

الغذاء المناسب .. لمحاربة التعب والإجهاد



الغذاء والطاقة :

بدون غذاء صحى مناسب لا نستطيع التمتع بقدر وافر من النشاط والحيوية وتلبية أنشطتنا اليومية بكفاءة من عمل، وقراءة، ومشى ، وتفكير، ورياضة إلى آخره.

فالغذاء هو المصدر الأساسى لطاقة أجسامنا .. وعلينا أن نختار منه أفضله لتدعيم طاقتنا الجسمية والذهنية والجنسية أيضاً . ونحن نحصل على هذه الطاقة من خلال تمثيل وحرق عناصر الغذاء الثلاثة وهى:

الدهون، والكربوهيدرات (النشويات، والسكريات)، والبروتينات.

أما الفيتامينات والمعادن فلا تولد طاقة فى حد ذاتها وإنما يدخل بعضها فى التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة .

وتختلف هذه العناصر الغذائية فى كمية الطاقة الناتجة عنها .

فالدهون تعطى ما يزيد عن ضعف ما تعطيه الكربوهيدرات أو البروتينات من السعرات الحرارية (الطاقة) .

فكل واحد جرام من الدهون يعطى حوالى ٩ سعرات حرارية .. بينما يعطى كل واحد جرام من الكربوهيدرات أو البروتينات ٤ سعرات حرارية .

خذ الطاقة من الكربوهيدرات المعقدة :

ولكن فى الحقيقة أن هذه الطاقة المتولدة عن الطعام تختلف فى مواصفاتها رغم تولدها من عنصر غذائى واحد كالكربوهيدرات .

فالكربوهيدرات البسيطة (مثل العسل والمربى والحلويات عموماً) تتولد منها الطاقة بشكل سريع مفاجئ .. وتستهلك أيضاً بشكل سريع مما يؤدى لانخفاض مستوى الطاقة (أو كمية الجلوكوز بالدم) بعد فترة قصيرة .

أما الكربوهيدرات المعقدة التي يتأخر هضمها وامتصاصها نسبيًا (مثل الخبز الكامل، والحبوب الكاملة) فإن الطاقة الناتجة عنها تتحرر تدريجيًا وتستهلك بالتالي تدريجيًا مما يجعلنا نحتفظ بنشاطنا وقدرتنا على العمل لفترة طويلة .

ولذا فإن هذه النوعية الثانية من الكربوهيدرات هي النوعية المفضلة وخاصة في طعام الإفطار.

الغذاء العضوى.. هو الأفضل؛

ومن ناحية أخرى فإن الطاقة الناتجة عن الغذاء وفائدته الصحية تختلفان بالنسبة للغذاء العضوى غير المعالج كيميائيًا والغذاء المعالج كيميائيًا، فالغذاء الطبيعي غير المعالج يحسن من مستويات الطاقة بالجسم عن الغذاء المعالج، فضلاً عن زيادة قيمته الصحية، وخلوه من الأضرار الجانبية للكيمائيات التي تضاف للأغذية.

خمس وجبات من الفاكهة يوميًا ؛

كما تعتبر الفواكه من الأغذية المثالية لشحن الجسم بالطاقة من خلال ما تحتويه من سكريات طبيعية غير معالجة أو مكررة على عكس السكر الأبيض الذى نستخدمه فى التحلية، كما أن وجود الألياف بها يبطئ من امتصاص السكر مما يجعلنا نحتفظ بالطاقة لفترة طويلة نسبيًا. ذلك بالإضافة لاحتواء الفاكهة على فيتامينات ومعادن مختلفة يلعب بعضها دورًا فى عملية توليد الطاقة بالجسم.

ولذا فإن نظم التغذية الصحية فى الوقت الحالى تنصح بتناول حوالى خمس وجبات صغيرة من الفاكهة يوميًا بالإضافة للخضراوات الطازجة غير المطهية.

ويجب أن يكون اختيارنا دائماً لأنواع الفاكهة العضوية لتجنب ما تحمله كيمائيات الزراعة (Agrochemicals) من أضرار للجسم وخاصة للجهاز المناعى.

