

تغذية الأصحاء

المحتويات

مقدمة

١. الطعام الصحي هو الطعام المتوازن
٢. الوجبات الأساسية الصحية
٣. تغذية النباتيين
٤. كيفية التحكم في نسبة الكوليسترول
٥. البروتينات فائدتها وكيفية الحصول عليها
٦. علاقة الطعام بالذاكرة
٧. تغذية النفس

مقدمة :

يمكن تعريف التغذية : ((بأنها مجموعة العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية)) ، و الغذاء. ((هو المادة التي إذا تم تناولها تفاعلت مع الأجهزة الداخلية ومكنت الجسم من النمو والحفاظ على الصحة ويجب الاشارة الي ان التغذية اساس الصحة الجيدة لكن ما هي التغذية الجيدة ؟ إنما لا تعني أكل كميات قليلة او كميات كثيرة ولا حتي مجرد الاكل بطريقة صحيحة فالنمط الغذائي ليس الا جزءا من الصورة الكاملة .. إن التغذية الجيدة تعني حالة غذائية مستمرة تمكن المرء من التمتع بصحة جيدة ، و ليس من السهل تقرب مفهوم التغذية ومفهوم سوء التغذية للأذهان فالكثيرون يفترضون سوء التغذية مرادفا للجوع وان كل ما هو مطلوب لتصحيح هذه الحالة هو ان توفر لكل فرد ما يحتاجه من طعام .. لكن المسألة ليست كذلك ، فهناك نمطان اساسيان لسوء التغذية يتعلق احدهما بحصول الجسم علي حراريات ومغذيات تقل عن حاجته ، بينما يتعلق الاخر بحصوله علي فائض منها .. وفي كلتا الحالتين نجد اختلالا بين العرض والطلب بالنسبة لما يحتاجه الجسم من المواد الخام لحفظ حياته ، وسوء التغذية الناجم عن النقص يكون اكثر انتشارا في البلدان النامية حيث يتعرض الاطفال الصغار لنوبات متكررة من المرض خصوصا امراض الاسهال التي تستنزف من اجسادهم المغذيات التي لا بد منها لنمو الجسم وتطوره بشكل سليم .. اما سوء التغذية الناجم عن الافراط والذي يأتي نتيجة الاكثار من الطعام الدسم والغني بالدهون والسكر والملح فهو اكثر شيوعا في البلدان الصناعية بيد ان هذا التمايز بدأ يتضاءل بسرعة ، وثمة اهمية كبيرة من الواجهة الصحية للنمط الغذائي المعتدل غير اننا لا بد ان نفهم ان هذا النمط انما يتشكل تدريجيا يوما بعد يوم منذ بداية الحياة داخل الرحم وهذا أمر تعرفه البلدان النامية تماما ، فهي ترى اعداد كبيرة من صغارها يموتون او يتقاصر نموهم بسبب الامراض المتكررة وقصور التغذية المزمن الذي يرجع بالدرجة الاولى الي ما تعانيه امهاتهم من سوء الحالة الغذائية .. ونجد من جهة اخري ان البلدان الصناعية قد بدأت تدرك ان الامراض المزمنة التي تظهر في الكبر والشيخوخة غالبا ما يكون منشؤها في عادات التغذية غير الصحيحة التي يكتسبها الفرد في مرحلة الطفولة ويعتبر رصد نمو الاطفال ورصد ما يطرأ علي وزن الجسم من تغيرات في الكبر وسيلة فعالة لاكتشاف الخلل في إمداد الطاقة والمغذيات

بالنسبة لاحتياج الجسم منها . أما لاكتشاف حالات نقص اليود او فيتامين (أ) او الحديد وجميعها حالات تنذر بالخطورة من تعرض الافراد للامراض، إن علاج سوء التغذية الناشئ عن النقص الي النصف كما يمكن القضاء كلية علي سوء التغذية الناشئ عن الافراط بتوفير الرعاية الصحية الاولية للجميع بحيث يتسني لهم من خلالها الاستفادة من نظام صحي شامل لكل المستويات الي جانب وجود حد ادني من الخدمات الاجتماعية والبيئية كالإسكان المناسب والتعليم والتثقيف وغير ذلك من الخدمات الاجتماعية المختلفة ، لكن قبل ذلك دعونا نستعرض معا الاسس العلمية للغذاء الصحي السليم .

أولاً : الطعام الصحى هو الطعام المتوازن
الطعام الصحى:

- يؤكد خبراء التغذية أن الطعام الصحى هو الطعام المتوازن ، المعتدل في الكمية والمختلف في النوع. وهذا يعني تناول أنواع مختلفة من الطعام ولكن دون تناول كمية كبيرة من السعرات الحرارية أو كمية كبيرة من نوع طعام واحد و هناك عشرة أفكار نستطيع أن نقدمها لاتباع هذه النصيحة والاستمتاع بتناول الطعام في نفس الوقت

١- تناول أنواع مختلفة من الطعام الغني بالمواد الغذائية:

كل إنسان يحتاج إلي ٤٠ نوع غذاء مختلف لصحة سليمة، حيث أن نوع طعام واحد لا يفي بالغرض. و أنواع الأطعمة التي يتناولها الفرد يومياً يجب أن تتضمن: الخبز (أو أنواعه المصنوعة من الردة)، الفاكهة، الخضراوات، منتجات الألبان، اللحوم، الطيور، الأسماك، وأنواع الأطعمة الأخرى التي تحتوي علي البروتين. ويجب أن تعتمد كمية الطعام التي يتناولها علي نسبة السعرات الحرارية التي يحتاجها الانسان.

٢- تناول الكثير من الحبوب والفاكهة والخضراوات:

يجب تناول كمية مناسبة من الأرز والخبز والمنتجات المختلفة المصنوعة من الحبوب. إلى جنب كميات وفيرة من الفاكهة من ٢٥٠ - ٥٠٠ جرام. والخضراوات من ٣٧٥ - ٦٢٥ جرام.

٣- المحافظة علي الوزن المناسب

يعتمد الوزن المثالي علي عوامل كثيرة تتضمن: نوع الجنس (ذكر، أنثى)، والطول، والعمر، والعوامل الوراثية. الزيادة في وزن الجسم تزيد من فرصة إصابة الانسان بارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، السكتة الدماغية، السكر، وأنواع من الأورام السرطانية وأمراض أخرى.

ولكن في نفس الوقت النحافة الزائدة يمكن أن تشكل خطورة علي الانسان فيكون معرض لهشاشة العظام، وبالنسبة للسيدات تحدث عدم انتظام في الدورة الشهرية ومشاكل صحية أخرى. إذا كان هناك فاقد و بصورة منتظمة لبعض الكيلوجرامات من وزن الجسم ثم اكتسابها مرة أخرى، يمكن أن الاستعانة بخبير التغذية في هذا الشأن عن طريق تناول

الوجبات بصورة صحية و سليمة حتى يستطيع الانسان التحكم في وزن جسمه. كما أن التمارين المنتظمة تساعد علي الاحتفاظ بوزن صحي.

٤- تناول كميات معتدلة من الطعام:

إذا تناول الانسان كميات معتدلة من الطعام، سيكون من السهل عليه تناول الطعام الذي يريده ويبقى في حالة صحية.

مثال: حجم قطعة اللحم المطلوب تناولها في اليوم ترن ٩٥ جراماً، وقطعة متوسطة من الفاكهة ترن ١٢٥ جراماً، وكوب من المكرونة يساوي ٢٥٠ جراماً.

٥- تناول وجبات منتظمة:

ترك وجبة من الوجبات الأساسية يؤدي إلي تناول الطعام بشكل كبير في وجبة واحدة وعدم السيطرة علي الشعور بالجوع. وعندما يشعر الانسان بشدة الجوع لا يهتم وقتها بضرورة تناول طعام صحي وتناول المزيد من الطعام. فتناول أطعمة خفيفة وصحية بين الوجبات الأساسية تساعد علي السيطرة علي الجوع وبالتالي عدم تناول كمية كبيرة من الطعام في وقت واحد. ولكن لا يجب ان يأكل بكثرة هذه الوجبة الخفيفة لكي لا تتحول إلي وجبة أساسية رابعة.

