

تتعرف بان هناك تخبطا ولا يوجد جهة رقابية

تينا الكور: هناك ترويج هائل للمعلومات الغذائية الخاطئة في الأندية الرياضية

□ الدستور - تهاى حلمي

كثير من الاخطاء بسبب المعلومات غير الصحيحة يرتكبها الرياضيون في تناول طعام يهدم بالطاقة اثناء التدريب ويحافظ على اوزانهم بذات الوقت، ومما لا شك فيه بان التدريب والمنافسة، وتلبية جميع الاحتياجات الغذائية، والسماح بتنظيم مستوى الطاقة أو التوازن الغذائي لتحقيق التغييرات في كتلة الجسم العضلية، ودهون الجسم أو النمو، ولهذا فان الاعتماد على المعتقدات الخاطئة أو نصائح المدربين الرياضيين والذين يفتقرون في اغلب الاحيان الى المعلومات الغذائية الكافية والمسدودة على الألةة والتوصيات العلمية الصحيحة، فان ذلك يؤدي الى تناول الرياضيين طعاما لا يوفر لهم الطاقة والتي قد تسبب الاضطرابات الهرمونية، واضطراب التمثيل الغذائي وأجهزة المناعة وصحة العظام. وفي هذا المقال حاولنا تسليط الضوء على المعلومات الصحيحة والصحية بخصوص طعام الرياضيين.

وتتعرف تينا الكور، والحاصلة على ماجستير في التغذية الطبية والعلاجية من امريكا، بان هناك العديد من المعتقدات والممارسات الخاطئة يمارسها الرياضيون في تناول وجباتهم الغذائية، ولا يوجد هناك أي جهة رقابية بهذا الخصوص.

وتتصد تينا هنا بالرياضيين، الذين يمارسون الالعاب التنافسية، او المشاركين في فرق رياضية، وهؤلاء اعدادهم في ازدياد في الأردن وقطر والإمارات، على سبيل المثال: رياضات السباحة، والدراجة، وكرة السلة، والعب القوي.

لهذا فان ترويج حميات خاطئة مثل حميات عالية البروتين وحميات فقيرة وشبه خالية من الكربوهيدرات، مع تناول العديد من المكملات الغذائية، يلعب دورا سلبيًا على صحة وإنتاجية اداء وقدرته تحمل الرياضيين، وتزيد من فرص الإصابة بسوء التغذية خاصة لاناث. وهناك ترويج هائل للمعلومات الخاطئة يتم تداولها في الأندية الرياضية، ويقع ضحيتها المدربين، وخاصة المدربين في النوادي الرياضية على حمل الانقال باحتراف، وهم يحتاجون بصفة خاصة الى فيتامين (د) ونظرا لدور هذا الفيتامين في صحة العضلات، وبالوقت ذاته فان الاناث يتجنن الى فيتامين (ك) نظرا لدوره في توازن مستويات املاح العظام والمحافظة على نسبتها الصحية في العظام ايضا.

ولهذا، فان الكور تشرح بان على الرياضي أن يخضع لجلسة تشخيص وتقييم سريرية من أجل وضع خطة رعاية صحية مناسبة تشمل على سجل حياته المرضي والغذائي



تينا الكور

وتاريخ عائلته المرضي، ومن ثم نبدأ باعطائه نظاما غذائيا يوميا تبعا لنوع الرياضة التي يمارسها، ويحتاج اللاعب الى ٥-٧ جرامات من الكربوهيدرات لكل كيلوجرام من الجسم خلال فترات التدريب المعتدلة وتصل الى نحو ١٠ جرامات / كجم خلال التدريب المكثف أو المباراة. والأنظمة الغذائية يجب أن تعدل لتناسب الاستجابات الحادة للتحمل، والعدو السريع والتدريب الشاق، بحيث يصحح اللاعب قادرا على التكيف مع التدريب المستمر.

