



# التغذية الصحية والجسم السليم

## أسئلة هامة عن كيف وماذا تأكل ؟

- النظام الغذائي الأمثل لإنقاص الوزن.
- أغذية الامتحانات والأيام الصعبة.
- أغذية المشاعر والأحاسيس.
- أغذية التفلب على القلق .
- التغذية فى فترة المراهقة .
- التغذية والخصوبة والحمل .
- ماذا يأكل مرضى الكبد ومرضى القولون ؟.

تجيب عنها

شريفة أبو الفتوح

أبو الفتوح - شريفة  
التغذية الصحية والجسم السليم، أسئلة هامة عن كيف وماذا نأكل / تجيب عنها  
شريفة أبو الفتوح

١ - ط ١ - الجيزة، دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ٢٠٠٦

١٧٦ ص : ٢٩ × ٢١ سم

ISBN 977 399 060 5

١ - التغذية - الجوانب الصحية

١ - العنوان

٦١٤,٥٩٣٩

الكتاب: التغذية الصحية والجسم السليم  
المؤلف: دكتورة شريفة أبو الفتوح  
التصميمات الداخلية والغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم  
الناشر: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م  
٢٥ ش وادي النيل - المهندسين - القاهرة  
E-mail: atlas@innovations-co.com

تليفون: ٣٠٢٧٩٦٥ - ٣٠٣٩٥٣٩ - ٣٤٦٥٨٥٠

فاكس: ٣٠٢٨٣٢٨

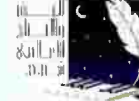
تطلب جميع مطبوعاتنا من

وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص. ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٢ هاتف ٤٢٥٢٣٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦  
فاكس ٤٢٥٥٩٤٥ - جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٧

أطلس



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

رئيس مجلس الإدارة

عادل المصري

عضو مجلس الإدارة المنتدب

حسام حسين

مستشار النشر

أحمد جمال الدين

رقم الإيداع

٢٠٠٦ / ١٠٤٦٥

الترقيم الدولي

٩٧٧-٣٩٩-٠٦٠-٥

الطبعة الثانية

مطابع العبور الحديثة

ت ١٠٣٠١٣، ف ٦٦٥١٩٩

## مقدمة

كما قال العالم العربي موسى بن  
ميمون من 800 سنة ..

التغذية الصحيحة هي مفتاح  
الصحة.. والطعام ثقافة وسلوك  
حضارى.. والتأب علميًا أن من  
يتناول غذاءً سليماً ومنكاملًا لا يحتاج  
إلى الأدوية ولا التردد على عيادات  
الأطباء.. فلماذا لا نتعلم معًا كيف  
وماذا نأكل ..

وهذا الكتاب سوف يسعى إلى  
تحقيق هذا الهدف من خلال دراسة  
شاملة للاحتياجات الغذائية لكل  
إنسان حسب ظروفه الصحية.



المؤلفة



## هذا الكتاب بميزان أهل الاختصاص

يمثل الطعام للعديد من مرضى السكر مشكلة كبيرة، ولهذا فإن الإصابة بالداء السكري تعني أن المريض بحاجة إلى تغيير عادات طعامه، والملايين منا ممن حاولوا تغيير النظام الغذائي يعلمون تمامًا كم هو صعب أن نغير ما نأكله. والمعرفة التقليدية بالداء السكري مليئة بالأراء الخاطئة المتعلقة بالطعام، بما في ذلك أن الطعام يسبب الداء السكري، وأن الإسراف في تناول السكريات يسبب هذا الداء، وهذا كله غير حقيقي. ومعظم الناس يحتاجون إلى من يساعدهم لمعرفة ما هو الحقيقي وما هو غير الحقيقي بخصوص هذا المرض والنظام الغذائي السليم الخاص به. والكاتبة في هذا الكتاب، بما لها من أسلوب راقٍ مميز وعلم وافر في مجال التغذية، قد وفرت لنا ثقافة غذائية عالية القيمة؛ لأن الطعام الصحي هبة تمن بها على أنفسنا وصحتنا العامة، والله الموفق.

أ. د. أحمد سعد الدين

أستاذ الأمراض الباطنة

واستشاري الغدد الصماء والسكر

إن صحة مفهوم كلمة «الصحة» هي اللا مرض، وليس التعايش مع المرض ومعايشة الأطباء دومًا، دون أن تمتلك الصحة الدينامية، أي: العافية. . . فهناك فرق بين بين العافية والصحة والمرض. . . بين مدعمات الصحة وهي عادة صحية، ودعامات المرض وهي عادة مرضية. . . برجاء ألا يغفل عنا ما برز في أفق التاريخ من «صحة» مقولة فقهاء الصحة، والنابعة من منبر منظمة الصحة العالمية أن: «الطب طَبَان: الطب الأول هو ردّ الصحة على المرضى بالتداوي أو التأهيل، والطب الآخر هو حفظ الصحة على الأصحاء». . . فزخم الطب الأول يغفل عنا ويكاد يعمي بصرنا - عن قصد أو غيره - محاسن ومزايا وامتيازات الطب الثاني. . . وعمي البصر نوعان: الأول: «عضوي»، والثاني: «غير عضوي» يكاد يفقدنا البصيرة للأبد! ويعمي بالمثل من شمولية علم الصحة الحديث HEALTHOLOGY والذي يجمع بداية ما بين وفرة الطعام والشراب السوي، وتوافر البيئة الصحية المحيطة، وتوفير قدر من السكينة والرضا النفسي بالإيمان بالله سبحانه، وأخيرًا قبول بصمات الميراث الجيني المخلوق به وعدم تقبل بعض موروثات العادات والتقاليد المكتسبة والضارة لصحة الإنسان من نمط الحياة، إلى الغذاء الضار والمشروبات «الغازية».

ومن ثمّ، أتبصر من خلال هذا الكتاب أنه :

أولاً.. فاتح «صحي» للشبهة الموزونة، ومهضم «صحي» لكافة أعضاء جهازك الهضمي.  
ثانيًا.. مؤجّه صحيح للمسار «الصحي» الذي نفتقده نحن الأطباء عند الحفاظ على «عافيتك».  
ثالثًا.. مقدمة «صحية» لكل من ينبغي أن يستشف من أين تبدأ الحياة السوية في الألفية الثالثة.  
إنني أتفق تمامًا مع مقدمة الكتاب أن الغذاء السوي السليم يمكن أن يغنيك عن الأطباء والدوائيات والمستشفيات، شريطة أن يسترشد الفرد دومًا بالبوصلية «الصحية» مثل نوعية هذا الكتاب، لكي يتيج له الفرصة للتوجه الصحيح تجاه صحة الطبيعة، ويصوب فيها البصيرة «الصحية»، تلك التي تبدأ دومًا وأبدًا بصحة السلوك التغذوي وسلامة الغذاء الصحي.

نصيحة من مجرب قبل أن يكون طبيباً : الطعام السوي الصحي يأتي دائماً ممن هو في الأصل «شبعان» . عنه ، أنصحك أن تقرأ هذا الكتاب واشتهه بالصحة والعافية .

#### أ. د. صادق علي عبد العال

طبيب صحة وأمراض الأطفال بجامعة القاهرة

أجمل التهنائي ، ليس فقط لصدور هذا الكتاب القيم ، ولكن أيضاً لهذا الفكر الرافعي الذي يحتويه هذا الكتاب ، والذي طالما استفادت منه شريحة كبيرة من المرضى . فليبارك الله فيمن كتبت هذا الكتاب بقدر الدعاء الذي يدعو به المرضى المستفيدون منه .

#### أ. د. علاء العزازي

دكتوراه جراحة المخ والأعصاب

« المعدة بيت الداء » مقولة صحيحة لا يعترينا شك ، إذ تُشير كل الأبحاث الحديثة إلى أن نوعية الطعام وكميته قد تكون سبباً مباشراً لكل داء . وأن المريض يحتاج إلى نظام غذائي بجانب العلاج . اعتبره جزءاً لا يتجزأ من العلاج وخاصة مرضى الكبد والسكر والكلية . ولذلك كانت سعادتي كبيرة بهذا العمل الجاد والذي أرجو أن ينفع كافة الناس .

خالص تحياتي

#### أ. د. أشرف عمر

أستاذ الكبد والجهاز الهضمي والحميات

لقد استطاعت المؤلفة ، في هذا الكتاب ، إعادة الثقافة الغذائية إلى حياتنا ، حتى إننا بدأنا في تقييم عاداتنا عن الغذاء من حيث منافعه وأضراره داخل بيوتنا . فأخذنا في الابتعاد عن الغذاء المضّر والاقتراب من الغذاء النافع . لقد عالجت مشكلة إنقاص الوزن بطريقة طبيعية تعتمد على الثقافة والإقناع أولاً وأخيراً . وفي مستشفياتنا الكبيرة نحن بحاجة إلى مئات من هذه الخبرات حتى نصل إلى ما هو صحيح عند وصف خطة العلاج للمريض . فإلى الأمام دائماً .

#### أ. د. حسن محمد بسيوني

أستاذ الروماتيزم

بعد قراءة الكتاب أنني أستطيع أن أقول الآن أنه لا يمكن أن يكون العلاج الطبي مكتمل إلا بالحدائق في التغذية العلاجية فإنها مكمل هام لشفاء المريض من أغلب الأمراض وأستطيع أن أقول أن مؤلفة الكتاب قد جمعت بين الخبرة والقراءة والأبحاث العلمية التي تؤهلها لتكون في مثل هذا المستوى من التقدير من كل الأطباء المعالجين للأمراض المختلفة فإنها عون وشريك هام في شفاء المريض بعد الله سبحانه وتعالى وأناي سعيد بأن ابنتي على هذا المستوى الذي أفتخر به مدى الحياة وففيها الله دائماً بالسعادة والصحة والحب .

#### أ. د. إبراهيم أبو الفتوح

أستاذ زراعة الكلى والمسالك البولية

# توهيه

إن أبرز ما حدث في مجال التغذية في أبريل 2005 هو تطور الهرم الغذائي القديم فقد تم تطويره وإفراان المجهود الرياضى معه مما أحدث بعض التغيرات فيما يتناوله الشخص من سرعات حرارية .

كيفية حساب ما تحتاجه من السرعات الحرارية  
 $22 \times \text{وزن الجسم} + \text{المجهود} (?)$

## معنى المجهود :

بالنسبة للتدريبات الرياضية :

أقل من نصف ساعة يعتبر مجهودًا ضعيفًا .  
 من 30 - 45 دقيقة يعتبر مجهودًا متوسطًا .  
 45 - 60 دقيقة يعتبر مجهودًا كبيرًا .

كيفية ترجمة ذلك بالسرعات الحرارية :

| نوع الرياضة          | عدد السرعات في الدقيقة    |
|----------------------|---------------------------|
| المشي                | 4 سرعات حرارية في الدقيقة |
| الإيروبيكس           | 6 سرعات حرارية في الدقيقة |
| السباحة              | 8 سرعات حرارية في الدقيقة |
| كرة السلة أو الطائرة | 3 سرعات حرارية في الدقيقة |
| قيادة الدراجة        | 6 سرعات حرارية في الدقيقة |
| الجلوس دون النشاط    | 1 سر حراري في الدقيقة     |

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 هى أساس الصحة الجيدة وكل إنسان يحتاج إلى أربعة مغذيات أساسية :

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



ولكى 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 نتأوله 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.



## 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 تتناوله 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 الحصى 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.

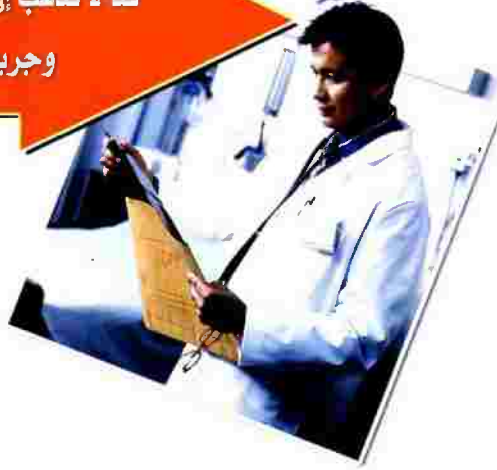
- تجنب مضادات الحموضة إذا كنت من الأشخاص الذين لديهم استعداد لتكون الحصوات، وذلك لاحتوائها على مركبات الألمونيوم والقلويات.
- لا تستخدم الملح بكثرة وكذلك المشروبات الغازية.
- تجنب الأطعمة التى تحتوى على حمض الأوكساليك مثل البنجر والبيض والسّمك والبقدونس والسيانخ والكرنب والشيكولاتة، والكاكاو والتين المجفف 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 نقصانًا 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، والاكنتاب، 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 كالديق 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 النصفى.. أشكال وأسباب متعددة



إن الصداع النصفى مرض شائع الحدوث نسبياً فهو يؤثر على حوالى 10٪ من السكان والنساء تعانى منه أكثر من الرجال وكلمة الصداع النصفى 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 النصفى 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 النصفى 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 غالباً تصيب السيدات وسيتم تناولها بالتفصيل فيما بعد .

### ثانياً: المثيرات المتعلقة بالنشاط الجسدى:

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

### ثالثاً: 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- أضف إلى وجباتك اللوز حتى لو أدى الأمر إلى تناول 3 لوزات يوميًا .

3- تناول البقدونس والشمر والثوم والكريز والأناس 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 الآتى: 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 مؤخره 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..

يتنشر 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 القرقة 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 القرقة 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 :

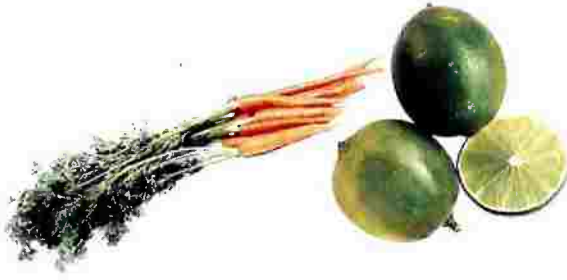
1- تناول حساء الدجاج الساخن، حيث إنه مهدئ ويحتوى على مادة تساعد على تقليل إفراز المخاط وتخفيف حدة الاحتقان.

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 التهاب 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.



## نصائح مهمة لحماية اللوزتين والجيوب الأنفية من الالتهابات



التهاب اللوزتين هذا المرض يكون أكثر شيوعاً في الأطفال وأعراضه معروفة لدينا جميعاً وتشمل التهاباً في الحلق، صعوبة في البلع، بحة الصوت، سعالاً، وأخيراً تورماً في اللوزتين، وإذا أصاب هذا المرض الكبار يكون علامة على أن مقاومة الجسم للأمراض أقل مما ينبغي أن تكون والغذاء غير المناسب الذي يحتوى على كمية كبيرة من النشويات بالمقارنة بالبروتينات والمواد الغذائية الأخرى، قد يكون عاملاً مسبباً لالتهاب اللوزتين، ويكون العلاج بالغذاء كالآتي :

### الأعشاب:

- 1- لمعالجة هذا المرض يستخدم مغلى الشمر الذى يحضر بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الشمر وتستحلب لمدة عشر دقائق ثم يشرب منه من اثنين إلى ثلاثة (فناجين) فى اليوم.
- 2- البابونج يخفف الحرارة والصداع والألم.
- 3- الزعتر يقلل من المخاط وهو جيد لعلاج مشاكل الجهاز التنفسى المزمنة.
- 4- الحلبة: يستعمل مغلى الحلبة كغرغرة.
- 5- استخدم غرغرة دافئة من الملح والماء (يذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح فى كوب ماء دافئ) ويستخدم ثلاث مرات يومياً.

- 6- استخدم غرغرة خل التفاح وذلك بإضافة ملعقتين صغيرتين من خل التفاح إلى كوب من الماء الدافئ ويستخدم ثلاث مرات يوميًا.
- 7- استنشيق الزيوت الأساسية مثل صبغة جاوى والليمون والزعتر.

## الغذاء:

- 1- تناول الفواكه التى تحتوى على فيتامين (ج) وكذلك الأطعمة التى تحتوى على البيتاكاروتين مثل الجزر والبطاطا والبقدونس والطماطم والجرجير والخس والسبانخ والملوخية والبطيخ والكانتلوب والشمش والشمام والمانجو، فإن الجسم يحوله إلى فيتامين (أ) وهو مضاد للأكسدة وضرورى لبناء جهاز المناعة.
- 2- تناول الأطعمة التى تحتوى على زنك مثل الزبادى والبيض والحبوب.
- 3- قلل استهلاكك من الكافيين ( القهوة والشاي والكولا) لأن له تأثيرًا مدركًا للبول مما يزيد من خروج السوائل من الجسم وبالتالي يؤدي إلى جفاف الأغشية وتغلظ المخاط.
- 4- استخدم عصير الفواكه وحساء الخضار.



وأخيرًا لا بد من الإشارة إلى أن اللوزتين لهما أهمية فى المحافظة على الأداء الجيد للجهاز المناعى، فلا يجب استئصالهما إذا لم تكن هناك ضرورة قصوى وإذا وصف الطبيب مضادًا حيويًا للعلاج فعليك بتناول الزبادى لكى تعوض نقص بكتيريا الأمعاء النافعة الناتجة عن استخدام المضاد الحيوى.



## التهاب الجيوب الأنفية :

هو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة حيث تنتفخ بطانة الجيب وتسد مجرى الهواء مؤدية إلى الإحساس بوجود شيء عالق في الفم ويصبح الوجه حساسًا ويصاحبه صداع، وأكبر الدلائل لوجود التهاب في الجيوب الأنفية ازدياد الألم كلما انحنى الشخص ويصاحب ذلك إفرازات أنفية سميكة سواء كانت صفراء أو خضراء، وهذا الالتهاب ينشأ عادة من عدوى فيروسية وبكتيرية للأنف والحلق والجهاز التنفسي العلوي مثل الإنفلونزا، وإليك التغذية المناسبة لمساعدتك في سرعة الشفاء.

## الأعشاب:

- 1- الينسون والحلبة والشمر يساعدان في إذابة البلغم وإزالة الاحتقان.
- 2- زيت البرتقال لمسح الممرات الأنفية وذلك للتخفيف الموضعي.
- 3- استنشاق البخار يحفز على تفريغ الجيوب الأنفية من المخاط.



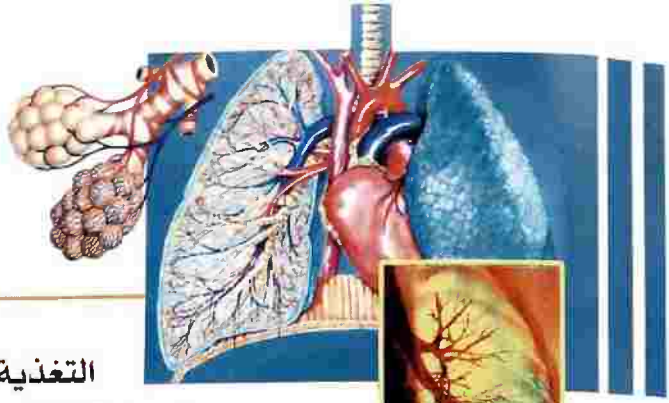
- 4- غط وجهك بمنشفة ساخنة لتصرف المادة المخاطية الموجودة في الجيوب لزيادة تدفق الدم في المنطقة.
- 5- اشرب كثيرًا من الماء والخضراوات والفاكهة كعصير.

6- اخلط محلولاً مكوناً من كوب ماء دافئ وتضيف ملعقة ملح مع مقدار ضئيل من بيكربونات الصودا وقطر هذا المحلول في فتحات الأنف ناحية واحدة كل مرة. كرر هذه العملية 3 إلى 4 مرات في اليوم كضرورة لتخفيف الأنفلونزا، وذلك يكون بدلاً من نقط الأنف لما في هذه النقط الكيماوية من مضار فلقد تسبب إدماناً أو ارتفاعاً في ضغط الدم.

### التغذية :

- 1- أكثر من تناول الشورية وشاي الأعشاب فهي تساعد على تدفق المخاط وتخفف الاحتقان وضغط الجيب.
- 2- قم بإضافة الفلفل الحار والثوم والبصل فإنها تسرع في الشفاء.
- 3- قلل السكر في طعامك.
- 4- لا تتناول منتجات الألبان ما عدا الزبادى واللبن الرائب حيث إن منتجات الألبان تزيد من تكون المخاط.





## التغذية السليمة في حالة التهاب الجهاز التنفسي

أمراض الرئة والجهاز التنفسي من مضاعفات الأنفلونزا. وتكمن خطورتها في تطور الحالة إلى الإصابة بمرض مزمن، لا سيما إذا لم تتم معالجتها بالطريقة المناسبة.

يخطئ من يعتقد أن الأدوية وحدها باستطاعتها مواجهة التهابات الجهاز التنفسي، فالتغذية السليمة واتباع النصائح الغذائية العلمية تسهم بشكل كبير في التغلب على مضاعفات هذه الأمراض الرئوية الخطيرة.

### أولاً: التهاب الشعب الهوائية:

إن التهاب الشعب الهوائية يأتي بعد عدوى أعلى الجهاز التنفسي مثل البرد أو الأنفلونزا وأعراضه تكون: صعوبة التنفس والسعال الشديد وخروج مخاط أو بلغم من الحلق مما يؤدي إلى توفر بيئة مثالية لتكاثر الكائنات المعدية والإصابة بتلف شديد في الرئتين. معظم حالات التهاب الشعب الهوائية تشفى نفسها بنفسها ويحدث الشفاء الكامل في حدود أسابيع إذا التزم المريض بالتعليمات الطبية والغذائية.

● وإليك التغذية الصحيحة المناسبة لسرعة الشفاء من هذا المرض.

### الأعشاب:

- 1- الحلبة فهي جيدة لتقليل تدفق المخاط.
- 2- الشمر ويستعمل بالأخص للأطفال وكبار السن.



3- الكتان حيث إن بذور الكتان تُلطف الغشاء المخاطي وتسكن آلامه فهي تزيل  
آلام السعال الجاف ويشرب فنجانان من مغلى بذر الكتان فى اليوم (ملعقة  
كبيرة من بذر الكتان فى كوب ماء مغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر  
دقائق ويشرب).

### التغذية :

- 1- أدخل البصل والثوم ضمن طعامك  
وزيت الخردل كذلك .
- 2- اشرب وفرة من السوائل (ماء،  
شاي، أعشاب، حساء).
- 3- تجنب الأغذية المكونة للمخاط  
مثل منتجات الألبان ماعدا الزبادى  
الطعام المحفوظ، السكر ، الدقيق  
الأبيض عموماً.
- 4- تجنب الأطعمة المنتجة للغازات  
مثل الفول والقرنبيط والكرنب فى  
كل التهابات الجهاز التنفسى  
عموماً.
- 6- أكثر من الغذاء النباتى .
- 7- استشق بخار ماء مضافاً إليه القليل  
من الزعتر .
- 8- أضف إلى غذائك فيتامين «ج»  
وذلك لأن كريات الدم البيضاء  
تستخدم كميات كبيرة منه فى  
محاربة العدوى .
- 9- لا تستخدم مانعاً للسعال إلا تحت  
إشراف طبي لأن السعال ضرورى  
للتخلص من الإفراز المخاطي .





## ثانيًا: الالتهاب الرئوي:

يسبق الالتهاب الرئوي عادة عدوى فى الجهاز التنفسى العلوى مثل البرد والانفلونزا وأكثر الأشخاص إصابة به هم الأطفال أقل من سنة أو كبار السن فوق الستين، وسوء التغذية من الأسباب المؤدية لتسلسل المرض. لذلك لابد من معرفة التغذية المناسبة إذا تعرضنا لهذا المرض.

### الأعشاب:

- 1- الحلبة وتشرب أربع مرات يوميًا.
- 2- الزنجبيل مضاد فعال ضد الميكروبات ويفيد فى علاج الحمى.
- 3- الجرجير ويستخدم كعصير فى معالجة الالتهاب وتنظيف الصدر من الإفرازات.

### التغذية:

- 1- تناول الوجبات المحتوية على الفواكه والخضراوات الطازجة.
- 2- اشرب كمية وفيرة من العصائر الطازجة.
- 3- ضع وسادة دائئة على صدرك أو زجاجة ماء دافئ لتخفيف الألم.
- 6- فيتامين «أ» ضرورى للمحافظة على سلامة الممرات التنفسية ونقصه يؤدى إلى زيادة القابلية للعدوى.
- 7- تناول الخضار الأخضر الداكن.
- 8- معدن الزنك ضرورى لتقوية جهاز المناعة خاصة فى الوقاية من الإصابة بأمراض الجزء العلوى من الجهاز التنفسى ويوجد فى الزبادى والحبوب الكاملة والأسماك.
- 9- تناول وجبات صغيرة بين الحين والآخر لأن تناول الوجبات الكبيرة قد يمدد المعدة ويضغط على الرئتين.

## ثالثًا: الربو:

إن الربو من الأمراض الرئوية المزمنة والتي تعد من الأسباب الرئيسية لحدوث الوفيات بين الأطفال خاصة سكان المدن ولكن عندما تظهر حالة الربو فى مرحلة الطفولة ويتم تغذية ومعالجة الطفل بطريقة مناسبة فإنها قد تختفى عند البلوغ ولكن

قد يظهر مرة أخرى أو عند الشباب ويكون مصحوبًا عادة بالأمراض التنفسية الأخرى مثل التهاب الشعب الهوائية والتهاب الجيوب الأنفية، لابد أولاً من تجنب المواد المثيرة للربو مثل الدخان والتراب والأجسام الكيميائية خاصة فى البيئات المغلقة ثم يأتي دور التغذية .

## الأعشاب:

1- الشمر ويشرب من مقدار اثنين إلى ثلاثة فناجين يوميًا والينسون والفراولة أو بالأصح أوراق الفراولة تغلى وتشرب منها فناجين يوميًا فهي مفيدة فى تسكين نوبات الربو .

## التغذية :

- 1- تناول وجبة تتكون من الفواكه الطازجة والخضراوات والبندق وبعض الجيوب حيث إن هذه الوجبة لابد أن تحتوى على كمية عالية من البروتين وكمية قليلة من النشويات ولا تحتوى إطلاقًا على سكر .
- 2- لا تأكل الآيس كريم ولا تشرب السوائل المثلجة بكميات كبيرة فالبرودة قد تحدث تقلصات فى الشعب الهوائية .
- 3- كل بشكل معتدل فالوجبة الكبيرة قد تسبب قصر التنفس بجعل المعدة تضغط على الحجاب الحاجز .
- 4- تجنب الأطعمة المحتوية على العفن مثل الجبن، الماشروم، السجق، واللحوم المصنعة الأخرى، وكل أنواع الأطعمة المحمرة منها، وصلصة الصويا والخل .
- 5- تجنب الفواكه المجففة ، وخلطات الحساء الجاهزة أو المجففة لاحتوائها على الكبريتيت وهو من أكثر مسببات الربو شيوعًا وأخيرًا إن بعض الأدوية التى تستخدم فى علاج الربو تسبب فى المشاكل الصحية مثل ضعف العظام وبالتالي فإنه من الضرورى تناول أقراص فيتامين (د) والكالسيوم لتقويتها كما أن نقص البوتاسيوم من المشاكل الصحية المحتملة الأخرى، ويمكن الوقاية منها عن طريق تناول كميات وافرة من الحمضيات، الموز، الخضراوات الورقية الطازجة .



