

مصطلحات المنتجات الغذائية

مصادر تلوث المواد الغذائية

القولون العصبي



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

داخل العدد

سؤال المليون ريال

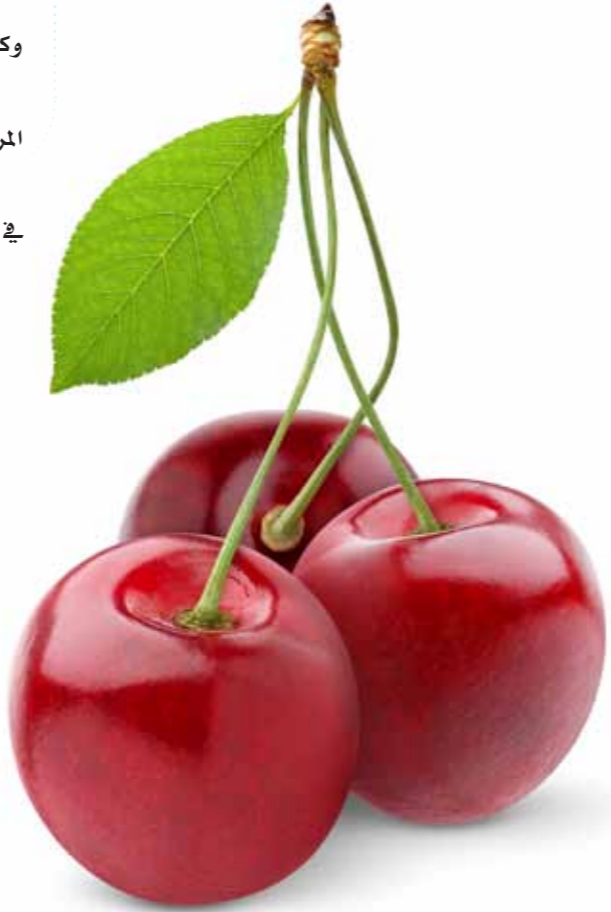


تبدأ مجلة ثمار الصحة عامها الثالث بسلة مشكلة من المعلومات الغذائية، فقد تم التركيز في قضية العدد على كيفية التغلب على معوقات السلوك الغذائي الصحي، ومناقشة مجموعة من العوامل والنشاطات والاقتراحات التي تساعد على المحافظة على الوزن الصحي والسلوك الغذائي السليم. أما في باب رشافتك فقد تناول المبادئ الأساسية التي يجب أن توضع في الاعتبار عند ممارسة التمارين الهوائية مثل التحمية والتكييف والإجراءات الاحترازية الأخرى، وفي باب سلامة غذائك تم توضيح معنى المصطلحات الغذائية التي تكتب على المنتجات الغذائية مثل خال من الدسم وخفيف وقليل الدسم ومنخفض الدسم. وتم مناقشة مصادر تلوث المواد الغذائية في باب صحة غذائك من أهم هذه المصادر التربة والمجاري والماء والحيوانات الأليفة والنباتات وغيرها. وكان موضوع القولون العصبي محور باب التغذية العلاجية، حيث ينتشر هذا المرض بشكل كبير في المجتمعات بخاصة مع ضغوطات الحياة اليومية والتغير في أسلوب المعيشة. هذا بالإضافة إلى باب الوجبات الصحية وقطاف.

نأمل الاستمتاع بهذه الوجبة المعلومات الغذائية،،،

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

رئيس التحرير



معرض جديد على طريق سلوى.











الركن الرياضي

SPORTS CORNER

ص.ب. ٥٥٠٨، الدوحة - قطر | هاتف ٤٤٣٦٥٧٧ +٩٧٤ | جوال ٥٥٠١١٣٦١ +٩٧٤

البريد الإلكتروني: sportcnr@qatar.net.qa | الموقع الإلكتروني: www.sqatar.com

Color Decoration

Sahar Haddad

Sahar Haddad

Sahar Haddad

Color Decoration





14 اعرف غذائك

القولون العصبي



11 وجبات صحية

شوربة الطماطم
مع الشوفان



12 صحة غذائك

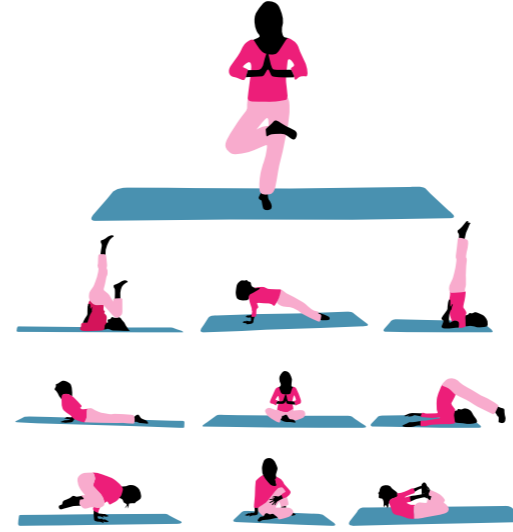
احذر مصادر
تلوث المواد الغذائية



16 قطاف

هل الشوكولاتة مادة
غذائية صحية!

في هذا العدد



8 رشاقتك

التمارين الهوائية..
مبادئ أولية
ومراحل أساسية

مسقعة البامية

10 سلامة غذائك



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

السنة الثالثة - العدد الثالث عشر - يناير، فبراير ٢٠١٣ م

المشرف العام

جاسم إبراهيم فخرو

إدارة العلاقات العامة

رئيس التحرير

د. عبدالرحمن عبيد مصيقر

رئيس المركز العربي للتغذية

سكرتير التحرير

علياء حسن الكواري

التحرير الفني

عبدالرزاق العلي

التدقيق اللغوي

رضوان بكري

مراجعة فنية

م/ مصطفى محمود إدريس

تصميم و إخراج

جمال حاج قدور

الناشر

الدار المحلية للعلاقات العامة

إدارة التسويق والعلاقات العامة

إدارة الاتصال والإعلام

هاتف : ٩٧٤ ٤٤٠٧٠٢٣٣

فاكس : ٩٧٤ ٤٤٠٧٠٨٧٧

Themar@sch.gov.qa



للمراسلات

المركز العربي للتغذية

مملكة البحرين

هاتف: ٩٧٣ ١٧٣٤٣٤٦٠

فاكس: ٩٧٣ ١٧٣٤٦٣٣٩

amusaiger@gmail.com



الدار المحلية للعلاقات العامة

المملكة العربية السعودية

هاتف: ٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٤٨٤

فاكس: ٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٨٤٦

Info@al-mahalliyapa.com





سؤال المليون ريال...

كيف تتغلب على معوقات السلوك الغذائي الصحي!

كثيراً ما يواجه الأشخاص الذين يلتزمون بسلوك ونظام غذائي صحي لضبط وزنهم أو مكافحة السمنة والأمراض المرتبطة بها، مواقف وعقبات وصعوبات ترتبط بالالتزام بذلك السلوك الصحي الواجب اتبعه، وتؤدي في بعض الأحيان إلى الخروج عنه بل وحتى كسره وإفائه.

