

الفصل الأول

قواعد الأكل الأساسية عند الإصابة بالسكري

أخبرك طبيبك في الحال (*) بإصابتك بالنوع الثاني من مرض السكري. إن مرض السكري مرض خطير، شائع ومكلف، لكن الأكثر أهمية أنه مرض يمكن التحكم به. فأنت واحد من حوالي 16 مليون أمريكي مصاباً بهذا المرض، أي ما يعادل 6 بالمئة تقريباً من السكان. وبالرغم من أن هذه الأخبار قد تحطمك، فإنك أحد الأشخاص الأكثر حظاً لأنك من بين (10,5) عشرة ملايين ونصف المليون ممن تم تشخيص المرض لديهم. إن ثلث الأشخاص المصابين بالسكري تقريباً لا يعرفون أنهم مصابون به. والعديد من الناس يتم تشخيص المرض لديهم فقط عندما تتكشف المشاكل من مضاعفات المرض. وعلى الرغم من معرفتك أن مرض السكري خطير ومكلف ومنتشر عادة، قد تتساءل ما إذا كان يمكن التحكم به.

(*) الوقت الذي نحن فيه.

السؤال الرئيسة التي تثير اهتمام كل فرد هي: «هل يتوجب عليّ أن أتخلّى عن مأكولاتي المفضّلة؟»، «ماذا عن مأكولات الشعوب؟»، و«ماذا آكل في المطاعم؟» لسوء الحظ؛ غالباً ما يُقال للمصابين بالسُّكْرِي ما يجب أن لا يأكلوه أكثر مما يمكنهم أن يأكلوه. سيحاول هذا الكتاب أن يُغيّر ذلك المقال وأن يوكّد الجانب الإيجابي. إنه سوف يريك كيف يؤثّر الغذاء الذي تأكله في صحتك، وسيزودك بالمعلومات التي تحتاجها لتختار طعامك استناداً لمعلومات ضرورية.

لقد أخبرك طبيبك عن كل ما يتضمّنه هذا المرض والمضاعفات والأدوية والحمية. أخبرك أنه عليك أن تتخذ الخطوات الضرورية لتجعل سكر دمك مضبوطاً، وأوصاك بشراء جهاز قياس سكر الدم Blood glucose meter لكي تتمكن من مراقبته في البيت، كما أوصاك بتخفيف وزنك وزوّدتك موظفة الاستقبال عنده بمعلومات مُدوّنة حول المراقبة الذاتية لسُكر الدم، وماذا يجب عليك أن تأكل، وأهمية التمارين الرياضية. كما أخبرك الطبيب أن أخذ موعدٍ لِدِي أخصائي التغذية فكرة جيدة لتتعلّم ما يجب عليك أن تأكله وما يجب عليك أن لا تأكله، الشيء الوحيد الذي تعرفه بالتأكيد هو أن الأشخاص المصابين بالسُّكْرِي يجب أن يتّبِعوا حمية خاصة. قد يصيبك شعور بالدُّعْر المُفاجيء عندما تتساءل ما هو الطعام الذي ما زال بإمكانك أن تأكله عند العشاء.

نتتابك المخاوف، فكل هذا الحديث عن المضاعفات مُخيفٌ للغاية. لقد قال الطبيب يجب أن تُخفّفَ وزنك؛ وهذا يسهُلُ قوله

أكثر من فعله . وعندما وصلت إلى البيت قرأت كل المعلومات التي استلمتها من مكتب الطبيب . لقد ذكّر أحد الكراريس عن الطعام أنّ الأكل الصحي هو الخطوة الأولى للعناية بمرضك ، كما أنّ نوع الطعام ذاته المفيد للمصاب بالسكري هو أيضاً جيد لجميع أفراد العائلة . أنت لا تحتاج لطعام خاص أو طعام حمية . كما يذكر أنّه بإمكانك تحقيق فرق في سكر دمك من خلال خياراتك للطعام الذي تأكله . وها قد بدأت التفكير أنّه من المحتمل أنّ لا يكون ذلك مستحيلاً في نهاية الأمر .

ماذا عن العشاء؟

بما أنّك تعرف بعد مغادرتك عيادة الطبيب سيكون لديك القليل من الوقت لتحضير العشاء ، وكنت عَزمت التوقف لشراء دجاجة مقلية . فماذا يتحتم عليك أن تفعل الآن؟ خاصة أنّ طبيبك أخبرك أنّك بحاجة لتخفيف وزنك؟

فَفْ وفكّر في تلك الدجاجة المقلية . هل هي خيارك الوحيد لهذه الليلة أم لديك خيارات أخرى؟ قد يكون أحد الحلول أن تنزع جلد الدجاجة وترميه وأن تأكل قطعة أو قطعتين من الدجاج بدلاً من ثلاث أو أربع قطع ، وقد يكون الخيار الآخر أن تنتقي دجاجة مشوية فهي أفضل من دجاجة مقلية . والخيار الأفضل هو أن تخرج من سيارتك وتذهب إلى السوق حيث يمكنك شراء خضار يمكنك أكلها مع تلك الدجاجة . إنّ ما نأكله مع الدجاجة - كالبسكويت ،

