

# لصحتك

د/ عدنان باجابر

ح مكتبة العبيكان، ١٤٢٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

باجابر، عدنان سالم

لصحتك./ عدنان سالم باجابر. - الرياض، ١٤٢٧هـ

١٩٤ ص؛ ٢١×١٤ سم

ردمك: ١ - ٠٨٧ - ٥٤ - ٩٩٦٠

١ - الصحة العامة ٢ - آداب المائدة أ. العنوان

١٤٢٧ / ٤٨٥١

ديوي ٦١٤

رقم الإيداع: ١٤٢٧ / ٤٨٥١

ردمك: ١ - ٠٨٧ - ٥٤ - ٩٩٦٠

الطبعة الأولى

٢٠٠٧م / ١٤٢٨هـ

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر

مكتبات ونشر  
العبيكان  
Obekkan  
Publishers & Booksellers

الرياض. العليا. تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

ص.ب: ٦٢٨٠٧ الرياض ١١٥٩٥

هاتف: ٤١٦٠٠١٨ - ٤٦٥٤٤٢٤، فاكس: ٤٦٥٠١٢٩

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



obeikaridi.com

obeikandi.com

## المقدمة

لصحتك «مجموعة من الموضوعات التي كنت قد كتبتها في عمود أسبوعي في جريدة الوطن يحمل الاسم نفسه، وهي طبيعتها الأسبوعية متفرقة ما بين أبحاث ودراسات مختارة، وبين موضوعات مشتتة، وإن كان يجمعها عدد من الأهداف العامة التي منها الوقوف على حقيقة الكثير من الدراسات التي تربط بين التغذية والصحة بصورة إيجابية أو سلبية. كان منهج اختيار الأبحاث والدراسات المختارة هو أسلوب متابعة، حيث كانت مأخوذة من الدوريات العلمية التي تصدر غالباً في الأسبوع نفسه الذي أكتبها فيه «للوطن».

قد يدرك بعض القراء الأعزاء الحجم المتدفق للدراسات التي تدفع بها الدوريات العلمية بصورة يومية لتتلقاها الجهات الأكاديمية أو البحثية، أو يتسرب جزء يسير منها لوسائل الإعلام، وما يحدث لجزء منها من إعادة البحث وقد توصل أو ترفض.

إن الهدف من اختيار الدراسات ومناقشة نتائجها هو التأكيد على أن ما يحمل اسم دراسة علمية وينشر سواء في الدوريات العلمية أو وسائل الإعلام قد يكون صحيحاً، وقد لا يكون قطعياً حتى يبنى عليه حكم، إذ لا بد من ربطه بحقيقته العلمية من جهة وإعادة البحث فيه من جهة أخرى، أو بمعنى آخر: تجربة واحدة لا تكفي؛ وعليه فليس كل ما يقول به الإعلام صحيحاً، هذا إذا نظرنا

للموضوع بتجرد وحسن نية، ولكن قد يكون خلف نشر بعض الدراسات أمور أخرى تجارية أو حتى كيدية.

هذه وقفات حول هذا الهدف العام أردت أن أقف حوله في بعض هذه المختارات ولا يخلو الأمر من هدف آخر يجده القارئ بين ثنايا موضوعات الكتاب هو التأكيد على أهمية بعض الأغذية دون غيرها، أو التحذير من بعض المبالغات لأهمية أغذية أخرى كان يقودني في الكتابة عنها في حينها أحاديث مجالس، أو أسئلة متفرقة.

أرجو من الله العلي القدير أن يجعل عملنا خالصاً لوجه الكريم.



# مشروب الطاقة والقوة

(١)

أنزلت إحدى كبريات شركات المشروبات الغازية خلال المدة الماضية منتجاً جديداً، تدعي فيه أنه مشروب للقوة والطاقة، وهذا النوع من المشروبات طرحته شركات سابقة في الأسواق قبل سنوات ونالت به من الشهرة والمكاسب ما نالت، حتى إن بعضها أصبح يرعى الأيام الثقافية والنشاطات الاجتماعية في الجامعات السعودية، يوزع في أثنائها مشروب قوتها على الطلبة بصفته جوائز وهبات. ونتيجة للإقبال المفرط من قبل الشباب على هذه الأنواع من المشروبات، نتيجة لادعاء المنتجين بأنها مشروبات مقوية ومنشطة..! ما عادت تخلو بقالة ولا ناد رياضي منها. ومن وجهة نظري أشعر أن شركة المشروبات الغازية العملاقة ذكية؛ إذ استطاعت أن تقابل الهجوم الشرس على مضار منتجاتها الغازية على الأطفال بإنزال هذا المنتج، وفي الوقت نفسه تنافس بقية الشركات الشبيهة ومنتجات قوتها وبأسعار أقل، ويكمن ذكاؤها في اختيار هذا المنتج في كونه منتجاً مفيداً، فهو عبارة عن مشروب غازي به بجانب السكر والأصباغ والنكهات شيء من الفيتامينات، وكثير من المنشطات والمقويات العصبية التي على رأسها "التورين"، وهو أحد أهم المحاور التي ستستند عليه أي من الشركات المنتجة لصد أي هجوم يطعن في مصداقيتها.

## فما هو التورين؟

دون تفاصيل علمية وباختصار (التورين) هو حامض أميني غير أساسي، يوجد عادة ويتكون في أجسامنا من أكلنا للبروتينات، وهو مهم لامتناس بعض الفيتامينات والدهون، وكذا عبور الكالسيوم والبوتاسيوم عبر أغشية الخلايا، وهو مقو عصبي ومضاد أكسدة مهم لعمل القلب ويقلص العضلات، وتشير بعض الدراسات إلى أنه مهم لوقاية الجسم من بعض الأعراض والأمراض مثل السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، كما أنه يساعد على الحفاظ على الكلى والعينين.

وبمعرفة طبيعة عمل ودور هذا المركب في الجسم فإن مثل هذه الفوائد الوقائية له غير مستبعدة. يوجد التورين بصورة طبيعية في اللحم الأحمر، وأعضاء الحيوان كالكبد والكلوي والقلب، كما يوجد في البيض والحليب، ويُعد حليب الأم غنيا بالتورين؛ لأن الرضع في بداية حياتهم لا تستطيع أجسامهم تكوين التورين، وقد أصبح هذا المركب يضاف إلى حليب الأطفال المجفف بعد تحذير من إضافته لسنوات عديدة، كما يعتقد أنه كلما تقدم الإنسان في العمر تقل كفاءة الكبد على تصنيع التورين. أصبح التورين اليوم أحد مدعمات الأغذية، ويباع على هيئة كبسولات تحوي ما بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ مليجرام وربما أكثر، وإن كان لا يوجد تقنين لحاجة الجسم لهذا الحامض الأميني، إلا أن بعض الناس يعتقد أن رفع الجرعات إنما هو من باب الفوائد التي سيحصل عليها الجسم منه.

وعودة إلى موضوعنا "مشروب الطاقة".

أما المحور الثاني الذي قد تعتمد عليه الشركات المنتجة لمشروبات القوة والطاقة لإثبات صدق ادعاءاتها فهو وجود الفيتامينات، وقد تدعم أيضا بوجود منشطات أخرى مثل الجارانا، ولكن يبقى هذا الجانب هو الذي تراه شركات الإنتاج، إلا أن الصورة لها جوانب أخرى ومكان حذر من هذه المشروبات.



## مشروبات الطاقة والقوة

(٢)

تحدثت سابقاً عن مادة التورين في مشروبات الطاقة والقوة. وإكمالاً للموضوع فإن في بعض هذه المشروبات مادة أخرى تسمى الجارانانا (وتسمى أيضاً البولينيا وكوكا البرازيل)، وهي عشبة طبية منبهة تقلل من التعب الناتج عن بذل الجهد، ويعتقد بعض الناس أن لها دوراً منشطاً (للعلاقات الزوجية)، كما أنها مانعة للشهية ومخفضة للوزن وقد استخدمت طبياً للوقاية من الملاريا وكذا الإسهال.

وعلى الرغم من هذه الفوائد للجارانانا إلا أن حول استخدامها محاذير لفئات معينة من الناس، وهناك تقارير متفرقة عنها. فهي تسبب حساسية لبعض الأشخاص، ولا ينصح باستخدامها لمرضى السكري والضغط والقرحة والحوامل والمرضعات، أو من كان يعاني من صداع مزمن. كما أنه سجلت على استخدام هذه المادة بعض الأعراض مثل آلام واضطرابات معوية، وكذا القلق والتوتر، وربما الإرهاق عند بعض الأشخاص، إلا أن التحذير الأشد منها هو تفاعلها داخل الجسم مع بعض الأدوية، مثل أدوية الربو والبرد وبعض أنواع حبوب منع الحمل والسجائر (النيكوتين)، كما أنها تتفاعل مع الحديد والليثيوم. وهنا لا بد من الإشارة إلى أن مثل هذه الجوانب السلبية للجارانانا تؤخذ في إطارها وظروفها المذكورة، كما أن وجودها مقتصر على أنواع دون أنواع من مشروبات الطاقة.

أما المادة المشتركة بين جل مشروبات الطاقة فهي مادة الكافين، والكافين مصنف على أنه مادة آمنة على الصحة، إذا أخذت في إطار وجودها الطبيعي في الشاي أو القهوة، وتؤكد الدراسات أن تناول كميات متوسطة في حدود ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ملليجرام، أي ما يعادل كوبين أو ثلاثة من القهوة منه ينبه بصورة آمنة، إلا أن هناك تحذيراً منه على الأطفال، ولو كان بكميات أقل، وعلى الشباب والمراهقين إذا أفرط في استهلاكه. فمما هو معلوم أن زيادة الجرعات اليومية منه (تزيد على ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ ملليجرام في اليوم) تؤدي إلى أعراض معلومة منها: التوتر والقلق والتهيج والأرق وسرعة التنفس واضطراب ضربات القلب ورعشة اليدين والصداع وارتفاع حموضة المعدة، وقد تظهر بعض هذه الأعراض لدى بعض الأشخاص حتى عند الجرعات المتوسطة (٢٠٠ - ٣٠٠ ملليجرام، ثلاثة أكواب من القهوة)، ومعلوم أيضاً أن الكافين قد يتفاعل مع بعض الأدوية ويساعد على فقد الكالسيوم عند النساء اللاتي يعالجن بهرمونات الأستروجين لمنع تحلل العظام فيما بعد سن اليأس. فإذا كان المعقول هو في الحدود المتوسطة وأن الأعراض السابقة تظهر عند الجرعات في حدود ٨٠٠ ملليجرام يومياً؛ فإن لنا أن نحكم على تأثير وجود الكافين في مشروبات الطاقة إذ يضاف لها بكميات كبيرة جداً في بعض الأنواع. وهنا مكن الخطر وأساس الضرر.

ومما يضاف لمشروبات الطاقة الفيتامينات خاصة مجموعة فيتامين (ب)، وتعد الفيتامينات محفزات لعمليات التمثيل الغذائي في الجسم، كما أنها من العوامل المساعدة لبعض الموصلات

العصبية في الجهاز العصبي عند الإنسان، وعليه فهي تعطي الإنسان حيوية ونشاطاً ملموساً عند تناولها على هيئة كبسولات.

عدا هذا، فإن هذه المشروبات بها سكر ونكهات وأصبغ صناعية، بمعنى آخر فإن تسميتها مشروبات الطاقة فيه تفرير بالمستهلك؛ لأنها لا تزود الجسم بطاقة تزيد على السعرات الموجودة في أي مشروب غازي آخر، بل أي محلول سكري.

إن هذا الكم المتداخل من المنشطات والمنبهات التي وضعت في عبوة مشروب الطاقة بسعة ٢٥٠ مللتر، واستمرار الشباب على تناولها لأكثر من مرة في اليوم فيه إرهاق حقيقي للجهاز العصبي ومن هنا فلا عجب أن يتأثر الجسم أو يأرق الذهن.

كما أن من شأن مثل هذا المشروب أن يعطي الجسم نشاطاً قد تمر ساعات معدودات ثم لا يلبث الجسم أن يدفع ثمنه إرهاقاً تالياً لذلك النشاط.

إن النشاط الحقيقي والنصيحة العامة التي تقدم للشباب هي البعد قدر المستطاع عن المنبهات، وإن كان لا بد فيكفي كوب أو كوبان من الشاي أو القهوة في اليوم مع التغذية الجيدة والمتوازنة، وهذا كفيل - بإذن الله - بإمداد الجسم بالنشاط الطبيعي الذي لا يتلوه إرهاق في البدن، وتعب في الأعصاب، أما الحالات الخاصة والظروف الطارئة فلكل حادثة حديث خاص بها.



## الجرجير

سمته العرب قديماً جارجار، ويسمونه بقلة عائشة، وذكره داود الأنطاكي في تذكرته بأنه "يحلل الرياح ويدفع السموم"، وأنه "يخصب البلغم ويفتح الصلابات والسداد من الطحال والكبد ويفتت الحصى ويجلو الآثار"، ومنذ الأنطاكي وقبله وبعده إلى يومنا هذا يصرح ويلمح الكثير بأهمية الجرجير لإكثار الذرية. وربما يعود مثل هذا الأمر إلى طعمه الحريف اللاذع. والاعتقاد بأن كل مادة حارة أو حريفة الطعم لها أدوار سحرية داخل الجسم اعتقاد يحملها العطارون (حسب قول أحدهم من كبار السن)، وربما كانوا هم مصدر معلومات العامة ومبالاتها وإلهامات "الشياب" وما يدور في أحاديث أسماهم.

إن الجرجير قد حظي باهتمام الشرق والعرب أكثر من الغرب في جانب استخداماته العلاجية، فالمتتبع لكتب الطب البديل الغربية اليوم يكاد لا يجد ما يشبع رغبته من فوائد كثيرة للجرجير تقول بها العرب، وذلك مقارنة بنبات آخر حاز على اهتمام الغرب وهو من فصيلة الجرجير نفسها يسمى قررة العين (أوراق نوع من الرشاد)، أما الفوائد التي قد تجدها هنا وهناك وأجمع عليها عن الجرجير، فهي أنه مفيد لعلاج تساقط الشعر وإزالة القشرة والنمش من الوجه، وأنه مقو للثة ومعالج للحروق البسيطة، وهو علاج للتسمم بالنيكوتين عند المدخنين، وهو مدر للبول ولا ينصح

به للحامل أو من يعاني من تضخم الغدة الدرقية. ويبدو أن بعض (وليس كل) هذه الفوائد معتمدة على التجارب المتوارثة أكثر من اعتمادها على دراسات علمية موثقة. وإن كانت هناك دراسات حديثة متفرقة حاولت أن تجد فوائد أخرى للجرجير منها: دراسة المركز القومي للبحوث في مصر، حيث وجدت أن له تأثيراً فاعلاً في خفض الدهون الكلية والكوليسترول في الدم، كما أن هناك دراسات حول الجرجير في مركز (جون أنز) في بريطانيا تبشر بأنه قد يكون له دور في تنشيط الجسم ضد السرطان.

موطن الجرجير الأصلي هو الجزر البريطانية، وقد كان وجوده حتى القرن الثامن عشر محصوراً في مناطق حوض المتوسط، حيث كان ينبت برياً. والجرجير ليس نوعاً واحداً، فهناك أكثر من عشرين نوعاً منه. يوجد من بينها نوع واحد يزرع للزينة والجمال. والجرجير من عائلة الكرنب والخردل، والطعم الحريف في هذه العائلة يرجع لوجود مركبات كيميائية كبريتية تتحرر بفعل أنزيمات خاصة. وتمتاز الأوراق الأكبر بتركيز أكثر لهذه المواد مقارنة بالأوراق الغضة الصغيرة. وإن كان للجرجير تميز بالطعم الحريف اللاذع عن بقية الخضراوات الورقية الداكنة، إلا أنه لا يختلف عنها كثيراً في قيمته الغذائية. فالورقة في غالبها ماء ٩٥٪ والباقي بروتين وكربوهيدرات وألياف غذائية وآثار من الدهون، وبه فيتامين (أ) و(ج) وبعض أنواع مجموعة (ب)، ومعادن أهمها الكبريت والحديد والنحاس والمغنيسيوم والفوسفور. وهي كما سبق ذكره عناصر توجد في بقية الخضراوات بنسب متفاوتة.

وعلى الرغم من عدم التميز هذا إلا أن لحرافة الجرجير لذة خاصة عند الكثير من الناس، وهذه اللذة أدخلته في السنوات الأخيرة مدارس فنون إعداد الأطباق الفاتحة للشهية وذلك بِبَشْرِهِ وإضافة زيت الزيتون إليها، وأصبحت سلطة الجرجير (التي كانت مقتصرة على المائدة البريطانية) عالمية. ومن فنون إعداد طبق سلطة الجرجير أن يقطع بنسب متساوية مع الخس ومع شيء من الطماطم والليمون، وأثار من الملح ويكون للحديث عنها مع الصائم شجون أخرى.



## اللحوم... أيها الأفضل

ظهرت في بداية الستينيات من القرن الماضي معلومة بين المتخصصين تؤكد أن هناك علاقة بين أمراض القلب والشرابين والدهون المشبعة والكولسترول الذي يوجد بها، فحملت رسالة المتخصصين والمهتمين بالصحة العامة عبر وسائل الإعلام التحذير من الكولسترول، وأنه موجود في اللحوم وخاصة الحمراء منها. ومنذ ذلك الحين وإلى يومنا هذا أصبح الناس في موقف المتخوف من اللحوم. ومنذ ذلك التاريخ وحتى اليوم ظهرت حقائق وفرضيات أخرى حول اللحوم ودهونها، فهي مرتبطة بقائمة من الأمراض مثل سرطان الثدي بين النساء، والنقرس وأمراض الكلى وغيرها. وفي المقابل يؤكد المتخصصون أيضاً ومنذ ذلك التاريخ أن اللحوم مهمة للكبار ونمو الأطفال وصيانة أنسجة الإنسان، فهي تتفرد باحتوائها على فيتامينات لا توجد في النبات مثل فيتامين (ب ١٢) كما أنها تحوي بروتينات كاملة القيمة الغذائية، وبالصورة التي لا يمكن أن تتحقق في بروتينات النبات.

وبين هذين الأمرين طالب المتخصصون العامة بالتعامل مع اللحوم، فخرج من يشير إلى أن اللحوم أنواع منها الأبيض المفيد والأسهل هضماً، ومنها الأحمر الأكثر خطراً، وأصبحت بعض هذه الصور تطرح وكأنها حقائق مسلمة. وإذا اتفقنا على أن بعض تلك الحقائق صحيح، مثل مشكلة الدهون المشبعة في اللحوم، والدعوة

إلى تقليل تناولها (أي الدهون) قدر المستطاع، إلا أن الكثير مما يثار لا يزال في طور الجدل العلمي، وهناك هامش من الأمور التي لا يسلم بها على إطلاقها. فعلى سبيل المثال لا الحصر، يمكن التأكيد بأن القول إن اللحوم الحمراء تختلف في قيمتها الغذائية عن البيضاء غير صحيح؛ لأن محتواها من السعرات والطاقة متقارب (تقع بين ١٦٠ إلى ١٢٠ سعرا حراريا)، على الرغم من أن نسبة الحديد في اللحوم الحمراء والداكنة أعلى (إلى حد ما) من البيضاء؛ ولأن الأمر مرتبط بنوع القطعة من اللحم فإنه ينظر إلى اللحوم على أنها ذات قيمة غذائية متقاربة بدرجة كبيرة. فنسبة البروتين تقع بين ١٩٪ إلى ٢٣٪ كما أن نسبة الدهن تقع بين ١ إلى ٤٪ (في اللحم الصافي)، وهذه النسبة تزيد حسب القطعة وعمر الحيوان أو الطائر وحجمه بل وطرق تغذيته.

على أن الصحيح هو التعامل مع اللحوم الحمراء والبيضاء (عدا الأسماك) ضمن إطار حقيقتها وحاجة أجسامنا منها فمن ذلك:

- اللحوم مهمة ووجودها في أغذيتنا يساعد على إمداد أجسامنا بعناصر غذائية قد لا تتوافر بصورة مباشرة وسهلة من مصادر غذائية أخرى. ومسألة تعويضها من الأغذية النباتية في حاجة إلى ثقافة وإدراك أعمق من قبل المستهلك.

- التقليل قدر الاستطاعة من تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحم، مثل الشحم وجلد الدجاج أو الدهن الجانبي والداخلي فيه.

- حاجة أجسامنا من اللحم ليست كبيرة. فمقدار ٢٠٠ جرام من اللحم المطبوخ يوميا يُعد هذا المقدار أكثر من كفايتنا. خاصة إذا أخذنا في الاعتبار أننا نحصل على البروتين الكامل من مصادر أخرى مثل البيض والحليب أو اللبن.

- إن كل غذاء يفرط في تناوله (وليس اللحوم فقط) له جوانب سلبية حسب الشخص ونوع الغذاء، فالحكمة في قوله تعالى ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.



## الصحة ألياف وداش

كلمة داش DASH مختصر للخيارات الغذائية التي أصبح يراهن على أنها مقترح عملي للتخلص من ارتفاع ضغط الدم، وهذه الأغذية تشمل الخضار والفواكه والحبوب مرتفعة الألياف بجانب الأغذية قليلة الدهون، وهذه الخيارات الغذائية هي نفسها التي تحدى بها الطبيب "أورنيش" قبل عدد من السنوات مشروط الجراحين، ونجح في علاج أمراض القلب عندما وضع مرضاه تحت برنامجها، وهي التي أثبتت التجارب تلو التجارب أنها الأنسب للوقاية من سرطان الجهاز الهضمي والقولون خاصة. فمن أين لهذه الأغذية تلك الخصوصية؟

يؤكد الخبراء أن السري كمن في الألياف الغذائية التي تزخر بها هذه المجموعة من الأغذية.

والحق أن للألياف السر الأكبر في حماية الإنسان - بإذن الله - من أمراض كالسكري أو سرطان القولون، فبعد سنين من التجارب والأبحاث على كافة الأصعدة، يؤكد معهد السرطان العالمي أن العلاقة بين تناول الألياف والوقاية من السرطان شبه مؤكدة، وكذا ما يؤكد معهد أبحاث المستقبل للسرطان الأوروبي (EPIC) في الدراسة التي نشرتها دورية لانست بالمسح الشامل على ٥١٩٩٧٨ شخصا من عشر دول أوروبية (متوسط العمر ٤٥ سنة)، ووجدت أن الذين يميلون لتناول كميات أعلى من الألياف (٣٥ جراما في

اليوم) تتخفّض بينهم الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٤٠٪ مقارنة بالذين لا يميلون لتناول الوجبات مرتفعة الألياف (أقل من ١٥ جراما في اليوم)، وقد ركز البحث على النظر للألياف الطبيعية في الأغذية ولم يلتفت للذين كانوا يتناولونها على هيئة أقراص (مدعمات)، وفي العدد نفسه من دورية لانست نشرت دراسة أمريكية مشابهة على ٣٣٩١٧ متبرعا وخرجت النتيجة نفسها تقريبا، إذ وجد أن الذين يتناولون (٣٠ جراما من الألياف) أو أكثر تقل فرصة إصابتهم بسرطان القولون بنسبة ٢٠٪.

ولكن السؤال: هل أمر وجبات داش مقتصر على الألياف

فقط؟



## داش... دعوة عامة للجميع

كلمة داش (DASH) هي مختصر لنظام وجبات غذائية مقترحة للتخلص من ضغط الدم المرتفع، وسمات هذه الوجبات العامة هي احتوائها على كمية عالية من الفواكة والخضار والحبوب ومنتجاتها، مع رفع متوسط للأسمك والدواجن والمكسرات، وخفض للدهون الكلية المشبعة والكوليسترول، وإبعاد للحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر. تؤكد نتائج عدد من الدراسات (أهمها الدراسات اللتان دعمتا من المعهد الوطني للقلب والرئة والدم) التي بدأت عام ١٩٩٧م وآخرها دراسات أجريت قريبا تفيد أن تأثير وجبات داش على ضغط الدم حقيقة لا خيال، وأنها بديل عملي لعلاج ارتفاع ضغط الدم (الذي يسمى بالقاتل الصامت باعتباره أحد أهم العوامل المشاركة في الإصابة بأمراض القلب والسكتات القاتلة).

وعلى الرغم من أن المنظمات الصحية المختلفة وضعت أرقاما معينة للحكم على الضغط إن كان مرتفعا أم لا، إلا أن بعض تلك المنظمات تشير إلى أن ارتفاع ضغط الدم عن الحدود الطبيعية ولو كان طفيفا يشكل خطرا على الصحة بشكل أو بآخر، وعليه فإن نظام وجبات "داش" دعوة عامة للجميع تقريبا.

إن كانت وجبات داش المقترحة قد ظهرت قبل سنوات بصورتها البسيطة، وسماتها العامة التي تركز على رفع الخضار

والفواكه والحبوب وخفض الدهون، إلا أن الصورة المطورة لها والمطالبة بخفض ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) لم تظهر إلا بعد نشر دراسة ما يسمى بوجبات "داش - صوديم" في دورية ann.Int.med (عدد ١٨ ديسمبر ٢٠٠١م)، حيث وجدت نتائج تلك الدراسة أن خفض ملح الطعام في وجبات داش لحدود ١٥٠٠ مللجرام في اليوم (نحن نأكل أضعاف هذه الكمية يوميا) أدى إلى نتائج معنوية وممتازة في خفض ضغط الدم لدى شرائح من الرجال والنساء في أعمار وأوزان وأعراق مختلفة. وبنظرة سريعة لمحتويات (داش - صوديوم) نجد أن هنالك ثلاثة محاور لها هي:

• المحور الأول: رفع الخضار والفواكه بصورة أكثر من الحدود الطبيعية في أغذيتنا.

وكما أشير سابقا فقد يكون لوجود الألياف في الخضار والفواكه والحبوب سبب وجيه لخفض الضغط عند المرضى مرتفعي الضغط، هذا بجانب وجود المعادن مثل البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والفيتامينات ومضادات الأكسدة في هذه الأغذية.

• المحور الثاني: خفض الدهون، وإن كان معلوما بأنه ليس للدهون دور مباشر في خفض أو رفع ضغط الدم، إلا أن المشبعة منها (الموجودة في المنتجات الحيوانية كاللحم والحليب ومنتجاته وكذا في بعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل) لها علاقة معلومة بأمراض القلب.

• أما المحور الثالث: فهو خفض ملح الطعام، وحول علاقة ملح الطعام بارتفاع ضغط الدم عند المرضى جدل قديم متجدد، إلا أن نتائج دراسة (داش - صوديوم) كانت مجال تأييد واستشهاد لأنصار خفض ملح الطعام في وجبات أصحاب الضغط المرتفع مما زاد القطع لديهم بحقيقة العلاقة.

بقي أمران حول استخدام وجبات داش يمكن الإشارة إليهما سريعاً هنا وهما:

\* يحذر المتحمسون لهذه الوجبات المرضى مرتفعي الضغط من التوقف عن استخدام أدوية خفض الضغط دون استشارة طبية حتى وإن وجدوا تحسناً من استخدام نظام "داش".

\* نظراً لصعوبة التغيير المباشر والسريع لنمط الغذاء عند كثير من الناس؛ فالاقترح هو أن يؤخذ الأمر بالتدرج عند الانتقال من الوجبات العادية إلى داش - صوديوم.



## ١٤ صنفاً لحياة أطول

ظهر هذه الأيام طبيب عيون واختصاصي تجميل تعويضي من كاليفورنيا في أمريكا يسمى، إستيفن برات بتقلية غذائية جديدة سماها "سوبر فودز"، أي الأغذية السوبر. وكلمة سوبر معروفة طبعاً للجميع، فهي نفسها التي تعلمناها في الصغر من قصص سوبرمان، وأيام الطفرة من السوبرماركت، ومع الفضائيات من "السوبر ستار" إنها الأكبر قوة والأعظم تفوقاً. يقول هذا الطبيب: إنه بعد دراسة للعادات الغذائية لزواره من المرضى مدة ٢٠ سنة متصلة خرج بأن هناك ١٤ صنفاً غذائياً تضمن للإنسان حياة ممتازة وطويلة دون مشكلات صحية ولا أمراض.

وهذه الأصناف السوبر هي: (الفاصوليا والبقول) - البلوابيري (نوع من التوت) - والبروكلي والشوفان والبرتقال والقرع وسمك السلمون، والصويا والشاي (بلونيه الأخضر والأسود)، والطماطم ولحم الديك الرومي واللوز واللبن الزبادي، والشرط الذي وضعه هو أن يؤكل كل صنف من هذه الأصناف ٤ مرات أسبوعياً على الأقل للحصول على أفضل النتائج، ويؤكد أن هذه الأغذية مجتمعة تزود الجسم بالفيتامينات والألياف والمواد المضادة للأكسدة التي تحمي من الأمراض، كالسرطان وأمراض القلب، كما أنها تحافظ على نضارة الجلد وإشراقه وحيوية الجسم. ويعمل الدكتور "إستيفن برات" هذا الاختيار بأن "تناول الغذاء الصحيح يغير مسارات العمليات الكيميائية داخل الجسم نحو الطرق المثلى".

## ضربة معلم

بصراحة فكرة هذه التقلية بداية صحيحة، وبتجرد فإن طريقة تفكير طبيب العيون هذا ضربة معلم. أما البداية الصحيحة لهذه التقلية، فهي بداية طريق الشهرة وتوابعها مما هو معلوم، فلا يستبعد غداً أن تنتشر هذه الفكرة وتفتح لها العيادات ومكاتب الاستشارات، وتقدم الدورات التدريبية في طرق طبخ وأكل وحفظ هذه الأغذية السوبر، وغداً تصدر الكتب وترجم للغات العالم الحية والميتة عن "السوبر فودز"، وتظهر لها أيد وأرجل وقرون وكلها تتحدث عن كيفية استخدام هذه الأغذية لعلاج المرض الفلاني والعلّة الفلانية، وكيف تخفض الوزن وتخفف العقل. وتتكرر الأسطوانة، أسطوانة: أورنيش، وأوساوا والماكروبيوتك، وأدامو وفصيلة الدم، والبصمة، وجنوب الشاطئ.. وما فيش حد أحسن من حد. وغداً سيسأل علماء الغذاء ما رأيكم في "السوبر فودز" فيجيبيون وهم يعلمون أنه "إذا رمى المجنون بحجر في البئر فإن ألف عاقل لن يخرجوه". وبصرف النظر عن طبيعة زوار هذا الطبيب وأنهم كانوا يزورونه للكشف على أعينهم وجراحات التجميل وليس لدراسة عاداتهم الغذائية، فإنه طالما أن في العالم من يبحث عن الإثارة وتبني التقليات فأبشر بالخير وكثرة التلاميذ والأتباع يا "برات". إلا أن تكون سيئ الحظ فهذا أمر آخر.



## لوقاية من السكري هيا بنا "نفطر..!"

عندما تجتمع العائلة على مائدة الإفطار صباحا، يلاحظ الأب أن أحد أبنائه لا يمد يده إلى الطعام، وعادة ما يكون هذا الابن من النوع الذي لا يتكلم صباحا، ولكن ما إن يحل ضحى ذلك اليوم حتى تأتي الشكوى من شغبه وكثرة حركته؛ فهل هذا الابن مرشح للإصابة بالسكري في مستقبل أيامه؟ هناك دراسة تقول ربما نعم!

وبلغة أخرى فإن ذلك ليس لأنه لا يتكلم صباحا..

ولا لأنه كثير الحركة والعراك في مدرسته. ولكن السبب هو

لأنه لا يفطر!

### قبل سنة

قبل سنة تحديدا نشرت دراسة تقول: إن التعود على الإفطار قبل الخروج من المنزل ربما يخفض احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

والنوع الثاني من السكري هو الذي ينتشر حاليا بين ملايين الناس، وله علاقة بالسمنة والعادات الغذائية والضغط من مصائب الدنيا على الإنسان، والدراسة أجريت على ٢٩٠٠ شخص توبع تعاملهم مع الإفطار مدة ١٠ سنوات ووجد أن الذين يداومون على تناول الإفطار قبل الخروج من البيت صباحا تقل الإصابة بالسكري بينهم بنسبة تتراوح بين ٣٥% إلى ٥٠% مقارنة بمن لا

يفطرون، والدراسة تقول أيضاً: إن الذين لا يفطرون قابلون لزيادة الوزن وهم أكثر عرضة أيضاً لأمراض القلب!

### قبل سنوات

الدراسات حول علاقة الأمراض مع إهمال الإفطار قديمة وسلسلتها تؤكد أنها حقيقية، وهناك عدد غير قليل منها يشير إلى أن الذين لا يفطرون يأكلون سعرات حرارية أكثر خلال اليوم من الذين يفطرون، كما أن من الاعتقادات عند أصحاب الأجسام البدينة الذين يسعون لتخفيض أوزانهم، أنه يمكنهم عدم الإفطار لتخفيض الوزن، وهذا اعتقاد خاطئ وعكسه هو الصحيح، فالجوع يدفع بالإنسان إلى التهام كميات أكبر من الطعام، فالأمر مرتبط بعملية التمثيل الغذائي في الجسم. إن مجمل ما تحمله الدراسات يقدم لنا الاقتراح التالي: إذا كنت تريد أن تخفف وزنك وتتجنب الأمراض فإن الحل ليس في عدم تناول الإفطار.



## دردشة حول الرجيم (1)

### أوهام تخفيض الوزن

نبدأ بخل التفاح

هل يخفض خل التفاح الوزن؟

الإجابة: لا يوجد ما يثبت ذلك علمياً. ولكن هذه الإجابة بهذه الصورة السريعة غير مقبولة عند بعض الناس؛ لأنه لا يعقل ألا يكون مذيياً للشحوم ومخفضاً للوزن وهناك من جربه وخفض له وزنه. وإذا أجبت السائل بأن هذا النوع من التجارب لا يعول عليه لأنه غير متحكم فيه، وربما دخلت في الأمر عوامل أخرى على رأسها أنه مع أخذه لخل التفاح قلل من أكله، قال: ولكن هناك من المتخصصين من أشار إلى أنه يخفض الوزن في كتابه الفلاني، وكذا قال الدكتور فلان.

