

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.

يعلق الكثيرون على سوء تناول الطعام بين الوجبات وكيف أن تلك الوجبات الخفيفة المتعددة تسبب زيادة الوزن، ولكن هل كل ما يتناوله الناس وما نسمعه صحيحاً؟ إن تناول الوجبات الخفيفة ليس سيئاً كما يزعم البعض، إنما يعتمد على نوع الطعام الذي تتناولينه، عند عدم تناول الوجبات الخفيفة. يكتفي البعض بتناول وجبة إلى وجبتين في اليوم ماداموا يحافظون على وزنها المناسب، ولكن سيكتشفون لاحقاً أن قدرتهم على حرق الطاقة تخف وتبطئ مع السن وأن جسمهم أصبح يخزن المزيد من الدهون المتراكمة، ومن المعروف أيضاً عند تناول وجبة أو وجبتين في اليوم، يسرف الشخص في تناول الطعام لأنه من الصعب عليه التحكم في الكميات عند الشعور بالجوع الشديد.

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 تكتفي 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 لجسمنا، 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 فالزود 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

كل الوزن الذي خسره بمجرد رجوعه إلى 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 نصائح لخسارة الوزن؟

● زيادة استهلاكنا للألياف الغذائية تعطي الإحساس بالشبع وتنظيم الوجبات مسبقا 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، أو 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 جدا فلا تتخذوا بالمصنعات التي تدعي ان المنتج لايت، او قليل الدسم او السكر.

بقلم طبيب



د. أسامة صالح*
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 شفه. 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 البنيخ 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



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؟

إن فمخل الخلايا الحية تتركب 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 منملا يحدث في حالة خلايا الميكروبات، لأن الجهاز أو العضو من أجسامنا يتركب 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 يقدر ما نستطيع عن التعرض للمواد الحافظة، فكانتنا نعمل بذلك على إبعاد عوامل تفكيك وإتلاف البنيان الخلوي الذي تتربك منه أجهزتنا وأعضاؤنا.

الطعام الذي يحتوي على مضادات الأكسدة مهم جداً لصحة أجسامنا ولتقوية مناعتنا

بعض المكملات الغذائية تسبب التسمم إذا تم تناولها بجرعات زائدة

الزيتون
من الفواكه
لأنها غنية
بالفيتامين
والمعادن
والدهون
الطازجة