

أخصائية تغذية نصحت بتناول التمر والماء ثم الذهاب إلى الصلاة والإفطار بعدها ميرا خطار لا الخليلج: الإفطار بالتدرج تجنباً للتخمة

حوار: عبدالله الشمري

نصحت أخصائية التغذية ميرا خطار الصائمين بالإفطار على كوب من الماء أو تناول الشوربة الخفيفة، وليست الغنية بالدهون، ثم بعض الخضروات الدارجة في رمضان كالفوتوش. كما دعت في حوار مع «الخليج» إلى التدرج في الطعام تجنباً للتخمة والإمساك، ناصحة بتناول التمر والماء ثم الذهاب للصلاة، وتناول الإفطار بعد ذلك. وأكدت أهمية أن يعتدل الإنسان في أكله، ويأكل بذكاء ما يفيد ولا يضر بصحته، وحثت على تجنب الأغذية والخضروات المحفوظة، والتأكد من أن ما يتناوله الإنسان أكل صحي طازج. وفيما يلي تفاصيل الحوار:

● **بداية عرفينا على نفسك؟**
 ميرا خطار أخصائية تغذية أقيم في الكويت وأعمل في مجال التغذية منذ قرابة تسع سنوات، ومع الوقت سمعت إلى اكتساب الخبرات في مجال عملي سعياً إلى أن أفيد الناس بشكل أكبر، وأسعى إلى تفسير كل ما أقوم به وتعريف الناس بفوائده، خاصة في مجال الأغذية، وداوماً أنصح الجميع بالأكل الصحي، وأن يأكلوا باعتدال.

● **نحن مقبلون على فصل الصيف وأغلب أخصائيي التغذية ينصحون بالاعتدال في تناول المشروبات للمحافظة على وزن الجسم فيمتصين في فصل الصيف من خلال الأغذية التي تتماشى مع فصل الصيف؟**
 دائماً أنصح بتناول الفواكه والخضروات، والتركيز على الفواكه التي لا يوجد بها كثير من السكريات والوحدات الحرارية مثل البطيخ والتفاح والبرتقال، لتعويض النقص في فيتامين C والألياف وفيتامين A وجميع هذه الفيتامينات موجودة في تلك الفواكه، ونصح دائماً وقت الصيام بأن يبدأ الإنسان إفطاره بعد الصيام بكوب من الماء، أو يتناول الشوربة الخفيفة، وليست الغنية بالدهون، لأنها تسبب إمساكاً وانتفاخاً، وبعد تناول الشوربة يتناول بعض الخضروات وأكثر الخضروات الدارجة في رمضان الفوتوش، ومن ثم يتناول طبق الرئيس، يليه الفواكه الغنية بالماء والألياف.

● **هل تفضلين تناول الفواكه مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار في رمضان؟**
 دائماً ينصح الأطباء بأن يتناول الإنسان وجبة الفواكه بعد الأكل بساعة أو نصف الساعة، وفي حقيقة الأمر لا يوجد وقت محدد لكي يتناول الإنسان فواكه، لكن المصابين بمرض السكر ليس خطأ أن يتناولوا الفواكه بعد الأكل مباشرة، لأن تلك الفواكه تحتوي على ألياف تعمل على تخفيف امتصاص السكر على الدم، والأمر يعود إلى حالة كل شخص.

● **هناك العديد من العادات السيئة التي يقوم بها الكثيرون عند محاولتهم القيام بتخصيس أوزانهم، فكيف يمكن أن نعمل الرجيم من دون أن يضر الإنسان نفسه؟**
 في شهر رمضان الإنسان طوال فترة النهار يكون صائماً، وعند الإفطار يسعى إلى تناول كل شيء، ويتناول طبقاً وراء آخر، ثم يشتهي الإنسان من الإمساك أو الانتفاخ، لذلك لا بد من أن نعرف كيف نأكل في رمضان، والإسكوب النظام الغذائي كله غير صحيح، لذلك عند الإفطار لا بد أن نبدأ بالماء، ثم نتناول لبناً مع تمر، أو نستبدل ذلك بالشوربة، ثم نذهب إلى الصلاة، وبعد ذلك نعود إلى تناول الطعام وبهذه الطريقة تبدأ المعدة في العمل بالتدرج، وبهذه الطريقة نتفادى الانتفاخ والإمساك، بالإضافة إلى أن تناول الطعام دون قترحة يؤدي إلى وجود كرش لدى الإنسان، لذلك إذا أراد الإنسان أن يخفف الكرش عليه الأياكل حلوى بعد الأكل مباشرة، ولا بد أن يكون بعد الأكل بساعتين، وعلينا أن نكثر من السوائل ونبتعد عن الصودا، والعصائر.

