

## الفصل الخامس

### احترس من أحجام الحصة

إننا نعيش في عالم عملاق، اقتصادي الحجم، حيث تم توجيهنا في سن مبكرة جداً لأن نفكر أن الأكثر يعني الأفضل. وانتشرت العبوات الاقتصادية - كبيرة الحجم - في كل مكان من (السوبر ماركت) المخزن الكبير إلى Convenience store. ويتوقع المستهلكون حصصاً كبيرة ويشعرون أنهم لا يحصلون على ما يساوي قيمة نقودهم إلا إذا حصلوا على أكبر حجم مقابل أقل سعر. وفي حين يكون هذا جيداً لجيبك، فإنه كارثة لأولئك الذين يحاولون منا مراقبة ما يأكلون. إحدى المشكلات التي تنشأ عندما نشترى عبوة الحجم العائلي ويوجد شخص واحد منا فقط هو أنه علينا أن نختار بين الهدر أو المحافظة على الرشاقة. تذكر أن مجرد توافر الطعام في البيت يغريك بتناول ما يفيض عن حاجتك بدلاً من تركه ليفسد ويُرمى. لقد استسلمنا لعقلية الجرعة الكبيرة Big Glup mentality - أو لفكرة التهام الكميات الوفرة -، (وسمحنا لخيارنا حجم الحصة أن

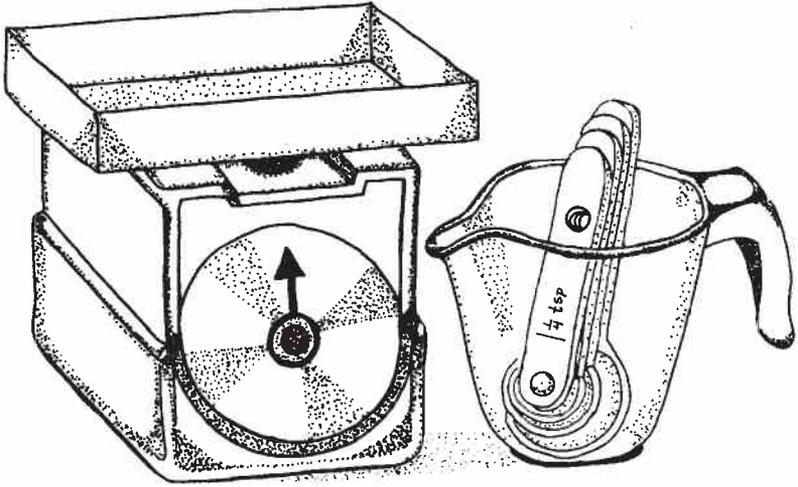
يُحدِّدُهُ أصحاب الإعلانات في شارع ماديسون أكثر من المنطق والصحة الجيدة) أو (سمحنا للمُعَلِّنين في شارع ماديسون بالتحكم في اختيارنا لحجم الحصة وتحديدتها أكثر من سماحنا لدواعي المنطق والصحة الجيدة بذلك). إن تطور التعبئة إلى أحجام كبيرة، توازي وباء البدانة في الولايات المتحدة الأمريكية. ويحاولُ المُستهلكون الأذكياء المهتمون بالصحة شراء الكميات الصحيحة المناسبة والنوعية الجيدة من الطعام.

كانت الحصة النموذجية للشراب في الأيام «الماضية» تتراوح بين 6 أو 18 أونصة. اليوم، أصبحت جرعة كبيرة، 64 أونصة، هي المعيار. فست وأربعون أونصة تُعادل كوارتين (\*). لكنك، تقول، إنها تدوم طيلة الصباح أو فترة ما بعد الظُّهر. مع ذلك، يكون الشرابُ معظم الأحيان - (وأجل، إنني أعرفُ أن بعضه ثلجٌ) غنياً بالسُّعرات الحراريَّة وفقيراً بالمغذيات الأخرى. وتُقدِّم الأَكشاك Convenience stores أو المخازن التي توفر وسائل الراحة والأماكن الكبيرة التي تقدم الطعام Food courts، كؤوساً ورقية كبيرة للمشروبات، كما تقدم (أجهزة المشروبات) Fountain dispensers خيارات «خالية من السُّعرات الحراريَّة» Empty calorie.