والمأكولات المقلية، وسلطة الكرنب - تُضيف الكثير من السُّعرات الحراريّة في كثير من الأحيان. إن إبقاء العشاء بسيطاً هو أسهل طريقة لتخفيض السُّعرات الحراريّة. فالخضار عموماً قليلة الحريرات بينما المعجنات والقلبي الطويل أو إضافة صلصلة الجُبْن أو الزبدة تزيد من السعرات الحراريّة. لذا كي تبدأ، اختر الخضار لتستمتع بها وتجربها دون زخرفة فإذا كنت لا تستطيع أن تأكل السلطة بدون صلصة الجُبْن الأزرق، حاول أكل شرائح البندورة (الطماطم) الصُّرف عوضاً عن السلطة. وإذا كنت لا تستطيع أن تأكل شطيرة ملفوفة بدون زبدة فاستبدلها بشطيرة الخبز، بما أنك الآن مصابٌ بالسُّكْرى، ولتقرر ما يجب عليك أن تأكله في وجبة العشاء، أنت بحاجة لتفكر في ثلاثة أشياء: التنوع، والاعتدال، والتوازن. ادمج هذه المبادئ في حياتك لتسهل اختيارك للأطعمة.

التنوع

إنّ إحدى أسهل الطرق للأكل الصحيّ تكون بتصنيف أنواع عديدة من المأكولات كل يوم. كل واحد يحتاج لِمَا يَرَبو عن خمسين من الفيتامينات والمعادن والمغذيات الأخرى المختلفة والمعروفة من الأطعمة التي يأكلها (وما يزال العديد من هذه المغذيات بحاجة لأن يُعرف). وكلّما زاد تنوع الطعام الذي نأكله، كلّما كانت فرصتنا أفضل للحصول على جميع المغذيات التي نحتاجها. جرّب الأطعمة التي لم تجربها من قبل لتزيد الأنواع التي تأكلها. فالمخزن الكبير (السوبر

ماركت) يجلب الأطعمة من شتى أنحاء العالم حتى عتبة المنزل. استفد من الأطعمة العديدة الجديدة والمختلفة التي يُقدّمها. جرّب أن تتذوّق طعاماً جديداً كل أسبوع أو كلّ شهر. فقد تكتشف بعض الأطعمة المفضّلة.

عندما تفكّر بالتنوع فكّر بحوالى ثلاثة أو أربعة أطعمة مختلفة وبأنواع مختلفة منها في كل وجبة. لنعط مثلاً؛ إذا أكلت شطيرة من لحم دجاج الحبش عند الغداء، فإنك تأكل نوعين مختلفين من الغداء: الخبز واللحم. وقد تجعل تلك الشطيرة فاخرة بإضافة عدة شرائح من البندورة والخس، لقد أضفت خضاراً وأصبح الآن لديك ثلاثة أصناف مختلفة من الغداء. أضف كوباً من الحليب القليل الدسم أو 1 بالمئة من الحليب فتجعل من تلك الشطيرة وجبة غذاء كاملة تتضمن أنواعاً عدة. وإذا فعلنا الشيء ذاته للعشاء فيمكنك البدء بالمعكرونة الطويلة وكّرات اللحم. لديك نوعان مختلفان من الغداء، وثلاثة أنواع إن كانت كرات اللحم مطبوخة بصلصلة البندورة. أضف السلطة فتحصل على وجبة متوازنة.

الاعتدال

كانت جدتك محقّة عندما قالت يجب ألا تأكل العُقبة - أي الحلوى أو الفاكهة التي يُختم بها الطعام - حتى تكون قد انتهيت من

تناول عشائك، والسبب في قولها ذلك هو أنه إذا أكلت العُقبَةَ أولاً تكون قد ملأت معدتك بالحلوى ولم تأكل الخضار. وبالمقابل، إذا اخترت الأَطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، كالفواكه والخضار الطازجة والحبوب والبقول الكاملة أو أنواع أُخرى كالفاصولياء واللوبياء والحمُّص، فستملأ معدتك بأطعمة غنية بالمغذيات وبالتالي ستميل إلى التقليل من كمية الطعام. إنك في الحقيقة - تمثل - ما تأكله. إنَّ الأَطعمة التي تأكلها تؤثر في صحتك وما تشعر به .

من المهم أيضاً أن تختار وتخفف من الأَطعمة التي تحتوي الدُّسم والسكر والتي أضيف إليها الملح. إذا كنت تعتقد أنَّ فطيرة التفاح تنتمي إلى مجموعة الفواكه فعليك أن تُجري بعض التغييرات! فبالنسبة لمعظم الناس، يُشكّل تقليل الأَطعمة المُسبِّبة التَّحضير والمصنَّعة والمُلائمة، العالية الدُّسم، والملح، والسكر، تغييراً كبيراً. الشيء المهم هو أن تركز على الإيجابيات. ركز اهتمامك على الطعام الجيد المُغذِّي وتعلَّم أن تزيد النكهة والرضا الذي تناله لديك الأَطعمة التي تأكلها. فمن وجهة نظري المتحيزة التي لا يمكن إنكارها أن الفواكه الناضجة الطازجة اللذيذة هي أفضل من جميع العُقب التي الحلويات التي يُختم بها الطعام، قد لا توافقني الرأي، لكن حاول مرة، وقد تدهش كم استمتعت بهذا العلاج.