● **ماذا عن ممارسة الرياضة، وهل تكون قبل الإفطار أم تكون بعد الإفطار؟**
 هناك الكثير من الآراء حول ممارسة الرياضة قبل وبعد الإفطار، واعتقد أن ممارسة الرياضة بعد الإفطار أفضل من أن يقوم بإدخال الرياضة قبل الإفطار، لأن السوائل التي يتناولها الإنسان تعطي الجسم طاقة وحيوية.



ميرا خطار

● **عدم تنظيم الوجبات الغذائية خلال الأيام العادية هل له تأثير سلبي على صحة الإنسان؟**
 بالفعل له تأثير سلبي، فإذا كان الإنسان يعاني من قولون عصبي فسنجد المعاناة تزيد، وإذا كان يعاني من إمساك فسنجد المعاناة في زيادة، ومن الأخطاء التي يقع فيها الإنسان أن خروجه في الأيام العادية يكون بدون تناول وجبة إفطار، فالإنسان إذا كان غير جائع عليه أن يجبر نفسه على تناول وجبة الإفطار، فوجبة الإفطار تزيد في حرق الجسم بنسبة تتراوح ما بين 30 و40 في المائة، لذلك على الإنسان أن يتناول شيئاً على الإفطار، وإن كان موزة أو حليباً، وبهذه الطريقة لن يشعر بانتفاخ، وكلما شرب ماء كان جسمه ينظف بشكل أكبر، إضافة إلى أن عدم تنظيم الوجبات يؤدي إلى زيادة وزن الجسم لأن الإنسان حتى لو يكن يأكل فجسمه لا يحرق.

● **80 في المائة من سكان الكويت يعانون من السمنة المرتفعة فما الأسباب من وجهة نظرك؟**
 هناك عدة أسباب لارتفاع تلك النسبة وأول هذه الأسباب يعود إلى أن الطعام في الكويت طوال 24 ساعة، والكويت تعتبر ثاني بلد يعاني أهلها من السمنة بعد أمريكا، وذلك مرجعه إلى أن طقس الكويت يعاني من قلة الأكسجين، ومن أجل أن يقوم جسم الإنسان بحرق الدهون يحتاج إلى الأكسجين من أجل الإسراع في عمليات الحرق، وهناك أناس أكلها لا يتغير، ولكنها عندما تسافر تضعف، وهذا يعود إلى أن الطقس يساعد الإنسان على أن يضعف، إضافة إلى أن حركة الناس في الكويت قليلة، إضافة إلى الاعتماد على السيارات بشكل كبير في التحرك، لكنني لاحظت أخيراً أن الناس أصبح لديهم عي بظهور السمنة، والبدانة، فلم يعد اهتمام الناس فقط بتناول الأكل، بل أصبح هناك عمليات يتم إجراؤها من أجل إيقاف زيادة الوزن، وأصبح هناك أنواع مختلفة من المساجات تساعد على إضعاف وزن الجسم، إضافة إلى أن المطاعم أصبحت تضع وجبات قليلة السعرات، وأصبحت هناك توعية بشكل أكبر، لذلك على الأهل أن ينتبهوا إلى أنواع الأكل الذي يتناولوه أطفالهم منذ صغرهم.

● **هناك الكثير من الشباب يمارسون الرياضات المختلفة فهل هناك أكلات معينة يمكن تدميم بالطاقة التي يحتاجون إليها لممارسة هذه الرياضات خاصة العنيفة منها؟**
 دائماً أنصح بتناول الوجبات الصحية، بعيداً عن الأنواع المختلفة من المكملات الغذائية، وهذه المكملات دائماً يسوق لها في الصالات الرياضية المختلفة، وداوماً أنصح بتناول البروتين، ولكن ليس بكميات كبيرة، لأنه يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية في الكلي أو ارتفاع في الكوليسترول، لذلك تناول هذه المكملات ينبغي أن يكون مدروساً ويتم أخذها من خلال أحد المتخصصين في هذا المجال.

