

الفصل الرابع

إدراك الدور الهام للسعرات الحرارية

أعتقدُ أحياناً أنَّ تخفيف الوزن طغى على لعبة البايسبول Baseball (كرة القاعدة) الهوائية الأكثر شعبية في أمريكا لتمضية الوقت . كأنَّما يبدو أنَّ كلَّ مَنْ تُقابله يعاني من زيادة الوزن ويتبع نوعاً من أنواع الحمية لتخفيف الوزن . كيف لك أن تقدر أو تحكم ما إذا كان آخر كتاب في سلسلة الكتب الأكثر مبيعاً في العالم Best-seller عن الحمية جيداً أم لا؟ لا يوجد سحر يؤدي إلى تخفيف الوزن، وإذا كان الصدق يعطي انطباعاً ممتازاً فهو عادة كذلك! لقد عَلِمْتُ في الفصل الثالث أنك كي تنجح في تخفيف وزنك عليك أن تزيد نشاطك الحركي وأن تُعَدِّل سلوكيات مأكلك . ذلك أحد أول الأشياء التي يجب النظر إليها عندما تحاول تحديد إن كان كتاب تخفيف الوزن يستحق القراءة . هل يعالج كتابك الأفضل مبيعاً هذه المواضيع أم تُراه مجرد مُخدر Hyp؟ فجميع كتب الصحة منكرون Disclaimers . هناك الكثير من خطط الحمية وتُعِدُّ Promise معظمها بنتائج صحية استثنائية

Phenominal. فأَيُّ منها يجب أن تجربها؟ إحداها تُعَلِّن عن خسارة عشرة باوندات خلال أسبوع واحد فقط، وأُخرى تظهر صوراً لأشخاص يبدوون حقيقة بحالة جيدة «بعد» اتِّباعهم تلك الخطوة. فهل تساءلت مرة: لماذا لم يكن هناك أية صور للشخص ذاته تقارن ما قبل وما بعد اتِّباع خطة الحمية تلك؟ هناك العديد من الخطط لتختار منها. لكن كيف لك أن تقرّر أيها ستنجح؟

توقف وفكّر بعدد المرات التي رأيتَ فيها تقريراً حول آخر بحث عن تخفيف الوزن في تقرير الصحّة في نشرة الأخبار مساءً الذي يستغرق ما بين (30) و(90) ثانية لإعطاء كل الحقائق عن أية دراسة لبحث علمي Research study. يحتمل أنها استغرقت (3) أو حتى (10) سنوات، مع ذلك فإن أقصى ما يمكن المراسل القيام به هو أن يعطي حقيقة أو حقيقتين بسيطتين. إن دراسات البحوث معقدة جداً، وهناك المزيد لما يجب أن يُقال عن النتائج يفوق بكثير ما يمكن ذكره في مثل هذا التقرير المختصر. وقد تذازع حقيقة أو حقيقتين في سياق غير متناسب وتهمل المفاهيم الهامّة.

أحياناً قد يأخذ مؤلفون مبتكرون أو أشخاص Celebrities مشهورون مفهوماً أو مفهومين من دراسة معقدة ويضعون آخر «مُعجزة» في خطط الحمية. إن التحذير Admonition «احترس أيها المشتري» هو تحذير يجب أن يتذكّره المرء قبل أن يُنفق المال على أي برنامج لتخفيف الوزن. فالمفتاح لتخفيف الوزن هو أن تراقب استهلاكك للسعرات الحرارية وأن تحرق منها أكثر مما تستهلك. قد

يسهل اتباع بعض برامج الحمية Diet plans أكثر من غيرها، لكن تخفيف الوزن يتطلب جهداً شاقاً وللسعرات الحرارية دور كبير في ذلك .

لماذا يجب أن نحسب السعرات الحرارية؟

يُعرّف قاموس وبستر كولجيت Webster's Collegiate Dictionary «السعرة الحرارية بأنها كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة واحدة ستيغراد . وفي حين اعترافنا بصحة هذا التعبير، نقول لخدمة أهدافنا، إن السعرة الحرارية مصطلح نُطلقه على الطاقة التي يُحرّرها الطعام في الجسم . كل الطعام الذي نأكله (باستثناء الماء أو صودا الحمية الخالية من السعرات الحرارية Zero-calorie)، وبصرف النظر عن مصدرها، تزود الجسم بالسعرات الحرارية . وأي طعام لا نستخدمه للطاقة يخزن في أجسامنا في المقام الأول بصورة دسم أو شحوم ثلاثية . إذا كان الفرد يستهلك من الطعام أكثر مما يستخدم جسمه لعمليات الأيض والنشاط الحركي، فإن الطعام يُخزّن عندئذ بصورة دُسم لُستُخدَم مستقبلاً . لقد حافظ هذا النظام الفعّال على بقاء الجنس البشري خلال أوقات المجاعة والوفرة أو الرخاء . في العصور التي كان فيها الإنسان يصطاد ويجمع الطعام كان الناس يهتمون الطعام حتى التخمة عندما يتوافر الطعام بكثرة فيخزن الجسم الزائد ويستخدمه عندما لا يتوافر الطعام . إذا كان الطعام متوافراً بصورة دائمة وفي الوقت ذاته يُخزّن باستمرار في الجسم ليستخدم في وقت لاحق، فمن البديهي أن يغدو المستودع

Depot «الجسم» أضخم ليؤوي Accomodate أو ليتسع لهذه الدسم.

