



اختصاصية التغذية لارا كلاس

شرب ٨ أكواب من الماء يوميا يحرق ١٠٠ وحدة حرارية

يتبع البعض حمية مستمرة خلال سنوات دون جدوى، فالوزن هو هو والكيلوغرامات الزائدة تبقى مكدسة. كما يعاني البعض نحولاً زائداً، ومهما حاول هوّلاء اكتساب بعض الكيلوغرامات تبوء المحاولات بالفشل. في الحالتين المسألة مرتبطة بعملية الأيض/ Metabolism، فإما أن تكون نشيطة وتزيد عندها قدرة الجسم على حرق الوحدات الحرارية، وإما أن تكون بطيئة مما يفسر صعوبة خفض الوزن في تلك الحالات. عوامل كثيرة تلعب دوراً في إبطاء عملية الأيض أو تنشيطها، لكن تبقى الحلول الطبيعية متوافرة ويمكن اللجوء إليها بدلاً من الوسائل المصطنعة التي قد تكون أضرارها أكثر من فوائدها بحسب اختصاصية التغذية اللبنانية لارا كلاس.

كارين اليان ضاهر

كيف يمكن التعريف بعملية الأيض؟
يقصد بعملية الأيض عدد الوحدات الحرارية التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الأساسية كإزالة السموم من الجسم والهضم وبناء خلايا جديدة والحفاظ على هيكلية الجسم وحرارته. وغيرها من الوظائف البسيطة التي تتطلب حوالي ٧٠ في المئة من مجموع الوحدات الحرارية التي نحصل عليها يومياً.
هل صحيح أنه يمكن أن تنشط أظعمة معينة عملية الأيض في الجسم؟
ترتفع عملية الأيض بعد الأكل في عملية الهضم وتبلغ حدّها الأقصى بعد ساعتين من الأكل أو ثلاث ساعات، حيث تبدأ بنسبة ٢ أو ٣ في المئة بعد الأكل وتبلغ ٢٥ في المئة بحسب حجم الوجبة التي تم تناولها وأنواع الأطعمة، إذ تزيد سرعة عملية الأيض لدى تناول الدهون بنسبة ٤ في المئة، فيما تزيد بنسبة ٦ في المئة لدى تناول الشويات وبنسبة ٣٠ في المئة لدى تناول البروتينات. لكن لا بد من التوضيح أنه لا توجد أطعمة معينة تسرع عملية الأيض.
هل من عوامل معينة تؤثر على عملية الأيض سلباً أم إيجاباً؟
تؤثر عوامل عديدة على عملية الأيض، وأهمها:
١ الجنس: يتمتع الرجال بكتلة عضلية أكبر ونسبة دهون أقل مما يجعل عملية الأيض لديهم أكثر نشاطاً. وبمقارنة امرأة ورجل يتمتعان بالوزن نفسه والطول نجد أن المرأة تتمتع بعملية أبيض أبطأ بنسبة ٥ أو ١٠ في المئة.
٢ العامل الجيني: يلعب العامل الجيني دوراً إذ يتمتع البعض بعملية أبيض أبطأ أو أسرع بطبيعتهم دون أن يكون من الممكن تغيير ذلك.
٣ عامل السن: تبطؤ سرعة عملية الأيض مع التقدم في السن، وتبدأ بالتراجع بعد سن العشرين.
٤ عامل الوزن: يقدر ما يكون الوزن زائداً تكون عملية الأيض أكثر نشاطاً. وتتمتع النساء اللواتي يعانين وزناً زائداً بعملية أبيض أكثر نشاطاً بنسبة ٢٥ في المئة.
٥ مساحة الجسم: تؤثر أيضاً مساحة الجسم في سرعة عملية الأيض. وبالتالي يقدر ما يكون الشخص أكثر طولاً تكون عملية الأيض أكثر نشاطاً.
٦ فترة النمو والحمل: في فترة النمو وخلال فترة الحمل تكون عملية الأيض أكثر نشاطاً وترتفع قدرة الجسم على الحرق.

٧ تكوين الجسم: عندما تكون الكتلة العضلية أكبر في الجسم تكون عملية الأيض أكثر نشاطاً وسرعة.
٨ ممارسة الرياضة: تساعد الرياضة في تسريع عملية الأيض.
٩ النيكوتين والكافيين يسرعان عملية الأيض.

