

كتاب ملهم لصحتك الجسدية والنفسية

د. نورهان قنديل

24 ساعة  
صحة



دار دُون



كتاب ملهم لصحتك الجسدية والنفسية

د. نورهان قنديل

# 24 ساعة صحة



دار دؤن

٢٤ ساعة صحة

د. نورهان قنديل: ٢٤ ساعة صحة، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٢

رقم الإيداع: 2022/ 3863 - الترقيم الدولي: 2 - 304 - 806 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة

بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

© دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

د. نورهان قنديل

٢٤ ساعة صحة

كتاب ملهم

لصحتك الجسدية والنفسية

إعداد و تحرير

أسماء عرفة



تمهيد..

يملك الكثيرون منا شعورًا عامًّا بالإرهاق الذي يتمكّن منا في الساعات الأولى من الصباح، ويستغرق معظمنا وقتًا طويلًا في محاولة الاستيقاظ الحقيقية، فنجد من يلجأ إلى احتساء جرعات مُكثّفة من الكافيين ومن يحاول أن يقضي أطول وقت ممكن في المراض، لعل المياه تتكفل بالأمر برمته.. فيما يأتي الإفطار أو العادات التي يمكنها أن تساعدنا حقًا في نهاية تلك القائمة..



يلزمني الأمر أن أخبركم بالقدر الذي يفوتكم من كم الفوائد التي يمكن أن تعود على أجسادنا إن اهتمامنا بها على نحوٍ مدروس وسليم.. إن أدركنا التأثير الحقيقي والنعم الموجودة في كل عنصر غذائي من حولنا، وكيف أن الاستمرارية أو امتلاك روتين صحي حقيقي هما ما يمكنهما أن يغيّرا نمط حياتنا بأكمله إلى الأفضل..

والمشكلة لا تكمن في ساعات الصباح فحسب، فالיום عبارة عن أربعة وعشرين ساعة وإن اجتزأنا منه ثماني ساعات للنوم، فإننا نمتلك ست عشرة ساعة علينا أن نعيشها بذكاء؛ كي نصل إلى وقت النوم هذا بكل سلامٍ نفسي وراحة تمنع عنا الكوابيس وعدداً من الأمراض، التي أوكد لكم أنها تبدأ من خطأ صغير ليهزول بعده عددٌ من الأخطاء الأخرى، حتى تتكوّن لدينا بلورة من تلك الأخطاء التي تعيقنا أحياناً عن مواصلة الحياة..

أنا زوجة وأم لثلاثة أطفال، كما أنني امرأة عاملة تمتلك عيادتها الخاصة وتدير أعمالاً اختارت أن تكون جزءاً أساسياً في حياتها، ولك أن تتخيل كمّ المرات التي حاولت فيها الحياة أن تفرض عليّ نمطاً معيناً عكس ما يناسبني أو عكس ما أريد.. كمّ المرات التي

حاول فيها الطعام أن يهرب مني أو يجعلني أتناساه وسط كم المشاغل التي تدور في حياتي، كم عدد المرات التي حاول فيها النوم أن يستعرض قواه وأن يتعفف وأن يسير مبتعدًا عني كي أغرق في أحزاني ليلة تلو الأخرى.. لكن إدراكي لقيمة كل ما سبق هو ما جعلني أستمر في المحاولة، هو ما جعلني أكون ما أنا عليه.. أن أمتلك القدرة على النظر إلى كل جزء من جسدي وأهتم به اهتمامًا حقيقيًا مثلما أفعل مع بناتي أو في منزلي..

## اهتمام مدفوع الأجر!

أؤمن تمامًا وهو ما ثبت بالتجارب وبالأنظمة التي أنصح بها عملائي ومرضاي وغيرهم حتى من الأصدقاء في دردشات يومية، أن الجسد لا يأخذ أي شيء إلا ويُعيده أضعاف مضاعفة، فإن اعتنيت به وأعطيته من وقتك واهتمامك، سيعيد إليك ذلك المجهود مرسومًا في لوحة من الصحة والقدرة المناعية التي صرنا بحاجة إليها أكثر من أي وقت مضى..

• إذا مارست التمرينات الرياضية باستمرار... ستصبح شخصًا قادرًا على التنفس بشكل أفضل.

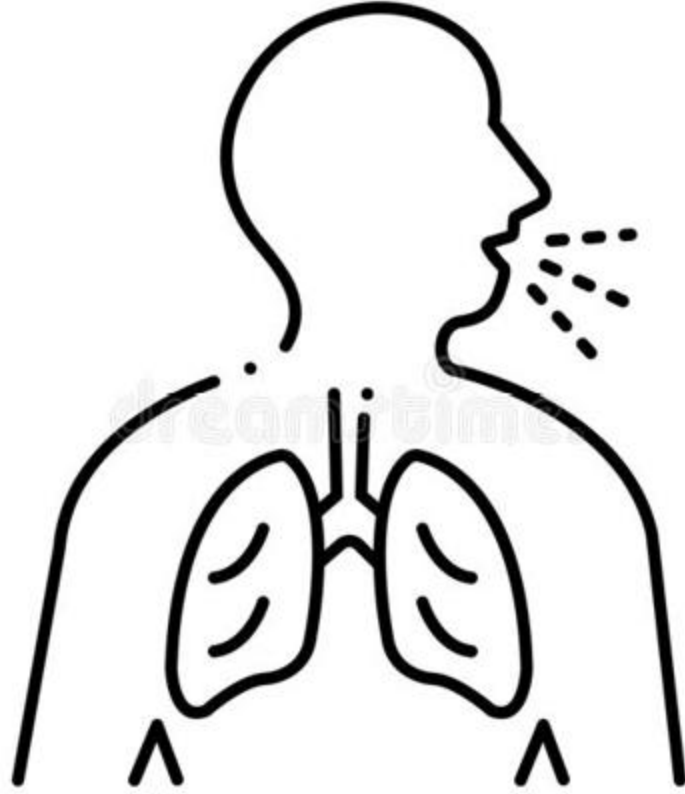
• إذا تناولت الحليب والبروتين الحقيقي من اللحوم... سيغيب عنك الشعور العام بالإرهاق طوال اليوم.

• إذا استطعت النوم لعدد ساعات كافية... سيهرب منك الصداع الذي صار على علاقة وطيدة معك منذ فترات طويلة.

• إذا تناولت ما يناسب وزنك... لن تكون عرضة للأمراض التي تجلبها السمنة وخاصة أمراض القلب.

إذا وإذا وإذا... جميعها أمور بإمكانها أن نستمتع بالمرود أو المقابل الذي يمنحنا إياه الجسد دون أن نندم على بذل المجهود فحسب، فأنت حاصد لما تزرعه دون شك في ذلك.. وبصفتي طبيبة في مجال التغذية أقول لكم إن الحل السحري موجود في الطعام والشراب الذي تغدق علينا به الطبيعة.. وإن العقاقير هي مجرد حل بديل إن أهملت الحل الأول، أقول لكم إن الحياة أقصر من أن نشيح بالنظر عنها وننظر تحت أقدامنا، لأننا لو أمعنا النظر حقًا سنجد أننا نفعل الكثير من الأمور التي تتطلب جهدًا أكبر.. نخرج ونعمل ونتحدث ولا نتوقف عن الحديث ونبتاع الأشياء وندور في ترس اليوم الكبير دون أن نقف للحظات، وندرك أن القدمين اللتين تسييران بك لهما حق عليك وأنهما لن تستمرا في السير إلا إذا سددت لها هذا الحق ومنحتها هذا الدّين.

وفي الـ ٢٤ ساعة صحة، سأحمل معكم هم هذا الدّين حتى أضعكم على الطريق الصحيح لدفعه، سنسير معًا خطوة بخطوة، ساعة تلو الأخرى، سنستيقظ معًا ونراقب أفعالنا ونقارن بينها وبين ما يمكن أن نفعله حقًا فتختلف حياتنا بالكامل، سنمر على فترة ما بعد الظهر والتحديات التي تفرضها علينا بيئة العمل، سنقاوم الوجبات السريعة معًا ونقول لا لزملائنا بلا حرج، ثم نذهب إلى حقيبتنا المتواضعة ونُخرج اللانش بوكس الخاص، والذي سيكون صديقًا عزيزًا علينا جدًّا هذه الأيام.. سنأكل حتى نشبع ومن ثم سنحتسي ما نحب، وسنتجهز بعدها ليومٍ خالٍ من الكراكيب، يومٍ ممتلئ بما يناسبنا فحسب، سنمر على عدد من المستجدات الحياتية التي غيرت طبيعة اليوم لدينا في الأيام الأخيرة.. حتى نصل إلى وجبة عشاء متكاملة بحسب ذوق كل واحد منا، سأخبركم بأكلتي وستخبروني بأكلتهم حتى نصل إلى بيت القصيد من هذا كله، سنخلد معًا إلى النوم بعيدًا تمام البعد عن الاكتئاب والشعور الدائم بالقلق والذي يجعلنا نغفو رغماً عنا أو يصيبنا بأرق لا رادع له..



سنتمكّن من خلق روتين يومي عن فهم هذه المرة، روتين يومي الحديث الأكبر فيه عن العناصر الغذائية التي تمتلك مفاتيح التحكم في جودته، والحديث الأهم فيه عن العادات الصحية التي من شأنها أن تغير طريقتنا في العيش لنسير نحو حياة أكثر هدوءًا وأقل قلقًا من ذي مضى..

وسنتبّع أسلوب السؤال والجواب في عرض المعلومات والأنظمة العملية المذكورة في الكتاب، والتي نأمل أن تغيّر منظوركم اليائس من أي مبدأ يخص الاهتمام بالصحة والتغذية وإنقاص الوزن والعادات اليومية التي تساعد على كل ما سبق، حتى نخرج بأكثر الطرق سلاسة في الحديث عن المشكلات الشائعة، التي تواجه كل منا في محاولة تناول الطعام الصحي المفيد للجسم، وستجدون في كل إجابة نقاطًا محورية واضحة تحمل الفكرة العامة كي يسهل تذكّرها، وإعادة قراءتها في كل مرة تتجدد فيها رغبتك في اتباع النصائح المشار إليها..

## لا تعيش على الحافة!

وسأقدم لكم نصيحتي التي يمكننا اعتبارها ملخصًا كافيًا في بضع كلمات، وهي لا تعيش على الحافة.. واعلم أنه لا توجد بئر ستظهر من العدم لتسحبك إليها فتفقد قدرتك على التحمل وتصاب بأمراض تثقل كاهلك، لكن هذه البئر يمكنك أن تحفرها بنفسك وبأخطائك وبدرجة إهمالك للأشياء المهمة وللعناصر التي قد تنتشلك منها إلى الأبد..

الرحلة ممتعة للغاية، ومن شخص خاضها وما زال يمرح فيها أقول لكم إنها لا تتوقف إلا إذا هبطت بنفسك من الطائرة، لأن رحلة التغذية السليمة هي رحلة لمدى الحياة، وهي الوحيدة القادرة على حملك لأكثر من محطة حتى تقف في المحطة المناسبة وربما تعيش فيها إلى الأبد أو تحاول الانتقال لأخرى.. لكن الشيء الوحيد المؤكد هو أنك ستكون رشيقيًا بما فيه الكفاية كي تخوض التجربة برمتها، وكي تتحمل أي تغيرات تطرأ عليها وتتخذ القرار المناسب لجسدك بعد أن تفهمه بالطريقة المثلى التي يطمناها أي إنسان..

هيا بنا ندرك معًا معنى اليوم "الهيلثي" الذي أقصده،

بالشكل الأكثر تفصيلًا وإجمالًا.

في الساعة صباحًا  
كيف يترتب على النوم الجيد  
صباح أفضل منه؟

هل نمت جيدًا؟



يبدو وقع هذا السؤال مربكًا ومحيّرًا وربما مخيفًا في بعض الأحيان، عندما يسألنا أول شخص نراه في اليوم ما إذا كنا قد حصلنا على القدر الكافي من النوم أم لا.. وربما نخجل أحيانًا من الرد فنقول نعم لكن الحقيقة هي أننا ربما لم ننم على الإطلاق..

ومن هنا يأتي المفهوم المفقود لدى الكثير من الناس، كيف نعرف أننا نمنا بشكلٍ كافٍ..

يحتاج الشخص العادي من أربع إلى تسع ساعات نوم كل ٢٤ ساعة كي يسترجع نشاطه في اليوم التالي، المعدّل يختلف من شخص لشخص. ومن هنا سأتطرق إلى الفكرة التي تُردّها أمهاتنا دائمًا والإشاعة القائلة بأن معدل النوم الطبيعي لأي شخص هو ثماني ساعات، بل على العكس هناك بعض الناس ممن يعتقدون أنه كلما ازدادت المدة كان هذا أفضل للشخص وهو مبدأ مغلوط تمامًا.

حيث إن معدل نوم الأطفال يختلف عن معدل نوم الشباب وكذلك عن معدل نوم البالغين وكبار السن، فالبالغون مثلًا يحتاجون من سبع إلى تسع ساعات في حين يحتاج الأطفال والمراهقين إلى معدل نوم أكبر لازم لنموهم، أما عن كبار السن لما فوق الـ٦٥ عامًا فيحتاجون من سبعة إلى ثماني ساعات في كل ليلة .

ما هي أهمية تلك الساعات إذًا وما التأثير الذي يعود على أجسادنا من الالتزام بها؟

إن فعل النوم مهم جدًا ومفيد جدًا لأنه يُقلل من أمراض كثيرة؛ مثل التوتر والأرق والإحباط والاكتئاب، أما النوم الصحي فيتمكن من تقوية العقل وتخليصك من المشاعر السلبية التي تسيطر عليك، وإذا أضيف ذلك إلى روتين الاستيقاظ مبكرًا فسنشعر بمزاج رائع واستعداد كامل لبداية اليوم.

هنالك هرمون يُدعى "الميلاتونين" وهو هرمون في الجسد يؤدي دورًا في عملية النوم. ويرتبط إنتاج هرمون الميلاتونين وإفرازه في المخ بتوقيتات اليوم، إذ يزداد عندما يأتي الليل، وينقص في النهار. كما ينخفض إنتاجه مع التقدم في العمر. فهو بمنزلة منبه للإيقاع الداخلي في جسمك، لذا فهو يتأثر بعاداتك كثيرًا، ويساعد جسمك على التنبه لوقت النوم، والطعام، والعمل والنشاط، وغيرها. كما تتأثر مستويات الميلاتونين في الجسم بالأساس بالضوء والشمس في الخارج، حيث يأخذ في الارتفاع عندما تظلم في حين يعمل الضوء على وقف إنتاجه ومن ثم تخفيف مستوياته. بدوره يقوم الميلاتونين بإعطاء إشارات للدماغ لإدارة جسمك وتنظيمه ونشاطه بحسب المعطيات التي يأخذها من الضوء في الخارج، فمثلاً يقل إنتاج الدوبامين ليلاً وهذا يساهم في استرخائك. بعض الدراسات أيضاً تفترض أن مستوى الميلاتونين يتغير تبعاً للعمر، إذ يقل إنتاجه مع التقدم في العمر وهو ما يفسر قلة ساعات النوم لكبار السن واضطراب أوقات النوم.

وتشير الأبحاث إلى أن استخدام الميلاتونين يساهم في تقليل الفترة اللازمة للاستغراق في النوم بشكل طفيف، غير أن تأثيره في جودة النوم ووقته الكلي لم يتضح حتى الآن. ومن المحتمل أن يكون الميلاتونين أكثر فائدة للبالغين الأكبر سنًا الذين قد يعانون من نقص الميلاتونين.

كما هناك بعض العوامل التي من شأنها أن تؤثر في مستويات إنتاج الميلاتونين في جسمك؛ مثل:

التدخين، والتعرض للضوء القوي ليلاً، والضوء الأزرق المنبثق عن الشاشات الإلكترونية، والإجهاد واعتياد نظام بساعات عمل ليلية مثلاً، والشيخوخة.

من المهم جداً أن نركّز ونتابع عدد ساعات نومنا؛ لأن النوم بشكل مبالغ فيه أو بمعدل أقل من المطلوب يؤثر في صحتنا عامة وفي عقولنا خاصة، إذ من الممكن أن يُعرضنا النوم لساعات طويلة إلى أمراض مثل السكتة الدماغية أو الصداع أو آلام الظهر، أو أمراض القلب والشرايين بمختلف أنواعها، ولهذا نؤكد على أن تنظيم النوم مهم جداً.

إضافة إلى ضرورة الاهتمام بمعدل النوم الطبيعي لعدد ساعات كافية من ست إلى ثماني ساعات، فيجب أن نهتم بفكرة النوم ليلاً والاستيقاظ صباحاً، دون أن نستسلم لقلب نظام يومنا بالكامل بالنوم صباحاً، بسبب أننا نسهو كثيراً في الليل، كما أن الأشخاص الذين يستسلمون للنوم أكثر من تسع ساعات هم من يصابون بالخمول ولا يُعد هذا هو القرار الأفضل لصحتهم.

وأربط ذلك بأن الأشخاص الذين يعانون من الأرق فإما أن يكون هذا نتيجة أنهم ينامون كثيراً وإما أنهم ينامون بمعدل قليل جداً، فتجد مثلاً شخصاً عائداً من عمله وهو يشعر بالإرهاق بعد يوم طويل فيستسلم للنوم مباشرة والذي يبدأ معه من الساعة الثامنة مساءً وحتى اليوم التالي في الثامنة أيضاً، في حين أنك على الجانب الآخر مثلاً قد تجد امرأة تعود من عملها متعبة وتستسلم للنوم في الساعة الثامنة مساءً ولمدة أربع ساعات فقط.. وتستيقظ بعد ذلك في أفضل حالاتها.

ونستنتج من هذا أن الشخص الذي يعاني من الأرق ليس شرطاً عليه أن ينام عدد ساعات معينة؛ فإما ينام لعدد ساعات طويلة وإما ينام لعدد ساعات قليلة جداً من الممكن أن تصل إلى ثلاث ساعات.

عادة ما نشعر بالقلق والحزن في معظم ساعات يومنا على رغم أننا ننام بشكلٍ كافٍ..

قبل أن نبدأ في الحديث عن تلك المشاعر السلبية التي تؤثر في روتيننا اليومي، علينا أن نعي الفارق بين الحزن والاكتئاب لأن هناك اختلافاً كبيراً في المفاهيم، والتي تجعل بعض الأشخاص يتخذون خطوات خاطئة في معالجتها..

حيث نسمع تعبيرات مثل:

- أصلي مكتئب اليومين دول.. معلىش أصل عندي اكتئاب.. أنا خلاص اكتئبت!



ولا أنكر أن جميعنا تقريبًا نجد أنفسنا من وقت لآخر نشعر بالضيق أو الإحباط، كما نعجز عن التعامل مع الناس أو مواصلة العمل، وكل هذا دون سبب واضح، وأحيانًا يوجد هذا السبب بحدوث شيء سيئ في حياتنا مثلًا، شخص تخاصم مع أحد يحبه، شخص فقد وظيفته، شخص سُرقت سيارته، وجميعها أشياء تُسبب الضيق فعليًا يعني وعندما يسألنا أحدهم عما بنا، نُجيبه بالجمل التي ذكرناها مسبقًا..

وهنا يأتي السؤال.. هل يُصنّف شعورنا على أنه اكتئاب فعليًا؟ أم أنه مجرد إحساس زائف؟

أبدأ هنا بالتوضيح بأنه من أكثر الأشياء التي تُحدث التباسًا لدى البشر هي مشاعر الحزن، فنجد لجوء بعض الناس إلى التعبير عن شعورهم بالحزن بأنهم في حالة اكتئاب، على رغم أنه إن ظهر شخص من بينهم لديهم اكتئاب حقيقي فلن يولييه الناس نفس الاهتمام، لأن الاكتئاب بالنسبة إليهم صار مرتبطًا بالحزن العادي وسيقضي مدته ويذهب، وعلى رغم أن ذلك ليس بشيء خاطئ تمامًا لأن الحزن جزء لا يتجزأ من الاكتئاب فإنه يجب أن نعي طبيعة الاكتئاب، وأنه اضطراب عقلي يؤثر في حياة الشخص بشكل كبير ومن الممكن أن يتعرض له أي شخص وفي أي فئة عمرية.

## أنا حزين، أم مكتئب؟

إن الحزن شعور إنساني طبيعي عادي وغالبًا ما يكون رد فعل لشيء بعينه، والميزة فيه هي أن الشخص الحزين من الممكن أن يعبر عن مشاعره بالبكاء أو التنفيس عما بداخله، وفي النهاية فإنه يعيش مدته وينتهي مع مرور الوقت. ويمكن أن يكون هذا الوقت ساعتين أو أسبوعين، لكن إذا طالت المدة عن ذلك وبدأ يؤثر بوضوح في قدرات الشخص واستعداده للعمل واللعب والحب وممارسة حياته عامة، فهنا تظهر المشكلة!

## ما هي إذاً أعراض الاكتئاب؟

تسير الأعراض على جسر يبدأ من:

- ◀ المزاج السيئ.
- ◀ مروراً بفقدان الرغبة في أن تفعل أي شيء كنت تستمتع بفعله.
- ◀ إضافة إلى حدوث تغير في الشهية.
- ◀ عدم الإحساس بقيمتك.
- ◀ الشعور بالذنب.
- ◀ النوم لعدد ساعات إما كثيرة جداً وإما قليلة جداً.
- ◀ التباطؤ وعدم الراحة.
- ◀ فقدان الطاقة التي تؤدي إلى التفكير المستمر في الانتحار.

ومن هنا أقول لك إنه لو كان لديك على الأقل خمسة من هذه الأعراض، فمن المرجح أن يتم تشخيصك بالمرض النفسي وعليك أن تذهب إلى الطبيب كي تطمئن، وتتأكد ما إذا كان هناك مشكلة حقيقية أم أنها مجرد حالة عارضة.

إن الاكتئاب لغز وفخ غير ثابت، فكم من المرات التي سمعنا فيها عن شخصية من المعروف عنها إنها "بنت نكتة" كما يقولون، ونسمع عن دائمي المزاح والضحك وفجأة نسمع عنهم أنهم أقدموا على الانتحار.

