



الخطوة الثانية - الغذاء السليم

«في المستقبل، سيترقب الأطباء عن وصول اللاورين بل سيجمسون المرضي على الامحاء بالجسم من خلال الغذاء السليم وتجنب الأمر (رض)».

توماس إديسون 1847-1931

بما أنكم انتهيت من أيام التطهير الخمسة، بات بوسعكم الانتقال إلى الخطوات 2 و3 و4. الخطوة الثانية تعتمد على الغذاء السليم، وهي قائمة على اختيار المغذيات الضرورية للوصول إلى الصحة السليمة. ماذا يعني ذلك؟ إن اتباع النصائح الغذائية الخاصة بالخطوة الثانية يضمن استهلاكاً لأطعمة لذيذة تغذي الجسم وتحميه من العوامل المؤثرة على الجمال وتلك المؤدية إلى الأمراض. إن نظامنا الغذائي يخلص الجسم من أي نوع من الأمراض ومن الوزن الزائد، إضافةً إلى تأمينه للصحة السليمة بشكل دائم. ستكتشفون قريباً أنكم لن تكونوا مضطرين إلى التقليل من استهلاككم للوحدات الحرارية أو إلى اختيار أطعمة معينة دون سواها. لكننا ننصحكم باختيار الأنواع الصحيحة والمناسبة من الخبز والمعجنات والفواكه والخضار واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والمكسّرات والحبوب. ليست الخطوة الثانية مجرد نظام غذائي تتوقفون عن اتباعه بعد أسبوع أو أسبوعين. لا

يقوم هذا النظام على عدّ النقاط أو استهلاك المشروبات المخفوقة أو تخطي بعض الوجبات. عند فهمكم لجميع قواعد هذا النظام الغذائي ستتمكنون من تطبيقها طوال حياتكم، ممّا سيضمن تمتعكم الدائم بالنشاط والصحة.

خطوة الاعتماد على الغذاء السليم أربعة عناصر هي:

- 1 - عدم الامتناع عن تناول النشويات بل اختيار النشويات البطيئة.
- 2 - استهلاك البروتينات الخالية من الدهون في مختلف الوجبات الرئيسية والخفيفة.
- 3 - تناول الدهون المفيدة والضرورية.
- 4 - اتباع النظام الغذائي الاختياري - إنّه يضمن عملية أيض سليمة وتخفيف الوزن.

أولاً: عدم الامتناع عن تناول النشويات بل اختيار النشويات البطيئة

«كل ما يتعدى حدود الاعتدال قائمٌ على أسسٍ غير هتينة»

لوشيوس سينيكا

في كل غرام من النشويات أربع وحدات حرارية

يحمل كلّ عقد من الزمن نظاماً غذائياً جديداً. في الثمانينيات، كان النظام المسيطر هو ذلك الذي يعتمد على نسبة الدهون المنخفضة، فكانت المتاجر مليئة بالمنتجات قليلة الدسم. بالرغم من تناول هذه المنتجات، استمر الناس في مواجهة زيادة الوزن. ما الذي أدّى إلى فشل هذا النظام الغذائي؟ الدهون هي من أهم العناصر التي تجعل من الطعام لذيذاً. إنّ افتقار الأطعمة للدهون يؤثر على شكلها وطعمها. لذلك، كان من إضافة عنصر ما يحسّن من الطعم ويجول دون عدم شراء الناس لهذه الأطعمة غير اللذيذة. لذلك، وبهدف تحسين الطعم ودفع المستهلكين إلى شراء المنتجات قليلة الدسم، تمت إضافة الكثير من السكر إليها. يشرح القسم

التالي أهمية اختيار النشويات الصحيحة ويظهر لكم أنّ إضافة السكر تؤدي إلى زيادة الوزن والحدّ من وظائف جهاز المناعة. هذا ما جعل من الاعتماد على الأطعمة قليلة الدسم نظاماً غذائياً فاشلاً.

معلومات غذائية: انتشرت مؤخراً الأنظمة الغذائية القائمة على القليل من النشويات. اتبع هذا النظام حوالي 26 مليون أميركي امتنعوا عن تناول النشويات، بينما اعتمد 70 مليون آخرين على الحدّ من كمية النشويات المستهلكة.

في العام 2005، انتشر نظام غذائي جديد وهو ذلك القائم على استهلاك القليل من النشويات. من هذه الأنظمة الغذائية التي نالت شعبيةً كبرى: نظام آتكينز، وحمية «ساوث بيتش» ونظام بيرنشتاين. بهدف تخفيف الوزن، بدأ الناس بعدم استهلاك أيّ نوع من النشويات، وهي من العناصر الغذائية الأهم. لا شك في أنّ تناول بعض أنواع النشويات يجب أن يتمّ بين الحين والآخر أي ليس بشكل دائم. إلاّ أنّ الامتناع عن تناول جميع النشويات يؤدي إلى عدة مشكلات صحية مثل:

- ⊗ الإمساك الناتج عن الافتقار إلى الألياف.
- ⊗ ارتفاع نسبة الحمض في الجسم.
- ⊗ استهلاك كمية فائضة من الدهون المشبعة، ممّا يؤدي إلى تحجّر الشرايين والإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- ⊗ الضغط على الكليتين.
- ⊗ تكرار تخفيف الوزن ومن ثم زيادته، الأمر الذي يجعل من عملية تخفيف الوزن أمراً أكثر صعوبة.

معلومات غذائية: منذ العام 2002، بات في الأسواق أكثر من 1558 منتجاً قليل النشويات.

عند تحديد اختياراتكم الغذائية، من المهم التركيز على ثلاثة أنواع من الأطعمة المغذية والضرورية في كلّ وجبة، وهي: النشويات والبروتينات والدهون. سنتطرق أولاً إلى النشويات:

النشويات هي المصدر الرئيس للطاقة، ومن الممكن إيجادها في الفواكه والخضار والبقول والحبوب مثل الحنطة والشعير والذرة والخبز والمعجنات والأرز. إن تناول الأنواع الصحيحة من النشويات البطيئة يعزّز عملية الهضم ويساعد على تخفيف الوزن أو المحافظة عليها ويؤدي إلى مظهر حسن وصحة سليمة.

ما هي النشويات البطيئة؟

نجد هذه النشويات البطيئة في الخضار ومعظم الفواكه والبقول والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. هذه النشويات مصدر مهم للطاقة ولكنها لا تحمل تأثيرات سلبية كزيادة الوزن أو عدم الشعور بالنشاط أو تقلب المزاج أو الشرود الذهبي. النشويات البطيئة هي السبيل للحصول على الصحة الجسدية وخسارة الوزن والجمال الخارجي والحيوية. لفهم هذه النشويات وتأثيرها، سنتطرق إلى كيفية استخدام الجسم لها.

