

تجنبني أمراض القلب القاتلة بالإنتباه الى معدل الكوليسترول لديك



أظهرت الأبحاث العلمية أن انسداد الشرايين يجعل من أمراض القلب القاتل الرقم واحد بالنسبة للنساء في سن متقدم، لكنه يبدأ بالواقع قبل ذلك بكثير - في العشرينات، في الثلاثينات، وفي الأربعينيات من أعمارهن - لذلك يجب أخذ معدلات الكوليسترول كمؤشر خطر عند بداية ظهورها.

1 - المعدلات المرتفعة من الكوليسترول للأسف كثيرة الشيوع بين النساء دلت الإحصائيات على أن حوالي 25% من النساء اللواتي هن في بداية الثلاثينات من أعمارهن لديهن نسب مرتفعة جداً من النوع الرديء من الكوليسترول، في مقابل أكثر من 30% من النساء في الأربعينيات من أعمارهن، و50% من النساء اللواتي هن في بداية الخمسينيات.

2 - قد يغفل طبيبك عن ملاحظة هذه المشكلة العديد من النساء يزنن عموماً طبيياً نساءياً لا يستطيع أن يلاحظ وضع القلب وصحته لديهن، خصوصاً إذا ما كن يعانين أساساً من السكري أو من مشاكل في القلب.

3 - لا تدعي الاعتقادات الشائعة بشأن الأرقام تدعك أظهرت الدراسات أن النساء اللواتي لديهن معدلات مرتفعة من الكوليسترول الجيد، إضافة إلى معدلات مرتفعة من الكوليسترول الرديء، كن عرضة للنوبات القلبية كذلك.

4 - قد تكونين بحاجة إلى فحوصات للالتهابات حتى وإن كانت معدلات الكوليسترول متوسطة الارتفاع وتشير فقط لاحتمال إصابتك بنوبات قلبية في خلال عشر سنوات، فيجب على طبيبك المختص النظر بدقة في مستوى الالتهابات لكامل الجسم.

5 - أنواع الأغذية هذه هي الأفضل بالنسبة إليك إن تناول مقادير قليلة من المكسرات وزيت الزيتون أمر صحي، لأن هذه غنية بالدهون غير المشبعة أحادياً وهي تمتاز بجزيئات الكوليسترول الرديء مساعدة الكبد على التخلص منها.

6 - الكوليسترول الجيد قد يكون له جوانب سلبية أيضاً المعدلات المرتفعة من الكوليسترول الجيد ليست دائماً مؤشراً صحياً. فالكوليسترول الجيد قد يحتوي كذلك على بروتينات مضرّة كقيلة برفع مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

7 - المشي لمسافات طويلة يقيد القلب كثيراً سواء أقيمت بجنتياز مسافة 16 كلم في الأسبوع بالمشي البطيء على الأقدام أو العرولة فأنت ستحرقين في نهاية الأمر حوالي 1200 سعرة حرارية وإن كان الوقت الذي يتخلطه اجتياز المسافة هو ساعتين بالمشي البطيء، وثلاث ساعات بالهرولة.

تخلصي من الدهون الزائدة عبر عملية التفاعل الكيميائي داخل جسمك أو الـ Metabolism

العمليات الأيضية أو عمليات التمثيل الغذائي (Metabolism) هي مجموع التفاعلات الكيميائية التي تحصل داخل كل خلية من خلايا جسم الإنسان، وتنقسم إلى مرحلتين:

1 - مرحلة التقويض (Catabolism) حيث يعمل الجسم على استخراج المواد الغذائية الرئيسية من الطعام من كربوهيدرات وبروتين ودهون، من خلال عملية العضم، ويعمل على تكسيرها أو تحويلها إلى جزيئات بسيطة جداً ليتم امتصاصها من قبل الدم.

