

## توقفت الدورة الشهرية عند المرأة فيما يعرف باسم «سن اليأس» أو (Menaupose) وأثاره على النساء وعلاقة ذلك بالتغذية



أصبح هناك اهتمام كبير بهذا الموضوع صاحبه وعي كبير جدا وبالفعل هناك أغذية تساعد النساء اللاتي توقفت عندهن الدورة الشهرية، وتأتيني سيدات باستفسارات وأسئلة كثيرة بشأن هذا الموضوع..

### س: ماذا يحدث بالضبط عند توقف الدورة الشهرية؟ وما آثار ذلك؟

ج: بصفة عامة عندما تتقدم المرأة في السن

تحدث لها أعراض معينة نتيجة لنقص هرمون الإستروجين في الجسم وهو هرمون مفيد جدا في كل شيء تقريبا فهو يعمل كمضاد للأكسدة وعندما يقل يجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بالكوليسترول في الدم، حتى إنه وقبل أن يقل هرمون الإستروجين تكون نسبة إصابة المرأة بأمراض القلب أقل كثيرا من نسبة إصابة الرجال بها، وعندما تتوقف الدورة الشهرية تتساوى النسبة بينهما، وأيضا فهو يحمي المرأة من أمراض كثيرة منها: آلام المفاصل، والسكر، والإرهاق، والاكنتاب، فضلا عن جفاف البشرة وذبولها، وسقوط الشعر، وذبول الجسم نفسه، والزيادة في الوزن، وكذلك يتأثر الهضم والحرق.

## س: بعض النساء تلجا للطبيب وتأخذ هرمونات تعويضية... فهل لذلك أي أعراض جانبية؟

ج: في آخر مؤتمر حضرته بأمريكا قالت الأبحاث المقدمة: إن السيدات اللاتي تأخذن هرمون الإستروجين «لأكثر من خمس سنوات بعد انقطاع الدورة» يصبحن عرضة للإصابة بسرطان الثدي أكثر من غيرهن، حتى لو كان تاريخهن المرضي أو الوراثي يقول غير ذلك؛ لذلك يجب علينا جميعا احترام هذه الدراسات والأبحاث العلمية لأنها نتيجة لجهود كبيرة بذلت ولتجارب عديدة تمت، وعلى الأقل حتى ظهور دراسات وأبحاث أخرى في هذا المجال.

أيضا ظهر الآن ما يسمى بـ «الفاي تو أستروجين» وهو موجود في بعض الأغذية، وبهذه المناسبة يعتبر اليابانيون هم أول من طبق هذا الموضوع، ولذلك فقد تأخر سن انقطاع الدورة الشهرية عند النساء اليابانيات وكذلك معظم شعوب جنوب شرق آسيا خمس سنوات كاملة فبدلا من: سن ٥٠ أصبح في سن الـ ٥٥.

وقد حدث هذا نتيجة لأن النساء في هذه البلدان يستخدمن الأعشاب الطبيعية بشكل واسع جدا وتحت إشراف متخصصين دراسيين.

ومن هذه الأعشاب التي تفيد النساء في هذه السن بشكل عام: العرقسوس، الجينسنج، الشمر، الكمون، الينسون، زيت زهرة الربيع والقرنفل.



وللعلم فهرمون الأستروجين لا يفقد تماما بل يقل جدا.. لذلك لابد من الحرص على تناول هذه الأعشاب كمشروبات أو إضافتها إلى الطعام فهي تزيد وتعزز من نسبته في الدم.

ومن الأطعمة التي تزيد من نسبة هرمون الأستروجين في الدم: كل منتجات الصويا، والبطاطا، والبلح، والرمان، والقرنفل والذي أحدث ثورة في اليابان لأنهم بعد أبحاث عديدة وجدوا أنه أقوى مادة محفزة لهرمون الأستروجين ومن الممكن تناول خمسة فصوص منه يوميا، وهو ليس له أي أضرار جانبية.

كل هذا بجانب الاعتماد على تناول الأسماك بكثرة، والحرص على النوم السليم والعميق. وأيضا الأطعمة الغنية بفيتامين «C»: لأن هذا الفيتامين هو المسئول عن الكولاجين، أيضا الخضراوات عموما وبخاصة خضراوات العائلة الصليبية مثل: البروكلي، والكرنب، القرنبيط، فهي جميعا مهمة جدا وأيضا جميع الأغذية الغنية بالكالسيوم.

