

حافيتك

في طعامك وشرابك

تأليف
أبي عبد الله محمد بن عبد الوهاب الشافعي



www.alukah.net

دار الأمان
الإسكندرية



شبكة
الألوكة

www.alukah.net

دار القيمة
الإسكندرية

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين.
 أما بعد: فهذه رسالة مُحَرَّرَةٌ مُحَبَّرَةٌ كَتَبْتُهَا إجابةً لطلبِ بعضِ
 أبنائي الطلاب، ثم رأيتُ نشرها تلبيةً لطلبِ كثيرٍ من الإخوة، ولم أزدُ
 فيها وأنقصُ؛ لِتَنظَلَ حَيَّةً متحركةً نابضةً تُرضي العقل الرزين، وتُسبِّعُ
 الذوق السليم، وتُخاطِبُ الوجدان المرهف، وإن كانت طريقتها على
 صحراء معشبةٍ من ألفاظٍ ومصطلحاتٍ، فبعدها رياضٌ مؤنقةٌ،
 وحدائقُ بالأزهار مشرقةٌ.

كَتَفَتْحِ النَّوَارِ فَتَّقَهُ الْحَيَا أَوْ كَالصَّبَّاحِ فَرَى الدُّجَى بعموده
 وأسألُ اللهَ بأسمائه الحُسنى وصفاته العُلى أَنْ يَتَقَبَّلَهَا بِقَبولِ
 حَسَنٍ، وينفعَ بها مَنْ شاءَ من عبادِهِ إِنَّ رَبِّي سَمِيعُ الدُّعَاءِ.



كلمة شكر

أحمدُ اللهَ على كلِّ نعمةٍ أنعمَ اللهُ بها علينا ظاهرةً وباطنةً، نحمدُهُ
حَمْدًا كما ينبغي لجلالِ وجهِهِ وعظيمِ سلطانهِ.

شكرتك رَبِّي مَع يَقيني بِأَنِّي قصيرُ القُوى والبَطْشِ عن سِلعِ الشُّكرِ
فإنْ كانَ شُكري وَهُوَ ذا مُتَقَبَّلًا فَمَنْ عَلى مَنْ وَبِرُّ عَلى بِرِّ

ثم أشكرُ أستاذي السلفي الأثريَّ خبيرَ التَّغذيةِ والعلاجِ بالطريقةِ
الغذائيةِ المُختَصِّ في برنامجِ الكيتو دايتِ الغدائيِّ والطبيِّ/ قائدَ بنِ
حَسَنِ بنِ عبدهِ الجبريِّ – حَفِظَهُ اللهُ -؛ فهو من عَلَّمَنِي أصولَ التَّغذيةِ
الصَّحيَّةِ، وغيرَ الصَّحيَّةِ، وَعَلَّمَنِي أساسياتِ الحِمِيَّةِ الكيتونيةِ، وأخذَ
بِيَدِي إلَها؛ بإشرافِ منه حتى تَخَلَّصْتُ من السِّمْنَةِ وأعراضِها، وأمراضِ
مُقيماتِ، وزائراتِ، ومُنْتَظراتِ؛ فذُقْتُ حلاوةَ العافيةِ – وللهِ الحمدُ –
كما أشرفَ على إعدادِ هذهِ الرسالةِ وراجَعها، فلا أدري كيفَ أشكرُهُ
على ما غَمَرَنِي بِهِ من عِلمِ غدائيِّ، وطَوْقَنِي بِهِ مِنْ فَضْلِ، وشَمَلَنِي مِنْ
لِينِ جانِبِ وَحُسْنِ تَوَجُّهِهِ، وبما فَتَحَ لي قَلْبَهُ، وَصَرَّفَ لي مِنْ ثَمِينِ وَقْتِهِ،
وَسَعَةِ صَدْرِهِ، فجزاهُ اللهُ عَنِّي خَيْرَ الجِزاءِ وَجَعَلَ ذلكَ في مِيزانِ حِسانَتِهِ.

شَكَرْتُكَ شُكْرَ الأَرْضِ لِلغَيْثِ واصِبًا أَصابَ ثراها مِنْهُ سَحٌّ وَتَهْتانُ
تَحَلَّتْ بِأنواعِ الرِّياضِ كأنَّها تجلَّتْ لِعَينِ الدَّهْرِ، فَالدَّهْرُ جَدْلانُ
وَإِنِّي عَلى إِسْهابِهِ لَمُقَصِّرٌ وَيَبْسُطُ عُذْرًا لِلْمُقَصِّرِ عِرْفانُ

نص الرسالة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين.
أما بعد:

إلى ولدي الكريم...

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وأحمد إليك الله الذي لا إله غيره ونسأله لنا ولكم الغفوَ والعافية،
والثبات فيما نقول ونذر.

أَيُّ بَيِّ:

رأيتك تنظرُ إليَّ مستغربًا، وقد أفغرتَ فاهك ففهمتَ مغزى
نظرتك، طالما اعتدتُ أن أجدها من غيرك؛ لأنهم وجدوا الفرقَ بين ما
كُنْتُ عليه قبلَ نصْفِ عامٍ وما صرْتُ إليه الآن.

والسببُ ما حصلَ لي من نحافةٍ بعدَ سِمْنَةٍ، ونشاطٍ بعدَ خُمُولٍ،
وهِمَّةٍ بعدَ ركودٍ، وعافيةٍ بعدَ مَرَضٍ - ولله الحمد -.

فلما ذكرتُ لك أنها التغذيةُ الصحيَّةُ، طلبتَ مِنِّي أن أذكرَ لك
الطريقةَ المناسبةَ؛ لأنك بحاجةٍ إليها، وذكرتَ أن والدتك - أيضًا -

بحاجةٍ إليها فمرحَبًا بطلبِكَ فمثلكَ حَرِيٌّ بالإِسْعَافِ والإِنصَافِ.
وها أنا أُوفِي لَكَ بما وعدتَ فوعِدُ الحَرِّ فِعْلٌ، ووعدُ اللئيمِ تسويفٌ
إِنَّ الكَرِيمَ إِذَا حباكَ بموعِدٍ أعطاكهُ سَلِسًا بغيرِ مَطَالٍ



تعريفُ العافيةِ

العافيةُ - يا بني - كَلِمَةٌ جَامِعَةٌ كَافِيَةٌ، وَكَلِمَةٌ شَافِيَةٌ وَافِيَةٌ، وَمَنْ عَلِمَ قِيَمَةَ «هَذَا الْكَأْزِ»، وَاطَّابَ عَلَى الدُّعَاءِ بِطَلِّهَا؛ لِيَحْظَى بِخَيْرِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. فَمَنْ حَازَ «كَأْزَ الْعَافِيَةِ»، فَقَدْ حَازَ «نَفَائِسَ الرِّزْقِ»؛ لِأَنَّ الْعَافِيَةَ هِيَ «مِفْتَاحُ النَّعِيمِ»، وَ«بَابُ الطَّيِّبَاتِ»، وَ«كَأْزُ السُّعْدَاءِ»، وَالْخَيْرُ بِدُونِهَا قَلِيلٌ - وَلَوْ كَأْزٌ، وَالْعِزُّ بِدُونِهَا حَقِيرٌ - وَلَوْ شَرُفٌ.

قال بعضهم: «أَكَلْتُ الطَّيِّبَاتِ وَعَانَقْتُ الْحِسَانَ فَلَمْ أَرَ أَلَدًا مِنَ الْعَافِيَةِ»^(١).

وقال ابنُ الضَّحَّاكِ

ما أنعمَ اللهَ على عبده بنعمةٍ أوفى من العافيةِ
وكلُّ مَنْ عُوْفِيَ في جِسْمِهِ فإنه في عيشةٍ راضيةٍ^(٢)

ومن معاني العافيةِ:

أنها الصِّحَّةُ التَّامَّةُ، والبُرءُ من الأَسْقَامِ والبَلَايَا. يُقال: عَافَاهُ اللهُ وَأَعْفَاهُ؛ أَي: وَهَبَ لَهُ الْعَافِيَةَ مِنَ الْعِلَلِ وَالْبَلَايَا، وَأَمَّا الْمُعَافَاةُ: أَنْ يُعَافِيَكَ اللهُ مِنَ النَّاسِ، وَيُعَافِيَهُمْ مِنْكَ؛ أَي: يُغْنِيكَ عَنْهُمْ، وَيُغْنِيَهُمْ

(١) الشكوى والعتاب (٨٧)

(٢) المستطرف (٥١٣)

عَنكَ، وَيَصْرِفَ أَذَاهُمْ عَنكَ، وَأَذَاكَ عَنْهُمْ. قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ رَحِمَهُ اللهُ فِي بَيَانِ
الْفَرْقِ بَيْنَ الْعَفْوِ، وَالْعَافِيَةِ، وَالْمُعَافَاةِ: (هَذِهِ الثَّلَاثَةُ تَتَضَمَّنُ إِزَالَةَ
الشُّرُورِ الْمَاضِيَةِ بِالْعَفْوِ، وَالْحَاضِرَةِ بِالْعَافِيَةِ، وَالْمُسْتَقْبَلَةَ بِالْمُعَافَاةِ؛
فَإِنَّهَا تَتَضَمَّنُ الْمُدَاوِمَةَ وَالِاسْتِمْرَارَ عَلَى الْعَافِيَةِ)^(١).

والعافية المطلقة:

هي العافية من الكفر والبدع والفسوق والعصيان والغفلة،
والأمراض والأسقام والفتن، وفعل ما لا يحبُّه الله، وترك ما يحبُّه؛ ومن
هنا كانت العافية المطلقة أجلُّ النعم على الإطلاق؛ لأنها لتحصيل
المقاصد وافية، ولدفع البليات كافية.

وكان الدعاء بالعافية دعاءً شاملاً للوقاية من الشرور كلها في
الدنيا والآخرة.

ومقصودنا من رسالتنا هذه هي العافية الحاضرة وهي العافية
الجسدية والتي من رزقها فكأنما جمعت له الدنيا بما فيها كما في الحديث
«مَنْ أَصْبَحَ آمِنًا فِي سَرِيهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ طَعَامٌ يَوْمِهِ،
فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا»^(٢).

(١) زاد المعاد (٤/١٩٨)

(٢) سيأتي تخريجُه مع ذكر لمحة من فوائده - إن شاء الله -

عافية الجسم

أَيُّ بُيِّ: اَعْلَمْ أَنَّ عَافِيَةَ الْجِسْمِ مِنْ أَجْلِ نِعَمِ اللَّهِ عَلَى عِبَادِهِ، وَأَجْزَلَ عَطَايَاهُ، وَأَوْفَرَ مَنَحِهِ، بَلْ الْعَافِيَةُ الْمَطْلُوقَةُ مِنْ أَجْلِ النِّعَمِ عَلَى الْإِطْلَاقِ، فَحَقِيقٌ عَلَى مَنْ رُزِقَ حَظًّا مِنَ التَّوْفِيقِ مُرَاعَاتُهَا، وَحِفْظُهَا، وَحِمَايَتُهَا مِمَّا يُضَادُّهَا فَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

«نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ، وَالْفِرَاعُ»^(١)

قَوْلُهُ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ»، الْمَغْبُونُ: الْخَاسِرُ فِي التِّجَارَةِ، مَا خُوذَ مِنَ الْغَبَنِ فِي الْبَيْعِ^(٢).

قَوْلُهُ: «مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ»، أَيُّ: لَا يَعْرِفُ قَدْرَ هَاتَيْنِ النِّعْمَتَيْنِ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، حَيْثُ لَا يَكْسِبُونَ فِيهِمَا مِنَ الْأَعْمَالِ كِفَايَةَ مَا يَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ فِي مَعَادِهِمْ، فَيُنْدَمُونَ عَلَى تَضْيِيعِ أَعْمَارِهِمْ عِنْدَ زَوَالِهَا، وَلَا يَنْفَعُهُمُ النَّدَمُ، قَالَ تَعَالَى ﴿ذَلِكَ يَوْمَ التَّغَابُنِ﴾^(٣).

وَعَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مَخْصَنِ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

(١) رواه البخاري (٦٠٤٩).

(٢) تحفة الأحوذبي (ج ٦/ ص ٨٩).

(٣) المرجع السابق (ج ٦/ ص ٨٩).

«مَنْ أَصْبَحَ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ طَعَامٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا^(١) بِحَدَافِيرِهَا»^(٢)

قوله: «آمِنًا فِي سِرْبِهِ» السِّرْبُ: الْجَمَاعَةُ، وَالْمَعْنَى فِي أَهْلِهِ وَعِيَالِهِ^(٣).

أي: آمِنًا عَلَى نَفْسِهِ، وَعِيَالِهِ، وَمَالِهِ

وقوله: «مُعَافَى فِي جَسَدِهِ»، أي: مِنَ الْأَمْرَاضِ، أَي: أَنَّهُ صَحِيحٌ

سَالِمٌ مِنَ الْعِلَلِ وَالْأَسْقَامِ.

وقوله: «عِنْدَهُ طَعَامٌ يَوْمِهِ»، أي: كِفَايَةُ قَوْتِهِ وَحَاجَتِهِ مِنْ وَجْهِ

حَلَالٍ وَقَوْلُهُ:

«فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا» أَي: ضُمَّتْ وَجُمِعَتْ، فَمَنْ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ

بَيْنَ عَافِيَةِ بَدَنِهِ، وَأَمْنٍ قَلْبِهِ حَيْثُ تَوَجَّهَ، وَكِفَافِ عَيْشِهِ بِقُوْتِ يَوْمِهِ،

وَسَلَامَةِ أَهْلِهِ، فَقَدْ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ جَمِيعَ النِّعَمِ الَّتِي مَن مَلَكَ الدُّنْيَا لَمْ

يَحْصُلُ عَلَى غَيْرِهَا، فَيَنْبَغِي أَنْ لَا يَسْتَقْبَلَ يَوْمَهُ ذَلِكَ إِلَّا بِشُكْرِهَا، بِأَنْ

يَصْرِفَهَا فِي طَاعَةِ الْمُنْعِمِ، لَا فِي مَعْصِيَتِهِ.

وَإِنَّ مِنْ أَعْظَمِ الْمَطَالِبِ، وَأَرْفَعِ الْمَرَاتِبِ الَّتِي يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ

(١) أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ (٢٣٤٦)، وَابْنُ مَاجَهَ (٤١٤١)، وَحَسَنَهُ الْأَبَانِيُّ فِي «صَحِيحِ الْأَدَبِ

الْمُفْرَدِ» (٢٣٠).

(٢) انْظُرْ (الْأَحَادَ وَالْمَثَانِي) (٢١٢٦)، وَصَحَّحَهُ الْأَبَانِيُّ فِي «صَحِيحِ الْجَامِعِ» (٦٠٤٢)،

وَالصَّحِيحَةَ (٢٣١٨).

(٣) تُحْفَةُ الْأَخُوذِيِّ (ج/٦ ص ١٣١).

يَحْرِصَ عَلَيْهَا سُؤَالَ اللَّهِ الْعَافِيَةَ

فَعَنْ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «سَلُوا اللَّهَ الْيَقِينَ وَالْمُعَافَاةَ، فَمَا أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ»^(١)

قال ابن القيم رحمته الله:

«فَجَمَعَ بَيْنَ عَافِيَتِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا، وَلَا يَتِمُّ صَلَاحُ الْعَبْدِ فِي الدَّارَيْنِ إِلَّا بِالْيَقِينِ وَالْعَافِيَةِ، فَالْيَقِينُ يَدْفَعُ عَنْهُ عُقُوبَاتِ الْآخِرَةِ، وَالْعَافِيَةُ تَدْفَعُ عَنْهُ أَمْرَاضَ الدُّنْيَا فِي قَلْبِهِ وَبَدَنِهِ»^(٢).

قال الشوكاني رحمته الله: «فَجَمَعَ أَمْرَ الدُّنْيَا فِي كَلِمَةٍ، وَأَمْرَ الْآخِرَةِ فِي كَلِمَةٍ»^(٣)

وروى ابن ماجه في سننه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من دعوة يدعو بها العبد أفضل من: اللهم إني أسألك المعافاة في الدنيا والآخرة»^(٤).

فَبَيَّنَ النَّبِيُّ ﷺ فِي هَذَا الْحَدِيثِ أَنَّ أَفْضَلَ مَا سَأَلَهُ الْعَبَادُ أَنْ يُعَافِيَهُمُ اللَّهُ؛ لِأَنَّ الْعُمْدَةَ الْكُبْرَى وَالْمِنْحَةَ الْعُظْمَى فِي نَيْلِ السَّعَادَةِ الدُّنْيَوِيَّةِ

(١) أخرجه الترمذي (٣٥٥٨) وحسنه الألباني في «صحيح الترغيب والترهيب» (٣٣٨٧).

(٢) زاد المعاد (٤/١٩٧).

(٣) تحفة الدَّاكِرِينَ (٣٠٥).

(٤) أخرجه ابن ماجه (٣٨٥١)، وصححه الألباني رحمته الله في صحيح سنن ابن ماجه برقم

(٣١٠٦).

والأخروية وهي العافيةُ.

وَرَوَى الْبَزَارُ فِي كَشْفِ الْأَسْتَارِ مِنْ حَدِيثِ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ مَرَّ بِقَوْمٍ مُبْتَلِينَ، فَقَالَ: «أَمَا كَانَ هَؤُلَاءِ يَسْأَلُونَ اللَّهَ الْعَافِيَةَ؟!»^(١).

وَفِي الْحَدِيثِ دَلِيلٌ عَلَى أَنَّ سَوَالَ اللَّهِ الْعَافِيَةَ يَدْفَعُ كُلَّ بَلِيَّةٍ، وَيَرْفَعُ كُلَّ مِحْنَةٍ، وَلِهَذَا جَاءَ ﷺ بِهَذَا الْاسْتِفْهَامِ بِمَعْنَى الْاسْتِنكَارِ، فَكَانَتْهُ قَالَ لَهُمْ: كَيْفَ تَتْرُكُونَ أَنْفُسَكُمْ فِي هَذِهِ الْمِحْنَةِ وَالْإِبْتِلَاءِ؟ وَأَنْتُمْ تَجِدُونَ الدَّوَاءَ الْحَاسِمَ لَهَا، وَالْمَرْهَمَ الشَّافِيَ لِمَا أَصَابَكُمْ مِنْهَا، وَهُوَ الدَّعَاءُ بِالْعَافِيَةِ، وَاسْتِدْفَاعُ هَذِهِ الْمِحْنَةِ النَّازِلَةِ بِكُمْ، بِهَذِهِ الدَّعْوَةِ الْكَافِيَةِ، وَفِي هَذَا مَا يَزِيدُ النُّفُوسَ نَشَاطًا وَالْقُلُوبَ بَصِيرَةً، بِاسْتِعْمَالِ هَذَا الدَّوَاءِ عِنْدَ عُرُوضِ كُلِّ دَاءٍ، وَمَسَاسِ كُلِّ مِحْنَةٍ، وَنَزُولِ كُلِّ بَلِيَّةٍ، قَالَ أَحَدُ الصَّالِحِينَ: «أَكْثَرُوا مِنْ سَوَالِ الْعَافِيَةِ، فَإِنَّ الْمُبْتَلَى وَإِنْ اشْتَدَّ بِلَاؤُهُ لَا يَأْمَنُ مَا هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ، وَإِنَّ الْمُبْتَلَى وَإِنْ اشْتَدَّ بِلَاؤُهُ لَيْسَ بِأَحَقَّ بِالدَّعَاءِ مِنَ الْمَعَافَى الَّذِي لَا يَأْمَنُ الْبِلَاءَ، وَمَا الْمُبْتَلُونَ الْيَوْمَ إِلَّا مِنْ أَهْلِ الْعَافِيَةِ بِالْأَمْسِ، وَمَا الْمُبْتَلُونَ بَعْدَ الْيَوْمِ إِلَّا مِنْ أَهْلِ الْعَافِيَةِ الْيَوْمَ».

وَالَّذِينَ يَزُورُ مَسْتَشْفِيَاتِ الْمُسْلِمِينَ وَيُرَى مَا ابْتُلِيَ بِهِ إِخْوَانُهُ مِنْ الْأَمْرَاضِ الْخَطِيرَةِ الَّتِي عَجَزَ الطَّبُّ الْحَدِيثُ عَنْ عِلَاجِ بَعْضِهَا، لِيَحْمَدَ اللَّهَ ﷻ صَبَاحًا وَمَسَاءً عَلَى نِعْمَةِ الْعَافِيَةِ وَكَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَسْأَلُهُ رَبَّهُ الْعَافِيَةَ

(١) كَشْفُ الْأَسْتَارِ (٣١٣٤) وَصَحَّحَهُ الْعَلَمَاءُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ فِي السَّلْسَلَةِ الصَّحِيحَةِ (٢١٩٧).

صباحًا ومساءً، وحتى عند نومِهِ، فعن ابنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قال: لَمْ يَكُنْ رَسُولُ
 اللّهِ - صَلَّى اللّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ - يَدْعُ هُوَ لِأَيِّ الدَّعَوَاتِ حِينَ يُمْسِي وَحِينَ
 يُصْبِحُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
 الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ
 رُوعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ
 شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي»^(١)

قَالَ أَبُو دَاوُدَ: قَالَ وَكَيْعُ: يَعْنِي الْخَسْفَ.

والعافيةُ في الدنيا هي: دفعُ الله عن العبدِ جميعِ الأسقامِ والبلايا
 وجميعِ ما يكرههُ ويشينههُ، والعافيةُ في الآخرة هي: دفعُ الله عنه جميعِ
 أهوالِ الآخرةِ وأفزاعِها، ولا يخرجُ مطلوبُ العبدِ من هذينِ القِسْمَيْنِ
 وكان النبيُّ صلى الله عليه وسلم يتعوذُ باللهِ مِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ،

فَعَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم كَانَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي
 أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُدَامِ وَالْجُنُونِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ»^(٢)

وأرشدَ - عليه الصلاة والسلامُ - أُمَّتَهُ إِلَى اغْتِنَامِ الصِّحَّةِ قَبْلَ
 الْمَرَضِ، فَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنهما قَالَ:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعِظُهُ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ:

(١) أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ (٥٠٧٤) وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي «صَحِيحِ التَّرْغِيبِ» (٦٥٩).

(٢) السَّقَمُ: الْمَرَضُ.

شَبَابَكَ قَبْلَ هِرْمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ^(١) وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ،
وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^(٢)
وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ:

(«أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِمَنْكِبِي^(٣) فَقَالَ: «كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ
عَابِرُ سَبِيلٍ»^(٤) (وَعَدَّ نَفْسَكَ مِنْ أَهْلِ الْقُبُورِ»^(٥) (وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ:
إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ وَخُذْ
مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ»^(٦)).

أي: خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ فَالْإِنْسَانُ إِذَا كَانَ صَحِيحًا تَجِدُهُ
قَادِرًا عَلَى الْأَعْمَالِ مَنْشَرِحَ الصَّدْرِ، يَسْهُلُ عَلَيْهِ الْعَمَلُ لِأَنَّهُ صَحِيحٌ،
وَإِذَا مَرِضَ عَجَزَ وَتَعَبَ، أَوْ تَعَدَّرَ عَلَيْهِ الْفِعْلُ، أَوْ إِذَا أَمَكَّنَهُ الْفِعْلُ
تَجِدُ نَفْسَهُ ضَيِّقَةً لَيْسَتْ مِنْبَسِطَةً، فَخُذْ مِنَ الصَّحَةِ لِلْمَرَضِ، لِأَنَّكَ
سَتَمَرُضُ أَوْ تَمُوتُ^(٧).

وقد أَحْسَنَ بِشَارُ حِينَ قَالَ:

- (١) السَّقَمُ: المرضُ.
- (٢) أَخْرَجَهُ الْحَاكِمُ (٧٨٤٦)، وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي «صَحِيحِ الْجَامِعِ» (١٠٧٧).
- (٣) الْمَنْكَبُ: مُجْتَمَعُ رَأْسِ الْكَتِفِ وَالْعَضُدِ.
- (٤) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (٦٠٥٣).
- (٥) أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ (٢٣٣٣) وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي «صَحِيحِ الْجَامِعِ» (٤٥٧٩).
- (٦) أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ (٦٠٥٣).
- (٧) شَرَحُ الْأَرْبَعِينَ النَّوَوِيَّةُ لِلْعَثِمِيِّينَ (٣٩٢).

مَا يَعْدُلُ الْمَالُ عِنْدِي صِحَّةَ الْجَسَدِ
وَالسُّقْمُ يُنْسِيكَ ذِكْرَ الْمَالِ وَالْوَالِدِ

إِنِّي وَإِنْ كَانَ جَمْعُ الْمَالِ يُعْجِبُنِي
الْمَالُ زَيْنٌ وَفِي الْأَوْلَادِ مَكْرَمَةٌ
وَقَالَ أَبُو الْعَلَاءِ الْمَعْرِيُّ:

فَمَا بِي مِنْ دَاءٍ يُخَافُ، وَلَا حِبْنِ

أَفْدَتْ، بِهِجْرَانِ الْمَطَاعِمِ، صِحَّةً



الطريق إلى عافية الجسم

١- عَدَمُ الْإِسْرَافِ فِي الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ:

أَيُّ بُيٍّ: مَا مِنْ شَكٍّ أَنْ أَوْلَ الطَّرِيقِ إِلَى الْعَافِيَةِ تَكْمُنُ فِي عَدَمِ
الاسْرِافِ فِي الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ

وَأَنَّكَ لَتَجِدُ فِي الْكِتَابِ وَالسَّنَةِ مَا يَدُلُّ عَلَى تَجَنُّبِ الْإِسْرَافِ فِي
الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَمِنْ ذَلِكَ:

قال الله سبحانه وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].

قال ابن كثير رَحِمَهُ اللهُ: قَالَ بَعْضُ السَّلَفِ جَمَعَ اللهُ الطِّبَّ كُلَّهُ فِي
نِصْفِ آيَةِ ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾^(١).

فانظر - يا بُيٍّ - نِصْفُ آيَةِ حَوَتْ أُصُولَ الطِّبِّ كُلِّهِ

قال الإمام محمد بن الحسن الشيباني رَحِمَهُ اللهُ: (من الإسراف الأكل فوق
السَّبْعِ، ومن الإسراف الاستكثار من المباحات والألوان، ومن الإسراف
أَنْ يَضَعَ عَلَى الْمَائِدَةِ مِنْ أَلْوَانِ الطَّعَامِ فَوْقَ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْإِكْلُ)^(٢).

وَدَمَّ نَبِينَا ﷺ السَّبْعَ وَالْإِسْرَافَ فِي الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ

(١) تفسير ابن كثير (٣/٣٦٦)

(٢) كتاب الكسب للشيباني (٧٩-٨٣).

فَعَنْ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدٍ يَكْرِبِ الْكُنْدِيِّ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ فَاعِلًا لَا مُحَالَةً، فَتُلْتُّ لَطْعَامِهِ وَتُلْتُّ لَشْرَابِهِ وَتُلْتُّ لِنَفْسِهِ» (١)

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ:

وَمَرَاتِبُ الْغِذَاءِ ثَلَاثَةٌ:

أَحَدُهَا: مَرْتَبَةُ الْحَاجَةِ.

وَالثَّانِيَّةُ: مَرْتَبَةُ الْكِفَايَةِ.

وَالثَّالِثَةُ: مَرْتَبَةُ الْفَضْلَةِ.

فَأَخْبَرَ النَّبِيُّ ﷺ: أَنَّهُ يَكْفِيهِ لِقِيَمَاتُ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَلَا تَسْقُطُ قُوَّتُهُ، وَلَا تَضْعُفُ مَعَهَا، فَإِنْ تَجَاوَزَهَا فَلْيَأْكُلْ فِي ثُلْثِ بَطْنِهِ، وَيَدَعِ الثُّلْثَ الْأَخْرَ لِلْمَاءِ، وَالثَّلَاثَ لِلنَّفْسِ، وَهَذَا مِنْ أَنْفَعِ مَا لِلْبَدَنِ وَالْقَلْبِ، فَإِنَّ الْبَطْنَ إِذَا امْتَلَأَ مِنَ الطَّعَامِ ضَاقَ عَنِ الشَّرَابِ، فَإِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ الشَّرَابُ ضَاقَ عَنِ النَّفْسِ، وَعَرَضَ لَهُ الْكَرْبُ وَالتَّعَبُ بِحَمْلِهِ بِمَنْزِلَةِ حَامِلِ الْحِمْلِ الثَّقِيلِ، هَذَا إِلَى مَا يَلْزَمُ ذَلِكَ مِنْ فَسَادِ الْقَلْبِ، وَكَسَلِ الْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَاتِ، وَتَحْرُكِهَا فِي الشَّهَوَاتِ الَّتِي يَسْتَلْزِمُهَا الشَّبَعُ. فَاِمْتِلَاءُ الْبَطْنِ مِنَ الطَّعَامِ مُضِرٌّ لِلْقَلْبِ وَالْبَدَنِ (٢).

(١) وأخرجه الترمذي (٢٣٨٠) وصححه الألباني في «صحيح الجامع» (٥٦٧٤).

(٢) زاد المعاد (١٧/٤).

وقال ابن رجبٍ معلِّقًا «وَهَذَا الْحَدِيثُ أَصْلُ جَامِعٍ لِأَصُولِ الطَّبِّ كُلِّهَا».

وقد رُوِيَ أَنَّ ابْنَ مَسْوِيَةَ الطَّبَّيْبَ لَمَّا قَرَأَ هَذَا الْحَدِيثَ فِي «كِتَابِ» أَبِي خَيْثَمَةَ، قَالَ: لَوْ اسْتَعْمَلَ النَّاسُ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ، سَلِمُوا مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ، وَلَتَعَطَّلَتِ الْمَارِسْتَانَاتُ^(١) وَدَكَكَيْنِ الصَّيَادِلَةِ^(٢).

وقال السفارينيُّ رَحِمَهُ اللهُ:

«يَنْبَغِي لِلْأَكْلِ أَنْ يَجْعَلَ ثُلُثًا لِلطَّعَامِ وَثُلُثًا لِلشَّرَابِ وَثُلُثًا لِلهَوَاءِ؛ امْتِثَالًا لِمَا قَالَ الرَّسُولُ الشَّفِيقُ النَّاصِحُ لَجَمِيعِ الْخَلْقِ الْمُرْشِدُ لِلْمَنَافِعِ الدِّينِيَّةِ وَالدُّنْيَوِيَّةِ»^(٣)

وقال ابنُ الروميِّ رَحِمَهُ اللهُ وَأَحْسَنَ:

فإنَّ الدَّاءَ أَكْثَرُ مَا تَرَاهُ يَحُولُ مِنَ الطَّعَامِ أَوْ الشَّرَابِ
وقال رَحِمَهُ اللهُ:

إذا ما كَسَاكَ اللهُ سِرْبَالِ صِحَّةٍ وَلَمْ تَخُلْ مِنْ قَوْتِ يَحِلُّ وَيَعْدُبُ
فلا تَغْبِطَنَّ الْمُتَرْفِينَ فَإِنَّهُمْ عَلَى حَسْبِ مَا يَكْسُوهُمْ الدَّهْرُ يَسْلُبُ
جوازُ الشَّبَعِ أحيانًا:

الأصلُ رِعايَةُ تلكَ القِسْمَةِ «فثُلُثٌ لَطعامِهِ وَثُلُثٌ لَشَرابِهِ وَثُلُثٌ

(١) الْمَارِسْتَانَاتُ: أَي الْمَسْتَشْفِيَاتُ.

(٢) جَامِعُ الْعُلُومِ وَالْحِكْمِ (٤٦٨/٢).

(٣) غِذاءُ الْأَلْبَابِ (١١٠/٢).

لِنَفْسِهِ» إِلَّا أَنَّهُ يَجُوزُ الشَّبَعُ أحيانًا قَالَ ابْنُ الْقَيْمِ بَعْدَ أَنْ ذَكَرَ مراتِبَ الطَّعَامِ: «هَذَا إِذَا كَانَ دَائِمًا أَوْ أَكْثَرِيًّا. وَأَمَّا إِذَا كَانَ فِي الْأَحْيَانِ، فَلَا بَأْسَ بِهِ، فَقَدْ شَرِبَ أَبُو هُرَيْرَةَ بِحَضْرَةِ النَّبِيِّ ﷺ مِنَ اللَّبَنِ، حَتَّى قَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ، لَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا وَأَكَلِ الصَّحَابَةُ بِحَضْرَتِهِ مِرَارًا حَتَّى شَبِعُوا»^(١).

وقال القرطبيُّ في الْمُفْهِمِ لَمَّا ذَكَرَ قِصَّةَ أَبِي الْهَيْثَمِ، إِذْ ذَبَحَ لِلنَّبِيِّ ﷺ لِصَاحِبِيهِ الشَّاةَ فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا.

فيه: «دليلٌ على جوازِ الشَّبَعِ مِنَ الْحَلَالِ. وما جاءَ مِمَّا يَدُلُّ على كارهةِ الشَّبَعِ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، وَعَنِ السَّلَفِ: إِنَّما ذَكَرَ فِي الشَّبَعِ الْمُثْقِلِ لِلْمَعِدَةِ، الْمُبْطِئِ بِصَاحِبِهِ عَنِ الصَّلَوَاتِ، وَالْأَذْكَارِ، الْمَضْرِرِّ لِلْإِنْسَانِ بِالتَّخَمِ، وَغَيْرِهَا؛ الَّذِي يُفْضِي بِصَاحِبِهِ إِلَى الْبَطَرِ، وَالْأَشْرِ، وَالنَّوْمِ، وَالْكَسَلِ. فهذا هو الْمَكْرُوهُ. وقد يَلْحَقُ بِالْمُحَرَّمِ إِذَا كَثُرَتْ آفَاتُهُ، وَعَمَّتْ بَلِيَّاتُهُ.

وَالْقَسِطَاسُ الْمُسْتَقِيمُ ما قالَهُ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالتَّسْلِيمُ: «ما مَلَأَ أَدْمِيَّ وَعاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلاتٍ يُقْمَنَ صُلْبُهُ؛ فَإِنَّ كانَ ولا بَدَّ: فَتُلْتُ لَطعامِهِ، وَتُلْتُ لَشِرابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ»^(٢).

٢- عدمُ إدخالِ الطَّعامِ على الطَّعامِ:

لم يَثْبُتْ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ نَهَى عَنِ إِدْخَالِ الطَّعامِ على الطَّعامِ،

(١) الْمُفْهِمُ (٣٠٧/٥).

(٢) الْمُفْهِمُ (٣٠٧/٥).

ولكن عُرِفَ ذلك عن الأطباء، فَمَنْ يَدْخُلُ الطَّعَامَ عَلَى الطَّعَامِ يَجْتَمِعُ عَلَى جِهَازِهِ الهَضْمِيِّ مَشْكَلتَانِ الأولى: اختلاطُ الطَّعَامِ المَهْضُومِ جُزْئِيًّا مع طَعَامٍ لَمْ يُهْضَمْ بعدُ ممَّا يسببُ له تعقُّنَانِ والسببُ الثَّانِي أَنَّ الإنزيماتِ لَا تُفَرِّزُ بِشكْلِ كَافٍ.

وقال الحارثُ أيضًا: «الذي قَتَلَ البريةَ، وأهلكَ السباعَ في البريةِ، إدخالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ، قبلَ الانهضامِ»^(١)

ومِمَّا يُنسَبُ للشافعيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَوْلُهُ:

(ثَلَاثٌ هُنَّ مُهْلِكَةُ الأَنَامِ وداعيةُ الصَّحِيحِ إِلَى السِّقَامِ)
(دَوَامٌ مُدَامَةٌ وَدَوَامٌ وَطْءٌ وإِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ) (٢)
٣- عَدَمُ الأَكْلِ فَوْقَ الحَاجَةِ:

أَي بُنِيَ: المَعْدَةُ بَيْتُ الدَاءِ إِذَا مَرَضَتْ تَدَاعَى لَهَا سَائِرُ الجَسَدِ بِالسَّهْرِ والحَمَى، وَإِذَا تَعَاثَتْ فَالجَسَدُ فِي عَافِيَةٍ، فَمِنْ حَمَارِ الطَّعَامِ تَحْمَلُ طَعَامَكَ وَتَهْضِمُهُ، وَتَوَزَّعُهُ لِكُلِّ حَاسَّةٍ وَعَضْوٍ وَخَلِيَّةٍ فِي رِحْلَةٍ شَاقَّةٍ وَطَوِيلَةٍ، وَعَمَلٌ مُتَوَاصِلٌ دَوَّوبٍ وَحَاشَا لَكَ أَنْ تُحْمَلَ حَمَارَكَ فَوْقَ مَا يُطِيقُ فَيَضَعُ مَا زَادَ عَنِ حِمْلِهِ خَارِجَ التَّغْطِيَةِ دُهُونًا خَارِجِيَّةً وَدَاخِلِيَّةً وَهَذِهِ هِيَ السِّمْنَةُ الَّتِي يُسَمِّيهَا الأَطْبَاءُ مَرَضَ العَصْرِ.

وهذه هي بداية الأوجاع والأسقام وهل تبدأ الأوجاع والأسقام إلا

(١) «غذاء الألباب» (١١٠/٢).

(٢) ديوان الشافعي (٩٥).

من المعدة؟ ولهذا جاء النهي عن الأكل فوق الحاجة
 فعن ابن عمر قال: تَجَشَّأَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: كُفَّ عَنَّا
 جُشَاءَكَ، فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^(١)
 قال المُنَاوِي: (وَالنَّهْيُ عَنِ الْجُشَاءِ نَهْيٌ عَنِ سَبَبِهِ وَهُوَ الشَّبَعُ، وَهُوَ
 مَذْمُومٌ شَرَعًا وَطِبًّا)^(٢)

ونحن - معشر المسلمين - قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا
 نشبع؛ أسوتنا في ذلك نبينا ﷺ فعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أنها قالت: «ما شَبِعَ آلُ
 مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ، حَتَّى قَبِضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ»^(٣)
 وقد ذكر الأطباء أَنَّ المعدة إذا امتلأت بالطعام لم تجد العصارات
 الهاضمة مكاناً لتعمل عملها ويشعر الإنسان بعد ذلك بالتخمة وعُسْرِ
 الهَضْمِ، فتضعف المعدة عن أداء مهمتها الموكلة بها، والتقليل من
 الأكل هو صفة من صفات المؤمن على وجه العموم، فعن نافع قال:
 (كَانَ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْخَلَتْ رَجُلًا
 يَأْكُلُ مَعَهُ)^(٤) (فَجَعَلَ ابْنُ عُمَرَ يَضَعُ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَيَضَعُ بَيْنَ يَدَيْهِ، قَالَ:)^(٥)
 فَأَكَلَ أَكْلًا كَثِيرًا، فَقَالَ: يَا نَافِعُ، لِإِذَا دَخَلَ هَذَا عَلَيَّ، سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ

(١) رواه الترمذي (٢٤٧٨) وحسنه الألباني، في «صحيح الجامع» (٤٤٩١).

(٢) فيض القدير (٨/٥).

(٣) رواه مسلم (٢٩٧٦).

(٤) رواه البخاري (٥٠٧٨).

(٥) رواه مسلم (٢٠٦٠).

يَقُولُ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَىٰ وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»^(١)

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ:

(وأما فضولُ الطعام فهو داعٍ لأنواعٍ كثيرةٍ من الشرِّ، فإنه يحركُ الجوارحَ إلى المعاصي ويثقلُها عن الطاعاتِ وحسبُك بهذين شرًّا فكم من معصيةٍ جلبَها الشَّبَعُ وفضولُ الطعام، لهذا جاء في بعض الآثارِ «ضَيِّقُوا مجاريَ الشيطانِ بالصَّوْمِ»، وقال النبي ﷺ: «ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا من بطنٍ».

ولو لم يكن في الامتلاء من الطعام إلا أنه يدعُو إلى الغفلة عن ذكرِ الله، فإذا غَفَلَ القلبُ عن الذكرِ ساعةً واحدةً غلبَهُ الشيطانُ وشَهَاهُ وهامَ به في كُلِّ وادٍ، فإنَّ النَّفْسَ إذا شَبِعَتْ تحرَّكتْ وطافتْ على أبوابِ الشهواتِ وإذا جاعتْ سَكَنْتْ وَذَلَّتْ^(٢).

٤- التَّوَسُّطُ فِي الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ:

التَّوَسُّطُ فِي الطَّعَامِ حَسَنَةٌ بَيْنَ سَيِّئَتَيْنِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧].

وَمَتَى عَلِمَ طَالِبُ الْعِلْمِ أَنَّ التَّوَسُّطَ فِي الْأَكْلِ مِنَ الْأَسْبَابِ الْمَعِينَةِ عَلَى الْإِشْتِغَالِ بِالْعِلْمِ وَالْفَهْمِ لِأَلْزَمَ نَفْسَهُ بِهِ.

(١) رواه البخاري (٥٠٧٨)، ومسلم (٢٠٦٠).

(٢) التفسير القمي (١/٦٩٢ - ٦٩٣).

قال ابن جماعة: ((من أعظم الأسباب المعينة على الاشتغال، والفهم، وعدم الملل، أكل القدر اليسير من الحلال، قال الشافعي رضي الله عنه: ما شبعْتُ منذ ستِّ عشرة سنة^(١)).

وسبب ذلك أن كثرة الأكل؛ جالبة لكثرة الشرب، وكثرته جالبة للنوم، والبلادة، وقصور الذهن، وفتور الحواس، وكسل الجسم...))^(٢).

وقال أيضًا: ((...والذهن الصحيح أشرف من تبيديه، وتعطيله، بالقدر الحقيق من طعام، يؤول أمره إلى ما قد علم...، ومن رام الفلاح في العلم، وتحصيل البغية منه، مع كثرة الأكل، والشرب، والنوم؛ فقد رام مستحيلًا في العادة))^(٣).

فالمطلوب الاعتدال في غير سرف ولا تقتير، فلا بطنة تأفن العقل، ولا جوع يقلق الذهن، والحشا، وخير الأمور أوسطها.

قال الشاعر:

واخش الدسائس من جوعٍ ومن شبعٍ وبالتوسط في الأمرين فالتزم
واقنع بأيسر زادٍ أنت نائله فربَّ مخرصة شرٍّ من التخم

(١) تمام نص الشافعي كما حدّث بذلك الربيع بن سليمان: ((ما شبعْتُ منذ ستِّ عشرة سنة إلا شبعةً طرحها لأنَّ الشبع يُثقلُ البدن، ويُقسِّي القلب، ويزيلُ الفطنة، ويجلبُ النوم، ويضعفُ صاحبه عن العبادة)).

(٢) تذكرة السامع والمتكلم (ص ٧٦، ٧٧).

(٣) المصدر السابق: (ص ٧٧).

وقال ابن الرومي:

كيف كانت عُنُقِي اقتصادِكِ كانت صحةً مستفادَةً وانديمالاً
(واعتدالاً من المزاج كما أو تيت في الخُلُقِ والخِلاقِ اعتدالاً)

٥- هَضْمُ الطَعَامِ فِي الفَمِ بِشكْلِ صحِيحٍ:

من وسائل حفظ الصحة هضم الطعام في الفم بشكل صحيح، فلا ترسله إلى المعدة إلا بعد طحنه كما يصنع الطاحون بالحَبِّ حين يحوِّله إلى دقيقٍ، فذلك من أعظم وسائل حفظ الصحة، ولو لم يكن في الهضم بشكل صحيح إلا إفراز الإنزيمات المسئولة عن عملية الهضم في المعدة بكميات كبيرة لكان في ذلك كفايةً، فكيف والمنافع كثيرةً. ومن أسباب عدم هضم الطعام كما يجب السرعة في الأكل.

٦- العمل بالحمية النبوية:

أَيُّ بُيٍّ: إِنْ كُنْتَ مِمَّنْ يَشْتَكُونَ مِنْ زِيَادَةِ الْوِزْنِ وَاعْتِلَالِ الصَّحَّةِ -
ليس لأي سببٍ مرضيٍّ يستدعي مراجعة الأطباء - فكلُّ ما عليك فعله هو
أن تعمل بمقتضى ما وَرَدَ من توجيه في الحديث النبوي الشريف: «ما
ملا ابن آدم وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلاتٍ يقمن صلبه،
فإن كان لا محالة، فثلثٌ لطعامه وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنفسه»

فابدأ بهذه الحمية النبوية وجربها على نفسك لبعض الوقت
قبل أن تطرق أبواب الأطباء والمعالجين؛ فهي وصفة سهلة مفتوحة

الصلاحية ما دام في العمر بقيَّةً، وستجد لها نتائج مضمونة تجلب الراحة لجسدك، وتدخل السرور على نفسك بإذن الله، فهي حمية سابقة على كل ما عداها من وصفات الآخرين، ولا يأتي بأضرار، وليس لها أعراض جانبية، كما في غيرها من الحميات، وهي ليست لشخص بعينه، بل هي متاحة للجميع، فهي خلاصة الحكمة بإيجاز شديد، بما ينفع الناس في هذا الجانب من معيشتهم، ولا يشق على النفس الأخذ بها، فكل ما عليك هو امتلاك إرادة كافية لتوطن نفسك على كبح شهوتها عن التماذي في التهام الطعام والشراب - وإن كانت شهوة مباحة - وتعويدها على التوقف عند بداية الشعور بالشبع أو قبل ذلك إن أمكن، وتجنب الوصول لحد التخمّة التي تفسد راحة البدن، وتعكّر صفاء الدهن وتجلب الخمول والكسل، الذي يقود إلى التقاعس عن أداء العبادات والأعمال على الوجه الأفضل، عوضاً - بطبيعة الحال - عن آثارها المدمرة للصحة بزيادة الوزن الذي هو مقدمة ومحفز للعديد من الأمراض»^(١)

فالحمية أعظم الدواء على الإطلاق

قال الحارث بن كلدة طبيب العرب: «الحمية رأس الدواء، والبطنة رأس الداء»^(٢)

(١) انظر حمية غذائية تحميك العمر كله لعاهد الخطيب مقال منشور في شبكة الألوكة.

