

# 4

## طور إستراتيجيات أكل من أجل درجة عالية من الشبع

بدلاً من التركيز على حمية معقدة بقواعد كثيرة، قد وجدنا نجاحًا كبيرًا في مركزنا لمساعدة الناس لاستخدام المبادئ والإستراتيجيات التي تسمح لهم بتحسين التحكم في سكر الدم، وإخضاع شهيتهم، والشعور بمستوى عالٍ من الشبع حتى في أثناء تناول حصص من الطعام ذات سعرات حرارية أقل. وبالتركيز على إستراتيجيات الأكل بدلاً من حمية خاصة، فإن برنامجنا يصبح أسلوب حياة مقبولاً وطويل المدى، وليس أمرًا تتحمله بضعة أسابيع، ثم تنساه كما تعود إلى عاداتك القديمة مرة أخرى. وفي المقابل، متى ما تحكمت في شهيتك عن طريق «رشاقة بلا جوع»، فإنه يمكنك أن تجري تغييرات أخرى لعادات وتصرفات نمط حياتك؛ كي تساعدك على اكتساب تحكم صحي لوزنك بوصفه أسلوباً للحياة.

إن الشهية تعكس نظاماً معقداً تطور لمساعدة الإنسان للتعامل مع نقص الغذاء. ونتيجة لذلك، فهو متحيز بشكل كبير نحو ازدياد الوزن. وقد يكون مفهوماً أن الناس الذين عاشوا خلال المجاعات كانوا أولئك الذين هم أفضل في خزن الدهون مقارنة بحرقها. ولذا فإن ثمة ميلاً داخلياً لجميعنا لفرط الأكل على الرغم من أن الطعام متوافر بسهولة في بلدان العالم المتطور.

والجانب المعاكس من زيادة الشهية هو الشعور بالشبع. إننا نشعر أن أكثر المجالات إثارة في أبحاث السمنة هو علم الشبع؛ ودراسة أي من الخصائص أو المواد المغذية أو العناصر في الطعام تسبب شعوراً بالامتلاء أو الشبع. وثمة خصائص عدة للطعام التي إما أن تحفز الشبع أو تشارك في زيادة الاستهلاك

للطعام. واختيار الأطعمة التي تحفز الشبع وتجنب أو تحد من تناول الأطعمة التي تشارك في زيادة الاستهلاك هو أساس للتحكم في الوزن بعيد المدى.

وترتبط تأثيرات الطعام المحفزة للشبع في النهاية بتأثيرها على مراكز التحكم للشهية في الدماغ. وإضافة إلى تغيرات سكر الدم والتأثيرات الميكانيكية التي تحدث داخل المعدة والقناة الهضمية، فإن ثمة عددًا من المواد الكيميائية للجوع والشبع تفرز بواسطة البنكرياس والخلايا المعوية والخلايا الدهنية، التي تؤدي دورًا كبيرًا في تنظيم الشهية. وسناقش بعضًا من هذه المنظمات المهمة فيما يأتي إضافة إلى أهم الخصائص الثلاث التي تحدد قدرة الطعام على تكوين شعور مهم ومستمر بالشبع، وهي:

- التأثير لسكرية الدم (تأثير الطعام على سكر دمك).
- الحجم (كم حيزًا يشغل الطعام في معدتك).
- اللزوجة (تخن الطعام عند مروره في قناتك الهضمية).

ولأننا ناقشنا دور التأثير لسكرية الدم في الفصل 3، فسنركز على أهمية الحجم واللزوجة في هذا الفصل.

### تأثير حجم الطعام على الشبع

إن معظم الأطعمة في الغذاء الغربي المعاصر مليئة بالسعرات الحرارية نسبة إلى الحجم الذي تشغله في المعدة. ويعني هذا أنك ستميل لتناول عدد كبير من السعرات الحرارية قبل أن تشعر معدتك بالامتلاء مطلقًا. فمثلًا فطيرة لحم مطعم ويندي التقليدية المضاعفة مع الجبن وطلب شرائي كبير من شرائح البطاطس المقلية يشغل نحو كوبين من الحجم في معدتك، ولكنه يشارك بنحو 1300 سعرة حرارية (كالوري) لغذائك. ولأنه من الممكن أن تسع معدة شخص سمين حتى أربعة كوارت (الكوارت هو ربع جالون) من الحجم، فإن كوبي البرجر وشرائح البطاطس المقلية لا تكوّن بالضرورة شعورًا كبيرًا بالامتلاء، حتى لو كانت السعرات المتناولة مرتفعة. وفي المقابل، فإن كوبين من التفاح المقطوع يحوي 120

سعة حرارية فحسب! وبكلمة أخرى، ستحتاج إلى تناول اثنين وعشرين كوبًا من التفاح المقطوع لاستهلاك العدد نفسه من السعرات الحرارية المساوية لبرجر واحد وطلب شرابي لشرائح البطاطس المقلية. وحتى الشخص الأكل ربما يجد أن تناول 1300 سعة حرارية من التفاح مستحيل؛ لأن ذلك سوف يشغل خمسة كوارت ونصف ( ربع جالون) من الحجم داخل معدتهم، وقد ينفجرون قبل التهام ذلك كله.

وإضافة إلى كون الأطعمة التقليدية في الغذاء الغربي ذات حجم منخفض نسبة إلى كمية السعرات الحرارية التي تحويها، فإن تلك الأطعمة هي ذات ثخن أو لزوجة منخفضة أيضًا. وتصبح سوائل مائية رقيقة متى ما مُضغت وبلعت ومزجت بالسوائل والحمض في المعدة. وتتمتع الأطعمة ذات اللزوجة المنخفضة بسرعة كبيرة عبر القناة الهضمية، وتمتص بسرعة، ما يعني أن جهازك الهضمي سيبحث عن مزيد من الغذاء بعد وقت قريب من تناولك لوجبتك. وكذلك، فإن كثيرًا من الأطعمة التي تميز الغذاء الغربي المعاصر تحوي كربوهيدرات عالية التنقية التي تميل للتسبب في ارتفاع سريع ومفرط لسكر الدم بعد الوجبة ( ذات تأثير عالٍ لسكرية الدم). وقد تشارك الأطعمة التي تسبب في ارتفاع سكر الدم بشكل سريع بعد الوجبات في شبع أولي، ولكن أثرها ينعكس، وتنتهي حقيقة بتحفيز تناول مفرط للطعام في الساعات اللاحقة.

إن الأطعمة السريعة والأطعمة غير المفيدة والمشروبات السكرية هي أسوأ أنواع الأطعمة للأكل إذا أردت أن تحقق شعورًا من الامتلاء، في حين تقلل من السعرات الحرارية المتناولة. وينطبق الأمر نفسه على كثير من الأطعمة المكونة من الدقيق المنقى أو السكر المضاف، وعلى معظم الأطعمة عالية الدهون. ومذاق هذه الأنواع من الأطعمة فاخر، وهو محمل بالسعرات الحرارية. وبسبب هذا، فإنك تميل لتناولها بسرعة بالغة للإفراط حتى قبل أن تشعر بالامتلاء. اجلس لتناول وجبتك التقليدية من شريحة اللحم والبطاطس، أو المعكرونة الإيطالية، أو فطيرة

البيتسا، أو الدجاج المقلي، أو البرجر والبطاطس في أثناء شعورك بالجوع حقاً، وستتمكن من تناول ثلاثة إلى أربعة أضعاف متطلباتك إلى السعرات الحرارية، لتلك الوجبة حتى قبل أن تشعر بالشبع. وبالنسبة إلى السعرات الحرارية فيطلب الأمر كمية هائلة من تلك الأطعمة لملء معدتك، ولأنها تصبح سوائل ذات لزوجة منخفضة متى ما مُضغت وخففت بعصارات المعدة، فإنها تمر عبر القناة الهضمية بسرعة كبيرة، ما يشعر أنك مستعد لمزيد من الطعام بعد وقت قصير.

