



توجيه وتنوير العقول لمعرفة كيف يصبح الغذاء دواء وليس داء

بكالوريوس التغذية:

هند عبدالله ابو حاتم

الأهداء

عبارات الشكر والثناء تعجز عن ما أستطيع قوله

ولكن أبدا بالشكر لمن دلني الى هذا الطريق

((شكرا لك ربي))

شكرا لكل من ساهم في توجيهنا وتعليمنا هذا العلم الصريح

شكرا لجامعتي ((الجامعة العربية الدولية))

شكراً لمن قام بها واشرف عليها... وقف الى جانب هذا العلم الصريح....

ولا انسى ان اخص بالشكر الجزيل ((زوجي وأخي))

جعله الله علماً نافعاً لي ولعائلي ولجتمعي ...

المقدمة

انحرف المجتمع في وقتنا الحالي إلى كيفية تحسين الحالة الاجتماعية والمستوى المعيشي ومتطلبات الحياة لهذا المستوى والتفكير في بناء المستقبل وسار الجميع وراء سلم الحياة ليعلوه درجةً درجةً لتصبح هذه هيا أولويات الحياة لدية ، والحل لم يكن إلا الوجبات السريعة والجاهزة والمكملات الغذائية في أغلب الأحيان فيظل في تلك الدوامة حتى يدق جرس الإنذار فيفيق من تلك الأساليب الغذائية الخاطئة والبحث عن الطرق والعادات الغذائية الصحيحة لإعادة صحته كما كانت فهل يعود كل شيء كما كان ؟؟؟؟

خطوات التغيير في نظام التغذية الصحية

- ١- التفكير في طرق التغذية الحالية .
- ٢- السلوك الاجتماعي أو الفردي في التغذية .
- ٢- الاطلاع والبحث في مصادر أخذ غذائنا.
- ٤- معرفة وظائف الاعضاء في الجسم.



- التفكير: نحتاج إلى التفكير قليلا في الطرق التي نتخذها في الطعام والشراب هل هيا مدروسة أم عشوائية بحتة .
- السلوك : يجب تغير عاداتنا الخاطئة في تناول الطعام والشراب وتربية أبنائنا على العادات الصحيحة منذ الصغر .
- البحث والاطلاع : البحث والاطلاع على الغذاء الصحي ومصدره وكيفية إعداده بأفضل الطرق الصحية والحصول على أجودها وأفضلها .
- ٤- معرفة وظائف الاعضاء في الجسم: لو علمنا وظيفة كل جزء من أجزاء الجسم وما يطرا عليه من تغيير بسبب الغذاء الخاطيء مما ينتج عنه ضعف لتلك الاعضاء التي منحنا إياها خالقنا بأحسن صوره وتلفها في بعض الأحيان لا سمح الله ربما تتعطل عن العمل وربما نحتاج إلى عقاقير لإعادتها للعمل بشكل طبيعي كما كانت ، لو تيقنا ما نفعل في أنفسنا لأدركنا أنه وضع خطير يستحق الوقف قليلاً للتفكير .

ماهوعلم التغذية الصحيحة

من أبرز ما حدث في مجال التغذية في أبريل من عام 2005 وهو تطور الهرم الغذائي القديم فقد تم تطويره وإضافة المجهود الرياضي من ضمن هذه العناصر .

تعريف علم التغذية الصحية : هو العلم الذي يبحث في العناصر الغذائية والمواد الأخرى الداخلية للجسم وكيفية تفاعلهم وتوازهم وعلاقة ذلك بالصحة والمرض .

الاحتياجات الغذائية: هي اقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على سلامة وصحة الإنسان .. ولكل شخص كمية معينة يحتاجها الجسم .

كيفية حساب السعرات التي يحتاجها الشخص بطريقة مبسطة؟؟

ضرب وزن الجسم المثالي في 22+المجهود.

يحسب المجهود الرياضي حسب فترة التمرين للشخص نفسة سواء قليل او متوسط او عالي الشدة

المهرم الغذائي



بعد معرفة احتياجات كل شخص من السعرات يمكن ترجمتها إلى نظام

غذائي مقسم بشكل صحيح على حسب الهرم الغذائي مع مراعاة

التوصيات الغذائية الواردة في الدلائل الإرشادية و التوصيات والبدائل وما

يمكن ان يكون نفس القيمة الغذائية والفائدة ...

1- بدائل الألبان (الآيس كريم ،الجبن ،الزبادي البيض)

2- بدائل اللحوم:(البيض،السّمك،البقوليات)

3- بدائل الخضار(الخضار والفواكه المجمدة او المجففة)

4- بدائل الخبز:(البرغل، الفريك ،الشعير)

كنموذج مختصر للبدائل الدارجة في حياتنا اليومية .

مراحل العمر والتغذية

المهرم الغذائي هو القاعدة الأساسية لنمط حياة صحي وسليم .. ونقص او تجاهل اي عنصر من هذه العناصر سيؤدي مع الوقت الى امراض عديدة مزمنة لا قدر الله ابتداءً بالسمنة والسكري والضغط.....الى الاورام السرطانية وما يتبعها من نتائج .

