



شرب الماء عند الاستيقاظ صباحاً يغسل المريء من الغازات

# التركي لـ «الانباء»: حبة أفوكادو يومياً تخلصك من الكوليسترول

لم يعد هناك هرم غذائي وإنما طبق غذائي صحي.. يحتوي على المجموعات الغذائية بالهرم

الحبوب ليست الأهم في الطبق الغذائي.. لكنها متساوية مع الخضار والفاكهة واللحوم



إخصائية التغذية العلاجية مريم التركي

□ الضغط والسكري وزيادة الوزن ونمط الحياة السيئ أسباب ارتفاع الدهون في الكبد □ أصعب جزء في عملنا هو تغيير السلوك الغذائي ليتماشى مع حاجة الشخص والحياة الصحية له



مريم التركي متحدة للمزيلة زينب أبوسيدو (عادل سلامة)

بشكل متوازن أكثر. مشيرة إلى أن أصعب جزء في عمل العاملين في التغذية الصحية هو تغيير السلوك الغذائي للمريض ليتماشى مع حاجاته وصحته. ونصحت التركي بشرب الماء عند الاستيقاظ صباحاً بغسل الغازات المتراكمة في المريء. كما نصحت من يعانون من ارتفاع الكوليسترول في الدم بتناول حبة أفوكادو يومياً لمدة شهرين. فهي كغذاء يخفض نسبة الكوليسترول لديهم. وحول طرق الطبخ الصحي أوضحت التركي أنه لا توجد طريقة معينة للطبخ الصحي والأهم هو الحفاظ على المكونات الأساسية للمواد الغذائية. إضافة إلى الاعتماد على الخضار الطازج.. فإلى التفاصيل:

بالرغم من أهمية الغذاء لصحة الإنسان. إلا أن الكثير من السلوكيات الغذائية تعتبر خاطئة. بل مدمرة لصحة الجسم. وقد تؤدي بعض هذه السلوكيات إلى الإصابة بالكوليسترول أو السكري. والسمنة. وجميع من خضع لطرق معينة من الريجيم يعرف المعاناة التي يعانيها من يضطر لاتباع حمية غذائية بهدف خسارة الوزن أو علاج بعض الأمراض. «الانباء» التقت إخصائية التغذية العلاجية في مركز جلوبال الطبي مريم التركي التي أكدت أن مفهوم الهرم الغذائي أصبح من الماضي. وتم استبداله بما يعرف الآن بالطبق الغذائي الصحي الذي يحتوي على المجموعات الغذائية بالهرم ولكن

## زينب أبوسيدو

كيف يمكن تغيير نمط سلوكيات الحياة المسببة للسمنة؟  
● هذا يختلف من شخص إلى آخر، فكل منهم لديه مجموعة من السلوكيات الغذائية، كما لدينا سلوكيات اجتماعية وسلوكيات شخصية، فكل شخص لديه مجموعة من السلوكيات الغذائية الصحيحة، ومجموعة من السلوكيات الغذائية غير الصحيحة، معتقداً أنها صحيحة. ولكننا نعد هذا السلوك ليتماشى مع الشخص ويتماشى مع الحياة الصحية وهذا أصعب جزء في عملنا هو تغيير السلوك الغذائي.

نحاول أن نقلل من استخدام هذه الخلطات ونتجه أكثر إلى الخلطات أو الأعشاب الطبيعية.  
هل هناك فحص دم مخبري يكشف الطعام الذي يسبب الشحوم والسمنة؟  
● كلا، لا يوجد أي نوع من الفحوصات المخبرية لذلك.

والفاكهة واللحوم بشكل أكثر ومنطقي.  
ما الأغذية التي تساهم في خفض الكوليسترول؟  
● ورد في الأبحاث أن تناول حبة أفوكادو يومياً من أربعين يوماً إلى شهرين تساهم في خفض الكوليسترول بصورة ملحوظة.

تثبيت الوزن  
كيف يمكن تثبيت الوزن بعد اتباع نظام حمية غذائية؟  
● تثبيت الوزن يحتاج أيضاً إلى نظام حمية فمن يقوم بإجراء حمية غذائية لخفض الوزن يعود لإجراء حمية غذائية للحفاظ على الوزن. مرحلة تفتتت الوزن هذه تشمل أربع مراحل فعندما يتم الانتهاء منها كان الشخص تخرج في الجامعة بشهادة يستطيع بها تناول طعام صحي بالطريقة التي يحبها دون زيادة في وزنه.

الهرم الغذائي الجديد رمز إلى الفردية في التغيير نحو نمط غذائي صحي، ما رأيك؟  
● لم يعد هناك هرم غذائي إنما أصبح هناك طبق غذائي صحي وهو يحتوي على نفس المجموعات الموجودة بالهرم الغذائي ولكن مجموعة الدهون كانت أساسية به، أما الدهون ليست أساسية الدهون موجودة ضمنياً داخل مجموعات الغذاء الأخرى. من وجهة نظري الشخصية هذا خطأ، فيجب أن يحافظ الطبق الصحي على مجموعة الدهون دون إزالتها إضافة إلى مكونات الطبق.