## بسبب الاكتئاب؟

الاكتئاب للأسف لا يأتي دائماً مصطحباً معه شعوراً واضحاً بالحزن، بل يأتي أحياناً بسعادة مُفرطة وإيجابية سامة، حيث يشعر الإنسان بالذنب لأنه مكتئب فيبدأ في مواراة هذا الشعور بكل الطرق فيحضر حفلات ويقابل الناس وهو حزين جداً من داخله.. وهنا نضيف أنه هناك أعراض أخرى للاكتئاب غير الأعراض الدارجة التي نعرفها ومن بينها الغضب والعصبية لأنفه الأسباب، خاصة عند الرجال، وكذلك القلق إذ تجد الشخص المكتئب متوتراً دائماً ويتحدث بشكل سريع أو يقوم بالنقر على كل شيء أمامه، وتهتز قدماه إضافة إلى حدوث مشكلات في الوزن، إما نتيجة إفراط في تناول الطعام وإما نتيجة فقدان الشهية، وينضم إليهم عدم السيطرة على المشاعر بأشكالها، وكأنها نوبات غير منتظمة، إذ تجد أن هذا الشخص ينقلب حاله باستمرار من الحزن للسعادة ومن الضحك للبكاء.

## كيف أساعد نفسي أو غيري في الخروج من تلك الدائرة؟

هناك أشياء كثيرة من الممكن أن تساعد الشخص المكتئب إضافة إلى العلاج، أهمها أن يقتنع من داخله أن المسألة ليست أبدية وأنه هناك نهاية محتومة لها، فلا يجب أن يضغط على نفسه وعندما يشعر أنه غير قادر على التعامل مع ناس معينة، فلا يجب أن يحارب في نفس الاتجاه بل يمكن أن يخلق جهة أخرى كتمارسة أنشطة بعينها سواء فنية مثل الرقص، أم بدنية مثل لعب أي رياضة، والتي ستكون أفضل وأكثر إفادة لو كانت تُمارَس

في نور الشمس كما يجب أن يسير على نظام صحي، وروتين يومي، وآخر شيء هو أن يطلب المساعدة في الوقت الذي يحتاج إليها فيه دون حرج.

أما بالنسبة إلينا فيجب أن نؤكّد له كوننا معه وبجانبه، ونجعله يدرك أنه ليس عبئًا على أحد وأنه ليس هناك عيب أو ذنب فيما يعاني منه.. ونبتعد عن الجمل المُحطّمة مثل: يا جدع شد حيلك، منا كنت زيك كده.. فكها مش مستاهلة!

حيث نظن أننا عندما نقول هذا الكلام للشخص الذي يعاني من اكتئاب أننا نساعده أو ندعمه لكن الحقيقية غير ذلك تمامًا لأنه يُشعرهم بالذنب، وإذا لم تكن ممن تعرضوا لشعور الاكتئاب من قبل فعليك أن تتجنب مقارنة إحساس الشخص المكتئب بالمرات التي شعرت فيها أنت بالإحباط فحسب، أو إخبارهم بأن ما يمرون به أمر طبيعي، أو شعور مؤقت بالحزن، بل على العكس عليك أن تساعدهم بتشجيعهم وحثهم على الانفتاح بالكلام عن الاكتئاب وما يشعرون به، وهذا من شأنه أن يساعدهم جدًّا..

أول الحلول في معالجة الاكتئاب أن أكون مقتنعًا ومؤمنًا بانتهائه، حتى يتجنب الشخص الدخول في دوامة من الوسواس القهري أنه سوف يظل مكتئبًا طوال حياته، أو أنه سوف يخرج من هذا الاكتئاب ويدخل في اكتئاب جديد.. ولهذا أؤكد أن الإيمان بالخلاص منه هو من الحلول الذاتية للتغلّب عليه.

كما أنه كي نتمكن من معالجة الشعور البسيط بالحزن سأخبركم بالحل الشخصي الذي ألجأ إليه وليس الحل الأكاديمي، فبالنسبة إليّ يجب أن يضع الشخص أمامه أهدافًا ويشغل نفسه بهذه الأهداف، والتي يجب أن يكون أولها أن يعمل على نفسه لأن هذا الحزن سيظل موجودًا بالطبع لكن الحياة تستمر في شتى الأحوال.. حتى لو تعرضنا إلى أكثر الأشياء المُحزّنة التي من الممكن أن تحدث لأي إنسان كفقدان شخص عزيز عليه..

وهناك قصة ذات معنى خاص يعكس تلك الفكرة كنت قد قرأتها عن موضوع الحزن المصاحب للفقدان وكيف تستمر الحياة من بعده.. فلنتصور أن الحياة عبارة عن محل كبير

لبيع الطيور أو الدجاج بشكل خاص، إذ يكون هناك قفص الذي يقوم الرجل بمد يده داخله كل فترة لأخذ دجاجة.. ونلاحظ أنه عند إدخال الرجل ليده تقوم باقي الدجاجات بالجري والهروب لأنها تعرف أن دورها قادم، وأنه ما دام أخذ هذه الدجاجة فقد حكم عليها بالموت، ولكن نلاحظ بعدها أن تلك الدجاجات وبمجرد مرور دقائق معدودة تعود إلى تناول الطعام مرة أخرى وترجع إلى التعامل مرة أخرى.. على رغم ما سيحدث نهاية اليوم!

سوف تموت جميعها وكذلك نحن في نهاية المطاف سنموت، أما الحزن سيتملكنا وقت الصدمة وبعد ذلك سنتمكّن من تجاوز هذا الموضوع، ولكن لتجاوزه بشكل حقيقي لا بُد من التركيز على أنفسنا وأن نعمل على تنمية قدراتنا الذاتية، حيث أقرر بيني وبين نفسي وأقول: سوف أتناول الطعام بصورة أفضل، سوف أعمل على نفسي ومذاكرتي وأطور من نفسي.

فمن أكثر الفترات التي مررت فيها بصدمات محزنة كنت أقوم بالدراسة فيها، ومن الممكن أن يكون هذا ما أوصلني إلى ما أنا فيه اليوم حيث بدأت أدرس شيئًا جديدًا وبدأت أنتج. وسأخبركم بعدد من النصائح اليومية التي يمكنكم اتباعها للتخلّص من شعور الاكتئاب:

\* نحاول أن نغيّر في الروتين اليومي:

◀ نسعى للخروج مع أصحابنا.

◀ نحدد أهدافاً لحياتنا.

◀ نلجأ إلى لعب أي رياضة .

◀ نتناول طعاماً صحياً.

◀ ننام نوم أفضل كي نُحسّن من مزاجنا ونُقلل من

الأفكار السلبية.

ولو تفاقمت المشكلة أنصح بالذهاب إلى طبيب

متخصص بكل تأكيد..

للتخلص من شعور الحزن:

← نتناول طعامًا يمنحنا السعادة الكافية.

← نستمع إلى موسيقى غير تقليدية.

← نتجنب الجلوس بشكل مائل على الأريكة.

← نقتني حيوانات أليفة.

← نذهب للتسوق.

← نشارك في الأعمال الخيرية .

← نجلس في الشمس قدر الإمكان.

نستيقظ مبكرًا ونخلد للنوم مبكرًا كي ننظم حياتنا.

في الثامنة صباحًا..  
الإفطار عادة أم ضرورة؟



ليبدأ اليوم..



يساعدنا الطعام الذي نتناوله كل يوم سواء في الصباح أم في المساء على تحسين الحالة المزاجية أحيانًا أو التحكم فيها بشكلٍ أو بآخر، لكن الأهم هو تحقيقنا للاستفادة الحقيقية من هذا الطعام سواء بتناول عناصر غذائية معينة تساعد في بناء الجسم، أم المواظبة على تناول العناصر التي تقينا الكثير من الأمراض، وفي بداية كل يوم نتطلع جميعًا إلى تناول وجبة الإفطار سريعًا دون التفكير بشكل جلي، حتى إننا نترك موعدها يتحدد بحسب طبيعة عملنا أو طبيعة روتيننا اليومي..

١- إذا كنت طالبة وتستيقظ في الثامنة صباحًا وتبدأ

يومك على الفور.

٢- إذا كنت تمتلك وظيفة معينة تستدعي خروجك من

المنزل قبل الظهر.

٣- إذا كنت صاحب العمل لكنك تمتلك بعض

المسؤوليات قبل الخروج إليه.

٤- إذا كنتِ ربة منزل وتحتاجين إلى تناول الطعام مع

أطفالك في الصباح.

وعلينا الإقرار بأنه فيما يخص موضوع الإفطار والعادات الصحية السليمة التي تلازمه سواء قبله أم بعده؛ فإن الكثير من الناس تتجاهل أو تهمل تلك الوجبة من الأساس، حيث

يبدأون في الالتفات لتناول أي طعام في الساعة الثانية أو الثالثة وهكذا وفقاً لساعات عملهم.. وعلى رغم أن هناك من سيقول لكم إن تلك مسألة كارثية أو تضر بنظامكم الصحي بالكامل، فأقول إنه يجب أن نهدي من روعنا ونأخذ الأمور على أبسط محمل ممكن.

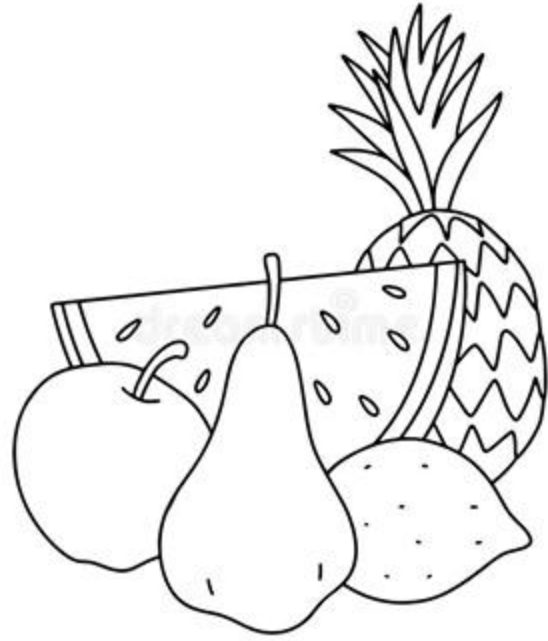
دعونا نكون واقعيين ونذكر المبدأ الذي يؤكد أنه هناك تطور طبي مستمر في التعليم، وأنه لا يوجد شيء عرفناه منذ سنوات ولم يتغير بحسب التعاليم الجديدة التي اكتشفناها وقمنا بتجربتها، وقياساً على ذلك فقد صار أشهر الدكاترة مثل دكتور أوز أو أوبرا يقولون إنك لو لم تتناول الإفطار فسوف يحدث أشياء مثل كذا وكذا.. ثم أتفاجأ بأن هناك دراسة ظهرت بأن هناك عدداً غير طبيعي من الأشخاص لا يتناولون تلك الوجبة، وأنه بناء على دراسة معينة أنك إذا أهملت وجبة الإفطار سيقوم جسدك بحرق الطعام الذي تناولته بالأمس، ومن هنا ستتمكن من حرق الدهون التي تسكن أماكن متفرقة من جسدك داخل منظومة حرق مميزة جداً..

ومن هنا نستنتج معاً أن الفكرة ليست في توقيت تناول وجبة الإفطار وإنما في جودته ونوعيته من الأساس، بمعنى أنه إذا كنت تمتلك القدرة على الاستيقاظ من النوم ثم بدء العمل وأنت في كامل تركيزك فعليك أن تواصل العمل ولا توجد مشكلة حقيقية في ذلك، فلا يجب أن نستيقظ من نومنا بهدف تناول الطعام فحسب، لأن هناك بعض الناس الذين وصلوا إلى مرحلة الاستيقاظ لتناول الفول والطعمية أو الكرواسون والمربى والزبادي والزبدة والأطعمة الممتلئة بالزيوت فقط لبدء اليوم.. ولهذا أؤكد أنه لو أكلنا أو لم نأكل في تلك الفترة من الصباح فالجسم سيقوم بالمعادلة دون ضرر واقع علينا.. ولكن القاعدة المثالية تقول إنه علينا أن نتناول بعض الأطعمة التي تساعدنا على التركيز، وأن الأهم ليس كمية الإفطار وإنما جودته والتنوع فيه، فلا يصح أن نستيقظ كل يوم ونتناول نفس الأشياء.

ويجب أن نلتفت إلى اختلاف الحرق أو الاستفادة عند الشخص البالغ أو الأطفال على سبيل المثال، حيث أنا كإنسان بالغ يمكنني أن أتناول الطعام أو لا في تلك الأوقات

ويتعامل جسدي على هذا الأساس، لكن الطفل لا يستطيع فعل ذلك لأنه في مرحلة نمو، في مرحلة تكوين الخلايا، في مرحلة تقوية عظامه واكتمال أعضائه التي يتغير شكلها حتى يكبر، فالطفل لا بُد أن يهتم بتناول وجبة الإفطار أكثر من الشخص البالغ لكن في الحالتين القيمة الغذائية للإفطار هي أهم شيء.

## التنوع ثم التنوع ثم التنوع..



من الأفضل مثلاً أن نتناول في يوم ما بروتين فقط مع بعض الجبن، فممكن أن أتناول الفول إذا كنت أحبه بعد أن أضعه في ساندويتش من العيش البلدي، ومن الممكن أن يوضع عليه بعض الزيت الحار أو زيت زيتون على سبيل المثال.. وإذا استطعت أن أضع على هذا الساندويتش بعض الخضراوات المُقطّعة، فهنا سأسكون قد أضفت الكربوهيدرات القادمة من الخضار.. ومن ثمّ بعد تناول هذا الساندويتش يمكنني أن أحتسي كوباً من الشاي باللبن،

وبهذا سيصبح إفطاري قد تكوّن من العناصر الخضراء والبروتينات وكذلك مشتقات الألبان..

وبالنظر إلى ما سبق يمكننا أن نحدد كيف يمكن أن يكون إفطارك نافعًا أو غير نافع!

الإفطار المتكامل هو ما يحتوي على كل العناصر الغذائية اللازمة لجسدك، ولكن لو اكتفيت مثلاً بتناول بيضة فحسب فلن يصبح هذا إفطارًا مثاليًا بالنسبة إليك؛ لأنك هنا تحتاج إلى إدخال عنصر من النشويات إضافة إلى البروتين مع بعض الدهون الصحية ومشتقات الألبان وكذلك الخضار والفاكهة، ولا أقول لكم أن تفعلوا هذا كل يوم ولكن يجب أن يكون هناك على الأقل ثلاثة أيام في الأسبوع يحتوي فيها الإفطار على كل العناصر، ووقتها ستحصل على نظام صحي استثنائي.

وإذا أردنا تلخيص أثر وجبة الإفطار وما يعود على أجسادنا من تناولها، سنقول إن تلك الوجبة هي بمنزلة مصدر الطاقة اللازم لنا، كما أنها تساعدنا على الحفاظ على وزننا إذ تمنحنا شعور الشبع والامتلاء بشكل أكبر على مدار اليوم، كما أن تناول الطعام في فترات الصباح يقوم بتجديد مخزون الجلوكوز الذي يظل موجودًا وبقايا في فترة صيامنا عن تناول الطعام وهي الفترة التي نكون نائمين فيها.. ولهذا السبب يُسمّى بالإنجليزية Breakfast.

ومن ثم يقوم الطعام بتحويل الجلوكوز إلى طاقة عامة للجسم بحيث يتمكن من استغلالها لتحسين مستويات اليقظة عنده، مما يساعدنا بدوره على التركيز بمعدل أكبر في خلال الساعات الأولى من اليوم وذلك لحصولنا على العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها الإنسان.

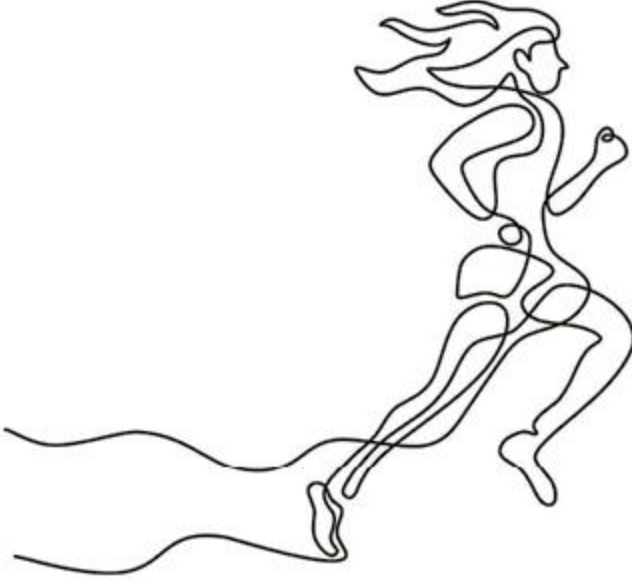
بعض العناصر والتوقيت الأمثل لتناولها:

⬅ يُعتبر التوقيت الأمثل لتناول الإفطار هو في خلال ساعتين من وقت استيقاظ الشخص، وكلما كان في الصباح الباكر كان أفضل.

⬅ أما بالنسبة إلى من يبدأ يومه بممارسة التمرينات فمن الأفضل أن يتناولوا وجبة خفيفة مثل ثمرة فاكهة كالموز أو الأفوكادو، وذلك قبل عشرين إلى ثلاثين دقيقة من وقت التمرين.

⬅ من الممكن أيضًا أن تحل الـ "Smoothies" محل الإفطار وهو ذلك المشروب البارد حلو المذاق المخفوق من الفاكهة الطازجة وكذلك شاي البودينج.

المواظبة على روتين معين في العموم سواءً في مواعيد الإفطار أم الاستيقاظ نفسه. فسيكون الأمر صحياً بالنسبة لنا ومفيداً جداً بل ويلعب دوراً في تحسين الحالة المزاجية.



وإذا قمنا في مرة بتجربة أن نغيّر

ترتيب يومك بالكامل وتناولت الإفطار في وقت الغداء ستجد أن مزاجك صار سيئاً، ولهذا  
أؤكد على أن الروتين الصباحي مهم جداً خاصة لو أضفنا عليه بعض العادات الصحية  
الأخرى؛ مثل:

## ممارسة التمرينات الرياضية والجلوس للتأمل وتخصيص

### فقرة كافية للاسترخاء وتحديد الأولويات.

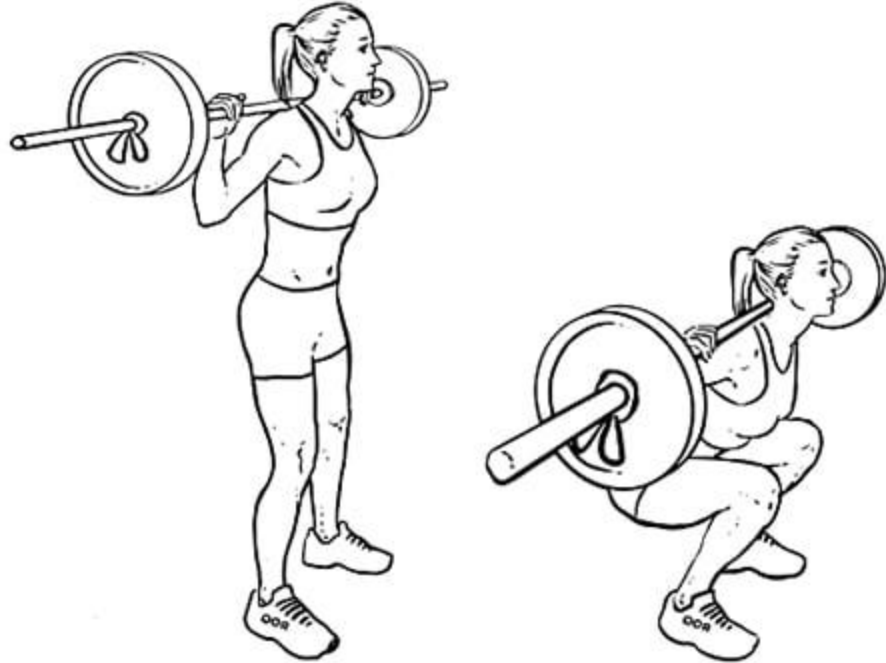
لأن المواظبة على تلك الفقرة الهادئة من اليوم تساعد الإنسان على البقاء في صحة جسدية جيدة، خاصة إذا استطاع الاستمرار عليها يومًا بعد يوم، كما أنصح أيضًا أن نتجنب ما يعيقنا عن أداء تلك التمرينات أو هذا الروتين برمته، فيجب أن نبتعد عن الهاتف مثلًا قدر الإمكان لأن تلك تُعتبر عادة سلبية واضحة تتسبب في إيقاف عملية الإبداع عند الإنسان. وأنصح أيضًا أنك لو اهتممت بفكرة التمرين الرياضي أن تنتظم في القيام به في وقت باكر جدًا من اليوم خاصة في السابعة صباحًا، ولكن إذا كنت ممن يعانون من ذلك الأمر وتعجز عن فعله، فيمكنني أن أخبرك أن القيام بالتمرينات الرياضية بعد الظهر هو نشاط مفيد أيضًا، خاصة لو كان قبل أربع أو خمس ساعات من النوم.

أما عن العادة التي تلازم معظمنا بالرغبة في مشاهدة التلفاز ومتابعة المسلسلات المختلفة فيمكننا فعل ذلك بالطبع، ولكن بعد أن نتأكد من قيامنا بكل العادات الصحية التي تعودنا عليها، وتنظيم الوقت أمر مهم جدًا في تلك النقطة حيث يمكننا مشاهدة التلفاز ولكن لمدة ساعة واحدة لا تضر بنظامنا اليومي، لكنني أوصيكم أن لجوء أطفالنا إليه ليس بأفضل شيء ممكن.

وأؤكد على أن القيام باليوغا أو تمارين الاسترخاء عموماً أمر مهم جدًا؛ لأنه يساعدنا على التخلص من شعور التوتر أو القلق أو أي مشاعر سلبية لدينا كما تساعدنا على تنمية مهارة وفعل التأمل في عقولنا.. إضافة إلى أن الاستحمام بالماء البارد في تلك الفترة يساعد على التركيز والانتباه ويمكننا من الاسترخاء والانتعاش بشكل دائم أيضًا.. كما أنه يساعدنا على خسارة الوزن لأن معدل حرق الخلايا الدهنية يزداد بدوره في الجسم، إضافة إلى أننا بذلك نحافظ على صحة الجلد والشعر والبشرة عامة..