هل صحيح أن تقليل كمية الوحدات الحرارية في الغذاء يبطئ عملية الأيض؟
هذا صحيح، إذ أن اتباع حمية قاسية تقضي بخفض كمية الوحدات الحرارية إلى حد كبير يجعل الجسم يأخذ الطاقة من البروتينات مما يخفف الكتلة العضلية وبالتالي يخفض عملية الأيض بنسبة مرتفعة. ولا بد من العمل تدريجاً عندها على تسريعها مجدداً وتنشيطها.
هل من أدوية أو وسائل تنشط عملية الأيض وتسرعها؟
تساعد بعض الأدوية المنخفضة في تسريع عملية الأيض من خلال زيادة قدرة الجسم على حرق الوحدات الحرارية. لكن لا ينصح بها كونها تعتبر وسيلة مصطنعة لخفض الوزن، خصوصاً بوجود وسائل طبيعية أخرى يمكن اعتمادها بهدف تسريع قدرة الجسم على حرق الوحدات الحرارية كممارسة الرياضة وتغيير النظام الغذائي.

هل من طريقة معينة لمعرفة سرعة عملية الأيض في الجسم؟
هناك آلة خاصة لقياس نسبة الدهون في الجسم والعضلات وسرعة عملية الأيض لدى اختصاصيي التغذية.
هل من أمراض ومشكلات صحية تبطئ عملية الأيض وتؤثر عليها، وما هي؟
ارتفاع حرارة الجسم في حال الإصابة بالتهاب أو مشكلة صحية أخرى، يساهم في تسريع عملية الأيض. كذلك بالنسبة إلى مشكلات الغدد في حالات معينة. وفيما يبطئ الكسل في عمل الغدة عملية الأيض يسرعها النشاط المفرط للغدة. كذلك لا بد من الإشارة إلى أن عملية الأيض تبطؤ نتيجة الخضوع لعملية ربط المعدة وفي مرحلة انقضاء الطمث.
ما الرياضة الأنسب لتسريع عملية الأيض؟
ينصح بنوعين من الرياضة لتسريع عملية الأيض، أولاهما رياضة رفع الأوزان والثاني هي التمارين الرياضية (ايروبكس) والمشي والهرولة والسباحة، فهي

صحة لها

تساعد في حرق الوحدات الحرارية وتخفيف نسبة الدهون في الجسم مما يساهم، مع رياضة رفع الأوزان، في تسريع عملية الأيض.
هل للسفن علاقة في سرعة عملية الأيض ونشاطها؟

نعم تبطؤ عملية الأيض مع التقدم في السن لأن الكتلة العضلية تتراجع.
هل من أشخاص يعانون بطناً في عملية الأيض بطبيعتهم دون أن يعانون مشكلة صحية؟
يعاني البعض بطناً في عملية الأيض بالولادة وإن كان الوزن طبيعياً ، إذ يكون تكوين الجسم غير متوازن. وفي هذه الحالات ينصح بممارسة الرياضة لتسريع عملية الأيض.

هل من حمية معينة لتنشيط عملية الأيض؟
أهم ما يجب معرفته لتنشيط عملية الأيض بالغذاء هو أنه يجب التنبه لعدد الوحدات الحرارية في النظام الغذائي واتباع نظام صحي مدروس وأن تكون الوجبات الغذائية صغيرة ومتكررة مرات عدة في اليوم (خمس أو ست وجبات في اليوم).
هل صحيح أن شرب الماء يساعد في تسريع عملية الأيض، وكيف؟
تحتاج عملية الأيض إلى الماء لذلك يساعد شرب الماء في تسريعها. وقد أظهرت دراسات حديثة أن شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً يساعد في حرق ١٠٠ وحدة حرارية.

ما سبب وقف خفض الوزن بعد فترة من اتباع حمية، هل لهذا علاقة بعملية الأيض؟
يتجاوب الجسم مع الحمية في البداية ثم يصل إلى مرحلة لا تعود فيها لديه طاقة بعد شهر من الحمية، ولا يعود يحرق الوحدات الحرارية كالسابق، من هنا احتمال بلوغه مرحلة ثبات الوزن. لذلك ينصح بممارسة الرياضة بنسبة أكبر بعد فترة من اتباع حمية أو ينصح بتغيير الحمية المتبعة أو تقليل كمية الوحدات الحرارية فيها.
لماذا تكون عملية الأيض سريعة لدى بعض الأشخاص؟
تكون عملية الأيض سريعة أكثر لدى الأشخاص الذين يملكون كتلة عضلية أكبر وأولئك الذين يمارسون نشاطاً مفرطاً. كما تكون سريعة في فترة النمو ولدى الأشخاص الذين يتمتعون بقامة أطول ولدى الحوامل. **■**



بعد دقائق معدودة بانقضاء النفس، كما يمكنك السباحة وفق إيقاع أسرع من المعتاد والغوص مرات عدة ومتتالية في الحوض. خذي بعض الدروس الخصوصية لتحسين تقنيتك في السباحة إذا دعت الضرورة.