من المُخرج أن تُدرِكَ أنَّكَ إذا أَكلت من الطعام ما يزيد عما يحتاجه جسمك للقيام بوظائفه عندئذ سيتحوّل ذلك الطعام إلى دسم ليخترنها. ويتحلّل البروتين والنشويات ويتحولان إلى دسم للتخزين. وتُخترنُ الدّسم كدُسم.

أول ما يجب أن تعرفه أن الدسم تحتوي أكثر من ضعف السُّعرات الحراريّة مقابل كل أونصة، أو بالمصطلح المتري غرام مقابل غرام، من كل من البروتين والنشويات. وتحتوي الدسم (9) سُعرات حراريّة في الغرام الواحد، بينما يحتوي البروتين والنشويات (4) سُعرات حراريّة في الغرام كل على حدة. ومعظم المأكولات تتألّف من مزيج من الدسم والبروتين والنشويات. بعض المأكولات مثل الحليب بنسبة 2٪، تحتوي كميات مهمة من كل من المغذيات الثلاثة. ومأكولات أخرى كالخبز تتألّف بشكل رئيسي من النشويات، مع القليل من الدسم والبروتين. وتحتوي اللحوم والسّمك والجبن والبيض البروتين والدسم؛ وهي عادة متمازجة، فيما عدا البيض. فبياض البيض بروتين مَحض، وصفاره من الدسم. وتحتوي القليل جداً من المأكولات إما الدسم أو النشويات بشكل منفصل. وتوافر الدسم بشكل صرف أكثر بكثير. بعض المأكولات التي تعتقد أنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين هي غنية في واقع الأمر بالبروتين والدسم، لذا قد تدهش عندما تعلم أن شريحة من لحم البقر Steak،

حتى وإن كانت خالية من الدهن Lean فإنها تحتوي 7 غرامات وسطياً من البروتين و3 غرامات من الدسم في كل أونصة. ويعني ذلك أن كل أونصة من شريحة لحم البقر تزودك بـ (28) سعرة حرارية من البروتين و27 سعرة حرارية من الدسم. دعني أسألك: هل تحتوي شريحة لحم البقرة الهبر هذه الخالية من الدسم على نسبة عالية من البروتين أم الدسم؟

ماذا عن الدسم؟

وبلغة عملية يمكننا القول إن الزبدة على الخبز يمكن أن تقدم سُعرات حرارية أكثر من الخبز، بما أن الدسم تشكل مصدراً مركزاً للسُعرات الحرارية، لذلك فإن القليل جداً من الدسم يمكن أن يضيف الكثير من السُعرات الحرارية. وحقيقة أخرى مهمة هي أنه من منظور السُعرات الحرارية جميع أنواع الدسم متساوية؛ فزيت الزيتون يحتوي عدداً من السُعرات الحرارية تساوي السُعرات الموجودة في الدهن، وعلى الرغم من أنهما يحتويان على أنواع مختلفة من الدسم فجميعهم يحتوي (9) سُعرات حرارية في الغرام. فيحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من الدسم (الأحادية غير المركزة) Monounsaturated وتعتبر مفيدة، بالتالي، فإن هناك ميلاً لاستخدامه بحرية. لكن يجب أن نتذكر أنه ليس خالياً من السُعرات الحرارية!

تُضيفُ الدُّسَم الطَّعم للمأكولات. إذ تَعتمدُ المطابخُ في أنحاء مختلفة من العالم أو تتأثرُ بنوع من الدسم المتوافر والمستخدم عندما

أُنْشِئَتْ هذه المطابخ . ولزيت الزيتون تأثير كبير على مأكولات المتوسط - حوض البحر الأبيض المتوسط - ، وتلعب دسم الدجاج دوراً هاماً في الطبخ المباح أكله ، حيث قام مدبرو المنازل Homemakers لسنوات في أنحاء الولايات المتحدة بتوفير المرق المتقطر من اللحم وعالجوه لاستخدامه Yeled مجدداً في مأكولات عديدة . وقد يصح ذلك بالنسبة للمأكولات التقليدية في أسرتك ، وقد تعتقد أنك إن لم تستخدم مصدر الدسم الحقيقي والمُجْرَب Tried and true ، فلن يكون لطعامك المذاق الصحيح المطلوب . لكن هذا غير صحيح

إن كثافة Consistency الدسم تلعب دوراً مهماً في بعض المأكَل . فالمعجنات الفرنسية ذات الرقائق تعتمد على الزبدة الحلوة الباردة لتمنح Impart البنية الرقائقية Plaky texture والنكهة الشهية Delicate flavor . واستبدال الزبدة بالزيت النباتي سيؤدي بالحصيلة النهائية إلى منتج مختلف كثيراً .

