

صحتك في غذائك

برامج ومنتجات غذائية للحمية والتنحيف



تاتيانا الكور
استشارية التغذية الطبية والعلاجية
tatyana.j@kourkour.com

أدوية الأعصاب والأدوية النفسية والمهدئات. وأتناول ثانياً الحديث عن المكملات الغذائية التي تروج للتنحيف وخسارة الوزن بسرعة فائقة، والتي تتزايد نوعاً فنووعاً في الأسواق، فيجب تجنبها كلياً، خاصة تلك المحتوية على إحدى هذه المواد مثل: الفينيل بروبونولامين، النوريفيدرين، الإيفيدرين، الإيفيدرا، والمالوانغ، إذ أنها تسببت في وفاة الكثيرين ممن استخدموها، وأحدثت أضرار جمة وإعاقات لأخرين، خاصة بما يتعلق بالفشل الكلوي وتضخم الكبد والتجلطات والسكتة الدماغية والشلل. ويجدر بي التنبيه أيضاً إلى أنه إذا كان المنتج المراد شراؤه لا يحمل أي ملصق مفصل عن مكوناته فلا ينصح بشراؤه، خاصة تلك المنتجات المتوفرة بدون عبوات مثل الكبسولات أو الشاي أو الخلطات. وأخيراً، يشجع استخدام الأعشاب في مجتمعنا، خاصة تلك المستعملة لتخفيف الوزن إذ أن المفعول الدارج لها هو قدرة العشب أو الخلطة على تنظيف وغسل الجسم أو حرق الدهون وتفعيل آلية حرق الطعام، إلا أن تناول مثل هذه الأعشاب بشكل خطورة كبيرة على صحتنا، وخاصة لمن يتناولون أي أدوية إذ تتعارض هذه الأعشاب والأدوية وقد تبطئ أو تزيد من مفعول الدواء، ألا أننا نفقح الدراسات العلمية التي تشير إلى مدى خطورة هذه الأعشاب. ومن الأعشاب الدارجة المدروسة والخطرة هي عشب الماهوانغ والتي تترجم مع المشروبات الغنية بالكافيين كالشاي الأخضر والمشروبات الغازية. بالإضافة إلى عشب السنامكي التي تسبب المغص وأوجاع المعدة والغثيان، وقد تؤدي لوفاة نظراً لقدرةتها على خفض مستوى البوتاسيوم وبشدة في الجسم، وهنا يجب التنبيه والحرص على عدم تناول أي نوع من أنواع الشاي للتنحيف أو الحبوب المسهلة التي تحتوي على عشب السنامكي أو حتى عشب الصبر، وجذر الرواند، والكاسكارا وزيت الخروع والنبق، إلا أنه توجد بعض الأعشاب والنباتات الآمنة والصالحة للإستهلاك تحت إشراف طبي واختصاصي مثل الشاي الأخضر والغوارانا (وهي أعشاب غنية بالكافيين وتزيد من إدرار البول والإحساس بالنشاط)، والنباتات البحرية الغنية بالألياف والتي قد تعطي الشعور بالشبع ولكنها غير صالحة للحامل والمرضى الغدة الدرقية.

فماذا ننظر، هل لنتمتع بمارسات تساهم في تدهور صحتنا مع الوهم بأننا على نقص ما في أجسامنا وبأننا سنحصل على الجسم المثالي مع هذه الممارسات، أم نتوجه لإتباع الممارسات القائمة على الأدلة العلمية المثبتة والمصنفة بالتنحيف الأولي والتي في حالة تخفيض الوزن، تشمل على إتباع برنامج غذائي صحي مقرون مع نشاط حركي، ومقرون بتغيير سلوكنا والذي تضمن فيه صحتنا، ورشاقة جسماً وجمالنا وثقتنا بأنفسنا؟