● **ماذا عن الأدوية التي تساعد الإنسان على الرجيم في وقت قصير؟**
 لا أنصح بهذه الأدوية، وعلينا أن نفكر في الوسائل تعطي الجسم طاقة وحيوية

● **هل هناك إقبال من الرجال والنساء على مراكز التغذية المختلفة؟**
 الإقبال على هذه المراكز من النساء بشكل أكبر من الرجال، لكن هناك أيضاً من الرجال من يأتون إلينا من أجل تقليل أوزانهم والمحافظة على صحتهم من خلال نظام غذائي محدد، وكثيراً من الأوقات تأتي العائلة كاملة من أجل أن يشجعوا بعضهم البعض.

● **ماذا تقولين في عمليات تكيم المعدة وهل تفضلين هذه العمليات أم أن هناك طريقاً آخر لتخفيف الوزن؟**
 بالفعل الكثير من الناس يجرون عمليات التكيم، لأنها سهلة بالنسبة للناس، وهناك

● **هناك العديد من أنواع السرطانات المنتشرة في الكويت فهل للأغذية علاقة بها؟**
 بالتأكيد البيئة المحيطة بالإنسان لها تأثير كبير على الإنسان وهي مهينة لأن يصاب بهذا النوع من الأمراض، لذلك على الإنسان أن يتناول طعاماً طازجاً، وابتعد عن الفواكه المخزنة لمدة عام، والابتعاد عن الدخان، واللحوم المحفوظة مثل المرتديلا، والهوت دوج، والأغذية التي يتم حفظها بمواد حافظة، لأن هذه المواد تؤدي إلى إصابة الإنسان بالسرطان، والأكل المحروق كذلك يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، فعلى الإنسان أن يتبع أن أي فواكه أو خضروات بها هرمونات لأنها أكلات غير صحية.

● **كيف تتواصلين مع الناس ويتواصل الناس معك؟**
 لدي صفحة خاصة بي على الإنترنت وكل يوم لدي نصيحة أقدمها من خلال هذه الصفحة <http://www.eatlikemira.com/>

● **ماذا عن هوياتك الشخصية؟**
 أمارس كثيرًا الرياضة، وأتبع نظاماً غذائياً صحياً، وأحب التنس والجري.

● **ما هو طموحك؟**
 أحب دائماً تعلم شيئاً جديداً، ولا أريد أن أكون في مكاني دائماً، أسعى إلى أن أطور من نفسي بشكل مستمر

● **ما هي قدوتك في الحياة؟**
 قدوتي في الحياة أمي بالتأكيد لأنها إنسانة كثيرة صلبة، ولا يوجد شيء يؤثر فيها في الحياة، وداوماً أسعى إلى أن أكون إنسانة قوية في حياتي لكي أعيشها وأنا سعيدة أعرف طريقي وأسعى إلى أن أسير فيه.

● **أخيراً بماذا تنصحين الناس؟**
 أنصح الجميع بأن يتق كل إنسان بنفسه، ولا يؤثر عليه أحد، وعلى كل إنسان أن يكون ذكياً في اختيار طعامه، ويأكل بطريقة ذكية.

● **هل هناك قراءات معينة تفضلينها؟**
 أقرأ في تخصصي بشكل كبير من خلال صفحات الإنترنت المتخصصة في هذا المجال، ولا يوجد موقع محدد، ولكنني أتابع الكثير من الدراسات في هذا المجال، وعلى الإنسان دائماً أن يسعى إلى أن يطور من نفسه بشكل مستمر.

أوزاننا على المدى البعيد، وهذه الأدوية تقوم بقطع الاتصال بين المعدة والعقل الأمر الذي يؤدي إلى إحداث مشاكل عديدة للإنسان الذي يتناول مثل هذه الأدوية، لذلك إذا أراد الإنسان أن يضعف من وزنه عليه أن يتبع الطرق الصحية التي تساعد على إنزال الوزن، مع حفاظه على صحته وحيويته، فالإنسان الذي ينزل وزنه بسرعة، يعود وزنه مرة أخرى بسرعة.

