

أجرت الحوار: زينب أبو سويد

غذاؤنا.. ودأؤنا، والعادات الغذائية السيئة هي السبب الرئيسي في إنهاك أجهزة الجسم وإصابتها بالأمراض إضافة إلى السمنة والكوليستيرول وإجهاد القلب. وخلال لقائنا مع أخصائية التغذية رهام غسان شددت على ضرورة اتباع عادات غذائية صحية، وحذرت من الإفراط في الأكل ومن الإكثار من المقلبات، لغناها بالدهون المتحولة الضارة والصوديوم، كما شددت على ضرورة الابتعاد عن الوجبات السريعة قدر الإمكان. وأوضحت غسان أن الطعام الذي يحتوي على مضادات أكسدة هام جدا لصحة أجسامنا، لأنها تقوي المناعة، كما حذرت من بعض المكملات الغذائية التي قد تسبب التسمم إذا تم تناولها بجرعات زائدة. ونصحت غسان بتناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، لأنه يخفض مستوى الكوليستيرول في الدم، ويقلل فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين، كما نصحت بتناول بذور الكتان لغناها بالألياف وأوميغا 3 تقوي الجهاز الهضمي وتقلل نسبة الكوليستيرول بالدم. وحول عدد الوجبات اللازمة لجسم الإنسان أكدت أن من الأفضل تناول خمس وجبات في اليوم، ثلاث منها رئيسية، ووجبتان خفيفتان بين الوجبات الرئيسية. فإلى التفاصيل:

أخصائية التغذية رهام غسان

## المقلبات الغنية بالصوديوم والدهون المتحولة الضارة يجب الابتعاد عنها وعن الكربوهيدرات المكررة

# رهام غسان لـ «الأنباء»: الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة يخفض الكوليستيرول ويحمي القلب

القلب، وهي ليست مضرّة للأطفال ويفضل تناولها باعتدال. 5 وجبات في اليوم

هل تنصحين بالوجبات الخفيفة؟ يمكن تعطينا أمثلة؟  
● طبعاً الوجبات الخفيفة ضرورية بين الوجبات الرئيسية فهي تساعد على تنظيم الشعور بالجوع والشبع وتساعد في تقليل كمية الطعام في الوجبة الرئيسية.  
أمثلة لوجبات خفيفة صحية: فواكه أو مكسرات نيئة، روبيوناني مع فواكه، موز مع زبدة الفول السوداني وبالنسبة للكريمة فهي تعتمد على حاجة كل شخص للسعرات الحرارية.

هل الرجيم عن طريق الادوية آمن؟  
● بالطبع لا فكل الادوية لها اعراض جانبية خطيرة وتحتوي على مركبات غير مصرح بها من قبل منظمة الغذاء والادوية الاميركية وربما تزيد من فرص الإصابة بتجلطات في القلب والدماغ واي شخص يريد ان يتناول ايا من هذه الادوية انصحه باستشارة اخصائي التغذية.

ما اضرار الوجبات السريعة؟  
● كلنا نعرف ان الوجبات السريعة مضرّة لصحتنا لاحتوائها على الدهون المشبعة والمتحولة، والسكريات الكثيرة ما يزيد من وزن الجسم، ويعرضنا لمخاطر صحية، منها ارتفاع الكوليستيرول، والسكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة فرص الإصابة بالسكري وأمراض القلب بشكل عام.

### الحمية الغذائية

السعي وراء اتباع حمية غذائية هل هي موضة ام نمط حياة؟  
● للأسف بعض الناس تتبعها لفترة قصيرة فقط للوصول للوزن المطلوب كموضة معينة، لكن مجرد عودتهم لنظام حياتهم الطبيعي سوف يعيدون كل الوزن الذي خسروه، لذلك يجب عليهم اتباع النظام الغذائي الصحي كاسلوب حياة، وليس كحل مؤقت.

ما رأيك بمنتجات الاليت؟ أو منتجات الرجيم الموجودة في الاسواق؟  
● ليس كل منتج مكتوب عليه لايت، او قليل الدسم مناسباً للرجيم، فبعض المنتجات تخفف كمية الدهون المضافة للمنتج ولكن يجب الانتباه لكمية السكر المضافة، والمكثفات لتعديل القوام، مثال على ذلك: روبيوناني، والفواكه او الشوكولاتة الدايت والكاسترد وغيرها، يجب علينا قراءة المعلومات الغذائية لكل منتج قبل شرائه.

