

الفصل الرابع  
والمعلومات الغذائية وانقاص الوزن





## العناصر الأساسية للغذاء Nutrition

يتألف طعام الإنسان من مواد أساسية هي الكربوهيدرات والدهون والبروتينيات، وهذه العناصر تتحول إلى جلوكوز وحوامض دهنية وحوامض أمينية. ولذا فإن تناول الطعام الصحي يؤدي إلى حياة خالية من الأمراض، أما تناول الأطعمة الرديئة فإنه يؤدي إلى سوء التغذية وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بالأمراض.

ولكي يكون طعام الإنسان صحياً، فإنه يجب أن يتضمن المكونات الرئيسية التالية المكونات الرئيسية لغذاء الإنسان من بروتينات، وهي تساعد على نمو الجسم وتمنحه النشاط والطاقة، ومصدرها اللحوم والأسماك والبيض والحبوب والكربوهيدرات السكريات والنشويات، وهي تمد الجسم بالحرارة والطاقة ومصدرها الحبوب كالقمح والذرة والأرز والعدس والحمص إضافة إلى الخضراوات والدهون، وهي مصدر مهم للحرارة والنشاط، وهي على نوعين: حيوانية (زبدة وسمن) ونباتية (زيت الذرة، زيت الزيتون) والفيتامينات: وهي عناصر تساعد على إتمام التفاعلات الكيميائية داخل الجسم، وتساعد في نمو الإنسان والمحافظة على صحته، والأملاح المعدنية: وهي عوامل مهمة تدخل في بناء العظام والأسنان، من أهمها: الفسفور والكالسيوم والتي تلعب دوراً رئيسياً في تكوين الكرات الحمراء، كما أنها مفيدة في عمل العضلات والأعصاب.

## الفيتامينات والمعادن والمكملات الغذائية

كلمة "فيتامين" مؤلفة من مقطعين «فيتا» وتعني الحياة، و«مين» وتعني المركب العضوي، وهكذا فإن الكلمة تعني المركبات حافظة الحياة. غير أن العلماء اكتشفوا أن الفيتامينات ما هي إلا مركبات بروتينية تلعب دوراً مهماً في التفاعلات الحيوية التي تحدث داخل الجسم. وهناك عدد كبير من الفيتامينات؛ لذا فإن العلماء رموزاً لكل فيتامين بحرف من الحروف الأبجدية، وأضافوا إليها رقماً يميزه عن بقية الفيتامينات. ولكي ينعم الإنسان بصحة جيدة، لا بد له من تناول غذاء يحتوي على جميع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم. وتقسم الفيتامينات إلى مجموعتين، منها ما يذوب في الدهن، ومنها ما يذوب في الماء.

المكملات الغذائية هي ، ببساطة ، مكونة من الفيتامينات.. وهي مركبات عضوية ضرورية للحفاظ على الصحة والمعادن وهي عناصر غير عضوية ، غالباً ما يتم الحصول عليها عن طريق الطعام أو المكملات الغذائية.. أما مضادات الأكسدة.. فهي بمثابة الدرع الواقي للجسم ضد الإصابة بالأمراض ، ومواجهة الإجهاد والشعور بالإرهاق.

### ويتسبب نقص هذه الفيتامينات والمعادن والمكملات في :

الإصابة بالخمول والشعور بالتعب من أقل مجهود إلى جانب قلة التركيز ، كما يعتبر عدم الحصول على كمية كافية من مضادات الأكسدة أحد الأسباب الرئيسية في الإصابة بالشيخوخة المبكرة والأمراض المصاحبة لها ، مثل : أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام. لذلك نحن دائماً بحاجة إلى الفيتامينات ؛ لأنه من الصعب التأكد من احتواء ما نتناوله من طعام على الكميات المناسبة من الفيتامينات والمعادن اللازمة ، لاختلاف طرق زراعتها ونموها وطهيها ، كما أنه لا يعني تناول طعام معين امتصاص الجسم له بشكل كامل .. حيث يؤثر الضغط العصبي ونوع النظام الغذائي في أسلوب تفاعل الفيتامينات والمعادن داخل الجسم ، بالإضافة إلى استحالة تناول الكميات المطلوبة من بعض الأطعمة الغنية بموادها الغذائية.. وتحتوي معظم المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات على جميع الفيتامينات الأساسية ، ويحتوي بعضها أيضاً على المعادن الأساسية ، ومع إضافة بعض مضادات الأكسدة تكون قد حصلت على مكمل غذائي متكامل ومتوازن التركيبة ، يمكن أن يعيد لحياتك الصحة والحيوية.

### من أين يحصل الإنسان على الفيتامينات

**From Where can the human being get vitamins.**

المصدر الرئيسي للفيتامينات هو النبات أو الحيوان الذي يتغذى على النبات ؛ إذ قد تحتوي بعض أجزاء الحيوان على كميات من الفيتامينات كما في الكبد والقلب ، انظر جدول (٤ - ١).

جدول (٤ - ١) : فوائد الفيتامينات وأماكن تواجدها.

الفيتامين	فوائده وأين يوجد
فيتامين أ : Vitamine A	يوجد ذائباً في الدهون والزيوت ، ويمكن الحصول عليه من أوراق الخضر . - النعناع - البقدونس - السبانخ - الخس - الفجل والفواكه والكبد والحليب. <u>فوائده:</u> - يؤدي نقصه إلى إعاقة نمو الأطفال. - يؤدي نقصه إلى الإصابة بالعمى الليلي. - يؤدي نقصه إلى الإصابة بالزكام والتهاب الرئة.
فيتامين ب. Vitamine B	يذوب في الماء وهو يتألف من مجموعة من الفيتامينات أو المركبات ، أشهرها: - فيتامين B1 ، ويمد الجسم بالنشاط والحيوية. - فيتامين B2 ، وهو فيتامين الحيوية والجمال والعيون البراقة. - فيتامين B6 ويحافظ على مرونة الأعصاب.
حامض البانتوثينيك pantothenic acid	وهو مفيد في عملية النمو، ويؤدي نقصانه إلى الشعور بالتعب والصداع، كما يؤدي إلى اضطراب النوم وتشنج في العضلات وفقدان المناعة ضد الأمراض. ويمكن الحصول عليه من: الكبد - البيض الحليب - اللحم البضاء (الدواجن).
فيتامين C	لهذا الفيتامين دور مهم في التغذية، فهو يحافظ على الحيوية والنشاط، كما أنه يقوي المناعة، ويقي من أمراض عديدة، ويساعد على التئام الجروح وشفاء الكسور، كما يعمل على صيانة الأنسجة والعظام والغضاريف. ومن أعراض نقصانه: تورم اللثة، وحدوث نزف في الجلد

<p>وغشاء العظام، وظهور بقع حمراء تحت الجلد، وهبوط في القوى وضعف الذاكرة، وضعف مناعة الجسم. وهو يوجد في الفواكه الحمضية والطماطم.</p>	<p>(يتبع):</p>
<p>ويسمى بفيتامين الجمال ويلعب دوراً مهماً في عملية تمثيل المواد الدهنية، وهو ضروري لعملية النمو، وتكلس الأسنان والعظام. ونقصانه من الجسم قد يؤدي إلى الإصابة بالكساح، في حين أن كثرته تؤدي إلى الشعور بالغثيان والتقيؤ، والإمساك وسرعة التهيج، وهو يوجد في السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض.</p>	<p>فيتامين د Vitamine D</p>
<p>وهو مهم جداً في عملية النمو والإخصاب، كما إنه يمكن الغدة النخامية من القيام بوظيفتها. وقد يؤدي نقصه إلى حرق الوقود بسرعة مما يؤدي إلى تلف العضلات والإصابة بالشلل، وقد يؤدي نقصانه أيضاً إلى الضعف الجنسي وهبوط بالقوى الجنسية، وإلى حدوث الإجهاض لدى المرأة الحامل؛ لذا يعطى للحامل لكي يساعد على منع الإجهاض، ويوجد في اللحوم والحليب والزبدة.</p>	<p>فيتامين اى Vitamine E</p>
<p>وهو يقوم بتجميد الدم ويمنع حدوث النزيف، ويساعد على التئام الجروح. وقد يؤدي نقصانه في الجسم إلى حدوث النزف العضوي. ويمكن الحصول عليه من: السبانخ - الطماطم - الكبد.</p>	<p>فيتامين ك Vitamine K</p>
<p>وهو يتركب من خمسة وثلاثين عنصراً فعالاً، فهو يحقق أقصى استفادة للأفراد من كل الأعمار والأجناس، والذي يساعد في تعويض حالات النقص المترتبة على عدم توازن النظام الغذائي ومراحل المراهقة، والتقدم في السن، وحالات العدوى وفترات النقاهة. وتمد الفيتامينات الجسم بمضادات الأكسدة فهي بمثابة الدرع الواقى للجسم ضد الإصابة بالأمراض ومواجهة</p>	<p>فيتامين بلاس Vitamine Plus</p>

الإجهاد والشعور بالإرهاق.	
يساعد على زيادة النشاط والحيوية، ويقلل الشعور بالضعف والخمول، بالإضافة إلى أنه يقاوم البكتيريا والفيروسات.	<b>Royal Jelly</b> رويال جيل
يساعد على فاعلية العمل، ويساعد على التكيف مع التغييرات البيئية، ويعمل كمضاد للاكتئاب والشعور بالإرهاق	الجنسنج <b>Ginseng</b>
يعمل على الحماية من الوهن وضعف العضلات وإصابتها بالتقلص.	الكروسيوم <b>Chromium</b>
يوجد الحديد في كريات الدم الحمراء إذ إنه جزء رئيسي من مادة الهيموجلوبين، كما يوجد في خلايا الجسم وفي العضلات وهو يلعب دوراً رئيساً في عملية تبادل الأوكسجين. ونقصان الحديد عن الحد الطبيعي يؤدي إلى عجز الجسم عن بناء الهيموجلوبين اللازم بخلايا الدم الحمراء، وعندئذ يقال إن هذا الشخص مصاب بفقر الدم. وأعراض هذا المرض تتجلى في: التعب السريع، والصداع، والدوار، والضعف العام. وهو يوجد في اللحوم والبيض والسبانخ.	الحديد <b>Iron</b>
يوجد في الحليب والجبن والبيض، وهو يلعب دوراً مهماً في بناء العظام والأسنان، فإن له وظائف أخرى عديدة، منها: تسهيل الحصول على الاستجابات العضلية والتنبهات التي ترد إلى العضلات من الجهاز العصبي وخاصة عضلة القلب، كما أنه يشكل كمية كبيرة من نسبة تركيب العظام.. لذا فإن نقصه يؤدي إلى أمراض عديدة لدى الأطفال، منها: - ضمور عظام الحوض والقفص الصدري وتشوه الجذع. - إعاقة عمليات النمو. - حصول تشوهات هيكلية. - تقوس الساقين وتقارب الركبتين لدى الصغار.	الكالسيوم <b>Calcium</b>

<p>- التسبب في مرض لين العظام عند البالغين .</p>	
<p>وهو معدن يحتاجه الإنسان بشدة خلال مرحلة النمو. ويؤدي نقصه في الجسم إلى بطء عمليات النمو، المصحوب عادة بامساك وأرق وتهيج عصبي، وقد يؤدي نقصه الحاد إلى تشنج وتوقف عضلة القلب. ويمكن الحصول عليه من اللحوم الحمراء والموز .</p>	<p>البوتاسيوم Potassium  (يتبع):</p>
<p>يدخل الفوسفور في بناء الأسنان والعظام. كما انه يعد مرتبطاً بالكالسيوم؛ إذ إن عدم انتظام نسبة الكالسيوم في الجسم يساعد على خروج الفوسفور مع البول، قبل أن يستفاد منه. وهو يساعد الغدد على القيام بدورها الطبيعي في الإفراز. ونقصانه في الجسم يؤدي إلى ضعف البنية، ويوجد بكثرة في الحليب والجبن وصفار البيض واللحم البقري .</p>	<p>الفوسفور Phosphorous</p>
<p>يساعد هذا المركب على هضم الأطعمة الغنية بالبروتين. ويمكن الحصول عليه من معظم الأطعمة ومن إضافة ملح الطعام للأكل، إلا أن تناول الملح بكثرة يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني، ويؤدي نقصه يؤدي إلى ضعف وتوتر عصبي وإسهال .</p>	<p>الصوديوم - الكلور Sodium- Chlorine</p>
<p>يوجد الفلور بكميات محدودة في جسم الإنسان وخصوصاً حول الأسنان والعظام. وهو ضروري لبناء الأسنان وقوتها، غير أن كثرته تعيق النمو وتؤدي إلى الإصابة بأمراض العظام، ويبطل وجوده مفعول بعض أنواع البكتريا. ويوجد في الماء والشاي .</p>	<p>الفلور Fluorine</p>
<p>يوجد الماغنسيوم في العظام والأنسجة الرخوة، وهو يقوم بتنظيم حرارة الجسم، ويتدخل في تركيب البروتين، كما ينظم تقلصات الأعصاب والعضلات، ويؤدي نقصانه إلى تهيج الأعصاب، ويمكن الحصول عليه من الحبوب والخضراوات .</p>	<p>الماغنسيوم Magnesium</p>

