

غذاؤنا دواؤنا، وإذا كانت الوقاية خير من العلاج فأساس الوقاية اتباع نظام غذائي صحي، خصوصا بعد ان أكدت الدراسات الحديثة ارتباط الغذاء بالصحة العامة، وعلاقة الأطعمة السريعة والغنية بالدهون والسكريات بأمراض القلب والسكر وغيرها من الأمراض المزمنة. وخلال لقائنا مع أخصائية التغذية ومسؤولة قسم التغذية بمستشفى دار الشفاء ندين الجوهري أكدت ان تخفيض كمية الطعام يساعد على حرق الدهون المختزنة في الجسم، موضحة ان ارتفاع انزيمات الكبد مثلا دليل قوي على وجود نسبة دهون مرتفعة، وهي مؤشر على ان النظام الغذائي المتبع غني بالدهون. وحول طرق الريجيم المتبعة أوضحت ان الريجيم لا يعني حرمان الجسم من الطعام، بل هو اعتماد نظام غذائي متوازن، وتناول كميات معتدلة من الطعام متنوع المصادر. وأضافت الجوهري: ليس ضروريا ان يكون الطعام مسلوقا وخاليا من الملح ليكون صحيا، بل يكفي ان نتناول اللحوم دون دهون وان يكون الدجاج دون جلد، موضحة انه ليس ضروريا إلغاء وجبة العشاء لتخفيف الوزن بل يكفي ان يتم تناولها قبل ثلاث ساعات من النوم، فإلى التفاصيل:

كتبت: زينب ابوسيدو

ندين الجوهري لـ «الأنباء»: المشي نصف ساعة يحرق 50%

طعامنا التقليدي، ولكن إذا استعملنا مرقا أو شوربة فتكون نوعية اللحوم من دون دهن وإذا استعملنا الدجاج يكون من دون جلد وإذا استعملنا اللحم نركز على اللحم البقري قليل الدهن جدا ونبتعد عن لحم الغنم عالي الدهون وكذلك نركز على الأسماك، فإذا قلينا السمك نستعمل الزيوت النباتية، وليس السمك والزبدة وليس من ضرر في استعمال البهارات.

هل هناك مكولات معينة تزيد من مناعة الجسم؟
● الخضار والفاكهة، فالخضار يحتوي على العناصر الغذائية والمواد الكيميائية النباتية المهمة لمحاربة الأمراض السرطانية مثل فيتامين «Ba»، «الفولات»، ومعادن أساسية وبتاكاروتين والفلافونويد والكثير وغيرها.

الفاكهة.. مضادة للاكسدة
أما الفاكهة فهي مصدر غني بفيتامين ج أو C المضاد للاكسدة التي تساعد الجسم على التخلص من المواد المسرطنة وقد ربطت العديد من الدراسات تناول كميات كبيرة من الفاكهة وانخفاض في معدلات الإصابة بالسرطان. النظام الخاص بمعالجة ارتفاع ضغط الدم يرتكز على تناول 5-4 حصص من الفاكهة، 5 حصص من الخضار في اليوم.

غنى الفاكهة بالألياف واحتواؤها على فيتامينات مضادة للاكسدة مرتبط بتأثير إيجابي على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وإذا قصدنا تعدد خصائص كل نوع من الفاكهة وفائدته لن ننهي فكل نوع فائدة وخصائص لذلك ننصح بالتنوع والحرص على تناول حصة واحدة على الأقل من الفاكهة الحمضية لتمد الجسم بفيتامين ج المضاد للاكسدة. فالتفاح يحتوي على الياف قابلة للذوبان، وقشره يحتوي على الفلافونويد المضاد للأكسدة.

هل يجب ان يكون الطعام مسلوقا؟
● ليس من الضروري، ففكرة الريجيم ان يكون الطعام مسلوقا، ودون ملح فكرة خاطئة فنستطيع ان نطبخ ما نحب ان يكون الطعام مسلوقا؟
● الفاكهة الطرية، ففكرة الريجيم ان يكون الطعام مسلوقا، ودون ملح فكرة خاطئة فنستطيع ان نطبخ ما نحب ان يكون الطعام مسلوقا؟
● الفاكهة الطرية، ففكرة الريجيم ان يكون الطعام مسلوقا، ودون ملح فكرة خاطئة فنستطيع ان نطبخ ما نحب ان يكون الطعام مسلوقا؟



ندين الجوهري مسؤولة قسم التغذية بمستشفى دار الشفاء

وعلى الأطباق النباتية المغذية حتى أطباقنا الرئيسية أغلبها خضار وبقوليات مع النشويات والأسماك وقد أجريت دراسات على نظامنا الشرق الأوسط، أثبتت ان نسبة الأمراض لديهم أقل من الأنظمة الخارجية، لأن أكثر البلدان الغربية تعتمد على مصادر اللحوم والوجبات السريعة.

