

الفصل العاشر

تناول الطعام المفيد صحياً

من أولى اهتمامات الكثير من الناس بعد اكتشافهم أنَّهم مصابون بالسُّكري هو ماذا يمكنهم أن يأكلوا في المطعم . قد تتساءل ما إذا كان باستطاعتك تلبية حاجاتك الغذائية عندما تأكل في المطاعم ، الشيء الذي أصبح أسلوباً للمعيشة للكثيرين مثلاً . فهل ستمكّن من التحكم بسكر دمك عندما تأكل خارج المنزل؟

إن أهم ما يجب أن تتذكره عندما تذهب إلى المطعم هو أنك تدفع ثمن الطعام ، لذا يجب أن تحصل على ما تريد . فأنت الزبون ويجب أن تختار مطعمًا يقدم نوع الأطعمة التي تريد وتحتاج . من غير المتوقع أن يُحضّر مطعم الوجبات السريعة مأكولات ليست على قائمة مأكولاته ، أو أن يقوم مطعم يقدم مأكولات من إحدى دول العالم Ethnic بتحضير مأكولات تنتمي لثقافات أخرى . وعلى الرغم من ذلك ، يعمل المديرون الأذكياء في المطاعم كل ما بوسعهم هذه الأيام ليقدموا لزبائنهم الطعام - المطلوب - ليحافظوا على رغبة زبائنهم بالعودة ثانية لتناول الطعام عندهم .

فكر بنوع الطعام الذي تُحب أن تأكله وبالمطاعم التي كنت تتعامل بشكل دائم قبل إصابتك بالسكرى. إنَّ ذوقك لن يتغيَّر بسبب السكرى، لكن ما يمكنك أن تغيِّره هو طريقة معالجتك لإرضاء ذوقك. فالأمر عائد إليك بأن تُصبح زبوناً مُطلِعاً على كيفية تحضير طبقك المفضَّل في المطعم الذي تفضل التعامل معه وتكتشف كم يتناسب منه مع خطة وجبتك. لديَّ اعتقادٌ راسخ أنَّ هَذَر السُعرة الحرارية شيءٌ فظيع، خاصةً في المطعم. بالتالي، من المُحرج أن لا تنفقها إلَّا في تناول الطعام العادي. يجب أن تصبح ناقدًا للطعام. إذا تذوقت شيئاً ما ولم يكن رائعاً، لا تأكله. إذا أكلت لقمة من طبق ما ودفعته بعيداً، معظم المطاعم الجيدة تقدم لك شيئاً آخر، لأنهم يريدون إرضاءك. إذا تذوقت لقمة ولم تكن راضياً، أخبر النادل. وإذا لم يكن بمقدور النادل أن يهتم بالمشكلة، اطلب التحقيق في الأمر. من المؤكد وبنسبة 99 مرة من 100 سيحضر مدير المطعم ويحل المشكلة. إذا لم يحصل ذلك اترك الطعام فذلك أفضل من أن تعرض ضبط سكر دمك للخطر. إنَّ صحتك أهم من المال الذي ستخسره. إذا كان المطعم لا يقدم الطعام بالطريقة التي تُحب فلا تتعامل معه في المستقبل.

يلاحظ العديد من أصحاب المطاعم أنَّه كلُّما ازدادَ إقبال الناس على الطعام كلُّما ازدادَ اهتمامهم بالدُّسم، والكوليستيرول والسكر والسعرات الحرارية في تلك الوجبات. يهتم بعض الناس بما يأكلون لأنَّهم يعانون من حالة مزمنة كمرض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم

الشرياني، أو السُّكري. ويريد آخرون أن يقوموا بالاختبار الصحي لمأكولاتهم في المطاعم فقط لأنهم يدركون أن ما يأكلونه يؤثر في صحتهم عموماً ولا يريدون أن يصابوا بارتفاع الكوليستيرول أو أية مشاكل صحيّة أخرى. إن أصحاب المطاعم الأذكاء جاهزون ومستعدون لتقديم الطعام لهذه الجماعات، حيث إنهم يتنافسون جميعاً في هذه المهنة.

