

خبراء تغذية: زيادة الدهون تؤثر على الصحة النفسية



«الشارقة:» الخليج

أكد خبراء في التغذية والصحة البدنية أن ممارسة الهوايات والرياضات البدنية والذهنية تؤثر بشكل كبير في التمتع بجسم سليم ورشيق، خالٍ من الأمراض، مشددين على أهمية اختيار العناصر الغذائية الغنية والنوعية، والعناية بالصحة النفسية، وتجنب التوتر للحفاظ على جسم صحي معافى.

جاء ذلك خلال جلسة «التغذية السريرية ولغة الغذاء»، ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب، شارك فيها الدكتور نافاز حبيب، المؤلف والمتحدث صاحب الكتب الأكثر مبيعاً في مجال الصحة، والدكتور محمد الغندور، خبير التغذية والحمية، وفاطمة الحلو، متخصصة التغذية العلاجية في مستشفى الجامعة في الشارقة، وأدارتها شيخة بن خميس.

من ناحيته، حدد الدكتور محمد الغندور دوافع الإسراف في تناول الطعام، قائلاً: «الجوع نوعان: حقيقي وكاذب، فالأول

ناتج عن شعور حقيقي، ولكن الثاني ناتج عن الملل، وهذا يواجه بالهوايات التي يملأ فيها الشخص وقته، ومن أفضلها «القراءة».

واستعرض الدكتور الغندور أساسيات الحمية بدون حرمان قائلاً: «لا تستخدم أسلحتك مرة واحدة، باتباع رياضة وحمية قاسيتين، وابدأ برياضة لمدة 20 دقيقة، ثم زدها إلى 30 دقيقة، مع تقليل وجبة العشاء، وتصغير هدفك، بأن يكون هدف الأسابيع الأولى النزول 5 كيلوجرامات، للتعود على الحمية، علماً بأن زيادة خمسة كيلوجرامات في الوزن تزيد «فرصة التعرض للسكري 30%، والضغط 15%، وأمراض القلب 18».

وأضاف: «من الأساسيات أيضاً النوم الجيد، وعدم الاعتماد على وجبة واحدة في اليوم؛ لأنها ستؤدي لزيادة الوزن، وعدم تطبيق الحمية في عطلة نهاية الأسبوع، وتجنب إعداد الأكلات المرغوبة في بداية الحمية، والابتعاد عن الآراء المحبطة».

بدوره، قال الدكتور نافاز حبيب: «الطعام الذي نأكله يدخل جسمنا ويتفاعل مع خلاياه، التي تمثل وحدات صغيرة تشكل أجزاء الجسم وتساعد على العمل بشكل جيد، فإذا كان الطعام غير جيد فإن الخلايا تصاب بالضعف، ويمكن أن يسبب ذلك مشاكل صحية. لذلك، نحتاج إلى أن نأكل طعاماً متنوعاً ومتوازناً يحتوي على جميع العناصر الغذائية، «التي تساعد الخلايا على النمو والتجديد والحماية من الأمراض».

وعن علاقة التثقيف بالصحة العقلية، قال نافاز: «تغذية العقل لا تقل أهمية عن تغذية الجسد، وتطور الطفل يعتمد على توفير المواد الغذائية الصحيحة من جانب، والتغذية الذهنية القائمة على القراءة من جانب آخر، ليكون في وضع صحي «سليم».

وحول التغذية السريرية، أشارت فاطمة الحلو، إلى أنه تخصص يدرس العلاقة بين الطعام والصحة العامة، ويطبق في المستشفيات، بحيث تتم متابعة المرضى وتحديد الأغذية المناسبة لحالاتهم الصحية، وهو يلعب دوراً مهماً في الوقاية وسرعة شفاء المريض.

وأضافت أن «الصحة العقلية لها علاقة بدهون البطن؛ لأن التوتر يتسبب في زيادة هرمون الكورتيزون، الذي يؤدي لزيادة شحوم الأمعاء، وإذا استمر يؤدي إلى السكر وأمراض القلب، لذلك من المهم تجنب التوتر لتجنب الأمراض «النفسية».