

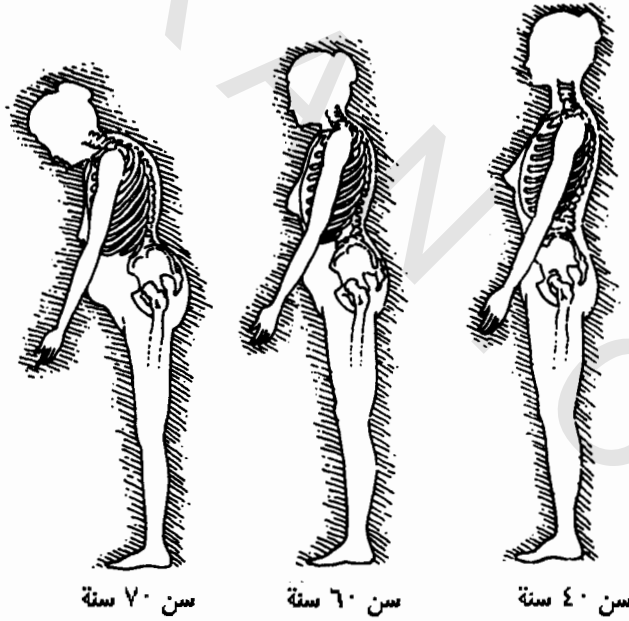
مشكلة تواجه المرأة بعد الأربعين

اسمها : هشاشة العظام .. كيف يمكن محاربتها بالغذاء ؟



هشاشة أو وهن أو ضعف العظام (Osteoporosis) هو مرض انحلالى ، أى مرتبط بالعجز أو التقدم فى السن ، وهو عبارة عن حدوث انخفاض لكتلة العظام؛ بسبب فقد الكالسيوم بصورة تدريجية متزايدة على مدى فترة طويلة من الزمن . ومن علاماته التقليدية الواضحة حدوث انحناء للعمود الفقرى ، واختزال لطول الجسم ، مصحوباً بألم بالظهر بسبب ضعف الفقرات العظمية و حدوث ضغط فيما بينها ، وهذا الانحناء أو الحدب المميز يطلق عليه حدة المرأة المسنة (Widow's hump) ، ويحدث فى مرحلة متقدمة من هشاشة العظام .

ويترتب على حدوث هشاشة العظام سهولة كسر العظام بإصابات قد تكون بسيطة جداً ، مثل ارتطام القدم بالأرض أثناء السير على الرصيف ، أو قد تحدث كسور بسبب مجرد نوبة سعال شديدة .



انحناء تدريجى للعمود الفقرى بسبب هشاشة الفقرات العظمية

وتعتبر هشاشة العظام هى السبب الأسمى وراء أغلب حالات الكسور فى السن المتقدمة ، وخاصة كسر مفصل الحوض ، ومن المعروف أن هذا النوع من الكسور

وما يصحبه من مضاعفات شديدة كالتهاب الرئوى بسبب الرقود فى الفراش لمدة طويلة ، يعتبر من أهم أسباب الوفاة بين العجائز .

□ حقيقة : عظم المرأة أضعف من عظم الرجل بعد الأربعين !

* لماذا تصاب المرأة بهشاشة العظام أكثر من الرجل ؟

إن العظام تتميز بنسيج نشط ، يحدث به بصفة مستمرة إحلال للكالسيوم ، وإزالة للكالسيوم بشكل متوازن يحفظ للعظام سلامتها ومتانتها، وتسمى هذه العملية بإعادة السبك أو التشكيل (Remodelling) ، فإذا حدث خلل بهذه العملية المتوازنة تأثرت صحة العظم بناء على ذلك؛ فلو زاد ترسيب الكالسيوم عن فقد الكالسيوم صارت العظام قوية جداً ، ولو صار الترسيب والفقد بمعدل ثابت متوازن ، كما هو الطبيعى، ظلت قوة العظام طبيعية معتدلة ، أما إذا زاد فقد الكالسيوم عن ترسيبه ضعفت العظام وصارت هشة سهلة الكسر ، وسبب زيادة فقد الكالسيوم عن ترسيبه مما يؤدي لهشاشة العظام ينتج فى الحقيقة بسبب نقص أو غياب هرمون الاستروجين ببلوغ المرأة سن اليأس (فى أواخر الأربعينيات أو بداية الخمسينيات) بسبب توقف المبيضين عن إنتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية (الاستروجين والبروجستيرون) وتوقف الدورة الشهرية بناء على ذلك ، فوجود هرمون الاستروجين بنسبة طبيعية أمر ضرورى لاستمرار ترسيب الكالسيوم بالعظام ؛ لأنه يلعب دوراً مهماً فى هذه العملية ؛ ولهذا السبب ، تحدث هشاشة العظام بين النساء تدريجياً بعد بلوغ سن اليأس ، ولهذا السبب أيضاً تظهر هذه المشكلة بنسبة أكبر بكثير بين النساء عن الرجال .