## التغذية وارتفاع ضغط الدم

مع زيادة التوتر والضغوط العصبية الناتجة عن الحياة سواء أكانت هذه الضغوط وقتية أى نتيجة لحدث معين أم ضغوطاً مستمرة. . فى كلتا الحالتين هناك بعض المضاعفات التى قد تنشأ نتيجة لهذه الضغوط ولها علاقة وثيقة بالتغذية السليمة .

إذا ارتفع ضغط الدم كان على القلب العمل بصورة كبيرة لضخ كمية كافية من الدم إلى كل أنسجة الجسم وكثيراً ما تؤدى الحالة فى النهاية إلى فشل كلوى وهبوط القلب وسكتة مخية، إضاف إلى ذلك كثيراً ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بأمراض الشرايين التاجية وتصلب الشرايين واضطرابات الكليتين والسكر وزيادة إفراز الغدة الدرقية والبدانة وأورام الغدة الكظرية .

ويصيب ضغط الدم الذين تعدوا سن الستين كما أن نسبة الأفارقة المصابين به أعلى من مثيلتها بالنسبة للبيض بمقدار حوالى الثلث ويميل الرجال أكثر من النساء للإصابة بارتفاع ضغط الدم وتزداد بالنسبة للنساء بعد انقطاع الدورة الشهرية وتقترب بسرعة من نسبة الرجال كما تزداد مخاطر إصابة المرأة بالمرض إذا كانت تتناول حبوب منع الحمل أو إذا حملت .

ولأن ارتفاع ضغط الدم لا يسبب أى أعراض حتى تأتى مضاعفاته لذلك فهو يعرف بـ«القاتل الصامت» .

ثالثاً: أعراض الزيادة الكبيرة لضغط الدم وهى الصداع، العرق، سرعة النبض، قصر النفس، الدوار واضطرابات النظر .

يمكننا تقسيم ضغط الدم عادة إلى فئتين . . الابتدائي والثانوي :  
أولاً ارتفاع ضغط الدم الابتدائي Primary Hypertension وسببه عادة  
مجهول ، لكن يمكن التعرف على عدة مخاطر غذائية قد تسببه وهذه  
المخاطر هي :

التدخين - الضغوط - البدانة - الإفراط في استخدام المنبهات مثل  
القهوة أو الشاي - إساءة استخدام بعض الأدوية - الإكثار من تناول  
الملح - استخدام حبوب منع الحمل .

ثانياً: ارتفاع ضغط الدم الثانوي Secondary Hypertension ويكون نتيجة  
لوجود مشكلة صحية مثل اضطرابات الهرمونات أو تصلب شرايين  
نتيجة لتراكم الدهون على جدران الشرايين ما يؤدي إلى انقباض  
الأوعية الدموية .

وسواء كان ارتفاع ضغط الدم ابتدائياً أم ثانوياً، فبالنوعية الصحية  
نستطيع التغلب عليه كما قد يساعدنا في سرعة العلاج بجانب ما يصفه  
الطبيب في حالة الزيادة الكبيرة المستديمة أو المزمنة .

### التغذية عبارة عن:

- 1- اتباع نظام خال من الملح مع ضرورة قراءة  
المكونات التي تصاحب الأغذية لتجنب الملح  
المستتر فلا بد من تجنب الأطعمة التي تحتوي  
على الملح والصودا والصوديوم (NA) .
- 2- وإذا كنت تتناول مهيط لإنزيم MAO أحد  
الأدوية التي توصف لعلاج الاكتئاب وخفض

الدم وعلاج العدوى والسرطان فلا بد من استشارة الطبيب قبل تناول بعض  
الأغذية التي قد تتعاكس مع مفعول هذا العقار فيؤدي إلى ارتفاع شديد في  
ضغط الدم، وهذه الأغذية تحتوي على التيرامين وهي عبارة عن : اللوز -  
الأفوكادو - كبد البقر والدجاج - البيرة - الجبن - الشيكولاتة - القهوة -  
القول - ملينات اللحم - الرنجة - الفول السوداني - الأناناس - القرع  
العسلى - الزبيب - السجق - بذور السمسم - الزبادى .



عمومًا ينبغي تجنب أية أطعمة تحتوي على الكثير من البروتينات والتي تعرضت للتخزين أو التخليل أو التخمير وتناول غذاء غني بالألياف مع تناول مكملات الألياف مثل النخالة فهي مصدر جيد للألياف مع مراعاة تناولها بعيدًا تمامًا عن الأدوية أو أى مكملات أخرى بالإضافة إلى الكثير من الفاكهة والخضراوات مثل التفاح، الموز، الجريب فروت، البرقوق، الزبيب والكانتلوب، والبروكولي، الكرنب، الباذنجان، الثوم، الخضراوات الورقية، البازلاء، الكوسة، والبطاطس، وتناول العصائر الطازجة وخاصة عصير البنجر، الجزر، الكرفس، البقدونس، العنب، التوت، البطيخ، الفواكه الحمضية مع ضرورة تناول ملء 2 ملعقة كبيرة يوميًا من الزيت الحار.

وأخيرًا هناك بعض الأبحاث والدراسات التي تجرى كثيرًا في محاولة للسيطرة على هذا القاتل الصامت ومن هذه الأبحاث : قد وجدوا أن من يعانون من اختلاف في جينين محددين يتضاعف احتمال إصابتهم بارتفاع ضغط الدم نتيجة لتناول الملح، هذا الاكتشاف قد يمكن من التعرف على الأطفال المعرضين للإصابة بارتفاع ضغط الدم وإذا أمكن التعرف على هؤلاء الأفراد في وقت مبكر من طفولتهم قد يمكن تغيير غذائهم حتى يتجنبوا الإصابة بالمرض فيما بعد.



## مشاكل الجلد والتغذية

- الجلد هو أكبر أعضاء الجسم فهو يتكون من ثلاث طبقات وهي:
- الطبقة الأولى (البشرة).
  - الطبقة الوسطى.
  - الطبقة الداخلية تحت الجلد.

وهو يعمل كحاجز بين الجسم وملايين المواد الغريبة الموجودة حولنا في البيئة ويعمل أيضاً كوسيلة لإخراج السموم والمواد من الجسم كما تفعل الكلى والأمعاء.

كما أن الجلد يعكس الحالة الصحية لصاحبه من جوانب عديدة ومنها حصوله على تغذية جيدة ومن هنا سأبدأ بسررد بعض النقص في أنواع التغذية الخاصة بالجلد.

1- نقص فيتامين A: يسبب خشونة في الجلد وهذا الفيتامين مصادره الآتى : أكباد الحيوانات - زيت كبد السمك - الجزر - المشمش - الخوخ - البرقوق - المانجو - البطاطا - الكانتلوب - القرع العسلى - الثوم.

2- نقص الرايبو فلافين Riboflavin فيتامين B2 يؤدي إلى خشونة الجلد حول الأنف والفم والأذنين والجفنين واحمراره وازدياد إفرازاته الدهنية ومصادره هي: اللبن - الجبن - بياض البيض - السمك - البقول - اللحم - الدواجن - السبانخ - الحبوب الكاملة - الزبادى - البروكولى - الكرنب - الخضراوات الورقية - عيش الغراب.

أما أهم الأعشاب فهي : البابونج - الشمر - الحلبة - البقدونس - النعناع .

3- نقص فيتامين B12 : يؤدي إلى تحويل لون الوجه والقدمين واليدين إلى اللون البنى أو الأصفر الشاحب في حالة الإصابة بفقر الدم ومصادره كالتالى: البيض - الكبد - الكلى - الماكريل - اللبن ومنتجاته - خميرة البيرة - فول الصويا.

مع ملاحظة أن الأدوية المضادة للنقرس والعقاقير المضادة للتجلط ومكملات البوتاسيوم قد تعطل امتصاص فيتامين B12 من القنوات الهضمية .

- 4- نقص الزنك : يسبب تقشر الجلد ومصادره -  
الخميرة البيرة - صفار البيض - السمك -  
اللحوم - البقول - فول الصويا - الدواجن -  
السالمون - السردين - عيش الغراب -  
الحبوب الكاملة .  
والأعشاب التي تمد بالزنك هي : الشطة -  
البابونج - الشمر - البقدونس .

**ملاحظة :** قد تنخفض مستويات الزنك بسبب الإسهال وأمراض الكلى وتليف الكبد ومرض السكر كما يضع جزء كبير من الزنك من خلال العرق كما أن الإسراف في تناول الألياف النباتية يؤدي إلى ضياع الكثير من الزنك مع فضلات الأمعاء .

هناك بعض الأمراض المتعلقة بالجلد وقد تحسن بالتغذية الصحيحة وهذه الأمراض مثل :

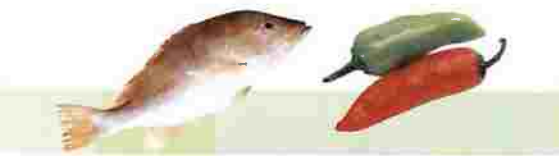
**أولاً: جفاف اليد :** يحدث ذلك عندما يفقد الجلد بعض السوائل اللازمة لإعطائه الملمس والمظهر الناعم والمرن . كما أن التقدم في العمر يسبب أيضاً جفاف البشرة والذي قد يزداد في الجو البارد كما أن كثرة الاستحمام والتعرض للشمس والرياح والمواد الكيميائية تستنزف الزيوت الطبيعية من الجلد وفي هذه الحالة يساعد استخدام أنواع الصابون المحتوية على نسبة من الدهون ومرطب يومي في تخفيف الأعراض - كما أن الأغذية المحتوية على فيتامين A - فيتامين C - فيتامين B - الزنك يساعد على تحسين هذه الحالة .





ثانيًا: داء الوردية : وهو عبارة عن مرض جلدى التهابى يسبب احمرارًا وبثورًا وخطوطًا حمراء بسبب توسع الأوعية الدموية ويظهر على الأنف وفى وسط الوجه غالبًا وقليلًا ما تظهر أيضًا على الرقبة والصدر والذراعين والساقين وهو يشبه حب الشباب - ويظهر عادة ما بين سن الثلاثين والخمسين وتستمر هذه الحالة مدى الحياة - لا بد وأن يسأل الطبيب المختص بالجلدية الذى غالبًا ما يبدأ علاجه باستخدام مراحم طبيعية وعقاقير- إلا أن بعض العوامل الغذائية قد تفاقم الحالة لذلك لا بد من تجنب التالى :

- الكحول .
- الأطعمة التى تسبب احمرار الوجه كالتوابل الحريفة .
- وقد يساعد النظام الغذائى الذى يحتوى على نسبة قليلة من البروتينات الحيوانية على تخفيف الأعراض كما تفيد الأحماض الدهنية Omega-3 التى توجد فى الأسماك الدهنية فى تخفيف الالتهاب .



### ثالثًا: داء الصدفية Psoriasis :

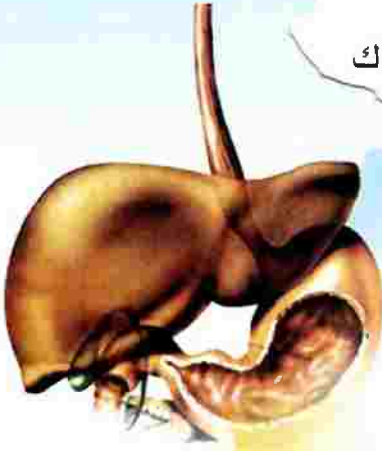
رغم أن الالتهاب والطفح الجلدى قد يظهران فى أى مكان من الجسم إلا أنهما غالبًا ما يصيبان الركبتين والمرفقين وأسفل الظهر وفروة الرأس- وقد تتفاقم خلال فصل الشتاء وعند التعرض للضغوط النفسية .

يمكن التحكم فى هذا المرض بعد استشارة الطبيب بأخذ بعض العقاقير- أما من الناحية الغذائية يرى بعض الباحثين أن تقليل استهلاك البروتين الحيوانى قد يفيد بعض المرضى وقد تساعد الأحماض الدهنية Omega-3 على تخفيف الالتهاب .

من هنا نرى أن تناول الأغذية السليمة المعتدلة ومعرفة فائدة كل عنصر من عناصر التغذية يساعد على المساعدة فى حل المشكلات الصحية والتعجيل بالاستجابة للعلاج .



## سلامة كبدك



الكبد ذلك العضو المبهر الجبار الذي يقع في الجزء العلوى الأيمن من البطن يعمل بكفاءة وهو يعد أكبر غدة في الجسم والعضو الداخلى الوحيد الذى يجدد نفسه إذا تلف جزء منه وما يثير الدهشة والاعتراف بنعمة ربنا سبحانه وتعالى أن فى إمكان أجسامنا الاستمرار فى أداء وظائفها إذا كان ربع الكبد يعمل بشكل جيد.

للكبد العديد من الوظائف قد يكون أهمها إفراز الصفراء وهى تعمل على :

- 1- هضم الدهون .
- 2- امتصاص الفيتامينات الذائبة فى الدهون A,D,E,K .
- 3- امتصاص الكالسيوم .
- 4- تحويل البيتاكاروتين إلى فيتامين A .

كما أنه يعمل على إزالة السموم وتنظيم عمل الغدة الدرقية وكعامل يحمل الجلوكوز مع الأنسولين لتنظيم معدلات السكر فى الدم .  
وخلال السنوات الأخيرة تزايدت حدة أمراض الكبد فى جميع الأعمار ولكن من الممكن الوقاية من الإصابات بهذه الأمراض عن طريق النظام الغذائى والصحة .

وأكثر الأمراض شيوعاً هى التهاب الكبد والتليف الكبدى .  
سأتناول الآن مرض التهاب الكبد وكيفية المساعدة على الشفاء منه عن طريق الغذاء وعادة يكون الالتهاب الكبدى نتيجة للإصابة بفيروس وهناك أنواع مختلفة من الالتهاب الكبدى . . وهذه هى التغذية المناسبة فى حالة الإصابة بالمرض :

## أولاً الأعشاب:



العرقسوس

- 1- العرقسوس مفيد خاصة في حالة التهاب المزمن النشط مع مراعاة تجنبه في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- 2- الزعتر بعد طحنه ويعجن منه قدر ملعقة كبيرة في نصف كوب عسل ويؤكل على الريق يوميًا.
- 3- البقدونس يغلى في لتر ماء ويشرب منه فنجان يوميًا.
- 4- البابونج مع الينسون والنعناع في لتر ماء ويؤخذ منه فنجان يوميًا.
- 5- مغلي ورق الخرشوف (تؤخذ أربع ورقات وتوضع في لتر ماء ويترك وهو يغلى حتى يفقد ثلث كمية الماء ثم يصفى وتضاف إليه التحلية المناسبة ويشرب منه فنجان قهوة في الصباح وآخر في المساء قبل الطعام بساعة) مع ملاحظة أن هذا الخليط لا يأخذه المرضى المصابون بالروماتيزم والقرس والتهابات المثانة وأى أمراض لها علاقة بالكلى.
- 6- شواشي الذرة تحتوى على مواد مفيدة في علاج التهاب الكبد وتزيد من إفراز الصفراء (يضاف 52 جراماً إلى لتر ماء ويغلى لمدة 5 دقائق ثم يترك ليتخمر لمدة ساعة وبعدها يصفى ويشرب منه حتى أربعة أكواب يوميًا).

## ثانياً: التغذية :

- 1- تناول ملعقة كبيرة من الحبة السوداء مع قليل من الماء الساخن أو ملعقة زيت حبة البركة .
- 2- تناول 2 ملعقة كبيرة عسل نحل صباحاً ومساءً مضافاً إليها نصف ليمونة وملعقة زيت زيتون.
- 3- تناول من 1- 3 فصوص ثوم على الريق.





- 4- تناول جميع أنواع الخضراوات والفواكه غير المطهية ما عدا البصل والكرفس والقرنبيط .
- 5- أضف الخرشوف إلى الغذاء فهو يحمي الكبد .
- 6- تناول المشروبات الخضراء وعصير البنجر والجزر .
- 7- تناول الماء بكثرة وأفضل إجراء وقائي هو غلي الماء قبل شربه . ويكون ذلك في وعاء زجاجي .

### محظورات :

- 1- لا تناول الكحول .
- 2- تجنب جميع أنواع الدهون والسكر والأطعمة المصنعة .
- 3- تجنب جميع الأسماك النيئة (السوشي) والمحار .
- 4- لا تناول أى أدوية لم يقرها الطبيب بوصفها لك .
- 5- قد يؤدي تناول كمية كبيرة من فيتامين A لفترات طويلة إلى ارتفاع مستوى إنزيمات الكبد لذلك فإن الغذاء الذى يحتوى على فيتامين A أو البتاكروتين بعد أفضل كثيرًا من تناول المكملات بالإضافة إلى ما تم معرفته عن طريق التغذية السليمة فى حالة الإصابة بالتهاب فى الكبد فأليك هذه الوصفات المهمة التى تساعد كثيرًا فى سرعة الشفاء .
- 1- العنب: لعلاج الصفراء وينصح بأكل كمية من العنب تقدر بـ2 كجم كل يوم موزعة على اليوم بأكمله على أن يكون الإفطار عبارة عن وجبة عنب منفصلة دون أى طعام آخر .
- 2- ينصح مرضى الكبد بالإكثار من السكريات الطبيعية مثل التمر والزبيب وعسل النحل .
- 3- إن عسل النحل يحتوى على مادة مضادة للفيروسات أقوى من كل المضادات التى يعرفها العالم .

## النقرس.. مرض التغذية الخاطئة

يصيب النقرس حوالي 16 شخصًا من كل ألف شخص نصفهم من البدناء ولا يشيع هذا الداء بين النساء خاصة قبل سن الأمان. النقرس هو نوع من أنواع التهاب المفاصل رغم أنه كان يتهم ظلمًا فيما مضى أنه النتيجة الوحيدة للعيش في رفاهية الإفراط في الأكل حتى لقب «بداء الملوك». سبب هذا الداء يكون نتيجة لتكون الحامض

البولي في الدم Uric Acid بغزارة ولا تستطيع الكلى التخلص منه فيحاول الجهاز المناعي في الجسم التخلص منه بإحداث التهابات، ولسوء الحظ يسبب ذلك نوبات من الألم الشديد قد تستمر لعدة أيام أو حتى أسابيع إذا لم يتم علاجه، وتظهر نوبات النقرس عادة بشكل مفاجيء وغير متوقع، وعلميًا فإن حمض اليوريك أو الحامض البولي من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يرتبط النقرس بالغذاء، وتزيد البدانة والغذاء غير السليم من مخاطر الإصابة بالنقرس.

رغم أنه لا بد لمرضى النقرس من التخلص من وزنه الزائد لكنه لا بد أن يتبع نظامًا غذائيًا سليمًا ويكون تحت إشراف مختص حيث إن إنقاص الطعام فجأة أو الامتناع عنه أي الانخفاض السريع في الوزن قد يرفع مستوى حمض اليوريك في الدم ويؤدي إلى زيادة تركيزه مما يؤدي إلى الإصابة بنوبات النقرس.



### أولاً: المشروبات:

- 1- يغلى 30 جرامًا من قشر التفاح في كوب ماء (250 مل) من الماء لمدة 50 دقيقة ويشرب منه 4-5 أكواب.
- 2- يفيد في علاج النقرس أكل رأسين من الكرفس يوميًا.



- 3- تستعمل أوراق الفراولة المجففة لتسكين آلام النقرس ويعمل بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصفى بعد تركه لمدة 10 دقائق ويشرب فاترًا ثلاث مرات يوميًا.
- 4- يستعمل حمام الشوفان لمعالجة النقرس وذلك بغلي كيلو جرام من الشوفان في بعض لترات من الماء والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف الساعة ثم يصفى ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

## ثانيًا: التغذية :



- 1- عند حدوث نوبة للنقرس، تناول فقط الفواكه والخضراوات غير المطهوه لمدة أسبوعين.
- 2- العصائر أفضل شيء - عصير الجزر - عصير الكرفس.
- 3- الكريبز والفراولة تعادلان حمض اليوريك فتناول الكثير منها. كما أن تناول الخيار مفيد جدًا .
- 4- تجنب الأنشوجة والساردين والرنجة وبلح البحر والكافيار والأسماك المعلبة.
- 5- تجنب مرق اللحم والصلصات المكونة منه وعش الغراب.
- 6- لا تتناول أى نوع من اللحم بما فيها لحوم الأحشاء فاللحم يحتوى على كميات كبيرة جدًا من اليوريك أسيد.
- 7- لا تتناول الكحول فهو يزيد من تكون حمض اليوريك وينبغي حذفه من الغذاء وتجنبه تمامًا.
- 8- لا تتناول أى أطعمة مقلية أو المكسرات المحمصة أو أى أطعمة أخرى تحتوى على الزيت «أو تم طهوها فيه» الذى تعرض لحرارة ، فعند تسخينه يصبح الزيت زنخًا وهذا يدمر فيتامين E مما يؤدي إلى زيادة اليوريك أسيد.

- 9- حد من تناولك للكافيين والقرنبيط والبقول أو الفاصوليا الجافة والعدس والبيض والبازلاء والدجاج والسبانخ ومنتجات الخميرة.
- 10- تجنب اللحوم المصنعة مثل السوسيس واللاسئون واللحوم المدخنة.
- 11- الشمس المجفف يحتوى على نسبة عالية من البيورين فلا بد من تجنبه.
- 12- اشرب من (8 إلى 10 أكواب) من الماء يوميًا.



### أخيرًا لابد من الإشارة إلى بعض الحقائق :

- 1- قد تحدث الإصابة بالنقرس فى بعض الحالات بسبب تناول الأسبرين أو بعض العقاقير المدرة للبول التى تؤخذ لعلاج ارتفاع ضغط الدم فهذه الأدوية قد تعيق عمل الكليتين الطبيعى وبالتالي تعيق التخلص من اليوريك أسيد لذلك لابد من استشارة الطبيب قبل القدوم على تناول أى أدوية حتى ولو كان الأسبرين.
  - 2- يتسبب نقص فيتامين E فى أضرار تصيب أنوية الخلايا التى تنتج حمض اليوريك مما يؤدى إلى تكون المزيد منه.
  - 3- كثيرًا ما يزيد تركيز حمض اليوريك فى دماء الأفراد المصابين بداء الكانديدا أو الذين تناولوا المضادات الحيوية على فترات متقطعة لمدة طويلة.
- بعد تناول النقرس من الناحية الغذائية نجد أنه لابد على الأشخاص المصابين به أو الذين لديهم استعداد وراثى أن يضيفوا المزيد من التعديلات على أنظمتهم الغذائية واستشارات مختص التغذية لوضع نظام غذائى يحتوى على وجبات شهية وصحية تمكن المريض من السيطرة على حالته الصحية والتمتع بالطعام فى نفس الوقت، ولابد أيضًا من استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.

## أجندة غذائية لمرضى القولون

إن التهاب القولون مرض مزمن يلتهم فيه الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة وينتج عنه قرح وإسهال دموي وغازات وانتفاخات، وفي بعض الأحيان إمساك ومع هذا الإمساك تضطر عضلات القولون أن تضاعف الجهد كي تدفع الفضلات إلى الخارج.

- إن أسباب التهاب القولون ليست معروفة ولكن هناك عوامل مساهمة تشمل:
- 1- عادات الأكل السيئة.
  - 2- التوتر النفسى.
  - 3- الحساسية لمواد الطعام.
  - 4- كذلك قد ينشأ التهاب القولون من عوامل معدية مثل البكتيريا (وإن كان هذا النوع غالبًا ما يكون مصاحبًا لاستعمال المضادات الحيوية).

### النصائح الغذائية:

- 1- أهم شيء هو أن تحتفظ بسجل يومي لكل ما تأكله ثم الأعراض التي تشعر بها، فهذه الطريقة تمكنك من أن ترى أى الأطعمة قد زادت حالتك سوءًا أو وصلت بك إلى درجة من التحسن.
- 2- تناول غذاء يحتوى على القليل من الكربوهيدرات والكثير من البروتين النباتى (السّمك المشوى والدجاج والديك مصادر جيدة للبروتين الحيوانى).
- 3- تناول كثيرًا من الخضراوات وإذا لم يكن فى استطاعتك تحمل الخضراوات النيئة يمكنك أن تأكلها مطهوه بالبخر.



- 4- تناول غذاء غنيًا بالألياف مثل الأرز البنى، نخالة الشوفان والشعير وبعض الحبوب ولكن تأكد أن الحبوب جيدة الطهو.
- 5- ضم الثوم إلى غذائك لأنه يعمل كمضاد حيوى ويساعد على التام الجروح.
- 6- تناول الأطعمة المشوية أو المخبوزة فى الفرن وليست المقلية فى الزيت.
- 7- اشرب الكثير من السوائل بجانب الماء مثل عصير الجزر والكرنب.
- 8- تناول الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من الأجبان الأخرى وكذلك اللبن.
- 9- تناول الزبادى خالي الدسم بدلاً من اللبن إذا كنت تعاني حساسية «اللاكتوز».



#### ما يجب تجنبه:

- 1- استبعد الدهون وابتعد عن اللبن فالدهون والزيوت تجعل حالة الإسهال المصاحبة لالتهاب القولون أكثر سوءًا.
- 2- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحارة وأى شئ يحتوى على الكافيين فهذه المواد تهيج القولون.
- 3- تجنب اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة.
- 4- لا تأكل الفاكهة على معدة خالية، تناولها فى نهاية الوجبة وكذلك العصائر بعد تخفيفها بالماء.



وأخيرًا إليك بعض الملاحظات المهمة في حالة الإصابة بإحدى نوبات المرض .

- 1 - لا ترتد ملابس ضيقة حول الخصر .
- 2 - في حالة الألم الحاد حاول أن تشرب كوبًا كبيرًا من الماء فهذا يعمل على شطف القولون وقد يهدئ الألم .
- 3 - عند إحدى نوبات المرض تناول الأطعمة اللينة حتى يزول الألم (خضراوات مطهوه على البخار وتضرب في الخلاط مضافًا إليها ملعقة كبيرة من الأرز) .
- 4 - جرب تناول أطعمة الأطفال الصغار لمدة أسبوعين فهي أطعمة سهلة الهضم .
- 5 - إذا كنت تتناول مكملات الألياف مثل حيوب البران فحاول أن تأخذها بعيدًا عن الأدوية الأخرى .
- 6 - لقد لوحظ أن إعطاء الماغنسيوم من فيتامين 6B يرخي العضلات في جدار الأمعاء ويمكنه أن يقضى علي نوبة المغص .
- 7 - لو وجد أن هناك ارتباطًا بين نقص فيتامين K واضطرابات الجهاز الهضمي والتهاب القولون ومصادره الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن . وكذلك وجد أن أدوية السلفا تؤدي إلى فقدان هذا الفيتامين .

