

مفاهيم غذائية بين الخطأ والصواب

د. عبدالرحمن عبيد مصيقر





مفاهيم غذائية بين الخطأ والصواب

إعداد

الدكتور عبدالرحمن مصيقر

بكالوريوس علوم أغذية

ماجستير ودكتوراه في التغذية

المركز العربي للتغذية

ص.ب: ٢٦٩٢٢ - العدلية - مملكة البحرين

الطبعة الأولى، ٢٠٠٤

الفهرس

الصفحة

٤	وزن الجسم
١٠	صحة العظام
١١	الرضاعة الطبيعية
١٢	السرطان
١٥	تغذية الطفل
١٧	الكوليسترول
١٩	الفيتامينات
٢١	الحليب
٢٣	صحة الأسنان
٢٥	مرض السكري
٢٦	مشاكل هضم الطعام
٢٨	البيض والصحة
٢٩	الدهون والزيوت
٣١	الوجبات الغذائية
٤٠	المراجع

وزن الجسم

سبب زيادة الوزن هو الوراثة

قد يكون للوراثة سبب مهم لزيادة الوزن ولكن وجد من الدراسات أن كلا من الوراثة والبيئة يلعبان دوراً هاماً. أي أن الشخص الذي لديه استعداد للسمنة يستطيع السيطرة عليها في حالة تنظيم نوع غذائه و مزاولته للرياضة والنشاط البدني وتعديل سلوكياته.

الطفل السمين يصبح سميناً عند الكبر

ليس بالضرورة أن الطفل السمين سوف يكون سميناً بعد البلوغ، ولكن بصفة عامة فإن السمنة في الطفولة تعتبر عاملاً خطراً للإصابة بالأمراض المزمنة واستعداداً للسمنة عند الكبر، لذا فمن الواجب السيطرة على السمنة عند الأطفال لتفادي أي مضاعفات صحية بعد البلوغ.

يوجد وزن مثالي لطولك!

هذا ليس بصحيح، فكل شخص لديه حجم مختلف من العضلات والعظام والدهون. ولكي تكون في صحة جيدة فهناك مدى للوزن يتناسب مع الطول حيث يكون من الأفضل أن تكون في خلال هذا المدى.

الأرز يزيد من الوزن

هناك اعتقاد شائع بأن الأرز يسبب زيادة الوزن والكرش وهذا الاعتقاد غير دقيق. فالأرز شأنه شأن أي مواد نشوية مثل الخبز والمعكرونة والهريس وغيرها. لذا ننصح بالاعتدال في تناولها ولا يوجد

غذاء معين يسبب الكرش، فالكرش ناتج عن زيادة تناول الأغذية بأنواعها وقلّة الحركة والرياضة.

الماء يسبب الكرش

يعتقد الكثير من الناس أن شرب الماء يؤدي إلى حدوث الكرش وهذا اعتقاد خاطئ فالماء لا يوفر أي طاقة حرارية، كما أنه لا يتدخل في الأنسجة الدهنية وفي معظم المجتمعات العربية حيث يكون الطقس حاراً فإنه ينصح بالإكثار من شرب الماء لتعويض العرق المفقود.

المشروبات الغازية تزيد الوزن

يربط بعض الأشخاص العلاقة بين زيادة الوزن وشرب المشروبات الغازية وتوفر علبة واحدة من المشروبات الغازية ما بين ١٥٠ - ١٨٠ سعرة حرارية، لذا فإن شرب علبة واحدة من المشروبات الغازية لا يلعب دوراً رئيسياً في زيادة الوزن ولكن الإكثار من تناولها في اليوم قد يساهم في ذلك.

الأطعمة السريعة تزيد من الوزن

يشار بإصبع الاتهام إلى الأغذية السريعة بأنها غنية بالكوليسترول والدهون والملح وهذا الاتهام صحيح في بعض الأغذية وغير صحيح في أغذية أخرى وبصفة عامة فإنه حتى أغذيتنا الشعبية قد تكون عالية في الدهون والكوليسترول والملح. والنصيحة المثلى هي اختيار الأغذية السريعة قليلة الدهون مثل الدجاج المشوي أو السمك بدون وجود الجبن والمايونيز وبذلك فإننا نقلل من حوالي ٣٠% من الدهون الموجودة.

السكر يساعد على زيادة الوزن

كثيراً ما يشار إلى السكريات بأنها سبب رئيسي لزيادة الوزن والسمنة وهذا المفهوم خاطئ حيث إن الاعتدال في السكريات لا يؤدي إلى حدوث السمنة وقد تبين أن الحلويات والشوكولاته تعطي حوالي ١٠٪ من السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص أي أن ٩٠٪ من السعرات الحرارية يأخذها الشخص من أغذية أخرى. ولكن دائماً ينصح بعدم الإكثار من تناول الحلويات والشوكولاته.

ريجيم البروتين بين الخطأ والصواب

انتشر في الآونة الأخيرة ريجيم البروتين والذي يعتمد على زيادة تناول الأغذية البروتينية والتقليل من الأغذية الدهنية وعدم تناول المواد الكربوهيدراتية وهذا الريجيم غير مبني على أساس علمي صحيح وهو يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من السوائل في الجسم وبالتالي يعتقد الشخص أنه فقد الدهون من جسمه كما أن معظم الأغذية الغنية بالبروتين تكون غنية بالدهون.

كيف تحافظ على وزنك؟

ليست الشطارة في أن تخفف وزنك ولكن الشطارة أن تحافظ على وزنك ولكي تقوم بذلك عليك بممارسة رياضة المشي ٣ مرات في الأسبوع على الأقل ولمدة تتراوح بين ٣٠-٦٠ دقيقة، والتقليل من كمية الطعام المتناول والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة وأن تزن نفسك أسبوعياً لتعرف أنك لم تزد في الوزن.

ما هو الريجيم الصحي؟

الريجيم أو تخفيف الوزن الصحي يعني أنك تتناول جميع الأغذية المفيدة والمحبة لك بكميات قليلة أو معتدلة وهذا يعني تناول الحليب ومنتجات الألبان والفواكه والخضراوات واللحوم والحبوب والبقوليات. والريجيم الخاطئ هو الذي يعتمد على تناول نوع أو نوعين من الأغذية في اليوم وتناول وجبة أو وجبتين في اليوم.

هل الصيام يساعد على تخفيف الوزن؟

طريقة استخدام الصوم لتخفيف الوزن طريقة خاطئة فالعبرة ليست في الحرمان من الطعام بل تناول الأغذية بكميات قليلة أو معتدلة ولكن يمكن استغلال صوم رمضان في تخفيف الوزن وذلك لضبط الشهية وعدم الإكثار من الأغذية الدهنية والحلويات الشعبية وغيرها.

كيف تعرف أنك سمين؟

السمنة تعني زيادة الدهون في الجسم وليست زيادة الوزن فالرياضي قد يكون وزنه زائداً ولكن ذلك راجع إلى وجود العضلات لديه وليس الدهون لذا فإن أفضل طريقة للتعرف على السمنة هي قياس كمية الدهون في الجسم بواسطة أجهزة خاصة. وهي متوفرة في الصيدليات وفي مراكز الرياضة وتخسيس الوزن.