كيف تطلب الأطباق

أول قانون للبقاء في مطعم يقدم خدمات كاملة هو: لا تخف أن تسأل!! أخبر النادل أنك مصابٌ بالسُّكري أو أنك تُراقب وزنك واطلب اقتراحاته لمأكولات خفيفة. إذا أردت حقاً أن تعرف ما يضعه كبار الطهاة (الدُّواقون) في المطعم فيجب عليك أن تسأل، اسأل، اسأل!!

تذكّر أن أكبر العقبات للخيارات الصحية هي حجم الحصة ومقدار الدسم المضافة إلى الطعام خلال تحضيره.

اسأل:

- ما حجم هذه الحصة؟
- كيف حُضِر الطعام (مخبوزاً، مشوياً أم مقلّياً)؟
- هل ستقدم الصلصة في طبقٍ مستقل؟
- ما نوع الصلصة؟
- هل يحترم كبير الطهاة الطلبات الخاصة؟

- أيمكن الاستبدال؟
 - هل تتوافر صلصة سلطة تحتوي سُعرات حراريّة منخفضة؟
 - هل لديك حليب مسحوب الدسم أو دون دسم؟
- اطلب خلاً بالطعم الطبيعي وقطع الليمون، أو أي شيء آخر تستخدمه في البيت لتعزّز نكهة طعامك. اقرأ قائمة المأكولات بعناية واحذر المصطلحات التي تشير إلى طرق تحضير عالية الدسم مثل «هش» Crispy و«أضيفت له القشدة» Creamed «مقلي» Fried و«أضيفت له الزبدة» Buttered و«المغلف بقشرة سمراء تتكون عند الطهو، على سطح الطعام المكسو بطبقة من كسر الخبز المزبّدة أو من الجبن المبروش» Au gratin، و«مكسو بالدقيق ومشوي» Escaloped أو «أضيفت له الصلصة» Sauced. أما وصفات الخيارات الأفضل فهي «مسلوق» Poached و«مُبَخَّر» - مطبوخ البخار - Steamed و«محمّص» Roasted و«مشوي» Broiled و«بمرقه» In its own juice.

عندما تطلب شطيرة، لا يمكنني إلا أن أؤكد أهمية طلبك الخردل أو المايونيز في طبقٍ مستقل، إذا أضفت المايونيز بنفسك فبإمكانك ضبط الكمية التي ستحصل عليها. أليس من المنطق أن تُقرّر كم ستأكل من المايونيز عوضاً عن أن تترك الشخص الذي يُحضّر الشطائر في المطبخ يقوم بذلك نيابة عنك؟ والشيء ذاته ينطبق على السلطة. إذا طلبت صلصة السلطة في طبق مستقل، تستطيع أن تتحكم بالكمية التي تريد أن تأكلها.

يدهشني دائماً أنَّ الناس الذين لا يسمحون لبائع السيارات المستعملة أنَّ يُخبرهم أي نوع من السيارات يجب أنَّ يقودوا ولو بالحلم، ولا يتردّدون بالسماح لكبير الطهاة في المطعم أو للنادل أنَّ يُحدد لهم كمية الدسم التي يتناولونها. يقول الناس في كثير من المرات إنهم لا يريدون أن يزعجوا كبير الطهاة أو النادل. اسمح لي أن أسألك لِمَ لا؟ إنك تُصِرّ على الجودة التي تدفع قيمتها في مخزن ما دون أن تشعر بتأنيب الضمير لجرحك شعور المدير؟ فِلِمَ لا تفعل الشيء ذاته في المطعم؟

كن زبوناً مقتصداً!