<p>عنصر مهم تفرزه الغدة الدرقية، وهو فعال في عملية بناء الجسم والعقل؛ إذ يؤدي نقصانه إلى ضعف عام وهبوط في القوى، وتضخم الغدة الدرقية، وتضخم الرقبة. ويمكن الحصول عليه من الأطعمة البحرية وملح الطعام.</p>	<p>اليود (ثيروكسين) Iodine(Thyroxin)</p>
<p>هو مهم لعملية النمو الكامل للجسم بصورة عامة وللأجهزة التناسلية بشكل خاص. كما أنه يعجل بشفاء الجروح، ويحمي من الإصابة بفقر الدم، كما أنه يساعد على احتراق الكربوهيدرات. ويؤدي نقصه إلى تعثر عملية النمو، وتأخر النضج الجنسي وضعف القدرة الجنسية. ويتركز في الكبد ومعظم الأغذية.</p>	<p>الزنك Zinc</p>

### مضادات التأكسد والوقاية من الأمراض

إن التقدم بالسن أمر لا مفر منه، فتكمن أهمية هذه العناصر والمواد في أنها تقضي على العناصر الكيميائية الضارة التي تدعى الذرات الطليقة، وغالبا ما يلزم الشيخوخة عديد من الأمراض كأمراض القلب وتصلب الشرايين والجلطة الدماغية وما إلى ذلك، ويعزى ذلك إلى العناصر الكيميائية الضارة التي هي عبارة عن عناصر توجد في الخلايا كافة، التي تكون جسم الإنسان، والتي يضر وجودها عناصر الصحة فيه.

وغالبا ما يكون استقرار هذه الذرات ومفعولها مرتبطين بعوامل معينة، مثل: التدخين، أو قلة وضعف الفعاليات الخلوية لأسباب مرضية، أو لخلل في نوعية الغذاء، أو التعرض لأشعة الشمس. وتقوم هذه الذرات عندئذ بالاستيلاء على بعض الإلكترونات من الخلايا والجزيئات الكيميائية الصحية في الجسم؛ بغية معادلة شحنتها الكهربائية، وهذا يؤثر سلبا في فعاليات الجسم الاعتيادية. وللتخلص من هذه التفاعلات، يجب علينا أن نتناول مواد تزود هذه العناصر بالإلكترونات اللازمة؛ بغية حماية الخلايا الجزيئات في جسمنا، وقد تساعد مضادات التأكسد على إيقاف التلف الذي يصيب الأوردة في منطقة المخ؛ مما يزيد قدرة الذاكرة.

## أهم مضادات التأكسد

### بيتا كاروتين

وهو نوع من أنواع فيتامين (أ) يساعد على إيقاف فعاليات الذرات الطليقة .  
ويوجد مضاد التأكسد هذا في الخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة اللون، إضافة  
إلى الخضر الصفراء والفواكه .

### فيتامين سي

ويساعد على تعادل الذرات الطليقة التي يجمعها عادة فيتامين (إي)، ويوجد في  
الخضر الطازجة ، كما يوجد بصورة خاصة في البصل والطماطم والفجل

### فيتامين (إي)

وهو الفيتامين المسؤول عن التجميع الذرات الطليقة، ويوجد في البازلاء  
والفاصوليا وفول الصويا والشعير .

### السيلينيوم

ويعمل هذا العنصر على تكوين إنزيمات خاصة تحد من فعالية الذرات الطليقة،  
ويوجد في البصل والطماطم وسمك التونا.

ومن المفضل أن يتم تناول مضادات التأكسد بصورة أساسية من خلال ما يتناوله  
الشخص من خضر طازجة ، على الرغم من أن هناك بعض المستحضرات المصنعة  
التي تحتوى على مثل هذه المواد. وذكرت أكاديمية التغذية الأمريكية للأبحاث أن كثيراً  
من الأشخاص لا يتناولون ما يكفي من مضادات التأكسد الضرورية للحفاظ على  
صحة الجسم ، على الرغم من أن بعضهم يتبع غذاءً صحياً.

### بيان بالسرعات الحرارية في الأطعمة المختلفة

يحتاج كل شخص يومياً إلى حوالى ٢٥ : ٣٠ سعراً حرارياً لكل كيلوجرام من  
وزنه المثالي ؛ حتى يظل وزنه ثابتاً على ما هو عليه ، انظر جدول (٤ - ٢).

مثال: يحتاج رجل طوله ١٧٥ سم ووزنه المثالي ٧٥ كجم إلى ١٨٧٥ : ٢٢٥٠  
سعر حراري يومياً.

جدول (٤ - ٢): بيان بالسرعات الحرارية فى الأطعمة المختلفة.

الوجبة الغذائية	السرعات الحرارية المحتوية عليها	الوجبة الغذائية	السرعات الحرارية المحتوية عليها
فنجان شاي + حليب	50	الخرشوف	
كوب لبن بقرى	130	100 جم من الكرنب	33
كوب لبن جاموسي	200	100 جم من القلقاس	75
كوب عصير ليمون	70	100 جم من الملوخية	66
كوب عصير برتقال	90	100 جم من البامية	49
كوب عصير المشمش	105	100 جم من السبانخ	33
زجاجة بيبسى كولا	80	100 جم من الباذنجان	32
زجاجة سفن أب	72	100 جم من البصل	49
عدد ١ بيضة مسلوقة	80	100 جم من الثوم	140
عدد ١ بيضة أمليت	80	ملعقة من السمن	135
50 جم من الجبن	50	100 جم من الزبد	750
50 جم من الجبن الاستنبولى	120	ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون	140
50 جم من الرقفور	180	ربع فرخه مسلوقة جم ٢٥٠	300
100 جم من الزبادي	60	ربع أرنب مسلوق أو مشوي ( ٢٥٠ جم )	290
1/2 رغيف فينو	120	100 جم من لحم الضانى	267
4/1 رغيف بلدي	105	100 جم من اللحم البقرى ( دون دهن )	240
ملعقة من عسل النحل	50	150 جم من التفاح	105

250	100 جم من الكعك	220	عدد ٤ ملاعق من الأرز
643	100 جم من اللوز	145	عدد ٤ ملاعق من المكرونه
732	100 جم من البندق	115	300 جم من الخضار السوتيه

إما الطاقة اللازمة للمحافظة على حياة ونشاط الإنسان، فإنها عبارة عن مجموع السرعات اللازمة لمواجهة النشاط الأساسي للجسم، ولنمو وإصلاح الأنسجة، ويحتاج الفرد يومياً من ٢٠٠٠ سعر حراري إلى ٣٠٠٠ سعر حراري حسب ما يقوم به من عمل ونشاط، وتختلف الطاقة اللازمة لنشاط الفرد باختلاف نوع العمل ونوع النشاط الحركي والنشاط، وقد وجد أن الطاقة اللازمة للإنسان للقيام بالنشاط الجسماني هي كالتالي (جدول ٤ - ٣):

جدول (٤ - ٣): بيان بالطاقة اللازمة لأداء بعض الأعمال.

مقدار السرعات الحرارية المستهلكة في الساعة	العمل المؤدى
تحتاج إلى ٣٠ سعراً/ساعة	وقوف
تحتاج إلى ١٥ سعراً/ساعة	جلوس
تحتاج إلى ٢٠٠ سعراً/ساعة	مشى
تحتاج إلى ٦٠٠ سعراً/ساعة	جرى
تحتاج إلى ٢٠ سعراً/ساعة	القراءة والكتابة
تحتاج إلى ٣٣ سعراً/ساعة	لبس وخلع الملابس
تحتاج إلى ٦٠ سعراً/ساعة	غسل الأطباق
تحتاج إلى ٧٠ سعراً/ساعة	كي الملابس
تحتاج إلى ٨ سعرات/ساعة	العمل الذهني
تحتاج إلى ٥١ سعراً/ساعة	تجليد الكتب
تحتاج إلى ٧٠٠ سعراً/ساعة	السباحة
تحتاج إلى ٩٨٠ سعراً/ساعة	المصارعة أو الجودو



## وجبة الإفطار وأهميتها الصحية

يذهب الشخص أحيانا للعمل دون تناول الإفطار، وأحيانا لا يفطر تفادياً لزيادة الوزن.. ولكن أخصائيي التغذية يعتبرونها أهم وجبة في اليوم، والشخص الذي يذهب لعمله دون تناول الوجبة في الغالب يشعر بأن كفاءته في العمل اقل، خاصة في ساعات الصباح المتأخرة. وعندما يستيقظ الإنسان من النوم يكون قد أمضى نحو ١٠ ساعات على تناول آخر وجبة، وخلال ساعات النوم يكون الجسم في أقل حالات نشاطه، ولكنه يعمل بطريقة أو بأخرى، فإثناء النوم لا تتوقف عمليات التنفس والهضم وضخ الدم إلى القلب.. وهذه العمليات تستنفد جزءاً من الطاقة، وعند الاستيقاظ يكون مستوى سكر الدم قد انخفض إلى أقل درجة. ومن المعروف أن عدم تناول الإفطار بصورة منتظمة يقلل قدرة الجسم على إنقاص الوزن بسرعة. والنصيحة التي تقدم للذين لا يجدون الشهية الكافية لتناول الإفطار أنه يجب تناول كوب عصير فاكهة أو بعض الفاكهة وقطعة من عيش السن فهي مغذية، وتحافظ في الوقت نفسه على الوزن أو كوب من البلبلة.. إذ إنها تمد الجسم بالكربوهيدرات والألياف والمعادن أو تناول كوب من اللبن لاحتوائه على الكالسيوم.

## الماء وأهميته لصحة الجسم

يشكل الماء نسبة ٧٥٪ من الجسم، حيث يدخل في تركيب جميع أجزاء الجسم، ويحمل الجسم متوسطاً ما مقداره ٤٠ كيلوجراماً من الماء، وكل هذه الكمية تحتاج إلى تجديد دائم، ليبقى الجسم بكامل حيويته ونشاطه.

ويعتبر الماء من أهم المواد التي يحتاج إليها الجسم للحفاظ على الصحة، خاصة وأن نسبة ما تحويه أجسامنا من الماء يقدر بـ ٦٠٪، لذلك عليك الانتباه إلى ضرورة تناول الماء لأنه من العناصر الأساسية لبناء الخلية، وإجراء التفاعلات الكيميائية التي تحصل داخل الخلايا.

وعندما لا تتناول الماء بكميات كافية يومياً، فإن الخلايا تقوم بسحبه من الدم، ما يسبب عرقلة في حركة الدم الذي يصبح أكثر لزوجة. إن حالات الجفاف التي تحصل نتيجة نقص الماء في الجسم ولو بما مقداره ٢٥٪ تؤثر في عمل وقدرة المخ في إنجاز التفاعلات العصبية.

وكلما زادت كمية الماء المفقود من الجسم، أصبح المخ أكثر ضعفاً ووهناً، وقد يسقط الإنسان أرضاً لعدم قدرته على الحفاظ على الجسم فما عليك إلا شرب الماء. وكلما شعرت بأن مرات وكمية التبول قد زادت ولونه أصبح مائلاً إلى اللون الفاتح، فهذا يعني أنك بدأت تستفيد من كميات الماء

وأظهرت الدراسات الحديثة أن الماء يلعب دوراً مهماً في تخفيف الوزن وحماية الإنسان من الأمراض وخاصة الخبيثة منها، ويساعد على التخلص من السموم، ومقاومة الجوع، فضلاً عن دوره في المحافظة على مرونة المفاصل ومنع تشكل حصوات الكلى المؤلمة، كما أن شرب كوب كبير من الماء قادر على تهدئة الأعصاب فوراً عند التعرض لصدمة عاطفية أو ضغط مفرط.