### التأثير المشبع للهواء

إن أحد المؤيدين البارزين لتقليل السعرات الحرارية المتناولة بواسطة الأكل الحجمي هي الدكتورة باربرا رولز، الحائزة على الدكتوراه ومحاضرة التغذية ومديرة المعمل لدراسة سلوك الهضم البشري في جامعة ولاية بنسلفانيا. ولقد ألفت د. رولز أكثر من 200 مقالة بحث، يتعلق معظمها بمبدأ أن الناس يشعرون بالامتلاء بسبب كمية الطعام التي يتناولونها، وليس بسبب عدد السعرات الحرارية أو جرامات الدهون أو البروتين أو الكربوهيدرات المستهلكة.

وتظهر أحد أبحاثنا المفضلة التي أجريت بواسطة د. رولز حقيقة أنه يمكنك أن تزيد من حجم الطعام دون زيادة كمية السعرات الحرارية، وتستمر في تحفيز الشبع. لقد جندت د. رولز ورفقاؤها في العمل ثمانية وعشرين رجلاً نحيلاً في الدراسة، وجعلتهم يتناولون الفطور والغداء والعشاء في المعمل ليوم واحد في الأسبوع لأربعة أسابيع. وقد تناولوا خلال التجربة مخفوق الحليب ذا الأحجام المختلفة (300، و450، و600 مليلتر)، وليست مختلفة في السعرات الحرارية، مُقدماً ثلاثين دقيقة قبل الغداء؛ لمقارنة أثرها على الشهية مقارنة باليوم الأول في المعمل الذي لم يقدم فيه أي مقدم. وكان مرد اختلاف حجم مخفوق الحليب هو كميات مختلفة من الهواء تم ضخها في مخفوق الحليب، أما ما عدا ذلك فهو متشابه.

لقد أشارت النتائج أن حجم مخفوق الحليب أثر على استهلاك السرعات الحرارية بشكل مهم في أثناء الغداء. فقد كان ثمة انخفاض بنسبة 12% من السرعات الحرارية المتناولة في أثناء الغداء (400 سعرة حرارية أقل) عندما أعطي مقدم 600 ملليتر، مقارنة بالمجموعة التي أعطيت 300 ملليتر. ولقد أبلغ الأفراد أيضًا انخفاضًا أكبر في الجوع وزيادة أكبر في الشعور بالامتلاء بعد تناول كل من مقدمات 450 و600 ملليتر مقارنة بمقدم 300 ملليتر.

لقد وجدنا خلال خبرتنا أن الأطعمة المليئة بالهواء قد تكون مشبعة. ومثال جيد لذلك هو الخلطة المساء التي تصنع من وصفات بديل الوجبة المحتوية على بي جي إكس مع مصّل اللبن. إن مصّل اللبن يكون رغوة عندما يُخلط بقوة. ويضعف هذا التأثير تقريبًا من حجم الخلطة المساء، حيث تعطيك الكثير من الامتلاء، مع بضع سرعات حرارية، ومذاقها جيد كذلك.

### كيف يؤثر الحجم على الشبع؟

إن حجم الطعام المستهلك قد يؤثر على الشبع بطرق عدة. أولاً، قد يؤثر حجم أكبر من الطعام على الحس الإدراكي لكمية الطعام التي تستهلك. ثم، يتطلب استهلاك الأطعمة ذات الحجم الأكبر إلى وقت أطول مقارنة بالأطعمة ذات الحجم الأقل. وقد يكون هذا التأثير مهمًا، حيث إنه يمنح وقتًا كافيًا للآليات الارتجاعية المرتبطة بالشبع كي تصل إلى مراكز التحكم للشهية في الدماغ.

وربما يرتبط أكبر تأثير لزيادة حجم الطعام المؤدي إلى تقليل السرعات الحرارية المتناولة بتأثيره على تكوين تمدد للمعدة. وفي الواقع، فإن الهواء في مخفوق الحليب الخاص بالدكتور رولز (انظر الصفحة السابقة) كون تمددًا أكبر للمعدة، ولذلك أثار استجابات شخصية متعلقة بالجوع والشهية. وفي كل من الدراسات البشرية والحيوانية، فإنه يُعرف أن درجة التمدد المعدي تؤثر على تناول الطعام، خاصة بإعطاء شعور أنك قد تناولت بما فيه الكفاية.

وإضافة إلى تكوين شعور بالامتلاء، فإن حجم الطعام يؤثر على الشبع بإبطاء التفرغ المعدي. وبالأساس، كلما طال بقاء الطعام في المعدة، كان ارتجاع الشبع إلى مراكز التحكم للشهية في الدماغ أقوى وأكثر استمراراً.

### الاستفادة من الأطعمة ذات الحجم وللزوجة العالين

لكي تحفز مستوى عالياً من الشبع يجب عليك أن تضمن مختلف أنواع الطعام في غذائك كل يوم، أطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة، ولكن ذات حجم ولزوجة مرتفعين وذات تأثير منخفض لسكرية الدم. وخاصة إذا تناولت هذه الأصناف من الأطعمة في بداية معظم الوجبات، فإن جوعك الأولي سيبدأ في الانخفاض، وعندما تتوجه لأجزاء وجبتك ذات السعرات الحرارية الأكثر ارتفاعاً فسيسعك أن تأكل ببطء، وتشعر بالشبع بحجم حصة أصغر. فمثلاً إذا بدأت وجبة بتناول طبق كبير من السلطة بكمية ضئيلة من صلصة ذات سعرة حرارية منخفضة، أو وعاء كبيراً من حساء ذي سعرة حرارية منخفضة وغني بالألياف، فستبدأ بالشعور بالشبع قبل أن تتوجه نحو الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة لوجبتك، مثل شرائح اللحم والبطاطس، وسيكون بإمكانك أن تتمتع بمذاق حصص الطعام الأصغر دون الرغبة في فرط الأكل.

وقد تكون أطعمة مثل اللحم والخبز والمعكرونة الإيطالية جميعها جزءاً مهماً من غذاء صحي، ولكنها ذات حجم منخفض وسعرات حرارية مرتفعة، وينبغي أن تؤكل بكميات معتدلة لتجنب زيادة الوزن. وبإخضاع شهيتك بتناول أطعمة ذات سعرات حرارية ولزوجة أكبر في بداية وجبتك، فإنك تمنح معدتك فرصة لإبلاغ الدماغ أنك تبدأ تشعر بالشبع قبل أن تتوجه نحو الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة لوجبتك. وهكذا عندما تصل إلى تلك الأطعمة، فبإمكانك ممارسة الأكل ببطء، وتتمتع بمذاق كل لقمة، بينما تكون حذراً لتناول حصص أصغر، وتجنب طلب أطباق ثانية. ويمكن بهذه الإستراتيجية حتى للناس الأكولين أن يغادروا مائدة الغداء بشعور بالشبع دون فرط الأكل بالنسبة إلى السعرات الحرارية.

وليس ثمة خطأ في معدة ممتلئة ما دامت السرعات الحرارية في معدتك منخفضة بدرجة كافية لتحفز فقد الوزن.