وعلى الرغم من هذا النوع من الجدل، فإن الحقيقة أنه لا يوجد مادة مذيية للشحوم بالصورة التي تتلمسها من وصفة خل التفاح (وغيره)، ولكن يوجد هناك ما يسبب تحلل شحوم الجسم نتيجة لعدم وجود الطاقة الكافية لأدائه لأعماله.

### إنه الغذاء

إن زيادة الوزن ونقصانه مرتبطان بمعادلة بسيطة يدركها أبسط الناس تأملاً لما حولهم، وهذه المعادلة تسمى معادلة توازن

الطاقة، وهي في مجملها تقول إن الغذاء الذي نأكله يمد الجسم بالطاقة، وإن الجسم يحتاج هذه الطاقة للقيام بوظائفه المختلفة فإذا أخذ الإنسان حاجته من الطاقة التي أمدته الطعام بها بصورة مقننة، أي إن ما أخذه يساوي حاجته الفعلية، وعلى هذا فسوف يبقى ثابتاً. وإذا زاد ما يأخذه عن حاجته خزن الجسم الزائد داخله على شكل دهون. أما إذا كانت حاجته للطاقة أكثر مما يأكل، فإن الجسم سيعوض النقص بتحليل جزء من الدهون المخزنة، حيث تحترق داخلياً وتولد طاقة، هذه هي الحقيقة، وهذا هو الذي يؤدي إلى تخفيض الوزن وحرق الدهون بالمفهوم العلمي.

### ومن الغذاء كان الأمران

وعلى هذا فإن الغذاء يتحكم في زيادة الوزن وخفضه، ومن الغذاء كان أمران حملهما كل من أدرك حقيقة المعادلة وحاول معالجة المشكلة بالتحايل عليها، فالإنسان ضعيف عموماً، وزائد الوزن أضعف إرادة أمام الأكل، وطالما أنه ليس بمقدوره أن يمتنع عن الأكل فلماذا لا تكون الحيلة.

### الأول هو المنع والعوائق

يحكى تاريخياً أنه كان للأثرياء من الآدميين الأوائل آنية خاصة لما بعد الأكل، فكان الرجل يأكل ويأكل حتى لا يبقى متسع في بطنه للمزيد، فيحمل إليه الإناء ويسترجع كل ما أكله فيه، ويرفع ذلك الإناء وتعاد آنية بها ما لذ وطاب ويعاود الأكل.

إن هذا الأول أدرك المعادلة كما يدركها بعض الشباب والبنات اليوم بممارسة الطريقة نفسها، فمنع الطعام من الوصول للدم ابتداءً سوف لن يزود الجسم بطاقة تخزن فيه، وهذا هو أسلوب الموانع التي تمنع امتصاص الطعام وتجعله يخرج من الجسم دون هضم، هذه الموانع تباع في الصيدليات كما أن بعض الأغذية تقوم بهذا الدور جزئياً، خاصة الأغذية الغنية بالألياف الغذائية، وعلى الرغم من أن المسألة منع في منع، إلا أن أسلوب التراجع (الاستفراغ) له محاذير صحية حقيقية، في حين أن للألياف فوائد إضافية غير الأمر الأول: المنع.

### ومن الأنيميا ما نفع

حسب دراسة نشرتها دورية "العناية بالسكري" في عام ٢٠٠٤م فإنه وجد أن نسبة ظهور سكري الحمل تقل عند النساء اللاتي عندهن أنيميا (فقر الدم) نقص الحديد. ومع جمع هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة التي تقول إن النساء اللاتي عندهن مستوى الحديد مرتفع يظهر بينهن السكري عند الحمل. فإن هذه فائدة ظاهرة لأنيميا نقص الحديد. إلا أن المحللين لنتائج هذه الدراسة لا يوافقون على مثل هذا الاستنتاج بمفرده، ويقولون إن السبب هو أن الأنيميا إنما هي مؤشر لسوء التغذية وانخفاض الوزن (المصاحب للحمل) الذي يقدم لعدم ظهور السكري المصاحب للحمل.



## أعشاب ريجيم

هناك عدد من الأعشاب والأغذية المنتشرة التي يدعي مروجوها بأنها تخفض الوزن. وقبل قبول أو رفض هذه الأشياء لابد من قواعد أساسية للتعامل مع هذه الأعشاب وغيرها مما ستأتي به الأسواق مستقبلاً.

## إذابة الدهون

إذابة الدهون كذبة ساذجة لا يستقيم معها علم ولا عقل. إن الدهون لا توجد في أجسامنا بصورة عبوات الزبدة أو السمن الذي نضعه على النار فيذوب، إن الدهون في أجسامنا محفوظة في خلايا بصورة دقيقة دقة صنع الخالق سبحانه وتعالى، لا تتحلل إلا وفق ضوابط معينة ضمن عمليات الهدم والبناء داخل الجسم، فتخزين الدهون يكون بمساعدة هرمونات أهمها هرمون الأنسولين الذي يساعد على تشجيع عمل أنزيمات معينة، تعمل على أخذ أجزاء الدهون أو السكريات المحللة في الدم وتدخلها إلى الأنسجة الدهنية، وضمن طرق كيميائية تتحول إلى دهون مخزنة، ولا تخرج أو تتحلل هذه الدهون إلا بواسطة عمل هرمونات أخرى تعمل على تشجيع أنزيمات مختلفة لتحليلها، لكي يستفيد منها الجسم في إنتاج الطاقة في حالة الجوع الشديد، أو ضعف استقبال الأنسولين كما هو الحال عند مريض السكر.

## شاي تخسيس

من ضمن ما يوجد في الأسواق من الأعشاب شاي يقال إنه للتخسيس، وهو أنواع، آخرها ظهر تحت مسمى "شاي التخسيس بالجنسنج"، وهو كما تقول النشرة التي يوزعها بعض المحلات التجارية في شمال الرياض، يحتوي على الأعشاب الصينية المعروفة منذ القدم بفاعليتها في إنقاص الوزن، ثم تسرد النشرة بعض عمل هذه الأعشاب وهي:

- ١- حرق وإذابة الدهون المخزونة في الجسم دون أي آثار جانبية.
- ٢- تقلل من امتصاص الدهون الموجودة في الوجبات الغذائية دون أن تسبب مغصاً أو إسهالاً.

إن مثل هذا الادعاء غير صحيح، والأعشاب الصينية لا جديد فيها، إذ قد يكون لبعضها دور بسيط في سد الشهية عن الطعام وبعضها الآخر له دور في منع الاستفادة من بعض الغذاء، والتسبب في الإسهال.

ولكن ماذا لو طبق الراغب في تخفيض وزنه ممارسة فعالية مستفيداً من حقيقة ما يحدث في الجسم من توازن للطاقة أو بناء وتحلل الدهون وقارنه بهذه الأعشاب؟

البدائل التي يمكن أن يجربها كثيرة وهذا مثال واحد منها:

الإفطار: يكون عادياً به نسبة جيدة من البروتينات مع تقليل كمية الدهون.

الغداء: تخفيف كمية الوجبة إلى نصف الكمية المعتادة مع زيادة كمية السلطات والفواكه؛ لأن بها أليافاً غذائية تمنع امتصاص جزء من الدهون الموجودة في الوجبة.

العشاء: تخفيفه جداً على أن يحوي كوباً من اللبن وطبقاً من السلطة وقطعة خبز بحجم الكف فقط.

فلو مارس الإنسان بهذه البساطة هذا الأمر مدة أسبوع فسوف يكتشف أن الأمر - فعلاً - فيه توازن طاقة وبناء وهدم دهون داخل الجسم. وما ذكر هنا لا يصح أن يكون ريجيماً دائماً، إنما هو تجربة يمكن للإنسان أن يطورها بزيادة معرفته عن حقيقة الأمر وما يحتاج إليه جسمه.



## الرجيم السريع

يمكن لأي متصفح للمجلات المتخصصة أو المستمع أو المشاهد للقاءات مع المتخصصين، أن يسمع بصورة متكررة أسئلة عن الحميات التي تخفض الوزن بصورة سريعة تصل إلى عدد من الكيلوجرامات في الأسبوع، ودائماً ما تكون الإجابات تحذيراً من تلك الادعاءات، لأن أي رجيم يؤدي إلى الانخفاض السريع للوزن إما أن يكون دعاية غير صحيحة، أو هو عبارة عن خداع، أو أنه مبالغ في نتائجه، أو هو خطر على الصحة، وجانب الخطورة على الصحة من مثل هذه الأنواع من الحميات حقيقة مرصودة في تجارب ودراسات، وتدعمها حقائق ما تفعله تلك الحميات داخل الجسم.

### لنأخذ ورقة وقلماً

قبل مناقشة صحة مثل تلك الادعاءات من عدمها يمكن لأي إنسان أن يمسك ورقة وقلماً ويسأل نفسه السؤال الآتي: لو امتنعت عن الأكل بصورة كاملة مدة أسبوع فكم سينقص وزني؟ ثم يشرع في الحساب فلو كان الجرام من الدهن به ٩ سعرات حرارية وحاجة الإنسان ٢٧٠٠ سعر حراري مثلاً (أي إنه سيفقد هذه السعرات طالما أنه لا يأكل) فالنقص في الوزن سيكون في حدود ٤٠٠ جرام يومياً أي أقل من ٣ كيلو جرامات أسبوعياً. فأين الرجيم الذي يدعي أن النقص سيكون ٨ أو ١٠ كيلوجرامات، علماً

أن الإنسان قد لا يحتاج هذه الكمية الكبيرة من السعرات، كما أنه لن يمتع عن الأكل نهائياً في تلك الحميات.

### ليس بهذه البساطة

ولكن على الرغم من ذلك فإن أجسامنا لا تتعامل مع تخفيض الأكل أو الامتناع عنه بهذه البساطة، فعلى الرغم من أن الجسم في بداية أي حمية غذائية سوف يفقد جزءاً أكثر من الماء وجزءاً أقل من الدهون إلا أنه بعد عدد من الأيام سوف يقاوم وسيشعر الإنسان أن وزنه لم ينخفض بالصورة المتوقعة، والسبب في ذلك أن صرفه للطاقة سوف يقل، ومن ثم فحاجته لتحليل دهونه الداخلية سوف تنخفض؛ أي أنه بدل أن يكون الإنسان في حاجة لـ ٢٧٠٠ سعر حراري يومياً للقيام بمهامه الحيوية، يمكن أن تقل احتياجاته أحياناً لحوالي ٢٠٠٠ سعر حراري وربما أقل.

### لا توجد أسرار

يحاول بعض مروجي مثل تلك الحميات أن يوهموا الناس بأن هذا الريجيم يؤدي إلى عمليات حيوية داخل الجسم أكثر من مجرد حاجته للطاقة أو السعرات، ولكن من المؤكد أنه لا توجد في معادلة توازن الطاقة أسرار فمعالمها مثبتة علمياً.



## رجيم "أتكن"

يفضل دائماً أن يكون الرجيم طبيعياً ومتوازناً، سواء في محتوياته، أو في تأثيراته على الجسم. وكلما بعد عن صفة "طبيعي" زادت مشكلاته، وعجز الإنسان عن تحقيقه.

إن كثيراً من أنواع الحميات التي تستخدم لتخفيض الوزن اليوم تمويهية، أي أنها تعتمد بشكل أساسي على خفض السرعات الحرارية بصورة جائرة، ثم تموه للناس بأن وراء الأمر أسراراً وميكانيكات وفرضيات علمية. وقد يكون لبعضها فرضيات علمية فعلاً إلا أن فقد الوزن الذي يحدث في جزئه الأكبر هو تخفيض الأكل. وكما ذكرنا سابقاً؛ طالما أن هناك تخفيضاً للسرعات فإن الوزن سينقص، وعليه فكل إنسان يستطيع أن يخفض الأكل ولا يحتاج الأمر إلى دفع ضريبة صحية ومادية لذلك.

ومن أشهر أنواع الرجيم اليوم رجيم "أتكن" وفكرة هذا الرجيم قديمة، ويسمى أيضاً رجيم البروتين، وهو الذي ترجم فكرته صاحب كتاب "الرجيم الكيميائي" وسبق أن كتبت عنه تفصيلاً. ولعرض هذا الرجيم بشكل جيد يمكن وضع الأمر في عدد من المحاور هي:

الأول: محتويات الرجيم، الثاني: الأساس العلمي للرجيم  
والثالث: المآخذ على هذا الرجيم، والرابع: النتيجة.

## محتويات الرجيم

محتويات هذا الرجيم هي المواد البروتينية والدهنية مثل اللحوم والأسماك والبيض والجبن عالي الدهن والمايونيز والريبان، ويمكنك الطبخ بالزبدة ووضع زيت الزيتون على الأكل، ولكن في المقابل يمنع السكر والأرز والحليب والخبز والمكرونة والبقوليات والفواكه والخضراوات.

أي يسمح بأكل البروتينات والدهون، ويخفض أكل الكربوهيدرات بصورة جائرة. كما أنه يهمل أكثر المنتجات النباتية بصورة عامة. ويسمى بعض المتخصصين هذا الرجيم برجيم أحلام البدين؛ لأنه يترك له ممارسة الحرية في أكل أغذية تجمع بقية أنواع الحميات على حرمانه منها.

## الأساس العلمي

التعليل الذي انطلق منه (أتكن) لفرضية رجيمه هذا هو أن زائدي الوزن يميلون لأكل المعجنات والحلويات بصورة كبيرة، وهذا سوف يوفر الطاقة بصورة فورية للجسم، مما لا يشجع على إذابة الدهون بل ربما تخزينت دهون جديدة من الكربوهيدرات داخل الجسم.

ولذا فقد وضع رجيمه على أساس خفض الكربوهيدرات وهذا يحدث أمرين: الأول هو تحلل دهون الجسم وتكوين ما يسمى بالأجسام الكيتونية نتيجة للحرق غير الكامل للدهون، وهي التي سوف

تستعمل في إعطاء الجسم الطاقة، والثاني هو أن وجود هذه الأجسام في الدم سوف يشعر الإنسان بالشبع وعدم الرغبة في الأكل.

## صحيح ولكن!

الأساس العلمي هذا صحيح!

ولكن إحداثه في الجسم بهذه الطريقة غير طبيعي وغير صحي؛ لأن أجسامنا لا تكون هذه الأجسام الكيتونية بصورة كبيرة إلا في حالة الجوع الشديد أو الإصابة بالسكري. أي إن هذا الرجيم يجعل الجسم في حالة غير سوية، هي أقرب لحالة مريض السكري أو الإنسان شديد الجوع. وهو غير طبيعي لأنه يظهر على الجسم أعراض غير طبيعية، بداية برائحة الفم غير المرغوب فيها ومرورا بالاضطراب الهرموني داخل الجسم للتعامل مع هذه الحالة فتجد سكر الدم غير ثابت، فهو يرتفع في لحظات ثم ينخفض بشدة بعد فترة وجيزة وهكذا.

## مأخذ على هذا الرجيم

رجيم (أتكن) غير متزن، وعدم الاتزان يسبب عوزا لبعض العناصر الغذائية، مثل الفيتامينات والمعادن طالما أنه لا خضار ولا فواكه ولا حليب بصورة كافية.

إن المشكلة قد لا تظهر في الفترة القصيرة، ولكن طول الاستخدام قد يقود لظهور مشكلات فعلية، وربما خطيرة خاصة على القلب والكلى، أو حتى فقد العظام، وتزداد خطورته على المدى

الطويل لمن كان يعاني - أصلاً - من أعراض السكري أو القلب، أو مشكلات الكبد والكلى.

إن الدماغ في حاجة إلى طاقة سريعة، والصورة الطبيعية لحصولها هي تناول الكربوهيدرات التي تتحول إلى سكر بسيط وسريع الاحتراق. ودخول الأجسام الكيتونية للدماغ في حد ذاته غير طبيعي وخطر على المدى الطويل.

### النتيجة

رجيم (أ تكن) يخفض الوزن ليس بسبب سحري، ولكن بسبب الانخفاض الشديد في السعرات أولاً وقبل كل شيء.

وفرضية هذا الرجيم علمياً صحيحة، إلا أنها غير طبيعية وهي تضع الجسم في صورة تحفز غير طبيعي، هو أشبه ما يكون بالجوع الشديد أو مرض السكري. واستخدام هذا الرجيم لفترات طويلة خطر على الصحة مهما حاول من حاول الدفاع عنه.



## "أتكن" ... هل صرعته اللحوم..!؟

أثار تقرير الـ (CNN) الذي نشر عن حقيقة موت "أتكن" ووزنه الزائد عند موته جدلاً طريفاً عن حقيقة نظامه الغذائي الذي شغل الناس خلال السنوات القريبة الماضية والتي لا تزال مشغولة به، وقد جاء في أحد التقارير إن (روبرت أتكن) هو الذي سحب أفكارنا نحو أكثر التغيرات تطرفاً في كيفية النظر للصحة خلال الثلاثين سنة الماضية.

ونظام (أتكن) الغذائي متطرف فعلاً، فهو صاحب فكرة الرجيم البروتيني المعروف الذي أوجده عام ١٩٧٢م. إلا أنه لم يظهر بعنف وتحد إلا خلال السنوات القريبة الماضية، حتى أصبح شعاره "المثلث الأحمر A" معروفاً لكل متصفح لمواقع الأنظمة الغذائية أو الصحة على شبكة الإنترنت. ويقع كتابه الأساسي ضمن أفضل خمسين كتاباً بيعت على مستوى العالم.

ومن الطرائف التي تذكر هنا أن نظام رجيم (أتكن) يعاكس في جوهره فلسفة نظام الماكروبيوتك، فهو يطالب بأكل اللحوم والبيض عند كل إفطار، وإن كانت هناك نقاط التقاء بين النظامين بالمطالبة بالبعد عن المعجنات والسكر، إلا أن (أتكن) ينزع إلى تكثيف كمية البروتين، وتقليص الكربوهيدرات بجميع أنواعها، على عكس نظام الماكروبيوتك تماماً.

(وأتن) يطرح فلسفته بقوة مدعمة بخلفيات علمية فيها شيء من المعقول، كشفت عنها مهمات "أوساوا" والشعوذات الصينية.

والطرافة هنا وعلى الرغم من التناقض فإن المدرستين قائمتان، ولكل واحدة أنصارها كما أن لها مراكز وتلاميذ ومعاهد وتجار شطار وضحايا من الناس الطيبين.

ولد أتكّن عام ١٩٣٠م وتخرج طبيباً في جامعة كورنيل عام ١٩٥٥م، وقد انزلت قدمه على الثلج في الشارع فوق على رأسه ودخل في غيبوبة وتوفي عن عمر تجاوز ٧٢ سنة بعد القرار الطبي بسحب الأجهزة عنه في المستشفى، وقصة الجدل بدأت بعد موته، فقد كان وزنه عند موته ٢٥٨ رطلاً، وهذا يصنفه مع أصحاب البدانة بالنسبة لطوله، وبدأت التقارير تخرج، ففي "الوول ستريت" .. كيف يكون وزنه زائداً وهو أول من كان يمارس ويخطط للناس ممارسة نظامه الغذائي الذي يخفض الوزن؟، إلا أن أحد الأطباء في اللجنة المشرفة عليه في المستشفى، يؤكد أن وزن أتكّن كان عند الحادث ٢٠٠ رطل فقط، ويؤكد الخبر في الصحيفة نفسها أن تاريخ أتكّن المرضي يشير إلى أنه كان يعاني من مشكلة مرضية في القلب، وتؤكد زوجته أنه أصيب باعتلال قلبي عضلي قبل ثلاث سنوات من موته، وأنه أصيب بنوبة قلبية في عام ٢٠٠٢م، ويشير تقرير (CNN) في مقابلة مع أتكّن في برنامج "لاري كنج" إلى أن سبب النوبة هو إصابة فيروسية وليس بسبب نظامه الغذائي، وعلى الرغم من موافقة اللجنة الطبية وتأكيداتها على أن موت أتكّن كان نتيجة الإصابة التي في رأسه. إلا أن المناهضين لنظامه مازالوا يؤكدون أنه كان يعاني من مشكلات صحية نتيجة لحميته غير المتوازنة، وأن تكون جلطة في الدماغ (كالتى حدثت له

من الحادث) معروفة عند الناس الذين يكون مستوى الكولسترول في دمهم مرتفعاً، إشارة إلى أن حميته تسبب ارتفاعاً شديداً في الكولسترول، أما أطرف ما أثير فهو القول: إن انزلاق (أتكن) ابتداءً لم يكن بسبب الثلج، إذ ربما يكون بسبب نوبة قلبية ثانية، هذا جزء من الجدل... والله وحده أعلم بالحقيقة، ولكن من المؤكد أن حمية (أتكن) تعرض الإنسان لمشكلات صحية منها، ارتفاع الكولسترول في الدم.

ومن المفارقات أن مؤسس نظام المكروبيوتيك "أوساوا" في الطرف الآخر كان في عمر مقارب لعمر (أتكن) عند موته، على الرغم من أن فلسفة نظامه الغذائي في الصين القديمة تشير إلى أنه نظام يطيل العمر، وما رأينا أن أيّاً من الرجلين عاش أكثر من بقية الناس.



## بسبب بدعته الغذائية

### (أتكن) يتلقى صفة بعد موته

أتكن الذي مات قبل أشهر هو من أوجد بدعة رجيم البروتينات الذي يعتمد على كمية عالية من البروتينات في الوجبة ويقلل كمية الكربوهيدرات، وحيث إن رجيمه حقق نجاحا في تخفيض الوزن، وأن مبيعات كتابه تقدر اليوم بحوالي ٣٠ مليون، وجهت إليه هذه الأيام صفة من ١١ منظمة صحية غذائية، كما وجهت الصفة كذلك للحمية التي تقتضي أثر حمية (أتكن)، والتي تسمى "ساوث بيتش"، والصفة عبارة عن حملة اجتمعت عليها المنظمات الإحدى عشرة وصاغتها على صورة تحذيرات من خطورة استخدام تلك الحمية مدة قصيرة أو طويلة من الزمن، فمما جاء في التحذيرات أن الوجبات منخفضة الكربوهيدرات (مثل أتكن وساوث بيتش) ربما أدت إلى التأثير في المخ بعدم وصول الطاقة الكافية إليه، وتسبب القبض ومشكلات أخرى في الجهاز الهضمي، وتقلل من كمية الطاقة التي يحتاجها الإنسان مما يقود لعدم التركيز، أما على المدى الطويل من الاستخدام فالمنظمات تؤكد مجتمعة على أن هذه الحمية تزيد الضغط على الكلية وترهقها، وتزيد من خطورة اضطرابات عمل الكبد، وربما قادت إلى التأثير في بعض الأنزيمات مما يسبب مرض داء الملوك، أو قد تؤدي إلى أمراض القلب التاجية والسكري والسكتة وأنواع عديدة من السرطانات.

وتشير التحذيرات - أيضا - إلى خطورة إهمال كمية الخضار والبقوليات والفواكه والألياف التي تدعو إليها مثل هذه الحميات.

يشار هنا إلى أن هذه المنظمات تسلمت دعماً مالياً قدره ٢٥٠٠٠ دولار من " ويت واتشر " لإنتاج برامج تلفزيونية تقدم من خلالها تحذيراتها من الحميات منخفضة الكربوهيدرات، ومما يجدر ذكره هنا تسع منظمات مشاركة في هذه الحملة تعد منظمات غير هادفة للربح وتضم إحدى المنظمات الحكومية الفدرالية التي تسمى (مركز المنظمة الفيدرالية للتحكم في الأمراض ومنعها) واثنان منها جامعيان.



### رجيم النشا البطيء

معظمنا سمع عن الرجيم الكيميائي، أو رجيم اللحوم، أو ما يسمى بـرجيم (أتكن)، وهو الرجيم الذي يعتمد على البروتينات والدهون بصورة أساسية، ويقلل من الكربوهيدرات (النشويات)؛ لأن فلسفته مبنية على شبهة علمية، تدعي بأن الكربوهيدرات هي سبب البدانة. ويسمى ذلك الرجيم أيضاً باسم رجيم أو حمية الكربوهيدرات المنخفضة، وقد سبق الحديث عن ذلك الرجيم وأشبع جدلاً بين مؤيديه ومعارضيه. وهو ليس حديثاً هنا وإنما ذكر للتأمل في مسماه "رجيم الكربوهيدرات المنخفضة" وللتفريق بينه وبين رجيم آخر هو "رجيم الكربوهيدرات البطيء" والبطيء هنا ليس في الرجيم نفسه، وإنما في تعامل الجسم معه، فهو يحتوي على أنواع من النشويات بطيئة الهضم والامتصاص، وفلسفته باختصار هي أن النشويات (الكربوهيدرات) تختلف فيما بينها عند أكلها وتعامل الجسم معها، فمنها ما يمتص بسرعة ويتحلل بسرعة، ويستفيد الجسم منها بسرعة، مثل السكر العادي والخبز الأبيض والأرز المصري والجريش والعسل، ومنها ما يكون بطيء الامتصاص فلا يستفيد الجسم منه إلا بعد وقت أطول، ومثال ذلك القرصان أو الفول أو التمر، وفكرة الرجيم تتحصر في توزيع الكربوهيدرات التي نأكلها إلى سريعة وبطيئة، وما على الراغب في تخفيض وزنه إلا الأكل من الكربوهيدرات البطيئة فقط، وإقصاء السريعة عن مائدته.

## الأصل والتحوير

الأصل في فكرة الكربوهيدرات البطيئة جاء من مفهوم يسمى "مؤشر السكري"، وهو مفهوم طرح في أصله لخيارات مرضى السكري، وليس للأصحاء أو زائدي الوزن، إذ إنه خلال العشرين سنة الماضية ما زالت هنالك مطالبات مستمرة بأن يطبق هذا المفهوم في بدائل وخيارات مرضى السكري في المستشفيات والمنازل. وعلى الرغم من أن هذا المفهوم حقيقة في أصله، إلا أن هناك تحفظاً لدى بعض الناس من أن يوصي به مرضى السكري خشية عدم فهمه أو صعوبة تطبيقه، خاصة وأنه يقارن بين الكربوهيدرات في مواد غذائية تحتوي على عناصر أخرى غير الكربوهيدرات. وحتى يوضح هذا الجانب فالأمر في حاجة إلى إطالة في الكلام والدخول به إلى متاهات قد يكون القارئ في غنى عنها.

## عودة إلى الرجيم

في دراسة نشرتها دورية التغذية السريرية<sup>(\*)</sup> استطاع ١٢ بديناً في مرحلة الشباب أن يخفصوا أوزانهم باستخدامهم لمفهوم تناول وجبات منخفضة مؤشر السكري، أكثر من ١٢ بديناً آخر استعملوا رجيماً منخفض الدهون. فكان أن تناولوا الوجبات المحملة بمؤشر سكري منخفض، دون حصرهم أو منعهم من تناول الكمية التي يريدونها (أي دون تحفظ) ومدة ١٢ شهراً، وقد لوحظ

\*American Journal of Clinical Nutrition May 2005، 982-976، 81

انخفاض الوزن عند الأفراد الذين تناولوا الوجبات منخفضة مؤشر السكري خلال الستة أشهر الأولى، والذي استمر حتى نهاية التجربة، مقارنة بالمجموعة التي كانت تتناول وجبات الدهون. الدراسة لم تلاحظ أي اختلاف في دهون أو كولسترول وضغط الدم، أو مستوى الأنسولين بين المجموعتين.

### ليس بعد

هذه الدراسة ليست الأولى التي تحاول أن تجعل من مفهوم مؤشر السكري مدخلاً لحمية غذائية جديدة، تسمى حمية الكربوهيدرات البطيئة، بل إن هناك دراسات سابقة لها، ولكن يبقى أن حجم أو عدد الانتقادات والرفض العلمي من قبل المتخصصين ما زال كبيراً ضد مثل هذا النوع من الحميات، وما ذلك بسبب صعوبة البحث أو الإدراك للمفهوم بتفاصيله من قبل الممارس للحمية، أو حتى من يضعها فقط، وإنما أيضاً بسبب أن الأساس العلمي لمفهوم مؤشر السكري وتأثيره في دهون الدم أو وزن الجسم ما زال في طور الجدل الحاد، الذي وإن استقر على أن له تأثيراً في المحافظة على مستوى سكر الدم عند من يعانون من السكري فإنه لا يرجح بأن يكون له تأثير في وزن الجسم.



## دردشة حول الرجيم (٦)

### حل دمك لتعرف نفسك

#### يويو

(اليويو) عبارة عن لعبة دائرية صغيرة، لها خيط يمسك الطفل اللعبة بيده ويرسلها منتظمة فتعود اللعبة لكفه المفتوح الذي يدفع بها إلى أسفل، وقبل أن تصل إلى الأرض تعود، وهكذا يزيد الطفل من السرعة ويأخذ اليويو في الصعود والنزول.

#### تحليل الدم

هل سبق لك أن حلت دمك لكي تختار الرجيم المناسب لك؟

أو لكي تتعامل مع وزنك الزائد؟

ربما يساعد تحليل الدم بصورة عملية في معرفة طبيعة أجسامنا وحالتنا الصحية، مما يوفر علينا مجهوداً وثمناً يدفع من صحتنا قبل أي شيء آخر.

#### طالع نازل

هناك اختبار دم بسيط يقترحه مفهوم علمي جديد خرجت به دراسة من جامعة "أوساكا" باليابان، وهو خاص بالأشخاص الذين يقعون في دائرة ما يسمى "يويو"، وما أكثرهم، أي إن الأشخاص الذين يمارسون حمية غذائية تتقص أوزانهم عدداً من الكيلوجرامات لا تلبث أن تعود بعد عدد من الأشهر (أو الأسابيع)

وقد تزيد أوزانهم عن السابق لذا تشبه هذه الحالة اليويو، قد لا تكون المشكلة عند بعض (وليس كل) هؤلاء الأشخاص مشكلة ضعف إرادة، أو عدم مقاومة الطعام، أو ملل وتجريب حميات كما يهتمون دائماً. وإنما الأمر خارج عن إرادتهم في جزئه الأكبر. إنها طبيعة أجسام، حيث وجد أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالٍ من هرمون الأنسولين، أو هرمون آخر يسمى "لبتين" هم في الغالب أشخاص لا يستطيعون المحافظة على الوزن الذي وصلوا إليه مدة طويلة، وهم الذين يقعون في مشكلة وزن طالع نازل.

### وضغط الدم أيضا

أصل الدراسة التي خرجت بهذا المفهوم العلمي الجديد، كان لمقارنة زائدي الوزن ذوي ضغط الدم المرتفع، مع زائدي الوزن ذوي الضغط العالي، حيث أخذت تحاليل الدم قبل بداية التجربة التي استمرت مدة ستة أشهر حيث وضعت ٥٢ بديناً مرتفعي الوزن ذوي الضغط في حمية غذائية مع تمارين رياضية، واستطاع ثلثا المجموعتين أن يخفصوا أوزانهم خلالها في حدود ١٠٪ ثم ما لبث أن عاد حوالي نصفهم لأوزانهم السابقة وربما زيادة بعد سنتين من التوقف عن الحمية، وجدت الدراسة أن أغلب من عاد لوزنه كانوا ذوي ضغط مرتفع ومستوى هرمون الأنسولين واللبتين في دمائهم مرتفع قبل بداية التجربة، تلا ذلك الأشخاص الذين كانوا يعانون فقط من ارتفاع مستوى الهرمونيين.

## اختبار بسيط

الاختبار البسيط للدم هو تحليل مستوى الأنسولين واللبتين مع أخذ الضغط، فإن كان مستوى الأنسولين أو اللبتين مرتفعاً، فقد تكون من الأشخاص الذين تعود أوزانهم إلى الحالة الأولى إذا توقفت الحمية، وهذا يعني أنك في حاجة لمراقبة أكثر لما تأكل وتشرب بعد التوقف عن الريجيم، ولا يعني تجربة ريجيم آخر أو عدم ممارسة الريجيم لأن البدانة مشكلة صحية لا بد من التخلص منها.

## وقد لا تكون

وقد لا تكون أو تكونين من أولئك الأشخاص على الرغم من أن مستوى الأنسولين أو اللبتين مرتفع لديك، فقد تكون ضعيف الإرادة أمام الطعام فعلاً. وضعيف الإرادة أو محب (أو محبة) تجريب الحميات عادة ما يقعون ضحية لمسألة اليويو هذه، وعادة تجريب الحميات أو الاستسلام لخوض تجارب تخفيض الوزن مدة ثم ارتفاعه وتكرار ذلك لا يخلو من خطورة على القلب كما أكدت دراسة نشرت قبل أكثر من سنتين.

## تحليل الدم

فائدة تحليل الدم لمن أراد أن يمارس أي حمية لا تقتصر على ما ذكر فقط، بل إن هناك أموراً أهم. وينصح دائماً بتحليل سكر الدم ودهون وكوليسترول الدم و معرفة الضغط كأساس لتحديد أي الحميات تناسب وذلك لأسباب عديدة!

## لماذا تحليل الدم؟

يفضل لمن أراد أن يخفض وزنه أن يتعرف على حالته الصحية أولاً؛ وذلك ببعض التحاليل وقياس ضغط الدم؛ لأن احتمال وجود بعض الأمراض الباطنية عند زائدي الوزن أكثر من غيرهم، وعلى رأس هذه الأمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وما يتبعهما، مثل أمراض القلب أو الكلى. والسكري والضغط تحديداً من الأمراض التي قد تصيب الإنسان لفترة زمنية وهو لا يعلم بهما، لذا فتحليل الدم لمعرفة مستوى سكر الدم ودهونه الثلاثية، والكوليسترول الكلي أو المحمول بالدهون الشحمية منخفضة الكثافة، ومعرفة مستوى أداء الكلية والقلب، كلها أمور تحدد للإنسان طبيعة الحمية التي يمكنه أن يعتمد عليها، خاصة إذا كان الهدف من الرجيم هو التخفيض الشديد للوزن بسعرات حرارية منخفضة.