وأخيرًا نصيحتي إلى أى شخص مصاب بمرض التهاب القولون حتى ولو كانت الإصابة خفيفة أو غير نشطة أن يذهب لزيارة الطبيب حتى لا يتعرض لمضاعفات المرض حيث إن المصابين بهذا المرض يتعرضون لخطورة الإصابة بسرطان القولون أكثر من غيرهم .

## أغذية الكبد التليف والدهنى



- تليف الكبد هو مرض التهابى يؤدى إلى حدوث التهابات فى خلايا الكبد، فيصبح الكبد غير قادر على العمل بشكل مناسب، والأسباب الأكثر انتشارًا لتليف الكبد هى:
  - تناول الكحول.
  - مرض البلهارسيا «وهو أهم أسباب التليف فى مصر».
  - سوء التغذية والالتهاب المزمن قد يؤدىان إلى تلف وظيفة الكبد.

### التغذية المناسبة لمرض تليف الكبد:

- زد من استهلاك الأطعمة التى تحتوى على كميات عالية من البوتاسيوم مثل اللوز، الموز، العسل الأسود، الزبيب، البرقوق، الخميرة البيرة.
- اشرب كمية وفيرة من الماء.
- تجنب الأطعمة المسببة للإمساك، فإن الكبد يحتاج إلى أن يعمل ضعف طاقته عندما يكون الشخص مصابًا بالإمساك، لذلك لابد أن يحتوى طعامك على الألياف.
- لا تدخن وتجنب الكحول والخمر والملح والسمك النيء والطعام المقلّى والسكر واللحوم.
- احرص على شرب عصير الجزر والبنجر، وحاول الصيام لمدة ثلاثة أيام كل شهر، ويكون غذاؤك فى هذه الأيام معتمدًا على العصائر الطازجة والماء والليمون لتساعد على تنظيف الكبد.
- احصل على البروتين من مصدر نباتى ولا تأكل طعامًا يحتوى على بروتين حيوانى.



- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين K فالمصابون بتليف الكبد يعانون نقصاً في فيتامين K ومصادره الخضراوات ذات الأوراق الخضراء .
- اجعل البقول (الفاصوليا ، الحمص ، فول الصويا) ، ضمن غذائك ، فهذه الأطعمة تحتوى على الحمض الأميني الذى يساعد على إزالة سمية النشادر .
- استخدام الزيوت غير المطهوه فقط ، مثل زيت الزيتون على السلطة .
- لابد أن تعلم أن الكبد التالف لا يستطيع تحمل كمية فيتامين A التى تحتويها الأسماك النيئة ، وابتعد عن زيت كبد الحوت .

- لا تأكل أيًا من الآتي: الزبدة، السمن النباتي، والزيوت النباتية المجمدة، والأطعمة المقلية ، المكسرات أو الزيوت التى تعرضت للحرارة، سواء فى الطبخ أو التصنيع، شرائح البطاطس المعبأة، الأغذية المعلبة، والمكررة، فإن كل ذلك يزيد العبء على الكبد ويتلفه .

- لابد أن تعرف أن العقاقير تضخ جهداً كبيراً على الكبد، فهي مواد غير طبيعية بالنسبة للكبد، وتجعله يعمل وقتاً إضافياً لإخراج هذه السموم، لذلك لابد من المشاركة الغذائية العلمية لتجنب اللجوء للأدوية والمحافظة على الصحة .

## الكبد الدهنى:

- إن الكبد الدهنى هو الكبد المتضخم إلى حد ما بسبب تراكم الدهون فى الخلايا الكبدية، وهى تصيب كثيراً من الناس بسبب :
- مرض السكر (خاصة المهيملين فى العناية بضبط مستوى السكر).

- السمّنة . - إدمان الخمور .
- بعض الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية مثل أدوية الكورتيزون وبعض أنواع المضادات الحيوية .
- الأشخاص الذين يفتقر غذاؤهم للبروتينات وتزيد به نسبة الدهون أو الكاربوهيدرات .
- عندما يتعرض جسم الإنسان لنقص في بعض المواد المهمة مثل فيتامين B12، وحمض الفوليك، وفيتامين ج ، ومستخلص العصاراة البنكرياسية، وهذه المواد تحتوى وتستخدم فى تكوين الكولين، وهى مادة مزيّلة للدهون، وبعد معرفة أسباب



الإصابة بالكبد الدهنى، فمن الممكن معرفة طرق التغذية المناسبة لتفادى الإصابة به .

- إذا كنت مريضًا بالسكر، فحاول السيطرة على مرضك عن طريق التغذية السليمة والرياضة بقدر الإمكان على حسب نوع السكر .
- إذا كنت زائدًا في الوزن، فحاول أن تتخلص من بدانتك وتعود إلى وزنك المثالى، فذلك من شأنه القضاء على مشكلة الكبد الدهنى .
- لا بد أن يحتوى غذاؤك على فيتامين B12 وحمض الفوليك وفيتامين C .
- تناول مضادات الأكسدة لأنها تحافظ على خلايا الكبد كالأغذية التى تحتوى على فيتامين C (الموالح، والجوافة والفلل الرومى) . وفيتامين E (الخضراوات الورقية الخضراء، وفول الصويا، والقمح والخس)، والسيلينيوم (الخميرة البيرة، الثوم، العسل الأسود، البقدونس)، والزنك (الزبادى ، الحبوب الكاملة) .





## الإجهاد المزمن..

### الأسباب في البيئة والعلاج في الأغذية

أشعر بالتعب وأحس بالإرهاق.. هل هو الجو أم الأكل، أم يتقصى بعض النوم؟ ألا يوجد شيء أتناوله يقضى على هذا الإجهاد الذى يصاحبني؟ ثم إنني أريد أن أعرف سبب هذا الإجهاد الذى أصبح يلانمني أغلب الوقت. بالطبع كل هذه التساؤلات تراود الكثيرين ونريد أن نعرف بعض المعلومات عنها.

### أولاً: سأنتطرق للأسباب المحتملة لهذه الأعراض:

- 1- هناك أسباب قد تكون مرضية وهنا يجب استشارة الطبيب فيها والكشف عنها مثل نقص عمل الغدة الدرقية أو الإصابة بفقر الدم أو نقص السكر فى الدم وأخيراً قد يكون هناك تسمم مزمن بالزئبق الناتج عن حشو بمادة حشو الأسنان والإصابة بفطر الكانديدا.
- 2- إن بعض الخبراء يعتقدون أنها بسبب العدوى بفيروس إيبشتين - بار وهذا الاعتقاد مبنى جزء منه على حقيقة أن العديد من المصابين بهذه الأعراض وجد فى دمهم كمية كبيرة من الأجسام المضادة لهذا الفيروس ومع ذلك لم يثبت بشكل قاطع العلاقة بين الإجهاد المزمن وهذا الفيروس.

- 3- قد يكون تلوث الجو بالمعادن السامة التي نستشقتها يؤدي بنا إلى الخمول والإحساس بالكسل .  
وحتى نساعد على القضاء أو التخلص من هذه الأعراض إليك هذه المعلومات الغذائية التي قد تنفيد في بعض الحالات .



### أولاً: الأعشاب :

- 1- الجنسج حيث إنه يساعد ويحسن عمل الغدة الكظرية ويزيل الإرهاق .
- 2- العرقسوس يساعد جهاز الغدد الصماء على ألا يستخدم إذا كنت تعاني من الضغط العالي حيث إنه قد ثبت أيضاً أن التذبذب في الضغط يؤدي إلى الشعور بالوخم ودعم القدرة على التركيز .

### ثانياً: التغذية :

- 1- تناول طعاماً متوازناً: 50٪ منه أطعمة نيئة وعصائر طازجة حيث إنه بعد الإجازة وعدم الانتظام في الطعام وتناول الأطعمة الجاهزة يكون الجسم مشبعاً بالدهون التي قد تكون من أسباب الخمول فإن الوقت لتناول الطعام الصحي والأطعمة النيئة هنا يتمثل في الفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة .
- 2- تناول الأسماك نظراً للقيمة الغذائية العالية فيها والتي تمد الجسم بالمغذيات التي تجدد الطاقة وتبني المناعة .
- 3- تناول بانتظام منتجات الألبان الحامضة مثل الزبادي واللبن الرائب حيث إنها تساعد في القضاء على مرض الكانديدا الذي يعد واحداً من أسباب الشعور بالإجهاد .
- 4- تناول الكثير من الماء على الأقل 8 أكواب يومياً ويكون ذلك بشرب كوب ماء كل ساعتين أو ثلاث ساعات من النهار فالماء يغسل السموم ويساعد في تقليل ألم العضلات .
- 5- لا تأكل الأطعمة المقلية، الأطعمة المملحة، الأطعمة المعبأة .



- 6- لا تكثر من تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية .
- 7- تأكد من أن الأمعاء تتحرك يوميًا وأضف الألياف إلى غذائك .
- 8- أكثر من تناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة لاحتوائها على الكلورفيل .
- 9- احرص على النوم في أثناء الليل حتى يفرز هرمون الميلاتونين فهو يساعد على نوم هادئ وبالتالي يسمح لك بتجديد النشاط .
- 10- الاستحمام بماء بارد بشكل منتظم مما قد يحسن أعراض الإجهاد المزمن ولكن المصابين بأمراض القلب أو الجهاز الدوري أو أى مشاكل صحية خطيرة يفضل عدم العلاج بالماء البارد إلا بعد استشارة الطبيب المختص .
- 11- هناك بعض الأحماض الأمينية التى قد تفيد كثيرًا أصحاب الإجهاد المزمن وهذه الأحماض هى اللايسين ويوجد فى الألبان والحبوب الكاملة وفول الصويا والأرز الكامل ، الثورين ويوجد فى منتجات اللحوم والبيض والسّمك ولا يوجد فى البروتينات النباتية .
- 12- تناول فيتامين C حيث يساعد كثيرًا على النشاط كما أنه يساعد على امتصاص الحديد والأحماض الأمينية بصورة أفضل كثيرًا .



وأخيرًا وهذه هى النصيحة لأصحاب الإجهاد الذى يتصف بانخفاض الطاقة حيث يكون عادة نتيجة العادات الغذائية الخاطئة خاصة الجمع بين غذاء مكون من الدهون والكاربوهيدرات البسيطة حيث إن هذا الخليط من شأنه سلب الطاقة .

## القولون العصبي

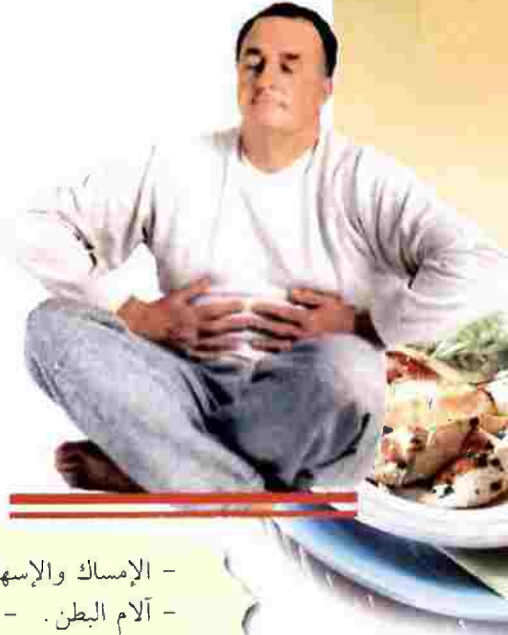
إن مرض القولون العصبي هو أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي شيوعاً ويبلغ عدد النساء المصابات ضعف عدد الرجال المصابين بالمرض .  
بالرغم من أن القولون العصبي قد يظهر في أى فترة من فترات العمر إلا أنه غالباً ما يظهر بين سن الخامسة عشرة والثلاثين .

قد يؤثر القولون العصبي على الجهاز الهضمي كله من الفم وحتى القولون . . وتظهر له الأعراض التالية :

- الإمساك والإسهال ( كثيراً ما يكونان بالتبادل ) .
- آلام البطن . - الانتفاخ . - فقدان الشهية .
- عدم القدرة على تحمل أنواع معينة من الطعام .

قد يخاف المصاب بالقولون العصبي من تناوله الطعام سواء تناوله بشكل طبيعي أم لم يتناول فقد يصاب بسوء التغذية فالمواد الغذائية لا تمتص بشكل جيد ، نتيجة لذلك يحتاج المصابون بهذه الحالة إلى قدر أكبر من المعتاد من البروتينات بنسبة 30٪ إضافة إلى الزيادة في تناول المعادن والعناصر النادرة التي يمكن أن تنفذ بسرعة نتيجة للإسهال .

لا توجد أسباب لهذا لمرض أو ليس هناك فهم جيد لأسباب المرض ، غالباً ما تمثل عوامل أسلوب الحياة مثل الضغوط والغذاء أسباباً شائعة وقد يكون الإكثار من استخدام المضادات الحيوية أو مضادات الحموضة أو المليينات «بدون استشارة الطبيب» من الأسباب المسببة .



إن مرض القولون العصبي بعد أن يتم تشخيصه ليس خطيرًا ويمكن لمعظم المصابين به أن يحوا حياة طبيعية لو أنهم غيروا نظامهم الغذائي، ومارسوا التدريبات الرياضية بانتظام، فتناول الغذاء الصحيح وتناول الكثير من الماء النقي مهم جدًا للسيطرة على القولون العصبي.

### أولاً: الأعشاب:

- العرقسوس مع مراعاة عدم استخدامه بصفة يومية لأكثر من سبعة أيام متواصلة وتجنبه تمامًا إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم.
- النعناع يساعد على الالتئام والهضم ويريح المعدة من الغازات والشعور بالامتلاء.
- عصارة الصبار حيث إن تناول نصف كوب من عصارة الصبار ثلاث مرات يوميًا والمعدة خاوية مفيد جدًا.
- البابونج والحلبة والزنجبيل .

### ثانيًا: التغذية :

- غالبًا ما تكون الأطعمة التي تهيج الأمعاء هي التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف غير القابلة للهضم مثل الموجودة في النخالة، الحبوب الكاملة، المكسرات، البذور، قشور البطاطس، والفواكه والخضراوات الطازجة.
- ولكن هناك بعض الألياف «القابلة للهضم» تكون مفيدة مثل البكتين والذي يوجد بكثرة في التفاح والعنب والفواكه المقشرة والخضراوات الورقية الخضراء المطهية.
- يجب التقليل بقدر الإمكان من الدهون والزيوت وتجنب الأطعمة المقلية.
- تجنب المشروبات الغازية والقهوة وكل المواد التي تحتوي على الكافيين مثل الشيكولاتة.
- تجنب البرتقال والجريب فروت .

- تجنب الكحول والتبغ فهما يهيجان بطانة المعدة والقولون .
- تقليل كمية اللحوم والبيض إلى أقل حد ممكن فى الوجبة والاستعاضة عنها بالأسمك فهى تعتبر من البروتينات العالية الجودة كذلك الدواجن (الدجاج - الديك).
- لابد من نقع الفول والبقوليات الأخرى مثل الفاصوليا الجافة واللوبيا والتمرسم عدة ساعات قبل الطهى مع تقليل تناول قشورها بعد تمام الطهو .
- تقليل تناول السكريات مثل العسل الأسود، المربى، أو الحلوى عمومًا لأن هذه الحلويات أو السكريات عند عدم هضمها تتعرض للتخمر فى القولون وينتج عنها غازات تسبب الانتفاخ .
- تقليل تناول الألبان ومشتقاتها والاستعاضة عنها بالزبادى الخالى من الدسم لاحتوائه على البكتيريا النافعة التى تفيد الأمعاء .
- تفادى الإسمك لأن ذلك يشجع على نمو البكتيريا بالقولون المنتجة للغازات مما يزيد من حالة الانتفاخ .
- لا تأكل قبل النوم مباشرة ، وانتظر ساعة أو ساعتين بعد الأكل قبل أن تنام . وأخيرًا هناك بعض الأنظمة التى يمكن اتباعها فى حالة نوبات الألم الشديد .
- 1- تناول الخضراوات والفواكه غير الحمضية فى الخلاط مثل طعام الأطفال لمدة يوم أو اثنين مع تجنب استخدام البروتين فى هذين اليومين .

2- تناول شريحة من الخبز الأبيض محمصة والشورية «الدجاج» الصافية منزوعة الدسم، شاي خفيف، بطاطس مسلوقة، مقشرة، وزبادى خالى الدسم .

النصيحة الأخيرة التى يمكن أن أقدمها لمرضى القولون العصبى هى الرياضة وخاصة المشى فهو يزيل التوتر والضغط كما أنه يعمل على التخلص من الانتفاخات، وكذلك ينبغي أن تتم استشارة الطبيب والقيام بكشف دورى إذا كنت مصابًا بالقولون العصبى لارتباطه بكثير من الأمراض التى من الممكن أن تتم معرفتها عن طريق الفحص الدورى .





## أغذية الحب والسعادة

من منا لم يشعر بلحظات حب؟ هناك أشياء كثيرة حولنا رغم سرعة الحياة تحت على زيادة مشاعر الحب قد يكون المكان بما فيه من ذكريات وحنين.. قد يكون الوقت فهناك أوقات يشعر فيها الإنسان بحاجة إلى الحب مثل غروب الشمس، قد يشعر بعض الناس بالوحدة أو الخوف فيزداد لديهم الشعور بالاحتياج فيكون الرفيق هو الحل.

كذلك فإنه ليس من الغريب أن نعرف أن الإنسان تتأثر أيضًا مشاعره سواء كانت هذه المشاعر هي مشاعر حب أو حالة من الهدوء والرضا بتناوله لبعض الأغذية. بالطبع سيدو هذا الموضوع غريبًا ولكنه واقعي ومدروس فإذا لاحظنا مشاعرنا نجد أنها تتأثر كثيرًا بما نتناوله من طعام.

إليك هنا عزيزي القارئ بعض المكونات الغذائية التي تخدم حالتنا النفسية فالإنسان يشعر بالحب حينما يشعر بالهدوء النفسي والشعور بالسعادة، إذا استناول هنا أغذية الهدوء النفسي التي تزيد الشعور بالحب.

1- عنصر البوتاسيوم: إنه أهم العناصر التي يجب أن يشملها غذاؤنا حيث إن نقصه في الدم يؤدي إلى ظهور عصبية الجسم وسرعة الغضب والانفعال وبالتالي ارتفاع ضغط الدم.

ويأتي هذا السؤال أين يوجد هذا العنصر السحري خاصة أنه يقل مع التقدم في السن.

**تشمل المصادر الغذائية للبوتاسيوم:**

- الأسماك . - منتجات الألبان . - البقول واللحوم.





وبصفة أكثر خصوصية يوجد بكثرة  
فى : البالح والعسل الأبيض والأسود  
والموز والكمثرى والمشمش وقرع  
العسل والتين والأفوكادو والبطاطس  
والثوم والمكسرات والجزر .

وتجب الإشارة إلى أن اضطرابات  
الكلى والإسهال واستخدام مدرات  
البول كلها تسبب تدهورًا لمستويات  
البوتاسيوم كما أن التدخين والكافيين

يقللان امتصاصه وأخيرًا الجسم يحتاج إلى البوتاسيوم لإفراز الهرمونات . ويؤدى  
إفراز هرمونات التوتر (الأدرينالين) إلى نقص فى النسبة بين البوتاسيوم والصوديوم  
داخل وخارج خلايا جسم الإنسان نتيجة لهذا فإن التوتر يزيد احتياج الجسم من  
البوتاسيوم .

2- الحمض الأمينى التربتوفان هو حمض أمينى أساسى وضرورى لإنتاج  
فيتامين (Niacin-B3) وهو يستخدم فى المخ لإنتاج هرمون السيروتونين Serotonin  
المسئول عن استقرار المزاج النفسى ومفيد للقلب ويشعر الإنسان بالراحة النفسية  
والسرور .

● وهذه هي أفضل المصادر الغذائية : الأرز الكامل والجبن القريش واللحوم والفول  
السودانى وبروتين الصويا والقمص والزبيب والتمر ونصيحتى الأخيرة أن تقوم  
بتناول ثلاث من الآتى يوميًا حتى تكون فى حالة حب وسعادة مستمرتين .  
كوب عصير قصب أو عنب وملعقة كف اليد فول سودانى و4 تمرات وموزة  
وكوب من عصير الجزر أو تناول جزرتين و2 ملعقة صغيرة عسل وكوب من اللبن .  
ولا يمكن أن تترك فائدة أوراق الخس حيث فيها مواد مهدئة تساعد على حسن  
التفكير والتأمل .

كثيرون منا لا يعرفون لماذا يتوجهون إلى تناول الشيكولاتة عند الشعور  
بالاكتئاب أو عدم الراحة النفسية وبالرغم من أن ذلك يؤدى إلى زيادة الوزن ولكن  
إذا قمنا بتناول ما سبق ذكره فلن نلجأ إلى تناول الشيكولاتة حيث أن احتياجنا لها  
يكون دائمًا على سبيل التعويض عن مشاعر الحب المفقودة .

## أغذية العنف والخلافات العائلية

هناك أغذية تشعر الإنسان بالتعب والإرهاق والعصبية والعدوانية، وبالتالي فإن هذا يؤدي إلى كراهية النفس، أو بتعبير أقل عنفاً عدم الرضا عن النفس، وإليك عزيزي القارئ بعض الحقائق الغذائية التي أجمع عليها خبراء التغذية وقمت بعمل بعض التجارب عليها لإثبات مدى صحتها.

**أولاً:** إن أى لون من ألوان الطعام لا تستسيغه المعدة ينبغي أن يكف المرء عن تناوله، فالألوان الطعام كثيرة وأشكالها متنوعة بحيث يمكن أن يستعد منها واحد أو اثنان حتى لو كانت ألوان الطعام المستبعدة لا تصيب غيرنا بضرر، فالمعدة تختلف كما يختلف البشر، فإذا أكرهتها على ما لا تستسيغه تثار وتضرب عن العمل أو تحدث ضرراً ببعض الأعضاء مما يؤدي إلى عدم الشعور بالراحة وهذا من شأنه التأثير على علاقتك بالآخرين.

**ثانياً:** تؤثر العواطف والانفعالات على عملية الهضم، فالخوف والقلق والغضب قد يعطلان الهضم، فيشعر المرء بالإزعاج وبالتالي يتضح هذا في تصرفاته فمثلاً المرضى الذين يدخلون المستشفيات لإجراء جراحات قد يصابون في صباح اليوم الذى سيجرى لهم فيها الجراحة بحالة سكر البول عند التحليل، ويطلق عليها اسم (السكر العاطفى) لأنه نتيجة الخوف والقلق.

**ثالثاً:** وذلك نقلاً عن أحدث الأبحاث التى نشرت فى مجال علاقة التغذية والانحراف السلوكى يقول البحث إنه إذا تناول الرجال كمية كبيرة من السكر المكرر والحلوى الجاهزة بالإضافة إلى الأطعمة المعالجة كيميائياً سيؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى إفراز هرمون التستوستيرون وذلك يصاحبه عادة خجل وانطواء وحدة، كما أن استهلاكهم بإسراف فى تناول اللحم والبيض وغيرها من لحوم الطيور والجن سيؤدي إلى زيادة إفراز هرمون التستوستيرون مما يؤدي إلى العدوانية وقد يعانون من رغبات عنيفة لا يمكن السيطرة عليها.





فإنه من الواضح أن تناول الطعام المتوازن الغنى بالخضراوات والنشويات المركبة كالحبوب الكاملة والبقول يؤدي إلى ضبط واتزان هذا الهرمون مما يؤدي إلى خلق توازن سلوكي وقد تم عمل تجارب عديدة في عدة مناطق وثبت نجاحها.

• وإليك ستة مقترحات غذائية تؤدي إلى توازن الانفعالات.

- زيادة استهلاك الفاكهة والخضر والحبوب.
- تقليل استهلاك السكريات المعالجة والأطعمة التي يرتفع فيها تركيز السكر.
- تقليل الأطعمة الغنية بالدهن الصافي، وأن تحل محل الدهون المشبعة سواء كان مصدرها حيوانيًا أو نباتيًا دهون غير مشبعة (زيوت نباتية معالجة على البارد كزيت الزيتون والذرة وعباد الشمس).

- باستثناء الأطفال من الممكن أن يحل اللبن خالي الدسم محل اللبن كامل الدسم وكذلك منتجات الألبان الخالية الدسم مكان الأخرى الكاملة.
- تقليل استهلاك الزبدة والبيض وغيرها من المصادر الغنية بالكوليسترول.
- تقليل استهلاك الملح والأطعمة ذات المكون الملحي العالي.

**رابعًا:** يرى العلماء أن نقص السكر في الدم Hypoglycemia هو السبب في أنواع عديدة من الاضطرابات العقلية بما في ذلك الاكتئاب والكسل المرضي والتقلبات المزاجية الخاصة والسلوك الغاضب والعنيف والتوتر العصبي أيضًا.

**خامسًا:** اكتشف الدكتور بنجامين فيجيو منذ خمسة عشر عامًا أن الملونات الصناعية والروائح وبعض المواد الحافظة وبعض المواد المشابهة للأسبرين والتي تسمى (السالييلات) وهي موجودة في بعض الفواكه والخضراوات (الطماطم - البرتقال - الخوخ - العنب - الزبيب) تؤدي إلى النشاط الزائد والمفرط والعدوانية عند بعض الأطفال.



وبعد هذا العرض لعلاقة التغذية بالانحراف السلوكي نجد أنه بالرجوع إلى الطبيعة وتناول غذائنا بالطريقة التي استخدمها أجدادنا طعامًا صحيًا غير مكرر أو مصنع يعتمد على البقول والخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة بالإضافة إلى كمية معتدلة من اللحوم (120 جرامًا)، فإن ذلك يؤدي إلى الاتزان العاطفي.

## التغذية والنوم العميق

تلعب التغذية دورًا مهمًا في الحصول على قسط وافٍ من النوم أثناء الليل والذي لا ينعش العقل فقط بل يمنح الجسم الفرصة لترميم نفسه .  
إن لطبيعة النوم الذي تحصله أثناء الليل تأثيرًا كبيرًا على حياتك اليومية سواء تركيزك، أم تفاعلك مع الآخرين ، أم عملك .

ولا توجد قواعد ثابتة لمقدار النوم الكافي لأن احتياجات الأشخاص تختلف، فبعض الأفراد يمكنهم العمل مع الحصول على خمس ساعات من النوم ليلاً بينما يحسن آخرون العمل بعد حصولهم على تسع أو عشر أو أحد عشر ساعة ليلاً يحتاج غالبية البالغين إلى ثمانى ساعات من النوم ليلاً ليشعروا بالحيوية ويعملوا بكفاءة - أما الأطفال عمومًا خاصة الصغار والمراهقون فيحتاجون إلى قدر أكبر من النوم - أما المسن عادة ما يستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل .

يلعب النظام الغذائي دورًا في هذا المجال حيث إن الجوع غالبًا ما يسبب انقطاع النوم ، ويمكن أن يؤدي نقص الكالسيوم والمغنسيوم إلى الاستيقاظ بعد بضع ساعات وعدم القدرة على النوم مرة أخرى .

