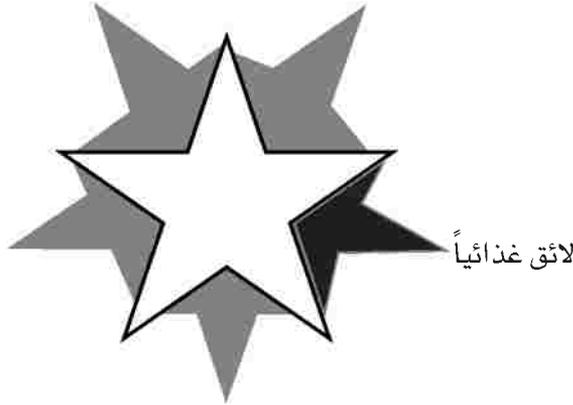


## الفصل السابع:

## الطعام المناسب للترميم والتجديد: اللياقة الغذائية بعد الأربعين



قالت لي كارولين: «إذا كان ما أكله هو أنا»، فإن نصفي طعام إيطالي ونصفي الآخر فطيرة الشوكولاتة.. ثم أضافت بسرعة: «طعام إيطالي عالي الجودة وفطيرة شوكولاتة جيدة جداً».

لا تعاني كارولين أي مشكلة تتعلق باحترام الذات، فقد كانت زائدة الوزن فقط، وبذلك لا تختلف عن نصف النساء اللواتي هن في الأربعين فما فوق. وعلى الرغم من أننا نبدو أمة مجنونة بالأغذية الصحية والأجسام النموذجية الكاملة، فإننا أيضاً أمة تستهلك سرعات حرارية تزيد كثيراً

عما تفقده، وكثير من السرعات الحرارية التي نستهلكها لا تفعل شيئاً لتطوير صحتنا.

وبحلول الوقت الذي يجتاز فيه المرء معلم يوم الولادة السحري، فالغالب أن تكون عادات الطعام قد تأصلت لديه على نحو عميق، واتخذت بعض الأطعمة صفات أسطورية، وأصبحت أطعمة نتوق إليها بشدة. وعليّ أن أقول: نجد فيها السلوى. وهناك أناس آخرون في منتصف العمر يجدون أن أطعمة محددة أصبحت الآن عسيرة الهضم. فقد نشأت لديهم مشكلات تبعدهم عن منتجات الحليب والحبوب والبقول والخس وغيرها من الأطعمة، ربما بسبب خلل وظيفي في أجهزة الهضم، أو النشوء التدريجي لحساسية تجاه الطعام نفسه الذي كانوا ذات مرة يتوقون إليه على نحو مفرط. وتتجه الحاجات الغذائية لأولئك الناس بعد سن الأربعين إلى أن تدرج ضمن ثلاث فئات واسعة جداً:

• المناعة.

• الطاقة (البدنية والعقلية).

• البدانة.

لكن يجب معالجة كل من هذه الموضوعات، إضافة إلى أساس متين من العادات الغذائية الجيدة، فلنبدأ من هنا.

### أساس العادات الغذائية الجيدة

حين يصبح هدفك الوصول إلى حياة تتصف باللياقة الكاملة، فإن هذا يتضمن أن تصبح ذا هدف بخصوص ما تأكله. وما يذهلني دائماً أنني



عندما أسأل الناس: «لماذا تأكلون؟» يكون لدى القليل منهم إجابة سريعة، إنهم يأكلون لأنهم يأكلون، وعليهم أن يأكلوا. فأجسامهم بحاجة إلى الوقود. والإجابة الأعظم: إننا نأكل لأننا بحاجة لتنمية خلايا جديدة أو ترميم الخلايا التي لدينا أو تجديدها. فهذه العمليات الفيزيائية في أجسامنا تستمر في منتصف العمر. فنحن لا نزال بحاجة إلى خلايا جديدة، وعلينا أن نرمم، ونجدد خلايانا القديمة. وجسم الشخص البالغ الذي لا يأكل يذبل ويضعف، أما الذي لا يأكل الأشياء المناسبة فإنه لا يتمتع بالصحة البدنية.

هناك أيضاً عوامل نفسية تتعلق بتناول الطعام - ولا سيما في اختيارنا للأطعمة، مثل كراهيتنا لبعض أنواع الطعام، والبدانة، و«قصورنا عن تناول الطعام». وبالرغم من أننا نميل إلى التفكير في أن فقدان الشهية والشره المرضي يؤثران على أكثر النساء الشابات، فهناك عدد كبير من النساء في سن الأربعينيات يعانين هذه الاضطرابات الغذائية. وهذه ترتبط، في معظم الحالات، بضعف صورة الذات، يخبرنا المختصون النفسيون بأن أكثر من نصف هذه، مرتبطة بإساءة سابقة حدثت في حياة المرأة، فإذا كنت تريد حياة تتصف باللياقة الكاملة، فعليك أن تواجه هذا السؤال بصدق: «لماذا تأكل؟»

### العودة إلى حاجتنا الأساسية لتوليد الخلايا وتجديدها

يحدد ما نأكله كمية وجودة الخلايا التي تولد أو ترمم أو تتجدد، وليس بمقدورك إطلاقاً أن تفوق صحتك البدنية جودة الطعام والشراب اللذين تدخلهما إلى جسمك. فإذا كنت تتباهى، وتقول: «إنني خالٍ من

أي مرض، وكنت أتناول الوجبات السريعة عشرات السنين»، فإنك بحاجة إلى أن تضيف «حتى الآن» إلى تباهيك. فتناول الأطعمة الغنية بالسكر، والدهون الرديئة والإفراط في الطعام سنوات طويلة يؤثر في الصحة في السنوات اللاحقة؛ إذ إن العوامل الغذائية مسؤولة عن نسبة عالية جداً من أسباب الأمراض الانحلالية أو التفسخية، التي تتضمن السرطان ومرض القلب والسكتة الدماغية وداء السكري من النوع الثاني.

الصيغة الأساسية للطعام الجيد بسيطة جداً:

الكميات المناسبة + الأطعمة المناسبة + التكرار المناسب = الصحة الجيدة.

فلنحلل هذه الصيغة:

الكميات المناسبة: الكمية الصغيرة مناسبة، الكمية الكبيرة خطأ. الكمية الصغيرة هي الفطيرة التي تعدها أمك، وليس تلك التي تشتريها اليوم من مقهى الفشاش. فبعض الفطائر اليوم تساوي ثلاث أو أربع فطائر من حجم تلك الفطائر التي تعدها أمك. الكمية الصغيرة هي بحجم كف يدك، وليس بحجم الطبق الذي يقدم لك في الكثير من المطاعم. الكمية الصغيرة هي ذلك الفنجان ذو الثماني أونصات، لا ذلك الكوز الذي قد يتسع لـ 16 أونصة أو أكثر، فالكمية المناسبة للصحة هي «الصغيرة»، فجسمك لم يخلق من أجل حشو مسالك جهازك الهضمي بكميات كبيرة من الطعام.

الأطعمة المناسبة: هذه هي النقطة الصعبة لأكثر الناس. فالطعام الصحي هو الطعام المناسب، والطعام غير الصحي هو الطعام الخطأ أو غير المناسب.

