



فقدان 5 أو 10 كجم من الوزن
لشخص يريد خسارة 20 كجم
يعتبر إنجازاً ومؤشراً جيداً لصحته

حنان عبدالمعبود
أكدت طبيبة وإخصائية التغذية العلاجية بمركز السالمية كلينك د. هايدي السعداوي أن النظام الغذائي الصحي يجب أن تواكبه عوامل عدة لإنجاحه وحصاد نتائج ملائمة. أهمها المشي لمدة نصف ساعة بشكل يومي، على أن تشكل نمطا للحياة، والإكثار من شرب الماء والذي يساعد بدوره على طرد الأملاح الزائدة من الجسم ومنع الإمساك وكساح البشرة للنضارة، كما أشارت إلى ضرورة تناول وجبة الإفطار والتي يقوم البعض بإلغائها ظنا منهم أنها لا تفيد الجسم إلا بكاسبه سرعات حرارية جديدة، وبينت أن وجبة الإفطار تعتبر الوقود الذي يمد الجسم بالطاقة طوال اليوم وهذه الوجبة تنبه الجسم لرفع معدل الحرق، وأشارت د. السعداوي خلال لقائها مع قراء 'الأنباء' على الهاتف، إلى أن النظم الغذائية الخاصة بانقاص الوزن كثيرة، وأنها تعتمد في نتائجها على مدى استجابة الشخص للريجيم، واستجابة الجسم للنظام الغذائي المتبع ومدى التزام الشخص به، كما أنه لا بد من معرفة الحالة الصحية العامة لكل شخص لأن بعض الأشخاص الذين يعانون مشاكل في الهرمونات يحتاجون إلى انظمه معينة وأسلوب خاص في الغذاء يلائمهم.
كما تناولت كل ما يخص بنظام الديتوكس ومزاياه وعيوبه، وكذلك تأثير الهرمونات على الجسم من حيث البدانة أو النحافة، وتأثير السممنة على تأخر الإنجاب، والكثير من الأمور المتعلقة بالتغذية العلاجية ساقطها لنا في ردها على القراء.. فكانت هذه المحصلة:

د. السعداوي: نظام الديتوكس يعتمد على الخضار أو الفواكه والأفضل التوازن بينهما بسعرات حرارية قليلة

بعض الأحيان هو سبب المشكلة.

الشحوم والقدرة على الإنجاب

أحلام: هل للسمنة علاقة بالخصوبة والقدرة على الإنجاب؟
نعم، فالسمنة تزيد كمية الشحوم التي تغطي المبيض وتزيد فرص الإصابة بتكيس المبايض مما يؤثر على كفاءة عملية التبويض.

النحافة الزائدة وعلاجها

ملك: ما أسباب النحافة؟ وما طرق العلاج المتبعة لها؟

هناك العديد من الأسباب أهمها ما يلي:
- الأسباب الوراثية فقد يكون الآباء ضعاف البنية وبالتالي الأبناء.

- ومن أسباب النحافة أيضا اضطراب بعض الهرمونات داخل الجسم مثل النشاط الزائد في الغدة الدرقية. أو داء السكري نتيجة اضطراب هرمون الأنسولين فمن الممكن أن يتحول الشخص من شخص سمين جدا إلى شخص نحيف حيث أن ارتفاع السكر في الدم يفقد في البول.

- ومن أسباب النحافة أيضا السبب النفسي مثل الأنوريكسيا ثرفوزا ومرض البوليميا.
أما العلاج فيكون عن طريق المكملات الغذائية والطعام ذي السعرات الحرارية العالية، وخلال ذلك لا بد من متابعة أوقات الغذاء وعدد الوجبات ومراعاة الوزن كل أسبوع ومدى زيادته كما أننا لا بد من مزيد النحيف لحما وليس شحما بالفيتامينات المركزة والطعام الصحي.

السعرات الحرارية والوزن الطبيعي

بدر: ما عدد السعرات الحرارية التي يجب على الشخص تناولها بحيث لا يزيد وزنه؟

هذا يختلف من شخص لآخر وما إذا كان الشخص رجلا أو

مثنى: سمعت عن الديتوكس. فما معناها؟ وهل هو مجرد «ديتوكس» كلمة إنجليزية معناها تنظيف الجسم من السموم، فالسموم الموجودة في أجسامنا نوعان: نوع يفقد على المستوى الجيد، وهو الدهون الزائدة، والتي تعتبر سموما فعلية بالجسم والنوع الآخر يفقد بسرعة، وهو يتمثل في الماء والأملاح الزائدة.

