

كيف يختلف الرجل عن المرأة حول التغذية؟



أبواب

تتينا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

سواء كنت رجل أم كنت امرأة، تتأثر صحتنا بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية والبيولوجية والصحية، فلكل رجل أو امرأة إحتياجات غذائية وصحية فريدة من نوعها من أجل التمتع بصحة جيدة والوقاية من الأمراض. ولعل معرفتنا لهذه الفروقات الفردية يساعدنا على ترجمة وقائع وتصرفات من حولنا إلى تشير الدراسات الحديثة بأن زيادة المعرفة تساهم في زيادة التفهم والمساعدة من قبل كل من الرجل أو المرأة في إحتمال بعضهم البعض وتقدير الظروف الخاصة بهما.

ماهية الفروقات

هنالك إختلاف واضح بين كل من الرجل والمرأة عندما يتعلق الأمر بتغذيتنا وصحتنا. وفيما يلي لمحة عن ما ورد من أبحاث في العقود الأخيرة حول بعض الفروقات الأساسية في تركيب جسم كل منهما والذي يؤثر بالتالي على آلية التدخل الطبي الغذائي:

(١) مستوى الدهون في الجسم: يحتوي جسم المرأة على نسبة أعلى من الدهون بينما يحتوي جسم الرجل على كتلة عضلية أكبر تتراوح بنسبة ١٠-٢٠٪ أكثر لدى البالغين من الإبلعات.

(٢) توزيع الدهون في الجسم: تنوزع الدهون في منطقة الفخذين أو الأرداف لدى النساء قبل سن الأمل (أي قبل إنقطاع الطمث)، بينما تتركز الدهون في منطقة

البطن (الكرش) لدى الرجال وهو مرتبط بزيادة مخاطر التعرض لأمراض القلب.

(٣) الهرمونات: تعاني النساء من زيادة رغبتهن في نهم الأطعمة والنشغش بأغذية ما نظير التقلبات الهرمونية المستمرة على مدار الشهر بينما تقل نسبة الرغبة إلى النصف لدى الرجال نظرا إلى أن مستويات هرمونات الذكورة تبقى ثابتة نسبيا وغير متقلبة في جميع الأوقات.

(٤) المعرفة: تميل النساء إلى معرفة المزيد عن فوائد قراءة الملصقات الغذائية وآلية خفض الدهون والسعرات الحرارية في نظامهن الغذائي مقارنة بالرجال إذ يحرص الرجال على معرفة ما يميز أنواع الأغذية وقيمتهما الغذائية.

(٥) وجود حافز للتغيير: يحفز النساء تغيير نمط حياتهن عقب تعليق من زملاء أو زميلات، أو نتيجة ردة فعل من موقف خاص أو صورة أو ما يرونه في المرأة بينما يؤجل الرجال عملية تغيير النظام الغذائي والحياتي حتى تبدأ صحتهم بالتدهور فالحافز غالبا ما يكون الصحة لديهم بعد أن تظهر عوارض المرض كارتفاع مستوى السكر في الدم أو ارتفاع مستوى الكوليسترول أو حمض اليوريا في الدم.

(٦) العواطف: تترجم غالبية النساء قدرتهن على تحمل مواقف في حياتهن من خلال اللجوء إلى الطعام إذ تتعامل النساء مع الإكتئاب والشعور بالوحدة والغيرة والتعب والقلق والإجهاد من خلال الغذاء بينما لا يلجأ

غالبية الرجال إلى إستخدام الغذاء للتعامل مع مشاعرهم نحو الضغوطات إنما يلجأون للغذاء عند الإحساس بالجوع وخلال الجلسات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة.

خصوصية المرأة واحتياجاتها

تختلف إحتياجات النساء خلال فترة حياتهن نظرا لما تعانينه النساء من تقلبات هرمونية ونفسية خلال حياتهن، وتختلف إحتياجاتهن أثناء فترة الحيض، وفترة الدورة الشهرية، والحمل والرضاعة وإنقطاع الطمث لا سيما من خلال عناصر غذائية معينة هي الحديد واليود والكالسيوم وحمض الفوليك وفيتامين ألف وفيتامين جيم وفيتامين كاف والدهون الصحية.

خصوصية الرجل واحتياجاته

يحتاج الرجل إلى كمية معتدلة من البروتين ومماثلة للنساء من أجل مواكبة إحتياج جسمه من زيادة الكتلة العضلية والحفاظ على اللياقة البدنية والصحية وليس كمية أكبر من البروتين حسب ما يتم تداوله في مجتمعنا وجلساتنا. وتبعاً لطبيعة جسم الرجل، فمقارنة بجسم المرأة، يحتاج الرجل إلى المزيد من الألياف الغذائية في اليوم، إضافة إلى المزيد من فيتامين ألف، فيتامين ب١، فيتامين ب٢، فيتامين جيم، فيتامين كاف والزنك ويحتاج إلى نسبة أقل من الحديد في اليوم. ولعل خصوصية وإحتياج كل من الرجل والمرأة تتأثر في الظروف المحيطة والعوامل الاجتماعية

