثير من الخيار والكرفس والماء .

هل إذا شربت المياه الغازية مع الفسيخ والرنجة تفيد؟

غير مستحب تناول المياه الغازية مع هذه الوجبات، وذلك لاحتوائها على الكثير من بركربونات الصودا، مما يزيد من تجمع واحتباس الملح في الجسم على عكس ما هو دارج من أنها تروى العطش، ومن الممكن شرب ماء الشعير، والشاي الأخضر، والكاركديه، والينسون، والكرابوية .

كيف أستطيع تناول الفسيخ والرنجة بدون ما أشعر به من تعب بعد ذلك؟
 أولاً: يجب أن تكون هذه الوجبة مستقلة، أى لا يصاحبها أى بروتين آخر حتى لا تزيد العبء على الكلى وحتى يسهل هضمها.
 ثانياً: إذا قمت بتناول الخبز فيكون خبز الردة ليعطى الإحساس بالشبع.
 ثالثاً: عدم تناول المشروبات الغازية فى هذا اليوم لسهولة إدرار البول من الجسم.

رابعاً: الحرص على تناول الخضراوات السابق ذكرها مع الوجبة.
 خامساً: عدم تناول كمية كبيرة، والقيام فور الإحساس بالشبع.

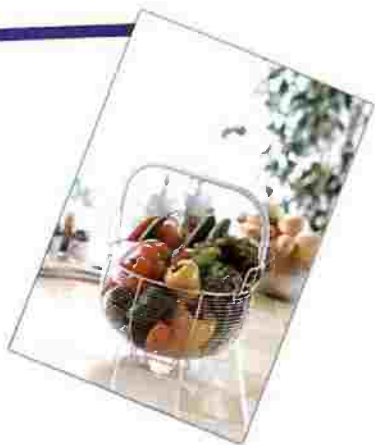
أريد أن أعرف بعض المشروبات الخضراء التى كثيراً ما أقرأ عنها وتفيد فى حالة الإكثار من الأسماك المملحة ؟

- عصير الخيار الطازج يسكن العطش وينقى الدم ويدر البول.
- عصير البنجر والكرفس : (عودان من الكرفس - نصف ثمرة بنجر - بضعة أوراق بقدونس - ثمرة برتقال).
- يخلط فى الخلاط ويقدم مثلياً.
- عصير الجزر والكرفس والتفاح : ثمرتا جزر ، عود كرفس كبير ، 3 ورقات من الكزبرة الخضراء - تفاحة.
- يخلط جميعاً فى الخلاط.



نظام غذائي يومي للاستفادة من الألياف

تنوع احتياجاتنا للأطعمة والأغذية وفقاً لعوامل كثيرة، منها السن والصحة العامة، لذلك فإن ما يفيد شخصاً ربما يضر بآخر، وهو ما يتضح في تناولنا لأنواع محددة من المأكولات والعناصر الغذائية، ومنها الألياف والزيوت والدهون، وكذلك الخضراوات والفواكه، وهي محور تساؤلات وإجابات هذا الموضوع.



كيف يمكنني إضافة الألياف إلى طعامي، حيث إنني لا أعرف الوسيلة؟

قد تتم إضافة الألياف إلى الطعام اليومي بطريقة بسيطة جداً، وغير مكلفة حيث إن الاختيارات متعددة، فمثلاً:

■ **في الصباح:** تناول لبيلة القمح أو الكورن فليكس في حدود نصف كوب، فهو يوفر كمية من الألياف لا بأس بها، كذلك تناول الخبز الملىء بالردة بدلاً من الخبز الأبيض. عند القيام بعمل حلوى مثل الكيك، فمن الأفضل استخدام الدقيق الكامل بدلاً من الدقيق الأبيض.