التعرق الكثير يعني ذوبان الشحم من الجسم

يعتقد الكثير من الناس أنه كلما تعرق أكثر ازداد ذوبان الدهون من جسمه، وفي الحقيقة فإن العرق عبارة عن ماء وأملاح معدنية

والطريقة الوحيدة لإزالة الدهون من الجسم هو بذل الطاقة أي ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

لماذا أفقد الوزن بسرعة في البداية؟

لكل ١٠٠٠ سعرة حرارية تنقصها من طعامك فأنت تخفض حوالي كيلوغرام واحد من مادة كربوهيدراتية تسمى بالجيلاكوجين والماء المحيط بها. أي أنك تفقد المواد الكربوهيدراتية والماء وليس الدهون، وهذا ما يفسر فقدان السريع في الوزن. وعندما ينضب هذا المخزون من الجسم يبدأ الجسم بحرق الدهون وفي هذا الحالة فإن لكل ١٠٠٠ سعرة حرارية يفقد الجسم ١٤٠ غرام دهون.

ما هو ريجيم عدم الخلط بين الأطعمة؟

عبارة عن قائمة تحدد تناول أطعمة معينة وعدم خلطها مع بعضها أو تناولها مع أطعمة أخرى، وأي نوع من الريجيم ينصح بتناول أو عدم تناول بعض الأطعمة سوف يفيد في إنقاص الوزن لمدة أسابيع لأنك ببساطة تقلل من كمية الطاقة التي تتناولها. ولكن لا توجد أي شواهد علمية تقول أنك عندما تأكل مثلاً اللحم مع الفواكه فإن وزنك سوف يزداد، أو عدم تناولها مع بعض سوف ينقص وزنك. حيث أن نقص الوزن يعتمد كلياً على كمية الطاقة التي تتناولها.

هل ينفع الريجيم الخالي من الدهون؟

نحن نحتاج إلى ريجيم قليل الدهون ولكن ليس عديم الدهون، وذلك لما للدهون من أهمية للنمو وأيضاً لكي نبقى أصحاء.

هل الرياضة فعلاً تساعد على تخفيف الوزن؟

نعم، وبالرغم من أن تأثير الرياضة على تخفيف الوزن ليس كبيراً ولكنها مهمة للمحافظة على صحة الشخص ووقايته من الأمراض، بالإضافة إلى أن الرياضة تساعد على المحافظة على الوزن وبالتالي عدم زيادته.

حبوب الألياف الغذائية أو مسحوقها يساعد على

تخفيف الوزن

هذا اعتقاد خاطئ، بالرغم أن هذه المستحضرات قد تسبب الإحساس بالشبع وبالتالي تقليل الشهية ولكنك لا تستطيع خداع شهيتك لمدة طويلة. وهذه المستحضرات ليس بالضروري تبعدك عن تناول أغذية غنية بالدهون والسعرات الحرارية. من الأفضل أن تتناول أغذية عالية في الألياف الغذائية وقليلة الدهون مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات.

صحة العظام

تناول حبوب الكالسيوم يمنع حدوث هشاشة العظام

هناك عدة عوامل تؤثر على صحة العظام وتناول الكالسيوم هو أحد هذه العوامل، فالحجم وصحة الجسم والأصل الإثني (العرق) والتدخين وممارسة الرياضة ومستوى هرمون الاستروجين في الجسم والوراثة كلها تلعب دوراً في حدوث هشاشة العظام. ويبقى أن تناول كميات كافية من الأطعمة الغنية بالكالسيوم يساعد في الحصول على كميات مناسبة من الكالسيوم.

ليس على المرأة أن تقلق من هشاشة العظام في حالة تناول هرمون الاستروجين !

سواء أخذت المرأة في سن اليأس هرمون الاستروجين أم لم تأخذه فإنها تحتاج إلى تناول كميات كافية من الكالسيوم وذلك لتقليل الفقد في العظام خلال وبعد سن اليأس.

الحليب وهشاشة العظام

انتشر مؤخراً اعتقاد بأن الحليب ومنتجات الألبان غير مفيدة ويجب عدم تناولها وهذا اعتقاد خاطئ، فالحليب ومنتجات الألبان غنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم وهي أغنى مصدر للكالسيوم المهم للوقاية من هشاشة العظام وتوضح الدراسات أن الأشخاص الذين لا يتناولون الحليب أو منتجاته في غذائهم يكونون أكثر عرضة لهشاشة العظام ولينها.

الرضاعة الطبيعية

المرأة التي لديها نهدان كبيران تنتج حليباً أكثر

حجم النهدين ليس له علاقة بكمية الحليب أو نجاح الرضاعة الطبيعية. وحجم النهدين يعتمد على عوامل وراثية وتكدس الدهون والأنسجة الليلية، وليس الأنسجة الغدية التي تنتج الحليب.

تساعد الرضاعة الطبيعية على منع الحمل

بالرغم من أن الأم التي ترضع طفلها طبيعياً تتأخر عندها الدورة الشهرية ولكن ذلك لا يعطي ضماناً أكيداً بعدم حدوث التبويض.

شرب السوائل والماء يساعد على زيادة الحليب

هذا الاعتقاد كان سائداً لفترة طويلة ولكن تبين أن التغذية الجيدة وليست السوائل هي التي تضمن استمرار إنتاج الحليب بكميات معقولة. وحتى المرأة ذات التغذية الفقيرة تنتج حليباً ولكن بكميات قليلة.

شرب الحليب يساعد على إدرار حليب الأم

الحليب من الأطعمة المغذية التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة ولكن ليس الحليب وحده يساعد على إدرار حليب الأم، فيجب يتم تناول الغذاء المتوازن والذي يحتوي على أنواع مختلفة من الغذاء ومن ضمنها الحليب.

السرطان

المضافات الغذائية تسبب السرطان

إن المضافات الغذائية عليها رقابة كبيرة والمستخدم منها في الأغذية هي المضافات المسموح بإضافتها أي التي لا تسبب خطراً على صحة الإنسان وجميع المضافات الغذائية التي وجد أنها تسبب السرطان لحيوانات التجارب ممنوعة من الاستخدام في الطعام. وحتى لو تم استخدام مضافات ممنوعة فإنها لكي تحدث الضرر الصحي يجب أن يتم استهلاكها لعدة سنوات حتى يمكن أن تسبب السرطان، وهذا أمر لا يتم في الأحوال العادية.

الشاي الأخضر يقلل من الإصابة بالسرطان

وجد أن هناك مواد مضادة للأكسدة موجودة في الشاي الأخضر وكذلك الأحمر تساعد على تقليل الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية تقلل من السرطان

يعتقد أن الأغذية الغنية بالألياف الغذائية مثل الخبز الأسمر والخضراوات والفواكه تساعد على تقليل فرص بقاء الطعام في الأمعاء وبالتالي عدم امتصاص بعض المواد السامة الموجودة في فضلات الطعام وبعض هذه المواد قد تكون مسرطنة.

