

نظام غذائي للأطفال من سن ١١ سنة إلى ١٨ سنة

س: ما العناصر والوجبات الغذائية المثلى للأطفال من سن ١١ وحتى سن ١٨ سنة؟

١. الإفطار: ٢ ساندوتش (أي شيء يرغبونه) مع كوب لبن.
٢. في المدرسة: علبة عصير وشرائط طماطم وجزر وخيار، وهو بديل أفضل كثيراً من الشيبسي وغيره، لأنه عبارة عن حبوب وهي مهمة وضرورية جداً لهم وكذلك يمكن عمل كيس صغير من المكسرات والفول السوداني.



٣. الغذاء: سلطة وخضار – أي نوع – ولا بد من الإكثار من تناولهما مع بروتين وأرز. ولكي تكون الوجبة شاملة ومفيدة لابد أن تشمل هذه العناصر متجمعة.

٤. بعد ساعتين: حبتان من الفاكهة في اليوم، ولكي يتم تعويد الأطفال على تناول العناصر الغذائية المفيدة، يمكنه إعداد طبق كبير من الخيار والجزر والفواكه وكذلك الزبادي والجيلي ووضعه بالثلاجة، وكلما فتحها الطفل وجد هذا الطبق فيتناول منه مما يعود عليه بالفائدة.

٥. العشاء: بيضة مع ربع رغيف وعلبة زبادي وكوب واحد من اللبن.

ويلاحظ: أن الأطفال في هذه المرحلة السنية يحبون الشيكولاتة، لذا ينصح بعدم تعويدهم على ذلك مع الاكتفاء بالسماح لهم بتناولها مرتين فقط أسبوعياً حتى لا تتسبب لهم في أية أضرار ومنها السمنة.

إن هذا النموذج من الوجبات يصلح فقط للأطفال الذين يتمتعون بصحة وحيوية ونشاط، أما الأطفال الذين يعانون السمنة فلهم نظام غذائي مختلف حسب كل حالة

ومن المهم والضروري القضاء على السمنة مبكراً حتى يشب الأطفال وهم يتمتعون بصحة جيدة.

س: سيدة لديها طفلتان توعم عمرهما سنة وثلاثة أشهر، وتشكو من أنهما لا تاكلان سوى: لبن الأطفال «سيرلاك» ولبن زبادي وجبن نستو فقط لا غير ، وتريد معرفة أسلوب غذائي معين مفيد لهما، لأنها قلقة للغاية وتخشى عليهما من سوء التغذية فماذا تفعل؟



ج : أقول لها لا تشعري بالقلق أو التوتر لأن هذه السن بالذات هي بداية متاعب أي أم في تغذية أطفالها، ويعود سبب توترها وقلقها إلى الشعور بالذنب وتأنيب الضمير والتقصير في حق أطفالها، وهذا ليس حقيقياً لأن طبيعة الأطفال في هذا السن: كثرة اللعب وقلة

الطعام، وعليها أن تمزج لهم حب اللعب مع حب تناول الطعام.. وعلى سبيل المثال يمكنها وضع مفرش كبير على الأرض وأن تجلس معهم وتضع الكثير من أنواع وعناصر الغذاء المختلفة ذات الألوان المحببة والتي تجذب أنظارهم مثل الجزر الأصفر، البطاطس المسلوقة البيضاء، الخضراوات وهي متعددة الألوان، والبيض ويمكن لها أن تلونه طبيعياً باستخدام (ماء البنجر والجزر)، وأنواع البروتين الأخرى... إلخ، ومن المؤكد بمساعدتها وبلعبها معهم فسوف يبدعون في التعود على التقاط كل ما تقع أعينهم عليه من طعام، وشيئاً فشيئاً فسوف يبدعون في طلب الطعام بأنفسهم، فلا داعي للقلق أو التوتر وبمرور الأيام سوف تنتهي هذه المرحلة السنية الحرجة بكل سلام وصحة إن شاء الله.

س: سيدة لديها طفلة عمرها أربع سنوات، وهى لا تأكل بشكل جيد وتعطيها فاتح شهية بلا فائدة، واتضح أنها لديها نقصاً في بعض الفيتامينات أعطيت لها في صورة حبوب ورغم ذلك لا يزيد وزنها وتتعرض للتعب كثيرًا وتسال ما الحل؟

ج : لابد من إعطائها العناصر الغذائية التي تزيد من مناعتها لكي تقاوم أي متاعب صحية مثل: الخضراوات الورقية الغنية بالزنك وأيضاً البروتينات فهي مهمة جداً كاللحوم والأسماك والبيض، أما فاتح الشهية فلا بد من التخلص منه تدريجياً عن طريق الإيحاء وذلك بأن نعطى لها ماء مذاًباً به عسل على أنه هو فاتح الشهية وبتكرار هذه المسألة سوف نمنع فاتح الشهية أو أي أدوية أخرى فأنا لا أفضّلها للأطفال في هذه السن.

س: سيدة لديها طفلة عمرها ثمانية شهور وتقوم بإرضاعها وتريد أن تجرب لها تناول الفول وتخشى من حساسية الفول، ولأنها تشعر بإرهاق شديد وهى تأخذ أقرص فيتامين وتريد أن تستبدله بغذاء طبيعي يزيل عنها الشعور بالإرهاق

ج : بالنسبة لحساسية الفول هناك الآن تحاليل يمكنها من خلالها معرفة ذلك، ولو هناك أحد في العائلة لديه هذه الحساسية فلا تعط الطفل قبل إجراء التحاليل، ولأن الرضاعة طفلة (أنثى) فلا تخاف لأن أكثر المصابين بحساسية الفول من الأولاد وليس البنات ويمكنها أن تبدأ بإعطائها الفول حبة فأخرى أي بالتدريج.



أما بالنسبة للإرهاق فذلك يعود إلى النوم سواء بعدم انتظامه بسبب الرضاعة أو قلة عدد ساعات النوم، وعليها أن تهتم بالتغذية جيدا وخاصة الخضراوات وشوربة الخضار والفاكهة في وسط النهار مع الحرص على تنظيم ساعات نومها بقدر الإمكان.

س: سيدة لديها طفل عمره ٣ سنوات لا يأكل جيدا في إفطاره، وعشاؤه فقط عبارة عن كويس من الزبادي، أما وجبه غذائه فهي عبارة عن مزيج تضعه له في الخلط من شوربة خضار مع عدس أو أرز فقط طوال اليوم، وتساءل هل هذا كاف؟ وماذا تفعل لكي تجعله يقبل على تناول الطعام؟

ج : مبدئيا لابد من عرضه على طبيب أطفال متخصص لمعرفة هل يعاني من أي أمراض هي التي تمنعه من تناول الطعام بشكل جيد وسليم.

أما بالنسبة لتغذيته فلابد أن تعود من هذه السن على تناول جميع العناصر الغذائية البروتينات والنشويات والدهون والخضراوات والفاكهة... إلخ. على أن تبدأ معه من البداية، مثلا أن تخصص له ساعة كاملة لتناول غذائه بأن تضع له كل العناصر الغذائية باستخدام الألوان التي تحتويها تلك العناصر، وأن تجلس لتتناول معه، وشينا فشيئا سوف يقلدها حتى يتمكن في النهاية من تناول كل شيء.



وفى الوقت الحالي تحاول إلا تطحن الغذاء بشكل كامل في الخلاط وجعله متماسكا ليتعود على المضغ؛ لأن عدم مضغه للطعام حتى هذه السن خطأ.

س: سيدة لديها طفل عمره سنة واحدة تسأل عن الطعام الصحي له خاصة وزنها لاحظت أنه يميل إلى السمنة، كما أنه حتى الآن لا يتكلم ولا يمشى لوحده.

ج : من الصعب القول في هذه السن إنه سمين أو نحيف، والأفضل أن تحرص على إعطائه الغذاء الصحي المفيد وتجنب الغذاء غير الصحي مثل: الشيبس والحلويات الكثيرة خاصة المصنوعة خارج المنزل، ويمكن إعطاؤه

الليمون مع العسل الأسود مرتين يومياً لأنه مفيد في علاج الأنيميا وغنى بفيتامين "B6".

س: سيدة لديها طفلة عمرها سنة ونصف السنة لا ترضع، وتقوم بإطعامها لبناً صناعياً مع أرز مسلوق ولكن تعاني من زيادة في الوزن مع وجود أنيميا وتسأل: ما الطعام المناسب لها؟

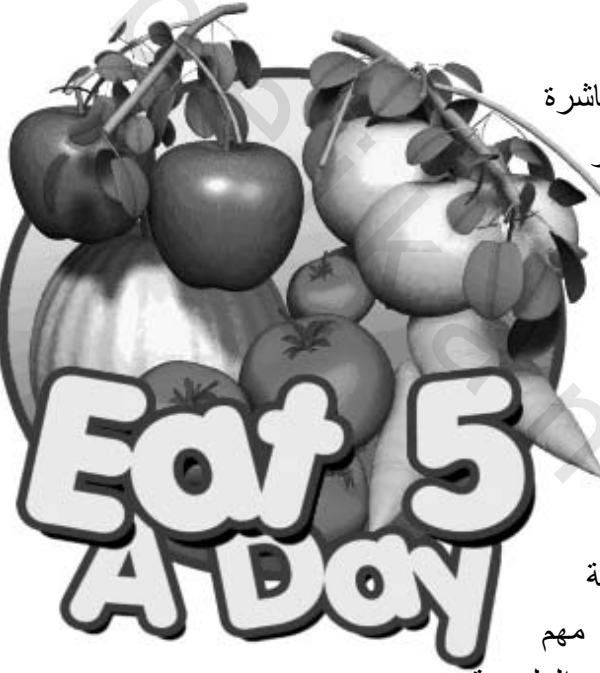
ج : لابد من إعطاءها بروتيناً وخضاراً مسلوقاً مع ضربهما في الخلاط معاً بجانب الأرز المسلوق، لأن البروتين مهم جداً لبناء الجسم والعضلات والعظام. ومن الممكن إعطاؤها يومياً ٣ ملاعق عسل أسود مع عصير نصف ليمونة.

