

يشفيه

يُقال

الكافيين يشفي
الصداع

التدخين والسمنة

نحنُ والكافيين

صنف ومعلومة

الماتشا

محتويات هذا العدد

05

حوار مع مختص

التدخين

03

نحن والكافيين

09

يُقال

هل التدخين له علاقة بزيادة او نقصان الوزن؟

07

جديد الأبحاث

التدخين ومضادات الأكسدة

13

وصفة صحية

مثلجات الماتشا

11

يُقال

الكافيين

14

صنف ومعلومة

الماتشا

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

- أ. حوراء الشعلة - طالبة تغذية علاجية -
- أ. سارة البراري - طالبة تغذية علاجية -
- أ. ولاية آل عمار - باحثة في التغذية العلاجية -
- أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية -
- أ. فاطمة جناحي - أخصائية امتياز -
- أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية -

قسم التصميم

- أ. يارا السبت - أخصائية امتياز -
- أ. سارا الزامل - أخصائية امتياز -
- أ. ريم العبيدي - أخصائية امتياز -

هيئة الإشراف

- د. ياسمين الجندان
- أ. جمانة العوفي
- أ. مروة السيد

قسم المراجعة

- أ. شيخة المهنا
- أ. نور الفداغ - أخصائية تغذية علاجية -
- أ. فاطمة السادة - أخصائية امتياز -
- أ. أقدار الأكلبي - أخصائية تغذية علاجية -

قسم التصوير

- أ. ولاء الضامن - أخصائية امتياز -

هيئة التحرير

- أ. يارا السبت - أخصائية امتياز -
- أ. ريما المدني - أخصائية تغذية علاجية -
- أ. مريم الدوله - أخصائية امتياز -



نحنُ والكافيين

إعداد: أ. حوراء الشعلة - طالبة تغذية علاجية

تُعدّ القهوة من أكثر المشروبات المحببة في المملكة العربية السعودية وحول العالم ، لا سيما خلال شهر رمضان المبارك حيث تُقدم القهوة إلى جانب أشهى الحلويات الرمضانية. ولأننا نحرص أن يبقى قراؤنا بصحة وعافية وأن يستمتعوا باحتساء القهوة خلال الشهر الكريم ، نطرح لكم التوصيات المتعلقة باستهلاك الكافيين في هذا المقال .

هل القهوة هي المصدر الوحيد للكافيين ؟

بخلاف المفهوم الشائع عن مصادر الكافيين ، فإن القهوة ليست المصدر الوحيد الذي نستهلك الكافيين من خلاله ، الكافيين يتواجد في مصادر أخرى كالشاي ، مشروبات الطاقة و الشوكولاتة.

تصوير: أ. ولاء الضامن - أخصائية امتياز تغذية علاجية

ما علامات الاستهلاك المفرط للكافيين؟

اضطراب المعدة، الأرق، الخفقان، الفلق والتوتر.

كيف تستهلك القهوة بأمان في شهر رمضان المبارك؟

إن كنت من محبي الاستهلاك اليومي للقهوة، تأكد أن تنظيمك لاستهلاك الكافيين سيقبل من الآثار الجانبية التي قد تصاحب انخفاض استهلاك الكافيين كالصداع، التوتر، العصبية، الدوار، ووليد لجميع المستهلكين الحرص على استهلاك مشروبات الكافيين بوعي أثناء الشهر الفضيل لتقليل الآثار الجانبية أثناء الصيام.

- ابدأ بالتقليل التدريجي من كميات الشاي والقهوة خلال رمضان.
- اشرب القهوة أو الشاي بعد الإفطار بعدة ساعات.
- جرب خيار الديكاف أو القهوة منزوعة الكافيين

إلى جانب ذلك فإن اختيارك للوقت المناسب مهم للحفاظ على نشاطك وصحتك أثناء الصيام، لا ينصح باستهلاك القهوة بعد منتصف الليل أو في وجبة السحور لأن ذلك قد يؤثر على جودة النوم و لأن القهوة والمشروبات المحتوية على الكافيين مدرة للبول وقد تؤدي إلى الجفاف أثناء ساعات الصيام.