ليست فقط التعبئة - التي ازدادت حجمها - فالكؤوس والفناجين

(\* الكوارت: وحدة لقياس السوائل في الولايات المتحدة وتساوي 0,946 لتر.

1 quart (U.S liquid measure) 0.946 liters.



الموازين والمقاييس

والأطباق والأوعية الخزفية التي نستخدمها كل يوم أكبر مما كانت عادة. لقد وجدت مؤخراً بياناً (كتالوجاً) مؤرخاً في سنة 1947م، يصف أواني الخزف والزجاج. تحدّث البيان عن ثلاثة أحجام للكؤوس (العادية المستعملة كل يوم) Everyday: 4 أونصات و8 أونصات و12 أونصة. فكانت كل المجموعات المختلفة من الكؤوس بذات الحجم القياسي بغض النظر عن لون الكؤوس وشكلها. بينما يَصِفُ بيان (كتالوج) شائع حالياً مجموعات من الأواني الزجاجية المعدة للاستعمال العادي غير الرسمي، ويُعدّد ثلاثة عشر حجماً مختلفاً للكؤوس يتراوح بين (10) إلى (21) أونصة. لقد حدّد خبراء التغذية في (يوزدا) USDA ووزارة الزراعة الأمريكية بأن حصة من العصير تساوي (4) أونصات وحصة من الحليب تساوي (8) أونصات،

وفي سنة 1947م، كانت الحصاة توافق الكؤوس المستعملة عادة. لكن ذلك لم يعد صحيحاً اليوم. ففي حين تغيّر حجم الأواني الزجاجية، لم يتغيّر حجم الحصاة التي يجب علينا أن نستهلكها. لقد كان قُطر جميع أطباق العشاء يساوي عشرة إنشات. الآن أصبحت أحجامهم متنوعة بدءاً من عشرة إنشات. وكانت أواني الحساء والحبوب بحجم قياسيٍ يستوعب (8) أونصات. ومُنذ فترة وجيزة شاهدتُ بعض أواني الحبوب أُعلِنَ أن سِعَتِهَا (16) أونصة. ومَهما حاولتَ أن تأكل حصاة بانتباه ووعيٍ للقَدْر أو الحجم الصحيح، فمن الصعب أن تُقدَّر بدقة الكميات، عندما تستخدم كؤوساً وأطباقاً وفناجين وأوعية خزفية مختلفة الأحجام إلا إذا أخذت وقتاً للمعايرة.

أحد كتب الطبخ الصادرة في سنة 1938م، يُسدي النصّح حول كيفية شراء الحاجيات للأسرة. فالكاتب يوصي بشراء ما لا يتجاوز (1/4) باوندٍ من اللحم لكل راشد - لكل شخص بلغ سن الرُّشد - باليوم. وينصح الكتاب بعدم تناول «اللحوم» (اللحم والسمك والدواجن) أكثر من مرة واحدة في اليوم. ويجب أن تتذكَّر أن (1/4) باوندٍ من اللحم النيء بدون عظم يتقلَّص عندما يُطهى إلى (3) أونصات تقريباً. ويعتمد كتاب طبخ آخر متداول حالياً (1/2) باوند كحصاة قياسية ولا يوصي بكمية تأكلها كل يوم. كيف تغيّر الزمان! إذا كنت تنوي أن تضبُط سكر دمك وصحتك بشكل عام، فيجب أن تضبُط ما تأكل. فإذا كنت تُريد أن تكونَ مُعافىً وتحافظُ على تحكُّم جيد بالسكر فيجب أن تعرف أن حجم الحصاة يعادل خيارات الطعام الأساسية من حيث الأهمية.

