

غداؤك ثقافة وسلوك

جميع الحقوق محفوظة
الطبعة الأولى ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

غذاءك ثقافة وسلوك

رضي منصور الحسييف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا
يجب المسرفين) الأعراف / ٣١
قال الإمام علي عليه السلام: (من اقتصد في أكله، كثرت
صحته وصلحت فكرته)

الإهداء

إلى عائلتي الكريمة...

إلى جميع الأصدقاء والزملاء في مجال التغذية...

إلى كل من شجعني لكتابة هذه الصفحات المتواضعة

إلى من ساهم في إخراج هذا الكتاب إلى النور...

تقديم

تعد التغذية إحدى الركائز الأساسية في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض بل قد تكون الوسيلة الوحيدة للعلاج في بعض الحالات المرضية، مثل حالات فقر الدم وعوز البروتين والسمنة والنحافة وبعض حالات داء السكري من النوع الثاني. كما أن الغذاء المتوازن والمناسب له أهمية خاصة في الحفاظ على المستوى الصحي للإنسان وحمايته من الإرهاق البدني والنفسي، وفي استعادة صحة المريض وتقليل فترة النقاهة وعدم حدوث انتكاسات له بعد الشفاء، وزيادة قدرة الأنسجة على تعويض التالف من خلاياها وزيادة حيويتها مثل سرعة تعويض الفاقد من الدم نتيجة النزف أو الأمراض المختلفة. كذلك تساعد على التئام الجروح والكسور عقب الحوادث والعمليات الجراحية.

وللغذاء أهمية كبرى في مقاومة حدوث المرض عن طريق تكوين الأجسام المضادة Antibodies ووسائل المناعة الأخرى. وقد يؤدي سوء التغذية وإصابة الأطفال بالأمراض المختلفة إلى تأخر نموهم الجسدي

والعقلي، ولذا فإن تغذية الأطفال بالأطعمة المناسبة، وخصوصاً أثناء المرض وفي فترات النقاهة، تمنع حدوث التأخر في النمو، وتعمل على زيادة الحيوية والنشاط، وتقلل من فترة المرض.

ومن هنا كان لهذا الكتاب الذي يبحث في موضوع الثقافة والسلوك في تناول الأغذية للأخ الزميل أخصائي التغذية العلاجية رضي منصور العسيف أهمية خاصة فهو يتطرق إلى أساسيات التغذية بأسلوب سهل ومبسط ومفهوم يعمل على استعراض السلوك الغذائي والثقافة الغذائية معتمداً في ذلك على عدد من المراجع العربية والأجنبية التي تنطلق من خصوصيات المجتمع السعودي وتلبي احتياجاته، والتي تضيف الحديث والموثوق من المعلومات والحقائق العلمية الثابتة.

ولا يفوتني في الختام أن أهنيء الزميل أخصائي التغذية العلاجية رضي العسيف على إصداره هذا الكتاب الذي يلبي حاجة ماسة في المجتمع، عسى الله أن يجعل ذلك كله في ميزان حسناته، فخير الناس أنفعهم للناس، والخلق كلهم عيال الله كما قال النبي صلى الله عليه وسلم «وأحبهم إلى الله تعالى أنفعهم لعياله».

الدكتور خالد علي المدني

استشاري التغذية العلاجية

ونائب رئيس الجمعية السعودية للغذاء والتغذية

جدة في ١٥ رجب سنة ١٤٢٩هـ

الموافق ١٨ يوليو سنة ٢٠٠٨م

مقدمة

في كثير من الأحيان وعندما نذهب لإحدى المجمعات التجارية يلفت انتباهنا تظاهرة غذائية عنيفة في القسم المخصص للمطاعم... تجمهر في غاية الغرابة... ماذا يجري هنا؟... هل نحن في سباق مع الأكل؟ وهل هناك مسابقة لمن يلتهم أكبر قدر ممكن من الطعام؟

نعم مثل هذه المظاهر كثير، و ينتج منها الكثير من الأمراض وعلى رأسها السمنة وما يتبعها من أمراض كارتفاع ضغط الدم، داء السكري، التهاب المفاصل، تصلب الشرايين، وارتفاع معدل الكولسترول وغيرها.

أعتقد أن هذه الظاهرة ناتجة عن قصور في ثقافتنا الغذائية، فنحن لا نغير لما نأكل أي اهتمام، وإنما أصبح الأكل لمجرد التسلية والمتعة، وغفلنا أن الغذاء الصحي هو أساس الحياة الصحية...

كما أن سلوكنا الغذائي يعاني من ثغرات ساهمت في ارتفاع العديد

من المشاكل الصحية وكمثال للسلوك الغذائي الخاطئ الأكل في أي وقت ومن أي صنف كان!

لهذا نحن بحاجة إلى عملية إرشادية في ثقافتنا الغذائية وسلوكنا الغذائي... عملية ترشدنا إلى خطوات التغذية الصحية وتؤكد على ضرورة التغيير السلوكي...

وهذا ما سعت له في هذه الصفحات المتواضعة حيث أشرت إشارات سريعة إلى ضرورة إمتلاك الوعي الغذائي والصحي فهما السبيل لحياة سعيدة ملؤها النشاط والحيوية.

وهذه الصفحات ما هي إلا مجموعة مقالات كتبتها في فترات ومناسبات مختلفة ونشرتها في العديد من المواقع على الشبكة العنكبوتية (الانترنت) وقد ألح بعض الأصدقاء إلحاحاً شديداً بضرورة إخراجها من فضاء الشبكة العنكبوتية إلى واحة الكتاب والمكتبات.

أمل أن تكون هذه الكلمات مساهمة متواضعة لبث الوعي الغذائي لأبناء مجتمعنا العزيز، كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم معي في إخراج هذا الكتاب، وأخص بالشكر أخي وصديقي العزيز د. خالد بن علي المدني الذي قام بمراجعته علمية، وكذلك أشكر أخي العزيز صادق العسيف أبو جعفر الذي كان ولا يزال يراجع ما أخطه مراجعة لغوية دقيقة.

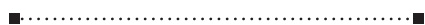
رضي منصور العسيف

أخصائي التغذية العلاجية

القطيف في ١ رجب ١٤٢٩ هـ

الموافق ٤ يوليو ٢٠٠٨ م

الفصل الأول



السنة... والحمية

كيف تقول وداعاً للسمنة!!

السمنة وزيادة الوزن من الأعراض المرضية التي أصبحت شائعة في المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء. وقد لا تعتبر السمنة مرضاً بحد ذاتها، ولكنها عامل خطر رئيسي للعديد من الأمراض.

تعريف السمنة

«السمنة هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وتنتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم».

أسباب السمنة

- الإسراف في تناول الأطعمة خاصة الغنية بالسكريات والدهون.
- قلة المجهود والنشاط الحركي.

- عامل الوراثة.
- العوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب، مما يؤدي إلى الإفراط في تناول الأطعمة.
- العوامل المرضية كاضطراب إفراز الغدد مثل الغدة الدرقية.
- تكرار الحمل والولادة، مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.

مضاعفات السمنة

- مرض السكري من النوع الثاني(*).
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الدهون بالدم.
- زيادة معدل أمراض الشريان التاجي(**) بالقلب.
- نقص في معدل الخصوبة عند النساء.
- خشونة المفاصل، لاسيما في الركبتين.
- الوفاة المبكرة.

وسائل علاج السمنة

هناك ثلاث وسائل علاجية للتخلص من السمنة، وهي مرتبطة مع

(*) النوع الثاني من داء السكري: يصاب به الإنسان بعد سن الأربعين، ولا يعتمد هذا النوع على الأنسولين بمعنى أن المصاب لديه قلة في إفراز أو فاعلية الأنسولين، ولديه زيادة في الوزن. ويعتمد أساساً في علاجه على الحماية الغذائية، وفي بعض الحالات على تناول الحبوب معه، أو تعاطي حقن الأنسولين حسب إرشادات الطبيب وأخصائي التغذية.

(**) الشرايين التاجية: الشرايين التي تغذي عضلة القلب، وتغده بالدم الذي يحمل معه الغذاء والأكسجين الضروريين لحياة القلب. وهما شريانان رئيسيان (التاجي الأيمن، والتاجي الأيسر).

بعضها البعض، وهذه الوسائل هي:

- الحمية الغذائية الصحيحة.
- تغيير السلوكيات الغذائية الخاطئة
- النشاط البدني.

٢٠ خطوة... للتخلص من السمنة

كقاعدة أساسية للتخلص من السمنة علينا أن نعي أن: البرنامج السليم هو الذي يساعد في التخلص من الوزن الزائد بصورة تدريجية، بحيث لا يزيد عن (نصف) إلى (١) كيلوجرام في الأسبوع. وهنا نذكر بعض النقاط التي تساعدك في التخلص من السمنة:

١. تعلم الاكتفاء في الأكل ولا تملأ معدتك بالطعام.
٢. يجب استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل عمل برنامج تخفيف الوزن، لكي تعرف هل تحمل صحتك هذا البرنامج أم لا.
٣. لا تتناول الأغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الملح لأنها تزيد من اختزان الماء داخل الجسم.
٤. احرص على تناول وجبة الفطور لأنها تحقق لك قدراً من الشبع يساعدك على تقليل شهيتك نحو الغذاء، كما أنها تساعد في الحصول على المغذيات اليومية التي يحتاجها جسمك.
٥. عند شعورك بالجوع أو إذا كنت مدعواً إلى وليمة دسمة فالأفضل أن تتناول حبة فاكهة أو سلطة، أو تشرب حلياً قليل الدسم، وذلك قبل تناول الطعام أو الذهاب إلى الوليمة بهدف التقليل من شهيتك نحو الطعام.

٦. حاول أن تبدأ بتناول السلطة الخضراء قبل تناول الطعام الرئيسي.
٧. يفضل تناول الأطعمة التي تحتاج إلى وقت لأكلها مثل البرتقالة لأنه عليك القيام بتقشيرها.
٨. تعلم أن تقول: (لا ، شكراً) عند تقديم طعام لا تستطيع تناوله كأن تكون شبعاناً أو أن هذا الطعام يحتوي على سرعات حرارية عالية.
٩. لا تضع أمامك كميات كبيرة من الطعام.
١٠. تناول الفواكه الطازجة لا المعلبة لاحتواء الأخيرة على نسبة عالية من السكر.
١١. انزع جلد الدجاج قبل الطبخ لأنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون والكولسترول.
١٢. حاول أن تستخدم لحوماً قليلة الدسم وأن تزيل الشحوم من اللحوم قدر الإمكان.
١٣. تناول ٤ إلى ٥ وجبات صغيرة في اليوم.
١٤. من أفضل طرق تخفيف الوزن هو الأسلوب الجماعي أي أنك تشارك مجموعة من الأصدقاء يقومون بتخفيف وزنهم، فإن ذلك يساعدك على المثابرة في تخفيف الوزن.
١٥. قد يصاب الشخص بالإمساك عند تقليله للطعام والسوائل المتناولة ويمكن تجنب ذلك بتناول كميات كافية من الخضراوات والفواكه.
١٦. حاول أن لا تستعمل المواصلات أو السيارة في المسافات القصيرة، واستعمل السلم بقدر الإمكان في صعودك ونزولك

للأدوار الثلاثة الأولى.