إن تعلم تضمين أطعمة ذات حجم ولزوجة مرتفعين في كل وجبة وتعلم عمل اختيارات أغذية خفيفة ذات حجم أكبر بدلاً من أغذية خفيفة ومشروبات محملة بالسرعات الحرارية قد يكون له تأثير مهم على الشبع. وكذلك، فإن تعلم طرق بسيطة لزيادة خصائص الحجم لوصفات الطعام، وحتى كيف يتم عمل اختيارات أطعمة ذات حجم أكبر عند تناول الطعام خارج المنزل من الممكن أن يستخدم بوصفه إستراتيجيات بسيطة للشعور بالشبع بعد كل وجبة، وتستمر في تقليل سرعاتك الحرارية المتناولة معاً بشكل كبير. ولهؤلاء الذين يبرعون في هذه المبادئ، فقد تصبح عملية فقد الوزن خالية من الجوع وممتعة، حتى لو استغرق تحقيق أهدافهم لفقد الوزن شهوراً عدة. وذلك لأن هذا هو ليس حمية أخرى فحسب، بل طريقة ممتعة للحياة!

### بي جي إكس وعلم الشبع

إن شهيتنا متحيزة بشكل كبير نحو زيادة الوزن. وعلى الرغم من ذلك، فإنه يمكن تحقيق الشبع بأسلوب يميل إلى صالح فقد الوزن. وأكبر حليف لك في هذه المعركة هو بي جي إكس. فهذا المركب المكون من عديد السكر ايد عديم النشا سريع الانحلال الطبيعي (الأياف) يقوم بتأثير قوي على الشبع بواسطة آليات عدة. يقوم بي جي إكس بامتصاص مئات عدة أضعاف وزنه من الماء، ما يزيد من حجم وجبتك بشكل كبير دون إضافة أي سرعات حرارية أخرى. وينتج التأثير الحجمي لـ بي جي إكس شعوراً بالامتلاء بعد تناوله بوقت قصير. وفي الواقع إنه يصبح عندما يُمزج بالماء أكثر الألياف الغذائية لزوجة التي تم تطويرها أبداً. ويعني هذا أن بي جي إكس يمتزج بالطعام في المعدة، ما يزود ثخنه أو لزوجته، ويبطئ التفرغ المعدي، ومن ثم يطيل هضم وامتصاص أي طعام. وبإبطاء عملية التفرغ المعدي والهضم، فإن بي جي إكس يحفز شعوراً بالشبع طويل المدى. إنه يبطئ

كذلك من امتصاص الكربوهيدرات، مقللاً تأثير سكرية الدم لهذه الأطعمة. وتقترح البحوث في جامعة تورنتو أيضاً أن بي جي إكس يرفع من مستوى بيتيدات وهرمونات مهمة لتقليل الشهية مثل جي إل بي-1 (GLP-1 انظر الصندوق أدناه) والكوليسيستوكينين (CCK). وبالإجمال، فإذا تناولت بي جي إكس مع كل وجبة، فسيسهك أن تأكل أقل، وتشعر بالشبع أكثر. ويستخدم جميع مرضانا لفقد الوزن بي جي إكس بوصفه جزءاً أساساً من إستراتيجية أكل عالية الشبع.

### جي إل بي 1-، خلايا إل، و بي جي إكس

تتضمن آلية ناشئة تفسر بشكل أكبر تأثيرات بي جي إكس على الشبع والتحكم في سكر الدم هرموناً يُفرز في الأمعاء الدقيقة والقولون يدعى بيتيد مثيل الجلوكاجون-1 (GLP-1). ويفرز هذا الهرمون المهم بواسطة خلايا إل في الأمعاء الدقيقة والقولون استجابة لتناول الطعام. ويقوم جي إل بي-1 بعمل تأثيرات عدة كما ظهر أنه:

- يحسن التحكم في سكر الدم.
  - يحفز الشبع، ما يؤدي إلى تقليل تناول الطعام.
  - ينظم معدل التفريغ المعدي، مقللاً بذلك مستويات الجلوكوز بعد الوجبة.
- ويوجد شكل صناعي من جي إل بي-1 بوصفه دواء مصدقاً عليه يستخدم في علاج مرض السكري صنف 2، ولكنه مثل الأنسولين يجب أن يحقن مرتين في اليوم. ويتسبب الدواء عادة، ويدعى باييتا (Byetta, exenatide) في فقد وزن مهم، حيث يجعل كل من يتناوله يشعر بالامتلاء، ما يؤدي إلى تقليل تناول الطعام. ولقد أُظهر أن بي جي إكس يرفع من مستويات جي إل بي-1 طبيعياً، ولا يحتاج إلى أن يعطى بالحقنة. إننا نعتقد أن هذا التأثير هو على وجهين: أولاً، إن إطلاق جي إل بي-1 هو استجابة مباشرة لبي جي إكس. ثانياً، قد يزيد بي جي إكس من عدد خلايا إل التي تنتج جي إل بي-1 في الأمعاء الدقيقة والقولون.

والأمر الذي يظهر أنه يجعل بي جي إكس أكثر فعالية من أي مصدر ألياف آخر قد يكون يؤدي إلى إطلاق جرعات من جي إل بي-1 في مجرى الدم في أثناء مروره بالقناة الهضمية كلها. ولأن جي إل بي-1 المنتج طبيعياً يكسر بواسطة الجسم خلال دقيقتين بعد تكوينه، فإن إطلاقه بجرعات متكررة سيكون ضرورياً لإنتاج تأثير ذي مدى طويل. والتأثير طويل المدى لبي جي إكس على الشبع يدعم هذه الآلية.

### معادلة فقد الوزن

لفقد رطل واحد من الدهون عن طريق الحمية وحدها في أسبوع واحد، ينبغي للفرد أن تكون سعراته الحرارية السلبية المتناولة 500 سعرة حرارية في اليوم أو 3500 سعرة حرارية في الأسبوع؛ لأن ثمة 3500 سعرة حرارية في رطل واحد من الدهون. ولفقد رطلين من الدهون كل أسبوع، يجب أن يكون ثمة معدل سعرة حرارية سلبية قدرها 1000 سعرة حرارية في اليوم. ويصعب عادة للفرد خفض السعرات الحرارية المتناولة بـ 1000 سعرة حرارية في اليوم، حتى قد يتسبب في آثار معاكسة. وإذا قللت من السعرات الحرارية بشدة، الذي يمكن أن يحدث لمعظم الناس عندما تكون السعرات الحرارية المتناولة يومياً هي أقل من 1000 سعرة حرارية في اليوم، فإن معظم الوزن الذي تفقده سيكون عضلات. ويجوي رطلاً واحداً من الدهون على 3500 سعرة حرارية، ولكن رطلاً واحداً من العضلات يجوي 600 سعرة حرارية فحسب. ويعني هذا أنه يمكنك خلال الحميات القارصة أو عديمة التوازن أن تفقد العضلات بسرعة؛ لأنه يجب أن تحرق ستة أضعاف عدد السعرات الحرارية تقريباً لحرق رطل واحد من الدهون مقارنة بحرق رطل واحد من العضلات لأجل السعرات الحرارية.

ولزيادة السعرات الحرارية المستهلكة للفرد بحرق 1000 سعرة حرارية إضافية في اليوم عن طريق الرياضة، يحتاج الشخص إلى أن يعدو 90 دقيقة،

ويلعب التنس ساعتين، أو يمشي بسرعة ساعتين ونصف الساعة. وكذلك، على الرغم من أن الرياضة المعتدلة تميل للمساعدة على تعديل الشهية، إلا أن الرياضة الشديدة قد تحفز زيادة بالغة في الشهية، وقد تحفز حتى فرطاً في الأكل عند بعض الناس.