ابذل جهداً لتتعلّم كيف تؤثر الأنواع المختلفة لتحضير الطعام على قيم المغذيات. إنَّك لا تحتاج لمهارات كبير الطهاة لتكتشف أن القلي يضيف الكثير من السُعرات الحرارية للطعام وأنَّ الصلصات المصنوعة من الزبدة والبيض يمكن أن تحول مادة تحتوي نسبة منخفضة من السُعرات الحرارية إلى طبق رئيسي يحتوي نسبة عالية من السُعرات. فمثال على ذلك: إنَّ أونصتين من المحار المطهو بالبخار مع الليمون يحتوي على (60) سعرة حرارية، أقل من غرام من الدسم؛ وإنَّ أونصتين من المحار المقلي بعمق يحتوي (250) سعرة حرارية و(13) غراماً من الدسم. كما يحتوي المحار المقلي بعمق حوالى (15) غراماً من النشويات، التي لها تأثير مباشر على سكر دمك. أنا لا أقول إنك لا تستطيع أن تأكل المحار المقلي؛ ما أقوله

هو أنَّك كزبون مثقف، تعرف الفرق بين المحار المقلي والمطهو بالبخار. اختر ما يناسبك. إذا اخترت المحار المقلي، فإنَّك تختار أن تأكل ما يعادل (1/2، 2) ملعقة شاي صغيرة من الزبدة أو المارغارين وشريحة واحدة من الخبز مع المحار. وإذا اخترت المحار المطبوخ بالبخار يمكنك أن تنفق السُّعرات الحرارية المخصصة للدسم والخبز بتناول مأكولات أخرى. الخيار لك!

وشريحة من لحم البقر هي مثال آخر. حيث تتساوى أونصة من لحم البقر مع عظم بشكل T - تحتوي (20) سعرة حراريّة وبزيادة غرامين من الدسم في كل أونصة مما تحتويه الشرائح المقطّعة من الحوايا. إذا كان لديك (6) أونصات من شرائح البقر، فإن الجزء الذي تختار أن تقتطع منه اللحم من الذبيحة يمكن أن يشكّل فارقاً يُقدَّر بحوالي (120) من السُّعرات الحرارية وما يقرب من (12) غراماً من الدسم. فإذا طلبت شرائح من لحم البقر، تأكد بسؤالك إن كان كبير الطهارة يُضيف الزُّبدة أو الزيت عندما يشويها، وإن كان يفعل، فاطلب أن يشويها «جافة» بدون دسم. إن الزبدة المضافة لا تضيف شيئاً ما عدا زيادة السُّعرات الحرارية.

يقدم صدر الدجاج فرصة أفضل حيث إن حصة مشوية من (6) أونصات من صدر الدجاج دون الجلد تحتوي تقريباً (280) سعرة حراريّة و(6) غرامات من الدسم. فإذا تركت الجلد، وغمسته بالمخيض Better - مزيج من اللبن - الحليب - والبيض - وقلّيته بعمق فستعطي (600) سعرة حراريّة، و(25) غراماً من الدسم، و(25) غراماً

من النشويات! فعندما تغمس الطعام بالمخيض، كالدجاج والقريدس تضيف الدقيق والخبز، أو كسراً من الخبز، أو دقيق الذرة وهي جميعها من النشويات في المقام الأول، لذا يجب أن تأخذ بعين الاعتبار النشويات والدهن إن اخترت هذا النوع. هناك أنواع من حساء السمك الصدفى (من الرخويات) Clam Chowder مع البطاطا والبصل. إذا انتقيت صنف نيو إنكلند - إنكلتره الجديدة (الديسم - بالقشدة) فستعطيك (8) أونصات (200) سعرة حرارية بالمقارنة مع الصنف الذي يحمل اسم مانهاتن (الأحمر)، الذي يعطيك (80) سعرة حرارية فحسب. أما الكركند أو جراد البحر Lobster newburg المطهو مع مح البيض فيحتوي (500) سعرة حرارية تقريباً، (27) غراماً من الدهن و(13) غراماً من النشويات في كل حصة من (8) أونصات. بالمقابل، فإن أربع أونصات من لحم الكركند أو جراد البحر، تعادل (110) من السعرات الحرارية، وأقل من غرام واحد من الدهن. إذا غمست الكركند بالزبدة فعليك أن تأخذ بعين الاعتبار السعرات الحرارية في الزبدة التي تضيفها. وإذا عززت طعم الكركند بقليل من عصير الليمون الطازج فإن السعرات الحرارية الإضافية ليست ذات أهمية.