لابد من الإشارة أيضًا إلى أن المصابين بالأرق يميلون الى انخفاض مستوى السكر بالدم أو آلام بالعضلات أو عسر هضم أو القلق أو الضغوط أو الحزن أو الاكتئاب - كما أن ضغط الدم لديهم يكون أعلى من الطبيعى وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية .

## أولاً: الأعشاب التي تفيدك فى النوم العميق؟



إن للبابونج خواص مهدئة وهو آمن بالنسبة للأطفال وكذلك بالنسبة للبالغين يساعد تناول شاي البابونج عدة مرات يوميًا فى تهدئة الجهاز العصبي وتعزيز النوم الهادئ.

## ثانياً: التغذية :



تجنب الكحول فقد تساعد كمية صغيرة منه على النوم لكنه بلاشك يخل بدورات النوم العميق فيما بعد .

- تجنب التبغ، فبينما يبدو أن للتدخين أثرًا مهدئًا فإن النيكوتين فى الواقع محفز عصبي وقد يسبب مشاكل فى النوم.

- تناول لحم الديك أو الموز أو التين أو البلح «العجوة» أو الزبادى أو اللبن أو التونة أو منتجات حبوب القمح الكامل فى المساء فهى غنية بالحامض الأميني الأساسى «الترتوفان» الذى يساعد على النوم .

- تناول نصف ثمرة من الجريب فروت قبل النوم .

- احذر الجبن والشيكولاتة والبادنجان والبطاطس وسلطة الكرنب والسكر والسحق والسبانخ والطماطم مع اقتراب وقت النوم لأن هذه الأطعمة تحتوى على التيرامين الذى يزيد من إفراز بعض المواد المحفزة للمخ .

- تجنب نقط الأنف المضادة للاحتقان وعلاجات البرد فى وقت متأخر من اليوم بدون اسشارة الطبيب فهى قد تسبب النوم لبعض الأشخاص وقد يكون لها تأثير معاكس على البعض وتعمل كمحفز :

- تناول كوبًا من الحليب الدافئ والذى يحتوى على الترتوفان مع ملعقة شاي من العسل الذى يعد من السكريات البسيطة حيث تسهل الكربوهيدرات دخول الترتوفان إلى المخ .

- بالنسبة للأرق بين الحين والحين جرب استخدام الميلاتونين وهو هرمون يفرزه المخ وضرورى لتنظيم دورة النوم والاستيقاظ فى الجسم بعد استشارة الطبيب .
- إذا كنت تأخذ الكالسيوم كمكمل غذائى فجرب تناوله قبل النوم بساعة فهو يساعد على النوم العميق .
- يعتقد بعض الباحثين أن كثيراً من النساء يعانين من نقص النحاس والحديد وأن هذا قد يسبب لديهن الأرق .
- كما أن بعض الأبحاث تشير بقوة إلى أن فقر الدم قد يكون له دور رئيسى فى الأرق ولذلك فإن تناول مكملات الفيتامينات والمعادن بشكل سليم هو أفضل سبيل لحل هذه المشكلة - والعناصر التى تفيد أكثر من غيرها: الكالسيوم - البوتاسيوم - الماغنسيوم - الزنك .

رغم أن إخصائى النوم ينصحون المصابين بالأرق بتجنب الكافيين إلا أن الأشخاص الذين اعتادوا تناول القهوة فى وقت متأخر من النهار وفى المساء تصاب دورات نومهم بالخلل إذا امتنعوا عن شربها حيث إن الروتين الثابت هو أهم العوامل فى إرساء نمط صحى للنوم .



## الشفاء.. بكوب عصير !

تعتبر الفواكه والخضراوات مصادر ممتازة للفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى حيث إنه قد ثبت أخيرًا أنها تقاوم كثيرًا من الأمراض وكذلك الأعشاب فهي تعتبر وسيلة طبيعية للمحافظة على الصحة وتجنب الأمراض وتساعد في علاجها .

### أولا العصائر:

إن العصير من الطرق الممتازة لإضافة الخضراوات والفاكهة إلى الغذاء حيث إن كل المكونات تظل سليمة (فيتامين C وبقية الفيتامينات الذائبة في الماء) حيث إنه يمكن تدميرها بالتصنيع الزائد أو الطهي .

فالعصير الطازج يمد الجسم بكل مكونات النبات الصحية في شكل سهل هضمه وامتصاصه وهذه الصفات السريعة والمفيدة للعصائر من الممكن عملها في المطبخ ومن المستحسن استهلاكها في الحال وهي تعتبر أكثر فائدة من العصائر التي تكون جاهزة والتي تمت معالجتها بالحرارة لتطيل من عمر وجودها على الرف أو تم إضافة مواد حافظة لها .

هناك 3 أنواع من العصائر وهي:

- 1- العصائر الخضراء .
- 2- عصائر الخضراوات .
- 3- عصائر الفاكهة .

## 1 - العصائر الخضراء:

إن العصائر الخضراء تنظف الجسم من الملوثات ولها تأثير مجدد للشباب ولأنها صنعت من مختلف الخضراوات فهي غنية بمادة الكلوروفيل التي تساعد على تنقية الدم وبناء خلايا الدم الحمراء، كذلك تسيل السموم وتمد الجسم بالطاقة السريعة.

يمكن صنع العصائر الخضراء من القرنبيط والكرنب والسبانخ، ولتحلية العصير الأخضر من الممكن إضافة عصير التفاح والجزر الطازج (فقط وكذلك المياه النقية) ويمكنك شرب كوب 240 ملل في اليوم ويعتبر كافيًا جدًا.



واليك طريقة عمل عصير مفيد جدًا للنضارة والشباب.

- 4-5 جزرات .
  - 3 أعواد بقدونس .
  - ملء يد سبانخ
  - ملء يد كرنب (سلطة).
  - ثمرة بنجر شاملة الرأس .
  - نصف فص ثوم مقشر .
- تغسل كل هذه الخضراوات جيدًا ويقشر الجزر والبنجر وتقطع الخضراوات قطعًا مناسبة للعصارة . يتم العصر والشرب في الحال .

## 2 - عصائر الخضراوات:

إن عصائر الخضراوات مجددة للخلايا حيث إنها ترفع من قدرة جهاز المناعة وتزيل البقايا الحمضية كما أنها تساعد في السيطرة على السمّة عن طريق إزالة دهون الجسم الزائدة.

من الجدير بالذكر أنه يتم استخدام هذه الخضراوات في عمل العصير من اللفت ، الجزر ، القرنبيط ، الخيار ، الكرنب ، الكرفس ، البقدونس ، البنجر السبانخ ويعتبر عصير الجزر أكثر انتشارًا وهو غنى بالبتاي روتين فيتامين A الذي يساعد في مهاجمة السرطان .

ويعتبر الثوم إضافة قوية ومفيدة إلى شراب الخضراوات قبل العصر ، نضع الثوم في الخل لمدة دقيقة واحدة وذلك لقتل البكتريا والفطر على السطح واستخدام فص ثوم واحد فقط في كوبين من العصير .

وهاتان الوصفتان مثال للعصائر المفيدة.

### ● عصير البطاطس النيئة (يوناسيوم):

وهي مفيدة للمعدة ولمعالجة الحموضة بـ3 بطاطس متوسطة - جزرة - ساق كرفس - كوب ماء تقى .

#### الطريقة :

- قشر البطاطس أو اكنحتها وتزال عنها كل البقع السوداء .
- اقسم كل واحدة اثنين وقطعها على حسب العصارة .
- اغسل الجزر والكرفس وقشر الجزر وقطعه .
- ضع الخضراوات في العصارة مع الماء واشربه في الحال .



## ● عصير القرنبيط، وهو مفيد لعلاج قرحة المعدة والتهاباتها :



الكمية : نصف رأس قرنبيط - ثمرة تفاح  
أو جزرتين - ربع كوب ماء نقي .

### الطريقة:

اغسل الخضراوات والفاكهة وقشرها وقطعها قطعاً تناسب عصارتك .  
ضع الخضراوات في العصارة مع الماء واشربه في الحال .



### 3 - عصائر الفاكهة:

إن عصائر الفاكهة تساعد في تنظيف الجسم وتغذيته بالمواد الغذائية المهمة متضمنة مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان وأمراض القلب والشرابيين .  
بالرغم من أن معظم الفاكهة من الممكن عصرها إلا أن هناك عصائر معينة تعتبر صحية . فمثلاً عصير البطيخ يعتبر من العصائر المنظفة للمعدة ويشعرك بالانتعاش خاصة في الجو الحار . كما أن عصير التفاح والمشمش مضادان للأكسدة ويعتبران من المنظفات القوية للشرابيين ومن الممكن شرب كوب إلى كوب ونصف الكوب من العصير الطازج يومياً، كذلك البرتقال يمد الجسم بفيتامين C ويساعد على امتصاص الحديد الموجود في الخضراوات كالسبانخ .



## إعادة الحيوية لجلدك بعد الصيف.. بالغذاء



إن التوازن بين الزيوت والرطوبة يعتبر شيئًا حيويًا من أجل جلد صحيح وصحي، فالغدد الدهنية تفرز الزيوت والرطوبة موجودة في الماء داخل خلايا الجلد، ويحافظ على هذه الخلايا في حالة صحية وتبدو شابة ونشطة، ونظرًا لأن الزيوت والرطوبة يعملان معًا، فلا بد أن تكون خلايا الجلد رطبة بما يكفي، وتكون بها الزيوت للعمل كدرع يمنع التبخر الزائد للرطوبة.

يوجد نوعان من جفاف الجلد خاصة بعد التعرض لفترة طويلة للشمس وبعد المصيف على الأخص.  
أولاً: جفاف الجلد البسيط: ويكون نتيجة لنقص في الزيوت الطبيعية.

ثانيًا: جفاف الجلد المركب للزيوت والرطوبة معًا: وفي هذا النوع تظهر خطوط دقيقة ويقع بنية وتغيير في لون الجلد، وزيادة في حجم المسام وترهل الجلد.

من المعتاد جفاف الجلد في المناطق المعرضة للعوامل الطبيعية مثل الوجه واليدين، لكن قد تكون مشكلة للجسم كله أيضًا خاصة في فصل الشتاء، وقد ينشأ نتيجة لعدة عوامل :  
- التعرض للشمس أو الرياح أو البرد أو المواد الكيميائية أو مستحضرات التجميل أو الإكثار من الاستحمام باستخدام صابون قوى.

- إن النقص الغذائي أيضًا يؤدي إلى جفاف الجلد خاصة نقص فيتامين A وفيتامين B.



غالبًا ما يعاني أصحاب البشرة  
الفاتحة أكثر من غيرهم الإصابة بجفاف  
الجلد خاصة مع تقدم السن، فيميل  
جلدهم إلى أن يصبح أقل سمكًا وأكثر  
جفافًا مع تقدم السن.

كثير من الناس لديهم جلد جاف في  
بعض المناطق وزيتى فى مناطق  
أخرى.. . يميل جلد الجبهة والأنف  
والذقن إلى كونه زيتيًا، بينما يميل  
الجلد المغطى لباقي الوجه للجفاف .

إليك هذه النصائح الغذائية  
للتغلب على مشاكل الجلد.



### أولاً: الأعشاب:

- الصبار يعد من الأعشاب الملطفة والشفافية عند استعماله خارجيًا كما أنه يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة، فقم بوضع لب الصبار على المناطق المصابة.
- قم برش الماء المزود بالزهر أو الورد طوال اليوم على الجلد لاستعادة الرطوبة المفقودة، ويتم تحضيره كالآتي (4 نقاط من زيت الورد على كوب واحد من الماء).
- حمام البخار للوجه مهم جدًا مرة أسبوعيًا، ويوضع فى الماء المغلى أعشاب بابونج وورد ونعناع، ثم يقرب الوجه من البخار المتصاعد لمدة ربع ساعة ثم يترك ليجفف فى الهواء ثم يوضع كريم مرطب ثم يتم مسحه بماء الورد.

## ثانيًا: التغذية :

- تناول غذاء يتضمن أطعمة غير مطهورة مثل الخضراوات والفواكه والحبوب والبذور والمكسرات .
- تناول الأطعمة الغنية بعنصر الكبريت ، فهي تساعد على إبقاء الجلد ناعمًا وشابًا، وهذه الأطعمة هي الثوم والبصل والبيض .
- تناول الخضراوات ذات اللون الأصفر والبرتقالي، حيث إنها غنية بمادة البيتاكاروتين ، كما أنها من المواد السابقة لتكوين فيتامين A .
- تناول 8 أكواب من الماء يوميًا .
- تجنب الأطعمة المقلية والدهون الحيوانية والزيوت النباتية المعالجة حراريًا .
- تجنب بقدر الإمكان تسخين الزيوت، حيث إن هذا يؤدي إلى إنتاج شقوق حرة لها تأثير مدمر على الجلد .
- لا تتناول المياه الغازية أو السكر أو الشيكولاتة .
- تجنب الكحول والكافيين فهما مدران للبول، مما يؤدي إلى فقدان السوائل والمعادن الضرورية بالجسم .
- لا تدخن فإن النيكوتين يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية بما فيها الشعيرات الدقيقة المغذية للجلد، مما يحرمه من الأكسجين، والمواد المغذية التي يحتاجها للبقاء في حالة سليمة ، كما أن التدخين يتضمن تكرارها لأوضاع معينة للوجه ينتهي الحال إلى تثبيتها في شكل تجاعيد .
- استخدم اللوفة والماء الدافئ مرتين أسبوعيًا لغسل الوجه، وذلك لتقوية الدورة الدموية، وإزالة الخلايا الميتة من الجلد مع تجنب استخدام اللوف حول العينين .



- استخدم زيت الزيتون أو اللوز لتنظيف الجلد ثم غسله بالماء الدافئ ، ، وقمашة ناعمة ، ولا يستخدم الصابون القوي أو الكريمات المنظفة للجلد .
- قم بعمل قناع للوجه مرة أسبوعيًا باستخدام الزبادى والعسل .
- تجنب الشمس بقدر الإمكان .
- يمكن أن يكون الجلد الجاف إحدى علامات نقص نشاط الغدة الدرقية ، لذلك لابد من استشارة الطبيب ، كما أن بعض الأدوية قد يؤدى إلى جفاف الجلد بما فيها مدرات البول ومضادات التقلص ومضادات الهستامين .

وأخيرًا فإن الجلد المتوازن يعتمد على إنتاج العوامل المرطبة الطبيعية التي تساعد على جذب الرطوبة والاحتفاظ بها، وتساعد بعض الأحماض على إنتاج هذه العوامل وتوجد هذه الأحماض بصورة طبيعية فى التفاح واللبن وقصب السكر والفواكه الحمضية والطماطم والعنب .



## النظام الغذائي الأمثل لإنقاص الوزن

تناول 8 وجبات يوميًا..

واجعل الغداء وجبتك الأساسية وليس  
العشاء

ستتناول الآن الأساليب والطرق الصحية لإنقاص الوزن ودور التغذية في ذلك، ونبدأ بالنصائح الأساسية لأصحاب الوزن الزائد فيما يتعلق بالوجبات الغذائية وعناصرها الآمنة:

1- لا تقلق كثيرًا بشأن عدد السعرات التي تستهلكها قدر قلقك على تناول الأطعمة المناسبة.

2- قم بتغيير طعامك وتأكد من تناول أنواع مختلفة من الأطعمة.

3- لا بد من معرفة بعض المعلومات الغذائية التي قد تفيدك أثناء اتباعك للنظام الغذائي وهي مثلاً:

- إن البروتينات يمكن أن تزيد من معدل تمثيلك الغذائي بحوالي 30٪ وتساعد على إفراز الأنسولين وذلك عن طريق تنشيط هرمون الجلوكوجون Glucagon الذي يفرزه البنكرياس.

- تناول بكثرة النشويات المركبة مثل العدس والسمسم والفاصوليا والأرز بقشره والحبوب الكاملة تساعد على إمداد الجسم بالبروتين مع زيادة الإحساس بالشبع.

- الأسماك والدجاج واللحوم الحمراء منزوعة الدهن يجب أن تكون إما مشوية في الفرن أو مسلوقة وليست مقليّة.







- تناول الفاكهة الطازجة مهم جدًا ويجب أن تحرص على أن يكون ضمن وجباتك اليومية وجبة فاكهة أو خضراوات فقط .
- تناول الخضراوات قليلة السعرات الحرارية مثل البروكلي والقرنبيط والكرنب والجزر والكرفس والخيار والملوخية والفاصوليا والسبانخ واللفت والخس والبصل والفجل .
- تناول الفواكه قليلة السعرات الحرارية مثل التفاح، الشمام، الجريب فروت، الفراولة ، البطيخ، الأناناس، الكمثرى .
- اشرب من 8 إلى 10 أكواب من السوائل يوميًا والمقصود هنا بالسوائل الماء والأعشاب .
- قسم وجباتك إلى ثمانى وجبات على أن تكون الوجبات الصغيرة مكونة من : الكرفس والجزر والخيار والفشار الطازج غير المملح والزبادى الخالى الدسم .
- لا تستهلك السكر بكميات كبيرة حيث إن السكر يشط إفراز الأنسولين الذى يحفز أنزيمات تساعد على مرور الدهون من الدم إلى الخلايا الدهنية .
- لا تتناول الألياف مع المكملات الغذائية (الفيتامينات) أو الأدوية بل تناولها بمفردها .
- كن نشطًا وقم بالمشى كل يوم لمدة 15 دقيقة بعد الإفطار أو قبل العشاء .
- لا تهمل وجبة الإفطار فهي تقفز بسرعة بمعدل التمثيل الغذائى عند بداية اليوم واحرص على تناول الوجبات الخفيفة كل ثلاث ساعات خلال اليوم للحفاظ على معدل التمثيل ثابتًا والإحساس بالامتلاء .
- حاول أن تجعل وجبتك الأساسية هى الغذاء وليس العشاء .
- إذا استبدت بك الرغبة لتأكل فارتد حزامًا ضيقًا، فهو لن يريحك وسوف يذكرك بأنك تريد أن تتخلص من الدهون الكثيرة .



- تناول الطعام ببطء فإن المعدة تعطي إشارات للمخ بعد 20 دقيقة من بدء تناول الطعام.

- لمعرفة احتياجاتك من السعرات الحرارية قم بإجراء المعادلة التالية : وزن الجسم بالكيلو جرام  $\times 22 =$  عدد السعرات . وأخيرًا أوضحت دراسة أجراها قسم الزراعة فى الولايات المتحدة الأمريكية أن البورون يمكن أن يسرع من حرق السعرات ويحتوى الزبيب والبصل على كمية كبيرة من هذا العنصر .

● وأخيرًا إليك هذا النظام الغذائى الذى يساعد كثيرًا على التخلص من الوزن بطريقة صحية .

### الإفطار:

نصف كوب من البلبيلة أو الكورن فليكس + نصف كوب لبن خالى الدسم .  
السناك بعد 2 ساعة : 1 كوب من العصير أو فاكهة طازجة .  
السناك بعد 2 ساعة : 1 كوب من الزبادى خالى الدسم مع خياره .

### الغداء:

سلطة خضراء + خضار (نئى فى نئى بدون دهون أو مسلوق) + قطعة بروتين (أى نوع فى حدود 150 جرامًا) + ربع رغيف أو نصف كوب أرز مسلوق .  
السناك بعد ثلاث ساعات : 1 فاكهة .  
السناك بعد 2 ساعة : 1 زبادى خالى الدسم .

### العشاء:

سلطة خضراء + جبنة قريش فى حدود نصف كوب + ربع رغيف .



## لحم الغنم مصدر بروتينى مناسب لكل الأعمار

اللحوم الحيوانية هى المصدر الوحيد للبروتينات الكاملة حيث تحتوى على كميات كبيرة ووافرة من الأحماض الأمينية الأساسية ولكن فى الواقع ونظرًا لاحتواء اللحوم على نسبة مرتفعة من الدهون فضلًا عن استخدام المضادات الحيوية وكيميائيات أخرى فى تربية الدواجن والماشية، فإن معظم تلك الأطعمة يجب تناولها باعتدال.

يمثل لحم الغنم مكانة مميزة بين جميع اللحوم الحمراء الأخرى وذلك لقيمتها الغذائية العالية فبالرغم من أن بعض القطع تحتوى على نسبة عالية من الدهون إلا أن الدهون الموجودة فيه لا تتداخل مع اللحم الأحمر كما هو الحال مع لحوم البقر. بالإضافة إلى أنه يمكن إزالة معظم الدهون بسهولة من اللحم قبل طهيهِ. ولحم الغنم غنى بمجموعة من فيتامينات B المركبة وذلك بالإضافة إلى الحديد، والفسفور، الكالسيوم، البوتاسيوم، ويعد لحم الغنم مصدرًا بروتينيًا جيدًا لكل الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم وذلك لأنه سهل الهضم وناذرًا ما يسبب الإصابة بالحساسية التى تسببها الأطعمة وإليك بعض الحقائق الغذائية عن لحم الغنم : كل 100 جرام لحم ضأن - 235 سعر حرارى وحوالى 18 جرامًا بروتين، 17.5 جرام دهون.

إن أفضل اللحم ما كان يحتوى على كمية قليلة من الدهون لذلك فإن لحم الكتف والذراع أخف اللحوم وألذ وأسرع هضمًا.

## الكمية الواجب تناولها من اللحوم الحمراء عمومًا:

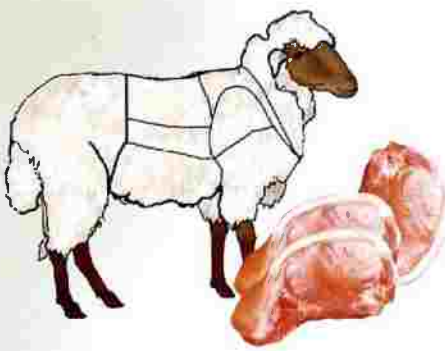


إن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يعرض صحة الإنسان لأضرار كبيرة ولذلك فإن الكمية المناسبة لاحتياج الجسم من البروتين هي 120 جرامًا من لحم الضأن أو الطيور أو الأسماك حيث إن احتياج الجسم في اليوم الواحد من البروتين يقدر بحوالي 60 جرامًا وهو ما يوفره 120 جرامًا لحمًا صافيًا وكذلك لابد من ذكر أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم بأزيد من احتياجاتهم اليومية يعرضون صحتهم لأضرار كثيرة حيث إن المقدار الزائد عن حاجة الجسم لابد أن يتخلص منه الجسم عن طريق الكليتين وفي ذلك إجهاد كبير لهما وكذلك الكبد. وهذا الجدول به مقارنة بين الثلاثة أنواع من اللحوم من حيث السعرات وكمية الدهون والبروتين:

| النوع | الوزن    | السعرات الحرارية | البروتين    | الدهون    |
|-------|----------|------------------|-------------|-----------|
| الضأن | 100 جرام | 235              | 18 جرامًا   | 17.5 جرام |
| العجل | 100 جرام | 181              | 19.2 جرامًا | 11 جرامًا |
| البقر | 100 جرام | 364              | 22 جرامًا   | 30 جرامًا |

إليك عزيزي القارئ بعض المعلومات عن الأعضاء الداخلية للحيوان: حيث أن بعض الأشخاص يعشقون تناول الكبد، القلب، المخ، الكليتين، اللسان، والكرشة.

بالرغم من القيمة الغذائية العالية للحوم أعضاء الحيوانات الداخلية إلا أنها تحتوى على نسبة عالية جدًا من الكوليسترول كما أن الخوف من مرض جنون البقر قد سبب ازدياد القلق خوفًا من الإصابة بهذا المرض وسأحاول تناول الحقائق الغذائية لكل عضو على حدة :



## • الكبد:

يعتبر مخزنًا لفيتامين A والحديد والزنك ولكن هناك جانبًا سلبيًا في الكبد وهو احتواؤها على نسبة عالية من الكوليسترول وكذلك احتواؤها على بقايا المضادات الحيوية والعقاقير الأخرى التي تطعم بها الحيوانات إلى

جانب السموم الأخرى التي تكون مصدرها البيئة، فهي مركز تجمع السموم في الجسم كذلك احتواؤها على نسبة عالية من فيتامين A يجعلنا لا ننصح بتناولها عدة مرات أسبوعيًا لأنه قد يصيب الشخص بحالة تسمم إذا تناول هذا الفيتامين بصورة أكبر من احتياجه بصورة تسبب تلفًا في الكبد وأمراضًا أخرى كثيرة لذلك فإن تناول الكبد بين الحين والآخر ضمن نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول قد لا يشكل ضررًا إلا في حالة الإصابة بمرض في القلب أو ارتفاع كوليسترول الدم.

## • المخ:

يحتوى على نسبة عالية من الكوليسترول رغم أنه مصدر ممتاز لفيتامين B12

## • القلب:

يحتوى على كمية أقل من الكوليسترول والدهون ونسبة عالية من فيتامين B12 وحديد وبوتاسيوم.

## • الكلاوى:

تحتوى على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من البروتين وكمية كبيرة من فيتامين B12 والحديد والفوليك أسيد.

## • اللسان:

يحتوى على نسبة عالية من الدهون وكمية كبيرة من فيتامين B12 .

## • الكرشة :

أي المعدة :توفر كمية من البروتين العالى وكمية جيدة من البوتاسيوم ولكن كمية قليلة من المعادن .



## التغذية والخصوبة والحمل



إن التغذية الجيدة لا تكون مهمة للمرأة في أي فترة من فترات حياتها مثلما تكون خلال فترة الحمل فالمرأة تحتاج لسعرات حرارية إضافية بنسبة 15٪ فقط وقد ترتفع احتياجاتها لبعض المغذيات إلى الضعف .

### أولاً: سنتحدث عن غذاء المرأة الحامل عامة:

على كل امرأة تخطط للحمل يجب عليها أن تُقيم عاداتها الغذائية وذلك عن طريق :

- 1- الوصول إلى وزنها المثالي قبل أن تحاول الحمل .
- 2- لابد من الامتناع عن التدخين قبل محاولة الحمل ، فالتدخين لا يقلل فقط الخصوبة بل يشكل أيضاً خطراً على الجنين ويزيد خطر الإجهاض وولادة طفل منخفض الوزن .
- 3- لابد من مراقبة استهلاكك لأي نوع من أقراص الفيتامينات المكملة وعلى الأخص التوقف عن تناول الجرعات العالية من فيتامين (أ) قبل عدة أشهر من محاولة الحمل لأن الكميات الكبيرة المخزنة من هذه الفيتامينات تسبب في تشوهات خلقية شديدة وقد تنصح النساء اللاتي يخططن للحمل بعدم تناول الكبد بسبب محتواها العالي من فيتامين A إلا في بعض حالات الأنيميا .