س: سيدة وضعت طفلاً منذ أسبوعين وتريد أن تعرف التغذية المناسبة للعودة إلى وزنها قبل الحمل والولادة وبما يحافظ على صحتها وإرضاعها للمولود؟

ج : تتميز الفترة التي تلي الوضع مباشرة – في الغالب – بفقدان الشهية وتستمر لمدة شهر تقريباً بعد الولادة، لذا يمكنها استغلال هذه الفترة في تناول الغذاء الصحي فقط حتى تتعود على ذلك، وحتى بعد نهاية الشهر، ولذلك من الضروري توزيع وجباتها اليومية إلى ثماني وجبات مع الحرص على تناول الكثير من الماء.. وأهم العناصر الغذائية المناسبة لها: الخضار الأخضر الداكن فهو مهم للغاية مثل: البروكلي والخس والسبانخ والملوخية

وشوربة الخضار تأخذها أكثر من مرة في اليوم، مع تناول كوبين من اللبن يوميا هذا بجانب العناصر الأخرى المعروفة كالبروتينات والنشويات.

وبالنسبة لإدرار اللبن عليها بتناول الحلبة أكثر من مرة يوميا إلى جانب التمر والينسون، وأن تتجنب تناول الكافيين بأنواعه لأنه مدر للبول وبالتالي تقل كمية لبن الرضاعة، وإذا تناولت مثلاً كوب نسكافيه أو قهوة فعليها شرب كوبين من الماء فور الانتهاء منه.



س: سيدة لديها طفلة عمرها ثلاث سنوات ونصف، ووزنها 11 كيلو جرامًا تشكو من نحافتها الشديدة، وقله شهيتها للطعام وخاصة منتجات الألبان وتسال عن كيفية حل المشكلة؟

ج : في هذه السن يبدأ الطفل في تكوين

شخصيته.. وأول ما يبدأ في التعبير عن

ذلك هو رفضه للطعام، بمعنى أن

رفض الطعام في هذه السن

شيء طبيعي فلا داعي للقلق،

ولكن المشكلة فعلا في عدم

تناولها منتجات الألبان لأن

الكالسيوم مهم جدا لها ولكل الأطفال

عموما، ومن الممكن أن تحاول وضع

اللبن على العصير مثلا أو الكورن فليكس أو تناول

الزبادي والبيض، والسّمسم غنى جدا بالكالسيوم وأيضا

الخضراوات الورقية، من المهم التحايل على الأطفال بكل الطرق لنضمن إتمامهم

بجميع العناصر الغذائية الضرورية التي تبني صحتهم بناء سليما يمكنهم من الحياة

بصحة وسعادة.



س: سيدة لديها طفل عمره ستان وشهر واحد لا يأكل الخضراوات مطلقا ولا البيض أيضا ولكنه يأكل الشيكولاتة بشرائه، فهل هذا مفيد له؟ وكيف نغذيه غذاء صحيا؟



ج : بالنسبة للشيكولاتة فليس لها فوائد كثيرة بل من الخطأ تناولها بكثرة لأنها تمنعه من تناول العناصر الغذائية الأخرى. وتستخدم الشيكولاتة بإعطائها للطفل الذي يعاني من السمنة قبل الأكل مما يفقده شهيته وبالتالي لا يأكل كثيرا. ولذلك لابد من إعطائه جميع العناصر الغذائية وخصوصا الخضراوات حتى يتعود وينشأ على أسلوب غذائي سليم، وبالنسبة للبيض فهو بورتين وكالسيوم فيمكن إعطائه هذه العناصر في أشكال أخرى، بل ويمكن التحايل عليه بوضع البيض داخل الشطائر التي تم صنعها في المنزل أو مع سندوتشات دجاج أو لحم.

ولكن لابد من تناول الخضراوات فلها أهميتها القصوى للجميع وأولهم الأطفال.

س: سيدة لديها طفل عمره عشر سنوات يأكل الفاكهة ويشرب اللبن بكثرة ولكنه لا يأكل الشويات نهائيا، أما البروتين فيأكل منه القليل جدا.. وتساءل أيضا هل هذا كافٍ؟ وما العمل، علما بأنها تعطي له أدوية فاتحة للشهية؟

ج : مبدئياً تناول اللبن بكثرة مفيد جداً لأنه يحتوى على بروتينات ونشويات، أيضاً بجانب الدهون، والمعنى أنه يأكل كل العناصر الغذائية، فقط ما ينقصه هو البروتين اليومي اللازم له؛ قطعة لحم أو دجاج أو بيضتان ولا بد أن يتناول أياً منها بأي طريقة. أيضاً من المفيد جداً تناوله الفاكهة، ولكن ينقصه الخضراوات فهي مفيدة جداً - خضار مطبوخ أو مسلوq بالصورة التي يحبها - بالإضافة لطبق سلطة يمكن إعدادة بطريقة تفتح الشهية، أيضاً لا بد أن يأكل الخبز والأرز والمكرونه.

ولكن لا بد من إيقاف الأدوية الفاتحة للشهية تدريجياً فهي فضلا عن أنها بعد أن يتم إيقافها قد تفقد الشهية تماماً، فإنها أيضاً غير مفيدة أو مستحبة في حالة هذا الطفل خصوصاً.

س: سيدة لديها طفلة عمرها سنة وشهران تقوم بإرضاعها وعندما تحاول إعطاءها بعضاً من الغذاء العادي لتعود عليه يحدث لها قيء، لذا فهي تعطيها غذاء الأطفال (الغذاء الجاهز) بأنواعه وتساءل هل هذا كاف ومفيد للطفلة؟

ج : بالطبع مفيد للطفلة ولكن المشكلة الوحيدة هي التي سوف تقابلك حين تبدأ الأكل العادي أن تتعود عليه، لكن عندما تكبر قليلاً وتصبح أسنانها قادرة على مضغ الطعام سوف تنتهي هذه المشكلة إن شاء الله.



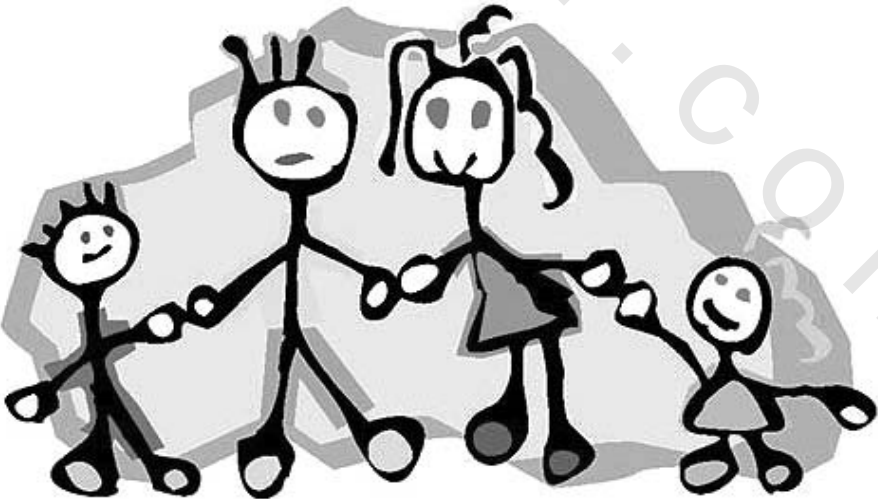
ولا بد أن يكون تكوين الغذاء الذي تتناوله شاملاً جميع العناصر الغذائية خاصة الخضراوات والبروتين فهو مهم جداً للطفلة.

وبالنسبة للقيء فذلك يحدث لأن الطعام العادي لا تستطيع مضغه وبالتالي يكون صعباً مضغه.. فتبدأ في ترجيعه، هذا إلى جانب أن لبن الرضاعة مع (أغذية الأطفال الجاهزة) لا يجعلها تستطيع استقبال الطعام العادي، فلا داعي للقلق وإن شاء الله سوف تنتهي هذه المشكلة تماماً بمرور الوقت.

س: سيدة ابنها عمره ١٣ سنة يمارس الرياضة، ويشرب كوب لبن يوميا مع إفطاره، ولكن مدرسه يجعله يشرب حبة كالسيوم فوار. وأنا قلقة عليه، هل لهذا تأثير ضار؟

ج : إذا كان ما يشربه في اليوم كوباً واحداً فقط من اللبن العادي وهو يمارس الرياضة فهذا فعلا غير كافٍ لأنه بحاجة إلى من ٣ إلى ٤ أكواب يوميا لأهمية الكالسيوم بشكل كبير لمن يمارس الرياضة، أفضل أن يتم زيادة تناول منتجات الألبان وسؤال الطبيب قبل تناول أي دواء.