وليس انقطاع إنتاج هرمون الاستروجين هو السبب الوحيد لحدوث هشاشة العظام، فيعتبر القعود لفترات طويلة عن الحركة سبباً آخر على جانب كبير من الأهمية ؛ لأن العظام تقوى بالحركة والنشاط وكلما طال توقفها عن الحركة زادت قابليتها للضعف والوهن .

كما أن للناحية الغذائية دوراً مهماً سواء فى الوقاية من هشاشة العظام أو فى زيادة القابلية للإصابة بها ، فنقص المغذيات الضرورية لصحة العظام وأهمها الكالسيوم وفيتامين «د» يزيد - لاشك - من القابلية لحدوث هشاشة العظام .

ولذا فإن موضوع هشاشة العظام يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأسلوب المعيشة ، فيجب أن تبدأ الوقاية منه مبكراً باتباع عادات معيشية صحيحة تعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية ، واتباع عادات غذائية سليمة .

□ المرأة واللبن : اللبـن .. هو الحل !!

إن هشاشة العظام حالة لا يمكن إصلاحها ، ولكن يمكن بكل تأكيد الوقاية من حدوثها بدرجة كبيرة ، أو تأخير حدوثها لأطول فترة ممكنة من العمر ، ويمكن كذلك الحد من استفحالها أو الوقاية من استمرارها والحفاظ على ما وصلت إليه العظام من درجات متدنية من القوة والصلابة، وهذا لا يتأتى إلا من خلال اتباع أساليب معيشية سليمة تعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية واتباع عادات غذائية سليمة على مدى فترة طويلة قبل الوصول إلى مرحلة سن اليأس .

ويعتبر الكالسيوم هو أهم الأسلحة التي يمكن بها محاربة هشاشة العظام ، إن جسمك يتحدد طوله في فترة مبكرة نسبياً من العمر ، أى أنه لا يستمر في الطول طوال العمر ، لكن عظمتك رغم ذلك يستمر في النمو من حيث درجة الكثافة (density) خلال مرحلة الثلاثينيات وحتى قرب الوصول إلى سن الأربعين ، وذلك بافتراض توافر الكالسيوم في الغذاء حتى يستمر تدعيم وتكثيف كتلة العظام ، وكلما احتفظت المرأة بعظامها قوية خلال مرحلة الثلاثينيات قل بالتالى احتمال حدوث هشاشة العظام بدرجة شديدة مع بلوغ سن اليأس .

ونحن نحتاج للكالسيوم من خلال الغذاء بجرعة تساوى حوالى ٥٠٠ ميلليجرام يومياً ، لكنه يفضل أن تزيد الجرعة اليومية أكثر من ذلك بالنسبة للمرأة قبل سن اليأس (خلال الثلاثينيات) لتوفير الوقاية من هشاشة العظام بعد بلوغ السن ، وكذلك للمرأة التي تجاوزت سن اليأس (فى الأربعينيات أو الخمسينيات) لمحاولة الحفاظ على ما وصلت إليه العظام من قوة وتعويض زيادة فقد الكالسيوم منها ، فيجب أن تزيد جرعة الكالسيوم اليومية للمرأة قبل سن اليأس (Premenopausal) إلى حوالى ١٠٠٠ ميلليجرام يومياً ، وأن تصل الجرعة اليومية للمرأة بعد سن اليأس (Postmenopausal) إلى ما بين ١٢٠٠ - ١٧٠٠ ميلليجرام يومياً .