إذن، كيف يمكن الالتزام مدى الحياة بقرار اتباع السلوك الغذائي الصحي وضبط الوزن؟

لو كانت الإجابة على هذا السؤال سهلة لكننا كلنا تقريباً نتمتع بوزن صحي وسوي، لكن الحقيقة هي أن مسألة الحفاظ على الوزن الصحي السليم جد صعبة، فحتى لو كنت ملتزماً بقرارك هذا إجمالاً، فلا بد لك من أن تواجه بعض العراقيل من حين لآخر، وكيفية تفاعلك مع هذه المعوقات والعراقيل هي التي ستجعلك تنجح أو تفشل في خسارة وزنك.

مرحلة الاستقرار النسبي

المرجوة؟ في حال مرت أيام وحتى أسابيع، دون أن تلحظ أي تغيير في وزنك، فهذا يعني أنك قد بلغت حتماً مرحلة الاستقرار النسبي.

قبل أن تشعر باليأس والإحباط، ينبغي عليك أن تعرف أن النتائج الطويلة الأجل للبرنامج الغذائي تستغرق بعض الوقت قبل أن تبدأ بالظهور، ففي حال لاحظت أن برنامجك قد توقف فجأة عن التقدم، تأكد أولاً مما إذا كنت

لا شيء أروع من أن تصعد على الميزان وترى أنك قد خسرت بعضاً من وزنك، لكن ما الذي يحصل عندما لا يتغير الميزان من أسبوع لآخر؟ ما الذي يحصل في حال كنت تتبع نظاماً غذائياً صحياً وقليل السعرات الحرارية وتمارس الرياضة بانتظام وتقوم بكل شيء على الوجه الصحيح، ولا تحصل في المقابل على النتائج

- من الطعام أو أنك خفضت من ممارستك للرياضة؟
- راقب وزنك كل ثلاثة أو أربعة أسابيع عوض أن تركز على التقلبات اليومية التي تطرأ عليه، فقد تجد بذلك أنك لا تزال تخسر من وزنك حتى ولو لم يكن ذلك يظهر لك على الفور.
- حافظ على تفاؤلك وتذكر أن النتائج لا تقاس بالكيلوجرامات فحسب، انظر إلى الأوجه الإيجابية الأخرى التي تحسنت فيها صحتك.
- في حال شعرت أنك قد بلغت حقاً مرحلة الاستقرار النسبي، فهذا يعني أنه قد حان الوقت لكي تعيد النظر في برنامجك، فأنت ربما قد خسرت كل الوزن الذي يمكنك خسارته وفقاً للبرنامج الغذائي والرياضي الذي تتبعه، أي وفقاً للسعرات الحرارية التي تأكلها ووفقاً للشدة التي تعتمد عليها في تمرينك.

عدّل برنامجك

يتعين عليك إذاً أن تسأل نفسك هنا إن كان بإمكانك أن تكون سعيداً بالوزن الذي أنت عليه الآن، وفي حال وجدت أنه قد يكون من الأفضل لك أن تخسر المزيد من الكيلوجرامات، فيتعين عليك عندئذ تعديل برنامجك على النحو التالي:

- خفض استهلاكك من السعرات الحرارية بـ 200 سعرة حرارية، لكن بشرط ألا تستهلك أقل من 1200 سعرة حرارية في اليوم، إذ يمكن للاستهلاك الضئيل جداً من السعرات الحرارية أن يتسبب لك بالجوع طوال الوقت، الأمر الذي قد يجعلك تفرط في الأكل فيما بعد.
- ضاعف مدة تمرينك تدريجياً بين 15 و 30 دقيقة، يمكنك أيضاً أن تزيد الشدة التي تتمرن بها في حال وجدت ذلك ممكناً، فالمزيد من التمرين سيساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية.
- إلى جانب التمرين، ضاعف نشاطك وحركتك اليومية، كأن تخفف مثلاً من استخدامك للسيارة أو كأن تقوم شخصياً

- بأعمال البستنة في حديقتك.
- في حال وجدت هذه التغييرات صعبة، أعد النظر في الوزن الذي تريد خسارته، فقد يكون هذا الأخير غير واقعي أو غير ملائم بالنسبة إليك.
- لا تستسلم، فإن كانت مسألة خسارة وزنك الزائد أمراً أصعب بالنسبة إليك الآن، فهذا لا يعني أنه يتعين عليك أن تعود إلى عاداتك السابقة والسيئة، إذ إنك قد تعود بذلك وتكتسب من جديد كل الوزن الذي كنت قد خسرتَه إلى الآن.

اخسر السلسلة

سوف نعرض عليك حالة لا بد لها من أن تكون قد حدثت لكل واحد منا: ها قد بدأ نهارك جيداً، فقد تناولت فاكهة طازجة على الفطور ثم قصدت عملك ركوباً على الدراجة، ثم مشيت مدة 15 دقيقة خلال ساعة الغداء، وإذا بالجوع يحل عليك في فترة ما بعد الظهر، فتتقضى على آلة البيع وإذا بك تجلس بعد دقائق وراء مكتبك وفي يدك قطعة من الحلوى.

فما الذي حدث يا تري؟ لقد كنت على الأرجح متعباً أو أنك لم تأكل جيداً على الغداء. على أي حال، مهما كان السبب، لقد تركت الجوع يتغلب عليك، فما أنت الآن غاضب ومستاء، وهذه المشاعر من شأنها أن تدفع بك مجدداً نحو آلة البيع.

- تصور إذاً هذه الأحداث وكأنها سلسلة من التصرفات السلوكية المنفصلة إنما المترابطة، وحاول بالتالي أن تكسر هذه السلسلة أو تفككها إلى أجزاء منفصلة ومستقلة عن بعضها البعض.
- من الأمثلة المتكررة في الحياة ما حدث لفتاة شابة اسمها نادين، حيث تركت سلسلة مشثومة من التصرفات السلوكية تهدم برنامجها الغذائي وتقضي عليه بالكامل:
- تقرر نادين إحضار الكعك المحلى لصديقة سوف تأتي لتناول العشاء عندها في المنزل.

- تشتري الكعك المحلى قبل الدعوة إلى العشاء بيومين.
- تتأخر في عملها وتتخطى بالتالي وجبة الغداء.
- تفكر في نفسها قائلة: سوف أكل الكعك ثم أقصد مخزن البقالة.
- تأخذ علب الكعك المحلى إلى حجرة الجلوس وتبدأ بأكل الكعك وهي تشاهد التلفزيون أو تقرأ بريدها الإلكتروني.
- تبدأ بالأكل بسرعة وبلا وعي.
- يخالجه شعور بالذنب فتروح تأكل المزيد.
- هكذا تكون نادين قد قضت على برنامجها الغذائي.

