

المقدمة

لا يشمل مفهوم تغيير نمط الحياة الغذائية كما هو وارد في هذا الكتاب عادات الأكل فقط، لكن يشمل أيضا العوامل البيئية التي تحيط بها. إن تغيير نمط الحياة لتحسين أنماط الأكل موضوع معقد. إن اجراء تغييرات في العادات الغذائية يتطلب معرفة بأنماط الأكل واكتشاف الدور الذي لعبه التاريخ الماضي في تشكيل طريقة أكلنا. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يقوم أو يعتمد تغيير نمط الحياة على أساس نظريات سلوكية ترتبط بتعديل العادات الغذائية. وينبغي التركيز على الوعي العميق بأهمية الأطعمة، ومكوناتها أو عناصرها الغذائية، وطرق تحضيرها واعدادها. ومع الاهتمام والتركيز على الغذاء/التغذية، فإن هناك أهمية كبيرة للنشاط الرياضي اليومي والتدريب المخطط له. إن وصف أنواع معينة من النشاط والتدريب يعد خارج نطاق هذا الكتاب، لكن ذلك لا يقلل من أهميتها الكبيرة في عملية تغيير نمط الحياة. ويتساوى مع ذلك في الأهمية، رغبتنا في تقليل الشد العصبي (التوتر) الذي يحدث خلال مراحل تغيير نمط الحياة. وسوف يتم تناول هذا المفهوم الهام في المناقشات المتعلقة بالأطعمة واعدادها.

(١, ١) أغذية البحر الأبيض المتوسط وتأثيراتها الماضية

(1.1) The Mediterranean Diet and Its Past Influence

لقد تبيننا من خلال ثقافتنا الأمريكية (الغذائية/التغذوية) حب العديد من أطباق الأعراق الأخرى. ومن تلك، الأطباق أو الأطعمة والمشروبات المميزة غذاء منطقة البحر الأبيض المتوسط. إن نمط الأكل هذا ذو أهمية في هذا الكتاب لأنه يشمل العديد من الموضوعات المتعلقة بما تم مناقشته في الفقرة أعلاه. يشير نستل (Nestle) إلى أن أغذية منطقة البحر الأبيض المتوسط ذات قيمة كنموذج للنمط الغذائي الذي يسبب أقل معدل إصابة بالأمراض المزمنة ويحقق أعلى معدل للعمر المتوقع مقارنة بمناطق أخرى في العالم [١-٥]. ويوضح الجدولان (١, ١) و(١, ٢) مقارنات بين العمر المتوقع في إيطاليا والولايات المتحدة الأمريكية.

الجدول رقم (١, ١). العمر المتوقع في أوائل التسعينات - إيطاليا والولايات المتحدة (١).

| الولايات المتحدة | إيطاليا | |
|------------------|---------|--------|
| ٧٩,٢ | ٨٠,٥ | النساء |
| ٧٢,٢ | ٧٣,٧ | الرجال |

(١) المعهد الأسترالي لصحة ورفاهية أستراليا ١٩٩٦. كانبرا. خدمات الطباعة الأسترالية الحكومية ١٩٩٦ م

(Australian Institute of Health and Welfare Australia, Health 1996. Canberra. Australian Government Printing Service; 1996).

الجدول رقم (١, ٢). العمر المتوقع اليوم - إيطاليا والولايات المتحدة.

| الولايات المتحدة | إيطاليا | |
|------------------|---------|--------|
| ٧٩,٤ | ٨٢,٠ | النساء |
| ٧٣,٩ | ٧٥,٨ | الرجال |

ملحوظة: الإحصاء الإيطالي السنوي - ٢٠٠٠. روما، أي. إس. قي. إيه. قي. ٢٠٠١. أو. ئي. سي. دي. المعلومات الصحية ٢٠٠٠:

تحليل مقارنة ل ٢٩ دولة. باريس: منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية،

Note: 2000 Annuario statistico italiano-2000. Rome, ISTAT, 2001. OECD health data 2000: a comparative analysis of 29 countries. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development, 2000. <http://www.cdc.gov/nchs/data/hs/tables/2003/03hus027.pdf>.