هكذا سنجد أن الأمر أبسط مما نظن، فأنا لا أنصح بممارسة نوع معين من الرياضة، بالنسبة إليّ مثلاً فأنا أفضل اللعب لمدة ساعة على العجلة قدر المستطاع أو الاستيقاظ للجري ساعة واحدة كذلك.. وأقول ذلك بصفتي أمّاً؛ لأنني أرى أن الصالات الرياضية من أكثر الأشياء المرهقة خصوصاً على الأمهات، وعلى رغم علمي بأن هناك أمهات تقدر على فعل ذلك فإنني أمتلك شعوراً بالذنب، بأن الوقت الذي أقضيه في الصالات الرياضية يمكنني قضائه في أمور أخرى في حياتي، فأنا أعرف أنه بمنزلة عمل على نفسي ولكنني أشعر أنه يتعين عليّ في هذا الوقت أن أقوم بالعمل على مستقبلي وعلى مستقبل أولادي وعلى حياتنا عموماً.. أو أقوم بالاهتمام بأولادي عندما أكون جالسة في المنزل.. أنا أرى هذا الوقت قيماً ومهماً جداً في حياتهم، وبالطبع يُقاس ذلك بحسب عمر الأطفال وبحسب طبيعة حياة كل واحدة منا، ولا أقول إن الالتزام بالثوابت واللعب في الصالات الرياضية أمر خاطئ بل على العكس هو تحدّ جيد ومهم جداً، لكنني مؤمنة دائماً بأن المسألة ليست بقوة التمرينات ونوعها والمكان الذي أمارسها فيه، ولكن المسألة تكمن في فعل الاستمرارية، بمعنى أنني لو قُمت بالتمشية يومياً لمدة نصف ساعة وأنا أراقب نفسي بشكل جيد، فإن هذا النفس في حد ذاته يقوم بتفتيت الدهون ويعاون جسدي في التخلص منها، حيث يجعلها تتحول إلى ماء وثنائي أكسيد الكربون على هيئة النفس الخارج في الزفير..

وأني لو قمت بعمل هذا كل يوم في المنزل حتى ولو بالدوران حول منضدة الطعام أو بصعود السلم ونزوله، أو بالسير لمسافات حول المنزل أو



بالذهاب إلى السوبر ماركت القريب مني لإحضار طلبات المنزل الخاصة باليوم، حتى لا أقوم بملء الثلاجة فسيكون لديّ نشاط بدني ثابت، وعلى رغم أنه قليل فإنه يُعتبر كافيًا وجيدًا جدًا وسيصبح هذا المعدل أفضل بكثير، وكأن إحداهن تريد تطويل شعرها والعناية به فسأُنصحها أن تأخذ فيتامين على فترات وليس عبوة الفيتامين بالكامل، حيث ستأخذه نحو مرتين في الأسبوع مثلاً.

لتصبح الفكرة في الاستمرارية على نطاق صغير حتى يعتبرها العقل عادة ثابتة.

## في الثانية عشرة ظهرًا.. كيف يؤثر الطعام في رؤيتنا لأنفسنا؟

على رغم حاجة أجسادنا جميعًا

إلى كل العناصر الغذائية والوجبات الكافية لمساعدتنا على مواصلة الحياة، فإنه لا يمكن للكثيرين منا الاهتمام بشكل الجسم وتكوينه في النهاية، خاصة السيدات والفتيات.. وأحيانًا ما يكون لهذا الشكل تأثيرًا كبيرًا فينا وفي أسلوب حياتنا وحتى في حالتنا النفسية من دون شك..

فلا يمكن للإنسان أن يعيش ولديه هدف أن يتناول الطعام فحسب، لأن كل شيء إن ازداد عن حده انقلب ضده، ومن هنا نحتاج إلى بلوغ درجة التوازن التي تبقينا على الحياد، فلا نُفرط في تناول الطعام ونفسد شكل أجسادنا أو نصاب بأمراض تسببها السمنة، ولا نقطع عن الطعام بصورة مبالغ فيها فنصبح عُرضة للضعف والأمراض أيضًا، ولأن الـBody Image أو الـBody Shape يهمننا جميعًا فعلينا أن نناقش بعض الأفكار التي تراودنا بخصوصه بكل صراحة.

## تنعكس تلك الأفكار في جُمل مثل:

- ➡ أنا تخينة.
- ➡ أنا عندي بطن.
- ➡ أنا شعري مش عاجبني.
- ➡ أنا شكلي وحش.
- ➡ لو بس خسيت كيلو كمان.
- ➡ لو بس شديت هنا أو نفخت هنا.
- ➡ لو حطيت ده على وشي هيبقى أحسن.. إلخ.

جميعها أفكار من الطبيعي أن تتلاعب بعقل أي شخص منا، لكن في العادي أن تتركز تلك المشكلة وتصبح أهم وأكبر خاصة فيما يتعلق بكل من الوزن والشكل لدى البنات والسيدات كما ذكرنا من قبل، فعلى سبيل المثال كنا نجد الفتيات قديمًا تقارن أنفسهن بالممثلات والمطربات في الأغاني المصوّرة أو الأفلام، ولكن الآن أصبحنا نفعل ذلك ليلاً ونهارًا بسبب قضائنا لوقت طويل على تطبيقات مثل الإنستجرام، والتي تتيح لنا النظر والتطلع إلى تفاصيل حياة الكثير من الأشخاص خاصة المؤثرين أو influencers حتى أصبحت الفتيات مَهوَّسات بمعدل أكبر بأشكالهن وأجسادهن من ذي قبل، وخاصة الفتيات في عمر المراهقة واللاتي أصبحن يمتلكن صورة مشوهة عن أجسادهن أو ما يكننا صياغته في

مصطلح negative body image، ومن ثمَّ صار ذلك من الممكن أن يؤثر في علاقتهن بأجسادهن، كما سيؤثر في نفسيتهن وصحتهن أيضًا.

## العلامات التي تؤكد أنك تعاني من negative body image..

تخبرنا الدراسات والاستطلاعات أن نحو ٤٠٪ فقط من السيدات والفتيات يشيرون إلى أنفسهن بلفظة "جميلة"، وهو شيء مخيف في حد ذاته بالطبع، ولا أقول هنا إنه يجب تكون الأنثى مغرورة بطبعها أو ما شابه ذلك، وإنما يجب على الأقل أن تكون واثقة في شكلها أيًا كان وأن تتقبل فكرة أنه من الطبيعي أن يكون في حاجة إلى تحسين في موضع معين.

ربما تقولون الآن إنه عادي وطبيعي ومن الأكيد أن كل أنثى ترغب في تحسين تفصيلاً معينة في شكلها وأنا لا أختلف في ذلك، ولكن الفكرة أن هناك الكثير منهم يصبح الموضوع عنده بمنزلة أزمة حقيقية ويكبر حتى يكون مشكلة حقيقية في حياتهن.

## فمتى نكتشف إذاً تلك المشكلة؟

◀ عندما تواصلين النظر في المرآة ليلاً ونهاراً وكل فترة قصيرة من الوقت كي تتأكدي من شكلك والذي لا ينال رضاك في أغلب الأحيان عندما تواصلين مقارنة جسدك وشكلك باستمرار مع فتيات وسيدات سواء معروفين ومشهورين أم لا، حتى إنك ربما ينتابك شعور بالضيق من امتلاكهن لما ليس لديك.

◀ عندما تجلسين في مكان ما وتظنين أن جميع الناس ينظرون إليك ويتمتمون بتعليقات سيئة، وإذا وقع على مسامعك أي انتقاد على شكل جسد ما تأخذينه على نحو شخصي وتشككين في نفسك طوال الوقت.

وإذا سألتموني هنا لماذا أرى أموراً كتلك مشكلة حقيقية، وأنه من الطبيعي أن ترغب الفتيات في تحسين أشكالهن فأقول لكم أولاً إن التحسين في حد ذاته ليس بمشكلة، ولكن هذا التحسين أو التغيير فكرته تتسع وتتسع سواء فيما يخص الشكل أم الوجه أم الشفاه أم الشعر أم الوزن والذي غالباً ما يُشكّل المشكلة الكبرى.

والحقيقة هنا أننا نجد أن أغلب من يعانون من هذا الأمر هم الفتيات اللاتي لا نستطيع أن نطلق عليها صفة أنها بدينة أو لديها زيادة في الوزن، لأن من تعاني من زيادة تكون على

علم بذلك من البداية، ومن الجيد أن تمتلك الرغبة في امتلاك جسد لائق، لكن هناك فتيات يكون جسدهن مناسبًا في الأساس وله شكل متناسق ومُرَض، ولكنهن يظللن ضحية مستسلمة لهذا النوع من الهواجس الخاص بالرغبة في إنقاص الوزن.. وعندما لا يحدث ما يتمنين فإنهن يُصَبَن بالإحباط ويتحول الموضوع برمته إلى اللجوء لممارسة بعض العادات الخاطئة كي يبلغن الهيئة التي يطمحن إليها بأي طريقة.

وتتلخص الحلول بالنسبة إليهن في فكرة تناول وجبة واحدة فقط في اليوم كي يتمكن من ضبط شكل أجسادهن والسيطرة عليها.. حيث يظن هنا الكثير من الناس أن الاكتفاء بتناول وجبة واحدة طوال اليوم معناه أنه لن يزداد وزنهم وإنما سيقبل كما يرغبون، لكن الحقيقة عكس ذلك تمامًا لأن تلك العادة لها تأثير سلبي في الجسد والصحة عمومًا؛ إذ إنها تتسبب في استهلاك طاقة الجسم بصورة كبيرة، وتُحدث انخفاضًا في معدل السكر في الدم ونقصًا أيضًا في مكونات الدم عامة، وكما أنها تُفقد الشخص القدرة على التركيز وتزيد من درجة التشتت والإحساس بالتعب المستمر لديه، والحقيقة إن تلك العادة لا تُعتبر عادة سليمة أبدًا وأؤكد على فكرة أنها لا تحقق نقص الوزن كما يظن الكثيرون، وذلك لأن الحرمان من الطعام لفترات طويلة له أضرار على غالبية أعضاء الجسم، والتفسير العلمي لهذه الحالة هو أن الجسم عندما يفاجأ بحرمانه من الطعام طوال اليوم، يبدأ في تنفيذ خطة بما أنه مُقبل على حالة طويلة من الجوع، وهي أن يبدأ في حماية نفسه بتخزين كل السعرات الحرارية التي يحصل عليها من خلال الوجبة اليومية، والتي غالبًا ما تكون في نهاية اليوم ولا يُفطر في هذه السعرات حماية من حالة المجاعة التي شعر بها، ومن ثمَّ ينخفض معدل حرق السعرات الحرارية لدى الشخص الذي يتناول وجبة واحدة فقط، إلى أن يصل إلى أقل درجة حرق ممكنة، وهذه الطريقة تتسبب في إبطاء وتيرة عمليات الأيض في الجسم عند اتباع هذه الحمية لفترة طويلة نسبيًا، مما قد يتسبب في زيادة الوزن على المدى الطويل، والإخلال بقدرة الجسم على تنظيم الإشارات العصبية الدالة على الشبع أو الجوع. وخلص الباحثون إلى أن تناول وجبة واحدة يوميًا يمكن أن يؤثر سلبًا في الجينات التي تساعد على تنظيم ساعة الجسم البيولوجية ودورات استيقاظ النوم والتمثيل الغذائي.

ما هي العادات المغلوطة الأخرى التي يعتقد الناس في صحتها على رغم أنها لا تُحدث فرقًا حقيقيًا..

الأهم من معرفة العادات الصحية السليمة هو الوعي بالخاطئة منها، والتي صار الناس يتناقلونها عن غير وعي هذه الأيام ودون استشارة المتخصصين، وما إن يُصابون بالاحباط من واحدة حتى يلجأون للأخرى دون رادع نفسي حقيقي بضرورة مواجهة المشكلة من الباب الرئيسي لها..

ف نجد أحدهم يقول:

لقد حرمت نفسي من الطعام لكن وزني لا يقل أبدًا! سأبدأ إذا في تجربة "ريجيم المائة" أو "ريجيم النوع الواحد".. وتكمن مشكلة هذا النوع النظام الصحي في كونه نظامًا قاسيًا جدًا إضافة إلى أنه أبعد ما يكون عن صفات الريجيم الصحي الحقيقي، كما أن أخطاره كثيرة على الصحة حيث يُسبب التعب والإرهاق ومشكلات سوء التغذية، كما أن فقدان الوزن في تلك الحالة يكون على حساب العضلات وليس مخزون الدهون في الجسم، ولا يوفر هذا النظام الكمية اللازمة من البروتين والمعادن والفيتامينات الضرورية للجسم أيضًا.

شخص آخر يقول:

"سألجأ لنظام الكيتو".. وهو ما انتشر كثيرًا مؤخرًا لكن التجارب أثبتت عدم صلاحيته لكل الناس خاصة عندما يلجأون إليه دون متابعة من طبيب متخصص، لأنه يشبه نظام اليوم الواحد لكن هنا يتم التلاعب بنظام حرق الجسم وهو ما يمكن أن يسبب مشكلات في الكلى والكبد.

وشخص ثالث يقول:

"سأتناول دواءً معينًا سمعت عن فعاليته في عملية التخسيس أو شخص أعرفه قد تناوله وأفقدته الوزن الزائد في أسبوعين فقط".. وهنا أقول له إن الأدوية المثبطة للشهية أو المانعة لامتصاص الدهون والتي تباع بدون وصفة طبية هي خطأ فادح يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة، وذلك لما لها من أضرار كثيرة أبرزها تأثيرها السلبي في الجهاز العصبي والصداع الدائم الذي تُسببه، كما أن أغلب تلك العلاجات أيضًا يُسبب الاكتئاب وفقدان الشهية تمامًا.

وأخيرًا هناك من يلجأ إلى الإفراط في ممارسة الرياضة.. حيث هناك الكثير من الناس الذين يقسون على أنفسهم في ممارسة الرياضة، ويلجأون إلى التمرن بمعدل كبير جدًا ومبالغ فيه حتى يهلكوا أنفسهم وعضلاتهم من التعب، كما أن تلك العادة من الممكن أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ما يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن والإصابة بأمراض القلب، لذلك يجب ممارسة الرياضة لمدة تتراوح من ساعة إلى ساعتين على مدار اليوم.

الأضرار الواقعة على الجسم من جميع الطرق السابقة:

◀ تكمن مشكلة تلك الأنواع في أنها لا تحتوي على

الكميات الكافية من المواد الغذائية الضرورية

والأساسية التي تساعد الجسم على التخلص من

الدهون والتي تساعد على النمو بشكل صحيح أيضًا.

◀ تؤدي إلى إجهاد العضلات.

◀ تُسبب ترهل الجلد بسبب سرعة نقص الوزن.

◀ كما تُسبب شحوبًا في الوجه وتساقط الشعر لافتقادها

العناصر الأساسية والمعادن.

◀ كما أن من يسير على تلك الأنواع من الأنظمة الصحية

لديه شعور دائم بالتعب والإرهاق.

◀ كما أن شعور الخوف من زيادة الوزن مجددًا بعد

الانقطاع عن هذه الأنواع يؤدي إلى حدوث مشكلة

أكبر لدى هؤلاء الأشخاص، وهي المعاناة من

حالات مرضية تؤثر في أجسادهم وصحتهم النفسية.

الأضرار الواقعة على النفس من الطرق ذاتها أو من محاولة الشخص المستميتة لفقدان الوزن:

هنالك ٣ أنواع من الأمراض المعروفة بخصوص هذه الحالات:

١- Anorexia nervosa فقدان الشهية العصبي:

يُطلق عليه عادة أنوركسيا فقط وهو اضطراب في الأكل قد يصبح مهددًا للحياة يميّزه انخفاض وزن الجسم بصورة غير عادية، وخوف حاد من اكتساب الوزن، وفهم مضلل للوزن والشكل. المصابون بالأنوركسيا يبذلون قصارى جهودهم للسيطرة على وزنهم وشكلهم، مما يتداخل بصورة واضحة مع صحتهم ونشاطاتهم الحياتية.

حين تُصاب بالأنوركسيا، فعليك أن تحد بشدة من السرعات الحرارية أو تستخدم طرقاً أخرى لفقدان الوزن، مثل التمارين الرياضية المفرطة، واستخدام المسهلات (المليّنات) أو وسائل الحمية، أو تنقياً بعد الأكل. جهود الحد من الوزن، وبخاصة حتى حين يكون وزنك تحت المعدّل، قد تؤدي إلى مشكلات صحية حادة، تصل إلى حد التجويع حتى الموت أحياناً.

فهذا المرض معروف بشعور الخوف الملازم للإنسان من احتمالية أن يكتسب أي وزن زائد ولو كان ٢ جرام، ويصبح عنده أزمة دائمة ومستمرة في تناول أي شيء يحتوي على الدهون مثلاً، ويصبح لديه شك حيال أي طعام من الممكن أن يتسبّب في زيادة وزنه على رغم أنه في الحقيقة يكون وزنه أقل من الطبيعي.

## ٢- Bulimia nervosa الشره المرضي العصبي:

وهو ما يُطلق عليه بشكل شائع اسم (الشره المرضي) وهو عبارة عن اضطراب خطير في الأكل يمكنه أن يهدّد الحياة. حين تكون مصاباً بالبوليميا، تحظى بنوبات من الإفراط والإسهال، والتي تتضمّن نقصاً في السيطرة على طعامك. يقوم العديد من المصابين بالبوليميا أيضاً بالحدّ من أكلهم في أثناء اليوم؛ مما يؤدي بدوره غالباً إلى المزيد من الأكل المفرط والإسهال.

في أثناء هذه النوبات، تأكل كمية كبيرة من الطعام في وقت قصير، ثم تُحاول التخلص من السرعات الحرارية الزائدة بطريقة غير صحية. قد تنقياً عن عمد أو قد تُمارس الرياضة بصورة مفرطة، أو تستخدم أساليب أخرى، مثل المسهلات (المليّنات)؛ لتتخلّص من السرعات الحرارية، بدافع الذنب، والإحساس بالخجل والخوف الدائم من زيادة الوزن نتيجة الأكل المفرط.

فإذا كنت تُعاني من البوليميا، فإنك في الغالب منشغل بوزنك وشكل جسمك. قد تنتقد نفسك بصورة حادة وقاسية بشأن عيوبك المتخيّلة. لأن البوليميا تتعلّق بالصورة الذاتية

—وليس الطعام فقط— وقد يكون من الصعب التغلب عليها.

### ٣- Body Dimorphic Disorder

وهناك أيضًا احتمالية أن يعاني الشخص من شعور الاكتئاب، وهنا يتخيل باستمرار أن أي جزء من جسده له مظهر سيئ ويحتاج إلى التغيير حتى يتحول الأمر إلى هوس مصاحب له.

كيف نعالج هذا الموضوع؟ وكيف أصبح معتدلاً في الحلول التي ألجأ إليها؟

- أولاً يجب أن أسأل نفسي هل أنا دائماً أعكس مظهرًا سيئًا، هل أفترق إلى الجسد المتوازن وإذا لم أكن كذلك فعلى أي أساس أقارن نفسي بالآخرين، وأين هو الجسد المثالي الذي أرغب في تقليده والتشبه به.

- بمعنى أنه في كل مرة تنظرين فيها إلى المرأة وتخبرين نفسك بأنك بدينة وتتنقززين من شكل جسديك، وفي كل مرة تفسين فيها على نفسك وكأنك تخونين جسديك، عليك أن تعلمي أن الحل هو التصالح مع فكرة أن جميعنا لسنا شخصًا واحدًا وأجسادنا لا يمكن أن تكون متشابهة، وأنه هناك جينات في الأصل هي ما تتحكم في قابلية بعض الأشخاص لفقدان الوزن سريعًا أو اكتسابه أسرع، أو في شكل الجسم في مناطق معينة على عكس الأخرى.

- تجنّبوا دائماً لوم أجسامكم، وحاولوا أن تبحثوا عن المشكلة الحقيقية الموجودة بداخلكم، لأن هناك مشكلات كثيرة بداخلنا هي ما تتسبب في كرهنا لأجسادنا، سواء كانت بناء على آراء شركاء حياتنا أم مسؤولي التمرين في الصالات الرياضية أو سخرية أحد الأصدقاء منّا.

- ابتعدوا عن الصورة التي تصدرها لنا وسائل التواصل الاجتماعي لأننا لسنا عارضات أزياء أو إعلانات، تقبلوا فكرة أننا أناس عاديون جدًّا ومقبولون، يجب أن تصدق كل واحدة منّا أنها جميلة من الداخل والخارج، وأن تتقبّل شكل جسمها وتتعامل معه على أنه صديق،

ستعتقدين معه اتفاقاً على أشياء تعملونها كي تنتقلوا إلى شكل أفضل فحسب بدلاً من الصراع الدائم معه.

ما هي الوسائل الصحيحة التي يمكننا الحصول من خلالها على جسد مثالي دون تعب؟

١- لابد أن يكون هناك توازن بين الوجبات، والتي تحتوي دائماً على كل الأغذية الموجودة بالهرم الغذائي أو المجموعات الغذائية، حيث يتعيّن ألا تتجاوز النسبة الكلية للدهون ٣٠% من إجمالي مدخول الطاقة، وأن يُمثّل الحدّ من تناول السكريات الحرة إلى أقل من ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة أقل من ٥ غرامات من الملح (ما يعادل نحو ملعقة صغيرة واحدة) يومياً مع تناول ما لا يقل عن ٤٠٠ غرام، أو خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً إذ إن المعدل اليوميّ الموصى به من البروتين للبالغين الأصحاء هو ١٠% إلى ٣٥% من إجمالي احتياجات السعرات الحرارية.

٢- ضرورة استشارة اختصاصي تغذية لحساب كمية السعرات الحرارية المناسبة؛ إذ إنها تختلف من شخص لآخر بناء على الوزن الحالي والنشاط البدني.

٣- الابتعاد عن الدهون المُشبّعة واختيار منتجات قليلة الدسم وقليلة الملح.

٤- تناول طعامك في المنزل بدلاً من تناول الطعام في مطاعم الوجبات السريعة.

