



الخطوة الثالثة: الترطيب

«الصحة ضرورية لمختلف الوظائف وللإستماع بالحياة»

سامويل جونسون

يزدهر الجسم داخلياً وخارجياً عند تواجده في بيئة تعزز الترطيب. بكل بساطة، هناك العديد من العوامل الخارجية التي تحرم الجسم من الترطيب وهي: التغيرات الموسمية وافتقار النظام الغذائي إلى المياه والمغذيات النباتية، إضافة إلى التدخين واستهلاك المواد المدرة للبول كالقهوة. بالرغم من أن هذه العوامل تقلص درجة الترطيب الجسدي، إلا أنها ليست بخطورة النقص في الأوميغا - 3. تأثير الأوميغا - 3 مماثل لمرطب الشعر، فهذه الدهون تحافظ على مرونة الجلد وتبقي الأعضاء رطبة، بما في ذلك الجهاز الهضمي والبشرة والشعر. من عوارض النقص في الأوميغا - 3: الشعر الجاف والبشرة الجافة والأظافر السريعة الانكسار والظمأ المستمر والبول المتكرر والإجهاد واضطرابات الانتباه وعدم القدرة على تخفيف الوزن.

لقد ازداد التركيز على الأوميغا - 3 في الآونة الأخيرة، ويعود ذلك إلى منافعه الكثيرة التي أثبتتها الدراسات. لهذه الدهون العديد من الوظائف الفزيولوجية ومنها المساعدة على تجنب والتخلص من الحالات التالية:

☉ أمراض القلب

☉ ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

- ⊗ ارتفاع ضغط الدم
- ⊗ حب الشباب
- ⊗ داء المفاصل
- ⊗ الربو
- ⊗ النقص في الانتباه
- ⊗ سرطان الثدي
- ⊗ التهابات الأمعاء
- ⊗ الاكتئاب
- ⊗ آلام الدورة الشهرية
- ⊗ تصلب الأنسجة
- ⊗ الصرع
- ⊗ الاضطرابات العصبية
- ⊗ الآلام العضلية
- ⊗ الاجهاد المزمن
- ⊗ الحفاظ على وزن مستقر

معلومات غذائية: يعاني حوالي 85 في المئة أو أكثر من الغربيين من نقص في الأوميغا - 3 بينما يستهلك معظمهم كمية فائضة من الأوميغا 6.

مصادر الأوميغا - 3

للأوميغا - 3 أنواع عديدة منها: حامض اللينوليك ألفا (ALA) وحامض إيكوسابيننتينوك (EPA) وحامض دوكوساهيكسينيك (DHA). تسمى هذه الدهون بالمفيدة والضرورية؛ لأنها لا تتكوّن في الجسم بل يكتسبها المرء من الأطعمة التي يتناولها. يوجد الحامضان (EPA) و(DHA) في الأسماك، بينما نجد حامض (ALA) في بعض الزيوت النباتية كزيت بزر الكتان وبنسبة أقل في زيوت الكانولا

والصويا والجوز. عند تناول حامض (ALA) يقوم الجسم بتحويله إلى (EPA) و(DHA) وهما النوعان اللذان يستخدمهما الجسم بشكل أكبر.

معلومات غذائية: الجوز غني بالأوميغا - 3 ويعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول والترايغليسيريد (الدهن) في الدم عند الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول.