كيف يمكن توزيع الوجبات الغذائية خلال اليوم؟  
● يختلف اسلوب حياة كل شخص عن الآخر لكن بشكل عام يفضل تقسيم الوجبات ومن اكبر الاخطاء هو تناول وجبة واحدة كبيرة باليوم وهو ما يعاني منه اغلب الموظفين.

حيث السعرات دون ان يؤثر على الرضاعة الطبيعية لديها.

هل خبز النخالة يساعد في خسارة الوزن وما فوائده؟  
● خبز النخالة غني بالألياف، والألياف تؤخر من تفرغ المعدة من الطعام وهذا يجعل مستوى السكر في الدم مستقراً ويجنبنا ارتفاع وهبوط السكر بشكل سريع، كما ان بطء عملية تفرغ المعدة تجعلنا نشعر بالشبع لفترة أطول وهذا بدوره يؤدي الى الشعور بالشبع لمدة أطول، وبالأول عند تناول وجبة غنية بالألياف فنحن نتناول كمية أقل من الطعام ونشعر بالشبع.  
تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، فوائده كثيرة منها تخفيض مستوى الكوليستيرول في الدم وتقليل فرص الإصابة بأمراض القلب، كما انه غني بفيتامينات «ب» والفوليت الذي هو مهم للقلب، وكذلك الحديد والسيلينيوم الذي بدوره يقوي جهاز المناعة، وهو غني بالمغنيسيوم.

### فوائد خل التفاح

ما فوائد خل التفاح؟  
● خل التفاح له عدة فوائد فهو غني بالمعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم، والفسفور وهذه المعادن تساعد في تخفيف آلام المفاصل، كما انه يحتوي على مادة الليكتين التي تريح الأمعاء ويحتوي على إنزيمات تساعد في عملية الهضم. يمكن إضافته للسسلطة، او إضافة ملعقة خل الى كوب من الماء وبعض الدراسات أثبتت انه قد ينظم الكوليستيرول والسكر في الدم.

ما فوائد بذور الكتان؟ وهل يضر الأطفال؟  
● بذور الكتان غنية بالألياف والأوميغا 3 فهي تقوي من صحة جهازنا الهضمي وحمي من الإمساك، كما انه يقلل من مجموع مستوى الكوليستيرول في الدم والكوليستيرول السيئ ما يساعد على التقليل من فرص الإصابة بأمراض

كما أوصت جمعية القلب الاميركية المرأة بالابتعاد عن 100 سعرة حرارية يوميا أي ما يعادل حوالي 6 ملاعق صغيرة من السكر، وعلى الرجل الابتعاد عن 150 سعرة حرارية أي ما يعادل 9 ملاعق من السكر ويتضمن هذا بالطبع المنتجات المصنعة التي تحتوي على السكر مثل حبوب الإفطار، والشوكولاته، والبسكويت والكوكيز.

كيف يمكن التخلص من الكرش؟ وما الاطعمة التي تسبب الكرش؟

● دهون الكرش مثلها مثل دهون اي منطقة بالجسم تحتاج لخسارتها، لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم أربع مرات بالاسبوع، كما ينصح بالابتعاد عن السكريات والمشروبات الغازية، العصائر المحلاة والدوناتس، وكذلك المعجنات لأن السكر يرفع من مستوى الأنسولين بالدم، وهذا يساهم في تخزين الدهون في الجسم بشكل عام، وفي الكرش ايضا.

### الابتعاد عن المقلبات

يجب ايضا الابتعاد عن المقلبات لانها غنية بالصوديوم والدهون المتحولة الضارة والابتعاد كذلك عن الكربوهيدرات المكررة مثل الارز الابيض والطحين الابيض، فانصح بتبديل الارز الابيض بالاسمر والطحين الابيض بالاسمر.

### جهاز الوريتراك هل يخسب الاراداف؟

● لا يوجد نوع رياضية معينة قادرة على تخسيس منطقة محددة بالجسم دون الأخرى، اي نوع رياضة هوائية تحرق دهون الجسم لكن لا نستطيع تحديد منطقة حرق الدهون.

