

وأخيراً  
الدليل الغذائي

obeikandi.com

## الدليل الغذائي

طعامنا الذي نتأوله ينقسم إلى ثلاثة أقسام أساسية وهي :

أ - البروتينات ، ب - الكربوهيدرات ، ج - الدهون

### (أ) البروتينات :

حاجة البالغ منها حوالي ٩٠ جراماً يومياً ، والطفل حوالي ٦٠ جراماً يومياً والنحيف حوالي ١٠٠ ، نحصل على هذا العنصر الغذائي من مصدرين حيواني ونباتي.

حيواني : وهو ما نحصل عليه من اللحوم والطيور والألبان والبيض والأسماك .

نباتي: وهو ما نحصل عليه من الحبوب كالفاصوليا واللوبياء (الناشفة) والفاصوليا والعدس والحمص ، فول الصويا ، اللوز ، البندق.

- والفرق بين النوعين : إن البروتين الحيواني قيمته أعلى من البروتين النباتي، فهو يمد الجسم بكل ما يحتاجه من أحماض أمينية.. وهذه الأحماض تتج عن تحلل هذه البروتينات بالجسم، وتساعد في بناء الأنسجة وتعويض ما يتلف منها بفعل الزمن.

### ■ ملحوظة :

على الرغم من ارتفاع قيمة البروتين الحيواني إلا أن خبراء الأغذية والأطباء ينصحون بالاعتماد على النباتي وعلى اللحوم البيضاء — لحوم الأسماك والطيور — لأنهم يرون أن الاعتماد على البروتين الحيواني أو اللحوم الحمراء — كما يصنفون — يعرض الإنسان لأضرار صحية مثل ارتفاع مستوى الدهون بالدم والإصابة بأمراض المفاصل.

بما أن البروتينات ذات فوائد جمة للجسم، أي أنها تفيدها في بناء الخلايا وتكون أحيانا مصدراً لإنتاج الطاقة. وإنتاج بعض الهرمونات وتكوين الأحماض النووية، فإن الإقلال منها عن حاجة الجسم قد يؤدي إلى إنهاك وضعف للجلد وتفكك وتحلل للعضلات. وعند تناولها زيادة على الحدود المناسبة تتحول لحمض اليوريك ويصاب الشخص بمرض النقرس.

ما يجب أن نعلمه أن أنواع البروتينات لا تحتوي على أنواع واحدة من الأحماض الأمينية فكل نوع يشتمل على أنواع لا يشتمل عليها غيره، ولذا فمن الممكن إذا غاب نوع أن يؤثر في عملية التمثيل الغذائي ولهذا يرى بعض المختصين أن غذاءنا لا بد أن يشتمل على بروتينات حيوانية ونباتية أيضاً، وكما أن الاعتماد على البروتينات الحيوانية يضر بالجسم، فأيضاً الاعتماد على البروتينات النباتية له أضراره ويؤثر على الشعر والأظافر وغيرها، ولذا فلا بد من التوازن.

\*\*\*

### (ب) الكربوهيدرات:

وتتخصص وظيفتها في إمداد أجسامنا بالطاقة، وإذا تناولها الإنسان بكميات كبيرة تتحول في الجسم لدهون.. ويحتاج النحيف منها حوالى من ٤٠٠:٣٠٠ جرام يوميا.

وتقسم إلى قسمين:

• قسم ذو مؤشر سكري مرتفع: وهو ما يؤدي امتصاصه في الجسم لارتفاع في نسبة السكر في الدم وهو مثل السكر الذي نتناوله بمفرده مع المشروبات، أو يدخل في صناعة الحلوى وأيضاً الدقيق الأبيض والأرز والبطاطس والذرة.

• قسم ذو مؤشر سكري منخفض: وهو ما يمتصه الجسم جزئياً، وبالتالي يؤدي لارتفاع بسيط في نسبة السكر في الدم وهو مثل الحبوب

والدقيق غير المنخول، والأرز بقشرته، والقمح بقشرته والعدس، والفاول،  
والخس، والفاصوليا، اللفت، فكلها تحتوي على نسبة بسيطة  
من الجلوكوز.