فلذاك يجب معرفة اجسادنا ماذا تريد ولكل فئة عمرية ماذا تحتاج من غذاء ل مرحلة غذاء خاص بما يختلف عن المرحلة الثانية حسب صحة الشخص عمره بنيته الجسدية ونشاطه الرياضي .

● مرحلة الطفولة وما قبل المدرسة:

وهي أول الخطوات لتعليم الام طفلها العادات الغذائية الجيدة لتبقى معه مدى الحياة ، فتعليم الطفل الطريق الصحيح في تناول غذائه وطريقة اختياره سيختصر كثير من المعاناة التي نواجهها في وقتنا الحالي لأنه سيصبح سلوك لا يستطيع تغييره .

ومن هذه العادات هوا اختيار الكمية المناسبة لكل طفل ، والتركيز على الفواكه والخضروات واخذ وجباته الأساسية كاملة وان لا ينسى شرب الماء ويمكن للام ان تشكل الطعام الصحي بطريقة تجذب فيها طفلها . وأهم نقطتان يتجاهلها كثير من الأمهات هو الرياضة كالمشي وركوب الدراجة والعب وان يعتاد على الحركة وليس الجلوس امام التلفاز لوقت كبيروالنقطة الثانية هيا السناكات عالية

السعرات ومرتفعة السكريات وتحتوي على مواد مضره لذلك الطفل وليست مفيدة فان اعتاد على

الابتعاد منها لن يرغبها مستقبلاً فعقله سيرفضه تماما .

• مرحلة الاطفال في سن المدرسة والمراهقة:

ان الاختيار الجيد للوجبات في هذه المرحلة سيساعدهم على التركيز وحفظ مستوى الطاقة ويحسن مستواهم

في التحصيل الدراسي والقدرة على التركيز والإبداع واهم ما يتضمن وجباتهم في هذه المرحلة هيا البروتينات

فهيا مهمه لبناء اجسادهم وامدادهم بالطاقة ولا نتجاهل البقول والحبوب الكاملة فهيا تحتوي على VB

والحرص على ان تتضمن وجباتهم على الفواكه والخضار لاحتوائها على المعادن والألياف والفيتامينات

ولا ننسى منتجات الالبان لوجود الكالسيوم فيها .

**زيادة الوزن ليس دليل على صحة طفلك
الجيدة**

• مرحلة الشباب :

اهم مراحل العمر التي يجب التركيز عليها فهي ما بين مرحلة المراهقة وكبار العمر تنتشر السمنة في هذه المرحلة ،ويتجه معظم الشباب الى التخسيس والبرامج الخاطئة او الحبوب سريعة المفعول مدمرة الصحة . ولو انه اتجه الى اخذ السعرات الازمه لجسمه مع العناصر الكافية والرياضة فسوف يحصل على صحة ممتازة وجسم خالي من السمنة ...

ومن اهم العناصر الذي يحتاجها الشخص في هذه المرحلة الحديد لتجنب فقر الدم واللحوم والبقوليات والخضروات الورقية الخضراء لاحتوائها على الالياف ، وتناول منتجات الالبان لوجود الكالسيوم الازم لدعم العظام وعدم تجاهل حصص البروتين اليومية ، واختيار الحبوب الكاملة والدقيق الاسمر لوجود الالياف فيها . لا ننسى تنوع الأطعمة لتخذ العناصر الكافية منها وممارسة الرياضة. يومياً . واهم نقطه في هذه المرحلة تجنب المشروبات الغازية والمنبهات وشرب الماء ثمانية اكواب يومياً.

السمنة ماهاوا إلا إنذار من جسدك إلى وجود خطأ في طريقة غذاؤك والمجهود الجسدي الذي تقوم به .

• مرحلة الغذاء الصحي لكبار السن:

في هذه المرحلة سنجد نتيجة اهتمامنا او استهتارنا في السلوك الغذائي لنا فيما مضى وهنا سنقف اما فخورين بما فعلناه او نذرف دموع الاسى بما جنيناه وهذا هو السبب لوجود اشخاص في عمر الخمسين ولكن نشاطهم ولياقتهم ينافس شباب الثلاثين فمن زرع حصد . واهم العناصر

التي يحتاجها كبير السن هيا الخضار بأنواعها مع التقليل من الدهون والبروتينات واخذها بقدر الحاجة فقط وذلك لعدم ارهاق الجهاز الهضمي لديهم . لا ننسى الحبوب الكاملة باعتدال والاكتثار من شرب الماء حسب حاجة الجسم وممارسة

الغذاء الصحي المتكامل وممارسة الرياضة لكبار السن هو الدرع الأساسي للوقاية من أمراض العصر .

رياضة المشي يومياً ،مع تجنب التمارين على الشدة واختيار تمارين مناسبة لمستواه الجسدي والصحي فالحركة والتغذية الصحية وشرب الماء هما عناصر اساسية مهمه لكبار السن .