● **ماذا تقولين عن أنواع الشاي الأخضر التي يتم شربها من أجل تنزيل وزن الجسم؟**
 من الأخطاء المنتشرة اعتقاد الناس أن شرب الشاي الأخضر وراء تناول الطعام يحرق الدهون، وهذا الأمر خاطئ، ولا صحة له، فلا يوجد شيء يحرق الدهون بعد الأكل بخلاف ممارسة الرياضة، والشاي الأخضر مع الوقت يزيد عمليات الحرق في الجسم، لكن الإنسان بحاجة إلى ثلاثة أو أربعة أكواب من الشاي خلال اليوم الواحد، ومن أجل أن نشعر بهذا الأمر نحتاج إلى شهر، وأريد أن أشير إلى أن الشاي بعد الأكل يضعف الفيتامينات والحديد، لذلك لا ننصح بتناول الشاي الأخضر مباشرة بعد الأكل.

● **هل تنصحين بتناول الأغذية التي تحتوي على أوميغا 3؟**
 بالطبع دائماً أنصح بتناول أنواع الأطعمة التي تحتوي على أوميغا 3 خاصة لمن تجاوزت أعمارهم 30 عاماً، فهذه الأغذية مفيدة جداً للإنسان وتحافظ على صحة الذاكرة، ومفيدة جداً لمن يمارسون الرياضة، ويتواجد الأوميغا 3 بشكل أكبر في الأسماك المختلفة.

● **في الماضي لم يكن الناس بحاجة إلى أخصائي تغذية بخلاف اليوم فما الأسباب من وجهة نظرك؟**
 هناك الكثير من الناس لا تعرف كيف تحافظ على صحتها، وتريد أن يتابع نظامها الغذائي أحد المتخصصين، وعندما يعرف الشخص أن هناك من يتابع نظامه الغذائي تكون هناك ثقة أكبر في ذلك الشخص، الذي يحدد له النوعية التي يفترض أن يتناولها، وكميات الطعام التي يفترض أن يتناولها خلال وجباته الغذائية المختلفة.

● **هل هناك إقبال من الرجال والنساء على مراكز التغذية المختلفة؟**
 الإقبال على هذه المراكز من النساء بشكل أكبر من الرجال، لكن هناك أيضاً من الرجال من يأتون إلينا من أجل تقليل أوزانهم والمحافظة على صحتهم من خلال نظام غذائي محدد، وكثيراً من الأوقات تأتي العائلة كاملة من أجل أن يشجعوا بعضهم البعض.

● **ماذا تقولين في عمليات تكيم المعدة وهل تفضلين هذه العمليات أم أن هناك طريقاً آخر لتخفيف الوزن؟**
 بالفعل الكثير من الناس يجرون عمليات التكيم، لأنها سهلة بالنسبة للناس، وهناك

● **بماذا تنصحين الناس في شهر رمضان المبارك؟**
 أنصحهم بالانتباه لنوعية الأكل التي تطبخ خلال شهر رمضان، وأصبح هناك العديد من المواد الغذائية الصحية البديلة للمواد الدهنية، مثل زيت الأسبراي، أو الزبدة الأسبراي، وعلينهم الابتعاد عن العصائر، ولا بد أن يكون هناك توعية بشكل أكبر، وهناك الكثير من أخصائيي التغذية يعطون الكثير من النصائح خلال شهر رمضان المبارك، فلو اتبعنا هذه النصائح سوف نخفف الكثير من المشاكل التي تحدث بسبب تناول كميات كبيرة من الطعام خلال شهر رمضان.

● **هناك العديد من أنواع السرطانات المنتشرة في الكويت فهل للأغذية علاقة بها؟**
 بالتأكيد البيئة المحيطة بالإنسان لها تأثير كبير على الإنسان وهي مهينة لأن يصاب بهذا النوع من الأمراض، لذلك على الإنسان أن يتناول طعاماً طازجاً، وابتعد عن الفواكه المخزنة لمدة عام، والابتعاد عن الدخان، واللحوم المحفوظة مثل المرتديلا، والهوت دوج، والأغذية التي يتم حفظها بمواد حافظة، لأن هذه المواد تؤدي إلى إصابة الإنسان بالسرطان، والأكل المحروق كذلك يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، فعلى الإنسان أن يتبع أن أي فواكه أو خضروات بها هرمونات لأنها أكلات غير صحية.