- 4- تحتاج غالبية النساء إلى إضافة حوالي 300 سعر حرارى لنظامهن الغذائى اليومى والأطعمة التى توفر هذا العدد من السعرات الحرارية هى كوب ونصف الكوب من اللبن خالى الدسم وبيضه ونصف رغيف خبز .
- 5- تحتاج الحامل إلى 60 جراماً من البروتين ويتوفر هذا فى 120 جرام لحوم أو كوب وربع من اللبن الطازج مع مراعاة أن الكميات الزائدة عن الحد من البروتين قد تكون ضارة .
- 6- الأطعمة التى يفضل تناولها لإمداد الجسم بالبروتينات اللازمة هى اللحوم الحمراء، الطيور، الأسماك، الألبان، البيض .
- 7- تحتاج المرأة الحامل إلى 1200 مليجرام من الكالسيوم يومياً أى ضعف استهلاكها اليومى وخاصة إذا كانت المرأة الحامل قبل سن الثلاثين حيث إنها مازالت فى مرحلة النمو .
- 8- إن الألبان ومنتجاتها القليلة أو الممزوجة الدسم من أفضل المصادر الغذائية للكالسيوم ومن المصادر الأخرى الخضراوات الورقية، فول الصويا ومنتجاتها، السمسم، السالمون ، السردين مع العظام .



9- يتضاعف احتياج النساء إلى الحديد خلال فترة الحمل وهذه الزيادة ضرورية بسبب تضاعف حجم الدم واحتياج الجنين إلى تخزين كميات كافية منه لتفидته خلال الأشهر الأولى من حياته .

10- الأطعمة الغنية بالحديد هي اللحوم الحمراء، الأسماك، الطيور، البقوليات، البيض، الخضراوات الورقية ، ويتم امتصاص الحديد الموجود في المنتجات الحيوانية بشكل أكثر كفاءة من الحديد الموجود في المنتجات النباتية . وللتغلب على ذلك لابد من تناول فيتامين C مع الأطعمة النباتية لتمكين الجسم من امتصاص الحديد، ولابد من معرفة أن هناك بعض السوائل التي تقلل من امتصاص الحديد مثل القهوة ، والشاي، واللبن .

11- بالنسبة لحمض الفوليك ينصح جميع الأطباء السيدات اللاتي يخططن للحمل أن يتناولن الأقراص المكملة لهذا الفيتامين في الأسابيع الستة الأولى ومصادره الجيدة هي الحمضيات، الفول السوداني، الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة .

12- يدور جدل كبير حول استخدام المحليات

الصناعية في الأطعمة والمشروبات خاصة خلال فترة الحمل وإن تم التصديق على ثلاث محليات في الولايات المتحدة الأمريكية .

13- لقد توصلت دراسة حديثة إلى انخفاض نسبة الخصوبة عند النساء اللاتي يشربن القهوة بكثرة وقد أكدت الدراسات إلى أن شرب أكثر من 2 كوب أو ثلاثة أكواب من القهوة في اليوم يزيد من خطورة ولادة أطفال تنخفض أوزانهم عن المعدل الطبيعي .



## هكذا تصحّوا في رمضان

فى هذا الشهر الكريم تكثّر الولايم والدعوات سواء كانت إفاظاراً أم سحوراً وستعلم معاً كيفية التوفيق بين الصواب والخطأ فى تناول غذائنا والتحكم فى إرادتنا أمام المغريات حتى نصل بأجسامنا إلى الصحة والنشاط وشهر رمضان فرصة لبداية إنشاء عادات جديدة قد تستمر معنا.

**أولاً:** سأبدأ بمعرفة ما يحدث فى أجسامنا بطريقة بسيطة جداً، فإننى أشبه هنا جسم الإنسان بالآلة التى ظلت لا تعمل لساعات طوال وفجأة وضعنا فيها مواد تشغيل أكثر من إمكانياتها فماذا سيحدث ؟

- لن تنتج بكفاءة . - تكثّر فيها الأعطال . وهذا هو جسم الإنسان إذا تناول غذاء أكبر من حاجته فهو لن يتم الهضم بصورة سليمة وبالتالى سيصاب بعسر الهضم والخمول كما أنه سيصاب بالأمراض المتعلقة بسوء التغذية .

**ثانياً:** لابد من معرفة بعض الحقائق قبل بداية تناول الغذاء : إن المعدة تعطى إشارتها للمخ بالشبع بعد 20 دقيقة من بدء تناول الطعام ولذا فإنه من الممكن استغلال هذه المعلومة فى معرفة طريقة التغذية .

**ثالثاً:** النظام الغذائى الأمثل الذى يستطيع الشخص السليم الذى لا يعانى من أى مشكلة صحية اتباعه بنفس الخطوات .

## الإفطار:

- عند سماع الأذان تناول كوبًا من الماء الدافئ بعده 3 تمرات.
- الذهاب لأداء الفريضة (صلاة المغرب)، ثم تناول الإفطار وذلك بعد تناول التمر بمدة 10 أو 15 دقيقة، مع الأخذ في الاعتبار أن الإفطار يستغرق 15 دقيقة على الأقل.
- تناول الشوربة خالية الدسم (وذلك بوضعها في الثلاجة بعد طبخها ثم نزع الدهون التي تظهر على سطح الكوب).
- تناول الخضراوات المطهية ثم تناول السلطة بكل مكوناتها.
- تناول البروتين المعد سواء كان حيوانيًا أو نباتيًا ويكون في حدود 120 جرامًا وهو ما يعادل ربع فرخة أو  $\frac{1}{8}$  كيلو لحمة أو نصف كيلو سمك بعظمه أو 1 كوب صغير من الفول وتناول الشويات وتكون في حدود كوب من الأرز أو المكرونة أو نصف رغيف ومن الممكن استخدام بعض الدهون في وجبة الإفطار وتكون في حدود 4 ملاعق صغيرة من أي دهون، ولكن بالطبع يفضل الزيوت النباتية لأنها غير مشبعة أي التي لا تتجمد في درجة حرارة الغرفة لما لها من فوائد بالإضافة إلى مراعاة عدم تعريضها للنار كثيرًا للاستفادة من فيتامين E الموجود في هذه الزيوت.



### ملحوظة :

إذا أردت تناول بعض الحلوى بعد الإفطار فيفضل التأني قليلاً ويكون ذلك بعد ساعتين من الانتهاء من الإفطار وخلال هذه الفترة قد تستطيع تناول الشاي الأخضر ويفضل عدم إضافة السكر إليه وإذا أردنا تحليله فلا يزيد على ملعقة صغيرة سكر أو عسل .

**السناك :** بعد الإفطار بثلاث ساعات .

قطعة من الحلوى أيًا كان نوعها وذلك في حجم نصف كف اليد .

**السناك :** بعد ساعتين .

تناول الفواكه المجففة أو الطازجة حيث إنه في شهر رمضان قد ننسى تناول الفاكهة لذلك فإن أغلب الصائمين يعانون من الإمساك خاصة في بداية هذا الشهر وتكون في حدود 4 وحدات (مجففة) أو 2 وحدة طازجة .  
- تناول بعض المكسرات وتكون في حدود 10 حبات .

### السحور :

في هذه الوجبة يجب أن يتوافر عنصران مهمان وهما الطاقة والتغذية حتى يستطيع الصائم إكمال يومه بصحة ونشاط .

- تناول الزبادى وإذا كان خالى الدسم فمن الممكن تناول اثنين مضافاً إليهما

ملعقتا عسل أسود .

- تناول 1 بيضة مسلوقة .

- تناول نصف كوب فول مدمس .

- تناول نصف رغيف من الخبز .

- عدم إغفال السلطة حيث إنها تمد

الجسم بكل ما يحتاجه من

فيتامينات ومعادن وتساعد على

تحمل العطش خاصة الخيار .



## أغذية الامتحانات والأيام الصعبة

هل هناك تغذية خاصة لمرحلة الامتحانات حتى يستطيع الآباء معاونة أبنائهم على المذاكرة ؟

والإجابة هي بنعم هناك تغذية تساعد الأبناء على التركيز وتمدهم بالطاقة اللازمة لأداء واجباتهم، ففي هذه الفترة يعاني الطلبة من بعض الحالات المتضاربة: أرق، تعب مزمن، صداع، وقد يعاني البعض من الضعف العام والاكثاب، وقد ثبت أن اتباع نظام غذائي متوازن له أهمية خاصة جداً، فالغذاء الذي يحتوي على كمية جيدة من النشويات والفواكه والخضراوات يوفر الطاقة التي يحتاجها الجسم في هذه الفترة وتناول كمية مناسبة من البروتينات مهم جداً لغذاء المخ وقد ينصح بعض الأخصائيين بأخذ مكملات من فيتامين B12 بالإضافة إلى فيتامين C، والحديد والزنك لعلاج التعب المزمن لكن يبقى اتباع نظام غذائي متوازن خياراً أفضل من تناول هذه الأقراص المكملة، فبقليل من النظام سواء في النوم أو الرياضة أو الغذاء يستطيع الطالب الحصول على التركيز المنشود لمهاولته على المذاكرة.

إليك التغذية والمشروبات المفيدة في هذه الفترة من العام :

## أولاً الأعشاب والمشروبات:



1- الكركديه يعتبر منبهاً للأعصاب كما يفيد في حالات البرد والوقاية منها (الارتفاع محتواه من فيتامين C) ونظراً لوجود نسبة عالية من أملاح أكسالات الكالسيوم فإنه يعتبر شرباً غير مناسب لمرضى الكلى، كما أنه يستحسن عدم تناوله في حالة ضغط الدم المنخفض.

2- العرقسوس وترجع قيمته الغذائية لاحتوائه على نسبة عالية من الشويات والسكريات وعلى بعض الأملاح وهذه تمد الجسم ببعض احتياجاته من السكر والنشا التي تفيد في عملية الاحتراق اللازمة للمجهود الجسماني لكن ينصح بالإقلال من استخدامه أو الامتناع نهائياً عن شربه في حالات ارتفاع ضغط الدم ومرضى القلب والذين يعانون من أمراض السمثة.

3- التمر هندي ويؤخذ على الريق ويؤخذ مساء نصف كوب بعد الأكل.

4- الزنجبيل مفيد جداً للمخ والأعصاب.

5- الكاكاو حيث إنه يحتوى على نسبة كبيرة من القيمة الغذائية العالية 10٪ كاربوهيدرات 6٪ بروتينات و 6.5٪ دهون ، كما يحتوى على الصوديوم والفوسفور والحديد علاوة على احتوائه على الكافيين وعادة ما يضيفون إليه الحليب لزيادة فائدته مع ملاحظة أنه ينصح بالإقلال من استخدام الكاكاو بشكل عام والامتناع عن استخدامه نهائياً لمرضى الاضطرابات المعوية والقولون والكبد.

6- الشاي ويستحب الشاي الأخضر حيث إن الشاي الأحمر يحتوى على نسبة كبيرة من الكافيين وحمض التنيك وبإضافة قليل من اللبن الحليب عليه يترسب حمض التنيك الذي يسبب الإمساك ويستحسن عدم غلي الشاي بل يتقع في الماء المغلي لمدة 3 دقائق فقط حيث إن الغليان يفرز ما في الشاي من مواد قد تكون مضرّة .



7- القهوة ولا يستحب الإكثار من تناولها حيث إنها تحتوى على الكثير من الكافيين الذي قد يسبب الأرق والتوتر.



## ثانيًا: التغذية :

- 1- تناول طعامًا متوازنًا: 50٪ منه أطعمة نية وعصائر طازجة،
- 2- يجب أن يكون معظم طعامك من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.
- 3- تناول بانتظام منتجات الألبان الحامضة مثل الزبادى واللبن الرائب للتغلب على الإجهاد المزمن.
- 4- تناول الكثير من الماء على الأقل 8 أكواب يوميًا بمعدل كوب ماء كل ساعتين أو ثلاث ساعات فى النهار .
- 5- لا تأكل المحار، الأطعمة المقلية، الأطعمة المملحة، الأطعمة المعبأة، السكر، الدقيق الأبيض.
- 6- الاستحمام بماء بارد بشكل منتظم قد يحسن أعراض الإجهاد المزمن ومع ذلك فالمصابون بأمراض القلب أو الجهاز الدورى أو أى مشاكل صحية خطيرة يجب عدم استخدام الماء البارد إلا بعد استشارة الطبيب .
- 7- تناول الكوسة والقرع بجميع أشكالهما.
- 8- تناول قدرًا قليلًا من اللحوم الحمراء.
- 9- زاول التدريبات الرياضية بانتظام فالعقل السليم فى الجسم السليم .
- 10- احرص على النوم وأخذ الراحة الكافية للمساعدة على التركيز.
- 11- تناول السبانخ والطماطم فهذه الأطعمة تحتوى على الثيامين الذى يزيد من إفراز مواد تحفز المخ ويستحسن أن يكون وقت تناولهما بعيدًا عن وقت النوم.





## الإفطار والوجبات المثالية للأطفال في المدارس



طفلى عمره خمس سنوات ويرفض كثيرًا من الطعام الصحى الذى أعتقد أن له فائدة كبيرة، وهذه السنة أول سنة حضانة ، فماذا أفعل؟

هذا سؤال تطرحه أغلب الأمهات وتحتار فى اختيار أنسب الأطعمة لطفلها، لأن الطفل أقل من سن خمس سنوات يحتاج لغذاء مختلف عن الأكبر سنًا، فهو يحتاج إلى تغذية متوازنة تمدّه بالسرعات الحرارية والمواد الغذائية ، وهذا يختلف عن طعام البالغين، فمثلاً الطفل يحتاج للدهون لأنها المورد الأساسى للطاقة والفيتامينات، وأيضًا تمد الجسم بالأحماض الدهنية اللازمة له فى هذا العمر، وهى تتركز فى الدهون من الألبان والجبنه واللحوم البيضاء، فهذه المنتجات تحتوى على دهون سهلة الهضم وبها كالسيوم وحديد.

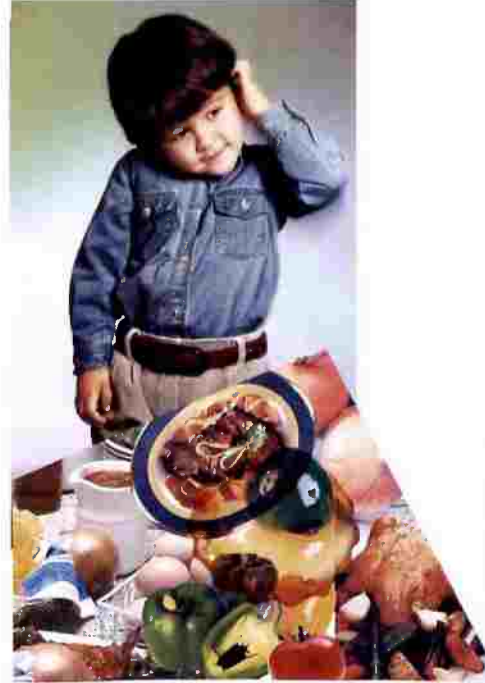


- لابد أن لا يتناول الأطفال في هذه السن الألياف الكثيرة وذلك لعدة أسباب:
- أنها تضعف شهيتهم فتجعلهم غير قادرين على تناول مواد غذائية أخرى .
- من الممكن أن تؤدي إلى الإسهال مما يؤدي إلى إضعاف قدرة الطفل على امتصاص المواد الغذائية المهمة .
- قد تؤدي إلى عدم امتصاص بعض المعادن المهمة في الجسم مثل الكالسيوم والحديد .
- إذا كان الطفل لا يتناول غذاءه بشكل صحي، أى ينقصه بعض العناصر المهمة، فلا بد من إعطائه فيتامينات مساعدة (بعد استشارة الطبيب) مثل فيتامينات C,A,D ونحاول أن نملئه بالأغذية التى تحتوى على الحديد .
- إن أحسن امتصاص للحديد فى الجسم يكون بوجود فيتامين C لذلك من المفيد جدًا تناول عصير البرتقال أو أى عصير فاكهة آخر مع الوجبات .
- لا بد من الإشارة إلى الأغذية التى تحتوى على الحديد مثل: الكبد، الأسماك، البقول، الحبوب المدعمة، والحديد يحتاجه الجسم لنقل الأكسجين .

### الأغذية التى تحتوى

على الكالسيوم هى:

الألبان ومشتقاتها، السلمون، الساردين بالعظام والخضراوات داكنة الخضرة .  
يأتى دور المدرسة حيث إنه أهم حدث فى حياة الطفل، والإفطار هنا يمثل أهم وجبة ومن المهم جدًا على الأم أن تصر وتعود الطفل على تناولها، حيث إنها تمد بالطاقة اللازمة له فى هذه السن، ويكون توقيتها الساعة السابعة صباحًا، كما أن وجبة العشاء من المفترض أن تكون الساعة السابعة مساء .



## والإفطار المثالي للطفل يكون كالآتي:

كوب من البلبلة مع اللبن أو كورن فليكس مع اللبن أو الأرز باللبن أو ربع رغيف مع بيضة أو جبنة ومن الممكن إضافة فاكهة مع الوجبة .

وجبة المدرسة: فاكهة + خبز + بيضة أو جبنة أو مربى بلح أو فول إذا كان لا يعاني من أى حساسية + خيار + جزر + ماء وإذا كان الطفل يأكل أكياس البطاطس الجاهزة فمن الممكن استبدالها بالفشار المعد بالمنزل .

عند اصطحابه من المدرسة : إن الأطفال عند اصطحابهم من المدرسة عادة ما يكونون فى حاجة إلى شىء إضافى حتى الوصول إلى المنزل ، فى هذه الحالة من الممكن أن يكون إصبع موز أو فاكهة أخرى متوفرة .

وجبة الغداء: لابد أن يحتوى على بروتين كالأسماك (3 مرات أسبوعياً)، الدجاج مرتين أسبوعياً، اللحوم الحمراء «مرتين أسبوعياً» أو من الممكن استبدال البروتين الكامل بآخر متبادل من العدس مع الأرز (الكشري) أو الفول على الأرز . لابد من إعطائه النشويات وتكون إما كوباً من الأرز المطهو أو المكرونة .

الخضراوات سواء كانت طازجة أم مطهوة، فهى تمثل أهمية كبرى للأطفال ولابد من تعويدهم على أكلها وتكون فى حدود نصف كوب خضراوات مطهوة وكوب من السلطة الطازجة بكل مكوناتها، كوب من العصير لضمان امتصاص بعض المعادن الموجودة فى الوجبة .

وجبة ما بعد الغداء: لابد وأن تكون فاكهة أو كوب من الجيلي المضاف إليه بعض الفاكهة .

وجبة العشاء: كوب من اللبن + خبز فى حدود ربع رغيف + جبنة أو بيضة .

● ملحوظة : من الممكن استخدام العسل الأبيض أو الأسود بديلاً عن السكر فهو يتمتع بخصائص تجعله على قمة التغذية .

## كيف تأكل «لحمة» العيد بطريقة آمنة؟



رغم الفوائد الصحية العديدة للحوم، إلا أنه لا بد أن نوضح بعض المفاهيم التي تتعلق بالطرق السليمة والآمنة، لتناول اللحم الضأن.

● أولاً: قبل أن نفرط في تناول اللحوم، يجب أن نعرف أن البروتينات وهى أهم عنصر فى اللحوم، إذا زاد عن الحد المعقول فى الجسم، يكون عبئاً ثَقِيلاً على الكبد والكليتين وغدهما، ولذا وجب التحذير فى المقام الأول للمرضى بأحد أمراض هذين الجهازين.

● ثانياً: تحتوى هذه اللحوم على كميات هائلة من الدهون المشبعة بالكوليسترول المسبب الرئيسى لأمراض القلب وتصلب الشرايين.

● ثالثاً: إذا كنت ممن يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً بالرجيم سواء للمحافظة على الوزن أم تخفيضه، فالحذر واجب تماماً فى هذه الحالة، حيث إن هذه اللحوم تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة جداً، تفوق معدلاتها فى أى أنواع غذائية أخرى.

ولاتقاء هذه الأمراض المحتمل الإصابة ببعضها أو كلها - لا قدر الله - لا بد وأن نعرف أن البروتين مهم جداً لبناء قدرة وطاقة الجسم، حيث أنه يدخل فى تركيب الأحماض الأمينية التى تحافظ على توازن واتزان واتساق كل أجهزة الجسم، وأهم الأقسام المشكلة للبروتينات نوعان:

**الأول:** البروتين الكامل ويستخلص من اللحوم بنوعها الأبيض والأحمر والجبن والألبان والأسماك.

**الثاني:** البروتين غير الكامل ويتوافر في الخضراوات الورقية والحبوب خاصة البقول.

ولأهمية وضرورة أن نزود أجسامنا بكل النوعين يوجد ما يعرف باسم نظام «التكامل المتبادل» للجمع بين البروتينات الكاملة وغير الكاملة أو الناقصة، ويمكن اتباع النظام التالي لتحقيق هذا الهدف سريعاً:

- إضافة الفول إلى الذرة أو الأرز أو القمح أو المكسرات تحقق فوائد كاملة في هذا الشأن.

- إضافة الأرز إلى الفاصوليا والقمح والمكسرات والحبوب تحقق الاستفادة المثالية من نوعية البروتينات.



**واليك الأمثلة التالية:**

- تناول الكشري .
- تناول الخبز مع زبدة الفول السوداني أو مع الفول .
- تناول أى بقوليات مع الفاصوليا والبسلة والسبانخ مضافاً إليها الحمص .
- المفاجأة أن جميع أصناف فول الصويا تحتوى على البروتينات الكاملة .
- الزبادى . . ننصح بتناوله باستمرار، حيث إنه يعتبر المصدر الحيوانى الوحيد الغنى بالبروتين الكامل، المهم جداً للجسم، وفى نفس الوقت لا يصيبنا تناوله بأى أضرار مثل البروتينات الأخرى .

وبعد أن عرفنا الأضرار والمحظورات، وكذلك فوائد أهم مكونات اللحوم الحمراء، يجب أن نعرف كذلك على الطرق السليمة لطهي اللحوم، لنحافظ على عناصرها الغذائية بحالة جيدة، وطازجة، وبالتالي نحقق الاستفادة منها ونتجنب الأضرار :



- فى البداية يجب إنضاج اللحوم على نار هادئة ولفترات زمنية معقولة أى غير طويلة، وذلك لكى يسهل هضم البروتينات بنوعيتها، وحتى نتجنب تحلل الأحماض الأمينية فيها بفعل الحرارة الزائدة أو العالية.

- يجب ملاحظة أن طهى اللحوم لفترات طويلة يزيد من صعوبة الهضم، لذا ننصح بإضافة قطرات من الخل أو الليمون لتلين روابط الأحماض الأمينية، مما يحولها إلى ملينات طبيعية صحية وذلك عن طريق «تبييل» اللحوم بالخل أو الليمون قبل الإنضاج بساعة على الأقل.

- يجب فى حالة شئ اللحوم تجنب تساقط الدهون المذابة على النار المنضجة للحوم «كالقحم» أو «الجريل» وذلك لأن المواد التى تتكون من حرق هذه الدهون، وأطراف قطع اللحم هى مواد مسرطنة وسمية وتسبب كثيرًا جدًا من أنواع السرطانات، لذا ننصح بكشط وإزالة حبيبات أو قطع الدهن الأبيض قبل الشئ أو الإنضاج.

وسبحان الله ، فالدهون الموجودة فى لحوم الضأن بالذات يسهل تمامًا فصلها عن اللحوم قبل الإنضاج، مما يجنبنا مضار ذوبانها على النار. وللعلم فإن مقدار نصف جرام من المواد المسرطنة تزيد فى أضرارها على تدخين من 40 - 50 سيجارة يوميًا.

- ينصح خبراء الصحة العامة أن نركز على تناول قطع معينة من اللحم - وبخاصة الضأن - فأحسن مناطقه هى العضلات ، ويجب الابتعاد تمامًا عن الأحشاء والأعضاء الداخلية التى رغم احتوائها على بعض الفيتامينات والمعادن، إلا أن أضرارها أكثر بكثير من منافعتها، فعلى سبيل المثال الكبد يتم فيه اختزان المضادات العلاجية الحيوية ويقايا السموم والعقاقير التى يحقن بها الحيوان وكذلك السموم المحيطة بالبيئة رغم احتوائها على أكبر نسبة من فيتامين A وحديد.

ونحذرك عزيزى القارئ خاصة من لحم الرأس لاحتوائها على نسبة عالية من الكوليسترول .

والآن حان الوقت للتعرف على بعض فوائد اللحوم بعد أن تعرفنا على أضرارها وكيفية الوقاية لتجنب سيئاتها .

- تناول اللحوم الحمراء والأغنام تزود الجسم بأهم الأحماض الأمينية التى لا تتوافر سوى فى اللحوم الحمراء .

- تعتبر من أهم المصادر الغنية بأنواع مختلفة من المعادن مثل الحديد والزنك ، وكذلك مصدر أساسى لمجموعة فيتامين Bcomplex مثل B6 و Riboflavin أو الريبوفلافين ، و Niacin أو النياسين .

- يجب أن نعلم أن قطعة لحم ضأن وزنها 80 جم تحتوى على 215 سعرًا حراريًا ، وحوالى 20 جرامًا بروتين و20 جرامًا دهونًا ، وبعض الفيتامينات خاصة مجموعة «ب» B ، وكذلك بعض المعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم ، وتساعد البروتينات فى تنقية مكونات الدم وتقوية سعة الذاكرة ، وبعد أن عرفت كل هذا ، انحر وكلّ اللحوم ، لكن باعتدال حتى تستفيد وتجنب الأخطار .





## الماء قبل الفسيخ والرنجة

بالرغم من أن كمية صغيرة من الأسماك الطازجة تعد منتجًا مليئًا بالمغذيات وأن تناول الكثير من هذه الأسماك والقليل من اللحم يعود علينا بفوائد صحية مهمة.

فالزيوت السمكية غنية بنوع من الدهون غير المشبعة والتي تدعى بالأحماض الدهنية أوميغا 3 ، وتغير هذه الأحماض الدهنية التركيب الكيميائي في الجسم عن طريق زيادة مستويات الكوليستيرول المفيد من نوع البروتينات الدهنية العالية الكثافة HDL وتقليل مستويات الكوليستيرول الضار من نوع البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة LDL كما تزيد مرونة خلايا الدم الحمراء مما يجعلها قادرة على المرور بسرعة عبر الأوعية الدموية الصغيرة.

كما أن لتناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع علاقة كبيرة بانخفاض كبير في معدلات الإصابة بأمراض القلب.

إلا أن هناك أنواعًا من الأسماك يدخل الإنسان في تصنيعها بالتمليح أو التجفيف أو التدخين فيؤدي إلى تحول فائدتها أو التقليل من الاستفادة منها نظرًا لما تمت إضافته عليها.

ستعرض لأسماك السردين والرنجة والفسيخ حيث إنه مع بداية فصل الربيع وحلول شمس النسيم يكثر الناس من تناول هذه النوعية من الأسماك بدرجة كبيرة لذلك لا بد من معرفة بعض الحقائق الغذائية عنها وكذلك كيفية تناولها وأخيرًا كيفية التخلص من أضرارها.

### أولًا: الحقائق الغذائية:

الحقائق الغذائية عن السلمون والفسيخ والرنجة.

السعرات الحرارية لكل 90 جرامًا

= 100 - 180 سعرًا .