### أهمية الماء للجسم:

١ - تخلص الجسم من النفايات والسموم التي تتكون فيه بسبب قيامه بالفاعليات.

- ٢ - يقلل تكون الحصى في الكلى نتيجة لتخفيف البول باستمرار.
- ٣ - يعتبر عنصراً أساسياً في نقل مكونات الغذاء إلى مختلف أجزاء الجسم .
- ٤ - له أهمية قصوى في تنظيم درجة حرارة الجسم بالشكل الأمثل، عن طريق إفراز العرق عند ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- ٥ - يحافظ الماء على نضارة البشرة وحيويتها.. حيث يبقى تناول الكمية الكافية من الماء، خلايا الجلد مرنة ونضرة وذات حيوية واضحة.
- ٦ - تناول الكميات الكافية من الماء يومياً يقلل نسبة الأملاح في الدم وبالتالي يزيل آثار الاكتئاب ويزيد الشعور بالحيوية.

ويجب على الفرد أن يشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً، تزداد أثناء ممارسة النشاط الرياضي نتيجة لكثرة خروج العرق المصاحب للأداء، وكذلك تختلف الحاجة إلى زيادة الماء حسب درجة حرارة الهواء الجوى، ويجب ملاحظة لون البول، فكلما كان لونه فاتحاً، دل ذلك على أن كمية الماء التي تتناولونها مناسبة، بعكس ما إذا كان لونه داكناً، فمعنى ذلك أن الجسم يفقد الماء أكثر مما يعوضه بالقدر الكافي، وكذلك يجب فحص شكل اللسان جيداً، فإذا كان براقاً لامعاً رطباً، وهو ما يجب أن يكون عليه، أما إذا كان جافاً وتبدل لونه، فمعنى ذلك أن الجسم يعاني من الجفاف، من خلال مسك (قرص) الجلد خلف راحة اليد، فإذا عاد لطبيعته ببطء، فذلك يعنى أن الجسم يحتاج إلى الماء، ويجب شرب كمية كافية من الماء.

### التجربة اليابانية للماء:

هذا وقد نشرت جمعية المرضى اليابانيين هذه التجربة التي سميت "بتجربة الماء"، والتي أكدوا أنها تعالج كثيراً من الأمراض، وسوف نقوم بعرضها هنا لعلها تنجح مع معظم القراء، وهى طريقة طبيعية تعتمد على شرب الماء فقط بنظام معين، لا يسبب أي أعراض، وهذه الطريقة إن لم تفد فهي لم تضر وهى:

- قم مبكراً وقبل غسل الأسنان واستعمال الفرشاة، عليك بتناول عدد (٤) كاسات ماء وبعد ذلك :

- ١ - تجنب تناول أي أطعمة أو سوائل ، فقط قم باستعمال الفرشاة ونظافة الأسنان.
- ٢ - غير مسموح بتناول أي طعام إلا بعد مضي ٤٥ دقيقة من شرب الماء .
- ٣ - بعد وجبات الإفطار والغداء والعشاء ، غير مسموح بتناول أي شيء بين هذه الوجبات لمدة ساعتين بعد كل وجبة.
- ٤ - لا تتناول أي شيء بعد وجبة العشاء.. فقط اذهب إلى فراشك للنوم .
- ٥ - المرضى وكبار السن اللذين لا يستطيعون تناول (٤) كاسيات. ماء في وقت واحد، يمكنهم البدء بجرعات قليلة، ثم تزداد الكمية حتى تصل إلى (٤) كاسات.

### الماء الثلج لا يروي العطش

المثلجات بأنواعها لا يمكن أن تدرج تحت بند الأغذية، سواء كانت على هيئة مشروبات أو آيس كريم أو مياه غازية، فكلها مرطبات تسبب نخرا وتساقطا بطبقة المينا المغطية للأسنان، مع شعور بألم مزعج بالأسنان عقب تناولها مباشرة.

هذا ما يؤكد د. حسن فكري منصور، مدير مركز ابن سينا للتغذية بدمهور، الذي يضيف أن جهاز المناعة بالجسم والمسئول عن الدفاع ضد أي ميكروبات لا يعمل إلا في درجة حرارة مناسبة، وهي درجة حرارة الجسم (٣٧) فإذا قلت هذه الدرجة بشكل ملحوظ كما هو الحال عند تناول المثلجات باستمرار.. فإن هذا الجهاز تقل كفاءته ويقل تصيده للميكروبات، وهذا ما يفسر تعرض كثيرين إلى الإصابة بالتهابات الحلق واللوزتين ونزلات البرد عقب تناولهم المثلجات.

كما أن الإنزيمات الهاضمة بالمعدة والأمعاء، كما يقول د. حسن فكري منصور يقل مفعولها في هضم الطعام بشكل ملحوظ إذا انخفضت درجة الحرارة التي تعمل فيها، وبالتالي.. فإن تناول المثلجات قبل وأثناء الطعام يقلل من تأثير الإنزيمات الهاضمة، والنتيجة عسر الهضم، كما أن الماء الثلج يؤدي إلي احتقان المعدة، ويقلل من حركتها بشكل كبير مما يزيد من عسر الهضم.

وفي الوقت نفسه ، فإن تناول الماء البارد بالثلجات يزيد من الإحساس بالعطش فيتناول الشخص المزيد من الماء البارد ، فيزداد الاحتقان وبالتالي يزداد الإحساس بالعطش ، وهكذا يدور الشخص في دائرة مفرغة.

ولذا نوصى بتناول الماء بارد وليس مثلجاً وكذلك المشروبات الغازية لتحقيق هدفها من روى الجسم وخفض درجة حرارته المرتفعة في فصل الصيف ، وتحقيق الانتعاش مع تجنب الأضرار السابق ذكرها .

### التغذية وعلاقتها بالمناعة

تمثل خلايا المناعة ٨ ٪ من وزن الجسم وتقل كتلة جهاز المناعة مع التقدم في السن ، ولعل زيادة نسبة العدوى والأورام في المسنين يرجع إلى نقص المناعة لديهم. ويحتاج جهاز المناعة إلى تناول كميات مناسبة من البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون ، ويؤدي تناول فيتامين (هـ) إلى زيادة الوسائط الخلوية المضادة للالتهابات ، وكذلك تناول الأغذية الطازجة وتناول فيتامين (ب ٦) والزنك ، بينما يمنع تناول حمض الفوليك (ب ١٢) تصلب الشرايين ، وبالتالي تستخدم كعلاج للوقاية من تصلب الشرايين ، الناتج من ارتفاع هذه المادة التي تقوى الجهاز المناعي.

### الصيام والتغذية الصحية

يمنح الصيام الجسم راحة من العمل الدؤوب ، ويعطيه الفرصة لأن يستعيد توازنه وي طرح كثيراً من السموم الموجودة فيه ليتجدد نشاطه ويزال عمله من جديد.. لذلك فإننا يجب علينا أن نستفيد من هذا السلوك الغذائي فيجب أن يكون روضة روحانية يتحقق منها عديد من الأهداف.

ويهمنا في ممارسة هذا السلوك تحقيق الأهداف الصحية ، وتقديم بعض النصائح ، والتي بتطبيقها سوف نحقق لنا بعض النتائج ، ومنها:

١ - يجب العمل على البعد عن استهلاك كميات كبيرة من الطعام بعد صيام طويل ؛ حتى لا يتسبب ذلك في حدوث مشاكل صحية كالتخمة والانتفاخ "تكون الكرش".

- ٢ - الإقبال على الطعام بشكل كبير سوف يجهد المعدة، ويسبب عسر هضم، وإرباكًا للجهاز الهضمي بشكل عام.
- ٣ - كما أن استهلاك الطعام بشكل كبير يؤدي إلى تثاقل وكسل، وشعور بالنعاس والنوم.
- ٤ - استخدام أغذية غنية بالزيوت والدهون؛ خصوصًا الأغذية المقلية والحلويات، يزيد من نسبة الكولسترول والدهون الثلاثية في الدم.
- ٥ - الإقبال على الطعام بشكل كبير تزيد من تراكم الدهون في الجسم على شكل شحوم؛ مما يؤدي إلى زيادة في الوزن ويسبب السمنة.
- ٦ - يجب أن يتناول الصائم كميات كبيرة من السوائل، والتي يمكن أن تكون في عدة صور مثل الماء أو العصائر "الطازجة" والشوربة والمشروبات الساخنة؛ لأن الماء يلعب دوراً حيوياً مهماً في الجسم.

مثال لوجبة متكاملة عقب ممارسة الصيام كسلوك غذائي:

يجب أن يتناول الشخص وجبات متوازنة ومتنوعة؛ بحيث تحتوي على جميع العناصر الغذائية المختلفة "الخضار والفواكه والألبان واللحوم" وكميات جيدة من الفيتامينات والمعادن، والتي تتواجد في الخضار والفواكه؛ حيث إنها ضرورية لكي تسير عمليات النشاط والحيوية بصورة جيدة كما يلي:

❖ كأس لبن أو حليب أو عصير + كأس ماء أو طبق شوربة صغير.

### وجبة بعد صلاة المغرب

❖ طبق صغير أرز أو مكرونة أو بطاطس مسلوقة ونصف رغيف خبز.

❖ ربع دجاجة "صدر" أو قطعتين لحم أو سمك أو صحن فول.

❖ ويجب أن يكون هناك طبق سلطة كبير، يحتوي على أنواع الخضار المختلفة، مثل: "طماطم، خيار، جزر، خس.

وجبة ما قبل الصيام: طبق سلطة + لحمة + شريحة خبز أسمر + فاكهة.

ملاحظة: يمكن أن يستهلك بعض الوجبات الصغيرة في حالة الجوع مثل كوب عصير، كوب حليب، فطيرة جبن أو فاكهة

### التغذية السليمة أثناء الامتحانات

كثيرا ما يؤدي القلق الذي يعانيه الطلاب أيام الامتحانات إلى فقدان الشهية، في الوقت الذي يجب أن تزيد العناية فيه بالتغذية السليمة، لما لها من تأثير كبير على قوة الذاكرة اللازمة للتحصيل الدراسي؛ فالمجهود الذهني الذي يبذله الطالب لا يحتاج إلي أغذية دسمة، ولكنه يحتاج إلى مواد سكرية وبروتينيات وفيتامينات، تساعد على تغذية وتنشيط خلايا المخ.

وتوضح الدكتورة أميمة نجيب، الأخصائية بمعهد التغذية، أن هناك اعتقادًا خاطئًا بين الأمهات بأن زيادة كمية الطعام وخاصة التي تعطي طاقة للجسم لها تأثير كبير على القدرة على الاستذكار، مع أن الجسم يحتاجها للجهد العضلي وليس الذهني.. لذلك توجد بعض العناصر الغذائية، التي يفضل تناولها لتنشيط خلايا المخ وجعلها في أقصى درجات الاستيعاب، وهي تتركز في المواد البروتينية من المصادر الحيوانية، مثل: اللحوم الحمراء والدواجن والبيض ومنتجات الألبان، وبعض الفيتامينات مثل فيتامين "ب"، والأملاح المعدنية، وهذا يوجد بكثرة في الفواكه الطازجة مثل الموز والتفاح. ولا ننسى أن الخضراوات خاصة الخضراء منها؛ لأنها تحتوي على عنصر الحديد، الذي يساعد على تقوية الذاكرة، والموجود في السبانخ والجرجير والباذنجان، مع مراعاة الابتعاد عن الأطعمة التي تسبب مشاكل في الهضم مثل البقوليات وخاصة الفول، الذي يؤدي إلى امتلاء المعدة، والتي تضطر لجذب كميات كبيرة من الدم لها لعملية الهضم؛ مما يقلل من كفاءة عمل خلايا المخ، وتحدث بذلك حالة من الخمول وعدم التركيز.

