

علاقة التغذية بالشعور الإنساني، وهل هناك أنواع من الغذاء تثير الشعور بالسعادة، وأنواع أخرى تثير الشعور بالاكتئاب؟

س: ماذا يحدث عند تناول الإنسان للغذاء؟



ج: عندما يقوم الإنسان بتناول الطعام يقوم المخ بنشر «مواد كيميائية» في الجسم كله.. وهذه المواد هي المسؤولة بشكل عام عن الشعور بالسعادة أو الشعور بالاكتئاب أو العصبية... إلخ.

وفي الأساس يستمد المخ هذه المواد الكيميائية من العناصر الغذائية المختلفة التي يتناولها الإنسان.

وهناك أنواع من الغذاء تحتوي على مادة أسمها «تربتوفان» وهي المسؤولة عن الشعور بالراحة والسعادة ومن هذه الأغذية:

- البقول: كالعدس، والسوداني، واللب الأبيض.
- الأغذية التي تحتوي على فيتامين C: كالموالح والجوافة والطماطم.
- الأغذية التي تحتوي على الفوليك أسيد: كالسبانخ والسوداني واللحوم والكبدة.

- الأغذية التي تحتوي على الزنك: كالأسمك والكبدة والسوداني والزرادي خالي الدسم (ذلك لأن خالي الدسم يتركز فيه المعادن أكثر).
- الأغذية التي تحتوي على البوتاسيوم: كالموز والموز باللبن والجزر والبوتاسيوم أيضا يعمل على خفض الضغط؛ لذا نجد أن الناس الذين يعانون من الضغط المرتفع لديهم نقص في البوتاسيوم.

كما أن هناك أنواع من الغذاء تسبب الشعور بالاكتئاب أو العصبية ومنها:

- المنتجات الغذائية التي تحتوي على القمح: وذلك لاحتوائه على مادة "الجلوتين" وهي من مسببات الاكتئاب، ولذا نلاحظ أن طعام الأطفال وهو غالبا غني بالقمح خالٍ من هذه المادة فضلا عن وجود أطفال لديهم حساسية منها.
- السكر الصناعي: وهناك نسبة كبيرة من الذين يتبعون "ريجيم" يعتمد على السكر الصناعي - لخلوه من السعرات الحرارية- نجدهم يعانون من الاكتئاب لذلك من الأفضل لهم الاعتماد على سكر الفاكهة أو العسل الأبيض.
- الدهون المشبعة: أي الدهون التي تتجمد في درجة حرارة الغرفة مثل الدهون الحيوانية كالسمن والزبد وكذلك السمن الصناعي وزيت النخيل.

س: هناك شائعة بصددها الكثير وهي أن الباذنجان يسبب الاكتئاب؟

ج: الحقيقة أن الباذنجان بريء من ذلك؛ والسبب الحقيقي هو الزيت المغلي المحتوي على الدهون المشبعة الذي نقلي فيه الباذنجان.

وعموما: بقدر أهمية الدهون إلا أنها خطيرة بنفس القدر؛ ولذلك ينبغي أن نتناولها بطريقة صحيحة وأن نتجنب تناول الدهون المشبعة.

س: هل هناك أغذية تثير الأعصاب؟

ج: نعم.. وهي تشمل كل الأغذية التي تخلو من العناصر التي تثير الشعور بالسعادة، إلى جانب الأغذية التي تحتوي على الملح بشكل زائد أي المالحة.

وأيضاً الكافيين: فهو يثير الأعصاب ولكن بإضافة السكر له ينعكس الأمر ويجلب للسعادة.

الشيكلاتية: بالرغم من احتوائها على بوتاسيوم وزنك وسليسيوم وكلها عناصر مفيدة جداً ومثيرة للسعادة إلا أنها تحتوي على عنصر سيئ وهو السكر فيؤدي إلى سعادة مفاجئة سرعان ما تنتهي وتزداد الحاجة إلى تناول قدر آخر منها.

س: رغم أن الكافيين يثير الأعصاب نجد أن هناك دولاً وشعوباً كثيرة - مثلاً أمريكا وإيطاليا - يتناولون يومياً وبكثرة.. ولا يعانون من العصبية أو التوتر!

ج: لا شك في أن الكافيين - خصوصاً عند الإكثار منه - يسبب الاكتئاب ويثير الأعصاب وكذلك شرب الكحول ولكن هؤلاء الناس دائماً ما يتناولون القهوة مع السكر والحلوى التي يأكلونها أو غيرها فلا يسبب لهم تناولها أي نوع من أنواع الاكتئاب أو العصبية ولو حتى بشكل مؤقت وحين يزول تأثير هذه السكريات يمكن ملاحظة بداية التوتر والعصبية عليهم ولكنهم يفهمون ذلك ويتعاملون معه بشكل جيد.

وللعلم رغم أن الكافيين مع السكر مثل الشيكلاتية تسبب الشعور بالسعادة ولكنه شعور مؤقت كما أنه قد يسبب ما يعرف بإدمان الشيكلاتية.



ولكن هناك مشروبات تحسن من الحالة النفسية كثيراً بل وأيضاً تمنح الطاقة مثل (الشاي)، ولذلك نجد أن الناس الذين يقومون بأعمال شاقة يتناولونه بكثرة، لذلك نجد أن الصينيين ومعظم شعوب جنوب آسيا غالباً حالتهم المعنوية مرتفعة وذلك لاعتمادهم بشكل أساسي على الشاي.

س: ما هي الأغذية التي يمكن أن تسبب الشعور بالسعادة؟

ج: الشيكولاته من هذه الأغذية ولكن يحذر من الإفراط فيها وإلا سببت ما يسمى بإدمان الشيكولاته، أيضاً الشاي فهو يحسن من الحالة المزاجية كثيراً كما أنه يمد بالطاقة، ولذا نلاحظ أن من يعملون أعمالاً شاقة يكثر من تناول الشاي فهو من أفضل المشروبات التي تحسن الحالة المزاجية تماماً ولعلها هي السبب في أن شعب الصين وكذلك شعوب جنوب آسيا هم أقل الشعوب تعرضاً للاكتئاب بصفة عامة.