إذا أحببت أن تأكل وتضبط سكر دمك فعليك أن تتحكم بما تأكله في المطعم. هذا ممكن، ويمكن أن تكون مسروراً إذا كنت أهلاً للتحدي. يمكنك أن تتبع خطة وجباتك في المطعم!

ما مدى معرفتك بالمحتوى الغذائي للمأكولات التي تُحب أن

تأكلها؟ كُلُّ المأكولات تتوافق مع فئات النشويات والبروتينات أو اللحوم والدهن، لذا يمكنك أن تختار ما يناسبك .

إحدى الاستراتيجيات التي يمكنك أن تجربها في المطعم هي أن تطلب الطبق الرئيسي الذي يستغرق وقتاً طويلاً لتستهلكه . أفخاذ السرطان البحري مثال ممتاز ، حيث يتوجب عليك كسرها واستخراج لحم السرطان من القشرة . إذا أكلت باونداً واحداً من أفخاذ سرطان الملك مع الليمون فإنك تأكل ما قيمته (130) سعرة حرارية من السرطانات ، وإذا غمست السرطان بمقدار ملعقة كبيرة من الزبدة فإنك تُضاعف السُّعرات الحرارية . مع ذلك فإن شريكك بالعشاء الذي يختار السمك وشرائح البطاطا ويأكل الوجبة كاملة فقد أكل أكثر من (600) سعرة حرارية . معظم الناس يميلون لأكل مقدار أقل إن أكلوا ببطء . في هذه الحالة تُقدِّم سلطة العشاء وأفخاذ السرطان ولفافة عشاء بديلاً ممكن التطبيق عن السمك المقلي والمأكولات الفرنسية المقلية .

جرب أن تطلب (إلى جانب قائمة المأكولات) à la carte . قد يقول بعض الناس إن ذلك يكلف أكثر إن طلبت بهذه الطريقة ، لكن يجب أن تأخذ أولوياتك بعين الاعتبار وتساءل نفسك إن كنت تستطيع أن «تتحمل» السُّعرات الحرارية في مجمل وجبة العشاء . إذا فُكِّرَت بالسُّعرات الحرارية التي عليك أن تنفقها في يوم فُكِّر بحذرٍ كما تُفكر في كيفية إنفاقك نقودك ، فلربما تختار مأكولات صحية سواء في المطعم أو في البيت . إذا طلبت إلى جانب قائمة المأكولات ، قد تحصل على زبدية من الحساء وسلطة لكامل وجبتك . أو قد تطلب

أحد المُقَبَّلَات للطبق الرئيسي، ثم تضيف نوعاً من الخضار والسلطة لتكمل وجبتك. ليس من الضروري أن توفر أية نقود، لكنك إن كنت تُحسِّن صحتك، فإنَّك تتخذ أهم اختيار «اقتصادي» على المدى البعيد. إن الطلب إلى جانب قائمة المأكولات قد يكون أسهل طريقة لتبقى ملتزماً بخطة وجباتك. إذا كانت خطة وجبتك تستدعي مثلاً حصتين من طعام نشوي، وثلاث أونصات من اللحم أو البروتين، ونوع أو اثنين من الخضار، وملعقتي شاي صغيرتين من الدسم وحصّة من الفواكه مما يمكنك أن تطلبه في المطعم!

ماذا عن زبدية من حساء الدجاج مع الشعيرية وسلطة خضراء مع ملعقة شاي صغيرة من زيت الزيتون وخلّ الأعشاب Herb vinegar ومزيج كبير من القريدس مع أونصتين من صلصة «الكوكتيل» (*) وإصبع من الهليون الطازج مع ملعقة شاي صغيرة من الزبدة و(6) بسكويتات مُمَلَّحة؟ سأحلّل هذا لتدرك تماماً كيف تحسبها.

2 نشويات : (8) أونصات من حساء يتكون أساساً من المرق

6 قطع بسكويت مملحة

3 لحوم : 6 قطع قريدس مسلوقة

2 خضار : سلطة خضراء

هليون

(*) كوكتيل : سلطة فاكهة متنوعة .

2 دسم : ملعقة شاي صغيرة من زيت الزيتون

ملعقة شاي صغيرة من الزبدة

1 فاكهة : أونصتان من صلصة الفواكه المشكلة.