هل الغذاء دواء؟؟

نعم يمكن ان يكون الغذاء دواء ويمكن ان يكون بلاء لو اخذ بشكل عشوائي غير

مدرّوس فالغذاء هو حاجة يحتاجها الجسم للمحافظة على اجسادنا كما وهبنا الله

اياها بشكل صحي وسليم ،واخذ الطعام كما نشتهيهِ وليس كما نحتاجه سيودي الى

امراض خطيرة ومزمنة ومضاعفات ربما لا نستطيع معالجتها .

**لا يمكنك تعليم احد اي شيء بل فقط مساعدته في
العثور على المعرفة داخل جسده .. ((غاليليو غاليلي))**

ورغم ذلك فلم يفت الاوان ومازلنا نستطيع تصحيح اخطائنا في الغذاء بالغذاء ايضاً

تنظيف اجسامنا من السموم والمواد المضرة التي تناولناها فقط لان طعمها كان مرغوب

لدينا وليس لأنها صحيه ومفيدة وطبيعية .والعلاج بالتغذية لها وضع خاص فهي طريق

نسلكه لمعالجة الجسم من بعض الامراض وهو الذي يربط ما بين التوكيب الكيميائي للغذاء وما يستطيع ان يقوم به كل عنصر من هذه العناصر الكيميائية بدور فعال في اعادة كل عضو حدث به خلل الى طبيعته كالغدد الكبد البنكرياس او الاعضاء كالكلى او القلب او الاجزاء كالمفاصل وفقرات الظهر وغيرها من اجزاء الجسم التي ما نتجت الا من ثقافاتنا الغذائية الخاطئة التي ادت الى تلف اجسادنا داخليا وخارجيا واغلب هذه الامراض هيا السمنة .

السمنة ما بين المظهر الإجتماعي و الكارثة الصحية

لا نختلف بين ان السمنة ليست مرغوبة عند الكثير من الاشخاص بل انها اصبحت تعد من امراض العصر التي يجب محاربتها وكثير من الدول تجري بحوث على مستوى ارتفاع السمنة في العالم وطرق التخلص منها ،ولكن النقطة التي نتطرق اليها هو كيف نتخلص من السمنة بالغذاء وليس بعمليات الجراحية او الادوية ذات الاضرار الجانبية

والغير مدروسة او الحميات المنتشرة بشكل مخيف والتي تقام بدون بحوث طبية او اشرف طبي فقط معلومات يتناقلها مجموعة من الاشخاص ويتم تجربتها والنتيجة امراض وخلل لا يستطيع الطب احيان تداركه ...نعم السمنة مرض وتؤدي الى الامراض ...ولكن التخلص منه ايضا يجب ان يكون طريقة علمية صحية وبإشراف طبي متمكن في هذا المجال قبل ان يصاب الشخص من مضاعفات السمنة والامراض التي تجلبها السمنة جنبا الى جنب فالسمنة ماهي الا انذار لما سيحدث بعد ذلك . وامراض السمنة عديدة وكثيرة ولا تحصى ولكن سننظر الا ابرزها واكثرها انتشاراً في مجتمعاتنا ...

أولا مرض السكري :

اثبتت الابحاث في عام 1995 في فرنسا بواسطة العالم ((كابويس وآخرون معه)) بان مريضون السكر الذين يستخدمون الأنسولين او لا يستخدمونه اثبتت الدراسات

تحسن حالتهم المرضية باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة يومياً ، فمرض السكر من الحالات المرضية التي لها علاقة قوية بالتغذية وبالتالي التحكم بنسبة الجلوكوز بالدم وتجنب مضاعفات هذا المرض وفي بعض الحالات ومع الاستمرار التخلص منه

السمنة وحالات توقف التنفس اثناء النوم Sleep Apnea :

وهي من الحالات التي تسببها الدهون المتراكمة حول الرقبة التي تسبب للشخص التنفس بصعوبة اثناء نومه سواءً في النوم اثناء النهار او في الليل ، وفي بعض الحالات قد يحدث توقف لحظي للتنفس لا يسمح الله .

السمنة والاورام الخبيثة Obesity and Cancer

الامراض السرطانية ماهي الا مجموعه من الخلايا التي تنمو وتتكاثر بصورة غير طبيعية وبدون نظام معين وقد اثبتت الدراسات ان السمنة والغذاء الغير صحي سبب رئيسي

في اغلب الاورام وخاصة سرطان الثدي ،وسرطان المستقيم ،وسرطان الكليتين ،وسرطان الغدة الدرقية ... وغيرها .

وان تصحيح العادات الخاطئة في الغذاء وممارسة الرياضة باستمرار ورفع اللياقة تساهم في السيطرة على الخلايا السرطانية والوقاية منها .

**من الجنون هو أن تفعل ذات الشيء مرة بعد أخرى وتتوقع
نتيجة أفضل ((ألبرت أينشتاين))**

السمنة والكبد الدهني Obesity and Fatty Liver

الكبد الدهني هو عبارة عن تراكم الدهون حول الكبد وبناء خلايا دهنية بطريقة معينة حول الكبد مما يؤدي الى اضرار بالغة واعاقة الكبد والبنكرياس في اداء وظائفهم الطبيعية والسبب الرئيسي هو تناول الدهون بنسبة كبيره مما يؤدي الى تراكمها حول الخصر والحل الجذري لحل هذه المشكلة هو الغذاء الصحي السليم والرياضة .

