

خسارة الوزن ما بين الحقيقة والسراب

/ إعداد أخصائية التغذية العلاجية
ضحى جمال محمود



:الخلفية الأكاديمية

خريجة كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس
تخصص: العلوم التطبيقية والأقتصاد المنزلي

:التخصص العلمي

مشروع تخرج في مجال التغذية التطبيقية والصحة العام



الإهداء

إلى كل من يسعى وراء المعرفة الحقيقية
وإلى كل شخص يحاول أن يفهم جسده وصحته بطريقة علمية صحيحة بعيداً عن
الشائعات والمعلومات المضللة.
إلى كل من يؤمن أن العلم رسالة وليس مجرد دراسة، وأن نشر الوعي يمكن أن يغير حياة
الناس للأفضل.
أهدي هذا العمل المتواضع بكل حب وصدق، راجية من الله أن يكون نافعا ومفيدا لكل من
يقرأه

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم وصلاة و سلاما على اشرف الخلق سيدنا محمد و على اله واصحابه
..اجمعين

هذا الكتاب هو ثمرة جهد وبحث ورغبة صادقة في تقديم المعرفة بشكل مبسط وموثوق لكل من
. يبحث عن الحقيقة في مجال التغذية والصحة

لم يكن الهدف منه مجرد تجميع معلومات، بل كان الهدف الأسمى هو توضيح المفاهيم بشكل
علمي بعيداً عن المبالغات والشائعات المنتشرة، ومساعدة القارئ على التمييز بين الحقيقة و
الخرافة.

لقد تم إعداد هذا العمل بكل حب صادق وإهتمام كبير، وإيمان عميق بأن العلم أمانة، وأن نشر
المعرفة الصحيحة يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً في حياة الآخرين. وأسأل الله أن يكون هذا
الجهد سبباً في إفادة كل من يقرأه، وأن يفتح به أبواب الوعي والفهم الصحيح للصحة والتغذية
كما أرجو أن يجد القارئ في هذا الكتاب ما يساعده على اتخاذ قرارات صحية أفضل، وأن يكون
خطوة بسيطة نحو حياة أكثر وعياً وتوازناً.

وأخيراً، أحمد الله الذي وفقني لإتمام هذا العمل، وأسأله أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع
به الناس جميعاً

الفهرس :

1. كيف يستقبل الجسم الطعام و يحوله لدهون مخزنة ؟
2. سموم الجسم الفتاكة " الحلويات - النشويات "
3. هل فعليا الماء والزبادي بالليمون كلاهما ينقص الوزن ؟
4. متي تتحول الفاكهه إلي عدو !
5. أسباب ضعف الحرق و علاقته بالتعب النفسي و الجسدي.
6. مشروبات الحوارق الدهنية بين الواقع والخيال.
7. هل يمكن تحويل الدهون لطاقة صحية بدلا من تخزينها ؟
8. هل يمكن لمرضى المناعة الذاتية إنقاص الوزن بطريقة آمنة ؟
9. عمليات السمنة الجراحية و حقيقة أضرارها و إفاداتها
10. حقيقة منتجات التخسيس الطبية والطبيعية وفعاليتها في خسارة الوزن.
11. مشروبات الديتوكس " الفوائد - الأضرار "
12. صداقة الفيتامينات مع الإنسان
13. مواصفات الغذاء الصحي و مثال للوجبات المتكاملة
14. نصائح غذائية هامة للحفاظ علي البدن والصحة لعيش حياة جيدة

كيف يستقبل الجسم الطعام ويحوّله لدهون مخزنة تحت الجلد ؟

عند دخول كمية طعام اكبر من الإحتياج اليومي فسيتم تخزين السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم على شكل دهون ليخزن الجسم هذه الدهون داخل خلايا الدهنية متخصصة تسمى الأنسجة الدهنية ، و ذلك إما عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة داخل الجسم او عن طريق تكوين خلايا دهنية جديدة

الحل والإستفادة :

-تناول الوجبات بشكل معتدل لعدم زيادة السعرات و دخولها كدهون عنيدة او مخزنة تحت الجلد

-شرب كمية كافية من الماء و في احدى الدراسات وجد ان شرب 2 كوب من الماء قبل الإفطار مباشرة يساعد في تناول سعرات حرارية اقل بنسبة 22% في تلك الوجبات

-عدم تناول كمية كبيرة من الحلويات او المقلبات لتجنب دخول دهون غير صحية للجسم و إعاقة وظيفة الحرق الطبيعي .

سموم الجسم الفتاكة " الحلويات - والنشويات "

النشويات هي نوع من المغذيات تنقسم ل 3 أقسام (السكريات ، الكربوهيدرات ، الألياف) ف عند تناول الكربوهيدرات فإن الجسم يحطم هذه الكربوهيدرات و السكريات إلي نوع من السكر يسمى " الجلوكوز " وهو مصدر للطاقة .

أما الألياف فتتمر في الجسم دون هضم .

فإذا كانت النشويات تمد الجسم بالطاقة و القدرة على الحركة وممارسة الوظائف اليومية ف لماذا نطلق عليها " سموم الجسم الفتاكة " ؟

لأنها سريعة الامتصاص في الجسم مما يؤدي لدخولها السريع لرفع مستوى السكر في الدم بشكل كبير و يتم تحويل الفائض من السكر لدهون مخزنة بالجسم و في الكبد و العضلات لأستخدامها عند الحاجة إليه ، ولكن إذا زادت الكمية عن اللازم يتسبب في وجود دهون للكبد و تضرر للكليتين و خمول في الجسد نتيجة لتراكم الدهون الزائدة و عدم هضمها و إخراجها خارج الجسم.

أما الحلويات فهي تحتوي على سكر مباشر فعند تناول الكثير من السكر يعني إفراز الجسم لكميات أكبر من الأنسولين مما يؤدي على المدى البعيد إلي إنهاك البنكرياس وتطور مرض السكري من النوع الثاني و التعرض بشكل أكبر للسكتات القلبية لأنه مرتبط بارتفاع ضغط الدم الذي يلعب دور رئيسي في حدوث مشاكل القلب و غيرها من المشاكل الأخرى أخطرها عفانا الله و إياكم مرض " الكانسر " فهو مرض يتم ربطه بشكل غير مباشر بتناول السكر و ذلك لما يسببه من التهابات بداخل الجسم .

