

الإفطار والوجبات المثالية للأطفال في المدارس



طفلى عمره خمس سنوات ويرفض كثيرًا من الطعام الصحى الذى أعتقد أن له فائدة كبيرة، وهذه السنة أول سنة حضانة، فماذا أفعل؟

هذا سؤال تطرحه أغلب الأمهات وتحتار فى اختيار أنسب الأطعمة لطفلها، لأن الطفل أقل من سن خمس سنوات يحتاج لغذاء مختلف عن الأكبر سنًا، فهو يحتاج إلى تغذية متوازنة تمدّه بالسعرات الحرارية والمواد الغذائية، وهذا يختلف عن طعام البالغين، فمثلاً الطفل يحتاج للدهون لأنها المورد الأساسى للطاقة والفيتامينات، وأيضًا تمد الجسم بالأحماض الدهنية اللازمة له فى هذا العمر، وهى تتركز فى الدهون من الألبان والجبنه واللحوم البيضاء، فهذه المنتجات تحتوى على دهون سهلة الهضم وبها كالسيوم وحديد.

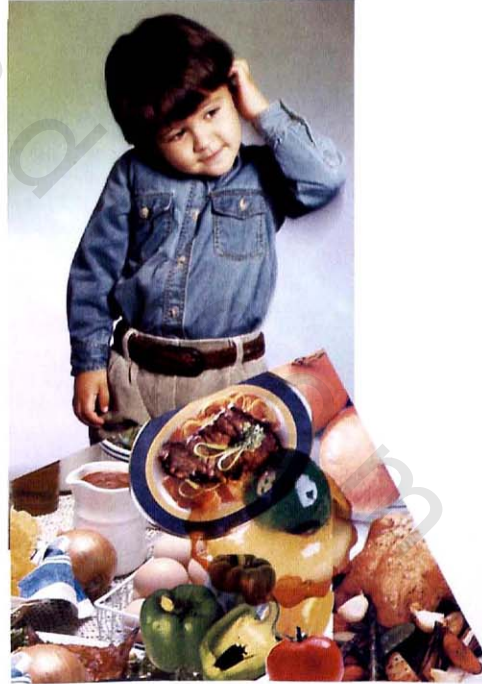
لا بد أن لا يتناول الأطفال في هذه السن الألياف الكثيرة وذلك لعدة أسباب:

- أنها تضعف شهيتهم فتجعلهم غير قادرين على تناول مواد غذائية أخرى .
- من الممكن أن تؤدي إلى الإسهال مما يؤدي إلى إضعاف قدرة الطفل على امتصاص المواد الغذائية المهمة .
- قد تؤدي إلى عدم امتصاص بعض المعادن المهمة في الجسم مثل الكالسيوم والحديد .
- إذا كان الطفل لا يتناول غذاءه بشكل صحي، أى ينقصه بعض العناصر المهمة، فلا بد من إعطائه فيتامينات مساعدة (بعد استشارة الطبيب) مثل فيتامينات C,A,D ونحاول أن نمدّه بالأغذية التى تحتوى على الحديد .
- إن أحسن امتصاص للحديد فى الجسم يكون بوجود فيتامين C لذلك من المفيد جداً تناول عصير البرتقال أو أى عصير فاكهة آخر مع الوجبات .
- لا بد من الإشارة إلى الأغذية التى تحتوى على الحديد مثل : الكبد، الأسماك، البقول، الحبوب المدعمة، والحديد يحتاجه الجسم لنقل الأكسجين .

الأغذية التى تحتوى

على الكالسيوم هى:

الألبان ومنتجاتها، السلمون، الساردين بالعظام والخضراوات داكنة الخضرة .
يأتى دور المدرسة حيث إنه أهم حدث فى حياة الطفل، والإفطار هنا يمثل أهم وجبة ومن المهم جداً على الأم أن تصر وتعود الطفل على تناولها، حيث إنها تمدّه بالطاقة اللازمة له فى هذه السن، ويكون توقيتها الساعة السابعة صباحاً، كما أن وجبة العشاء من المفترض أن تكون الساعة السابعة مساءً .



والإفطار المثالى للطفل يكون كالآتى:

كوب من البلبلة مع اللبن أو كورن فليكس مع اللبن أو الأرز باللبن أو ربع رغيف مع بيضة أو جبنة ومن الممكن إضافة فاكهة مع الوجبة .

وجبة المدرسة: فاكهة + خبز + بيضة أو جبنة أو مربى بلح أو فول إذا كان لا يعاني من أى حساسية + خيار + جزر + ماء وإذا كان الطفل يأكل أكياس البطاطس الجاهزة فمن الممكن استبدالها بالفشار المعد بالمنزل .

عند اصطحابه من المدرسة : إن الأطفال عند اصطحابهم من المدرسة عادة ما يكونون فى حاجة إلى شىء إضافى حتى الوصول إلى المنزل ، فى هذه الحالة من الممكن أن يكون إصبع موز أو فاكهة أخرى متوفرة .

وجبة الغداء: لابد أن يحتوى على بروتين كالأسماك (3 مرات أسبوعياً)، الدجاج مرتين أسبوعياً، اللحوم الحمراء «مرتين أسبوعياً» أو من الممكن استبدال البروتين الكامل بآخر متبادل من العدس مع الأرز (الكشري) أو الفول على الأرز . لابد من إعطائه النشويات وتكون إما كوبا من الأرز المطهو أو المكرونة .

الخضراوات سواء كانت طازجة أم مطهوة، فهى تمثل أهمية كبرى للأطفال ولابد من تعويدهم على أكلها وتكون فى حدود نصف كوب خضراوات مطهوة وكوب من السلطة الطازجة بكل مكوناتها، كوب من العصير لضمان امتصاص بعض المعادن الموجودة فى الوجبة .

وجبة ما بعد الغداء: لابد وأن تكون فاكهة أو كوب من الجيلي المضاف إليه بعض الفاكهة .

وجبة العشاء: كوب من اللبن + خبز فى حدود ربع رغيف + جبنة أو بيضة .

● **ملحوظة :** من الممكن استخدام العسل الأبيض أو الأسود بديلاً عن السكر فهو يتمتع بخصائص تجعله على قمة التغذية .

كيف تأكل «لحمة» العيد بطريقة آمنة؟



رغم الفوائد الصحية العديدة للحوم، إلا أنه لا بد أن نوضح بعض المفاهيم التي تتعلق بالطرق السليمة والآمنة، لتناول اللحم الضأن.

- أولاً: قبل أن نفرط في تناول اللحوم، يجب أن نعرف أن البروتينات وهى أهم عنصر فى اللحوم، إذا زاد عن الحد المعقول فى الجسم، يكون عبئاً ثقيلاً على الكبد والكليتين وغدهما، ولذا وجب التحذير فى المقام الأول للمرضى بأحد أمراض هذين الجهازين.

- ثانياً: تحتوى هذه اللحوم على كميات هائلة من الدهون المشبعة بالكوليسترول المسبب الرئيسى لأمراض القلب وتصلب الشرايين.

- ثالثاً: إذا كنت ممن يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً بالرجيم سواء للمحافظة على الوزن أم تخفيضه، فالحذر واجب تماماً فى هذه الحالة، حيث إن هذه اللحوم تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة جداً، تفوق معدلاتها فى أى أنواع غذائية أخرى.

ولانتقاء هذه الأمراض المحتمل الإصابة ببعضها أو كلها - لا قدر الله - لا بد وأن نعرف أن البروتين مهم جداً لبناء قدرة وطاقة الجسم، حيث أنه يدخل فى تركيب الأحماض الأمينية التى تحافظ على توازن واتزان واتساق كل أجهزة الجسم، وأهم الأقسام المشكلة للبروتينات نوعان:

الأول: البروتين الكامل ويستخلص من اللحوم بنوعيهما الأبيض والأحمر والحبوب والألبان والأسماك.

الثاني: البروتين غير الكامل ويتوافر في الخضراوات الورقية والحبوب خاصة البقول.

ولأهمية وضرورة أن نزود أجسامنا بكل النوعين يوجد ما يعرف باسم نظام «التكامل المتبادل» للجمع بين البروتينات الكاملة وغير الكاملة أو الناقصة، ويمكن اتباع النظام التالي لتحقيق هذا الهدف سريعاً:

- فإضافة الفول إلى الذرة أو الأرز أو القمح أو المكسرات تحقق فوائد كاملة في هذا الشأن.

- إضافة الأرز إلى الفاصوليا والقمح والمكسرات والحبوب تحقق الاستفادة المثالية من نوعية البروتينات.



واليك الأمثلة التالية:

- تناول الكشري .
- تناول الخبز مع زبدة الفول السوداني أو مع الفول .
- تناول أى بقوليات مع الفاصوليا والبسلة والسبانخ مضافاً إليها الحمص .
- المفاجأة أن جميع أصناف فول الصويا تحتوى على البروتينات الكاملة .
- الزبادى . . ننصح بتناوله باستمرار، حيث إنه يعتبر المصدر الحيوانى الوحيد الغنى بالبروتين الكامل، المهم جداً للجسم، وفى نفس الوقت لا يصيبنا تناوله بأى أضرار مثل البروتينات الأخرى .

وبعد أن عرفنا الأضرار والمحظورات، وكذلك فوائد أهم مكونات اللحوم الحمراء، يجب أن نتعرف كذلك على الطرق السليمة لطهي اللحوم، لنحافظ على عناصرها الغذائية بحالة جيدة، وطازجة، وبالتالي نحقق الاستفادة منها ونتجنب الأضرار:



- فى البداية يجب إنضاج اللحوم على نار هادئة ولفترات زمنية معقولة أى غير طويلة، وذلك لكى يسهل هضم البروتينات بنوعيتها، وحتى نتجنب تحلل الأحماض الأمينية فيها بفعل الحرارة الزائدة أو العالية.
- يجب ملاحظة أن طهى اللحوم لفترات طويلة يزيد من صعوبة الهضم، لذا ننصح بإضافة قطرات من الخل أو الليمون لتلين روابط الأحماض الأمينية، مما يحولها إلى مليات طبيعية صحية وذلك عن طريق «تبييل» اللحوم بالخل أو الليمون قبل الإنضاج بساعة على الأقل.
- يجب فى حالة شى اللحوم تجنب تساقط الدهون المذابة على النار المنضجة للحوم «كالدهن» أو «الجريل» وذلك لأن المواد التى تتكون من حرق هذه الدهون، وأطراف قطع اللحم هى مواد مسرطنة وسمية وتسبب كثيراً جداً من أنواع السرطانات، لذا ننصح بكشط وإزالة حبيبات أو قطع الدهن الأبيض قبل الشى أو الإنضاج.
- وسبحان الله ، فالدهون الموجودة فى لحوم الضأن بالذات يسهل تماماً فصلها عن اللحوم قبل الإنضاج، مما يجنبنا مضار ذوبانها على النار.
- وللعلم فإن مقدار نصف جرام من المواد المسرطنة تزيد فى أضرارها على تدخين من 40 - 50 سيجارة يومياً.
- ينصح خبراء الصحة العامة أن نركز على تناول قطع معينة من اللحم - وبخاصة الضأن - فأحسن مناطقه هى العضلات ، ويجب الابتعاد تماماً عن الأحشاء والأعضاء الداخلية التى رغم احتوائها على بعض الفيتامينات والمعادن، إلا أن أضرارها أكثر بكثير من منافعها، فعلى سبيل المثال الكبد يتم فيه اختزان المضادات العلاجية الحيوية وبقايا السموم والعقاقير التى يحقن بها الحيوان وكذلك السموم المحيطة بالبيئة رغم احتوائها على أكبر نسبة من فيتامين A وحديد .