١٧. يجب أن يكون الشخص السمين مقتنعاً تماماً أن الطرق الأخرى في تخفيف الوزن مثل استخدام بعض الأعشاب تُعد من الطرق غير الصحية، أما بالنسبة للتدليك وحمامات البخار فهي تسهم في تخفيف الوزن، ولكن بنسبة بسيطة جداً.
١٨. لا تستعجل النتيجة.. لأن البرنامج الصحيح في تخفيف الوزن قد يستمر أشهراً حتى تصل إلى الوزن المثالي وهذا يتطلب الكثير من الصبر والمثابرة ولكن ثق بأنك تسير على الطريق السليم والصحي في تخفيف وزنك.
١٩. يجب مراجعة الطبيب أو أخصائي التغذية بشكل منتظم للتأكد من محافظتك على البرنامج المتبع.
٢٠. يجب أن يعلم السمين أن الحرمان من بعض الأطعمة المحببة لن يكون أبدياً، فعند وصوله للوزن المثالي يمكنه أن يتناول هذه الأطعمة ولكن بكميات معتدلة وحسب إرشادات أخصائي التغذية.

اجعل الرياضة جزءاً من حياتك

١. تذكر أن في اليوم ١٤٤٠ دقيقة، اقتطع منها ٣٠ دقيقة للممارسة الرياضية، كرياضة المشي.
٢. بدلاً من ركوب السيارة للذهاب إلى المدرسة أو البقالة، اذهب ماشياً أو جازياً أو بالدراجة.
٣. استخدم السلالم بدلاً من ركوب المصعد.
٤. بدلاً من إضاعة فترة الراحة في التدخين أو القهوة، اجعلها

لممارسة رياضة محبة.

٥. ابدأ بنشاط متوسط الشدة تستمتع بأدائه.
٦. اجعل إجازة نهاية الأسبوع فرصة لممارسة رياضة المشي الجماعي.
٧. أضف كل يوم وبالتدريج بعض دقائق إضافية حتى تستكمل ثلاثين دقيقة في اليوم.
٨. عليك بتنويع النشاط الذي تمارسه حتى توسع الفائدة وتذهب عن نفسك الملل، وجرب نشاطات جديدة لم تجربها من قبل.

كن إيجابياً مع الحمية...

طلب مني الكثير من الأصدقاء أن أحدثهم عن الطريقة الفعالة في التخلص من الوزن، و طلب البعض منهم حميات خاصة للتخلص من السمنة... غير أنني قلت لهم كلمة واحدة وهي (تعامل مع الحمية بطريقة إيجابية)...

سألني أحدهم وماذا تعني بذلك؟

قلت له: إليك هذه النصائح:

اعرف السبب أولاً

ما لذي جعلك بهذه الصورة؟ كيف أصبح وزنك هكذا... لا بد وأن هناك أسباب، ولا بد لك أن تعرف السبب وتتعامل معه، فقد يكون السبب وراثياً، أو مرضياً، أو غذائياً...

إن مشكلة الكثير منا أنه يتهم الغذاء أولاً وهذا الاتهام يشوبه شيء من الخطأ، فأين بقية العوامل المؤدية للسمنة، لماذا فقط نهاجم الغذاء

ونتغافل عن الأسباب والعوامل الأخرى؟! إذاً علينا أن ننظر لمشكلة السمنة نظرة شاملة من حيث أسبابها ومن ثم نتعامل معها وفق السبب.

اجعل لك هدفاً واقعياً

إن الإنسان الإيجابي هو الإنسان الهادف والذي يرسم له أهدافاً واقعية قابلة للتحقيق وليس أهدافاً خياليةً، وهكذا بالنسبة للسمنة فلتكن لدينا جملة من الأهداف، ونسعى لتحقيقها، لكن على يقين أن تخفيف الوزن ولو بضع كيلوجرامات سيؤدي ويحقق عدة أهداف منها:

- تنظيم نسبة السكر وضغط الدم والكوليسترول في الدم.
- الشعور بالراحة النفسية.
- ولهذا فليكن هدفك ليس تخفيف الوزن فقط وإنما الحصول على الصحة بشكل عام، وحين نفكر بهذا المستوى فإننا سنحسب الحمية وسنسعى للالتزام بها.

إياك وقلق زيادة الوزن

جميل جداً أن تسعى لتخفيف وزنك وأن تكون لك رغبة ذاتية، ولكن لا تكن (قلقاً) من ناحية قياس الوزن، بمعنى أن تقيس وزنك كل يوم!!

قد تصاب بالإحباط حين لا تلاحظ تغيراً إيجابياً في الوزن، وإنما المطلوب أن تلتزم بالحمية التزاماً صحيحاً، وتمارس الرياضة بانتظام وسترى نتائج هذا البرنامج الإيجابية حين تقيس وزنك بعد شهر،

وليس بعد أسبوع.

الصبر... الإرادة... العزيمة...

كلمات يحتاجها كل من يرغب في تخفيف وزنه، كما أننا بحاجة إلى نظام غذائي مدون على الورق، كذلك نحن بحاجة إلى أن نشحذ هممنا ونقوي إرادتنا للالتزام بالحمية...

أتعلم لماذا يفشل الكثيرون عند إتباعهم للحمية؟!

إنه عدم الصبر، حيث أن كثيراً من الناس يحضر عيادة التغذية ويرغب في تخفيف وزنه، ولكن مدة التطبيق قد لا تتجاوز الأسبوع أو الأسبوعين... والسبب عدم الصبر على النظام الغذائي...

وهناك أشخاصاً كثيرون خسروا الكثير من الكيلوجرامات بسبب عزيمتهم وقوة إرادتهم، وكانوا صادقين في تنفيذهم للحمية.

احذر أعداء الحمية

المناسبات الاجتماعية (حفلات الزواج مثلاً) هي إحدى أعداء الحمية، وهي ليست شراً محضاً كما يظنها البعض، ولكنها بحاجة إلى دبلوماسية في طريقة التعامل معها، كأن تتعلم كيف تبدأ الأكل، وأي صنف تختار، وكيف تتجنب الدهون والسكريات الخفية...

ولكن وللأسف فإن الكثير منا يجهل هذه الدبلوماسية حين يرى تلك الأطباق والأصناف المشهية من الطعام.

ولهذا كن حذراً ودبلوماسياً في مثل هذه المناسبات.

لا تكن (محطة تجارب)

حيث يلجأ الكثير من البدناء لتطبيق الحميات الجذابة بعباراتها (الرجيم س لفقد ٥ كيلو جرام خلال أسبوع).

في حين يجهل هؤلاء البدناء مضار تلك الحميات على المدى البعيد، فليس مهماً أن تفقد وزنك بقدر ما هو مهم المحافظة على الصحة، لأن جسم الإنسان يتكون من دهون وعضلات وماء ويتكون من سكريات مخزونة بشكل جليكوجين^(*)، والنزول السريع يؤدي إلى فقدان جزء من العضلات وفقدان جزء من الماء والجليكوجين.

إضافة إلى تلك الحميات التجارية لا بد من التحذير من المساحيق والأعشاب والأدوية المعنونة بعنوان التخلص من السمّة، فأغلبها تخفي مضار وسلبيات لا تظهر إلا بعد فترة زمنية.

غيّر أسلوب حياتك إلى الأحسن

الحمية لا تعني نظاماً غذائياً فحسب وإنما هي ثورة في الحياة الشخصية - إن صح التعبير -، وتغيير تلك المظاهر السلبية إلى أخرى إيجابية...

استبدل أسلوب الكسل والخمول إلى حالة من النشاط والحركة والفاعلية، اصنع لك برنامجاً رياضياً يقضي على تلك الترهلات، ويقضي على تلك الروح الخاملة، ويشبعك حيوية ونشاطاً.

استبدل أسلوب السهر والنوم اللامتظم، بالنوم الصحي المنظم،

(*) الجليكوجين: يسمى أيضاً النشا الحيواني ويصنعه جسم الإنسان والحيوان ويخزن في الكبد والعضلات ليستعمل كمصدر سريع للطاقة وقت الحاجة إليه.

الذي يفيدك ويستفيد منه جسمك، ذلك أن السهر له دوره السلبي في زيادة الوزن وقد ثبت ذلك من خلال الدراسات العلمية.

في الختام علينا أن نصصح نظرتنا للحمية، وأن ننظر لها بمنظار أكثر إيجابية، وذلك إذا أردنا أن نتنصر على السمنة، ونصبح من ذوي الأوزان الصحية.

سألوني عن الحمية

من الطبيعي جداً أن كل من يرغب في تخفيف وزنه أن يتبادر إلى ذهنه عدة تساؤلات حول الحمية والبرنامج السليم ، وبعض المعتقدات المتعلقة بالحمية وغيرها.

ومن بين التساؤلات الشائعة في هذا المجال نذكر ما يلي:

الوزن المثالي أو الصحي

س. ما هو الفرق بين السمنة وزيادة الوزن ؟

يعتمد أخصائيو التغذية على مؤشر معين يسمى بـ (مؤشر كتلة الجسم) وهو عبارة عن قسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتراً فإن كانت النتيجة تقع بين:

مؤشر كتلة الجسم	حالة وزن الجسم
أقل من ١٨,٥	نحيف
١٨,٥ - ٢٤,٩	طبيعي
٢٥ - ٢٩,٩	زائد الوزن
٣٠ - ٣٤,٩	سمنة درجة ١
٣٥ - ٣٩,٩	سمنة درجة ٢
٤٠ أو أكثر	سمنة المفرطة

وينبغي التنبيه إلى أن مؤشر السمنة هذا لا يأخذ بعين الاعتبار حجم البنية والعضلات لذلك فهو لا ينطبق على الرياضيين، كما أن هناك مقاييس مختلفة للسيدات الحوامل والأطفال.

ولهذا يمكن القول ليست كل زيادة في الوزن تعني أن الشخص مصاب بالسمنة، كما لا يعتبر الوزن مقياس حقيقي للسمنة وذلك لأن الوزن قد يتأثر بعدة عوامل مثل كبر الهيكل العظمي أو زيادة الماء في الجسم أو زيادة العضلات. كما أن هناك طرق أخرى لتحديد الوزن الصحي - غير طريقة قياس كتلة الجسم - تستخدم في الأبحاث العلمية، لا مجال لذكرها هنا.

الحمية وبعض الأغذية

س. ما هو تأثير تناول أكثر من حبة فاكهة في الوجبة على نجاح الحمية؟

في حالة إتباع حمية غذائية فإن أخصائي التغذية سيخطط لك الوجبة بشكل حساب السعرات الحرارية والتوازن بين المجموعات الغذائية، ولهذا يمكنك التحدث مع أخصائي التغذية حول الكيفية التي ترغبها في الحمية والتشاور معه حول ذلك.

بالنسبة للأشخاص العاديين، فلا مشكلة لديهم من تناول حبتين من الفاكهة في الوجبة.

س. هل فاكهة الجريب فروت تساعد في التخلص من السمنة؟

هذا اعتقاد خاطئ فليس لفاكهة الجريب فروت أو عصيرها أية مساهمة في إذابة الشحوم داخل الجسم، بل إن عصير الجريب فروت قد يمثل نوع من الخطورة عند تناوله مع بعض الأدوية كأدوية الضغط، وتأتي أهمية هذا التحذير لأن من مضاعفات السمنة ارتفاع ضغط الدم، لذا علينا أن نكون حذرين.

س. هل للبيسي الدايت أضرار؟

الفرق بين البيسي الدايت والعادي هو في السعرات الحرارية حيث أن الدايت يحتوي على سعر حراري (*) واحد بينما العادي فهو يحتوي على ما يقارب من ١٥٠ - ١٨٠ سعر حراري. أما المكونات فهي متشابهة في كليهما، فهما يحتويان على غاز ثاني أكسيد الكربون والسكر، وبعض النكهات الاصطناعية، وهي بالتالي لا تسمى بعناصر غذائية يحتاجها الجسم.

والمشروبات الغازية تعتبر مصدراً لتسوس الأسنان وخصوصاً للأطفال، نظراً لاحتوائها على أحماض عضوية تعمل على تخرش طبقة المينا (وهي الطبقة الخارجية الظاهرة للأسنان).