يقول الدكتور طلعت القمري، أستاذ ورئيس أقسام الباطنة والقلب، إن الطعام المثالي للمذاكرة هو الذي يحتوي على العناصر الطبيعية وكثير من الخضراوات والفاكهة، وهذا النوع من الطعام له خاصية تنظيف الجهاز الهضمي والمحافظة على حيوية الدم وشفاء الذهن. وهناك أطعمة أخرى تساعد على تنشيط وتقوية الذاكرة

مثل الكبد وأسماك الرنجة والماكريل والجبن القريش والحمص، سواء المطبوخ أو المسلوق مضافاً إلى الأطعمة المطبوخة. وهذه الأطعمة تحتوي على الحمض الأميني الذي يساعد على تنشيط خلايا المخ.



**ويمكن إيجاز التغذية السليمة أيام الامتحانات فيما يلي :**

- ١ - تناول كوب من اللبن مع وجبة الإفطار؛ حيث ثبت طبياً أنه يساعد على ارتفاع معدل الأداء الذهني بنسبة ٢٠٪ وتقليل الأخطاء بنسبة ٤٠٪، بالإضافة إلى أنه يساعد على تركيز وتحصيل الجيد؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المهمة للجسم؛ خاصة الكالسيوم والفسفور اللازم للتغذية... إلخ.
- ٢ - الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة الجاهزة؛ لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تسبب الخمول والكسل وترهل الجسم، كذلك عدم تناول الأدوية المنومة أو المهدئات لتأثيرها السلبي على الذاكرة.
- ٣ - الإكثار من وجبات السمك والكبد والكلاوي ومنتجات الألبان والخضراوات الطازجة والعصائر والفاكهة، وهي تزيد من القدرة على التركيز وتنشط خلايا المخ.. فهي تحتوي على مواد بروتينية وأحماض أمينية وفيتامينات مهمة لحياة الجسم.

- ٤ - الابتعاد عن تقديم الأطعمة مسبكة أو الوجبات الثقيلة والدهون.. فهي تؤدي إلى خمول الطالب نتيجة بقاء الفضلات مدة طويلة داخل القولون، ويتم تخمرها، وتؤدي إلى الشعور بالإمساك والصداع والكسل
- ٥ - تناول سكر الجلوكوز الموجود في الفاكهة وعسل النحل؛ حيث يصل إلى الدم سريعاً، وينتشر في كل أجزاء الجسم، ويؤدي إلى الحيوية والنشاط.
- ٦ - وعند الإحساس بفقدان الشهية نتيجة التوتر والقلق، يمكن تقديم عدة وجبات بسيطة طوال اليوم.
- ٧ - يجب الاهتمام بطبق السلطة، الذي يحتوي على الخضراوات الطازجة والجزر والكرفس، فهو يساعد على زيادة التركيز والشعور بالنشاط.
- ٨ - يجب ألا يزيد تناول الشاي والقهوة عن كوبين في اليوم لصفاء الذهن، ويمكن الاستعانة بالمشروبات الطبيعية، مثل: الكركديه والعرقسوس وعصائر الليمون.
- ٩ - ويحذر تماماً من تناول العقاقير المنبهة، فهي تعطي للطالب إحساساً كاذباً باليقظة والانتباه، النشاط والحيوية.
- ١٠ - أخذ قسط وافر من النوم لمدة ٧ ساعات، يبقى الجسم في حالته الحيوية، طوال اليوم دون الحاجة إلى منبهات.

### الطعام في الرحلات القصيرة

تعد رحلات اليوم الواحد التي تقام لقضاء أفضل الأوقات خارج المنزل، ففي هذه الرحلات يجب العناية التامة بتحضير وإعداد المأكولات والمشروبات التي سوف يتم تناولها، ويرجع ذلك لأن هذه المأكولات سوف تبقى على درجة حرارة الجو المرتفعة لمدة أربع أو خمس ساعات قبل تناولها، وهو ما يؤدي إلى تعرضها لتزايد الميكروبات بها فتصبح ضارة بالصحة؛ خاصة إذا كان إعدادها يتم بطريقة خاطئة... وحتى يمكن ضمان سلامة مأكولات ومشروبات الرحلات، كما يقول الدكتور مصطفى نوفل أستاذ ورئيس قسم علوم التغذية جامعة الأزهر، يجب إتباع أحدث النصائح الصحيحة التالية عند إعدادها:

- ١ - مراعاة النظافة التامة في من يقوم بإعداد أغذية للرحلات مع نظافة مكان تحضير هذه المأكولات، واستخدام أدوات نظيفة ومواد غذائية عالية الجودة.
- ٢ - إذا كانت المأكولات تتضمن أغذية مطبوخة.. فيجب التأكد من تمام طبخها للقضاء على الميكروبات الضارة بها؛ حتى لا تكون هناك أي فرصة لنمو الميكروبات على درجة حرارة الجو المرتفعة. أثناء الرحلة.
- ٣ - يجب أن تظل الأغذية الباردة طوال الرحلة على حالتها الباردة، بوضعها داخل ثلاجة الرحلات المتنقلة والمحمولة إذا كان ذلك متاحاً أو توضع قطع ثلج نظيفة على الأغذية أو حولها لضمان بقائها باردة.
- ٤ - يجب إعداد السندوتشات قبل فترة قصيرة من ميعاد بدء الرحلة، وتوضع في أكياس نظيفة داخل فريزر ثلاجة المنزل، بعيداً عن أي أغذية نيئة مثل اللحوم أو الدواجن أو الأسماك، وتظل داخل الفريزر حتى آخر لحظة قبل مغادرة المنزل.
- ٥ - في أثناء التوجه لموقع الرحلة لا توضع المأكولات في أي مكان دافئ داخل السيارة؛ بل في مكان ظليل، وبه تهوية كافية بعيداً عن أي مصدر حرارة؛ لتفادي تأثير الحرارة على سرعة فساد هذه الأغذية.

### الصحة والتلوث الغذائي

أدى التطور التكنولوجي في إنتاج الغذاء إلى حدوث بعض السلبية لمكونات الطعام، وقد استدعى ذلك تقديم بعض الإرشادات للمعاونة في المحافظة على سلامة الغذاء والارتقاء بالمستوى الصحي، وهنا نحاول أن نوضح الإرشادات التي قدمتها وزارة البيئة، والتي تساعد على اختيار المواد الغذائية والحفاظ عليها في مراحل التجهيز والطهي والتخزين؛ بغرض تقليل الآثار الضارة للملوثات الغذائية.



إن الشعور بالحاجة إلى تعليم بيئي والوقاية من التلوث تزداد نتيجة زيادة معدلات التلوث في الآونة الأخيرة، والتي أدت انتشار أمراض خطيرة مثل الفشل الكلوي وأمراض الكبد والسرطان؛ مما أدى إلى ضرورة نشر المزيد من الوعي البيئي وتغيير العادات الغذائية وأسلوب إعداد الطعام من أجل الحصول على وجبة غذائية نظيفة وخالية من المواد السامة؛ مما يؤدي إلى صحة جيدة.

#### ولهذا يجب اتباع التالي :

- ١ - يجب غسل الخضراوات والفاكهة غسلًا جيدًا مع استخدام فرشاة غسيل خاصة؛ ويفضل نقعها لمدة معقولة في ماء جاري، مع تقشير الفاكهة والخضراوات كلما أمكن ذلك، حيث يؤدي ذلك إلى تقليل التلوث بالميكروبات والمبيدات والمعادن الثقيلة (مثل عوادم السيارات).
- ٢ - يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل الأيدي بالماء والصابون قبل تجهيز الطعام، والتأكد من غسل أدوات وأماكن تجهيز الطعام في كل مرة، قبل استخدامها لإعداد الغذاء؛ لتفادي انتقال مسببات التلوث من غذاء إلى آخر.

- ٣ - يفضل الإقلاع عن عادة استخدام مبشور اللارنج والبرتقال واليوسفي في عمل الكيك والمربات ؛ نظراً لأن هذه المناطق تتركز فيها المبيدات .
- ٤ - يفضل تناول السلطة أو الخضراوات والتي يفضل أن تحتوى على الليمون أو الجزر الأصفر أو الجرجير؛ لاحتواء هذا على مكونات تحمى الإنسان من الإصابة بالسرطان، وبعض الأمراض الناتجة عن السممة المزمنة .
- ٥ - يفضل خلو الوجبات الغذائية أو تقليل قدر المستطاع من الفلفل الأسود والبطاطس المصابة بالحشرات أو المخضرة والبقوليات، التي تحتوى على السوس والسكر المحروق، حيث أثبتت الأبحاث أنها تؤدي إلى إحداث تغيرات وراثية أو سرطانية أو تشوه خلقي في المواليد .
- ٦ - ينصح بالإقلال من استهلاك الأسماك الغنية بالدهون مثل الثعابين والقراميط. وعند تجهيز السمك عموماً يجب التخلص من الخياشيم والأحشاء الداخلية وطبقة الدهن الملاصقة لها وغسلها جيداً قبل الطهي؛ حيث إن هذه المناطق تعتبر أماكن لتجميع معظم مسببات التلوث .
- ٧ - ينصح بإزالة تجمعات الدهون في كل من اللحوم والدواجن؛ حيث ثبت أن بقايا المبيدات تتركز في الدهون؛ ولذلك يجب تقليل استهلاك المناطق الغنية بالدهون مثل المخ والكبد والكلاوى والأحشاء الداخلية .
- ٨ - يفضل استهلاك الألبان قليلة أو منزوعة الدسم، مع مراعاة تقليلها لمدة عشر دقائق من بداية الغليان.
- ٩ - ينصح بالتركيز على استهلاك الأغذية الطبيعية والإقلال قدر الإمكان من الأغذية، المضاف إليها مكسبات الطعم والرائحة والصبغات الصناعية .
- ١٠ - يجب عدم استهلاك أية أغذية معلبة بها أية من درجات الانتفاخ أو التشوهات أو في حالة وجود صدأ على العلبة من الداخل أو الخارج .
- ١١ - يجب عدم تناول اللحوم المصنعة مثل اللانشون والسجق والبسطرمة إذا حدث بها أي تغيير في اللون أو الرائحة، أو إذا أصبح ملمسها لزجاً.

- ١٢- يجب عدم تناول أية أطعمة من الباعة الحائلين مثل الكشري والبطاطس والباذنجان المقلي والآيس كريم وغيرها .
- ١٣- يفضل التأكيد على نظافة خزانات المياه بصفة دورية كل شهر حيث تعتبر مناطق لتجميع مسببات تلوث المياه، وينصح باستخدام مرشحات المياه (الفلتر) مع ضرورة تنظيفها صباح كل يوم .
- ١٤- يراعى عند حفظ أنواع الأغذية المختلفة في الثلاجة أو الفريزر عدم تجميد وتسييح اللحوم والدواجن والأسماك أكثر من مرة، مع تجنب تكرارات تسخين الطعام المحفوظ بالثلاجة عدة مرات.
- ١٥- عدم تناول الخبز إذا كان في أي جزء منه أجزاء خضراء أو بيضاء.
- ١٧- يجب عدم استخدام ورق الجرائد في التعامل مع الأغذية بأي حال من الأحوال (التحمير- التجفيف- التغليف..الخ)، لاحتوائها على الأحبار على بعض المواد السامة التي تضر بصحة الإنسان .
- ١٨- بفضل عدم استخدام الأكياس القاتمة اللون؛ لاحتوائها على مركبات الكربون الضار بالصحة .
- ١٩- يفضل عدم استخدام المبيدات في المطابخ؛ حيث إنها تظل معلقة في الجو فترات طويلة، ويمكن أن يستقر في الأطعمة ويلوثها .
- ٢٠- الاهتمام بوضع مخلفات المنزل والقمامة في الأكياس محكمة القفل والتخلص منها بالأساليب السليمة .
- ٢١- يفضل مراعاة آلائي عند طهي الطعام :
- الطهي الجيد للطعام على درجات حرارة عالية ولمدة طويلة؛ لضمان التخلص من جزء كبير من مسببات التلوث .
- سلق الخضراوات بصفة عامة قبل طهيها وبخاصة الورقية منها، مع التخلص من ماء السلق، ويعتبر ذلك ضرورياً لإزالة متبقيات المبيدات .