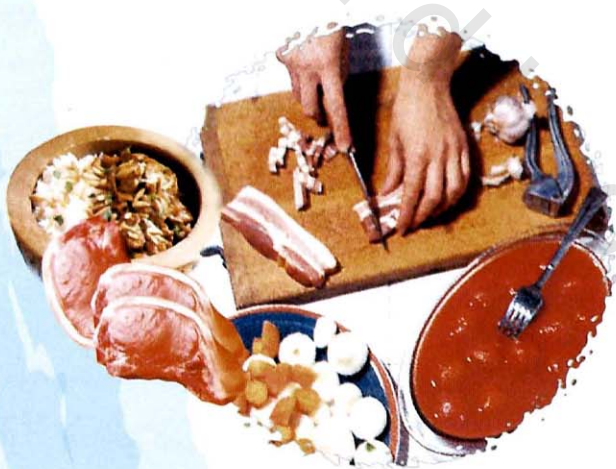
ونحذرك عزيزى القارئ خاصة من لحم الرأس لاحتوائها على نسبة عالية من الكوليسترول .

والآن حان الوقت للتعرف على بعض فوائد اللحوم بعد أن تعرفنا على أضرارها وكيفية الوقاية لتجنب سيئاتها .

- تناول اللحوم الحمراء والأغنام تزود الجسم بأهم الأحماض الأمينية التى لا تتوافر سوى فى اللحوم الحمراء .

- تعتبر من أهم المصادر الغنية بأنواع مختلفة من المعادن مثل الحديد والزنك ، وكذلك مصدر أساسى لمجموعة فيتامين Bcomplex مثل B6 و Riboflavin أو الريبوفلافين ، و Niacin أو النياسين .

- يجب أن نعلم أن قطعة لحم ضأن وزنها 80 جم تحتوى على 215 سعرًا حراريًا ، وحوالى 20 جرامًا بروتين و20 جرامًا دهونًا ، وبعض الفيتامينات خاصة مجموعة «ب» B ، وكذلك بعض المعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم ، وتساعد البروتينات فى تنقية مكونات الدم وتقوية سعة الذاكرة ، وبعد أن عرفت كل هذا ، انحر وكلّ اللحوم ، لكن باعتدال حتى تستفيد وتجنب الأخطار .



الماء قبل الفسيخ والرنجة



بالرغم من أن كمية صغيرة من الأسماك الطازجة تعد منجمًا مليئًا بالمغذيات وأن تناول الكثير من هذه الأسماك والقليل من اللحوم يعود علينا بفوائد صحية مهمة.

فالزيوت السمكية غنية بنوع من الدهون غير المشبعة والتي تدعى بالأحماض الدهنية أوميغا 3 ، وتغير هذه الأحماض الدهنية التركيب الكيميائي في الجسم عن طريق زيادة مستويات الكوليستيرول المفيد من نوع البروتينات الدهنية العالية الكثافة HDL وتقليل مستويات الكوليستيرول الضار من نوع البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة LDL كما تزيد مرونة خلايا الدم الحمراء مما يجعلها قادرة على المرور بسرعة عبر الأوعية الدموية الصغيرة.

كما أن لتناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع علاقة كبيرة بانخفاض كبير في معدلات الإصابة بأمراض القلب.

إلا أن هناك أنواعًا من الأسماك يدخل الإنسان في تصنيعها بالتمليح أو التجفيف أو التدخين فيؤدي إلى تحول فائدتها أو التقليل من الاستفادة منها نظرًا لما تمت إضافته عليها.

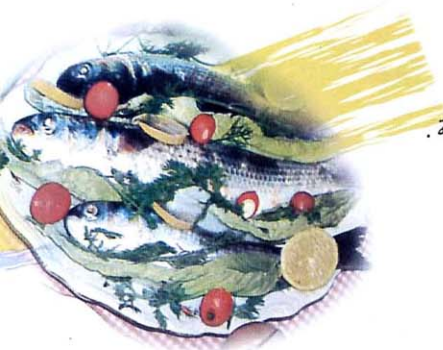
ستعرض لأسماك السردين والرنجة والفسيخ حيث إنه مع بداية فصل الربيع وحلول شم النسيم يكثر الناس من تناول هذه النوعية من الأسماك بدرجة كبيرة لذلك لابد من معرفة بعض الحقائق الغذائية عنها وكذلك كيفية تناولها وأخيرًا كيفية التخلص من أضرارها.

أولًا: الحقائق الغذائية:

الحقائق الغذائية عن السلمون والفسيخ والرنجة.

السرعات الحرارية لكل 90 جرامًا

= 100 - 180 سعرًا .





البروتين = 1.6 جرام .

الدهون = 7.8 - 15.1 جرام .

الحديد = 1.2 مللى جرام .

رغم أن السمك المدخن والمملح لذيذ جدًا إلا أنه يحتوى على كمية عالية من الصوديوم والبيورين لذا على المصابين بالنقرس أو ارتفاع فى ضغط الدم ألا يتناولوا هذه الأنواع من الأسماك و إذا تناولوها فليكن بكميات قليلة وعلى فترات متباعدة . خاصة السردين والأنشوجة فهما يحتويان على البيورين الذي يجب أن يتجنبه مرضى النقرس .

ثانيًا: كيفية تناول هذه الأسماك فى شم النسيم :

صباحًا : لابد من تناول كوبين من الماء قبل الأكل بنصف ساعة إذا كنت تتناول وجبة الأسماك ظهرًا فلا بد لك من الاستعداد لها ومعرفة ما يجب تناوله بالترتيب .
ابدأ بأخذ كوب من الماء مضافًا إليه ملعقة كبيرة من خل التفاح .
تناول الخضراوات الطازجة مع هذه الأسماك ، فهذه الخضراوات الورقية مثل الخس والجرجير والبصل الأخضر والملانة والفجل ، من شأنها تقليل الإحساس بالعطش .

1- البصل الأخضر : غنى فى فوائده عن البصل الجاف خاصة الفيتامينات كما يفيد البصل عمومًا فى طرد الأملاح من الدم كما أنه يفيد فى حالات احتباس البول .

2- الجرجير : يحتوى على اليود والكبريت والجير والحديد وهو منبه وملين بسيط ومنسق للدم كما أنه يساعد على الهضم ومدر للبول وله تأثير كبير فى علاج مرض النقرس .

3- الخس : يحتوى على فيتامين E وهو منشط لحركة الأمعاء ويعتبر مليّنًا ومدرًا للبول ويعالج الأرق ويهدئ الأعصاب .

4- الفجل : يحتوى على فيتامين A-B-C وهو يفيد الأعصاب والفجل عمومًا ملين





وطارد للمحتويات الغذائية ومدر للبول ويقلل احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالى والقلب، لذلك فمن الحكمة تناول الأسماك المملحة مع هذه الخضراوات الورقية، حيث إنها تعمل على توازن الوجبة. كذلك يستحب تناول الخبز المليء بالردة لفائدته الغذائية ولأنه يعطى الإحساس بالشبع.

من غير المستحب تناول المياه الغازية مع هذه الوجبات لا حتوائها على الكثير من بيبكربونات الصودا مما يزيد من تجمع واحتباس الملح فى الجسم على عكس ما هو دارج من أنها تروى العطش. من الممكن استخدام الماء- الشعير - الشاي الأخضر - كركديه - ينسون لأنه طارد للغازات - الكراوية لأنها تمنع الانتفاخات . يستحب فى هذه الوجبات عدم تناول نوعية من البروتينات (الببيض - السمك) حتى لا تزيد العبء على الكلى وحتى يسهل هضمها .



ثالثاً: كيفية التخلص من آثارها وأضرارها:

لابد من اتباع الآتى فى اليوم التالى:

- 1- تناول كوب ماء صباحاً مضافاً إليه ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- 2- تناول باقى اليوم خضراوات وفاكهة طازجة فقط مع مراعاة الإكثار من عصائرها خاصة عصير الخضراوات وإليك الوصفات التى يمكن تناولها خلال اليوم التالى حتى ينظف الجسم وينقى .
- عصير الخيار الطازج: فهو يسكن العطش ويطفئ الظمأ كما أنه ينقى الدم والبول ومدر البول، كما إنه مفيد جداً لمرضى النقرس بالأخص .
- عصير الجزر والكرفس والتفاح : 2 ثمرة جزر - عود كرفس كبير - 3 ورقات من الكزبرة الخضراء - تفاحة - يخلط جميعاً فى الخلاط .

كيفية تخزين الطعام لتفادى الأمراض



لا تؤثر الطرق المتبعة لتنظيف الطعام وتخزينه وتحضيره على نكهته وقوامه وقيمته الغذائية فقط، بل إنها مهمة أيضاً لحفظ الأطعمة والوقاية من الإصابة بالأمراض التي تسببها، ومع دخول الصيف وزيادة درجة الحرارة، فإننا قد نعانى من تعرض الطعام للتلف، لذلك سأوضح لكم كيفية حفظ بعض الأطعمة وتجميدها وبالتالي تخزينها بطريقة صحية لتقليل خطر التلوث والتسمم.

بإمكانك أن تقى الأطعمة من التلوث وتحفظ بقيمتها الغذائية ومظهرها ومذاقها وقوامها وتستخدمها بطريقة اقتصادية أيضاً باتباع الطرق الصحيحة لتحضير الطعام وتخزينه، حيث يؤدي تعرضها للحرارة والضوء والرطوبة والهواء إلى فسادها كما تفقد الكثير من قيمتها الغذائية إذا تركت لفترة طويلة.

أولاً طرق تخزين الطعام:

كقاعدة عامة يجب ألا تخزن الأطعمة أبداً في الأماكن الدافئة بالقرب من الفرن أو الثلاجة أو قريباً من أدوات التنظيف حتى تقلل خطر التلوث والتسمم.

1- بما أن الأطعمة المعلبة معرضة للفساد أيضاً فيجب أن نخزنها بعيداً عن الرطوبة وأن ترتب حسب تاريخها لنستخدم الأقدم منها أولاً.

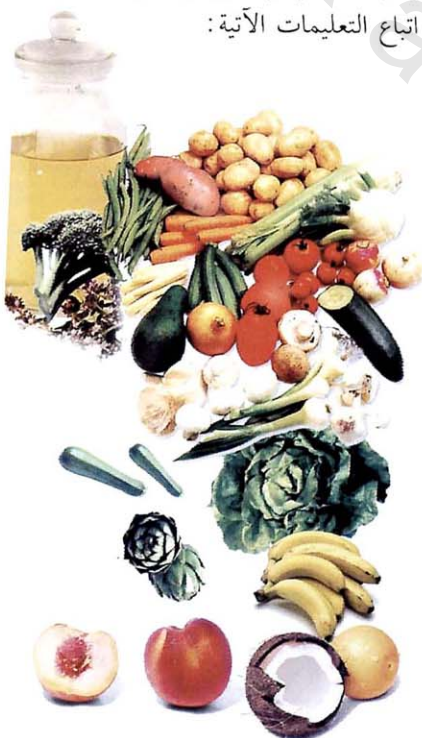
2- يجب أن تحفظ الأطعمة الجافة في ركن بارد وجاف ومظلم أيضاً.

