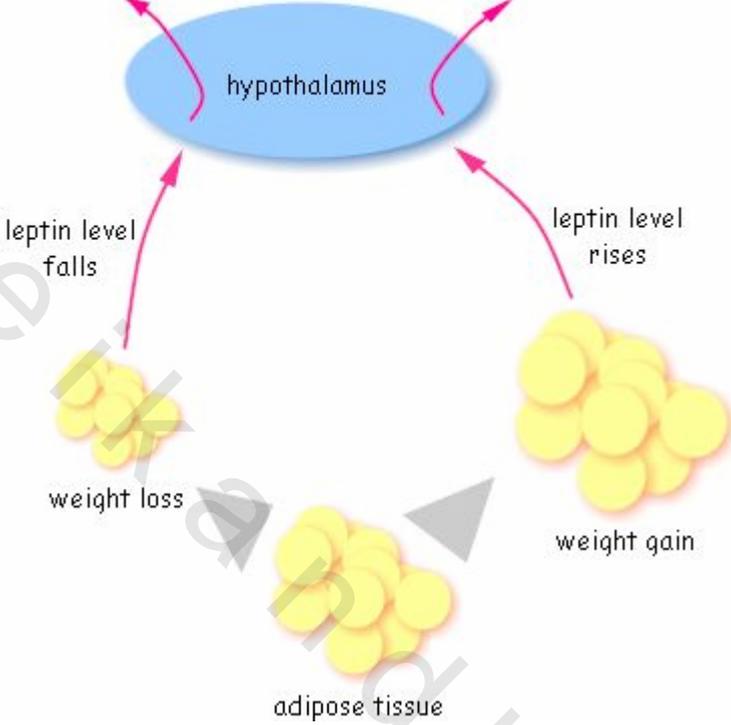


food intake up
temperature down
energy expenditure down
reproductive function down
parasympathetic activity up

food intake down
energy expenditure up
sympathetic activity up



العمل 8

بعيدا عن الطريق الأنف



هل ينبغي أن استعمل أحد أملاح الكروم وهل
يمكنني الحصول على مقدار كافٍ منه من في
الطعام الذي أتناوله؟



لو كنت تتناول غذاء صحياً، فلا شك أنك سوف تحصل على كمية كافية من عنصر الكروم. ومن المعروف من الأبحاث العلمية أن مكملات الكروم تساعد في التغلب على السمنة وتساعد الجسم على التعامل مع الأنسولين بصورة أفضل، وتمنع هبوط مستوى السكر في الدم، وتكبح الرغبة القوية لتناول السكر أو الأطعمة المحلاة.

ويحتاج الجسم إلى الكروميوم في عمليات التمثيل الغذائي للبروتينات، والنشويات، والدهون، ولتحسين خواص الأنسولين ورفع قدرته على حرق السكر في الدم لتوليد الطاقة.

والمقدار الكافي والسليم من الكروم الذي ينبغي أخذه كحمية يومية هو من 50-200 ميكرو جرام في اليوم للأشخاص البالغين الأصحاء، أي مقدار ضئيل جداً.

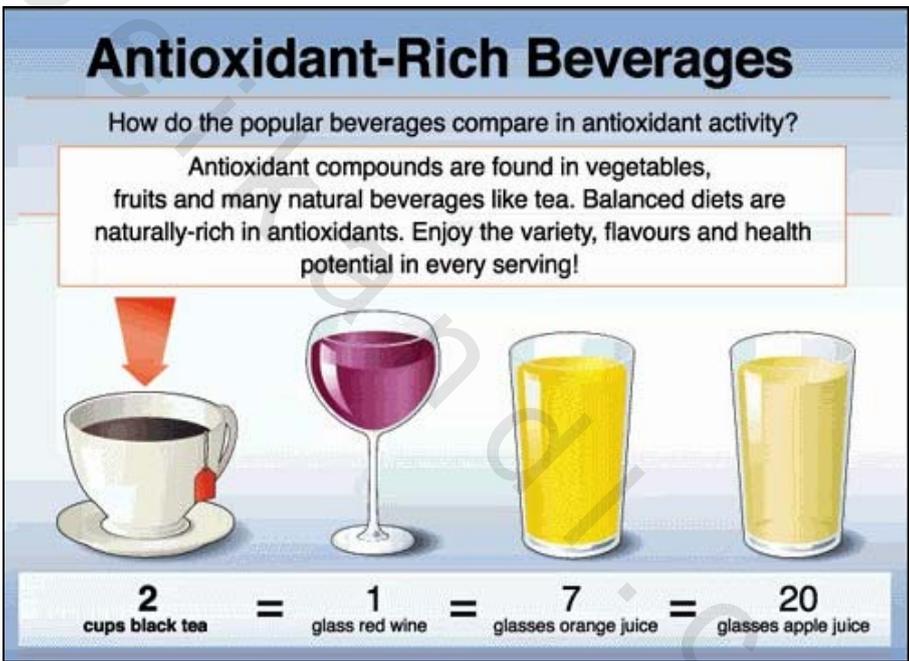
يوجد الكروم في صورته الطبيعية في العديد من الأطعمة مثل، خميرة البيرة، وجنين حبوب القمح، وزيت الذرة، والحبوب، والبقول، واللحوم والأجبان، ونخالة

