



فوائد ممارسة الرياضة

ما هي الرياضة :

تعدّ الرياضة أحد أشهر الأنشطة التي يمارسها الإنسان في حياته، فالإنسان كائنٌ حركيٌّ، ولا يكفي بالأنشطة الحياتية الحركية التقليدية، بل يحتاج لأنشطة تجعله يفرغ طاقاته، ويشعره ذلك بالإنجاز والمتعة. لذا يلجأ الكثيرون لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فتجدُ مباراة لكرة القدم هناك، وأخرى لكرة السلة، كما يجتمع الأشخاص لعمل بعض التمارين الرياضية في المراكز الرياضية، وغيرها من الأمثلة. فهذا هو الإنسان طاقةً بلا حدود، وروحٌ تتوقُّ للإنجاز والإبداع وخلق المتعة بكلِّ السبل.



أهمية الرياضة :

وفي وقتنا هذا تعدّ الرياضة أحدَ الأنشطة التي يمارسها الإنسان لأهدافٍ مختلفة، فقد يكون الهدف من ممارستها :-



- لأغراضٍ عسكريةٍ لتشكل بنيةً جسديةً قوية.
- التسلية والترفيه.
- ممارستها في أوقات الفراغ.
- للإنخراط في نشاط اجتماعي، يزيد من ثقة الإنسان بنفسه.
- ومهما كان السبب الذي يسعى الشخص لممارسة الرياضة لأجله، فهي نشاطٌ لا حصرَ لفوائده على جسد الإنسان.
- حيث تعطي الرياضة لياقةً للجسد،
- تزيد من قوة التحمل لأنها تكسب العضلات المرونة.
- وقد يعتقد البعض أن الألعاب الرياضية، وخاصة التمارين الرياضية منها، مقتصرة على الأشخاص الذين يرغبون بخسارة بعض من وزنهم، وهو معتقدٌ خاطئ.
- التمارين تساعد على الحفاظ على الوزن المثالي للجسم

- تزيد من نشاطه ولياقته.
- تقي الرياضة من بعض الأمراض كارتفاع ضغط الدم،
- و أمراض الجهاز الهضمي كالإمساك وسوء الهضم،
- مرض السكري من النوع الثاني.
- والرياضة تساعد على الاسترخاء والتخلص من مشاعر القلق والتوتر، واستبدالها بمشاعر الحيوية والنشاط.
- كما يمكن للرياضة أن تشغل أوقات الفراغ للشباب، وتستغل طاقتهم بدلاً من شغلها في المكان الخاطيء.

الانتعاش الرياضي



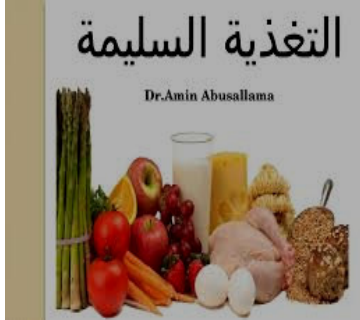
- الشخص الرياضي تكون عظامه أقل عرضة للكسور.
- و تقي من ألم الظهر الناتج من كثرة الجلوس.
- كما تساعد على التخلص من آلام النقرس وهو مرض سببه ارتفاع حامض اليوريك.
- ويمكن للرياضة أن تخفف من الآلام الناتجة من مرض الروماتيزم؛ خاصة إن كان في مراحله الأولى.
- كما يستطيع الشخص الاطمئنان على صحته من خلال ممارسة الرياضة، فإذا كان قادراً على ممارسة الرياضة بصورة منتظمة، فإنه سيقي جسمه من العديد من الأمراض، منها الضعف العام في الجسم، والصداع. ولا تنحصر أهمية الرياضة على الجانب الجسدي.
- فقد بينت بعض الدراسات أن الرياضة لها تأثير إيجابي في تحسين أعراض بعض الأمراض النفسية، كالفصام الذي يتمثل بمشاعر الغضب والكراهية، والشعور بالذنب، والثبات الوضعي وتأخر الحركة.

اشكال الرياضة :

- وتتخذ الرياضة العديد من الأشكال، فقد تكون رياضة ساكنة كرفع الأثقال، والتزلج على الماء، أو حركية كالمشي، والركض، والتجديف، وركوب الخيل، والدراجات، والسباحة.
- أكثر الأشكال الرياضية شيوعاً هو المشي، وقد يتخذ شكل نشاط يومي اعتيادي، أو مسابقة تنافسية. وتشجع منظمات الصحة على محاولة قضاء المهام اليومية مشياً لا استخدام السيارة والحافلات. والرياضة الحركية تحرك أكبر عدد من العضلات في الجسم، وتنشط الدورة الدموية نظراً لحاجة الجسم مع الحركة للأكسجين.

زّ على الأغذية المكونة من الحبوب الكاملة بخاصة الخبز والبسكويت والمعجنات بكافة أنواعها الأخرى، ومن المتعارف عليه أن الشباب والأشخاص الذين يبذلون نشاطاً مكثفاً في اليوم هم بحاجة إلى كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية لكي يستطيعوا أن يعوّضوا الطاقة التي بذلوا طوال فترات اليوم. الفواكه والخضروات وعلاقتها بالتغذية السليمة حسب دراسات علمية كثيرة كانت خلاصتها أن الكثير من الناس لا يتناولون حاجتهم من الخضروات والفواكه وبخاصة الشباب وكبار السن، وللعلم إنّ الفواكه والخضروات تحتوي على مجموعة كبيرة جداً من المغذيات المفيدة لجسم الإنسان بالإضافة إلى أنها تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة كأمراض السكري والقلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة، كما وجد أن الفواكه والخضروات تضم في تكوينها على مواد مضادة للتأكسد التي تساعد في الوقاية من أمراض السرطان، فعليك أخي القارئ تناول كل من الفواكه والخضروات على أقل تقدير خمس مرات في اليوم وذلك على أشكال متعددة مثل السلطات أو الفواكه الطازجة أو كخضروات مطبوخة في الوجبات الغذائية اليومية. المشروبات والأغذية الغنية بالسكريات السكر هو من المواد كربوهيدراتية الهامة، وهي مصدر أساسي للطاقة الحرارية وبشكل عام، فإنّ جميع المواد الكربوهيدراتية ما عدا الألياف الغذائية تتحوّل إلى سكريات وتوجد السكريات في عدد غير قليل من الأغذية مثل: الحليب والفواكه وبعض الخضروات والحبوب بأنواعها والأغذية السكرية بخاصة الحلويات والشوكولاتة. الأطعمة المالحة والتغذية السليمة الإنسان في الغالب بحاجة إلى الصوديوم والذي نجده في الملح بكميات قليلة ولكننا نتناول كميات كبيرة من الصوديوم في وجباتنا الغذائية، أما كثرة تناول الصوديوم فتسبب ارتفاع ضغط الدم والذي أصبح مشكلة كبيرة في العديد من البلدان، ومن المعروف لدينا أنّ العديد من الأطعمة الشعبية والتراثية يكون في محتواها نسب عالية من الملح وكذلك معظم الأطعمة السريعة والمعلبات، فعليك أخي القارئ الاعتدال في تناول هذه الوجبات اليومية.

التغذية الصحية تُعرف التغذية الصحية على أنّها تناول الأغذية المتنوعة، والتي تزوّد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية المهمة للحفاظ على صحّة الجسم، وامتلاكه الطاقة التي يحتاجها، والشعور بحالة جيدة، وتشمل هذه العناصر: الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والمعادن، والفيتامينات، والماء، وتعدّ التغذية الصحية من الأمور المهمة للحفاظ على الوزن الصحيّ، وخاصّة بالترافق بالنشاط البدنيّ؛ مما يساعد على الحفاظ على صحّة وقوّة الجسم، كما يساعد تناول الغذاء الصحيّ على الوقاية من سوء التغذية بمختلف أشكاله، ومن الأمراض غير السارية وغيرها من المشاكل الصحية، وتختلف المكونات الدقيقة للنظام الغذائي المتوازن والصحيّ من فرد إلى آخر وفقاً للجنس، ودرجة النشاط البدني، وأسلوب الحياة، وغيرها من العوامل، إلا أنّ المبادئ الأساسية تبقى ثابتة.



فوائد التغذية الصحية

تقليل الوزن: إذ يجب أن تتضمن التغذية الصحية لإنقاص الوزن تقليل السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم، ويمكن للمحافظة على اتباع نظام غذائي صحي خالٍ من الأغذية المعالجة أن يساعد على استهلاك كمية مناسبة من السعرات الحرارية دون الحاجة إلى عدّها، كما أنّ تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية؛ مثل: الأطعمة النباتية، وتعدّ هذه الألياف من العناصر المهمة لضبط الوزن؛ وذلك من خلال مساعدتها على تنظيم الجوع، وزيادة الشعور بالشبع. ضبط مرض السكري: حيث يساعد تناول الغذاء الصحي من قبل مرضى السكري على فقدان الوزن في حال الحاجة إلى ذلك، وتنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، والوقاية أو تأخير الإصابة بمضاعفات السكري المختلفة، والحفاظ على مستويات ضغط الدم والكوليسترول في الجسم، كما أنّه من المهم في



هذه الحالة تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على الأملاح والسكريات المضافة، بالإضافة إلى تجنب تناول الأطعمة المقلية؛ وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والمتحولة. تعزيز صحة العظام والأسنان: حيث إن اتباع الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات كافية من عنصر الكالسيوم، والمغنيسيوم مهم لصحة العظام والأسنان، ويساهم في الحفاظ على قوة العظام، وتقليل خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام والتهاب المفصل التنكسي في المراحل المتقدمة من عمر الإنسان، ومن الجدير بالذكر أن هناك العديد من الأطعمة الغنية بالكالسيوم؛ مثل: منتجات الحليب قليلة الدسم، والملفوف، والأسماك المعلبة، كما تُعد المكسرات، والبذور، والخضار الورقية الخضراء من المصادر الجيدة للمغنيسيوم. تعزيز صحة الأمعاء: حيث تلعب البكتيريا التي توجد بشكل طبيعي في الأمعاء دوراً مهماً في عملية الهضم والأيض، كما تُنتج بعض أنواعها فيتامين ك، وفيتامين ب، وهي فيتامينات مفيدة للقولون، وتساعد هذه البكتيريا على مكافحة الفيروسات، والبكتيريا الضارة، ومن الجدير بالذكر أن اتباع نظام غذائي عالٍ بالدهون والسكريات، ومنخفضاً بالألياف الغذائية يؤدي إلى إحداث تغير في هذه البكتيريا مما يزيد احتمال الإصابة بالالتهابات في الأمعاء، بينما يمكن لتناول الخضار، والفواكه، والبقوليات، والحبوب أن يزود الجسم بمزيج من البروبيوتيك والبروبيوتيك اللذان يساعدان البكتيريا النافعة على النمو في القولون، ومن جهة أخرى فإن الألياف الغذائية تعزز الحركة الطبيعية للأمعاء، مما يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، والتهاب الرتوج تحسين الذاكرة: حيث إن التغذية الصحية يمكن أن تساعد على تقليل خطر الإصابة بالتدهور العقلي، ومرض الخرف كما أشارت إحدى الدراسات إلى أن هناك العديد من المواد الغذائية التي تقلل خطر الإصابة بهذه الأمراض؛ مثل: فيتامين د، وفيتامين هـ، وأحماض أوميغا-3، ومركبات الفلافونويدات ومتعددات الفينول بالإضافة إلى الأسماك، ويمتاز النظام الغذائي الخاص بمنطقة البحر الأبيض المتوسط بأنه من الأنظمة التي تشمل العديد من هذه العناصر. تحسين المزاج: حيث تشير بعض الأدلة إلى أن النظام الغذائي يرتبط بحالة المزاج، وقد أشارت الدراسات إلى أن تناول الأطعمة مرتفعة الحمل الجلايسيمي يمكن أن تسبب زيادة أعراض الإعياء، والاكتئاب، ويشمل هذا النوع من الأنظمة الغذائية تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات المكررة؛ مثل: البسكويت، والكيك، والمشروبات الغازية، والخبز الأبيض، ومن جهة أخرى فإن النظام الذي يحتوي على الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة يُعد منخفض الحمل الجلايسيمي، ومع أن التغذية الصحية قد تحسن المزاج بشكل عام؛ إلا أنه ينصح باستشارة الطبيب في حال الإصابة بالاكتئاب. تقليل خطر الإصابة بالسرطان: إذ يمكن أن تؤدي التغذية غير الصحية إلى الإصابة بالسرطان، مما قد يزيد خطر الإصابة بالسرطان، كما يمكن أن يساعد النظام الغذائي الغني بالخضار والفاكهة من خطر الإصابة بهذا المرض، حيث وجدت إحدى الدراسات أن تناول كميات كافية من الفواكه قلل من خطر الإصابة بسرطان القناة الهضمية، كما تبين أن النظام الغذائي الغني بالخضار، والفواكه، والألياف الغذائية قلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن جهة أخرى فإن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يقلل من خطر الإصابة بسرطان الكبد.

