

يتجه الطب الحديث إلى أهمية الغذاء، بوصفه جزءاً من الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض، وخصوصاً بعد توسع الاعتماد على الأغذية الجاهزة، والاضرار التي تسببها. وخلال استضافتنا لأخصائي التغذية والطب الرياضي، في مستشفى طيبة في ديوانية الأنباء للرد على أسئلة القراء، أكد ان الغذاء الافضل هو الغذاء الصحي الذي يعتمد على الخضار، والفواكه، والبقوليات والأسماك، مشدداً على أن الغذاء الصحي والشاي الأخضر يعتبرون دواء لكثير من الأمراض. ونصح البدر بممارسة الرياضة، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية، موضحاً ان حرق السعرات يستمر بعد التمرين لمدة 24 ساعة. وحول مخاطر الاعتماد على الاغذية المشبعة بالدهون وبالاملاح، اوضح انها عامل اساسي في الاصابة بارتفاع ضغط الدم والسمنة، مشيراً الى ان الصيام هو افضل طريقة لتنظيف الامعاء، وإعادة الجسم الى صحته وإراحة الجهاز الهضمي. ونصح بشرب الشاي الأخضر والأبيض، لأنهما يساعدان على تنظيف الجسم من السموم، فألى التفاصيل:

كتبت: زينب ابوسيدو

سامي البدر لـ «الأنباء»: اتباع نظام غذائي صحي.. وشرب الشاي

سهل عليها إنقاص وزنها والعديد من العوامل بعد الولادة بستة شهور، أو سبعة أو ثمانية تنزل أوزانهم إلى ما قبل الولادة، ولكن كريجيم وحمية يعتمد على الشخص نفسه وعلى عاداته الغذائية، وخطوة خطوة يستطيع أن يصل إلى هدفه.

أكرم: هل صحيح أن فصل الصيف هو الأفضل لاتباع حمية غذائية؟

نعم، فصل الصيف هو الأفضل لأن الجو يكون حاراً عادة، والجو البارد يجعل الناس يمكثون في المنزل وحركتهم تقل ونحن في الكويت على وجه الخصوص لدينا عادات غذائية في فصل الشتاء سواء كانت طلعة البر أو الجلوس بالشالبيه الذي تقل فيه الحركة، وكمية الأكل عادة تزداد لأن الجسم يريد المحافظة على حرارته فيحتاج للغذاء أكثر وفي نفس الوقت يحرق الجسم أكثر في البرد من الحر لذلك فصل الصيف هو فرصة للتحرك أكثر، وإنزال الوزن.

إزالة السموم من الجسم جميل: ماذا علينا أن نفعل لإزالة السموم من أجسامنا؟

هناك عدة طرق، والطريقة الأفضل هي اتباع نظام غذائي صحي فعلياً في البداية ألا تدخل السموم إلى أجسامنا، وهي تدخل من خلال عدة وسائل، منها التلوث البيئي، وهذا ليس لنا سيطرة عليه. هناك أمور لنا سيطرة عليها كالغذاء الذي نتناوله في البيت، وكذلك الشراب والكولا، والمواد الحافظة أو السامة، علينا ألا ندخلها إلى أجسامنا بالأساس. وأفضل طريقة هي التخلص منها وكذلك المواد العضوية وهي الخضار والفاكهة التي تكون مرشوشة بالمبيدات، علينا غليها جيداً.

أيضاً هناك طرق تجعلنا نتخلص من السموم كمشرب الشاي الأخضر والشاي الأبيض، تساعد في تنظيف الجسم من السموم. وكذلك الفواكه والخضار فهي من أفضل المنتجات الغذائية لإزالة السموم فكل



فوائد البرتقال والمكسرات

هدى: هل هناك مكولات معينة تساعد الامعاء وتزيد مناعة الجسم؟
 ● لزيادة مناعة الجسم نلجأ إلى الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات «A و C و E» فالبرتقال يساعد على تحسين المناعة وكذلك المكسرات، والحب الشمسي الغني بفيتامين «E» يساعد على زيادة المناعة أيضاً، البصل والثوم والزنجبيل تساعد على رفع المناعة، وأساساً التغذية الصحية السليمة والرياضة يساعدان على رفع المناعة وتحسين الامعاء وتحسين الجسم كله.

وإذا لم يحرقه الجسم، سيتخزن ويتحول إلى دهون ولكنك تستطيعين المحافظة على وزنك، إذا تناولت كميات قليلة جداً.

نظام بعد الولادة غادة: بعد الولادة بعام بدأ وزني في الزيادة فأرجو مساعدتي، وزني الآن 74 كيلوغراماً وطولي 164سم وأريد نظام «دايت» يكون بسيطاً.