### هل يجوز عمل رجيم أثناء فترة الرضاعة؟

● طبعاً يمكن للمرضعة التي ترغب في خسارة الوزن اتباع نظام غذائي صحي مناسب لها من

ما الاكلات التي تزيد من مناعة الجسم؟  
● الأكل الذي يحتوي على مضادات الأكسدة مهم جدا لصحة أجسامنا وتقوية مناعتنا، تتواجد في الخضار، والفواكه مثل المشمش، الجزر، والهليون والشمندر، الطماطم والبطاطا الحلوة، التفاح والبروكلي والفراولة، الثوت بأنواعه والمكسرات، وغيرها الكثير وهناك اطعمة اخرى تقوي المناعة مثل اللحم الأحمر، الدجاج والمكسرات والماكولات البحرية ومنتجات كاملة الحبوب والعسل بالطبع تساعد في تقوية المناعة.

هناك أشخاص مغرمون بتناول الفيتامينات، ما أهمية ذلك؟

● كل مرحلة بحياتنا تحتاج إلى تغذية خاصة، وكلما تقدم بنا العمر نحتاج إلى عناصر غذائية أكثر من قبل، فمثلاً يصعب على بعض الناس تناول الحصة اللازمة من الخضار والفواكه يوميا، ففي هذه الحالة ينصح بالمكملات الغذائية، لكن طبعاً الحصول على هذه الفيتامينات من الأكل أفضل بكثير من الحصول عليها من المكملات الغذائية. ويجب التنويه الى أن بعض المكملات الغذائية تسبب التسمم، إذا تم تناولها بالجرعة الزائدة عن الحاجة، لهذا يجب استشارة اخصائي التغذية دوما قبل تناول اي مكمل غذائي.

### أضرار الأطعمة المصنعة

بحكم خبرتك ما انواع الطعام الذي يجب الابتعاد عنه دائما؟

● يجب الامتناع عن تناول الأطعمة المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجة ودهون متحولة وهي من أخطر انواع الزيوت لصحتنا فاللحوم المصنعة مثل المرتديلا والهوت دوغ يستعملون فيها مادة النيتريت المسرطنة عدا عن كونها من أرخص وأقذر أنواع اللحوم، لذلك انصح بالابتعاد عنها وكذلك الابتعاد عن السكريات، لأنها سبب للكثير من المخاطر الصحية، مثل السمنة والضغط، والسكري من النوع الثاني وتسبب مقاومة للإنسولين، وقد تسبب مشاكل في الكبد، مثل تجمع الشحوم على الكبد وغيرها من الأمراض.

ما الكمية المناسبة من السكر التي يمكن ان نتناولها؟

● منظمة الصحة العالمية حددت كمية السكر المضاف بأنه لا يتعدى عن 10٪ من مجموع السعرات الحرارية اليومية.

## البروتين الحيواني يحتوي على جميع الأحماض الأمينية اللازمة لأجسامنا..

## أما البروتين النباتي فلا يحتوي عليها جميعاً



يستعمل في المارتديلا المسرطنة

## الوجبات الغذائية التقليدية

الحمية (هو نظام غذائي لتكثيف الغذاء عن الحالة الصحية، إنها مرتبطة بالمرض ومنضبطة مع مرضه. الالتزام به ضروري لأنه قد يمثل أساس العلاج (مرض السكري وفرط ضغط الدم). يتطلب الالتزام بالقوت وعيا وحافزا وإرادة لتحملها والاستمرار فيها، معرفة بأنواع الأغذية (هناك أغذية محرمة وأغذية مباحة وتحفظ وأغذية مباحة بإطلاق). كل مرض له حمية لذا نميز فيها عدة أنواع، من أهمها: ● حمية فرط ضغط الدم لعلاج مرض ارتفاع ضغط الدم والوقاية منه. ● حمية مرض السكري بتجنب السكريات، بما فيها السكريات السريعة (كالسكر والتمر والعسل)، والبطيخة (كالخبز ومشققاته والمخبزات والنشويات). ● حمية القورس. ● حمية النملة. ● حمية الحمى الكلوي. ● حمية الكبد. ● حمية BRAT.