- 3- إذا كانت الحبوب والدقيق فى أكياس من الورق فقط حيث يسهل اختراقها من الحشرات ، فمن الأفضل نقلها فى أوعية بلاستيك أو زجاج ذات غطاء محكم السد ويستحسن حفظها فى الثلاجة .
- 4- يمكن الاحتفاظ بأنواع الخبز لعدة أيام إذا لفت فى بلاستيك وخزنت فى مكان بارد ومظلم مثل الثلاجة لوقايتها من التعفن .
- 5- يمكن ترك المكسرات غير المقشرة فى درجة حرارة الغرفة غير الرطبة من ثلاثة إلى خمسة أشهر أما المكسرات منزوعة القشرة فقد تظهر لها رائحة إذا لم توضع فى الثلاجة ، ولابد لك من التخلص من المكسرات التى لها رائحة زنخة بسرعة .

ثانيًا: الفواكه والخضراوات الطازجة :

غالبًا ما تفقد الخضراوات والفواكه الطازجة الفيتامينات الموجودة فيها ببطء إذا تركت فى درجة حرارة الغرفة لذلك من الممكن اتباع التعليمات الآتية :

- 1- تجنب حفظ الفواكه والخضراوات لفترات طويلة فى أكياس بلاستيكية محكمة الغلق لأنها تعزل الهواء مما يسبب تعفن الفاكهة ويفضل استخدام الأكياس المصنوعة من الورق أو السولفان لأنها مواد نفاذة .
- 2- احتفظ بالعصائر فى زجاجات محكمة الغلق فى الثلاجة حتى لا تفقد الفيتامينات الموجودة فيها بسبب التعرض للأكسجين .
- 3- اغسل الخس وخضراوات السلطة الأخرى ودعها تجف ثم قم بتخزينها فى أكياس بلاستيك مع ورق تشارنى لامتصاص أى رطوبة زائدة .
- 4- حتى نحمل الخضراوات من التعفن من الممكن عدم غسلها إلا قبل الاستخدام مباشرة .
- 5- ضع البسلة والفاصوليا فى الثلاجة دون تقشير .



6- تخلص من الأوراق العلوية من الخضراوات الجذرية، مثل الجزر والبنجر واللفت حتى لا تستمر الأوراق في امتصاص الغذاء من الجذور مما يسبب ذبولها.

7- ضع البطاطس في أكياس خيش أو في شبكة تحميها من الضوء في حين تسمح للهواء بالنفاذ إلى الكيس وتخزن في الظلام لأن التعرض للضوء يسبب ظهور مواد شبه قلوية سامة مثل السولانين.

عملية التجميد تحول السوائل الموجودة في الفواكه والخضراوات إلى قطع من الثلج مما يؤدي إلى تليين قوامها وفقدان المغذيات الموجودة فيها لذلك يجب اتباع بعض التعليمات عند التجميد:

1- لا بد من وضع الخضراوات في الماء المغلي لعدة ثوان لإبطال عمل إنزيماتها، ثم توضع مباشرة في ماء بارد لإيقاف عملية الطهي.

ملاحظة: هذه الطريقة لا تناسب الفواكه.

2- من الممكن حفظ الفواكه في محلول عبارة عن ماء وسكر.

3- لا يجب أن يدخل الهواء إلى الأكياس قبل تجميدها وذلك لتجنب إصابتها «بحرق المجمد» والذي يسبب بقعا جافة ذات قوام خشن ومذاق غير جيد.

4- يجب أن يتم طهي الخضراوات المثلجة مباشرة بعد إخراجها من الفريزر، حيث إن ذوبان الثلج يحفز النشاط المدمر للإنزيمات الحية المتبقية.

5- لا تجمد الأطعمة الذائبة مرة أخرى.

6- يجب التخلص من البرطمانات والمعلبات التي يظهر عليها أي علامات للنشاط البكتيري مثل وجود فقاعات هوائية أو عدم إحكام غلق الغطاء أو خروج غاز عند الفتح.

ونصيحة أخيرة اشتر المحاصيل في موسمها حيث تكون قيمتها الغذائية عالية وسعرها منخفضاً.



طعام صحى.. وقيمة غذائية كاملة



طرق حفظ اللحوم والأسماك والألبان:

- 1- خزن اللحوم والأسماك فى أبرد الأماكن فى الثلاجة أو فى الفريزر.
- 2- لا تستخدم أكياس البلاستيك المنفذة للهواء حيث أنها تسمح للماء بالتبخّر وتسبب إصابة الأطعمة بحرق المجمد .
- 3- لا يمكن الاحتفاظ بالصدفيات المائية لأكثر من مسافات قليلة فى درجة حرارة الثلاجة ولكنها قد تبقى يومين أو ثلاثة فى الثلج .
- 4- إن اللحوم الباردة والسوسيس كى تبقى طازجة لابد من وضعها فى الثلاجة دون إخراجها من الكيس الأصلي لها حيث إنه يكون مفرغ الهواء ، ولكن إذا تم فتحها فيجب إعادة لفها مرة أخرى فى أكياس عازلة للهواء .
- 5- خزن اللبن الطازج والقشدة فى علب محكمة الغلق ويفضل الزجاج حتى لا تتأثر بروائح الأطعمة الأخرى .
- 6- يجب حفظ اللبن فى أوعية داكنة اللون فى الثلاجة حيث إن التعرض للضوء يدمر بعض فيتامين A والريبوفلافين .
- 7- بالنسبة للأجبان فمن المستحسن حفظها فى ورقها الأصلي فى الثلاجة حتى إنها قد تصاب ببعض الملوثات إذا نقلت فى علب بلاستيك وإذا كان لابد من وضعها فى هذه العلب فمن الممكن لفها فى ورق ألومنيوم قبل وضعها فى العلب .

8- عندما يتكون العفن على الجبن ما عليك سوى التخلص من الجزء المتعفن وسيبقى الجبن صالحًا للأكل .

الزيوت والسكريات :

إن الزيوت عمومًا تفسد عند تعرضها للهواء كما أنها تلتقط الروائح من الأطعمة الأخرى .

1- خزّن الزيوت المحكمة الغلق في دولا ب مظلم أو في الثلاجة حيث أن تعرض الزيت إلى الضوء أو درجات حرارة عالية يؤدي إلى القضاء على فيتامينات E,D,A الموجودة فيه .

2- يجب أن تغطي الزيت أو السمن النباتي وتوضع في الثلاجة بعد استعمالها .

3 - من الممكن وضع المايونيز التجارى فى الثلاجة بعد فتحه ولكن لا بد من استخدام المايونيز المحضر منزليًا فور إعداده والتخلص من بقاياه للوقاية من الإصابة بالتسمم الغذائى من بكتيريا السالمونيلا .

4- من الممكن حفظ الشربات (الماء والسكر والليمون) فى درجة حرارة الغرفة داخل برطمان محكم الغلق وذلك لأن كمية السكر الكبيرة لا تسمح بنمو البكتيريا .

5- أما الشراب السكرى المصنوع من المحليات الصناعية فهو معرض للتعفن لذلك يجب وضعه فى الثلاجة فور إعداده .

6- لا بد من وضع برطمانات المربى فى الثلاجة بعد فتحها .



إليك بعض الأمثلة لكيفية تجميد الأطعمة وإذابة الثلج عنها دون تعريضها للتلف :

- 1- يتم غسل الخضراوات الورقية ثم توضع فى ماء مغلى ثم ماء بارد مباشرة ويتم تغفيفها وتوضع فى أكياس بلاستيك بعد إفراغ الهواء منها وتوضع فى الفريزر حتى 12 شهرًا وعند إخراجها فيتم طبخها فى الحال أو قد يتم وضعها فى الثلاجة لمدة ساعتين على الأكثر قبل طهيها.
- 2- بالنسبة للحوم فيتم تغليفها بعد تقطيعها وتقسيمها فى ورق ألومنيوم، ثم تعزل كل قطعة بورق خاص وقد تخزن فى الفريزر حتى 6 أشهر وعند استخدامها لابد من إذابة الثلج عنها فى الثلاجة لمدة 3-5 ساعات أو ساعتين فى درجة حرارة الغرفة.
- 3- اللحوم المفرومة تقسم على حسب كل استخدام فى أكياس متعددة وتجمد مباشرة بعد فرمها لمدة 4 أشهر فى الفريزر، ولابد أيضًا من إذابة الثلج عنها قبل الاستخدام من الثلاجة.
- 4- بالنسبة للأسماك فتوضع فى أكياس بلاستيك بعد تنظيفها وتقسيم على حسب كل وجبة وتوضع فى الفريزر حتى شهرين فى الفريزر ويذاب الثلج عنها لمدة 8 ساعات فى الثلاجة.

تحضير الطعام:

إن طهى الطعام لفترات طويلة أو باستخدام درجات حرارة عالية جدًا وكذلك إضافة الكثير من الماء إلى الطعام من الأخطاء الشائعة فى تحضير الطعام والتي تقلل من نكهة الطعام وقيمته الغذائية والفيتامينات الذائبة فى الماء هى التى تفقد بسبب عملية التحضير غير الصحيحة.

ويعتبر فيتامين C أكثر الفيتامينات تأثرًا لذلك فإنه إذا تم الاحتفاظ بهذا الفيتامين داخل الأكل معنى ذلك أن الفيتامينات الأخرى لم تفقد أيضًا.



أقراص الفحم والثوم وفيتامين C أفضل وسائل الدفاع ضد تلوث الأطعمة

يأتي التسمم الغذائي فجأة، وتشعب مضاعفاته بإيقاع سريع، لذلك فإنه لا بد من مواجهته بنفس السرعة، وإلا ازدادت الحالة سوءاً، وفي السطور التالية سوف نستعرض طرق الوقاية من التسمم الغذائي، ثم نتطرق لطرق المعالجة السريعة عن طريق التغذية إذا لم تكن الحالة تستدعي الذهاب إلى مركز السموم.

- اجعل الطعام إما ساخناً أو بارداً، فلاحفظ به في درجة حرارة الغرفة يشجع على نمو البكتيريا.

- احتفظ بالمأكولات التي من الممكن أن تفسد في الثلاجة. قم بإدخال ما تبقى من الطعام في الثلاجة بأسرع ما يمكن ولكن ليس في نفس الأواني التي تم طهوه فيها فتقله في أواني نظيفة يعمل على سرعة برودته.

- قم بطهو اللحوم والدجاج والأسماك جيداً أي حتى تمام نضجها.

- لا تقم باستخدام بيضة نيئة كسرت قشرتها.

- احتفظ بلوح منفصل لتقطيع اللحوم وآخر لتقطيع الخضراوات ومن المفضل أن يكونا من الخشب وليس من البلاستيك حيث إن البكتيريا من السهل تنظيفها والقضاء عليها عندما يكون الخشب هو المستخدم، فعند غسل ألواح التقطيع تغسل كالآتي: ربع كوب ماء أكسجين و5 أكواب ماء أو من الممكن أن يكون الكلور بديلاً لماء الأكسجين كما أن استخدام ألواح تقطيع منفصلة يؤدي إلى منع انتقال البكتيريا من اللحوم إلى الخضراوات والألواح البلاستيكية تحتفظ بالبكتيريا لمدة أطول كثيراً.