● يوجد أكثر من نظام ولكن ليس «دايت» سريع أو «دايت» عام ويعتبر لجميع الأشخاص، فكل شخص طريقته تختلف عن الآخر، ومدى تحمله يختلف عن الآخر وأي نظام «دايت» يجب أن يناسب الشخص الذي يتبعه، بينما الحامل



(فريال حماد)

دون ممارسة الرياضة. فالرياضة في بداية الرجيم مهمة لأنها تعطي نتائج أفضل فعدة دراسات أثبتت أن الغذاء الصحي مع الرياضة، هما أفضل طريقة لإنزول الوزن وإذا أردت الحفاظ على وزنك بعد النزول، فدون ممارسة الرياضة يستحيل أن تحافظي عليه، فهذه هي أهمية الرياضة في النزول، وأهمية الرياضة في المحافظة على الوزن.

ريجيم الغدة الدرقية حنان: أنا شالبة الغدة الدرقية بالكامل، أريد ريجيماً لإنقاص وزني؟
 ● هناك ريجيم للغدة الدرقية فإذا أثبتتها فمن المؤكد أن هناك أقرصاً تتناولينها لمعادلة الوظائف البديلة عن الغدة،

السريع قد يؤثر سلباً على القلب وقد يؤثر على وظائف أخرى بالجسم، كما أنه يؤثر على عملية الأيض فإذا كان الجسم يحرق قبل بداية الرجيم 3000 سعرة حرارية بالسبب، فالريجيم القاسي يخفها من 3000 سعرة إلى 1500 أو 1250 سعرة حرارية فيبطئ عملية الجسم كلها، وهذه تؤثر عليه حتماً في مشوار النزول، فننصح بإنزال 4-6 كيلوغرامات بالشهر، وهذا ان تبدأ في عادات غذائية سليمة، وحاولي ان تغيري من عاداتك الغذائية غير الصحية خطوة بخطوة فاهمية الرياضة ليست فقط في إنزال الوزن فأي شخص يستطيع إنزال وزنه دون ان يلعب رياضة، ولكن يستحيل الحفاظ على الوزن

من الناحية الفنية الرياضية ويحتاج الى تغذية سليمة توصله الى هدفه الذي يريد الوصول اليه، ان كان نقصان دهون معينة أو نسبة معينة من الدهون، ان كان بالمشاركة في الماراثون أو كان في تحقيق هدف قياس شخصي عن طريق رياضة معينة، أو رفع وزن معين، أي تغذية الرياضيين بشكل عام.

20 كغم في شهرين إيمان: أريد ان أنزل 20 كغم في شهرين ليس عندي وقت لممارسة الرياضة؟
 ● لا نقضل ان تنزلي 20 كغم في شهرين، فالنزول السريع يسبب مشكلة فيممكن ان تنزلي هذا الوزن، ولكن قد يعود بعد شهر، كما ان النزول

زيادة: ما الطب الرياضي ومدى أهميته؟

● التغذية الرياضية تغذية مهمة جداً من خلالها يتعلم الرياضي ما الأكلات التي تناسب جسمه وما الأكلات التي تلعب دوراً في ممارسته للرياضة من ناحية التخزين والهدف الاسمى، كيف تجعله يحقق أفضل أداء وقت البطولات وإجرائها فذلك يأتي بتهيئة الرياضي بأن يكون مستعداً من ناحية تغذية جسمه بحيث يكون لديه كل العناصر الغذائية ما يجعله على أفضل حال في وقت المنافسة أي يستطيع ان ينافس في أفضل حالة جسمانية تساعد على تحقيق النتائج المرجوة.

دلال: من عشرة أيام، وأنا انتاول فول الصويا قبل الوجبة الاساسية وهي الغذاء، سمعت أن تناوله يوميا مضر ولكن عندما قرأت عنه وجدت أنه مفيد، وأريد أن أخذ رأيك في ذلك.
 ● لا يوجد مانع من تناوله يوميا أو كل يومين فمن ذكر لك أنه غير جيد فربما لأن به استروجين قد يؤثر على هرمونات المرأة ولكن ليس به مضر.

سامح: ما العلاجات التي يقدمها الطب الرياضي؟

● هو ليس طباً رياضياً إنما هو تغذية رياضية كعلاجات، فالتغذية علاج للعديد من الأمراض ليست وحدها وإنما كجزء لا يتجزأ من الطب، أو الطب المساعد للتغذية تمنع حدوث العديد من الأمراض وتأتي كوقاية لعدة أمراض، منها السمنة والسكر وارتفاع ضغط الدم، وتأتي لعلاج هذه الأمراض مع الأدوية التقليدية والطب الحديث، فهذه هي أهمية التغذية والهدف الأساسي هو الوقاية قبل الدخول في الأمراض.