طبعاً، نعم أنت أيضاً تعرف ما هي هذه الأطعمة، وإنني غالباً ما أقدم لائحة المعلومات الواردة أدناه إلى الذين يحضرون ندوات «حياة اللياقة الكاملة».

### ما هو المناسب أو الصحيح؟

ضع دائرة حول اختيار الطعام الذي تعرف أن تناوله هو الطريق المناسب:

نصف رطل من الجبنة برغر أو سلطة مع قطع تونة وبندورة مطبوخة بالشحم. مع طلب حجم كبير من البطاطا المقلية الفرنسية مع مخفوق اللبن والبيترفاحة ناضجة طازجة  
 سلطة مع قطع تونة وبندورة طازجة وكثير من الخضراوات (مثل الخيار والبازلاء البيضاء والخضراء وقطع البروكولي ..إلخ) مع صلصة زيت زيتون وخل بلسمي.

مخاوية مزدوجة مغطاة برشات من الكريمة المخفوقة. أو كأس كبير من شاي فرنفلي محلى بالسبلندا (Splenda)

ستيك فروج مقلي مع بطاطا مهروسة. وكلاهما مطفأ بمرق اللحم مع ذرة مغطاة بالزبدة. أو سمك مشوي جيداً مع بيلاف (أرز وتوابل ولحم) وخضر مطبوخة على البخار مع أعشاب طازجة.

قطعة فطيرة التفاح. أو تفاحة ناضجة طازجة.

لم يسبق أن رسب أحد في هذا الامتحان، لكن الذين يزعمون أنهم يحبون الطريقة الصحيحة لتناول الطعام هم قلائل. لماذا؟ لأن جلّ

الناس كانوا قد تناولوا أطعمة غنية بالسكر والدسم الخطأ مدة طويلة جعلتهم يدمنون السكر والدسم، على الرغم من أنهم نادراً ما يعترفون بهذا الإدمان. فإذا كنت قد تناولت الأطعمة الخطأ عشرات السنين، فإنك بحاجة إلى وقت لتكييف براعم التذوق لديك لكي تستمتع فعلاً بالأطعمة المناسبة. فكم من الوقت تحتاج؟ حسناً، عشرة أسابيع على الأرجح!

إذا كنت قد تناولت الكميات الخطأ من الطعام عشرات السنين، فإنك بحاجة إلى وقت لكي تتقلص معدتك، وتشعر بالشبع بطعام أقل، فكم من الوقت تحتاج؟ قرابة عشرة أسابيع.

وإذا كنت قد اعتدت نموذج التهام الأطعمة السريعة فسوف تستغرق وقتاً لتعديل برنامجك الشخصي لتناول ست وجبات صغيرة يومياً، فكم هو الوقت اللازم لتطوير هذه العادة؟ سأقول لك عشرة أسابيع.

يجب ألا تكون لديك صعوبة في تحديد أهداف دورة عشرة الأسابيع الأولى في مجال اللياقة الغذائية! ووقت البدء هو الآن. ابدأ بالتحرك في الاتجاه الصحيح، وتناول الكميات المناسبة من الأطعمة الجيدة بالتردد الصحيح.

التكرار الصحيح: هنا الصحيح هو المرات العديدة، أما عدم الانتظام فهو خطأ. وأنت تعرف بالحدس معنى المرات العديدة. ولكن كيف أعرف أنك تعرف ذلك؟ لأننا أمة من المعتادين على الوجبات السريعة. ونتوق إلى الطعام مرات عديدة في اليوم، وذلك أدى إلى ازدهار صناعة ضخمة للأطعمة التي في أكثرها غير صحية.



يتبع الكثير من الناس هذا النموذج: لا يتناولون طعام الفطور (وإذا تناولوه، أساسه يكون معتمداً على السكر والكافيين)، ثم يأتي غداء كبير، ثم عشاء أكبر من الغداء، ووجبات سريعة بين الفطور والغداء وبين الغداء والعشاء وبين العشاء ووقت النوم. وهكذا يكون هناك تزود بالوقود خمس أو ست مرات يومياً. وأكثر الطرق حكمة هي التفكير في ست وجبات صغيرة يومياً. فقم بتناول الوجبة الصغيرة الأولى بعد نصف الساعة من رياضتك في الصباح، واستمر في ذلك كل ساعتين ونصف أو ثلاث ساعات، حتى قبل أن تأوي إلى السرير بنصف ساعة. وتناول أطعمة جيدة في كل مرة.

الكمية المتوازنة من الكربوهيدرات والبروتين والألياف: يجب أن تكون كل وجبة من وجباتك الصغيرة مؤلفة من بعض البروتين، وطعام غني بالألياف وبعض الكربوهيدرات المركبة.

كما أن معظم الوجبات الصغيرة تحتاج إلى مقدار صغير فقط من الدسم. ولكن الذي لست بحاجة إليه في أي وجبة هو السكر والدسم الرديئ. فاسمح لي أن أقدم لك نموذجاً من بعض الوجبات الصغيرة التي تحتوي على هذه الأطعمة:

- بياض ثلاث بيضات مخفوق بشكل عجة مع جبن خالٍ من الدسم، ونصف حبة ليمون هندي، ونصف شريحة توست قمح كامل.
- ثلاث أونصات من صدر الفرائج من دون الجلد وفتجان واحد من الخضراوات «الجيدة» (نيئة أو مطبوخة على البخار).



- تفاحة ونصف فنجان من جبن الحلوم خالي الدسم.
- فنجان من شوربة الطماطم بالشبث (بقلة توابل) مع شريحة خبز قمح كامل جاودار بتونة سمك الباكورة وملعقة صغيرة مايونيز خفيف الدسم.
- فنجانان من الخضراوات الصينية المقلية مع ثلاث أونصات لحم دجاج.
- ثلاث أونصات برغر ديك رومي على نصف كعكة قمح كامل، مع شرائح طماطم وخس وبصل.
- فنجانان سلطة خضراوات مغطاة بشرائح بيضتين مسلوقتين جيداً ونصف فنجان شوربة خضراوات.
- نصف فنجان لبن خالي الدسم وفتجان فاكهة طازجة.
- فنجانان من البروكولي المعد على البخار وفليفلة حمراء وبصل وفطر وقرع صيفي مغطى بأونصتين من اللبن العادي خالي الدسم.
- نصف فنجان من صلصة التفاح الطبيعي الخالي من السكر وقطعتي سجق ديك رومي (من دون نتريت ومصفى جيداً من الماء).
- فنجان شوربة خضراوات بيتية وقطعة خبز ذرة (وليس كعكة طحين الذرة المصنوعة مع السكر).
- ثلاث أونصات سمك مع فنجان خضراوات ناضجة على البخار.

- نصف حبة أفوكاتو مع أونصتين تونة سمك الباكورة.
- نصف إجاصة مع نصف فنجان جبن حلوم خالي الدسم.
- أربع أونصات من صدر الدجاج، وفنجان بازلاء خضراء ناضجة على البخار.

