

# التنقسي

السنة السابعة - العدد (٣٦) - شعبان ١٤٣٧هـ - مايو ٢٠١٦م



## الحمية الغذائية



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre  
Gen. Org. مؤسسة عامة



SEHATY صحتي  
IN MY HANDS بين يدي

Your Personal Health Record



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre  
Gen. Org. مؤسسة عامة



SEHATY صحتي  
IN MY HANDS بين يدي

Your Personal Health Record



Access and review your  
medical data via Sehaty portal



أدخل وتصفح بياناتك الصحية  
من خلال بوابة صحتي

Download SEHATY app via scanning this QR code  
or access Sehaty by visiting our website [eservices.kfshrc.edu.sa](http://eservices.kfshrc.edu.sa)



يمكنك تحميل تطبيق "صحتي" من خلال استخدام قارئ الترميز الرقمي  
أو من خلال زيارة الموقع الإلكتروني  
[eservices.kfshrc.edu.sa](http://eservices.kfshrc.edu.sa)







مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre  
Gen. Org. مؤسسة عامة

مجلة تثقيفية شهرية تصدر عن  
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
الرياض - المملكة العربية السعودية

المشرف العام  
د. قاسم بن عثمان القصبي

رئيس التحرير  
د. ناصر الصانع

نائب رئيس التحرير  
هوازن العتيبي

التحرير والمتابعة  
سعدية خيري  
نوف الزامل

للتواصل

ص. ب. 3354 الرياض 11211  
إدارة مسؤولية المؤسسة المجتمعية.  
بريد داخلي 63  
هاتف: 4424167  
فاكس: 4424197  
بريد إلكتروني  
altakhassusimagazine@kfshrc.edu.sa

رقم الإيداع: 7756/26  
ردمك: 2721-1658

الناشر

الشركة السعودية للنشر المتخصص  
Saudi Specialized Publishing Company

إحدى شركات



المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق  
SAUDI RESEARCH & MARKETING GROUP

# المحتويات

التخصصي

مايو 2016  
شعبان 1437  
العدد 36 - السنة السابعة

10 دعوة لتغيير نظامنا الغذائي

12 حمية أتكينز

16 حمية داش



20 فوائد حمية حوض

البحر المتوسط

36 المصق الغذائي



42 الوزن المثالي بعد الخمسين

46 طريقك إلى الرشاقة



58

التوتر النفسي = السمكة



54

الحمية لا تكفي



50

لشقق أطفالنا غذائيا



26

حمية فصائل الدم



6

أيض.. ما له وما عليه



22 أوهام الحميات

30 حمية الديتوكس

32 الطريقة المثلى  
لإنقاص الوزن

38 غذاء متوازن



62 نصائح صحية





# علاقة ارتجاع المريء بالوزن

د. مارسيلو ف فيلا

مايو كلينيك

تريبون كونتانت آيجنسيه

عمري ٦٢ عامًا وأواجه صعوبة في الحفاظ على وزن صحي بسبب مرض ارتجاع المريء الذي أعانيه. لا أعرف ما هي الأطعمة والمشروبات التي يفترض بي تجنبها وتلك التي لن تتسبب لي في ارتجاع المريء. ما هي الأطعمة التي يفترض بكبار السن الذين يعانون مثلي مشكلة ارتجاع المريء تجنبها، وما أفضل نظام غذائي صحي لحالتي؟

هذه فحوى رسالة تتضمن مشكلة شائعة للعديد من الناس. في الماضي، كان الأطباء يضعون بعض القيود الغذائية للأشخاص الذين يعانون مرض ارتجاع المريء، غير أن الدراسات الحديثة تثبت مثل هذا النوع من أنظمة الغذاء المحددة السرعات الحرارية. في الواقع، لا يكمن الحل في إلغاء مجموعة الأطعمة الواسعة التي قد ترتبط بمرض ارتجاع المريء، فبدلاً من ذلك، يتعين الابتعاد فقط عن الأطعمة التي تجعل الأعراض أكثر سوءاً، وإضافة إلى ذلك، يعد الحفاظ على وزن صحي مهماً للغاية، إذ تبين أن الوزن الزائد يزيد الارتجاع.

يحدث الارتجاع الحمضي عندما يتدفق حمض المعدة إلى الأعلى في المريء، وهو الأنبوب الذي يربط الحلق بالمعدة. وتعد حالات ارتجاع المريء الحمضية العرضية شائعة جداً ويختبرها الجميع تقريباً من وقت إلى آخر. ولا تعد حالات الارتجاع مشكلة إلا إذا حدثت بشكل متكرر أو شملت كميات كبيرة من الأحماض.

عندما يسبب ارتداد الأحماض أعراضاً متكررة أو مضاعفات، يدعى عندئذ ارتجاع المريء وتكون الحرقة المتكررة من أكثر أعراضه شيوعاً. قد تتضمن العلامات والأعراض الأخرى ارتجاع الطعام أو السوائل، وصعوبة في البلع، والسعال، وألم في الصدر. فلدَى بعض المرضى قد تسوء الأعراض عند الاستلقاء في الليل.

على مر السنين، ارتبطت زيادة أعراض ارتجاع المريء بقائمة طويلة من الأطعمة وتشمل الكافيين والمشروبات الغازية والشوكولاته والأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة عالية الكربوهيدرات (مثل البرتقال والبطاطم)، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، ومن ثم اعتاد الأطباء اقتراح وجوب إلغاء كل هذه الأطعمة من النظام الغذائي بهدف تقليل ارتجاع المريء. لكن وجد عدد كبير من الناس صعوبة في التقيد بمثل هذا النظام الغذائي. ومنذ ذلك الحين، أظهرت الأبحاث أن إزالة كل هذه الأطعمة ليس ضرورياً للحد من ارتجاع المريء. لكن بدلاً من ذلك تعد المنهجية الفردية أفضل. فبهذه المساعدة على معرفة ما الأطعمة التي تجعل الأعراض أسوأ، يجب تتبع كل الأطعمة التي يتم تناولها وشدة الأعراض التي يمكن الإصابة بها، ومن ثم يجب تجنب الأطعمة والمشروبات التي تتسبب في الأعراض، وينصح بتجنب الأطعمة الدهنية ليس لأنها تسبب ارتجاع المريء وحسب بل لأنها لا تحتوي على أي قيمة غذائية.

يمكن تطبيق منهجية مماثلة على الأطعمة الصحية من خلال محاولة إضافة مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية في النظام الغذائي كل يوم: مثل الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبروتين الخالي من الدهون. ففي حال زيادة الأعراض لدى إضافة شيء جديد، يتعين تجنب هذا النوع من الطعام، إذا كان هذا يحدث فرقا. يجب التركيز قدر الإمكان على تضمين الخيارات الصحية في النظام الغذائي. وعلى الرغم من أن الوزن الزائد ليس مشكلة، فمن المهم جداً الحصول على وزن صحي والحفاظ عليه للسيطرة على ارتجاع المريء، لأن الوزن الزائد يجعل الارتجاع أسوأ.

في حال استمرت صعوبة السيطرة على الأعراض، يتعين مراجعة الطبيب الذي قد يصف علاجات إضافية لارتجاع المريء. ومن المفيد استشارة اختصاصي التغذية لاختيار الأطعمة التي تسمح بالحفاظ على وزن صحي.

# الصحة الحديدية

هارفارد

تريبون كونتانت آيجنسيه

## الحفاظ على المخزون كاملاً

في الإجمال نحصل على الحديد الذي نحتاج إليه من الغذاء. وبهذا يفرح أنصار نظام باليو الغذائي أو نظام «رجل الكهف» البدائي الغذائي لمعرفة أن اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك تحتوي على الهيم وهو نوع الحديد الغذائي الذي يسهل على الجسم امتصاصه. يرتبط هذا الحديد ببروتين الهيموغلوبين ويمتصه الجسم بسهولة أكبر من الحديد الموجود في النباتات. يقول سيسو: «في النظام الغذائي الأمريكي العادي، تعد المنتجات الحيوانية من أبرز مصادر الحديد الرئيسة»، ويعد استهلاك اللحوم عادة نموذجية في الولايات المتحدة الأمريكية وهي كافية لتلبية احتياجات الجسم لنوع حديد واحد.

في الأغذية النباتية، لا يرتبط الحديد بهذا البروتين، ومن ثم لا يمتص الجسم الحديد من الفاكهة والخضراوات والبقول وغيرها من الأغذية النباتية بسهولة كما يمتص حديد الهيم. وهذا يعني أنه يتوجب على الأشخاص الذين يأكلون كميات قليلة من اللحوم أو لا يأكلونها أن يحصلوا على الحديد من خلال تناولهم كميات أكبر من الخضراوات الورقية والبقول والحبوب الكاملة، والفطر وغيرها من الأغذية النباتية الغنية بالحديد، وعليهم الحصول على ما يكفي من فيتامين «سي» الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد من الغذاء.

توصي وزارة الزراعة الأمريكية النساء بين ١٩ عاماً و٥٠ عاماً بالحصول على ١٨ ملغ من الحديد يومياً، بينما توصي النساء فوق عمر ٥١ عاماً والرجال من عمر ١٩ عاماً وأكثر بالحصول على ٨ ملغ يومياً. وللحصول على هذه الكميات يكفي تناول كميات معتدلة من اللحوم مع الفاكهة والخضراوات، إضافة إلى عدد من الأطعمة المدعمة بالحديد والفيتامينات والمعادن الأخرى، مثل الحليب والدقيق وحبوب الإفطار. يذكر أن نصف الأمريكيين يحصلون على الحديد من الفيتامينات المتعددة يومياً.

## مصادر الحديد الجيدة

حبوب الإفطار المدعمة الباردة: الكمية: ٣ أوقية، محتوى الحديد ٣٠-٦٠ ملغ.

الأعشاب البحرية سبيرولينا: الكمية: ٣ أوقية، محتوى الحديد ٢٨ ملغ.

المحار: الكمية: ٣ أوقية، محتوى الحديد ٩ ملغ.

فول الصويا المطبوخ: الكمية: كوب واحد، محتوى الحديد ٩ ملغ.

كريم القمح: الكمية: حصة واحدة، محتوى الحديد ٩ ملغ.

بذور البقطين: الكمية: ٣ أوقية، محتوى الحديد ٨ ملغ.

السبانخ المغلي والمصفى: الكمية: كوب واحد، محتوى الحديد ٧ ملغ.

العدس المطبوخ: الكمية: كوب واحد، محتوى الحديد ٧ ملغ.

فول الصويا المطبوخ: الكمية: كوب واحد، محتوى الحديد: ٥ ملغ.

الفاصوليا المطبوخة: الكمية: كوب واحد، محتوى الحديد ٤ ملغ.

لحم البقر المفروم: الكمية: ٤ أوقية، محتوى الحديد ٣ ملغ.

لحم الحبش المفروم: الكمية: ٤ أوقية، محتوى الحديد: ٣ ملغ.

في مقالة نشرت مؤخراً في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية على ما يحدث لمخزون الحديد في الجسم بعد التبرع بالدم، أظهرت أن ثلث عدد المتبرعين بالدم العاديين لديهم نسبة منخفضة من الحديد في دمائهم. وقد يستغرق تجديد الحديد في الجسم بعد التبرع بوحدة من الدم فترة تصل إلى ستة أشهر، وهذه المدة أطول بكثير من فترة الانتظار الموصى بها قبل التبرع بالدم مرة أخرى وهي ثمانية أسابيع. وقد أثارَت هذه النتيجة العديد من التساؤلات حول أساسيات الصحة الحديدية، وما هي كمية الحديد التي نحتاج إليها؟ وكيف نحصل عليها إذا استمر الشعور بالتعب؟ وما مدى احتمال أن يكون «افتقار الدم للحديد» هو المشكلة؟

## مخزون الحديد

يعاني ربع سكان العالم من فقر الدم، وهذا يعني أنهم لا يحصلون على ما يكفي من الحديد لإنتاج خلايا الدم الحمراء والهيموغلوبين التي تحمل الأوكسجين اللازم لتغذية الخلايا التي لا تحصى ولا تعد.

في الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة، لا تعد حالات افتقار الدم للحديد شائعة وربما يصيب فقر الدم المرتبط بحالات نقص الحديد حوالي ١ في المئة إلى ٢ في المئة من البالغين. يقول الباحث في التغذية هاوارد سيسو، وهو أستاذ مشارك في علم الأوبئة في كلية الطب بجامعة هارفارد: «يعاني بلدنا عادة من مشكلة الإفراط في تناول الطعام، ولذلك يحصل معظم البالغين على الحد الأدنى من متطلبات الحصول على كميات الحديد».

في الولايات المتحدة يعد فقدان الدم السبب الرئيس لنقص الحديد وفقر الدم. تقعد النساء الدم خلال فترات الطمث الطويلة والولادة وهذا يسبب نقص الحديد وفقر الدم. أما لدى كبار السن في عمر ٦٥ عاماً أو أكثر، من المرجح أن تكون أسباب نقص الحديد وفقر الدم النزيف الداخلي، وصعوبة استيعاب الحديد والمواد الغذائية الأخرى، وتناول وجبات الطعام الأقل تنوعاً.

يحتوي جسم الرجل الأمريكي المتوسط على حوالي ٢,٥ غرام من الحديد، بينما يحتوي جسم المرأة المتوسطة على حوالي ٢,٥ غرام. لكن، أين نحتفظ بهذا الحديد؟ يحتفظ بروتين الهيموجلوبين ناقل الأوكسجين في خلايا الدم الحمراء بحوالي ٦٠ في المئة منه، بينما تحتل الفيريتين المرتبة الثانية لأكبر مخزون. يخزن هذا البروتين الحديد ويحجزه في الكبد والطحال ونخاع العظام، وعندما يشعر الجسم بالحاجة إلى الاعتماد على مخزونه من الحديد، يتوجه نحو بنك الفيريتين.

يؤدي نقص كمية الحديد المخزن إلى إصابة الفرد بفقر الدم، وتشمل الأعراض: التعب، وفقدان القدرة على التحمل، وضيق في التنفس، والضعف، والدوخة، وبشرة شاحبة وغير صحية. ونظراً لأهمية الحديد للصحة، يستخدم الجسم بروتين الترانسفيرين الذي يؤدي دور جامع الفضلات المعدنية، وامتصاص الحديد من خلايا الدم الحمراء القديمة قبل تدميرها.



# الأيض.. ما له وما عليه

موضي البراك  
اختصاصية تغذية أولى  
مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

قبل أن نفكر في فقدان الوزن، علينا أن نبدأ بفهم سير عمليات الأيض وحرقة الدهون لدينا، وكيف يتم تسريعها أو الحفاظ عليها بالوتيرة السليمة لمواجهة تراكم الدهون.. وكلما أردنا أن نخفف من وزننا، واتبعنا حمية، وقللنا من السعرات الحرارية في وجباتنا، ومارسنا أنشطتنا البدنية.. ولم نحصل على النتائج التي كنا نطمح إليها.. نحمل عمليات الأيض البطيئة لدينا مسؤولية ذلك.



#### ما هو الأيض؟

عمليات الأيض هي عمليات البناء والهدم في الجسم. فالأيض هو جميع العمليات الكيميائية التي تحدث باستمرار داخل الجسم للمحافظة على مختلف العمليات الحيوية، كالتنفس، وهضم الطعام، والتخلص من الفضلات وغيرها.

تتطلب العمليات الكيميائية طاقة لكي تتم، ويطلق مصطلح (Basal Metabolic Rate) أي معدل عمليات الأيض الأساسية (BMR) التي يحتاج إليها الجسم للقيام بهذه العمليات الكيميائية، نحتاج يوميًا إلى ما يقارب ٤٠%-٧٠% من الطاقة لأداء هذه العمليات. إلا أن هذه النسبة تختلف بالاعتماد على العمر والجنس ونمط العيش.

#### حين يكون معدل BMR منخفضًا، نقول إن عملية الأيض بطيئة

يلعب حجم الجسم والعمر والجنس والجينات دورًا كبيرًا في تحديد معدل عمليات الأيض لدينا. وتكون عمليات الأيض أسرع لدى الأشخاص ذوي العضلات التي نسبة الدهون فيها عالية، إذ تحتاج الخلايا العضلية، للحفاظ عليها، إلى مزيد من الطاقة.

#### هل تؤثر السن في عمليات الأيض؟

تؤدي السن دورًا كبيرًا، فكلما تقدمنا في السن، نميل إلى كسب الدهون على حساب العضلات، ويقل معدل الـ BMR لدينا.

#### هل يؤثر الجنس في عمليات الأيض؟

عمليات الأيض أسرع لدى الرجال منها عند النساء، إذ إن لديهم كتلة عضلية أعلى وعظامًا أثقل ونسبة دهون أقل. ولهذا، يستهلكون يوميًا نسبة أعلى من السعرات الحرارية.

#### تأثير الوراثة والجينات في عمليات الأيض؟

للجينات بالتأكيد، دور كبير في زيادة حجم العضلات ونموها، ما يؤثر في سير عمليات الأيض، ويحدد عمليات الأيض والتمثيل الغذائي.

#### هل يؤدي بطء عملية الأيض إلى السمنة؟

يلقي الأشخاص الذين يحاولون جاهدين إنقاص وزنهم، عادة باللوم على عمليات الأيض، إلا أن آلاف الدراسات التي أجريت حتى الآن، لم تتمكن من إثبات ذلك، ولم تقدم أدلة تدعم الاعتقاد السائد بأن الذين يعانون السمنة أبطأ من غيرهم في معدلات الأيض والتمثيل الغذائي. وقد اتضح على العكس، أن الأشخاص الأكثر سمنة لديهم معدلات أيض أسرع من صغار الحجم، ومتطلبات الطاقة لديهم تزيد لأجل الحفاظ على حجم الجسم.

كما أظهرت الأبحاث أن الذين يعانون زيادة الوزن يميلون إلى تناول الطعام أكثر مما يعتقدون أنهم يفعلون، وأنهم عندما طلب منهم تسجيل كل ما يستهلكونه في ٢٤ ساعة، كانوا يبلغون عن كمية أقل مما هو بالواقع. وهذا ما يفسر زيادة الوزن لديهم.

عمليات الأيض البطيئة ليست إذا، المسؤولة عن زيادة الوزن، وإنما السعرات الحرارية التي تزيد نسبتها عما يحرقه الجسم يوميًا. وبذلك يكون الحل في فقدان الوزن والحفاظ عليه هو السيطرة على عدد السعرات الحرارية التي نتناولها. وتتوافر حاليًا حاسبات للسعرات الحرارية تساعد على حساب ما يحتاج إليه كل منها.

#### هل يمكن لفقدان الوزن السريع أن يبطئ عمليات الأيض

#### وحرق الدهون لديك؟

اتباع الحميات الغذائية القاسية قليلة السعرات، التي تعتمد على الصوم

والحرمان وتقليص عدد الوجبات قد يقللان من معدلات BMR، ويؤديان من أجل توفير الطاقة للجسم، إلى زيادة الأيض البروتيني وهدم العضلات. وانخفاض كتلة العضلات يعني أن عمليات التمثيل الغذائي ستكون أبطأ. حين تقل العضلات وتتباطأ عمليات الأيض، فيسهل تخزين الدهون وتراكمها في الجسم، ويزيد الوزن عما كان عليه.

على الرغم من أنه لا يمكننا التحكم في العمر أو الجنس أو الجينات، إلا أن هنالك بعض الطرق التي قد تساعد على تحسين الأيض وتعزيزه، هذه ١٠ منها:

#### 1. تناول وجبات خفيفة

يساعد تناول وجبات خفيفة متعددة في اليوم، بمعدل وجبة كل ٣ ساعات إلى ٤ ساعات، على فقدان المزيد من الوزن، إذ تزداد سرعة الأيض في الجسم، وبالتالي حرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم.

بينما تنخفض سرعة الأيض في الجسم بين وجبات الطعام، عند تناول وجبات كبيرة متباعدة. وقد أثبتت الدراسات أن الذين يتناولون وجبات خفيفة بانتظام، يأكلون كميات أقل من الطعام في الوجبات الرئيسية.

#### 2. زيادة الطاقة بتناول البروتين

يحرق الجسم من السعرات الحرارية في أثناء هضم البروتين، أكثر مما يحرق في أثناء هضم الدهون أو الكربوهيدرات. لذا فإن تبديل بعض الكربوهيدرات بالأطعمة الغنية بالبروتين ضمن حمية غذائية متوازنة، يزيد من سرعة التمثيل الغذائي أو الأيض في أثناء تناول الطعام. وتشمل المصادر الجيدة للبروتين اللحوم الحمراء، والديك الرومي، والسلمك، والدجاج، والتوفو، والفول، والبيض، ومُنتجات الألبان قليلة الدسم، والمكسرات.

#### 3. التوابل

تحتوي الأطعمة الغنية بالتوابل على مواد كيميائية طبيعية تزيد من معدل الأيض في الجسم. إن إضافة ملعقة من الفلفل الحار الأحمر أو الأخضر المفروم عند طبخ الطعام، تزيد من سرعة الأيض وحرق السعرات الحرارية بصورة ملحوظة. هذا التأثير مؤقت، لكنه يزداد ويدوم لفترة أطول، في حال كان طعامنا غنيًا بالتوابل، وبخاصة رقائق الفلفل الأحمر المجفف.