والثقافية والنفسية والبيولوجية والصحية إذ قد تختلف الإحتياجات والعناصر الغذائية باختلاف الظروف والعوامل والقدرة الفردية على التعامل مع هذه الظروف. شكل الجسم بين الرجل والمرأة

لقد تلقيت العديد من الأسئلة حول موضوع تناول بعض الأغذية المعينة لتخفيف منطقة معينة من الجسم، وخاصة منطقة الورك والبطن والفخذ والمؤخرة لدى النساء، ومنطقة الكرش المتدلية لدى الرجال، إذ يتداول البعض منا معلومات بأن «تناول البقدونس ينحف منطقة الفخذ»، وأن تناول الملفت ينحف الورك، وأن الملفوف ينحف المؤخرة، ويشرب الماء خلال الوجبة يعمل كرش! بل هنالك حمية معينة يتم ترويجها للرجال من خلال الترويج لتناول حارق دهون وكميات عالية من البروتين، ولدى النساء أيضا والتي تخصص بتخفيف

منطقة ما، مثل وضع ورق الملفوف حول مناطق في الجسم، أو الإمتناع كليا عن المشويات. وحقيقة الأمر بأنه ليس هنالك أي حقيقة علمية وطبية مثبتة فعليا نظير تناول أطعمة ما، أو حمية ما، تخصص بالتأثير على شكل منطقة ما في الجسم. وقد فوجئت عندما يراجعني العديد من الرجال الذين يزدادون لوعة من أجل عمل المستحيل لتخفيف مناطق معينة من أجسام زوجاتهم عن طريق الحمية وتناول أصناف معينة من الغذاء والدواء بالرغم من أنهم يعرفون طبيعة شكل جسم زوجاتهم قبل الزواج، فنظرة جسم «السمنتيك» التي يصفها ويتنمها الرجال، والنساء على حد سواء، لا تعتمد على ما يؤكل، كما أن شكل الجسم لا يتكون فقط

نظير ما يتم تناوله. والحياء لا تقف عند شكل وحجم الجسم إذ تؤثر عوامل عدة يحدوث التغييرات في شكل وحجم كل من الرجل والمرأة أهمها: الوراثة، العمر، التغييرات الفسيولوجية في الجسم (خاصة عند الحمل والولادة أو عند خفض كمية كبيرة من الوزن)، نمط الحياة، أسلوب التغذية، النشاط البدني، الحالة النفسية، ونظرة الفرد، والمجتمع إلى جانب عوامل أخرى تتعلق بالفرد، ما المطلوب؟

كل ما يطلب منا هو أن نبدي إهتماما متزايدا إلى معرفة فروقات كل منا والعوامل التي تؤثر على شكل وحجم أجسامنا إذ يمكننا أن نتعلم من بعضنا البعض، ونقدر بعضنا البعض، ونعبر عن إختلافاتنا بصورة لائقة، مع مراعاة مدى صحة المعلومات، والتوقعات وموازنتها بالحقيقة العلمية التي تتطلب مواكبة التطور العلمي والحرص على ممارسة قائمة على الأدلة والسند العلمي إذ تنطوي أنماط الحياة السائدة في كثير من جوانبها على ممارسات غير صحية في أنماط التغذية والنشاط البدني وقلة الحركة والتدخين والتي تجعلنا عرضة لتغييرات في شكل جسمنا وبشرتنا، وتؤدي أيضا لأمراض مزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والحالات المرتبطة بالسمنة. فالمهم هو أن نرى تغذيتنا طريق لصحة أفضل لكل رجالنا ونسائنا على حد سواء بدلا من الطريق نحو الكمال الجسدي والفقر الصحي.

Tatyana@tatyankour.com

كشفت دراسة بريطانية جديدة

أن لعصير الشمندر تأثيرا إيجابيا على المسنين إذ يجعل حياتهم أكثر نشاطا. وقالت الدراسة التي أجراها باحثون بريطانيون من جامعة (إيسكتر) البريطانية نشرت نتائجها صحيفة الديلي ميل البريطانية أمس ان الأبحاث التي أجريت على المسنين أظهرت أن الجهد الذي يبذلونه خلال المشي بعد شرب العصير انخفض بنسبة ١٢ بالمئة. وقال القائمون على الدراسة أن النتائج التي توصلوا إليها تعني أن عصير الشمندر يمكن أن يحسن حياة المسنين من خلال السماح لهم بالقيام بمهام لا يحاولون أداءها من دونه.

وأضافوا أن عصير الشمندر يوسع شرايين الدم ويقلص كمية الأوكسجين التي تحتاجها العضلات للقيام بنشاط ما.

وأوضحت كاتي لانسلي المشاركة في الدراسة «ما أظهرته هذه الدراسة هو أن عصير الشمندر يمكن أن يقلص كمية الأوكسجين الضرورية للقيام بتمارين رياضية غير قاسية.

(بترا)

عصير الشمندر يحسن حياة كبار السن