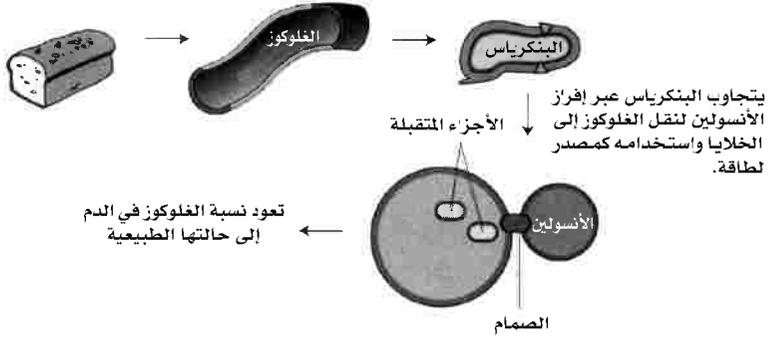
يقوم الجسم بتحليل النشويات إلى سكر يدعى الجلوكوز، وهو المصدر الرئيسي للطاقة. ينقل الجلوكوز إلى الخلايا ويستخدم كمصدر للطاقة. في الواقع، تعتمد بعض الأعضاء والأقسام الجسدية على الجلوكوز كالمصدر الوحيد للطاقة، ونذكر منها الدماغ والكريات الحمراء. أمّا الأقسام الجسدية الأخرى، فهي تعتمد على مصادر أخرى للطاقة كالدّهون أو البروتينات. إلا أنّ حرق هذه المصادر لا يتمّ بالفعالية نفسها الخاصة بحرق النشويات.

إن تناول النوع الصحيح من النشويات يعتمد على استيعاب العلاقة الدقيقة بين نسبة الجلوكوز في الدم والأنسولين. الجلوكوز في الدم والأنسولين يتواصل مستمرة. أحد أدوار الأنسولين في الجسم هو نقل الجلوكوز إلى الخلايا ليتمّ استخدامه كمصدر للطاقة. في الغشاء الخارجي لجميع الخلايا صمامات تسمح بدخول الجلوكوز إلى الخلية ليتم امتصاصها. تتم هذه العملية بالشكل التالي:

1 - ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم من خلال تناول نوع معين من الأطعمة مثل قطعة من الخبز.

- 2 - يتجاوب البنكرياس مع ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم عبر إفراز الأنسولين.
- 3 - يعمل الأنسولين على فتح صمامات الخلايا للسماح للغلوكوز بدخولها.
- 4 - تسمح الصمامات بدخول الغلوكوز إلى الخلايا وامتصاصه.
- 5 - تعود نسبة الغلوكوز في الدم إلى حالتها الطبيعية.

الرسم 4،1: العلاقة بين النشويات والغلوكوز والأنسولين



ما الذي يؤدي إلى الجلبة المتعلقة بالنشويات وزيادة الوزن والأطعمة قليلة النشويات؟ السبب هو أنّ بعض الأطعمة كالتحيين المكرّر والسكريات تزيد من إفراز الأنسولين بشكل فائض. عندها، تنخفض نسبة السكر في الدم إلى حدّ يؤدي إلى نقص السكر. يتسبب ذلك بدوره إلى بالإجهاد وتقلّب المزاج والجوع والشرود الذهني والرغبات الملحّة في تناول المزيد من النشويات. ما يزيد المسألة سوءاً هو إنّ الإفراز الفائض للأنسولين يؤدي إلى تخزين الغلوكوز كدهون زائدة. كلّ هذا يعني أنّ تناول كمية أكبر من الأطعمة المكرّرة والمصنّعة يزيد من إفراز الأنسولين. نتيجة ذلك تكون اختبار المرء لمزيد من الرغبات الملحّة بتناول النشويات إضافةً إلى تقلّب المزاج والنشاط أثناء النهار والمزيد من الوزن الفائض.

الأطعمة التي تحتوي على السكر الأبيض كالحلوى والمشروبات الغازية والبسكويت.

⊗ الأرز الأبيض.

⊗ المعكرونة البيضاء.

- ⊗ البطاطا البيضاء (المشوية والمسلوقة).
- ⊗ الخبز الأبيض.
- ⊗ الزبيب والتمر.
- ⊗ الرقائق المكررة مثل رقائق الذرة والأرز.

من المهم تذكر أن إفراز الأنسولين ليس أمراً مضرراً في الواقع، من المتوقع والمطلوب هو إفراز كمية طبيعية من الأنسولين بعد تناول بعض الأطعمة. إلا أن إفرازها بشكل فائض مضر وقد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية ومنها:

- ⊗ زيادة الوزن.
- ⊗ تقلب المزاج والنشاط.
- ⊗ رغبات ملحّة في تناول الطعام.
- ⊗ الإجهاد.
- ⊗ عدم توازن نسبة السكر في الدم ممّا يؤدي إلى مرض السكري.
- ⊗ اضطرابات في عملية الأيض.
- ⊗ أمراض قلبية.

بالرغم من كل ذلك، هناك طريقة لتناول الأطعمة التي تحبونها مع الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم ومستوى الأنسولين. لمعرفة الأطعمة التي تؤدي إلى إفراز فائض من الأنسولين، عليكم الرجوع إلى المؤشر (Glycemic Index و Glycemic load). يستعمل هذا المؤشر لقياس سرعة امتصاص الدم للطعام. كلما كان ذلك أسرع، كلما ازدادات كمية الأنسولين التي يتم إفرازها. يحدّد المؤشر ذلك وفقاً لثلاث درجات: منخفض ومتوسط ومرتفع. يتراوح المقياس بين صفر و100، ويعتمد ذلك على تأثير الطعام على نسبة السكر في الدم. النتيجة الأعلى على المؤشر هي للجلوكوز (100). الأطعمة المشيرة إلى القياس الأكثر انخفاضاً هي تلك التي يستغرق امتصاصها الوقت الأكبر والتي تفرز الكمية الأصغر من الأنسولين. الدرجات هي كالتالي:

- ⊗ منخفض - من صفر إلى 55.
- ⊗ متوسط - من 56 إلى 70.
- ⊗ مرتفع - فوق الـ 70.

للاستفادة من النشويات دون إفراز الفائض من الأنسولين من المهم حصرها بذات الدرجات المنخفضة هي الخضار بأنواعها (باستثناء البطاطا البيضاء) ومعظم الفواكه (باستثناء التمر والزبيب). والحبوب الكاملة والفاصوليا. أمّا المؤشر الأعلى فيعود إلى الأطعمة المصنعة كالخبز الأبيض والطحين الأبيض ورقائق الذرة والبسكويت والحلويات والمشروبات الغازية. إليكم بعض الأمثلة:

النشويات السريعة ذات المؤشر المرتفع

- النشويات السريعة = ارتفاع في نسبة الأنسولين = زيادة في الوزن = رغبات ملحة في تناول الطعام وإجهاد وتقلب في المزاج.
- ⊗ رقيق من الخبز الأبيض - 95.
 - ⊗ الطحين الأبيض - 70.
 - ⊗ الكعك الانكليزي - 77.
 - ⊗ رقائق الذرة - 80.
 - ⊗ الأرز الأبيض المسلوق - 72.
 - ⊗ كعك الأرز المنتفخ - 82.
 - ⊗ الزبيب - 64.
 - ⊗ التمر - 103.
 - ⊗ المعكرونة المصنوعة من الأرز الأسمر - 92.
 - ⊗ حلوى بالفراولة - 91.
 - ⊗ الحلوى المغلفة بالسكر - 80.
 - ⊗ البطاطا المشوية - 85.
 - ⊗ البطاطا المهروسة - 85.