وتساعد الدسم أيضاً على عدم التصاق الطعام بالوعاء . هناك العديد من الوصفات التي ترجع إلى تلك الأيام عندما كانت أدوات ومعدات الطبخ أكثر بدائية مما هي عليه الآن - فمثلاً ، كانت جدتك تطبخ على موقد الحطب بوعاء من الحديد الصلب Cast iron . وكان يصعب التحكم بالحرارة ، لذلك كان الكثير من الدسم في الوعاء يُساعد على عدم التصاق الطعام أو حرقه . في أيامنا هذه أصبحت أجهزة تنظيم الحرارة الدقيقة Accurate thermostats وأواني الطبخ

غير القابلة لالتصاق الطعام بها تخفّف من حاجة استخدام ذلك المقدار من الدسم لمنع التصاق الطعام.

هل - الطعام - الخالي من الدسم هو الجواب؟

هنالك عدد متزايد من المواد خالية الدسم وقليلة الدسم على رفوف البقاليات هذه الأيام. إذا كنتَ مريضاً بالسُّكَّرِي يصبح السؤال عندئذ كيف تترافق هذه المأكولات في خطة وجبتك الإجمالية. هل ستساعدك على إنقاص وزنك؟ يتوقف ذلك على أمور عدة.

عندما يرى معظمنا منتجاً خالياً من الدسم، نفترض المأكولات التي أعلن عنها على هذا النحو هي أيضاً ذات سُعرات حراريّة منخفضة. لكن ذلك ليس صحيحاً بالضرورة. فعندما تُنزع الدسم من الطعام يمكن أن تكون قد استبدلت بأحد المكونات الأخرى الذي يساهم بعددٍ مساوٍ من السُّعرات الحراريّة. مثال على ذلك في المنتجات المخبوزة - المعجنات -، يمكن استبدال بعض أو كلّ الدسم بمسحوق الفواكه Fruit puree، ويجب أن تُدرك أن مسحوق الفواكه - الفواكه المهروسة - ليست ذات سُعرات حراريّة منخفضة. فإذا أكلتَ حصّةً تحتوي (300) سعرة حراريّة من العُقبة Dessert - الحلوى - خالية الدسم إضافة إلى وجبتك فلن تساعدك على إنقاص وزنك وسترفع نسبة السكر في دمك. وفي المقابل إذا اخترتَ حصّةً تحتوي (100) سعرة حراريّة من طعام خالٍ من الدسم عوضاً عن

النسخة الكاملة الدسم التي تحتوي على (150) سُعرة حراريّة للطبق ذاته كجزء من الوجبة، فسيُساعد ذلك على إنقاص الوزن. فإن خففت من استهلاك الدُّسم دون التعويض عنها بمصادر أخرى من السُّعرات الحراريّة، فيحتمل أن تنقص وزنك. وفيما يتعلّق بسكر دمك، يجب أن تفحص دمك وترى بنفسك - ما يجب عمله -.

ليس هناك جواب سهل للنقاش المتعلق بالمواد قليلة الدسم والخالية الدسم، فالأمر يتعلّق بك. إذا أكلت علبة من الكعك الصغير المحلّى الخالي من الدسم لاعتقادك أنها مقبولة فإنك تخدع نفسك وإذا أكلت قطعة كعك صغيرة نظامية واكتفيت، قد يكون ذلك خياراً أفضل.

يتألّف الغِذاء من ثلاثة مغذيات رئيسة: النشويات، والبروتين، والدسم. ومع أن معظم المأكولات تحتوي مزيجاً من المغذيات، تُصنّف هذه القائمة المأكولات وفقاً للمغذيات التي تساهم بمعظم السُّعرات الحراريّة

المأكولات الدهنية	المأكولات النشوية
الزبدة	الفواكه
المارغارين (السمن النباتي)	عصير الفواكه
الدهون الحيوانية	الخضار
الزيت	البقول المجففة
الزيتون	المعكرونة
الأفوكادو	الخبز

المأكولات الدهنية	المأكولات النشوية
اللحوم المجزعة	الحبوب
غير المشدبة	الصودا النظامية
البط والإوز - الشوكولا والساكر	الساكر والحلويات الأخرى
المعجنات	المأكولات البروتينية
القشدة	اللحم الهبز
الحليب الكامل الدسم	الدجاج وديك الحبش دون الجلد
	الحليب المسحوب الدسم والخالي
	من الدسم 1٪
صفار البيض	بياض البيض

النشويات الكربوهيدرات (*) والبروتين (**)

إن النشويات لها تأثير رئيسي على سُكر الدَّم. يجب تحديد الكمية التي تأكلها بتقييم الغداء، أي، بتقييم الغداء الذي تأكله وعلاقته بصحتك، من قبل أخصائي محترف وهو عادة أخصائي تغذية. ومن المهم أن يبقى مريض السُّكري ذلك في أذهانهم عندما يختارون المأكولات: كم يجب لمريض السُّكري أن يأكل من النشويات؟ إن ذلك يعتمد على أهدافه - حَسَب - سُكر الدَّم والشحوم الثلاثية - التي يريد الوصول إليها أو الحفاظ عليها -.

(*) الكربوهيدرات Carbohydrate: مادة مؤلفة من كربون وهيدروجين وأوكسجين (كالسكر والنشا).

(**) البروتين Protein: مادة بانية للأجسام للاحتفاظ بالعافية توجد في اللحم واللبن والبيض.