Nutrition Matters



س: سيدة لديها رضيع عمره عشر أشهر، توقف عن الرضاعة منذ أسبوعين وتعطيه لبنًا صناعيًا وتسال عن الطعام المناسب له - مع العلم بأنه يحب التونة - الذي يعرضه عن اللبن الطبيعي وهل مسموح له بشرب الماء أم لا؟ وهل يمكن إعطاؤه عصائر معلبة؟

ج : مبدئيًا لابد أن يأخذ ثلاث حصص بروتينات، ومن الأفضل إعطاؤه الطعام الطازج بدلاً من المحفوظ، وبالنسبة للتونة فهي مفيدة جداً ولكنها أولاً محفوظة تحتوي على الزئبق فالأفضل عدم إعطاؤها له في هذه السن.



وبدائل الماء ليست العصائر المعلبة لأن بها مواد حافظة والأفضل أن تعطى له الأعشاب الخاصة بالرضع مثل الكراوية وغيرها ومن الممكن أن يتناول الماء الصافي المعقم.

أما العصائر والأفضل أن يتم إعدادها طازجة في المنزل لضمان جودتها وسلامتها.

النشاط الزائد عند الأطفال - الهابير - وعلاقتها بالغذاء

س: ما العوامل المسببة للنشاط الزائد عند الأطفال؟ وهل الغذاء أحد هذه المسببات؟

ج : هذا موضوع كبير وضخم ومتشعب، ولقد حظي باهتمام كبير لدى كثير من العلماء الذين اختلفوا حول المسببات، والحقيقة لم تحسم بعد حتى الآن فقد تعددت واختلفت الأسباب ومنها:

- التدخين أثناء الحمل.

- نقص الأكسجين أثناء الولادة وغيرها من الأسباب الطبية.

ولكنني أستطيع القول إن الغذاء إن لم يكن سببا مباشرا فهو على الأقل عامل غير مباشر قد يساعد على زيادة المرض أو المساهمة في الشفاء منه.

استنادا إلى حقيقة مؤداها أن الحساسية تجاه بعض الأغذية تسبب هذا النشاط الزائد ومنها:

- الحساسية ضد المواد المضافة مثل: المحليات الصناعية والإضافات الصناعية وغيرها والتي تحتوى على مادة تسمى «الساليسيلات» وهذه المادة موجودة في «الإسبرين» وتتواجد بكثرة في «الكاتشب»

وتوجد أيضًا في بعض الخضراوات والفاكهة ومنها:

الطماطم والفلفل بأنواعه والعنب الأسود والتوت والفراولة والبرتقال واللوز.

- الحساسية ضد الرصاص: أي التسمم من الرصاص الذي يوجد

تقريبًا في كل شيء مثل: الرمال على الشواطئ وفي الأنديّة والمدارس

وغالبية أنواع الرصاص سواء على الحوائط أو الأثاث أو في بعض

ألعاب الأطفال، كما يوجد في البنزين وقد يوجد في الزجاج والعبوات

الغذائية المصنوعة من الصفيح.. وغيرها أشياء كثيرة، ومن المعلوم أن

أكثر الفئات عرضة وتأثيرًا للتسمم بالرصاص هم الأطفال وكذلك السيدات

الحوامل بصفتهم الأكثر حاجة للكالسيوم، ومن المعروف أن

الجسم لا يفرق في التعامل بين الكالسيوم والرصاص وهذا

ما يزيد الأمر خطورة، وهنا يلزم التنبيه

والحذر والتمسك بالعادات الصحية التي

كنا نسير عليها في الماضي بل كانت مكتوبة على أغلفة الكراسيات

وغیرها ومنها: غسل الأيدي قبل الأكل وبعده، حتى لا ينتقل هذا

الرصاص الذي تلامسه الأطفال من خلال الأكل إليهم.

- وهناك عالم اسمه «بنجامين» قام بأبحاث وتجارب

عديدة بهدف الإجابة عن السؤال المهم: هل هناك علاقة

بين الغذاء والنشاط الزائد عند الأطفال؟

وقام بإلغاء كل الأطعمة التي ذات الحساسية على عينات

من الأطفال المرضى واعتمد على تقديم قائمة

طعام طبيعية غنية بالنشويات والفيتامينات

«البتاكاروتين» وغيرها من الأطعمة الصحية



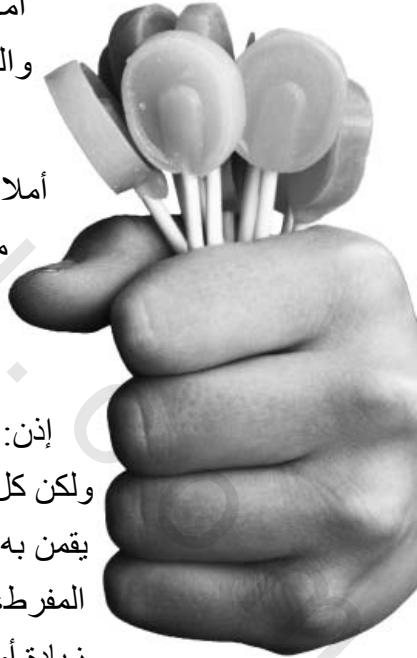
والعضوية وقد جاءت النتائج مشجعة جدا إذ تم الشفاء بنسبه ٦٧٪ من هؤلاء الأطفال الخاضعين للتجارب. غير أنه بعد فترة زمنية معينة عاد لهم النشاط الزائد مرة أخرى. - أيضا علماء «الميكرو بايوتيك» قاموا بعمل دراسات على الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد وبناء عليها قاموا بالتفريق بين نوعين من هذا المرض.

النوع الأول: نشاط مفرط عضلي. النوع الثاني: نشاط مفرط ذهني.

بعد ما لاحظوا أن الأطفال المرضى بالنوع الأول يتناولون البروتينات بكثرة. أما الأطفال المرضى بالنوع الثاني فيتناولون الإضافات والمحليات الصناعية بكثرة.

وهنا أحب أن أنوه إلى أن: المياه الغازية تحتوى على أملاح فوسفات وهذه تزيد من النشاط العضلي وأيضًا ليكن معلوما أن المياه الغازية غير صحية بشكل عام سواء على الأصحاء أو المرضى ويمكن استبدال مشروبات أخرى معينة ومغذية وصحية.

إذن: الموضوع كبير ومتشعب وحتى الآن لم يحسم بعد، ولكن كل ما أستطيع قوله إن الأمهات عليهن دور كبير ويجب أن يقمن به من خلال منع الغذاء الذي يساعد على زيادة هذا النشاط المفرط، وأيضًا بإجراء التحاليل اللازمة خاصة التي توضح زيادة أو نقص المعادن في الجسم من خلال أخذ عينة من الشعر والتحاليل أصبحت متاحة ومتوفرة الآن، وتحت إشراف طبي وغذائي دقيق.



ثمرة المشمش وفوائدها

س: ما فائدة فاكهة المشمش؟

ج : المشمش له فوائد عديدة ويجب الاستفادة منه فهو : سهل الهضم وغني جداً بالألياف كما أنه مضاد للأكسدة ويحتوى على فيتامين: "A و C" وأيضاً نسبه كبيرة من "البيتا كاروتين" وبه حديد وبوتاسيوم هذا عن الثمرة ذاتها، أما نواة الثمرة التي بداخلها فقد تمكن العلماء من استخدامها في صناعة "B17" واستخدامها كعلاج لأمراض عديدة منها: السرطان والكبد وأمراض القلب.

هذا بالإضافة إلى أن المشمش سرعته الحرارية ليست كبيرة؛ فثلاث ثمرات كبيرة تحتوى الواحدة على ٥٠ سعراً حرارياً، وأيضاً المشمش المجفف وعلى غير الشائع لا يتسبب في زيادة الوزن فـ ١ كيلو منه يحتوى على ٨٥ سعراً حرارياً ولكن لا يحتوي على فيتامين "C" مثل الطازج، ولأن المشمش فاكهة لا تستمر كثيراً - حوالي شهرين فقط - فيجب الاستفادة منه وفى المقابل يجب التحذير من أن الزيادة في تناوله قد تسبب بعض الأمغاص لأنه يحتوى على مادة السيانيين.



س: هل لابد من تناول فيتامين "C" مع مضادات الأكسدة كما يقول البعض بحجة أن زيادة تناوله قد تؤثر على المفاسل؟

ج : تناول فيتامين "C" من مصادره الطبيعية ليس مضرًا على الإطلاق بسبب أنه من الفيتامينات الذائبة في الماء وأي زيادة بها تتصب مع الماء وتخرج في البول أي أن الزيادة بها غير مضرة، ولكن الضرر يحدث من الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامينات: "A. E. K. D. k" المصنعة كحبوب وأقراص وخصوصًا عندما يتم تناولها بدون استشارة الطبيب؛ لذا ينصح بعدم تناول الفيتامينات المصنعة إلا بعمل التحاليل اللازمة مثل: تحليل الدم وتحليل الشعر للمعادن.. وغيرها لمعرفة



ما ينقص الجسم والذي يحتاجه فعلاً وكل ذلك بمعرفة وتحت إشراف طبي دقيق، وللأسف هناك بعض الناس يقبلون على تناول الفيتامينات من أنفسهم أو بناء على نصائح المعارف والأصدقاء وبلا تحليل أو إشراف طبيب وهذا خطأ كبير قد يكلف البعض غالباً من صحتهم فمن المعروف أن هناك موازنات ومستويات.. والجسم له نظام دقيق -

سبحان الله - فمثلاً: عنصر الزنك لو تم تناوله بشكل زائد عن الحاجة يمنع امتصاص الحديد فيحرم الجسم من احتياجاته من الحديد، وهكذا بالنسبة للكالسيوم وغيرها من المعادن والفيتامينات.