٥- تناول ٣ وجبات رئيسية وبينهما وجبتان خفيفتان بدلاً من وجبة واحدة.

٦- قم بتغيير النمط والعادات الغذائية غير السليمة مثل تناول الطعام عند مشاهدة التلفاز، أو النوم بعد الأكل مباشرة، أو تجنب شرب الماء في أثناء تناول الوجبة.

٧- قم بممارسة الرياضة يومياً للحصول على جسم رشيق وصحي.

## في الثانية بعد الظهر.. المُسيطر الأول على مشاعرنا



يقودنا الحديث عن التأثير النفسي

الذي يخلفه شكل الجسم على الإنسان، ومدى التغير الذي قد يطرأ على شخصية كل منا وفقاً لتغير شكله الخارجي، سواء بالسمنة واكتساب الوزن أم بال نحافة ونقصان الوزن المرضي أم حتى ببضع كيلوات بسيطة.. إلى..

## علاقة الطعام بالحالة النفسية

دعونا نكن واقعيين قدر الإمكان ومدركين إلى فكرة أن الطعام عند أغلب الناس هو مصدر واضح وطريق قصير للسعادة، فأنا أعرف القليلين فقط ممن لا يُمثّل لهم الطعام تلك الأهمية أو لا يقوم بإسعادهم بشكل مباشر، فمن ثمّ فكرة أن الطعام يُحسّن من الوضع العام فعلاً أو يجعلنا في حالة نفسية أفضل هي عقيدة راسخة لدى الكثيرين منا، لكن مشكلة الأكل العاطفي هي أنني أسمح لمشاعري بالسيطرة عليّ بشكل كامل، فأحياناً ما ينتابك إحساس أنك ترغب في تناول فطيرة من السكر والقرفة وتتخيل شكل الزبدة وهي موضوعة عليها من أعلى، وكذلك شكل المكسرات وهي تُزيّنُها، وتقنع نفسك أنها لو كانت أمامك الآن فسوف تُحسّن من حالتك المزاجية، لكن الحقيقة والتي يرفض العقل تصديقها

هي أنك حتى لو تناولت تلك الفطيرة بشكلها الحالم فلسوف تظل حالتك كما هي ولن تتغير بهذا الشكل.

لكن الفكرة هنا أن الأكل العاطفي يجعلنا نتشبث بفعل التناول إلى درجة أننا نتخيله أو نعتبره كفعل التسوق لابتياح الملابس الجديدة، والتي تترسخ عندنا بأنها طريقة صالحة لتحسين المزاج، لكن التسوق في النهاية هو ضرر يصيب الإنسان على المستوى المادي، لكنه لن يضر بجسدك أو بصحتك على الرغم من كونه تأثيرًا لحظيًا فحسب، إذ إنك لم تقم بحل المشكلة الرئيسية واشترت أشياء لست في حاجة إليها في نهاية المطاف.

وفكرة الأكل العاطفي هي تناول أشياء جسمك ليس في حاجة إليها، والتي تكون في أغلب الأحيان مجرد أشياء مُضرة أو حلوى مثل الشيكولاتة، والتي تدرج تحت قائمة أشهر المأكولات التي تُحسّن من الحالة المزاجية والتي تجعله يشعر بالتحسّن مهما كان، وهنا أقول لكم إن المادة الخام الخاصة بالشيكولاتة هي ما ترفع بالفعل من هرمون السعادة لدى الإنسان وتجعله في حالة نفسية أفضل، لكن الشيكولاتة التي نقوم بشرائها والتي يكون مضافًا إليها سكر ومضافًا إليها لبن ومضافًا إليها مكسبات طعم، ليست هي ما نقوم بتحسين الحالة المزاجية تمامًا، ولهذا إذا أردت فعل الأمر بالطريقة الصحيحة عليك بالكاكاو أو الكاكاو بالماء أو كاكاو باللبن وستجد أنه يمتلك النتيجة ذاتها ويُحسّن من حالتك المزاجية.

وهنا أؤكد أن الكثيرين منا يتعرضون لمثل هذه الحالة أكثر من مرة في اليوم وليس في الشهر أو السنة، فالموضوع أكبر من تخيلنا، وقد صرنا نربط فكرة تناول الطعام بالحالة النفسية لعدة أسباب، منها المود العام الذي ابتدعته بعض وسائل التواصل الاجتماعي في تخطي علاقة ما، بتناول الكثير من الشوكولاتة والآيس كريم حتى لو كان على سبيل المزاح، كما أن الإعلانات والدعايا المفرطة والمتجددة باستمرار الخاصة بالمطاعم، التي تخرج علينا في شكل مبتكر كل يوم تثير شهية الإنسان حتى إن لم يكن جائعًا، فيبدو الطعام في تلك الحالة كهدف سامي لا يمكنك التخلي عنه أو إهماله.. فالأمر ليس مقتصرًا

على شعور الحزن بعينه بل يتشارك معه شعور الفرح أيضًا والذي كثيرًا ما يسيطر علينا  
ليُشعرنا بالرغبة في تناول الطعام..

كما أصبح الطعام أيضًا هو أساس التنزه أو الفكرة التي يقوم عليها قضاء اليوم بالخارج، إذ  
نجد أن أول ما نرغب به هو معرفة المكان الذي سنذهب إليه كي نأكل ثم نخطط باقي  
اليوم بعد ذلك.. وكان الطعام هو الأولوية والبقية تأتي من بعده.. وعلى رغم عدم وجود  
مشكلة حقيقية في ذلك فإن الأمر أحيانًا ما يتخطى حده ونجد أن بعض الناس صاروا  
يعانون أما من مشكلات جسيمة في الهضم أما من السمنة المفرطة التي لم يحسبوا لها  
حسابًا..

- أنت لست جائعة، أنت تشعرين بالملل فحسب!

كم عدد المرات التي استيقظت فيها ليلاً وتوجهت إلى المطبخ فحسب أو إلى الثلاجة،  
وجلست تتأمل محتوياتها ومن ثم شرعت في تناول أي شيء تجده بين يديك في تلك  
اللحظة، أو كم عدد المرات التي وجدت نفسك ذاهبًا إلى محل البقالة أو السوبر ماركت كي  
تبتاع أشياء كثيرة جدًّا، من بينها الشوكولاتة والشيبسي وما شابههما، وبعد أن انتهيت  
سألت نفسك ما كل هذا الذي اشتريته؟ ولأي غرض؟

أظن أننا جميعًا مررنا بلحظات مشابهة وليس في مرة أو مرتين، بل العديد من المرات وهو  
ما يجعلنا نتساءل: هل هناك احتياجات أخرى تجبرنا على تناول الطعام غير الشعور  
بالجوع؟

- أنا أكل مشاعري أو I am eating my feelings!

يُعد هذا التعبير من التعبيرات المتعارف عليها جدًّا وأغلب الناس أصبحت تتناقله كنوع من  
أنواع المزاح، فنجد مثلًا من يقول لصاحبه: أنا أشعر بالضيق اليوم، سأتناول ما يكفيني  
ويزيد من الطعام لعله يُنسيني الحزن.. أو من يقول أنا أشعر بالملل سأبحث عن شيء كي

أتناوله.. أو من تقول: أنا أمر بـPMS سأحضر الكثير من الشوكولاتة كي أتناولها أو بما أنني وحدي الآن فسأتناول الأطعمة الجاهزة.

إذ يُعد كل ما سبق محاولات للتغلب

على مشاعر مثل الملل والوحدة والحزن، وهو أمر طبيعي لأن الطعام يُعتبر من مسببات السعادة بالفعل، لكن المشكلة تحدث عندما تتطور الأمور وتصيب الشخص حالة مرضية تأخذ مُسمًى "الأكل العاطفي" أو emotional eating

## ماذا يعني المصطلح الأكل العاطفي؟!

مصطلح الأكل العاطفي هو ما نصف به الحالات التي يلجأ فيها الإنسان منا إلى الطعام كي يتمكن من الشعور بحالة نفسية أفضل، أو بهدف تلبية احتياجاته العاطفية عمومًا بدلاً من التفكير في تناول الطعام بسبب الجوع.. لكن المشكلة الرئيسية هنا هي أن الجوع العاطفي لا يكتفي بتناول الطعام فعلاً؛ لأنه من الممكن أن يمنح الشخص شعوراً لحظياً بالرضا والسعادة، لكن المشاعر التي أثارت فيه الرغبة في تناول الطعام ما زالت حية بداخله كما هي، وهنا يزداد الموقف صعوبة عندما يبدأ الشخص ذاته في الشعور بالندم لأنه أفرط في تناول الطعام واستهلك كميات كبيرة لم يكن في حاجة إليها!

كيف أميز العلامات التي تخبرني أنني أعاني من اضطراب الأكل العاطفي!

١- تناول الطعام بكميات أكبر عند الشعور بالضغط والتوتر.

٢- تناول الطعام على رغم عدم الشعور بالجوع أو حتى بعد الإحساس بالشبع.

٣- أن يكون الطعام هو مفتاحاً للشعور بالأمان بالنسبة إليّ، ويبدأ الشخص في التعامل معه على أنه صديقه الوفي.

٤- وأخيرًا فقدان السيطرة على عدد مرات تناول الطعام في اليوم.

وما هي المشكلات التي قد يُسببها اضطراب الأكل العاطفي؟

عندما يتوتر الإنسان أو يصيبه الحزن يُفرز هرمون الكورتيزول في الجسم، وهو ما يُعتبر فاتحًا للشهية، فيجعل الشخص يتناول كمية كبيرة من الأطعمة الدسمة والغنية بالسعرات الحرارية العالية، مما يتسبب في تراكم الدهون في منطقة الخصر والتي تمتلأ بالخلايا المخزّنة للدهون بالفعل، ولذا يزداد الوزن ونبدأ سلسلة من ردود الفعل التي تفرز الكورتيزول وتعمل على زيادة مستوياته في الجسم، والذي يؤدي بدوره في نهاية المطاف إلى الإصابة بأمراض القلب وارتفاع الضغط.

الخطر المعاكس

هناك صورة أخرى لتأثير الحالة النفسية وارتباطها بالطعام أيضًا ولكن على نحو معاكس تمامًا، إذ إنه هناك العديد من الناس ممن يسيطر عليهم الحزن أو الضيق فيلجأون إلى تناول الطعام بكثرة كما ذكرنا من قبل، ولكن هناك الكثيرون أيضًا ممن يمتنعون عن تناول الطعام تمامًا للسبب ذاته.

وليس إلى هذا الحد فحسب، لأن الرباط بين الجهاز الهضمي والمخ، يتسبب في تأثره بشكل كبير مع نوبات الحزن التي تأتي، فيحدث حينها خلل في المعدة ويفقد الشخص رغبته الكلية في تناول أي طعام، كما يبدأ في تقيؤ ما تناوله بسبب عسر الهضم أو الانتفاخ أو مشكلات القولون وهكذا.

كيف نتعامل مع اضطراب الأكل العاطفي كي نتمكن من السيطرة عليه؟!

١- أحاول السيطرة على الإحساس بالضغطات وتجنّب القلق والحد من التوتر كي نتمكن من التفكير بإيجابية.

٢- أحاول تحسين سلوكيات تناول الطعام الخاصة بي وأدرك جيدًا ما أتناوله وهل هو بسبب جوع حقيقي أم لمجرد شعور بالقلق والتوتر والضغط العصبي.

٣- أبدأ في البحث عن مصادر أخرى للتخلص من التوتر مثل التأمل والتنفس بعمق والاسترخاء ولعب اليوغا والرياضة.

٤- من الممكن أن أبدأ إلى احتساء الأعشاب الدافئة مثل البابونج أو الشاي وأي شيء من شأنه أن يعمل على تهدئة الأعصاب عمومًا.

٥- أن نكتسب مهارة التشبث والتي تُعتبر من أفضل الطرق ولا تستهلك وقتًا أكثر من خمس دقائق في اليوم؛ على سبيل المثال أن تذهبوا إلى النادي للسير لتلك المدة القصيرة أو الجلوس لسماع الموسيقى التي تُفضّلونها وتستمتعون بها، أو اللجوء إلى الحديث مع

صديق لك أو صديقة تحبون صحبتهم، وبمرور الوقت كل هذا سيساعدكم على التغلب على اضطراب الأكل العاطفي وستصبح المقاومة هي عادتكم الجديدة.

٦- اجعلوا ممارسة الرياضة أو التمرينات البسيطة هي أولوية في يومكم؛ لأن ذلك من شأنه أن يصنع المعجزات فيما يخص تحسين الحالة المزاجية ويرفع من مستويات الطاقة لديكم، كما أنه حل فعال جدًا في تقليل الشعور العام بالقلق والتوتر.

٧- عليكم بأخذ كفايتكم من النوم إضافة إلى ضرورة تخصيص وقت للراحة حتى لو كانت نصف ساعة فقط كي تتخلصوا من أي ضغط واقع عليكم.

٨- الجأوا إلى التواصل مع أناس إيجابيين واجعلوهم موجودين حولكم باستمرار.

٩- اصطحبوا معكم كتيبًا أو دفتر ملاحظات كي تُدوّنوا فيه نوع الطعام الذي تتناولوه وكميته، واكتبوا عن إحساسكم في ذلك الوقت، وبمجرد أن تعرفوا النمط الخاص بكم قوموا بعمل استراتيجية واضحة كي تكسروا هذا النمط.. فعلى سبيل المثال إذا وجدتم أنكم تأكلون معظم الوقت سعيًا وراء الفعل ذاته بعد يوم صعب وطويل، تذكروا أيضًا أنكم تستحقون الحفاظ على وزن مثالي وصحة جيدة.

وهنا يمكننا أن نتساءل ما إذا كان الطعام يساعد بالفعل على تحسين الحالة النفسية، وستكون الإجابة أن الطبيعي أن الطعام عمومًا يمنحنا شعورًا أفضل مما نحن عليه، ولكن عندما نتناوله بشكل صحي قدر الإمكان فمن المؤكّد أنه سيساعدنا جدًا على تحسين حالتنا المزاجية والنفسية، لأن المعدة تعمل حينها وكأنها عقلنا الثاني وتساعد على تنشيط المخ، كي يتمكن من إفراز هرمون السيروتونين أو هرمون السعادة، ولهذا فإننا عندما نتناول طعام صحي فإنه يزيد من مستوى طاقتنا والتركيز عندنا، كما يُحسّن من حركتنا اليومية ونشاطنا، ومن ثمّ سيمنحنا شكل جسد أكثر مثالية وصحة أقوى مما لدينا، مما يصبّ بدوره في قالب تحسين الحالة النفسية بالطبع.

إليكم بعض الأطعمة أو الصفات التي تجعل وجبتنا صحية وفي نفس الوقت تشعرنا بالسعادة..

- عليكم بتناول كل ما هو كامل وطبيعي وغير معلَّب، حيث الفاكهة والخضار، وأي نوع من الأطعمة التي تحتوي على ألياف إضافة إلى الحبوب الكاملة، لأنها تحتوي على كربوهيدرات عالية مثل الفول، والتوت، وكذلك السلمون والشوكولاتة الغامقة من الخيارات الجيدة والصحية والتي تزيد من إفراز هرمون السيروتونين جدًا، والكتالوب أيضا لاحتوائه على فيتامين ب، والمشموم لاحتوائه على فيتامين د، والموز لاحتوائه على عنصر الماغنسيوم، وأخيرًا وليس آخرًا المكسرات مثل اللوز والكاجو.

في الرابعة عصرًا..  
هل يكفي تناول الغداء  
فحسب؟

ساعة الغداء؟



تختلف ساعة الغداء من شخص لآخر بحسب عوامل كثيرة جدًا، منها طبيعة العمل التي تفرض علينا نمطًا معينًا وساعات معينة لتناول الطعام، ومنها الفئة العمرية حيث حاجة الأطفال تختلف عن حاجة الكبار، فنجد من يتناول غداءه في وقت متأخر جدًا من اليوم يصل إلى الساعة السابعة أو الثامنة، وهناك من يحافظون على تناولها في الثانية ظهرًا أو حتى وقت العصر.. وهذا لا ينطبق على وقت الغداء نفسه فحسب وإنما مكوناته والعناصر التي يحتوي عليها..

## الوجبة الصحية السليمة

يعجز الكثيرون عن تكوين الوجبة الصحية والسليمة لأجسادهم؛ خاصة مع كثرة الخيارات والمغريات من حولنا وطبيعة الحياة التي تجعلنا نعجز عن التمهّل، واختيار العناصر التي نحتاج إليها يومًا بعد يوم أو حتى الاهتمام بفكرة احتواء الوجبة على الخضراوات والفاكهة باستمرار قدر الإمكان.

ومن هنا سأضع لكم المكونات التي من شأنها خلق وجبة مثالية:

يجب أن تكون الوجبة عبارة عن: معكرونة، أرز وعيش مصنّعين جميعًا من الحبوب الكاملة، ومن الضروري جدًا إضافة الفاكهة والخضراوات إلى وجبة الغداء كي نحصل على الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها جسمنا.

ولأن الكثير منا سواء كانوا كبارًا أم شباب أم أمهات لأطفالهم تصيبهم الحيرة الشديدة فيما يناسب أن يحملوه معهم في اللانش بوكس، خاصة إذا كان لا يتسبّب في إكسابهم المزيد من الوزن وكان صحيًا شهياً مفيدًا ليوم عمل طويل أو يوم مدرسي أو جامعي مرهق، أقول لهم كم أن الأمر بسيط بل وممتع جدًا..

١- أنصح أولاً بفكرة تناول سندويشات التونة لأنها مفيدة جداً كما أنها مُحَبَّبة بالنسبة إلى الكثيرين منا، فهي تحتوي على أوميغا ٣ والذي يساعد في الحفاظ على صحة القلب والشرايين، وخفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول وتحتوي أيضاً على السيلينيوم والفوسفور والحديد والماغنسيوم والبوتاسيوم، ومع ذلك فيجب عدم الإكثار منها إذ إنها تحتوي على نسبة من الزئبق وقد يؤدي ذلك لتسمُّم الزئبق.

٢- من الممكن أن تتناول بعض المكسرات المشكَّلة لأنها مفيدة للمخ ومشبَّعة عموماً.

٣- كما يمكننا أن نزيد عنصر بروتين في وجبتنا مثل البيض والجبنه البيضاء تحديداً؛ لأنها تحتوي على دهون وملح بنسبة أقل من الجبنه الصفراء، وأؤكد هنا على أن البروتين يمنحنا ببساطة طاقة أكبر والتي تساعدنا على الحركة.

٤- أما عن مصدر الكربوهيدرات فنحن نمتلك اختيار العيش البلدي أو الفول أو الفشار أو البطاطس المقلية في المنزل.

٥- وبالطبع يجب أن نذكر العنصر الأهم في كل ما سبق وهو عنصر المياه أو العصائر الطبيعية الفريش.

٦- وأخيراً يجب أن تحتوي اللانش بوكس بكل تأكيد على الخضار والفاكهة لأنها مهمة جداً وتمنحنا شعوراً حقيقياً بالشبع.

وكما ذكرت من قبل فإن كثيراً منا يبنذون وقت الغداء حتى يتناولوها في وقت متأخر، وهنا أوضح أن تلك ليست بالعادة الأمثل بالنسبة إلى الجسم، وإنما الأصح أن وقت الغداء المناسب يكون من الساعة ١٢:٣٠ إلى الساعة ٢ ظهراً، وأفضل توقيت مُحَدَّد هو أن يكون في الساعة ١:٠٠ وإن حدث أي تأخير عن المعاد المناسب فيفضل ألا تتأخر عن الساعة ٤:٠٠ عصرًا.

وفي بعض الحالات خاصة للشخص الذي يضطر إلى البقاء في العمل لفترات طويلة يلجأ البعض إلى تناول الوجبات السريعة، وهو ما يؤكد كونه عادة صحية خاطئة تمامًا؛ لأن هناك من يصل معهم الأمر إلى درجة الإدمان مما يؤثر سلبيًا في الجسم بشكل واضح، إذ يؤدي تناول تلك الوجبات باستمرار إلى زيادة في الوزن وضيق التنفس وصعوبة في الحركة والسرطان والزهايمر والاكتهاب المفرط. ولهذا أنصح الأشخاص الذين تسير حياتهم على هذا النمط أن يحاولوا الإقلال منه حتى يتمكنوا من البعد عنه تمامًا.

ويقودنا الحديث هنا إلى التأكيد على أن كل الطعام المناسب موجود في المطاعم التي تمتلك تنوعًا في قائمتها الرئيسية، وهناك الكثير من الأماكن التي تصنع الأكل الصحي لدرجة أنه من الممكن أن تتناول كل شيء ترغب به، وهو مُعدُّ بطريقة صحية تشبه الطعام الذي نتناوله في المنزل تمامًا.

وهناك بعض الناس الذين سيناسبهم هنا نظام مختلف تمامًا وهو نظام الصيام المتقطع، وفي اختصار شديد أخبركم أن هذا النظام هو نوع من أنواع الدايت الذي يعتمد على الصيام عن الأكل لمدة معينة والأكل في ساعات مُحدَّدة، أشهرها صيام الـ ١٦ ساعة وتناول الطعام في الـ ٨ ساعات الباقية، حيث الانقطاع عن أي شيء غير المياه والمشروبات التي لا تحتوي على أي سعرات حرارية؛ مثل القهوة، والشاي، والشاي الأخضر والأعشاب باستخدام ستيفيا باودر فقط لكسر الصيام، بمعنى أي حليب، وكريمة، وكاراميل، وعسل، وسكر وأي طعام. ومن أضرار هذا النظام والتي ليس من الضرورة أن تحدث مع كل الناس لكنها أعراض جانبية؛ مثل:

١. النهم في الأكل وقت تناول الطعام.

