

كُتبت: زينب أبو سيدو

من يصنع طعامنا يصنع صحتنا ويتحكم فيها ذلك هو مبدأ وفلسفة الصحة العامة في العصر الحديث، والإسلام سبق العلوم الحديثة عندما قال طبيب العرب الحارث بن كلدة: المعدة بيت الداء والحمية اصل كل دواء. وخلال لقائنا مع اخصائية التغذية العلاجية مريم التركي شددت على أن التوازن في الغذاء هو مفتاح الصحة ولا تتوقف البدانة على نوعية الطعام، بل على كيفية تناولنا له، وقالت: بإمكاننا أن نستمتع بتناول الكاكاو دون أن نصاب بالسمنة، فالحكمة في طريقة تناول الطعام والتوازن الغذائي لا في الحرمان ولا في برامج الريجيم. وأضافت أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة هم أكثر الناس معاناة من نقص الفيتامينات رغم أنهم يأكلون كثيرا، لأن أطعمتهم عادة ما تعتمد على الكم، وليس النوع وقد تخلو من المواد المغذية. وأكدت د.التركي أن إزالة الدهون من طعامنا لتجنب السمنة خطر، وقد تزيد الإمساك موضحة أن الدهون يجب تناولها بكميات مناسبة ومتوازنة، مؤكدة أن الماء هو افضل ما نتناوله على المعدة الفارغة والأفضل ان نبدأ به يومنا لا أن نبدأ بالقهوة لأنها أسوأ بداية على الإطلاق. وشددت التركي على اهمية التعرض للشمس، موضحة انه عندما يقل تعرضنا لها يقل احساسنا بالسعادة وتنخفض طاقة المزاج وقد يكون ذلك هو السبب في تعويض هذه السعادة بتناول المزيد من الطعام، فإلى التفاصيل.



مريم التركي  
اخصائية التغذية العلاجية

# التركي لـ «الأنباء»: التعرض للشمس سر السعادة.. والتمر أكثر الأطعمة فائدة لأنه غذاء شبه كامل

زملنا أطباء التغذية نستطيع تشخيص نقص الفيتامينات بالأعراض الفيزيائية، فنحن نرى الشعر والعين والبشرة والظافر مع الاعراض التي يمر بها المريض نستطيع تشخيص أي فيتامين ينقصه، ويقتب ذلك تحليل الدم وهو الفحص الكيميائي، وبالمنااسبة اعراض نقص الفيتامينات لا تظهر على المرضى الا حين يكون هناك نقص حاد في الفيتامينات.

## فيتامينات خطيرة

هل هناك اي خطر نتيجة تناول الكثير من الفيتامينات؟  
● هناك فيتامينات لو اكثرتنا من تناولها لا توجد مشكلة لأنها تخرج مع البول. عندما نشرب المياه.  
ولكن هناك فيتامينات خطيرة ولا تباع بالآر فف بل تباع على هيئة دواء مشهور بعلاج حب الشباب وهو مشتق من فيتامين أ وله سمية، اذا أخذ في مراحل الحمل وما قبل الحمل فقد يؤدي الى تشوهات الجنين.

وليس فقط فيتامين أ بل اي فيتامين من الفيتامينات الذائبة في الدهون أ، د، هـ، اي فهذه الفيتامينات اذا أخذت أكثر من اللازم قد تؤدي الى سمية وقد تؤدي الى اعراض صحية وقد تؤدي الى الوفاة فلا نأخذها من الرف فالجرعات العالية تؤدي وهي ليست مثل فيتامينات B و C فهذه عادية وقليل منها يحتوي على سمية.