الحل و الإستفادة :

-تناول النشويات والحلويات باعتدال محسوب وتجنب او الإقلال تماما للمشروبات المحلاة و الحلويات المليئة بالسكر المضر والمشروبات الغازية والعصائر المصنعة و البسكويت و الشكولاتة وغيرهم

هل فعليا الماء و الزبادي بالليمون كلاهما ينقص الوزن ؟

اولا :-

الماء بالليمون هو مزيج بسيط بين عصير الليمون و الماء و يستخدم غالبا كمشروب صباحي او بين الوجبات لتعزيز الفوائد الصحية ، يُعتقد ان الدمج بين الماء (الترطيب) ، و الليمون (لمركباته المفيدة مثل فيتامين C و الفلافونويدات) قد يمنح فوائد إضافية علي الصحة والوزن و الجهاز الهضمي .

من المهم ان نفهم ان الفوائد لا تأتي من الليمون وحده بل من تفاعل النظام الغذائي ككل ، و كذلك من شرب الماء الكافي .

فهل بالفعل كما يُقال يفيد في التخسيس و فقدان الوزن او سد الشهية ؟
نعم الماء بالليمون ممتاز في سد الشهية او إنقاص الوزن بل من اسهل و أصح المشروبات الصحية المفيدة للجسم ف من أبرز فوائده :-

-شرب الماء " لوحده او بالليمون " يزود مؤقتا معدل الأيض (الحرق) بنسبة 30:10 % لمدة حوالي ساعة

-يقلل من الجوع إذا تم شربه قبل الأكل ف شرب كوب ماء (دافئ بالليمون) قبل الأكل ب 20:15 دقيقة يملأ المعدة حيث أن الليمون يساعد في إفراز العصارات التي تعطي الإحساس بالشبع

-يحتوي الليمون على مركبات تساعد في ضبط السكر لوجود الأحماض العضوية مثل (حمض الستريك) يبطل امتصاص النشويات التي تتحول لسكر لذلك يجعل مستوى السكر في الدم يرتفع بشكل أبطأ بعد الأكل وذلك مفيد لتقليل الشهية و التخزين الدهني

- غني بفيتامين C الداعم لحرق الدهون حيث يحتاج الجسم هذا النوع من الفيتامين لينتج (carnitine) الذي يساعد في تحويل الدهون إلي طاقة ، وقلة فيتامين C تبطئ من نسبة الحرق فشرب الليمون ممكن أن يساعد في تعويضه طبيعيا

-يعتبر بديل صحي عن العصائر والمشروبات السكرية بأستبدال العصير الصناعي او المشروب الغازي بكوب منه فيمكن أم يقلل من المئات من السعرات الحرارية يوميا دون مجهود و هذا بالأخص يساعد في إنقاص الوزن تدريجيا

يجب معرفة ان مشروب الماء بالليمون وحده لا يحرق الدهون ولا يوجد مشروب سحري يحرق



الدهون دون نظام غذائي و نشاط بدني ، و يجب الحذر ان إذا تم شربه صباحا بتركيز عالي " ليمونة كاملة على كوب صغير " و علي معدة فارغة ممكن يسبب حموضة او تأكل مينا الأسنان او من يعاني من الحساسية من الطعام الحامض يجب اخذ الحذر قليلا واستشارة الطبيب .

الحل والإستفادة :-

كما نعرف لا يوجد مشروب او طعام يكفي وحده لإنقاص الوزن ولا يصح الاعتماد الكلي علي مشروب دون نظام غذائي سليم فالطريقة المثالية لشرب للماء بالليمون والحصول على افضل النتائج هو أخذ كوب من ماء دافئ "شوب كبير + نصف ليمونة صغيرة " وتشرب قبل الإفطار ب 15 دقيقة ولا يتم تزويد تركيز الليمون لتجنب الضرر العائد في الأسنان او المعدة ، كما يجب الحفاظ علي نظام غذائي متوازن و دخول سعرات أقل للجسم او بنسب متوافقة

ثانيا :-

الزبادي بالليمون هل له نفس التأثير أم لا ؟

لا يوجد دليل قوي حتى الآن يوضح أن الزبادي بالليمون له نفس تأثير الماء بالليمون و لكن أوضحت بعض الدراسات ان الزبادي بالليمون له بعض الفوائد وهي :-

-يساعد في تحسين عملية الهضم وتقوية البكتيريا النافعة في الأمعاء فتناول الزبادي مع الفواكه الحمضية مثل الليمون يعزز نمو البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي (الميكروبيوم) وذلك يساعد على تقليل الانتفاخ و الإمساك و تحسين امتصاص العناصر الغذائية

-قد يساعد في التحكم بالوزن وتقليل الشهية فالزبادي يحتوي على البروتين و الكالسيوم و هما يعززان الإحساس بالشبع و إضافة الليمون يعطي طعاما حمضيا فيساعد علي تقليل الرغبة في الأكل و قد يساهم في دعم عميلة التمثيل الغذائي

-تحسين صحة الفم وتنشيط اللعاب ف الجمع بين الزبادي والليمون يحفز إفراز اللعاب ويوازن درجة الحموضة في الفم و يساعد في تقليل البكتيريا الضارة ويحافظ على رطوبة الفم

-دعم المناعة بفضل مضادات الأكسدة و البروبيوتيك لأحتواء الليمون على فيتامين C المضاد للأكسدة و الزبادي الأحتوائه على البكتيريا النافعة فتدعم المناعة وتحمي من الالتهابات

-تحسين جودة الزبادي من حيث الطعم و القيمة الغذائية بإضافة الليمون فذلك يزيد من كمية البروتينات وعدد البكتيريا النافعة

الحل والأستفادة :-

الزبادي له فوائد صحية مثبتة إلي حد كبير (بروتين - بكتيريا نافعة الخ) ويساعد بسكل غير مباشر على تقليل الوزن إذا استخدم بدل وجبة دسمة او سناك عالي السعرات .