بسبب استهلاك الفأض من دهون الأوميغا - 6 المتواجدة في الزيوت النباتية المكررة، يعاني معظم الأميركيين من نقص في دهون الأوميغا - 3. في الماضي، اعتمد أجدادنا على نظام غذائي يعتمد على التساوي بين الأوميغا - 3 (بنسبة 1:1)، ولكن النسبة باتت 1:20 بسبب تصنيع الأطعمة وتكريرها. استهلاك الفأض من الأوميغا - 6 مع عدم التركيز على الأوميغا - 3 أمر يؤدي إلى تأثيرات التهابية. يعود ذلك تناول الدهون الالتهابية وعدم تناول ما يكفي من الأوميغا - 3، مما يؤدي إلى أمراض مزمنة ومنتشرة في أيامنا هذه: داء المفاصل وأمراض القلب والسرطان والربو والاضطرابات الجلدية والبدانة والاكْتئاب. تذكرُوا أنّ الالتهاب المزمن وطويل الأمد هو من العوامل المؤثرة سلبياً على الجمال الخارجي وعلى السلامة الجسدية (كما ذكرنا في الفصل الثاني). لتجنب التأثيرات الالتهابية غير الضرورية وللحصول على صحة جلدية وجمال خارجي، من المهم تقليص كمية الزيوت النباتية المصنعة التي يستهلكها الإنسان واستبدالها بمصادر الأوميغا - 3 والجرعات المكملة من هذه الدهون. من الضروري عدم استهلاك أو التقليص من الاعتماد على الزيوت النباتية الغنية بالأوميغا - 6 (زيوت دوار الشمس والقرطم والسّمسم). في المقابل، يجب التركيز على مصادر الأوميغا - 6 الأكثر منفعةً كزيت لسان الثور وزيت زهرة الربيع. بالرغم من أنّ هذين الزيتين يصنفان على أنّهما من الأوميغا - 6، إلا أنّهما يحتويان على حامض اللينوليك غاما (GLA) ولا يؤديان إلى التأثيرات الالتهابية نفسها. في الواقع، لحامض (GLA) تأثيرات مضادة للالتهاب ويساعد على تحسين الصحة القلبية والسلامة الجلدية ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم. في الجدول 5،1

مزيد من التفاصيل عن مصادر الدهون وفي الجدول 5،2 بعض المصادر الغنية بالأوميغا 3.

معلومات غذائية: يستهلك الكندي حوالى 130 جراماً من الـ (EPA) والـ (DHA) يومياً، بينما الكمية التي يجب استهلاكها لا تتعدى 2-3 غرامات!

الجدول 5،1: مصادر الدهون

نوع الدهون	الاسم المتداول لها	المصادر الغذائية
الأوميغا - 9	حامض الأولييك	زيوت الكانولا والزيتون والفسق، المنتجات الحيوانية والأفوكادو
الأوميغا - 6	حامض اللينولييك	زيوت الذرة والقـرطم والصويا وبزر القطن ودوار الشمس (الزيوت الالتهابية) زيت لسان الثور وزيت زهرة الربيع (الزيوت المضادة للالتهاب والتي تحتوي على حامض (GLA)
	حامض الأراكادونيك	المنتجات الحيوانية
الأوميغا - 3	حامض اللينولييك ألفا	زيت الكانولا وزيت الصويا، بعض المكسرات، بزر الكتان
	حامض إيكوسا بينتونيك	الأسماك وزيت السمك
	حامض دوكوسا هيكسينيك	الأسماك وزيت السمك

معلومات غذائية: يؤدي النقص في الأوميغا - 3 إلى الاكتئاب والاضطرابات العصبية والنفسية الأخرى.

الجدول 5,2: مصادر الأوميغا-3

المصدر الغذائي	كمية الأوميغا-3 (مليغرام)
ملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان	2500 مليغرام
1/4 كوب من الجوز	2000 مليغرام
120 غراماً من السلمون	2800 مليغرام
120 غراماً من التن	2600 مليغرام
120 غراماً من سمك الإسقمري	1800 مليغرام
بيضة مدعمة بالأوميغا - 3	300-400 مليغرام

بزر الكتان

يعد بزر الكتان وزيت بزر الكتان من أفضل مصادر الأوميغا - 3. بوسع المرء استخدام زيت بزر الكتان في الصلصات الخاصة بالسلطة أو وضع بعضاً من بزر الكتان المطحون في الشراب الصباحي أو العصير أو السلطة. إلا أن الدراسات تظهر أن بزر الكتان ليس كافياً للحصول على الكمية المناسبة من حامض (EPA) وحمض (DHA). في بزر الكتان الـ ALA وهو حامض دهني يتم تحويله إلى (EPA) و(DHA) النوعين اللذين يمكن للجسم أن يمتصهما. إلا أن عملية التحويل هذه لا تتم عند معظم الناس بطريقة فعّالة. على سبيل المثال، لزيت السمك تأثيرات مضادة للالتهاب وخصوصاً في حالات داء المفاصل، بينما نجد هذا النوع من التأثيرات غير حاسم بالنسبة إلى زيت بزر الكتان. إضافة إلى ذلك، لقد تم إثبات قدرة زيت السمك على التقليل من تجمع لويحات الدم، وهو أحد العوامل المؤدية إلى أمراض القلب. أمّا زيت بزر الكتان، فلم يظهر التأثيرات نفسها. بالرغم من ذلك، هناك فوائد صحية مرتبطة ببزر الكتان وزيت بزر الكتان كخفض نسبة الكوليسترول في الدم والمساعدة على التخلص من الإمساك.