### ■ ملحوظة:

الزائد على حاجة الجسم من هذه المواد يقوم الجسم بتخزين جزء  
بسيط منه فى الكبد والعضلات على هيئة "جليكوجين" يستخدمه  
الجسم كمصدر احتياطي للطاقة عند الحاجة .. ولكن كما نعلم إذا  
زادت النسبة على الحد تتحول فى الجسم إلى دهون، ومع الوقت تتراكم  
على هيئة شحوم فى أجزاء متفرقة من الجسم.

حاجة الفرد البالغ من الكربوهيدرات تقدر بحوالي ٣٠٠ : ٤٠٠ جرام  
من النشويات والسكريات. وكما نرى أن الزيادة مضرّة فأيضاً النقص  
الزائد مضر وله خطورته، فإذا قل المعدل عن ١٠٠ جرام فى اليوم يضطر  
الجسم للاعتماد على الدهون كمصدر للطاقة، وهذا قد يؤدي بالتالي  
لتكوين أجسام كيتونية (كالأسيتون)، وهي مواد سامة قد تعرض  
الشخص للخطر، وهذا يلاحظ فى مرضى السكر حينما يقل  
ويتعرضون أحياناً لغيبوبة ويعلم الطبيب أن السكر فى حالة نقص لأن  
هذا يترك رائحة معينة فى فم المريض.

\*\*\*

### (ج) الدهون:

تتكون الدهون فى الأساس من أحماض دهنية وهي تعتبر أهم  
مصادر إمداد أجسامنا بالطاقة.

وظيفة الدهون لا تتوقف عند إمداد أجسامنا بالطاقة فقط،

ولكنها تشترك فى بناء بعض الخلايا الخاصة فى المخ، وهي ضرورية لإذابة بعض الفيتامينات مثل فيتامين ( أ ، د ، هـ ، ك) وبدونها لا يتم امتصاصها أو الاستفادة منها لأنها لا تذوب فى الماء.

### مصادر الدهون :

دهون نباتية : وهي من أصل نباتي كزيت الذرة أو الزيتون أو زيت بذرة القطن أو زيت عباد الشمس وغيرها.

دهون حيوانية: وهي من أصل حيواني كالدهون الموجودة فى اللحم ، السمك ، الزبدة والقشدة وغيرها.

وتتقسم الدهون إلى قسمين :

• ذات أحماض دهنية مشبعة : وهي الدهون من أصل حيواني، وهي إذا زادت حاجتها على حاجة الجسم من الممكن أن تؤدي إلى تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وغيرها من الأمراض.

• ذات أحماض دهنية غير مشبعة: وهي الدهون السائلة كالزيوت، ولكن توجد بعض الأنواع التي تهرج، كما يحدث عند تصنيع الزبدة الصناعية التي تتركز على دهون نباتية مع شحم الحيوان وهي تتأكسد بسرعة، وهذه تساهم بقدر كبير فى رفع الكوليستيرول فى الدم.

### ملحوظة:

يحتاج الجسم يوميا ما بين ٦٠ ، ٧٠ جراما من الدهون.. ويحتاج التحيف بصفة خاصة منها من ٧٠:٩٠ جرام يوميا.

إذا زادت النسبة تتحول إلى شحوم لحين حاجة الجسم إليها فى النسيج الدهني وهو عبارة عن خلايا تمتلئ بالدهون، وتقع عند الرجال تحت جدار البطن وفى منطقة الأكتاف ، وعند النساء فى منطقة الفخذ والأرداف.

تتسبب الزيادة فى أمراض كثيرة وتؤثر فى الدورة الدموية وتختلف حسب نوعية الحمض الدهني الذي يعمل بالجسم.

بعض الدهون ترفع نسبة الكوليستيرول فى الجسم مثل التي توجد فى اللحم، الزبدة، الجبن .. إلخ، والبعض الآخر ذو تأثير محدود مثل الدواجن منزوعة الجلد والأسماك أي اللحم الأبيض .. والبعض الثالث يخفض نسبة الكوليستيرول مثل الزيوت النباتية.

الأسماك بصفة خاصة حتى التي بها دهون تجنب الجسم الإصابة بالجلطات الدموية .. فهي ذات تأثير فى تخفيض التراتجليسريد وتمنع تخثر الدم.