(*) السعر الحراري : هو وحدة الطاقة في المواد الغذائية، وتم اشتقاق هذه الكلمة من كلمة «Kilo calorie» = السعر الألفي (وهو مقدار الحرارة الضروري لرفع حرارة كيلوجرام من الماء درجة مئوية واحدة). وهو مصطلح علمي دقيق ويتم استخدام كلمة «Calorie» السعر الحراري فقط في مجال التغذية.

كما أنها تحتوي على مواد منبهة (الكافيين) (*) وعند تناول أكثر من علبة واحدة في اليوم فإن هذه المادة تزيد في جسم الإنسان. ولاحظ بعض الباحثين أن بعض أنواع بدائل السكر المستخدمة في المشروبات الغازية المسماة بالدايت قد تسبب حساسية لبعض الأشخاص مثل الصداع واحمرار البشرة. ولذا ننصح بتناول الماء حيث أن الماء لا يحتوي على سعرات حرارية.

س. هل للملح أثر في زيادة الوزن ؟

طبقاً للأبحاث التي قام بها المختصون فإن الملح يساعد على تجميع السوائل في الجسم فيرتفع الوزن ويبدو الجسم ممتلئاً. لذا ينبغي أن يكون طعامنا قليل الملح (وليس عدمه) والملح متوفر في جميع الأطعمة ولكن بنسب متفاوتة، غير أنه يجب التحذير من المأكولات السريعة والصلصات، والشبس (تسالي الأطفال) حيث أن هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من ملح الطعام.

س. هل لشرب السوائل أثر على الحمية، أي هل هناك كميات محددة من السوائل في الحمية؟

في حمية التخلص من الوزن ليس هناك تحديد للماء، ولكن هناك تحديد للسوائل الأخرى مثل العصائر والحليب واللبن، والشاي بالسكر، لأنها

(*) الكافيين : هو مادة شبه قلوية له تأثير محفز للجهاز العصبي المركزي - عضلات القلب - الجهاز التنفسي - مدر للبول - محفز أيضاً للطاقة واختفاء الشعور بالإرهاق. ومن مصادره: القهوة، الشاي، والشيكلاته ونبات الكولا والكاكاو، وبعض المشروبات الغازية المحتوية على مادة الكولا.

تحتوي على سعرات حرارية.

الحميات القاسية:

س. ما رأيك في الحمية التي تعتمد على البروتينات والسلطات فقط؟

هذه الحمية غير صحية، حيث ينبغي أن تتوفر بعض الشروط في الحمية الصحية ونذكر منها:

١. يجب أن لا تُنقص قائمة الحمية الوزن أكثر من ٦ كيلوجرام في الشهر، وغالباً النقصان الصحي يتراوح بين ٢-٤ كيلوجرام في الشهر.

٢. يجب أن تحتوي الحمية على جميع المجموعات الغذائية الأساسية وهي:

- مجموعة الحليب وبدائله.
- مجموعة الحبوب أو (النشويات) كالخبز، الأرز، المكرونة وغيرها.
- مجموعة اللحوم وبدائلها كاللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات، وغيرها.
- مجموعة الخضروات.
- مجموعة الفواكه.

٣. يجب أن تحتوي الحمية على ٣ - ٥ وجبات موزعة طوال اليوم وليس على وجبة أو وجبتين.

٤. يجب أن لا تحتوي القائمة على كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون والكوليسترول.

٥. يجب أن تكون الحمية واقعية وتناسب مع العادات والتقاليد الغذائية وميزانية الأسرة.

س. ما مضار الحميات القاسية التي تخفف الوزن في فترة بسيطة؟
هناك العديد من المشاكل الصحية التي يتعرض لها من يتبع مثل هذه الحميات مثل:

١. إن حميات التخفيض السريع للوزن تكون قاسية وشديدة في تحديد السعرات الحرارية، ولا تُوفر أغلب العناصر الغذائية الضرورية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، العناصر المعدنية، الماء).

٢. إن إتباع مثل هذه الحميات يؤدي إلى الشعور بأعراض سلبية على الصحة ولا سيما بالنسبة « للقلب والعظام » كما يؤثر على الصحة البدنية والنفسية لمتبعيها.

٣. الإحساس بالبرد والدوار والصداع والشد العضلي والإرهاق والإمساك وزيادة ضربات القلب.

٤. كما تؤدي إلى الشعور بالاكئاب وفقد الثقة بالنفس لان أغلب هذه الحميات تقيد متبعيها بأصناف محدودة جداً من الغذاء ولا تترك مجالاً للاختيار من بقية المجموعات الغذائية مما يؤدي إلى الإصابة بالملل وعدم الشعور بالمتعة عند تناول الطعام.

٥. وقد تنتج عن الحميات القاسية مضاعفات (مثلاً) الإضرار بالكلية نتيجة تكوّن الحصوات كما يمكن أن تسبب احتباساً للماء أو جفافاً للبشرة أو سقوطاً للشعر نتيجة عدم توازنها.

ولابد من التذكير: أنه عندما يكون الشخص قد خضع للكثير من

الحميات خاصة الشائعة منها وانخفاض وزنه ثم ازداد أكثر من الأول فهذا يعني تكديس الدهون نتيجة انخفاض التمثيل الأساسي للطاقة (*). وهذا يصعب إزالته مع تكرار الحميات التي هي غير فعالة معظم الأوقات في تثبيت الوزن على المدى الطويل.

السمنة والأطفال:

س. لدي طفلة عمرها ٨ سنوات ووزنها متزايد، ماذا أفعل لها؟ وكيف أقنع الطفل بإنقاص وزنه؟

السمنة عند الأطفال وكيفية إقناعهم بضرورة إتباع الحمية موضوع مهم جداً، وسنذكر هنا بعض النقاط التذكيرية:

١. شجعي طفلك على تناول وجبة الفطور الصحية في المنزل، وليس من البوفيهات أو المطاعم (لأن عادة هذه المطاعم تحتوي على أغذية عالية السعرات الحرارية).
٢. نوعي في وجبة الفطور، ولا تكن روتيناً يومياً.
٣. علمي طفلك ما الذي يأخذه من مقصف المدرسة.
٤. أخبري طفلك بأن لا يشتري حلويات أو مشروبات غازية عند عودته من المدرسة.
٥. جهزي لطفلك سلطة مشهية عند عودته من المدرسة، بعد أن

(*) طاقة التمثيل الأساسي: الطاقة اللازمة للمحافظة على أداء الجسم لبعض العمليات الحيوية الضرورية مثل ضربات القلب، والتنفس، والمحافظة على درجة حرارة الجسم، وذلك عندما يكون الجسم في حالة استرخاء كامل وخالياً من المؤثرات والتيارات في حجرة درجة حرارتها مناسبة، وبعد مضي من ١٢ إلى ١٤ ساعة من آخر وجبة غذائية، ومن ٨ إلى ١٠ ساعات منذ آخر مجهود جسدي. ويرتبط معدل التمثيل الغذائي الأساسي بوزن العضلات ومسطح الجسم وكذلك السن والجنس.

تشرحي له أهمية السلطة.

٦. ليكن لكل فرد من أفراد العائلة طبق خاص عند تناول وجبة الغذاء، ففي ذلك معرفة الكمية المناسبة وعدم تجاوزها.

٧. لتكن حبة الفاكهة محبة للعائلة، بدلاً من الحلى بعد الأكل.

٨. إذا أراد الطفل أن يأكل عند مشاهدة التلفاز أحضري له طبقاً جميلاً من الجزر والخيار، وحببيه لهذه الوجبة.

٩. قللي من تواجد الحلويات والمشروبات الغازية إلى المنزل، وفي البداية لا تمنعي دخولها وإنما تدرجي في التقليل منها.

١٠. قللي من الذهاب إلى المطاعم، والأكلات السريعة وبالأخص في وقت العصر والليل عند العشاء.

١١. تحدثي مع طفلك عن أهمية المجموعات الغذائية الأساسية (الحليب، الحبوب أو (النشويات)، اللحوم وبدائلها، الفواكه والخضار)

١٢. علمي الطفل من البداية أن لا يأكل إلا في حالة الجوع، وأن يتوقف عن تناول الطعام قبل أن يصل إلى درجة الشبع.

١٣. لا تجبري طفلك على إنهاء طبق الطعام.

١٤. مارسوا التمارين الرياضية (المشي مثلاً) مع أطفالكم.

وأخيراً علينا أن ندرك هذه الحقيقة وهي أن الصحة يجب أن تبدأ من البيت، ويحتاج الآباء والأمهات إلى أن يكونوا خير قدوة في بناء صحة أبنائهم على خير وجه. ويُعد العنصر الرئيسي والأخطر في ذلك الصدد أن يتبنى الجميع نمطاً للحياة يتسم بالتغذية السليمة وممارسة المزيد من التمرينات الممتعة والمفيدة.

س. هناك أطفال نحيفي الجسم ولكنهم يتمتعون بصحة جيدة، إلا أن نظرة الوالدين لهم أن يكونوا سمينين بعض الشيء أسوة ببعض الأطفال، ما رأيكم؟

لا بد أن تعرف وزن الطفل وهل هو مناسب لعمره أم لا، ثم إن لم يكن يعاني من أية أمراض وطالما هو يتمتع بصحة جيدة، فينبغي عليك فقط تعويده العادة الغذائية الجيدة، وتوجيهه حول الأغذية النافعة.

نقاط مهمة لنجاح الحمية

س. كيف أحافظ على وزني حتى لا أعود مرة أخرى للسمنة أو زيادة الوزن؟

هناك عدة نصائح نذكر منها:

١. تابع وزنك اسبوعياً أو كل أسبوعين.
٢. استمر على الحمية الغذائية والعادات الغذائية السليمة.
٣. استمر في ممارسة النشاط البدني كرياضة المشي لمدة نصف ساعة.
٤. ابدأ وجبتك بصحن السلطة الخضراء أو حبة الفاكهة.
٥. حافظ على تناول ٣ وجبات رئيسية (فطور، غداء، عشاء).
٦. تستطيع أن تأكل قطعة بسيطة من الحلوى في المناسبات ولكن عليك أن لا تهمل الرياضة.
٧. اعرف غذائك من حيث السعرات الحرارية وبالأخص الوجبات السريعة.

س. لماذا أفقد الوزن بسرعة في بداية البرنامج ثم يتوقف الوزن عن

النزول ؟

لقد وجد أن الفقد في وزن الجسم يكون سريعاً في الأيام الأولى من عملية إنقاص الوزن وسبب ذلك أن الفقد يكون في ماء الجسم وكربوهيدراته المحزونة على هيئة جليكوجين في الكبد والعضلات، وهذا الأخير يتم استنفاده في أول يوم أو يومين من عملية الإنقاص.

وقد وجد أن الوزن المفقود في الأيام الأولى يكون موزعاً على الشكل التالي: ٧٠٪ ماء، ٢٥٪ دهن، ٥٪ بروتينات. وفي الأسبوع الثاني يشكل فقد الماء ٢٠٪ فقط من الوزن المفقود، وفي الأسبوع الثالث يشكل فقد الماء نسبة قليلة جداً. ولذلك يكون الفقد في وزن الجسم بطيئاً مع تقدم النظام الغذائي وفي هذه المرحلة يكون الفقد أساساً من دهون الجسم، وهنا يجب إعادة تعديل النظام الغذائي باستمرار مع التقدم في انخفاض وزن الجسم، لأنه مع نقصان وزن الجسم يكون الاحتياج للطاقة أقل، وذلك للمحافظة على وزن الجسم الجديد.