تقدم بعض المطاعم الآن شرائح Steak من لحم البقر تزن الواحدة (16) أونصة - أي ما يعادل باونداً كاملاً - وحصصاً من ضلع القص (\*) Prime rib بدءاً بـ (12) أونصة والهامبرغر النموذجية التي تحتوي نصف باوند من اللحم المجروش. وفي المُقابل تزعم (USDA) وزارة الزراعة الأمريكية أنّ حصّة واحدة من اللحم تساوي (3) أونصات مطبوخة. و(USDA) قسم إداري حكومي، قامت بتحليل الغذاء لتحديد محتوياته من السُّعرات الحراريّة والمغذيات، بدوؤاً منذ أكثر من (100) سنة مضت وأصدروا أول الجداول لمركبات الغذاء Food composition سنة 1896م، واستندَ كُرّاس (جداول البدائل لتخطيط الوجبات) Exchange list for meal planning الذي صدر عن الجمعية الأمريكية للسكري والجمعية الأمريكية للحمية، استند على قواعد بيانات (يوزدا)، مثل جميع برامج تحليل المغذيات الكومبيوترية ذائعة الصيت. إن معظم الكتب المشهورة للحمية التي تعطي عدد السُّعرات الحراريّة للمأكولات تستخدم أيضاً حجم الحصّة «الرسمي» Official. معظم الأمريكيين يأكلون حصصاً كبيرة، وإذا عدّوا السُّعرات الحراريّة، فإنّهم تقريباً يستخفون دائماً بالكمية التي أكلوها.

إذا لم تعرف كمية الطعام التي تتناولها ستواجه صعوبة في محاولتك ضبط سكر دمك. هل تتناول كوب عصير كإفطار؟ فكم أونصة أو كم عدد الحصص من العصير يمكن للكأس أن تحتويها؟

---

(\*) القص Prime: عظام الصدر.

عندما تسكب كأساً غداً صباحاً، حاول أن تجري هذه التجربة، وقبل أن تأخذ أول رشفة Sip، اسكب العصير في فنجان مُعايرة لتعرف كم لديك من العصير. إن أربع أونصات أو نصف فنجان من عصير التفاح والغريبفروت والبرتقال والأناناس، و  $1/3$  فنجان من عصير العنب والخوخ تساوي ما تحتويه حصة تحتوي (60) سعرة حرارية. إذا شربت فنجاناً كاملاً أو (8) أونصات من العصير فأنت تشرب حصتين أو ثلاث من الفواكه عوضاً عن حصة واحدة. إنك في الحقيقة تشرب كوب عصير يحتوي (120) أو (180) سعرة حرارية، في حين تعتقد أنك استهلكت كوباً من العصير يحتوي على (60) سعرة حرارية. اعمل الشيء ذاته بالحبوب التي تتناولها واكتشف كم تعادل من الحصص التي تأكلها.

أعرفُ أن هذا قد يكون غير مناسبٍ، لكن إذا أردت أن تعرف حقيقة كمية الطعام التي تأكلها فعليك أن تزن كمية الطعام تلك أو أن تعايرها. هناك بعض الطرق المُختصرة ليسهل عليك الأمر. مثلاً على ذلك، إذا شربت عصير الفاكهة في البيت عليك أن تحسب كم هي الكمية الصحيحة التي يجب عليك أن تشربها. اسكب (4) أونصات من العصير في فنجان معايرة زجاجي. ثم اسكب العصير في الكأس التي تستخدمها عادة لتقديم العصير. وانظر عندئذٍ إن كان هناك أي علامة أو رسم على الكأس لتستخدمها كوسيلة غير رسمية لمعايرة كمية من العصير تبلغ (4) أونصات. وطالما أنك تستخدم الأكواب نفسها للعصير لن يتوجب عليك البتة استعمال فناجين المعايرة لمعايرة

(4) أونصات من العصير وإذا لم يكن للكأس علامة مناسبة، يمكنك عندئذ أن تُطبق قبضتك حول الكأس مُستخدماً أصابعك لتقيس كمية العصير التي تسكبها في الكأس. الحل - المفتاح - هو أن تجد طريقة سهلة لتحديد كمية العصير أو المشروبات الأخرى التي تريد أن تشربها.