س: ماذا عن التوابل والأعشاب وعلاقتها بالحالة النفسية وخصوصاً وهناك شعوب تتناولها بكثرة؟

ج: التوابل المفروض أن تضاف إلى الطعام بالقدر الذي يعطي الرائحة، وكقاعدة عامة هناك بعض أنواع من التوابل والأعشاب مفيدة وصحية مثل: الزعتر والريحان والزنجبيل والبردقوش، كما أن هناك بعض التوابل والأعشاب الإكثار منها قد يكون ضار بالصحة مثل: العرقسوس (في حالة الارتفاع في الضغط) والكرديه (في حالة الانخفاض في الضغط).

س: ما أهم عنصر غذائي يثر البهجة على مائدة إفطار شهر رمضان المبارك؟



ج: الغذاء المتكامل مثلاً: البروتين: لاحتوائه على حمض «الترتوفان» وهو حمض أميني يتسبب في إضفاء البهجة. وحتى نشعر بهذه السعادة لأبد من تناول النشويات مع البروتينات لأن النشويات تجعل الأنسولين يفرز وهو المسئول عن هضم هذا الحمض ويقوم بتوصيله إلى المخ فيشعر الإنسان بالسعادة، ولكن إذا لم نأكل البروتينات مع النشويات لن يصل هذا الحمض إلى المخ.

وقد نجد من يعاني من نقص في نسبة السكر أو سوء الهضم غالباً ما يكون في حالة توتر وعصبية والسبب في ذلك أن فيتامين «B12» والفوليك أسيد لا يصلان إلى المخ وهنا ينبغي علاج مثل هذه الحالات تحت إشراف طبي وعدم إهمال ذلك.

س: هل الإنسان الذي يعاني من مجهود عضلي يشعر بالتوتر؟ وما علاج ذلك؟

ج: نعم، من الممكن أن يحدث ذلك أثناء التمرين ولكي يتغلب على ذلك عليه بتناول الموز أو عصير العنب لأنه يغذي العضلات وكنا نلاحظ في الماضي أن اللاعبين أثناء المباريات وخصوصاً مباريات التنس الأرضي يتناولون الموز لأنه غني بالبوتاسيوم مما يعطيهم طاقة وبشكل سريع.

س: ما هو الفرق بين «البوليميا» و«الأنوراكسيا» وهل لهما علاقة بالشعور بالاكتئاب أو أية أمراض نفسية أخرى؟

ج: لا بد أولاً أن نعرف كلا منهما:

أولاً البوليميا: وهي تعني مرض الشراهة العصبي ومن أنواعها: الشراهة في الطعام: أي هؤلاء الناس الذين يتناولون الطعام بشراهة شديدة فيحصلون على كمية كبيرة من السعرات الحرارية في وقت قياسي ثم



يقومون بالتخلص من الطعام عن طريق الاسترجاع أو التقيؤ. وأيضا الشراهة في ممارسة الرياضة أو في التخسيس: حيث نجد المريض به يمكن أن يلجأ لكل الطرق لكي يخفض وزنه وعلى سبيل المثال: تناول المليينات وأدوية سد النفس...إلخ.



الأنوراكسيا: هو نظام عكس النظام الأول تماما ويمكن ملاحظته جيدا في بعض الناس الذين يعانون من النحافة فهم تقريبا لا يأكلون ولعل ابرز مثل على ذلك عارضات الأزياء اللاتي رغم نحافتهم الملحوظة للجميع يرين أنفسهن في المرأة يعانين من السمنة!



ويمكن التعرف على الناس «البوليميك» بسهولة فهم يتميزون بأوزان وأجسام رشيقة دون نحافة ولهم طريقة في السير والحركة تميزهن عن غيرهن.

وكل من النوعين يعدان من الأمراض النفسية التي تحتاج لعلاج؛ لأن المرضى بهما يعانون من الاكتئاب والتوتر.

وللأسف لقد لاحظت وجود نسبة كبيرة من المراهقين في مصر والدول العربية مريضة بـ «البوليميا» ودائما ننبه وننصح مثل هؤلاء بالاعتدال في تناول الطعام مع العلاج النفسي.

س: هل هناك علامة بين شقاوة الأطفال وبين أنواع الإغذية التي يتناولونها؟

ج: نعم، توجد علاقة بين الطفل الشقي والذي نطلق عليه اسم «Hyperactive» أي زائد النشاط وبين نوعية الغذاء الذي يتناوله، ليس هذا فقط بل إن تأثير نوعية الغذاء قد يمتد ليصل ببعض الأطفال إلى قلة التركيز بسبب زيادة «النشاط» لديهم ولذلك فهذا موضوع مهم يجب الانتباه إليه والتعامل معه بجدية شديدة لأن الغذاء كما أنه مسئول فهو كذلك يساعد على حل هذه المشكلة، وعموما هناك أنواع من الأغذية والمشروبات يجب منعها تماما وهي:



- المواد السكرية: خصوصا السكر المكرر فهو يجعل

الأطفال «شديدي النشاط» والدليل على ذلك أننا نلاحظ أن

العمال أصحاب الأعمال الشاقة يتناولونه بكثرة لإعطائهم طاقة، وبديلا عنها ينصح

بإعطاء الأطفال الأطعمة الخالية من «السكريات البسيطة» واستبدالها بـ «أطعمة البهجة» لإحساس الأطفال بالسعادة وهم يتناولونها مثل: الأرز باللبن، والبليلة، والخضراوات، خاصة وأنها ذات قيمة غذائية عالية ومفيدة.

- المشروبات الغازية: كلها ممنوعة تماما على الأطفال حتى سن ١٢ سنة لأنها تتسبب لهم في أضرار كثيرة تؤثر على المخ؛ فالكافيين له أضراره الكبيرة خاصة في هذا العمر بالإضافة لأنها "Empty nutrient" بمعنى أنها ليست لها أي فائدة ولذلك فلأطفال الذين يتناولونها بكثرة يصبحون "شديدي النشاط" لاحتوائها على الكافيين وتسبب هشاشة عظام.