٦- التقليل من بعض الوجبات ولا نمتنع عن تناولها:

يتناول كثير من الناس الطعام من أجل المتعة والتغذية في نفس الوقت. إذا كانت أكلاتك المفضلة غنية بالدهون، أو الأملاح أو السكريات، فإن مفتاح تناول هذه النوعيات هو التوازن، أي ما هي الكمية التي تتناولها من هذا الطعام وكم مرة تتناولها. ويجب تحديد العناصر الأساسية من هذه المواد في الوجبات الأساسية وإضافة بعض التغيرات فيها إذا أمكن. ويجب قراءة محتويات الطعام علي كل منتج من اجل المساعدة في عمل توازن بين الوجبات اليومية. وإختيار منتجات الألبان المنخفضة الدسم وقطع اللحم الخفيفة وخالية الدهن. إذا كان الفرد لديه ميل الي تناول الدجاج المحمر، فعليه فقط أن تقلل من تناولها.

٧- الموازنة بين اختيار أنواع الوجبات:

عندما تناول نوع من الطعام مرتفع الدهون، أو الأملاح، أو السكريات يجب تناول بعد ذلك نوع آخر من الطعام خالي من هذه المواد. وإذا لم يتناول الفرد نوع معين من الطعام في يوم يجب تناوله في اليوم التالي من اجل الموازنة بين أنواع الطعام المختلفة

٨- أدرك نظامك الغذائي جيداً:

لكي نحسن من النظام الغذائي، يجب أن ندرك أولاً ما هو الخطأ في هذا النظام. فيجب تدوين اسماء الاطعمة التي نتناوله لمدة ٣ أيام مثلاً: هل نضع زبد كثير في الطعام أو دهون. وبدلاً من الحد من هذه الأطعمة، فقط يمكن التقليل من الكمية التي نتناولها. هل نتناول كمية كافية من الخضراوات والفاكهة؟ فالخضراوات والفاكهة غنية بعناصر غذائية مفيدة جداً.

٩- قم بالتغيرات بالتدريج:

تغيير النظام الغذائي لن يحدث بالسرعة التي تتوقعها. فالتغيير السريع يمكن أن يحول دون الوصول إلي النجاح. وهنا يجب ان نبدأ في معالجة المشاكل التي تواجهنا باعتدال، وبصورة يمكن أن تحقق لنا الوصول للنظام الغذائي السليم طوال الحياة وليس لفترة طويلة. فمثلاً: إذا كنت لا تتذوق طعم اللبن المتزوع الدسم استخدم اللبن المنخفض الدسم. وبالتدريج سوف نعتاد علي اللبن متزوع الدسم.

١٠- تذكر دائماً .. إنه لا يوجد طعام جيد وطعام سيئ:

لا يوجد نوع طعام جيد ونوع سيئ، فنوع الطعام الجيد يعتمد علي الكمية التي تتناولها منه.

لا يجب ان تشعر بالضيق لأننا نحب الأكلات الدسمة، كالبطاطس المحمرة، الآيس كريم أو الحلوى. فيمكن تناولهم ولكن باعتدال وتنوع.

ثانياً: الوجبات الأساسية الصحية
نقدم هنا نموذجاً لقوائم أطعمة (الثلاث وجبات الرئيسية) لنظام غذائي يحتوى على
٢٠٠٠ سعراً حرارياً لمدة أسبوع.
قائمة أطعمة للثلاث وجبات الرئيسية من إفطار، غداء، وعشاء بالإضافة إلى وجبة خفيفة
بكمياتها من كل مجموعة غذائية في الهرم الغذائي.

اليوم الأول:

أ- وجبة الإفطار:

الأطعمة المناسبة لوجبة الإفطار

كعكة من دقيق الذرة (قطرها حوالى ١٧,٥ سم)

بيضة مقلية بمعلقة زبد صغيرة

٣/١ كوب عدس أسود

ملعقتان صغيرتان صلصة

١ كوب عصير برتقال

١ كوب لبن متروّع الدسم

ب- وجبة الغداء:

ساندويتش من اللحم البقرى المشوى

١ رغيف من الطحين الخالص

٩٠ جرام من اللحم البقرى المشوى الخالى من الدهون

شريحتان طماطم

١/٤ كوب شرائح خس

٨/١ كوب عش غراب (مشوح فى ملعقة صغيرة واحدة من الزيت)،

٤٥ جرام من جبن الموتزاريلا (نصف متروّع الدسم)

١ ملعقة صغيرة مستردة صفراء

٤/٣ كوب أصابع بطاطس مخبوزة

١ ملعقة صغيرة كاتشب

مشروب غير محلى

ج- وجبة العشاء:

لفائف السلامون المشوية

١٥٠ جرام شرائح السلامون

ملعقة صغيرة بصل مفروم

١ ملعقة صغيرة كرفس مقطوع إلى مكعبات

ملعقتان صغيرتان زيت خضراوات

1/2 كوب أرز أبيض بالزعفران

٣٠ جرام لوز محمص

٢ / ١ كوب بروكلي مطهى على البخار

١ ملعقة صغيرة زبد

١ كوب لبن متزوع الدسم

د- الوجبة الخفيفة:

١ كوب كانتلوب

اليوم الثانى:

أ- وجبة الإفطار:

حبوب ساخنة

1/2 كوب من طحين الشوفان المطهى .. المزيد عن فوائد الشوفان

ملعقتان صغيرتان زبيب

١ ملعقة صغيرة زبد

1/2 كوب لبن متزوع الدسم

١ كوب عصير برتقال

ب- وجبة الغذاء:

سلطة

٦٠ جرام من رقائق مصنعة من دقيق الذرة

٦٠ جرام لحم رومي (مشوح في ملعقتين من زيت عباد الشمس)

ملعقتان صغيرتان من زيت عباد الشمس

1/2 كوب عدس أسود

1/2 كوب نخس

شريحتان طماطم

٣٠ جرام من شرائح جبن الشيدر قليلة الدهون

ملعقتان صغيرتان صلصة

1/2 كوب أفوكادو .

١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون

مشروب غير محلي (غير مضاف إليه السكر)

ج- وجبة العشاء:

لازانيا بالسبانخ

١ كوب لازانيا مسلوقة (تزن ٦٠ جرام قبل سلقها)

٣/٢ كوب سبانخ مطهية

1/2 كوب جبن أبيض

1/2 كوب صوص طماطم + قطع صغيرة من الطماطم

٣٠ جرام من جبن الموتزاريلا (نصف متزوع الدسم)

٣٠ جرام خبز قمح

١ كوب لبن متزوع الدسم

د- وجبة خفيفة:

١٥ جرام لوز محمص

¼ كوب أناناس

ملعقتان صغيرتان زبيب

اليوم الثالث:

أ- وجبة الإفطار:

الحبوب الباردة

١ كوب نخالة ذرة

١ كوب لبن متروّع الدسم (خالى الدسم)

١ ثمرة موز صغيرة الحجم

١ شريحة خبز توست من القمح الخالص

١ ملعقة صغيرة زبد

١ كوب عصير برقوق

ب- وجبة الغذاء:

ساندويتش تونة وسمك

شريحتان خبز

٩٠ جرام تونة (محفوطة في ماء ومصفاة)

ملعقتان صغيرتان مايونيز

١ ملعقة صغيرة من مكعبات الكرفس

¼ كوب من شرائح الخس

شريحتان طماطم

١ ثمرة خوخ متوسطة الحجم

١ كوب لبن متزوع الدسم

ج- وجبة العشاء:

صدر الدجاج المشوية

٩٠ جرام من صدور الدجاج المخلية والمتزوعة الجلد

١ ثمرة بطاطا مخبوزة

1/2 كوب بسلة وبصل

١ ملعقة صغيرة زبد

٣٠ جرام خبز او لفائف من القمح الخالص

١ ملعقة صغيرة زبد

١ كوب من السلطة الخضراء (خضراوات ورقية)

٣ ملاعق صغيرة زيت عباد الشمس

تتبيلة من الخل

د- وجبة خفيفة:

1/4 كوب مشمش مجفف

١ كوب زبادى بالفواكه قليل الدهون،

- اليوم الرابع:

أ- وجبة الإفطار:

رغيف خبز من طحين القمح الخالص

ملعقتان صغيرتان زبد

١ ملعقة صغيرة مربى

١ ثمرة صغيرة جريب فروت

١ بيضة مسلوقة

مشروب بدون سكر

ب- وجبة الغذاء:

حساء خضراوات بالفاصوليا الخضراء

1/4 كوب حساء خضراوات

1/2 كوب فاصوليا بيضاء *

٨ ثمرات جزر متوسطة الحجم

١ كوب لبن متزوع الدسم

٦٠ جرام من شرائح الخبز

ج- وجبة العشاء:

مكرونه بصوص اللحم

١ كوب مكرونه إسباجيتى مسلوقه (تزن حوالى ٦٠ جرام قبل طهيها)

1/2 كوب صوص طماطم + قطع من الطماطم

٦٠ جرام من اللحم البقرى المفرد والمشوح فى ملعقتين صغيرتين من زيت الخضراوات

٣ ملاعق صغيرة جبن بارميزان

سلطة سبانخ

١ كوب أوراق سبانخ (مقطعة إى اجزاء صغيرة)

1/2 كوب شرائح برتقال يوسفى

١٥ جرام من الجوز المفرد

٣ ملاعق صغيرة زيت عباد الشمس

حل (لتبيلة السلطة)

١ كوب لبن متزوع الدسم

د- وجبة خفيفة

١ كوب زبادى بالفواكه قليل الدسم

- اليوم الخامس:

أ- وجبة الإفطار:

الحبوب الباردة

١ كوب من حبوب القمح

١ ملعقة صغيرة زبيب

١ كوب لبن خالى الدسم

١ ثمرة موز صغيرة الحجم

١ شريحة خبز توست من طحين القمح الخالص

١ ملعقة صغيرة زبد

١ ملعقة صغيرة جيلي

ب- وجبة الغذاء:

ساندويتش الرومى المدخن

٦٠ جرام من الخبز (من طحين القمح الخالص)

¼ كوب حس

شريحتان طماطم

٩٠ جرام من شرائح لحم الرومى المدخن

١ ملعقة صغيرة من تبيلة السلطة (جاهزة التحضير)

١ ملعقة صغيرة مستردة صفراء

½ كوب شرائح تفاح

١ كوب عصير طماطم

ج- وجبة العشاء:

شرائح اللحم المشوية

١٥٠ جرام من شرائح اللحم المشوية

$\frac{3}{4}$ كوب بطاطس بيوريه

ملعقتان صغيرتان زبد

$\frac{1}{2}$ كوب جزر مطهى على البخار

١ ملعقة صغيرة

لفائف (تزن حوالى ٦٠ جرام) من طحين القمح الخالص

١ ملعقة صغيرة زبد

١ كوب لبن متروك الدسم

د- وجبة خفيفة:

١ كوب لبن زبادى بالفواكه قليل الدسم

- اليوم السادس:

أ- وجبة الإفطار:

خبز التوست الفرنسى

شريحتان من شرائح التوست الفرنسى من الطحين الخالص

ملعقتان صغيرتان زبد

ملعقتان صغيرتان شراب سكر

$\frac{1}{2}$ ثمرة متوسطة الحجم من الجريب فروت

١ كوب لبن خالى الدسم

ب- وجبة الغذاء:

البطاطس المخبوزة بالفلفل النباتى

١ كوب فاصوليا خضراء

$\frac{1}{2}$ كوب صوص طماطم + قطع من الطماطم

٣ ملاعق صغيرة بصل مفرى
٣٠ جرام جبن شيدر متزوع الدسم
١ ملعقة صغيرة زيت خضراوات
١ ثمرة بطاطس متوسطة الحجم مخبوزة
١/٢ كوب كانتلوب
٣/٤ كوب عصير ليمون

ج- وجبة العشاء:

بيتزا هاواى
شريحتان بيتزا بالجبن
٣٠ جرام لحم بقرى (أو حسب الاختيار أى نوع آخر من اللحوم)
١/٤ كوب أناناس
ملعقتان صغيرتان عش غراب
ملعقتان صغيرتان بصل مفرى
سلطة خضراء
١ كوب خضراوات رقية
٣ ملاعق صغيرة زيت عباد الشمس
حل
١ كوب لبن خالى الدسم

د- وجبة خفيفة:

٥ رقائق من طحين القمح الخالص
١/٢ كوب كوكتيل فواكه (فى ماء أو عصير)

- اليوم السابع:

أ- وجبة الإفطار:

فطائر محلاة

٣ فطائر محلاة من دقيق القمح الأسود

ملعقتان صغيرتان زبد

٣ ملاعق صغيرة شراب سكر

1/2 كوب فراولة

3/4 كوب مكعبات من فاكهة الشمام

1/2 كوب لبن متزوع الدسم

ب- وجبة الغذاء:

حساء السمك بالخضراوات

٩٠ جرام من السمك الصدفي (معلب ويتم تصفيته من السائل المحفوظ فيه)

3/4 كوب من الخضراوات المشكلة

١ كوب طماطم معلبة

١٠ رقائق من القمح الخالص

١ ثمرة برتقال متوسطة الحجم

١ كوب لبن متزوع الدسم

ج- وجبة العشاء

الخضراوات المقلية

١٢٠ جرام من التوفو (أى نوع من أنواع التوفو)

1/4 كوب من الفلفل الأخضر والأحمر

ملعقتان صغيرتان زيت خضراوات

١ كوب أرز بني

١ كوب شاي مثلج به نكهة الليمون

د- وجبة خفيفة:

٣٠ جرام بزور عباد الشمس

١ ثمرة موز كبيرة الحجم

١ كوب زبادى قليل الدسم بالفواكه

* القيم الغذائية التي يجب للفرد الحصول عليها (المتوسط اليومي لكل فرد على مدار أسبوع واحد) كالتالي :

السرعات الحرارية التي يجب الحصول عليها هي ١٩٩٤

البروتينات التي يجب الحصول عليها (بالجرام) هي ٩٨

الكربوهيدرات التي يجب الحصول عليها (بالجرام) هي ٢٦٤

إجمالي الدهون التي يجب الحصول عليها هي ٦٧

الدهون المشبعة التي يجب الحصول عليها (بالجرام) هي ١٦

الدهون أحادية التشبع التي يجب الحصول عليها (بالجرام) هي ٢٣

الدهون المتعددة التشبع التي يجب الحصول عليها (بالجرام) هي ٢٣

حامض اللينوليك الواجب الحصول عليه (بالجرام) هو ٢١

حامض ألفا-لينوليك الواجب الحصول عليه (بالجرام) هو ١,١

الكوليسترول الواجب الحصول عليه (بالمجم) هو ٢٠٧

إجمالي الألياف الواجب الحصول عليها (بالجرام) هي ٣١

البوتاسيوم الواجب الحصول عليه (بالمجم) هو ٤٧١٥

الصوديوم الواجب الحصول عليه (بالمجم) هو ١٩٤٨

الكالسيوم الواجب الحصول عليه (بالمجم) هو ١٣٨٩

المغنسيوم الواجب الحصول عليه (بالمجم) هو ٤٣٢

النحاس الأحمر الواجب الحصول عليه (بالمجم) هو ١,٩

الحديد الواجب الحصول عليه (بالمجم) هو ٢١

- الفوسفور الواجب الحصول عليه (بالملجم) هو ١٨٣٠
- الزنك الواجب الحصول عليه (بالملجم) هو ١٤
- الريبوفلافين الواجب الحصول عليه (بالملجم) = ٢,٥
- النياسين الواجب الحصول عليه (بالملجم) هو ٢٤
- فيتامين ب٦ الواجب الحصول عليه (بالملجم) هو ٢,٩
- فيتامين ب١٢ الواجب الحصول عليه (بالميكروجرام) = ١٨,٤
- فيتامين ج الواجب الحصول عليه (بالملجم) هو ١٩٠
- فيتامين هـ الواجب الحصول عليه (بالملجم) هو ١٨,٩
- فيتامين أ الواجب الحصول عليه (بالميكروجرام) هو ١٤٣٠
- الفولات الواجب الحصول عليها (ميكروجرام) هو ٥٥٨
- أنواع الخضراوات (بالكوب)/الإجمالى الأسبوعى منها:
- الكميات التي يجب تناولها من الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن هي ٣,٣
- الكميات التي يجب تناولها من الخضراوات ذات اللون البرتقالي هي ٢,٣
- الكميات التي يجب تناولها من البقوليات هي ٣
- الكميات التي يجب تناولها من الخضراوات النشوية هي ٣,٤
- الكميات التي يجب تناولها من الخضراوات الأخرى هي ٦,٦