إن الوجبات الغذائية التقليدية تأتي من السكان الأصليين مثل الهنود أو سكان أستراليا الأصليين، وغالبا ما تشمل هذه الوجبات - استيفاء للمطبخ الثقافي - الكثير من الزراعة العضوية والأغذية الموسمية وفقا لأصول الغذاء. وتختلف النظم الغذائية التقليدية وفقا لتوافر الموارد المحلية، مثل الأسماك في المدن الساحلية، أو تعابير البحر والبيض في مستوطنات مصب الأنهار، أو الاسكواشو والذرة والفاصولياء في البلدان الزراعية، فضلا عن العادات لتقافية والدينية والمحرمت، في بعض الحالات، حلت المحاصيل الحديثة ذات العائد المرتفع محل المحاصيل والحيوانات الداجنة التي يتسم بها النظام الغذائي التقليدي، ولم تعد متوافرة. وتتسعى الأغذية بطيئة الحركة للتصدي لهذا الاتجاه والحفاظ على النظم الغذائية التقليدية.

وقد اقترحت دراسة حديثة أن الوجبات الغذائية التقليدية قد تكون أكثر توازنا مما كان يعتقد أولا. وتشير بحوث جديدة إلى أن الحبوب كانت جزءا من النظام الغذائي للقدماء في إيطاليا وروسيا وجمهورية التشيك. القوت في علم التغذية هو مجموع المواد المغذية التي يستهلكها الكائن الحي. وفي التغذية الطبية القوت (أو

يل تفيد في خفض الشحوم الثلاثية الضارة وهذا ما يساعد في حماية القلب والأوعية الدموية من الآثار المدمرة لها. وحول مرض الشبكية الاستحالي المرتبط بالتقدم في العمر، كشفت دراسة استرالية نشرت في مجلة ارشيف طب العيون ان تناول الجوز بمعدل مرتين اسبوعيا يقلل من نسبة خطر الإصابة بالمرض المذكور بنسبة 35٪.

يحتوي زيت الجوز على نسبة قليلة من الدهون المشبعة تقدر بنحو 5.5٪ في المقابل فإن نسبة الدهون غير المشبعة تشكل نحو 60٪ وهذا ما يجعله مناسباً جدا للأشخاص الذين يعانون من المشاكل المتعلقة بارتفاع الكوليستيرول في الدم، وقد بينت الأبحاث الحديثة ان زيت الجوز هو الأكثر غنى بالأحماض الدهنية الأساسية التي لا تساهم في خفض مستوى الكوليستيرول السيئ وحسب،

## الجوز لعلاج الكوليستيرول



## كيف تناول الوجبات الخفيفة؟

- حبوب الذرة المفرقة أو الشيبس المحمص بالفرن غير المقلي.
- الكاسترد، الأرز بالحليب، المهلبية أو الجيلو خفيفة الدسم والسكر.
- حفنة من اللوز أو الجوز.
- فاكهة مجففة كالتمر والمشمش: من 3 إلى 4 حبات من كل نوع.
- كمية صغيرة من الشوكولاتة بالويقر.

### خبر نصيحة

إذا كنت من محبي العصير، فاختاري العصير الطبيعي الطازج غير المزود بالسكر وتمنعي بتناوله باعتدال، اجعلي الوجبات الصحية الخفيفة جزءاً من نظامك الغذائي اليومي واحرصي على الحفاظ على معادلة التوازن بين الطاقة المتناولة من كل الأطعمة والتي تقوِّم بصرفها عبر النشاط البدني اليومي.

### ما فوائد الوجبات المتعددة؟

- تساعد الوجبات الخفيفة الصحية على عدم الإسراف في الطعام عند الوجبات الأساسية إذ إنك تتحكمين في الشعور بالجوع والشراهة عندما تتناولين وجبة خفيفة وصحية ساعتين مثلاً قبل الوجبة الأساسية.
- ما ينصح به الخبراء؟ مع تعدد الوجبات الصغيرة الصحية خلال النهار، تقومين بتنشيط عملية الأيض أو حرق الطاقة في الجسم مما يساعد على تخفيف الوزن الزائد أو الحفاظ على الوزن المناسب.