**التغيير التدريجي** - أتم براندون الأربعين من عمره، وظهر عند بابي في اليوم اللاحق، وقال لي: «يجب علي أن أعمل شيئاً ما حيال هذا» مشيراً إلى بطنه الذي أصبح كبيراً، «أعرف أن هناك ستاً في مكان ما، ولكني أعتقد أنني لم أرها ألبتة حتى عندما كنت مراهقاً». وكان بذلك يشير إلى عضلات جوفه، وليس للشراب.

رحت أذكر له الأمور الأساسية للبرنامج الغذائي الجيد. فتنهد تنهيدة كبيرة، وقال: «إنني قلق أيها المدرب، من فكرة اضطراري لتغيير طريقة أكلي إلى الأبد، مثل عدم استطاعتي أن أتناول زبدية مثلجات (آيس كريم) أو قطعة بيتزا».

لقد كانت لدي أخبار جيدة أقولها لبراندون، وهي أن ذلك ليس مطلوباً في برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. وكل ما أطلبه من الناس أن يلتزموا بما يلي مدة عشرة أسابيع:

- كُل جيداً أربعة أيام في الأسبوع.
- كُل بصورة حسنة مدة يومين في الأسبوع.
- كُل بصورة سيئة بما لا يزيد عن يوم واحد في الأسبوع.

فإذا استطعت أن تأكل جيداً مدة أربعة أيام في الأسبوع فإنك تأكل جيداً 60% من كل الوقت، وهذا هو أغلب الوقت، ومع مرور الزمن ستفقد بعض الوزن بسرعة معقولة متساوية، ولا سيما إذا كنت تمارس التمارين الرياضية.

عندما قدمت هذا الشرح لبراندون قال لي: «حسناً، أعتقد أنك ستقول لي: إنني أعرف سلفاً هو الجيد والمعقول والسيئ. فأجبتة: «طبعاً». والحقيقة، أن براندون كان يعرف ذلك، فضلاً عن كل شخص آخر سبق له أن وقع على هذا البرنامج.

إنك تعرف ما إذا كنت قد أكلت الأطعمة المناسبة بالكميات المناسبة وبتكرار مناسب في أي يوم من الأيام، كما تعرف إذا كنت قد نسفت ذلك كله. (وإذا لم تكن لديك رؤية واضحة لما يعني ذلك، ففكر في كميات البيتزا أو الحلويات أو الصحن الكبير من المعكرونة مع صلصة الجبن أو مقدار كبير من الدجاج المقلي).

وتعرف كذلك أنك مررت بيوم وسط. والأيام المعقولة هي الأيام التي تعرف فيها أنه كان بإمكانك القيام باختيار أطعمة أفضل، وتناول مقادير أقل من الطعام، أو توزيع أوقات تناولك الطعام على نحوٍ متساوٍ أكثر، ولكنك لا تشعر أيضاً، وكأنك أفرطت كثيراً في التساهل.

هناك أربعة مبادئ أساسية أخرى:

- احرص على ألا يكون لديك يومان سيئان متتابعان، وبمعنى آخر، لا تنه أسبوعك بيوم سيئ وتبدأ الأسبوع المقبل بيوم سيئ وتسميه عطلة نهاية أسبوع مرحة.



- لا تخزين الأيام السيئة معتقداً أنه سيكون لديك العديد منها في أثناء أسبوع إجازة.
- لا تحاول أن تتجنب الأيام السيئة جميعها؛ لأن هذا سيجعلك تشعر بالحرمان.
- قم، مع مرور الزمن، برفع معاييرك الخاصة بمضمون اليوم الحسن، كما أنه مع مرور الزمن يجد كثير من الناس أنهم مع فقدانهم الوزن، وتناولهم الطعام على نحو أكثر ذكاءً فإن أيامهم السابقة الحسنة ستُصنّف الآن أياماً سيئة.

الوجبات الجيدة تبدأ بالأطعمة الجيدة: لتتناول ست وجبات «جيدة» يومياً فإنك بحاجة إلى أن يكون الطعام المناسب جزءاً من كل وجبة. فقم بالتسوّق على نحو بارع. فالذي لا تأخذه إلى البيت، لن تجده في خزانتك، وما لا تجده في خزانتك، ليس من المحتمل أن تأكله. فعندما تذهب إلى البقالة قم بالتسوّق من محيط المحل، فذلك هو المكان الذي تجد فيه الفاكهة والخضراوات ومنتجات الألبان والسمك والدواجن... إلخ. وابقَ بعيداً عن أماكن الحبوب والفطائر والرقائق والساكر والبضائع المخبوزة والخبز والمثلجات. وابتعد عن قسم المخبز.

قم باختيار تشكيلة واسعة من الأطعمة الطازجة، حاول أن تجرّب البهارات والأعشاب المختلفة. ضع خطة لوجباتك، وتسوق دائماً حسب لائحة، وتأكد من أن تحتفظ بأطعمة صحية في ثلاجتك، أو خزانتك من أجل وجبات خفيفة، مثل الجوز أو اللوز الجاف المحمص والزيتون وفليفلة

البيرونسيني وزبدية من الفاكهة المقطعة... إلخ. وابق بعيداً كانت نكهة الوجبة الخفيفة «الجيدة» أقوى، وكانت أكثر إشباعاً. قم بتفضيل السمك والدواجن على اللحم الأحمر، والأطعمة الطازجة على الأطعمة المعلّبة والمجمّدة. وتجنّب الأطعمة التي فيها موادّ حافظةً ومكوّنات اصطناعية (إذا لم تستطع التأكد بسهولة من جميع المكونات المكتوبة على رقعة التعريف بالطعام فكن متشككاً).

قم بالطبخ على نحو ذكي، وتناول الأطعمة الطازجة والصحية كلما كان ذلك ممكناً، وإذا كان لابدّ من طبخ الخضراوات فلا تفرط في طبخها، واطبخها على البخار بدلاً من أن تقوم بسلقها.

وقم بشي اللحم بدلاً من قليه بالزيت، ولا تخبز أو تقلي أي شيء بإفراط. واجعل من نفسك خبيراً في السلطة، مجرباً خلطات متنوعة من الخضراوات الطازجة والفاكهة والأعشاب، واصنع مزيجك الخاص من الخل وزيت الزيتون، وكن مبدعاً، فمثلاً اصنع لفائف سندوتش تاكو، مستخدماً الدجاج المشوي والجبن الخالي من الدسم والكثير من الطماطم والفليفلة ملفوفة بأوراق الخس بدلاً من الترتية.

كلّ بذكاء، وكلّ ببطاء. ضع مقادير صغيرة في طبق صغير، واسمح لعقلك أن يلحق بتناولك للطعام، فإشارة أنك قد تناولت كفايتك تستغرق عشرين دقيقة لتصل إلى عقلك.

ولتكن اختياراتك ذكية في المطاعم، وتقاسم وجبة صحية مع شخص آخر، أو قم فوراً بوضع نصفها في علبة؛ لتأخذها إلى البيت. اطلب تقديم

صلصة السلطة أو أي صلصة أخرى على حدة. وركز على المواد الخضراء في السلطات، وابتعد عن المقبلات والتحليات؛ فاكثرها مثقلة بالسكر أو الدسم، واطلب مقادير مزدوجة من الخضراوات بدلاً من النشويات. فإذا كنت تريد طلب شطيرة فاطلب من الذي يعدها أن يقدم لك حبة طماطم إضافية وخساً بدلاً من الخبز. إذا أردت تناول الخبز والزبدة فاكثفِ بقطعة واحدة فقط، وتجنّب الرقائق والصلصات إذا أمكن، أو اقتصر على بضع رقائق تفتتها قطعاً صغيرة في قليل من الصلصة.