الوزن الزائد خالية من أي علم أو منطق وبعيدة كل البعد عن الصدق والحقيقة، وبات من المؤسف أيضاً أن الكثير من الأشخاص يقع ضحية سذاجته ويصدق كل هذه الإذاعات الكاذبة. حقيقة الأمر هو أنه لو كان لدينا دواء أم منتج بهذه الفعالية، لما كنا نشهد إنتشار ظاهرة ومشكلة الوزن الزائد والسمنة لدى كافة الفئات العمرية في عصرنا الحالي، ناهيك عن إنتشار المضاعفات المترتبة نظير ذلك من أمراض مزمنة (مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطانات والتهابات المفاصل، والإكتئاب، إلخ..). إلا أن ما يبعث التفاؤل هو أن الأبحاث حول هذا الموضوع لا تزال مستمرة ومع تطور العلم، ربما نتوصل لإكتشاف هذا الجزيء الذي سيغير حياة ملايين الأشخاص. أما في الوقت الحالي، فإن ما توصلت إليه أبرز الأبحاث والخبرات والأدلة العلمية هو وجوب تأسيس نمط حياتي صحي يتمثل بتنظيم الوجبات الغذائية للحصول على نظام غذائي صحي مع إتباع السلوكيات والعادات الغذائية الصحية والتي تشمل التعديل في سلوكيات تناولنا للطعام والتثقيف الغذائي، إضافة إلى الأنشطة البدنية، وتغيير سلوكيات التسوق والسلوكيات النفسية، وبالطبع السيطرة على التوتر والضغط النفسي الذي يدفع الكثير من الأشخاص إلى تناول الطعام بشراهة، أو عدم تناوله على الإطلاق. ويجدر بنا أن نتطلع إلى النتائج المؤنفة التي يمكن أن تترتب عن تناول بعض الأدوية والمكملات الغذائية والأعشاب، وسأبدأ بالأدوية أولاً، فإن المفعول المروج له عند استخدامها يتمثل بزيادة الإحساس بالشبع، كبت الشهية، منع امتصاص الدهون والنشويات في الوجبة، أو حتى زيادة عملية الحرق في الجسم، وخاصة حرق الدهون. ومن المضاعفات المترتبة لبعض الأدوية هي اضطرابات في أجهزة الجسم، وخاصة الجهاز الهضمي (والذي يتمثل بالإنتفاخات والغازات والإسهال أو الإمساك، الغثيان أو التقيؤ والتقرحات المعوية) والجهاز العصبي والجهاز المناعي، اضطرابات الغدة الدرقية، إرتفاع ضغط الدم، زيادة في دقات القلب، الأرق، وجع الرأس، جفاف الفم وسوء الإمتصاص لبعض الفيتامينات والمعادن، خاصة تلك الذاتية في الدهن مثل فيتامين ألف وفيتامين دال. وقد تختلف هذه الأعراض والمضاعفات من شخص لآخر، وقد تظهر أعراض أخرى لدى البعض الآخر مثل الدوار والرجفان والإرهاق والإغماء والعصبية والإكتئاب. ويجب التنويه هنا أنه عند التفكير بتناول مثل هذه الأدوية، فيجب إستشارة الطبيب أو الأخصائي ويجب تناول الأدوية بحرص تحت إشراف طبي بالإضافة إلى إتباع نظام حياتي وغذائي مدروس، وينبغي إستعمال مثل هذه الأدوية لمن يعاني من إرتفاع في ضغط الدم، اضطرابات في الغدة، أو أمراض القلب وعدم إنتظام ضربات القلب، أو لمن يتناول

تتيانا الكور

توفر العديد من المنتجات وبرامج الحمية الدارجة في مجتمعنا الفرصة والأمل لإنقاص الوزن بشكل سريع، وقصير المدى وكأنه الحل السحري والأمل لأجسام وأشكال لم يسبق لها مثيل، وعند التدقيق في هذه البرامج والمنتجات، فغالبا ما نجدها مرتفعة التكاليف، ومقرنة باستعمال أجهزة ما أو مقرونة بشراء أغذية وأقراص خاصة مع إدماءات إحتيالية بأن عملية تخفيض الوزن والتنحيف لن تتم بالصورة المطلوبة إذا لم يتم تناول هذه المنتجات أو الأغذية الخاصة (كذلك الخالية من السكريات والدهون) أو الأقراص (مثل الأعضاب والفيتامينات والمعادن، والأنزيمات والأحماض الأمينية، وأجهزة الأنسجة أو تكسير الدهون، ومنتجات الأيض). وغالبا ما تدعي هذه البرامج والمنتجات القدرة على جعلنا نقتدي بالشهية للطعام، أو تحد من امتصاصنا للسكريات أو الدهون أو تزيد من سرعة الأيض أو قدرة جسمنا على حرق الدهون، أو تذيبها!!! وغالبا ما يلجأ العديد منا لإتباع أية برامج مروج لها، أو مشهود عليها من قبل الأقارب والأصدقاء أو إحدى وسائل الإعلام، بدافع الإحباط والملل والتعب وحب خوض التجربة لمنتجات وبرامج جديدة قد تخلق منا جسماً آخر، فمنها الأدوية والأعشاب والمكملات الغذائية المنخفة، ومنها برامج ومنتجات أخرى، والتي تهدف إلى خلق روح النقص فينا بأن أجسامنا ليست كاملة فحسب، وأنه لمن الممكن تحقيق الوزن والجسم المثالي فوراً وبلا تعب مع هذه البرامج والمنتجات، بل ويعتقد البعض منا بأن إستخدام مثل هذه البرامج، والمنتجات، والأدوية والأعشاب والمكملات الغذائية المنخفة هو فعليا آمن ولا يمكن أن يؤذي الإنسان وأن استهلاكها مسموح به. فعندما أسأل أي شخص بوزن معتدل أو زائد أو يدين عن أقصى ما يتناهى أو أقصى ما تتسمه، فغالبا ما أتلقي الإجابة نفسها: "بدي جسم مودل! وبدي دواء يحل لي المشكلة وأخذة ويضعفني بمجرد أن أتناوله من دون أي جهد إضافي أو حتى تغيير في نظام أكلتي!!" فهل هذا صحي؟ وهل هو ممكن فعلاً؟ بل وما يزيد الأمر سوءاً هو إزدباب ظاهرة الترويج لإستخدام مثل هذه المنتجات في الآونة الأخيرة، فقد سيطر هاجس الخنافة والحبية السحرية (أو الحل السحري) على العديد من جلساتنا، وأصبح ما نتناوله: "لو تشوفي فلانة إستعملته ونحفت عليه ٣٠ كيلو، أو فلان أخذته وقلبت بنيتي أمه تاني بأسبوعين"، بل ويقدم العديد الحجج والبراهين لإثبات فاعلية إستخدام مثل هذه الأدوية: "كله طبيعي، ما بسوي شيء في الجسم، ١٠٠ مضمون"، والحزن في الأمر هو تجاهلنا للسؤال أو حتى البحث العلمي الذاتي عن ماهية الآثار والمضاعفات لإستخدام مثل هذه البرامج، والمنتجات والأدوية والأعشاب والمكملات الغذائية، فبينا نسمع بطرق لعلاج