- قم بغسل زجاجات الطعام والبرطمانات بعد كل استعمال .
- لا تقم بشراء المعلبات التي تكون متنفخة أو البرطمانات المشروخة أو الأغذية غير محكمة الغلق وقم بالتخلص من العلب المتنفخة حتى لو كان تاريخ صلاحيتها لم ينته بعد .
- عند إعادة تسخين الطعام قم بغليه بسرعة وأبقه على النار لمدة أربع دقائق على الأقل . .
- اغسل فوط وإسفنجات المطبخ يوميًا وقم بإضافة النقاط من الكلور على الماء للقضاء على الجراثيم .
- تجنب الأطعمة التالية إذا نما عليها العفن، الخبز، المكسرات، منتجات الألبان، (الزبادي) ، الدجاج المشوى .
- عند إعداد بط أو ديك محشى لا تقم بالحشو إلا قبل دخولها الفرن مباشرة أو عليك بطهو الحشو بمفرده .
- قبل تناول الطعام فى الخارج تناول قرصين من الثوم للمساعدة على الوقاية من التسمم الغذائى .
- هناك نوع نادر من التسمم الغذائى يمكن أن يحدث بعد تناول الأسماك كالتونة والماكريل وتكون أعراضها احمرارًا فى الوجه والغثيان والقيء وآلامًا فى البطن (وقد يسبب الحساسية)، ولكن من حسن الحظ أن الأعراض تزول بعد 24 ساعة ، بعد أن قمنا بعرض إرشادات للوقاية من التسمم الغذائى فنقوم بحل المشكلة عن طريق التغذية إذا أصبت بالفعل بالتسمم الغذائى .



أولاً: إليك بعض الفيتامينات الطبيعية التى من الممكن تناولها :

- أقرص الفحم ضرورية عند أول علامة للمرض حيث تزيل المواد السامة من القولون والدم.
- الثوم فهو يعد مزيلاً قوياً للسموم ومدمراً للبكتيريا فى المعدة.
- البوتاسيوم وهو مهم لاستعادة توازن الإلكتروليت .
- فيتامين C يزيل السموم من الجسم ويساعد على إزالة البكتيريا والتوكسين.
- فيتامين E يقلل من ظهور الأعراض بتمية عمل جهاز المناعة.

ثانياً: الأعشاب:

- إذا ساورك الشك فى حدوث تسمم غذائى قم بوقاية الجهاز المناعى بتناول 6 أقرص من الفحم ، فهى تسرى فى الدم وتساعد على معادلة السموم وللتخلص منها تناول ستة أقرص أخرى بعد 6 ساعات.
- قم بتناول كمية كبيرة من الماء للمساعدة فى إخراج السموم من الجسم - لقد وجد أن كل الميكروبات المسببة للأمراض تختفى فى وجود الثوم وذلك لأن مركبات الكبريت الموجودة فى الثوم هى السلاح الخفى الذى يقضى على البكتيريا الخطرة.
- عليك بمعرفة أن البكتيريا الموجودة على ألواح التقطيع الخشبية تموت بعد 3 دقائق بينما لا يموت أى منها على الألواح البلاستيك وهذه هى آخر الأبحاث.
- قد يكون من يعانى صداعاً وقيئاً شديداً بعد تناول الطعام مصاباً بحساسية الطعام وليس تسمماً ولذلك لابد من استشارة الطبيب.
- عند حدوث نوبة الإسهال والقيء، وحلوث بعض الهبوط قم بتناول محلول معالجة الجفاف الموجود بالصيدليات فهو غنى بالمعادن التى يفقدها الجسم خلال هذه الفترة.

وأخيراً إذا كانت أعراض التسمم الغذائى شديدة ومستمرة اتصل بالطبيب فى الحال .

هذه الأغذية عدو التدخين

ليس بمقدور الغذاء أن يمنع الناس من التدخين أو يقيهم من كل مضاره، لكن التغذية الصحية قد تقى الجسم من بعض آثاره الضارة.

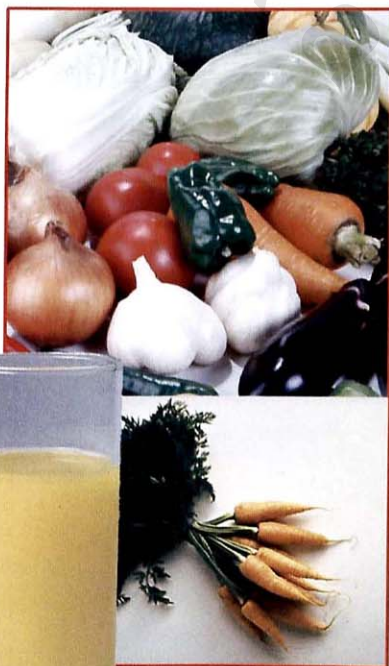
فإليك هذه المعلومات عن دخان التبغ فهو يحتوى على آلاف من المكونات الكيميائية والمركب الذى يعتقد أنه المسئول عن إدمان التدخين هو النيكوتين، فهو يعمل كمنبه للجهاز العصبى المركزى، فعندما يتم تناوله يزيد إنتاج الأدرينالين فيرفع ضغط الدم ويزداد معدل دقات القلب ويؤثر أيضًا على جميع عمليات التمثيل الغذائى ودرجة التوتر ومستوى بعض الهرمونات.



وأيضًا التعود على تأثير النيكوتين يكون بسرعة جدًا، ولكن إذا علمنا أن هذا الإدمان يمكن التغلب عليه، وأن الفوائد الصحية تبدأ تقريبًا فى الحال بمجرد مرور 24 ساعة على آخر سيجارة دخنتها، فإن ضغط دمك ومعدل النبض يجب أن يعود للطبيعى، وفى خلال أسبوع خطر النوبة القلبية يبدأ فى التناقص وإحساس الشم والتذوق يتحسن عندك ويصبح التنفس أسهل، وبعد عشر سنوات يقل خطر الإصابة بسرطان المثانة إلى أن تصبح نسبته مماثلة لتلك الموجودة عند غير المدخنين، كذلك خطر الإصابة بسرطانات الرئة والحنجرة والفم.

• إليك بعض النصائح الغذائية التي من الممكن اتباعها لتقليل خطر التدخين :

- توصلت بعض الدراسات إلى انخفاض نسبة الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين الذين يتناولون البروكولي 4 مرات أسبوعيًا، وذلك بسبب احتوائه على مادة كيميائية مضادة للسرطان وتوجد بوفرة في البروكولي على وجه الخصوص وبكميات أقل قليلاً في الكرنب واللفت والقرنبيط .
- لا بد من الإشارة إلى أنه قد وجد أن مستوى الكالسيوم منخفض عند المدخنين لذلك لا بد من تناول من 2 : 3 أكواب لبن خالي الدسم أو زبادى يوميًا .
- لا بد لك عزيزي المدخن من تناول الفواكه الحمضية والجوافة والفلفل الرومي بكثرة وذلك لاحتوائها على فيتامين C حتى تعوض الجسم عن الكميات التي تفقد بسبب التدخين ومن الأفضل تناول هذا الفيتامين عن طريق الأكل وعندما يتناول المدخنون أقراص فيتامين C المكملة بجرعات عالية تؤدي إلى زيادة خروج النيكوتين مع البول وكلما قلت كمية النيكوتين في الجسم ازدادت الحاجة إلى التدخين .



- تناول الزيوت النباتية والخضراوات الورقية الخضراء ، حيث تحصل على فيتامين E عند تناولها مرة واحدة على الأقل يوميًا .
- تناول الثوم والبصل في شكل أقراص بعد سؤال الطبيب .
- تناول عصير الجزر الطازج يوميًا كوسيلة حماية ضد سرطان الرئة، وكذلك اشرب عصير البنجر، فإن العصائر غامقة اللون جيدة ، وأيضا عصير التفاح إذا كان طازجا .
- لا تتناول أى بروتين حيوانى ما عدا السمك المشوى ثلاث مرات أسبوعيًا، كذلك لا تتناول اللانشون - السجق - اللحوم المدخنة .
- لا تأكل الفول السوداني، لكن لا تمتنع عن تناول فول الصويا ومنتجاته .

وأخيراً إليك بعض النصائح التي قد تساعدك في الإقلاع عن التدخين:

- ضع في اعتبارك أن الرغبة في السجارة تستمر من 3 : 5 دقائق فقط ، ربما ذلك يجعل من السهل عليك انتظار زوال هذه الرغبة .
- عندما تهاجمك الرغبات في التدخين ، حاول أن تمشي أو تشارك في أى نشاط يمكن أن يشغل ذهنك بعيداً عن السجائر .
- كثير من الناس قد نجح في الإقلاع عن التدخين عن طريق المثابرة على الصيام باستخدام العصير الطبيعي فقط مع الماء ، فإن هذا الصيام يمكن أن يزيل النيكوتين والكيميائيات الضارة من الجسم بسرعة ، فلاستمرار خمسة أيام على صيام العصير الطبيعي يمكن أن يعطى نتائج مذهلة .

● إليك بعض المواد الغذائية التي تساعد على الإقلاع عن التدخين:

الجرير خاصة إذا تم تناوله صباحاً - السبانخ - الزبيب - التين - اللوز - البروكولي - والكرنب - واللفت - والقرنبيط .



الأغذية التالية ذكرها تزيد لديك الرغبة في تناول السجارة عليك الحد منها :
اللحوم الحمراء - الكحوليات - القهوة -
الفاول السوداء - الأجبان - البيض -
الأحشاء الداخلية للحيوان «الكبد والقوانص» - المخبوزات التي تحتوي على دقيق أبيض .

لا تنزعج من أعراض الانسحاب التي قد تبدأ في الظهور ، فاعلم أنها لن تستمر طويلاً ، بل إنها ستنتهي بمجرد تخليص جسمك من السموم .

وهذه الأعراض تشمل التالي:

القلق - الإحباط - الغضب - الانفعال -
صعوبة التركيز - التهيج - زيادة الشهية -
الصداع - تقلصات بالمعدة - بقاء معدل دقات القلب - ارتفاع ضغط الدم .