لذلك، فإن إضافة بزر الكتان المطحون أو زيت بزر الكتان إلى النظام الغذائي أمرٌ ينصح به وبشكل يومي. إلا أنها ليست مصدراً كافياً للأوميغا - 3 ويعود ذلك إلى عدم فعالية عملية التحويل إلى (EDA) و(DHA). من المهم عدم تسخين زيت بزر الكتان عند استخدامه. لذلك، فهو غير مناسب للطهي ويجب تخزينه في إناء غير شفاف ومحكم السد في البراد أو الثلاجة. إن كانت للزيت رائحة بارزة فإن ذلك قد يكون إشارة إلى ضرورة رميهِ وعدم استخدامه.

يباع بزر الكتان في معظم متاجر الأطعمة الصحية. القشرة قاسية ويصعب كسرها عند المضغ. لذلك، يجب طحن بزر الكتان في مطحنة القهوة أو في أية مطحنة أخرى ليتمكن المرء من هضمها. إن لم يتم ذلك، فعملية الهضم لا تتم ولا يستفيد المرء من تناولها. إن طحن هذا البزر يضمن الاستفادة من الألياف والزيوت الضرورية والمفيدة والمواد النباتية. أنصح بطحن بزر الكتان تماماً كطحن القهوة أي بشكل جيد ليكون المسحوق ناعماً. للحفاظ على البزر لفترة طويلة، ننصح بتخزينه في إناء محكم السد دون تعرضه للضوء. من الممكن استخدام بزر الكتان وتناوله لمدة 90 يوماً.

معلومات غذائية: تظهر الأبحاث أن بزر الكتان يعطي عشر كمية الـ (DHA) و(EPA) التي يحصل عليها المرء من تناول الكمية نفسها من زيت السمك. في كل 2,7 غرامات من زيت بزر الكتان المنافع نفسها التي يعطيها غرام واحد من زيت السمك.

صلصة بزر الكتان (للسلطات)

- ⊗ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
- ⊗ ملعقة كبيرة من زيت بزر الكتان.
- ⊗ ملعقة كبيرة من الخل الأبيض البلسمي.
- ⊗ ملعقة صغيرة من عصير الحامض.
- ⊗ ملعقتان كبيرتان من الكبر.
- ⊗ 1/2 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع.
- ⊗ ملح وبهار أسود (حسب الرغبة).

في وعاء صغير، امزجوا زيت الزيتون وزيت بزر الكتان والخل وعصير الحامض والثوم والكبر. أضيفوا الملح والبهار الأسود.