عندما تكون مسافراً جواً، خذ معك طعامك.

اذهب لتناول الطعام المكسيكي أو الإيطالي مرة في الشهر، بدلاً من مرتين في الأسبوع.

لا تأكل البييتزا أكثر من مرة واحدة كل شهر، وتذكّر أن تناول الطعام الإيطالي والمكسيكي والبييتزا من المحتمل أن يترافق مع يوم «سيئ» من تناول الطعام.

وفي الحفلات قم باختيار ذكي. تناول الطعام قبل الذهاب إلى الحفلة، واحمل بيدك اليسرى كأس شاي مثلجاً خالياً من السكر، وقم بالإيماء بكثرة، ولا تحمل طبقاً وتطوف به، وقم باختيار قطع خضراوات وفاكهة، وإذا كان الإغراء قوياً جداً، فانسحب بهدوء. وإذا فشل كل شيء آخر، فخطط سلفاً على أن هذا يوم طعام سيئ، وحاول ألا تجعله شديد السوء.

### اشرب كميات كبيرة من الماء

لا يشرب معظم الناس ما يكفي من الماء في أي يوم من الأيام. ومن المهم جداً ألا يتعرض جسدك للجفاف، ولا سيما عندما تمارس التمارين

الرياضية. احتفظ بزجاجة ماء قريبة منك في كل الأوقات، واملأها بضع مرات يومياً واشربها حتى آخر قطرة. وأكثر الناس بحاجة لشرب ما بين ثمانية واثني عشر كوباً من الماء يومياً.

اشرب كوب ماء مقابل كل فنجان مشروب فيه كافيين، فالماء في هذه المشروبات لا يحسب جزءاً من الإجمالي اليومي.

وانني لا أنصح بالكحول لأن له تأثيراً سيئاً على كل جزء رئيس من نظام جسم الإنسان، فضلاً عن العواقب في المجال الاجتماعي، بما في ذلك مشكلات الزواج وحوادث قيادة السيارات بحالة السكر والسلوك الفظ الذي غالباً ما يتطلب الاعتذار.

### ثلاثة مبادئ بسيطة لتحفظها عن ظهر قلب

إنني أوصي الناس الذين يقومون ببرنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة أن يحفظوا عن ظهر قلب هذه المبادئ الثلاثة التي تتألف كل منها في جملة واحدة.

- كُلّ دسماً تصبح بديناً، كُلّ هبراً تصبح نحيفاً.
- كُلّ كثيراً تزن كثيراً، كُلّ أقل تزن أقل.
- كُلّ جيداً تشعر جيداً، كُلّ سيئاً تشعر سيئاً.

أستطيع إعادة برمجة نفسك كي تأكل أطعمة جيدة بتكرار مناسب ومقادير مناسبة؟ نعم، بالتأكيد.



## مجالات التغذية الرئيسية لمتوسطي العمر

هناك مجالان من التغذية يجب على من وصلوا إلى منتصف العمر أو تجاوزوه أن يولوهما اهتماماً زائداً. وعليهم أن يبذلوا كل ما يستطيعون للحفاظ على أجهزتهم المناعية بصحة جيدة، ويجب أن يتأكدوا من أنهم يحصلون على المواد المغذية الضرورية للحفاظ على صحة جيدة لدماعهم، وهكذا يتجنبون أكبر قدر ممكن من حالات السكتة الدماغية والعتة.

### تقوية جهازك المناعي

ثمة ارتباط مباشر بين الصحة الكلية الجيدة والأداء العالي لجهاز المناعة. ومن ناحية التغذية، هناك الكثير الذي يجب القيام به من أجل «الأكل الجيد» بهدف الحصول على مناعة جيدة.

لماذا تكون المناعة بهذه الأهمية، ولا سيما مع تقدمنا في العمر؟ أولاً، يبدو أن الناس الأكبر سناً غالباً ما يكونون أكثر عرضة للفيروسات والجراثيم. وهنا لا نقول: إن السن وانخفاض المناعة يجب أن يكونا مرتبطين ببعضهما، بل يعني من الناحية التاريخية، أن أكبر الناس سناً لديهم أجهزة مناعة أدنى وذلك ناجم، في المقام الأول، عن عقود كثيرة من السنين ذات العادات غير الصحية. فإذا كنت شخصاً كبيراً في السن وتريد مناعة جيدة فعليك أن تبدأ الآن بتكوين عادات غذائية تسهم في المناعة الجيدة.

لقد ارتبط انهيار الجهاز المناعي أيضاً بعدد من الأمراض الانحلالية، بما فيها الحالات التي تسبب إطلاق الصفائح في الشرايين، وتشكل

جلطات الدم التي بدورها تؤدي إلى نوبات قلبية قاتلة وسكتات دماغية. ويكاد سوء الوظيفة المناعية أن يرتبط دائماً بطريقة ما بانتشار الخلايا السرطانية. وبناء على ذلك، فالذين يعيشون في مجتمعات تقاعدية أو دور رعاية أو حالات أخرى من الحياة المغلقة يصبحون على تماس أكثر مع الفيروسات والجراثيم. فالآن هو الوقت المناسب لبناء المناعة.

إنك تحتاج بالإضافة إلى الطعام المناسب إلى التأكد من أنك تخلصت من أكبر قدر ممكن من الديدانات في بيئتك الشخصية. فالتوكسينات تضعف الجهاز المناعي. وتجنب بصورة خاصة التماس مع المبيدات الحشرية والهواء والماء الملوثن. ومن الأعداء الرئيسة للجهاز المناعي الإجهاد والتدخين والإفراط في المشروبات والكافيين والعقاقير (بما في ذلك الكثير من وصفات الأدوية) والمواد المضافة للطعام. وفيما يلي سبعة من ألد أعداء المناعة:

- السكر.
- الإجهاد.
- التدخين.
- الكحول.
- قلة التمرين.
- قلة النوم.
- نقص الفيتامينات والمعادن الضرورية.



تعتمد بعض أوجه جهاز المناعة التي تتضمن الجهاز الليمفاوي وجريان الدم وجهاز الهضم على مغذيات محددة تبقى عملها بكفاءة. فمثلاً، الإنترفيرون الذي هو مادة كيميائية مضادة للجراثيم والسرطان تفرزها الأنسجة في الجسم، وإنتاجها يحتاج إلى فيتامين سي. وأنزيم الليسوزيم المضاد للجراثيم الموجود في سوائل الجسم، مثل الدموع والدم ويحتاج إنتاجه إلى فيتامين آ.

ويمكن لعدم التوازن في الجهاز المناعي أن يسبب الحساسية وعدم تحمل الطعام؛ مما يؤدي إلى إطلاق الهستامين والمواد الكيميائية الأخرى التي تطرد ما يدركه الجسم على أنه مهاجم. ويمكن أن تنتج عن ذلك أعراض سلبية متنوعة إذا تم إطلاق الكثير من هذه المواد.