س. كم المدة اللازمة للتخلص من ١٠ كيلوجرام ؟

في البرامج الغذائية السليمة فإن المتبع للحمية يتخلص من ٢-٤ كيلوجرام شهرياً، ولكن هذا يعتمد على الحمية الصحيحة والتطبيق الصحيح وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

س. بعد إنقاص الوزن كيف يتخلص الجسم من الترهل ؟

من المفترض أن يترافق مع الحمية برنامج رياضي حتى لا يصاب المريض بالترهلات بصورة كبيرة، ثم إن هناك بعض التمارين الرياضية التي يمكن للمريض أن يمارسها للتخلص من الترهل مثل تمارين

الأرداف، وتمارين لرشاقة الخصر، وتمارين لتقوية عضلات البطن. وغيرها في الكتب المختصة.

س. هل هناك علاقة بين السمنة والنوم ؟

لتفسير ارتباط النوم بزيادة الوزن ، يرى الباحثون أن عدم كفاية النوم يعطل الهرمونات المتحكمة في تخزين دهون البدن، والشهية، والتمثيل الغذائي أي عمليات بناء وهدم الجلوكوز.

وهنا نقطة مهمة: ينبغي علينا أن نتخلص من عادة الأكل أو العشاء المتأخر وخصوصاً العشاء السريع.

حيث أنك عندما تأكل مباشرة قبل النوم، فأنت لا تحصل على ذات المنفعة لرفع مستوى الأيض^(*) مقارنة مع وجبات النهار، لأن الجسم يبدأ بالاستعداد للنوم قبل ساعتين من موعد نومك. وهذا الإبطاء الطبيعي يسبب بطئاً في نسبة الأيض. وعندما تنام، فالسعرات الحرارية الوحيدة التي ستستعملها هي السعرات الحرارية الأساسية لإبقاء قلبك ينبض، ورئتيك تتنفس، والتي تسمح كذلك لعيونك بالتحرك في حركة العين السريعة أثناء النوم.

وهذا يعني أنك تساهم في تخزين كمية هائلة من السعرات الحرارية في جسمك أثناء النوم، ومن ثم السمنة!!

منتدى الحمية للجميع

س. سمعنا عن افتتاح متداكم (الحمية للجميع) فماذا تهدفون منه،

(*) الأيض: هو عملية التغير الكيميائي التي تحدث في الخلايا الحية، نمو أنسجة جديدة، وهدم أنسجة مسنة، وتولد طاقة.

هل فقط تخفيف الوزن أم هناك أهداف أخرى؟

منتدى الحمية للجميع هو منتدى الكتروني على شبكة الانترنت، يهدف المنتدى إلى:

- تثقيف المجتمع بالثقافة الغذائية الصحية وذلك عبر تقديم النصائح والإرشادات الغذائية الصحيحة.
- التواصل العلمي بين ذوي الاختصاص بعلم التغذية.
- الاستفادة من الخبرات العلمية.
- العمل على التطوير ورفع الكفاءة العلمية للمختصين.
- الحث على البحث العلمي، وتقديم كل ما هو جديد في هذا المجال.

والمنتدى يضم العديد من الأقسام الغذائية والصحية، ويشرف عليه نخبة من الأخصائيين أصحاب الكفاءة العلمية والعملية ، ويمكنك زيارته عبر العنوان: www.diet4all.info

الفصل الثاني

مقالات غذائية

في المناسبات... كن معتدلاً في طعامك

جاءني أحد المرضى في العيادة وكان ممن يعانون من السمنة، وقد سبق أن تحدثت معه حول الحمية وطريقة تخفيف الوزن، وهذه هي الزيارة الثانية... سألته إن كان قد اتبع الحمية وسعى في تخفيف وزنه فابتسم وقال: ميزانك سيتحدث عني...

قلت: إذا دعنا نسأل الميزان...

وما إن صعد على الميزان حتى تبين لي أن الوزن قد تجاوز الوزن السابق...

قلت له متعجباً: لقد زاد وزنك ٥ كيلوجرام عن المرة السابقة... فما السبب

أجابني مبتسماً أيضاً: إنها المناسبات... ففي كل أسبوع مناسبة...

ولا بد من الحضور...

قلت له: أتمنى أن لا يكون الكولسترول مرتفعاً أيضاً... فهو كما تعلم مرتفع في المرة السابقة...

أجابني: بصراحة لم أعمل تحليل لأنني أعلم أنه لن ينخفض مع هذه الوجبات...

قلت له... إذاً نحن بحاجة لجلسة أخرى لندناش وجبة المناسبة... وبدأت معه موضوع ضرورة الوعي الصحي في مثل هذه المناسبات حفاظاً على سلامتنا...

وبعد هذه المقدمة أقول:

ماذا يُقدم في المناسبات الاجتماعية؟

علينا في البدء أن نعي القيمة الغذائية لما يُقدم من أطعمة في المناسبات الاجتماعية وهي كالتالي:

■ **النشويات:** وتشمل الأرز والفطائر، وهذه المجموعة تؤمن الطاقة اللازمة للجسم، ومن دونها يصعب على الإنسان الحركة والعمل بشكل جيد.

■ **البروتينات:** وتشمل اللحم والدجاج، وهذه المجموعة تساعد على النمو الطبيعي للخلايا والأعضاء، وإصلاح وبناء خلايا وأعضاء الجسم.

■ **الدهون:** كالزيوت النباتية (زيت الذرة، وزيت الزيتون) وهي

مهمة حيث تؤمن للجسم الفيتامينات A,D,K,E

■ **الماء:** له العديد من الفوائد فهو يساعد في الوقاية من الإمساك،

- ويُعدّل حرارة الجسم، وغيرهما...
- شراب الفاكهة: وهو عبارة عن محلول يحتوي على نسبة قليلة من لب الفاكهة حوالي (١٠٪) وتضاف إليه كمية كبيرة من السكر وبعض المواد الحافظة.
- المشروبات الغازية: والحديث عنها ذو شجون.

أضرار الإسراف في تناول الأطعمة

لاشك أن القاعدة الذهبية في مجال التغذية هي الاعتدال في تناول الطعام وهي التي خلدتها القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١] ولكننا في المناسبات خالفنا هذه القاعدة وصرنا نأكل دون وعي و دون إدراك المضار المترتبة على الإفراط في تناول الأطعمة، وعلى سبيل المثال فإن:

- الإسراف في الطعام (بشكل عام) يؤدي إلى اضطرابات شديدة بالجهاز الهضمي من أوله إلى آخره. كما يؤدي إلى زيادة الوزن ومن ثم السمنة.
- الإسراف في تناول اللحوم وخاصة الحمراء منها تؤدي إلى مرض مشهور يعرفه الكثير يسمى داء النقرس أو داء الملوك وهو يصيب بعض المفاصل خاصة في القدمين وينتج عن ذلك آلام مبرحة.
- الإفراط في تناول كميات من المواد النشوية زيادة عن حاجة الجسم فإنها لا تمتص وتؤدي إلى الشعور بالانتفاخ والغازات واضطرابات في الهضم وإسهال وغيره.

- زيادة السكريات في الطعام تؤدي إلى زيادة نسبة الكولسترول في الدم والتي تترسب على جدران الأوعية الدموية مما يؤدي لحدوث مرض تصلب الشرايين(*)، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة احتمال التعرض للأزمات القلبية وهبوط القلب.
- ارتفاع معدل السكر في الدم بعد تناول وجبة كبيرة (خصوصاً لمرضى السكري).

الاعتدال في تناول الطعام...

- إن من أهم النصائح التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار هي أن نكون معتدلين فيما نأكل، وقد حث أهل البيت (عليهم السلام) على تطبيق هذه القاعدة في العديد من الكلمات، منها:
- النبي (ص): ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيماً يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه.
 - الإمام علي (عليه السلام): من اقتصد في أكله، كثرت صحته وصلحت فكرته.
 - الإمام الباقر (عليه السلام): من أراد أن لا يضره طعام، لا يأكل طعاماً حتى يجوع وتنقى معدته، فإذا أكل فليؤسّم الله، وليجد المضغ،

(*) يحدث تصلب الشرايين نتيجة تراكم الدهون على الجدار المبطن لها ويصبح صلب وسميك. والعوامل التي تساعد على الإصابة بهذا المرض: نسب الكولسترول العالية، ضغط الدم المرتفع، التدخين، مرض السكر والعوامل الوراثية. ويسبب تصلب الشرايين إصابة الإنسان بالعديد من أمراض الشرايين التاجية مثل: الذبحة الصدرية وأزمات القلب.

- وليكيفّ عن الطعام وهو يشتهيهِ ويحتاج إليه.
- قال الإمام الرضا عليه السلام للمأمون في (الرسالة المذهبية): ومن أخذ من الطعام زيادة لم ينفعه وضره، ومن أخذ بقدر لا زيادة عليه ولا نقص في غذائه، نفعه.

نصائح غذائية مهمة:

- استبدال شراب الفاكهة، بعصير الفاكهة، أو الحليب، فهما يحويان على قيمة غذائية أفضل وأعلى من الشراب.
- يمكن تناول مشروبات (الزهورات) والأعشاب (البابونج، النعناع، الينسون) فلها فوائد صحية جيدة
- التأكيد على تناول حبة فاكهة فهي غنية بالعناصر الغذائية.
- لمرضى القرحة وارتجاع المريء (الحموضة): الإقلال من تناول الشاي والقهوة. والإقلال من تناول الأرز (المحموص).
- لمرضى السكري: ضرورة قراءة البطاقة التعريفية للعصائر والحليب لاختيار ما يناسبهم من عصير بدون سكر وحليب قليل الدسم.
- على مرضى السكري الابتعاد عن الفطائر وبالخصوص المحتوية على سكريات. كما عليهم عدم الإكثار من الأطعمة تجنباً لارتفاع السكر.
- لمرضى ارتفاع ضغط الدم: عدم الإكثار من تناول فطائر الجبن المالح.
- عدم تناول وجبات دسمة في وقت متأخر من الليل.
- احرص على قراءة تاريخ الانتهاء للعصائر والفطائر خصوصاً

- لمن يرغب في الاحتفاظ بها لليوم التالي.
- يمكن استعمال الأطباق ذات استعمال المرة الواحدة عند توزيع الأرز، وذلك لسلامة الغذاء.
 - ولسلامة الغذاء أيضاً علينا أن نعي أنه بعد طهي الأرز فإنه يكون عرضة لتكون البكتريا السامة به مثل (*Bacillus cereus*) لذا لا ينبغي الاحتفاظ به لأكثر من يومين في الثلاجة.
- وفي الختام علينا أن نقلل من استهلاكنا للطعام (فنحن غالباً ما نأكل أكثر مما يجب) وأن نأكل بطريقة أفضل، أي أن نختار النوعية الجيدة وبكميات معتدلة.

التعايش مع المرض

لا زالت صورته ماثلة أمام ناظري، رجل يرحب بك في عيادته دون أن يكون لك موعدٌ مسبق معه، ويصف لك العلاج ويشرح لك طريقة استعماله ولا يدعك تخرج حتى يطمئن من استيعابك للمرض والعلاج.

تعجبت كثيراً عندما سمعت أنه قد زرع له كلية لأصابته بفشل كلوي، وبسبب حادث تعرض له فشلت الكلية المزروعة مرة أخرى ولكن بعد مضي أكثر من عشرين عاماً... كان يمارس حياته بصورة طبيعية جداً ولم يكن أحدٌ يتوقع إصابته بالفشل الكلوي... حتى وافاه الأجل في يوم السبت ٤-١١-١٤٢٧ هـ إنه الدكتور (أحمد عبدالله الزاير) رحمه الله تعالى.

كيف تستمتع بحياتك كمريض سكر أو مريض كلى أو مريض بأحد أمراض القلب أو غيرها من الأمراض؟

لا شك أن المرض أياً كان نوعه يؤثر تأثيراً ملحوظاً على مجمل حياة الإنسان، وهنا لابد للمريض من السعي للتعايش مع المرض بالقدر المستطاع. ذلك أن التعايش مع المرض يفيد المريض في عدة جوانب منها:

- تأخير مضاعفات المرض. والتي قد تصل إلى مرحلة بتر الأعضاء كما في مرض السكري.
- السرعة في شفاء المريض من مرضه. كمرض قرحة المعدة.

