



## الخطوة الرابعة: المحافظة على الصحة السليمة

«على السراء المحكم اللانفاس إلى أوالصحة هي من أفرم البركار (الإنسانية)»

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.

3 - تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة يومياً.

4 - عدم عدّ السعرات الحرارية.

### أولاً: عدم تناول الطعام بعد السابعة مساءً

يبدو الامتناع عن تناول الطعام بعد السابعة مساءً أمراً سهلاً. إلا أن هذا التغيير في موعد الوجبات من أصعب التحديات التي قد يواجهها البعض. نظراً إلى نمط العيش الذي يتبعه معظم الناس، فإن تناول الطعام بعد السابعة مساءً بات أمراً طبيعياً. بعد خلود الأولاد إلى النوم أو بعد العودة إلى المنزل بعد انتهاء دوام العمل، من الطبيعي أن يتناول الفرد العشاء عند الثامنة أو التاسعة أو حتى العاشرة مساءً. لسوء الحظ، يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن وإلى عملية هضم غير سليمة. إن عملية الأيض تغدو بطيئةً بعد الغروب وتناول الطعام في وقت متأخر يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية. في الفصل الثاني، تحدثنا عن العوامل السلبية المؤثرة على الجمال والصحة، وكانت عملية الهضم غير السليمة مسببة للبشرة الجافة والشعر الباهت وسقوط الشعر والجيوب تحت العينين. من خلال تغيير عاداتكم الغذائية وعدم تناول الطعام بين السابعة مساءً والسابعة صباحاً تسمحون للجسم بالقيام بعملية تطهير صغيرة يومياً.

تسمح الـ 10 إلى 12 ساعة التي لا تتناولون الطعام فيها بحرق العصائر الهضمية لأي نوع من الفضلات التي يحتاج فيها الجسم إلى التخلص منها. عند التفكير بالصحة العامة، جسدية كانت أم جمالية، فعملية الهضم هي الأساس.

عندما بدأت بعدم تناول الطعام بعد وجبة العشاء. واجهت بعض الصعوبة. إنني كمعظم الناس أستمتع بالوجبات الخفيفة في المساء. يعبر الكثير من المرضى عن صعوبة الامتناع عن تناول الطعام بعد السابعة مساءً. للاستفادة من عملية التطهير المصغرة واليومية وليصبح هذا جزءاً من نمط أكلكم، هناك بعض الإرشادات البسيطة التي تساعدكم على تطبيق ذلك. بعد تناول عشاء صحي يحتوي على

المغذيات الثلاثة الموجودة في نظام (Pick-3) الاختياري، لن تكون الرغبة في تناول الطعام نابعةً من الجوع الحقيقي. هذا النوع من الرغبات الملحة في تناول الطعام نابعة من الجوع الحقيقي، هذا النوع من الرغبات الملحة في تناول الطعام هو نتيجة لمسائل عاطفية ونفسية كالممل والوحدة والتوتر. إضافة إلى ذلك، كثيراً ما يتم الافتراض بأن الشعور بالظمأ هو إحساس بالجوع. عندما تشعرين برغبة في تناول وجبة خفيفة في وقت متأخر، حاولوا القيام بالأمر التالي:

⊗ املؤوا الخزانة بالعديد من أنواع الشاي العشبي (بنكهة الحامض أو التوت أو الدراق أو الفراولة، إلخ...). عندما تشعرين برغبة في تناول الطعام، احتسوا فنجاناً من الشاي عوضاً عن ذلك.

⊗ إن صعب عليكم عدم تناول الأطعمة في بادئ الأمر، فاحصرها الوجبات المسائية الخفيفة بالخضار كالخيار أو الكرفس.

⊗ اشربوا كوباً من الماء مع القليل من عصير الحامض.

⊗ قوموا بتنظيف الأسنان بعد تناول العشاء.

⊗ الجئوا إلى العلكة والحلوى الخالية من السكر كوسيلة لإرضاء الرغبة في تناول طعامٍ ما.