إن أعقل الأساليب لفقد الوزن هو تقليل السعرات الحرارية المتناولة وزيادة الرياضة المعتدلة في الوقت نفسه. وقد تكون قراءة محتوى المكونات والانتباه لمحتوى السعرات الحرارية للأطعمة مفيدة جداً. وكذلك، فإن الاستخدام الاعتيادي لمصادر الإنترنت مثل موقع بيانات التغذية الوطنية الخاص بوزارة الزراعة الأمريكية ([www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search)) أو خدمات التغذية الخاصة مثل ([www.calorieking.com/foods](http://www.calorieking.com/foods)) أو ([www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)) قد يساعدك على تطوير إدراك أكبر للسعرات الحرارية. ومن الممكن كذلك أن تكون استشارة اختصاصي في التغذية وسيلة مفيدة لتصبح أكثر إدراكاً بخيارات طعامك لفقد الوزن.

### السعرات الحرارية تهتم حقاً

إن مصادر جميع السعرات الحرارية هي الدهون، والبروتين، والكربوهيدرات. وليس ثمة شيء أعلى في السعرات الحرارية من الدهون. ويحتوي الدهن أو الزيت النقي (الزيت هو دهن سائل فحسب) على 9 سعرات حرارية لكل جرام. ومن جهة أخرى، تحتوي الكربوهيدرات (مثل النشا أو السكر) والبروتين على 4 سعرات حرارية لكل جرام. وعلى الرغم من أن الدهون تحوي حقاً، أكبر عدد من السعرات الحرارية نسبة إلى وزنها أو حجمها، فإذا ما أفرطت في أكل سعرات حرارية من أطعمة غنية بالبروتين أو الكربوهيدرات، فإن كسب الوزن سيكون سهلاً كذلك. لقد تبع هوس الطعام ذي الدهون المنخفضة هوس الطعام ذي الكربوهيدرات المنخفضة، وأصبح المجتمع أكثر سمناً مع كل ولع عابر. والحقيقة هي إذا أفرطت في تناول أي طعام بسعرات حرارية، ستكسب وزناً.

إن كل أحد يبغض حساب السعرات الحرارية، ولكن لسوء الحظ، فإن السعرات الحرارية تهم حقاً، عندما يتعلق الأمر بوزنك. فالسعرات الحرارية هي مقياس لكمية الطاقة المخزنة في طعام أو شراب معين. وإذا استهلكت سعرات حرارية أكثر مما يحرقه جسمك، فستكسب وزناً. وليس ثمة دواء سحري أو حمية سحرية أو حتى تمرينات سحرية تسمح لك بتناول سعرات حرارية أكثر مما تحرقها دون أن تتحول تلك السعرات الحرارية المفرطة إلى دهون. ويمكنك أن تعمل أموراً عدة لزيادة كمية السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك، وسنتناولها في الفصل 8. ولكن أهم شيء على الإطلاق يمكننا أن نساعدك على فعله هو تعلم كيف تتناول سعرات حرارية أقل مما يحتاج إليه جسمك في حين تتجنب الجوع، وتشعر بالشبع مع كل وجبة.

### كيف يمكن لاختصاصي التغذية أن يساعدك على فقد الوزن؟

إن اختصاصي التغذية المعتمدين (آر دي) هم مهنيون معروفون مدربون بطريقة فذة لإسداء النصح لك بشأن الحمية والطعام والتغذية. وبإمكانهم أن يفرقوا الحقيقة من الخيال وخطط الأكل الصحية من حميات غير مأمونة، ويفسروا علم التغذية إلى خيارات طعام صحية. وبإمكانهم أن يساعدوك لتصبح أكثر إدراكاً لسلوك أكلك، ويساعدوك على فهم مصدر السعرات الحرارية الزائدة التي أدت إلى اكتسابك للوزن.

إن اختصاصي التغذية هم خبراء في توفير المعلومات العملية عن كيفية تغيير حميتك الفردية إلى نمط حياة صحي أكثر. ويوفر اختصاصيو التغذية اهتماماً خاصاً بالزبون؛ لذا سواء كنت لا تعلم من أين تبدأ أو كنت خبيراً في التغذية وتحتاج إلى توجيه فحسب، فبإمكانهم أن يوفروا احتياجاتك، ويوجهوك إلى الطريق لفقد وزن ممكن وصحة وعافية أفضل.

ولاكتشاف اختصاصي تغذية معتمد في منطقتك، زر المواقع الإلكترونية لجمعية التغذية الأمريكية (eatright.org) أو اختصاصي التغذية في كندا (www.dietitians.ca).

## الاعتدال مع أظعمة ذات كثافة حرارية عالية أمر رئيس

إن إدراك مصدر السعرات الحرارية الزائدة وغير الضرورية أمر رئيس إذا ما أردت أن تتحكم في وزنك. وأحد أهم الأمور التي نعلّمها لمرضاينا لفقد الوزن هو مبدأ الكثافة الحرارية. وترمز الكثافة الحرارية (caloric density) إلى كمية السعرات الحرارية المحتوية في وزن وحجم معينين لطعام. والأظعمة ذات الكثافة الحرارية العالية هي أظعمة تعبأ بالسعرات الحرارية في وزن وحجم صغيرين جداً. فمثلاً، يحوي كوب من الفول السوداني نحو 1000 سعرة حرارية (طعام ذو كثافة حرارية مرتفعة جداً)، بينما يحوي كوب من التفاح المقطوع 60 سعرة حرارية فقط (طعام ذو كثافة حرارية منخفضة جداً). ولا يعني هذا أنه ينبغي لك ألا تأكل الفول السوداني أبداً، وتأكل التفاح فقط. ولكنه يعني بالتأكيد أنه بإمكانك بسهولة أن تأكل مكسرات في بضع دقائق ما يكفي لزيادة الوزن إذا أكلتها بغير انتباه. ويتم تشجيع جميع مرضانا لفقد الوزن حقيقة لتناول المكسرات، ولكن بأحجام حصص ملائمة فقط؛ قبضة صغيرة أو لا أكثر من ربع كوب من مكسرات نيئة أو محمصة على الجاف قليلاً وغير مملحة في اليوم. ولقد أظهر أن المكسرات المتناولة بكميات قليلة تساعد على فقد الوزن نتيجة لتدورها على تحفيز الشبع وتحسين حساسية الأنسولين. ولكن حتى مع أظعمة صحية ذات سعرات حرارية عالية مثل المكسرات، فإن المثل «كل شيء باعتدال» ينطبق حقاً.

وبالتأكيد، فإن ثمة عدداً من الأظعمة التي نحتاج إلى أكلها لصحة جيدة، وأظعمة قد لا نرغب العيش دونها هي ذات كثافة حرارية مرتفعة جداً (الشوكولاتة مثلاً؟). إن مفتاح القدرة على استهلاك هذه الأظعمة بانتظام دون كسب الوزن يعتمد أساساً على تناول كميات كبيرة من أظعمة ذات كثافة حرارية منخفضة وحجم كبير لتقليل الشهية وتحفيز الشبع بشكل مستمر أولاً. وسيمكنك بهذه الطريقة أن تحافظ على تحكم حذر للحرص عند تناول أظعمة ذات كثافة حرارية مرتفعة، ولا تضطر إلى الاعتماد على قوة الإرادة عندما تكون شهيتك مفرطة.

فمثلاً، قد تعلم بعض أنجح المشاركين لفقد الوزن لدينا أن يقتصروا على لوح صغير من الشوكولاتة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع بدلاً من تجنبها تماماً. وقد تعلموا أن يكافئوا أنفسهم لفقد الوزن بالتمتع بمذاق قليل من الشوكولاتة (بحجم بصمة الإصبع) بأبطأ ما يمكنهم تناولها. وإذا أخذت قضمات صغيرة، وتركتها تذوب ببطء في فمك، فقد يكون ذلك مكافأة حقيقية. وبعد الانتهاء من خبرة الشوكولاتة هذه، كل ما تملكه هو ذكرى تلك الشوكولاتة على كل حال، وامتعة هذا القدر القليل من الشوكولاتة هي تقريباً بجودة كما لو تناولت بضع مئات من السعرات الحرارية من الشوكولاتة.