- عند تحمير الطعام أو قلي الأطعمة تستخدم كمية صغيرة من الزيت على ألا يعاد استخدامها أو تسخينها مرة أخرى بعد انتهاء القلي ، مع مراعاة عدم رفع درجة حرارة الزيت ، لدرجة التدخين لتقليل تكوين المركبات السامة الناتجة عن تسخين الزيت وعدم إضافة الزيت النظيف إلى الزيت السابق استخدامه في القلي .

- عدم استخدام ورق الألومنيوم في طهي الأطعمة ، واستخدامه فقط في حالة حفظ الأغذية الباردة .

مما سبق يتضح أن الحصول على وجبة غذائية خالية من السموم أصبح من الأمور الملحة للحفاظ على الصحة ، ومن الأمور المسلم بها أنه إذا ما اتبعت الإرشادات السابقة والمبنية على أسس علمية مدروسة ، فإنه يمكن تفادي عديد من المخاطر الناتجة عن وجود عديد من مسببات التلوث السامة في وجباتنا الغذائية

### الثوم يقى من الزكام

أثبت العلماء أخيراً ، وبالدليل العلمي ، فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة ، فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يومياً أقرصاً أو حبوباً من مستخلصات الثوم ، والتي تباع في الصيدليات والمحلات ، هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد ، أو الزكام ، الشائعة بنحو الضعيف .

وتكمن أهمية الكشف العلمي الجديد في أنه يبرهن لأول مرة بالدليل العلمي ما يعرفه الناس منذ القدم عن مزايا وقدرات الثوم ، المتعددة في مكافحة الأمراض وأعراضها ، ومنها الزكام الشائع .

والسر في قوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تعرف باسم آلاسين ، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تنتجها نبتة الثوم ، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد عن النصف .

## الشاي مفيد للأسنان واللثة



يقول العلماء إن شرب الشاي ربما كان إحدى الوسائل الجيدة للمحافظة على صحة الأسنان ، فقد وجدوا أن بعض المكونات الموجودة في الشاي التقليدي الأسود تهاجم البكتيريا الضارة في الفم ، والتي تسبب أمراض اللثة والتسوس وغيرها.

وكان الباحثون يركزون على دراسة الشاي الأسود ، وهو النوع الأكثر شيوعاً لدى كثير من الشعوب والثقافات. وقد كشف الفريق الأمريكي عن مكونات تدخل في تركيب هذا الشاي ، قادرة على قتل أو عرقلة وتحجيم فعالية البكتيريا المسببة للأحماض والتسوس .

ويؤثر الشاي الأسود على نوع من الإنزيم البكتيري مسؤول عن تحويل المواد السكرية إلى مادة صمغية ، تساعد على التصاق مواد التسوس على الأسنان ، كما يعرقل الشاي الأسود ، أو بعض مكوناته ، قدرة بعض أنواع البكتيريا التي تعيش في الفم على تكوين تجمعات سوس مع نظائر بكتيرية أخرى ، وبالتالي تقليص تجمعاتها المسببة لأمراض اللثة والأسنان .

وتنوه مصادر طبية إلى زيادة الفائدة عند من يضيف الحليب على الشاي ، فالأول يعتبر مصدراً ممتازاً للكالسيوم المفيد للأسنان ، وقد قدم بحث فريق الدكتور "وو" حول فوائد الشاي الأسود أمام الجمعية الأمريكية للمايكروبيولوجيا في مدينة أورلاندو في ولاية فلوريدا.

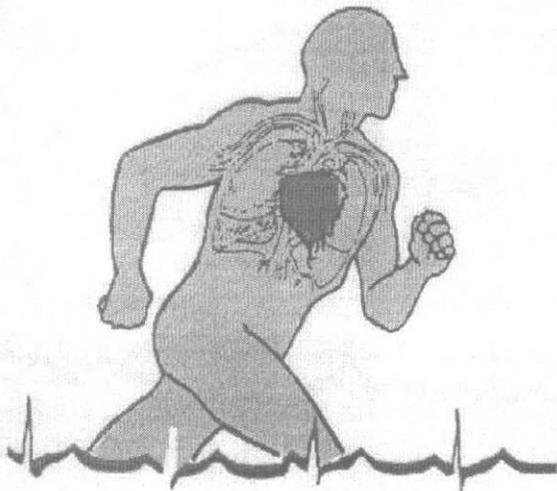
كما أوضحت الدراسات التي قام بها أطباء في كلية الطب بجامعة بوسطن الأمريكية إن شرب الشاي الأسود يومياً من شأنه أن يحسن من صحة شرايين القلب، وأضاف هؤلاء أنهم لاحظوا أن الحالة الصحية لمرضى القلب الذين شربوا أربعة أكواب من الشاي الأسود يومياً لمدة شهر، شهدت تحسناً كبيراً.

### الخضر والفواكه تقلل مخاطر الوفاة بأمراض القلب

قال باحثون بريطانيون إن الإكثار من تناول الخضر والفواكه يقلل إلى حد كبير من مخاطر الوفاة بأمراض القلب أو الأمراض المزمنة الأخرى. وتزيد فعالية هذا النوع من الوقاية، إذا صاحبه ممارسة التمرينات الرياضية واتباع نظام غذائي صحي والابتعاد عن التدخين.

وأكد هؤلاء الباحثون البريطانيون أن تناول الخضر والفواكه المحتوية على نسبة عالية من فيتامين "سي" قد يساعد في الوقاية من عديد من الأمراض. والاستخدام الشائع لفيتامين "سي" هو تقوية جهاز المناعة لتفادي نزلات البرد والأنفلونزا، كما أنه من مضادات الأكسدة التي تدمر المواد المضرة في الجسم، بما فيها تلك التي قد تسبب السرطان. ونصح بتناول الخضراوات والفواكه يومياً للحفاظ على الحالة الصحية المثلى.

توصلت دراسة طبية يابانية إلى أن تناول التفاح يومياً قد يحمي الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين. وأظهرت الدراسة أن التفاح يساعد على تقليل نسبة الدهون الطبيعية في دم الإنسان، والتي تعتبر السبب الرئيسي في الإصابة بالجلطات الدموية وتصلب شرايين القلب.



### تقليل الملح يفوق الرياضة في تخفيض ضغط الدم

عادة ما يؤكد الأطباء ضرورة تغيير أنماط الحياة المتبعة للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم، ولكن طبيعة هذه التغييرات لم تتضح بعد إلى أن أظهرت دراسة جديدة أن تقليل كمية ملح الطعام "كلوريد الصوديوم" المتناولة أكثر فعالية من الرياضة في تخفيض ضغط الدم الشرياني.

فقد وجد الباحثون في جامعة كولورادو الأمريكية أن الحد من تناول الصوديوم أكثر فعالية من ممارسة الرياضة في تخفيض ضغط الدم. وشملت الدراسة عددًا من النساء، كانت قراءات ضغط الدم الانقباضي لديهن بين ١٣٠ - ١٥٩، ولم يتناولن أي نوع من العلاج، وخضع بعضهن لبرنامج رياضي يتألف من مشي يومي لمدة ثلاثة أشهر، في حين قامت الباقيات بتقليل كمية الصوديوم في غذائهن، وتوصلت إلى نتائج تشكل مفاجأة لدى البعض وهي أن المجموعة التي قللت الصوديوم في غذائها شهدت انخفاضاً أكثر في ضغط الدم بحوالي ثلاثة إلى أربعة أضعاف، مقارنة مع المجموعة التي مارست الرياضة، وكان هذا الانخفاض ملحوظاً بعد مرور ٢٤ ساعة فقط.

### أهمية الليمون كحمض لصحتنا

يعتبر الليمون الحامض من أكثر المطهرات فعالية من بين الحمضيات كلها، وهو مفيد للصغار والكبار؛ حيث إن عصير الحامض مفيد جداً في حالات الروماتيزم ويساعد المصابين بها على الحركة. كما أنه مفيد لعلاج آلام الحيض وسن اليأس والتخلص من الأرق، ويثير الحامض إفرازات الكبد والمعدة، كما أنه ينقي الدم ومفيد للدورة الدموية والأوعية الدموية والجلد والشعر والهيكل العظمي والجهاز الهضمي والعصبي والتناسلي والتنفسي. وهو علاج للمصابين بالإسقربوط وهو داء من أعراضه تورم اللثة ونزف الدم منها، كما هو فعال في حالات الرشح، حيث إنه غني بفيتامينات B و C وعناصر الكالسيوم والنحاس والحديد والمغنيسيوم، كما يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم والبروتينات، وللتخلص من أمراض عدة يجب شرب عصير حامض الليمون يومياً.

**يستعمل الليمون الحامض عن طريق :**

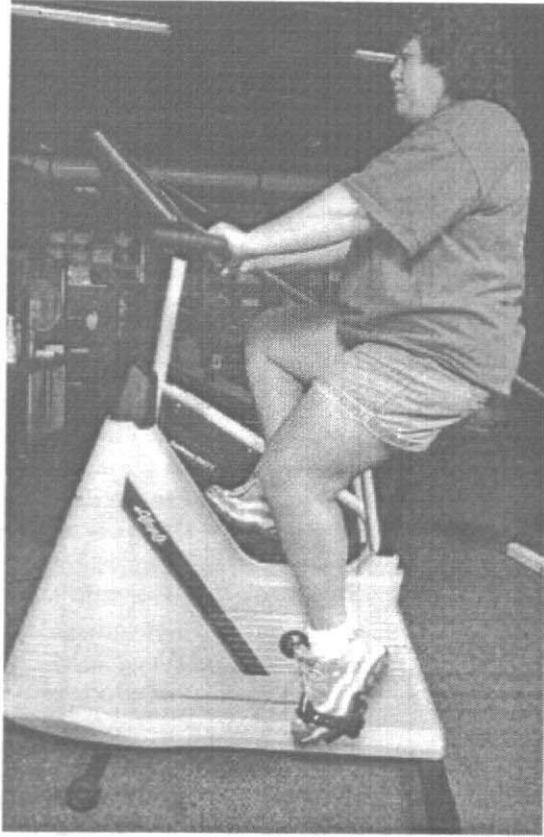
- إضافته إلى الأسماك واللحوم والدجاج للاستفادة من فوائده.
- يضاف إلى بعض المأكولات .
- يضاف إلى السلطات بدلاً من الخل.
- يستعمل في صنع الحلويات مثل شربات البسبوسة والكنافة.

**القهوة تعمل على اضطراب النوم**

حذر باحثون غربيون من أن تناول القهوة العادية في فترات ما بعد الظهر والمساء، يسبب الأرق ويعطل الأنماط الطبيعية للنوم الليلي. وبينت الدراسة التي أجريت على ستة متطوعين تم تقييم أنماط النوم لديهم بعد شرب القهوة العادية أو الخالية من الكافيين، أن الأشخاص الذين شربوا القهوة العادية، احتاجوا إلى مدة أطول بنصف ساعة على الأقل ليخلدوا للنوم، وناموا لمدة أقل من المعدل الطبيعي بساعة واحدة مقارنة بمن شربوا القهوة الخالية من الكافيين. وسجل الباحثون في مجلة "نيوساينتست" العلمية، أن تركيز هرمون النوم "الميلاتونين" أثناء الليل عند شاربي القهوة الخالية من الكافيين كانت أعلى منها عند من شربوا القهوة العادية بحوالي الضعف. وينصح العلماء عشاق القهوة الذين يرغبون بتناولها في أوقات المساء والليل أن يشربوا الأنواع الخالية من الكافيين؛ لكي يحظوا بنوم ليلي مريح.

**السمنة وكيفية الحصول على جسم صحي ونشط**

إن الصحة هي الباب للحياة النشيطة الخالية من الأمراض وانسجام الفرد مع نفسه، وزيادة عطائه لنفسه ولأسرته وللمجتمع.. وعكسها السمنة وهي التي تتسلل منه الأمراض الناتجة عن زيادة الوزن"، والسمنة هي زيادة الدهون في الجسم، وأهم سبب لها هو اختلال التوازن في الطاقة المستمدة من الأكل والطاقة المستهلكة في الحركة.