س: ما هي التغذية المناسبة للإنسان السليم - غير المريض - التي تحافظ على صحته الجسدية والنفسيه دون أن تتسبب في زيادة وزنه في نفس الوقت لأن أنواع الغذاء التي تجلب السعادة هي نفسها التي تتسبب في السمنة كالسكر والجزر؟

ج: دائما ارفع شعار «الاعتدال» وهذا عُرف عني تماما ولازلت أقول الاعتدال... وتناول كل شيء دون إسراف وعلى سبيل المثال:

- البقول: من الأغذية التي تحسن الشعور بالسعادة.. ولكن ليس معنى هذا أن أتناول كيلو «لب» أو كيلو «سوداني» فقط يكفي منه القليل؛ لأن زيادته فعلا تسبب زيادة في الوزن.

- والفول والعدس والحمص: أيضا من الأغذية الجالبة للسعادة لاحتوائهم على البروتين وبه «الحمض الأميني التربتوفان»، ولكن لا يجب تناولهم بكثرة أيضا لأنه يتسبب في زيادة في الوزن والأفضل تناوله مع خبز به نخالة وهي مهمة جدا كنشويات غير مكررة والتي تساعد في الشعور بالسعادة.

- الخضراوات: وخصوصا السلطة الخضراء فهي غنية بفيتامين «C»، والشيء الذي يثير الدهشة وربما الاستغراب أن حكمة الله سبحانه وتعالى تبنت في أن أنواع الغذاء الذي يثير السعادة والبهجة لا تتسبب في السمنة والعكس فالأغذية التي تثير الاكتئاب هي نفسها التي تتسبب في السمنة رغم أنها قد تبدو مغرية ولذيذة ولكن وقتيا أو لحظيا فقط مثل: الدهون، والسكر المكرر، والكحول.

ولا يسعني هنا سوى تكرار: أنه عليكم بالاعتدال.

الكوليسترول «النافع والضار»

س: ما هو الكوليسترول؟ وما هي أهميته؟ وما نسبته الصحيحة في أجسامنا؟ وكيف نحافظ عليها حتى نقي أنفسنا من خطورة زيادتها؟

ج : الكوليسترول هو: نوع من أنواع الدهون - ويذوب في الدهون - وهو موجود في جسم الإنسان تحديدا في المخ والأعصاب والدم والكبد،

ويتم تصنيع ٨٠% من الكوليسترول في الجسم و٢٠% المتبقية يتم الحصول عليها من المصادر الغذائية.

وهناك أغذية يفضل تناولها وأغذية أخرى لا يفضل تناولها.

والكوليسترول مهم لتكوين الخلايا والتي تستخدم في بناء بعض الأغشية وبعض الهرمونات - مثل الهرمونات الجنسية - ومهم أيضا في عملية الهضم. والبروتينات هي المسؤولة عن خروج الكوليسترول وتوزيعه على الخلايا لتأخذ منه ما يلزمها، أما الباقي فيعود مرة أخرى إلى الكبد، وهذه البروتينات الدهنية عبارة عن نوعين هما:

- الكوليسترول النافع «H.D.L»: وهو المسئول عن تسلم ما تبقى من الكوليسترول الذي تم توزيعه على الخلايا وإعادته للكبد مره أخرى.

- الكوليسترول الضار «L.D.L»: وهو المسئول عن توزيع الكوليسترول على الخلايا «أي انه الموزع».

وهذه العملية تحدث بشكل متوازن ودقيق تماما، حتى يحدث خلل ما فيها، ولهذا الخلل العديد من الأسباب ومنها: مرض في الكبد مثلا، أو تناول أغذية ملوثة، أو أدوية معينة، أو عوامل وراثية، أو ضغوط نفسية.

لذلك عندما يقول شخص ما: «أنا عندي كولسترول» فهذا يعني: أن هذا الشخص قد ارتفعت نسبة الكوليسترول الضار لديه، ولم يعد الكوليسترول النافع باستطاعته استلام المتبقي وإرجاعه إلى الكبد مرة أخرى؛ وبالتالي يتسبب منه جزء في الشرايين فتحدث المشاكل وقد تؤثر على القلب والأوردة... إلخ.

أما نسبة الكوليسترول الصحيحة في أجسامنا فهي أقل من ٢٠٠ مم دي سيليتير. ولكي نحافظ عليها يجب علينا أن نتبع نظاما غذائيا سليما ويفضل من الصغر.

وهناك بعض الأغذية الغنية بالكوليسترول الحسن أو النافع:

١. المكسرات جميعا بشرط أن تكون نيئة.

وأیضا هناك بعض الأغذية والمشروبات التي يجب الإكثار من تناولها مثل:

٢. الخضراوات: البروكلي، البنجر، الجزر - خاصة عصير الجزر والذي يساعد العصارة الصفراوية على طرد الدهون ويمكن تناول كوبين منه يوميا - والبقونس، والكرفس، والفاصوليا البيضاء، البامية، الثوم، البصل، الكرفس.

٣. البقول: الشعير، فول الصويا، الشوفان، البران (الردة).

٤. الدهون النافعة مثل: زيت الزيتون، زيت بذر الكتان، الافوكادو، زيت السمسم.

٥. الجبن: الجبن خالي الدسم، واللبن خالي الدسم.

٦. البروتين: الدجاج، الأسماك وخاصة السلمون، الماكريل، السردين، ويجب تجنب اللحوم الحمراء.

٧. الفاكهة: المشمش، البرتقال، التفاح، البطيخ، الفراولة.

وبصفة عامة كل الأغذية التي تحتوي على ألياف سواء في الخضراوات أو الفاكهة أو الحبوب وغيرها.

وفي المقابل هناك بعض الأغذية والمشروبات يجب البعد عنها مثل:

١. المنتجات الحيوانية المليئة بالدهون (اللحوم الحمراء).
٢. الدهون المشبعة مثل (السمن البلدي والسمن الصناعي وزيت النخيل).
٣. الحلوى الدسمة ومنتجات الألبان الدسمة.
٤. البيض والقشريات.
٥. المبيضات غير اللبنية: التي توضع على الشاي والقهوة لاحتوائها على «جوز الهند» ومعروف أنه من الدهون المشبعة.

س: هل يمكن أن نقي أنفسنا من أمراض الكوليسترول عن طريق الأغذية؟

ج : هذا صحيح ومؤكد وذلك بالحرص على: تناول الأغذية المفيدة وتجنب الأغذية غير المفيدة والتي سبق وذكرنا بعضها مع المحافظة على الوزن المناسب.