تناول الأسماك

للتناول الأسماك في هذه الأيام سلبية وإيجابيات. الأسماك مصدر مهم للبروتين وللأميغا - 3، وهي قليلة الدهون المشبعة. أمّا السلبية، فهي متعلقة بالمستوى السمي للأسماك. عند تناول التّن (وهو الفرع الأكثر استهلاكاً)، الهاجس الرئيسي هو كمية الزئبق الموجودة فيه. يقال إنّ نسبة الزئبق في الجو قد ازدادت حوالي 3-5 مرات النسبة ذاتها في القرن الماضي، نتيجةً للأعمال الصناعية كتصنيع الأوراق وحرق النفايات والنفط الحفري إضافةً إلى الأعمال في المناجم وفضلات عيادات ومختبرات الأسنان. الزئبق مادة سامة. تحتوي الأسماك على ميثيل الزئبق وهو مضرّ بالجهاز العصبي. من تأثيرات هذه المادة الاضطرابات التعليمية والتأخر في النمو إضافةً إلى الصداع والآلام العضلية والاكئاب وفقدان الذاكرة والحساسية الجلدية والنوبات المرضية. تكدّس الزئبق أمر يقلق النساء الحوامل والمرضعات لأنّ لهذه المادة تأثيرات خطيرة على الجهاز العصبي عند الطفل أو الجنين. بسبب الحياة الأطول للأسماك الكبيرة والضارية التي تفترس الأسماك الأصغر (كسياف البحر والسّمك الأسقمري والتلفيش والقرش)، فإنّ تكدّس الزئبق في هذه الأسماك أمرٌ أكثر احتمالاً. إن واجهتم أيّاً من العوارض التي ذكرناها دون أيّ سبب واضح وإن كنتم تشعرون أنّ كمية الزئبق في جسمكم عالية بعض الشيء، فعليكم زيارة الطبيب ليتم فحص الدم والبول والشعر. إن أظهرت الفحوصات أنّ كمية الحديد مرتفعة عن النسبة العادية، فمن المهم اتباع نظامٍ خالٍ من الحديد تحت إشراف طبيب مختص.

في آذار/مارس 2004، أصدرت لجنة التغذية والأدوية إضافةً إلى وكالة الحماية البيئية نصائح خاصة باستهلاك الأسماك والزئبق:

1 - لا تتناولوا أسماك القرش وسياف البحر والأسقمري والتلفيش لاحتوائها على كمية كبيرة من الزئبق.

2 - استهلكوا كمية أسبوعية لا تتعدى الـ 360 غراماً (وجبتان) على أن تكون من الأسماك التي تحتوي على نسبة أقل من الزئبق.

- الأسماك الخمس التي تنصدر اللائحة المستهلكة والتي تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق هي: القريدس والتن الخفيف والمعلّب والسلمون والسّلور.

- أمّا سمك البكورة (التن الأبيض) فهو يحتوي على نسبة زئبق أعلى من النسبة الموجودة في التن الخفيف المعلّب. لذلك، عند اختيار الوجبتين الأسبوعيتين للسمك، عليكم الالتفات إلى أنّها تساويان وجبة واحدة أي 180 غراماً من تن البكورة.

3 - الجؤوا إلى المراكز الصحية في منطقتكم للتحقق من مدى سلامة الأسماك الموجودة في البحيرات والأنهر والمحيطات. إن لم تكن هذه المعلومات متوفرة، فبوسعكم أن تصطادوا الأسماك بأنفسكم وتناول ما لا يزيد عن 180 غراماً (أي وجبة واحدة)، على ألاّ تستهلكوا المزيد من الأسماك في الأسبوع نفسه.

بسبب التغيّر المستمر للنصائح الخاصة بالأسماك ونظراً إلى ارتفاع نسبة الزئبق، من المهم عدم تناول الكثير من الأسماك. أنصح بتناول كميات أقل من تلك التي تسمح بها اللجان المختصة، وهذا ما أعبر عنه لأفراد عائلتي وأصدقائي ومرضاي.

معلومات غذائية: التن من الأسماك التي يجبها المستهلك ففي أكثر من 90 في المئة من المنازل استهلاك لهذا النوع من السمك. في الواقع، يستحوذ التن على 20 في المئة من الاستهلاك الأميركي للأسماك. يتناول الأطفال والنساء الحوامل التن بكمية تساوي ضعفي الأسماك المستهلكة الأخرى.

التنّ

قامت مجموعة من الأشخاص المهتمين بالمصلحة العامة بدراسة تمحورت حول الزئبق، وأظهر هذا البحث أنّ نسبة الزئبق في التن هي في الواقع أعلى بنسبة 30

في المئة من تلك التي أعلنها مصنّعو التن. تمت دراسة 48 سمكة تن، وظهرت نسبة الزئبق في ثلاث منها أعلى من النسبة التي تتصح بها جمعية التغذية والأدوية. استنتج الباحثون من هذه النتائج أنّ علبه تن أبيض من بين كل عشرين علبه تعتبر غير مناسبة للاستهلاك لتعريضها سلامة الإنسان للخطر. إننا لا نستطيع تحديد كمية الزئبق التي نستهلكها عند تناول التن. لذلك، أنصح بالألّا تتناول النساء الحوامل والمرضعات أكثر من 180 غراماً من التن الخفيف شهرياً. أمّا بالنسبة للأفراد الآخرين، فيمكنهم تناول 180 غراماً من التن الخفيف والمعلّب (لا الأبيض) بشكل أسبوعي. لمزيد من المعلومات عن نسبة الزئبق في الأسماك، بوسعكم زيارة الموقع التالي:

<http://vm.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html>

معلومات غذائية: إنّ نسبة الزئبق عند 6 في المئة من النساء القادرات على الإنجاب هي أعلى من النسبة التي تعتبر آمنة من قبل وكالة الحماية البيئية.

السلمون

يحاول الكثير من محبّي الأسماك تجنّب الزئبق في التن عبر تناول السلمون كبديل صحي. الأمر الإيجابي هو أنّ السلمون غني بالبروتين ودهون الأوميغا - 3 الصحية وغير المضرة بالقلب ووظائفه. أمّا الصفة السلبية للسلمون فهي أنّ السلمون لم يعد صحياً كما كان في السابق. وفقاً إلى عدة دراسات تمت مؤخراً، يحتوي السلمون على مواد كيميائية ناتجة عن الأعمال الصناعية. هذه المواد موجودة في البيئة، وتتراكم في الأسماك بسبب تناولها الأسماك الأخرى. بالرغم من أنّ هذه المواد الكيميائية لم تعد تستخدم منذ السبعينات إلا أنّها ما تزال في بيئتنا. أظهرت الأبحاث ارتباط هذه المواد بالعديد من الحالات المرضية كتعرض الكبد للضرر وعدم فعالية جهاز المناعة والتأخر في النمو عند الأطفال.

في دراسة أوسع في العام 2004، تبين أنّ نسبة المواد الكيميائية في السلمون في المزارع أعلى بـ 11 مرة من نسبتها في السلمون الوحشي (6.36 في سلمون المزارع مقارنةً بـ 4.75 في الوحشي). بعد هذه الدراسة، أعلنت منظمة الصحة العالمية التالي:

تعتبر منظمة الصحة العالمية أنّ الأسماك من أهم العناصر في الأنظمة الغذائية. لذلك، وبالرغم من المواد السامة التي قد تحتوي عليها الأسماك، فمن المهم الالتفات إلى منافع هذه الأطعمة وعدم تجاهل ذلك. تعزم منظمة الصحة العالمية، بالتعاون مع الجمعية الزراعية والغذائية الخاصة بالأمم المتحدة، تحديد إرشادات عامة متعلقة بمنافع الأسماك بالرغم من احتوائها على المواد الكيميائية.

يدفعني تحليلي للمسألة إلى اعتبار هذا الكلام غير مسؤول وسخيف. ليس علينا التفكير بمنافع بعض الأطعمة مقارنةً مع المجازفة في تناولها. علينا ألا نفكر بتناول سوى المأكولات الآمنة والنظيفة. كما من المهم التوصل إلى أساليب حديثة يستطيع المزارعون من خلالها تنظيف البيئة التي تربي فيها الأسماك لتكون نظيفة وصحية. من السهل تأمين بيئة صحية وطعام آمن للسلمون في المزارع. من المهم فرض هذه الأساليب على المزارعين، وذلك أمر غير مكلف على الإطلاق. في الواقع، من المتوقع أن يكتسب المزارعون أرباحاً أكبر نظراً إلى لفت نظر المستهلكين إلى المنتجات ذات النوعية الأعلى. لا يمكن تجاهل مسألة المواد الكيميائية في الأسماك وتأثيرها على عائلاتنا. لذلك، علينا القيام بالتغييرات اللازمة حالياً!

في العام 2004، تم نشر دراسة متعلقة بنسبة المواد الكيميائية في سلمون المزارع الأميركية والكندية، وتبين أنّها أعلى من نسبتها في السلمون الوحشي بحوالي 5 إلى 10 مرات.