\*\*\*

#### • الفيتامينات :

عبارة عن مواد كيميائية يحتاجها الجسم فى عمليات التمثيل الغذائي، وهي تلعب دوراً مهماً فى أداء الجسم لوظائفه بصورة كاملة ونقصها ينتج عنه أمراض مختلفة لأن الجسم غير قادر على تخليقها وتصنيعها بنفسه، لذا يجب توفيرها فيما نتناوله من طعام.

وتنقسم لقسمين :

أ - فيتامينات تذوب فى الماء : وهذه لا يمكن تخزينها فى الجسم مثل فيتامين "B, C, PP" وهذه كثيراً ما تفقد فى ماء الطهي.

ب - فيتامينات تذوب فى الدهون : وهذه قابلة للتخزين فى الجسم مثل فيتامين "A, D, E, K".

« ملحوظة :

هناك بعض الأخطاء التي نرتكبها ونفسد بها طعامنا وتقلل من قيمته الغذائية:

أولاً: تجنب مراعاة تناول الخضروات الطازجة وألا نتركها لفترة ثم نتناولها لأن أغلب الفيتامينات تتحلل وتتلف في غضون أيام.

ثانياً : يجب ألا ننقع الخضروات في الماء لمدة طويلة لأن البعض منها يفقد قيمته الغذائية في الماء.

ثالثاً: يجب عند سلق الخضروات الانتفاع بماء السلق لأن جزءاً كبيراً من الفيتامينات يتسرب للماء أثناء السلق.

رابعاً: عند تسوية الخضروات على النار يجب ألا نسرف في ذلك حتى لا تفقد جزءاً كبيراً من فائدتها.

خامساً: قشور بعض الخضروات والفواكه وبذورها وأوراقها التي كثيراً ما نستغني عنها ونهدرها تكون من أغنى الأجزاء بالفيتامينات والمعادن والألياف.

الفيتامينات الموجودة في الخضر والفاكهة وما يسببه نقصها:

**A**: فيتامين أ: يحتاج النحيف منها من ١٠٠٥ آلاف وحدة يوميا.

يوجد في الفواكه والخضروات كالجزر والسبانخ والفلفل والبرتقال والكبد وصفار البيض واللبن والطماطم والمشمش.

نقصه يتسبب في : عدم القدرة على الإبصار وخاصة في الظلام وهو ما يسمى "بالعشى الليلي" ويسبب نقصاً في النمو عند الأطفال ويسبب جفاف الجلد.

فيتامين ب 1 **B1**:

يوجد في الجريب فروت والسبانخ والسّمك والخبز الأسمر وحبوب الغلال الكاملة.

ونقصه يتسبب فى : اضطرابات عصبية ، والتعب والإرهاق ،  
التهجان ، ضعف الذاكرة ، الاكتئاب ، الضعف العضلي.

فيتامين ب٢ **B2** :

يوجد فى الخميرة الجافة و الكبد والكلوي و الجبن  
واللوز و البيض و السمك و البقدونس و السبانخ.

ونقصه يتسبب فى : ظهور حب الشباب و رهاب الضوء  
( الخوف المرضي من الضوء ) تقصف الشعر.

▪ ملحوظة: يحتاج التحيف من B1 ، B2 حوالى ١,٥مجم يوميا.

فيتامين ب٣ **B3** أو **PP** :

ويوجد فى البقدونس والبطاطس والكبد واللحم والكلوي  
والسمك والردة.

ونقصه يتسبب فى : فقد الشهية والاكتئاب والأرق والتعب والإرهاق  
وتجعد الجلد.

فيتامين ب٥ **B5** :

ويوجد فى الكرنب والقرنبيط والخميرة الجافة ، الكبد  
والكلوي ، البيض ، اللحم ، البقوليات.

ونقصه يتسبب فى : الصداع والتعب والإرهاق والتوتر العصبي  
وسقوط الشعر.

فيتامين ب٦ **B6** :

ويوجد فى الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر وفول  
الصويا والكبد والكلوي والخضروات الكاملة.

ونقصه يتسبب فى : الإرهاق والتعب والاكنتاب والدوخة والغثيان  
والصداع وتجدد الجلد، ويحدث خلافا فى التفاعلات الكيمائية،  
ويصيب الأعصاب والجهاز العصبي بأمراض عديدة.