ويجب الحرص على عدم تناول بعض الأغذية التي تزيد ما يسمى ”بالهوت فلاشيز“ أي الهبات الساخنة التي تشعر بها المرأة في هذه السن مثل: اللحوم الحمراء.. والتي يجب تجنبها تماما.

ويجب على أي سيدة تصل لهذه السن أن تتناول جرّاماً واحداً من الكالسيوم ”١٠٠٠ ملي جرام يوميا“ وتتعد عن الأغذية التي تعوق امتصاصه مثل: الكافيين أو على الأقل عدم الإسراف في تناوله، ويمكن تعويضها مثلا: الشاي الأحمر نتناول الشاي الأخضر كبديل له.

وهناك نصائح أخرى: يمكن تعديل أو تغيير "النظام الغذائي" لتفادي الأعراض أو الآثار التي تنجم عن "انقطاع الدورة الشهرية"، وأهمها الاكتئاب ولا بد على كل امرأة ألا تشعر أو تترك نفسها للاكتئاب بل تشعر بجمال السن التي بلغتها فهذا في حد ذاته يساعدها كثيرًا على تخطي هذا الأمر، وأيضًا ممارسة الرياضة مهمة جدًا جدًا.

وأكرر: لا بد من النوم السليم العميق لكي يساعد على إفراز هرمون "الميلاتونين" والذي لا يفرز إلا ليلاً أو نأخذه في صورة حبوب بشرط استشارة الطبيب وطبعا النوم الجيد أفضل بكثير. كما أن تناول وجبات الطعام بانتظام يمكن تنشيط إنتاج الميلاتونين بشكل منتظم عن طريق انتظام تناول وجبات الطعام.

**س: أنا عمري ١٨ سنة وأشكو من تأخر "الدورة الشهرية" وعندما تناولت أدوية لها انتظمت لمدة سنتين أو ثلاثة ثم عادت الآن للتأخير ثانية، هذا وقد لاحظت أنها تقطع تماما أيام الامتحانات.. فما سر ذلك؟ وهل هذه الأدوية مضرة أم مفيدة؟**

ج: بنات كثيرات يواجهن هذه المشكلة والتي غالباً ما تكون نتيجة توتر الأعصاب وضغوط الامتحانات وغيرها، وما دمت قد أخذت هذه الأدوية تحت إشراف طبيب وهو الذي أوصى بها فلا يمكن التدخل والتعقيب على ذلك، ولكن يمكنك أن تتناولي بعض الأغذية والمشروبات المهدئة للأعصاب خصوصاً التي تحتوي على «البوتاسيوم» مثل الموز والجزر..

والجزر باللبن هائل جداً لأنه عبارة عن (كالمسيوم وبوتاسيوم).

**س:** سيدة لديها بنت عمرها ١٤ سنة تقول إن ابنتها لديها «هستيريا نحافة» فقد عرّفت عن تناول الطعام تقريبا، كما أن دورتها الشهرية انقطعت منذ خمسة أشهر وهي تخشى عليها وتريد حلا لمشكلة ابنتها، كما تريد أن تعرف الأغذية والأعشاب المناسبة التي ترفع من هرمون الأنوثة؟

**ج:** من الواضح أن الابنة تعاني من مرض «الانوراكسيا» فقدان الشهية العصبي، ولا بد أولاً من علاجها منه عن طريق اختصاصي تغذية واختصاصي نفسي يعملان معا لعلاجها. فلا بد من الحديث معها لإقناعها بخطر ما تفعله وأهمية تناول الغذاء، أما بالنسبة لانقطاع الدورة الشهرية فهي في سن الرابعة عشرة وفي هذه السن تكون الدورة الشهرية غير منتظمة، فلا داعي للقلق من هذه الناحية، وبالنسبة للأغذية المهمة والمفيدة في حالتها: فول الصويا، وبالذات الدهون الجيدة والخضراوات والأعشاب أهمها: القرفة والزنجبيل والقرنفل.