السمنة وأمراض القلب :

السمنة وأمراض القلب فهي مرتبطة ارتباط جذري وعندما يفقد الشخص من وزنه ما

يصل إلى ٥-١٠٪ على الأقل فبذلك يكون له تأثير ايجابي على مريض القلب اي

ان الشخص الذي وزنه ١٠٠ كيلو وأصبح وزنه ٩٠ كيلو جرام فإن هذه الخسارة

ستؤدي إلى تحسن ملحوظ في الضغط والكوليسترول وانسياب الدم وتفادي حدوث

الجلطات لا سمح الله.

**ليست كل خسارة .. خسارة .. فخسارة وزنك الزائد هو
مكسب بالنسبة لك .**

السمنة والتهاب المفاصل *Obesity and Join pain*

زيادة الوزن الضغط على مفاصل الجسم وكلما زاد الوزن كلما زاد الضغط عليها مما يؤدي الى التهاب المفاصل وربما الانزلاق كما هو في فقرات الظهر والتخلص من هذه المشكلة ماهيا الا انقاص الوزن عن طريق جدول غذائي صحي وممارسة رياضة مناسبة لكل شخص فكل الطرق تؤدي إلى النظام الصحي والرياضة سواء للمريض او قبل المرض او في الطفولة خلق الله سبحانه وتعالى اجسادنا في احسن صورة فيجب علينا المحافظة على هذا الجسد لنستطيع العيش بدون شوائب وأمراض تعكر علينا صفو هذه الحياة الصحة كنز يجب المحافظة عليه و امراض عديدة لا تحصى يسببها الاهمال في الغذاء وتجاهل بعض العناصر المهمة والجري وراء الطرق السريعة فان كان الشخص لا يدرك خطورة هذا الامر بكامل يقينه فلن يدركه الا بعد فوات الاوان .. وربما هناك

اشخاص ارتكب اخطاء بجهل منه فاصبح ما بين سموم يحملها في جسده وكيفية التخلص منها.

فلتره الجسم طبيعياً . (الديتوكس)

الديتوكس وهو اختصار لكلمة

Detoxification dtes

وهي طريقة يقوم فيها الشخص لإزالة السموم المتراكمة في الجسم بطريقة صحية طبيعية دون استخدام عقاقير او مواد كيميائية ومهمه بين الحين والآخر...

للديتوكس انواع عديدة وطرق عديدة ومن ابسطها :

● صيام شهر رمضان المبارك : خلق الله الجسد ووجهنا الى حماية هذا

الجسد بطرق عديدة منها الصيام رمضان وقد قال رسول الامة عليه

افضل الصلاة والسلام ((صوموا تصحوا)) فصيام رمضان يمتنع

الانسان عن الاكل والشرب ويقوم بالنشاط الطبيعي المعتاد فبالتالي
يقوم الجسم بتطهير نفسه عن طريق العمليات الحيوية المعتادة بدون
توفر الطعام وفي الغرب اتخذوا هذه الطريق كعلاج في الطب البديل
والذي اسموه بالصوم الجاف... والمؤسف ان البعض ينهي صيامه
بكميات من السكريات والنشويات التي تفسد فوائد الصيام للجسم
فيجب الالتزام بالغذاء الصحي بعد الافطار لتصل الى النتيجة المرجوة
منه لذلك ننوه على البحث والاطلاع لمعرفة ماذا نفعل بطريقة علمية
صحية.

- الصيام المتقطع وهو صيام ١٢-١٦ ساعة في اليوم مع اخذ الغذاء
ضمن احتياج الجسم من السعرات وضمن العناصر الغذائية المتكاملة
للشخص فبذلك يقوم الجسم بفلتره نفسه لوجود فترة طويلة بدون
تناول الطعام ويحسب من ضمن هذه الفترة فترة النوم والفرق بين الصيام

المتقطع وصيام رمضان هو امكانية الشخص من شرب الماء او

المشروبات خالية السعرات كالقوة والشاي .

● صيام الاثنين والخميس وهي من صيام السنة والتي يقوم بها الانسان

اسبوعياً..

● واخيرا من طرق ديتوكس الجسم وفلترته تقليل كمية الوجبات والابتعاد

عن الدهون الغير صحية والمشروبات الغازية وغيرها ..

من أهم قواعد الديتوكس هو الغذاء الطبيعي الصحي بعناصر وكميات

كافية لكل شخص حسب احتياجه وحسب الهرم الغذائي شرب الماء

بكميات كافية لتسهيل تنظيف الجسم ولا يمنع من شرب المشروبات

الطبيعية كالباونج والبردقوش واليانسون او عمل عصائر من مكونات

طبيعية تساعد على تنظيف الجسم بشكل طبيعي دون الحاجة إلى

استخدام العقاقير والاعشاب المصنعة التي تباع تحت شعار ديتوكس وماهي الا زيادة في تدمير اجسادنا ليس لها من الصحة شيء .

