

خواطر صحية

الأستاذ الدكتور/ نجيب غانم

أستاذ علم الأدوية

عميد كلية الطب في جامعة Xavier- إسطنبول

بسم الله الرحمن الرحيم

نصائح عامة

- العمل قدر المستطاع على حماية وتقوية وتنمية قدرات الجهاز المناعي
- اخذ قسط وافر من النوم - لا يقل عن سبع ساعات يوميا (خاصة نوم ما قبل الساعة الثانية عشرة مساءً بكثير).
- الاقتراب كثيرا من الاطعمة النباتية - لأنها سهلة الهضم وسعراتها الحرارية قليلة ومفيدة جدا - وعدم الاكثار من الاطعمة ذات المنشأ الحيواني لأن سعراتها الحرارية كبيرة ولأنها ترهق الكبد أثناء عملية الأيض (الاستقلابات الحيوية وهضم الطعام).
- تجنب الدقيق الابيض (خاصة المعالج جينيا) والسكر الابيض وعدم الاكثار من الملح الابيض
- الاقتراب من الجوع وليس من العطش (الاكثار من صيام التطوع والنوافل)
- قيام الليل والاكثار من السجود
- ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه (التقليل من كميات الوجبات)
- العمل بمقتضى الحكمة الصينية (معرفة الفرق بين الطبيب الرديء والطبيب البارِع والعمل بنصيحة الطبيب البارِع).
- المباعِدة الاجتماعية ولبس الكمامات (في ظل تفشي جائحة كورونا) والابتعاد عن الاماكن المزدحمة قدر المستطاع.
- الاستحمام بالماء البارد يوميا
- ممارسة المشي وبقية انواع الرياضة المقدر عليها بصفة دورية (وحبذا بصفة يومية)
- الاكثار من شرب الماء (يحتاج الانسان البالغ الى حوالي ثلاثة لتر من الماء يوميا).
- الحرص على النظافة الشخصية ونظافة البيئة المحيطة
- صحة الفم من صحة الجسم.
- إنقاص وزن الجسم إذا كان الوزن متجاوزا للحد المناسب (قياسا بالطول)

وزن الجسم

ما هو الوزن المناسب للطول؟

تقوم حاسبة مؤشر كتلة الجسم (BMI) بحساب ما إذا كان وزنك مناسب لطولك، لتعطي لك مجموعة من النتائج.

إليك العملية الحسابية الخاصة بحساب مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكيلوغرام) / (الطول)² (بالمتر)

فإذا كان وزنك 65 كيلوغرام، وطولك 1.60 متر، فإن مؤشر كتلة الجسم الخاص بك يكون:

$$25.39 = 65 / 2.56 = 65 / (1.6 \times 1.6)$$

إليك تفسير نتائج مؤشر كتلة الجسم:

- مؤشر كتلة الجسم أقل من 18.5: وزنك أقل من الطبيعي.
- مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 – 24.9: وزنك مثالي.
- مؤشر كتلة الجسم بين 25 – 29.9: أنت تعاني من زيادة في الوزن.
- مؤشر كتلة الجسم فوق 30: أنت تعاني من السمنة.

مواد طبيعية تقوي جهازك المناعي:

- ملعقة صغيرة من الكركم الاصفر مع ملعقة كبيرة من العسل بصفة مستمرة قدر المستطاع
- ملعقة صغيرة من الحبة السوداء تخلط بقليل من زيت جوز الهند مع فص من الثوم
- كوب صغير من منقوع لبان الذكر
- الحلبة (تؤكل بأي صيغة من الصيغ المرغوبة)
- غذاء ملكة النحل (إن توفر)
- بيض السمك - الكافيار - (إن توفر) لاحتوائه على أوميغا 3 الطارد للدهون الضارة بالجسم

معادن واملاح وفيتامينات مهمة ينصح بأخذها في ظل جائحة كورونا (لتنشيط أجهزة

الجسم) (من اسبوع الى عشرة ايام)

- الزنك 30 ملجم
- المغنيسيوم 300-400 ملجم
- فيتامين د 600 وحدة دولية (15 ميكوجرام) مرتين في الاسبوع للكبار ونصف الكمية للصغار.
- فيتامين سي من 65 الى 90 ملجم في اليوم ونصف الكمية للاطفال.
- الجنسينج 100 ملجم

احتياجات الانسان من السعرات الحرارية اليومية

من سنتين إلى 3 سنوات

في تلك المرحلة، يحتاج الأطفال من 1000 إلى 1400 سعرة حرارية يوميًا، وقد يزداد احتياج الذكر للسعرات الحرارية بمقدار 100 سعرة مقارنة بالأنثى.

