

الفصل 4



مصنع طاقة الجسم

الاستقلاب . مفتاح الحياة

لنتحدث عن الطعام الذي هو حجر البناء الأساسي للحياة والوقود الذي يعمل به محركك والمواد الخام اللازمة لبناء جسمك .

هناك شيء واحد تعلمناه من خلال كافة الندوات التي قمنا بالتدريس فيها وهو أن التشوش الذي يسود موضوع كيفية الأكل يفوق أي تشوش آخر في أي من المفاهيم الصحية . قد تعتقد أنه بعد كل تلك السنوات التي أمضاها الخبراء في دراسة علم التغذية والكيمياء الحيوية أن الأميركيين قد فهموا أخيراً ماهية الحمية الصحية الباعثة على النشاط .

إلاً أن الحقيقة هي أن معظم الناس ليست لديهم تلك المعلومات وبدلاً من ذلك فإن عامة الناس يركزون على آخر هوس في الحمية ؛ فيوماً تكون الحمية تعتمد على البروتينات العالية والدهون المنخفضة والكربوهيدرات المرتفعة تكون

الحمية على أساس الكربوهيدرات المنخفضة والبروتينات العالية ثم الدهون المتوسطة والبروتينات المتوسطة والكربوهيدرات المرتفعة ثم الكربوهيدرات المركبة والسكريات البسيطة وبدون بروتينات. فلا عجب أن الناس قد أصبحوا مشوشين.

ثم يزداد الأمر سوءاً فتطالعنا وسائل الإعلام بالحمية التي تعتمد كلياً على البروتينات وحمية الليمون الهندي (الكريب فروت) وحمية حساء الملفوف وحمية النخالة الكلية وحمية الموت جوعاً وحمية (تناول الشراب الذي أنتجه واظهر بمظهر رائع غداً). إن في ذلك ما يكفي لجعل رؤوسنا تصاب بالدوار. اسمعوا أيها الناس: إن الحل هو سهل جداً حقاً.

الحميات لا تنجح

إنك سوف تفقد من وزنك إذا ما اتبعت أية حمية ولكن بشكل مؤقت، إذ إن الشحوم سوف تعود بعدها. وقد أثبت البحث العلمي الدقيق ذلك مرة بعد أخرى إلا أن معظم الناس مازالوا يرفضون تصديق ذلك الأمر. إنهم يظنون أن الطريقة الوحيدة لتخفيض الوزن أو لتحقيق الصحة هي أن يجبروا أنفسهم على اتباع حمية جذرية ويعتقدون أن عليهم تجويع الجسم حتى درجة الموت من أجل أن يتمكنوا من حرق الشحوم المتراكمة.

إن هذا الأمر خطأ، فالطعام ليس بالعدو الوحيد، ولا

يمكنك تجويع جسمك إلى درجة الموت حتى تخفض من وزنك، الأمر ببساطة هو أن الجسم لا يعمل بهذه الطريقة إذ لا يمكنك السير بسيارتك وخزان وقودها فارغ وكذلك فلا يمكن لجسمك أن يعمل دون طعام.

عليك أن تقوم بإطعام جسمك كي تعيش، عليك أن تطعمه الطاقة التي يحتاجها كي يعمل، الطاقة التي يحتاج إليها لكي يضاعف من الحموض النووية DNA ولكي يعمل على تقسيم خلاياه وتحريك عضلاته وبناء خمائره. عليك أن تغذيه بالطاقة التي يحتاج إليها لكي يعيش.

وإذا ما أطعمت جسمك بشكل ملائم من حيث الطعام المناسب والتركيبات المناسبة فإن بإمكانك أن تأكل ما تشاء ومهما تريد فإن وزنك سوف ينقص ويبقى على ذلك بشكل طبيعي.

هذا ما يحتاج إليه الجسم، إنه الأطعمة الملائمة التي تكون بمثابة الوقود لمحركاته والتي تعمل على إصلاح خلاياه.

عندما تأكل بشكل ملائم فإن بإمكانك فعلياً أن تأكل المزيد من الطعام ومع ذلك فإنك سوف تخفض وزنك

سنبين لك ما الذي عليك أن تفعله وسنساعدك على فهم السبب في أن أحدث بدع الحمية محكوم عليها بالفشل وسوف

نبين لك فوق ذلك كيف تأكل من أجل صحتك.

سوف تتعلم الكيفية التي يعالج بها جسمك الطعام الذي تأكله وبالتالي فإنك سوف تفهم ما الذي يحتاجه جسمك حقاً، سوف نبين لك أيضاً كيف تأكل بطريقة لا تقتصر على تعزيز وزنك الأمثل فحسب، بل إنها تزيد من طاقتك وترفع من حيويتك إلى الحد الأقصى وتساعد جسمك على مقاومة الأمراض بشكل طبيعي.

مسألة الشحوم

انظر حولك، إن الأميركيين ما زالوا أكثر فأكثر سمناً، ونتيجة لذلك، فإن صحتهم تصبح أكثر فأكثر سوءاً. لقد اعتادوا على الشعور بالتعب كل الوقت وقد نذت طاقتهم وحيويتهم. لقد اعتادوا الأوجاع المزمنة والآلام واعتادوا مشاكل المعدة والجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

لقد اعتادوا الشعور بأنهم على ما لا يرام.

عليك أن تفهم أن هذا لا يحدث عن طريق الصدفة، إن الناس في أميركا تتم برمجتهم لكي يأكلوا بشكل غير ملائم ولكي يشعروا وكأنهم نفاية. وهناك اتحاد مالي مؤلف من شركات فخمة يقوم بإنتاج طعام تافه من أنواع الوجبات السريعة الذي تمت معالجته بإفراط والمستنزف من الفيتامينات ويريدون منك أن تأكله ولديهم ميزانية تسويق ضخمة تتألف من ملايين

الدولارات هدفها حشو عقلك الباطن بهذه الصور عن الوجبات الممتلئة بالدهون عن طريق تيار لا ينقطع من الإعلانات العادية والإذاعية والتلفزيونية.

إنك غير قادر على الهرب من ذلك.

إن أفواهنا تحت رحمتهم

الأفضل لك أن تصدق أن الأشخاص الذين يعملون في التسويق يعرفون بالضبط كيف يخاطبون عقلك الباطن كي يجعلوك ترغب في منتجاتهم. لقد أنفقوا مليارات الدولارات على دراسة سلوك المستهلك. إنهم يعرفون بالضبط الأضرار التي يجب أن يضغطوا عليها كي يجعلوك تجري مسرعاً إلى تلك القطعة من الحلوى أو البندق أو الهامبرغر. وتعرض لك الإعلانات التجارية شاباً ضخماً الجثة ينهي تدريباته ويمد يده إلى قطعة من الحلوى أو امرأة جميلة تدخل إلى حانة وتطلب قدحاً من الجعة.

لقد جعلوا من ذلك جزءاً من ثقافتنا، إذ لا يمكنك أن تذهب إلى دار للسينما دون أن تتعرض لوابل من صور الفشار والحلوى ورقائق الجبن حيث يقوم الكثير من الناس بمضغ هذه الوجبات السريعة عالية الدهون في المسرح حيث أنهم لا يمكن أن يأكلوها إلا هناك لأنها صارت مغروسة في عقولهم.

إن الأفلام السينمائية تساوي الفشار، ولا تنسى الزبدة!

العمل في مجالات الحمية يشكل تجارة كبيرة

لقد أصبحت الصناعة المتعلقة بالحمية تجارة يصل حجمها إلى ثلاثة وثلاثين مليار دولار في العام تعتمد على رغبة أفراد الأمة في تخفيف وزنهم، وتقوم شركات الحمية ببيع منتجات الحمية أو مواد التحايل أو المساحيق التي تحول إلى مشروبات مع محاولة إقناعك بأنك سوف تفقد من وزنك.

هناك من الناس من يفقد من وزنه فعلاً، إلا أن 98 بالمئة من مجموع كافة متبعي الحمية يستردون ما فقدوه بشكل مباشر.

إنها دائرة شريرة من الخدمة الذاتية تدخل فيها الأطعمة السيئة والحميات السيئة. وهذا ما تريده تلك الصناعات بالضبط. صدقونا، إن أولئك الناس يجمعون أموالاً طائلة، إنهم لا يرغبون في أن تفقد من وزنك. لأنك إذا ما فقدت من وزنك فإنهم سوف يخسرون مجموعة مستهلكيهم.

إنهم يريدون أن تكون بديناً!

الموت من أجل أن يصبح الإنسان نحيفاً

إن أية حبوب يتم وصفها مع الوعد بتخفيض الوزن تصبح بدعة فوراً. لقد تم إصدار خمسين مليون وصفة Phen - Phen خلال سنة 1998 لوحدها ولقد كان الناس متلهفين إلى تخليص أنفسهم من الشحوم إلى درجة جعلتهم يندفعون جماعات إلى

عيادات أطبائهم ليسجلوا طلب الحصول على هذه الحبوب «السحرية».

لقد تجاهلوا تماماً حقيقة أن هذه الحبوب قد تقتلهم.

لقد كان Phen - Phen نعمة حلت بالصناعة الصيدلانية وبعدهد من الأطباء غير المدققين. وقد سمعنا عن بعض الأطباء الذين كانوا يصفون الأدوية حتى عن طريق الإنترنت دون أن يروا الشخص أو يفحصوه، ما عليك إلا أن تعطيهام المال وسيعطونك الحبوب.

إنهم مجانين! هذه الحبوب قاتلة، الناس يموتون.

هذه ليست الطريقة لتخفيض الوزن أو للشعور بشكل أفضل.

إذا لم تكن قادراً على فقدانه فعليك أن تزيله

من العلائم المَرَضِيَّة في مجتمعنا أن (امتصاص) الشحوم وتصغير المعدة Stapling قد أصبحتا طريقتين مقبولتين لتخفيض الوزن.

فإذا لم يكن بإمكانك تخفيض وزنك بشكل طبيعي فعليك مجرد امتصاص الشحوم من جسمك.