نحن نتعلم من دراستنا لأغذية سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط بأن أهميتها لا تكمن فقط في محتواها، بل إن النشاط البدني المميز لنمط المعيشة والاهتمام بتقليل الشد العصبي هما من الأهمية بمكان. إن حب الطعام في ثقافة سكان البحر الأبيض المتوسط يعني إعداد وتناول الأطعمة ببطء واسترخاء، حيث يكون التركيز على الاستمتاع بعملية إعداد الطعام ثم الأكل ببطء للاستمتاع بالطعم والتكوين والرائحة والألوان في كل طبق.

لغذاء البحر الأبيض المتوسط تأريخ قديم يعطي مبررات لماذا الاستمتاع بأغذية محددة في هذا النمط الغذائي. ولكي نتفهم لماذا يتناول سكان مناطق معينة تطل وتجاور البحر الأبيض المتوسط غذائهم بأسلوب معين محدد، يجب علينا أن نرجع بأذهاننا إلى القرون الماضية لنرى تأثيرها على العادات الغذائية.

إن الأدلة على وجود وجبات غذائية قديمة في المناطق التي تحدد البحر الأبيض المتوسط كثيرة [٦] ويشير نستل (Nestle) إلى مشاكل تقييم الأدلة من مصادر مختلفة؛ وتشمل هذه المشاكل ترجمة وتصنيف وتأريخ وتفسير المعلومات. وبالرغم من هذه الصعوبات، فإن الباحثين وثقوا (وجود أو أهمية) النبات والحيوان والخبز والتوابل والعجة (البيرة) والخمر من الثقافات القديمة [٦-٩]. وينبغي ملاحظة أن وجود الأطعمة في منطقة ما، مرتبط

باستهلاكها ولكنه ليس دليلاً أكيداً على اعتياد استهلاكها. يتحدث كتاب الكلاسيكيات عن الأطعمة التي كان يأكلها المحاربون والنبلاء. ويلاحظ الباحثون الذين حللوا كتابات هومر (Homer) بدقة، أن طعام هذه النخبة من الناس كان يتضمن اللحم والخبز والخمر [٩]. ولقد كان عامة الناس يتناولون وجبات غذائية تعتمد على الأطعمة النباتية والخبز مع تناول الأطعمة البحرية أحياناً. كما كان زيت الزيتون متوافراً بكثرة [٩].

يصف الشعراء في الكتابات الكلاسيكية من القرن الثاني والثالث، الأطعمة من حيث المذاق والرائحة (النكهة) وطرق الاعداد ودورها في الوجبات اليومية والمآدب الكبيرة. قد يوضح ذلك بأن أغذية البحر الأبيض المتوسط في تلك الأوقات، كانت تستهلكها كل طبقات السكان [١٠].

يصف مونتاناري (Montanari) ثقافتين (غذائيتين) متعارضتين: أحدهما تقوم على الخبز والخمر والزيت، والأخرى تقوم على اللحم والحليب والزبد [١١]. وتشير الدراسات الأثرية للبقايا البشرية في مواقع العصور الوسطى، إلى وجود وجبة غذائية متوازنة. والحقيقة في العصور الوسطى، أنه عندما كانت تحدث المجاعة بسبب الجفاف، فإن المصادر الأخرى للطعام مثل لحم الضأن والسمك واللحم البقري وحليب الأغنام قد ساعدت في ضمان وجبات غذائية ملائمة [١٢]. كما يصف مونتاناري الاختلافات أو الفروق بين الفلاحين والنبلاء [١٣]؛ إذ كان الفلاحون يسلقون اللحم دائماً، بينما كان النبلاء يشوونه باستخدام أسياخ طويلة على شوايات عريضة. بالنسبة للنبلاء المحاربين، فإن اللحم المشوي كان يرمز إلى الربط بين مفاهيم أكل اللحم والقوة البدنية. يخلص مونتاناري إلى أنه كانت هناك «معادلة خفية بين القوة والطاقة strength and power و رابط مساو بين اللحم والطاقة» [١٣].