النشويات البطيئة ذات المؤشر المنخفض

النشويات البطيئة =

إفراز طبيعي للأنسولين + تخفيف الوزن أو المحافظة عليه + نشاط وحيوية.

- ⊗ رقائق النخالة - 30.
- ⊗ خبز القمح الأبيض - 41.
- ⊗ خبز الحنطة - 54.
- ⊗ الأرز المسلوق ذو الحبة الطويلة - 41.
- ⊗ اللبن قليل الدسم مع الفاكهة - 31.
- ⊗ العنب - 46.
- ⊗ تفاحة - 34.
- ⊗ برتقالة - 42.
- ⊗ حبة خوخ - 39.
- ⊗ فراولة - 40.
- ⊗ فاصوليا - 33.
- ⊗ حمص - 31.
- ⊗ عدس - 29.
- ⊗ معكرونة مع بروتين إضافي - 27.
- ⊗ بطاطا حلوة - 61.
- ⊗ بازلاء - 48.

بوسعكم تخفيف الوزن إن تناولتم الحبوب الكاملة والمأكولات المصنوعة منها. نشرت مجلة التغذية الأميركية دراسةً تظهر أن تناول الخبز والمعكرونة المصنوعين من الحبوب الكاملة يساعد على تخفيف الوزن.

هناك عدة عوامل تؤثر على المؤشر الخاص بالأطعمة:

- 1 - الألياف.
- 2 - البروتينات.
- 3 - الدهون.
- 4 - طريقة التحضير أو الطهو.
- 5 - التصنيع.

تؤدي الألياف والبروتينات والدهون إلى انخفاض المؤشر الخاص بالأطعمة. هذا ما يجعل مؤشر الخضار والفاكهة والمعكرونة ذات البروتين المضاف أقل من الأطعمة الأخرى. كما أن ذلك هو ما يظهر مؤشراً منخفضاً للحلوى (41)، فهي مليئة بالدهون. إن كون مؤشري البرتقال المغذي (40) والحلوى (41) متقاربين يشير إلى أمر مهم للغاية: المؤشر هذا يقيس سرعة امتصاص الدم للأطعمة لا القيمة الذاتية الخاصة بها.

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدم استهلاك كمية كافية من الفواكه والخضار يؤدي إلى 19 في المئة من حالات سرطان المعدة والأمعاء و31 في المئة من حالات مرض الأسكيمية القلبي و11 في المئة من السكتات الدماغية.

معلومات غذائية: إن عدم طهو المعكرونة بشكل كافٍ يخفض المؤشر الخاص بها مما يؤدي إلى إفراز أقل للأنسولين.

إن تصنيع الطعام وطهوه يؤثر على مؤشره لأنه يزيل الألياف التي كان يحتوي عليها على شكل حبوب كاملة. على سبيل المثال، لقطعة من الخبز الأبيض المكرر مؤشر عالٍ بينما مؤشر خبز النخالة منخفض. إن تصنيع الطحين وتكريره للحصول على نوعية رقيقة وخفيفة من الخبز والمعجنات من أهم العوامل المساهمة في حالات البدانة المنتشرة هذه الأيام. إن عملية التكرير تسحق الحبوب الكاملة وتحولها إلى طحين مكرر، مما يزيل الألياف ويسمح للطحين بدخول الدم بسرعة كبيرة. كما

سترون في النظام الغذائي الاختباري، فإن تناول النشويات مع الدهون المناسبة والبروتينات الصحيحة يبسط هذه العملية، مما يسمح للجسم بالحفاظ على توازن هرموني وبخسارة الوزن والوصول على صحة وسلامة كاملتين.

معلومات غذائية: بشكل عام، تحمل الفاكهة الاستوائية كالموز والأناناس مؤشراً أعلى، بينما يكون هذا المؤشر أقل لفاكهة المواسم المعتدلة كالتوت والكرز والإجاص والتفاح.

قد لا يكون هذا المؤشر (Glycemic Index) دقيقاً في بعض الأحيان. لذلك، يتم الاعتماد بشكل إضافي على مؤشر (Glycemic load) لمعرفة تأثير الأطعمة على نسبة السكر في الدم. يقيس هذا المؤشر كمية السكر في الأطعمة لا مدى رفعها لنسبة السكر في الدم. إن ذلك يعني أنه يشير إلى سرعة امتصاص الدم للطعام إضافة إلى كمية النشويات في كل حصة. يتمّ التوصل إلى هذه المعلومات عبر تقسيم مؤشر Glycemic بالرقم 100 ومن ثم ضربه بكمية النشويات التي يحتوي الطعام عليها. هناك ثلاث درجات لهذا المؤشر:

⊗ مرتفعة - 20.

⊗ متوسطة - 11 إلى 19.

⊗ منخفضة - تحت الـ 10.

سنقوم الآن بمقارنة مؤشر Glycemic load الخاص بنوعين من الأطعمة. انتشر بعض الكلام السلبي عن الجزر في الآونة الأخيرة نظراً لاحتوائه على السكر ولا ارتفاع مؤشر Glycemic Index الخاص به (71). إلا أن الجزر لا يحتوي سوى على 4 غرامات من النشويات. لمعرفة مؤشر Glycemic load الخاص بالجزر، علينا القيام بالعملية التالية: $2.84 = 0.04 \times 71$ (GL)

لذلك، فإن مؤشر Glycemic الخاص بالجزر منخفض ولا يؤدي إلى إفراز كمية فائضة من هرمون الأنسولين. كما ذكر سابقاً، لم يصب أي من مرضاي بالبدانة أو

بالأمراض من جرّاء تناول الكثير من الجزر! فلنر الآن مؤشر Glycemic load الخاص بكوب من المعكرونة البيضاء المسلوقة. مؤشر Glycemic Index الخاص بهذه المعكرونة هو 71 ولكنها تحتوي على 40 غراماً من النشويات. لذلك، فالعملية هي التالية: $28.7 = 0.40 \times 71$ (GL)

تظهر هاتان العمليتان أنّ المعكرونة تحمل مؤشر (GL) أعلى لأنّها مليئة بالنشويات.

إليك بعض الإرشادات التي تساعدكم على تناول الأطعمة منخفضة المؤشرين (GI) و(GL):

- ⊗ تناولوا الخضار قليلة النشويات.
- ⊗ استبدلوا الأطعمة المكررة بمنتجات الحبوب الكاملة كالخبز الأسمر عوضاً عن الأبيض.
- ⊗ تناولوا الفواكه والخضار المليئة بالنشويات مع الأطعمة الغنية بالبروتين أو الألياف. على سبيل المثال، بوسعكم إضافة بزر الكتان أو مسحوق البروتين إلى الوجبات الرئيسية أو الخفيفة. اطلعوا على النظام الغذائي الاختياري لمزيد المعلومات.
- ⊗ تناولوا الدهون المفيدة والصحية الموجودة في الجوز والحبوب والسمك والزيوت السائلة (كزيت الزيتون والكانولا والصويا).

