

مقدمة

كما قال العالم العربى موسى بن
ميمون من 800 سنة ..

التغذية الصحيحة هى مفتاح
الصحة.. والطعام ثقافة وسلوك
حضارى.. والثابت علميًا أن من
يتناول غذاءً سليماً ومتكاملاً لا يحتاج
إلى الأدوية ولا التردد على عيادات
الأطباء.. فلماذا لا نتعلم معاً كيف
وماذا نأكل ..

وهذا الكتاب سوف يسعى إلى
تحقيق هذا الهدف من خلال دراسة
شاملة للاحتياجات الغذائية لكل
إنسان حسب ظروفه الصحية.



المؤلفة

обейка



هذا الكتاب بميزان أهل الاختصاص⁵

يمثل الطعام للعديد من مرضى السكر مشكلة كبيرة، ولهذا فإن الإصابة بالداء السكري تعني أن المريض بحاجة إلى تغيير عادات طعامه، والملايين منا ممن حاولوا تغيير النظام الغذائي يعلمون تمامًا كم هو صعب أن نغير ما نأكله. والمعرفة التقليدية بالداء السكري مليئة بالأراء الخاطئة المتعلقة بالطعام، بما في ذلك أن الطعام يسبب الداء السكري، وأن الإسراف في تناول السكريات يسبب هذا الداء، وهذا كله غير حقيقي. ومعظم الناس يحتاجون إلى من يساعدهم لمعرفة ما هو الحقيقي وما هو غير الحقيقي بخصوص هذا المرض والنظام الغذائي السليم الخاص به. والكاتب في هذا الكتاب، بما لها من أسلوب راقٍ مميز وعلم وافر في مجال التغذية، قد وفرت لنا ثقافة غذائية عالية القيمة؛ لأن الطعام الصحي هبة نمن بها على أنفسنا وصحتنا العامة، والله الموفق.

أ. د. أحمد سعد الدين

أستاذ الأمراض الباطنة
واستشاري الغدد الصماء والسكر

إن صحة مفهوم كلمة «الصحة» هي اللا مرض، وليس التعايش مع المرض ومعايشة الأطباء دومًا، دون أن تمتلك الصحة الدينية، أي: العافية. . فهناك فرق بين العافية والصحة والمرض. . بين مدعمات الصحة وهي عادة صحية، ودعامات المرض وهي عادة مرضية. . برجاء ألا يغفل عنا ما بنى في أفق التاريخ من «صحة» مقولة فقهاء الصحة، والنابعة من منبر منظمة الصحة العالمية أن: «الطب طَبَان: الطب الأول هو رد الصحة على المرضى بالتداوي أو التأهيل، والطب الآخر هو حفظ الصحة على الأصحاء». . فزخم الطب الأول يغفل عنا ويكاد يعمي بصرنا - عن قصد أو غيره - محاسن ومزايا وامتيازات الطب الثاني. . وعمي البصر نوعان: الأول: «عضوي»، والثاني: «غير عضوي» يكاد يفقدنا البصيرة للأبد! ويعمي بالمثل من شمولية علم الصحة الحديث HEALTHOLOGY والذي يجمع بداية ما بين وفرة الطعام والشراب السوي، وتوافر البيئة الصحية المحيطة، وتوفير قدر من السكينة والرضاء النفسي بالإيمان بالله سبحانه، وأخيرًا قبول بصمات الميراث الجيني المخلوق به وعدم تقبل بعض موروثات العادات والتقاليد المكتسبة والضارة لصحة الإنسان من نمط الحياة، إلى الغذاء الضار والمشروبات «الغازية».

ومن ثم، أتبصر من خلال هذا الكتاب أنه:

أولاً.. فاتح «صحي» للشبهة الموزونة، ومهضم «صحي» لكافة أعضاء جهازك الهضمي.
ثانيًا.. مؤجّه صحيح للمسار «الصحي» الذي نفتقده نحن الأطباء عند الحفاظ على «عافيتك».
ثالثًا.. مقدمة «صحية» لكل من ينبغي أن يستشف من أين تبدأ الحياة السوية في الألفية الثالثة.
إني أتفق تمامًا مع مقدمة الكتاب أن الغذاء السليم يمكن أن يغنيك عن الأطباء والدوائيات والمستشفيات، شريطة أن يسترشد الفرد دومًا بالبوصلية «الصحية» مثل نوعية هذا الكتاب، لكي يتيح له الفرصة للتوجه الصحيح تجاه صحة الطبيعة، ويصوب فيها البصيرة «الصحية»، تلك التي تبدأ دومًا وأبدًا بصحة السلوك التغذوي وسلامة الغذاء الصحي.

نصيحة من مجرب قبل أن يكون طبيباً : الطعام السوي الصحي يأتي دائماً ممن هو في الأصل «شبعان» . عنه، أنصحك أن تقرأ هذا الكتاب واشتبهه بالصحة والعافية.

أ. د. صادق علي عبد العال

طبيب صحة وأمراض الأطفال بجامعة القاهرة

أجمل التهاني، ليس فقط لصدور هذا الكتاب القيم، ولكن أيضاً لهذا الفكر الراقي الذي يحتويه هذا الكتاب، والذي طالما استفادت منه شريحة كبيرة من المرضى. فليبارك الله فيمن كتبت هذا الكتاب بقدر الدعاء الذي يدعو به المرضى المستفيدون منه.