نعرف العديد من الناس الأصحاء تماماً الذين استسلموا لوابل من الإعلانات عن الجراحة البلاستيكية ووضعو أنفسهم

تحت المبضع وقد قالوا جميعاً الشيء نفسه :

«لقد اتبعت حمية إلا أنني لم أتمكن من التخلص من الوزن».

«لقد حاولت ممارسة التمارين إلا أن مقابض الحب لدي لم تتزحزح».

«إن هذه المناطق من الشحوم وراثية لا يمكن إزالتها إلا عن طريق الجراحة».

إنهم يحضرون أنفسهم لسقوط آخر لا أكثر وإجراء جراحة بلاستيكية أقوى من حيث الطريقة. ومن الممكن للأشخاص امتصاص كل الشحوم التي يريدون امتصاصها من أجسامهم، إلا أنهم ما لم يتعلموا المبادئ الأساسية للتغذية الصحيحة فإن هذه الشحوم ستعود لا محالة.

لقد تم دفع الجمهور الأميركي إلى الاتقاد بأن أوزانهم تخرج عن نطاق سيطرتهم، والكل يعتقد بأنه من الضحايا، إنهم يظنون بأن الطريقة الوحيدة للخروج من دائرة البدانة هي الاعتماد على الأمور الأخرى كالطبيب والدواء.

إنهم يريدون الاعتماد على أي شخص عدا أنفسهم.

لديك القوة

إن تخفيض الوزن يتجاوز مجرد إدخال مسبار في جنبيك ثم تشغيل المضخة بأقصى طاقتها. كما أن تخفيض الوزن

يتجاوز مجرد القفز إلى أحدث ما ظهر من بدع في الحمية أو حشو الأدوية السامة في أجهزة جسمك.

إن لديك القوة للتحكم في وزنك! لديك القوة لأن تحيا حياتك بطريقة سوف تغير جسمك وتقوي نظام المناعة لديك وتكافح الأمراض وتصرّف الشدة النفسية. يمكنك أن تنتزع التحكم في حياتك من أيدي وسائط الإعلام ومجمعي الأطعمة وصناعة الحمية وجراحي الجراحة البلاستيكية وشركات الأدوية.

إن بإمكانك أن تحيا حياتك بالطريقة التي كنت تريدها دوماً.

المعرفة هي المفتاح

إن تخفيض الوزن يأتي بسهولة وبشكل طبيعي عندما تقوم بالجمع بين التغذية الجيدة مع برنامج تمارين لنظام حياة شمولي وبتناول ما يدعم تغذيتك وبلاسترخاء. ويمكنك أن تتعلم كيف تأكل بشكل صحيح وكيف تحرك جسمك بالطرق الصحيحة من أجل حرق الشحوم وتقوية قلبك، يمكنك أن تتعلم كيف تحقق توازن حميتك مع الداعمات اللازمة بهدف تفادي التغيرات المرتبطة بالشيخوخة، كما يمكنك أن تتعلم كيف تتحكم بالشدة النفسية في حياتك بطريقة ترفع من شعورك بالسعادة وتخفف من المرض.

الأمر في منتهى البساطة حقاً.

إننا لا نبيعكم حمية .

إننا لا نرغب في أن تكونوا بدينين .

نريد أن نعلمكم استراتيجية نظام حياة بأكمله يجعلكم الحكام الوحيدين على أجسامكم . نريد أن نقدم لكم الأدوات التي تحتاجون إليها لكي تجعلوا أنفسكم تظهرون بمظهر أصغر سنًا وبشكل أفضل .

وكل ذلك يبدأ من الأكل .

أنت كما تأكل

إن الأكل المناسب أساسي بالنسبة إلى صحتك ، فيجب عليك أن تأخذ من الوحدات الحرارية ما يكفي للمحافظة على حياتك بإعطائك الطاقة من أجل حاجات جسمك . ويجب عليك أن تأخذ البروتينات والسكريات والدهون لكي تعيش . إلا أن من المهم جداً معرفة كيف عليك أن تفعل ذلك وبأية كميات إذ إن الأكل غير المناسب لا يقتصر على تجريدك من طاقتك وجعلك بدينًا ، بل إنه يسبب لك المرض أيضاً .

ليست هناك من حاجة بك لأن تكون حاملاً درجة أستاذ في الكيمياء الحيوية حتى تفهم المبادئ المتعلقة بالكيفية التي يجب أن تأكل بها . وكل ما أنت بحاجة إليه هو أن يكون لديك فهم أساسي لمسألة حقيقة الطعام وكيف يتم تحويله في جسمك إلى طاقة عضلية .

لذلك استرح واسترخ، ستقدم لك المعلومات التي تحتاجها لكي تفهم الكيفية التي يجب أن تأكل بها. ولن تكون هناك أية حسابات للوحدات الحرارية أو النسب المئوية التي يطلب منك تذكرها. إنك عندما تتعلم مبادئ الكيمياء الحيوية لجسمك فإنك سوف تفهم عندئذ ما هو البروتين وما هي السكريات وما هو المقدار من كل من النوعين الذي يجب عليك تناوله.

إن هذه ليست معلومات من نوع البدع التي تستند إلى أحدث النزعات أو إلى حميات الورك، بل إنها الحقائق، لا شيء سوى الحقائق التي تستند إلى أفران الكيمياء الحيوية الخاصة بجسمك.

وعندما يتكون لديك بعض الفهم للكيفية التي يعالج بها جسمك الأطعمة المختلفة فإنك سوف ترى بنفسك كيف يجب أن تأكل لكي تحرق الشحوم وتبني العضلات وتشعر بأنك في حالة حركية أفضل.

أن تفهم جسمك

إن ما سوف نتحدث عنه هو الاستقلاب الطبيعي الخاص بجسمك. وهذا الأمر هو ما أنت بحاجة لأن تفهمه لكي تتعلم ما هي الأطعمة التي يجب أن تتناولها والتي يجب أن تتجنبها وما هي الكمية التي يجب أن تغذي جسمك بها. وكما سوف

ترى، فإن هذه الأمور ليست قواعد محفورة في الصخر، إلا أن عليك أن تكون على اطلاع بجسمك وبصحتك وبمستواك من حيث التمارين وذلك من أجل أن تعرف الأطعمة التي يجب عليك تناولها.

إن كلمة (استقلاب) metabolism مشتقة من الكلمة اليونانية metabolos والتي تعني (الممكن تغييره). ويبحث علم الاستقلاب في الكيفية التي يقوم بها الجسم بتغيير تلك الشريحة من اللحم أو القطعة من الفطيرة التي تناولتها عند العشاء إلى مواد كيميائية بسيطة تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا جسمك حيث تستخدم من أجل تكوين بروتينات وخمائر جديدة ومن أجل تأمين الطاقة اللازمة لتكرار الحموض النووية DNA ولتحريك المواد الكيميائية من وإلى خلايا جسمك.

كل خلية في جسمك هي عبارة عن معمل كيميائي مصغر

بعض هذه المصانع أكثر نشاطاً من غيرها من الناحية الاستقلابية فالخلايا الشحمية هي خلايا كسولة وغير نشيطة نسبياً إذ ليس لديها الكثير من الأعمال وبالتالي فإنها لا تحرق الكثير من الطاقة. وبالمقابل فإن الخلايا العضلية عبارة عن مولدات من النشاط، إذ إنها تقوم بشكل مستمر بتركيب بروتينات جديدة وبتكرار الحموض النووية DNA وبالاقتباس وإعادة البناء.

إن هذا التيار المستمر من النشاط يحرق كميات كبيرة من الوحدات الحرارية.

إن الخلايا العضلية تحرق من الوحدات الحرارية أكثر مما تحرقه الخلايا الشحمية حتى في وقت الراحة

إن هذا الأمر هو من المفاهيم الرئيسية لكي تتفهم استقلال جسمك، فكل خلية لوحدها في جسمك تقوم بعملها لمدة أربع وعشرين ساعة في اليوم دون وقت للراحة ودون أن تتقاضى أجراً مقابل الساعات الإضافية. وهو أمر يحدث يومياً وفي كل يوم سواء كنا في أعمالنا أو في أوقات راحتنا. وحتى في أوقات الراحة، فإن الخلايا العضلية هي أكثر نشاطاً من الناحية الاستقلابية من الخلايا الشحمية ولذلك فإنها تحرق مقداراً أكبر من الوحدات الحرارية.

مفتوح أربعاً وعشرين ساعة في اليوم

توجد في كل خلية في الجسم وحدة معالجة تقوم بتفتيت المواد الكيميائية ووحدة أخرى تقوم بتجميع مركبات جديدة. وهناك طريق سريع فائق الاتساع عليه حركة مستمرة دخولاً إلى كل خلية من الخلايا وخروجاً منها. حيث يتم نقل المواد الكيميائية إلى داخل الخلية ونقل المنتجات إلى خارجها، وهذا النقل المستمر للمواد إلى الخلايا ومنها يتطلب طاقة.

إن عملية الهضم البسيطة للطعام تتطلب طاقة وبمقدار كبير، إذ إن على الجسم أن يفرز الخمائر ويحرك الأمعاء وأن يحلّل ذلك الطعام كله ومن ثم عليه أن يدفع جزيئات الطعام

هذه عبر أغشية خلايا الأمعاء لتصل إلى الدم، وإن كلاً من هذه الفعاليات تتطلب طاقة .

هذه الحاجة من الطاقة هي جزء من (معدل الاستقلاب القاعدي) BMR الخاص بك، وهذا المعدل هو الطاقة التي يحتاج الأمر إليها يومياً من أجل الإبقاء على قلبك في حالة ضخ للدم وعلى رئتيك في حال تنفس وعلى عضلاتك في حالة انقباض .

إن هذه هي الطاقة التي تحتاج إليها كي تبقى على قيد الحياة .