بدائل السكر تسبب السرطان

جميع بدائل السكر المتوفرة في الأسواق خضعت للعديد من الدراسات قبل استخدامها ومعظم الحالات التي تسببها بدائل السكر

هي حالات حساسية أو صداع لبعض الأشخاص. وقد تبين من التجارب على الفئران أن بعض هذه البدائل مثل الساكرين تسبب سرطان لهذه الفئران. وغالباً فإن الكميات التي تعطى للفئران أكبر بكثير مما يتناول الإنسان وبصفة عامة يفضل التعود على تناول الشاي أو القهوة بدون السكر بدلاً من استخدام بدائل السكر أو السكر الاعتيادي.

اللحوم المشوية تحتوي على مواد مسرطنة

هذا صحيح، إن عملية شواء اللحم بأنواعه (دجاج، سمك، لحم) يساعد على تكوين بعض المواد المسرطنة في الجزء الذي يتعرض للنار، لذا ينصح بتقليل تناول المشويات (مرة إلى مرتين في الأسبوع).

الغذاء هو السبب الرئيسي للسرطان

يمثل الغذاء حوالي ٣٥% من أسباب السرطان، أما الأسباب الأخرى فترجع إلى التدخين والتلوث البيئي. وغالباً ما يرتبط الغذاء ببعض أنواع السرطان المتعلقة بالجهاز الهضمي مثل سرطان الفم والمريء والمعدة والأمعاء.

الإكثار من تناول الدهون يسبب السرطان

تفيد بعض الدراسات أن زيادة تناول الدهون وبخاصة الحيوانية لها علاقة ببعض أنواع السرطان، وإن كانت دراسات أخرى لم تثبت هذه العلاقة. وبصفة عامة يفضل دائماً الإقلال من تناول الدهون بأنواعها.

الفواكه والخضراوات تقلل من الإصابة بالسرطان

تحتوي الفواكه والخضراوات على المواد المضادة للأكسدة ومن

أهمها فيتامينات ج و هـ وأ وهذه الفيتامينات تساعد على تقليل تكوين الخلايا السرطانية لذا ينصح دائماً بالإكثار من تناول الفواكه والخضراوات.

تغذية الطفل

يجب على الأطفال تناول ثلاث وجبات رئيسية في اليوم

لنمو السليم والصحي فإن الطفل يحتاج إلى تناول أطعمة مغذية و متنوعة خلال اليوم وليس في الوجبة الواحدة لذا فإن الطفل عندما لا يتناول كفايته من الطعام في إحدى الوجبات يكون تعويض ذلك في الوجبات الأخرى وكذلك بين الوجبات.

الأغذية قليلة الدهون مفيدة لكل الأطفال

قبل وصول الطفل عامه الثالث يفضل أن تقدم له الأغذية الكاملة الدسم. وخلال ٢ - ٥ سنوات يمكن تقليل كمية الدهون المقدمة للطفل، أما بعد السن الخامسة فيمكن أن يقدم للطفل الأغذية قليلة الدسم، بخاصة إذا كان مصاباً بالسمنة.

الطفل السمين يجب أن يتبع حمية غذائية خاصة

إن تحديد كمية السعرات الحرارية للطفل قد يسبب له ضراراً صحياً نتيجة قلة حصوله على بعض العناصر الغذائية الضرورية للجسم لذا فإنه من الأفضل أن يقوم الطفل بالتقليل من بعض الأطعمة الدهنية و السكرية مع مواصلة النشاط البدني والرياضة للتخلص من السمنة.

المضافات الغذائية تؤدي إلى زيادة نشاط الطفل

كان الاعتقاد السائد أن بعض المضافات الغذائية قد تساعد على زيادة نشاط الطفل وتجعله كثير الحركة والشقاوة ولكن بينت

الدراسات أن هذا الاعتقاد غير صحيح، فنشاط الطفل يتوقف على عدة عوامل سلوكية وتربوية وقد تسبب بعض المضافات الغذائية حساسية للطفل وحتى للبالغين. وتكون الحساسية على عدة أشكال مثل: الطفح الجلدي والصداع والحكة وغيرها.

طفلي لا يأكل

عدم رغبة الطفل في تناول الطعام مشكلة تؤرق كل منزل وللتغلب على ذلك احرص على عدم فرض الطعام على الطفل أو الإلحاح عليه بتناوله، كما حاول وضع الأطعمة المفيدة أمامه دون أن تأمره بتناولها، أي الزم الصمت ولا تعاقب طفلك بحرمانه من الطعام وكن صارماً في مواعيد الطعام.

الكوليسترول

إزالة الدهون من اللحم أو إزالة جلد الدجاج يزيل الكوليسترول منها

إن إزالة الدهون من اللحوم أو إزالة جلد الدجاج يقلل من كمية الكوليسترول المتناولة ولكن لا يعني ذلك إزالته كلياً، فالكوليسترول يوجد حتى في اللحم الذي أزيل منه الدهون.

السماك يحتوي على كوليسترول جيد

لا يوجد كوليسترول جيد أو سيئ في الغذاء، إن الكوليسترول الجيد والسيئ يوجدان في دم الإنسان. ولكن يحتوي السمك على زيوت جيدة تساعد على تقليل الكوليسترول في الجسم.

الكوليسترول يعطي سعرات حرارية مثل الدهون

لا يعطي الكوليسترول أي سعرات حرارية لأن الكوليسترول لا يتحلل إلى أحماض دهنية كما هو حاصل في الدهون.

تناول الأغذية الغنية بالكوليسترول السبب الرئيسي لحدوث أمراض القلب

بالرغم من أن النصائح الصحية تشير إلى تقليل تناول الكوليسترول لتجنب أمراض القلب إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت إن نوع الدهون المتناولة أخطر من تناول الكوليسترول فقد تبين أن الإكثار من تناول الدهون المشبعة والموجودة في الأغذية الحيوانية يساعد في زيادة ترسب الكوليسترول في الدم.

المكسرات غنية بالكوليسترول

هناك اعتقاد بأن المكسرات مثل اللوز والجوز والفسق تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول وهذا خطأ فالمكسرات شأنها شأن أي غذاء نباتي لا تحتوي مطلقاً على الكوليسترول بل أن تناول المكسرات بكمية قليلة (حوالي ثلث كوب يومياً) مع تطبيق القواعد الصحية في الغذاء يساعد على تقليل الكوليسترول ولكن يجب أن تعرف أن زيادة تناول المكسرات تساعد على زيادة تناول الدهون وهذا يؤدي إلى السمنة.

الأغذية التي يكتب عليها خالية من السكر أو خالية من الدهون هي كذلك خالية من السعرات الحرارية

ليس بالضرورة، فإن الأغذية الخالية من السكر قد تحتوي على سعرات حرارية من الدهون، والأغذية الخالية من الدهون قد تحتوي على سعرات حرارية من الكربوهيدرات.