النشويات هي المغذي والمصدر الرئيسي للطاقة في الحماية . وهي أيضاً أساسية لعملية الأيض الصحيحة للبروتين والدهن . المأكولات مثل الفواكه والخضار والبقول والخبز والحبوب والمعكرونة هي في الغالب نشويات . إننا جميعاً يجب أن نأكل ما يكفي من النشويات Metabolize لنؤيض غذاءنا بصورة طبيعية . إذا كان سكر دمك غير مضبوط يحتمل أنك حصلت على كمية من النشويات (الكاربوهيدريت) تتجاوز ما تحتاجه . ويناقد أخصائيو الصحة الحرفيون كم من النشويات (الكاربوهيدريت) يجب أن تأكل . بعض الباحثين أوصى أن يكون (40) إلى (45) بالمئة من السُّعرات الحرارية من مصدر نشوي أي من الكاربوهيدريت ، فيما يقول آخرون إنك يجب أن تحصل على (75) إلى (80) بالمئة من السُّعرات الحرارية من مصدر نشوي . إلا أن التوصيات بأن تأكل نسباً محددة من السُّعرات الحرارية من النشويات يجب أن يستند دائماً إلى حاجاتك الفردية . وأهم ما يجب أن تراقبه عند شخص مصاب بالسُّكري هو ضبط سكر الدَّم . فإذا كان سكر دمك عالياً جداً ، فقد يكون ذلك نتيجة لأكلك الكثير من النشويات .

يوصي الخبراء أن تكون معظم خياراتنا النشوية من مصادر طبيعية كالحبوب ، والفواكه والخضار . أما النشويات المكررة Refined كالمعجنات والسكريات والحلويات الأخرى فيجب أن تؤكل فقط باعتدال . وهذه نصيحة جيدة لكل واحد سواء كان يشكو من مرض السُّكري أم لا . وليس من المُستحسن عملياً أن تُقصي النشويات .

إن التوصيات حول كم يجب لمريض السُّكري أن يأكل من البروتين مُشابهةً للتوصيات الموجهة لعامة الناس . فالبالغون يجب أن يحصلوا على $8/10$ (0,8) من الغرام من البروتين مقابل كل كيلوغرام من وزن الجسم . ذلك يعني أن البالغ الذي يزن (154) باونداً يجب أن يحصل على (70) غراماً من البروتين كل يوم . كل أونصة من اللحم أو السمك أو الدواجن تحتوي (7) غرامات . وتحتوي كل أونصة من الحليب على غرام واحد وتحتوي شريحة من الخبز (3) غرامات من البروتين . وإذا أكلت شطيرةً مع أونصتين من ديك الحبش وكوباً من الحليب ، تكون قد أكلت (28) غراماً من البروتين . معظمنا يحصل على كم من البروتين يفوق ما يحتاجه كل يوم .

إن أفضل مصادر البروتين هي تلك قليلة الدسم : فاللحم الهبر والدواجن دون الجلد والسمك المسلوق أو المشوي المُحَضَّر دون إضافة (الزيت) الدسم خيارات جيدة . أم الفاصولياء والبازيلا والبقول الأخرى المُحَضَّرَة أيضاً بالقليل من الدسم أو بدون دسم فتتميز بفائدة إضافية ، ألا وهي الألياف إضافة إلى البروتين .

اختيار نخبة من المأكولات

الكل يبحث عن طريقة سهلة لإنقاص الوزن . لكن هذه الطريقة لا وجود لها!

ورغم أننا نعرف أن النشاط الحركي والتمارين الرياضية يلعبان

دوراً كبيراً بإنقاص الوزن وبالحفاظ عليه، يمكن أن نخسر هذه الفوائد إذا استهلكنا السُّعرات الحراريّة بإفراط Excess. إن التحكم بالوزن موضوعٌ شائك يشمل أكثر من قوة الإرادة. هناك الكثير من الأشياء التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار. تشكّل السُّعرات الحراريّة إحداها بالنسبة لمرضى السُّكْرى.

يجب أن ننظر إلى خيارات المأكولات. في هذا البلد - أمريكا -، تتوفر المأكولات عالية الدسم والسُّعرات الحراريّة وهي في متناول اليد. وهذه المأكولات غير مكلفة وتسوّق من خلال جميع الوسائل المتوافرة. فليس فقط بمقدورنا الحصول على وجبة غذاء عالية الدسم بتكلفة معتدلة، إننا لسنا بحاجة حتى للخروج من السيارة لعمل ذلك. قارن ذلك السيناريو بعصر جديك (أو بعصر جدودك الأوائل). كان عليهم أن يخبزوا الخبز وأن يطهوا اللحم لصنع شطيرة. وربما كان عليهم أن يمشوا إلى دكان البقال لإحضار مكونات الغداء.