**س:** المرأة في هذه السن عموماً تكون شديدة العصبية ومكتئبة لدرجة أنها قد تغير من نظام غذاء الأسرة كلها ليهتناسب معها وهو ما لا يتناسب مع زوجها وأولادها.. فماذا تفعل في هذه الحالة؟

**ج:** من المؤكد والطبيعي أن المرأة سواء في حالة تأخر الدورة أو في حالة انقطاعها تنتابها الكآبة وتعزيرها العصبية وذلك أمر شائع ومعروف ولذلك أنصح تلك السيدات باتباع نوعية الغذاء «الفايتو أستروجين» لأنه مفيد لهن ولكل أفراد الأسرة في الوقت نفسه حتى لا تشعر بتأنيب الضمير أو بالذنب فهو يتوفر في: الحمص والعدس وفول

الصويا كما أنها يمكن أن تضع لهم بعضا من البروتين كالحوم أو الدجاج بل ويمكنها تناول القليل جدا من البروتين بشرط ألا يكون هو الأساس في طعامها؛ فالطعام الأساسي هنا يجب أن يكون: الخضراوات النيئة كالسلطة والفاكهة. وسوف أعطي نموذجا لوجبة أساسية يمكن إعدادها للأسرة بالكامل وهي عبارة عن وجبة خضراء مفيدة فبدلا من وضع بطاطس مثلا في الوجبة بجانب البروتين - لحم أو دجاج أو سمك - نضع: بروكلي وجزر وكوسة، ويمكن إضافة الزبادي على البروكلي، فمن ناحية هي مفيدة جدا ومن ناحية أخرى فهي جذابة الشكل وتفتح الشهية للأكل وهكذا...

**س: أنا في «سن» انقطاع الدورة الشهرية وكلما تناولت أي طعام في الليل يحدث لي احتباس في البول صباحا.. فما هو السبب في ذلك؟**

ج: مبدئيا لا يجب تناول طعام قبل النوم بساعتين كاملتين على الأقل، وهذا بشكل عام نصيحة للجميع، ثم يجب الابتعاد عن تناول اللحوم والدهون تماما في وجبة ما قبل النوم وتناول الأطعمة المدرة للبول مثل:

- الشعير، والخس، والجرجير، والبقدونس، والكرفس.

مع مراعاة تناول المياه بكثرة والابتعاد تماما عن تناول المياه الغازية خصوصا بجانب اللحوم لأنها تتسبب في احتباس البول، وكذلك الابتعاد بقدر الإمكان عن النشويات البسيطة كالأرز الأبيض والخبز الأبيض.

س: لماذا يحدث للنساء في سن «انقطاع الدورة الشهرية» احتباس في البول وكذلك يحدث للفتيات - اللاتي لم يتزوجن بعد - أثناء فترة الدورة الشهرية.. وهل هناك علاقة بين الحالتين؟

ج: الإجابة بسيطة لأن كلتا الحالتين تعاني من نفس الأعراض وهي:

- العصبية والضيق والاكنتاب وإفراز العرق وهي التي تتسبب في حدوث احتباس في البول وهذه الأعراض تسمى «water retention» قد يحدث ذلك نتيجة لعدم شرب الماء حيث إن عدم شرب على الأقل ٨ أكواب ماء يومياً يؤدي إلى هذه الحالة كما إن تناول المشروبات والسكريات بكثرة يؤدي إلى ذلك أيضاً وكذلك الإكثار من الملح والمشروبات الغازية.

وأنصح هؤلاء بتناول الخضراوات والفاكهة بكثرة على أن تكون هي الغالبة في الوجبات اليومية.

وبالمناسبة هناك فتيات وسيدات لا يعانين من هذه الأعراض نهائياً، وهذه نعمة من الله.

س: زوجتي جاءت بها أعراض سن اليأس وأصبحت عصبية جداً ومكتئبة وانعكس ذلك على الأسرة كلها، ولقد نصحتها بعد استشارة الطبيب بأقراص الإستروجين، وأشعر بذبذب فظننت بعد أن قرأت لك عن "الفاييتو إستروجين" فهل هو يغني فعلاً عن هذه الأقراص؟



ج: الفاييتو إستروجين يعمل كمعزز لهرمون الإستروجين أي يساعد على زيادة إفرازه في الدم وللعلم في اليابان لم يعد هناك أي استخدام لأقراص أو حبوب الإستروجين نهائياً ولا أي هرمون آخر؛ بل يعتمدون وبشكل واسع على الغذاء والأعشاب الغنية بهذا الهرمون - وغيره من الهرمونات التي يحتاجها الجسم - وسبق وذكرنا أنهم تمكنوا بهذه الطريقة من رفع سن اليأس خمس سنوات كاملة.

ومن هذه الأطعمة الغنية بالفاييتو أستروجين: كل منتجات الصويا، والأطعمة الغنية بفيتامين «C» كالبطاطا والبلح والرمان.