هل القهوة منزوعة الكافيين تحتوي على الكافيين وما الحد الأعلى للكافيين الذي يمكن استهلاكه خلال اليوم؟

في الواقع، تحتوي القهوة منزوعة الكافيين على بعض الكافيين (2-10 ملليجرام للكوب الواحد)، ولكنها كمية محدودة مقارنة بكمية الكافيين في القهوة الغير منزوعة الكافيين التي تصل إلى 80-100 ملليجرام في الكوب الواحد، تنصح هيئة الغذاء والدواء الأمريكية البالغين الأصحاء بعدم تجاوز مقدار 400 ملليجرام من الكافيين خلال اليوم (من جميع مصادر الكافيين) والذي يعادل 4 أكواب قهوة، ورغم أن هذا المقدار غير مرتبط بآثار سلبية إلا أنه لابد من مراعاة الفروق الفردية بين المستهلكين.

حيث أنّ لدى البعض حساسية أعلى اتجاه الكافيين - من حيث الهضم والامتصاص - من البعض الآخر.

بعض الحالات المرضية تجعل الأشخاص أكثر حساسية اتجاه الكافيين، بالإضافة إلى أن النساء المرضعات و الحوامل يحتجن إلى تقليل استهلاكهن والرجوع إلى الطبيب أوالمختص بخصوص الحد من استهلاك الكافيين حيث لا ينصح بتجاوز 200 ملليجرام في اليوم للحامل ولا ينصح بتجاوز 300 ملليجرام للمرضع، أما لفئة الأطفال فإن الأكاديمية الأمريكية للأطفال لا توصي باستهلاك الكافيين لفئة الأطفال.

حوار مع مُختص التدخين

إعداد: أ.سارة البراري - طالبة تغذية علاجية
الضيف: د. ياسمين الجندان - استاذ مساعد، استشاري تغذية انسان

يعزف الكثير عن الإقلاع عن التدخين خوفاً من الزيادة بالوزن، لماذا؟

زيادة الوزن بعد التوقف تشكل خطراً ضئيلاً للضرر مقارنة بفوائد الإقلاع، ويجب أن تتضمن تدخلات الإقلاع عن التدخين ممارسات حول سلامة زيادة الوزن بعد التوقف.

احد مسببات زيادة الوزن بعد الإقلاع، عندما يقلع الشخص عن التدخين، فإن دماغه لم يعد يحصل على تأثيرات النيكوتين، وهو الشعور بالراحة والاسترخاء وإطلاق الدوبامين. يعني عدم وجود النيكوتين أن الدماغ يزيد من القيمة المجزية للمواد الأخرى التي تحفز الدوبامين، مثل الطعام. الاختيار الذكي لأنواع الطعام والعادات اليومية المحفزة للدوبامين سيساهم في الحد من زيادة الوزن الناتجة عن التوقف عن التدخين.

هل يفوت الأوان بزيادة عدد سنوات ومرات التدخين؟

لم يفت الأوان بعد على الإقلاع عن التدخين. بمجرد الإقلاع عن التدخين، سيبدأ الجسم في إصلاح نفسه. سيلاحظ تحسناً في التنفس وحاسة التذوق والشم بعد أيام قليلة من التوقف. ستقل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي كذلك ستتحسن صحة العائلة والاصدقاء من خلال حمايتهم من التدخين السلبي.

كلما طالت مدة التدخين كلما زاد الضرر على الجسم. ومع ذلك، في اللحظة يتوقف بها الشخص عن التدخين، يبدأ الجسم في عكس الكثير من الضرر بسرعة كبيرة. في غضون عام واحد فقط من الإقلاع تنخفض النوبات القلبية بنسبة عالية - وخلال سنوات يكون خطر الإصابة بسكتة دماغية هو نفسه لغير المدخن

مامدى تأثيرعادة التدخين على الشهية؟

علاقة النيكوتين بالشهية مازالت قيد الدراسة. بشكل عام تشير النظريات الى أن النيكوتين الموجود في السجائر ومنتجات التبغ الأخرى يقلل الشهية ويزيد من عملية التمثيل الغذائي. نتيجة لذلك، يمكن أن يساهم التدخين في إنقاص الوزن. وقد يؤدي التوقف عن التدخين إلى عكس قمع الشهية، مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

يمكن أن يؤثر التدخين والإقلاع عن التدخين بشكل كبير على شهية الفرد وبالتالي فقدان الوزن أو زيادته. ومع ذلك، لا يوجد نقاش حول أي من الخيارين أفضل - سواء التدخين أو الإقلاع عن التدخين! دائماً ما يكون الإقلاع عن التدخين هو الخيار الوحيد الموصى به عالمياً.