أجوبة ورد
حول تساؤلات القراء



الأغذية التي تقهر القلق

أريد أن أعرف ما هي الأغذية التي تساعد على التغلب على القلق علمًا بأنني أعاني القلق وأتناول الأدوية التي تزيد الاكتئاب وزيادة الوزن برجاء إعطائي السرعات الحرارية ؟

المختارات التالية تمد الجسم بحوالى 100 سعر حرارى أو أقل لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم فى حالات القلق :

النوع	الكمية	الفيتامينات والمعادن الموجودة
1- المشمش	3 متوسط	بيتا كاروتين- بوتاسيوم- حديد
2- تفاحة	1 متوسطة	بيتا كاروتين- بوتاسيوم- حديد
3- موزة	1 متوسط	بوتاسيوم- فيتامين ب6- ماغنسيوم
4- تين مجفف	2	كالسيوم- حديد- ماغنسيوم- بوتاسيوم- سيلينيوم
5- فاكهة مجففة	$\frac{2}{3}$ كوب	فيتامين B6- بوتاسيوم- كالسيوم- حديد- نحاس- منجنيز
6- مانجو	1 متوسطة	بيتا كاروتين- نياسين- فيتامين B6- فوليك أسيد- كالسيوم- فيتامين E- بوتاسيوم
7- برتقال	1 متوسطة	فيتامين C- فوليك أسيد- بيتا كاروتين- كالسيوم- بوتاسيوم
8- بابايا	1 متوسطة	بيتا كاروتين- فيتامين C- بوتاسيوم- كالسيوم
9- توت	$\frac{2}{3}$ كوب	بيتا كاروتين- فيتامين C- بوتاسيوم- حديد- ماغنسيوم- منجنيز



النوع	الكمية	الفيتامينات والمعادن الموجودة
10 - فراولة 	2 كوب	فيتامين C - فوليك أسيد - بوتاسيوم - حديد - منجنيز
11 - كانتلوب 	$\frac{1}{2}$ كوب	بيتا كاروتين - فوليك أسيد - فيتامين C - كالسيوم - بوتاسيوم .
ثانياً : الخضراوات		
1 - البروكولي 	1 كوب	فيتامين B - فوليك أسيد - فيتامين C - بوتاسيوم .
2 - جزر	(3 جزرات)	بيتا كاروتين - كالسيوم - حديد - بوتاسيوم .
3 - كرفس	4 أعواد كبيرة	فيتامين B - كالسيوم - بوتاسيوم .
4 - فلفل أحمر 	2 متوسطة	فيتامين B6 - فوليك أسيد - فيتامين C - فيتامين E - بوتاسيوم .
ثالثاً : متنوعات		
1 - لوبيا 	$\frac{1}{2}$ كوب	فيتامين B - فوليك أسيد - كالسيوم - حديد - ماغنسيوم - بوتاسيوم - سيلينيوم - زنك -
2 - شوربة العدس 	$\frac{3}{4}$ كوب	بروتين - فوليك أسيد - كالسيوم - حديد - ماغنسيوم - بوتاسيوم - سيلينيوم - زنك .
3 - لبن خالي الدسم	1 كوب	بروتين - كالسيوم - فيتامين B6 - فيتامين D .





التفاح والشاي الأخضر لعلاج الأنيميا

ما معنى النشويات المركبة والنشويات البسيطة وأيهما أكثر فائدة للجسم؟
أولاً وقبل الإجابة عن هذا السؤال لابد من القول إن كل شيء من صنع الطبيعة مفيد. وقد يكون مضرًا إذا تدخل الإنسان والميكنة فيه وهذا يعنى أن الأطعمة «المركبة» الكاملة مثل الحبوب، الخضراوات، الفواكه، الدقيق الكامل، السكر البنى والردة مفيدة جدًا كما أنها تساعد في علاج العديد من الأمراض العصرية مثل مرض السكر وأمراض القلب، وارتفع نسبة الكوليسترول، وضغط الدم.
أما النشويات البسيطة فهي بكلمة أخرى المكررة أى التى تدخل الإنسان في تصنيعها مثل السكر المكرر، الدقيق الأبيض وهى تضر الجسم كثيرًا إذا تم تناولها بكثرة كما أنها تؤدى إلى السمنة حيث إنها دائماً تكون مصحوبة بالدهون كالكيك والبسكويت والشيكولاتة.

أنا مصابة بالأنيميا (فقر الدم) وأريد التغذية المناسبة لى حيث إن عمرى 28 عامًا وعندى طفلة عمرها 4 سنوات ؟
إليك التغذية المناسبة لتفادى وعلاج الأنيميا :

- 1- بالنسبة للفاكهة فيفضل تناول التفاح، المشمش، الموز، البلح، العنب، البرقوق، الزبيب.
- 2- بالنسبة للخضراوات فجميع الخضراوات الورقية التى يتميز لونها باللون الأخضر الداكن وأيضًا البروكولى والبامية.
- 3- بالنسبة للحبوب والبقول مثل الحمص، العدس، الأرز البنى، ومن الممكن خلط الاثنين مثل الأرز بالبقول الأخضر حيث إنه قد يتناوله النباتيون كبديل للحوم.

- 4- إضافة كوب من عصير البرتقال مع كل وجبة لزيادة امتصاص الحديد فى الجسم.



- 5- تناول 120 جرامًا من البروتينات الحيوانية فهي كلها تحارب الأنيميا.
- 6- تناول ملعقة صغيرة من العسل الأسود مرتين يوميًا فالعسل الأسود مصدر جيد للحديد وخاصة إذا أضيف إليه الليمون .
- 7- إذا كنت لا تتناول البروتينات الحيوانية على الإطلاق فلا بد من ملاحظة غذائك ومن الممكن تناول مكمل B12 .
- 8- تجنب تناول القهوة بعد الأكل مباشرة لاحتوائه على مواد تمنع امتصاص الحديد وكذلك الشاي الأسود لاحتوائه على حمض التانيك .
- 9- لا تتناول الأطعمة أو المكملات المحتوية على حديد مع وجبات تحتوي على الكثير من الألبان .
- 10- لا تتعاط الكالسيوم أو فيتامين E أو الزنك أو مضادات الحموضة في نفس الوقت مع مكملات الحديد لأنها تتعارض مع امتصاصه وأخيرًا لا بد من معرفة إذا كانت الأنيميا نتيجة لنقص الحديد قبل تناول مكملات الحديد حيث إن الحديد الزائد قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة.

ما فائدة الشاي الأخضر والفرق بينه وبين الشاي الأسود وكيفية تناول حبوب الشاي الأخضر؟



يحتوى الشاي الأخضر على مركبات عديدة وتشمل الفلافونويد المسمى Catechin الذى يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ومقوية للصحة فهو يقى من السرطان ويخفض مستويات الكوليسترول ويقلل من قابلية تجلط الدم وله خاصية المساعدة على زيادة حرق الدهون كما يساعد على تنظيم سكر الدم ومستويات الأنسولين . ومن الممكن تناول حبتين يوميًا صباحًا قبل الطعام .

أما الشاي الأسود فليست له تلك الفاعلية إذ أنه يفقد الكثير من المركبات الفعالة خلال عملية التصنيع .

الشيكلاتة والفلفل.. غذاء ودواء

أعانى إدمان الشيكلاتة ، وخاصة فى أيام معينة من الشهر ولا أعرف السبب، فهل من الممكن إعطائى بعض المعلومات الغذائية عنها مع العلم أننى لا أعانى من زيادة الوزن؟



- إليك بعض الحقائق الغذائية عن الشيكلاتة :
 - تحتوى الـ 30 جراماً من الشيكلاتة على 150 سعراً حرارياً، ومن 2 إلى 3 جرامات بروتين.
 - تحتوى الحبوب الأصلية على كمية جيدة من فيتامين E ومجموعة فيتامينات B وتنخفض هذه النسبة حتى تصبح قليلة لا تذكر فى أنواع الشيكلاتة المصنعة.
 - تحتوى الشيكلاتة المصنعة على ما بين 40٪ إلى 53٪ من زبدة الكاكاو.
 - تحتوى على الكروميوم - الحديد - الماغنسيوم - الفسفور - البوتاسيوم، مع ملاحظة أن السعرات الحرارية العالية تجعلها مصدرًا غير مناسب للحصول على هذه المعادن إلا فى حالة عدم توافر مصدر غذائى آخر.
 - تحتوى الشيكلاتة على عنصرين من المواد الغذائية : العنصر الأول لا ينبه الجهاز العصبى، حيث إن تأثيره هو إدرار البول، أما العنصر الثانى فتأثيره المنبه أقل بكثير من تأثير كوب من القهوة خالية الكافيين.
 - تحتوى الشيكلاتة على مركب Phenyle Thylamine وهو يوجد بشكل طبيعى ويعتقد الأطباء النفسيون أن مدمنى الشيكلاتة يعانون من وجود خطأ فى آلية مستويات هذا المركب فى أجسامهم مما يجعلهم مدمنى شيكلاتة كما أن هناك آخرين يعتقدون أن التغيرات الهرمونية التى تحدث للسيدات فى أوقات معينة تجعل لديها هذا النقص فى هذا المركب.

أضيف الفلفل الحار إلى جميع الوجبات، لكن الكثيرين يحذروننى منه ويقولون إنه يسبب الإصابة بالقرحة فهل هذا صحيح وما فوائده؟



لا يوجد أى دليل على أن الفلفل الحار يسبب الإصابة بالقرحة أو يسبب اضطرابات فى الجهاز الهضمى، لكنه رغم ذلك قد يسبب تهيج المستقيم عند بعض الأشخاص المصابين بالبواسير، أما بالنسبة لفوائده فهي عديدة جداً، فالفلفل الحار مغذ أكثر من الفلفل الحلو، كما أن القيمة الغذائية للأنواع الحمراء اللون أعلى من مثيلاتها الخضراء، وهو مصدر جيد لمضادات الأكسدة خاصة فيتامين A وفيتامين C فمثلاً الحبة الواحدة (30 جراماً) تحتوى على 70 ملليجرام من فيتامين C وهى أكثر من 100٪ من الحصة الغذائية المنصوح بها، ويحتوى الفلفل الحار على البايوفلافونيدات وهى أصباغ نباتية يعتقد بعض الباحثين بأنها قد تقى من السرطان بالإضافة إلى ذلك تشير الأبحاث الحديثة إلى أن مادة الكابسيسين قد تعمل كمانع للتجلط وبالتالي تمنع تجلط الدم الذى قد يؤدى إلى الإصابة بالنوبات القلبية.

وأخيراً ثبت أن الفلفل الحار قد يساعد فى تخفيف الاحتقان الأنفى.

هل للموز فوائد كثيرة فأنا أعطيه لأولادى بكثرة كما أن زوجى يتناوله باستمرار، فأريد أن أعرف الفوائد الصحية له ؟

يعد الموز وجبة خفيفة طبيعية ومثالية فهو سهل الهضم ولا يسبب الحساسية لذلك فهو وجبة مثالية للأطفال الصغار. ويقول بعض المصابين بالقرحة إن تناول الموز يساعد على تخفيف آلامهم لكن لم يثبت هذا الأمر حتى الآن.

أما بالنسبة للفوائد الغذائية للموز فهي كالآتى:

مصدر جيد للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد العضلات على القيام بوظائفها على النحو الصحيح، وينصح المرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول لعلاج ارتفاع ضغط الدم بتناول موزتين إلى ثلاث موزات يومياً لتعويض ما يفقدونه من البوتاسيوم مع البول.



ماذا يأكل مريض الكبد؟

أريد معرفة ما هي الأطعمة الممنوعة قطعياً لمريض الكبد حيث إن والدتي مريضة بفيروس C؟



الأطعمة الممنوعة هي الدهون المطهية، المقلبات ، الأطباق الغنية بالصلصة (المسبكة) ، الأجبان الدسمة، المنتجات التي تحتوى على الكافيين مثل القهوة أو الشوكولاته، الكحول بكل أنواعه .