اختر النوع المناسب من الدهون :

وتعد الدهون بأنواعها المختلفة ، بما فى ذلك الزيوت ، مصدرًا غنيًا بالطاقة .. لكن أنواع الدهون تختلف فى تأثيرها على الجسم، فهناك نوع ردىء وآخر جيد .. وللأسف أن كثيرًا من الناس يتناولون النوع الردىء أكثر من الجيد .. فالدهون الرديئة هى الأنواع المحوَّلة (Trans Fats) أو المهدرجة وهى النوعية التى تستخدم فى تحضير الأغذية الجاهزة وهى النوعية التى يجهز منها أيضاً السمن الصناعى والمرجرين. وكذلك الدهون المشبَّعة وهى الدهون الحيوانية كالموجودة فى اللحوم الدسمة. فكلما النوعين يتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليسترول.

أما الدهون الجيدة فهى الأنواع غير المشبعة كالموجودة فى الزيوت السمكية والزيوت النباتية والبذور والمكسرات.

أهمية الماء للاحتفاظ بالطاقة :

الماء فى حد ذاته لا يمد الجسم بطاقة إذ لا يحتوى على سعرات حرارية .. لكن وجود الماء يعد ضرورة لقيام الجسم بعمليات التمثيل الغذائى والحصول على الطاقة .. ولذا فإن نقص ماء الجسم أو الجفاف يجعلنا نشعر بالتعب ونقص الطاقة .

هذا يعد جانبًا واحدًا من الجوانب العديدة لفوائد الماء بالنسبة للجسم فإذا كنا نستطيع الاستغناء عن الطعام لعدة أيام فإننا لا نستطيع الاستغناء عن الماء لنفس المدة.

ولذا فإن تزويد الجسم بالماء الكافى يوميًا يعد ضرورة هامة للاحتفاظ بالطاقة والحيوية .. ومن المناسب أن نتناول يوميًا قدرًا من الماء فى حدود ثلاثة لترات بالإضافة لما نحصل عليه من السوائل الأخرى.

وأفضل مؤشر لمعرفة مدى حاجة جسمك للماء ملاحظة لون البول. فلون البول الأصفر الغامق يدل على حاجة الجسم للماء .. فكلما زاد تركيز لون البول دلّ ذلك على زيادة حاجة الجسم للماء.

أغذية ترفع طاقتك ونشاطك وحيويتك:

إن الأغذية الموصوفة لشحن الجسم بطاقة تدريجية منتظمة تقاوم إحساسنا بالتعب السريع هي نفسها الأغذية الصحية بوجه عام التي يجب أن يحرص الجميع على الاهتمام بتوفيرها ضمن الغذاء اليومي.

فبناء على ما سبق يجب أن تشتمل هذه الأغذية على الكربوهيدرات المعقدة ، والألياف، والدهون الآمنة، ونسبة عالية من الفواكه والخضراوات الطازجة، وقدر وافر من الماء النقي. وهذه نماذج لنوعيات الأغذية المرغوبة:

● الغلال الكاملة : كالقمح، والشوفان، والشعير، والمخبوزات من الدقيق الكامل والمكرونه.

● الحبوب الكاملة : كالعدس، والفاصوليا ، الناشفة، وفول التدميس ، وفول الصويا، والأرز.

● البذور والمكسرات: كبدور القرع العسلى، والسّمسم، والبندق، واللوز.

● الخضراوات الجذرية: كالجزر، والبطاطس ، واللفت.

● الخضراوات الورقية: كالسبانخ، والجرجير، والخس.

● الخضراوات الصليبية: كالكرنب ، والقرنبيط، والبروكولى.

● الفواكه الطازجة: كالموز، والتفاح ، والموالح.

● الفواكه المجففة: كالتمر، والقراصيا، والمشمش المجفف.

● الزيوت: وأفضلها الزيوت السمكية وزيت الزيتون والزيوت الموجودة بالمكسرات والبذور.

● عسل النحل ومنتجاته (بكميات محدودة) .

أغذية غير مناسبة للاحتفاظ بالنشاط والتركيز :

كل الأغذية تمد الجسم بطاقة .. لكن ما نقصده أن الطاقة الناتجة عن بعض الأغذية تتبدد بسرعة .. كما أن بعض الأغذية تصيب عملية التركيز بضعف واختلال. كما أن بعض المشروبات تجعل الجسم يستنفد ما لديه من طاقة بسرعة .

دعنا نوضح ذلك بعرض هذه النماذج من الأغذية والمشروبات غير المرغوبة:

الأغذية الدهنية فى الصباح :

فقد وجد من الدراسات أن حصول الجسم على كميات كبيرة من الدهون فى الصباح يقلل من عملية التركيز والاستيعاب على مدار النهار.. وهذه الأغذية مثل القشدة والكريمة واللحوم الدسمة إلى آخره. ولذا لا تعد هذه الأغذية من النوعيات المفضلة لطعام الإفطار على وجه الخصوص .

الإفطار الغنى بالسكريات البسيطة :

وكذلك فإن اعتماد وجبة الإفطار على السكريات البسيطة كالعسل والمربى والحلويات عموماً يجعلنا أيضاً نشعر بضعف التركيز ونقص القدرة على مواصلة العمل أثناء فترة النهار لأن الطاقة الناتجة عن هذه النوعيات من الأغذية تتبدد بسرعة .

السارق الأكبر لطاقة الجسم:

هذا هو الكافيين.. والذى يتركز فى مشروب القهوة.. ويوجد أيضاً بنسب أقل فى الشاي، والكولا، والشيكولاتة ، والكاكاو.

إن الأبحاث الحديثة عن الكافيين كشفت لنا أشياء جديدة غير كونه سبباً للأرق وهو تثبيط مفعول مادة الأدينوزين (Adenosine) والتي تحدث تأثيراً مهدئاً للمخ بالإضافة لدورها فى إنتاج وتخزين الطاقة.

ولذا فإن الإكثار من تناول الكافيين (القهوة بصفة خاصة) يسلب الجسم جزءاً من طاقته.

ومن الطريف أن بعض الباحثين وجدوا أن أجسام المدخنين تتخلص من الكافيين بدرجة أسرع عن غير المدخنين بسبب إفراز إنزيمات كبدية تقوم بتكسير الكافيين وطرده خارج الجسم بدرجة أسرع بحوالى ٥٠% بالنسبة لغير المدخنين.

وعموماً فإن مادة الكافيين (القهوة والشاي) من أكثر المواد التي تشهد
اختلافاً واسعاً بين الناس فى تمثيلها والتأثر بها .
فقد يتناول أحدهم فنجاناً من القهوة ويسبب له أرقاً وتوتراً بينما قد
يتناول آخر عدة فناجين من القهوة وينام بارتياح !
وعموماً إذا كنت تعاني من التعب ونقص الطاقة فجرب الحد من تناول
الكافيين.

ولكن .. ماذا تشرب لتحفظ طاقتك وتقاوم الإحساس بالتعب ؟

اشرب عصائر الفاكهة غير المحلاة .. وعصائر الخضراوات المناسبة
وشاي (منقوع) الأعشاب مثل الينسون والزنجبيل .. وتناول أيضاً الشاي
الأخضر .. إن الشاي الأخضر رغم احتوائه على نسبة من الكافيين إلا أنه
يحتوى على مجموعة قوية من مضادات الأكسدة التي ثبت أنها تقاوم ارتفاع
الكوليسترول وضغط الدم وتوفر الوقاية من السرطان ولذا فإن الشاي
الأخضر فى الوقت الحالى يعتبر من أهم المشروبات الصحية المفضلة على
مستوى العالم.

التدخين .. يسلب طاقتك وصحتك :

إن من أسوأ العادات التي تستنزف طاقة الجسم عادة التدخين .. فمن
أبرز تأثيراته السيئة أنه يقلل من كمية الأكسجين التي تحملها خلايا الدم
الحمراء .. حيث ينافس غاز أول أكسيد الكربون، الناتج عن حرق التبغ،
مكان الأكسجين بخلايا الدم الحمراء .. وتبعاً لذلك تعاني خلايا الجسم من
نقص الأكسجين اللازم لعملية الاحتراق وتوليد الطاقة .. ولهذا السبب
يلاحظ أن المدخنين يكتسبون لوناً باهتاً وشفاه مائلة للزرقة .

فالغذاء الجيد لا بد أن يصاحبه إقلاع عن هذه العادة حتى يأتى بثماره
وفوائده .