■ ملحوظة: يحتاج النحيف منه حوالى ٢,٥ مجم يوميا.

فيتامين ب٨ B8 :

ويوجد فى الخميرة الجافة والكبد والكلوي والشيكلولاتة والبييض  
و الدجاج والكربن واللحم والخبز الأسمر والبييض.

ونقصه يتسبب فى : الإرهاق ، فقد الشهية وسقوط الشعر  
والاكنتاب والاضطراب العصبي.

فيتامين ب٩ B9 :

ويوجد فى الخميرة الجافة و الكبد والمحار وفول الصويا والسبانخ  
والخبز الأسمر واللبن والجبن.

ونقصه يتسبب فى : الاضطراب العصبي والإرهاق وفقدان الذاكرة  
وأعراض الشيخوخة والتأخير فى التئام الجروح والاكنتاب.

فيتامين ب١٢ B12 :

ويوجد فى الكبد و الكلوي و المحار واللحم والبييض والسمك .

ونقصه يتسبب فى : الإرهاق والأنيميا وآلام العضلات والأعصاب  
وفقدان الذاكرة والاكنتاب.

■ ملحوظة: يحتاج النحيف منه حوالى ٤ ميكروجرام يوميا.

فيتامين ج أو C :

ويوجد فى الموايح والبقدونس والكبد والكلوي والفلفل و المانجو  
والخضروات الخضراء.

ونقصه يتسبب فى : التورم نتيجة لارتشاح السوائل الموجودة فى الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة ، وفى الإصابة بمرض الأسقربوط وأيضاً فى التعب والإرهاق والكسل.

كما أن له فائدة ودوراً مهماً فى المحافظة على مناعة الجسم.

فيتامين د أو **D** :

ويوجد فى الكبد والتونة والسرددين وصفار البيض والزبدة والجبن وعيش الغراب.

ونقصه يتسبب فى : كساح الأطفال ولين العظام لكبار السن.

فيتامين هـ أو **E** :

ويوجد فى الزيوت النباتية والبندق واللوز واللبن والبيض والشيكولاتة والخبز الأسمر.

ونقصه يتسبب فى : العقم وعدم القدرة على الإنجاب وتعب العضلات وبعض المشكلات فى الأوعية الدموية والقلب وتجعد الجلد.

ويلعب دوراً مهماً فى المحافظة على الخلايا التناسلية وسلامة الشعر أيضاً.

فيتامين ك أو **K** :

ويوجد فى السبانخ والكرنب والبيض واللحم والقرنبيط ، ويتم تصنيعه بواسطة البكتيريا المنتشرة فى الأمعاء.

ونقصه يتسبب فى : عدم تجلط الدم مما يؤدي لحدوث نزيف فى أنسجة الجسم وعدم تخثر الدم بعد الجروح أو العمليات الجراحية.

\* \* \*

## الأياف

هي لا تعتبر عنصراً غذائياً، فهي لا تهضم ولا تمتص وإنما هي عبارة عن الجزىء الذي يتخلف عن الأطعمة النباتية ويخرج مع البراز ولكنها أيضاً لها فائدة، فهي تساعد فى تنشيط حركة الأمعاء وغياب هذه الألياف يتسبب فى "الإمساك" وهي لها تأثير كبير فى تخفيض الآثار السامة لبعض المواد الكيميائية كالمواد الحافظة والألوان، كما أن لها تأثير على حماية القولون من العديد من الأمراض وخاصة سرطان الجهاز الهضمي، وهي تساعد أيضاً على تقليل نسبة الإصابة بأمراض الأوعية الدموية عن طريق إعاقه امتصاص الدهون. وهي توجد فى التفاح ونخالة الدقيق والسبانخ والكرات والأرز غير المقشور والزبيب وال فول السوداني والكمثرى بمقرها وغيرها الكثير.

### ■ ملحوظة :

ثبت أن الألياف لها تأثير مفيد فى علاج السمنة لأنها تساعد على تخفيض نسبة السكر فى الدم.. ولكن تناولها غير مفيد للنحفاء لأنها تساعد على الاحساس بالشبع.