ولما كان اللبن ومنتجاته هو أغنى المصادر الغذائية بالكالسيوم ، فإن اللبن يجب أن يكون فى مقدمة الأغذية الأساسية اليومية التى يجب أن تحرص المرأة على تناولها للوقاية من هشاشة العظام أو للحد من خطورتها واستفحالها .

فيجب أن تتناول المرأة قبل سن اليأس يومياً كوبين من اللبن مع علبه زبادى أو قطعة جبن أبيض كغذاء أساسى ، ليمد جسمها بالجرعة المناسبة من الكالسيوم لتوفير الوقاية من هشاشة العظام بالإضافة لتناول الأغذية الأخرى التى تحتوى على قدر معقول من الكالسيوم والتي من أهمها الأوراق الخضراء للخضراوات .

□ اللبن والرجيم ..

وتناول اللبن يعد أحياناً مشكلة لبعض النساء على أساس أنه غنى بالدهون التي تزيد الوزن ، وحلاً لهذه المشكلة يمكن ببساطة اختيار الأنواع من اللبن أو من منتجاته قليلة أو منزوعة الدسم ، فهي تحتوى على نفس الكمية من الكالسيوم التي تحتويها الأنواع الدسمة ؛ لأن محتوى اللبن من الكالسيوم لا يتأثر بنسبة الدسم ، علاوة على انخفاض كمية السعرات الحرارية بها بنسبة كبيرة عن الأنواع الدسمة ، فتحوى ثلاثة أكواب من اللبن منزوع الدسم على حوالى ٢٥٠ سعراً حرارياً وهى نصف كمية السعرات الحرارية تقريباً التى تحتويها ثلاثة أكواب من اللبن كامل الدسم .

وهناك مشكلة أخرى بالنسبة لتناول اللبن ، وهى عدم تقبل بعض الأجسام لسكر اللبن (لاكتوز) مما يتسبب فى حدوث إسهال وآلام بالبطن .. وحلاً لهذه المشكلة يمكن تناول منتجات اللبن كالزبادى أو الجبن الأبيض لاحتوائهما عادة على قدر أقل من سكر اللاكتوز بالنسبة للبن ، أو يمكن الاعتماد على تناول اللبن الرائب ، لأنه عند إعداد هذا النوع من اللبن يتحول جزء كبير من سكر اللبن إلى حمض اللبن من خلال عملية التخمر لكنه لا يزال محتفظاً بنسبة مرتفعة من الكالسيوم كاللبن العادى .

□ مستحضرات الكالسيوم ..

ولزيادة التأمين على إمداد الجسم بالقدر الكافى من الكالسيوم سواء للوقاية أو للعلاج من هشاشة العظام يمكن استعمال أحد مستحضرات الكالسيوم بجرعة يومية منتظمة فى صورة أقراص أو حقن أو بخاخات ، وذلك تحت إشراف الطبيب ، وفى الحالات التى لا يمكن فيها تناول جرعة كافية من الكالسيوم من خلال الغذاء لسبب ما .

هذا وقد ظهرت حديثاً مستحضرات من طحين العظام (أى عظام مطحونة غنية بالكالسيوم كعظام حيوان النمر) ، وهذه قد تفيد بدرجة كبيرة فى تغذية العظام بالكالسيوم والوقاية من هشاشة العظام وتباع تحت اسم طحين العظام (Bone meal) .

ويوجد الكالسيوم المستحضر فى صورة أملاح تختلف فى كمية الكالسيوم الموجودة بها وفى درجة امتصاصها ، وهذه تشتمل على أربعة أنواع رئيسية ، وهى :

- كربونات الكالسيوم ٤٠ ٪ كالسيوم .
- فوسفات الكالسيوم ٣٢ ٪ كالسيوم .
- لاكتات الكالسيوم ١٨ ٪ كالسيوم .
- جلوكونات الكالسيوم ٩ ٪ كالسيوم .

وتعتبر كربونات الكالسيوم هي أقل هذه الأنواع امتصاصاً ، ولذا تحتوى الأقراص المصنوعة منها على أعلى نسبة من الكالسيوم لتعويض ذلك .

ويجب استبعاد العلاج بلاكينات الكالسيوم فى حالة وجود عدم تحمل لسكر اللبن (Lactose intolerance) ، حتى لا يتسبب ذلك فى متاعب جانبية .