### الألياف، والماء، والكثافة الحرارية

إن الألياف والماء هما أهم المكونات في الغذاء اللذين بإمكانهما أن يضيفا حجماً ولزوجة دون المشاركة بالسعرات الحرارية. ولقد عُرف جيداً منذ سنين عدة أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يسهم في فقد الوزن. وترمز الألياف إلى كربوهيدرات لا يمكن هضمها، وتسهم للغذاء بسعرات حرارية قليلة جداً. وقد تكون الألياف غير منحلّة (لا تمتص كثيراً من الماء) أو منحلّة (حيث تمتص الألياف الماء مثل الإسفنج). وتساعدك الأطعمة الغنية بالألياف على الشعور بالامتلاء بتناول سعرات حرارية أقل، مقارنة بالأطعمة قليلة الألياف. وتمتزج الألياف بالطعام كذلك، ما يكون لزوجة، ويبطئ الهضم، مسهماً بذلك في شبع طويل المدى ومقللاً ارتفاعات سكر الدم بعد الوجبة.

إن أهم الأطعمة لتحفيز الشبع هي تلك الغنية بالألياف، وتحتوي كثيراً من الماء. إن السلطات قليلة الدهن، والحساء الغني بالألياف، والبقول، والخضراوات عديمة النشا النيئة أو المطبوخة، والحبوب الكاملة المسلوقة مثل الرز البني أو الشوفان، واليخنة قليلة الدهن كلها أطعمة يجب أن تصبح جزءاً رئيساً من نمط حياتك إذا ما أردت أن تفقد الوزن، وأن تبقيه بعيداً للأبد. ولقد بذل أنجح المشاركين لفقد الوزن عندنا جهداً للعثور على أنواع متفرقة من الطرق ضمن هذه الأصناف من

الأطعمة في حياتهم اليومية. وسنزودك بثروة من وصفات الطعام في الفصل 11 لجعل الأطعمة الغنية بالألياف وذات الحجم الكبير جزءاً لذيذاً من غذائك.

إضافة إلى تناول أطعمة غنية بالألياف وذات حجم كبير، فإن جميع المشاركين لفقد الوزن عندنا يضيفون بي جي إكس لوجباتهم مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. ويمتلك بي جي إكس أعلى حجم ولزوجة من أي ألياف أخرى. ويمكن إضافة جرعة بـ 2.5 إلى 5 جرامات من بي جي إكس إلى الماء وتناولها قبل الوجبات، أو إضافتها إلى الحساء، أو اللبن، أو أي طعام سائل، أو أخذها على شكل كبسولات أو تناولها بوصفها جزءاً من مشروب بديل للوجبة عالي-البروتين. ولأن بي جي إكس يقوم بامتصاص مئات أضعاف وزنه من الماء، فإنه يبدأ بالعمل بسرعة في المعدة لتكوين شعور بالامتلاء. ويسمح لك هذا بتناول حصص أصغر من الطعام، وتستمر في الشعور بالشبع. ولأن بي جي إكس يستمر في الحفاظ على لزوجته خلال جميع القناة الهضمية، فإنه يبطئ الهضم، ويقلل ارتفاعات سكر الدم بشكل كبير، بينما يحفز شعوراً طويلاً المدى بالشبع. وإذا ما استُخدم بمصاحبة أطعمة غنية بالألياف وذات حجم كبير، فإن خصائص تقليل الشهية لهذه الأطعمة تتضاعف بشكل ملحوظ، ويصبح فقد الوزن أكثر سهولة بشكل كبير مقارنة بتناول طعام ذي حجم كبير على حدة.

### أهمية الماء

يحتاج الناس الذين يرغبون في فقد الوزن إلى التأكد أنهم يشربون كميات كافية من الماء، أو مشروبات قليلة أو عديمة السعرات الحرارية. ويمكن في كثير من الحالات التخلص من نوبة جوع بشرب كأس من الماء ببساطة. لماذا؟ قد يكون السبب هو أن حالة جفاف خفيفة قد كوَّنت شعوراً يُدرك على أنه جوع. وقد يكون السبب أيضاً أن الماء أضاف حجماً إلى المعدة. ولكن لأن الماء ومعظم المشروبات الأخرى يتم امتصاصها بسرعة، فإنها تقلل الجوع بشكل وجيز فقط، وليس لها تأثير طويل المدى على الشبع. ولقد تعلم الناجحون في فقد الوزن وإبقائه بعيداً

لشرب كثير من الماء أو المشروبات عديمة السعرات الأخرى، ولكنهم يتناولون أيضاً كميات كبيرة من الماء في شكل حساء قليل الدهن وغني بالألياف، وخضراوات، وفواكه، وحبوب كاملة مسلوقة، وأطعمة ذات حجم كبير أخرى. وتتمسك الألياف في هذه الأطعمة بالماء، وتجعل هذه الأطعمة ذات حجم أكبر.

### احذر المشروبات المحلاة

من المحتمل أن تكون المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية، والشاي المثلج المحلى، وعصيرات الفواكه أسوأ الطرق لتزويد جسمك بالسعرات الحرارية إذا ما أردت فقد الوزن. فهذه المشروبات ذات الكثافة الحرارية المرتفعة تُمتص بسرعة في الدم؛ لذا فهي تسهم بالقليل من الشعور بالامتلاء، ولكنها تؤدي إلى ارتفاع سريع لسكر الدم مصحوباً بإطلاق كبير للأنسولين. وحتى بالنسبة إلى غير مرضى السكر، فإن المشروبات المحلاة تسهم في ارتفاع كبير للشهية في الساعات اللاحقة لتناولها. وفيما عدا حصص صغيرة أحياناً من عصيرات الفواكه المضادة للتأكسد النقية، فإننا نحثك على تجنب جميع المشروبات المحلاة تماماً.

إن تعلم البقاء مرطباً بالماء، أو المياه المعدنية الفوارة، أو الشاي غير المحلى، أو المرق قليل السعرات، والمشروبات عديمة السعرات الصحية الأخرى هي عادة مهمة للتطوير إذا ما أردت أن تحافظ على وزن مثالي طيلة العمر. وعلى الرغم من أن المشروبات الغازية دايت لا تحوي أي سعرات حرارية، إلا أنها تحوي كثيراً من المواد الكيميائية الضارة، وتبقي حليماً تذوقك منسجمة مع الرغبة في نكهات محلاة كثيراً. والمشروبات الغازية دايت هي بالتأكيد أفضل من المشروبات المحملة بالسكر، ولكنه أفضل لك أن تطور تذوقاً للماء، والمياه المعدنية، والشاي غير المحلى الصحي.

## اختر أطعمة ذات كثافة حرارية أقل

تتكون جميع الأطعمة من بعض المزيج من الدهون، والكربوهيدرات، والبروتين، والألياف، والماء. وتميل الأطعمة الأعلى نسبة في الدهون إلى أن تكون أعلى نسبة في الكثافة الحرارية، وتليها الأطعمة المحتوية على درجة عالية من الكربوهيدرات أو درجة عالية من البروتين، إلا إذا كانت تحوي درجة عالية من الماء والألياف أيضاً. فعلى سبيل المثال تحوي الخضراوات والفواكه درجة عالية من الماء والألياف.