لقد كان بإمكان نادين فعل شيء عند كل نقطة من النقاط السالفة الذكر هذه بهدف تفكيك سلسلة الأحداث تلك؛ فقد كان بإمكانها أن تحضر للدعوة سلطة أو نوعاً من التحلية لا تشتتبه أو تحرق شوقاً لأكله، كما كان بإمكانها الانتظار حتى نهار الدعوة لتشتري الكعك، وبما أنها تعلم أن تخطي وجبة الغداء أمر في غاية السوء والخطورة فقد كان بإمكانها إذاً تخصيص 15 دقيقة لتطلب السلطة من أحد المطاعم المجاورة.

- علاوة على ذلك، كان بإمكانها أخذ كعكة أو كعكتين إلى غرفة الجلوس عوض أن تأخذ العلبه بكاملها، وأخيراً كان بإمكانها أن تقنع نفسها بأن هذه الحادثة لم تكن سوى مجرد هفوة أو زلة وأن تتابع بالتالي برنامجها الغذائي.
- **ضبط النفس**
- بإمكانك أن تفعل الشيء نفسه مع سلاسل السلوكية، حاول اعتراض السلسلة عند أول نقطة ممكنة، وفي حال كنت غالباً ما تشعر برغبة شديدة في الأكل خلال فترة بعد الظهر، فبإمكانك عندئذ كسر السلسلة من خلال تمييز مكتبك بمخزون كبير من الوجبات الخفيفة والصحية، أو يمكنك ربما التخطيط لعشاء صحي قبل ذهابك إلى العمل والتحقق بالتالي من توفر كل المكونات لديك لدى وصولك مساءً إلى المنزل، إن ضبط النفس أسهل للتطبيق من قوة الإرادة، فلا تدع

رونأجرو Ronagrow™

حليب النمو المدعم

بتركيبة إيميونوبوستر

لدعم المناعة

من عمر سنة وما فوق



الروتينية، وإما عن المرض، وإما عن فوزك بترقية ما، وإما عن حلول العطلة بكل أطيافها وحلوياتها.

استراتيجيات مساعدة

في الواقع، إن الحالات المجهدة هي التي تجعلك تلجأ إلى الطعام كوسيلة للراحة والترفيه عن نفسك، فالضغط والإجهاد قد يحولان دون تركيزك على برنامجك الرياضي الروتيني، وبالتالي فإن ردات فعلك هذه لن تؤدي مع الأسف سوى إلى زيادة الفوضى في حياتك، فلكي تتمكن من البقاء على السلوك الصحي رغم كل تلك الأوقات المجهدة والعصبية، حاول اللجوء إلى الاستراتيجيات التالية:

- بسط الأمور وحدد الأولويات في برنامجك، وعالج كل مسألة على حدة.
- فكر بالأطباق التي تريد طهوها الأسبوع المقبل، وأعد لائحة بكل المكونات التي تلزمك لكي لا تضطر في اللحظات الأخيرة إلى قصد مخزن البقالة.
- خصص وقتاً في عطلة نهاية الأسبوع لإعداد وجباتك للأسبوع التالي وضعها في الثلاجة.
- تذكر أن الوجبات الصحية لا يفترض بها أن تكون معقدة، أعد لنفسك طبقاً كبيراً من السلطة مع تتبيلة خالية من الدهون ورغيف من الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة وقطعة من الفاكهة.
- قم بأداء الواجبات المتعبة والمزعجة في ساعات الصباح الباكر.
- اخلد إلى النوم مساءً قبل الوقت المعتاد بثلاثين دقيقة، فالنوم يمدك بالطاقة التي تلزمك لمواجهة اليوم التالي.
- دع أفراد عائلتك يساعدونك في أعمالك المنزلية.
- نظم وقتك لكي تتفادى النزاعات والخلافات والاستعجال، فوض بعض أعمالك للآخرين.
- تحلى بالصبر واعلم أن التحسن في وزنك وصحتك العامة يستغرق بعض الوقت.
- جاري الموجة أو التيار إذ ليس من المفترض بك خوض المعارك كافة.

لذا يتعين عليك أن تضع خطة وتكون على استعداد تام للتغلب على شعورك بالذنب. تغلب على بأسك واحباطك من خلال ممارسة الرياضة، مارس رياضة المشي أو السباحة، ولا تستخدم أبداً التمرين كعقاب لك على هفوة ارتكبتها.
- اطلب مساعدة أحدهم، استشر خبيراً أو صديقاً في هذا الخصوص.
- التزم بأهدافك من جديد وأعد النظر فيها وتحقق مما إذا كانت واقعية.

استعد حماسك

لكن ماذا لو ارتكبت من جديد هفوة أو زلة ما؟ صحيح أن الزلات محبطة ومثبطة للهمة، إلا أنها قد تساعدك على معرفة ما إذا كانت أهدافك غير واقعية ومنطقية، أو ما إذا كنت تعرض نفسك لمواقف خطيرة أو ما إذا كانت

من الطبيعي الخروج عن السلوك الصحي أحياناً لكن عليك كسر سلسلة السلوكيات الخاطئة

الاستراتيجيات التي تتبعها لا تناسبك. إن الأهم من ذلك كله هو ألا تستسلم للفشل، فالعودة إلى التصرفات السلوكية القديمة لا تعني زوال الأمل، إنما تعني بالأحرى أنك بحاجة لأن تستعيد حماسك، ولأن تعيد الالتزام ببرنامجك، ولأن تعود أخيراً إلى سلوكك الصحي والسليم.

الضغط والإجهاد

الضغط هو ما تمر به عندما تكون متطلبات الحياة ومشاكلها وهمومها تتخطى قدرتك على تليبيتها والتغلب عليها، في الواقع يمكن للضغط أن ينشأ إما عن الوتيرة البالغة السرعة لنمط عيشك، وإما عن تغيير ما في حياتك أو عاداتك

المأكولات الشهية تغويك.

قليلون هم الأشخاص الذين لا يمرون بهفوة من حين لآخر، فالهفوات سواء أكانت من نوع اختلاس التحلية بعد وجبة ثقيلة ودسمة أو من نوع تحطى التمرين الرياضي اليومي لا بد لها من أن تحصل، لكن الخطر الأكبر يكون عندما تتحول الهفوة إلى سلسلة من الهفوات. فما الفرق في ذلك؟

تحدث الهفوة إجمالاً عندما تعود إلى تصرفاتك القديمة والسيئة مرة أو مرتين، فالأمر مؤقت وعادي ويدل على أنك بحاجة لتعود وتضبط نفسك، أما سلسلة الهفوات فهي أخطر.

في الواقع، عندما تحدث هفوات عديدة في غضون فترة زمنية قصيرة، فأنت تكون عندئذ معرضاً لخطر العودة إلى عاداتك الغذائية القديمة والسيئة، وغالباً ما يحدث ذلك إجمالاً إما خلال العطلة عندما تجلس مسألة ضبط الوزن في المقعد الخلفي متخذة بذلك مكانة ضئيلة الشأن في قائمة أولوياتك، أو خلال أسبوع صاخب في العمل بحيث لا يمكنك أن تأكل أو تتمرّن مثلما كان ينبغي عليك أن تفعل. فغالباً ما تتوتر في حالات كهذه وتقول في نفسك "أظن أنني عاجز عن القيام بذلك" ما يؤدي إلى سلسلة الهفوات المتتالية التي يتعين عليك تجنبها قدر المستطاع.