## لا للخفض الشديد

هناك حسابات بسيطة يمكن للإنسان من خلالها أن يقوم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه في أي حمية غذائية تعرض عليه، ومن هذه الحسابات سيجد أن أي حمية غذائية تقل سعراتها عن ١٢٠٠ سعر حراري ستكون مضطربة المحتوى من الفيتامينات وبعض العناصر المعدنية. ومع الاستخدام الطويل سوف يظهر عوز الجسم لتلك العناصر، وربما ظهرت الأعراض، فعلى سبيل المثال لا

الحصر الحميات المعتمدة على البروتينات التي سعراتها أقل من ١٢٠٠ سعر حراري عادة ما يظهر العوز للكالسيوم وفيتامين ب١، والحميات المعتمدة على الحبوب والبقوليات والتي تقل سعراتها اليومية عن ١٢٠٠ سعر حراري تظهر أعراض الحاجة للحديد (الأنيميا) وفيتامين ب١٢ على طول استخدامها. لذا يقترح ألا يقحم الإنسان نفسه في حمية تقل سعراتها الحرارية عن ١٢٠٠ سعر حراري. أما الدعايات عن حميات بها ١٠٠٠ أو ٤٥٠ سعراً حرارياً فهذه أقرب للخطر والأمراض، والحذر منها مطلوب.

### السعرات جزء من القصة

خفض السعرات الحرارية أساسي في الرجيم بلا شك، ولكنه ليس كل شيء في الرجيم، بل نوع الغذاء جزء مكمل ومهم للقصة، فالجسم في حاجة لعناصر غذائية عديدة منها ما يسمى العناصر الكبرى وهي البروتينات والكربوهيدرات والدهون، والبروتينات موجودة في اللحوم والبيض والألياف والبقوليات، والكربوهيدرات (وتسمى أيضاً النشويات أو السكريات) موجودة في الحبوب والمعجنات والأرز والمكرونه، وعناصر صغرى وهي الفيتامينات والعناصر المعدنية وهي موزعة في الأغذية المختلفة في الخضار والفاكهة والحبوب والألبان واللحوم وغيرها.

إن الاعتماد على نوع واحد من الغذاء يعني عدم الحصول على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم. وعليه فإن أي رجيم يعتمد على نوع واحد أو نوعين من الأغذية يعني أنه أقرب للخطر والأمراض، ويمكن أن تتدرج هنا قاعدتان.

## هما قاعدتان..!

بهاتين القاعدتين - البعد عن السرعات شديدة الانخفاض،  
والبعد عن الحميات المعتمدة على نوع واحد من الغذاء - يمكن أن  
يستبعد الإنسان الكثير من الحميات المعروضة أمامه، وأن يبحث  
عن تخفيض وزنه بصورة صحية.



## صحة بوزن زائد!

يميل زائدو الوزن وأصحاب البدانة دائماً إلى النظر لزيادة الوزن من جانبه الأيسر، ويسعى الكثير منهم لتخفيض وزنه لسبب ثانوي وهو الشكل العام للجسم والرشاقة، أو لبس الفساتين عند النساء، ولكن لتخفيض الوزن جانب أهم وسبب أساسي لا بد أن نصارح أنفسنا به هو تجنب الأمراض، ومسألة مصارحة أنفسنا أحياناً لا تروق لنا كثيراً، ونحاول التهرب الداخلي منها، كأني تهرب من كثير من الحقائق المرة في حياتنا، وأخشى أن يقف بعض الناس لهذا الحد من القراءة لهذا الموضوع والانتقال عنه للبحث عن كلام أكثر إشراقاً وسعادة، ولسان حالهم يقول: إننا هربنا أصلاً من صفحات الأخبار الدامية التي توجع القلوب، فما حاجتنا للتحدث والتبشيش في صحتنا وأكلنا..!

ولكننا - فعلاً - في حاجة إلى مواجهة الحقائق بين الحين والآخر.

## هل السمنة مرض؟

الإجابة عن هذا السؤال متشعبة، ولكن لو أخذناها من جانب غير مباشر بالنظر إلى تقرير منظمة الصحة العالمية الأخير (٥ مايو ٢٠٠٤ م)، المطالب بمواجهة مرض السكري وعمل شيء حياله، يقول التقرير إن هناك ٢,٣ ملايين حالة وفاة سنوية بسبب

مرض السكري ومضاعفاته، وأن هناك ٦ حالات موت بسبب السكري ومضاعفاته في كل دقيقة حول العالم، وهذا الرقم هو ثلاثة أضعاف التقديرات في التقرير السابق، وهذا المرض يعد من أكثر الأمراض مضاعفة وسرعة في الانتشار بين البالغين في الدول النامية، وحالياً فإن حالة من كل ١٠ حالات موت في الأعمار بين ٣٥ و ٦٤ سنة في هذه الدول تكون بسبب هذا المرض أو مضاعفاته، وبعض الدول تكون النسبة حالة في كل ٥ حالات فقط.

كان عدد المصابين بالسكري في عام ٢٠٠٠ م حوالي ١٧١ مليون إنسان، ويتوقع أن يتضاعف العدد في عام ٢٠٣٠ م إلى حوالي ٣٦٦ مليون حالة، ويتوقع أن تكون الزيادة لهذا العدد في الدول النامية بنسبة ١٥٠٪، فمثلاً في الهند هناك حوالي ٣٢ مليون مصاب بالسكري عام ٢٠٠٠ م، ويتوقع أن يصل العدد عام ٢٠٣٠ م إلى حوالي ٨٠ مليون حالة.

### وما دخل السكري بالسمنة؟

السكري هو أحد أقوى الأمراض الباطنية ارتباطاً بالسمنة، بل تكاد السمنة تكون السبب الرئيس لمرض السكري للكبار، حيث تمثل ٩٠ ٪ من حالات السكري عالمياً، بل إن هناك من يراهن بدرجات متفاوتة على أن تخفيض الوزن للحدود المقبولة صحياً عند كثير من مرضى السكري في بداياته هو العلاج الأول للمرض، وفي المقابل فإن زيادة الوزن عن الحدود المقبولة صحياً هي سبب الإصابة بالسكري، كثير من المتخصصين وباعتمادهم على مئات

الأبحاث يقولون: إن هذه حقيقة، وهناك عدد من الأمراض الباطنية الأخرى التي لها علاقة بالسمنة من أهمها ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

### إذا الأمر أكثر من مجرد رشاقة!

نعم إن الأمر أكثر من مجرد رشاقة، والبحث عن الحلول للسمنة بالرجيم المناسب والمرتبط بالمتابعة الصحية شبه ضروري لكل من يعاني من زيادة الوزن، ولكن ماذا لو استطاع الإنسان أن يتحكم في صحته باتباع عادات غذائية ورياضية صحيحة، مع حفاظه على سمته ووزنه الزائد؟ هل يمكن أن يفعل هذا؟



## عشرة آلاف خطوة

المشي مسافة عشرة آلاف خطوة يومياً يساعد على تخفيض الوزن، والعشرة آلاف خطوة تعني حوالي ٨ كيلو مترات، هذه نتيجة خرجت بها دراسة نشرتها دورية طبية عن الرياضة والنشاط الحركي. وفي التقديم لهذه الدراسة يقول المؤلفون إن الحركة والرياضة تساعد على حرق دهون البطن خاصة وأن تراكم دهون البطن والصدر أحد عوامل الخطورة الحقيقية لأمراض القلب. أما الدراسة فقد أجريت على ٨٠ امرأة متوسط أعمارهن ٥٠ سنة، رضخن لخطوات المشي على الجهاز بصورة يومية، وبعدد الخطوات المطلوبة مدة أسبوع، وجدت الدراسة أن النساء المشاركات فقدن شيئاً من أوزانهن واختلفت نسبة توزيع الدهون لديهن عما كانت عليه قبل التمارين، حيث قلت في منطقة البطن والصدر مقارنة مع منطقة الأرداف، وتوصي الدراسة بالمشي للنساء فوق الأربعين وذلك لصحتهن.

## أكل ومشى

تعد هذه الدراسة واحدة من الدراسات التي تضع أهمية خاصة للتمارين الرياضية في تخفيض الوزن، ولكنها لم تحدد (مثلها مثل بقية الدراسات زائدة الحماسة) ما الدور الحقيقي للغذاء مقابل الرياضة، وعلى الرغم من أن هناك عدداً كبيراً من

الدراسات التي حاولت أن تحل مشكلة حجم الرياضة مقابل الغذاء، إلا أن كلا من الفريقين المتحمسين لتخفيض السعرات أو زيادة التمارين ما زالا يصران على أن لهذا الجانب أو ذلك أهمية بعيدا عن الآخر (أي إن للتمارين الرياضية تأثيراً خافضاً للوزن دون النظر إلى الأكل أو إن للأكل تأثيراً دون النظر إلى التمارين).

والرأي الذي يمكن أن يخرج به المتابع للدراسات وهو ما يمكن أن يدعمه شيء كبير من الحقيقة، هو أن الأصل في أن تخفيض السعرات الكلية التي يأكلها الإنسان سوف يقود إلى تخفيض الوزن، وأن التمارين والحركة يساعدان بصورة بسيطة في تخفيض الوزن، ولكن الأصل هو تخفيض الأكل أولاً. أما ممارسة التمارين فقط دون تخفيض السعرات فلا تعطي نتيجة ملموسة في تخفيض الوزن إلا أن تكون ممارسة تمارين مجهددة مثل الثمانية كيلومترات التي تتحدث عنها الدراسة السابقة حتى يمكن أن نتلمس نتائجها.

### ولكن ما الأهمية؟

ولكن بدلاً من النظر إلى تخفيض الوزن فقط يمكن أن يطرح سؤال مهم جداً وهو:

ما أهمية التمارين لزائد الوزن أو البدين؟ والإجابة هي أن للتمارين والحركة أهمية ضرورية جداً في وقاية جسم البدين من مضاعفات السمنة مثل السكري وأمراض القلب؛ لأن التمارين والحركة يساعدان على التخلص من دهون وكوليسترول الدم وتعديل بصورة فعلية من ارتفاع سكر الدم عن الحدود المقبولة، وهذا الأمر

بعد ذاته استراتيجية يمكن للبدن أن يمارسها، حتى وإن لم ينخفض وزنه وإنما فقط للحفاظ على صحته. علماً بأن تخفيض الوزن بالحمية الغذائية له الدور الأكبر في جانب الحفاظ على الصحة أيضاً.

## الأكل والتمارين

هذا هو الجانب الأكثر أهمية، وتبقى جوانب أقل أهمية للتمارين والحركة وحدها دون خفض سعرات الأكل، منها أن لها دوراً في شد الترهل الذي ينتج من تخفيض الوزن عند اتباع ريجيم أو حمية غذائية، وكذا فإن لها دوراً في الشعور بالنشاط والحيوية، مع التأكيد مرة أخرى بأنه على من تكون أهدافهم تخفيض الوزن من أجل الشكل والجمال أن يتجهوا إلى تخفيض الأكل أولاً، ثم لتحقيق فائدة كبرى يجب أن يضعوا ضمن البرنامج الغذائي برنامج حركة ورياضة مناسب.



## حمية الشاطئ الجنوبي

ظهرت هذه الحمية قبل عدد من السنوات وبدأ انتشارها بصورة كبيرة في الغرب مع بداية عام (٢٠٠٣م). وفكرة هذه الحمية عبارة عن عدد من المعطيات العلمية المتفرقة جمعها وأوجد بها الحمية طبيب من جنوب فلوريدا اسمه آرثر أجاتسن، وكانت بداية أهدافه هي وضع نظام غذائي لمرضى القلب وما لبثت أن تحولت إلى حمية لتخفيض الوزن فكان انتشارها أسرع.

### ما اشتهر قبلها

لإدراك أبعاد معطيات حمية جنوب الشاطئ، لا بد من التذكير بأن أشهر أنواع الحميات عالمياً الآن حميتان هما: حمية (أتكن) وحمية (أورنش). فالأولى (حمية أتكن) هي حمية هدفها الأول تخفيض الوزن، وهي تعتمد على إبعاد شبه كامل للكربوهيدرات (النشويات والسكريات) والاعتماد على البروتينات وعدم الاهتمام بأمر ونوع الدهون إن كانت مشبعة أو غير مشبعة (وقد سبق الحديث عن جوانب هذه الحمية الإيجابية والسلبية). أما الثانية (حمية أورنش) التي وجدت أصلاً لعلاج مشكلات القلب ثم لتخفيض الوزن، وهي تعتمد على الكربوهيدرات الطبيعية غير المنقاة، مثل الحبوب والبقول وتقليل البروتينات مع خفض الشديد للدهون، ولا شك أن للدهون والبروتينات دوراً مهماً جداً في الجسم، وعلى الرغم من تناقض

الحميتين، فمن العجيب أن نجد أن هنالك آلاف البشر الذين ينتصرون لهذه أو تلك، وكل يدعي أنها الأفضل.

### وبينهما الشاطئ

بين (أتكن) (وأورنش) جاءت فلسفة حمية الشاطئ الجنوبي، وقد انطلقت هذه الحمية من عدد من المعطيات التي من أهمها تقسيم الكربوهيدرات إلى جيدة وسيئة، وهذا التوزيع يعني أن تُستبعد الكربوهيدرات السيئة، والحصص هذا يقود إلى تقليل غير مباشر للكربوهيدرات.

أصل فكرة التقسيم هذه تعتمد على مفهوم علمي يسمى مؤشر السكري. ومؤشر السكري مفهوم ظهر قبل ٢٢ سنة ماضية على يد (جنكز) وآخرين، وكان هدف تقسيم الكربوهيدرات حسب هذا المفهوم هو مساعدة مرضى السكري للتحكم في سكر الدم بتناولهم الأغذية الكربوهيدراتية منخفضة مؤشر السكري، والابتعاد عن الأغذية الكربوهيدراتية مرتفعة مؤشر السكري. هذا المفهوم مازال على الرغم من مرور هذه السنوات في طور التدعيم والتثبيت، وما زالت الأبحاث جارية لتوثيق استخدامه من قبل مرضى السكري.

أما آرثر فقد استفاد من معطياته العلمية لمرضى القلب ثم لتخفيض الوزن في حمية الشاطئ الجنوبي.

### المؤشر بصورة أوضح

مفهوم مؤشر السكري، يعكس مدى الارتفاع في سكر الدم الذي سيحدثه تناول نوع معين من الكربوهيدرات مقارنة بنوع آخر

وهذا يعني أن الكربوهيدرات لا تقسم بهذه الطريقة السابقة إلى سكريات ونشويات، أو ما يسمى كربوهيدرات بسيطة (مثل السكر والعسل) ومركبة (مثل الأرز والخبز والدقيق)، وإنما تقسم إلى كربوهيدرات مرتفعة مؤشر السكري، وأخرى منخفضة مؤشر السكري. وإدراك هذا المفهوم والتوزيع لمرضى السكري أمر شبه ضروري اليوم.

### عودة للشاطئ

تقسم حمية الشاطئ الجنوبي الدهون كذلك إلى سيئة وهي المشبعة وجيدة وهي النباتية وخاصة أحادية عدم التشبع، ومن مفهوم مؤشر السكري ونوع الدهون وزعت الحمية إلى مراحل: المرحلة الأولى مدة أسبوعين فيها الحمية هي حمية (أ تكن) نفسها تقريباً، إذ تركز على تقليل الكربوهيدرات بصرف النظر عن نوعها ورفع كمية البروتينات، مع ملاحظة نوع الدهون، ففي هذه المرحلة يسمح بتناول اللحوم والأجبان قليلة الدهون وأكل الخضراوات غير النشوية، أما المرحلة الثانية فتبدأ بالتوسع في كمية الكربوهيدرات مع ملاحظة أن تكون من النوع الجيد وليس السيئ (حسب زعم الحمية) أي التركيز على الحبوب الكاملة، والبعيدة عن الدقيق الأبيض والمعجنات والسكر، وهذا من شأنه أن يقلل من إفراز الأنسولين في الجسم وبالتالي يقلل من تخزين الدهون، وكذا تقليل الاستفادة من بقية الغذاء مما يقود لخفض الدهون أو هكذا هي فلسفة الحمية في مراحلها التالية. ورغم أن هذه الحمية تعد صورة معدلة بل جيدة لحمية البروتينات إلا أنها لم تسلم من ملاحظة الاختصاصيين.

## أطباء الأسنان ولعبة السمونة

دخل بعض أطباء الأسنان في لعبة تخفيض الوزن مرة أخرى ودخولهم هذه المرة بطريقة أخرى غير طريقة ربط الفك التي فشلت عملياً، وليس بطريقة تقترح عليهم خلع جميع الأسنان ليستريح الإنسان من المضغ ابتداءً، وإنما بطريقة التدريب وبيع جهاز اخترعه أحدهم، يوضع في الفم فيجعل عملية قضم الطعام متساوية ومضغه بطريقة بطيئة، ويؤكد موقع هذا الجهاز الجديد على شبكة الإنترنت بأنه يعدل السلوك، ويبطئ عملية الأكل ويجعل الإنسان يصغر اللقمة بطريقة حتمية.

## فلسفة معقولة

فلسفة هذا الجهاز الجديد تستند إلى وجهة نظر معقولة، فعندما تضع أمام إنسان جائع وجبة لذيذة، أو تتركه يدخل أحد مطاعم الوجبات السريعة، فإن أول ما يلفت نظرك نحوه هو حالة الإصابة بالسرعة في الأكل، وذلك لأن المخ يرسل للمعدة في حالة الجوع إشارات متتالية في حاجة إلى إجابات سريعة لملء البطن فترى حاستي التذوق والشم في تحفز مجنون، أما اللعاب فيكون إفرازه زائداً ومتسارعاً واللسان في لهفة والأسنان على استعداد هائج، وما إن يوضع الطعام أو الساندويتش الساخن مع البطاطس إلا وتبدأ الهجمة الشرسة، والمعركة غير المتكافئة. سرعة في كل

شيء في القضم واللقم الكبيرة والمضغ غير المكتمل (هروشة) والبلع السريع، ثم تدفع اليد بلقمة أخرى أكبر من السابقة للأسنان لتلقى المصير نفسه، وهكذا لن يرتاح الإنسان إلا إذا توقفت إشارات الجوع. وعلمياً وجد أن إشارات المخ لن تتوقف عن الإرسال إلا بعد ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يكون الإنسان قد التهم فيها ما الله به عليم، وعلمياً أيضاً كلما زاد وزن الإنسان كان أقرب في السلوك الغذائي للجائع.

هناك مشاهدات كثيرة ودراسات محدودة جداً تشير إلى أن الذين يأكلون ببطء يفقدون وزناً أكثر، وهذا صحيح لأنهم يأكلون أقل لأن إشارات المخ ستتوقف وهم لم يأكلوا أكثر من حاجتهم.

### التدريب ثم البيع

الجهاز يوضع ليملاً سقف الحلق، ويجعل الفم أصغر حجماً ويجعل اللقم صغيرة ومتساوية. ويسمى الجهاز DDS System وقيمه حوالي ٥٠٠ دولار (أكثر من ١٨٠٠ ريال). ولا يبيع الجهاز إلا أطباء أسنان مدربون وحاصلون على دورة وشهادة تؤهلهم لبيعه، وتدريب المشتري على استخدامه، وتؤكد الشركة المالكة لحقوق الجهاز بأنه في جامعة ليوزيانا، أجريت تجربة الجهاز على ٣٢ متبرعاً بديناً، قسموا إلى مجموعتين، استخدمت المجموعة الأولى الجهاز ولم تستخدمه الثانية، ووجد أن المجموعة الأولى التي استخدمته أكل أفرادها سرعات حرارية أقل وكمية أقل من الغذاء (٥٣٣ سعراً حرارياً أقل و٢٣٪ كمية أقل) من تلك التي لم تستخدمه إلا أن دراستهم هذه لم تنشر في أي دورية علمية.

## ولم الدفع؟

هذا الجهاز ليس الأول ولن يكون الأخير طالما أن هناك أكلاً وسمنة وإشارات جوع من المخ للبطن. وهذه الفئة من أطباء الأسنان دائماً ما يغفلون في اختراعاتهم ومشاركاتهم في حل مشكلة السمنة أمر السوائل، فعندما اخترعوا ربط الفك تناسوا أن الإنسان يمكنه أن يشرب من العصيرات "والملك تشيك" وغيرها من السعرات أضعاف الذي يمضغ، وهاهم يتناسون الشيء نفسه: أمر شرب السوائل، فمهما صغر الفم فإن شرب السوائل "ولو بالمصاص" مازال سهل الاستخدام، فلا مضغ ولا تصغير بل بلع مباشر.

## ما رأيك؟

الذين اخترعوا الجهاز وأطباء الأسنان الذين تدريبوا عليه يحذرون من استخدامه لفئات معينة، مثل الأطفال تحت سن ١٨ سنة أو الذين يعانون من هوس النحافة القهري، ويقول بعض المناهضين لفكرة الجهاز: ولماذا ندفع ٥٠٠ دولار حتى نأكل ببطء ونغير سلوكنا، على أنه يمكننا أن نغير سلوكنا الغذائي دون دفع، وعلى ذلك فلا تنتظر من دون أكل حتى يبلغ الجوع منك جنوناً، وإذا جلست على المائدة ابدأ بهدوء وبالسلطات أولاً، ثم صغر اللقمة وامضغ جيداً وابلع على مهل، أما الذين جربوا الجهاز فقد أعجبهم ووجدوا فيه بغيتهم لتخفيض الوزن.

فما رأيك أنت؟



## وجاءت لصقة تخفيض الوزن

طرحت خلال الأيام الماضية في الأسواق لصقة لتخفيض الوزن. وهي تقليعة جديدة قديمة، فالفكرة كانت قبل أكثر من ربع قرن في صابونة جربها الناس في حينها ثم ما عادوا يثقون بها، وما زالت تلك الصابونة المصنعة من أعشاب البحر تطل برأسها بين الحين والآخر حتى جاءت هذه اللصقة، وهذه اللصقة حديثة نسبيا في أسواقنا، إلا أنها في أسواق الدول الصناعية منذ فترة وبدأت بعض الشركات المنتجة لها بطرح الجيل الثاني منها.

### تخفيض رهيب

فكرة هذه اللصقة هي أن يلصقها الإنسان على أي جزء من جسمه ويتركها مدة يوم ثم ينزعها ويضع أخرى لليوم الثاني، وهكذا حتى تنتهي العلبة التي سعرت بأكثر من ثلاثمائة ريال. والوصفة تقول يفضل استخدامها مدة ١٠ أسابيع أو أكثر، أي أنه ما زال أمام المستخدم شراء أكثر من علبة حتى تتقضي المدة التي سيجد نفسه بعدها قد فقد ما يقارب من ٧ كيلوجرامات من وزنه، كما صرح بذلك أحد المدلين بشهادتهم في موقع إحدى الشركات المنتجة على الإنترنت. لكن هذا الشاهد لم يخبرنا عن المبلغ الذي فقدته في شراء تلك العلب من هذه اللصقة السحرية! وإذا أردت أن توفر فيمكنك أن تستخدمها مدة ٢١ يوما لتفقد حوالي ٣ كيلوجرامات

كما صرح بذلك شاهد آخر على الموقع نفسه! أي أنه إذا كان وزنك ١٢٧ كيلو جراماً فعند استخدام عدد من العلب مدة شهرين ونصف سوف يصبح وزنك ١٢٥ كيلو جراماً.

### إنها طحالب ونباتات

أنواع هذه اللصقات تحوي عدداً من المواد الطبيعية والأعشاب، إلا أن المواد المشتركة بينها هي مادة الجوارانا (الجارانا)، وطحلب الفيوكس مع خلاصات لبعض الأعشاب البحرية وقد يضاف عنصر الكروم لبعض أنواعها، والتركيز المعول عليه في اللصقة هو على الطحالب وأعشاب البحر، وهي نفسها التي صنعت منها الصابونة سائلة الذكر.

### جارانا

الجارانا (أو الجوارانا) نبات استوائي له ثمار حمراء اللون وبذور ذات محتوى عالٍ من الكافين، ويمضغ سكان البرازيل ومناطق الأمازون تلك البذور ليتزودوا بالنشاط والحيوية، كما أن هناك عادة طحن بذور الجوارانا وحلها في الماء وشربها للهدف نفسه، والجارانا معروفة في البرازيل أيضاً كمشروب غازي، كما تباع في أسواق العالم على هيئة مسحوق الجوارانا، ويقول مستخدم الجوارانا بأنها مادة منشطة مانعة للشهية ومزيلة للآلام، وتشير التجارب على الحيوانات إلى أن لها دوراً واقعياً من سموم كحول الإيثينول.

تحتوي الجوارانا على نسبة عالية من الكافين ومركب شبيه يسمى (ثلاثي ميثايل الإكازنثين) بنسبة تصل إلى ٥,٨ ٪ وبها

مركبات أخرى منها مادة الصابونين المرة التي توجد في بذور بعض الفواكه. وعلى الرغم من أن الجوارانا تباع في المحلات المسماة بمحلات الأغذية الصحية على هيئة مدعمات (كبسولات وحبوب) لسد الشهية وتخفيض الوزن إلا أنه لا يوجد قانون للجرعات المناسبة لها، ولا بد من معاملتها مثل معاملة أي مادة عالية الكافين.

### طحلب فيوكس

فيسكولوسس نوع من أنواع الطحالب البنية التي تنمو في مياه الجزر البريطانية، وهو طحلب به نسبة عالية من اليود، ويقال: إنه يساعد في عمليات التمثيل الغذائي، ويشجع نشاط الغدة الدرقية، ويساعد على تحطيم الدهون من الأنسجة، وأن له دوراً في خفض الكوليسترول، ولا يوجد من التجارب ما يكفي لإثبات أو نفي هذه الفوائد لهذا الطحلب.

### مواد أخرى

تختلف أنواع اللصقة في احتوائها على المواد الفاعلة الأخرى فهناك الكروم الذي له دور في نشاط الأنسولين وعشبة فورسكهوليا وكاراسينيا وغيرها، كل هذه المواد مستخلصة وموضوعة على اللصقة ليمتصها الجسم على مدار ٢٤ ساعة.

### محاذير وموانع

هناك عدد من المحاذير من استخدام هذه اللصقة مثل الحساسية الجلدية التي قد يصاب بها بعض الناس عند

استخدامها، كما أن هناك تحذيرات صحية من ارتفاع كمية اليود المستخدم الذي يدخل الجسم، خاصة لمفرطي إفراز الغدة الدرقية، ويمنع استخدام اللصقة للحوامل ومرضى السكري ومرتفعي ضغط الدم ومرضى القلب.

ويبقى أن يقال إن هذه اللصقة في حقيقتها سلعة تجارية بالدرجة الأولى، فيها اعتماد بطريقة أو بأخرى على جوانب علمية وقد تؤثر على إنقاص الوزن بصورة بسيطة، ولكنها توضع ضمن بقية التقليلات الأخرى، (شم القلم أو ربط الفك أو وضع جهاز في الفم وغيرها)، فتأثيرها لا يلبث أن يزول بالتوقف عن الاستخدام ويبقى ما لذ وطاب من الطعام معروضاً أمامنا. إن تقليل ما نأكله بشيء من التحكم في نوعية الغذاء يجعلنا نحصل على الكثير من النتائج الإيجابية.

إن مشكلتنا مع الغذاء هي تغيير سلوكنا بالدرجة الأولى.



### دعوة: تغيير السلوك البطيء...

إن تغيير النمط الغذائي للإنسان من أنواع معينة من الأغذية إلى أنواع أخرى على المدى الطويل يؤثر في الوزن. لإثبات هذه الفرضية قامت المجموعة التي أجرت هذه الدراسة بزيارتين لـ ٢٤٨ متبرعاً من كيوبك في كندا، وكان بين الزيارة الأولى والثانية ٦ سنوات. في الزيارة الأولى أخذت أوزان المتبرعين وأنواع الأغذية التي يأكلونها، مع أخذ تصور عن نشاطهم البدني وكمية الدهون في أجسامهم وغير ذلك، وفي الزيارة الثانية أخذ خلالها من هؤلاء الأفراد المعلومات نفسها، مع تسجيل التغيير الذي حدث عندهم في استهلاك عشرة أصناف من الأغذية. وجدت الدراسة أن تغيير نمط الغذاء لدى الأفراد بزيادة استهلاك الدهون، أو خفض استهلاك الفواكه، كان له علاقة بزيادة الوزن. أي ما يمكن أن يعبر عنه بأن الإنسان وإن لم يغير من السعرات الحرارية وكمية الأكل التي يأكلها مدة سنوات، إلا أنه غير نوع الأكل فزاد - مثلاً - من الفواكه والخضار، وقلل من الدهون فإن وزنه ينخفض.

وتستنتج الدراسة أن مثل هذه الطريقة في تغيير السلوك الغذائي سوف تساعد في علاج السمنة والوقاية منها.

### إذاً هي دعوة

هذه الدراسة التي نشرتها الدورية الأمريكية للتغذية السريرية حديثاً ليس لزائدي الوزن فقط، ولكن لتغيير النمط الغذائي

بالتقليل من الأغذية التي يؤثر الإفراط في تناولها في الصحة، مثل الدهون والمقليات والمعجنات والحلويات إلى الأغذية المفيدة للصحة مثل، الخضار والفواكه والبقوليات، كما أن الحبوب الكاملة مفيدة أيضاً على المدى الطويل للوقاية من الأمراض الباطنية (بإذن الله)، بصرف النظر عن مسألة الوزن التي تتكلم عنها الدراسة.

### والأمر سهل

إنها دعوة سهلة التنفيذ فهي لا تطالب بتقليل الأكل، وإنما بتغيير الأنواع فقط. وهي لا تطالب بالتغيير الكلي، وإنما الجزئي وعلى مراحل طويلة المدى. فإن كانت صحتنا مهمة فعلاً فلم لا نجرب؟ ولتكن البداية بالعشاء فيقال إنه من السهل أن يكون فواكه وخضاراً فقط.

هكذا يقال.



## نجاح الرجيم... فماذا بعد؟

يعلم زائد الوزن أن انخفاض وزنه برجيم أو بآخر ليس إلا شعوراً بفرحة لا تتم، إذ إن رجوع وزنه لما كان عليه أو ربما أكثر أمر وارد أو ربما كان مجرباً لديه.

### إحباط

كم من الأشخاص الذين تلقوا التهاني على إنجازهم تخفيف أوزانهم، عاد المهنتون بسحب التهنئة منهم، ولعلك واحد ممن قيل لك بعد التهنئة بعدد من الأشهر يبدو أن وزنك قد زاد. إن المسألة في حقيقتها، هي كيف نحافظ على أوزاننا بعد الرجيم مدة طويلة أو على الدوام.

لاشك أن في الأمر أسراراً وأموراً لا بد من معرفتها حتى نستطيع ذلك.

### آمال

هذا ما دفع فريقاً بحثياً من جامعة (بييل) لاكتشاف بعض تلك الأسرار والأمور الخفية على أغلب "الغلابة" من زائدي الوزن، فقد نشر في التقرير الربع سنوي لمدرسة (Nursins Science، July 2004) دراسة تمت على ٢٠ امرأة استطعن أن يفقدن أوزانهن ويحافظن على الوزن المخفض مدة سنة أو أكثر، وزيادة في التوضيح فإن

أعمار النساء المشاركات تقع بين ٣٣ إلى ٨٣ سنة وخفضن أوزانهن ما بين ٦,٧ كيلوجرامات إلى ٦٥ جراما (حوالي ١٠ ٪ من أوزانهن الأولى)، وحافظن عليها مدة أكثر من سنة إلى ٢٧ سنة عند بعضهن ووجدت الدراسة نتائجها بعد أسئلة ومحاورة وتعبئة استمارات من قبل المشاركين عن طفولتهن، وعلاقتهن بالآخرين، والتغيرات التي حدثت في حياتهن.

### سلوكيات فقط

حصرت الدراسة بعد رصدها السلوك وعادات النساء المشاركات اللاتي حافظن على أوزانهن، أن هناك ٦ سلوكيات كن قد اتبعنها أو مارسنها خلال أو بعد الحمية، حققت لهن ذلك النجاح. وهذا مجمل التصور عن تلك السلوكيات أو الأنماط. والدراسة هنا على النساء ولكن نتائجها تصلح للرجال والنساء للاحتذاء بها، فمع بعض التعليقات التي ليست من الدراسة التي ستتخلل النتائج يمكن بلورة النقاط الست الآتية:

أولاً: هذا النمط يقول: لكي تحافظي على وزنك بعد التخفيض عليك أن تنمي الشعور والوعي الذاتي بأنك زائدة الوزن وأن هذه المشكلة صحية بالدرجة الأولى، وبداية لا تعتمد في تقويمك لوزنك أو مظهرك الوزني على تقويمك الشخصي فغالبا ما يتعاطف الإنسان مع عيوبه، ولكن اعتمدي على رأي الآخرين، ثم خذي بعين الاعتبار البحث عن الأسباب الحقيقية التي أدت إلى زيادة وزنك.

ثانياً: كانت النساء المشاركات اللاتي نجحن في المحافظة على أوزانهن بعد التخفيف، يتمتعن باستعداد ورغبة في تغيير السلوك سواء الغذائي أو غيره، مما دفع بهن بميل فعلي لاتخاذ قرار تخفيض الوزن.

إن الاستعداد والرغبة في التغيير هي صفة رائعة بعيداً عما إذا كانت من طبيعة الإنسان أم مكتسبة، فممارسة التغيير والتحرك له قد يدفع الإنسان ويهيئ النفس للنجاح، واكتشاف آفاق جديدة للحياة. وعموماً فإن نتائج الممارسة للتغيير في الحياة تعطي الإنسان من الثقة والسعادة أكثر من مجرد وزن فقط.

ثالثاً: تقول الدراسة إن النساء المشاركات أكدن أن التعهد للنفس لتغيير السلوك كان مرحلة الانطلاق؛ لشعورهن بأن هذا الاستعداد للتغيير أعطاهن أحاسيس جديدة للتحكم في حياتهن بصورة عامة.

رابعاً: بعد الاستعداد لاكتساب عادات وسلوكيات جديدة، يجعل الإنسان يمارس العادات أو السلوك الذي مارسه خلال الرجيم يستمر لما بعد الرجيم، فقد كانت النساء الناجحات في تخفيض أوزانهن والمحافظة عليها، يمارسن بصورة بسيطة وعادية التمارين الرياضية التي اعتدن عليها خلال الرجيم، أو تعلمن بصورة دائمة كيف يقدرن الحصص الغذائية، والكميات التي يضعنها في أطباقهن أثناء الأكل. فقد أصبحت المسألة لديهن الصحيح والخطأ، ومتعة في ممارسة الصحيح ولذة في اجتناب الخطأ.