أعرف أن الصلصة المشكلة ليست فاكهة، لكنى أعرف أيضاً أن أونصتين من الصلصة المشكلة تحتويان (15) غراماً تقريباً من النشويات، ستجد المقدار ذاته في حصة من الفواكه. لذا أنا أعرف أنى أستطيع استبدال النشويات في الصلصة المشكلة بالنشويات التي يمكنني الحصول عليها بصورة طبيعية من الفواكه التي أتناولها عند العشاء والتي لا تؤثر سلباً على سكر دمي. هذا ما أعنيه بسؤالي إلى أي مدى تعرف خطة وجبتك وكم تعرف عن المأكولات الأخرى التي تسعد بأكلها. إن المعرفة قوة وإن أصدق معرفة هي معرفتنا عن خصائص الطعام الذي نأكله.

مثال آخر لما قد تطلب متبعاً خطة الوجبة المُبَيَّنة أعلاه هو زبدية من حساء الخضار، وسلطة مشكلة مع صلصة المزرعة التي خففت سَعراتها الحرارية أثناء التصنيع وشريحة من لحم البقر، والبطاطا المشوية مع ملعقتين كبيرتين من القشدة الرائبة، والقنبيط المطهو البخار وصحفة من الفواكه الطازجة كعقبة وعلبة يحفظ بها الطعام Doggie bag في كلتا هاتين الوجبتين يجب أن تختار شرباً خالياً من السُّعرات الحرارية. اطلب علبة لحفظ الطعام Doggie bag في بداية الوجبة وضع الحصة من شريحة اللحم والبطاطا التي تريد أن تأخذها

إلى البيت في العلة قبل أن تبدأ الأكل بتلك الطريقة لن يغريك تناول لُقمة إضافية واحدة! إذا طلبت شريحة من لحم البقر وزن (8) أونصات، سيقدم لك المطعم حصة وزن (6) أونصات من اللحم المطهو، ذلك لأن كل ما تراه من أوزان اللحم في قائمة المأكولات يرجع إلى وزن اللحوم النيئة قبل الطهو. فاللحوم تتقلص بما نسبته حوالي (25٪) عندما تُطهى، لذا فإن (8) أونصات من اللحم النيء ستقلص إلى (6) أونصات مطهية. بما أن خطة وجبتنا تستدعي حصة من ثلاث أونصات، كل ما عليك أن تفعله هو أن تُقسّم شريحة اللحم إلى نصفين وستحصل على الكمية المطلوبة التي تريد أن تأكلها. البطاطا أكثر خداعاً، حيث إنك بحاجة للحكم كم ستأكل. أنت تريد نصف حبة متوسطة من البطاطا المشوية. إن كثيراً من المطاعم تقدّم البطاطا الكبيرة العملاقة المشوية. إذا كنت تقوم بالوزن والقياس في البيت، سيكون من الأسهل لك أن تُقدّر حجم الحصة المناسب. أما وقد حصلت الآن على القدر المناسب من الطعام في طبقك دعنا نُحلّل محتوياته لنرى كيف يوافق خطة وجبتك و/أو وجبتك المقررة.

2 نشويات : 8 أونصات من حساء الخضار

حبة بطاطا صغيرة

3 لحم : 3 أونصات من شريحة لحم البقر

2 خضار : سلطة مشكلة

قنبيط مطهو البخار

2 دسم : ملعقتان كبيرتان من القشدة الرائبة

ملعقتان كبيرتان من صلصة السلطة مخففة الدسم

حبة فاكهة : 1/2 فنجان من الفواكه الطازجة

مرة ثانية، يُعتبر حساء الخضار كمادة نشوية بسبب مجموع ما يحتويه من النشويات. إذ يحتوي فنجان الحساء على نشويات وسُعرات حراريّة أكثر مما يحتويه الفنجان المكوّن من الخضار فقط والمطهوه بالبخر فكلما زاد اطلاعك على محتويات المغذيات في الطعام الذي تأكله، كلما زادت مرونتك في اختيار الطعام، في حين تُبقي سكر دمك في حالة ضبط جيد.