**س: كبرت الشكوى من الحموضة، وهناك العديد يحتارون ماذا يأكلون..
فما هي أسباب الحموضة؟ وماذا يأكل المريض بها؟**

ج : أسباب الحموضة هي: عندما يحدث ارتجاع حمض الهيدروكلوريك
أسيد (الذي تفرزه المعدة لهضم الطعام) إلى المريء، يؤدي إلى إثارة
الأنسجة الحساسة.

أما بالنسبة للأغذية التي تسبب الحموضة فهي:
الأطعمة الحارة والمليئة بالدهون والمقليات وأحيانا
تكون الشيكولاته، وكذلك القهوة والطماطم المسبكة.



وهناك كثير من الأعشاب التي تفيد في حالات الحموضة ومنها:

**الصبار والجنزبيل والشمر والبابونج والنعناع وزهور البابايا
ويتوفر الآن حبوب صبار طبيعية مفيدة جدا
لاحتوائها على فيتامينات "B12"، "B. Complex"**

فهي تقاوم الحموضة وتساعد على الهضم وهناك بعض النصائح العامة والطرق
المجربة - الطبيعية - والتي أثبتت نجاحا كبيرا في شفاء
الحموضة ومنها:

- شرب الماء: بمجرد الشعور بالحموضة فإن تناول
كوب ماء كبير يخفف الحمض لأنها عبارة عن زيادة
في الحمض.



- عصير البطاطس: حبة بطاطس بقشرها يتم عصرها في الخلاط مع كوب ماء بعد تنظيفها جيدا ويكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم إذ يلزم أن يكون العصير طازجاً ففي هذه الحالة يكون أثره أسرع وأكثر إفادة.

- خل التفاح:- وضع ملعقة واحدة منه على كوب ماء وتشرب أثناء الأكل لأنها سوف تعادل الحموضة، ويحذر أن يتم تناولها على الريق.

س: وماذا عن أدوية الحموضة؟

ج : للأسف بعض الناس تتناول هذه الأدوية بشكل خاطئ خاصة تلك التي بها مذاق النعناع فتكثر منها، بالإضافة إلى أن البحوث العلمية أثبتت أن معظم - إن لم يكن كل - هذه الأدوية تحتوى على الألومنيوم وهو قد يؤدي للإصابة بمرض الزهايمر، لذا يجب الحذر تماماً منها وأن يكون الاستخدام لهذه الأدوية خاضعاً للإشراف الطبي وأيضاً أن يقرأ المريض عبوة الدواء فإذا كان يحتوى على الألومنيوم يمتنع عن تناوله.



وفى هذا السياق أنهى عن تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

س: وماذا عن الأغذية السريعة الجاهزة والتي انتشرت بشدة وزاد الإقبال عليها خاصة بين الشباب والأطفال؟

ج : للأسف نحن كمستهلكين لها مسئولون عن ذلك وعن تحقيق مكاسب غير عاديه لأصحاب هذه المحلات والثمن هو الصحة العامة التي لا تعوض.

ولو التزمنا بالتغذية الصحية السليمة وزاد الوعي الصحي فسوف يحدث أمر من اثنين: أن يتجه أصحاب هذه المحلات لعمل الوجبات الغذائية الصحية، ولو نتذكر



عندما سرت شائعة بوجود مرض جنون البقر توقفت المحلات عن تقديم اللحوم وتحولت إلى الدجاج بل والطعمية والبول وأخذوا في الإعلان عن أنها وجبات صحية ومضمونة.. إلخ، وأن يغلقوا هذه المحلات بعد ما يتحول عنها الناس بعد أن يعلم الجميع مصادر هذه الوجبات.. وأنها تؤذي صحتهم ولن يحدث ذلك سوى بالتوعية المستمرة التي تحتاج

لتضافر جهود لجهات عديدة مثل الصحة والإعلام وغيرهما من الجهات الحكومية والمدنية لأن الموضوع يمس الصحة العامة وليس أثمن منها تمتلكه الأمم.

س: ابنتي عمرها ٨ سنوات ووزنها ٣٠ كجم وهي لا تتناول سوى هذه الوجبات الجاهزة وحاولت معها كثيرًا بلا فائدة.. ماذا أفعل؟

ج : مبدئياً هناك زيادة طفيفة في وزنها ولو استمرت على تناول تلك الوجبات فسوف تعاني من السمنة عندما تكبر، والمفروض أن تخفض وزنها حوالي ٥ كجم، ولا بد أن تستمر محاولاتك معها بلا كلل أو ملل لأن أهم شيء هو الصحة، وذلك بالتقرب منها لمعرفة ما تحبه، وأن تشاركها في صنع هذه الوجبات في المنزل بطريقة صحية وآمنة.. وأن تعلمها بشكل بسيط ما هي التغذية الصحية السليمة والتي تناسب سنّها، وأيضاً التحدث عن الرشاقة وأنها تستطيع أن تلبس ما تحب.. وغير ذلك من الظروف والأساليب التي من المؤكد - بالصبر والتحليل - أنها سوف تنجح، وذلك لأن هذه الأطعمة لها مضار عديدة على صحة الإنسان بوجه عام وخصوصاً الأطفال فهم في مرحلة النمو ويحتاجون لكل العناصر الغذائية المختلفة التي تساعدهم على النمو بشكل سليم لينشئوا شباباً أقوياء أصحاب قادرين على صنع مستقبل مشرق.

س: سيدة حامل في الشهر السابع وتعالى من الحموضة وتساءل ماذا تفعل؟

ج : حدوث الحموضة أثناء فترة الحمل شيء طبيعي والسبب أن هرمون «الإستروجين» يعمل على زيادة الحموضة في الجسم؛ لذا فالسيدات الحوامل



واللاتي يتناولن حبوب منع الحمل التي تحتوي على هرمون «الإستروجين» يتعرضن لمثل هذه الحموضة ولكن بشكل عارض سرعان ما تزول لزوال السبب، ويمكنها تجربة الوصيتين السابق شرحهما مع تناول الماء بكثرة، وعدم تناول الأغذية التي تحتوي على دهون مشبعة (دهون حيوانية) والبعد تماماً عن المسبكات خاصة قبل النوم.

فوائد ثمرة الكانتالوب

س: ما هي ثمرة الكانتالوب؟ وما فوائدها؟



ج : أول من اكتشف الشمام - والكانتالوب أحد أصناف فصيلة الشمام - هم قدماء المصريين ثم انتقل إلى بقية دول العالم وبتطور الزراعة تمت زراعة الكانتالوب وغيرها من نفس الفصيلة.

و ثمرة الكانتالوب ٩٣٪ منها عبارة عن ماء، والـ ٧٪ الباقية ألياف، ولها فوائد عديدة منها:

- أنها تحتوي على الباكيتين - مثل التفاح - وهو مفيد جدا في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.

- وهي مفيدة أيضاً لمرضى السكر على الرغم من احتوائها على نسبة سكريات عالية إلا أن الألياف الموجودة بها تساعد في خفض نسبة السكر كما أن الفراكتوز - سكر الفاكهة - لا يؤثر على مريض السكر إلا إذا تم تناول الفاكهة بإفراط.

وهذه المعلومة تعتبر إجابة لأسئلة كثيرة جاءتني عن سكر الفاكهة مقارنة بالسكريات الأخرى وتأثيرها على مرضى السكر.

- تحتوى ثمرة الكانتالوب على فيتامينات: "C،B" كما يحتوى الشمام الأصفر على فيتامين: "A" وعلى بيتاكاروتين ونسبة السكر فيه أقل من النسبة الموجودة في الكانتالوب.

- أنها تساعد على تخفيض الوزن لأنها تعطي إحساسًا بالامتلاء فضلًا على كونها تبقى لفترة طويلة بالمعدة ويتم هضمها ببطء.

ولكن نحصل على الاستفادة القصوى من كل أصناف فصيلة الشمام وكذلك البطيخ ننصح بالآتي:

اعتبارها وجبة مستقلة لأنها ألياف معقدة.

أن يتم تناولها قبل أو بعد ساعتين من تناول الوجبات الغذائية الأخرى خاصة الغنية بالكالسيوم لأن الألياف تعوق امتصاصه.

خطر التسمم بالرصاص

س: ما التسمم بالرصاص وأثره على أجسامنا؟ وكيف يتغلل لنا من الأغذية؟



Lead poisoning

Lead buildup in the body causes serious health problems

Symptoms

- Headaches
- Irritability
- Reduced sensations
- Aggressive behavior
- Difficulty sleeping

- Abdominal pain
- Poor appetite
- Constipation
- Anemia

Additional complications for children:

Lead is more harmful to children as it can affect developing nerves and brains

- ▶ Loss of developmental skills
- ▶ Behavior, attention problems
- ▶ Hearing loss
- ▶ Kidney damage
- ▶ Reduced IQ
- ▶ Slowed body growth

Source: MedlinePlus/Mayo Clinic

240809 AFP

ج : الرصاص عبارة

عن «سم تراكمي» يتكون

داخل أجسامنا إما عن

طريق الأغذية الملوثة

به أو عن طريق البيئة -

وسوف نتناول هذا فيما بعد

- والخطورة تكمن في أن

كل ما يتم إخراجها من هذا

السم من الجهاز الهضمي

يتم امتصاصه في الحال في

الدم ويخزن جزء منه في الكبد أما بقية فتذهب إلى العظام ليأخذ موقعا فيها.

