

كيفية وقاية وعلاج أنفسنا من الأمراض عن طريق التغذية الصحية السليمة

**س: ما هي الأمراض التي يمكن علاجها أو الوقاية منها عن طريق
التغذية؟**

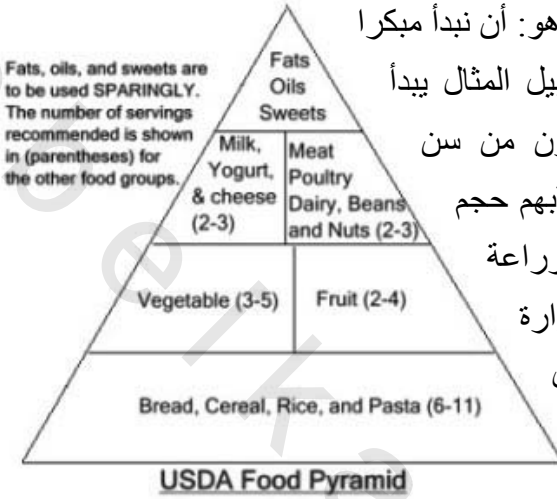
ج: بشكل عام التغذية الصحية هي أساس بناء الإنسان الصحيح والسليم جسديا ونفسيا، فالصحة الجيدة بمثابة الدرع الواقي ضد الأمراض والعكس صحيح بالطبع.

وفي البداية لابد أن يعلم كل إنسان ماذا يأكل؟ وكيف يأكل؟ وهذه المعرفة هي ما نسميه بالثقافة الغذائية واتباع العادات الغذائية السليمة والتي تحميه من أي أمراض.

وعلى سبيل المثال : عند تناول شخص ما وجبة دسمة – ثقيلة – يشعر بتخمة وربما بألم وقد يصبح غير قادر على النهوض أو الحركة، هنا سوف يعرف أن السبب يعود إلى مخالفته العادات الغذائية السليمة.



**س: هل على الإنسان أن يتعلم
نظام التغذية السليم بعد
تقدمه في العمر لكي يتعرف
على نوعيات الغذاء التي تفيده؟**



ج: قطعاً لا والأسلوب الأمثل هو: أن نبدأ مبكراً

من الصغر ففي أمريكا على سبيل المثال يبدأ

تعليم الأطفال كيف وماذا يأكلون من سن

سنتين وقد حدث ذلك، بعد استيعابهم حجم

المشكلة لديهم فلقد قامت وزارة الزراعة

الأمريكية تحت إشراف وزارة

الصحة بعمل الهرم الغذائي الأول

الذي أهدته للعالم عام ١٩٩٢

وكان هذا بمثابة الدليل الغذائي

الأول العالمي الذي يوجه الإنسان لطريقة تناول الطعام الصحيح وقد تم بعد ذلك إجراء التعديلات عليه وذلك ما سوف يتم ذكره فيما بعد، وعندما أنظر إلى أطفالنا الآن اشعر بالحزن والألم؛ لأن غالبيتهم يعانون من الوزن الزائد «السمنة الوافدة» أي التي لم تكن لدينا من قبل، وهذا لسببين: إما لإتباع عادات غذائية سيئة قد لا تكون متوازنة، وإما لإتباع عادات غذائية سيئة أخرى وفدت إلى مجتمعاتنا وهي الأكلات السريعة، والنتيجة هي ما نراه من أجساد ممتلئة أو حتى نحيفة ولكن ضعيفة تغيب عنها الصحة وهي بالتالي تحرم الكثيرين من أطفالنا من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي لعدم وجود الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة.

وهذا الأمر يعود إلى عدم وعي الكثير من الأمهات بكيفية اتباع نظام غذائي سليم يحفظ لأطفالنا أجسامهم وصحتهم طول العمر وبقيتهم شر الأمراض وأقول لكل الأمهات الذين يقلن (دول لسة صغيرين ويأكلوا كل حاجة).

هذا كلام خاطئ والصحيح هو: إن الخلايا الدهنية تتكون في الإنسان وهو طفل رضيع وتتوقف نموها عند سن البلوغ، ولكن مع العادات الغذائية السيئة يزداد حجم هذه الخلايا وهنا تبدأ المشاكل الصحية والتي قد تنتهي بأمراض خطيرة قد يصعب علاجها.

والطريقة الصحيحة هي اتباع العادات الغذائية السليمة مع أطفالنا منذ الصغر، لأن ذلك هو السبيل الصحيح لإنقاذهم من تكاثر عدد الخلايا الدهنية الضارة وما يترتب عليها من مشاكل وبذلك نضمن لهم حياة أفضل على كل المستويات، وقديما قالوا "العقل السليم في الجسم السليم".