إن السبب في اقتراحي الحساء لكلتا قائمتي المأكولات هو أن الحساء طعام مُشبع بدرجة كبيرة. فهو يكاد يملأ معدتك، وعندما تبدأ وجبة بفنجان من الحساء فسيزداد ميلك لاختيار الكمية الصحيحة من أنواع الطعام الأخرى التي تأكلها. لكن إذا كنت بحاجة لتقليل استهلاكك من الملح فلن يكون اختيارك للحساء مناسباً لك فمعظم أنواع الحساء التي تُقدّم في المطاعم والمحضّرة تجارياً تحتوي على نسبة عالية من الملح.

فكّر مسبقاً واطلب كل طلباتك الخاصة عندما تتقدم بطلبك. واسأل النادل إن كانت تلبية هذه الطلبات الخاصة ممكنة. فإذا أجاب: نعم، فقد التزمَ باحترامه. كُن واضحاً وحدّد طلباتك لأنك لا تتوقع من النادل أن يقرأ أفكارك. فبالكثير من المعرفة والقليل من

التخطيط ستصبح خلال فترة وجيزة خبيراً باختيار الطلبات والحصول تماماً على ما تريد في المطعم.

مدينة الدسم؟

لقد ناقشنا في هذا الكتاب في وقت مبكر حقيقة أن الدسم هي المصدر المكثف للسكريات الحرارية. فهي - الدسم - تحتوي أكثر من ضعفي السكريات الحرارية التي تحتويها النشويات أو البروتينات في كل غرام. إن أحد الأسباب التي تجعل طعام المطاعم عالي الدسم عادة هو أن قليلاً من الدسم يضيف الكثير من السكريات الحرارية وتتطلب الدسم الكثير من اليقظة لإبقائها ضمن الحد الأدنى. نعرف أن الدسم تضيف النكهة للطعام، وذلك أحد الأسباب التي تدفع الطهاة لاستخدامها بحرية في تحضير الطعام. فاستبدال الدسم بالتوابل الأخرى يتطلب الكثير من الوقت والجهد لتحافظ على مذاق الطعام. وتعمل الدسم عمل المزلقات لأنها تحول دون التصاق الطعام بالوعاء، لذا إن لم يُرد الطاهي أن يلتصق الطعام فقد يستخدم الدسم بسخاء. ويتم تحضير الطعام في العديد من المطاعم بكميات كبيرة أكثر مما يحضر عند الطلب. والطعام الذي يحتوي نسبة أعلى من الدسم يحافظ على جودته لفترة أطول من الزمن، لأن الدسم تحفظ الطعام من أن يجف.

في حالات أخرى تكون العادة هي ما يؤثر على كمية الدسم المضافة للطعام. غالباً، عندما تطلب السلمون الساخن أو المشوي يطليه الطاهي بالزيت قبل طهيه «ليحول دون التصاقه بالمشواة».

فالسلمون أولاً سمك دسم. وإذا طُبِّخَ ببطء فإن ما يحتويه من الدسم سيغني عن طليه بالزيت، لذا فإن إضافة المزيد من الدسم غير ضروري. فأسماك الرنكة Herring - سمك من جنس السردين - والتروت Trout - السلمون المُرْقَط وقرش المحيط الهادي Pacific shark، والسلمون Salmon جميعها تحتوي نسبة عالية من الدسم بشكل طبيعي، لذا إن طلبتها فاطلب أن تشوى «دون دسم». لكن معظم المطاعم لا تحب عمل هذا. لأنه يزيد من صعوبة طهي السمك. أما الأسماك الخفيفة جداً مثل سمك موسى Sole أو السمك المفلطح Flounder قد تتطلب إضافة الدسم لتحول دون التصاقه. إذا كنت تعرف الفرق يمكنك طلب عدم إضافة الدسم، أو إضافة كمية ضئيلة من الدسم لطعامك. كُنْ يَقِظاً، وإذا قُدِّمَتْ لك سمكة تبدو دسمة، أرجعها!