إن أفضل جزء من مفهوم الاعتدال هو أنه يَحْدُفُ «الأَطعمة الممنوعة». فإذا كنت تفكر بتناول كميات معتدلة من الطعام، يحتمل

أن تتمكن من موازنة جميع مأكولاتك المفضلة بين فينة وأخرى. إن مجرد معرفة أن نوعاً من الطعام ليس ممنوعاً يجعلنا أقل رغبة فيه.

التوازن

إن مفهوم التوازن يدمج التنوع والاعتدال معاً. عندما نفكر في تناول «وجبة متوازنة» Balanced meal يتصورُ معظمنا قطعة من اللحم أو السمك، وبعض أنواع النشاء Starch كالمعجنات Pasta أو البطاطا ويحتمل إضافة نوع من الخضار الخضراء والسلطة. الشيء الذي يجب أن نُبقيه في أذهاننا هو أنه من الأهمية ليس فقط أن نُضمّن جميع أنواع الغذاء، لكن أن نأكل أيضاً الكمية الصحيحة من كل من هذه الأغذية. مثالٌ على ذلك، نحن نحتاج أن نأكل كمية محددة من البروتين كل يوم. إن معظم الأمريكيين يتناولون كمية أكثر بكثير من حاجتهم هذا لأننا نميل للتفكير أن اللحم والسمك هما المصدران الوحيدان للبروتين ولدينا فكرة مشوّهة Skewed عن كم نحتاج من البروتين. إن خمس أو ست أونصات Ounces(*) من اللحم أو السمك (مقسّمة على وجباتك، كل يوم) هي كمية تزيد عن حاجة معظمنا. لذا فإنك إذا نظرت إلى تلك الوجبة المتوازنة، يجب أن ترى أن قطعة لحم بحجم علبة أوراق اللّعب (الشّدّة) Deck of cards

(*) الأونصة = 28,3495 غراماً. ملاحظة تم توحيد وحدات القياس في جميع أنحاء العالم واعتمد الغرام والكيلوغرام كواحدة قياس للأوزان.

والنشاء والخضار محتلة معظم المساحة على طبقك . فالتوازن يعني أن تأكل الأغذية الصحيحة بكميات صحيحة .

عندما تنظر إلى التوصيات المعطاة في «هرم دليل الغذاء» Food Guide Pyramid وهو دليل للأكل الجيد، تبدو لك بسيطة إلى حد ما . إنَّ دمج تلك التغييرات في عاداتك اليومية يتطلب بذل المزيد من الجهد . كما أنَّ تناول الوجبات في أوقات منتظمة كلَّ يوم قد يكون سهلاً عليك إنَّ اتبعت برنامجاً نظامياً . ويُستحسن أن تباعد ما بين وجباتك الرئيسة من خمس إلى ست ساعات، فتلك فكرة حسنة . سيتعامل جسمك مع الطعام بصورة أفضل إذا أعطيته وقتاً ليهضم وجبةً قبل أن تتناول الأخرى . يعول بعض الأشخاص خيراً إن تناولوا ست وجبات صغيرة في اليوم . عندئذٍ يُصبح السؤال : ماذا نعني بكلمة «صغيرة» . ويعتمد ذلك على ما إذا كُنْتَ تحاول إنقاص وزنك . فإنَّ كنت تحتاج (1500) سعرة حرارية باليوم وتريد أن تتناول ست وجبات صغيرة، تكون الوجبة الصغيرة هي تلك التي تحتوي على (250) سعرة حرارية . إن شريحة واحدة صغيرة من بيتزا الجبن Cheese Pizza ذات قشرة رقيقة Thin crust من العجين تحتوي على (400) سعرة حرارية وقد تحتوي قطعة الهمبرغر Hamburger على (430) سعرة حرارية . من السهل إلى حدِّ ما أن ترى أنَّ ست وجبات صغيرة ليست خياراً لمعظم الناس ، لأنه من الصعب جداً تنظيم حجم الحصة ، إنَّ لم يكن مستحيلاً .

عادات الأكل

أكثرنا بالغ في تناول الطعام في مناسبة ما. وأحد تلك المناسبات هو العشاء في عيد الشكر، إذ تُملأ المائدة عادة بالطعام الجيد، ونريد أن نُجرب أو نتذوق قليلاً من كل شيء. ثم تترك المائدة وتشعر تماماً كديك الحبش Turkey محشواً. ولتشاهد لعبة كرة القدم في التلفزيون يتطلب ذلك كل طاقتك. فإن ذلك بما تشعر به لو أنك تناولت وجبة من حصة معتدلة من اللحم الهبر دون دهن أو من الدواجن والحبوب والخضار والفواكه. فمعظمنا سيحصل على طاقة أكبر بعد الوجبة المذكورة لاحقاً. مع ذلك، علينا جميعاً أن نعالج الميل إلى الإفراط بتناول الطعام في المناسبات الاحتفالية وأن نتغلب عليه.

لو أن المرّات الوحيدة التي يفرط فيها أيّ منا كانت في مناسبات احتفالية لما كانت لدينا مشكلة كبيرة. لكن الكثير من الناس يتناولون أكثر من حاجتهم كل يوم. مثال على ذلك، يمكن لأكثرنا أن يطلب رخصة Charter عضوية في نادي الطبق النظيف Clean plate club. لقد تعلمنا منذ الطفولة أن لا نبذ الطعام، ولذلك قد نميل لأن نأكل كل ما يوجد في طبقنا أو على المائدة، حتى عندما لا نكون جائعين.