الخبز، والكبد، والكلاوى، والمحار، والبطاطس بدون نزع القشرة، وال فول السوداني، وزبدة الفول السوداني، والبروكلى.

والأشخاص الذين لا يتناولون غذاء صحيا ويعانون من سوء التغذية وبخاصة كبار السن، يمكن أن يتعرضوا لمخاطر نقص الكروم. ويوصى باستخدام مكملات الكروم فقط للأشخاص الذين تبدو عليهم علامات وأعراض نقص الكروم، وهو في الغالب أمر قد يصعب اكتشافه. وفي محلات الأطعمة الصحية، تحتوي معظم مكملات الكروم على عناصر أكثر من الكروم، ويتم امتصاصها ببطء شديد.

وقد تكون مكملات الكروم غالية الثمن وتستهلك مالا أكبر، لذا فمن الأفضل صرف مثل تلك الأموال على الأغذية الصحية.

لقد سمعت الكثير عن مضادات الأكسدة، فهل
يمكنها أن تساعدني في السيطرة والتحكم في
مرض السكر الذي أعانى منه؟



نعم يمكنها ذلك، حيث تحتوي مضادات الأكسدة على
الفيتامينات (أ ، ب ، ج) والبيتاكاروتين، والسليوم المعدني، وهي
تحمي الجسم من المواد الضارة التي تعرف بالجزئيات
الحررة أو الشاردة.
وتلك الجزئيات الحررة هي عبارة عن نواتج "التمثيل
الغذائي" التي تعطل دفاعاتنا الطبيعية ضد السرطان،

والتي تحطم البنية المهمة مثل الأغشية الخلوية للخلايا، و الحامض النووي المورث في الخلايا (DNA). ومن المعروف أن المستويات العالية من تركيز الجلوكوز في الدم تكون الجزيئات الحرة في الجسم، ويمكن أن تتسبب تلك الجزيئات الحرة في مضاعفات مرض السكر، وتوارد الأمراض المزمنة لدى مريض السكر.

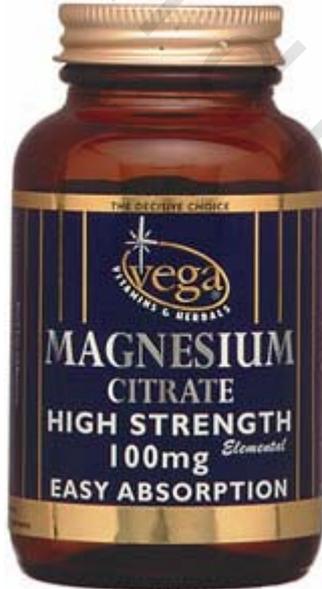
كما تبين الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة تقل لديهم إمكانية الإصابة بمرض السكر. ومع ذلك لا ندري إذا كان ذلك بسبب مضادات الأكسدة، أو الأغذية التي تدخل فيها مضادات الأكسدة.

وإن أفضل رهان لك أن تتناول مجموعة من الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، وفيتامين A، والتي توجد في: الخضراوات الطازجة ذات الأوراق الخضراء (مثل القرنبيط والملفوف أو الكرنب والسبانخ) والبرتقال والحمضيات الأخرى، والفواكه، والخضراوات الصفراء (مثل المشمش، والشمام، والجزر، والدراق، واليقطين والبطاطا الحلوة، والطماطم، والبطيخ، والقرع).



كما يوجد فيتامين C في القنبيط أو القرنييط، والشمام،
والحمضيات (مثل البرتقال، والجريب فروت، والليمون).
وفيتامين E يوجد في اللوز والجوز والحبوب الزيتية، وزيت
الخضراوات وجنين حبوب القمح.
والسلنيوم يوجد في الثوم، والهليون (الأسبرجاس)،
واللحوم، والمحار وسمك السلمون، والأسكلوب،
والتونة.