هذا ويجب أن يكون هناك إشراف ومتابعة طبية لهؤلاء الناس وخصوصا من لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض الكوليسترول، وأيضا هناك بعض النصائح في هذا الموضوع ومنها:

أن النساء بعد انقطاع فترة الطمث حيث يقل هرمون الأستروجين - وهو المسئول عن حمايتهن بوجه عام عن الإصابة من الإصابة بأمراض الكوليسترول - يصبحن أكثر عرضة للإصابة به عن ذي قبل بل وتتساوى نسبة الإصابة به بين النساء - في هذا العمر - مع الرجال.

هذا بعد أن كانت نسبة الإصابة في السيدات أقل منها في الرجال، وهنا تبرز ضرورة الحرص الشديد من قِبَل تلك السيدات للوقاية من الإصابة بالكوليسترول.

س: هل وزن الجسم - بشكل عام - له علاقة بالإصابة بالمرض من عدمه؟

ج : ليس شرطاً فهناك أشخاصاً وزنهم زائد عن المعدلات الطبيعية لأوزانهم ولا



يعانون من أمراض الكوليسترول، كما يوجد أشخاص آخرون أوزانهم طبيعية أو حتى يعانون من النحافة ومع ذلك فهم مصابون بأمراض الكوليسترول لأن الأساس هو النظام الغذائي المتبع فإذا كان نظاماً صحياً سليماً تفادينا شر الإصابة بأمراض الكوليسترول وبالطبع فالعكس صحيح، كما أن هناك الكوليسترول الوراثي ولكن بصفة عامة زيادة الوزن تسبب مرض

الكوليسترول والسكر والضغط، وأيضاً يجب الابتعاد- كلما أمكن - عن الضغوط النفسية والعصبية لأنها سبب من أسباب متاعب الكبد وبالتالي حدوث الخلل في توازن إفراز الكوليسترول وتبدأ المشاكل.

س: هل تناول الثوم على الريق يخفض الكوليسترول العالي؟

ج : تناول الثوم على الريق في حد ذاته مفيد جداً لكنه وحده غير كافٍ لتخفيض الكوليسترول بل لابد من اتباع نظام غذائي معين على أن يبدأ بتخفيض كمية البيض لأنه مضر جداً في حالة الإصابة بالكوليسترول؛ لذا يكفي بيضة واحدة أسبوعياً مع التركيز على الأغذية الصحية المفيدة في تخفيض الكوليسترول.

س: رجل عمره ٣٥ عامًا يعاني من زيادة الكوليسترول يسأل عن دواء لتخفيض الكوليسترول اسمه «مريدبا» وهل له أي أعراض جانبية؟

ج : دواء «المريديا» بلا شك له أعراض جانبية وفكرته أنه يسد النفس ولا يؤخذ إلا بعد استشارة طبيب، كما نلاحظ أنه ممنوع على مرضى الضغط العالي والاكنتاب.

ولا أنصح بمثل هذه الأدوية بل الاعتماد على الغذاء الطبيعي وباعتدال ولكن في بعض الحالات الحرجة – وحسب رؤية الطبيب المختص – والتي قد تهدد الصحة العامة هنا لابد من عمل الموازنة والاختيار ما بين الأقل ضرراً، وقد يكون تناول هذا الدواء أو غيره هو الاختيار الأفضل ولكن بشرط أن يكون ذلك بإشراف طبي دقيق. وقد تم منعه أخيراً من التداول في مصر والدول الأخرى لثبوت أضراره الواسعة.

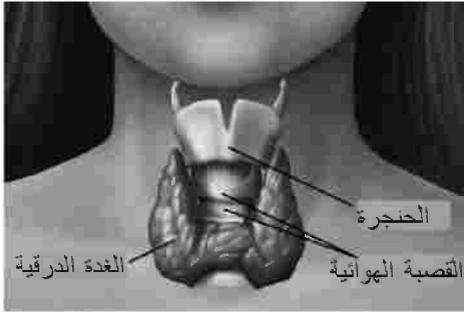
س: أشكو من زيادة نسبة الكوليسترول وفي نفس الوقت أعاني من النقرس فما هي الأغذية المناسبة؟

ج : هذه مشكلة تتطلب اتباع نظام غذائي دقيق يعتمد على التوازن والاعتدال، ومن المهم في هذه الحالة الابتعاد تماماً عن تناول البروتين الحيواني والبقول والمشروم وبعض الأسماك مثل الأنشوجة والسردين مع الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه، وأيضاً تناول اللبن والزيادي خلي الدسم وزيت الزيتون، والأرز والمكرونه، وتناول الكثير من الماء.

ويلاحظ أنه في حالة زيادة الوزن لابد من تخفيضه تدريجياً حيث إن زيادة الوزن تتسبب في تفاقم الحالة وأيضاً نزول الوزن المفاجئ يؤدي إلى حدوث نوبات نقرس.

الغدة الدرقية والغذاء

س: ما تعريف الغدة الدرقية؟ وما الخلل الذي يصيبها؟ وما أسبابه وأعراضه؟



ج: الغدة الدرقية هي: الترموستات الداخلية للجسم فهي

تقوم بتنظيم درجة الحرارة في الجسم عن طريق إفراز هرمون الـ «T4»
«T3»

وهذان الهرمونان يؤثران على وظائف كثيرة في الجسم منها مثلا: التكوين الجسماني نفسه، والقلب والأعصاب والتكوين العضلي وأيضاً مسئول عن عملية حرق الطعام.