غيّروا محتويات البراد! الخضروات المفيدة للبشرة وإزالة التجاعيد هي الثوم والبركولي والخضار المورقة. أمّا الفواكه المفيدة لذلك فهي الفراولة والتوت البري.

ثانياً: استهلاك البروتينات الخالية من الدهون في مختلف الوجبات الرئيسية والخفيفة

البروتينات هي النوع الثاني من المغذيات الضرورية في كلّ نظام غذائي. بالنسبة إلى استهلاك البروتين، هناك فريقان من الناس: الفريق الأول من يتبعون

الهرم الغذائي التقليدي والقديم الذي ينصح بكمية غير كافية من البروتين وكمية فائضة من النشويات أي الخبز والحبوب والمعجنات. أمّا الفريق الثاني، فإنّهم يحاولون تخفيف الوزن عبر اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات، إلا أنّهم يأكلون الفائض من الأنواع الخاطئة من البروتين. في النظامين شوائب تؤثر على الصحة وتضر عملية الأيض. إنّ تناول النوع الخاطئ من البروتين أو تناول كمية فائضة أو غير كافية منه يؤثّر على الجمال الخارجي وعلى الصحة الداخلية ويؤدي إلى مشكلات صحية عديدة كالزيادة في الوزن والالتهاب والبشرة المتعبة والجافة والإجهاد والعلامات المبكرة للهرم. إنّ الطريقة الصحية لتناول البروتين هي استهلاك المصدر الصحي للبروتينات الخالية من الدهون في كل وجبة، رئيسيةً كانت أم خفيفة.

يؤمن كل غرام من البروتينات 4 وحدات حرارية.

للبروتينات عدد كبير من الوظائف الجسدية كالمحافظة على النمو الصحيح والسليم، وإصلاح العضلات والأنسجة، وإفراز الهرمونات والأجسام المضادة والأنزيمات، والحفاظ على التوازن الحمضي في الجسم. إضافةً إلى ذلك، تعزز البروتينات إفراز هرمون الغلوكاغون ذي التأثير المعاكس لتأثير الأنسولين. هذا يعني أنّ إضافة كمية البروتين في الوجبة يؤدي إلى انخفاض كمية الأنسولين التي سيتم إفرازها، ممّا يسهم بدوره بعدم زيادة الوزن. لسوء الحظ، إنّ الأنظمة الغذائية المعتمدة على كمية البروتين العالية تجعل الناس يتناولون الفائض من البروتينات الخاطئة، ظناً منهم أنّ ذلك يساعد في تخفيف الوزن. في اللحوم الحمراء (كالشرايح والضلوع والشرايح الباردة والهمبرغر) نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تسدّ الشرايين وتتسبب بالالتهابات. إنّ هذه الدهون مرتبطة بعدد كبير من الأمراض عند النساء والرجال كأمراض القلب والسكتات وضغط الدم المرتفع والسرطان والاضطرابات الهرمونية.

البروتينات الخالية من الدهون هي التي عليكم الاعتماد عليها في أنظمتكم

الغذائية، وتشمل:

- ⊗ الحبش أو صدور الدجاج الخالية من الدهون.
- ⊗ الأسماك كالسلمون والتن (بكميات قليلة مع استهلاك الخفيف لا الأبيض).
- وسمك موسى والقد والبطلينوس والمحار والإسقمري والحدوق والهلبوت والسرطان والكركدن والسردين والشبص والقريدس والتروثة والأسقلوب.
- ⊗ بياض البيض والبيض المدعم بالأوميغا - 3.
- ⊗ اللبن الخالي من الدسم.
- ⊗ الحليب الخالي من الدسم.
- ⊗ جبن الماعز.
- ⊗ مسحوق البروتين.
- ⊗ الصويا.
- ⊗ جبنة الصويا.
- ⊗ حليب الصويا.
- ⊗ حلوى الصويا (بوسعكم قليها أو شويها وإضافتها إلى مختلف الوصفات).
- ⊗ لحم البقر (بين الحين والآخر).

لتقليل من كمية الزئبق التي تتناولونها مع التن، بوسعكم استهلاك التن الخفيف المعلّب عوضاً عن التن الأبيض المعلّب.

أمثلة عن حصص البروتين

- 90 غراماً من السمك أو اللحمة تساوي راحة اليد دون الإبهام والأصابع أو مجموعة ورق اللعب.
- ⊗ ملعقة من مسحوق البروتين = 25 غراماً من البروتين.
 - ⊗ 120 غراماً من الدجاج أو السمك = 28 غراماً من البروتين.
 - ⊗ 90 غراماً من شرائح اللحم = 25 غراماً من البروتين.
 - ⊗ نصف كوب من بياض البيض = 13 غراماً من البروتين.

- ⊗ 30 غراماً من الجبنة الخالية من الدسم = 7 غرامات من البروتين.
- ⊗ كوب من الفاصوليا = 15 غراماً من البروتين.
- ⊗ 120 غراماً من الصويا = 10 غرامات من البروتين.

بشكل عام، تحتاج النساء إلى كمية تتراوح بين 70 و90 غراماً من البروتين يومياً والرجال 100 إلى 120 غراماً. إن استهلاك البروتين بشكل صحيح يتطلب اطلاعكم على النظام الاختياري. هذا النظام الغذائي يوفّر عليكم الوقت الذي قد تمضونه وأنتم تعدون ما تحمله الأطعمة من بروتينات ومغذيات أخرى.

ثالثاً: تناول الدهون المفيدة والضرورية

في كل غرام من الدهون 9 وحدات حرارية أي أكثر من ضعف عدد الوحدات التي تؤمنها النشويات أو البروتينات.

الدهون هي النوع الثالث من المغذيات التي يعتمد عليها الجسم لتكون وظائفه سليمة. هناك نوعان من الدهون، المفيدة والمضرة. هناك أنواع من الدهون تعتبر شديدة الأهمية ومن دونها لا تكون صحتنا سليمة ولا يكون جمالنا مشعاً. في الواقع، تشكل الدهون 60 في المئة من الدماغ. النوع المفيد من الدهون هو الذي يضمن عملية هضم سليمة ويحول دون الالتهابات والتجاعيد ويؤمن شعراً برّاقاً وأظافر قوية. إضافة إلى ذلك، فإننا نحتاج إلى النوع المفيد من الدهون لنخسر الوزن الزائد.

لا تشعروا بالسوء إن واجهتم صعوبة في اختيار الدهون التي عليكم تناولها. من الصعب فهم الدهون خصوصاً أن هناك أنواعاً كثيرة منها، ممّا يزيد من التعقيد في معرفة الفرق بين المضرة والمفيدة منها. لمساعدتكم على فهم الدهون، إليكم الأنواع الخمسة:

- 1 - الدهون المهدرجة - الدهون المضرة للغاية.
- 2 - الدهون المشبعة - الدهون المضرة.
- 3 - الدهون المتعددة وغير المشبعة - الدهون المقبولة.
- 4 - الدهون الأحادية وغير المشبعة - الدهون المفيدة.
- 5 - الدهون الضرورية - الدهون المفيدة للغاية.