(٢) «غذاء الألباب» (١١٠/٢).

٧- الاهتمام بالرياضة:

أي بُني: ما من شكٍّ أنّ التمارين الرياضية تُساهم في رفع مُعدّل الأيض في الجسم، كما أنّها تُحسّن من المظهر الخارجي للجسم، لذا فإنّ ممارسة التمارين الرياضية من الخطوات الفعّالة التي تُعزز من طاقة الجسم وتولد حافزاً داخلياً لخسارة الوزن، ويُنصح برفع مُعدّل التمارين الرياضية والنشاط البدني بشكلٍ تدريجيّ، فعندما يبدأ الجسم بفقدان الوزن والحصول على المزيد من الطاقة يكون رفع مُعدّل النشاط البدني أسهل.

وفي سياق الحديث نبيّن أنّ رفع الأثقال يُمكن الجسم من حرق السُعرات الحرارية ويحدّ من تباطؤ عملية الأيض، والتي تُعدّ أحد الآثار الجانبية التي قد تحدث نتيجة فقدان الوزن، لذا يُنصح بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية من ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع، مع ضرورة الحرص على استشارة المُدرّب والتأكّد من الطبيب بعدم وجود ما يُعيق ممارسة هذه الرياضة، وفي حال لم تكن رياضة رفع الأثقال خياراً مناسباً، فيمكن القيام ببعض تمارين القلب والتي تُعرف بتمارين الكارديو التي تفيد في خسارة الوزن وتساها في الحفاظ على الصحة، وفيما يأتي بيان بعض الأمثلة على تمارين القلب:

١- المشي.

٢- الرّكض.

٣- الهرولةُ.

٤- ركوبُ الدَّرَاجَاتِ.

٥- السباحةُ

وديننا الحنيفُ - يا بنيَّ - يحثُّ على الرياضةِ الرُّوحيةِ والحركيةِ:

قال ابنُ القيم:

«وَأَنْتَ إِذَا تَأَمَّلْتَ هَدْيَهُ ﷺ فِي ذَلِكَ - أَي فِي الرِّيَاضَةِ - وَجَدْتَهُ أَكْمَلَ هَدْيٍ لِلصِّحَّةِ وَالْقُوَى، وَنَافِعٍ فِي الْمَعَاشِ وَالْمَعَادِ»^(١).

ومنها: المحافظةُ على الصلاة:

قال ابنُ القيم رَحِمَهُ اللهُ: «وَلَا رَيْبَ أَنَّ الصَّلَاةَ نَفْسَهَا فِيهَا مِنْ حِفْظِ صِحَّةِ الْبَدَنِ، وَإِذَا بَتَ أَخْلَاطِهِ وَفَضْلَاتِهِ مَا هُوَ مِنْ أَنْفَعِ شَيْءٍ لَهُ سِوَى مَا فِيهَا مِنْ حِفْظِ صِحَّةِ الْإِيمَانِ، وَسَعَادَةٍ»^(٢).

ومنها قيامُ الليلِ والإكثارُ من الصيام:

قال ابنُ القيم رَحِمَهُ اللهُ: «وَكَذَلِكَ قِيَامُ اللَّيْلِ مِنْ أَنْفَعِ أَسْبَابِ حِفْظِ الصِّحَّةِ، وَمِنْ أَمْتَعِ الْأُمُورِ لِكَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ، وَمِنْ أَنْشَطِ شَيْءٍ لِلْبَدَنِ وَالرُّوحِ وَالْقَلْبِ، كَمَا فِي «الصَّحِيحَيْنِ» عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: («يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ

(١) زاد المعاد (٤/٢٦٢).

(٢) المرجع السابق (٤/٢٦٢).

يَضْرِبُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ، فَارْقُدْ، فَإِنْ هُوَ اسْتَيْقَظَ، فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ثَانِيَةً، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدُهُ كُلُّهَا، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ»^(١)

وَفِي الصَّوْمِ الشَّرْعِيِّ مِنْ أَسْبَابِ حِفْظِ الصِّحَّةِ وَرِيَاضَةِ الْبَدَنِ وَالنَّفْسِ مَا لَا يَدْفَعُهُ صَحِيحُ الْفِطْرَةِ»^(٢)

ومنها: الإسراعُ في المشي:

وَمِنْ هَدْيِهِ ﷺ فِي مَشْيِهِ الْإِسْرَاعُ

وَقَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَمْشِي مَشْيًا يُعْرَفُ فِيهِ أَنَّهُ لَيْسَ بِعَاجِزٍ وَلَا كَسَلَانَ»^(٣)

وَفِي رَوَايَةٍ: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا مَشَى مَشَى مُجْتَمِعًا، لَيْسَ فِيهِ كَسَلٌ)^(٤)

وَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: (وَمَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مَشْيِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، كَأَنَّهَا الْأَرْضُ تُطْوَى لَهُ، إِنَّا لَنُجْهِدُ أَنْفُسَنَا، وَإِنَّهُ لَغَيْرُ مُكْتَرَبٍ)^(٥)

(١) رواه البخاري (٣٠٩٦)، ومسلم (٧٧٦).

(٢) المرجع السابق (٢٢٧/٤).

(٣) أخرجه السيوطي في الجامع الصغير (٩١٤٧) وحسنه الألباني في «صحيح الجامع» (٥٠١٦).

(٤) أخرجه أحمد ١/٣٢٨ (٣٠٣٤) وصححه الألباني في «الصحيح» (٢٠٨٦).

(٥) رواه الإمام أحمد (٣٥٠/٢) وحسنه محققو المسند.

ولن تتحقق الرياضة المطلوبة إلا بالإسراع في المشي زد على ذلك أن الإسراع في المشي أخف على المرء فلا يشعُر معه بالتعب قال جابر رضي الله عنه «شكى ناسٌ إلى النبي ﷺ فدعا لهم وقال: «عليكم بالنَّسْلان»^(١)، فانتسَلنا فوجدناه أخفَّ علينا»^(٢)

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ في التعليقِ على بعضِ ما تقدَّمَ: «علِمْتُ أَنَّ هَدْيَهُ فَوْقَ كُلِّ هَدْيٍ فِي طِبِّ الْأَبْدَانِ وَالْقُلُوبِ، وَحِفْظِ صِحَّتِهَا، وَدَفْعِ أَسْقَامِهَا، وَلَا مَزِيدَ عَلَى ذَلِكَ لِمَنْ قَدْ أَحْضَرَ رُشْدَهُ، وَبِاللَّهِ التَّوْفِيقُ»^(٣).

٨- النظرُ إلى عاقبةِ السِّمْنَةِ وما تؤوُلُ إليه:

أي بُني: لا شكَّ أنك قد تجدُ كثيرًا من طلابِ العلمِ والعلماءِ أهملوا الاهتمامَ بصحتهم وتنظيمِ أوقاتِ أكلهم وشرابهم، فسَمِنَتْ أجسامُهُم، وأصبحتْ الأمراضُ تعترِبهم من حينٍ إلى آخر، وبسببِ اعتلالِ صحتهم لم تُتخ لهم فرصةُ النشاطِ في العبادة، والعلم، والدعوة، وهذه بليَّةٌ كبيرة!

وقد علمَ القاصي والداني أنَّ السمنةَ تؤوُلُ إلى الأوجاعِ والأسقامِ

(١) النَّسْلانُ معناه الإسراعُ في المشي، يُقال: نَسَلَ الماشي يَنْسَلُ، من بابي ضَرَبَ وَنَصَرَ، نَسَلًا وَنَسَلًا وَنَسَلَانًا (بالتحريك في الأخيرين): إذا أَسْرَعَ في مَشْيِهِ كما في «القاموس» وغيره، قال تعالى: ﴿إِلَى رَبِّهِمْ يَنْسِلُونَ﴾.

(٢) أخرجهُ البزارُ رَحِمَهُ اللهُ في «كشَفِ الأَسْتارِ» (ج ٢ ص ٢٦٣)، وصحَّحَهُ الألبانيُّ في «الصحيحه» (٤٦٥) وحسنَهُ شيخنا الوادعيُّ في «الجامعِ الصحيح» (٢٣٢).

(٣) زادُ المَعَادِ (٤/٢٢٧).

ومن طريف ما يُذكرُ أَنَّ صَفِيَّ الدينِ الحَلِيِّ كان له صديقٌ بخيلٌ فقال
يُعَدُّ فوائِدَ استفادَها من صحبته وهي حِفْظُ صحته:

ولي صاحبٌ يسترجعُ الناسَ كلِّما ذكرتُ لهم أوصافَهُ ونعوتَهُ
لقد ألبستني صحَّةَ الجسمِ دارُهُ بفرطِ الحمى لَمَّا حَلَّتْ بيوتَهُ
وما علِّمتني حكمةً غيرَ أني أديمُ مطالَ الجوعِ حتى أميته
٩- كراهةُ اكتسابِ السمنة:

أي بني: اعلم أنه قد تواترت الأحاديثُ عن نبيِّنا الصادقِ المصدوقِ
ﷺ بِحدوثِ السمنةِ في آخرِ الزمانِ، (قال رسولُ اللهِ ﷺ: «خيرُ أمتي
القرنُ الذين بعثتُ فيهم، ثمَّ الذين يلونهم»... قال: «ثمَّ يخلفُ قومٌ
يحبُّونَ السمانةَ، يشهدونَ قبلَ أن يُستشهدوا»^(١))

قال النووي: (السمانةُ بفتحِ السينِ هي السمَنُ، قال جمهورُ العلماءِ
في معنى هذا الحديث: المرادُ بالسمِنِ هنا كثرةُ اللحمِ، ومعناه أنه يكثرُ
ذلك فيهم، وليسَ معناه أن يتمحَّضوا سمانًا، قالوا والمذمومُ منه من
يستكسبه، وأما من هو فيه خِلقةٌ فلا يدخلُ في هذا، والمتكسبُ له
هو المتوسِّعُ في المأكولِ والمشروبِ زائدًا على المعتادِ)^(٢)

قال القحطاني رحمه الله:

لا تحشُ بطنك بالطعامِ تسمُنًا فجسومُ أهلِ العلمِ غيرُ سمانِ

(١) رواه مسلم (٢٥٣٤).

(٢) شرح النووي على مسلم (١٥ - ١٦ / ٧٨).

لَا تَتَّبِعْ شَهَوَاتِ نَفْسِكَ مُسْرِفًا
أَقْلِلْ طَعَامَكَ مَا اسْتَطَعْتَ فَإِنَّهُ
وَأَمْلِكْ هَوَاكَ بِضَبْطِ بَطْنِكَ إِنَّهُ
وَمَنْ اسْتَذَلَّ لِفَرْجِهِ وَلِبَطْنِهِ
حِصْنُ التَّدَاوِي الْمَجَاعَةُ وَالظَّمَا
أَظْمَى نَهَارَكَ تُرَوِّ فِي دَارِ الْعُلَا
حُسْنُ الْغِذَاءِ يَنْوِبُ عَنْ شُرْبِ الدَّوَاءِ
فَاللَّهُ يَبْغِضُ عَابِدًا شَهْوَانِي
نَفْعُ الْجُسُومِ وَصِحَّةُ الْأَبْدَانِ
شَرُّ الرِّجَالِ الْعَاجِزُ الْبَطْنَانِ
فَهُمَا لَهُ مَعَ ذَا الْهَوَى بَطْنَانِ
وَهُمَا لِفَكَ نَفُوسِنَا قَيْدَانِ
يَوْمًا يَطْوُلُ تَلْهَفُ الْعَطْشَانِ
سَيِّمًا مَعَ التَّقْلِيلِ وَالْإِدْمَانِ^(١)

١٠- السمنةُ أساسُ غالبِ الأمراضِ:

أي بني: اعلم أن السمنة مَرَضٌ العصرِ فقد نقلت بعض الدراسات أن السمنة زادت في العالم بأكثر من الضعف منذ عام ١٩٨٠ ميلادي، وفي عام ٢٠١٤ ميلادي كان أكثر من (٩، ١) مليار بالغ من سن (١٨) عامًا فأكثر زائدي الوزن، وكان أكثر من (٦٠٠) مليون منهم مُصابين بالسمنة، وأُعلن خلال منتدى الرياض للسمنة والذي أُقيم قبل ثلاثة أعوام ملامسة نسبة السمنة في المملكة (٤٠٪)، وأشار المشرف على كرسي السمنة بجامعة الملك سعود إلى أن نحو ٤٧ مَرَضًا سببها الرئيس: السمنة، وأن حجم الإنفاق على عمليات السمنة ومضاعفاتها في المملكة يصل سنويًا إلى (١٩) مليار ريال، ويموت سنويًا نحو عشرين

(١) نونية القحطاني (٤٦).

ألف مواطنٍ وأشارت الدراساتُ إلى أنّ السُّمنةَ عاملٌ رئيسٌ لبعضِ أنواعِ مَرَضِ السرطانِ: سرطانِ الغشاءِ المبطنِ للرحمِ، وسرطانِ الثديِ، وسرطانِ المبيضِ، وسرطانِ البروستاتا، وسرطانِ المرارة، وسرطانِ الكلى، وسرطانِ القولونِ، نسألُ اللهَ السلامةَ والعافيةَ.

كما تُعدُّ السمنةُ - يا بنيّ - من الحالاتِ الصحيةِ الخطيرةِ، التي قد ترفعُ من خطرِ الإصابةِ ببعضِ الاضطراباتِ الصحيةِ، وفيما يأتي بيانٌ بعضِ هذه الاضطراباتِ:

١- متلازمةُ الأيضِ.

٢- ارتفاعُ مُستوى السُّكَّرِ في الدمِ؛ وبالتالي زيادةُ خطرِ الإصابةِ بِداءِ السُّكَّرِيِّ.

٣- ارتفاعُ ضَغْطِ الدمِ.

٤- الإصابةُ بالنوباتِ القلبيةِ الناجمةِ عن أمراضِ القلبِ التاجيةِ، وفشلِ القلبِ، بالإضافةِ إلى السكتةِ الدماغيةِ.

٥- ارتفاعُ مستوياتِ الكوليسترولِ والدهونِ الثلاثيةِ في الدمِ.

٦- اضطرابُ التنفيسِ خلالَ النومِ، ويتضمَّنُ ذلك انقطاعَ النَّفْسِ اليوميِّ، ممَّا يُؤدِّي إلى الشعورِ بالتعبِ والإرهاقِ أثناءَ النهارِ، وانخفاضِ التركيزِ مما قد يسببُ مشاكلَ في العملِ.

٧- اضطراباتُ العظامِ والمفاصلِ، إذُ قد يسببُ الوزنُ الزائدُ الناجمُ

عن السمنة زيادة الضغط الواقع على العظام والمفاصل، مما يرفع من خطر الإصابة بخشونة المفاصل أو ما يُعرف طبيًا بالفصال العظمي، والذي يترتب عليه تيبس المفاصل بالإضافة إلى الشعور بالألم.

٨- الكبد الدهني يسبب كثرة الدهون الحشوية.

٩- حصى المرارة.

١٠- بعض أنواع السرطان.

١١- أسباب السمنة:

أي بني: اعلم أنه تحدثتُ السمنة بشكلٍ أساسي نتيجة تناول كمية كبيرة من السُّعرات الحرارية بقدرٍ يفوق مقدار ما يحرقه الجسم خلال الأنشطة اليومية والتمارين الرياضية، فعلى الرغم من تأثر الجسم بالعوامل الوراثية والبيئة المحيطة، إلى جانب الهرمونات ومستويات الاستقلاب أو الأيض داخل الجسم، إلا أنه توجدُ عدة أسبابٍ للسمنة، وفيما يأتي بيان بعضها:

١- تناول كميات كبيرة من الطعام:

الإفراط في تناول الطعام، يؤدي إلى زيادة الوزن، تحديدًا في حال كان الطعام غنيًا بالدهون والسكريات والكربوهيدرات الزائدة، حيث إن هذه الأطعمة غالبًا ما تتصف بأنها ذات كثافة عالية من الطاقة؛ أي أن كمية قليلة من الطعام تحتوي على كمية كبيرة من السُّعرات الحرارية، مما يساهم في زيادة الوزن بشكلٍ سريع، ومن الأمثلة على هذه الأطعمة:

- الوجبات السريعة.

- الأطعمة المقلية.

- الحلويات.

٢- عدم وجود المال الكافي لشراء الأطعمة الصحية.

٣- عدم وجود بيئة آمنة للمشي أو ممارسة التمارين الرياضية.

٤- قلة النشاط البدني: إن انخفاض النشاط البدني؛ يعني أن الطاقة التي يتم الحصول عليها من الطعام لا يتم استخدامها بشكل كامل، ويترتب على ذلك تخزين الجسم للطاقة الزائدة على شكل دهون، وهو حشوية تتركز في البطن والأرداف والكبد؛ مما يسبب الكبد الدهني الذي لا يقوم بوظائفه كما يجب، والشرايين والأوردة؛ مما يسبب الجلطات والسكتات الدماغية، ومن الجدير بالذكر أن انخفاض معدل النشاط البدني قد يكون ناجماً عن ممارسة المهين المكتبيّة في بعض الحالات.

٥- العوامل الوراثية: تؤثر العوامل الوراثية بلا شك في كيفية تعامل الجسم مع الطعام من أجل تحويله إلى طاقة للقيام بالأنشطة اليومية، بالإضافة إلى أن العوامل الوراثية تؤثر في كيفية تخزين الدهون في الجسم.

٦- التقدم في العمر: يُشار إلى أن التقدم في العمر من العوامل التي من شأنها أن تؤثر سلباً على الكتلة العضلية ومعدل الأيض داخل الجسم، مما يزيد من فرصة اكتساب الوزن مع التقدم في العمر.

٧- اضطرابُ النوم: إنَّ عَدَمَ الحصولِ على قسطٍ كافٍ من النومِ من الأمورِ التي مِن شأنها أن تُحدِثَ اضطرابًا في مستوى بعضِ الهرموناتِ، ويترتبُ على ذلك الشعورُ بالجوعِ، ممَّا يُوَدِّي إلى زيادةِ تناولِ الأطعمةِ ذاتِ المحتوىِ الوفيرِ من السعراتِ الحراريةِ يفوقَ مقدارَ ما يحتاجُهُ الجسمُ ويُحرقُهُ.

٨- بعضُ الحالاتِ الصحية: قد تتسببُ بعضُ الحالاتِ الصحيةِ المتعلقةِ بالهرموناتِ في زيادةِ خطرِ الإصابةِ بالسمنةِ.

٩- الهروب من المشاكلِ والهمومِ إلى تناولِ الأكلِ الكثيرِ، وخصوصًا الدسم؛ ظانًّا أن ذلك يريحه مما يجد.

١٠- النوم على معدة ممتلئة.

١٢- معرفة الطعام الذي يحتاجه الجسمُ:

من أجلِ الحفاظِ على صحتك، قوتك، طاقتك، بناءِ جسمك، لا تجلسِ على مائدةِ الطعامِ قبلَ أن تعرفَ الأطعمةَ بشكلٍ عامٍّ وتعرفَ النافعَ والضارَّ منها وتعرفَ ما تأكلُ وما تتركُ، ومقدارَ السعراتِ التي يحتاجُ إليها جسمك من تلكِ الأطعمةِ؛ وبذلك تريحُ صحتك وعافيتك.

وهذه الحاجاتُ - يا بنيَّ - لا يمكنُ سدُّها إلا عندما تتوفَّرُ في الغذاءِ ثلاثةَ عناصرٍ أساسيةٍ هي:

١- الكربوهيدراتُ.

٢- البروتيناتُ.

٣- الدهونُ.

وما من طعامٍ إلا وهو يرجعُ إلى تلكِ العناصرِ الثلاثِ، فلا يخرجُ عنها، ويلحقُ كُلُّ صنفٍ بصنفيه.

أساسيات التغذية

أَيُّ بَنِي: هَذَا الْبَابُ مِنْ أَهَمِّ أَبْوَابِ الْكِتَابِ؛ لِأَنَّهُ يَتَطَرَّقُ لِأَسَاسِيَّاتِ التَّغْذِيَةِ الَّتِي بِهَا حَيَاةُ الْإِنْسَانِ، وَالَّتِي مَنْ فَهَمَهَا، وَعَرَفَ النَّافِعَ وَالضَّارَّ مِنْهَا، أَمَكَّنَتْهُ الْإِنْتِفَاعُ بِالنَّافِعِ مِنْهَا، بَلْ وَحَتَّى النَّافِعَ لَا بُدَّ مِنَ الْأَخْذِ مِنْهُ مِقْدَارَ مَا يَحْتَاجُهُ الْجِسْمُ مِنَ السُّعْرَاتِ، وَكُلُّ شَيْءٍ زَادَ عَنْ حَدِّهِ انْقَلَبَ إِلَى ضِدِّهِ، فَتَعَالَ إِلَى مَعْرِفَةِ أُسَاسِيَّاتِ التَّغْذِيَةِ فِيمَا يَأْتِي:



١- الكربوهيدرات

١- تعريفُ الكربوهيدرات:

وَيُعْرَفُ بِأَنَّهُ مِتْعَادِلَةُ الشَّحْنَةِ، تَتَكُونُ مِنْ ثَلَاثَةِ عِنَاصِرٍ كِيمِيَايِيَّةٍ عَضْوِيَّةٍ هِيَ:

١- عِنَصْرُ الْأُكْسِجِينِ.

٢- عِنَصْرُ الْهَيْدْرُوجِينِ.

٣- عِنَصْرُ الْكَرْبُونِ.

وَيُقَالُ: إِنَّ اسْمَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ هُوَ خَلِيطٌ مِنْ هَذِهِ الْعِنَاصِرِ الثَّلَاثِ، وَتُعَدُّ الْكَرْبُوهِيدْرَاتُ هِيَ الْأَغْذِيَّةَ الْأَكْثَرَ انْتِشَارًا فِي عَالَمِنَا الْيَوْمِ. وَهِيَ أَنَا - يَا بَنِيَّ - أَذْكَرُ لَكَ تِلْكَ الْعِنَاصِرَ بِاخْتِصَارٍ شَدِيدٍ:

١- الْأُكْسِجِينُ:

وَيُعْتَبَرُ الْأُكْسِجِينُ - يَا بَنِيَّ - الْعِنَصْرَ الْأَكْثَرَ شُيُوعًا فِي الْجِسْمِ حَيْثُ يُمَثِّلُ ٦١٪ مِنْ كِتْلَةِ الْجِسْمِ، وَيَسَاعِدُ فِي تَكْوِينِ بَعْضِ الْمُرَكَّبَاتِ فِي الْجِسْمِ، كَمَا تَعْتَمِدُ عَلَيْهِ عَمَلِيَّةُ التَّنْفُسِ، وَتُعَدُّ مَكُونًا لِلْمِيَاهِ، فَهُوَ الْعِنَصْرُ الْأَكْثَرُ أَهْمِيَّةً لِلْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ.

٢- الكربون:

ويعتبرُ العنصرَ الأكثرَ شيوعًا بعدَ الأكسجينِ، تمثّلُ نسبةُ الكربونِ في الجسمِ ٢٣٪ ولا يقلُّ أهميةً عن الأكسجينِ فهو مهمٌّ للحياة؛ لأنهُ يرتبطُ بعددٍ كبيرٍ من العناصرِ مكوّنًا مجموعةً كبيرةً من المُركّباتِ فالكربوهيدراتُ واحدةٌ من ملايينِ المركباتِ التي يُسهمُ عنصرُ الكربونِ في بنائها.

٣- الهيدروجين:

ويأتي في المرتبةِ الثالثةِ بعدَ عُنصريِ الأكسجينِ والكربونِ إذُ يُمثّلُ ١٠٪ من جسمِ الإنسانِ و٧٥٪ من الماءِ فيستخدمُ الجسمُ الهيدروجينَ كمكوّنٍ من مكوناتِ الماءِ لذا يساهمُ بدوره في معظمِ الجزئياتِ العضويةِ وبعضِ المعادِنِ.

٢- أينَ توجدُ الكربوهيدراتُ؟

توجدُ الكربوهيدراتُ في الأطعمةِ النباتيةِ بشكلٍ رئيسيٍّ، كما توجدُ في بعضِ منتجاتِ الألبانِ على شكلِ سُكّرِ الحليبِ والذي يُسمّى (اللاكتوز).

وتعتبرُ أكبرَ مجموعةٍ من مجموعاتِ الغذاءِ الرئيسيةِ التي تشملُ البروتيناتِ والدهونَ، وتندرجُ تحتها معظمُ الأطعمةِ التي تحتوي بشكلٍ رئيسيٍّ على الكربوهيدراتِ.

٣- الكربوهيدراتُ يحتوي كلُّ أنواعِ الغذاءِ:

لا تقتصرُ الكربوهيدراتُ على نوعٍ واحدٍ من الطعامِ دونَ غيره من الأطعمةِ التي تناولها الإنسانُ، بل تحتوي كلُّ أنواعِ الغذاءِ تقريبًا على الكربوهيدراتِ؛ حيثُ تحتوي الفواكهُ على الكربوهيدراتِ في تكوينها العضويِّ، وتسمى فركتوز، وخاصةً تلك التي تكونُ نشويَّةً أكثرَ من غيرها، ومن أمثلةِ النباتاتِ التي تحتوي على كربوهيدراتٍ أكثرَ من غيرها نباتُ الذُّرَّةِ وكذلك جذورُ البطاطا، وبالطبعِ فالبطاطسُ من أكثرِ الخضراواتِ الغنيةِ بالكربوهيدراتِ، وكذلك حبوبُ القمحِ، ولا تقتصرُ الكربوهيدراتُ على الأشكالِ الطبيعيَّةِ من النباتاتِ، حيثُ تنتقلُ بدورها إلى الخُبزِ وكلِّ منتجاتِ البطاطسِ وعصائرِ الفواكهِ.

فكلُّ ما نأكلُهُ من طعامٍ يحتوي بشكلٍ أو بآخرَ على الكربوهيدراتِ ولكنَّ بِنسبٍ وأشكالٍ متفاوتةٍ، وهذا يرجعُ إلى نسبِ عناصرِ الكربونِ، والأكسجينِ، والهيدروجينِ في هذه الأطعمةِ وهي التي تكوِّنُ العناصرِ الكيميائيَّةَ العضويَّةَ الكربوهيدراتِ.

٤- أنواعُ الكربوهيدراتِ:

الكربوهيدراتُ - يا بني - هي في الأساسِ سُكَّرياتُ يأتي على شكليْنِ:

١- كربوهيدراتٌ بسيطةٌ

٢- كربوهيدراتٌ معقدةٌ

وإن شئت قلت:

١- كربوهيدراتٌ ضارّةٌ.

٢- وكربوهيدراتٌ نافعةٌ

أولاً- الكربوهيدراتُ البسيطةُ أو الضارّةُ.

هي الكربوهيدراتُ التي يتمُّ هضمُها سريعاً، وتتكوّن من مجموعةٍ أساسيةٍ من السّلاسلِ من واحدٍ أو اثنين من جزيئاتِ السكرِ.

١- السُّكّرياتُ الأحاديّةُ، مثلُ الجلوكوزِ، والفركتوزِ، والجالاكتوزِ.

٢- السكرياتُ الثنائيّةُ، مثلُ السّكروزِ، واللاكتوزِ، والمالتوزِ.

ولهذا فهي تؤدي إلى ارتفاعٍ مُفاجئٍ في مستوياتِ الطاقَةِ بعدَ تناولها مباشرةً، وتتواجدُ في عدّةِ مصادِرَ بما فيها:

السُّكّرُ الخشِنُ، والسُّكّرُ البُنِّيُّ اللّذانِ يحتويانِ على السكروزِ.

الحليبُ ومنتجاتُ الألبانِ، حيثُ إنها تحتوي على اللاكتوزِ.

الفاكهةُ وعصائِرُها وعصيرُ الدُّرّةِ، فهي تحتوي على الفركتوزِ.

كما تتواجدُ في الخبزِ الأبيضِ، والرّزِّ الأبيضِ، وبالجملةِ فمصادِرُها

- غالباً - قليلةُ الأليافِ والمغذياتِ بشكلٍ عامٍّ.

والإكثارُ منها سببٌ رئيسيٌّ لزيادةِ الوَزنِ، فضلاً عن زيادةِ خطرِ الإصابةِ بمرَضِ السُّكّريِّ، وأمراضِ القلبِ، وارتفاعِ مستوى الكوليسترولِ في الدّمِ.

ثانياً: الكربوهيدراتُ المُعقّدةُ:

الكربوهيدراتُ المعقّدةُ أو الصحيّةُ، وتُعرفُ باسمِ السُّكّريّاتِ

قليلة السكاريد، والسُّكَّرِيَّاتِ الْمُتَعَدِّدَةِ، وتتكوَّنُ من جزئياتِ السُّكَّرِ المتشابكةِ معًا في سلاسلٍ طويلةٍ ومعقدةٍ، وتتحولُ الكربوهيدراتُ المعقدةُ إلى جلوكوزٍ (سكرِ الدمِ) في الجسمِ تستفيدُ منه خلايا الجسمِ، والدماغُ للقيامِ بوظائفِها في حينِ يَتِمُّ تخزينُ الفائضِ أو غيرِ المُسْتَخْدَمِ في الكبدِ والعَضَلَاتِ على شكلِ دهونٍ لاستخدامِهِ لاحقًا.

أنواعُ الكربوهيدراتِ المعقدةِ:

تنقسمُ الكربوهيدراتُ المعقدةُ إلى نوعينِ هما:

١- الأليافُ الغذائيةُ:

وهي كربوهيدراتٌ صحيَّةٌ معقدةٌ، لا يستطيعُ جسمُكَ تَكْسِيرَها؛ لأنها تَمُرُّ معظمُها عبرَ الأمعاءِ وتساعدُ على الهضمِ، كما تُنظِّمُ الأليافُ نسبةَ السُّكَّرِ في الدمِ وتُخَفِّضُ نسبةَ الكوليسترولِ الضارِّ، وتجعلُكَ تشعرُ بالشَّبَعِ لفترةٍ أطولٍ، ومن تلك الألياف: الملفوف، والأوراق الخضراء، والخضراوات.

٢- النشأُ أو النشوياتُ:

النشأُ أو النشوياتُ نوعٌ من الكربوهيدراتِ المعقدةِ الغنيةِ بالفيتاميناتِ والمعادنِ الضروريةِ للجسمِ؛ حيثُ يستغرقُ جسمُكَ وقتًا أطولَ لتكسيْرِها، نتيجةً لذلك تبقى مستوياتُ السُّكَّرِ في الدمِ مُسْتَقَرَّةً، والامتلاءُ يستمرُّ لفترةٍ أطولٍ.

وهنا تنبيه مهم، وهو أنه يجب الاعتدال في تناول النشويات؛ لأن الإفراط في ذلك من أسباب اكتساب السمنة.

مصادرُ الكربوهيدراتِ المعقدة:

توفّرُ الأطعمةُ التي تحتوي على الكربوهيدراتِ المعقدةِ على الفيتاميناتِ، والمعادنِ، والأليافِ المهمةِ لصحتكِ، ومن الأطعمةِ الغنيةِ بالكربوهيدراتِ المعقدةِ ما يأتي:

- ١- الفاصوليا السوداء، الحُمص، العدس، الفاصوليا، البازلاء.
- ٢- الفواكهِ وخاصةً ذاتِ القشرةِ الصالحةِ للأكلِ، مثل: التفاح، الخوخ، البذور، التوت
- ٣- المكسراتِ والبذور، مثل: اللوز، الفول السوداني، الجوز، بذور اليقطين، بذور دوار الشمس.
- الحبوبِ الكاملة، مثل: الشعير، الدخن، دقيق الشوفان، خبز القمح الكامل.
- ٥- الخضار، مثل: البروكلي، القرع.

فوائدُ الكربوهيدراتِ المعقدة:

- ١- تُمدُّ الكربوهيدراتُ المعقدةُ جسمكَ بالطاقةِ الضروريةِ كي تقومَ بالمهامِ اليوميةِ المعتادةِ، وإذا حرمتَ نفسكَ من الكربوهيدراتِ المعقدةِ فهذا سيجعلكَ تشعرُ بالتعبِ، والإرهاقِ طوالَ اليومِ.
- لذا تناولهُ في وقتٍ مبكّرٍ من اليومِ - عندما تحتاجُ إلى معظمِ

طاقتك - على شكل بعض الحبوب الكاملة التي يطلقها الجسم ببطء في مجرى الدم وهذا - يا بني - يعني أنه سيكون لديك طاقة طوال اليوم ولن تشعر بالكسل والخمول طوال اليوم.

٢- الكربوهيدرات المعقدة تسهل الهضم:

الكربوهيدرات المعقدة تسهل الهضم؛ لأنها تحتوي على ألياف والألياف - يا بني - من شأنها أنها تساعد على الهضم، وانتظام حركة الأمعاء وبالتالي تجنبك الشعور بالإمساك، وهذه إحدى فوائد تناول مصادر غذائية كاملة من الكربوهيدرات المعقدة، مثل:

الحبوب الكاملة، الفاصوليا، البقوليات، الخضروات، الفواكه، بدلاً عن اختيار الأطعمة المصنعة.

٣- الكربوهيدرات المعقدة تزودك بالطاقة لذا فهي مهمة لعملية التمثيل الغذائي والاستقلاب الأمثل للطاقة في الجسم، ومن دون السعرات الحرارية (التي هي أساس الكربوهيدرات)، فإن عملية الأيض^(١) ستكون بطيئة.

٤- تحسين جودة النوم؛ لأن الكربوهيدرات تحتوي على تغذية تريح الجسم، وتساعد على النوم، مثل: دقيق الشوفان، واليقطين،

(١) الأيض هو سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم، مما يعمل على إنتاج وحرق الطاقة اللازمة للحياة، وبشكل أبسط الأيض هو المعدل الذي ينفق الجسم الطاقة فيه أو يحرق السعرات الحرارية.

والمَوَز، وكمية كبيرة من التربتوفان^(١) الذي يساعد على النوم، كما يساعد دقيق الشوفان جسمك على إنتاج الميلاتونين الهرمون الذي ينظم نومك، فإذا كنت تعاني من الأرق فتناول بعض الكربوهيدرات المعقدة تنعم بنوم هادي ومريح^(٢).

(١) التربتوفان: هو أحد الأحماض الأمينية التسعة الأساسية يلعب دوراً محورياً في الوقاية من الشدة وضطرابات المزاج لأنه السلف المباشر للسيروتونين وكذلك للفيتامين B٣ وبالتالي يُعرف بتأثيره المضاد للاكتئاب. يسهل التربتوفان أيضاً النوم عن طريق زيادة إنتاج الميلاتونين. وعلى الرغم أنه يوجد في مصادر متنوعة، إلا أن المشكلة تكمن في ربطه مع العناصر الغذائية الصحيحة، الكربوهيدرات في هذه الحالة، لكي يتم التقاطه وتفضيله على الأحماض الأمينية الأخرى.

ومصادر التربتوفان، هي: الحليب ومنتجات الألبان والبيض واللحوم والأناناس والموز والجوز والكرفس والقرنبيط والحبوب والمكسرات والتين والتمر والتوفو.

(٢) من المصادر الغذائية التي تساعد على نوم جيد (أ) الجبن الذي يعتبر مصدراً جيداً للكالسيوم الذي يساهم في إرخاء العضلات (ب) الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم فالمغنسيوم أفضل معدن يساعد على النوم العميق ويقوم بانتظام ضربات القلب ويهدئ الجهاز العصبي وارتخاء العضلات مما يساعد على نوم جيد ويوجد في اللوز والخضار والسلطات ويوجد على شكل كبسولات يتم تناولها قبل النوم ولكن ابحث عن كبسولات عضوية غير كيميائية. (ج) والزنك مرتبط بتمثيل الميلاتونين الذي يحفز الظلام مما يساعد على النوم فالزنك له دور محوري ومهدئ للجهاز العصبي المحوري والجدير بالذكر فإن المغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين b٦ لها نفس التأثير فإذا تناولت الزنك فتناولها بال مساءً إذا كنت تتناول مكملات غذائية وإذا أردت أن تسأل عن أفضل مصدر للزنك على الإطلاق فالمحار أفضلها.

٥- الكربوهيدرات المعقدة غنية بالألياف، والألياف - يا بني - لا تقوم بتنظيم عملية الهضم فَحَسْبُ، بل إنها تُبْقِيكَ ممتلئًا لفترةٍ طويلةٍ. في حين أنّ الألياف الموصى بها هي:

٢٥ - ٣٠ غرامًا فقط من الألياف، ومعظم الوجبات النباتية توفر الكثير منها مما يعني أنك ستشعرُ بالشبع لفترةٍ أطول.

٦- الكربوهيدرات المعقدة تعزّزُ وظيفة الدماغ، وضمان قيامه بوظائفه بالشكل الأمثل؛ لأنها تحتوي على مجموعات من الكربوهيدرات التي تساعد على التركيز الذهني، والمزاج الصحي، مثل:

الخضروات، الشوفان، الكينوا^(١)، الفول، البقوليات، المكسرات، البذور، الفاكهة.

وبدون الكربوهيدرات المعقدة - يا بني - قد تُعاني من الصداع، وتشعرُ بالدوار، وتجدُ صعوبةً في التركيز، وتشعرُ بالحزن والاكئاب، وقد تجدُ صعوباتٍ في الاحتفاظ بالمعلومات، فلا تحرم نفسك من الكربوهيدرات المعقدة؛ فإنك تحتاجها.

٧- تعزيرُ وظيفة الجهاز العصبي:

السكرُ يجعلك عصبياً قلقاً، متوتراً

(١) الكينوا نباتٌ مزهرٌ من عائلة القطيفة حاليًا كحال أنواع مثل الشمندر، والسبانخ، وكوم العشب، وتؤكل أوراقها - أيضًا - كخضروات، لكن التسويق التجاري لها كخضروات ورقية محدودة حاليًا؛ فهو نباتٌ عشبيٌّ سنويٌّ ينمو كمحصولٍ بدورته صالحة للأكل.

فتأتي الكربوهيدراتُ المعقدةُ تقلُّ من التوترِ والقلقِ، الذي تُعاني منه، ومتى تناولتَ صَحْنًا لذيذًا من دقيقِ الشوفانِ أو ثمرةِ الموزِ أو الأطمعةِ التي تحتوي على الترتوفانِ هذا الحمضُ الذي يجلبُ السعادةَ ويوجدُ في الديكِ الروميِّ المسَمَّى باليمينيِّ (الجِرَع) أو حبوبِ القَرعِ والمكسراتِ والموزِ أو عشبةِ المليسةِ كقهوةِ واليانسونِ كقهوةِ بدونِ سُكَّرٍ يُذهِبُ عنكَ التوترَ والقلقَ والضيقَ الشديدَ؛ لأنَّ الكربوهيدراتِ المعقدةَ تزوِّدُ جسمَكَ بما يحتاجُهُ من عناصرٍ غذائيةٍ وصولًا إلى جهازِكَ العصبيِّ، فتساعدُ جسمَكَ على إنتاجِ عددٍ من التفاعلاتِ الأنزيميةِ وتحقيقِ التوازنِ بكلِّ طريقةٍ ممكنةٍ تقريبًا.

٨- الكربوهيدراتُ المعقدةُ - يا بنيَّ - مثاليةٌ للأشخاصِ المُصابينَ بداءِ السكريِّ من النوعِ الثاني - خاصةً إذا تناولها باعتدالٍ - لأنها تساعدُ في التحكمِ في ارتفاعِ نسبةِ السُّكَّرِ في الدمِ بعدَ الوجباتِ.

٩- الكربوهيدراتُ المعقدةُ تساعدُ في التحكمِ في الوزنِ؛ لأنها تحتوي على عناصرٍ غذائيةٍ أكثرَ من الكربوهيدراتِ البسيطةِ، ومن ذلك أنها تحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من الأليافِ وهضمُها أبطأ، وهذا يجعلك مُمتلئًا وتشعرُ بالرِّضا والشَّبَعِ أكثرَ، وهذا يساعدك على التحكمِ في الوزنِ.

١٠- الكربوهيدراتُ المعقدةُ تساعدك على خسارةِ الوزنِ وحرِّقِ الدهونِ؛ لأنه يتمُّ هضمُها ببطءٍ لهذا فهي تساعدك على الشعورِ

بالشَّبَعِ لفترةٍ أطولَ، بخِلافِ الكربوهيدراتِ البسيطةِ؛ فإنَّ الجسمَ يمتصُّها بسرعةٍ مما يجعلُكَ تشعُرُ بالجوعِ بشكلٍ دائمٍ.

٥- الأطعمةُ التي تحتوي على الكربوهيدراتِ:

١- الحبوبُ الكاملةُ:

يُعدُّ الخبزُ المصنوعُ من الحبوبِ الكاملةِ مصدرًا غنيًا بالكربوهيدراتِ، كما أنَّ الحبوبَ الكاملةَ تُعدُّ مرتفعةً بالكربوهيدراتِ وبالتالي فإنه يجبُ استهلاكُها باعتدالٍ عند اتِّباعِ نظامٍ غذائيٍّ منخفضٍ بالكربوهيدراتِ، وتجدرُ الإشارةُ إلى أنَّ محتوى الخبزِ من الكربوهيدراتِ يختلفُ باختلافِ المُكوّناتِ والأحجامِ؛ فعلى سبيلِ المثالِ تحتوي الشريحةُ الواحدةُ من خبزِ القمحِ الكاملِ على ١٧ غرامًا من الكربوهيدراتِ وغمامينٍ من الأليافِ.

والأفضلُ الحبوبَ الكاملةَ البلدي؛ لأنَّ المستوردَ منزوعَ منه بعضَ العناصرِ الغذائية.

٢- الكينوا:

تُعدُّ الكينوا بذورًا تُحضَّرُ وتُؤكَلُ مثل الحبوبِ، وهي مصدرٌ غنيٌّ بالكربوهيدراتِ؛ حيثُ يحتوي كوبٌ من الكينوا على ما يُغطِّي ١٣٪ من الكميةِ اليوميةِ من الكربوهيدراتِ تقريبًا، (٤٨)

إضافةً إلى أنَّها غنيَّةٌ بالعديدِ من المعادنِ والمركباتِ النباتيةِ التي تُحسِّنُ السيطرةَ على نسبةِ السكرِ في الدمِ، والبروتينِ، والأليافِ أيضًا؛ التي تُساعدُ على الشعورِ بالامتلاءِ، ممَّا قد يُساهمُ في خسارةِ الوَزنِ، وتجدرُ الإشارةُ إلى أنَّ الكينوا تُعدُّ خاليةً من الغلوتينِ، وبالتالي فإنَّها

يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ بَدِيلًا لِلْقَمْحِ لِلأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ نِظَامًا غِذَائِيًّا خَالِيًا مِنَ الْغُلُوتِينِ.

٣- الشوفانُ:

يحتوي نِصْفُ كُوبٍ مِنَ الشُوفَانِ الْجَافِ عَلَى ٢٧ غَرَامًا مِنَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ، كَمَا يَحْتَوِي كُوبٌ مِنَ دَقِيقِ الشُوفَانِ عَلَى ٩٪ مِنَ الْكَمِيَةِ اليَوْمِيَةِ مِنَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ، وَتَجْدُرُ الإِشَارَةُ إِلَى أَنَّهُ يُمْكِنُ تَحْضِيرُ الشُوفَانِ بِمُخْتَلَفِ الطَّرِيقِ سِوَاءَ عِبْرَ الْبَخَارِ وَغَيْرِهَا، وَهُوَ مَتَوَفَّرٌ بِالْعَدِيدِ مِنَ الأنواعِ.

٤- البقولياتُ:

أَصْنَافُ البَقُولِيَّاتِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى كَرْبُوهِيدْرَاتٍ: الْعَدَسُ يُعَدُّ مِنَ البَقُولِيَّاتِ الشَّائِعَةِ، وَهُوَ مَصْدَرٌ غَنِيٌّ بِالْبُرُوتِينِ، وَالْكََرْبُوهِيدْرَاتِ؛ حَيْثُ إِنَّ الْكُوبَ الْوَاحِدَ مِنَ الْعَدَسِ الْمَسْلُوقِ يَوْفِرُ ٣٩,٨٦ غَرَامًا مِنَ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ، وَ١٧,٨٦ غَرَامًا مِنَ الْبُرُوتِينِ، وَ١٥,٦ غَرَامًا مِنَ الأَلْيَافِ، كَمَا يَحْتَوِي الْعَدَسُ عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْبُوتَاسِيُومِ، وَالْفَسْفُورِ، وَالْكَالْسِيُومِ، وَالْفُولَاتِ.