يمكنك أن تعمل الشيء ذاته للحبوب التي تأكلها. عاير الكمية التي يجب أن تأكلها ثم ضعها في وعائك. هل هناك علامة على الوعاء يمكنك استخدامها لترى ما إذا حصلت على الكمية الصحيحة من الحبوب؟ فإن وجدت، فقد أصبحت معايرتك للحبوب سهلة. وطريقة أخرى لعمل هذا إن كنت لا تحب أن تقيس الطعام في كل وجبة هي أن تقيس استيعاب أدوات الطعام التي تستخدمها إذا كنت تستخدم (ملاعق السكب Serving spoons) و(المغارف الكبيرة Scoops) و(الكبشات Ladles) المغارف العادية نفسها بانتظام، عايره أو قس سعتهم لتعرف كم تحصل من الطعام في كل وجبة.

يمكنك أيضاً أن تستخدم الوزن المذكور على العبوة لتحصل على فكرة جيدة عن حصتك. فإذا اشتريت عبوة من صدر الدجاج الخالي من العظام والجلد تزن باونداً واحداً فستعرف أنها تعادل (16) أونصة. وتتقلص هذه الكمية الـ (16) أونصة من اللحم النيء لتصبح (25) بالمئة تقريباً بعد أن تُطهى وستعطيك (12) أونصة من الدجاج المطبوخ، فإذا كنت تقدم حصة من (3) أونصات تعلم عندئذ أن ربع تلك الأونصات الاثنتي عشرة من الدجاج الناضج هي الكمية المرجوة

لحصة كل شخص وأنَّ لديك ما يكفي لأربع حصص في كل عبوة تَرِنَ باونداً واحداً من لحم الدجاج النيء .

إذا كنت جاداً بخصوص سكر دمك و/أو التحكم بوزنك يجب أن تشتري وتستخدم موازين الدجاج . تتوفر موازين المطبخ بأشكال متنوعة وبأسعار متفاوتة . إذا كنت تُحب الأدوات Gadgets وتريد أن تنفق المال ، يمكنك الحصول على موازين رقمية تزن بدقة حتى كسور Fractions الأونصة أو الغرامات . فبعض هذه الموازين تخبرك عن عدد السُّعرات الحراريَّة في كمية الأغذية المختلفة التي تزنها . لكنك لست بحاجة لميزان بكل هذه المواصفات . يمكنك إيجاد موازين جيدة للحرص بأسعار اقتصادية . توجد الموازين في أقسام الأدوات المنزلية لأي فرع من مخازن الأثاث Hardware store . وقد تجدها في المخازن الكبيرة للأدوية أو (السوبر ماركت) المخزن الكبير .

بمجرد استثمارك الميزان ، احرص أن تحصل على ما يساوي قيمة مالك باستخدام الميزان لتتأكد أنك تأكل الحصة الصحيحة من الطعام . تذكر أن تَرِنَ وتعايير المأكولات الجاهزة للأكل . بعض المأكولات ، كاللحم والسّمك والدواجن تتقلّص عندما تُطهى ، لذا إن وَزِنْتَ حصتك عندما تكون نيئة ، فإنك في الحقيقة تأكل أقل مما تعتقد ، من جهة أخرى بعض المأكولات كالأرز والمعكرونة والحبوب الساخنة تتمدّد عندما تطبخها . فالأرز مثلاً ، يتضاعف حجمه ثلاث مرات عندما يُطهى . إن فنجاناً واحداً من الأرز غير المطبوخ سينتج ثلاثة فناجين أو ست حصص من الأرز المطبوخ .

إن معرفتك كيف يؤثر الطهي على حجم الطعام يمكن أن تُساعدك بتحديد الكمية التي يجب أن تطبخها في المقام الأول. فإذا طبخت وقدمت الكمية المناسبة من الطعام فستكون أقلَّ عُرضة بكثير لأكل المزيد من الطعام. إذا كنت تطهو لشخصين وتقدم الأرز عند العشاء وتريد أن تُقدِّم ما مقداره نصف فنجان لكل شخص، فابدأ بثلاث فنجان من الأرز غير المطبوخ. وتذكَّر أن الأرز سيتضاعف حجمه ثلاث مرَّات عندما يُطهى. لذا فإن ثلث فنجان من الأرز النيء سيعطيك فنجاناً واحداً أو حصتين كل منهما تساوي نصف فنجان من الأرز المطبوخ.