وأريد توجيه نصيحة لكل أم: من تجاربي الشخصية مع الأطفال لاحظت شغفهم بمعرفة ماذا يأكلون، ولذلك أسباب كثيرة لعل أطرفها هي حب الطفل أن يظهر بمظهر «الذي يعرف أكثر» من أمه.

وعلى كل أم استغلال هذا.. وأنا شخصيا أقوم بتعريف الأطفال كل نوع غذاء وما يحتويه من فوائد فمثلا : هذا به بروتينات.. أو.. كربوهيدرات.. أو.. دهون وإلخ ...

بأسلوب بسيط؛ فيبدأ الطفل يطلب من أمه قائلا لها: "أنا عايز خيار عشان فيه فيتامين.. أو أنا عايز جزر عشان فيه كذا". ويكون ذلك عن طريق الألوان الجاذبة للأطفال وهذا الأسلوب أحد أساليب كثيرة ناجحة يمكن عن طريقها تعليم أطفالنا النظام الغذائي الصحي السليم.

س: هل هناك أمراض نفسه تنتج عن سوء التغذية ؟

ج: نعم صحيح..وللعلم، فإن عاما ونصفاً من دراستي التي درستها بالولايات المتحدة الأمريكية كانت عبارة عن دراسة نفسية.

فهناك ارتباط وثيق وقوى بين سوء التغذية و حدوث أمراض نفسية.

وهناك خطأ كبير يحدث ونسمع عنه كثيرا ويتمثل في هذه العبارة: «خدي الورقة دي وأعملي الريجيم ده» والذي يقولها لا يعلم شيئاً، وللأسف فإن الكثيرين يعملون بهذه النصيحة، فالشخص الذي يعاني من مشكله صحية متمثلة في البدانة مثلا أو النحافة بالطبع يكون عرضة للإصابة بالاكتئاب أو أي مشكلة نفسية أخرى، وهذا الشخص يكون بحاجة لمتخصص لكي يقدم له العلاج المناسب. ولا يمكن تقديم هذا العلاج المناسب قبل أن أدخل في نظام حياته لأتعرف عليه عن طريق المشاركة وكسب ثقته ثم -بهدوء - أعيد تنظيم هذا النظام؛ وخصوصا مع الأطفال وكبار السن وكذلك أصحاب الحالات الحرجة والذين غالبا ما يأتوني وهم في حالة سيئة، فأستغل هذه الظروف وأقيم معهم صداقه وأكسب ثقتهم. ومن ثم يمكنني تغيير أنماطهم الغذائية السيئة إلى الأحسن.

س: أنا لا أكل اللحوم.. وحريص في أكلتي.. وأمارس الرياضة.. ورغم ذلك كله وصل مستوى الكوليسترول إلى (٣٠٠)، وأصبح يؤثر على الكبد.. ماذا أفعل؟



ج: في الحقيقة الكوليسترول مشكلة كبيرة.. وهناك نوعان للكوليسترول نافع.. وضار وتوجد أغذية معينة تخفض من الكوليسترول الضار ومنها:

الجزر.. التفاح.. البصل.. الثوم.. الأفوكادو.. الفراولة.. المشمش ومن الممكن أن يكون المجفف.. المكسرات.. زيت الزيتون.. زيت بذر الكتان – وكل الزيوت المعصورة على البارد - .. الأسماك وخاصة: السردين والماكريل والسلمون.. والفاصوليا البيضاء.. وجميع الأغذية المحتوية على ألياف، وكذلك

عصير الجزر فهو مهم جدا إذ إنه يعمل بمثابة (المصفاة) فيصفي الدم ويزيل منه الرواسب والأجسام الضارة،

والرياضة عموما مهمة؛ وهى تحسن الكوليسترول النافع.

ويلاحظ: الاستفادة من كل فاكهة خلال موسمها «أي البعد عن تناولها محفوظة».

