

## مقدمة

- هل أثار هذا الكتاب اهتمامك؟ هذا جيد!
- هل أنت شديد السمعة؟ هذا ليس جيداً!
- ولكنك تريد أن تضلع شيئاً لمواجهتها . هذا أكثر من جيد، إنه ببساطة رائع!

أنا أتفهم مشكلة أن تكون بديناً، ذلك أنني كنت في فترة ما من طفولتي «بتناً طبّوشة» . والمؤسف أن والديّ رأيا في سمنتي وشهيتي الطيبة آنذاك شيئاً حسناً . من حسن الحظ أن النظرة إلى هذا الموضوع قد تغيّرت اليوم: لم نعد مجبرين على التهام طعامنا حتى إفراغ الصحون، كما بتنا نعرف أيضاً أننا لسنا بحاجة إلى تناول وجبة ساخنة يومياً بالضرورة. فقد تجاوز الزمن هذه المفاهيم القديمة منذ عهد بعيد . تُثقل زيادة الوزن كاهلنا بشدة في سن الطفولة والشباب على وجه الخصوص، إذ إننا، في هذه المرحلة من الحياة تحديداً، أحوج ما نكون إلى القبول والاستحسان من قبل الآخر: فالمظهر الأنيق والإشعاع المثير والملابس المسايرة للموضة تُعدّ صفات هامة من أجل الحصول على القبول والاستحسان في إطار الجماعة . ويكاد لا يقل عن ذلك أهمية شيء من الحرية والسعي إلى الاستقلالية . ويجب على الأهل أن يحترموا هذا الأمر، لا بل أن يشجّعوه . تقع على عاتق الكبار مهمة مساعدة

مفاهيم  
قديمة

أطفالهم ودعمهم بشكل كبير في كفاحهم ضد زيادة الوزن،  
وينبغي عليهم أن يأخذوا على محمل الجد همّهم الناجم عن  
امتلاء أجسامهم وتكوّراتهم الدهنية.

البدين يوصم بسرعة. وفي المدرسة قبل كل شيء غالباً  
ما تُمارَس «الغوغائية والتهجّم» صراحةً ضد الأطفال  
البدينين. ولعل باستطاعة الأطفال خاصة أن يكونوا  
شديدي القسوة بعضهم على بعض. كثيراً ما تُسمَع شتائم  
بذيئة؛ وكل إهانة بمثابة اعتداء على النفس. حتى لو اتّسم  
ردّ فعل الأطفال البدينين بالبرود ورباطة الجأش ظاهرياً،  
إلا أن معاناتهم من ذلك داخلياً كبيرة جداً دون شك. مع  
ذلك، عندما يكون المرء زائد الوزن منذ طفولته أو شبابه،  
لا تتضرر حياته النفسية فحسب، إنما صحته أيضاً لا  
تكون على ما يرام. لا شك في أن أقوالاً مثل «سمين ومكور»  
- في تمام الصحة والعافية! - هي أقوال بالية وسخيفة كلياً!  
إن الوزن الزائد في سنّ مبكرة لا يزول إلا في حالات نادرة؛  
فالأطفال البدينون يتحوّلون في معظم الحالات إلى  
راشدين بدينين. أضف إلى ذلك أن زيادة الوزن القائمة  
منذ الطفولة تعني برمجةً مسبقة لارتفاع شحوم الدم  
وارتفاع الضغط الدموي والداء السكري. كلما بادر المرء  
إلى مقاومة ذلك بصورة أبكر، كانت فرص نجاحه أكبر في  
الوصول إلى رشاقة القوام الدائمة.

اعتداء  
على  
النفس



البداية  
والأمراض

ليست البدانة أناقة ولا جمالاً - البدانة ضارة بالصحة، ولا حاجة لنا بها. بإمكاننا تناول أشياء رائعة دون أن يزداد وزننا، لا بل بإمكاننا تناول أطعمة شهية ولذيذة وإنقاص وزننا في الوقت نفسه. وخير رفيق لك في ذلك هو الحركة! أدرج المزيد من النشاط الجسدي في حياتك اليومية - وسوف ترى كيف أنك تشعر بتحسّن حالك يوماً بعد يوم.