الدهون المهدرجة

هي الدهون المضرة للغاية ونجدها في العديد من الأطعمة التي تباع في المتاجر كالبسكويت المعلّب، والأطعمة المقلية والمتلّجة كالبطاطا المقلية، والفشار الخاص بفرن الموجة الصغرى (microwave) والدهن النباتي وبعض أنواع المرغرين (السمك الصناعي النباتي). إنّها الدهون المصنّعة التي تندرج عن تغيير الشكل الكيميائي للدهون المتعددة وغير المشبعة أي تحويل الزيت النباتي من شكله الدائري إلى سلسلة مستقيمة. تسمّى هذه العملية بالهدرجة وتشمل إضافة الهيدروجين إلى الدهون المتعددة وغير المشبعة ودرجة الحرارة مرتفعة للغاية. ما الضرر في تغيير شكل الجزيئات الدهنية؟ لسوء الحظ فإنّ لذلك أضراراً كثيرة. إنّ هذه الدهون المهدرجة تعزّز تحجّر الشرايين، وترفع نسبة الكوليسترول في الدم، وتسهم في نمو الخلايا السرطانية إذ إنّها تؤدي إلى خلل في الغشاء الخاص بالخلايا، وترفع من إمكانية الإصابة بأمراض القلب. إضافةً إلى ذلك، إنّ شكل هذه الدهون يجعل التخلص منها أمراً صعباً. كتب الطبيب آندرو وايل في «الصحة السليمة في الغذاء السليم» (وهو كتاب صادر في العام 2001 عن دار هاربر كولينز):

«من الواضح أنّ الدهون المهدرجة مضرة بالقلب والشرايين. إنّها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم تماماً كالدهون المشبعة. إضافةً إلى ذلك، إنّها تسهم في تصلّب الشرايين وفي عدم الاستفادة من منافع الزيتون. إنني متأكد من أنّ الدراسات ستظهر أنّ للدهون المهدرجة تأثيرات سلبية أخرى هي نتيجة ما تؤديه من خلل في أغشية الخلايا ووظائف الهرمونات. أعتقد أنّ هذه الدهون تساهم في نمو الخلايا السرطانية وتعيق المناعة والشفاء. لذلك، أحاول عدم إدخال هذه الدهون في النظام الغذائي وأحثّكم على الأمر نفسه. إنّ هذا يعني تجنّب السمن النباتي والزبدة النباتية وجميع المنتجات المصنوعة من أية دهون أو زيوت مهدرجة.»

كيف تستطيعون تحديد الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة؟ منذ كانون الثاني 2006، أصبح من واجب صانعي الأطعمة تدوين الدهون المهدرجة الموجودة في

منتجاتهم. إن هذا الشرط الجديد مهم للغاية حيث إن إدارة التغذية والأدوية (FDA) تشير إلى أن عدم احترام هذا الشرط يؤدي إلى وفاة 2100 إلى 5600 شخص سنوياً وإلى أمراض القلب المميّة وغير المميّة التي قد يترواح عددها بين 6300 و17100 حالة كل سنة. وفقاً للقانون الجديد، يجب ذكر الدهون والمهدرجة مع التفاصيل الغذائية الخاصة بالمنتج. يتم تدوين كمية هذه الدهون في الحصة الواحدة تحت الجزء المخصص بالمحتوى العام للدهون. إلا أن القوانين الغذائية تشير أيضاً إلى أن احتواء المنتج على أقل من 5.0 غرام من الدهون المهدرجة يدوّن ذلك على أنه صفر. من المهم الالتفات إلى ذلك إن تناولتم من ثلاث إلى أربع حصص يومية من هذا المنتج، حيث إن ذلك يشير إلى أنكم استهلكتم حوالي غرامين من هذه الدهون.

إضافةً إلى التحقق من المعلومات المدونة في المحتويات، فإنّه من المهم الانتباه إلى كلمة «مهدرجة» التي قد تتسم بها الدهون والزيوت الموجودة في المنتج. عندها، عليكم عدم شراء هذا المنتج لاحتوائه على الدهون المهدرجة. إن لم يتم ذكر كمية الدهون هذه فبوسعكم تحديدها بأنفسكم. كل ما عليكم القيام به هو جمع كميات الدهون المشبعة وغير المشبعة (المتعددة والأحادية). إن كان المجموع أقل من الكمية العامة للدهون، فإنّ الدهون التي لم يتم احتسابها هي المهدرجة.

الجدول 4.1: الدهون المهدرجة في بعض الأطعمة

الدهون المهدرجة (غرام)	الدهون المشبعة	مجموع الدهون	الحصة	المنتج
8	7	27	الحجم المتوسط (147 غراماً)	بطاطا مقلية
صفر	7	11	ملعقة صغيرة	الزبدة
3	2	11	ملعقة صغيرة	السمن النباتي
4	5.3	13	ملعقة صغيرة	الزبدة النباتية
5	5.4	18	1	الكعكة المقلية
3	4	10	1 (40 غراماً)	مصبغ الحلوى
5.4	5.3	16	قطعة واحدة	الكعكة

في نيسان/أبريل 2004، تمت عملية تصويب في اللجنة الاستشارية للصحة وكانت النتيجة تقليص كمية الدهون المهدرجة التي يتناولها المرء إلى أقل من 1 في المئة من السعرات الحرارية اليومية أي 2 غرام في نظام الألفي وحدة حرارية.

الدهون المشبعة

تكون هذه الدهون المضرة صلبة في معظم الأحيان وفي درجة الحرارة الطبيعية. تتواجد هذه الدهون في المنتجات الحيوانية كالزبدة والجبنه والحليب كامل الدسم والمثلجات والكريما واللحوم الدسمة. كما، أنّها موجودة في بعض الزيوت النباتية كزيت النخيل ونواة النخيل. الدهون المشبعة هي الدهون «المضرة» لأنّها ترفع من نسبة الكولسترول في الدم عبر تعزيز إنتاج الجسم للكولسترول. إنّ استهلاك الفائض من الدهون المشبعة يرفع نسبة الكولسترول السيئ وهو المعروف بالبروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL). إنّ ارتفاع نسبة الـ LDL في الدم (إلى أكثر من 160 ملغ في العشرل) يزيد من إمكانية الإصابة بأمراض القلب، حيث إنّ الكولسترول يبقى في الدم وينتقل إلى الشرايين. أثبتت الدراسات أنّ الدهون المشبعة والمهدرجة تزيد من الالتهابات أيضاً. في المجلة الأميركية للتغذية، نشرت دراسة أظهرت أنّ البروتينات الالتهابية المرتبطة بأمراض القلب تزداد في الدم بعد ساعة من تناول أية وجبة دسمة. استمرت النسبة مرتفعة إلى ما بعد تناول الوجبة بثلاث أو أربع ساعات.

عند قراءة محتويات الأطعمة، التفتوا إلى نسبة الدهون المشبعة وتجنّبوا أو حددوا الكمية المسموحة من الأطعمة الغنية بها (أي التي تحتوي على أكثر من 20 في المئة من الدهون المشبعة). يجب ألاّ تتخطى الدهون المشبعة نسبة الـ 5 في المئة أو أقل من مجموع الدهون المستهلكة في النظام الغذائي.