في الواقع، أفضل شيء يمكنك القيام به عندما تمر بسلسلة من الهفوات هو أن تهدأ وتنظر إلى الوضع على ما هو عليه: طبيعياً ومؤقتاً.

نصائح مفيدة

- فكر أيضاً بهذه النصائح المفيدة:
- لا تدع الأفكار السلبية تستولي عليك، تذكر دائماً أن الأخطاء تحدث وأن كل يوم هو فرصة للبدء من جديد.
- حدد المشكلة بوضوح ثم فكر بالحلول الممكنة، في حال وجدت حلاً مفيداً تكون بالتالي قد وجدت لنفسك خطة تتفادى بها الهفوات الأخرى، أما في حال لم ينجح معك حل ما فما عليك عندئذ سوى تجربة حل نافع آخر.
- غالباً ما يؤدي الشعور بالذنب الناجم عن الهفوة الأساسية إلى المزيد من الهفوات،

المشي والعدو الخفيف والسباحة والرقص وركوب الدراجة التمارين الهوائية.. مبادئ أولية ومراحل أساسية



مبادئ أولية

يمكن للتمارين الهوائية أن تقوي قلبك وأوعيتك الدموية ورنيتك وعضلاتك أيضاً كان عمرك، كما يمكنها أيضاً أن تزيد من قوتك وقدرتك على الاحتمال. وتشتمل التمارين الهوائية - أو النشاطات الخفيفة والمتوسطة الشدة التي يؤدي فيها الأكسجين دوراً هاماً في تسييب الطاقة إلى داخل العضلات - على بعض أكثر التمارين سهولة وشعبية وتسلية كالمشي والعدو الوثيد والرقص وركوب الدراجة والسباحة.

- عند انتهائك من التمرين خصص خمس دقائق على الأقل لإراحة جسمك وتبريده.
- يتعين عليك القيام بنشاط جسدي ما يومياً، حتى في الأيام التي تكون لديك فيها انشغالات عدة، وفي حال لم يكن النشاط الرياضي الذي اخترته مناسباً، فما عليك سوى أن تستبدله بنشاط آخر.
- اتخذ الخطوات اللازمة لتزيد كل يوم من كمية نشاطك الجسدي، حتى في الأيام التي لا تمارس فيها إجمالاً الرياضة، فيمكنك أن تعدو في مكانك عدواً بطيئاً وأنت تنتظر الحافلة مثلاً أو يمكنك أيضاً أن تركن سيارتك على مسافة من المكان الذي تقصده وأن تتابع من ثم إلى هناك سيراً على الأقدام.
- هناك مجموعة من المبادئ الأولية للتمارين الهوائية يجب التنبيه إليها والالتزام بها وهي: الهدف الأولي من التمارين الهوائية هو أن تبدأ بثلاثة أيام من التمرين في الأسبوع على الأقل ثم تتطور تدريجياً وتزيد من عدد أيام تمرينك أقله إلى خمسة أيام في الأسبوع.
- يتعين عليك قبل المباشرة بأي نشاط هوائي على الإطلاق أن تحرك جسمك وتحميه لمدة 5 دقائق على الأقل.
- احرص على التمرين يومياً لمدة تتراوح بين 30 و 60 دقيقة، وذلك إما دفعة واحدة وإما على مراحل قصيرة موزعة على ساعات النهار.

مراحل أساسية

التحمية: قبل البدء بحصة الرياضة، خصص خمس إلى عشر دقائق لتحمية جسمك وإعداده للتمرين، من المفترض بهذه التحمية

رياضية خمس إلى عشر دقائق لتبريد جسمك، مطط عضلات رجليك وفخذيك، وكذلك عضلات الناحية السفلية من ظهرك وعضلات صدرك. يعتبر هذا النوع من التمطيط مهماً جداً بعد كل تمرين لأنه يسمح لعضلاتك ونبضات قلبك أن تعود إلى وضعها الطبيعي والسوي، كما أنه يساعدك على زيادة مرونة عضلاتك ومفاصلك والحفاظ على تلك المرونة.

إجراءات احترازية

ابدأ ببطء: يتعين عليك في البداية ألا تجهد نفسك كثيراً بالتمرين، لأنك بذلك قد تعرض نفسك للأذى والألم، امش بسرعة متوسطة خلال الأسبوعين الأولين أو خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من تمرينك، ثم يمكنك بعد ذلك أن تزيد شيئاً فشيئاً سرعتك في المشي والمدة التي تمشيها.

ضع برنامجاً منتظماً: في حال قررت المشي لمدة أطول، فمن المحتمل أن ترى نواياك الحسنة تلك تنتحى جانباً عندما يصبح برنامجك مليئاً بالأعمال والانشغالات، لكنك عندما تلتزم ببرنامج رياضي منتظم، فقد تصبح بالتالي مضطراً لإكماله حتى النهاية، قرر مثلاً المشي أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من الساعة السادسة والنصف وحتى الساعة السابعة

صباحاً، دون ذلك على مفكرتك وتقيد به. ضع أهدافاً محددة: قرر الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من وراء برنامجك الرياضي الهوائي ودونها على ورقة، تحقق مما إذا كانت أهدافك تلك منطقية ومحددة، وتحقق مما إذا كانت تشتمل على أهداف قصيرة الأجل وأخرى طويلة الأجل، لا تكتب "سوف أبدأ بالرياضة" إنما حاول أن تكتب عوضاً عن ذلك "سوف أظل حتى نهاية هذا الشهر أتمرن ثلاثة أيام في الأسبوع، ثم في آخر السنة سوف أزيد عدد أيام التمرين إلى خمسة".

اشتر الأذوات الصحيحة: الحذاء الجيد ضروري للمشي، فصحيح أنك قد لا ترغب في إنفاق الكثير من المال على حذاء مصمم خصيصاً للمشي، إنما في الواقع يتعين عليك أن تختار حذاء يؤمن لقدميك الحماية والثبات، كما يتعين عليك أيضاً أن تستبدله بحذاء جديد آخر بعد أن تكون قد استخدمته لمدة سنة تقريباً ومشيت به حوالي 500 كيلومتر، للتأكد من صلاحية حذائك من عدمها، ضع فرديته الواحدة إلى جانب الأخرى، وفي حال كانت إحداها تميل نحو اليمين أو نحو اليسار أو في حال كان كعبهما قد بدأ ينفصل عن الجزء العلوي من الحذاء فهذا يعني أنه قد آن الأوان لكي تشتري حذاءً جديداً.