■ **في الغداء:** يتم اختيار الأرز الأسمر بقشره وهو يتوفر الآن بالأسواق بدلاً من الأرز الأبيض، وتناول السلطة مع مراعاة مضغها ويجب ألا تقطع الخضراوات قطعاً صغيرة حتى تحتفظ بفيتاميناتها. وتناول الخضراوات المطهوه على البخار، واستبدال اللحوم بالفاصوليا والبيض والسّمك مرتين في الأسبوع على الأقل مع مراعاة تناول الفاكهة الطازجة والحرص على عدم تقشيرها.

■ **العشاء:** عند عمل ساندوتشات يراعى اختيار الخبز الأسمر ومن الممكن تناول السلطة ويضاف إليها نصف كوب من الحمص أو العدس. وأخيراً عند تناول وجبات صغيرة بين الوجبات الثلاث يراعى أن تكون مليئة بالألياف مثل الفشار أو المكسرات الطازجة غير المملحة.

أعرف فائدة زيت الزيتون، لذلك أقوم بإضافته إلى جميع المأكولات، كما أنني إذا كنت استخدم زيتاً آخر، فإنني بعد ذلك أضيف بعضاً من زيت الزيتون، لكي تكون الوجبة صحية، فهل صحيح أن زيت الزيتون لا يسمن وأنه مفيد جداً؟

زيت الزيتون نوع من أنواع الدهون وبه سرعات حرارية عالية مثله مثل باقي الزيوت والدهون، ولكنه من الزيوت التي تم عصرها على البارد كما أنه مضاد للأكسدة، فيعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الضار إذا استخدم بطريقة صحية، أما الإفراط في تناوله فيؤدي إلى البدانة وهذا بالتالي يعرض لمشاكل صحية أكبر. كما إن إضافة زيت الزيتون إلى الوجبات التي بها دهون لن تجعلها مفيدة بل على العكس، فزيت الزيتون يستخدم كبديل عن الأنواع الأخرى ولا يضاف إليها، لذلك عليك أن تخفضي استخدامك لزيت الزيتون، والدهون عمومًا على أن تكون في حدود 4 ملاعق كبيرة لكل الأسرة يوميًا.

ما أفضل أنواع الخضراوات والفواكه التي من الممكن الإكثار من تناولها؟

لا يوجد نوع من الفواكه والخضراوات مفضل عن آخر، لكن قد يكون الإكثار من نوع معين مفيد لاحتياج الإنسان للعنصر الموجود فيه، فمثلاً إذا كان الشخص يعاني من مرض زيادة نسبة الكوليسترول الضار في الدم، فإنه يفضل أن يكثر من البرتقال، الفراولة، المشمش، التفاح، وإذا كان من مرضى السكر فأفضل فاكهة هي التفاح، أما بخلاف ذلك إذا تحدثنا عن الشخص الطبيعي، فإن التنوع من الخضراوات والفواكه الطازجة يؤدي إلى استفادة الجسم من كل العناصر الغذائية الموجودة فيها.



الفواكه المجففة تقى من التشنج العضلى

أريد أن أعرف أفضل الوجبات التى من الممكن أن أتناولها فى العشاء ولا تسبب الأرق؟

أنسب الوجبات فى حالة الإصابة بالأرق هى المكونة من اللبن مضافاً إليه الحبوب مثل البلبلة باللبن أو الكورن فليكس باللبن، أو ساندوتش جبن أبيض أو كوب من الزبادى مضافاً إليه ملعقة ردة وعسل وكذلك من الممكن بيضة مع ربع رغيف شامى كما يجب تجنب اللحوم والسلطة لأنها تعتبر من الأغذية المنبهة.

أعانى من اضطرابات فى الغدة الدرقية فما الأطعمة التى يجب أن أتناولها مع العلم بأننى أتناول علاجاً ؟

أولاً لا بد لى أن أعرف نوعية هذه الاضطرابات هل هو نشاط زائد أم خمول، وعموماً الأطعمة البحرية والخضراوات الورقية الداكنة الخضرة والفواكه ذات اللون البرتقالى أو الأصفر أو الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم مفيدة للحصول على اليود وفيتامين A ولكن مع مراعاة التقليل من الكافيين إذا كانت الغدة الدرقية زائدة النشاط والتقليل من الخضراوات النيئة المنتمية إلى العائلة الصليبية (القرنبيط - البروكلى - الكرنب - اللفت) فى حالة الإصابة بقصور فى نشاط الغدة الدرقية مع تجنب التدخين.