مريم التركي متحدة للمزيلة زينب أبوسيدو (عادل سلامة)

ما أسباب ارتفاع الدهون في الكبد ومتى تصبح خطيرة؟  
● الدهون الموجودة على الكبد ترتفع لعدة أسباب منها الضغط والسكري ومنها وراثي، ومنها نمط حياة، وزيادة وزن، وتصبح خطرة إذا زادت كمية الشحوم على الكبد لدرجة تمنعه من القيام بوظيفته.

كيف نحقق التوازن بين طعامنا والنشاط الرياضي؟  
● كثير من الناس يعتقدون أنه إذا زاد طعامهم ومارسوا الرياضة سيظل الوزن ثابتاً، وهذا فكر خاطئ لأنه سيأتي وقت ياكلون كثيراً ويلعبون كثيراً وأوزانهم ثابتة لأن أساس الرياضة وأهميتها هو الحفاظ على الصحة العامة وعلى نشاط القلب والدورة الدموية.

هناك بعض الناس لا يتناولون اللحم بأنواعها، فهل الأغذية النباتية كافية؟  
● نستطيع أن نجعل الأغذية نباتية فالنباتيون ليست لديهم أي مشكلة خاصة أولئك الذين يتناولون البيض والحبوب والألبان وليس الذين لا ياكلون من أي مصدر حيواني. فالنباتيون المتعارف عليهم في مجتمعنا هم الذين يتناولون البيض والأجبان والألبان من السهل جدا تحويلهم إلى حمية صحية مائة بالمائة.

الفرق بين الهرم الغذائي والطبق الصحي أن الهرم كان يصعد من الطبقة الأساسية الأكبر وهي النشويات أو الحبوب وبعدها أصبح يشرح الهرم إلى المجموعات الغذائية الأخرى. أما الطبق الغذائي فتقسيمته أصبحت أكثر منطقية فالحبوب ليست الأهم، والأجسام موزعة بين الحبوب والخضار



مريم التركي متحدة للمزيلة زينب أبوسيدو (عادل سلامة)

كيف نحقق التوازن بين طعامنا والنشاط الرياضي؟  
● كثير من الناس يعتقدون أنه إذا زاد طعامهم ومارسوا الرياضة سيظل الوزن ثابتاً، وهذا فكر خاطئ لأنه سيأتي وقت ياكلون كثيراً ويلعبون كثيراً وأوزانهم ثابتة لأن أساس الرياضة وأهميتها هو الحفاظ على الصحة العامة وعلى نشاط القلب والدورة الدموية.

لكن مسألة الغذاء والوزن مسألة مختلفة تماماً، ودور الرياضة هنا هو تشكيل أجسامنا أكثر.

هناك بعض الناس لا يتناولون اللحم بأنواعها، فهل الأغذية النباتية كافية؟  
● نستطيع أن نجعل الأغذية نباتية فالنباتيون ليست لديهم أي مشكلة خاصة أولئك الذين يتناولون البيض والحبوب والألبان وليس الذين لا ياكلون من أي مصدر حيواني. فالنباتيون المتعارف عليهم في مجتمعنا هم الذين يتناولون البيض والأجبان والألبان من السهل جدا تحويلهم إلى حمية صحية مائة بالمائة.

الفرق بين الهرم الغذائي والطبق الصحي أن الهرم كان يصعد من الطبقة الأساسية الأكبر وهي النشويات أو الحبوب وبعدها أصبح يشرح الهرم إلى المجموعات الغذائية الأخرى. أما الطبق الغذائي فتقسيمته أصبحت أكثر منطقية فالحبوب ليست الأهم، والأجسام موزعة بين الحبوب والخضار

فوائد الماء صباحاً  
هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

فوائد الماء صباحاً  
هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

هل للإكثار من الماء عند الاستيقاظ صباحاً دور في محاربة السموم في الجسم؟  
● لا شك في أن الماء مفيد جداً، خاصة في الصباح لأن عملية الهضم تستمر ونحن نيام، وبالتالي تتراكم بعض الغازات في المريء مكونة رائحة نفس غير طبيعية.

الفرق بين الهرم الغذائي والطبق الصحي أن الهرم كان يصعد من الطبقة الأساسية الأكبر وهي النشويات أو الحبوب وبعدها أصبح يشرح الهرم إلى المجموعات الغذائية الأخرى. أما الطبق الغذائي فتقسيمته أصبحت أكثر منطقية فالحبوب ليست الأهم، والأجسام موزعة بين الحبوب والخضار

الفرق بين الهرم الغذائي والطبق الصحي أن الهرم كان يصعد من الطبقة الأساسية الأكبر وهي النشويات أو الحبوب وبعدها أصبح يشرح الهرم إلى المجموعات الغذائية الأخرى. أما الطبق الغذائي فتقسيمته أصبحت أكثر منطقية فالحبوب ليست الأهم، والأجسام موزعة بين الحبوب والخضار

الفرق بين الهرم الغذائي والطبق الصحي أن الهرم كان يصعد من الطبقة الأساسية الأكبر وهي النشويات أو الحبوب وبعدها أصبح يشرح الهرم إلى المجموعات الغذائية الأخرى. أما الطبق الغذائي فتقسيمته أصبحت أكثر منطقية فالحبوب ليست الأهم، والأجسام موزعة بين الحبوب والخضار

الماء مفيد جداً خاصة في الصباح