وتفيد مرضى السكر حيث وجودها فى الأمعاء يبطئ امتصاص السكر فى الدم.

وأيضاً تفيد الألياف أيضاً مرضى القلب الذين يشكون من ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم لأنها تبطئ من امتصاصه.

وتناول الألياف بكثرة يقي من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة.

كما أن تناولها يزيد الإحساس بالشبع، مما يقلل من الإقبال على الطعام ويرجع ذلك لخاصية امتصاص الألياف للماء.

بالرغم من فوائدها الجمة للجسم إلا أن الإكثار منها قد يضر الجهاز الهضمي، ولذا يجب أن نزيدها بالتدرج، وأن نتناول دائماً قدرًا وافياً من السوائل والمياه لتجنب ذلك.

## المعادن

تأتي من مصادر عديدة سواء نباتية أو حيوانية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والكبريت والمنجنيز والحديد ، وأملاح المعادن مثل كلوريد الصوديوم أو ملح الطعام.

وفائدة المعادن في أن بعضها يدخل في تركيب بعض الأنسجة.. فمثلا الكالسيوم والفوسفور لبناء العظام، والحديد للدم وتدخل أيضاً في تركيب بعض الأنزيمات وغير ذلك.

كثير من التفاعلات الكيميائية لا تتم بالطريقة الصحيحة إلا في وجود الأملاح المعدنية مثل : لا توجد أنشطة عضلية بدون الكالسيوم. ولا يمكن حدوث الإشارات العصبية إلا في وجود الصوديوم أو البوتاسيوم . ولا يوجد إفراز لهورمون الغدة الدرقية إلا في وجود اليود ، ولا يتم اتحاد الأكسجين بهيموجلوبين الدم إلا في وجود الحديد. ويتسبب النقص فيها إلى إحداث العديد من الاضطرابات .

■ **ملحوظة :** النقص في هذه العناصر دائماً ما يكون بسبب عاداتنا السيئة والتعويض عن طريق الأدوية لمعالجة النقص الشديد لا يساعد بدرجة عالية لأن الأمعاء الرقيقة لا تمتصها بسهولة.

المعادن الموجودة بالفواكه والخضر وما يسببه نقصها:

### الكالسيوم :

ويوجد في الليمون واليوسفي واللفت، اللبن، البيض وغيرها.

ونقصه يتسبب في : كساح الأطفال ولين العظام للكبار.

ويحتاجه الجسم لتكوين العظام والأسنان، ويساعد على تقوية جدار الأوعية الدموية ويمنع الالتهابات.. وحاجة النحيف منه ٢ جرام يوميا.

## البوتاسيوم :

ويوجد في العنب والسبانخ والليمون والموز واليوسفي والبطاطس.  
ونقصه يتسبب في : ارتخاء العضلات كعضلة القلب والعضلات  
الإرادية والأمعاء، فهو يؤدي لتسهيل مرور الإشارات العصبية، كما أنه  
هام لانقباض العضلات.

## المغنسيوم :

ويوجد في الليمون والفراولة.

ونقصه يتسبب في : إعاقة عمل العضلات على أكمل وجه وإثارة  
الأعصاب ويحتاجه الجسم للمحافظة على هدوء الأعصاب ولأداء  
العضلات لعملها جيداً.. وحاجة النحيف منه حوالي ٤٠٠ ملليجرام يوميا.

## الفوسفور :

ويوجد في الفراولة والليمون والعنب والسبانخ والمشمش.

ونقصه يتسبب في : الخلل في تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم  
لأنه يدخل في تركيبها، كما أنه يلعب دوراً مهماً في بناء العظام.

## الصوديوم :

ويوجد في البنجر والكرز والخوخ.

ونقصه يتسبب في : التأثير على العضلات وانقباضها .

## الحديد :

ويوجد في الفراولة والسبانخ والبلح والمشمش والتفاح.

ونقصه يتسبب في : الأنيميا أو فقر الدم . فهو ضروري لتكوين المادة  
الحمراء بالدم "الهيموجلوبين" .

## الكبريت :

ويوجد فى الزيت والسبانخ.

ونقصه يتسبب فى : الضرر فى بناء خلايا الجلد.

## الكوبالت :

ويوجد فى التفاح والبصل .