بالرغم من وجود تأكيد على أهمية اللحم في الثقافات المبكرة للعصور الوسطى، فإن أغذية البحر الأبيض المتوسط التي تم دراستها في مؤسسة روكفلر في بداية الخمسينات، قد أوضحت أن هذه الأغذية أقرب إلى النباتية [١٤]. وتتكون هذه الأغذية التي تقترب من النباتية من مكونات مغذية معينة ومكونات غير مغذية، وفيتامينات مضادة للأكسدة وألياف ومجموعة متنوعة من المركبات الفينولية [١٥ - ١٧]. قام الباحثون في هذه الدراسة بجرد لمخزونات ١٢٨ أسرة، وتم الحصول على نتائج تسجيل المتناول الغذائي لـ ٧٥٠٠ فرد من أفراد هذه الأسر، ولمدة ٧ أيام. وكما تم توزيع استبيان تكرار تناول الطعام على ٧٦٥ أسرة.

قارنت دراسة أخرى قامت بها المفوضية الأوروبية للطاقة الذرية EURATOM بين تسع مناطق في أوروبا الشمالية ومنطقتين في أوروبا الجنوبية (كلاهما في جنوب إيطاليا) [١٥]. قام الباحثون في هذه الدراسة بإجراء ٧ مقابلات غذائية متتابة لمدة ٧ أيام متتالية لـ ٣٧٢٥ عائلة وقاموا بوزن كل الأطعمة الموجودة لدى العائلات خلال الـ ٧ أيام تلك. أظهرت الدراسة أنه بالرغم من عدم وجود فروقات بين المناطق شمالية أم جنوبية في التناول الكلي، إلا أن محتوى الغذاء من الدهون في المنطقتين كان مختلفاً. ففي المناطق الشمالية، كان الزبد والمارجرين يستهلكان بكميات كبيرة. أما

في المنطقتين الجنوبيتين فلم يكن المارجرين يستهلك على الإطلاق، وكان زيت الزيتون هو الدهن المستهلك الرئيس. إضافة إلى ذلك، ففي المنطقتين الجنوبيتين كان يتم تناول كميات أكبر من الحبوب والفواكه والسمك مع تناول كميات أقل من البطاطس واللحم ومنتجات الألبان والبيض والحلويات.

(١, ٢) سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط وأنماطهم الغذائية المتغيرة

(1.2) Mediterranean Populations and Their Changing Dietary Patterns

بالرغم من أن هذه الدراسات التي أجريت في الستينات تشير إلى عادات غذائية صحية جيدة، فإن الدراسات اليوم في جزيرة كريت (Krete) حيث استخدم الباحثون معلومات تذكر الغذاء خلال الـ ٢٤ ساعة السابقة مع مؤشرات حيوية لتقييم الأطعمة المتناولة، تشير إلى نقص في استهلاك الخبز والفاكهة والبطاطس وزيت الزيتون مع زيادة استهلاك اللحم والسمك والجنين [١٩]. ولقد تم مقارنة هذه المعلومات بتلك التي جمعها كرومهاوت (Kromhout) وزملاؤه في الستينات [٢٠]. ولقد اتبع المطبخ الإيطالي هذا المسار، [أيضا ٢١]. وتشير معلومات الموازنة الغذائية المجمعة من هذه المنطقة منذ الستينات إلى أن توافر اللحم ومنتجات الألبان والدهون الحيوانية قد تزايد [٢٣، ٢٢].