⊗ إن كنتم تعرفون بأنكم ستعملون إلى وقت متأخر، فما عليكم القيام به هو تحضير وجبة العشاء الصحية بوقت مبكر لتناولها في المكتب.

⊗ لا بأس بعدم الالتزام بهذا الأمر خلال يومين في الأسبوع. إن امتنعتم عن الأكل بعد الساعة السابعة في خمسة أيام من الأسبوع، فالجسم سينتفع دون أدنى شك.

كثيراً ما يرتبط تناول الطعام في وقت متأخر من الليل بالمسائل النفسية والعاطفية. علاقتنا بالطعام هي من أهم العلاقات التي ننشئها ويتم ذلك في مرحلة مبكرة من حياتنا. كثيراً ما يتناول الناس الفائض من الطعام أو الوجبات المسائية لأسباب نفسية، بعضها جلي والآخر باطني. يمثل الطعام الحب والراحة والصدقة والحماية. على سبيل المثال، من الشائع أن نجد حالاتٍ من الإفراط في تناول الطعام

عند النساء اللواتي تعرّضن في الماضي لاعتداءات جنسية. على مستوى اللاوعي، فإنّ زيادة الوزن يطمئن النساء لأنّ أجسامهن لن تلتفت نظر الرجال. في الماضي، لم يتم الحديث عن علاقة الطعام بالحالة النفسية لما كان لذلك من موانع اجتماعية. إنّ المشاهير باتوا يتحدثون بشكل واضح عن تناولهم الطعام بسبب المسائل النفسية والعاطفية (أوبرا وينفري مثلاً). لذلك، بات الناس يفكرون بالأسباب التي تدفعهم إلى تناول فائض من الأطعمة أو اللجوء إلى الوجبات المسائية عند شعورهم بالوحدة.

يتطلب تغيير العادات الغذائية المتعلقة بالمسائل النفسية الكثير من الجهد والتركيز والالتزام. من المهم تحديد السبب الذي يدفع المرء إلى تناول الطعام، حيث إنّ ذلك هو ما يضمن تغييراً طويلاً الأمد. إن لم يدرك الشخص الأمر الذي يحثّه على الإفراط في تناول الطعام أو الرغبة المستمرة في تناول الوجبات المسائية، فإنّه لن يستطيع تطبيق التغييرات الغذائية لوقت طويل. الخطوات التي يذكرها الكتاب تؤمن لكم المعلومات الغذائية الضرورية لتمكنوا من السيطرة على مسائلكم الصحية والجمالية والحياتية. ولكن إن كنتم تظنون أنّكم تتناولون الطعام بسبب بعض الأمور النفسية والعاطفية، فمن الضروري أن تحلّوا أولاً هذه الاضطرابات لتمكنوا من تحسين وضعكم الجسدي والنفسي. من حسن الحظ أنّ الطعام والصحة النفسية مرتبطان ببعضهما البعض بشكل وثيق. عندما تبدأون بتطبيق التغييرات الغذائية ستشعرون بارتياح أكبر حيال جسمكم وشكلكم الخارجي. نتيجةً لذلك، يتحسن مزاجكم وستتحلون بالعزيمة للتخلص من المشكلات النفسية التي كانت تعيق هذا التحسّن. عليكم التحلي بالصبر أثناء هذه العملية خصوصاً وأنّ خطورة المسألة النفسية قد تعني الحاجة إلى الكثير من الوقت للتخلص منها. إن أخفقتم في إحدى المرات في الالتزام بالمبادئ الغذائية، فعليكم عدم الشعور بالقلق. كثيراً ما تحمل الرحلة نحو التغيير والسعادة بعض التحديات الناتجة عن اللاوعي. أوكد لكم أنّكم تستطيعون مواجهة التحديات. كل ما عليكم القيام به هو المتابعة في سعيكم وراء أهدافكم الصحية والجمالية. وذلك من خلال تطبيق الإرشادات والبحث عن أسباب