إن السلطات بصلصات قليلة أو عديمة السعرات، وخضراوات محمصة أو مشوية، وأنواع حساء من الخضراوات الشهية أو مبني على البقول، وحبوب كاملة مسلوقة، وطبقات البقول، وخلطات عالية البروتين وقليلة السعرات، وفواكه غير استوائية طازجة، كلها أمثلة على أطعمة يمكن التمتع بها دون قيد؛ لأنها تحفز الشبع، وتضيف كثيراً من المغذيات وقليلًا من السعرات الحرارية. ويكمن المفتاح لإبقاء هذه الأطعمة عالية في الحجم ومنخفضة على الرغم من ذلك في كثافتها الحرارية في تجنب إضافة أكثر من كمية صغيرة من الدهون أو تزيينات ذات دهون عالية. وعلى الرغم من أن حليمات تذوقنا قد أصبحت معتادة على صلصات ذات دهون عالية، فإن الخضراوات المشبعة بصلصات دسمة أو مرق توابل ذي دهون عالية هي ألغام عالية السعرات يتم إضافتها لأطعمة ذات حجم عالٍ وسعرات قليلة فيما عدا ذلك. ويزود الفصل 11 بوصفات للطعام، ويكشف الأسرار لجعل مذاق الأطعمة ذات الكثافة الحرارية المنخفضة والحجم الكبير رائعا.

## يستغرق إدراك أنك قد تناولت الكفاية وقتاً

إن جسمك يمتلك بالتأكيد آلية ما للشعور بعدد السعرات الحرارية التي تتناولها، ولكن وصول هذه المعلومة إلى الدماغ يستغرق وقتاً طويلاً؛ لأن جسمك لا يعلم حقيقة كم عدد السعرات الحرارية التي قد تناولتها حتى يتم هضم الطعام

الذي تناولته وامتصاصه كاملاً. وهذا هو سبب، على سبيل المثال، السهولة الشديدة لفرط أكل الوجبات السريعة. فيمكنك تناول 2000 سعرة حرارية من الوجبات السريعة بسهولة في بضع دقائق، ولا تدرك حتى إنك قد تناولت ثلاثة أضعاف متطلباتك للسعرات الحرارية لتلك الوجبة إلا بعد انقضاء ساعة أو ساعتين من انتهاء الوجبة. وفي الجهة المقابلة، إذا صرفت وقتاً في بداية وجبتك لتناول طبق كبير من السلطة مع قليل من الصلصة (إننا نخبر مرضانا بترك الصلصة جانباً، وغمس شوكاتهم في الصلصة كل مرة قبل التقاط الخضراوات)، فحين تنهي السلطة ستكون شهيتك قد قلت بشكل كبير، وستجد أنه من السهل أن تتناول أجزاء صغيرة من الأطعمة ذات الكثافة الحرارية الأعلى من وجبتك.

وقد تكون معتاداً على تناول، مثلاً، بطاطس كبير مشوي مع جميع المقبلات، وشريحة لحم بطول 12 أونصة، وطبقاً صغيراً من السلطة، وقطعة من الفطيرة للحلوى. وبدلاً من ذلك، يمكنك أن تبدأ الوجبة بطبق كبير حقاً من السلطة مع كمية قليلة من الصلصة أو وعاء كبير من حساء غني بالألياف وقليل الدهون. ثم يمكنك أن تأكل شريحة لحم بلا شحم بطول 4 أونصات، وبطاطس صغير مشوي ربما بلبن سادة وبضع قطع لحم مملحة وبعض نبات الثوم المعمار وقليل من ملح البحر وملعقة شاي من زيت بذر الكتان. وتستغرق السلطة أو الحساء الغني بالألياف وقتاً طويلاً للأكل، وتمنح معدتك وقتاً لإخبار دماغك أنك لا تحتاج إلى تناول مزيد من الطعام. ولقد وجد الباحثون في جامعة ولاية بنسلفانيا أنه عندما تناول الأفراد حساء ذا حجم عالٍ وسعرات قليلة قبل وجبة، فإن ذلك أدى إلى انخفاض السعرات الحرارية الكلية المستهلكة لتلك الوجبة بنسبة 20%. وعندما لا تشعر بالجوع الشديد، فستجد أنه يمكنك أن تبتطى بسهولة، وتتذوق كل لقمة، بدلاً من التهام طعامك بسرعة فحسب. وبالنسبة إلى الحلوى يمكنك أن تتناول شيئاً ببساطة تفاحة أو وعاء من الفريز لاحقاً إذا بدأت تشعر بشيء من الجوع. وسيمكنك في النهاية أن تنهي وجباتك للغداء بشعور أكبر بالشبع، ولكن بنصف السعرات الحرارية.

## لا تأكل أبداً عندما تشعر بالجوع الشديد

إذا كنت مثل معظمنا، فمن المحتمل أن أمك حذرتك دائماً ألا تأكل قبل الوجبات؛ كي لا تفسد شهيتك. إننا في مركزنا نعلم الناس أمراً معاكساً تماماً. إن أسوأ أعدائك في الحقيقة هو الجوع المفرط، وتحتاج بأي ثمن إلى تجنب الجلوس للوجبة عند شعورك بجوع أكثر بقليل من الجوع الخفيف. فلدى كثير من مرضانا ذوي الوزن الزائد انضباط جيد لعادات أكلهم لقسم من اليوم. ويترك كثير منهم الفطور، ويتناولون غداء خفيفاً جداً، ولكن أكلهم الحقيقي يبدأ عندما يذهبون إلى المنزل. حيث يبدو أن غالبية الناس ذوي الوزن الزائد يتمتعون حقاً بالانغماس في وجبتهم المسائية عندما يشعرون بجوع دب خارج من مدة البيات الشتوي، ويميلون إلى التهام طعامهم بسرعة، وعادة ما يتناولون أطباقاً ثانية وحتى ثالثة، ويتبع ذلك الحلوى، ثم يقضون لقيمات صغيرة بشكل مستمر طوال المساء.

إننا نركز، بدلاً من ذلك، على أهمية نشر سعراتك الحرارية خلال اليوم. أولاً وأهم شيء، يجب أن تتعلم أن تتناول فطوراً جيداً بكميات كافية من البروتين والألياف. ويجب أيضاً أن تتناول غداء صحياً وينبغي أن تتناول دائماً وجبة خفيفة بين كل وجبة. وأهم شيء، يجب أن تتعلم «لتفسد شهيتك» قبل العشاء. فبدلاً من الجلوس للأكل عندما تشعر بجوع شديد، إننا نشجعك لتناول وجبة خفيفة ذات كثافة حرارية منخفضة لتسكن شهيتك قبل وجبتك المسائية. إن تقاحة مع ست إلى عشرة من اللوز، أو حصة من اللبن السادة مع نخالة رقائق الذرة (السيريل)، أو قبضة من جزر صغير مع بضع ملاعق شاي من الحبوب، أو بيضة مسلوقة جيداً مع قطع عدة من الكرفس هي مجرد بعض الأمور التي يمكن تناولها قبل نصف ساعة إلى ساعة واحدة قبل الوجبة المسائية للمساعدة على تقليل الجوع وتقليل احتمال فرط أكلك. ويوجد معظم مرضانا كذلك أن إضافة 2.5 إلى 5 جرامات من بي جي إكس إلى كأس من الماء أو 3 إلى 6 كبسولات من الهلام الخفيف لـ بي جي إكس قبل خمس عشرة إلى عشرين دقيقة قبل كل وجبة، مفيد.

## الدهون، والبروتين، والشبع

على الرغم من أننا قد ركزنا على أهمية التأثير لسكرية الدم، وحجم الغذاء والزوجة في تحفيز الشبع والحفاظ عليه، فإن ثمة عوامل مهمة أخرى يجب اعتبارها إذا ما أردت أن تحصل على فقد وزن فعال، خالٍ من ضيق الجوع المفرط. ويسهم كل من الدهون والبروتين في مذاق طعام، إضافة إلى قدرته في ابتداء الشبع والحفاظ عليه. والوجبات ذات الحجم والزوجة المرتفعين، ولكن تفتقد البروتين والدهون هي أقل فعالية في إزالة الجوع وتكوين شعور مطول بالشبع.