الطبخ الصحي
ما طرق الطهي المفيدة؟
● يجب ان نبتعد عن المقلبات ولا نستعمل الزبدة والسمن وتجنب الحلويات وإذا تناولنا الحليب ومشقاته يكون خالي الدسم، ونخفف من السكريات قدر استطاعتنا في الطعام.

هل يجب ان يكون الطعام مسلوقا؟
● ليس من الضروري، ففكرة الريجيم ان يكون الطعام مسلوقا، ودون ملح فكرة خاطئة فنستطيع ان نطبخ ما نحب ان يكون الطعام مسلوقا؟

حرق الدهون المخزنة.
تنظيف الأمعاء
ماذا نعمل لتنظيف الأمعاء وإعادة الجسم الى صحته؟
● هناك الكثير من الأنظمة التي تساعد على تنظيف الجسم، منها ريجيم الديتوكس عن طريق التوقف عن تناول مصادر معينة من المكولات خلال يومين أو ثلاثة، نشرب ماء كثيرا، فهو يساعد على تنظيف الأمعاء ونخفف من المواد التي تتعب المعدة وتسبب تليكا لها كصنادل الحليب ومشقاته لأنه يسبب حساسية لبعض الناس ونخفف من اللحوم، لأنها لا تهضم سريعا وترتكز على الخضار والفاكهة فهذه الأمور مهمة تساعد على تنظيف الجسم.

أي الماخب صحية أكثر لأجسامنا؟
● المطبخ الشرق أوسطي، فهو من أهم وأغنى المطابخ غذائيا، فمادتنا بها تنوع، وتركيز على الخضراوات، والسلطات

● الحركة مهمة جدا، والرياضة ليست شرطا ان تكون قاسية، إنما تكون معتدلة والقوة وتكون لفترة طويلة، فعندما نمارس رياضة المشي من المهم ان نمارسها أكثر من نصف ساعة لأنه خلال أول نصف ساعة نحرق أقل من 50% من الدهون، وعند المشي لمدة نصف ساعة نبدأ بحرق 50% من الدهون.
فالرياضات الطويلة والخفيفة هي التي تحرق الدهون بالجسم أكثر، والرياضات العنيفة التي تشمل حمل الأثقال لا تحرق دهونا بل تحرق سكرنا من العضل فعادة الرياضة المعتدلة لفترة تتعدى نصف الساعة تساعد على حرق الدهون.
عندما نخفف كمية الطعام نخسر دهونا من الجسم وهذا يساعد على حرق دهون مخزنة في الجسم فنحرق أكثر مما نأكل فإذا أخذنا المستوى الذي نتناوله في اليوم أقل من المستوى الذي نحرقة نساعد على

حرق الدهون المخزنة.
تنظيف الأمعاء
ماذا نعمل لتنظيف الأمعاء وإعادة الجسم الى صحته؟
● هناك الكثير من الأنظمة التي تساعد على تنظيف الجسم، منها ريجيم الديتوكس عن طريق التوقف عن تناول مصادر معينة من المكولات خلال يومين أو ثلاثة، نشرب ماء كثيرا، فهو يساعد على تنظيف الأمعاء ونخفف من المواد التي تتعب المعدة وتسبب تليكا لها كصنادل الحليب ومشقاته لأنه يسبب حساسية لبعض الناس ونخفف من اللحوم، لأنها لا تهضم سريعا وترتكز على الخضار والفاكهة فهذه الأمور مهمة تساعد على تنظيف الجسم.