والأخطر من ذلك أن هذا الرصاص الذي استقر في العظام من الممكن أن يعود

مرة أخرى للدم في حالة ما يسمى بـ «الضغوط الحيوية» كأن يصيب الجسم ضعف

ما نتيجة للأمراض: كالبرد الشديد أو الكلى أو الكبد وغيرها وكذلك في بعض حالات

حمل السيدات، وهذا الأمر يضاعف من أضرار

التسمم بالرصاص، وقد يؤدي إلى حدوث «قصور ذهني» لدى الأطفال أو ارتخاء وضعف العضلات لكل الناس.

وللأسف الشديد نجد الرصاص منتشرًا في كل شيء في البيئة من حولنا، وسنقدم بعض الأمثلة على ذلك:

أولا بالنسبة للأغذية التي نتناولها:

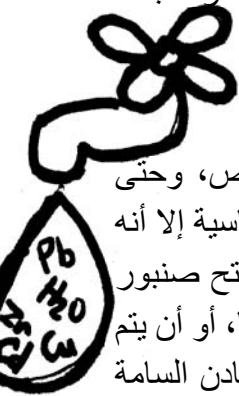
وهي تلك المزروعات المجاورة للطرق السريعة بسبب تعرضها بكثافة للرصاص الناتج من عوادم السيارات المارة بها أو نتيجة لوجود ملوثات في الجو نفسه أو المياه.

كذلك بعض أعماق البحار والأنهار والمحيطات التي يتم إلقاء المخلفات الصناعية بها، ولذا ننصح بعدم تناول أجزاء من أسماكها وهي: قلب السمكة وأحشاؤها ورأسها وذيلها.

وبالإضافة لما سبق: الأغذية المكشوفة التي يتم عرضها على أرصفه الطرق بدون أغطية، وللأسف لدينا ظاهرة عرض الخبز والفاكهة ومنتجات غذائية أخرى بهذه الطريقة الخاطئة.

ثانيا: الأسباب الأخرى ومنها:

- مواسير المياه: ويدخل في تصنيعها نسبة من الرصاص، وحتى بعد أن تم استبدال تلك المصنوعة من الرصاص بأخرى نحاسية إلا أنه تم لحامها «بمادة الرصاص» ولذا ينصح في هذه الحالة بفتح صنبور المياه وترك المياه تنزل منه لمدة ثلاث دقائق قبل استخدامها، أو أن يتم غلي الماء لمدة خمس دقائق لا أكثر - لأن المعادن السامة تتركز في المياه بعد ذلك - ثم توضع بالثلاجة لتبرد ثم معاودة استخدامها سواء للشرب أو غير ذلك.



- الدهانات: تقريبا كلها تحتوى على الرصاص سواء التي على الجدران أو الأثاث



أو غيرها، وحتى في بعض لعب الأطفال وكلها في حالة حدوث أي خدوش بها يخرج منها الرصاص، فإذا ما لامست هذه الخدوش الأيدي انتقل الرصاص إليها. ولذا ينصح بغسل الأيدي قبل تناول الطعام وخاصة الأطفال كثيرو اللعب والحركة والتنقل.

- البنزين: وإن كان هناك بنزين خالٍ من الرصاص

ويتم تعميم هذا الاتجاه، ولكن هذا الأمر غير مضمون.

- الأواني الزجاجية وغيرها: غالبيتها بها رصاص ويتم حفظ الأطعمة أو الطهي

بها، لذا يجب التأكد من خلوها من الرصاص، أو استخدام بدائل أكثر أماناً.

- صبغات الشعر: لأنها تحتوى على ما يسمى بـ «عامل التلوين» و ٨٠٪ من

مكوناتها من الرصاص والذي ينفذ إلى داخل الرأس.

- التبغ: أيضاً يحتوى على نسبة من الرصاص.

وهكذا نجد أن هناك أشياء كثيرة من حولنا في البيئة تحتوى على سم الرصاص مع الوضع في الاعتبار وجود اختلاف ما بين بيئة وأخرى، ولكن بشكل عام يجب الانتباه والحذر وزيادة الوعي الصحي.



س: ما أعراض التسمم بالرصاص؟



Gingival lead line in adult with lead poisoning

ج : أبرز هذه الأعراض تتمثل في: تحول لون اللسان إلى اللون الأزرق ووجود طعم معدني داخل الفم ويمكن أن يصاحب ذلك مغص وإسهال.

س: ما الأغذية المناسبة التي تقلل من أضرار الرصاص؟

ج : هناك أغذية كثيرة تساعد على طرد السموم عموماً وخاصة سم الرصاص من الجسم ومنها: البقول والبيض والثوم والبصل، فكلها تعمل على طرد السموم من الجسم.



- وهناك بعض العناصر الغذائية التي تفيد في إخراج السموم من الجسم مثل:

- الزنك والكالسيوم: لأنهما يحلان محل الرصاص، هذا وقد أكدت البحوث أن من لديه زيادة في نسبة الرصاص بالجسم يعاني من نقص الكالسيوم.

- فيتامين "C": لأنه يعادل نسبة الرصاص في الجسم.

وفى نفس السياق أريد لفت الأنظار إلى الحرص الشديد عند تناول الكبد بأن تكون من مصدر مأمون وموثوق به والأفضل أن تكون كبد غنم، لأن - وكما هو معروف - الكبد «هو مركز تجمع السموم» بالجسم سواء البشري أو الحيواني.

س: ما هو رايك في الاتجاه الحديث وهو «عملية غسيل القولون»؟

ج : هذه العملية يتم عملها في المستشفيات عن طريق ملء القولون بالمياه ثم إعادة شطفها مرة أخرى وهى تشبه عمل المضخة وبالرغم من أنها تشعر بالنشاط والحيوية لمن يقوم بها إلا أنني أميل أكثر لاتباع الطرق الطبيعية بعيدا عن الأجهزة الطبية والمستشفيات لأن الطرق الطبيعية آمنة ومضمونة ويمكن اتباع

نظام "Detoxification" تخلص الجسم من السموم وذلك بالاعتماد على العصائر الطبيعية وقد قدمناها من قبل وشرحنا فوائدها العديدة، وأيضاً أنصح بشرب المياه بكثرة على الأقل ثمانية أكواب يوميا سواء للمرضى أو للأصحاء.



الوجبات الجاهزة السريعة وخطورتها على الصحة

س: ما أضرار الوجبات الجاهزة السريعة والتي تسمى "Fast Food" و"Junk Food" وخصوصاً أن الأطفال والشباب يقبلون عليها بشدة؟



ج : لابد أن نوجه الأمر بصراحة وبدون حساسيات من أي طرف أيا كان.. والسبب أننا نتكلم عن الصحة وصحة أجيال الحاضر والمستقبل أي الشباب والأطفال وعموما الناس فهناك اتهامات

خطيرة موجهة لهذه الأغذية سواء التي كبر إنتاجها أو المحلات التي تعدها وتقدمها.. وأبرز الأمثلة وأسوأها من الولايات المتحدة الأمريكية التي هي منشأ هذه الوجبات ومنها انتشرت في العالم كله وبالرغم من وجود وعي صحي وتغذوي كبيرين لدى عموم الشعب الأمريكي، يوازي ذلك رقابة صارمة وشديدة على كل المنتجات الغذائية هناك بوجه عام، إلا أن ذلك لم يمنع من خطورة هذه الوجبات.

قام رجل أمريكي اسمه "Morgan" بتصوير نفسه ولمدة شهر كامل وهو يتناول وجباته اليومية في أحد المطاعم الأمريكية التي تقدم هذه الوجبات لكي يثبت الأضرار والأمراض التي لحقت به منها فقد أصيب بقرح مسرطنة وبالقلب وغيرها من الأمراض، وهذه قضية منظورة أمام القضاء الأمريكي حيث يطالب بتعويضات كبيرة جدا. والفيلم متاح للمشاهدة للجميع باسم "Super Size me".

هذه الوجبات الجاهزة يتم طهيها في «الزيت المغلي» وهو دهون مشبعة وغالبا - إن لم يكن دائما - تتم إعادة استخدام هذا الزيت المغلي لفترات طويلة وهو ما يزيد الخطورة، بالإضافة لذلك هناك معايير تم وضعها لابد من العمل بها فهل يتم الأخذ بها، ومنها مثلا:

- مراعاة التخزين لكل ما ينقل في صناعة هذه الوجبات بداية من تصنيعها مروراً بحفظها نهاية بإعدادها للطهي.

- الزيوت: ولها شروط ومعايير خاصة لحفظها وفترة استخدامها وغيره.



- الأدوات المستخدمة مثل:

السكاكين: فلا بد من تخصيص سكاكين معينة لكل استخدام، فمن الخطأ استخدام السكاكين المخصصة للحوم مثلاً في تقطيع الخضراوات وذلك لاحتمال وجود بكتيريا السالمونيلا في اللحوم.

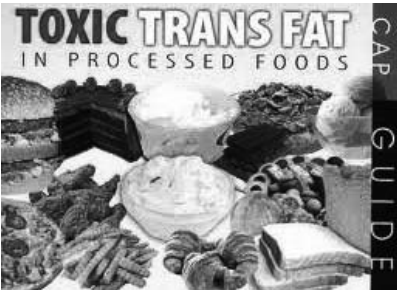


الأدوات المعدة للتقطيع عليها: لابد وأن تكون من الخشب ومن النوع الجيد وليس من البلاستيك مثلاً، وأيضاً يجب تنظيفها بطرق محددة بدقة وأيضاً تخصيص جزء منها للحوم وغيرها للخضراوات وهكذا.