المجموعة الغذائية/المتوسط اليومي على مدار أسبوع واحد:
الحبوب:

- الكميات التي يجب تناولها من الحبوب (بالجرام) هي ١٨٠ جرام
 - الكميات التي يجب تناولها من الحبوب من الطحين الخالص هي ١٠٢ جرام
 - الكميات التي يجب تناولها من الحبوب المعالجة (المخلطة) هي ٧٨ جرام
- الخضراوات:

إجمالى الخضراوات الكميات التي يجب تناولها (بالكوب) هي ٢,٦
الفاكهة:

الكميات التي يجب تناولها من الفواكه (بالكوب) هي ٢,١
الألبان:

الكميات التي يجب تناولها من اللبن (بالكوب) هي ٣,١
اللحوم/البقوليات:

الكميات التي يجب تناولها من اللحوم والبقوليات معا (بالجرام) هي ١٦٨ جرام

الزيوت:

الكميات التي يجب تناولها من الزيوت (ملعقة صغيرة/جرام) فيما يعادل ٧,٢ ملعقة
صغيرة/٤,٣٢ جرام

أهمية وجبة الإفطار:

- ضيق الوقت في فترة الصباح وعدم وجود الرغبة في الأكل هي من الأسباب الحقيقية وراء إهمال وجبة الإفطار رغم أهميتها الغذائية للفرد الذي يريد اتباع نظام غذائي صحي
- وجبة الإفطار ليست فقط تعطي الانسان الطاقة الضرورية ليومه، ولكنها أيضاً تعطيه الفرصة ليستفيد بأنواع التغذية الهامة لجسمه مثل الفاكهة، ومنتجات الألبان.
- الإفطار هو أهم وجبة طوال اليوم فهو الذي يقطع فترة الصيام الطويلة طوال الليل. وعندما تستيقظ يحتاج المخ إلي الجلوكوز، والطعام هو الوقود الفعال لإمداده بالجلوكوز.
- إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فإن تجاهل وجبة الإفطار يمكن أن يفسد مجهودك. حيث أن الدراسات أثبتت أن الأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار هم أكثر عرضة لتناول كميات كبيرة من الطعام خلال اليوم
- وفي المقابل، الأشخاص الذين يتناولون علي الأقل ٣ وجبات منتظمة في اليوم يكتسبون سعرات حرارية أقل.

- إذا كنت تحشى من عدم رغبتك في الأكل في الصباح الباكر، فلا تقلق لا توجد قاعدة تجزم أن الإفطار يجب أن يكون هو أول شيء تفعله بعد استيقاظك. يمكن أن تأخذ بعض المأكولات الخفيفة معك في سيارتك وتأكلها أثناء الذهاب إلى العمل أو في العمل بعد ذلك.
- وجبة الإفطار يمكن أن تكون في أي وقت أثناء النهار وقبل ميعاد الغذاء حتى إذا كانت وجبة خفيفة. والهدف هو الحد من شدة الجوع أثناء الغذاء وبالتالي عدم الإفراط في الأكل.
- وجبة الإفطار السريعة يمكن أن تكون خبز سن، زبادي متزوع أو منخفض الدسم وفاكهة.
- إذا كان لديك الوقت في الصباح لتأكل، فيمكن أن تتناول قطعة من البيض (المقلي) مع الخضراوات الطازجة. فإمداد جسمك بالبروتين الذي يحتاجه يجعلك أكثر يقظة ونشاط طوال اليوم ويجنبك الشعور بالجوع

القيمة الغذائية للألبان:

- الألبان من الاطعمة الهامة جدا للفرد فلا بد من وجودها ضمن باقي انواع الاطعمة التي يتناولها الفرد طوال اليوم
- يتكون اللبن من حوالي ٨٠ - ٩٠% ماء، والـ ١٠% المتبقية تشتمل علي مواد غذائية كثيرة يحتاجها الجسم للصحة الجيدة وتمثل هذه المواد في: البروتينات - المعادن - الفيتامينات.
- يحتوي لبن الأبقار علي ٣,٥ - ٥% دهون ويوجد في صورة كريات صغيرة متحللة في اللبن.
- وتمد هذه الدهون جسم الإنسان بالفيتامينات الآتية: A, D, E & K بالإضافة إلى الأحماض الدهنية التي لا يستطيع الجسم إنتاجها.
- اللكتوز (سكر اللبن) وهو أحد المكونات الأساسية في الألبان والذي يعطي لها المذاق الحلو وتمثل ٥% من عناصر اللبن الغذائية. واللكتوز هو كربوهيدرات

تتحلل بواسطة جسم الإنسان لإمداده بالطاقة، يهضم الأطفال اللكتوز بسهولة وعلي العكس فإن الكثير من الكبار يصعب عليهم هضم هذه المادة وخاصة بين الشعوب الآسيوية والأفريقية حيث يعانون من أعراض عسر الهضم والإسهال بمجرد شربه.

- وأهم عنصر بروتيني في اللبن هو "الكازين" Casein ويمثل ٨٠% من بروتينات الألبان، والكازين هو بروتين كامل أي يشمل علي كافة الأحماض الأمينية والتي لا يستطيع الجسم إنتاجها. وتعكس جزيئات "الكازين" وكريات الدهون أشعة الضوء التي تمر من خلال اللبن مما يعطي له الشكل البراق اللامع، والبروتينات الأخرى نجدها متمثلة في الزلزال (albumin) والجلوبيولين (globulin) بروتين لا ينحل في الماء.

- أما المعادن التي يحتوي عليها اللبن: الكالسيوم - الفوسفور إلي جانب نسبة صغيرة من البوتاسيوم - الصوديوم - الكبريت - الألومنيوم - النحاس - اليود - المنجنيز - الزنك. ويتربع علي عرش المعادن الكالسيوم حيث يساوي لتراً واحداً منه بما يعادل فائدة ٢١ بيضة، ١٢ كجم من اللحم البقري الخالي من الدهون أو ٢,٢ كجم من خبز القمح الخالص. ويحتوي اللبن علي فيتامين (B2,A) بنسب كبيرة، وفيتامينات أخرى ولكن بنسب ضئيلة، ويضاف فيتامين (D) للألبان المباعة تجارياً، ومع محاولات تخفيف دسامة الألبان بتزاع الدهون نجد أن فيتامين (A) يختفي باختفاء هذه الطبقة الدهنية.

ثالثاً : تغذية النباتين

غذاء النباتي:

- تُظهر العديد من الدراسات أن الشخص النباتي يعيش فترة عمرية أطول، كما أنه أقل عرضة للأمراض المزمنة عن الشخص الذي يأكل اللحوم وهذا يعكس حقيقة بسيطة وهو أن الشخص النباتي يتبع نظاماً غذائياً صحياً أكثر عن غيره (لكن هناك البعض منهم وخاصة المراهقين يأكلون أنظمة غذائية غير ملائمة أو سليمة). وينبغي أن يكون كل شخص منا نباتي على الأقل ليوم أو يومين في الأسبوع لأنه سيفيد صحته.

- النباتية (نظرية الاعتماد في الطعام على الخضراوات والحبوب والفاكهة):

تُعرف هذه النظرية بالامتناع عن تناول اللحوم والأسماك والطيور الداجنة. تعتمد الأنظمة الغذائية النباتية معظمها على أن تكون غنية بالألياف وإجمالي أقل من استهلاك الدهون (وخاصة الدهون المشبعة). ومن أكثر أنواع الأنظمة الغذائية شيوعاً:

أ- الشخص النباتي الذي يعتمد على منتجات الألبان فقط ويُطلق عليه (فيجيتريان لاكتوه).