2 - مرحلة الابتناء (Anabolism) حيث يعمل الجسم على بناء الأنسجة وتوليد الطاقة التي يحفظ قسم منها في الحمض النووي للخلايا

فما الذي يفعله الجسم لتزويد الكريات الحمراء في الدم، ولتزويد الدماغ والأعصاب بالفلوكوز؟ يلجأ إلى خطة بديلة، يأخذ من كتلة العضلات في الجسم ومن النسيج الكبد ليستخدم الفلوكوز الذي يحتاج إليه. عند ذلك ينكمش الكبد الغني بالبروتينات وبالأنواع الجيدة من الدهون، ويتباطأ عمله لأنه أصبح لا يستطيع أن يستهلك إلا مقداراً محدداً من الطاقة، والأمر نفسه ينطبق على العضلات، عندما تنقص كتلة العضلات، يضعف عملها وتتطلب مقداراً أقل من الطاقة، أما العمليات الأيضية في هذه الحال، فتتباطأ بشكل كبير، وتضعف عملية التخلص من الدهون في الجسم، لذلك فإن الأشخاص الذين يتبعون حميات غذائية قاسية يخسرون سرعات حرارية أقل من هؤلاء الذين يتبعون حميات غذائية مدروسة.

أهمية العضلات:

أظهرت الأبحاث العلمية أن العمليات الأيضية لدى الرجال هي أكثر فعالية منها لدى النساء، والسبب هو أن لدى الرجال عدداً أكبر من العضلات، والتي هي بحسب تعبير الخبراء أحصنة السباق التي يعمل عليها الجسم، عندما يبدأ الشخص باكتساب نسبة أكبر من الدهون ويخسر من كتلة عضلاته، يحصل أمران: بما أن الدهون ليست بكثافة العضلات، لذلك فإن أية دهون يكتسبها تأخذ في الجسم مسافة أكبر.

الـ Metabolism هي عملية تحويل الغذاء التي طاقة يستهلكها الجسم، وتلعب دوراً رئيسياً في عدم زيادة الوزن

«هل الحل هو في الحمية الغذائية القاسية؟»

إن اتباع حمية غذائية قاسية يؤدي إلى خسارة جزء من العضلات في الجسم - إضافة إلى خسارة الدهون. وعندما تكتسبين من جديد وزناً زائداً فسيكون الوزن المكتسب من جديد على شكل دهون بالكامل.

ذلك أن الحمية الغذائية القاسية ترسل إلى العمليات الأيضية نداء استغاثة مفاده أن «الجسم يتضور من الجوع»، وعندما يشعر الجسم أن هناك شحاً في الغذاء، يلجأ إلى مخزونات أخرى من الطاقة ويخفف من أداء العمليات الأيضية كي يحافظ على ما تبقى لديه من مخزون إلى أن يأتي موعد الوجبة التالية من الطعام.

إن الحميات الغذائية القاسية تفقد الجسم جزءاً من كتلة العضلات، وهي التي تلعب دوراً هاماً في إحراق السعرات الحرارية فيه، وعندما يحصل الهبوط الدراماتيكي في السعرات الحرارية، يلجأ الجسم إلى مخزونه من الغليكوجين (سكر الكبد) والحوامض الدهنية ليأخذ منها الطاقة اللازمة التي يتطلبها عمل الخلايا. وعلى الرغم من ذلك، تستنفد مخزونات الغليكوجين بالكامل بعد عدة ساعات، وفي حين أن قسماً كبيراً من خلايا الجسم تحتاج للحوامض الدهنية لتستمد منها طاقتها، تحتاج الكريات الحمراء في الدم وخلايا الجهاز العصبي إلى الفلوكوز.

يقوى يدق، ورنثاك كي تستمرا في التمدد، وحرارة جسمك كي تبقى طبيعية بمعدل 98.6 درجة فهرنهايت. كذلك فأنت تستهلكين الطاقة عندما تتحركين - عندما تمشين، تركضين، تمارسين التمارين، أو ترقصين...

إن عمليات تحويل الغذاء إلى طاقة واستهلاك الجسم لتلك الطاقة، يطلق عليها اسم العمليات الأيضية أو الاستقلاب - وهي التي تلعب دوراً رئيسياً في عدم زيادة الوزن، إذا ما أعطيت جسمك كمية من الطاقة أكثر مما يحتاج إليه بالحقيقة، تكسبين وزناً زائداً. وهما كان نوع الغذاء الإضافي الذي تناولته فكل هذه تؤدي إلى اكتساب وزن زائد.

«التباطؤ الطبيعي في العمليات الأيضية»

إن العمليات الأيضية في جسم الإنسان تبدأ بالتباطؤ مع تقدمه في السن، ففي العقد الثالث من العمر، تتراجع وتيرة هذه العمليات، كما لو أنها قطار يقترب من تلة مرتفعة، وذلك بمعدل 5% تقريباً كل عشر سنوات.