ونقصه يتسبب فى :الخلل فى "هيموجلوبين" الدم ، فهو يساعد

على تكوينه .

## الزنك :

ويوجد فى التفاح والكمثرى والخس وهو عنصر مهم للأعصاب.

ونقصه يتسبب فى : التأثير على وظيفة غدة البروستاتا والالتهابات.

## المنجنيز :

ويوجد فى الفراولة والمشمش والبرتقال والخس والسبانخ .

ونقصه يتسبب فى : بعض الخلل فى القدرة التناسلية .

## النحاس :

ويوجد فى الزبيب والبطاطس ويساعد على امتصاص الحديد.

ونقصه يتسبب فى : التأثير على تكوين الهيموجلوبين بالدم.

\* \* \*

- والخلاصة أن خبراء التغذية اعتمدوا على حاجة الجسم من الفيتامينات يوميا فراعوا مثلا أن الجسم فى حاجة لمليجرام واحد من فيتامين (أ) ومثله فيتامين (ب١)، وأيضاً يحتاج الجسم إلى ١.٥مليجرام

من فيتامين (ب<sub>2</sub>) ومن فيتامين (ب<sub>3</sub>) يحتاج الجسم ما يتراوح بين ١٥، ٢٠مليجراما، ويحتاج من فيتامين (ب<sub>12</sub>) إلى ٢ مليجرامات، وهناك أيضاً فيتامين (ب<sub>5</sub>) ويحتاج الجسم منه إلى ١٠٠مليجرام يوميا، وهذا الفيتامين يوجد بكثرة في منتجات الألبان وصفار البيض والسّمك والفاكهة والحبوب.

أما فيتامين (ج أو C) فيحتاج الجسم منه إلى ٣٠مليجراما يوميا، وفيتامين (د) يحتاج الفرد منه ٣مليجرامات يوميا وهو مهم للأطفال، حيث نقصه يؤدي لكساحهم، وفيتامين (ك) حاجة الفرد منه حوالي ١٠٠مليجرام يوميا. ويوجد أيضاً حامض الفوليك وهو عنصر مهم في علاج حالات النحافة المصابة بالأنيميا، حيث حاجة الجسم منه حوالي ٢٢٠مليجراما يوميا، ويتوافر في الكبد والبطيخ والخميرة والجزر، الفاصوليا والخضروات الورقية وخاصة ذات الأوراق العريضة منها.

\* \* \*

## الغلاصة

بعد أن استعرضنا غذاءنا الذى نتأوله والعناصر الرئيسية الموجودة به والنقص منها وما يسببه لنا من أمراض.. نحب أن نوضح أن استعراضنا لرحلة غذائنا داخل أجسامنا ليس على سبيل المعرفة فقط ولكن لكى نتعرف على ماذا سنأكل ومتى؟، ولنتعرف أيضاً على كيفية وضع خبراء الأغذية للنظم والأسس التى تساعد على زيادة الوزن؟ فليس معنى أن الإنسان نحيفاً أن نقول له كل كما تشاء وأى نوعيات وفى أى وقت ونسبب له مثلاً ارتباكاً معوياً وتخمة وآلام فى البطن، والعكس صحيح، فلا يجب أن نمنع عن الإنسان البدين معظم الأكل فتصيبه بالأمراض كالأنيميا وغيرها.. ولكن هناك نظماً للغذاء تتواءم مع بعضها البعض وبمقادير معينة فتحصل على النتيجة المرجوة.

فمثلاً مع النحافة لابد من تناول المواد الكربوهيدراتية بكميات أكثر مما يتأولها الشخص العادى، وهذه المواد تتمثل فى الأرز والمكرونه والخبز والبطاطس والمربيات والسكر.. إلخ، وكما نرى كلها من المواد السكرية والنشوية وهذه المواد عند تناولها وهضمها تتحول لأنواع بسيطة من السكر تمتص عن طريق الكبد إلى الدم والذى بدوره يوزعها على خلايا الجسم المختلفة فتمده بالطاقة التى بدورها تؤدى للنشاط والحركة.