٥- الحُمُّصُ

تُكُونُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتُ مَا نَسَبَتْهُ ٢٧,٤٪ مِنَ الحُمُّصِ، فِي حِينِ تُكُونُ الأَلْيَافُ ٨٪ مِنْهُ تَقْرِيبًا، وَهُوَ يُعَدُّ مِنَ الْمَصَادِرِ الْجَيِّدَةِ بِالْبُرُوتِينِ النَّبَاتِيِّ، وَيَحْتَوِي عَلَى الْعَدِيدِ مِنَ الْفَيْتَامِينَاتِ، وَالْمَعَادِنِ مِثْلَ:

الحديد، والفسفور، وفيتامينات ب، وإضافةً إلى ذلك، يساهم تناوُل الحُمصِ في تعزيزِ صحةِ القلبِ، والجهازِ الهضميِّ، كما يرتبطُ بتقليلِ خطرِ الإصابةِ بالسرطانِ.

٦- الفاصوليا:

تُشكّلُ الكربوهيدراتُ ما يقاربُ ٢٢,٨٪ من الفاصوليا، والتي تكونُ على شكلِ نشأٍ وأليافٍ، كما تُعدُّ الفاصوليا مصدرًا غنيًا بالبروتينِ، والعديدِ من الفيتاميناتِ، والمعادنِ، ومضاداتِ الأكسدةِ، مثل: الأنثوسيانين بالإنجليزية:

(Anthocyanin، والإيزوفلافون) بالإنجليزية:

(Isoflavones)، وترتبطُ الفاصوليا بالعديدِ من الفوائدِ الصحيّةِ، مثل: تحسينِ التحكُّمِ بمستوى السكرِ في الدمِ، والتقليلِ من خطرِ الإصابةِ بسرطانِ القولونِ، وتجدرُ الإشارةُ إلى أنّ تناوُلَ الفاصوليا نيئةً أو غيرَ مطبوخةٍ جيّدًا قد يكونُ ضارًّا.

٧- البازلاء:

تُباعُ البازلاءُ على شكلِ حُزْمٍ صغيرةٍ جافةٍ لونها أخضرٌ، وهي غنيّةٌ بالكربوهيدراتِ؛ حيثُ يحتوي نصف كوبٍ من البازلاءِ الخضراءِ المطبوخةِ على ١٢ غرامًا من الكربوهيدراتِ، ويُصنّفُ خبراءُ التغذيةِ البازلاءَ على أنّها خضرواتٌ نشويّةٌ سواءً أكانت طازجةً أو مُجمدةً.

٨- الشَّمْنَدَرُ: يُعَدُّ الشَّمْنَدَرُ من الخضرواتِ الجذرية، ويُعرَفُ باسمِ البِنْجَرِ - أيضًا - ويحتوي على العناصرِ الغذائيةِ الأساسية، ومنها الكربوهيدرات؛ حيثُ يحتوي الشمندرُ النيئُ أو المَطهُوُّ على نسبةٍ تتراوحُ بين ٨ - ١٠٪ من الكربوهيدراتِ، وبالرغمِ من أنَّ أكلَهُ نبيئًا يُعدُّ لذيذًا، إلا أنَّ طهيَهُ وصُنْعَ المِخْلَلِ منه يُعدُّ شائعًا أَكْثَرَ.

٩- الذَّرَّةُ^(١):

تُعدُّ الذَّرَّةُ - لا سيما الحمراء قليلة الكربوهيدرات - من الخضرواتِ واسعةِ الانتشارِ، والتي تُسْتَخْدَمُ في أطباقٍ عديدة، مثل: السلطاتِ، وغيرها، ويحتوي ١٠٠ غرامٍ من الذرة على ٢٥ غرامًا من الكربوهيدراتِ، و٣,٣٦ غراماتٍ من البروتين، بالإضافة إلى كميةٍ جيدةٍ من فيتامين ج، ووفقًا لدراساتٍ، فإن الذرة تُفيدُ في تحسينِ مستوياتِ السكرِ في الدمِ، وارتفاعِ ضغطِ الدمِ وذلك لمحتواها من مُضادَّاتِ الأكسدة، فننصح بها لمرضى السكري مع الدخن والشعير.

١٠- الموزُ:

الموزُ من الفواكِه الغنية بالكربوهيدرات؛ لأنَّهُ يحتوي على عناصرٍ غذائيةٍ عديدة؛ حيثُ إنَّ كُلَّ حبةٍ موزٍ متوسطةٍ تُعادلُ ١١٨ غرامًا تحتوي على ٢٧ غرامًا من الكربوهيدراتِ، و١٤ غرامًا من السُّكرياتِ؛

(١) الذَّرَّةُ أو الذَّرَّةُ الصفراءُ، أو الذَّرَّةُ الشاميَّةُ وهي نوعٌ من النباتاتِ، وتُعدُّ ثالثَ أهمِّ المحاصيلِ في العالمِ بعدَ القمحِ والأرزِ ويَصِلُ أنواعها إلى خمسينَ نوعًا على مستوى العالمِ لكلِّ نوعٍ أشكالٌ وأحجامٌ تختلفُ عن بعضها البعضِ، فضلًا عن اختلافِ الألوانِ.

بما فيها ٥,٩ غراماتٍ من الغلوكوز، و٥,٧ غراماتٍ من الفركتوز، و٢,٨ غراماتٍ من السكروز، وتجدرُ الإشارةُ إلى أنّ تصنيفَ الموزِ في كثيرٍ من الأحيان يكونُ على أنه موزٌ حُلُوٌّ، ويمكنُ تناوُلُهُ على شكلِ حَلوى، أو وَجِبَةٍ خفيفةٍ، أو مطبوخًا، مثل: موزِ الجَنَّةِ (بالإنجليزية: Plantains: ١١).

على أن الموز من الفواكه الغنية بالتريتوفان، فهو مفيد للحالة النفسية والمزاج المتعكر، فيتناول باعتدال.

١١- المانجو:

تُعدّ المانجُو فاكهةً استوائيةً، وتتميزُ بطعمها اللذيذ، وامتلائها بالعصارة، وبشكلِ ثمرتها، وبخصائصها المُفيدة للصحة؛ إذ إنّها مصدرٌ غنيٌّ بالفيتامينات، والمعادن، ومضاداتِ الأكسدة، ويحتوي الكوبُ الواحدُ من قِطْعِ المانجو على ٩٩ سُعْرَةَ حراريّةٍ، و٢٥ غرامًا من الكربوهيدرات.

١٢- التمر:

يُوفِرُ التمرُ العناصرَ الغذائيّةَ المفيدةَ التي يحتاجها الجسمُ بكميّاتٍ قليلةٍ بالإنجليزية (Micronutrients): وبِعَضِ الأليافِ، وتحتوي حبةُ التمرِ الواحدةُ على ما يزيدُ عن ٥ غراماتٍ من الكربوهيدرات.

على أن التمر لا يستغني عنه الناس؛ لأنه يحتوي على عناصر غذائية كثيرة، ولعل هذا هو السر في قوله صلى الله عليه وسلم: «بيت لا تمر فيه، جياع أهله»^(١).

١٣- الزبيب:

(١) رواه مسلم (٢٠٤٦)، عن عائشة رضي الله عنها.

الزبيب وهو العنبُ المُجفَّفُ، ويحتوي الكوبُ الواحدُ من الزبيبِ على ١٢٩,٤٨ غرامًا من الكربوهيدراتِ، كما أنه مصدرٌ جيدٌ لمُضادَّاتِ الأكسدةِ، ويحتوي على معادنٍ عديدةٍ أخرى، مثل: البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والفسفور، والكالسيوم، ويُمكنُ أن يؤكَلَ الزبيبُ كوجبةٍ خفيفةٍ، أو يُضافُ إلى ألواحِ الحبوبِ، والسلطاتِ، واللبنِ، والجرانولا.

٦- الأطعمةُ التي لا تحتوي على الكربوهيدراتِ:

تُوضِّحُ النقاطُ الآتيةُ بعضَ الأطعمةِ الخاليةِ مِنَ الكربوهيدراتِ:

١- اللحومُ:

اللحومُ، مثل: الدجاجِ، واللحمِ البقريِّ، ولحمِ الخروفِ.

٢- الأسماكُ:

الأسماكُ، والمأكولاتُ البحريةُ، مثل: الجمبريِّ.

٣- البيضُ.

٤- الزبدةُ.

٥- زيتُ الزيتونِ.

٦- زيتُ جوزِ الهِنْدِ.

٧- القهوةُ.

٨- الشايُّ.

٧- الأطعمةُ قليلةُ الكربوهيدراتِ:

تتوفّرُ العديدُ من الأطعمةِ التي تُعدُّ قليلةً بالكربوهيدراتِ، ونذكرُ منها الآتي:

الخضروات غير النشويّة ومن الأمثلة عليها:

١- الكوسا:

يحتوي الكوب الواحد من الكوسا على ٤ غراماتٍ من الكربوهيدرات.

٢- الملفوف:

يحتوي الكوب الواحد من الملفوف على ٥ غراماتٍ من الكربوهيدرات.

٣- البروكلي:

يحتوي الكوب الواحد من البروكلي على ٦ غراماتٍ من الكربوهيدرات.

٤- كرنب بروكسل:

يحتوي الكوب الواحد من كرنب بروكسل (بالإنجليزية: Brussels

sprout) على ٨ غراماتٍ من الكربوهيدرات.

٥- البندورة: (الطماطم):

يحتوي الكوب الواحد من البندورة على ٧ غراماتٍ من

الكربوهيدرات.

٦- الورقيات الخضراء:

الورقيات الخضراء؛ مثل السبانخ، ويحتوي الكوب الواحد منه

على ١ غرامٍ من الكربوهيدرات.

٧- الجُبْنُ:

الجُبْنُ ومن الأمثلة عليه:

أ- جبْنُ الشيدرِ؛ حيثُ تحتوي على ١ غرامٍ من الكربوهيدراتِ لكلِّ غرامًا تقريبًا.

ب- جبنةُ قريشٍ قليلةُ الدَّسَمِ؛ حيثُ إنها تحتوي على ٦ غراماتٍ من الكربوهيدراتِ لكلِّ كوبٍ منها.

٨- الزيتونُ:

تحتوي ١٠ حباتٍ صغيرةً من الزيتونِ على ٢ غرامٍ من الكربوهيدراتِ.

٩- المَكْسَّرَاتُ

تُعد المكسراتُ مثلَ: اللوزِ، من الأطعمةِ القليلةِ بالكربوهيدراتِ، إذُ يحتوي على ٦ غراماتٍ كربوهيدراتٍ لكلِّ ٢٨ غرامًا تقريبًا.

١٠- التوتُ:

يُعدُّ التوتُ من الأطعمةِ القليلةِ بالكربوهيدراتِ مثلَ: توتِ العُليقِ، إذُ يحتوي على ١٥ غرامًا من الكربوهيدراتِ لكلِّ كوبٍ.

١١- البَطِيخُ والشَّمَامُ:

البَطِيخُ، والشَّمَامُ حيثُ يحتوي الشَّمَامُ على ١٣ غرامًا من الكربوهيدراتِ لكلِّ كوبٍ.

١٢- الأفوكادو:

يحتوي الأفوكادو على ٩ غراماتٍ من الكربوهيدراتٍ لكلِّ كوبٍ.

١٣- الشوكولاتة الداكنة:

تحتوي الشوكولاتة الداكنة على ١٣ غرامًا من الكربوهيدراتٍ لكلِّ

٢٨ غرامًا تقريبًا.

أطعمةٌ أخرى كالتفاح، والتوت البري، والفراولة، ومنتجات الألبان غير المُحلّاة، مثل: الحليب كامل الدسم، والزبادي اليوناني؛ الذي يحتوي ١٩٨ مليليتراً منه على ٨ غراماتٍ من الكربوهيدرات.

٨- حاجة الإنسان اليومية من الكربوهيدرات:

أي بني: لا بُدَّ أن تعرفَ كم يحتاجُ جسمُك من الكربوهيدراتِ فَتَزنَ له بميزانٍ لا يزيدُ ولا ينقصُ وحاجةُ الجسمِ من الكربوهيدراتِ تتراوحُ ما بين ٤٥ إلى ٦٥٪ من إجمالي السُّعراتِ الحرارية اليومية وفقاً لدراساتٍ علميةٍ، وبقيةُ النسبةِ - يا بني - تأتي من العناصرِ الأخرى، مثل:

البروتينات والدهون.

فإذا كنتَ تحصلُ على ٢٠٠٠ سعرة حراريةً يوميًا فإن جسمك بحاجةٌ إلى نسبةٍ ما بين ٩٠٠ إلى ١٣٠٠ سعرة حراريةً من الكربوهيدراتِ، وهو ما يعادلُ ما بين ٢٢٥ جرامًا إلى ٣٢٥ جرامًا من الكربوهيدراتِ يوميًا. ولكي تَضمَنَ الحصولَ على القدرِ المطلوبِ فعليكِ قراءةُ لصقاتِ

الحقائق الغذائية على المنتجات قبل الشراء، والتي تضمّن إجماليّ الكربوهيدرات التي يحتويه المنتج.

وهناك عدة طُرُقٍ لِحِسَابِ الكربوهيدراتِ اليوميّة، مثل:

قياسِ حِصَّةٍ واحدةٍ من الكربوهيدراتِ، على أنها ١٥ جرامًا، من الكربوهيدراتِ (حِصَّةٌ واحدةٌ من الكربوهيدراتِ) وعلى سبيلِ المثالِ، تحتوي شريحةٌ واحدةٌ من الخُبْزِ، أو قطعةٌ صغيرةٌ من الفاكهة، أو حَجْمٌ متوسطٌ من ملفات تعريف الارتباط^(١) على حوالي ١٥ جرامًا من الكربوهيدراتِ، وكلُّ واحدٍ من هذه الكربوهيدراتِ يساوي كربوهيدراتِ واحدًا.

٩- كيف تختارُ كربوهيدراتٍ جيدةً؟

عَبْرَاتِبَاعِ هَذِهِ الْقَوَاعِدِ البسيطة:

- ١- تخطّ عصيرَ الفواكهِ واذهبِ مباشرةً إلى الفواكهِ.
- ٢- تناولْ فواكهَ وخضراواتٍ متنوعةً كلَّ يومٍ.
- ٣- اخترِ الحبوبَ الكاملةَ، مثل: الشوفانِ، وباستا القمحِ الكاملِ، وخبزِ القمحِ الكاملِ. ولكي تضمّنَ أنك تشتري منتجًا كاملًا من الحبوبِ.
- ١- افحصْ قائمةَ المُكوّناتِ.

(١) ملفات تعريف الارتباط هي عبارة عن مخبوز، أو مطبوخٍ فهي أفكارٌ جيدةٌ، وجديدةٌ لجعل ملفات تعريف الارتباط في المطبخ.

٢- ابحث عن الكلمات «حبوبٌ كاملةٌ ١٠٠٪».

٣- إذا رأيت كلمة كاملة أو حبوبًا كاملة موجودة كأول مكون، فغالبًا ما سيكون المنتج كامل الحبوب، ولكنّه يحتوي أيضًا على حبوبٍ مُكرّرة.

٤- لنْ تخبرك المكونات بالكمية، لذلك اختر المنتجات التي تحتوي على الكلمات «حبوبٌ كاملةٌ ١٠٠٪» في قائمة المكونات.

٥- لا تعتمد على مقدمة العبوة أو لون الطعام.



أنواع من الحبوب الكاملة ننصحك بها

القطائف: تعمل كعصيدة دافئة في الصباح أو تخلط مع الخضراوات. الشعير: يستخدم في الحساء بدلاً من الأرز أو المعكرونة، ويستخدم كخبز، وقهوة، ومنقوع الشعير، وعصيد، وزوم (تليينة).

الكينوا: اخلطه مع الخضراوات لإعداد السلطة أو القلي.

حبوب القمح: اخلطها مع الخضراوات لإعداد السلطة.

والجدير بالذكر فإن الحبوب المستوردة من الخارج كالقمح وغيره ليست حبوباً كاملة؛ لأنها منزوعة القيمة الغذائية ومن عيوبها أنها ترفع الوزن ولها أضرار على الجسم ويُفضل القمح البلدي وأنواع الحبوب الأخرى من إنتاج البلد كالدُّرة بجميع أنواعها والشام والدُّخن.

أنواع من الحبوب الكاملة ننصحك بها:

هل الكربوهيدرات تزيد في الوزن؟

أي بُني: الكربوهيدرات المعقدة غنية بالألياف تشعرك بالشبع لساعاتٍ طويلةٍ وبالتالي لن تطلب المزيد من الطعام، لكن إذا أردت زيادة وزنك فعليك بزيادة البروتين الحيواني، والكربوهيدرات التي تزيد

عن ١٠٪، وأكثر من تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات البسيطة؛ كالحليب ومشتقاته، والفواكه، ولا ننصحك بذلك إلا إذا كان وزنك أقل من الطبيعي.



أضرارُ الزيادةِ أو النقصانِ من الكربوهيدراتِ

١- أضرار الزيادة من الكربوهيدرات:

أي بنيّ: للكربوهيدراتِ منافعُ تقدمَ ذكرُ بعضها وفيما يأتي ذكرُ بعضِ أضرارها، والأضرارُ - يا بنيّ - تكمنُ في الزيادةِ أو النقصانِ لجسمِ الإنسانِ من هذا العنصرِ.

فمن أضرارِ الزيادةِ في تناولِ الكربوهيدراتِ ما يأتي:

١- ارتفاعُ نسبةِ الكربوهيدراتِ في الجسمِ يؤدي إلى إصابةِ الجسمِ بالسُّكَّرِيّ؛ لأنَّ الكربوهيدراتِ تحفزُ عملَ الأنسولينِ المسببِ لأمراضِ السكرِ.

٢- تناولُ الأغذيةِ التي تحتوي على الكربوهيدراتِ فوقَ حاجةِ الجسمِ قد يؤدي إلى خطرِ الإصابةِ بالسرطانِ في الثدي، أو البنكرياسِ.

٣- ارتفاعُ نسبةِ الكربوهيدراتِ في الجسمِ قد يؤدي إلى الإصابةِ بأمراضِ القلبِ، وخاصةً تعرُّضُ عضلةِ القلبِ للاحتشاءِ.

٤- زيادةُ الوزنِ، قد تسببُ الكربوهيدراتُ زيادةً في الوزنِ إذا تمَّ تناولُها بكمياتٍ كبيرةٍ جدًّا من الاحتياجِ اليوميِّ.

٥- ومن أضرارِ كثرةِ تناولِ الكربوهيدراتِ ذاتِ السُّعراتِ الحراريةِ

العالية تكوّن الدهون الحشوية الضارة في مناطق متفرقة في الجسم كالكبد والبطن والأرداف والأوردة والشرايين.

٢- أضرار النقصان من الكربوهيدرات:

ومن أضرار النقصان ما يأتي:

١- إذا نقصت المواد الكربوهيدراتية الداخلة للجسم؛ قد يؤدي ذلك إلى أن الجسم لا يجد مادة الجلوكوجين والتي تتواجد في الكبد، وتكون موجودة في جسم الإنسان بمعدل ثابت من ثمانين إلى مائة جرام، وهذه المادة هي التي تغذي الجهاز العصبي المركزي في جسم الإنسان، وبالتالي عندما لا يجدها الجسم في المواد التي تدخل له يضطر إلى اللجوء إلى الكبد؛ ليأخذ منه هذه المادة ويعمل الجسم على امتصاص هذه المادة من العضلات وبالتالي يتأذى الجسم بشدة، ويعمل على تكسير نفسه بنفسه.

٢- تعدّ الكربوهيدرات هي المصدر الأول للجلوكوز في الدم، وبالتالي هذا المصدر ضروري جداً لإمداد الجهاز العصبي بالدم المحمّل بالجلوكوز، والذي يمنحه التركيز، والقدرة على المواصلة في الأعمال التي يقوم بها الجهاز العصبي للإنسان، ونقص الكربوهيدرات بالتالي يؤدي إلى عدم التركيز، ويصيب الإنسان بالخمول العام.

وإذا تناولت الكربوهيدرات المنخفضة السعرات الحرارية فقد قُمت بتلافي النقص، وأعطيت الجسم حاجته.

٢- البروتينات

١- تعريف البروتينات:

تُعرف البروتينات (بالإنجليزية Proteins) بأنها مركبات مُعقدة، وتتكوّن البروتينات من المئات أو الآلاف من الأحماض الأمينية، التي تتصلّب ببعضها البعض لتكوّن سلاسل طويلة، وهناك عشرون نوعاً من هذه الأحماض الأمينية، التي تتجمّع لتكوّن البروتين، ويُحدّد تسلسلها كلّ من البناء الهيكليّ ثلاثيّ الأبعاد للبروتين، بالإضافة إلى تحديد وظيفته، ومن الجدير بالذكر أنّ البروتينات تؤدي أدواراً مهمّة في الجسم، فهي مسؤولة عن معظم وظائف الخلايا، وتعدّ مهمّة لبناء الجسم، ووظائف أنسجة الأعضاء وتنظيم عملها.

وتنقسم الأحماض الأمينية إلى نوعين، وهي:

١- الأحماض الأمينية غير الأساسية التي يُصنّعها الجسم بنفسه.

٢- الأحماض الأمينية الأساسية التي لا يمكن للجسم أن يُصنّعها، إذ يجب الحصول عليها من المصادر الغذائية.

حاجة الجسم للأحماض الأمينية:

يحتاج الجسم لجميع الأحماض الأمينية للمحافظة على صحته.

٢- أنواع البروتينات:

أنواع البروتين في الطعام:

١- البروتينات الكاملة وهي البروتينات الحيوانية، وسميت كاملة؛ لأنها تحتوي على كمية كافية من جميع الأحماض الأمينية الأساسية، ومصادرها اللحوم، والبيض، وحليب الأبقار.

وهي - أيضًا - غنية بالعديد من العناصر الغذائية الأخرى، مثل: فيتامين ب^(١)١٢، وفيتامين د، وحمض الدوكوساهكسائنيك: (بالإنجليزية DHA)، والحديد الهيمي: (بالإنجليزية iron-Heme)، والزنك.

٢- البروتينات غير الكاملة، وتسمى غير كاملة؛ لأنها تحتوي على نوع واحد على الأقل من الأحماض الأمينية الأساسية، ومنها: البازيلاء، والفاصولياء، والحبوب الكاملة.

٣- البروتينات المكملة، وهي التي تتكون من نوعين أو أكثر من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات غير الكاملة، والتي يجب تناولها معًا للحصول على البروتين الكامل؛ ومنها: الخبز مع زبدة الفول السوداني، أو الأرز مع الفاصوليا.

(١) فيتامين B١٢ له دور أساسي في عملية التمثيل الغذائي، وإنتاج الطاقة في الجسم، وتعزيزها، وتعزيز القدرات العقلية، وتقليل أعراض التعب والإرهاق، وصحة الخلايا العصبية، ويعالج مشاكل الأعصاب، وحالات الاكتئاب، وتكوين خلايا الدم الحمراء، وإنتاج الحمض النووي، والوقاية من فقر الدم، وتحسين النوم، ونضارة البشرة ونعومتها، وأهم مصادره: اللحوم، الأسماك، والدواجن العضوي (البلدي)، ومنتجات الألبان.

٣- الأطعمة التي تحتوي على البروتينات:

- ١- المصادرُ الحيوانيةُ: يتوفّرُ البروتين في العديد من المصادرِ الحيوانيةِ، ومنها ما يأتي:
- ١- صدورُ الدجاج: تحتوي ١٠٠ غرامٍ من صدورِ الدجاجِ الخاليةِ من الدهونِ على ٣٢,١ غرامًا من البروتين.
- ٢- سمكُ التونة: توفّرُ ١٠٠ غرامًا من سمكِ التونةِ ٢٩,٩ غرامًا من البروتين.
- ٣- اللحمُ البقريُّ: تحتوي ١٠٠ غرامٍ من لحومِ الأبقارِ على ٢٨,٧ غرامًا من البروتين.
- ٤- جُبُنُ البارميزانِ المبشورُ: توفّرُ ١٠٠ غرامٍ من جبِنِ البارميزانِ ٣٥,٨ غرامًا من البروتين.
- ٥- البيضُ: توفّرُ ١٠٠ غرامٍ من البيضِ ١٢,٦ غرامًا من البروتين.
- ٦- الخميرةُ الغذائيةُ: وهي مفيدةٌ جدًّا وطيبةٌ وتعتبرُ فطرياتٍ تستخرجُ من الأرضِ غيرَ موجودةٍ في اليمنِ ويمكنُ شراؤها ككمكّلٍ غذائيٍّ
- ٧- الحليبُ: يحتوي الكوبُ الواحدُ من الحليبِ على ٨ غراماتٍ من البروتين.
- ٨- جبِنُ الشيدرِ: تحتوي الشريحةُ الواحدةُ التي تُعادلُ ما يُقاربُ ٢٨ غرامًا من جبِنِ الشيدرِ على ٧ غراماتٍ من البروتين.
- ٩- الجبنَةُ الأمريكيةُ: تحتوي الشريحةُ الواحدةُ التي تُعادلُ ما

يُقاربُ ٢٨ غرامًا من البجنة الأمريكية على ٥ غراماتٍ من البروتين.

٢- المصادر النباتية:

يتوفر البروتين في العديد من المصادر النباتية؛ مثل:

١- العدس: يحتوي نصف كوبٍ من العدسٍ على ٩ غراماتٍ من البروتين.

٢- الحمص: يحتوي نصف كوبٍ من الحمصِ على ٧ غراماتٍ من البروتين.

٣- التوفو: يحتوي ما يُقاربُ ٨٥ غرامًا من التوفو على ٨ غراماتٍ

من البروتين.

٤- المكسرات: يوفرُ نصفُ كوبٍ من المكسراتِ ما يتراوحُ بين ٥

إلى ٦ غراماتٍ من البروتين.

٥- الكينوا: يحتوي كوبٌ من الكينوا على ٨ غراماتٍ من البروتين.

٦- الخميرة الغذائية: يوفرُ ربعُ كوبٍ من الخميرة الغذائية ما يُقاربُ

٨ غراماتٍ من البروتين.

٧- التيمبي^(١): (بالإنجليزية Tempeh)، يُغطي ما يُقاربُ ٨٥ غرامًا

من التيمبي ١٣ غرامًا من البروتين.

٨- الفاصوليا السوداء: يحتوي كوبٌ من الفاصوليا السوداء على

١٠ غراماتٍ من البروتين.

٩- زبدة الفستق: توفرُ ملعقتا طعامٍ من زبدة الفستق ما يُقاربُ ٧

(١) التيمبي: هو منتج من فول الصويا المخمر وله فوائد عديدة.

غراماتٍ من البروتين.

١٠- الفِطْرُ: فَإِنَّ خَمْسَ حَبَّاتٍ مِنَ الْفِطْرِ مَتَوَسِّطِ الْحَجْمِ تَحْتَوِي عَلَى ٣ غَرَامَاتٍ مِنَ الْبُرُوتَيْنِ. السَيْتَانِ: (بِالْإِنْجِلِيزِيَّةِ: Seitan)، أَوْ مَا يُعْرَفُ بِلَحْمِ الْقَمَحِ، وَهُوَ مَصْنُوعٌ مِنَ الْغُلُوتَيْنِ الْمَوْجُودِ فِي الْقَمَحِ، وَبَعْضِ التَّوَابِلِ، وَعِنْدَ طَهْيِهِ مَعَ صِلْصِلَةِ الصُّوْيَا يُصْبِحُ بُرُوتِيْنَا كَامِلًا، إِذْ يَحْتَوِي ثَلَاثُ كُوبٍ مِنْهُ عَلَى ٢١ غَرَامًا مِنَ الْبُرُوتَيْنِ.

١١- خَبْزُ إِزِيكِيْلٍ: (بِالْإِنْجِلِيزِيَّةِ: Ezekiel)؛ حَيْثُ تَوْفَّرُ الشَّرِيحَةُ الْوَاحِدَةُ مِنْ هَذَا الْخَبْزِ مَا يُقَارَبُ ٤ غَرَامَاتٍ مِنَ الْبُرُوتَيْنِ.

٣- الْخَضْرَوَاتِ:

بَعْضُ الْخَضْرَوَاتِ تَحْتَوِي عَلَى الْبُرُوتَيْنِ، مِثْلَ:

١- جَرَجِيرُ الْمَاءِ: أَوْ مَا يُعْرَفُ بِفِجْلِ الْمَاءِ (بِالْإِنْجِلِيزِيَّةِ: Watercress)، فَالْكُوبُ الْوَاحِدُ مِنْهُ يَحْتَوِي عَلَى ٠,٨ غَرَامٍ مِنَ الْبُرُوتَيْنِ، كَمَا يَجْدُرُ الذِّكْرُ أَنَّ هَذِهِ الْكَمِيَّةَ مِنَ الْبُرُوتَيْنِ تُشَكِّلُ مَا نَسَبْتُهُ ٥٠٪ مِنْ كَمِيَّةِ السَّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ الَّتِي يَوْفِّرُهَا جَرَجِيرُ الْمَاءِ، كَمَا يُعَدُّ هَذَا النُّوعُ مِنَ الْخَضْرَوَاتِ غَنِيًّا بِالْعَدِيدِ مِنَ الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ وَمُضَادَاتِ الْأَكْسِدَةِ.

٢- السَّبَانْخُ: وَيَحْتَوِي الْكُوبُ الْوَاحِدُ مِنْهُ عَلَى ٠,٩ غَرَامٍ مِنَ الْبُرُوتَيْنِ، وَالَّذِي يُشَكِّلُ مَا نَسَبْتُهُ ٣٠٪ مِنْ كَمِيَّةِ السَّعْرَاتِ الَّتِي يَقْدُمُهَا السَّبَانْخُ، كَمَا يَتَمَيَّزُ هَذَا النُّوعُ مِنَ الْخَضْرَوَاتِ بِاِحْتَوَائِهِ عَلَى مَرْكَبٍ يُسَمَّى أَكْسِيدَ النِّتْرِيكِ، وَالَّذِي يُعَدُّ مَفِيدًا لِصِحَّةِ الْقَلْبِ.

٣- الهليون: ويحتوي الكوب الواحد منه ٢,٩ غرام من البروتين، كما يُعدّ مصدرًا غنيًا بمجموعة فيتامينات ب، وفيتامين أ، وفيتامين ك، والمغنيسيوم، والمغنيز، والفسفور.

٤- البروكلي: ويحتوي الكوب الواحد منه على ٢,٦ غرام من البروتين، كما أنه يُعدّ غنيًا بمركبات الفلافونويد المضادة للالتهابات.

٥- القرنبيط: ويحتوي الكوب منه على غرامين من البروتين، كما يُعدّ غنيًا بالعديد من العناصر الغذائية الأخرى المفيدة للصحة.

٤- الفواكه:

على الرغم من أنّ الفواكه لا تُعدّ من المصادر الغنيّة بالبروتين مقارنةً بالبقوليات والمكسرات والخضراوات، إلا أنّ بعضها قد يحتوي على كميات جيدة من البروتين، ونذكرُ في الجدول الآتي كمية البروتين المتوفرة في ١٠٠ غرام من أنواع الفواكه الآتية:

كمية البروتين	١٠٠ غرام	الفاكهة	١
٢	١٠٠ غرام	الأفوكادو	١
١,٤	١٠٠ غرام	المشمش	٢
١,١	١٠٠ غرام	الكيوي	٣
٠,٩	١٠٠ غرام	البرتقال	٤
١,١	١٠٠ غرام	الموز	٥
٠,٨	١٠٠ غرام	الشمام	٦
٠,٩	١٠٠ غرام	الدراق	٧

٥- الأعشاب:

لا تُعدُّ الأعشاب من المصادر الغنيّة بالبروتين، كما أنّها لا تُستخدم في العادة بكميّات كبيرة، إذ يُستخدم مُعظمها كمكملة للأطعمة فقط، وسنذكر في الجدول الآتي محتوى ١٠٠ غرام من البروتين في الأعشاب الآتية:

كمية البروتين	١٠٠ غرام	العشبة	١
٢٢	١٠٠ غرام	البقدونس المُجفّف	١
٢٣	١٠٠ غرام	الطرخون المُجفّف	٢
٢٠	١٠٠ غرام	النعناع المدبّب	٣
١٤	١٠٠ غرام	الريحان المُجفّف	٤
١١	١٠٠ غرام	الأوريغانو المُجفّف	٥
٩	١٠٠ غرام	الزنجبيل المُجفّف والمطحون	٦

٤- حاجة الإنسان اليومية من البروتينات

حاجة الجسم من البروتين:

فيما يأتي توضيحٌ للاحتياج اليوميّ من البروتين، اعتمادًا على الجنس، والفئة العمرية:

الفئة الكميّة الموصى بها (غرام)

١٠ غرامات	الرّضّع من عمر ٠ إلى ٦ أشهر	١
١٤ غرامًا	الرّضّع من عمر ٧ إلى ١٢ شهرًا	٢
١٢ غرامًا	الأطفال من عمر ١ إلى ٣ سنوات	٣
١٦ غرامًا	الأطفال من عمر ٤ إلى ٨ سنوات	٤
٣١ غرامًا.	الذكور من عمر ٩ إلى ١٣ سنةً	٥
٢٤ غرامًا.	الإناث من عمر ٩ إلى ١٣ سنةً	٦
٤٩ غرامًا.	الذكور من عمر ١٤ إلى ١٨ سنةً	٧
٣٥ غرامًا.	الإناث من عمر ١٤ إلى ١٨ سنةً	٨
٥٢ غرامًا.	الذكور من عمر ١٩ إلى ٧٠ سنةً	٩
٣٨ غرامًا.	الإناث من عمر ١٩ إلى ٧٠ سنةً	١٠
٦٥ غرامًا.	الذكور من عمر ٧٠ سنةً فما فوق	١١
٤٦ غرامًا.	الإناث من عمر ٧٠ سنةً فما فوق	١٢

٥- فوائد البروتينات.

للبروتينات دورٌ مهمٌ في الجسم، إذ إنّها تؤدي وظائفٍ معظم الخلايا، كما أنّها مهمّةٌ للبناء، وتنظيم عمل الأنسجة والأعضاء، ويشكّل البروتين ما يُقاربُ نصفَ وزن الجسم الصافي، إذ إنّهُ يُعدُّ

اللِّبْنَةُ الأساسية لكلِّ من خلايا الدماغ، والعضلات، والجِلْد، والشَّعْر، والأظْفار.

ودونك أهمّ وظائف البروتينات:

١- البناء والحركة: حيثُ اكتُشِفَتْ في الجسمِ مئات البروتينات المسؤولة عن بناء الجسم، ولكنَّ أهمَّها هو الكولاجين (بالإنجليزية (Collagen): وهو بروتينٌ ليفيٌّ قويٌّ، يُكوِّن ما نسبته ٣٠٪ من أنسجة العظام، ويعطي العظام قوتها ومرونتها، كما أنَّ هذا الكولاجين يدخلُ إلى جانب بروتينٍ آخر يُسمَّى الإيلاستين (بالإنجليزية (Elastin): في تكوين البشرة، ويَجْدُرُ الذَّكْرُ أنَّ ألياف الكولاجين الموجودة في الأوتار والأربطة هي ما يسمَحُ بتنظيم الحركة بين العظام والعضلات.

٢- الإنزيمات: وهي بروتيناتٌ تحفزُ حدوثَ تفاعلاتٍ معينةٍ في جسم الإنسان، وظيفَةُ الإنزيمِ هي توفيرُ مكانٍ لحدوثِ التفاعلِ، وحَفْضِ كمية الطاقة اللازمة لحدوثه، ومن الجدير بالذكر أنَّ كلَّ خلية في الجسمِ يَحْدُثُ فيها ما يقاربُ مائةَ تفاعلٍ كيميائيٍّ في الثانية الواحدة.

٣- الهرمونات: تُعدُّ البروتيناتُ مسؤولةً عن تصنيعِ الهرموناتِ في الجسمِ، وتُعرَّفُ الهرموناتُ على أنَّها رسائلٌ كيميائيةٌ تُنتِجُها الغُدَّة الصَّمَاءُ، وترسلُها عبرَ الدمِ إلى الخلايا المستهدفة لِبَدءِ تفاعلٍ محدَّدٍ، فعلى سبيلِ المثالِ؛ بعد تناولِ وجبةٍ من الطعامِ ترتفعُ مستوياتُ الجلوكوزِ في الدمِ، فيُفرزُ البنكرياسُ هرمونَ الإنسولينَ الذي يساعِدُ

الخلايا على امتصاص الجلوكوز الوجود في الدم.

٤- المحافظة على توازن مستويات السوائل والحموض والقواعد في الجسم: إذ إن المحافظة على توازن هذه المستويات يُعدُّ أمرًا مهمًا جدًا لصحة الجسم، فلو دخلت كميات كبيرة من السوائل بشكل مفاجئ إلى أحد الأنسجة فسوف ينتفخ، وقد يؤدي ذلك إلى موت الخلايا فيه، وتُعدُّ بعض أنواع البروتينات مهمةً للمحافظة على توازن مستويات السوائل بين الدم والخلايا، ومنها بروتين الألبومين (بالإنجليزية Albumin)، أمّا بالنسبة لمستويات الحموض والقواعد فإنَّ الأس الهيدروجيني (بالإنجليزية PH): للدم يجب أن يبقى فيه مدى يتراوح بين ٧,٣٥ - ٧,٤٥ دون أن يزيد أو ينقص عن ذلك، ومن البروتينات المهمة للمحافظة على درجة حموضة الدم: بروتين الألبومين، والهيمو غلوبين.

٥- النقل: يلعب بروتين الألبومين دورًا في نقل الهرمونات، والأحماض الأمينية، بالإضافة إلى بعض الفيتامينات والمعادن، وغيرها، أمّا بروتين الهيمو غلوبين فيؤدي دورًا مهمًا في نقل الأكسجين من الرئتين إلى خلايا الجسم.

٦- المناعة: تعتمد وظائف جهاز المناعة في مهاجمة وتدمير مسببات المرض على الإنزيمات والأجسام المضادة المكونة من البروتين.

٧- شفاء الجروح: تعتمد عملية شفاء الجروح بجميع مراحلها على

البروتينات ولذلك فإنّ النظامَ الغذائيَّ قليلَ البروتينِ قد يسببُ بُطْناً في عمليةِ شِفاءِ الجروحِ.

٨- إنتاجُ الطاقةِ: يمكنُ للجسمِ استخدامُ بعضِ أنواعِ الأحماضِ الأمينيةِ للحصولِ على الطاقةِ، وذلك في حالٍ لم يَكُنْ الشخصُ يحصلُ على كمياتٍ كافيةٍ من الكربوهيدراتِ في نظامِهِ الغذائيِّ، ولكنّ ذلك يُوَثِّرُ في عمليةِ تصنيعِ البروتيناتِ في جسمِ الإنسانِ، ومن جهةٍ أُخرى؛ إذا كانَ الشخصُ يتناولُ أكثرَ من حاجتِهِ من البروتينِ فإنّ الجسمَ سيقومُ بتحطيمِ هذه الأحماضِ الأمينيةِ بنفسِ الطريقةِ.

٩- المحافظةُ على الكتلةِ العضليةِ للجسمِ، وبالأخصّ البروتينِ الحيوانيِّ.

٦- أضرار النقص أو الزيادة من البروتينات

١- أضرار نقص البروتينات:

لا شك أن نقص البروتينات يسببُ أمراضاً شتى منها:

١- الكواشيوركورُ (بالإنجليزية Kwashiorkor)، أو ما يُعرفُ بسوء تغذية البروتين، وهو مرضٌ يُصيبُ الأطفالَ، بسببِ نقصِ البروتينِ الحادِّ، ومن العلاماتِ الأوليةِ المُصاحبةِ للمرضِ: الشعورُ باللامبالاةِ، والنَّعاسِ، والشعورُ بالإنفعاليةِ، وأمّا الأعراضُ المُتقدمةُ، فهي بُطْءُ النموِّ، وفقدانُ القدرةِ على التحمُّلِ والصَّبْرِ، وخسارةُ الكتلةِ العضليةِ، وانتفاخُ، ونمو غير مُتناسقٍ للشَّعرِ، وظهورُ علاماتٍ داكنةٍ على الجلدِ

في المناطقِ المتهيجَةِ، وغيرِ المعرَّضةِ لأشعةِ الشمسِ، بالإضافةِ الانتفاخِ البارزِ في البَطْنِ الذي يُعدُّ من العلاماتِ الأكثرِ شيوعًا، ومن الجديرِ بالذكرِ أنَّ مرضَ الكواشيوركور يُؤثِّرُ في الجهازِ المناعيِّ، ممَّا يجعلُ الأطفالَ المُصابينَ أكثرَ عُرضَةً للإصابةِ بالعدوى، كما أنَّه يُعدُّ السببَ الرئيسيَّ للوفياتِ بينَ الأطفالِ حولَ العالمِ.

٢- القحولُ: أو ما يُعرفُ بالمارزمسِ (بالإنجليزية: Marasmus)، وهو أحدُ أشكالِ نَقْصِ البروتينِ الحادِّ، وسببُهُ الرئيسيُّ هو قلةُ استهلاكِ السُّعراتِ الحراريَّةِ، والبروتينِ، ممَّا يؤديُّ إلى انخفاضِ شديدٍ في مستوياتِ الطاقةِ، وبالتالي فإنَّ العملياتِ الحيويَّةَ المُهمَّةَ قد تتوقفُ، ويصيبُ هذا المرضُ البالغينَ، والأطفالَ، ومن الأعراضِ المُصاحبةِ لهذا المَرَضِ، هي: خسارةُ الكتلةِ العضليَّةِ، والدهنيَّةِ في الجسمِ، وفشلُ النموِّ لدى الأطفالِ، والدوارُ المستمرُّ، ونَقْصُ الطاقةِ، وجفافُ الجِلْدِ، وتقصُّفُ الشَّعرِ.

٢- أضرارُ الزيادةِ في البروتيناتِ.

يسببُ الزيادةُ في البروتيناتِ أمراضًا منها:

١- أمراضُ القلبِ

٢- مقاومةُ الأنسولينِ

٣- بعضُ أنواعِ السرطانِ

٤- ارتفاعُ ضغطِ الدمِ

٥- زيادةُ الوزنِ

٦- مرضُ النقرسِ

ارتفاعُ الكوليسترولِ

٧- كيف تختار البروتينات الصحية:

١- اللحومُ الحمراءُ يجب أن تكون من ماشيةٍ تتغذى على العشبِ الطبيعيِّ، وليس على الحبوبِ.

وتخطَّ اللحومَ المصنعةَ والمجمدةَ، لأنها تسببُ السرطانَ، وتسببُ مشاكلَ صحيةَ يطولُ شرحها، واختز الطازجَ المذبوحَ في نفسِ اليومِ.

٢- وأما الأسماكُ فاخترِ الطازجَ، ويفضّلُ السلمونَ، والسردينَ، والأنشوجةَ، والسمورَ، والرنجةَ.

٣- وأما الدواجنُ تخطَّ المصنعاتِ والمجمداتِ، واقصدِ الطازجَ البلديَّ القرويَّ المذبوحَ في نفسِ اليومِ، واختز البيضَ القرويَّ البلديَّ.

٤- البروتيناتُ النباتيةُ يجب أن تكونَ من الحبوبِ وتخطَّ المعلباتِ.

٥- اعرف كميةً ونوعَ البروتيناتِ.

٦- فكر في احتياجاتك من السعراتِ اليوميةِ.





٣- الدهون



١- تعريفُ الدهون:

الدهون -يا بنّي- وما أدراك ما الدهونُ، هي مركباتٌ من الهيدروجين، والكربون، وتختلفُ عن الكربوهيدراتِ باحتواءِ جزئيتها على أكسجينٍ أقلَّ ممَّا في الكربوهيدراتِ، وتأكسدها أسرعُ من تأكسدِ الكربوهيدراتِ، وما تُطلقُها من الطاقةِ أكثرُ مما تُطلقُ الكربوهيدراتُ، أو البروتيناتُ

٢- أنواعُ الدهون:

وتنقسمُ الدهونُ إلى ثلاثةِ أنواعٍ

١- الدهونُ المشبعة:

ويتضحُ من اسمِها أنّ كلّ جزءٍ منها متشبعٌ بذراتٍ من الهيدروجين أي: أنّ كلّ ذرةٍ من ذراتِ الكربونِ مرتبطةٌ بذرةٍ كربونٍ واحدةٍ، وثلاثِ ذراتٍ من الهيدروجين.

وتكونُ صلبةً في درجَةِ حرارةِ العُرْفَةِ.

وتوجدُ الدهونُ المشبعةُ فيما يأتي:

١- اللحومُ عاليةُ الدهونِ بما في ذلكِ لحومُ البقرِ، والضأنِ،

والعِجَلِ، والدواجنِ.

٣- منتجات الألبان كاملة الدَّسَم، مثل: الأجبان، والزبدة.

٤- اللحوم المصنَّعة، مثل: المرديلا، والسَّجَق، والهوت دوغ، أو النقانق.