البروتين = 1.6 جرام .

الدهون = 7.8 - 15.1 جرام .

الحديد = 1.2 مللى جرام .

رغم أن السمك المدخن والمملح لذيذ جدًا إلا أنه يحتوى على كمية عالية من الصوديوم والبيورين لذا على المصابين بالنقرس أو ارتفاع فى ضغط الدم ألا يتناولوا هذه الأنواع من الأسماك و إذا تناولوها فليكن بكميات قليلة وعلى فترات متباعدة . خاصة السردين والأنشوجة فهما يحتويان على البيورين الذي يجب أن يتجنبه مرضى النقرس .

### ثانياً: كيفية تناول هذه الأسماك فى شم النسيم :

صباحاً : لابد من تناول كوبين من الماء قبل الأكل بنصف ساعة إذا كنت تتناول وجبة الأسماك ظهرًا فلا بد لك من الاستعداد لها ومعرفة ما يجب تناوله بالترتيب .  
ابدأ بأخذ كوب من الماء مضافاً إليه ملعقة كبيرة من خل التفاح .  
تناول الخضراوات الطازجة مع هذه الأسماك ، فهذه الخضراوات الورقية مثل الخس والجرجير والبصل الأخضر والملانة والفجل ، من شأنها تقليل الإحساس بالعطش .

1- البصل الأخضر : غنى فى فوائده عن البصل الجاف خاصة الفيتامينات كما يفيد البصل عمومًا فى طرد الأملاح من الدم كما أنه يفيد فى حالات احتباس البول .

2- الجرجير : يحتوى على اليود والكبريت والحجير والحديد وهو منبه وملين بسيط ومنسق للدم كما أنه يساعد على الهضم ومدر للبول وله تأثير كبير فى علاج مرض النقرس .

3- الخس : يحتوى على فيتامين E وهو منشط لحركة الأمعاء ويعتبر مليّنًا ومدرًا للبول ويعالج الأرق ويهدئ الأعصاب .

4- الفجل : يحتوى على فيتامين A-B-C وهو يفيد الأعصاب والفجل عمومًا ملين



وطارد للمحتويات الغذائية ومدر للبول ويقلل احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالى والقلب، لذلك فمن الحكمة تناول الأسماك المملحة مع هذه الخضراوات الورقية، حيث إنها تعمل على توازن الوجبة. كذلك يستحب تناول الخبز المليء بالردة لفائدته الغذائية ولأنه يعطى الإحساس بالشبع.

من غير المستحب تناول المياه الغازية مع هذه الوجبات لا حتوائها على الكثير من بيكربونات الصودا مما يزيد من تجمع واحتباس الملح فى الجسم على عكس ما هو دارج من أنها تروى العطش. من الممكن استخدام الماء- الشعير - الشاي الأخضر - كركديه - ينسون لأنه طارد للغازات - الكراوية لأنها تمنع الانتفاخات . يستحب فى هذه الوجبات عدم تناول نوعية من البروتينات (الببيض - السمك) حتى لا تزيد العبء على الكلى وحتى يسهل هضمها.



### ثالثاً: كيفية التخلص من آثارها وأضرارها:

لا بد من اتباع الآتى فى اليوم التالى:

- 1- تناول كوب ماء صباحاً مضافاً إليه ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- 2- تناول باقى اليوم خضراوات وفاكهة طازجة فقط مع مراعاة الإكثار من عصائرها خاصة عصير الخضراوات وإليك الوصفات التى يمكن تناولها خلال اليوم التالى حتى ينظف الجسم وينقى .
- عصير الخيار الطازج: فهو يسكن العطش ويطفىء الظمأ كما أنه ينقى الدم والبول ومدر البول، كما إنه مفيد جداً لمرضى النقرس بالأخص .
- عصير الجزر والكرفس والتفاح : 2 ثمرة جزر - عود كرفس كبير - 3 ورقات من الكزبرة الخضراء - تفاحة - يخلط جميعاً فى الخلاط .

## كيفية تخزين الطعام لتفادى الأمراض

لا تؤثر الطرق المتبعة لتنظيف الطعام وتخزينه وتحضيره على نكهته وقوامه وقيمته الغذائية فقط، بل إنها مهمة أيضاً لحفظ الأطعمة والوقاية من الإصابة بالأمراض التي تسببها، ومع دخول الصيف وزيادة درجة الحرارة، فإننا قد نعانى من تعرض الطعام للتلف، لذلك سأوضح لكم كيفية حفظ بعض الأطعمة وتجميدها وبالتالي تخزينها بطريقة صحيحة لتقليل خطر التلوث والتسمم.

بإمكانك أن تبقى الأطعمة من التلوث وتحفظ بقيمتها الغذائية ومظهرها ومذاقها وقوامها وتستخدمها بطريقة اقتصادية أيضاً باتباع الطرق الصحيحة لتحضير الطعام وتخزينه، حيث يؤدي تعرضها للحرارة والضوء والرطوبة والهواء إلى فسادها كما تفقد الكثير من قيمتها الغذائية إذا تركت لفترة طويلة.

### أولاً طرق تخزين الطعام:

كقاعدة عامة يجب ألا تخزن الأطعمة أبداً في الأماكن الدافئة بالقرب من الفرن أو الثلاجة أو قريباً من أدوات التنظيف حتى تقلل خطر التلوث والتسمم.

1- بما أن الأطعمة المعلبة معرضة للفساد أيضاً فيجب أن نخزنها بعيداً عن الرطوبة وأن ترتب حسب تاريخها لنستخدم الأقدم منها أولاً.

2- يجب أن تحفظ الأطعمة الجافة في ركن بارد وجاف ومظلم أيضاً.

- 3- إذا كانت الجيوب والدقيق فى أكياس من الورق فقط حيث يسهل اختراقها من الحشرات ، فمن الأفضل نقلها فى أوعية بلاستيك أو زجاج ذات غطاء محكم السد ويستحسن حفظها فى الثلاجة .
- 4- يمكن الاحتفاظ بأنواع الخبز لعدة أيام إذا لفت فى بلاستيك وخزنت فى مكان بارد ومظلم مثل الثلاجة لوقايتها من التعفن .
- 5- يمكن ترك المكسرات غير المقشرة فى درجة حرارة الغرفة غير الرطبة من ثلاثة إلى خمسة أشهر أما المكسرات منزوعة القشرة فقد تظهر لها رائحة إذا لم توضع فى الثلاجة ، ولابد لك من التخلص من المكسرات التى لها رائحة زنخة بسرعة .

## ثانيًا: الفواكه والخضراوات الطازجة :

غالبًا ما تفقد الخضراوات والفواكه الطازجة الفيتامينات الموجودة فيها ببطء إذا تركت فى درجة حرارة الغرفة لذلك من الممكن اتباع التعليمات الآتية :

1- تجنب حفظ الفواكه والخضراوات لفترات

طويلة فى أكياس بلاستيكية محكمة الغلق لأنها تعزل الهواء مما يسبب تعفن الفاكهة ويفضل استخدام الأكياس المصنوعة من الورق أو السولفان لأنها مواد نفاذة .

2- احتفظ بالعصائر فى زجاجات محكمة الغلق فى الثلاجة حتى لا تفقد الفيتامينات الموجودة فيها بسبب التعرض للأكسجين .

3- اغسل الخس وخضراوات السلطة الأخرى ودعها تجف ثم قم بتخزينها فى أكياس بلاستيك مع ورق تشارنى لامتصاص أى رطوبة زائدة .

4- حتى نحمل الخضراوات من التعفن من الممكن عدم غسلها إلا قبل الاستخدام مباشرة .

5- ضع البسلة والفاصلويا فى الثلاجة دون تقشير .



6- تخلص من الأوراق العلوية من الخضراوات الجذرية، مثل الجزر والبنجر واللفت حتى لا تستمر الأوراق في امتصاص الغذاء من الجذور مما يسبب ذبولها.

7- ضع البطاطس في أكياس خيش أو في شبكة تحميها من الضوء في حين تسمح للهواء بالنفاذ إلى الكيس وتخزن في الظلام لأن التعرض للضوء يسبب ظهور مواد شبه قلوية سامة مثل السولانين.

عملية التجميد تحول السوائل الموجودة في الفواكه والخضراوات إلى قطع من الثلج مما يؤدي إلى تليين قوامها وفقدان المغذيات الموجودة فيها لذلك يجب اتباع بعض التعليمات عند التجميد:

1- لابد من وضع الخضراوات في الماء المغلي لعدة ثوان لإبطال عمل إنزيماتها، ثم توضع مباشرة في ماء بارد لإيقاف عملية الطهي.

**ملاحظة:** هذه الطريقة لا تناسب الفواكه.

2- من الممكن حفظ الفواكه في محلول عبارة عن ماء وسكر.  
3- لا يجب أن يدخل الهواء إلى الأكياس قبل تجميدها وذلك لتجنب إصابتها «بحرق المجمد» والذي يسبب بقعاً جافة ذات قوام خشن ومذاق غير جيد.

4- يجب أن يتم طهي الخضراوات المثلجة مباشرة بعد إخراجها من الفريزر، حيث إن ذوبان الثلج يحفز النشاط المدمر للإنزيمات الحية المتبقية.

5- لا تجمد الأطعمة الذائبة مرة أخرى.

6- يجب التخلص من البرطمانات والمعلبات التي يظهر عليها أي علامات للنشاط البكتيري مثل وجود فقاعات هوائية أو عدم إحكام غلق الغطاء أو خروج غاز عند الفتح.

ونصيحة أخيرة اشتر المحاصيل في موسمها حيث تكون قيمتها الغذائية عالية وسعرها منخفضاً.



## طعام صحي.. وقيمة غذائية كاملة



### طرق حفظ اللحوم والأسماك والألبان:

- 1- تخزين اللحوم والأسماك في أبرد الأماكن في الثلاجة أو في الفريزر.
- 2- لا تستخدم أكياس البلاستيك المتفذة للهواء حيث أنها تسمح للماء بالتبخّر وتسبب إصابة الأطعمة بحرق المجمد.
- 3- لا يمكن الاحتفاظ بالصدفيات المائية لأكثر من مسافات قليلة في درجة حرارة الثلاجة ولكنها قد تبقى يومين أو ثلاثة في الثلج.
- 4- إن اللحوم الباردة والسوسيس كى تبقى طازجة لآبد من وضعها في الثلاجة دون إخراجها من الكيس الأصلي لها حيث إنه يكون مفرغ الهواء، ولكن إذا تم فتحها فيجب إعادة لفها مرة أخرى في أكياس عازلة للهواء.
- 5- خزن اللبن الطازج والقشدة في علب محكمة الغلق ويفضل الزجاج حتى لا تتأثر بروائح الأطعمة الأخرى.
- 6- يجب حفظ اللبن في أوعية داكنة اللون في الثلاجة حيث إن التعرض للضوء يدمر بعض فيتامين A والريبوفلافين.
- 7- بالنسبة للأجبان فمن المستحسن حفظها في ورقها الأصلي في الثلاجة حتى إنها قد تصاب ببعض الملوثات إذا نقلت في علب بلاستيك وإذا كان لابد من وضعها في هذه العلب فمن الممكن لفها في ورق ألومنيوم قبل وضعها في العلب.



8- عندما يتكون العفن على الجبن ما عليك سوى التخلص من الجزء المتعفن وسيبقى الجبن صالحًا للأكل.

## الزيوت والسكريات :

إن الزيوت عمومًا تفسد عند تعرضها للهواء كما أنها تلتقط الروائح من الأطعمة الأخرى.

1- خزن الزيوت المحكمة الغلق في دواب مظلم أو في الثلاجة حيث أن تعرض الزيت إلى الضوء أو درجات حرارة عالية يؤدي إلى القضاء على فيتامينات E,D,A الموجودة فيه.

2- يجب أن تعطى الزيت أو السمن النباتي وتوضع في الثلاجة بعد استعمالها.

3- من الممكن وضع المايونيز التجارى فى الثلاجة بعد فتحه ولكن لابد من استخدام المايونيز المحضر منزليًا فور إعداده والتخلص من بقاياه للوقاية من الإصابة بالتسمم الغذائى من بكتيريا السالمونيلا.

4- من الممكن حفظ الشربات (الماء والسكر والليمون) فى درجة حرارة الغرفة داخل برطمان محكم الغلق وذلك لأن كمية السكر الكبيرة لا تسمح بنمو البكتيريا.

5- أما الشراب السكرى المصنوع من المحليات الصناعية فهو معرض للتعفن لذلك يجب وضعه فى الثلاجة فور إعداده.

6- لابد من وضع برطمانات المربى فى الثلاجة بعد فتحها .





## إليك بعض الأمثلة لكيفية تجميد الأطعمة

### وإذابة الثلج عنها دون تعريضها للتلف :

- 1- يتم غسل الخضراوات الورقية ثم توضع فى ماء مغلى ثم ماء بارد مباشرة ويتم تجفيفها وتوضع فى أكياس بلاستيك بعد إفراغ الهواء منها وتوضع فى الفريزر حتى 12 شهرًا وعند إخراجها فيتم طبخها فى الحال أو قد يتم وضعها فى الثلاجة لمدة ساعتين على الأكثر قبل طهيها.
- 2- بالنسبة للحوم فيتم تغليفها بعد تقطيعها وتقسيمها فى ورق الألمونيوم، ثم تعزل كل قطعة بورق خاص وقد تخزن فى الفريزر حتى 6 أشهر وعند استخدامها لابد من إذابة الثلج عنها فى الثلاجة لمدة 3-5 ساعات أو ساعتين فى درجة حرارة الغرفة.
- 3- اللحوم المفرومة تقسم على حسب كل استخدام فى أكياس متعددة وتجمد مباشرة بعد فرمها لمدة 4 أشهر فى الفريزر، ولابد أيضًا من إذابة الثلج عنها قبل الاستخدام من الثلاجة.
- 4- بالنسبة للأسماك فتوضع فى أكياس بلاستيك بعد تنظيفها وتقسيم على حسب كل وجبة وتوضع فى الفريزر حتى شهرين فى الفريزر ويذاب الثلج عنها لمدة 8 ساعات فى الثلاجة.

### تحضير الطعام:

إن طهى الطعام لفترات طويلة أو باستخدام درجات حرارة عالية جدًا وكذلك إضافة الكثير من الماء إلى الطعام من الأخطاء الشائعة فى تحضير الطعام والتي تقلل من نكهة الطعام وقيمته الغذائية والفيتامينات الذائبة فى الماء هى التى تفقد بسبب عملية التحضير غير الصحيحة.

ويعتبر فيتامين C أكثر الفيتامينات تأثرًا لذلك فإنه إذا تم الاحتفاظ بهذا الفيتامين داخل الأكل معنى ذلك أن الفيتامينات الأخرى لم تفقد أيضًا.



## أقراص الفحم والثوم وفيتامين C أفضل وسائل الدفاع ضد تلوث الأطعمة

يأتى التسمم الغذائى فجأة، وتنشعب مضاعفاته بإيقاع سريع، لذلك فإنه لابد من مواجهته بنفس السرعة، وإلا ازدادت الحالة سوءاً، وفى السطور التالية سوف نستعرض طرق الوقاية من التسمم الغذائى، ثم نتطرق لطرق المعالجة السريعة عن طريق التغذية إذا لم تكن الحالة تستدعى الذهاب إلى مركز السموم.

- اجعل الطعام إما ساخناً أو بارداً، فالاحتفاظ به فى درجة حرارة الغرفة يشجع على نمو البكتيريا .

- احتفظ بالمأكولات التى من الممكن أن تفسد فى الثلاجة .

- قم بإدخال ما تبقى من الطعام فى الثلاجة بأسرع ما يمكن ولكن ليس فى نفس الأوانى التى تم طهوه فيها فتقله فى أوانى نظيفة يعمل على سرعة برودته .

- قم بطهو اللحوم والدجاج والأسماك جيداً أى حتى تمام نضجها .

- لا تقم باستخدام بيضة نيئة كسرت قشرتها .

- احتفظ بلوح منفصل لتقطيع اللحوم وآخر لتقطيع الخضراوات

ومن المفضل أن يكونا من الخشب وليس من البلاستيك

حيث إن البكتيريا من السهل تنظيفها والقضاء عليها عندما

يكون الخشب هو المستخدم، فعند غسل ألواح التقطيع

تغسل كالآتى: ربع كوب ماء أكسجين و5 أكواب ماء أو من

الممكن أن يكون الكلور بديلاً لماء الأكسجين كما أن

استخدام ألواح تقطيع منفصلة يؤدى إلى منع انتقال البكتيريا

من اللحوم إلى الخضراوات والألواح البلاستيكية تحتفظ

بالبكتيريا لمدة أطول كثيراً.



- قم بغسل زجاجات الطعام والبرطمانات بعد كل استعمال .
- لا تقم بشراء المعلبات التي تكون متنفخة أو البرطمانات المشروخة أو الأغذية غير محكمة الغلق وقم بالتخلص من العلب المتنفخة حتى لو كان تاريخ صلاحيتها لم ينته بعد .
- عند إعادة تسخين الطعام قم بغليه بسرعة وأبقه على النار لمدة أربع دقائق على الأقل . .
- اغسل فوط وإسفنجات المطبخ يوميًا وقم بإضافة النقاط من الكلور على الماء للقضاء على الجراثيم .
- تجنب الأطعمة التالية إذا نما عليها العفن، الخبز، المكسرات، منتجات الألبان، (الزبادي) ، الدجاج المشوى .
- عند إعداد بط أو ديك محشى لا تقم بالحشو إلا قبل دخولها الفرن مباشرة أو عليك بطهو الحشو بمفرده .
- قبل تناول الطعام فى الخارج تناول قرصين من الثوم للمساعدة على الوقاية من التسمم الغذائى .
- هناك نوع نادر من التسمم الغذائى يمكن أن يحدث بعد تناول الأسماك كالتونة والماكريل وتكون أعراضها احمرارًا فى الوجه والغثيان والقيء وآلامًا فى البطن (وقد يسبب الحساسية)، ولكن من حسن الحظ أن الأعراض تزول بعد 24 ساعة ، بعد أن قمنا بعرض إرشادات للوقاية من التسمم الغذائى فنقوم بحل المشكلة عن طريق التغذية إذا أصبت بالفعل بالتسمم الغذائى .



## أولاً: إليك بعض الفيتامينات الطبيعية التى من الممكن تناولها :

- أقراص الفحم ضرورية عند أول علامة للمرض حيث تزيل المواد السامة من القولون والدم.
- الثوم فهو يعد مزيلًا قويًا للسموم ومدمرًا للبكتيريا فى المعدة.
- البوتاسيوم وهو مهم لاستعادة توازن الإلكتروليت .
- فيتامين C يزيل السموم من الجسم ويساعد على إزالة البكتيريا والتوكسين.
- فيتامين E يقلل من ظهور الأعراض بتنمية عمل جهاز المناعة.

## ثانياً: الأعشاب:

- إذا ساورك الشك فى حدوث تسمم غذائى قم بوقاية الجهاز المناعى بتناول 6 أقراص من الفحم ، فهى تسرى فى الدم وتساعد على معادلة السموم وللتخلص منها تناول ستة أقراص أخرى بعد 6 ساعات .
- قم بتناول كمية كبيرة من الماء للمساعدة فى إخراج السموم من الجسم - لقد وجد أن كل الميكروبات المسببة للأمراض تختفى فى وجود الثوم وذلك لأن مركبات الكبريت الموجودة فى الثوم هى السلاح الخفى الذى يقضى على البكتيريا الخطرة.
- عليك بمعرفة أن البكتيريا الموجودة على ألواح التقطيع الخشبية تموت بعد 3 دقائق بينما لا يموت أى منها على الألواح البلاستيك وهذه هى آخر الأبحاث.
- قد يكون من يعانى صداعًا وقيئًا شديدًا بعد تناول الطعام مصابًا بحساسية الطعام وليس تسممًا ولذلك لابد من استشارة الطبيب.
- عند حدوث نوبة الإسهال والقيء، وحدث بعض الهبوط قم بتناول محلول معالجة الجفاف الموجود بالصيدليات فهو غنى بالمعادن التى يفقدها الجسم خلال هذه الفترة.

وأخيرًا إذا كانت أعراض التسمم الغذائى شديدة ومستمرة اتصل بالطبيب فى الحال .

## هذه الأغذية عدو التدخين

ليس بمقدور الغذاء أن يمنع الناس من التدخين أو يقيهم من كل مضاره، لكن التغذية الصحية قد تقى الجسم من بعض آثاره الضارة.

فإليك هذه المعلومات عن دخان التبغ فهو يحتوى على آلاف من المكونات الكيميائية والمركب الذى يعتقد أنه المسئول عن إدمان التدخين هو النيكوتين، فهو يعمل كمنبه للجهاز العصبى المركزى، فعندما يتم تناوله يزيد إنتاج الأدرينالين فيرفع ضغط الدم ويزداد معدل دقات القلب ويؤثر أيضًا على جميع عمليات التمثيل الغذائى ودرجة التوتر ومستوى بعض الهرمونات.



وأيضًا التعود على تأثير النيكوتين يكون بسرعة جدًا، ولكن إذا علمنا أن هذا الإدمان يمكن التغلب عليه، وأن الفوائد الصحية تبدأ تقريبًا فى الحال بمجرد مرور 24 ساعة على آخر سيجارة دخنتها، فإن ضغط دمك ومعدل النبض يجب أن يعود للطبيعى، وفى خلال أسبوع خطر النوبة القلبية يبدأ فى التناقص وإحساس الشم والتذوق يتحسن عندك ويصبح التنفس أسهل، وبعد عشر سنوات يقل خطر الإصابة بسرطان المثانة إلى أن تصبح نسبته مماثلة لتلك الموجودة عند غير المدخنين، كذلك خطر الإصابة بسرطانات الرئة والحنجرة والفم.

• إليك بعض النصائح الغذائية التي من الممكن اتباعها لتقليل خطر التدخين :

- توصلت بعض الدراسات إلى انخفاض نسبة الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين الذين يتناولون البروكولي 4 مرات أسبوعيًا ، وذلك بسبب احتوائه على مادة كيميائية مضادة للسرطان وتوجد بوفرة في البروكولي على وجه الخصوص وبكميات أقل قليلاً في الكرنب واللفت والقرنيط .
- لا بد من الإشارة إلى أنه قد وجد أن مستوى الكالسيوم منخفض عند المدخنين لذلك لا بد من تناول من 2 : 3 أكواب لبن خالي الدسم أو زيادي يوميًا .
- لا بد لك عزيزي المدخن من تناول الفواكه الحمضية والجوافة والفلفل الرومي بكثرة وذلك لاحتوائها على فيتامين C حتى تعوض الجسم عن الكميات التي تفقد بسبب التدخين ومن الأفضل تناول هذا الفيتامين عن طريق الأكل وعندما يتناول المدخنون أقراص فيتامين C المكملة بجرعات عالية تؤدي إلى زيادة خروج النيكوتين مع البول وكلما قلت كمية النيكوتين في الجسم ازدادت الحاجة إلى التدخين .



- تناول الزيوت النباتية والخضراوات الورقية الخضراء ، حيث تحصل على فيتامين E عند تناولها مرة واحدة على الأقل يوميًا .
- تناول الثوم والبصل في شكل أقراص بعد سؤال الطبيب .
- تناول عصير الجزر الطازج يوميًا كوسيلة حماية ضد سرطان الرئة ، وكذلك اشرب عصير البنجر ، فإن العصائر غامقة اللون جيدة ، وأيضًا عصير التفاح إذا كان طازجًا .
- لا تتناول أى بروتين حيواني ما عدا السمك المشوى ثلاث مرات أسبوعيًا ، كذلك لا تتناول اللانثون - السجق - اللحم المدخن .
- لا تأكل الفول السوداني ، لكن لا تمتنع عن تناول فول الصويا ومنتجاته .

## وأخيراً إليك بعض النصائح التي قد تساعدك في الإقلاع عن التدخين:

- ضع في اعتبارك أن الرغبة في السجارة تستمر من 3 : 5 دقائق فقط، ربما ذلك يجعل من السهل عليك انتظار زوال هذه الرغبة.
- عندما تهاجمك الرغبات في التدخين، حاول أن تمشي أو تشارك في أى نشاط يمكن أن يشغل ذهنك بعيداً عن السجائر.
- كثير من الناس قد نجح في الإقلاع عن التدخين عن طريق المثابرة على الصيام باستخدام العصير الطبيعي فقط مع الماء، فإن هذا الصيام يمكن أن يزيل النيكوتين والكيميائيات الضارة من الجسم بسرعة، فلاستمرار خمسة أيام على صيام العصير الطبيعي يمكن أن يعطى نتائج مذهلة.

## ● إليك بعض المواد الغذائية التي تساعد على الإقلاع عن التدخين:

- الجرير خاصة إذا تم تناوله صباحاً - السبانخ - الزبيب - التين - اللوز - البروكولي - والكرنب - واللفت - والقرنيط.



الأغذية التالية ذكرها تزيد لديك الرغبة في تناول السجارة وعليك الحذر منها :  
 اللحوم الحمراء - الكحوليات - القهوة -  
 الفول السوداني - الأجبان - البيض -  
 الأحشاء الداخلية للحيوان «الكبد والقوانص» - المخبوزات التي تحتوى على دقيق أبيض.

لا تنزعج من أعراض الانسحاب التي قد تبدأ في الظهور، فاعلم أنها لن تستمر طويلاً، بل إنها ستنتهى بمجرد تخليص جسمك من السموم .

وهذه الأعراض تشمل التالي:

- القلق - الإحباط - الغضب - الانفعال -
- صعوبة التركيز - التهيج - زيادة الشهية -
- الصداع - تقلصات بالمعدة - بطء معدل دقات القلب - ارتفاع ضغط الدم .