كيف يؤثر التدخين على الوزن؟

العديد من الأشخاص الذين يدخنون السجائر، وخاصة النساء، يدخنون بدافع التحكم في الوزن وأن القلق بشأن زيادة الوزن يمثل عائقاً كبيراً أمام الإقلاع عن التدخين.

يزيد النيكوتين من إنفاق الطاقة (EE)، وهو ما يفسر على الأرجح سبب ميل المدخنين إلى أن يكون وزن أجسامهم أقل من غير المدخنين ولما يتبع الإقلاع عن التدخين أحياناً إلى زيادة الوزن. علاوة على ذلك، فإن هناك اعتقاد خاطئ شائع أن التدخين وسيلة فعالة للتحكم في وزن الجسم.

• النظام الغذائي المتوازن يحتوي على كمية كافية من البروتين والفيتامينات والمعادن والبروبيوتيك وكمية معتدلة من الدهون المشبعة يساعد الجسم على إنتاج الدوبامين الذي يحتاجه.

• البعد عن الاغذية المصنعه و السكريات و الدهون المهدرجة و التي بدورها تزيد من الشوارد الحرة و التي بدورها تسارع في ظهور الامراض.
• الاكثار من الاغذية الخارقة الموجودة في الاعشاب و البهارات و انواع الشاي فعالان في تخفيف الضرر الذي يلحق بالجسم عن طريق التدخين. على سبيل المثال:

- يمكن لمضادات الاكسدة الموجودة في الشاي الأخضر (الكاتيكين) أن تكسر وتزيل رواسب المخاط في الرئتين، كما يحتوي الشاي الأخضر أيضًا على خصائص مضادة للميكروبات.
- الكركمين هو أحد مضادات الأكسدة القوية ويستخدم هذه الخاصية الدوائية في حماية الرئتين من الأضرار التأكسدية التي يسببها النيكوتين.
- يساعد **resveratrol** (مادة خارقه موجوده في الفواكه مثل التوت و العنب) في مواجهة الإجهاد التأكسدي للتدخين عن طريق تقليل ضرر الشوارد الحرة في خلايا مجرى الهواء.

هل يحتاج المدخنين مكملات غذائية أكثر من غير المدخنين؟ وماهي؟

عند مقارنة المدخنين مع غير المدخنين، تشير الدلائل باستمرار إلى أن المدخنين الحاليين لديهم مستويات منخفضة من مضادات الاكسده مثل فيتامين سي في الدم بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات انخفاض مستويات فيتامين سي مع زيادة عدد السجائر التي يتم تدخينها يوميًا. عليه ينصح بالتركيز على الاغذية التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات مثل فيتامين **A** و **E** و **C** و **D** و **B** الفوائد الصحية التي تعزى إلى تناول مضادات الأكسدة تمت ملاحظتها في الغالب عند تناولها ضمن طعامها الطبيعي من خلال نظام غذائي مثالي غني بمضادات الأكسدة، بينما اشارت بعض الدراسات بانه لا يتم تحقيق هذه التأثيرات الوقائية عند تناول مضادات الأكسدة الفردية، حتى بجرعات عالية.

ماهي النصائح التي تقدمينها للمقلعين عن التدخين حتى لا تساهم هذه الخطوة في زيادة الوزن؟

- على الرغم من صعوبة الإقلاع عن التدخين، إلا أنه ضروري لتقليل خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان وكذلك أمراض القلب والرئة. كلما كان التوقف مبكرًا، كلما أسرع الجسم والعقل في الشفاء.
- احتمالية زيادة الوزن واردة عند الاقلاع عن التدخين، ولكن بتطبيق النصائح التالية من الممكن الحد من زيادة الوزن:
- إضافة 30 دقيقة على الأقل من التمارين في اليوم.
- تناول كميات أقل من الوجبات السريعة والسكر والمزيد من الخضار والفاكهة.
- التحدث إلى اخصائي تغذية للمساعدة في إجراء التغييرات.
- المواظبة على تمارين التنفس
- الابتعاد قدر المستطاع عن مسببات التوتر. ومعالجة التوتر بالرياضة او اليوقا او التأمل
- يمكن أن يؤدي الحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة والاستماع إلى الموسيقى والتأمل وقضاء الوقت في الشمس إلى زيادة مستويات الدوبامين الطبيعي
- البحث عن طرق أخرى غير الأكل للتعامل مع اعراض الانسحاب. يشرب بعض الأشخاص الماء، بينما يعد الآخرون 100 - التجربة حتى يجد المقلع عن التدخين طريقته الخاصة.
- عدم استخدام الطعام كمكافأة على الإقلاع عن التدخين
- جعل الفم مشغولاً، بمضغ علكة خالية من السكر