ما يجب أن نتذكّره هو أن الطعام الجيد أو المناسب لمرضى السكري هو جيد أيضاً لكل شخص. لا تستخدم العذر: «لا أستطيع حرمان عائلتي من هذه الأطعمة اللذيذة ذات السعرات الحرارية العالية». أذكرُ أنني عملتُ مع رجل مصاب بالسكري وكان طبّاح العائلة. عندما غير عادات أكله ليحسّن ضبط السكر (الغلوكوز) في دمه

ابتهجت زوجته ليس فقط لأن ذلك يحسّن صحته بل لأنها فقدت أخيراً (15) باونداً (***) كانت تحاول التخلص منها منذ سنوات . لقد أنقصت وزنها بمجرد دعمها لما أقدم عليه زوجها . لقد شجعت زوجها على اتباع خطة وجباته ولم تُحضرِ إلى البيت أطعمة كان يحاول تجنّبها . إذا حسّنتِ خياراتك من الطعام، فإنّك تقدم خيارات أفضل لعائلتك أيضاً .

الطعام يعطينا الوقود أو الطاقة لحركة أجسامنا، وخياراتنا من الطعام تؤثر على صحتنا وحياتنا . مع ذلك، يجب أن لا نتجاهل حقيقة أننا بينما نأكل لنعيش، نأكل لنستمتع أيضاً . فالطعام جزء هام من كل وظيفة اجتماعية في حياتنا . فلا أحد يقيم احتفالاً بعيد ميلاد أو بذكريّ دون أن يقدم طعاماً . لا يهتم إن كنت ستذهب إلى نزهة في الرابع من تموز/ يوليو (***) أو لجمع التبرعات للمؤسسة الخيرية المفضلة لديك، فالطعام أساسي في الحدّث أو المناسبة كما أصبح الطعام مورد رزق كبير، إذ ينزل إلى الأسواق اثنا عشر ألفاً من المُنتجات الغذائية «الجديدة» تقريباً كل سنة لقد أضحت تكنولوجيا الغذاء نعمة boon لتزويد كل إقليم في هذا البلد بأنواع متعددة من الأطعمة، ولم تكن تسمع بذلك منذ وقت قصير نسبياً . فنحن نستطيع أن نأكل الفريز (الفراولة) والهليون طوال السنة . ويمكننا أن نأكل السمك الطازج في وسط الصحراء، فشكراً للتعبئة الحديثة وللتجميد ولأنظمة النقل .

(*) باوند: رطل إنكليزي يساوي 453 غراماً تقريباً .

(**) الرابع من تموز/ يوليو Fourth of July .

إنَّ معجزات التصنيع الحديثة للأغذية تسمح لنا أن نذهب إلى المخزن الكبير (السوبر ماركت) ونشتري وجبات مسبقة الإعداد؛ كل ما علينا عمله أن نضعهم في «الميكرويف» Microwave ثم نأكلهم لكن لسوء الحظ، وبسبب إعدادهم المسبق لا نعرف مكوناتهم وفي حالات كثيرة ننتهي إلى استهلاك الكثير من السعرات الحرارية، والكثير من الدسم والصدويوم (الملح) واليسير جداً من الألياف. . وتوفر صناعة الأغذية المجمدة عدداً ضخماً من الأطباق الرئيسة والخضار والمعجنات والحلويات Deserts جميعها جاهزة فقط لتُسَخَّنَ وتُؤَكَلَ. والمشكلة للكثيرين منَّا أننا أصبحنا ضحايا هذا النجاح. فمن السهل جداً دفع Pop تلك الفطيرة Pie المُجمَّدة أو تلك القطع من البسكويت Cookies في الفرن لأنها مناسبة جداً. لذلك نميل لأكل هذه الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية غالباً أكثر بكثير مما سنأكل لو كان علينا أن نصنعهم من موادهم الأولية Scratch.

إحدى أسهل الطرق لجعل الأكل الصحيّ بسيطاً هي أن تأكل العديد من الأطعمة كلما أمكن عندما تكون هذه الأطعمة في حالة قريبة من حالتها الطبيعية عملياً. إنني لا أقترح أن تعود إلى العصور البدائية حيث كان الصياد يجمع كل ما يستطيع للطعام Hunter gatherer era ما أقصده هو أن نعود إلى الطعام الأساسي ونأكله نيئاً طالما كان مذاقه جيداً في تلك الحالة. مثال على ذلك، أن التفاحة الكاملة تحتوي على ألياف أكثر وقيمة أكبر من الإشباع Staiety (فهي

تملاً المعدة) من مقدار مُساوٍ equivalent من السُّعرات الحرارية الموجودة في صلصة التفاح أو عصير التفاح (الذي يجري تصنيعه حتى أكثر من صلصة التفاح). فكّر في الأمر... فالتفاح نظرياً لا يتطلب تحضيراً... كلُّ ما يجب عليك فعله غسله وأكله. وإذا كنت تفكّر ببرتقالة أو بكوب من عصير البرتقال، حاول التفكير بعدد حبات البرتقال الكافية لملء كوب من العصير. إذا شربت العصير قد تحصل على سُعرات حرارية و(كاربوهيدريت) نشوية أكثر مما يجب. إنَّ نزع القشرة عن البرتقالة وأكلها خيار أفضل بكثير.