أعانى من عجز كبدى وأعشق تناول الطعام فى الليل فهل هذا مضر؟

ليس مضرًا تناول الأغذية الصحية السابق ذكرها في المساء كالخضراوات والفاكهة، أما ما هو غير مسموح تناوله في المساء فهو المواد التي تحتوى على الدهون وبالأخص الدهون الحيوانية مثل اللحوم والبيض والجبنة والحلويات الدهنية .



كيف يمكننى التغلب على الكبد الدهنى ؟

ليس هناك علاج محدد للكبد الدهنى ولكن يعتمد العلاج على تصحيح السبب المؤدى إلى الحالة والعمل على تخفيض الوزن والابتعاد عن الدهون المشبعة والأغذية المحتوية على هذه الأغذية .

ما الأغذية الممنوعة تمامًا على مريضى الفشل الكبدى؟

لابد من تنظيم الغذاء بحيث يحتوى على قدر قليل من البروتينات وكمية وفيرة من السكريات والنشويات، كذلك الإكثار من تناول الأغذية التي تحتوى على البوتاسيوم مثل الموز والبطيخ والبنجر والخوخ والمشمش وخاصة في حالة تناول مدرات البول التي تتخلص من البوتاسيوم الموجود في الجسم، كذلك لابد من الامتناع نهائيًا عن تناول الخمور ومقاومة حدوث إمساك أو إسهال شديدين .



ما الفيتامينات المفيدة لمرضى الكبد؟

وهل تناولها من خلال الأغذية التى تحتوى عليها أفضل من تناولها على هيئة أدوية أو حبوب ؟



قد تفيد بعض المركبات (الفيتامينات) مع تناول غذاء صحى ومفيد مثل :
فيتامين B : حيث فيتامينات B ضرورية لعمل الكبد بصورة سليمة .
فيتامين C : حيث إنها مضاد قوي للفيروسات .

فيتامين E : مضاد قوى للأكسدة .

وهناك أيضًا بعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم والمغنسيوم وهو ضرورى لتجلط الدم والذى يمثل مشكلة لمرضى الكبد .
بعض الأحماض الدهنية مثل زيت السمك تقاوم التهابات الكبد ويقلل من الدهون فى الدم .

هناك أيضًا فيتامينات ضرورية لكن أخذها عن طريق الغذاء أفضل كثيرًا وهى فيتامين A ومتوفر فى الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأصفر أو البرتقالى .

هل أمراض الكبد وراثية ؟ أم أنها تنقل من خلال الفيروسات فقط ؟

قد تكون هناك أسباب وراثية ، كما أن هناك بعض أمراض مثل تليف الكبد ويكون سببه كثرة تناول الكحول وسوء التغذية والالتهاب المزمن .

هل التمر مفيد لمرضى الكبد؟

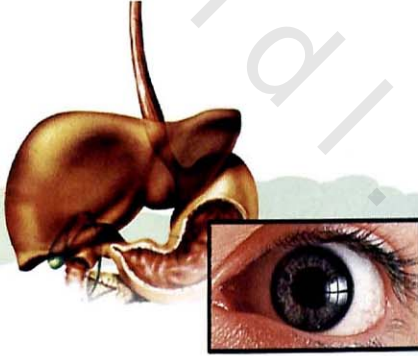


نعم مفيد جدًا حيث إن فيه كمية من السكريات والمعادن سهلة الهضم والتى لا تمثل عبئًا على الكبد .



أعانى من الكبد الدهنى وقد نصحنى الطبيب بتجنب العسل الأسود فما
صحة ذلك؟

لا يوجد سبب محدد يمنعك من تناول العسل الأسود، إذا كنت تعاني فقط من
الكبد الدهنى Fatty Liver فإن تناول 2 ملعقة كبيرة من العسل الأسود يمدان
الجسم بالآتى : 10٪ مما يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا من الكالسيوم، 10٪
مما يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا من الحديد، 10٪ مما يجب أن يحصل
عليه الجسم يوميًا من البوتاسيوم، بالإضافة إلى السيلينيوم وفيتامين B، والعسل
الأسود يعتبر من الأغذية الممتازة التى تقلل من أضرار الرصاص والتلوث البيئى .
ولكن قد تعاني من ترسب الحديد فى الدم، أو أى مرض آخر قد يمنعك من تناول
أى مكونات للحديد وإن كانت صغيرة كما أن مرضى تليف الكبد قد يمنعهم
الطبيب من تناوله .





أسئلة حائرة حول فيروسات الكبد

مريض الكبد لابد أن يكون على دراية كاملة بنوعية الأطعمة التي يجب عليه ألا يتناولها حتى لا يزيد من مشاكله، وأطعمة أخرى يجب عليه أن يتناولها كي يساعد نفسه على الشفاء، ويكون الأمر أكثر أهمية، إذا كان مريض الكبد امرأة حاملاً أو مرضعة، حيث تتعدها المشكلة إلى طفلها.

إنى حامل ومریضة بفيروس B وأريد أن أعرف نوعية الأطعمة التي يجب أن أتناولها بحيث لا تضر بعينى وبصحتى؟

أولاً لابد من الإشارة إلى أن فيروس B لا ينتقل من الأم للجنين أو الوليد ولكنه قد ينتقل بعد الولادة لابنها لذلك يجب تطعيم الطفل بعد الولادة، أما بالنسبة للأطعمة التي يجب ألا تتناولها فهي الأطعمة التي تحتوى على دهون وبروتينات حيوانية فهي تزيد العبء على الكبد، وتؤخذ البروتينات اللازمة من البروتينات النباتية كفول الصويا والعدس، وتجنب الكافيين والحرص على تناول غذاء يحتوى على 75٪ خضراوات وفاكهة طازجة والحرص على تناول العسل الأبيض وحبّة البركة «زيت» ومحاولة تناول الثوم صباحاً على الريق والبعد عن الأسماك النيئة.

أبني مريض بفيروس C وعمره 10 سنوات وكان ذلك نتيجة لنقل دم ملوث فهل تضره منتجات الألبان علماً بأن هذه الأطعمة لازمة لهذه المرحلة من عمره؟

إن منتجات الألبان المعقمة لا تضره وأفضل هذه المنتجات هي الزبادى لما يحتويه من معادن وفيتامينات وكذلك يحتوى على البكتيريا النافعة التي تقيد الأمعاء وكذلك يزيد من مناعة الجسم لاحتوائه على الزنك.

أنا أم وأقوم بإرضاع ابني وأنا مريضة بفيروس C وأخشى عليه من العدوى؟

لابد من تطعيم الوليد مباشرة ضد فيروس C ولكن للأسف لا يوجد حتى الآن تطعيم يقى من فيروس C أما بالنسبة للرضاعة فهي قد تؤثر عليه فى نقل العدوى لذلك يجب أخذ الاحتياط وعدم إرضاع المولود.

كيف يمكن أن أحمي نفسي من الإصابة بفيروسات الكبد متعددة الأشكال خاصة وأننى أعلم أن الطعام هو من المسببات التى تنقل العدوى؟

بالنسبة للوقاية من فيروس A فيجب الابتعاد فعلاً عن تناول الأطعمة فى أماكن غير موثوق بها حيث أن الذباب من الممكن أن ينقل الفيروس من براز مصاب إلى طعام يمكن أن يتناوله أى شخص .
بالنسبة للوقاية من فيروس B فهناك أمصال وتطعيمات تؤخذ للوقاية من B ومن الممكن الرجوع للطبيب أما فيروس C فلا يوجد حتى الآن تطعيم .

كنت مريضاً وقمت بزراعة كبد منذ حوالي الستين فهل أستطيع أن أمارس حياتى بشكل طبيعى من حيث تناول الأطعمة أم أن هناك محاذير؟ وهل الأطعمة التى تزيد المناعة مضره لى؟

نعم تستطيع أن تمارس حياتك بشكل طبيعى جداً من حيث تناول الأطعمة مع مراعاة الغذاء الصحى المتوازن الذى يحتوى على العناصر الأساسية والخالى من الدهون المشبعة، أما بالنسبة للأطعمة التى تزيد المناعة فهى غير مضره إطلاقاً الآن ولا يوجد محاذير على أى طعام .



أريد أن أعرف الغذاء الواجب تناوله لتنشيط الكبد ؟

يوصى بأكل أنواع عديدة من الفاكهة والخضار لتنشيط الكبد مثل الباذنجان، الجزر، الكرفس، البقدونس، الكرنب، الفاصوليا الخضراء، الخس، الزيتون، البصل ، الفراولة، العنب، البرتقال ، التفاح .

أننى أحب تناول البيض لكنهم يقولون إنه لا بد لى من الإقلاع عن تناوله بسبب إصابتى بالكبد فما هى حقيقة ذلك؟

لا يسمح عادة سوى بتناول بيضة واحدة أو اثنتين على الأكثر فى الأسبوع مسلوقتين لا مقليتين وبالمقابل يجب الامتناع عن استهلاك نوعين من البروتينات فى وجبة واحدة من الطعام هما اللحوم والبيض أو اللبن والجبن .



أسئلة النقرس



أعيش مع عائلتي وكلنا نأكل من نفس نوعية الطعام إلا أنني الوحيد الذى يشكو من النقرس بالرغم من عدم تناولى للحوم يوميًا وأبلغ من العمر 46 عامًا؟

إن مرض النقرس هو نوع من أنواع التهاب المفاصل ويكون نتيجة لتكون حمض اليوريك بغزارة فى الدم ولا تقدر الكلى على التخلص منه نتيجة لعب ما قد يكون هذا العيب وراثيًا أو لا يكون وراثيًا وهنا يحاول الجهاز المناعى التخلص منه وذلك بإحداث التهابات .

إن علاقة مرض النقرس بالطعام هو أن حمض اليوريك يعتبر ناتجًا من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة ومن غير المشترك أن تكون اللحوم وحدها فقد يكون نتيجة لتناول الأسماك مثل الأنشوجة والرنجة وبلح البحر أو الأسماك المعلبة . فلا بد من توخى الحذر واستشارة أخصائى لمعرفة نوعية الطعام الذى لابد لك من تناوله وما يجب تجنبه .

أعانى من مرض النقرس منذ 5 سنوات وأنا أبلغ من العمر 50 عامًا وقد وصف الطبيب لى بعض الفيتامينات مثل فيتامين E-A ؟



بالفعل قد يفيد تناولك لهذه الفيتامينات فى الحد من نوبة النقرس حيث وجدت دراسة حديثة أجريت على الحيوانات أن الغذاء الذى يفتقر لفيتامين A قد يؤدى إلى الإصابة بالنقرس، كذلك فإن نقص فيتامين E يسبب أضرارًا فى أنوية الخلايا التى تنتج حمض اليوريك مما يؤدى إلى تكون المزيد منه . . فلا بد أنك تعاني من نقص فى هذه المكملات الغذائية .