ماهي الأنظمة الغذائية التي تنصح بها المدخنين؟

- يؤثر التدخين سلبيًا على صحتنا الجسديه بسبب المستويات عالية من الشوارد الحرة في الجسم مما يزيد من خطر الاصابه بالامراض. لمحاربة الشوارد الحرة، يوصى باتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة للتعويض عن الأضرار التي يسببها التدخين. علما بانه ذلك لن يمنع المشاكل الصحية الناتجة عن التدخين ولكنه قد يؤخر تسارع الامراض.
- أفضل طريقة لزيادة مضادات الأكسدة للمدخنين هي اتباع نظام غذائي صحي غني بمصادر مضادات الأكسدة من الفواكه والخضروات ذات الألوان الزاهية مثل العنب و التوت و الورقيات و البرتقال و الثوم.

التدخين ومضادات الأكسدة

إعداد: أ. ولاية آل عمار - أخصائية التغذية العلاجية - مركز دافيتا لغسيل الكلى، وزارة الصحة

في السيطرة على الجذور الحرة لدى المدخنين وهي:

- فيتامين (د) . و يوجد فيتامين د في الفلفل الأخضر و الفراولة و البرتقال و غيرها من العديد من الفواكه و الخضروات.
- فيتامين (هـ) . و يوجد فيتامين هـ في الزيوت الصحية و فول الصويا و المكسرات و الثوم و البصل.
- فيتامين (أ) . و يوجد فيتامين أ في الجزر و الحليب و البطاطا الحلوة.

وأوصت أحدث الدراسات بضرورة المحافظة على وزن صحي لتجنب مضاعفات أمراض القلب والسرطانات بأنواعها. كما أوصت بالمحافظة والاستمرار في ممارسة النشاط البدني لتقوية عضلة القلب وتجنب زيادة الوزن.

ونصت الأبحاث بأن الحاجة إلى العناصر الغذائية المضادة للأكسدة تعتمد على تعرض الشخص لأنواع الأكسجين التفاعلية الداخلية والخارجية أو ما يُسمى بالجذور الحرة. كما أوصى الباحثون بضرورة تناول مكملات حمض الاسكوربيك (فيتامين ج) للحد من تفرع الأجسام الحرة بالجسم.

يؤثر التدخين سلبيًا على الصحة الجسدية للمدخنين، كما أنه يزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض خاصةً السرطان وأمراض القلب. وأثبتت الدراسات أن هذا الأمر عائد إلى تشعب الجذور الحرة بالجسم وهذه الجذور ناتجة من التدخين لدى المدخنين.

لذا أوصى الباحثون باتباع نظام غذائي صحي وغني بمضادات الأكسدة للسيطرة على الجذور الحرة والأعراض السلبية التابعة لها. و الجدير بالذكر، أن اتباع نظام صحي غني بمضادات الأكسدة لن يمنع المشاكل الصحية من حدوثها و لكن بمقدرة تأخير حدوثها أو تقليل تواجدها الصحية.

قام بعض الباحثون بتلخيص معنى مضادات الأكسدة بأنها مواد غذائية تتواجد بوفرة في الفواكه والخضروات والزيوت الصحية، ولها دور مهم جداً في الوقاية من العديد من الأمراض الناتجة من الجذور الحرة.