يحتاج تشغيل هذه المعامل الكيميائية إلى طاقة

إن الطعام هو الذي يؤمن هذه الطاقة التي تجعل جسمك يستمر في العمل، كما أنه يؤمن حجارة البناء للنمو وللقطع التبديلية، أما الطعام الذي لا يستخدم في توليد الطاقة أو كحجارة بناء فإن الجسم يحوله إلى أشكال تخزينية من أجل الاستخدام فيما بعد، حيث يتم تخزين كمية صغيرة منه على شكل (جليكوجين) وهو نشاء الجسم الطبيعي .

أما الباقي فإنه يخزن على شكل شحوم .

قاعدة الاستقلاب الذهبية الخاصة بـ (بواث الطاقة الثلاثة)

إذا ما تناولت كمية من الوحدات الحرارية تفوق ما يتم استقلابه لديك، فإن ما يزيد منها سوف يختزن في الجسم على شكل شحوم أساساً، وإذا ما قمت بحرق كمية من الوحدات الحرارية تفوق ما تتناوله منها، فإنك سوف تزجّ بشحوم جسمك وسينخفض وزنك.

إن ذلك يبقى حقيقة بغض النظر عن نوع الطعام الذي تأكله، إن طعامك إما أن يستخدم لأغراض الطاقة أو أنه سوف يختزن بشكل شحوم ومن أجل أن نفهم السبب في ذلك، دعنا نلقي نظرة على ما يحدث للطعام بعد أن يدخل إلى فمك ويتم هضمه ومعالجته من قبل جسمك.

فن الهضم

يتألف الطعام من الماء والدهون والبروتين والسكريات والألياف والفيتامينات والمعادن، فكيف تدخل هذه المركبات إلى الجسم؟ لنبدأ بإلقاء نظرة عامة على الهضم ولنتتبع عشاء نموذجي منذ الوقت الذي تضعه في فمك حتى الوقت الذي تنتهي فيه مركباته إلى خلاياك.

تبدأ عملية الهضم بمضغ الطعام وامتزاجه باللعاب، ويحتوي اللعاب على خميرة تدعى (أميلاز) تؤثر في النشاء وتقوم بتفكيكه.

وعندما تبتلع الطعام تذهب المضغعة إلى المريء ومنه إلى المعدة، حيث يتم مضغ كل ما تأكله ومزجه مع بعضه على شكل مرق متناسق الشكل فتمتزج شريحة اللحم مع البطاطا ومع الذرة والخبز والفطيرة والنيذ.

وعندما يصبح بعض هذا المزيج على درجة كافية من السيولة فإنه يندفع إلى الأمعاء الدقيقة، هذا وإن أي سائل تشربه وخاصة عندما تكون معدتك فارغة فهو عرضة للمرور عبر المعدة إلى الأمعاء مباشرة حيث يتم امتصاصه أما الأطعمة الصلبة فقد تستغرق ساعات قبل أن تغادر المعدة، والدهون تستغرق أطول وقت على الإطلاق.

والأمعاء الدقيقة هي محطة النقل الرئيسية للطعام في الجسم، وفيها يمتزج المرق مع عصارة الصفراء من الكبد ومع خمائر البنكرياس والخمائر التي تتشكل في جدار الأمعاء. ويمر الطعام الذي تم هضمه وأصبح على شكل جزيئات دقيقة من خلال جدار الأمعاء ليصل إلى مجرى الدم، وعلى أي حال، فإنها ليست مجرد غشاء شفاف ولا ينتشر الدم من خلالها، وفي الحقيقة، فإن طول الأمعاء الدقيقة يبلغ حوالي اثنين وعشرين قدماً وهي أكثر سماكة من الأنبوب الداخلي في عجلة السيارة، ولكي يمر الطعام من خلال هذا الجدار ليصل إلى مجرى الدم لا بد من أن يتم تفكيك الطعام ليصبح في شكل وحدات كيميائية صغيرة يتم انتقالها آنذاك بشكل فعال إلى نظام دوران

الدم، وهذا الانتقال يحتاج إلى طاقة.

عند وصول الطعام إلى مجرى الدم، فإن معظمه يذهب إلى الكبد الذي هو المعمل الرئيسي في الجسم الخاص بمعالجة الطعام، كما أنه المثبت الرئيسي لعملية الاستقلاب في الجسم، حيث يقوم بمراقبة مستوى السكر في الدم، وعندما ينخفض هذا المستوى فإن الكبد يقوم بزج بعض الغلوكوز ومن ثم يقوم بإطلاق هذا السكر داخل الدورة الدموية من أجل تغذية الخلايا بالوقود.

وعندما يمر الطعام عبر الكبد، فإن تيار الدم يحمل الجزيئات عبر الأوعية الشعرية حيث يتم إيصالها إلى كل خلية من خلايا الجسم حيث يتم امتصاصها واستخدامها كوقود لأفرانها الكيميائية.

الأمر مذهل، أليس كذلك؟

الكيمياء الحيوية الطبيعية لجسمك

حسناً، الآن وقد تابعنا ممر الطعام من فمك وصولاً إلى خلايا جسمك، دعنا نرى الكيفية التي يستعمل بها الجسم هذه المواد المغذية، إننا الآن نتحدث عن الكيمياء الحيوية الطبيعية لجسمك.

دعنا نلقي نظرة على المجموعات الرئيسية للطعام لنرى ما

هو مكانها في المخطط الاستقلابي . وإذا ما فهمت الكيفية التي تتم بها معالجة الطعام الذي تأكله، فإنك سوف ترى ما هي أنواع الطعام التي سوف تساعدك أكثر من غيرها على تلبية حاجات جسمك .

السكريات

لنبدأ بهذه المواد الممتعة - السكريات، السكر، النشاء وهي المواد التي نعشق أكلها .

السكريات Carbohydrates هي مركبات من الفحم والهيدروجين والأوكسجين يتم تحويل كافة السكريات التي تأكلها . بغض النظر عن تعقيد تركيبها، إلى غلوكوز لكي يستخدمه الجسم . وهذا يعني أنك سواء أكلت حبة من البطاطا أو فطيرة أو معكرونة فإنها جميعاً تتحول إلى غلوكوز في الجسم .

لدى الكثير من الناس انطباع بأن عليهم أن يتجنبوا الغلوكوز في حميتهم إن هذا الأمر مستحيل، إذ إنه مهما كان نوع السكريات التي تأكلها، فإنها سوف تتحول كلها إلى غلوكوز في الجسم .

هناك سبب لذلك، إن الغلوكوز هو الوقود الذي يجعل جسمك يعمل إنه البنزين الرئيسي في محركك .

سكر الدم والسكر المرتفع

بما أن كل السكريات يتم تحويلها إلى غلوكوز أثناء الهضم، فما هو الفرق بين (السكر البسيط) (أي السكر العادي في الحلوى) و(السكريات المركبة) (أي الحبوب المختلطة)؟
يسرنا أنك طرحت هذا السؤال .

إن الفرق بين أن تأكل الحلوى أو أن تأكل شريحة من الخبز المحمص المصنوع من الحبوب المختلطة هو السرعة التي يتم بها تحويل كل منهما إلى غلوكوز .

فالسكريات البسيطة مثل الحلوى والكعك المحلى تتخذ الطريق السريع الخاص بالغلوكوز لتصل إلى مجرى الدم . وبما أنها لا تحتاج إلى تفكيك فإنها تمر بسرعة عبر المعدة ويتم امتصاصها بسرعة عن طريق الأمعاء مما يؤدي إلى ارتفاع سريع للسكر في دمك وعندما يندفع كل هذا السكر في مجاري دمك فإنه يعطيك حالة (سكر مرتفع) .

إلا أن الطاقة لا تستمر طويلاً، فهناك متحسسات في جسمك تراقب سكر دمك بشكل مستمر . وعندما يرتفع سكر دمك بشكل مفاجئ، يقوم البنكرياس بإفراز (الإنسولين) لتخفيض مستوى السكر المرتفع . حيث يقوم الإنسولين بطرد السكر من مجرى الدم نحو الخلايا حيث يمكن أن يستخدم أو أن يخزن ، والمشكلة هي أنه عندما يتم إفراز الإنسولين بكميات

كبيرة، فإنه يكون هناك عادة تعويض زائد عن الحد في مستوى السكر يهبط نحو مستواه الأول، بل إن هناك حالات ينخفض فيها دون المستوى الطبيعي.

إن هذا الهبوط يدعى بـ (انهيار السكر) أو (نقص سكر الدم).

فخ السكر

إن نقص سكر الدم هو عبارة عن اضطراب في التوازن الدقيق للجسم وقد تنتج عنه آثار جانبية خطيرة. إذ بما أن الدماغ يستهلك من الغلوكوز أكثر مما يستهلكه أي عضو آخر من أعضاء الجسم. فعندما ينخفض السكر فإنك تشعر بالتعب والكسل والنعاس والإنهاك العقلي وفتور الهمة. وعندما يشعر الجسم بأن السكر قد انخفض إلى ما دون المستوى الحرج، فإنه يخبر الدماغ بأن هناك مشكلة. فيحاول الدماغ حلها بإعلامك بأن عليك أن تأكل شيئاً الأمر الذي يجعلك تشعر بالجوع وأن تأكل المزيد من الطعام.

فإذا اخترت أن تأكل كمية أخرى من السكريات البسيطة فما الذي سيحدث؟

سوف تتم عودة الدائرة نفسها مرة تلو الأخرى. وعندما تأكل طعام حمية غنياً بالسكريات البسيطة فإن وزنك يزداد وسوف تشعر بالتعب وتأكل بشكل يفوق الحد بشكل دائم،

وهناك الكثير من الناس الذين يقعون في (فخ السكر).

سبع علامات إنذار عن نقص سكر الدم

- التعب .
- الهيجان .
- الجوع ، حتى ولو كنت قد أكلت منذ وقت قصير .
- بطء التفكير العقلي .
- النسيان .
- عدم القدرة على التركيز .
- السبات .

هذا هو السبب في أن طعام الفطور المؤلف من العصير والقهوة المحلاة والكعك المحلى يعطيك تغيراً آنياً في طاقتك عند الصباح . والمشكلة هي أنه بعد حدوث حالة ارتفاع السكر تأتي مرحلة الانهيار وذلك عندما تهبط مستويات السكر في دمك ، إذ إن ذلك سوف يجعلك تشعر بالمزيد من التعب والإرهاق وبدرجة تفوق ما كنت عليه لو لم تأكل الأطعمة الغنية بالسكر أصلاً.