والديتوكس نظام غذائي لمدة 3 أيام، وكل طبيب يتبع طريقة معينة في نظام الديتوكس فهناك من ينصح بالخضار فقط، وآخر بالفواكه فقط، وهناك من الأطباء من لا يتبع نظام الديتوكس أصلا، أما بالنسبة لي فهو متوازن إلى حد ما ولكن بسعرات حرارية قليلة.

والسر في نظام الديتوكس الذي أتبعه أنه (Fresh) طازج أي أننا نتبع فيه عن المواد الحافظة والألوان الصناعية والمعلبات وتناول كل ما خلقه الله بطبيعته.

أسس الدايت الصحي

حنين: الأنظمة الغذائية تكاد تكون متشابهة في نتائجها، ولكن من المؤكد أن هناك نقاط أساسية يجب اتباعها مع النظام الغذائي الصحي، فما هي؟

نعم هناك عدة نقاط أساسية يجب اتباعها مع النظام الغذائي الصحي، وأهمها:
المشي نصف ساعة كل يوم ويجب أن يجعلها الإنسان جزءا من نمط حياته إذا كان متبعا حمية غذائية أو ليس متبعا فهي مفيدة للجسم بشكل عام.

الإكثار من شرب الماء حيث أن الماء يساعد على طرد الأملاح الزائدة من الجسم ومنع الإمساك ونضارة البشرة. تناول وجبة الإفطار فهي تعتبر الوقود الذي يمد الجسم بالطاقة طوال اليوم وهذه الوجبة تنبه الجسم لرفع معدل الحرق.

مواعيد الوجبات وفقد الوزن

ميرنا: هل للمحافظة على مواعيد الوجبات دور في فقدان الوزن؟

نعم فالعمل على تنظيم الطعام بثلاث وجبات متتالية فطور، وغذاء، وعشاء يتم تناولها في أوقات محددة يوميا، وعدم الإخلال بهذا الروتين يجعل الجسم يؤدي بشكل جيد، ويحرق الطعام بشكل أفضل وأسرع، مع العلم بأن كل اختصار في الطعام قد يساعد الجسم على الكسل لأن الجسم لا يعرف بأنه يخضع لريجيم.

معامل كتلة الجسم

أحمد: ما معامل كتلة الجسم؟ وكيف نعرف نسبة الوزن الزائد؟ وهل يمكن تحديدها في رقم معين؟

هو عبارة عن معادلة يمكن من خلالها تصنيف الشخص إلى خمس فئات وهذه المعادلة عبارة عن الوزن الحالي للشخص تقسيم مربع الطول بالمتري الوزن / (الطول بالمتري) 2 والمعدل الطبيعي يجب أن يكون من 18,5 كجم/م 2 إلى 24,9 كجم/م 2.

وعلى هذا الأساس يمكن معرفة نسبة الوزن الزائد حيث:
النسبة الطبيعية 18,5 - 24,9

الوزن الزائد 25 - 29,9

السممنة من المستوى الاول 30 - 34,9

السممنة من المستوى الثاني 35 - 39,9

السممنة المفرطة 40 كجم/م 2

الأشخاص الملائمون للريجيم

مصطفى: هل يتم تطبيق مراحل الريجيم على كل الأشخاص؟ لا، فكل مرحلة تعتمد على مدى استجابة الشخص للريجيم، واستجابة الجسم للنظام الغذائي المتبع ومدى التزام الشخص بالريجيم، كما أنه لا بد من معرفة الحالة الصحية العامة لكل شخص لأن بعض الأشخاص الذين يعانون مشاكل في الهرمونات يحتاجون إلى أنظمة معينة وأسلوب خاص في الغذاء يلائمهم.