المطبخ الشرق أوسطي من أهم وأغنى المطابخ غذائياً فهو يركز على الخضراوات.. والبقوليات والنشويات والأسماك

ليس ضروريا أن يكون الطعام مسلوقاً ودون ملح فيكفي أن يكون اللحم دون دهن والدجاج دون جلد

إلغاء وجبة العشاء يساعد على خفض الوزن ويمكن تناولها قبل ثلاث ساعات من النوم

كيف نجهز أجسامنا للريجيم؟
● لدينا مبدأ خاطئ للريجيم، فالكثير يعتقد انه عبارة عن ستيك وسلطات بمعنى انه حرمان من الطعام، ولكنه في الحقيقة نظام غذائي بشكل متوازن باعتدال الكميات وتنوع المصادر.
هناك ناس يعتقدون انه عند التحيز للريجيم يجب التهام كميات كبيرة من الطعام قبل حرمان أنفسهم منه، ولكن طريقة تفكيرهم هي الخاطئة فعليهم التركيز على الطعام الصحي واجتناب الطعام غير الصحي.

ما الأطعمة التي تساعد على خسارة الوزن؟
● هناك مفهوم خاطئ ان هناك أطعمة معينة تحرق أكثر وتساعد على إنزال الوزن أكثر، ولكن كما ذكرت يجب ان يكون هناك نظام متوازن معتدل، متنوع نركز فيه على جميع المجموعات الغذائية ونركز على الخضار والفاكهة في طعامنا لأن الأغلب يتغاضى عن المجموعتين الأساسيتين للجسم، فأغلب الذين يتبعون الريجيم يتغاضون عن مجموعة الحبوب والنشويات وهي مجموعة رئيسية تعطي الطاقة للجسم، لذلك أشد على تناول كل المجموعات من نشويات وخضار وفاكهة بشكل أساسي ولحوم بشكل قليل والدهون بشكل قليل جدا، ونركز على البروتين أكثر فهي مصادر للحوم.

هل صحيح ان طاقة الحرق في أجسامنا في الصيف أعلى منها في الشتاء؟
● على العكس في الشتاء نحرق أكثر، لأن درجة الحرارة بالخارج منخفضة وحتى نعدل أجسامنا مع الخارج نزيد الحرق، ولكن بالشتاء نأكل أكثر ونجوع أكثر.

الوراثة.. والبيئة
ما الفرق بين السممة الموروثة والسممة المكتسبة؟
● إذا كان هناك سممة بالوراثة يتوارثها الأجيال عن طريق الجينات الخاصة بالسممة، تأتي مع تقدم العمر بسبب نمط الحياة ونوعية الطعام الخاطئة وقلة الحركة فهي ليست بسبب الجينات.

كيف نساعد أجسامنا على حرق الدهون؟
● إذا كان هناك سممة بالوراثة يتوارثها الأجيال عن طريق الجينات الخاصة بالسممة، تأتي مع تقدم العمر بسبب نمط الحياة ونوعية الطعام الخاطئة وقلة الحركة فهي ليست بسبب الجينات.



الخضار.. نكهة ومنظر خلاب على وجباتنا

الخضراوات منخفضة السعرات الحرارية تساعد للحفاظ على وزن صحي بالإضافة إلى أنها مصدر عال بالألياف التي تشعرك بالشبع وتفيد جهازك الهضمي.
علينا التنوع بمصادر الخضار لأنه من كل فئة نحصل على عناصر غذائية مختلفة.
● الخضار الصلبة: مثل البروكولي، الملفوف، الزهرة غنية بالألياف، الفيتامينات أ، ج، B، كالسيوم، حديد، بوتاسيوم، مغنيزيوم، بيتاكاروتين.
● الخضار الباذنجانية: كالفلفل البارد، البطاطا والباذنجان هي مصدر جيد لفيتامين ج، أ والبوتاسيوم والطماطم مصدر صحي عالي بالليكوپين المرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستات.
● الخضار الخيمية: مثل الجزر، الكرفس، الثوم، البقدونس، الكرنب غنية بالبيتاكاروتين والفيتامين أ.
● الخضار القرعية: مثل القرع، البطيخ، الكوسة، الخيار غني بفيتامين أ، ج، بيتاكاروتين، الفوسفور والألياف.

● الخضار الزنبقية: مثل الثوم، البصل الكرات تحتوي على مواد كيميائية مقاومة للسرطان، بالإضافة إلى مضادات حيوية طبيعية فهي تحتوي على مادة الأليوم التي تعطيها نكهتها القوية وتزيد من فاعلية الأنزيمات المقاومة للسرطان. تساعد على ضبط معدل الكوليسترول وضغط الدم.