زيادة الوزن الناجمة عن الإنسولين

إن الإنسولين عندما يطرد السكر من مجاري الدم نحو

الخلايا فإنه يجعلك عرضة لزيادة الوزن. إذ إن المستويات المرتفعة من الإنسولين تعرض الجسم على تخزين الوحدات الحرارية الزائدة من أجل استخدامها فيما بعد، وذلك يعني الشحوم. وكلما ارتفعت مستويات الإنسولين كلما زاد الاحتمال بأنك سوف تخزن الوحدات الحرارية الزائدة لديك على شكل شحوم.

النجدة في طريقها إليك

إن وجبة جيدة من السكريات المركبة أو السكريات التي تؤكل مع الأطعمة الأخرى بطيئة الهضم مثل البروتينات سوف تبقي على مستويات الإنسولين لديك ضمن الحدود الطبيعية. وإنك عندما تأكل السكريات المركبة التي تتطلب وقتاً أطول من أجل تفكيكها إلى جزيئات صغيرة، فإنك تحصل على امتصاص تدريجي ومتواصل للغلوكوز إلى مجرى دمك. وهنا لا يحدث الارتفاع المفاجئ للسكر وبالتالي لا يكون هناك إفراز كبير للإنسولين وما ينتج عنه من تعويض زائد عن الحد وبالتالي نقص سكر الدم.

هذا التشريب البطيء للمواد المغذية سوف يعطيك الطاقة ويشبع جوعك ويحافظ على استمرارك لعدة ساعات.

هذه هي الطريقة التي يجب أن تأكل بها للحصول على الطاقة الحركية.

من أجل طاقة أفضل تدوم مدة أطول عليك
بتناول القمح الكامل والسكريات المركبة

يعتقد الكثير من الناس أنهم إذا ما تناولوا فطوراً يتألف من
كوب من عصير البرتقال مع قطعة لحم محمرة فإنهم يكونون قد
تناولوا فطوراً جيداً.

الأمر ليس هكذا.

نعم إن ذلك هو أفضل من الفطور الذي يتألف من القهوة
المحلاة والكعك المحلى لأن ما يحتويه من الدهون هو أقل من
ما يحتويه الكعك المحلى. إلا أن اللحم عبارة عن نشاء وليس
من نوع السكريات المركبة، وبالتالي فإنه يتحول بسرعة إلى
غلوكوز، والنتيجة هي أن السكر سوف يرتفع لديك بنفس
الشكل الذي يرتفع به لو أنك تناولت القهوة المحلاة والكعك
المحلى.

تناول الطعام من أجل الطاقة الحركية

نوصي بأن تجعل من السكريات المركبة عماد خططك
الخاصة بتناول الطعام. إذ إنها لا تقتصر على كونها لذيذة
المذاق بل إنها مفيدة لك، كما أنها سوف تعطيك الطاقة
المتواصلة وتشبع جوعك ولا تتطلب دفع الكثير من الإنسولين
مما يبعدك عن الوقوع في فخ السكر.

والأمر لا يقتصر على ذلك، إذ إن السكريات المركبة التي تأخذ شكل الجبوب المتعددة الأنواع تحتوي على كميات هائلة من فيتامينات B التي تلعب دوراً هاماً في تجنب أمراض القلب وعلى الألياف التي تخفض مخاطر حدوث الكثير من أنواع السرطان.

ما هو المفيد؟

عندما نأتي إلى موضوع السكريات فإن عليك كقاعدة عامة أن تختار الأطعمة غير المعالجة ما أمكن. وليس من قبيل الصدف أن وباء البدانة على مستوى البلاد بأكملها قد بدأ في نفس الوقت الذي ظهرت فيه الأطعمة المعالجة سواء كوجبات خفيفة أو لطعام الغداء أو العشاء. وكانت الشعب آنذاك أقل بدانة إلى حد كبير. أما الآن، فإن هذه الأطعمة وما يشبهها قد أصبحت توصف بأنها أطعمة سريعة وسهلة يتم تناولها عند الغداء أو العشاء.

عليك أن لا تخدع بذلك.

إن معالجة الأطعمة تزيل منها معظم المواد المغذية المجهرية والألياف مخلفة قشرة غنية بالوحدات الحرارية غير مغذية تمت معالجتها إلى حد يفوق الحد الطبيعي. والأمر لا يقتصر على ذلك، إلا أن هذه الأطعمة عندما تتحول إلى طحين دقيق عندما يتم هضمها فإنها تفعل فعل السكريات البسيطة من

حيث رفع مستويات الإنسولين وتدفعك نحو فح السكر الذي يترافق بنقص سكر الدم وتجعلم تزداد وزناً.

عليك أن تتخذ مبداءً لك هو أن تختار الأطعمة وهي في أكثر حالاتها طبيعية، عليك أن تختار الخبز من النوع المصنوع من القمح الكامل أو من خليط من الحبوب وأنواعها المختلفة. عليك أن تتناول الفاصولياء الكاملة وليس الفاصولياء المعالجة والمعاد قليها التي تأتي معلبة. إن الأطعمة الطبيعية أو الأطعمة الأقل معالجة تحتفظ بالكثير من خصائصها الغذائية، وهناك احتمال أقل عند تناولها بأن تؤثر على مستويات الإنسولين لذلك. وهذا يعني أنك سوف تتجنب الوقوع في فخ السكر كما أنك ستجنب زيادة الوزن.

إن الفارق سيكون مذهلاً.

ما الذي يجب أن تأكله

هناك أنواع عدة من السكريات المركبة، وفيما يلي لائحة بأفضل ما يمكن أن تختار منها لوجباتك اليومية.

لائحة (بواعث الطاقة الثلاثة) الخاصة بأطعمة السكريات الجيدة

- أنواع الخبز من القمح الكامل
- الخضار

- الذرة
- العدس
- الرز البري أو الأسمر
- البازلاء
- البطاطا الحلوة
- رقائق الحبوب (قمح كامل، غير مغطاة بالسكر)
- الفاصولياء المجففة
- البطاطا
- حبوب LIMA.
- حبوب الصويا أو TOFO.

يجب أن تشكل هذه الأطعمة العمود الفقري لحميتك،
وعليك أن تتناول عدة حصص من السكريات المركبة كل يوم
مدعومة بالبروتين منخفض الدهون مثل السمك أو صدر الدجاج
بالإضافة إلى ما لا يقل عن خمس إلى تسع حصص من
الخضار والفواكه. وبشكل بسيط يجب الابتعاد عن السكريات
المعالجة. كلها، وإذا لم يكن بإمكانك التخلي عنها كلياً،
فعليك تناولها مرة أو مرتين في الأسبوع.

أطعمة السكريات التي عليك أن لا تتناولها إلا باعتدال.

- أي منتج مصنوع من الطحين الأبيض المعالج.
- الخبز أو اللفائف أو الكعك القليل الحلاوة المصنوعة من

- الدقيق الأبيض أو دقيق القمح .
- البسكويت الرقيق الهش المعالج .
- الكعك المصنوع من الدقيق الأبيض أو المعالج .
- أطعمة السكر البسيط مثل الكعك المحلى والفطير المحلى والساكر .
- المعجنات .
- السكريات المقلية مثل المقالي الفرنسية .
- معكرونة الدقيق الأبيض المعالجة .
- رقائق الحبوب المصنوعة من الحبوب البسيطة أو المحلاة .
- أية وجبات خفيفة أو طعام عشاء من النوع المعالج .
- الطعام الجاهز للأكل من أجل الغداء أو العشاء .

عندما تشتري أحد منتجات الخبز عليك أن تقرأ اللصاقة السهلة القراءة الخاصة بالطعام، وانتبه إلى أن هناك الكثير من أنواع الخبز يلصق عليها اسم «دقيق قمح» بينما تكون قد صنعت من دقيق القمح المعالج إلى درجة زائدة عن الحد ودون وجود حبوب طبيعية. ولكي يكون الخبز اختياراً صحياً ومن نوع السكريات المركبة يجب أن يكتب عليه «حبة كاملة» أو «متعدد الحبوب» إذ إن الحبوب المعالجة إلى درجة زائدة عن الحد ما هي إلا عبارة عن سكريات بسيطة.

وبالإضافة إلى ذلك عليك الانتباه عند اختيار أنواع الخبز والبسكويت الرقيق الهش أن تنتقي الأنواع التي لا تحتوي على

أكثر من 2 غرام من الدهن في الحصة الواحدة وعليك أن تختار رقائق الحبوب التي تحتوي على ما هو أقل من 2 من الدهن في الحصة الواحدة. وأن تولي انتبهاً خاصاً إلى رقائق الحبوب من النوع granola لأنه يبدو عليها ظاهرياً أنها صحية، إلا أنها تحتوي على ما يزيد عن 275 وحدة حرارية في الحصة الواحدة وعلى ما يصل إلى سبعة غرامات من الدهن في الحصة التي يبلغ حجمها نصف كوب.

إن ذلك يقودنا إلى البحث مباشرة في النوع الذي يلي من مجموعات الطعام.

الدهون

إن نظام الغذاء النموذجي الأميركي يحتوي على 40 إلى 60 بالمئة من الوحدات الحرارية اليومية مصدرها الدهون.

أربعون إلى ستون بالمئة!

إننا نعشق دهوننا والسبب في ذلك بسيط. إن الأطعمة الدهنية ذات مذاق لذيذ، والأميركيون يضعون عوامل مستساغة الطعام ومحتواه في المقام الأول عندما يختارون الأطعمة الدهنية.

وإذا كنت تتناول نظام الغذاء الأميركي المعياري SAD فإنك تتناول غذاء يختلف إلى حد كبير عن غذاء مجتمعات أخرى

يتناول الناس فيها ما يزيد عن نصف وحداتهم الحرارية من منتجات الخضار ومن الفواكه.