فاضل السلطاني

القول الجميل

من قصيدة بابل... بابليون

وكان المغني يغني

أغاني مرمية في شريط قديم

أتذكر ذات صباح

كم تدافعت والوحش فوق التيمز

لتشرب قطرة ماء

ورأيت الغرقى؟

كانهم مسحوا الآن بالزيت أجسادهم

كم جميلين كانوا!

وهم يرفعون الرؤوس

لكي يحرسوا الشمس حتى تغيب

وتعود برائحة الوحش والطين

والنبت فوق الضرات

أو هم يحنون على قطرات الماء ظهورهم،

يكسوههم ريش الطير،

قصبات ترعش تحت الشمس

جميلون هم الموتى!

أولم يموت؟

وجميلين كنا

على نهر بابل... تذكر؟

غير أنك يا صاحبي

صابقة لصحة

قشر التفاح يمنع انتشار الأورام

في تأكيد للمثل القائل "تفاحة في اليوم تبقى الطبيب بعيداً"، قدم عدد من الأبحاث المزيده من الأدلة العلمية على أن تناول تفاحة في اليوم، قد تبقى أيضاً سرطان الثدي بعيداً. فقد ذكر روي هاي لوي، بروفييسور علم الأطفحة في "معهد كورنيل لطوم السموم البيئية والمطابقة"، في أحدث أوراقه العلمية، أن عصارة التفاح الطازجة ساهمت وبشكل فاعل في حجم الأورام الثديية في الفئران، ولوحظ تقلص الورم مع تزايد استهلاك تلك الخلاصة. وكان المعهد قد نشر العمل الماضي ستة أبحاث في هذا الصدد، حسبما نشر موقع "ساينس ديلي".

وحول نتائج بحث سابق نشر عام ٢٠٠٧، قال لوي: "لم نرصد فقط قلة الأورام في الحيوانات المعالجة، بل أنها (الأورام) كانت صغيرة الحجم، وأقل خبثاً (tngilam). كما تباطاً نموها مقارنة بالفئران التي لم تخضع للمعالجة". ووجد الباحث في دراسته الأخيرة أن ورم "أنيونكارسينوما" - amoniraconeda - وهو ورم سرطاني خبيث، والمسبب الأول للوفيات بين مرضى سرطان الثدي والحيوانات، تراجعت معدلات نموه إلى ٥٧ في المائة و ٥٠ في المائة و ٢٢ في المائة، بين فئران غذيت بجرعات متدنية، ومتوسطة وعالية، بالترتيب، من خلاصة التفاح - أي ما يوازي تفاحة، وثلاث وست تفاحات في اليوم، وتلقي الدراسات بالضوء على الدور المهم لمادة "فيتوكيميكال" (slacimehcotyhp) المعروفة أيضاً بفيتونيك أو فلافونيد"، هي مركبات موجودة بشكل مركز في قشور الفواكه والخضراوات ومسؤولة عن الألوان والروائح المميزة لها. وقدمت دراسة أخرى حول قشر التفاح أن مركبات الفيتونيك المتعددة التي يحتويها، لها قدرات مقاومة للتأكسد ومنع انتشار الأورام. كما أوضحت دراسة أخرى نكرتها السي أن أن وقام بها ذات فريق البحث، أن مركب الفيتوكيميكال بالتفاح يثبط بروتين BkFN في الخلايا السرطانية بالثدي" عند البشر. وأختتم الباحث بقوله: "الدراسات تضاف للأدلة المتنامية بأن زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه، والتفاح تحديداً، يوفر مادة الفيتونيك، الذي أثبتت فاعليته الصحية".