إن الإنسان الذي يمانع من بداية الأمر ويرفض التغيير، سوف تلاحقه فكرة الرجوع لعاداته الأولى، ويجد اللذة في اتباعها وإن كان فيها الدمار لحياته.

خامساً: ظهر من الدراسة أن للتشجيع الاجتماعي حول النساء دوراً كبيراً في إعطائهن مناعة فعلية للعودة للوزن السابق، كما أن بعضهن أكدن أن حضور اللقاءات الدورية التي تتحدث عن أهمية تخفيض الوزن وخطر البدانة، ساعد إلى حد كبير في استمرارهن على أوزانهن المنخفضة.

إن مثل هذا الأمر يرتبط بمن حولنا من أصدقاء فمن تصادق أو تصادقين (على بساط أحمدى) - كما يقال - له دور في زرع الأمل والإحباط في أنفسنا، إن التفاؤل وكلمات التشجيع لها دور في النفس، أين منها كلمات صديق محبط العبارة مثبت الطموح. فمن تناقش ومن نسأل عن إنجازاتنا؟

سادساً: تتحدث هذه النتيجة الأخيرة عن الثقة بالنفس والثقة بالمعرفة والوعي الذاتي الذي ينميه الإنسان بالنفس، فعندما وصلت المشاركات لهذه المرحلة استطعن أن يحافظن على أوزانهن.



## صحة أطفالنا والسمنة

يوجد مصطلح يسمى متلازمة التمثيل الغذائي، وهذه المتلازمة تشمل أعراضاً مشتركة، تظهر مع بعضها عند الشخص نفسه، وهي السمنة وارتفاع ضغط الدم ومقاومة الأنسولين (الذي يقود لمرض السكري)، وغيرها من الأعراض المتعلقة بالغذاء وعدم قدرة الجسم على تمثيله والاستفادة منه بالصورة الصحيحة. هذه المتلازمة تظهر بصورة كبيرة بين مفرطي البدانة من الأطفال والمراهقين في الولايات المتحدة، من جهة أخرى تشير التقارير إلى أن مشكلات ارتفاع ضغط الدم أو السكري في زيادة مستمرة بين الأطفال خلال السنوات الأخيرة.

أثناء تصفحي لبعض دراسات الدورية الطبية لنيوانجلند NEJM في عددها الأخير (٣ يونيو ٢٠٠٤ م)، وقع نظري على دراسة تتحدث عن زيادة متلازمة التمثيل الغذائي بين الأطفال. وقبل الشروع في الحديث عن الدراسة، لابد من وقفة حول حقيقة اختلاف الأعراق والبيئة، ومدى تأثيرها على الصحة والأمراض المتعلقة بالغذاء.

### إنهم بنو آدم

لاشك أن الناس يشتركون في تركيبهم البيولوجي، وما يتوقع أن يحدث لإنسان في الصين من أعراض مرضية بسبب الطعام سيحدث لإنسان المكسيك، فالكل بنو آدم. هذه الحقيقة على الرغم

من أنها بدهية إلا أنها قد لا تكون حتمية أحياناً. فكثير من الدراسات تؤكد أن للبيئة والعرق دوراً أساسياً في هذا الجانب، فعلى سبيل المثال، وجد أن تأثير شرب الشاي على امتصاص الحديد الغذائي، يظهر بين شعوبنا الشرق أوسطية والعربية والهندية، ولا يظهر بين الأوروبيين البيض، وكذا وجد أن علاقة الدهون الحيوانية الموجودة في الجسم مدة طويلة بمرض سرطان الثدي والقلب تظهر بين الشعب الأمريكي، ولا تظهر بالمستوى نفسه بين بعض شعوب أوروبا، ومن الأمور المشاهدة بالنظر للدراسات المحدودة جداً عندنا، أن علاقة ارتفاع ضغط الدم بالسمنة ليست بالقوة التي تؤكدتها الدراسات التي تأتينا من الغرب. مرة أخرى نقول: إن هذا لا يعني إغفال الأصل والحقيقة الأساسية، وهي الاشتراك بين الناس في الأغلب في مشكلات الغذاء والمرض بقدر ما يعني أن هذه الحقيقة غير حتمية أو مطلقة، فلذا عندما نتحدث عن مشكلات الغذاء في الغرب أو أمريكا، لا بد من الافتراض بأننا أبناء آدم مثلهم وما يصيبهم قد يصيبنا، وقد لا ينطبق أمرهم علينا بصورة مطلقة.

### عودة للدراسة

الدراسة أرادت معرفة العلاقة بين درجة البدانة وبين متلازمة التمثيل الغذائي عند الأطفال. فاختار الدارسون ٤٣٩ طفلاً (أو مراهقاً) بديناً و ٣١ طفلاً زائد الوزن (أي أقل بدانة) و ٢٠ طفلاً نحياً تقع أعمارهم بين ٤ سنوات إلى ٢٠ سنة. وقاموا بقياس

أعراض المتلازمة بينهم، من ضغط دم أو دهون وكولسترول الدم و مدى تحمل السكري (لمعرفة مستوى الأنسولين)، وغيرها من قياسات كيموحيوية، ووجد من النتائج أنه كلما زاد وزن المشاركين زاد ظهور الأعراض للمتلازمة بينهم. كما وجد أن حوالي ٥٠ ٪ من مفرطي البدانة يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي.

### أين المتهم؟

تشير الدراسة بأصابع الاتهام إلى مشكلة مهمة جداً وهي عدم قدرة الأنسجة على استقبال هرمون الأنسولين بسبب البدانة، وهذا في تصور الدارسين السبب الأول في تطور المشكلات الصحية للبدنين من سكري إلى أمراض القلب أو غيرها. والمهم هنا أن الدراسة تتحدث عن أطفال وليس عن كبار، بمعنى أنه ما لم تتخذ التدابير العملية فإنه ببلوغ الطفل سن الشباب سوف يبدأ مشوار سلسلة الأمراض والله أعلم.

### الغذاء من التدابير

قد لا يستجيب أطفال اليوم كثيراً لمسألة الحرمان من الوجبات الدهنية السريعة والحلويات والمعجنات، بجانب أن الحرمان ليس حلاً في أصله، ولكن قد يستجيب الطفل للتربية على السلوك والغذاء الصحيح في البيت أولاً، ثم التوجيه الهادئ خارج البيت. وقبل ذلك القدوة التي سيستفيد منها الطفل والآباء والأمهات والمدرسون على حد سواء.



## السكري والسكري..

### الأول مرض مر والثاني تمر لذيذ

السكري الأول هو المرض المعروف، والسكري الثاني هو التمر المعروف. والتمر سواء السكري أو غيره من الأنواع هو الفاكهة الأولى المفضلة كثيرة الاستهلاك عند الكثير منا. ودائمًا ما يسأل مرضى السكري عن الكمية التي يمكنهم أن يأكلوها من التمر. وأي الأنواع أفضل لهم؟

ودائمًا ما تكون الإجابة تناول تمرتين إلى ثلاث تمرات في اليوم.

ولا أعلم من أين جاءت هذه الإجابة، حيث لا يوجد سند علمي يدعمها، ولعلها اجتهاد طبيب قديم قلده من جاء بعده من أطباء.

### الدنيا تدور

الدنيا تدور والعلم يدور فيصبح ما كان معلوما من العلم بالضرورة بالأمس خرافة أو سخافة اليوم. ومن أوضح الأمثلة على ذلك ما كان يتصور من أن على مريض السكري، أن يتجنب أكل السكريات والكربوهيدرات والنشويات. فالسكر ممنوع والحلوى ممنوع وتناول كمية قليلة من الأرز وكذلك المكرونة. حتى أظهرت التجارب قبل ثلاثة أو أربعة عقود ماضية أن على مريض السكري أن يزيد كمية النشويات (ضمن ضبط وجباته)، وعلى الرغم من

هذه الدورة أو النقلة العلمية التي ظهرت في ذلك الوقت إلا أن التخوف من الحلو والسكر ما زال قائماً، حتى أظهرت التجارب أنه لا فرق بين العسل والتمر أو أي حلو، وبين الأرز والمكرونه وبقية النشويات على صحة مريض السكري.

## وما زال المريض يسأل

وما زال مريض السكري يسأل، وماذا عن تناول التمر هل هو خطير أم لا؟ وما النوع الأفضل؟

وعندما قام بعض العلماء بتحليله وجدوا أن التمر مادة غذائية سكرية تحتوي على ٣ أنواع من السكر، هي السكر العادي (الذي يسمى سكروز)، وسكر الجلوكوز وسكر الفركتوز. عندما اختبرت تأثيرات هذه الأنواع الثلاثة (ليس من التمر) على رفع سكر دم المريض، وجد أن الفركتوز أفضلها (أي لا يرفع السكر كثيراً) بمعنى أنه أنسب لمريض السكري، وهذا الفركتوز هو الذي يباع بمسمى سكر الفواكه. كما وجد أن أشد أنواع السكريات والنشويات وأكثرها رفعاً لسكر الدم هو سكر الجلوكوز، وهو الذي يسمى سكر الدم. أما السكروز فهو وسط بين الاثنين.

ومن هنا استنتج بعض المتخصصين نتيجة بسيطة، هي أنه كلما كانت نسبة الفركتوز مرتفعة في التمر وسكر الجلوكوز قليلاً كان ذلك النوع من التمر هو الأفضل لمريض السكري. فأجروا تحليلات لأنواع التمر وصنفوها (أيها أفضل للمريض) وبذلك وقعوا في خطأ غير مقصود.

## أكبر من مجرد نوع

إن الاستنتاج بأن التمر الذي يحتوي على سكر الفركتوز أكثر هو الأفضل للمريض استنتاج غير دقيق، ولا يصح تعميمه فهو لا يعتمد إلا على جزء من الحقيقة، والجزء الآخر هو ما يحدث فعلاً داخل جسم المريض إذ إنه لا بد أن يتم التأكد المباشر بإعطاء المريض أنواعاً من التمور المختلفة، ثم تحليل السكر على مدار فترة زمنية معينة ومشاهدة التأثير الأعلى لكل نوع. وهذا الاختبار هو الذي يسمى التحمل للتمر، وهو تماماً كاختبار تحمل السكر الذي يجريه الأطباء لبعض المرضى. فالمسألة أكبر من مجرد نوع سكر.

## إنها عوامل كثيرة

هناك عوامل متداخلة منها تركيب التمر من العناصر الغذائية الأخرى، مثل الألياف والبروتينات وغيرها، ومنها ما يؤكل مع التمر ومستوى تحوله من رطب إلى تمر وغيرها، من العوامل المتداخلة التي تؤثر على رفعه لسكر الدم، ومستوى رفع سكر الدم هو الذي يحدد أي أنواع التمر أفضل لمريض السكري، وهذا ما لم تتم معرفته حتى الآن. وعليه فتبقى الإجابة عن سؤال مريض السكري أي الأنواع أفضل معلقة.



## ليس شرطاً أن تكون بدينا...!

ارتبطت البدانة في الغرب بالأمراض الباطنية خاصة السكري وأمراض القلب، وهذا الأمر ينطبق أيضاً بصورة أو بأخرى على بقية شعوب العالم، ولكن دراسة حديثة تقول: إن على شعوب الهند وآسيا أن يكونوا أكثر حذراً من الأمراض الباطنية؛ فهم معرضون بصورة كبيرة للإصابة بها حتى لو كانوا نحفاء الأجسام، فأجسام هذه الشعوب تتعامل مع الأغذية التي تتناولها بصورة مشابهة لتعامل أصحاب البدانة من الغربيين البيض، مع تمثيل الأغذية في أجسامهم.

### يقول الملخص

يقول مختصر الدراسة التي نشرتها دورية (J.C.En. Met.): إن الدراسة تمت بمقارنة ٧٩ رجلاً من الهند ليسوا من أصحاب البدانة مع ٦١ رجلاً أبيض ليسوا كذلك أيضاً، إلا أن الهنود كانت تبدو عليهم آثار النحافة أكثر من البيض الذين كانوا أكثر وزناً، كان أكثر من نصف الهنود يعانون من اضطرابات غير طبيعية في إفراز الهرمونات المسؤولة عن التحكم في دهون الجسم، مقابل حوالي ربع البيض الذين عندهم الأعراض نفسها، ويكمل الملخص: فعلى سبيل المثال عند مقارنة رجل هندي من آسيا طوله حوالي ١٧٠ سم ووزنه حوالي ١٦٧ رطلاً، فإن إفرازات الهرمونات الدهنية من جسمه تساوي ما يفرزه رجل قوقازي أبيض بالطول نفسه، إلا أن وزنه ٢٠٢ ورطلان!

## وقفة خفيفة

إن النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة بما أسمته اضطرابات غير طبيعية في هرمونات الدهون، إنما هي توضيح لما تؤدي إليه مثل هذه الحالات من الدخول لما يسمى بمقاومة الأنسولين أو بدايات مرض السكري، ومقاومة الأنسولين، مصطلح في حاجة إلى إدراك أكثر عند مريض السكري من النوع الثاني، ويقصد به أن بعض أنسجة الجسم خاصة الدهنية لا تستفيد من الأنسولين مما يعني أنها لا تستقبل الجلوكوز من الدم، بل ويحدث تحلل للدهون التي بها وتنتقل للدم، مما يؤدي إلى زيادة الجلوكوز والدهون في الدم، وهذا يؤدي لما يعرف بمشكلات أمراض السكري بل والقلب، وتختلف الأنسجة في هذه الظاهرة حسب موقعها، فمثلاً الأنسجة الدهنية في الصدر والبطن تظهر عليها أكثر من الأنسجة الدهنية في الأرداف والفخذين، وبما أن الرجال يتجمع الدهن عندهم في الصدر والبطن فهم أكثر عرضة للمشكلات المرضية من النساء، ومن هذا المفهوم كان الحكم على أن السمنة في منطقة الصدر والبطن أكثر خطورة من منطقة الأرداف والفخذين.

## خصوصية غير مطلقة

إن نتائج مثل هذه الدراسة تؤكد الحاجة إلى دراسات أخرى في مناطقنا ذات الأعراق المختلفة عن شعوب الغرب، فإنه وإن كان الاتجاه - كما ذكرنا سابقاً - في التعامل مع الإنسان بأنه لا يختلف عن الإنسان الآخر بسبب العرق، إلا أن هناك فروقا وخصوصية (غير مطلقة) للشعوب.

كما أن مثل هذه الدراسة تقول للإنسان الآسيوي (ونحن في آسيا أيضا): حبذا توخي الحذر في التعامل مع أغذيتنا الدهنية فليس شرطاً أن تكون بدينا لتصاب بالسكري، أو أمراض القلب وإن كانت فرصة الإصابة للبدنين أكثر.



## غرف الملح... ندخل أم لا ندخل؟

تناقلت بعض وسائل الإعلام فكرة غرف الملح لعلاج الأمراض الصدرية والربو، غرف الملح هذه مزودة بمطاحن وأجهزة ذر للملح في أجوائها على هيئة غبار، وما على المريض بالصدر إلا أن يغطي رأسه حماية له من تراكبات الملح، ثم يدخل الغرفة ليستشق غبار الملح مدة نصف ساعة أو أكثر. ويؤكد أهل الغرف بأن المسألة أمان في أمان، فما الملح إلا ملح طعام عادي ولن يستشق الإنسان في أربعين دقيقة من غبار الملح أكثر مما سيأكله في غذائه في اليوم من الملح العادي، والنتيجة كما يؤكدون هي علاج أمراض الصدر والتنفس بل وحتى الأمراض الجلدية.

فكرة الغرف هذه خرجت من فنلندا، ويقول الفريق الذي أوجدها: إنها فكرة مستوحاة من ملاحظة عمال مناجم الملح حيث لا تظهر بينهم أمراض صدرية، وأن سكان الشواطئ يتعايشون بسلام مع الأمراض الصدرية والربو، أما تلاحظ النشاط والحيوية التي يتمتع بها الإنسان عند شواطئ البحار؟ (طبعاً ليس في الصيف في مناطقنا).

### أعداء الملح

على الرغم من أن غرف الملح هذه يصنفها المخترعون لها على أنها من الطب البديل، إلا أن للملح - وخاصة ملح الطعام - أعداء طبيعيين من أرباب الطب البديل أيضاً، يحذرون منه ويلصقون به من الأمور الكثير، فهم يؤكدون أن الإغريق القدماء كانوا يرون أن زيادة الملح في الطعام تضعف الهضم وتؤثر على الإخراج، أما أشهر

من يحمل لواء معاداة الملح ويقول إنه يهيج نوبات الربو ويزيدها، ويجعلها أكثر شدة وضراوة فهو "ويتاكر"، الذي يسمى قائد الطب البديل في أمريكا لما له من تجارب معروفة بين أنصاره، ويتبنى أفكاره أكثر من ٧٠٠ ناد صحي هناك. ويقترح "ويتاكر" كما يقترح غيره من المتحمسين للطب البديل ملح البوتاسيوم بدلا من ملح الطعام، ويؤكد أن الفواكه والخضراوات التي تحتوي على البوتاسيوم مفيدة لأمراض الصدر والربو والحساسية، ويدرج هنا التفاح والخوخ والجزر والموز والبرتقال والبطاطس مع خفض كمية ملح الطعام بشدة.

### بحثوا فتوقضوا

توجد اليوم في الأوساط العلمية ومعاهد الأبحاث ظاهرة لا مجال للتعليق عليها هنا، وهي أن أي قذيفة أو كرة يرمى بها الطب البديل سواء أكانت معقولة أم غير معقولة يندفع خلفها بعض الباحثين لاهئين ويمسكون بها، "وهات يا تجارب" عليها، فالأقوال التي نشرها أو رمى بها "ويتاكر" قبل ثلاث سنوات (٢٠٠١ م) في نشرة صحية (تسمى الصحة والشفاء)، دفعت بأكثر من ٦ مجموعات بحثية للجري خلفها، وقاموا بتجارب جمعها فريق سابع في دراسة مرجعية (ظهرت هذه السنة) وذلك لمعرفة الفارق بين من يتناولون ملحاً زائداً في الطعام، وبين من يقللونه، وتأثير ذلك على صدورهم وأمراضهم، وخرجوا بنتيجة مفادها أن ما قاله "ويتاكر" غير صحيح، إذ لا فارق بين من يأكل ملحاً قليلاً أو كثيراً،

ولكنهم لاحظوا ثلاثة أمور في الدراسات الست، وهي أن عدد المشاركين فيها قليل، وأن مدة التجارب قصيرة، وأن الفروق في النتائج شاسعة أي إنهم لم يخرجوا بنفي أو قطع لأقوال "ويتاكر"، ولكنهم طالبوا بزيادة البحث في الأمر.

### عودة للغرف

المريض يتعلق بأي جديد خاصة إذا كان هذا الشيء طبيعياً، لذا فسوف يدخل غرف الملح آلاف من المرضى بالأمراض الصدرية المختلفة، وحتى يتضح أمر حقيقة هذه الغرف تكون قد انتشرت في العالم، وأصبح لها فروع في علاج أمراض لا تخطر على ذهن، فهي (تقليعة) لا تختلف عن (تقليعات) سبقتها، ولن تكون هناك مطاردات قانونية أو منع من تشييدها، طالما أنها مجرد غبار ملح ليس إلا، أما "ويتاكر" فسوف تثبت الأيام صحة أو نفي ما يقول وسوف... وسوف... وهكذا هو الطب البديل، ما أكثر غبار الملح وسراب الصيف فيه.



## للنساء فقط..!

هل تؤثر ضغوط الحياة وضجيجها على شهيتنا أو نوع ما

نأكل؟

كان الاعتقاد أن ضغوط الحياة تقود الإنسان للهموم وانسداد الشهية، مما يسبب ظهور النحافة وآثار الشيخوخة، وما زال الإنسان في ريعان شبابه، ولكن الأخبار والدراسات تأتينا اليوم بملاحظات تقول: إن العكس هو الصحيح، وإن شراهة الإنسان وإقباله على الأكل تزيد كلما أثير بضجيج الحياة وعصر بضغطها. فأي الرأيين هو الصحيح؟

هذا السؤال هو ما أثير في ذهن باحثة من جامعة "استيت كولج" اسمها: لورا كلين، وتخمر حتى دفعها هي وفريق بحثها إلى الإجابة عنه عملياً بهذه الطريقة البحثية:

جُمع عدد من المتطوعين والمتطوعات في مكان واحد ووضعا تحت ضغوط مصطنعة، وامتحنوا (بالمعنى العامي) لإثارة أعصابهم ورفع ضغطهم مدة ٢٥ دقيقة: إزعاج بأصوات جرس، هاتف ملح، ضرب على آلة طابعة من هنا، وطرق بمطرقة من أعلى وأسفل، وأمور أخرى من هناك، وبعد انتهاء المدة توقفت الأصوات وتنفس الجميع الصعداء. قدم للمشاركين ماء وصحف ومجلات ووجبات خفيفة (سناك)، مكون من جبن دسم و"شبس" وشوكولاته، وفشار منخفض الدهون و"برتزل" (نوع من المعجنات الجافة المالحه، والخالية من الدهن) وغير ذلك، وتركوا ليتمتعوا بالقراءة والسناك

في جو هادئ مدة ١٢ دقيقة، ثم أخذت منهم الصحف وأعطوا أقلاماً وأوراقاً بها ألغاز ومتاهات مستحيلة الحل وطلب منهم حلها. وسجلت النتائج.

النساء اللاتي كن من النوع سريع الانفعال أكلن ضعف العاديات في أثناء مدة الاستراحة مع الصحف وكن يملن لأكل الأنواع الدسمة عالية الدهون من السناك، ويتجنبن أكل الأنواع قليلة الدهون، أما أثناء حل المتاهات فقد كانت قلوبهن تخفق بشدة وضغطهن مرتفع وفشلن في حل المتاهات، أما شديديات الانفعال فقد بلغ الأمر بهن الذروة فألقين بالألغاز دون حلها وشرعن يأكلن من الأنواع الدسمة، ويبعدن ما عاداها بصورة واضحة، أما الرجال فقد كانوا كعادتهم فلا الضجيج أثر في نوع ما يأكلون، ولا المتاهة قلت أو أكثر مما كانوا يأكلون.

أخذت نتائج هذه الطرفة البحثية ونشرت في الدورية التطبيقية النفسية الاجتماعية.

### وتبقى أمور

هناك عدد من الدراسات التي تؤكد أن النساء المحبطات يأكلن أكثر (في الكمية) من الطامحات، وأنهن كثيرات الزيارة المسائية للثلاجة حيث الهدوء ونوم الأعين الفضولية.

إن هناك دراسات ومتابعات ومسوحات مستفيضة، تشير إلى أن السمنة بين النساء المتزوجات والعاملات في أمريكا في زيادة

مضطردة، وكثيراً ما كانت الأمور تعطل بالنمط الغذائي وانتشار الوجبات السريعة، فهل يمكن أن تضاف نتائج "لورا" هذه مستقبلاً للأسباب بصورة أكثر وضوحاً؟



## السّمك...وزيت السّمك

ظهر خلال السنوات العشر الماضية (بل وقبل ذلك) عدد كبير من الأبحاث والدراسات التي تؤكد أن التّعود على تناول الأغذية الغنية ببعض الدهون التي توجد في زيت السّمك تقي- بإذن الله - من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين. إلا أن جل تلك الدراسات لم تحدد بصورة كاملة الدور أو الميكانيكية التي تسبب هذه التأثيرات المفيدة من تناول زيت السّمك. ويمكن اعتبار إحدى الدراسات التي نشرت قبل سنة تقريباً في دورية (التمثيل الغذائي للسكري: العدد ٢٩ "٣") من الدراسات النادرة التي حاولت أن تتعرف على حقيقة دور زيت السّمك في الجسم. الدراسة ركزت على تأثير زيت السّمك على الهرمونات والجهاز العصبي لجسم سبع رجال أصحاء أعطوا حوالي ٧ جرامات زيت سمك يومياً على (هيئة كبسولات) مدة ثلاثة أسابيع وقيست بعض المؤشرات الكيميائية المختلفة عند تعرضهم للضغوط المختلفة قبل وبعد التجربة. أما قبل التجربة فقد كانت الضغوط الحياتية والذهنية تؤثر على زيادة نبضات القلب، وترفع ضغط الدم وتحرق طاقة أكثر' ويدخل ارتفاع (الإدرينال) في مثل هذه الأعراض غير الصحية بصورة أساسية، ووجد بعد انتهاء ثلاثة أسابيع من الاستمرار في تناول زيت السّمك بأن الأشخاص كانوا أكثر هدوءاً عند تعرضهم للضغوط الذهنية، وإن مستوى الأدرينال لم يرتفع ولم يرتفع ضغط الدم أو نبضات القلب، وكان حرق الطاقة في

أجسام المشاركين طبيعياً. ونتيجة هذه الدراسة باختصار تقول: إن زيت السمك يخفض نشاط الأدرينال الذي يزداد بسبب الضغوط الذهنية عند الإنسان.

والسؤال لمن صاحب أهل السواحل والشواطئ: ترى هل فهم هدوء في مواجهة الضغوط؟

### هو لا غيره

ما يميز السمك عن اللحم العادي هو زيتته، فهو أقل محتوي من اللحم الأحمر أو الأبيض بالدهون المشبعة الخطيرة على القلب وبه نسبة أعلى من الدهون المفيدة خاصة الدهون المسماة (أميغا ٣-٣) ما عدا هذا فبروتين السمك قريب في قيمته الغذائية إلى حد كبير جداً من اللحم الأحمر وهذا لا يعني أنه مثله تماماً إذ ربما كان في اللحم الأحمر من الفوائد في جوانب معينة أكثر مما في لحم السمك والعكس صحيح. فلحم السمك غني بالبروتين ذي القيمة الحيوية المرتفعة وبه نسبة جيدة من النحاس والزنك واليود ومجموعة فيتامين (ب) وشيء من الحديد والكالسيوم.

### أما الزيت

زيت السمك مخفض للكوليسترول ودهون الدم ويحسن بصورة عامة الالتهابات لعدد من الأمراض المزمنة كما أن السمك الدهني وزيت السمك يحوي نسبة عالية من فيتامين "أ" و"د" والدراسات المتواترة تؤكد أن المدمنين على أكل السمك تقل بينهم الإصابة

بأمراض القلب بنسبة قد تصل لحدود ٤٠٪ أقل ممن لا يأكلون السمك. وكما هو معلوم من الأمور بالضرورة، فإن لكل شيء جوانب إيجابية وأخرى سلبية، فمن ذلك نجد أن المبالغة في تناول زيت السمك على هيئة كبسولات قد تؤدي إلى ضعف تجلط الدم (مثلته مثل الأسبرين)، مما يقود لصعوبة إيقاف النزف، وتكمن خطورة مثل هذا الأمر فيما لو كان النزف في الدماغ. لذا فدائماً وأبداً ما ينصح بالرجوع بالأمور إلى التوسط، وأخذ الفوائد من المصادر الطبيعية من السمك نفسه. والتوصيات تطالب بأكل السمك مرتين أسبوعياً على الأقل للحصول على فوائده وفوائد زيتته.



## وزني زائد على الرغم من أنني لا أكل!

يرسل عدد من القراء الأعضاء رسائل يطالبون فيها أن تكون الإجابة عبر البريد الإلكتروني، مع الإصرار على عدم وضع الإجابة في هذه الصفحة، وعلى الرغم من سعادتي بالإجابة عن الأسئلة الخاصة إلا أن معظمها ليست بتلك الخصوصية، والإجابة عنها قد تهم شريحة أكبر من القراء، كما أن هناك صعوبة فعلية في الإجابة عن جميع الأسئلة عبر البريد الإلكتروني؛ لذا أرجو أن يلتزم بعض القراء العذر إذا لم ترسل له الإجابة سواء بالتأخير أو بتحويل السؤال إلى موضوع عام (وهذا أمر قليل الحدوث) في هذه الصفحة دون الإشارة إلى أنه سؤال. وعلى الرغم من ذلك فإن بعض الأسئلة لها خصوصية، وفي حاجة لإجابة فردية مثل شخص يسأل عن حمية أظهرت تحاليل الدم، أنه يعاني من سكر أو ارتفاع دهون الدم إلا أن هذا لا يعني أن تكون الإجابة دائماً عبر البريد الإلكتروني فقط. كما أن هناك بعضها متخصص جداً، مثال ذلك: هنالك أسئلة طبية متخصصة وليست غذائية، مثل السؤال عن جراحات تجميل لحادث أو استخدام بعض الأدوية لحالات مرضية محدودة، وعلى الرغم من عدم امتلاكي الإجابة أصلاً، فإن النصيحة الدائمة هي مراجعة المتخصص مباشرة لمعرفة الحالة وتحديد الإجابة الشخصية.

### عن الحمية

إن أكثر ما يرد عبر البريد هو السؤال عن حمية خاصة مع عدم قبول خطوط عامة والعبارة الأكثر ترددا هي:

"وزني زائد رغم أنني لا أأكل" وهذا أمر قد يكون صحيحا لدى بعض الناس، وهؤلاء قلة جداً لأسباب مختلفة، إلا أن الأصل أن الوزن لا يزيد إلا بالأكل وزيادته. وبما أن استجابة الأجسام تختلف لما تأكل فإن العبارة الصحيحة هي العكس، أي: "وزني لا يزيد رغم أنني أأكل جيداً" وهنا يصبح الأمر معقولا مقبولا لأن هناك أسبابا مرصودة تجعل الجسم لا يستفيد مما يأكل بصورة كاملة، كما أن هناك أجساما لا تستجيب لما تأكل.

### ولكن.. وإن كان

وإن كان جسمك لا يستجيب لما يأكل فإن هذا لا يعني أن أضرار كثرة الأكل مقتصرة على زيادة الوزن فقط بل إنها تقود لمشكلات صحية كما هو معلوم، وإن لم تظهر آثارها بزيادة في الوزن، فأمراض القلب على سبيل المثال تنتشر بين بعض النحفاء لأسباب من بينها أنهم لا يبالون بكمية أو نوع ما يأكلون طالما أنهم نحفاء.



## للأمام سر... للخلف در...

ما زال الجدل يدور حول بعض الأغذية مذ كانت وقد يستمر الجدل حول فوائدها وأضرارها على الصحة ، "والعلم عند الله" إلى أجل مجهول النهاية. فالبيض والقهوة أو سمك السلمون والشوكولاتة أمثلة على هذه الأغذية. حاول كاتب يسمى (كيرشهيرم) أن يحصر أبعاد مشكلة هذه الأغذية في مقال علمي جميل نشر في موقع Web MD، وطرح أفكاراً مقبولة إلى حد كبير في استيعاب أبعاد مشكلة هذه الأغذية وذلك تحت مسمى "أغذية للخلف للأمام" حيث قابل في مقاله بعض المتخصصين المهتمين وحاول أن يربط أقوالهم بأسلوب صحفي، وهنا بعض مما قاله في هذا المقال بشيء من التصرف.

### اقرأ ما بين السطور

تحت هذا العنوان يقول أحد الذين قابلهم الكاتب: "إن العلم تطويري وليس ثوري"، فدراسة واحدة لا تكفي لنحكم على مادة غذائية بالبقاء أو الإعدام، فقد تظهر دراسة تشكك في مادة غذائية، وإذا ما اكتفينا بها وأبعدنا تلك المادة من موائدنا فلا نلوم إلا أنفسنا؛ إذا ما ظهرت دراسة أخرى كتبت لنا عن فوائد عظيمة لتلك المادة الغذائية.

والسؤال إذاً، وما أدرانا أي الدراستين صحيحة والأخرى خاطئة؟ وتجيب عن هذا السؤال المتحدثة باسم إحدى الجمعيات

الغذائية المشهورة قائلة: ننظر إلى الدراسة نفسها أين نشرت؟ وأين أجريت؟ وما حجمها ومدتها؟ فكما كانت الدراسة منشورة في دورية مشهورة وقوية دل ذلك على أنها مراجعة من قبل متخصصين أقوياء، وكما أجريت الدراسة في جامعة كانت لها قوة أكثر من إجرائها في مركز تجاري مثلا، وكما كانت مدة الدراسة أطول كانت نتائجها أكثر قبولا ومعقولية.

### إنها القهوة

يعرض الكاتب لعدد من الأغذية المثيرة للجدل ونختار مما عرض نظرته للقهوة إذ ينقل لنا أقوال أحد الباحثين في أحد مراكز دراسات القهوة: إنه خلال العقود القليلة أجريت حوالي ١٩٠٠٠ (تسعة عشر ألف) دراسة حول القهوة وتأثيراتها على الصحة.

والمحصلة النهائية ترجح كفة فوائدها على كفة أضرارها. فمن ضمن فوائدها، أن شرب كوبين أو ثلاثة منها يوميا يقلل فرصة الإصابة بمرض "باركنسون" "الشلل الرعاشي"، وسرطان القولون كذلك يقلل فرصة تليف الكبد وتكون حصوات المرارة.

كما وجدت دراسة حديثة في جامعة هارفرد أن شرب ٦ أكواب من القهوة يوميا يقلل الإصابة بالسكري بين الرجال بنسبة ٥٤% وبين النساء بنسبة ٣٠%.

ولكن هذا لا يعني أن القهوة مفيدة لكل إنسان. فمرضى القلب والمرأة الحامل والمعرضون لهشاشة العظام لا ينصحون بشرب القهوة؛ لأنها تسبب زيادة ضربات القلب وتزيد حموضة المعدة وتسرب الكالسيوم من العظام.

ويمكن أن يضاف هنا إلى ما ذكره الكاتب والمتحدث أنه لا ينصح بها لمرضى القرحة والنقرس. أما بالنسبة للأطفال والمراهقين فلا ينصح بتركهم يشربون القهوة لأمرين: الأول صحي والثاني أن القهوة التي يفضلها الأطفال والمراهقون اليوم تعني زيادة سعرات حرارية قد تعادل وجبة كاملة، فهي غنية بالسكر والكريمة ذات النكهات التي ظهرت حديثاً وتقدم بصورة كلها سعرات تعني السمنة والأمراض التي تقود إليها.