الكمية المناسبة لتناوله هو كوب متوسط واحد وفقا (للهيئة الأوربية لسلامة الغذاء) و معه ملعقة كبيرة من الليمون لأخذ الاحتياج اليومي المناسب للجسم لهذه الوجبة



متى تتحول الفاكهه إلى عدو ؟

على الرغم من فوائد الفاكهه العديده وغناها بالفيتامينات والمعادن الضروريه للجسم، بالاضافه انها تحتوي على مضادات اكسده والألياف الضرورية لصحة الجسم إلى انها تتحول لعدو قاتل للصحة إذا تم الافراط في تناولها لإحتوائها على سكر الفركتوز الذي يتسبب عند تناوله بكثرة إلى إرتفاع خطر الاصابة بمرض الكبد الدهني بسبب تراكم الدهون الثلاثية في خلايا الكبد مما يعطله ويتلف خلاياه ف على سبيل المثال إذا تناولنا ثمرة تفاحة واحده فستحافظ على الصحة اما كثرة تناول الثمرات تتسبب في الكبد الدهني

من الأضرار الشائعة ايضا رفع خطر الإصابة بتصلب الشرايين نتيجة الدهون الثلاثية ف تؤثر على الأنسولين فيرفع خطر الاصابة بالمرض السكري من النوع الثاني ولأن الفركتوز يحتاج لوقت اطول للهضم فيؤدي لأستهلاك المزيد من السعرات الحراريه في سبيل الأحساس بالشبع وفي حاله عدم امتصاص الجهاز الهضمي للفركتوز بشكل صحيح فإنه يمكن ان يسبب الماء في المعدة وانتفاخات وغازات واسهال وهذا يعرف بعدم تحمل الفركتوز

الحل والاستفادة :-

اذا تم تناول الفواكة بأعتدال فانها تفيد الجسم في تقويه المناعه وتحسين الهضم والحفاظ على ضغط الدم فتناول ثمرتان باليوم لا يشكل اي خطر بل يفيد في صحة الانسان فيمكن تناول ثمرة صباحا واخرى مساء

اسباب ضعف الحرق وعلاقته بالتعب الجسدي والنفسي .

من اسباب انخفاض معدل الحرق واهمها هي :-

-الجينات فيعتمد معدل الحرق بشكل أساسي على الجينات الخاصة بالإنسان اذ يمتلك بعض الأشخاص معدلات حرق أعلى أثناء الجلوس أو النوم مقارنة بغيرهم أو يكون وراثياً عن الأهل ووجود تاريخ للسمنة وأمراضها في عائلة الشخص ضعيف الحرق

-الهرمونات تؤثر على الحرق خصوصاً لدى الأشخاص المصابين بآي من الأمراض التي تؤثر على عمل الغدة الدرقية أو الأشخاص المصابين بمرض السكري وفئات تكيسات المبايض أيضاً

- قلة النوم ف الأشخاص الغير حاصلين على ساعات كافية من النوم أكثر عرضه للإصابة بالسمنة

-اتباع نظام غذائي قاسي فعندما يقوم الإنسان بتناول ما لا يكفي من الطعام خلال اليوم فان ذلك يؤدي لإنخفاض معدل الحرق داخل الجسم

-عدم شرب الماء بشكل كافي وقلة الحركة

-بعض الفئات الأخرى مثل المستأصلين للمرارة و غيرهم

اما علاقه التعب الجسدي والنفسي بالحرق فهو إذا زادت معدل السرعات الحرارية الدخلة للجسم عن معدلها الطبيعي أو يزيد الوزن أو تزيد الدهون المتراكمة به ف يبدأ النشاط البدني والحركي ينخفض فيشعر الجسم بثقل من أقل نشاط ويبدأ نهجان حتى عند المشي أو صعود السلم ونزوله وغيرها من النتائج السلبية مثل الخمول والكسل وفقدان الطاقة ومشاكل في النوم والصداع و الشعور بالغضب بسهولة وآلام في الجسم

ضعف الحرق تعب نفسي وليس جسدي فقط فعند الإرهاق من أقل مجهود يحدث انهك عقلي وعاطفي تنتج عن الإجهاد المزمن و التأثير على الأداء اليومي فيشعر الشخص بفقدان شغفه وطاقته ويجد صعوبة في التركيز على المهام اليومية مما يزيد شعوره بالضيق والحزن وتدهور الصحة النفسية له فقد يؤدي الإجهاد المزمن والشعور الدائم بالإرهاق إلى تفاقم أو تحفيز مشاكل صحية نفسية مثل القلق والاكتئاب ، عدم الثقة بالنفس

الحل والاستفادة :-

يجب تنزيل الوزن بطريقة صحية وسليمه ووجود الإرادة القوية لعدم تدهور حالتنا الجسدية و

النفسية واستجماع القوى للوصول للهدف والتشجيع للوصول لنتائج مبهرة مرضية عافانا الله وإياكم وأمددنا بالصحة والعافية

مشروبات الحوارق الدهنية ما بين الواقع والخيال .

هناك فعليا مشروبات طبيعية ترفع من معدل الحرق بالجسم فتعمل على حرق الدهون وتحسين مستويات السكر في الدم ومستويات الكوليسترول وخفض ضغط الدم بالإضافة لتقليل آلام المفاصل وآلام الظهر وغيرها من الفوائد العظمية ومن امثلتها :- الزنجبيل : فيساعد على تقليل الشهية وزياده الشعور بالشبع وزيادة عمليات الايض

والشاي الأخضر : يقلل من وزن الجسم والدهون عن طريق زيادة التمثيل الغذائي وتشجيع فقدان الدهون لأحتوائه على مادة (catechin) التي تعمل على حرق الدهون ومادة الكافيين التي تساعد في تعزيز فقدان الوزن عن طريق زيادة مستويات الطاقة وتحسين الأداء عند ممارسه الرياضة

القرفة : مضادة للميكروبات ومشروب جيد لحرق الدهون كما انها تعزز عمليه التمثيل الغذائي و الحفاظ على مستويات الأنسولين

خل التفاح : يساعد على تقليل الشهية ويحفز عمليه الأيض فيمكن شربه بخلط معلقه صغيرة منه على لتر من الماء

الكمون : يساعد على زياده معدل الحرق وتقليل الشعور بالجوع

الشاي الأسود يحتوي على نسبة عاليه من البوليفينول الذي تعزز فقدان الوزن وتحفز تفكك الدهون ويعزز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء

القهوة : تحتوي على مادة الكافيين فهذه المادة تعمل كمنشط للجسم وتزيد من مستويات الطاقة وتحفيز حرق الدهون

مشروبات الحوارق الدهنيه بالفعل مفيده ومهمة لحرق الدهون إلى ان شرب الكثير منها قد يكون له تاثير سلبي على صحة الجسم فيتم الأمتناع عنها تماما في حالة وجود حالة مرضية ايا كانت ويجب مراجعة الطبيب واخباره بالمشروب المستخدم ويجب العلم ان مشروبات الحوارق الدهنيه ليست كفيله بإنقاص الوزن وحدها حيث أنها يجب ان تضمن برامج إنقاص الوزن مثل أنظمه غذائية او ممارسة الرياضة



الحل والاستفادة :-

اخذ كوب او اسنان فقط في اليوم الواحد مع الانتظام على نظام غذائي سليم للحصول على افضل النتائج



هل يمكن تحويل الدهون لطاقة صحية بدلا من تخزينها ؟

الجسم يخزن الدهون في الخلايا الدهنية كمخزون للطاقة وقت الحاجة لكن لا يستخدم الا في حالات خاصة مثل احتياج الجسم للطاقة اكثر من احتياج الطاقة الداخلة من تناول الطعام اختصارا اذا احتاج الجسم الطاقة ولا يوجد كميته جلوكوز مناسبه يبدأ بحرق الدهون بدلا من تخزينها فكيف يحرق الجسم هذه الدهون ؟

عندما يقل مستوى الانسولين اذا تم تقليل السكريات والسعرات ينشط انزيم يسمى HSL داخل الخلايا الدهنية وهذا الانزيم يكسر الدهون المخزنه لاحماض دهنيه زائد جلسرين فالاحماض الدهنيه تدخل في الميتوكوندريا وهو مصنع الطاقة في الخلية وهناك تتحول الى اسيتيل-CoA وتدخل دورة كربس (krebs cycle) لإنتاج AIP الطاقة فكل ما ذكرناه يستفيد به الجسم من الدهون كمصدر طاقة صحي وطبيعي بدلا من تخزينها نوضح في السطور التالية بشكل عملي كيفية جعل الجسم يحرق باستمرار الدهون بدلا من تخزينها

-ممارسه الرياضة بانتظام قبل الأكل او المشي بعد الوجبات والتمارين يثبت إنزيمات حرق الدهون مثل HSL, CPT-1

-تقليل السكريات البسيطة والدقيق الابيض فعند ارتفاع الأنسولين لا يستطيع الجسم أن يحرق الدهون فبالتالي يتحول السكر من جلوكوز (مصدر طاقة) إلى دهون

-اتباع نظام غذائي متوازن غني بالبروتين فيساعد على بناء العضلات والإحساس بالشبع وتناول دهون صحية مثل (زيت الزيتون مكسرات) باعتدال ووجبات غنية بالألياف لأنها تقلل الجوع وتحافظ على السكر ثابت

-الصيام المتقطع ف خلال فترات الصيام ينخفض الانسولين فيبدأ اعتماد الجسم على الدهون كمصدر للطاقة وليس للتخزين

-النوم بشكل كافي وتقليل التوتر لرفع هرمون الكورتيزول الذي يقلل من تخزين الدهون على الاقل من

7:8 ساعات نوم منتظم للمساعدة على توازن الهرمونات

هل يمكن لمرضى المناعة الذاتية لإنقاص الوزن بطريقة آمنة ؟

ينتج مرض المناعة الذاتية عن إلتهابات غير مسيطر عليها حيث يهاجم الجهاز المناعي نفسه فيسبب العديد من الأمراض المزعجة مثل التعب وآلام المفاصل وتسببها والحمى والطفح الجلدي وغيرها الكثير

حقق العديد من مرضى المناعة الذاتية نجاحا في إدارة اعراضهم بإتباع نظام غذائي قائم على بروتوكول المناعة الذاتية AIP ويمكن ان يلعب دورا في خطة علاجية لأمراض المناعة الذاتية من خلال تضمين أطعمه مغذية في نظام غذائي لتقليل الالتهابات ومسببات الأعراض حيث تعمل بطانة المعدة كحاجز وقائي بين محتويات المعدة ومجرى الدم فإن المصابين بمتلازمة الأمعاء المتسربة تضعف بطانة المعدة مما يسمح للبكتيريا والسموم والمواد الغريبة الاخرى بالتسرب إلى مجرى الدم فقد يحفز هذا استجابة التهابية مما يحفز اعراض امراض المناعة الذاتية

قد تساعد الأطعمه الصديقة ل AIP منع الجهاز المناعي من مهاجمه نفسه عند تعرضه لمواد غريبه مما يؤدي لتقليل نوبات المناعة الذاتية وقد نتمكن من تقليل تكرار نوبات المرض وتحسين الاعراض اذا ما هو نظام AIP الغذائي ؟

هو النظام يستبعد فيه تماما الأطعمه المسببه للالتهابات فقد تشير بعض الادلة إلى ان هذا قد يحسن بالشفاء واستعادة الصحة للأمعاء المتسربة ويمكن أن يقلل هذا من كمية السموم التي تدخل مجرى الدم عبر الأمعاء ويخفف من اعراض الالتهاب كما ان يعتقد بعض العلماء ان متلازمه الامعاء المتسربة تحفز استجابته مناعية ذاتية

الحل والاستفادة :-

يمكن لمرضى المناعة الذاتية إنقاص الوزن بطريقه آمنه وبنظام غذائي يسمى AIP وهو يشمل :-
9- حصص من الخضروات الورقية بإستثناء تلك التي تنتمي إلى عائلة الباذنجان

- الفواكه يقتصر تناولها على حصتين في اليوم

-البروتينات الحيوانية عالية الجودة الخالية من الدهون مثل (لحم البقر والدجاج ولحوم الأسماك والضان) يفضل أن تكون من مصدر موثوق حيث تتغذى على العشب او تربى في المراعي

-الدهون الصحية مثل (زيت الافوكادو وزيت الزيتون وزيت جوز الهند)