وهناك الكثير من المعايير والمحاذير التي لابد من اتباعها والسؤال هو:

س: هل يتم اتباع هذه المعايير؟

ج : من خلال المثال الذي قدمته ومن بلد تطبق هذه المعايير وتراقبها بصرامة



شديدة، والأخطر من ذلك كله أنهم في أمريكا اكتشفوا ما يسمى بـ «الدهون المتحولة أو المستمرة» (الدهون المتحولة هي عبارة عن الزيوت التي تمت هدرجتها وتحويلها إلى سمن صناعي)

وهذه الدهون ليست دهوناً مشبعة بل هي أخطر كثيراً من الدهون المشبعة ورغم الوعي الصحي الأمريكي والرقابة... إلخ فهم لم يكن معلوما لديهم هذا النوع من الدهون، وتلك الدهون يستخدمها مصنعو هذه الوجبات لمد فترة الصلاحية، كما تستخدم أيضاً في الطهي وإعداد الوجبات بالمطاعم، ولم يكن الناس على علم بها ولذلك أرغموا جميع منتجي هذه الوجبات على كتابتها بالأغلفة والله أعلم ماذا سوف نكتشف في المستقبل.

ولذلك كله أنصح بالامتناع عن تناول هذه الوجبات تماماً في المحلات والمطاعم أو حتى التي تباع بالسوبر ماركت «معدة للطهي» لأن ذلك محفوف بمخاطر شديدة على صحة الإنسان والأفضل من ذلك كله هو إعداد هذه الوجبات في المنازل حيث تتوفر كل عوامل الأمان والصحة وأيضاً تتوفر المعدات والآلات التي تصنعها.

س: وماذا عن المنتجات الغذائية المزروعة باستخدام المبيدات الحشرية؟

ج : مبدئياً أتمنى العودة للطرق القديمة للزراعة بعدم استخدام تلك المبيدات أو غيرها إلا بالمعايير المضبوطة.. وأن يتم التوسع في ذلك الاتجاه حيث تنتج الأغذية العضوية المفيدة للصحة وأرى الآن العديد من المزارع التي تتبع هذه الطريقة ومنتجاتها منتشرة بالأسواق.



وأفضل الطرق لتجنب أو تخفيف أضرار الخضروات والفاكهة المستخدمة في إنتاجها تلك المبيدات الحشرية هي: أن تقوم بغسلها بالماء والصابون أو حفظها بالثلاجة حتى يتكسر المبيد قبل الاستخدام لمدة يوم.

وهنا يجب التحذير من تناول الفاكهة التي يتم وضع الشمع عليها - تسميعها - بغرض حفظها لأطول فترة ممكنة وأيضاً لإغراء المستهلكين، والسبب أن هذا الشمع يجعل المبيدات تدخل إلى عمق أكبر داخل الثمرة وفي هذه الحالة فإنه لا بد من تقشير جزء كبير منها، ونحن نعلم أن بعض الفواكه يحتوى مقشورها على فوائد كبيرة مثل قشر التفاح لاحتوائه على "Pepton" والذي يقاوم التسمم؛ ولذا أنصح بعدم شراء أو تناول تلك الفواكه.

س: هناك آراء متعارضة للأطباء ففريق منهم ينصح بزيادة شرب المياه في حين أن فريقاً آخر يقول عدم شرب المياه بكثرة لأن زيادتها تخرج الصوديوم من الجسم الأمر الذي يتسبب في هبوط الدورة الدموية. فما هو رأيك في هذا الموضوع وهذا في حالة الذهاب للشواطئ؟



ج : أولاً: بالنسبة لكيفية تجنب حدوث انخفاض في الضغط أو هبوط في الدورة الدموية، وخصوصاً قبل الذهاب للشواطئ في فصل الصيف حيث الحرارة العالية لابد من مراعاة بعض النصائح ومنها:

- الحرص على تناول الأغذية التي تحتوى على: الفوليك أسيد، مضادات الأكسدة، كالخضراوات والفاكهة والعصائر التي يتم تجهيزها بالمنزل طازجة بعيداً عن المواد الحافظة لأنها تمنع الأضرار التي يمكن أن تحدث من التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة.

ثانياً: بالنسبة للآراء الطبية المتعارضة فهي من الأمور الإيجابية وليست من الأمور السلبية وذلك حين ننظر إليها من زاوية أن الناس مختلفون فما ينطبق على شخص ما ليس شرطاً أن ينطبق على شخص آخر بمعنى أن الاحتياج يختلف من شخص لآخر حسب حالته الصحية، والآخر في النهاية لابد أن يخضع للإشراف العلمي والطبي لأن الأطباء هم الوحيدون المتخصصون والذي يستطيعون تحديد ما يحتاجه كل شخص.

ولكن شرب الماء في الحر يعوض الجسم ما يفقده من ماء أثناء الحرارة.

س: ما عليك في الأطعمه المشوية على الفحم كاللحوم والذرة وغيرها؟

ج : بالنسبة للحوم المشوية يجب أن تكون خالية من الدهون وذلك لأن هذه الدهون تذاب بالحرارة وتسقط على الفحم فيخرج منها مواد مسرطنة وتكون خطرها شديداً.

أما بالنسبة للذرة فلا يجب تركها على الفحم حتى «تحرق»
وتصبح سوداء لنفس السبب السابق.



س: هل تناول أطعمته البسطة والانشون له أضرار على الصحة؟

ج : نعم، لأنها تحتوى على نسبة دهون كبيرة وبالإضافة للمواد الحافظة وهذا يزيد من خطورتها، ولذا يجب عدم الاعتماد عليها كوجبة أساسية بل كوجبات ثانوية وعلى فترات متباعدة بالنسبة لبعض الناس والذين تعودوا عليها ويحبونها، ولكن يجب حظر تناولها تماماً على الأطفال أقل من أربع سنوات.. كذلك يحظر تناولها على أصحاب الوزن الزائد أو من يتبعون ريجيماً لزيادة الدهون بها. وكذلك مرض الضغط العالي لاحتوائها على الملح الكثير. ومرض النقرس ممنوعون منها.

علاقة سكر الفاكهة والخضروات بمرض السكر

س: ما علاقة سكر الفاكهة والخضروات بمرض السكر؟

ج: لكي نوضح العلاقة بينهما ينبغي أن نعود إلى سنة ١٩٨٠ عندما قام عالم كندي بوضع ما يسمى مؤشر السكر "Glycemic Indx" في مختلف الأغذية، وكيف يؤثر على جسم الإنسان حتى إنهم قاموا بوضع نسبة السكر على أغلفة المنتجات الغذائية مثلما يضعون الكربوهيدرات وغيرها، وأيضاً قاموا بوضع مؤشر

"GI" وهو عبارة عن نوعية النشويات ومدى تأثيرها، لأنه من المعروف أن النشويات تختلف ما بين تأثير منخفض ومتوسط ونشويات أخرى مؤثرة لأنها تتحول إلى سكر خالص..

وعلى سبيل المثال: لو أحضرنا حبة بطاطس وثمره تفاح متماثلتين في الحجم ولاحظنا تأثير كل منهما على الجسم لوجدنا ثمرة التفاح تعادل (GI 38) بينما حبة البطاطس تعادل (GI 85) على مؤشر "GI" وهي نسبة عالية كما نرى.



جدول رقم (١)

النوع	الحجم	مؤشر السكر GI	الكربوهيدرات بالجرام	تحميل الدم GL
تفاحة	متوسط	٣٨	١٥	٦
مشمش	٣ متوسط	٥٧	٩	٥
موزة	متوسطة	٥٢	٢٤	١٢
كانتالوب	كوب واحد مقطع	٦٥	٦	٤
الكرز	١٨ وحدة	٢٢	١٢	٣
البلح	٧ وحدات	٥٠	٤٠	٢٠
التين	٣ وحدات	٦١	٢٦	١٦
فروت كوكتيل معلب	نصف كوب	٥٥	١٦	٩
جريب فروت	نصف وحدة	٢٥	١١	٣
عنب أسود	ثلاثة أرباع كوب	٥٩	١٨	١١
عنب أخضر	ثلاثة أرباع كوب	٤٦	١٨	٨
كيوي	١٠٠ جرام	٥٨	١٢	٧
مانجو	١٠٠ جرام	٥١	١٥	٨
برتقال	واحدة متوسطة	٤٢	١١	٥
بابايا	١٠٠ جرام	٤٩	٨	٥
الخوخ	٣ وحدات	٤٢	١١	٥

وبلاحظ على جدول رقم (١) ما يلي:

أن مرضى السكر ذوي النسب المرتفعة: مسموح لهم بتناول ما لا يزيد عن “٥٥” فأقل على مؤشر “GI”.

ومرضى السكر ذوي النسب المعتدلة: مسموح لهم بتناول ما يتراوح بين "٥٦:٥٩" على مؤشر "GI".

أما الناس الطبيعيين: "GI 70" فما فوق وذلك لأن الأنسولين يزيد بنسبة عالية في الجسم نتيجة لزيادة الجلوكوز ثم يعاود الانخفاض مرة أخرى فجأة مما يعطى الشعور بالجوع والهبوط (نقص السكر في الدم) فيعاود الإنسان الأكل مرة أخرى وهذا خطر.

أيضاً عندما ينخفض السكر بشكل كبير يفرز الجسم هرمون "الأدرينالين" و"الكورتيزول" وهذا قد يسبب الاكتئاب وأيضاً يعمل على ترسيب الدهون خاصة في منطقة البطن عند الرجال وهو ما يؤدي إلى السمنة في النهاية.