الحد الثاني المهم في هذه المعادلة هو أي نوع من المغذيات التي تحصل على سُعراتك الحراريّة منها؟ عامل السُّعرات الحراريّة كأنها نقود وأنفقهم بحذر. من المهم أن تفكر بالفيتامينات والمعادن والألياف مثل الدسم والسُّعرات الحراريّة، فقد يكون هذا مفهوماً جديداً بالنسبة إليك. فمعظم الناس لم يفكروا قط بالسُّعرات الحراريّة واختيار المأكولات بهذه الطريقة. فكر بالمأكولات «الأفضل للشراء» لك. هل تريد حصة كبيرة من طعام ذي سُعرات حراريّة قليلة، أو ستكتفي بحصة صغيرة جداً من شيء ما غني بالسُّعرات الحراريّة. إذا



عدّ السَّعرات الحرارية مثلما تعدُّ النقود

كان لديك (1500) سعرة حراريّة لتنفقها في يوم، فهل أنت مستعد «لتنفق» (500) منها في طبق حلوى (عُقبة) أو (1000) لوجبة سريعة؟ أم هل من المنطقي أكثر أن تصنع «ميزانية» وتوزع سعراتك الحرارية على كامل اليوم؟

تعديل الوصفات

كيف يمكنك تخفيف الدسم والسُّعرات الحرارية دون التضحية بالطَّعم؟ هل يمكن أن تُنقِصَ وزنك وتستمتع بالطعام أيضاً؟

بلا ريب! استخدم في مطبخك الطريقة ذاتها التي يستخدمها الطُّهارة المحترفون لتعديل الوصفات. فلنصغ إلى بيت Pete، الطاهي الذي عرَّفناك به في الفصل الأول في حديثه معي، بما أني أخصائي التغذية المُشرف عليه. ونُعطيك الأمثلة التالية أفكاراً حول كيفية تعديل وصفاتك المفضلة.

على الرغم من أن بيت Pete أخذ دروساً بالتغذية لِعَمَلِهِ لكنه لم يُلْقِ بالآقط لكمية الدسم التي كان يأكلها حتى سألتُه: كم كان يستخدم من الدسم في تحضير الطعام في البيت؟. وكم مرة أضاف الدسم بدافع العادة، أكثر من الضرورة؟ كيف تمكَّن من تغيير بعض استراتيجيات الطهي لاستخدام دسم أقل؟ طلبتُ من بيت Pete أن يُفكِّر بوصفة كطبق مُفضل لديه ليحضِّره في البيت. فأجاب على الفور إنه شرائح من لحم العجل (الإسكلوبيني) Veal scalopini تُكسى بالديق وتُشوى. إنه يكسو شرائح لحم العجل بالديق ويقلِّبها قليلاً سريعاً خفيفاً بالزُبدة. ويستخدم نصفَ قالب الزبدة تقريباً لحصتين. فشرحتُ له أن نصف قالب الزبدة يعادل (4) ملاعق كبيرة أو حوالى (480) سعرة حرارية. واقترحتُ عليه أن يستخدم ربع قالب من الزُبدة أو ملعقتين كبيرتين عندما يُحضِّر هذا الطَّبَق (شرائح لحم العجل

الإسكلوبيني) في المرة القادمة. وإذا استخدم مقلاة Skillet لا يلتصق فيها الطعام فقد يجد أن ملعقتين كبيرتين تكفيان لقلي شرائح اللحم. وإذا كان الأمر كذلك، فإنه «يُوفَّر» Save (240) سُعرة حراريّة دون أن يُغيّر جذرياً ما كان يأكله. كما أوضحْتُ أنه إذا استغنَى يومياً عن (250) سُعرة حراريّة يستطيع أن يحرق في اليوم (500) سُعرة حراريّة أو (3500) سُعرة حراريّة في الأسبوع. وهي تعادل ما يزن باونداً.

إن بيت Pete مثل معظم الناس، اعتقد أن بإمكانه أن يقوم بما هو أفضل من ذلك. فحذَرْتُهُ أَنَّ ما يجب أن يفعله هو أن يُغيّر عاداته في الأكل وأن يزيد مستويات نشاطه النظامي. لقد أردت من بيت Pete أن يجري تغييرات بسيطة يستطيع الحفاظ عليها مع الوقت. فعندما قال إن إنقاص باوند واحد في الأسبوع غير كافٍ، ذكَّرْتُهُ أنه إذا استطاع أن ينقص من وزنه باونداً واحداً في الأسبوع فسوف يُنقص (52) باونداً في سنة، لكنّه بحاجة لإنقاص حوالى (35) باونداً فقط. وشجعتُه أن يركّز اهتمامه على تغيير السلوك عوضاً عن أرقام الميزان. وكان من المهم بالنسبة إليّ أن يقوم بيت باختيارات صحية يمكن الحفاظ عليها على الأمد الطويل.

لقد اقترحت أن يبدأ بيت Pete تعديل بعض وصفاته المفضلة وأخبرْتُهُ أنه إذا أرسل لي الوصفات المُعدّلة بالفاكس فسأقوم بتحليلها في برنامج كومبيوترى ويمكننا عندئذ أن نناقشها في زيارته التالية.