فقد اوجد خالق هذا الجسد في الطبيعة كل ماهو مفيد لها دون الحاجة الى التصنيع البشري الذي لا يخلو من الخلل فقط قليل من الاطلاع قليل من البحث قليل من الارادة ونستطيع ان نكون افضل مما كنا ما نحتاجه ونحتاجها أجسادنا يوجد في الطبيعة التي نعيشها وربما تحت ايدينا لا نحتاج الى سوا قليلاً من الوعي والقناعة انما خلقت لنا ومن أجلنا فلنأخذ منها ما نحتاج وبالقدر الذي نحتاج .

عجائب الطبيعة...

توجد في الطبيعة عجائب يجهلها كثير من الناس خلقت لأجسادنا وصحتنا ولكن مازلنا نغفل عنها ونبحث عن السريع والمذاق الجذابفلو استبدلنا المشروبات الغازية والمشروبات عالية السعرات بمشروبات طبيعية بحتة بذلك سوف نكسب جسم صحي من الداخل والخارج ونشاط بدني وذهن صافي للقيام بوظائف الحياة كما يجب ان تكون المشروبات الطبيعية كثيرة لا تعد ولا تحصى ولكن نوه على جزء بسيط جداً منها

الشاي : وهو عبارة عن شجره معمره دائمة الخضرة كثيرة التفرع والجزء المستخدم منها هو الاوراق الصغيرة منها شاي اخضر وشاي احمريتميز الشاي بفوائده الرائعة؛ لاحتوائه على نسبة عالية من البوليفينول، وهي مركبات مضادة

للأكسدة مثل الكاتيكين، تكافح تلف خلايا الجسم الناتج عن الجذور الحرة، وبالتالي تقلل خطر الإصابة بالأمراض

المزمنة وتحسن من الصحة العامة، ويعد الشاي الأخضر والأبيض من أكثر أنواع الشاي فائدة لزيادة محتواهم .

الكرم : عرق الكرم كدواء وغذاء منذ القدم يستخدم كمشروب او توابل في اعداد الطعام وهو مفيد للجهاز الهضمي

والكبد والصفراء ويساعد في رفع الايض للجسم .

النخوة : ازهار مضلة بلون ابيض لا تلبث ان تتحول للون البني لها رائحة زكية استخدمه قديما في اعداد القهوة والمخبوزات

لها فوائد كثيرة من ضمنها ازالة الرواسب في الكلى والحصى والقضاء على بعض الديدان في الجهاز الهضمي .

عصير الرمان : يستخدم عصير الرمان للقضاء على الفيروسات والفطريات في الجهاز الهضمي وعلاج الاسهال كما ان

طعمه جيد ومرغوب جداً.

عصير الطماطم : ثمار الطماطم لها طعم حمضي ويحتوي على فيتامينات أ_ ج والقليل من فيتامين ب_ك والحديد

والنحاس والفسفور وكما انه مهم في الوقاية من سرطان الامعاء حيث انه يقوم بتنظيفها وتطهيرها .

وغيرها من المشروبات التي لا تعد ولا تحصى فقط اردنا التنويه على انه يجب على الانسان اخذ ما يحتاجه من الغذاء

وليس ما يشتهي .

الوقاية خير من العلاج

لا يخلو منزل من احد امراض العصر التي لا نستطيع التعامل معها سوا بالعقاقير والادوية التي نجهل ماذا سيحدث بعد

ذلك.... ورغم هذا وذاك فهناك طرق لو سلكناه لن نحتاج الى العلاج بإذن الله تعالى فالوقاية خير من العلاج شعار

رفعه الاطباء واثبتت التجارب صحته فقط قليل من الوعي

ومن هذه الامراض

أمراض الكلى :

وهذه من الامراض المنتشرة سواء حصوات او التهاب او رمل وغيره من المسميات والسبب هو تراكمات املاح معدنية

تتجمع مع الوقت وبسبب قلة المناعة او التغذية الخاطئة للتسبب الحصى .. ولها انواع عديده (حصى الكالسيوم .. حصى

الستر وفانيت .. حصى حمض اليوريك .. حصى السيستين)

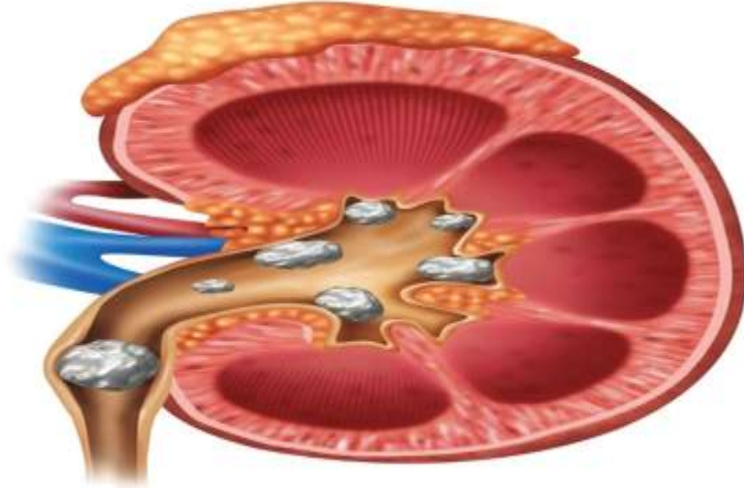
وحصى الكالسيوم هيا الاكثر انتشارا .