**هل يمكن أن تحسن أملاح الماغنسيوم من
عملية ضبط مستوى السكر في الدم لدي؟**



إذا كنت فقط تعاني من نقص عنصر الماغنسيوم، فإن هذا النقص يمكن أن يلعب دوراً في مقاومة الأنسولين، وعدم تحمل زيادة تناول النشويات، وحدث ارتفاع ضغط الدم. إلا أنه يجب على الأشخاص الذين يعانون من نقص الماغنسيوم فقط إجراء فحص الدم للتأكد من مستويات الماغنسيوم قبل تناولهم لذلك العنصر.

والأشخاص الآخرون المعرضون لخطر نقص الماغنسيوم هم المصابون بالذبحة الصدرية، أو الذين تتكون عندهم الأجسام الكيتونية نتيجة مضاعفات مرض السكر، أو الذين يتم تغذيتهم عن طريق الأوردة لمدد طويلة، والذين يتناولون المواد الكحولية الضارة بالجسم، أو الذين يتناولون أدوية مثل مدرات البول لفترات طويلة. وتشمل أعراض نقص الماغنسيوم عدم انتظام ضربات القلب، والغثيان، والتشويش الذهني. ويوجد الماغنسيوم في جميع أنواع الأغذية، وأفضل المصادر له هي البقوليات، والجوز، والحبوب الكاملة، والخضراوات شديدة الخضرة. ولمرضى الكلى يجب أن يتناولوا أملاح الماغنسيوم تحت إشراف طبي دقيق.

والأطعمة التالية على سبيل المثال بها قدر وافر من الماغنسيوم، في كل حجم أو كمية منها:

كمية الماغنسيوم المتواجدة به (بالمليجرام)	نوع الطعام
80	سبانخ مسلوقة

50	زبدة الفول السوداني (2 ملعقة كبيرة)
45	لوبيا مسلوقة (نصف كوب)
25	خبز أسمر بالنخالة (ربع رغيف)

هل يمكن أن تحسن أملاح الفانديوم (كبريتات الفانديل) مستويات الجلوكوز في الدم لدي؟



ليست هناك معلومات كافية تذكر في الوقت الحاضر بخصوص ذلك.

ويتم في الوقت الحاضر بحث ودراسة هذا العنصر الضئيل نظراً لتأثيره على حساسية الأنسولين والقدرة على تخفيض مستوى الجلوكوز لدى الأشخاص المصابين بمرض السكر.

وتباع كبريتات الفانديل في محلات بيع الأغذية الصحية كمكملات للطعام، وهي تقلد أثر الأنسولين على خلايا الجسم، وبالتالي تخفض مستويات الجلوكوز في الدم. وبعض هذه الأبحاث تؤكد على أن كبريتات الفانديوم "تمكن" بعض الناس من استخدام مقدار قليل من الأنسولين أو توقف استخدام الأنسولين بالمرة.

وحيث أن هذه المكملات لا يتم ضبطها بنفس الطريقة التي يتم بها ضبط الأدوية المستخدمة في الولايات المتحدة الأمريكية، لأنها لا تخضع لرقابة منظمة الأغذية

والصحة العالمية، فإن ما يقال عن جدوى استعمال تلك المكملات يصبح أمراً له ما يبرره. إلا أنه يعرف القليل عن هذا العنصر المكمل وأن الآثار الجانبية غير واضحة غير معلومة في الوقت الحاضر. وقبل استخدام هذا العنصر المكمل أو قبل ضبط المعالجات الخاصة بمرض السكر، يلزم مراجعة المختصين بمرض السكر. حيث لم يتم تحديد مستويات الفانديوم الموصى بها.

ولو أثبتت الأبحاث ثمة علاقة لضبط مستوى جلوكوز الدم بعمل الأنسولين، فإن استعمال الفانديوم كدواء أكثر منه كمكمل للطعام يصبح ذات أهمية كبرى في علاج الكثير من حالات مرض السكر.



مستحضرات جاهزة من كبريتات الفانديل.

ما هو نبات الحلبة؟ وهل تناول الحلبة يؤدي إلى خفض مستويات جلوكوز الدم والكوليسترول في الدم لدى؟



تستخدم الحلبة منذ العصور القديمة في ترويض مرض السكر والسمنة معا، وتعتبر الحلبة من أهم التوابل المستخدمة في الهند، ودول الشرق الأوسط، ودول البحر الأبيض المتوسط. وتحتوي الحلبة على ألياف قابلة للذوبان في الماء، وأخرى غير قابلة للذوبان. وتناول الحلبة بصفة منتظمة يعمل على خفض مستوى الكوليسترول، ومستوى الجلوكوز في الدم. وهي من ضمن الأغذية والتوابل المعترف بها بصورة عامة، والسليمة في أدائها والأمانة عند تناولها،

والموضوعة على القائمة المعدة من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

ويتم تسويق نوع من الحلبة باسم ليميتروول Limitrol في شكل كبسولات أو رقائق أو ضمن نوع من العصائد.