توضح دراسة أكثر معاصرة قام بها ترايكوبولو (Trichopoulou) وزملاؤه في كريت (Krete)، أن الالتزام الأكبر بأغذية البحر المتوسط التقليدية ينتج عنه نقص ذو دلالة في معدلات الوفيات الكلية [٢٤]. وبالنسبة لمعدلات الوفيات بسبب أمراض القلب التاجية والسرطان، فقد وجد ارتباط عكسي في مجموعة من الأشخاص الذين التزموا بأغذية البحر الأبيض المتوسط. والجدير بالاهتمام ملاحظة عدم وجود دلالة إحصائية أو ارتباطا معنويا بين مجموعات الطعام الفردية والوفيات الكلية.

(١, ٣) التغييرات الأمريكية في الأنماط الغذائية وأصولها

(1.3) American Changes in Dietary Patterns and Origins

إن لأغذية البحر الأبيض المتوسط أصول واضحة جدا؛ فالكثير من العادات الصحية الممارسة في الستينات كانت منتقلة من العصور القديمة. وكما أن أغذية البحر الأبيض المتوسط تتغير اليوم مقارنة بما كانت عليه في الستينات، فإن الأغذية الأمريكية أيضا تتغير.

يؤرخ جريج كريتسر (Greg Critser) في كتابه أرض الدهن Fat Land لزيادة معدلات انتشار السمنة في أمريكا بوصف دور السياسة وصناعة الغذاء في تغيير نوع ومقدار الطعام الذي نأكله [٢٥]، حيث يبدأ بوصف تشجيع وزير الزراعة للمزارعين وزيادة إنتاج الذرة. و في منتصف السبعينات، كان إنتاجها مرتفعا جدا في كل الأوقات مما أدي

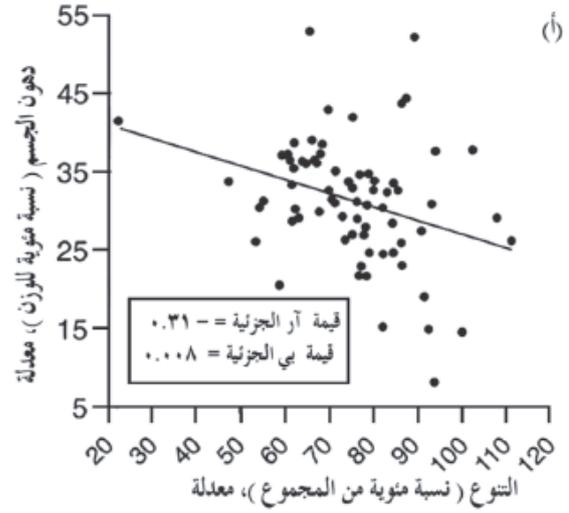
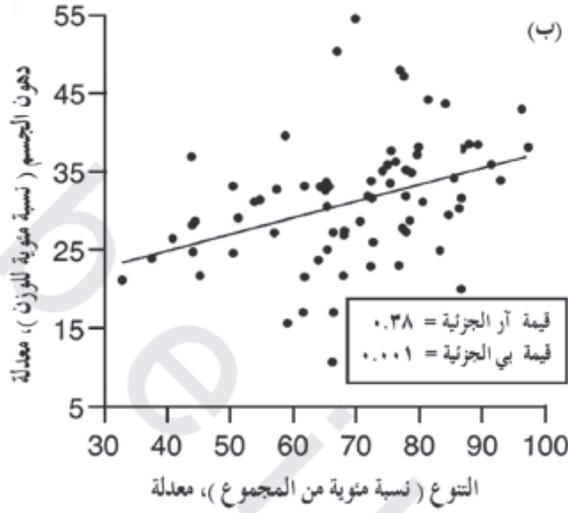
إلى زيادة مساوية في دخل المزارع. يصف كريتر هذه الفوائض في الذرة كحافز لصناع الأغذية المريحة (المرغوبة convenience foods) والذين يركزون الآن على تنمية وتطوير المنتجات الجديدة وزيادة مبيعاتها.