أرسل إليّ بيت Pete وصفة بالفاكس (لديك بالصلصة) أي ديك أو دجاجة مطبوخة بالصلصة. لقد عدّل الوصفة الأساسية باستخدام

صدر الدجاج بدون العظم والجلد عوضاً عن استخدامه مع الجلد . إن هذا التغيير يعني أنَّ حجم الحصة من الدجاج أصبح أصغر؛ مع ذلك بقيت الحصة تحتوي كمية من البروتين تفوق الكمية الكافية منه . كما استغنئ عن نصف الكمية من الدسم التي كان يُضيفها إلى الوصفة . فوفّر بذلك استناداً لتحليل الكومبيوتر حوالى (200) سعرة حراريّة لكل حصة من الدجاج .

تعتبر هذه الوصفة المعدّلة وصفة ممتازة للأصدقاء أو لمناسبة خاصة . إنها وصفة رائعة للضيوف لأنك تستطيع أن تنجز معظم العمل قبل وصول ضيوفك وتدفع الوعاء في الفرن وتتركه لمدة (30) إلى (40) دقيقة لإنضاج الطعام . ويمكن طهي الأرز والخضار على الموقد أو بالميكروويف بعد أن تضع الدجاجة بالفرن . كما يمكنك أن تضيف السلطة والغموس Drissing والخبز إذا أحببت . ويعتمد ذلك على عدد السُّعرات الحراريّة التي تسمح لنفسك بتناولها في هذه الوجبة الاستثنائية .

لقد تم إعطاء معلومات غذائية لكل وصفة لتتمكّن من القيام بانتقاء الوصفات عن دراية . والتغييرات المُدرجة تُعزى إلى قائمة بدائل المأكولات ، لتخطيط الوجبات ، وهو نظام وضعته الجمعية الأمريكية لمرضى السُّكري والجمعية الأمريكية للحمية لمساعدة مريضى السُّكري في اختيار طعامهم . وعوضاً عن حساب أو عدّ السُّعرات الحراريّة ، تقتفي أثر الطعام الذي تأكله بالفئات المدعوّة أو

المسماة البدائل . وسيكشف النقاب بصورة أشمل عن هذا المفهوم في الفصل السادس .

دجاجة بيت المطهوه بالصلصة

4 حصص

المكونات

1 فص واحد مفروم من الثوم	1 ملعقة زيت كبيرة
2 ملعقتان كبيرتان من الطحين	4 قطع صدر لدجاجتين بدون عظم وبدون جلد
2 فنجانان من الصلصة	(باوند واحد من اللحم النيء)
5 أغصان بققدونس	1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ورقة غار Bay صغيرة	1/8 1 ملعقة صغيرة من الفلفل
1/4 1 ملعقة صغيرة	1/2 1 باوند بصل أبيض صغير
من (الصعتر المجفف)	
بققدونس مفروم	1/2 1 باوند فطر Mushrooms
	1/2 1 فنجان من شرائح الكراث

ضع الزيت في الوعاء وسخنه . حمّر قطع اللحم من الدجاج حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجوانب . انثر الملح والفلفل ، أضف البصل والفطر . دع المزيج Simmer على النار لمدة (15) دقيقة وحتى يصبح البصل طرياً بصورة جزئية وذهبي اللون .

أوقد الفرن إلى درجة حرارة (400) فهرنهايت .

أضف الكراث والثوم إلى الوعاء؛ ضع المزيج على النار لمدة دقيقتين أضف الطحين تدريجياً Stir in flour ثم الصلصة . اطبخ المزيج مع التحريك حتى يتماسك Wichened . إذا كان الوعاء الذي استعملته

للطبخ حتى هذه المرحلة ذا مقبضين يحولان دون دخوله بالفرن، انقل المزيج إلى وعاء آخر. أضف أغصان البقدونس وورقة الغار والصعتر (الزعر).

ضع قطع الدجاج بالفرن واشوها مغطاة من (30) إلى (40) دقيقة أو حتى تصبح طرية وتنغرس فيها الشوكة بسهولة. ثم رُش البقدونس المفروم فوقها. قدّم الطبق على الأرز Steamed rice أضف نوعاً من الخضار الخضراء اللون كالقنبيط (الزهرة الخضراء) Brucoli والفاصولياء الخضراء، أو الهليون لتحصل على وجبة كاملة.

حقائق غذائية

- المعلومات الغذائية هي لربع (1/4) من الدجاج بالصلصة. أما الأرز والخضار فهما إضافيان

حجم الحصة: 1/4 من الوصفة	كوليستيرول: 57 ملغ
بدائل اللحم الخالص: 4	ملح (صوديوم) (574)
بدائل الدسم: 1	نشويات: (17) غراماً
بدائل النشا: 1	ألياف للحمية: غرامان
الشُعرات الحرارية: (252) من	سكريات: (5) غرامات
الدسم: 54	
مجموع الدسم: (6) غرامات	البروتين: 28 غراماً
الدسم المُشبَّعة: غرام واحد	

كما أرسل إليّ بيت Pete بالفاكس وصفة القرع الصيفي المحشو Stuffed Zucchini فالقرع هو الخضرة المفضلة لديه. ويكفي في الواقع أن يكون الحصة الرئيسة من الوجبة. هذه الوصفة تحتوي