إن أنظمة الغذاء عالي الدهون تسبب الأمراض

ليس هناك أي جدل في هذه النقطة.

إن الأشخاص الذين يأكلون كمية أقل من الدهون لديهم نسبة أقل من حدوث أمراض القلب والسرطانات مثل سرطان الصدر والكولون. وهذه النقطة هي إحدى نقاط الخلاف الرئيسية ضد أنظمة الحماية التي تدعو إلى تناول البروتينات المرتفعة أو إلى تناول ما يشاء المرء من الدهون التي أصبحت شائعة إلى حد كبير. إن تناول كميات كبيرة من البروتين الحيواني والدهون يجعل النظام الغذائي يتجاوز نسبة الـ 60 بالمئة من الدهون بكل سهولة.

إن ذلك قد يجلب الهلاك.

الحقيقة الواقعية حول الدهون وأمراض القلب

كلنا شاهد قصص الأخبار التي تروي لنا أن أنظمة الغذاء عالي الدهون تسبب الأمراض القلبية، إلا أن شيئاً مثل أنظمة الغذاء عالي البروتين أو عالي الدهون يظهر، وفجأة يصبح الجميع يحشون أنفسهم حتى الامتلاء بالوجبات الغنية بالدهون والشحوم ولحم الخنزير ويدعون أن ذلك يفيدهم. ما هي الحقيقة؟

إن الحقيقة هي عكس ما تظن تماماً.

الدهون المرتفعة تقتلك.

إن النظام الغذائي الغني بالدهون لا يقتصر على كونه يؤدي بشكل ثابت إلى معدلات أكثر ارتفاعاً في أمراض القلب، بل إن النظام الغذائي الجيد الذي تحدث خلاله ارتفاعات مفاجئة حادة نتيجة لوجبات عالية الدهون يعتبر نظاماً سيئاً.

وفي الحقيقة، فإن أحدث البحوث تبين لنا أن التأثيرات الخطيرة لوجبة عالية الدهون قد تحدث بعد أن تتناولها مباشرة.

إن الدهون تقتل

عندما تتناول وجبة عالية الدهون، فإن الأمر لا يقتصر على ارتفاع مستوى الشحوم الثلاثية في دمك، بل إن ذلك يسبب لك ارتفاعاً فيما يدعى بالعامل vii.

قد لا تكون سمعت الكثير عن العامل vii، إلا أنه أحد الجزيئات الهامة التي تساعد على تخثر الدم. وقد بينت لنا البحوث الآن أنك عندما تتناول وجبة عالية الدهون وحتى لو كان نظامك الغذائي صحي إلى درجة كبيرة، فإنك سوف تتعرض إلى ازدياد آني في مستوى العامل vii في دمك، الأمر الذي يزيد في احتمال تشكل خثرة دموية في قلبك مما يؤدي إلى إصابتك بنوبة قلبية.

إذا كنت تتمتع بصحة جيدة، فقد يكون عليك أن تأكل حوالي 70 إلى 90 غراماً من الدهون في الوجبة الواحدة (وهو ما يعادل شطيرتي هامبرغر (ماك) كي يتكون لديك ارتفاع ملحوظ في العامل vii في دمك. ولكن إذا ما كانت لديك عوامل خطر أخرى فيما يتعلق بأمراض القلب، فإنه حتى الكمية المنخفضة من الدهون قد تؤدي إلى ارتفاع ملحوظ فيه.

وقد بينت الدراسات أيضاً أن الوجبة منخفضة الدهون ليس لها تأثير آني في ارتفاع الشحوم الثلاثية أو العامل vii أو أن تأثيرها بسيط.

هل يمكنك تناول أي من الدهون؟

لقد أوصت (مؤسسة الصحة القومية) أن لا تزيد الوحدات الحرارية التي مصدرها الدهون عن 30 بالمئة من مجموع ما يتناوله الإنسان من غذاء، وهناك بعض من برامج تجنب أمراض الشرايين الإكليلية مثل برنامج الدكتور (دين أورنيش) Dean Ornish تقول بالاقصار على نسبة 10 بالمئة فقط من الوحدات الحرارية الإجمالية.

إن هذه الفكرة عظيمة من الناحية الطبية، وقد قام الدكتور (أورنيش) بتوثيق حالات لمرضى تمكنوا من التغلب على أمراض الشرايين التاجية باتباعهم برنامج الذي يفرض الحظر الشديد على الدهون. إلا أن المشكلة تكمن في أن البقاء على

مثل هذه الحمية أمر صعب جداً. وقد حاول معظم الناس تطبيقها إلا أنهم عادوا إلى عاداتهم القديمة.

والخبر المفرح هو أنه ليس من الضروري أن يتم إلغاء كافة الدهون من غذائك، بل إنك في حقيقة الأمر بحاجة إلى أن تتناول شيئاً من الدهون، إذ إنها ضرورية من أجل بناء جدران الخلايا، إضافة إلى أن الدهون تحمل الفيتامينات القابلة للانحلال في الدهن مثل فيتامينات D, E, A, K: وما عليك أن تفعله هو أن تعرف المقدار الصحيح من الأنواع الصحيحة من الدهون.

إن هذا الوعي لمسألة الدهون موجود ضمن برنامج (بواعث النشاط الثلاثة) فقد قمنا بتطوير خطوط دلالة سهلة الاتباع فيما يتعلق بالطعام، وهذه الخطوط تلبي توصيات (جمعية القلب الأميركية) وتحتفظ على بقاء متناولك اليومي من الدهون لا يتجاوز 30 بالمئة.

وإن أفضل ما في الأمر هو أنك سوف تكون قادراً على القيام بذلك دون حاجة لأن تقوم بوزن طعامك أو قياسه.

معضلة الدهون

كما سبق لنا القول، فإنك لا تستطيع إلغاء كافة الدهون من غذائك وعليك أن لا تحاول ذلك. إن جسمك يحتاج إلى شيء من الدهون كي يعمل، إذ إن الدهون ضرورية من أجل

امتصاص الجسم لثيتامينات معينة ومن أجل صنع الأغشية التي تحيط بخلايا جسمنا.

وعلى هذا، فإن عليك تناول بعض الدهون والأمر الذي تحتاج آنذاك إلى معرفته هو أنواع الدهون التي يجب أن تتناولها. إذ إن هناك بعض الدهون التي يكون تناولها مفيداً في أي وقت، وبعضها الآخر لا تكون مفيدة إلا إذا تم تناولها بكميات صغيرة، بينما هناك دهون غير مفيدة على الإطلاق. وبتعبير آخر، هناك القليل من الدهون المفيدة والكثير من الدهون الضارة.

وعلى هذا فما هي الدهون؟

إن كافة الدهون تتألف كيميائياً من الـ (غليسيرول) الذي يرتبط مع حمض دهني آخر أو أكثر. والحموض الدهنية هي حجر بناء أساسي في أغشية خلايا جسمك وفي هورمونات معينة. والغليسيرول هو اسم آخر لـ (غليسيرين) وهو يشبه الغلوكوز من حيث التركيب ويسلك سلوك السكريات في الجسم.

وهكذا فإن الدهون في الغذاء هي مصدر آخر من مصادر الغلوكوز.

وتحتاج الدهون إلى الكثير من الهضم قبل أن يتم زجها على شكل جزيئاتها الأصلية. ولهذا السبب، فإنها تبقى في

المعدة مدة طويلة وتجعلك تشعر بالشبع لمدة أطول.

لم تخلق كل الدهون متساوية

تستخدم المصطلحات (دهون مشبعة) و(دهون غير مشبعة) على نطاق واسع في الدعايات الخاصة بالأطعمة. وهذا التصنيف يقوم على أساس عدد وحدات الهيدروجين في الدهن إذ إن الدهون المشبعة هي التي لم تعد تستوعب اتحاد أي شيء من الهيدروجين معها. إنها مهدرجة بشكل كامل.

وبالمقابل فإنه تتوفر في الحموض الدهنية غير المشبعة أكثر من مكان فارغ من كتل الهيدروجين، وعندما يكون هناك زوج واحد ضائع من كتل الهيدروجين فإن الحمض الدهني يكون (غير مشبع). وإذا كانت هناك بقعتان أو أكثر لا توجد فيها أزواج الهيدروجين، فإن الحمض الدهني يكون (متعدد عدم الإشباع).

الدهون السيئة

إن الدهون المشبعة هي دهون سيئة لأنها تسبب تخثر الدم في أوعية جسمك الدموية وتسد تغذية الدم فيها مما يسبب النوبات القلبية.

إياك أن تأكل من هذه الدهون إذا كنت قادراً على تجنبها.

وإذا ما كنت لا تعرف ما إذا كان الدهن مشبعاً أم لا،

ضعه في الثلاجة فإذا ما أصبح صلب القوام وأكمد اللون فإنه يكون مشبعاً.

إن الدهون الحيوانية هي المصدر الرئيسي للدهون المشبعة في غذائنا إضافة إلى زيت جوز الهند وزيت النخيل، كما يحتوي اللحم والجبن والزبدة على كميات مرتفعة منه.

التوصية: تجنب كل هذه المواد.

سبعة مصادر للدهون المشبعة السيئة

- اللحم الأحمر المدهن
- الجبن
- الزبدة
- دهن الخنزير
- زيت جوز الهند
- زيت النخيل
- صفار البيض.

المزيد من الدهون السيئة

لقد أصبحت الدهون متعددة عدم الإشباع شائعة الاستعمال منذ العديد من السنوات لأنها أفضل لك من الدهون المشبعة. ولسوء الحظ فإن هناك مشكلة في الدهون متعددة الإشباع أيضاً.

إذ إنها تصبح زنخة إذا ما تم تسخينها أو تركها مكشوفة في الهواء لمدة طويلة.

من السهل كشف الدهن الزنخ لأن رائحته تكون سيئة وعفنة، وهذا أمر هام لأن الدهون الزنخة مسرطنة. إنها تسبب السرطان!

لا تأكل أي طعام دهني مثل الجوز أو البندق والرقائق والبسكويت وزيت الطبخ إذا كانت لها رائحة زنخة.

