

ان الكثير من الأغذية تحتوي على أكثر من نوع من العناصر الغذائية، فالحليب مثلاً يزود الجسم بالبروتين والدهون والسكر وبعض فيتامين (ب) وفيتامين (أ) والكالسيوم والفسفور، وليس هناك غذاء معين يمكن أن يشتمل على جميع العناصر الغذائية الأساس بالكمية التي يحتاجها الجسم، فالحليب الذي يعد غذاءً جيداً يحتوي على كميات قليلة من الحديد وفيتامين (ج) لهذا لابد من تنوع الوجبة الغذائية لضمان تناول غذاء متكامل. وكلما تنوعت الوجبة كلما قل النقص في أي من العناصر الغذائية. عندما نريد اختيار وجبة متنوعة وغذاء متزن فإن من الأحسن أن يكون ما نتناوله يومياً محتوياً على كل المجموع الغذائية من خضروات وفواكه وحبوب وخبز ولحوم وحليب. فالفواكه والخضروات تعد مصدراً جيداً للفيتامينات وخاصة فيتامين (ج) وفيتامين (أ)، كما تعد الحبوب والخبز مصدراً لفيتامين (ب) والحديد والطاقة، أما اللحوم فهي مصدر جيد للبروتين والدهون والحديد ومعادن أخرى وبعض الفيتامينات مثل النياسين وفيتامين (ب ١٢)، وكذلك الحليب الذي يعد مصدراً جيداً للكالسيوم بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأخرى التي سبق ذكرها.

٢- حافظ على وزنك المثالي

إذا كان الشخص بديناً فإن فرصة إصابته بأحد الأمراض المزمنة ستكون مرتفعة، فالبدانة مرتبطة ببعض الحالات مثل ضغط الدم وزيادة الدهون (الجليسريدات الثلاثية) والكوليسترول في الدم ومرض السكر، وجميع هذه الأمراض ذات علاقة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطة.

من الأفضل لكثير من الناس أن تبقى أوزانهم على ما هي عليها عندما تكون أعمارهم ما بين ٢٠ - ٢٥ سنة. وهناك بعض الأشخاص الذين يتناولون مقداراً من



صحتك والغذاء

د. عبدالرحمن صالح الخليفة

ولكن بناءً على ما تقدم يطرح سؤال مهم وهو: ما هي الإرشادات والنصائح التي يجب أن تتبعها لاختيار وتحضير الغذاء المناسب؟ للإجابة على هذا السؤال نقول انه من الضروري لكل فرد أن يعي بعض القواعد الأساس عن الغذاء الذي يتناوله وذلك من خلال ما يلي:

١- تناول غذاء متنوع

إن أحسن خطة غذائية للتغذية الجيدة هي الخطة المتوازنة المتكاملة، كما أن المفتاح الرئيس للحصول على العناصر الغذائية المختلفة التي يحتاجها الجسم هو تنوع الوجبة الغذائية. فالإنسان يحتاج إلى أكثر من ٤٠ نوعاً من العناصر الغذائية المختلفة اللازمة لبناء جسمه وتشمل هذه العناصر الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية الأساس ومصادر للطاقة (سعرات حرارية من الكربوهيدرات - الدهون - البروتين)، ولابد أن تتوفر جميع هذه العناصر في الغذاء الذي يتناوله يومياً.

ان الاعلام - من صحافة ومجلات وإذاعة وتلفزة - يعطي النصائح عن ما يجب أن نأكله وما يجب أن لا نأكله. ولكن معظم هذه النصائح تجعل المستهلك في حيرة وذلك عائد إلى أنه ليس لدينا الوعي الغذائي الكافي عن التغذية الجيدة لكي نتمكن من اختيار الغذاء المناسب كما أن الأشخاص يختلفون في احتياجاتهم من الغذاء اعتماداً على العمر والجنس وحجم الجسم والنشاط الحركي بالإضافة إلى أشياء أخرى مثل الحمل والرضاعة والمرض خاصة الحالات المزمنة التي يكون اختيار الغذاء فيها مهماً مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والجلطة الدموية والسكر وبعض حالات السرطان، حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن هناك علاقة وثيقة بين الغذاء وبعض تلك الأمراض المزمنة.

— تقلل من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات مثل الحلويات والشيكولاته والمشروبات الغازية والآيس كريم والكيك والبسكويت.

— تناول الفواكه الطازجة أو الفواكه المعلبة بدون سكر أو محفوظة بعصائر مخففة بدلاً من العصير المركز.

— تقرأ بطاقة المادة الغذائية (المكونات) فإذا وجدت من ضمنها سكرورز - جلوكوز - فركتوز - مالتوز - لاکتوز - عصير مركز ، فإن ذلك يدل على وجود السكر بكميات كبيرة .