الهرمونات والبدانة

وسن: بعض الهرمونات ذات تأثير في مسألة السممنة. فما أكثر الهرمونات ارتباطا بها؟

هرمون الأنسولين، فاختلال معدلاته في الجسم أو ضعف أدائه لوظيفته من الممكن أن يسبب حالة تعرف باسم ميتابوليك سندروم، ومن أعراضه السممنة المفرطة، وخصوصا في منطقة البطن وكذلك الإصابة بمرض السكر وارتفاع ضغط الدم، واختلال نسبة الدهون في الجسم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وتكيس المبايض بأعراضه مثل عدم انتظام الدورة الشهرية.

والحل يكون في العلاج والتغذية العلاجية وممارسة الرياضة للسيطرة على الأعراض المرضية وتخفيف الوزن الذي يكون في

أضرار الكافيين.

نقص الحديد والتعاطي معه

أماني: أعاني من نقص الحديد، فما الأغذية التي تساعد في رفع نسبته بالجسم؟

الحديد يتواجد في الكثير من الأغذية ذات المصدر الحيواني مثل اللحوم الحمراء والكبد، وكذلك الأغذية ذات المصدر النباتي مثل الخضراوات الورقية الداكنة مثل السبانخ، والجرجير، والبقدونس، والملوخية، وأيضا قصب السكر، والعسل الأسود، وقد اثبتت الدراسات أن كمية الحديد الموجودة في 100جم من العسل الأسود = كمية الحديد الموجودة في 100جم من الكبد، ولكن امتصاص الحديد في الجسم من الكبد كمصدر حيواني يكون أحسن من امتصاصه من المصدر النباتي مثل العسل الأسود.

زيد: أنا أعشق الأكلات الحارة، فما فائدة الشطة وما مدى تأثيرها على الجسم؟

الشطة تساعد على رفع معدل الحرق، وتعتبر من مضادات الأكسدة، كما أنها مفيدة كقاتل للبكتيريا والجراثيم الموجودة في الحلق، ولكن لا يجب الإكثار منها لأنها قد تسبب التهابات في المعدة وأحيانا القرحة.

الشاي الأخضر والشيكلواتة

أنسام: نصحتني الكثيرون بتناول الشاي الأخضر، فما فوائده؟

يعتبر الشاي الأخضر من مضادات الأكسدة إذ أنه مهم لنضارة البشرة والشعر وتنشيط الذاكرة وهو مفيد لصحة القلب والشرايين ويقي من الزهايمر والشلل الرعاش وينشط المناعة.

منصور: سمعت أن الشيكلواتة تفيد في أوقات الإصابة بالتوتر، فهل هذا صحيح؟

نعم، فالكاكاو يعمل على تحسين الحالة المزاجية للشخص، حيث أنه يعمل على رفع مستوى السيروتونين، وهذا الهرمون هو المسؤول عن تنظيم الحالة المزاجية (المعدلات المنخفضة من مادة السيروتونين والتي ترتبط بالاكتئاب)، كما أن الكاكاو غني بمادة البوليفينول وهي مادة مضادة للاكسدة.

الكركم والوقاية من تيبس الشرايين

نورا: الكثير من أولادي لا يحبون الكركم في الأكل، وأنا أعلم أن له فوائد صحية فهل أخبريني عن تلك الفوائد؟

الكركم عنصر ثلوثين طبيعي للطبخات، وأيضا معزز لنكهتها ولا يعلم كثير من الناس أنه يستخدم أيضا لعلاج متاعب كثيرة مثل مشاكل الجهاز الهضمي والصدفية.

والمادة الفعالة في الكركم هي الكركمين وهذه المادة هي التي تعطي لونه الكرمي الغامق وهذه المادة أيضا تعد من مضادات الأكسدة التي تقوي من تيبس الشرايين والتهاب المفاصل.

مشروبات الطاقة

كارولين: ما رأيك في مشروبات الطاقة؟

إذا كنت تتناولينها أو يتناولها أحد أفراد أسرته أو صديقائك، فاعلمي أنها مشروبات استنفاد للطاقة فهي عبارة عن سوائل غازية تضاف إليها مواد منبهة مثل الكافيين والنيوفيلين ويضاف إليها جذور الجنسنج، والتي ثبت أن خطورتها أشد من المخدرات التقليدية لأنها مدمرة للجسم وتساعد على السلوك العدواني، كما أنها تسبب السممنة لاحتوائها على السكر والجلوكوز سريع الاحتراق، كما أنها تحتوي على مواد ملونة ومكسبات طعم صناعية خطيرة. ومن أضرارها أيضا أنها تسبب ارتفاعا في الضغط وزيادة في نسبة السكر بالجسم.