تأثير الطعام عليكم. قد يكون التحدث إلى معالج أو صديق موثوق عاملاً مساعداً على التوصل إلى المشكلات النفسية التي تدفعكم إلى الوجبات المسائية والإفراط في الأكل. هناك استراتيجيات أخرى بوسعكم الاعتماد عليها للتخلص من عادة تناول الطعام نتيجةً للأزمات العاطفية والنفسية:

1 - **الجؤوا إلى عادة بديلة عن تناول الطعام.** لا يمكنكم التخلص من عادة ما دون استبدالها بأخرى. من المهم المثابرة على هذه العادة الجديدة (كممارسة الرياضة أو شرب الماء أو احتساء الشاي العشبي أو مضغ العلكة أو تنظيف الأسنان أو تدوين الأفكار).

2 - **حددوا المسائل التي تجعلكم تتناولون الطعام بشكل مفرط للتهديئة من روعكم.** قد يكون الدافع إلى هذا التصرف هو اتصال هاتفى مع الحماة أو شجار مع صديق. مهما كان السبب فمن المهم تحديد الدافع واستبدال الطعام بعادة أخرى.

3 - **تخلصوا من الأطعمة الخفيفة وغير الصحية الموجودة في الثلاجة أو خزانة المطبخ.** عندما تواجهون مسألة نفسية تشكل تحدياً بالنسبة إليكم، تصبح هذه الأطعمة مغرية للغاية. إنَّ إحدى الخطوات الخاصة بالعلاج الصحي والنفسي هي التخلص من مختلف النشويات المكررة والأطعمة الخفيفة كالحلوى والمثلجات والبسكويت ورقائق البطاطا. ابدأوا بشراء الأطعمة الخفيفة الصحية كالمكسرات النيئة والبزور والفواكه والخضار واللبن والأطعمة المصنوعة بالحبوب الكاملة. إن شعرتم برغبة في تناول الطعام، الجأوا إلى الخيار أو الجزر. إن عملية المضغ وابتلاع الأكل يساعدانكم على التخلص من الرغبة الملحة.

4 - **ناقشوا ما يزعجكم مع صديق أو معالج أو أي شخص تثقون به.** بوسعكم تدوين ما يضايقكم واللجوء إلى التأمل، ولكن التحدث إلى شخص ما أمر إضافي بغاية الأهمية.

## ثانياً: تناول الطعام حتى الشعور بالشبع لا التخمة

ما يحصل في أميركا الشمالية هو أنَّ عدد السعرات الحرارية المستهلكة بات يفوق الاستهلاك في أيِّ وقت مضى. لم تعد الاضطرابات الناتجة عن الافتقار إلى

الفيتامينات هي المسيطرة على الجانب الصحي من حياتنا. باتت أمراض هذا القرن متمحورة حول النهم والشراهة كأمراض القلب والبدانة والسرطان والنوبات القلبية. أصبحت الحملات الإعلانية قائمة على الإفراط في تناول الطعام مثال «قطعتان بسعر قطعة» أو «تناولوا كل ما تودونه» أو «متوفرة لحجم أكبر». إضافة إلى ذلك، تحتوي معظم الأطعمة المصنّعة على مواد محسّنة للطعم تحت الدماغ على زيادة الشهية. نتيجةً إلى ذلك، بات معظم الناس في أيامنا هذه غير مدركين لإشارات الجوع أو الشبع، ممّا يدفعهم إلى تناول الطعام حتى التخمّة والانزعاج. من العوارض الناتجة عن الإفراط في الأكل وعدم سلامة الجهاز الهضمي: الإمساك والتخمّة والحرقنة والتجشؤ.

إضافةً إلى الأضرار التي يتعرض لها الجهاز الهضمي، فلقد أظهرت الدراسات مؤخراً أنّ تناول الكثير من الأطعمة الخاطئة (كالكشويات المكررة والدهون المشبعة والمهدرجة) يشكّل عاملاً يوتد العاملين الآخرين المؤثرين على الصحة والجمال:

(1) الالتهابات.