ارتد الثياب الملائمة للمشي: تعد الثياب الفضفاضة والريحية من أفضل الثياب التي

تعد التمارين الهوائية الأكثر سهولة وشعبية وتسلية لكنها تستلزم اتخاذ تدابير وقائية

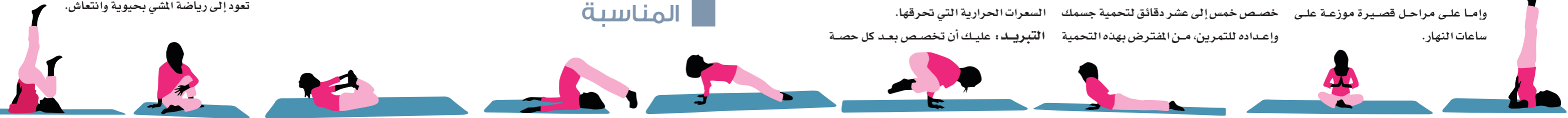
لتمارين نافعة ابدأ ببطء وضع برنامجاً منتظماً واستخدم الأدوات والملابس المناسبة

يمكنك ارتداؤها أثناء ممارسة رياضة المشي، كما ننصحك أيضاً بارتداء طبقات عديدة من الثياب لتتمكن بالتالي من خلعهما الواحدة تلو الأخرى مع ارتفاع درجة حرارة جسمك، يمكنك أيضاً ارتداء ثياب ذات ألوان ساطعة ومزينة بقماش عاكس للضوء، كما ننصحك أخيراً باعتماد قبعة ويوضع نظارات وكريم الوقاية من الشمس لكي تحمي بشرتك من أشعة الشمس.

حافظ على درجة المياه في جسمك: اشرب الكثير من الماء قبل وبعد التمرين، خذ معك زجاجة من الماء، سيما وإن كنت تمشي لمدة تفوق الـ 20 دقيقة أو أيضاً في حال كان الطقس حاراً. اتخذ التدابير الوقائية: امش فقط في المناطق الآمنة والمناورة بشكل جيد، وحاول قدر المستطاع ألا تمشي بمفردك، خصص بعض الوقت لدراسة الطرق التي تسير عليها، وتقاد المشي على الطرقات شديدة الانحدار أو غير المستوية أو الممرات والشوارع الضيقة أو المزدحمة، خاصة في الليل، وامش عوضاً عن ذلك على الأرصفة والطرق المخصصة للمشاة.

انتبه للإشارات جسمك: من الطبيعي أن تشعر ببعض التعب في عضلاتك عند بدئك بممارسة رياضة المشي أو عند زيادتك شدة برنامجك الرياضي، غير أن انقطاع نفسك وشعورك بأنك عاجز عن التقاط أنفاسك أو شعورك بالألم في مفاصلك، كلها أمور تشير إلى أن الوقت قد حان لكي تخفف من سرعتك في المشي، في الواقع في حال شعرت بألم أو ضغط في صدرك أو بعدم انتظام نبضات القلب أو بانقطاع نفسك في أثناء المشي أو بعد انتهائك منه، فهذا يعني أنه يتعين عليك الخضوع لمعاينة طبية فوراً.

امرح: في حال بدأت تشعر بأن المشي قد أصبح بمثابة فرض واجب عليك، فما عليك عندها سوى أن تأخذ يوم عطلة وأن تستبدل برنامج المشي الذي تتبعه بنشاط آخر تحبه وتستمتع به كركوب الدراجة مثلاً، إذ إنك ستظل بذلك تمارس الرياضة وسيكون بالتالي بإمكانك أن تعود إلى رياضة المشي بحيوية وانتعاش.





مخفض الدهون.. كامل الدسم.. قليل الدسم! مصطلحات ذات دلالة على المنتجات الغذائية

قد يكون من المشوش أو غير الواضح رؤية بعض العبارات أو المصطلحات مثل "مخفض الدهون" أو "قليل الدسم" على علب وأكياس المواد الغذائية، وذلك لأنك لن تجد أي شرح أو تفسير لهذه المصطلحات، فما دالة مصطلحات مثل "مخفض الدهون" و "قليل الدسم" وهل لهما نفس المعنى؟
عمدت منظمة الصحة والتغذية إلى تحديد وتنظيم استخدام المصطلحات المتعلقة بالتغذية، وأصبح بالتالي بإمكان الصناعيين اللجوء إلى هذه المصطلحات بهدف لفت انتباهك إلى المواد الغذائية التي تحتوي على القليل أو على الكثير من المواد الغذائية.

إليك ما تشير إليه بعض هذه المصطلحات الشائعة

المصطلح الغذائي	معناه	مرادفاته	أمثلة محددة
خال من الدسم	المنتج خال تماماً من المادة قيد البحث، وإذا كانت تلك المادة الغذائية موجودة فهي موجودة بمقادير لا تذكر	من دون مصدر لا يذكر غذائياً غير جدير بالذكر لا، صفر	خال من الدسم ٠.٥ غرام أو أقل خال من الكوليسترول ٢ ملغم أو أقل خال من الصوديوم ٥ ملغم أو أقل خال من السكر ٠.٥ غرام أو أقل
خفيف	يجب أن يحتوي على كمية من السعرات الحرارية أقل بالنصف أو الثلث من تلك الموجودة في المنتج العادي	لايت	ساور كريم خفيف صوديوم خفيف
قليل	يلتقي هذا المصطلح مع تحديد كلمة قليل في حال كان يمكننا استهلاك هذا الطعام بكميات كبيرة من دون أن نتخطى الإرشادات الغذائية المتعلقة بالدهون والكوليسترول والصوديوم والسعرات الحرارية	قليل بعض يحتوي على مقدار صغير من مصدر قليل من	قليل الدسم: ٣ غرام أو أقل قليل الدهون المشبعة: غرام واحد أو أقل قليل الصوديوم: ١٤٠ ملغم أو أقل قليل جداً بالصوديوم: ٣ ملغم أو أقل قليل السعرات الحرارية: ٤٠ سعرة حرارية أو أقل قليل الكوليسترول: ٢٠ ملغم أو أقل و ٢ غرام أو أقل من الدهون المشبعة
مخفض	ينبغي على المادة الغذائية أن تحتوي على نسبة من المادة الغذائية أو السعرات الحرارية أقل من ٢٥% من تلك الموجودة في المنتج العادي، انتبه إذ يمكن للمنتج العادي أن يحتوي على نسبة عالية جداً من الصوديوم والدهون والسعرات	أقل أدنى	مخفض الصوديوم مخفض الدهون نسبة قليلة من السعرات الحرارية

شوربة الطماطم مع الشوفان



المقادير

معلومات غذائية	حقائق غذائية حجم الحصص ٦,٠٠ (٤٦٠ جرام)
السعرات الحرارية	١١٧
السعرات الحرارية من الدهون	٢٨
كمية الدهون الإجمالية	٣,١ جرام
الدهون المشبعة	٠,٤ جرام
دهون الترانس	٠,٠ جرام
كوليسترول	٠,٠ ملجم
صوديوم	١٠٤,٩ ملجم
إجمالي النشويات	١٩,٤ جرام
الألياف الغذائية	٣,٩ جرام
سكر	٥,١ جرام
بروتين	٣,٥ جرام
فيتامين أ	٣٩%
فيتامين ج	٢١%
كاليسيوم	٣%
حديد	٦%

طريقة التحضير

- تخلط الخضار جميعها مع الشوفان، الطماطم، معجون الطماطم، والماء، وتطهى على نار معتدلة حتى تنضج الخضار، تترك لتبرد قليلاً ثم تخلط بالخلاط الكهربائي.
- يحمّر الثوم في الزيت ثم يضاف إليه مكعب الخضار، خليط الطماطم والشعيرية، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود ويترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم تقدم.