ب- الشخص النباتي الذي يعتمد على البيض ومنتجات الألبان ويُطلق عليه (فوفو لاكتوه).

لا بد وأن يضمن الشخص النباتي والذي يمتنع كلية عن اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض، أن تكون معدلات الاستهلاك من السعرات الحرارية ملائمة بحيث تحافظ على الوزن المثالي والمرغوب لهم وخاصة في فترة الطفولة. بالإضافة إلى أنه ينبغي أن يحتوى نظامهم الغذائي على مصدر من مصادر فيتامين (ب12) بجانب مصدر آخر من مصادر فيتامين (د) والذي يتم الحصول عليه بشكل أساسي من أشعة الشمس، أما إذا لم يكن هناك تعرض كاف لها يتم التعويض بإحدى مكملات هذا الفيتامين. و بالنسبة للأشخاص الذين يتجنبون أكل اللحوم الحمراء، ينبغي أن يحصلوا أيضاً على الكميات الملائمة من الحديد والزنك.

أ- المخاطر الغذائية للنظام النباتي:

١- النباتى الذى يعتمد على البيض ومنتجات الألبان: هذه المجموعة من النباتيين المعتمدة على البيض واللبن ومنتجات الألبان، قد يتسبب هذا في حدوث مشاكل صحية لهم نتيجة انخفاض معدلات السرعات الحرارية (أى طاقة قليلة).

٢- النباتى الذى يعتمد على منتجات الألبان فقط : هذه المجموعة من النباتيين المعتمدة فى نظامها الغذائى على اللبن ومنتجاته فقط، فالمشكلة المحتملة لديهم فى ظهور معدلات منخفضة من الحديد والطاقة والزنك وما تبعه من مشاكل صحية .

٣ - النباتى الذى لا يأكل منتجات حيوانية على الإطلاق : فالمشاكل المحتمل ظهورها من اتباع مثل هذا النظام الغذائى معدلات منخفضة من الطاقة، نقص الحديد والزنك والبروتينات والكالسيوم. بالإضافة إلى نقص فى معدلات فيتامين (د) وفيتامين (ب٢) الريبوفلافين، وفيتامين (ب١٢).

ب - نظام غذائى للنباتى الذى يعتمد على البيض ومنتجات الألبان:

هذه المجموعة الغذائية تحتاج فى نظامها الغذائى اليومى على :

- ١- الألبان (مقداران): لبن، جبن، زبادى، حساء كريمة، بودنج.
- ٢- مصادر بروتينية (مقداران): بيض، جبن، بقوليات، مكسرات، بروتينات الصويا.
- ٣- الفاكهة والخضراوات (أربعة مقادير): أية فاكهة أو خضراوات فى صورتها العادية أو على هيئة عصائر.
- ٤- الحبوب (أربعة مقادير): الخبز من الطحين الخالص، الحبوب، المكرونة.

ج- نظام غذائى للنباتى الذى لا يأكل منتجات حيوانية:

هذه المجموعة الغذائية تحتاج فى نظامها الغذائى اليومى:

- ١- بدائل الألبان (مقداران): مشروبات بروتينية مدعمة ببول الصويا.
- ٢- مصادر بروتينية (مقداران): بقوليات، مكسرات، بروتينات الصويا.
- ٣- فاكهة وخضراوات (أربعة مقادير): أية فاكهة أو خضراوات فى صورتها العادية أو فى صورة عصائر.

٤- الحبوب (أربعة مقادير): الخبز من الطحين الخالص، الحبوب، المكرونة.

د - توصيات غذائية للنباتيين:

- استهلاك الأطعمة التي تحتوي على مواد غذائية أقل (مثل الحلوى المركزة والأطعمة العالية في دهونها) بحد أدنى.
- اختيار الحبوب الخالصة وغير المعالجة كلما كان ذلك متاحاً.
- استخدام أطعمة متنوعة من الفاكهة والخضراوات، بحيث تتضمن على مصادر جيدة من فيتامين (ج) لتدعيم امتصاص الحديد.
- إذا كان النظام النباتي يعتمد على اللبن، فيتم تناول لبن قليل الدسم أو خالي من الدسم.
- الحد من صفار البيض إلى ثلاثة فقط في الأسبوع، لضمان الحفاظ على معدلات الكوليسترول.
- النباتي الذي لا يتناول منتجات حيوانية على الإطلاق، عليه باللجوء إلى المصادر الغذائية المدعمة بفيتامين (ب١٢) مثل لبن الصويا وحبوب الإفطار ومكملات لفيتامين (ب) المركب.
- بالنسبة للأطفال والرضع، لابد من ضمان حصولهم على المعدلات الملائمة من الحديد وفيتامين (د) بالإضافة إلى معدلات من السعرات الحرارية الملائمة.
- الحرص على المتابعة مع طبيب متخصص لتناول الوجبات الغذائية المغذية.
- يوصى بتناول الفيتامينات المتعددة مع المعادن لكي يكون النباتي متأكداً من حصوله على الكميات الملائمة من الحديد والزنك.

رابعاً : كيفية التحكم في نسبة الكوليسترول
الكوليسترول:

- الكوليسترول هو مادة بيضاء شمعية موجودة بصورة طبيعية في الجسم. يفرز الكوليسترول عن طريق الكبد لبناء الخلايا وبعض أنواع الهرمونات و لا يستطيع الانسان أن يقوم بأنشطة بدون حد أدنى من الكوليسترول ولكن الجسم يخلق الكمية التي يحتاجها من الكوليسترول في حين أن منتجات الألبان التي نأكلها بكثرة تساهم في زيادة نسبته و يوجد في أجسام الكثير منا كمية غير صحية من الكوليسترول !!!

الكوليسترول الزائد في الجسم مسبب رئيسي لأمراض القلب، وأمراض الأوعية الدموية حيث يكون الكوليسترول كتل تسد الشرايين، وبالتالي تمنع إمداد القلب بالكمية الكافية من الدم. ويؤدي ذلك إلى الإصابة بأزمات قلبية، و السكتة الدماغية. وخفض نسبته، سيساعد على عدم تكون هذه الكتل الدهنية في الشرايين، و إذا كنت قد أصبت بأزمة قلبية، يجب عليك القيام بالكشف على نسبة الكوليسترول في الدم بصورة منتظمة لتتجنب إصابتك بانسداد في الشرايين.

مستوى الكوليسترول :

الكوليسترول ينقسم إلى نوعين:

النوع الأول هو (كوليسترول إتش دي إل) وهو بروتين دهني عالي الكثافة. والمعروف أنه نوع جيد من الكوليسترول، وذلك لقدرته على تنقية الشرايين. و ، يسجل هذا النوع (٦٠) وهى نسبة جيدة جداً. وكلما ارتفعت نسبة هذا الكوليسترول كلما انخفضت نسبة إصابة القلب بجلطات دهنية

والنوع الثاني وهو (كوليسترول إل دي إل) وهو بروتين دهني منخفض الكثافة. وهو نوع غير جيد من الكوليسترول، وهو يقوم بتكوين الكتل الدهنية وهذا النوع عندما يكون في مستوي جيد، يسجل أقل من (١٣٠) وكلما كان أقل كلما كان أفضل ، ومن هنا يجب القيام بفحص نسبة الكوليسترول في الجسم بشكل منتظم وعن طريق معامل متخصصة في فحص الكوليسترول بنوعيه وأفضل وقت لقياس الكوليسترول بعد (١٢)

ساعة من الصيام. و هناك نوع ثالث من الدهون او الكوليسترول يسمى (ثلاثى الجلسريد) هو نوع آخر من الدهون موجود فى بعض الأطعمة مثل (اللحوم، الجبن، السمك والبندق)، ويفرز عن طريق الجسم. ومؤشر معدلات الكوليسترول هي (٢٠٠) ملجم و هو معدل طبيعى بينما من ٢٠٠-٤٠٠ معدل عال نسبيا وما يزيد عن ٤٠٠ يكون معدل عال جدا و قد تم التوصل فى بعض الأبحاث أن هناك علاقة بين ارتفاع ثلاثى الجلسريد فى الجسم وأمراض القلب. كيف نتحكم فى نسبة الكوليسترول؟