وقد يؤدي عدم التوازن أحياناً إلى حدوث مناعة ذاتية، وذلك عندما يصبح الجسم مدفوعاً بشدة، ويبدأ إنتاج أجسام مضادة تهاجم أنسجة الجسم. ومن الأمثلة على أمراض المناعة الذاتية مرض الذئبة والالتهاب الروماتيزي.

ولإبقاء أعضاء وخلايا مناعة الجسم صحية ومتوازنة يجب عليك أن تأكل الأطعمة المناسبة.

إضافة لذلك، فإن التمرين يشجع جريان السائل الليمفاوي (الذي يحتوي على خلايا المناعة) ويحفز الدوران (الذي يحسن تزويد الأكسجين لأعضاء الجسم).



فيما يلي قائمة قصيرة بالعوامل المقوية للمناعة:

- الأطعمة الغنية بفيتامين آ و ب المركب و سي و إي.
  - الأطعمة الغنية بالمعادن، ولا سيما الزنك والسيلينيوم والكالسيوم.
  - الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6 التي توجد في الجوز والبذور وزيت السمك.
  - البروتين، ويوجد في اللحم الخالي من الدهون والسمك والدواجن.
  - الألياف، وتوجد في الحبوب والفاكهة والخضراوات.
  - النظرة الإيجابية للحياة.
  - التمرين المنتظم.
  - النوم الكافي.
  - المرح الكافي في الحياة (بما في ذلك الفرص الكثيرة للضحك والوجود مع الأصدقاء).
  - ضوء النهار (ضوء الشمس دون التعرض المباشر).
  - الصلاة وتقنيات الاسترخاء التي تعمل ضد الإجهاد.
- ونظراً لأن هذا الفصل يتعلق باللياقة الغذائية، فسيما يلي قائمة بالأطعمة المتعلقة بازدياد المناعة في دراسات وأبحاث طبية متنوعة:



شمندر	تفاح
حمص عين سوداء	مشمش*
العنبيات	أرضي شوكي
بروكولي*	هليون
براعم بروكسل*	أفوكادو
قمح بلغر	موز
بطيخ أصفر*	فاصولياء (غاربانزو، خضراء، ملفوف
محار	كلاوي، لوبياء)
بابايا*	جزر*
فاكهة الوله	بلاذر
فليفلة (خضراء أو حمراء وحارة)*	قرنبيط*
بطاطا	كرز
يقطين (وبزر يقطين)*	فراريج
كونيوا (حبوب)	هندباء
فريز	فليفلة حارة
راوند	ذرة
أرز	توت بري
زيت العصفر	بط
سلمون	ثوم
زيت السمسم (طحينة)	خل
قريدس	كريب فروت/«ليمون هندي» عنب
بازلاء بيضاء	عنب
فول الصويا	فاصولياء خضراء



سبانخ	جوافة
فراولة / فريز	لفت*
بذر عباد الشمس (وزيته)*	كيوي*
بطاطا حلوة وغيرها*	ليمون
بندورة*	عدس
تونة (طازجة، الباكورة)	سمك الإسقمري
ديك رومي	منغا*
بقلة	جوز (لوز، جوز البرازيل، بندق،
بذرة القمح*	فستق حليبي، جوز)
لين	شوفان
كمون (كمون أسود)	بصل
فلفل أحمر	برتقال*
بابونج	إيشيناسيا
بذر الخردل	إلدرفلور (الوردة الأكبر)
قرّيص	إلدرفلور (الوردة الأكبر)
نعنع	زيت زهر الربيع
روزهيس	شاي أخضر
حصى البان	فجل حار
زعتر	مرمية
كركم	

بينت الدراسات والأبحاث الطبية أن هذه الأغذية تحسن صحة أنسجة الدماغ.

ولقد تبين من الدراسات والأبحاث أن هذه البهارات والأعشاب تقوي المناعة:

هناك الكثير من الوجبات الجيدة التي يمكن صنعها باستخدام هذه المكونات، فلتكن مبدعاً!

### الأكل من أجل الحصول على الطاقة وقوة الدماغ

عندما يبلغ الناس منتصف العمر، يزداد ميلهم إلى الاهتمام بالحفاظ على ذاكرتهم و«قدرتهم العقلية». ومن المؤكد أن التمرين يساعد في إبقاء أنسجة المخ بحالة صحية؛ لأنه يزيد تدفق الأكسجين المهم لخلايا الدماغ. والكثير من المواد التي تقوي المناعة مفيدة أيضاً في تقوية الطاقة والحفاظ على صحة أنسجة الدماغ قدر الإمكان. والأغذية الرئيسة من أجل «المقدرة العقلية» هي مضادات الذيفانات والأحماض الدهنية الأساسية.

يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي وإي وبيتا كاروتين، إضافة إلى كل الأطعمة المعلمة بالنجمة (\*) في القائمة السابقة، كما يمكن أن تفكر في مادتين ستجدهما في مخازن الأغذية الصحية: أعشاب الحبوب والكوريللا. وهذه «أطعمة صحية» يجدها كثير من الناس مستساغة إذا مزجت مع كأس من عصير البرتقال. إضافة إلى ذلك فالسبانخ (مطبوخة أو نيئة) والهريس الأصفر وزيت الزيتون تفيد مكونات المقدرة العقلية.

تؤدي الدهون إلى تكوين خثرة في الدماغ تماماً مثلما تفعل بالأوعية الدموية المتعلقة بالقلب، فاحذف الدهون المتحولة من نظامك الغذائي

وجميع الدهون المشبعة من اللحم ومنتجات الألبان، ولا سيما الدهون المهدرجة (توجد في كل ما هو معلب أو مصنع تقريباً) ومنتجات المرجرين. وبدلاً من ذلك قم باختيار الزيوت النقية، وغير المصفاة، والعضوية والأحادية غير المشبعة.

بكلمات أخرى، فكّر في زيت الزيتون! وإياك أن تأكل أو تستخدم زيوتاً فاسدة، وتخلّ عن الأطعمة المقلية. وعندما تطبخ ابتعد عن القلي، واستخدم زبدة الفول السوداني العضوية الطازجة.

وفيما يلي الأطعمة التي تتضمن أحماضاً دهنية متحوّلة:

البطاطا المقلية	قطع الجبنة. غالباً ما تدرج بلائحة
وجبات خفيفة من الجبنة	الكعك (كيك)
المنتفخة	الساكر
المطعم على أنها مقبلات	سمن
قطع الفراريج المقلية جداً	كعك محلي مقلي (دونات)
السّمك المقلي	زبدة فول سوداني
مرجرين	(معظم الماركات الرئيسية)
إضافات السلطة	المايونيز
(عدا زيت الزيتون والخل)	الأخرى المقلية جداً
رقائق التورتية ورقائق البطاطا	كعك محلي (كوكيز)
الفطر المقلي جداً والخضراوات	



قد يبدو ذلك شبيهاً بالأساسيات في النظام الغذائي الأمريكي، ولكنهما أيضاً السبب الذي يجعلنا نرى ازدياد أمراض القلب والسكتات الدماغية والأمراض المتعلقة بالدماغ.

وفي حين أنك لا تحتاج إلى الدهون المتحولة في نظامك الغذائي، فإنك تحتاج إلى الأحماض الدهنية الأساسية - مواد أوميغا 3 وأوميغا 6. فالدماغ مكون في أكثره من الدهون، ولكن المواد التي يحتاجها الدماغ لإنتاج أنواع الدهون التي يحتاجها هي حمض ألفا- لينولينيك، وحمض اللينولينيك وEPA وغاما لينولينيك (GLA) وحمض أراستيرونيك، وDHA، وPGE1، وPGE2 وPGE3. لا تقزع. فأبسط مقارنة هي إخبارك أين تجد المصادر الجيدة لهذه الأحماض الدهنية الأساسية في نظامك الغذائي: زيت بزر الكتان وزيت الجوز ولحوم بعض الأسماك وزيت السمك (الذي يمكن تناوله على نحو ملائم في كبسولات) وزيت زهرة الربيع وزيت عشب لسان الثور وزيت الكشمش ولحوم الحيوانات والبيض والحليب.

مرة ثانية، يمكن إيجاد عدد من هذه الأشياء على نحو مكملات - ولا سيما الزيوت. فإذا كنت لا تعتقد أنك لن تحصل على ما يكفي من الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6 فتكلم مع شخصٍ معتمد في مخزن الأغذية الصحية.

الكولين والليسيثين هما مادتان ضروريتان من أجل النبضات الكهربائية في الدماغ، ويمكنك أن تجد الكولين في السمك وفي دقيق فول الصويا منزوع الدسم، ويوجد الليسيثين في زيوت البذور والكبد وصفار البيض



والفول السوداني والحمص والفاصولياء وخميرة البيرة والجبن والملفوف والقرنبيط والخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

هناك ثلاث مواد ذات تأثير سام للدماغ، وهي الأسبارتام (ويوجد في الكثير من منتجات الحمية، ولا سيما في تلك المواد المحلاة بالنتراسويت. والمواد المضافة إلى الطعام والمواد الحافظة (ولا سيما السلفيتات والنترات والنترتات، وبالنسبة لبعض الناس MSG) والكحول. وإنني أدرك أن ملايين من الناس تشرب مشروبات حمية. والشهرة التي تتمتع بها هذه المشروبات لا تعني أنها جيدة للجسم أو الدماغ. ولا سيما دماغك، وتعلم أن تحيا من دون هذه السموم.

إضافة إلى تناول الأشياء المناسبة من أجل وظيفة جيدة للدماغ، هناك أشياء أخرى تستطيع أن تقوم بعملها لتبقى حاد الذهن في أثناء تحركك عبر منتصف العمر، وسيتم عرضها في الفصل الخاص باللياقة العقلية.

### ماذا عن المكملات؟

لقد ذكرت في هذا الفصل مكملات متنوعة، فاسمحوا لي أن أقول كلمة أخرى بشأن المكملات. فأنا شخصياً أتناول المكملات ولكنني لا أطلب من الناس الذين ينفذون برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة أن يتناولوها. وإن تناول المكملات على نحو كبسولات أو سوائل هو مجرد شيء آخر تقوم به، وبعض الناس منهمكون الآن في تحديات تناول الطعام المناسب والتمرين والتفكير الصحيح والقيام بكل الأشياء «المناسبة» في البرنامج.



ولقد أصبح تناول المكملات بالنسبة لي، جزءاً عادياً واعتيادياً من حياتي؛ إذ إنني أعرف أن مصادر غذائنا غالباً ما تفتقر إلى الكثير من المواد المغذية التي كانت لدينا فيما مضى؛ لأن تربتنا باتت مستنفدة. وقد بينت الدراسات المسحية للأنظمة الغذائية أن ما بين 30 و50% من السعرات الحرارية التي يتناولها الأمريكيون مؤلفة من طعام مصنع ومغشوش وناقص المواد المغذية. وليست هناك أي طريقة للحصول على فيتامين ومعادن كافية دون بذل بعض الجهد - تناول الأطعمة المناسبة، وفي بعض الحالات، إضافة المكملات.

وفيما يلي الأشياء الأساسية التي أتناولها كل يوم:

- فيتامين سي 3000 مغ في اليوم. ومن أجل إيجاد المستوى الأمثل من فيتامين سي المناسب لك، ابدأ بـ 1000 مغ ثم أضف 500 مغ أسبوعياً إلى أن يحدث لك إسهال خفيف. فهذه هي الإشارة التي تدل على أنك تتناول أكثر من حاجة جسمك، لذلك تراجع 500 مغ وعُد ذلك «نقطة محددة» لهذا الفيتامين.
- فيتامين E إي - IU 400 وحدة دولية. ليس هناك أفضل من هذا الفيتامين لصحة قلبك ودماغك. تأكد من أن تتناول فيتامين دي - توكوفيرول (d-tocopherol) فيتامين؛ أي الذي يصنع من مصادر نباتية (فيتامين إي المصنوع مع dl-tocopherol فهو مصنوع من منتجات البترول الثانوية، فتخلص من «ا» في فيتامين إي).



• فيتامين B بي - يؤخذ في مركب هوموسستين متوازن من فيتامينات بي. وهذا أهم فيتامين تستطيع أن تتناوله من أجل الصحة العامة للدماغ، فأنت تحتاج جميع فيتامينات بي بتوازن مناسب.

• زيوت أوميغا 3 وأوميغا 6 - تؤخذ في مكملات على نحو كبسولات أو سائل (بما في ذلك كبسولات زيت السمك وزيت بذر الكتان وزيت زهرة المساء وزيت نبات لسان الثور وزيت الكشمش الأسود).

• كالسيوم - متوازن مع المغنيزيوم.

• سيلينيوم - تكون معدلات السرطان منخفضة للغاية في البلدان ذات التربة الغنية بالسيلينيوم.

كن حذراً عند تناول المكملات العشبية. وتأكد أنها من مصدر حسن السمعة. وإذا كنت تحاول أن تفقد الدهن فربما تريد أن تأخذ مكملات من الكروميوم بيكولينيت والليسيثين.

لا تأخذ جرعات كبيرة من أي مكمل مدة طويلة دون استشارة مهني مدرب، فأنت تريد كمية مناسبة من المغذيات، وليس الإسراف والمبالغة.

### مواجهة البدانة

ونعالج الآن الموضوع الذي يعرف تقريباً كل شخص فوق سن الأربعين أنه بحاجة إلى مواجهته، لكنه لا يرغب في ذلك. فنظام الحمية ليس مزاحاً في أي سن، وربما الخطوة الأولى الأكثر أهمية التي يجب على من هو فوق سن



الأربعين أن يتخذها هي إجراء فحص يحدد نسبة الدهون في جسمه (عادة اختبار قياس طية الجلد أو فحص اختبار الإزاحة تحت الماء). وبعدئذٍ اتخذ الإجراء الضروري لإعادة تلك النسبة إلى نطاق الصحة الجيدة.

إن معظم البدنيين الذين ألتقي بهم مهوِّسون باستخدام الميزان لمعرفة أوزانهم، ويبحثون عن طريقة سريعة لإنقاص الوزن. لكن أكثرهم لا يدركون أن الوزن يتقلب يومياً على نحو واسع؛ لأنه يتوقف على مقدار الماء الذي يشربه الشخص ويطرحه. وما يهم فعلاً المقدار الذي تشكله الدهون (الشحوم) من وزنك. فخسارة الشحوم أشد صعوبة من خسارة الأرتال، ولكنها نوع من الخسارة حصيلته أعظم المنافع أهمية، فلا تفكر في فقدان الوزن، بل فكر في خسارة الشحوم.

وإنني لن أقدم لك نظام حمية تتبعها في هذا الكتاب، فالحقيقة السهلة البسيطة أنك إذا كنت تأكل الأطعمة المناسبة، بالكميات المناسبة وفي الأوقات المناسبة مدة أربعة أيام في الأسبوع على الأقل وبمستوى جيد، ومدة يومين أسبوعياً بمستوى معقول سوف تفقد الدهون، ولا سيما إذا كنت تمارس التمارين الرياضية على نحو منتظم. فكمية ما ستفقدته وسرعة فقدانه سيتحددان في مقدار الطعام الجيد الذي تتناوله وكمية التمارين الرياضية التي تمارسها.

سألتني لكس: «أتعني أنني لست بحاجة إلى حساب السعرات الحرارية؟»

فقلت لها: «لا، ولن تحتاجي إلى حساب الكربوهيدرات وغرامات

الدهون، أو شراء ميزان للتحكم في المقادير بوساطة الأونصات».

فقالآ لى: «يا للروعة! أىنآ هذا فعلاً؟ مجرد الأكل آىداً مدة أربعة أيام فى الأأسبوع والآتمرىن سآة أيام فىه؟».

فقلت: «بلى، وآأكدى أن فىكون آناولك لأطعمة آىدة بآكرار آىد آزاء من آطة آناولك للطعام الآىد».

رجعت لكس بعد أسبوعىن، وقالآ: «إن المسألة أصعب مما كنت آآصور». فأآبآها قائلأ: «إننى لم أقل: إن ذلك سىكون سرىعأ أو إنك لن آناضلى قلىلأ، فأآآ آغىرىن عادات، وهى أآىانأ صعبة الآغىرى، فآوقفى هناك». ثم شارآتها بثلاثة آعدىلات فى سلوكها اعآآدت أنها قد آساعد:

1- لىك انضباط كافٍ، فلا آعفى فى لعبة العقل القدىم بأن آقولى لآفسك لىست لى قوّة الإرادة، فلدىك قوّة إرادة.

2- إنك آسآطىعىن آآقىق هدف بعىد المدى، بما فى ذلك كمىة مهمة من فقدان الوزن على المدى البعىد. فما علىك إلا أن آحولى هدفك الكبىر إلى أهداف فرعىة أصغر. كونى واقعىة فى آآدىد هدفك، ولآأآذى فى الآسبان سنك وطولك وبنىة عظامك. وبمآآاذة أهدافك، ضعى آوائز ظرىفة لا آركز على الطعام. (وبعبارات أخرى، لا آفكرى فى مكافأة لآفسك ببىآزا كبىرة آىداً مقابل فقدانك عشرة أرطال).

وعندما وصلت المسألة إلى الآوائز، قال وارن: «إننى لا أستطىع أن أفكر فى أى شىء آىر الطعام»، وقد كافأ لآفسه بالطعام طوال عقود من الزمن لدرآة عدم آمكنه من آآصور أى شىء طرىف أو آاص لىس فىه



سعات حرارية! فاقترحت شراء لباس سباحة، أو الذهاب بعد الظهر إلى سفوح الهضاب وقذف الفريسبيز (Frisbees) مع كلابه، أو قضاء بعد الظهر في ملعب البيسبول؛ لمشاهدة فريق جامعته المفضل أو فريق شبه محترف، أو القيام بجولات صغيرة مدة ثلاثة أيام أو أربعة أيام أو جهاز إضافي جديد للحاسوب أو سي دي جديد أو بطاقات حفلات موسيقية، وهكذا.

فتبسم، وقال: «لقد فهمت»، ولكنه لم يختر أي شيء مما قلت، بل اختار أن تكون جائزته عندما يصل إلى هدفه الأول أدوات جديدة للشّي، وشراء جهاز جديد للشّي خارج البيت عندما يصل إلى هدفه النهائي.

لقد جعلني هدفه أضع لائحة بمجموعة جديدة من الجوائز؛ لتكون جزءاً من برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة: خلاط جديد لصنع البروتين المخفوق من أجل المخفوقات البروتينية، وجهاز لتحضير السلطة وعصارة ومبخرة ومجموعة سكاكين جديدة وأطباق خزف صيني جديدة وأقداح وفضيات جديدة - قائمة لا نهاية لها. فأدوات الإعداد الجيد للطعام ليست مثل جوائز الطعام نفسه.

3- يمكنك أن تتعلم الميل إلى المزيد من الطعام الصحي. إلا أن هذا لن يحصل ببضعة أيام أو أسابيع؛ إذ يحتاج جسمك إلى بعض الوقت؛ ليتخلص من الديدانات، وتتكيف حليمة الذوق لديك، ويتغلب عقلك على الرغبات الملحة؛ إذ إنك لم تصبح بديناً بين ليلة وضحاها، ولن تتخلص من البدانة بين ليلة وضحاها. فابدأ في التفكير بعبارات



التقدم؛ ذلك أن التخلص من الدهون على نحو بطيء أفضل من عدم التخلص منها:

أما الأخبار السارة فهي أنك كلما التزمت ببرنامج التخلص من الدهن زمناً أطول - مع عادات جيدة في تناول الطعام وممارسة التمارين - حصلت على المزيد من الطاقة». وسوف يدهشك ذلك. ومع مرور الوقت، وبعد أن تكون قد حققت لنفسك مستوى المعدل الأمثل من الدهون، ستكتشف أيضاً أن جسمك قد اتخذ شكلاً جديداً - عضلات أكثر وترهلاً أقل. وزيادة العضلات مفيد لك؛ لأن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر؛ لكي تحافظ على نفسها، من الأنسجة الناعمة أو الدهنية. ويمكن أن تبدأ فعلاً بتناول مقادير من الطعام حتى نهاية البرنامج أكثر قليلاً طوال الخط؛ لأن عضلاتك التي نمت من جديد سوف تحرق المزيد من السعرات الحرارية.

فما هو الوقت اللازم لكي تسهم هذه الأمور الأساسية في التخلص من الدهون؟ قرابة عشرة أسابيع.

وبالمناسبة، فقد التزمت لكس ببرنامجها للتخلص من الدهون، وبعد ثلاثين أسبوعاً (ثلاث دورات كل منها عشرة أسابيع) خسرت الأربعين رطلاً التي أرادت أن تتخلص منها، واكتشفت عضلات لم تكن تعرف بوجودها قط، فقد بدت عظيمة وشعرت شعوراً عظيماً.

اعترفت لي قائلة: «إن الكثير مما كان يجب أن يحدث هو تغيير طريقة تفكيري في نفسي، وكيفية إنقاص وزني. لقد وجدت لنفسي أهدافاً ملائمة



وعبارات إيجابية من أجل لياقتي العاطفية ولياقتي البدنية، وحتى أكثر من ذلك بما يفيد لياقتي الغذائية ولياقتي البدنية».