وثمة حالات مقلقة وردت الى الكور، مردها المفاهيم الخاطئة لدى الرياضيين صفار السن، وهناك احدي الحالات تأتي الى إستشارية التغذية تينا وعمرها (٢٦) عاما، لديها اعراض ذكورية وتفاقت حالتها الصحية من جراء تناول المكملات الغذائية والتي تحتوي على نسبة استرويدات عالية، ما تسبب في رفع مستوى هرمون الانسولين عندها، واصبحت تعاني من عدة مشكلات صحية. وتعبير الكور عن قلقها على الشباب في مقبلت اعمارهم وهم يقبلون على تناول تلك المكملات بكميات كبيرة يوميا، لما قد تسببه من زيادة خطر الإصابة بتشمح حاد أو مزمن نتيجة تناولهم لجرعات من الفيتامينات والمعادن العالية والتي قد تتهد خلايا واعضاء الجسم، إضافة إلى تناول جرعات مضاعفة، قد تصل

إلى أربعة أضعاف احتياج الرياضي؛ ما يؤثر على صحة وكفاءة الكليتين، ويؤدي إلى رفع مستوى حمض اليوريك الذي ينتج عن عملية هضم البروتين، وهناك حالات أيضا قد اصبحت بسببها مغامية فاجئية أثناء رفع الأثقال، ولا تتجاوز اعمارهم ١٧ عاما، بسبب تناول كميات هائلة من البروتينات والمكملات الغذائية.

حمية قليلة النشويات:

وهي من الحميات غير المناسبة للرياضيين بالدرجة الاولى، لان على الرياضيين أن يتناولوا كمية أعلى من النشويات، خاصة اذا اردوا ان يخفصوا من اوزانهم، ولكن للاسف هناك صعوبة في اقتناعهم احيانا نظرا لقوة تأثير المعتقدات الدارجة ونصائح المدربين وضغط الاصدقاء والرياضيين انفسهم والتي تراكمت على مدى السنين بحيث أجد بان بعضهم يمتنع تماما عن تناول النشويات في غذائه اليومي. وتحتاج العضلات الى كمية من النشويات للاداء الرياضي السليم ورفع كفاءة التحمل، ويصح بتناول كمية ١٥-٣٠ جراما من النشويات قبل التمرين بربع ساعة على الأقل، كما تركز الكور على ان يتم تناول الفيتامينات والمعادن من مصادرها الغذائية الطبيعية وليس الاعتماد على المكملات الغذائية بصورة عشوائية. ويرتبط الاداء الرياضي بكمية ونوعية الكربوهيدرات (النشويات) التي تتناولها،

ولا ينحصر بكمية البروتين المتناولة فقط. فمثلا، من يتناول وجبة غنية من اللحوم أو البيض أوالتونا قبل ساعات من التمارين الرياضية يصاب بالإرهاق أسرع بكثير من الفرد الذي يتناول وجبة متوازنة من النشويات والبروتينات والدهن الصحي، حيث إن النشويات تمد الجسم بالطاقة (على صورة سكر الجلوكوز) اللازمة لعمل وأداء العضلات. ومن الجدير بالذكر أن «الوقود» الذي تستخدمه العضلات في الحركة هو سكر الجلوكوز، الذي يعتبر مصدر الطاقة الرئيس في الجسم. أما النشويات، فهي موجودة في بضع مجموعات غذائية، منها: مجموعة الحبوب مثل منتجات الدقيق كالخبز والرقاقات والمعجنات، ومنتجات الحبوب كالبرغل والفريكة والأرز، والمعكرونة، ومجموعة الخضار النشوية كالبطاطا، والجزر، والذرة والبنجر، والبقوليات كالعدس، والفاصوليا البيضاء، والحمص، والفول، ومجموعة الألبان والأجبان التي تشمل على اللبنة والجبنة والجمد واللبن، إضافة إلى مجموعة الفواكه بأنواعها، وبعض الحلويات والعصائر والمشروبات الغازية.

