المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

تعرّف على ما تأكل

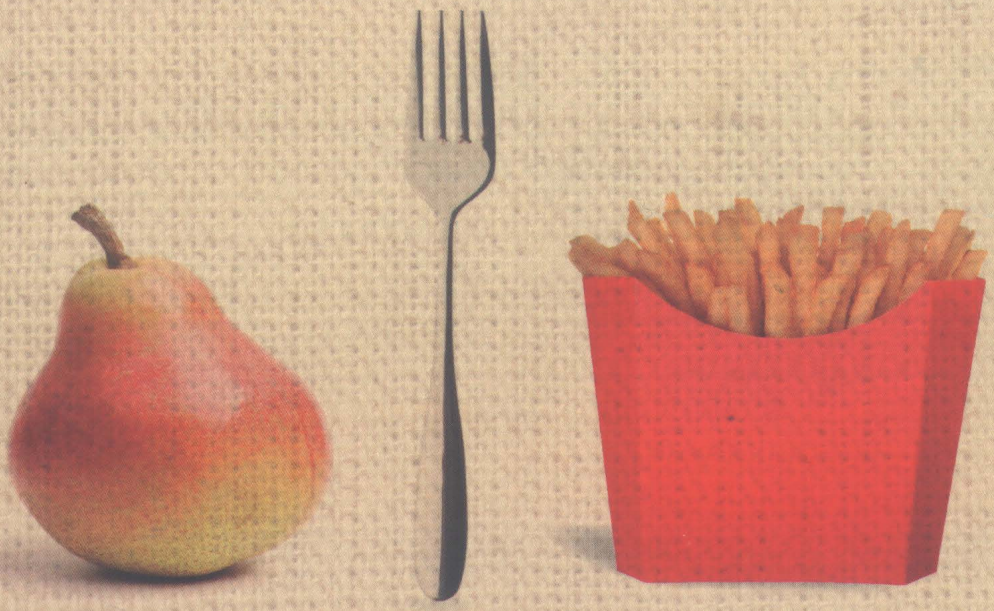
كيف تتناول الطعام دون قلق؟

تأليف

جوليا بوكروويد

ترجمة

د. إيهاب عبد الغني عبد الله



«مصدر قيم لفهم التغذية المناسبة»

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المقدمة

إنّ الطعام الصحّي هو الذي يكون سبباً في صحة الجسم وحيويته ونشاطه، وهو الذي يعزز مقاومة الجسم للأمراض، وليس العكس، حيث يعين الإنسان على العمل والعبادة، ولا يكون صحياً إلا إذا احتوى على مختلف العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان، وكانت كميّة الطعام مناسبة له، فالطعام الصحي مهم للإنسان في مختلف مراحل العمر، ففي مرحلة الطفولة يحتاج الطفل للغذاء الصحي لكي ينمو بشكل صحيح وسليم، وفي مرحلة البلوغ يحتاج الإنسان للغذاء الصحي المناسب له، وكذلك في مرحلة الكبر والشيخوخة، فكبار السن يحتاجون لعناية خاصّة في برنامجهم الغذائي حتى يتناسب مع تقدمهم في السن، والتغيرات الصحية التي يتعرضون لها.

إن الكثير منا يعرف أن اختياراتنا الغذائية ليست جيدة بالنسبة لصحتنا، ولكننا نجد صعوبة في تحسين نظامنا الغذائي. ويعلم كثير منا كيفية حساب السعرات الحرارية، وما يجب أن نتناوله من طعام، فقد يستغرق غالبية الناس أعمارهم متخوفين بشأن ما يتناولونه من الطعام. وتأتي هذه المخاوف من البيئات التي يتوفر بها الغذاء. تتكون لدى معظم الناس خبرات سيئة حول طبيعة الطعام الذي يجب أن يتناولوه، فإنهم لا يستطيعون اتباع النصائح المفيدة. كثير من الناس لديهم أفكار مسبقة عن القلق بشأن وزن وشكل وحجم الغذاء، وهذه المخاوف تتضارب مع وظائفهم اليومية واستمتاعهم بحياتهم. ويختلف هذا عن القلق العادي من أولئك الذين يشعرون بالقلق لمجرد ممارسة الانضباط الذاتي قليلاً.

نأمل أن يكون قد استوفى هذا الكتاب بالشرح كل ما تطرق إليه عن هذا الموضوع، وإن يكون إضافة تُضم إلى صرح التعليم الطبي.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور/ عبد الرحمن عبد الله العوضي
الأمين العام
المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

التمهيد

الغذاء هو كل ما يتناوله الإنسان من أطعمة وأشربة، وهو مهم جداً لجسم الإنسان، حيث لا يستطيع البقاء على قيد الحياة دون غذاء، لكن ليس كل ما يتناوله الإنسان مفيداً، بل هنالك بعض الأطعمة الضارة بالصحة التي من الواجب تجنبها. ولا يقتصر أثر الغذاء على جسم الإنسان وعقله فحسب، بل يتعداه إلى أحاسيسه ومشاعره النفسية فإذا كان الغذاء متكاملاً من حيث الكمية والنوعية فإنه يمد الجسم بالطاقة والحيوية والهدوء والسعادة، وإن لم يكن كذلك فإنه يؤدي إلى الكسل والخمول والبلادة والسر في تأثير الغذاء على الحالة النفسية يكمن في تأثيره على الغدد والهرمونات.

يتضمن هذا الكتاب ثلاثة أجزاء مقسمة إلى اثني عشر فصلاً يتحدث من خلالهما عن هؤلاء الأشخاص شديدي الاضطراب، حيث ينقسمون ببساطة إلى ثلاث مجموعات: الأولى الذين لا يأكلون بشكل كاف بعيداً عن القلق من تناول الكثير من الطعام والتعرض للبدانة، والمجموعة الثانية هم أولئك الذين يتناولون طعاماً كثيراً، ثم يتخذون إجراءات للتخلص من تأثيراتها كالإفراط في تناول الطعام والتقيؤ أو التجويع، والمجموعة الثالثة فهم أولئك الذين إذا بدأوا يأكلون فلا يستطيعون التوقف، ولا ينجحون في التخلص مما تناولوه، ولذلك يزداد وزنهم وقد يستمرون إلى أن يزدادوا وزناً حتى يصبحوا بُدن جداً. ولقد جاء اختيارنا لهذا الموضوع من الكتاب لعرض المجموعات الثلاث من المقاس والذين لديهم سلوك غذائي قد يبدو وكأنه غريب ومقلق بالنسبة لهم.

نأمل أن يفيد هذا الكتاب القرّاء والطلاب بالتعليم الطبي، واختصاصي التغذية، وأن يكون قد قدّم كل ما هو مفيد في هذا المجال.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور/ يعقوب أحمد الشراح
الأمين العام المساعد
المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف

- **چوليا بوكرويد (Julia Buckroyd):**

* اختصاصية اجتماعية في مدرسة الرقص المعاصر بلندن (1984-1989).
* أستاذ استشاري بجامعة هيرتفوردشاير عام 2002.
* أستاذ غير متفرغ (1994- 2008).

المترجم

- **د. إيهاب عبد الغني محمد محمد عبد الله:**

* مصري الجنسية، من مواليد عام 1968.
* حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة ـ كلية الطب ـ جامعة القاهرة ـ عام 1991.
* حاصل على دبلوم متقدم في الرعاية الصحية الأساسية والتنمية ـ معهد التربية ـ جامعة لندن ـ المملكة المتحدة ـ عام 1995.
* حاصل على شهادة ماجستير الصحة العامة في الدول النامية ـ المملكة المتحدة ـ عام 2001.
* يعمل حالياً طبيب صحة وقائية بمركز الصقر الصحي ـ وزارة الصحة ـ دولة الكويت منذ عام 2004.

المحتويات

المقدمة : ..... هـ
التمهيد : ..... ز
المؤلف : ..... ط
المترجم : ..... ك
ثناء في هذا الكتاب: ..... م
إهداء : ..... س
الشكر والتقدير : ..... ف
التقديم : ..... ق
الجزء الأول :
المقدمة 3
الفصل الأول : ـ اضطراب الأكل واستخدامات الغذاء..... 11
ـ المشكلة مع الغذاء..... 11
ـ الاستخدام العاطفي للغذاء..... 13
ـ استخدام الغذاء لإدارة حياتنا..... 15
ـ كيف نتعلم التعامل مع الحياة؟..... 18
ـ مقدمو الرعاية الذين لا يؤدونها جيداً..... 21
ـ مخاطر تاريخ الارتباط السيء..... 24
ـ وهكذا..... 33
الفصل الثاني : ـ التفكير حول الطعام..... 37
ـ الخبرات المبكرة في الطعام..... 38
ـ الغذاء كجزء من الصراع القديم على النفوذ..... 40
ـ النساء والغذاء ـ المعضلة..... 42
ـ دور الغذاء في الأسرة..... 43
ـ الأنماط الحالية في الأكل..... 49

الجزء الثاني :

الفصل الثالث : ـ اضطرابات الأكل كرد فعل للأزمات 55
ـ قصة فيونا 56
ـ وقت الحزن..... 58
ـ قصة دينيس 58
ـ الغذاء والعلاقات 59
ـ قصة أيريس 60
ـ الاستجابة لصدمة غير متوقعة 63
ـ تناول همومك بعيداً 64
الفصل الرابع : ـ أن تكوني امرأة 67
ـ قصة موراج 67
ـ النحافة والجمال 71
ـ البدانة كرسالة 72
ـ قصة ڤاليريي 74
ـ قصة ويندي 75
ـ السيدة براون 75
الفصل الخامس : ـ صعوبات التنشئة 81
ـ ابنة أبيكِ 83
ـ قصة جين 84
ـ قصة جايد 88
ـ قصة دايسي 89
الفصل السادس: ـ سأتحكم فيما أضعه في فمي 93
ـ قصة فيليسيتي 93
ـ قصة إليزابيث 97
ـ الإشارات الصامتة 99
الفصل السابع : ـ الأمهات والبنات 105
ـ قصة مونيكا 105
ـ قصة كارولين 107

ـ التنافس بين الأمهات والبنات 109
ـ تِرْكة (ميراث) من الغضب 111
ـ الحاجة إلى الانفصال 113
الفصل الثامن : ـ تناول الطعام بعيداً عن قلبك 115
ـ الإشارة للتغيير 117
ـ قصة أنجيلا 119
الفصل التاسع : ـ اضطرابات الأكل كاستجابة للاعتداء
الجنسي 127
ـ التذكر وليس الشعور 127
ـ قصة كارلا 127
ـ التذكر وعدم التذكر 128
ـ قصة فيليبا 129
ـ النسيان 130
ـ قصة بيفريلي 130
ـ العلاقات الجنسية والألفة مع الرجال .. 131
ـ الثقة والتحكم 134
ـ معرفة الذات والثقة بالنفس 135
الفصل العاشر : ـ أنا وجسدي 141
ـ صورة الجسد 142
ـ مفهوم الذات 145
ـ المراسل الصامت 151
الفصل الحادي عشر: ـ الرجال واضطرابات الأكل 155
ـ قصة إيددي 156
ـ صورة جسد الرجل 158
ـ قصة جيمس 160
ـ قصة مات 161
ـ قصة ستيف 163

الجزء الثالث :

الفصل الثاني عشر : ـ الموارد 167
ـ إيجاد المعاونة المهنية 167
ـ المباديء التوجيهية للمساعدين غير الاختصاصيين 169
ـ تشخيص اضطرابات الأكل 171
ـ علاج اضطرابات الأكل 171
ـ تعرّف على ما تأكل: دورات للآكلين المتأثرين بالعاطفة 175

الملاحظات والقراءات الإضافية : 179

ملاحظة هامة: هذا الكتاب الذي بين أيدينا يحتوي على ملحق باللغة الإنجليزية الذي ورد في الكتاب الإنجليزي، وقد تم وضعه في الصفحات الأخيرة للنسخة العربية المترجمة.