الخلايا الدهنية تحدد البدانة

كل إنسان لديه بعض الدهون المختزنة في جسمه، وهي ضرورية لاستمرار حياته. أما الزيادة في الوزن أو السمنة فإنها تشير إلى وجود زيادة كبيرة في الدهون المختزنة في جسم ذلك الشخص.
والدهون لها فوائد كثيرة للجسم فهي الطاقة المختزنة التي يحتاجها الجسم وتعمل طبقة الدهون كعازل حراري وتعمل كذلك على امتصاص الصدمات التي قد يتعرض لها الجسم، وتعتبر الدهون احد المكونات الأساسية للجهاز العصبي وكذلك تدخل في تركيب العديد من الهرمونات. وكقاعدة عامة فإن الدهون تتواجد بكمية أكبر في أجسام النساء عنها في أجسام الرجال.

يتكون النسيج الدهني من خلايا دهنية وهي عبارة عن أكياس متناهية في الصغر مملوءة بجزيئات الدهون.
تتم المرحلة الأولى من تكوين الخلايا الدهنية في أجسامنا خلال فترة الطفولة، فإذا كانت الدهون المختزنة كثيرة في ذلك الوقت فإن تكوين الخلايا الدهنية يزداد بشكل كبير. فحجم الطفل البدين قد يحتوي على عدد من الخلايا الدهنية يصل إلى ثلاثة أضعاف ما يحتويه جسم نظيره صاحب الوزن الطبيعي.
ويكون جسم ذلك الطفل البدين لديه القابلية في المستقبل لأختزان المزيد من الدهون والإصابة بزيادة الوزن والسمنة. وهذا لا يعني أنك لا تستطيع تخفيض وزنك عن طريق النظام الغذائي والرياضة إن كنت من هذا النوع، ولكن الأمر قد يكون أكثر صعوبة عن غيرك من الناس.
أما المرحلة الثانية من تكوين الخلايا الدهنية فتتم خلال فترة البلوغ ولا يزداد العدد بعد فترة البلوغ بل يحتفظ الجسم بما لديه من أعداد ثابتة من الخلايا الدهنية ببقية حياته.



بديل للحلويات والوجبات الخفيفة

فنصحتني: ليكن هدفا من أهدافكم ان تدرجوا الفاكهة في غذائكم اليومي ولو حصة في اليوم كبداية وزد من الكمية تدريجيا.
بعض الإرشادات التي يمكن ان تساعدنا على زيادة تناولنا للفاكهة:
● يمكنك إضافة الحليب والكرن فليكس مع بعض الفواكه كالفراولة والموز وضربها في الخلاط صباحا.
● إضافة الفاكهة إلى وجبة الفطور مثل البانكيك مع الموز والفراولة.
● ممكن ان تكون وجبة خفيفة بعد الظهر كسلطة الفاكهة مع القليل من الأيس كريم القليل الدسم.
● عيدان الفاكهة المختلفة الألوان (فراولة، أناناس، توت، موز) ممكن ان تجذب عائلتك لتناولها.
● يمكنك إضافة بعض الفاكهة لطبق السلطة مثل البرتقال، الكيوي أو الفراولة التي تعتبر مصدر فيتامين «ج» الهام جدا.

فاكهة غنية المذاق والقيمة الغذائية وينفس الوقت قليلة السعرات فإذا كنت تتبع حمية غذائية فهذا النوع من الفاكهة يمكن ان تتناوله بكمية أكبر من غيره وفي الوقت نفسه الحصول على قيمة غذائية عالية.
الحمضيات: كالبرتقال بأنواعه وغيرها
عصير البرتقال يحتوي على حمض الفوليك (B9)، الضروري للمرأة الحامل في سن الإنجاب.
هذه الفئة معروفة بأنها غنية بالفيتامين «ج» على الرغم من ان هذا الفيتامين موجود بفواكه أخرى ولكنه مركز في هذه النوعية من الفاكهة.
وإذا أردنا التكلم عن خصائص الأنواع الأخرى كالعنب صديق القلب أو البطيخ الغني بالأصباغ الجزرانية واليوكوبين وغيرها فلن ننتهي.

فاكهة غنية المذاق والقيمة الغذائية وينفس الوقت قليلة السعرات فإذا كنت تتبع حمية غذائية فهذا النوع من الفاكهة يمكن ان تتناوله بكمية أكبر من غيره وفي الوقت نفسه الحصول على قيمة غذائية عالية.
الحمضيات: كالبرتقال بأنواعه وغيرها
عصير البرتقال يحتوي على حمض الفوليك (B9)، الضروري للمرأة الحامل في سن الإنجاب.
هذه الفئة معروفة بأنها غنية بالفيتامين «ج» على الرغم من ان هذا الفيتامين موجود بفواكه أخرى ولكنه مركز في هذه النوعية من الفاكهة.
وإذا أردنا التكلم عن خصائص الأنواع الأخرى كالعنب صديق القلب أو البطيخ الغني بالأصباغ الجزرانية واليوكوبين وغيرها فلن ننتهي.