و أثبتت الدراسات الحديثة بأن لكلٍ من (العنب، التوت بأنواعه، القرع، المشمش، اليقطين، الشمندر و الخضروات الورقية كالسبانخ و البقدونس و الكزبرة) نسبة عالية من مضادات الأكسدة والتي تكون مناسبة لإضافتها في الخطة الغذائية للمدخنين.. كما أثبتت الدراسات أيضاً بأن لبعض الفيتامينات دور فعال وقوي

يُقَال

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية

هل التدخين له علاقة بزيادة أو نقصان الوزن ؟

التدخين هو آفة العصر، فحسب منظمة الصحة العالمية يتوفى سنويًا ٨ مليون شخص بسبب التبغ! ويتوفى حوالي ٦٠ ألف طفل دون سن الخامسة بسبب التدخين السلبي (الغير مباشر). وقد كثرت مصادره وأشكاله، ولا تقتصر أضراره على الرئة فقط، فهو يؤثر على كريات الدم الحمراء، والقلب، والأسنان، الالتهابات وأيضًا على صحة وتغذية المدخن. فالتدخين يلعب دورًا على شهية الشخص ومدى كفاءة القناة الهضمية.

بدايةً يجب علينا فهم آلية عمل النيكوتين وتأثيره على جسم الإنسان، فالنيكوتين موجود في مادة التبغ (Tobacco) وهذه المادة تؤثر على الجسم والدماغ فيعتمدان عليها حتى الاعتياد وهذا يؤدي للإدمان.

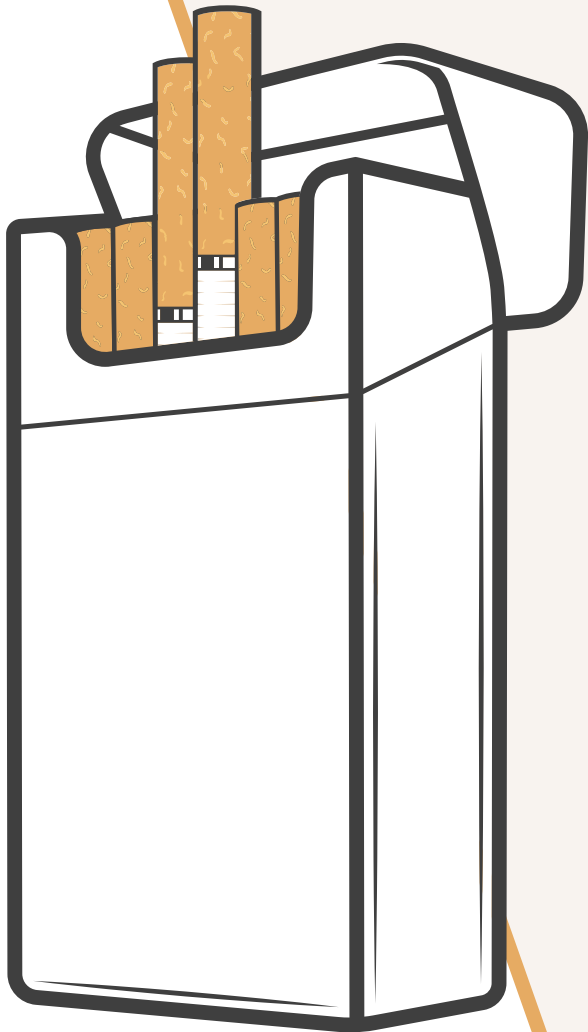
التدخين يؤثر على الوزن عبر زيادة معدل الأيض حيث أنه يزيد من توليد الحرارة في الأنسجة الدهنية، بالإضافة إلى ذلك فهو يقلل الشهية عبر الهاء المدخن عن الطعام أو الجوع، فيبدأ بالتدخين بدل الأكل. كما يؤثر على مستويات هرمون الجوع، هرمون الجريلين - Ghrelin ومدى تركيزه في البلازما، فالجريلين هو هرمون ينتج عندما تكون المعدة فارغة

كما تم إيجاد دليل متزايد على أن التدخين يؤدي إلى مقاومة أكبر للأنسولين ويزيد التدخين من خطر متلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري من النوع الثاني وزيادة التراكم في الدهون المتواجدة حول البطن فالمدخنين غالبًا لديهم مؤشر كتلة منخفض ودهون حول الخصر أكبر من الورك مما يقلل من الكتلة العضلية ويزيد كتلة الدهون.

والتفسير المحتمل هو أن هذه الدهون تتكون بسبب هرمون الكورتيزول لأنها تكون أعلى في البلازما مقارنة بغير المدخنين و بسبب اختلال الهرمونات الجنسية الأنثوية و الذكورية لدى الإناث ونقص مستوى الهرمون الذكري (التستوستيرون) لدى الذكور. كما ذكرنا سابقًا يؤدي التدخين إلى مقاومة الانسولين وذلك لوحظ بواسطة الدراسات والتجارب ويكون بسبب تراكم الدهون حول البطن والذي قد يرفع احتمال الإصابة بمرض السكري وخلل في التحكم بمستوى الجلوكوز بالدم.

ع) تجنب الأطعمة المليئة بالدهون لأنها تؤثر على هرمون الجوع وأكثر من البروتين لأنه يزيد الشبع. (0) قم بزيادة كتلة العضلات وتقليل نسبة الدهون بالجسم مما يؤدي لتقليل مستويات الجريلين.

بالختم ، لا تخفى أضرار الدخان عن كل شخص . لذلك يجب أن يفكر بجدية بالإقلاع عن التدخين ، فحتى لو كان هناك احتمالية زيادة الوزن فهذا الشيء يمكن التحكم به عبر أخصائي التغذية أو التدخين وبطرق أخرى ، بعكس الأضرار الخطيرة التي ذكرناها وتستمر مع التدخين ولا يمكن التحكم بها غالباً سوى بالإقلاع.



عند الإقلاع عن التدخين قد يعاني الشخص من زيادة بالوزن وتكون هذه الزيادة قليلة تقريبا حيث يكتسب الشخص أربعة إلى خمسة كيلوجرامات وهي تعتمد على كل شخص ومدى استجابته للإقلاع. فقد يميل الشخص الذي أفلح عن التدخين باستخدام الطعام كوسيلة لإلهائه عن العودة إليه، فيبدأ بالأكل بشكل أكبر مما يؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي للسمنة إذا ما تمت السيطرة.

أيضا يشعر بالجوع أكثر نتيجةً لأعراض انسحاب النيكوتين. لكن تشير الدراسات إلى أنهم يعودون لعاداتهم الغذائية السابقة بالنهاية ، فهي عملية تأقلم يقوم بها الجسم للموازنة لكنها لا تستمر للأبد. ونظراً لانسحاب النيكوتين تصبح عمليات الأيض أبطأ لكن لا ينطبق هذا على كل شخص نظراً لعدة عوامل كالعمر ونشاط الغدة الدرقية. أيضا بالرغم من آلية عمل النيكوتين إلا أنه لسبب ما حسب الدراسات ، كلما زادت شراهة التدخين كلما كان اكتساب الوزن أكبر.

ويمكن تجنب هذه الزيادة بعدة طرق مثل:

- ١) استخدام منتجات بديلة مثل العلك حيث انه يقوم بالإلهاء بدل الأكل.
- ٢) ممارسة الرياضة فهي طريقة الهاء وتزيد من حرق السعرات الحرارية ، وإن كان الشخص يمارس الرياضة من الأساس فيفضل أن يزيد أوقات التمرين.
- ٣) تجنب السهر واحرص على النوم لفترات كافية لأن السهر يؤدي الى زيادة الوزن واختلال ببعض الهرمونات التي تؤدي لذلك.

يُقال

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية

كثير من الناس يعتبر كوب القهوة بداية لصباح جميل ، أو جائزة له في منتصف يوم مزدحم ، ويكاد لا يخلو يوم دون مصدر من الكافيين ، حيث أنه يتواجد في منازلنا وتجتمع عليه أفراد الأسرة لتحظى على وقت عائلي حول القهوة العربية أو الشاي ، فتنتشر أقاويل حول الكافيين ومدى منافعه وأضراره. ويتداول الناس بعض الشائعات عن الكافيين التي ينبغي أن تصنف على أنها صحية أم خاطئة ، فيمتنع البعض عنه ويسرف البعض فيه. في هذه الفقرة سنناقش مدصحة هذه الأقاويل والشائعات ، وهل هذه المعتقدات صحيحة أم لا..

1 يُقال كلما أكثر من القهوة زاد تركيزك

معتقد خاطئ ، الكافيين يساهم في زيادة التركيز إذا كان ضمن الحد اليومي الذي لا يتجاوز 400 ملجم ، والزيادة تسبب الغثيان ، تسارع نبضات القلب (خفقان) ، التوتر ، فقدان السيطرة على العضلات والصداع ، فيجب عليك معرفة كمية الكافيين التي تدخل الى جسمك يوميًا وتضمن بأن تكون ضمن الحد المسموح:

محتويات الكافيين في كوب (٨ اونصه ، ٢٤٠ مل تقريبًا):