- وعندما لوحظ أن الناس بدعوا يتجهون إلى البروتين بدلا من الكربوهيدرات، وقد تم التوصل إلى مؤشر "GI" وهو عبارة عن خلط الكمية بالنوعية وحددوا الكربوهيدرات بالجرام تبعا للمعادلة الآتية: (النوعية × الكمية ÷ 100 = GI)، وهذا المؤشر يشير إلى مدى تحميل الجسم بالسكر من مختلف أنواع الفاكهة والخضراوات وبناء على هذا المؤشر تم تحديد النسب الآتية:

- مريض السكر: يمكنه تناول ما يعادل "GI10"

- الإنسان السليم: يمكنه تناول ما بين ١١ إلى ٢٠ "GI"

وبالنظر إلى جدول رقم (١) يمكن ملاحظة:

١- الكانتالوب كان على مؤشر "GI" الكوب منه يعادل "٦٥" فلو تم وضعه بهذا الشكل فقط على الغلاف لأصبح المعدل خاطئاً وعالياً في نفس الوقت.. أما بعد خلط النوعية بالكمية فقد أصبح تحمل هذا الكم من تلك النوعية من السكر على الدم ووجد أن مؤشر (GI) يعادل (٤) فقط وهو المعدل الصحيح.



وبناء على ما سبق أصبح كثير من المفاهيم السابقة خاطئة ومنها مثلاً أن مريض السكر محظور عليه تناول العنب أو المانجو بناء على أن نسبة السكر فيهما عالية.

ولو نظرنا إلى جدول رقم (١) نجد أن:

ثلاثة أرباع كوب من العنب الأسود مدى تحميله

على مؤشر "GI" يعادل "١١" وهو ما يزيد على

الحد المسموح له بدرجة واحدة فقط؛ ولذا عليه أن يقلل الكمية فلا يحرم نفسه من فاكهة قد يكون يحبها وفي نفس الوقت لا يتأذى منها وهكذا في بقية النوعيات، بل إنه من الممكن أن يجمع بين أكثر من نوع من الفاكهة بما لا يتعدى المعدل المسموح به يوميا وهو "GI10"؛ لأن كل نوع من الفاكهة له فوائده لصحة الإنسان فمثلاً «قشر العنب» غني بالمعادن وكذلك مفيد جداً للأمعاء.

ونفس الشيء ينطبق على الخضراوات مع ملاحظة:

- أن غالبية الخضراوات نسبة السكر بها أقل من الموجود بالفواكه.

- أن بعض الخضراوات نسبة السكر فيها لا تتسبب في رفع معدلات السكر.

وهناك بعض الخضراوات لا يوجد بها سكر نهائيا.

وعموما فإن الخضراوات التي تحتوى على سكر موضوعة على مؤشر «GI» ويمكن لمن يرغب في تخفيض وزنه اتباع الجدول رقم (٢) الموضح به مدى تحميل سكر الخضراوات على الجسم.

جدول رقم (٢)

النوع	الحجم	مؤشر السكر GI	الكربوهيدرات بالجرام	تحميل الدم GL
خرشوف	نصف كوب	٠	٠	٠
بروكلي	كوب واحد	٠	٠	٠
كرنب	كوب واحد	٠	٠	٠
جزر	واحدة متوسطة	٤٧	٦	٣
قرنبيط	ثلاثة أرباع كوب	٠	٠	٠
كرفس	حزمتان	٠	٠	٠
خيار	ثلاثة أرباع كوب	٠	٠	٠
بسلّة	نصف كوب	٤٨	٧	٣
سبانخ وخبيزة	كوب ونصف	٠	٠	٠
خس	كوبان	٠	٠	٠
بطاطس مسلوقة أو مشوية	١٧٠ جراماً	٨٥	٣٠	٢٦
كوسة	ثلثا كوب	٠	٠	٠
طماطم	ربع كيلو	٣٨	٩	٤

ويمكن ملاحظة ما يلي:

أن البطاطس هي أعلى أصناف الخضراوات التي تتحول النشويات بها إلى سكر ومعدلها على مؤشر «GI» بالفعل عالية إذ تبلغ «GI 26»، ولذلك فلا بد من تقليل الكمية بالأخص على مريض السكر.

الطماطم نجد معدلها "GI 4" ويليها الجزر "GI 3" وبناء على ذلك فإن مريض السكر يمكنه تناول كل شيء مع ملاحظة ألا يزيد عن النسبة المسموحة له، ويمكنه من تنويع الأصناف في إطار هذه النسبة.

س: ماذا عن الكالسيوم وما مضار قلته أو عدم امتصاصه؟

ج : من المعروف أهمية الكالسيوم للجسم، ولكن ربما غير المعروف أنه يحمي الجسم من التسمم بالرصاص.. ويعمل على تخفيض الضغط المرتفع.. وآخر الأبحاث التي صدرت في أمريكا في إبريل سنة ٢٠٠٤ كانت عن علاقة الكالسيوم بتخفيض الوزن، هذا وقد ثبت نجاح هذه الأبحاث.

والقصة بدأت قبل هذا التاريخ بزمان حين استخلص عالم اسمه «زامل» حقيقة مفادها أنه عند وجود نظام غذائي خالي - أو قليل - الكالسيوم يحدث أن الجسم يفرز هرمونات معينة تتسبب في:-

- انقباض الشرايين الذي يؤدي إلى ارتفاع الضغط.
- إعطاء إشارة للخلايا تجعلها تحتفظ بالدهون بل تصنعها.
- إعطاء إشارة تبطئ من تفتت الدهون، بل تسبب في التأكسد.

غير أن أبحاث "زامل" لم تعط الأهمية الكافية إلا مع عام ٢٠٠٠ حين بدأ الاهتمام يتزايد بأبحاثه وغيرها بما يختص بأهمية الكالسيوم حتى وصلنا إلى آخر البحوث في هذا المجال وكانت عن أهمية الكالسيوم وعلاقته بتخفيض الوزن، حيث تم إجراء تجارب عديدة ومنها:

اختيار مجموعات من الناس تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وتم توحيد السرعات الحرارية المقدمة لهم من خلال نظام غذائي يحتوى على:

٤٩٪ كربوهيدرات، ١٦٪ بروتين، ٣٥٪ دهون لمدة ستة أشهر.

وتم إعطاء الكالسيوم للمجموعات الثلاث كالتالي:

المجموعة الأولى: من (٣٠٠: ٤٠٠) مج من خلال الأغذية.

المجموعة الثانية: (٨٠٠) مج ولكن في صورة حبوب أو كبسولات.

المجموعة الثالثة: من (١٠٠٠: ١٢٠٠) مج من خلال منتجات الألبان.

وجاءت النتائج كالتالي خلال الستة أشهر:

- انخفض وزن أفراد المجموعة الأولى (١٥ باوند) أي (٧ كجم) تقريبا.

- وانخفض وزن أفراد المجموعة الثانية (٩ باوند) أي (٨,٥ كجم) تقريبا.

- أما أفراد المجموعة الثالثة والتي تعتمد في تناولها للكالسيوم على منتجات

الألبان (٢٤ باوند) أي حوالي (١٢ كجم) تقريبا.

وكان السؤال القائم على نتيجة الأبحاث هو:

ما هو الفرق بين الكالسيوم الموجود في الألبان وغيره سواء في الأغذية الأخرى

أو من خلال الكبسولات؟

وتم اكتشاف أن اللبن يحتوى على بروتين غني بالأحماض الأمينية ومن بينها حمض يسمى "الليوثين" وهذا الحمض له ثلاث وظائف هي:

- المحافظة على العضلات: فقد تبين أن بعض أفراد المجموعة الثالثة مرضى بالسكر ومع ذلك احتفظوا بعضلاتهم كما هو دون انخفاض.
- الحفاظ على معدلات نسبة السكر: لأنه تبين أن مرض السكر في هذه المجموعة لم ترتفع نسب السكر وحافظوا على معدلاتها دون زيادة.
- المساعدة في عملية الحرق والهدم: إذ تبين أن أفراد المجموعة الثالثة لديهم معدلات طاقة عالية لأن "الليوثين" ساعدهم على الحرق.

س: وهنا قد يثور سؤال هو: ماذا عن الناس الذين لديهم حساسية ضد اللبن والتي تسمى «حساسية اللاكتوز»؟

ج : إنهم يستعيضوا عن اللبن بالجبن أو الزبادي لخلوها من اللاكتوز، أو اللبن الخالٍ من اللاكتوز.

س: وماذا عن النباتيين.. أي الذين لا يأكلون أي غذاء حيواني؟



ج : عليهم بتناول لبن الصويا ومقدار كوب ونصف الكوب من لبن الصويا يعادل كوب لبن عادى.. ولكن للأمانة العلمية لم يثبت حتى الآن وجود الليوثين في لبن الصويا ولكنه موجود في أغذية أخرى عديدة منها: الأرز الكامل والقمح الكامل «أي بقشره» وفي المكسرات.. وبكثرة.

ولا تزال الأبحاث مستمرة على هذا الموضوع - وغيره - بشكل مكثف وإن شاء الله سوف تمدنا بالمزيد والأفضل لصحتنا.. ولكن علينا أن نلاحق العلم وأن تكون لنا مشاركة إيجابية فيه.