إذا كنت واثقاً أنك ستشعر بالجوع دائماً إن بدأت بوزن وأكل حصص أصغر، فابدأ بوزن حصة نموذجية من اللحم التي تأكلها عادةً. فإذا كانت تزنُ (12) أونصة يمكنك أن تبدأ تعديل حجم حصتك بإنقاصها لتصبح حصتك المطبوخة (10) أونصات. وإذا أنقصت حجم الحصة تدريجياً ستعتاد على حصة أقل وستشعر بالاكْتفاء بـ (10) أونصات كما تكفي حالياً بـ (12) أونصة. بإمكانك الاستمرار بالإقلال من الكمية، قليلاً في كل مرة، حتى تصل إلى هدفك من سُكر الدَّم والوزن المفضل لديك. إن كنت تحاول إنقاص حصصك من اللحم، حاول أكل بعض الخضار النيئة كالجزر أو الكرفس كمقبلات فسيُساعدك ذلك بأن تشعر بالامتلاء والشبع. سيتكيَّف جسمك مع كمية أقل من اللحم، وسرعان ما تجد أنك قد

شبعَت بعد تناولك كمية أقل . قد تُشكِّ ، لكنك لن تعرف أبداً إن كان هذا الأسلوب سينجح إلا إذا حاولت .

هناك الكثير من مواد البيت العادية التي يمكنك استخدامها لتقدير Estimate حجم الحصة ، وتعلِّمك كيف تعمل هذا سيكون مفيداً خاصة عندما تأكل خارج البيت . يُقارَن حجم علبة أوراق اللعب - «الشِّدة» أو «الكوتشينة» - بثلاث أونصات من اللحم المطبوخ ، وإذا كنت تفكر بقرص من لحم البقر Beef Patty ، فثلاث أونصات ستكون بحجم غطاء «مرطبان» المايونيز Mayonnaise jar . إن حصة من العنب (حوالي سبع عشرة حبة عنب) ستتوافق تماماً مع راحة يدك Palm (إن كنت امرأة أو رجلاً صغير اليد) . إن قطعة من الفاكهة الطازجة متوسطة الحجم تعادل حجم كرة المَضْرِب وملعقة كبيرة من المايونيز تعادل حجم الرُّبع Quarter .

لا يُعير الكثير من الناس أي انتباه للكمية التي يأكلونها من الفواكه . إنهم يعتقدون خطأً أن بإمكانهم أن يأكلوا كما يحلو لهم من الفواكه لأنها «طبيعية» ، إذا كنت تعتقد هذا ، عندما تقرّر في المرة التالية أن تأكل ربع Quarter بطيخة افحص سكر دمك أولاً قبل أن تأكل البطيخة ثم أعد فحوصه ثانية بعد تناولك البطيخة بثلاثين دقيقة . فستكتشف أنه من الأفضل أن تأكل حصة أصغر من البطيخ . إن رؤيتك بنفسك كيف يؤثّر الطعام وحجم الحصة على سكر دمك ستساعدك لاختيار أفضل .

حاول أن تدمج بعض الأشياء التي تعلّمتها عن حجم الحصة في

تحضير الوجبات في البيت . سأستخدم الوصفة التالية لعمل السباغيتي مع صلصة اللحم لأوضح تماماً إلى أي حد يمكن أن يكون حجم الحصة مهماً.

## صلصة السباغيتي

8 حصص

### المكونات

باوند واحد من لحم البقر المفروم فرماً ناعماً  
30 أونصة ماء  
1 ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية  
فص من الثوم ناعم  
علب صلصة بندورة  
زئنة كل منها (8) أونصات  
1/2 ملعقة صغيرة فلفل  
علبة زُب البندورة زئنة (6) أونصات

ضع اللحم والبصل والثوم في وعاء يكفي عمقه لكل المكونات . أوقد ناراً خفيفة، لثَحْمُر المكونات دون إضافة أية دسم، لوجود الكثير منها في اللحم المفروم . حرِّك اللحم بشوكة أو بالمِبْسَط (\*) Spatula لتوزيعها بالتساوي في الصلصة . عندما يُصبح البصل يُصَفَّ شَفَّافاً Translucent ويتحوَّل لون اللحم ليصبح بنياً، أضف باقي المكونات واطبخ المزيج لمدة ثلاث ساعات على نار خفيفة جداً حتى تتكثَّف الصلصة .