الجدول 4،2: نسبة الكولسترول السيئ (LDL)

النسبة المثلى	أقل من 100 ملغ في العشرل
لا بأس	من 100 إلى 129 ملغ في العشرل
مرتفعة بعض الشيء	من 130 إلى 159 ملغ في العشرل
مرتفعة	من 160 إلى 189 ملغ في العشرل
مرتفعة للغاية	190 ملغ في العشرل أو أكثر

معلومات غذائية: ننصح بتناول الكثير من الجوز وبزر دوار الشمس لاحتوائها على البروتين والدهون المفيدة والفيتامين ج وهـ. يساعد هذان الفيتامينان على الحفاظ على صحة البشرة من خلال زيادة مرونتها ورجوعيتها. النتيجة تكون عدداً أقل من التجاعيد.

الدهون المتعددة وغير المشبعة

توجد هذه الدهون في الزيوت النباتية المتأتية من القرطم والذرة ودوار الشمس والصويا. يبقى هذا النوع من الدهون سائلاً في درجة الحرارة الطبيعية. تخفض هذه الدهون مستوى الكولسترول السيئ (LDL)، ولكنها تعمل أيضاً على خفض نسبة الكولسترول الجيد المعروف بالبروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL). ستكتشفون من الفصل التالي أن تناول الكثير من الدهون المتعددة وغير المشبعة والغنية بالأوميغا - 6 (أي الزيوت النباتية المكررة) يقلص من كمية الدهون المفيدة أي الأوميغا - 3.

إنّ عملية شطف الدهون تقلص عدد الخلايا الدهنية في الجسم ولكنها لا تخفض كمية الدهون المتواجدة في الخلايا المتبقية.

الدهون الأحادية وغير المشبعة

لعلّ أحد أفضل الأنظمة الغذائية الصحية النظام الشرق أوسطي. هذا النظام مفيد للقلب حيث إنّه غني بالدهون الأحادية وغير المشبعة. توجد هذه الدهون الجيدة في الزيتون وزيت الكانولا وزيت الفستق والأفوكادو. تعمل هذه الدهون على خفض الكوليسترول السيئ (LDL) ولا تؤثر على الكوليسترول الجيد (HDL). يحتوي زيت الزيتون على أعلى كمية من الدهون الأحادية وغير المشبعة. أفضل نوع من زيت الزيتون هو المستخرج من العملية الأولى لعصر الزيتون. هذا الزيت لذيذ ومن الممكن استخدامه للطهو أو في الصلصات الخاصة بالسلطات. يجب تخزين جميع الزيوت في أمانة مظلمة وباردة.

الدهون المفيدة والضرورية

إنّها من أحد عناصر الدهون المتعددة وغير المشبعة. يطلق عليها اسم الأحماض الدهنية الضرورية لأنّها مهمة للغاية للصحة ومن غير الممكن إنتاجها جسدياً. تحتاج كل خلية في الجسم إلى هذه الدهون لتتجدد وتولّد خلايا جديدة. هناك نوعان من الأحماض الدهنية الضرورية:

- 1 - الأوميغا - 3 (حامض اللينوليك ألفا).
- 2 - الأوميغا - 6 (حامض اللينوليك).

من الضروري تناول كمية معينة من الأوميغا - 6 والأوميغا - 3، ولكن استهلاك كمية فائضة منها يؤدي إلى مشكلة. من المهم الحفاظ على التوازن بين الأوميغا - 6 والأوميغا - 3. إن تناول الفرد الفائض من أحد النوعين فإنّ ذلك يؤدي إلى نقص في النوع الآخر. إنّ استهلاك كمية فائضة من الدهون المتعددة وغير المشبعة أي الزيوت النباتية المصنّعة يؤثّر على توازن الأوميغا - 6 والأوميغا 3. لسوء الحظ أنّ الكثير من منتجاتنا المصنّعة مليئة بالزيوت النباتية المكرّرة.

يعاني معظم الأميركيين من نقص مزمن في الأوميغا - 3. إنّ النقص في هذه الدهون يؤدي إلى الحساسية والإكزيما والالتهابات (كداء المفاصل على سبيل المثال)

والإمساك والنقص في الانتباه وجفاف البشرة والعلامات المبكرة للهرم. إن النسبة المثالية للأوميغا - 6 و الأوميغا - 3 هي حوالى 1:1. إلا أن الإفراط في استهلاك زيتي القرطم ودوار الشمس إضافةً إلى المأكولات المصنّعة يؤدي إلى تحوّل النسبة إلى 20:1 و 30:1.

الرسم 4،2: نسبة الأوميغا - 3 مقارنة بنسبة الأوميغا - 6

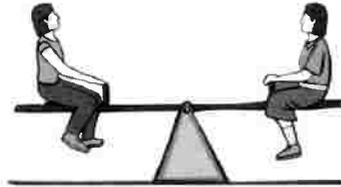
النسبة المثالية



20:1

الأوميغا - 3 الأوميغا - 6

النسبة النموذجية في أميركا الشمالية



1:1

الأوميغا - 3 الأوميغا - 6

المصادر الأهم للأوميغا - 3 هي زيت بزر الكتان والبيض المدعم بالأوميغا - 3 والأسماك الأعماقبحرية وزيت السمك والجوز وزيت الجوز والصويا. أما مصادر الأوميغا - 6 فهي البندق والبزور والحبوب وزيت عشب لسان الثور وزيت بزر العنب وزيت زهرة الربيع. في الفصل الخامس شرح مفصّل عن كيفية استهلاك دهون الأوميغا - 3 بطريقة ملائمة تضمن تحسّن البشرة والشعر وتخفيف الوزن.

تحتوي الأنظمة الغذائية الأميركية على كمية أوميغا - 6 توازي من 11 إلى 30 مرة أكثر من كمية الأوميغا - 3. يعبر العديد من الباحثين عن دور عدم التوازن هذا في رفع عدد الأضطرابات الالتهابية.

رابعاً: اتباع النظام الغذائي الاختياري لتخفيف الوزن

هناك العديد من الأنظمة الغذائية الحالية التي تتصح بأنواع وكميات معينة من الطعام. كما سبق وذكرنا، فالفترة الماضية كانت قائمة على النظام الغذائي الغني

بالبروتين وأشهر هذه الأنظمة هو نظام آتكينز. إلا أن هذه الظاهرة بدأت بالاضمحلال وإننا متأكدون أن الحمية التي ستنتشر بعد ذلك ستؤثر على الناس أيضاً وتجعلكم مهوسين ببعض النصائح الغذائية الخاصة بتخفيف الوزن. إلا أن أي اتباع نظام غذائي ينصح بالامتناع عن تناول أي من المغذيات (البروتينات أو النشويات أو الدهون) ليس أمراً طويلاً الأمد. إضافةً إلى ذلك، لا يعتبر هذا النظام الغذائي صحيحاً أو معززاً للسلامة الجسدية. في الواقع، إن الحميات الجذرية والقاسية تحول دون تخفيف الوزن في المستقبل حيث إنها تبطئ عملية الأيض. هذا ما يجعل النظام الغذائي الاختياري مهماً. على مرّ السنوات، سرّني التعامل مع مئات المرضى الذين أرادوا تخفيف الوزن. لطالما استطعت اختيار الوسائل الأكثر فعالية ومعرفة تلك التي لا تجدي نفعاً. لا يهم عدد الكيلوغرامات التي يود المرء خسارتها، فالمبادئ هي نفسها. لقد اكتشفت أن حثّ الناس على اتباع حميات دقيقة تستغرق الكثير من الوقت أمرٌ يؤدي إلى فشلها ومن هذه الأنظمة عدّ النقاط أو الغرامات أو حتى تحديد وزن الأطعمة التي يود المرء تناولها. هذه الأنظمة تقلّص من عزيمة المريض وتؤدي إلى فشل يجعله غير راغبٍ في اتباع أية حمية أخرى. إنني أوّمن بضرورة اتباع نظام غذائي لمدى الحياة، لا الاعتماد عليه ومن ثمّ التوقف عن تطبيقه.