أجوبة ورد  
حول تساؤلات القراء



## الأغذية التي تقهر القلق

أريد أن أعرف ما هي الأغذية التي تساعد على التغلب على القلق علمًا بأنني أعاني القلق وأتناول الأدوية التي تزيد الاكتئاب وزيادة الوزن برجاء إعطائي السرعات الحرارية ؟

المختارات التالية تمد الجسم بحوالى 100 سعر حرارى أو أقل لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم فى حالات القلق :

| النوع          | الكمية            | الفيتامينات والمعادن الموجودة                                              |
|----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1- المشمش      | 3 متوسط           | بيتا كاروتين- بوتاسيوم- حديد                                               |
| 2- تفاحة       | 1 متوسطة          | بيتا كاروتين- بوتاسيوم- حديد                                               |
| 3- موزة        | 1 متوسط           | بوتاسيوم- فيتامين ب6- ماغنسيوم                                             |
| 4- تين مجفف    | 2                 | كالسيوم- حديد- ماغنسيوم- بوتاسيوم- سيلينيوم                                |
| 5- فاكهة مجففة | $\frac{2}{3}$ كوب | فيتامين B6- بوتاسيوم- كالسيوم- حديد- نحاس- منجنيز                          |
| 6- مانجو       | 1 متوسطة          | بيتا كاروتين- نياسين- فيتامين B6- فوليك أسيد- كالسيوم- فيتامين E- بوتاسيوم |
| 7- برتقال      | 1 متوسطة          | فيتامين C- فوليك أسيد- بيتا كاروتين- كالسيوم- بوتاسيوم                     |
| 8- بابايا      | 1 متوسطة          | بيتا كاروتين- فيتامين C- بوتاسيوم- كالسيوم                                 |
| 9- توت         | $\frac{2}{3}$ كوب | بيتا كاروتين- فيتامين C- بوتاسيوم- حديد- ماغنسيوم- منجنيز                  |



| النوع                                                                                              | الكمية            | الفيتامينات والمعادن الموجودة                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 10 - فراولة       | 2 كوب             | فيتامين C - فوليك أسيد - بوتاسيوم - حديد - منجنيز                                |
| 11 - كانتلوب      | $\frac{1}{2}$ كوب | بيتا كاروتين - فوليك أسيد - فيتامين C - كالسيوم - بوتاسيوم .                     |
| ثانياً : الخضراوات                                                                                 |                   |                                                                                  |
| 1 - البروكولي     | 1 كوب             | فيتامين B - فوليك أسيد - فيتامين C - بوتاسيوم .                                  |
| 2 - جزر           | (3 جزرات)         | بيتا كاروتين - كالسيوم - حديد - بوتاسيوم .                                       |
| 3 - كرفس                                                                                           | 4 أعواد كبيرة     | فيتامين B - كالسيوم - بوتاسيوم .                                                 |
| 4 - فلفل أحمر                                                                                      | 2 متوسطة          | فيتامين B6 - فوليك أسيد - فيتامين C - فيتامين E - بوتاسيوم .                     |
| ثالثاً : متنوعات                                                                                   |                   |                                                                                  |
| 1 - لوبيا        | $\frac{1}{2}$ كوب | فيتامين B - فوليك أسيد - كالسيوم - حديد - ماغنسيوم - بوتاسيوم - سيلينيوم - زنك - |
| 2 - شوربة العدس  | $\frac{3}{4}$ كوب | بروتين - فوليك أسيد - كالسيوم - حديد - ماغنسيوم - بوتاسيوم - سيلينيوم - زنك .    |
| 3 - لبن خالي الدسم                                                                                 | 1 كوب             | بروتين - كالسيوم - فيتامين B6 - فيتامين D .                                      |





## التفاح والشاي الأخضر لعلاج الأنيميا

ما معنى النشويات المركبة والنشويات البسيطة وأيهما أكثر فائدة للجسم؟  
أولاً وقبل الإجابة عن هذا السؤال لابد من القول إن كل شيء من صنع الطبيعة مفيد. وقد يكون مضرًا إذا تدخل الإنسان والميكنة فيه وهذا يعنى أن الأطعمة «المركبة» الكاملة مثل الحبوب، الخضراوات، الفواكه، الدقيق الكامل، السكر البنى والردة مفيدة جدًا كما أنها تساعد فى علاج العديد من الأمراض العصبية مثل مرض السكر وأمراض القلب، وارتفع نسبة الكوليسترول، وضغط الدم.  
أما النشويات البسيطة فهى بكلمة أخرى المكررة أى التى تدخل الإنسان فى تصنيعها مثل السكر المكرر، الدقيق الأبيض وهى تضر الجسم كثيرًا إذا تم تناولها بكثرة كما أنها تؤدى إلى السمنة حيث إنها دائماً تكون مصحوبة بالدهون كالكيك والبسكويت والشيكولاتة.



أنا مصابة بالأنيميا (فقر الدم) وأريد التغذية المناسبة لى حيث إن عمري 28 عامًا وعندى طفلة عمرها 4 سنوات ؟  
إليك التغذية المناسبة لتفادى وعلاج الأنيميا :



- 1- بالنسبة للفاكهة فيفضل تناول التفاح، المشمش، الموز، البلح، العنب، البرقوق، الزبيب.
- 2- بالنسبة للخضراوات فجميع الخضراوات الورقية التى يتميز لونها باللون الأخضر الداكن وأيضًا البروكولى والبامية.
- 3- بالنسبة للحبوب والبقول مثل الحمص، العدس، الأرز البنى، ومن الممكن خلط الاثنين مثل الأرز بالبقول الأخضر حيث إنه قد يتناوله النباتيون كبديل للحوم.



- 4- إضافة كوب من عصير البرتقال مع كل وجبة لزيادة امتصاص الحديد فى الجسم.

- 5- تناول 120 جرامًا من البروتينات الحيوانية فهي كلها تحارب الأنيميا.
- 6- تناول ملعقة صغيرة من العسل الأسود مرتين يوميًا فالعسل الأسود مصدر جيد للحديد وخاصة إذا أضيف إليه الليمون .
- 7- إذا كنت لا تتناول البروتينات الحيوانية على الإطلاق فلا بد من ملاحظة غذائك ومن الممكن تناول مكمل B12 .
- 8- تجنب تناول القهوة بعد الأكل مباشرة لاحتوائه على مواد تمنع امتصاص الحديد وكذلك الشاي الأسود لاحتوائه على حمض التانيك .
- 9- لا تتناول الأطعمة أو المكملات المحتوية على حديد مع وجبات تحتوي على الكثير من الألبان.
- 10- لا تتعاط الكالسيوم أو فيتامين E أو الزنك أو مضادات الحموضة في نفس الوقت مع مكملات الحديد لأنها تتعارض مع امتصاصه وأخيرًا لا بد من معرفة إذا كانت الأنيميا نتيجة لنقص الحديد قبل تناول مكملات الحديد حيث إن الحديد الزائد قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة.

### ما فائدة الشاي الأخضر والفرق بينه وبين الشاي الأسود وكيفية تناول حبوب الشاي الأخضر؟



يحتوى الشاي الأخضر على مركبات عديدة وتشمل الفلافونويد المسمى Catechin الذى يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ومقوية للصحة فهو يقى من السرطان ويخفض مستويات الكوليسترول ويقلل من قابلية تجلط الدم وله خاصية المساعدة على زيادة حرق الدهون كما يساعد على تنظيم سكر الدم ومستويات الأنسولين . ومن الممكن تناول حبتين يوميًا صباحًا قبل الطعام .

أما الشاي الأسود فليست له تلك الفاعلية إذ أنه يفقد الكثير من المركبات الفعالة خلال عملية التصنيع .

## الشيكلاتة والفلفل.. غذاء ودواء

أعاني إدمان الشيكلاتة ، وخاصة فى أيام معينة من الشهر ولا أعرف السبب، فهل من الممكن إعطائى بعض المعلومات الغذائية عنها مع العلم أننى لا أعاني من زيادة الوزن؟



- إليك بعض الحقائق الغذائية عن الشيكلاتة :
  - تحتوى الـ 30 جرامًا من الشيكلاتة على 150 سعراً حرارياً، ومن 2 إلى 3 جرامات بروتين.
  - تحتوى الحبوب الأصلية على كمية جيدة من فيتامين E ومجموعة فيتامينات B وتنخفض هذه النسبة حتى تصبح قليلة لا تذكر فى أنواع الشيكلاتة المصنعة.
  - تحتوى الشيكلاتة المصنعة على ما بين 40٪ إلى 53٪ من زبدة الكاكاو.
  - تحتوى على الكروميوم - الحديد - الماغنسيوم - الفسفور - البوتاسيوم، مع ملاحظة أن السعرات الحرارية العالية تجعلها مصدرًا غير مناسب للحصول على هذه المعادن إلا فى حالة عدم توافر مصدر غذائى آخر.
  - تحتوى الشيكلاتة على عنصرين من المواد الغذائية : العنصر الأول لا ينبه الجهاز العصبى، حيث إن تأثيره هو إدرار البول، أما العنصر الثانى فتأثيره المنبه أقل بكثير من تأثير كوب من القهوة خالية الكافيين.
  - تحتوى الشيكلاتة على مركب Phenyle Thylamine وهو يوجد بشكل طبيعى ويعتقد الأطباء النفسيون أن مدمنى الشيكلاتة يعانون من وجود خطأ فى آلية مستويات هذا المركب فى أجسامهم مما يجعلهم مدمنى شيكلاتة كما أن هناك آخرين يعتقدون أن التغيرات الهرمونية التى تحدث للسيدات فى أوقات معينة تجعل لديها هذا النقص فى هذا المركب.

أضيف الفلفل الحار إلى جميع الوجبات، لكن الكثيرين يحذرونني منه ويقولون إنه يسبب الإصابة بالقرحة فهل هذا صحيح وما فوائده؟



لا يوجد أى دليل على أن الفلفل الحار يسبب الإصابة بالقرحة أو يسبب اضطرابات فى الجهاز الهضمي، لكنه رغم ذلك قد يسبب تهيج المستقيم عند بعض الأشخاص المصابين بالبواسير، أما بالنسبة لفوائده فهي عديدة جداً، فالفلفل الحار مغذ أكثر من الفلفل الحلو، كما أن القيمة الغذائية للأنواع الحمراء اللون أعلى من مثيلاتها الخضراء، وهو مصدر جيد لمضادات الأكسدة خاصة فيتامين A وفيتامين C فمثلاً الحبة الواحدة (30 جراماً) تحتوى على 70 ملليجرام من فيتامين C وهي أكثر من 100٪ من الحصة الغذائية المتصوح بها، ويحتوى الفلفل الحار على البايوفلافونيدات وهي أصباغ نباتية يعتقد بعض الباحثين بأنها قد تقى من السرطان بالإضافة إلى ذلك تشير الأبحاث الحديثة إلى أن مادة الكابسيسين قد تعمل كمانع للتجلط وبالتالي تمنع تجلط الدم الذى قد يؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية.

وأخيراً ثبت أن الفلفل الحار قد يساعد فى تخفيف الاحتقان الأنفى.

هل للموز فوائد كثيرة فأنا أعطيه لأولادى بكثرة كما أن زوجى يتناوله باستمرار، فأريد أن أعرف الفوائد الصحية له ؟

يعد الموز وجبة خفيفة طبيعية ومثالية فهو سهل الهضم ولا يسبب الحساسية لذلك فهو وجبة مثالية للأطفال الصغار . ويقول بعض المصابين بالقرحة إن تناول الموز يساعد على تخفيف آلامهم لكن لم يثبت هذا الأمر حتى الآن.

أما بالنسبة للفوائد الغذائية للموز فهي كالآتي:

مصدر جيد للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد العضلات على القيام بوظائفها على النحو الصحيح، وينصح المرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول لعلاج ارتفاع ضغط الدم بتناول موزتين إلى ثلاث موزات يومياً لتعويض ما يفقدونه من البوتاسيوم مع البول.





## ماذا يأكل مريض الكبد؟

أريد معرفة ما هي الأطعمة الممنوعة قطعياً لمرضى الكبد حيث إن والدتي مريضة بفيروس C؟



الأطعمة الممنوعة هي الدهون المطهية، المقلبات ، الأطباق الغنية بالصلصة (المسبكة) ، الأجبان الدسمة، المنتجات التي تحتوى على الكافيين مثل القهوة أو الشوكولاته، الكحول بكل أنواعه .

أعانى من عجز كبدي وأعشق تناول الطعام فى الليل فهل هذا مضر؟

ليس مضرًا تناول الأغذية الصحية السابق ذكرها في المساء كالخضراوات والفاكهة، أما ما هو غير مسموح تناوله في المساء فهو المواد التي تحتوى على الدهون وبالأخص الدهون الحيوانية مثل اللحوم والبيض والجبنة والحلويات الدهنية .



كيف يمكننى التغلب على الكبد الدهنى ؟

ليس هناك علاج محدد للكبد الدهنى ولكن يعتمد العلاج على تصحيح السبب المؤدى إلى الحالة والعمل على تخفيض الوزن والابتعاد عن الدهون المشبعة والأغذية المحتوية على هذه الأغذية .

ما الأغذية الممنوعة تمامًا على مرضى الفشل الكبدي؟

لابد من تنظيم الغذاء بحيث يحتوى على قدر قليل من البروتينات وكمية وفيرة من السكريات والنشويات، كذلك الإكثار من تناول الأغذية التي تحتوى على البوتاسيوم مثل الموز والبطيخ والبنجر والخوخ والمشمش وخاصة في حالة تناول مدرات البول التي تتخلص من البوتاسيوم الموجود فى الجسم، كذلك لابد من الامتناع نهائيًا عن تناول الخمور ومقاومة حدوث إمساك أو إسهال شديدين .



ما الفيتامينات المفيدة لمرضى الكبد؟

وهل تناولها من خلال الأغذية التي تحتوى عليها أفضل من تناولها على هيئة أدوية أو حبوب ؟



قد تفيد بعض المركبات (الفيتامينات) مع تناول غذاء صحي ومفيد مثل :  
فيتامين B : حيث فيتامينات B ضرورية لعمل الكبد بصورة سليمة .  
فيتامين C : حيث إنها مضاد قوي للفيروسات .

فيتامين E : مضاد قوى للأكسدة .

وهناك أيضًا بعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم والمغنسيوم وهو ضروري لتجلط الدم والذي يمثل مشكلة لمرضى الكبد .  
بعض الأحماض الدهنية مثل زيت السمك تقاوم التهابات الكبد ويقلل من الدهون في الدم .

هناك أيضًا فيتامينات ضرورية لكن أخذها عن طريق الغذاء أفضل كثيرًا وهي فيتامين A ومتوفر في الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأصفر أو البرتقالي .

هل أمراض الكبد وراثية ؟ أم أنها تنقل من خلال الفيروسات فقط ؟

قد تكون هناك أسباب وراثية ، كما أن هناك بعض أمراض مثل تليف الكبد ويكون سببه كثرة تناول الكحول وسوء التغذية والالتهاب المزمن .

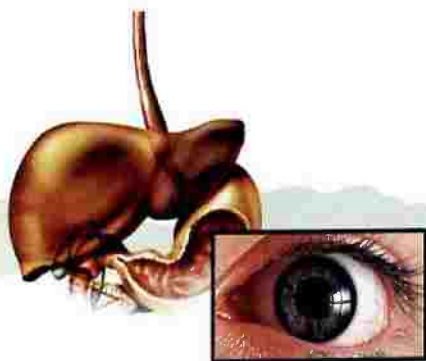
هل التمر مفيد لمرضى الكبد؟

نعم مفيد جدًا حيث إن فيه كمية من السكريات والمعادن سهلة الهضم والتي لا تمثل عبئًا على الكبد .



أعانى من الكبد الدهنى وقد نصحنى الطبيب بتجنب العسل الأسود فما  
صحة ذلك؟

لا يوجد سبب محدد يمنعك من تناول العسل الأسود، إذا كنت تعاني فقط من  
الكبد الدهنى Fatty Liver فإن تناول 2 ملعقة كبيرة من العسل الأسود يمدان  
الجسم بالآتى : 10٪ مما يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا من الكالسيوم، 10٪  
مما يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا من الحديد، 10٪ مما يجب أن يحصل  
عليه الجسم يوميًا من البوتاسيوم، بالإضافة إلى السيلينيوم وفيتامين B، والعسل  
الأسود يعتبر من الأغذية الممتازة التى تقلل من أضرار الرصاص والتلوث البيئى .  
ولكن قد تعاني من ترسب الحديد فى الدم، أو أى مرض آخر قد يمنعك من تناول  
أى مكونات للحديد وإن كانت صغيرة كما أن مرضى تليف الكبد قد يمنعهم  
الطبيب من تناوله .





## أسئلة حائرة حول فيروسات الكبد

مريض الكبد لابد أن يكون على دراية كاملة بنوعية الأطعمة التي يجب عليه ألا يتناولها حتى لا يزيد من مشاكله، وأطعمة أخرى يجب عليه أن يتناولها كي يساعد نفسه على الشفاء، ويكون الأمر أكثر أهمية، إذا كان مريض الكبد امرأة حاملاً أو مرضعة، حيث تعداها المشكلة إلى طفلها.

إنى حامل ومریضة بفيروس B وأريد أن أعرف نوعية الأطعمة التي يجب أن أتناولها بحيث لا تضر بعنبرنى وبصحتى؟

أولاً لابد من الإشارة إلى أن فيروس B لا ينتقل من الأم للجنين أو الوليد ولكنه قد ينتقل بعد الولادة لابنها لذلك يجب تطعيم الطفل بعد الولادة، أما بالنسبة للأطعمة التي يجب ألا تتناولها فهي الأطعمة التي تحتوى على دهون وبروتينات حيوانية فهي تزيد العبء على الكبد، وتؤخذ البروتينات اللازمة من البروتينات النباتية كقول الصويا والعدس، وتجنب الكافيين والحرص على تناول غذاء يحتوى على 75٪ خضراوات وفاكهة طازجة والحرص على تناول العسل الأبيض وحب البركة "زيت" ومحاولة تناول الثوم صباحاً على الريق والبعد عن الأسماك النيئة.

ابنى مريض بفيروس C وعمره 10 سنوات وكان ذلك نتيجة لنقل دم ملوث فهل تضره منتجات الألبان علماً بأن هذه الأطعمة لازمة لهذه المرحلة من عمره؟

إن منتجات الألبان المعقمة لا تضره وأفضل هذه المنتجات هي الزبادى لما يحتويه من معادن وفيتامينات وكذلك يحتوى على البكتيريا النافعة التي تقيد الأمعاء وكذلك يزيد من مناعة الجسم لاحتوائه على الزنك.

أنا أم وأقوم بإرضاع ابنى وأنا مريضة بفيروس C وأخشى عليه من العدوى؟

لابد من تطعيم الوليد مباشرة ضد فيروس C ولكن للأسف لا يوجد حتى الآن تطعيم يقى من فيروس C أما بالنسبة للرضاعة فهي قد تؤثر عليه فى نقل العدوى لذلك يجب أخذ الاحتياط وعدم إرضاع المولود.



كيف يمكن أن أحمي نفسي من الإصابة بفيروسات الكبد متعددة الأشكال خاصة وأننى أعلم أن الطعام هو من المسببات التى تنقل العدوى؟

بالنسبة للوقاية من فيروس A فيجب الابتعاد فعلاً عن تناول الأطعمة فى أماكن غير موثوق بها حيث أن الذباب من الممكن أن ينقل الفيروس من براز مصاب إلى طعام يمكن أن يتناوله أى شخص .  
بالنسبة للوقاية من فيروس B فهناك أمصال وتطعيمات تؤخذ للوقاية من B ومن الممكن الرجوع للطبيب أما فيروس C فلا يوجد حتى الآن تطعيم .

كنت مريضاً وقلت بزراعة كبد منذ حوالي الستين فهل أستطيع أن أمارس حياتى بشكل طبيعى من حيث تناول الأطعمة أم أن هناك محاذير؟ وهل الأطعمة التى تزيد المناعة مضره لى؟

نعم تستطيع أن تمارس حياتك بشكل طبيعى جداً من حيث تناول الأطعمة مع مراعاة الغذاء الصحى المتوازن الذى يحتوى على العناصر الأساسية والخالى من الدهون المشبعة ، أما بالنسبة للأطعمة التى تزيد المناعة فهى غير مضره إطلاقاً الآن ولا يوجد محاذير على أى طعام .



أريد أن أعرف الغذاء الواجب تناوله لتنشيط الكبد ؟

يوصى بأكل أنواع عديدة من الفاكهة والخضار لتنشيط الكبد مثل الباذنجان ، الجزر ، الكرفس ، البقدونس ، الكرنب ، الفاصوليا الخضراء ، الخس ، الزيتون ، البصل ، الفراولة ، العنب ، البرتقال ، التفاح .

أننى أحب تناول البيض لكنهم يقولون إنه لابد لى من الإقلاع عن تناوله بسبب إصابتي بالكبد فما هى حقيقة ذلك؟

لا يسمح عادة سوى بتناول بيضة واحدة أو اثنتين على الأكثر فى الأسبوع مسلوقتين لا مقليتين وبالمقابل يجب الامتناع عن استهلاك نوعين من البروتينات فى وجبة واحدة من الطعام هما اللحوم والبيض أو اللبن والجبن .



## أسئلة النقرس



أعيش مع عائلتي وكلنا نأكل من نفس نوعية الطعام إلا أنني الوحيد الذي يشكو من النقرس بالرغم من عدم تناولي للحوم يوميًا وأبلغ من العمر 46 عامًا؟

إن مرض النقرس هو نوع من أنواع التهاب المفاصل ويكون نتيجة لتكون حمض اليوريك بغزارة في الدم ولا تقدر الكلى على التخلص منه نتيجة لعيب ما قد يكون هذا العيب وراثيًا أو لا يكون وراثيًا وهنا يحاول الجهاز المناعي التخلص منه وذلك بإحداث التهابات.

إن علاقة مرض النقرس بالطعام هو أن حمض اليوريك يعتبر ناتجًا من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة ومن غير المشترك أن تكون اللحوم وحدها فقد يكون نتيجة لتناول الأسماك مثل الأسنوجة والرنجة وبلح البحر أو الأسماك المعلبة. فلا بد من توخي الحذر واستشارة أخصائي لمعرفة نوعية الطعام الذي لابد لك من تناوله وما يجب تجنبه.

أعاني من مرض النقرس منذ 5 سنوات وأنا أبلغ من العمر 50 عامًا وقد وصف الطبيب لي بعض الفيتامينات مثل فيتامين E-A؟

بالفعل قد يفيد تناولك لهذه الفيتامينات في الحد من نوبة النقرس حيث وجدت دراسة حديثة أجريت على الحيوانات أن الغذاء الذي يفتقر لفيتامين A قد يؤدي إلى الإصابة بالنقرس، كذلك فإن نقص فيتامين E يسبب أضرارًا في أنوية الخلايا التي تنتج حمض اليوريك مما يؤدي إلى تكون المزيد منه. . فلا بد أنك تعاني من نقص في هذه المكملات الغذائية.



أنا رجل فى 65 من العمر وعندى دراية عن التغذية وأعانى من مرض النقرس وحاولت إنقاص وزنى حيث إننى كنت أعانى من زيادة فى الوزن وحاولت تجنب اللحوم ومع ذلك تأتى إلى النوبات المؤلمة على فترات متباعدة فهل هناك أغذية أخرى تسبب المرض؟

بالطبع هناك أغذية أخرى تسبب مرض النقرس مثل بعض الأسماك كالأنشوجة والسردين والرنجة وبلح البحر والكافيار والأسماك المعلبة- كذلك هناك مرقة اللحم وعيش الغراب والأطعمة المقلية حيث إن فيتامين E الموجود فى الزيوت يدمر مما يؤدى إلى زيادة اليوريك أسيد- وكذلك البقوليات مثل الفول والعدس والفاصوليا الجافة - وكذلك السبانخ والبيض والشمش المجفف لاحتوائه على اليورين .

أعلم أن التخلص من الوزن الزائد يؤدى إلى علاج مرض النقرس وبالفعل قمت بإجراء ريجيم وتخلصت من 15 كيلو من وزنى فى مدة شهر واحد فقط ومع ذلك أشعر بالآلام رهيبة - فما السبب ؟

فى الحقيقة أن البدانة والغذاء غير السليم يزيد من مخاطر الإصابة بمرض النقرس ورغم أنه لابد من التخلص من الوزن الزائد لمرضى النقرس إلا أن إنقاص الطعام فجأة أو الامتناع عنه أى الانخفاض السريع بالوزن قد يرفع مستوى حمض اليوريك فى الدم ويؤدى إلى الإصابة بنوبات النقرس .

أريد أن أعلم ما هى الأغذية بالضبط التى يسمح بتناولها عند حدوث النوبة علماً بأننى أعانى من هذا المرض منذ ستين ؟

عند حدوث نوبة النقرس تتناول الفواكه والخضراوات المطهوه وكذلك العصائر الطازجة مثل عصير الكرز أو عصير الفراولة أو التوت حيث إن الفراولة والتوت يعادلان حمض اليوريك كذلك الكرفس والخيار يعملان على إزالة الألم مع مراعاة الإكثار من شرب الماء .





أعاني من الارتفاع فى الضغط وفى أحيان كثيرة أتناول عقاقير مدرة للبول وذلك بعد استشارة الطبيب - وقد قرأت أن الأشخاص الذين يتناولون هذه العقاقير معرضون لمرض النقرس فماذا أفعل؟

ليس كل مريض للضغط معرض للإصابة بمرض النقرس - فإن هذا المرض يكون نتيجة لوجود عيب معين فى الكلى فلا تستطيع التخلص من الحامض البولى فيحاول الجهاز المناعى فى الجسم التخلص منه بإحداث الالتهابات . ولكن إذا كنت تخشى من حدوث المرض فعليك بمعرفة أن حمض اليوريك هو من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يستحسن تجنب هذه الأطعمة فى حالة أخذ هذا الدواء كما أنه يستحسن لمريض الضغط أن يتعامل مع هذه الأغذية بشكل خاص حيث أن معظم الأغذية التى يجب أن يتجنبها مريض النقرس هى نفسها التى يستحسن تجنبها مع مريض الضغط .

يقولون إن الأطعمة التى تحتوى على البيورين تعمل على الإصابة بمرض النقرس أريد أن أعرف قائمة بهذه المأكولات ؟

● أولاً: ما يجب تجنبه تماماً:

السردين - الأسماك المدخنة - لحوم وأعضاء الحيوانات الداخلية - اللحوم المصنعة - العدس والبقوليات الأخرى - الفواكه المجففة .

● ثانياً: ما يجب التقليل منه :

القرنيط - السبانخ - الحبوب المجففة - الأطعمة المصنعة من بيبونات الصودا - الماشروم .

● ثالثاً: ما يجب الإكثار منه :

لتخفيف البول ومنع تكون الحصى فى الكليتين: الفواكه النيئة والطازجة - حبوب الإفطار كالكورن فيلكس - الأرز والمكرونه للحصول على الطاقة .



## تساؤلات حائرة لمرضى القولون

أنا رجل فى الخامسة والأربعين من العمر وأعانى من الكرش . . فما السبب فى ذلك وهل هناك نظام غذائى يقضى عليه وهل التهاب القولون له علاقة بذلك؟

إن حدوث الكرش عادة يكون مصاحباً لزيادة الوزن، فهو يكون نتيجة لزيادة الدهون فى البطن، بالإضافة إلى ضعف عضلات البطن، وذلك يكون لعدم ممارسة الرياضة، وهنا يجب اتباع نظام غذائى صحى لتخفيض الوزن مع الإكثار من تناول الخضراوات الطازجة والمطهية الفاكهة والحد من الدهون المشبعة وتناول البروتينات الحيوانية بنسبة صغيرة، حيث إنها تحتوى على الدهون المشبعة، وبالتالي فإن سرعاتها الحرارية تكون عالية واستبدالها بالدواجن منزوعة الجلد أو الأسماك. أما بالنسبة لالتهاب القولون فهو قد يؤدي إلى سوء الامتصاص الذى من شأنه زيادة بعض الوزن، لكن ليس هو السبب الرئيسى، وأخيراً من الممكن زيارة الطبيب إذا نقص الوزن ومارست الرياضة ولم يخف الكرش، فهو قد يكون نتيجة لحالة مرضية مثل وجود تضخم فى الكبد أو الطحال أو وجود أورام بالبطن أو استسقاء.