٦- تجنب تناول الصوديوم بكثرة

يحتوي ملح الطعام على الصوديوم والكلور وكلاهما معادن ضرورية للجسم ، فالصوديوم يوجد في الكثير من المشروبات والأغذية وخاصة في بعض الأغذية المصنعة مثل المخللات والأغذية الخفيفة المملحة وبودرة الخبز وجلوتاميت الصوديوم الأحادية والمشروبات الغازية وكذلك بعض الأدوية . ومن أهم أخطار زيادة تناول الصوديوم ارتفاع ضغط الدم إذ يكون ضغط الدم لدى المجتمعات التي تتناول الصوديوم بكميات قليلة منخفضاً مقارنة بالمجتمعات التي تتناول الصوديوم بكميات كبيرة .

وللتقليل من استخدام الصوديوم عليك اتباع ما يلي :

— عود نفسك الاستمتاع بالأغذية غير المملحة .

— اطحب غذاءك بكميات قليلة من الملح .

— أضف كميات قليلة جداً من الملح للسلطات والأغذية الأخرى .

— قلل الأكل من الأغذية المملحة مثل شرائح البطاطس والفسق والفشار المملح .

— اقرأ بطاقة المادة الغذائية بحرص لمعرفة الأغذية المملحة وغير المملحة ونسبة الملح المضاف .

— استخدم الشوي والسلق بدلاً من القلي .

— اقرأ بطاقة المادة الغذائية لتعرف نسبة الدهون فيها .

٤- تناول كمية ملائمة من الكربوهيدرات المعقدة

الكربوهيدرات والدهون هما المصدران الرئيسان للطاقة في الغذاء ، فإذا أقللت من كمية الدهون فلا بد أن تزيد السعرات الحرارية من الكربوهيدرات لتغطي احتياجك اليومي من الطاقة . وإذا أردت أن تنقص وزنك مثلاً إلى الوزن الطبيعي فإن تناول الكربوهيدرات له مزايا أكثر من الدهون حيث ما يعطيه جرام واحد من الكربوهيدرات من السعرات الحرارية يعادل نصف ما يعطيه الجرام الواحد من الدهون . ان الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة (Complex Carbohydrates) أفضل من الأغذية التي تحتوي على كربوهيدرات بسيطة مثل السكر ، فالأغذية ذات المحتوى الكربوهيدراتي المعقد مثل الفاصوليا والفواكه والخضروات والخبز البر ومنتجات الحبوب تحتوي على معظم العناصر الغذائية الأساس إضافة إلى زيادة نسبة الألياف الغذائية .

٥- قلل من تناول السكر بكميات كبيرة

ان من أهم تأثيرات السكر بكميات كبيرة هو مرض تسوس الأسنان إذ أن الزيادة في تناول السكريات بين الوجبات خاصة تلك التي تبقى في الأسنان مثل الحلوى والشيكولاته والإكثار من استخدام المشروبات الغازية تعد أكثر خطراً من إضافتك السكر إلى الشاي أو القهوة خاصة لصحة أسنانك .

وللتقليل من تناول السكر ، حاول أن :

— تقلل من استخدام المحليات (السكر الأبيض - السكر البني - السكر الخام - العسل - العصائر المركزة) .

الأطعمة أكثر من غيرهم ومع ذلك تظل أوزانهم طبيعية ، ولا يعرف تفسير دقيق لذلك . ومن المعلوم أن تناول الأغذية ذات السعرات الحرارية المنخفضة وزيادة النشاط اليومي يؤديان إلى تقليل الوزن . ولبلوغ الوزن المثالي يوصي المختصون بأن تتم عملية تخفيض الوزن تدريجياً وذلك بمعدل نصف إلى واحد كيلوجرام أسبوعياً إذ يترتب على انقاص الوزن بسرعة آثار صحية سيئة .

٣- قلل من تناول الدهون الحيوانية

ان الإكثار من تناول الدهون الحيوانية (الدهون المشبعة والكوليسترول) قد يؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الدم للكثير من الناس . ويوجد اختلاف من شخص لآخر في تعامل الجسم مع الكوليسترول ، فبعض الأشخاص يمكنهم تناول وجبات غذائية ذات نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول دون أن ترتفع لديهم نسبة الكوليسترول في الدم . وهناك بعض الأشخاص الذين تكون لديهم نسبة الكوليسترول في الدم عالية دون تناول أغذية عالية في الدهون المشبعة والكوليسترول . هذا ولا يعني احتواء بعض الأغذية على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول الإمتناع عن تناولها حيث أنها تحتوي في نفس الوقت على بعض العناصر الغذائية الأساس ولكن يجب تناولها باعتدال .

وأخيراً لتقليل تناول الدهون والدهون المشبعة والكوليسترول في غذائك اليومي ما عليك إلا أن تتبع الآتي :

— تناول اللحم الهبر والسلمك والدجاج والفاصوليا الجافة والبقول كمصدر للبروتين .

— قلل من تناول البيض والكبد .

— قلل من تناول الزبدة والقشدة والسمن .

— وزيت جوز الهند والأغذية المصنعة منها .

— تخلص من الشحوم الموجودة في اللحم .