كما أن الغدة الدرقية مسئولة عن غدد أخرى كثيرة بجوارها مثل: الغدد الجنسية، وهي أيضاً قد تؤثر على مستوى الأنسولين في الجسم.
وهنا يبرز سؤال مهم وهو: ما الذي يتحكم في الغدة الدرقية؟
أو بطريقة أخرى: كيف يحدث الخلل في الغدة الدرقية؟

والإجابة هي: إن الله سبحانه وتعالى قد خلق عنصر اليود في الجسم بمعدل طبيعي، فإذا حدث خلل ما في هذا المعدل الطبيعي سواء بالزيادة أو بالنقصان فهنا يحدث ما نسميه بـ «بمرض الغدة الدرقية» وله أسباب متعددة منها:

عيب خلقي يولد به الإنسان.. أو الضغوط العصبية والنفسية.. أو تناول بعض الأدوية الخطأ مثل أن يتناول أدوية خاصة بالغدة الدرقية بهدف تخسيس الوزن وهذا خطأ كبير يؤدي إلى خلل في وظائف الغدة الدرقية؛ لذا يجب الحرص.. ويجب أن نفرق تماما بين الأدوية الخاصة بمرض الغدة والأدوية الخاصة بالتخسيس أو غيرها.



كما أن هذا الخلل له نوعان هما: الأول: زيادة هرمون الغدة الدرقية (Hyper Thyroidism) زيادة نشاط الغدة الدرقية لكي يعوض نقص اليود؛ ولهذه الحالة بعض الأعراض ومنها: انخفاض الوزن، وزيادة الحرق، وسرعة ضربات القلب، والإحساس بالحر والسخونة وإفراز العرق، ونتيجة لنقص اليود واحتياج الجسم له قد يحدث أن يأخذ الجسم في هذه الحالة "اليود المشع" والذي ينتج عن تلوث الغلاف الجوي المحيط

ببعض الأماكن وهذا شيء شديد الخطورة ينبغي الانتباه إليه لأنه قد يسبب تلفاً في خلايا الجسم بصفة عامة، وللعلم هذا هو سبب استخدام "اليود المشع" في علاج مرض السرطان.

لذلك يجب على مرضى هذه الحالة تجنب التلوث عموماً.. وأيضاً تجنب بعض الأطعمة مثل: اللبن: والذي يجب تجنبه ثلاث شهور تماماً خوفاً من أن تكون الأبقار الذي أخذ منها قد تعرضت لتلوث سواء بسبب مطر إشعاعي أو غيره لأنه في هذه الحالة يكون محتويًا على "اليود المشع".

ولكي نتجنب مثل هذه الحالة يجب أن نقوم بزيادة اليود الموجود في الأطعمة، وأن تكون آمنة، ومن هذه الأطعمة: الخضراوات من العائلة الصليبية مثل: الكرنب والقرنبيط والبروكلي واللفت، والأخير مفيد جداً لهذه الحالة ويجب تناوله يومياً، وأيضاً الكمثرى والفراولة.

س: إذن: في هذه الحالة ماذا يفعل مريض الغدة الدرقية في حالة شكواهم من متاعب في القولون في نفس الوقت؟

ج: في هذه الحالة توجد بعض التصرفات التي تحافظ على فوائد هذه الأطعمة وفي نفس الوقت لا ترهق أو تؤثر على القولون فمثلا:

بدلا من تناول البروكلي نينا يتم سلقه أولا، وأن نضيف الكمون للكرنب ليمنع الانتفاخ... وهكذا

توجد تصرفات عديدة لكل هذه الأطعمة المفيدة.

وأما بالنسبة للنوع الثاني: وهو نقص إفراز الهرمون ويسمى "Hypothyroidism" أو قلة نشاط الغدة الدرقية بسبب بطء أو كسل الغدة وفيها تقوم بفرز يود أقل ويسمى هذا المرض باسم «هاشيموتو» ومن أعراضه: الشعور بالبرد - رغم عدم برودة الجو - والإجهاد، وزيادة في الوزن والاكتناب الشديد والبطء الشديد في ضربات القلب.

ويمكن لكل الناس إجراء اختبار منزلي عند ظهور هذه الأعراض أو بعضها للتأكد من حدوث المرض من عدمه وذلك عن طريق اتباع الآتي:

- بمجرد الاستيقاظ في الصباح نقوم بوضع الأقدام على الأرض لتلامس أرضية الغرفة ثم نضع «ترمومتر» تحت الإبط لمدة ربع ساعة ثم قراءته فإذا كانت درجة الحرارة أقل من «٣٦,٣» واستمرت هذه القراءة لمدة خمسة أيام متتالية حينئذ لا بد من عمل التحاليل اللازمة واستشارة الطبيب.

س: سيدة تعرضت لتورم ظاهر في الغدة الدرقية بسبب «قلة إفراز الهرمون» وذهبت للطبيب وبدأت العلاج ومع الوقت تبدلت الحالة إلى «زيادة إفراز الهرمون» وتساءل ماذا تفعل؟

ج : في مثل هذه الحالات عموماً يجب أن يخضع مريض الغدة الدرقية لإشراف طبي من ناحية.. وإشراف متخصص في التغذية من ناحية أخرى، وأن يقوم بالعمل معاً على هذه الحالة فهذا أفضل.. وذلك لأنه ليس كل الأشخاص أو الحالات متشابهة.. وأيضاً لاختلاف كل من نوعي المرض سواء الزيادة والنقص في إفراز الهرمون فلكل نوع منهما نوعية خاصة من التغذية سبق وذكرت بعض الأطعمة الخاصة بحالة نقص إفراز الغدة.

والآن نتعرض لبعض الأطعمة الخاصة بحالة قلة إفراز الهرمون وهي:

- أغذية يجب الحرص على تناولها ومنها: شرب اللبن بكثرة، وأيضاً شرب المياه بكثرة.

- أغذية يجب عدم تناولها تماماً ومنها: الخضراوات خصوصاً خضراوات العائلة الصليبية (البروكلي، اللفت، القرنبيط...)، والسلفا أو المضادات الحيوية إلا تحت إشراف طبي.

س: رغم وجود ورم ظاهر في الغدة الدرقية منذ ٨ سنوات وهو عبارة عن "عقد من الیود" تكونت داخل الغدة إلا أن إفرازها طبيعي، ولقد أخبرني الطبيب بأنه لا يوجد حل لهذه المشكلة على المدى الطويل إلا بالجراحة فهل لهذا علاقة بالغذاء؟

ج : ما دامت الغدة الدرقية تقوم بوظيفتها وتفرز الهرمون بشكل ومعدل طبيعي دون زيادة أو نقص فلا داعي للقلق مطلقا وتناولي غذاءك بشكل عادي وطبيعي.