أنا رجل فى 65 من العمر وعندى دراية عن التغذية وأعانى من مرض النقرس وحاولت إنقاص وزنى حيث إننى كنت أعانى من زيادة فى الوزن وحاولت تجنب اللحوم ومع ذلك تأتى إلى النوبات المؤلمة على فترات متباعدة فهل هناك أغذية أخرى تسبب المرض؟

بالطبع هناك أغذية أخرى تسبب مرض النقرس مثل بعض الأسماك كالأنشوجة والسردين والرنجة وبلح البحر والكافيار والأسماك المعلبة- كذلك هناك مرقة اللحم وعيش الغراب والأطعمة المقلية حيث إن فيتامين E الموجود فى الزيوت يدمر مما يؤدى إلى زيادة اليوريك أسيد- وكذلك البقوليات مثل الفول والعدس والفاصوليا الجافة - وكذلك السبانخ والبيض والمشمش المجفف لاحتوائه على البيورين .

أعلم أن التخلص من الوزن الزائد يؤدى إلى علاج مرض النقرس وبالفعل قمت بإجراء ريجيم وتخلصت من 15 كيلو من وزنى فى مدة شهر واحد فقط ومع ذلك أشعر بالآلام رهيبة - فما السبب ؟

فى الحقيقة أن البدانة والغذاء غير السليم يزيد من مخاطر الإصابة بمرض النقرس ورغم أنه لابد من التخلص من الوزن الزائد لمرضى النقرس إلا أن إنقاص الطعام فجأة أو الامتناع عنه أى الانخفاض السريع بالوزن قد يرفع مستوى حمض اليوريك فى الدم ويؤدى إلى الإصابة بنوبات النقرس .

أريد أن أعلم ما هى الأغذية بالضبط التى يسمح بتناولها عند حدوث النوبة علماً بأننى أعانى من هذا المرض منذ سنتين ؟

عند حدوث نوبة النقرس تتناول الفواكه والخضراوات المطهوه وكذلك العصائر الطازجة مثل عصير الكرز أو عصير الفراولة أو التوت حيث إن الفراولة والتوت يعادلان حمض اليوريك كذلك الكرفس والخيار يعملان على إزالة الألم مع مراعاة الإكثار من شرب الماء .



أعاني من الارتفاع فى الضغط وفى أحيان كثيرة أتناول عقاقير مدرة للبول وذلك بعد استشارة الطبيب - وقد قرأت أن الأشخاص الذين يتناولون هذه العقاقير معرضون لمرض النقرس فماذا أفعل؟

ليس كل مريض للضغط معرض للإصابة بمرض النقرس - فإن هذا المرض يكون نتيجة لوجود عيب معين فى الكلى فلا تستطيع التخلص من الحامض البولى فيحاول الجهاز المناعى فى الجسم التخلص منه بإحداث الالتهابات . ولكن إذا كنت تخشى من حدوث المرض فعليك بمعرفة أن حمض اليوريك هو من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يستحسن تجنب هذه الأطعمة فى حالة أخذ هذا الدواء كما أنه يستحسن لمريض الضغط أن يتعامل مع هذه الأغذية بشكل خاص حيث أن معظم الأغذية التى يجب أن يتجنبها مريض النقرس هى نفسها التى يستحسن تجنبها مع مريض الضغط .

يقولون إن الأطعمة التى تحتوى على البيورين تعمل على الإصابة بمرض النقرس أريد أن أعرف قائمة بهذه المأكولات ؟

● أولاً: ما يجب تجنبه تماماً:

السردين - الأسماك المدخنة - لحوم وأعضاء الحيوانات الداخلية - اللحوم المصنعة - العدس والبقوليات الأخرى - الفواكه المجففة .

● ثانياً: ما يجب التقليل منه :

القرنبيط - السبانخ - الحبوب المجففة - الأطعمة المصنعة من بيكربونات الصودا- الماشروم .

● ثالثاً: ما يجب الإكثار منه :

لتخفيف البول ومنع تكون الحصى فى الكليتين: الفواكه النيئة والطازجة - حبوب الإفطار كالكورن فيلكس - الأرز والمكرونه للحصول على الطاقة .



تساؤلات حائرة لمرضى القولون

أنا رجل فى الخامسة والأربعين من العمر وأعانى من الكرش . . فما السبب فى ذلك وهل هناك نظام غذائى يقضى عليه وهل التهاب القولون له علاقة بذلك؟

إن حدوث الكرش عادة يكون مصاحباً لزيادة الوزن، فهو يكون نتيجة لزيادة الدهون فى البطن، بالإضافة إلى ضعف عضلات البطن، وذلك يكون لعدم ممارسة الرياضة، وهنا يجب اتباع نظام غذائى صحى لتخفيض الوزن مع الإكثار من تناول الخضراوات الطازجة والمطهية الفاكهة والحد من الدهون المشبعة وتناول البروتينات الحيوانية بنسبة صغيرة، حيث إنها تحتوى على الدهون المشبعة، وبالتالي فإن سرعاتها الحرارية تكون عالية واستبدالها بالدواجن منزوعة الجلد أو الأسماك. أما بالنسبة لالتهاب القولون فهو قد يؤدي إلى سوء الامتصاص الذى من شأنه زيادة بعض الوزن، لكن ليس هو السبب الرئيسى، وأخيراً من الممكن زيارة الطبيب إذا نقص الوزن ومارست الرياضة ولم يخف الكرش، فهو قد يكون نتيجة لحالة مرضية مثل وجود تضخم فى الكبد أو الطحال أو وجود أورام بالبطن أو استسقاء.



أحب أكل اللحوم الحمراء لكن بعض الناس يقولون إنها تسبب أوراماً فى الجهاز الهضمى . . فما مدى صحة هذا؟

لقد أثبتت الأبحاث الأخيرة أن تناول اللحوم الحمراء بكثرة كذلك الدهون (5 مرات أسبوعياً) يزيد من احتمالات حدوث الأورام فى القولون، وهذا طبعاً إذا كنت فى سن فوق الثلاثين، حيث إن البروتينات الحيوانية مهمة فى سن النمو والتكوين فى حين أن الخضراوات الورقية والفاكهة تقلل من الإصابة بالأورام لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن التى تقى من الإصابة بالأورام، خاصة فيتامين C الموجود فى عديد من الفاكهة، كذلك الفوليك آسيد الموجود فى كثير من الخضراوات الورقية، كذلك فإن هناك بعض اللحوم التى تزيد الإصابة بسرطان القولون مثل اللحوم المدخنة.

أعانى قرحة فى المعدة ولا أعرف أسبابها وما الغذاء المناسب لى؟

لم تتضح حتى الآن الأسباب المباشرة المؤدية لقرحة المعدة، لكن هناك بعض العوامل المساعدة التى تؤدى إلى تفاقم الحالة مثل تناول الأسبرين وأدوية الروماتيزم بكثرة على معدة خاوية، كذلك تدخين السجائر والأكلات الحارة والكحوليات، وكذلك الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة.

أما بالنسبة للتغذية المناسبة أولاً يجب الامتناع عما سبق ذكره، كذلك تناول الخضراوات الطازجة والمطهية وتناول الزبادى إذا كنت تعاني حساسية اللاكتوز، ومن الممكن الابتعاد أيضاً عن الكافيين واللحوم الحمراء والليمون والخل، وكذلك عدم تناول الفاكهة خاصة الحمضية على معدة خاوية وتخفيف عصائرها بالماء.

لقد سمعت أن تناول الألبان يعالج الآلام الناتجة عن التهاب القولون. هل هذا صحيح؟

إن تناول الألبان يؤدى إلى تقليل الإحساس بالألم لفترة قصيرة، لكنها بعد ذلك تؤدى إلى زيادة الحموضة فى المعدة، مما يؤدى إلى زيادة الألم وحرقة الفؤاد، كما أن شرب اللبن قد يؤدى إلى حدوث بعض الانتفاخات والغازات، حيث أن هناك العديد من الأشخاص يعانون حساسية اللاكتوز «نقص الأنزيم الذى يهضم السكر فى اللبن»، فمن الممكن الاستعاضة عنه بلبن الصويا وقد يفيد الزبادى الخالى من الدسم فى بعض الحالات.

أعانى الأنيميا وقد قيل لى إنه بسبب التهاب المعدة رغم أننى أعانى زيادة الوزن؟

فى حالة التهاب المعدة المزمن يمكن أن يعاني الشخص من الأنيميا، وذلك نتيجة لنقص امتصاص الحديد وفيتامين B12، وذلك غير مرتبط بنقصان أو زيادة الوزن، فيجب تناول الأغذية المفيدة التى تحتوى على الحديد وفيتامين B12 وهى عبارة عن الحبوب مضافاً إليها إحدى النشويات المركبة مثل الأرز المقشور، مضافاً



إليه بعض الفول أو ساندوتش من الفول مضافاً إليه الليمون، فهذه تعتبر بروتينات متبادلة، وكذلك تناول الكثير من الخضراوات الورقية داكنة اللون، ويضاف إليها الليمون وأن نأخذ معها فيتامين C حتى يمتص الحديد الموجود بها في الجسم.

هل صحيح أنه يجب على الامتناع عن الألياف نتيجة الإصابات بالتهاب في القولون؟

قديمًا كان الأطباء ينصحون بذلك، أما آخر الأبحاث الغذائية وجدت أن الطعام الذي يحتوى على ألياف ينظم حركة الأمعاء والقولون مع العلم بأنه في بداية تناول هذه الألياف قد يعانى الشخص من انتفاخ في البطن، لكن سرعان ما يزول عندما تنتظم حركة القولون.

أعاني الغازات في البطن فكيف يمكننى تقليل ذلك عن طريق الغذاء؟

أولاً: لابد من الامتناع عن شرب المياه الغازية.

ثانياً: تجنب منتجات الألبان والألبان الدسمة.

ثالثاً: لا تأكل الأطعمة التى تحتوى على الدهون والبروتينات الحيوانية بكثرة.

رابعاً: مارس بعض الرياضة فهي قد تفيد فى التغلب على الحالة.

خامساً: ابتعد عن الكافيين، فهو قد يؤدي إلى عسر الهضم مما يؤدي إلى تكوين الغازات داخل المعدة.



الحساسية والانتفاخ .. المعاناة من الطعام والحل أيضًا



تكثر الأعراض المرضية المصاحبة لتناول بعض الأطعمة دون أن نعرف الأسباب الحقيقية لذلك، فربما يتناول أحدنا أنواعًا عدة من الطعام ثم تدهمه أعراض الحساسية أو الانتفاخ، وبالتالي تصيبه الحيرة، ولا يعرف أى نوع منها أصابه بذلك .. وهنا إجابات عن بعض التساؤلات حول هذا الموضوع:

أعانى من الحساسية عند تناولى للبيض وأريد أن أعرف كيف أتأكد من أن ابنتى لا تعاني من هذه الحساسية علمًا بأنها تبلغ سنة من العمر ولا أطعمها البيض خوفًا عليها من الحساسية ؟

لابد من معرفة أولاً أن بياض البيض هو المادة المسببة للحساسية وأنا أوضح دائماً للأُم ألا تقوم بإدخال بياض البيض إلى غذاء الأطفال قبل بلوغهم العام الأول لذلك فأنا أنصحك فى حالة بلوغ ابنتك العام الأول أن تقدمى إليها البيض بالتدريج للتأكد من عدم وجود حساسية منه .