وفى هذا السياق لابد من التنويه إلى فوائد أخرى موجودة باللبن ومنها:

أنه غنى بالفيتامينات مثل: "A. B. E"، كما يحتوي على الكالسيوم.. والجديد أنه قد ثبت أنه يحتوى على الكربوهيدرات ولم يكن هذا معروفا من قبل.

س: ما معدل الكالسيوم المسموح للإنسان به يوميا؟

ج : أولا: أفضل مصادر الكالسيوم الغذاء الطبيعي، كما يوجد في صورة حبوب وكبسولات مصنعة وهنا يجب الحذر خاصة الناس الذين يأخذون حبوب «هرمون الليوثين» من أنها قد تسبب لهم مرض البلاجرا لأن هذه الحبوب تزيد نسبة النشا في أجسامهم بالإضافة لأضرار أخرى كثيرة.



ولذلك إذا لم يكن لها ضرورة فلا داعي لها إطلاقاً، وفي كل الأحوال لابد أن يكون تناولهم لها تحت إشراف طبي دقيق.

ولابد أن نعرف أن الجسم البشري يعمل على تخزين الكالسيوم حتى سن الثلاثين وبعدها يبدأ في الصرف من هذا المخزون كلما تعرض لنقص أو ما شابه ويظل هذا الاستهلاك مستمراً، ولكي يتحكم الجسم في الحصول على الكالسيوم مرة أخرى فهو يحتاج إلى وقت طويل وإلى مصادر غنية به، وهناك مشاكل تعترض الاستفادة من الكالسيوم سواء من الأغذية أو من الأقراص ومنها:

- سوء الامتصاص والتعرض للتلوث بالرصاص وكذلك في حالة تناول كبسولات أو أقراص الكالسيوم ومعها «الحديد» في وقت واحد فلا يستفيد الجسم من أي منها والطريقة المثلى للاستفادة من أقراص الكالسيوم - بعد استشارة الطبيب - هي تناولها قبل النوم بنصف ساعة عن أقراص الحديد.

- وهناك أغذية كثيرة غنية بالكالسيوم ومنها:

- الخضراوات وخاصة الورقية الداكنة مثل: السبانخ.

- الحبوب الكاملة مثل: الأرز والقمح والسمسم فملعقة صغيرة سمسم تعادل كوب لبن خالي الدسم.

- المكسرات: ومنها اللوز.

- ولكننا سوف نركز هنا على اللبن ومنتجاته باعتباره يحتوى على هرمون «الليوثين».

جدول رقم (٣)

النوع	الكمية	الكالسيوم بالمليجرامات
لبن الكامل «كوب»	٢٢٤ جرام	٢٦٤
لبن خالي الدسم	٢٢٤ جرام	٣٠١
لبن خالي الدسم البودرة	٣,٥ ملعقة كبيرة	٣٣٠
جبين بري	٤٢ جرامًا	٧٨
جبين شيدر	٤٢ جرامًا	٣٠٧
جبين قريش	كوب واحد	١٥٥
زبادي قليل الدسم	كوب واحد	٤٥١
زبادي بالفواكه قليل الدسم	كوب واحد	٣١٣

ويمكن أن نلاحظ من الجدول التالي:

- كوب اللبن خالي الدسم به كالسيوم "٣٠١مج" أي أكثر من كوب اللبن الكامل "٢٢٤مج"، وتناول أربعة أكواب خالي الدسم يومياً يعنى أن الجسم قد أخذ ما يكفيه من الكالسيوم ولكننا بالطبع لا نأخذ الكالسيوم من اللبن فقط ولكن من مصادر أخرى خلال الوجبات.

ويلاحظ أيضاً ارتفاع نسبة الكالسيوم في منتجات اللبن الخالية الدسم كالزبادي "٤٥١مج" وكذلك الجبن القريش "١٥٥".

وهنا يمكن لنا أن ننوع في مصادر الكالسيوم.. وأن نتناول وجبات غنية به وعلى سبيل المثال: طبق كورن فليكس مع كوب لبن ونضع عليه بعض حبات اللوز.. كما يلاحظ أن فيتامين "D" يساعد على امتصاص واستفادة الجسم من الكالسيوم، وفيتامين "D" يمكن الحصول عليه بالتعرض للشمس صباحاً.

علاقة الاجهاد المزمن بالتغذية

س: ما علاقه الإجهاد المزمن بالتغذية؟



ج : الإجهاد المزمن أسبابه غير معروفة وقد تعددت الآراء حول تحديد أسبابه؛ بعض العلماء صرحوا بأنه مرض وسببه فيروس لأنهم وجدوا أجساماً مضادة لهذا الفيروس أثناء قيامهم بالتجارب على عينة من المرضى بالإجهاد المزمن.

كما توجد آراء أخرى متعددة مثل: الإصابة بنزلات البرد أو الاكتئاب أو نقص في مستوى السكر أو الضغط العالي أو المنخفض أو التذبذب بينهما أو

الغدة الدرقية أو التسمم من الزئبق الموجود في حشو الأسنان....إلخ.

ولكن ما يهمنا هنا هو الآراء التي ترجع الإجهاد المزمن إلى سوء التغذية بشكل عام وخصوصا في حالة نقص الفيتامينات والمعادن فمثلا: عندما يتناول شخص ما وجبة إفطار عبارة عن كمية كبيرة من الأنسولين لهضم تلك الكربوهيدرات وهو ما يخفض من معدل السكر في الدم.

وبالنسبة للناس الذين يعانون من الإجهاد المزمن توجد عناصر غذائية مهمة

تفيدهم ومنها:

أولا الأعشاب:

- الجنسنج: منشط قوي جدا يفيد من حالات الإجهاد المزمن.
- العرقسوس: ولكنه ممنوع على مرضى الضغط العالي.

ثانيا التغذية:

ممنوع نهائيا المقلبات أو الوجبات الغنية بالدهون لأنها تمثل عبئا كبيرا على الجهاز الهضمي وتسبب الخمول والإجهاد.

ويفضل البدء في تنظيف الجسم منها؛ وذلك بالاعتماد على تناول ٥٠٪ من وجباتنا نيئة - دون طهي - وأن تكون عبارة عن خضراوات وفواكه وحبوب بالإضافة لتناول البروتين الخالي تماما من الدهون.. ويفضل

أن يكون من الأسماك أو الديك الرومي، ويمكن اللحوم الحمراء الخالية من الدهون بشرط أن تكون مسلوقة أي تكون آمنة.

والملاحظ أن ٧٥٪ من مرضى الإجهاد وجدوا أنهم مصابون بـ «الكانديدا» (أحد

أنواع الفطريات) "Yeast infection".

وللتغلب على ذلك ينصح بتناول الزبادي واللبن الرائب يوميا لأنهما يزودان المناعة، بالإضافة لشرب ثمانية أكواب على الأقل - يوميا بمعدل كوب كل ساعتين - لأنها تساعد على طرد السموم من الجسم.

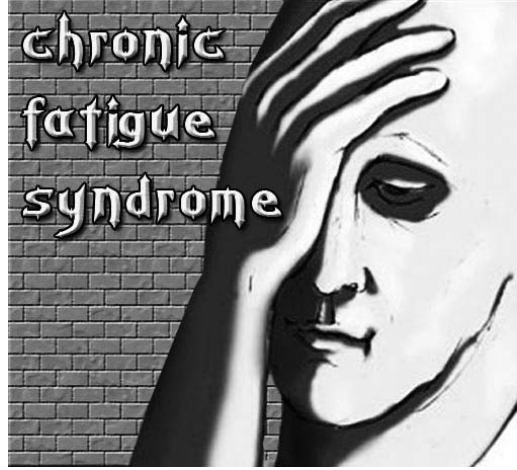


ثالثاً: الحرص على تناول الأغذية الغنية بالأحماض الأمينية: وهي:

١. الليوثين: ومتوفر في منتجات الألبان وخاصة خالية الدسم والمكسرات والحبوب الكاملة.

٢. الثيرامين: ومتوفر في البيض والسمك وفول الصويا والخميرة.

٣. اللايثين: ومتوفر في البيض والسمك واللحوم الحمراء.



٤. التورين: ولا يتوفر سوى في البروتين الحيواني كاللحوم والألبان والبيض.

وذلك لأن هذه الأحماض الأمينية الأساسية مهمة جداً للجسم وعدم وجودها أو قلتها تؤثر على الجسم بشكل عام، كما تجعله غير قادر على امتصاص الفيتامينات والمعادن على الوجه الأمثل.

وعلى سبيل المثال التورين يسمح بامتصاص الحديد ونقص الحديد يسبب الأنيميا وهي من مسببات الإجهاد.

نظام غذائي لمقاومة حالات الإجهاد



رابعاً: الحرص على تناول الأغذية الغنية بكل من معادن الحديد والكالسيوم والفسفور والزنك وغيرها من المعادن.

ويمكن وضع نظام غذائي يراعى علاج حالة الإجهاد من ناحية، ويحافظ على عدم زيادة الوزن من ناحية أخرى كمثال:

وجبة الإفطار: فاكهة.

بعد ساعتين: كوب زبادي أو لبن (يفضل خالي الدسم) أو جبن قريش مع كورن فليكس بالردة أو نصف رغيف بلدي.

الغذاء: بروتين ويفضل الأسماك أو الديك الرومي ومعه خضراوات مسلوقة أو نيئة وشوربة خضار وسلطة + ربع رغيف بلدي.

بعد ساعتين: كوب زبادي.

العشاء: فاكهة أيضاً أو سلطة بالزبادي.

وهذا النظام سوف يخفض الوزن في المتوسط من ٢ إلى ٣ كجم أسبوعياً.