من هم الاشخاص الاكثر عرضة لنقص الفيتامينات؟  
● الاشخاص الذين يعانون من السمنة الذين يأكلون خطأ وليسوا النحفاء فعندما اجري تحليلا لشخص بدين، طعامه خاطئ؛ اجري تحليلا لشخص نحيف طعامه نوعا ما صحيح، اجد ان الذي يعاني من السمنة اكثر عرضة لنقص الفيتامينات، ولديه فيتامينات أقل من النحيف رغم انه يأكل كثيرا وذلك لأنه يأكل طعاما فارغا اي خاليا من المواد الغذائية لأنه في الحقيقة يستنزف من مخزون فيتامينات جسمه، ليواكب كميات الطعام هذه التي يتناولها ويهضمها فهو يصرف على طعامه ولا يأخذ منه فكان طعامه عالية على

مريم عندما كانت في المخاض عاشت فترة من الزمن خصوصا في الايام الاخيرة قبل الولادة على التمر، فكانت جالسة تحت النخلة وتهز جذع النخلة كما جاء في الآية (فهزي اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبيا) فلو عدنا الى الطب في الاسلام والمعنى الموجود بهذه الآية لوجدنا ان التمر يعطينا انطباعا انه مادة غذائية شبه كاملة.

فقد عاشت السيدة مريم على مساء جدول، يمر من جانبها، به معادن وكذلك التمر الذي يحتوي على نشويات وسكريات ومعادن وفيتامينات وتكمله مادة تحتوي على البروتين، وهي موجودة باللبن، والفطر واللبن يشكلان وجبة غذائية كاملة ولكن ليس معناه اننا نعيش على اللبن والتمر فقط، فهذا ليس منطقيا رغم اهمية التمر، فهو مخزن للمعادن ومخزن للبروتين ومخزن للالياف ومخزن للسكريات، سهل الامتصاص، يعطي الانسان طاقة سريعة، وهو غذاء الرياضيين.

هل توجد اعراض دالة على نقص الفيتامينات؟  
● نحن كأخصائي تغذية مع

مطاعم الكويت.. أميركية فالكميات التي تقدم بالمطاعم إذا قارناها بالكميات التي تقدم في مطاعم أوروبا وأمريكا فسند ان الكويت تنتج أكثر إلى الكميات الأمريكية.

وكما تعرف فسان أميركا الأولى في السمنة وتليها الكويت، وبالتالي فنحن نأخذ مسيرة السمنة ومسيرة الامراض ولا نأخذ المسيرة الصحية مع اننا الآن ولله الحمد لدينا توعية كبيرة، خاصة في مجال التغذية من قبل اخصائي التغذية واطباء العائلة وفي الاعلانات وقنوات التواصل الاجتماعي والانستغرام والتويتتر، فالوعي الآن يصعد والناس الذين يتابعون هذه الجهات كثيرة، فهم اكثر من 100 الف او 200 الف لصفحة الدكتور واخصائي التغذية، فلكي نأكل دون أن نصاب بالسمنة يجب ان نأكل وجبة كل ثلاث ساعات، واذا قسمناها على اليوم يكون هناك خمس وجبات في اليوم.

ما فوائد التمر والرطب؟  
● التمر من أقيس الأطعمة الموجودة، بدليل أن السيدة

يوم ترى ريجيما جديدا، واسم دكتور مطروح، ففي إحدى السنوات انتشر ريجيم البروتين ولم يبق أحد إلا وسار على هذا الريجيم وقبل فترة ظهر ريجيم دكتور أوز وهو ريجيم خلاصة التوت البري وحاليا يتبع الناس ريجيم العصائر التي تخلص الجسم من السموم خاصة النساء فنجد أنهم لا يأكلن شيئا لمدة اسبوع كامل إنما يتناولون عصيرا من إحدى الشركات وهناك شركات كثيرة تعد العصائر فهناك عصير أخضر وعصير أصفر، وعصير برتقالي، وهذا عصير للصباح وذاك عصير للمساء، وهذا بالفعل يجعل السيدة تضعف ما لا يقل عن أربع كيلوات خلال الاسبوع اذا كان لديها وزن زائد، ولكن بمجرد أن يتناول طعاما طبيعيا في الاسبوع الذي يليه ستعود الأربعة كيلوات وأكثر.

كيف نأكل ما نريد دون الإصابة بالأمراض؟  
● التوازن مفتاح الصحة، فلكي نأكل ما نشاء دون أن نصاب بالسمنة أو السكر أو الضغط، يجب ان نأكل باعتدال وللاسف هذه الكلمة مفقودة في مجتمعنا ميزان.