### الوصية للكاتب

كوبان من القهوة يوميا يعطيان الإنسان فوائد صحية، وحصر الكمية في كوبين يقلل الجانب السلبي الذي قد يحدثه الكافيين الموجود في القهوة، ويقول: إن شرب هذه الكمية على أكثر من دفعة خلال اليوم أفضل من شربها في الجلسة نفسها.



## حياة ساكنة مطمئنة... إلا أنها متحركة

من أحاديث الساعة في الأوساط العلمية الصحية، يدور هذه الأيام حديث حول الدراسة التي حاولت تحديد أسباب النوبات القلبية، التي ناقشتها أحاديث الكونجرس للجمعية الأوروبية لدراسات القلب، ونشرتها دورية (لانست) خلال الأسبوع المنصرم.

باختصار تقول الدراسة: إن في كل ١٠ حالات من النوبات القلبية، يمكن أن يكون تسع منها بسبب واحد من الأسباب الآتية:

التدخين، ارتفاع الكولسترول، السكري، ارتفاع ضغط الدم، ضغوط الحياة، السمنة، الحياة الكسولة والساكنة، قلة أكل الخضراوات والفواكه.

وقد اختيرت وقفات حول هذه الأسباب دون تعليق عليها في تحقيق نشر في صفحة من "الوطن" من موقع (web MDS). وتعليقاً على بعض هذه الأسباب لعلة من المناسب اختيار وقفتين أو ثلاث حول الدراسة.

### وللسكون مفهومه

المقصود بالسكون هو الكسل وعدم تحريك الجسم سواء بالرياضة أو بالمشي، أو أي حركة تخرجه من إطار الجلوس للأكل والحديث والمناقشات فقط، وحقيقة فإن حياتنا أصبحت اليوم ساكنة لدى بعضنا في غالبها، والكسل وعدم الحركة لا يؤثر - فقط - في القلب كما جاء في الدراسة، بل هو عامل خطورة في عدد غير

قليل من الأمراض الباطنية، وعند بعضنا اعتقاد خاطئ بأن المشي والتمارين مهمة فقط لتخفيض الوزن، وإن كان للتمارين دور في تخفيض الوزن، إلا أن دورها الحقيقي ليس في ذلك فقط، بل في المحافظة على الصحة وتخليص الجسم من أسباب الأمراض.

فالمشي والحركة ينشطان الدورة الدموية ويخفضان دهون الدم والكوليسترول السيئ، ويحسنان أداء القلب ومفاصل الجسم، إنهما يجعلان الجسم عموماً في لياقة بدنية وصحية مستمرة وهما فوق ذلك يساعدان على حرق شيء من السعرات الحرارية.

### سكون آخر

أما السكون الآخر، فهو سكون النفس أو اطمئنانها عند تعاملها مع ضغوط الحياة، جاء في تعليق أحد الذين أجروا الدراسة أن عدم القدرة على السيطرة على مشكلات العمل والمنزل سبب من أسباب أمراض القلب. وعدم السيطرة في حقيقة الأمر يعني (حمل السلم بالعرض) كما يقال في المثل العامي. إن الحياة زاخرة بالمشكلات والآلام والإنسان في كد دائم والناس مختلفون في طبائعهم، فمنهم الحساس ومنهم العصبي، كما أن منهم البارد وغير المبالي. ولن يستطيع الإنسان أن يمسك بزمام كل الأمور بالصورة التي يريد، ولن يستطيع الإنسان أن يمنع الأقدار بإرادته فهو في خيار بين التفاعل مع أمور لا قدرة له عليها ولا إرادة، وبين تسليم بالقضاء والرضى بما قدر الله بحسن التوكل عليه، واليقين بأن الأمر بيده سبحانه. هذا مع الأخذ بالأسباب الممكنة وبذل الجهد المقدر عليه بهدوء المؤمن.

إننا بحاجة لحياة نفسية ساكنة مطمئنة إلا أنها في أجسام دائبة الحركة والنشاط.

## وقالت أيضاً

إن متوسط العمر عند من يعانون من الأزمات القلبية هو ٥٦ سنة عند الرجال و٦٥ سنة عند النساء، ولكن الناس في الشرق الأوسط وإفريقيا وجنوب آسيا يتعرضون للإصابة بالأزمات القلبية في عمر أقل من هذه الأعمار بعشر سنوات. وإن كل شخص من ١٠ أشخاص في هذه البلدان في سن أقل من ٤٠ سنة معرض للإصابة بها.

ويقول قائد فريق الدراسة الدكتور سالم يوسف من جامعة (مكماستر) في كندا في مقابلة له مع دورية (BMJ) إن معظم سكان العالم مستويات الدهون في دمائهم تعرضهم للإصابة بالنوبات القلبية وإن الشخص الذي تتوافر لديه عوامل الخطورة مجتمعة عرضة للإصابة بمقدار ٣٣٥ ضعفاً. ويؤكد أننا نمتلك اليوم المعرفة بالأسباب وما علينا إلا التخطيط باستراتيجيات تحمي العالم من هذا الخطر.

## أين الغذاء

بالنظر إلى عوامل الخطورة التسعة (حذف في التحقيق الحديث عن الكحول) نجد أن العامل المشترك لمعظمها هو الغذاء والسلوك الغذائي. وهو عامل في علاج ووقاية من جلّ هذه الأسباب، سواء في ارتفاع الكوليسترول أو الضغط أو السكري أو للوقاية وعلاج السمنة وزيادة الوزن.

والأفراد والخضراوات والفواكه بين العوامل شأن جدير بالتأمل.

## الطباخ البدين.. وألن المخالف..!

كان يقال لنا ونحن صغار ضمن منظومة "حكايات جدتي" يوم أن كان لبعض المطابخ المشهورة معلموها المتميزون بيدانتهم المفرطة، إن بدانة المعلم "الطباخ" لم تأت بسبب أنه يأكل كثيراً وإنما بسبب الرائحة، رائحة الطبخ والولائم التي كان يعدها، ومع الأيام انجلت للواقع حقيقة وهي أن للرائحة دوراً حقيقياً في أمر بدانة المعلم فهي تفتح الشهية مما يجعله يأكل أكثر.

وهكذا أصبح الجميع إلى اليوم متفقين أن رائحة الشواء أو لذيذ الأكل تزيد من فتح شهية الجوعان، واعتمدت المطاعم المشهورة السريعة منها والبطيئة على جذب الجياع بالرائحة.

### إلا ألن

هذا الاتفاق على دور الرائحة ظهر حديثاً من يخالفه، إنه رجل طبيب يسمى "ألن هرسك" فهو يقول: إن رائحة الشواء والقلي وخلافه تسد الشهية للطعام، وهو يعد مخالفته هذه اكتشافاً، و"ألن" هذا من النوع المتأمل للرجال، فبداية ما توصل إليه كان تأمل الأشخاص الذين يفقدون حاسة الشم، إذ لاحظ أن أوزانهم تزيد بعد فقدهم لتلك الحاسة. وبمجرد أن تمت حيثيات فكرته في ذهنه باشر بالتوجه كالعادة للتجار، واخترع (حبوب شم) على صورة بلورات برائحة الطعام الكثيفة وذلك لسد الشهية عن الطعام.

## قال آلن

يقول الدكتور "آلن" إن حاستي الشم والتذوق قريبتان من بعضهما جداً، حتى إن ٩٠٪ من الناس يظنون أحياناً أنهم يتذوقون الطعام، في حين أنهم يشمونهم ظانين أنهم يتذوقونه. ويؤكد ذلك باستشهاده بما يمكن للجميع أن يمارسه مع الطعام الذي لا يمكن أن يأكله، فلو سد أنفه بيده وأكل من ذلك الطعام لما شكا من بلعه. ولنا أن نتأمل في ممارسة معروفة عند إعطاء الدواء لأطفالنا. ويقول مستتجاً أيضاً إن هناك اتصالاً بين ما يشمه الأنف والدماغ، وهذا الاتصال هو الذي يحدد كمية ما نأكل لا كمية ما يدخل أفواهنا أو نملاً به معدتنا، فالشبع والجوع بالامتلاء تحده الرائحة وليس الامتلاء.

## وعلى ذلك

وعليه فإن فكرة اختراع "آلن هرسك" تقول: إن الرائحة التي قام بوضعها في بلوراته سوف تخدع الدماغ وتشعره بأن البطن ممتلئة. وعليه أيضاً قام بإيجاد ١٢ رائحة ونكهة، من بينها نكهة جبن التشدر والفراولة والموكا، وقال: إن الناس لا يميزون بين ما يأكلون أو طعمه إذا استخدموا اختراعه؛ لذا وضع بين النكهات نكهة الفجل أيضاً، ولتأكيد ما ذهب إليه قام بعدد من التجارب من بينها أنه درس ٣١٠٠ شخص يقومون بحمية غذائية، ووزع على مجموعة منهم أنابيب النكهات البلاستيكية (التي لا تؤكل)، فوجد أن الذين استخدموا نكهاته فقدوا من أوزانهم ٣، ١٣ كيلوجراماً في

٦ أشهر، في حين أن الذين لم يستخدموها لم يفقدوا سوى ما متوسطه ٦, ٢ كيلان من الجرامات فاصل ستة من العشرة. في المدة نفسها.

### وماذا عن المعلم؟

إن اختراع هرسك هذا لا يلبث أن ينتشر عندنا ولكن متى؟  
الله أعلم! فقد سبقه قلم للشم بفكرة أخرى قبل سنوات، والله أعلم ما هو مصيره فلم يعد موجوداً في الأسواق.

ولكن السؤال الذي قد يحير عقول طفولتنا القديمة هو:

ترى هل صحيح ما يقوله "آلن هرسك"؟ وإن كان صحيحاً فما هو سبب بدانة ذلك المعلم الطباخ؟

ويبدو أن هذا السؤال طفولي فعلاً، فمتى ما تداخلت التجارة مع القشة، تلك القشة التي يتعلق بها كل من أحبط من فشل محاولاته لتخفيض وزنه، فإن النتيجة ستكون طرْح مثل هذا السؤال وانتظار اختراع هرسك للوصول لأسواقنا، وإعداد الأنف للشم! إلا أنه شم من النوع الحلال طبعاً.



## الحليب.. وها قد جاءك دورك..

كنا نعرف حتى وقت قريب أن الحليب (أو اللبن) غذاء مفيد وذو قيمة غذائية عالية، وأنه غذاء النمو الأول ولا يمكن الاستغناء عن منتجاته المختلفة ضمن قائمة الأغذية المتوازنة، وكان الكل يتحدث بأنه لابد للإنسان رجلاً كان أم امرأة أن يشرب كوبين أو ثلاثة من الحليب أو اللبن، أو ما يعادل ذلك من الجبن أو اللبنة أو الإقط حتى يزود جسمه بالكالسيوم المهم للعظام، والبروتين المهم لبناء عضلات وهرمونات وأنزيمات الجسم، وينظم عمليات التمثيل الغذائي عنده لاحتوائه على المعادن والفيتامينات المساعدة في ذلك.

### مع تحذير وحيد

كل ما يقال من حقائق حول أهمية الحليب لا تتعدى ما ذكر إلا بتحذير وحيد، هو أن الحليب يحوي سكرًا يسمى لاكتوز قد يكون عند بعض الناس عدم قدرة على هضمه، فيسبب لهم تراكم الغازات، ومع هذا التحذير كان العلم يؤكد لنا بأن شرب اللبن وأكل الجبن بدلا من الحليب يحل مثل هذه المشكلة، علاوة على أنها مشكلة تخص فئة دون أخرى من الناس.

### وتخوف واحد أيضا

كل هذه الحقائق عن الحليب ما زالت وستستمر سارية المفعول لأنها حقائق. لكن يضاف إليها تخوف وحيد، وهو أن الحليب يحتوي على الزبد والزبد دهن مشبع، والقلب والدهون المشبعة في تنافر

وتشكك معروفين، فهي متهمة مثلها مثل الشحوم الحيوانية الأخرى بأنها عامل خطورة لأمراض القلب، إذا ما أفرط في أكلها باستخراجها من الحليب أو الطبخ بها؛ لذا جاءت حقبة ما يسمى بحليب قليل الدسم، وحليب ولبن منزوع الدسم، وكلها أمور صحية جيدة.

### حتى جاء "زيمل"

ولكن خلال السنة الأخيرة ظهر موضوع أهمية الحليب بثوب آخر، وجاء من يقول إن الحليب يخفض الوزن.

والبداية كانت في وسط الثمانينيات بدراسة أو دراستين يعتريهما الشك، ثم عادت مرة أخرى قبل أربع أو خمس سنوات أو أكثر بقليل، عندما كانت الأبحاث تحاول إثبات أن الكالسيوم له دور في تخفيض الوزن، ومن أشهر ما ظهر قبل أربع سنوات دراسة أجراها رجل وامرأة من آل (زيمل) ورفاق لهما، وجدوا من خلالها أن رفع كمية الكالسيوم عند الشخص البدين سببت فقد حوالي ٥ كيلوجرامات (٩, ٤ تحديدا) من دهون جسمه خلال سنة واحدة، وتوالت بعد ذلك أبحاث متسارعة تعلل فكرة الكالسيوم هذه ما بين إنسان وحيوان تجارب، وما لبثت أن تحولت بقدرة قادر إلى الحليب (فالحليب المصدر الأول للكالسيوم في أغذية الشعوب) وعليه فليكن الحديث عن الحليب مباشرة حتى يفهم الناس، أو هكذا أرادت شركات الألبان أن تزيد مبيعاتها بإعلانات ذات أفكار جديدة وحقائق مفيدة، أو هكذا نشاهد في إعلانات الشبكة العنكبوتية المكثفة خلال السنة الأخيرة وهي في زيادة حتى يومنا هذا.

## شيء من التريث

على الرغم من أن دراسات تأثير الكالسيوم (أو الحليب والألبان ومنتجاتهما) على دهون الجسم أخذت بعداً علمياً موثقاً إلى حد كبير، إلا أنها في حاجة إلى زيادة في التثبيت والتعمق أكثر في البحث قبل القطع المطلق بالحقيقة، التي تبدو إلى حد كبير أنها ستنتهي لصالح شركات الألبان ومصانع الأجبان.



## ريجيمك... سكر

لاحظت "آني" وزملاؤها أن سائقي سيارات الأجرة في بريطانيا يميلون للنحافة، وبالمتابعة وجدوا أن السبب هو أنهم يأكلون الحلويات والكيك في وجباتهم الخفيفة "السناك"، بحثت "آني" هي وزملاؤها عن من يساعدهم في فهم الأمر وحقيقة السبب، فعرضوا على شركة السكر البريطانية خطة بحث عن سبب نحافة سائقي الأجرة، فما صدقت الشركة "خبر" وتبنت تمويل دراسة تثبت أن السكر والحلويات المصنعة منه سبب للنحافة. وعندما طلبت الدراسة متطوعين تبرع ٧٦ سائقاً من ثلاث مدن بريطانية، هي: لندن وبرمنجهام وأدنبرة، طلب من السائقين أن يمارسوا حمية قليلة السعرات الحرارية قليلة الدهون، إلا أنها مرتفعة الكربوهيدرات (السكر طبعاً كربوهيدرات)، وأن يقتصروا عند أكلهم للوجبات الخفيفة "السناك"، على منتجات محلاة بالسكر أو بها سكر طبيعي. وبعد ١٢ أسبوعاً (كما تقول الدراسة) انخفضت أوزان السائقين بنسبة ٥,٢ ٪، ودهون الجسم بنسبة ١١,٢ ٪، وقلت شحوم الصدر عندهم مقارنة بشحوم الأرداف، بل تؤكد الدراسة أن مستوى نشاطهم وحياتهم قد تحسن. وسجلت نتائج الدراسة ملاحظة مهمة، وهي أنه كلما زاد استهلاك السائق للسكر قل تناوله للدهون (عدوة القلب)، وانخفض وزنه بعكس ما يدعي "أتكن" وريجيمه بأن الكربوهيدرات تزيد الوزن، وأن الدهون والبروتينات تخفضه، وعليه فإن البحث يقترح "وهنا

بيت القصيد" إدخال السكر في أغذية الريجيم وإنقاص الوزن، ضمن وجبات منخفضة السعرات والدهون إذ ربما قاد ذلك لإنقاص الوزن.

## المسألة شركة سكر

نشرت هذه الدراسة الدورية العالمية لعلوم الأغذية والتغذية في عددها ٥٥ (٤) ٢٠٠٤ م. وعلى الرغم من ظهور بعض التعليقات على الدراسة، إلا أنه لا يوجد حتى اليوم من احتج عليها، أو زعم أن المسألة مسألة شركة سكر، بل إن هناك من قال على استحياء: "ربما كان الأمر صحيحاً! خاصة أن مسألة الريجيم أصبحت اليوم عبارة عن توليفات من بعض المتناقضات". وعلى الرغم من كل ذلك فإن أفضل ريجيم هو غذاء متوازن وتمارين رياضية، وقال التعليق أيضاً: إن علينا ألا نتجاهل أن الإفراط في تناول السكر قد يسبب تسوس الأسنان، وله علاقة بالسمنة وأمراض القلب، أما أصحاب الطب البديل فقد قالوا كلمتهم الحاسمة قبل هذه الدراسة بسنوات وهي: لا للسكر المكرر. لا لمنتجاته فهو مضر بالصحة.

## صناعات غذائية

إن دخول شركة أو مؤسسة سكر لتمويل بحث أكاديمي ليس بدعاً من العمل، فهناك آلاف الشركات حول العالم التي تدعم الأبحاث والدراسات العلمية، بل إن هناك من الشركات من يتابع الأبحاث ويرصد النتائج في الجامعات حول العالم قبل نشرها،

فإذا ما وجد فيها ما يروج السلعة اشترى أموراً خفية في البحث، وربما اشترى الباحث وفكره والجمل بما حمل، ولنا أن نتصور شركات السكر وهي تتلقى الهجمات العلمية الشرسة التي ما زالت تصب جام غضبها على السكر، وكل منتج بداخله هذا الأبيض اللامع، فما عاد يذكر إلا وذكرت معه الأمراض الباطنية جمعاء، هل يعقل أن تقف شركات السكر مكتوفة الأيدي وغيرها من شركات التصنيع الغذائي تدفع الكثير لتدفع عنها أقوالاً دون ذلك بكثير؟

لا أظن أن نتائج هذه الدراسة ستفرح شركات السكر فقط، بل سيقوم عليها ريجيم جديد سيحبه ويمارسه كل محب للسكر.



## يؤكدون... ويؤكدون

منذ مدة وجيزة ظهرت ثلاث دراسات تؤكد فوائد جديدة لفيتامين (هـ)، وتضاف هذه الفوائد لعشرات الفوائد الأخرى لهذا الفيتامين، أما الدراسة الأولى فهي ترجح أن لفيتامين (هـ) دوراً في إعادة أو تحسين السمع للأشخاص الذين فقدوا السمع عرضياً "دون مقدمات"، حيث وجد أن لفيتامين دوراً في إعادة أو تحسين السمع لـ ٦٦ مريضاً فقدوا سمعهم دون مقدمات، وهذا النوع من فقد السمع قد يكون سببه التهابات أو أوراماً أو إصابات بكتيرية، على الرغم من أن ٨٥٪ من الحالات غير معروفة السبب.

### للقاية من خطر السكر

أما الدراسة الثانية فهي تشير إلى دور محتمل لفيتامين "هـ" للقاية من خطر الإصابة بالسكري عند الأفراد المرشحين للإصابة به، والمرشحون للإصابة بالسكري هم زائدو الوزن ومستوى السكري عندهم مرتفع، إلا أنه أقل من ١١٠، وقد يكون عندهم ارتفاع في دهون الدم، والدراسة التي جاءت من "نيوزلاند" تؤكد أن أخذ جرعات مرتفعة من فيتامين "هـ" من شأنه أن يؤخر دخول المرشح لنادي السكري.

وهذه الدراسة ليست جديدة بجميع أبعادها، فقد كان معروفاً من دراسات سابقة أن نسبة الإصابة بالسكري تقل عند الأفراد المتعودين على تناول الفيتامينات المضادة للأكسدة (وهي فيتامين: "أ" و"ج" و"هـ").

## وللوقاية من البرد

الدراسة الثالثة تؤكد أن لفيتامين "هـ" دوراً في الوقاية من نزلات البرد خاصة عند كبار السن، ومعلوم أن هذا ما كان يقال عن فيتامين "ج"، وتقول الدراسة التي نشرت مؤخراً بأن الأشخاص الذين يأخذون فيتامين "هـ" على صورة كبسولات تقل فرصة إصابتهم بنزلات البرد بنسبة ٢٢٪ مقارنة بالآخرين.

### وسابقاً..

كانت الدراسات تقول قبل هذه الدراسات الثلاث: بأن فيتامين "هـ" مضاد أكسدة مهم للوقاية من أمراض القلب، ولحفظ الجلد من الشيخوخة، ووقاية أجهزة الجسم من الأكسدة التي قد تقود لأمراض كالسرطان، كما أنه مانع لتجلط الدم، كما أنه يوصى بزيادة تناوله لمرضى السكري، أو الذين زادت عليهم ضغوط الحياة وغير ذلك.

### يؤكدون

يوجد فيتامين "هـ" على صورة كبسولات (أو حبوب) تحت مسمى المدعمات الغذائية، وهو مصنع (غير طبيعي) ويؤكد مصنعوه من خلال تجميعهم للدراسات المختلفة بأن تناوله على صورة مدعمات غذائية له نفس التأثير والفائدة التي تأتي من فيتامين "هـ" الموجود في الأغذية، بل ربما كان الحصول عليه بهذه الطريقة أسهل وأفضل لمن هم في حاجة له بصور أكثر، مثل كبار السن والمدخنين ومرضى السكري.

## ويؤكدون

أما المطالبون بأخذ الفيتامينات من مصادرها الطبيعية، فهم بدورهم يؤكدون أن ما يقوله مصنعو المدعمات الغذائية فيه الكثير من الصحة، إلا أن الصورة الطبيعية للفيتامين يمتصها الجسم بدرجة أفضل، ولا حاجة لأخذه كمدعم طالما أن الإنسان يستطيع الحصول على حاجته التي تقدر بحوالي ٢٠ مليجرام في اليوم، بل وأكثر من الغذاء المتوازن، ويمكن لمن أراد أن يستفيد من فوائده أن يبحث عن مصادره الغذائية ويركز على تناولها.

أما مصادره الغذائية فهي كثيرة ويأتي على رأسها زيت جنين القمح الذي تزود ملعقة واحدة منه الجسم بحاجته ليوم دون اللجوء لأغذية أخرى، ومن أهم مصادره أيضا الزيوت النباتية عموما وزيت فول الصويا والذرة خصوصا، وهو موجود في اللوز السوداني والقمح الكامل وبقية الحبوب، كما يوجد في زيت السمسم وصفار البيض والفسق واللوز والأفوجادو والمايونيز المصنع من زيت فول الصويا، كما يوجد في بعض الخضراوات والفواكه مثل السبانخ والبروكلي والمانجو والكيوي.



## دعونا نجمع ونطرح

جلست أسرة أبي عبد الله على مائدة الإفطار، وشرع الجميع مع الأذان في الأكل، بدأ أبو عبد الله بالتمر بسم الله، فله صام وعلى رزقه أفطر، أكل تمرات وشرب معها فنجانيين من القهوة وكأساً من شراب صناعي، ثم طلب من أم عبد الله مزيداً من القهوة ليشربها وهو يأكل القطايف والكنافة، ثم حمد الله وقال لأم عبد الله ما شاء الله ما هذه الأصناف التي أعددتها لنا. فشجعت أم عبد الله وأصغت السمع لمزيد من الكلام والإطراء، وهي تقدم الشورية لزوجها. أكل أبو عبد الله ثلاث حبات من السمبوسك مع "زبدية الشورية"، وقال طبخة يا أم عبد الله، ثم مد يده وبدأ في الأكل وهو يقول بسم الله رمضان كريم الحمد لله. أكل كمية جيدة من الأرز باللحم وقليلاً من المكرونة فهو لا يحبها كثيراً، وعندما بدأ في أكل الفول بخبز البر سمع إقامة الصلاة، فأسرع بالأكل وأسرع حتى أنهى ما تبقى من الطبق، وشرب على عجل كأساً من قمر الدين وأسرع للصلاة وهو يقول: إمامنا عجول دائماً!! عاد من الصلاة وتحت إلحاح زوجته ذاق ما تبقى مما أعدته من إدام، وطبق آخر من الشورية مع حبة من السمبوسك، ثم حلّى بالكريمة وقطعة من الكنافة وختم بكأس من الفيمتو.

### السؤال

السؤال هو: كم كمية الطعام التي أكلها أبو عبد الله على مائدة

إفطاره؟

قد تقول بصورة سريعة: إنه أكل أكلاً عادياً يأكله الكثير منا على مائدة الإفطار، ولكن لو تأملنا ما أكله فعلاً لوجدناه كثيراً، ولو تأملنا وجمعنا ما أكل لوجدناه كثيراً جداً جداً.

فقد أكل ٥ تمرات و ٤ حبات سمبوسك و طبقين (زبديتين) شوربة، مع طبق من الفول وشيء من المكرونة، وكمية جيدة من الأرز باللحم وقطائف وكنافة وكريمة.

إنه أكل أربعة أضعاف ما يحتاج جسمه بل ربما أكثر، وأكل أكلاً مضطرب التوازن قليل الألياف كثير الدهون عال بالكربوهيدرات (السكريات) والسوائل، وهذا النوع من الوجبات من شأنه أن يرفع له دهون الدم ويصيبه بالخمول لأكثر من ساعتين حتى يتم الهضم والامتصاص، ولو استمر على مثل هذا السلوك وكان جسمه قابل للسمنة فسوف يزيد وزنه مع حلول العيد السعيد.

### مبالغة

الصورة السابقة قد يكون فيها شيء من المبالغة عند بعض الناس، وقد ينظر إليها بعضهم على أنها عادية، وأن ممارسات أبي عبد الله عادية أو شبه عادية وقد يذهب فريق آخر من الرجال أو حتى النساء إلى القول بأنها خفيفة وربما قال أحدهم: كيف لو عرض ما أكله أنا؟

### طرح وإضافة

إن ما ذكره وجمع لما أكل أبو عبد الله، فما حاجته

الحقيقية؟

وهنا يجب على أبي عبد الله أن يطرح الكثير ويضيف أموراً أخرى، فمثلاً لا حصراً كان يكفي لأبي عبد الله ٣ حبات من التمر وطبق (زبدية) من الشورية، وحبتان سمبوسك وأربع ملاعق من الأرز مع قطعة صغيرة جداً من اللحم، وطبق سلطة خضراء وكوب من اللبن مع حبة فاكهة، وفي اليوم التالي يغير في بعض محتويات الوجبة بأمر آخرى.

تبدو الصورة مثالية هنا.. فمن ذا الذي سيطبّقها!

إلا أنها أقرب للصحة وأكثر واقعية لاستقبال العيد السعيد بجسم رشيق خاصة للنساء.



## من الشكل إلى الأكل

ما زالت العلاقة الحقيقية بين زيادة الوزن والدهون في الجسم والأمراض علاقة قابلة للإضافات. فحتى الماضي القريب كانت العلاقة ذات بعد واحد، وهو أن زيادة الوزن عن الطبيعي قد تقود للأمراض، ثم ما لبث أن جاء بعد آخر يقول: إن زيادة الوزن لا تعني كل شيء، فمكان وجود الدهون إن كان في الصدر والوسط، فإن العلاقة تصبح أقوى بالمرض عنها إذا كان في الأرداف، ثم ما لبثنا مع التفاح والكمثرى (كناية عن مكان الدهون في الجسم) حتى جاء البحث الجديد ببعد ثالث يشير إلى أن الوزن في ذاته قد لا يعني الكثير بقدر ما إذا كانت دهون الجسم الداخلية كثيرة أو قليلة.

### البعد الثالث

الدراسة الجديدة تطرح فكرة البعد الثالث لعلاقة السمنة بالأمراض، وقد أجريت هذه الدراسة على مجموعة من النساء قدرت الدهون الداخلية عندهن وربط ذلك بحالتهم الصحية ومدى معاناتهم من أمراض زيادة الوزن، فوجد أن اللاتي كن يعانين بما سمي بمتلازمة التمثيل الغذائي (الأعراض المرضية المصاحبة للسمنة) كانت الدهون تزيد بنسبة ٣٣٪ في منطقة البطن تحت الجلد وما حولها عن اللاتي لا يعانين من أي مشكلات مرضية.

والدراسة هنا استخدمت تقنية معينة لتقدير الدهون وهذه التقنية غير متوافرة كما أن ما قيس في الدراسة ليست كمية دهون الجسم

الكلية وليس الدهون تحت الجلد، وإنما الدهون الداخلية أي الطبقات التي تتجمع فيها الدهون سواء البطن أو ما حولها.

## وزن مقبول صحياً

إن فكرة علاقة دهون الجسم بالأمراض قديمة نوعاً ما، وإن لم يعبر عنها بهذه الطريقة المباشرة، فقد طرحت جمعية السكري الأمريكية قبل حوالي ١٤ سنة فكرة الوزن المقبول صحياً، وقصد به الوزن الذي يستطيع مريض السكري المحافظة عليه، وتكون عمليات تمثيل الدهون في جسمه طبيعية أو أقرب إلى الطبيعي، وإن كان المفهوم الذي وضع في حينه كان خاصاً بمرضى السكري إلا أن تصوره يمكن أن يخضع لكل إنسان يحرص على البعد عن متلازمة التمثيل الغذائي.

## وماذا عن المثالي؟

حتى الآن ونظراً لحدثة الدراسة فإن حقيقة البعد الثالث الذي تطرحه لا يمكن القطع به أو تأكيده إلا بعد مضي مدة زمنية وبحثية كافية، ولكن فيما إذا ما تأكد مثل هذا الأمر فإن هذا سوف يبعثنا أكثر فأكثر عن مصطلح كان يستخدم قديماً وهو ما يسمى "الوزن المثالي" رغم أن هذا المصطلح قد تخطاه الزمن منذ أكثر من ثلاثة عقود ماضية (عندما ظهر مفهوم مؤشر كتلة الجسم) وهذا إبعاد له أكثر طالما أن أمر زيادة الوزن أو تخفيضه مرتبط بالصحة والمرض قبل أي شيء آخر.



## رمضان كريم

### تعدد الأصناف يعني زيادة الأكل

لماذا تزيد أوزان بعض الناس في رمضان؟ قد تكمن إجابة هذا السؤال في دراسة حديثة تتزامن نتائجها مع هذا الشهر المبارك وإن لم تكن موجهة للمسلمين تقول: إن السبب هو كثرة الأصناف على المائدة، الدراسة بحث لدكتوراة من جامعة تفت: ببوستن وألقيت نتائجها في مؤتمر عن السمنة دعمته وزارة الزراعة الأمريكية في هذا الشهر (أكتوبر ٢٠٠٤م) تؤكد فيها الباحثة أن سبب زيادة الوزن والسمنة بين الأمريكيان يعود بدرجة من درجاته إلى تنوع أصناف الأكل المعروض أمامهم سواء في الكفتيريات، أو الذي يُقدَّم في المطاعم أو الحفلات بما يسمى بوفيهماً مفتوحاً حيث تتعدد الأصناف أمام الجائع فيحسم حيرته بأخذ أكثر من صنف من باب تذوق كل ما يعرض وإشباعاً للهفة العين الزائفة، وتخلص الدراسة إلى نتيجة بسيطة جدا هي: قلل عرض الأغذية على مائدتك تقل السعرات التي تأكلها.

### بداية الأمر

إن لهذه الدراسة بدايات سردت الباحثة منها ٩ دراسات أجريت على الحيوانات، وهناك عدد آخر من الدراسات التي تمت في نهاية الثمانينيات من القرن الماضي، واستخدم فيها نظام ترك حيوانات التجارب للأكل بطريقة البوفيه وهي نعمة وإغراء يتمناها الإنسان، فما بالناس بفأر جائع. ورغم أنني حتى الآن لا أعلم سبب

إقبال الفأر على التذوق من كل نوع وهو لا يميز بين ألوان أو أشكال ما يعرض عليه كما نميز نحن، إلا أنه يجرب الأصناف المعروضة بطرق عجيبة.

ولو عدنا لأنفسنا - معشر البشر - فإن المشاهد من الدراسات يؤكد بأنه لو عرض علينا على سبيل المثال الصنف نفسه من الطعام (دجاج مثلاً) بألوان وأشكال مختلفة فإننا لن نختار صنفاً منه دون آخر، وإن كنت من محبي التأمل فتأمل ما يضعه (في صحنه) الذي يقف أمامك في الدور على البوفيه العامر بأصناف عديدة من الدجاج ما بين مشوي ومقلي وغيره، وإذا ما جلست تأمل أطباق رفقاء الطاولة التي أنت عليها.

### مائدة عامرة

مما يميز إفطار رمضان عند بعض المسلمين هو أنه بوفيه يومي فيه أصناف وألوان مختلفة من الطعام فإذا سلمنا بما وصلت إليه الدراسة فإن سبب زيادة الأوزان في هذا الشهر الكريم يصبح وجيهاً ومقبولاً بدرجة كبيرة.

### إذاً لنخفض..!

قد لا يسلم الجميع بنتائج هذه الدراسة، ولكن يبقى بعضنا قابلاً لها وقد يجرب بعضنا، ويجعل مائدة الإفطار محدودة بصنفين أو ثلاثة فقط.