الأرق وآثاره الضارة

نائل: ما مضاعفات قلة النوم؟

تؤدي إلى مشاكل عصبية والإصابة بالاكتئاب ولها تأثير سلبي على الحالة المزاجية والنفسية واتخاذ القرارات الخاطئة كما أنها تقلل عملية الحرق داخل الجسم.

وهل معنى ذلك أن جسم الإنسان يحرق وهو نائم؟

نعم، ولكن بمعدل أقل.

نورية: قمت بعمل نظام غذائي ولكن سرعان ما أصابني الإحباط، فلماذا يخالف المتبع للنظام الغذائي الشعور بالإحباط سريعا بعد أن يبدأ خطة لإنقاص الوزن؟

المشكلة أن البعض يظن أنه لكي يصل إلى الحالة الصحية الجيدة عليه أن يفقد كل مقدار الوزن الزائد لديه، وفي بعض الأحيان عندما يكون ذلك المقدار كبيرا يشعر الإنسان بأن لديه مشوارا طويلا وشاقا فيياس بسرعة. وفي الحقيقة هذا غير صحيح فإذا كان عليه أن يفقد 20 كجم من وزنه ولم يستطع أن ينقص إلا 10 أو 5 كجم مثلا فذلك في حد ذاته يعتبر إنجازا، ويعتبر مؤشرا جيدا بالنسبة لصحة هذا الشخص.

امراة، وطبيعة عمل الشخص، فهل يعمل عملا يبذل فيه مجهودا عضليا أم أن عمله إداري (وراء مكتب). كذلك عامل السن فعدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الأطفال يختلف عن الكبار، وكل هذا يتم حسابه بمعادلة بسيطة تعتمد على طول الشخص ونوعه (ذكر أو أنثى) وطبيعة حياته، وهل هو حامل أو نشيط أو شديد النشاط مثل الرياضيين.

أما بالنسبة للمرأة الحامل فإنتا تحسب عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها ونضيف إليها 300 سعر حراري للجنين، بينما المرضع تحسب لها السعرات الحرارية ونضيف لها 500 سعر حراري للطفل.

الأطعمة قليلة الكوليسترول

ولاء: هل هناك أطعمة معينة ينصح بتناولها للتقليل من الكوليسترول؟

الإكثار من تناول الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والإكثار من تناول الأسماك واستخدام منتجات الألبان قليلة الدسم.

سلمان: هل توجد علاقة بين التدخين وارتفاع الكوليسترول؟

التدخين عبارة عن عن سموم تدخل الجسم، وهي تؤثر تأثيرا سلبيا على التفاعلات الحيوية في الجسم، وبالتالي تؤدي إلى حدوث أكسدة مضرة، ومعها تحدث تغيرات في نوعين من الدهون في الجسم، فتعمل على ارتفاع الدهون الضارة وبالتالي تتسبب ذلك في ارتفاع الكوليسترول.

الهيل والتخلص من الكافيين

منيرة: أكثر من وضع الهيل بطعامي، فما أهم فوائده؟

الهيل له فوائد صحية كثيرة، حيث أنه يقلل من آلام المعدة، ويساعد على الهضم، ويقلل من أعراض الغازات والانتفاخات، ويحسن رائحة الفم، كما أنه يقلل من احتمال الإصابة بحصوات الكلى، ويمتص الغثيان والقيء ويساعد الجسم على التخلص من

مراحل الريجيم تعتمد على مدى استجابة الجسم والالتزام بالنظام الغذائي المتبع بالإضافة إلى معرفة الحالة الصحية العامة

بعض الأشخاص الذين يعانون مشاكل في الهرمونات يحتاجون إلى أنظمة معينة وأسلوب خاص في الغذاء يلائمهم

مشروبات الطاقة تحتوي على منبهات أشد خطورة من المخدرات التقليدية وتسبب ارتفاع الضغط وزيادة نسبة السكر في الجسم



(حسن حسيني)

د. السعداوي في حوار مع الزميلة حنان عبدالمعبود