واللحوم المصنَّعة ضارَّةٌ جدًّا فيجتنبها ويُحدِّرُمنها.
وظائفُ الدهون المشبعة:

الدهون المشبعة مهمةٌ للجسمِ وجزءٌ منتظمٌ من النظامِ الغذائيِّ الصحيِّ، لحاجةِ الجسمِ إليها ومن فوائدِ الدهون المشبعة ما يأتي:

١- تُقلِّلُ من عواملِ الأخطارِ القلبيةِ الوعائية:

إضافةُ الدهون المشبعةِ إلى النظامِ الغذائيِّ دونَ الحدِّ المطلوبِ تقلُّ من مستوياتِ مادةٍ تسمَّى البروتينِ الدهنيِّ ويُطلقُ عليها «البروتينِ الدهنيِّ القليلِ» والتي ترتبطُ ارتباطًا وثيقًا بخطرِ الإصابةِ بأمراضِ القلبِ.

٢- تقويةُ العظام:

تبدأُ كتلةُ العظامِ في الانخفاضِ، في منتصفِ العمرِ وبشكلٍ خاصِّ عند النساءِ، ولبناءِ عظامٍ قويةٍ يحتاجُ الجسمُ للكالسيومِ، ومن هنا يأتي دورُ الدهون المشبعةِ لضرورةِ دَمَجِ الكالسيومِ بشكلٍ فعَّالٍ في العظامِ.

٣- تحسينُ صحةِ الكَبِدِ:

أظهرت الأبحاثُ الطبيةُ أنَّ إضافةَ الدهون المشبعةِ إلى النظامِ

الغذائيّ تحفزُ خلايا الكبدِ على التخلصِ من محتواها من الدهونِ، حيثُ يعتبرُ التخلصُ من الدهونِ في الكبدِ أولى الخطواتِ لوقْفِ تخزينِ الدهونِ في الجِسْمِ

بالإضافةِ إلى ذلكَ، فقد ثَبَتَ أَنَّ الدهونَ المشبعةَ تحمي الكبدَ من الموادِّ السامةِ للكحولِ والأدويةِ، بما في ذلكَ الأسييتامينوفين، والأدويةُ الأخرى التي يتمُّ استخدامها لعلاجِ الألمِ والتهابِ المفاصلِ، وأيضاً العقاقيرُ غيرُ الستيرويديةِ المضادةِ للالتهاباتِ أو ما تسمّى مضاداتِ الالتهابِ غيرِ الستيرويديةِ، بل وتعكسُ الضررَ بمجردِ حدوثِهِ.

٤- الحفاظُ على سلامةِ الرتّتينِ:

من أجلِ أن تعملَ الرتّتانِ وظيفتَها بشكلٍ مناسبٍ، يجبُ أن تكونَ الأجواءُ الهوائيةُ للرتّتينِ مغطاةً بطبقةٍ رقيقةٍ مما يسمّى بالفاعلِ السطحيِّ للرتّةِ. محتوى الدهونِ الفاعلِ بالسطحِ الرئويّ هو ١٠٠٪ من الأحماضِ الدهنيةِ المشبعةِ، حيثُ يؤدي استبدالُ هذه الدهونِ الحرجةِ بأنواعٍ أخرى من الدهونِ إلى إحداثِ خللٍ في الفاعليةِ السطحيةِ ومن المحتملِ أن يسببَ صعوباتٍ في التنفسِ. بالتالي يؤدي عدمُ وجودِ الكميةِ الصحيحِ لهذه المادةِ إلى انهيارِ الأجواءِ الهوائيةِ وضيّقِ التنفسِ.

٦- الإشاراتُ العصبيةُ المناسبةُ:

تعملُ بعضُ الدهونِ المشبعةِ، لا سيّما تلكَ الموجودةُ في الزبدةِ

وزيت جوز الهند وزيت النخيل، بشكل مباشر كمراسلين للإشارات التي تؤثر على عملية التمثيل الغذائي، بما في ذلك الوظائف الهامة مثل إطلاق الأنسولين بشكل مناسب، وبدون تلك الإشارات الصحيحة لإخبار الأعضاء والغدد بما يجب القيام به، لا يتم إنجاز المهمة أو يتم إجراؤها بشكل غير صحيح.

٧- تقوية جهاز المناعة:

تؤدي الدهون المشبعة الموجودة في الزبدة الحيوانية^(١) خلافًا للزبدة النباتية، وزيت جوز الهند العضوي دورًا رئيسيًا لتحسين المناعة، ويعيق فقدان ما يكفي من الأحماض الدهنية المشبعة في خلايا الدم البيضاء قدرتها على التعرف على الأجسام الغريبة وتدميرها، مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات

تلك بعض فوائد الدهون المشبعة خاصة إذا كان تناولك لها بالقدر المطلوب، والقدر المطلوب - يا بني - لا يزيد عن ١٠٪ من إجمالي مدخول الطاقة إلى الجسم، وذلك استنادًا إلى دراسات مكثفة، وهذا يعني أنه يجب على الرجال ألا يتناولوا كمية تزيد عن ٣٠ غرامًا من الدهون المشبعة يوميًا، وألا تتناول النساء كمية تتجاوز ٢٠ غرامًا يوميًا، في حين يجب على الأطفال تناول كمية أقل من ذلك.

(١) الزبدة الحيوانية هي مصنوعة من الحليب أو القشدة الأصلية، وتحتوي على الكالسيوم، والمعادن، وهي عناصر غذائية مهمة في بناء عظام قوية، والحفاظ عليها.

وَضَعُ فِي حِسَابِكَ - يَا بَنِيَّ - أَنَّ الزَّيْتِ الْمَشْبَعَةَ نَافِعَةٌ إِذَا كَانَ تَنَاوُلُكَ لَهَا بِالْقَدْرِ الَّذِي تَقْدِمُ ذِكْرَهُ وَتَلْكَ هِيَ اِحْتِيَاجَاتُ الْجِسْمِ اليَوْمِيِّ مِنَ الدَّهُونِ، وَكُلُّ شَيْءٍ زَادَ عَنْ حَدِّهِ انْقَلَبَ إِلَى ضِدِّهِ، فَالْإِفْرَاطُ فِي تَنَاوُلِ الدَّهُونِ الْمَشْبَعَةِ تَأْتِي بِنَتَائِجٍ عَكْسِيَّةٍ لَعَلَّ أَقْلَهَا أَنَّهَا تَزِيدُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَفَقًّا لِدِرَاسَاتٍ مَكْتَفَةٍ.

ولِهذا قِيلَ الدَّهُونُ الْمَشْبَعَةُ نَافِعَةٌ مِنْ وَجْهِهِ وَضَارَّةٌ مِنْ وَجْهِهِ آخَرَ، وَالصَّوَابُ أَنَّ هَذِهِ الْقَاعِدَةَ عَامَةٌ فِي كُلِّ طَعَامٍ حَلَالٍ طَيِّبٍ، وَأَكْرَرُ عَلَى مَسَامِعِكَ كُلِّ شَيْءٍ زَادَ عَنْ حَدِّهِ انْقَلَبَ إِلَى ضِدِّهِ.

تَنْبِيهُ

يَجِبُ أَلَّا تَحْتَوِي مَعْظَمُ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي تَخْتَارُهَا عَلَى أَكْثَرِ مِنْ ٢ جَرَامٍ مِنَ الدَّهُونِ الْمَشْبَعَةِ لِكُلِّ وَجْبَةٍ وَلَا يَجِبُ تَنَاوُلُ أَكْثَرِ مِنْ ٥٪ مِنَ الدَّهُونِ الْمَشْبَعَةِ.

٢- الدَّهُونُ غَيْرُ الْمَشْبَعَةِ:

وَتَسَمَّى غَيْرُ مُشْبَعَةٍ؛ لِأَنَّ جَزِيئَتَهَا لَا تَشْبَعُ بِذَرَّةِ الْهَيْدْرُوجِينَ، فَهِيَ سَائِلَةٌ فِي دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْغُرْفَةِ، (عَلَى شَكْلِ زَيْتٍ) وَصَلْبَةٌ عِنْدَ التَّبْرِيدِ بِخِلَافِ الْمُتَشَبِّعَةِ فِيهِ صَلْبَةٌ عَلَى كُلِّ حَالٍ.

وَتَنْقَسِمُ إِلَى قِسْمَيْنِ:

١- دَهُونٌ أَحَادِيَّةٌ غَيْرُ مُشْبَعَةٍ:

وتسمّى أحادية؛ لأنّ كلّ جزءٍ منها يحتوي على ذرّة هيدروجينٍ واحدةٍ، وهي - أيضًا - سائلةٌ في درجة حرارة الغرفة صلبةٌ عند التبريد.

وتوجدُ بدرجةٍ عاليةٍ في الأطعمة الآتية:

- ١- زيتُ الزيتون.
- ٢- زيتُ الكانولا (بذورُ اللّفت).
- ٣- زيتُ الفول السودانيّ.
- ٤- مُعظَمُ المكسّراتِ عدا الجوزَ وزيوتهِ وزبدتهِ.
- ٥- الزيتونُ.
- ٦- الأفوكادوا وزيوتهُ زُبدتهُ.
- ٧- زيتُ السمسم.
- ٨- بيضُ الدجاج.
- ٩- زيتُ الخردل.

وظائفُ الدهون الأحادية غير المشبّعة:

تُعَدُّ الدهونُ الأحادية غيرُ المشبّعة دهونًا صحيّةً ومفيدةً بإجماعِ خبراءٍ واختصاصيِّ التغذيةِ إلى الآن.

فمن فوائدها ما يأتي:

- ١- يُساعدُ استهلاكُ الأحماضِ الدهنيةِ الأحادية غيرِ المشبّعة

على تقليل مخاطر التعرُّضِ لأمراضِ القلبِ عبرَ زيادةِ مقاومةِ وظائفِ الجسمِ لعواملِ الخطورةِ.

٢- تُحَسِّنُ من نسبةِ الكسترولِ في الدمِ.

٣- تُعِينُ على تنظيمِ تَخَثُّرِ الدمِ والتَّحَكُّمِ فيه.

٤- تفيِدُ في تنظيمِ مستوياتِ الأنسولينِ والتحكُّمِ في سُكَّرِ الدمِ، خصوصًا لدى المُصَابِينَ بالسُّكَّرِيِّ نوعِ ٢.

٣- دهونٌ متعدِّدةٌ غيرُ مُشَبَّعةٍ:

هي جزيئاتٌ دهنيةٌ تمتلكُ أكثرَ من رابطِ كاربونيٍّ غيرِ مشبَّعٍ بأيِّ ذرَّةٍ من ذراتِ الهيدورجينِ، سائلةٌ (على شَكْلِ زيتٍ) في درجةِ حرارةِ الغرفةِ، صلبةٌ عندَ التبريدِ.

من مصادرِ الدهونِ المتعدِّدةِ غيرِ المشبَّعةِ:

١- الزيوتُ النباتيةُ.

٢- زيتُ الصويا.

٣- زيتُ الذرةِ.

٤- زيتُ دَوَّارِ الشمسِ.

٥- زيتُ الكِتَّانِ.

٦- بذورُ الكِتَّانِ.

٧- بعض الحبوبِ والمُكسَّراتِ، مثل: جوزِ عينِ الجَمَلِ.

٨- بذورُ زهرةِ دَوَّارِ الشَّمْسِ^(١).

٩- التوفو (TOFU).

١٠- فولُ الصويا^(٢).

١١- زيتُ السمسمِ.

أنواعِ الدهونِ العديدةِ غيرِ المُشَبَّعةِ:

يوجدُ نوعانِ أساسيانِ من الدهونِ العديدةِ غيرِ المشبعةِ هما:

١- أوميغا٣

٢- أوميغا٦

ويوجدُ أوميغا٣ في الأطعمةِ الآتيةِ:

(١) لا شكَّ أنَّ كُلَّ الموجودِ منها في الأسواقِ مُهدِّجٌ ضارٌّ بالصحةِ. سيقولُ قائلُ ألسنمُ تقولون بأنَّ الزيوتَ النباتيةَ ضارةٌ وتحذِّرونَ منها ثم تقولون بأنَّ زيتَ الزيتونِ والسمسمِ والخردلِ واللَّوزِ وغيره رَغَمَ أنها نباتاتٌ فهي دهونٌ طبيعيةٌ عضويةٌ تُعَصَّرُ عَصْرًا طبيعيًا بدونِ تدخُّلِ حراريٍّ أو مصنَّعيٍّ أو كيميائيٍّ كما هو موجودٌ في الزيوتِ النباتيةِ المُهدَّرجةِ الضارَّةِ.

(٢) بقولياتِ الصُّويا ترفعُ الأستروجينَ الضارَّ للجسمِ لِغناهُ بفيتواستروجينِ يعني الأستروجينِ النباتيِّ الذي يُلخِطُ هرموناتِ الجسمِ ويضعِفُ المناعةَ، والرغبةَ الجنسيَّةَ، وتكثِّسُ المبايضِ، وعدمَ انتظامِ الدورةِ عندَ النساءِ.

١- الأسماك بجميع أنواعها وتوجدُ بكميةٍ كبيرةٍ في الأسماكِ الدهنية، مثل: التونة، السلمون، ويُوصي خبراءُ التغذيةِ بتناولِ وجبتينٍ من الأسماكِ أسبوعيًا، الوجبةُ تحتوي على ١٠٠ غرامٍ.

ويوجدُ أوميغا ٣ في السَّردينِ المُسَمَّى عند الحضارمِ عيد، فهو رخيصُ الثَّمَنِ عظيمُ الفائدةِ وهو من أسماكِ الكيتو الصحية.

٢- المُكسَّراتُ وخاصةً جوزُ عينِ الجَمَلِ.

٣- زيتُ الكِتَّانِ.

٤- بذورُ الكِتَّانِ.

وكذلك زيت الصويا.

ومن مخاطِرِ زيتِ الكِتَّانِ وبذوره إضعافُ هرمونِ الذكورةِ التستوستيرون.

٥- الخُضُرواتُ الورقيةُ.

٦- البيضُ.

٧- لُحومُ الحيواناتِ العاشِبةِ.

٨- البقولياتُ، مثل: الفاصوليا.

٩- زيت الزيتون العضوي.

وظائفُ دهونِ الأوميغا ٣

١- تُعتَبَرُ جزءًا لا يتجزأً من أغشيةِ خلايا الجِسْمِ، وتؤثِّرُ في مستقبلاتِ الخلايا على هذه الأغشية.

- ٢- تعتبر نُقْطَةَ البدايةِ في صُنْعِ الهرموناتِ التي تعملُ على تنظيمِ تَخَثُّرِ الدَّمِ، انقباضاتِ وانبساطاتِ جدرانِ الشَّرَيينِ، والالتهاباتِ.
- ٣- العملُ على تقليلِ خَطَرِ الإصابةِ بأمراضِ القَلْبِ، والسَّكَّاتِ الدماغيةِ.
- ٤- يرفعُ من مستوياتِ الكوليسترولِ النافعِ (HDL).
- ٥- يساعدُ على السيطرةِ على الذائبةِ، الأَكزِيمَا، والتهابِ المفاصلِ الروماتيديِّ.

- ٦- يعملُ على الوقايةِ من الإصابةِ بالسرطانِ.
- ٧- يُقَلِّلُ من الإصابةِ بالسُّكَّرِ من النوعِ الثاني.
- ٨- حمايةُ الجسمِ من الإصابةِ بالجلطاتِ القلبيةِ.
- ٩- حمايةُ الجسمِ من أمراضِ هَشَاشَةِ العِظامِ.
- ١٠- حمايةُ الجسمِ من التهابِ المفاصلِ.

ويوجدُ أوميغا٦ في الأطعمةِ الآتيةِ:

- ١- بذورُ السَّمْسِمِ، وزيتُ السَّمْسِمِ.
- ٢- الموادُ القابلةُ للدهنِ غيرِ المشبعةِ.
- ٣- زيتُ الجوزِ العضويُّ.

وظائفُ زيتِ أوميغا٦

١- الوقاية من أمراض القلب.

٢- تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

٤- دهون مُتَحَوِّلة مُصَنَّعة:

الدهون المتحولة - يا بني - خطرٌ على الصحة نَنصَحُكَ أَنْ تُطَلِّقَهَا طَلاَقًا ثَلاَثًا لَا رَجْعَةَ بَعْدَهَا، فَضَرَّرُهَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهَا، بَلْ لَا مَنَفَعَةَ مِنْهَا أَصَلًا، وَكَذَلِكَ زَيْتُ الصُّوْيَا.

واعلم - يا بني - أَنَّهُ وَبِحَسَبِ دَرَاثَاتٍ مَكْتَفَةٍ فَإِنَّ حَوَالِي ٥٤٠٠٠٠ حالة وفاة سنويًا يمكن أن يُعزَى سببها إلى الإفراط في تناول الزيوت المتحولة المُصَنَّعة، إذ أن تناول تلك النواع من الدهون يزيد من خطر الوفاة بسبب الأمراض القلبية بنسبة ٢٨٪ وتزيد نسبة الإصابة بأمراض القلب ٢١٪ وذلك بسبب تأثير الدهون المتحولة في مستويات الكوليسترول الضار، ومن ناحية أخرى فإنَّ الدهون المتحولة لا تملكُ أيَّةَ فوائدَ صحيةٍ معروفةٍ.

٣- وظائفُ الدهون:

أيُّ بُنيٍّ بَعْدَ أَنْ عَرَفْتَ الدُهونَ وَوِظَائِفَهَا وَأَضْرَارَ بَعْضِهَا يَجِبُ أَنْ تَعْرِفَ وَظَائِفَ الدُهونِ المَفِيدَةِ فِي الجِسْمِ بِشَكْلِ عَامٍّ وَمِنْ هَذِهِ الوِظَائِفِ مَا يَأْتِي:

١- منحُ الطاقَةِ للجِسْمِ:

على الرغم من أنّ الكربوهيدرات هي مصدرُ «الوقود» في الجسم، إلا أنّ الجسمَ يُحوّلُ الدهونَ لمصدرٍ دَعْمٍ للطاقة عندما لا تكون الكربوهيدرات متوفرةً. وتُعَدُّ الدهونُ مصدرًا مرَكِّزًا للطاقة.

ف ١ جرام من الدهون يحتوي على ٩ سُعراتٍ حرارية، والذي يُعَدُّ ضِعْفَ مقدارِ السُّعراتِ الحرارية الموجودة في البروتين أو الكربوهيدرات، ف ١ جرام في كليهما يحتوي على ٤ سعراتٍ حرارية.

٢- تنظيم درجات الحرارة:

تقوم الخلايا الدهنية بعزل الجسم للحفاظ على درجة حرارته.

٣- بناء الخلايا:

بحيث تُعَدُّ الدهون من الوحدات الأساسية اللازمة لبناء الخلايا.

٤- حماية الأعضاء الجسدية:

فالدهون المخزّنة في الجسم تُحيطُ بالأعضاء الداخلية وتحافظُ عليها من تأثير الحركات المفاجئة والصدمات الخارجية.

٥- المساعدة في امتصاص الفيتامين من الطعام:

فبعض أنواع الفيتامين تعتمد على الدهون لامتصاصها وهي الأنواع التي تُعرفُ بالفيتامينات الذائبة بالدهون، وهي فيتامينات (أ) و(د) و(هـ) و(ك)، وهي فيتامينات لا تستطيع العمل من دون وجود كميات كافية من الدهون. فإذا لم يحصل الجسم على كميات كافية

من الدهون نتيجةً للحمية قليلة الدهون، فقد يُحْدُ ذلك من امتصاص هذه الفيتامينات، وبالتالي سيحدثُ نقصٌ في مستوياتها في الجسم.

٦- تكوين الهرمونات:

الدهون هي عناصرٌ بنائيةٌ لبعضِ الموادِّ في الجسم، من ضمنها البروستاغلاندينات، وهي موادُّ مشابهةٌ للهرمونات تنظِّمُ العديدَ من الوظائفِ الجسدية، كما أنَّ الجسمَ يحتاجُ الدهونَ لتنظيمِ إنتاجِ الهرموناتِ الجنسيَّةِ، وهذا يُفسِّرُ السببَ وراءَ تأخُّرِ البلوغِ وعدمِ حدوثِ الحيضِ لدى بعضِ المراهقاتِ شديداً النَّحَافَةِ.

٨- توفيرُ الجزءِ الأكبرِ من السعراتِ الحرارية.

٩- مدُّ الجسمِ بنحوِ ٣٠٪ معَ الأحماضِ الدهنيةِ المشبعةِ من إجماليِّ مدخولِ الطاقةِ اليوميِّ.

١٠- بناءُ الأغشيةِ البيولوجيةِ للجسمِ أثناءَ عمليةِ النموِّ.

١١- مدُّ الجسمِ بالهرموناتِ أثناءَ التطورِ الجنينيِّ.

١٢- ومضاداتٍ ومثبتاتٍ غشائيةٍ للبروتيناتِ.

١٣- تنشيطُ الصفائحِ الدمويةِّ.

٤- الاعتدال في تناولِ الدهون:

١- الدهونُ بجميعِ أنواعِها تحتوي على سُعْرَاتٍ حراريةٍ عاليةٍ لذلك يجبُ الاستهلاكُ باعتدالٍ.

- ٢- استهلاكُ الدهونِ الأحاديةِ غيرِ المشبَّعةِ يتَّعَيَّنُ أَنْ يَكُونَ بَدِيلًا
عَنْ أَنْوَاعِ الدَّهُونِ الأُخْرَى غيرِ الصَّحِيحَةِ، وَلَيْسَ مُضَافًا إِلَيْهَا.
- ٣- الدَّهُونُ بِأَنْوَاعِهَا لَا يَجِبُ أَنْ تُشَكَّلَ أَكْثَرُ مِنْ ٢٠٪ إِلَى ٣٠٪ مِنْ
السُّعْرَاتِ الحَرَارِيَّةِ لِلْبَالِغِينَ بِمَا يَعَادِلُ مِنْ ٤٤ إِلَى ٧٧ جَرَامًا لِكُلِّ ٢٠٠٠
سُعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ، فَإِذَا كَانَ الجِسْمُ يَحْتَاجُ ٢٠٠٠ سُعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ مِثْلًا فَإِنَّهُ
يَحْتَاجُ إِلَى ٦٠٠ سُعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ مِنَ الدَّهُونِ يَوْمِيًّا عَلَى الأَقْلَى.
- لِلْعِلْمِ أَنَّ ١٠٠ غَرَامًا مِنَ الدَّهُونِ تُنتِجُ ٩٠٠ سُعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ.

٥- حَاجَةُ الإِنْسَانِ اليَوْمِيَّةُ مِنَ الدَّهُونِ

يَجِبُ أَنْ نَعْلَمَ أَنَّ كُلَّ جَرَامٍ مِنَ الدَّهُونِ يَحْتَوِي عَلَى تِسْعِ سُّعْرَاتٍ
حَرَارِيَّةٍ، لَذَا لِأَبْدٍ مِنَ الأَعْتِدَالِ عِنْدَ تَنَاوُلِهَا، وَعَدَمِ اسْتِهْلَاكِ كَمِيَّةٍ كَبِيرَةٍ
مِنْهَا لِتَجَنُّبِ أَضْرَارِهَا، وَيَحْتَاجُ الإِنْسَانُ البَالِغُ فِي اليَوْمِ الوَاحِدِ بِنِسْبَةِ
٢٠٪ إِلَى ٣٥٪ مِنْ إِجْمَالِيِّ السُّعْرَاتِ الحَرَارِيَّةِ وَهِيَ مَقْسَمَةٌ كَمَا يَأْتِي:

١- دَهُونٌ أَحَادِيَّةٌ غيرُ مُشَبَّعةٍ مِنْ ١٥ إِلَى ٢٠٪

٢- دَهُونٌ مُتَعَدِّدَةٌ غيرُ مُشَبَّعةٍ مِنْ ٥ إِلَى ١٠٪

٣- دَهُونٌ مُشَبَّعةٌ أَقَلَّ مِنْ ١٠٪

٤- دَهُونٌ مُتَحَوِّلةٌ ٠٪

فَعَلَى سَبِيلِ المِثَالِ إِذَا كَانَ إِجْمَالِيُّ عَدَدِ السُّعْرَاتِ الحَرَارِيَّةِ الَّتِي
يَحْتَاجُهَا الشَّخْصُ هِيَ ٢٠٠٠ سُعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ، فَحَاجَتُهُ مِنَ الدَّهُونِ ٦٠٠

سعة حرارية أي من ٤٤ إلى ٧٧ غرامًا من الدهون للعلم أنّ ١٠٠ جرام من الدهون تُنتجُ (٩٠٠) سعة حرارية فحاجة الإنسان ٢٢ جرامًا أو أقل من الدهون المُشَبَّعة، ومن ١١ إلى ٢٢ جرامًا تقريبًا من الدهون المتعددة غير مُشَبَّعة ومن ٣٣ إلى ٤٤ جرامًا تقريبًا من الدهون الأحادية غير مُشَبَّعة.

٦- أضرار الزيادة أو النقص من الدهون

- ١- أضرار زيادة الدهون في الجسم.
- ١- تعرض الشرايين التاجية للانسداد.
- ٢- ارتفاع ضغط الدم.
- ٣- ظهور تراكمات دهنية تحت الجلد (تسمى الأورام الصفراء).
- ٤- الإصابة بالجلطات.
- ٥- ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار، وانخفاض النافع منه.
- ٦- مرض السكري.
- ٧- السمنة.
- ٨- ظهور ما يسمى بالكبد الدهني.

- ٩- أمراض القلب^(١)
 - ٢- أضرار نقص الدهون:
 - ١- انخفاض نسبة الفيتامينات الذائبة في الدهون.
 - ٢- تأخر التئام الجروح.
 - ٣- تساقط الشعر.
 - ٤- ضعف المناعة.
 - ٥- ظهور التهابات في أماكن متفرقة من الجسم سيما الجهاز الهضمي.
 - ٦- قصور البنكرياس.
 - ٧- أمراض القلب.
 - ٨- مرض السكري.
 - ٩- أمراض الدماغ.
 - ١٠- هبوط مستويات الطاقة.
- كيف تتكون الدهون في الجسم؟

(١) يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى تراكم الدهون على جدران الشرايين، وبمرور الوقت يؤدي إلى ضيق في الشرايين، ويتسبب هذا الضيق في منع تدفق الدم من وإلى القلب، والأعضاء الأخرى؛ مما يعرض الشخص للإصابة بأمراض القلب، مثل: الذبحة الصدرية، والسكتة الدماغية.

جسم الإنسان يقوم تلقائيًا بحرق الوجبات الغذائية أيًا كانت العناصر التي تحتويها، بما في ذلك الدهون، وهو ما ينفي اعتقاد البعض بأن الدهون تخزن في الجسم عن طريق الوجبات الغذائية ويحرق الجسم سعرات العناصر الداخلة بالكامل في حالة تكافئ النشاط الذي يقوم به الجسم، ولكن في حالة أن سعرات العناصر الداخلة للجسم أكبر من النشاط الذي يقوم به، فيأخذ الجسم حاجته فقط، وتتحوّل العناصر الزائدة إلى دهون، سواء بروتينات أو كربوهيدرات أو غيرها من العناصر الغذائية، فتملأ الخلايا الدهنية وبالتالي يزداد حجمها

أين يتم تخزين الدهون في الجسم؟.

الدهون بطبيعتها تبحث عن العضلات الضعيفة داخل جسم الإنسان للتراكم فيها، لذلك فتتواجد في مناطق البطن والأرداف، وذلك على خلفية عدم الحركة أو الجلوس لفترات طويلة.

لذلك لا تلجأ إلى العضلات القوية، لأنها تأخذ حيزًا ومساحة لذا فهي لا تُعطي للدهون فرصةً للتكاثر فيها، كما أنها قد تتراكم في جسم الإنسان، بسبب العوامل الوراثية التي تؤدّي دورًا - أيضًا - في التراكم ببعض المناطق في الجسم، وهو ما يفسّر تراكمها في مناطق خلاف البطن والأرداف، مثل الذراعين.

ماذا تفعل هذه الدهون؟.

نتيجةً لتراكمها في العضلاتِ الضعيفةِ بالجسم، فإنها تبدأ في مرحلةٍ جديدةٍ وهي الانتشارُ داخلَ الجسمِ، وتحديدًا على الأعضاءِ الداخليةِ، منها الكبدُ الذي يؤدي بدوره إلى الإصابةِ بما يُعرفُ باسمِ الكَبِدِ الدهنيِّ.

كما تنتشرُ أيضًا في الجسمِ، مثلًا في: الشرايينِ حيثُ تُسبِّبُ تَصَلُّبَ الشرايينِ، بالإضافةِ إلى تَسبُّبِها في ارتفاعِ الكولسترولِ في الدمِ، وارتفاعِ الضَّغْطِ، والإصابةِ بالسكريِّ نتيجةً زيادةٍ مقاومةِ الأنسولينِ الذي يفرزهُ البنكرياسُ.

من الضروريِّ، إجراءً بعضِ التغييراتِ على النظامِ الغذائيِّ، من أجلِ الحصولِ على الدهونِ المفيدةِ للجسمِ، وتجنُّبِ الدهونِ الضارةِ. ويجبُ الحرصُ على تناولِ الأطعمةِ الغنيةِ، بالدهونِ الأحاديةِ والمتعددةِ غيرِ المشبَّعةِ، وتجنُّبِ المشبَّعةِ والمتحوِّلةِ بشكلٍ نهائيِّ، عن طريقِ التأكدِ من عدمِ احتواءِ الأطعمةِ قبلَ شرائها على الدهونِ المهدرجةِ جزئيًّا، إلى جانبِ الحرصِ على تناولِ الوجباتِ الخفيفةِ، مثلَ الخضرواتِ، والفواكِه، وتجنُّبِ تناولِ الوجباتِ السريعةِ الجاهزةِ.

هل كُلُّ الدهونِ لها نفسُ عَدَدِ السُّعْرَاتِ الحرارية؟

يُوجَدُ تسعةُ سعراتٍ حراريةٍ في كلِّ جرامٍ من الدهونِ، بِغَضِّ النظرِ عن نوعِ الدهونِ، وتعدُّ الدهونُ أكثرَ كثافةً للطاقةِ من الكربوهيدراتِ والبروتيناتِ، والتي توفرُ أربعةَ سعراتٍ حراريةٍ لكلِّ جرامٍ.

يمكن أن يؤدي استهلاك مستويات عالية من السعرات الحرارية - بغض النظر عن المصدر - إلى زيادة الوزن، كما يمكن أن يؤدي استهلاك مستويات عالية من الدهون المشبعة أو المتحولة أيضًا إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، ويوصي خبراء الصحة عمومًا باستبدال الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة - مع الحفاظ على نظام غذائي صحي.

إن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون هو بالتأكيد جزء من نظام غذائي صحي، لاختيار الدهون الصحية استخدم الزيوت النباتية السائلة العضوية؛ مثل: زيت الزيتون، وزيت السمسم، وزيت اللوز، وزيت الخردل؛ ومنتجات الألبان كاملة الدسم؛ لأن قليلة الدسم ليست لها قيمة غذائية، وتناول اللحوم المحتوية على الدسم؛ لأن دهون اللحوم الحيوانية ذات قيمة غذائية ومفيدة للجسم، وتذكر أن توازن بين كمية السعرات الحرارية التي تتناولها من جميع الأطعمة وكمية السعرات الحرارية التي تستخدمها من خلال النشاط البدني.

كيف تختارُ الدهون الصحية؟

اتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بمجموعةٍ متنوعةٍ من الخضرواتِ والفواكهِ والمكسراتِ والفاصوليا، مع حصّتين أسبوعيًا أو أكثر من الأسماكِ الدهنية، وأكثر ما تكون الأسماكُ الدهنية في السلمون، وهو أهم سمكٍ كيتو، ثم السردين، والثونة والماكريل، وكمياتٍ معتدلةٍ من منتجات الألبان، وكمياتٍ صغيرةٍ من اللحومِ الحمراء، كميةً قليلةً فقط كما يأتي:

قد يعني هذا استبدالَ الدجاجِ المقليِّ بالدجاجِ المشويِّ، أو استبدالَ بعضِ اللحومِ الحمراء التي تتناولها بمصادرٍ أخرى للبروتين مثل السمكِ أو الدجاجِ العضوي (البلدي) أو الفاصوليا، أو استخدام زيتِ الزيتون أو الزبدة الحيوانية، فلكل مزيته، فزيت الزيتون يحتوي على أوميغا ٣، والزبدة الحيوانية تحتوي على فيتامين D، ويمكن أن يساعد ذلك في ضمانِ حصولك على ما يكفي من الدهونِ الجيدة في نظامك الغذائيِّ والحدِّ من الموادِّ السيئة.

استخدم زيتَ الزيتونِ للطهيِّ بدلًا من الزبدةِ أو السمنِ النباتيِّ. تناول المزيدَ من الأفوكادو، يُمكنك تجربته في السندويشاتِ أو السَّلطاتِ، إلى جانب كونها غنيةً بالدهونِ الصحية للقلبِ والدماغِ، فإنها تُعدُّ وجبةً مشبعةً يُمكنك إضافة المُكسراتِ إلى أطباقِ الخضارِ، أو استخدامها بدلًا من فُتاتِ الخبزِ على الدجاجِ أو السمكِ، أو صنع مزيجك الخاصِّ مع المُكسراتِ والبذورِ والفواكهِ المُجفَّفة.



الأطعمة الحديثة والأطعمة النبوية

أي بني: لو تأملنا طعام رسول الله ﷺ لوجدناه يشتمل على جُلِّ ما سبق ذكره من العناصر الغذائية (الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون)

قال ابن القيم رحمه الله:

«فَلَمْ يَكُنْ مِنْ عَادَتِهِ ﷺ حَبْسَ النَّفْسِ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَغْذِيَةِ لَا يَتَعَدَّاهُ إِلَى مَا سِوَاهُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَضُرُّ بِالطَّبِيعَةِ جِدًّا، وَقَدْ يَتَعَدَّرُ عَلْمَهَا أحيانًا، فَإِنْ لَمْ يَتَنَاوَلْ غَيْرَهُ، ضَعْفَ أَوْ هَلَكَ، وَإِنْ تَنَاوَلْ غَيْرَهُ، لَمْ تَقْبَلْهُ الطَّبِيعَةُ، وَاسْتَضَرَّ بِهِ، فَقَصُرْهَا عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ دَائِمًا - وَلَوْ أَنَّهُ أَفْضَلُ الْأَغْذِيَةِ - خَطَرَ مُضِرًّا.

بَلْ كَانَ يَأْكُلُ مَا جَرَتْ عَادَةُ أَهْلِ بَلَدِهِ بِأَكْلِهِ مِنَ اللَّحْمِ، وَالْفَاكِهَةِ وَالْخُبْزِ، وَالتَّمْرِ، وَغَيْرِهِ مِمَّ ذَكَرْنَاهُ فِي هَدْيِهِ فِي الْمَأْكُولِ، فَعَلَيْكَ بِمُرَاجَعَتِهِ هُنَاكَ.

وَإِذَا كَانَ فِي أَحَدِ الطَّعَامِينَ كَيْفِيَّةٌ تَحْتَاجُ إِلَى كَسْرِ وَتَعْدِيلٍ، كَسَرَهَا وَعَدَّلَهَا بِضِدِّهَا إِنْ أَمَكَّنْ، كَتَعْدِيلِ حَرَارَةِ الرُّطْبِ بِالْبَطِيخِ، وَإِنْ لَمْ يَجِدْ ذَلِكَ، تَنَاوَلْهُ عَلَى حَاجَةٍ وَدَاعِيَةٍ مِنَ النَّفْسِ مِنْ غَيْرِ إِسْرَافٍ، فَلَا تَتَضَرَّرْ

بِهِ الطَّبِيعَةُ.

وَكَانَ إِذَا عَافَتْ نَفْسُهُ الطَّعَامَ لَمْ يَأْكُلْهُ، وَلَمْ يُحْمَلْهَا إِيَّاهُ عَلَى كُرْهُ
وَهَذَا أَصْلُ عَظِيمٍ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ، فَمَتَى أَكَلَ الْإِنْسَانُ مَا تَعَافَهُ
نَفْسُهُ، وَلَا يَشْتَهِيهِ، كَانَ تَضَرُّرُهُ بِهِ أَكْثَرَ مِنْ انْتِفَاعِهِ. قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ:

«مَا عَابَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَامًا قَطُّ، إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِلَّا تَرَكَهُ،
وَلَمْ يَأْكُلْ مِنْهُ. وَلَمَّا قُدِمَ إِلَيْهِ الضَّبُّ الْمَشْوِيُّ لَمْ يَأْكُلْ مِنْهُ، فَقِيلَ لَهُ:
أَهُوَ حَرَامٌ؟

قَالَ: «لَا، وَلَكِنْ لَمْ يَكُنْ بِأَرْضِ قَوْمِي، فَأَجِدُنِي أَعَافُهُ»^(١). فَرَاعَى
عَادَتَهُ وَشَهْوَتَهُ، فَلَمَّا لَمْ يَكُنْ يَعْتَادُ أَكْلَهُ بِأَرْضِهِ، وَكَانَتْ نَفْسُهُ لَا تَشْتَهِيهِ،
أَمْسَكَ عَنْهُ، وَلَمْ يَمْنَعْ مِنْ أَكْلِهِ مَنْ يَشْتَهِيهِ، وَمَنْ عَادَتْهُ أَكْلُهُ^(٢).



(١) أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ فِي الْأَطْعِمَةِ، وَمُسْلِمٌ فِي الصَّيْدِ.

(٢) زَادَ الْمَعَادِ (١/١٦١-١٦٢).

علاج السمنة

أي بني: لا شكَّ أنَّ المفتاحَ الرئيسيَّ الذي يتحكَّمُ في عمليةِ إنقاصِ الوزنِ هو تناولُ سعراتٍ حراريةٍ أقلَّ، إذ تأتي السعراتُ الحراريةُ من الأطعمةِ والمشروباتِ المختلفةِ التي يتمُّ تناولُها، وفي الحقيقةِ توجدُ بعضُ الأطعمةِ التي تحتوي على كميةٍ كبيرةٍ من السعراتِ الحراريةِ، مثلَ الأطعمةِ الغنيةِ بالدهونِ والسُّكَّرياتِ، حيثُ إنَّ تناولَ مثلِ هذهِ الأطعمةِ يُقدِّمُ للجسمِ كمياتٍ كبيرةً من السعراتِ الحراريةِ دونَ الحصولِ على العناصرِ الغذائيةِ المهمةِ للجسمِ.

وقد بسَطْنَا لك القولَ في أساسياتِ التغذيةِ، فعليكَ بالسيرِ على منوالِها، وأنا أنصحُ لك أن تقومَ بالعملِ على إنقاصِ وزنِكَ إنَّ كانَ زائداً؛ حتى تعودَ إلى وزنِكَ المثاليِّ، أو الطبيعيِّ ومن ثمَّ تعملُ على تغييرِ النظامِ الغذائيِّ كالذي تقدمَ ذكرُهُ ما بقي لك من العُمُر، وبذلكَ تريحُ صحتك وعافيتك.

وتغييرُ النظامِ الغذائيِّ - يا بُنيَّ - لن يكونَ ناجحاً ومفيداً إلا بعدَ اتباعِ طريقةٍ صارمةٍ لإنقاصِ الوزنِ وإرجاعِهِ إلى وضعِهِ الطبيعيِّ، ولا طريقةَ أجمَلُ وأروعُ من نظامِ الكيتو دايت، وسوفَ أُفردُ لنظامِ الكيتو دايت باباً مُستقِلاً؛ لأنَّهُ من أهمِّ أبوابِ هذهِ الرسالةِ.





عافيتك في طعام وشرابك
الحمية الكيتونية الحلُّ الأفضل لعلاج السمنة





١- تَجْرِبَتِي مَعَ الْكِتُو دَايْتِ:

أَيُّ بَنِي: إِنَّكَ لَنْ تَجِدَ مَا يُنْقِصُ وَزْنَكَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ وَأَمْنَةٍ مِثْلَ الْكِتُو دَايْتِ؛ لِأَنَّهُ قَائِمٌ عَلَى دَرَسَاتٍ وَبَحُوثٍ وَتَجَارِبٍ لَا تَكَادُ تُحْصَرُ، وَيُوصِي بِهِ نَخْبَةٌ مِنْ كِبَارِ أَطْبَاءِ الْعَالَمِ، وَخِبْرَاءِ التَّغْذِيَةِ، وَيَسْتَعْمِدُهُ أَكْثَرُ مِنْ ١٢٪ مِنْ سَكَانِ الْمَعْمُورَةِ فَعَلَيْكَ بِهِ.

لِلْعِلْمِ - يَا بَنِي - إِنِّي جَرَّبْتُ أَكْثَرَ مِنْ طَرِيقَةٍ لِإِنْقَاصِ الْوِزْنِ عَلَى مَدَى سِنَوَاتٍ فَلَمْ أَجِدْ طَرِيقَةً أَحْسَنَ وَأَمَنَ مِنْهُ، وَوَجَدْتُ ثَمَرَتَهُ عَاجِلًا فَخِلَالَ سِتَّةِ أَشْهُرٍ الْأُولَى نَزَلَ وَزْنِي مِنْ ٩٦ إِلَى ٦٥ وَهُوَ الْوِزْنُ الطَّبِيعِيُّ وَالْمَوْشَرُّ الْجَلَّاسِيُّ الطَّبِيعِيُّ (٢٢) وَلِلَّهِ الْحَمْدُ وَقَدْ كَانَ مَحِيطُ الْخَصْرِ ١١٧ سَمَ أَصْبَحَ ٨٠ سَمَ فِي حِينِ أَنَّ الْوِزْنَ الطَّبِيعِيَّ دُونَ ٩٠ لِلرِّجَالِ وَ ٨٠ لِلنِّسَاءِ.

وَكَنْتُ كَمَنْ جَاوَزَ الثَّمَانِينَ، وَمَا زِلْتُ فِي الْخَمْسِينَاتِ فَأَصْبَحْتُ كَأَنِّي فِي الْعِشْرِينَاتِ وَأَصْبَحَ السُّكَّرُ مِنَ النُّوعِ الثَّانِي فِي الْمَسْتَوَى الطَّبِيعِيِّ ٨٦ صَائِمٌ وَالتَّرَاكُمِيُّ ٥,٧ خَمْسَةً فَاصِلَ سَبْعَةٍ وَانْتَهَتْ طَقْطَقَةُ الرُّكْبِ، وَوَجَعَ الظَّهْرُ، وَكُولِيستْرولُ الدَّمِ، وَتَشَحُّمُ الْكَبِدِ، وَارْتِفَاعُ الضَّغْطِ.

وَأَصْبَحْتُ - بِفَضْلِ اللَّهِ وَلَهُ الْحَمْدُ - أَمْشِي مِنْ سِتِّ كِيلُو إِلَى عِشْرَةِ مِنْ غَيْرِ تَعَبٍ، وَأَتَسَلَّقُ الْجِبَالَ وَأَهْبِطُ مِنْ غَيْرِ لَغَبٍ، نَحِيفًا رَشِيقًا

خفيفًا نشيطًا ذا همّةٍ وصبرٍ، بَيْنَ الكَتَبِ كَالنَّحْلَةِ بَيْنَ الأَزْهَارِ، وَمِنْ بَابٍ: «مَنْ سَنَّ فِي الإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمَلَ بِهَا...»^(١) رَأَيْتُ أَنْ لَا أَسْتَأْثَرَ بِذَلِكَ، فَاسْطَرَّ تَجْرِبَتِي، وَأَنْقَلَبَهَا لِإِخْوَانِي، لَعَلَّهُمْ يُحَافِظُونَ عَلَيَّ عَافِيَتِهِمْ فَيَقُومُونَ بِمَا أَوْجَبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ بِخَفَةِ وَنَشَاطٍ، وَسُرْعَةٍ إِلَى جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ.

٢- تعريف الكيتودايت:

الكيتودايت - يا بِنِّي - نظامٌ غذائيٌّ عالي الدهون، معتدل البروتين، منخفض الكربوهيدرات.

في الغالب تكون ٧٥٪ من إجمالي السُّعرات الحرارية من الدهون و ٢٠٪ من البروتين و ٥٪ من الكربوهيدرات أي أنه يعتمد على تزويد الجسم بالطاقة من خلال الدهون بدلًا من الكربوهيدرات، فهو بعبارة أصحَّ نظامٌ غذائيٌّ منخفض الكربوهيدرات، متوسط البروتين، مرتفع الدهون، وهذه النظام - يا بِنِّي - هو الذي يحوّل الجسم إلى آلةٍ لِحَرْقِ الدهون الحشوية، والمُتَجَمِّعة في مناطق الجسم وترتكز وتتجمّع أكثر في البطن، والأرداف، والكبد، والشرابين، والأوردة.

وأهمّ ما يميّز الكيتودايت - يا بِنِّي - هو قِلَّةُ الكربوهيدرات بشكلٍ كبيرٍ، حُذْ مثلاً أنت تتناولُ أغذيةً تحتوي على نسبةٍ كبيرةٍ من الكربوهيدرات كالخبز، والرزّ، والسكر، وكميةٍ متوسطةٍ من البروتين

(١) رواه مسلم (٢٣٥١).

كاللحم، وكمية قليلة من الدهون كالزيوت والزبدة.

ففي الكيتودايت يختلف الأمر أو ينعكس؛ لأنَّ أساس الكيتودايت يعتمد على كميات كبيرة من الدهون ٧٥٪ من إجمالي السُّعرات الحرارية، وكمية متوسطة من البروتين ٢٠٪ من إجمالي السُّعرات وكمية قليلة أو محدودة من الكربوهيدرات ٥٪ من إجمالي السُّعرات الحرارية.