-الأطعمة الممنوعة في النظام AIP :-



الحبوب ، الألبان ، الفاصوليا والبقوليات

الخضروات الباذنجانية مثل (الباذنجان والبطاطس والفلفل)

البيض والكحول

الزيوت النباتية المعالجة مثل (زيت الذرة والنخيل والفلول السوداني والصويا وعباد الشمس)

الأطعمة والمكونات المصنعة

السكريات المضافة وبدائل السكر

المكسرات والزيوت المكسرات

البذور وزيوت البذور وبهارات البذور

لماذا الفاصوليا وبيض البيض وبعض الأطعمة المليئة بالعناصر الغذائية المذكورة في الأعلى خطر على مرضى المناعة الذاتية لأن الفاصوليا تحتوي على مركبات تسمى مضادات التغذية وهي معروفة بالتهيج الجهاز الهضمي الحساس بينما البيض من مسببات الحساسية الغذائية الشائعة التي قد تسبب عسر الهضم

استشر طبيبك في أي طعام أو وجبة تريد تناولها وألتزم بالتعليمات الموجهة لك من قبل طبيبك المختص أتمني لك دوام الصحة والعافية



عمليات السمنة الجراحية بين الضرر والإفادة

في حالات السمنة المفرطة وهذه قد تصل الى ضعفين او ثلاثة اضعاف من الوزن المثالي مع عدم القدرة على إنقاص الوزن بالطرق العادية وفي هذه الحالة قد يلجأ الطبيب إلى إجراء الجراحة لاستئصال جزء من الأمعاء الدقيقة لتقليل المساحة المتاحة للأمتصاص وقد يبلغ طول هذا الجزء حوالي 30 ل 50 سم ومن مزايا هذه الطريقة ان يأدل المريض ما يشتهي وفي نفس الوقت لا يزيد في الوزن ولكن جسم الإنسان له فطرة طبيعيه فحتى بعد استئصال الأمعاء يمكن بعد سنوات عديدة يرجع الجسم للسمنة مرة اخرى إذا ما تم الحفاظ على التغذية السليمة فاذا حافظنا على تغذية الجسم فسنصل لأفضل النتائج ويستجيب الجسم للأهتمام به بشكل فائق وكبير .

اختلاف نتائج هذه الجراحة من شخص لأخر فقد يؤدي إلى اصابة بعض الافراد بآثار جانبية سيئة مثل الحساسية ضد تناول الكثير من الاطعمة وتكرار الاصابة بالإسهال وبعض المرضى يعانون من إصابة الكبد وحدوث خلل دائم به لهذا يجب ان يفحص المريض جيدا قبل اتخاذ قرار اجراء الجراحه له لتجنب المضاعفات التي قد تحدث والتي يصعب التنبؤ بها مسبقا

الحل والاستفادة :-

يجب ان نهتم بصحة الجسم لتفادي كل ما يصعب على الجسم استجابته ويؤدي للتعب والارهاق والامراض وانهيار بالصحة النفسية والصحة العامة لكي لا نصل إلى امور تصاعدية تحتاج لتدخل جراحي ، فيجب التفكير مرات عديدة وعدة واتباع النظام الغذائي الخاص بحالة الجسد وتقديم كل الحلول واتباعها وحين انتهاء كل الحلول وقرر الطبيب المختص تنفيذ العملية فنتبع التعليمات بدقة تامة ومتابعة ولا تقل 1% عن الاهتمام بها وفي النهاية متعنا الله و إياكم بالصحة والجسد المعافي الشافي من جميع الاسقام

حقيقة منتجات التخسيس الطبية والطبيعية وفعاليتها في خسارة الوزن

انتشرت منتجات التخسيس والمكملات الغذائية في السنوات الاخيره التي تسوق على انها حلول سريعة لفقدان الوزن وبالرغم من الاقبال الكبير عليها فان الادله العلميه تبين ان فعاليتها متفاوتة وان بعضها قد يحمل اثارا جانبيه غير مرغوب بها يهدف هذا العنوان الخاص لتوضيح حقيقه هذه المنتجات وشرح اليه عملها ومدى فعاليتها وفق الدراسات العلميه الموثوقه

اولا " الالياف الطبيعیه والاعشاب " :-

1- الياف السيليوم (psyllium husk) : السيليوم هو نوع من الألياف القابلة للذوبان يستخرج من نبات (plantago ovata) عند خلطه بالماء يتكون هلام لزج يبطن امتصاص الجلوكوز ويزيد الشعور بالشبع.

اظهرت مراجعات منهجية أن تناول من 10 ل 15 جرام يوميا من السيليوم قبل الوجبات يمكن ان يؤدي لأنخفاض طفيف في الوزن على المدى المتوسط إلى جانب خفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL) ومع ذلك فهو ليس علاجاً سحرياً بل عامل مساعد عند دمجه مع نظام غذائي متوازن

من الآثار الجانبية الخاصة بهذه الالياف في بعض الحالات :-

الانتفاخ ، الغازات ، انسداد الجهاز الهضمي عند قله شرب الماء ينصح بتناوله مع كوبان كبيران من الماء ، وفصل الجرعه عن الادويه بساعتين

2-نخالة القمح (wheat Bran) :

تعد من الألياف غير قابله للذوبان التي تسرع حركه الامعاء وتزيد الاحساس بالامتلاء فتشير الدراسات إلى ان تناولها بانتظام قد يساهم في تحسين عمليه الهضم وخفض طفيف في امتصاص السعرات الحرارية لكنها لا تسبب خساره وزن كبيرة

3-مستخلص الجارسينيا كامبوجيا (Garcinia cambogia) :

يحتوي هذا النبات على مادة (HCA) التي يعتقد انها تقلل تصنيع الدهون في الجسم ومع ذلك اظهرت التحليلات العلميه ان خساره الوزن ناتجة عنها ضئيلة جدا حوالي 1 كجم فقط وغالبا غير مستمرة

4-مستخلص الشاي الاخضر (Green tea):



يحتوي على مركبات (catechins) والكافيين التي قد ترفع معدل حرق الدهون قليلا وظهرت دراسات عديدة ان الاستهلاك المنتظم للشاي الاخضر او مكملاته يمكن ان يساعد في خساره الوزن من واحد ل 3 كيلو جرام خلال عده اسابيع خصوصا مع وجود الكافيين امن نسبيا بجرعات معتدلة والجرعات العاليه قد تسبب خفقان القلب او ارقا