هذه الأمور تمسّ الجيل الجديد بالدرجة الأولى. يكثر اليوم استهلاك النقرشات الحلوة والوجبات السريعة والمشروبات الحلوة دون تفكير أو روية. ويملاً الكثير من الأطفال أوقات فراغهم بشكل أساسي بالجلوس أمام التلفاز أو الحاسوب. غير أن هذا السلوك مخالف لما يريد النشء الجديد بلوغه في حياته: يطمح أطفال اليوم إلى أن يكونوا محترمين ولهم أهميتهم، إلى أن يكونوا رشيقي القوام ومحبوبين ومثيرين وجذّابين، إلى أن يكون التوفيق حليفهم ويحصلوا على عمل جيد ويكسبوا المال الوفير ويسجّلوا نجاحات رائعة. أي أنهم يتطلعون إلى التمتع بما توحى الدعاية والإعلان أنه «الحالة السوية» في مناحي الحياة كافة. طبيعي أنه لا يمكن ولا يتوجب على أي إنسان أن يستجيب لهذا الأنموذج أو المثل الأعلى، أو يتّفق معه. مع ذلك، فإن هذا يخلق مشكلة، خاصة عند الأطفال واليضعان البدينين، لا تلبث أن تقود، عاجلاً أو آجلاً، إلى



الإحباط والضغط النفسي الشديد، الذي يؤدي بدوره إلى اليأس والاستسلام، الذي يستثير الرغبة في الطعام. حلقة معيبة!

يعاني أكثر من مليوني طفل في ألمانيا من زيادة الوزن، حيث يحمل ثمانية بالمائة من الأطفال في سنّ دخول المدرسة سلفاً العديد من الأرتال الزائدة. لم تعد السمنة وامتلأ الجسم علامة على الصحة والعافية منذ زمن طويل. على العكس من ذلك: البدينون أكثر استعداداً للإصابة بالأمراض، فضلاً عن أن البدانة تُثقل كاهلهم في مجتمعنا الذي يضطرهم باستمرار إلى مقارنة أنفسهم بما يسمّى التصورات المثالية.

التصورات  
المثالية في  
المجتمع



لا شك في أن هذا يمسّكم بصفة خاصة أنتم أيها الشباب. ثمة الكثير من الأعذار لتبرير كونك بديناً أو تحوّلك إلى شخص بدين، ولكنني أرفض معظمها، لأنها مجرد ذرائع واهية. باستطاعة كل إنسان، في الحقيقة، مواجهة البدانة ومقاومتها، حتى لو كان يحمل استعداداً لها. ويرمي هذا الكتاب إلى مساعدتكم في ذلك؛ فهو يقدم لكم في الجزء الأول المزيد من المعلومات حول المعنى الفعلي لمفهوم «بدين»، لينتقل بعد ذلك إلى التطبيق والممارسة، هذا يعني إلى المطبخ! دون خوف من قدر الطبخ والمقلاة، دون خوف من الميزان، وقبل كل شيء من

الأكل نفسه. لا أحد يزداد وزنه من مجرد النظر. على الرغم من تكرار هذه المقولة المرة تلو الأخرى. إنما عليكم أن تحذروا من أمور ثلاثة: الدسم والحلويات والميل إلى الراحة.

قبل مواصلة القراءة، فكّر في ما هو هام بالنسبة لك: ومن المؤكّد أن تطلّع إلى التخلّص من الشحوم وانقاص وزنك لا يتبع من رغبتك في الظهور بمظهر دمية الباري أو الكين، إنما تريد ذلك لأجل صحتك وابتهاجك بالحياة. يُعدّ الوزن الزائد أحد أكثر عوامل الخطورة شيوعاً فيما يتعلق بالإصابة بالأمراض الاستقلابية الشديدة. ولكل من ارتفاع الضغط الدموي وارتفاع شحوم الدم وأمراض القلب والدوران والداء السكري والتقرس علاقة مباشرة بالوزن الزائد. عندما تشرع في تغيير تغذيتك ببطء، إنما بشكل أكيد، وتخسر أولى الأربطال من وزنك الزائد، تكون قد قمت بالخطوة الأولى على طريق الوصول إلى القوام الجميل والجسم السليم والمزيد من الشعور بالصحة والعافية. ومن المؤكّد عندئذ أنك ستجد المتعة في الحركة والرياضة مجدداً. ذلك أن النشاط الجسدي يُعدّ الشرط الثاني، إلى جانب التغذية الصحيحة، للوصول إلى وزن طبيعي والحفاظ عليه. فضلاً عن أن الحركة تقيّد في حالات الكرب وتشغلك عن الأكل. يؤدي الانهماك في الرياضة إلى إفراز ما يسمّى هرمونات السعادة، حيث تحس أنك تحلّق فوق السحاب، وإن كنت منهكاً تماماً.