من 4 إلى 10 سنوات

يحتاج الطفل في هذه المرحلة من 1400 إلى 2000 سعرة يوميًا، مع الأخذ في الاعتبار أن احتياج الأنثى سيقبل عن الذكر بنحو 200 سعرة حرارية.

من 11 إلى 15 سنة

يزداد الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية بازدياد حجم الجسم، حيث يتراوح احتياج الطفل في هذه المرحلة من 2000 إلى 2600 سعرة يوميًا، مع مراعاة أن الذكر قد يحتاج إلى 300 سعرة إضافية إذا كان نشاطه البدني كبير. ويختلف ذلك باختلاف النوع، حيث يحتاج الرجل حوالي 2700 سعرة، في حين أن احتياج المرأة حوالي 2300 سعرة. أفادت العديد من الدراسات بأن الحد الأدنى من السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص البالغ، الذي يتراوح عمره ما بين 16 و50 عامًا، يجب ألا يقل يوميًا عن 1800، ولا يزيد عن 2700 سعرة حرارية، ليستطيع القيام بالعمليات الحيوية، للبقاء على قيد الحياة.

الاحتياج اليومي لكبار السن

مع تقدم العمر - خاصةً عند بلوغ سن الخمسين - يقل المجهود البدني الذي يبذله الإنسان، وبالتالي يقل احتياج الجسم للسعرات الحرارية، بحيث يتراوح عددها من 1800 إلى 2200 للرجال، ومن 1600 إلى 2000 للنساء.

23 غذاء يحتوي على أقل من 100 سعر حراري لكل 100 غرام

كل 100 غرام من هذه الثمار الموسمية التي تتميز بطعمها الرائع، تحتوي على 36 أو 38 سعرا حراريا.	1- الفراولة والتوت: لذة مقاومة للأكسدة
100 غرام من الكرفس -الذي ينمو في موسمي الشتاء والربيع- لا تحتوي سوى على 11 سعرا حراريا	2- الكرفس
السعرات إلى 38 (لكل 100 غرام)، وعند غليه في الماء ينخفض العدد إلى 18	3- البصل
يحتوي هذا النوع من الثمار على ما بين 38 و 40 سعرا حراريا	4- البرتقال
عند غلي السبانخ لا يتجاوز عدد السعرات الحرارية 22 سعرا حراريا، فهي غنية بتشكيلة من الفيتامينات مثل "بي2" و"أ" و"سي" و"ك" وحمض الفوليك، فضلا عن المعادن مثل الحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم.	5- السبانخ
يعدّ هذا الغذاء غني بالفيتامين "سي". ورغم انتمائه لعائلة اليقطين، فإنه يحتوي على كمية كبيرة من الماء والألياف. وتحتوي الكوسا على 17 سعرا حراريا في كل 100 غرام.	6- الكوسا
اليقطين يحتوي على 12 سعرا حراريا في كل 100 غرام.	7- الدبة (او اليقطين)
يحتوي الحليب منزوع الدسم على 34 سعرا حراريا لكل 100 مليلتر	8- الحليب منزوع الدسم
يحتوي هذا النوع من الخضار على 11 سعرا حراريا في كل 100 غرام، وهو مصدر ممتاز للألياف وحمض الفوليك وفيتامين "سي" و"ك" و"أ". كما أنه يحتوي على الحديد والمغنيز.	9- القرنبيط (الزهرة)
يحتوي 100 غرام منه على 20 سعرا حراري وأكثر وزنه ماء كما ان أكثر السكر الذي فيه هو سكر الفواكه (الفركتوز).	10- البطيخ (الجبب)
يحتوي هذا النوع من الثمار على 92% من الماء، بالتالي لا يتجاوز عدد سعراته الحرارية 27.	11- الشمام