وعلى الرغم من أن الدهون ذات سعرات حرارية مرتفعة، فإنه من المهم استهلاك كميات كافية من دهون صحية إذا ما أردت أن تفقد الوزن. وأكبر خطأ يعمل هو ببساطة تناول كثير من الدهون، ونتيجة لذلك كثير من السعرات الحرارية. فكل ما يتطلبه الأمر هو كمية صغيرة جداً من الدهون لتحفيز الشبع. وسيضيف قدر قليل من الدهون بمقدار 2 جرام في معدة مليئة بالطعام من التأثيرات المحفزة للشبع لذلك الطعام بشكل كبير. وثمة كثير من الفوائد الصحية الأخرى لأنواع معينة من الزيوت. فإن زيت الزيتون، والأفوكادو، والمكسرات، والحبوب، والسّمك الدهني، وزيوت السمك، وزيت النارجيل هي مجرد بعض أمثلة من الدهون التي ينبغي تناولها بانتظام لأجل الصحة والشبع. ومفتاح الحصول على فوائد هذه الدهون الصحية هو الاعتدال الحقيقي. فجميع الدهون تحوي 9 سعرات حرارية للجرام؛ لذا ينبغي تجنب تناول أي منها بحرية. وتقتصر الكتب التي تحفز تناول الدهون لفقد الوزن أنه يمكنك تناول أي كمية من أنواع معينة من الزيوت، ولا تزال تفقد الوزن. وهذه حماقة صرفة. إن تحقيق التوازن بين هوس قلة الدهون والاستخدام المتحمس جداً للزيوت النباتية هو المفتاح للعثور على فوائدها الحقيقية.

## الدهون المفيدة مقابل الدهون الضارة

إن أحد الأمور الأساسية لتحديد عما إذا كان الدهن مفيداً أو ضاراً هو تأثيره على الأغشية الخلوية، ونتيجة لذلك على عمل الأنسولين. وتتكون الأغشية

في الأغلب من أحماض دهنية. والأمر الذي يحدد نوع الحمض الدهني الموجود في الغشاء الخلوي هو نوع الدهون التي تتناولها. فنظام غذاء مكون في الأغلب من دهون مشبعة، وأحماض دهنية حيوانية، وأحماض دهنية متقابلة (ترانز، من المارجرين، والسمن، والمصادر الأخرى للزيوت النباتية المهدرجة)، ذات نسبة من الكوليسترول يؤدي إلى أغشية بطبيعة أقل سيولة بكثير مقارنة بأغشية لدى شخص يتناول مستويات مثلئ من أحماض دهنية غير مشبعة. ودون غشاء صحي، فإن الخلايا تفقد قدرتها على التمسك بالماء والمغذيات المهمة والمنحلات الكهربائية. وتفقد كذلك قدرتها على الاتصال مع الخلايا الأخرى والتحكم في تنظيم الهرمونات بما في ذلك الأنسولين. ودون توافر النوع الملائم من الدهون في الغشاء الخلوي، فإن الخلايا ببساطة لا تعمل بشكل لائق. وتشير كثير من الدلائل إلى أن الخلل الوظيفي للغشاء الخلوي هو عامل أساس في تطويع حالة مقاومة الأنسولين والسمنة ومرض السكري؛ لذا، فإنه من الأساس للتحكم في وزن طويل المدى فعال أن تتناول الأنواع الصحيحة من الدهون.

إن نوع شكل الدهن الغذائي المرتبط بحالة مقاومة الأنسولين هو وفرة الدهون المشبعة والأحماض الدهنية المتقابلة (ترانز) إضافة إلى نقص نسبي في أحماض دهنية أحادية اللإشباع وأوميغا 3. ويعني هذا أنه لتحسين عمل الأنسولين، ينبغي أن نقلل تناولنا من الدهون المشبعة بأكل شرائح لحم خالصة بشكل إضافي واختيار خيارات مشتقات ألبان منزوعة الدسم. وأفضل مصادر الدهون أحادية اللإشباع هي زيت الزيتون، والمكسرات، وزيوت المكسرات، وزيت الكانولا. وعلى الرغم من أن الدهون أحادية اللإشباع هي ليست مثل الدهون غير المشبعة أو الدهون متعددة اللإشباع، إلا أنها لا تزال تسهم في تكوين أغشية خلوية صحية أكثر؛ لأنها أكثر سيولة من الدهون المشبعة. ولأنها تحوي رابطة غير مشبعة واحدة فقط، فهي أكثر استقراراً وتوفر حماية أكبر من الضرر الناتج من عملية الأكسدة للأغشية الخلوية مقارنة بالزيوت متعددة اللإشباع.

وعلى الرغم من أن زيت الزيتون وزيت الكانولا هما بحد بعيد أشهر الزيوت أحادية اللاإشباع المستخدمة، إلا أن زيت جوز المكاداميا هو الأفضل للطبخ؛ لأنه يحوي مستويات أقل من زيت متعدد اللاإشباع (3% لزيت جوز المكاداميا مقابل 8% لزيت الزيتون و23% لزيت كانولا). ونتيجة لذلك، فينما يمكن لزيت الزيتون وزيت كانولا أن يكونا بيروكسيدات الشحوم (منتجات ثانوية زنة تتكون في أثناء عملية الأكسدة) تحت درجات حرارة طهو منخفضة نسبياً، فإن زيت جوز المكاداميا هو مستقر تحت درجات حرارة أعلى بكثير (ضعفا العدد لزيت الزيتون وأكثر استقراراً من زيت الكانولا بأربعة أضعاف). وزيت المكاداميا أيضاً، مثل زيت الزيتون، به نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة الطبيعية. وفي الواقع إنه يحتوي على 4.5 أضعاف كمية الفيتامين هـ (E) الموجودة في زيت الزيتون. ولمزيد من التفاصيل عن زيت جوز المكاداميا، زر الموقع الإلكتروني [www.macnutoil.com](http://www.macnutoil.com).

وثمة جانب مهم آخر لجلب النوع الصحيح من الزيوت في نظامك الغذائي هو تناول سمك غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، مثل سمك السلمون والإسقمري والرنكة والهلبيوت. وبيننا نشجعك على تناول كمية أكبر من السمك، إلا أننا يجب أن نعطيك بعض الإرشادات. إن جميع الأسماك تقريباً تحتوي على مقدار ضئيل من ميثيل الزئبق. وفي معظم الحالات ليس هذا بالمهم؛ لأن مستواه قليل جداً. وأنواع السمك الأكثر احتمالاً للاحتواء على أقل مستوى من ميثيل الزئبق هو سمك السلمون (مستويات لا يمكن اكتشافها)، وسمك القد، والإسقمري، وتونة الماء البارد، وسمك السلور المربي في المزرعة، وسمك الرنكة. وقد تحوي بعض أطعمة البحر، خاصة سمكة أبي سيف والقرش وبعض الأسماك المفترسة الكبيرة الأخرى مستويات عالية من ميثيل الزئبق. اختر من المجموعة المحتوية على قليل من الزئبق، وأقصر تناولك، بحيث لا يكون أكثر من أربع حصص في الأسبوع حداً أقصى.