«كيف يعمل

الأيض في الجسم البشري؟»

يتصمك الخبراء بالآليات التي تصابي بالياس من أن العمليات الأيضية بطيئة في جسمك، فأنت تحتاجين إليها مع كل نفس تتنفسه.

عندما يقوم الجسم بعضم الطعام، يستخرج الكربوهيدرات والدهون والبروتينات من الطعام ويحولها إلى جزيئات صغيرة كي يتم امتصاصها بسهولة من قبل الدم.

الكربوهيدرات يتم تحويلها إلى غلوكوز، والدهون يتم تحويلها إلى حوامض دهنية وجليسول، والبروتينات يتم تحويلها إلى حوامض أمينية.

الكربوهيدرات، البروتين، والدهون تحتوي كلها على سعرات حرارية، في حين أن الألياف، والتي هي شكل من أشكال الكربوهيدرات، لا تنتج أية سعرات حرارية، وتساعد على التحكم بالوزن ويقال له ثابتاً، وذلك عن طريق إعطائها لك شعوراً سريعاً بالشبع.

إن معدل العمليات الأيضية الأساسي (BMR) يوازي معدل السعرات الحرارية التي يتطلبها جسمك للمحافظة على الحياة - أو الطاقة التي يحتاج إليها قلبك كي

خطوات هامة تقيك من الإمساك سببه تغذية غير سليمة وكسل في النشاط

- تأكدي من أنك تتناولين كمية كافية من السوائل.
- قومي بإضافة الأغذية الغنية بالألياف إلى نظامك الغذائي
- تجنبني الأغذية الغنية بالدهون والسكر.
- شدي على ممارسة التمارين

تحدث مشكلة الإمساك عندما نجد صعوبة كبيرة في إخراج البراز. إن الفكرة السائدة والشائعة هي أن الشخص الطبيعي يذهب إلى الحمام للتبرز مرة واحدة كل يوم، وهذا الأمر ليس صحيحاً. فهناك أشخاص يذهبون إلى الحمام للتبرز 3 مرات في اليوم، وآخرون 3 مرات في الأسبوع.



- 1) تأكدي من أنك تتناولين كمية كافية من السوائل. ينصح الخبراء بتناول كميات من السوائل وغيرها من المشروبات التي لا تحتوي على كافيين، تتراوح ما بين 1.4 ليترًا و 2 ليترًا، كل يوم.
- 2) قومي بإضافة الأغذية الغنية بالألياف إلى نظامك الغذائي (حضتان من الثمار وثلاث من الخضروات على سبيل المثال). لكن عليك زيادة كمية الألياف التي تتناولينها تدريجياً، بحيث تعتاد معدتك على التغيير.
- 3) قومي بزيادة الكمية التي تتناولينها من الأغذية التي تحتوي على حبوب كاملة، كرفائق نخالة القمح، والفطائر المحلاة بالنخالة، واليسكوبيت سهل الهضم، ودقيق الشوفان، والأرز الأسمر، وخبز الطحين الكامل، تناولوا الأرز الأسمر، والبرغل، بدلا من الأرز الأبيض، تناولوا من 6 إلى 11 حصة من الحبوب (الخبز، الحبوب، الأرز، والمعكرونة) كل يوم.
- 4) تجنبني الأغذية الغنية بالدهون والسكر.

- 5) تجنبني المشروبات الكحولية والكافيين، لأنها قد تزيد نسبة الجفاف في الجسم.
- 6) شدي على ممارسة التمارين، إن برنامجاً مدروساً للمشي قد يكون بداية جيدة في هذا الإطار.
- 7) حدي أوقاتاً للذهاب إلى الحمام تكون مريحة بالنسبة إليك، يشعر الشخص عموماً بالحاجة للتبرز بعد تناول وجبات الطعام بفترة معينة. إن تحديد برنامج يومي للذهاب للحمام، كان يكون ذلك بعد وجبة الفطور مثلاً، قد يساعد كثيراً.
- 8) إذهبي للحمام فور شعورك بالحاجة للتبرز. ترسل الأمعاء إشارات مفادها أن هناك نتاجاً يحتاج للخروج، إذا قمت بإهمال الإشارات، ستضفي الحاجة، لكن البراز يصبح جافاً ويصعب إخراجها.