معظمنا لن يُحضِّروا صلصة البندورة (الطماطم) من لا شيء أو من بداية عملية تحضيرها؛ مع ذلك لا يمكننا صنع صلصتنا للمعجنات لنتحكّم بمقدار الدسم والملح اللذين تحتويهما. وهذا صحيح بالنسبة للمأكولات الأخرى. إذا كنتَ تريد أن تعرف حقيقة ماذا تأكل، عليك القيام ببعض أساسيات الطبخ. تذكّر أنك حتى لو لم تُخطِّ في المطبخ قطّ، فهذا ليس علماً حول الصواريخ. إذا كنتَ تستطيع القراءة، واتباع الإرشادات، يمكنك أن تطبخ.

يتوجب على مُعظم الأشخاص المصابين بالسُّكري إجراء بعض التعديلات في عادات أكلهم، فأهمّ ما يجب أن تتذكّره هو أنّه على الرغم من إصابتك بالسُّكري فما زال بإمكانك تناول الطعام الجيد المذاق والاستمتاع بكل لقمة. إننا نكتسبُ الذوق في معظم الأطعمة التي نأكلها عندما نكون صغاراً ويمكننا أن نُعدّل ما نُحبُّ منها وما لا نُحبُّ. إذا كنتَ تشكُّ في هذه الحقيقة، فكّر بأطعمة ومشروبات

محدّدة تستمتع بها لكن معظم الأطفال لا يلمسوها. وبالعكس، للأطفال مآكل مفضّلة لا يأكلونها على الإطلاق. فالأكل سلوك مكتسب من التعلّم، وتلك الحقيقة تجعلك قادراً على التحكم. فإذا تعلمت الاختيار السيء، يمكنك الآن ترك ما تعلمت وتعلّم خيارات أفضل فالموقف هو جزء من المشكلة. فصحيح أنك تستطيع أن تعلّم كلباً عجوزاً عادات جديدة. فما هو أهم؟ هل توافق حقيقة على الاعتراف لنفسك أنك لا تستطيع تغيير عاداتك؟ طبعاً لا. إنك شخص ذكي قادر تماماً على تحمّل المسؤولية والتحكّم بما تأكله، وبحياتك وبصحتك.

من المهم جداً أن تلاحظ نظرياً أن أي نوع من الطعام يمكن أن يتوافق مع الخطة الجديدة لوجبتك. فإذا كنت لا تستطيع العيش بدون المطبخ المكسيكي، فلا تضطرب فجميع المأكولات الإيطالية واليونانية والمكسيكية ومأكولات حوض المتوسط وأي من المأكولات الأخرى للشعوب هي أطباق محتملة. سيركّز هذا الكتاب الاهتمام على ما يمكنك أن تأكله أكثر مما يركّز على ما يجب أن تتجنّب.

هنا بعض التغييرات التي تستطيع القيام بها في طريقة تناولك الطعام لتعتني بالسكر لديك. اجعل أوقات تناول الوجبات المنتظمة عادة. من البديهي أنك إذا تناولت طعام الإفطار لن تشكو «الجوع» عند الغداء، أو إذا لم تتناول وجبة الغداء، فعلى الأرجح أنك ستأكل كمية أكبر عند العشاء. إن تناول وجبات منتظمة وبذات الكَم من

الطعام تقريباً كلَّ يوم يمكن أن يساعدك في ضبط السكر (الغلوكوز) لديك .

إذا كان هدفك تخفيض الوزن، وهو هدف الغالبية العظمى من الأشخاص المصابين بالنوع الثاني من مرض السُّكَّري، يُصبح حجم الحصة من الطعام وطريقة الإعداد مواضيع في غاية الأهمية. قد تتعجب عند معرفتك أنَّ الزُبدة أو المارغارين^(*) Margarine والقشدة الحامضة (الرائبة) Sour cream، التي تُضيفها إلى البطاطا المخبوزة فيها سُعرات حرارية أكثر بكثير مما في البطاطا ذاتها. إذا كان لديك عضوية لمدى الحياة Lifetime في نادي «الطبق النظيف» Clean Plate فالآن هو الوقت المناسب للتغيير. قد يكون من الأفضل أن «ترمي» go to waste بالطعام بدل أن يصيبك waist المرض. إنَّ «التنوع» و«الاعتدال» و«التوازن» هي المفاتيح للأكل الصحي. قريباً «ستتعلق» Hooked بالفواكه والخضار بالطريقة ذاتها التي يُشغفُ فيها بعض الناس بالتهام المأكولات غير الصحية Junk Food junkies. المهم هو أن تختار الطعام بوعي لتُعزِّزَ وضعك الصحيّ الجيد. تذكر أنَّ الصحَّة الجيدة والتحكم الجيد (بالغلوكوز) هما هدفك، وعندما تحقِّقهما سيخف الوزن عموماً Weight will take care of itself .

التغيير محتمل

سأقدمك إلى ثلاثة أشخاص جميعهم من مرضاي، كلهم طرحوا

(*) المارغارين: سمن صناعي نباتي .

سؤالك عندما تمّ تشخيص إصابتهم بالنوع الثاني من مرض السُّكري: «ماذا أكل الآن؟!» حاول أن تجد في أيّ واحد منهم وأيّة مشكلة من مشاكلهم ما يماثل وضعك ومشاكلك.

بيت Pete الطاهي التنفيذي في فندق كبير في لاس فيغاس. لقد زاد وزنه مؤخراً ثلاثين باونداً^(*). كان جزء من مسؤولياته يتضمن التأكد من أن كُلّ ما يمكن أن تأكله في المقصف «البوفيه» Buffet بما فيه من تشكيلة واسعة من أنواع الحساء والسلطات والأطباق الرئيسة والحلويات deserts يبدو رائعاً وذا طعم ممتاز. كيف يمكن أن يغيّر طريقة أكله؟ فعليه بالنهاية، أن يتذوّق كُلّ شيء ليتأكد من تقبّل زبائنه Patrons الدائمين للطعام، هل يمكنك تصوّر «سيناريو» أكثر سوءاً؟ إنّ مشكلة بيت Pete تشابه مشكلة الكثير من الناس الذين يستمتعون بالطبخ ويقومون بذلك بانتظام. إنه يحتاج أولاً أن يعي ما يفعله. «فالتذوّق» يؤثّر ويمكن أن يضيف كل يوم عدداً من السُّعرات الحراريّة على جانب من الأهمية. في حالة بيت قد يتوجب عليه استخدام ملعقة صغيرة يتذوّق بها عوضاً عن أكل حصة كاملة من طبق ما أثناء التحضير. أهم ما يستطيع بيت عمله هو أن يضع أهدافاً حقيقية يمكنه المحافظة عليها. قد يكون ذلك بسيطاً مثل تناول زبديّة Bowl من الحبوب صباحاً كي لا يجوع عندما يصل إلى عمله. بتلك الطريقة، يمكنه أن يتذوّق ما يحتاج تذوقه عوضاً عن تناول وجبة من

(*) الباوند Pound: رطل إنكليزي يساوي 453 غراماً تقريباً.

«المأكولات المُتَدَوِّقَة» لأنَّه جائع . كما يمكن أن يُخطط ليأخذ وقتاً ليجلس ويتناول طعام الغداء . وإذا خطط للغداء سيكون لديه تحكُّم أفضل بما يأكله أكثر مما يفعل عندما لا يتناول طعام الغداء ويكتفي بتدوِّق الطعام فقط .

يذكرني بيت بكثير من الطَّبَّاحين الذين يكثرون الاعتيان^(*) في المطبخ لدرجة يفقدون معها شهيتهم عندما يصلون إلى المائدة . إحدى مشاكل هؤلاء «الذوَّاقَة» هي أن التذوِّق لا يُشبع . عندما تجلس إلى المائدة وتأكل تعرف أنك تناولت وجبة . وعندما تلتقط بعض اللُّقْم في المطبخ يسهل أن تُضلَّ نفسك باعتقادك أنك لم تأكل شيئاً . في حين تكون قد استهلكت (300) أو (400) سعرة حرارية كتذوِّق . فإذا كنت «ذواقاً» قد يكون التغيير الرئيسي لديك أن تأكل على المائدة فقط .

مولي Molly امرأة عاملة نشأت أسرتها على المأكولات الجاهزة الملائمة Convenience - السريعة التحضير - لقد بذلت جهداً كبيراً لإنقاص وزنها منذ ولادة طفلها الأخير، لمدة ثماني عشرة سنة مضت . فقد تخلت عن الطبخ عندما بدأت تعمل بدوام كامل . فاعتمدت في العشرين سنة الماضية على المأكولات الجاهزة السريعة التحضير والتي تشكل مثلاً للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السُّعرات الحراريَّة والملح والدُّسم ، لتوازن برنامجها كزوجة وأم .

(*) الاعتيان: أخذ العينات .

مولي أعيها تشخيص إصابتها بالسكري. فهي تشعر الآن أنه يجب عليها أن تتصورُ جوعاً، لأن الطبيب قال إن عليها أن تفقد (75) باونداً. وحتى لو كان عندها أية رغبة في أن تأخذ على عاتقها الطبخ ثانية فقد أحبطت Shattered بفكرة اتباع الحمية.

أول ما يجب أن تفكر به مولي Molly هو كيف يُمكنها تبني بعض عادات نمط الحياة الصحية والتي يمكن الحفاظ عليها لفترة طويلة، أكثر من أن تجعل إنقاص الوزن هدفاً بحد ذاته. وإذا ركزت مولي Molly على العادات الصحية التي تساعد على ضبط سكر Glucose دمها، فقد تكون نتيجة إنقاص الوزن أحد المكاسب التي تدوم طوال العمر وقد تكون مهارات مولي Molly بالطبخ قد صدأت eusty، لكن المطبخ مثل ركوب الدراجة تماماً؛ في الحقيقة أنت لا تنسى كيف تعمله. قد تُدهش مولي وتُسّر عندما تجد التطورات الكثيرة التي حدثت في العشرين سنة الأخيرة في أواني وأجهزة الطبخ التي ستجعل التحديات الجديدة لها أكثر سهولة أو حتى ممتعة.