## القهوة: صيحة باهتة

تظهر لنا بين الحين والآخر بعض الدراسات التي تحاول أن تقلب الموازين وشبه الثوابت رأساً على عقب، وتجعل المستهلك في حيرة من أمره، ولا يجد تفسيراً لما يرى أمامه من نتائج لتلك الدراسات، ومن أشهر ما ظهر من مثل تلك الدراسات: دراسة ظهرت عام ١٩٩٤م، حاولت أن تحرق جميع الدراسات التي سبقتها عن أهمية وفائدة فيتامين "أ" على صورته المسماه بيتا - كاروتين، فقد كانت عجلة الدراسات قبل ذلك التاريخ الفاصل تتسارع لإبراز وتثبيت دور فيتامين "أ" المضاد للأكسدة، وواق "بإذن الله" من سرطان الرئة، فما إن ظهرت تلك الدراسة التي قالتها بوضوح: إن كل ما سبق من دراسات غير صحيح وأنه ليس لهذا الفيتامين أي دور واق من أي سرطان حتى كانت العاصفة. ومما زاد الحيرة حول ما قالته تلك الدراسة حيث أجريت على عينة وصل عدد أفرادها إلى ٢٩١٣٣ فرداً واستمرت ٣ سنوات، واشترك في تمويلها كل من المعهد الوطني للصحة العامة في فنلندا والمعهد الوطني للسرطان في أمريكا، وعلى الرغم من أن العاصفة التي أحدثتها نتائج تلك الدراسة كانت قوية، إلا أنها ما لبثت أن تلاشت وبدأ البحث في التشكيك في تلك النتائج بالعمل لا بالأقوال فقط، حيث ظهرت بعدها دراسات سارت على العجلة السابقة نفسها لإثبات أن البيتا - كاروتين مضاد للأكسدة.

وعلى الرغم من ذلك فقد تطل علينا مستقبلاً دراسة جديدة برأسها لتقول شيئاً آخر.

## أما القهوة

فهناك دراسات دون السابقة تتلاعب في إطار أمواج البحر في حالتها المد والجزر، منها هذه الدراسة التي بين يدي عن القهوة! فقد سبق أن طرح قبل حوالي سنة عدد من الأبحاث والدراسات المتأخرة التي تتجاوز أضرار الكافيين الموجود في القهوة إلى فوائد غزيرة ومشجعات جملة لمحبيها، بالأ ينقطعوا عن شربها ولكن في إطار الحدود المتوسطة، أي يتناولون "كوباً أو كوبين يومياً". ومن إطار الحدود المتوسطة هذه ظهرت لنا هذه الدراسة التي أجريت في اليونان ونشرتها الدورية الأمريكية للتغذية العلاجية خلال المدة السابقة، حيث تقول إن شرب القهوة في الحدود المتوسطة ربما يقود إلى زيادة احتمال الخطورة للإصابة بأمراض القلب.

الدراسة أجريت على أكثر من ثلاثة آلاف يوناني ويونانية لم يكن عندهم أي تاريخ مرضي في القلب، طلبت منهم تعبئة استمارات شملت أسئلة عن سلوكهم الغذائي وعاداتهم اليومية، وأخذت منهم عينات من الدم، وبعد تعديل جميع العوامل التي قد يكون لها تأثير على أمراض القلب أو الالتهابات إحصائياً، وجد أن الأشخاص الذين يتناولون كوبين من القهوة أو أقل قليلاً عرضة للالتهابات التي تعد مؤشراً لأمراض القلب أكثر من الذين لا يشربون القهوة نهائياً، وحتى تحل مسألة اختلاف أنواع القهوة وتركيزها التي يتناولها الأفراد، فقد افترض الباحثون أن الرقم ٢٨ ملليجرام كافيين في اليوم يعد حداً للتناول المتوسط الذي يجعل الإنسان أكثر عرضة لأمراض القلب.

## هل هي باهتة؟

هذه الدراسة نموذج لمسألة المد والجزر (كما ذكرنا) لبعض أنواع الأغذية التي ما زالت في طور الجدل الذي لن ينتهي بسهولة طالما أن تلك الأغذية تحتوي في تركيبها على مواد مفيدة وأخرى تحمل شيئاً من الضرر على الصحة، وتبقى القهوة من أكثر تلك الأغذية التي تثير الجدل!

## ولكن تبقى هنا أسئلة

هل تكفي دراسة مسحية (الدراسة المسحية أقل قوة من الدراسة العملية في كثير من الحالات) أجريت في اليونان لبناء قرارك بالتوقف عن شرب القهوة ونسف كل ما ذكرته دراسات سابقة عنها من فوائد.

قد يقول بعضنا: إنها ما زالت دراسة باهتة حتى ولو تم نشرها في تلك الدورية المشهورة.



## كل يوم تبولة..!

التبولة هي الطبق الشامي المعروف المكون من القليل من البرغل والكثير الكثير من البقدونس، وشيء من الملح والليمون والطماطم وزيت الزيتون، فهي طبق من البقدونس، والبقدونس عشبة طبية في الأصل، ويعد عند أهل الغذاء من الخضراوات الورقية التي ما زالوا يؤكدون على أهميتها والمطالبة بإنصافها على موائدنا.

البقدونس عشبة طبية، ترجع معرفة الإنسان لها إلى قبل أكثر من ٢٠٠٠ سنة، حيث كان يستخدم كمدر للبول، ومفتت للحصى ومعالج للضعف الجنسي، أو هكذا كانوا يقولون، وعندما كثرت زراعته وتعرف عليه العالم بصورة أوسع استخدم كتابل ومحسن لنكهة كثير من الأطباق والسلطات.

وعشبة البقدونس تصنف من ضمن الفصيلة الخيمية فهي أحد أفراد عائلة هذه الفصيلة التي تشمل بجانب البقدونس عدداً من التوابل والخضراوات مثل الكمون والكرابية والشبت والكزبرة والجزر وغيرها، وهناك أكثر من ثلاثين نوعاً من البقدونس تشترك في أهميتها باحتوائها على الكثير من المعادن والفيتامينات والفينولات العديدة، ولا يفرق أهل الطب البديل بينها في أهميتها العلاجية، فهم يستخدمون البقدونس بجميع أنواعه في علاج الحصى وإدرار البول، ويؤكدون أنه مطهر للمعدة، ومضاد للحموضة وعلاج لفقر الدم والروماتيزم وعسر الهضم، كما أنه

مقو للأعصاب، منظف للطمث، طارد للديدان، مضاد للتقلصات، ومانع لتطبل المعدة؛ إذ إنه طارد للغازات مزيل لرائحة الفم، كما يفيد في تخفيف آلام النقرس وآلام الحيض وتوتر الأعصاب، ومضاد للبكتيريا، أما إذا خلط مع الحليب المغلي وشرب في أيام الشتاء فهو واق من نزلات البرد، ويمكن استخدامه كعلاج خارجي في تسكين آلام الأسنان بتركه على اللثة وتدليكها به في موقع الألم، ويؤكدون أن لزقة البقدونس الجاف إذا خلط بالزيت ووضع أسفل البطن فإنه يدر البول المحبوس، إنها فوائد عديدة وجديرة بالأخذ بما يصح منها.

### أما غذائيا

يعد البقدونس من الخضراوات الورقية الغنية بالمعادن والألياف الغذائية، والكارتونويدات (طلائع فيتامين "أ") المهمة لمنع الدهون من التزنخ والتي تعد من المواد المفيدة للقلب، والمضادة للسرطان بإذن الله، وتشير الدراسة المختارة التي أجريت في جامعة الإسكندرية بأن البقدونس غني بفيتامين "ج" و"هـ" مقارنة بالخضراوات الأخرى، وكلا الفيتامينين يعدان من مضادات الأكسدة. كما وجد أنه أغناها بالكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ورغم فوائده وأهميته البقدونس إلا أنه لا ينصح بالإكثار منه للحامل أو الذين يعانون من مشاكل في الكلى.

## عودة للتبولة

إذا كانت التبولة طبقاً من البقدونس، وإذا صح نصف أو حتى ربع ما يقوله الطب البديل، ونظراً إلى قيمة البقدونس الغذائية فستكون التبولة سلطة الصحة فعلاً، فهي ليست مجرد بقدونس بل إن بها حبيب القلوب زيت الزيتون وبها الطماطم أم اللكوبين عدو السرطان. فهل يكون من الشأن مع هذا الطبق القول: كل يوم تبولة.



## وظائف شاعرة للأكل!

لا تكاد اليوم تحضر ملتقى علمياً عن الغذاء والتغذية إلا وجدت من ضمن فقراته محاضرة أو بحثاً أو تعريفاً عن الأغذية الوظيفية، حتى تصاب بالملل لكثرة السماع عن فوائد هذه الأغذية وأهميتها للصحة. إلا أنه في مؤتمر عقد هذا الأسبوع في المعهد القومي للتغذية بالقاهرة ظهرت إحدى أوراق اللقاء (وعلى غير المعتاد) بنظرة جديدة لهذه الأغذية. نظرة فيها شيء من الإنصاف البعيد عن المبالغات لأمر كان معروفاً منذ آلاف السنين.

### وما الأغذية الوظيفية؟

يقصد بالأغذية الوظيفية أنواع من الأغذية الطبيعية تستخدم لغرض صحي معين، أو هي الأغذية التي يحتمل أن تزود الجسم بمواد صحية محددة، أي أنها أغذية معينة تستخدم لهدف صحي معين. ومن أمثلة هذه الأغذية اللبن المخمر بنوع معين من البكتيريا التي تجعله مفيداً لمن يعاني من الاضطرابات الهضمية، أو أنواع معينة من النباتات التي تخفف الضغط مثل الكركديه على سبيل المثال، وعليه فإن هناك مئات من الأغذية الوظيفية المطروحة في السوق اليوم.

### ما بين الصين والتجار

تقول الورقة التي طرحت في المؤتمر إن تسمية الأغذية الوظيفية بهذا الاسم فيها شيء من عدم الدقة، إذ ينبغي أن تسمى أغذية لأهداف معينة أو لحالات معينة، أو طبيعية أو أي شيء قريب

من ذلك؛ لأننا أخذنا الترجمة الحرفية للمصطلح Functional foods وهذا قد لا يعبر عن المعنى الحقيقي للمراد من الكلمة. ثم تتطرق الورقة لمسألة يظن المحاضر بأنها جديدة بالألا تغيب عن ذهن المستهلك، وهي أن هذه الأغذية معروفة قديماً وقديماً جداً في الصين وفي غيرها، وإن كانت اليابان هي أول من طرحت فكرتها تجارياً قبل عقود قريبة من الزمن، إلا أنها كانت ولا تزال معروفة في عادات الشعوب وأعرافها. وتطالب بعدم تجاهل حقيقة دور التجار والمستفيدين مادياً من المبالغة في عرض هذه الأغذية وفوائدها.

### نعم وربما

نعم لاشك أن الاهتمام بتصنيع هذه الأغذية وتعريف الناس بها أمر جيد، ولكن ما حقيقة أن يكون جميع ما يعرف به على أنه أغذية وظيفية صحيحة. هنا لابد من أن نضع الأمر في إطاره الصحيح بكلمة ربما. إن هناك مواقف واضحة في التعامل مع هذه الأغذية عند بعض المؤسسات الصحية العالمية، فهي مع عدم نفي أهمية مثل هذه المواد التي في هذه الأغذية مثل الفيتامينات أو مضادات الأكسدة أو الأحماض أو غيرها، التي لها دور وقائي أو حتى علاجي لحالات صحية معينة إلا أنها تشترط فيها أمرين:

الأول أن تؤكل ضمن الأغذية العادية وفي إطارها المتوازن، والثاني أن يتم التأكد من صحة ما ينسب لها مع الأخذ في الاعتبار أي محاذير صحية قد تحدث عند المبالغة في استخدامها أو في حالات معينة.

## وعلى الرغم من هذا التعريف فلم تعرف!

رغم محاولة تعريف هذه الأغذية من عدد من المنظمات الصحية إلا أنه ما زالت التعريفات غير متفق عليها، وعلى المستهلك أن يتصور حقيقة هذه الأغذية التي يحاول معرفوها أن يتجاوزوا بها التقسيمات المتعارف عليها لمركبات الأغذية، من بروتينات أو دهون أو كربوهيدرات أو معادن وفيتامينات إلى تقسيم جديد يعتمد على تأثيرات فسيولوجية صحية تحدث للحالات المختلفة.



## كميائيات ووظائف أكل!

أشرت سابقاً إلى أن الأغذية الوظيفية هي أغذية لها فوائد صحية بجانب فوائدها الغذائية العادية. ورغم هذا التعريف المباشر لهذه الأغذية فإنه لا يمكن حصر المفهوم المراد بهذه البساطة، وما يمكن أن يوضح به أمر هذه الأغذية هو إدراك مفهومها العام، فلو قلنا إن الطماطم - على سبيل المثال - غذاء مهم لاحتوائه على الماء والعناصر المعدنية وفيتامينات يحتاجها الجسم، فهذا مفهوم غذائي مبسط لها، ولكن لو أردنا أن ننظر لها من جانب فوائدها الصحية حسب تعريف الأغذية الوظيفية فإن بها فيتامين (ج)، ومادة تسمى الليكوبين وهذا الفيتامين وهذه المادة مهمان لوقاية الجسم من السرطان. إذا فالطماطم غذاء وظيفي يمكن أكلها لفائدتها، وهي الوقاية من السرطان بجانب أنها مادة غذائية عادية. ومثال آخر لبن الزبادي يُعد مادة غذائية تزود الجسم بالبروتينات وغيرها. وفوق ذلك فهو من الأغذية الوظيفية لأن البكتيريا الموجودة فيه تقي الجهاز الهضمي من الاضطرابات وتنظم عمله.

### بابها واسع

إن المدخل الذي يحاول المروجون للأغذية الوظيفية الدخول به للمستهلك باب واسع، لا ينتهي بمادة موجودة في هذا الغذاء أو ذلك فمثلاً لو أخذنا البرتقال واتفقنا على أنه مادة غذائية تمد الجسم بعناصر غذائية عادية، وأخرى وظيفية، فإننا نجد أن به

عشرات المواد التي بها وظائف صحية للجسم، وتكاد تكون جميع المواد النباتية وظيفية بطريقة أو بأخرى، خاصة أن المنطلق الذي يروج به لهذه الأغذية يعتمد بصورة أساسية على وجود مواد كيميائية في النباتات تسمى (الفيتوكيميائية)، والمقصود بهذه المركبات (كما ذكر سابقاً) المواد الكيميائية الموجودة في النباتات التي يستخدمها النبات لحماية نفسه من البكتيريا والفطريات، وهذه المواد تعد بالمئات يدخل ضمنها فيتامينات ومضادات أكسدة وأصبغ وغير ذلك.

### حقائق وتمليحات

لابد لنا أن نقر مع المروجين لهذه الأغذية بأن فوائدها وفوائد المواد الكيميائية الموجودة فيها صحيحة وموثقة علمياً، فلو أخذنا على سبيل المثال لا الحصر المواد الموجودة في فول الصويا والدراسات التي أجريت في الصين والتي شملت في مجملها أكثر من ٣٠٠٠٠٠ امرأة وخرجت باستنتاج مجمل عبر السنوات الماضية بأنها مواد واقية من سرطان الثدي (بإذن الله) أو تلك الدراسات التي أجريت على الفواكه المحتوية على فيتامين (ج) وما رصد من نتائج صحية لفوائد هذا الفيتامين لتأكد لنا أن ما يقال (في مجمله) يميل بصورة كبيرة نحو الصحة. ولكن في المقابل تبقى حقيقة أخرى هي أن في الأمر مبالغات وقل إن شئت "تمليحات" أحياناً وتجاهلاً لحقائق جانبية أحياناً. فمثلاً حتى اليوم ورغم كل ما يقال عن المادة الموجودة في الفلفل الأحمر الجاف (الفليفلة)

التي تسمى (كبسيسين) إنها تقي من السرطان إلا أن حقيقة ما يقال ما زال يعترها شيء من المجهول. وهنا تجاهل لآثار جانبية غير مرغوبة من كثرة استخدام الفلفل الأحمر، فهو - مثلاً - يمنع تخثر الدم وله علاقة بقرحة المعدة والحموضة!

ويمكن أن يقال كلام مشابه عن الثوم من جوانب أخرى.

### التوازن الطبيعي

من خلال نظرات متأملة لهذا الزخم الذي يثار اليوم حول الأغذية الوظيفية سواء في اللقاءات العلمية، أو الإعلام الصحي الغربي والشرقي يمكن للإنسان أن يخرج بتصوير أكثر وضوحاً لو أنه أقر ما يقال عنها، لا بالجري وراء هذه المادة الغذائية أو تلك في حالة مرضية معينة؛ وإنما بالمداومة على أكل الحصص الموصى بها من الخضراوات والفواكه، وجعلها أساساً دائماً على مائدته وتعويد الأسرة صغاراً وكباراً على المداومة عليها.



## إكسير الشباب

تروي لنا كتب الأقدمين من العرب أن كيميائيهم كانوا يبحثون عن مادة تعطيهم حياة أزلية وشباباً دائماً، وكانوا يسمونها إكسير الحياة. بحثوا عنها - كما يروى - في ماء الذهب، وكل معدن غالي الثمن وما وجدوها!

وتحول أمرها إلى الأساطير والقصص الخرافية شأنها في ذلك شأن المستحيلات السبعة.

أما الأقدمون من الصينيين فقد اختصروا على أنفسهم طرق المستحيل، وأخذوا يبحثون عن إكسير للشباب، مواد تجعلهم يعيشون حياة قليلة الأمراض بشباب شبه دائم ثم لا بأس بالموت بعد عمر طويل. ويقال إن الصينيين وجدوا ضالتهم في الأعشاب والغذاء. ورغم أن هناك من يؤكد أن بعضاً من النباتات والغذاء إكسير حقيقي للشباب فإن هناك من يقول إن في الأمر أوهاماً وخطأً كثيراً.

## جمال طبيعي رائع

من الكتب التي صدرت حديثاً "ولم أطلع على أصله" وإنما على تلخيص مطول له بقلم مؤلفة تدعى: تونيا زافستا T. Zavasta نشرته في أحد مواقع الإنترنت بعنوان: "حقك أن تصبح جميلاً: كيف توقف قطار الشيخوخة وتقابل جمالك؟ سوف أترجم هنا بتصريف بعضاً من ذلك التلخيص. يقول الكتاب:

إن استخدام عبارة "جمال طبيعي" تستخدم اليوم استخداماً خاطئاً. فاستخدامنا لهذه العبارة لا يمت بصلة للمعنى الحقيقي للكلمة. ويقترح أحدهم بوضع لقب أو صورة لشخص ذي جمال صحي طبيعي في أحد المتاحف؛ لكي يراها مرتادو المتحف ويتعرفوا على مواصفات الجمال الطبيعي؛ حتى يستطيعوا أن يتفوقوا على مفهوم العبارة. فطالما أننا لا نعرف ولم نتفق بعد على معنى الصحة الطبيعية التي يبلغ بها الإنسان إظهار ذروة جماله الطبيعي فإننا لن نتعرف على حقيقة عبارة "جمال طبيعي"، وتدخلنا الكاتبة في جدلية لا تخلو من طرفارة عندما تطالب بأن نغير مصطلح جمال طبيعي برمته، ونستخدم بدلاً منه كلمة واحدة هي rawsome وهي كلمة مركبة من كلمتين: طازج raw و awesome يدعو للانبهار أو الدهشة. أي شيء طازج أو طبيعي ورائع في الوقت نفسه. وتطالب بأن نستخدم الكلمة نفسها للغذاء أيضاً. والسبب في اختيار هذه الكلمة هو أن ما ننشده أو نبحث عنه هو الرجوع إلى الأصل الذي خلق الله الإنسان عليه والمحافظة عليه فالجمال الطبيعي لإنسان لا يشترط أن يكون منطبقاً على الآخر. إذ لا بد للإنسان أن يحافظ ويعيد لشكله الخارجي والداخلي الصورة الأوضح لما خلقه الله عليه. لا أعلم إن كنت قد أوصلت الفكرة التي تريدها الكاتبة للقراء، ولكن يمكن أن أقرب المعنى المراد بمثال ضربته الكاتبة على نفسها. فهي تقول: منذ أن كان عمري ١٥ سنة وحتى اليوم وأنا أحاول تغيير شكل ولون شعري ليظهر جميلاً والآن وبعد ٤٥ سنة وجدت أن شعري بلونه وشكله

الذي خلقت به هو الأنسب لتقاسيم وجهي. وهنا فإن الجمال ليس طبيعياً فقط وإنما هو رائع أيضاً.

إن الكتاب يهدي هذا المثال (وغيره) لكل رجل وامرأة يحاولان أن يضعا لهما أنموذجاً للجمال ويسعيان للوصول إليه سواء بالمساحيق أو غيرها.

### إكسير الجمال الرائع

يؤكد الكتاب على أن الغذاء الصحي هو إكسير الجمال الطبيعي الرائع. فهو مجدد للخلايا محافظ على الشباب وزهرته وإن طال به الزمان.. والكتاب كغيره مما يكتب هذه الأيام يدندن حول الفواكه والخضراوات الورقية والمكسرات ومضادات الأكسدة فهي التي تحافظ على الجمال الطبيعي الرائع؛ لأن الجمال والشباب الطبيعي الرائع لا يأتي ولن يأتي من خارج أجسامنا، وإنما من داخلها. وما يغير داخلها إلا الغذاء الصحي المتوازن. وقد يقول قائل: ولكن هناك رجالاً ونساءً يبدون دائماً على الرغم من تقدم العمر بهم في جمال رائع مع أنهم لم يتبعوا نظاماً غذائياً معيناً يعتمد على الفواكه والحبوب الكاملة والخضراوات أو الحليب. وعلى مثل هذا السؤال ترد الكاتبة بالقول: هذا صحيح ولكنهم حتى الآن لم يكتشفوا حقيقة جمالهم الرائع، وكيف سيكون جمالهم ووسامتهم لو أنهم سلكوا طريق التغذية الصحية المتوازنة. إنهم حتماً سيكتشفون أن هناك روعة لم يتعرف عليها من حولهم.

## ما لم يقله الكتاب

على الرغم من طرافة ما قرأت من الكتاب إلا أن هناك أموراً لم تذكرها الكاتبة في ملخصها. إذ إن هناك في الجانب الآخر مدمرات لكل جمال وشباب رائع ما بين سلوك وغذاء. فمن ذلك الإفراط والتفريط عن الحد الوسط. فالأكل الكثير والنوم الكثير وزيادة الوزن، أو الإفراط في النحافة كلها أمور تقدم الإنسان بخطوات حثيثة نحو مظهر الشيخوخة وكأنه أكبر من عمره الحقيقي.

إن الشراهة والمبالغة في أكل أنواع معينة من الغذاء مثل اللحوم والشحوم تحديداً مع التقصير في تناول الأصناف الطبيعية من النباتات الخضراوات والفواكه ما هي إلا عوامل هدم للجسم من حيث إننا نحسب أنها للبناء.

إن السلوكيات الخاطئة في تعاملنا مع الحياة.. كل الحياة وليس الأكل والشرب فقط، هي معاول هدم لجمال أرواحنا وخلايا أجسامنا. فمن تلك السلوكيات الخاطئة قلة النشاط والاعتماد على الآلة، ومنها عدم القناعة بما قسم الله للإنسان من رزق والعيش في تطلع للأعلى بحسرات دائمة، ومنها عدم القناعة أيضاً بما قسم الله للإنسان من جمال أو شكل، والسعي وراء التقليد لجمال وضعته بيوت (الموضة) وتجار (المكياج)، ويأتي على رأس قائمة السلوكيات الخاطئة ضعف الصلة بالخالق سبحانه وتعالى بكل ما في هذه العبارات من معان ومعان.



## المشي قبل الأكل أو بعده؟

مشوار مشي حتى ولو مرة واحدة قد يقيك من أمراض القلب التي تسببها الوجبات الدسمة. ولكن السؤال هو: هل يكون المشي بعد الأكل أو قبله؟ الذي نعرفه وتعود عليه الناس هو أن يكون المشي بعد الأكل، وبعض الناس يحدد الوقت بعد وجبة العشاء ويؤكد ما ذهب إليه رأيه بالمثل الشعبي القائل "اتعشى واتمشى". كنت أستمع لبرنامج إذاعي حول المشي وفوائده في إحدى الإذاعات العربية، واستوقفني رأي ضيف البرنامج إذ يقترح أن يكون المشي مع الصباح الباكر بعد الإفطار مباشرة وأنت ذاهب إلى العمل، والغريب أنه أكد أن المشي في غير هذا الوقت من اليوم أو الليل غير مفيد. ولا شك أن مثل هذا الرأي لا يستند لأي دليل أو عرف علمي. ومن الآراء التي لا يتفق عليها المتخصصون القول بأن المشي في ذاته يذيب الدهون ويحرقها، وعليه فإنه مفيد في كل الأوقات. وأما الرأي المتفق عليه بين الجميع فهو أن للمشي ميكانيكات تساعد بصورة كبيرة على تنظيم تدفق الدم في الشرايين، ويخلص الدم من الدهون الثلاثية (التي تسمى T.G) والكولسترول الضار الموجود فيه أي أنه مفيد لمن يعاني من ارتفاع الدهون الثلاثية والسكر الكولسترول وذلك ليس بحرقها وإنما بتشجيع الجسم على الاستفادة منها داخليا. ومعلوم أن الدهون الثلاثية ترتفع كميتها في الدم بتناول الوجبات الدسمة.

## قبل أو بعد؟

في دراسة جديدة لا تخلو من الغرابة الشديدة تقول: إن المشي مفيد للتخلص من الوجبات الدهنية التي ستأكلها بعده (أي بعد المشي) بيوم.

تقول الدراسة التي نشرتها دورية J.A. COLLOGE OF CARDIOLOGY إن المشي قبل أكل الوجبات الدسمة مدة ٩٠ دقيقة يخفض مستوى الدهون الثلاثية، وينشط تدفق الدم الذي قد يسببه أكل الدهون بنسبة تصل إلى حوالي ٢٥ ٪، وقد قام الفريق الذي أجرى الدراسة في جامعة جلاسكو بأسكوتلاند بالطلب من ٢٠ رجلاً - ما بين بدين وعادي والجميع بصحة جيدة - أن يقوموا بالمشي المنتظم على الجهاز مدة ٩٠ دقيقة بصورة هادئة ومتوسطة ثم طلب منهم في اليوم الثاني أن يأخذوا راحة من المشي، وبدلاً من ذلك طلب منهم أن يأكلوا وجبات عالية الدهون، مكونة من كريمة مخفوقة وسيريل وفواكه ومكسرات وشوكولاتة. وبعد ذلك أخذت مجموعة أخرى من الرجال الأصحاء أيضاً وطلب منهم أن يأكلوا الوجبات نفسها ولكن دون مشي.

## ماذا وجدوا؟

وجدوا أن المجموعة التي مارست المشي انخفض عندها مستوى الدهون الثلاثية بعد الوجبة بنسبة ٢٥ ٪ أقل من المجموعة التي لم تمش. كما وجدوا أن تدفق الدم في الشرايين كان أفضل عند المجموعة التي مشت.

لقد وجدوا أن المشي المنتظم مدة ٩٠ دقيقة يمكن أن يخفض الدهون الثلاثية حتى لو كان المشي قبل الأكل.

تبقى مشكلة عند بعضنا وهي المدة التي لا بد لنا أن نمشيها. فالدراسة تقول ٩٠ دقيقة وهي أكثر من المدة التي كانت مقترحة (قبل الدراسة) وهي نصف ساعة مشي في اليوم.

وتبقى أمور في حاجة إلى توضيح منها ماذا لو كان المشي مجزأً على مراحل خلال اليوم؟

وحتى تتضح الأمور بدراسات أكثر فإن المشي مفيد ولن يضر الإنسان أن يفكر بأن يذهب إلى الدعوات والولائم ماشياً حتى يأخذ راحته في الأكل.



## لزائدي الوزن وذوي البدانة فقط: بيع الهواء

يقدر عدد الذين يحاولون تخفيف أوزانهم في العالم بأكثر من ٢٠٠ مليون شخص، ويقال إن قرابة ٤٥ مليوناً منهم موجودون في أمريكا. وهؤلاء الـ ٤٥ مليوناً ينفقون قرابة ٢ بليون دولار سنوياً لشراء أو المشاركة في برامج تخفيض الوزن المعدة سلفاً من قبل شركات مشهورة أو غير مشهورة. *Annals of Internal Medicine*. وتشير دراسة حديثة نشرتها إحدى الدوريات إلى أن ٩٠٪ من هذه البرامج تباع الهواء للمشاركين فيها، أي أنها غير مجدية في إنقاص الوزن، وأن ادعاءاتها تميل لشيء آخر غير الصدق. وكل ما قامت به الدراسة هو اختبار ١٠ برامج من أهم برامج تخفيض الوزن لمعرفة مدى مصداقيتها، ولم تجد لأي منها جدوى حقيقية غير بيع الكلام والهواء، عدا برنامج واحد فقط كان أكثرها توثيقاً علمياً في تخفيضه للوزن.

### المسألة خصوصية

خرج فريق بحثي ثان هذه الأيام بنتيجة أخرى مفادها أن على الإنسان أن يستمر في المداومة على الحمية الغذائية، ولا يغيرها مدة سنة كاملة؛ حتى يظهر التأثير الحقيقي لها في وزنه. فقد قام هذا الفريق باختبار أربعة برامج هي الأشهر في تخفيض الوزن على مستوى العالم، وهي برنامج "أتكن" الذي يعتمد على المنتجات الحيوانية وحمية "أورنيش" النباتية، وبرنامج "واتشر" وحمية "زون" حيث طبقت على أربع مجموعات مكونة من أربعين شخصاً من

زائدي الوزن. وتقول J.Am.Med. Ass في هذه الدراسة التي نشرتها إن كل الأنواع الأربعة من البرامج أدت إلى نتائج جيدة في تخفيض الوزن، وتقليل الخطورة من الإصابة بأمراض القلب، ولكن ذلك حدث فقط عند الذين داوموا على تلك الوجبات مدة سنة كاملة أو قريب من ذلك، وأن الخفض الحقيقي حدث فعلاً بين من مارسوا برنامجي "أتكن" و"أورنيش". وفي العموم كان هناك انخفاض في الوزن، لجميع البرامج بين ١٠ إلى ٢٠ رطلاً (حوالي ٤,٥ إلى ٩ كيلوات) سنوياً وعلى ذلك فإن الدراسة تطالب بأن يختار الإنسان البرنامج المناسب له ويستمر عليه مدة سنة حتى يرى النتائج.

### دراسات أم برامج مخادعة

هاتان الدراستان تتركان لأي متأمل أكثر من تساؤل، ولكل زائد وزن أثراً من حيرة، خاصة إذا علم أن البرنامج الموثق الذي حظي برضى وتزكية الدراسة الأولى كان برنامج "واتشر"، وأن برنامج "أتكن" يتعارض بصورة كبيرة جداً مع برنامج "أورنيش". وبعد تأمل أكثر سيقف زائد الوزن متسائلاً: والحل؟ أي البرامج نأخذ؟

### شيء من التعقل

إن كثيراً ممن يمارسون الحميات الغذائية ويتسابقون للبحث عن برامج ناجحة، يعلمون يقينا نهاية التجربة، وذلك لأنهم جربوا قبل ذلك وعرفوا أن ممارسة أي من البرامج المكتوبة في أوراق لا يلبث أن يعود الوزن لما كان عليه بمجرد التوقف عنه، وبعضهم يعلم أن الوزن قد يزيد عما كان عليه.

إن الحل أسهل بكثير مما يتصوره المتحمس للبرامج الجاهزة وبشيء من التعقل سندرك أن المسألة ثقافة غذائية وسلوك غذائي يعود عليه الإنسان ليجد النتائج الحقيقية.

فما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، وإن كان ولا بد فثلث للطعام وثلث للشراب.

أما كيف يكون ذلك وأي ثقافة يطالب بها التعقل فموضوع آخر.



## شكوى مريء

هل تعاني حموضة دائمة وحرقة معدة؟  
إذا عليك بأكل الألياف الغذائية بصورة دائمة.

هذا ما تتصحك به نتائج دراسة نشرها موقع جمعية القلب الأمريكية. وتعدُّ هذه الدراسة هي الأولى التي تظهر أن للألياف الغذائية فوائد ضد الحموضة أو الحرقة، إذ إن جميع الدراسات السابقة كانت تركز على أهمية الألياف للوقاية من الأمراض الباطنية، مثل السكري وارتفاع الضغط وأمراض القلب والسمنة، أو وقاية الجسم من السموم الموجودة في الأغذية الطبيعية.

### للحموضة أسباب

معلوم أن سبب الحموضة هو صعود بعض أحماض المعدة إلى المريء، مما يشعر الإنسان بالحرقة في المريء، وإذا لم يعالج الأمر وأصبح مزمنًا فإنه قد يتسبب في قرحة المريء، وربما سرطان المريء في حالات نادرة لا قدر الله. تمت الدراسة على ٣٧١ متبرعاً طلب منهم أن يسجلوا في استفتاء عن مدى تعرضهم للحموضة وكم عدد مرات التعرض لها، كما طلب منهم أن يحددوا شدتها في كل مرة يتعرضون لها، كما شمل الاستبيان نوع الأغذية التي يأكلها المشاركون وكمية الغذاء التي يأكلونها.

### نتائج معلومة

خرجت نتائج الدراسة بمعلومات سبق أن حددتها دراسات أخرى خاصة في جانب مسببات الحموضة أو علاقتها بالغذاء

فمن مسبباتها الغذائية (حسب الدراسة) الأكل الكثير (الكمية الكبيرة) وارتفاع الدهون في الوجبات، والأكل قبيل الخلود للنوم. كما وجد أن السمنة أو زيادة الوزن سبب واضح في ارتفاع الحموضة لدى بعض الأفراد.

### وأخرى جديدة

الجديد في النتائج هو أن الأشخاص الذي يحرصون على أكل الوجبات منخفضة الدهون عالية الألياف الغذائية، تقل بينهم الإصابة بالحموضة بنسبة تصل إلى ٢٠٪ عن المقصرين في أكل الألياف محبي الدهون. كما قام الباحثون بمعاينة تأثير الحموضة على المريء مباشرة، وكانت النتائج هي نفسها حيث ارتفعت التأثيرات بين زائدي الوزن محبي الدهون والبروتين قليلي تناول الألياف الغذائية.

### خضار وفواكه

إن أهم مصادر الألياف الغذائية هي الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات مثل الترمس والعدس والفاصوليا. وعلى الرغم من أهمية هذه الأغذية من جانب احتوائها على الألياف الغذائية، إلا أنها تبقى ذات قيمة واعتبارات غذائية أخرى لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن ومضادات للأكسدة، وكلها مكونات مهمة ومهمة جدا للصحة.