الأغذية التي يكتب عليها خالية من الكوليسترول هي خالية من الدهون كذلك

ليس بالضرورة. الكوليسترول يوجد فقط في الأغذية الحيوانية مثل اللحوم والدجاج والسمك والبيض ومنتجات الألبان أما الدهون فهي توجد في الأغذية الحيوانية والنباتية.

الفيتامينات

من المهم تناول حبوب الفيتامينات يوميا لتعويض النقص في الغذاء

إن الشخص الذي يتناول غذاء متوازنا وصحيا لا يحتاج إلى أي نوع من الفيتامينات الإضافية لأن الجسم سوف يحصل على جميع المغذيات الأساسية والتي من ضمنها الفيتامينات بكميات كافية ومن الصعب الحكم على نقص الفيتامينات عند شخص ما بدون إجراء تحليل الدم للتأكد من ذلك. وعندها يأخذ الشخص الفيتامين الناقص لمدة محدودة حتى يرجع مستوى الفيتامين إلى معدله الطبيعي وبعدها يعود الشخص للحصول على هذا الفيتامين عن طريق الغذاء.

الفيتامينات تعطي طاقة حرارية

لا تعطي الفيتامينات أي نوع من الطاقة الحرارية ولكن بعض الفيتامينات تدخل في عملية توليد الطاقة الحرارية في الجسم.

الفيتامينات لا تسبب خطورة على الجسم حتى لو ازداد تناولها

هذا ليس بصحيح فهناك بعض الفيتامينات التي تسبب خطورة كبيرة في الجسم عند تناولها بكميات كبيرة ومن أهم هذه الفيتامينات أ ، د وبعض فيتامينات ب فمثلا في حالة الإفراط في تناول فيتامين أ (مثل حبوب زيت كبد الحوت) فإن الشخص قد يصاب بالصداع ورغبة في التقيؤ والأرق واضطرابات في الرؤية والتهابات في الجلد وتساقط

الشعر. أما فيتامين د فإن الإفراط في تناوله يسبب ارتفاع ضغط الدم وتكلس العظام وهبوط أو تلف الكلية.

الفيتامينات مهمة للمرأة بعد سن اليأس

يعتقد أن بعض النساء يحتجن إلى بعض الفيتامينات بعد سن اليأس وهذا يتوقف على حالتهم الصحية وعمرهن.

كبار السن يحتاجون إلى بعض الفيتامينات بشكل يومي

قد يحتاج بعض كبار السن إلى بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية بعد سن الـ ٦٠ سنة وهذا راجع إلى النقص في غذائهم ومن أهم هذه العناصر فيتامين ب٦ و الكالسيوم.

الفيتامينات تساعد على فتح الشهية

يوصي الأطباء الأطفال الذين تكون شهيتهم ضعيفة للطعام بتناول بعض فيتامينات «ب» التي تساعد على الاستفادة من الغذاء في الجسم ولكن فقدان الشهية قد لا يرجع للنقص في الفيتامينات فهناك أسباب عديدة لذلك، كما أن استخدام الفيتامينات يكون مؤقتاً (غالباً لمدة شهر) بعد ذلك يجب على الوالدين مراعاة العادات الغذائية السلوكية لطفلهم.

فيتامين ج يساعد على علاج الزكام

تناول كميات كافية من فيتامين ج مهمة لمقاومة الالتهابات. ولكن الدراسات الحديثة أوضحت أن تناول كميات كبيرة من فيتامين ج لا يساعد على زيادة مقاومة جهاز المناعة ولكن قد يقلل من طول فترة الزكام أو تخفيف أعراضه.

الحليب

تناول الحليب ضار بالصحة

انتشر في الآونة الأخيرة الاعتقاد أن تناول الحليب ضار بالصحة وهذا الاعتقاد خاطئ من أساسه. فالحليب غذاء مهم للنمو وهو من أغنى أنواع الأطعمة المحتوية على الكالسيوم، كما أنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة في الجسم وينصح بتناول الحليب أو منتجات الألبان قليلة الدسم بشكل يومي.

الأجبان تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والكوليسترول

هذا صحيح فإن معظم الأجبان تحتوي على كميات عالية من الدهون والكوليسترول وحتى الأجبان قليلة الدسم فإنها تحتوي على نسبة غير قليلة من الدهون وكذلك الكوليسترول لذا ينصح بتقليل تناول الأجبان.

الحليب مصدر غني بالحديد

لا يعتبر الحليب مصدراً مهماً لعنصر الحديد، فهو يحتوي على كمية ضئيلة جداً من الحديد الذي لا يستفيد منه الجسم، لذا يجب الاعتماد على الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم والسمك والدجاج للحصول على كميات جيدة من الحديد.

الحليب من أفضل المصادر في مادة الكالسيوم

نعم، يعتبر الحليب ومنتجات الألبان من أفضل المصادر الغذائية

التي تحتوي على كميات عالية من الكالسيوم لذا توصي الجهات الصحية المتخصصة بأهمية تناول الحليب ومنتجات الألبان بشكل يومي للحصول على كميات كافية من الكالسيوم.

دهون الحليب أكثر خطورة من دهون اللحم

هذا غير صحيح، فالدهون الحيوانية بصفة عامة تعتبر دهوناً غير صحية سواء كانت من الحليب أو اللحوم ويفضل الإقلال من تناولها ولكن الحليب يحتوي على نسبة أقل من الدهون مقارنة باللحم أو الدجاج، كما تفيد بعض الدراسات أن بعض دهون الحليب قد تساعد على علاج بعض الأمراض في حالة تناولها باعتدال، لذا يعتقد بعض الباحثين أن الأفضل هو تناول الحليب قليل الدسم.

الحليب يساعد على النوم

يوجد في الحليب نوع من الأحماض الأمينية يسمى تريبتوفان وهذا الحامض يسبب الدوخة للشخص ونظرياً فإنك تحتاج إلى كمية كبيرة من الحليب لكي تحصل على كميات كافية من هذا الحامض. ولكن بالرغم من ذلك، فإن الحليب غذاء صحي وجيد وينصح بتناوله سواء قبل النوم أو في أي وقت آخر.

الحليب يقلل من الإحساس بالأكل الحريف (الحرار)

هذا صحيح فلقد وجد أن البروتين الموجود في الحليب ويسمى بالكازين يساعد على إزالة تأثير المواد الموجودة في الفلفل الحار أو البهارات الحارة التي تسبب الحرقان وتهيج الأمعاء.

صحة الأسنان

نزيف اللثة يعني أنك مصاب بنقص في فيتامين ج

قد يكون هذا صحيحاً ولكن ليس في الغالب أن هناك نقصاً شديداً في فيتامين ج. معظم حالات نزيف اللثة تأتي من النظافة غير الصحية للضم.