اعراضها :

1. كثرة التبول
2. ألم في الظهر مع اسفل البطن
3. حرقة في التبول
4. وبعض الحالات دم في البول

التغذية المناسبة والوقاية :

1. شرب كميات كافية من الماء
2. التقليل من تناول البروتينات
3. التقليل من استخدام الملح اثناء طهي الطعام
4. شرب عصير الليمون الطازج في الصباح على الريق
5. تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين A



القولون العصبي :

ان مرض القولون العصبي هيا من الامراض الاكثر شيوعا انتشرت بشكل كبير في الوقت الحالي ولها اعراض كثيرة منها

أعراض القولون العصبي

Colon
Rectum

- 01 غازات كثيرة في البطن
- 02 ضيق التنفس
- 03 الظم بوجود مشكلة في القلب
- 04 ألم أسفل الظهر
- 05 الإكتئاب والقلق والتوتر
- 06 كثرة التبول
- 07 الشعور بالتعب وصعوبة النوم

لا يشخص مرض القولون العصبي من الامراض المزمنة فقط قليل من الرياضة وغذاء صحي متكامل سيساعد كثيرا على التخلص منه مع شرب الماء ...

الأطعمة المهمة لمريض القولون :

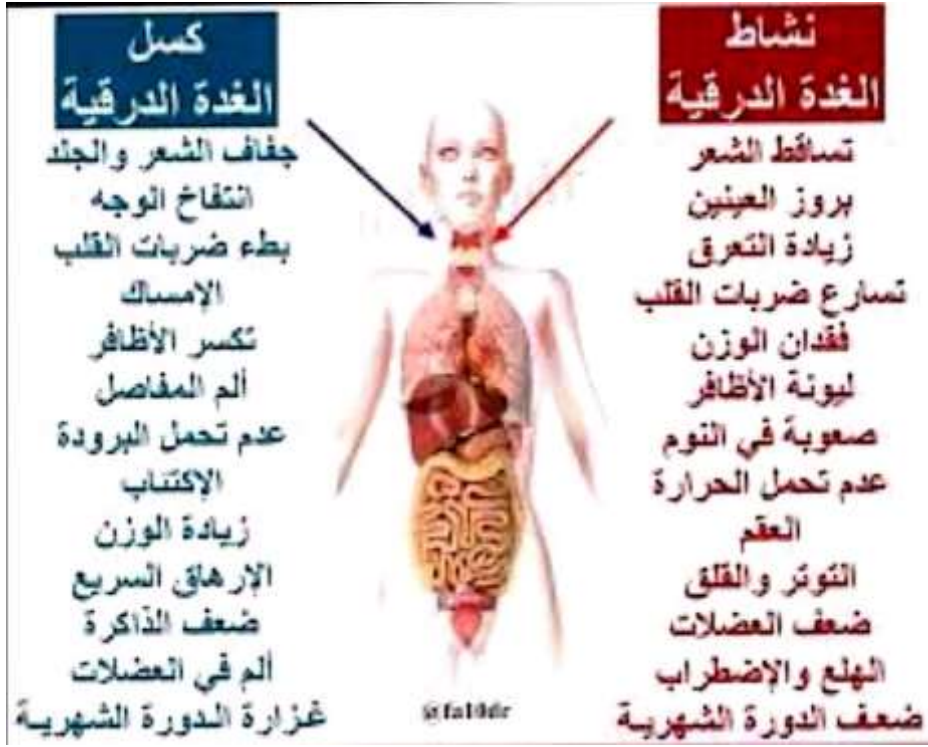
1. غالبا ما يحتاج مريض القولون على الأطعمة التي تحتوي على كثير من الالياف كالنخالة الحبوب الكاملة الخضروات الفواكه الكسرات وقشور البطاطاللتخلص من الامساك وتطهير الامعاء .
2. يجب تجنب من المشروبات الغازية القهوة الشكولاتة لاحتوائها على الكافين .
3. تجنب البرتقال والقريب فوت .
4. مشروب البايونج سيكون مفيدة جدا في هذه الحالة .
5. مشروب النعناع سيساعد على الهضم والتقليل من الشعور بالامتلاء .

الغدة الدرقية

كثيرا ما نسمع اضطراب الغدة الدرقية فزيادة نشاطها يسبب نقصان في الوزنوقصور الغده الدرقية يسبب زيادة في الوزن .

وظيفة الغدة الدرقية هيا الحفاظ على درجة حرارة الجسموالسبب في اضطراب الغدة الدرقية ليس واضحا الى الان ولكن هناك اعراض تظهر على مريض الغدة .