إيّاك إعادة استعمال الدهون متعددة عدم الإشباع التي سبق استعمالها للطبخ، ولا تشتري الدهون متعددة عدم الإشباع في حاويات ذات حجم كبير جداً بحيث لا تستهلك في مدة معقولة من الزمن.

هناك بضعة أمور قليلة جيدة حول الدهون متعددة عدم الإشباع، فهي غنية بالزيوت اللينوليكية 6 - omega والـ (ألفا لينوليكية) 3 - omega. ويتطلب جسم الإنسان كمية صغيرة من هذه الزيوت، كما أن الـ 3 - omega قد يساعد حتى في مقاومة السرطان وأمراض القلب، ولكن عليك الانتباه، فإن القليل يكفي لمدة طويلة. وإذا ما كان المقدار المأخوذ من 6 - omega كبيراً بالمقارنة مع 3 - omega. فقد يؤدي ذلك إلى تعزيز نمو الأورام.

التوصية: تناول الدهون متعددة عدم الإشباع باعتدال فقط،

واقصد في استعمالها في الطبخ.

سبعة مصادر للدهون متعددة عدم الإشباع

- زيت الذرة
- زيت الصويا
- زيت السمسم
- زيت عباد الشمس
- زيت الخضار
- زيت بزر الكتان
- سمك المياه الباردة.

الدهون حتى الأكثر سوءاً

إن الدهون المحولة هي أحدث الأولاد في المجموعة . وهي من الناحية التقنية ليست دهوناً طبيعية بل إنها ما يحدث عندما تأخذ زيت الخضار أو زيت الفول السوداني وتقوم بهدرجتها - وهي عملية ينتج عنها السمن النباتي الصناعي اللزج وزبدة الفول السوداني والدهن الصلب . وهذه الدهون المنتجة صناعياً تجعل مستويات الشحوم الثلاثية والكوليسترول تحلق نحو الأعلى وهي المتهم الرئيسي في تخثر الدم في الشرايين .

والذي يبعث على الذعر حقاً في الأمر هو أن هذه المواد ليست دهوناً من الناحية التقنية . وهذا يعني أن الأطعمة التي

تلتصق عليها عبارة «خالية من الدهون» يمكن أن تكون مترعة بالدهون المحولة! وإنك لن تدرك الفرق ما لم تقرأ اللصاقة بانتباه شديد، فإذا ما شاهدت عبارة زيت خضار ومهدرج مكتوبة عليها فعليك أن تحذر الأمر.

توصية: تجنب الدهون المحولة، إنها مخثرات شديدة للشرابين.

خمسة مصادر للدهون المحولة

- الوجبات الخفيفة المعبأة.
- السمن الصناعي اللزج.
- زبدة الفول السوداني (وليس النوع الطبيعي الذي ينفصل الزيت من تلقاء نفسه)
- السمن Shortening
- الأطعمة المخبوزة.

هل هناك دهون جيدة؟

نعم، إن الدهون غير المشبعة هي دهون جيدة، إنها تبدو وكأنها أكثر الدهون سلامة من أجل الطعام. وإذا ما تم تناولها باعتدال. فإنها لا تزيد من مخاطر الأمراض القلبية الوعائية. كما أنها لا تتأكسد بسرعة تجعل منها مواد مسرطنة، بل إن بعض الدراسات ترى أنها حتى تحمي من السرطان وأمراض القلب.

وإن أفضل ما في الأمر، هو أن هذه الدهون تتوفر بغزارة في الأطعمة ذات المذاق الجيد والمفيد لك. وتتوفر الدهون غير المشبعة في أنواع البقول والخضار والسّمك والحبوب الكاملة. توصية: يجب أن يحتوي غذاؤك على كمية وافرة من هذه الدهون.

سنة مصادر عظيمة للدهون غير المشبعة

- زيت الزيتون
- زيت Canola
- الزيتون
- الأفوكادو
- البقول
- السمك.

البحث عن الدهون المخبأة

هناك الكثير من الدهون التي تختبئ في الكثير من الأطعمة، ولذلك فإن عليك أن تقرأ اللصاقات وأن تنظر بانتباه إلى محتوى الأطعمة من الدهون قبل أن تشتريها. تعلم أن تبحث عن الدهون المخبأة، وتذكر أنه قد يكون تم إخفاؤها عنك بطرق ذكية جداً. إذ إن الكثير من المواد تلتصق عليها عبارات مثل خالي الدهن أو خفيف أو منخفض الدهن بينما هي

على غير ذلك. ويتضمن هذا القول مرق التوابل منخفض الدهون والصلصات والكعك المحلى ورقائق البطاطا والفشار. انتبه.

إن اللصاقات قد تكون مضللة، إذ يمكن أن يكتب عليها خالية الدهن وهي ممتلئة به.

دعنا نبين لك الذي نقصده.

هناك نوع من الفشار الشهير تصفه إعلانات الدعاية بأنه «يحتوي على ما يقل بنسبة الثلث من الوحدات الحرارية والدهون والزيت». الأمر يبدو عظيماً! ولكن لنلق نظرة على اللصاقة.

المعلومات الغذائية (في الحصة الواحدة)

حجم الحصة:	9,5 غرام
عدد الحصص في العبوة:	18
الوحدات الحرارية:	35
البروتين:	1 غرام
السكريات:	6 غرام
الدهون:	2 غرام

أما زال الأمر يبدو حسناً؟ إن كمية غرامين من الدهون تبدو كمية صغيرة بالتأكيد، أليس كذلك؟، لكنك لو قمت بحساب الوحدات الحرارية التي تأتي من هذه الكمية «الصغيرة»

من الدهن، فإنك سوف تجد قصة مختلفة تماماً.

من الحقائق المعروفة أن كل غرام من الدهون يعطي 9 وحدات حرارية؛ لنحسب كل غرامين مضروبين بتسع وحدات حرارية والنتيجة هي 18 وحدة حرارية. وهكذا فإن 18 وحدة حرارية في الحصة الواحدة تأتي من الدهون، الأمر لا يبدو على تلك الدرجة من السوء، إلا أن الحصة لا تحتوي إلا على 35 وحدة حرارية، وهذا يعني أنك إذا قسمت 18 على 35 تكون النسبة هي 51 بالمئة وبالتالي فإن 51 بالمئة من الوحدات الحرارية في هذا الفشار تأتي من الدهون!

كيف نبحث عن الدهون المخبأة

فيما يلي كيفية حساب النسبة المئوية من الوحدات الحرارية في الطعام والتي تأتي من الدهون. إقرأ اللصاقة بعناية ثم:

1- اضرب كمية غرامات الدهن في الطعام بعدد الحصص ثم بتسع وحدات حرارية لكل غرام، وهذا يعطيك الوحدات الحرارية الموجودة في الدهون في الطعام.

2- قسم هذا العدد على العدد الإجمالي للوحدات الحرارية في الطعام بالنسبة للحصة الواحدة، وهذا سوف يعطيك النسبة المئوية للوحدات الحرارية في كل حصة والتي تأتي من الدهون.

هل أن ذلك يعتبر دهوناً منخفضة؟ لا نرى ذلك. فقد يكون في هذا المنتج دهن يقل بنسبة الثلث عن الماركة النظامية إلا أنه ما زال نصف دهني إنك لا يمكن إلا أن ترتعد عندما تفكر بكمية الدهون التي يحتويها الفشار النظامي الذي تبيعه تلك الشركة.

إن هذا يبرز نقطة على غاية من الأهمية فيما يتعلق بالدهون.

لا يقتصر الأمر على أن الدهون تحتوي على ما يزيد عن ضعف الكمية من الوحدات الحرارية التي يحتوي عليها البروتين أو السكريات، بل إن هناك بعض الماء في الشحوم. وهذا يعني أن الغرام الواحد من الشحوم يحتوي على حوالي نفس الكمية من الوحدات الحرارية التي تحتوي عليها خمسة غرامات من اللحم الخالي من الدهن!

لماذا توجد الشحوم في أجسامنا؟

نعرف أن الدببة تخزن الشحون لأنها تعيش فترة سبات طويلة الشتاء وهي بالتالي تحافظ على حياتها باستهلاك شحومها، فما هو الأمر بالنسبة لنا؟

نحن أيضاً نخزن الشحوم ومعظمنا يعرف من خبرته

الشخصية أننا نخزن تلك الشحوم بكل سهولة. إذ إن أجسامنا تشكل الشحوم من البروتينات والسكريات ونخزنها في أكثر المناطق من الجسم عرضة للنظر، فهل هناك غرض من تلك البدانة أم أنها نوع من العقاب على ذنب الأكل بشكل زائد عن الحد؟

الجواب على ذلك هو أن الشحوم تخدم غرضاً معيناً. إنها نوع من خزان للطاقة في أجسامنا يستخدم في حالات الطوارئ. ومن حيث هذه النقطة، فإننا نشبه الدببة، ولكن لسوء الحظ، فإن الاستقلاب لدينا يختلف عن الاستقلاب لدى الدببة. فعندما يدخل الدب حالة السبات الشتوي ويتوقف عن الأكل فإنه يحرق الشحوم كوقود بشكل أساسي، إلا أننا عندما نتبع حمية في محاولة لتخفيض الوزن عن طريق عدم الأكل فإن أجسامنا تحرق العضلات بشكل أساسي.

الشحوم هي آخر ما يزول.

وقد لا يكون في هذا شيء من العدل، إلا أنه الطريقة التي يعمل بها جسمنا وعلى أي حال، فإن من الممكن لك أن تدرب جسمك على حرق المزيد من الشحوم عن طريق التمارين، إذ إن عضلات الشخص ذي الصحة الجيدة تأخذ 70 بالمئة من الطاقة اللازمة لها أثناء التمارين الإيروبيكية من الشحوم، بينما تأخذ 30 بالمئة من السكر. أما الشخص الذي لا

يتمتع بصحة جيدة فإنه يحرق السكر بشكل أساسي بينما يحرق الشحوم بشكل قليل.