تناول المواد السكرية يسبب تسوس الأسنان

كل أنواع المواد الكربوهيدراتية (النشويات والسكريات) تساعد البكتيريا على تكوين الحامض الذي يتلف الأسنان. لذا فإن تناول البسكويت يحدث نفس الضرر الذي يحدثه تناول الشوكولاته، وكلما طال أمد وجود المواد الكربوهيدراتية في الأسنان ازداد حدوث خطر التسوس.

هل تغني المحاليل المطهرة للضم (المضمضة) عن معاجين الأسنان، وهل الإسراف في استعمال هذه المحاليل ضار بصحة الفم؟

لا تغني المحاليل المطهرة عن استعمال فرشاة الأسنان وليس المعجون، فإن الأثر الميكانيكي لحركة الفرشاة في تنظيف الأسنان أهم بكثير من محتوى معجون الأسنان أو أي محاليل مطهرة للضم. ويتمثل الأثر الطبي للمحاليل المطهرة في علاج الالتهابات الميكروبية التي تصيب الأنسجة الرخوة باللثة وليس أنسجة الأسنان. ويتبين من هذا أن الإسراف في استعمال هذه المحاليل ليس مفيداً بقدر ما هو ليس ضاراً.

بعد سن الأربعين لا تصاب الأسنان بالتسوس؟

هذه مقولة خاطئة، إذ أن التسوس يمكن أن يصيب أيا من الأسنان في أي مرحلة عمرية مادامت الظروف التي تسمح بحدوثه قد توافرت.

الرائحة غير المستحبة التي تصدر من فم بعض الناس، ما مدى مسئولية الأسنان عنها؟

الرائحة غير المستحبة التي تصدر من فم بعض الأشخاص قد تنتج من حالة مرضية تصيب أحد أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي. وأحياناً قد تصدر هذه الرائحة بعد أكل أنواع معينة من الأطعمة. غير أنه في معظم الحالات يصاحب هذه الرائحة وجود تغيرات مرضية بالفم والأسنان.

زيت القرنفل مفيد لتسكين آلام الأسنان

زيت القرنفل تأثيره مسكن في بعض الحالات إذا وضع مباشرة على الأعصاب المكشوفة للأسنان المصابة. وهذا الأثر فعال مادام التسوس قد أصاب طبقة رقيقة من السن ولم يصل بعد إلى طبقة اللب. ولا بد أن نشير هنا إلى أن تسكين الألم لا يمثل علاجاً للحالة. إذ أن الإحساس بالألم هو رحمة من الخالق عز وجل لأنه ينبه المريض إلى أن هناك خللاً يجب علاجه. ولذا فإن تسكين الألم فقط دون علاج السبب غالباً ما يسبب تفاقم الحالة.

مرض السكري

تناول السكريات يسبب مرض السكري

إن مرضى السكري لا يمكنهم تناول كميات كبيرة من السكريات ولكن سبب الإصابة بمرض السكري معقد وغالباً ما يرجع إلى الوراثة وزيادة الوزن والمرض والكبر في السن. إن السكر لوحده لا يسبب مرض السكري ولكن الغذاء والرياضة وأحياناً الدواء يلعبون دوراً هاماً في علاج السكري.

لا يستطيع مرضى السكري تناول التمر

هذا غير صحيح فإن باستطاعة مرضى السكري تناول التمر ولكن بكميات محدودة، وعادة ينصح أخصائي التغذية لمرضى السكري بتناول ٣ تمرات في اليوم كجزء من الطاقة الحرارية المطلوبة خلال هذا اليوم.

مرضى السكري يجب أن يمتنعوا عن تناول العسل

بالرغم من احتواء العسل على نسبة عالية من السكريات إلا أن مريض السكري يستطيع تناول ملعقة واحدة في اليوم من العسل كجزء من السعرات الحرارية المقررة عليه في هذا اليوم.

يستطيع مريض السكري تناول حلويات البسكويت

السكري بحرية

معظم أغذية مرض السكري تحتوي على كميات قليلة من السكر ولكنها تحتوي على مواد كربوهيدراتية أخرى لذا ينصح بعدم الإكثار من تناولها.

مشاكل هضم الطعام

إن المعدة تتقلص عندما تتناول القليل من الطعام !

لا يحدث هذا، وحتى لو توسعت المعدة للتعامل مع كميات كبيرة من الأغذية إلا إنها لا تتقلص، وحالما يذهب الطعام إلى الأمعاء فإن المعدة ترجع إلى حجمها الطبيعي، وعندما نقلل من الطعام الذي نتناوله فإن المعدة تبقى في حجمها الطبيعي.

الرياضة تساعد على فتح الشهية!

هناك اعتقاد شائع عند الناس أن ممارسة الرياضة تساعد على فتح الشهية، وهذا غير صحيح فالرياضة لا تقوم بهذا العمل. ولكن الشخص الذي يمارس الرياضة يشعر بنوع من الراحة النفسية بعد الممارسة الأمر الذي يجعله أكثر ارتياحا عند تناول الطعام.

البهارات تسبب قرحة المعدة

لا تسبب البهارات قرحة المعدة ولكن الشخص المصاب بالقرحة يجب عليه تجنب البهارات. إن السبب الرئيسي للقرحة ناتج عن نوع من البكتيريا والتي يمكن علاجها بالمضادات الحيوية. وفي حالة عدم إحداث البهارات أي نوع من الآلام أو التعب للشخص فإنه يستطيع تناولها.

حبوب الأنزيمات تساعد على هضم الطعام

معظم الأشخاص تقوم أجسامهم بإنتاج كميات كافية من الأنزيمات التي تساعد على هضم الطعام. وهناك حالة خاصة وهي نقص أنزيم اللاكتيز، الذي يقوم بتكسير جزيئات سكر الحليب المسمى باللاكتوز، لذا فإن أخذ حبوب هذا الأنزيم يساعد على هضم الحليب ومنتجات الألبان.

الجسم لا يستطيع هضم المواد الكربوهيدراتية والبروتينات في نفس الوقت لذا يجب تناول كل واحد منها على حدة.

في البداية يجب القول أنه لا يمكن فصل نوع من المغذيات عن الأخرى حتى لو حاولت ذلك. لأن معظم الأغذية عبارة عن خليط من المغذيات. بالإضافة إلى ذلك فإن المعدة والأمعاء تفرزان عدة أنواع من الأنزيمات لهضم الكربوهيدرات والدهون والبروتين وهذه الأنزيمات جاهزة للعمل في نفس الوقت.

الأغذية الحريفة (بالبهارات) تؤدي إلى الحرقان

إن بعض الأغذية تقوم بزيادة الإحساس بالحرقان وذلك بتحفيز إنتاج الحامض في المعدة. وعندما يرجع هذا الحامض إلى المريء يحدث الإحساس بالحرقان وعدم الراحة. وقد وجد أن الأغذية الحريفة والحمضية والدهنية تساعد على حدوث الحرقان.

الزنجبيل يزيل اللوعة والإحساس بالتقيؤ

يعتقد أن تناول الزنجبيل قبل السفر يقلل من الإحساس باللوعة والتقيؤ أو ما يسمى بدوار السفر. ولكن تناول الزنجبيل بكميات كبيرة قد يساعد على حدوث الحرقان أو مشاكل أخرى.