وأما عن إزالة الورم فهذا يعود إلى طبيعة كل حالة وإلى الطبيب المتخصص وتقديره وتشخيصه لهذه الحالة أو تلك ويجب في مثل هذه الحالة المتابعة المستمرة بالفحوص والتحاليل تحت الإشراف الطبي لتفادي أي خلل قد يحدث لأنه يجب أن نعلم أنه في بعض الحالات قد تنتسب زيادة إفراز الهرمون إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل مرض باركنستون أو الإصابة بالزهايمر، ولذا على كل إنسان يتعرض لبعض الأعراض التي سبق ذكرها أن يسارع بالكشف والفحص للاطمئنان وكذلك المرضى بهذا المرض.

س: رغم عدم ظهور أي تورم ظاهري اكتشفت أن الفص الأيمن للغدة الدرقية حجمه أكبر من الأيسر مما تسبب في شعوري بالاختناق عند النوم على الظهر وأيضاً شدة سرعة ضربات القلب ولم يعد للبرجيم الذي أتبعه منذ فترة طويلة وقبل اكتشافي للورم أي نتيجة عكس السابق وكثير من الأطباء أجمعوا على ضرورة إجراء جراحه خصوصا بعد استفادي لجميع الأدوية.. والآن أنا خائفة منها وكذلك وزني يزداد ولا أدري ماذا أفعل؟

ج : بعد الإجماع من الأطباء وهم كثيرون مثلما ذكرت فأنا أرى انه في بعض الحالات يكون من الضروري واللازم إجراء الجراحة وإذا حدث ذلك فيجب أن أطمئنك بأنه لا داعي للخوف مطلقا لأنه يوجد الآن أدوية بديلة تعمل كالغدة وهي آمنة وقد تكون هي البديل الأفضل لحالتك لأن تركها بدون جراحة قد يمثل خطرا، فلا داعي للقلق والوقوع تحت الضغوط العصبية والنفسية والتي هي في اعتقادي السبب الرئيسي لعدم انخفاض وزنك برغم الريجيم وعموما هذه الضغوط آثارها سيئة؛ فلا داعي للخوف منها مطلقا هذا فضلا عن أنه يتوفر وبإتقان الآن جراحات التجميل والتي لا تترك أي آثار بعد الجراحة.

س: هل يوجد أي آثار جانبية للأدوية البديلة بعد إزالته الغدة الدرقيه؟

ج: عموما لا يوجد دواء كيميائي بدون آثار جانبية ولكن في حالات كثيرة - مثل هذه الحالة - يتكون التأثيرات الجانبية لهذه الأدوية البديلة أخف وطأة وأقل ضررا وبدرجة كبيرة من التأثيرات الجانبية الأخرى والأشد خطورة للأمراض نفسها، وعلى سبيل المثال: فوجود الغدة الدرقية وهي مريضة في بعض الحالات تمثل خطرا كبيرا على الإنسان وقد سبق وذكرت أنها قد تؤدي للإصابة بأمراض كثيرة.

والفكرة كلها تتلخص في أنه لا بد من عمل موازنة واختيار الأفضل والأحسن.

س: هل للأدوية البديلة للغدة الدرقيه أي آثار على الشعر؟

ج : ليس دائما ولكن في بعض الحالات يحدث سقوط للشعر فقط عند زيادة إفراز الهرمون.. أما في حالات نقص الهرمون فلا يتسبب في سقوط الشعر مطلقا ويكون طبيعيا بل قد يزداد كثافة!

س: كنت أعاني من ورم في الفص الأيمن ونصحتني الأطباء بالجراحة ودارومت على العلاج وبعد آخر كشف اتضح أن حجم الورم بدأ في الانخفاض مع العلم بأن إفراز الهرمون في معدله الطبيعي، ماذا أفعل؟

ج: في مثل هذه الحالات يرجع إلى الطبيب وقد ينصح بعدم إجراء الجراحة بشرط المداومة على إجراء الفحوص دوريا على الأقل مرة كل ثلاثة أشهر خصوصا وأن الإفراز طبيعي وعموما فإن عدم اللجوء إلى الجراحة إلا عند الضرورة وبإجماع من الأطباء هو الأفضل.

عسر الهضم وعلاقته بالتغذية

س: ما معنى عسر الهضم؟ وهل هناك علاقة بينه وبين الغذاء؟



ج : معناه أن الطعام الذي ينزل للمعدة لا يهضم - وهذا يختلف عن سوء الامتصاص - وبالتالي يتخمر ويتعفن داخل المعدة وينتج عن ذلك وجود مواد ضارة مثل النشادر، وسبب ذلك إما عوامل نفسية مثل الضغوط النفسية والتوتر وينتقل ذلك للمعدة، وإما لنقص إنزيمات الهضم، وهناك أغذية تساعد على عملية الهضم بشكل سليم وفعال ومنها:

- الأعشاب: الشمر، والينسون، والحلبة، والبابونج، والنعناع، ويتم تناولهم بعد الغلي.

- الخضراوات: البقدونس ويكفي ثلاثة عيدان منه تساعد على الهضم.

وهناك بعض الوصفات المجربة والتي تساعد في علاج عسر الهضم مثل:

- شوربة الأرز: وهي مكونة من كوب من الأرز يتم وضعه على خمسة أكواب من الماء ويتم غليه على النار لمدة عشرة دقائق ثم يتم بعد ذلك تهدئة النار ويترك لمدة ٥٥ دقيقة فيصير مثل العجين ويصفى ثم يتم تناوله طوال اليوم وأيضاً الشعرية يمكن طهيها بنفس الطريقة وهي تقضي على الغازات والانتفاخات التي يسببها عسر الهضم.

س: وهل شوربة الأرز هذه تعالج حالات الإمساك المزمن الناتجة عن عسر الهضم؟

ج : لا، شوربة الأرز لا تعالج حالات الإمساك فهي نفسها «ممسكة»، ولكنها تعالج الغازات والانتفاخات وينصح أن يشرب معها الماء بكثرة.