بكثافة عالية، يمكنك تحسين رشاقته وحرق المزيد من الوحدات الحرارية بصرف النظر عن نوع المهمة. فحراثة الحديدية أو تنظيف النوافذ قد يجعلك منقطعة النفس بقدر الدراجة الثابتة! إذا كان نشاطك منتظماً وتستخدمين كل عضلاتك، قد يكون ذلك كافياً ربما. حاولي دوماً الركض واستعمال السلالم بدل المصعد الكهربائي، واستعمال الحصادة اليدوية بدل الحصادة الكهربائية...
لا أريد الذهاب إلى جلسة التمارين الهوائية المائية رغم أنني أحب السباحة، ما العمل؟
ربى- مصر
إشترى طوقاً لتمرين الجهة السفلية من جسمك، أمسكي بالطوف المسطح أمامك واركلي ساقيك كما لو أنك ترحفين. سوف تشعرين

يحذرون من اعتبار زيوت السمك بمثابة دواء عام لمشاكل معقدة مثل عسر القراءة. راجعي الطبيب قبل إعطاء ابنك أي نوع من المكملات.
لا أحب ممارسة التمارين لكنني أحب كثيراً الاعتناء بالحديقة وتنظيف المنزل. أشعر بالرشاقة، فهل هذا كافٍ؟
فاطمة- سوريا
إذا كنت تمارسين الأعمال

عيادة لها

*** سمعت أن أداء الأولاد يصبح أفضل في المدرسة إذا تناولوا مكملات زيت السمك. يواجه ابني صعوبات في التعلم وأتمنى أن تنجح محاولتي. ما رأيكم؟**

ثناء- السعودية
تبين أن مهارات القراءة تحسنت عند الأولاد الذين يواجون مشكلات في التعلم بعد تناولهم زيوت السمك، رغم أن الأطباء

المكررة، تضاعلت كمية الكروم التي تدخل إلى جسمنا. لكن إذا أردت تناول مكملات محتوية على الكروم، يجدر بك الحذر لعدم تناول مكملات غذائية عدة في الوقت نفسه تحتوي كلها على الكروم تفادياً للمعاناة من جرعة زائدة، خصوصاً وأن ناقوس الخطر يدق عند تجاوز ٢٠٠ ميكروغرام. يمكنك الحصول على الكمية اللازمة من الكروم بمجرد تناول كبدة الدجاج والحبوب والبيض والخبز الكامل والبطاطا والجبنة البيضاء...

نجنح تماماً في تخفيف احتياطات الدهن لديهم. وتؤكد العديد من الدراسات الأخرى أن المأخوذ الكافي من الكروم يحول دون التوق إلى التهام الطعام باستمرار بسبب تأثيره المباشر في الأنسولين، وهذا أمر ضروري أثناء اتباع حمية منحفة تهدف إلى التخلص من الكيلوغرامات الفائضة. يقول الاختصاصيون إن المأخوذ الموصى به يومياً من الكروم هو ٥٥ ميكروغرام للمرأة و٦٥ ميكروغرام للرجل. وكما تناولنا المزيد من الأطعمة السكر مرتفعاً في الدم مع خطر تعرض الشخص لداء السكري. كما أن السكريات التي يمتصها الجسم تتحول إلى دهون! نتيجة ذلك، يزداد الوزن وتتراكم الكيلوغرامات ويرتفع مستوى الكوليسترول والتريغليسريد في الدم. لا توجد لسوء الحظ دراسات علمية كافية حول الكروم، ولذلك لا نستطيع الجزم أن الكروم ينحف الجسم فعلاً. لكن إحدى الدراسات أكدت أن النساء البدينات اللواتي تناولن مكملات الكروم

انخفاض أكبر في الوزن (٣,٥ باوندات) وتقلص في محيط الخصر (إنشاً واحداً). قد يساعد الشاي الأخضر الكبد على حرق الدهون بفاعلية حسب معدن هذا الاختبار. ويمكن لخمسة إلى عشرة أكواب من الشاي الكاتشينات أو مشروباً فيه ٩٦ ملغ منها. كشفت المجموعة التي شربت الشاي الأكثر تركيزاً عن

الكروم حليف النحافة

هل تعلمين أن الكروم يستطيع مساعدتك على التخلص من كل تلك الكيلوغرامات الزائدة التي تحاولين خسارتها؟

الكروم هو عنصر أساسي وضروري لعمل الأنسولين الذي ينظم مستوى السكر في الدم. وإذا حصل نقص في الكروم، يفقد الأنسولين فاعليته ويبقى مستوى