فاكهة ثم الفاكهة، تتردد هذه الكلمة في معظم الأنظمة والإرشادات الغذائية وينصح بها كبديل للحلويات والوجبات الخفيفة أو كخاتمة صحية لكل وجبة
لماذا وما السر خلف ذلك؟
الفاكهة مصدر عالي بالفيتامينات، المعادن والأملاح.
لمعالجة مشاكل السممة عند الأطفال أهم التوصيات لجمعية التغذية الأمريكية وجمعية التغذية الأوروبية التركيز على زيادة الفاكهة والخضار في برنامج الأطفال الغذائي.
لنستعرض بعض الفاكهة وخصائصها
الموز: هو مصدر غني بالبوتاسيوم المهم للقلب وهو مهم للحفاظ على توازن السوائل في الجسم.
الفراولة - التوت بأنواعه:



الريجيم ليس حرماناً من الطعام ولكنه نظام غذائي متوازن بكميات معتدلة وتنوع في المصادر



في الشتاء نحرق أكثر لنعدل أجسامنا مع درجة الحرارة المنخفضة فنأكل ونجوع أكثر

تخفيض كمية الطعام يساعد على حرق دهون مخزنة في الجسم



الكرش عبارة عن دهون زائدة بالبطن عندما تتحرك تسبب مشاكل في القلب.. فهي الأخطر صحياً

من الدهون.. وتناول تفاحة يومياً يقي من الأمراض



(تصوير الراحل: أسامة أبو عيطية)

الحمضيات فهو يحتوي على مادة ليمونين المضادة للسرطان وخاصة سرطان الثدي.

عقاقير غير صحية

هناك من يستخدم حبوباً وعقاقير لخسارة الوزن.. هل هي صحية؟

● لا أؤيد استخدام الحبوب والعقاقير لأنه لم يثبت سلامتها 100٪ وهذا كان في إحدى الدراسات عن أبرز العقاقير الموجودة في السوق في آخر مؤتمر حضرناه.

ومنذ فترة حدث لأحد المرضى مضاعفات جراء استخدام الحبوب والعقاقير لأنها تؤثر على الجهاز العصبي، وتسبب نوبات قلب سريعة وعصبية زائدة للشخص وتدفعه إلى أفكار انتحارية لذلك أفضل عدم استعمال الحبوب والعقاقير والاعتماد على الأسلوب الطبيعي في إنزال الوزن.

هل لمشروب الطاقة أضرار على الصحة؟

● بالطبع ويفضل عدم استعماله لأنه يسبب كثيراً من المضاعفات، فيؤثر على الضغط والقلب ويحتوي على نسبة كافيين عالية، خاصة في هذه الفترة يستعمله ذوو الأعمار الصغيرة فلا توجد رقابة كبيرة لمنع استعماله لهذه الأعمار.

إلغاء وجبة العشاء للمحافظة على الوزن.. هل هذه طريقة صحيحة؟

● إلغاء وجبة العشاء بالتاكيد يساعد في إنزال الوزن لأنها آخر وجبة في اليوم فإذا تم تناول الوجبة وبعد ساعة نام الشخص لن يحرق الجسم بشكل صحيح بل سيخزن الطاقة، فمن خلال النظام الغذائي وجود وجبة عشاء خفيفة وتكون بعيدة عن وقت النوم بمدة ثلاث ساعات، فلست ضد إلغاء وجبة العشاء.

ارتفاع ضغط الدم

هل هناك عوامل غذائية تسبب الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

● أولاً هناك ارتباط بين السمنة وضغط الدم، وثانياً تتناول الكثير من الملح أو الصوديوم في الطعام، وكذلك الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة عالية الصوديوم كالشيبسي والمكسرات العالية بالملح والأجبان المالحة فتناولنا للملح يتعدى حاجتنا الطبيعية، لذلك مع مرور الوقت نصاب بضغط الدم ومن يتعرض أكثر لهذا المرض من لديهم تاريخ