تشمل الماء والهواء

والأدوات والأواني ومواد التغليف

احذر مصادر

تلوث المواد الغذائية

من أهم صفات الغذاء الكامل أن يكون مقبولاً ومستساغاً في مظهره وإعداده، وأن يكون خالياً من المواد الضارة أو السامة أو الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض، وأن يمد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم.

ويعتبر إنتاج الغذاء حلقة من سلسلة متصلة يلعب فيها تلوث البيئة دوراً هاماً ورئيسياً في

تلوث الغذاء في صورته الخام أو المصنعة، ولاسيما التلوث المعدني والإشعاعي، ويلعب الإنسان أيضاً دوراً في تلوث الأغذية من خلال عدم اتباع الطرق الصحية في إنتاج الغذاء.

التربة

تعد التربة بيئة طبيعية للكثير من الميكروبات، وتختلف أنواع الميكروبات تبعاً لنوع التربة، ويمكن أن تحدث تلوثاً خاصاً للمحاصيل الدرنية والجزرية مثل الجزر والبطاطس، علاوة على ذلك فإن الملوثات الموجودة في التربة يمكنها أن تنتقل من مكان إلى آخر بواسطة الرياح أو الأمطار فتحدث التلوث.

الماء

يعتبر الماء من المصادر الأساسية في تلوث الغذاء، وبخاصة إذا كان هذا الماء ملوثاً مثل الماء المستعمل أو الزائد من سقي الحيوانات، أو المياه الراكدة ومياه البرك والمستنقعات.

الهواء

يحمل الهواء عدداً من الميكروبات، ويعتمد نوع الميكروب في الهواء على نوع النشاط البيولوجي السائد في المنطقة، وعند مرور الهواء على الطعام يمكن أن يلوثه.

النباتات

تعتبر النباتات مصدراً للعديد من الميكروبات،

والتي قد تصل إليها من مصادر متعددة (التربة، الماء، الهواء، السماد، والحيوانات والإنسان)، وفي اللحظة التي تتم فيها عملية التلوث تبدأ الميكروبات بالنمو على سطح النبات، وتبدأ جراثيمها بالانتقال إلى نباتات أخرى.

الحيوانات

تقوم الحيوانات بجذب الميكروبات المحيطة بها، وذلك عن طريق التربة أو مياه الشرب أو الهواء أو الأعلاف أو مخلفاتها، كما تصاب الحيوانات بأمراض عديدة بكتيرية أو فيروسية أو طفيلية وتنقلها للإنسان، وهي الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان، وكثير من هذه الأمراض ينتقل للإنسان عن طريق الطعام الملوث.

المجاري

تحتوي المجاري على مواد حيوية فيها ميكروبات، ومن بينها جراثيم مصدرها الإنسان، وعندما تضاف تلك المواد إلى التربة، يمكن لهذه الجراثيم أن تعيش ولمدة من الزمن تكفي أن تلوث المحصول وقت حصاده.

المكائن

تطهر المكائن وتنظف ولكن هذا لا يعني أنها معقمة، وحتى وقت الغسيل، فإن الأسطح النظيفة ظاهرياً يمكن أن تنمو عليها الميكروبات، ومعظم حالات التلوث في المطاعم تحدث من تلوث وحدات المطابخ، ويمكن أن تتلوث اللحوم في المسالخ من معدات المسلخ.

حتى الأسطح النظيفة ظاهرياً يمكن أن

تنمو عليها الميكروبات ومعظم حالات

التلوث في المطاعم تحدث من تلوث

وحدات المطابخ



المواد الأولية في التصنيع

يقصد بالمواد الأولية تلك التي تدخل في تصنيع الأغذية وتتأثر جودة المنتج الغذائي بجودة مكوناته، وبالرغم من أن المكونات الغذائية تمثل جزءاً صغيراً من الطعام، إلا أنها يمكن أن تكون مصدراً لكمية كبيرة ومتنوعة من الميكروبات.

التلوث من منتج لمنتج

رغم أن التلوث قد يحصل عند ملامسة منتج غذائي ملوث بآخر غير ملوث، إلا أنه بالإمكان أن يحدث أيضاً إذا لامس منتج غير ملوث ماء أو معدات أو أيدي عاملة لامست من قبل منتجاً ملوثاً، وانتقال العدوى في المطابخ هو أحد المصادر الرئيسية لتلوث الطعام المطبوخ بالطعام النيئ من خلال الأيدي أو المعدات أو الأسطح.