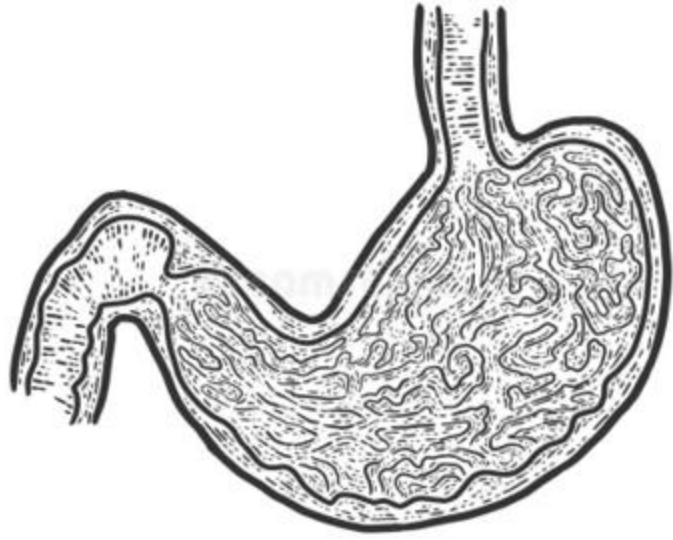
٢. انخفاض مستوى سكر الدم مما يُسبِّب الشعور بالإرهاق.

٣. صداع.

٤. إحساس بالتعب.

٥. الإمساك بسبب قلة الألياف وشرب المياه.

لكنه بسيط وسلسل لأنه يعتمد بشكل رئيسي على أن نقوم بالانقطاع عن تناول الطعام لساعات معينة في خلال اليوم، إذ يمكننا تناول الطعام في حيز من الوقت مدته ٨ ساعات فقط من اليوم وننقطع في خلال حيز من الوقت مدته ١٦ ساعة من باقي اليوم.



والفائدة العامة من نظام الصيام المتقطع هو أنه يساعدنا على تقليل كمية الطعام الذي نتناوله في خلال فترة النهار، ومن ثمّ فإنه يساعدنا على تقليل السرعات الحرارية في الجسم بالإضافة إلى حرق الدهون في الجسم بشكل فعّال والتقليل من الدهون المتراكمة في منطقة البطن.

كيف يمكننا إذاً أن نُطبّق نظام الصيام المتقطع بالطريقة التي تناسبنا؟

إن تطبيق نظام الصيام المتقطع له طرق عديدة جداً، ومن أشهرها أننا من الممكن أن نتناول وجبتين أو ثلاثة أو أكثر، وتعتمد هذه الطريقة مبدأً أو نظام منع تناول الطعام بعد العشاء والامتناع عن تناول وجبة الإفطار في اليوم الثاني، فعلى سبيل المثال إذا كانت آخر وجبة عشاء موعدها في الساعة ٨ فننتظر إلى اليوم التالي في الساعة ١٢ بحيث يصبح مجموعهم ١٦ ساعة دون تناول أي طعام آخر، من الممكن أن نستثني احتساء الشاي أو القهوة الخاليين من السكر إضافة إلى شرب الماء كثيراً.. وبالنسبة إلى من يشعرون بالجوع الشديد فيجب أن يعلموا كونه أمراً طبيعياً جداً لأن الجسم غير معتاد على ذلك، فمن الممكن أن نسد هذا الجوع بشرب المياه أو القهوة كما ذكرت.

وعندما يأتي موعد وجبة الإفطار يُفضّل أن يتخللها عنصر من عناصر الكربوهيدرات كي لا نشعر بالجوع طوال فترة الصيام، ومن الممكن أيضاً فيما بين الوجبتين إذا شعرنا بحاجتنا الشديدة إلى تناول أي شيء أن نلجأ إلى بعض السناكس، كتناول القليل جداً من اللوز أو أي شيء يحتوي على المياه والألياف مثل التوت أو التفاح.. كما أنصح في هذا النظام أن نواظب على السير لمدة ساعة أو ٤٥ دقيقة في اليوم لأن تلك تُعتبر عادة صحية مفيدة لنا جداً وستساعدنا على فقدان الوزن.

## أزمة الوجبات السريعة؟

بما أننا نتحدث عن وجبة الغداء فمن الضروري أن نتطرق إلى مأساة العصر وهي الوجبات السريعة، والتي يفرضها علينا إما أسلوب الحياة العملية على سبيل المثال وإما رغبتنا الشخصية في تجربتها وقت التنزه والخروج مع الأصدقاء.. وهنا دعونا نتفق أن الطعام المُعدّ في المنزل يأتي ومن دون شك في أعلى قائمة أفضل الأشياء الصحية لأجسامنا؛ وذلك لأن الوجبات السريعة تختلف اختلافاً كبيراً حيث يضاف إليه كميات كبيرة جداً ليس من الملح بل المفاجأة أنها من السكر، بل ومن الاثنين معاً حيث يضاف كمية كبيرة جداً من

المالح مع كمية كبيرة جداً من السكر، وهذا ما يمنحنا طعم الهامبرجر الذي يُشعرنا بهذا الشبع الشديد، في حين أننا لو نفذنا نفس الفكرة وطهينا الهامبرجر في المنزل من اللحم المفرومة فلن نشعر بالشعور ذاته مثل تناوله بالخارج؛ لأن الساندوتش المطهي خارج المنزل يضاف عليه الكثير من الأشياء، وإن بدأنا في تنفيذ نفس الوصفات المعمول بها في الخارج أو التي ينتهجها المطاعم، سنكتشف أن هذه الوصفات لكي تُصنع بنفس الطريقة تكون في حاجة إلى إضافة الزبدة، وفي حاجة إلى الكريمة وفي حاجة إلى أشياء أخرى كثيرة لكي تخرج بنفس الطريقة فحسب..

فالفكرة هنا أنه لدى كل شخص مفتاح حياة صحية متوفر في وجبة الغداء التي تُعد في المنزل بالكامل، حتى لو قمت بإحضار أشياء نصف مطبوخة وقمت بتسويتها في المنزل، فعلى الأقل نمدركة لما دخل في جسمك، فأنا أشعر بأن وجبة الغداء من الوجبات التي لها رونق يجب أن يُحترم على الرغم من أنها مشهورة لدينا فقط بالأرز والمكرونه وهذه الأشياء.. ولكن هناك الكثير من الاختيارات، فوجبة الغداء من الممكن أن تكون طبقاً من السلطة موضوعاً عليه بروتين، وموضوعاً عليه فواكه مجففة، فلا يشترط أن تكون وجبة الغداء لها قوانين معينة بل من المهم فقط أن تكون متكاملة وألا نحرم أنفسنا من شيء.. فإذا اردت تناول البيتزا مثلاً أو الهامبرجر يمكنك فعل ذلك؛ لأن الفكرة في التنوع والكميات والتوقيت وطريقة العمل الذي أقوم بها بالأكل والأسلوب المتبع كذلك بعد الانتهاء من تلك الوجبة.. فإذا أكلت أي نوع من الأطعمة السابقة فيمكنني أن أعوض ذلك بالأأناول البان كيك مثلاً على العشاء وأستبدله بنوع من أنواع الفاكهة.. وهكذا.

## الغداء الحصري في نهاية الأسبوع؟

من المهم جداً أن يتمكن الإنسان من تجديد حالته النفسية كل فترة وذلك بالانفصال قليلاً عن مشاغل الحياة. فقد قرأت في مرة أن الإنسان وخاصة الأم تحتاج إلى الهدوء ولو حتى إجازة قصيرة لمدة ساعة واحدة في اليوم، وكذلك يوم في الأسبوع وخمسة أيام في

الشهر، وشهر في السنة. وتلك هي قمة التصالح مع الحياة ومشاغلتها كي نستطيع التواصل والتفكير بشكل صحيح والإنتاج بشكل أكبر؛ لأن هذا الوقت المستقطع من شأنه أن يؤثر في حالتنا النفسية بالإيجاب ويجعلنا قادرين على مواصلة حياتنا مع أولادنا ومع أعمالنا، لأن أجسادنا تكون نشيطة ممتلئة بالطاقة في هذا الوقت.

فإذا كنت أمًا وتعملين في وظيفة مُحدّدة

أو إذا كنت أبًا وتعمل بانتظام فأنا أنصحكم بالسفر لبعض الأيام، بحيث تستطيع الانفصال التام عن كل شيء وعن كل الناس في أثناء تلك الفترة دون أن تكسر تلك القاعدة أبدًا، في حين تحظى بالاستمتاع بوقتك وبمناظر طبيعية من حولك، وإذا لم تستطع السفر فأناصح أن تبحث عن وسيلة أو مكان بعيد عن الأولاد وبعيد عن أي شيء روتيني اعتدت القيام به، وفي هذا الوقت عليك أن تتبع الأمور التي ستساعدك في وقت الإجازة والتي من شأنها أن تساعدك على تنقية جسدك وعقلك من أي شيء مضر، مثل ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي والمواظبة على الصلاة.

ومن الشائع طبعًا أن جميع الناس في الإجازات تجد نفسها تتناول أي شيء أمامها تعويضًا عن الطعام الموحد الذي نتناوله كل يوم توفيرًا للوقت والجهد في أيام العمل، حتى إننا نضعف أمام فكرة الخروج لتناول الطعام أيضًا وهو ليس بالخيار الأفضل أبدًا.. وعليك أن تعلم أنه لو هدف الإجازة الانفصال عن واقعك المرهق، فإن كل ما عليك هو أن تعيش هذا الانفصال بالطريقة الصحيحة له.

## وكيف يحدث ذلك؟

لا توجد مشكلة في تناول وجبة سريعة مرة أو مرتين، لكن الشيء الأساسي في الإجازات أنه يجب أن نعتمد الاطعمة الخفيفة والصحية الممتلئة بالعناصر الغذائية المفيدة، ومن

أكثر الاقتراحات التي أتمسك فيها بالنصيحة هي الاهتمام بالأماكن التي نقضي فيها إجازتنا، حيث يمكننا السفر أو الحجز في فندق في المدينة التي نعيش فيها، وهناك العديد من الأماكن الرائعة والمناسبة جدًا لقضاء العطلة مثل الفيوم، وسيوة، ودهب والإسكندرية بلا شك. وإذا لم تستطع السفر فأنصحك ببدء يومك بتناول الإفطار مع شخص تحبه وقضاء برنامج ممتع كالذهاب إلى السينما أو زيارة مكان من الأماكن التي ترغبون في زيارتها.

## في السادسة مساءً.. المعركة الحقيقية

### الهدف المشترك لكل الأنظمة الغذائية..

يرى الناس أن المناعة

واحدة من أهم الموضوعات التي تؤثر وتتأثر بكل نظام غذائي نقوم به، وبكل نظام حياة عموماً.. وفكرة أن نحافظ على مناعتنا قوية هي من أكثر الأفكار تحدياً على الإطلاق خاصة إذا كنت تمتلك مناعة ضعيفة بالفعل.. ويتربّع الأطفال على قمة الهرم البشري الذي يحتاج إلى الاهتمام بمناعته وبالعناصر الغذائية التي تدخل جسده لأنها العامل الأكبر في تكوينه وفي تقوية مناعته ضد الأمراض المعرّض لها بحسب عمره.

وكثيراً ما نستمع إلى جمل متكررة مثل "كل ما يحدث معك بسبب ضعف مناعتك، أو أنت بحاجة إلى تقوية المناعة، أو عليك أن تلجأ إلى بعض الأدوية مثل كذا وكذا وستجد أن مفعولها سحري في تقوية المناعة، أنت تمرض باستمرار لأنك ضعيف المناعة.

كل هذه جمل استمعنا إليها كثيراً والفكرة دائماً ما تنعكس علينا بشكل مثير وقابل للاستجابة والتنفيذ، إذ ننجذب لأي طرح يخص تقوية المناعة وحماية أنفسنا من الأمراض

ونبدأ في التساؤل ماذا يجب أن نأكل، وهل إذا قمنا بتقوية المناعة سننجح في تجنب الأمراض والوقاية منها؟

## إليكم المفاجأة!

لا يوجد فعليًا ما يُسمّى بتقوية المناعة أو فكرة بناء جهاز المناعة الخاص بصورة تجعلني أكثر قدرة على مواجهة الأمراض، بمعنى أنه لا يمكنني مثلًا أن أقوم بتنشيط الخلايا أو أن أزيد من عددها، ولا يوجد ما يُسمى بحماية النفس، ولا يوجد ما يُسمى أحمي نفسي لكيلا يأتي إليّ المرض، ولكن الحقيقة هي أنك تقوم بعمل توازن في جهاز المناعة الخاص بك، بحيث يستطيع العمل بشكل صحيح ويحمي جسدك عندما يأتيك المرض.

## كيف يعمل جهاز المناعة إذاً؟

إن جهاز المناعة في الجسم عبارة عن جهاز متكامل، ليس خلية واحدة أو عضوًا واحدًا، والذي يتكون من خلايا الدم البيضاء، والأجسام المضادة antibodies، والغدد الليمفاوية، والطحال وعندما يتسلل أي جسم غريب من الخارج، فإنه يشرع في الاستيقاظ والانتباه لوجود عدوى استطاعت الدخول إلى الجسم، أو بسبب حدوث جرح ما ويبدأ في محاولات إرجاع الجسم لوضعه الطبيعي.

هناك دليل واضح على أن جهاز المناعة الخاص بك يعمل بشكل طبيعي

يظن الكثير من الأشخاص أنه عندما يصاب بالحمى أو السعال أو الرشح المتواصل إزاء الأنفلونزا، فإنها بذلك تعاني من ضعف المناعة أو أن جهاز المناعة يعاني من خطر ما، ويبدأون في البحث عن طرق تقوية المناعة على الفور..

لكن في حقيقة الأمر أن جميع الأعراض التي تحدث لنا عندما يصيبنا المرض هي أكبر دليل على أن جهاز المناعة يعمل بشكل جيد وبصورة طبيعية، لأن ذلك معناه أن مناعة الإنسان تحاول طرد المرض ومحاربة الجسم الغريب، سواء كان عبارة عن فيروس أم بكتيريا جاءت من الخارج وتحاول السيطرة عليه.

وهناك علامات أخرى واضحة يعكس ظهورها ضعف جهاز المناعة الخاص بك:

هنالك فارق بين أن يصبح من العادي أن يصيبني المرض والإعياء وتظهر على جسدي أعراض هذا المرض، فأقول إن جهازي المناعي يعمل بشكل سليم ويقوم بمهاجمة المرض، وبين أن يصيبني هذا الإعياء والمرض باستمرار لأن كثرة التعرض إلى العدوى يتسبب في إرهاق الجهاز المناعي واستنزافه إن دق التعبير.. فعندما يحدث ذلك يجب أن أشك في ضعف مناعتي حينها؛ لأنه عندما يمرض الإنسان مرة تلو الأخرى فإنه يصبح بذلك مُعْرَضًا للعدوى أكثر من الإنسان الذي يمتلك جهازًا مناعيًا قويًا، ويكون مُعْرَضًا لأمراض



عديدة مثل الالتهاب الرئوي، أو الالتهاب السحائي الذي يصيب المخ، وأمراض أخرى تصيب الجلد والتهابات عديدة إضافة إلى التأثير الواضح في الدم والأنيميا، وحدوث مشكلات في

الهضم أو الإسهال، أو تقلصات المعدة والانزعاج المتكرر في القولون.

## خطة حماية جهاز المناعة

١- نهتم بالنوم بمعدل مناسب فالشخص الطبيعي يحتاج إلى سبع ساعات من النوم يوميًا على الأقل كما ذكرنا من قبل، لأن النوم بمعدل أقل مما نحتاج يتسبب في إضعاف جهاز المناعة ويجعلنا أكثر عُرضة للإصابة بالأمراض.

٢- ضرورة ممارسة التمرين باستمرار، والسر أو الإفادة لا تكمن في ممارسة تمارين ثقيلة وصعبة وإنما في المواظبة على ممارسة تمارين بسيطة أو تمارين مُحَبَّبة إلى قلوبنا، تستطيع التخفيف من الضغط القائم علينا يوميًا. وذلك لأن زيادة الضغوط والقلق والتوتر يتسببون في إضعاف جهاز المناعة أيضًا.

٣- الحرص على تطبيق أنظمة التغذية الصحية قدر الإمكان مع محاولة الحفاظ على أجسادنا وأوزاننا؛ لأن زيادة الوزن تجعل الجسم عُرضة للأمراض بشكل أكبر خاصة لو كان المصاب مريضًا بالسكر أيضًا.

٤- البعد عن التدخين والتعامل بحرص مع كل شيء يدخل أجسامنا، ونهتم بكل العادات الصحية البديهية الضرورية مثل غسل اليدين باستمرار وطهي الطعام بنفسنا في المنزل لتجنب الميكروبات، والجلوس باستمرار في مكان ذي مصدر تهوية جيد وكاف.

٥- يجب أن نعلم مدى تعقيد الجهاز المناعي الخاص بكل واحد منا، وأن استجاباته كما ذكرنا من قبل تختلف من شخص لآخر، وأن الطريقة التي يمكنني من خلالها حماية نفسي من المرض هي التطعيم من هذا المرض إذا توافرت الفرصة، وأن نعتبر فكرة التطعيمات فكرة أساسية في التصدي للأمراض.

٦- يجب تجنب الاحتكاك أيضًا أو التعامل المباشر مع أي شخص مصاب بمرض معدٍ مثل الأنفلونزا، والبرد، والالتهاب الرئوي، وكذلك الأمراض المعدية المستجدة مثل الكوفيد-١٩ أو الكورونا، دون الاستهانة بإجراءات الوقاية على الإطلاق والتي تتضمن المواظبة على ارتداء الكمامات وغسل اليدين. باستمرار والحفاظ على النظافة الشخصية والبعد عن أي شخص تظهر عليه الاعراض مع الحفاظ على المسافات كشيء أساسي والبعد عن التجمعات نهائيًا.

ولأن الكثيرين من الناس يفترضون مدى ضعف أو قوة الجهاز المناعي بحسب الفئة العمرية، فدعونا نجيب عن سؤال (هل توجد علاقة طردية بين الزيادة في العمر وضعف جهاز المناعة)؟

ليس من الضرورة أن الإنسان كلما كبر في العمر تأثرت مناعته سلبيًا، لأن هناك الكثيرين من كبار السن الذين يتمتعون بصحة جيدة للغاية ويمارسون أنشطتهم اليومية، بالطاقة الكافية على عكس الكثير من الشباب أو الأشخاص الأصغر سنًا ممن يعانون من الإصابة المستمرة بالأمراض.

ويحدث ذلك لأنها عبارة عن اختلافات في الجسم نفسه، في الجينات الخاصة به لأنه من الممكن مثلاً أن يُولد الشخص وهو يعاني من قصور في غدة ما، فمن ثم يتأثر معدل إفراز الخلايا التي تعمل على تنشيط المناعة ويكون أقل من المعتاد، وهو ما يتم التعرف عليه واكتشافه من خلال التحاليل وصورة الدم الكاملة.

ومن الطبيعي أن يحدث فرق لدى بعضنا لأن ذلك يعتمد على طبيعة الحياة وأسلوبها أيضًا، فكلما كان أسلوب الحياة صحيًا ومناسبًا لنا ساعد ذلك على استجابة الجهاز المناعي بشكل أفضل، ولكن في نهاية المطاف فإن العمر له عامل أيضًا ويلعب دورًا مهمًا، وقد بينت الأبحاث أن الأشخاص من ذوي الأعمار الأكبر أكثر عُرضة للعدوى بمعدل أكبر.

وهو ما يعود أحياناً إلى تأثير الغدة الدرقية بشكل مباشر وتوقف خلايا معينة منها عن الإنتاج بصورة كافية، وأحياناً أخرى إلى العظام نفسها وقلة إنتاجية الجسم للخلايا البيضاء وخلايا الدم عامة، وهو ما يُعد سبباً حقيقياً في قلة الاستجابة المناعية للجسم وضعفها..

ما هي الأطعمة أو المشروبات التي تساعد في تنفيذ الخطة السابقة بالشكل المطلوب؟

أهم الخطوات في طريق حماية أنفسنا من الأمراض هي تناول الطعام الصحي قدر الإمكان بشكل مستمر، والذي يتضمن الفاكهة والخضراوات بالطبع لأنهم عناصر غذائية ذاخرة بكل ما يمكنه حماية أجسادنا وتقويتها أمام أي مرض تتعرض له من وقت لآخر.

كما أنصح بتناول:

١- الخضراوات الورقية مثل السبانخ، والبقوليات مثل الفاصوليا، والمكسرات خاصة اللوز، والموز، ويلعب الماغنسيوم دوراً مهماً في إنتاج الطاقة في الخلايا والحفاظ على صحة القلب والعضلات والأعصاب، وتنظيم ارتفاع ضغط الدم، والمحافظة على معدل ضربات قلب ثابت، ودعم أداء سليم لجهاز المناعة وكذلك في بناء العظام ويزيد من مضادات الأكسدة، ويقلل من الإجهاد والتوتر. كذلك فهو يساعد في ضبط مستويات السكر في الدم وفي المحافظة على ضغط دم سليم.

٢- وأي طعام يحتوي على مضادات أكسدة مثل الفراولة والجزر والتوت بأنواعه.

٣- إضافة إلى البطاطا الحلوة من أشهر مصادر فيتامين أ، ومضاد الأكسدة القوي بيتا كاروتين، تلعب دوراً كبيراً في تقوية المناعة وتعزيزها عن طريق تحييدها للجذور الحرة ومكافحة الالتهابات والأمراض العديدة، وخاصة أمراض البرد والشتاء. وباحتواء البطاطا الحلوة على مادة الكولين (Choline)، فهي تساعد على الاسترخاء وعلاج الأرق وتحسين التعلم والذاكرة والتقليل من الالتهابات المزمنة، وتناولها يساعد في علاج التهابات الجهاز التنفسي والربو (Asthma). والكرب الغني بفيتامين ج ومضادات الأكسدة على تقوية

جهاز المناعة، وتعزيز قدرته على إنتاج كرات الدم البيضاء لمقاومة الأمراض المختلفة، وتجديد الخلايا، وتحسين صحة الجهاز الهضمي وذلك لاحتوائه على مواد غذائية تعمل على تقليل الالتهابات في أجزاء الجهاز الهضمي المختلفة، وتحسين الهضم نتيجة احتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية، وعلاج الإمساك.

٤- وكذلك أطعمة أخرى مثل الفلفل الأخضر، والبروكولي، والبطيخ والبرتقال.