ويجب ملاحظة أن الإفراط فى تناول الكالسيوم يمكن أن يتسبب فى أضرار جانبية ، ولذا يجب أن يكون استخدام مستحضرات الكالسيوم تحت إشراف الطبيب .

□ فيتامين «د» : الشمس وحدها لا تكفى !!

من المعروف لكثير من الناس أن توافر فيتامين «د» بالجسم يعد أمراً ضرورياً لامتناس الكالسيوم ، ولذا فإنه للوقاية والعلاج من هشاشة العظام ينبغى توافر الكالسيوم وفيتامين «د» معاً ، ومن المعروف أيضاً أن الجسم يكون تلقائياً هذا الفيتامين بالتعرض لأشعة الشمس ، لكن الدراسات الحديثة أثبتت أن الجسم يصبح أقل كفاءة فى تكوين هذا الفيتامين مع التقدم فى العمر .

ولذلك فإنه يفضل إلى جانب الاعتماد على التعرض للشمس لتكوين هذا الفيتامين الاهتمام كذلك بتناول أحد مستحضرات فيتامين «د» أو زيادة الاعتماد على الأغذية الغنية به لضمان توافره بالجسم ، وبالتالي لضمان امتصاص الجسم للكالسيوم بكفاءة .

ويصبح لذلك أهمية خاصة للنساء اللاتى يلازم المنزل ، ولا يتعرضن لأشعة الشمس بقدر كاف ، وكذلك النساء اللاتى يعشن فى أجواء يندر بها ظهور الشمس .

وبالنسبة للوقاية والعلاج من هشاشة العظام ، تقول آخر الدراسات إنه ينبغى أن يحصل الجسم عن جرعة يومية من فيتامين «د» من الغذاء تساوى حوالى ٤٠٠ وحدة دولية .

وهذا ما يمكن الحصول عليه بتناول أنواع اللبن المجهزة بهذا الفيتامين والتي

يمكن الحصول عليها من المحلات الكبرى (D-fortified milk) ، كما يمكن الحصول على قدر معقول من هذا الفيتامين من أغذية أخرى مثل : زيت السمك وأسماك المياه المالحة ، والزبد ، والبيض ، كما يحتوى اللبن العادى ومنتجاته كالزبادى والجبن على نسبة معقولة من فيتامين «د» .

لكن يجب عدم الإفراط فى تناول هذا الفيتامين (يحدث الإفراط فى حالة استخدام مستحضرات هذا الفيتامين بجرعات زائدة ، لكنه لا يحدث غالباً بسبب الإكثار من الأغذية الغنية به) ، فلا ينبغي أن تزيد الجرعة اليومية على ١٠٠٠ وحدة يومية ، لأن زيادة الجرعة يمكن أن يؤدى لتسمم وحدوث أضرار جانبية مثل الغثيان ، والفتور ، والصداع ، واضطرابات الهضم ، وحدوث أضرار بالكلى والكبد ، وحدوث تكلس ، بمعنى حدوث ترسيب للكالسيوم ببعض الأنسجة مثل أنسجة الكلى .

□ الهرمونات .. هل تفيد السيدات ؟

إن سبب مشكلة هشاشة العظام يرتبط أساساً بانقطاع إنتاج هرمون الاستروجين من المبيضين بعد بلوغ سن اليأس .

فهل يمكن بناء على ذلك الوقاية من هشاشة العظام ، أو الحد منها بإعطاء هرمون الاستروجين فى صورة مادة استروجينية مصنعة لها نفس مفعول الاستروجين الطبيعى ؟

الإجابة : نعم ، ولكن الأمر فى الحقيقة ليس بهذه البساطة ؛ لأنه قد وجد أن استخدام هذا الهرمون كعلاج تعويضى يؤدى مع الوقت لأضرار جانبية من أبرزها زيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدي على وجه الخصوص .

ولذا لا يجوز اتخاذ القرار باللجوء لهذا العلاج إلا فى الحالات الشديدة ، وبعد بحث الموضوع من جوانب عديدة ، وأهمها بحث مدى قابلية السيدة التى نريد معالجتها بالهرمونات للإصابة بالسرطانات ، مثل بحث الناحية الوراثية ؛ إذ أن سرطان الثدي وأغلب السرطانات تتميز بوجود عامل وراثى ؛ ولذا تنتشر فى بعض العائلات دون غيرها .