### تفادي الوجبات الخفيفة الدسمة

تعتبر الوجبات العالية بالدهون والسكريات فقيرة بقيمتها الغذائية ومشحونة بالسرعات الحرارية التي تزيد من الوزن، أحياناً تلك الوجبات مكان الوجبة الأساسية لأنها تجعلك تشعرين بالشبع وذلك بسبب عدم توازن في النظام الغذائي، تجنبي تناول الشيبس، الكيك، العصائر المحلاة، المشروبات الغازية والمنلجات الدسمة كوجبة خفيفة اعتيادية والأفضل هو أن تتكفي بتناولها باعتدال في المناسبات من وقت لآخر.

### اجعلي الوجبات الصحية دائماً جاهزة وفي متناول يديك

عند الجوع، تناولي وجبة صحية خفيفة قمت بتحضيرها مسبقاً واجعلي ثلاجتك مجهزة بالوجبات الصحية، كالفاكهة والخضار المغسولة، اللبن الخفيف الدسم، وأقرص الجبنة خفيفة الدسم.

### أفكار لوجبات خفيفة أخرى

- سلطة الفاكهة الطازجة أو فاكهة مشكلة.

يجب تناول خمس وجبات باليوم، ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية أي كل 2 - 3 ساعات نتناول وجبة.

هناك بعض الناس لا يتناولون اللحوم بأنواعها، فهل الاغذية النباتية كافية؟

● البروتين الحيواني يحتوي على جميع الأحماض الأمينية اللازمة لإجسامنا، أما البروتين النباتي فلا يحتوي عليها جميعاً، يجب على النباتيين أن يقوموا بالتنوع أكثر من نوع بروتين نباتي وعدم تناول نفس نوع الطعام طوال الوقت.

### أهمية التنوع في الطعام

التنوع مهم في هذه الحالة للحصول على أغلب الأحماض الأمينية اللازمة لصحة أجسامهم وانصحهم بإدخال «حبوب الكينوا» إلى نظامهم الغذائي بشكل متكرر لأن ميزة هذه الحبوب أنها تحتوي على البروتين الكامل مثل البروتين الحيواني.

هل صحيح أن الكربوهيدرات تزيد الوزن؟

● غير صحيح، مصدر طاقتنا الأساسية يأتي من الكربوهيدرات لكن إذا زادت نسبة الكربوهيدرات عن حاجة أجسامنا فإنها ستخزن على هيئة دهون فكل شيء يزيد على حده، يزيد الوزن فيغير الجسم سواء كان كربوهيدرات أو دهوناً أو بروتيناً.

هل صحيح أن مكملات البروتين الغذائية تزيد من حجم العضل؟

● غير صحيح فهذه الأنواع من المكملات عبارة عن أحماض أمينية صممت للرياضيين، بغرض المساعدة في عملية الاستشفاء بعد التمرين وللمحافظة على العضلة لكن تمارين المقاومة والأثقال هي التي تزيد من حجم أو الكتلة العضلية، وليست المكملات.

### السكر الأبيض والأسمر

ما الفرق بين السكر الأبيض والأسمر؟ وهل صحيح أن الأسمر أصبح خصوصاً للريجيم؟



● لا يوجد فرق من حيث السرعات الحرارية، السكر الأسمر هو سكر أبيض مضاف إليه دبس.

هل يوجد نظام غذائي لتخفيف منطقة معينة من الجسم؟

● لا يوجد نظام غذائي لتخفيف منطقة معينة من الجسم بل جينات الشخص نفسه هي التي تحدد ذلك، مثال على ذلك أن هناك بعض الناس أجسامهم خفيفة، بينما منطقة الرند مليئة فهذه من الصعب تخفيفها لأن المسؤول عن ذلك هو جينات الشخص نفسه، فعند اتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون سنخسر كمية الدهون المطلوبة من أماكن متفرقة من الجسم لكن يصعب علينا تحديد جزء معين من الجسم فالزوند أو الأرداف نستطيع تخفيفها فقط.