5-مكملات اخرى مثل

Raspberry Ketones , yohimbine , CLA

لم تثبت فعاليتها علميا وبعضها قد يسبب اثارا جانبيا كارتفاع ضغط الدم او القلق ولا ينصح بها الا تحت اشراف طبي

ثانيا "المنتجات الدوائية المعتمدة طبييا "

1- اورليستات (Alli, Xenical, orlistat) :

دواء يعمل على منع امتصاص الدهون بحوالي 30% من الدهون الغذائية عن طريق تثبيط انزيم اللابيز تشير الدراسات الى ان استخدامه مع نظام غذائي صحي يساعد في خساره الوزن بمقدار اثنين ل 3 كيلو جرام
الاثار الجانبية لها :

إسهال دهني ، تسرب دهون بالبراز ، ونقص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين (A,D,E,K)

وفعال نسبيا لكنه يحتاج اشراف طبييا ومتابعة مستمرة

2-نواهض مستقبلات GLP-1 مثل (Semaglutide , Tirzepatide)

تعد احدث الادويه في علاج السمنه وتعمل على تقليل الشهيه وتاخير افراغ المعده وتنظيم سكر الدم اثبتت الدراسات مثل تجربته

step1 (2021)

ان استخدام semaglutide بجرعة 2,4 ملجم اسبوعيا ادى الى خساره وزن متوسطه بلغت 15% من وزن الجسم خلال عام وهي نتيجته كبيره مقارنة بباقي الادويه لكن عند التوقف عن الدواء يعود جزءا من الوزن المفقود ما يعني ان العلاج يجب ان يكون طويل الامد وتحت اشراف متخصص

المستقبلات فعاله جدا طبييا ولكن قد تتسبب في غثيان وقيء واضطرابات بالجهاز الهضمي



الحل والاستفادة :-

منتجات التخسيس تختلف في الفاعلية لكن لا يوجد منتج واحد يمكنه تعويض النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني

الياف السيليوم تعد من اكثر المكملات آمانا وفاعلية نسبيا

مستخلص الشاي الاخضر قد يساعد قليلا اذا استخدم باعتدال الادويه الطبيه هي الاكثر فاعليه لكنها تحتاج متابعه دقيقه

اي منتج يعلن عن خساره وزن سريعه بلا مجهود يجب التشكيك فيه علميا

يجب الرجوع لطبيب المختص او اخصائي التغذية للمتابعة السليمة سواء في النظام الغذائي او ا لأدويه الطبيه او الطبيعيه



مشروبات الديتوكس (الفوائد والاضرار)

انتشرت في السنوات الأخيرة ما يُعرف بـ "مشروبات الديتوكس" مثل الخيار والنعناع، أو العصائر الطبيعية، ويتم الترويج لها على أنها وسيلة لتنظيف الجسم من السموم وتسريع فقدان الوزن.

لكن علمياً، هذه الادعاءات تحتاج إلى تقييم دقيق، لأن مفهوم "الديتوكس" في التغذية يختلف تماماً عن المعنى الطبي الحقيقي.

مشروبات الديتوكس هي ببساطة:

ماء مضاف إليه فواكه أو أعشاب مثل البرتقال، الخيار، النعناع أو الزنجبيل. وغالباً تكون منخفضة السعرات جداً، لذلك تُستخدم في أنظمة التخسيس.

هل فعلياً تنظف الجسم من السموم؟

علمياً:

الجسم لديه نظام طبيعي للتخلص من السموم يشمل:

الكبد + الكلى + الجهاز الهضمي

لا يوجد دليل علمي يثبت أن أي مشروب ديتوكس "يسرع" هذه العملية، ولا يوجد دليل أن مشروبات الديتوكس تزيل السموم من الجسم أو تحسن هذه العملية.

فكرة تنظيف الجسم بالمشروبات هي فكرة تسويقية وليست طبية.

هناك بعض الفوائد للديتوكس هي :-

1. زيادة شرب الماء أهم فائدة حقيقية

فالتربط يساعد على تحسين التمثيل الغذائي وتقليل الشهية

شرب الماء قبل الأكل قد يقلل السعرات المستهلكة بنسبة ملحوظة

2. تقلل السعرات ف يتم استبدال العصائر أو المشروبات الغازية بـ مشروبات ديتوكس ف قلل السعرات ويساعد في التخسيس

يمكن ان يحسين الهضم (بشكل بسيط)

بعض المكونات مثل النعناع قد تساعد على تقليل الانتفاخ

لكن التأثير بسيط وليس علاجي قوي

4. مصدر خفيف للفيتامينات

مثل فيتامين C من الليمون

لكن الكمية قليلة جداً ولا تعتمد عليها كمصدر أساسي

الحل والإستفادة :-

مشروبات الديتوكس مفيدة للتخسيس ولكن بشكل غير مباشر فقط اي انها لا تحرق الدهون

لا تسرع الأيض بشكل ملحوظ

لكن تساعد لأن الانسان يشرب ماء أكثر و يقلل السعرات و المشروبات السكرية اذا فقدان الوزن من "الديتوكس" يحدث بسبب تقليل السعرات وليس بسبب إزالة السموم

الاعتماد عليها فقط خطر ، ف

بعض الأنظمة تعتمد على شرب عصائر فقط ف يؤدي إلى نقص بروتين + نقص عناصر غذائية

يمكن حدوث هبوط الطاقة ، لو تم استبدال الأكل بالكامل بالمشروبات

4.ارتفاع السكر (في العصائر)

بعض "ديتوكس" العصائر فيها سكر عالي جداً

يمكن حدوث فقدان وزن مؤقت

بسبب فقد ماء أو قلة أكل .

اختصاراً مشروبات الديتوكس لا تنظف الجسم يمكن ان تكون صحية اذا كان ماء و فواكه بدون مبالغة

ليست بديل للأكل إطلاقاً

مشروبات الديتوكس لا تزيل السموم من الجسم، لكنها قد تساعد بشكل غير مباشر في فقدان الوزن من خلال زيادة الترطيب وتقليل السعرات.