## أسطورة المضاد الحيوي وتأثيره في جهاز المناعة

يميل الكثيرون منا إلى الخوف من المضادات الحيوية بشكل مبالغ فيه؛ لأننا تربينا على بعض المفاهيم التي شكّلت هذا الخوف مثل النقاش المستمر في كون تناول المضادات أمرًا خاطئًا أم صحيًا من الأساس، والسؤال المتشكك حول روثة الطبيب التي تحتوي على المضاد الحيوي، فماذا نفعل بشأنها وهل نتجاهلها ونعتبر أن الطبيب قد أخطأ للتو؟ ونقرر أخذ الدواء بأنفسنا دون اللجوء إلى العناية الطبية!

وهنا أقول إن تناول المضادات الحيوية في الطبيعي والعادي ليس بفعلٍ خاطئٍ ومؤذٍ كما يظن البعض، بل على العكس فهي تُعتبر من الأدوية المهمة التي تلعب دورًا جيدًا جدًا في مساعدة مناعة الجسم على محاربة المرض، لكن المشكلة الحقيقية تكون في استخدام تلك المضادات الحيوية بشكل مبالغ فيه دون أن يكون هناك عدوى واضحة تحتاج إليها، لأن هذا ما يتسبب في خلق بكتيريا معينة والتي تصبح بدورها مقاومة للأدوية فمن ثمّ تضعف من قدرة المضادات الحيوية على العمل بشكل صحيح في مقاومة هذه البكتيريا، ومن هنا نستنتج أن المشكلة لا تكمن في الدواء ذاته وإنما في طريقة استخدامه وتناوله، ولهذا ننصح دائمًا بعدم تناول المضادات الحيوية إلا تحت إشراف الطبيب وبتوصية واضحة منه، وحينها يجب أن تبدأ كورس العلاج وتنهي بالكامل كي لا تتعرّض لانتكاسة تعيدك إلى نقطة البداية من جديد.

أما فيما يخص الحوامل والذين أستاذنيهم من كل شيء لأنهم يحتاجون إلى أنظمة معينة للحفاظ على مناعتهم، فمن المهم جدًا أن أؤكد على عدم فعالية الفكرة الشائعة بأن السيدة الحامل تأكل نصيب شخصين، وهذا يذكّرني بجديتي والتي ورثت عنها جينات إنجاب التوأم، فقد كانت عند صعودي ونزولي تتعارك معي باستمرار معللة ذلك بأن الطبيب لا يدرك حاجتي إلى الطعام، وأن بطن الحامل في توأم لا يمكن أن تكون بهذا الحجم الذي كنت عليه، وتبدأ في المقارنة بوزنها وشكل جسمها وقتما كانت في الشهر السادس أو الخامس في حملها بتوأم، حيث كانت تقول جمل مثل: أنا بطني كانت تصل إلى قدمي فأنت تتناولين الطعام لاثنين بالداخل، غير حاجتك أنت إلى التغذية، وعندما أخبرها أنني أتناول الطعام بطريقة صحيحة وأن الطبيب يطمئنني باستمرار كانت تستنكر الأمر..

والحقيقية أنني لم أكن على هذا القدر من الوعي في حملي الأول بابنتي نور، حيث كنت أطلق لنفسي العنان وأتناول الطعام بشراهة دون إدراك، ولم أكن حتى قد درست التغذية فكنت أنصاع إلى تعليمات ونصائح من حولي، حتى ازداد وزني خمسة وعشرين كيلو، وبعدما عدت من المشفى قل خمسة كيلو فقط من المستشفى، أما في تجربة حملي الثاني فقد ازداد وزني اثني عشر كيلو أو ثلاثة عشرة تحديدًا، وعندما عدت من المستشفى كنت قد خسرت سبعة كيلو من هذا الوزن ولم يتبق منه إلا القليل، وأذكر ما سبق لأنه دائمًا ما نسمع السيدة الحامل تتمسك بمبدأ ثابت في عقلها، وهو أنها لا تأكل لنفسها فقط وإنما تأكل لاثنين، وأن مناعتها ستتأثر باستمرار إن لم تأكل كثيرًا.. وذلك لأنها عندما تتناول الطعام فالجنين يأخذ احتياجاته من جسمها وأن هذا معناه أنها لو لم تأكل فالجنين سيضعف جسدها في كل الأحوال.

ومن هنا أقول إن الشيء الأهم

هو تناول الأطعمة المفيدة المغذية، وتناول الفيتامينات المصرح لك بتناولها، وإن وزنك سيزداد بعد الشهر السادس حتى إنه يمكن أن يصل إلى الضعف يكون بطريقة أوتوماتيكية، ولأجل هذا يجب أن نتوخى الحذر ونذكر أن الأمر يتعلق بنوعية الطعام وليس كميته أو

عدد مرات تناوله، وأن العادات الغذائية التي تريدين تربية طفلك عليها هي العادات الغذائية التي يجب أن تبدأ في اتباعها منذ بداية الحمل.. فإذا كنت تريدينه أن يحب السلطة عليك بتناولها بالفعل، وإذا كنت تريدينه أن يحب السمك عليك بتناول السمك؛ لأن هناك دراسات كثيرة جداً أثبتت أن الطفل يتعود على نوعية الأكل من فترة الحمل..

كما يجب أن تعلمي بضرورة الاهتمام بالنظام الغذائي بعد انتهاء فترة الحمل أيضاً، على رغم أنها كثيراً ما تدخلنا في فوهة الاكتئاب مباشرة، ولهذا أنصحك بتثقيف نفسك ومعرفة ماهية ما يُسمى باكتئاب ما بعد الولادة؛ لأنه ما دمت مقتنعة أن هناك اكتئاباً وما دمت مقتنعة أن هذا الاكتئاب سيأخذ بعض الوقت ثم يمر، فستكون لديك القدرة على تخطيه.. وأتحدث عن نفسي كمثال فقد كانت تخبرني الطبيبة بشكل مباشر: أنت حامل في طفلين ومن ثمّ اكتئابك سيكون الضعف وهرموناتك سترتفع وتنخفض بضعف المعدل الطبيعي أيضاً، لكن كنت مؤهّلة نفسياً وما دمت مؤهّلة نفسياً، فما يصيبك سوف ينتهي بالفعل، ولا تجعلي من نفسك عرضة للخرافات التي تخص الرضاعة الطبيعية، أيضاً وضرورة تناول الحلاوة الطحينية والموغات، وأعتقد أنهم ينصحون بالفسيح وأؤكد أن تلك الأشياء لا تزيد اللبن، وإنما تجعلنا نشعر بالعطش فنقوم بشرب الكثير من الماء فيزيد اللبن بكثرة.. وهنا يمكننا اختصار الطريق بدلاً من أن نزيد وزناً وأن نقوم بشرب ماء كثيراً وكأنه وجبة طعام نتناولها، أو اكل الطعام الذي يحتوي عليه مثل الخس والخيار وحينها فقط ستتمكني من عيش حياة صحية على رغم تغيّر نمطها بالكامل.

في الساعة مساءً..  
الحاجة الملحة لتناول الطعام  
ليلاً

عشاء كامل متكامل



تنسب وجبة العشاء في إرباك بعض الناس حيث موعدها المتأخر الذي يصيبهم بالرعب من فكرة اكتساب الوزن بشكل مبالغ فيه، وكذلك العناصر التي يجب أن تحتوي عليها،

فإنسان كثيرًا ما يقع فريسة تناول الطعام المتنوع بشراهة مساء كل يوم، وتقتله رغبته في تناول أي شيء يجده أمامه لسد الفراغ وليس لسد شعوره بالجوع فقط، ومن هنا تتلاقى المشكلتان معًا وإذا كنت تسير على نظام غذائي معين تجد أنه قد أفسد بالكامل نهاية كل يوم..

لكن أرغب في عنونة كلامي هنا والتأكيد على أن فكرة أن الأكل ليلاً يقوم بزيادة الوزن هي فكرة غير صحيحة بالمرّة، وذلك لأنك إذا قمت بتناول الطعام ليلاً وكان عبارة عن شيء صحي في وجبة متكاملة، واستطعت الحفاظ على توازن السعرات الحرارية على مدار اليوم فإنك بذلك لم تبالغ في شيء، وإنما احتفظت بنفس عدد السعرات الحرارية المسموح لك إهدارها في اليوم.

فلا توجد مشكلة حقيقية تتسبب في زيادة الوزن من تناول الطعام ليلاً أو الاهتمام بوجبة العشاء، بل يمكنني على العكس أن أهتم بها بشكل رئيسي وتصبح هي الأساس الذي يسير يومي عليه، حيث يمكنني أن أتناول أشياء بسيطة طوال اليوم وعندما يحل الليل أتناول الوجبة الأساسية، وكأنني أقوم طوال الوقت باستفزاز الأنسولين أو أعتمد تقنية الصيام المتقطع وهذا هو التوازن الحقيقي.. بينما الخطأ الذي يقع فيه الكثيرون هو أنهم يرهقون أجسادهم ومعداتهم طوال الوقت، حيث يواصلون تناول الطعام وعندما يحل الليل فيعجز الجسم عن حرق تلك الوجبة الدخيلة مما يتسبب في زيادة الوزن تلقائيًا.

ولكن عندما أقوم بخلق توازن في تناول الطعام طوال اليوم فسوف أتناول أيًا كان ما أرغب به في الليل، حتى لو رغبت في تناول البرجر أو البيتزا فالفكرة أو القاعدة هي أن أفسح لها مجالاً في قدر الطعام الذي يدخل معدتي طوال النهار، وسوف أجد أن وزني لم يزد ولم يحدث أي خلل في نظامي الغذائي في كل الأحوال.

أما إذا حدث ولم تستطع الانتظار حتى تناول تلك الوجبة الرئيسية في الليل والاكتفاء بها، فيمكن أن تجعل العناصر المتكاملة التي تدخل جسدك ليلاً هي عناصر متوفرة في مشروب ما، وأول شيء يخطر على بالنا يمكن أن يكون السموسيز فهناك البعض منها يدخل في

تكوينة القهوة والبعض منها يدخل في تكوينة الماتشا.. ومنها ما يدخل في تكوينة الموز أو الخوخ أو أي فاكهة تفضّلها، وفي نفس الوقت يوجد بها كافيين للضح الذي اعتاد على الكافيين.. والأنواع التي تحتوي على الفاكهة واللبن من الممكن أن تتناولها ليلاً، أما الأنواع التي تحتوي على قهوة أو ماتشا يمكننا تناولها في الصباح.

فيجب أن تعتبر المشروبات وجبة أساسية ليلاً، خاصة الشاي باللبن والماتشا باللبن إضافة إلى احتساء الشورية على سبيل المثال وليس الحصر، لأن هناك الكثير منا يقومون بإهمال الشورية على رغم أنها من الأطعمة اللذيذة جداً، وبالنسبة إليّ فإن روتيني الليلي لا يخلو مثلاً من تناول طبق من الفشار أو بعض من البطاطا المشوية، أو حتى البطاطس المسلوقة أو المهروسة ومن فوقها بعض الكمون والملح والفول الحراتي المسلوق ومن فوقه بعض الملح والشطة أيضاً.

## متى نأكل وماذا نأكل؟

إن أفضل وقت لتناول وجبة العشاء هو الساعة السابعة ليلاً، ومن الممكن تناولها وقت آخر بالطبع، ولكن يجب أن يُفصل بين الوجبة وبين وقت النوم ٣ ساعات على الأقل.

والآن دعونا نتعرف على أفضل المكونات التي تجعلنا نتناول عشاء صحياً متكاملًا:

١- زبادي + فاكهة مثل التفاح مثلاً + شوفان + عسل.. وهي عناصر يمكن تناولها كوجبة فطار أو عشاء.

٢- سلطة + لحم الدجاج أو الديك الرومي + الخضار + عيش أسمر مع الزبدة والجبنة + السلمون أو التونة.

وجبة العشاء ليست وجبة مهمة أو أساسية في حياة الكثيرين كما أن وجودها في أي نظام غذائي لا يؤثر بشكل كبير، لكنها يُفضّل على الأقل أن يتم تناولها في وقت مبكر والحفاظ على مسافة الـ ٣ ساعات بينها وبين النوم، وفي السنوات الأخيرة كما ذكرنا من قبل فقد أثبتت الدراسات أنه هناك أدوات بسيطة ومفيدة، يمكنها أن تحل محل الوجبة الرئيسية حتى مكان الفطار والغداء والعشاء مثل الشمندر، واللفت، والسبانخ، والكرفس، والسلق، الخس، والفيتامينات، وعصير الخضار...

## الماتشا بديل مذهل

كما أن الكثيرين منا لا يعرفون أهمية الماتشا في تلك الحالات، فالماتشا ببساطة هي مسحوق شاي أخضر مطحون بشكل دقيق، ويُعتبر من أجود وأفضل أنواع الشاي الياباني الشهير جدًا هناك، حيث يستخدمها الشعب بأكمله ويدخل بشكل خاص في طقوس الشاي اليابانية مع بعض الحلويات.

وهنا يأتي السؤال عن كيفية واستطاعة الماتشا أن تساعدنا في حياتنا وفي نظامنا الغذائي، وأؤكد لكم أنها تساعدنا جميعًا على التركيز وتجعلنا منتبهين بشكل أكبر، كما أنها تحتوي على نسبة من الكافيين والتي تجعلنا متيقظين باستمرار وفي كامل طاقتنا، خاصة إذا كنت ممن يغلبهم النعاس بشكل متكرر ويطاردك الكثير من العمل والضغوطات، إضافة إلى أن الماتشا تساعدنا على حرق الدهون وتمنحك قدر الطاقة اللازمة لاستكمال يومك، وأهم شيء في هذا كله هو أنها تُحسّن من مزاجك وتجعلك في حالة من الاسترخاء والراحة النفسية.

هل يتسبب تناول الطعام ليلاً في حدوث سمنة موضعية؟

يربط البعض في حديثهم ومخاوفهم بين تناول الطعام ليلاً وبين وجود السمنة الموضعية ومعاناتهم في زيادة الوزن في أماكن معينة، وفيما يخص تلك المشكلة التي تقف على أساس خاطئ دعنا نكن واقعيين ومدركين لفكرة أنه عندما يكون هناك بعض الدهون أو زيادة في الوزن في أماكن معينة، فإن هذه تُعتبر طبيعة الجسم وأن أول حل لها هو قبول شكل الجسم كما هو فلا يجب أن أراها أو أعتبرها مشكلة من الأساس.. يجب أن ندرك مبدأ أن أجسامنا جميعاً لها بناء مختلف وأنها ليست مثل بعضها.. فإن تحدثت عن جسدي أنا على سبيل المثال سأرى أن طبيعته هي أنني نحيفة في النصف العلوي منه لكنني ممتلئة في النصف الآخر أو النصف السفلي.. ولهذا إن ازداد وزني عن المعدل الطبيعي في يوم من الأيام فسوف أبدو كشخص لديه نوع من أنواع السمنة في الجزء الأسفل من جسده، لكن ما دمت أحافظ على نفس نطاق الوزن الطبيعي فسوف يظهر جسدي بالشكل المتناسق كما هو، وكذلك الوضع نفسه إذا كنت شخصاً ممتلئاً في النصف العلوي من جسدي ونحيفاً في الجزء السفلي منه، وأؤكد على أن الشيء ذاته سيحدث إذا كان شكل الجسم كمثري أو يأخذ شكل الساعة الرملية.. لنخرج بقاعدة واضحة وأساسية هنا وهي أنه أيّاً كان شكل الجسم، فما دام أنه متناسق وموزّع بشكل طبيعي فلن تظهر المشكلة أبداً.

حيث يوجد الكثير من الفنانات المشهورات نجد أن طبيعة أجسادهن هي عدم وجود خصر، لكن جسدها المتناسق يجعلها تبدو في أفضل حالاتها على رغم أي شيء فلن يصلك شعور أنها تمتلك نوعاً من أنواع السمنة الموضعية أو أنه ينبغي لها موازنة هذا الجزء من جسدها.

## متى تصبح السمنة الموضعية مشكلة؟

عندما تصاحبها السمنة المفرطة..

في هذا الجزء سنتحدث عمّن يعاني من السمنة الموضعية بالفعل بسبب وجود السمنة المفرطة؛ وذلك لأن الزيادة في الوزن هي العامل الحقيقي الذي يجب أن نلتفت إليه،

فالإنسان حينها يعاني من مرض واضح لأن السمنة مرض، بل ومن أخطر الأمراض التي ينبغي أن نتحدث عنها في هذا الكتاب.. ولهذا يمكنني القول إنه عندما نرى شخصًا يريد الذهاب لعمل عملية تكميم أو أي شيء آخر فإنه يقوم بعمل عملية لإنقاذ حياته وليست مجرد رغبة في التجميل.. وتُصنف السمنة على أنها مرض لأنها تتسبب في مائتين وتسعين مرضًا آخر، وإذا استطعت تفادي مرحلة الوصول إلى السمنة فسوف أتفادي التعرُّض غير المباشر لهذه الأمراض.. ولا أعني بهذا أن الجسم العادي أو النحيف ليس مُعرَّضًا للإصابة بأي أمراض، ولكن أقول إنه سيصبح هناك فارق واضح في المضاعفات، فعلى سبيل المثال لقد عانى أصحاب السمنة المفرطة كثيرًا من المضاعفات السريعة لمرض كورونا في الفترة الأخيرة، وكانت معاناتهم تبلغ أضعاف أضعاف معاناة الشخص العادي، وقد كانت نسبة حالات الوفاة أعلى بكثير من الأشخاص الذين يمتلكون جسمًا متناسقًا.

وبالعودة إلى مفهوم السمنة الموضعية سنجد أننا لو قلنا إن الجسم العادي ساهم في تكوينه سبعون في المائة طعام وثلاثون في المائة رياضة، فإن السمنة الموضعية تسير بمعدل خمسين لخمسين بمعنى أنه لا بُد من ممارسة الرياضة مع وجود توازن في الطعام.. ومن أشهر العلامات التي يعتمدها البشر في السمنة الموضعية سمنة الأرداف على سبيل المثال والتي تعتبر أمرًا وراثيًا في نهاية المطاف، لكن سمنة البطن الخاصة بالولادة مثلًا هذه تُصنف كسمنة موضعية.. وحينما تسألني إحداهن كيف أنجبت توأمًا وليس لديك سمنة في منطقة البطن، فأقول لها بالعكس أنا لدي سمنة في منطقة البطن، ولكن لأن جسدي بأكمله متناسق فعندما أفقد أي جزء من هذا الوزن الكلي تظهر البطن صغيرة مقارنة بالجسم لأنها عضلات ضعيفة. ولكن إذا كان وزني يزداد فسوف تُزال تلك السمنة الموضعية، بالطبع لأن هذا الجزء في الجسم لديه القابلية على أن يزداد في الوزن.

خلق التوازن المطلوب بالحفاظ على جسدكم متناسقًا حتى لو كان لديكم سمنة موضعية في الأرداف مثلًا أو لو كان لديكم ذراع سمين وراثيًا.. فما دام الجسد متناسق فالأمر كله تحت السيطرة، لكن ما دمت أزداد في الوزن، فإن هذه هي أكثر الخلايا التي لديها القدرة وراثيًا على أن تقوم بتخزين الدهون وهنا يصبح الوضع خارجًا عن السيطرة تمامًا.

ولهذا أؤكد على أن السمنة الموضعية هي زيادة الوزن في منطقة معينة دونًا عن باقي مناطق الجسم، وهو أنها من أكثر العراويل التي تواجه كثير من الناس، لأنه للأسف لا يمتلك جميعهم ثقافة ضرورة وأهمية ممارسة الرياضة، فمن ثم يواجهون صعوبة حقيقية في فكرة التعامل مع السمنة الموضعية. على رغم أنها ليس ذنبًا ارتكبه وإنما هي كما قلنا تحدث لأسباب خارجية أولها العوامل الوراثية، حيث نجد عائلة بأكملها تأخذ أجسادهم شكلاً معينًا، فتلك تُعتبر صفة وراثية واضحة يتوارثها كل أبناء تلك العائلة وأحفادها.. ولكن المؤثر الذي يمكن أن يكسر تلك القاعدة هو ممارسة الرياضة بمعنى إنك إذا استطعت المواظبة على الرياضة وممارستها، فإنك بذلك تُقلل من احتمالية الإصابة بالسمنة الموضعية إذا كان الموضوع وراثيًا في العائلة والعكس كذلك، بمعنى أنك إذا انقطعت عن اللجوء لممارسة الرياضة فمن الممكن أن يكون ذلك عاملاً مؤثرًا في احتمالية إصابتك بمرض السمنة الموضعية.

وما أُرغب في قوله في جميع الأحيان أن قلة ممارسة الرياضة في الأساس من الممكن أن تكون سبب إصابتك بمرض السمنة الموضعية، حتى ولو لم يكن الموضوع وراثيًا، ولهذا يجب عليك عموماً أن تجعل الرياضة تشغل جزءًا ولو بسيطًا من يومك؛ لأنها ستعمل في صالحك في نهاية المطاف.. ومن ضمن الأسباب التي من الممكن أن تُسبب السمنة الموضعية كذلك هو ضغط الحياة، وعليكم أن تكونوا على وعي كافٍ بأن الجسم يتأثر بالضغط الذي يتعرض له فيُسبب الإجهاد النفسي والتوتر اضطرابًا في إفراز هرمون الكورتيزول، المسؤول عن التحكم والتعامل مع التوتر، مما يصعب من مهمة التحكم في الشهية، ومن ثم يقوم الإنسان بتناول كميات كبيرة من الأطعمة، الأمر الذي يتسبب في زيادة الوزن، وتكوّن الكرش. مما يسبب معاناة السمنة الموضعية، أما بالنسبة إلى السيدات فمن الممكن والطبيعي أن يكون سبب السمنة الموضعية هي الولادة أكثر من مرة، خاصة عملية الولادة القيصرية إضافة إلى إهمال فكرة الرياضة بالطبع، فتتراكم الدهون بنفس الطريقة وتدخل في دوامة السمنة الموضعية من باب آخر.