أصبحت السمنة من الأمراض ذائعة الانتشار على مستوى العالم، إلى الحد الذي دعا عديد من الجهات الصحية المتخصصة، وعلى رأسها منظمة الصحة العالمية، إلى اعتبار السمنة وباء عالمياً ذا آثار خطيرة على الصحة الإنسانية، وأحد المسببات الرئيسية لعديد من الأمراض الأخرى. وتقدر الأوساط الطبية المتخصصة أعداد المصابين بالسمنة في جميع أنحاء العالم بنحو ٢٥٠ مليون شخص بالغ. وترتفع نسب الإصابة بالسمنة بشكل خاص في بعض الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة، حيث تشير الإحصاءات إلى أن ٦١٪ من الأمريكيين البالغين يعانون من السمنة أو زيادة طفيفة في الوزن، مع ملاحظة أن النسبة ترتفع بشكل عام بين النساء مقارنة بالرجال، وأن أعداد المصابين بالسمنة من الأطفال والمراهقين في ازدياد مستمر، إلى درجة أن هذه الأعداد قد تضاعفت خلال العقدين الأخيرين فقط.

**أولاً : أخطار السمنة على الصحة**

عادة ما يعاني الشخص السمين من المشاكل المصاحبة للسمنة أو زيادة الوزن، مثل أمراض القلب والضغط والكولسترول والسكر وتصلب الشرايين.. ففي مصر، أظهرت أحدث الأبحاث الطبية أن ٥٠٪ من المصريين يعانون من المشاكل المصاحبة للسمنة ١٤٪ من الرجال، و ٣٦٪ من السيدات.

١ - الوفاة المبكرة، حيث أوضحت إحدى الدراسات الطبية أن هناك علاقة وثيقة بين الوفاة المبكرة وارتفاع "معامل الكتلة الجسدية" (Body Mass Index (BMI)) والمعروف أن معامل الكتلة الجسدية يمثل حاصل قسمة الوزن (كيلو جرام) على مربع الطول (متر مربع)، وأن زيادة هذا المعدل على ٣٠ درجة تعني إصابة الإنسان بالسمنة.

٢ - زيادة مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكر وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان (الثدي والبروستاتة والقولون).

**ثانياً : تخفيض الوزن للمحافظة على الصحة :**

ونظراً لخطورة السمنة على الصحة بصفة عامة.. فقد أولى الأطباء اهتماماً خاصاً لتخفيض الوزن، ولخصت أهمية خفض الوزن في تحسين المستوى الصحي العام للإنسان، وتخفيض الوزن بنسبة ٥٪ تقريباً يساعد على تخفيض احتمالات الإصابة بمرض السكر بنسبة ٥٨٪، وتخفيض احتمالات تعرضهن للوفاة بين النساء تحديداً.

وجدير بالذكر هنا أن العلاج الناجح للسمنة لا يقصد به فقط تخفيض الوزن خلال عدة أشهر، بل المحافظة أيضاً على وزن منخفض لفترة تمتد لعدة سنوات، ويجب أن نؤكد ضرورة أن يحتوي غذاؤنا اليومي حتى نمنع مشكلة زيادة الوزن على ٥٠٪ من النشويات، ٣٠٪ من الدهون، ١٥٪ من البروتين، ٥٪ من الأملاح المعدنية والفيتامينات، ويجب أن تكون كمية الدهون أقل مما يمكن، حيث إن (١جم) من

الدهون يعطى ضعف السرعات الحرارية التي يعطيها (اجم) من النشويات أو البروتين، وبالتالي يضاعف السرعات الحرارية المتأولة، ويزيد فرصة زيادة الوزن أي يجب أن يكون متوازناً .

وتعتمد الأساليب التقليدية لتخفيض الوزن بصفة عامة ثلاثة عناصر أساسية،

وهي :

- ١- اتباع نظام غذائي منخفض السرعات..
- ٢- زيادة النشاط البدني..
- ٣- تغيير بعض العادات السلوكية المرتبطة بالتغذية..

ولكن للأسف.. فإن الطرق التقليدية لتخفيض الوزن، التي تعتمد على العناصر المشار إليها، لا تؤتي النتائج المطلوبة على المدى الطويل، لأسباب متنوعة، من بينها صعوبة التزام المرضى بتغيير عادات سلوكية، اعتادوها لفترات طويلة من حياتهم بالأساليب الحديثة.

### الفرق بين السمنة والكرش

السمنة هي عبارة عن زيادة نسبة الدهون في أماكن متفرقة من الجسم تزداد عن المعدلات الطبيعية للفرد؛ مما يؤدي إلى بطء الحركة وقلة النشاط وضعف القوة وزيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب والسكر وضغط الدم، وتغطي الدهون أماكن كثيرة من الجسم مما تعيق حركاتها وتكون عبئاً إضافياً، يجعل القلب يقوم بمجهود إضافي لتغذية الكمية الذائدة، وعلاجها يتلخص في اتباع برنامج غذائي لتقليل الوزن وحرق الدهون المختزنة، بينما الكرش يختلف عن السمنة، فالكرش هو هبوط في الأحشاء الداخلية لمنطقة البطن، أي ضعف واسترخاء في



عضلات جدار البطن ، فتهبط هذه الأحشاء عن موضعها الطبيعي للأمام ولاسفل وبذلك تتأثر أجهزة الجسم الحيوية الموجودة في منطقة الصدر والبطن والحوض ، فقد يكون الجهاز الهضمي وأعضاء في منطقة البطن تخرج من وضعها الطبيعي ؛ نتيجة عدم توافر السند من عضلات البطن أيضا ، وبذلك تزداد عضلات البطن امتداداً للأمام ، وتظهر الانحرافات القومية لمنطقة العمود الفقري من تقعر قطني وتحدب ظهري والعلاج تقوية عضلات البطن حتى تصب قوية ومشدودة ، وبالتالي عودة أجهزة الجسم الداخلية ، كل في مكانه يؤدي وظيفته بحرية.

### السمنة مرتبطة بكيماويات في الرأس



يشير بحث علمي حديث إلى أن البدناء يميلون إلى تناول المزيد من الطعام بفعل تأثير مركب كيميائي في الدماغ ، ويعتقد الباحثون بأن البدناء ربما يكونون مدمنين لتناول الطعام، بسبب وجود اختلال في مادة دوبامين الموجودة طبيعياً في الدماغ، وهي المسؤولة عن الشعور بالجوع والسعادة .

وكشف الباحثون في معمل بروكهافن القومي بنيويورك ، التابع لوزارة الطاقة الأمريكية ، أن مراكز الإحساس بالدوبامين أقل لدى البدناء ؛ لذا قد يأكلون المزيد لتحفيز دوائر المتعة في المخ ، وقد يقدم الاكتشاف الذي نشر في نشرة لانسييت الطبية مفهوماً جديداً تماماً لعلاج السمنة التي يعاني منها حوالي ثلث الأمريكيين وأعداد متزايدة من سكان العالم ، وتستخدم برامج تقليل الوزن وأدوية كبت الشهية ومنع امتصاص الدهون لمحاربة السمنة.. إلا أن العلماء يعتقدون أن استهداف الدوبامين قد يشكل خط هجوم آخر.

وقد وجد الباحثون في مختبر بروكهيفين القومي التابع لوزارة الطاقة الأمريكية ، أن البدناء جدا الذين اختبروهم ، كان لديهم نقص في مادة دوبامين، كما أن نقص دوبامين يقود إلى الشعور بالجوع في محاولة من الجسم ؛ لتحفيز ما يسمى بدوائر السعادة في المركب الكيميائي

ويقول العلماء إن التمارين الرياضية هي الطريقة الطبيعية الملائمة لزيادة مستويات الدوبامين، من خلال حرق السعرات الحرارية .

### السمنة تبدأ من الرحم:

ذكر الباحثون أن السمنة لدى الأطفال قد تكون لها علاقة بمرحلة ما قبل الطفولة، عندما كان الإنسان جنيناً في رحم الأم، واحتمالات أن تنجب الأمهات - اللاتي تعانين من سوء التغذية في فترة الحمل - أطفالاً يصابون بالسمنة في الكبر مرتفعة .

وكانت دراسة أجريت في هولندا قبيل انتهاء الحرب العالمية الثانية، قد خلصت إلى أن النساء اللاتي كن حوامل أثناء فترة المجاعة أنجبن أطفالاً أصيبوا بالسمنة فيما بعد، وأجريت دراسة على هؤلاء الأطفال بعد ثمانية عشر عاماً، عندما كان يتم تجنيدهم في الجيش الهولندي

ويقول ديفي سميث إنه إذا كانت الأم تعاني من سوء تغذية أثناء فترة الحمل فالأطفال سيصابون بالسمنة لاحقاً، وأضاف أن التجارب التي أجريت على حيوانات أظهرت تلك النتائج نفسها.

### هرمون البتين والسمنة

اكتشف الأطباء في مستشفى بريطاني طريقة لتنظيم حرق السعرات الحرارية في الجسم مما سيقود إلى السيطرة على الوزن ، ويأمل الأطباء في اكتشاف علاج للتخلص من البدانة يوماً ما.

وقد اكتشف البروفيسور "ستيف بلوم" من وحدة الغدد الصماء في مستشفى همرسميث في لندن موصلاً عصبياً في الدماغ، يسيطر على معدل استخدام الجسم للطاقة من الغذاء. وكان العلماء قد وجدوا من قبل أن هذا الموصل العصبي هو الذي يسيطر على الرغبة في الأكل أو الإحساس بالجوع، غير أن فريق البروفيسور بلوم اكتشف الآن أن الموصل العصبي المذكور يعمل بطريقة أخرى، هي السماح للهرمون

المسمى لبتين، ليس فقط بتقرير كمية الطاقة التي يحصل عليها الجسم فحسب بل بالطريقة التي تستخدم بها هذه الطاقة.

### الريجيم الكيميائي

الغذاء الكيميائي والذي لا يعطى الجسم طاقة للاستغلال.. ويعتمد على الامتناع نهائياً عن تناول سكر الجلوكوز.. ويجب تناول الأطعمة التي تحتوى على ألياف مثل الردة.. والخضراوات الطازجة.. وبعض أنواع الفاكهة خاصة البرتقال، كما يجب تناول نوعية واحدة من الطعام في كل وجبة، سواء كانت نشويات أو بروتيناً أو دهوناً.

### أقراص التخسيس وأضرارها

وهى لا تنقص الوزن في حد ذاتها، ولكنها تساعد على ذلك.. ويختلف استخدامها من شخص لآخر؛ بحيث لا تزيد عن حبة واحدة يومياً.. ولا بد أن يكون ذلك بإشراف الطبيب. ومن أقراص التخسيس "الامفيتامين" وغيره من العقاقير، التي تقلل من الشهية للطعام أو تناول مدرات البول، التي تزيد من إفراز السوائل المخزنة في الجسم في صورة بول فينقص وزن الشخص.



ومن عيوب استخدام أقراص التخسيس :

اختلال توازن سوائل الجسم.. بجانب فقد عنصر البوتاسيوم الذي يؤثر في كفاءة الكلى الوظيفية، ويترتب على ذلك تشنج العضلات وهبوط القلب، وإمكانة الإصابة بمرض السكر نتيجة تناول مدرات البول.

ففقده الشخص لسوائل جسمه يؤدي إلى فقد الفيتامينات الذائبة في الماء خاصة حامض الفوليك وفيتامين (ب، أ) اللذين يدخلان في تكوين كرات الدم الحمراء؛ مما يعرض المريض للإصابة بالأنيميا.

ومن هذه الوجبات: الأقراص السليلوزية وهي الأقراص المصنعة من الألياف التي لا يهضمها الجسم مثل السليلوز والهيموسليلوز واللجنين والبكتين، وتتميز هذه الألياف بقدرة هائلة على امتصاص الماء من جدار الأمعاء؛ فتتفخ ويكبر حجمها وتصير كتلة جيلاتينية تملأ فراغ المعدة وبالتالي تقلل من الإحساس بالجوع. وقد ظهرت مؤخراً وجبة "الريجوريا" التي تعطى شعوراً بالشبع وامتلاء المعدة، لمدة ٥ أو ٧ ساعات، دون الإحساس بالإرهاق أو الإجهاد، وتحتوي على ١٥ سعراً حرارياً.