لقد جَرَّبْتُ عدَّة سلاسل من المطاعم مواداً منخفضة الدسم وأزالتها من قوائم الطعام لأنها لم تُبَع - ولم يُقدِّم الناس على شرائها -. ماكدونالدز McDonalds ماكلين ديلوكس Mclean Deluxe، هما مثالان تقليديان (كلاسيكيان). والطريقة الوحيدة لبيع المأكولات قليلة الدسم هي إن أحبَّ المستهلكون الأطعمة القليلة الدسم وأقدموا على طلبها.

الصدق في قوائم الطعام

يجب أن تُبَع المطاعم قانون «الحقيقة في قوائم الطعام»، لتُصدِّق حقيقة ما يقولون. بدءاً من تاريخ 2 أيار/ مايو، سنة 1997م، إن

ادعت قائمة الطعام في مطعم أي بيانات صحيّة تتعلّق بالطعام يجب على المطعم التّقيّد بقانون التعليم وبطاقات بيان للتغذية(*) لسنة 1990م. ذلك هو القانون الذي أمر رسمياً بوضع بطاقات بيان لحقائق التغذية على الأطعمة في البقاليات. لذا إن ادّعت قائمة المأكولات بأن مادة ما «مخفّفة السّعرات الحراريّة» Reduced-calorie أو «منخفضة الدسم» Low-fat يجب أن تصدق ادعاءها، يجب أن تبذل جهداً لمعرفة ما تعنيه تلك الادعاءات. مثال على ذلك، إن عبارة «مخفض السّعرات الحراريّة» تعني أنّ الطعام يجب أن يحتوي ما مقداره أقل بنسبة 25 بالمئة من السّعرات الحراريّة مما تحتويه المادة العادية المتعارف عليها. فإن كانت الحصة من اللازانيا Lasagna تحتوي عادة 400 سعرة حراريّة، يمكن لمطعم أن يُعلن عن لازانيا بسّعرات حراريّة منخفضة إذا كانت تحتوي (300) سعرة حراريّة أو أقل.

ولكي يعلن المطعم عن مادة ما أنها «منخفضة الدسم» Low-fat يجب أن تحتوي على (3) غرامات فقط من الدسم أو أقل في الحصة أي أكثر من ملعقتين أو 30 غراماً (30 غراماً تعادل جزءاً عشرياً من الأونصة). وإذا أُعلن عن طبق رئيسي أو وجبة كاملة بأنها «منخفضة الدسم» Low fat يجب أن لا تحتوي أكثر من 3 غرامات من الدسم في حصة من 100 غرام وأن لا تزيد عن 30 بالمئة من مجموع السّعرات الحراريّة مصدرها الدسم.

(*) قانون التعليم وبطاقات البيان للتغذية Nutrition Labeling and Education Act.

وستحمل عبارة خفيف (لايت) Lite or light معنى جديداً. إذ يجب أن لا تحتوي المواد التي تحمل بطاقة بيان عليها هذه العبارة على أكثر من نصف السعرات الحرارية من الدسم أو أن تحتوي على أقل من 50 بالمئة من الدسم أو أقل من 33 بالمئة من السُّعرات الحرارية مما تحتويه الوصفة القياسية - العادية - إذا احتوت صلصة السلطة العادية - النظامية - 90 سعرة حراريّة و9 غرامات من الدسم في ملعقة كبيرة، يمكن أن تحتوي نسخة من صلصة السلطة «الخفيفة» Light ما لا يزيد عن 60 سعرة حراريّة و(1/2، 4) غرامات من الدسم.

إن أي مطعم يعلن عن بيانات صحية يجب أن يدعم تلك البيانات كأن يقدم تحليلاً بالكومبيوتر للوصفة أو نسخة من كتاب الطاهي الذي يدرج القيم للسعرات الحرارية، والدسم، والدسم المشبعة والكوليستيرول والملح. يجب عليهم أن يزودوا زبائنهم بهذه المعلومات إن طُلبت. إذا كان لديك أية شكوك حول ما تراه في قائمة الأطعمة أو في طبقك، لا تتردد في طلب المعلومات عن التغذية المتعلقة بهذه المواد المُعلن عنها.