خدمات التغذية الرياضية سمية: من هم الذين يحتاجون الى خدمات التغذية الرياضية؟
 ● الرياضيون وأي هاو، أو ممارس للرياضة ولديه هدف أو إنجاز معين، يريد الوصول اليه

الغذاء الأفضل هو الغذاء الصحي الذي يعتمد على الخضار والفواكه والبقوليات والأسماك.. والابتعاد عن اللحوم الحمراء



ريجيم المرضع

غدير: هل يجوز عمل ريجيم أثناء فترة الرضاعة؟
 ● يصح، ولكن يعتمد على مفهومك للريجيم، فإثناء فترة الرضاعة عليك اتباع نظام غذائي صحي فالمرأة الحامل تحتاج الى خمسمائة سعرة حرارية إضافية على احتياجاتها اليومية إذا كانت مرضعة ولكن لا تلجأ للريجيم القاسي الذي يحتاج الى 1200 و1400 سعرة



الفيتامينات ليست دائماً مفيدة

إياد: هناك اشخاص مغرمون بتناول الفيتامينات، ما اهمية ذلك؟
 ● بشكل عام لا تضر، لكن يعتمد تناولها على الجرعة والكمية ومدى احتياجهم فلا مانع ان كانت تؤخذ بكميات خفيفة جداً وان كانت مكملات غذائية لغذاء صحي، ولكن تأتي الخطورة ان كانت فيتامينات احادية أي عند تناول

2000 فيتامين C، فقط أو فيتامين E زيادة على احتياجه لأن هناك فيتامينات يخزنها الجسم بالكبد، مثل فيتامين A و D و H و E زيادة جرعاته تضر الجسم ولا تفيده.

بشكل عام لا تضر، لكن يعتمد تناولها على الجرعة والكمية ومدى احتياجهم فلا مانع ان كانت تؤخذ بكميات خفيفة جداً وان كانت مكملات غذائية لغذاء صحي، ولكن تأتي الخطورة ان كانت فيتامينات احادية أي عند تناول



التغذية الرياضية هامة جداً فمن خلالها يعرف الرياضي الأطلعمة التي تناسب جسمه

كثير من الأمراض تعالج بالتغذية كجزء لا يتجزأ من الطب.. وتأتي كوقاية من عدة أمراض

فصل الصيف هو الأفضل لاتباع حمية غذائية فالجو البارد يجعل حركة الناس تقل نتيجة لمكوئتهم في المنزل



الصيام أفضل طريقة لتنظيف الأمعاء وإعادة الجسم إلى صحته

لا أفضل الإنزال السريع للوزن لأنه يؤثر سلبا على القلب وعلى وظائف الجسم



مريض الغدة الدرقية عادة يكون انخفاض وزنه بطيئا ويحتاج الأمر إلى الصبر والمثابرة

الأخضر والأبيض أفضل الطرق لتنظيف الجسم من السموم

للذين يمارسون الرياضة خصوصا للذين يمارسونها باستمرار؟ وإلام ينتهبوا؟

● نخفهم على الاستمرارية في النظام الرياضي، ان كان الهدف زيادة الوزن أو نزوله، أو المحافظة على الصحة بشكل عام فالرياضة من مميزاتا انها تساعد على نزول الوزن لأنها تحرق سعرات حرارية أثناء التمرين وتحرق سعرات حرارية حتى أربع وعشرين ساعة بعد التمرين فالحرق طوال اليوم.

والمحافظة على النظام الرياضي يحمي الجسم من الأمراض، مثل الاكتئاب ويحسن النوم ويعمل على نزول ضغط الدم، ويؤدي إلى عدم الإصابة بالسكر وبأمراض القلب فهو مقيد بصحة القلب وصحة الشرايين وصحة العقل.

600 عضلة في جسمنا

فالرياضة تدخل في جسم الإنسان، والله وهبنا 600 عضلة وذلك لتعمل وتحرك فيجب أن تكون الرياضة جزءا من حياة الإنسان.

علا: بطني مترهل، أكلتي قليل جدا، كيف أنحف؟

انصحك بمراجعة الدكتور لمعرفة اسباب ترهل بطنك وهناك أجهزة تشدد هذا الترهل، وهناك عمليات تجري ايضا فالحل الأول والأخير هو مراجعة الدكتور.

ليلي: عمري 12 سنة، وأريد أن أنحف من الساقين، فما الطريقة؟

● لا توجد طريقة تخفف الجسم من موقع معين فكل جسم يختلف عن الآخر، فأثناء إجراء الريجيم هناك أجسام يبدأ نزول الوزن فيها من الساقين وهناك أجسام يبدأ النزول من البطن وهناك من الوجه فاي نظام غذائي لانزال الوزن لابد أن ينزل وزن الساقين تبعاً فيعتمد ذلك على جسمك كيف يعمل، فاي نزول للوزن سيقلل وزن الجسم كله وبالتالي يؤثر على الساقين.

شركة «دايت كير» وخصائي تغذية في وزارة الصحة. يشغل الآن منصب مدير عام شركة «نوتري ايت»، وهو عضو جمعية التغذية وجمعية السكر الاميركية وعضو كلية الطب الرياضي الاميركي.

سامي البدر مستشار قسم التغذية في مستشفى طبية وحاصل على بكالوريوس تغذية علاجية وبكالوريوس لياقة بدنية وصحة عامة، من جامعة بروك بالولايات المتحدة الاميركية، شغل منصب مدير عام

ضيفنا في سطور



الزميلة زينب ابو سيدو تتحاور سامي البدر

أفضل دواء هو الغذاء الصحي والنشاي الأخضر على أن يشرب طبيعياً ولا يؤخذ على شكل أقراص



نصائح غذائية عامة للحفاظ على صحة الجسم ورشاقته؟

● بشكل عام الاعتماد على الخضار والفواكه، الاعتماد على الأسماك، الاعتماد على المكسرات النيئة التي لا تكون مالحة ولا محمصة والاعتماد على منتجات الألبان، ليست فقط الموجودة بالجمعيات، قلله الحمد لدينا حليب إبل، وحليب ماعز ولدينا مزارع كويتية تنتج لنا خضراوات طبيعية دون مبيدات، فعلينا أن نتناول الاغذية السليمة غير المعالجة، وعلى قدر الإمكان نبتعد عن الاغذية التي تسبب الأمراض كالوجبات السريعة والحلويات، والطعام المصنع.

محمود: ما نصائحكم

● الاملاح والدهون بشكل عام وممارسة الرياضة والحركة ومتابعة مع دكتور للتأكد من انزال ضغط الدم، فمع نزول الوزن سينخفض الضغط تلقائياً وتدرجياً وكثير من مرضى الضغط عندما ينقصون أوزانهم يبتعدون عن العقاقير والحبوب.

فاتباع نظام غذائي صحي واتباع نظام رياضي صحي وبالنسبة للأطعمة عليك بالابتعاد عن الأملاح والأغذية المصنعة واللحم البارد، والأجبان المصنعة فثلاثة أرباع المنتجات الموجودة بالجمعيات هي من البسكوت والكاكاو.

مشاعل: هل من صحة الجسم ورشاقته

فريدة: أريد دواء لحرق الدهون.

● أفضل دواء هو الغذاء الصحي والنشاي الأخضر، ويجب أن يشرب النشاي طبيعياً ولا يؤخذ على شكل أقراص أو ما شابه.

عاطف: هل هناك عوامل غذائية تسبب الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

● هناك عوامل تسبب الإصابة بارتفاع ضغط الدم منها السمنة، فهي مرتبطة بارتفاع ضغط الدم وكذلك الاغذية العالية بنسبة الدهون والأملاح تسبب ضغط الدم.

ما أنواع الطعام التي تنصح بالابتعاد عنها للمصابين بضغط الدم؟

خاصة رفع الإنقزال فهي تساعد على زيادة الوزن أيضاً.

عفاف: أريد أن أنحف 4 كيلوات في اسبوع، فماذا أفعل؟

● انا ضد فكرة الحنافة 4 كيلوغرامات في اسبوع لأنها تضر بالصحة، بإمكانك أن تفقديهم في أربعة اسابيع ولكن سيزداد وزنك بعد يومين، فالأفضل أن تنقصي الوزن الذي تريدته خلال ستوات أو عدة أشهر، فلا يجوز أن تفقدي وزنك في يومين أو ثلاثة، ودعي جسمك يعمل براحته دون ضغط عليه، فالعملية تصبح اصعب والافضل أن تخفصي من وزنك كيلو كل اسبوع.

فوائد النشاي الأخضر

● معدل حرق الدهون يختلف من شخص لآخر، وهذه تدخل بها عدة عوامل، فهناك اناس جيناتهم تساعد على حرق الدهون أكثر من غيرهم ونسبتهم 5 أو 10٪، وهناك اناس انخفضت اوزانهم نتيجة تكرار الحمية وتركها، فمثلاً نزول 20 كيلو في شهرين يبطل عملية الايض، ويبطل عملية الحرق في الجسم، فأصبحت عملية حرق الدهون لديهم بطيئة 50 أو 60٪ ولدينا في مستشفى طبسة جهاز يفحص عملية الايض لكل شخص.