- القيام بالتمارين الرياضية بصورة منتظمة.
- الحفاظ على الوزن الصحى المناسب.
- الإقلال من شرب الكحوليات، الكربوهيدرات والدهون المشبعة، ويساعد ذلك على تقليل نسبة الكوليسترول وثلاثى الجلسريد فى الدم.
- تناول الفاكهة والخضروات يوميا، خبز السن، الحبوب والبقوليات.
- تناول اللبن الخالى من الدسم أو منخفض الدسم، الجبن و الزبادى منخفض الدسم أيضاً.
- تناول كميات صغيرة من اللحوم الخالية تماما من الدهون، الدجاج بدون جلد والأسماك.
- تجنب تناول أنواع الطعام الغنية بالكوليسترول مثل البطاطس المحمرة، الوجبات السريعة، السجق، الكيك وأنواع الحلوى المختلفة.
- الابتعاد عن الطعام المقلى و استخدم الميكروويف (الفرن)، أو السلق أو الشى.
- أخذ الحذر من الدهون المشبعة الموجودة فى اللحوم والمنتجات الشبيهة.
- الدهون المشبعة تزيد من نسبة الكوليسترول فى الدم، وحتى أنواع الطعام التى تحتوى على الدهون المشبعة يمكن أن تكتب عليها خالية من الدهون مثل: أنواع الكيك الخالى من الكوليسترول، يمكن أن يكون غنى بالدهون المشبعة مثل زيت النخيل و زيت جوز الهند. وهذه الزيوت تزيد من نسبة الكوليسترول و لا يوجد مستوى محدد لنسبة الدهون التى يجب تناولها فى اليوم، ولكن حاول أن لا تتخطى

نسبة ال ٣٠% فقط، وأقل من ١٠% دهون مشبعة. ، والقاعدة هنا تقول أن: تناول قطعة من اللحم الخالي من الدهون بحجم البطاقة مرة أو مرتين وهو المقدار المثالي لك في اليوم الواحد.

كيف نحد من الدهون المشبعة في غذائنا اليومي ؟

- الحد من تناول المنتجات الحيوانية عالية الدهون مثل: الرجر، لحم الخنزير، السحق (الكبد، المخ، الكلاوى).
- قراءة لائحة الطعام، وتجنب الأطعمة التي تحتوي على الزيوت النباتية المهدرجة، زبدة الكاكاو، زيت النخيل أو جوز الهند، دهون اللحوم البقرية.
- القيام بترع الجلد من لحم الطيور، والقطع الدهنية من اللحوم الحمراء قبل طهيها.
- تناول على الأقل وجبة في اليوم خالية تماماً من اللحوم.
- تناول منتجات الألبان الخالية من الدسم.
- تناول الوجبات الخفيفة الخالية من الدهون مثل الفاكهة أو الفشار.
- تجنب الحلويات خاصة التي تحتوي على شيكولاتة، زبدة أو كراميل.
- تناول بياض البيضة فقط بدلاً من البيضة كاملة.
- تجنب البسكويت، الكيك والفطائر المتوفرة في الأسواق.
- استخدم الزيوت النباتية في طهي الطعام مثل: عباد الشمس، زيت الذرة، فول الصويا وزيت الزيتون.
- تناول السلطة مستخدماً هذه الزيوت.
- استخدم السمن النباتي الخفيف.

إنقاص الوزن:

إذا كان الوزن زائد عن معدله الطبيعي، فإنقاصه سوف يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. من الأفضل أن نتخلص من ٢ - ٤ كيلو في الأسبوع من الوزن الزائد لأن ذلك معناه إننا نغير عاداتنا في نظامنا الغذائي إلى الأفضل. ليس من المحبذ اتباع نظام غذائي مشدد أو استخدام أقراص لإنقاص الوزن. فالقيام بالتمارين الرياضية باستمرار، سوف يساعد على إنقاص الوزن والحفاظ على نسبة الكوليسترول في الدم. ومن هذه التمارين الرياضية المفيدة: المشى، الجرى، ركوب الدراجات (الثابتة أو المتحركة) السباحة ومختلف الأنشطة الحيوية، قم باختيار النشاط الذى تفضله، ومارسه من ٣ - ٤ مرات فى الأسبوع، على الأقل من ٢٠ - ٣٠ دقيقة لكل مرة.

- استعمال بعض العقاقير:

يمكن أن يصف لك طبيبك بعض أنواع من العقاقير التى تخفض نسبة الكوليسترول. ويجب الإلتزام بها. وبعضاً من هذه الأنواع يمكن أن تخفض نسبة ثلاثى الجلسريد أيضاً. إذا الفرد مصاب بأمراض الكبد ولا يستطيع تناول هذه العقاقير، فيمكن أن يزيد من تناوله لجرعة (النيسين) (من ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠) ملجم فى اليوم، فسوف يساعد ذلك على خفض نسبة الكوليسترول و يجب استشارة الطبيب الكوليسترول مفيد :

وبالرغم من اضراره الصحية الا أن الكوليسترول له منافع صحية منها المساعدة في تكون :

- أحماض العصارة الصفراوية والذي يساعد في هضم الدهون
- فيتامين د.
- هرمون البروجيستيرون.
- الإستروجين (هرمون الأنوثة ومشتقاته: ايسترايول، ايسترون، ايستريول
- (الإندروجين) هرمون الذكورة ومشتقاته: أندروستيرون، تستوستيرون
- هرمونات المينيرالواكور تيكويد.
- هرمونات الجلوكور تيكويد (كورتيزول)

كما أنه ضروري وهام لأغشية الخلايا لكي يعطى لها صفة المسامية والقيام بوظائفها. ويتم حمل الكوليسترول في مجرى الدم في صورة مادة " الليبوبروتين / بروتين دهني" وعند بلوغ الإنسان سن العشرين، لا بد من اختبار نسبة الكوليسترول مرة كل خمس سنوات. وقد لوحظ أن الأطعمة العالية في نسبة دهونها المشبعة تزيد من مستويات الكوليسترول في الدم أما تلك المنخفضة في دهونها المشبعة تخفض من مستوياته. ونجد ان الاطعمة العالية في نسبة الدهون هي الكبد وصفار البيض، ولتجنب الإصابة بنسبه الكوليسترول العالية لن يكون فقط بتجنب الأطعمة التي يتوافر فيها وإنما أيضاً لا بد من فقد الوزن، وممارسة نشاط رياضي بشكل منتظم وفي بعض الأحيان تناول بعض الأدوية.

خامساً: البروتينات فائدتها وكيفية الحصول عليها
الكميات التي يحتاجها الشخص من البروتينات بعكس المواد الكربوهيدراتية والدهون، والسبب في ذلك يرجع إلى أن النوع الواحد من البروتينات خلال عملية الهضم يتحول إلى أنواع عديدة من الأحماض الأمينية. ، بينما مع الكربوهيدرات فنجد أن الأمر يختلف باستثناء السيلولوز حيث تمد الجسم بالجلوكوز لذا من السهل تقدير كم اللازم لتحويلها إلى مقدار محدد من الجلوكوز. وعلى الجانب الآخر يمكن حساب الحد الأدنى للبروتينات اللازمة لصحة الإنسان وهذا يعتمد على نوع البروتين الذي يتناوله وليس الكم فمن الممكن أن تكون الكمية كبيرة لكن القيمة الغذائية ضئيلة والعكس تماماً. ويأتي تقدير الكميات من إمكانية حساب الحد الأدنى من الأحماض الأمينية الأساسية التي تمد بها البروتينات الجسم. وقد أجريت كثير من الأبحاث من قبل منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة والتي أصدرت نتائجها في تقرير شامل يحمل مضمونه احتياج الإنسان من البروتينات وذلك عام ١٩٧٣ ثم أصدرت ملاحق له في عامي ١٩٧٥ و١٩٧٨. وتقدم هذه التقارير الثلاث المعدلات الآمنة التقديرية لما يحتاجه الإنسان من البروتينات بشكل مختلف كل حسب احتياجاته الفسيولوجية. وتحدد هذه المعدلات الآمنة من خلال كيفية البروتينات المستهلكة والتي تفسر بالأشكال الآتية:

١- المقادير الكيميائية

٢- القيمة البيولوجية (بي في.)