(\*) المِبْسَط : سكين تبسط بها المواد .

تحصل على ستة فناجين من الصلصة : ثماني حصص تساوي كل منها 3/4 فنجان . قَدِّمها على المعكرونة المطبوخة .

### حقائق غذائية

#### (الأرقام لا تتضمن المعكرونة)

ملح : (612) ميليغراماً (إذا كنت تريد ملحاً أقل لا تُضِف ملحاً أو استخدم صلصة بندورة مخففة الملح)	حجم الحصة : 1/8 الوصفة حوالى 3/4 الفنجان
النشويات : (12) غراماً	بدائل النشا : 1
ألياف حمية : (2) غرامان	بدائل لحم متوسط الدسم : 2
سكريات : (4) غرامات	سعات حراريّة : 200 سعة حراريّة من الدسم : 108
بروتين : (12) غراماً	مجموع الدسم : (12) غراماً دسم مُشَبَّعة : (5) غرامات كوليستيرول : (43) ميليغراماً

لتطبخ المعكرونة، اتبع الإرشادات على العبوة ثم صفّها جيداً في مصفاة. ضع المعكرونة على طبق ثم ضع عليها الصلصة. يمكنك إن رغبت، أن تُضيف معكرونة مُصفاة إلى الصلصة وتخلطها قبل التقديم.

تُنْتِج هذه الوصفة (8) حصص. إذا كنت تعيش بمفردك أو إذا كان هناك شخصان في البيت، يمكنك أن تجمد الصلصة المتبقية لوجبات أخرى في المستقبل. قَسِّم الصلصة في أوعية من اللدائن، أي (بلاستيكية) ذات أغطية محكمة الإغلاق. ضع ما يكفي من الصلصة لوجبة في كل وعاء. فتحصل على الكمية المناسبة التي تحتاجها عندما تخرجها من الثلاجة، وتذيب عنها الثلج.

إذا قسمت الطبق إلى (4) حصص، فستساوي كل حصّة فنجاناً واحداً من المعكرونة و(1/2، 1) فنجان من الصلصة وتحصل على (570) سعرة حراريّة. وإذا اتبعت قوائم البدائل لتخطيط الوجبات فستساوي هذه الكمية من المعكرونة وصلصة اللحم (4) خيارات من اللحم متوسط الدسم و(1/2، 4) خيارات من النشويات. وإذا قسمت الكمية نفسها إلى (6) حصص ستساوي كل منها (3/4) فنجان من المعكرونة وفنجاناً واحداً من الصلصة وحوالي (400) سعرة حراريّة أو (3) حصص من اللحم متوسط الدسم و(3) حصص من النشويات، وإذا قسمت الوصفة إلى (8) حصص من المعكرونة والصلصة، فستساوي كل حصّة (1/2) فنجان من المعكرونة و(1/4) فنجان من الصلصة و(285) سعرة حراريّة تقريباً أو (2) خيارين من اللحم متوسط الدسم وخيارين من النشويات. فما تتعلمه هو كيف تختار، بما أنك الشخص الوحيد الذي يستطيع تحديد كمية الطعام التي تأكلها.

ستجد أن ضبط حصصك أسهل بكثير إذا قمت بتحضير الكمية المناسبة من الطعام لكل وجبة. جمّد المأكولات مثل صلصة السباغيتي بكميات بحجم الوجبة الواحدة. كي تحصل على الكمية المقرّرة، التي تريد أن تأكلها في وجبة. هذه الطريقة ناجحة لحفظ أي طعام. خاصة إذا كنت تُحضّر الوجبات لشخص أو لشخصين، إذ تنجح هذه الطريقة في حفظ الشوربة والمأكولات المطبوخة على نار خفيفة Stews والمأكولات المُبرّدة أو مأكولات أخرى تُحضّر عادةً لتُناسب الحجم العائلي. أما الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم ويريدون أن يحددوا حصّة صلصة السباغيتي بفنجان واحد، فالحل