**البدناء هم الأكثر عرضة لنقص الفيتامينات رغم أنهم يأكلون.. والسبب خلو أطعمتهم من المواد الغذائية يتم تشخيص نقص الفيتامينات بالأعراض الفيزيائية التي يمر بها المريض ويؤكد الفحص الكيميائي**

ماذا علينا ان نعمل لازالة السموم من اجسامنا؟  
● طبيعة جسم الانسان معقدة جدا أعقد من أعقد ماكينته في العالم، فبالتالي نحن نأكل ونتنفس ونتحرك ونتوتر وكل هذه العمليات تولد في اجسامنا مخلفات. فعملية الهضم تولد مخلفات وكذلك عملية التنفس والضغط والتوتر يجعل الجسم يتفاعل بشكل معين لتكوين مخلفات وقد خلق الله سبحانه وتعالى اجسامنا بألية تتخلص من هذه المخلفات وحدها دون تدخل اخصائي تغذية فأجسامنا مبرمجة لتوليد السموم، والتخلص منها وحدها، إلا اذا كانت هناك مشاكل صحية، تؤدي إلى تراكم هذه السموم فعندما نتكلم عن الطرق التغذوية لازالة السموم، نتطرق إلى ريجيم الديتوكس أو إزالة السموم. وهذا الريجيم نسمع عنه كثيرا وتطبيقه يجب الا يكون أقل من ثلاثة اشهر كاملة لا اسبوع أو اسبوعين حتى يتخلص الجسم فعلا من السموم.

كيف نعرف الأطعمة التي تسبب السمنة، وتراكم السموم في الجسم؟  
● لا يوجد طعام يؤدي إلى السمنة وطعام يخفف منها، بل هناك طريقة طعام وكمية طعام وأسلوب حياة، يؤدي إلى السمنة أو

يؤدي إلى الرشاقة. يمكننا الاستمتاع بتناول الكاكاو ولا نسمن وربما لا نستمتع بالكاكاو ونسمن، فمثلا الخبز الأسمر، ربما تناوله يزيد وزننا باستمرار وربما نتناوله ويخف وزننا وربما نتناول الخبز الأبيض وينزل الوزن ولا نتناول الخبز الأسمر ويزيد الوزن فكيفية تناول الطعام هي التي تحدد زيادة الوزن ونقصانه سواء كان صحيا أو غير صحي.

جديد الريجيم ما الجديد في عالم الريجيم اليوم؟  
● علم التغذية علم جديد فكل

**كيفية تناولنا للطعام هي التي تحدد زيادة أو نقصان الوزن فيمكن الاستمتاع بالكاكاو.. دون أن نسمن**

**التوازن مفتاح الصحة.. وكمية الطعام التي تقدم بمطاعم الكويت قريبة من الكميات في المطاعم الأميركية**

**التمر من أكثر الأطعمة فائدة فهو مادة غذائية شبه كاملة لاحتوائه على نشويات وسكريات ومعادن وفيتامينات**



## الوجبات الجاهزة تسبب الغباء

الوجبات الجاهزة أصبحت منتشرة خصوصا لدى الشباب، ما مضارها؟  
● الوجبات السريعة الان معروفة لكل الناس، فهي سبب رئيسي لامراض الكوليسترول وبالتالي الإصابة بامراض القلب، وهي تؤثر على كثير من هرمونات الذكور والاناث، وهناك ابحاث تُدرس تأثير الوجبات السريعة، وخاصة التي تحتوي على الدجاج المقلي، وغيره على هرمونات الذكورة، واضطرابات في الفتيات وفي الغتيان وتأثيرها على النشاط الذهني.  
فالطلاب الذين يتناولون وجبات سريعة يوميا، اقل تركيزا من الطلاب الذين يتناولون وجبات سريعة بشكل اسبوعي اي ان التحصيل العلمي للذين يتناولون وجبات سريعة، بها دهون مشبعة كثيرة أقل من الذين لا يتناولون وجبات سريعة.



(هاني عبداله)

الزميلة زينب أبو سيدو تحاور مريم التركي