ويمكن للمريض التعايش مع المرض عبر بعض النقاط:

أولاً: التسلح بسلاح الصبر

ونعني بالصبر: تحمل الألم، حيث أن المرض يقض مضجع الإنسان ويسبب إرهاقاً للشخص المصاب. ونتيجة لذلك قد يتصرف الإنسان تصرفاً غير طبيعياً وأبسط الصور هي أن يصرخ المريض، وهذا أمر طبيعي. إلا أننا حين نطالع روايات أهل البيت (عليهم السلام) نجدهم يحثون المريض بضرورة الصبر، فقد ورد عن النبي الأكرم (ص): «يكتب أنين المريض فإن كان صابراً كتب حسنات وإن كان جزعاً كتب هلوياً لا أجر له»

وعن أبي جعفر (عليه السلام) قال: قال رسول الله (ص): «يقول الله عز وجل: إذا ابتليت عبدي فصبر ولم يشتك على عواده ثلاثاً أبدلته لحماً خيراً من لحمه وجلداً خيراً من جلده ودماً خيراً من دمه، وإن توفيته، توفيته إلى رحمتي، وإن عافيته، عافيته ولا ذنب عليه».

ثانياً: البحث عن العلاج

يقول تعالى متحدثاً عن النبي أيوب عليه السلام: ﴿ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾ [ص: ٤٢] وفيه دلالة على ضرورة البحث عن العلاج ، وعدم الجلوس في المنزل مستسلماً للمرض! وقد ورد أن أبا عبد الله عليه السلام قال: «إن نبياً من الأنبياء مرض فقال: لا أتداوى حتى يكون الذي أمرضني هو الذي يشفيني، فأوحى الله عز وجل: لا أشفيك حتى تتداوى، فإن الشفاء مني والدواء مني، فجعل يتداوى فأتى الشفاء».

وقال رسول الله ﷺ: «تداووا فإن الذي أنزل الداء أنزل الدواء».

وروي في سبب هذا الحديث أن رجلاً جرح على عهد رسول الله ﷺ فقال ﷺ: «ادعوا له الطبيب» فقالوا: يا رسول الله وهل يغني الطبيب من شيء؟ فقال ﷺ: «نعم ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء»

وهناك الكثير من المرضى ممن يعي هذه الحقيقة ولذا تجدهم يبحثون عن العلاج الناجع في أي دولة من الدول ويصرفون الأموال الطائلة في سبيل الحصول على الشفاء من مرضهم.

وهنا أود أن أؤكد على بعض النقاط في هذا الجانب:

- تعامل مع الدواء بالطريقة الصحيحة، كما وصفه الطبيب وحسب تعليمات الصيدلاني.
- لا تقطع الدواء ذاتياً. بل أكمل مدته كما حدده لك الطبيب.
- تناول الدواء في المواعيد المحددة مراعيًا الوقت (قبل ، بعد ، أثناء الوجبة).
- تعلم طريقة استخدام الأجهزة والأدوات الخاصة بالعلاج

(حقن الأنسولين*)، البخاخات، قطرات العين) وغيرها.

ثالثاً: عيش الأمل وعدم اليأس

ففترة المرض والعلاج بالنسبة لأي مريض تتضمن الكثير من التغيرات التي تطرأ على المريض وعائلته مسببةً لهم بعض الاضطرابات النفسية المختلفة. وهنا لابد عليهم من اللجوء إلى الله بالدعاء فبذلك سيجدون الطريق إلى رؤية الأمل في الشفاء ولابد عليهم أن يتذكروا أن هناك الآلاف من البشر يمرون بنفس المرحلة فهم غير وحيدين في ذلك.

روى الشيخ المفيد رحمه الله في أماليه قال: مرض رجل من الأنصار فأتاه النبي ﷺ يعوده فوافقه وهو في الموت، فقال: «كيف تجدك»، قال: أجدني أرجو رحمة ربي وأتخوف من ذنوبي، فقال النبي ﷺ: «ما اجتمعنا في قلب عبد في مثل هذا الوطن إلا أعطاه الله رجاءه وآمنه مما يخافه»

وما أروع كلمات الإمام زين العابدين (عليه السلام) في دعاء طلب العافية: اللهم صل على محمد وآله وألبسني عافيتك وجللني عافيتك وحصني بعافيتك وأكرمني بعافيتك واغني بعافيتك وتصدق عليّ بعافيتك وهب لي عافيتك وافرشني عافيتك وأصلح لي عافيتك ولا تفرق بيني وبين عافيتك في الدنيا والآخرة، اللهم صل على محمد وآله وعافني عافية كافية شافية عالية نامية عافية تولد في بدني العافية عافية الدنيا والآخرة وامن عليّ بالصحة والأمن والسلامة في ديني وبدني...

(*) الأنسولين: هو الهرمون الذي يساعد الجسم على الاستفادة من الجلوكوز (السكر) لاستخدامه في الطاقة.

رابعاً: المتابعة مع الطبيب والفريق الطبي عبر النقاط التالية:

- الاهتمام بالمواعيد وعدم إهمالها أو تأخيرها، فالطبيب يعي الوقت المناسب للمتابعة مع مريضه.
- الاهتمام بإجراء الفحوص الطبية من تحاليل مخبرية أو غيرها.
- إخبار الطبيب بكل ما يستجد في حالته الصحية، كحدوث انخفاض في السكر مثلاً.

خامساً: اتبع الحمية المناسبة لمرضك

إن مفهوم الحمية لا يزال مفهوماً سلبياً عند البعض من المرضى، فالكثير منهم يعتقد أنها تعني الحرمان بينما المفهوم الصحيح للحمية هي إتباع تعليمات وإرشادات أخصائي التغذية فيما يتناسب مع المرض. والحمية تعني أيضاً الابتعاد عن الأطعمة التي لا تتوفر فيها العناصر الغذائية المهمة ومن ثم لا تفيد الجسم، بل لا يحتاجها الجسم، والحمية أيضاً تعني ما قاله الإمام الرضا عليه السلام: «ليس الحمية من الشيء تركه إنما الحمية من الشيء الإقلال منه».

وعلينا أن نعي أن لكل مريض حمية خاصة تختلف عن حمية المريض الآخر، بل ربما مريضان يعانيان من نفس المرض ولكن لكل واحد منها حمية مختلفة عن الآخر.

نقاط مهمة للتعيش مع المرض غذائياً:

- راقب وزنك، فكل زيادة أو نقصان في الوزن يعني أن هناك خللاً ما في صحتك.
- قلل من تناول السكريات، والدهنيات، والأغذية المالحة.

- تناول كمية كافية من الماء.
- نوع في وجبتك الغذائية، ولتكن الوجبة تحتوي على المجموعات الغذائية الأساسية.
- تناول وجباتك الثلاثة (الإفطار ، الغذاء، العشاء) وذلك لأهمية الوجبة مع الدواء.
- اتبع الحمية الغذائية من حيث الاهتمام بنوعية الطعام وكميته كما هو محدد لك في الحمية.

وفي الختام أنقل لكم حادثة أخرى لمريض استطاع أن يقهر المرض بروحه وعيشه للأمل: أحد الأصدقاء كان مصاباً بالسرطان وكانت حالته سيئة جداً، وكنت أنظر إليه وأنا أقول إنه لن يعيش طويلاً... كان دائم البسمة مع معاناته وآلامه... وتم نقله للرياض لإجراء العملية... ودعته حابساً دموعي... ومضت شهور... زرته في منزله فرأيتَه جالساً يتناول وجبة العشاء... دعانا للعشاء معه بكل أريحية... ففرحت لما رأيته بهذه الصورة... ومضى الآن ما يقارب العشر سنوات والرجل يمارس حياته بصورة طبيعية... لأنه تعايش مع المرض...

العيادة الغذائية: نصائح لراحة جهازك الهضمي

سألت أحد المرضى عن حالته الصحية، فأجابني بكل عفوية وهو مشيراً إلى بطنه: إن كان هذا مرتاحاً فالصحة بخير..

قلت له: كلامك صحيح فـ (المعدة بيت الداء...) كما قال الرسول الأكرم ﷺ: ... ثم بدأنا نتحدث عن حالته الصحية... إلى أن قلت له (... والحمية رأس كل دواء)

الكثير منا يعاني من أمراض الجهاز الهضمي: التهاب المعدة، الحموضة، الإمساك، الإسهال، الغازات، القولون العصبي... وغيرها من الأمراض.

ولست بصدد التعريف بكل مرض وذكر أسبابه، وإنما أود أن أذكر بعض النصائح الغذائية والتي اعتبرها قاسم مشترك للعديد من أمراض

الجهاز الهضمي، وكما هو معلوم فإن لهذه الأمراض انعكاسات على بقية أجهزة الجسم.

لذا فإن تحسين الهضم هو ركن الصحة الجيدة، ومعظم المشاكل الهضمية يمكن حلها بسهولة وبكلفة قليلة، وذلك حين نقوم ببعض التعديل الغذائي في الأطعمة والوجبات المتناولة، وهذا ما سنركز حديثنا عنه في هذه السطور المتواضعة:

أولاً: سلامة الجهاز الهضمي من سلامة الطعام

تبدأ المشاكل الهضمية من لمس الطعام وإعدادة، لذا لا بد من مراعاة سلامة الطعام من حيث التأكد من تاريخ الصلاحية ومصدره. أضف إلى ذلك نظافة وغسل الأطعمة الطازجة ونظافة الأطباق والأواني وغسلها مباشرة قبل استخدامها.

وقد حث الإسلام على هذا العنوان بقول الرسول الأكرم ﷺ: (يا علي إن الوضوء قبل الطعام وبعده، شفاء في الجسد،..) ويقول الإمام علي عليه السلام: (غسل اليدين قبل الطعام وبعده زيادة في العمر..).

ثانياً: تحسين العادات الغذائية:

- قد تنتج المشاكل الهضمية بسبب عادات غذائية خاطئة بسيطة منها:
- الأكل بسرعة ودون مضغ جيد.
 - الأكل في حالة من التوتر، والعصبية.
 - الشراهة في الأكل. أو تناول وجبات غذائية كبيرة مما يرهق الجهاز الهضمي، ويحمله فوق طاقته. ولهذا يقول الرسول الأكرم ﷺ:

(الداء الدوي إدخال الطعام على الطعام).

■ النوم بعد الأكل مباشرة.

لهذا لا بد من تغيير هذه العادات إلى الأفضل بما يعود على الصحة بالفائدة. وقد أجمل الإمام علي عليه السلام العادات الغذائية الجيدة في كلمته الرائعة، حيث يقول الأصبغ بن نباتة: سمعت أمير المؤمنين عليه السلام يقول لابنه الحسن عليه السلام: يا بني ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال بلى يا أمير المؤمنين، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عنه إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، واعرض نفسك على الخلاء إذا نمت، فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب).

ثالثاً: تناول الألياف الغذائية:

فهي تساعد على حركة الأمعاء و سهولة التخلص من الفضلات وتقليل حدوث الإمساك، كما أنها تقلل من الإصابة بسرطان القولون ويعزى ذلك إلى أن الألياف تسرع في التخلص من نواتج هضم الغذاء وبالتالي لا تعطي فرصة للجسم لامتصاص بعض المواد السرطانية الموجودة في هذه النواتج.

ومن أهم مصادر الأغذية الغنية بالألياف: نخالة القمح، والفواكه والخضروات، والبقوليات والفاصوليا والعدس.

رابعاً: تناول كمية كافية من الماء:

وذلك لما له من أهمية في الوقاية من الإمساك، كما أنه يسهل مرور الطعام المهضوم في القناة الهضمية.