كل فرد مسؤول عن صحته وصحة عائلته. لذلك، فمن المهم جمع المعلومات اللازمة من الجمعيات الغذائية ومن ثمّ تقييمها والتوصل إلى قرار صائب. بالنسبة إلى السلمون، أنصح بعدم اتباع النصيحة القائمة على أنّ المنافع أهم من الأضرار بل بالتأكد من شراء السلمون الوحشي. إنني على إدراك بأنّ هذا الخيار مكلف بشكل أكبر ولكنّ السعر قد ينخفض إن ازداد الطلب. يحتوي السلمون الوحشي على كمية أقل من المواد الكيميائية ويتمتع بطعم ألذ. عند تناول السلمون الوحشي ستلاحظون الفرق في اللون والطعم والشكل.

معلومات غذائية: لاحظ العلماء أنّ البلاد التي تحمل الكثير من حالات الاكتئاب واكتئاب ما بعد الولادة والاضطرابات النفسية الأخرى تتصف أيضاً باستهلاك أقل للأسماك.

الجرعات المكّمة من زيت السمك

إنّ استهلاك زيت السمك بات تحت المجهر تماماً كتناول الأسماك. هناك الكثير من المخاوف المتعلقة بالتلوث، ممّا دفع العديد من الناس إلى القلق من احتواء زيت السمك على المواد الكيميائية. إلا أنّ الأمر الإيجابي هو أنّ هذه الزيوت لا تحمل أيّاً من هذه المواد. بوسعكم الاستفادة من منافع الأسماك دون التعرّض إلى المواد الكيميائية، ذلك من خلال أقراص زيت السمك.

شركة مختبر المستهلك (consumerlab.com) هي شركة تم تأسيسها لفحص العديد من الجرعات المكّمة والفيتامينات والمنتجات الصحية الأخرى. قامت هذه الشركة بدراسات متعلقة بـ 41 نوعاً من أقراص زيت السمك للتحقق من احتوائها على المواد الكيميائية. كانت النتيجة سلبية لجميع هذه الأقراص ممّا أكّد عدم احتوائها على أيّ من تلك المواد. قامت صحيفة كندية بدراسة أخرى بالتعاون مع قناة تلفزيونية كندية، وكانت النتيجة هي التالية:

على المرء تناول 312 قرصاً من زيت السمك للتعرض إلى كمية المواد الكيميائية الموجودة في حصة واحدة من سلمون المزارع. حتّى أكثر هذه الأسماك نقاءً يحمل كمية المواد الكيميائية التي يحتوي عليها 63 قرصاً من زيت السمك.

أمّا حصة السلمون الوحشي فهي تحمل كمية أقل من المواد الكيميائية الموجودة في سلمون المزارع، وفي هذا السلمون الوحشي كمية المواد التي نجدها في 20 قرصاً من زيت السمك.

اختيار أقراص زيت السمك

نظراً إلى المخاوف المتعلقة بالأسماك والمواد الكيميائية، أنصح بتناول ما لا يقل عن 2-3 غرامات من زيت السمك كل يوم للتأكد من الحصول على الكمية الكافية من دهون الأوميغا - 3. تناول هذه الجرعات المكتملة يؤمن ما تحتاجون إليه من دهون الأوميغا - 3 من دون التعرض إلى المواد الكيميائية. في غضون أسبوعين، ستلاحظون المنافع الخارجية (الجمالية) لزيت السمك: بشرة نقية وصحية وشعر براق. كما أنكم ستلاحظون تحسناً في عملية الهضم. عند شراء زيت السمك، تأكدوا من أن المنتج ممتع بالعناصر التالية:

- 1 - عملية تقطيره جزيئية، حيث إنها تضمن نقاء الزيت.
- 2 - مستخرج من الأسماك الأصغر حجماً. تذكروا أن الحجم الصغير للأسماك يشير إلى حياة أقصر أي إلى تكدس كمية أقل من المواد الكيميائية.
- 3 - المادة التي تغطيه معوية تعزز عملية هضم الزيت للحصول على بشرة مشرقة ولمنع التجاعيد من الظهور، أنصح بزيت السمك المعروف باسم (03mega+glow). يحتوي هذا الزيت على حامض (EPA) وهو مستخلص من الأوميغا - 3، وعلى اللايكوبين (مادة نباتية تخفف من احمرار البشرة ومن الأضرار الجلدية) وعلى عنب الأحرار (وهو مضاد للأكسدة ويقوي مرونة الجلد). في نهاية الكتاب لائحة مفصلة للمنتجات المقترحة.