وعموماً ، فإنه لتخفيف هذه الأضرار فإن الأطباء فى الوقت الحالى يميلون إلى الجمع بين هرمونى الاستروجين والبروجستيرون كعلاج تعويضى بحيث تكون جرعة الاستروجين محدودة للغاية ، فذلك يقلل من خطورة العلاج بالاستروجين وحده .

وقد وجد كذلك من الدراسات أنه حتى في حالة اللجوء للعلاج الهرموني التعويضي فإن إعطاء الكالسيوم في صورة مستحضر بجرعات يومية محسوبة يزيد من متانة العظام ، ويعمل على وقف هشاشتها بصورة أفضل من إعطاء الهرمونات وحدها.

□ أسلحة أخرى لإحارية ضعف العظام

* البروتين والعظام :

انتبهس : أكل اللحوم لن يقوّس عظامك بل قد يضعفها !!

كثير من الناس لا يزالون يعتقدون أن التركيز على أكل اللحوم - بصفتها غذاء غنياً بالبروتين - فيه الحفاظ على الصحة والحيوية - وهذا طبعاً اعتقاد غير صحيح - فالإكثار من تناول اللحوم لن يقوّس الجسم بل قد يضره إذ يمكن أن يتسبب ذلك في أضرار ومتاعب مختلفة مثل ارتفاع مستوى الكوليستيرول (بسبب كثرة تناول الدهن الحيواني) ، والإصابة بمرض النقرس (داء الملوك) ، وغير ذلك .

وقد وجد كذلك فيما يتعلق بموضوعنا هذا أن الإكثار من تناول البروتين عموماً يزيد من فقد الجسم للكالسيوم عن طريق البول ، ولذا فإنه للحفاظ على صحة عظامك لا ينبغي أن تفرط في تناول الأغذية الغنية بالبروتينات ، وفي حالة حدوث ذلك فإنه يجب أن يزداد كذلك تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لتعويض ما يفقد منه بسبب كثرة تناول البروتينات .

والحقيقة كذلك أن كثيراً من الناس يعتقدون خطأ أنهم مقصرون في تناول كميات كافية من البروتين يومياً ، وربما كان سبب هذا الاعتقاد هو اعتقادهم الآخر بأن البروتين مرتبط باللحوم ، وهذا غير صحيح ؛ لأن البروتين يوجد في العديد من الأغذية النباتية والحيوانية مثل الحبوب (كاللوياء والفاصوليا) ، والبقول ، واللبن ومنتجاته ، كالزبادي والجبن ، وفي البيض .

وتقدر كمية البروتين اليومية اللازمة للمرأة البالغة في الظروف العادية بحوالي ٥٠-٦٠ جراماً يومياً وهو ما يمكن الحصول عليه تقريباً بتناول سندوتش مكون من شريحة دجاج ، ونصف رغيف خبز ، وكوب لبن منزوع الدسم ، وسلطة بطاطس مسلوقة .

* الألياف والكالسيوم :

إن الاتجاه الحديث في التغذية السليمة يوصي بالاهتمام بتناول الألياف بوفرة ،

فرغم أن هذه الألياف (الأجزاء المتخلفة من الأطعمة النباتية والتي لا تهضم ولا تمتص) لا تحمل أى قيمة غذائية ، فقد ثبت أنها تفيد الجسم من نواحي أخرى عديدة مثل تقليل فرصة الإصابة بسرطان القولون ، ومقاومة ارتفاع مستوى السكر بالدم وكذلك مستوى الكوليستيرول بالدم .

ويُفسّر مفعول الألياف المقاوم لارتفاع السكر والكوليستيرول على أساس أنها تكون رابطة كيميائية تبطئ وتقلل من امتصاص السكريات أو الكوليستيرول من الأمعاء الدقيقة إلى تيار الدم .

لكنه قد وجد كذلك أن الألياف قد تعرقل كذلك من امتصاص بعض المعادن ومنها الكالسيوم ، وهذا ينطبق أساساً على الألياف التي تتركز في حبوب القمح الكاملة لأنها تحتوى على مواد تسمى فاييتيت (Phytates) وهى التى تتسبب أساساً فى عرقلة امتصاص هذه المعادن .