ومن العادات الغذائية الخاطئة تناول كميات كبيرة من الماء أو السوائل الأخرى أثناء الوجبة وهذه الطريقة تعطل نزول اللعاب «الريق» على الأطعمة. واللعاب ضروري جداً في عملية الهضم والتغذية، فإن اللقمة التي لا تمتزج جيداً باللعاب يصعب هضمها ويقل انتفاع الجسم بها. كما أن شرب السوائل خلال الطعام يؤدي إلى زيادة حجم المعدة وتمددتها وبروز الكرش.

يقول الإمام الرضا (عليه السلام): (ومن أراد أن لا تؤذيه معدته فلا يشرب على طعامه ماءً حتى يفرغ منه، ومن فعل ذلك رطب بدنه وضعف معدته ولم تأخذ العروق قوة الطعام لأنه يصير في المعدة فجاً إذا صب الماء على الطعام أولاً فأولاً).

خامساً: قلل من هذه الأطعمة:

- التوابل الحريفة.
- المشروبات الغازية بمختلف أنواعها.
- مشروبات الكافيين (الشاي والقهوة وبعض المشروبات المشروبات الغازية التي تحتوي على مادة الكولا).
- الوجبات الدسمة.
- الأغذية المسببة لحساسية الهضم، وهي تختلف من مريض لآخر، مثل الحليب، القمح.

سادساً: تناول هذه الأغذية

- الزبادي: حيث يعتبر اللبن الرائب «الزبادي» أكبر مساهم في سلامة أجهزة الهضم وهو مفيد للأمعاء الملتهبة ويقوي المعدة

ويقضي على تخمراتها والغازات ويحارب جراثيم القولون ويساعد بقوة في عملية الهضم ويؤدي إلى سحق الجرثومة البوابية في المعدة والتي يعتقد أنها السبب في معظم حالات القرحة التي تصيب المعدة وكذلك التهابات وسرطان المعدة.

■ أعشاب متنوعة طاردة للغازات: هناك العديد من الأعشاب الطاردة للغازات، معظمها مدعم بالأبحاث، منها: الريحان، الكرفس، الكمون، البقدونس، المريمية، الزعتر، النعناع، فأختر ما يناسبك منها.

■ عصائر الخضروات والفواكه: فهي فعالة في التخلص من الإمساك خاصة العصائر التي تحتفظ بالألياف، وعلى رأس هذه القائمة عصير البرقوق، وكذلك عصير التفاح والكمثرى كما يقول الخبراء.

سابعاً: تجنب الضغوط النفسية والعصبية التي تسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، تكون أحياناً على شكل عسر في هضم الطعام.

كما ننصح بضرورة الأكل في أجواء مريحة بعيدة عن الضوضاء، والأكل بهدوء بعيداً عن العجلة. وفي هذا الصدد يقول الإمام الصادق (عليه السلام): (أطيلوا الجلوس على الموائد، فإنها ساعة لا تحسب من أعماركم).

ثامناً: عدم تدخين السجائر وما شابهها لما لها من تأثير في

تشجيع إفراز الحامض المعدي، أو تقليلها لمعدل شفاء القروح في المعدة.

تاسعاً: مارس الرياضة

تعتبر التمارين الهوائية (الايروبك) (*) الرياضة الأفضل للهضم الصحي فهي تعمل على تحفيز نشاط العضلات المعوية، مما يساعد على انتقال بقية الطعام في الأمعاء بسرعة أكبر. ولهذا ننصح المرضى بممارسة رياضة المشي لمدة ثلاثين دقيقة يومياً.

ختاماً: لا تؤذي جهازك الهضمي بأي حال من الأحوال، واسع لتغيير سلوكك الغذائي ونمط حياتك مبتعداً عن كل ما يؤثر في سلامة الجهاز الهضمي.

(*) التمارين الرياضية الهوائية (الايروبك): هي الأنشطة الرياضية التي تتطلب وجود الأكسجين لإطلاق الطاقة، حيث توفر كميات كبيرة من الأدينوزين ثلاثي الفوسفات الذي يعتبر أهم المركبات الغنية بالطاقة اللازمة لجميع وظائف الجسم، وينتج ثلاثة عشر ضعفاً من ATP نتيجة تحلل الجليكوجين بالطريقة الهوائية عنها بالطريقة غير الهوائية لنفس الكمية. ولا ينتج عن التحلل الهوائي أي مركبات تسبب الإرهاق، فثاني أكسيد الكربون يطرح خارج الجسم بعملية الزفير، بينما الماء الناتج يعتبر ضرورياً للخلايا. وتشمل الأنشطة الرياضة الهوائية والأنشطة البدنية التحملية ذات المسافات الطويلة مثل المشي والهرولة.

الفصل الثالث

■.....■
دليلك الغذائي في شهر رمضان والعيد

حوار (*) حول التغذية خلال شهر رمضان...

شهر رمضان فرصة ذهبية لتصحيح عاداتنا الغذائية السيئة والأساليب العشوائية في تناول الطعام والتي تنجم عنها مخاطر صحية متعددة من أهمها:

الإصابة بالسمنة، وتراكم الدهون على جدار الأوعية الدموية مما يسبب تصلب الشرايين. بينما الإفراط في البروتينات يرسب أملاح اليوريك فتحدث خشونة المفاصل.

التمر... افتتاحية صحية

أفضل طبق يبدأ الصائم بتناوله هو حبات من التمر فما الفائدة من ذلك ؟

(*) مقتطفات من حوار أجراه منتديات الجواد www.al-jawad.net في شهر رمضان / ١٤٢٨ هـ مع المؤلف.

في التمر مواد غذائية متعددة، وخاصة مادة السكريات التي هي سريعة الامتصاص، وسهلة التحليل في الجسم، والتمر يمد الجسم بالطاقة إثر تناوله بوقت قصير جداً، وبما أن الصائم يفقد كمية كبيرة من الطاقة في أثناء النهار، فحكمة أكل التمر هي إعطاء الطاقة المباشرة للجسم، وذلك لأن الجسم بعد تناول الطعام يبدأ بالنحول والخمول لأن الجهاز الهضمي في هذه الحالة -حالة هضم الطعام وامتصاصه ومن ثم نقله- يحتاج إلى دم كثير، فتتركز بذلك الدورة الدموية في هذا الجهاز.

الحذر من زيادة الوزن...

في بداية شهر رمضان المبارك...العديد من الأشخاص يتخذون من هذا الشهر باباً للأكل فترى ما لذ وطاب من الطعام على مائدة الإفطار بمعنى الإفراط في ذلك إلى أن ينتهي الشهر الفضيل وإذا بالأوزان قد ازدادت عن معدلها الطبيعي فما تعليقكم على هذا؟

دائماً ننصح الأخوة والأخوات في هذا الشهر بضرورة الأكل الصحي، والطهي الصحي، والعادات الغذائية الصحية. وهنا أذكر بعض النقاط:

- عليك أن تعي أن هذا الشهر فرصة ذهبية لتخفيف الوزن لا لزيادته.
- ابتعد بقدر الإمكان عن الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية كالمقليات والسكريات.
- تناول المجموعات الغذائية الأساسية في البدء ودع الأغذية

الأخرى في نهاية وهامش مائدة شهر رمضان، بمعنى تناول كوب لبن أو حليب بدلاً من تناول العصائر والمشروبات المحلاة.

- كن معتدلاً عند تناول طعامك، فالإسراف في الطعام هو الطريق للسمنة.
- تخلص من عادة الأكل أثناء مشاهدة التلفاز.
- اجعل لك برنامجاً رياضياً مستمراً طيلة هذا الشهر، استغن عن السيارة عند الذهاب للتسوق، أو الزيارات، اجعل المشي صديقك في هذا الشهر.
- تناول سحورك بطريقة صحية بعيداً عن الأكلات الدسمة.
- كن واعياً أن العبرة في الكيف وليس الكم في مجال التغذية، فقد تأكل قطعة بسبوسة وتظنها صغيرة ولكنها تزودك بالسعرات الحرارية العالية. إذاً عندما نعي هذه النقاط فإننا سنجنب أنفسنا زيادة الوزن.

هذه الأغذية قلل منها...

- هل هناك أطعمة معينة ننصحون بالابتعاد عنها؟
- دائماً ننصح بالابتعاد عن تناول بعض الأغذية مثل:
- المشروبات الغازية بجميع أنواعها.
- مشروبات الطاقة.
- المشروبات المحلاة.
- والتقليل قدر الإمكان من هذه الأغذية:

- المخللات والطرشي والأغذية المملحة وبالأخص في وجبة السحور لأنها ستشعرك بالعطش.
- الشوربات الجاهزة لحتوائها على نسبة عالية من الدهون والملح.

كما ننصح بالتقليل قدر الإمكان من تناول بعض الأغذية مثل:

- الحلويات والسكريات.
- المعجنات بمختلف أنواعها.
- المقلبات.

وأقول كلمة (التقليل) لأن مائدة شهر رمضان طبيعتها بهذه المأكولات.

الإفطار السليم في الشهر الكريم

كيف تكون طريقة الإفطار الصحيحة ؟

- الإفطار شهري وصحي حاول أن تتبع الإرشادات التالية:
- ابتعد قدر المستطاع عن الدهون خلال تحضير الأطباق ولا تحضر المقالي أكثر من مرتين في الأسبوع.
- خفف من تناول الحلويات واستبدلها بالفاكهة والتمر والفواكه المجففة، ودع الحلويات لحين الاضطرار لتناولها كأن تكون مدعواً للخارج أو مستضيفاً لأحدهم.
- حاول أن يكون طبق الحساء والسلطة مائلاً للطبق الأساسي من حيث الكمية.

وجبة الإفطار المثالية:

التمر:

تناول بعض من حبات التمر (٣-٥) حبات، إقتداءً بسنة المصطفى ﷺ.

الحساء:

تناوله يومياً، كل الأنواع مسموحة على أن تكون خالية من الدهون واللحوم. ونذكر لكم بعضاً من أنواع الحساء الصحي:

- حساء الخضار والعدس الغني بالفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والألياف.

- حساء الدجاج واللحم يمكن أن نستعمل مرقتهما بعد أن نتخلص من الدهون ومن الممكن إضافة الأرز أو الشوفان أو الشعيرية حسب الرغبة، ولو أضفنا اللحم أو الدجاج يصبح الطبق كاملاً ونستغني به عن الطبق الأساسي.

من الأفضل أن لا نحضر الحساء المجفف إذ يفتقر للفيتامينات ويحتوي على الكثير من الملح.

السلطة:

- السلطة الخضراء من أفضل الخيارات لاحتواها على أنواع كثيرة من الخضار.

- سلطة الفتوش ويستحسن أن يحمص الخبز بدلاً من أن يقلى.

- سلطة التبولة.

يمكن استخدام زيت الزيتون فهو من أفضل الزيوت للصحة

والمذاق.

المقبلات:

من الأفضل أن تكون المقبلات خالية من اللحوم وأن لا تكون المقبلات المقلية بشكل يومي.

أمثلة لبعض المقبلات:

- معجنات مشوية في الفرن كسمبوسة الخضار المشوية، رقائق الجبن، وفطائر الجبن والخضار.
- خضار وحبوب متبلة بالزيت النباتي كزيت الذرة ودوار الشمس وزيت الزيتون (ورق عنب محشو بالخضار والأرز، مسقعة الباذنجان، متبل الباذنجان، حمص، فول، متبل).

الطبق الأساسي

من الأفضل أن يكون على المائدة طبق واحد رئيس مثل:

- كبسة اللحم أو الدجاج أو السمك.
- مكرونة بالبشاميل.
- هريسة، ثريد.