ومن الأعشاب: الشمر والينسون والشاي الأخضر، والعرقسوس والجنسج.

وبعد ذلك علينا تفهم هذه الحالة والصبر على الزوجات والتعامل معهن بحب وحنان فالعامل النفسي مهم جداً في مثل هذه الحالة.

ولا يجب تناول أي هرمون أو أدوية إلا بعد استشارة الطبيب المعالج لمعرفة تاريخ العائلة.

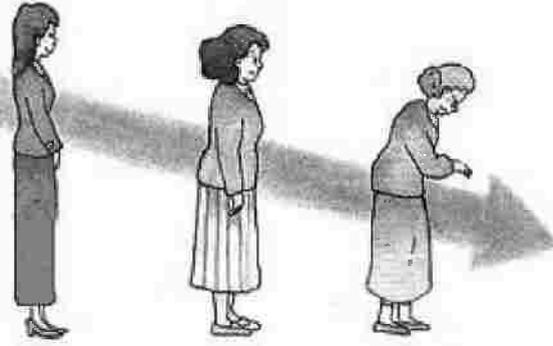
## سن اليأس أو «السن الحرجة»

### س: ما أسباب السن الحرجة أو ما يعرف بـ «سن اليأس» (Menaupase)؟

ج: يرجع السبب إلى أن هرمون المبيض «الأستروجين» يقل - ولا ينقطع كما هو شائع - عند المرأة في سن معينة أطلقوا عليها «السن الحرجة» أو (Menaupase) - أو كما يقال في مصر «سن اليأس» وأنا لا أحب هذه التسمية إطلاقاً - وأثناء انسحاب هرمون الأستروجين من جسم المرأة تظهر

بعض الأعراض أحياناً تكون مرضية، وفي أحيان أخرى تكون غير مرضية ومن هذه الأعراض غير المرضية: الشعور بهبات ساخنة، اضطرابات المزاج، قلة وعدم انتظام النوم، الشعور بصداغ متكرر، وقد تزيد الأعراض أو تتضاعف لتصبح أعراضاً مرضية قد تنجم عنها: التهابات المثانة، أو هشاشة في العظام؛ بل قد تتطور أكثر لتصيب بأمراض القلب.

ولكي تنفادي المرأة كل ذلك لا بد أن تستعد نفسياً وبدنيا لهذه المرحلة من عمرها باعتبارها مرحلة جديدة مثلها مثل أي مرحلة أخرى مرت في حياتها كالطفولة والشباب والزواج والأمومة... إلخ. وتذكر أن لكل مرحلة صعوباتها مثل بهائها وجمالها وحاسنها لنتمكن من اجتياز الصعب في هذه المرحلة دون حدوث أي مشكلات أو مضاعفات وهناك إحصائيات أثبتت نجاح ٧٥٪ من هؤلاء السيدات تجاوزن هذه المرحلة دون مشاكل في مقابل ٢٥٪ فقط من اللاتي يكن في حاجة لعلاج هذه الأعراض والأرجح أنهن يلجأن إلى تناول هرمونات تعويضية كيميائية «مصنعة».



## س: هل هناك أغذية يمكن أن تعالج أو تساعد على تجاوز أعراض السن الحرجة؟

ج: نعم، وأكبر دليل على ذلك أنهم في اليابان قد استطاعوا ليس فقط علاج هذه الأعراض؛ بل الأفضل من ذلك أنهم استطاعوا تأخير السن الحرجة لمدة خمس سنوات؛ فبدلاً من حدوثها في سن الخمسين – تقريباً – تأخرت عندهم إلى سن الخامسة والخمسين.

هذا مع العلم بأنهم شعب عالي الخصوبة.. ولا يعاني أي مشاكل في هذا الخصوص.

وكل ذلك بفضل «الفايتوإستروجين» الأغذية التي تحتوي على الإستروجين النباتي.

ومن جانب آخر فإن آخر الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة في هذا الشأن أثبتت أن السيدة التي تتناول «الأدوية التعويضية الكيميائية» لهرمون الأستروجين لا يجب عليها الاستمرار في ذلك لأكثر من خمس سنوات وإلا تعرضت للإصابة بأمراض كثيرة، كما أنها لا يجب أن تتناولها إلا بعد استشارة طبيب لمعرفة التاريخ الصحي للعائلة.