بعض المفاهيم الخاطئة - والحقائق

× الخطأ: يجب تناول مكملات التغذية الرياضية وكماال الأجسام لبناء العضلات، كمصدر كاف للبروتينات. أما الصواب فهو: تعتبر التغذية المتوازنة كافية لرفع كفاءة الأداء والتحمل الرياضي إذ قد تحتوي بعض المنتجات على نوع من الهرمونات «الستيرويدات» أو المواد الكيماوية التي تؤثر سلبا على الجسم، وقد تتعارض مع بعض الأدوية المتناولة. كما أن تناول المكملات الغذائية قد يؤدي إلى حالات تسمم.

× الخطأ: يمنع تناول الغذاء قبل وبعد ممارسة الرياضة بساعتين. بينما الصواب هنا يجب تناول وجبة خفيفة قبل وبعد التمرين خلال ١٥ دقيقة، وإذا كان التمرين أكثر من ساعتين، يجب تناول وجبة خفيفة أثناء التمرين. ومن أمثلة الوجبة الخفيفة: حفنة من الزبيب، أو حبتا تمر، موزة، أو كاسة لبن أو حليب.

× الخطأ: يمنع شرب الماء أثناء التمرين، والصواب بانه يجب مراعاة تناول السوائل اعتمادا على العمر والجنس ونوع ومدّة التمرين، فتناول السوائل والمياه مطلوب قبل وبعد وأثناء الرياضة لتجنب الجفاف.

× الخطأ: يجب القيام بالتمارين الرياضية على معدة فارغة. الا ان الحقيقة بانه خلال التمارين الرياضية، يفقد الجسم المواد الغذائية والماء والتي يجب توفيرها للجسم قبل، أثناء، وبعد الرياضة. ويجب الاهتمام بتناول وجبات غذائية صحيّة ومتوازنة وموزعة خلال اليوم وحسب ساعات التمرين.

خطوات للعناية بالشعر الخفيف

جمالك



لا تغسلي شعرك في اليوم الذي ستقومين فيه بتصفيفه فهذا أفضل. لأن الشعر الذي يكون مغسولا قبل يوم من تصفيفه يظهر أكثر امتلاء. وإذا كان من الضروري غسل شعرك في ذلك اليوم فقمي إنن بغسله بشامبو يعطي حجما للشعر الخفيف وكذلك البلمس. وبعد ذلك قومي برش سبراي مخصص لإعطاء الشعر الخفيف كثافة. ركزي على جذور الشعر.

استخدمي مجفف الشعر لتجفيف شعرك بالكامل. وأثناء ذلك تأكدي من أن الجذور جفت وحاولي تجفيفها بعكس اتجاه نموها.

-لفي شعرك بلقافات الشعر استخدمي اللقافات الساخنة على كل شعرك. بعد انتهاء الوقت المحدد لها فكي شعرك واخفضي رأسك وفكّحي خصلات الشعر الملقوفة بأصابعك.

ارفعي رأسك سيبدو شعرك ناقشاً كثيرا لكنه سيهدأ بعد قليل. لا بأس من استخدام وصلات الشعر من النوع الجيد، تأكدي من أنها تناسب لون شعرك؛ وهي لا تؤذي الشعر.

أعتقد أنك تعريفي كم أحب وصلات الشعر استمري تقودك في نوعية جيدة، فكي بي فما أن تجربي وصلات الشعر إذا كنت تعانين من ظلي من الشعر الخفيف فإنك لن تستغني عنها أبداً.

وقاية

البقدونس .. لعلاج حصي الكلى



الى جانب العلاج الذي يقتره الطبيب، فلهشرب البقدونس دور في علاج حصي الكلى... قومي بغلي البقدونس واشربي منه ثلاث مرات في اليوم، لأنه يعتبر من المشروبات المدرة للبول.

كما يمكنك استخدام خل التفاح. ذوّبي ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء، واشربي منه مرتين يوميا ولمدة أربعة أيام. كما أن الاستهلاك المنتظم لعصير الليمون يساعد في تفادي تشكل الحصى من أساسها. كما يمكنك أن تغلي أعواد القرقة، أو الياسون، وتشربي منها كل يوم؛ لأنها تحفز على الوقاية من تكثّل الكالسيوم في الكلى والمرارة. ولا تنسي أن أفضل علاج للحصى هو الماء. اشربي أكثر من لترين ونصف اللتر من الماء في اليوم.