### أقراص زينكال أورليتات:

وهي تعمل على حرق الدهون داخل المعدة، عن طريق خروج إنزيم منها يحرق الدهون عند تناول وجبة بها دهون. ويمكن أن تسبب التهابات في المعدة أو إسهالا، ويسبب مضاعفات خطيرة للمصابين بالتهابات القولون، ويسبب حالات اضطراب الأمعاء وانتفاخ المعدة وامتلائها بالغازات والإصابة بأعراض سوء الهضم، كما أن هذا النظام لا يؤدي غرضه في تعليم الشخص العادات الغذائية الصحيحة والتخطيط السليم لإنقاص الوزن. والعلاج الدوائي: لا يمكن الاستغناء تماماً عنه فهناك بعض الحالات التي تعاني من السمنة تحتاج إلى مساعدة طبية من خلال بعض الأدوية والعقاقير، ولكن يجب أن يكون استعمالها في حدود ضيقة جداً وبإشراف طبي كامل ولفترات قصيرة، يتم بعدها الاستمرار في عملية التخلص من الوزن الزائد عن طريق الرجيم والرياضة فقط.

### ريجيم البطاطس .. أحدث صيحة للتخسيس

كشفت الأبحاث العلمية الحديثة عن أهمية البطاطس التي يحبها الكثيرون، وهي استخدامها كوسيلة للرشاقة وعمل الرجيم، بتناول البطاطس مسلوقة في الماء بغير إضافات ودون ملح للمحافظة على الوزن السليم ثلاثة أيام متتالية. وقد أكدت

الأبحاث أن البطاطس المسلوقة تحتوى على مواد يمكنها امتصاص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر بالإنسان، وأن تناولها بمفردها يعتبر وجبة غذائية كاملة تساعد على النشاط والحيوية وخفة الحركة بعكس المضاعفات، التي تحدثها أدوية التخسيس وطرق الرجيم الخاطئة. وأضاف العلماء أن البطاطس بها مادة قادرة على امتصاص السموم من الجسم وتعيده لأعضاء الجسم، وهى تحتوى على المواد الغذائية الأساسية للجسم مثل المعادن والحديد والكالسيوم والفسفور والنحاس، بالإضافة إلى فيتامين (ج)، وهى تتميز بقدرتها على الاحتفاظ بهذا الفيتامين في الجو شديد الحرارة، بالإضافة إلى أنها عنصر غذائي مهم في فصل الشتاء؛ فهي تمنح الدفء وتمدنا بالسرعات الحرارية وتساعدنا على مقاومة الهزال؛ لأن النشويات في البطاطس تتحول في الجسم إلى سكريات لمنح الطاقة، وتقي من أخطار السمنة بسهولة.

وقد أكدت الفنانة العالمية جينا لولو بريجيذا أن رجيم البطاطس هو سر احتفاظها برشاقتها وجمالها الذي تتطلع إليه بنات حواء.

### البالونة الطبيعية

وهى في الحقيقة أغذية تتكون من مواد سيلولوزية أو بكتينية، ليست لها قيمة غذائية ولكنها تمتص كميات كبيرة من الماء حول أليافها فتنتفخ وتشغل حيزاً كبيراً من المعدة.. وتؤدى بالتالي إلى الإحساس بالشبع. وهذه الأغذية موجودة في قشر البطاطس والتفاح والليمون المجفف أو في كوب زبادي، تضاف إليه ثلاث ملاعق من الردة، وتؤكل هذه الأغذية قبل موعد الأكل بنصف ساعة ويشرب بعده كوب ماء كل ١٠ دقائق؛ مما يؤدى إلى امتلاء المعدة فلا يأكل الشخص إلا كميات قليلة جداً. وإلى جانب البالونة الطبيعية، لابد أيضاً من الحرص على تناول سرعات حرارية قليلة وممارسة الرياضة البدنية.

### شورت التخسيس

امتلت شاشات التلفزيون في الآونة الأخيرة بكثير من الإعلانات عن بيجامة التخسيس أو شورت التخسيس وغيرها من الوسائل التي نسمع عنها يوميا، وتؤكد

أنه باستخدامها يمكن إنقاص الوزن الزائد دون اتباع رجيم أو ممارسة الرياضة،  
ويكفى ارتداؤها فقط للتخلص من السمنة الزائدة

ولأن أصحاب الوزن الزائد يتأثرون بهذه الوسائل وينجذبون نحوها على أمل  
التخلص من هذا الكابوس فيقبلون عليها، وبعدها تظهر المفاجآت من أن هذه  
الوسائل لم تؤد إلي إنقاص الوزن، وليس لها علاقة بإنقاص الوزن بل أدت ألي  
الإصابة ببعض أنواع الحساسية، والتوتر العصبي نتيجة التوتر المصاحب لعملية  
الضغط، الذي يسببه لبس الشورت على الجسم.

### أضرار هذه الوسائل

ويذكر الدكتور فاروق عبدالوهاب، أستاذ فسيولوجيا الرياضة، أن العرق  
وتسخين الجسم الذي يسببه لبس الشورت لا علاقة له بإذابة الدهون من الجسم،  
وان الذي يفقده باستخدام هذه الوسائل هو فقدان سوائل الجسم، وأحد أهم  
مكونات الدم، والتي تنقل الدم إلى الخلايا ونقصها يؤثر سلباً على الخلايا بشكل  
حاد جداً، وقد يؤدي إلى عديد من المشاكل الصحية كهشاشة العظام ونقص  
الأكسجين والشعور بالإجهاد المستمر وإتلاف خلايا الجهاز العصبي وخلايا  
العضلات، وأن الزيادة التي تخرج على شكل عرق عن طريق تسخين الجسم بهذه  
الوسائل وبالتالي تؤدي إلى نزيف العرق، والذي يؤدي إلى أضرار خطيرة .

إن الشعور ببعض الانخفاض في الوزن نتيجة لاستخدام مثل هذه الوسائل هو  
وهم ..لأنه بالفعل لم ينقص الدهون، بل فقد أهم مكونات الجسم مع العرق مثل  
الأملاح المعدنية والفيتامينات والإيزيمات، وتعويضها يحتاج إلى أكل الفواكه  
والخضراوات لمدة طويلة لإعادة الجسم لمعدلة الطبيعي .

### أزمة التخسيس المغناطيسية

مع البحث المستمر عن طرق مختلفة للوصول إلى إنقاص الوزن والحصول على  
الرشاقة، انتشرت وسائل كثير، كان منها انتشار الأزمات المغنطة، والتي تسبب  
عديداً من الأضرار الصحية للذين يلبسونها، وفي هذا قام فريق من الأطباء برئاسة  
الدكتور فاضل محمد على، أستاذ الفيزياء الحيوية بكلية العلوم جامعة القاهرة،

بدراسة شدة المجال المغناطيسي لهذه الأحزمة، وتعيين مدى الأخطار التي يمكن أن تحدثها لخلايا الجسم إثر التعرض المباشر لها .

وقد ذكر فريق البحث أن هذه الأحزمة تحتوى على مغناطيس، تتراوح شدته ما بين ٨٥٠ و ٢٨٨٠ جاوس، وأن هذا المغناطيس يوجه للجسم مباشرة، وطبقاً للدراسات التي أجريت في المعمل حول تأثير المجال المغناطيسي على الخلايا، فقد توصلت للآتي:

- ١ - حدوث تأثير بيولوجي قوى على خلايا الجسم؛ حيث إن في حالة وجود مجال خارجي أكبر من المجال الداخلي للجسم.. فإن ذلك يؤدي إلى حدوث تغير في النظام الفسيولوجي للخلية وأدائها الوظيفي .
- ٢ - يؤثر على توزيع الكالسيوم في العظام؛ مما يؤدي إلى ظهور التكلسات في الفقرات العظمية .
- ٣ - تأثر شكل الخلايا من ناحية الانسياب أو نفاذية الأيونات، والتأثير على البروتينيات التي تغطي سطح الخلية، كما تفقد الخلية قدرتها على الاتصال مع الخلايا المحيطة بها.
- ٤ - ظهور سواد أسفل العين وبقع جلدية في بعض الأحيان، بجانب الشعور بالصداع وفقد الشهية للطعام، والتوتر والضييق.

### أنواع وطرق الريجيم

#### الريجيم الطبيعي

إنقاص الوزن بالأغذية الطبيعية: يقصد بها الأغذية الطبيعية عالية القيمة الغذائية، وتكسب الجسم الحيوية والنضارة والرشاقة.. وهى في الوقت نفسه منخفضة القيمة السعيرية.. ومن أمثلة هذه الأغذية.

#### الجزر:

يحتوى كل ١٠٠ جرام منه على ٤٠ سعراً حرارياً، كما أنه غنى بالفيتامينات (أ- ب- ب٢- ج)، والأملاح المعدنية، مثل: الحديد- الكالسيوم- البوتاسيوم.

## الخص :

يحتوى كل ١٠٠ جرام منه على ١٥ سعراً حرارياً غنى بالفيتامينات (أ - ج - هـ) ويحتوى على البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور الكبريتي والماغنسيوم.. سهل الهضم ومرطب للجسم مفيد في حالات الإمساك وإدرار البول، ويهدئ الأعصاب.

## الطماطم :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على ٢٣ سعراً، ويحتوى على فيتاميني (أ - ج)، والأملاح المعدنية، مثل: الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والماغنسيوم، ويقوى الشهية للطعام، ويساعد على عمل الأمعاء والتخلص من الفضلات.. كما يساعد على الهضم.

## البطاطس :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على ٨٥ سعراً غنية بالفوسفور. ويفضل تناول البطاطس مسلوقة؛ لأنها أسهل هضماً من المقلية، ويجب الابتعاد عن البطاطس الشيبسى.

## الزيتون :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على ١٩٠ سعراً.. ويحتوى على عديد من الأملاح المعدنية، مثل: البوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والنحاس وفيتاميني (أ) و(ب). ومن الأفضل استخدام زيت الزيتون في عملية الطهو.

## الموز :

يحتوى كل ١٠٠ جرام ٨٨ سعراً، ويدخل فيه حوالى ٥٠٠ مللي جرام من عنصر البوتاسيوم، الذي يحمى عضلات الجسم من الآلام الروماتيزمية.. وعنصر الحديد الذي يقي من الأنيميا، وفيتامين (ج) المضاد للإجهاد والتعب.

## الموايح :

يحتوى كل ١٠٠ جرام من البرتقال واليوسفي والليمون على ٤٥، ٣٢، ٣٩ سعراً على التوالي، وتناول ثمرة واحدة بعد الأكل يساعد على تنشيط الهضم..

ويفتح الشهية.. والموالح - خاصة البرتقال - غنية بفيتامين "ج"، الذي يساعد على عدم الإصابة بالإسقربوط، ويثبت الكالسيوم في العظام.. كما أن الموالح غنية بالألياف التي تعرقل الامتصاص.

### التفاح :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على ٨٥ سعراً.. غنى بالفيتامينات والعناصر المعدنية، ويساعد على الهضم، ويقاوم الغازات والإمساك.

### اللبن الزبادي :

يحتوى كل ١٠٠ جرام على ٣٥ سعراً، تحتوى على نسبة كبيرة من الكالسيوم، الذي يبنى العظام والبروتينات التي تعد أفضل من بروتينات اللحوم، ومجموعة من فيتامينات (أ - ب - ج - هـ)، مفيد للأمعاء ويساعد على مقاومة البكتريا، يزيل الشعور بالثقل والتعب والإجهاد، ويساعد على اكتساب الحيوية والنشاط - ويمكن تناول اللبن الزبادي مخلوطاً بالخيار وعسل النحل أو العسل الأسود والفواكه.

### أسرع ريجيم في العالم

هل تشعر أحياناً أن الرجيم يساوى في قسوته عقوبة الأشغال الشاقة المؤبدة؟

وضع خبراء التغذية نهاية لتساؤلات البدناء الصعبة.. دخلوا معاملهم، وفي النهاية خرجوا بريجين، يمكنك من خلاله أن تفقد كيلو ونصف الكيلو من وزنك في يومين فقط..

وطبقاً لما يقوله هؤلاء الخبراء، لا ينبغي أن تكرر هذا الريجين أكثر من مرة واحدة في الشهر.. وينصحونك بأن تبدأه يوم الخميس مساءً، وتنتهي منه مساء السبت..