يبلغ سام Sam 73 سنة من العمر، وهو رجل متقاعد دمث الأخلاق لم يعانِ قط من مشكلة الوزن وتمّ للتو تشخيص إصابته بالسكري. لقد فقد زوجته مؤخراً. ولم يخط أبدأ إلى المطبخ إلا ليتكلم مع زوجته. إنه مقهور Overwhelmed، فقد كانت زوجته تقوم دائماً بشراء المأكولات وإعداد الوجبات في البيت. أما الآن وقد رحلت ليس لديه فكرة ماذا يعمل. أشار عليه طبيبه أن يأخذ موعداً لرؤية أخصائية التغذية، فاهتمّ سام Sam بتلك المشورة.

في الموعد الأول مع أخصائية التغذية، شرحت له أن أهم شيء عليه القيام به هو أن يفكر منطقياً. فجعلته يجلس ويمسك ورقة وقلماً ويكتب قائمة بالمأكولات التي يُحب أن يتناولها في وجبات الإفطار، والغداء، والعشاء. فكَرَّ سام Sam بالطريقة التي كان يأكل فيها طوال حياته وكتب قائمة الأطعمة التي يأكلها عموماً. فاكشف حقاً أنه ليس هناك الكثير من الأطعمة في قائمته. وشرحت له أخصائية التغذية أن معظم الناس يكرِّرون خياراتهم من المأكولات بانتظام. وقالت إنه إذا واجهتك فجأة ضرورة القيام بشراء وإعداد الطعام بنفسك، فسيساعدك تجزئة هذه الأعمال الجديدة وستجد أن ما بدا عظيماً Monumental أصبح بالإمكان تدبُّره Manageable.

نظر سام Sam إلى قائمته فوجد أنه معظم حياته كان يأكل الحبوب والعصير والخبز المحمص عند الإفطار خمسة أيام في الأسبوع، وأن الفطائر المحلاة Pancakes والوفل (*) Waffle والبيض كانت مأكلاً قلماً تناولها، في عطل نهاية الأسبوع أو أيام الإجازات. كان يأكل دائماً عند الإفطار القمح المجروش Shredded وغريب - نات Grape-Nuts أو الرقائق المثلجة.

سألته أخصائية التغذية إذا كان يسره تناول هذه الحبوب أو يُحب أن يُجرِّب شيئاً جديداً. فأجاب إنه سعيد بها، وكل ما عليهما الآن القيام به هو تحديد ما إذا كان يتناول حصة ذات كمية مناسبة من كل

(*) الوفل: كعكة تعد من دقيق وحبوب وبيض وتحمص في أداة تحميص خاصة.

من الحبوب لأنه من المهم أن تُجرب أكل الكمية ذاتها من الطعام في الوقت ذاته من كل يوم. وعندما جعلته يرى كيف يتفحص حقائق التغذية Nutrition Facts على علب الحبوب وجد أن المُصنَّع يقول إنَّ قطعيتين من بسكويت Biscuits القمح المجروش تساويان حصة وتحتويان على (160) سعرة حرارية. يقول سام Sam إنه لا يأكل أبداً أكثر من قطعة واحدة من البسكويت. وتحتوي البسكويتة الواحدة (80) سعرة حرارية. وإذا كان سام Sam يريد أن يتناول العدد ذاته من السُّعرات الحراريّة من الحبوب كل يوم فيجب أن يعرف حجم الحصة من Grape-Nuts والرقائق المُثلَّجة. تشير بطاقة البيان Label إلى أن الحصة من Grape-Nuts تساوي 1/2 فنجان وتحتوي على (200) سعرة حرارية، يمكن لسام Sam أن يقسمها إلى نصفين ويأكل 1/4 فنجان. ويمكنه أن يبحث في المطبخ، ويجد الفناجين التي تُعابِر بها المكونات، ويستخدم الفنجان الذي يحمل علامة 1/4 فنجان ليُغترِف scoop حصة من Grape-Nuts. وعندما يعمل الشيء ذاته للرقائق المُثلَّجة سيكتشف أن بإمكانه تناول 1/2 فنجان من الرقائق المُثلَّجة للحصول على (80) سعرة حرارية. إن سام Sam يضيف حوالي 1/2 فنجان من الحليب على الحبوب. ويشرب عصير البرتقال دائماً مع الإفطار. وعليه أن يُعابِر حصة تعادل 1/2 فنجان وأن يستعمل كوباً من الحجم ذاته كل يوم. ويتناول شريحة واحدة من الخبز المحمَّص مع الفواكه Fruit spread التي ينشرها عليها والقهوة الصفر Black Coffee مع سويتز لو Sweet's Low - مادة مُحلّية تستعمل كبديل

للسكر - . إذا تناول سام هذا الإفطار ذاته معظم الأيام، تصبح عملية الشراء وتحضير هذه الوجبة سهلة جداً.