وبناء على ما تقدم نستطيع القول: إن الغذاء يلعب دوراً مهماً وكبيراً ليس فقط في علاج تلك الأعراض بل أيضاً في تأخير حدوثها.

ومن الأغذية التي تعالج أعراض حدوث السن الحرجة:

١. أغذية تعالج الهبات الساخنة والعرق: هناك أعشاب تعمل على تعزيز إفراز هرمون الإستروجين ويأتي على رأسها: القرنفل الأحمر والذي أحدث ثورة

في اليابان ويمكن إضافته إلى الشاي وأيضاً البلح والرمان والعنب، وكذلك الشمر والينسون، وهنا لا بد من البعد عن منتجات اللبن الدسمة لأنها تزيد من هذه الهبات الساخنة والاستعاضة عنها بالخالية الدسم (لاحتوائها على الكالسيوم بنسبة أكبر)، وأيضاً التقليل من اللحوم الحمراء، والمشروبات الساخنة لنفس السبب.

٢. أغذية تعالج الاضطرابات العصبية والنفسية: البابونج فهو مهدئ جداً للأعصاب كما يفيد ويعزز إفراز الأستروجين، الجنسنج كذلك ولكنه ممنوع على النساء اللاتي يعانين من انخفاض نسبة السكر أو ارتفاع ضغط الدم.

٣. أما بالنسبة لهشاشة العظام: المعروف أن الكالسيوم أهم العناصر التي تفيد العظام وأهم الفترات احتياجاً للكالسيوم هي: مرحلة الطفولة والمراهقة وفترة الحمل والولادة، وكذلك بعد سن الثلاثين وسن الخمسين.

- بعد سن الثلاثين يكون الهيكل العظمي قد انتهى تكوينه، وأي كالسيوم يحصل عليه الجسم يقوم بتخزينه في العظام.
- أما في سن الخمسين: فيبدأ الكالسيوم يقل بنسبة كبيرة، وهنا يحتاج كل إنسان وبخاصة السيدات في هذه السن الحرجة إلى ما يعادل ١٢٠٠مج كالسيوم يوميا، ولا بد من الحصول على هذا القدر حتى لا يتعرض للإصابة بهشاشة العظام.

ونستطيع الحصول على الكالسيوم من الأغذية الغنية به مثل:



- البامية: كوب منها نيئة: ٩٠ مج كالسيوم.
- السبانخ: كوب منها نيئة: ٢٥٩ مج كالسيوم.
- الزبادي: كوب منه: ٤٥١ مج كالسيوم، وخالي الدسم به كالسيوم أكثر. (المقصود بالكوب هنا كمية ٢٠٠ ملي).

ولكي يمتص الكالسيوم جيدا يفضل أن يكون معه فيتامين "D" ويمكن الحصول عليه بالتعرض للشمس صباحا، ويجب أن يتم تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم بعيدا عن الزنك وعن الألياف ليسهل امتصاصه، وأيضا الماغنسيوم من العناصر التي تزيد من عملية امتصاص الكالسيوم وهو متوفر في: الموز والأناناس والتين والمشمش المجفف والأسماك كلها غنية بالماغنسيوم.

ولعله من المعروف بالإضافة لما سبق كله أن الكالسيوم يحمي الجسم من التسمم بالرصاص.

٤. وبالنسبة لأمراض القلب: معلوم أن سيدة تظل إلى ما قبل بلوغ هذه السن في مأمن من أمراض القلب وأن نسبة الإصابة بها في النساء ١ مقابل ٩ من الرجال، ولكن بعد دخولها هذه المرحلة السنوية تتساوى تلك النسبة ولذلك يجب على كل سيدة إدراك مدى أهمية الاستعداد لهذه المرحلة نفسيا وبدنيا... إلخ، ويمكنها معرفة - حساب - بداية المرحلة حين يمر عام كامل على انقطاع الدورة الشهرية فإذا استمر

الانقطاع طوال هذه السنة تعرف أنها بدأت تلك المرحلة بالفعل، لأنه في كثير من الأحيان يحدث الانقطاع عدة أشهر ثم تعود الدورة الشهرية مرة أخرى.