السهل هو بتجميد الصلصة في أوانٍ بسعة الفنجان الواحد .  
 كم من المعكرونة يجب أن تطهو لكل حصة؟ القاعدة المعروفة هي أن حجم المعكرونة يتضاعف عندما تطهى . إن أونصتين من المعكرونة الجافة تساويان (1/2) فنجان تقريباً وعندما تطهى سيتضاعف الحجم إلى فنجان . المشكلة مع المعكرونة هي أن شكلها عندما تكون جافة يجعل مُعايرة (1/2) أو (1/4) فنجانٍ منها صعباً . مع ذلك ، فإن (1/4) فنجان من المعكرونة الجافة يساوي أونصة واحدة ، من الأسهل أن تزن المعكرونة قبل طهيها فبتلك الطريقة تتأكد بدقة أنك تحصل على الكمية التي تريد أن تأكلها . أونصة واحدة من المعكرونة الجافة تساوي (1/2) فنجان عندما تُطهى ، أي ما يساوي الكمية المناسبة لحصة واحدة .

ستكتشف أن مُصنَّعي المعكرونة وإدارة الغذاء والعقار (التي تُنظَّم بطاقات البيان للأغذية) اعتبروا أن (1/2) فنجان أو أونصتين من المعكرونة الجافة تعادل حصة واحدة وتحتوي (210) سعرات حرارية ، لكنك تعرف أن ذلك يساوي فنجاناً واحداً مطبوخاً . كلما مارست هذا كلما لاحظت أهمية أن تكون مسؤولاً عن حجم حصصك من الطعام إن كنت تريد أن تكون مسؤولاً عن سكر دمك ، ووزنك وصحتك .

---

إن سام Sam السيد المُسن الذي تعرفنا عليه في الفصل الأول من هذا الكتاب ، كان مهندساً متقاعدًا ، فاستخدم المهارات التي طوَّرها خلال سني حياته في مهنته المُختارة لتساعد في ضبط سكر دمه . كان يزهو دائماً بنفسه عندما يحصل على قيمة جيدة للدولارات التي

يكسبها بعرق جبينه، وعندما أصبح الشراء مسؤوليته، نظر إلى الرّهان وغالباً ما اشترى العبوة من الحجم العائلي الاقتصادي ليحصل على أقل وحدة من الأسعار. لم يمضِ وقتٌ طويلٌ حتى هتَفَ إليّ شاكياً الضجرَ من تناول الطعام نفسه كل يوم. فنبّههُ هذا إلى أنه وقع ضحِيّةَ أعراض «الرّهان» على الحجم الكبير الاقتصادي. واقترحتُ أن يجربَ شراء عبوات أصغر من مأكولات إفرادية كي يمازج أنواعاً أكثر من الطعام.

جربَ سام ذلك على اللحوم. في الحقيقة، ذهب لأبعدَ من ذلك قليلاً. فاشترى ميزان طعام واستخدمه بانتظام شديد ليضمن أنه يأكل حجماً صحيحاً من الحصص. وكلما اشترى لحماً كان يزن الحصص ويغلفها إفرادياً ليجمدوا؛ فحصل بتلك الطريقة على الكمية المناسبة للوجبة في كل عبوة. وكان يزن المعكرونة والأرز قبل الطهي وبذلك لم يعد مطلوباً منه التفكير فيما يصنع بما تبقى من الطعام أو يغيره الطعام فيأكل أكثر من حاجته لأن الطعام كان مطبوخاً وجاهزاً. بدأ يشير على قوائم مشترياته من البقالة ليس فقط على المواد التي يريد شراءها ولكن على كميات الطعام أيضاً فامتلات غرفة المُؤن وثلاجته، نتيجة لذلك، بأنواع عديدة من المأكولات التي يجب أن يأكلها وكان يقتصد بالمال لأنه كان يشتري الكمية اللازمة لحاجاته.

---

إن حجم الحصة مهم لضبط سُكر الدّم، لكن ماذا عن السكر والنشويات (الكاربوهيدريدت)؟ الفصل السادس يعطيك الحقائق عن هذه المغذيات.