أريد أن أعرف بعض أعراض الحساسية الغذائية وسببها؟

أولاً سأبدأ بتعريف سبب الحساسية فعند تناولك لنوع معين من الطعام ويكون هو المسبب للحساسية فإن جهاز المناعة يحارب هذا النوع من الأطعمة عند تناولها ويعاملها كأنها جسم غريب مما ينتج عنه ردود أفعال معينة وهذه هى الأعراض التى من الممكن تلخيصها حيث إنها تختلف من شخص لآخر، فقد تكون طفحاً جلدياً، أو هرشاً، أو تورماً فى الوجه والشفيتين واليدين وقد تكون غثياناً واستفراغاً وإسهالاً وقد تصل إلى صعوبة فى التنفس ودوخة وإغماء، وهنا لابد من طلب الإسعاف أو استشارة الطبيب حيث إن هذه الحالة قد تكون مميتة .

هل الحساسية الغذائية تنتقل بالوراثة؟

إن الأشخاص العاديين معرضون للإصابة بهذا النوع من الحساسية بنسبة 20٪ وقد ترتفع النسبة إلى 40٪ عندما يكون أحد الأهل مصابًا بها وترتفع إلى 60٪ عندما يكون الوالدان يشكوان منها.

أنا أم لأول مرة وأريد أن أعرف أسباب الحساسية عند الأطفال وكذلك الأطعمة التي قد تسبب لهم الحساسية ؟

إن الأطفال أكثر عرضة للحساسية الغذائية وذلك نتيجة لعدم اكتمال جهاز المناعة لديهم . لكن بعد سن الست سنوات يكونون أقل عرضة لها، وأهم الأطعمة المسببة هي : قبل بلوغهم العام الأول يكون البيض ودقيق القمح ولبن البقر والبقول السوداني من أهم الأسباب .

وبين سن السنة والثلاث سنوات يضاف إلى القائمة بعض أنواع الأسماك، وسبب تزايد الحساسية الغذائية عند الأطفال هو أن بعض الأمهات يستعجلن إدخال الأطعمة الصلبة ضمن غذاء الطفل قبل بلوغه الشهر الخامس أو السادس لذلك أوصت منظمة الصحة العالمية بعدم إدخال الأطعمة الصلبة قبل بلوغ الطفل الشهر الخامس أو السادس . . والرضاعة الطبيعية ، لأطول فترة ممكنة هي أهم شيء ، حيث إنها تقوى جهاز المناعة كما أنها تحمي الطفل من الملوثات الغذائية .

أبلغ من العمر 45 سنة وأعاني أخيرًا من وجود غازات وانتفاخات ، فما سببها وما هي المأكولات التي تكون هذه الغازات؟

أولاً: الغازات تصل إلى الجهاز الهضمي إما عن طريق الهواء الذي تبتلعه أو الطعام الذي يتم هضمه أو كليهما معاً . أما بالنسبة للمأكولات التي تسبب الغازات والانتفاخات فإن الأطعمة التي بها البروتينات والدهون لا تسببها ، حيث تقوم البكتيريا النافعة الموجودة في «المصران» بتدميرها مما ينتج عنها تكون الغازات وتختلف الحالة من شخص إلى آخر ، والأطعمة التي تسبب الانتفاخ لشخص قد لا تسببه لآخر ومنها :

- 1- البقوليات مثل الفاصوليا الناشفة، عدس، الفول ، الحمص .
- 2- بعض الخضراوات مثل البروكولي، القرنبيط، الكرنب، البازلاء.



- 3- بعض الحبوب مثل البرغل والبليلة (القمح) .
 - 4- الألبان ماعدا الزبادى .
 - 5- البطاطس ، الذرة ، المكرونة قد تسبب بعض الانتفاخات لبعض الأشخاص بينما الأرز لا يسبب أى انتفاخ .
- كيف يمكن التغلب على الانتفاخ علماً بأنى أعشق الأكل ولا أعانى من زيادة فى الوزن ولكن الانتفاخ بعد الأكل مباشرة يزعجنى كثيراً؟
- 1- مضغ الأكل جيداً والبطء فى تناول الطعام .
 - 2- تناول كميات قليلة من الطعام الذى يسبب الغازات مرات متكررة حتى يتعود الجسم عليها، وبعد ذلك يمكنك زيادة الكمية تدريجياً .
 - 3- استعمل الكمون أثناء طبخ البقوليات .
 - 4- لا تتناول المشروبات الغازية .
 - 5- من الممكن تناول البابونج والنعناع بعد تناول الطعام .
 - 6- من الممكن تناول أقراص الفحم، قبل أو بعد الأكل ولكن ليس بصورة متكررة لأن لها بعض المضار .
 - 7- قسم الوجبات إلى 8 وجبات صغيرة يومياً .





طهو اللحوم في الفرن أفضل.. والألومنيوم ضار صحياً

أحب اللحوم كثيراً ولا أعانى من أى مرض والحمد لله ولكننى أخاف من كثرة تناول اللحوم خاصة بعد أن انتشر مرض جنون البقر حيث إننى أعيش فى انجلترا «كنت» وأريد أن أعرف الأجزاء التى يجب الابتعاد عنها فى الحيوان فى حالة إصابتها بهذا المرض؟

أولاً أريد أن أشير إلى أن المادة المسببة للمرض هى البريون Prion وهى غير موجودة فى العضلات مما يعنى أن الستيك والفتيك والروسيف بعيدة عن مناطق الإصابة ومن الأفضل الابتعاد عن اللحوم المجاورة للعظام وخاصة الضلوع أما بالنسبة للأحشاء والأمعاء والطحال والكبد فمن الواجب الامتناع عنها، حيث تتركز المادة السامة Prion فيها كما أنه قد تم منع استهلاك هذه المناطق فى فرنسا وبعض الدول الأوروبية، وجدير بالذكر أن أشير إلى أن الحرارة المرتفعة خلال طهو اللحوم لا تقضى على المرض. أما نصيحتى الأخيرة لك الإقلال من تناول اللحوم وأن تكون فى حدود مرتين أسبوعياً واستبدالها بالحبوب والبقول كالعدس والفاصوليا وكذلك الأسماك.

أريد أن أبدأ حياة صحية جديدة وأن أتبع طرق الطهو السليمة علماً بأننى حديثة الزواج وأريد أن يكون منزلى صحياً وطرق طهى طعامى تكون بطريقة صحية فماذا تنصحينى؟

أولاً: بالنسبة للخضراوات فإن الطهو على البخار يعتبر من أسلم الوسائل وأكثرها صحة حيث إنه يحافظ على نسبة كبيرة من الفيتامينات فى الأطعمة مقارنة بالسلق ومن الممكن يعد ذلك إضافة بعض الزيت كزيت الزيتون أو الذرة أو عباد الشمس.

ثانياً: بالنسبة للحوم فالطهى فى الفرن يعتبر من أسلم وأصح الوسائل فمن الممكن إضافة القليل من زيت الذرة ولف اللحوم بالأكياس الخاصة فى الفرن

فتحافظ على نكهة اللحوم والدجاج مع ملاحظة أنه يفضل عدم استعمال الألمونيوم لما يسببه من مضار حيث ثبت علمياً أن له علاقة بمرض الزهايمر .
 ثالثاً: يستحسن أن ننزع الجلد والدهون عن الدجاج أو اللحوم قبل طهيها .
 رابعاً: بعد سلق اللحوم والدجاج ضع الشوربة فى الثلاجة حتى تتكون طبقة وقوى ينزع هذه الطبقة ويمكن بعد ذلك استعمال الشوربة فى جميع الأغراض .
 خامساً: استبدلى القشطة بالزبادى فى الطبخ فإن لها نفس المذاق .
 سادساً: لا تكثرى من الملح فى إعداد الطعام .
 سابعاً: لا تنسى الثوم والبصل ففيهما فوائد عديدة جداً كما أنهما يضيفان مذاقاً طيباً للطعام .



ثامناً: من الممكن وضع اللحوم والأسماك فى الخل أو الليمون لمدة ساعة على الأقل قبل القيام بإعدادها .



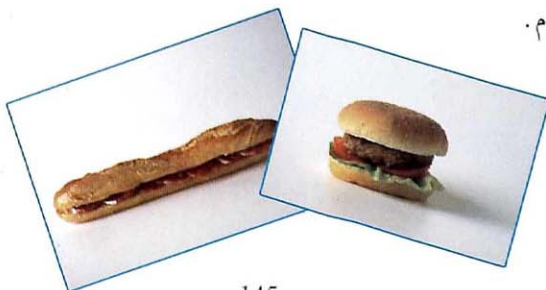
هل الجريب فروت يساعد على تخفيض الوزن ؟

لا . . إن الجريب فروت فاكهة حمضية مثل البرتقال لا تخفض الوزن ولكنها قد تساعد قليلاً فى زيادة الحرق .

أتناول الكثير من الخبز الأسمر لأننى أعرف أنه يحتوى على سعرات حرارية أقل من الأبيض ولكن سمعت أخيراً أنه يسبب هشاشة العظام فما مدى صحة هذه الشائعة؟



أولاً يجب معرفة أن الخبز الأسمر سعراته الحرارية مثل الخبز الأبيض ولكنه أفيد حيث إنه يحتوى على الألياف ويعطى إحساساً بالشبع أكثر من الخبز الأبيض لذلك فهو يساعد على تحمل الجوع ، أما بالنسبة لهشاشة العظام فإن الردة الموجودة فى الخبز الأسمر قد تعيق امتصاص الكالسيوم فى الجسم إذا قمت بتناوله مع منتجات الألبان ولكن لابد وأن يؤكل بعيداً عن الأطعمة التى تحتوى على الكالسيوم .



هل النشويات كالدهون فى تسببها فى زيادة الوزن؟

هذا اعتقاد خاطئ حيث إن النشويات تتساوى مع البروتينات فى عدد السعرات الحرارية حيث يحتوى على 4 سعرات حرارية فى الجرام الواحد أما الدهون فهى تحتوى على 9 سعرات حرارية فى الجرام الواحد أى أكثر من ضعف الموجودة فى النشويات والبروتينات .

ما المقدار الذى يجب تناوله من الماء يوميًا؟ وهل صحيح أن الماء يسبب زيادة الوزن علمًا بأننى لا أشعر بالعطش إطلاقًا كما أننى قد لا أتناول الماء لمدة يومين أو أكثر وكذلك أريد معرفة هل العصائر وتناول القهوة والشاي تعوض عن شرب الماء؟

أولاً بالنسبة إلى مقدار تناول الماء إذا كان الشخص مجهوده طبيعيًا أى متوسط النشاط ولا يمارس أى رياضة فإنه لابد من تناول 8 أكواب من الماء فى اليوم على أن تقسم خلال اليوم وأفضل وقت لتناول الماء فى الصباح قبل الإفطار وقبل الوجبات بنصف ساعة على الأقل أما فى حالة الشخص الذى يمارس الرياضة فلا بد من زيادة هذه الكمية لتعويض الماء المفقود عن طريق العرق وقد تصل الكمية إلى 12 كوبًا من الماء على الأقل أما بالنسبة للعصائر فإنها قد تعوض قدرًا قليلًا من الماء وبالنسبة إلى الشاي أو القهوة فهى لا تعوض الماء بل بالعكس فهى مدرة للبول ولابد من تناول الماء بعد شرب القهوة، والجدير بالذكر أن قلة الماء تؤدى إلى الجفاف ويؤدى بالتالى إلى الشعور بالتعب وقلة النشاط وقد يؤدى أيضًا إلى الصداع.

