

## خطر تواجد الدهون على صحة الانسان



### الحل يكمن في النقاط التالية:

- **أولاً:** العمل على انقاص الوزن الى الوزن المثالي وحسب ال BMI الى ما يقل عن ال ٢٥ Kg/m2 بطريقة منظمة، صحية، وبمساعدة أخصائي. ما هو ال BMI (Body Mass Index)؟ هو الوزن في ال Kg على مربع الطول في ال m2 أي اذا كان وزنك ٦٥ Kg وطولك ١,٧٥ m على سبيل المثال يكون ال BMI الخاص بك: ٢١,٠٦ « ٦٥/٣,٠٦ (١,٧٥)(١,٧٥) لمعرفة ما يعنيه هذا الرقم اليك الجدول التالي:

BMI	تفسير	BMI	تفسير
اقل من ١٨,٥	دون الوزن الطبيعي	٣٤,٩-٣٠	سمنة - درجة ١
٢٤,٩-١٨,٥	وزن طبيعي	٣٩,٩-٣٥	سمنة - درجة ٢
٢٩,٩-٢٥	وزن زائد	اكثر من ٤٠	سمنة - درجة ٣

- **ثانياً:** زيادة الحركة أي الرياضة على الأقل نصف ساعة في اليوم من الرياضة المتوسطة المجهود - وجعلها من النشاطات الأساسية في حياتك اليومية. اليك بعض التمارين التي تساعدك على حرق السعرات الحرارية وفق الآتي:

التمارين	السعرات الحرارية في ال Kcal	التمارين	السعرات الحرارية في ال Kcal
النوم	٥٥	المشي حوالي ٥ كم في الساعة	٢٨٠
الجلوس	٨٥	التزلج	٤٢٠
الوقوف	١٠٠	الأيروبك	٤٥٠
قيادة السيارة	١١٠	قيادة الدراجة	٤٨٠
العمل المكتبي	١٤٠	السياسة	٥٥٠
العمل المنزلي المتوسط	١٦٠	المشي السريع	٦٢٠
الرقص	٢٦٠	الجري	٧٢٠

- **ثالثاً:** تناول المأكولات الصحية التي لا تحتوي على مادة الكوليسترول الموجودة في صفار البيض وفي أعضاء اللحوم مثل (القصبة، الفشة، الطحال الخ ...). والدهون المشبعة. ان الكثير من الأشخاص يعتقدون أنهم اذا مارسوا الرياضة وتناولوا ما يشتهون من المأكولات وبالكمية التي يريدونها سوف يخسرون الوزن الزائد ولكن هذا المعتقد خاطئ. لخسارة الوزن بشكل سليم من المفترض اتباع نظام غذائي مدروس وبالمقابل ممارسة الرياضة. فان الامرين ضروريان.

النظام الغذائي الذي يحتوي على كمية قليلة من الدسم، عالي ال Carbohydrates وغني في الفواكه، الخضروات، والحبوب ويتضمن سعرات حرارية أقل من أي نظام غذائي آخر، ومن هذا المنطلق يمكن لمتبعي هذا النظام تناول كميات أكبر من الطعام بنوعية أصح. وقد أثبتت الدراسات بأن هذا النظام الغذائي لديه فعالية أطول وأكبر من أي نظام غذائي آخر. ان متبعيه يتناولون كميات مقبولة من الطعام؛ ولا يعود هناك مكان للجوع. ومن جهة أخرى، لا يعود الفرد يتقبل المأكولات الدسمة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة. ووفق هذه الطريقة يمكنه المحافظة على الوزن الذي خسره لفترة أطول.