البقوليات تسبب غازات البطن

هذا صحيح فإن البقوليات تحتوي على بعض المواد غير القابلة للهضم. والتي تسبب غازات في الأمعاء وللتخلص من ذلك اغسل البقوليات ثم انقعها في ماء طوال الليل، ثم اسكب ماء النقع، واستخدم ماء جديدا ثم اطبخها جيداً.

البيض والصحة

تناول البيض ذي القشرة السمراء أفضل من البيض ذي القشرة البيضاء

لا توجد علاقة بين لون قشرة البيضة وقيمتها الغذائية فإن الاختلاف في لون القشرة راجع إلى اختلاف سلالات الدجاج.

تناول البيض النيئ أفضل صحياً من البيض المطبوخ!

هذا غير صحيح، لأن البيض النيئ لم يتم تكسير المكونات الغذائية فيه وبالتالي يكون أصعب هضماً وقد يسبب آلاماً في البطن، كما أن تناول البيض النيئ قد يساعد في تناول كميات خطيرة من بكتيريا السالمونيلا. فحرارة الطبخ تقتل هذه البكتيريا.

يجب عدم طبخ صفار البيض كلياً بل تركه ليناً

تفيد الدراسات أن عدم طبخ صفار البيض جيداً قد يعني عدم قتل بكتيريا السالمونيلا الخطرة وبالتالي ينصح دائماً بطبخ البيض جيداً لقتل هذه البكتيريا.

البيض يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة

يحتوي البيض على نسبة عالية من الكوليسترول (حوالي ٢١٥ مليغراماً في صفار البيضة الواحدة). ولكن البيض غير عالٍ في الدهون ولا يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة (الخطرة والتي تساعد على ترسب الكوليسترول في الجسم) إن بيضة كبيرة تحتوي على ٥ غرام دهون.

الدهون والزيوت

الزيوت النباتية تحتوي على سعرات حرارية أقل من الدهون الحيوانية

لا يوجد اختلاف في السعرات الحرارية بين الزيوت النباتية أو الحيوانية، فكل غرام من الدهن يعطي ما يقارب ٩ سعرات حرارية ولكن معظم الزيوت النباتية أكثر صحة لاحتوائها على كميات أقل من الدهون المشبعة التي تساعد على زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.

زيت الزيتون يقلل من الكوليسترول

زيت الزيتون من الزيوت النباتية التي تحتوي على نسبة قليلة من الأحماض الدهنية المشبعة لذا فإن هذه النوعية من الزيوت يمكن أن تساعد على تقليل الكوليسترول إذا تم تناولها باعتدال مع مراعاة تطبيق نظام غذائي وحياتي صحي. ولكن تبقى جميع الزيوت النباتية تعطي سعرات حرارية عالية لذا فإن الإكثار من تناولها يساعد على زيادة الوزن.

الدهون أنواع وفوائد

ليست كل الدهون ضارة وليست كل الدهون مفيدة فالمعروف أن الدهون الحيوانية تكون غنية بالأحماض الدهنية المشبعة والتي تساعد على ترسب الكوليسترول في الشرايين وهناك الدهون النباتية وهي أفضل من الدهون الحيوانية ولكن ليست كل الدهون النباتية مفيدة وأفضلها زيوت الذرة وعباد الشمس والكونولا والزيتون.

الزيوت الخفيفة تحتوي على سعرات حرارية أقل مقارنة بالزيوت الأخرى

إن كلمة خفيفة متعلقة بلون ونكهة الزيت وليس السعرات الحرارية. وفي كل الحالات فإن ملعقة من الزيت الخفيف أو العادي تعطي ما يقارب من ١٢٠ سعرة حرارية. وفي أغذية أخرى (غير الزيوت) فإن خفيف تعني أقل في الدهون والسعرات الحرارية. ويكون ذلك مكتوباً على البطاقة الغذائية.

للحصول على الصحة يجب استبعاد الدهون من الغذاء

يجب عدم استبعاد الدهون من الغذاء وفي الغالب فإن ذلك صعب جداً وتعتبر الدهون من العناصر الغذائية الهامة للجسم والتي توفر الطاقة الحرارية والفيتامينات الذائبة في الدهون وتساعد على النمو. إن التوصيات العالمية تقول أن تتراوح نسبة الدهون من الطاقة الكلية المتناولة بين ٢٠-٢٥٪ وأن لا تزيد عن ٣٠٪ في أسوأ الاحتمالات.

الوجبات الغذائية

ما هو الغذاء الصحي؟

الغذاء الصحي ذلك الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان للنمو والوقاية من الأمراض وهذا يعني أن يحتوي غذاؤك خلال الأسبوع على الأسماك أو اللحوم أو الدجاج والحليب ومنتجات الألبان والفواكه والخضراوات والحبوب والبقوليات.

غذاؤنا الشعبي هل هو مفيد؟

يعتقد بعض الناس أن الأغذية الشعبية سيئة وهي التي تسبب الأمراض والسمنة عند الشعوب العربية وهذا اعتقاد خاطئ فبعض الأغذية الشعبية تحتوي على كميات عالية من العناصر الغذائية المفيدة للجسم وبعضها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكوليسترول. وهذا يوجد في كل شعوب العالم والعبرة في الاعتدال في تناول الطعام مهما كان نوعه أو مصدره.

متى تكون الشاورما مفيدة وصحية؟

أصبحت الشاورما من الأكلات المحببة لجميع الشعوب العربية وهي من الممكن أن تكون مفيدة وصحية إذا تم الاستغناء عن الدهون الموجودة بداخلها (سواء كانت من اللحم أو الدجاج) وعدم إضافة الطحينة لأن الطحينة غنية بالدهون والإكثار من السلطة فيها وتناولها مع كوب من عصير الفواكه الطازجة.

كم وجبة أتناول في اليوم؟

يقوم بعض الأشخاص بتناول وجبتين في اليوم غالباً ما تكون الغداء والعشاء ظناً إن هذه طريقة صحية وفي الحقيقة فإن الجسم يصعب عليه الحصول على العناصر الغذائية المهمة وبكميات مناسبة خلال وجبة أو وجبتين والأفضل تناول ثلاث وجبات معتدلة في اليوم وكذلك الاهتمام بتناول أغذية خفيفة بين هذه الوجبات.

الأغذية المعلبة هل هي مفيدة؟

يظن معظم الناس أن الأغذية المعلبة ضارة وتحتوي على مواد حافظة قد تسبب ضرراً لصحة الإنسان وهذا غير صحيح فالعديد من الأغذية المعلبة مفيدة. ولكن يجب أخذ الحذر في أن تكون العلبة غير منتفخة أو بها خفس أو بها صدأ وأن تكون محفوظة في مكان بارد بعيداً عن الشمس وذلك لضمان عدم حدوث أي تلف في الغذاء المعلب.