صداقه الفيتامينات مع الانسان

الفيتامينات هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم لعمل الإنزيمات والعمليات الحيوية في الجسم وتكمن في الخضروات والفواكه

اولا الخضروات :-

تسمى بالاغذية الخارقة بسبب مصدرها الغني بالفيتامينات والمعادن حيث تعتبر مصدر للألياف الغذائية والعديد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين أ ، فيتامين ج ، فيتامين هـ ، البوتاسيوم ، المغنيسيوم ، الكالسيوم ، والحديد وحمض الفوليك وغيرهم من مضادات الأكسدة والمركبات النباتية المهمة لمناعة الجسم.

تبين ان بعض انواع الخضروات تقوي المناعة فتحتوي على مواد خاصة ومركبات قوية في محاربة الجذور الحرة والألتهابات الوقائية من السرطانات وغيرها من الأمراض المزمنة واحد اشهر الأمثلة عليها هي (البروكلي والطماطم والثوم والسبانخ)

الخضروات منخفضة السعرات الحرارية والدهون وتعد عنصر هام في برامج الرجيم او اي نظام غذائي صحي يستهدف نزول الوزن فهي تساعد على زياده الاحساس بالشبع وامتلاء المعده فبالتالي تقلل من حجم الوجبات المتناوله خلال اليوم.

عاده ما ينصح بتناول طبق من السلطه الخضروات ما قبل الوجبات الرئيسيه او حتى خلال الوجبات الخفيفه للتغلب على الشعور بالجوع ولتخدم الهدف في نزول الوزن او الحفاظ عليه

تعزيز صحه الجهاز الهضمي بسبب خلق البيئه المتوازنه للبكتيريا النافعه في الامعاء وتنظيف السموم في الجسم وتليين البراز كما يساهم تناولها في الوقايه من الامساك وبالتالي الوقايه من بعض المشاكل الصحيه مثل البواسير

اثبت ان تناول الخضروات خاصه الخضر الورقيه منها يساهم في الوقايه من سرطانات الجهاز الهضمي وخاصه سرطان القولون ، والوقايه من امراض القلب والشرابين فالخضار خاصة (البطاطا الحلوه والفاصوليا والبنجر والطماطم والسبانخ) هي مصدر للبوتاسيوم الذي يعد عنصر هام لخفض ضغط الدم والسيطرة عليه ، بالإضافة للوقايه من السكري لاحتوائها على الياف عاليه مما يجعل لها دور هام في تنظيم مستويات السكر في الدم والحفاظ عليها ضمن المعدلات الطبيعيه والعديد من الدراسات اثبتت مدى اهميتها في انظمه مرضى السكري وتغذيتهم اما كان المرض وراثيا او بسبب السمنه وبالاخص مرض الاصابه بالسكري من النوع الثاني فالخضروات تساهم في تقليله



الحل والاستفادة :-

كما نعرف تناول الكثير من اي طعام حتى لو كان صحيا يجلب ضرر وسلبات على الجسم ف الجرعة الموصى بها هي من واحد لاربعة اكواب من الخضروات يوميا للجسم الطبيعي اما اذا كان من فئة خاصه مثل (مرضعات او كبار السن او الحوامل او الاطفال) فتختلف النسبه والرجوع للطبيب المختصر المتابعة السليمة

ثانيا الفواكه :-

من اهم الفيتامينات الموجوده بالفواكه فيتامين A , C , E بالإضافة للعديد من المعادن ك المغنيسيوم والزنك .

من ابرز الفوائد انها تحافظ على مستويات ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي وتقلل من فرص ارتفاعه لاحتوائها على الفوليك والبوتاسيوم وتقلل من مستويات ماده (Homocysteine) في الجسم والتي تعد عامل خطر يؤدي الاصابة بأمراض القلب التاجية.

تحتوي على نسبة عالية من الألياف وقليله السكر والملح مما يجعلها خيار مثالي في الحميات الغذائية كما ان الاعتماد عليها يقلل الكوليسترول في الدم .

الوقاية من الأصابة بالعديد من الأمراض منها السكري من النوع الثاني إذا تم تناولها بشكل معتدل وغير مسرف والسكتة الدماغية والامراض القلب والاعوية الدموية وبعض انواع السرطانات و الضغط وذلك لاحتوائها على مواد نباتية ثانوية

تناول فاكهة باعتدال مع التغذية السليمة لتفادي الضرر الموجود لأحتوائها على السكر فممكن ان تتسبب في زياده الوزن وتسوس الاسنان والإصابة بالسكري ومضاعفات امراض البنكرياس والكلى

الحل والاستفادة :-

لتناول الفاكهه بشكل صحي وسليم ويعود بالفائدة على الجسم فيجب تناول من 1.5 : 2 كوب من الفواكه يوميا للبالغين بناء على العمر والجن فالاطفال حصتهم اليومية الموصى بها تختلف عن كبار السن والمرضعات والحوامل ف كل فئة لها المناسب الخاص بها .

الكوب يعني ثمرة واحدة متوسطة الحجم بحجم قبضه اليد او نص كوب منها اذا كانت طازجة مقطعة



مواصفات الغذاء الصحي ومثال للوجبات المتكاملة

1-ان تكون الوجبات شاملة لكميات كافية ومتنوعة من الطعام مثل احتوائها على (البروتين و الفيتامينات والنشويات والاملاح المعدنية)

2-ان تراعي القواعد الصحية في الحفظ والخلط والطهي والمعالجة

3-الاكثار من الاغذية الطازجه

4-الاقلال من الفطائر والحلوى والاشياء المصنوعه من الدقيقه الابيض والسكر

5-الاكثار من اكل السلطه والفواكه والخضروات

6-يفضل تناول اللحوم والاسماك المشويه وتجنب ما امكن من اللحوم والاسماك المقلية

7-تغطية الطعام وحمايته من الذباب والتلوث

8-الاقلال من الفلفل الحار والشطة والخل

9-خلو الطعام من اي مواد سامة او ضارة او مسببة للمرض

مثال للوجبات المتكامله ليوم كامل مع الحرص على احتواء جميع الوجبات على جميع العناصر الغذائية (البروتين ، الفيتامينات ، النشويات ، الأملاح المعدنية) :-