هناك حاجة إلى نظام غذائي يسهل اتباعه على المدى البعيد، نظام يرفع العزيمة ويساعد النساء على الوصول إلى الوزن المناسب وإلى الأهداف الجمالية المرجوة وإلى السلامة الجسدية. لذلك، ابتكرت النظام الغذائي الاختياري (Pick-3)، وهو نظام يساعد على تخفيف الوزن. إنه يقدم اختيارات كثيرة وانشائيته تجعله سهل التطبيق مدى الحياة. إضافةً إلى ذلك، يضمن هذا النظام استهلاك جميع المغذيات الضرورية التي تبقى عملية الأيض كاملة وسليمة وتحافظ على النشاط والحيوية وعلى سلامة نظام المناعة. إن تناول الطعام بهذه الطريقة يضمن أيضاً استهلاك الكمية الضرورية والمناسبة من المغذيات النباتية ومن الدهون المفيدة التي تحافظ على صحة البشرة والشعر والأظافر.

بالرغم من عدم الحاجة إلى عدّ السعرات الحرارية أو الغرامات أو النقاط الخاصة بالأطعمة، إلا أنّ هناك نسبة معينة عليكم احترامها عند اتباع النظام الغذائي الاختياري:

- ⊗ النشويات البطيئة: 40 في المئة من السعرات الحرارية.
- ⊗ البروتينات الخالية من الدسم: 30 في المئة من السعرات الحرارية.
- ⊗ الدهون المفيدة والضرورية: 30 في المئة من السعرات الحرارية.

ما هو النظام الغذائي الاختياري (Pick-3)؟ يعتمد هذا النظام على اختيار مصدر غذائي من كلٍّ من الأعمدة الثلاثة الموجودة في الجدول 4,3. إنّ اختيار مصدر من كل عمود في كل وجبة رئيسة وخفيفة يضمن مزيجاً غذائياً لا يغيّر نسبة السكر في الدم وتخفيفاً أكيداً للوزن. كما أنّ هذا النظام يقدم تنوعاً يحترم الرغبات المختلفة للأشخاص. عوضاً عن عدّ السعرات الحرارية أو الغرامات، كل ما على الفرد القيام به هو اختيار طعامٍ من كل عمود والتلذذ بالمزيج!

الجدول 4,3: النظام الاختياري (Pick-3)

الاختيار الأول: النشويات البطيئة.	الاختيار الثاني: البروتينات الخالية من الدسم.	الاختيار الثالث: الدهون المفيدة والضرورية.
أي نوع من الخضار باستثناء البطاطا البيضاء. على سبيل المثال:	اللحوم وبدائلها. يشمل ذلك:	اللوز النيء، الجوز النيء، بزر دوار الشمس
البركولي	الحبش منزوع الجلد	النيء، الكاجو، بزر
القرنبيط	والدجاج والعجل	الكتان، بزر القنب، زيت
اللفت	والسلمون والقند	عشب لسان الثور، زيت
السبانخ	والرنكة والسردين	زهرة الربيع، زيت
الجزر	والتن الخفيف	الزيتون، زيت بزر
	والإسقمري والحدوق	العنب، زيت السمك،

<p>الأفوكادو، زبدة الكاجو، زبدة اللوز، زبدة الصويا أو زبدة الفستق.</p> <p>⊗ 7 إلى 10 حبات من المكسرات.</p> <p>⊗ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.</p> <p>⊗ ربع حبة أفوكادو.</p> <p>⊗ ملعقة صغيرة من زيت المكسرات الطبيعي.</p> <p>الزبدة بشكل حيني</p> <p>⊗ ملعقة صغيرة.</p>	<p>والسرطان والكرند والشبص والقريديس والتروته والأسقلوب وبياض البيض والبيض المدعم بالأوميغا 3 ومنتجات الصويا ولحم البقر الخالي من الدسم (بين الحين والآخر).</p> <p>⊗ 120 إلى 180 غ من الحصة الواحدة.</p> <p>مشتقات الحليب كالحليب الخالي من الدسم، اللبن قليل الدسم والجبنة قليلة الدسم 300 غرام من الجبنة.</p>	<p>البصل الثوم الخس اللوبياء الملفوف الأحمر أو الأخضر البطاطا الحلوة اليام الكوسا الطماطم الفلفل الباذنجان أي نوع من الفاكهة باستثناء التمر أو الزبيب. الأنواع المفضلة هي: التوت العنبي توت العليق الفراولة تمر العليق التوت البري الكرز الكيوي البرتقال</p>
---	---	--

		الغريب فروت التفاح الموز الدراق الإجاص المشمش الأناناس الشمام المانجا
		منتوجات الحبوب الكاملة كخبز الجاودار والشعير والشوفان والأرز الأسمر والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة والحنطة وخبز الكتان وخبز الحبوب المتنوعة
		الفاصوليا والحبوب (العدس، الحمص، إلخ...)

من المهم الالتفات إلى أنّ الدهون تحمل عدداً أكبر من السعرات الحرارية. لذلك، فإنّه يجب تناول الدهون بكميات قليلة عبر إضافة القليل من الجوز إلى السلطة أو بعض الزيت إلى الصلصة أو ملعقة من زيت بزر الكتان في الشراب المخفوق. في الفصل الثامن مزيد من التفاصيل عن الحصص.

أمثلة عن الوجبات الخفيفة أو الرئيسية في النظام الاختياري (Pick-3)

1. مشروب التوت العنبي والموز:

امزجوا 1/2 موزة، و1/4 كوب من التوت العنبي المثلج أو من أنواع التوت المختلفة، و1/4 كوب من بياض البيض أو ملعقة من مسحوق البروتين، و1/2 كوب من حليب الصويا، وملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان.
مصدر البروتين: بياض البيض أو مسحوق البروتين، حليب الصويا.
مصدر النشويات: التوت والموز.
مصدر الدهون: زيت بزر الكتان.