بفلم طبيب

د. مرفت الحناوي

العناية بالبشرة في فصل الشتاء

يتطلب منا فصل الشتاء عناية خاصة بالبشرة حتى نتغلب على برودة الجو والتغيرات المناخية المصاحبة لهذا الفصل. فبجول برودة الشتاء تبدأ المعاناة من جفاف البشرة وخاصة في الوجه واليدين والشفافيف، فيجب استخدام مرطب للبشرة بصفة مستمرة، وكذلك استخدام واقي للشمس لتجنب التأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية على البشرة ويجب وضع الواقي قبل الخروج من المنزل بحوالي 30 دقيقة على كل أماكن الجسم المعرضة للشمس. ويعتبر استخدام الكريم المرطب أهم النصائح للعناية بالبشرة والجسم في فصل الشتاء، فيجب استخدام أمصال الترطيب لتغذية بشرة الوجه والعنق، كما يجب استخدام مرطب جيد لترطيب الشفاه والوقاية من تشققها، كما يجب استخدام مرطب لكامل الجسم بعد الاستحمام مباشرة لحبس المياه داخل الجسم والوقاية من الجفاف.

يجب إزالة المكياج باستخدام منظف يحتوي على الحليب بدلا من استخدام «جيل» لتفصيل البشرة، كما يجب التقليل من استخدام مستحضرات التجميل والتونيك لأن بها كحولا يؤدي إلى جفاف البشرة، ويمكن عمل أقنعة طبيعية للبشرة تحتوي على زيت الزيتون والعسل وقشدة الحليب، ومن المفيد للبشرة استخدام كريمات التقشير الغنية بالأحماض الطبيعية للفواكه لإزالة طبقة الجلد الميت المتركة على البشرة.

وهناك بعض السلوكيات العامة التي يجب اتباعها في فصل الشتاء للحصول على بشرة صحية ناعمة، فيجب الابتعاد عن استخدام الماء الحار أثناء الاستحمام لأنه يسبب جفاف البشرة وفقدان الزيوت الطبيعية الموجودة بها، يجب الابتعاد عن غسل الأيدي بالماء الساخن لمنع تسرب الرطوبة منها واستخدام القفازات عند القيام بأي أعمال منزلية لحماية اليدين، كما يجب تجفيف الأيدي برفق مباشرة بعد غسلها واستخدام الكريم المرطب وينصح باستخدام الكريم وليس اللوشن لأن اللوشن يمتص بسرعة داخل الجلد، وهذا سوف يفقد الحاجز الواقي المطلوب، كما يجب تجنب الحرارة العالية عند استخدام وسائل التدفئة في الغرفة لأنها تفقد البشرة رطوبتها لأن ماء الجسم يتبخر في الجو الحار ويفضل وضع جهاز ترطيب البشرة في المنزل أو المكتب، كما يجب ارتداء الملابس المناسبة التي لا تسبب الحساسية للجسم، فيمكن ارتداء الملابس القطنية الناعمة لتلامس الجسم، وفوقها يمكن ارتداء الملابس الصوفية الخشنة، وكذلك بالنسبة للقفازات فيفضل ارتداء قفازات قطنية تلامس جلد الأيدي ويرتدى فوقها القفازات الصوفية أو الجلدية.

كما اننا يجب ان نتبع نظاما غذائيا متوازنا للحفاظ على نضارة بشرتنا، فيجب ان يكون غذاؤنا يحتوي على الفيتامينات مثل فيتامين A, C, D, فتناول الخضراوات مثل السبانخ والجزر والبقدونس والفلفل بأنواعه والوانه المختلفة وتناول الفواكه مثل الحمضيات والكيوي كما يجب ان نشرب كميات كافية من الماء بمعدل لا يقل عن 8 - 12 كوبا يوميا لأنه يساعد على إزالة السموم من الجسم والتي تكون مسؤولة عن الحالة السيئة للبشرة، وكذلك تناول العصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب ويجب الابتعاد عن السكريات والكافيين لأنها تساعد على جفاف البشرة والحرص على تناول الأغذية ذات الألياف.

استشاري الجلدية والتجميل والليزر

انواع الخضار المسببة لهذه الغازات ولا يستطيعون تناول الحليب ومشتقاته لأنه ربما كانت لديهم حساسية من إنزيم اللاكتوز والجسم لا يهضمه بشكل جيد وهناك من لديهم حساسية من بروتين القمح، فيسبب لهم انتفاخات، وهكذا وبالطبع الإفراط في تناول الطعام بشكل عام مؤذ، خاصة إذا تم تناول الطعام الدسم وغير الصحي فيسبب انتفاخات.