تشمع الكبد

أخرى كثيرة. ومن حسن الحظ أن يحرز الطب مثل هذا التقدم، سيما أن عدد الحالات كانت في تزايد ملحوظ.

ما يجب عمله:

- ١- إذا اشتبهت بتليف الكبد فمن الضروري استشارة الطبيب لأنة وحدة يستطيع أن يشخص الحالة ويقدم العلاج اللازم.
- ٢- يجب أن تكون الوجبة الغذائية سهلة الهضم ولا تتضمن اللحم والشاي والقهوة والتوابل والمشروبات الروحية.
- ٣- ينصح بالراحة، وقد يكون من الضروري نقل دم للمريض في حالة النزف الهضمي.
- ٤- الوجبة القليلة الملح وبعض التدابير الطبية الأخرى قد تحد من تجمع السائل في البطن، وقد تدعو الضرورة إلى إزالة السائل من البطن عن طريق البزل بواسطة الطبيب.

أما النوع الأخر فتكون فيه أنسجة الكبد قد سبق لها أن التهبت فينبس قنوات الصفراء مسببة اليرقان. وهذا النوع يحدث عادة عند الأشخاص الأصغر سنا. ويميل الكبد إلى التضخم وفي الوقت ذاته يكون ألس، ولا يحدث أي تجمع للسوائل في البطن، والأعراض الأخرى تكون اقل حدة من أعراض الحالات التي تنتج من انسداد وريد باب الكبد. وفي الحالتين كليهما قد يستمر التليف سنوات عديدة. وكثيرا ما يلاحظ وجود أوردة ضخمة عبر البطن وخاصة في منطقة السرة وعبر الجسم بالقرب من الحجاب الحاجز. كما توجد أيضا أوردة متضخمة في المستقيم (الواسير) والمعوي الغليظ والدقيق والبطن والمريء. وقد يحدث نزيف حاد نتيجة نزف من انفجار أو تمزق في الأوردة المتضخمة حول الجزء الأسفل من المريء.

كانت حالات التليف الكبدية تعتبر غير قابلة للشفاء، ولكن بتطور وسائل العلاج الحديثة أمكن إطالة حياة المريض في معظم الحالات، وإيقاف تطور المرض واستفحاله في حالات

التليف (تشمع) هو قساوة تصيب الكبد نتيجة تزايد في الأنسجة الليفية وتدن في أنسجتها الناعضة. وغالبا ما يكون سببه هو التهاب الكبد الوبائي ب و ج ويوجد حالات معينة من سوء التغذية، وكذلك بعض السموم الخاصة ومن بينها الكحول. والسموم المتولدة من الأمراض المعدية. يتطور التليف الكبدية تدريجيا، وغالبا ما يكون قد استقر أمره قبل أن نبتننا أعراضه إلى وجود الخطر. وقد يكون فقدان الوزن والشعور بالوهن من أعراضه المبكرة. وعادة ما يتبع ذلك اضطراب مزمن في الهضم، وقد يتورم الكبد أو يبقى في حجمه الطبيعي أو يصغر حجمه. أما الاضطرابات الهضمية فقد تبدأ بفقدان القابلية للطعام ثم تتطور إلى سوء هضم وشعور بالألم في المعدة، وتقوية مواد نموية بين الحين والآخر. ثمة نوعان من التليف الكبدية، أحدهما يحدث فيه انسداد وريد باب الكبد وينتج منه تجمع السوائل في البطن واستسقاء (تورم). هذا النوع من التليف هو الأكثر شيوعا ويصيب عادة متوسطي الأعمار.