في ١٩٧١، طور العلماء اليابانيون مادة محلية (sweetener) أرخص سعرا تسمى شراب الذرة عالي الفركتوز High Fructose Corn Syrup (HFCS) [٢٦]. ومقارنة بسكر القصب، فإن حلاوته تبلغ ست أضعاف حلاوة سكر القصب، ولأنه منتج من الذرة، فقد كانت تكلفته إنتاجه قليلة جدا. أيضا، فإن خواص الحفظ مثل منع حروق التجميد وزيادة تاريخ التخزين للمنتجات جعله منتجا مطلوبا.

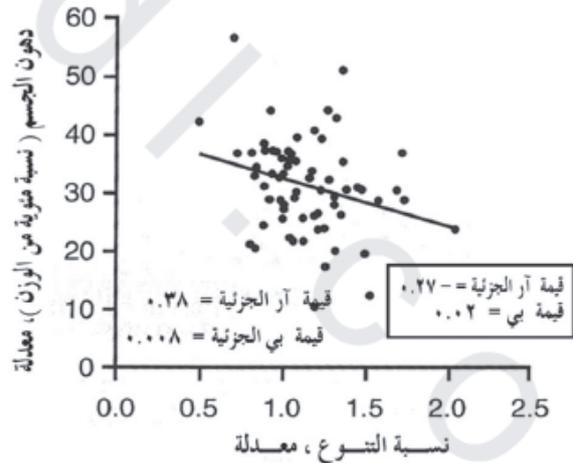
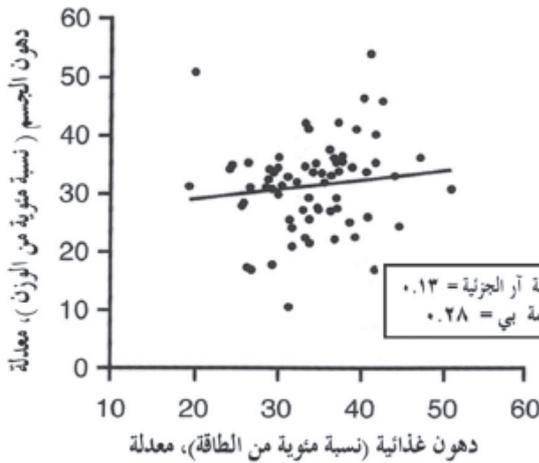
وبالإضافة إلى خواص التحلية والثبيت، فهناك خصائص للـ إف.سي.إس تؤثر على فيسيولوجيتنا. فمقارنة بالجلوكوز، فإن الفركتوز يتعدى العديد من المسارات الوسيطة ويصل مباشرة إلى الكبد حيث يستخدم كوحدات بنائية للجليسيريدات الثلاثية. ثم إنه بعد ذلك، يسبب زيادة في الأحماض الدهنية في الدم. وعندما يتعرض نسيج العضلات لمستويات مرتفعة من الأحماض الدهنية ينتج عن ذلك مقاومة للأنسولين والتي تؤدي إلى النوع الثاني من مرض البول السكري [٢٧، ٢٨].

صمم جون بانتل Bantle, J. بجامعة مينوسوتا (والذي كان يعمل في عدد من المعاهد الوطنية للدراسات الصحية التي شملت تجارب السيطرة على مضاعفات مرض السكري) دراسة تجريبية إكلينيكية (سريرية) على أربع وعشرين متطوع اصحاء والذين استهلكوا وجبة غذائية تحتوي على ١٧٪ من سعراتهم الحرارية من الفركتوز. ثانيا، تم تحويل نفس هؤلاء الأفراد إلى وجبة غذائية محلاة أساسا بالسكروروز. أظهرت نتائج الدراسة أن الوجبة الغذائية المحلاة بالفركتوز أنتجت سكريات ثلاثية أعلى بكثير من الوجبة الغذائية المحلاة بالسكروروز [٢٩]. أشار هولنبك Hollenbeck إلى المظاهر السلبية للفركتوز باستنتاج أن التأثيرات الضارة للفركتوز يتضح أنها أكبر بالنسبة لهؤلاء الأفراد الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وفي الشكلين (١، ١) و(١، ٢) قدم ماكروري وصحبه McCrory and his colleagues بيانات توضح العلاقة بين الأغذية المشبعة بالفركتوز ومؤشر كتلة الجسم (BMI) [٣١].