مواد التغليف

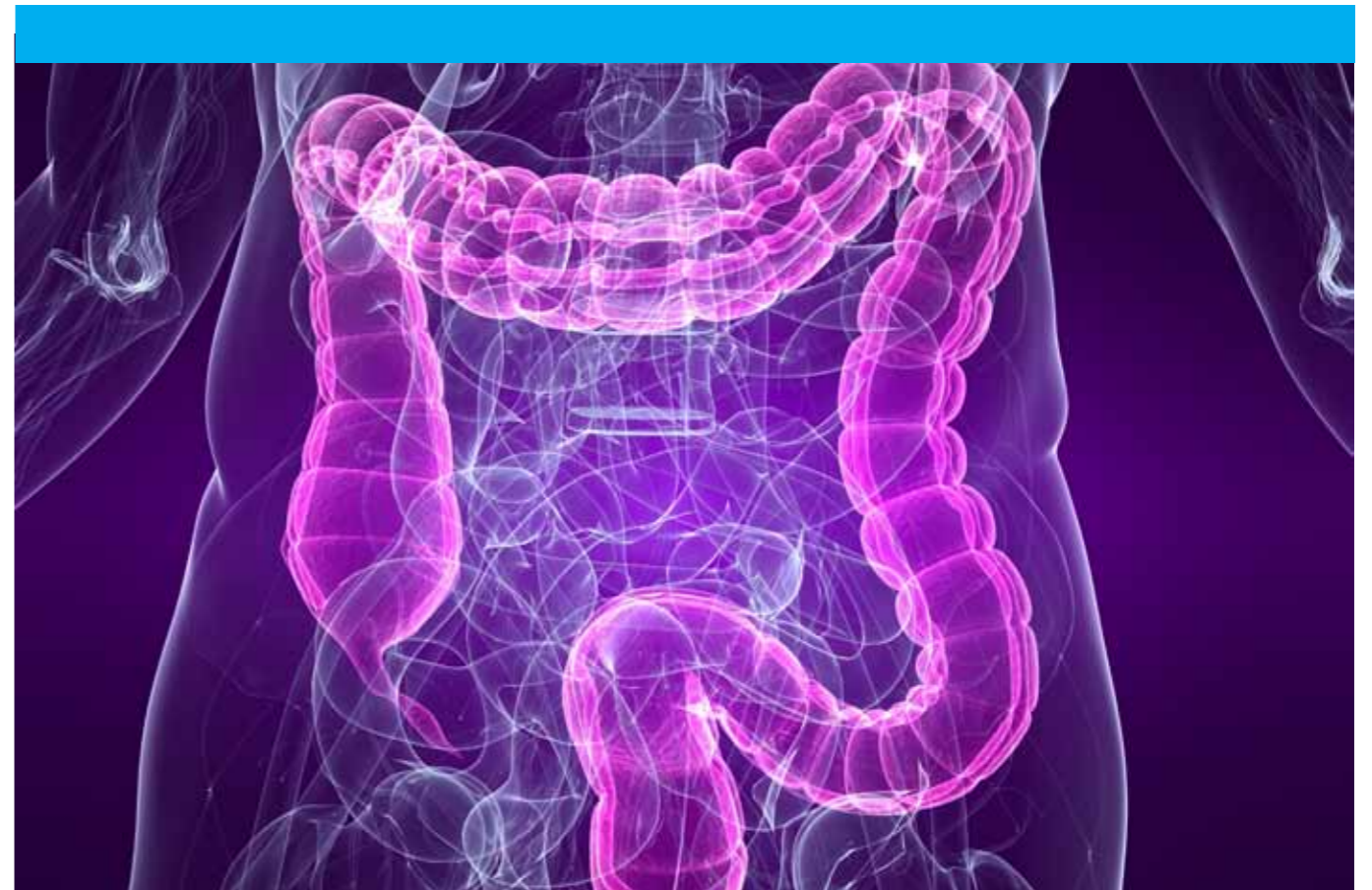
تعد مواد التغليف من المصادر الرئيسية للتلوث، حيث يمكن للمواد الكيميائية الضارة الانتقال للغذاء من مواد التغليف نفسها، خاصة أثناء التخزين غير الملائم لدرجات الحرارة العالية والتعرض لأشعة الشمس.

كيف يتلوث الطعام

- قذارة الأيدي عند إعداد الطعام أو تناوله
- الأسواق والأشياء والأواني غير النظيفة
- الخضروات والفاكهة التي تنمو في تربة ملوثة
- باعة الأطعمة المرضى المصابون بجروح أو تقرحات
- الطعام الذي تلوثه الحيوانات الضالة
- الطعام الذي يغسل بماء ملوث
- الطعام النيئ والمطبوخ المخزنان بملاصقة بعضهما البعض
- الخضروات الورقية والفاكهة التي تنمو على سطح الأرض
- الطعام المأخوذ من الحيوانات المريضة مثل اللبن
- الطعام الساقط على الأرض
- مواقد وأواني المطبخ غير النظيفة
- الطعام غير المغطى مما يجعله عرضة للقوارض والذباب والآفات
- مسح سوائل اللحم بخرقة تستخدم في تنظيف الأسطح والأواني المستعملة في طهو الأطعمة
- العادات التي تفتقر للنظافة أثناء الطبخ مثل ملامسة الحيوانات

للتخفيف من أعراض القولون العصبي تناول الألياف والماء

وتجنب الضغوط النفسية والعصبية



يسلك الطعام رحلة طويلة داخل جسم الإنسان تبدأ بطحنه في الفم بواسطة الأسنان واللحاه، ثم ينتقل إلى المريء، فالعدة حيث يمتزج بالعصارة المعوية، ثم إلى الاثني عشر، حيث تستقبله العصارة المعوية والبنكرياسية والمرارية لتحول المركبات الغذائية المعقدة إلى مركبات بسيطة تمتص بسهولة، وعندما يصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة يتم امتصاص القسم الأكبر منه ولا يتبقى سوى الفضلات التي تذهب إلى رحلتها الأخيرة بالأمعاء الغليظة للتخلص منها.

القولون العصبي

هو اضطراب مزمن في وظيفة القناة الهضمية وخاصة الأمعاء الغليظة، ينتج عنه انتفاخ وآلام في البطن مع صعوبة في التبرز، ولا يعرف بالضبط سببه، لكن يعتقد أنه يرجع إلى عدة عوامل وراثية وبيئية ونفسية، وحوالي عشرين شخصا من كل مائة شخص حولك مصابون بهذا المرض. ويتميز هذا الاضطراب بأنه ليس ناتجا عن أي خلل مرضي، أي أن الأعراض ليست بسبب التهاب أو جراثيم أو أورام أو غير ذلك، إنما هي ناتجة عن تقلصات واضطراب في حركة الأمعاء. ومن أهم سمات هذا المرض أنه مزمن ومتكرر، أي أنه غالبا ما يستمر مع الإنسان لسنوات طويلة، وقد يبقى معه طول عمره، وتتردد الأعراض

فتزداد فترة وتخف أخرى، أو تزول لفترة معينة وتظهر مرة أخرى.

الأعراض

تتعدد الأعراض المصاحبة لمتلازمة القولون العصبي ويمكن الإشارة لأبرزها في التالي:

- آلام مزمنة في أي موضع من البطن وأكثر ما تكون في أسفل البطن.
- انتفاخ في البطن وخاصة بعد الوجبات.
- اضطراب في عملية التبرز وإمساك مع صعوبة في إخراج الفضلات.
- شعور بعدم الارتياح بعد الخروج من الحمام.
- خروج مخاط أبيض مع البراز.
- شعور بالإرهاق والتعب العام.

- شعور بالشبع وعدم الرغبة في الأكل، ولو بعد مضي وقت طويل بعد الوجبة السابقة.
- آلام في أسفل البطن أثناء التبول، وأحيانا الشعور بالحصر.
- الآم أثناء الجماع.
- آلام شبيهة بوخز الإبر في عضلات الصدر والكتفين والرجلين وغيرها.

الحالة النفسية

هناك علاقة وطيدة بين الحالة النفسية واضطراب القولون العصبي، فالمرضى الذين يعانون من اكتئاب، يوجد عندهم القولون العصبي بنسبة أكبر من الأشخاص الآخرين، كما يلاحظ أن معظم مرضى القولون العصبي الذين يكثر من التردد على المستشفى، يعانون أيضا من الاكتئاب أو القلق والخوف من الأمراض الخطيرة.

بينما نجد أن مرضى القولون الذين لا يعانون من هذه الاضطرابات النفسية، لا يحتاجون كثيرا إلى مراجعة الطبيب، وهذا يدل على أن الذي يدفع مريض القولون إلى كثرة التردد على المستشفى هي المعاناة النفسية التي تصاحب المرض، وهؤلاء المرضى غالبا ما يحتاجون إلى مراجعة الطبيب النفسي.