أحب أكل اللحوم الحمراء لكن بعض الناس يقولون إنها تسبب أوراماً فى الجهاز الهضمى . . فما مدى صحة هذا؟

لقد أثبتت الأبحاث الأخيرة أن تناول اللحوم الحمراء بكثرة كذلك الدهون (5 مرات أسبوعياً) يزيد من احتمالات حدوث الأورام فى القولون، وهذا طبعاً إذا كنت فى سن فوق الثلاثين، حيث إن البروتينات الحيوانية مهمة فى سن النمو والتكوين فى حين أن الخضراوات الورقية والفاكهة تقلل من الإصابة بالأورام لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن التى تقى من الإصابة بالأورام، خاصة فيتامين C الموجود فى عديد من الفاكهة، كذلك الفوليك أسيد الموجود فى كثير من الخضراوات الورقية، كذلك فإن هناك بعض اللحوم التى تزيد الإصابة بسرطان القولون مثل اللحوم المدخنة.

أعانى قرحة فى المعدة ولا أعرف أسبابها وما الغذاء المناسب لى؟

لم تتضح حتى الآن الأسباب المباشرة المؤدية لقرحة المعدة، لكن هناك بعض العوامل المساعدة التى تؤدى إلى تفاقم الحالة مثل تناول الأسبرين وأدوية الروماتيزم بكثرة على معدة خاوية، كذلك تدخين السجائر والأكلات الحارة والكحوليات، وكذلك الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة.

أما بالنسبة للتغذية المناسبة أولاً يجب الامتناع عما سبق ذكره، كذلك تناول الخضراوات الطازجة والمطهية وتناول الزبادى إذا كنت تعاني حساسية اللاكتوز، ومن الممكن الابتعاد أيضاً عن الكافيين واللحوم الحمراء والليمون والخل، وكذلك عدم تناول الفاكهة خاصة الحمضية على معدة خاوية وتخفيف عصائرها بالماء.

لقد سمعت أن تناول الألبان يعالج الآلام الناتجة عن التهاب القولون. . هل هذا صحيح؟

إن تناول الألبان يؤدى إلى تقليل الإحساس بالألم لفترة قصيرة، لكنها بعد ذلك تؤدى إلى زيادة الحموضة فى المعدة، مما يؤدى إلى زيادة الألم وحرقة الفؤاد، كما أن شرب اللبن قد يؤدى إلى حدوث بعض الانتفاخات والغازات، حيث أن هناك العديد من الأشخاص يعانون حساسية اللاكتوز «نقص الأنزيم الذى يهضم السكر فى اللبن»، فمن الممكن الاستعاضة عنه بلبن الصويا وقد يفيد الزبادى الخالى من الدسم فى بعض الحالات.

أعانى الأنيميا وقد قيل لى إنه بسبب التهاب المعدة رغم أننى أعانى زيادة الوزن؟

فى حالة التهاب المعدة المزمن يمكن أن يعانى الشخص من الأنيميا، وذلك نتيجة لنقص امتصاص الحديد وفيتامين B12، وذلك غير مرتبط بتقصر أو زيادة الوزن، فيجب تناول الأغذية المفيدة التى تحتوى على الحديد وفيتامين B12 وهى عبارة عن الحبوب مضافاً إليها إحدى النشويات المركبة مثل الأرز المقشور، مضافاً



إليه بعض الفول أو ساندوتش من الفول مضافاً إليه الليمون، فهذه تعتبر بروتينات متبادلة، وكذلك تناول الكثير من الخضراوات الورقية داكنة اللون، ويضاف إليها الليمون وأن نأخذ معها فيتامين C حتى يمتص الحديد الموجود بها في الجسم.

هل صحيح أنه يجب على الامتناع عن الألياف نتيجة الإصابات بالتهاب في القولون ؟

قديمًا كان الأطباء ينصحون بذلك، أما آخر الأبحاث الغذائية وجدت أن الطعام الذي يحتوى على ألياف ينظم حركة الأمعاء والقولون مع العلم بأنه في بداية تناول هذه الألياف قد يعانى الشخص من انتفاخ في البطن، لكن سرعان ما يزول عندما تنتظم حركة القولون.

أعاني الغازات في البطن فكيف يمكننى تقليل ذلك عن طريق الغذاء؟

أولاً: لابد من الامتناع عن شرب المياه الغازية.

ثانياً: تجنب منتجات الألبان والألبان الدسمة.

ثالثاً: لا تأكل الأطعمة التى تحتوى على الدهون والبروتينات الحيوانية بكثرة.

رابعاً: مارس بعض الرياضة فهي قد تفيد في التغلب على الحالة.

خامساً: ابتعد عن الكافيين، فهو قد يؤدي إلى عسر الهضم مما يؤدي إلى تكوين الغازات داخل المعدة.





## الحساسية والانتفاخ .. المعاناة من الطعام والحل أيضًا

تكثر الأعراض المرضية المصاحبة لتناول بعض الأطعمة دون أن نعرف الأسباب الحقيقية لذلك، فربما يتناول أحدنا أنواعًا عدة من الطعام ثم تدهمه أعراض الحساسية أو الانتفاخ، وبالتالي تصيبه الحيرة، ولا يعرف أى نوع منها أصابه بذلك .. وهنا إجابات عن بعض التساؤلات حول هذا الموضوع:

أعاني من الحساسية عند تناولي للبيض وأريد أن أعرف كيف أتأكد من أن ابنتي لا تعاني من هذه الحساسية علمًا بأنها تبلغ سنة من العمر ولا أطعمها البيض خوفًا عليها من الحساسية ؟

لابد من معرفة أولاً أن بياض البيض هو المادة المسببة للحساسية وأنا أوضح دائماً للأم ألا تقوم بإدخال بياض البيض إلى غذاء الأطفال قبل بلوغهم العام الأول لذلك فأنا أنصحك في حالة بلوغ ابنتك العام الأول أن تقدمي إليها البيض بالتدريج للتأكد من عدم وجود حساسية منه .

أريد أن أعرف بعض أعراض الحساسية الغذائية وسببها؟

أولاً سأبدأ بتعريف سبب الحساسية فعند تناولك لنوع معين من الطعام ويكون هو المسبب للحساسية فإن جهاز المناعة يحارب هذا النوع من الأطعمة عند تناولها ويعاملها كأنها جسم غريب مما ينتج عنه ردود أفعال معينة وهذه هي الأعراض التي من الممكن تلخيصها حيث إنها تختلف من شخص لآخر، فقد تكون طفحاً جلدياً، أو هرشاً، أو تورماً في الوجه والشفيتين واليدين وقد تكون غثياً واستفراغاً وإسهالاً وقد تصل إلى صعوبة في التنفس ودوخة وإغماء، وهنا لابد من طلب الإسعاف أو استشارة الطبيب حيث إن هذه الحالة قد تكون مميتة .

## هل الحساسية الغذائية تنتقل بالوراثة؟

إن الأشخاص العاديين معرضون للإصابة بهذا النوع من الحساسية بنسبة 20٪ وقد ترتفع النسبة إلى 40٪ عندما يكون أحد الأهل مصابًا بها وترتفع إلى 60٪ عندما يكون الوالدان يشكوان منها.

أنا أم لأول مرة وأريد أن أعرف أسباب الحساسية عند الأطفال وكذلك الأطعمة التي قد تسبب لهم الحساسية ؟

إن الأطفال أكثر عرضة للحساسية الغذائية وذلك نتيجة لعدم اكتمال جهاز المناعة لديهم . لكن بعد سن الست سنوات يكونون أقل عرضة لها، وأهم الأطعمة المسببة هي : قبل بلوغهم العام الأول يكون البيض ودقيق القمح ولبن البقر والبقول السوداني من أهم الأسباب .

وبين سن السنة والثلاث سنوات يضاف إلى القائمة بعض أنواع الأسماك، وسبب تزايد الحساسية الغذائية عند الأطفال هو أن بعض الأمهات يستعجلن إدخال الأطعمة الصلبة ضمن غذاء الطفل قبل بلوغه الشهر الخامس أو السادس لذلك أوصت منظمة الصحة العالمية بعدم إدخال الأطعمة الصلبة قبل بلوغ الطفل الشهر الخامس أو السادس . . والرضاعة الطبيعية ، لأطول فترة ممكنة هي أهم شيء ، حيث إنها تقوى جهاز المناعة كما أنها تحمي الطفل من الملوثات الغذائية .

أبلغ من العمر 45 سنة وأعاني أخيرًا من وجود غازات وانتفاخات ، فما سببها وما هي المأكولات التي تكون هذه الغازات؟

أولاً: الغازات تصل إلى الجهاز الهضمي إما عن طريق الهواء الذي تبتله أو الطعام الذي يتم هضمه أو كليهما معاً . أما بالنسبة للمأكولات التي تسبب الغازات والانتفاخات فإن الأطعمة التي بها البروتينات والدهون لا تسببها ، حيث تقوم البكتيريا النافعة الموجودة في «المصران» بتدميرها مما ينتج عنها تكون الغازات وتختلف الحالة من شخص إلى آخر ، والأطعمة التي تسبب الانتفاخ لشخص قد لا تسببه لآخر ومنها :

- 1- البقوليات مثل الفاصوليا الناشفة، عدس، الفول ، الحمص .
- 2- بعض الخضراوات مثل البروكولي، القرنبيط، الكرنب، البازلاء .



- 3- بعض الحبوب مثل البرغل والبليلة (القمح) .
  - 4- الألبان ماعدا الزبادي .
  - 5- البطاطس ، الذرة ، المكرونة قد تسبب بعض الانتفاخات لبعض الأشخاص بينما الأرز لا يسبب أى انتفاخ .
- كيف يمكن التغلب على الانتفاخ علماً بأنني أعشق الأكل ولا أعاني من زيادة فى الوزن ولكن الانتفاخ بعد الأكل مباشرة يزعجنى كثيراً؟
- 1- مضغ الأكل جيداً والبطء فى تناول الطعام .
  - 2- تناول كميات قليلة من الطعام الذى يسبب الغازات مرات متكررة حتى يتعود الجسم عليها، وبعد ذلك يمكنك زيادة الكمية تدريجياً .
  - 3- استعمل الكمون أثناء طبخ البقوليات .
  - 4- لا تتناول المشروبات الغازية .
  - 5- من الممكن تناول البابونج والنعناع بعد تناول الطعام .
  - 6- من الممكن تناول أقراص الفحم، قبل أو بعد الأكل ولكن ليس بصورة متكررة لأن لها بعض المضار .
  - 7- قسم الوجبات إلى 8 وجبات صغيرة يوميًا .







## طهو اللحوم في الفرن أفضل.. والألومنيوم ضار صحياً

أحب اللحوم كثيراً ولا أعانى من أى مرض والحمد لله ولكننى أخاف من كثرة تناول اللحوم خاصة بعد أن انتشر مرض جنون البقر حيث إننى أعيش فى إنجلترا «كنت» وأريد أن أعرف الأجزاء التى يجب الابتعاد عنها فى الحيوان فى حالة إصابتها بهذا المرض؟

أولاً أريد أن أشير إلى أن المادة المسببة للمرض هى البريون Prion وهى غير موجودة فى العضلات مما يعنى أن الستيك والفتيك والروسيف بعيدة عن مناطق الإصابة ومن الأفضل الابتعاد عن اللحوم المجاورة للعظام وخاصة الضلوع أما بالنسبة للأحشاء والأمعاء والطحال والكبد فمن الواجب الامتناع عنها، حيث تتركز المادة السامة Prion فيها كما أنه قد تم منع استهلاك هذه المناطق فى فرنسا وبعض الدول الأوروبية، وجدير بالذكر أن أشير إلى أن الحرارة المرتفعة خلال طهو اللحوم لا تقضى على المرض. أما نصيحتى الأخيرة لك الإقلال من تناول اللحوم وأن تكون فى حدود مرتين أسبوعياً واستبدالها بالحبوب والبقول كالعدس والفول وكذلك الأسماك.

أريد أن أبدأ حياة صحية جديدة وأن أتبع طرق الطهو السليمة علماً بأننى حديثة الزواج وأريد أن يكون منزلى صحياً وطرق طهى طعامى تكون بطريقة صحية فماذا تنصحينى؟

أولاً: بالنسبة للخضراوات فإن الطهو على البخار يعتبر من أسلم الوسائل وأكثرها صحة حيث إنه يحافظ على نسبة كبيرة من الفيتامينات فى الأطعمة مقارنة بالسلق ومن الممكن يعد ذلك إضافة بعض الزيت كزيت الزيتون أو الذرة أو عباد الشمس.

ثانياً: بالنسبة للحوم فالطهى فى الفرن يعتبر من أسلم وأصح الوسائل فمن الممكن إضافة القليل من زيت الذرة ولف اللحوم بالأكياس الخاصة فى الفرن

فحافظ على نكهة اللحوم والدجاج مع ملاحظة أنه يفضل عدم استعمال الألمونيوم لما يسببه من مضار حيث ثبت علمياً أن له علاقة بمرض الزهايمر .

ثالثاً: يستحسن أن ننزع الجلد والدهون عن الدجاج أو اللحوم قبل طهيها .

رابعاً: بعد سلق اللحوم والدجاج ضع الشوربة في الثلاجة حتى تتكون طبقة وقومى بتزع هذه الطبقة ويمكن بعد ذلك استعمال الشوربة في جميع الأغراض .

خامساً: استبدلى القشطة بالزبادى فى الطبخ فإن لها نفس المذاق .

سادساً: لا تكثرى من الملح فى إعداد الطعام .

سابعاً: لا تنسى الثوم والبصل ففيهما فوائد عديدة جداً كما أنهما يضيفان مذاقاً طيباً للطعام .

ثامناً: من الممكن وضع اللحوم والأسماك فى الخل أو الليمون لمدة ساعة على الأقل قبل القيام بإعدادها .



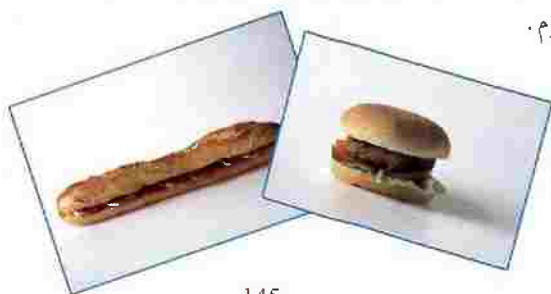
هل الجريب فروت يساعد على تخفيض الوزن ؟

لا . . إن الجريب فروت فاكهة حمضية مثل البرتقال لا تخفض الوزن ولكنها قد تساعد قليلاً فى زيادة الحرق .

أتناول الكثير من الخبز الأسمر لأننى أعرف أنه يحتوى على سعرات حرارية أقل من الأبيض ولكن سمعت أخيراً أنه يسبب هشاشة العظام فما مدى صحة هذه الشائعة؟



أولاً يجب معرفة أن الخبز الأسمر سعراته الحرارية مثل الخبز الأبيض ولكنه أفيد حيث إنه يحتوى على الألياف ويعطى إحساساً بالشبع أكثر من الخبز الأبيض لذلك فهو يساعد على تحمل الجوع ، أما بالنسبة لهشاشة العظام فإن الردة الموجودة فى الخبز الأسمر قد تعيق امتصاص الكالسيوم فى الجسم إذا قمت بتناوله مع منتجات الألبان ولكن لابد وأن يؤكل بعيداً عن الأطعمة التى تحتوى على الكالسيوم .



## هل النشويات كالدهون فى تسببها فى زيادة الوزن؟

هذا اعتقاد خاطئ حيث إن النشويات تتساوى مع البروتينات فى عدد السعرات الحرارية حيث يحتوى على 4 سعرات حرارية فى الجرام الواحد أما الدهون فهى تحتوى على 9 سعرات حرارية فى الجرام الواحد أى أكثر من ضعف الموجودة فى النشويات والبروتينات .

ما المقدار الذى يجب تناوله من الماء يوميًا؟ وهل صحيح أن الماء يسبب زيادة الوزن علمًا بأننى لا أشعر بالعطش إطلاقًا كما أننى قد لا أتناول الماء لمدة يومين أو أكثر وكذلك أريد معرفة هل العصائر وتناول القهوة والشاي تعوض عن شرب الماء؟

أولاً بالنسبة إلى مقدار تناول الماء إذا كان الشخص مجهوده طبيعيًا أى متوسط النشاط ولا يمارس أى رياضة فإنه لابد من تناول 8 أكواب من الماء فى اليوم على أن تقسم خلال اليوم وأفضل وقت لتناول الماء فى الصباح قبل الإفطار وقبل الوجبات بنصف ساعة على الأقل أما فى حالة الشخص الذى يمارس الرياضة فلا بد من زيادة هذه الكمية لتعويض الماء المفقود عن طريق العرق وقد تصل الكمية إلى 12 كوبًا من الماء على الأقل أما بالنسبة للعصائر فإنها قد تعوض قدرًا قليلًا من الماء وبالنسبة إلى الشاي أو القهوة فهى لا تعوض الماء بل بالعكس فهى مدرة للبول ولابد من تناول الماء بعد شرب القهوة، والجدير بالذكر أن قلة الماء تؤدى إلى الجفاف ويؤدى بالتالى إلى الشعور بالتعب وقلة النشاط وقد يؤدى أيضًا إلى الصداع .



## 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 غذائى معين لابد من اتباعه؟

إن النظام الغذائى فى حالة زرع الكلى يكون أقل تشددًا من النظام الغذائى 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 للقلئ؟

لقد توصلت آخر الأبحاث إلى أن أحسن زيت للقلئ 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 .

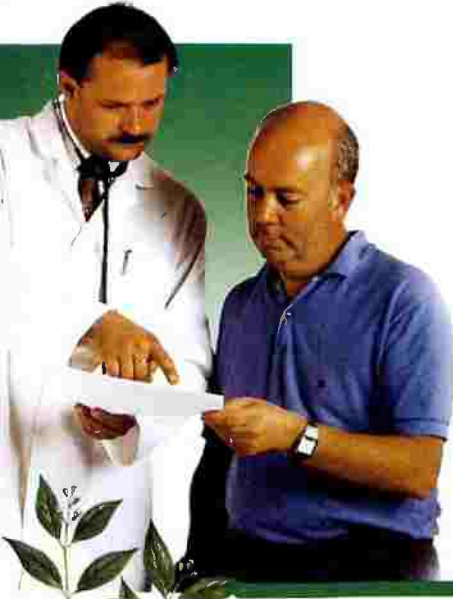
أحب تناول الأسماك ولكنني أريد أن أعرف أفضل أنواع الأسماك التى من الممكن تناولها؟

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 .

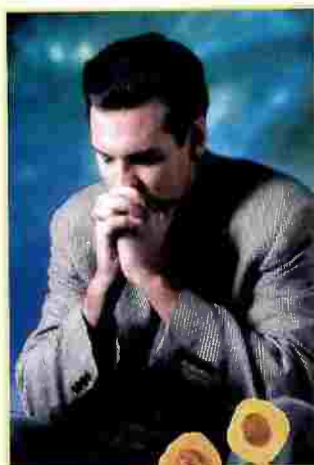
5- تناول الماء بكثرة فهو يرطب البشرة ويصفيها من أى شوائب.

● 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.

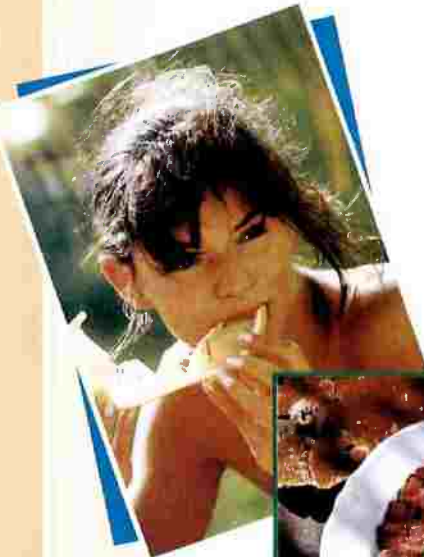


4- تناول الكثير من البقول والمزج بينها وبين الحبوب للحصول على البروتين والزنك والحديد.

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 والزيادي 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 سكري 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 كريمات 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 التي 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، والكرأوية .

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).

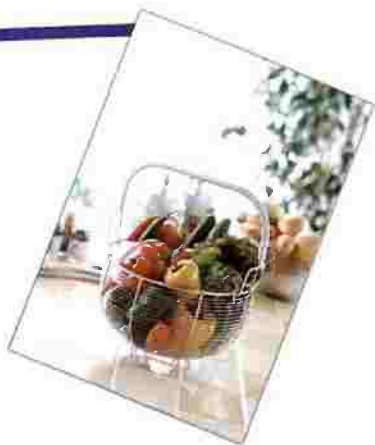
- يخلط فى الخلاط ويقدم مثلياً.  
- عصير الجزر والكرفس والتفاح :  
ثمرتا جزر ، عود كرفس كبير ، 3  
ورقات من الكزبرة الخضراء -  
تفاحة.

- 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:



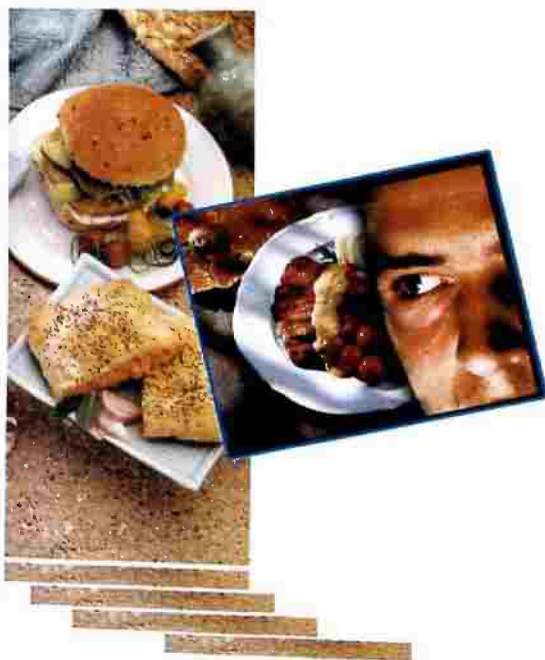
- 1- تناول الكثير من منتجات الألبان قليلة الدسم للحصول على الكالسيوم ولتنظيم عملية تقلص العضلات.
  - 2- تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والبطاطس والبنجر والجزر والفواكه المجففة والبطيخ.
  - 3- تناول الكربوهيدرات المركبة مثل الأرز والبقول.
  - 4- تناول أنواع الخبز الكامل «السن» للحصول على فيتامين 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 .



# الفهرس

|     |                                              |    |                                       |
|-----|----------------------------------------------|----|---------------------------------------|
| 53  | سلامة كبدك                                   | 3  | مقدمة                                 |
| 56  | النقرس                                       | 5  | هذا الكتاب بميزان أهل الاختصاص        |
| 59  | أجندة غذائية لمرضى القولون                   | 7  | تمهيد                                 |
| 62  | أغذية الكبد المتليف والدهني                  | 8  | التغذية والطعام والصحة                |
| 65  | الإجهاد المزمن                               | 9  | الماء                                 |
| 68  | القولون العصبي                               | 10 | التشويبات                             |
| 71  | أغذية الحب والسعادة                          | 11 | البروتينات                            |
| 73  | أغذية العنف والخلاقات العائلية               | 13 | الدهون                                |
| 75  | التغذية والنوم العميق                        | 14 | الثوت والليمون يحميان الكلى           |
| 78  | الشفاء بكوب عصير                             | 17 | إسهال الصيف                           |
| 82  | إعادة الحيوية لجلدك بعد الصيف... بالغذاء     | 20 | علاج الغدة الدرقية                    |
| 86  | النظام الغذائي الأمثل لإنقاص الوزن           | 23 | علاج أنيميا الأطفال                   |
|     | لحم الغنم مصدر بروتيني مناسب لكل             | 26 | الصداع النصفي                         |
| 89  | الأعمار                                      | 29 | الخضراوات والفواكه حل سحري للإمساك    |
| 92  | التغذية والخصوبة والحمل                      | 32 | علاج الصداع بالغذاء                   |
| 95  | هكذا تصحوا في رمضان                          | 35 | الأنفلونزا                            |
| 98  | أغذية الامتحانات والأيام الصعبة              |    | نصائح مهمة لحماية اللوزتين والجيوب    |
| 101 | الإقطار والوجبات المتأيلة للأطفال في المدارس | 39 | الأنفية                               |
| 104 | كيف نأكل لحمة العيد بطريقة آمنة ؟            |    | التغذية السليمة في حالة التهاب الجهاز |
| 108 | الماء قبل المسبخ والرنجة                     | 43 | التننسي                               |
| 111 | كيفية تخزين الطعام لتفادي الأمراض            | 47 | التغذية وارتفاع ضغط الدم              |
| 114 | طعام صحي وقيمة غذائية كاملة                  | 50 | مشاكل التغذية والجلد                  |
|     | أقراص الفحم والثوم وفيتامين C للدفاع ضد      | 51 | جفاف اليد                             |
| 117 | تلوث الأظعمة                                 | 52 | الوردية                               |
| 120 | هذه الأغذية عدو التدخين                      | 52 | الصدقية                               |

|     |                                        |     |                                         |
|-----|----------------------------------------|-----|-----------------------------------------|
| 150 | استشارة غذائية                         | 123 | أجوبة وردود حول تساؤلات القراء          |
| 152 | الجمال في الخضار والسعادة في المشروبات | 126 | التفاح والشاي الأخضر لعلاج الأنيميا     |
| 156 | نقص الماغنسيوم يسبب الاكتئاب           | 128 | الشيكلاتة والطفل.. غذاء ودواء           |
| 159 | أدوية الريجيم                          | 130 | ماذا يأكل مريض الكبد؟                   |
| 162 | التغذية في فترة المراهقة               | 133 | أسئلة حائرة حول فيروسات الكبد           |
| 165 | الخضراوات ضرورية مع الفسيخ             | 135 | أسئلة النقرس                            |
| 167 | نظام غذائي يومي                        | 138 | أسئلة لمرضى القولون                     |
| 169 | الفواكه المجففة تقي من التشنج العضلي   | 141 | الحساسية والانتفاخ                      |
| 172 | كيف تتناول الزيوت والبقول بشكل آمن؟    | 144 | طهو اللحوم في الفرن أفضل                |
|     |                                        | 147 | أنظمة غذائية لمرضى الكلى والضغط والثانة |



## المراجع العلمية

- Prescription for nutritional healing.
- Food nutrition and diet Therapy.
- Food and mood (Elizabeth somen).
- Applications in medical nutrition therapy.
- Dopants naturels et cocktails de la forme.
- 25 Natural Ways to manage stress and avoid  
Burnout. (James scala. P H D).
- Encyclopedia of natural medicin.



**أطلس**  
للنشر والإنتاج الإعلامي

حقوق الطبع محفوظة للناسخ  
يجوز نشر أو اقتباس أي جزء من  
هذا الكتاب إلا بعد الرجوع إلى الناسخ