● **كيف تتواصلين مع الناس ويتواصل الناس معك؟**
 لدي صفحة خاصة بي على الإنترنت وكل يوم لدي نصيحة أقدمها من خلال هذه الصفحة <http://www.eatlikemira.com/>

● **ماذا عن هوياتك الشخصية؟**
 أمارس كثيرًا الرياضة، وأتبع نظاماً غذائياً صحياً، وأحب التنس والجري.

● **ما هو طموحك؟**
 أحب دائماً تعلم شيئاً جديداً، ولا أريد أن أكون في مكاني دائماً، أسعى إلى أن أطور من نفسي بشكل مستمر

● **ما هي قدوتك في الحياة؟**
 قدوتي في الحياة أمي بالتأكيد لأنها إنسانة كثيرة صلبة، ولا يوجد شيء يؤثر فيها في الحياة، وداوماً أسعى إلى أن أكون إنسانة قوية في حياتي لكي أعيشها وأنا سعيدة أعرف طريقي وأسعى إلى أن أسير فيه.

● **أخيراً بماذا تنصحين الناس؟**
 أنصح الجميع بأن يتق كل إنسان بنفسه، ولا يؤثر عليه أحد، وعلى كل إنسان أن يكون ذكياً في اختيار طعامه، ويأكل بطريقة ذكية.

● **هل هناك قراءات معينة تفضلينها؟**
 أقرأ في تخصصي بشكل كبير من خلال صفحات الإنترنت المتخصصة في هذا المجال، ولا يوجد موقع محدد، ولكنني أتابع الكثير من الدراسات في هذا المجال، وعلى الإنسان دائماً أن يسعى إلى أن يطور من نفسه بشكل مستمر.

● **بماذا تنصحين الناس في شهر رمضان المبارك؟**
 أنصحهم بالانتباه لنوعية الأكل التي تطبخ خلال شهر رمضان، وأصبح هناك العديد من المواد الغذائية الصحية البديلة للمواد الدهنية، مثل زيت الأسبراي، أو الزبدة الأسبراي، وعلينهم الابتعاد عن العصائر، ولا بد أن يكون هناك توعية بشكل أكبر، وهناك الكثير من أخصائيي التغذية يعطون الكثير من النصائح خلال شهر رمضان المبارك، فلو اتبعنا هذه النصائح سوف نخفف الكثير من المشاكل التي تحدث بسبب تناول كميات كبيرة من الطعام خلال شهر رمضان.

● **هناك العديد من أنواع السرطانات المنتشرة في الكويت فهل للأغذية علاقة بها؟**
 بالتأكيد البيئة المحيطة بالإنسان لها تأثير كبير على الإنسان وهي مهينة لأن يصاب بهذا النوع من الأمراض، لذلك على الإنسان أن يتناول طعاماً طازجاً، وابتعد عن الفواكه المخزنة لمدة عام، والابتعاد عن الدخان، واللحوم المحفوظة مثل المرتديلا، والهوت دوج، والأغذية التي يتم حفظها بمواد حافظة، لأن هذه المواد تؤدي إلى إصابة الإنسان بالسرطان، والأكل المحروق كذلك يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، فعلى الإنسان أن يتبع أن أي فواكه أو خضروات بها هرمونات لأنها أكلات غير صحية.

● **كيف تتواصلين مع الناس ويتواصل الناس معك؟**
 لدي صفحة خاصة بي على الإنترنت وكل يوم لدي نصيحة أقدمها من خلال هذه الصفحة <http://www.eatlikemira.com/>

● **ماذا عن هوياتك الشخصية؟**
 أمارس كثيرًا الرياضة، وأتبع نظاماً غذائياً صحياً، وأحب التنس والجري.

● **ما هو طموحك؟**
 أحب دائماً تعلم شيئاً جديداً، ولا أريد أن أكون في مكاني دائماً، أسعى إلى أن أطور من نفسي بشكل مستمر

● **ما هي قدوتك في الحياة؟**
 قدوتي في الحياة أمي بالتأكيد لأنها إنسانة كثيرة صلبة، ولا يوجد شيء يؤثر فيها في الحياة، وداوماً أسعى إلى أن أكون إنسانة قوية في حياتي لكي أعيشها وأنا سعيدة أعرف طريقي وأسعى إلى أن أسير فيه.