ومَقصُودنا - يا بنيّ - بإجمالي السُّعرات الحرارية هو إجماليُّ الغذاء المُتناوَل خلال اليوم.

وخلاصة القول - يا بنيّ - أنّ الكيتو دايت لم يأت لتجويحك أو حرمانك، بل جاء يدعوك لتناول الطعام لكن بطريقة مختلفة عمّا أنت معتاد عليها.

جاء ليدعوك إلى الابتعاد عن أيِّ مكونات أو موادّ غذائية ضارة بصحتك كالزيوت النباتية المهدرجة والدقيق الأبيض والمشروبات الغازية والملح الصّخريّ والكربوهيدرات المكرّرة كالأندومي، والمكرونّة، والشعيرية، وكذلك الموادّ الحافظة؛ في الأغذية المُصنّعة، الوجبات السريعة جاء ليدعوك إلى طريقة تُشبه طريقة أجدادنا في أكلهم وشربهم فكيف كانت صحّتهم؟

دع التاريخ يقول كلمته!

غَطَارِفَةٌ تَمْضِي الْعُصُورُ وَذَكَرَهُمْ فَتِي شَبَابٍ كُلَّمَا شِخِنَ أَيْفَعَا

ولو أغفل التأيخُ ذكرَ فعَالِهِمْ دعا ناطقُ الآثارِ منها فأسمَعَا
جاءَ ليدعوكَ إلى قاعدةٍ صحيّةٍ وهي عدَمُ إدخالِ الطعامِ على
الطعامِ وهو ما يسمّى في نظامِ الكيتو دايتِ بالصيامِ المتقطّعِ.

٣- من أين جاءَ نظامُ الكيتو دايتِ؟

نظامُ الكيتو ابتكره باحثونَ في مركزِ (جونزِ هو بكنز) الطبيّ في
عشريناتِ القرنِ الماضي لعلاجِ مَرَضِ الصَّرَعِ؛ فلمّا وجدَ الباحثون
أنَّ الصيامَ المتقطّعَ ساعدَ في تقليلِ حدوثِ النوباتِ التي يُعاني منها
المَرَضَى، بالإضافةِ إلى آثارٍ إيجابيةٍ أُخرى على دهونِ الجِسْمِ،
ومستوياتِ السُّكَّرِ في الدمِ، وأمراضِ جَمَّةٍ سوفَ نعرِّجُ على ذِكْرِ بعضها
- إن شاءَ اللهُ -.

٤- الكيتو دايتُ علاجٌ لغالبِ الأمراضِ:

أيُّ بُيِّ: الكيتو دايت ليسَ مُجرّدَ برنامجِ تخسيسٍ، بل علاجٌ
لكثيرٍ من الأمراضِ المستعصيةِ كالسُّكَّرِ، والضَّغَطِ، والجَلطاتِ،
والسَّكَّاتِ الدماغيةِ، والسرطانِ، والكلى والرَّتتينِ، وأمراضِ القلبِ،
والأمراضِ النفسيةِ، والضعفِ الجنسيِّ والقولونِ وغيرها من الأمراضِ
المستعصيةِ والتي يعجزُ عنها الأطباءُ وغير ذلكَ من الأمراضِ التي
يطولُ شرحُها، ومثلُ هذا يحتاجُ إلى بحثٍ مُستقلِّ.

٥- أساسُ نظامِ الكيتو دايتِ خَفْضُ الأنسولينِ:

أيُّ بني: اعلمُ بأنَّ أساسَ الكيتو دايتِ تقومُ فكرتهُ على خَفْضِ

الأنسولين في الجسم إلى أقصى حد؛ لأنه بارتفاعه تضعف مناعة الجسم لمقاومة الأمراض، وانخفاضه صحة وعافية.

٦- تعريف الأنسولين:

من الضروري - يا بني - أن تكون عندك خلفيات عن الأنسولين. والأنسولين وما أدراك ما الأنسولين، الأنسولين هو الهرمون الحيوي الذي يقوم بأدوار متعددة في الجسم، يُنتجُه البنكرياس للمساعدة في استقلاب الطعام، واستخدامه للطاقة في جميع أنحاء الجسم، وهذه وظيفة بيولوجية رئيسية، وبالتالي فإن مشكلة الأنسولين يمكن أن يكون لها تأثير واسع النطاق على أحد أو كل أعضاء الجسم، ولا شك - يا بني - أن الأنسولين مهم للصحة العامة، وأي مشكلة في إنتاج الأنسولين أو استخدامه غالبًا ما تكون هناك حاجة إلى الأنسولين التكميلي طوال اليوم كما هو الواقع في حالة مَرَضِ السُّكْرِيِّ من النوع الأول.

وهو مرض مناعي ذاتي لا ينتج فيه الأنسولين، ويكون الأنسولين التكميلي أمرًا واقعيًا لا مفر منه.

وأما السكري من النوع الثاني فالأنسولين ليس ضروريًا دائمًا؛ لأن الأنسولين أقل من الطبيعي، أو لا يستطيع الجسم استخدامه كما يجب، وهي حالة تسمى مقاومة الأنسولين.

فمن كان مصابًا بأي نوع من مرض السُّكْرِيِّ، فإن معرفة كيفية عمل هرمون الأنسولين، والذي يتم إنتاجه بشكل طبيعي في الجسم

يمكنُ أَنْ يسَاعِدَهُ فِي هَذَا الأَمْرِ.

وَلَا تَظَنَّ - يَا بُيَّيْ - أَنَّ الأَمْرَ يَقْتَصِرُ عَلَى مَرَضِ السُّكْرِيِّ فَقَطْ بَلْ
ارْتِفَاعُ الأَنْسُولِينَ فِي الجِسْمِ مِنْ شَأْنِهِ أَنْ يُحْدِثَ أَضْرَارًا جَمَّةً مِنْهَا:

* الإِصَابَةُ بِأَمْرَاضِ القَلْبِ.

* الإِصَابَةُ بِالسَّرطَانِ.

* مَقَاوِمَةُ الخَلَايَا لِتَأْثِيرِ هَرْمُونِ الأَنْسُولِينَ مِمَّا يسَبَبُ إِنْتَاجَ كَمِيَّةٍ
أَكْبَرَ مِنْهُ.

* ارْتِفَاعُ الكُولِيسْتِيرُولِ وَالدَّهُونِ الثَّلَاثِيَّةِ.

* ارْتِفَاعُ ضَغْطِ الدَّمِ.

* وَزِيَادَةُ الوَظْنِ وَصَعُوبَةُ خَسَارَتِهِ.

* الرِّغْبَةُ فِي تَنَاوُلِ السُّكْرِيَّاتِ وَالكَرْبُوهِيدْرَاتِ.

* ارْتِفَاعُ نِسْبَةِ الدَّهُونِ الثَّلَاثِيَّةِ.

* ارْتِفَاعُ نِسْبَةِ حِمُضِ اليُورِيكِ.

* تَصَلُّبُ الشَّرَايِينِ.

* مَرَضُ السُّكْرِيِّ النُّوعِ الثَّانِي.

وَخِلَاصَةُ القَوْلِ: إِنَّ وَظِيفَةَ نِظَامِ الكَيْتُو دَايْتِ تَكْمُنُ فِي خَفْضِ
الأَنْسُولِينَ الَّذِي بَارْتِفَاعِهِ يَرْتَفِعُ السُّكْرُ وَإِذَا ارْتَفَعَ السُّكْرُ فَالجِسْمُ

يُخزّنُهُ إلى دهونٍ حشويةٍ ممّا يسببُ السمنةَ فإذا كانت تلك الدهونُ الحشويةُ في الشرايينِ والأوردةِ ضيّقتْ مَجْرَى الدمِ فيتولّدُ الضَّغَطُ، وإذا ارتفعَ الأنسولينُ ارتفعَ الكوريتيزولُ وإذا ارتفعَ الكوريتيزولُ فالحالةُ النفسيةُ والمرضُ النفسيُّ يولدُ مَعَهُ ويُصابُ الشخصُ بالأمراضِ النفسيةِ.

فيأتي نظامُ الكيتو دايت لِيُخَفِّضَ الأنسولينَ حتى يَصِلَ إلى المستوى الطبيعيِّ.

ومتى انخَفَضَ إلى المستوى الطبيعيِّ استراحَ الجسمُ من غالبِ الأمراضِ.

٧- أطفمة الكيتو دايت:

يعتمدُ نظامُ الكيتو دايت على أربعة أطفمة أساسية هي:

١- البروتينُ.

٢- الدهونُ.

٣- مضاداتُ الأكسدة.

٤- السلطةُ المنوعةُ.

فأما البروتينُ فَمِنَ اللحمِ، أو البيضِ.

وأما الدهونُ الطبيعيةُ فَمِنَ السَّمَنِ البقريِّ الطبيعيِّ، أو شحومِ الحيواناتِ - مثلَ أليةِ الشاةِ - تُسَخَّنُ وتُستعملُ في الطعامِ، أو زيتِ

السمسم، أو زيت الزيتون، أو زيت الخردل، أو زيت الريحان، أو زيت جوز الهند.

وأما مضادة الأكسدة فمن الزنجبيل المطحون، أو الأخصر، الليمون، الثوم، البصل، البقدونس، الشمر، الزعتر، الكركم الأحمر، الكمون، والأوراق الخضراء؛ ورق الفجل أو الكراث، أو الجرجير، وبقدونس، شمر، نعناع، والكركم الذكر، مع الفلفل الأسود، الذي يساعد على امتصاص مادة الأكسدة الكركمين في الكركم من الأمعاء الدقيقة، ويدخلها للجسم ليستفيد منها وحل التفاح العضوي، الشاي الأخضر، قهوة الكاكاو، القرنفل الأسود المسوي زر باليمني والهيل، البقدونس، الطماطم والفلفل الأخضر (البسباس)، البيبار، البروكلي، القرنبيط، البنجر، القرفة، الكمون، اليانسون.

وأما السلطة المنوعة فهي لتزويد الجسم بالفيتامينات والمعادن الذي يحتاجها عند تطبيق الكيتو فهو نظام متكامل ليس فيه أي إهمال لأي جانب غذائي فإذا لم تجد سلطة منوعة فمن أين يأخذ الجسم حاجته من الفيتامينات والمعادن لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول من ٧ إلى ١٠ أكواب سلطة منوعة كل يوم.

٨- أقسام نظام الكيتودايت:

ينقسم نظام الكيتودايت إلى قسمين:

١- الكيتودايت الصارم.

٢- الكيتو دايت المعدلُ.

وسوف نشرعُ في الحديثِ عن الكيتو دايت الصارم.

٩- أقسامُ الكيتو دايت الصارمُ:

ينقسمُ الكيتو دايت الصارمُ إلى قسمين:

١- نظامُ ١٦ / ٨ ساعةً.

٢- نظامُ ٢٤ ساعةً.

وفيما يأتي ذكر نظام ١٦ / ٨ ساعةً في خطواتٍ.

١٠- الكيتو دايت الصارمُ نظام ١٦ / ٨ ساعةً في خطواتٍ:

ينقسمُ الكيتو دايت إلى خطوتين كل خطوةٍ إلى خُطواتٍ منها:

١- خطواتٌ قَبْلَ الدخولِ في النظامِ.

٢- خطواتٌ عند الدخولِ في النظامِ.

أولاً- خطواتٌ قَبْلَ الدخولِ في النظامِ:

الخطوةُ الأولى:

١- معرفةُ وزنِكَ^(١) وطُولِكَ^(٢).

(١) يحسنُ أن يكونَ في كلِّ بيتٍ ميزانٍ، مع التأكّد من جودته.

(٢) يكونُ مقياسُ طولِ الإنسانِ بمتَر القياسِ (وحدة السنتيمتر) ويكونُ مقياسُ الطولِ من أصابعِ القدمِ إلى منبتِ الشعرِ فوق الجبهةِ.

٢- معرفة مقياس كتلة جسمك:

هو مقياس لكمية الدهون في الجسم على أساس الطول والوزن. وَضَعَ خبراء التغذية عمليةً حسابيةً لمعرفة مقياس كتلة الدهون في الجسم يسمونها مؤشّر كتلة الجسم وهي معادلة سهلة. وهذا المقياس أو المؤشّر يبيّن لك هل وزن جسمك: طبيعيّ، أو نحيف، أو سمين، وما هو نوع السمنة: خفيفة، أو متوسطة، أو كبيرة، أو مُفرطة.

وها أنا - يا بنيّ - أشرح لك معادلة (قياس) أو مؤشّر كتلة الجسم.

١- تعرّف على المقياس أو المؤشّر الطبيعيّ.

أقلُّ من ١٨ يدلُّ على النحافة.

من ١٨ - ٢٥ أنت في نطاق الوزن الصحيّ الطبيعيّ.

بين ٢٥ - ٣٠ وزن زائد.

بين ٣٠ - ٤٠ سمنة كبيرة.

أكثر من ٤٠ سمنة مفرطة.

٢- العلم أنّ وحدات القياس المستخدمة هي الكيلوجرام والمتر،

فإذا كان الطول بالسنتيمتر فإنه يجب تحويله إلى المتر، وكذلك الوزن يجب تحويله إلى الكيلو جرام إذا كان بالجرامات.

مثال: شَخْصٌ طوله ١٩٠ سم عند إدخالِ هذا الطولِ في معادلةِ حسابِ قياسِ أو مؤشرِ كتلةِ الجسمِ يتمُّ تحويلُ هذا الطولِ إلى أمتارٍ، ويتمُّ ذلك عن طريقِ قسمةِ الطولِ بالسِّم على ١٠٠ حيثُ إنَّ المترَ يساوي ١٠٠ سم $1,9 = 190 \div 100$

٣- احسب كم وزنك.

مثال: شخصٌ طوله ١٩٠ يتمُّ تحويلُهُ من سم إلى مترٍ الناتجُ ١,٩ قم بتربيع هذا الطولِ أي قُم بضربه في نفسه $3,61 = 1,9 \times 1,9$.

٤- بعد الحصولِ على مربعِ الطولِ يتمُّ قسمةُ الوزنِ على مربعِ الطولِ الناتجِ من الخطوةِ الثانيةِ.

$$33,24 = 3,61 \div 120$$

مثال آخر: شخص طوله ١٧٥ سم ووزنه ٩٠ كيلو كم مؤشر كتلة جسمه.
الجواب:

الطول ١٧٥ سم ضع علامة عشرية بعد ١ فيكون ١,٧٥^(١) ثم اضربه في نفسه فيكون $3,0625 = 1,75 \times 1,75$.

اقسم الوزن ٩٠ ك على ناتج الطول فيكون $29 = 3,0625 \div 90$.

(١) إذا كان العدد بعد العلامة العشرية أكثر من ٥ فيحسب واحد وإذا كان أقل من ٥ فلا يحسب واحد مثال: ٢٩,٨ يحسب ٣٠ مؤشر كتلة الجسم ٢٩,٣ يحسب ٢٩ فقط.

وهذا الناتج هو مؤشر كتلة الجسم وهو وزن زائد.
 ناتج عملية القسمة هو قياس أو مؤشر كتلة الجسم^(١) وهي عملية سهلة.
 فإذا لم تستوعب هذه العملية - يا بني - فعليك أن تدخل هذا الرابط:

<https://www.un-web.com/tools/bmi/>

وسوف تجد مربعًا مكتوبًا عليه: أدخل وزنك بالكيلو جرام ومررًا
 بعده مكتوبًا عليه: أدخل طولك بالسنتيمتر ثم اضغط على كلمة:
 احسب، تجد نتيجة كتلة جسمك.

٣- قياس الخصر:

يُعتبر قياس الخصر فحصًا بسيطًا لمعرفة ما إذا كان الشخص يحمل
 دهونًا زائدة في جسمه، ويمكن لقياس محيط الخصر جنبًا إلى جنب مع
 قياس مؤشر كتلة الجسم أن يعطينا دلالة عمّا إذا كان الشخص معرضًا
 لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالسمنة أم لا.

أهمية قياس محيط الخصر:

يعدّ قياس محيط الخصر مؤشرًا ضروريًا لمستوى رواسب الدهون
 الداخلية (الدهون الحشوية) التي تُغلف القلب والكلى والكبد والجهاز
 الهضمي والبنكرياس، وتحديد مدى تأثيرها على الوظائف الطبيعية لهذه
 الأعضاء، حيث يرتبط محيط الخصر الذي يصل إلى ١٠٢ سنتيمتر (٤٠
 بوصة) أو أكثر لدى الرجال أو ٨٨ سنتيمتر (٣٥ بوصة) أو أكثر لدى

(١) مؤشر أي: قياس [معجم اللغة العربية المعاصرة (١/٢٩١)]

النساء بزيادة خَطَرِ الإصابةِ بالمشاكلِ الصحيةِ المزمنةِ مثلَ السكريِّ من النوعِ الثاني ومرضِ القلبِ وارتفاعِ ضغطِ الدمِ والاضطراباتِ الأيضيةِ والاختناقِ أثناءِ النومِ وارتفاعِ مستوياتِ الكوليسترولِ في الدمِ، وتنطبقُ هذه القياساتُ بشكلٍ عامٍّ على البالغينَ فقط، ولا تنطبقُ على الأطفالِ والنساءِ الحواملِ أو الذين يمتلكونَ أشكالاً جسديةً مختلفةً.

للعلمِ أَنَّ محيطَ الخَصْرِ الطبيعيَّ للرجالِ لا يتعدَّى (٩٤)، ولا يتجاوز (١٠٢)، والطبيعيُّ للنساءِ لا يتعدَّى (٨٢) ولا يتجاوزُ (٨٨).

كيفيةُ قياسِ مُحيطِ الخَصْرِ

فيما يأتي طريقةُ قياسِ محيطِ الخَصْرِ بالشكلِ الصحيحِ باستخدامِ شريطِ قياسٍ:

- ١- إزالةُ الملابسِ عن خَطِّ الخَصْرِ.
- ٢- الوقوفُ مع جَعْلِ الكتفينِ على نفسِ المستوى مَعَ القدمينِ ويكونُ الظَّهْرُ مستقيماً.
- ٣- وضعُ شريطِ القياسِ مقابلَ السرةِ، وما يقابلُها من الظَّهْرِ، ولا يرفعهُ أو يخفضُه من الظَّهْرِ.
- ٤- يجبُ عدمُ شدِّ شريطِ القياسِ، والقيامُ بالتنفسِ بشكلٍ طبيعيٍّ.
- ٥- التأكدُ من عدمِ التفافِ شريطِ القياسِ، وخاصةً في الظَّهْرِ.

٦- قراءةٍ محيطِ الخَصْرِ على شريطِ القياسِ، وَيَحْسُنُ تَكَرُّرُ القياسِ مَرَّةً أو مَرَّتَيْنِ من أجل التأكيدِ من صحةِ القراءةِ.

الخطوةُ الثانيةُ:

معرفةُ النسبةِ الغذائيةِ المسموحِ بها.

١- الدهونُ نسبةً ٧٠ - ٧٥٪.

٢- البروتيناتُ نسبةً ٢٠ - ٢٥.

٣- الكربوهيدراتُ نسبةً ٥٪.

فستنتجُ من ذلكَ أن أطفمةَ الكيتو دايت عاليةُ الدهونِ، قليلةُ البروتيناتِ، مع نسبةٍ قليلةٍ جدًّا من الكربوهيدراتِ بل لا تكاد تذكرُ وعلى هذا الأساس - يا بُنيَّ - يكونُ انتقاءُ الأطفمةِ التي تُناسِبُك.

فأنتَ مَنْ يَعْرِفُ حَالَتَكَ وَظَرْفَكَ، وما يناسبُك، والأطفمةُ الموجودةُ من حولك، وما جَرَّتْ بهِ عادةُ قومكَ فما عليكَ بعدهُ إلا أن تَصِلَ إلى القائمةِ التي تَخُصُّكَ.

الخطوةُ الثالثةُ:

معرفةُ المسموحِ من الأطفمةِ:

أي بُنيَّ: لا بُدَّ من التعرفِ على المسموحِ والممنوعِ من الأطفمةِ، والأشربةِ في نظامِ الكيتو دايتِ الصارمِ؛ حتى تقومَ بِصُنْعِ طعامكَ وشرابكَ من هذهِ المسموحاتِ، وتبتعدَ عن الممنوعاتِ (وها أنا أذكرُ لكَ ذلكَ مُبتدئًا بذكرِ المسموحاتِ).

أولاً- اللحومُ - بجميع أنواعِها -^(١):

١- اللحومُ الحمراء.

٢- الأسماكُ:

(١) يُنصَحُ بِأَكْلِ جَمِيعِ أَنْوَاعِ الْمَأْكُولَاتِ الْبَحْرِيَّةِ وَالْأَفْضَلُ فِي نِظَامِ

الْكِتُو دَايْت:

١- السَّلْمُونُ.

٢- الْمَحَارُ.

٣- الرُّوبِيَانُ.

٤- سِرْطَانُ الْبَحْرِ.

٥- السَّرْدِينُ.

٦- الْمَاكْرِيلُ.

٧- الْأَخْطَبُوطُ.

٨- بَلَحُ الْبَحْرِ.

٩- الْحَبَّارُ.

١٠- الْجَمْبَرِيُّ.

(١) يَكُونُ الْأَكْلُ مِنْ صَنْفٍ وَاحِدٍ وَبِنِسْبَةٍ لَا تَزِيدُ عَنْ مَائَتِي جَرَامٍ فِي الْيَوْمِ، مَعَ الْوَضْعِ فِي الْإِعْتِبَارِ ضَرُورَةَ الْإِعْتِمَادِ عَلَى مَصَادِرِ اللَّحْمِ الطَّبِيعِيَّةِ غَيْرِ الْمَصْنُوعَةِ، وَالَّتِي تَتَّخَذُ مِنَ الْأَعْشَابِ غِذَاءً لَهَا.

ثانيًا- الخضروات:

والخضروات كثيرة نذكر منها:

- ١- البروكلي.
- ٢- الهليون.
- ٣- الكرنب.
- ٤- الخيار.
- ٥- الطماطم.
- ٦- القرنبيط.
- ٧- الباذنجان.
- ٨- الكوسة.
- ٩- الخس.
- ١٠- الفلفل الأخضر.
- ١١- السبانخ.
- ١٢- الزيتون.
- ١٣- الجرجير.
- ١٤- ثوم ذكر.
- ١٥- زعتر.
- ١٦- الكراث.
- ١٧- البامية.

رابعاً- الزيوت^(١):

١- الزيتون.

٢- جوز الهند.

٣- الأفوكادو.

٤- زيت السمسم.

٥- الخردل.

خامساً: الفواكه:

١- التوت.

٢- الفراولة^(٢).

٣- الأفوكادو^(٣).

٤- الليمون^(٤).

سادساً- المشروبات:

١- المياه.

(١) من الضروري أن تكون الزيوت عضوية، والعضوي هو المنتج الذي لم يُستخدَم في إنتاجه أي من المبيدات والأسمدة الكيماوية، ولم تتمّ معالجته بالأشعة، أو استخدام موادّ مُحَسَّنَةٍ، أو مُعَدَّلَةٍ جينيًّا، مع تحسين جودة التربة والمياه، ولم يُستخدَم حتى الموادّ الحافظة فهو طبيعيٌّ ١٠٠٪.

(٢) بمقدار نصف كوبٍ في اليوم، وما عداها من الفاكهة منخفضة الكربوهيدرات.

(٣) حبة واحدة في اليوم.

(٤) يعد الليمون نوعاً من أنواع الفواكه؛ لأن ثمارها تنمو في الأزهار على عكس الخضروات، التي توصف أنّها لا تحتوي على بذور.

- ٢- النعناعُ.
- ٣- الشايُّ الأخضرُ.
- ٤- البقدونسُ المغلُّ.
- ٥- القهوةُ غيرُ المحلَّاةِ.
- ٦- الشايُّ غيرُ المحلَّى.
- ٧- خلُّ التفاحِ العُضويُّ.
- ٨- زنجبيلٌ أخضرُ.
- ٩- زنجبيلٌ مطحونٌ.
- ١٠- قرفةٌ.
- ١١- كاكاو جلاسيمي (عضوي).
- ١٢- شمرُ.

وما عدا ذلك من المشروبات العشبية.

سابعًا- الأملاح^(١)

١- الملحُ البحريُّ^(٢)

(١) الملحُ لَيْسَ من المهاراتِ؛ لأنَّه لَمْ يستخلص من أي مادةٍ نباتيةٍ، بل هو مادةٌ معدنيةٌ.
 (٢) الملحُ البحريُّ صحيٌّ وطبِّيٌّ ومفيدٌ وتخلَّص من الملحِ الصخريِّ إلى الأبد فهو سمٌّ قاتلٌ.

- ٢- ملحُ الهملايا^(١)
- ثامنًا- الپهاراتُ:
- ١- الفلفلُ الأسودُ.
- ٢- الپردُ.
- ٣- الپعترُ.
- ٤- كركم (پرد أپمر)
- ٥- أكليلُ الپبلُ.
- ٦- الپبةُ السوداءُ.
- ٧- الپرپانُ.
- ٨- الپانسونُ.
- ٩- كسبرةُ.
- ١٠- كپونُ.
- ١١- قرنفلُ.
- ١٢- بپورُ الكپانِ.

(١) ملحُ الهملايا من أپودِ أنواعِ الملحِ ولونه أپمرُ، وصيُّ، ومفيدٌ، وله ميزاتٌ ومن ميزاتِه أنه لا يرفعُ الپعطَ نهائئًا لمن يعانى من الپعطِ.

الخطوة الرابعة:

معرفة الممنوع من الأطعمة:

أولاً- الحبوب والبقوليات:

ويأتي على رأسها:

١- القمح.

٢- الشوفان.

٣- الشعير.

٤- الفاصوليا.

٥- الكينو.

٦- الذرة.

٧- الأرز.

٨- البرغل.

٩- الحمص.

١٠- الفاصوليا البيضاء.

١١- البازلاء الخضراء.

١٢- العدس.

١٣- الدخن.

١٤- الفول، وكل الحبوب التي تحتوي على كربوهيدرات.

ثانيًا- الفواكه:

أغلب الفواكه

ويأتي على رأسها:

١- الأناناس.

٢- البرتقال.

٣- الموز.

٤- التفاح.

٥- اليوسفي.

٦- المانجو.

٧- العنب.

٨- البطيخ.

٩- التين الشوكي.

١٠- المشمش المجفف.

١١- الجوافة.

١٢- الشمام.

١٣- البرقوق.

١٤- الخوخُ.

١٥- التينُ.

١٦- البلحُ.

١٧- الكريزُ.

١٨- الكمثريُّ.

١٩- التمر الهنديُّ.

٢٠- قمر الدينُ.

ثالثًا- الخضرواتُ النشوياتُ:

وهي التي تنبتُ تحتُ التربةِ

ويأتي على رأسها:

١- الجزرُ.

٢- البطاطسُ (وهي ما يسمى البطاط).)

٣- اللوبيا.

٤- البسلةُ.

٥- الحمصُ.

رابعًا- المحليات:

١- شرابُ الفركتوز.

٢- القيقبُ.

٣- السكرُ الداكنُ.

٤- سكرُ القصبِ.

٥- أغافُ.

٦- السكرُ الأبيضُ.

خامسًا- الألبانُ

جميعُ منتجاتِ الألبانِ.

سادسًا: الأملاحُ

١- الملحُ الصخريُّ.

الخطوة الخامسة:

شراء الأطعمةِ المسموحِ بها وهي التي تقدم ذكرها في الخطوة

الثامنة.

وهنا نصائح قبلَ شراءِ أي شيءٍ من الأطعمةِ.

١- يَجِبُ عليكِ قراءةُ مُكوّناتِ المنتجاتِ بعنايةٍ.

٢- اختيارِ المنتجاتِ الصحيةِ.

٣- أن يكونَ الكربوهيدراتُ أقلَّ من ١٠٪.

٤- تجنّب الأطعمة التي تخضع لإجراءاتٍ يَتِمُّ من خلالها إزالة الدهون.

٥- تجنّب الأطعمة التي تحتوي على مكونات ضارّة بالصحة.

٦- تجنّب الأطعمة التي يتمّ معالجتها بشكلٍ كبيرٍ.

٧- الخضروات والفاكهة واللحوم يجب أن تكون طازجةً.

الخطوة السادسة:

- الامتناع عن بعض الأطعمة:

قبل الشروع في الكيتو الصارم امتنع عن الرُّزّ والبطاط والمكرونة والسكريات قبل أسبوعٍ من دخولك نظام الكيتو.

واستعمل التمر بكميات قليلة وملعقتين عسلًا باليوم وقليل زبيب ووالفاكهة بنسبٍ قليلةٍ.

الخطوة السابعة:

- التدرُّج في قطع الكربوهيدرات.

تدرِّج في قطع الكربوهيدرات؛ لأنّ قطعها بشكلٍ مفاجئ قد يعرِّضك للمشاكلٍ صحيةٍ منها:

- الصداع.

- الكيتو فلو.

- الكيتو راش.

ومن التدرُّج - يا بنيّ - الاستمرارُ على نظامٍ غذائيٍّ منخفضٍ يحتوي على ١٠٠ غرامٍ كربوهيدراتٍ أولَ الأسبوعِ ثُمَّ تُقَلَّلُ من الكربوهيدراتِ لِتَصِلَ إلى ٥٠ غرامًا في الأسبوعِ الثاني، ومن ثُمَّ ابدأ الكيتو دايتَ بحيثُ يتجاوزُ ٢٠ غرامًا كربوهيدراتٍ؛ حتى لا تصدِّمَ جسمَكَ دُفْعَةً واحدةً.

ثانياً: خُطواتٌ عِنْدَ الدخولِ في النظام:

الخطوةُ الأولى:

- معرفةُ أوقاتِ الأكلِ:

تتناولُ الوجبةَ الأولى الساعةَ الثامنةَ صباحًا^(١)، ثُمَّ تَمكُثُ ثمانَ ساعاتٍ حتَّى الساعةِ الرابعةِ عَصْرًا، ثُمَّ تتناولُ وجبةَ الغداءِ، وتَمكُثُ سِتَّ عَشْرَةَ ساعةً لا تأكلُ شيئًا حتَّى الساعةِ الثامنةِ صباحًا.

يعني دوامَ الوجباتِ سيكون في هذهِ الحالةِ الثامنةَ صباحًا والرابعةَ عصرًا.

أو الساعةَ السابعةَ صباحًا والثالثةَ عصرًا.

أو الساعةَ التاسعةَ صباحًا والخامسةَ عصرًا.

اخترِ الوقتَ الذي يناسبُكَ على أن يكونَ خروجَكَ قبلَ المغربِ.

(١) يفضلُ أن يكونَ الفطورُ الساعةَ الثامنةَ؛ لأنَّ هرمونَ الكورتيزولِ الذي هو هرمون الحُزنِ يَنشَطُ بعدَ الاستيقاظِ من النومِ، والأكلُ حالَ نشاطِهِ يثيره وَيَزِيدُ من نشاطِهِ، لذلكِ يُؤخَّرُ الشَّخصُ وجبةَ الإفطارِ من ثلاثِ ساعاتٍ إلى خمسِ ساعاتٍ حتى يختفي.

الخطوة الثانية:

تناول المحلول الكيتوني

أي بُني: المحلول الكيتوني من أساسيات الكيتو دايت؛ لأنه يعوّض نقص الشوارد المهمة كالصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم.

ويساعد على هضم الدهون من خلال زيادة حمض المعدة، ويساعد على حرق دهون الجسم، وامتصاص المغذيات، وتحسين أداء الجهاز الهضمي، وتزويد الجسم بالأملاح والمعادن الهامة، وتقليل إفراز الأنسولين، وهذا من ضمن أهداف الكيتو.

كما يُساعد على الوقاية من أمراض الكيتو دايت كالصداع، والإرهاق، والتشنجات.

طريقة تحضير المحلول الكيتوني:

هي طريقة سهلة وتحتوي على أربعة مكونات متوافرة في منزلك:

١- كوب ماء كبير.

٢- ملعقة خل تفاح عضوي.

٣- ملعقة كبيرة عصير ليمون.

٤- رشة ملح يُفضل ملح الهيمالايا إن وُجدَ وإلا فالمُح البحري. وعلى مرید الصحية أن يسعى جاهداً للحصول على ملح الهيمالايا، أو الملح البحري، ويُطلق الملح الصخري طلاقاً لا رجعة بعدها.

قُمْ بِوَضْعِ جَمِيعِ هَذِهِ الْمَكُونَاتِ فِي كُوبٍ وَاخْلِطْهَا، وَمِنْ ثَمَّ اشْرَبْهَا فِي الصَّبَاحِ عَلَى الرِّيقِ قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، أَوْ قَبْلَهُ بِسَاعَتَيْنِ، أَوْ قَبْلَ النُّوْمِ.

الخطوة الثالثة:

تَنَاوُلِ الْخَضْرَوَاتِ الْوَرَقِيَّةِ:

أَيُّ بُنْيٍّ: لَا تَغْفَلْ عَن تَنَاوُلِ الْخَضْرَوَاتِ الْوَرَقِيَّةِ فِي رِحْلَتِكَ مَعَ الْكِيتُو دَايْتٍ؛ لِأَنَّهَا تَمْنَعُ الْإِصَابَةَ بِدُهُونِ الْكَبِدِ، وَلِأَنَّ الْكَبِدَ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ يَقُومُ بِطَرْدِ الدُّهُونِ الْمَوْجُودَةِ فِي الْجِسْمِ، وَيَعْمَلُ عَلَى إِنتَاجِ الْكِيتُونَاتِ^(١) كَمَصْدَرٍ طَاقَةٍ أُسَاسِيٍّ فِي الْكِيتُو.

وَبِالتَّالِيِ فَإِنَّ عَدَمَ تَنَاوُلِ الْكَمِيَّةِ الْكَافِيَّةِ مِنَ الْخَضْرَوَاتِ بِشَكْلِ يَوْمِيٍّ أَثْنَاءِ اتِّبَاعِ الْكِيتُو سَبَبٌ فِي تَرَكَمِّ الدُّهُونِ عَلَى الْكَبِدِ، لِذَا يَجِبُ

(١) عِنْدَ تَقْلِيلِ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ يَعْتَمِدُ الْجِسْمُ عَلَى الدُّهُونِ (مِنَ الطَّعَامِ وَمِنَ الْجِسْمِ) كَمَصْدَرٍ لِلطَّاقَةِ بَدَلًا مِنَ الْجُلُوكُوزِ وَأَزِيدُكَ تَوْضِيحًا وَهُوَ: مَنِ الْمَعْرُوفِ أَنَّ الْجِسْمَ يَسْتَعْمِدُ الْجُلُوكُوزَ (الْكََرْبُوهِيدْرَاتِ) كَمَصْدَرٍ رَئِيسِيٍّ لِلطَّاقَةِ، وَتَعْتَمِدُ عَلَيْهِ بَعْضُ الْأَنْسِجَةِ بِشَكْلِ كَبِيرٍ جَدًّا كَالْمُخِّ، وَبَعْضُهُ الْآخَرُ لَا يَمَكِّنُهُ الْاعْتِمَادُ عَلَى أَيِّ مَصْدَرٍ غَيْرِهِ، مِثْلَ: كَرِيَاتِ الدِّمِ الْحَمْرَاءِ، فَإِذَا حَرَمْنَا الْجِسْمَ مِنْ مَصْدَرِ الْجُلُوكُوزِ وَهُوَ الْكََرْبُوهِيدْرَاتُ؛ يَبْدَأُ الْكَبِدُ مَبَاشَرَةً فِي حَرْقِ الدُّهُونِ الْمَوْجُودَةِ فِي الْجِسْمِ، وَتَحْوِيلِهَا إِلَى أَجْسَامِ الْكِيتُونِ الَّتِي يَسْتَطِيعُ الْجِسْمُ اسْتِخْدَامَهَا كَمَصْدَرٍ لِلطَّاقَةِ بَدَلًا مِنَ الْجُلُوكُوزِ فَيَحْدُثُ خَسَارَةُ الْوِزْنِ، وَيَنْخَفِضُ مَسْتَوَى الْأَنْسُولِينَ فِي الدِّمِ، وَمِنَ الْمَعْرُوفِ أَنَّ انْخِفَاضَ مَسْتَوَى الْأَنْسُولِينَ فِي الْجِسْمِ يَحْفَظُ عَلَى حَرْقِ الدُّهُونِ، وَكُلُّ هَذَا - يَا بُنْيَّ - قَائِمٌ عَلَى دَرَسَاتٍ.

أَنْ تَتَنَاوَلُ كَمِيَةً كَبِيرَةً مِنَ الْخَضِرَوَاتِ، وَالْخَضِرَوَاتُ الْوَرَقِيَّةُ، مِنْ أَجْلِ
عَدَمِ تَرَاكُمِ الدَّهُونِ، زِدْ عَلَى ذَلِكَ أَنَّ الْخَضِرَوَاتِ تُغَطِّي حَاجَةَ الْجَسْمِ
الْيَوْمِيَّةَ مِنَ الْبُوتَاسِيُومِ، وَيَكُونُ تَنَاوُلُ الْخَضِرَوَاتِ الْوَرَقِيَّةِ مَرَّتَيْنِ فِي
الْيَوْمِ، وَيُفَضَّلُ أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ قَبْلَ الطَّعَامِ.

صَحِيحٌ - يَا بَنِيَّ - أَنَّ الْخَضِرَوَاتِ تَحْتَوِي عَلَى الْكَرْبُوهِدْرَاتِ لَكُنْ
بِنِسْبَةٍ قَلِيلَةٍ لَا تَضُرُّ مِنْ ٢٠ إِلَى ٥٠ غَرَامٍ فِي كُلِّ كُوبٍ وَالْكُوبُ بِمَقْدَارِ
٢٥٠ مِل.

الخطوة الرابعة:

شربُ الماءِ بالليمونِ:

أَيُّ بَنِيَّ: يَحْسُنُ أَنْ تَشْرَبَ الْمَاءَ بِاللِّيمُونِ فِي رِحْلَتِكَ مَعَ الْكِيتُو؛
لأنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينِ (سِي)، وَيَعْمَلُ عَلَى إِذَابَةِ حَصْوَةِ الْكُلَى، وَيَمْنَعُ
تَكْوِينَهَا.

وَيَمَكُنُكَ وَضَعُ مَلْعَقَةٍ كَبِيرَةٍ مِنْ عَصِيرِ اللَّيْمُونِ فِي كُوبِ مَاءٍ وَشَرْبُهَا
وَهَكَذَا كُلَّمَا احْتَجْتَ إِلَى شَرْبِ الْمَاءِ.

الخطوة الخامسة:

- مَعْرِفَةُ نَوْعِ الطَّعَامِ.

أَوَّلًا: وَجْبَةُ الْفَطُورِ.

وَجْبَةُ الْفَطُورِ هِيَ مَا يَأْتِي:

بيضتان حَبْدًا لو يكون بَلَدِيًّا، مَسْلُوقًا أو مطبوخًا، ملعقتان دهون طبيعية، سلطهٌ متنوعةٌ؛ طماطمٌ، بَصَلٌ، خيارٌ، بيبازٌ، ملفوفٌ المسَمَّى (كوبش)، بقدونسٌ، شمرٌ، نعناعٌ (بكمية قليلة)، أَضِفْ إلى ذلك الزهرة القرنبيطَ، والبروكلي، أو أي نوعٍ من الأوراقِ الخضراءِ بشرطِ أن يكون المؤشِّرُ الجلاسيميُّ^(١) أي نسبةُ السُّكَّرِ فيها أقلَّ من ١٠٪.

الخطوة السادسة:

الدهون في الفطور:

تأكلُ ثلاث ملاعقٍ من الدهون الطبيعيةِ مثلًا: ملعقة ونصف من

(١) المؤشِّرُ الجلاسيميُّ مصطلحٌ عند خبراءِ التغذيةِ، ويعنونُ به نسبةُ السكرِ الخفيِّ في الطعامِ، هل هو مرتفعٌ فيجتنبُ لمن يُعانونُ من أمراضٍ معينةٍ كمرضِ السكريِّ والضغطِ، وغيرها، أو هل هو منخفضٌ في هذا الطعامِ، فمثلًا نسبةُ السكرِ عاليةٌ جدًّا في الدقيقِ الأبيضِ، والقمحُ الأحمرُّ أخفُّ، والذرةُ أخفُّ من الأول والثاني، والشعيرُ نسبةُ السكرِ قليلةٌ جدًّا، فهو مناسبٌ لمرضى السكريِّ؛ لأنَّ المؤشِّرَ الجلاسيميِّ للسكرِ منخفضٌ، ولو جئنا مثلًا نطبقُ الكيتو الصارمَ فإنَّ المؤشِّرَ الجلاسيميِّ في الأطعمةِ أي نسبةُ السكرِ لا بُدَّ أن تكونَ أقلَّ من ١٠٪ فإذا كانت كذلك فلا تضرُّ ولا تؤثرُ في ارتفاعِ الأنسولينِ الذي يارتفَعُ يرتفعُ السكرُ في الجسمِ، فإذا زادَ السكرُ عن حاجةِ الجسمِ يُخزِنُهُ الجسمُ في الكبدِ فيصيرُ كبدًا دهنيًّا مريضًا لا يقومُ بواجبهِ في تصفيةِ السمومِ من الجسمِ، فتكثرُ الأمراضُ ويخزِنُهُ الجسمُ في الكرشِ، والأردافِ، والخصرِ، وأماكنٍ متفرقةٍ في الجسمِ.

وهنا فائدةٌ وهي: كُلُّ طعامٍ يكونُ المؤشِّرُ الجلاسيميُّ أقلَّ من ١٠٪ فهو مناسبٌ في نظامِ الكيتو، ومناسبٌ لمرضى السكريِّ، فلا يرفعُ الأنسولينَ، ولا يزيدُ الوزنَ حتى لو أكلتَ منه ما يزيدُ عن الحاجةِ، كذلك مناسبٌ لمرضى الضغطِ؛ لأنَّ الضغطَ مرتبطٌ بالسكرياتِ، إذا ارتفعتْ ارتفعَ، وإذا انخفضتْ انخفضَ.

السمنِ البقريِّ^(١) أو زيتَ السمسمِ في الطبخ، وبعدَ الأكلِ وملعقة ونصف من زيتِ زيتونٍ بعدَ تناولِ الوجبةِ، وأما مريض السكر فيتناون ملعقتين فقط طوال اليوم.

وتسامح مع نفسك في الثلاثةِ الأيامِ الأولى في كميةِ الدهونِ حتى يتعودَ جسمُك على الكيتو ويتخلَّصَ مِنَ السكرياتِ وإلا فبعدَ الأكلِ ملعقةٌ واحدةٌ فقط.

الخطوةُ السابعةُ:

وجبةُ الغداءِ

وجبةُ الغداءِ الساعةُ الثالثةُ عصرًا، أو الوقت الذي يناسبك المهم أن تكون وجبة الغداء بعد ٨ ساعات من وجبة الفطور وقبل المغرب مجموع طبيخ، كوسة، باذنجان ملوخية، قرنبيط، بروكلي، كوبش (ملفوف)، بامية مطبوخة مع ملعقة واحدة فيكون مجموع ملاعق الدهون مع الفطور خمس ملاعق، ومريض السكري لا يزيد على أربع ملاعق في اليوم ثلاث مع الفطور وواحدة مع الغداء.

دهنِ سمنِ بقريِّ، أو زيتِ السمسمِ، أو زيتِ الزيتونِ، تضافُ إليها مضاداتُ الأكسدةِ الكركمُ والفلفلُ الأسودُ والكمونُ، لكن بعدَ الانتهاءِ من الطبخِ، واشترِ اللحمَ، وقُلِّ للجزارِ يزودُ الثربَ، وكلُّ مَنها قدرُ رُبْعِ دجاجةٍ فقط، ولا يزيدُ عن ٢٠٠ جرامٍ؛ لأنَّ زيادةَ البروتينِ يُخزِّنُهُ الجسمُ إلى دهونٍ مُخزَّنةٍ (وكانك يا سعدُ ما غزيتَ).

(١) عندما نَقْصِدُ ملعقةً سمينِ بقريِّ، فالمقصودُ السمنُ السائلُ، وليسَ المُتجمِّدُ؛ لأنَّ المتجمدَ إذا تحوَّلَ إلى سائلٍ سيكونُ أكثرَ من ذلك.

واشربِ المَرَقَ الممتلئَ بالدهون، وبلِّغْ أهْلَكَ بعدِمِ إضافةِ المِهَارَاتِ في الطَعَامِ إِلَّا بعدَ إنزَالِهِ مِنِ على النَارِ، وتناولُ كميَّةٍ من السِّلْطَةِ في الغدَاءِ مثلما تتناولُ في الفطُورِ وإذا لم تَجِدْ لَحْمًا في الغدَاءِ فيكونُ البديلُ ثلاثَ بيضاتٍ لا تزيدُ.

والفطُورُ بيضتانِ كالعادةِ.

فيصيرُ المجموعُ خمَسَ بيضاتٍ في الوجبتينِ.

وإذا وجدتَ لَحْمًا في الغدَاءِ فهو أَفضَلُ.

الخطوةُ الثامنةُ:

عدم الأكلِ بين الوجبتينِ:

الأكلُ ممنوعٌ بينَ الوجبتينِ سواءً في الكيتو الصارمِ أو المُعدَّلِ عدا المشروباتِ.