الحلويات

كما أشرنا سابقاً لا بد أن تكون الحلويات مرة إلى مرتين في الأسبوع، وإليكُم لائحة بالحلويات قليلة الدهون والسكر وهي بديل صحي للحلويات العربية الغنية بالسمن والقطر (الشيرة):

- أرز بالحليب - مهلبية - كوب من قمر الدين مع المكسرات - قطائف بالجبن مشوية بالفرن - فواكه بالعسل.

أشعر بالنعاس... ما السبب ؟

هناك من ينام مباشرة بعد تناول الطعام حيث الإحساس بثقل الجسم فهل له تأثير سلبي على الصحة أم هو أمر طبيعي ؟

هذا شيء طبيعي حيث أن النعاس والرغبة الملحة في النوم، وهما شائعان في شهر الصوم، بسبب المبالغة في تناول الطعام التي ترغب الجسم على توجيه أكبر نسبة من الدم إلى جهاز الهضم، ويتم هذا على حساب الكمية المخصصة للدماغ، ما يؤدي إلى النعاس والرغبة في النوم.

لذلك لابد من:

- تناول ما يكفي من الطعام من دون زيادة أو مبالغة.
- التروي في التهام الأكل..

ماذا عن وجبة السحور...؟

ما هي أهم أطباق وجبة السحور ؟ ومتى يكون الوقت المناسب لتناول هذه الوجبة ؟

تكمُن أهمية هذه الوجبة في جعل الجسم مهياً ليخزن الطاقة، و يستعد لصيام اليوم الجديد، و لذلك ينبغي أن تكون هذه الوجبة وجبة متكاملة ومتوازنة و أن لا تؤثر على الصائم خلال اليوم الثاني.

أفضل أنواع المأكولات الصحية للسحور:

- المأكولات الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضار والنشويات.
- الألياف الغذائية في الوجبة تملأ المعدة وتشعر بالشبع وهي هامة جداً إذ ترفع نسبة السكر بالدم بشكل تدريجي.

- من الضروري أن يتناول الصائم حاجته من مجموعة الحليب (حليب، لبن، زبادي).
- يفضل عدم تناول المعجنات.
- يفضل التخفيف من التوابل و الأغذية المالحة في هذه الوجبة لأنها تسبب العطش خلال النهار.

الأفضل تجنب الحلويات كالكنافة لأن السكر العادي (الجلوكوز) سريع الامتصاص، و يزيد فجأة نسبة هرمون الأنسولين الذي يهتم بنسبة السكر في الدم و بعد وقت قصير يكون الجسم قد استهلك هذه الطاقة ، فيشعر بعد وقت قصير بالجوع. كما أن زيادة السكر يتحول إلى دهون في جسم الإنسان و من ثم يصاب بالسمنة.

الوجبات السريعة... في شهر رمضان

هناك من يتناول وجبات سريعة ما بين وجبة الإفطار والسحور.. فهل هذا أمر طبيعي ليس له تأثير ؟

أولاً علينا أن نعرف ما هي الوجبات السريعة ؟

تعرف الوجبة السريعة بأنها الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير مثل شطائر الشاورما والبرجر والفلافل والفطائر والبيتزا وقطع الدجاج المقلية، مع مشروب غازي أو كأس من العصير وشرائح البطاطس المقلية، وأهم ما يميز الوجبات السريعة أنها لا تحتوي على الفاكهة والسلطات، وأنها تؤكل على عجل. ومن خلال هذا التعريف الدقيق تكون الإجابة:

هناك أشخاص لابد لهم من التقليل من تناول هذه الوجبات وهم:

الأشخاص الذين يعانون من السمنة. مرضى السكري، مرضى ارتفاع ضغط الدم، مرضى ارتفاع الكوليسترول.

كما أنه ينبغي التذكير بأن الوجبات السريعة ليست شراً محضاً ويمكن ببعض التغييرات جعلها أفضل وأكثر ملائمة للصحة وبعداً عن الأضرار.

ومن الوسائل المساعدة على إحداث هذه التغييرات ما يلي:

- يفضل عند طلب البيتزا اختيار الأنواع التي تحوي كميات أكبر من الخضار وأقل من اللحوم والاجبان وأن تكون القاعدة رقيقة لتقليل من السعرات الحرارية.
- في حالة الأكل في مطاعم البرجر، يفضل طلب الحجم الصغير ويفضل المشوي بدلاً من المقلي، وتجنب البطاطس المقلية، واستبدال المشروبات الغازية بقطعة من الفاكهة وكأس من العصير الطازج غير المحلى.
- اختيار السلطات التي تحتوي الخضراوات الطازجة والبعد عن الإضافات الدسمة مثل المايونيز والخبز المحمص والبقوليات.
- اختيار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة مثل سلطة الفواكه أو اختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات الحرارية فيها.



شهر رمضان... العيادة الغذائية

العديد من الأمراض تحتاج إلى عناية غذائية خاصة، وتعديل السلوك الغذائي، وذلك للصوم بصورة سليمة خلال شهر رمضان، وسنذكر هنا بعض الأمراض وبعض النصائح الغذائية المختصرة لكل مرض:

حموضة المعدة والحرقان

يصاب بعض الصائمين بحموضة في المعدة بسبب كثرة الأكل أو تناول أغذية معينة تسهم في تهيج غشاء المعدة أو تؤدي إلى التهابه.

إذا كنت ممن يعاني من حموضة المعدة بصورة مستمرة فعليك إتباع الإرشادات الغذائية والصحية التالية:

- تجنب الوجبات الكبيرة، عالية الدهون، لأن الدهون تزيد من إفراز الحامض المعدي.
- اجعل آخر وجبة قبل النوم بثلاث ساعات إلى أربع ساعات على الأقل.

- تجنب الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة، وبعض المشروبات الغازية، لأن الكافيين يزيد من إفراز الحامض المعدي.
- تجنب الأطعمة الحامضة والحريفة عندما تكون هناك التهابات.
- تجنب النشاط البدني بعد الأكل مباشرة.
- تناول الأغذية المتوازنة والصحية مع زيادة كمية الألياف.
- اتبع برنامج تخفيف الوزن.
- تجنب التدخين والكحول.
- لبس الملابس المريحة غير الضاغطة على البطن.
- رفع رأس السرير بمقدار ٤ إلى ٦ إنش (١٠ - ١٥ سم)

الإمساك

للإمساك العديد من الأسباب منها:

١. تناول أطعمة فقيرة بالألياف الغذائية.
 ٢. الوجبات غير المنتظمة.
 ٣. قلة السوائل.
 ٤. قلة الحركة والنشاط الرياضي.
- و خلال شهر رمضان يصاب البعض بالإمساك ولذا عليهم أن:
١. يكثرُوا من تناول السلطة والفاكهة والخضار.
 ٢. تناول السوائل (الماء، العصيرات الطبيعية، المشروبات

(الدافئة...) بانتظام.

٣. الحركة و عدم الكسل و الخمول.

داء السكري

يجب على مرضى داء السكري مراجعة الطبيب المعالج وأخصائي التغذية لأخذ النصائح المتعلقة بالدواء والغذاء، قبل الشروع في صيام شهر رمضان.

ويمكن تصنيف مرضى السكري إلى ثلاثة أقسام حسب طبيعة العلاج:

أ. إذا كان العلاج يعتمد فقط على تنظيم الغذاء:

هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بأمان بل قد يفيدهم خاصة إن كانوا من أصحاب الوزن الزائد لأن الصيام سيساعد على تقليل الوزن ولكن عليهم الالتزام بكميات ونوعيات الأكل المسموح بها أثناء الأيام العادية مع مراعاة تقسيم الفترة ما بين الإفطار والسحور ليتم تناول ثلاث وجبات خلالها على فترات متقاربة على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتكاملة غذائياً.

ب. إذا كان العلاج يعتمد على تنظيم الغذاء وتناول الأقراص المساعدة لتخفيض نسبة السكر بالدم:

عدد كبير من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بإتباع النظام الغذائي السابق على أن يتم تناول الأقراص بالطرق التالية:

■ إذا كان يتناول الأقراص مرة واحدة صباحاً، عليه أن يتناولها في

رمضان مع وجبة الإفطار.

- إذا كان يتناول الأقراص مرتين يوميا، عليه أن يتناولها مع وجبتي الإفطار والسحور ولكن إذا أحس بأعراض نقص السكر أثناء النهار فعليه تقليل أو منع جرعة السحور.
- إذا كان يتناول الحبوب ثلاث مرات يوميا فعليه تناول جرعة الصباح والظهر أثناء الإفطار أما جرعة المساء فيتناولها مع السحور. ويجب على هؤلاء المرضى مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام أو تغيير نظام أخذ الدواء.

ج. إذا كان العلاج يعتمد على الأنسولين:

- المريض الذي يحتاج حقنة واحدة يستطيع الصيام بحيث يأخذها قبل الإفطار.
- المريض الذي يحتاج إلى حقنتين صباحا ومساء إذا أراد الصيام فعليه تعديل الجرعات باستشارة الطبيب، وأخذ حقنة الصباح قبل الإفطار وحقنة المساء قبل السحور مع مراعاة الآتي:
- ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خاصة خلال الأيام الأولى من الصيام.
- تأخير فترة السحور إلى ما قبل الفجر بقليل.
- تقليل كمية الأنسولين سريع المفعول في جرعة ما قبل السحور.
- تناول كميات كافية من السوائل عند السحور.
- عدم الاستمرار بالصيام إذا حدث هبوط في السكر في أي وقت خلال فترة الصيام.

إرشادات غذائية خاصة بمرضى السكري خلال شهر رمضان

١. تقسم وجبات المريض إلى وجبتين أساسيتين هما الإفطار والسحور ، تتخللهم وجبة خفيفة في منتصف الليل ضمن السعرات الحرارية المقررة من قبل أخصائي التغذية.
٢. يجب التبكير بالإفطار، و تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الإمساك مباشرة و ذلك لتجنب انخفاض مستوى السكر أثناء الصيام.
٣. أفضل طريقة للطهي هي السلق أو الشواء سواء بالنسبة للرز أو المكرونة أو اللحوم والدجاج والأسماك.
٤. على مريض السكري تذكر قائمة الأطعمة التي تزيد من مستوى السكر في الدم، و يتجنبها و هي: (المربيات ، العسل ، شراب الفاكهة المحلاة ، الكيك ، البقلاوة، البسبوسة ، الكنافة ، البسكويت المحلى).
٥. الإقلال من تناول الأغذية المقلية بالزيت مثل: السمبوسة، اللقيمات و غيرها لاحتوائها على سعرات حرارية عالية و استشارة أخصائي التغذية في الكمية المسموح بتناولها. وتذكر أن أفضل طريقة للطهي هي طريقة الشواء.
٦. يجب أن لا تكون وجبة الإفطار كبيرة ، لأن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً في هضمها مما يجعل كمية كبيرة من الدم تتجمع في الجهاز الهضمي ، مما يسبب الخمول أو النعاس لنقص كمية الدم التي تصل للعضلات و أطراف الجسم و الرأس.

الفضل الكلوي

هناك العديد من الوجبات والأطعمة التي تتميز بها مائدة شهر رمضان، فبعضها يحتوي على كميات عالية من اللحوم، والآخر على كميات عالية من بعض العناصر المعدنية كال بوتاسيوم والفسفور.

وبالنسبة لمرضى الفضل الكلوي فإنه يختلف الغذاء باختلاف المرض، فهناك التهاب الكلى، وهناك مرضى الفضل الكلوي المعتمدين على الغسيل الدموي أو البريتوني، وهناك مرضى تم زراعة الكلى لهم، وهناك مرضى الحصوات الكلوية.