## كيف نتفادى الإصابة بالسمنة الموضعية؟

- 1- أولاً ثم أولاً يجب عليكم المواظبة على ممارسة الرياضة.
- 2- محاولة تجنّب الضغط المستمر على أنفسنا حتى لو كان في العمل والروتين اليومي حتى لا نتسبب في أذية صحتنا.
- 3- هناك أكثر من طريقة أخرى للتخلص من السمنة الموضعية، إن لم تستطع ممارسة رياضة بعينها يمكنك دائماً الذهاب إلى الصالات الرياضية عموماً، والاعتماد على حمل الأوزان ولكن تحت إشراف المدربين؛ لأنها ستساعدك في التخلص من الدهون الموجودة في منطقة الجناح.
- 4- شرب كمية كبيرة من الماء على مدار اليوم لمساعدة الجسم على التخلص من الأملاح والسموم المتراكمة في الجسم، وتناول البروتينات الحيوانية بنسبة لا تقل عن ٣٠% إذ إنها تقلل من الأضرار التي تسببها زيادة الوزن في منطقة البطن، كما تساعد على تعزيز عمليات الأيض والتمثيل الغذائي بنسبة ٦٠% كما أنها تُقلل الشهية بنسبة كبيرة.
- 5- أما الطريق الآخر نحو التخلص من السمنة الموضعية فهو عمليات استئصال الدهون، وهي ما نلجأ إليها مع المرأة التي تعاني من ترهلات بسبب عملية الولادة أو عمليات شفط الدهون.

## نظام جديد: تحت مظلة التغذية الحدسية

يدفعني الحديث فيما يخص الأنظمة الغذائية وطريقة التخلص من الدهون أن أتطرق إلى سؤال مهم جداً.. وهو هل معنى أنك ترغب في فقدان الوزن أن تحرم نفسك من الطعام الذي ترغب في تناوله؟

بالطبع لا!

فأنا أحبذ مبدأ تناول كل شيء أرغب في تناوله ولكن بكميات قليلة، وإذا حدث وتناولت طعامًا غير مفيد فلا يجب أن يحدث ذلك قبل النوم مباشرة، وهكذا سأتمكن من الحفاظ على شكل جسدي وقدر وزني.. وهنا أذكر نظام يُدعى نظام التغذية الحدسية.

فيما يخص موضوع التغذية الحدسية فالفكرة هنا هي في الاستشعار وإقامة الحديث الجيد مع الجسم، فإذا وجدت نفسي أرغب في تناول شيء ما أخذ من وقتي دقائق للتفكير ولتمييز شعوري الحقيقي بالجوع من شعوري الزائف به.. فلو كان عندي شعور ورغبة قوية في تناول اللحوم مثلاً، فإذا استمعت إلى جسدي حقاً ربما أستشعر حاجته الحقيقية إلى البروتينات الموجودة في اللحم، أو على الأقل أضعها في الاعتبار حتى لا يحدث خلط في نظامي الغذائي.. وإذا كان لديّ رغبة قوية كذلك في تناول السكريات فربما يكون جسدي في حاجة إليها بنفس الطريقة.. ولهذا يعتمد هذا النظام على الاستماع الدائم لصوت جسدي لتحديد حاجته دون الاستسلام للروتين اليومي، ومن المهم أيضاً أن أتأكد من شعوري بالجوع وحاجتي إلى تناول الطعام من الأساس، لا بُد أن يكون هناك حوار بيني وبين هذا الجسد مع بعض المحاولات الأخرى، التي يجب أن أمارسها دون ملل كاحتساء الماء أولاً في كل مرة أشعر فيها بالجوع، وأنتظر ثم أرى هل أنا ما زلت جائعاً جداً، لأنه من الممكن أن أجد نفسي لست جائعاً على الإطلاق؛ لأن إشارات الجوع والعطش قريبة من بعضها.. بالإضافة إلى أن هذا النظام يجنبك الشعور المتواصل بالذنب، حيث يجعلك تتناول الطعام لسد حاجتك فعلاً وليس لمجرد تقضية الوقت والتسلية.. وستجد كيف أنه من المشاعر الجيدة جداً بالنسبة إليك، أن تتمكن من الاستمتاع بالوجبة التي تتناولها حتى لو كنت تتناول البيتزا مثلاً في يوم عطلتك، دون أن تضطر إلى مضغها بترؤ دون الاستمتاع بطعمها أو تخيل أنك لن تتمكن من استكمالها حتى.

وأوصي بذلك لأنني أعلم كم يؤثر شكل الجسم في نفسيتنا ويحدث فارقاً جسيماً في ثقنتنا بأنفسنا دون أدنى شك، فعدنا اكتسبت بعض الوزن الزائد في خلال حلمي بابنتي نور،

وقررت أن أدرس التغذية حينها فقد شكل هذا فارقًا كبيرًا في راحتي النفسية وفي ثقتي في نفسي، ولأن تجربتي الشخصية صارت على هذا النحو فدائمًا ما أنصح بتجنب النظام الغذائي القاسي أو الحرمان من الطعام دون اللجوء إلى الرياضة وخلق التوازن المطلوب.. وذلك لأن نظام الحرمان يفقدك أشياء وأنواع عديدة جدًا، كنت قد اعتدت على تناولها ولأن النتائج لا تظهر سريعًا من الأسبوع الأول، فتصابون بالإحباط ومن ثم تفقدون حماسكم بالكامل تجاه فكرة فقدان الوزن، ولهذا كلما حاولنا التريث والسير بخطور بخطوة في عملية فقدان الوزن تدريجيًا وجدنا كل ذلك صحيًا أكثر بالنسبة إلينا.

في التاسعة مساء..  
الصورة الكاملة لما تفعله  
السمنة بصاحبها



هنالك فارق يجب أن نلتفت إليه بين السمنة الموضعية والسمنة المرضية حتى لا تختلط  
علينا المفاهيم..



فالسمنة مرض حقيقي كما أكدنا من قبل، وقد سمعنا الكثير من الناس يتحدثون عن أضرارها في الآونة الأخيرة خاصة في وقت انتشار مرض كورونا، حيث كان الأشخاص المصابون بالسمنة المرضية هم الأكثر عُرضة للتأثر أو التعرض لمضاعفات مرض كورونا، وإذا أردنا التوغل أكثر في تلك المنطقة والحديث عن حقيقة السمنة كمرض صعب التعامل معه؟

فأقول إن السمنة هي مرض أصبحت كل الهيئات والمنظمات المهتمة بالصحة حول العالم تصنفه على أنه يجب التعامل معه كذلك، وعلى أنه مرض مزمن أيضًا ليس مجرد مرض عادي، وإنما يحتاج إلى اتباع علاج طويل المدى، مثله مثل كل الأمراض المزمنة الأخرى، ولهذا فإن التعامل معه يجب أن يكون بمنتهى الحرص والاهتمام حتى لا يتسبب في حدوث مشكلات صحية أخرى.

وللتعامل مع أي مرض بحرص يجب أن نكون على علم كافٍ به وبمفهومه وبأضراره، وتبعًا لمنظمة الصحة العالمية يُعرّف فرط الوزن والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة. وفرط الوزن هو منسب كتلة الجسم BMI الذي يبلغ ٢٥ أو أكثر؛ والسمنة هي منسب كتلة الجسم BMI الذي يبلغ ٣٠ أو أكثر.

متى يمكننا القول إن مريض السمنة قد أصبح في مرحلة السمنة المرضية التي ينبغي معالجتها بعناية؟

مثلما ذكرنا من قبل في تشخيص السمنة يكون الاعتماد على معامل كتلة الجسم BMI ومن ثمّ فإذا كان مؤشر كتلة الجسم أعلى من ٢٥ فهذا يُعتبر سمنة زائدة، وإذا كان ٣٥ وما فوق فهذا يُعتبر سمنة مرضية. بالإضافة إلى وجود واحد أو أكثر من مضاعفات السمنة مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

وإذا تحدثنا عن العلاج في تلك الحالات فأقول لكم إن الجراحات بالفعل تُعتبر واحدة من الطرق المتاحة لعلاج السمنة، وبالذخول في تفاصيل السمنة وأنواع جراحاتها، سنجد أنها

تنقسم إلى نوعين:

• النوع الأول هو جراحات التكميم.

• والنوع الثاني هو جراحات تحويل المسار وهو ما ينقسم بدوره إلى أربعة أنواع: -  
كلاسيكي - مصغر - ثنائي التقسيم - معدل، وبالطبع تختلف طريقة الجراحة ونسب  
النجاح من نوع لآخر.

ما هي إذاً مميزات وعيوب جراحات السمنة المفرطة على عكس الشائع؟

عملية تكميم المعدة:

يتم في خلال هذا النوع من العمليات قص من ٧٠ - ٨٠% من المعدة حتى تصبح على شكل  
الموزة، فيشعر المريض بالشبع بمجرد تناوله القليل من الطعام، وتتم هذه العملية عن طريق  
المنظار حيث تتم عن طريق فتحات صغيرة بالبطن.

بعد إجراء عملية تكميم المعدة تحدث أحياناً آثار جانبية، وهذه المضاعفات هي:

عسر الهضم: حيث يوجد صعوبات في الهضم بسبب صُغر حجم المعدة، وارتجاع المريء  
فهي مشكلة تحدث غالباً لأصحاب عملية التكميم، الإمساك: وهذه المشكلة تواجه المريض  
في خلال الأسابيع الأولى بعد العملية، وظهور ترهلات في الجسم، والبطن خاصةً.

قد تختلف نسبة النجاح من شخص لآخر، ويعتمد في ذلك على فقدان نحو ٦٥% من الوزن  
الزائد في خلال عام، ولكن في نفس الوقت من الممكن ألا تفقد الوزن بدرجة كافية بعد  
الخضوع لجراحة إنقاص الوزن، كما يمكن أن تستعيد الوزن مرة أخرى. ويمكن أن تحدث  
هذه الزيادة في الوزن إذا لم تتبّع تغييرات نمط الحياة الموصى بها، وتلك العملية تكون  
عادة لمن يزداد مؤشر كتلة الجسم لديه عن ٣٠، في حين عملية تحويل المسار لمن لديه  
مؤشر كتلة جسم ٤٠ فأكثر أو في حال كان لديه مؤشر كتلة ما بين (٣٠-٣٦)، ويشكو من

أمراض تهدد حياته بسبب السمنة مثل السكر، والعمر المناسب لإجراء مثل تلك العمليات يكون ما بين ال ١٧ وال ٦٥ عامًا بوجود بعض الاستثناءات بالطبع بحسب الحالة الصحية لكل شخص.

كما أن جراحة تحويل مسار المعدة قد تنجح في بعض المرضى في القضاء على مرض السكر من النوع الثاني، بنسبة ١٠٠% بمعنى أنها تغني كثيرًا من المرضى عن تناول أدوية السكر، أو الأنسولين، فبعض المرضى يتوقفون تمامًا عن تناولها، وحالات أخرى قد يصل نجاحها ل ٧٠ أو ٨٠% فقط، وتحتاج حينها إلى تقليل الجرعات بنسبة كبيرة بعد الجراحة. أما عن مرضى السكر من النوع الأول فيمكن أن تفيد بنسبة ٥٠ أو ٦٠% فقط في مرضى النوع الأول خاصة إذا كان يتم إفراز الأنسولين لكن بنسبة بسيطة.

عملية تحويل المسار:

هذا النوع من العمليات هو الأفضل والأمثل لمرضى السكر من النوع الثاني، والذين يعانون أيضًا من السمنة المفرطة ولكل محبي الحلويات غير القادرين على التوقف عن تناولها. وفي هذه العملية يتم فصل جزء من المعدة وتحويل مسار المعدة إلى الأمعاء، حيث يتم تقليل امتصاص المواد الغذائية والسكريات، وتُجرى العملية بالمنظار عن طريق فتحات صغيرة طولها لا يتعدى ٢ سم.

يجب أن يتناول المريض

بعض الفيتامينات والمكملات الغذائية والتي يحددها المريض، وتستمر معه طوال الوقت حتى لا يتسبب عدم امتصاص العناصر الغذائية لفقر الدم أو الأنيميا، والالتزام بنظام غذائي معين.

في حين يختلف دور الأدوية في جراحات السمنة المفرطة تمامًا؛ حيث يتلخص دورها قبل الجراحة في إنقاص الوزن وتجهيز المريض للعملية فحسب، فهي عامل مساعد

لجراحات السمّنة في الفترة الأولى (honeymoon period) للتسريع في نزول الوزن، وعند فشل جراحات السمّنة كي يتمكن المريض من العودة إلى فقدان الوزن ويصبح هناك معدل واضح لنجاح العملية، وهناك بعض الأدوية المُرخّصة والمُصرّح بها من قبل هيئة الدواء المصرية، والتي تحتوي على مادتين لا ثالث لهما وهما مادة الأورليستات ومادة الليراجلوتيد، حيث تعمل المادة الأولى على فكرة امتصاص الدهون فهو مفيد ولكن للمريض، الذي يتناول الكثير من الدهون في طعامه أما الليراجلوتيد فهو يعمل على فكرة تقليل الشهية وتقليل الإحساس بالجوع، وإبطاء عملية إفراغ المعدة مما يؤدي بدوره إلى تقليل كميات الطعام، كما أن تلك الأدوية لها فوائد ملموسة حيث عقار "أورليستات" يمكنه منع امتصاص ما يصل إلى ٣٠% من الدهون التي يتناولها الإنسان.

وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون أورليستات يفقدون نحو من ٥% إلى ٨% من وزن الجسم على مدار عام.

أما "ليراجلوتيد" فيعمل على الحفاظ على توازن الجلوكوز؛ حيث يقوم الجسم بإفرازه كرد فعل على تناول الوجبات وهو من نواهض الهرمون ١-GLP، ويقوم الدواء بخفض مستوى الجلوكوز في الدم بواسطة تحفيز إفراز الأنسولين، ويستخدم الدواء في التحكم بالشهية تجاه الطعام. يستخدم الدواء في علاج مرض السكري من النوع الثاني.

وفي النهاية أود التأكيد على أن السمّنة مرض حقيقي لا يُستهان به؛ لأنها سبب رئيسي لأمراض كثيرة أخرى، ولا ينبغي أن تضيع المزيد من الوقت وأنت تعاني منها، وإنما عليك أن تلجأ للطبيب لأنه قد صارت لديه الكثير من وسائل المساعدة في العصر الحالي.

## في العاشرة مساء.. عادات متوارثة

### ما وجدنا عليه آباءنا

تتشكل أنظمة حياتنا من مجموعة من العادات والتقاليد والروتينات التي تشغل يومنا حتى نكبر، منها ما يكبر معنا ومنها ما يتساقط مع مرور الزمن.. لكن الكثير منها يؤثر بالضرورة في صحتنا سواء بالسلب أم بالإيجاب، خاصة في فترة النمو ويظل هذا التأثير معنا لأنه دخل في مرحلة التكوين واعتاد عليه الجسم.. والكثير من العادات الصحية قد ابتكرها البشر من تلقاء أنفسهم دون أي تدخل من الجانب الطبي أو المعرفي، وإنما إن بحثنا وراءها سنجد أن جميعها مجرد اجتهادات أو جدها شخص ما، وتوارثتها الأجيال من بعده حتى صارت حقيقية راسخة في عقولهم..

ولأن تلك العادات أحياناً تحل محل الدواء لدى البعض منا، فكان من الواجب الحديث عنها باستفاضة حتى تأخذ الحيز المناسب لها في حياتنا، وكما نتعلم أهمية السؤال وأهمية تفسير الإجابة عنه، وعدم الالتزام بأمور نفعنا غيرنا لأنها ربما إن لم تضرنا فعلى الأقل لن تنفعنا بالقدر ذاته..

## بعض العادات الصحية الخاطئة

١- الكركديه البارد يسبب الضغط المنخفض والساخن يتسبب في ارتفاعه؟

أعلق على تلك المقولة أو المفهوم السائد لدينا بأن الكركديه يتسبب في انخفاض الضغط في الحقيقة سواء كان ساخنًا أو باردًا.. حيث يحتوي الكركديه على كمية كبيرة من المعادن، مثل الكالسيوم، والحديد، والماغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، والزنك. كما يحتوي على بعض الفيتامينات مثل النياسين، وحمض الفوليك. وهو مصدر جيد لـ الأنتوسيانين، والذي يجعله مفيدًا لإدارة مستويات ضغط الدم المرتفع، ونزلات البرد، والتهابات المسالك البولية.

وقد ظهر هذا المفهوم بسبب كون الضغط العالي مرتبطًا كثيرًا بأسباب عصبية من انفعال وتوتر، لذلك يقولون إن الكركديه البارد أفضل لأن المشروبات الباردة أفضل عمومًا.. ومن هنا ظهرت فكرة أو اقتراح أو مقولة عليك أن تحتسي شيئًا باردًا ليهدئ أعصابك، ولكن أقول لكم إن المشروب الساخن أيضًا يُخفِّض الضغط بنفس القدر..

وهنا يأتي سؤال آخر هل من الممكن أن نستعمل الكركديه فقط في علاج الضغط العالي؟

فأقول لا بالطبع ولكنه مفيد في الاستخدام بشكل مكمل لأدوية الضغط العادية، وبالنسبة إلى كون الكركديه ذا فوائد صحيه للشخص السليم، فأقول إن احتساء كوب واحد يوميًا بشكل منتظم يحمي الجسم فعلاً من امراض القلب والشرابين، ولكن لا يجب أن تحتسيه إذا كنت صاحب ضغط منخفض..

٢- الجزر يساعد في تقوية البصر؟

في الحقيقة إن الجزر لا يساعد على تقوية النظر ولا شيء من هذا القبيل، وإنما يحافظ فقط على صحة العين وهذا لأنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين أ؛ وهو فيتامين ضروري جدًا لتعزيز صحة العين؛ لأن نقص فيتامين أ من الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض جفاف ملتحمة العين وهو ما يؤدي بدوره إلى تضرر النظر، وقد يُسبب أيضًا الإصابة بالعمى الليلي، أو عدم القدرة على الرؤية في الضوء الخافت أو الظلام، وبالرغم من ذلك فالتغيرات الإيجابية والملحوظة في الرؤية، قد لا تظهر سوى لدى الأشخاص الذين يفتقرون فعليًا إلى فيتامين أ، كما يمكن أن يساهم شرب عصير الجزر في منع الإصابة باضطرابات العين المختلفة؛ مثل مرض التنكس البقعي وإعتام عدسة العين والعمى، بالإضافة إلى احتواء الجزر على مادة اللوتين وهي إحدى مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية العين من الضوء الضار.

٣- هل تتسبب مزيلات العرق في الإصابة بمرض سرطان الثدي؟

لا يوجد أي مصدر طبي يؤكد تلك المقولة أبدًا، وإنما يظن بعض العلماء أن الكيماويات الموجودة داخل مزيلات العرق أو مضادات التعرق، يمكن أن يتم امتصاصها من خلال منطقة ما تحت الإبطين حتى تصل إلى أنسجة الثدي وهو ما يزيد من فرصة تكوين الأورام، ولكن وفقًا للمعهد الوطني للسرطان ذاته، فلا يوجد أي دليل يربط بين المنتج وبين الإصابة بمرض سرطان الثدي.

٤- هل يجب أن نقوم بغسل اللحمه بسبب الدم الذي يخرج منها باستمرار؟

أقول لكم في هذا الشأن إن العصارة التي نراها وهي تخرج من اللحمه الحمراء ليست دم كما نعتقد، وإنما هي مجرد مياه عادية موجودة داخل اللحم وتلك المياه تأخذ اللون الأحمر بسبب بروتين الميوجلوبين الموجود في العضلات، وهو ما يُعتبر فارقًا واضحًا بين اللحوم الحمراء من اللحوم البيضاء.

٥- كثرة تناول الطعام الحار يتسبب في الإصابة بقرحة المعدة؟

أرد على هذا المفهوم الذي يواصل البعض تكراره عند رؤية شخص يُفضّل تناول الأطعمة الحارة، وأقول إن تناول تلك الأطعمة لا يسبب قرحة المعدة بالطبع وإنما هو يُعتبر طعامًا مثل أي طعام آخر، وإنما الفرق فقط إذا كان الشخص المريض يعاني بالفعل من قرحة المعدة ومن ثم تناول طعامًا حارًا، فحينها سيتسبب الطعام في تهيجة القرحة أكثر وأكثر لكنه لن يكون سببًا رئيسيًا في الإصابة بها أبدًا.

٦- السفن أفضل من البيبسي؟ أو الصودا البيضاء أفضل من الصودا الملونة؟

دائمًا ما نجد الأمهات على اعتياد تام وقناعة بفكرة أن تسمح لأولادها باحتساء السفن أو الصودا البيضاء، وتمنع عنهم الصودا الملونة أو البيبسي؛ وذلك لأن السفن أكثر فائدة من وجهة نظرها ولكني أقول هنا وأؤكد أنهما في الحالتين يُعتبران صودا، والصودا عبارة عن مياه مكربنة لا تساعد على الهضم ولا أي شيء من هذا القبيل كما أنه مضاف إليه قدر من السكر، ولهذا فالمشروبان لهما نفس الضرر ولكن الفرق أن البيبسي لونه مختلف لأنه يحتوي على كراميل، أو بمعنى أن السكر يكون فيه أزيد من العادي، إضافة إلى احتوائه على نسبة كافيين من الممكن أن تزيد من معدل ضربات القلب. لكن غير ذلك فالسفن لا يُعتبر مشروبًا صحيًا ولا شيئًا كهذا، ولكن من الممكن أن يكون ضرره أقل بقليل من البيبسي.

٧- هل يجب أن نلجأ إلى احتساء القهوة كي نتمكّن من الاستيقاظ فعليًا؟

عشنا طوال حياتنا على مفهوم وحقيقة أن الإنسان منا يلجأ إلى احتساء القهوة، كي يتمكن من بدء يومه واليقظة بشكل طبيعي وهذا بسبب الكافيين الموجود فيها، والذي يعمل على تنشيط السيريتونين مما يُحسن المزاج، كما أنه يُبقي الدماغ في حالة تركيز وانتباه، ويزيد من قدرة الدماغ على معالجة المعلومات.

لكن الحقيقة هنا أنه كي يبدأ العقل في العمل والنشاط منذ الصباح فهو يحتاج إلى السكر، لأن السكر هو غذاء المخ ويُعتبر سكر الجلوكوز مصدرًا للطاقة المحركة لخلايا الدماغ، وبما

أنه لا يوجد مخزون لهذا السكر في الدماغ؛ فيجب المحافظة على تلبية حاجة الدماغ منه، وخصوصًا في الفترة الصباحية من اليوم حيث تزداد حاجة الدماغ إليه بشكل كبير. ولهذا نصح دائمًا الطلاب قبل أي امتحان في فترة الصباح أن يحملوا معهم أي طعام يحتوي على نسبة من السكر حتى لو كانت بونبون أو بعض الشوكولاتة، كي يتمكنوا من إيقاظ خلاياهم ويستطيعون تنشيط عقولهم والبدء في الإنتاج وحل الامتحان بهدوء.