إنك كلما أكثر من ممارسة التمارين كلما أحرقت المزيد من الشحوم!

توصياتنا فيما يتعلق بالدهون

- يجب أن يكون مصدر القسم الأكبر من الوحدات الحرارية هو السكريات المركبة - الفواكه، الحبوب الكاملة، البقول، الخضار، منتجات الحليب الخالية من الدهون. تجنب الأطعمة المحلاة عالية المعالجة. وعليك تناول حصص غذائية صغيرة من الأطعمة المنخفضة الدهون والعالية البروتين مثل صدر الدجاج أو الديك الرومي المنزوع عنه الجلد، تناول الجبن باعتدال وعليك دوماً أن تختار منتجات الحليب الخالية من الدهون.
- يجب أن يكون معظم ما تتناوله من الدهون هو من النوع غير المشبع، وعليك أن تستبدل الزبدة بالزيوت ذات الإشباع الأحادي العالي مثل زيت الزيتون والـ Canola وابتعد عن الدهون المشبعة كما تبعد عن الوباء.
- تناول السمك مرة أو مرتين في الأسبوع لأن الحموض الدهنية omega - 3 الموجودة في زيوت السمك تقي من أمراض القلب.

- عليك أن تلغي أو تخفض كمية الزيوت المهدرجة التي تتناولها بما في ذلك الأطعمة المعبأة والسمن النباتي اللزج والبسكويت الهش والفطائر وحلوى (البودينغ) ورقائق البطاط.

تذكر أن الهدرجة ترفع من الدهون المحولة التي قد ترفع مستوى الكولسترول لديك إلى حد كبير وتسبب لك أمراض القلب.

توصيات (بواعث الطاقة الثلاثة) حول الدهون

- يجب أن يكون مصدر القسم الأكبر من وحداتك الحرارية هو السكريات المركبة - الفواكه، الحبوب الكاملة، البقول، الخضار، منتجات الحليب الخالية من الدهون.
- يجب أن يكون معظم ما تتناوله من الدهون هو من النوع غير المشبع.
- تناول السمك مرة أو مرتين في الأسبوع.
- خفّض من كمية الزيوت المهدرجة التي تتناولها.

دليل (بواعث الطاقة الثلاثة) الخاص بالدهون.

الزيوت الجيدة	
الزيتون	ال Canola
الجوز	بزر الكتان
الزيوت السيئة	
العصفور	جوز الهند
النخيل	الذرة
مصادر سمكية عظيمة لزيوت Omega-3 الجيدة	
السلمون	التروية
الأسقمري	السردين
التونا	الرنكة
الزبدة مقابل السمن النباتي اللزج	
● تجنب السمن النباتي اللزج	
● تجنب الزبدة	
● اختر سمن Tub أو Benecol وهي بديلة للزبدة	

البروتينات

البروتينات هي كل البدع السائدة في الوقت الحاضر، وبما أن الكثير من الناس يندفعون أفواجا نحو الغذاء عالي البروتين منخفض السكريات فلنلق نظرة فاحصة على البروتينات ولنر كيف تستخدم في الجسم وما هي احتياجاتك الحقيقية منها.

يعتقد الكثير من الناس بأنهم سوف يزدادون قوة ويبنون المزيد من العضلات إذا ما تناولوا كميات كبيرة من البروتين.

ويعشق الأميركيون أن يصبحوا ذوي عضلات دون تعريض أنفسهم لجهد زائد عن الحد، كما يعتقد البعض أنهم إذا ما تناولوا كميات كبيرة من البروتين ومن الحموض الأمينية وهم مضطجعون على الأريكة يشاهدون مباريات كرة القدم فإنهم سوى كتلة من العضلات.

لسوء الحظ فإن ذلك لن يحصل، إن العضلات لا تنمو كما تنمو الأعشاب البرية ولا يمكن لك أن تضع لها السماد من البروتين ثم تنظر إليها وهي تنمو.

وإذا ما أردت لعضلة أن تنمو فعليك أن تقوم بتمرينها.

ما هي البروتينات

البروتينات هي سلاسل طويلة من الحموض الأمينية تتصل مع بعضها البعض والحموض الأمينية تشبه الغلوكوز، إلا أنها تحتوي على جزيئات النتروجين وهي أساس في بناء الخلايا والأنسجة وترميمها.

يمكن أن تستخدم الحموض الأمينية من أجل الحصول على الطاقة أو كحجارة بناء للأنسجة، وعندما يتعرض الجسم للجوع يتم استنفاد مخزون الكبد من الغليكوجين بسرعة ويعمل الجسم على تفتيت الشحوم والعضلات لتأمين الطاقة. وعلى هذا فإن من الممكن تحويل البروتين والحموض الأمينية إلى غلوكوز واستعمالها في الجسم. ومن إحدى فوائد تناول كميات

كبيرة من البروتين هي أن البروتين يستغرق وقتاً أطول في هضمه مما يستغرقه هضم السكريات المركبة، وهذا يعني أن البروتين يؤمن إطلاقاً متواصلاً وأكثر بطئاً. إضافة إلى أنه لكونه يستغرق وقتاً أطول للهضم فإنه يبقى في المعدة لمدة زمنية أطول مما يطيل مدة شعورك بالشبع.

ما هي الكمية التي تحتاجها من البروتين
إن معظم الأميركيين يأكلون من البروتينات أكثر من حاجتهم.

عليك أن تأخذ من البروتين ما يلبي حاجات جسمك، إلا أنك إذا ما تناولت منه أكثر من الحاجة، فإن الزيادة تتحول إلى خصمك الرهيب الذي هو الشحم.

الحاجات اليومية من البروتين

لا يحتاج الإنسان البالغ إلى أكثر من 35 غرام من البروتين في غذائه أما الإنسان البالغ الذي يمارس التمارين العنيفة، فإنه يحتاج إلى ما يصل إلى 80 غراماً من البروتين في اليوم.

ما هي كمية البروتين التي يحتاج إليها الإنسان البالغ المتوسط؟

خمسـة وعشرون إلى ثلاثين غراماً تكفيه .

دعنا نربط هذا الرقم بحياتك اليومية، إن كوب الحليب يحتوي على 8 غرامات من البروتين، وتحتوي البيضة الواحدة على 6 غرامات وشريحة الخبز المحمص المصنوع من الدقيق الكامل على غرامين . وعلى هذا فإن فطوراً واحداً مغذياً يحتوي على كافة ما تحتاجه يومياً من البروتين تقريباً . كما أن حصة صغيرة من قطعة من شرائح اللحم بحجم يساوي حجم هامبرغر (ماكدونالد) تحتوي على 25 غراماً من البروتين . وإنك إذا ما تناولت فطوراً كبيراً وغداء كافياً وعشاء عادياً فإنك قد تكون تجاوزت حاجاتك الأساسية اليومية من البروتين .

وإذا ما كنت تمارس التمارين العنيفة وتحاول بناء عضلاتك، فإن ما تحتاجه من البروتين سوف يزداد إلى 70 حتى 80 غراماً في اليوم .

هذا كل ما في الأمر .

احصل على البدانة على الطريقة البروتينية

إن تناولك البروتين بشكل زائد لن يقدم لك الاحتياط من البروتين من أجل بناء المزيد من العضلات . وتذكر أن الوحدة الحرارية تبقى وحدة حرارية سواء كانت ناتجة عن البروتينات أم عن السكريات، وإذا ما تناولت من البروتين ما يفيض عن حاجات جسمك، فإن الزيادة سوف تتحول إلى شحوم .

والأكثر من ذلك، إن البروتين الزائد عن الحد قد يشكّل خطراً على صحتك. إذ إنك عندما تأكل البروتين فإن هضمه يولد منتجات مرافقة تتحول إلى (يوريا) تطرح عن طريق الكليتين. وإذا ما تناولت البروتين بشكل يزيد عن الحد فإنك بذلك تصنع إجهاداً كبيراً جداً على الكليتين مما قد يؤدي إلى ظهور حمض البول وحصى الكليتين بل إنه قد يؤدي إلى أمراض الكليتين.

إن الغذاء عالي البروتين الذي يعلن عنه في هذه الأيام هو أيضاً غني بالدهون مما يجعله غذاءً سيئاً بشكل خاص. وفي حين أنك قد تفقد بعض الوزن في بداية الأمر إذا ما اتبعت مثل هذه الحمية، إلا أن الجمع بين البروتين المرتفع والدهون المرتفعة قد تكون له آثار مدمرة على صحتك.

هل أن علينا أن نتناول البروتين؟

إن الكثير من الأميركيين يدمنون على اللحم بالإضافة إلى حبهم للأطعمة الدسمة. وإن مجرد التفكير في حياة خالية من اللحم هو أكثر ما يتحمله الكثير منهم. وقد يكون ذلك هو السبب في شيوع الغذاء عالي البروتين، إذ إنه سمح للكثير من الناس أن يأكلوا ما يحبون ويظنون مع ذلك أنهم أصحاء.

ولسوء الحظ إن الأمر غير ذلك.

والحقيقة المخلصة هو أن البشر لم يصمموا ليكونوا من

أكلة اللحوم أساساً. والطريقة البسيطة لإثبات هذه الحقيقة هي أن ننظر إلى نظام الهضم لدينا ولنر ما هي الأشياء التي صمم هذا النظام للتعامل معها.

إن أكلة اللحوم مثل النمر والأسود لها أسنان حادة من أجل التمزيق والتفتيت وأمعاء قصيرة من أجل طرح الفضلات التي تنتج عن أكل اللحوم.

أما نحن البشر فإنه لا توجد لدينا أضرار مصممة أصلاً للطحن والمضغ مثل باقي أكلة اللحوم، ولا نظام معوي يزيد طوله عن أربعين قدماً يسمح لنا بامتصاص أكبر قدر ممكن من المواد المغذية من طعامنا النباتي. إن تركيبنا التشريحي والفيزيولوجي يبين لنا أن مصممون لأكل النباتات أصلاً.