حقائق مهمة

إذا أكد لك الطبيب أنك مصاب بالقولون العصبي، فعليك أن تتذكر الحقائق التالية:

هذا المرض ليس عضويا، بمعنى أننا لو فحصنا الأمعاء لوجدناها سليمة.

هذا المرض مزمن، وقد يستمر طوال العمر، فعليك أن تتكيف مع أعراض المرض.

لا داعي للقلق فمهما طال مدة المرض، فهو لن يؤدي إلى أي مضاعفات أو أمراض أخرى.

لا يوجد علاج قاطع لهذا المرض، ولكن بعض الأدوية تخفف أعراضه وتساعد على تحملها والتعايش معها.

العلاج

لكل شكل من أعراض القولون العصبي ما يناسبه من العلاجات والأدوية:

- الإمساك وصعوبة التبرز:

يستعمل له المليينات التي تزيد نسبة الألياف داخل القولون وتجعل البراز متماسكا وتسهل خروجه عند قضاء الحاجة وتجعلك تشعر بالارتياح بعد التبرز، وهذه الأدوية لا يمتصها الجسم ولا تهيج الأمعاء ولا يضر استعمالها لمدة طويلة، ولكن قد لا يحس بفائدتها إلا بعد عدة أيام.

• آلام البطن:

يستعمل لها الأدوية التي تهدئ من تقلصات الأمعاء، ولا داعي للاستمرار في استخدامها لمدة طويلة، ولكن احتفظ بها في المنزل واستعملها عندما يشتد عليك الألم.

• الغازات وانتفاخ البطن:

يستعمل له مضاد الإسهال عند الضرورة.

وقد يرى الطبيب أنك تحتاج إلى بعض المهدئات النفسية أو التحويل إلى طبيب نفسي، فلا تتردد في قبول ذلك، فإن النفس تمرض كما يمرض الجسم، وقد تكون الاضطرابات النفسية هي السبب في اشتداد أعراض القولون العصبي لديك..



توصيات غذائية

ليس هنالك ما يثبت فائدة اتباع حمية خاصة أو نظام معين للأكل، فبإمكان مريض القولون العصبي أن يأكل بالطريقة التي يجد أنها تناسبه، ولكن ينصح بشكل عام بالإكثار من السوائل وبخاصة الماء، وكذلك المأكولات الخضراء التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف مثل الخس والجرجير والخيار والجزر وغيره بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بمعدل 3 مرات يوميا.

هل الشوكولاتة مادة غذائية صحية!

أثبتت الدراسات الغذائية أن بعض أنواع الشوكولاتة يمكن أن تكون مفيدة للصحة، لاحتوائها على الفلافينات التي تعد مضادة للأكسدة وهي موجودة أيضاً في الشاي وفي بعض الخضار والفاكهة، وتساعد على الحد من الآثار السلبية للبروتين الدهني قليل الكثافة (الكوليسترول السيئ)، كما يمكنها أيضاً أن تحمي الشرايين وتقي من الأمراض والنوبات القلبية.

إجمالاً ترتبط كمية الفلافينات الموجودة في الشوكولاتة إلى حد كبير بطريقة التصنيع، وكلما كانت الشوكولاتة داكنة اللون كلما كانت غنية بالفلافينات، أما الشوكولاتة البيضاء فهي لا تحتوي على أي فلافينات على الإطلاق. علاوة على ذلك، يتعين التذكير دائماً بأن الشوكولاتة إضافة لاحتوائها على حبوب الكاكاو التي تصنع منها، فإنها تحتوي أيضاً



ينصح باستهلاك 1,000 - 12,000 ملغم يوميا منه

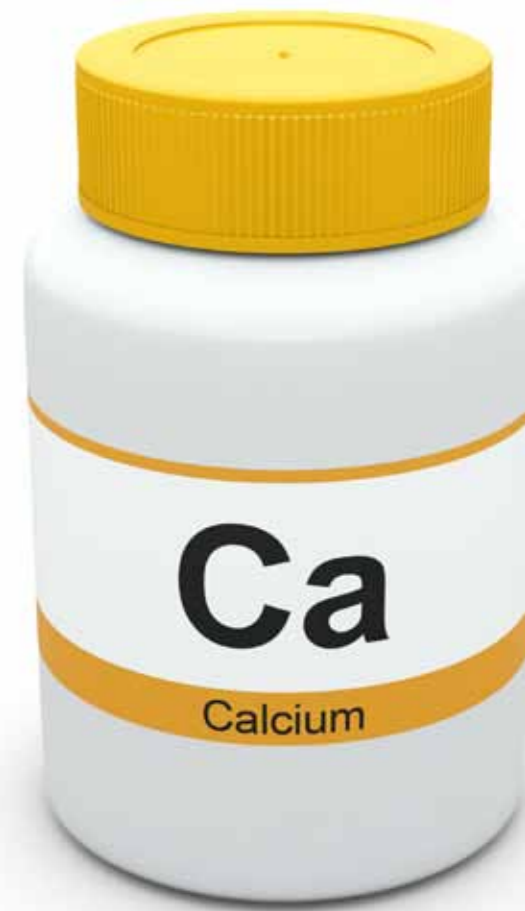
هل أنت بحاجة إلى مكمل للكالسيوم؟

يعد الكالسيوم من المعادن المهمة للحصول على عظام وأسنان قوية، كما أنه مهم وضروري لكي تتمكن العضلات والأعصاب من تأدية وظائفها تأدية صحيحة وسليمة، فإذا كنت تستهلك كميات كافية من الكالسيوم فقد تخفف بالتالي من خطر ترقق عظامك أو تخلخلها.

تتراوح الكمية الواجب استهلاكها يوميا من الكالسيوم بين 1000 و 1200 ملليغرام بالنسبة إلى الأشخاص البالغين، غير أن العديد من هؤلاء لا يستهلك للأسف ما يكفي من الكالسيوم، فإن كنتم مثلاً تحاولون تخفيض وزنكم فقد تحتاجون عندها إلى مراقبة وضبط استهلاككم للكالسيوم، وذلك بسبب

تخفيضكم من استهلاك السعرات الحرارية. لكي تحصلوا على الكمية اللازمة من الكالسيوم، حاولوا أن تزيدوا من استهلاككم لمنتجات الألبان قليلة الدسم والخضار التي تكون خضراء داكنة كالبروكولي مثلاً، قد تحتوي بعض الحبوب وبعض أنواع الخبز أو العصير على كميات مضافة من الكالسيوم، يمكنكم أيضاً أن تفكروا في تناول مكمل من الكالسيوم.

أما في حال لم تكونوا واثقين مما إذا كنتم تستهلكون الكمية الملائمة من الكالسيوم، فيمكنكم عندئذ استشارة طبييكم أو أخصائي التغذية في هذا الشأن.



خلي قلبك من حليب



- ✓ كالسيوم
- ✓ فيتامين د
- ✓ زنك . فيتامين أ
- ✓ بروتينات . حديد



كالسيو

المستحيل...

هذا ما نفعله

www.al-mahalliyapa.com
Tel.: +966 1 2886484
Fax: +966 1 2886846