البابونج .. علاج موسمي للتعب والإعياء



جميل شعبان

بابونج صغير، بابونج أبيض، بابونج ألماني

الاسم العلمي: Matricaria Chamomilla

الاسم الانجليزي: Wild Camomile

الفصيلة النباتية: مركبة Compositae

نبات عشبي معمر زراعي و بري، أوراقه مقسمة

متعاقبة جالسة النصل ويتراوح ارتفاعه ما بين ١٥ - ٥٠

سم ويزهو في شهر نيسان، أزهارها رويسات صفراء

تحيط بها بتلات بيضاء وهي مميزة في الحقول وقد تكون

سيقانها منتصبية أو زاحفة على الأرض. وهي عدة أنواع

قريبة من بعضها في التكوين والاستعمال ولا تغفل

ملاحظة النوع عند الاستعمال. تنبت في غالب الحقول ذات

التربة الحمراء الخفيفة، وفي التربة الرملية وفي أماكن

تجمع المياه في الصحراء (القيعان). ومناطق نموها في

المملكة إربد، السلط، مادبا، المفرق، الكرك والطفيلة.

أهم المكونات

زيت طيار، حمض الإثنامي Anthamic Acid.

الإنثاميدين Anthamedine، الماتريكارين Matricarin.

أزولين Azولين، كولين Choline، حديد Fe، فسفور

P، كبريت S، غصص Tanin.

الفوائد والاستعمالات

اضطراب الجهاز الهضمي والقولون: تغلى ملعقة

من البابونج + ملعقة ختمي + ملعقة اخيليا أو ملعقة

يانسون في لتر ونصف ماء وتشرب ٣ - ٤ كاسات صغيرة

في اليوم.

فتح الشهية والمساعدة في هضم الطعام: تغلى ملعقة

بابونج + ملعقة افسنتين + ملعقة شومر في حال عدم توفر

(الافسنتين يستعمل القراص) في لتر ونصف ماء وتشرب

٣ كاسات صغيرة في اليوم.

مسكن للمغص وآلام المعدة: تغلى ملعقة من البابونج

+ ملعقة اخيليا + ربع ملعقة مردكوش في لتر ماء وتشرب

٣ كاسات صغيرة في اليوم ولا يوضع مردكوش للصفار.

خافض للحرارة: تغلى ملعقة بابونج + ملعقة نجيل

عكرش + ملعقة مرسين في لتر ونصف ماء وتشرب

فنجان كل ساعتين ويمكن اضافة ملعقة بنفسج.

حصى ورم الكلى وحرقان البول: تغلى ملعقة

بابونج + ملعقة شومر + ملعقة عرف الديك + ملعقة شعير

في لتر ماء وتشرب ٣ كاسات صغيرة في اليوم.

الدورة الشهرية: يساعد البابونج على ادرار الدورة

اذا كانت متأخرة بحيث تغلى ملعقة بابونج + ملعقة

افسنتين + ملعقة لسان الحمل أو ملعقة جنطيانا في لتر

ونصف ماء وتشرب ٣ كاسات صغيرة في اليوم ويجب

التوقف عن الشرب عند نزول الدم لعدم حدوث النزيف.

التهابات البروستات: تغلى ملعقة بابونج + ملعقة

اخيليا + ملعقة يانسون + نصف ملعقة عنب الدب في لتر

ماء وتشرب ٤ كاسات صغيرة في اليوم ويمكن اضافة بذر

الكتان.

لازالة الاعياء

تغلى ملعقة بابونج + ملعقة شومر +ملعقة بطم +

ملعقة اخيليا في لتر ماء وتشرب ٣ كاسات صغيرة في اليوم

والله الشافي.

زيادة الفاعلية والنشاط

تغلى ملعقتي بابونج +ملعقة زعتر هندي (ناخواه)

في لتر ماء وتشرب ٢ كاس شاي يوم بعد يوم لمدة عشرة

أيام. يتوقف عن الشرب لمدة أسبوع وتعاد العملية.

تحذير

يجب عدم شرب البابونج لوحده بشكل يومي منتظم

لمدة تزيد على الأسبوعين، لأن ذلك يحدث صداداً قد

يتحول الى شقيقة، وأمراض نفسية عند الاستمرار بشره

لمدة تزيد عن الشهرين.

× ما ورد أعلاه من وصفات وطرق استخدام يعتبر

مكماً غذائياً وليس دواءً، لذا لا يجوز استخدام النباتات

وما ورد من الوصفات إلا باستشارة المختصين.

dia_eddeen@yahoo.com