2. عجة بياض البيض مع البركولي والجبنة قليلة الدسم:

تطهى مع ملعقة صغيرة من الزبدة، و4 من بياض البيض، وبيضة واحدة، و1/4 كوب من البركولي، و60 غراماً من الجبنة قليلة الدسم. أضيفوا الزبدة إلى المقلاة ومن ثم أضيفوا المكونات على نار متوسطة. تمتعوا بهذا الطبق مع قطعة من خبز الحبوب الكاملة.
مصدر البروتين: بياض البيض، البيضة، الجبنة.
مصدر النشويات: البركولي وخبز الحبوب الكاملة.
مصدر الدهون: الزبدة والبيضة.

3 - شطيرة السلمون والجبنة القشدية:

قطعة من خبز الحبوب الكاملة، 120 غراماً من السلمون المدخن، ملعقتان من الجبنة قليلة الدسم أو غير المشتقة من الحليب. بوسعكم تناولها مع نصف حفنة من اللوز.
مصدر البروتين: السلمون والجبنة.
مصدر النشويات: خبز الحبوب الكاملة.
مصدر الدهون: اللوز وبعض الدهون في الجبنة والسلمون.

4 - الشوفان مع التوت المشكّل والجوز:

أضيفوا حليب الصويا أ/و مسحوق البروتين و1/3 كوب من الشوفان و3/4 كوب من الماء و1/4 كوب من حليب الصويا وملعقة من مسحوق البورتين و1/2 كوب من التوت المشكّل و1/2 حفنة من الجوز.

ضعوا الماء في الطنجرة وقوموا بغليها. أضيفوا الشوفان وحركوه إلى أن يغلي مجدداً. ثمّ قوموا بخفض الحرارة واتركوا الشوفان على النار لعشر دقائق إلى ربع ساعة. بعدها، أزيلوا الطنجرة عن النار وأضيفوا التوت والحليب ومن ثم مسحوق البروتين. امزجوا المكونات ورشوا الجوز عليها.

مصدر البروتين: حليب الصويا أو مسحوق البروتين.

مصدر النشويات: الشوفان والتوت.

مصدر الدهون: الجوز.

5 - شطيرة التّن مع الأفوكادو في خبز الحبوب الكاملة

قطعتان من الخبز كامل الحبوب، و120 غرام من التّن الخفيف المعب و1/4 حبة أفوكادو مقطعة. أضيفوا الخردل وزيت الزيتون واللبن أو المايونيز إن رغبتم في ذلك. مصدر البروتين: التّن.

مصدر النشويات: خبز الحبوب الكاملة.

مصدر الدهون: الأفوكادو.

6 - شطيرة البيض:

(ملاحظة: في البيض كمية كافية من الدهون فمن غير الضروري إضافة أي مصدر دهني إليها. أنصح بمزج البيض المدعم بالأميغا - 3 إلى بياض البيض عند الرغبة في استعمال البيض).

1/2 بيضة، وبيضا بيضتين، وقطعة من خبز الحبوب الكاملة، 1/4 خسة مقطّعة، و1/8 كوب من الطماطم، وملح، وفلفل، وكوب صغير من الصلصة الحارة.

7- اخفقوا البيض وبياض البيض. اطبخوه في مقلاة إلى أن ينضج. قوموا بتسخين الخبز وضعوا البيض داخله مع الخس والطماطم والصلصة. لفوا الخبز وقدموا الطبق.
مصدر البروتين: بياض البيض.
مصدر النشويات: الخبز والطماطم والصلصة.
مصدر الدهون: صفار البيض.

7- السلمون المغطى بالجوز مع البركولي والبطاطا الحلوة:

150 غراماً من السلمون منزوع الجلد، وكوب من البركولي، وحبّة متوسطة من البطاطا الحلوة، وملعقة صغيرة من الجوز المطحون، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، و1/2 ملعقة صغيرة من بزر الشبت، و1/4 حبة حامض، وملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا وملح وبهار.

وزعوا زيت الزيتون على السلمون وانشروا بزر الشبت عليها إضافةً إلى الملح والبهار وعصير الحامض. ضعوا السلمون في مقلاة واطبخوه على النار لمدة ثماني دقائق.

قشروا البطاطا وقطّعوها وضعوها في مقلاة مع البركولي وقليل من المياه. غطّوا المقلاة واطبخوها على النار المتوسطة لمدة عشر دقائق. أزيلوا الغطاء وأضيفوا صلصة الصويا واطبخوها على النار لدقيقتين إضافيتين. قدموا البطاطا مع السلمون.
مصدر البروتين: السلمون.

مصدر النشويات: البطاطا الحلوة والبركولي.

مصدر الدهون: زيت الزيتون.

8- معكرونة الحنطة مع صلصة الطماطم وزيت الزيتون وصدور الدجاج:

3/4 كوب من المعكرونة، 1/4 كوب من صلصة الطماطم، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، و1/4 بصلة بيضاء، وصدور دجاج مسحّب ومنزوع الجلد، وملح وبهار. ضعوا ليترًا من الماء في طنجرة (لحوالي ثماني دقائق). قطعوا الدجاج. ضعوا الزيت في المقلاة وأضيفوا البصل والدجاج إلى أن ينضج. أضيفوا المعكرونة والصلصة إلى المزيج. اتركوه على النار لمدة عشر دقائق وقدموا الطبق.

مصدر البروتين: الدجاج.

مصدر النشويات: معكرونة الحنطة وصلصة الطماطم.

مصدر الدهون: زيت الزيتون.

كما ترون، في بعض الوصفات كشراب التوت والموز مزيج من النشويات البطيئة (1/2 موزة و1/4 كوب من التوت) ومزيج من البروتينات (1/4 كوب من بياض البيض و1/2 كوب من حليب الصويا). هذا أمر مقبول ويؤدي إلى النتائج نفسها. طالما هناك مصدر واحد من كل مغد في وجبة، فنسبة السكر في الدم ستبقى مستقرة. يجعلكم ذلك تشعرون بالنشاط وتمكينكم من تخفيف الوزن.

عندما تفهمون مبادئ هذا النظام تستوعبون كيفية تخفيف الوزن والحفاظ عليه مع الشعور بالنشاط. عندها، تصبحون قادرين على السيطرة على الوزن لمدى الحياة ولن تحتاجوا إلى كتاب خاص بالحميات مجدداً.

الخطوات التي ذكرها هذا الفصل مرنة وتسمح لكم بتناول الأطعمة التي تحبونها مع الحفاظ على أهدافكم الصحية. لا بأس بتناولكم بعض الأطعمة الدسمة والخاطئة بين الحين والآخر. إنني أشجع ذلك! الأمر الأهم هو اتباع الخطوة الخاصة بالتغذية السليمة في معظم الوقت (80 في المئة منه) مع تناول الأطايب في عطلة الأسبوع والعطلات والمناسبات.

خلاصة الخطوة الثانية: الغذاء الصحي

- 1 - عدم الامتناع عن تناول النشويات بل اختيار البطيئة منها.
- 2 - استهلاك البروتينات الخالية من الدهون في مختلف الوجبات الرئيسية والخفيفة.
- 3 - تناول الدهون المفيدة والضرورية.
- 4 - اتباع النظام الغذائي الاختياري (Pick-3)، إنه يضمن عملية أيض سليمة.