٣- صافي البروتين المستخدم (إن. بي. يو)

* قياس القيمة البيولوجية:

تم إجراء التجارب على الفئران بعد تغذيتها بكمية ضئيلة من البروتينات بنسبة ١٠ ٪ من إجمالي القيم الغذائية في الطعام المقدم لها حيث أخذت كل ما تحتاجه لنموها والزائد عن حاجتها تم أكسدته وإخراجه في البول، وبقياس كمية البولينا التي تم إخراجها تم التوصل إلى الكمية التي امتصها جسم الفأر والتي أطلق عليها (القيمة البيولوجية)، وإذا تم وضع قابلية البروتينات للهضم في الحسبان فإنه يتوافر لدينا قياس نسبة البروتينات التي تم تناولها

والمحتجزة بالجسم وهو ما يعرف بصافي البروتين المستخدم. والقيم التقديرية لكلا من القيمة البيولوجية وصافي البروتين المستخدم متشابهة إلى حد كبير عندما يكون هضم البروتينات في الوجبات العادية ما بين ٩٠ - ٩٥ %.

وهذا امثلة للقيم البيولوجية في بعض الاطعمة:

- البيض - اللبن = ١٠٠ ملجم / جرام بروتين.

- الجبن - اللحم - السمك = ٥٧ ملجم / جرام بروتين.

- دقيق الصويا = ٧٠ ملجم / جرام بروتين.

- الخبز = ٥٠ ملجم / جرام بروتين.

وهناك اعتقاد توصلت إليه منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة إلى أن المقادير الكيميائية للبروتينات المستهلكة أعلى في البلدان الغنية عنه في البلدان الفقيرة ٨٠ : ٧٠%. وهناك اختلاف بين معدلات البروتينات التي يحتاجها الفرد من التي أقرتها المنظمتين وبين أرقام الباحثين في إنجلترا والتي توصلت فيها أن الوجبة الغذائية التي تمد الجسم بأقل من ١٠ % من إجمالي الطاقة المستمدة من الطعام مثل البروتينات لا تقبل كمادة غذائية متكاملة، بالإضافة إلى أن الوجبات الغذائية قد تفتقر إلى المواد الغذائية الأخرى التي يسهل على الجسم امتصاصها مثل الحديد، فيتامين ب ١٢، الريبوفلافين، الحامض النيكوتيني، الزنك والتي ترتبط بشكل أساسي بالبروتينات.

- أما عن الأضرار التي تنتج عن نقص البروتينات ، تتلخص أعراضها في العلامات التالية:

- ضعف في النمو.

- تلف خلايا المخ.

- تلف خلايا الكبد.

- ومرض النقص المعروف باسم "كواسهيرو كور" المنتشر في أفريقيا وترجمته بلاجرا الأطفال وهو مرض خبيث يتصل بسوء التغذية

- وعن ما يسببه نقص البروتينات في الكبار فهو شئ نادراً حدوثه وإن وجد يؤدي إلى الأنيميا وإذا تعرض الشخص إلى نقص في المواد الغذائية بوجه عام بجانب الأنيميا يتأثر الدم والعضلات ويصاب الجسم بالورم.

*أنواع جديدة من البروتينات:

المعروف لدى الجميع منا عندما تذكر كلمة بروتينات يتبادر الي الذهن مباشرة "البروتين الحيواني" أو اللحوم لكن أسعارها مرتفعة كما تواجه نقص في بعض الأحيان ولهذين السببين تم السعي وراء اكتشاف أو معرفة أنواع من جديدة من المصادر البروتينية: تلك التي يتم الحصول عليها بمعالجة الأطعمة المتعارف عليها. أو تلك التي تأتي من مصادر غذائية لم يتم استخدامها من قبل مثل: النباتات و الزرع و الكائنات الدقيقة ومن أشهر وأهم هذه البروتينات فول الصويا) والذي يشتمل على قيم غذائية عالية وفي نفس الوقت يختلف عن مثيله من الخضراوات البروتينية. كما أن فول الصويا أرخص في الثمن من البروتين البقري ويمكن عقد العديد من المقارنات بينهما حيث ان لأول يحتوى على معدلات أقل من (لميثيونين) لحمض الأميني. وقد عرفته الدول الآسيوية منذ القدم كما في الصين واليابان تصل إلى قرون عديدة، وذلك بغرض الحصول على زيت الخضراوات في أول الأمر لكن الوضع اختلف الآن بعد اكتشاف فوائده. يحتوى فول الصويا على مادة تحول دون قيام أنزيم (تريسون) وهذه المادة تضرر عندما يتحول فول الصويا إلى دقيق متزوع الدهون، وأثناء هذه العملية يفرز أيضاً مدياً للهيدروكربون (مركب عضوي يحتوي على كربون وهيدروجين). وتصل نسبة البروتينات في دقيق الصويا إلى ٥٠% وهناك مجموعة من النباتات التي تزرع يمكن استخراج زيوت نباتية منها مثل: فول الصويا - المكسرات - بذور القطن- الحشائش والأسماك وإن لم يتم استخدامها على نطاق واسع حتى الآن.

والمصدر الثاني للبروتينات الكائنات الدقيقة "micro - organism" مثل الخميرة- الفطريات - البكتريا وتسمى باسم "المصادر البروتينية ذات الخلية الواحدة" ومن مزاياها:

١- رخص ثمن البيئة المطلوبة لنموها مثل نفايا المواد الصناعية وهذه البيئة لابد وأن تتضمن على:

مصدر للكربون مثل المولاس أو نفايا الهيدروكربون الخارج من تقطير البترول. و مصدر للنيتروجين مثل الأمونيا أو الأمونيوم أو ملح النترات. كما تتطلب هذه البيئة أكسجين - ماء - وكميات قليلة من المعادن: الكبريت - الفوسفور - فيتامينات. وما زال استخدام هذا النوع الأحادي الخلية تحت التطور والبحث والتي اكتشفت مصادرها على النحو التالي:

- الفطريات "**Fusarium Graminearum**" تنمو في المخلفات النشوية.

- الخميرة تنمو في زيت البترول.

- البكتريا تنمو في الميثان والميثانول.

وفي الوقت الحاضر، تستخدم هذه البروتينات كغذاء للحيوانات وفي حاجة لتطويرها لتستخدم كغذاء للإنسان.

سادسا : علاقة الطعام بالذاكرة

هل نسيت رقم تليفون صديقك أو أين وضعت المفاتيح؟

إن نظامك الغذائي له علاقة كبيرة بضعف الذاكرة أكثر من علاقة السن أو الجينات الوراثية.

كل ما تأكله يؤثر تأثير كبير علي ذاكرتك، تركيزك، مستوي الذكاء و ضعف قدرة المخ مع تقدم العمر. فالبرغم من أن حجم المخ يمثل فقط ٢% من وزن الجسم إلا إنه يستغل ٣٠% من السرعات الحرارية المكتسبة يوميا. وهو يحتاج طاقة كبيرة من الكربوهيدرات. يقوم المخ بحرق هذه الطاقة بسرعة كبيرة حتى أثناء النوم لذلك تناول الإفطار هو أفضل طريقة لتخزين الطاقة طوال اليوم وتجنب أية مشاكل ذهنية تحدث لك.، بعد أسبوعين أو ثلاثة من المواظبة علي وجبة الإفطار، سوف تلاحظ اكتساب كمية كبيرة من الطاقة والقوة الذهنية خاصة إذا كانت الوجبة تحتوي علي نوع فاكهة واحد علي الأقل ومصادر مختلفة غنية بالبروتين.