## ليس شرطاً أو فرضاً...!

(٢ / ١)

إذا كنت شرهاً في الأكل محباً للحوم والشحوم ولا تحب أكل الخضراوات والفواكه فاقراً على نفسك الفاتحة، وانتظر أن تحل بك مصيبة الموت أو الهلاك بالسرطان والسكتة، هذا ما يشعر به الكثيرون ممن يتابعون أبحاث علاقة الغذاء بالصحة والمرض، وهذا ما تحاول بعض مدارس الطب البديل مثل الماكروبيوتك أو أنصار المنتجات النباتية الطبيعية أن يوصلوه للمتلقي عبر رسائلهم الإعلامية المختلفة.

والصحيح أنك حتى وإن كنت شرها لا تحب إلا اللحوم بشحومها، ولا تكره إلا الخضراوات فإنه ليس شرطاً أن تصاب بأي مرض، كما أنه ليس فرضاً أن تأكل خضراوات أو فواكه أو تقلل من أكل ما تحب من لحم أو شحم. وإنما تؤخذ الأمور بشيء من التعقل والقناعة المبنية على الإيمان وشيء من الأخذ بالأسباب.

### اعقلها وتوكل

الأصل الأول الذي يعتمد عليه كل مؤمن بالله هو أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له، وأن الأخذ بالأسباب مطلب أساسي أيضاً. لذا كان على الإنسان أن يبتعد عن الضرر بنفسه أو بغيره، وأضرار ما يدخل جوف الإنسان كثيرة منها، ما هو معلوم بالتواتر العلمي والمشاهد. فالمدخن مثلاً قد يصاب بسرطان الرئة ويضر

من حوله ممن يستنشقون دخان سجائره أشد مما يضر به نفسه، ورغم هذا فقد لا يصاب بسرطان، والشواهد أيضا كثيرة ولكنه وإن لم يصب فهو مطالب بالتوقف عن الإضرار بنفسه وبالآخرين.

## آفة الأخبار

قبل سنوات عديدة ظهرت الأبحاث لتؤكد أن شرب الشاي مع الأكل قد يعيق امتصاص الجسم للحديد الموجود في تلك الوجبة (التي شرب معها الشاي)، وعليه أوصت الدراسات بالألا يشرب الشاي مع أو بعد الوجبة مباشرة حتى يسهل امتصاص الحديد الموجود فيها، وبعيدا عن الشاي والوجبات معلوم أن الحديد مكون أساسي لدم الإنسان، وأهم وأكثر أنواع الأنيميا انتشارا سببها نقص الحديد والعوز إليه، ثم لننظر كيف وصل خبر أبحاث موضوع الشاي والوجبات والحديد للناس؟ لقد دمجت نتائج الأبحاث مع موضوع أهمية الحديد للجسم وأصبح مختصرا وهو: لا تشرب الشاي مع الأكل أو بعده مباشرة لأن ذلك سبب الأنيميا.

والحقيقة أن هذا الكلام غير صحيح، فالشاي لا يسبب الأنيميا، وشرب الشاي مع وجبة، أو حتى عشرين وجبة لن يسبب الأنيميا، والذي يحدث أنه قد (لاحظ قد!) يمنع امتصاص الحديد. ونصيحة الأبحاث كانت تقول من الأفضل ألا نشرب الشاي مع أو بعد الوجبة مباشرة حتى نستفيد من الحديد الموجود في تلك الوجبة، وأيضا ليس شرطا أن يمنع الشاي امتصاص الحديد عند كل الناس.

## ألوان وأعراق

وفي دراسات الشاي والحديد هذه وجد أن منع الامتصاص لا يحدث عند الشعوب الأوروبية، وإنما يكون فقط بين الملونين من شعوب آسيا وأفريقيا. والمسألة ليست مسألة عرق أزرق وتمييز عنصري، بقدر ما هي حقيقة معلومة، وهي أن الألوان والشعوب تختلف وراثيا وعرقيا في موضوع الصحة والمرض واستجابتها للمسببات المرضية.

## وليس شرطا أيضا!

وما يقال عن الشاي يمكن أن ينظر من خلاله في أبحاث أخرى عن اللحم والشحم وغيرها، مع التأكد أن هناك أمورا مجمعا على أنها تؤثر في الإنسان كل إنسان سواء أكان أسمر أم أحمر والأمور في حاجة إلى توضيحات ودراسات أكثر قبل التعميم أو التحجيم.



## ليس شرطاً أو فرضاً..!

(٢/٢)

ظهر منذ أكثر من ٢٠ سنة عدد من الأقوال والأبحاث التي تربط بين تناول اللحوم المصنعة وسرطان الجهاز الهضمي، وكانت أصابع الاتهام تتوجه بصورة كثيفة إلى مادة كيميائية تضاف للحوم المصنعة تسمى أملاح النتريت، وهي المادة التي تعطي اللحم اللون الأحمر المعروف في منتجات مثل الهت دق (النقانق) والمارتديلا وغيرها، ثم لم يذعن محبو اللحم لهذه الأقوال شأنهم شأن محبي التبغ عندما خوفوا بسرطان الرئة، مع العلم بأن التبغ ليس كالحوم والنيترت.

ولو عدنا للدراسة التي نشرتها دورية (J.Am.Med.Ass) التي تربط بين تناول اللحوم وسرطان القولون لوجدنا أن الدراسة لم تفرق في محاولتها للربط بين اللحم الطازج واللحم المصنع والمضاف إليه النيترت، ومعلوم أن الشعوب الغربية تعتمد على اللحوم المصنعة بصورة أكثر من اعتماد الشعوب الشرقية عليها.

### وأمثلة أخرى

ومن الأمثلة التي تذكر هنا عن تأثير السلوك والنوع والعرق على نتائج الأبحاث والذي يؤدي إلى الحاجة لعدم التعميم، ما توصلت إليه دراسة (قديمة نوعاً) من أن بعض شعوب شمال أوروبا تكثر من تناول الدهون الحيوانية، ويقبل بين نساؤها سرطان الثدي،

مقابل ما تؤكدته دراسات أمريكية عن وجود علاقة بين زيادة انتشار سرطان الثدي بين الأمريكيات اللاتي يكثرن من الدهون الحيوانية، أما المرأة العربية! - حيث إنه لا يوجد (حسب علمي) دراسات عربية - فمن الأفضل أن تبقى بعيدة عن تصنيف نفسها لأي من هذين العرقين، وتفترض الخطورة من كثرة تناول الدهون الحيوانية حتى يثبت العكس (إن كان هناك عكس).

ومن الأمثلة القريبة أن الأمور المتواترة في دراسات غربية وجود علاقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم وكذا ارتفاع دهون الدم عند زائدي الوزن، غير أن هذا الأمر غير مؤكد عندنا بصورة قاطعة كما هو هناك، فمن تتبع المتاح من دراسات أجريت في جامعة الملك سعود، لم يلاحظ أن هناك علاقات قوية بين ارتفاع الضغط أو دهون الدم والسمنة، وهذا لا يعني النفي بقدر ما يعني الحاجة لإثبات أو نفي بدراسات أشمل وأقوى.

### لا لفرط العقد

تبقى حقيقة لا بد من ذكرها في ختام هذا الحديث، وهي أن الإنسان عموماً يبقى هو الإنسان، ومكوناته الفسيولوجية والكيميائية واحدة، وإن كان للعرق أو البيئة دور في إصابته بالعلل والأمراض، فالأمر يبقى في إطار ضيق ومحصور في عدد محدود من العوارض والأمراض الباطنية، وإلا فالأصل أن الإصابات الجرثومية أو الأوبئة والتلوثات وكثيراً من الأمراض أصابت إنسان الشرق، كما أصابت إنسان الغرب على حد سواء بالمسببات نفسها،

ويبقى هذا الإطار الضيق نتيجة الاختلافات العرقية في حاجة إلى دراسات جادة لإثباته أو نفيه.

وحتى تأتي الدراسات بنتائجها يجب علينا أخذ الحيطة، وافترض أن نتائج الدراسات عامة للغرب والشرق، ويبقى أيضا القول بأن ما قيل سابقا ليس شرطا.



## صحة بالحشرات

على الرغم من أن كلمة حشرة تصيب بعضنا بالتقزز؛ إلا أن بعضهم يتعامل معها بروح ومنظور آخر. إلى جانب أن المتخصصين في علم الحشرات يؤكدون لنا أن الحشرات لا تقتصر فقط على الصراصير والخنافس، بل إن النحل والفراشات جميلة الألوان حشرات أيضا، إلا أن بعضهم يتجاوز المسألة ويطالب بأكل الحشرات. وكنت أظن أن أمر أكل الجراد (وهو حشرة أيضا) قد ذهب مع ذهاب الأجيال السابقة حتى جاء من يطالب بأكله حاليا. كان ذلك قبل أشهر عندما غزا الجراد مصر فقام المتخصصون بطرح أفكار المقاومة بالمبيدات و المقاومة البيولوجية والحرق وغيرها، ثم جاء متخصص ورفع شعار " المقاومة الالتهامية! " أي التهام الجراد وأكله قبل أن يأكل الأخضر واليابس. وقد أكد ذلك المتخصص في مقابلة إذاعية معه أن الجراد ذو قيمة غذائية عالية وهو نظيف لا يأكل إلا النباتات. والحق أن ما قاله صحيح فعلى أقل تقدير الجراد أنظف من الريان الذي لا يجادل أحد في لذة أكله إلا ما ندر من الناس الذين يؤكدون أنه يأكل أشياء غير النباتات!.

## قانون التجاوز

تؤكد دراسة طريفة أجريت في جامعة "أوهايو" أن الفرد العادي يأكل ما بين رطل إلى رطلين (أي قرابة الكيلوجرام) من الحشرات سنويا وذلك بصورة إجبارية شاء أم أبى.

والدراسة تركز على ما يأكله الإنسان من حشرات كاملة أو أجزاء منها توجد في الأغذية التي يتناولها، وذلك حتى في المصنَّع والمعلَّب منها، فالحشرات وأجزاؤها قد رصد وجودها في الدقيق المطحون، والزبيب والبهارات وخاصة الفلفل الأسود المطحون والكاراي بل في زبدة اللوز وحتى المكرونة والشوكولاتة والصلصة التي تباع في الأسواق.

ويعلق متخصص آخر من جامعة "إلينيوي" بأسلوب متخصص الجراد سابق الذكر نفسه إذ يقول: "وما المشكلة في ذلك، الحشرات غذاء مفيد فهي قليلة الدهون مرتفعة البروتينات". طبعا قد لا أوافق أنا وكثير من القراء على مثل هذا القول إطلاقا، ولكن هناك قانون أصدرته إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية فيه تجاوز عن كميات محدودة من بقايا الحشرات، أو بيضها أو شعر الفئران في الأغذية المصنعة، ويبدو أن الأمر لا خيار لنا فيه فعلاً فلا بد من أن يكون هناك جزء منها في غذائنا، فإما أن نراها ونزيلها قبل أن نأكل كما نفعل مع التمر المجفف بنفخ يرققات الحشرات الجافة من داخلها أو ألا نراها وأمرنا لله.

## الموضوع آخر

إن هناك تحولاً غير مقصود في هذا الحديث قادت إليه تداعيات فرضت نفسها عليه فرضاً. فالموضوع لم يكن عن الحشرات ولكن عن الأغذية العضوية التي زادت شهرة بين المطالبين بالعودة إلى الغذاء الطبيعي، الراضين للمضافات

الغذائية والأسمدة الكيميائية. إن من أهم مشكلات الأغذية العضوية عند المتقززين من الحشرات هي الحشرات.



## غذاء عضوي

توجد اليوم صيحة غذائية تسمى الغذاء العضوي أو ما يسمى بالإنجليزية "أورجنيك Organic"، وهذه الصيحة هي إحياء لتاريخ ماض ضمن منظومة العودة إلى الطبيعة، ومحاربة الكيمائيات التي دخلت أغذيتنا ودمرت صحتنا (على حد قول المتحمسين لهذه العودة)، ومصطلح "غذاء عضوي" يعني الغذاء المنتج من خلال ما يسمى بالزراعة العضوية، ولإدراك أبعاد هذا الغذاء وحقيقة أهميته من عدمها للصحة لابد من عرض لمحة عن الزراعة العضوية بما يحقق المقصود.

### ما هي الزراعة العضوية؟

هي طريقة زراعية للمنتجات النباتية بهدف البعد عن استخدام الأسمدة الكيميائية أو الهرمونات أو المبيدات، وبعيدا أيضا عن التعديل الوراثي للأغذية (الهندسة الوراثية)، ومن أهداف الزراعة العضوية أيضا تشجيع القدرة الطبيعية للنباتات على مقاومة الآفات، وتخفيض التلوث البيئي واستعادة التنوع البيولوجي. ويؤكد أنصار هذا النوع من الزراعة أنها تنتج غذاءً طبيعياً له نكهة ورائحة ولذة أيام زمان. بل هو ذو قيمة غذائية أعلى (على حد قولهم) من منتجات الأسمدة الكيميائية والمبيدات من الخضار والفواكه التي كبر حجمها وزها لونها على حساب الطعم والنكهة بل الصحة أيضاً.

## ملخص جيد

ظهر منذ عهد قريب كتاب جيد تحت مسمى "مقدمة في الزراعة العضوية"\* يعد ملخصاً رائعاً، وبأسلوب مبسط يقرب للقراء مفهوم الزراعة العضوية وأهميتها. يقول الكتاب إجابة عن سؤال بديهي قد يتبادر إلى الذهن وهو: طالما أن الزراعة العضوية لا تستخدم المبيدات والأسمدة الكيميائية، فكيف تسمد النباتات وكيف تقاوم الآفات؟ إن هناك عدداً من الطرق والمصادر للتسميد الطبيعي، مثل مخلفات المحاصيل الزراعية والمخلفات الحيوانية (الروث والبول)، ومخلفات التصنيع الغذائي، بل استخدام الصخور المفتتة إذا تطلب الأمر ذلك، وتكافح الآفات بأسلوب دراسة دورة حياتها وسلوكها وطبائعها والظروف التي تساعد على تكاثرها لمنع توافر تلك الظروف في المزارع البيولوجية وذلك باستخدام أسلوب ما يسمى المكافحة المتكاملة للآفات، ويشمل هذا الأسلوب المكافحة بشتى الطرق الميكانيكية والحيوية والتشريعية (الحجر الزراعي). وعلى الرغم من أن الزراعة العضوية تحرم استخدام المبيدات الكيميائية، إلا أنها قد تستخدم بعض الكيمائيات مثل سلفات الصوديوم الرباعية والكبريت والنحاس وبرمنجنات البوتاسيوم ومحاليل الصابون والزيوت المعدنية.

\* تأليف الدكتور خالد الرضيمنان والدكتور زكي الشناوي، من سلسلة الإصدارات العلمية للجمعية السعودية للعلوم الزراعية.

## وتبقى الملاحظة

هذا الكتاب على الرغم من أنه يأخذنا في جولة جميلة بأسلوب سهل بالتعريف على الزراعة العضوية، إلا أنه يذكر الفوائد فقط وتبقى ملاحظة غياب الكفة الثانية من الميزان كفة السلبيات، مثال واحد على السلبيات إذ يكاد أحدنا لا يجد من يختلف بين المتخصصين في الزراعة ووقاية النباتات في أهمية الزراعة العضوية وروعته، إذا تحققت أهدافها التي يرسمها المتحمسون لها خاصة في المحافظة على البيئة، ولكن ما أكثر ما تجد الاختلاف في الرأي عند التطبيق الفعلي، فستجد من يؤكد لك استحالة تحقيق أهداف هذا النوع من الزراعة، خاصة عندنا في الحقول المفتوحة التي يستحيل فيها مقاومة الآفات بالبرامج والطرق المقترحة من قبل المتحمسين، فقد يستطيع بعضهم أن يسوق منتجات خالية من الحشرات المشاهدة بالعين، إلا أنه من الصعب تسويق منتجات خالية منها أو من الأمراض التي لا ترى بالعين، وهذا ربما يدفع ببعضهم الآخر إلى استخدام المبيدات في حدود معينة (ويدخل الأمر هنا لمنحنى التدليس) للمحافظة على المنتجات والبعد عن الخسائر التي ربما كانت بالملايين.

هناك أمور أخرى حول سلبيات الزراعة العضوية وصعوبة تطبيقها على أرض الواقع بحاجة إلى رأي المتخصصين في النبات ووقايتها. ويبقى لنا من هذه الفكرة عن الزراعة العضوية أن نعود إلى حقيقة ما يقال عن الأغذية العضوية وحقيقة أهميتها للصحة.



## رجيم الأحلام ودع هريرة

من ذا الذي لا يعرف هريرة؟ إنها تلك البدينة الطويلة العريضة المكتنزة بالشحم، التي تهتز ارتجاجا عند مشيتها البطيئة المتثاقلة، أو هكذا يصفها لنا صاحبها الأعشى في قصيدته التي درسناها في كتاب النصوص في المرحلة الثانوية. وهريرة هذه كما جاءت الأخبار الجاهلية كانت نومة حتى إنها لتنام في الضحى.

وعلى الرغم من أن واصفها هو الأعشى الذي لم يطق وداعها عندما عزم على السفر من فرط الحب، إلا أن الأبحاث الجديدة تطالب كل زائدة أو زائد وزن أو بدين قائلة: ودع هريرة! ولا تثق بكلام الأعشى والكلام الجاهلي! فالعلم يقول إنه لا يجتمع النوم الكثير والبدانة التي يحدثك عنها الأعشى.

### قالها الرصافي

هل تشتكي من زيادة الوزن أو السمنة؟ إذاً نم.. ثم نم ثم نم فآخر الأبحاث تقول إنهم وجدوا أن زيادة النوم تؤدي إلى التحكم في الوزن بل وللرشاقة، وعلى الرغم من أن مثل هذه الأخبار مازالت طازجة ومصدرها لا يعدو أن يكون فرضيات، إلا أن بعض الخبراء أخذ أمرها سريعا بتنظيرات إعلامية وتحمس أكثر من تحمس الرصافي حين قال:

ناموا ولا تستيقظوا

ما فاز إلا النوم

## إنها الهرمونات يا ناس

يقول أولئك الخبراء إنه كلما زاد نومك وكان هادئاً وبعيداً عن الإزعاج والأنوار بدأت سيمفونية الهرمونات في جسمك في العزف والنشاط المرتب، ومعلوم أن النوم يؤثر على عدد من هرمونات الجسم فهو مؤثر على هرموني اللبتين والهرلين (gherlin & liptin) وكلاهما يؤثر على الشهية للطعام، وإنتاجهما يتوقف على مقدار مدة نومك وكذلك مدة يقظتك.

هل جريت أن تحرم نفسك النوم؟ يقولون إنك إذا لم تنم ساعات طويلة فسوف تأكل دون وعي لكل ما يقع تحت يديك، وكلما أكلت زادت شهيتك، ولن تتوقف حتى تنام، وعليه فهذا هو سر هذين الهرمونين بحيث يمكنك أن تجربيه، إنهما هرمونان يعملان على نظام التحكم في الشعور بالامتلاء والشبع والجوع.

### الحق... أمسك..

وكالعادة ما إن سمع الشطار (إياهم) هذا الأمر فما صدقوا خيراً يأتي مقشراً وبهذه البساطة حتى أعدوا برامج الحميات وفتحوا المختبرات ونشروا الإعلانات، فالأول يقول: مركزنا يقدم لكم أحدث البرامج لتخفيف الوزن إنه برنامج رجيم النوم، والثاني يضيف: هل كشفت عن هرموناتك..؟ مختبراتنا تحلل لك هرمونات رجيم النوم، وبما أن هذه الإعلانات مازالت في الغرب، فلا يستبعد أن تخرج اليوم أو غداً عندنا إعلانات مشابهة من مراكز حمية أو مختبرات كمختبرات البصمة التي أوشكت أن تصدأ

أجهزتها بعد صدمة اكتشاف خداعها للناس. وربما أمسك بزمام الأمر شاطر آخر ووجه جديد.

### عادت حليلة!!

كنت أتصفح موقع أحد مراكز النوم وهو موقع يعرض لبعض أشرطة الفيديو التي توضح برامجهم المزعومة، فكانت المتحدثة تضع تصوراً عاماً عن تلك البرامج، وتقول: إننا نعتمد على النوم في المساعدة على تخفيض الوزن وبرامجنا لا تعتمد على النوم فقط، بل هي ذات أبعاد ثلاثة فنحن نأخذ بالنوم المريح مع الحماية الغذائية والنشاط الحركي.

وهكذا تعود الأمور دائماً نحو الحقيقة الأولى.. الغذاء فما من فرضية تخرج إلا ووضعت هذه الحقيقة ضمن أي برنامج، وما تلبث أن تذهب الفرضية تتلوها الفرضية، وتبقى الحقيقة ولكن بعد أن تطير طيور وطيور بأرزاقها.



## شوكولاته داكنة

من أقوال العارفين بأسرار الأكل والشرب القول بأنه نادراً ما تجد من يخالف الأمم قاطبة في حب الشوكولاتة والمانجو والكولا بأنواعها السوداء، وهذه المقولة فيها الكثير من الصحة - عندي على أقل تقدير -، خاصة إذا كان المخالف طفلاً، أما الكولا فقد رماها الاختصاصيون بعدد من التهم زهدت الكثير من الناس في التحمس لشربها، وأما المانجو فما زال الناس ينتظرون مواسم نزولها للأسواق بشوق، وأما الشوكولاتة فقد ذهبت بحصة الأسد من مقولة العارفين.

## سمرء وبيضاء

المنتشر من أنواع الشوكولاتة نوعان: نوع أسمر قد يضاف إليه الحليب، ونوع أبيض، والنوع الأسمر الداكن هو الشوكولاتة الحقيقية، وهي التي تحوي على المواد المفيدة للصحة والتي تسمى الفلافينويدات، أما البيضاء فليس بها فلافينويدات لأن مادة الكاكاو نفسها لا توجد فيها.

## ضغط وسكر

بعد رصد لحقيقة مشكلة ارتفاع ضغط الدم بين الأمريكيين بتقرير المنظمة المسماة (CSPI)، والذي أشار إلى أن هذا المرض يحصد ما يقارب من ١٥٠ ألف إنسان عندهم فقط، وأن الناس تدفع قرابة ١٥ بليون دولار سنوياً لمعالجته، ووجه الاتهام بصورة

مباشرة إلى الحكومة الأمريكية التي لا تدفع شيئاً في معالجة سوء استهلاك ملح الطعام في الأكل، ظهر الهاجس القديم الجديد في الحماية من ارتفاع ضغط الدم، وبدأ البحث عن طرق العلاج.

بهذه المناسبة هناك دراسة نشرتها الدورية الأمريكية للتغذية العلاجية في عددها الأخير، تؤكد نتائجها أن الشوكولاته الداكنة تساعد على تخفيض ضغط الدم، ويبدو أن هذا الخبر مفرح لعشاق المحبوبة السمراء، فنتائج الدراسة تؤكد أن أكل الأصحاء للشوكولاته الداكنة يساعد على تخفيض ضغط الدم، بل وتحسين أداء الأنسولين في الجسم بزيادة استقبال الأنسجة له، وهذا أمر مهم لمرتفعي سكر الدم وغيرهم.

### مضادات أكسدة

أجريت الدراسة على نوعي الشوكولاته الداكنة والبيضاء، حيث استمر ١٥ متبرعاً إيطالياً بأكل الشوكولاته الداكنة مدة ١٥ يوماً (١٠٠ جرام في اليوم) أعقب ذلك أكل البيضاء مدة ١٥ يوماً أخرى (٩٠ جراماً يومياً) وخرجت النتائج لتؤكد أن التأثير على الضغط والسكري كان فقط للشوكولاته الداكنة، ولم يظهر تأثير صحي من تناول الشوكولاته البيضاء، وعزا السبب لوجود مضادات الأكسدة (الفلافينويدات) في الداكنة، وإن كان الأمر يتعلق بمضادات أكسدة فهي موجودة في عدد آخر من الأغذية خاصة الرمان والشاي.

## المانجو والكولا

المحبوبة الثالثة (المانجو) بها مضادات أكسدة أيضا، وتبقى التحذيرات من مشروبات الكولا الغازية قائمة فالإكثار من شربها مضر بالصحة وصحة الأطفال خاصة.



## قد وصفت

طلبت مني أن أصف لها حمية غذائية، لأنها تعاني من زيادة مفرطة في الوزن، فطلبت منها أن تعطيني فكرة عن سلوكها الغذائي فقالت: أبدأ.

- قلت: يعني لا تأكلين كثيراً.

- قالت: أستيقظ وأعد الإفطار للأسرة، وأفطر على عجل بكوب حليب وساندويتش بيض مع نص ساندويش آخر من الجبنة السائلة، ثم أذهب إلى المدرسة وأجتمع مع زميلاتي المدرسات في فترة الفسحة على استراحة شاي بسيطة نتشارك في إعدادها بالدور.

- قلت: ومم تتكون؟

- قالت: معجنات خفيفة بيتزا وساندويتشات باردة وشيء من الحلوى والفطائر والعصير أو المشروبات الغازية فقط.

- قلت: فقط وأين الشاي؟ أو ليس اسمها استراحة شاي؟

- قالت: هذا مصطلح.

- قلت: إذاً هي استراحة فطائر وعصائر ومشروبات غازية أي استراحة سعرات حرارية ثم ماذا؟

- قالت: الغداء عادي أرز ولحم أو دجاج والأشياء الأخرى معروفة وإن كنت أكثر من الأكل في الغداء وهذه مشكلة لا يوجد لها حل عندي فكيف يكون الحل؟

- قلت: الحل ألا تكثري من الأكل في وجبة الغداء.
- قالت: والعشاء في حدود الساعة العاشرة نواشف وأحياناً نذهب لمطعم من تلك المطاعم النظيفة.
- قلت: تقصدين مطاعم الهمبرجر والبيتزا والبطاطس، إنها نظيفة فعلاً وأنتم تقومون مع الآخرين بتنظيف أطباقها.
- ضحكت وقالت: في نهاية الأسبوع نذهب لاستراحة مع جميع الأسرة الكبيرة من بعد صلاة العشاء، ولا يقدم طعام العشاء إلا بعد منتصف الليل.
- سألتها: تجلسون حتى منتصف الليل دون أكل؟
- أجابت: لا طبعاً.. إذ تُقدم منذ وصولنا المكسرات والحلويات والمعجنات مع الشاي والقهوة والتمر. قلت: والفصنص
- تبسّمت وقالت: صحيح وهل الفصنص يزيد الوزن؟
- قلت: أبداً ولكن ما قبله وبعده يزيد الوزن.
- قلت: وبعد عشاء الاستراحة؟
- قالت: نحلي طبعاً. حلاً عادية بسبوسة والصواني المعروفة.
- قلت: ولكن كيف تستطيعين الأكل بعد كل هذا الذي يقدم قبل العشاء؟ وكيف تستطيعين أكل الحلا بعده؟
- قالت: هذا يحيرني، ويحيرني أكثر الجوع الذي يعتريني يومياً في العصر وقبل المغرب

- قلت: وتأكلين أيضاً كيلاً ومكسرات والقائمة نفسها؟
- قالت: صحيح.. كيف عرفت؟
- قلت: لأن هذه عاداتنا.
- قالت: وهل تعني ألا أأكل هذه الأمور وتلك القائمة.
- قلت: يعني.... شيء من هذا القبيل.
- قالت: المهم هذا سلوكي فليتك تصف لي رجيماً.
- قلت: هل يمكن أن أحكي لك قصة قالها الأول ونقلها التالي عن التالي؟
- قالت: الآن؟.. تفضل.
- قلت: يحكى أن ثعلباً وأرنباً جاءا إلى ضب ليحكم بينهما فنادته الأرنب: يا أبا الحسل. فأجاب: سميماً دعوت. قالت: وجدت ثمرة. قال: حلوة فكليها قالت: خطفها الثعلب. قال: لنفسه بغى الخير. قالت فصفعته. قال: بحقك قد أخذت. قالت: فصفوني. قال: لنفسه قد اقتص. قالت: فاحكم بيننا. قال: قد حكمت.
- انتهت القصة.
- قالت: قصة طريفة فعلاً، والآن صف لي الحمية.
- قلت: قد وصفت.



## أكلي الأرز

على الرغم من أن الأرز هو الطبق الأول على مائدة الغداء وهو المتصدر موائد المناسبات مساء عندنا. إلا أنه ليس طبقاً عربياً في أصله، ولسنا وحدنا من يحبه ويتلذذ بأكله، بل يعد شعوب جنوب شرق آسيا والصين والهند أهل الأرز الحقيقيين، ولا يمكن لبعضهم الاستغناء عن تناوله صباحاً وظهراً ومساءً. أما شعوب أوروبا وأمريكا فهم لا يتناولونه إلا نادراً ولا يوجد لديهم أطباق مميزة للأرز. وللمقارنة فإن الشخص من منيمار يأكل حوالي ١٩٥ كيلوجراماً أرزاً سنوياً في حين أن الأوربي لا يأكل إلا ٣ كيلو جرامات فقط. وإن كان الأرز سيد المائدة عندنا فإنه يعد طبقاً من الدرجة الثانية عند بعض الدول العربية كالشام أو السودان. والأمر إلى هنا يبدو طبيعياً، ولكن تأتي المفارقات عند النظر لطرق إعداد الأرز وأساليب أكله، وتأثير ذلك على صحة آكليهم. فبنظرة إلى دراسة من جامعة أيوا الأمريكية سيبدو لنا الأمر مناقضاً لما نشاهده في مجتمعنا.

تقول نتائج الدراسة إن الأشخاص الذين يأكلون الأرز يظهر عليهم سلوك الاختيار الأمثل لأغذيتهم، (أي الأغذية الأخرى غير الأرز) فهم يميلون لأكل الفواكه والخضراوات والحبوب، وهم أكثر رشاقة وأخف وزناً من أولئك الذين لا يداومون على أكل الأرز، بل وجدت الدراسة أيضاً أن محبي الأرز عندهم يتناولون كميات أكثر من الفيتامينات والمعادن من مصادرها الغذائية، مثل حامض الفوليك والبتوتاسيوم والحديد.

لكن هذا الأمر ليس عندنا بل إن لدى الغالبية منا شعور بأن من أسباب بروز البطن أكل الأرز، وفي الواقع أن هذا الأمر غير مستبعد، وقد لا يكون السبب الأرز بذاته بقدر ما تكون الكميات المهولة فعلاً منه، والتي يأكلها الفرد في الوجبة الواحدة، ويقدر أنواع البهارات التي نتفنن في إعداد الأرز بها، بل إن الملاحظ أن بعض محبي الأرز هم الأكثر أوزاناً بين الناس، ولا يميل التوجه العام لمعظمهم لأكل الخضار أو الفواكه أو العناصر المعدنية والفيتامينات مع وجود الأرز واللحم ولا يعني هذا، التعميم. لأن هذه ملاحظات ومشاهدات لا تسندها دراسة علمية كتلك التي أجرتها جامعة أيوا. ولكن السؤال الذي تسهل الإجابة عنه هو: ما سبب هذا الاختلاف رغم أن الأرز هو الأرز؟.



## خطورة إصابتك بأمراض القلب

طرحت مجموعة من الباحثين الألمان والأستراليين قياساً جديداً يحدد احتمال الخطورة بالإصابة بأمراض القلب من خلال معرفة طول الإنسان ومحيط الوسط لديه، وذلك في اللقاء السنوي لجمعية الطب الباطني الذي عقد عام ٢٠٠٥م في مدينة ساندياجو. وقد استنتج الباحثون هذا القياس بعد تجربة لمحاولة الربط بين أمراض القلب وعدد من القياسات الجسمية لأكثر من ٤٨ ألف مشارك في الدراسة، ووجد أن أقوى مؤشر يمكن أن يعتمد عليه هو نسبة محيط الوسط إلى الطول (ويختصر بالأحرفاً WTR).

### الخيارات الأخرى

والفكرة التي اعتمدوا عليها في بحثهم هي قياس كل من الطول والوزن ومحيط الوسط والأرداف، ثم محاولة ربط العلاقات بين كل اثنين من هذه المتغيرات أو متغير واحد، ثم معرفة أقوى متغيرين بأمراض القلب، فمثلا كان يفترض سابقا قبل الدراسة أنه كلما زاد الوزن لكل طول معين بما يسمى بمؤشر كتلة الجسم (BMI) فإن الخطورة بأمراض القلب تزيد، وكان هناك مؤشر آخر يقول كلما ارتفعت نسبة محيط الوسط إلى الأرداف زادت الخطورة بأمراض القلب والأمراض الباطنية، وذلك لأن تجمع الدهون في الوسط يعد أخطر من تجمعها في أي منطقة أخرى في الجسم.

## المؤشر الأخطر

ولكن ما أكدته الدراسة هو أن نسبة محيط الوسط إلى طول الشخص هو المؤشر الأقوى، يليه في الأهمية مؤشر كتلة الجسم ثم نسبة محيط الوسط إلى الأرداف.

### سهولة أيضا

وهذا المؤشر سهل القياس أيضا وعلى ذلك فقد وجد أنه لا بد أن تكون نسبة محيط الوسط إلى الطول  $0,55$  أو أقل عند الرجال و  $0,53$  أو أقل عند النساء، حتى يعد الإنسان نفسه في الجانب الآمن من مشكلات أمراض القلب والسكري أيضا، أما إذا زاد الرقم عن  $0,55$  للرجال و  $0,53$  للنساء فهو في خطر، وحسب الزيادة يزداد الخطر.

### قبل إحضار المتر

قبل إحضار المتر قف للتعرف على مكان قياس محيط الوسط. إنه تحت آخر ضلع مباشرة أي بوضع المتر تحت آخر ضلع أسفل القفص الصدري و أعلى البطن، ويلف على الوسط ويؤخذ القياس، أما الطول فهو من الرأس إلى أخمص القدمين (أي قياس طول عادي).



## هذه بعض الأمثلة

رجل طوله ١٧٢ سنتماً لا بد أن يكون محيط الوسط عنده  
٩٥ سنتماً أو أقل؛ لأن:

الوسط ÷ الطول أي  $172 \div 95 = 0,55$  هو المقترح في  
الدراسة.