الخطوةُ التاسعةُ:

الإكثارُ من المشروباتِ:

اشربِ ٣ لتراتٍ من الماءِ فأكثرَ، والمشروباتِ الباردةَ، كعصيرِ الليمونِ، والزنجبيلِ، والساخنةَ، كالقهوةِ، والشايِ؛ لكنْ بدونِ سُكَّرٍ نهائياً.

واشربْ بعدَ الاستيقاظِ من النومِ عصيرَ زنجبيلٍ مع الليمونِ واجعلْ هذا عادةً لك.

واشربْ قهوةَ الكيتو: زنجبيلٌ مطحونٌ، وقرفةٌ مطحونةٌ، وكاكاو؛ فهذه مضاداتُ أكسدةٍ، إضافةً إلى مضاداتِ الأكسدةِ التي في السلطةِ،

مجموعُ القهوةِ القرفةِ، والزنجبيلِ، والكاكاو واليانسون، والشمر، وقهوة الشعير، لكن بدون أكل حبوب الشعير، مع بعضٍ، أو متفرقاتٍ، لكن لو تكرمت أضيفها بعد إنزالها من فوق النار؛ لأنَّ الحرارة تقتلُ العناصرَ الغذائيةَ فيها.

وكذلك الكركمُ، والفلفلُ الأسودُ، والكمونُ بعدَ الانتهاءِ من الطبخِ، وقبل تناول الأكلِ؛ لأنَّ النارَ تقتلُ مادةَ الكركمينِ في الكركمِ والأرجينولِ في الزنجبيلِ وغيرها من مضادات الأكسدة.

الخطوة العاشرة:

- التحكمُ في أكلِ الدهون

يجبُ زيادةُ الدهونِ قليلاً في الثلاثةِ الأيامِ الأولى لكي يتعوّدَ الجسمُ على الكيتو؛ ولأنَّ الدهونَ تُشعرُ الشخصَ بالشبعِ فيمكثُ فترةً بدونِ جوعٍ فيحفّزُ على الاستمرارِ في الصيامِ المتقطعِ والكيتو، ثم بعدَ الثلاثةِ الأيامِ يُقلّصُ الدهونَ الطبيعيةً إلى خمسِ ملاعقٍ فقط في الوجبتين.

الوجبةُ الأولى ملعقةٌ ونصفُ طبّاخةً وملعقةٌ بعدَ تناولِ الطعامِ. والوجبةُ الثانيةُ مثلها.

الخطوة الحادية عشرة:

- معرفةُ أوقاتِ أكلِ الفاكهة:

تأكلُ فاكهةَ الكيتو دايت قبلَ الوجبةِ بساعةٍ، أو بعدها بثلاثِ

ساعاتٍ فذلك أوفقٌ في حفظِ الصحةِ؛ لأنَّ تناولَ الفاكهة بعد الطعامِ يدمرُ أنزيمَ (بيتالين) وهو أنزيمٌ أساسيٌّ لإتمامِ عمليةِ هضمِ النشوياتِ وفاكهةُ الكيتو دايت هي:

- التوتُ الأسودُ، والأزرقُ مقدارُ نصفِ كوبٍ أو ٢٠ حبةً.

- الفروالةُ مقدارُ نصفِ كوبٍ أو ٢٠ حبةً.

- الأفوكادوا: حبة في اليوم.

- الطماطمُ (تعتبرُ من الفاكهة عند البعض) يأكلُ منها بين السلطةِ أو بدونها حبة إلى ثلاثٍ.

الخطوة الثانية عشرة:

معرفة أوقات أكل الثوم:

تأكلُ فصَّين من ثومِ الذكرِ قبلَ النومِ.

الخطوة الثالثة عشرة:

امتنع عن الأكلِ من بعدِ أذانِ المغربِ؛ لكي تنامَ على معدةٍ فارغةٍ، ومن أجلِ أن تأخذَ أعضاءَ جسمِكَ راحةً في النومِ؛ لأنَّ المعدةَ، والدماعَ، والكبدَ، والقلبَ، وأكثرَ أعضاءِ الجسمِ، تشتغلُ وتعملُ إذا نزلَ طعامٌ إلى المعدةِ، فأنزكُ لها راحةً في النومِ ٨ ساعاتٍ؛ ولأنَّ النومَ على معدةٍ فارغةٍ صحيٌّ وطبيٌّ يستفيدُ منه الجسمُ، بخلافِ النومِ على معدةٍ ممتلئةٍ بالطعامِ؛ فهو سببُ الأوجاعِ والأسقامِ، وسببُ في التُّخمةِ، والسمنةِ، والكَرْسِ.

٢- الكيتودايت الصارمُ (نظام ٢٤ ساعة) في خطواتٍ:

الخطوة الأولى:

- معرفة وقت الأكل

اختر الوقت الذي يناسبك، مثلًا: الساعة الواحدة ظهرًا، ثمّ تمكث ٢٤ ساعة لا تأكلُ حتى الساعة الواحدة ظهرَ اليوم الثاني، أو من الساعة الثانية ظهرًا إلى مثلها من اليوم الثاني أو من الساعة الثالثة عصرًا إلى مثلها من اليوم الثاني ولك أن تختار الوقت الذي يناسبك، إلا بعد المغرب يُمنعُ الأكلُ مطلقًا لتنام على معدة فارغة، وهذا النظام أسرع في التنحيف من نظام ١٦/٨.

الخطوة الثانية:

- الجمعُ بينَ الوجبتين:

الجمعُ بينَ الوجبتين في وجبة واحدة، مثلًا:

السلطة التي تأكلها في الفطور مع سلطة التي تأكلها الغداء، وملعقتا الدهون في الصباح مع ملعقتي الدهون في الغداء فتصير أربع ملاعق، وبروتين الفطور مع بروتين الغداء يعني بدل ما كنت تأكل رُبْع دجاجة الظهر ستأكلُ في نظام ٢٤ ساعة نصفَ دجاجةٍ أو ما يُعادلها من اللحم أو السمك أي مقدار مائتي جرام في الوجبتين، وفي الوجبة الواحدة أربع مائة جرام، فإذا لم تجد بروتين اللحم فأربع حبات بيض مكانها.

الخطوة الثالثة:

إنقاص كمية الطعام:

بعد أسبوعٍ إلى عشرةِ أيامٍ يجبُ عليك أن تُنقِصَ البروتينَ من نصفِ دجاجةٍ أو ما يعادلُها إلى رُبُعِ دجاجةٍ أو ما يعادلُها من لحمٍ أو سمكٍ، وإذا كنتَ تستخدمُ أربعَ حباتٍ من البيضِ تناولِ بيضتينِ.

وكذلك الدهونُ تكونُ أربعَ ملاعقٍ في الوجبةِ اثنتانِ في الطبخِ واثنتانِ بعدَ الأكلِ.

وأيضًا كنتَ تأكلُ فصينِ ثومًا قبلَ النومِ، فيكونُ في نظامِ ٢٤ ساعةٍ أربعَ فصوصٍ.

مدة نظام الكيتودايت الصارم

نظامُ الكيتودايت الصارمُ من شهرٍ إلى ثلاثةِ أشهرٍ، فإذا وصلتَ إلى وزنك المثاليِّ وإلا زدْ إلى ستةِ أشهرٍ، ومن شهرٍ إلى سنةٍ لمن يُعاني من أمراضٍ مستعصيةٍ، كالسرطانِ، والجلطاتِ، والسكتاتِ الدماغيةِ، وأمراضِ القلبِ، وهذا قائمٌ على دراساتٍ.

٢- الكيتودايت المعدلُ:

بعد أن تكونَ قد التزمتَ بنظامِ الكيتودايت الصارمِ، والمحددُ من شهرٍ إلى ثلاثِ أشهرٍ، أو إلى ستةِ أشهرٍ تكونُ حينها قد وصلتَ إلى الوزنِ الطبيعيِّ، ومقياسِ الخصرِ الطبيعيِّ، ومقياسِ أو مؤشرِ كتلةِ الجسمِ

الطبيعية، أو إلى سنةٍ تكونُ قدَ عالجتَ في نَفْسِكَ بعضَ أنواعِ الأمراضِ التي يمكن تداركها بإذنِ الله تعالى، حينها تَنْتَقِلُ إلى الكيتو المعدل.

- أقسامُ الكيتو دايت المعدل:

ينقسمُ الكيتو دايت المعدلُ إلى خطوتين كل خطوةٍ إلى خطواتٍ:

١- خطواتٌ قَبْلَ الدخولِ في النظام.

٢- خطواتٌ عِنْدَ الدخولِ في النظام.

أولاً- خطواتٌ عِنْدَ الدخولِ في النظام:

الخطوةُ الأولى:

العلمُ أن الكيتو المعدلَ نظامُ حياةٍ:

الكيتو دايت المعدلُ نظامُ حياةٍ أي: أنه يجبُ على مريدِ الصحةِ والعافيةِ أن يستصحبَهُ ما بَقِيَ له من العُمُرِ.

الخطوةُ الثانيةُ:

معرفةُ المسموحِ والممنوعِ في الكيتو المعدلِ

أولاً- المأكولاتُ المسموحُ بها في الكيتو المعدلِ:

هي نفسِ الأطعمةِ المسموحِ بها في الكيتو الصارمِ، ويُضَافُ إليها

ما يأتي:

١- خبزُ الشعيرِ أو الدُّخْنِ والأولُ أفضلُ لفوائدهِ الغزيرةِ خاصةً

لمرضى السُّكَّر؛ لأنَّه خَفِيفُ السُّكَّرِ، إلا إذا كان الإنسانُ يعاني من القولون فيكونُ الدخُنُ في حَقِّهِ أَفْضَلَ.

٢- الخبزُ الأَسْمَرُ: قطعةٌ صغيرةٌ فقط في اليوم؛ لأنَّ السُّعْرَاتِ في الأَسْمَرِ والأَبْيَضِ واحدةٌ غير أنَّ الأَسْمَرَ غنيٌّ بالأليافِ ومفيدٌ للصحةِ، والأَبْيَضُ أحدُ السُّمُومِ الثَلاثِ التي تزيدُ من خَطَرِ الإِصَابَةِ ببعضِ الأمراضِ؛ كالسُّكْرِيِّ من النُوعِ الثَّانِي، والسُّرْطَانِ، إلى جنبِ مشكلاتِ صِحِّيةٍ أُخْرَى؛ كزيادةِ الوِزْنِ، واحتباسِ السُّوَالِ، فَيُحْظَرُ على مُرِيدِ الصِّحَّةِ والعافيةِ تناولُ الخبزِ الأَبْيَضِ مُطْلَقًا.

٣- البقولياتُ: بجميعِ أنواعِها، مثل: الفولِ، والفاصوليا، والبازيلاء، والعدسِ...

٤- الألبانُ: ومشتقاتها؛ من حَقِينِ وحَلِيبِ وجبنِ وزبادي.

٥- الفواكهُ: جميعُ أنواعِ الفواكِه، لكن يأكلُ باعتدالٍ قَبْلَ الغداءِ بثُلْثِ ساعةٍ من نُوعٍ واحدٍ في اليومِ حَبَّتًا موزٍ أو حَبَّتًا برتقالٍ أو غيرُ ذلك، وفي اليومِ الثَّانِي من نُوعٍ أُخَرَ للشخصِ السُّلِيمِ، لكن مَنْ عنده السُّكْرُ فحبةٌ من نُوعٍ واحدٍ في اليومِ يأكلُ مِنَ النُوعِ الذي يَجِدُ، أو الذي يُشْتَهِي، وإذا لم يَجِدْ فلا حَرَجَ.

٦- العَسَلُ: يأكلُ الشخصُ السُّلِيمُ باعتدالٍ، وَمَنْ عِنْدَهُ السُّكْرُ لا يزيدُ عن مِلْعَقَةٍ في اليومِ.

٧- المكسرات:

يَأْكُلُ الشَّخْصُ السَّلِيمُ المَكْسَرَاتِ بَاعْتِدَالٍ وَالَّذِي عِنْدَهُ السُّكْرُ فَيَأْكُلُ قَلِيلًا فَقَطْ، وَيَقُومُ بَعْدَ أَكْلِ المَكْسَرَاتِ بِأَيِّ مَجْهُودٍ بَدَنِيٍّ مِنْ رِيَاضَةٍ أَوْ مَشْيٍ.

٨- التمر: يُؤْكَلُ قَبْلَ الفَطُورِ أَوْ قَبْلَ الغَدَاءِ بِأَكْثَرِ مِنْ نَصْفِ سَاعَةٍ سَبْعَ حَبَّاتٍ فِي اليَوْمِ فَقَطْ لِلسَّخْصِ السَّلِيمِ، وَمَنْ كَانَ عِنْدَهُ السُّكْرُ فَلَا يَزِيدُ عَنْ ثَلَاثِ تَمَرَاتٍ فِي اليَوْمِ.

٩- الدهون الطبيعية:

لَا يُشْتَرَطُ فِي الكَيْتو المَعْدَلِ تَنَاوُلُ الدَّهُونِ الطَّبِيعِيَّةِ بَعْدَ الأَكْلِ، وَإِنَّمَا فِي الطَّبْخِ فَقَطْ، وَلَا يُشْتَرَطُ فِي الكَيْتو المَعْدَلِ السَّلْطَةُ المَنُوعَةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ، وَإِنْ كَانَ هَذَا هُوَ الأَفْضَلُ، وَلَا يُشْتَرَطُ فِي الكَيْتو المَعْدَلِ البَيْضُ فِي وَجْبَةِ الفَطُورِ وَلَا اللَّحْمُ فِي وَجْبَةِ الغَدَاءِ، وَإِنَّمَا يَأْكُلُ مَا تَيْسَّرَ مِمَّا جَرَتْ بِهِ العَادَةُ.

١٠- مضادات الأوكسدة:

مضادات الأوكسدة في الكيتو المعدل مثل الكيتو الصارم تمامًا.

١١- الأكل بعد المغرب:

نفسُ تَعْلِيمَاتِ الكَيْتو الصَارِمِ لَا يُؤْكَلُ بَعْدَ المَغْرَبِ نَهَائِيًّا. وَإِذَا أُخْرِجَ الشَّخْصُ فِي ضِيَاْفَةٍ عَلَى وَجْبَةِ العِشَاءِ فبَعْدَ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ العِشَاءِ

يمشي ساعةً كاملةً أو يمشي على مَشَايَةٍ، أو يمشي وهو واقفٌ في مكانه لمدة ساعةٍ كاملةٍ قبلَ النومِ.

١٢- النومُ المُبَكِّرُ

الاهتمامُ بالنومِ المبكرِ قَدْرَ المستطاعِ في الكيتو المعدلِ أما في الكيتو الصارمِ فحتمًا ثمانُ ساعاتٍ.

ثانيًا- الممنوعاتُ في الكيتو المعدلِ:

١- الرزُّ.

٢- الشعيريةُ.

٣- المكرونةُ.

٤- البطاطسُ.

٥- المقلباتُ كالشبسِ، ونحوه.

٦- المأكولاتُ المُعلَّبةُ؛ كالبقولياتِ والعصائرِ والتونةِ والصلصةِ، والخوخِ والأناناسِ، وأيِّ أكلٍ معلبٍ.

٧- السكرُ وما يدخلُ في صناعتهِ كالحلوياتِ والبسكويتِ. والشوكولاتة، والعصائرِ المحتوية على سكرٍ.

٨- الدقيقُ الأبيضُ.

٩- الزيوتُ النباتيةُ المُهدرَجَةُ.

١٠- السمنُ النباتيُّ.

١١- الملحُ الصَّخْرِيُّ.

١٢- المشروباتُ الغازيةُ.

١٣- الجبنُ الصناعيُّ؛ لأنه ملوَّثٌ بالزيوتِ النباتيةِ والموادِّ الحافظةِ، والبديلُ الجبنُ البلديُّ القرويُّ غير المملح.

الخطوة الثالثة:

معرفة أوقات الأكل

أوقات الأكل في الكيتو المعدل نفس أوقات الكيتو الصارم:

١- نظامُ ٨/١٦ ساعةً.

٢- نظامُ ٢٤ ساعةً.

أولاً- الكيتو دايتُ المعدلُ نظامُ ٨/١٦:

١- وَجَبَةُ الفطور:

من الأصنافِ المذكورةِ في نظامِ الكيتو الصارمِ، وتَأْكُلُ الخُبْزَ باعتدالٍ خبزةً واحدةً بلدي، أو ثلاثَ خبزاتٍ شامي، وما تحبُّ من المسموحاتِ في نظامِ الكيتو دايت المعدلِ لكنْ باعتدالٍ، ثُمَّ تمكثُ ثمانَ ساعاتٍ لا تَأْكُلُ شيئاً ما عدا: المياه، والشاي، والقهوة، وعصير الليمون، والزنجبيل، وغير ذلك من مضادات الأكسدة التي تستخدمها في الكيتو دايت الصارم.

٢- وجبةُ الغداء:

وجبةُ الغداء تكونُ من الأصنافِ المذكورةِ في نظامِ الكيتو الصارمِ، تضيفُ إليها قليلاً من خبزِ الشعيرِ، وما تُحبُّ مِنَ المسموحاتِ في نظامِ الكيتو المعدلِ، لكن باعتدالٍ، ثمَّ تمكثُ ١٦ ساعةً لا تأكل شيئاً، حتى وقتِ فطورِ اليومِ الثاني.

الخطوةُ الأولى:

زيادةُ الكربوهيدراتِ المتناولةِ تدريجاً:

قد يؤدي تناولُ كمياتٍ كبيرةٍ من الكربوهيدراتِ، والسكرياتِ بصورةٍ مفاجئةٍ إلى إلحاقِ الضررِ بالجسمِ، لذا لا بُدَّ من زيادتها بشكلٍ تدريجيٍّ، ويجدُ البعضُ أنَّ إضافةَ ١٠٪ من الكربوهيدراتِ يومياً يساعدُ في ذلك، أي في حالِ اتباعِ الشخصِ لحميةٍ ٢٠٠٠ سعرةٍ حراريةٍ فيتمُّ إضافةُ ٥ غراماتٍ من الكربوهيدراتِ بشكلٍ تدريجيٍّ، بالتزامنِ مع تقليلِ استهلاكِ الدهونِ، بينما قد تكونُ الطريقةُ الأسهلُ هي زيادةُ الحصصِ الغذائيةِ المتناولةِ بمقدارِ حصَّةٍ إلى حصَّتينِ يومياً من مصادرِ الكربوهيدراتِ؛ كالحبوبِ ومنتجاتها، والخضرواتِ النشويةِ، والفواكهِ كما سنوضحُ لاحقاً، مع العلمِ أنَّ كميةَ الكربوهيدراتِ تختلفُ باختلافِ الأشخاصِ، من حيثِ النشاطِ البدنيِّ، والأهدافِ الصحيةِ.

وذلكِ ضمنَ عددِ الحصصِ الغذائيةِ المسموحِ بها.

الخطوة الثانية:

البدء بزيادة تناول الكربوهيدرات المعقدة:

من الأفضل البدء بتناول مصادر الكربوهيدرات المعقدة، والتي تكون - أيضًا - غنية بالبروتينات والألياف.

الخطوة الثالثة:

الانتباه إلى عدد الحصص الغذائية المسموح بها:

وذلك من خلال حساب عددها والبقاء ضمن الاحتياجات اليومية ٢٠٠٠ سعرات حرارية لتجنب تناول الشخص كميات كبيرة من السعرات الحرارية.

الخطوة الرابعة:

زيادة كمية البروتينات المتناولة:

البروتينات؛ كالدجاج، والسّمك، واللحوم الحمراء، لكن لا تزيد عن الاحتياجات اليومية لتجنب زيادة الوزن.

الخطوة الخامسة:

توزيع الكربوهيدرات على الوجبات:

ابدأ بإضافة الكربوهيدرات في وجبة واحدة يوميًا، وراقب جسمك

لأسبوعٍ أو أكثر حتى تتأكدَ من أنه أصبحَ قادرًا على التعاملِ مع الكربوهيدراتِ بطريقةٍ جيدةٍ من حيثُ عملياتِ الأيضِ والاستقلابِ، وبعدَ ذلكَ أضفِ الكربوهيدراتِ إلى وجبةٍ رئيسيةٍ أخرى أو وجبةٍ خفيفةٍ، واستمِرَّ على هذا النهجِ حتى يعتادَ جسمُكَ على هضمِ الكربوهيدراتِ ضمنَ الوجباتِ المختلفةِ على مدارِ اليومِ.



أسئلة وأجوبة

هذا الفصل مهمٌ لأنه يُجيبُ على ما قد يدورُ في ذهنِ القارئِ الكريمِ من أسئلةٍ حولِ الكيتو دايتِ وخاصةً الصارمِ.

١- ما المقصودُ بالأكلِ العضويِّ؟

المقصودُ هو ألا تأكلَ إلا كُلَّ ما هو طبيعيٌّ خالٍ من الكيماوياتِ، والمبيداتِ الحشريةِ، والأسمدةِ، والموادِّ الحافظةِ فاجعلها عندك قاعدةً؛ ابحثْ في طعامك عن كُلِّ ما هو عضويٌّ أي: طبيعيٌّ، واحذرِ الأكلَ المُعلَّبَ واشترِ البقولياتِ بالوزنِ، واطبخها بالبيتِ، وتجنَّبِ الموادَّ الحافظةَ؛ لأنها ترفعُ الأستروجينَ، وتجنَّبِ الأطعمةَ غيرَ العضويةِ، وتجنَّبِ دجاجَ المزارعِ والدجاجَ المُجمَّدَ، والاختصارُ على الدجاجِ العضويِّ البلديِّ والقرويِّ التي تتغذى من الطبيعةِ، وإذا مرضتَ فاجتنبِ المُهدِّئاتِ، والمضاداتِ الحيويةِ، وعليكَ بالطبِّ العربيِّ واعلمْ أنَّ العالمَ اليومَ بدأ يتَّجهُ إلى العلاجِ بالطريقةِ الغذائيةِ وتركوا العقاقيرَ الطبيةَ الكيماويةَ التي ضررها أكبرُ من نفعها، وتأمَّلْ في أجدادنا كانوا يأكلونَ الأشياءَ الطبيعيةَ ما كان عندهم مبيداتٌ حشريةٌ ولا أسمدةٌ ولا كيماوياتٌ حتى علاجهم كانَ بأشجارٍ معينةٍ موجودةٍ في الجبالِ والأوديةِ فكانت أجسامهم قويةً، وكانوا يتعمَّرونَ سنينَ طويلةً، وما زالوا محتفظينَ بصحتهم، أما نحنُ إلى سنِّ الأربعينِ

وقد صرنا شيوخاً، وما مثْلهم ومثْلنا إلا كَمَثَلِ الدجاجِ القرويِّ حيثُ الصحةُ والقوةُ وشدةُ تمسُّكِ اللحمِ في الجسمِ، ويضعُ على بعضِ الرجالِ ذَبْحُها وسلْخُها، ومَثَلِ دجاجِ المزارعِ هشةُ في جسمِها، لا تثبتُ أمامَ الحرِّ والقرِّ، وعند الذبحِ والسلخِ ينوبُ في ذلك الأطفالُ عن الكبارِ.

٢- ما فائدةُ الصيامِ المُتَقَطِّعِ بين الوجباتِ؟

لا شكَّ أنَّ له فوائدَ جمَّةً فكما أنه يُنقِصُ الوزنَ وصولاً إلى وزنك الطبيعيِّ، فَلَهُ فوائدُ أخرى منها:

أنَّ هرمونَ الأتوفاجي ينشَطُ أثناءَ صيامِ الجسمِ عن الأكلِ فيقومُ بمهاجمةِ الخلايا التالفةِ، والمريضةِ في الجسمِ ويأخذُ منها البروتينَ والمعادنَ، ويعيدُ تدويرها ليستفيدَ منها الجسمُ فتموتُ وتنتهي تلك الخلايا، وتنشَطُ خلايا جديدةٌ في الجسمِ، وتكونُ كُلُّ خلايا الجسمِ في قمةِ النَّشاطِ، كما أن هرمونَ الأتوفاجي ينظفُ الخلايا الميتة التي أماتها الجذور الحرة، وتبعدها عن الجسمِ، هذه الخلايا لو بقيت لتحولت إلى خلايا سرطانية.

٣- هل الصيامُ المتقطعُ يَشْمَلُ الأكلَ والشُّربَ؟

الصيامُ من الأكلِ فقطُ أما الشربُ فمسموحٌ ويَحْسُنُ شُرْبُ ثلاثة لتراتٍ من الماءِ فأكثرَ، والمشروباتُ الباردةُ كعصيرِ الليمونِ والزنجبيلِ، والساخنةُ كالقهوةِ والشايِ في أيِّ وقتٍ من ليلٍ أو نهارٍ إلا القهوةُ والشايُ تُجْتَنَّبُ من بعدِ المَغْرِبِ؛ لأنهما من المنبهاتِ.

٤- ما هي الأطعمةُ التي تجعلُ الإنسانَ يشعُرُ بالجوعِ مهما أكلَ؟

الكربوهيدراتُ هي التي تجعلُ الإنسانَ يشعُرُ بالجوعِ، وكلِّما زادَ

منها زادت شهيتُهُ للأكلِ حتى أنه ليأكلُ بشراهةٍ دونَ أن يَعْرِفَ السببَ،
بِخِلافِ الدهونِ الطبيعيّةِ.

٥- هل الجسمُ بحاجةٍ إلى السكرياتِ كطاقةٍ؟

لا يحتاجُ الجسمُ إلى السكرياتِ كطاقةٍ لأنَّ الطاقةَ التي تعتمدُ على
السكرياتِ طاقةٌ سيئةٌ جدًّا بِخِلافِ الطاقةِ التي تعتمدُ على الدهونِ
فهي صحيّةٌ جدًّا.

يقولُ بعضُ خبراءِ التغذيةِ: «لقد تعلّمنا طوالَ حياتنا أنَّ المصدرَ
الوحيدَ لطاقةِ الجسمِ هو الغلوكوزُ (الكربوهيدراتُ) وهي معلومتُ
خاطئةٌ».

فالغلوكوزُ (السكرُ) لا يُشكّلُ إلا مصدرًا ثانويًّا أو بديلًا للطاقةِ،
ولم يكنِ الهَدَفُ منه أن يُستهلكَ بنفسِ الطريقةِ السائدةِ اليومَ.
أما المصدرُ الأساسيُّ للطاقةِ فهو الكيتوناتُ (وقودُ الدهونِ)،
الذي يأتي كنتيجةٍ لحرقِ الدهونِ.

فكّرُوا بالأمرِ، فالجسمُ يحملُ بداخلِهِ كميّةً هائلةً من الوقودِ
المُخْتَزِنِ وهو الدهونُ، أي ما يُعادلُ (٧٠٠٠٠) من السعراتِ الحراريّةِ
للشخصِ النحيلِ، بينما تبلغُ نسبةُ السعراتِ الحراريّةِ من السكرِ
المُخْتَزِنِ (الغلايكوجين) أقلَّ من ١٧٠٠ سُعْرَةً، فَمِنْ غيرِ المنطقيِّ أنْ
يعتمدَ الجسمُ على المخزونِ القليلِ لوقودِ السُّكَّرِ، ولهذا فإنَّ الاعتمادَ

على وقود السكر هو ما يوُلدُ رغبتنا في تناولِ الطعامِ طوالَ الوقتِ»^(١).

٦- كم تكونُ كميّةُ السُّكَّرِ التي تحتاجُها أجسامُنَا؟

يحتاجُ الجسمُ إلى ملعقةٍ صغيرةٍ لكاملِ الدمِ، ويمكنُ الحصولُ عليها عن طريقِ الأطعمةِ التي يكونُ المؤشُرُ الجلاسيقيُّ فيها أقلَّ من ١٠٪.

يقولُ بعضُ خبراءِ التغذيةِ: «إنَّ كميّةَ السكرِ التي تحتاجُها أجسامُنَا لتحافظَ على معدلٍ طبيعيٍّ من سكرِ الدمِ تبلغُ ملعقةً صغيرةً واحدةً لكاملِ الدمِ في الجسمِ، والذي يُقدَّرُ كميّتهُ غالونًا وثلاثَ غالونٍ، ويمكنُ الحصولُ على هذه الكميّةِ الضئيلةِ من السكرِ عن طريقِ تناولِ الخُضارِ، أو حتى البروتينِ، أما الحقيقةُ فأننا لا نحتاجُ أي سكرياتٍ في طعامِنَا وذلك فإنَّ الشخصَ العاديَّ يتناولُ يوميًّا ٣١ ملعقةً صغيرةً من السكرِ والسكرِ الخفيِّ.

وبما أنَّ أجسامَنَا لا تتمتعُ بالقدرةِ على التعاملِ مع الكميّةِ السُّمِّيَّةِ من السكرِ الذي نتناولُهُ، فإنها تتفاعلُ بشكلٍ سيِّئٍ جدًّا مع قَرطِ السكرِ، لاحظوا السكرَ مثلًا الأضرارُ التي تلحقُ بمرضى السكرِ: تضرُّرٌ في الأوعيةِ الدمويّةِ والنَّظَرِ والأعصابِ والكُلَى، وبذلك فإنَّ وقودَ الدهونِ أكثرُ فعاليّةً، وأنظفُ بكثيرٍ من وقودِ السكرِ، كما أنَّ مخزونهُ

(١) (الصحةُ الجيدةُ مفتاحٌ لخسارةِ الوزنِ) للدكتورِ إيراك بيرج (ص ٨).

متوفرٌ في الجسم»^(١).

ومن الخطأ اعتمادُ السكرِ لطاقتنا كوقودٍ، فهذا الذي أثبت العلمُ الحديثُ فشلهُ وأنه وراءَ مشاكلنا الصحية، والبديلُ هو وقودُ الدهون. قال بعضُ خبراءِ التغذية: «إنَّ وقودَ السكرِ بوصفه طاقةً يعملُ عليه الجسمُ أشبهُ بالديزلِ (الوقودُ الملوَّثُ)، خلافًا لوقودِ الدهونِ فهو أشبهُ بالطاقةِ الكهربائية؛ لأنه نظيفٌ وغيرُ سُعِّيٍّ، وأكثرُ فعاليةً، ويمكنُ أن يمنحَ طاقةً أكثرَ من وقودِ السكرِ.

يحتفظُ معظمُ الأشخاصِ بقدرٍ غيرِ مُستغلٍّ من الدهونِ قد يوفرُ مصدرَ طاقةٍ محتملاً وجاهزاً للحرقِ.

كما يعتمدُ معظمُ الناسِ تقريباً على كثرةِ الكربوهيدراتِ (وقودِ السكرِ) ولهذا يقعون في المشكلاتِ، وينتهي بهم المطافُ إلى مواجهةِ مشكلاتٍ في سكرِ الدمِ.

إنَّ واحداً من بينِ كلِّ ثلاثةِ أشخاصٍ في الولاياتِ المتحدةِ الأمريكيةِ يعاني إماً من مقدماتِ السكرِ، أو من مرضِ السكرِ»^(٢).

٧- ما هو الكيتو والكيتونات؟

الكيتونُ أو الكيتوناتُ - يا بني - هو مزيجٌ يحملُ خصائصَ

(١) المرجعُ السابقُ (٨).

(٢) المرجعُ السابقُ (٦).

الكربوهيدرات والدهون ويتم إنتاج الكيتونات من خلال تقليل تناول الكربوهيدرات بشكل كبير، أو التقليل من عدد الوجبات اليومية. ويتم إنتاج الكيتونات بكفاءة عالية عند الدخول في حالة الكيتوسيس بواسطة الكبد عندها يصبح الجسم مهينًا لحرق الدهون المخزنة كمصدر للطاقة، ويتكيف الجسم على استخدام الدهون، والصيام المتقطع عامل مهم من عوامل السرعة في إحراق الدهون.

٨- متى يحدث الكيتوسيس؟

عند انخفاض الجلوكوز والأنسولين في الجسم بسببين:

١- تقليل الكربوهيدرات وزيادة الدهون.

٢- الصيام المتقطع.

٩- هل الكيتو دايت يصلح مع كل أحد؟

الجواب: نعم - يا بني - يصلح لكل أحد، ولا تُصدّق ما يُشاع من ناحية الأمان فهو آمنٌ إلا أنّ هناك حالاتٍ تتطلبُ انتباهًا أكثر وهي:

١- المصابون بالسكري من النوع الأول الذين يتناولون الأنسولين.

٢- المصابون بارتفاع الضغط ويتناولون أدوية الضغط.

٣- المرضعات والحوامل.

هؤلاء الثلاثة - يا بني - بإمكانهم اتباع الكيتو دايت ولا يُمنعون

إلا أنه يتطلَّب منهم انتباهًا لتفادي حدوث مضاعفاتٍ، ويُنصَحُ باستشارة أخصائيٍّ.

١٠- هل من نصيحةٍ يجبُ الالتزامُ بها؟

نعم: عاداتٌ يجبُ الالتزامُ بها:

١- النومُ مبكرًا لتنشيطِ هرمونِ النموِّ.

٢- تمارينُ النَّفسِ العميقِ^(١).

الرياضةُ وحتى لو كانتُ رياضةَ المشيِّ.

٣- الصيامُ المتقطَّعُ، فلا تأكلُ بين الوجباتِ ولو خَرَدَلَةً.

يجبُ أنْ يحتويَ جدولُ الكيتو دايتِ على الإضافاتِ الضروريةِ

وهي:

١- محلولُ الكيتوني قبلَ الوجبةِ بساعتين، أو على الريقِ.

٢- شُرْبُ لترين من الماءِ يوميًا، ويُفضَّلُ شُرْبُ الماءِ بالليِّمونِ.

١١- ما الذي يمنعُ من حدوثِ الكيتوزية؟

تناوُلُ الكربوهيدراتِ والنشوياتِ يَمْنَعُ حدوثَ الكيتوزيةِ أو فَرَطَ

(١) تمارينُ النَّفسِ الطويلِ هي تلكَ التمارينُ التي تُهَيِّئُ الرئتين للاحتفاظِ بكميةٍ كافيةٍ من هواءِ الشهيقيِّ بعضَ الوقتِ قبلَ البدءِ بتفريغِهِ مرَّةً أُخرى، ويكون تمارينُ الشهيقيِّ من الأنفِ قدر ست حركاتٍ بهدوءٍ والزفيرِ من الفمِ كذلك، وما أجمل أن يكونَ هذا التمارينُ بعد صلاةِ الفجرِ في الهواءِ الطَّلَقِ.

كيتونِ الجِسْمِ، والتي تحدُّ نتيجة الحصولِ على الطاقةِ من المركباتِ الكيتونيةِ بدلاً من الجلوكوزِ.

١٢- كم مُدَّة الكيتودايتِ (الصارمِ)؟

مُدَّة نظامِ الكيتو دايتِ (الصارمِ) ثلاثة أشهرٍ فإذا وَصَلتِ إلى وَزْنِكَ المطلوبِ وَإِلَّا فَزِدْ ثلاثة أشهرٍ أُخرى إلى ستة أشهرٍ وَلَا تَزِدْ حتى يَتَخَلَّلَهَا فترةٌ استراحةٍ يستريحُ فيها الجِسْمُ، ومتى وَصَلتِ إلى وَزْنِكَ الطبيعيِّ كُنْ حارِسًا عليه فإذا زَادَ عُدْ لنظامِ الكيتو دايتِ فإذا استعدتِ وَزْنَكَ الطبيعيَّ بِأَقَلِّ من ثلاثة أشهرٍ اخرجُ من الكيتو بطريقةٍ آمنةٍ فإذا رَجَعَ وَزْنُكَ إلى طبيعتهِ انتقلتِ إلى الكيتو المعدَّلِ وهكذا؛ لأنَّ في ثباتِ الوَزنِ صحَّةٌ وعافيةٌ، وفي المداومة على نظامِ الكيتو بين الحين والآخر فوائدُ جمةٌ ونافعةٌ للجِسْمِ.

١٣- كيفَ يصنَعُ مَنْ أَلَزَمَ نَفْسَهُ بنظامِ الكيتودايتِ وقتَ الصيامِ؟

يَجْعَلُ الوجِبَةَ الأولى بعدَ المغربِ والثانيةَ للسَّحُورِ.

١٤- ما علاقةُ الشَّمْرِ بالكيتودايتِ؟

الشَّمْرُ من مُضَادَّاتِ الأكسدةِ سواءً أَكانَ أخضرًا أو يابسًا فإذا كانَ أخضرَ فيتمُّ تقطيعُهُ بين السلطنةِ.

وإذا كانَ يابسًا فيكونُ في القهوةِ.

وبما أَنه من مضاداتِ الأكسدةِ فهو مفيدٌ في تطهيرِ المَسَالِكِ البوليةِ من الأملاحِ والترسُّباتِ.

١٥- ما علاقةُ الزعترِ بالكيثو دايتِ؟

الزعترُ من مضاداتِ الأكسدةِ ويكونُ في بهاراتِ الطبخِ.

١٦- هل نظامُ الكيثو دايتِ يقبلُ الأخطاءَ؟

نظامُ الكيثو دايتِ لا يقبلُ الأخطاءَ فوجبةً واحدةً من السُّكَّرِياتِ الموجودةِ في الأطعمةِ - أي الكربوهيدراتِ - تُخرِجُك من التقيُّدِ بنظامِ الكيثو وتعيدُكَ إلى نقطةِ الصفرِ.

١٧- عندما تتوقَّفُ عن استخدامِ السكَّرِياتِ كطاقةٍ فمنُ أين يَسْتَمِدُّ الجسمُ طاقتهُ؟

عند دخولِ الكيثو دايتِ في حالاتِ تُسَمَّى الكيتوسيس يتمُّ استخدامُ الكيتوناتِ، والدهونِ المتراكمةِ في الجسمِ كمصدرٍ للطاقةِ، وَيَسْتَخْدِمُ الطاقةَ من الدهونِ بدلاً من الجلوكوزِ، والأنسولينِ المستخلصينِ من الكربوهيدراتِ ويتمُّ في هذه المرحلةِ حرقُ الدهونِ بشكلٍ متواصلٍ طوالَ ٢٤ ساعةً.

ولا شكَّ - يا بُنَيَّ - أَنَّ الجسمَ بحاجةٍ إلى طاقةٍ؛ وبدونها تتوقَّفُ حياتهُ، فعندما تتوقَّفُ عن تناولِ الكربوهيدراتِ والسكَّرِياتِ يقومُ جسمُكَ باستخدامِ الطاقةِ من الغلوكوزِ، لكنَّ عندما تتوقَّفُ عن تناولِ الكربوهيدراتِ لن يكونَ هناكُ غلوكوزُ فيبدأُ الجسمُ بالبحثِ عن مصدرٍ طاقةٍ بديلٍ للقيامِ بوظائفِهِ، وفي هذه الحالةِ يبدأُ الجسمُ بإنتاجِ كيتوناتٍ واستخدامِها كمصدرٍ بديلٍ ومن هنا جاءتِ تسميةُ

الكيتو دايت بهذا الاسم.

لذا اهتمّ بالدهون الطبيعية أثناء رحلتك مع الكيتو دايت كما يَجِبُ، فهو بديلٌ آمنٌ للطاقة ويُشبهُ وقودَ الكهرياءِ بخلافِ الطاقةِ المستمدّةِ من الكربوهيدراتِ فتشبهُ وقودَ الديزلِ الملوّثِ الذي يُلوّثُ الجسمَ ويُسبّبُ السمنةَ، والأمراضَ المستعصيةَ.

١٨- كيف يتمّ خروجُ الدهون من الجسمِ؟

تخرجُ ٢٥٪ عبرَ البولِ و٧٥٪ عبرَ النومِ يخرجُها ثاني أكسيدِ الكربونِ فيجبُ النومُ ٨ ساعاتٍ مع الابتعادِ عن الضوءِ والأجهزةِ الالكترونية كالهاتفِ، والجوّالِ، وشبكةِ الوايرلسِ ويحسُنُ النومُ في مكانٍ مظلمٍ وهادئٍ حتى تنامَ أعضاءُ جسمك، وتأخذَ راحتها، وهذا من نظامِ الكيتو بل نظامُ حياةٍ.

١٩- كيف يُستخدمُ زيتُ الزيتونِ والخَلُّ؟

يَشْرَبُ ملعقتين زيتونٍ بعدَ كُلِّ وجبةٍ.
وملعقةً من خَلِّ التفاحِ العضوي مع كوبِ ماءٍ بعدَ كُلِّ وجبةٍ.

٢٠- كيف يُستخدمُ زيتُ السمسمِ؟

تارةً تطبخُ منه قدرَ ملعقتين وتارةً تشربُ منه ملعقتين بعدَ الأكلِ، وقُلْ مثلَ ذلكِ في السمنِ البقريِّ، وزيتِ الزيتونِ الكُلُّ مناسبٌ، لكن لا يُجمَعُ بينها فوجودُ الواحدِ يقومُ مقامَ الكُلِّ.

٢١- ما هي الفاكهة المسموحُ بها في الكيتودايت (الصارم)؟

الفواكهُ كُلُّها ممنوعاتٌ في الكيتو الصارمِ إلا الفراولة (التوت) فيَحسُنُ شربُ كوبٍ قبلَ الغداءِ، أو تأكلُ عِشرينَ حبةً فقط.

٢٢- هل في نظام الكيتودايت (الصارم) ما يغني عن جميع

التغذية؟

نعمُ ففيه ما يُشبعُ الجائعَ؛ فيه اللَّحْمُ والسَّمَكُ والدجاجُ، وفيه البَيْضُ، السلطَةُ والكوسَةُ، والبذنجانُ والباميةُ والملوخيةُ، والزهرةُ والبروكلي والتوتُ، وغيره مما تقدمَ ذكْرُه.

٢٤- ماذا تصنعُ في الثلاثةِ الأيامِ الأولى؟

في الثلاثةِ الأيامِ الأولى من نظامِ الكيتو الصارمِ أنتَ تكونُ بحاجةً إلى راحةٍ تامةٍ مع البقاءِ في المنزلِ وعدمِ الإكثارِ من الحركةِ، فقد تشعُرُ ببعضِ الإرهاقِ نتيجةً انسحابِ السكرِ من الجسمِ، وعدمِ إدخالِ سُكَّرِيَّاتٍ، وكربوهيدراتٍ جديدةٍ عبرَ الفَمِ، وبعدَ انقضاءِ تلكِ الثلاثةِ الأيامِ سيبدأُ جسمُكُ يدخُلُ في الكيتوسيسِ أو الكيتوزيةِ، وهي: الاعتمادُ على الدهونِ كطاقةٍ بديلةٍ للسكرياتِ والحلوياتِ، والكربوهيدراتِ، ويرجعُ جسمُكُ إلى حالتهِ الطبيعيةِ في نشاطه وحيويتهِ.

٢٤- كيفَ يتمُّ طَبْخُ البيضِ؟

المسلوقُ يُغلى (٦ أو ٧) دقائق؛ لأنَّهُ متى تحوَّلَ صفارُ البيضِ إلى

اللون الرماديّ صارَ كلوليسترولاً ضارّاً بالجسم.
والمطبوخُ يُغلى قليلاً حتى لا يفقدَ العناصرَ الغذائية.

٢٥- كيف تَتِمُّ طريقةُ طهي الخُضارِ؟

لا يَحْسُنُ طهيها كثيراً؛ لأنَّ ذلكَ يُفقدُها قيمتها الغذائية، للعلمِ
الخضارُ يَحْسُنُ أَكْلُهَا غيرَ مطبوخة وبما أننا لا نستطيعُ ذلكَ فنحتاجُ
أَنْ نَطْبُخَهَا إلى مقدارٍ نَصِفِ الوقتِ ونضيفَ إليها الدهونَ والبهاراتِ.

٢٦- يقال: إِنَّ الكيتودايتَ يسببُ وجعَ الرُّكْبِ؟

قد يَعْتَرِي الإنسانَ وَجَعُ الرُّكْبِ، وهو من علاماتِ تحوُّلِ الجسمِ
من النظامِ الغذائيِّ السكريِّ إلى النظامِ الكيتونيِّ وستختفي الآلامُ عند
دخولِ الجسمِ في الكيتوسيس، وإذا لم يتحملْ فحبتينِ بنادول صباحاً
ومثلهما مساءً، وهي شِدَّةٌ يعقبها فرجٌ مستدامٌ وقد حَصَلَ هذا معي كَادَ
أَنْ يُثْنِيَنِي عن عَزْمِي فتغلَّبْتُ على ذلكَ بالتمارينِ والمَشْيِ للوراءِ فَمَنْ
لم يَجِدْ مكاناً يمشي فيه فالمشايةُ تكفيه ومن سارَ على الدربِ وَصَلَ.

٢٧- يُقالُ إنه يَحْسُنُ تدليكُ الجسمِ كُلِّ يومٍ؟

نعم، يَحْسُنُ تدليكُ الجسمِ كُلِّ ليلةٍ وخاصةً العَضَلَاتُ والأردافُ
والبَطْنُ مع الاغتسالِ في النهارِ بماءٍ دافئٍ يُدَلِّكُ الجِسْمَ كُلَّهُ بحركةٍ
دائريةٍ خاصةً المناطقَ المُشَارَ إليها مع الركبتينِ بِشكْلِ دائريٍّ من
اليمينِ لليسارِ وممارسةُ التمارينِ الرياضيةِ.