ما رأيك في ريجيم الديتوكس؟ وما مدى فعاليته في خسارة الوزن وتنظيف الجسم؟

● ريجيم الديتوكس قليل جدا في السرعات الحرارية، وقد يؤدي إلى خسارة كبيرة في الوزن لكن نزوله سريعا غير صحي، ويسبب الصداع والإرهاق، والجفاف وترهل الجسم، نظرا لخسارة الوزن بشكل سريع وغالبا ما يسترجع الشخص



(حمدي شوقي)

الخصائية الغذائية ريهام غسان تحاور الزميلة زينب أبوسيدو



الأرز الأبيض ينهوي على كربوهيدرات مكررة

### بقلم طبيب

د. أسامة صالح\*  
الولادة القيصرية



### الولادة القيصرية

- قد يوضع طفلك على صدرك لتعانقيه، او قد يحتاج لفحصه من قبل طبيب الأطفال او ممرضة التوليد. يستطيع زوجك ان يحمل طفلك اذا كنت غير قادرة على ذلك، اذا انجبت توأماً، فقد يحتضن كل منكما طفلاً واحداً في وقت اقرب مما كنتما تتوقعان!
- يميل الأطفال الذين يولدون بعملية قيصرية الى ان يكونوا اكثر برودة قليلاً من الأطفال الذين يولدون ولادة طبيعية، لذا سيحتاجون الى اللف جيداً.
- سيخضع طفلك لكشف طبي يسمى قياس ابغار بعد دقيقة واحدة الى خمس دقائق من ولادته، يقيس هذا الكشف درجة صحة طفلك وسلامته.
- اذا كانت هناك اي مخاوف بشأن صحة طفلك، فستفحصه طبيبة الأطفال. يحتاج بعض الأطفال الى الاوكسجين او الى رعاية خاصة لبعض الوقت.
- ستعطين هرمون الاوكسيتوسين عبر المصل، ما يساعد على انقباض رحمك وتقليل فقدان الدم، ستسحب طبيبتك الحبل السري بلطف لاجراء المشيمة، كما ستفحص المشيمة للتأكد من اكتمالها قبل عملية الخياطة او التقطيب.
- ستبقين في غرفة العمليات لمدة تصل الى ساعة واحدة لان اغلاق الجرح يستغرق وقتاً اطول من شقه. قد يستغرق وقتاً اطول اذا كنت قد خضعت من قبل لولادة قيصرية واحدة او اكثر يتوقف الامر على كمية الالتصاقات التي نتجت عن العمليات السابقة.
- سيغلق الجرح بالغرز او دبائيس الكبس، عندما تصبحين مستعدة، ستنقلين الى حيث يمكنك التواجد مع زوجك وطفلك او اطفالك اذا كان كل شيء على ما يرام.
- ربما تشعرين بانك ترتجفين لان درجة حرارة جسمك تنخفض اثناء العملية، يؤثر البنيج على قدرة جسمك على تنظيم درجة حرارتك، وغالبا ما تكون غرف العمليات باردة، لذا تتم محاولة تدفئتها لاستقبال المولود الجديد، قد تقلقك الرجة، لكنها لا تكون مؤذية عادة ولا تستغرق سوى نصف ساعة تقريبا لكي تتوقف، ستعنتي ممرضة التوليد او الممرضة بتدفئتك باستخدام البطانيات والسوائل.
- اذا كنت ترغبين في القيام بالرضاعة الطبيعية فيستحسن ان تحاولي وانت في غرفة ما بعد الولادة ستساعدك ممرضة التوليد على اتخاذ وضعية مريحة للرضاعة الطبيعية وتعتني بك بعد العملية مباشرة.

### \* استشاري امراض النساء والولادة واطفال الانابيب

كل الوزن الذي خسره بمجرد رجوعه الى نظام حياته الطبيعي.

### تنظيف الجسم من السموم

أما بالنسبة لتنظيف الجسم فإلله سبحانه وتعالى خلق لنا الكبد والكلية لتنظيف أجسامنا من السموم، فلا داعي لهذه الأنظمة من الريجيم لتنظيف الجسم، كما أنه لا يوجد إثبات علمي على فعاليتها في تنظيف الجسم من السموم.

هل العسل بديل صحي لمرض السكر؟

● للأسف هذه المعلومة غير صحيحة، رغم أن العسل يحتوي على مواد غذائية أفضل من السكر، ويقوي المناعة لكن في النهاية هو سكر، والجسم يمتصه بسرعة مما قد يرفع معدل السكر في الدم بشكل سريع.