1. العصبية
2. التوتر
3. زيادة نبضات القلب
4. التعرق والشعور بالحرارة
5. فقدان او زيادة الوزن



الغذاء المناسب لزيادة نشاط الغدة الدرقية :

1. تناول البروكلي الفول القرنبيط الكرنب وهيا ما تسمى خضروات صليبية
2. تناول الخوخ الكثرى
3. تجنب الألبان ومشتقاتها لفترة يحددها الطبيب
4. فيتامينات B1..B2..B6
5. التركيز على الفيتامينات والمعادن كالأملة

الغذاء المناسب قصور نشاط الغدة الدرقية.

1. دقيق وبذور الصويا
 2. الكالسيوم
 3. المعادن والفيتامينات كالأملة
- ويتجنب الخضروات الصليبية كالكرنب والقرنبيط ..

أجسادنا أمانه بين أيدينا فلنحافظ على هذه النعمة

مرض تليف الكبد الدهني :

تليف الكبد انواع هناك تليف الكبد الدهني وهو بسبب الدهون ..وتليف الكبد الكحولي وهو بسبب شرب الكحول .

من اسباب مرض الكبد الدهني هو السمنة وتراكم الدهون حول الخصر وبالتالي حول الكبد مما يؤدي الى ضعف عمل الكبد والبنكرياس وبالتالي الى مرض السكر .

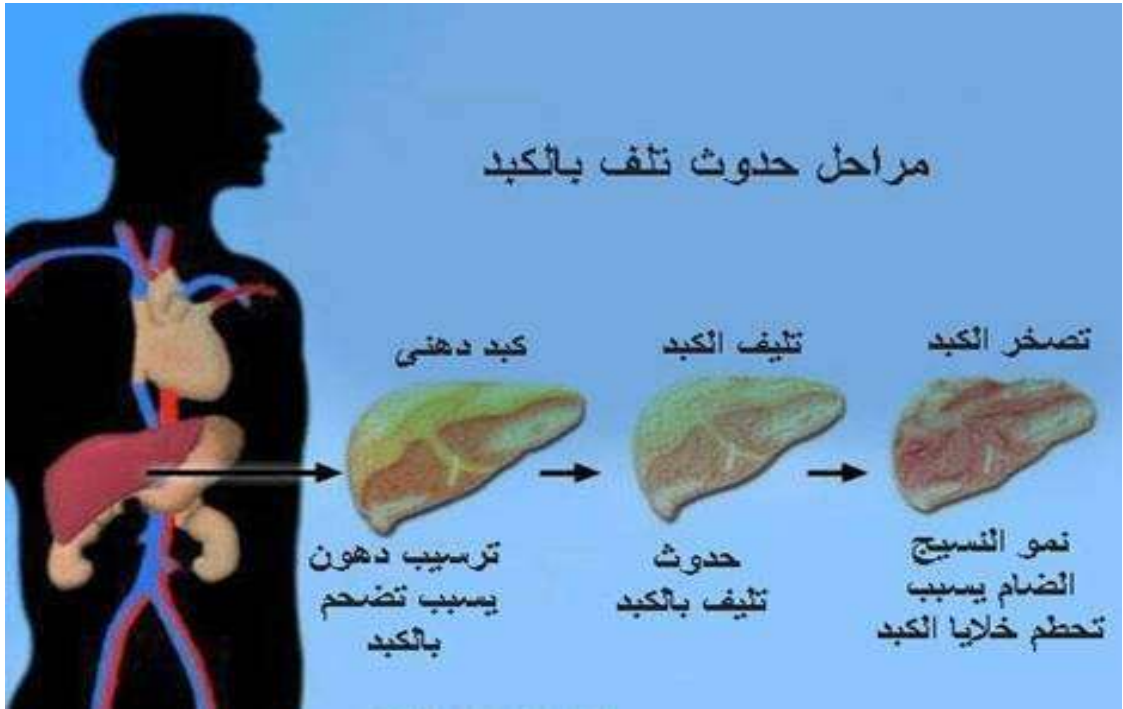
التغذية المناسبة لمريض الكبد الدهني :

١- من شرب عصير البنجر والجزر فهو يساعد على تنظيف الكبد من السموم والشوائب.

٢.يفضل الحصول على البروتين من مصادر نباتية وتجنب الحصول عليها من المصادر الحيوانية .

٣- عن زيت كبد الحوت والاسماك النية .

٤- تناول البقوليات للمريض لاحتوائها على الحمض الأميني



هل التمر مفيد لمرضى الكبد؟؟

مفيد جداً لاحتواء التمر على السكريات والمعادن فهي مفيدة جدا

مرض السكري والضغط

ارتبط مرض السكري بمرض الضغط في كثير من الاحيان وذلك حيث ان الدراسات اثبتت ان ارتفاع ضغط الدم سبب رئيسي لرفع السكر في الدم وينتج عنه السكتة القلبية والجلطات لا سمح الله .