أعانى من التشنجات العضلية Cramps وأريد أن أعرف التغذية المفيدة لتجنب هذه النوبات؟

إن التشنجات العضلية عبارة عن تقلصات مؤلمة تصيب عضلات الرجلين والقدمين بشكل رئيسى وتستمر عادة لمدة عدة دقائق فقط وبعد ذلك تنتهى من تلقاء نفسها وقد تساعد بعض الأطعمة فى الوقاية من الإصابة بنوبات التشنج العضلى مثل:



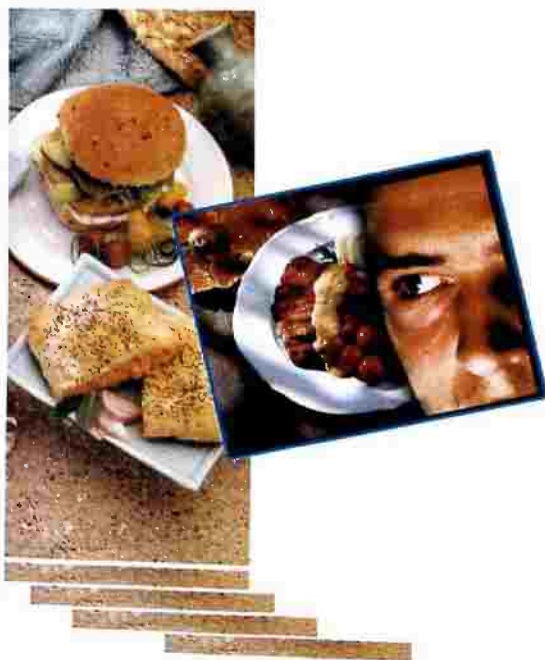
- 1- تناول الكثير من منتجات الألبان قليلة الدسم للحصول على الكالسيوم ولتنظيم عملية تقلص العضلات.
 - 2- تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والبطاطس والبنجر والجزر والفواكه المجففة والبطيخ.
 - 3- تناول الكربوهيدرات المركبة مثل الأرز والبقول.
 - 4- تناول أنواع الخبز الكامل «السن» للحصول على فيتامين B اللازم لعملية تحويل الطاقة.
 - 5- تناول على الأقل 8 أكواب من الماء للمحافظة على سريان الدورة الدموية وللتخلص من الفضلات.
 - 6- التقليل من الكافيين لأن ذلك من شأنه أن يضعف وصول الدم إلى العضلات.
 - 7- تجنب الأطعمة المالحة والتي تسبب في احتجاز السوائل.
 - 8- تجنب الإفراط في تناول البروتينات التي قد تزيد العبء على الكليتين.
 - 9- تجنب التدخين الذي يعوق الدم للوصول إلى العضلات.
- أعاني من القرحة حيث أصاب بألم بعد ساعتين أو ثلاث من تناول الطعام ويشد الألم عند خلو المعدة من الطعام فما هي أسبابها وماذا يمكنني أن أكله؟



إن معظم القرحات تحدث عندما يصيب الأمعاء نوع شائع من البكتيريا ويمكن لعوامل أخرى مثل التدخين والتعرض للضغوط النفسية، والإفراط في شرب الكحول أن تسبب في الإصابة بالقرحات، وقد يكون عند البعض قابلية وراثية لذلك، وكذلك قد يكون تناول بعض العقاقير مثل الأسبرين وما شابه ذلك من العقاقير المضادة للالتهاب بدون استشارة الطبيب مما قد يسبب تآكل الأغشية المخاطية.