#### 4. تكثيف التمارين

التمارين الهوائية أو الأيروبيك لا تبني عضلات كبيرة، لكنها تزيد من سرعة الأيض في الساعات التي تليها. لذا، يجب أن نحت أنفسنا على ممارسة المزيد منها. يرتفع معدل الأيض، مع التمارين عالية الشدة، في أوقات الراحة، ويدوم أكثر مما لو كانت التمارين منخفضة أو متوسطة الشدة. للحصول على مزيد من الفوائد، علينا أن نلتحق بنادٍ، أو نمارس الهرولة لفترات قصيرة في أثناء المشي المعتاد.

#### 5. بناء العضلات

يحرق الجسم السعرات الحرارية باستمرار، حتى عندما لا نفعل شيئًا. ويزداد معدل الأيض في وقت الراحة كثيرًا لدى الأشخاص ذوي العضلات. يحرق كل رطل من العضلات حوالي ٦ سعرات حرارية في اليوم، للحفاظ على العضل، بينما يحرق كل رطل من الدهون سرعتين حراريتين فقط. هذه الفروق الصغيرة تزداد بمرور الوقت. وبعد ممارسة تمارين القوة، يتم تنشيط العضلات في جميع أنحاء الجسم، ما يرفع معدل الأيض في الجسم يوميًا.

#### 6. شرب الماء

يحتاج الجسم إلى الماء لحرق السعرات الحرارية، وينخفض معدل الأيض في الجسم إذا كان فيه أقل قدر من الجفاف. وقد أثبتت بعض الدراسات أن البالغين الذين يشربون ثمانية أكواب من الماء يوميًا، فما فوق، يحرقون سعرات حرارية أكثر من الذين يكتفون بأربعة أكواب. وللمحافظة على رطوبة الجسم، علينا أن نشرب كوبًا من الماء أو من أي مشروب غير محلى قبل أي وجبة، رئيسة كانت أو خفيفة. وأن نتناول الفواكه والخضراوات الطازجة التي تحتوي على الماء، كوجبة خفيفة، بدلًا من المعجنات أو رقائق البطاطس.

#### 7. شرب القهوة السوداء

تمنحنا القهوة، إذا شربناها باعتدال، طاقة وتركيزًا، وتزيد من معدل الأيض في الجسم على المدى القصير. كما يساعد الكافيين على تقليل الشعور بالتعب، ويرفع قدرة التحمل لدينا عند ممارسة الرياضة.



#### 8. شرب الشاي الأخضر

يجمع الشاي الأخضر أو الشاي الصيني الأسود (الأولونغ) بين فوائد الكافيين ومضادات الأكسدة، وهي مواد أظهرت فعاليتها لتسريع عملية الأيض لبضع ساعات، وتشير البحوث إلى أن شرب كوبين إلى ٤ أكواب من أحد هذين النوعين يدفع الجسم لحرق مزيد من السعرات الحرارية بنسبة ١٧% لفترة قصيرة، خلال ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة.

#### 9. مراقبة السعرات الحرارية

كلما تقدم الإنسان في السن، قل معدل سرعة عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، فإذا أردنا المحافظة على وزن ثابت، فعليًا تعديل السعرات الحرارية التي نتناولها عن طريق الطعام لتناسب مع الجهد الجسدي الذي نبذله.

#### 10. تجنب الحمية القاسية

تعد الحمية الغذائية القاسية التي تحتوي على أقل من ١٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم (للنساء) أو ١٨٠٠ سعرة حرارية (للرجال)، سيئة لأي شخص يسعى إلى تسريع عملية الأيض. فعلى الرغم من أن هذه الحمية قد تساعد على خفض الوزن، إلا أنها تسبب فقدانًا للعضلات، فالحمية تكون في الغالب، على حساب التغذية الجيدة، ما يؤدي إلى إبطاء الأيض في الجسم. والنتيجة النهائية هي حرق الجسم لسعرات حرارية أقل، واكتساب الوزن بصورة أسرع من ذي قبل.

#### دراسات وأبحاث

كشفت دراسة أمريكية أن انخفاض مستويات فيتامين (د) يمكن أن يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم. وبالتالي، فإن الحصول على كميات كافية من فيتامين (د) قد يساعد على زيادة التمثيل الغذائي. كما وجد الباحثون أن قضاء فترات طويلة من الوقت في بيئة مظلمة يحفز الوظائف الفسيولوجية نفسها في الجسم ويزيد الوزن. عرض نفسك لضوء الشمس الطبيعي (أفضل وقت لامتناس أشعة الشمس من ١١:٠٠ صباحًا حتى ٣:٠٠ عصرًا)، وتناول الكثير من المأكولات البحرية مثل سمك السلمون أو التونة.

كما أظهرت الدراسات أن قلة النوم يمكن أن تبطئ عملية التمثيل الغذائي وترفع الشهية، ما يزيد من خطر البدانة وزيادة الوزن. قلة النوم أيضًا، تقلل من مستويات هرموني الليبتين والغريلين، والهرمونات التي تنظم استخدام الطاقة والشهية. النوم لمدة خمس ساعات دون أي اضطراب يقلل من مستويات هرمون الليبتين بنسبة ١٥% ويزيد من مستويات هرمون جريلين بنسبة ١٥%. وعلى العكس من ذلك، فإن للنوم الزائد أيضًا آثارًا سلبية على الجسم. ولكي يكون نومنا متسقًا ومتوازنًا، فعليًا أن نستيقظ في الوقت نفسه كل صباح. 🍏





# دعوة لتغيير نظامنا الغذائي

داليا الخناييه  
اختصاصية تغذية علاجية  
مدينة الملك سعود الطبية

المصادر التي تمدنا باحتياجاتنا كثيرة جدًا، وهذا ما يجعلنا قادرين على تكوين وجبة طعام متكاملة العناصر الغذائية، بأسعار متفاوتة قد تبدأ من ٥ ريال لتصل إلى مئات الريال. ولعلنا، لنكوّن وجبة صحية، أن نبتعد عن تلك التي تسبب لنا أضرارًا، وذلك باتباع طرق مختلفة في الطهي، والتقليل من اللجوء إلى القلي، والاستعاضة عن ذلك بالبخار. وكذلك اجتناب الأطعمة المصنوعة واللوجبات السريعة قدر الإمكان، وتبديلها بأطعمة طازجة خالية من المواد الحافظة يتم إعدادها في المنزل، بطرق يسيرة وغير مكلفة.

قائمة الطعام طويلة والأسعار متفاوتة بشكل كبير، حتى في النوع الواحد من الطعام، إذ نجد تفاوتًا في سعر الصنف نفسه، بحسب طريقة إعداده أو تصنيعه، لكن هنالك اعتقادًا سائدًا بأن الطعام الصحي يأتي في المرتبة الأولى من حيث ارتفاع التكلفة، فهل هذا الاعتقاد صحيح؟

الطعام الصحي هو ما يوفر للجسم جميع الاحتياجات الأساسية دون أن يسبب أضرارًا. أما الاحتياجات اليومية التي يجب أن يشملها الطعام الصحي فتتقسم كالتالي:

- **البروتينات:** وهي عنصر غذائي يتوافر في عدة بدائل تتفاوت أسعارها، مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض، ومنتجات الألبان، والبقوليات كالنول، والفاصولياء، والحبوب كالقمح والشعير. كما لكل صنف منها عدة أشكال تتفاوت أسعارها بشكل كبير، فالأسماك مثلاً تختلف أسعارها بشكل كبير حسب نوع السمك.
- **الدهون:** مثل البروتينات لها عدة مصادر منها على سبيل المثال، الشحوم الحيوانية، والأسماك، والزيوت النباتية، والبيض. وهنا أيضًا يمكننا أن نحصل على الدهون اللازمة لأجسامنا بأسعار متفاوتة على نطاق واسع.
- **الكربوهيدرات (أو النشويات):** وهي ضرورية للجسم بشكل أساسي، لإنتاج الطاقة اللازمة لتشغيل الجسم. ونستطيع أن نحصل عليها من مصادر مختلفة منها الفاكهة، والحبوب، والنشا، والأرز، والقمح ومنتجاته كالمعكرونة، والدقيق، والسكر، والبطاطا، والبطاطا الحلوة، والعديد من المصادر النباتية الأخرى. وكلها متفاوتة الأسعار تفاوتًا كبيرًا.
- **الفيتامينات:** وهي أنواع كثيرة متعددة المصادر. تنقسم مصادرها إلى نوعين: حيواني، مثل اللحوم والأسماك والكبد والبيض، ونباتي، مثل الخضراوات والفاكهة والبقوليات والحبوب. وهي أيضًا متفاوتة الأسعار.
- **المعادن والأملاح:** وتوجد في جميع أنواع الطعام بنسب متفاوتة، ما يجعل أسعارها أيضًا تختلف كثيرًا مثل ما هو الحال بالنسبة لجميع أنواع الطعام.

## الطعام صحي

- يجب أن يحتوي طعامك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم من بروتينات، ودهون، ونشويات، وفيتامينات، ومعادن.. بالنسب المطلوبة. لمعرفة هذه النسب، علينا أن نقرأ عن النخلة الغذائية، أو الهرم الغذائي واختيار ما يناسبنا منهما بحسب إمكانياتنا. وتوزيع الطعام على وجبات رئيسية ووجبات خفيفة، للمحافظة على مستويات الطاقة والجلوكوز في الدم، وكذلك على صحة الجهاز الهضمي. ويجب اجتناب الأطعمة المصنعة قدر الإمكان، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أنها مسببة لعدة أمراض منها أمراض السرطان، والسكري، وأمراض القلب والشرابيين، ومنها ما يؤدي إلى السمنة.
- الحد من السكريات المكررة التي أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة أنها تسبب أمراضًا عديدة كالسكري، والسرطان، والتهاب الجهاز الهضمي، والاعتماد عن الزيوت المهدرجة والدهون المحولة والمصنعة. وقد أثبتت الدراسات أنها تسبب بعض أمراض القلب والشرابيين، كما قد تؤدي إلى الإصابة

بالسكري. ويتعين استهلاك الأطعمة الخالية من الكيماويات والمواد الحافظة مثل العصائر الطازجة، والاعتماد عن المصنعة والتي تضاف إليها مواد حافظة، مما ثبت أن لها أضرارًا كبيرة على صحة الإنسان، إذ إنها قد تؤدي إلى أمراض الكلى، وأنواع عديدة من السرطان. ومن الضروري الحد من استهلاك الأطعمة السريعة المعروفة بـ(Fast Food)، لما لها من مخاطر على الصحة، حيث ثبت أنها سبب رئيس للسمنة وما يترتب عليها من مشاكل صحية خطيرة مثل السكري، وأمراض القلب والشرابيين، وارتفاع مستويات الدهون في الدم، ما قد يؤدي إلى الوفاة، وجعل منظمات كم منظمة الصحة العالمية تدرج بعضها ضمن قائمة الأطعمة المسرطنة التي يجب أن نمتنع تمامًا عن تناولها.

- اتباع طرق صحية لطهي الطعام وإعداده بطرق أقل ضررًا على صحة الإنسان، مثل الطهي على البخار، أو بالسلق، أو الشواء، والابتعاد عن الطرق التي تمثل خطورة على الصحة، مثل القلي الذي يؤدي إلى تحول التركيب الكيميائي للزيوت إلى أنواع خطيرة تسبب أمراض القلب، وتؤدي إلى السمنة بشكل كبير. ولا ننسى إعداد الطعام في بيئة نظيفة، واتباع العادات الصحية مثل غسل اليدين قبل لمس الطعام، وغسل الطعام جيدًا قبل تناوله، وتنظيف الأسطح والأدوات المستخدمة في إعداد الطعام.. هذه العادات البسيطة تقلل من خطر الإصابة بالعدوى والميكروبات والبكتيريا، التي تسبب أمراضًا خطيرة.
- بهذه النصائح نستطيع الحصول على طعام صحي بتكلفة مناسبة وطرق إعداد بسيطة وهينة وعملية، ما يجعلها مناسبة جدًا لمتطلبات حياتنا العصرية وأسلوب العيش المعاصر، حتى إننا لو أردنا المقارنة بين الطعام الصحي والطعام غير الصحي مقارنة عادلة، يجب أن نضيف فائزات الأمراض التي يتسبب فيها الطعام غير الصحي إلى تكلفة هذا الطعام، لنضع بذلك تكلفة الطعام الصحي في كفة ونضيف إلى تكلفة الطعام غير الصحي تكلفة العلاج من الأمراض التي قد يسببها في الكفة الأخرى. وهنا تتكون لدينا فكرة كاملة للمقارنة التي ستكون نتيجتها بالتأكيد لفائدة الطعام الصحي، وهي أقل من تكلفة المرض بكثير، سواء على المستوى الاقتصادي أو المادي أو الإنساني والنفسي. والاستنتاجات النظرية ليست وحدها من يجعلنا نؤمن بأن الطعام الصحي غير مكلف، بل الدراسات العلمية أيضًا، والأبحاث الحديثة، ومنها دراسة حديثة أجريت في جامعة هارفرد، ونشرت في مجلتها العلمية في عام ٢٠١٢، وتضمنت تحليلًا لنتائج ٢٧ دراسة أجريت في هذا المجال، لتجمع جميع النتائج في قالب واحد وتسمح لنا بمقارنة النتائج لأكثر عدد من الحالات. وأفادت النتائج بأن أكثر طعام صحي يكلف أكثر من أسوأ طعام غير صحي بـ ١,٥ دولار في اليوم فقط، أي ما يعادل ٦,٥ ريال زيادة في اليوم. بينما توفر في المقابل، فائزات العلاج من عدة أمراض تهددنا مثل السمنة، والسكري، وأمراض القلب والشرابيين، والسرطان.. وهذا ما يجعل هذا الفرق ثمنًا زهيدًا جدًا، مقارنة بفائزات العلاج أو للألم العضوي الذي قد نعانيه، وكذلك ما قد يصيبنا من آلام نفسية.

استنادًا إلى هذه الدراسة، نقول إن الطعام الصحي غير مكلف إطلاقًا، بالمقارنة مع الطعام غير الصحي الذي يكلفنا أكثر من ثمّنه، في رحلات العلاج من الأمراض التي يسببها! ☀



# حمية أتكينز

د. بدر المالكي  
اختصاصي تغذية علاجية  
مدينة الملك سعود الطبية

تعرف حمية أتكينز أيضًا بـ«نهج أتكينز الغذائي»، وقد ابتكرها طبيب القلب الأمريكي، الدكتور روبرت أتكينز، الذي قرأ عن نظام غذائي في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية JAMA، ووضع، للحد من وزنه، أحد هذه البرامج. ثم استغل الدكتور أتكينز، وهو تخصص أيضًا في الطب التكميلي، النظام الغذائي الذي وضعه لنفسه لمساعدة مرضاه.

كان كتاب «ثورة حمية أتكينز» أول كتاب ألفه أتكينز في عام ١٩٧٢، ثم كتب في وقت لاحق، النسخة المنقحة للمواصفات الأصلية للحمية. إلا أنه لم يتعد كثيرًا عن المفاهيم الأصلية لحمية منخفضة الكربوهيدرات وتتحكم في الأنسولين.





#### ما هي حمية أتكينز؟

جوهر حمية أتكينز هو التخفيض الحاد في نسبة الكربوهيدرات في النظام الغذائي. وقد جاء هذا الهوس المنتشر بتخفيض الكربوهيدرات من شهرة حمية أتكينز. ويتكون برنامج أتكينز من أربع مراحل غذائية، يدعمها بالمكملات الغذائية على شكل فيتامينات ومعادن وأملاح، جنباً إلى جنب مع التمارين الرياضية المنتظمة. ويرى الدكتور أتكينز أن عوامل غير معروفة وحاسمة في عاداتنا الغذائية، هي التي تجعلنا نصاب بالسمنة، من أهمها استهلاكنا لكميات كبيرة من الكربوهيدرات المكررة، وبخاصة السكر، وسكر الفواكه، وشراب الذرة، والدقيق. عند اتباع حمية أتكينز، يتحول نظام الأيض في جسم الإنسان، من نظام معتمد على حرق الجلوكوز لتحويله إلى طاقة، إلى نظام معتمد بشكل رئيس على حرق الدهون المخزنة في الجسم لتحويلها إلى طاقة. هذا التحول يسمى (كيتوسيز - Ketosis). وعندما ينخفض مستوى السكر في الدم، ينخفض تبعاً لذلك، مستوى الأنسولين، وهذا ما يوصلنا إلى مرحلة كيتوسيز - Ketosis. أي أن الجسم يتجه، عندما ينخفض مستوى السكر في الدم، إلى الدهون المخزنة فيه، كمصدر للطاقة، ويستهلكها. تكون مستويات الأنسولين لدينا منخفضة قبل الأكل فقط، بسبب انخفاض مستوى الجلوكوز لدينا. لكنه يرتفع بشكل سريع، بمجرد أن نأكل، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأنسولين لدينا بشكل خطير، حيث تكون الكربوهيدرات المكررة مشبعة بالجلوكوز، وتنتسل بالتالي بسرعة إلى الدم. توجد لدينا أنواع أخرى من الكربوهيدرات تعرف بالكربوهيدرات الجيدة، إلا أنها ليس لها تأثير قوي على مستويات الجلوكوز في الدم، مقارنة بالكربوهيدرات المكررة. وخلال مرحلة الكيتوسيز هذه، تتحول بعض الدهون المخزنة في الخلايا الدهنية إلى الدم، وهو ما يسمى بعملية تحلل الدهون.

إن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يؤدي، وفق كتاب د. أتكينز (ثورة حمية أتكينز)، إلى ارتفاع مستويات الأيض في الجسم، حيث يحرق الجسم سمات حرارية أكثر مقارنة بأي من البرامج الغذائية الأخرى المنتشرة حالياً. يقوم الجسم أيضاً، خلال هذا الارتفاع في حرق السمات الحرارية، بالتخلص من بعض السمات الحرارية غير المستعملة، لإنتاج الطاقة اللازمة له.

كما يولي الدكتور أتكينز صافي الكربوهيدرات أهمية كبرى، وهو إجمالي الكربوهيدرات ناقص الألياف وسكر الكحول، الذي له تأثير ضئيل في مستويات السكر في الدم. أما أفضل الكربوهيدرات بحسب الدكتور أتكينز، فهي تلك الكربوهيدرات ذات التأثير المنخفض جداً على مستوى الجلوكوز في الدم. كما يرى د. أتكينز أن كمية الدهون المشبعة يجب أن تشكل حداً أقصى قدره ٢٠% من مجموع السمات الحرارية المستهلكة من قبل المتبع للحمية. ويؤكد د. أتكينز أن المرضى الذين يعانون داء السكري من النوع الثاني أو متلازمة التمثيل الغذائي، ويتبعون نظام أتكينز الغذائي، تتخفض لديهم معاناة هذا المرض، وقد يستغنون عن الأدوية نهائياً. لكنه مع ذلك، حذر المختصين المحترفين في مرض السكري من أن حمية أتكينز، على الرغم من قدرتها على مراقبة الكربوهيدرات وسماتها بتناول الجلوكوز الذي هو جزء حيوي وفعال في رعاية مرضى السكري، فليست الحل الأمثل لمرض السكري.

#### 4 مراحل لحمية أتكينز

##### المرحلة الأولى: مرحلة الحث أو التعريف

يقتصر استهلاك السمات الحرارية من الكربوهيدرات في هذه المرحلة على ٢٠ غراماً يومياً. وتكون مصادر هذه الكربوهيدرات كشرط أساسي من السلطة والخضراوات منخفضة النشويات.

##### المرحلة الثانية: استمرار نزول الوزن دون توقف

تضاف إلى النظام الغذائي، في هذه المرحلة، بعض الأغذية والأطعمة الغنية بالألياف لتكون مصادر إضافية للكربوهيدرات، وبمعدل متزايد من ٢٥ غراماً خلال الأسبوع الأول، إلى ٣٠ غراماً خلال الأسبوع الثاني، و٣٠ غراماً من كل أسبوع لاحق، حتى يتوقف الوزن عن النزول. عند هذه النقطة - عندما يتوقف الجسم عن خسارة الوزن - يقوم الشخص المتبع للحمية بإنقاص ٥ غرامات من استهلاكه اليومي من الكربوهيدرات، حتى يبدأ الوزن في النزول مرة أخرى، وبشكل تدريجي.

#### المرحلة الثالثة: ما قبل الوصول إلى الوزن المثالي والثبيت عليه

يقوم الشخص المتبع للحمية في هذه المرحلة، بزيادة كمية الكربوهيدرات بمعدل ١٠ غرامات كل أسبوع، حتى يقل فقدان وزنه بشكل تدريجي جداً.

#### المرحلة الرابعة: المحافظة على الوزن المثالي مدى الحياة

في هذه المرحلة يجب البدء بإضافة مجموعة واسعة من مصادر الكربوهيدرات، مع الحرص الشديد على ألا يعود الوزن إلى الارتفاع. وهنا، يساعدنا الإحساس الجديد بالرفاهية والرضا على المواظبة، وشجعنا على الاستمرار في اتباع النظام. فإذا أخذ الوزن في الصعود مرة أخرى، فعلياً أن نركز من جديد، على أمرين:

- ما كمية الكربوهيدرات التي تستهلك كل يوم؟
- أي من الكربوهيدرات الجديدة تم إدخالها؟

يقول د. أتكينز إن «نمط الحياة هذا، هو الأساس لصحة أفضل مدى الحياة».