القهوة	الشاي	الماتشا	الشاي الأخضر	الشوكولاتة الداكنة
٩٥ ملجم	٢٦ ملجم	٣٨-٧٠ ملجم (بحسب المصدر)	٢٠-٩٠ ملجم	(٧٠-٨٥٪) ٨٠ ملجم / ١٠٠ جرام
المشروبات الغازية	المشروبات الغازية الخالية من السكر	مشروبات الطاقة	بعض الأدوية (بانادول اكسترا)	
٢٠.٥ ملجم	٢٠.٥ ملجم	٨٠-١٥٠ ملجم	٦٥ ملجم مع ٥٠٠ ملجم باراسيتمول	

2 يُقال شرب الشاي يسبب نقص الحديد بالدم

معتقد خاطئ ، ما لم يكن الشخص من ضمن المجموعة المعرضة لنقص الحديد مثل الحوامل ، الأطفال ، النباتيين ، فلا ضرر في استهلاك الشاي. واذ كان غذاؤه سليم ومتوازن وصحي فلا داعي لتجنب شرب الشاي بوقت معين ، لكن تنص الإرشادات على تجنب شرب الشاي مع الوجبات تجنبًا لتقليل الفوائد من المعادن والفيتامينات ومدى امتصاصها ، فالأفضل شرب الشاي قبل أو بعد الوجبة بساعة. باختصار ، شرب الشاي لا يسبب نقص الحديد كمستوى بالدم لكن قد يقلل من كفاءة امتصاص الحديد في الجهاز الهضمي.

3

يُقال الكافيين يشفي الصداع

معتقد صحيح ، عند الإصابة بالصداع يحدث ارتفاع بالشرابين فتناول الكافيين يساهم بانقباض الشرايين وبالتالي تقليل تدفق الدم للدماغ بنسبة ٢٧٪ وهذا يساعد على تسكين الألم لذلك يوجد بالأدوية التي تحتوي على باراسيتمول بكميات مناسبة (٦٥ ملجم) حيث انه يعزز من فعالية الدواء في تسكين الألم . وقد يحدث الصداع بشكل مستمر للأشخاص الذين اعتادوا على شرب القهوة وذلك لنقص الكافيين بالدم فالصداع من اعراض انسحاب الكافيين ، فعندما يشربونه يسكن الألم نظرًا لاعتياد جسمهم عليه ، فيجب الانسحاب منه تدريجيًا.

4

يُقال مشروبات الطاقة بدون سكر لا ضرر منها

معتقد خاطئ ، فهي لا تقل سوءًا عن مشروبات الطاقة التي تحتوي على سكر ، فكلاهما يؤدي لارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم والدهون الضارة مما يؤدي الى مرض السكري ، بالإضافة لذلك يدمران خلايا المخ العصبية والأوعية الدموية مما يرفع احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر و التصلب المتعدد ، ويرفعان مستوى علامات الالتهاب ، ويحفزان متلازمة التمثيل الغذائي:

ارتفاع ضغط الدم ارتفاع السكر زيادة دهون الجسم في منطقة البطن ارتفاع الكوليسترول أو الدهون الثلاثية حساسية الانسولين

5

يُقال الكافيين يسبب الادمان

معتقد خاطئ ، فالكافيين يعتبر منبه للجهاز العصبي المركزي ، ولا يتخزن بالجسم فقد يبقى مفعوله لمدة ٦ ساعات غالبًا ، فيصل للدم خلال ١٥-١٢ دقيقة على حسب امتلاء المعدة ، ومصدر الكافيين ، وكمية الألياف التي تمنع امتصاصه وغيرها ، ويبقى بالدم لمدة ساعة ونصف الى ٩ ساعات ونصف. الكافيين لا يسبب إدمانًا كما تفعل بعض الأدوية والعقاقير. لكن قد يسبب حالتين:

الاعتماد على الكافيين

"caffeine dependence"

وهذا يعني أن الجسم يعمل بالكفاءة المعتادة بوجود الكافيين ومن دونه قد يدخل الجسم في حالة الانسحاب -خصوصًا عند الانقطاع المفاجئ- عندها يلاحظ الشخص تعب ومزاج مكتئب وعدم تركيز وغيره من الأعراض لمدة يوم تقريبًا أو عدة أيام .