الجُبْن والبيض وكسر الخبز والحليب والخضار. إن طبق القرع الصيفي المحشو كان وصفة لغذاء متمازج Combination food، ليس مؤلفاً من الخضار حصراً. فهو يتضمن مكونات موجودة في مستويات مختلفة من مأكولات الهرم. في هذه الوصفة خَفَّف بيت Pete من كمية الجُبْن واستغنى كليا عن السمن النباتي (المارغارين). لكنه استخدم جُبْنَ الشِّدَر Cheddar cheese وهو جبْن أبيض أو أصفر قاسٍ حاد المذاق، ويمتاز هذا النوع من الجبن - جُبْن الشِّدَر - بقوة النكهة وله العدد عينه من السُّعرات الحرارية وغمادات الدسم كتشكيلة معتدلة. لكن نكهته المُرَكَّزة تجعل كمية أقل من الجبن المُرَكَّز مُشبعة مثل كمية أكبر من الجُبْن المعتدل وبهذه التغييرات وقرَّ حوالى (90) سعة حراريَّة لكل حصة من القرع الصيفي المحشو، واقترحت أن يُقدَّم بيت Pete المعكرونة مع صلصة مارينارا إلى جانب القرع الصيفي المحشو لوجبة كاملة بدون لحم.

يمكنك تحضير هذا الطبق مسبقاً ويمكنك حفظه بالثلاجة حتى تكون جاهزاً لشيء Bake يستغرق تحضير هذا الطبق حوالى (30) دقيقة. إن نزع اللب عن القشرة يُصبح أسهل بكثير إن تركت اللب يبرد أولاً. وبذلك الطريقة يمكنك أن تُمسك اللب دون أن تحرق أصابعك. وإذا أحببت يمكنك أن تستخدم بديلاً للبيض خالياً من الكوليسترول في الوصفات التالية. سيُخفِّض ذلك التغيير الدسم والكوليستيرول والسُّعرات الحرارية دون أن يُغيِّر الطعم.

القرع الصيفى المحسو

4 حصص

المكونات

حبتان من القرع الصيفى من الحجم الوسط	2
ملعقة صغيرة ملح	2 / 1
فنجان من كَسَر الخُبز الطازج (تُنزع من شريحتين من الخبز)	1, 1 / 2
ملعقة صغيرة من الفلفل	1 / 8
فنجان من جبن الشَّدَر (الجبن القاسى الأبيض أو الأصفر المبروش وقوي النكهة «2 أونصات»)	2 / 1
بيضة مخفوقة	1
فنجان بصل مفروم	1 / 4
فنجان حليب يحتوي على 1٪ من الدسم	1 / 4
ملعقتان كبيرتان بقدونس مفروم	2

اغسل القرع الصيفى تحت الماء الجارى . ثم انزع النهايات ، لكن لا تقشر القرع . اطبخه كاملاً مع 1 / 4 ملعقة صغيرة من الملح بالماء المغلي . حوالى (5) إلى (6) دقائق .

أوقد الفرن مسبقاً لدرجة (350) فهرنهايت . برد القرع . اقطع كل حبة إلى نصفين بالطول ، واستخدم مقدمة ملعقة صغيرة ، لتنزع برفق لُبَّ القرع عن القشرة . قَطِّع لُبَّ القرع إلى قطع صغيرة وضعه في وعاء من الخزف (زبدية) عميقة Mixing bowl . وقَطِّع كَسَر الخُبز باستخدام النصل Blade البلاستيكي في الخلاط . ابرش الجُبْن وأَصِف كَسَر الخُبز والجُبْن للقرع . ثم أَصِف باقى المكونات واخلط المزيج جيداً . حَضَّر وعاء الفرن Ovenproof pan وقُم ببخه برذاذ Spray مانع للالتصاق Nonstick أو بمسحوقه بقليل من الزيت تضعه على منديل ورقي Paper

towel. ضَعْ أَصْدَافَ القَرَعِ - الجزء الخارجي من القَرَعِ - في صينية - وعاء ضحل قليل العمق - للشوي Baking. كَوِّمِ المِزِيجَ في أَصْدَافِ القَرَعِ، مع التأكّد أنك قَسَمْتَ المِزِيجَ على أَصْدَافِ القَرَعِ بالتساوي. ثم ضع الصينية بالفرن بدون غطاء لمدة (30) دقيقة أو حتّى يصبح سطحها بُني اللون. ثم أخرجها من الفرن واطرحها لمدة (10) دقائق قبل التقديم.

حقائق غذائية

حجم الحصة: ربع الوصفة	الكوليستيرول: 79 ميليغراماً
1/2 حبة من القَرَعِ الصيفي	ملح: 528 ميليغراماً
بدائل الشا: 1	النشويات: 11 غراماً
بدائل لحوم متوسطة الدسم: 1	ألياف الحمية: 1 غرام واحد
بدائل الدسم: 1	سكريات: 4 غرامات
سعرات حراريّة: 195 سعرة حراريّة	بروتين: 9 غرامات
من الدسم	
مجموع الدسم: 10 غرامات	الدسم المركزة: 6 غرامات

وأرسل إليّ رئيس الطُّهَّاء بيت Pete أيضاً وصفة موفينات(*)
Muffins التفاح. في هذه الوصفة استعاض بيت Pete بصلصة التفاح عوضاً عن الزيت واستخدم حليياً بنسبة 2٪ من الدسم بدلاً من الحليب كامل الدسم. إن استخدام صلصة التفاح عوضاً عن الزيت يَصْلُحُ استخدامه في المعجنات والموفينات. ويجب حفظ الموفينات مُبرَّدة في وعاء مانع لتسرب الهواء Airtight container. وتميل المُنتجات قليلة الدسم المخبوزة لأن تَجْفَ بسرعة أكبر من نظيراتها كاملة الدسم.