طبيبك

د محمد احمد حوامده
□ اختصاصي الامراض الباطنية والقلب



كيف تضعين الحزام؟

- يمكن أن تجدي في ملابس العمل المعتادة باستعمال حزام غريب الألوان والتصميم حيث إنه سيضفي حياة على زيك.
- عندما ترتدين توب عادية مع جينز وحذاء بكعب عال يمكنك وضع حزام معدني عريض أو ملون كنوع من التغيير أو لزيادة التأثير الدرامي.
- إذا أردت التخلص من مشكلة القسم العلوي المنتفخ كقطعة المانن ننصحك بعدم شد الحزام كثيرا بل اتركه واسعاً قليلاً إلا إذا كنت مرتدية توب طويلة بقصة منتفخة عند الأكتاف.
- ارتداء الحزام عند الوركين يخفف من حجم المعدة وهذه الطريقة تنفع مع بلوزة أو مع فستان.
- الحزام أسفل الصدر ينفع مع فستان على طراز التونيك أو بلوزة تونيك، لكن انتبهي فهذه الطريقة ستجعل صدرك كبير الحجم.
- إذا كان قسمك العلوي قصيراً اعتمدي على حزام بلون زيك نفسه؛ لأن لونا مغايراً سيبدو وكأنك قطعت جسمك نصفين غير متوازنين.

- قبل أن نبدأ يجب أن تستعدي لشراء بعض الأحزمة، فمن المفضل أن تمتلكي واحداً أسود اللون وآخر بنيا. بالإضافة إلى الرمادي والبلون. كذلك اقتني حزاماً عريضاً وآخر رفيعاً بالإضافة إلى حزام متوسط العرض، وهكذا سيصبح لديك الإمكانيات الكاملة للبدء بعملية وضع الحزام وإضفاء الألق إلى ملابسك.
- ابحتي في خزانتك فبعض الكنزات أو القمصان مثلاً قد تبدو خارج الموضة ولكن إذا ارتديتها مع حزام فوق «لجنتج» أو جينز فإنك ستجديها ولن تحتاجي إلى زيادة عددها.
- عندما تجتحن عن تجديد القمصان القديم اربطي الحزام ذا الألوان المتناسقة مع القمصان على وسك أو مباشرة أسفل الصدر للحصول على مظهر جميل ومرتب.
- إذا كانت مشكلتك في منطقة البطن فإن استعمال حزام عريض على وسك يجعلك تبدين أنحف ناحية المعدة ويكسبك شكل الساعة الرملية الأنثوية.
- إذا كنت شديدة النحول تجنبي الحزام العريض لأنه سيبتلع قسمك العلوي وسيمنحك مظهراً غريباً. واستخدمي الأحزمة الرفيعة التي ستضيف بعض التفاصيل إلى خصرك من دون أي تأثير سلبي.

- من المهم جداً أن تعرفي كيف تضعين الحزام ومن أجل ذلك إليك بعض النصائح حول طريقة وضعه:
- إن ارتداء حزام عريض عند أصغر نقطة من خصرك يزيدك نحولاً وأثونة.
- الأحزمة التي تتعاقب منطقة الوسط كالمشد يجب أن تكون مصنوعة من المطاط أو الساتان أو حتى من الجلد القاسي، لكي يتحمل انحناءات جسمك خلال النهار؛ لأن أي قماش آخر سينكسر وسيضيف حجماً إلى ثنايا خصرك.
- عندما تضعين حزاماً عريضاً على الوركين خفي من الأكسسوارات الضخمة في يديك وعنقك لأن الحزام هو الذي يجب أن يكون نقطة الارتكاز في ملابسك.
- إن تقنيّة التضارب اللوني ضرورية لإضافة التأثير الدرامي على ملابسك؛ وهذا يعني أن بإمكانك ارتداء حزام عريض أسود اللون فوق فستان أحمر بقصة مستقيمة.
- عندما ترتدين (لونا) أبيض وأسود أضيفي حزاماً أحمر اللون أو زهرياً أو بنفسجياً من أجل طلة مميزة.
- الحزام أسفل الصدر يجب أن يكون بسيطاً مميزاً وناعماً، واختاري ألواناً تتماشى مع زيك حتى لو تناقضت معها.
- ×× تناسق طراز الحزام مع شكل جسمك: