مشاعل الكربي ولين عبدالكريم مؤلفتا كتاب "لست تفاحة" في حوار معي عن التغذية ونصائح صحية للوقاية من مرض كورنا .

*نبذة عن مؤلفة كتاب (لست تفاحة):

معك مشاعل الكربي مؤلفة كتاب "لست تفاحة" بالشراكة مع لين عبد الكريم ، نحن أخصائيتا تغذية علاجية، حصلنا على درجة البكالوريوس في التغذية السريرية من جامعة الملك سعود، حصلنا على شهادة "مثقفة سكري" من المركز السكري التابع لمستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي، خبرتنا في مجال التغذية تزيد عن ثلاث سنوات، عضوات في جمعية أبان، و في الجمعية السعودية للتغذية السريرية، مهتمين بتطوير وعي المجتمع من ناحية التغذية العلاجية.

*وهنا نبدء حوارنا مع مشاعل لنتعرف أكثر على الكتاب واهدافه و معلومات صحية تفيدنا في ظل أزمة كورونا والوقاية منها باذن ا:

من أين جاءت لك الفكرة لهذا الكتاب؟

أسئلة تتكرر من الناس لي عن التغذية.

معلومات منتشرة في مختلف وسائل التواصل الإجتماعي معظمها خاطئة.

من هنا جاءت الفكرة، ليه ما أجمع هالأسئلة والمعلومات وأجاوب عليها وتصير مرجع لمختلف الناس ككتاب.

*كم المدة التي استغرق العمل فيهاعلى كتابك؟

استغرق العمل عالكتاب ٣ سنوات تقريبا.

*ماسبب اختيارك لأسم هذا الكتاب؟

طبعا اسم الكتاب حاولنا نختار اسم ملفت فاخترنا (لست تفاحة) اسم أول كتاب لنا لأن في فئة تعتقد أننا نكرر نفس الكلام والنصائح والحمية أيضا لأي شخص يزور العيادة، وخصوصا التفاح الأخضر المقترن

بالحسابات التثقيفية والحملات التوعوية فوضحنا أن دورنا ليس مقتصر على طلب تناول التفاح.

*على ماذا احتوى كتابك في مقدمتة و فصوله ؟

شرحنا دور أخصائي التغذية العلاجية في مقدمة الكتاب.

أما الكتاب فهو على صيغى سؤال وجواب عن الأسئلة المتداولة بلغة مبسطة للكل مصممة بطريقة جذابة ويغطي معظم المجالات من التغذية و: السمنة، النحافة، الحامل، الطفل، السرطان، التكميم ، الهرمونات، الفيتامينات والمعادن ،... إلخ

* ماهي أغلب العادات الصحية السيئة من وجهة نظرك التي تودي إلى السمنه والأمراض بشكل أكبر في الوقت الحالي؟

عندما يكون نمط الحياة غير صحي مثل انعدام الرياضة أو النشاط البدني وكذلك التقصير في تناول الغذاء الصحي المتنوع بشكل يومي والإكثار من تناول الأغذية المصنعة التي تفتقر وجود الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم وعادة ما تكون عالية في السعرات الحرارية فيترتب عليه زيادة الوزن والسمنة وبالتالي قد يصاب الشخص بأحد الأمراض المزمنة أو بعضها كإرتفاع ضغط الدم، آلام في المفاصل، مشاكل في القلب والكلى وغيرهم

*بما انا نحن الان في ظل أزمة مرض كورونا ماهي نصائحك للناس للتخطي من هذه الأزمه والوقاية من هذا المرض؟

الإلتزام التام بكافة النصائح المقدمة من وزارة الصحة ومن ناحية التغذية فأود التركيز على أنه لا يوجد غذاء خارق يقوي المناعة ويغني عن تناول بقية الغذاء بتوازن والمطلوب هو تناول الغذاء المتنوع بشكل يومي لكي يساهم بإذن ا في المحافظة على الصحة وأقصد في قولي "المتنوع" مثلا أن يتناول الفرد أصناف من الخضار تختلف من يوم لآخر وأن لا يقيد نفسه مثلا بتناول الخيار فقط دون بقية الخضار. وهذا الكلام ينطبق على بقية المجموعات الغذائية من الفواكه، الحليب ومشتقاته، النشويات، الدهون الصحية و البروتين مثل اللحم، الدجاج، البيض.

* هل تمتلكين هوايات اخرى غير تخصصك بالتغذية؟

مهتمة في التطوع، تطوير مستواي في لعبة الجودو وكذلك تطوير مهاراتي في برامج التصميم وإنتاج الفيديو والتصوير.

*ماهي خططك المستقبليه بعد نجاح كتابك "لست تفاحة" والى ماذا تطمحين؟

سيكون هناك بإذن الله كتب وإنتاجات أخرى متنوعة "ليست محصورة على تأليف الكتب" تساهم برفع وعي المجتمع وجميع المهتمين وأدعو الله أن ينفع بي وأن يستفيد الكثير من ما يتم إنتاجه من أعمال.

*كلمة أخيرة تريدين قولها بنهاية حوارنا؟

أطمح أن يكون كتاب "لست تفاحة" قد أشعل حماسا في زملاء المهنة وكذلك الزملاء من مختلف التخصصات الصحية ليبادروا بتأليف كتب تستهدف المجتمع تعرّف بمجالهم وتصحح مفاهيم خاطئة وإشاعات في مجال إختصاصهم لإيقاف ضرر هذه الشائعات. وأشكر الصحفية علياء الفوز على هذه المقابلة الجميلة وأسأل الله أن ينفع بك وبنا جميعا.