(*) موفينة Muffin: فطيرة مدورة صغيرة.

موفينات التفاح

تعطي 12 قطعة من الموفينات

المكوّنات

فنجان طحين منخول لجميع الأغراض	1, 1/2
بيضة واحدة	1
ملعقة صغيرة قرفة	1/2
فنجان حليب بنسبة 2/ من الدسم	1
ملعقة صغيرة (باكينغ باودر) Baking powder (مسحوق الخميرة)	2
فنجان صلصة التفاح	1/4
كربونات الصودا مضاعف الأداء	
فنجان تفاح نَيء مبروش مع القشرة (أزل بذور التفاحة أولاً)	1
ملعقة صغيرة ملح	1/2
فنجان سكر	1/2

أوقد الفرن مسبقاً لدرجة (400) فهرنهايت ضع فناجين الخبز الورقية Paper baking cups في قالب الموفينات . انخل الدقيق والقرفة وباكينغ باودر (مسحوق الخميرة) Baking powder والملح والسكر في وعاء من الخزف (زبدية) كبير . اخفق البيضة في وعاء أصغر حجماً حتى تُزبد . أضف بالتدريج الحليب وصلصة التفاح والتفاح المبروش . اعمل حفرة في مزيج الدقيق واسكب المكونات السائلة فيه دفعة واحدة . حرك المكونات الجافة والمكونات السائلة بسرعة . حتى تتمازج المكونات . لا تخفق المزيج ، سيكون المزيج كثير الكتل . املاً فناجين الموفينات كل منها حتى الثلثين . ثم اخبز الموفينات مدة (25) دقيقة أو حتى تختبر نضجها بالخلال Tooth pick - عود الأسنان الذي يُتخلَّل به - بإدخاله بالموفينة وإخراجه دون أن يعلق به شيء من الموفينة .

أخرج الموفينات مباشرة من القالب .

حقائق غذائية

حجم الحصة: 1 موفينة واحدة	ملح: (180) ميلليغراماً
بدائل النشا: 1, 1/2	نشويات: (25) غراماً
السعرات الحرارية: 119	ألياف الحمية: (2) غرامان
من الدسم: 9	
مجموع الدسم: 1 غرام واحد	سكريات: (12) غراماً
الدسم المُشَبَّعة: صفر غرام	البروتين: (5) غرامات
الكوليستيرول: 19 ميلليغراماً	

وَفَرَّ پیت Pete في وصفة الموفينات (40) سعرة حراريّة في كل قطعة .

عندما عاد پیت إلى مكتبي ناقشنا الوصفات التي عدّلها . لقد صُعِقَ پیت عندما عَلِمَ أَنَّ القرع الصيفي المحشو الذي اعتبره دائماً من الخضراوات هو بالحقيقة طبق مركب وأساس لوجبة كاملة . وبدأ پیت يتعلّم ضبط الحصص والتحكم بها . إنه يستطيع أن يأكل المأكولات التي يُحب ، لكنه يجب أن يراقب كمية تلك المأكولات . وشجّعته أن يأكل ببطء ويتذوّق طعامه . بتلك الطريقة سيكتفي ويصدق بحصة واحدة ذات حجم منطقي . لقد بدأ يُدرك ما عنيته بتغييرات السلوك لقد بدا واضحاً له أنه إذا أراد أن يُنقِص وزنه ويُحافظ على ذلك النقص عليه أن يُراقب عن كَثَب تعديل السلوك وضبط الحصة .

لقد شجّعْتُ پیت Pete على الاستمرار بتعديل وجباته . فقلت إنَّ بإمكانه أن يتساءل ويُحلَّل دائماً كمّيّة الدسم التي يضعها في الطعام .

يجب أن يسأل نفسه ما الذي تضيفه الدسم للطبق؟ وهل سيكون الطعام بذات الجودة إن أُعد بدسم أقل أو بدون إضافة الدسم؟ وأخبرت بيت Pete أنه إن فعل هذا بانتظام، قريباً جداً سيصبح ذلك عادة مكتسبة.

قال بيت Pete إن جَلَسَاتِهِ معي كان لها فائدة جانبية، إذ ساعدته تلك الجلسات في قائمة طعام «Spa» في العمل، إذ يزداد طلب العامة من الناس لطعام لذيذ المذاق وسعراته الحرارية أقل وأخذ الفندق والمطعم حيث يعمل بيت Pete يستجيب بتلبية هذه الرغبة.

هناك الكثير من المأكولات اللذيذة المذاق والتي تحتوي على سُعرات حراريّة أقل والمتوافرة في المطاعم والبقاليات هذه الأيام. إذًا، لماذا لسنا جميعاً نحيلي القوام؟! وسيوفر الفصل الخامس بعض الأجوبة وبعض المفاجآت.