يتوجّه كتابي بالدرجة الأولى إليكم أيها الأطفال والشباب - ولكنه يتوجّه أيضاً إلى آبائكم وأمهاتكم وأفراد عائلاتكم. بإمكانكم، إن شئتم، اختيار شخص راشد تتقون به، ليشارككم في قراءة هذا الكتاب أو في الانطلاق سوياً باتجاه الوزن الطبيعي، أو ربما لمجرد طلب مشورته عندما يستعصي عليكم فهم شيء ما أو تستصعبوا الصمود والاستمرار. أما إنقاص الوزن وتغيير العادات الغذائية السيئة فهو مهمتكم أنتم.

غالباً ما يسمن الأطفال عندما يكون الأهل بدينين أيضاً. وكما لا ندع الأمر يصل إلى هذا الحد أصلاً، يتوجب على الجميع - أي على الوالدين أيضاً - إمعان النظر والتدقيق في العادات الغذائية الخاصة وفي ميولهم الطعامية. فضلاً عن أن طريقة تحضير الطعام يمكن أن تساهم في زيادة الوزن. إن أنواع الحساء الدسمة والصلصات الثقيلة والخضار المسلوقة بشدة والمذاق الموحد للمنتجات الجاهزة - كل ذلك لا يؤدي إلى فقدان العناصر الغذائية وحسب، إنما لذة الطعام أيضاً. علماً أن لذة الطعام تُعدّ أحد الجوانب الهامة في أصول التغذية الحديثة: لا يجوز التنازل عن لذة الطعام بغية التخلص من الشحوم الزائدة وإنقاص الوزن! على هذا النحو فقط يمكنك تغيير سلوكك الغذائي بشكل مستديم. يعرف الخبراء أن أي نظام غذائي مصيره الفشل، إذا كانت الأطباق غير مستساغة ولم يقدم الأكل أية متعة. من هنا،

الطريق  
إلى  
الوزن  
الطبيعي



النظام  
الغذائي  
والمتعة  
بالطعام

نقدّم في هذا الكتاب وصفات مضبوطة السعرات الحرارية وطيبة المذاق ويمكنك التمتع بها بشكل حقيقي.

ينبغي على كل منا أن يتحول من شخص نهم وأكول إلى شخص ذوّاق، وأن يكتشف من جديد قيمة المواد الغذائية ويتعلّم تقديرها. هذا يتطلب إعطاء الأكل حقه من الوقت والشعور بكل لقمة على اللسان وتذوّقها بشكل واع والتلذذ بها. جرّب هذه الأمور مع ما يلي من وصفات في هذا الكتاب، والتي تم اختيارها لمصلحتك وإمكانك تحضيرها بنفسك بكل سهولة. ولا شك في أنه سرعان ما يتأكد لك أن الطهو أمر مسهلٌ وممتع! بالمناسبة: المقصود في معظم وصفات الفطور هو أنت وحدك (شخص واحد). بيد أنك تجد بعض الأفكار الظريفة من أجل وجبة فطور لعدة أشخاص. هكذا يمكنك أن تفاجئ أخوتك ووالديك في نهاية الأسبوع بوجبة فطور صحية وشهية. والمقادير المقترحة لطعام الغداء والعشاء تكفي لشخصين (عندما يشاركك الطعام صديق أو شقيق على سبيل المثال). أما في الاحتفالات والأعياد فبالإمكان مضاعفة المقادير في الوصفات (تضاعف مرتين أو ثلاث مرات إلخ). إضافة إلى ذلك هناك الكثير من الأفكار والتلميحات المفيدة والتنويعات بالنسبة لكل طبق من الأطباق. أخيراً أتمنى لك الكثير من التسلية والمتعة في الطهو، مع شهية طيبة وكثير من التوفيق على طريق قوامك المثالي.



وصفات  
للجميع