● **أخيراً بماذا تنصحين الناس؟**
 أنصح الجميع بأن يتق كل إنسان بنفسه، ولا يؤثر عليه أحد، وعلى كل إنسان أن يكون ذكياً في اختيار طعامه، ويأكل بطريقة ذكية.

● **هل هناك قراءات معينة تفضلينها؟**
 أقرأ في تخصصي بشكل كبير من خلال صفحات الإنترنت المتخصصة في هذا المجال، ولا يوجد موقع محدد، ولكنني أتابع الكثير من الدراسات في هذا المجال، وعلى الإنسان دائماً أن يسعى إلى أن يطور من نفسه بشكل مستمر.

● **بماذا تنصحين الناس في شهر رمضان المبارك؟**
 أنصحهم بالانتباه لنوعية الأكل التي تطبخ خلال شهر رمضان، وأصبح هناك العديد من المواد الغذائية الصحية البديلة للمواد الدهنية، مثل زيت الأسبراي، أو الزبدة الأسبراي، وعلينهم الابتعاد عن العصائر، ولا بد أن يكون هناك توعية بشكل أكبر، وهناك الكثير من أخصائيي التغذية يعطون الكثير من النصائح خلال شهر رمضان المبارك، فلو اتبعنا هذه النصائح سوف نخفف الكثير من المشاكل التي تحدث بسبب تناول كميات كبيرة من الطعام خلال شهر رمضان.

● **هناك العديد من أنواع السرطانات المنتشرة في الكويت فهل للأغذية علاقة بها؟**
 بالتأكيد البيئة المحيطة بالإنسان لها تأثير كبير على الإنسان وهي مهينة لأن يصاب بهذا النوع من الأمراض، لذلك على الإنسان أن يتناول طعاماً طازجاً، وابتعد عن الفواكه المخزنة لمدة عام، والابتعاد عن الدخان، واللحوم المحفوظة مثل المرتديلا، والهوت دوج، والأغذية التي يتم حفظها بمواد حافظة، لأن هذه المواد تؤدي إلى إصابة الإنسان بالسرطان، والأكل المحروق كذلك يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، فعلى الإنسان أن يتبع أن أي فواكه أو خضروات بها هرمونات لأنها أكلات غير صحية.

● **كيف تتواصلين مع الناس ويتواصل الناس معك؟**
 لدي صفحة خاصة بي على الإنترنت وكل يوم لدي نصيحة أقدمها من خلال هذه الصفحة <http://www.eatlikemira.com/>

● **ماذا عن هوياتك الشخصية؟**
 أمارس كثيرًا الرياضة، وأتبع نظاماً غذائياً صحياً، وأحب التنس والجري.

● **ما هو طموحك؟**
 أحب دائماً تعلم شيئاً جديداً، ولا أريد أن أكون في مكاني دائماً، أسعى إلى أن أطور من نفسي بشكل مستمر

● **ما هي قدوتك في الحياة؟**
 قدوتي في الحياة أمي بالتأكيد لأنها إنسانة كثيرة صلبة، ولا يوجد شيء يؤثر فيها في الحياة، وداوماً أسعى إلى أن أكون إنسانة قوية في حياتي لكي أعيشها وأنا سعيدة أعرف طريقي وأسعى إلى أن أسير فيه.

● **أخيراً بماذا تنصحين الناس؟**
 أنصح الجميع بأن يتق كل إنسان بنفسه، ولا يؤثر عليه أحد، وعلى كل إنسان أن يكون ذكياً في اختيار طعامه، ويأكل بطريقة ذكية.

● **هل هناك قراءات معينة تفضلينها؟**
 أقرأ في تخصصي بشكل كبير من خلال صفحات الإنترنت المتخصصة في هذا المجال، ولا يوجد موقع محدد، ولكنني أتابع الكثير من الدراسات في هذا المجال، وعلى الإنسان دائماً أن يسعى إلى أن يطور من نفسه بشكل مستمر.

أنصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على «أوميغا 3»



ميرا خطار تقوم بتجربة للغذاء الصحي

شرب الشاي الأخضر وراء الطعام لا يحرق الدهون