ما نصائحك لخسارة الوزن؟

● زيادة استهلاكنا للألياف الغذائية تعطي الإحساس بالشبع وتنظيم الوجبات مسبقاً وتناول وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية وتناول الفطور وممارسة الرياضة. وكذلك زيادة شرب الماء وكتابة ما تتناوله بالتفصيل بغرض السيطرة، أو معرفة سبب السمّة.

### الطبق اليومي

تقسيم الطبق اليومي الى نصفين، النصف الأول يكون من الخضار، والنصف الثاني يقسم إلى ربعين الربع الأول يحتوي على بروتين صحي خال من الدهون والربع الآخر يشمل كربوهيدرات صحية مثل الأرز الأسمر أو البطاطا الحلوة، او حبوب «الكينوا» ويمكن التواجد برفقة اصداقنا يعطون الدافع والحافز للالتزام بنظام غذائي صحي ويشجعون على خسارة الوزن كما ان قراءة مكونات المنتجات والمعلومات الغذائية مهم جداً فلا تتخذوا بالمصنقات التي تدعي ان المنتج لايت، او قليل الدسم او السكر.

## أضرار المواد الحافظة

المواد الحافظة هي مواد كيميائية صممت للحفاظ على شكل ومذاق الأغذية الجاهزة أطول مدة ممكنة، لكنها أصبحت موجودة أيضاً في الأغذية الطازجة مثل الخضار والفاكهة وذلك برشها بتلك المواد الكيميائية للحفاظ عليها طازجة لأطول فترة.

تأثير المواد الحافظة المباشر على اللحوم والأطعمة الجاهزة ينصب أساساً على الخلايا الحية (خلايا البكتريا والميكروبات الأخرى) التي يتلوث بها اللحم أو المواد الغذائية الأخرى، لأن المواد الحافظة تؤثر على تخليق وتكوين الخمائر (الانزيمات) في هذه الخلايا (خلال الميكروبات).

أوليست أجسامنا تتكون هي الأخرى من خلايا حية؟

إذن فمثل الخلايا الحية تتربص منها أجهزة وأعضاء أجسامنا كمثل خلايا تلك الميكروبات الحية التي يتلوث بها اللحم والطعام، أو التي تتلوث بها مستحضرات التجميل وغيرها، وعليه فإن المواد الحافظة ستؤثر بشكل أو آخر على خلايا العضو أو الجهاز الذي تتراكم فيه المواد الحافظة، غير أن هذا التأثير لا يظهر بشكل سريع منمما يحدث في حالة خلايا الميكروبات، لأن الجهاز أو العضو من أجسامنا يتربص من

مليارات الخلايا المتلاصقة المصفوفة بعضها فوق بعض كالبنيان المرصوص الذي يشد بعضه بعضاً، ولذلك فإن هذا البنيان (الخلوي العظيم)، لا يتأثر بشكل فوري بمواد تدمير الخلايا (المواد الحافظة) مثلما تتأثر بها خلايا الميكروبات التي لا تمثل فيها أبداً هذا البنيان المرصوص، وعلى الرغم من ذلك فإن مواد تدمير الخلايا (المواد الحافظة) سيظهر تأثيره على البنيان الخلوي المرصوص عندما تستمر في تعريض أجسامنا لها، ومثل المواد الحافظة في هذا الحالة كمثل عوامل التعرية التي تعمل على نحت وتفكيك البنيان الضخم مع مرور السنين والأعوام، ولذا فإن أبعداً انفسنا بقدر ما نستطيع عن التعرض للمواد الحافظة، فكانتنا نعمل بذلك على إبعاد عوامل تفكيك وإتلاف البنيان الخلوي الذي تتربص منه أجهزتنا وأعضاؤنا.

### الطعام الذي يحتوي

على مضادات الأكسدة مهم جداً

لصحة أجسامنا ولتقوية مناعتنا

الزيتون  
ومن الفواكه  
التي تحتوي  
على مضادات  
الأكسدة  
والدهون  
الطازجة

### بعض المكملات

الغذائية تسبب التسمم

إذا تم تناولها بجرعات زائدة