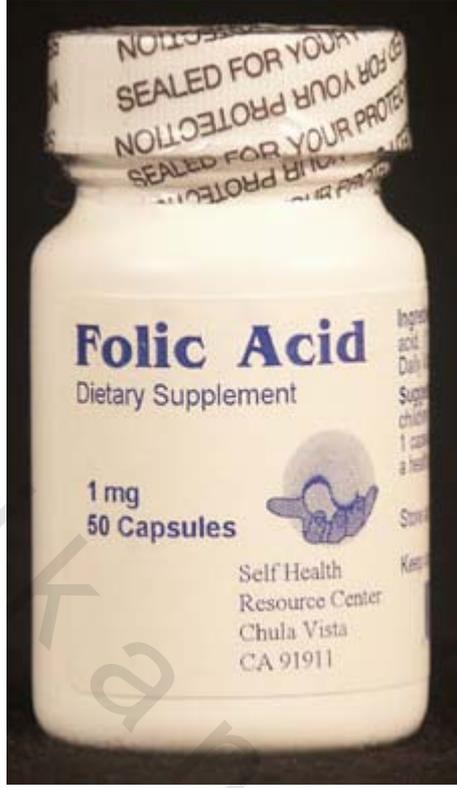
وتوضح بيانات الشركة المصنعة المأخوذة من بحث غير منشور، بأن المنتج يقلل من مستويات جلوكوز الدم بعد الأكل بحوالي 40%، كما تشير البيانات إلى أنه إذا تم تناول المنتج يوميا قبل الوجبتين الرئيسيتين، فإنه يخفض معدل الكوليسترول الكلي بنسبة 20% والكليسترول السيئ أو LDL بنسبة 26% بعد ستة أسابيع.

وتتمثل الآثار الجانبية في زيادة الغازات، أو حدوث إسهال عند بعض الأفراد، وربما يكون العامل الوحيد المحبط لعدم تناول الحلبة هو الرائحة التي تفرز مع العرق، وتعتبر حاجب اجتماعي لعدم تناول الحلبة بالطرق التقليدية.

ولم يتم نشر الدراسات المعدة من قبل الشركة الصانعة في أية مجلة طبية، ولم يتم تقييم المطالبات الصحية من قبل إدارة الغذاء والدواء.



سمعت أن الفوليت يخفف من مخاطر الذبحة
الصدرية، فهل يلزمي تناول مكمل فوليتي كل
يوم؟



نظراً لأن الأشخاص المصابين بمرض السكر معرضين لمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، فإنه من الحكمة الاهتمام بمقدار الفوليت المستخدم في نظام الحماية الغذائية التي تتبعها.

منذ عدة سنوات مضت عرف العلماء أن مقدار 400 ميكرو جرام من الفوليت - وهو نوع من فيتامين B - يساعد في منع حدوث عيوب خلقية معينة عند الأجنة في بطون أمهاتهن وذلك عندما تستعمله المرأة قبل الحمل ، وأثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

وقد أوضحت أحدث الأبحاث أن تناول مقدار 400 ميكرو جرام من الفوليت يمكن أن تقلل من مخاطر الذبحة الصدرية، وذلك بخفض مستويات (الهوموسيستين Homocystein) العالية في الدم.

والهوموسيستين Homocystein عبارة عن حامض أميني عندما يتواجد بكميات كبيرة يصبح شديد الضرر على الأوعية الدموية بصفة عامة، والشرابين التاجية بصفة خاصة.

أسأل الجهة التي توفر لك الرعاية الصحية أو أخصائي التغذية، عما إذا كانوا يوصون بمكمل من حمض الفوليك أم لا.

وإذا كنت ترغب في زيادة مقدار حمض الفوليك الذي تتناولونه، فإن القائمة أدناه تبين أفضل المصادر الغذائية لذلك المركب.

الفوليت (بالميكروجرام (mcg)	نوع الغذاء (التقديم)
130	السيانخ (1/2 كوب)
125	لوبيا مطبوخة (1/2 كوب)
80	جنين القمح (1/4 كوب)
55	ثمار الأفوكادو (1/2 حبة)
45	البرتقال (حبة متوسطة)
40	الخبز (شريحة مقوية)
30	فول سوداني مجفف (30 جرام)