زيت السمك وخسارة الوزن

لقد سمعت الكثير من المخاوف المتعلقة بزيت السمك وتسببه بزيادة الوزن بسبب ارتفاع عدد سعراته الحرارية. عليكم عدم القلق حيال هذه المسألة، فالأبحاث قد أظهرت أن دهون الأوميغا - 3 تساعد على تخفيف الوزن وتعتبر ضرورية لتحويل الجسم إلى حالة صحية. في الواقع، إن أول الدهون التي يخسرها الجسم عند اتباع الحمية هو الأوميغا - 3. إضافة إلى ذلك، دهون الأوميغا - 3 متوفرة ويسهل

استخدامها كمصدر للطاقة مقارنةً بالدهون الأخرى كالدهون المشبعة. يتم تخزين الدهون المشبعة في الجسم ويصعب التخلص منها. في الواقع، تساعد دهون الأوميغا - 3 والأوميغا - 6 (GLA) على تخفيف الوزن من خلال:

- ✓ زيادة التكون الحراري - إنتاج الحرارة لخسارة الوزن.
- ✓ خفض وزن الدهون وحجمها.
- ✓ التقليل من عدد السعرات الحرارية المستهلكة.
- ✓ تخزين الدهون في المناطق العضلية من الجسم (مقارنةً بالدهون المشبعة التي يتم تخزينها في منطقة البطن والمعدة).
- ✓ زيادة القدرة على الحفاظ على استقرار الوزن.
- ✓ تعزيز عمل الجينات المسؤولة عن منع بدانة البطن.
- ✓ تنظيم الوظائف التي تتم في القسم الدماغي المسؤول عن الشعور بالشبع.

خلاصة الخطوة الثالثة: الترطيب

- ⊗ استهلاك الأطعمة الغنية بالأوميغا - 3 كالجوز وزيت بذر الكتان والسمك ذي النوعية العالية (بكميات معتدلة).
- ⊗ تجنب زيوت الأوميغا - 6 المعززة للالتهاب كزيوت القرطم ودوار الشمس والسمسم.
- ⊗ استهلاك زيوت الأوميغا - 6 المضادة للالتهاب كزيت لسان الثور وزهرة الربيع.
- ⊗ استهلاك يومي لما لا يقل عن 2 إلى 3 غرامات من زيت السمك ذي النوعية العالية.





الخطوة الرابعة: المحافظة على الصحة السليمة

«على السراء المحكم اللانفاس إلى أوالصحة هي من أفرح البركات (للإنسانية)»

أبقراط

لقد قمتم حتى الآن بعملية تطهير الجسم وبدأتم بتناول الطعام وفقاً للنظام الاختياري (Pick 3) وشرعتم في أخذ جرعات مكملّة من زيت السمك (2-3 غرامات يومياً). لا علاقة للإرشادات الغذائية المذكورة في هذا الفصل بما عليكم تناوله بل بالنمط الذي تتبعونه في تناول الطعام. يعرض هذا الفصل أساليب غذائية جديدة تسمح لكم بتناول الكمية التي ترغبون فيها خلال اليوم من دون زيادة الوزن أو تدهور الصحة. كل ما عليكم القيام به هو اتباع المبادئ الأربعة التي سنفصلها في هذا الفصل للمحافظة على التغيرات الصحية وللتوصل إلى حالة صحية مثلى. بعد قليل من الوقت، ستصبح هذه المبادئ عادات وستلاحظون تحسناً صحياً إضافياً في عملية الهضم ونقصاً إضافياً للوزن وزيادةً في الحيوية اليومية. لعلّ أهم ما ستتاحون منه هو اضطراركم إلى عدّ الوحدات الحرارية التي تستهلكونها.

المبادئ الأربعة التي ستساعدكم على المحافظة على صحتكم السليمة هي:

- 1 - عدم تناول الطعام بعد الساعة مساءً.
- 2 - تناول الطعام حتى الشعور بالشبع لا التخمّة.