تحمل الكافيين

"caffeine tolerance"

عند تناول الكافيين بانتظام تحدث هذه الحالة عندما تصبح أعراض الكافيين مثل اليقظة والتركيز لا تظهر الا اذا تم استهلاك كمية أكبر. فلا يلاحظ الشخص فعالية الكافيين الا عندما يتعدى الجرعات التي اعتاد عليها.

وهذه الأعراض لا تهدد حياة الانسان لذلك لا يُعتبر إدمان ولا يتم تصنيفه كمرض.

وصفة صحية

مثلجات الماتشا

إعداد: أ. فاطمة جناحي - أخصائية امتياز تغذية علاجية

تعد الماتشا إضافة ممتازة للنظام الغذائي وذلك لما تحتويه من عناصر غذائية مفيدة لصحة الجسم، فهي تحتوي على الكافيين والذي يساعد على زيادة التركيز، بالإضافة إلى مضادة الأكسدة والتي تساهم في محاربة الخلايا السرطانية. كذلك تساهم الماتشا في الوقاية من أمراض القلب؛ حيث إنها تقلل من نسبة الكوليسترول الضار، والدهون الثلاثية.

في هذه الوصفة سيتم استخدام الماتشا كمكون أساسي لصنع مثلجات صحية وخالية من منتجات الألبان والسكريات الصناعية ويمكن التحكم بدرجة قوة طعم الماتشا حسب التفضيل إما بزيادة الكمية أو تقليلها.

المكونات:

- ٣ حبات موز ناضجة
- ١ ملعقة صغيرة من الماتشا (أو أكثر حسب الرغبة)
- ١ ملعقة صغيرة عسل
- فستق مقطع للتزيين

الطريقة:

- 1 - يقطع الموز إلى شرائح ويوضع في الفريزر لمدة 4 ساعات على الأقل أو ليلة كاملة.
- 2 - نخرج الموز من الفريزر ونضعه في الخلاط ونخلطه حتى يصبح بقوام المثلجات.
- 3 - نضيف عليه الماتشا والعسل ونخلطه حتى تمتزج المكونات جيدًا.
- 4 - يوضع في علبة محكمة الإغلاق ويحفظ في الفريزر لمدة ساعة أو حسب تفضيل القوام ثم يزين بالفستق ويقدم.

القيمة الغذائية:

(للحصة الواحدة من اصل حصتين)

الكربوهيدرات: ٤٤.٣ جرام	السعرات الحرارية: ١٧٢ سعرة حرارية
الدهون: ٠.٦ جرام	البروتين: ١.٩ جرام
الصوديوم: ٢.١ مليجرام	البوتاسيوم: ٦٣٥ مليجرام



صنف ومعلومة

الماتشا

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية

الماتشا هي في الحقيقة نبتة الشاي الأخضر، ونحصل على الماتشا اثناء فترة الحصاد عن طريق تغطية الشاي الأخضر لمدة ثلاث إلى أربعة أسابيع، مما يؤدي الى زيادة مضادات الأكسدة، الكاتشين والكلوروفيل وبالتالي زيادة قيمتها الغذائية.

تحتوي الماتشا على كمية أقل من الكافيين مقارنة بالقهوة السوداء بعكس ما هو متعارف، حيث ان كمية الكافيين تتأثر بوقت الحصاد وعمر النبتة، كل ما زاد عمر النبتة قلت كمية الكافيين.

لهذا السبب تحتوي القهوة السوداء على ثلاثة أضعاف كمية الكافيين في الماتشا، لكن آثار نوع الكافيين في الماتشا قد يستمر لفترة أطول من 4 الى 6 ساعات مقارنة بالكافيين في القهوة الذي يستمر تأثيره من ساعتين الى 3 ساعات.

تحتوي الماتشا على كميات عالية من الكلوروفيل، مضادات الأكسدة والالتهاب التي تقوي من عدة أمراض مثل السرطان، أمراض القلب والامراض العصبية، أيضا قد تساعد على تخفيف سكر الدم وتحسين عملية الهضم.

أثبتت الدراسات ان استهلاك الماتشا لم يكن له أثر كبير في نزول الوزن، حيث كان نزول الوزن في احدى الدراسات من 0.2 الى 3.5 كيلو غرام، لذا من المهم اتباع نظام غذائي كامل ومتوازن مع ممارسة الرياضة لنزول الوزن بشكل صحي.

بشبه فيهِ

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا
تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa