

البدانة، والوجبات السريعة، والهدر

«ولكن لم يتوجب على هذه الشركات أن ترغب بالتغيير؟ فولاؤها ليس لك، بل لحملة الأسهم. والنقطة الجوهرية هي: أنها تجارة، بغض النظر عما يقولون. وهم يبيعهم إياك طعاماً غير صحي فإنهم يجنون الملايين ولا توجد شركة ترغب في التوقف عن فعل ذلك. وإذا ما كان لهذا النموذج المتنامي أن يتغير أبداً، فإن الأمر يعود إليك».

– مورغان سبيرلوك، مؤلف كتاب «اجعلني من الحجم الهائل»

إن مشكلة البدانة ليست جديدة، والصورة التي تختزنها مخيلتنا عن رهبان العصور الوسطى المكتئبين اللطفاء هي في بعض الحالات دقيقة تماماً. فقد كانت بدانة الرهبان في القرن الثالث عشر منتشرة في أوروبا. وقد ابتكرت إحدى الرهبانيات البرتغالية (الأديرة) اختباراً مفاده أن الرهبان الذين لم يكونوا قادرين على حشر أنفسهم في حيز الباب المؤدي إلى غرفة الطعام سيتوجب عليهم أن يصوموا حتى يتمكنوا من ذلك! وتدل البقايا العظمية لرهبان عاشوا ما بين الأعوام 476 إلى 1450 الميلادية أن معظمهم كانوا يعانون من وزن زائد بشكل ملحوظ. ولقد عانوا بالفعل من أمراض مزمنة نعزوها للبدانة، مثل النوع الثاني من مرض السكري، والتهاب المفاصل ومشاكلات الظهر وذلك استناداً إلى دراسة أجرتها عالمة الآثار فيليبيا باتريك. طبعاً البدانة كانت نادرة في العصور الوسطى باعتبار أن الجميع، باستثناء الموسرين، كانوا كثيراً ما يعانون من نقص التغذية، إلا أن الكثير من الأديرة توصلت إلى وسائل لتخزين الطعام (بعضهم كان متهماً بسرقة الصدقات المقدمة للفقراء لاستخدامها في ممارسة عاداتهم المتمثلة في إقامة ولائم شرهة). وتضمن الغذاء النموذجي للرهبان الكثير من الفاكهة والجوز والقليل من الخضراوات غير أنهم أكلوا كذلك الكثير من المنتجات الحيوانية كاللحوم، والحليب، والزبدة، والبيض والجبنة. ولأن غذاءهم كان غنياً بالدهون

المشبعة ولأنهم عاشوا أسلوب حياة يتطلب الجلوس الدائم، فليس مستغرباً أن تعكس أمراضهم العديد من المشاكل الصحية التي نراها اليوم في الثقافة الغربية.

النظام الغذائي لراهب

من القرون الوسطى

فيما يلي مثال على الاستهلاك اليومي الممكن لراهب من القرن الثالث عشر، إذ يعتمد في جزء منه على دراسة لبقايا عظام رهبان من القرون الوسطى من كنائس وأديرة تاورهيل، بيرموندسي، وميرتون.

11 صباحاً - 1 ظهراً: ثلاث بيضات مسلوقة أو مقلية بدهن حيواني. وعصيدة الخضار مع فاصولياء، وعدس، وجزر وغيره من منتجات الحديقة. قطع من اللحم، أو لحم مقعد، أو لحم الضأن، أو دجاج، أو بط، أو إوز مع برتقال. نصف باوند من الخبز لاستخدامه في التغميس. دراق، أو فريز أو غنّب الأحراج مع فطيرة ومشروبات.

4 - 6 بعد الظهر: عصيدة، وشريحة من لحم الضأن مع البصل والثوم، وشيء شبيه بمخفوق البيض مع الحليب المحلى مع التين. ولحم الغزال، وثمار شجرة السّمّن الحمراء، وتين برقوق، وبنّاق، وتفاح. وسمك الأنقليس المطبوخ، وسمك الرنكة من فصيلة السردين، وسمك الكراكي النهري. ودولفين، وسمك الجلّكي، وسلمون، وسمك القد أو التراوت، ونصف باوند من الخبز للتغميس وأحياناً يكون مشبعاً بمعقود السكر أو شحم حيواني، وقشدة مخفوقة، وفاكهة مخفوقة. ومشروبات متنوعة.

إن الأجسام ذات الأحجام الضخمة التي تلقى إعجاباً لدى معظم المواطنين في كثير من الدول الإفريقية والذين يكونون على قدر كبير من الاحترام والثراء، هي أمر مختلف جداً عن موضوع البدانة. فهي تعد هناك مؤشراً على الثراء، ويتوجب تشجيع هذا المنحى بين زوجات الأثرياء للدلالة على سخاء الزوج. على أي حال، تبين للبعثات الاستكشافية في نهايات الأعوام 1800 أن ملك بوغاندا

اعتاد تسمين زوجاته حيث كان يحوز على أكثر العذارى جمالاً ويجبرهن على استهلاك كميات كبيرة من الحليب والعسل حتى لا يعدن قادرات على المشي. فكان الأمر يتطلب دحرجتهن إلى حيث يكون كي يشعر بالسرور. والعقل، كما يقولون، يعجز عن تصور ذلك.

فإذا ما قمنا بجولة سريعة حول مملكة الحيوان، نجد أن معظم الحيوانات التي تُغطى أجسامها على أفضل صورة هي تلك التي يتوجب عليها تحمل موجات البرد الشديدة مثل الحيتان، أو الفقمة أو أسود البحر التي تحيط نفسها بطبقة واقية من الدهون. وهذا بالتأكيد لا يعيق حركتها في محيطها - المياه. وبعض الحيوانات مثل الدببة تزداد بدانة من أجل تحمل فصل السبات. لكنها أبعد ما تكون عن البدانة. و فقط الحيوانات الأليفة التي تُربى في المنزل أو الحيوانات البرية التي تعيش ظروف الاحتجاز تصبح بدينة.

نحن جميعنا على دراية بتلك الكلاب والقطط الحزينة التي تعاني من الوزن الزائد، والدلال الزائد، والتغذية الزائدة - والذين يتم قتلهم تماماً عن طريق اللطف. إلا أنه بالطبع ليس لطيفاً! فالفكرة هنا هي أنه ليست هناك من آلية تطفئ الرغبة - هي في الواقع غريزة - لأكل الطعام عندما يكون متاحاً وهو من منظور تطوري، يعد مفهوماً معقولاً تماماً. إن أكلة اللحوم في البراري يجب أن يصطادوا، وقد لا تتوفر لهم فريسة كل يوم. لقد قمت بمراقبة طويلة للأسود والضباع وابن آوى وهم يأكلون بنهم إحدى الفرائس حتى أصبحوا بالكاد يمشون وبصعوبة، وهذا هو المعادل لشخص يعيش بعيداً عن المدينة ويقوم بتخزين الطعام حتى الأسبوع المقبل أو نحوه. وبالنسبة للوضع لدى المخلوقات البرية فإن معدتها تعمل مثل الثلاجة، وهكذا فإن كلابنا وقططنا، وبينما هي تقوم بتطبيق برنامجها القديم للبقاء على قيد الحياة، فإنها تلتهم بشغف أي طعام لذيذ تصادفه.

كان الناس حتى وقت قريب، يعرفون القليل عن الغذاء الطبيعي للشمبانزي (أو غيرها من الحيوانات البرية) لذا فإننا نلتقي أحياناً ببعضها ممن يعاني من الوزن الزائد في فترة احتجازه. إنها لا تستطيع مقاومة أكل الطعام الذي تستمتع به عندما تحين الفرصة. وهذا هو ما عليه الحال في البراري - فعندما ينضج محصول غذائي نضر فإنها تجلس وتلتهمه بنفسها. وهي بحاجة إلى أن تفعل ذلك، لأن هناك تنافساً على الأطايب الموسمية، ليس فقط من جانب الشمبانزي الأخرى، ولكن أيضاً من جانب قرود البابون والسعادين الآخرين والطيور آكلة الفاكهة وفئة من الثدييات الصغيرة. وكما هو الوضع لدى آكلة اللحوم، فإنه من المهم تخزين الطعام من أجل الأيام العجاف التي تشهد ندرة في الغذاء والتي قد تحل في أي وقت. والفارق هو أنهم في البراري يحرقون الكثير من الدهون في حياتهم اليومية. فليس من المحتمل أن يصبح شمبانزي في البراري بديناً حتى لو كانت تلك رغبته أو رغبتها!.

ويبدو من غير المحتمل على حد سواء أن يكون أجدادنا لما قبل التاريخ قد عانوا أبداً من البدانة، أكثر من القبائل العصرية التي تعتمد أسلوب تجميع غنائمها من الصيد والغذاء. وفي أغلب الأحيان تنتشر البدانة فقط في المجتمعات الغنية في العالم، أي عندما يتوفر لدى الناس كم كبير جداً من كل شيء، أو في المجتمعات الحضرية حيث يتم تشجيع الناس على أكل الوجبات السريعة. وقد أظهر بحث حديث أنه بينما كانت البدانة مرتبطة لسنوات عدة، بأولئك المصنفين ضمن فئة الدخل الأدنى، فإنها تشكل اليوم مشكلة للأغنياء، أيضاً. إنه وضع يتجاوز جميع الحواجز الاجتماعية الاقتصادية.

وفي الحقيقة يتم توصيف البدانة، في كل من أميركا، والمملكة المتحدة، وأجزاء من أوروبا وآسيا، على أنها وباء بالفعل. ويتأثر بها (300) مليون شخص على الأقل. ويعتبر أكثر من (66%) من البالغين في المملكة المتحدة بدينين. وتبلغ النسبة في الولايات المتحدة (30%) من البالغين - أي أن أكثر من ستين مليون

شخص بدينين (امرأة واحدة من بين ثلاث نساء وأكثر من رجل من بين أربع رجال). واستناداً إلى إحصاءات جمعية البدانة الأميركية فإن البدانة في الولايات المتحدة مسؤولة عن (100) بليون دولار من المصاريف الطبية وقرابة (300,000) من الوفيات سنوياً.

أما الإحصائيات المتعلقة ببدانة الأطفال فهي مقلقة بصورة خاصة. ففي المملكة المتحدة تبلغ نسبة الأطفال الذين يعانون من البدانة في سن السادسة (8,5%) وكذلك (15%) بالنسبة لمن هم في سن الخامسة عشرة. ويرتفع معدل البدانة في سن الطفولة في الولايات المتحدة بنسبة (20%) كل عام ويعد (16%) من الأطفال والمراهقين من أصحاب الوزن الزائد. ومن المؤكد أن هذا الوباء الخطير جداً مرتبط تقريباً بالاستهلاك المتزايد للطعام التافه والوجبات السريعة. ففي كل يوم يأكل ما بين (20%) و(25%) من الشعب الأميركي طعامه في أحد مطاعم الوجبات السريعة. ولا جدوى في الأمر طالما أن إعلانات المأكولات التافهة والوجبات السريعة تستهدف الأطفال على نحو غير أخلاقي. فهناك (30%) من الأطفال الأميركيين الذين تتراوح أعمارهم بين أربعة إلى تسعة عشر عاماً يأكلون وجبات سريعة في أي يوم معين في الولايات المتحدة.

الحلقة غير المفقودة كثيراً

إن الأشخاص الذين يبدؤون بشراء الوجبات السريعة أو المأكولات التافهة المعالجة لأنها رخيصة وسريعة، (أنت تحتاج أحياناً إلى فتح العلبة فقط) سرعان ما يبدؤون بالاعتماد عليه - مع ماله من عواقب كارثية على صحتهم. وهناك لسوء الحظ شركات عملاقة تتفق الآلاف من الدولارات على تحسين التعبئة وتكاليف الإعلان عن الوجبات السريعة والمأكولات التافهة من أجل إلحاق الضرر بالمستهلكين إلا أنه يكون لصالح حملة الأسهم لديها.

وترجع الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة إلى الأمراض المزمنة المرتبطة بالاستهلاك المفرط (أو غير المتوازن) للطعام والشراب. وذلك وفقاً لما تراه ماريون نستل رئيسة قسم التغذية والدراسات الغذائية والصحية العامة في كلية شتاينهارت للتربية في جامعة نيويورك، ومؤلفة كتاب رائع عنوانه: «السياسات الغذائية: كيف تؤثر صناعة الطعام في التغذية والصحة» وهي تعقد مقارنة بين صناعة الوجبات السريعة وصناعة التبغ - الاثنان يدران ربحاً وفيراً، ولديهما حلفاء أقوياء في الحكومة، ويظهران استخفافاً صارخاً بالأذى الذي تلحقه منتجاتهما بالمستهلكين.

إغراء الوجبات السعيدة

إن أسوأ الأمور هي بدانة الطفولة المتفشية التي تتجم عن إطعام أطفالنا غذاء غير نافع للصحة من نفايات الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسكر. وقد شكك العديد من الأشخاص في صلاحية دعوى قضائية ممتازة أقيمت ضد مطاعم ماكدونالد في عام 2002 من قبل اثنين من المراهقين في نيويورك هما جيزلين برادلي التي كان عمرها آنذاك أربعة عشر عاماً، وآشلي بيلمان وكان عمره تسعة عشر عاماً واللذين ادعيا أن طعام شركة الأغذية العملاقة جعلهما بدينين وأدى إلى معاناتهما من مرض القلب، والسكري وضغط الدم المرتفع: ألم يكن بوسع هذين الولدين فقط أن يرفضوا تناول كل هذه الوجبات السريعة؟ غير أننا إذا ماتفحصنا هذه الدعوى بشكل أدق، فسنجد تشابهاً ملحوظاً مع دعاوى صناعة التبغ. ويدعي هذان المراهقان، أن المحتوى غير الصحي للطعام، وليست كمية الطعام المتناولة هي التي جعلتهما مهددين بمشاكلات صحية خطيرة. ورغم أن المحكمة رفضت في الأصل النظر في القضية في شباط 2004 فقد أحييت إليها ثانية في كانون الثاني 2005 وهي بانتظار صدور الحكم.

قد تجد قضيتهما فرصة أكبر للفوز بسبب رسالة وجهها فيلم وثائقي استثنائي اسمه «اجعني من الحجم الهائل» الذي يخط جدولاً بيانياً حول صحة

منتج الأفلام مورغان سبيرلوك والذي عاش لفترة شهر لا يأكل سوى وجبات من مطاعم ماكدونالد. وقد اتبع ثلاث قواعد بسيطة هي كالتالي:1- كان بإمكانه أن يأكل فقط ما هو متوفر فوق منضدة المطعم الطويل 2- كان بإمكانه أن يأكل الحصص الكبيرة الحجم فقط عندما تقدم إليه 3- كان عليه أن يأكل كل وجبة وردت على لائحة الطعام مرة واحدة على الأقل. ورغم أنه استهل الأمر بتحليل صحية سليمة بعد إجراء فحوص طبية لدى ثلاثة أطباء مختلفين، فقد اكتسب خمسة وعشرين باونداً بحلول نهاية الفيلم ويات يعاني من صداع مزمن وغثيان وكان مزاجه يتأرجح بين اكتئاب خامل وهوس بمضاعفة سرعة القيادة، وأصبح كبده وقلبه ضعيفين إلى درجة أن طبيبه كان يرجوه أن يتراجع عن التجربة حتى قبل وصولها إلى النهاية.

تحدثت معي مؤخراً مونيكا فيريريا، التي تعمل منسقة في برنامج «جذور وبراعم» والتي تتعاون مع شباب مدينة سولت ليك، عن ناحية معينة كثيراً ما يتم تجاوزها: التغذية الخاطئة لفئة الفقراء الكادحين في الولايات المتحدة. وقد أوضحت قائلة: نعم، لديهم الطعام بالفعل، إلا أنه يجري تسميمهم بنوعية الطعام. لقد أخبرتني عن المتاجر حيث يباع كل شيء بدولار واحد. هذه المتاجر تلقى شعبية وإقبالاً شديداً من قبل الأمهات الشابات اللواتي لديهن أطفال صغار ولا تتاح لهن موارد عديدة جداً. فالطعام رخيص، لكنه يحتوي على قيمة غذائية مرعبة. وقالت مونيكا: الجميع يحب سكاكر توينكيز ورقائق البطاطا - إن تسويق هذه المنتجات للأطفال أمر غير أخلاقي. إنه لغز مثير للاهتمام، حينما لا يجوع الفقراء من قلة الطعام في حد ذاته، ولكن من الكثرة الوافرة للطعام الخاطئ.

إنه هكذا تماماً. حيث يتبين بوضوح حقاً، وبشكل متزايد أن الشركات العملاقة التي تقف وراء الوجبات السريعة والمأكولات التافهة التي تغرق الأسواق حول العالم، تحفزها صناعة الأرباح بدلاً من تأمين التغذية، وعليه فإن الأمر يرجع إلينا نحن - المستهلكين - لوضع حد لممارساتهم التجارية غير الأخلاقية.

وبوجود الكثيرين جداً من الأشخاص الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالغذاء، فقد بدأ المستهلكون بإدراك أن صناعة الوجبات السريعة يجب أن تتحمل المسؤولية عن جدول أعمالها العالمي الذي وضعته لإنتاج طعام رخيص ذي نوعية رديئة وغني بالحريرات، بقصد الربح وبغض النظر عن الضرر الذي تلحقه. وكما رأينا في الفصل السابق فإن أولادنا هم وبصورة خاصة معرضون للمخاطر بسبب نوعية وجبات الطعام المدرسية، وبسبب الإذعان المخيف للشركات مثل سلسلة فروع ماكدونالدز التي تقوم حالياً بتوفير وجبات الطعام، والتي طالبت مكافأة لها على الصفقات «الجيدة» منحها حق وضع آلات بيع منتجاتها في المدارس. وهنالك في الواقع مدارس تشجع طلابها على العمل لصالح المدرسة عن طريق جمع أغطية زجاجات المشروبات الغازية. وتتم مكافأة المدارس التي تحقق سجلات جيدة بمنحها جوائز نقدية مجزية. أضف إلى ذلك فإن سلسلة مطاعم الوجبات السريعة تركز إعلاناتها بشكل خاص باتجاه الأطفال الذين تغريهم وجبة الطعام السعيدة «هابي ميل» وعلب الورق المقوى التي تحوي على دمي مجانية، وألعاب، وبطاقات تجمع للتسلية، والذين ينتهون في آخر الأمر إلى تفضيل المذاق الشديد الحلاوة.

احذر عصير الذرة

الذرة هي أكثر المحاصيل الزراعية انتشاراً في الولايات المتحدة، فقد جرت في السنوات الأخيرة زراعة حوالي (34.8) مليون هكتار من الأراضي الزراعية بالذرة. ولا يوجد برنامج معونات تابع لوزارة الزراعة الأميركية يقوم بإرسال أموال دافعي الضرائب إلى المزيد ممن يتلقونها. فبين الأعوام 1995 و 2003 تلقى تماماً أقل من (1.5) مليون مزارع يعملون بشكل فردي، وشركاء، وشركات، وأملاك عقارية وغيرها من المؤسسات المستقلة، تلقت على الأقل معونة مالية واحدة لمحصول الذرة. ويعتقد مايكل بولان، مؤلف كتاب «الحياة النباتية للرغبة» أن قيام الولايات المتحدة بتقديم الدعم المادي الحكومي لمحاصيل الذرة، يعد من

أكثر ممارساتها الزراعية إلحاقاً للأذى. فقد تسببت في ضرر بالغ للبيئة حيث يعتمد مزارعو الذرة الصناعية بشدة على المواد الكيميائية الزراعية. وهي مرتبطة بشكل مباشر بارتفاع معدلات البدانة عبر الولايات المتحدة.

ويمكن في الواقع اقتفاء أثر المشاكل التي تعانيها البلاد مع البدانة بالرجوع إلى عام 1970 عندما بدأت الحكومة بتقديم معونة مالية للمزارعين الذين يعملون على إنتاج الذرة. وكانت الذرة الصناعية الرخيصة تعني طعاماً أرخص بحريرات أعلى. وتحول بعض تلك الذرة إلى علف للحيوانات لتسمين مواشي مزارع الإنتاج الحيواني وتخفيض تكلفة لحوم البقر، وبذلك ساهمت في الكميات الزائدة التي نستهلكها اليوم. ومالم تكن تبتاع منتجات عضوية لحيوانات طليقة، فإن تقريباً معظم بيضك وألبانك ولحومك التي تتناولها تربت على الذرة المدعومة بالمعونة المالية. إنه لمن الجدير ملاحظته أيضاً أن منتجات الحيوان الذي اقتات على الذرة تحوي دهوناً مشبعة أعلى بكثير - وأن استهلاكنا المتزايد للدهون المشبعة مرتبط مباشرة بزيادة البدانة.

إن مصطلحات «التسمين» و «الدهون» هي الكلمات التي تفسر ما نحن بصدده هنا، فيما نتحدث عن كل هذه الذرة الفائضة والرخيصة الثمن. وإن أحد أكثر منتجات الذرة شيوعاً هو عصير الذرة الغني بسكر الفاكهة، والذي يعادل اليوم مانسبته (20%) من الاستهلاك اليومي للحريرات، لدى العديد من الأطفال. وعصير الذرة المدعومة مالياً من الحكومة هو السبب الرئيسي وراء مثل هذا الريح الفاحش الذي تجنيه شركات المشروبات الخفيفة والوجبات السريعة. ففي بداية السبعينيات كان المحتوى الوسطي للمياه الغازية قنينة رقيقة الشكل سعة ثمانية أونصات، أما اليوم فهناك احتمال أكبر لأن تكون إناءً سعة عشرين أونصة. ومن زجاجات صلصة البندورة إلى طعام إفتار الأطفال المكون من الحبوب، فإن الربع على الأقل من مجموع الأطعمة المصنعة الموجودة في متاجر البقاليات، تحوي عصير ذرة غنياً بسكر الفاكهة.

وفي الوقت الذي تصدر الحكومة تحذيرات صارمة بشأن ارتفاع معدلات البدانة، فإنها تستمر في دعم سياسة زراعية تجعل بعض أقل الحريرات احتواء على الغذاء وأكثرها تسبباً في البدانة، أرخص وأكثر الأطعمة المتوفرة بشكل فوري.

المأكولات التافهة، والسكر، والعنف

لدى حفيد أختي الصغير، أليكس، (ذلك الذي أصبح نباتياً في سن الرابعة) رد فعل فظيع تجاه مادة السكر. فخلال دقائق من استهلاكه لمجرد أصغر الكميات - في المشروبات أو الطعام - يصبح الفتى الصغير الرائع، طفلاً لا يمكن السيطرة عليه إذ يصرخ ويضرب الناس أيضاً. ويبدو أنه واحد من بين كثيرين، حيث إن العديد من رفاقه في المدرسة يتبعون أيضاً حمية غذائية خالية من السكر.

ولدى ابني «غراب» صديق شخصت حالته على أنها اضطراب في الشخصية ثنائية القطب. وباعتباره رجلاً يحمل جسداً ضخماً جداً، فقد كانت هناك أوقات كان تصرفه خلالها مخيفاً. فقد كان يطارد والده بالفعل حول مائدة المطبخ ممسكاً بسكين خلال إحدى نوباته الجنونية. وقد قرأ «غراب» بعد ذلك مباشرة مقالاً عن تأثير السكر في عملية استقلاب الطعام لدى بعض الأشخاص فأقنع صديقه بالكف عن وضع السكر في طعامه. وكانت النتيجة مذهلة - فقد أصبح على الفور شخصاً أكثر هدوءاً. وهكذا شدتني قراءة دراسة تربط تناول السكر بالعنف بين السجناء.

كان الدكتور ستيفن جي. شوينثيلر، أستاذ علم الاجتماع في كلية ستانيسلاوس التابعة لجامعة ولاية كاليفورنيا، يملك حديساً بوجود رابط بين ثلاثة مواضيع إحصائية تبعت على الذعر: عدد حوادث العنف غير المجدي، والاستهلاك المتزايد للوجبات السريعة، والاستهلاك المتزايد للمواد السكرية المصنعة. ولقد أقنع مؤسسات تعمل على نطاق واسع وتؤمن حاجات السجون في ولاية فيرجينيا بمساعدته على إجراء دراسة عن النزلاء. في البداية تم إطعام السجناء غذاء أميركياً نموذجياً تضمن خبزاً أبيض، وهمبرغر، ونقائق، وبطاطا مقلية، وقطعاً

من الكعك المحلى وأطعمة خفيفة حلوة ومشروبات غازية. وبعد عدة أيام تم تحويلهم لاتباع نظام غذائي صحي يتضمن الكثير من الخضار الطازجة، والفاكهة، وخبز من دقيق القمح الكامل، وأيضاً السمك مع لحوم خالية من الدهون.

كانت النتائج رائعة. فحالما انتقلوا إلى تناول الطعام الصحي، قلّت بشكل فوري مشاكلات السلوك، كالعنف والسباب والشتائم اللفظية. وعندما تم تحويلهم ثانية لتناول المشروبات الغازية والأطعمة الدسمة، عادت المشاكلات السلوكية. ولقد أثارت هذه النتائج تحركاً في شبكة السجون على مستوى البلاد، وأصبح شوينيلر مطلوباً على نحو أكثر بوصفه مستشاراً للتغذية. كما أشرف على دراسة مثيرة للاهتمام شملت (8,000) مراهق في تسعة من إصلاحيات الأحداث. كان الغذاء التقليدي في كل إصلاحية - الغني بالسكر وغيره من الكربوهيدرات المكررة - قد استبدل ليحوي على الكثير من الفاكهة، والخضار والحبوب الكاملة وكذلك الفيتامينات والملحقات من المعادن. وخلال ذلك العام أفادت المؤسسات الإصلاحية في تقاريرها أن حوادث العنف الجسدي، والإساءة اللفظية، ومحاولات الهروب والانتحار قد تناقصت بمعدل النصف.

وبعد عشرين عاماً من دراسة التغذية والسلوك في المؤسسات الإصلاحية لكل من الأحداث والبالغين وفي المدارس العامة، أصبح شوينيلر مقتنعاً الآن بأن تأثيرات الغذاء قوية جداً إلى درجة أن كل شخص يجب أن يتحمل مسؤولية ما يأكله، كما أنه مسؤول عما يشربه عندما يقود السيارة. الأمر الذي يعني أننا يجب أن نقوم بعمل أفضل وأفضل لتوعية الناس وضمان أن يتم رفع كل هذه المأكولات التافهة التي نعرف أنها تتسبب في مشاكلات كثيرة جداً، من المتاجر ومن خزائن مطبخنا.

لاتهدر، لا ترغب

إن أحد التهديدات الرئيسية لصحتنا ولصحة كوكبنا يكمن في فرط الاستهلاك. فأكثر من بليون من الشعوب المعدمة في العالم يعانون، وفي بعض

الحالات، يموتون من نقص الطعام الكافي. في حين تفيد التقديرات بأن بليوناً من أكثر الناس ثراء في العالم تهددهم أمراض تؤدي إلى الوهن والموت لأنهم وإلى حد ما، يأكلون كمّاً كبيراً جداً من الأصناف الخاطئة للطعام.

واستناداً إلى مؤسسة الموارد العالمية، فإن شخصاً يعيش في بلد صناعي يستهلك في المعدل ضعفي الكمية من الحبوب، وثلاثة أضعاف الكمية من اللحوم، وتسع مرات أكثر من كمية الأوراق، وإحدى عشرة مرة أكثر من وقود السيارات، من التي يستهلكها شخص يعيش في دولة نامية. ويضاف إلى كل هذا الاستهلاك مقدار ضخّم من الهدر. لقد أمضى تيموثي ديليو. جونز عالم الأجناس البشرية في جامعة أريزونا تسع سنوات في دراسة موضوع الهدر في الطعام، وتفقد المزارع والحقول والمستودعات وأسواق البيع بالتجزئة، وغرف الطعام، ومكبات القمامة. ويظهر بحثه أن أسرة تضم وسطياً أربعة أفراد، ترمي حالياً ما قيمته (590) دولاراً سنوياً من منتجات اللحوم، والفاكهة، والخضار والحبوب. وهو يقول إن هدر الطعام المنزلي وحده في كل أنحاء البلاد يصل إلى (43) بليون دولار.

عندما عدت لأول مرة من تنزانيا إلى مايسمي بالعالم المتقدم وبعدما اختبرت الفقر الحقيقي مباشرة في مكمته، كان الشيء الذي صدمني بشكل مطلق هو الهدر. الهدر في التعليب. رمي هذا وذاك، والآخر. والهدر في الطعام. كانت تلك الصدمة الأكبر على كل ماعداها. حجم حصص الطعام المقدمة خاصة في أميركا، والكمية المتبقية من الطعام في المطاعم، وبعد تناول الوجبات المدرسية، وفي البيوت التي زرتها. ولم يكن مبعث ألمي فقط أنني أمضيت للتو سنين عدة أعيش بين أناس بالكاد يملكون شيئاً كي يأكلوه، ولكن أيضاً لأنني لا أستطيع أن أنسى سنوات الحرب العجاف في طفولتي. كانوا يعلموننا أن الهدر هو أحد الخطايا الكبرى.

ماذا بإمكانك ان تفعل؟

بمقدار ما قد تكون الوجبات السريعة مغرية وملائمة، فإنه يتوجب علينا جميعنا أن نتجنب تناولها حينما يكون ذلك ممكناً. ومن المؤكد أنني عرضت عليكم الكثير من الحوافز لتفعلوا ذلك. كل واحد منا بمقدوره القيام بجهد منسق لإحداث أقل كمية ممكنة من الهدر كل يوم. بمقدورنا أن نتذكر بأن نبدأ بالأكوام الأصغر من الطعام في أطباقنا، وأن نطلب حصصاً مقلصة في اللقاءات الاجتماعية والمطاعم. بإمكاننا دوماً أن نطلب المزيد من الطعام أو أن نتراجع عن طلبه لعدة ثوان. لم لا تبدأ بالكمية الصغيرة وتواصل زيادتها إن كنت مازلت جائعاً؟.

عندما نأتي بمجموعات طلابية معاً إلى قمة «الجزور والبراعم» فإننا نزودهم بالسلال من أجل إعادة تدوير المنتجات المهذورة المتنوعة بما فيها الطعام. وبعد تناول الوجبة الأولى نزن بعناية سلة فضلات الطعام هذه. ويصعق الأولاد عندما يدركون مقدار الكميات، التي سكبوها في أطباقهم فقط لكي يرموها خارجاً بعد ذلك. ثم تتم معادلة كمية الهدر بالمدة التي يمكن خلالها لهذه الكمية من الطعام أن تقيت عائلة تعاني من الفقر.

إذا ما كان لديك حديقة، فإن بإمكانك أن تصنع سماداً من فضلات الطعام، كما نعمل نحن في بيتنا في بورنماوث. غير أنه بإمكانك أن تصنع سماداً حتى لو لم تكن لديك حديقة. فقد التقيت مجموعة من الشباب من غربي وسط ولاية لوس أنجلوس يعيشون في الأحياء الداخلية للمدينة وممن قاموا بجمع فضلات الطعام من السكان المحليين وعمدوا إلى تفتيحها باستخدام الديدان. وهذا هو ما يعرف بالاستتبات بالديدان - والذي يمكن وضعه بالفعل في غرفة الجلوس لأنه عديم الرائحة! وبالإضافة إلى ذلك فإنه يوفر النوعية الأفضل للتربة والتي قام الأولاد ببيعها إلى متنزهات محلية وبيوت زراعية بلاستيكية. كانوا قد أوجدوا تجارة مزدهرة!