10 أسباب تدفعك لزيارة اختصاصي التغذية

1- إذا كنت مصاباً بالأمراض التالية: ما قبل السكري أو بمرض السكري، أمراض القلب والأوعية الدموية أو ارتفاع ضغط الدم.

إنّ نوعية الغذاء الذي تتناول تؤثر بشكل مباشر في مستويات السكر، ضغط الدم والكوليستيرول في الدم لديك. فاختصاصية التغذية ستساعدك على تحسين نوعية غذائك وتساعدك في خفض أرقامك ووقايتك من خطر هذه الأمراض.

2- لديك مشاكل في الجهاز الهضمي و/ أو حساسية الطعام.

إنّ أي شيء نتناوله يؤثر بشكل مباشر في الجهاز الهضمي لدينا. وكثيراً ما تكون ردة فعل الجهاز الهضمي على بعض الأشياء التي نتناول على شكل التهابات وعوارض مزعجة. قد يختلف السبب من شخص إلى آخر، ولذلك فإنّ اختصاصية التغذية ستساعدك على وضع خطة غذائية تجنبك الأطعمة التي تسبب لديك المشاكل مع الحرص على أن يكون نظامك الغذائي متكاملاً يوفر لك المغذيات بالكميات المطلوبة.

3- تحتاج إلى إنقاص أو زيادة وزنك.

إنّ اختصاصية التغذية هي الشخص الوحيد الذي سيساعدك على خسارة أو زيادة الوزن بطريقة صحية وفعّالة. فهناك الكثير من الأنظمة الغذائية التي تجدها على الإنترنت والتي تعدك بنتائج كبيرة وسريعة ولكن للأسف معظم هذه الأنظمة قد لا تكون صحّية لك.

4- تريد الحفاظ على الوزن الذي وصلت إليه.

يتوقف الكثيرون عن الذهاب إلى اختصاصية التغذية والمتابعة معها بعد الوصول إلى الوزن المطلوب ظناً منهم بأنّ مهمتها قد انتهت. هذه المرحلة والمعروفة بمرحلة تثبيت الوزن هي مرحلة حساسة

وتحتاج إلى مراقبة وإدارة من قبل اختصاصية التغذية لتفادي أي زيادة في الوزن.

5- تحتاج إلى صيانة أو تحسين أدائك الرياضي والبدني.

إنّ الغذاء هو الوقود الذي تستخدمه عند ممارستك للرياضة. فاختصاصية التغذية يمكنها تحديد كمية السعرات الحرارية التي تحرق أثناء التدريبات وأثناء الراحة، ومن ثمّ وضع نظام غذائي يتناسب مع احتياجات جسمك. كما يمكنها أن تنظم نوعية غذائك قبل وبعد التمارين وذلك لتحسين أدائك وزيادة لياقتك.

6- تفكر في إجراء عملية قص المعدة أو غيرها من العمليات لخسارة الوزن.

قد يطلب منك طبيبك الالتزام بنظام غذائي لخسارة الوزن قبل القيام بالعملية بعدة أسابيع، مما يتطلب زيارة لاختصاصية التغذية. كما أنّ نظامك الغذائي بعد العملية قد يكون معقداً ويحتاج إلى متابعة. فاختصاصية التغذية سوف تساعدك في ذلك.

7- إن كنت من كبار السن.

مع تقدمنا في العمر، تقل قدرة الجسم على امتصاص بعض العناصر الغذائية، مما يعني أنّ حاجتنا لبعض العناصر الغذائية قد ترتفع في هذه المرحلة العمرية. اختصاصية التغذية ستساعدك على معرفة هذه التغيرات وكيفية التغلب عليها من خلال تناول كميات كافية من مغذيات معينة.

8- إن كنت مصاباً بأمراض مزمنة.

الكثير من الناس لا تعطي التغذية حقّها الكافي خلال الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب، التصلب المتعدد، السرطان، وأمراض الجهاز التنفسي وغيرها. هناك عدد كبير من الأدوية المتاحة لإدارة هذه الأمراض، ولكن غالباً ما يتم تجاهل دور التغذية في المساعدة على جعل هذه الأمراض أكثر قابلية للإدارة، وربما إبطاء تقدمهم في بعض الأحيان.

9- ببساطة، إن كنت تريد أن تأكل بشكل صحي.

قد لا تكون مصاباً بأي مرض ولا تعاني زيادة أو نقصاناً في الوزن، ولكنّك غير راضٍ عن نظامك الغذائي وتريد معرفة ما إذا كان نظامك الغذائي وعاداتك الغذائية صحية أم لا. فاختصاصية التغذية ستساعدك في ذلك.

10- إن كنتِ حاملاً أو تحاولين الحمل.

تقوم الكثير من الحوامل بتغيير نظامها الغذائي إلى الأحسن خلال فترة الحمل، وذلك حفاظاً على صحة الجنين. وفي الكثير من الأحيان قد لا تعرف المرأة الحامل أو التي تحاول الحمل ما هي المغذيات التي يزيد طلب الجسم لها خلال هذه الفترة وما الأطعمة التي يجب تجنبها. ولذلك فإن اختصاصية التغذية يمكنها أن تساعد في وضع خطة غذائية صحية تضمن التغذية الصحيحة لك وللجنين.