إن القانون صارم؛ لذا ستتجنب بعض المطاعم أي شيء يشير إلى بيانات صحيّة في قوائم مأكولاتها. مع ذلك، يقول كثير من المطاعم إنه يسعدهم تلبية واحترام الطلبات الخاصة.

ماذا عن المشاركة؟

مثل أي عمل تجاري اقتصادي، يجب على المطاعم أن تكسب المال إن أرادوا الاستمرار في هذا العمل. فصاحب المطعم الجيد

يعرف عدد الكراسي الموجودة في مطعمه، وعدد المرات التي تقلب فيها هذه الكراسي في اليوم، وما هو هامش الربح Profit margin عن كل زبون. إذا ناصرت مؤسسة فإنهم يتوقعون أن يحققوا ربحاً من زيارتك تساعدهم على تحقيق حد أدنى إيجابي. إذا شغلت منضدة يتوقع صاحب المطعم قدراً معيناً من الكسب. فإذا شاركت بالطبق الرئيسي مع شريكك عند العشاء فإنك تقسم عدد السعرات الحرارية التي تأكلها إلى نصفين، لكنك تختصر أرباح صاحب المطعم إلى النصف. لذا يلجأ العديد من المطاعم لتقاضي رسم «للطبق» لتسترجع هذه الخسارة. ومطاعم أخرى تتقاضى رسماً ضئيلاً عن كل زبون. والاستفسار عند الحجز عن السياسة المتبعة هو فكرة جيدة. مع ذلك، إذا كنت مهتماً بضبط سكر دمك وصحتك، فقد يكون رسم «الطبق الإضافي» Extra plate هو الخيار الأفضل لك.

فكر ملماً تفكر شخصية مهمة!

عندما يذهب الأغنياء والمشهورون إلى مطعم ما، لا يتتابهم وخز الضمير حول تحديد ما يريدون تماماً وكيف يريدونه أن يُحضّر. وتقوم المنشأة - المطعم - بتزويدهم بكل طلباتهم. هذا لأنهم لدرجة ما، يتوقعون أن يعاملون معاملة الشخصيات المهمة. يمكنك أن تشكل هذه الاستجابة ذاتها فقط بأن تتوقعها. لا يتوجب عليك الاعتذار لأنك تطلب شيئاً خاصاً.

إذا كنت تعتقد في أعماق نفسك أنك يجب أن تحصل على ما

تطلب، ستكون قادراً على عمل ذلك. كُن دائماً في غاية الكياسة لتخطط مسبقاً للمستقبل واطلب ما تحتاج. فإذا كانت لديك الثقة بأنك تستطيع الحصول على ما تريد، ستفرض ثِقَتَكَ على النادل احترام وتلبية جميع رغباتك. لا تَسْ مُطلقاً أنك لست بأقل أهمية من أكثر الشخصيات شهرة، بما أنك الزبون وتدفع قيمة الفاتورة، لذا فليس من غير المعقول أن تطلب بلباقة ما تريد وترفض ما لا تريد.

أخيراً، لا تَسْ أن تترك (بقشيشاً)، وإذا بالغ النادل أو النادلة في تحقيق رغباتك الخاصة، كافئهما. فإذا كنت زبوناً دائماً إن المال الذي تنفقه كمكافأة يستحق أن تدفعه. إِنَّهُ سِيَصْمَن خدمة سريعة ودقيقة وسارة.

قد تتساءل إن كنت حقيقة تستطيع أن تعمل ما وصفته لك في هذا الفصل. اسمح لي أن أؤكد لك أن هذه الأساليب تنفع، لقد مارسناها أنا وزوجي بانتظام طيلة 20 سنة ونيف، لذا فإنني أُشْجَعُك أن تكسب من خبرتنا وتستمتع بتناول العشاء في المطاعم بالطريقة التي تحب.

كثيرون هم الناس الذين يأكلون كثيراً بعض الأحيان ويتساءلون إن كانوا يحصلون على جميع الفيتامينات التي يحتاجونها. فهل أنت واحد منهم؟ اكتشف الحقائق عن الفيتامينات في الفصل الحادي عشر.