ولامرأة طولها ١٥٦ سنتماً لا بد أن يكون محيط الوسط  
عندها في حدود ٨٣ سنتماً أو أقل؛ لأن:

الوسط ÷ الطول =  $0,53$  حسب الدراسة

أي  $156 \div 83 = 0,53$  أو أقل.

\*\*\*\*\*

## أمثلة أخرى

\* طول سارة ١٦٤ سنتماً ومقياس محيط الوسط عندها ٩٧  
سنتماً، هل هي في خطر؟

$164 \div 97 = 0,59$  أكثر من المطلوب إذا سارة في خطر

الحل: تخفيض الوزن سريعاً.

\* طول محمود ١٧٨ ومحيط الوسط لديه هو ٩٣ سنتماً

أي:  $178 \div 93 = 0,52$  محمود في الجانب الآمن.

والآن خذ المتر للقياس، إذا كنت في خطر فإن الحل هو تخفيض  
الوزن.

## ابتعد عني!

### فقلبي لا يحب التدخين

التدخين وبال على صاحبه. ومن لا يصدق فليسأل نفسه: وما بال هذا العالم في هياج ضده، منع هنا وتحذيرات هناك، حتى على العبوة نفسها، دعاوى وشكاوى ومحاكم ومطالبات وتعويضات بالملايين، وكلها ضد هذه السيجارة. وببساطة فإن هناك أمراً أصبح حقيقة وهو أن التدخين يسبب سرطان الرئة ويفتك بالقلب.

وعلى الرغم من رسوخ هذه الحقيقة ومنذ زمن إلا أن للسيجارة عند بعض الناس شأناً آخر، فالعالم في وادٍ وشأنه في وادٍ آخر، فما أن يرى سحب الدخان الذي ينفثه في تصاعد يحجب عنه هذا العالم الذي يموج من حوله حتى يقول متتهداً: دخن عليها تتجلي!

وربما انجلي عن صدره ضيق لحظي، ولكنه لا يعلم أنه نفث بذلك الضيق وبالأشراً مستطيراً على من حوله، فما عادت مشكلته الصحية مع هذه السيجارة مشكلة شخصية؛ بل تعدته إلى كل من كان بجواره عندما دخن على همومه بسحب السموم تلك.

### حرية شخصية

في تقرير\* يعد أطول قائمة حول رصد مخاطر التدخين السلبي أو ما يسمى بتدخين الـ (second hand) أي الجلوس مع

---

\* Joaquir Barnoya et al. published in Circulation, from Miranda Hitti Web MD Medical News, May, 23, 2005

المدخن واستنشاق الدخان الذي ينفثه في المجلس حوله، وجد أن التعرض للدخان أو الجلوس مع المدخن ولو لوقت قصير لا يتعدى ساعات بل دقائق سوف يكون له تأثيرات خطيرة على القلب ربما لا تقل عن المخاطر التي يتعرض لها المدخن نفسه إن كان مدمناً.

فالتعرض اليومي البسيط للدخان قد يؤثر في القلب بما يعادل ٨٠٪ إلى ٩٠٪ من التأثير الذي يحدثه الدخان على قلب مدخن لسنوات عديدة.

فعلى الرغم من أن المدخن ينظر للأمر بأنه حرية شخصية ما ينبغي أن يتدخل فيها أحد، فهو من سيتجرع من السموم التي لا يبالي بإدخالها في رئته، إلا أن التأثيرات الحقيقية في قلبه قد لا تختلف عن التأثيرات التي سينالها قلب جليسه - إن لم تكن الأخيرة هي الأكثر كما تقول المراجعة. فيبدو أن الأمر تعددٌ حقيقي لا حرية شخصية فقط.

### تعددٌ حقيقي وفي ازدياد

تقول المراجعة إن الأدلة التي تؤكد خطورة التدخين السلبي بدأت في الظهور منذ أكثر من ٢٠ سنة مضت أي (في بداية الثمانينيات من القرن الماضي) ومنذ ذلك الحين فإن رصد الخطورة في ازدياد، حسب ما سجلته الإحصائيات في أمريكا من أن تأثيرات التدخين السلبي على انتشار أمراض القلب (القاتل الأول هناك) فقد زادت بحوالي ٣٠٪، أي بما يعادل أكثر من ٣٥٠٠٠ حالة قتل متعمد بسبب التدخين السلبي سنوياً.

- ورصد التقرير عددًا من الأضرار أو العوامل التي يقودها التدخين السلبي كعوامل خطيرة لأمراض القلب، منها:
- \* أن التعرض للدخان أو الجلوس مع المدخن يزيد من قدرة القلب على تكوين الجلطة.
  - \* أنه يرفع العلامات المؤدية إلى تغيرات غير طبيعية لجدران الشرايين والأوردة، وعليه فإنه يرفع الخطورة لتصلب الشرايين.
  - \* أنه يرفع نسبة الكوليسترول السيئ في الدم.
  - \* أنه يخفض نسبة الكوليسترول الجيد في الدم.
  - \* أنه يرفع مستويات بناء الترسبات على جدران شرايين القلب.
  - \* أنه يرفع مصادر إنتاج الجذور الحرة، التي تؤدي إلى تخزين الدهون، وتعرض جدران الخلايا للتحطم، مما يؤدي إلى أمراض القلب بل والسرطان.
  - \* كما أن مجالسة المدخن والتعرض لدخانه يقود لخفض مستويات مضادات الأكسدة التي تساعد على منع تكون الجذور الحرة.
  - إن القلب وأوعيته شديدا الحساسية لسموم التدخين السلبي.

### في مقهى الإنترنت

في سفرة من أسفاري لأحد المدن السعودية قادتني الحاجة للدخول لأحد مقاهي الإنترنت فوجدته كهفًا شبه مظلم، تتصاعد سحب الدخان من بين الكبائن المفتوحة، التي تحوي الزبون مع الكمبيوتر وطفاية السجائر، كان الجو خانقًا والهدوء يقطعه

وشوشات المحادثات المجهولة للشباب مع الطرف الآخر هناك خارج المقهى. من المؤكد أن بعض الموجودين لا يدخنون ولكن ثمة تدخين سلبي إجباري يشمل الجميع في المقهى.

### يقول التقرير أيضاً

إن تأثير التدخين السلبي سريع وقوي حتى لو كان التعرض له لوقت قصير. توجد ضمن الدراسات التي تسوقها المراجعة، دراسة أجريت على ١٢ رجلاً تعرضوا للدخان مدة ٦ ساعات (تمثل ما تتعرض له زوجة المدخن في غرفته مع زوجها يومياً) وقد وجد أنه في الأربعة والعشرين ساعة التالية كان هناك انخفاض معنوي في مستوى الكولسترول الجيد (الذي يمنع تصلب الشرايين) عند المشاركين.

وفي دراسة أخرى تعرض رجال أصحاء لدخان ١٥ سيجارة مدة ساعة كانوا يجلسون مع المدخنين في الغرفة نفسها (وهي الظروف نفسها التي يتعرض لها رواد مقهى من مقاهي الإنترنت كالسابق ذكره) وقد وجد أنه خلال تلك الساعة ارتفع عندهم (أي غير مدخنين) بعض المؤشرات الأولية للتغيرات غير الطبيعية في جدران الشرايين التي تعد مؤشرات للتعرض لخطر أمراض القلب.

نعم وبهذه السرعة فقط يتم هذا التغيير بعد ١٥ دقيقة فقط ويستمر في الارتفاع مدة ٣٠ دقيقة.

ثم ماذا؟

هذا هو التقرير، وهذه هي مراجعته، فما الحل؟!!

## رُمانا وتوتهم؟!..!

كان يقال لنا إن الإنجليز من أكثر الشعوب حباً للقراءة.

هناك نوع من التوت في دول أوروبا وأمريكا يسمى التوت الأزرق (بلوبيري). وضع عدد من علماء الزراعة الأمريكية العام الماضي هذا التوت ضمن القائمة التي أطلقوا عليها الأغذية السوبر، أي أنها ذات قوة سحرية في عدد من الجوانب الصحية، وتناقلت وسائل الإعلام (المقروءة تحديداً) هذه الأغذية بشيء من التعليقات التي لعبت في أدمغة الشعوب المحبة للقراءة بصورة غير متوقعة. وبما أن البريطانيين يحبون القراءة فقد اطلعوا على أخبار هذا التوت. وعليه فإن هناك إحصائية جديدة تقول إن تجارة بيع التوت الأزرق في بريطانيا قد زادت بنسبة تصل إلى ١٥٠٪ خلال السنة الماضية. وفي خبر آخر أن الزيادة في بعض المناطق البريطانية وصلت إلى ١٨٥٪، وتشير الإحصائيات (المستمرة عندهم) أنه خلال السنة الماضية وحتى هذا الشهر ارتفعت مبيعات التوت الأزرق إلى ٢٦، ٢ مليوني جنيه إسترليني، مقارنة بالسنة التي قبلها التي كانت ١٤، ٧ ملايين جنيه إسترليني.

## كولسترول وذاكرة

أما لماذا وضع هذا التوت ضمن الأغذية السوبر، فقد جاء في الحثثيات التي نشرت عنه خلال السنة الماضية (وما زال ينشر عنه) بأنه يحوي مادة تسمى «بترواستلبيين» وهي تشبه مادة

رسفتراترول المخفضة للكولسترول. أي أن المادة الموجودة في التوت الأزرق لها تأثيرات لا تقل فاعلية عن تأثيرات أدوية تخفيض الكولسترول الصناعية. وعندما غذيت فئران التجارب على التوت الأزرق كان فقد خلايا المخ عندها أقل، وتحسن أداء التي أصيبت بالجلطة بعد تناولها للتوت الأزرق، ورغم أن التجارب كانت على الحيوانات إلا أنهم يقولون إن هذه الفاكهة تساعد في تحسين أداء من يشتكي من فقد التذكر أو ضعف الذاكرة. ومعلوم أن التوت الأزرق به مضادات أكسدة، ويوصف في الطب البديل لمعالجة النقرس.

### توت وحوت

على ذكر التوت الأزرق يتبادر إلى الذهن هنا الحوت الأزرق! وإن كان من المتفق عليه أن كلمة حوت تطلق على الأسماك الكبيرة جداً، إلا أن الكلمة تستخدم في بعض مناطق المملكة لجميع أنواع الأسماك، صغيرها وكبيرها. وهنا يمكن أن يتذكر بعضنا أن الحوت (أي السمك) كان ضمن قائمة الأغذية السوبر، مع تخصيص للأسماك الكبيرة لاحتوائها على زيوت أعلى.

### رماننا وتوتهم

يوجد في مناطقنا العربية أنواع عديدة من التوت أيضاً، وإن لم يكن توتاً أزرق إلا أن من المؤكد أنها تحوي مضادات أكسدة، وربما لو أخذت حقها من الدراسة لوجدنا أن بها عجائب يسعد بها دعاة الأغذية الوظيفية، وقد يكتشف أنها تخفض الكولسترول وبعض الأشياء الضارة الأخرى.

أما الرمان فإن هناك دراسة جديدة تؤكد بأن ما يحتويه من مضادات الأكسدة أعلى بكثير جداً مما هو موجود في التوت الأزرق (أو الحوت بجميع ألوانه)؛ بل لا يوجد مادة غذائية تضاهي الرمان في كمية مضادات الأكسدة الموجودة به. ربما ينتشر الخبر أكثر في وسائل الإعلام المقروءة خلال الأيام أو الأشهر القادمة.

فهل نحن من الأمم التي تقرأ؟

بصرف النظر عما يقال عنا. دعونا ننتظر بيع الرمان للموسم القادم!.. ولتكن هذه دعاية صريحة لرمان الطائف.



## آيسكريم السعادة

الآيسكريم يجعلك سعيداً. هذا ما أظهرته نتيجة دراسة جاءت من لندن\* . حيث تقول الدراسة التي أجريت على ثمانية مشاركين أعطوا ٣٠ غراماً من الآيسكريم بالفانيليا على أن يتناولوه على جرعات عددها ١٥ ملعقة صغيرة. وفي أثناء تناولهم للآيسكريم كانت تقاس المناطق الفاعلة في مخ كل واحد منهم باتصاله بأجهزة تقنية تسمى (FMRI)، تستهدف هذه القياسات التغيرات التي تحدث نشاط أجزاء مختلفة من المخ منها أجزاء الفرح والانشراح. وجدت الدراسة أن أكل الآيسكريم يُحفّز نشاط مواقع السعادة في المخ! ومن الملعقة الأولى!!

## فكرة أم فبركة

يتبادر إلى الذهن سؤال ساذج يقول: ومن ذا الذي خطرت في ذهنه هذه الدراسة بهذه الطريقة؟ ولماذا آيسكريم بالفانيليا؟ لماذا لم يكن اللبن أو الحليب مثلاً؟

هذا ليس رداً لنتائج الدراسة، وإنما هو سؤال ساذج فقط!

وقد يزول جزء من سذاجة السؤال عندما نظن أن فكرة وتمويل هذه الدراسة الصغيرة كانت من قبل أحد أكبر شركات الآيسكريم هناك، وعندما نعلم أن المبادرات بإلقاء الضوء على

\* Institute of Psychiatry in London 4-5-2005

أهمية الدراسة وفوائد الأيسكريم تظهر بتصريح من نائب المدير العام للشركة الذي يؤكد أنه ستكون هناك اختبارات أخرى على آيسكريم بنكهات أخرى غير الفانيلا ولا ينسى بالمناسبة أن يذكر بأن الصيف قادم، وأن الشركة سوف تطرح في الأسواق الأوروبية أنواعاً جديدة وتشكيلة صحية رائعة من الأيسكريم، منها ما يحوي الفواكه الطازجة والفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، بل وحتى مضادات الأكسدة، فالشركة تشعر بتغيير مفاهيم الصحة، وهناك عزم على أن تطرح أنواعاً تقل فيها نسبة الدهون والسكر إلى حدود 5 %.

إذاً مازال في السؤال بقية من السذاجة!

وعليه فلا بد من التأكيد على أنه قد تكون نتائج الدراسة صحيحة، وصادف الأمر أن يكون ضمن هذه الظروف وتليه هذه التصريحات.

## احتجاج محب

وهنا قد يحتج محبو الأيسكريم ويطالبون بالكف عن هذا التدقيق و المحاكمة لنتائج الدراسة؛ فالأيسكريم لذيذ وصحي ولم لا يقود إلى السعادة فعلاً؟ وقد يقول محب أو تقول محبة الأيسكريم للتأكيد على صحة الاحتجاج: أنا أشعر بالسعادة وهي تغمرني بمجرد رؤية الأيسكريم فما بالك بتذوقه.

ولم لا يكون شعور السعادة التي تغمركما هو شعور المحب!. فمثلاً يقول صديقي الذي يحب السليق: إن رؤيته للسليق تجعله

سعيداً، وإذا ما شرع في الأكل ذاب سعادة كذوبان الأيسكريم في الفم. وبمناسبة الذوبان فلم لا تكون البرودة في الأيسكريم هي من أشعر مخ الثمانية المشاركين في الدراسة بالسعادة، ولم لا يجربون الثلج مثلاً؟!!

### نحن معكم

بصرف النظر عن الدراسة فإن كثيراً من الناس يحبون الأيسكريم، وتراهم سعداء عند أكله، هذه حقيقة، وإن لم يكن كذلك فيكفي القول بأن الأيسكريم مادة غذائية ذات قيمة غذائية عالية، ويا حبذا الاتجاه له بدلاً من بعض المشروبات والحلويات ذات القيمة الغذائية الأقل التي تجلب للإنسان (بسوء استهلاكها) الكثير من المشكلات الصحية.



## عبوات وأغلفة البلاستيك

### هل تسبب السرطان؟

لم تصدر حتى الآن ردود فعل حقيقية من قبل شركات أو اتحادات أو مصانع إنتاج البلاستيك حول العالم حول الدراسة التي عرضت نتائجها في اللقاء السادس والتسعين لجمعية أبحاث السرطان الأمريكية، حيث فجرت وضعاً أوشك أن يكون مستقراً حول سلامة واحدة من أشهر أنواع البلاستيك التي تستخدم في تعليب وتغليف الأغذية.

وملخص النتائج يقول: وجد أن المادتين البلاستيكتين اللتين يطلق عليهما BPA و BPB والمستخدمتين على نطاق واسع في تغليف وتعليب الأغذية تنتجان مواد مسرطنة لها القدرة على إحداث تغييرات جينية للغدد الثديية عند صغار إناث حيوانات التجارب اللاتي أرضعن من أمهات غُذَّين بهذه المواد. ومن متلازمات مثل هذا الطرح لهذه النتائج التي خرجت بها الدراسة من أحد أشهر مركز أبحاث السرطان، هو أن هذه المواد البلاستيكية قد تهاجر إلى الأغذية بعد تحللها من العبوات أو الأغلفة خاصة إذا سخنت أو أصبحت قديمة. وأن مثل هذا الأمر يعني أيضاً أنها قد تسبب تحولات جينية تقود لمشكلات سرطان الثدي عند الإنسان.



## ليس بعد

الدراسة لم تكن على الإنسان وإنما على حيوانات التجارب، والنتائج لم تتحدث عن سرطان وإنما عن تحولات جينية، وهذا يعني علمياً أن الأمر في حاجة لزيادة من الدراسات بل وزيادة من التوضيح والدراسات.

## بدايات بسيطة

بشيء من التبسيط العلمي يمكن أن يوضح الأمر بالقول: إن هناك ارتباطاً بين اضطرابات هرمون الإستروجين وبعض أنواع السرطان عند النساء خاصة سرطان الثدي، والمواد الإستروجينية المسببة لسرطان الثدي قد تكون بصورة مركبات أخرى يتعرض لها الإنسان أو يستخدمها في الصناعات بما في ذلك الصناعات الغذائية (مثل Xenoestrogens) ومن ذلك ما تثيره هذه الدراسة التي تؤكد أن مادة BPA البلاستيكية تنتج هذا النوع من الإستروجين.

البلاستيك الذي يُستخدم للغذاء أنواعه عديدة، وما يثار حوله من شكوك قد حسم بعضها وبعضها لم يحسم، وما مادتي BPA و BPB إلا من تلك الأنواع. وقد استطاعت هاتان المادتان أن تخرجا من الاتهامات والهجمات السابقة التي وجهت إليهما حتى جاء هذا الوقت الذي ربما كان وقتاً عاصفاً مستفزاً لا تحسد عليه شركات إنتاج البلاستيك العالمية. وربما ترسوا السفينة في صالح تلك الشركات فمن يدري؟

## بداية الأمر

كانت أولى الهجمات الشرسة على مادة BPA التي رفعت لواءها منظمات حماية البيئة بقيادة منظمة السلام الأخضر قبل سنوات هي عندما نشر أحد الباحثين ويدعى "فردريك فان سيل" في إحدى مجلات حماية المستهلك الأمريكية نتائج بحث أجراه على أربعة عشر فأراً من فئران التجارب؛ مفاده أن هذه المادة البلاستيكية تسبب أعراض اضطرابات هرمونية على حيوانات التجارب، وحذر من أنها قد تكون سبباً لإحداث السرطان، وبالرغم من أن منظمات حماية البيئة أخذت نتائج هذا البحث أساساً في حملاتها ضد البلاستيك إلا أن شركات البلاستيك ردت بقوة على أن ما جاء به (فردريك) لا يعني شيئاً طالما أنه لم ينشر في دورية علمية موثقة، وأجريت في تلك السنوات عدة دراسات (حيث اشترك فيها أكثر من ٦٠٠ فأر تجارب وليس ١٤) وخرجت بتكذيب ما جاء به (فردريك) وكسبت شركات البلاستيك الجولة وزادت من نشر منتجاتها عالمياً.

## قد.. وقد..!

بالرغم من تبني أحد أشهر مراكز أبحاث السرطان لنتائج هذه الدراسة إلا أن الأمر ما زال في بداياته قبولاً أو رفضاً، فمما لاشك فيه أنه لا يمكن أن تؤخذ الدراسات الأحادية لاستنتاجات خطيرة قد تقوض جزءاً من صناعة البلاستيك العالمية في الأغذية، فقد تشهد الأشهر القريبة القادمة تحركات سواء من مراكز الأبحاث أو المنظمات والمؤسسات التشريعية في الدول الصناعية للتثبت.

هناك ثلاثة اتجاهات للدراسات القادمة في هذا الشأن، أولها: هو دراسات للتأكد مما طرح في لقاء جمعية أبحاث السرطان وذلك بإعادة أو تحويل أجزاء من التجربة على الحيوانات وبصورة مختلفة، وثانيها: هو التأكد من أن التحويلات أو الطفرات الجينية من مادة Xenoestrogens تؤدي - فعلاً - إلى سرطان الثدي لدى الحيوانات، أما الاتجاه الثالث (وهو الأهم) فإنه يأتي فيما لو تحقق حدوث السرطان لدى الحيوانات فهل تقود هذه المادة إلى مشابهة أو للجين المشابه لسرطان الثدي عند الإنسان. ثم تأتي الأسئلة عن حقيقة هجرة هذه المواد من العبوة إلى الغذاء وما حجمها؟ وما العوامل التي تساعد أو تزيد الهجرة؟ وما مقدار الجرعة الخطرة أو كيفية حدوث التراكم؟

ولا يمكن إغفال التدخل الذي قد يحدث في سير هذه الأبحاث من قبل أصحاب الشأن.. إنه التدخل الاقتصادي، فلصناعة البلاستيك "هوامير" أيضاً.



## صح النوم يا سكر!

بعد بحث (رجيم الأحلام) الذي سبق أن أثير موضوعه في وقت سابق ظهر من يبحث عن موضوع جديد حول النوم أيضاً، فلعلة أن يجد له فوائد أخرى غير تخفيض الوزن، وهكذا قام فريق بحثي بإجراء دراسة\* استطلاعية جديدة حول علاقة النوم بالأمراض، فوجدوا أن مسألة قلة النوم ليست مسألة جمالية، وأنها تؤثر على ظهور الهالات أو الانتفاخ حول العينين (أي ليس فيها كما نقول بالعامية: عيونك منفوخة من قلة النوم) أو مسألة إرهاق وعدم تركيز في العمل فقط بل المسألة تتعدى ذلك إلى الإصابة بالسكري. إذ تشير الدراسة التي أجريت على ١٥٠٠ رجل وامرأة درست سلوكياتهم في النوم عبر عمرهم الطويل بأن النوم المتأخر مع الاستيقاظ المبكر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري. (والدراسة كغيرها من الدراسات المشابهة ثبتت بقية العوامل التي قد تسبب السكري مثل: العمر والجنس والسمنة وغيرها).

## والنوامين

حتى هنا ويبدو أن الأمر مفرح لمحبي النوم، وقبل أن يأخذ أحد النوامين هذا القول ويحضر محاضرة عن فوائد النوم الكثير ويؤكد أن ممارساته صحيحة تقول له الدراسة: وإن النوم الكثير الزائد عن الحد يسبب السكري أيضاً. فمما وجدته الدراسة:

---

\*،Apr25،839-868: 165،Archives of Internal Medicine 2005

- يتضاعف انتشار السكري مرتين ونصف بين الذين ينامون ٥ ساعات أو أقل ليلاً.
  - وهو أكثر ظهوراً بـ ٦٦٪ بين الذين ينامون ٦ ساعات فأقل و ٧٩٪ بين الذين ينامون ٩ ساعات أو أكثر يومياً.
  - النوم القليل جداً (لسويعات) له علاقة بالسكتة القلبية.
- وهنا ترجع الدراسة الأمر للوصايا القديمة: النوم الصحي هو بين ٧ إلى ٨ ساعات ليلية.



## الرجال واللامبالاة

الرجال لا يباليون بالبدانة ولا يريدون من أحد أن ينصحهم بتخفيض الوزن!

هذا ما يؤكد مسح\* قامت به إحدى المنتديات الخاصة بصحة الرجال في بريطانيا، ويتوقع حسب المعطيات الحالية أنه في عام ٢٠١٠ م سوف يصبح ثلاثة أرباع الرجال هناك زائدي الوزن أو أصحاب البدانة. وبناء على نتائج الاستطلاع الذي قام به المنتدى وشمل ١٠٢٨ رجلاً تقع أعمارهم بين ١٦ إلى ٦٤ سنة فإنه ينبغي لحمالات تخفيض الوزن أن تغير من أساليبها الحالية، حيث إنها غالباً ما تكون موجهة إلى النساء بالرغم من أن ٦٥٪ من الرجال مقابل ٥٥٪ من النساء في بريطانيا يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

### لا للنصائح ولا للمعرفة

يقول المسح أيضاً: إن نصف الرجال المشاركين لا توجد لديهم رغبة في الاستماع إلى أي نصيحة حول أوزانهم (طبعاً هناك نصف آخر له رغبة) وأن ٨٧٪ منهم ضد الانضمام لأندية تخفيض الوزن، وأن معظمهم يفتقر لإدراك أبعاد المشكلة الصحية الحقيقية للسمنة، حيث إن ثلاثة أرباعهم (٧٥٪) يعتقدون أن المشكلة تكمن فقط في احتمال وجود علاقة بين السمنة والسكري.

يطالب رئيس المنتدى بأن توجه الرسالة عن الأغذية والتغذية وحقيقة أبعاد المشكلة للرجال بصورة واضحة، ولا يقتصر توجيهها على

النساء. كما يضع أحد المعلقين من مسؤولي المنتدى أهمية جادة لمسألة زيادة شحوم البطن والصدر عند الرجال التي تعني خطورة فعلية.

## وماذا عن رجالنا؟

هل يمكن أن يقال: إن الرجال عندنا لا يختلفون عن رجال بريطانيا؟

قد يقول قائل لا، فبعض الرجال عندنا يناقش ويطالب ويبحث عما يخفض وزنه، ولكن لا يخفضه، شأنه في ذلك شأن أمورنا الأخرى. وقد يقول آخر على العكس؛ فأنا أعرف الكثير من الرجال المدركين لخطورة البدانة، وقد نجحوا في تخفيض أوزانهم.

سؤال آخر: هل للرجل البريطاني الذي يرفض أن يخفض وزنه ولا يتقبل النصيحة علاقة بموضوع الرسائل الإعلانية التي توجه للمرأة عندهم وتقول لها: إياك والسمنة؟



## حتى أنت يا متعلم..!

تنتشر عندنا ظاهرة جديدة قديمة، هي ظاهرة التحمس الزائد والمبالغة في أخذ بعض خواص الأغذية والأعشاب المفيدة وتعميمها على كل مرض وعلة، والمشكلة ما عادت مقتصرة على الغشاشين أو المنتهزين للفرص، وإنما تعدتهم لتشمل بعض المتعلمين وعدداً من المتخصصين، فقد نتفهم الهدف الذي يسعى إليه شخص ألف كتاباً تجارياً حول "خل التفاح" أو "الجنسنج" وجعل منهما شفاء لأمراض العصر قاطبة، إلا أن هناك صعوبة في فهم إصرار بعض المتخصصين بأن يجعلوا للثوم أو للعسل قدرة علاجية لكل داء ومرض. ولا يمكن تعليل هذا الإصرار إلا أنه نوع من التحمس والمبالغة التي ينقصها التريث ومراجعة الحقائق العلمية والدينية. والأمر ما عاد مقتصراً على الأغذية والأعشاب بل تعداها ليشمل أموراً أخرى مثل الحجامة.

### قبل الشروع

وقبل الشروع في تأمل هذه الظاهرة لا بد من وضع قاعدة عامة يفترض أن يتفق عليها كل مسلم ومسلمة، وهي أن الكلام هنا ليس للتقليل من شأن العسل أو الحجامة؛ ففيهما شفاء، فقد ورد ذكر العسل في القرآن الكريم وأن فيه شفاء للناس، وقد عالج به رسول الله - صلى الله عليه وسلم - آلام البطن، كما أنه أوصى بالحجامة واحتجم، وإنما الأمر هنا هو المبالغة والتحمس الزائد في جعله علاجاً لكل أمراض الدنيا، وكأن الله لم يخلق علاجاً إلا العسل، ولم يوجد حلاً لشكوى بدنية إلا الحجامة.

ولنأخذ هذه الأمثلة الثلاثة: الثوم، والعسل، والحجامة.

## الثوم

يوجد اليوم من المتخصصين من ينسب للثوم قدرات علاجية ما أنزل الله بها من سلطان، وما أثبتها علم يقيني، فهو كما يقال لتخفيض الضغط، ودهون الدم والكوليسترول، ومفيد لعلاج السكري وأمراض القلب، وغير ذلك مما هو موجود في القائمة. وربما قام بعض الناس بوضعه في أنواع معينة من المعاجين، وادعى أنه علاج للسرطان. نعم هناك دراسات تثبت أن للثوم دوراً في خفض الضغط، ولكن كم حجم هذا الدور وما طبيعته؟ وهل هو مجد؟ وهل هو البديل الأوحده لعلاج الضغط حتى يتحمس له وتؤكل منه الفصوص تلو الفصوص للدرجة التي تملأ المساجد ضيقاً على المصلين، وتجعل من اقترب من آكله زاهداً في التحدث معه مهما كان الحديث شائقاً؟، أما دور الثوم في خفض دهون الدم أو سكر الدم فهذا أمر يردد، وإن كانت هناك دراسات أثبتت له هذه الصفة، فإن هناك دراسات أخرى لم تسلّم له بذلك. ولو ملنا بالرأي للدراسات التي تعطيه هذه الصفات العلاجية فالسؤال هو: ما حجم هذه الصفات وحقيقتها، وكم الكمية التي تحققها؟

إن التحمس الزائد لهذه النبتة يجب ألا يغفل عنها نهي الرسول - صلى الله عليه وسلم - عن أكله لمن يحضر صلاة الجماعة، حتى إن علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - جعله من الأشجار الخبيثة.

# الفهرس

## الموضوع

## الصفحة

- مقدمة ..... ٥
- مشروب الطاقة والقوة (١) ..... ٧
- مشروب الطاقة والقوة (٢) ..... ١٠
- الجرجير ..... ١٣
- اللحوم... أيها الأفضل ..... ١٦
- الصحة ألياف وداش ..... ١٩
- داش... دعوة عامة للجميع ..... ٢١
- ١٤ صنفاً لحياة أطول ..... ٢٤
- للقاية من السكري هيا بنا «نقطر...!» ..... ٢٦
- دردشة حول الرجيم (١) أوهام تخفيض الوزن ..... ٢٨
- دردشة حول الرجيم (٢) أعشاب رجيم ..... ٣١
- دردشة حول الرجيم (٣) الرجيم السريع ..... ٣٤
- دردشة حول الرجيم (٤) رجيم أتكّن ..... ٣٦
- «أتكّن» هل صرعتة اللحوم؟ ..... ٤٠
- بسبب بدعته الغذائية (أتكّن يتلقى صفة بعد موته) ..... ٤٣
- دردشة حول الرجيم (٥) رجيم النشا البطيء ..... ٤٥
- دردشة حول الرجيم (٦) حل دمك لتعرف نفسك ..... ٤٨
- دردشة حول الرجيم (٧) لماذا تحليل الدم؟ ..... ٥١
- دردشة حول الرجيم (٨) صحة بوزن زائد! ..... ٥٤
- دردشة حول الرجيم (٩) عشرة آلاف خطوة ..... ٥٧

- ٦٠ ——— دردشة حول الرجيم (١٠) حمية الشاطئ الجنوبي
- ٦٣ ——— دردشة حول الرجيم (١١) أطباء الأسنان ولعبة السمنة
- ٦٦ ——— دردشة حول الرجيم (١٢) وجاءت لصقة تخفيض الوزن
- ٧٠ ——— دردشة حول الرجيم (١٣) دعوة تغيير السلوك البطيء
- ٧٢ ——— دردشة حول الرجيم (١٤) نجح الرجيم... فماذا بعد؟
- ٧٦ ——— صحة أطفالنا والسمنة
- ٧٩ ——— السكري والسكري.. (الأول مرض مر والثاني تمر لذين)
- ٨٢ ——— ليس شرطاً أن تكون بديناً...!
- ٨٥ ——— غرف الملح..! ندخل أم لا ندخل؟
- ٨٨ ——— للنساء فقط...!
- ٩١ ——— السمك وزيت السمك
- ٩٤ ——— وزني زائد على الرغم من أنني لا أكل
- ٩٦ ——— للأمام سر... للخلف در... ———
- ٩٩ ——— حياة ساكنة مطمئنة.. إلا أنها متحركة
- ١٠٢ ——— الطباخ البدين.. وآلن المخالف
- ١٠٥ ——— الحليب.. وها قد جاءك دورك
- ١٠٨ ——— ريجيمك.. سكر
- ١١١ ——— يؤكدون... ويؤكدون
- ١١٤ ——— دعونا نجمع ونطرح
- ١١٧ ——— من الشكل إلى الأكل
- ١١٩ ——— رمضان كريم (تعدد الأصناف يعني زيادة الأكل)
- ١٢١ ——— القهوة صيحة باهتة
- ١٢٤ ——— كل يوم تبولة

- وظائف شاغرة للأكل ١٢٧
- كليات ووظائف أكل ١٣٠
- إكسبير الشباب ١٣٣
- المشي قبل الأكل أو بعده؟ ١٣٧
- لزائدي الوزن وذوي البدانة فقط: بيع الهواء ١٤٠
- شكوى مريء ١٤٣
- ليس شرطاً أو فرضاً (٢ / ١) ١٤٥
- ليس شرطاً أو فرضاً (٢ / ٢) ١٤٨
- صحة بالحشرات ١٥١
- غذاء عضوي ١٥٤
- رجيم الأحلام ودع هريرة ١٥٧
- شكولاته داكنة ١٦٠
- قد وصفت ١٦٣
- آكلي الأرز ١٦٦
- خطورة إصابتك بأمراض القلب ١٦٨
- ابتعد عني.. فقلبي لا يحب التدخين ١٧١
- رماننا وتوتهم ١٧٥
- آيس كريم السعادة ١٧٨
- عبوات وأغلفة البلاستيك (هل تسبب السرطان؟) ١٨١
- صح النوم يا سكر! ١٨٥
- الرجال واللامبالاة ١٨٧
- حتى أنت يا متعلم..! ١٨٩