إن إضافة زيت سمك عالي الجودة بوصفه ملحقاً خالياً من الزئبق ومن مادة بي سي بي (PCB) ومواد الديوكسين والملوثات الأخرى التي توجد غالباً في السمك

إلى وتترك اليومية سيزود ضمناً إضافياً بحصولك على مستويات كافية من أحماض أوميغا 3 الدهنية. تناول كمية كافية من الملح لتوفير 1000 مليجرام من أحماض أوميغا 3 الأساسية إي بي أي ودي أيتش أي (EPA and DHA) يومياً.

## البروتين

لقد ثبت جيداً أن البروتين مهم كذلك في الحفاظ على التحكم الصحي للشهية. إنه من المهم خاصة بدء اليوم؛ بفتور غني بالبروتين، ولكن ينبغي تناول البروتين طوال اليوم لتجنب الجوع المفرط ولتحفيز شبع مطول. إن البيض أو بياض البيض مع خضراوات مشوية، أو دجاج مشوي مع خضراوات، أو لبن مع نخالة رقائق الذرة (السيريل)، أو توفو مخفوق ومقلي مع خضراوات، أو مشروبات أو خلطات بديلة للوجبة غنية بالبروتين ذات حجم كبير كلها أمور ممتازة للاعتبار بوصفها جزءاً من فتور محفز للشبع. ويعد بروتين مصل اللبن أحد بروتينات الطبيعة الأعلى جودة، وهو مكوّن مفيد جداً (وربما ضروري) ويمكن استخدامه بسهولة لرفع المحتوى البروتيني لأي وجبة. ولقد أظهر أن بروتين مصل اللبن يحفز الشبع كذلك. وتعد الخلطات المكونة من مصل اللبن أو المخفوق البديل للوجبة الذي يحتوي على بروتين مصل اللبن وبي جي إكس طعام فتور مشبع ممتاز.

ومن المهم جداً كذلك تضمين البروتين في وجباتك الأخرى. وينبغي أن تكون مصادر البروتين خالية من الشحم، ومن الممكن أن تشمل لحوماً خالصة، والدجاج، والسّمك، ومشتقات الألبان قليلة الدسم، والبيض أو بياض البيض، والبقول، أو التوفو. وسيبحث الجسم عن البروتين، وستزيد الشهية إذا منعت الجسم من كميات كافية من هذه المجموعة الغذائية المهمة. ويدعم البروتين كذلك نمو العضلات، ويساعد على استقرار سكر الدم، ويزود طاقة طويلة المدى. ولكن يصعب غالباً تناول البروتين دون تناول كمية مفرطة من الدهون؛ لذا تأكد أن تختار أطعمة بروتين بلا شحم.

إننا نوجه مرضانا دائماً للتركيز على تناول أطعمة ذات كثافة حرارية مرتفعة وحجم كبير بوصفها قسماً رئيساً من وجبتهم، ثم تناول حصص أصغر من الأطعمة ذات الكثافة الحرارية الأعلى مثل اللحوم بحذر وببطء. ويصعب العثور كثيراً على بعض الأطعمة الغنية بالبروتين في الأصناف قليلة الدسم. فمثلاً، إن الجبن هو طعام مفضل لدى كثير من الأشخاص ذوي الوزن الزائد. وعلى الرغم من أن الجبن غني بالبروتين، فإنه في الغالب محمل بالدهون، وهو أحد الأطعمة الأكثر ارتفاعاً في الكثافة الحرارية الموجودة. وإذا ما أردت أن تفقد الوزن، ولا تزال تأكل الجبن، فيجب عليك أن تبقى أحجام حصصك صغيرة جداً. وبالنسبة إلى أصناف الجبن ذي الدهن الأعلى، أقصر تناولك اليومي للجبن لحصة بحجم إبهامك. ويمكنك أن تجد توصيات لإدخال مصادر صحية من البروتين في نظامك الغذائي في الفصل 10.

وأحد أفضل مصادر البروتين لفقد الوزن هو البقول، حيث إنها غنية ليس بالبروتين فحسب، ولكن بالألياف غير المنحلة أيضاً، ما يزيد من الشبع، إضافة إلى العمل بتأثيرات مفيدة أخرى. وتعلم الطهي بمختلف أنواع الفاصوليا، والعدس، والبازلاء، ومنتجات البقول مثل التوفو قد يكون أحد أهم المهارات التي يمكن أن تتعلمها. وعندما تصبح على علم حقاً بمئات الطرق التي يمكن بها أن تستخدم هذه الأطعمة الزهيدة والصحية، فستكون قد اكتشفت أحد أفضل الطرق للوقوع في حب طريقة الحياة ذات الشبع العالي. وشراء هذه المكونات بالجملة، وطبخها في دفعات بقدر بخار أو ببطء على الموقد سيسمح لك بتجميد أجزاء عدة معدة بوصفة واحدة، التي يمكن إخراجها لاحقاً لإعداد وجبات سريعة وسهلة. ونحن نزودك بكثير من أسرار ووصفات الطهي للاستفادة من هذه الأطعمة الرائعة في الفصل 10.

## خلاصة الفصل:

- متى ما تحكمت في شهيتك عن طريق «رشاقة بلا جوع»، فإنه يمكنك أن تجري تغييرات أخرى لعادات وتصرفات نمط حياتك ستساعدك على اكتساب تحكم صحي في وزنك بوصفه أسلوباً للحياة.
- تعكس الشهية نظاماً معقداً تطور لمساعدة الإنسان للتعامل مع نقص الغذاء.
- أهم الخصائص الثلاث التي تحدد قدرة الطعام على تكوين شعور مهم ومستمر بالشبع:
  - التأثير لسكرية الدم (تأثير الطعام على سكر دمك).
  - الحجم (كم حيزاً يشغل الطعام في معدتك).
  - اللزوجة (ثخن الطعام عند مروره في قناتك الهضمية).
- إن حجم الطعام هو ما يملأ بطنك، ويجعلك تشعر بالشبع. وتبطئ لزوجة الطعام من الهضم وتعطيك شعوراً مستمراً بالشبع. بينما يحدد التأثير لسكرية الدم لطعام عما إذا كان الطعام سيتسبب في ارتفاع لسكر الدم، وإذا ما فعل ذلك فإنه سيحفز الرغبات الملحة للطعام والأكل المفرط لاحقاً.
- إن إدراك مصدر السعرات الحرارية الزائدة وغير الضرورية هو أمر رئيس إذا ما أردت أن تتحكم في وزنك.
- إن الألياف والماء هما أهم المكونات في الغذاء وبإمكانهما أن يضيفا حجماً ولزوجة دون المشاركة بالسعرات الحرارية.
- تناول كميات كبيرة من أطعمة ذات كثافة حرارية منخفضة.
- إن تناول وجبات منتظمة هو مهم لمنع الجوع المفرط، الذي قد يعطل برنامجك لفقد الوزن.
- إن لـبي جي إكس قدرة على زيادة حساسية الأنسولين، وتقليل تقلب سكر الدم، وتكوين تأثيرات بحجم أكبر. وهو شديد اللزوجة، ويتسبب في تأثير مستهدف لتقليل العوامل التي تزيد من الشهية، بينما يرفع من العوامل التي تقلل الشهية في آن واحد.



- يسهم كل من الدهون والبروتين في مذاق طعام، إضافة إلى قدرته في ابتداء الشبع والحفاظ عليه.
- إن الوجبات ذات الحجم واللزوجة المرتفعين، ولكن تفتقد البروتين والدهون هي أقل فعالية في إزالة الجوع وتكوين شعور مطول بالشبع.
- إن الاعتدال مع أطعمة ذات كثافة حرارية عالية هو أمر رئيس.
- يعد بروتين مصّل اللبن أحد بروتينات الطبيعة الأعلى جودة، ويمكن استخدامه بسهولة لرفع المحتوى البروتيني لأي وجبة.
- إن بروتين مصّل اللبن يحفز الشبع.