٢٨- ما فائدة الإكثار من شرب السوائل؟

الإكثار من شرب المياه طوال اليوم وخاصةً مضادات الأكسدة لها فوائد جمّة منها الوقاية من تكوّن حصى الكلية واليُبوسة، وتنظيف المسالك البولية، والكلية، وطرده السموم من الجسم، وسيولة الدم ومنع تخثره حتى لا يسبب الجلطات، كما أن ٧٠٪ من أعضاء الجسم ماء، فتحتاج أعضاء الجسم إلى الماء بكثرة.

٢٩- ما فائدة التعرض للشمس؟

يَحسُنُ التعرُّضُ للشمسِ ثلاثةَ أيامٍ في الأسبوعِ؛ لأنَّ أشعةَ الشمسِ من المصادرِ الرئيسيةِ التي تساعدُ على إنتاجِ فيتامين (D) في الجسمِ فيحسُنُ التعرُّضُ للشمسِ من عشرينَ دقيقةً إلى ساعةٍ في وقتِ البَرْدِ ووقتِ الحرِّ من ربعِ ساعةٍ إلى نصفِ ساعةٍ، وكبارُ السنِّ بحاجةٍ للجلوسِ من نصفِ ساعةٍ إلى ساعةٍ؛ لأنَّ امتصاصَ أجسادِهِم للشمسِ يقلُّ بعدَ الخمسينِ.

٣٠- ما فائدة النوم مبكرًا؟

النومُ مبكرًا له فوائدُ جمّةٌ منها: أنَّ الجسمَ لنَّ ينحفَ ويحرقَ الدهونَ إلا بالنومِ في الليلِ فيفضّلُ النومُ ثمانَ ساعاتٍ كما أنَّ نومَ الليلِ لا يقومُ مقامه نومُ النهارِ البتّةِ فقد ثبتَ في العلمِ الحديثِ أنَّ مَنْ ينامُ ساعتينِ أولَ الليلِ فكأنَّهُ نامَ في النهارِ أو آخرَ الليلِ أربعَ ساعاتٍ.

لذا يوصي خبراءُ التغذيةِ في نظامِ الكيتو بالنومِ مبكرًا ويوصون بالنومِ المُريحِ، والعميقِ في ظلامِ دامسٍ، أتدري لماذا - يا بنيّ - لأنَّ الإنسانَ لا يَحسُّ وينحفُ في نظامِ الكيتو إلا إذا نامَ في الليلِ وذلك؛ لأنَّ الجَسَدَ آلةٌ في حرقِ الدهونِ الحشويةِ ولا يكونُ ذلك إلا عندَ النومِ.

فيجب الامتناع عن الأكل من بعد أذان المغرب لكي ينام الإنسان على معدة فارغة، ومن أجل أن يشعر براحة تامة في النوم زد على ذلك أن النوم على معدة فارغة نومٌ صحيٌّ وطبيٌّ بخلاف النوم على معدة ممتلئة بل النوم على شبع من أعظم أسباب السمنة.

٣١- إذا امتنعت عن السكر والكربوهيدرات فمن أين يستمد الجسم طاقته، وحيويته، ونشاطه؟

يستمد الجسم ذلك كله من اثنين:

١- الدهون الطبيعية التي ستدخل جسمك مع الطعام.

٢- الدهون العنيدة - كما يُسميها خبراء التغذية - وهي تلك الدهون المخزنة في جسمك كله وتتجمع في البطن والأرداف وتسبب الكرش، والدهون الحشوية التي تتجمع حول الكبد وتسبب الكبد الدهني المريض الذي لا يستطيع القيام بواجبه في تصفية السموم كما يجب بسبب الدهون؛ للعلم أن هذا التجمع - الذي يسميه الأطباء تشحّم الكبد - هو مقدمة تليّف الكبد وأنت لا تشعر.

مع العلم أن الجسد لا يحرق الشحوم العنيدة إلا إذا أُدخلت له شحومٌ جديدة، أو دهون طبيعية جديدة، وحرمتها من الكربوهيدرات، وإلا فهو شحيح في إخراجها ويحتفظ بها إلى وقت المجاعة أو الحصار، لهذا التزم بنظام الكيتو دايت وأدخل لجسدك دهوناً جديدة لكي تتخلص من الدهون المخزنة على أن لا تزيد عن ٧٥ مليغرام حوآلي خمس ملاعق طعام فمثلاً:

تطبّخُ الفطورَ بملعقةٍ طعامٍ وتشرَبُ بعدَ الأكلِ ملعقةً، وتطبّخُ الغداءَ بملعقتين وتشرَبُ بعدهُ ملعقةً.

ولكن ما هي هذه الدهون؟

هي خَمْسُ ملاعقٍ من السَّمَنِ البلديِّ البقريِّ الطبيعيِّ غيرِ المُعلَّبِ من المصنع.

أو خَمْسُ ملاعقٍ من زيتِ السمسمِ.

أو خمسُ ملاعقٍ من زيتِ الزيتونِ.

لكن من فضلك إذا كُنْتَ لا تهتمُّ بالدهون الطبيعية في طعامك فلا تدخلِ الكيتودايت.

٣٢- ما هي وظيفة مضادات الأكسدة؟

وظيفتها منع خلايا الجسم من التأكسد، والتلف، وتقي الجسم الأعياء، والإرهاق، والدوخة، كما تقيه الأمراض، وتجعله نشيطاً طوال اليوم.

٣٣- اذكر بعض مضادات الأكسدة وشيئاً من فوائدها؟

هي ما يأتي:

١- خلُّ التفاح العُضويُّ؛ تأخذُ منه ملعقةً طعامٍ إلى كوبٍ ماءٍ وتشرَبُه بعد الوجبة واحذر أن تشرَبُه على معدة فارغة، واعلم أن خلَّ التفاح من أقوى مضادات الأكسدة زد على ذلك أنه سريع في إحراق

الدهون، ومفيدٌ لمريضِ السكريِّ، وله فوائدٌ جَمَّةٌ عَزِيْزَةٌ.

٢- عصيرُ الزنجبيلِ - الأَخْضَرُ - إِنْ وُجِدَ - وإلا فَرُبُّعُ مَلْعَقَةٍ مِنْ الْيَابِسِ يُضَافُ إِلَى ذَلِكَ لِيْمُونَةٌ وَاحِدَةٌ وَيُعْصَرُ الْجَمِيعُ فِي كَوْبِ مَاءٍ وَيُشْرَبُ طَوَالَ الْيَوْمِ وَخَاصَّةً بَعْدَ الْفَجْرِ عَلَى الرِّيقِ لِتَسْرِيْعِ فِي التَّخْصِيْسِ وَالتَّنْحِيْفِ، وَفَوَائِدُ الزَّجْبِيلِ وَاللِّيمُونِ لَا تَكَادُ تُحْصَرُ.

٣- الشايُّ الأَخْضَرُ وَمَا أَدْرَاكَ مَا الشايُّ الأَخْضَرُ، إِنَّهُ عَدُوُّ السَّمْنَةِ وَمِنْ مَضَادَاتِ الأَكْسِدَةِ، (فِيهِ مَادَتَانِ لِالأَكْسِدَةِ هُمَا الكَاتِيكِينُ وَالبُولِينِفُولُ) وَهُوَ مِنْ مَقْوِيَّاتِ الْمَنَاعَةِ.

وَهُنَا تَنْبِيْهُ مَهْمٌ؛ الشايُّ الَّذِي يَأْتِي بِقِرْطَاسٍ شَفَافٍ لِكُلِّ كَوْبٍ يُنْزَعُ مِنْهُ الْقِرْطَاسُ الشَّفَافُ فَهُوَ خَطَرٌ عَلَى الصِّحَّةِ كَمَا نَبَّهَ عَلَى ذَلِكَ خِبْرَاءُ التَّغْذِيَةِ.

تَشْرَبُ مِنْهُ فِي أَيِّ وَقْتٍ وَلَا تَزِيدُ عَنْ ثَلَاثَةِ أَكْوَابٍ فِي النَّهَارِ إِلَّا بَعْدَ الْمَغْرَبِ فَلَا تَشْرَبُ مِنْهُ مِنْهُ مِنَ الْمُنْبَهَاتِ.

٤- الكركمُ.

٥- الحَبَّةُ السُّودَاءُ مِنْ مَضَادَاتِ الأَكْسِدَةِ وَمَادَةٌ الأَكْسِدَةِ فِيهَا: الثِيمُوْكِينُونُ.

٦- التوتُ مَادَةٌ الأَكْسِدَةِ فِيهَا: الأَنْثُوسِيَانِينُ.

٧- ثَوْمُ الدَّكَّرِ مَفِيدٌ فِي نِظَامِ الكَيْتُو دَايْتِ وَهُوَ مِنْ مَضَادَاتِ

الأكسدة ومضاد حيوي طبيعي، ومُمَيِّعٌ للدم لذلك فهو يقي من الجلطات ويُفَضِّلُ استخدامَ فَصَّينٍ مع الفطور، وَفَصَّينٍ قبلَ النومِ. وبالجملة فمضادات الأكسدة كثيرة لكن خل التفاح، والشاي الأخضر، والكرم في المقدمة فلا يغفل عنهم.

٣٤- لماذا يشعر الإنسان في الثلاثة الأيام الأولى من التزامه بنظام الكيتو الصارم بالتعب؟

يشعرُ الإنسانُ في الثلاثةِ الأيامِ الأولى بالتَّعبِ؛ لأنَّهُ إذا كانَ يستخدمُ الكيتو لأولِ مرَّةٍ فسوفَ يشعرُ في الثلاثةِ الأيامِ الأولى بشيءٍ من التَّعبِ والإرهاقِ والإعياءِ نتيجةَ انسحابِ السُّكَّرِ الموجودِ في الجسمِ، وعدمِ إدخالِ سُكَّرِيَّاتٍ وكربوهيدراتٍ جديدةٍ لذا يُفَضَّلُ بقاءَ الإنسانِ في المنزلِ وبعدَ ثلاثةِ أيامٍ سوفَ يَبْحَثُ الجَسَدُ من تلقاءِ نفسِهِ عن البديلِ وهو السكرياتُ المُخزَّنةُ في الجسدِ فهي الطاقةُ البديلةُ، وبذلك يدخلُ الجَسَدُ مرحلةً جديدةً تسمَّى الكيتوسيسَ ويرجعُ الإنسانُ إلى حالتهِ الطبيعيةِ ولنَ يشعُرَ بالجوعِ ولو مكثَ أسبوعًا كاملًا لا يأكلُ شيئًا، فقد كنتُ أمتنعُ عن الطعامِ سبعةَ أيامٍ بطاقةٍ عاليةٍ ونشاطٍ مَلحوظٍ.

٣٥- لماذا يوصي خبراء الكيتودايت بتكثيفِ الدهونِ في الثلاثةِ الأيامِ الأولى؟

لكي يتعوَّدَ الجَسَدُ على الكيتو؛ لأنَّ الدهونَ تُشعرُ الإنسانَ بالشَّبَعِ فيمكثُ فترةً من غيرِ جوعٍ وهذا حافِزٌ على الاستمرارِ؛ لأنَّ كُلَّ شيءٍ جميلٍ تكونُ بدايتهُ كَقَرظِ الحديدِ ونهايتهُ كَشُرْبِ الرَّحِيقِ.

٣٦- كم يحتاجُ الجسمُ من الوقتِ للدخولِ في نظامِ الكيتو

دايتٍ؟

يدخل الجسم في مرحلة الكيتوسيسه الكامل بعد أربع أسابيع أي: ٢٨ يومًا أما قبل ذلك فهو دخول جزئي.

٣٧- كيفَ تعرفُ أنَّ جسمَكَ دَخَلَ في حالةِ الكيتو؟

هناكُ حالةٌ تُعرفُ أنَّ جسمَكَ دَخَلَ في حالةِ الكيتوسيسِ منها:

١- ارتفاعُ مستوى الطاقةِ على مدارِ اليومِ.

٢- انخفاضُ الشهيةِ للطعامِ.

٣- كثرةُ العَطَشِ.

٤- نشفانُ الفمِ.

٥- نزولُ الوزنِ.

٦- كثرةُ التبولِ خاصةً في الثلاثةِ أيامِ الأولى.

٣٨- ماذا تأكلُ عندما لا تستطيعُ حسابَ سعرتك في نظامِ الكيتو

الصارم؟

ربعُ طبقٍ من البروتينِ كاللحمِ أو السمكِ أو الدجاجِ لا يزيدُ عن مائتي جرامٍ في نظامِ الوجبتين وفي نظامِ الوجبةِ الواحدةِ ٤٠٠ جرامٍ.

ومن صنفٍ واحدٍ وملعقتين من الدهونِ الصحيةِ مثلَ زيتِ الزيتونِ، أو زيتِ السمسمِ، أو سمنٍ بلديٍّ منها ملعقةٌ للطبخِ ومثلها

تُشْرَبُ بَعْدَ الْأَكْلِ وَطَبَقٌ كَبِيرٌ مِنَ السَّلْطَةِ الْمُنَوَّعَةِ.

فإذا لم تجد اللحم فحبَّتَانِ بَيْضٍ مَطْبُوحٍ عَلَى زَيْتٍ صِحِّيٍّ وَتَضْيِيفُ الْمَهَارَاتِ وَبَعْضَ الْمَكُونَاتِ كَالطَّمَاطِمِ وَالْبَصَلِ، أَوْ مَسْلُوقٍ بِالْمَاءِ.

٣٩- البعض له شهر في نظام الكيتولا يلاحظ نزول الوزن؟

هذا سؤال طيب والجواب أن فترة التأقلم في نظام الكيتو دايت تختلف من شخص إلى آخر فلا ينزل الوزن إلا بعد التأقلم وقد يستغرق يوماً أو يومين عند بعض الناس والبعض من أسبوع إلى أسبوعين والبعض إلى أربعة أسابيع مع العلم أن التأقلم إنما يحصل عند الالتزام بالنظام بدقة فوجبة واحدة من الكربوهيدرات تعيدك إلى نقطة الصفر وكأنك يا سعد ما غزيت!!

٤٠- هل كل الأمراض تأتي من الطعام أو الشراب؟

ليس كل الأمراض بل أغلبها من الطعام أو الشراب وقد تكون طفيفة فيأتي القلق والتوتر ليزيد منها مثل ارتفاع السكر، وارتفاع الضغط، والإحساس بصعوبة البلع، وضيق النفس، واضطراب الجهاز الهضمي فعلى الإنسان أن يبتعد عن القلق والتوتر؛ فكل شيء مكتوب مقدر من قبل أن تخلق قال الله - سبحانه وتعالى -: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾.

فوطن نفسك على ذلك يسترخ قلبك من هم الاعتراض، وجسدك من الأمراض.

قَالَ عُبَادَةُ بْنُ الصَّامِتِ لِابْنِهِ: يَا بُنَيَّ إِنَّكَ لَنْ تَجِدَ طَعْمَ حَقِيقَةِ
 الْإِيمَانِ حَتَّى تَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ وَمَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ
 لِيُصِيبَكَ؛ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: «إِنَّ
 أَوَّلَ مَا خَلَقَ اللَّهُ الْقَلَمَ، فَقَالَ لَهُ: اكْتُبْ. قَالَ: رَبِّ وَمَاذَا أَكْتُبُ؟ قَالَ:
 اكْتُبْ مَقَادِيرَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى تَقُومَ السَّاعَةُ». يَا بُنَيَّ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ
 اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: «مَنْ مَاتَ عَلَى غَيْرِ هَذَا فَلَيْسَ
 مِنِّي» (صحيحٌ رواه أبو داود).

٤١- ما حكم مَنْ مَنَعَهُ طَبِيبُهُ مِنْ أَكْلِ مَا يَتَضَرَّرُ مِنْهُ وَلَوْ كَانَ

حَلَالًا؟

إذا منعك طبيبك من أكلِ بعضِ الطعامِ المُباحِ؛ لأنَّ صحتك
 تتضرَّرُ منه وَجَبَ عليكِ طاعتهُ.

فعلى سبيلِ المثالِ إذا كان عندك السكرى وقد مَنَعَكَ طبيبك من
 أكلِ الحلوى فإنه يَجِبُ عليكِ طاعتهُ وَيَحْرُمُ عليكِ مخالفتُهُ؛ لأنَّ اللهَ
 - سبحانه وتعالى - يقولُ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ وقوله ﷺ: «لا ضررَ ولا
 ضِرارَ».

قال الشيخُ محمدُ بنُ صالحِ العثيمين رَحِمَهُ اللهُ:

«والضَّارُّ في غيره: مثلُ أن يكونَ هذا الطعامُ لا يلتئمُ مع هذا
 الطعامِ، بمعنى أنك إذا جَمَعْتَ بين الطعامينِ: حَصَلَ الضَّررُ، وإذا
 أكلتهما على انفرادٍ لم يحصلِ الضَّررُ، ومن ذلك الحميةُ للمرضى،

فإن المريض إذا حُبِي عن نوعٍ معينٍ من الطعام، وقيلَ له: إنَّ تناولَهُ يضرُّكَ: صارَ عليه حرامًا....

قال شيخُ الإسلامِ رَحِمَهُ اللهُ: «وإذا خافَ الإنسانُ من الأكلِ أذىً أو تُخْمَةً: حَرَّمَ عليه».

فإذا قال الإنسانُ: أنا إذا ملأتُ بطني من هذا الطعام: فإنه سيحتاجُ إلى ماءٍ، فإذا أضفتُ إليه الماءَ: فلا أكادُ أمشي، وأتأذى، فإن جَلَسْتُ: تأذيتُ، وإن رَكَعْتُ: تأذيتُ، وإن استلقيتُ على ظَهْرِي: تأذيتُ، وإن انبطحتُ على بَطْنِي: تأذيتُ، وفي هذا يقولُ شيخُ الإسلامِ: «إذا خافَ الأذية: فإنه يحرمُ عليه الأكلُ»، وما قاله رَحِمَهُ اللهُ: صحيحٌ؛ لأنه لا يجوزُ للإنسانِ أنْ يأكلَ ما يُؤذيه، أو يلبسَ ما يؤذيه، أو يجلسَ على ما يؤذيه، حتى الصحابةُ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ في السجود، كانوا إذا أذاهم الحرُّ يبسُطون ثيابهم، ويسجدون عليها؛ لئلا يتأذوا؛ ولأجلِ أن يطمئنوا في صلاتهم.

وهذا الذي ذكره شيخُ الإسلامِ خوفَ الأذية والتُّخمةِ معًا ضررُهُ في غيره، وهو الإكثارُ، يعني هو بنفسه ليس بضرًا، لكنَّ الإكثارَ منه يكونُ ضرارًا مؤذيًا، حتى وإن لم يتضرَّر، لكن الظاهرَ لي من الناحيةِ الطبيةِ أنه يتضرَّر؛ لأنَّ المعدةَ إذا ملأتها سوفَ تتأذى وتتعَبُ....

وقد قيل: إنَّ من الأمورِ المُهْلِكَةِ: إدخالَ الطعامِ على الطعامِ، فإذا صحَّ ذلكَ كان - أيضًا - حرامًا؛ لأنَّ اللهَ يقولُ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ

كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿ [النساء: ٢٩].

ولا يبعدُ أَنْ يكونَ هذا صحيحًا، وهو أمرٌ مُجَرَّبٌ « انتهى.
«الشرحُ المُمتَعُ» (١٥ / ٩ - ١١).

٤٢- ما هو الأنسولين؟

الأنسولينُ وما أدراكُ ما الأنسولينُ، الأنسولينُ كما يُقالُ: صديقُك أو عدوكُ والمفتاحُ بيدك، فإذا كنتَ سَمِينًا أو زائدَ الوزنِ فبكلِّ بساطةٍ إِنَّ جِسْمَكَ يفرزُ الكثيرَ من الأنسولينِ بعدَ كُلِّ وجبةٍ طعامٍ، ويمكنكُ أنَ تعتبرَ الأنسولينَ كأَيِّ دواءٍ يمكنُهُ أنَ يجعلَكَ رشيقيًا حَسَنَ المنظرِ أو يمكنُهُ أنَ يجعلَكَ سَمِينًا جِدًّا ويمكنُ أنَ يُدمِرَ صحتَكَ، أو يحفظَها لكُ فعندَهُ القدرةُ على فعلِ هذا وهذا، ونحنُ لا نحتاجُ للأدويةِ التي تصرفُ في الصيدلياتِ لإنزالِ الوزنِ أو التماسِ العافيةِ؛ لأنَّ الأنسولينَ أقوى من أَيِّ دواءٍ لهذا الغرضِ بداخِلِ أجسامِنَا بقدرةِ الله ﷻ ولكنَّ علينا التعلُّمُ بالتحكُّمِ به ليسَ لخسارةِ المزيدِ من الوزنِ فقط بل للمحافظةِ على الصحةِ وكلُّ ما يمكنُ عملهُ هو التحكُّمُ بالأنسولينِ ومحاولةِ إفرازِهِ بأقلِّ كمياتٍ ممكنةٍ بعدَ كُلِّ وجبةٍ؛ لأنَّهُ كُلِّما زادَ إفرازُ الأنسولينِ بعدَ كُلِّ وجبةٍ زادَ تخزينُ الدهونِ في الجِسْمِ، والعكسُ صحيحٌ كُلِّما قلَّلنا نسبةَ إفرازِ الأنسولينِ في الجِسْمِ زادتْ عمليةُ حرقِ الدهونِ بطريقةٍ لا يمكنُ تصوُّرُها.

ولا يَغيبُ عنا أنَّ هرمونَ الأنسولينِ هو المنتجُ الرئيسيُّ للدهونِ، وفي وجودِهِ لا يمكنُ حرقُ أَي دهنٍ إذ يُخزِنُ الأنسولينُ الدهونَ في

القسم الأوسط من الجسم، ويُعدُّ قياسُ الخَصْرِ هو المقياسُ الأفضل الذي يدلُّ على كمية الأنسولين، وتعدُّ الكربوهيدراتُ المحفِّزُ الرئيسيُّ للأنسولين فعندما نتناولُ الكربوهيدراتِ فإنها تتحولُ إلى الغلوكوز الذي من شأنه زيادةُ سكرِ الدمِ وهذا ما يحفِّزُ الأنسولينَ على الإسراعِ لأداءِ مهمتهِ بتخفيضِ سكرِ الدمِ ومقدارُ السكرِ الطبيعيِّ من ٨٠ ملغ ١٠٠ ملغ فهذا يعني وجودَ ما يقربُ من مقدارِ ملعقةٍ صغيرةٍ مملتةٍ من السكرِ في الدمِ، للعلمِ أنَّ أجسامنا لا تكونُ بحاجةٍ لأيِّ سكرٍ لأننا نحصلُ على مقدارِ ملعقةٍ صغيرةٍ من السكرِ من مصادرٍ غيرِ الكربوهيدراتِ كالبروتيناتِ، في حينِ أنَّ الشخصَ العاديَّ يتناولُ مقدارَ واحدٍ وثلثينِ ملعقةً صغيرةً من السكرِ يوميًا وهذا يتحتمُّ على الأنسولينِ بذلَ جهدٍ كبيرٍ كي يتخلصَ من فرطِ السكرِ الهائلِ في الدمِ بنسبةٍ واحدٍ وثلثينِ مرةً فكيفَ يعالجُ السكرُ بتناولِ المزيدِ منه؟!!

وفي هذه الحالةِ يبلُغُ الأنسولينُ حدًّا مفرطًا في الدمِ، ويصبحُ غيرَ قادرٍ على أداءِ وظيفتهِ في الخلايا، ومع استمرارِ هذا الوضعِ تكمنُ المشكلةُ في أنَّ البنكرياسَ يتوقَّفُ عن التعويضِ في نهاية المطافِ ويصبحُ منهكًا فيقلُّ إفرازُهُ للأنسولينِ شيئًا فشيئًا مُفسِّحًا بذلكَ المجالَ أمامَ سكرِ الدمِ وهذا ما يُدعى مَرَضُ السُّكَّرِ^(١).

وهنا حقيقةٌ علميةٌ وهي أنَّ تركُّزَ الدهونِ عندَ البَطْنِ لتدلُّ على

(١) المرجعُ السابقُ (٧-١٦) بتصرُّفٍ واختصارٍ.

فرط الأنسولين في الجسم^(١) فَتَخَلَّصُ مِنَ السُّكَّرِ وَتَخَلَّصُ مِنَ السَّمَنِ وَزِنُ لِنَفْسِكَ مِنَ السَّعْرَاتِ بِمِيزَانٍ دَقِيقٍ قَبْلَ أَنْ يَزُورَكَ ضَيْفٌ ثَقِيلٌ وَهُوَ مَرَضُ السُّكَّرِيِّ النَّوعِ الثَّانِي.

وليس ارتفاعُ الأنسولينِ يسببُ السُّكَّرِيَّ فَقَطْ بَلْ يَسَبِّبُ أَمْرَاضًا جَمَّةً إِلَى جَانِبِ سُّكَّرِي النَّوعِ الثَّانِي:

أمراضُ القلبِ.

السكتةُ الدماغيةُ (الجَلْطَةُ).

ارتفاعُ ضَغْطِ الدَّمِ.

ارتفاعُ الكوليسترولِ.

الخَرَفُ والزهايمرُ.

تَشَحُّمُ الكَبِدِ (الكبدُ الدهنيُّ).

والبدانةُ.

السرطانُ، بل يُعَدُّ ارتفاعُ الأنسولينِ السببَ غيرَ المباشرِ لكبرى المشكلاتِ الصحيةِ التي تُشَاهِدُهَا فِي يَوْمِنَا هَذَا^(٢).

٤٣- هل يمكنُ أَنْ تشرحَ لنا وظيفةَ الأنسولينِ؟

الجوابُ:

(١) المرجعُ السابقُ (١٦).

(٢) المرجعُ السابقُ (١٩ - ٢٠).

يقومُ الأنسولينُ بِسِتِّ وظائفٍ أساسيةٍ إلى جانبِ الكثيرِ من الوظائفِ الثانويةِ:

- ١- يُعَدُّ بمثابةَ مفتاحٍ يسمَحُ للخلايا بالحصولِ على وقودِ السكرِ.
- ٢- يُقَلِّلُ من فَرَطِ السكرِ في الدمِ بعدَ تناولِ الطعامِ.
- ٣- يُخزِّنُ السكرَ في الكبدِ والعضلاتِ، ويُطَلِّقُ على الغلوكوزِ المخزَّنِ اسمَ (الجليكوجين).
- ٤- يحولُ السكرَ الزائدَ إلى دهونٍ - خصوصًا في منطقةِ البَطْنِ - وكوليستولٍ.
- ٥- يسمَحُ بدخولِ البروتينِ (الأحماضِ الأمينيةِ) إلى الخليةِ.
- ٦- يسمَحُ بدخولِ المعادنِ إلى الخليةِ ولا سيَّما البوتاسيومُ^(١).

٤٤- هل السمسَمُ مسموحٌ في الكيتودايتِ؟

نعمُ مسموحٌ؛ لأنه منخفضُ الكربوهيدراتِ ففي كُلِّ ١٠٠ جرامٍ ٢ جرامِ كربوهيدراتٍ فقط، وهو مع ذلكَ غنيٌّ بالدهونِ والبروتينِ، وكذلك زيتُ السمسَمِ؛ لأنه صحيٌّ للقلبِ وطَحينُهُ السمسَمِ إذا خَلَّتْ من أيِّ إضافاتٍ تزيدُ من نسبةِ الكربوهيدراتِ، وكذلك خبزُ السمسَمِ؛ لأنه يحتوي على موادَّ تساعدُ على حَرَقِ الدهونِ.

(١) الصحةُ الجيدةُ مفتاحٌ لخسارةِ الوَوزِ للدكتورِ إيريك بيرج (ص ٧).

٤٥- ما فائدة الصيام المتقطع؟

فوائد الصيام المتقطع بين جبات الكيتو جمةً غزيرةً، فكما أنه يخفض الوزن، فله فوائد أخرى هي: تنشط هرمون الأتوفاجي في الجسم؛ هذا الهرمون ينشط أثناء صيام الجسم عن الأكل، فيقوم بمهاجمة الخلايا التالفة، والمريضة في الجسد، ويأخذ منها البروتين، والمعادن، ويُعيد تدويرها؛ ليستفيد منها الجسم فتموت، وتنتهي تلك الخلايا، وتنشط خلايا جديدة في الجسم، وتكون كل خلايا الجسم في قمة النشاط، وينشط هذا الهرمون في الصيام الإسلامي، أكثر ولذلك جاء في الحديث صوموا تصحوا، وإن كان لا يثبت لكن معناه صحيح، ولذلك في أوروبا هناك مستشفيات يعالجون المرضى بالصيام؛ لفوائده الطبية لصحة الجسم.

٤٦- هل العسل ممنوع في نظام الكيتودايت الصارم؟

نعم، العسل ممنوع في الكيتو الصارم؛ لأن نظام الكيتو لا يدخل أي سكريات للجسم نهائياً، بما في ذلك السكر الموجود في الأطعمة ويسمى الكربوهيدرات، طيب، الجسم يحتاج إلى طاقة فمن أين يستمد طاقته ونشاطه، فيبحث عن سكر فلا يجد فيرجع ليحرق الدهون المخزنة في الكرش، والأرداف، والجسم؛ ليتخذها طاقةً فيهبط الوزن وتختفي السمنة وهذا هو المطلوب.

٤٧- كيف نحصلُ على الدهون الطبيعية؟

اشترِ شحومَ البَقَرِ، ووضَعها بفریزرِ الثلاجةِ وخذْ قطعةً صغيرةً عند الطبخِ وذوِّبها واطبخْ بها ما تريدُ.

لأنَّ الدهونَ الطبيعيةَ من أجملِ الدهونِ، وتسببُ صلابةً وقوةً في الجِسْمِ.

وهذه الطريقةُ يستخدمُها الآباءُ والأجدادُ في عيدِ الأضحى يُذوِّبونَ إليةَ الكباشِ في النارِ ويُضيفونَ إليها زراً وهيلاً ويستخدمونها فترةً من الزمنِ، يُسمونها ودكاً وظلَّ الغرْبُ يكذبُ علينا فترةً طويلةً من الزمنِ بأنها ضارةٌ، وترفعُ الكوليسترولَ الضارَّ في البدنِ والعكسُ صحيحٌ.

والزيوت الطبيعية تعتبر من الدهون الطبيعية.

٤٨- هل ننصحُ بتطبيقِ نظامِ الكيتودايتِ دونَ إشرافٍ من أحدٍ؟

نعم، ذلك في حقِّ مَنْ استوعبَ الكيتو دايتَ ولم يقتصرْ على ما عندهُ، وكانت عندهُ عزيمةٌ وهمةٌ، ولم يصنعْ شيئاً لا يعرفهُ، بل يسألُ ذا خبرةٍ، وأمَّا غيرهُ فإنه يحسُنُ بل يجبُ تطبيقُ نظامِ الكيتو تحت إشرافِ طبيبٍ في الكيتو دايتِ، أو شَخْصٍ فاهِمٍ بالنظامِ، هذا لمن أرادَ أنْ يحصلَ على نتائج باهرةٍ، وعدمِ ارتكابِ الأخطاءِ بالكيتو؛ لأنَّ خطأً واحداً يُخرِجُ مستخدمَ الكيتو من الكيتوزية، ويُرجِعُهُ إلى نقطةِ الصفرِ.

وإذا أشكلَ عليه شيءٌ في نظامِ الكيتو الصارِمِ أو المعدَّلِ فيسألُ طبيباً في الكيتو، أو ذا خبرةٍ في نظامِ الكيتو، ولا يصنعْ شيئاً لا يعرفهُ، وإلا سترجعُ حليمةٌ لعاداتها القديمة كما يقولُ المثلُّ، أي سيرجعُ وضعُهُ

إلى ما قبل الكيتو الصارم.

٤٩- هل يمكن أن تذكّرنا مضادات الأكسدة؟

مضادات الأكسدة توجد في أطعمة جمّة وأهمّ ذلك ما يأتي:

البقدونس^(١).

الكركم^(٢).

الكمون.

الزعتّر.

الشاي الأخضر^(٣).

خلّ التفاح.

الهيل.

الزّر.

الليمون.

(١) فيه (أجيينين) مادة مضادة للأكسدة.

(٢) الكركم وما أدراك ما الكركم، الكركم من أعلى مضادات الأكسدة ولكن الذكّر، ويُستعمل مع الفلفل الأسود ليساعد على امتصاص مادة الكركمين التي هي مادة الأكسدة في الكركم ولا يمتصّه الجسم من الأمعاء إلا إذا كان معه فلفل أسود؛ فالفلفل الأسود يساعد على امتصاص الكركمين.

(٣) في الشاي الأخضر مادتان للأكسدة هما: الكاتيكين والبوليفينول، وهو مع الكركم وخلّ التفاح العضوي من أعلى مضادات الأكسدة.

الزنجبيلُ الأخضرُ.

الزنجبيلُ اليابسُ^(١).

القرفةُ.

البقدونس.

الطماطمُ.

الثومُ.

البصل.

الفلفلةُ (البسباسُ الأخضرُ).

البيبارُ.

البُروكلي.

القرنبيطُ المسّى زهرةً (باليمنيّ).

الجرجيرُ.

الشمْرُ.

البِنَجَرُ.

(١) الزنجبيلُ الأخضرُ واليابسُ يُعرَفُ بأنه مكافحُ البَرْدِ ومن خواصِّه التسخينُ ورفعُ حرارةِ الجسمِ وهو من أقوى مضاداتِ الأكسدة، وإذا كان مع العسل صارَ سَدًّا منيعًا أمامَ أمراضِ الشتاء، لكنَّ العسلَ لا يُستخدمُ إلا في الكيتو المُعدَّل.

الكاكاو الذكر الممتاز^(١).

الكاكاو المطحون يُستعملُ قهوةً وليس حلوةً، الكاكاو أو الشوكولاتة الداكنة فليتنبّه لهذا.

حبوب القُرْع الأبيض.

الحبة السوداء^(٢).

التوت^(٣).

٥٠- هل صحيحٌ أنّ الكيتو الصارمٌ يسببُ اليبوسةَ في البراز؟

نعم، صحيحٌ وذلك بسببِ قِلّةِ الكربوهيدراتِ، والعلاجُ هو الإكثارُ من شربِ الماءِ، والإكثارُ من الخسِّ في السلطةِ، والباميةِ، والملوخيةِ، فإذا استمرَّ معك اليُبْسُ فأضِفْ إلى ما سَبَقَ ملعقةً من زيتِ الخِرْوَعِ في الصباحِ، وملعقةً في المساءِ.

٥١- يُقالُ: إنّ الكيتو دايتَ يسمّى نظامَ الأسدِ فما سببُ هذه

التسمية؟

الجوابُ:

سببُ التسميةِ هي أنّ طاقةَ الأسدِ مستمدّةٌ من الدهونِ بدلاً عن

(١) الكاكاو أنواعٌ عديدةٌ أفضلُها الكاكاو الجلاكسيّ العضويُّ واختر غير المحمّص: لأنه

محتفظٌ بقيمتهِ الغذائيةِ وإن كان المحمّصُ ألدّ.

(٢) مادةُ الأكسدةِ في الحبةِ السوداءِ الثيموكينون.

(٣) مادةُ الأكسدةِ في التوتِ الأنثوسيانين.

السُّعْرَاتِ، وكلُّ مَنْ استخدَمَهُ يَحْصُلُ لَهُ فِي أَوَّلِ الْأَمْرِ نَوْعٌ مِنَ التَّعَبِ وَالْإِعْيَاءِ وَذَلِكَ؛ لِأَنَّ الْجِسْمَ يَحْتَاجُ تَغْيِيرَ الطَّاقَةِ الَّتِي كَانَتْ مُسْتَمَدَّةً مِنَ الْحَلْوِيَّاتِ إِلَى طَّاقَةٍ أُخْرَى تَكُونُ مِنَ الدَّهُونِ، كَمَثَلِ تَغْيِيرِ مَكِينَةِ دِيزِلٍ إِلَى بَتْرُولٍ، أَوْ تَحْوِيلِ طَّاقَةِ كَهْرِبَاءٍ بَدَلًا عَنِ الْبَنْزِينِ، وَهَذَا يَحْتَاجُ إِلَى نَوْعٍ مِنْ جَهْدٍ مُصَاحِبًا لَصَبْرِ فِي أَوَّلِ الْأَمْرِ حَتَّى يَبْدَأَ الْجِسْمُ يَتَأَقْلَمُ مَعَ الْوَضْعِ الرَّاهِنِ. وَاللَّهُ أَعْلَمُ.

٥٢- هناك إشاعةٌ حولَ نظامِ الكيتودايت أنه يسببُ أعراضًا، وأمراضًا، ومضاعفاتٍ فما صحةُ ذلك؟

الجوابُ:

سؤالٌ طيبٌ.

أما بالنسبةِ لما يُشَاعُ حَوْلَ نِظَامِ الْكَيْتُو مِنْ أَنَّهُ يَسَبِّبُ أَعْرَاضًا وَأَمْرَاضًا وَمُضَاعَفَاتٍ:

فَمَا هِيَ إِلَّا هَجْمَةٌ شَرِسَةٌ مِنْ جَمْهُورِ الْأَطْبَاءِ وَخَاصَّةً شَرِكَاتِ الْأَدْوِيَةِ وَذَلِكَ؛ لِأَنَّ كَثِيرًا مِمَّنِ اسْتَخْدَمَ نِظَامَ الْكَيْتُو شَفَاهُ اللَّهُ مِنْ أَمْرَاضٍ كَثِيرَةٍ بَلْ إِنَّ بَعْضَهَا كَانَتْ مَزْمَنَةً كَالضَّغْطِ وَالسُّكْرِيِّ مِنَ النَّوْعِ الثَّانِي وَغَيْرِ ذَلِكَ مِنَ الْأَمْرَاضِ الَّتِي غَالِبًا مَا يَكُونُ الْعِلَاجُ لَهَا مُسْتَمَرًّا وَالشَّرِكَاتُ الْعِلَاجِيَّةُ مَكَاسِبُهَا مُتَضَاعِفَةٌ وَمُسْتَمِرَّةٌ مَعَ اسْتِمْرَارِ هَذِهِ الْأَمْرَاضِ بِخِلَافِ الْأَمْرَاضِ الْأُخْرَى الَّتِي لَا تَكُونُ إِلَّا نَادِرَةً الْحَدُوثِ، فَمِنْ هُنَا جُنَّ جُنُونٌ كَثِيرٌ مِنَ الْأَطْبَاءِ - الْأُرُوبِيِّينَ - وَبِخَاصَّةِ الشَّرِكَاتِ

المصنعة للأدوية ضدَّ هذا النظام الذي جعلَ كثيرًا من الناسِ يتمتَّعونَ بصحةٍ عاليةٍ، مع انقطاعٍ عنهم يطولُ مداهُ. واللهُ أعلمُ.

مع أنَّ نظامَ الكيتو لم يكنْ وليدَ اليومِ بلْ هو من أقدمِ الأنظمةِ الغذائيةِ العالميةِ إلا أنَّ الإشاعاتِ جعلتهُ نسيًّا منسيًّا أو في سلةِ المُهمَّلاتِ كما يُقالُ.

ولو استخدمَ الناسُ هذا النظامَ: لهُجِرَ الأطباءُ، ولأصبحتِ المستشفياتُ أطلالًا بإذنِ اللهِ الواحدِ القَهَّارِ.

٥٣- ما هي الأعراض التي يشعر بها الجسم في الأسبوع الأول من الكيتو؟

الجوابُ:

الإرهاق، الدوخة، جفاف الفم، ألم في الركب والمفاصل، تعكر المزاج، العصبية، وكل ذلك نتيجة انسحاب السكر في الجسم والتحول إلى الطاقة الجديدة الكيتونية، وبعد أسبوع يعود الجسم إلى حالته الطبيعية بل أحسن مما كان.

٥٤- يقالُ أنَّ نظامَ الكيتودايت الغذائي يعالجُ الأمراضَ العقلية والنفسية؟^(١)

الجوابُ:

هذا صحيحٌ والجوابُ بحاجةٍ إلى تفصيلٍ لأهميته.

(١) أجابَ عليه خبيرُ التغذيةِ قائدُ الجبريِّ السلفيِّ الأثريِّ - حفظه الله -.

اعلم أن الاكتئاب النفسي يصنف من قبيل الدليل التشخيصي للعلوم النفسية، ضمن اضطرابات المزاج وله أنواع كثيرة أبرزها:

١- اضطراب الاكتئاب الجسيم.

٢- الاكتئاب الشديد.

٣- الاكتئاب النمطي.

٤- الاكتئاب المزمن.

٥- الاكتئاب ما بعد الولادة.

٦- الاكتئاب ثنائي القطب.

٧- الاكتئاب الموسمي.

٨- الاكتئاب الذهاني.

٩- الاكتئاب المقاوم للعلاج.

والاكتئاب (اضطراب اكتئاب الجسيم): هو مرض طبي شائع وخطير، يؤثر تأثيراً سيئاً على المشاعر، وطريقة التفكير، والسلوك بشكل عام، ولحسن الحظ يمكن علاجه - أيضاً -.

ويُعرف الاكتئاب بأنه الشعور بالحزن، أو فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق، ويُقلل من القدرة على العمل، وكذلك الشعور بعدم القيمة لنفسه، ولوم الذات وتغيرات في الشهية للأكل، وصعوبة في النوم، أو النوم لفترات طويلة، وصعوبة التفكير، والتركيز، واتخاذ القرارات، وأفكار حول الموت والانتحار.

أسباب الاكتئاب:

١- مقاومة الأنسولين:

يُعَدُّ الأنسولينُ السببَ في المشكلاتِ الصحية، وكثرةِ الأمراضِ المستعصيةِ الذي يشهدها العالمُ اليومَ، ولكنَّ في البدايةِ يجبُ أن نعرفَ ما هي مقاومةُ الأنسولينِ التي هي سببُ كثيرٍ من الأمراضِ المستعصيةِ، والكبرى، مثل: السرطانِ، وأمراضِ القلبِ، والكبدِ، والسكريِّ، والضغطِ، والكلى، والصَّرَعِ، والقولونِ، والأمراضِ النفسيةِ، والعقليةِ، وهي عنوانُ بحثنا الذي نحنُ الآنُ فيه، وغيرِ ذلك من الأمراضِ.

مقاومةُ الأنسولينِ: هي حالةٌ فيزيولوجيةٌ يصبحُ فيها الأنسولينُ أقلَّ فاعليةً في خَفْضِ مستوى السكرِ في الدمِ، وصعوبةُ الأنسولينِ في أداءِ وظيفتهِ في الدمِ نتيجةَ مَنْعِ خلايا الجسمِ لدخولِ الأنسولينِ، ومقاومتها له، فيتعاملُ الجسمُ مع السكرِ على أنه مادةٌ سُميئةٌ فيمنعُه من دخولِ الخلايا كآليةٍ يحمي بها نفسه، وهذه ما تسمَّى مقاومةُ الأنسولينِ، في هذه الحالةِ يواصلُ البنكرياسُ المسؤولُ عن إفرازِ الأنسولينِ في ضَخِّهِ للجسمِ، ولا تستقبلُه الخلايا، ولا تتفاعلُ معه، فيزيدُ السكرُ، والأنسولينُ في الجسمِ.

هل مقاومةُ الأنسولينِ تزيدُ من معدَّلاتِ الاكتئابِ؟

نَشَرَتِ دراسةٌ حديثةٌ أنَّ مقاومةَ الأنسولينِ يمكنُ أن تجعلَكَ أكثرَ عرضةً للاكتئابِ الشديدِ بأكثرَ من الضَّعْفِ؛ حتى وإن لم تكن قد أُصِيبَتِ بمرضِ السكريِّ الكاملِ، في البدايةِ كلُّ الأشخاصِ الذين أُصِيبوا لاحقًا بمقدماتِ السكريِّ أكثرَ عرضةً للإصابةِ بالاكتئابِ الشديدِ.

تقول الباحثة (كاثلين واتسون) - باحثة ما بعد الدكتوراه في جامعة ستانفورد :-

«إنَّ الأشخاصَ الذين يُعانون من مقاومةِ الأنسولين لديهم ضِعْفٌ إلى ثلاثةِ أضعافٍ مُعدَّلِ الإصابةِ بالاكتئابِ، وأضافت: أنَّ الدراساتِ السابقةَ أظهرتْ وجودَ علاقةٍ ما بينَ مقاومةِ الأنسولينِ والاكتئابِ».

وقال الدكتورُ (تيموثي سوليفان) -رئيسُ قسمِ الطبِّ النفسيِّ والعلومِ السلوكيةِ في مستشفى جامعةِ (ستاتن أيلاند) في مدينةِ نيويوركَ :- «إنَّ الأشخاصَ الذين يُعانون من مقاومةِ الأنسولينِ مصابونَ بالاكتئابِ، وقال: هناك طريقتانِ يمكنُ لمقاومةِ الأنسولينِ أن تعزِّزَ الاكتئابَ:

١- تسببُ مقاومةُ الأنسولينِ التهابًا وقد يكونُ للموادِّ الكيميائيةِ الحيويةِ التي يمكنُ إطلاقها أثناءَ الالتهابِ بعضُ التأثيرِ على كيمياءِ الدماغِ، وقد يتفقُ معظمُهم أنَّ هناك أدلةً زائدةً واهتمامًا بدورِ الالتهاباتِ في الإصابةِ بالاكتئابِ.