#### ٨- الفول مسبب رئيسي لحدوث الانتفاخات؟

بالرغم من أن هناك الكثير من الأقاويل حول أن الفول يُسبب الانتفاخات فإنه ليس السبب الرئيسي في ذلك، فمنتجات الألبان هي السبب الرئيسي لحدوث انتفاخات البطن وخصوصًا مع تقدم العمر، حيث تقل قدرة الجسم على امتصاص اللاكتوز (السكر الموجود في الألبان) ولذلك إذا كنت تعاني من الانتفاخات عليك أن تلجأ إلى تناول منتجات الألبان خالية اللاكتوز.

#### ٩- الرائحة الذكية الخاصة بكريمات ترطيب البشرة؟

تُعتبر تلك هي أكبر خدعة تجارية اتبعتها الشركات لخداع الفتيات كي يبتاعوا تلك المنتجات المرطبة بمعدل أكبر، وذلك لأن حقيقة الأمر هي أن الكريّمات ذات الرائحة الذكية تحتوي على نسبة من الكحول وهو ما يتكفل بتلك الرائحة بالفعل، وعندما تضعينها على جلدك كنوع من الترطيب ستشعرين أن يديك ناعمتان أكثر مما كانتا، وبعد فترة وجيزة وعندما يمتص الجلد هذا الكحول ستشعرين بالجفاف من جديد؛ لأن تلك هي طبيعة الكحول فهو يُسبب جفاف الجلد في الأساس، فتحتاجين إلى ترطيب مرة أخرى وعندما تفعلين ذلك تعيدين الكرة حتى ينفد المنتج وتضطرين إلى شرائه مرة أخرى. ومن ثمّ فالتصرف الأفضل إذا كنت في حاجة إلى الكريم المرطّب هو اللجوء إلى الكريّمات الطبية والتي غالبًا ما ستكون بلا رائحة.

#### ١٠- إذا كنت أعاني من حرقة العين هل يمكنني غسلها بالقطرة؟

هنالك الكثير من المرضى الذين يعانون من حرقة أو ألم أو حكة العين بكثرة، يكونون في حاجة إلى استخدام القطرة كي يغسلوا أعينهم بها، والتي غالبًا ما تكون من النوع المعقم أو شبيهاً من هذا القبيل، ولكن ليس دائماً ما يكون المرضى في حاجة إلى تلك القطرات؛ لأن هناك البعض ممن يحتاجون إلى ارتداء النظارات الطبية أو تغيير مقاس نظارتهم الحالية على الأقل، كما أنه هناك البعض ممن يعانون إجهاد العين بسبب المكوث أمام اللابتوب لفترات طويلة.. فكل هذه أسباب تزيد من جفاف العين وليس كل المرضى في حاجة إلى القطرات؛ لأنها تحتوي في الأساس على مواد حافظة كثيرة، والتي من الممكن على المدى الطويل وبالاستخدام المستمر أن تؤذي سطح العين، وعلى رغم أن المرضى يشعرون بالرضا النفسي عندما يضعونها فإنه ليس بالتصرف الأمثل على الإطلاق.

#### ١١- هل الحل الأمثل هو عمل نظارة لحفظ النظر؟

لا يجب أن نسير خلف هذا المفهوم هكذا وكأنه مطلق؛ لأن النظارة هي وسيلة تُستخدم لإصلاح عيوب معينة في الإبصار، ومن ثمَّ إذا نصح الطبيب بأن المريض يحتاج بالفعل إلى ارتداء تلك النظارة، وهو يعاني من عيوب إبصار فحينها يجب أن يرتديها على الفور ويرتديها طوال الوقت ليس على فترات، أو عندما يرغب في التحقق من شيء على مسافة بعيدة، ويتخلى عنها عندما يشعر أنه يرى بشكل جيد؛ وذلك لأن عدم ارتداء النظارة سبب في حدوث إجهاد للعين، والإصابة بالجفاف ومن الممكن أن يؤدي إلى مشكلات أكبر في العين، ويجب أن نعلم أن معظمنا بعد سن الأربعين يكونون في حاجة إلى ارتداء نظارة قراءة مع نظارة المسافات، كي يتمكن من رؤية الأشياء من مسافة قريبة.

#### ١٢- التقشير أو scaling يتسبب في إضعاف الأسنان؟

على العكس تماماً أقول إنه عندما نترك الجير مكانه فهذا هو ما يتسبب في ضعف الأسنان، لأن ذلك يجعل الجذور عُرضة أكثر للبيئة الخارجية فتبدأ في الإصابة بالحساسية، ويتطور الموضوع حتى يصل إلى المرحلة الرابعة وهي أن الأسنان تبدأ في الحركة في مكانها، ولذلك أقول إنها كلما قلت نظافة الأسنان وغسلها ازداد الجير عليها وتسبب في إفسادها،

غير أن هناك من يبدأون في الشكوى من وجود الـ pocket ، وهو ما يحدث بسبب أن اللثة تبدأ في الانحسار عن مكانها، ويتراكم الطعام في فراغتها حتى يصبح هناك جيب في الأسنان، وهو ما يؤثر في العصب بدوره وتصبح حساسة تجاه كل شيء، وفي تلك الحالة حتى الطبيب قد يظن أنها مشكلة عصب في الأساس على رغم أنها مشكلة لثة.

في الثانية عشرة..  
إليكم جميعاً

## إرشادات خاصة

أجسامنا ليست متشابهة والفئة العمرية والتاريخ الصحي لكل منا يفرض على كل منا نظاماً غذائياً مختلفاً؛ كي نتمكن من العيش بصورة سليمة، ولأن الطعام هو المفعول السحري وراء تلك الصورة والعنصر الأساسي فيها، إليكم بعض العناصر المفيدة لكل فئة سواء باختلاف العمر أم الحالة الصحية:

### •الأطفال:

يحتاج الأطفال إلى تناول أطعمة مثل السمك بأنواعها سواء السالمون والتونا والماكريل؛ وذلك لاحتوائه على أوميغا ٣ وهي مفيدة جداً، وبدلاً من أن يضطر إلى تناولها من خلال الحبوب فيمكنه الاستفادة منها في الطعام، إضافة إلى أن البروكلي أيضاً طعام سحري وأنصحكم بتعويد ولادكم عليه، وجعلهم يحبونه قدر الإمكان كي يكبروا على تلك العادة، إضافة إلى أطعمة مهمة أخرى مثل الموز، والطماطم، والسبانخ واللوز، والعسل الأبيض.

كما أنصح بأن يعتاد الأطفال فكرة الابتعاد عن السكريات؛ لأنها تتسبب في إضعاف أو تقليل المناعة واستبدال تلك الملذات بالخضار والفاكهة قدر الإمكان.

#### • الحوامل:

تحدثنا عن النظام الغذائي للحوامل من قبل، ولكني أرغب في ذكر أهم العناصر التي تساعدكم وتجعلهم أكثر صحة وقدرة على التحمل مثل الثوم، والمكسرات، والبيض، واللحوم بأنواعها؛ وذلك لأن كل هذه الأطعمة تحتوي على الفيتامينات التي تكون الحامل في حاجة إليها مثل حمض الفوليك، وفيتامين ب6، د، ج، أ، هـ، ب12.

Folic acid, vit B6,D , C,A, E, vit B12

كما أنصحهم أيضًا بالاهتمام بتناول أي أطعمة غنية بعنصر الفوليك أسيد، وهو ما ملك دورًا كبيرًا في تقوية الجهاز العصبي لدى الطفل، ويتوافر أطعمة كثيرة مثل البروكلي والسبانخ وكل البقوليات والأفوكادو أيضًا.

#### • كبار السن:

بالنسبة إلى كبار السن سأخبركم ببعض النصائح كي تتمكنوا من الحفاظ على صحة أمهاتكم وآبائكم وجدودكم وجداتكم. لأنه من دون شك فإن التغذية السليمة لكبار السن هي مسألة مهمة جدًا وتؤثر بشكل إيجابي في صحتهم. وأؤكد على أهمية تناول الكبار للبروتينات؛ لأنه عنصر مهم جدًا خاصة لمن يعانون من أمراض مزمنة، إذ يجب أن يتناولوا أطعمة تحتوي على معادن أيضًا قدر الإمكان مثل الجبنة القريش والأعشاب، واللبن، والزبادي مضافًا إليه عسل والشوفان، مع الإكثار من الفاكهة والخضار قدر الإمكان .

وأؤكد على ضرورة الابتعاد عن أي دهون زائدة في اللحوم والحفاظ على خفة الطعام الذي يتناولونه.

## •النحافة:

يجب أن تستبدلوا الطعام غير المفيد بالطعام الذي يحتوي عناصر غذائية حقيقية مثل البروتينات الموجودة في اللحوم والكربوهيدرات المفيدة الموجودة في الرز البني.

## •مريض السكر:

إذا كنت مريض سكر عليك أن تهتم بأدويةك وتنتبه إلى الطعام الذي يجب أن تتجنب تناوله مع أخذ الاحتياطات اللازمة خارج المنزل إذا كنت تحتاج إلى جرعات من الأنسولين.

كما يجب أن يتجنبوا بشكل رئيسي أي طعام يحتوي على نسبة عالية من السكر، والتقليل من الأكل الصناعي الذي يحوي مكسبات للطعم، والحفاظ على تناول الأطعمة دون دهون زائدة كي تكون خفيفة ولا تُسبب أي ضرر، وكذلك الأمر بالنسبة إلى مرضى الضغط والقلب.

## •مريض القلب:

يجب أن يتناول مريض القلب الطعام بشكل جيد ومتوازن وصحي ويهتم بلعب وممارسة الرياضة باستمرار، حتى لو كانت مجرد رياضة بسيطة وخفيفة كي تجنبه أي شيء من الممكن أن يكون مُسببًا رئيسيًا للتوتر.

## •مرضى المناعة:

أنصح مرضى الجهاز المناعي أن يهتموا جيدًا بتناول الطعام الذي يحتوي على كل من مضادات الأكسدة، وعناصر الحديد والزنك كما ينبغي أن يدركوا ضرر الإكثار من المضادات الحيوية، وأنها تجعل الخلايا المناعية مع الوقت أضعف في مكافحة العدوى، وذلك عن طريق قيام البكتيريا بعمل مقاومة في الجسم ضد المضاد الحيوي، لدرجة أنها ممكن أن تصل إلى عدم استجابة الجسم للمضاد الحيوي بعد ذلك؛ لأن مناعة الجسم الطبيعية قد ضعفت تمامًا بعدما كانت خط الدفاع الأول في مقاومة الأمراض.. ولتلخيص روتين الحياة

الذي يجب أن يتبعه أصحاب المناعة الضعيفة، فيجب أن يكون غذاء متكاملًا يحتوي على كل العناصر الغذائية، سواء في الوجبات الثلاثة أم حتى عن طريق مكملات الغذاء، كي تساعد في تقوية صحتهم والحفاظ عليها، إذ يجب أن يتناولوا أطعمة تحتوي على فيتامينات ومعادن وبروتين ومادة الزنك والحديد وغيرها قدر الإمكان، مع ضرورة البعد عن المشروبات الغازية والوجبات السريعة والتدخين، وإضافة مبدأ ممارسة الرياضة والنوم بشكل جيد وشرب المياه بمعدل كبير، والبعد عن أي توتر إلى روتينهم اليومي.

•الوقاية من مرض السرطان:



حتى لو لم تكن مريضًا بهذا المرض فهناك عدد من الاحتياطات التي يمكنها أن تقيك من الإصابة به، ومن نعم الله علينا أن تلك الاحتياطات متوفرة في الخضار والفاكهة والتي تساعد على منع انتشاره؛ مثل الكرب، والقربيط، والبروكلي، والفجل على رأس قائمة الطعام الذي يحمي الجسم من الإصابة، وذلك لاحتوائها على مواد تقوم بتحفيز إنتاج الإنزيمات، وتوقف الضرر الناتج عن المسرطنات، ويُنصح بتناولهم مرة أو مرتين في الأسبوع وينصح بعدم طهيهم كثيرًا؛ لأنه كلما كانوا بحالتهم الطبيعية احتفظوا بخصائصهم الغذائية.

## إرشادات عامة

### • تناول الثوم والبصل:

للثوم والبصل عدة فوائد مهمة للجسم لاحتوائهما على مضادات أكسدة ومضادات التهاب ولهذا يُنصح بتناولهما أكثر من مرة في اليوم.

### • الخضراوات ذات اللون الأحمر:

إن الخضراوات مثل الطماطم، والجزر، والقرع والبنجر (الشمندر) تحتوي على مادة الكاروتين، وهي مادة تقوم بتحفيز تكوين فيتامين "أ" وتمنحهم اللون الأحمر أو المائل للحمرة، كما أن تلك الخضراوات تُعتبر غنية بمضادات الأكسدة ويُنصح بتناولهم كل يوم، مع الأخذ في الاعتبار معدل السكر داخلهم والذي يحتم علينا خلطهم بالخضراوات ذات اللون الأخضر.

### • الحمضيات:

الحمضيات مثل البرتقال، واليوسفي، والليمون، والكيوي والأناناس تمتلئ بفيتامين "ج" وبمضادات الأكسدة، والذين يقاومون أكثر من نوع من العدوى، كما يقومون بحماية الأوعية الدموية، فهم بمنزلة الفاكهة المثالية التي يمكن أن نبدأ بها يومنا.

### • الخضراوات ذات اللون الأخضر:

أما عن الخضراوات ذات اللون الأخضر مثل الخس، والسبانخ والكُرّات، فهم يصطبغون بهذا اللون بسبب الكلوروفيل، وهي مادة حامية بدورها من مرض السرطان أيضًا، إضافة إلى أنها غنية بالمياه والألياف والفيتامينات والمعادن، ولهذا يُنصح بتناولها مرة واحدة في

اليوم على الأقل. والأفضل أن تؤكل نيئة أو مطهية على البخار مثلاً كي نحافظ على خصائصها كما هي لأنها حساسة جداً للحرارة.

• الفواكه ذات اللون الأحمر:

للفواكه الحمراء مثل الفراولة، والرمان، والكرز، والتوت والبطيخ فوائد مهمة، أولها احتوائها على مضادات للسرطان وللأكسدة. وأنصح بتناولهم كل يوم.

• الأسماك:

يحتوي كل من السلمون والتونة والسردين على نسبة عالية من الدهون الصحية خاصة الأوميغا-3 والتي ترفع من نسبة الكوليسترول المفيد، وتساعد على الحماية من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية. ويُفضّل أن نتناولها طازجة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، وأن نقوم بطهيها في الفرن أو على الشواية أو بالبخار وتجنب إضافة الزيت عليها لأنها غنية بالدهون بالفعل.

• طرق الوقاية من السرطان عامة:

١- التوقف عن التدخين لأنه يُسبّب أنواعاً عديدة من السرطان بالفعل.

٢- تناولوا الطعام الصحي قدر الإمكان.

٣- تقليل مدة التعرض لأشعة الشمس والوقاية منها، حيث تكمن خطورة الشمس بالأشعة فوق البنفسجية الصادرة منها، فهي تعمل على زيادة احتمالية الإصابة بسرطان الجلد، لذلك يجب تقليل مدة التعرض للشمس مع تطبيق بعض الإجراءات لتقليل مخاطرها، ومن أبرزها: دهن المناطق المكشوفة بواقي الشمس وتجديده كل ساعتين، وارتداء القبعات لحجب أشعة الشمس الواصلة للوجه، وارتداء النظارات الشمسية ذات النوعية الجيدة وارتداء ملابس تغطي أغلب الجسم.

٤- عمل فحص دوري لدى الطبيب كل عام.

٥- البعد عن أي مُسببات للقلق والتوتر قدر المستطاع.

• عن طقوس التغذية بشكل يومي:

١- تجنب الزيوت المهدرجة؛ لأنها عبارة عن زيوت تم تغيير تركيبتها كي تطيل من عمرها وهو ما يجعلها زيوت مُسرطنة.

٢- تجنّب المشروبات الغازية لأنها تحتوي على معدل عالٍ من السكر، ولا توجد بها أي قيمة غذائية.

٣- تجنب تناول أي خضار أو فاكهة قبل غسلها؛ لأنه من الوارد أن يكونوا قد تعرضوا للرش، ولذا يجب غسلهم جيداً قبل تناولهم.

٤- تجنب تناول اللحم المشوية على اللهب مباشرةً لأن تعرض اللحم له يجعلها تفرز مادة مسرطنة؛ ولهذا يُنصح بشويها في الفرن أو على طاسة ساخنة.

٥- تجنب تناول اللحوم المُصنّعة لاحتوائها على مواد مسرطنة، وكذلك أسماك المزارع لأنها تتغذى على مواد مرشوشة وغير طبيعية مما يجعلها مسرطنة هي الأخرى.

٦- محاولة التقليل من السكر المكرر لأنه يُغذي الخلايا السرطانية ويمنحها الطاقة اللازمة للانقسام.

## ليلة سعيدة



إن اتباع نظام صحي ومفيد وملم

بحاجة الجسم ليست بنهاية العالم.. وإنما هي البداية التي تجعلك قادرًا على تحمُّله وتحمل أعبائه.. وعلى رغم أننا في الآونة الأخيرة صرنا نرى العديد من الاقتراحات والمحاولات القاسية للتغلب على زيادة الوزن أو الوقاية من الأمراض، أو ضبط الضغط والسكر والحفاظ على الجسم من أي وعكة مفاجئة، فإنني أؤكد على بساطة الأمر وأن الحل السحري لا يكمن في القسوة أو المبالغة في الالتزام بشيء، معين وإنما الحل في أن يكون كل ما يدخل معدتنا صحيًا ومفيدًا، وحينها سيبدأ فصل مغاير تمامًا من حياتك لم تعشه من قبل..

ومن نَعَم الخالق علينا أن حقول الطعام الممتلئة بالعناصر الغذائية المفيدة لا تنضب أبدًا، ولا تنتهي فرصة الحصول عليها، وكما ذكرنا في الكتاب فلكل عنصر فائدة معينة وكأنها ابتدعت وهي تحمل تلك الوظيفة كي تؤديها.. وكل ما عليك هو الالتفات لها وإدراك حجم أهميتها في نهاية المطاف.. فوظيفتك ودورك في الحفاظ على جسمك هما من أسهل ما يكون، وهناك دائمًا فرصة حقيقية للعودة إلى النمط الذي تستحقه صحتك قبل أي تعقيدات أو أبواب مُغلقة..

لقد تحدثنا في هذا الكتاب عن الساعة الأولى في يومنا وكيف أن لها أهمية لا تضاهي آخر ساعة فيه، وأنا نمتلك كنز الأربعة وعشرين ساعة السحري الذي قسمناه إلى ضرورة الاعتناء بعناصر وجبة الإفطار، وإرفاقها ببعض العادات الصحية السليمة والروتين الصباحي الذي يعيننا على البدء، ومنها إلى العناصر المهمة التي يجب أن يحتوي عليها وجبة الغذاء الخاصة بنا خاصة في يوم عمل شاق أو حتى في يوم عطلة، دون أن نحيد عن النظام بشكل مبالغ فيه، كما تحدثنا عن المواعيد الملائمة لتناول وجبة العشاء وكيف يمكن أن نستعيز عنها ببعض المشروبات الصحية اللذيذة والروتينات القابلة للتطبيق بكل سهولة ويسر.. وإضافة إلى ذلك تطرقنا إلى موضوعات تشغل الكثيرين منا وكيف أصبحت مشكلات حقيقية في الفترة الأخيرة؛ مثل السمنة الموضوعية والمرضية والاكنتاب الناتج عن قلة النوم والتوتر والحالات المرضية الخاصة التي تعاني من ضعف المناعة، وكذلك علاقة الطعام بالحالة النفسية وتأثير ذلك في نمط الحياة، والكثير من العادات الصحية الخاطئة التي صارت تُشكّل مفاهيم الناس بعدما توارثوها لأجيالٍ وأجيالٍ.

## فهرس الموضوعات

تمهيد.. ٥٥

في السابعة صباحًا.. كيف يترتب على النوم الجيد صباح أفضل

منه؟ ١١

في الثامنة صباحًا.. الإفطار عادة أم ضرورة؟ ٢٥

في الثانية عشرة ظهرًا.. كيف يؤثر الطعام في رؤيتنا لأنفسنا؟ ٣٥

في الثانية بعد الظهر.. المُسيطر الأول على مشاعرنا ٥٠

في الرابعة عصرًا.. هل يكفيننا تناول الغداء فحسب؟ ٦١

في السادسة مساءً.. المعركة الحقيقية ٧٢

في السابعة مساءً.. الحاجة المُلحة لتناول الطعام ليلاً ٨٥

في التاسعة مساءً.. الصورة الكاملة لما تفعله السمنة بصاحبها ٩٩

في العاشرة مساء.. عادات متوارثة ١٠٦

في الثانية عشرة.. إليكم جميعاً ١١٦

ليلة سعيدة ١٢٥

1. الغلاف
2. 1
3. ٢٤ ساعة صحة
4. د. نورهان قنديل: ٢٤ ساعة صحة، كتاب الطب
5. د. نورهان قنديل
6. 5
7. 6
8. يساعدنا الطعام الذي نتناوله كل يوم سواء
9. على رغم حاجة أجسادنا جميعًا إلى كل العنا
10. يقودنا الحديث عن التأثير النفسي الذي يخل
11. تختلف ساعة الغداء من شخص لآخر بحسب عوام
12. يرى الناس أن المناعة واحدة من أهم
13. تنسب وجبة العشاء في إرباك بعض الناس حيث
14. هنالك فارق يجب أن نلتفت إليه بين السمنة
15. تتشكل أنظمة حياتنا من مجموعة من العادات
16. أجسامنا ليست متشابهة والفئة العمر
17. إن اتباع نظام صحي ومفيد وملم بحاجة الجسم
18. تمهيد ٥٥ في السابعة صباحًا كيف يترتب