يعرف ال Metabolic syndrome بوجود عوامل الخطر التالية المتواجدة في شخص واحد وهي:

- ارتفاع نسبة الدهون داخل وحول انسجة المعدة أو البطن أي بما يزيد عن ال ١٠٢ cm للرجال و ٨٨ cm للنساء.
- ارتفاع نسبة الدهون في الدم وخصوصا نسبة ال triglycerides الى ما يزيد عن ال ١٥٥ mg/dl
- انخفاض في نسبة ال كولسترول الجيد (HDL) الى ما دون ال ٤٠ mg/dl عند الرجال وال ٥٠ mg/dl عند النساء.
- ارتفاع في ضغط الدم الى ما يزيد عن ال ٨٥/١٣٠ mmHg
- ارتفاع نسبة السكر في الدم الى ما يزيد عن ال ١٠٠ mg/dl
- ان الجسم الذي تنطبق عليه ثلاثة أو أكثر من هذه العوامل يكون معرض الى مشاكل صحية خطيرة وبالأخص مشاكل تصلب الشرايين وأمراض القلب. لذلك فانه من الضروري استباق الأمور والعمل على معالجة هذه العوامل قبل تعرض حياتك الى خطر مميت.



## بعض النصائح التي قد تساعد وتسهّل الأمور:

- تناول طعامك ببطء؛ فالمعدة تحتاج الى ٢٠ دقيقة لإفهام العقل أنك شبعت فخذ وقتك لكي تأكل أقل.
- تبصّع وأنت في حالة شبع؛ لأنك حين تكون في حالة الجوع قد تشتهي مأكولات كثيرة وغير ضرورية.
- خبئ المأكولات بعيداً عن الانظار فتتسى أمرها.
- أسكب مرة في صحنك ولا تضع الأواني على الطاولة لكي لا تزيد.

- تجبّب تناول الطعام امام شاشة التلفاز لأن ذلك سيدفعك الى تناول كمية أكبر دون الانتباه .
- ان عملية انقاص الوزن ليست بالأمر السهل، ولكنها أيضاً ليست معقدة. ما تحتاجه هو ارشادات صحيحة وصحية، الإرادة والانطلاق.

## يارا بيطار

الخصائية تغذية

أما وقد عرفنا السبب بطل العجب فما يجب الآن علينا هو المحافظة على التوازن والإعتدال في كل شيء، حتى في المأكولات للتمتع بحياة صحية بعيدة عن المضاعفات الخطيرة التي تهدد حياتنا نبدأ بأقلها الجلطات وارتفاع مستوى الكوليسترول ونمر بالسكري والضغط وأمراض المفاصل وصعوبة التنفس وتصل الى الموت. ولا ننسى المأساة النفسية التي يتركها المظهر على شخصيتنا في المجتمع والتي تؤدي بالبعض للإنهيار فهذه (ذس) فتاة في الـ ٣٤ من العمر تعاني منذ زمن بعيد من رحلة عذاب شاقة حول السمنة التي تحاصرها وتحول ما بينها وبين الزواج لأنها بطلت موضة المرأة «المللزة»، وإستبدلت بالمرأة العصرية النحيفة، فقد لجأت الى العديد من أنواع الحمية الفاشلة وأدوية الأعشاب التي تخسرنا من ٣-٤-٥ كلغ، ولكن ما تلبس أن تسدهم وتزيد فوقهم بعد ترك العلاج والريجيم فترة من الزمن. ولكنها في آخر المطاف لجأت الى المشروط الجراحي بعد ألم ومعاناة ووضعت حلقة في أعلى المعدة لتصغيرها ميكانيكياً، وهنا لا بد من الإشارة الى أنواع العمليات الجراحية التي تجرى؛ هناك أربعة أنواع من العمليات الجراحية للسمنة وهي:

١. تدبيس المعدة
٢. حزام المعدة
٣. تحويل المعدة
٤. تصغير المعدة

وفي لبنان يوجد إقبال كبير على هذه العمليات ويبقى أن نشير الى أن هناك عدداً من الناس لا يستطيع تحمّل حالاته الجديدة بسبب تعوده على الأكل وحببه له مما يجعله في حالة جنونية إذا شعر أنه محروم من الطعام.

## عبير بدران سعد

ليسانس تمريض ومدرسة في معهد الأفاق

والأمراض الهرمونية والغدد، لكنها حالات لا تتجاوز ٢-٣٪ من حالات السمنة.