أ. د. علاء العزازي

دكتوراه جراحة المخ والأعصاب

« المعدة بيت الداء » مقولة صحيحة لا يعترينا شك ، إذ تُشير كل الأبحاث الحديثة إلى أن نوعية الطعام وكميته قد تكون سبباً مباشراً لكل داء ، وأن المريض يحتاج إلى نظام غذائي بجانب العلاج ، اعتبره جزءاً لا يتجزأ من العلاج وخاصة مرضى الكبد والسكر والكلية . ولذلك كانت سعادتي كبيرة بهذا العمل الجاد والذي أرجو أن ينفع كافة الناس .

خالص تحياتي

أ. د. أشرف عمر

أستاذ الكبد والجهاز الهضمي والحميات

لقد استطاعت المؤلفة ، في هذا الكتاب ، إعادة الثقافة الغذائية إلى حياتنا، حتى إننا بدأنا في تقييم عاداتنا عن الغذاء من حيث منافعه وأضراره داخل بيوتنا . فأخذنا في الابتعاد عن الغذاء المضّر والاقتراب من الغذاء النافع . لقد عالجت مشكلة إنقاص الوزن بطريقة طبيعية تعتمد على الثقافة والإقناع أولاً وأخيراً . وفي مستشفياتنا الكبيرة نحن بحاجة إلى مئات من هذه الخبرات حتى نصل إلى ما هو صحيح عند وصف خطة العلاج للمريض .
فإلى الأمام دائماً .

أ. د. حسن محمد بسيوني

أستاذ الروماتيزم

بعد قراءة الكتاب أنني أستطيع أن أقول الآن أنه لا يمكن أن يكون العلاج الطبي مكتمل إلا بالحدائق في التغذية العلاجية فإنها مكمل هام لشفاء المريض من أغلب الأمراض وأستطيع أن أقول أن مؤلفة الكتاب قد جمعت بين الخبرة والقراءة والأبحاث العلمية التي تؤهلها لتكون في مثل هذا المستوى من التقدير من كل الأطباء المعالجين للأمراض المختلفة فإنها عون وشريك هام في شفاء المريض بعد الله سبحانه وتعالى وأنا سعيد بأن ابنتي على هذا المستوى الذي أفتخر به مدى الحياة وفقها الله دائماً بالسعادة والصحة والحب .

أ. د. إبراهيم أبو الفتوح

أستاذ زراعة الكلى والمسالك البولية

تمهيد

إن أبرز ما حدث في مجال التغذية في أبريل 2005 هو تطور الهرم الغذائي القديم فقد تم تطويره وإقران المجهود الرياضى معه مما أحدث بعض التغيرات فيما يتناوله الشخص من سرعات حرارية .

كيفية حساب ما تحتاجه من السرعات الحرارية
 $22 \times \text{وزن الجسم} + \text{المجهود} (?)$

معنى المجهود :

بالنسبة للتدريبات الرياضية :

أقل من نصف ساعة يعتبر مجهودًا ضعيفًا .
من 30 - 45 دقيقة يعتبر مجهودًا متوسطًا .
45 - 60 دقيقة يعتبر مجهودًا كبيرًا .

كيفية ترجمة ذلك بالسرعات الحرارية :

نوع الرياضة	عدد السرعات في الدقيقة
المشي	4 سرعات حرارية في الدقيقة
الإيروبيكس	6 سرعات حرارية في الدقيقة
السباحة	8 سرعات حرارية في الدقيقة
كرة السلة أو الطائرة	3 سرعات حرارية في الدقيقة
قيادة الدراجة	6 سرعات حرارية في الدقيقة
الجلوس دون النشاط	1 سعر حراري في الدقيقة

بمعنى أنه إذا كان هناك شخص وزنه 70 كجم ويمارس رياضة المشى لمدة ساعة يوميًا فيكون المناسب له من السرعات الآتى:

$$70 \times 22 = 1540 \text{ سعرًا.}$$

$$\text{بالإضافة إلى } 60 \text{ دقيقة} \times 4 = 240 \text{ سعرًا.}$$

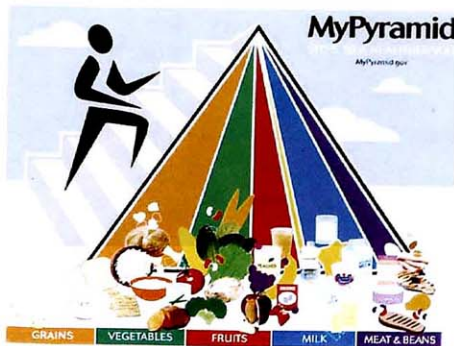
$$\text{فيكون ما يجب عليه تناوله يوميًا}$$

$$1780 = 1540 + 240 \text{ سعرًا حراريًا.}$$

التغذية والطعام والصحة :

من المعلوم للكافة أن التغذية الجيدة هى أساس الصحة الجيدة وكل إنسان يحتاج إلى أربعة مغذيات أساسية :

- 1- الماء .
 - 2- النشويات .
 - 3- البروتينات .
 - 4- الدهون .
- وذلك بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن (المكملات).



ولكى يسهل علينا فهم هذه العناصر ومعرفة كميات الطعام المناسبة التى يتناولها الشخص يوميًا فإن هذا الهرم يشمل 6 أقسام مقسمة كالآتى :