تعزيز صحة القلب:

حيث تشير منظمة القلب والسكتات الدماغية الكندية إلى أن ٨٠% من أمراض القلب، والسكتات الدماغية المبكرة يمكن الحد منها عن طريق تغيير نمط الحياة؛ كتناول الأغذية الصحية، وزيادة النشاط البدني، كما تشير بعض الأدلة إلى أن فيتامين هـ يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بتجلطات الدم التي قد تؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية، ومن جهة أخرى يمكن أن يساهم تجنب تناول الدهون المتحولة في تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم؛ والذي يسبب تراكمه في الشرايين إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتات الدماغية، والنوبات القلبية، وبالإضافة إلى ذلك فإن تقليل تناول الأملاح بمقدار ١٥٠٠ ملليغرام بشكل يومي يمكن أن يساعد على تقليل ضغط الدم؛ والذي يُعد من العوامل المهمة لصحة القلب. نصائح للحصول على تغذية صحية هناك العديد من الخطوات التي تساعد على جعل النظام الغذائي أكثر صحة، وفيما يأتي أهم هذه الخطوات:

- تناول الأطعمة ببطء؛ وذلك قد يقلل كميات السعرات الحرارية المتناولة، مما يساعد على تقليل الوزن.

- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات؛ إذ تساعد هذه الأطعمة على زيادة الشعور بالشبع، وقد يزيد من حرق السعرات الحرارية.
- شرب كميات كافية من الماء؛ حيث يمكن أن يساعد ذلك على تقليل الوزن، وزيادة حرق السعرات الحرارية، كما أنه قد يقلل الشهية.
- طهي الطعام بطريقة الشوي عوضاً عن القلي؛ الذي يسبب تكوّن بعض المركبات السامة التي ارتبطت بزيادة خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.
- البدء بتناول الخضار؛ مما قد يؤدي إلى تقليل كميات الأطعمة المتناولة، والمساهمة في تقليل الوزن.
- تناول الفواكه كاملة عوضاً عن شرب عصائرها؛ إذ يفقد العصير للألياف الغذائية الموجودة في الثمار الكاملة، مما قد يسبب ارتفاع مستويات السكر بشكل أسرع.

ما الذي علينا ان نعمل لكي نحصل على التغذية الصحية؟

ليس على الشخص المعنى بأن يكون بصحة جيدة، أن يفرض على نفسه نظاماً غذائياً معيناً. إنما يجب أن يقوم بأكل ما يريد. وهو ما يحتاجه جسمنا في معظم الحالات. عندما يرسل الجسم إشارات الجوع، فإنه يشعر بالحاجة للغذاء، ويرسل لنا اشارات حول نوع الغذاء الذي يحتاج له. طبعاً من المهم أن يكون الطعام نظيفاً، مغسولاً، مع أقل كمية ممكنة من السموم والصبغات المختلفة، وإذا أمكن أن يكون الغذاء عضوياً، فإنه سيكون أفضل. عندما يكون الطعام مغذياً ونظيفاً، لا تكون هنالك أفضلية لاستهلاك نوع معين على آخر.

ماذا لو ارسل لنا الجسم اشارات ان الطعام قد يضر بنا؟ كالرغبة القوية بالحلويات التي نعرف انها غير مشبعة؟ هل علينا الخضوع لتلك الرغبة والازدياد في الوزن؟ في هذه الحالة علينا أن نفهم أن رغبتنا الشديدة بتناول شيء حلو المذاق ما هي إلا أحد أعراض الإصابة بالمرض. معظمنا يحب الحلويات، لكن بعد كمية قليلة من الحلو، نشعر بالشبع ولا نشعر بالحاجة لاستهلاكه بعد. الشخص الذي يشعر كل الوقت برغبة بتناول الحلويات يعاني من مرض معين، ومن أعراض هذا المرض الرغبة الشديدة بتناول الحلويات. منع هذا الشخص من تناول الحلويات لن يحل المشكلة، إذ إن الشعور بعدم الراحة سيقى سيطر عليه، بل إن المشكلة قد تتفاقم في بعض الأحيان وتظهر على شكل اضطرابات جسدية ونفسية أخرى.



الصحة الجيدة لا تأتي إلا بالتزام الفرد بأسلوب تغذية جيد، فالتغذية السليمة والصحيحة هي أنجح وسيلة للقضاء وللوقاية .
 ، فمن الضروريات أن يحتوي طبق الطعام الخاص بنا على جميع العناصر المغذية والتي تمد الجسم بما يحتاج من الطاقة ومنها الفيتامينات بأنواعها والسكريات والبروتينات والدهون، كما ويجب أن تحتوي الوجبة الغذائية في مضمونها على نسب كبيرة من الأملاح المعدنية والطريقة السليمة هي التغذية المتزنة مع عدم الاقتراب من الوجبات الجاهزة والمحفوظة وخاصة الوجبات السريعة مثل الهامبرغر والهوت دوج، فطرق حفظ مثل هذه الوجبات لها تأثير سلبي على محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية كما أن بعض أساليب ووسائل الحفظ تستخدم مواد كيميائية تغير من البناء الطبيعي لهذه المواد الغذائية.

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع
 وتنمية البيئة
 أ.د/ محمود البدرى عبد المطلب