#### فعالية حمية أتكينز

إذا كان الشخص المتبع لهذه الحمية قد تمسك بها بشكل قوي، ووجد أنها فعالة، فسوف يفقد الكثير من الوزن الزائد ويخلص منه جسمه. لكن الخوف أن

يصر على الاستمرار على هذه الحمية والامتنال لها. إلا أن ما يسترعي الانتباه، أنه خلال الجزء الأول من هذا العقد، كان حوالي ١٠% من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية منتظمين على بعض الأنواع من الحميات المشابهة تماماً لبرنامج أتكينز منخفض الكربوهيدرات، ومع ذلك، واصل معدل السمنة وزيادة الوزن الارتفاع بطريقة جامحة خلال تلك الفترة.

وقد استولى الهوس باتباع حمية منخفضة الكربوهيدرات بشكل عملي، على الكثيرين، إلا أنه لا يوجد حل غيره على الإطلاق في مكافحة السمنة. المشكلة ليست في أن تناول الكربوهيدرات المنخفضة أو الكربوهيدرات الجيدة لا يعطي نتيجة، بالعكس، إنه يؤدي إلى نتيجة. لكن المشكلة كانت ولا تزال، في أن الناس يخرجون عن النظام الغذائي، كما هو الحال مع معظم البرامج الأخرى.

وقد أجرى باحثون في جامعة ستانفورد دراسة سجلت لدى الأشخاص الذين اتبعوا برنامج حمية أتكينز تحسناً كبيراً في مستويات ضغط الدم، وكذلك مستويات الكوليسترول. كما فقدوا معظم الوزن الزائد لديهم، مقارنة بأشخاص انتظموا على برامج حميات أخرى، غير أن اختصاصي التغذية العلاجية يحذرون من الالتزام بنظام حمية أتكينز لأي شخص، ويوجهون بضرورة إجراء التحاليل الدورية والمتابعة المستمرة تحت إشرافهم، لخطورة الانتظام على مثل هذه البرامج. 🥗



# حمية داش

صفاء بازعة

اختصاصية خدمات تغذية

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

نسمع كثيرًا عن أشخاص يتبعون حمية داش من أجل خفض الوزن.. فما هي حمية داش؟ وما الغرض الأساسي من اتباعها؟ تعد داش «DASH» اختصارًا للنهج الغذائي لإيقاف ارتفاع ضغط الدم، ومن المفترض أن يتخذ هذا النهج حياة صحية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم للأشخاص المعرضين له أو بعد التشخيص به للتحكم في ضغط الدم، الذي يعد أكثر المشاكل الصحية شيوعًا ويُطلق عليه «القاتل الصامت»، حيث إنه يُصيب الشخص لسنوات دون أن يشعر بأي أعراض إلى أن يتعرض لإحدى مضاعفاته. لهذا يجب على الأشخاص التعديل.. وحمية داش وضعت لهذا الغرض.



#### مبادئ حمية داش

الحد من المتناول اليومي من الصوديوم (الملح) وهو المحور الأساسي للحمية، مع تناول غذاء متزن صحي عالي بالخضراوات والفواكه وقليل الدهون كالأتي:

#### الصوديوم (الملح)

من المهم تقليله لـ ٢٣٠٠ مللغم (وهذا يعادل ملعقة شاي) بالعموم، أو إلى أقل من ١٥٠٠ مللغم (أي ما لا يزيد على ثلاثة أرباع ملعقة الشاي) للأشخاص المصابين بضغط الدم، وأصحاب البشرة السوداء، وكبار السن فوق ٥١ سنة، أو مرضى السكري، ومرضى الكلى المزمنة. مع الأخذ في الحسبان الابتعاد عن الأغذية المعلبة، والتقليل من المخللات، واللحوم جاهزة التتبيل، وعدم تناول الشوربات الجاهزة (سريعة التحضير) ، لأن مثل هذه المأكولات عالية المحتوى من الملح بما يفوق احتياج الشخص السليم.



#### الحبوب

تناول ٦ حصص إلى ٨ حصص يومية منها كالأرز، والخبز، والمعكرونة على أن تكون الحبة كاملة (سمراء) كالأرز الأسمر، والمعكرونة السمراء. مع الحرص على قراءة البطاقة التغذوية على الخبز للتأكد من أنه كامل الحبة للحصول على الألياف والفيتامينات والمعادن الموجودة فيهم على خلاف المنتجات البيضاء المكررة والخالية من القيمة الغذائية.

- على سبيل المثال: نص كوب من الأرز المطبوخ يعادل حصة، وشريحة خبز توست تعادل حصة.



#### الخضراوات

٤ حصص إلى ٥ حصص في اليوم كالطماطم، والبروكلي، والخضراوات الورقية وكل الخضراوات تعد عالية بالألياف التي تساعد على الشعور بالشبع فترة أطول، وتحتوي على الفيتامينات والمعادن كالبيتاسيوم الذي وُجد في دراسات عديدة أنه قد يكون مرتبطا بخفض ضغط الدم. إضافتها إلى الأطباق الرئيسية والسلطات، والحساء أو السموزي (خليط من الخضراوات حسب الرغبة يوضع في الخلاط ويشرب دون تصفيته) يشجع على زيادة تناولها. الخضراوات الطازجة أو المجمدة جميعها خيارات جيدة. أما المعلبة فيجب التقليل منها، والحرص على قراءة البطاقة التغذوية عليها للتأكد من كمية الملح الموجودة.



#### الفواكه

هي الحلويات الطبيعية التي خلقها الله تعالى.. حلوة الطعم عالية في القيمة الغذائية من فيتامينات ومعادن، ومحتواها جيد جدًا من الألياف.

لذا، فهي محبوبة لدى الصغار والكبار. ويمكن إدراجها مع الوجبات أو بينها، ويمكن أخذها للعلم أو المدرسة، أو وضعها على المنضدة في الصالة بدلًا من سلة الشوكولا.إضافتها إلى الحلويات المعدّة في المنزل والزبادي يزيد من القيمة الغذائية لها، ويشجع على زيادة تناولها. بعض الفواكه كالجريب فروت مثلاً تتداخل مع بعض أدوية الضغط، لذا يجب استشارة الطبيب، أو اختصاصي التغذية، أو الصيدلي.

- حبة متوسطة الحجم من التفاح أو البرتقال تعد حصة.
- ٦ حبات إلى ٨ حبات من العنب الكبيرة تعد حصة.
- ربع كوب من الفواكه المجففة يعد حصة كذلك.
- أما العصير فتصف كوب يعد حصة، ويفضل التقليل منه حتى وإن كان طبيعيًا، لأنه خالي الألياف وعالي السكر. فتحن مثلاً نحتاج إلى أكثر من برتقالة أو اثنتين لملء كوب واحد بينما الحصة هي حبة واحدة.



#### الألبان ومشتقاتها

حصتان إلى ثلاث حصص باليوم من منتجات الألبان كالحليب، واللبن، والزبادي والجبنة والتي تعد مصدرًا للكالسيوم المهم للجسم على أن تكون قليلة الدسم. فمثلاً نفضل الابتعاد عن الأجبان السائلة تمامًا، والتقليل من المعلبة لارتفاع محتواها من الملح قدر الإمكان ويستبدل بها الطازجة قليلة الملح والدهن.

- كوب من الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم وملعقتا طعام من الجبنة يعدان حصة تقريبًا.



#### اللحوم

حصتان إلى ثلاث حصص في اليوم كالدجاج، أو السمك، أو اللحم الأحمر، مع محاولة تقليل تناول اللحم الأحمر، والابتعاد تمامًا عن اللحوم المصنعة كالفنائق، لأنها عالية الأملاح. وتعد اللحوم مصدرًا للبروتين وفيتامينات «ب» والحديد والزنك المهمة للوظائف الحيوية للجسم وبناء العضلات أيضًا. كما أن الأسماك الزيتية كالسلمون، والتونة، والرنجة تزود الجسم بالأوميغا ٢ الذي قد يساعد على خفض الكوليسترول، والذي من المعروف ارتباط ظهوره مع الارتفاع بالضغط.

- حصة واحدة ٣٠ غم أو ما يعادل ورقة الكوتشينة من اللحم.
- حبة بيض تعادل حصة أيضًا.

#### طرق الطبخ

مهمة جدًا، فإزالة الجلد قبل الطبخ والشوي والسلق والتحمير بالفرن أفضل بكثير من القلي.



#### البقول والمكسرات والبذور

بمعدل ٤ مرات إلى ٥ مرات من كل منها أسبوعيًا لأن سعراتها عالية. فاللوز والجوز، بذور (حَب دوار الشمس)، والبالزاء، والفاصولياء والعدس تعد مصادر جيدة للمغنيسيوم، والبوتاسيوم والبروتين، والألياف ومضادات الأكسدة النباتية التي تحمي من السرطانات وأمراض القلب.

#### الحصص

- قبضة من اليد من المكسرات غير المملحة أو المحمصة تعد حصة.
- نصف كوب من البقوليات المطبوخة تعادل حصة كذلك.

#### الزيوت والدهون

يجب ألا يزيد الاستهلاك منها على حصتين إلى ٣ حصص يوميًا، لأن فيها فيتامينات مهمة للوظائف الحيوية والجهاز المناعي في الجسم. إلا أن الإكثار منها هو الضار فهو يزيد من مخاطر السمنة والكوليسترول وأمراض القلب والسكري. كما أن نوع الدهون المستهلكة مهم. فالدهون النباتية كزيت دوار الشمس، وزيت الزيتون أفضل من الزبدة والمايونيز وزيت النخيل التي ترفع دهون الجسم والكوليسترول سريعًا. أما الدهون المحولة والتي تكون عادة موجودة في الوجبات السريعة والمصنعة فيجب الابتعاد عنها تمامًا.



#### الحلويات

ليس من المفترض أن يتمتع الشخص عن الحلويات تمامًا، لأن قطعها من النظام الغذائي دون تدريب لن يجدي نفعًا.

- قطعة صغيرة بنصف حجم الكف تعد حصة مناسبة ومعتدلة.. خمس مرات أو أقل أسبوعيًا.

#### النشاط البدني

يعمل النشاط البدني، جنبًا إلى جنب مع الحمية، على تحسين الحالة الصحية، وتقليل مستوى الضغط والوقاية من الأمراض، إلا أنه يجب استشارة الطبيب قبل ممارسة التمارين الرياضية لتحديد المناسب منها تبعًا للحالة الصحية لكل شخص.

#### حمية داش لتقليل الوزن

تقليل الأملاح والدهون والوجبات السريعة والمصنعة، مع النشاط البدني تعمل بالتأكيد على خسارة الوزن الزائد إذا ما اتخذت سلوك حياة دائمًا وليس لفترة معينة.

هذه الحمية وجدت، كما ذكرت، للحفاظ على ضغط الدم أو الوقاية منه، وهو مطلوب من عامة الناس. لكن وجب التحذير من اتباع حميات ذات أسماء معينة، والتي تركز على صنف واحد من الغذاء من أجل خسارة الوزن، لأن مفعولها سلبى وإن حققت الأهداف في أول فترة. كما أن لكل شخص أسلوب حياة ونهجًا تغذويًا يناسب حالته، فيجب استشارة الطبيب، أو اختصاصي التغذية المعتمد قبل اتباع أي حمية.

#### نصائح

- يجب قراءة البطاقة التغذوية جيدًا بحثًا عن كمية الأملاح، والدهون والسكر. ٥% فأقل تعد نسبة قليلة، و ٢٠% وأكثر تعد نسبة عالية من المكون. كما أن كتابة المكونات تبدأ من المحتوى الأعلى. فلو بدأت المحتويات بالملح فإن ذلك يدل على أن محتوى المنتج من الملح هو الأعلى، وهكذا.
- طريقة الطبخ لها دور فعال بزيادة ما نأكله أو تقليله، فيجب عدم وضع الملح أو الزيت في أثناء الطبخ.
- تبديل الملح على طاولة الطعام بالأعشاب والليمون.
- زيادة استهلاك الأغذية الطازجة والتقليل من المعلبة.
- الابتعاد تمامًا عن الوجبات السريعة.
- الامتناع عن التدخين.🚭



# فوائد حمية حوض البحر المتوسط

دينا المحارب

اختصاصية التغذية العلاجية  
مدينة الملك سعود الطبية

سميت حمية البحر الأبيض المتوسط بهذا الاسم، لأنها تعتمد بصورة أساسية على أطعمة ووصفات رئيسة في مطبخ دول حوض البحر الأبيض المتوسط. وقد جاءت فكرة حمية البحر الأبيض المتوسط من ملاحظة العلماء في دراساتهم أن شعوب البحر الأبيض المتوسط وعلى الرغم من أنهم يتناولون كميات كبيرة من الدهون إلا أنهم أقل عرضة لأمراض القلب والشرابين من الدول الأخرى مثل الولايات المتحدة الأمريكية، والذين يتناولون كميات مماثلة من الدهون في طعامهم اليومي.

على الرغم من أن حمية البحر الأبيض المتوسط نشرت لأول مرة في منتصف السبعينيات، تحديدًا في عام ١٩٧٥ من قبل العالم الأمريكي أنسل كيس، إلا أنها لم تلقَ هذا الانتشار والاعتراف على مستوى العالم إلا بعدها بحوالي خمسة عشر عامًا أي في التسعينيات، وذلك بعد أن خضعت الحمية لعدد من الدراسات العلمية لدراسة فوائدها ومدى ملاءمتها للجسم. وتعتمد حمية البحر الأبيض المتوسط في الأساس على عدة مكونات لبناء نظام غذائي كامل مماثل للهرم الغذائي المعروف، ولكن مع تبديل أنواع الطعام في طبقات هذا الهرم الغذائي، وهذه المكونات تكون كالتالي:

- طعام نباتي بشكل كبير مثل الخضراوات، والفاكهة، والحبوب، والمكسرات، وهي تمثل قاعدة الهرم الغذائي لحمية البحر الأبيض المتوسط، والجزء الأكبر من مجموع ما يتناوله الشخص ويجب أن تتمثل في جميع الوجبات.
- أسماك ومأكولات بحرية، وتأتي هذه في الطبقة الأعلى في الهرم الغذائي لحمية البحر الأبيض المتوسط، أي تكون نسبتها أقل من الطعام النباتي في الحمية على الأقل مرتين أسبوعيًا.
- الدجاج والبيض ومنتجات الألبان يمثلون الطبقة الثالثة في الهرم الغذائي لحمية البحر الأبيض المتوسط، أي بكمية أقل من الأسماك، أي تكون جزءًا صغيرًا من الوجبة الواحدة وتكرر في الوجبات من مرة أسبوعيًا بحد أقصى مرة يوميًا شرط أن تكون جزءًا صغيرًا من الوجبة الواحدة.
- أما اللحوم والحلويات والسكريات فهي تأتي آخر طبقة في قمة الهرم الغذائي لحمية البحر الأبيض المتوسط، بمعنى أنه يجب تناولها بكميات قليلة وعدد مرات أقل من المعتاد، وأقل أيضًا من جميع الأطعمة المسموح بها الأخرى.

وعلى متبقي حمية البحر الأبيض المتوسط ملاحظة العديد من التعليمات الأخرى لضمان نجاح النظام الغذائي في الوصول للنتائج المرجوة من الحمية. ومن هذه التعليمات:

- تعد الأطعمة النباتية هي الجزء الرئيس والأكبر من كل وجبة.
- الامتناع عن استخدام الزبدة أو السمن وتبديلها بالدهون الصحية الخفيفة مثل زيت الزيتون.
- التقليل أو الامتناع عن إضافة الملح للطعام وتبديله بالتوابل والأعشاب لتحسين نكهة الطعام.
- تناول اللحوم بما لا يزيد على ٥ مرات في الشهر.
- أما عن فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط فهي مجال تم عليه العديد من الدراسات والأبحاث من قبل المختصين، والتي أثبتت كثيرًا من الفوائد المتعلقة بالصحة، ومن هذه الفوائد:
- الحماية من السكري من النوع الثاني: من المعروف أن حمية البحر الأبيض المتوسط غنية بالألياف التي تقلل من سرعة مضم الكاربوهيدرات وامتصاصه، ما يقلل من التغير في مستوى السكر بالدم، وبذلك يحمي من مرض السكري النوع ٢.

- الحماية من أمراض القلب وجلطات الدم: كون حمية البحر الأبيض المتوسط تقلل من استهلاك الشخص للحوم والطعام المملح فهي بذلك تحمي الإنسان من الإصابة بأمراض القلب والجلطات، وتقلل من خطر الإصابة بتلك الأمراض، ما جعل الجمعية الأمريكية للقلب تجعل منها الحمية الموصى بها طبقًا لتوصيات الجمعية.

- تقلل من احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر: طبقًا لعدد من الدراسات الحديثة فإن حمية البحر الأبيض المتوسط تحسن من مستويات الدهون بالدم ومستوى الجلوكوز بالدم، ما يؤدي إلى تحسن عام في صحة الأوعية

الدموية، وجميع هذه العوامل قد تقلل من احتمالات الإصابة بالزهايمر. • تحسن من تقبل الجسم لجرعات الأنسولين، فمن الحالات المنتشرة وسط مرضى السكري من النوع الثاني حالات مقاومة الأنسولين والتي تتطور مع الوقت لنجد المريض بحاجة إلى زيادة جرعات الأنسولين عن الجرعات المعتادة، وذلك لضبط مستوى السكر في الدم. وقد أثبتت الدراسات أن حمية البحر الأبيض المتوسط تساعد على تحسن حالة هؤلاء المرضى. ونلاحظ ذلك من خلال انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم، الأمر الذي يجعلنا نقلل من جرعات الأنسولين.

ومن الناحية المالية فإن حمية البحر الأبيض المتوسط تعد نظامًا غذائيًا اقتصاديًا من الدرجة الأولى، حيث إن الحمية تقلل وبشكل كبير من تناول اللحوم والدجاج، وهي تعد أعلى عنصر مكون في طعامنا اليومي، والحد منها وتبديلها بالأقل تكلفة كالخضراوات والحبوب والبقول يقلل بشكل كبير من تكاليف النظام الغذائي، ما يجعل من حمية البحر الأبيض المتوسط مناسبة للجميع، حيث إنها في متناول يد الجميع من حيث التكلفة.

من زاوية أخرى تعد حمية البحر الأبيض المتوسط مناسبة للجميع، حيث إنها تعتمد وبشكل كبير على الأطعمة النباتية المتوفرة بسهولة. كما أن الوصفات وطرق إعداد الطعام طبقًا لقواعد حمية البحر الأبيض المتوسط تعد وصفات سهلة التحضير ويمكن إعدادها في المطبخ المنزلي بسهولة شديدة، وبأدوات بسيطة عكس بعض الحميات التي تتطلب تجهيزات أو أدوات خاصة لإعدادها قد لا تتوافر لدى الجميع (مثل الحميات المعتمدة على اللحوم المشوية والتي تحتاج إلى تجهيزات كالشواية التي قد لا تتوافر في أغلب منازل المدينة).

بعد العديد من الفوائد والمزايا التي عددناها في حمية البحر الأبيض المتوسط إلا إنها كأي حمية أخرى لها جوانبها السلبية. فكما وضعنا فإن حمية البحر الأبيض المتوسط تحتوي على الجزء الأكبر من الأطعمة النباتية والحبوب، لذلك فهي حمية غنية بالجلوتين (الجلوتين هو نوع من البروتين موجود بالحبوب كالقمح). ولهذا السبب فهي تعد نظامًا غذائيًا غير مناسب، بل محظورًا كليًا على مرضى حساسية القمح (مرض سلياك). ومن المعروف أنه أحد الأمراض المتعلقة بالعوامل الوراثية، والمريض لا يستطيع أن يتناول أيًا من الأطعمة أو المنتجات التي تحتوي على الجلوتين، لأنها تسبب له مضاعفات عديدة. وللأسف فهو مرض منتشر في مجتمعاتنا العربية، وجميع هؤلاء المرضى يحظر عليهم اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط لاحتوائها على كميات عالية من الجلوتين. بل إن بعض الأطباء والمتخصصين ذهب إلى أبعد من ذلك فهم يعتقدون أن هذا النظام الغذائي قد يكون السبب وراء انتشار الأمراض المتعلقة بالجلوتين مثل مرض حساسية القمح (السلياك) والحساسية للجلوتين، وعلى الرغم من أنه لا توجد الدراسات الكافية التي تثبت هذا الادعاء إلا أنه لا يوجد أيضًا الدليل العلمي الذي ينفي أن تكون حمية البحر الأبيض المتوسط سببًا في انتشار مرض سلياك أو الحساسية للجلوتين، كما أن ملاحظات المتخصصين والخبراء سبب كافٍ لأخذ هذا الطرح في الحسبان ومراقبته جيدًا.

نستنتج من جميع ما سبق ذكره من فوائد ومخاطر أن حمية البحر الأبيض المتوسط قد تكون من أفضل الحميات لمرضى القلب والشرابين لملاءمتها مع المتطلبات الغذائية لهم، ولكنها أيضًا محظورة على حالات مرضى حساسية القمح ومرض حساسية الجلوتين، وبذلك تكون أفضل لحالات وأسوء لحالات أخرى، ما يجعلنا دائمًا ننصح باستشارة المتخصصين قبل اتباع أي حمية لاختيار الحمية الغذائية المناسبة، حيث إن اختلاف أجسامنا وحالتنا الصحية ينعكس على اختيار أي الأنظمة أنسب لنا، فالأفضل لمرضى القلب مثلاً قد يسبب كارثة لمرضى حساسية القمح.





## أوهام الحميات

د. فهد الداوود  
دكتوراه في التغذية العلاجية  
جامعة الملك سعود - الرياض

معظم الأنظمة الغذائية المنتشرة بلا وعي أو مسؤولية قد تساعدك على فقدان الوزن بسرعة، لكنها غالبًا ما تركز فقط على نتائج المدى القصير. والاستثناءات في العناصر الغذائية أمر خطير كأن يوصى بالاستغناء عن بعض الأطعمة المهمة لحياتنا، مثل اللحوم، والأسماك، والقمح، ومنتجات الألبان، ما يؤدي إلى عدم الحصول على العناصر الغذائية المهمة والفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم من هذا المصدر.



## حمية دوكان

النظام الغذائي لحمية دوكان هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وغني بالبروتين. وخطته على أربع مراحل: المرحلة الأولى: هي اتباع نظام غذائي صارم ويستند إلى لائحة تفوق السبعين نوعاً من الأطعمة الغنية بالبروتين وقليلة الدسم إلى حد معقول، مثل التركيز على تناول لحوم الدواجن والديك الرومي، وبيض البيض، والسّمك ومنتجات الألبان الخالية من الدهون. وهذه المرحلة متوسطها خمسة أيام لتحقيق فقدان الوزن بسرعة. وتكون الكربوهيدرات مستبعدة تماماً، باستثناء كمية صغيرة من نخالة الشوفان.. المراحل الثلاث التالية من الخطة يكون فيها البدء بإدخال تدريجي لبعض الفواكه والخضار والكربوهيدرات، وأخيراً كل الأطعمة. والهدف من ذلك هو النقص التدريجي في الوزن حتى تصل إلى (٢ باوند) بالأسبوع وتعزيز مراقبة نزول الوزن على المدى الطويل. فقدان الوزن السريع يمكن أن يكون محفزاً، لكنه أمر لا يمكن تحمله من قبل أي شخص وغير صحي. النظام الغذائي لحمية دوكان ليس متوازناً غذائياً، ويكون مُتبعه بحاجة إلى مكملات أو مدعمات من الفيتامينات والألياف. خطر هذا النوع من النظام الغذائي يمكن أن يزيد من احتمالية حصول المشاكل الصحية على المدى الطويل، كما أنه يفتقر إلى التنوع في المراحل الأولى.

## حمية باليو

النظام الغذائي لحمية باليو، المعروف أيضاً باسم حمية العصر الحجري، وكان الأكثر بحثاً في محرك البحث جوجل في عام ٢٠١٣. وطريقته هي اتباع نظام غذائي يتكون من الأطعمة التي يمكن اصطيادها مثل: اللحوم والمأكولات البحرية، والأطعمة التي يمكن جمعها مثل: البيض، والمكسرات، والبذور، والفواكه والخضراوات والأعشاب والتوابل. إنه نظام يقوم على عادات الأكل المتوارثة من أسلافنا البدائيين خلال العصر الحجري، قبل تطوير الزراعة منذ حوالي ١٠ آلاف سنة. وهذا يعني أن الحبوب ومنها القمح ومنتجاته، أو منتجات الألبان، أو السكر المكرر، أو البطاطا أو الملح، وكذلك أي شيء مصنع فهو خارج القائمة

وممنوع تماماً. لا يوجد وصف رسمي لـ«حمية باليو» حتى الآن، ولكن ينظر إليها عادة بصفتها حمية منخفضة الكربوهيدرات، بينما تحتوي على نسبة عالية من البروتين. ويقول المدافعون عن النظام الغذائي لحمية باليو إنه خطة للأكل الصحي على المدى الطويل يمكن أن تساعد على فقدان الوزن الزائد، وإنها تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري، وأمراض القلب والسرطان، والمشاكل الصحية الأخرى.

معظم الدراسات على نظام حمية باليو كانت عيناتها محدودة، وهناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث على المدى الطويل لتظهر بشكل قاطع. كما أنه لا توجد سجلات دقيقة من غذاء أجدادنا في العصر الحجري، لذلك يقوم النظام الغذائي لحمية باليو إلى حد كبير على تكهنات، والتي تفتقر إلى الأدلة العلمية، والتشجيع على استهلاك كميات كبيرة من اللحوم، وحظر منتجات الألبان والحبوب الكاملة، والتي تشكل جزءاً من نظام غذائي صحي ومتوازن. الأمر الذي يتنافى مع المشورة الصحية الحديثة.

## حمية أتكنز

حمية تدك بتحويل جسمك إلى ماكينة حرق الدهون عن طريق حرمانه من الكربوهيدرات، وبهذا سوف يبدأ جسمك حرق الدهون للحصول على الطاقة. حمية أتكنز تشمل الآثار الجانبية الأولية التالية: رائحة الفم الكريهة، وجفاف الفم، والتعب، والدوخة، والأرق، والغثيان والإمساك. وكل ذلك يصاب به المتبع لهذا النظام بسبب الاستغناء عن الكربوهيدرات، واحتمال انخفاض استهلاك الألياف. وتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

## الحمية القلوية

يوصي النظام الغذائي لهذه الحمية بتقليص تناول الأطعمة المنتجة للأحماض



مثل اللحوم، والقمح وغيرهما من الحبوب والسكر المكرر، ومنتجات الألبان، والكافيين، والكحول، والأطعمة المصنعة مقارنة بزيادة تناول الأطعمة القلوية.

والفكرة في ذلك هي أن اتباع نظام غذائي قلوي يساعد على الحفاظ على الحموضة في الجسم عند مستويات صحية. نظرية النظام الغذائي القلوية هي أن تناول بعض الأطعمة يمكن أن يساعد على الحفاظ على توازن الجسم بالشكل المثالي للرقم الهيدروجيني (الحموضة) ما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة. ولكن الجسم يحافظ على توازن درجة الحموضة فيها بغض النظر عن النظام الغذائي. النظام الغذائي يفتقر إلى الأدلة والبراهين التي تثبت مدى فعاليته، لذلك نجد هذا النظام غريباً بعض الشيء لدى معظم اختصاصيي التغذية العلاجية والغالبية العظمى منهم لا ترشح أبداً اتباعه.

## حمية كامبريدج

تستند خطط حمية كامبريدج إلى شراء مجموعة من المنتجات وتناولها مع وعد بفقدان الوزن السريع. وهناك ست خطط للنظام تتراوح ما بين ٤١٥ سعرة حرارية إلى ١٥٠٠ سعرة حرارية أو أكثر يومياً، وهناك أيضاً برنامج إدارة الوزن على المدى الطويل.

تشتمل هذه الحمية على الآثار الجانبية الأولية والتي تشمل رائحة الفم الكريهة، وجفاف الفم، والتعب، والدوخة، والأرق، والغثيان والإمساك، وذلك بسبب خفض كمية الكربوهيدرات والألياف بشكل كبير في هذا النظام. الجزء الأصعب في الالتزام بهذه الخطة هو التخلي عن الوجبات العادية، والتي يمكن أن تكون مملة ويشعر متبعها بالعزلة اجتماعياً.

## أهم أخطاء إنقاص الوزن:

- يمكن لبعض الأنظمة الغذائية أن تجعلك بحالة صحية سيئة، خصوصاً الحميات الغذائية القاسية، والتي تشجع إلى الحد بشكل كبير من عدد السعرات الحرارية المستهلكة باليوم الواحد. «الحمية الغذائية القاسية

تجعلك تشعر بتوعك وغير قادر على العمل بشكل صحيح».

- النظم الغذائية منخفضة الكربوهيدرات (على سبيل المثال: المعكرونة والخبز والأرز)، والتي هي مصدر مهم للطاقة. قد تفقد الوزن على هذه الأنواع من الوجبات الغذائية، ويكون التركيز على استهلاك البروتين والدهون بكميات كبيرة، غالباً تسبب في آثار جانبية مثل رائحة الفم الكريهة، والصداع والإمساك.
- الالتزام ببرامج حميات لأشخاص آخرين حققوا عليها نتائج مذهلة، قد يكون السبب التهاون في الذهاب إلى عيادة التغذية العلاجية والمتابعة مع مختص، والاكتفاء بما أخذه شخص آخر ونجح معه، وهذا قد ينتج عنه ضرر بالغ على صحة الجسم للجنسين.
- الالتزام بأدوية تقليل الشهية لفترات طويلة ما تنتج عنه مشاكل صحية، وقد تكون مزمنة أحياناً، بل إن ضررها قد يؤثر أيضاً في الجهاز العصبي في الجسم وبالتالي تدهور صحة الأعضاء داخل الجسم.
- الاعتماد الكلي على الرياضة بشكل مجهّد جداً في مقابل معظم ما يأكله الشخص خلال اليوم بكميات مفتوحة ومتنوعة.
- استخدام أدوية مجهولة المصدر وغير مرخصة دولياً، أو تناولها دون وصفة من طبيب مختص بهدف زيادة حرق الدهون في الجسم، ما قد يؤثر في عمل الغدد المهمة في الجسم وفي صحة المخ والقلب.
- شرب الماء بكميات كبيرة جداً قبل تناول أي وجبة وفي أثنائها وذلك للوصول إلى مرحلة الشبع بشكل سريع، وهذه معلومة خاطئة تماماً، لأنها تؤدي إلى حرمان الجسم من معظم المصادر الغذائية المهمة، وكذلك زيادة حجم المعدة، ما يؤدي إلى استيعابها لكميات كبيرة من الطعام بعد توقف برنامج نزول الوزن هذا، وبالتالي العودة لما فقدته من وزن.
- التهاون في تناول بعض الخلطات العشبية المنتشرة في محلات العطارة وتحتوي على ملصقات تؤيد استخدامها لتخسيس الوزن السريع، ما قد يتسبب أحياناً في تلف الكبد، أو الفشل الكلوي، واضطرابات الغدد ووظائف القلب. 🚫



# حمية فصائل الدم

عهود قاسم

اختصاصية التغذية العلاجية  
مدينة الملك سعود الطبية

حمية فصائل الدم هي اتباع نظام غذائي يعتمد على فصيلة دمك، O، A، B، AB والذي يساعدك على خفض الوزن والحصول على صحة أفضل بشكل عام. هذه هي الفكرة وراء حمية فصائل الدم، التي أنشأها دكتور بيتر دي أدامو والذي ادعى أن الأطعمة التي تتناولها تتفاعل كيميائيًا مع فصيلة الدم. فإذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا مصممًا لفصيلة الدم الخاصة بك، فإن جسمك سوف يقوم بهضم الطعام بشكل أكثر كفاءة. وستفقد الوزن، وتحصل على المزيد من الطاقة، ويساعد على منع المرض.



اعتمد دي أدامو في بناء هذا النظام الغذائي على تاريخ ظهور فصائل الدم والطعام السائد في كل فترة زمنية، واعتقد بأن كل فصيلة دم مرتبطة بالطعام المنتشر في ظهور هذه الفصيلة، وهي فرضية لم تثبت صحتها حتى الآن. وهنا يوصي دي أدامو لكل فصيلة بأنواع الطعام المنتشرة في فترة ظهور هذه الفصيلة، وكانت كالآتي:

**فصيلة الدم O:** وهي المعروفة بأنها أقدم فصيلة دم ظهرت، وهي الأصل في فصائل الدم، لذلك يعتمد على استهلاك نسبة عالية من البروتين الغذائي كاللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والأسماك، والخضراوات، والحبوب، والبقوليات، ومنتجات الألبان كما كان الإنسان القديم يعتمد على هذه الأغذية في عصور الصيد القديم. ويجب أن يتجنبوا القمح، والذرة، والفاصولياء، واللوبياء، والعدس.

**فصيلة الدم A:** اتباع نظام غذائي خال من اللحوم ويعتمد على الفاكهة والخضراوات والحبوب والبقوليات، والحبوب الكاملة العضوية، لأن دي أدامو يقول: ذوو فصيلة الدم A لديهم نظام المناعة حساس، ويجب تجنب اللحوم ومنتجات الألبان.

**فصيلة الدم B:** عليهم تجنب بذور الذرة، والقمح، والحنطة السوداء، والعدس، والطماطم، والفول السوداني، والسمسم. الدجاج هو أيضًا مشكلة، يقول دي أدامو، وهو يشجع على تناول الخضراوات الخضراء والبيض وبعض اللحوم: «ولكن لا يسمح لهم بتناول الدجاج» والألبان قليلة الدسم.

**فصيلة الدم AB:** وهي في الأساس خليط متجانس من حمية فصيلة الدم A مع حمية فصيلة الدم B فهي تركز على المأكولات البحرية وتشمل التوفو، ومنتجات الألبان، والخضراوات الخضراء. ويرى دي أدامو أن أصحاب فصيلة

الدم AB يميلون إلى وجود انخفاض في حمض المعدة. فيجب تجنب الكافيين، والكحول، واللحوم المدخنة.

**القيود:** اعتمادًا على فصيلة الدم الخاصة بك، فإنك قد تحتاج إلى فرض قيود مشددة على الأطعمة التي تتناولها.

**التمارين:** توصي حمية فصائل الدم بممارسة تمارين بناء على فصيلة دمك. على سبيل المثال، فإن اليوغا أو تاي تشي هي الرياضة المناسبة لفصيلة الدم A، والتمارين الهوائية عالية الجهد مثل الركض، أو ركوب الدراجات لمدة تصل إلى ساعة واحدة في اليوم هي الأنسب لأصحاب فصيلة الدم O.

**التكلفة:** يوصي دي أدامو بالأغذية العضوية لمتبعي حمية فصائل الدم، والتي يمكن أن تكون مرتفعة الثمن مقارنة بالأطعمة الأخرى الأقل سعرًا وأكثر انتشارًا. كما أن الفيتامينات والمكملات العشبية هي أيضًا جزء من هذا النظام الغذائي والتي تمثل تكلفة إضافية تزيد عبئًا اقتصاديًا آخر إلى متبعي هذه الحمية، ما يجعلها في المجمل نظامًا غذائيًا عالي التكلفة مقارنة بالأنظمة الأخرى المتبعة.

#### الجانب الآخر من حمية فصائل الدم

حمية فصائل الدم تجعل التوصيات تستند فقط إلى فصيلة دمك بغض النظر عن أي أمور أخرى كالحالة الصحية، والأمراض المصاحبة للسمنة. لذلك، فإذا كان لديك مرض مزمن (مثلًا: مرض السكري)، فقد تتعارض حمية فصائل الدم مع خطة علاج مرض السكري الخاص بك، وبخاصة أصحاب فصيلة الدم A، فنظامهم يعتمد على الفواكه كجزء كبير من طعامهم اليومي.

فشلت حمية فصائل الدم أيضًا للتصدي لحالات أخرى من الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في

الدم كنظام غذائي. ولكن هذا لا يغير من الحقيقة أن أي خسارة للوزن من المؤكد أن تكون لها تأثير إيجابي في هذه الاضطرابات بغض النظر عن فصيلة دمك أو نظامك الغذائي.

تجنب الأغذية المصنعة والكربوهيدرات البسيطة.. قد يكون ذلك كافيًا ليساعدك على فقدان بعض الوزن

النظام الغذائي يمكن أن يكون مكلفًا أيضًا، لأن المؤلف يوصي بشراء الأطعمة العضوية، وهي تعد أغلى وأكثر كلفة من بديلاتها غير العضوية، وأيضًا يضيف المكملات العشبية والفيتامينات إلى النظام الغذائي اليومي للمريض ما يضيف تكلفة إضافية على المريض.

قد يكون هذا النظام الغذائي المعتمد على فصائل الدم فقط غير جدير بتلبية الاحتياجات الغذائية المتكاملة لأجسامنا.

على الرغم من الشهرة الواسعة والانتشار الواسع لحمية فصائل الدم والتي أصبحت واحدة من أشهر الحميات حاليًا في العديد من الوسائط إلا أن لها العديد من السلبيات، وليس هذا هو الانتقاد الوحيد بحق حمية فصائل الدم، بل إن النقد الرئيس الذي يوجهه المتخصصون والباحثون لهذه الحمية هو أنه لا توجد أي أبحاث أو دراسات أجريت على هذه الحمية تثبت مدى فاعليتها في إنقاص الوزن، كما أنه لا توجد أي دراسات تدعم ادعاءات دي أدامو بأن نتيجة النظام الغذائي تختلف باختلاف فصيلة الدم. بل حتى إنه بالملاحظات من المتخصصين لا توجد أي إشارات لوجود اختلافات في النتائج بين فصيلة وأخرى، وهذا لأن النظام في الأساس مبني فقط على ملاحظة الأطعمة المنتشرة على مر العصور ومقارنتها بظهور الفصائل الدموية المختلفة، وهو ما لم تثبت وجود علاقة بين فصائل الدم ونوع الغذاء.

لذلك، لا يستطيع أحد حتى الآن أن يثبت أن حمية فصائل الدم هي حمية مبنية على أساس علمي، فهل استخدام حمية فصيلة الدم A مع مريض فصيلة دمه AB مفيد أم مضر؟ وهل هو أنسب له من حمية فصيلة دمه أم أقل فاعلية؟ كما أنه لا توجد دراسات معدة بشكل علمي لمتابعة حالات حمية فصائل الدم لمراقبة معدل النقص بالوزن لكي يتسنى لنا مقارنتها بالحميات الأخرى من حيث الفاعلية، ومدى تأثيرها على المدى البعيد، وما الأخطار والآثار الجانبية المترتبة على اتباعها؟

كون حمية فصائل الدم غير مناسبة لكثير من الحالات مثل حالات مرضى السكري من فصيلة الدم A يجعلها تخسر في سباق الحميات مقارنة بحميات أخرى كالحمية قليلة النشويات، أيضًا كون العديد من الحميات المتوافرة والمعروفة لها العديد من الفوائد الأخرى غير خسارة الوزن مثل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين عند اتباع حمية كحمية العصر الحجري (حمية رجل الكهف) ومرض السكري الذي يجعل من حمية فصائل الدم تأتي في مرتبة متأخرة وسط الحميات المعروفة والمستخدمة حاليًا، أيضًا كون العديد من الحميات الأخرى خضعت لكثير من الدراسات العلمية والأبحاث والتي أثبتت فاعليتها ومدى أمنها على الصحة، وبالإضافة إلى التجربة واسعة الانتشار من آلاف ممن يعانون السمنة للحميات الأخرى يجعل المتخصصين يوصون بحميات أخرى غير حمية فصائل الدم المعلوم أثرها في الوزن والأمراض المصاحبة والصحة بشكل عام، حتى يأتي العلم بجديد في هذا الشأن ومن يعلم قد يأتي يوم وتشر فيه الدراسات العلمية التي تفند حمية فصائل الدم وقتها يصبح بإمكاننا مقارنتها بالحميات الأخرى، ومعرفة أي الأشخاص تناسب أكثر معهم حمية فصائل الدم. ●



# حمية الديتوكس

## آلاء النفيسة

اختصاصية تغذية

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

تقوم فكرة إزالة السموم من الجسم على العديد من الطرق المختلفة الشائعة مثل الصيام، أو النظام الغذائي الديتوكس. وما زالت هذه الفكرة مثيرة للجدل حيث إنها توفر فوائد مثل: تحسين الطاقة، وفقدان الوزن، ومنع الأمراض، وتنظيم الأمعاء، وعلاج الصداع، وآلام العضلات والتعب. ولكن يجب أن نعرف أن الجسم البشري قادر على التخلص من السموم السيئة بنفسه بشكل طبيعي، حيث إن الجهاز الهضمي، والكبد، والكلية، والجلد لديها دور أساسي في القضاء على السموم عن طريق البول، والبراز أو العرق.

## كيف تعمل حمية الديتوكس؟

إن هذه الحمية تقوم على نظرية أنه بإمكانك التخلص من السموم من خلال تجنب أطعمة محددة، حيث إنه من المتوقع أن تعطي هذه الحمية الأمعاء فترة استراحة، وذلك يجعلها تعمل بشكل أفضل في المستقبل.

الغالب في هذا النظام تجنب الأطعمة الصلبة ويستبدل بها المشروبات مثل الماء مع الليمون، وشراب القيقب، والفلفل، والشاي الأخضر، أو عصير الفاكهة، والخضار الطازجة. هذا النظام الغذائي يمكن أن يستمر من يوم إلى شهر واحد.

## هل النظام فعال؟

في الواقع، هناك نقص في الأدلة ما يجعل هذا النظام الغذائي مختلفاً عليه. وما زالت هناك أسئلة غير مجابة عما إذا كان الجهاز الهضمي سيستفيد من تجنب الأطعمة الصلبة (وهل بعض المرضى الذين يعانون اضطراباً في الجهاز الهضمي

مثل مرض الكرونز أو مرض السيلياك حساسية التمح) سببه هذا النظام الغذائي؟ في الحقيقة، إن الأطعمة الصلبة تعد أطعمة مفيدة، فهي تحتوي على الألياف في الفواكه والخضراوات والتي تبطن الهضم، وتساعد على إزالة السموم عن طريق البراز. أما بالنسبة لخسارة الوزن فإن إزالة السموم عملية ليست فعالة على المدى الطويل. فقد يفقد الأفراد الوزن باتباع حمية الديتوكس لكنها على الأرجح سوائل وسوف تعود بمجرد استئناف النظام الغذائي العادي. كما أن مخازن الكربوهيدرات هي الوقود المفضل للجسم لممارسة الرياضة، ولذلك، فإنه من غير المناسب فقدان هذه المخازن عند إزالة السموم في وقت التدريب لأي رياضة.

تعد العواثر منخفضة السعرات الحرارية بالمقارنة مع البرجر بالجبن والبطاطا المقلية، ولكن حقيقةً، يعد العصير مصدرًا مركزًا جدًا من السعرات الحرارية.

على سبيل المثال، كوب من الأناناس (كثمرة) يحتوي على حوالي ٨٢ سعرة حرارية، ولكن كوبًا من عصير الأناناس يحتوي على ١٢٠ سعرة حرارية. ويحتوي كوب ٢٤٠ مل من عصير البرتقال ما يصل إلى ٤ ثمرات برتقال متوسطة الحجم.

هل يمكن لشخص أن يتناول ٤ ثمرات برتقال في آن واحد لكنه يمكن أن يتناول كوبًا من عصير البرتقال في أقل من ٥ دقائق.

وهذا لا ينطبق فقط على المحتوى من السعرات الحرارية، ولكن أيضًا محتويات السكر مختلفة جدًا.

إن كوبًا واحدًا من عصير الرمان يحتوي على ٢٧ جرامًا من السكر، مقارنة بـ ١٢ جرامًا فقط في كوب من الرمان (كثمرة). كما أن تناول السوائل يعد أقل إشباعًا، وهو ما يعني أن الشخص قد يتناول سعرات حرارية أكثر مما لو قام ببساطة بمضغ الطعام كما يجب. بالإضافة إلى ذلك، عصير الفواكه والخضراوات، يفصل الألياف عن العصير ما يفقدها قيمتها الغذائية، حيث إن هذه الألياف تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام. وهناك الكثير من الفوائد الصحية للألياف منها: الإشباع، تنظيم الجهاز الهضمي، خفض الكوليسترول السيئ، تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، الأمر الذي سوف يتم فقدانه بتناول العصير بدل الفاكهة.

في العموم، القليل من الناس ستلتزم بهذه الحمية السائلة مدى الحياة، وسيتم اكتساب الوزن مرة أخرى بمجرد العودة للأطعمة الصلبة من جديد.

## الإيجابيات والسلبيات

قبل أن تقرر اختيار المشروب السحري، العواثر الطازجة، والفواكه والخضراوات، تأكد من أن تضع مزايا هذا النظام الغذائي وعيوبه في الميزان.

## الإيجابيات

ستحصل على فوائد من زيادة تناول الفيتامينات والمعادن من الفواكه والخضراوات. يمكن أن تساعد على تحديد عدم تحمل الطعام من خلال تجنب بعض الأطعمة لعدة أيام، ثم إعادة إدخالها تدريجيًا للنظام الغذائي.

إن عملية عصر الثمار وسيلة جيدة لاستخدام الثمار التالفة، وهذا يعني وقف الهدر الغذائي.

## السلبيات

عدم وجود الطاقة لممارسة الرياضة نتيجة لانخفاض السعرات الحرارية، اضطراب في معدلات الأيض ومستويات السكر في الدم، عسر الهضم وحركة الأمعاء المتكررة.

تذكر أن الجسم قادر على التخلص من السموم بنفسه. والنظام الغذائي الصحي هو نظام متوازن يحتوي على الأطعمة الكاملة مثل الحبوب الكاملة، والبقوليات، واللحوم، ومنتجات الألبان، والدهون، والخضراوات، والفواكه. وهذا النظام الغذائي يدعم القدرة على ممارسة الرياضة.

على الرغم من أن اتباع نظام غذائي يعتمد على السوائل فقط قد يساعد على فقدان الوزن على المدى القصير، إلا أنه يمكن أن يؤثر تأثيرًا خطيرًا في عملية التمثيل الغذائي، وأنه سوف يقوم بتكسير كتلة العضلات بعد بضعة أيام فقط، ما يعني أن الجسم سوف يحرق سعرات حرارية أقل بالإجمال. ●



# الطريقة المثلى لإنقاص الوزن

ابتهاج بنت سعود العريني  
اختصاصية أولى تغذية علاجية  
ماجستير تغذية علاجية  
مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

إن رغبتنا الدائمة في اتباع طرق فعالة وفي الوقت ذاته سريعة لإنقاص الوزن تجعلنا نتبع الطرق والمفاهيم الخاطئة التي تؤثر سلباً في صحتنا، وربما تؤدي إلى نتائج عكسية، دون أن نعلم أنها معتقدات موروثية لا توجد لها أسس. والطريقة المثلى لتخفيف الوزن هي ممارسة التمارين الرياضية مع اتباع نظام غذائي قاعدته التوازن والتنوع في الأغذية حتى لا نخسر خزائن المعادن والفيتامينات من الجسم. ولا يوجد نوع أكل سحري يستخدم وحده لتخفيف الوزن. وخسارة الوزن ليست بالشيء المستحيل لكنها تحتاج إلى المثابرة والاستمرارية، وتغيير العادات الغذائية المتبعة.



## أفضل 10 نصائح

- **عدم إهمال وجبة الفطور:** لأنها تجعل الشخص أقل جوعاً في الوجبات التالية، تعد وجبة الفطور أهم وجبة في اليوم، فقد أثبتت الدراسات الحديثة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية أن عملية الأيض الغذائي في الجسم تنخفض في أثناء ساعات النوم بشكل كبير لتصل إلى ٤٠ سرعة حرارية فقط في الساعة، ما يؤكد أهمية وجبة الفطور في حث عملية الحرق والتسريع منها بالشكل الذي يؤدي إلى حرق مزيد من السعرات الحرارية والتخلص من الدهون بشكل أفضل.
- **الخبز الأسمر بطيء الامتصاص:** الخبز الأسمر بسبب وجود الألياف فيه يجعل حركة الأمعاء أسهل، وعملية الإخراج سهلة على عكس الخبز الأبيض، ويكون امتصاص الدهون أقل مع الخبز الأسمر، وذلك لوجود الرذة ( النخالة الموجودة في الخبز الأسمر). والألياف تساعد على الشبع.
- الابتعاد عن الدهون: تبديل الحليب ومشتقاته كاملة الدسم، بأخرى قليلة الدسم للحصول على سعرات حرارية أقل، والابتعاد عن الأطعمة المقلية والاستعاضة عنها بالأطعمة المسلوقة والمشوية، تناول الدجاج دون جلده لاحتوائه على نسبة من الدهون.
- **8 أكواب من الماء يومياً:** الانتظام في شرب الماء بين الوجبات الرئيسية، فهذا من شأنه أن يمنع الانغماس في التهام أغذية تضيف إلى الجسم سعرات حرارية، وعند الشعور بالجوع بين الوجبات يمكن تناول الخضراوات الطازجة مثل (الكرفس، والخس، والجرجير) أو شرب الشاي الأخضر فهما يساعدان على حرق السعرات الحرارية.
- **تناول الفاكهة الطازجة:** ومن فوائد الفواكه للجسم بشكل عام، احتواؤها على فيتامينات ومعادن مهمة مثل البوتاسيوم وفيتامين (ج) وحمض الفوليك، والألياف الغذائية التي تشعرونا بالشبع، وأيضاً احتواؤها على مضادات الأكسدة التي تساعد على تقييض الشقوق الحرة التي تتكون نتيجة عوامل الهمد التي تحدث بالجسم، ومن ثم تقوم بإتلاف الخلايا إذا لم يستطع الجسم التعامل معها.
- **مضغ الطعام جيداً:** التهور في الأكل والشرب يقود إلى التهام المزيد من الطعام، لأن مركز الشبع في الدماغ يحتاج إلى بعض الوقت كي يتم إبلاغه بالرسائل المطلوبة من قبل الجهاز الهضمي، والبدء في أكل السلطات الخضراء في بداية وجبات الغداء والعشاء، فهي تملأ المعدة وتسرع الشبع، وتقلل كمية الطعام المتناول.
- **تجنب تناول الوجبات السريعة:** لأن كثيراً منها يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم. فزيادة استهلاك الملح تسهم في احتباس السوائل في الجسم، وبالتالي إلى زيادة الوزن والإقلال من السكر والحلويات، لأنهما يؤديان حتماً إلى زيادة الوزن.
- **ممارسة الرياضة بانتظام:** الأشخاص الذين يرغبون في خسارة الوزن بشدة عادة ما يعانون شراهة كبيرة لتناول الطعام. ومحاربة الشراهة القوية نحو الوجبات غير الصحية، كل ما عليك فعله هو المشي يومياً لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، حتى لو كان ذلك في أثناء ذهابك لشراء مستلزمات المنزل من أطعمة وخلافه. كما ينصح الخبراء بتحريك اليدين في أثناء المشي، ما يحفز الجسم على حرق الدهون بشكل أسرع.
- **لا تتناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز:** أثبتت الأبحاث أنه إذا كنت تتناول الوجبة في أثناء مشاهدة التلفاز، فيمكنك أن تأكل ما يصل إلى ٤٠% سرعة حرارية أكثر من المعتاد، لذلك لا ينصح بالانشغال بمشاهدة التلفاز أو قراءة كتب أو غير ذلك في أثناء تناول الطعام.
- **إخذ قسط كاف من النوم:** أثبتت دراسة علمية أجرتها إحدى الجامعات الأمريكية أن النوم ليلاً يساعد على تخليص الجسم من السموم بفاعلية أكبر من النوم نهاراً على شرط عدم تناول وجبة دسمة قبل النوم، وذلك لاسترخاء المعدة وعدم قيامها بمهامها في ساعات الليل، ما يعمل على تخزين السعرات الحرارية الموجود في الطعام على هيئة دهون في الجسم.



قبل تعلم قراءة الملصق الغذائي يجب أن يكون الطعام الصحي مركزاً على الفاكهة، والخضار، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان قليلة الدهون، ومنتجات اللحوم الغنية بالدهون المفيدة كالمنتجات البحرية والمكسرات والبقوليات الغنية بالألياف. هذه المواد الغذائية توفر العناصر الغذائية التي تسهم في حماية الجسم من الأمراض وتهدف إلى المحافظة والوصول إلى وزن صحي.

من فوائد الملصقات الغذائية أنها تعطي معلومات مهمة للمحتوى الغذائي للمنتج مثل:

- جدول المعلومات الغذائية من مستوى العناصر الغذائية الكبيرة كالدهون، والنشويات، والبروتين، والصغيرة مثل محتوى فيتامين «أ» والحديد وغيرهما.
- قائمة المكونات التي ترتب فيها مكونات المنتج الغذائي بحسب الوزن من الأكثر إلى الأقل وزناً.
- معلومات عن درجة حرارة المنتج التي يخزن فيها المنتج مما يساعد على حفظ المنتج بالطريقة السليمة في المنزل.
- معلومات عن بعض المواد التي قد تسبب تحسساً لبعضهم، حيث يكتب مثلاً «المنتج يحتوي على القمح» للأشخاص الذين يعانون حساسية القمح أو مرض السيلياك.

### كيف نقرأ الملصق الغذائي بحسب هيئة الغذاء والدواء الأمريكية؟ حجم الحصة

كمية السعرات الحرارية ونسب العناصر الغذائية المختلفة من دهون وبروتين وغيرها كلها مبنية على كمية هذه الحصة المتناولة. أيضاً الجزء الأول يحتوي على كم حصة يحتوي هذا المنتج. قد يحسب حجم الكوب أو المل للسوائل، والجرامات أو بعدد الحبات كالبسكويت.

مثلاً، حجم الحصة لنوع من رقائق الذرة يعادل كوباً واحداً يحتوي على ١١٠ سعرات حرارية، و٤ جرامات من البروتين وهكذا.

#### السعرات الحرارية

تنقسم السعرات الحرارية إلى جزأين، جزء بشكل عام يعكس حجم الحصة الواحدة وجزء يعكس السعرات الحرارية الخاصة بالدهون في الحصة الواحدة.

وكقاعدة عامة للسعرات الحرارية:

- ٤٠ سعرة حرارية تعد قليلة.
- ١٠٠ سعرة حرارية تعد متوسطة.
- ٤٠٠ سعرة حرارية تعد مرتفعة.

#### النسبة من القيمة المئوية

يحتوي هذا القسم على نسب بعض العناصر الأساسية التي عادة يكون لها تأثير في الصحة. وكقاعدة عامة ما يحتوي على ٥٪ أو أقل يعد قليلاً، وما يحتوي على ٢٠٪ أو أكثر فهو كثير. وتنقسم نسبة القيمة المئوية إلى جزأين موضحين في الصورة:

- عناصر يجب التقليل منها «الموضحة باللون الأصفر»، حيث الإكثار من الدهون، والدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والكوليسترول، و الصوديوم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كأمراض القلب، وأنواع مختلفة من السرطانات وارتفاع ضغط الدم.
- عناصر يجب الزيادة منها «الموضحة باللون الأزرق»، حيث الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف، وفيتامين «أ»، وفيتامين «ج»، والحديد والكالسيوم يساعد على تحسين الصحة بشكل عام ويؤدي إلى تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض. مثلاً الإكثار من الأطعمة الغنية بالفاكهة والخضار والحبوب الكاملة التي هي غنية بالألياف تساعد على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب وتساعد على تنظيم عملية الإخراج. أيضاً الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم يساعد على الوقاية من مرض هشاشة العظام ومن الكسور.

#### فهم النسبة المئوية وعلاقتها ب 2000 سعرة حرارية

جملة «النسبة المئوية معتمدة على نظام غذائي ٢٠٠٠ سعرة حرارية» موجودة إلزاماً على كل منتج غذائي وبغض النظر عن محتوياته فهو لا يتغير من منتج لآخر. الأرقام للعناصر الغذائية مبنية على نصائح خبراء الصحة. ويلاحظ اختلاف بعض الأرقام لبعض العناصر من ٢٠٠٠ سعرة حرارية إلى ٢٥٠٠ سعرة حرارية مثل الدهون، و بعضها يبقى ثابتاً مثل الصوديوم والكوليسترول.

#### المكونات

تتدرج المكونات بحسب وزنها من الأكثر إلى الأقل، غالباً يجب الانتباه للعناصر، حيث يفضل ألا تحتوي على عناصر يجب التقليل منها لضررها على الصحة كالسكر، والملح أو الزيوت المهدرجة. أيضاً في المكونات قد تختلف المسميات للعنصر نفسه خصوصاً العناصر الضارة حيث للسكر مثلاً مسميات مختلفة كعصير الفاكهة المركز، وسكر القيقب أو شراب الذرة وغيرها. 🍬

# الملصق الغذائي

#### وجد خالد أبو شايم

اختصاصية التغذية العلاجية  
مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

ما يساعد على استقلالية الفرد في التخطيط لأي نظام غذائي متزن تعلم قراءة الملصق الغذائي الموجود غالباً في ظهر المنتجات الغذائية. معرفة ما يوجد في المنتجات الغذائية يجعل عملية التسوق للأكل الصحي سهلة ومرنة ما يتيح المقارنة بين محتويات منتج وآخر واختيار الأفضل.



# غذاء متوازن

د. زكية أبو المكارم  
رئيس قسم التغذية  
مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

إن لفقدان الوزن الزائد أهمية تتجاوز الشكل الجمالي، فهو عنصر مهم للوقاية من الإصابة بأمراض عديدة وعلاجها، منها على سبيل المثال، أمراض القلب والشرابين، وارتفاع ضغط الدم، والسكري من النوع الثاني، وبعض أنواع السرطانات. لا بد إذًا، عند اتباع نظام غذائي لإنزال الوزن، من مراعاة أن يكون نظامًا سليمًا يعزز الحالة الصحية للشخص، ولا يسبب له مشاكل صحية هو في غنى عنها.







لا شك في أن تقنين مقدار الطعام المتناول لازم لإنزال الوزن. فالفكرة الأساسية للحمية محدودة السعرات الحرارية هي إنقاص السعرات الحرارية بحد أدنى من حاجة الجسم بحيث يضطر الجسم إلى استخدام الشحوم المتراكمة لديه لتعويض هذا الفرق. والسؤال الذي يطرح نفسه هو: هل تحديد مقادير الطعام المتناول كاف لخسارة الوزن، أم اتباع حمية غذائية محددة السعرات الحرارية، أم أن لتوعية الطعام أهمية يجب أخذها في الحسبان عند الرغبة في اتباع نظام غذائي لإنزال الوزن؟

ما الفرق إذا، بين تناول ١٢٠٠ سعر حراري، مثلاً، من نوع معين من الطعام، وأنواع متعددة؟ ألم تؤد في النهاية، إلى خسارة الوزن بالمقدار نفسه، وهو ما يحقق الغاية المرجوة؟ وهذا منطقي إلى حد كبير! وما الأهم في عملية خسارة الوزن؟ هل هو مقدار الطعام أم نوعيته؟

وهل خسارة الوزن هي الغاية المنشودة، بغض النظر عن الوسيلة المتبعة، حتى لو كان لهذه الوسيلة آثار سلبية على الصحة؟ نعم إن لبعض أنظمة إنزال الوزن آثاراً سلبية قد تتجاوز الآثار الإيجابية المترتبة على خسارة الوزن. فهناك مثلاً، من يسعى لإنزال الوزن في أقصر مدة، للحصول على شكل جمالي «ترميم» ترهل واضح في الجلد، لكن اتباعه نظاماً أصابه بضعف في وظائف الكلى، أو أعراض نقص في أحد العناصر الغذائية.. لن يهنأ بالنتيجة التي سيصل إليها. يحتاج الجسم إلى أكثر من أربعين عنصرًا غذائيًا، من سكريات، وبروتينات، ودهون مختلفة، وفيتامينات ومعادن متعددة، وماء. فإذا علمنا أنه لا يوجد نوع واحد من الأطعمة يحتوي على جميع هذه العناصر، وأن نقص عنصر أو أكثر من هذه العناصر سوف يؤدي إلى خلل أو علة مرضية على المدى القصير أو الطويل، يتبين لنا ما للتنوع في الأطعمة واتباع نظام غذائي متوازن من أهمية للحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة للإنسان والحفاظ على الصحة، وبالتالي أهمية الابتعاد عن الحميات المبتدعة التي تقيد تناول الطعام بنوع معين، أو تستبعد مجموعة غذائية معينة ضمن نظامها الغذائي.

### الطعام الصحي

هنالك أمران أساسيان يجب أن يؤخذ في الحسبان عند الرغبة في اتباع نظام غذائي سليم لإنزال الوزن وتناول وجبات صحية، هما الكم والكيف. إذ يلعب كل منهما دوراً في رحلة إنزال الوزن.

الكم هو مقدار الطعام المتناول من كل نوع من أنواع الطعام بحسب المجاميع الغذائية، أما الكيف فهو نوع الطعام وكيفية إعداده بشكل صحي، كالتالي:

### المجاميع الغذائية

قسم علماء التغذية الأطعمة إلى خمس مجاميع غذائية، هي:

- الخبز والحبوب (النشويات).
- الخضار.
- الفواكه.
- الحليب والألبان.
- اللحوم والبقول (البروتينات).

لمعرفة المقدار المناسب من كل مجموعة تم استخدام طبق الطعام كمادة تعليمية مبسطة، حيث يقسم الطبق إلى أربعة أرباع مع إضافة كوب من الألبان، بحيث يشير كل ربع في الطبق إلى كمية الطعام المتناولة ونوعيته. فالوجبة الصحية يجب أن تحتوي على المجاميع الغذائية الخمس، وأن تمثل نسبة مجموعة الخضار والفاكهة فيها نصف كمية الطعام المتناولة من الطبق، بينما تأخذ مجموعة الخبز والحبوب حيز الربع، وتشغل البروتينات حيز الربع المتبقي. هذه الوجبة الصحية تختلف عن العادات الغذائية لأكثرنا في العالم المتمدن، حيث يأخذ الخبز والحبوب والبروتينات الحيز الأكبر، ويهمل الكثيرون تناول قدر كاف من الخضار والفاكهة.

نحتاج هنا إلى تسليط الضوء على كل مجموعة والاختيار الجيد وإعدادها بالشكل المناسب صحياً.

### الخبز والحبوب (النشويات)

تشكل النشويات في الطبق الصحي نسبة الربع كما ذكرنا. وتتميز هذه المجموعة بارتفاع محتواها من الألياف والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم. وتشكل النشويات المغدّة من الحبوب الكاملة كحبوب القمح الكاملة، والجريش والهريس، والشعير، والشوفان، والأرز البني، وحبوب الذرة الكاملة.. خياراً صحياً علينا أن نجعله في المقدمة بحيث لا يقل عن نصف النشويات المتناولة. وبإمكاننا لتحقيق ذلك، تبديل جميع أنواع الخبز الأبيض بما يماثلها من الخبز الأسمر، وحبوب الإفطار العادية بالحبوب الكاملة.



### الفواكه والخضار

تشمل الأنواع الطازجة منها والمعلبة أو المجففة، إضافة إلى عصير الفواكه الخالص وليس الشراب أو النكتار. فالفواكه والخضار غنيان بكم كبير من العناصر الغذائية منها:

- البوتاسيوم الذي يساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والتحكم فيه.
- الألياف، التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول ومن ثم أمراض القلب والشرابين،
- وتنظيم حركة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك وعلاجه.
- تساعد على الشعور بالامتلاء والشبع ومن ثم المساعدة على إنزال الوزن.
- حمض الفوليك، المهم لتكوين الخلايا الحمراء، ولوقاية الحامل من بعض الأمراض الخلقية التي تصيب الجنين.
- فيتامين أ، الضروري لسلامة العين والجلد، ويقي من الإصابة بالعدوى.
- فيتامين ج، الذي يساعد على التئام الجروح، ويحافظ على صحة اللثة والأسنان.

للحصول على المقدار الكافي من الفواكه والخضار يجب تناول كوب ونصف إلى كوبين من الفاكهة، و ٢-٣ أكواب من الخضراوات يومياً، وأن تشكل الفواكه والخضار في الطبق الصحي نصف مقدار الوجبة المتناولة.

### لأن طبقك بألوان الطيف

للفواكه والخضار ألوان متعددة تشكل طيفاً لونيًا، فمنها الأحمر، والأصفر، والبرتقالي، والأزرق، والأخضر، والأبيض. وتتميز كل مجموعة لونية منها باحتوائها على نسبة غنية من بعض العناصر الغذائية ذات الخواص الصحية الوقائية والعلاجية. علينا إذا، لتحقيق فائدة أكبر حين تناولها، التنوع في ألوان الخضار والفاكهة المتناولة لتزيد من رغبتنا في تناولها، وتزويد الجسم بأنواع مختلفة من العناصر الغذائية المفيدة. الفواكه والخضار: مثال لما قد تحتويه كل مجموعة لونية من العناصر الغذائية وفوائدها.



### اللحوم والبقول (البروتينات)

من ذلك اللحوم والطيور والأسماك والبيض والبقوليات (كالفول والعدس واللوبيا) والمكسرات (كالفول والجوز والفسق). ينبغي هنا الحرص على اختيار الأنواع قليلة الدسم، للإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول المتناول، وذلك بنزع الجلد من الدجاج، واختيار اللحوم الحمراء قليلة الشحوم، واجتناب القلي قدر الإمكان، وتبديله بالسلق، أو البخار، أو الشوي، أو التحمير بالفرن. وينصح بتناول ما مجموعه ٢٠٠ جم من المأكولات البحرية المتنوعة أسبوعياً، لقدرتها على خفض نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين.



### الحليب والألبان

منها الحليب واللبن والزيادي.. وهي تساعد على تقوية العظام والوقاية من هشاشتها. كما أن تناولها يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين، ويقي من الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم لدى البالغين. يحتاج الجسم إلى تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً، ويفضل منها الخالي من الدسم أو قليل الدسم (١٪) لاحتوائه على نسبة أقل من الكوليسترول والدهون المشبعة.



### إعداد الطعام (اجتناب هذه الدهون)

لكيفية إعداد الطعام أهمية كبيرة في جعله غذاءً صحياً. ومن الشروط المهمة في ذلك الإقلال من الأطعمة الغنية بالكوليسترول، والدهون المشبعة، والمحوّلة (الترانس). ودهون الترانس هي زيوت نباتية سائلة، تحول في المصانع إلى صلبة لزيادة مدة صلاحية الأطعمة المصنعة المستخدمة فيها ونكهتها. جميع هذه الدهون تساهم في الإصابة بأمراض القلب والشرابين، كما أن لها صلة كبيرة بالإصابة بالسكري.لذا، يجدر الابتعاد قدر الإمكان عن اللحوم السمينة بشحومها، واختيار اللحوم الحمراء، ونزع جلد الدجاج، والابتعاد عن السمنة الحيوانية والنباتية، واجتناب القلي واستخدام الزيوت النباتية، مثل زيت الذرة أو دوار الشمس، وعدم استخدام زيت النخيل لاحتوائه على نسبة عالية من الزيوت المشبعة.

لا بد من قراءة البطاقة الغذائية لمعرفة نسبة الدهون المشبعة والترانس، واختيار ما يحتوي على النسب الأقل منها.



### زيت الزيتون

هل يمكننا استخدام زيت الزيتون في القلي بدلاً صحياً للزيوت الأخرى؟ لا شك في أن لزيت الزيتون فوائد صحية على القلب والشرابين، إلا أن الجيد منه، وهو الزيت البكر الخالص، لا يتحمل درجات الحرارة العالية، وحين يتعرض لها يتحول جزء منه إلى دهون ترانس، وهي كما ذكرنا دهون ضارة بالصحة. يمكن الاستفادة من زيت الزيتون البكر بإضافته إلى الطعام الجاهز للتناول كالسلطات وغيرها. مع العلم بأن زيت الزيتون يحتوي على نسبة من السعرات الحرارية مساوية لتلك التي يحتويها أي زيت أو دهن آخر. لا بد إذاً من أخذ تناوله ضمن مقدار الحصص الغذائية المقررة، في حال رغبتنا في إنزال الوزن.🍴



# الوزن المثالي بعد الخمسين



د. عبدالغفور العمري  
استشاري طب العائلة  
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

بعد سن الخمسين يكون الحفاظ على الوزن المثالي صعباً بعض الشيء، لأن الإنسان في هذه المرحلة تزداد عنده نسبة حدوث الأمراض من سكري وضغط وريو. لهذا السبب فإن المحافظة على الوزن المثالي ضرورة، لأن زيادة الوزن لها تأثير سلبي في الصحة وأحد الأسباب المساعدة على حدوث هذه الأمراض.





لا يجب فقط النظر إلى زيادة الوزن في هذا العمر، ولكن يجب مراقبة نقصان الوزن كذلك، والذي يعد علامة خطيرة يجب الانتباه إليها كذلك والبحث عن أسبابها. ومن أهم هذه الأسباب حدوث مرض السكري، وأمراض الغدة الدرقية كزيادة الإفرازات، وكذلك يجب أخذ السرطانات بمختلف أنواعها سبباً من أسباب نقصان الوزن.

كما أن السمنة مشكلة عالمية آخذة في الازدياد حتى أصبحت في كثير من الدول ومنها الولايات المتحدة الأمريكية مشكلة قومية.

زيادة الوزن، خصوصاً بعد سن الخمسين، تؤدي إلى كثير من الأمراض الخطيرة كأضرار القلب، وضغط الدم، والسكري، ومرض حصى المرارة، وبعض أنواع السرطانات، ناهيك من مشاكل التنفس، وأمراض الجهاز التنفسي. والحفاظ على الوزن المثالي بعد سن الخمسين يقيك هذه الأمراض، ويجعلك تشعر بالرضا والسعادة، ويعطيك الطاقة الكافية للتمتع بالحياة.

يقاس الوزن بما يسمى بمؤشر الكتلة والطبيعي يكون ما بين «١٨.٥-٢٥» وحدة. ما نقص عن هذا الحد يسمى نقصان الوزن، وما زاد عنه يسمى زيادة بالوزن. وهناك عوامل كثيرة يتأثر فيها الوزن المثالي الطبيعي كعوامل بيئية وجينية عائلية، وعوامل تتعلق بعملية الأيض، بالإضافة إلى عوامل سلوكية وعادات غذائية.

إن الموازنة بين ما تأخذه من طاقة من الغذاء وما تقدمه من طاقة يبقى العامل الرئيس في زيادة الوزن أو نقصانه. فإذا كانت الطاقة المأخوذة أكثر من الطاقة المستهلكة تصبح لديك زيادة في الوزن، وإذا كانت الطاقة المأخوذة أقل من الطاقة المستهلكة يصبح هناك نقص بالوزن.

ليس بالضرورة الحفاظ على هذا التوازن يومياً، ولكن المهم الحفاظ عليه لأكبر مدة ممكنة. فإذا كنت سميناً وأردت الوصول إلى الوزن المثالي فيجب عليك تخفيض وزنك إلى ١٠٪ من وزنك الحالي والحفاظ على ذلك لمدة لا تقل عن السنة. عندها يصبح خطر الدهون والإصابة بمرض السكري وأمراض القلب ضئيلاً جداً.

- وهناك ثلاث طرق رئيسة مهمة تساعد على الوصول إلى الوزن المثالي هي:
- اتباع حمية صحية متوازنة بإشراف معالج كطبيب العائلة مثلاً.
- وضع برنامج تمارين رياضية ونشاطات جسدية.
- تعديل نمط الحياة وتغيير السلوك تجاه الأكل.

وقد خلصت إحدى الدراسات في أميركا التي شارك بها عشرة آلاف شخص من المصابين بزيادة الوزن الذين استطاعوا تخفيف أوزانهم إلى الوزن المثالي، وذلك لمدة عام وأكثر إلى ما يلي:

- ٩٨٪: غيروا من طريقة تناولهم الطعام.
- ٩٤٪: زادوا من نشاطهم الجسدي وأهم نشاط كان المشي يومياً.
- ٩٠٪: قاموا بمزاولة تمارين رياضية يومية لمدة ساعة على الأقل.
- ٧٨٪: تناولوا وجبة الإفطار بانتظام.
- ٦٢٪: تابعوا التلّفاز أقل من ١٠ ساعات أسبوعياً.
- أكثر من ٥٠٪: استعانوا بغيرهم لتخفيف الوزن كالاستعانة بالأطباء، أو خبراء التغذية وغيرهم.

الاستراتيجية العامة التي اتبعها هؤلاء الأشخاص تلخصت في: تغيير نمط الأكل ومزاولة النشاط الجسدي، فضلاً عن وضع برنامج معين للوجبات، تسجيل الدهون والسعرات الحرارية، تخفيف كمية الواجبات وزيادة عددها (٤ وجبات إلى ٥ وجبات يومياً)، المحافظة على كمية الوجبات خلال العطل ونهاية الأسبوع

اللجوء إلى الأساليب العلاجية والجراحية، وكذلك في حالة عدم الاستطاعة على فقد نصف كيلو غرام أسبوعياً خلال ٢ أشهر إلى ٦ أشهر بعد نفاذ جميع الوسائل من تغيير نمط الأكل، ومزاولة النشاط الجسدي، ويكون ذلك في حالة السمنة المفرطة والتي يزيد فيها مؤشر الكتلة عن ٣٠ وحدة، أو عن ٢٧ وحدة في حالة جمع الشخص بين السمنة والأمراض الأخرى.

أخيراً، يجب التنبيه إلى نقطة مهمة وهي المحافظة على الوزن الذي وصلت إليه. والصعوبة تكمن في استعادة الوزن المفقود بعد مدة سريعة من فقدانه فيرى الشخص أن وزنه أصبح مثالياً فيطلق لنفسه العنان بالأكل والشرب.

تذكر دائماً خطر زيادة الوزن والشعور بالمسؤولية، وتذكر كيف كان حجمك ومنظرك قبل فقد الوزن. ربما تضع صورة في البيت تذكرك بذلك. ويجب أن يصبح السلوك الذي اتبعته في تخفيض الوزن عادة يومية وليس سلوكاً طارئاً. 🍌

- التركيز على الغذاء الصحي، وعدم الانجرار وراء الوجبات السريعة.
- إن العوامل المساعدة على الحفاظ على الوزن المثالي خصوصاً بعد سن الخمسين يجب ألا تنسى. ومن هذه العوامل المساعدة ما يلي:
- الإرادة والتحفيز الداخلي، ووضع وزن معين يجب الوصول إليه وهو أهم هذه العوامل، وكذلك الثقة المطلقة بالوصول إلى هذا الوزن.
- الدعم الاجتماعي كدعم الأهل والأصدقاء والمجتمع.
- القدرة على التكيف مع ضغوطات الحياة، وعدم الاتجاه إلى الأكل المفرط في حالة حدوث المشاكل.
- الشعور بالمسؤولية بأن زيادة الوزن أو نقصانه بشكل كبير يؤثر في صحتك وأهلك ومجتمعك.

في حالة عدم الاستطاعة في تخفيف الوزن خلال سنة إلى ٣ سنوات يمكن

والمناسبات، التقليل من تناول الوجبات السريعة عالية الدهون، تناول كمية كافية من الماء، الالتزام بغذاء معين مع عدم التشكيل والتنويع، الالتزام بتناول وجبة الإفطار يومياً، تجنب الأطعمة الدسمة.

### النشاط الجسدي

مزاولة المشي يومياً لأكثر من ساعة، وتمرين رياضية يومية لمدة ٣٠ دقيقة.

### السلوك

- استشارة طبيب أو خبير تغذية أو جهات أخرى مختصة والتواصل معها.
- قياس الوزن على الأقل مرة بالأسبوع.
- عدم تغيير طريقة الأكل وكميته خلال العطل ونهاية الأسبوع والمناسبات.



# طريقك إلى الرشاقة



آمنة الشريف  
اختصاصية التغذية العلاجية

إن تناول كمية من السرعات الحرارية مناسبة لمقدار ما نبذله من طاقة، يحقق التوازن بين الطاقة التي نستهلكها والطاقة التي نستخدمها.. وتقدر للرجال بحوالي ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم. أما للنساء، فينصح بأن يكون استهلاكها بمعدل ١٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم تقريبًا. لكن الواقع يثبت أن معظم البالغين يتناولون من السرعات الحرارية كميات هائلة تفوق بكثير ما يحتاجون إليه.





تحتوي جميعها على السكريات المضافة. كما ينبغي الحرص على مراجعة الملصقات الغذائية التي تساعدنا على معرفة كمية السكريات المضافة للمنتج ونوعيتها.

### ملح أقل

الخطر الذي يشكله الملح على صحتنا لا يرتبط بإضافته مباشرة إلى ما نتناوله من أطعمة في نظامنا الغذائي، بل قد يأتي من مجرد الإفراط في تناول الطعام. فثلاثة أرباع الملح الذي نستهلكه تقريباً، توجد في الطعام الذي نشتره جاهزاً، مثل حبوب الإفطار، والحساء، والخبز، والصلصات، ومعظم الأغذية المعلبة.

يسبب تناول الكثير من الملح، دون شك، ارتفاعاً في ضغط الدم. ومن المعروف أيضاً، أن الأشخاص الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية. قراءة الملصقات الغذائية تساعد، في هذه الحال، على خفض استهلاك الملح.

يلعب تناول نظام غذائي صحي ومتوازن دوراً أساسياً في الحفاظ على وزن صحي، وهو عنصر مهم لا تستقيم الصحة عمومًا دونَه. أما زيادة الوزن أو السمنة فتؤدي إلى اضطرابات صحية، مثل داء السكري من النوع ٢، وبعض أنواع السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية. كما يؤثر نقصان الوزن بدوره، في الصحة. تأكد إذاً، أنك تحافظ على وزن صحي.

يؤدي النشاط البدني دوراً كبيراً في المحافظة على الوزن الصحي، ويساعد على فقدان الوزن. كما يساعد على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب



والسكتة الدماغية والسكري. وهو لا يعني بالضرورة، أن نلتزم بممارسة الرياضة على مدى ساعات طويلة وفي الصالات أو النوادي الرياضية، إذ يمكننا أن نبتكر سبلنا الخاصة لمزاولة نشاط بدني متوازن في حياتنا اليومية، وذلك من خلال التركيز على زيادة النشاط اليومي الفعال، وجعله نشاطاً منتظماً في حياتنا، كأن نستخدم الدرج بدلاً من المصعد في أثناء الصعود أو النزول من الشقة.

### أهمية الماء

نحن بحاجة ماسة إلى شرب ما يعادل ١,5 لتر إلى ٢ لتر من السوائل يومياً، وأفضلها الماء، لمنع حدوث جفاف بالجسم ومخاطر أخرى لا تقل أهمية عن الجفاف. ويؤدي الماء دوراً حيوياً ومهماً في عملية امتصاص الغذاء بالشكل الملائم للجسم ونقل جميع المواد الغذائية إليه عبر الدورة الدموية. كما يقوم بعملية توازن الأملاح في الجسم وطرح ما زاد منها عن حاجة الجسم إلى الخارج عن طريق البول. يساهم الماء أيضاً، بدرجة كبيرة، في الحفاظ على صحة الشعر والبشرة والطبقة الخارجية للجلد.. وهي مشاكل عادة ما يعانيها الكثير من الناس، ولا يفتنون إلى أن الحل يسير جداً، وفي متناول أيديهم. كل ما عليهم هو الانتظام في شرب الماء بالكميات المطلوبة وبحسب الطريقة الصحية التي تمكن الجسم من الاستفادة من امتصاص كمية الماء التي يتم شربها، دون أن تسبب له الغثيان أو تؤدي إلى الإعياء، أو أن يعجز الجسم عن امتصاصها بالشكل المناسب، فيطررها عن طريق البول.

كما ينبغي توزيع كمية الماء الواجب شربها يومياً بشكل معتدل ومنتظم وعلى فترات، بحيث لا تتداخل مع أوقات الوجبات الرئيسية، أو تأتي قبلها أو بعدها مباشرة، ومن الأفضل أن تكون كمية الماء بمعدل كوب واحد تقريباً لكل ساعة خارج أوقات الأكل، وأن يتم تناول كوب الماء بشكل تدريجي وليس دفعة واحدة، لكي لا يتسبب في امتصاص جزء بسيط من الماء والتخلص من باقي الكمية عن طريق البول.. إذ تتوقع المثانة، عند امتلائها بشكل مفاجئ، أنها ستستقبل كميات أكبر من الماء، ما يؤدي إلى إفراغها بشكل سريع. وفي حين يعتقد الشخص أنه يشرب كميات مناسبة من الماء، يكون الواقع خلاف ذلك.

علينا أخيراً، أن نجتنب المشروبات الغازية التي تحتوي على نسب عالية من السكريات والسعرات الحرارية المضافة، وتضر بالأسنان، ومنها عصير الفاكهة غير المحلى، إذ يُصنف من ضمن المشروبات السكرية عالية السعرات الحرارية. 🍷

### الفواكه والخضار

ينصح بتناول ما لا يقل عن خمس حصص من أنواع مختلفة من الفواكه والخضار يومياً، أو شرب كوب من عصير الفاكهة الطازج ١٠٠٪ غير محلى (١٥٠ مل لتر)، ويعد العصير حصة واحدة من الخمس اللازمة.

### المزيد من الأسماك

السك مصدر جيد للبروتين، يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن. ينصح أهل الاختصاص بتناول حصتين من السمك في الأسبوع، على الأقل، منها حصة على الأقل من الأسماك الزيتية. وتحتوي الأسماك الزيتية على كمية عالية من أوميغا ٣ الدهنية، وتعد من المصادر الرئيسة له، والتي قد تساعد على الوقاية من أمراض القلب والحماية من مضاعفاتها. يمكن الاختيار بين الأسماك الطازجة والمجمدة والمعلبة.. لكن علينا أن نتذكر أن الأسماك المعلبة والمدخنة قد تكون الأملاح فيها عالية جداً. وتشمل الأسماك الدهنية: سمك السلمون، والسلمون المرقط، والماكريل، والرنجة، والتونة الطازجة، والسردين. وتشمل الأسماك غير الدهنية: سمك الحدوق، وسمك موسى، والكولي، وسمك القد، والتونة المعلبة، والتاغل.

### الدهون المشبعة والسكريات

نحتاج جميعاً إلى بعض الدهون في طعامنا. توجد الدهون المشبعة في كثير من الأطعمة، مثل النقانق، والجبن، والكعك، والبسكويت، والقشدة، والزبدة، والدهن، والفطائر. وينصح دائماً باختيار الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة بدلاً من ذلك، مثل الزيوت النباتية وزيت السمك والأفوكادو. لكن علينا أن نولي الكمية التي نتناولها ونوع الدهون التي نستهلكها أهمية قصوى، إذ يوجد نوعان رئيسان من الدهون: المشبعة وغير المشبعة. من هنا، فإن استهلاك الدهون المشبعة بكمية تفوق ما نحتاج إليه قد يرفع من كمية الكوليسترول في الدم، فيزيد بالتالي، من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وينصح، للتقليل من المخاطر، باستخدام كمية صغيرة من الزيت النباتي أو بعض أنواع الزيوت التي بدأت تنتشر في الآونة الأخيرة، عوضاً عن الزبدة والدهن أو السمن. وكذلك باجتنب المشروبات الغازية التي تحتوي على كميات عالية من السكريات، وحبوب الإفطار المحلاة بالسكر، والكعك والبسكويت والمعجنات، التي



تخطي وجبة الإفطار أو إهمالها، اعتقاداً منا أن ذلك يساعدنا على إنقاص الوزن خطأ كبير يقع فيه الكثيرون. فقد أظهرت الأبحاث أن العكس هو الصحيح، وأن تناول وجبة الإفطار يمكن أن يساهم في السيطرة على الوزن.. تشكل وجبة الفطور الصحية جزءاً مهماً من النظام الغذائي المتوازن الذي يمكن أن يبدأ به الشخص يومه، حيث إنها تمدّه ببعض الفيتامينات والمعادن والبروتينات التي يحتاج إليها للحصول على صحة جيدة.

### الوجبات الأساسية

الأطعمة الغنية بالنشويات يجب أن تشكل حوالي ثلث الطعام الذي نتناوله. وتشمل الأطعمة النشوية: البطاطا، والحبوب، والمعكرونة، والأرز، والخبز. ينبغي الحرص على اختيار أصناف الحبوب الكاملة (أو أكل البطاطا مع قشورها)، فهي تحتوي على المزيد من الألياف، كما أنها تمنحنا شعوراً بالشبع لفترة طويلة وبشكل سريع.



## لنتقف أطفالنا غذائياً

د. ناصر القحطاني  
التغذية العلاجية والأمراض الاستقلابية

يحتاج الرضع والأطفال والمراهقون، لكونهم يمرون بمراحل نمو وتطور، إلى نظام غذائي خاص، كما أنهم بحاجة ماسة إلى طاقة إضافية نظراً لنشاطهم المفرط وحركتهم الدائبة ولعبهم المتواصل. كذلك يحتاج الأطفال والمراهقون لنموهم الطبيعي، إلى كمية كافية من الأطعمة المغذية. لكن عليهم أيضاً، أن يمارسوا نشاطاً بدنياً كل يوم، فهم مثل البالغين، معرضون في أي وقت، لزيادة الوزن. لذلك، ينبغي التأكد من وقت لآخر، زيارة أحد المراكز المختصة في مكافحة السمنة وأمراضها لمعرفة ما إذا كان الطفل لديه زيادة في الوزن أم لا.





يوصي المختصون بالألا يتبع الأطفال في سن مبكرة، برامج فقدان الوزن، حتى لو كانوا يعانون زيادة في الوزن، لأن أجسامهم لا تزال في طور النمو. وهم ينصحون، بدلاً من ذلك، إن لزم الأمر، باتباع برامج معتدلة، تساعد على الحد من زيادة الوزن لكنها لا تعطل نمو الطفل. أي أن فقدان الوزن لدى الأطفال لا بد أن يخضع لإشراف اختصاصي تغذية. ومن المفترض أن يكون نهج الأسرة بأكملها معتمداً على الأكل الصحي والنشاط البدني، لأنه أفضل وسيلة لمساعدة الأطفال والمراهقين على التحكم في وزنهم والاستمتاع بالأطعمة التي يحبونها في المناسبات الخاصة، وتناولها بكميات منخفضة.

### عربة التسوق

للتسوق دور كبير في مراقبة غذائنا، لذلك علينا ألا نضع في عربة التسوق، إلا الأطعمة التي تنتمي إلى المجموعات الغذائية. كما ينصح الخبراء بوضع قائمة أسبوعية متعددة الخيارات، تشمل وجبات رئيسة وأخرى خفيفة. يستحسن أيضاً، أن نطبخ مقادير إضافية من الوجبات الصحية ونجمدها، حتى لا نضطر في أوقات الازدحام والانشغال، إلى إهمال وجبات أطفالنا. كما علينا أن نخطط للمستقبل، فلا نجلب إلى البيت أي عصير أو مشروب مُحلى، لأن نسبة السعرات الحرارية فيها عالية جداً، وأن نوفر الحليب قليل الدسم لكي يضطر الأطفال في البيت لاستهلاكه فقط مع الماء. ويكون تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات المحلاة مقصوراً على الأيام التي يكونون فيها خارج المنزل. لا بد أيضاً، من البحث عن برامج مائعة، وممارسة الأنشطة الجماعية التي يمكن القيام بها مع أطفالنا للاستفادة وملاء أوقات الفراغ.

ينبغي الحرص على مد الطفل بمجموعة واسعة من الأطعمة المغذية من المجموعات الخمس، كل يوم، منذ بداية مراحل الحياة. وحليب الأم أو حليب الأطفال البديل هو كل ما يحتاج إليه الطفل حتى حوالي ستة أشهر. فيكون النصف الثاني من السنة الأولى من حياة الطفل هو الوقت المناسب لكي يتعلم من محيط أسرته مبادئ التغذية الأولى. وهي فرصة سانحة لأن الأطفال، في تلك السن، يكونون متعطشين للتعرف على العالم من حولهم.

يتحول الطفل، مع إتمام سنته الأولى، من الحليب إلى تناول أصناف الطعام التي يتناولها بقية أفراد الأسرة، ما يعني أن هذا الطفل سينتقل تدريجياً من وجبة واحدة سائلة إلى مجموعة كاملة من الأطعمة التي تحتوي على عناصر مختلفة ومتعددة في طرق إعدادها وطعمها وروائحها. على الأهل ألا يتكاسلوا، وأن يحرصوا على إدخال الأطعمة الجديدة في الوقت المناسب، لأن الطفل يحتاج

إلى طعام متنوع. لا شك أن هذه المهمة ليست باليسيرة، ولا بد فيها من الصبر والإلحاح وتكرار التجربة عشرات المرات حتى يصبح الصنف الجديد مألوفاً عند الطفل، و«أمناً» بما فيه الكفاية. وهو جهد يستحق العناء فعلاً، لكي نوسع نطاق معرفة الطفل بالطعام ونجعله يقبل عليه ويحبه، فيستفيد من تنوعه ووفرة عناصره، ويحصل على المواد الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها وغيرها من المكونات الغذائية التي تمنحه صحة جيدة وتضمن له نمواً سليماً.

### الأطعمة الصلبة

ليس هناك ترتيب معين لإدخال الأطعمة الجديدة، ومع ذلك لتجنب نقص الحديد ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد مثل الحبوب المدعمة بالحديد، واللحم المهروس وأطباق الدواجن، والبقوليات كقول الصويا والعدس، ليتم اعتمادها ضمن الأطعمة الأولى. علينا باختيار أصناف الأكل اللينة أو المهروسة والخضراوات المطبوخة، لمنع خطر الاختناق. وتستبعد لهذا، المكسرات كاملة عن غذاء الأطفال حتى يبلغوا سن الثالثة فما فوق.

يجب الانتقال تدريجياً في طريقة إعداد الأكل من السائل الى المطحون بشكل ناعم، فالمهروس، ثم اللين، حتى نصل مع نمو الطفل إلى الأكل الصلب. لا بد هنا من التحدي للوصول بالطفل إلى تناول أصناف الطعام الصلبة، وبكميات أكبر. نبدأ بالأطعمة التي يمكن تحويلها بطريقة يستطيع الطفل تناولها بسهولة، من الأطعمة التي تتناولها الأسرة، مع تأكيد عدم إضافة الدهون الزائدة، أو السكر أو الملح إلى طعامهم. محاولة إدخال الأطعمة الجديدة لا تعتمد على الكمية بقدر ما تسعى إلى الاسترشاد إلى شهية الطفل للطعام. إنها فعلاً أكثر من مجرد تجربة.

### إغذية الأسرة

إدخال طعام العائلة في غذاء طفل جديد قد يحتاج منا إلى وقت للتفكير فيما نريده منهم أن يلتزموا به عندما يكبرون: هل هو نوع الطعام الذي تعودت الأسرة

تناوله كما هو، أم التفكير في إجراء بعض التغييرات عليه، ودعّمه بما يجعل منه نمطاً صحياً في الأكل؟ يجب أن يكون الأهل قدوة للأبناء، وأن يكون لنظامهم الغذائي تأثير إيجابي فيما ينتهي إليه الطفل في خياراته الغذائية. لكن، لا تضع الطفل أمام خيارات محدودة، لا تقدم له ما يريده الطفل هو، وتجبره على أن يحب ما تحبه أنت.. فكر على نطاق واسع وبشكل متنوع.

حيث إن الأكل أمر مهم للغاية، تتعدى وظيفته الفسيولوجية، كونه مجرد مواد غذائية يحتاج إليها الجسم لينمو، فإن الأطفال يستفيدون، وهم يتناولون وجباتهم على مائدة الطعام، مع أسرهم، من تلك الوجبات في نواح كثيرة. فهم يتعلمون من الأهل من حولهم، ليس فقطً كيف يأكلون، بل يتعلمون الكثير عن الحديث والتواصل والمجاملة.

ينبغي الحرص عند إعداد طعام للأطفال، على اتباع إرشادات السلامة الغذائية، حيث إن أجسامهم الصغيرة أكثر عرضة للمرض من خلال تلوث الأغذية.

حليب الأم أو حليب الأطفال المركب هو المشروب الرئيس خلال السنة الأولى للطفل. ومع ذلك، يستحسن تعويدهم تدريجياً، على شرب الماء، بعد غليه وتبريده، حيث إنه سيظل أفضل مشروب للصحة في جميع مراحل الحياة.

عصير الفواكه، مثل المشروبات المحلاة، ليس ضرورياً لضمان صحة جيدة، لكنه أحد أسباب الوزن الزائد وتسوس الأسنان لديهم.

يجادل الأطفال الصغار في بعض الأحيان، حول الأكل والشرب، ويسمون بالكثير من الأحيان بالعناد. وهنا، من المهم ألا نضغط عليهم أو نجبرهم على تناول كمية معينة من الطعام نعتقد نحن أنها ضرورية لهم، وألا نرضخ لعنادهم، ونقدم لهم أطعمتهم المفضلة بعد رفضهم الوجبة التي قدمناها لهم. علينا فقط الحرص على تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة، وأن نتذكر أن دورنا، كوالدين، يقف عند تقديم خيارات متنوعة لأبنائنا، وأن نحترم دور الطفل في اختيار ما إذا كان يريد ذلك الطعام أم لا، والكمية التي سيتناولها منه.

رعاية الأطفال والمدرسة: مثل وجبات الطعام والوجبات الخفيفة في المنزل، يجب أن تستمر لتعكس المبادئ التوجيهية الغذائية باتجاه أكل صحي، وألا تشمل الأطعمة والمشروبات التقليدية. فالأطعمة التقليدية تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والأملاح، والسكريات المضافة، في حين نسبة الألياف فيها منخفضة. لا بد إذاً، من قصر تناولها على المناسبات الخاصة. بإمكاننا أن نستعين بالصور فتعرض عليهم أنماط أغذية يومية مفيدة، لتحببهم فيها، وأخرى للأطعمة التقليدية التي نتناولها في المناسبات الخاصة، إن لم يتوافر البديل. بهذه الطريقة، يتمكن الطفل من فهم ضرورة مناسبة المواد الغذائية التي نتناولها للأكل الصحي، ليكون أكثر فائدة له، والشواهد الملموسة تساعد أكثر من الكلام، فوصف الأطعمة بأنها «جيدة» أو «سيئة» لا يقنع الطفل في جميع الأحوال. 🍌





# الحمية لا تكفي

عالية غالب عبيد  
اختصاصية أولياء حمية طبية  
مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

نحرص جميعًا على اكتساب صحة جيدة. ونحتاج، لتحقيق ذلك لنا ولأفراد أسرنا، إلى اتباع أنظمة غذائية صحية تدعمها تدريبات رياضية يومية. فالتغذية والنشاط البدني مهمان لتخفيض الوزن والحفاظ على الصحة العامة. ومن المهم أن ندرك أن أي نظام غذائي يجب أن يكون مصحوبًا بنشاط بدني منتظم، ذلك أن الحصول على قوام نحيف ورشيق والتقليل من نسبة الدهون، يكون نتاج التغذية السليمة بنسبة ٧٠٪ والنشاط البدني ٣٠٪، وهي نسبة تبدو قليلة، إلا أنها في منتهى الأهمية، حيث تؤكد الدراسات أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير في حال غياب ممارسة النشاط البدني.





أثبت العديد من الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بمعزل عن اتباع حمية غذائية مناسبة لا يفي بالغرض المطلوب. فعلى الرغم من أن الرياضة تساعد على حرق الدهون والسعرات الحرارية الزائدة، إلا أنه من السهل استعادتها في حال استمر تناول الأطعمة الدهنية والوجبات السريعة.

كما أكدت جمعية السكري الأمريكية أنه من المستحيل التخلص من السعرات الحرارية الفائضة عن حاجة الجسم بممارسة الرياضة وحدها، إذ إن اتباع نظام غذائي صحي قليل السعرات الحرارية ضروري لتحقيق هذا الهدف.

### الغذاء هو مصدر الطاقة

يسيء الكثير من الناس فهم العلاقة بين الغذاء والرياضة، لكن ممارسة التمارين الرياضية تحتاج إلى تناول كميات من الأطعمة التي تشكل الوقود الأساسي للجسم، وبالتالي كلما ازداد الجهد المبذول في الرياضة، ازدادت كميات الطعام التي يحتاج إليها الجسم.

ترتبط الكربوهيدرات أو النشويات في الأذهان بزيادة الوزن أو إعاقه عملية خسارة الوزن، لكن هذا غير صحيح! فالكربوهيدرات جزء أساسي من النظام الغذائي، إذ يُنصَح بأن تشكل الكربوهيدرات ٥٠% إلى ٥٥% من مجموع السعرات الحرارية المتناولة يوميًا. من مصادر الكربوهيدرات التي تزودنا بالطاقة اللازمة لممارسة نشاطاتنا اليومية: المعكرونة، الخبز، الأرز، البطاطا.

إن عدم تناول كمية كافية من الكربوهيدرات يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم، والشعور بالتعب، والدَّوار والصداع. من جهة أخرى، فإننا إذا تناولنا منها أكثر مما نحتاج إليه، يخزّن الجسم كمية السعرات الحرارية الزائدة، ما يؤدي إلى زيادة في الوزن. لا بد إذن، أن تبقى معتدلاً في تناول هذه النشويات. علينا أيضاً، أن نتذكر أن الكربوهيدرات ليست كلها متساوية، بل تختلف أنواعها وتأثيراتها في فعالية خسارة الوزن والصحة العامة. لذا، يُنصَح باختيار الحبوب الكاملة على الدوام، مثل خبز القمح

الكامل، والبرغل، والمعكرونة السمراء، والأرز الأسمر، لأنها غنية بالألياف التي تمنح الشعور بالشبع لوقت أطول. وهي تعد إضافة إلى ذلك، صحية أكثر من النشويات البيضاء، لأنها مصدر جيد للفيتامينات، والمعادن ومضادات الأكسدة.

### الرياضة وفقدان الوزن

ممارسة ١٠ دقائق من التمارين الرياضية يومياً تساعد على الحفاظ على صحة القلب لأنها تحسن من وظائفه، وتقي من تصلب الشرايين وأجهزة الدورة الدموية. وهي الوسيلة الأفضل والأمثل للمحافظة على اللياقة البدنية. كما أن لها فوائد أكثر من حرق السعرات الحرارية وتعزيز عملية الأيض (عملية التمثيل الغذائي)، وكلاهما يساهمان في خسارة الوزن، ويساعدان على تحسين عمليتي التنفس والهضم، وعلى بناء عظام قوية والحفاظ عليها، ما يساهم في تفادي مرض ترقق العظام. فضلاً عن تعزيز مناعة الجسد ضد الجراثيم والسموم، وتقلل من شهية الجسم للطعام، وتساعد بشكل فعال، على عمليات الحرق بصورة كبيرة والتحكم في مستوى السكر في الدم، وتقي من ارتفاع ضغط الدم. وتساعد على علاج حالات اضطرابات النوم، وتقوية الذاكرة، والتقليل من مستويات الكوليسترول بالدم، وتقي من أمراض السمنة.

من الرياضات التي تساعد على ذلك: المشي، الجري، التنس، السباحة، ركوب الدراجات، التزحلق، تمارين كمال الأجسام.

### الرياضة والحمية

الحرص على ممارسة الرياضة بالتدرج مع الحمية الغذائية، على أن تكون يومين على الأقل في الأسبوع الأول للحمية، ثم ثلاثة أيام في الأسبوع الذي يليه.. وهكذا.

يجب المثابرة وعدم اليأس من ممارسة الرياضة، فقد يبدو في الأيام الأولى أن الوزن يزيد، لكن ذلك يعني أن العضلات في مرحلة التكوين. ويتعين استخدام السلم بدلاً من المصعد الكهربائي عند الصعود إلى المنزل أو العمل، وعدم الإفراط في حرمان النفس من الطعام، وتوخي التوسط والاعتدال.. لأن الرياضة تتطلب مجهوداً بدنياً، وبالتالي طاقة لا بد معها من تناول الخضار والفاكهة كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. فالخضار يمنح الدماغ إحساساً بالشبع. ومن الضروري شرب الماء بكميات كافية لأنه يخفف من أعراض الجوع والتعب في أثناء ممارسة التمارين الرياضية. ليعوض كمية الماء التي تخرج من الجسم عن طريق التعرق، ويتعين تناول الكربوهيدرات المعقدة، لتمد الجسم بالطاقة اللازمة له لأداء التمارين الرياضية، وكذلك البروتين والألياف والقليل من الدهون. ويمكن أخذ الدهون من زيوت مثل الزيتون والكتان، إضافة إلى النشويات، لأنها تمد الجسم بالجلوكوز اللازم لمناسبة السكر بالدم. والحرص على تناول الخضار والفاكهة باعتدال، مع زيادة الكمية في أيام التمارين

الرياضية، عن الأيام العادية، لإعطاء الجسم الطاقة الكافية للحركة. وبدهي أن الرياضة بطبيعتها تحرق الطاقة. وعدم إغفال أي عنصر غذائي في الغذاء، خصوصاً البروتين والقليل من الدهون، لأنها تساهم في بناء العضلات.

### الأنظمة الغذائية الصحية

- تتشل بعض الأنظمة الغذائية الصحية في تخفيض الوزن للأسباب التالية:
- تناول أطعمة الحمية:** ثبت أن معظم منتجات الحمية تحتوي على الكثير من الدهون والسعرات الحرارية، وبالتالي تحفزَ اشتها السكريات وتخفض مستوى الطاقة في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة الوزن مع الوقت. لذا، يجب التحري في اختيار ما نود من هذه المنتجات، وقراءة المحتويات جيداً.
- تقويت الوجبات:** يعتقد بعضنا أن عدم تناول الفطور أو العشاء يساعد على خسارة المزيد من الوزن. إلا أن تقويت الوجبات يجعلنا نشعر بالجوع أكثر، وبدلاً من أن نتناول كميات أقل من الطعام، نلتهم طعاماً أكثر في الوجبات المتبقية خلال اليوم.
- عدم شرب الماء الكافي:** يرى بعضنا أن كثرة المياه تزيد الوزن، بينما يرى آخرون أن لشرب كميات كبيرة من الماء فوائد لا تُحصى.. منها أنه يعزز عملية تحويل الدهون إلى طاقة، كما أن تناول كميات مناسبة قبل الوجبات يكبح الشهية ويقلل من استهلاك سعرات حرارية أكثر.
- قلة النوم:** يعمل الجسم حين نحرمه من النوم، بطريقة عكسية، فيزيد من إفراز هرمونات الجوع ويزيد الشهية. لذلك، فإن أفضل ما يمكن أن نقوم به، لتحفيز عملية فقدان الوزن، هو النوم الكافي لمدة لا تقل عن ٧ ساعات يومياً.
- الإقلال من البروتين:** مع أن البروتين يساعد على خسارة الوزن من خلال كبح اشتها السكريات، ويعمل على حرق الدهون الموجودة في الجسم.
- الأثار الجانبية للأدوية:** بعض الأدوية قد تكون لها آثارٌ جانبية غير مستحبة على الجسم، منها أدوية الصداع النصفي، والاكثئاب، والسكري، وضغط الدم المرتفع. ومن هذه الآثار زيادة الوزن. لكن طالما أن تناول هذه الأدوية ضروري لدواعٍ صحية، وللمساعدة على إيجاد توازن بين الحفاظ على الصحة وفقدان الوزن، يُنصَح باستشارة الطبيب.
- خلل الغدة الدرقية:** أي خلل في عمل هذه الغدة، يؤدي إما إلى فقدان أو زيادة كبيرة في الوزن، فهي بالتالي، تقف عائقاً أمام من يسعون إلى فقدان الوزن.

في حال لاحظنا زيادة في الوزن، فلا بد من فحص الغدة الدرقية، لمعرفة ما إذا كانت هي أحد أسباب عدم فقدان الوزن أم لا.

- عدم التنويع في ممارسة التمارين:** يميل بعضنا إلى نوع معين أو أكثر من التمارين الرياضية ويظل محافظاً على ممارستها. لكن البحوث أثبتت أن التنويع في التمارين الرياضية يساعدنا على فقدان المزيد من الوزن، لأن التنويع يشكل صدمة للجسم، فيتفاعل مع تغيير التمرين بشكل أكبر، ويقوي العضلات، كما أنه يكسر الروتين الذي قد يُضعف رغبتنا في المواظبة على ممارسة الرياضة.
- شرب عصير الفواكه بدلاً من تناولها:** تكمن فائدة الفواكه في الألياف الموجودة فيها، وبالتالي فإن عصرها وشربها لا يساعد كثيراً على خسارة الوزن.

### زيادة الوزن

تغيير نمط الأكل دون حركة لا يفيد في شيء، فإذا ما اتبع الشخص حمية غذائية دون أن يُمارس معها الرياضة، يستهلك الجسم طاقة أقل. وإذا احتاج الجسم إلى الطاقة لسبب ما، فإنه سيعتمد حينها إلى حرق الخلايا العضلية بدل السعرات الحرارية التي يخزنها الجسم على شكل دهون.

من جهة أخرى، يزيد وزن كثير من الذين يتبعون حمية غذائية بسرعة، بمجرد ما يتخلون عن الحمية حتى لو لم يعودوا إلى نظامهم الغذائي المعتاد. والسبب في ذلك هو عدم تكون الخلايا العضلية في أثناء الحمية، لأن هذه الخلايا معروفة بقدرتها على حرق الطاقة أكثر من الدهون. لذا فإن الشخص الذي فقد الخلايا العضلية في أثناء اتباعه حمية غذائية دون ممارسة الرياضة، يكون بحاجة إلى كميات أقل من الطاقة بعد تخليه عن الحمية. أما إذا مارس الرياضة في أثناء اتباعها، فإنه سيكون قادراً على حرق كميات أكبر من الطاقة دون أن يزيد وزنه، أي أنه يستطيع أن يأكل أكثر دون خوف من السمنة.

وقد وجد الباحثون أن ٤١٪ من الذين قللوا من كمية الطعام الدسم في حميتهم اليومية كانوا على الأرجح الأكثر انتظاماً في فقدان الوزن، حيث فقدوا ٥٪ من وزنهم مقارنة بأولئك الذين استمروا على اتباع الحمية. وسوف يتمكنون أيضاً، في حال مارسوا تمارين رياضية أكثر، من فقدان نسبة ٢٠٪ من أوزانهم. 🍌





# التوتر النفسي = السمنة

د. جواهر الحجي  
تغذية تطبيقية  
جامعة الملك سعود

شهدت السنوات الأخيرة ارتفاعًا حادًا في معدل انتشار السمنة، إلى نسب وبائية في أجزاء كثيرة من العالم. ووفقًا لبيانات منظمة الصحة العالمية تجاوز عدد البالغين زائدي الوزن في سن ١٨ عامًا أكثر من ١,٩ مليار شخص. فأكثر من ٦٠٪ من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون زيادة الوزن، و ٣٠٪ يعانون السمنة المفرطة. أما في المملكة المتحدة فإن الأرقام مشابهة مع زيادة قدرها أربعة أضعاف، وسجلت منظمة الصحة العالمية أن انتشار السمنة أعلى ١,٥-٢ مرة بين النساء، والتي تتلزم عادة مع مشاكل التمثيل الغذائي، بما في ذلك مقاومة الأنسولين، وارتفاع ضغط الدم، واضطراب شحوم الدم، ويرتبط بضعف الوظيفة المناعية، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل السكري من النوع ٢، وتصلب الشرايين، وبعض أنواع السرطان وأمراض الجهاز التنفسي.





هناك عوامل واضحة تسهم في زيادة البدانة هي حدوث انخفاض في مستويات النشاط البدني، إلى جانب وجود ارتفاع في استهلاك الأغذية المصنعة، والأغذية الغنية بالطاقة. ومع ذلك، تشير أدلة كثيرة إلى أن ضغوط الحياة الحديثة تلعب دوراً مهماً في زيادة الوزن. حيث تؤكد أن الناس الذين هم أكثر استجابة لضغوط نفسية في خطر متزايد لتطور السمنة. فالتوتر المزمن يمكن أن يؤثر في صحة الإنسان من خلال عدد لا يحصى من المسارات السلوكية والكيمياء الحيوية في الجسم.

تشير بعض الأبحاث إلى أن هناك فارقاً بين الجنسين في السلوك لمواجهة التوتر النفسي. فالمرأة أكثر عرضة للتحويل إلى الغذاء، والرجال يلجؤون إلى التدخين غالباً. وأظهرت دراسة فنلندية شملت أكثر من ٥٠٠٠ من الرجال والنساء أن السمنة المرتبطة بالتوتر النفسي في النساء دون الرجال. وقال باحثون من جامعة هارفارد إن الإجهاد من العمل وأنواعاً أخرى من المشاكل النفسية يرتبطان بزيادة الوزن، وإن إحدى النظريات هي أن الناس يعانون زيادة الوزن وارتفاع مستويات الأنسولين، ومن المرجح أن زيادة الوزن لديهم مرتبطة بالتوتر والضغط النفسي.

### الضغط النفسي

أظهرت دراسات حديثة أن الدافع وراء الإسراف بالطعام بيولوجي، وهو جزء من كيفية تجاوب نظام الجسد للضغط النفسي. إن هرمونات الدماغ وخلاياه تؤثران مباشرة في السلوك الغذائي. في فترة التوتر، تصاب هرمونات السعادة كالسيروتونين Serotonin بخلل في تأدية وظيفتها، فتزيد الطاقة المتناولة من أجل الشعور بالرضا والتمويه عن النفس، ما يؤدي إلى زيادة في الوزن وغيرها من المشاكل كالإرهاق، والقلق، والإحباط، والارق. ويرتبط عامل الضغط النفسي مباشرة بزيادة في تناول الطعام لدى بعض الناس، حيث يتأثر سلوكهم الغذائي. فتزيد شهيتهم لبعض الأطعمة، وبخاصة العالية بالنشويات والسكر، والغنية بالسعرات الحرارية. ويلجأ الكثير عادة إلى هذه الأطعمة ظناً منهم أنها تساهم في تحسين المزاج والشعور بالهدوء. هذه الحالة من التوتر تؤثر بدورها في الأيض وبالتالي تراكم الدهون والسمنة خصوصاً في منطقة البطن.

### كيف تساهم الهرمونات في زيادة الوزن؟

يتجاوب كل شخص بطريقة مختلفة للضغط النفسي، تختلف معها كمية إفراز هرمون الضغط أو «الكورتيزول» في الجسم. فقد أظهرت الدراسات أنه كلما زادت نسبة الكورتيزول في الدم، زادت الشهادة والإسراف في تناول الطعام، وبخاصة السكريات البسيطة، التي بدورها ترفع نسبة الأنسولين في الدم. وارتفاع نسبة الأنسولين في الدم يؤدي إلى مقاومة خلايا الجسم للأنسولين، ما يؤدي إلى تراكم الدهون بسبب عدم معالجة الخلايا للسكر بطريقة صحيحة. تشير نتائج الدراسات إلى وجود علاقة بين التوتر والضغط النفسي والسمنة في منطقة البطن، حيث ترتفع مستويات السيوكينات- وهو بروتين سكري يستخدم في عمليات نقل الإشارة والتواصل ما بين الخلايا- خلال زيادة التوتر، وهي تقوم بتنشيط صفائح الدم الحساسة، وبروكسيد الدهون، وزيادة الاستجابة لتراكم الدهون والسمنة في منطقة البطن.

بالمثل، فإن عدداً من الدراسات السريرية أفادت بوجود علاقة طردية بين زيادة معدل ضربات القلب الناجمة عن الضغوط النفسية ومستويات هرمون اللبتين، وزيادة السمنة في منطقة البطن، والتي تساهم في مخاطر القلب والأوعية الدموية المرتبطة بسمنة البطن. واللبتين هرمون بروتيني، ينتجه ويفرزه النسيج الدهني، وبخاصة النسيج الدهني الأبيض. ويلعب الهرمون دوراً مهماً في استهلاك الطاقة وتنظيم استهلاكها، بما في ذلك الشهية والتمثيل الغذائي والأيض. وتؤدي زيادة كمية النسيج الدهني إلى زيادة تركيز اللبتين الذي يؤدي إلى زيادة ضغط الدم ونبضات القلب. كما أن التوتر النفسي ينشط (HPA) محور الغدة النخامية. فعندما يتعرض الإنسان لضغط نفسي أو فكري أو جسدي مفاجئ تحدث تغيرات فورية نتيجة لارتفاع هرمون الكورتيزول الذي تفرزه الغدة الأدرنالية الموجودة فوق الكلى. ويشار إلى أن هذه الآلية معدة حصرياً للحفاظ على حياة الإنسان في أوقات الخطر، إذ إنها تعمل على توفير للجسم أعلى طاقة ممكنة للتعامل مع الظروف المفاجئة القاسية، والتحديات الحياتية المختلفة من خلال التحفيز لتناول مواد سكرية أكثر. أما عند تفعيل هذه الآلية لفترات زمنية طويلة نتيجة الضغط النفسي المتواصل، أو بسبب ممارسة نظام حياتي غير صحي، فإن الجسم يتعرض لارتفاع مزمن في هرمون

الكورتيزول، ما يرفع من خطر الإصابة بأمراض عديدة، من بينها ارتفاع في الوزن والسمنة في منطقة البطن، وما يتسبب عنها من ارتفاع في خطر الجلطات القلبية والدماغية، والسكري، وضغط الدم المرتفع.

### الضغط النفسي

عندما يؤثر التوتر النفسي في شهية الشخص وزيادة وزنه، فيمكن للفرد التحكم في ذلك عن طريق تخليص التلاجة والخزائن في المنزل من الأطعمة عالية الدهون أو السكريات، وتوفير الفواكه والخضراوات بدلاً منها لاحتوائها على سعرات حرارية أقل، ومنحها للشخص الإحساس بالشبع.

### نصائح لمواجهة التوتر

اتباع الدين الحنيف: وضع ديننا الحنيف العديد من القواعد لمواجهة الضغط النفسي الذي يؤثر في ميكانيكية أجسامنا التي وضعها الخالق أمانة في أعانقنا. فأوصى نبينا الكريم، عليه أفضل الصلاة والتسليم، بعدم الغضب. فعن أبي هريرة، رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي، صلى الله عليه وسلم، أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مراراً قال: «لا تغضب» رواه البخاري. والإرادة القوية والعزيمة الصلبة والإيمان الحقيقي بالله سبب في تجاوز الضغوط النفسية في الحياة. وذلك بالإكثار من الذكر والصلاة والتقرب إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء والاستعاذة به من الهم، والغم، كل صباح ومساء، والتحلي بالتسامح والعفو والصبر والحلم.. فكلها تؤدي إلى التعايش مع الآخرين دون أن يتأثر الإنسان بما يقابله.

التأمل: تشير دراسات عديدة إلى أن التأمل يقلل من التوتر، وقد دعا الله تعالى إليه بقوله عز من قائل: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾، على الرغم من أن الكثير من الأبحاث ركزت على ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب إلا أنها أكدت أن التأمل قد يساعد أيضاً الناس أكثر من الخيارات الغذائية. فمع الممارسة يكون الشخص قادراً على الاهتمام أكثر، وعدم الاندفاع نحو تناول المزيد من المواد السكرية والدهون.

أسلوب الحياة: تنظيم الوقت وأسلوب الحياة، لأن الضغط أحياناً يكون ناتجاً عن تراكم العمل وعدم إنجازه بسبب إدارة الوقت السيئة. كسر الروتين اليومي وتجديد نمط الحياة من فترة إلى أخرى كتغيير ديكور المنزل أو المكتب، أو تغيير الطريق الذي تسلكه للوصول إلى العمل أو الجامعة، وكذلك تغيير وسيلة المواصلات. التعبير عما يجول بداخل الشخص من مشاعر حب أو كره أو غضب أو غيرها إلى صديق مقرب، أو التعبير كتابياً أو شفهيّاً لتعزيز الذات ودفع الضغوط النفسية.

ممارسة التمرينات الرياضية: تزيد من مستويات هرمون الكورتيزول مؤقتاً، ولكن ممارسة منخفضة الحدة تكون ذات جدوى في التغلب على الضغط النفسي. فقد ذكر الباحثون في جامعة كاليفورنيا أن ممارسة الرياضة قد تخفف من حدة بعض الآثار السلبية الناجمة عن الضغط النفسي كالمشي اليومي، وممارسة الرياضة والسباحة التي تعمل على تخفيف حدة الغضب والضغط والانفعال. إضافة إلى ممارسة هواية محببة إلى النفس والمداومة على ممارستها كالرسم، والكتابة، والطبخ، والسفر، وغيرها تسهم في ذلك هي الأخرى.

الدعم الاجتماعي: يبدو في الأصدقاء والأسرة، وغيرها من مصادر الدعم الاجتماعي أن يكون لها تأثير فعال في التغلب على التوتر الذي يعانيه الناس. على سبيل المثال، تشير البحوث إلى أن الأشخاص الذين يعملون في المواقف العصيبة، مثل أقسام الطوارئ في المستشفيات، لديها صحة عقلية أفضل إذا كان لديهم دعم اجتماعي كاف. والحرص على تكوين العلاقات من الأشخاص في كل محيط يوجد به الشخص، وتبادل الأحاديث الإيجابية، والبعد عن الأشخاص السلبيين والمتشائمين، والبحث عن الأصدقاء القدامى الذين تربط الإنسان بهم ذكريات جميلة في المدرسة أو الجامعة. من شأنه أن يدخل السعادة والفرح بعرض أجمل الذكريات المرتبطة بهؤلاء الأشخاص. 🍌





# حياة أكثر سعادة



## فوائد فيتامين «كاف»

أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «كاف» والتي تشمل كلاً من الملفوف والسبانخ، والخص، والبروكلي والقرنبيط، إلى جانب البيض وكبد الدجاج والسلم واللفت، والبقدونس، من شأنه أن يحمي الشخص من الكثير من الأمراض، ومنها أمراض القلب والسرطان والزهايمر، إلى جانب تعزيز قوة العظام، وزيادة القدرة على تعافي الجروح.



## الزيادة وضغط الدم

أظهرت دراسة حديثة أجريت في جمعية القلب الأمريكية أن تناول خمس حصص من الزبادي على الأقل أسبوعياً يقلل من مخاطر إصابة النساء بارتفاع ضغط الدم، إلى جانب الفوائد العديدة التي تضيفها الزبادي في الأنظمة الغذائية عموماً.



## ابق نحيفاً

وفق باحثين في جامعة إلينوي بالولايات المتحدة الأمريكية فإن الاستراتيجية الأسهل في تخفيض الوزن والحفاظ على الوزن المثالي هو شرب الماء بغزارة. إذ اختبر الباحثون العادات الغذائية لنحو 18300 أمريكي بالغ، ووجدوا أن أغلبية من زادوا استهلاكهم من الماء نجحوا في تخفيض السعرات الحرارية اليومية والسكر والكوليسترول. 🍏

## الرياضة والزهايمر

ممارسة الرياضة وحرق السعرات الحرارية يمكنها زيادة مستوى المادة المسؤولة عن تحسين الذاكرة في المخ، ما يساهم في حماية كبار السن من الإصابة بالزهايمر أو التدهور العقلي.

## المشي لـ 10 دقائق

إذا كنت لا تحب المشي كمادة يومية تمارسها في النادي الصحي الخاص بك، فقط بعض النشاط القليل لعشر دقائق يومياً قد يعزز من صحتك، وذلك وفقاً لدراسة حديثة أجراها الباحثون في جامعة بنسلفانيا على أكثر من ثلاثة آلاف شخص، خلصوا من خلالها إلى زيادة مخاطر الوفاة لدى الأشخاص قليلي الحركة عن غيرهم من متوسطي الحركة بنحو ثلاث مرات، وزيادة هذا الخطر بنحو خمس مرات عن الأشخاص النشطين.

## الدهون النافعة

الدهون بنية اللون التي تتمركز فوق عظمة الترقوة والرقبة، تعمل بمنزلة مولد حراري للحفاظ على الدفء، وذلك عبر حرق السكر، وبالتالي الحفاظ على معدلاته الطبيعية في الدم.



## اليوغا وآلام الظهر

أثبتت الدراسات أن ممارسة رياضة اليوغا بإمكانها معالجة آلام الظهر، وإغناء المرضى عن تناول الحبوب المخففة للألم في بعض الحالات، التي يعانيها المرضى بسبب النوم بطريقة خاطئة، أو الوزن الزائد الذي يتسبب في حدوث الآلام بمنطقة الظهر.





# الحمية والفشل حليفان لا يفترقان



د. ناصر الصائم

مدير خدمات التثقيف الصحي

زيادة الوزن أو السمنة أصبحت الشغل الشاغل لواقعي الاستراتيجيات الصحية في أغلب دول العالم، فالسمنة هي السبب الرئيس لكثير من أمراض العصر مثل داء السكر، وارتفاع الضغط، وأمراض القلب والشرابين، وآلام المفاصل والعمود الفقري، والجلطة الدماغية، والسكتة القلبية، وصعوبة النوم. والسؤال المهم: لماذا يزداد وزننا مع التقدم في العمر؟ ولماذا تقبل الحمية؟ ولماذا أصبحت السمنة مشكلة لا يمكن السيطرة عليها؟

لنرجع لتاريخ الإنسان القديم لعشرات الآلاف من السنين، الإنسان قبل أن يمارس الزراعة، كان يصطاد ما يأكل وغالبية ما يصطاده كان يندرج تحت ما يطلق عليه البروتين أي اللحوم، وكان يقطف أحياناً الفاكهة من الشجر، ويتناول بعض الخضراوات البرية، ومن ثم كان غذاؤه يحتوي على القليل من النشويات والسكريات، والحفريات أثبتت أن ذلك الإنسان لم يكن يعاني السمنة أو أمراض حضارتنا الحالية، ومع ممارسة الزراعة وبخاصة الحبوب، بدأنا نرى علامات في الحفريات تدل على السمنة، فالحبوب غنية بالنشا، وعندما تحول الإنسان من أكل للحوم إلى غذاء يعتمد الخبز أو الأرز كمصدر للطاقة صاحب ذلك ظهور السمنة، لكن السمنة لم تكن واسعة الانتشار لأن الإنسان القديم كان مضطراً إلى القيام بجهد عظيم لمزاولة حياته اليومية، فقد كان يتنقل على قدميه، وهذا وحده كان يجعله يصرف كمية كبيرة من الطاقة. ومع بداية عصر الآلة انتشرت السمنة بصورة لافتة للنظر، وأهم الاكتشافات التي ساعدت على ذلك استخدام السيارة للتنقل، واستخدام الكهرباء في الإنارة وتشغيل كثير من الآلات التي تساعدنا على حياتنا اليومية مثل المكثسة الكهربائية، وامتد انتشار السمنة لصغار السن مع تبدل عادات اللعب لديهم من أنشطة الرياضة الجسدية مثل كرة القدم إلى لعب الفيديو التي تمنع أي نشاط جسدي يستهلك كمية مهمة من السعرات الحرارية.

ومع التقدم في العمر نفقد كثيراً من الكتلة العضلية، وهي الجزء الأهم في صرف السعرات الحرارية في أجسادنا، وهذا بدوره يؤدي لقلة الحركة ما يزيد من تراكم الدهون في الجسم، وأخيراً نفقد كثيراً من الهرمونات التي تمنع السمنة مع التقدم في العمر، وهذا بدوره يؤدي لتراكم الدهون بصورة أكبر وبخاصة بعد سن اليأس لدى المرأة.

ومن ناحية أخرى، تعد الحمية حالة غير طبيعية ومؤقتة نجبر فيها الجسم على تناول كميات قليلة من الطعام غير الشهي وغير الممتع، ونستمر فيه فقط حتى نحقق الوزن المستهدف، وبعدها نرجع نأكل على طبيعتنا ما يجعلنا نسمن مرة أخرى، وهذا سبب فشل كل أنواع الحمية بنسبة تقارب ٨٠-٩٥٪. الحل للحصول على الوزن المناسب أن نغير نمط حياتنا بصورة جذرية، ونقتنع بأن هذا التغيير دائم، ومن ثم نزيد من نشاطنا الجسماني عن طريق المشي والرياضة، ونأكل بصورة صحية مثل أجدادنا الصيادين، أي غذاء غني بالبروتين كالبيض ولحم الدجاج والسمك واللحم الأحمر قليل الدهن مع الخضراوات والفاكهة قليلة الحلاوة، ونجنب قدر استطاعتنا النشويات كالأرز والخبز والمعكرونة والبطاطس، ونستعاض عنها بكمية قليلة من البقوليات لا تزيد على كوب يومياً، ونستخدم الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا في تحضير الطعام، ونبتكر في وصفاتنا الغذائية لتكون ممتعة ومشهية بصورة مبنية على أسس علمية نستمدّها من خبراء التغذية، ويجب أن نقبل أن هذا النوع من الغذاء سوف نستمر عليه طوال حياتنا ولن نتوقف عنه عند حصولنا على الوزن المستهدف.



لإعلاناتكم في المجلة  
يرجى الاتصال على:

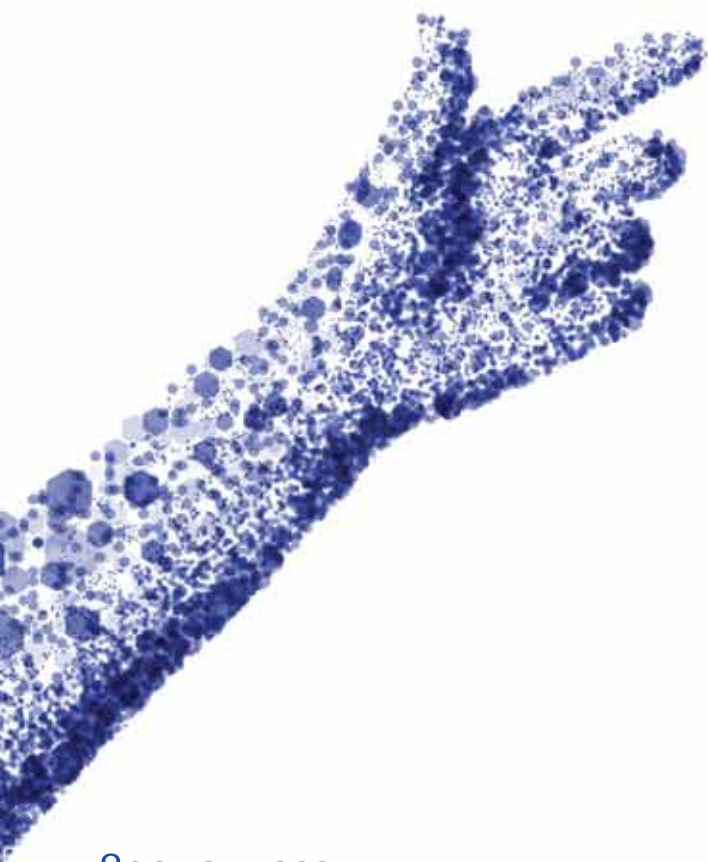
نمو | الإعلان  
NUMU ADVERTISING

هاتف: 00966 11 4412555  
فاكس: 00966 11 4401466

advertising@sspc.com.sa



# نمُدُّ يَدَنَا.. لنقتبس منكم الأمل



الإهتمام بالمجتمع وخدمته أحد أهم قيمنا  
العريقة التي شكلت على الدوام مصدر  
فخرنا واعتزازنا.

800 124 1222  
alrajhibank.com.sa

مصرف الراجحي  
Al Rajhi Bank