أيضا قد يكون سبب عسر الهضم: وجود حموضة في المعدة أو عدم وجود حموضة في المعدة ولاكتشاف ذلك يمكن إجراء اختبار ذاتي في المنزل وذلك عن طريق:
- تناول ملعقة «خل تفاح» أو ملعقة عصير ليمون في كوب ماء مع الأكل.
وهنا قد يحدث أحد أمرين:

الأول: إما أن ينتهي الانتفاخ وعسر الهضم.. وهذا معناه عدم وجود حموضة في المعدة ولذلك ينبغي في هذه الحالة تناول ملعقة «خل تفاح» مع الأكل، وبالمناسبة «خل التفاح» لا يساعد على التخسيس كما هو شائع ولكنه يساعد على الهضم.

الثاني: أن يحدث العكس ويحدث مزيد من التعب وهذا معناه في هذه الحالة أن هذه الحالات تعاني من حموضة زائدة في المعدة وبالتالي عليهم أن يتناولوا أطعمة معينة وتجنب أطعمة أخرى ومن الأطعمة المفروض أن يتم تجنبها في هذه الحالة.

- الأطعمة التي يدخل في مكوناتها «الهيدروليك أسيد» مثل: الكافيين بأنواعه ، والليمون، والدهون، والكحوليات.

وهنا تجدر ملاحظة أن: الأدوية التي تساعد على إزالة الحموضة قد تتسبب - في نفس الوقت - في عسر الهضم!

إذن فالفكرة الأساسية هي: أن التغذية السليمة تساعد في التغلب على الكثير من المشاكل الصحية ومن بينها بالطبع «عسر الهضم».

س: ماذا يفعل من يعاني من نقص إنزيمات الهضم والتي تتواجد مثلا في الفاكهة ولكنه في نفس الوقت لا يستطيع تناولها؟

ج : هذه مشكلة فعلا؛ لأن نقص الإنزيمات في حقيقة الأمر مرض، ولكن الحل يكمن في التغذية السليمة والتي يمكن أن تساهم بشكل كبير وفعال في العلاج منه، صحيح أن هناك بعض الناس يعانون إذا تناولوا الفاكهة وخصوصا من يعانون من: القولون أو قرحة المعدة ولكن أيضا لها حل وهو أن يعرف هؤلاء المرضى كيف يأكلونها دون حدوث مشاكل، وهنا تنتهي المشكلة وعلى سبيل المثال: لا يجب عليهم تناول الفاكهة على معدة خاوية، وإذا تناولوها كعصير فلا بد من تخفيفه بالماء.

وهنا يجب الاستعانة باستشاري متمكن ولديه خلفية عن التغذية السليمة حتى يستطيع علاج مثل الحالات وشفاءها.

س: أشعر بألم في «جنيبي» بعد تناولتي للثوم ليلًا.. وكذلك أعاني من حموضة شديدة تمنعني من النوم إلا جالسا.. وكنت أتناول الخس وبعض أدوية للحموضة ولكني ما زلت أعاني من نفس الآلام، ماذا أفعل أريد النصيحة؟

لعل السبب هو تناوله ليلًا.. والأفضل هو تناوله على الريق ومعها بقدرونس منقوع في حتى تصبح فوائده افضل كثيرا.

أما بالنسبة للحموضة فليس الخس هو العلاج المناسب لها، وحموضة المعدة لها سببان هما:

- إما زيادة حمض المعدة أو نقصان هذا الحمض، وعلى ذلك يمكن إجراء الاختبار الذاتي السابق ذكره لمعرفة السبب وبعد ذلك يمكن اتباع نظام غذائي سليم تنتهي معه هذه الأعراض بإذن الله.

س: ماذا يفعل من يتناول أدوية لإزالة الحموضة وسوء الهضم؟

ج : هذه الأدوية خاصة بالحموضة فقط وليس لسوء الهضم.. بل إن الأدوية الخاصة بالحموضة تتسبب في سوء هضم!

لذلك من الأفضل تناول الغذاء الصحي المناسب لكل حالة وهذا أفضل كثيرا من الأدوية والحبوب والتي قد تؤدي أيضًا لسوء الامتصاص، فعلى الرغم من أن هذه الأدوية تشعر البعض بالراحة ولكنها راحة مؤقتة.



س: هناك شعوب لديها إكلات معينة عبارة عن خليط من عناصر غذائية كثيرة في وجبة واحدة مثل «الكشري» في مصر، ولكنها قد تتسبب في سوء الهضم.. لماذا؟

ج : من المؤكد أنها تتسبب في عسر هضم وأرى ذلك مع حالات كثيرة ويكون سببها تسبيك الدهون والثوم (الصلصة) ولكن هذه الوجبة أو مثيلاتها لا يتم تناولها كل يوم بل على فترات متباعدة، وحتى بالنسبة لمن يتناول وجبات ثقيلة يوميا وعلى سبيل المثال في المطاعم الهندية – وبها العديد من هذه الوجبات الثقيلة – بعد الانتهاء من تناول الطعام يقومون بتوزيع أعشاب صغيرة وحبهان وشمر وذلك لتسهيل عملية الهضم والامتصاص وتجنب عسر الهضم.

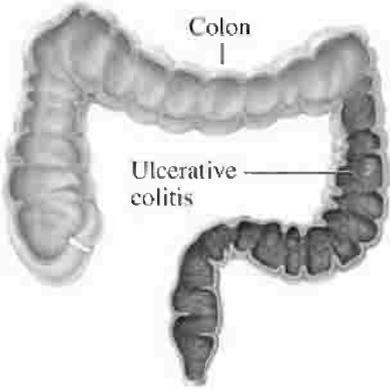
س: هل السمنة لها علاقة بعسر الهضم فقد زاد وزني بصورة كبيرة مع العلم أنني أتناول طعام السوشي الياباني بكثرة «٣٠» قطعة في الوجبة الواحدة؟

ج : نعم، وخصوصا مع زيادة الأكل. تناول ٣٠ قطعة كثير كثير. ولا بد لك من تقليل الكمية إلى ٨ قطع من السلطة...

وما دامت أعراض سوء هضم لم تظهر كالانتفاخ والغازات فمن الأفضل لك اتباع نظام ريجيم صحي للتخلص من السمنة.