ولذا فإنه لا يفضل الإكثار من تناول حبوب القمح الكاملة والمخبوزات المصنوعة من الدقيق الكامل لضمان امتصاص الجسم للكالسيوم بكفاءة .

*** القهوة : الإكثار من تناول القهوة مرفوض تماماً بعد سن الأربعين !**

يعتقد الباحثون أن مشروب القهوة يمكن أن يؤدي لنقص الكالسيوم فى حالة الإفراط فى تناوله ، لكن هذه العلاقة لم تتأكد بعد .

فقد وجد من الدراسات أن كثيراً من النساء المصابات بهشاشة العظام بعد سن اليأس يملن إلى الإفراط فى تناول القهوة ، بينما وجد أن هذه العادة غير واضحة بين مجموعة أخرى من النساء فى نفس الأعمار ممن يتمتعن بعظام قوية ولذا فإنه يجب اعتبار مشروب القهوة من المشروبات غير المفضلة إذا أردنا الاحتفاظ بعظامنا سليمة قوية .

*** التدخين والعظام :**

أما علاقة التدخين بقوة العظام فإنها علاقة مؤكدة إلى حد كبير ، فقد ثبت أن التدخين يساعد على فقد الكالسيوم من العظام .

ولذا فإن عادة التدخين مرفوضة تماماً وخاصة مع الاقتراب من سن اليأس .

كما ثبت أن تناول الخمور (والعياذ بالله) يعوق امتصاص الكالسيوم ويساعد على فقدته من العظام مما يجعل بهشاشتها حتى لو ضمننا إمداد الجسم بكميات كبيرة من فيتامين «د» لزيادة امتصاصه .

* الأنشطة الرياضية : حقيقة : العظام تقوى بالمشى !

إن الضغط على العظام والمقاومة ضد الجاذبية الأرضية ثبت أنه من أفضل الوسائل الطبيعية لزيادة قوة ومتانة العظام .

وقد ثبت أن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يحمل فيها الجسم على القدمين فوق الأرض ، كرياضة المشى ، والعدو ، والتنس من أفضل أنواع الرياضات لصحة العظم؛ لأنها تعمل على تنظيم وموازنة عمليتي فقد وترسيب الكالسيوم بالعظام ، كما أنها تنشط تكوين نمو أنسجة عظمية جديدة .

وقد ثبت أن ممارسة العجائز مثل هذه الرياضات ولو بمعدل بسيط يفيدهم للغاية فى المحافظة على متانة عظامهم .

ويجمع كثير من الأطباء على أن ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام لاتزال أقوى الأسلحة لمحاربة هشاشة العظام قبل وبعد من اليأس .

ولكنه لا يفضل أن تمارس الأنشطة الرياضية بشكل عنيف أو بصورة مبالغ فيها ، لأن ذلك يمكن أن يضر العظام ولا ينفعها .

* الضغط النفسى وصحة العظام :

لا تدهشى إذا عرفت أن الحالة النفسية لها علاقة وثيقة بصحة عظامك . فقد ثبت كذلك أن التوتر والقلق والضغط النفسى الشديد المتكرر أو المشاعر السلبية عموماً تقلل من امتصاص الكالسيوم ، وتزيد من فقدته ، وقد تكون إحدى الوسائل المساعدة على حدوث هشاشة العظام .

* الخلاصة :

إن التغذية الصحيحة منذ فترة مبكرة من العمر ، والتي تعتمد على توفير الكالسيوم وفيتامين «د» والتي تمد الجسم بكميات معتدلة وليست كبيرة من الألياف والبروتين والتي تتميز بالإقلال من تناول القهوة . تعتبر أفضل وسيلة دفاع ضد هشاشة الجسم بالإضافة لممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام ويقدر معتدل مع الامتناع عن التدخين ، أو بمعنى آخر يمكن القول بأن الوقاية من هشاشة العظام تتمثل فى النهاية فى اتباع أسلوب معيشى صحيح .

□ عزيزتى البدينة .. لا تنقصى وزنك على حساب صحتك!

* أخطاء التخسيس السريع : إن البدانة مشكلة شائعة لا تهدد صحة المرأة فحسب بأضرارها وإنما تهدد كذلك رشاقتها ولياقتها .