يحتاج المصاب بالقرحة إلى نظام غذائي متنوع ومتوازن ليساعد على الشفاء لذلك من المهم اتباع الآتي:

- 1- تجنب الأطعمة الدسمة حيث إنها من الممكن أن تؤخر فترة بقاء الطعام في المعدة مما يساعد على زيادة إفراز الحمض المعدي.
- 2- قد يساعد الحليب على التخفيف المؤقت ولكنه قد يسبب ردود فعل سلبية بسبب زيادة إفراز حمض المعدة.
- 3- التقليل من القهوة حتى إن كانت خالية من الكافيين.
- 4- تجنب الوجبات في وقت متأخر من الليل.
- 5- حاول تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد للحصول على ما قد يفقد بسبب النزيف.
- 6- قسم وجباتك إلى ثمانى وجبات صغيرة فهي تفيد كثيرًا.



كيف نتناول الزيوت والبقول بشكل آمن ؟

هناك بعض الزيوت التي لو تم استخدامها بطريقة صحيحة فإنها لا تشكل خطورة على الإنسان بل في بعض الأحيان تقيه وتساعد على شفائه من بعض الأمراض .

●● مثلاً: زيت ألياف الذرة والذي يعرف بزيت أمرنج، زيت فول الصويا، زيت الزيتون، زيت بذرة الكتان (زيت الحار)، زيت السمسم (السيرج) أى الدهون غير المشبعة ومن أمثلة الدهون المشبعة (المسلى النباتى وزيت النخيل والدهون الكلية (الزبدة والقشدة).

بالنسبة للبقول يكثر استخدامها لها مثل الفول والعدس والبليلة وكذلك الحبوب كالخبز الأسمر والأرز، فما فوائدها ؟

بالنسبة للوجبات الغنية بالحبوب مثل الأرز والبليلة فهى منخفضة الدهون الكلية والمشبعة والكوليسترول كما أنها تحتوى على الألياف مما يخفض من خطورة بعض الأورام وكذلك أمراض القلب كما أنها تعطى إحساساً بالشبع السريع، وتساعد على تقليل الوزن وبما أنها بروتينات نباتية فهى غير ضارة كما أنها قد تعوض الجسم عن تناول البروتين الحيوانى إذا تم تناول الحبوب مع البذور مثل الأرز أو الذرة أو الفول مثلاً.



ما فائدة حمص الشام والشاي الأخضر؟

حمص الشام إذا تم تناوله مع عصير الليمون الطازج يكون غنيًا بالحديد ويقضى على الأنيميا .

الشاي الأخضر، مخفض للكوليسترول ويدعم جهاز المناعة حيث إنه يعتبر من مضادات الأكسدة اللازمة للجسم كما أنه يساعد على التمثيل الغذائي .

هناك بعض الناس يشكون من الانتفاخات التي تصيبهم عند تناولهم للألبان رغم أهمية تناولهم لها فما الحل ؟

قديمًا كانوا يضيفون الفلفل الحار إلى اللبن لتقليل أعراض الانتفاخ وأعراض الكحة وهؤلاء الأشخاص يستطيعون تناول الزبادى بدلاً من اللبن لأنهم قد يعانون من حساسية اللاكتوز .

ما الفوائد الصحية للزبادى ؟

بالإضافة لاحتواء الزبادى على الكالسيوم الذى يفيد بالطبع فى تقوية العظام ومنع هشاشتها فإن له فوائد أخرى عديدة منها:

1- التوازن الميكروبي فى أمعاء جسم الإنسان حيث إنه إذا حدث اضطراب فى توازن التجمع الميكروبي فى الجهاز المعوى يسبب المرض .

2- إمكانية خفض المستويات المرتفعة من الكوليسترول .

3- مضاد للإسهال .

4- الزبادى يكون بديلاً غذائياً لمن لا يتحمل جسمه شرب اللبن (يعاني من حساسية سكر اللبن) Lactose Intolerance .

5- الزبادى خالى الدسم يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على مستوى عال من الكالسيوم .

6- الزبادى يزيد من كفاءة عمل الجهاز المناعى فى الجسم .