في منتصف السبعينات، أصبح زيت النخيل محل الإهتمام كمصدر دهني للسكر المشابه لدبس الذرة المحتوي على نسبة عالية من الفركتوز (HFCS). وكما أن لدبس الذرة المحتوي على نسبة عالية من الفركتوز خواص تحليه إيجابية جدا، فإن لزيت النخيل خواص تثبيت تسمح ببقاء المنتجات لفترات طويلة من الوقت على أرفف محلات السوبر ماركت [٣٢]. ولأن زيت النخيل من مصدر نباتي، فإن درجة تشبعه العالية تجعله مصدر مشاكل طبية كامنة. ونظرا للنظم الخاصة بالأغذية، فلم تعتبر هذه المخاطر الطبية المحتملة على المدى البعيد هامة بدرجة أهمية نقاء المنتجات الغذائية، والقدرة على تثبيت المنتجات الغذائية طالما كانت هناك حاجة إلى فترة صلاحية طويلة.



الشكل رقم (١, ١). الارتباط بين سمنة، دهون الجسم والتنوع الغذائي الذي يتم الحصول عليه من الخضروات (أ) والحلويات والوجبات الخفيفة والبهارات والمطيبات والأطباق الرئيسة (الأنثريه) والكربوهيدرات (ب). إن الارتباطات الجزئية الموضحة في الشكل تعني أن كل علاقة قد عدلت للعمر والنوع والتنوع الغذائي في مجموعة غذاء أخرى. ومع التحكم في تأثيرات العمر والجنس عند تحليل الانحدار المتعدد في النسبة المئوية لدهون الجسم، فإن نوع الخضروات المستهلكة قد ارتبط ارتباطا عكسيا مع بدانة الجسم، بينما ارتبط تنوع استهلاك الحلويات والوجبات الخفيفة والبهارات والأطباق الرئيسة والكربوهيدرات ارتباطا إيجابيا ببدانة الجسم. (قيمة آر الكلية = ٤٦, ٠, بي > ٠, ٠٠٠١) [٣١].



الشكل رقم (١, ٢). الارتباط بين سمنة، دهون الجسم ونسبة التنوع، محسوبة كنسبة من تنوع الخضروات إلى تنوع الحلويات والوجبات الخفيفة والبهارات والأطباق الرئيسة والكربوهيدرات (معادلة للعمر والنوع والنسبة المئوية للدهون الغذائية)، والنسبة المئوية للدهون الغذائية (معادلة للعمر والجنس ونسبة التنوع). عندما تم تضمين نسبة التنوع والدهون الغذائية في نفس نموذج الانحدار، اتضح أن الدهون الغذائية لا ترتبط إيجابيا مع بدانة الجسم (آر = ٤٤, ٠, بي > ٠, ٠٠٠١) [٣١].