(2) الضرر الجذري الذي تتعرض له الخلايا. في العام 2004، تم نشر دراسة قائمة على إطعام الأفراد وجبة تحتوي على 930 وحدة حرارية من الأطعمة المصنّعة. إنّ تناول هذه الكمية من المأكولات الجاهزة والمصنّعة أدّى إلى تأثيرات سلبية على الشرايين وتدفق الدم. استمرت هذه التأثيرات لمدة ثلاث ساعات بعد الانتهاء من تناول الوجبة.

المؤلف المساعد لهذه الدراسة هو الطبيب باريش داندونا، وهو رئيس قسم علم الغدد الصم في جامعة نيويورك الحكومية، يقول:

تلحق بعض المغذيات خصوصاً الدهون والسكريات الأضرار الجذرية في الخلايا، الأمر الذي يتسبب بدوره بالالتهابات. مقارنةً بالأشخاص الذين لم يتناولوا هذه الوجبة، ظهرت عند من تناولوها إشارات الأضرار الجذرية من خلال تحرك الكريات البيضاء، الأمر الذي يتسبب بالتهابات في هذه الكريات.

إليكم ثلاث خطوات عليكم اتباعها ليزداد وعيكم حيال ما تأكلونه ولتدركوا إشارات الشبع بكشل أكبر:

1 - اسمحوا لأنفسكم بالشعور بالجوع. لا تتناولوا الطعام لمجرد أن الوقت قد حان لذلك. قبل تناول الوجبة الرئيسية أو الخفيفة، تأكدوا من شعوركم بالجوع عبر «تذمر المعدة والأصوات الناتجة عن ذلك». أوكد لكم أنكم لن تموتوا جوعاً بل كل ما في الأمر أنكم ستفهمون الشعور بالجوع بشكل أوضح.

2 - تناولوا الطعام ببطء وتركيز. يحتاج الدماغ إلى عشرين دقيقة للحصول على إشارات الشبع من المعدة وأجزائها المتقبّلة. لذلك، إن تناولتهم الكثير من الطعام في فترة أقل من عشر دقائق (وهو الوقت الذي تستغرقه الوجبة في أميركا الشمالية)، فإنكم ستتناولون الطعام بشكل مفرط. أنصحكم بالتدرّب على التركيز أثناء الأكل. اجلسوا لتمنحوا الوجبة وقتاً أطول واستعملوا أدوات تناول الطعام. اشربوا بعض الماء وتنفسوا بين اللقمة والأخرى. بالرغم من أن ما سأطلبه منكم الآن قد يكون غير ممكن وصعب التجنّب، إلا أن تناول الطعام أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر أو في السيارة ليس عادةً حسنة.

3 - تناولوا الأطعمة الغنية بالألياف والدهون المفيدة. هذه الأطعمة تجعلكم تشعرون بالشبع بشكل أسرع مقارنةً بالمأكولات الأخرى. تشمل هذه الأطعمة الغنية بالألياف: الفواكه النيئة والخضار والحبوب الكاملة ويزر الكتان المطحون والفاصولياء واللوبياء والنخالة. أمّا تلك الغنية بالدهون المفيدة فتشمل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات ذات النوعية العالية كالجوز واللوز والكاجو.

معلومات غذائية: إنّ خيار «الحجم الأكبر» الذي بات يقدّم في مطاعم الوجبات السريعة رفع طاقة الوجبة الواحدة - المؤلفة من الهمبرغر مع الجبنة والبطاطا المقلية والمشروب الغازي - من 680 إلى 1340 وحدة حرارية. إنّ هذا العدد من الوحدات يتعدّى نصف السعرات الحرارية المطلوب استهلاكها يومياً.

عندما تأكلون ببطء ستدربون على التركيز على عملية تناول الطعام وستبدؤون بتناول الأطعمة الغنية بالألياف. عندها، ستشعرون بالشبع بسرعة أكبر ولن يخالجمك الإحساس بالتخمة. أعطى بنجامين فرانكلين في الماضي أفضل النصائح ومنها التقليل من حجم الوجبات لتكون الحياة أطول.