اكتشف سام وأخصائية التغذية المشرفة عليه أن هذه الوجبة تحتوي حوالى (60) غ من النشويات (الكاربوهيدرات). لقد أصبح يعرف أن بإمكانه استبدال قطعتين صغيرتين من الوافل Waffles بـ 1/4 فنجان من القطر Syrup ذي السُّعرات الحراريّة المخففة بالحبوب والحليب والخبز المحمص، والفواكه التي يمكن نشرها على قطعة من الخبز المحمص. وما زال بإمكانه أن يتناول 1/2 فنجان من عصير البرتقال. ويستطيع شراء «الوافل» Waffles المجمّد من النوع الذي يمكن وضعه في المَحْمَصَة Sweet'n Low. وبإضافة بندين items فقط على قائمة مشترياته لا يحتاجان مهارات للتحضير فقد أضافَ إفطاراً جديداً. ويذهب سام إلى المطعم كل فترة من الزمن ويأكل بيضة مسلوقة Poached egg - بفقسها بالماء المغلي - وقطعتين من الخبز المحمص عوضاً عن الحبوب والحليب. إنّه يأكل دائماً الكمية ذاتها من الطعام كل صباح. وذلك مهم لأنّه إذا أكل كمية كبيرة عند الإفطار فسيرتفع سكر دمه وسيكون أعلى مما يجب قبل الغداء.

إن سام ليس ممن يهتمون كثيراً بوجبة الغداء. خاصة أن عليه الآن أن يُحَضَّرَ وجباته وأن يأكل بمفرده. فعندما كان يأكل بمفرده في الماضي كان يتناول عادة شطيرة السجق^(*) Salami لأنه لا يتوجب

(*) السلامي: ضرب من السجق.

عليه طبخها. لقد تَحَدَّثْتُ إليه أخصائية التغذية عن أهمية الفترات بين الوجبات خلال اليوم لتحكُّم أفضل بنسبة سكر الدَّم. وأخبرته أَنَّهُ في حال تَنَاوَلَ وجبتهُ الرئيسيَّةُ أو عشاءه في منتصف النهار يمكن أن يحتفظ بما تبقى للعشاء أو لوجبة المساء. وأدعت أَنَّهُ سيصبح لسام دافع أكبر ليطبخ لنفسه إن استطاع أن يُحضِر وجبتين معاً في وقت واحد. مثال على ذلك، يمكنه تحضير صدر دجاجة وأرز وخضار للغداء. فإذا أعد صدرين من الدجاج يمكنه أن يقسِّم (يشرح) القطعة الثانية من صدر الدجاج لشطيرة يتناولها عند العشاء. واقتَرَحْتُ أَن يستخدم سام اللحم المتبقي لوجبات الشطائر. فهذا خيار أفضل بكثير من شراء السجق أو لحوم الغداء المعلَّبة Luncheon Meats الأخرى عالية الدسم.

كما أخبرتُ سام أَنَّ طبخ الخضار الطازج بالبخار في الميكروويف Microwave سهل جداً. فكل ما عليه عمله أن يغسل الخضار جيداً بالماء الجاري، وينزع الأجزاء الواجب نزعها ثم يُقَطِّع الخضار ويطبخها.

وأضافت قائلة استخدم أواني الميكروويف المأمونة الاستعمال للطبخ ولتسخين الطعام. ومضت تشرح له بقولها إنَّ استخدام أواني البلاستيك غير المصمَّمة للاستخدام في الميكروويف غير مأمون لأن الحرارة العالية قد تتسبَّب برشح reach المواد الكيميائية من الوعاء إلى الطعام. كما تسمح أواني الطهي المصمَّمة خصيصاً لفرن الميكروويف للبخار بالخروج وعدم تنامي الضغط في الوعاء. فطهي

الخضار بالبخار في الميكروويف دون إضافة أية دُسم أثناء التحضير سهلٌ جداً. وغادر سام مكتب أخصائية التغذية وهو يشعر بالثقة بقدرته على معالجة التغييرات الواجب عليه القيام بها. إنَّ نموذج الأكل النظامي سيساعد سام في ضبط السكر بدمه.

القائمة الأساسية Basic Menu

ألوان الطعام المقدمة في وجبة

كان جميع هؤلاء المرضى لديّ مهتمين بالتحكُّم بسُكر دمائهم من خلال تناول الأكل الصحيّ، وأرادوا أن يساعدوا بتخطيط الوجبات. إنَّ قائمة المأكولات التي سأفترُحها هنا ستشرح كم هو سهل تحضير وجبة لذيذة ومُشبعة في البيت. أعتقدُ أنَّ بيت Pete، رئيس الطهاة عندنا، سيستمتع بها مع أنها قليلة السُّعرات الحراريّة بما يكفي لثُرُصي طبيب السيدة مولي Molly، وبسيطة على نحو يسمح لسام Sam بإعدادها. ويمكن تحضيرها بسهولة لشخص واحد أو لعدة أشخاص.

قائمة مأكولات Menu لوجبة

سلطة خضار مشكلة مع (خل وزيت وبصل وأعشاب) Balsamic Vinaigrette.

سمك السُّلمون المسلوق.

السبانخ المطبوخ بالبخار.

بطاطا مشوية .

فواكه طازجة .

تدمج قائمة الطعام هذه التَّنوع والتوازن . ويُترك الاعتدال لك ، والاعتدال أمر حاسم إذا كان تخفيف الوزن هو هدفك . يتحدث الفصل الثاني عن استراتيجيات تخفيف الوزن وطريقة مختلفة لقياس التَّقْدُم .