٢- أنه من المُمكنِ - أيضًا - أن يؤدِّيَ الأنسولينُ نفسهُ دورًا في صحةِ الدماغِ، وقد تؤدِّي مقاومةُ الأنسولينِ إلى إفسادِ مزاجك، وعلى سبيلِ المثالِ بعضُ المستقبلاتِ في دماغك تستجيبُ للأنسولينِ الذي يتفاعلُ مع هرمونِ الكورتيزولِ (هرمونُ التوترِ)، والحُزنُ في الجسمِ، وقال سوليفان: «أحدُ الاحتمالاتِ الأخرى أنَّ مقاومةِ الأنسولينِ، والاكتئابِ يشتركانِ في عواملِ الخطرِ الشائعةِ لِنَمَطِ الحياةِ منها:

الوزن الزائد، وقلّة التمارين الرياضية، والعادات الغذائية غير الصحية، وأنّ الأشخاص الذين يُعانون من مقدمات السكري يمكن أن يتخلّصوا من الاكتئاب عن طريق اتخاذ خطواتٍ لخفض السكر، والأنسولين، عن طريق نظامٍ غذائيٍّ صحيح.

٢- السمنة والبدانة:

أظهرت الدراسات الطبية الحديثة أنّ المصابين بالسمنة عرضةً لارتفاع شدة الاكتئاب، وأنّ خطر الإصابة بالاكتئاب يزيد عند الأشخاص الذين يُعانون من السمنة المفرطة بنسبة ٢٠٪، ومعظم الخبراء يتفقون على أنّ السمنة، والاكتئاب يسيران جنبًا إلى جنب، وكلُّ منهما يؤثرُ على الآخر إما أنّ زيادة الوزن تؤدي إلى أعراض الاكتئاب كما يؤدي الاكتئاب إلى تناول الأكل بشراهة، وزيادة الوزن ظنًا من الشخص المكتئب أنه يتخلّص من الاكتئاب، ويسلّي نفسه بكثرة تناول الطعام، وهناك مخاوفٌ صحيةٌ مستقلة، وهي أنّ مرض السكري، وقصور الغدة الدرقية مسؤولةٌ عن تأجيج أعراض السمنة، والاكتئاب، وأما دواء الاكتئاب بالعقاقير الطبية، والكيميائية، فبعضهم في الإصابة بالسمنة التي تؤدي إلى الاكتئاب، وأنّ ٥٥٪ من البالغين الذين يتناولون أدويةً مضادةً للاكتئاب ما زالوا يُعانون من الاكتئاب، ويمكن لعوامل خطر السمنة أن تؤدي إلى الحزن، والقلق، والإجهاد وضيق التنفس، ومشاكل النوم، والأرق، مما يزيد من مشاعر الحزن واليأس، وأنّ ترك الاكتئاب بدون علاج يؤثرُ على محيط الخصر

مع عواقبَ صحيّةٍ كبيرةٍ إذا كان لديك مؤشُرٌ كتلةِ جسمِك مرتفعًا للغاية أي وزُنُك أكبرُ بكثيرٍ ممَّا يؤدِّي إلى إصابتِك بأمراضٍ خطيرةٍ بما في ذلك ارتفاعُ ضَغْطِ الدَّم، وأمراضُ القلبِ، والسكتةُ الدماغيةُ، والسكريُّ من النوعِ الثاني، والتعبُ المُزْمِنُ، والرَّبْوُ، وتوقُّفُ النَّفْسِ أثناءَ النومِ، والسرطانُ.

وباستخدامِ بياناتٍ بحثيةٍ مَسْحِيَّةٍ للصحةِ على مستوى الولاياتِ المتحدةِ الأمريكيةِ بَحَثَ أَكْثَرَ من أربعين ألفَ أمريكيٍّ؛ اكتشفَ باحثون بأنَّ بالغِي البدانةِ تزيدُ لَدَيْهِم بما يَصِلُ إلى المِثْلينِ احتمالاتُ الإصابةِ بالاكتئابِ، والقلقِ النفسيِّ، وحالاتٍ ذهنيةٍ أُخْرَى مقارنةً بِذَوِي الأوزانِ العاديةِ، ونشرتِ الدكتورةُ (نانسي بيتري) - باحثةٌ كبيرةٌ، وزملاؤها - في مركزِ الصحةِ بجامعةِ كونيكتيك - نتائجَ دراستهم في دورياتِ الطبِّ النفسيِّ الجسديِّ، واستندتِ النتائجُ إلى (٤١٦٥٤) بالغًا أمريكيًّا خَضَعُوا لتقييمٍ بشأنِ الاضطراباتِ النفسيةِ في الآونةِ الأخيرةِ، ووجدَ فريقُ (بيتري) أنَّ البَدَناءَ لديهم إصاباتٌ باكتئابٍ شديدٍ، ومتوسطٍ، واضطراباتٌ تتعلَّقُ بالقلقِ، والذعرِ، والخوفِ، والهوسِ، والسببُ مقاومةُ الأنسولينِ، والسمنةُ؛ فهما من أكبرِ أسبابِ أغلبِ الأمراضِ النفسيةِ، والعقليةِ، لذلكِ سوفَ نَقْتَصِرُ في هذا البحثِ عليهما مع وجودِ أسبابٍ أُخْرَى.

العلاجُ والحلولُ:

اعلم - وفَقَّكَ اللهُ - أنَّ نظامَ الكيتو دايتِ عاليِ الدهونِ، ومتوسِّطُ

البروتين، ومُنخَفَضُ الكربوهيدرات؛ يعالجُ الأمراضَ النفسيةَ والعقليةَ،
والعصبيةَ - أيضًا -، وأثبتتِ الدراساتُ الحديثةُ للطبِّ النفسيِّ أنَّ
النظامَ الغذائيَّ الكيتونيَّ (الكيتو دايت) مفيدٌ للمرضِ النفسيِّ، والذين
يُعانون من اضطرابٍ ثنائيِّ القطبِ، ومن فوائدهِ ما يأتي:

١- يساعدُ النظامُ الكيتونيُّ على خَفْضِ مستوى السكرِ في الدمِ،
وبالتالي خَفْضِ كميةِ السكرِ التي تُغذِّي المُوخَّ، وكلما ارتفعَ السكرُ في
الدمِ ارتفعتْ معه كميةُ السكرِ في المُوخَّ، وهذا يعتبرُ غيرَ صحِّيٍّ وسامًّا
لخلايا المُوخَّ.

٢- يساعدُ الكيتو دايت في خَفْضِ مستوى الأنسولينِ في الدمِ،
وهو أمرٌ صحِّيٌّ ومطلوبٌ حيثُ يؤدي ارتفاعُ الأنسولينِ بشكلٍ متكررٍ
إلى تَلَفِ مستقبلاتِ الأنسولينِ في الدماغِ، وقد يؤدي ذلك إلى مرضِ
الباركسون، والزهايمرِ.

٣- يقللُ الكيتو دايت من الالتهاباتِ مما يساعدُ على حِفْظِ خلايا
الدماغِ.

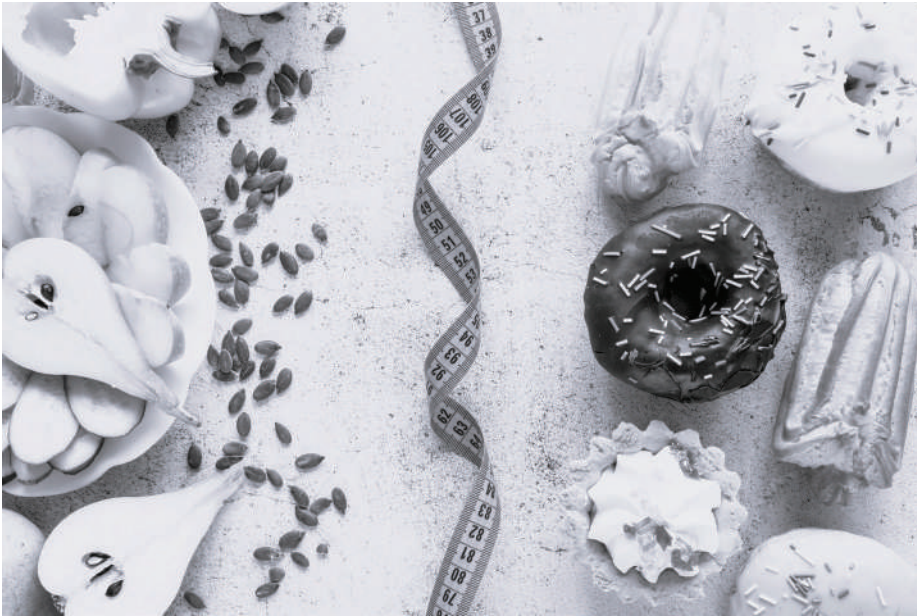
٤- يساعدُ الكيتو دايت على تحسينِ مضاداتِ الأكسدة؛ مما
يحمي خلايا المُوخَّ من التَلَفِ.

٥- ارتفاعُ السكرِ والكربوهيدراتِ يؤدي إلى تلفِ الميتوكوندريا،
والكيتو دايت يساعدُ على تحسينها، وحمايتها، ويعززُ من أدائها.

٦- زيادةُ الأنسولينِ بشكلٍ غيرِ طبيعيٍّ يؤدي إلى إفرازِ هرموناتِ

التوتر (الكوريتزول)، و- أيضًا - (الأدرينالين)، وجميع الهرمونات في الجسم، فيرفعُ النافعَ منها ويخفّضُ الضارَّ.

٧- يساعدُ نظامُ الكيتو دايت على حمايةِ النواقلِ العصبيةِ.



طريقة التخلص من مقاومة الأنسولين

ذكرنا آنفاً أنّ من أسباب الأمراض النفسية، والعقلية مقاومة الأنسولين، فإليك الآن كيفية التخلص من ذلك:

١- التخلي عن السكر، وهذا يعني إلغاء السكر نهائياً، وفعلياً من نظامك الغذائي، وهو ما يدعو إليه نظام الكيتو دايت، فتجنبوا سكر المائدة المستخرج من قصب السكر، والشمندر السكري، والمضاف إليه مواد كيميائية، من محسنات ومبيّضات، وغير ذلك من التداخل الصناعي، والذي هو عدو الصحة، والعافية، وسبب غالب الأمراض، والأسقام، والأوجاع في جسم الإنسان، بما في ذلك الأمراض النفسية، والعقلية.

٢- التخلي عن السكر الخفي الموجود في الأطعمة، المُسَمَّى: الكربوهيدرات، وهو موجود في الحبوب، والنشويات، والفواكه، والبقوليات، وأخطرها الكربوهيدرات المكررة في المكرونات، والشعيرية، والأندومي.

٣- تجنب الكمية المفرطة من البروتين، وإحدى مُحفِّزات الأنسولين.

٤- تَجَنَّبُ الزيوتِ النباتيةِ التي تحفِزُ الأنسولينَ، واستبدالها بالدهونِ الطبيعيةِ كشحومِ الحيواناتِ، والسمنِ البقريِّ، وزيتِ الزيتونِ العضويِّ، وزيتِ السمسمِ.

٥- تَجَنَّبُ الطعامَ بشكلٍ متكررٍ؛ أي إدخالُ الطعامِ على الطعامِ لأنَّ تناولَ الطعامِ بشكلٍ متكررٍ، والمتكررُ هو أنْ يكونَ بينَ الوجبةِ الأولى والثانيةِ وقتٌ قصيرٌ وهذا يحفِزُ الأنسولينَ، ويرفَعُهُ، فما أجملَ أنْ يقتصرَ المرءُ على وجبتينِ فقط في اليومِ كما في نظامِ الكيتو الصارمِ والمعدَّلِ، وكذلك كانَ عيشُ النبيِّ ﷺ وأصحابِهِ.

فعن عائشةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قالتُ: «ما أَكَلَ آلُ محمدٍ ﷺ أكلتينِ في يومٍ إلا إحداهما تَمَرٌّ»^(١).

السُّبُلُ السُّويةُ لضبطِ مقاومةِ الأنسولينِ:

١- التخلُّصُ من السمنةِ:

ذكرنا أنَّ السببَ الثانيَ من أسبابِ الاكتئابِ هو السمنةُ، وأفضلُ طريقةٍ للتخلُّصِ منها بطريقةٍ آمنةٍ، طيبةٍ، وصحيةٍ، وسريعةٍ هي: حَمِيَّةُ الكيتو دايتِ.

ومن نظامِ الكيتو دايتِ الصيامُ المتقطعُ ثمانَ ساعاتٍ بعدَ وجبةِ الإفطارِ، وستَ عَشْرَةَ ساعةً بعدَ وجبةِ الغداءِ، أو صيامُ أربعةٍ وعشرينَ ساعةً في نظامِ الوجبةِ الواحدةِ، وهناكِ الصيامُ المُطَوَّلُ ثمانيةً وأربعينَ

(١) رواه البخاريُّ (٦٤٥٥)، ومسلمٌ (٢٩٧١).

ساعةً بعد تناولٍ آخرٍ وجبةٍ غذائيةٍ، وهناك صيامٌ اثنينٍ وسبعين ساعةً، وهناك الصيامُ المائيُّ الذي قد يمتدُّ إلى أكثرَ من أسبوعٍ تحت إشرافٍ طبيٍّ، أو متخصصٍ في هذا الشأنِ، وأفضلُ الصيامِ وأنفعُهُ للبدنِ، من حيثُ الصحةُ والعافيةُ هو الصيامُ الإسلاميُّ.

وهناك حديثٌ (صوموا تصحُّوا)، لكنَّهُ موضوعٌ، ومعناهُ صحيحٌ، فالصيامُ صحَّةٌ للجسمِ، وهذا ما تفعلهُ المستشفياتُ الغربيةُ للعلاجِ بالصيامِ، وقد ذكرَ بعضُ خبراءِ التغذيةِ وهو الدكتورُ (بيرج) عن فوائدِ صيامِ رمضانَ عندَ المسلمينِ، فمنها أنه أفضلُ من الصيامِ المتقطعِ، فينبغي على المسلمِ الإكثارُ من الصيامِ، مثلَ صيامِ الإثنينِ والخميسِ، وثلاثِ أيامٍ من كلِّ شهرٍ، أو الصيامُ يومًا والإفطارُ يومًا، أو سرُّدُ أيامٍ متواصلةٍ، مع تطبيقِ حميةِ الكيتو دايتِ.

وهناك علاقةٌ بينَ الصيامِ، والصحةِ النفسيةِ، يقولُ الطبيبُ النفسيُّ - رئيسُ جامعةِ جاد جاه الأندونيسيةِ - الدكتور (روني تري): «إنَّ للصيامِ دورًا في تقليلِ التوترِ، والسببُ الرئيسيُّ في هذا هو الأكلُ حيثُ يؤثرُ استهلاكُ الطعامِ المُنظَّمِ على طريقةِ التفكيرِ، التي بدورها تعتبرُ منظمةً - أيضًا - ووفقًا له أثبتتِ الدراساتُ أنَّ انخفاضَ مستوياتِ الأكلِ، والكربوهيدراتِ يعززُ من:

١- القدرة على التفكيرِ.

٢- القدرة على التحكمِ في العواطفِ.

٣- القدرة على تقليل التوتر.

السؤال الثاني: ما علاقة تنظيم الأكل بتخفيف التوتر؟ وهذا أيضاً من تعاليم الكيتو تنظيم الأكل؟

يحافظُ تنظيمُ جدولِ الأكلِ خلالَ رمضانَ والصيامِ المتقطعِ على هرمونِ الكوريتزول؛ هرمونِ الإجهادِ والتوترِ، حيثُ يعملُ الصيامُ على التحكمِ في هرمونِ الكوريتزولِ الذي تنتجُهُ الغدَّةُ الكظريةُ، فعندما يكونُ الأكلُ منظماً تكونُ الهرموناتُ منظمةً، وهو ما يقلِّلُ من مستوياتِ التوترِ.

س: كيف يساهمُ الصيامُ في تخليصِ الجسمِ من السمومِ التي تؤثرُ في الدماغ؟

يحتوي الجسمُ خلالَ الصيامِ على موادَّ سامةٍ أقلَّ تتدفَّقُ عبرَ الجهازِ الليمفاويِّ، وهو ما يسهِّلُ على الشخصِ عمليةَ التفكيرِ حيثُ يتمُّ توفيرُ الطاقةِ التي نستخدمُها عادةً لهضمِ الطعامِ ليستخدمَها الدماغُ بعدَ تخليصِ الجسمِ نفسه من السمومِ يستطيعُ الدماغُ الحصولَ على دَمٍ ممَّا يؤدي إلى أفكارٍ أوضح، وذاكرةٍ أفضل، وأوضحتِ الدراساتُ أنَّ رمضانَ وسيلةٌ للتخفيفِ من حدَّةِ المشاكلِ النفسيةِ، وأنَّ صيامَ رمضانَ يعزِّزُ الصحةَ العقليةَ.

علاجُ الاكتئابِ: (للدكتور بيرج).

تكلَّمنا أنفاً عن دورِ الصيامِ في علاجِ الأمراضِ النفسيةِ والعقليةِ،

دعونا ننظر الآن عن كلام الدكتور بيرج وكيف يعزز هذا الكلام وعلاج الاكتئاب من وجهة نظره.

يقول الدكتور بيرج: الصيام يزيد من (الأوركسن) وهو أحد المواد الكيميائية في الجسم، وهو يعزز حالة اليقظة، والشعور نحو الأفضل، واليقظة تعزز المزاج كما يعزز الصيام هرمون الدوبامين الذي يعزز شعورنا نحو الأفضل، وهو الهرمون الذي يرتبط بالسعادة لأن نقصانه يؤدي إلى التسبب بالحزن، ولذلك نجد أن الكثير من الذين يتبعون الصيام بعد تعديهم للمرحلة الأولى حيث مرحلة تحوّل الجسم إلى الكيتونات لهذا يمنحهم شعورًا جيدًا جدًا ويكونون في مرحلة سعادة بالطبع.

ثانيًا: يعزز الصيام من هرمون الأندروفين، وهو الهرمون الذي يمنح شعورًا بالمتعة كما أنه يُقلّل الشعور بالألم، فالبعض يعتبر الصيام طريقة للتخلص من الآلام؛ فالشعور بالألم متعلق بحدوث الاكتئاب.

ثالثًا: يزيد الصيام من عامل النسيج الخلوي Tv-Creb وهو مركب يحفز بعض الجينات التي ترفع نسبة السيواتونين وهذا المركب مرتبط بحدوث الاضطراب الاكتئابي الرئيسي ولدى فحص مرضى الاكتئاب الحاد يلاحظ تراجع في نسبة عامل Tv-Creb أما الصيام فيرفع نسبته.

رابعاً: الصيام يرفع من عامل التغذية العصبية المُستمد من الدماغ CDBNF يعزز هذا من نمو الخلايا الدماغية، جميع هذه العوامل تتحَقَّرُ عن طريق الصيام، أما استخدام مضادّ الاكتئاب فعندها لا تنفع ولا تُجدي ولها أضرار جانبية، نلجأ إلى مضادات الاكتئاب الطبيعية مثل: السمك وزيت كبد الحوت الغنيُّ بالأحماض EPA وDHA وهي أحماضٌ معروفةٌ باحتوائها على خواصّ مضادةٍ للاكتئاب، وفيتامين د كذلك معروفٌ بقدرته على التخلُّص من الاكتئاب، الكولين الموجود في البيض؛ يدخل في تركيبة الدماغ كما يحتوي البيض على عناصر تُحسِّن المزاج، الكركم يعد الكركم - أيضاً - مضادَّ أكسدةٍ فعَّالاً ومفيداً وقد خضعت الحمية عالية الدهون (حمية الكيتو دايت) للأبحاث فهي مفيدةٌ لحالات الاكتئاب أما آثار الحمية منخفضة الدهون فمن شأنها خطرُ الإصابة بالاكتئاب. إلى غير ذلك من المشاكل الإدراكية.

خطرُ أدوية الاكتئاب:

إنَّ أدوية القلق، والاكتئاب والأدوية النفسية تزيد من اضطرابات القلب، وحالات الانتحار، وقرحة المعدة، وتجعل المريض يفعل حركات غير مفهومة، وتسبب نزيفاً تحت الجلد، وتخرب حاسة التذوق، وتزيد من هشاشة العظام والجلطات، وحالات القلب، والانتحار. والحلُّ: لعلاج الأمراض النفسية، والاكتئاب هو التغذية من الطبيعة.

عرفتَ أنفًا خَطَرَ أدوية الاكتئاب، والبديلُ هو التغذيةُ السليمةُ بالأطعمةِ والأعشابِ فما العلاقةُ بين النظامِ الغذائيِّ والاكتئابِ؟

الجوابُ: الأطعمةُ التي تختارُ تناولها مع طريقةِ كيفيةِ تناولها (الكيتو دايت) تؤدي دورًا في تخفيفِ الاكتئابِ؛ لأنَّ الطعامَ يؤثرُ على موادَّ كيميائيةٍ معينةٍ في الدماغِ، مثلَ (السيراتونين) هرمونِ السعادةِ الذي يساعدُ في تنظيمِ الحالةِ المزاجيةِ، والذي سَنُفردُ له - بإذنِ الله - بابًا مستقلًّا في آخرِ هذا البحثِ ويتمُّ إنتاجُ ٩٥٪ من السيراتونين في الجهازِ الهضميِّ لذلك من الطبيعيِّ أنَّ ما تأكلُهُ قد يؤثرُ على الحالةِ المزاجيةِ، وأنَّ الذين يتَّبعونَ نظامًا غذائيًّا صحيًّا (الكيتو دايت) هم أقلُّ عرضةً للاكتئابِ.

الأطعمةُ التي تساعدُ في تخفيفِ الاكتئابِ:

١- عليك تناولُ الأطعمةِ الغنيةِ بالدهونِ التي أثبتتْ الأبحاثُ العلميةُ، والتجاربُ فاعليتها في علاجِ الاكتئابِ، وينصَحُ بها خبراءُ التغذيةِ للمرضى النفسِيِّينَ، وأنَّ الأطعمةَ منخفضةَ الدهونِ من شأنها خَطَرَ الإصابةِ بالاكتئابِ، والقلقِ النفسيِّ، ومن هذهِ الأطعمةِ:

الأسماكُ الزيتيةُ الدهنيةُ مثل: السلمون، والماكريل، والسَّردين، والرنجة، هذهِ الأسماكُ كُلُّها غنيةٌ بأحماضِ أوميغا ٣ الدهنية، وهو نوعٌ من الدهونِ ثبتَ أنه يُقلِّلُ من حدَّةِ أعراضِ الاكتئابِ عن طريقِ تقليلِ الالتهاباتِ، ومن ذلكِ الشحومُ الحيوانيةُ، والزيوتُ الطبيعيةُ العضويةُ،

كزيت الزيتون، والسّمسم، والخردل، وزيت جوز الهند، وزيت اللّوز، وغير ذلك من الزيوت النّافعة، وتناولُ بعضِ المُكسّراتِ التي تحتوي على دهونٍ، وكذلك جِلْدُ الدجاجةِ لا تَرْمُ به؛ فهو غنيٌّ بالدهون وله قيمةٌ غذائيةٌ، فعليك بالدهون إذا أردتَ صِحَّةً نفسيَّةً جيّدةً.

٢- عدمُ تناولِ السُّكَّرِ، والأطعمةِ التي تحتوي على جلوتين مثل: أنواعِ الحبوبِ.

٣- اهتمّ بتغذيةِ المِخِّ بفيتامين د؛ ولو نَقَصَ هذا الفيتامينُ فإنَّ نسبةَ الاكْتئابِ تزيدُ ١١٪ وعليك بزيتِ كبدِ الحوتِ، وزيتِ القَدِّ، وكبدِ البقرِ، وأشعةِ الشمسِ.

٤- أوميغا ٣ أهمُّ مرَكَّبٍ لصحةِ الجهازِ العصبيِّ، ويكونُ واحدَ جرامٍ كلَّ يومٍ كمكْمَلٍ غذائيِّ، أو تأخُذُ من الأسماكِ الدهنيةِ كما أسْلَفْنَا، وزيتِ الزيتونِ العضويِّ فهو غنيٌّ بأوميغا ٣.

٥- الترتوفانُ وهو حمضٌ أمينيٌّ يجلبُ السعادةَ، ويوجدُ في الديكِ الروميِّ، ويسمَّى عند أهلِ اليَمَنِ جَرَعًا، ويوجدُ في حبوبِ القَرَعِ، والمكسراتِ، والموزِ، والترتوفانُ يرفعُ السيِّراتونينَ فبينهما علاقةٌ متينةٌ، ويتواجدُ في جُبَنِ الشيدرِ.

٦- النياسينُ من أنواعِ فيتامين B3 وهو العاملُ الأوَّلُ لمضادّاتِ الأكسدةِ.

٧- الكاكاو، يُمكنُ لمُرَكَّبَاتِ معيَّنةٍ، مثلَ الفلافانولِ، والبروسيانيدينِ

الموجودة في الكاكو، والشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر أن تُقلل الالتهابات في الجسم، والاكْتئاب.

٨- اهتمّ بالبروبيوتك، وهو بكتريا نافعة تُنظّم الحالة المزاجية مثل السيراتونين، وحمض جاما أمينوبوتيريك (GABA)، ويتواجد في الزبادي، والحقن البلديّ، ومُخلّل الملفوف (كوبش).

٩- اهتمّ بالأطعمة التي تحتوي على مُضادّات الأكسدة.

١٠- اهتمّ بالأطعمة التي تحتوي على (زنك) عنصر المناعة الأول الذي لا يقلُّ أهمية عن فيتامين (D) ونقصه يسبّب الاكْتئاب الشديد؛ لأنّه مرتبطٌ بعملية إنتاج الأنسولين ويوجد في لحم البقر، وبدور اليقطين، والمأكولات البحرية، وأكبر مصدر له هو المحار.

١١- الشيلاجيت (الموميان الأسود باليميني) يُحسّن المزاج، ويُذهب الاكْتئاب، ومنه يتولّد صفاء الدّهن.

١٢- عشبة الراديولا تُقلّل الكورتيزول هرمون التوتر والحزن، وترفع الدوبامين هرمون المزاج الرائق، وتنوّمك بالليل، وتُنشّطك بالنهار، وتُذهب الاكْتئاب، ومن فوائدها قوة التركيز.

١٣- عشبة المليسة: تهدئ الأعصاب، وتحسّن المزاج.

١٤- الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C، مثل الليمون، الجوافة، الكيوي، البرتقال، ففيتامين C مهمٌ جدًّا، وخاصةً لكبار السنّ، ونقصه

من أعظم أسباب الاكتئاب.

هرمونُ السعادةِ السيراتونينُ:

قد سَبَقَ وَأَنْ ذَكَرْنَا بعضَ الأطعمةِ التي ترفعُ السيراتونينَ، ولكنْ فَضَّلْنَا هُنَا أَنْ نُفَرِّدَهُ بعنوانٍ مستقلٍّ لأهميتهِ للمُصابينَ بالأمراضِ النفسيةِ، وكذلك الأشخاصَ الأصِحَّاءَ الذينَ تعرَّبهمُ حالاتٌ نفسيةٌ خفيفةٌ نتيجةً بعضِ المُنغِّصاتِ، فالسيراتونينَ ناقلٌ عصبيٌّ في الجسمِ له أدوارٌ عجيبةٌ في الجسمِ إذا كانَ موجودًا في حياتك ستبقى سعيدًا ومُرتاحًا ويُعرفُ بهرمونِ السعادةِ والفرحِ والسُّرورِ.

السيراتونينُ يأتي من التربتوفانِ فأَيُّ أَكَلٍ فيه تربتوفانِ فإنه يتحولُ إلى سيراتونينَ، وبعدَ ما يفعلُ أفعالهَ الحلوةَ سيتحوَّلُ إلى ميلاتونينَ الذي يجعلك تنامُ بعمقٍ بشكلٍ طبيعيٍّ وهاديٍّ.

الأشياءُ التي تزيدُ من التربتوفان:

١- الديكُ الروميُّ.

٢- البيضُ.

٣- الأسماكُ.

٤- المُكسَّراتُ.

٥- الموزُ.

فإذا تناولتَ الأشياءَ المتقدمةَ سيرتفعُ عندك السيراتونينُ.

٦- ضوء الشمس وحرارة الشمس سببٌ في الحصولِ على فيتامين D فإذا ارتفع فيتامين D يرتفع السيراتونين.

٧- الرياضةُ فهي ترفعُ السيراتونين.

٨- النومُ مبكراً وفي جَوٍّ ملائمٍ؛ لأنَّ السيراتونين يُفرزُ مُبَكِّراً قبلَ النومِ لكي يُعْطِينَا الميلاتونين الذي يساعِدُ على النومِ الصحيِّ، والمقصودُ نومُ اللَّيْلِ.

٩- مكَمَلاتُ المغنسيوم تناوَلها قبلَ النومِ؛ لأنها تُزَوِّدُ الجِسْمَ بالسيراتونين، فيعطي الميلاتونين فَتَنَامَ.

١٠- تناوَلْ فيتامين C؛ لأنَّهُ يزيدُ السيراتونين، ونَقْصُهُ يُوَدِّي إلى الاكتئابِ، لأنَّ السيراتونين يطلُعُ من الأمعاءِ سيراتونينَ وسعادةً.

١١- تذكّرِ الأشياءَ السعيدةَ؛ لأنَّ تذكّرَ الأشياءِ السعيدةِ ترفعُ السيراتونينَ، وأخيراً إذا لم تجِدِ السيراتونين سوفَ تعيشُ في اكتئابٍ.

خُلاصَةُ القَوْلِ:

إنَّ نظامَ الكيتو دايتِ الغذائيَّ علاجٌ فعَّالٌ للأمراضِ النفسِيَّةِ، والعقليةِ، ونحنُ عندما نتحدَّثُ عن نظامِ الكيتو فالمقصودُ نظامُ الكيتو الصارِمُ، ويُطبَّقُ من ثلاثةِ أشهرٍ إلى ستَّةِ أشهرٍ فأكثرَ؛ حتى ينعمَ الشخصُ الذي يَلْتزِمُهُ بالصحةِ والعافيةِ.

تنبيه:

هنا تنبيه مهم وهو أنه يحسنُ الدخولُ في نظام الكيتو دايت تحت إشرافٍ طبيّ، أو شخصٍ خبيرٍ بهذا النظام لكي يُحقّقَ النتيجةَ المطلوبة.

وختامًا:

اعلم أنّ الحميّة الكيتونية سببٌ حسيّ لعلاج الأمراض النفسية، والعلاج الحقيقي هو القرب من الله - سبحانه وتعالى - وتوحيده، وطاعته، والتوكّل عليه، والانطراح بين يديه، وسؤاله الشفاء، وجُلُّ الأمراض النفسية سببها البعد عن الله، والوقوع في الظلم بنوعيه ظلم النفس بالإشراك بالله، والبدع، ومقارفة الذنوب صغارها وكبارها، وظلم الناس، والله الموفق.



الخاتمة

أَيُّ بُيٍّ: بَعْدَ هَذَا التَّطَوُّافِ مَعَكَ، أَلْقِي عَصَا الْمَسِيرِ فَأَقُولُ: هَا قَدْ تَبَيَّنَ لَكَ أَهْمِيَّةُ عَافِيَةِ الْجَسْمِ، وَأَنَّهَا سَبَبُ عَافِيَةِ الدُّنْيَا وَالدِّينِ؛ لِأَنَّ مَنْ يَعِشِ الْأَوْجَاعَ وَالْأَسْقَامَ فَلَنْ يَقُومَ بِأُمُورِ الدُّنْيَا بِصَبْرٍ وَتَحَمُّلٍ، وَلَنْ يَقُومَ بِأُمُورِ الدِّينِ عَلَى الْوَجْهِ الْأَكْمَلِ؛ مَا دَامَتِ الْأَوْجَاعُ وَالْأَسْقَامُ تَقِفُ عَائِقَةً فِي طَرِيقِهِ.

وَأَوَّلُ الطَّرِيقِ إِلَى عَافِيَةِ الْجَسْمِ هُوَ التَّخَلُّصُ مِنَ السِّمْنَةِ أَمْ الْأَمْرَاضِ، ثُمَّ الْعُودَةُ إِلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الطَّبِيعِيِّ الْعُضْوِيِّ بَعِيدًا عَنِ تَدَخُّلِ الْإِنْسَانِ؛ لِأَنَّهُ أَفْسَدَ عَلَيْهِمْ عَافِيَتَهُمْ بِتِلْكَ الْمُصَنَّعَاتِ، وَالْمَعْلَبَاتِ، وَالْمِهْرَمَنَاتِ، وَالْكِيمَاوِيَّاتِ، وَالْمَوَادِّ الْحَافِظَةِ، وَالْمَلُونَاتِ، وَالْجِينَاتِ، وَالسُّكْرِيَّاتِ، وَالزِّيُوتِ الْمَهْدْرَجَةِ، وَالْأَسْمَدَةِ وَالسُّمُومِ، وَتَهْجِينِ وَتَدْجِينِ لِلْحَيَوَانَاتِ وَالنَّبَاتَاتِ، إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ مِنَ الْعَبَثِ بِطَعَامِ النَّاسِ وَشَرَابِهِمْ.

وَالْكِتَابُ يَدْعُوكَ إِلَى الْعَمَلِ بِالْحَمِيَةِ الْكَيْتُونِيَّةِ إِذَا كُنْتَ تُعَانِي مِنَ السِّمْنَةِ، وَيَدْعُوكَ - أَيْضًا - إِلَى الْحَمِيَةِ النَّبَوِيَّةِ كَعَدَمِ الْإِسْرَافِ فِي الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ، وَجَعَلَ ثَلَاثًا لِلْأَكْلِ وَمِثْلَهُ لِلشَّرْبِ وَمِثْلَهُ لِلنَّفْسِ.

وَاعْلَمْ أَيُّ بَسْطُ الْقَوْلِ، وَأَطْلَتْ النَّفْسَ فِي كِتَابِي هَذَا وَكَانَتْ

البدايةُ أن كتبتُ مجلدًا ضخماً، ثم اختصرته، ثمَّ عصرتُ رحيقه، واقتصرتُ على النافع المفيد، ثمَّ جَعَلْتُكَ أَنْتَ والكتابَ وجهًا لوجه، ثمَّ هَدَّبْتُ وَنَقَّحْتُ، وبحثتُ عن الكلماتِ المناسبةِ، والأسلوبِ السهليِّ، وسلكتُ طرقًا شتَّى لِتَفْهيمِكَ، وَمَا سَلَكْتُ وادياً إِلَّا خَشِيتُ أن يشقَّ عَلَيْكَ سلوكه، وما زلتُ في تعبيدِ الطرقِ وتوصيفها؛ حتَّى أطمئن قلبي أَنَّهَا قَدْ أَصْبَحَتْ معبدةً سهلةً ميسرةً، وَلَمْ تَرْضَ نَفْسِي عَنْهَا حتَّى غرستَ حَوْلَهَا الأشجارَ، ونقيتها من الأتربةِ والغبارِ، وبنيتَ الحدائقَ والاستراحاتِ على الطريقِ، مع كتابةٍ لواحاتٍ إرشاديةٍ تعرفُك بكلِّ مسلكٍ تسلكه، وكلِّ منزلٍ تنزله، وأسماءِ الأشجارِ، والحدائقِ والأزهارِ؛ حتَّى أَصْبَحْتُ على يقينٍ تامٍّ أَنَّكَ سوفَ تَجِدُ ثمرتهِ دانيةً القطوفِ، وارفقةً الظلالِ، وَيَجِدُ غَيْرَكَ فوقَ ما تَجِدُ.

وبهذا جرى القلمُ، فَإِنْ كُنْتَ مِمَّنْ خَصَّهْمُ اللهُ بِحِفْظِ الجَمِيلِ: «فجزى الله الكاتبَ خيرًا» أو: «رَحِمَ اللهُ وَغَفَرَ لَهُ» يؤمنُ على دعائك ملكٌ كريمٌ وَيَقُولُ: وَلَكَ بِالمِثْلِ.

تَقَبَّلَهُ اللهُ بِقبولِ حَسَنِ، وَأَنْبَتَهُ نباتًا حَسَنًا، وَجَعَلَ لَهُ القَبولَ فِي الأَرْضِ؛ إِنَّ رَبِّي سَمِيعُ الدَعَاءِ.

وكان الفراغ من كتابته يوم الأحد ٤ جماد الآخر سنة ١٤٤٥
والحمد لله رب العالمين.

الفهرس

- ١- المقدمة ٥
- ٢- نصُّ الرسالة ٧
- ٣- تعريفُ العافية. ٩
- ٤- عافيةُ الجسم. ١١
- ٥- الطريقُ إلى عافيةِ الجسم. ١٨
- ١- عدمُ الإسرافِ في الأكلِ والشُّربِ. ١٨
- ٢- عدمُ إدخالِ الطعامِ على الطعامِ. ٢١
- ٣- عدمُ الأكلِ فوقِ الحاجةِ. ٢٢
- ٤- التَّوسُّطُ في الأكلِ والشُّربِ. ٢٤
- ٥- هَضْمُ الطعامِ في الفَمِ بشكلٍ صحيحٍ. ٢٦
- ٦- العملُ بالجميَّةِ النَّبويَّةِ. ٢٦
- ٧- الاهتمامُ بالرياضةِ. ٢٨
- ٨- النظرُ إلى عاقبةِ السِّمنةِ وما تؤوُلُ إليه. ٣١
- ٩- كراهةُ اكتِسَابِ السمنةِ. ٣٢
- ١٠- السمنةُ أساسُ غالبِ الأمراضِ. ٣٣

- ١١- أسباب السمنة. ----- ٣٥
- ١٢- معرفة الطعام الذي يحتاجه الجسم. ----- ٣٧
- أساسيات التغذية ----- ٣٨
- ١- الكربوهيدرات ----- ٣٩
- ١- تعريف الكربوهيدرات. ----- ٣٩
- ٢- أين توجد الكربوهيدرات؟ ----- ٤٠
- ٣- الكربوهيدرات يحتوي كل أنواع الغذاء ----- ٤١
- ٤- أنواع الكربوهيدرات. ----- ٤١
- ٥- الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات ----- ٤٩
- ٦- الأطعمة التي لا تحتوي على الكربوهيدرات ----- ٥٤
- ٧- الأطعمة قليلة الكربوهيدرات ----- ٥٤
- ٨- حاجة الإنسان اليومية من الكربوهيدرات ----- ٥٧
- ٩- كيف تختار الكربوهيدرات الصحية؟ ----- ٥٨
- أضرار الزيادة أو النقصان من الكربوهيدرات ----- ٦٢
- ٢- البروتينات. ----- ٦٤
- ١- تعريف البروتينات. ----- ٦٤
- ٢- أنواع البروتينات. ----- ٦٥
- ٣- الأطعمة التي تحتوي على البروتينات. ----- ٦٦

- ٤- حاجة الإنسان اليومية من البروتينات. ----- ٧١
- ٥- فوائد البروتينات. ----- ٧١
- ٦- أضرارُ الزيادةِ أو النقصِ من البروتينات. ----- ٧٤
- ٧- كيف تختارُ البروتيناتِ الصحية؟ ----- ٧٦
- ٣- الدهونُ. ----- ٧٨
- ١- تعريفُ الدهون. ----- ٧٨
- ٢- أنواعُ الدهون. ----- ٧٨
- ١- الدهونُ المشبعة. ----- ٧٨
- ٢- الدهونُ غيرُ مُشَبَّعة. ----- ٨٢
- ٣- دهونٌ متعددةٌ غيرُ مُشَبَّعة. ----- ٨٤
- ٤- دهونٌ متحوّلةٌ مُصنَّعة. ----- ٨٨
- ٣- وظائفُ الدهون. ----- ٨٨
- ٤- الاعتدالُ في تناولِ الدهون. ----- ٩٠
- ٥- حاجةُ الإنسانِ اليوميَّةُ من الدهون. ----- ٩١
- ٦- أضرارُ الزيادةِ أو النقصِ من الدهون. ----- ٩٢
- ١- أضرارُ زيادةِ الدهون. ----- ٩٢
- ٢- أضرارُ نقصِ الدهون. ----- ٩٣
- الأطعمةُ الحديثةُ والأطعمةُ النبويةُ ----- ٩٩

علاج السمنة ----- ١٠١

الكيتو دايت ----- ١٠٣

١- تجرّبي مع الكيتو دايت. ----- ١٠٥

٢- تعريف الكيتو دايت. ----- ١٠٦

٣- من أين جاء نظام الكيتو دايت. ----- ١٠٨

٤- الكيتو دايت علاج لغالب الأمراض. ----- ١٠٨

٥- أساس نظام الكيتو دايت خفض الأنسولين. ----- ١٠٨

٦- تعريف الأنسولين. ----- ١٠٩

٧- أطعمة الكيتو دايت. ----- ١١١

٨- أقسام نظام الكيتو دايت. ----- ١١٢

١- كيتو دايت صارم. ----- ١١٣

٢- كيتو دايت معدل. ----- ١١٣

١٠- الكيتو دايت الصارم (نظام ٨ و ١٦ ساعة) في خطوات ----- ١١٣

أولاً - خطوات قبل الدخول في النظام. ----- ١١٣

الخطوة الأولى: ----- ١١٣

- معرفة وزنك. ----- ١١٣

- معرفة مقياس كتلة جسمك. ----- ١١٤

- قياس خصرك. ----- ١١٦

- الخطوة الثانية: معرفة النسبة الغذائية المسموح بها. ----- ١١٨
- الخطوة الثالثة: معرفة المسموح من الأطعمة. ----- ١١٨
- الخطوة الرابعة: معرفة الممنوع من الأطعمة. ----- ١٢٤
- الخطوة الخامسة: شراء الأطعمة المسموح بها: ----- ١٢٧
- الخطوة السادسة: الامتناع عن بعض الأطعمة ----- ١٢٨
- الخطوة السابعة: التدرج في قطع الكربوهيدرات ----- ١٢٨
- ثانياً- خطوات عند الدخول في النظام. ----- ١٢٩
- الخطوة الأولى: معرفة أوقات الأكل. ----- ١٢٩
- الخطوة الثانية: تناول المحلول الكيتوني. ----- ١٣٠
- الخطوة الثالثة: تناول الخضروات الورقية. ----- ١٣١
- الخطوة الرابعة: شرب الماء بالليمون. ----- ١٣٢
- الخطوة الخامسة: معرفة نوع الطعام. ----- ١٣٢
- الخطوة السادسة: الدهون في الفطور. ----- ١٣٣
- الخطوة السابعة: وجبة الغداء. ----- ١٣٤
- الخطوة الثامنة: عدم الأكل بين الوجبتين. ----- ١٣٥
- الخطوة التاسعة: الإكثار من المشروبات. ----- ١٣٥
- الخطوة العاشرة: التحكم في أكل الدهون. ----- ١٣٦
- الخطوة الحادية عشرة: معرفة أوقات أكل الفاكهة ----- ١٣٦

- الخطوة الثانية عشرة: معرفة أوقات أكلِ الثوم. ----- ١٣٧
- الخطوة الثالثة عشرة: النومُ على معدةٍ فارغةٍ. ----- ١٣٧
- الكيُتو دايت الصارمُ (نظامُ ٢٤ ساعةً) في خطواتٍ. ----- ١٣٨
- الخطوة الأولى: معرفة وقتِ الأكلِ. ----- ١٣٨
- الخطوة الثانية: الجمعُ بين الوجبتين. ----- ١٣٨
- الخطوة الثالثة: إنقاصُ كميةِ الطعامِ. ----- ١٣٩
- مُدَّة نظامِ الكيتو دايت الصارمِ. ----- ١٣٩
- ٢- الكيتو دايت المعدلُ. ----- ١٣٩
- أقسامُ الكيتو دايت المعدلِ. ----- ١٤٠
- ١- خطواتُ قَبْلَ الدخولِ في النظامِ. ----- ١٤٠
- ٢- خطواتُ عِنْدَ الدخولِ في النظامِ. ----- ١٤٠
- ١- الكيتو دايت المعدلُ (قَبْلَ الدخولِ في النظامِ) في خطواتٍ --- ١٤٠
- الخطوة الأولى: العلمُ أن الكيتو المعدلُ نظامُ حياةٍ. ----- ١٤٠
- الخطوة الثانية: معرفة المسموحِ والممنوعِ في الكيتو دايت المعدلِ. ١٤٠
- الخطوة الثالثة: معرفة أوقاتِ الأكلِ. ----- ١٤٤
- ٢- الكيتو دايت المعدل بعد الدخولِ في النظامِ في خطواتٍ ---- ١٤٤
- الخطوة الأولى: زيادةُ الكربوهيدراتِ المتناولةِ تدريجًا. ----- ١٤٥
- الخطوة الثانية: البدءُ بزيادةِ تناولِ الكربوهيدراتِ المعقدةِ. ----- ١٤٦

- الخطوة الثالثة: الانتباه إلى عدد الحصص الغذائية المسموح بها. ١٤٦
- الخطوة الرابعة: زيادة كمية البروتينات المتناولة. ١٤٦ -----
- الخطوة الخامسة: توزيع الكربوهيدرات على الوجبات. ١٤٦ -----
- أسئلة وأجوبة. ١٤٨ -----
- طريقة التخلص من مقاومة الأنسولين. ١٨٧ -----
- الخاتمة. ١٩٩ -----
- فهرس الموضوعات. ٢٠١ -----