ولتفادي حدوث أي أمراض في القلب للسيدات في مرحلة السن الحرجة عليهم اتباع ما يسمى بـ "النظام الغذائي التبادلي" والذي يعتمد على استبدال أطعمة معينة بأطعمة بديلة لها تمنحها نفس الفوائد وتجنبها أي أضرار وعلى سبيل المثال:

١. البروتين النباتي بديلاً عن البروتين الحيواني مثل الفول والعدس والذرة والحمص والكشري، فالأرز مع الفول بروتين كامل متبادل... وهكذا، ويمكن أيضاً الإكثار من تناول الأسماك كبديل للبروتين الحيواني وبالأخص الأسماك الدهنية كالسلمون والسردين والماكريل والحرص على تناول عظام السردين لأنها غنية بالكالسيوم، كما أن هذه النوعيات غنية بـ "الأوميغا ٣".

٢. الخبز الأسمر بديلاً عن الخبز الأبيض لفوائده العديدة وغناه بفيتامين "B".

٣. مع الحرص على تناول المزيد من الخضراوات؛ لأنها غنية بالألياف وهي مهمة جداً في حماية القلب.

٤. ولو كانت بحاجة لحبوب الكالسيوم لابد أن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق وأن يكون تناولها لها بعيداً عن "الحديد والزنك والألياف والردة" وقبل النوم بنصف ساعة لأنها تساعد على النوم.

٥. أما عند زيادة الوزن: لابد علينا جميعاً أن نعرف أنه في كل مرحلة سنوية من حياتنا لابد وأن نقلل نسبة ١٠٪ من معدل ما كنا نأكله في المرحلة السابقة ومثلاً: لو هناك سيدة كانت تأكل قبل دخولها هذه المرحلة السنوية ما يعادل ١٥٠٠ سعر حراري فعليها بتخفيض ١٥٠ سعراً مما كانت تأكله وهكذا، مع الحرص في هذه المرحلة على تناول كوبين من الزبادي يومياً بالعسل الأسود.

وفي كل الأحوال لابد من زيادة الوعي التغذوي والصحي ليس فقط في هذه المرحلة المهمة في حياة كل سيدة بل في جميع مراحل حياتنا بدءاً من الطفولة حيث إن اتباع العادات الغذائية السليمة من الصغر هي الدرع الواقي ضد جميع المشاكل والأمراض.

**س: على العكس تماماً.. هناك سيدات يشكون من زيادة نسبة هرمون الأستروجين.. ماذا يفعلن؟**

ج: في مثل هذه الحالات لابد من الإشراف الطبي الدقيق.

أما من الناحية الغذائية فأيضاً لابد أن تكون لعكس حالات مرحلة السن الحرجة ونقص هرمون الأستروجين مع تناول مثبطات إفراز هرمون الأستروجين مثل: الكافيين بأنواعه وبالأخص القهوة، وتجنب الأغذية التي تحفز إفراز الهرمون وقد تناولنا بعضها سابقاً.

**س: سيدة تبلغ من العمر ٥٨ عاما ووزنها ١٠٥ كيلوجرامات وطولها ١٦٥  
تعاني من مرض السكر، وهي تحب تناول الطعام.. ولا تمارس الرياضة  
وتريد تخفيض وزنها ماذا تفعل؟**

ج: السمنة أخطارها كثيرة ولعل إصابتها في هذه السن بالسكر بسبب السمنة..  
وبالنظر إلى وزنها وسنها وعاداتها الغذائية فلا بد أن تتبع نظامًا غذائيًا، والأفضل لها  
”ريجيم السعرات“ لأنها لن تحرم نفسها من أكل الأصناف الغذائية التي تحبها وفي  
نفس الوقت يساعدها على تخفيض وزنها بطريقة سليمة، ولكن عليها الاعتدال في  
تناول الطعام وخصوصا النشويات والسكريات.

وهنا ننصح باستبدال الكربوهيدرات البسيطة من الخبز الأبيض والأرز الأبيض  
إلى الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل ”بقشره“ والأرز  
الكامل أو البني... إلخ، وأيضا التقليل من الدهون لأقصى حد، وأن تكون دهونًا  
غير مشبعة كزيت السمسم أو الكتان أو الزيتون، وأيضا عدم الإسراف في تناول  
اللحوم الحمراء والتعويض عنها بالأسماك خاصة الماكريل والسلمون والتونة الغنية  
بـ ”الأوميغا٣“ مع زيادة تناول الخضراوات والفاكهة ذات السكريات المنخفضة،  
وإن شاء الله ينخفض وزنها كثيراً، بل تنخفض نسبة السكر كثيراً. (برجاء النظر في  
موضوع سكر الدم).