والحقيقة أن كثيراً من النساء يلجأن لحل هذه المشكلة باتباع أنظمة غذائية (رجيم) غير صحية لا توفر للجسم حاجته الكافية من الفيتامينات والمعادن والألياف أو غير ذلك من المغذيات الضرورية ، وبالتالي فإن وزنه قد ينقص بسرعة ولكن ذلك يتم على حساب صحة الجسم وقوته ، لأن ذلك يسبب نقصاً ببعض هذه المغذيات الضرورية بالجسم مما يتسبب بالتالي فى حدوث أعراض ومتاعب صحية ، ومن ناحية أخرى فإنه عندما يتم إنقاص الوزن بسرعة (بأكثر من ٣-٤ كيلوجرام / أسبوعياً) فإن ذلك يدل على فقد العضلات لجزء من البروتين والسوائل إلى جانب ما يفقد من شحوم مختزنة ، مما يضعف البناء العضلى للجسم ، ويتسبب بالتالي فى الفتور والتعب السريع وعدم القدرة على تحمل المجهود .

وهذا يعتبر من الأضرار الأخرى للجسيمة لأنظمة التخسيس الرديئة لأن نظام التخسيس الصحى يجب أن يهدف إلى اختزال الشحوم الزائدة بالجسم تدريجياً دون المساس بكتلة العضلات .

ويرى خبراء التغذية أن اتباع أى نظام غذائى بوجه عام يختزل كمية السعرات الحرارية الداخلة للجسم إلى أقل من ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً لا يمكن عادة أن يمد الجسم بقدر كاف من الفيتامينات والمعادن الضرورية ، ولذا يصبح هناك ضرورة فى هذه الحالة إلى الاستعانة بمستحضرات خارجية من الفيتامينات والمعادن .

*** الأسلوب المثالى للتخسيس :**

إن أغلب حالات السمنة يرجع سببها إلى الإفراط فى تناول الطعام مما يمد الجسم بكميات كبيرة من السعرات الحرارية (الطاقة) زائدة عن حاجته ، وبالتالي تختزن هذه الطاقة الزائدة على هيئة شحوم تتراكم بأجزاء متفرقة من الجسم .

وتزيد فرصة حدوث ذلك فى حالتين : الأولى هى الاعتقاد على الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة والدهنية ؛ حيث أن كل ١ جرام من الدهون يمد الجسم بحوالى ٨ سعر حرارى ، وهى كمية تبلغ ضعف كمية السعرات الحرارية الناتجة عن نفس المقدار سواء من الكربوهيدرات أو البروتينات .. والحالة الثانية هى انخفاض تصريف الطاقة المستمدة من الغذاء بسبب قلة النشاط والحركة .

ولذلك فإنه للتخلص من السمنة فى هذه الحالات يجب العمل على عكس هذه المعادلة ، أى بدلاً من أن تكون كمية الطاقة «الداخلة» للجسم أكبر من كمية الطاقة المستهلكة أو «الخارجة» من الجسم ، تكون كمية الطاقة «الداخلة» للجسم أقل من كمية الطاقة «الخارجة» من الجسم ، وهذا ما يمكن تحقيقه بالإقلال من تناول الطعام بوجه عام والإقلال من تناول الدهون بوجه خاص وممارسة أى نشاط رياضى بصفة

منتظمة لزيادة استهلاك الطاقة المختزنة بالجسم ، وبمجرد أن يصل الوزن إلى المعدل الطبيعى المناسب يجب العمل مرة أخرى على الموازنة بين طرفى هذه المعادلة ، أى تكون كمية الطاقة «الداخلية» للجسم مساوية تقريباً لكمية الطاقة «الخارجية» من الجسم تقريباً ، وبذلك يحتفظ الجسم بوزنه المثالى على الدوام دون حدوث نحافة أو بدانة .

وفى بعض حالات السمنة نجد أن هناك صعوبة فى تحقيق ذلك رغم الالتزام بنظام غذائى متحرر ، وفى هذه الحالات يكون هناك عادة ميل وراثى للسمنة ، أى أن الجسم يميل لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه . لكن هذا لا يعنى أن التخلص من السمنة فى هذه الحالات أمر مستحيل ، وإنما يحتاج الأمر فقط لمزيد من المثابرة وقوة الإرادة .