س: نحن أسرة معتدلة في أكلها وكل طعامنا مطهو بدون سمن أو زيت، وإفطارنا عبارة عن كوب شاي باللبن أو كوب نسكافيه مع ربع ساندوتش.. ورغم ذلك يزيد وزننا باستمرار. ماذا نفعل ؟

ج: لكي أستطيع الإجابة على سؤالك لابد أولا من معرفة نظامكم الغذائي.. فالسمن أو الزيت ليسا فقط هما المسؤولان عن زيادة الوزن.. لكن هناك عوامل كثيرة أخرى منها: نوعية وكمية الغذاء.. فمثلا بالنسبة لوجبة الإفطار والطعام المطهو بدون دهون فهما بلا شك طعام صحي ولكن يجب أن أعرف كمية الأرز أو المكرونة وكذلك اللحوم والحلويات التي يتم تناولها على مدار اليوم. وأيضا من تلك العوامل: العوامل الوراثية وأيضا النشأة.. بمعنى هل كنت - أو زوجتك - تعاني من زيادة في الوزن منذ الصغر؟

لأن من يعاني من زيادة الوزن وهو صغير يظل لديه الاستعداد للسمنة طوال عمره، ولذلك نقول إنه لابد من تنشئة الأطفال على نظام غذائي صحي سليم.

لابد من إجابات لكل هذه الأسئلة وغيرها لكي أتمكن من الإجابة وتقديم النصائح التي تفيدكم.

س: أقوم باتباع ريجيم ورغم إرادتي القوية إلا أن المحافظة على الوزن أصعب من التأسيس وكوني أمًا مرضعًا أريد أن أعرف أفضل نظام غذائي يناسبني.

ج: المحافظة على الوزن يتطلب دراسة لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي يحتويها كل نوع غذاء هذا من ناحية.. ومن ناحية أخرى كمية السعرات الحرارية المفترض تناولها يوميا لكل إنسان عموما وبخاصة من يقوم بعمل ريجيم أو من يحاول تثبيت وزنه بعد الريجيم. فمثلاً لتحديد عدد السعرات الحرارية يتم حساب الآتي:

$$٢٢ \times \text{وزن الجسم} = \text{عدد السعرات الحرارية.}$$

في حالة الإرضاع يتم إضافة ٥٠٠ سعر حراري يوميا.

وعلى سبيل المثال: لو المفروض أن تتناولي «١٠٠٠» سعر حراري يوميا فيجب عليك أن تقومي بتقسيمها على عدد وجباتك اليومية، وبعد ذلك يجب عليك معرفة كمية السعرات التي يحتويها كل نوع غذاء فمثلاً: البيضة الواحدة تحتوي على: ثمانين سعراً حرارية.

حبة الكوسة الواحدة تحتوي على: عشرين سعراً حرارياً.

وهكذا مع بقية أنواع الأطعمة وهناك جداول توضح ذلك في آخر جزء في هذا الكتاب، ولكي تحافظي على وزنك بعد الريجيم نبدأ في إدخال العناصر الغذائية

المختلفة حسب السرعات الحرارية التي تحتويها والمسموح لك بها عنصرًا بعد عنصر - وبالضبط كما يحدث مع الأطفال الرضع في أول مرة يتناولون فيه طعامًا غير لبن الأم - لأنه من الأخطاء الشائعة أن يقوم الإنسان بعد انتهاء فترة الريجيم بالهجوم على الطعام بشهية مرة واحدة وربما هذا ما حدث معك، فاتباع هذه الطريقة فضلًا عن أنها تعرفنا ماذا وكيف نأكل وكذلك كمية ما نأكله فهي تحافظ على ثبات الوزن بعد انتهاء فترة الريجيم. وأفضل نظام ريجيم يمكن اتباعه هو نظام السرعات الحرارية لأنه الوحيد الذي لم يتعرض لانتقادات بخلاف كل الأنظمة الأخرى والتي لا تصلح إلا في حالات معينة وعلى سبيل المثال: أثناء السفر، أو العزومات المفاجئة، أو الاستعداد لمناسبة.. وكذلك في الحالات المرضية الحرجة التي يحددها الطبيب المتخصص وإخصائي التغذية.

س: ما رأيك في أدوية التخسيس والصدود عن الطعام وهي كثيرة ومنتشرة بشدة؟

ج: أنا أتخفظ كثيرًا على الكثير من هذه الأدوية وذلك لأن لها آثارًا جانبية سيئة، والأفضل والأسلم اتباع نظام غذائي «ريجيم» مناسب لحالتك تحت إشراف متخصص، حيث يتم تقييم كل شيء سواء من ناحية السن أو الحالة الصحية أو الوزن أو الطول...إلخ، لكي يكون التخسيس على أساس علمي وغذائي سليم، ولتجنب الآثار والأعراض الجانبية الضارة لتلك الأدوية.

وقد تم بحمد الله منع تداول هذه الأدوية من الصيدليات المصرية بدون رخصة طبيب مختومة بعدما ثبت ضررها الفعلي على صحة الإنسان وتسببت في كثير من المضاعفات.