هل السمك مفيد للقلب؟

أظهرت العديد من الدراسات أن السمك يحتوي على نوع من الزيوت المفيدة للقلب تسمى أوميغا-3 وهذا الزيت يساعد على تقليل الكوليسترول في الدم ويختلف تواجده حسب نوع السمك، لذا فإن النصيحة المثلى هي الإكثار من تناول السمك ويفضل أن يكون 2 - 3 مرات في الأسبوع.

إعادة تسخين الطعام ، هل هو ضار؟

يجب ألا يعاد تسخين الطعام لأكثر من مرة وذلك لأن إعادة تسخين الطعام قد يساعد على زيادة أعداد الجراثيم بخاصة إذا كانت عملية التسخين لم تتم بالشكل السليم أي بوصول الحرارة العالية إلى جميع

أجزاء الطعام، كما إن زيادة حرق الطعام يساهم في تكوين مواد عضوية خطيرة على الصحة.

هل يؤثر تقشير الفواكه والخضراوات على فائدتها؟

تحتوي قشرة الفواكه والخضراوات على نسبة عالية من الألياف الغذائية المفيدة للجسم وعملية التقشير تقلل من نسبة هذه الألياف وأحياناً بعض المواد الغذائية الهامة ولكن في بعض الأحيان يفضل تقشير الفواكه أو القشرة إما لتجنب عدم حدوث الاختناق للأطفال الأقل من سنتين أو للتخلص من المبيدات الحشرية العالقة على القشرة الخارجية.

الشاي بين الصحة والمرض

تفيد الدراسات الحديثة أن الشاي يحتوي على كميات جيدة من مواد تساعد على الوقاية من أمراض القلب والسرطان، ولكن الشاي يحتوي على الكافيين ومواد تقلل من امتصاص الحديد والنصيحة هي الاعتدال في تناول الشاي بحيث ألا يزيد عن ٣ أكواب في اليوم وأن يكون بين الوجبات.

هل هناك غذاء ضار وغذاء نافع؟

من الصعب القول أن هناك غذاء ضار لأن أي نوع من الغذاء يحتوي على عناصر قد تكون مضيئة مثل الماء. لذا يمكن القول أنه لا يوجد غذاء ضار وغذاء نافع ولكن توجد عادة غذائية ضارة وعادة غذائية نافعة فيجب عدم تقييم الغذاء لوحده بل عن طريق معرفة نوع الأغذية الأخرى المتناولة معه وكيفية التعامل معه.

هل الأطعمة السريعة تؤدي إلى السمنة ؟

الأطعمة السريعة تشمل مجموعة كبيرة من الأطعمة بعضها يحتوي على نسبة عالية من الدهون والبعض الآخر يحتوي على نسبة عالية من الطاقة الحرارية والمعروف أن أي غذاء يتم تناوله بكميات كبيرة ويحتوي على نسبة من الدهون أو الطاقة الحرارية فإنه سوف يساهم في زيادة الوزن. وبيت القصيد هنا هو الكمية المتناولة من هذه الأطعمة فعندما تكون الأطعمة السريعة جزءاً مهماً من غذاء الطفل أو المراهق أو الشخص البالغ بحيث يتم تناولها يومياً وبكميات أكثر من حاجة الجسم، ففي هذه الحالة فإن الأطعمة السريعة سوف تزيد من الوزن. ولكن هذا الكلام ينطبق كذلك على أطعمة أخرى مثل البيض المقلي والأرز باللحم أو الدجاج والهريس وغيرها من الأكلات الشعبية التي تحتوي على نسبة جيدة من الدهون.

ولكن من المهم أن نوضح أن بعض الأطعمة السريعة هي مصدر مكثف للدهون والطاقة لذا يجب الحذر من الإكثار من تناولها فمثلاً سندويش همبرجر صغير يعطي ٢٤٥ سعرة حرارية وحوالي ١١ غرام دهون و ٣٢ ملغرام كوليسترول. وإذا تم تناول هذا السندويش بالجبنه فإن السعرات الحرارية تقفز إلى ٣٠٠ سعرة حرارية والدهون إلى ١٥ غرام والكوليسترول إلى ٤٤ ملغرام وقطعة بيتزا صغيرة تعطي حوالي ٢٩٥ غرام دهون و ٥٦ ملغرام كوليسترول. وعندما يتم تناول البطاطس المقلية والمشروبات الغازية مع هذا السندويش فإن كمية الطاقة الحرارية تزداد بشكل كبير. وتقودنا هذه الأرقام إلى أن الاعتدال في تناول الأطعمة السريعة هو الأنسب مع تقليل كمية الدهون والطاقة

الحرارية مثل تناول سندويش الدجاج أو اللحم بدون الجبن وتناول البطاطس من الحجم الصغير وتناول المشروبات الغازية عديمة الطاقة الحرارية (الدايت).

هل الأيسكريم له قيمة غذائية؟

الآيسكريم ذلك الغذاء المحب للصغار وللعديد من الكبار قد يكون مغذياً وقد يكون عكس ذلك تماماً وهذا يتوقف على تركيب الآيسكريم. وعموماً فإن الآيسكريم بالحليب يعتبر مغذياً ويحتوي على الكالسيوم المهم للعظام والبروتين الجيد وبعض الفيتامينات والمعادن الهامة. ولكن يجب الانتباه إلى أن بعض أنواع الآيسكريم بالحليب يكون مملوءاً بالهواء بشكل كبير.

ومن المهم الانتباه إلى أن كثرة تناول الآيسكريم بالحليب يعني زيادة تناول الدهون غير المرغوبة لذا يفضل التقليل من تناوله، وهناك آيسكريم قليل الدسم أو خالي الدسم وهذا أفضل.

أما بالنسبة للآيسكريم بدون حليب والذي يسمى كذلك بالشربت فهو عديم القيمة الغذائية ويحتوي على ألوان ونكهات اصطناعية ولا ينصح بتناوله، كما أنه يساعد على تسوس الأسنان إذا تم تناوله بين الوجبات.

هل السكر الأبيض ضار صحياً؟

السم الأبيض هكذا وبكل بساطة أطلق بعض الأشخاص على السكر وصدقه بعض الناس، هل حقاً أن السكر سم؟ وإذا كان كذلك فما هو الضرر الذي يسببه السكر في أجسامنا؟

تقول الدراسات العديدة التي أجريت أن السكريات والسكر الأبيض بالأخص يسبب تسوس الأسنان وهو العدو الأول للأسنان. ولكن عندما يقوم الشخص بتنظيف أسنانه بعد تناول السكريات فإن هذا الخطر يزول أي أن العبرة في نظافة الأسنان بعد تناول الحلويات والشوكولاته. وعندما يتم تناول هذه الأغذية مع الوجبة فإن الخطر يكون ضئيلاً إذ يمكنك الاستمتاع ببعض الحلويات وكل ما عليك هو أن تقوم بغسل أسنانك وفمك بعد تناولها.