ويعتقد الكرم يسمح لك هؤلاء الخبراء بـ"١٥٠" ملليجراماً من اللبن منزوع الدسم، بالإضافة إلى ١٥ جراماً من أي جبن تجبه، بشرط أن يكون منزوع الدسم أو مربى منخفضة السعرات، وشريحة خبز يومياً.

وينصحونك أيضاً بتناول ٧ أكواب من الماء كل يوم، أما إذا كنت تعاني من أي أمراض، فينبغي عليك أن تستشير الطبيب قبل اتباع أي نظام غذائي خاص.

### الخميس

#### العشاء:

نصف ثمرة جريب فروت، أو نصف ثمرة برتقال كبيرة. ٧٥ جراماً سمك مشوي، مع طبق سلطة مكون من خيار وطماطم، و ١٠٠ جرام سلطة فواكه.

### الجمعة

#### الإفطار:

١٢٠ ملليجراماً عصير فواكه غير محلي.

موزة صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادي دون دسم.

شريحة خبز مع ملعقة صغيرة عسل نحل.

#### العشاء:

١٧٥ جراماً بطاطس مشوية أو في الفرن، مع ١٥٠ جراماً فاصوليا.

و ٢٥ جراماً جبن نصف دسم.

طبق كبير سلطة خضراء. تفاحة متوسطة.

### العشاء:

١٧٥ جراماً سمك مطهو في الفرن بعد تبيله بالليمون.

٧٥ جراماً أرز مسلوق، و ٦٠ جراماً جبن قريش.

١٠٠ جرام جزر و ١٠٠ جرام نوع آخر من الخضراوات المسلوقة.

شريحتان من الأناناس من العصير الطبيعي.

### السبت

#### الإفطار:

١٢٠ ملليجراماً عصير برتقال أو جريب فروت دون سكر.

٢٥ جراماً كورن فليكس، مع ١٢٠ ملليجراماً لبن منزوع الدسم.

## الغذاء:

- ٢٥ جراماً لحم بارد أو صدر دجاج.
- ٥٠ جراماً جبن منزوع الدسم.
- ثمرة طماطم كبيرة أو خس كما يحلو لك.

## العشاء:

- نصف ثمرة جريب فروت، أو نصف برتقالة كبيرة..
- شريحة لحم متوسطة "دون دهون" مشوية.
- طماطم مشوية مع خضراوات، ١٠٠ جراماً فاصوليا مسلوقة.
- ٢ كوب عصير ليمون.

## ريجيم السرعات الحرارية

اضبط السرعات الحرارية.. وانقص ٨ كيلو جرامات

تعتبر هذه الطريقة من الطرق القياسية عند اتباعها بشيء من الدقة، ولذلك تصلح لأي فرد، ومن الحقائق العلمية المعروفة، أن ضبط السرعات الحرارية طريقة ناجحة ومؤكدة لإنقاص الوزن، فجسم الإنسان يعيش على السرعات الكامنة في الغذاء الذي يتناوله، وتختلف احتياجات الجسم من السرعات الحرارية يومياً تبعاً لعوامل متعددة، أهمها: الجنس، السن، ومعدل النشاط، ولكن المعدل المتفق عليه هو أن المرأة التي تحيا حياة عادية نسبياً؛ أي التي تقوم بأعمال المنزل أو تذهب إلى العمل، لا تحتاج في المتوسط لأكثر من ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم، أما الرجل، الذي يحيا الحياة العادية نفسها، فيحتاج إلى ٢٥٠٠ سعر حراري يومياً. وبرنامج ضبط السرعات ويأتي كريجيم على حساب السرعات الحرارية وما يدخل منها إلى الجسم.

وقد تم اختيار هذا النظام الغذائي كبداية لعدة أسباب:

- أنه يساعد الشخص على تعود معرفة "حجم" ما يدخل جسمه من سعرات، في مقابل احتياجاته الفعلية، وهو بذلك يساعد الشخص على تناول كمية

قليلة من الطعام يشعر بعدها بالشبع، ومن ثم تنكمش معدته، وتتعود بالتالي الاكتفاء بالكميات القليلة.

- أنه ريجيم مرن؛ لأنه يعطى للشخص فرصة كبيرة في اختيار أنواع اللحوم أو الخضراوات أو الفاكهة أو الحلوى التي يفضلها، ومن ثم لا يشعر بالحرمان من أشياء كان يحبها "بل وأحياناً يعشقها"؛ فالفاكهة يتم تناولها في هذا الريجيم مرتين يومياً كوجبة خفيفة في الساعة الخامسة وفي العشاء، وفوائد الفاكهة معروفة، حيث تتوافر فيها المعادن والأملاح والحديد والفيتامينات المختلفة؛ إضافة إلى ما تحتويه الفاكهة من ماء يكفل ترطيب الجسم، ويخلصه من الأملاح الضارة.

وفيما يلي الوجبات النموذجية ليوم واحد من أيام هذا الريجيم:

#### الإفطار:

- ربع رغيف بلدي = ٦٠ سعراً حرارياً.
- أو شريحة توست = ٧٠ سعراً حرارياً.
- أو رغيف كيزر = ٩٠ سعراً حرارياً.
- بيضة مسلوقة = ٨٠ سعراً حرارياً.
- أو قطعة جبن نستو، أو قطعة جبن رومي في حجم نستو = ٦٠ سعراً حرارياً.
- شاي أو قهوة دون سكر، ويمكن إضافة ربع كوب لبن منزوع الدسم = ٢٠ سعراً حرارياً.

#### الغداء:

- ربع رغيف بلدي أسمر = ٦٠ سعراً حرارياً.
- أو ٣ ملاعق كبيرة من الأرز.
- أو ٤ ملاعق مكرونة أو ٤ - ٦ أوراق عنب
- شريحة لحم أحمر كندوز أو بتلو ١٠٠ جرام = ٢٠٠ سعر حراري.
- أو ٣ أصابع كفتة = ١٨٠ سعراً حرارياً.
- أو شريحتا كبدة ١٠٠ جرام = ٢٦٠ سعراً حرارياً.

- أو ربع دجاجة متوسطة، منزوعة الجلد = ٢٠٠ سعر حراري.
  - أو ربع كيلو سمك = ٢٠٠ سعر حراري.
  - أو بيضة أمليت = ١٢٠ سعراً حرارياً.
  - أو بيضتان مسلوقتان = ١٦٠ سعراً حرارياً.
  - أو طبق فول متوسط = ٧٠ سعراً حرارياً.
  - طبق خضار متوسط في حجم فنجان الشاي، نوع واحد = ٩٠ سعراً حرارياً.
  - طبق سلطة = ٧٠ سعراً حرارياً.
- وجبة الساعة الخامسة: صنف واحد من الفاكهة.

### العشاء:

- رغيف أسمر.
  - قطعة جبن مثل الإفطار = ٥٠ سعراً حرارياً.
  - أو كوب زبادي متوسط منزوع الدسم = ٩٠ سعراً حرارياً.
  - أو ثلاثة قطع لانشون = ٦٠ سعراً حرارياً.
  - أو من قطعة إلى قطعتي سويسس "القطعة" = ٥٠ سعراً حرارياً.
  - صنف واحد فاكهة = ٧٠ سعراً حرارياً.
- وإذا أردنا الحصول على نتائج إيجابية على طريق الرشاقة، فينبغي الالتزام بالإرشادات التالية في ظل هذا الريجيم:

- يقوم الشخص بوزن نفسه مع بداية الريجيم، وخلال الانتظام ينصح بالوزن مرة واحدة أسبوعياً، وفي موعد معين "صباحاً أو مساءً" وبالثياب نفسها حتى يكون القياس صحيحاً مع ملاحظة الآتي:

- ١- يجب تناول جميع الوجبات الموصوفة، وفي مواعيدها، مع عدم الإخلال بالنظام من حيث استبدال وجبة بأخرى، أو حذف وجبة.
- ٢- ممنوع تناول المشهيات والمخللات والمستردة والكاتشاب والأطعمة الحريفة.
- ٣- البروتينيات كاللحوم وغيرها يجب أن تكون خالية من الدهون، وتقدم مسلوقة أو مشوية.

- ٤- الخضراوات تقدم مسلوقة، وممنوع البطاطس والقلقاس والبسلة.
- ٥- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، يتم تناول ثمرة واحدة من الخضراوات أو السلطة.
- ٦- المياه الغازية بكل أنواعها ممنوعة، ومسموح بالمشروبات الساخنة ولكن دون سكر.
- ٧- من عناصر نجاح هذا الرجيم ارتباط أفراد الأسرة بالنظام الغذائي، مما يجعل ممارسته أمراً طبيعياً، ويخلق حماساً لاستمراره.

### سلوكيات لإنقاص الوزن وعلاج السمنة



عند تغيير نمط الحياة، وبمجرد اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة شيء من الرياضة الخفيفة مثل المشي إلى جانب امتلاك الإرادة القوية على تغيير بعض السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة - سيحدث فرق كبير ونقله هائلة في الحياة، وستحسن اللياقة البدنية.

ولكي تحصل على صحة ونشاط دائمة، يجب على الفرد أن يغير من عاداته وليس نوع طعامه، والباع النصائح التالية يؤدي إلى بناء نظام وأسلوب جديدين لحياة صحية خالية من الوزن الزائد وأكثر نشاطاً.

وهذه النصائح هي :

- ١ - تقليل نسبة الدهون والسكريات والحلويات المتناولة في الطعام.
- ٢ - في علاج السمنة، يجب أن يفقد الشخص من ٥٪ إلى ١٠٪ من وزنه تدريجياً، ويحافظ على وزنه الجديد أفضل من حلم المريض بالوزن المثالي السريع.
- ٣ - الريجيم الكيميائي أو أسلوب الجوع يعد مضيعة للوقت.
- ٤ - إذا شعرت بالجوع، تناول كوباً من الماء واشغل نفسك لمدة عشر دقائق، ولو استمرت رغبتك في الطعام، فأنت فعلاً جائع ولا ضرر من الأكل.
- ٥ - كل ببطء وامضغ الطعام جيداً، حتى تشبع قبل تناول كمية كبيرة من الطعام.
- ٦ - عود نفسك كثرة الحركة، حتى وأنت جالس، فأبي حركة تفقدك بعض السرعات الحرارية.
- ٧ - تناول الأغذية الغنية بالألياف قبل الطعام الرئيسي؛ لأن ذلك يساعد على الإحساس بالشبع وامتلاء المعدة.
- ٨ - تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً، تتكون من غذاء صحي متوازن وفي مواعيد ثابتة، مع تجنب الأكل قبل النوم مباشرة.
- ٩ - استخدم أطباقاً صغيرة للأكل وبعده محدود قدر الإمكان، وأترك مائدة الطعام فور الانتهاء منه.
- ١٠ - تناول وجبة خفيفة أو قليلاً من الفاكهة قبل حضور الولايم؛ حتى لا تضطر إلى الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة، التي غالباً ما تكون سمة موائد الحفلات.
- ١١ - تجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون؛ لأن ذلك يزيد من كميات الطعام المتناول من دون أن تشعر.
- ١٢ - إذا شعرت بالشبع، فلا تأكل المتبقي في الطبق، حتى لو دفعت ثمنه.
- ١٣ - لا تذهب للسوق لشراء الطعام وأنت جائع.
- ١٤ - لا تتحجج بعدم وجود وقت للتمرينات الرياضية، فيمكنك القيام بها وأنت تشاهد التلفزيون.

- ١٥- إذا دعيت إلى مأدبة فركز على الحديث مع الضيوف، حتى تأكل ببطء وبكميات قليلة .
- ١٦- قسم وجبتك إلى ثلاثة أقسام (للخضر والفاكهة، والنشويات، والبروتين) .
- ١٧- لا تدفع نفسك للجوع الشديد، فهذا كفيل بأن يجعلك تأكل كمية كبيرة .
- ١٨- اصعدي السلم بدلاً من استعمال السلم الكهربائي .
- ١٩- ممارسة الرياضة لدورها المهم جداً، ليس فقط في حرق بعض السعرات الحرارية، ولكن لتكوين العضلات ؛ لأن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون ؛ مما يعني أن جسم إنسان رياضي يحرق طاقة حرارية أكثر من إنسان لا يمارس الرياضة.