ولكن ماذا لو نقص محتوى غذائنا عن المعدل الطبيعى الذى نحتاجه؟ فى هذه الحالة سوف يتجه الجسم للمخازن الدهنية الموجودة به ليحصل على تلك الطاقة.. وبالطبع يقل الوزن عن الطبيعى.. وهذا يوصلنا لسؤال مهم وهو: من أين يأتى الجسم بهذه المخازن التى تحوى الدهون؟

والجواب فى منتهى البساطة، حيث إنه حين يتم تناول كميات كبيرة من تلك المواد الكربوهيدراتية - تزيد على حاجة الجسم فإنه

يقوم بتخزينها على هيئة نشأ بالكبد والعضلات، ثم على هيئة دهون تحت الجلد لحين حاجته إليها.

ولذا نجد أن خبراء التغذية اعتمدوا فى أنظمتهم وبرامجهم على تلك القاعدة، وهى تناول النحيف كميات كبيرة من تلك المواد العالية السعرات ليتم تخزينها فى الجسم فيزداد الوزن.

وكذلك استخدموا المواد الدهنية كالكشدة والزبدة والزيوت.. إلخ كمصدر للطاقة على السعرات، حيث إن الجرام من تلك المواد يمد الجسم بتسعة سعرات حرارية، وبالتالي عند تناولها يقل تكسير وتحليل الدهون الموجودة بالجسم، وهذا يساعد أيضا على زيادة الوزن. ويلج على الآن سؤال وهو: ماذا لو أفرطنا فى تناول المواد الدهنية؟!

بالطبع "الشيء إن زاد على حده انقلب ضده" وهذا يحدث فى حالتنا هذه فبدلاً من أن نزيد الوزن كما نريد، على العكس تماماً ينقلب الوضع لحالة مرضية فيؤدى هذا لـ "تشحم الكبد" الذى يترتب عليه الخمول والكسل، وأيضاً يؤدى لزيادة الكوليسترول فى الدم وتصلب الشرايين والجلطات والنذبة الصدرية.. ولذا يفضل الحصول على الدهون من المواد الكربوهيدراتية أفضل من الدهون.

أما البروتينات فهى تعتبر من أهم المصادر للأحماض الأمينية المهمة لبناء الخلايا والأنسجة والتى تساهم أيضاً فى تكوين الهرمونات والأنزيمات، ولولا هذه البروتينات لتأخر نمو الإنسان وأصابه الكثير من المشاكل الصحية، ولذلك نجد أن نظم وبرامج الأغذية المختصة بزيادة الوزن تعتمد على توافر كميات كبيرة من البروتينات المتوافرة فى اللحوم البيضاء والحمراء والبقوليات لما لها من أهمية فى بناء الأنسجة ونمو الخلايا.

وكذلك الفيتامينات التي تناولناها بتوسع - من قبل - وقلنا إنها لا بد منها لإتمام بعض عمليات التمثيل الغذائي بالجسم، وهذا يؤدي بدوره لسلامة الجلد والعين والأغشية المخاطية وجدران الشعيرات الدموية، كما أنها تساعد على تكوين العظام وإنتاج "البروترومبين" اللازم ويعمل على تجلط الدم عند نزفه، وتساعد أملاح الكالسيوم على تنظيم ضربات القلب وانقباضات عضلات الجسم.

أما الحديد فمعروف أنه يدخل في تركيب الهيموجلوبين وهكذا..

• ومما سبق نستطيع القول أن التغذية السليمة مهمة لبناء الجسم السليم فما بالناس بالانحفاء.. لا بد لهم من حصول أجسادهم على التغذية السليمة حتى يحققوا حلم الوصول للوزن المناسب والله الموفق.

\* \* \*

## المراجع

- تذكرة أولى الألباب      داود الأنطاكي
- غذاءك حياتك      د. محمد علي الحاج
- طيب اسمه الغذاء      د. أيمن الحسيني
- الطب القديم      عادل عبد العال
- النحافة أسبابها وعلاجها      د. محمد قرني
- وداعا للنحافة      د. حسن فكري منصور
- التداوي بالأعشاب والنباتات الغذائية      بيروت لبنان ١٩٨٤
- الريجييم وحلم الرشاقة      مهجة محمد زايد
- من النحافة إلى الكمال البدني      المستشار الرياضي
- فؤاد عبد الوهاب