فسألتها: «ما هي بعض الأشياء التي كنت بحاجة إلى تغييرها في تفكيرك وشعورك؟ فكتبت برشافة لائحة بمجموعة من المواد، ووافقت على أن أشرك بها مشاركين آخرين في برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، وأظن أنها تضم تعديلات في السلوك والتفكير يحتاج الكثير من البدنيين للقيام بها:

- كنت بحاجة إلى أن أتوقف عن اعتبار نفسي فاشلة فقط؛ لأنني لم أتمكن من تحمل مسؤولية وزني سنوات عديدة. وكان علي أن أتجاوز عشرات السنين من الحمية (اليويو) المتأرجحة بين النجاح والفشل، وأن أقتع نفسي بأني أستطيع الآن القيام بذلك.
- كان علي أن أتعلم التعامل مع إغراءات الأصدقاء وزملاء العمل الذين كانوا يقدمون لي كل يوم أصناف الطعام التي تبدو شهية، وبالأخص كنت بحاجة إلى أن أتعلم كيفية عدم إزعاج أصدقائي مفرطي الوزن الذين كانوا يوبخونني؛ لعدم مشاركتهم في الذهاب إلى محل بيع المتلجات.
- كان لزاماً علي أن أكون حازمة وأقرر سلفاً ماذا سأطلب في أي مطعم أدخله. وهكذا، لم أكن بحاجة إلى الاطلاع على لائحة الطعام، فلو بدأت بقراءة قائمة الطعام لوقعت في مشكلة عويصة.



• عندما كنت أجد نفسي أفكر في الطعام، أو ماذا سأتناول في الوجبة الآتية، كان علي أن أقول لنفسي حرفياً: «توقفي عن ذلك يا لكس» عندئذ أبدأ في التفكير بشيء آخر.

• كنت بحاجة إلى البدء في الاعتقاد ببعض الأشياء التي كنت قد توقفت عن الاعتقاد فيها، مثل: «ليس علي أن أكون بدينة لمجرد أنني تجاوزت الأربعين من عمري، وليس علي أن أكون ضحية استقلاب بطيء وأنتي سوف أكون أكثر عرضة للمرض إذا لم أكل كل ما في طبقي (شيء ما قالته لي أُمِّي عندما كنت طفلة).

ثمة ارتباط وثيق بين تفكيرك في الطعام مرتبط بما تأكله وكم تأكل منه، وهذا بدوره مرتبط على نحو وثيق جداً بمقدار بدانتك.

### اللياقة الغذائية ودورات عشرة الأسابيع

يجب أن تكون الأهداف التي تضعها لنفسك واضحة تماماً في هذه النقطة:

قم بوضع هدف تناول الأطعمة الجيدة. ووضِع خطط للوجبات ولتكن قوائم التسوق لديك حسب هذه الخطط.

ثبت هدف، تناول الكميات المناسبة. واحذف قدر الإمكان دعايات الطعام من حياتك. وكلما قللت من مشاهدة الإعلانات التجارية في التلفاز واللوحات والدعايات المطبوعة التي تتضمن صوراً للطعام أكبر من الواقع، كان من الأسهل تناول كميات أقل من الطعام الجيد، وقم بوضع



الإستراتيجيات الخاصة بك. ومن بين اللواتي أعرفهن امرأة لديها عادة، وهي وضع الشوكة أو المعلقة بين كل لقمة وأخرى، وهناك شخص يأكل مدة خمس دقائق ثم ينتظر خمس دقائق قبل أن يضيف المزيد من الطعام إلى طبقه. وكذلك هناك شخص آخر يقدم لنفسه وجبة صغيرة في طبق صغير مخصص للخبز والزبدة، وهذا يجعله يشعر، وكأنه طبق طعام مليء!

حدد الهدف، تناول ست وجبات صغيرة يومياً. تحدث عن إستراتيجيتك الخاصة بتناول ست وجبات مع زوجتك وأفراد أسرتك وشجعهم على الانضمام إليك في هذا.

ضع هدف شرب الكثير من الماء.

ضع أهدافاً تتعلق بإضافة الأطعمة أو المكملات التي تهدف أساساً إلى تحقيق مناعة ومقدرة عقلية أكبر.

ضع أهدافاً تتعلق بفقدان الدهون وتحقيق جسد نحيل.

### اللياقة الغذائية وفريقك الثلاثي®

سوف تخبر أعضاء فريقك كل يوم إذا كنت قد أكلت على نحو جيد أو حسن أو سيئ. وكن صادقاً، وإنني أشجعك على ألا تتحدث كثيراً عن الطعام مع فريقك الثلاثي®. فكلما تكلمت أكثر ازداد تفكيرك في الطعام، وهذا، على العموم، يعني أنك بدأت ترغب في المزيد من الطعام. ومن ناحية أخرى، إذا كانت لديك معلومات عظيمة عن تناول الأطعمة الجيدة،

وتناول الطعام في أوقات مناسبة، وتناول المقادير المناسبة - أو إذا اكتشفت بعض المعلومات العظيمة عن فقدان الدهون - فشاركهم فيها. إن الذين هم بحاجة إلى التخلص من الدهون يحتاجون إلى التشجيع من أعضاء فريقهم.

### العبارات الإيجابية المتعلقة باللياقة الغذائية

تحدث مع نفسك بشأن عاداتك وأهدافك الجديدة في تناول الطعام، وتصور نفسك شخصاً نحيلاً يتمتع بالصحة والنشاط يأكل طعاماً صحياً خالياً من الدهون ومنتجاً للطاقة، ومرة أخرى، ضع عباراتك الإيجابية الخاصة بك، وحدث نفسك بها بصوت عالٍ بلهجة التأكيد.

### العبارات الإيجابية الممكنة بشأن اللياقة الغذائية

- 1- (أنا) آكل الطعام المناسب.
- 2- (أنا) أكون جسماً صحياً.
- 3- (أنا) أشرب كمية كافية من الماء.
- 4- (أنا) آكل مقادير مناسبة الحجم.
- 5- (أنا) آكل أطعمة طازجة.
- 6- (أنا) سعيد.
- 7- (أنا) مسرور.

## لوح المدرب

أنا مدرب، والمدربون يعطون لاعبيهم تمارين محددة، كونها جزءاً من تدريبهم، إذاً، هذه تمريناتك لهذا الفصل!

### خطط من أجل النجاح

التمرين: ضع خططاً لوجبات مدة أسبوع - ست وجبات يومياً (مدة سبعة أيام - المجموع اثنتان وأربعون وجبة. ضع قائمة تسوق تقتصر على الطعام المطلوب لتحضير تلك الوجبات).

ابدأ:

تمرين: قم بكتابة العبارات الإيجابية الخاصة باللياقة الغذائية وحدث نفسك بها يومياً.

إذا كنت بديناً...

التمرين: خذ موعداً لدى طبيب مؤهل أو مقدم للرعاية من أجل إجراء فحص لتحديد نسبة الدهون في جسمك.

كن مسؤولاً أمام الآخرين

التمرين: قم بإعلام فريقك الثلاثي بما تتناوله يومياً.



حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

أنت حقاً ما تأكله