من المفيد معرفة حجم الحصص الخاصة بالأطعمة. في الجدول 6.1 مزيد من المعلومات والإرشادات الخاصة بذلك.

المشروب ذو الحجم الأكبر (42 أونس) يحتوي على 136 غراماً من السكر أي حوالي 34 ملعقة صغيرة من السكر.

الجدول 6.1: المحتوى الغذائي لبعض حصص الطعام

الدهون	البروتينات	النشويات
⊗ 1/8 حبة أفوكادو = 5 غرامات	⊗ 120 غراماً من الدجاج أو السمك = 28 غراماً	⊗ حصة واحدة من الفواكه (1/2 كوب أو حبة صغيرة) = 10 غرامات
⊗ ملعقة كبيرة من زبدة الإجاز = 5 غرامات	⊗ 90 غراماً من شواء اللحم = 25 غرام	⊗ كوب من الخضار - 5 غرام ⊗ 1/2 كوب من الفاصوليات = 20-25 غرام
	⊗ 1/2 كوب من بياض البيض = 13 غراماً	⊗ قطعة خبز الحبوب الكاملة = 12 غراماً
	⊗ 30 غراماً من الجبنة قليلة الدسم = 7 غرامات	⊗ قطعتان من خبز = Wasa 15 غراماً
	⊗ 120 غراماً من الصويا = 10 غرامات	⊗ قطعة من الخبز الدائري (bagel) 25-40 = غراماً من النشويات (يعتمد ذلك على سماكة العجين)

### ثالثاً: تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة يومياً

لقد أمضيت بعض السنوات وأنا أحلّل مئات الأنظمة الغذائية التي حصلت عليها من مرضاي، الأمر الذي جعلني ألاحظ ظاهرةً طاغيةً عليها. كان تخفيف الوزن هو الأصعب عند الذين لم يتناولوا الفطور واعتمدوا على تناول الطعام في وقت متأخر من الليل. لم يخسر هؤلاء كيلوغراماً واحداً بالرغم من ممارسة الرياضة التي تحرق الدهون حوالى 3 إلى 5 مرات في الأسبوع إضافةً إلى ذلك عانى هؤلاء الأشخاص (وبعض في العشرينيات والثلاثينيات من عمرهم) من الافتقار إلى الحيوية والنشاط ومن عدم الاستيقاظ وهم مرتاحين. إضافةً إلى ذلك، طغى الجفاف والضعف على شعرهم وأظافرهم وبشرتهم، وتدمروا باستمرار من عدم سلامة جهازهم الهضمي.

من الضروري أن يبدأ المرء نهاره بتناول وجبة صحية حيث إنّ ذلك يؤدي إلى استقرار نسبة السكر في الدم. يصعب تخفيف الوزن على من يمتنع عن تناول الفطور بسبب عدم استقرار هذه النسبة.

#### إليكم المثل التالي وهو من الحالات الشائعة:

يمتع الفرد «أ» عن تناول الفطور ويكتفي باحتساء القهوة حتى الساعة الواحدة من بعد الظهر. ترفع القهوة نسبة السكر في الدم بشكل موقت ويؤدي إلى إفراز كمية فائضة من الأنسولين. تذكروا أنّ الفائض من الأنسولين يؤدي إلى تخزين الدهون. في فترة بعد الظهر ونظراً إلى النسبة المنخفضة للسكر في الدم وبسبب الجوع، يبدأ الشخص بالإحساس بالتوتر والإجهاد وسهولة الغضب. يدفع ذلك إلى فتح الخزانة لتناول أي طعام يحتوي على النشويات كالحلوى أو المعكرونة أو شطيرة بالخبز الأبيض أو كعكة بالشوكولا. وجبة الغداء تحتوي على نشويات ذات مؤشر (Glycemic index) مرتفع. لذلك، تتقلّب نسبة السكر في الدم ويتم مجدداً إفراز كمية فائضة من الأنسولين. عند زوال تأثير النشويات، تنخفض نسبة السكر في الدم إلى حد كبير بسبب إفراز الفائض من الأنسولين. عندها، يصاب المرء بنقص