التهابات القولون وعلاقتها بالتغذية

س: ما هي التهابات القولون؟



ج : التهابات القولون عبارة عن: التهاب في الغشاء المخاطي الموجود في الأمعاء ونتيجة لهذا السبب قد يحدث إسهال أو إمساك أو غازات أو انتفاخات أو تقرحات وتظهر الأعراض في شكل سوء أو عسر الهضم وسوء الامتصاص وفي كل الحالات تقع أعباء كبيرة على القولون.

س: ما أسباب التهابات القولون؟ وهل لذلك علاقة بالتغذية؟

ج : حتى الآن لم يعرف السبب الأساسي لها.. ولكن توجد عوامل مساعدة كثيرة ومتنوعة لحدوثها ومنها: سوء التغذية، والتوتر والضغوط العصبية والنفسية، وبعض أنواع الحساسية مثل: حساسية اللاكتوز، وتناول الأدوية بكثرة خصوصا المضادات الحيوية وبعض الأدوية المسكنة.

ويجب التفرقة بين التهابات القولون وقرحة المعدة، فالتهابات القولون هي البداية فإذا لم نسارع بعلاجها فإنها يمكن أن تؤدي للقرحة.

س: هل هناك أغذية معينة ممنوعة على مرضى التهابات القولون؟

ج : ينصح مرضى التهابات القولون بالامتناع عن أنواع معينة من الغذاء حتى لا يزيد تفاقم المرض وعلى سبيل المثال: اللبن الحليب - ولكن الزبادي مفيد - والأعشاب والتوابل الحارة، والكافيين، فجميع هذه الأغذية والمشروبات تزيد من مرض التهابات القولون، وكذلك التدخين من مسببات التهابات القولون، ويمكننا تخيل كيف تكثر وتزيد هذه الالتهابات: لو تصورنا أن شخصا ما لديه التهابات في جلده من الخارج وسقطت عليه قطرات من ماء غازي أو بعض من مسحوق الشطة الحارة، ولذلك انصح جميع مرضى التهابات القولون وخصوصا مرضى القولون المزمن بضرورة المتابعة تحت إشراف طبي حتى لا تتفاقم الحالة إلى قرحة والتي قد تؤدي بدورها إلى السرطان.

س: هناك بعض الناس يصابون بالتهاب القولون في سن مبكرة وقد يظل معهم طوال العمر ويكون لهم رائحة مميزة.. ما نوع هذا المرض وهل يُشفى؟

ج : هذا المرض يسمى التهاب قولون مزمن.. وهذه الرائحة نتيجة للغازات والانتفاخات وهي نتيجة لسوء الهضم وممكن علاجه.. وكثيرون يتم علاجهم منه عن طريق التغذية السليمة الصحية التي عند بداية اتباعها تقلل جدا من أعراض التهاب القولون.

س: أشكو من تصلب في القولون وانتفاخ ونغزات مفاجئة في «جيني» مع كثرة الغازات، وصدفي أيضاً بشكو من القولون وأعراضه إمساك أو إسهال بالإضافة للانتفاخ والغازات.. ما الحل؟

ج : أنتما الاثنان علاجكما واحد ويتمثل في:

- التوقف تماما عن تناول الدهون واللحوم الحمراء، والاستعاضة عنها بتناول الفول الصويا والأسماك والطيور المنزوعة الجلد.
- الكربوهيدرات: تكون عبارة عن أرز مسلوق.
- الخضراوات تكون مطهوه على البخار ومضروبة في الخلاط وتتناول لمدة أسبوعين كاملين، وعند حدوث تعب شديد في القولون ينصح بشرب ماء بكثرة لأنه ينظف القولون ويقوم بتهدئته.

ويلزم التنويه إلى: أن

مرضى القولون لديهم نقص في فيتامين «K» وهذا الفيتامين موجود في الخضراوات الورقية الداكنة

مثل: الخس والجرجير، فلا بد من الإكثار منه.

- أيضاً عصائر الجزر والكرنب من العصائر المفيدة جدا للقولون ويمكن عصر الكرنب بعصارة الجزر - والكرنب الصغير الواحدة يصنع منها ثلاث أكواب من العصير.

- يمكن أيضًا لمرضى القولون بشكل عام تناول طعام الأطفال لمدة أسبوع فهذا يساعد كثيرًا في راحة وتهدئة القولون.

س: بعض الأطعمة وبخاصة الخضراوات تستغرق وقتًا في هضمها وهذا قد يشكل صعوبة على مرضى القولون فما العمل؟

ج : المفروض أن مريض القولون عندما يذهب إلى الطبيب ويقول إنه يشكو من القولون فإنه لا يعالجه فورًا.. ولكنه يقول له أذهب وعد بعد أسبوع.. وفي خلال هذا الأسبوع قم بتسجيل كل الأطعمة التي تناولتها وما سبب لك متاعب منها أو ما أراحتك وهكذا، وذلك دوما يحدث في الخارج.. وأعتقد أن ذلك متبع مع بعض الأطباء العرب.. وهم يفعلون ذلك لأن:

أعراض مرض التهابات القولون تختلف من شخص لآخر - ولو تشابهت الأعراض

- فالطعام الذي قد يريح شخصًا فإنه قد يتعب شخصًا آخر وهكذا، لذا لا بد أن يعرف كل مريض بالقولون ما هي أنواع الأطعمة التي يرتاح معها وتلك الأخرى التي تسبب له متاعب.

س: أعاني من مشاكل في القولون وأيضًا من كثرة حدوث الغازات والروائح غير المستحبة، وتناول اللبن الحليب يتعبني جدًا وقد نصحتني البعض بـ «البردقوش» والعسل النحل فما هي نصيحتك؟

ج : من الواضح أنه قد يكون لديك حساسية من «اللاكتوز» أي السكر الموجود في اللبن وبالنسبة للبردقوش فهو مفيد جدًا لحالات القولون، ويفضل تناوله مع ملعقة عسل النحل لأن تناول عسل النحل على معدة خاوية يهيج القولون.

س: هل التهابات القولون تختلف من الرجل للمرأة؟

ج : على الرغم من أن الدواء وطرق العلاج واحدة إلا أنها قد تختلف من شخص إلى آخر ومن رجل إلى امرأة.

توصلت آخر الأبحاث الفرنسية إلى أن الجنزبيل يساعد في التغلب على مرض
القولون