الافطار : يجب ان يحتوي على بروتين مثل البيض او الفول و اللبن لهم اهمية خاصة ف الشبع واسكمال الغذاء ، ومنتجات حبوب كشرائح الخبز للامداد بالطاقة ، و ثمرة فاكهه او خضار للحصول على الفيتامينات يفضل عصير البرتقال او خياره او الاثنان

الغداء :-



يتكون من اللحم والخبز او بدلا من الخبز تؤكل بطاطس او ارز ، تناول الخضروات الخضراء و السلطة ، وتعتبر اللحوم والاسماك من الوجبة الرئيسية لا يمكن الاستغناء عن مكون البروتين إلا انه في الإمكان استبدالها بالجبن او البيض ليقضي الأمر قليلا

العشاء :-

يراعي سد النقص الذي ربما يكون قد يحدث في الوجبتين سابقتين وينصح بأن تشمل هذه الوجبة على خضروات وقليلا من الخبز وبعض البروتينات الحيوانية او النباتية



نصائح غذائية للحفاظ على الصحة والبدن :-

1. تناول نظام غذائي متوازن

يجب احتوائه ع تنوع ويشمل:

خضروات وفواكه

بروتين (لحوم، بيض، بقوليات)

كربوهيدرات صحية (حبوب كاملة)

دهون صحية (زيت الزيتون، المكسرات)

النظام المتوازن يساعد على توفير جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

2. شرب كمية كافية من الماء

يُنصح بشرب 6-8 أكواب يوميًا على الأقل

الماء يحافظ على وظائف الجسم، والهضم، وتنظيم الحرارة ، و نقص الماء قد يؤدي إلى تعب وضعف التركيز.

3. تقليل السكريات المضافة

مثل المشروبات الغازية والحلويات

الإفراط فيها يؤدي إلى زيادة الوزن ومشاكل صحية فإن التقليل من السكر يحسن الصحة العامة ويقلل خطر الأمراض المزمنة.

4. تقليل الدهون غير الصحية

تجنب الدهون المشبعة والمتحولة (المقليات والوجبات السريعة)

استبدالها بدهون صحية .

الدهون غير الصحية مرتبطة بأمراض القلب.

5. زيادة تناول الألياف

موجودة في الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة

تساعد على الهضم والشبع ولذلك الألياف تقلل من خطر الإصابة بالإمساك وتحسن صحة الأمعاء.



6. تناول البروتين بشكل كافٍ

مهم لبناء العضلات وإصلاح الأنسجة لأنه يساعد على الشعور بالشبع

7. تنظيم مواعيد الوجبات

تجنب تخطي الوجبات

تناول 3 وجبات رئيسية + وجبات خفيفة صحية.

الانتظام يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم.

8. تقليل الملح (الصوديوم)

الإفراط في الملح يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

9. ممارسة النشاط البدني

على الأقل 150 دقيقة أسبوعيًا

يساعد في الحفاظ على الوزن والصحة العامة

10. النوم الجيد

7-8 ساعات يوميًا

النوم يؤثر على الهرمونات والشهية

11. تجنب الأنظمة القاسية

الرجيم الشديد يؤدي إلى نقص العناصر الغذائية

الأفضل اتباع نظام صحي مستدام

12. الاعتدال هو أساس الحياة

لا يوجد طعام "ممنوع" تمامًا

الأهمية الكبرى للكمية والتوازن .

References

♦ أولاً: الكتب العلمية

الأردن : عمان ، المركز الوطني السكري والغدد الصماء والوراثة 2018 .

التغذية العلاجية : منى خليل عبد القادر ، 2004 ، مجموعة النيل العربية ، ط 2 ، القاهرة .

الغذاء والصحة : نجيب الكيلاني ، دار العلوم القاهرة .

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). Textbook of Medical Physiology (14th ed.). Elsevier

Gropper, S. S., Smith, J. L., & Carr, T. P. (2018). Advanced Nutrition and Human Metabolism (7th ed.). Cengage Learning

Berg, J. M., Tymoczko, J. L., Gatto, G. J., & Stryer, L. (2021). Biochemistry (9th ed.). W. H. Freeman and Company

Mahan, L. K., Raymond, J. L., & Escott-Stump, S. (2020). Krause's Food & the Nutrition Care Process (15th ed.). Elsevier

? ثانيًا: الدراسات العلمية

Ahn, J., Kwon, D. Y., Ha, T. Y., et al. (2011). Lemon polyphenols suppress diet-induced obesity. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition

Kubota, M., Shimizu, R., Kimura, M., & Yamaguchi, T. (2018). Effects of lemon juice intake on lipid metabolism. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition

Ejtahed, H. S., et al. (2012). Probiotic yogurt and lipid profile. Journal of Dairy Science

Ghanbari, R., et al. (2016). Lemon juice and glycemic control. Journal of Nutrition & Food Security

Onakpoya, I., et al. (2011). Garcinia cambogia and weight loss. Journal of Obesity

Hursel, R., & Westerterp-Plantenga, M. (2009). Green tea and weight loss. International Journal of Obesity

Drew, B. S., et al. (2007). Orlistat in obesity management. Diabetes, Obesity



.and Metabolism

Wilding, J. P. H., et al. (2021). Semaglutide in weight management. New
England Journal of Medicine

♦ ثالثاً: المصادر الطبية

National Institutes of Health (NIH). (2022). Detoxes and cleanses: What
you need to know

?Mayo Clinic Staff. (2023). Detox diets: Do they work

.Harvard Health Publishing. (2021). The truth about detox diets

?Medical News Today. (2019). Do detox diets work

.Healthline Editorial Team. (2025). Detox water: Benefits and myths



الخاتمة

وفي نهاية هذا العمل، أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد ساعد في توضيح الكثير من المفاهيم الخاطئة حول التغذية والصحة، وأن يكون خطوة بسيطة نحو وعي غذائي أفضل. إن العلم في مجال التغذية ليس مجرد معلومات، بل هو أسلوب حياة يساعد الإنسان على فهم جسده واحتياجاته بشكل صحيح، واتخاذ قرارات صحية أكثر وعياً. وأرجو من الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل من يقرأه، وأن يكون سبباً في نشر الوعي الصحي بين الناس.