ونادراً ما يكون وراء الإصابة بالسمنة خلل هرمونى بالجسم ، وفى حالة وجود ذلك تكون السمنة مجرد علامة من علامات هذا الخلل ؛ إذ يصاحبها ظهور أعراض وعلامات أخرى مميزة . وهذه الحالات تعالج بعلاج هذا الخلل الهرمونى سواء دوائياً أو جراحياً .

ولكى تتبعى أسلوباً صحيحاً لإنقاص الوزن يجنبك حدوث أضرار صحية بسبب نقص بعض الفيتامينات أو المعادن أو العناصر الغذائية يجب أن يتميز النظام الغذائى المتبع لإنقاص الوزن بصفة عامة بهذه المواصفات .

- ١- لا يفضل اتباع نظام غذائى يمد جسمك بقدر أقل من ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً .
- ٢- يجب أن تحتل الخضراوات والفواكه النصيب الأكبر ضمن مجموعة الأغذية، لضمان عدم حدوث نقص بالفيتامينات والمعادن .
- ٣- يجب أن يشتمل النظام الغذائى على كمية مناسبة من البروتينات مثل تناول كوب لبن منزوع الدسم أو كوب لبن زبادى وكمية معتدلة من السمك أو الدجاج أو اللحوم ، بشرط إزالة أى دهون ظاهرة .
- ٤- يجب الاهتمام بتناول الكربوهيدرات المعقدة أو النشويات الغنية بالألياف مثل حبوب القمح الكاملة والخبوزات من الدقيق الكامل والحبوب المجففة الكاملة كاللوبياء والفاصوليا الناشفة ، ويجب ملاحظة أن توافر الألياف مع هذه الأغذية يجعل امتصاص النشويات (السكريات) منها بطيئاً ، وبالتالي فإنها تمد جسمك بكمية تدريجية من الطاقة تجنبك الإحساس بالتعب والإجهاد ، وفى نفس الوقت لانعريضك لزيادة الوزن ، على عكس الكربوهيدرات البسيطة مثل الموجودة بالسكر والحلويات .
- ٥- يجب أن يتميز النظام الغذائى بسهولة التنفيذ ، وبإعطاء الحرية فى التنوع بين المأكولات حتى يمكن الالتزام به .

٦- يجب مساعدة النظام الغذائي بممارسة أى نشاط رياضى بانتظام .

٧- فى حالة اتباع نظام غذائى منخفض فى كمية السعرات الحرارية عن ١٥٠٠ سعر حرارى يومياً يفضل تناول مجموعة فيتامينات ومعادن لضمان عدم حدوث أى نقص بها .. وعند اختيار هذه النوعية يراعى أن تحتوى على الأنواع الأساسية التالية :
فيتامين «أ» ، فيتامين «د» ، فيتامين «هـ» ، فيتامين «ب١» ، فيتامين «ب٢» ،
نياسين ، فيتامين «ب٣» ، حمض الفوليك ، حمض بانتوثينيك ، بيوتين ، كروم ،
نحاس ، حديد ، منجنيز ، مغنسيوم ، سيلينيوم ، زنك .

الأغذية البديلة للإقلال من الدهون والسعرات الحرارية	
تناولى	بدلاً من
* لبن منزوع أو قليل الدسم .	* لبن كامل الدسم .
* قراميش من الدقيق الكامل مثل كرسبى .	* فطير ، بقلادة ، كيك ، دونات .
* جبن قليل الدسم .	* جبن (أبيض أو شيدر) .
* بطاطس مسلوقة .	* بطاطس محمرة .
* كوب زبادى قليل الدسم .	* كريمة أو قشدة .
* ماء أو عصير فاكهة غير محلى .	* صودا أو مياه غازية .
* خبز أسمر أو مخبوزات من الدقيق الأسمر .	* خبز أبيض أو مخبوزات من الدقيق الأبيض .
* سمك تونا طازج أو محفوظ .	* لانشون ، بسطرمة ، هوت دوج هامبرجر .
* نيفا (لحم ماعز) أو دجاج أو ديك رومى .	* لحم ضأن أو لحم دسم .
* زبيب ، أو فواكه مجففة عموماً .	* حلويات ، أو بسكوت .
* فواكه طازجة .	* فواكه محفوظة محلاّ .
* خضار مسلوقة .	* طبيخ خضراوات باللحم .
* أرز بنى مسلوقة .	* أرز أبيض مسلوقة .