فلكل مرض غذاء خاص، وليس من الصحيح توحيد الغذاء لجميع الأمراض، ومن بين النقاط التي نؤكد عليها في هذا المجال:

- التزام المريض بالحمية المحددة له من قبل أخصائي التغذية.
- تناول الحد المطلوب من الأغذية الغنية بالبروتين (اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الحليب ومشتقاته).
- في حالة ارتفاع الفسفور ينبغي تجنب هذه الأغذية: (المشروبات الغازية، الحليب ومشتقاته، الآيس كريم، الكاسترد والشوكولاته، الزبيب، المكسرات، الجمبري).
- في حالة ارتفاع البوتاسيوم تجنب هذه الأغذية: (الخضار المعلبة، و الفواكه المجففة، والموز، والمشمش، والأفوكادو، والخربز، والشمام، والبرتقال، والثوم، والسبانخ، والبقدونس، والمخللات، واللوبيا الجافة، الببايا، الرمان، والبقول، والمكسرات).

- تناول الحد المطلوب من السوائل (الماء، العصائر المسموح بها، الشاي، القهوة).

ارتفاع ضغط الدم.

مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المنتشرة. وقد أجريت العديد من الدراسات الطبية لدراسة تأثير الصيام على هذا المرض. وكانت الخلاصة أنه لا يوجد ما يمنع المسلم المصاب بهذا المرض من إتمام صيامه إذا كان لا توجد مضاعفات أخرى.

وإن كان هناك بعض النصائح البسيطة التي يفضل مراعاتها في أثناء هذا الشهر الكريم فهي:

- السعي للوصول إلى الوزن الطبيعي.
- الإكثار من تناول السوائل في فترة الإفطار وحتى الإمساك لتجنب الجفاف في اليوم التالي وما قد يتبعه من مضاعفات.
- الإقلال من إضافة الملح إلى الطعام.
- الابتعاد عن الأغذية المالحة...
- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل: اللبن والجبن قليل الدسم...
- تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل: (الخضار المعلبة، والفواكه المجففة، والموز، والمشمش، والأفوكادو، والخربز، والشمام، والبرتقال، والثوم، والسبانخ، والبقدونس، والمخللات، واللوييا الجافة، الببايا، الرمان، والبقول، والمكسرات).
- الإقلال من الأطعمة الغنية بالدهون والכולسترول.

- الإقلال من تناول القهوة، والشاي.
- الامتناع عن التدخين و مخالطة المدخنين.
- الابتعاد عن التوترات والضغوط النفسية.
- ممارسة الرياضة بانتظام.

ارتفاع الكولسترول

لتجنب الإصابة بارتفاع الكولسترول في شهر رمضان الذي يغلب على أغذيته باحتوائها على نسبة عالية من الدهون، نذكر لكم بعض الإرشادات الغذائية:

- عدم الإفراط في تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة المتوفرة غالباً في الدهون الحيوانية كالزبدة، السمنة، صفار البيض، أو الزيوت النباتية الغنية بالدهون المشبعة التي ترفع من نسبة الكولسترول في الدم، مثل « زيت جوز الهند».
- إزالة جميع الشحوم من اللحم قبل طبخه. سواء في إعداد الهريس أو الشريد أو غيرهما من الأطباق الرمضانية.
- الإقلال من استخدام السمن البلدي عند إعداد بعض الأطباق الرمضانية كالعصيدة.
- استخدام حليب خالي الدسم أو قليل الدسم عند إعداد المهلبية.
- استبدال طريقة القلي بطريقة التحمير في الفرن «كعمل السمبوسة».
- تناول الخضار والفاكهة فهما من الأغذية الفقيرة في محتواها من

الكولسترول.

- عند شراء الطعام قم بفحص الملصق لمعرفة محتوى الدهون و الكولسترول، حيث أن منظمة القلب الأميركية تنصح أن يكون أقل من ٣٠٪ من السعرات الحرارية اليومية من الدهون وأقل من ١٠٪ من هذه السعرات من الدهون المشبعة.

السمنة

إن شهر رمضان هو خير فرصة للتخلص من الوزن الزائد، عندما نتبع بعض السلوكيات الغذائية الصحية:

- اعقد العزم في هذا الشهر على أن تغير من عاداتك الغذائية.
- عود نفسك على تناول السلطة بأكبر كمية ممكنة في بداية كل وجبة.
- لا تصل إلى حد التخمة خصوصاً في وجبة الفطور وقم من الطعام وأنت تشتهي.
- تناول وجبة خفيفة (سندويش أو فطيرة) بين وجبتي الإفطار والسحور.
- استبدل الأطعمة المعلبة بالأطعمة المسلوقة أو المشوية أو المحمرة بالفرن.
- قلل من تناول الحلويات.
- مارس الرياضة بشكل منتظم.

وهناك توصيات أخرى خاصة بالسمنة، يمكن الرجوع إلى الفصل الأول.

رائحة الفم

يعاني البعض من رائحة مميزة، ربما ينجل منها، ويسعى البعض جاهداً لكي يتخلص منها، فما هو السبب؟ وما هو العلاج؟

لرائحة الفم العديد من الأسباب منها:

١. عندما تطول فترة الصيام عن ١٢ ساعة فإن الجسم يستهلك جميع مصادر الطاقة المحفوظة في الجسم، وهذا سبب ظهور رائحة تشبه الأسيتون.
٢. تناول الأطعمة الغنية بعنصر الكبريت مثل البصل والثوم، أو الغنية بعنصر النيتروجين مثل اللحم والبيض والحليب؛ لأن رائحة الفم الكريهة ناجمة عن تطاير أبخرة كيميائية كبريتية أو نيتروجينية متطايرة.
٣. أمراض اللثة، ونزول مخاط خلف الحلق.
٤. بعض الحالات المرضية مثل أمراض الكبد.

كيف نتغلب على رائحة الفم؟

- لا تجعل آخر طعامك من النوع الذي يلتصق بالأسنان أو الذي يعلق بين الأسنان.
- لا تجعل آخر طعامك أو شرابك من النوع الحامض؛ لأن ذلك يؤدي إلى التفاعل مع سطوح الأسنان فتتآكل، فإن فعلت فتمضمض جيداً بالماء.
- تناول تفاحة فهي جيدة لتنظيف ما بين الأسنان.
- استعمال فرشاة جديدة و معجون بعد تناول وجبة السحور.

- استعمال السواك بعد وجبة السحور.
- تخليل الأسنان.
- تنظيف سطح اللسان بالفرشاة والمعجون بعد وجبة السحور.

صحتك أيام العيد

ما إن يطل علينا العيد حتى نرى تزايد نسبة المراجعين للمستشفيات وذلك بسبب أعراض اضطرابات فسيولوجية مثل عسر الهضم والتي قد تتحول إلى ظاهرة مرضية مثل التسمم الغذائي أو الإصابات الحامضية للجهاز الهضمي حيث إن مخاطرها تكمن في إنها ظاهرة مرضية مزعجة ويحتاج علاجها إلى بضعة أيام فقط.

ولأهمية الموضوع نقدم لكم بعض النصائح الصحية والغذائية:

١. الاعتدال الشديد لدى التحول من الصيام إلى الإفطار حتى يكون الجهاز الهضمي مستعداً للنظام الغذائي الجديد والذي قد يحتاج من يومين إلى ثلاثة أيام.

٢. تناول الطعام بأسلوب صحي بحيث لا يكون الاستمتاع بتناول الأطعمة المحببة إلى النفس ضغطاً على أجهزة الجسم وإنهاكها، الأمر الذي يؤكد أهمية التدرج بتناول الطعام بعد انتهاء شهر الصيام وعدم السماح للشهوة الجسدية بالتهام ما تراه العين.

٣. الالتزام بنظام غذائي معتدل وألا يزيد عدد الوجبات على ثلاث مع الإكثار من شرب السوائل والعصائر الطازجة، إضافة إلى التقليل من الحلويات والمكسرات لأنهما يزودان الجسم بطاقة كبيرة قد لا يحتاجها مما يؤدي إلى الترهل.
٤. إن الذهاب إلى الحدائق أو القيام برحلة ما وتغيير الروتين بتناول الغذاء خارج المنزل أمر مستحب إلا أنه يجب تجنب مصادر التلوث والتسمم الغذائي كغسل اليدين ونظافة المكان وإحكام إغلاق أوعية الطعام.
٥. يكثر البعض من تناول المشروبات الغازية ظناً منها أنها تساعد على الهضم إلا أنها على العكس تماماً حيث إن هذه المشروبات تزيد امتلاء البطن وتكوين الغازات و إضافة إلى المشاكل الصحية الأخرى لذا لابد من التعامل مع هذه المشروبات بحذر.
٦. الاعتدال في تناول الكعك و الحلويات، والبسكويت، لأن تناول كميات كبيرة منها يؤدي إلى امتلاء المعدة وانتفاخ البطن واضطرابات وتلبك معوي.
٧. ننصح الأطفال بعدم الإكثار من تناول الوجبات خارج المنزل خاصة خلال الأيام الأولى بعد انقضاء الصيام فهذا يسبب زيادة حدوث الالتهابات المعوية والإسهال وآلام البطن وأحياناً ارتفاع في درجة الحرارة لعدم حفظ المأكولات بطريقة مناسبة.
٨. ممارسة الرياضة (المشي مثلاً) خلال أيام العيد من دون الوقوع فريسة سهلة أمام الأطباق الغذائية والحلويات.

كلمة من القلب...

علينا أن نراعي اختيار الطعام المناسب، لما له من أثر على صحتنا، وكلما كان الغذاء مختاراً بدقة كلما تمكنا من الصوم بعيداً عن المشاكل الغذائية.

المصادر

١. الشيرازي، محمد الحسيني، من الآداب الطبية، دار العلوم، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م
٢. المدني، خالد علي، التغذية العلاجية، دار المدني، جدة - المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٤م.
٣. المدني، خالد علي، قمصاني، طه عبدالله، السكريات والنشويات بين الصحة والمرض، دار المدني، جدة - المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.
٤. المدني، خالد علي، قمصاني، طه عبدالله، الفيتامينات والمعادن بين الصحة والمرض، دار المدني، جدة - المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م.
٥. مصيقر، عبدالرحمن عبيد (المحرر) الغذاء والتغذية، منظمة الصحة العالمية، الإسكندرية - مصر، أكاديميا، بيروت - لبنان، ١٩٩٧م
٦. مصيقر، عبدالرحمن عبيد، كيف تتخلص من السمّة؟ دار

القلم، دبي - الإمارات العربية المتحدة، الطبعة الأولى ١٤٢٢ هـ
٢٠٠١ م.

7. Sylvia Escott – Stump , Nutrition And Diagnosis
Related Care, 5th Edition 2002
8. L.Kathleen Mahan , Marian Arlin, Food,Nutrition
And Diet Therapy , ١١ edition ٢٠٠٣

المحتويات

الإهداء.....	٥
تقديم.....	٧
مقدمة.....	٩

السمنة... والحمية

كيف تقول وداعاً للسمنة؟!.....	١٣
كن إيجابياً مع الحمية.....	١٩
سألوني عن الحمية.....	٢٥

مقالات غذائية

في المناسبات.. كن معتدلاً في طعامك.....	٣٩
التعايش مع المرض.....	٤٥
العيادة الغذائية: صائح لراحة جهازك الهضمي.....	٥١

دليلك الغذائي في شهر رمضان والعيد

٩٥	حوار حول التغذية خلال شهر رمضان...
٦٩	شهر رمضان... العيادة الغذائية...
٨١	صحتك أيام العيد...
٨٤	المصادر...
٨٨	المؤلف...

المؤلف

الاسم: رضي منصور العسيف
المؤهل: بكالوريوس تغذية علاجية ، جامعة الملك سعود، كلية
العلوم الطبية التطبيقية بالرياض
الوظيفة: أخصائي تغذية علاجية بمستشفى الملك فهد الجامعي
بالخبر

البريد الإلكتروني:

radhim۱۴@yahoo.com

الموقع الإلكتروني:

www.diet۴all.info

ص. ب ٦٠١٥٦

القطيف ٣١٩١١