ولكن لا تأخذوا ما نقول كما هو. انظروا إلى أي من الثقافات البشرية التي لم يغمرها المجتمع الذي أصبح غريباً وسوف ترون أن أنظمتهم الغذائية تعتمد أساساً على النباتات ولا يشوبها إلى القليل من اللحم.

ولكن لا تأخذوا ما نقول كما هو. انظروا إلى أي من الثقافات البشرية التي لم يغمرها المجتمع الذي أصبح غريباً وسوف ترون أن أنظمتهم الغذائية تعتمد أساساً على النباتات ولا يشوبها إلى القليل من اللحم.

لماذا نحن مختلفون عنهم؟

في حقبة ما عبر الزمن قرّر البشر في المجتمع الغربي أنهم يحبون طعم اللحم وإضافة إلى ذلك فقد قرروا أن اللحم يجب أن يؤكل ضمن أية وجبة عدة مرات في اليوم بالإضافة إلى أي من الأطعمة الأخرى. وليس هناك أي حيوان في العالم يأكل بهذه الطريقة. إلا أننا نفعل ذلك.

الشح باللحم

إننا في برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) لا ندافع عن فكرة أن عليك أن تبتعد عن اللحوم. وإنك إذا ما اخترت أن لا تأكل سوى الغذاء النباتي فهذا قرارك أنت. إلا أنك إذا لم تقرّر ذلك فلا تقلق، إذ إن من الممكن أن يكون للبروتين الحيواني دور في غذائك، وما عليك سوى أن تعرف ما أنت مقدم عليه. إن أكل اللحم قد تم الربط بوضوح بينه وبين زيادة خطر إصابتك بالسرطان والأشخاص الذين يأكلون اللحم الأحمر خمس أو ست مرات في الأسبوع لديهم نسبة خطر للإصابة بسرطان الكولون تزيد أربعة أضعاف عن الأشخاص الذين يأكلون اللحم مرة في الشهر. وكقاعدة عامة، فإن اللحوم الحيوانية غنية بالدهون المشبعة، وإضافة إلى ذلك وبما أن مجاريننا الهضمية لم تصمم أصلاً من أجل اللحوم، فإن تناول البروتين الحيواني بشكل زائد عن الحد قد يسبب حشداً كاملاً من المشاكل الهضمية.

احذر الدهون المختبئة في اللحم

إن لحم البقر المطحون يشكل ثالث أكبر مصادر الدهون المشبعة في النظام الغذائي الأميركي ويأتي بعد الجبن والحليب كامل الدسم، والمشكلة بالنسبة للحم البقر المطحون هو أن اللصاقات التي توضع عليه قد تكون مضللة إلى حد كبير مما يجعلك تأكل كمية هائلة من الدهون حتى لو كنت تعتقد أنك تقوم باختيارات صحية لغذائك.

دعنا نلقي نظرة سريعة على هذا الأمر، إنك إذا ما ذهبت إلى السوق وانتقيت قطعة من اللحم المطحون فإن اللصاقة التي تجدها عليها قد يكتب عليها «80 بالمئة قليل الدهن».

الأمر يبدو جيداً لكنه ليس كذلك.

إن ما يعنيه ذلك في حقيقة الأمر هو أن لحم البقر قليل الدهن بنسبة 80 بالمئة من حيث الوزن وليس من حيث محتواه من الوحدات الحرارية. كما أن 20 بالمئة من وزن لحم البقر هو عبارة عن دهون!

ومن حيث الوحدات الحرارية، فإن ذلك اللحم البقري المطحون الذي هو «80 بالمئة قليل» يقدم 70 بالمئة من وحداته الحرارية الحرارية على شكل دهون!

فيما يلي لائحة تقدم لك المساعدة في تحديد عدد الوحدات الحرارية التي تنجم عن الدهون والتي سوف تحصل

عليها عندما تشتري اللحم المطحون. وهذه اللائحة تعكس المحتوى من الوحدات الحرارية الموجودة في قرص من لحم البقر النيئ الذي يزن 3,5 أونصة.

الوحدات الحرارية من الدهون التي تختبئ في لحم البقر المطحون قليل الدهن

٪ من الدهون بالوزن	٪ من الوحدات الحرارية من الدهون
10٪ (90٪ لحم بقر قليل الدهن)	51٪
15٪ (85٪ لحم بقر قليل الدهن)	62٪
20٪ (80٪ لحم بقر قليل الدهن)	70٪
25٪ (75٪ لحم بقر قليل الدهن)	75٪

إذن ما هو البروتين الذي يجب أن تتناوله؟

إننا في برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) سندلك بشكل لطيف إلى النظام الغذائي الأقل غنى باللحم. وعندما تأكل اللحوم فعلاً فإننا نوصيك بأن تأكل أساساً لحم الطيور والسّمك واللحم الأحمر الخالي من الدهون.

لا تقلق حول عدم تناولك ما يكفي من البروتين في غذائك إذا ما قمت بإنقاص استهلاكك من اللحوم. إذ أن هناك الكثير من البروتين في الحبوب والفاصولياء والبقول ربما يلبي احتياجاتك اليومية. وإضافة إلى ذلك فإن مصدر البروتين ليس مما يهم جسمك سواء كان مصدره أصلاً لحم البقر أو الدجاج

أو السمك أو فول الصويا. وإن أي حمض أميني من أي منها لا يمكن تمييزه عن الحمض الأميني الذي يأتي من أي نوع آخر.

الاستقلاب والشيخوخة

الآن وقد انتهينا من تغطية أنواع الطعام الأساسية الثلاثة، فإن هناك وجهاً هاماً آخر من وجوه الاستقلاب لدينا لا بد لنا من بحثه. وإنك كما لاحظت دون شك وبشكل إجمالي أننا نميل إلى زيادة الوزن كلما زدنا تقدماً في السن وقد يبدو هذا الأمر إحدى حقائق الحياة، إلا أنه ليس من الضروري أن يكون كذلك. إننا نميل إلى أن نصبح أقل نشاطاً من تقدمنا في السن، الأمر الذي ينتج عنه تناقص الخلايا العضلية، وعندما يحدث ذلك، فإن الكتلة العضلية النشيطة استقلابياً تحل محلها الشحوم عديمة النشاط. وبما أن الشحوم تحرق من الوحدات الحرارية أقل مما تحرقه العضلات فإنه عندما تحل الشحوم محل العضلات، فإننا نعاني من تدنٍ تدريجي في معدل الاستقلاب القاعدي BMR الخاص بنا.

والمشكلة في هذا السيناريو هي أن معظمنا يستمر في تناول نفس كمية الطعام الذي كان يتناوله عندما كان أصغر سناً، وهذا يؤدي إلى زيادة تدريجية في الوزن كلما تقدمنا في السن.

وبتعبير آخر فإن وزننا لا يزداد لمجرد أننا أصبحنا أكبر

سنًا، إلا أن السبب هو أننا أصبحنا أقل نشاطًا.

نشاط أقل، شحوم أكثر

دعنا ننظر إلى هذه المسألة ببعض الشيء من التفصيل لكي نبين الذي نقصد إليه بالضبط.

بالنسبة للمرأة المتوسطة التي يبلغ طولها خمسة أقدام وخمس بوصات ووزنها 121 رطلاً هناك نقص مقداره سبع وخمسون وحدة حرارية يومياً في معدل استقلابها القاعدي BMR يحدث في كل سنة من سنوات تقدمها في السن، ويترجم هذا النقص إلى زيادة مقدارها ستة أرطال من الشحوم سنوياً إذا ما استمرت في تناول نفس الكمية من الطعام.

تبين اللائحة التالية كيف يتحول التغيير في الوحدات الحرارية من BMR إلى شحوم في كل سنة تتقدم فيها هذه المرأة في السن.

معدل الإستقلاب القاعدي للإناث

السن	الوحدات الحرارية في BMR	زيادة الوزن شحوم/سنة
20	1382	∴
40	1363	2
50	1325	6
60	1267	12

أمّا بالنسبة إلى الرجل المتوسط الذي يبلغ طوله سبعون بوصة ووزنه 155 رطلاً فإن الأرقام أكثر سوءاً.

معدل الإستقلاب القاعدي للإناث

السن	الوحدات الحرارية في BMR	زيادة الوزن شحوم/سنة
20	1736	∴
40	1649	5,8
50	1627	8,2
60	1593	11,8

إننا عندما نتقدم في السن نحتاج إلى زيادة نشاطنا البدني لا إلى إنقاصه لكي نحافظ على أجسام تتمتع بالصحة والحيوية وتمنع الشحم من أن يتراكم.

جمع الأمور كلها مع بعضها

الآن وقد تكون لديك فهم أفضل للكيفية التي يقوم بها جسمك باستقلاب الطعام، دعنا نصل بك إلى أن تأكل بطريقة تولد الطاقة الحركية وتحسن من صحتك.

الأمر سهل جداً.

لقد تم تصميم برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) لكي يقودك تدريجياً في الاتجاه الصحيح، إن الأمر لا يتطلب منك أن تقوم

بوزن الأطعمة أو بقياسها أو بحساب محتواها من الدهون.
 ما عليك إلا أن تتبع اقتراحاتنا الأسبوعية حول الطعام
 الذي تتناوله وأن تستمتع بالعملية وأن تمارس التجارب على
 طعامك طول الطريق.

عليك إجراء الكثير من التغييرات الصغيرة

عندما تتبع برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) فإننا لن نطلب
 منك أن تقوم بإجراء تغييرات رئيسية في نظامك الغذائي دفعة
 واحدة. إذ عليك أن تقوم كل أسبوع بإدخال تعديل واحد بسيط
 على الطريقة التي تتناول بها الطعام. وعندما تنهي الأسابيع الستة
 الأولى من البرنامج تكون قد أدخلت تغييراً كبيراً على نظامك
 الغذائي وسوف تفاجأ بمدى السهولة التي تم بها ذلك.

عليك أن تنظر إلى أهدافك دوماً ولا تنظر إلى الوراء حتى
 تكون قد أتممت الأسابيع الستة الأولى.

لنتقل إلى الفصل الثاني ولنر كيف يمكن لنا القيام بذلك.