هل من ارشادات يمكن ان تساعدنا على زيادة تناولنا للخضار؟

● يمكننا اضافة الخضار الى البيترزا مثل البروكلي والسبانخ والفلفل البارد والطماطم والفطر والكوسا لتكون بيتزا صحية ويمكن اضافة الخضار «الطماطم والجزر والجوز والفطر والفلفل البارد الملون واطاعة طبق من السلطة الملون ولو صغيرا مع وجبة الغداء أو العشاء.

إذا كنت ممن محبي الحمص أو الباذنجان المتبل يمكنك تقطيع الجزر مع الخيار وتغمسها بالمتبل والحمص كوجبة خفيفة، ويمكنك اضافة الخضار على الامليت مثل البروكلي والكوسا والجزر والطماطم والفطر مع القليل من الجبن القليل الدسم ويمكن اضافة الكوسا أو الباذنجان المشوي على الدجاج أو ستيك اللحم مع قليل من الجبن القليل الدسم، اما الازانيا فيمكن ان تكون مصدرا جيدا للخضار اذا حشونها بالخضار مثل الكوسا والجزر والسبانخ والطماطم والفلفل البارد.

انزيمات الكبد

متى ترتفع انزيمات الكبد ومتى تشكل خطورة؟ وهل هناك أعراض يمكن من خلالها اصلاح هذا الخلل؟

● انزيمات الكبد إذا ارتفعت دلت على وجود نسبة دهون على الكبد وهذا بسبب نظام غذائي عال جدا بالدهون، غير تناول كميات طعام غير صحية ترفع الدهون وإذا كانت نسبة الدهون أو السمنة بالجسم عالية جدا، فهذا يؤدي إلى دهون على الكبد، تؤثر على وظائفه فتظهر على انزيمات الكبد.

لعلاج ذلك يعطى المريض نظاما غذائيا قليلا بالدهون جدا، فينزل الوزن ومع الوقت نرى أن الانزيمات تعود بشكل طبيعي.

التفاح يضاھي

الفاكهة الحمضية

بقدرته على محاربة

الأكسدة وتناول

تفاحة يوميا تبقي

الطبيب بعيداً

عصير البرتقال

مضاد للأكسدة

ويساعد الجسم

على امتصاص

الحديد من

الأطعمة النباتية

الغنية بالحديد

مشروب الطاقة

يسبب كثيراً من

المضاعفات.. يرفع

الضغط ويتعب

القلب ويحتوي على

الكثير من الكافيين

منطقة البطن فيتكون الكرش وهذا نراه عند الرجال أكثر من النساء والكرش عادة هو دهون زائدة بمنطقة البطن، وهذه المنطقة خطيرة أكثر من غيرها من المناطق، لأن الدهون عندما تتحرك تسبب مشاكل في القلب وغيرها فهي أخطر صحياً من منطقة الإرداف وللتنحس من الكرش يجب اتباع نظام غذائي، نقلل فيه من السعرات الحرارية، ونسير على نظام معتدل الكميات وقليل الدهون جدا، إضافة إلى ممارسة الرياضة.

انتفاخ البطن

ما أسباب انتفاخ البطن؟ وهل هناك نصائح للوقاية منه؟

● حسب الشخص فهناك اشخاص يصابون بانتفاخ، وآخرون لا يصابون ومن يصابون بانتفاخ ربما كانت لديهم مشاكل بالقولون أو مشاكل بالجهاز الهضمي فيتحسسون لمنتجات معينة ولا يستطيعون تناول البقوليات أو بعض

و ندخل المكسرات النيئة غير الملحمة وغير الحمصه تقريبا ثلاث مرات بالاسبوع وتركز على ادخال الالياف من المصادر السمرء او القمح الكامل بنظامنا الغذائي ونحد من نسبة الملح بالمنتجات ونخفف من اضاقتها على وصفات طعامنا، ولا نزيد الملح اثناء تناولنا للطعام بالاضافة الى قراءتنا للمعلومات الغذائية على المنتجات، وقراءة كمية الصوديوم الموجودة بها بحيث لا تتعدى 600 مليغرام ويتبع عن الوجبات السريعة، والأجبان المالحة، والمخللات، والزيتون ولا نزيد مكعبات الدجاج اثناء الطبخ، لأن كمية الملح مركزة بها.