تبلغ نسبة الماء الموجودة في الفجل 95%، فهو يحتوي على 16 سعرا حراريا فقط، ولديه خصائص مضادة للأكسدة، ستمنحه قليلا من المذاق اللاذع.	12- الفجل (البقل) الاحمر والابيض
تحتوي الفاصوليا الخضراء على 12 سعرا حراريا فقط في كل 100 غرام، وهي تمثل خيارا سريعا وسهلا في الطبخ.	13- الفاصوليا الخضراء (حتى وان كانت مخزنة)
تحتوي الأسماك على متوسط 83 سعرا حراريا في كل 100 غرام. وهي غنية بالأوميغا 3.	14- الاسماك (عموما)
هذا النوع من الخضار يحتوي على 27 سعرا حراريا، إذ يمكن أن يضاف إليه القليل من زيت الزيتون الطازج لمنحه مذاقا رائعا.	15- البروكلي
تحتوي 100 غرام من الخيار على 12 سعرا حراريا فقط، ويفضل تناوله نيئا مع إضافة بعض الخل. بالإضافة إلى ذلك، تُعدّ قشرته غنية بالفيتامين "ك" والألياف.	16- الخيار
يمكن استخدام هذا النوع من الثمار في العديد من الأطعمة خاصة أنه يحتوي على 19 سعرا حراريا، وله فوائد عديدة.	17- الطماطم (يفضل الطازج على المعجون)
في الحقيقة، يُمكن إضافة الفلفل في كل الأطعمة تقريبا، فهو يحتوي على كمية تتراوح بين 18 و28 سعرا حراريا في كل 100 غرام، كما أنه غني بالفيتامين "سي".	18- الفلفل (بكل انواعه)
يحتوي هذا النوع من الكرنب على 18 سعرا حراريا لكل 100 غرام، أي نصف تلك الكمية الموجودة في الكرنب الأبيض.	19- الكرنب الاحمر (الملفوف) البنفسجي وكذلك الابيض
يحتوي على 16 سعرا حراريا لكل 100 غرام	20- الخس
في كل مائة جرام يوجد 41 سعرة حرارية	21- الجزر
150 - 300 جم تحتوي في المتوسط على 160-300 سعرة حرارية	22- البقوليات (الفول والعدس والفاصوليا والحمص والبازلا)
يحتوي 100 جم من الزبادي على 60 سعرة حرارية.	23 - الزبادي

الانتباه من الاطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة

واحد كوب (125 جم) يحتوي على 455 سعرة حرارية	القمح (الدقيق الابيض)
100 جم يحتوي على 244 سعرة حرارية (الرغيف الاسمر بوزن 100 جم يحتوي على 260 سعرة حرارية)	القمح (الدقيق الاسمر) الخبز الاسمر
في كل 100 جم تتراوح السعرات الحرارية (من 235 سعرة حرارية للجبنة الابيض -الاسطنبولي الى 810 سعرة حرارية لجبنة كيري الفرنسي)	الاجبان (بمختلف انواعها)
100 جم فيه 317 سعرة حرارية	اللحوم البقرية الحمراء
100 جم فيه 285 سعرة حرارية	لحوم الغنم
100 جم فيه 230 سعرة حرارية	لحوم الدجاج
يحتوي 50 جم من الحليب المجفف كامل الدسم على 630 سعرة حرارية, ويحتوي كوب الحليب البقري كامل الدسم على 150 سعرة حرارية, وكوب الحليب قليل الدسم على 110 سعرة حرارية.	الحليب
البيضة الواحدة المسلوقة (بوزن 50 جم) تحتوي على 75 سعرة حرارية.	البيض
يحتوي الكوب الواحد من الأرز المطهي على ما يقارب من 200 سعر حراري, والمائة جرام من الارز على 130 سعرة حرارية.	الارز

(الوجبات المتوازنة اليومية للإنسان البالغ بالسعرات الحرارية المطلوبة)

الوجبة	الرقم	الصف	الوزن	السعرات الحرارية
الافطار	1	رغيف واحد اسمر	100 جم	260
	2	صحن بقوليات (فول او فاصوليا او حمص)	300 جم	300
	3	كوب حليب كامل الدسم	100 جم	150
	4	سلطة مشكلة	100 جم	30
	اجمالي السعرات الحرارية			
الغداء	1	ارز مطهي (اثنين اكواب)	200 جم	400
	2	ربع دجاجة	250 جم	575
	3	شورية عدس (اثنين اكواب)	200 جم	200
	4	نصف رغيف اسمر	50 جم	130
	5	سلطة مشكلة	100 جم	30
	6	فواكه مشكلة	250 جم	100
	اجمالي السعرات الحرارية			
العشاء	1	رغيف واحد اسمر	100 جم	260
	2	كوب زبادي	100 جم	60
	3	بيضة مسلوقة (عدد اثنين)	100 جم	150
	4	سلطة مشكلة	100 جم	30
	اجمالي السعرات الحرارية			

اجمالي السعرات الحرارية للثلاث وجبات

$$(2675 = 500 + 1435 + 740) \text{ سعرة حرارية}$$

2700 سعرة حرارية هي الاحتياج اليومي للبالغين.