في السكر ويشعر برغبة ملحّة في تناول المزيد من النشويات أو السكريات. بعد عودة هذا الفرد «أ» إلى المنزل وبعد نهاره الطويل في المكتب، يشعر بالجوع والإجهاد. يدفعه ذلك إلى تناول أي طعام متوفر أو يقصد مطاعم المأكولات الجاهزة. لذلك، فإنّ هذه الظاهرة السيئة تنمو مع الوقت. إنّ الامتناع عن تناول الفطور مع عدم استهلاك كمية كافية من البروتين والدهون المفيدة، إضافةً إلى تناول الطعام في وقت متأخر - كل هذه العوامل تشكل ظاهرة باتت شائعة ولكنها تؤدي إلى تدهور الصحة.

إليك حالة أخرى للفرد «ب» وهو شخص صحي بشكل أكبر. يتناول هذا الشخص الفطور وفقاً للنظام الاختياري (Pick-3). لذلك، فوجبة الفطور الخاصة به تتألف من نوع من النشويات البطيئة كقطعة من خبز الحبوب الكاملة، ونوع من البروتينات كبيض أو لبن، وأخيراً نوع من الدهون المفيدة كزبدة الفستق مثلاً. إنّ تناول الطعام بهذا الشكل يؤدي إلى استقرار نسبة السكر في الدم (الغلوكوز) ويؤدي إلى إفراز الكمية المناسبة والطبيعية من الأنسولين. عندها، يبقى المزاج مستقراً والحيوية موجودة والرغبات الملحّة مكبوتة. لا يشعر الفرد «ب» بالجوع حتى موعد الوجبة الخفيفة أو الغداء ولذلك يتناول كمية معقولة من الطعام لمجرد الشعور بالجوع لا بسبب الرغبات الملحّة أو لرفع الحيوية والنشاط. عند تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة واحدة، يحافظ المرء على حيويته ويتجنب الزيادة في الوزن. يحصل الجسم عندها على التغذية الملائمة والمطلوبة لليوم الواحد، وهذه هي الحالة المثالية!

إن شعرتم بالإجهاد أو الامتناع بعد تناول الوجبة الخفيفة أو الرئيسية، فإنّ ذلك إشارة إلى أنكم أكلتم المزيغ الخاطئ من الأطعمة (الكثير من النشويات)، أو إلى أنكم حساسون بشكل مفرط عندما يتعلق الأمر بالطعام (كالحساسية من مشتقات الحليب أو من القمح)، أو إلى أنكم تناولتم كمية فائضة من الأكل، ممّا أدى إلى صعوبة في عملية الهضم.

لقد أظهرت العديد من الدراسات أنّ الممتنعين عن تناول الفطور يعانون من الوزن الزائد. على سبيل المثال، تمّ مؤخراً نشر دراسة في المجلة الأميركية لعلم الأوبئة نتيجتها أنّ الامتناع عن تناول بعض الوجبات وتناول عدد أقل منها قد يؤدي إلى زيادة الوزن. هذه النتيجة مهمة في المجتمع الأميركي خصوصاً أنّ 60 في المئة من الأميركيين يعانون من الوزن الزائد و20 في المئة من البدانة. إليكم المعلومات التالية التي توصلت إليها الأبحاث:

- ⊗ إنّ الأشخاص الذين يتناولون أربع وجبات أو أكثر في اليوم أقل عرضةً للبدانة من الذين يأكلون ثلاث وجبات وأقل بنسبة 45 في المئة.
- ⊗ إن الامتناع عن تناول الفطور يؤدي إلى ارتفاع إمكانية الإصابة بالبدانة. من يمتنع عن تناول الفطور أكثر عرضة للبدانة ممن يتناولونه بأكثر من أربع مرات.