مثال الوجبة الصحية: زبدة الفول السوداني مع برتقالة وكوب من اللبن متروغ الدسم. وأيضاً تقسيم الوجبات الغذائية من أربعة إلي ستة وجبات خفيفة في اليوم الواحد. -تجنب الوجبات التي تحتوي علي سرعات حرارية كبيرة والوجبات الضخمة، لأن المعدة في هذه الحالة تستعين بكمية كبيرة من الدم لهضم هذا الطعام وبذلك تقل كمية الدم في المخ وتشعر بالتعب والبطء في التفكير.

*** هل نظامك الغذائي لإنقاص الوزن يشعرك بالتعب؟**

النظام الغذائي القاسي له ضرر أكبر من فوائده والذي يتلخص في حرمانك من السرعات الحرارية فهو يؤثر أيضاً علي مستوي الذكاء. هناك أبحاث أكدت أن الفرد الذي يحصل علي سرعات حرارية منخفضة بسبب الرجيم الغذائي يستوعب المعلومات ببطء ويعاني من مشاكل في تذكر الأشياء مقارنة بالفرد الذي لا يقوم برجيم غذائي شديد. وبالعكس تماماً إن النظام القدم لإنقاص الوزن هو أفضل الطرق علي الإطلاق حيث أنك لا تفقد أكثر من كيلو في الأسبوع وبالتالي تتخلص من الدهون وليس العضلات وتبقي في حالة ذهنية جيدة.

* القهوة والتركيز:

- كوب من القهوة يومياً يجعلك تفكر وتعمل بطريقة أسرع ويجدارة أكبر- ولكن الإكثار من القهوة له أضرار كبيرة.
- تبقى آثار الكافيين في الجسم لأكثر من (١٥) ساعة.
- القهوة والشاي يحتويان علي مركبات تسمى " تاميتر " و التي تقلل نسبة الغذاء الذي يصل إلي المخ مثل الحديد، ويصل هذا التأثير إلي ٧٥%.
- قلل شربك للقهوة إلي أقل من ٢ كوب في اليوم الواحد واشرب الشاي والقهوة بين الوجبات وليس بعد الأكل مباشرة .

* الحديد ومشاكل الذاكرة:

- يساعد الحديد علي نقل الأكسجين إلي الخلايا وخاصة خلايا المخ. عندما ينخفض مستوى الحديد، تكون الخلايا في حاجة إلي أكسجين ويؤدي ذلك إلي الإحساس بالتعب، فقدان الذاكرة، ضعف التركيز، قلة الحماس، ضعف الانتباه وإنخفاض مستوى الإنجاز في العمل.
- قبل فترة سن اليأس تحتاج السيدات إلي (١٥) مليجرام من الحديد يومياً ولكن في الحقيقة أن معظم السيدات يحصلن علي ١٠ مليجرام أو أقل.

* كيف تزيد من نسبة الحديد؟

- زيادة أكل الوجبات التي تحتوي علي نسب عالية من الحديد مثل اللحم الأحمر الخالي من الدهون، البقوليات الجافة المطبوخة، البازلاء (البسلة)، الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والمشمش المجفف.
- الطهي في الأواني المصنوعة من الحديد، حيث تؤثر نسبة الحديد في الأواني علي الأكل وبالتالي ترفع نسبته في الوجبة.
- شرب عصير البرتقال الطازج مع الوجبات الغنية بالحديد حيث يساعد ذلك علي امتصاص الحديد بصورة أكبر.

* فيتامين (ب) هام للمخ:

- قلة وجود فيتامين (ب) خاصة (ب ١) (ب ٢) (ب ٦) (ب ١٢) مع حامض الفوليك يجعل المخ في حاجة كبيرة إلى الطاقة، ويؤدي ذلك إلى التشويش، اضطراب المزاج، عدم القدرة علي التفكير والتركيز، ضعف الذاكرة وضعف قدرة رد الفعل، وإتلاف القدرة الذهنية.
- ولزيادة نسبة فيتامين (ب) في الوجبات، يجب أكل الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من فيتامين (ب) مثل اللبن الخالي من الدسم، الزبادي، الموز، الأسماك، والبازلاء (البسلة) الخضراء.
- وأيضاً تناول جرعة متوسطة من الفيتامينات والمعادن (تحت إشراف الطبيب)

* فيتامينات ضد الكسل:

- يستهلك المخ كمية أكسجين أكبر من أي عضو في الجسد وهذا يعرض المخ إلي جرعات عالية من (المصادر الطليقة) يومياً والتي تنتج بسبب استخدام الأوكسجين بشكل كبير، وهذه المصادر تقوم بتدمير خلايا المخ علي المدى الطويل. وتؤدي إلي ضعف الذاكرة تدريجياً وهذه الحالة مصاحبة للإنسان عند تقدم العمر.
- لحسن الحظ فإن جسم الإنسان يحتوي علي أجسام مضادة لأكسدة المواد الغذائية والتي تتضمن فيتامين (ج) الذي يقوم يوميا بوقف نشاط هذه (المصادر الطليقة).
- ولحماية الأجسام المضادة للأكسدة تناول يومياً تسعة أنواع من المأكولات المضادة للأكسدة مثل عصير البرتقال، الفراولة، الجزر، السبانخ، الكانتلوب، وأنواع الخضراوات والفاكهة المختلفة.

* طريقة الطعام المثالية لتنشيط المخ:

- وجبة إفطار متوازنة كل يوم.
- التقليل من استهلاك الكافيين.
- أضف إلي نظام غذائك هذه الوجبات المثالية: اللحم الأحمر الخالي من الدهون، البقول الجافة المطبوخة، الخضراوات ذات اللون الأخضر الغامق، المشمش المجفف، اللبن متروغ الدسم، زبادي متروغ الدسم، الموز، الأسماك، دقيق الذرة، البازلاء (البسلة) الخضراء، عصير البرتقال، الفراولة، الجزر، السبانخ، الكانتلوب، وأنواع الفواكه الأخرى.

سابعاً: تغذية النفس

نعتمد علي الغذاء في المقام الأول لكي نغذي أجسامنا ونبقي علي قيد الحياة لأنه وقود طاقاتنا الذي يحررنا في جميع الاتجاهات للقيام بمختلف الأنشطة... لكن لم يخطر ببالك ولو لمرة واحدة أن هناك غذاء للنفس التي هي جزء لا يتجزأ من جسدك. فالغذاء لا يقتصر دوره فقط علي عملية نمو أعضاء الإنسان ولكن أيضاً ضرورياً وهاماً لنمو النفس، ونمو النفس يكون مختلفاً عن نمو الأعضاء فالعضو عندما ينمو نعني به ازدياد حجمه وكبره... ونمو النفس هو تقبلها وتكيفها مع كل ما يحيط بها والتي بالتالي تؤثر علي نمو الجسم.

وتغذية النفس التي نشير إليها ليست التغذية المعنوية وإنما التغذية المتعارف عليها من تناول الغذاء والأطعمة قد يثير ذلك اندهاش البعض، لكنها حقيقة موجودة بالفعل ألا تشعر بالانتعاش وأنت في حالة مزاجية معتدلة عندما تتناول نوعاً معيناً من الأطعمة... فكر قليلاً ودقق فيما تتناوله من أطعمة. هناك أطعمة بعينها تحقق لك هذه الحالة المزاجية وقد تكون من ضمنها تلك الأطعمة التي اعتدت علي تناولها منذ صغرك في مرحلة الطفولة، أو تلك الأطباق اللذيذة التي ارتبطت في كبرك وتناولها مع أفراد أسرتك.

- وعلي رأس هذه الأطعمة الشكولاته والحلوى وإن كانت تفضلها السيدات أكثر من الرجال (الشكولاته) فهي من أكثر الأطعمة التي تمد الشخص بطاقة عالية وبالتالي ترفع من حالاتك المزاجية
- ثم يأتي الآيس كريم ليحتل المرتبة الثانية من الأطعمة التي تثلج النفس.

- وتحتل الوجبات الخفيفة المملحة المرتبة الثالثة من الأطعمة التي تنعش الروح:
الفشار، الفول السوداني، رقائق البطاطس ومن الملاحظ أنهما وجبات تساهم في زيادة الوزن... لكنها تساهم أيضاً في الوصول إلي الشخصية الإيجابية التي ترفض الوقوع فريسة للضغوط... وما أبسطه حلاً للتخلص من الضغوط!!