افضل الاغذية لمريض السكري:

1. يفضل تناول الخضروات الغنية بالألياف قليلة السكريات حبه يوميا .
2. الحبوب الكاملة وتجنب الدقيق الابيض .
3. الاكثار من شرب الماء.
4. لا ننسى منتجات الالبان ولكن لا يجب الاكثار منها .
5. عدم الاكثار من التمر خاصة في شهر رمضان .
6. البرغل الكينوا الرز الاسمر خيار افضل .

افضل الاغذية لمريض الضغط .

- ١- الابتعاد عن الاكثار من الملح في طهي الطعام .
- ٢- الغذاء الغني بالكالسيوم
- ٣- الغذاء الغني بالبوتاسيوم
- ٤- الخضار والفواكه

التخلص من السمنة بأسرع طريقة؟؟

لا توجد طريقة سريعة للتخلص من دهون قد تراكمت على مر الزمان سواء شهور او سنين ..هناك الطريق السهل من عمليات الجراحية والعقاقير والحبوب والتي ينتج عنها شكل وليس صحه وسرعان ما نستيقظ من هذا الحلم ونجد ان التغيير يبدأ من دخال الانسان ،أولا من عقلة ان يقتنع ان السمنة هي نتيجة تفاعلات وخلل في الاعضاء الداخلية يجب تصحيحها وليس شكل يجب رسمه

ثانياً: أن التخلص من الدهون الخارجية ليست دلالة عن أن هذا الشخص يتمتع بصحة جيدة فمازالت هناك دخول متراكمة حول الكبد ، القلب ، الرقبة والكثير الكثير اضافة للدهون حول الخصر التي تسبب تراكمات حول الكبد وحول المبايض وبالتالي الى التليف والاورام لاسمح الله ...وذالك لا يكون بالطرق السريعة لا تكون إلا بطريقتين كل منهما يكمل الاخر وهوا

غذاء صحي متكامل حسب حاجة الشخص من سعرات ونشاطه وحسب عناصر الهرم الغذائي

والرياضة سواء المشي او ركوب الدراجة السباحة الكره (كرة تنس كرة طائره كرة قدم) او تمارين المقاومة والحرق وغيرها من انواع التمارين الرياضية المهمة التي ينتج عنها شعور بالرضى والسعادة نشاط للجسم ولياقة ورفع الحرق وبالتالي ازالة السمنة داخليا وخارجيا.

سؤال كم مدة الرياضة للشخص؟؟

تكون الرياضة حسب لياقة الشخص وعمره وحاجته لها يجب ان لا تقل عن نصف ساعة وتعتبر رياضة متوسطة

او ٤٥ دقيقة وتعتبر رياضة جيدة

كم سعرات حرارية يحرق الجسم في التمارين الرياضية؟؟

السعرات الحرارية

التي يتم حرقها عند ممارسة الرياضة

900
سعر حراري
في الساعة



السباحة

800
سعر حراري
في الساعة



كرة القدم

860
سعر حراري
في الساعة



الجرى



630
سعر حراري
في الساعة



السلة

560
سعر حراري
في الساعة



التنس

250
سعر حراري
في الساعة



الجولف

720
سعر حراري
في الساعة



ركوب الدراجة في الساعة

654
سعر حراري
في الساعة



التجديف

الخاتمة

في ختام هذا البحث اردت ان اتطرق الى هذا الموضوع بسبب انتشار الطرق الخاطئة سواء في تناول الغذاء او تجاهل التمارين الرياضية او التوجه الى الحميات الدارجة الغير مدروسة او اخذ العقاقير والادوية والعمليات بدون استشارة طبية ، والتي كان بالإمكان ان تكون هذه المشكلة غير موجودة من الاساس عن طريق الطرق السليمة الصحيحة التي تطرقنا اليها في هذا البحث سواء منذ الطفولة او تفاديها بعد النضج والمعرفة وقبل فوات الاوان واتمنا قد قدمت مرجع مفيد للجميع وفقني الله واياكم لما فيه صالحنا جميعاً.

المراجع

- كتاب صحتك في أكلك (احمد علوان)
- كتاب نعمة الصحة بعيداً عن العقاقير (د/ حنان سليم)
- كتاب الطب البديل (جابر بن سالم القحطاني)
- كتاب من السموم (علياء المؤيد)
- كتاب اساسيات التغذية (د/ امين صالح احمد بشير)
- كتاب مذاق تحفة (عصام عويضة)
- كتاب التغذية العلاجية (د/ منى عبد القادر)

الفهرس

المقدمة

٣

| | |
|----|--|
| ٤ | خطوات التغيير في نظم التغذية الصحيحة |
| ٦ | ما هو علم التغذية الصحيحة |
| ٧ | الهرم الغذائي |
| ٩ | مراحل العمر والتغذية |
| ١٣ | هل الغذاء دواء |
| ١٤ | السمنة ما بين المظهر الاجتماعي والكارثة الصحية |
| ٢٠ | فترة الجسم طبيعياً ((الديتوكس)) |
| ٢٣ | عجائب الطبيعة |
| ٣٤ | الخاتمة |