ما هي الطريقة الفضلى لتناول الطعام؟ لتخفيف الوزن والحصول على صحة سليمة، من المفضّل تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة واحدة يومياً. أنصح بتناول الوجبة الخفيفة بين الفطور والغداء أو بين الغداء والعشاء. أعتقد أنّ أفضل وقت للوجبة الخفيفة هو الرابعة من بعد الظهر. إنّ تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة واحدة في اليوم مع اتباع النظام الغذائي الاختياري (Pick-3) يضمن استقرار نسبة السكر في الدم وإفراز الأنسولين بالكميات المناسبة. عندها، ستشعرون بالرضا والحيوية وسترتاحون من الرغبات الملحة.

### رابعاً: عدم عدّ السعرات الحرارية

لقد زارني الكثير من المرضى الذين يحددون عدد السعرات الحرارية اليومية محاولين من خلال ذلك تخفيف الوزن والشعور بالرضا النفسي. عاينت أشخاصاً لا يتناولون الطعام الكافي ويكتفون بـ 600 إلى 800 وحدة حرارية في اليوم! قد تتجح هذه الأنظمة الغذائية بشكل موقت ولكن 99 في المئة من الحالات، لا تتم فيها المحافظة على الوزن كما هو بل سرعان ما يزداد الوزن إضافة إلى الشعور بالاكتهاب والاستياء. عند التقليل من عدد السعرات الحرارية، يفترض بأن الجسم سيموت من

الجوع. عندها، يظن الجسم أنّ عليه تخزين هذه السعرات الحرارية القليلة كدهون. التقليل من السعرات الحرارية أمر استمراره صعب للغاية ويؤدي مع الوقت إلى زيادة الوزن.

بالرغم من أنني لا أنصح بالتقليل من عدد الوحدات الحرارية اليومية إلا أنني لا أعني بذلك استهلاك الفائض منها. الاعتدال هو الأسلوب الأفضل. قد نرغب في معرفة عدد السعرات الحرارية التي يحتوي عليه الطعام ولكن لا علاقة لهذه الوحدات بالصحة. الخطوات التي ذكرناها في هذا الفصل وفي الفصول السابقة تضمن النجاح وسلامة الصحة. إن تناول الغذاء الصحي مع التلذذ بوصفات مغذية يسمح للفرد بالتمتع بصحة جيدة. عوضاً عن عدد الوحدات الحرارية، كل ما يجدر بالمرء القيام به هو اتباع الخطوات التي ذكرت في هذا الفصل إضافة إلى الاستراتيجيات الأخرى التي يقدمها هذا الكتاب.

#### خلاصة الخطوة الرابعة: المحافظة على سلامة الصحة

- ⊗ الامتناع عن تناول الطعام بعد الساعة مساءً.
- ⊗ تناول الطعام حتى الشبع لا التخمّة.
- ⊗ تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة واحدة في اليوم.
- ⊗ عدم عدد الوحدات الحرارية.

الآن وقد تعلمتم الخطوات الأربع الخاصة بالنظام الغذائي الطبيعي، ستعرض عليكم الفصول التالية المزيد من المعلومات والإجابات على الأسئلة التي قد تخطر ببالكم إضافة إلى الوصفات السهلة واللذيذة. قبل المضي بذلك، فلنتذكر النقاط الأربع التي يقوم عليها هذا النظام الغذائي:

- ⊗ أولاً: تطهير الجسم لمدة خمسة أيام (الفصل الثالث)
- ⊗ ثانياً: تغذية الجسم من خلال النظام الاختياري (Pick-3).

- ⊗ ثالثاً: الترطيب وتناول جرعات مكملّة من زيت السمك (2 إلى 3 غرامات يومياً).
- ⊗ رابعاً: المحافظة على النتائج والمثابرة. إدراك أكبر لإشارات الجوع وإمداد الجسم بالتغذية المناسبة والامتناع عن تناول الطعام بعد الساعة مساءً مع الالتفات إلى عدم عد الوحدات الحرارية وتناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة واحدة في اليوم.