العلاج بالطعام

ما أنواع الطعام الذي ننصح بالابتعاد عنه للمصابين بضغط الدم؟

● كما ذكرت هناك نظام خاص لمشاكل ضغط الدم تركّز فيه على الخضار والفاكهة بشكل أساسي،



الفراولة غنية جدا بفيتامين ج

أفضل العلاجات لتطهير القولون

الجسم بشكل طبيعي، وكلما شربت هذه العصائر فإن نظافة القولون الخاص بك ستكون سهلة وسريعة. **عصير الليمون:** عصير الليمون يمكن أن يطهر القولون الخاص بك، الليمون هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية التي تزخر بفيتامين C الذي هو بمثابة إكسير للجهاز الهضمي. خلط عصير ليمون متوسط الحجم، وقليل من ملح البحر وبعض العسل في ماء فاتر، وشرب هذا الخليط على الريق، واتباع هذا النظام الغذائي لمدة يوم واحد في الشهر سوف يؤدي إلى تطهير القولون الخاص بك.

ملح البحر: لا يجوز لك التمتع بشرب المياه المالحة ولكن هذا العلاج هو واحد من أنجح العلاجات المنزلية لتطهير القولون، إضافة ملعقة صغيرة كاملة من ملح البحر إلى المياه الدافئة وشربه حتى على الريق، ثم الاستلقاء والتدليك بلطف عند القولون الخاص بك، هذا سوف يحفز حركة الأمعاء وتطهير القولون الخاص بك، وسيعمل أيضا على التخلص من السموم الضارة والطفيليات والبكتيريا من الجهاز الهضمي الخاص بك، تأكد من أنك تستهلك الكثير من الماء خلال اليوم، حيث إن محلول الملح يمكن أن يؤدي إلى الإسهال.

الزبادي: كوب من الزبادي يوميا هي وسيلة رائعة للحفاظ على القولون والجهاز الهضمي في صحة جيدة، الزبادي سوف يغذي جسمك مع البروبيوتيك والبكتيريا الجيدة، ويساعد في تخليص الجسم من البكتيريا السيئة، أيضا اللبن غني بالكالسيوم ويعمل على تثبيط نمو الخلايا في بطانة القولون، كوب من اللبن الزبادي بإضافة التفاح والكرز والموز إليه سوف يكون لذيذ الطعم وسيعمل على تطهير القولون الخاص بك، وعلاوة على ذلك، فإنه سوف يجعلك أقل عرضة لاضطرابات المعدة مثل انتفاخ البطن وعسر الهضم.

الألياف الغذائية: كلما كنت تأكل الألياف فإن عملية الهضم لديك ستكون أسهل فاستهلاك الكثير من الألياف يعني أنك تساعد جسمك في التخلص من السموم وتطهير القولون، وتشمل الفواكه مثل التوت والكمثرى في النظام الغذائي الخاص بك، فهي لا تقل عن العلاج وغنية بالألياف أيضا، كذلك البازلاء والقرنبيط والخرشوف أيضا غنية بالألياف. **عصير الخضار الخام:** عصير الخضار يعطي الجسم ما يكفي من التشحيم اللازم لطرد السموم الضارة من

عصير التفاح: هذا العصير الحلو يشجع حركات الأمعاء ويحسن من صحة كل من الكبد والجهاز الهضمي، ويقوم أيضا بخفض السموم في الجهاز الهضمي، استيقظ في الصباح وقم بشرب كوب كبير من عصير التفاح، واتباع هذا الأمر مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة بعد العصير، المدخول المنتظم من عصير التفاح الطازج طوال اليوم هو أفضل وسيلة لتطهير القولون الخاص بك، عليك القيام بذلك مرة واحدة في الأسبوع، والامتناع عن تناول أي مواد صلبة بذلك اليوم. يمكنك أيضا تناول التفاح على مدار اليوم بدلا من عصير التفاح لتطهير القولون الخاص بك وإنقاذ وزنك، فالتفاح يحتوي على الألياف، وهو ما يضيف إلى معظم الفايات التي تنتقل من خلال القولون الخاص بك، كل هذا يساعد الجسم على تحويل الفايات إلى براز بشكل جيد.

ينبغي أن يشمل العشاء الخاص على الخضراوات الخضراء، فالخضراوات توفر السعرات الحرارية الجيدة لجسمك وتمنع من أن تعاني آثارا جانبية، هذه الخضراوات مثل: القرنبيط، الفلفل، السبانخ، والبازلاء الخضراء والهليون.