أما العادات الغذائية السيئة التي تشتهر بها المنطقة العربية فحدّث بها ولا حرج. والمقصود منها الكرم اللبناني في الضيافة حيث تعمر الموائد بمختلف أنواعها والأطباق الشهية والدسمة، طبعاً حيث يتم إرغام الضيف من باب الكرم على تناول كميات كبيرة من هذه المأكولات. كما يبقى الطفل مصدر قلق لأهله ما لم يكن وزنه يميل الى الإمتلاء لأن النحافة في نظرهم مؤشر غير صحي وليس العكس، إذ تدل الإحصائيات بأن الأم مسؤولة بنسبة ٢٠٪ عن حالات الوزن عند الأطفال الأمر الذي قد يعانون منه طيلة حياتهم.

كما ويرجح أيضاً السبب في السمنة أو البدانة تغيير في نمط الحياة اليومية بحيث أصبحنا نبذل مجهود عضلياً أقل من خلال العمل الوظيفي المكتبي وإستعمال وسائل النقل المتعددة في تحركاتنا وهنا تشير الإحصاءات في دوائر ميكانيك السيارات الى أن كل عائلة تكاد تمتلك سيارتين على الأقل، وكذلك من خلال الجلوس لساعات طويلة لتابعة شاشات التلفزيون أو الكمبيوتر، عدا الإكثار من وجبات الطعام السريعة.

إذا فالسمنة التي يعاني منها الكثيرون ناتجة عن إنعدام الوعي الغذائي وزيادة كمية الطعام مع الإساءة في إختيار الأصناف الغذائية وقلة المجهود والحركة المبذولة، فنحن نأكل أكثر مما تحتاج إليه أجسامنا ونتحرك قليلاً، وبالتالي تحتجز بالجسم الطاقة الزائدة الناتجة عن الطعام على هيئة شحوم تتراكم بأجزاء مختلفة من الجسم.

## سمين الصحة، مريض العصر



تعتبر السمنة مرضاً معدياً فهي تتغلغل بسرعة بين المجتمعات المتحضرة وتخلّف وراءها شتى أنواع الأمراض كالسكري والضغط والأمراض المفصلية والنفسية الخ... وإن آخر ما أفادتنا به جمعية أمراض الغذاء تاسك فورس (إنه خبر ليس ساراً؟) بأن

الرجال تطالهم السمنة بنسبة ٣٦٪ أما الصغار بين عمر ٤-١٢ سنة فتصل الى ٣٣٪ من الفتيان و٣٤٪ من الفتيات. إنها فعلاً عدوى إجتماعية تنتشر بسرعة نظراً للتغيير الذي حصل في حياتنا اليومية إن على صعيد عادات الأكل السيئة، والفشل في القيام بالتمارين الكافية، وإتباع أسلوب حياة خاملة بكل ما للكلمة من معنى.

بإختصار يمكننا القول بأن السمنة في لبنان أصبحت أزمة نظراً للمضاعفات التي تنتج من ورائها والإقبال الكثيف على عيادات التجميل وشفط الدهون والتداوي العشوائى بالأدوية العشبية وغيرها من الهمروجة التي سمّوها بـ (مافيا تتاجر بصحة المرض) وإنعدام الرقابة على الجراحات التي تجري بشكل عشوائى لا مبرر لها.

أما السؤال المطروح والمطلوب بشدة هو ما هي الطريقة الأنجح للتخلص من الوزن الزائد؟ وعدم الرجوع إليه ثانية؟

ولكن قبل المرض يجب أن نتذكر القول المشهور بأن الوقاية خير من العلاج وقبل أن نحاول إيجاد جواب لأولئك الذين يعانون من مشكلة السمنة يجب علينا أن نمنع السمنة من البدء والتغلغل في أجسامنا. كثيراً ما نسمع ونقرأ عن أسباب الوزن الزائد وهي متعددة، وخاصة بكل حالة فهناك عدد قليل من الناس عرضة للسمنة بسبب الوراثة