بشرى: أكل جيداً لكنني نحيفة، ما الحل؟

● إذا كان لديك مشكلة فعليك اتباع نظام غذائي لزيادة الوزن وبإمكانك ممارسة الرياضة

فاكدة بها ما يقارب 100 أو 200 عنصر غذائي وما نعرفه عنها هو 15-20 عنصراً.

وهناك 100 أو 200 عنصر إلى الآن لا يعرف الطب ما هي، فهناك العديد من العناصر الغذائية وهناك اعشاب تستخدم للتخلص من السموم كالكرديه والكاموميل، والنشاي الابيض والاخضر، كل هذه تساعد على تخلص الجسم من السموم.

تنظيف الأمعاء

ابراهيم: ماذا علينا ان نفعل لتنظيف الأمعاء وإعادة الجسم إلى صحته؟

● الصيام افضل طريقة لتخليص الجسم من السموم ويريح الجهاز الهضمي، وغداً يبدأ شهر رمضان، فهذه فرصة لا تعطاء الجسم فترة راحة كافية لمدة خمس عشرة أو ست عشرة ساعة في اليوم تتيح فرصة للجسم أن يعيد نفسه ويحل مشكلاته، فالجسم ينظف نفسه اربعاً وعشرين ساعة في اليوم، سواء الكلى أو الكبد، الجهاز الهضمي، فالجسم ماهر جداً في تخليصنا من السموم، فهناك من يعيش 90 و100 عام دون تعرضهم لأي امراض.

فاطمة: هل هناك فحص دم مخبري يكشف الطعام الذي يسبب السموم والسمنة ولا يهضمها الجسم؟

● الآن لا يوجد، لكن هناك فحوصات تبين اذا كان هناك اغذية تسبب التهابات بالجسم، وهناك من يعتقد ان هذه الالتهابات قد تسبب السمنة ولكن من يريد ان يجري تحليلاً يجب معرفة ما الذي يتقبله جسمه، ولكن الغذاء الأفضل هو الغذاء الصحي 100٪ والذي يعتمد على الخضار والفواكه والبقوليات والأسماك والابتعاد عن اللحوم الحمراء والابتعاد عن الاغذية المصنعة مثل المرتديلا والاجبان المصنعة والبيسكوت والكاكاو.

حرق بطيء للدهون

أمينة: اتحرك كثيراً ولكن معدل حرق الدهون عندي بطيء.



الخبز الأسمر يقي من السرطان

وكذلك تقي النخالة من بعض السرطانات، فالطعام كلما مكث في القولون مدة أطول، كلما سبب مشاكل منها بعض الالتهابات.

فمن فوائدها الغذائية انها لا تترك الطعام يمكث فترة طويلة في الامعاء، بل تجعله يمر مروراً سريعاً، فممنع امتصاص الدهون هو أهم فوائد النخالة.

مريم: هل الخبز النخالة يخفف من البطن وما فوائده؟

● لا يخفف من البطن، ومن اهم فوائده ان النخالة تحتوي على اللياف غذائية، تمنع امتصاص الدهون بالجوية نفسها وتساعد على مرور الغذاء دون ان يتم امتصاصه امتصاصاً جيداً، ودون ان يتم هضمه هضمًا جيداً، فما تاكلينه يخرج كما هو، فتساعد في تنظيف الطريق كله، بما فيه القولون والامعاء.

طعام الأجداد هو المفيد

ناهد: بحكم خبرتك، ما أنواع الطعام التي يجب الابتعاد عنها دائماً؟

● هناك كثير من الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها دائماً، لكن اذا اخترنا نوعاً واحداً يجب الابتعاد عنه فهو الاغذية المصنعة وأتمنى ان نعود ناكل كما كان ياكل اجدادنا قبل مائة عام وأكثر وكانت صحتهم افضل من صحتنا كثيراً فالخضار والفواكه كانت تزرع بالمنطقة نفسها من دون مبيدات وكانت التربة طبيعية من دون

رش مبيدات أو اضافات أخرى، اللحوم كان الأجداد يتناولونها مرة بالاسبوع وليست بصفة يومية وأن كان فلم تكن كميات كبيرة جداً، الحيوانات كانت تترعى على العشب الطبيعي، وليس على ذرة ومساحيق وفيتامينات ومواد معلقة فلم تكن هناك هرمونات أو مضادات حيوية يعطونها للحيوانات.