ويعتقد بعض الناس أن زيادة تناول السكريات بخاصة السكر الأبيض يؤدي إلى السمنة، ولكن الدراسات الحديثة أوضحت أن السمنة تعتمد بشكل كبير على تناول الدهون في الغذاء وليست السكريات، وإضافة ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من السكر في الشاي أو القهوة لا يؤدي إلى السمنة، بالتالي يمكنك الاستمتاع بكوب أو كوبين أو ثلاثة من الشاي أو القهوة بالسكر في اليوم بدون خوف، فالمشكلة الأساسية في الدهون فمثلا تناول قطعة صغيرة من الدجاج المقلي تعادل ٣٠ ملعقة صغيرة من السكر.

ولكن لا يعني ذلك الإفراط في تناول السكريات بل يجب الاعتدال والمعروف أن كثرة تناول السكريات قد يساعد على زيادة الدهون الثلاثية في الجسم وهي أحد أنواع الدهون التي لا يحبذ أن ترتفع في دمائنا.

مساحيق البروتين والرياضيين

يقوم بعض الرياضيين بخاصة المراهقين بتناول مساحيق البروتين والتي تحتوي على الأحماض الأمينية وذلك لغرض بناء عضلاتهم

بشكل سريع وهذه الطريقة قد تسبب خطراً صحياً للشخص فالجسم يحتاج إلى كميات محدودة من البروتين وتقوم الكلى بطرد الباقي عن طريق البول وزيادة تناول البروتين يتعب الكلى كما أن عمليات هضمها تؤدي إلى إفراز مواد غير صحية في الجسم والأفضل تناول البروتين عن طريق الغذاء.

الطبخ بالميكروويف

يعتقد العديد من الناس أن الطبخ بالميكروويف يسبب ضرراً صحياً نتيجة وجود الأشعة في الغذاء وفي الحقيقة فإن أشعة الميكروويف هي أشعة كهرومغناطيسية مثل أشعة التلفزيون والراديو ولا يسبب استخدام الميكروويف في تسخين الطعام أي ضرر صحي بشرط أن يتبع الشخص التعليمات المتعلقة بتسخين الطعام حسب النوع والمدة المطلوبة للتسخين.

التداوي بالغذاء بين الحقيقة والخيال

ازداد الاهتمام باستخدام الأغذية في علاج الأمراض ومعظم الأغذية تحتوي على مواد تساعد في الوقاية أو علاج بعض الأمراض ولكن من المهم معرفة كيفية التعامل مع الغذاء لاستخدامه في الوقاية أو علاج بعض الأمراض فهناك استخدامات خاطئة قد تسبب أضراراً صحية.

ماذا تعرف عن الألياف الغذائية؟

الألياف الغذائية هي مواد كربوهيدراتية لا يستطيع الجسم هضمها وهي تساعد في الوقاية من بعض الأمراض مثل أمراض القلب

والسكري والسرطان وهي مفيدة للأشخاص المصابين بالإمساك وسوء الهضم وتوجد بكثرة في الحبوب الكاملة غير المقشورة ونخالة القمح والفواكه والخضراوات والبقوليات.

معظم الأشخاص لديهم حساسية من بعض الأغذية

تشير الدراسات أن حوالي ٢-٥% من البالغين لديهم حساسية من الغذاء. ومن أكثر الأغذية التي تسبب حساسية لهؤلاء الحليب، البيض، زبدة الفول السوداني، فول الصويا، المكسرات، السمك، والأسماك القشرية والقمح. والحساسية من المكونات غير الغذائية أكثر انتشاراً من الحساسية الغذائية.

هل صحيح أن الأطعمة التي يكتب عليها (غير مضاف إليها سكر) لا تحتوي على سكريات؟

إن عبارة غير مضاف إليها سكر تعني ببساطة أنه لم يتم إضافة السكر إليها أثناء تصنيعها ومعظم الأغذية تحتوي على سكريات طبيعية مثل الفواكه وعصائرها والخضراوات والحليب ومنتجات الحبوب.

الأغذية التي تسمى صحية أفضل في القيمة الغذائية من الأغذية الأخرى

أي غذاء يمكن أن يطلق عليه غذاء صحي، إن القيمة الغذائية للأطعمة التي تباع في محلات الأغذية الصحية أو الأغذية الطبيعية لا تختلف عن تلك الأغذية التي تباع في المحلات الأخرى.

عدم تناول الفطور في الصباح لا يسبب أي مشكلة

هذا يعتمد على مدى تعودك على ذلك ونوع الأغذية التي تتناولها طوال اليوم، ولكن بصفة عامة فإن الدراسات أثبتت أن الأشخاص الذين لا يتناولون فطورهم في الصباح يكونون أقل تركيزاً في أعمالهم ويشعرون بالإجهاد في منتصف النهار مما يؤثر على إنتاجيتهم، كما وجد أن الأشخاص المنتظمين في الفطور أقل عرضة للإصابة بالسمنة وداء السكري.

الطعام المالح أفضل طريقة للتعرف على الغذاء العالي في الصوديوم

ليس بالضرورة فإن العديد من الأغذية الغنية بالصوديوم قد لا يكون طعمها مالحاً. أقرأ المحتويات على العبوة للتأكد من كمية الصوديوم في الطعام.

معظم الملح في الطعام يأتي من استخدام الملح

يعتقد أن ٢٥٪ من الملح في الطعام مصدره الملح المضاف أثناء تحضير الطعام، ولكن العديد من الأغذية المعلبة والمصنعة يضاف إليها الملح لغرض الحفظ أو إعطائها نكهة مميزة أو لتحسين قوام المادة الغذائية.

الشوكولاته تسبب حب الشباب

هذا الاعتقاد شائع عند المراهقين وفي الحقيقة فإن الغذاء ليس له علاقة بحب الشباب، إن التغيرات الهرمونية و البشرة الدهنية أهم أسباب حب الشباب.

المراجع

American Dietetic Association (1998) Food Folklore. Chronimed ❖

Publishing, USA.

❖ عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٠) غذاء طفلك في عامه الأول، دار

القلم، دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة.

❖ عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٠) كيف تتخلص من السمنة؟، دار

القلم، دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة.

❖ عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٣) أعرف غذاءك، دار القلم، دبي، دولة

الإمارات العربية المتحدة.

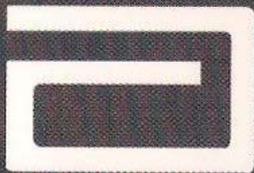
هذا الكتيب

يعتبر نقص الوعي الغذائي أحد الأسباب الرئيسية في انتشار الأمراض المرتبطة بالتغذية مثل فقر الدم والسرطان وأمراض القلب وتسوس الأسنان وهشاشة العظام وداء السكري والسمنة وما يزيد الطين بلة انتشار العديد من المفاهيم والاعتقادات الغذائية الخاطئة من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

ويقدم هذا الكتيب تصحيح للعديد من المفاهيم والاعتقادات المرتبطة بالغذاء والصحة.

المركز العربي للتغذية

مؤسسة غير حكومية تهدف لتعزيز التغذية الصحية في الدول العربية



مختبرات أبوت

تم طباعة هذا الكتيب
بالتعاون مع