بالإضافة إلى إدخال دبس الذرة المحتوي على نسبة عالية من الفركتوز (HFCS) وزيت النخيل في اقتصادنا الغذائي، فقد لعبت سلاسل مطاعم الأغذية السريعة fast food chains في السبعينات، دوراً في زيادة استهلاك الأمريكيين للأغذية. ويصف جريج كريتر (Greg Crister) ظاهرة كبر الحجم (حجم الغذاء المتناول) وتفضيل الحجم الكبير من الأطباق والأكلات [٣٣]. ويعزي جريج زيادة الحجم إلى تصميمات شركات الأغذية التي تهدف إلى زيادة حد (أرباح) المنتج. ومفهوم الشركات هو أن المنتج ذو الحجم الكبير هو الأقل تكلفة. إن زيادة حجم هذا النوع من المنتج يعني أن أعداداً أكثر من الزبائن يشعرون بانهم اشتروا أكثر بزيادة قليلة من المال. لقد أدت هذه السياسة التسويقية إلى زيادة المبيعات وتكرار المشتريات. ولقد مكنت جمهور الأمريكيين بأن يأكلوا أكثر بدون مضاعفة شراء المنتجات؛ الأمر الذي يؤدي إلى عدم شعورهم بالنهم.

وترسم وتوضح وزارة الزراعة الأمريكية التغيرات في الثقافة الأمريكية والتي أسهمت عبر العصور في زيادة استهلاك السعرات الحرارية، في شكل رسوم بيانية (<http://public.bcm.tmc.edu/pa/iortiondist.htm>). ويوضح الشكل رقم (١, ٣) أمثلة للتغيرات في حجم (نسب) الأغذية (المتناولة) مع تقدم الأيام.

يورد كريتر أسباباً مختلفة توضح لماذا لم يستطع الأمريكيون السيطرة على السعرات الحرارية. ويركز أولاً على حقيقة أن هناك مادتين محفزتين مسؤولتان عما يسميه "الأكل بلا حدود" في الثقافة الأمريكية. أحدهما الحرية الفردية حيث شكلت النساء في الستينات والسبعينات نسبة كبيرة من القوة العاملة. لقد عدل هذا التغير جدول العائلة التقليدي في الأمسيات والذي كان سائداً في الخمسينات. فلقد كثرت الآن مغامرات الأكل خارج المنزل أو طلب الأكل من الخارج، وأصبح من غير المعتاد اجتماع العائلة حول مائدة الطعام. يوضح الجدول رقم (١, ٣) والجدول رقم (١, ٤) أن هذا التغير في الثقافة قد انعكس في إحصائيات استهلاك الأمريكيين للغذاء. يوضح الشكل (١, ٤) التغيرات في استهلاك السعرات الحرارية اليومي في الولايات المتحدة الأمريكية، ١٩١٠ - ٢٠٠٠.

ولتقديم مفاهيم سهلة الفهم لدي العامة عن الأكل الصحي، فقد وضعت وزارة الزراعة الأمريكية هرم الدليل الغذائي USDA Food Guide Pyramid. ويوضح الشكل رقم (١, ٥) مقارنة بين الهرم الغذائي الحالي لوزارة الزراعة الأمريكية والهرم الغذائي للبحر الأبيض المتوسط Mediterranean Food Guide Pyramid. وكما يوضح الشكل هرمين جديدين ناشئين يركزان على المجموعات الغذائية وهما: دليل كلية الطب بجامعة هارفارد للأكل الصحي Harvard Medical School Guide to Healthy Eating والهرم الغذائي لمتلازمة برادر وايلي Prader-Willi Syndrome Food Pyramid؛ يركز كل من هذين الهرمين على مجموعات أغذية مختلفة.

هل تعاني من تغيير تشوه الكمية (تغير وزن أو حجم كمية الطعام)؟

Do you suffer "Portion Distortion"?

إذا كنت تعتقد أن كمية الطعام أكبر من المعتاد، فأنت على صواب. انظر كيف زادت أحجام قطع الطعام التقليدية التي تقدم في المطاعم على مدار العشرين سنة الماضية:

| الطعام | حجم القطعة الآن | كان |
|--|---|--|
|  الصودا | ٦ أوقيات (٨٥ سعر حراري) | ٢٠ أوقية (٣٠٠ سعر حراري) |
|  الدونات (اللقيمات) | قطرها ٣ بوصات (١٤٠ سعر) | ٥-٦ أوقيات (٣٥٠ سعر أو أكثر) |
|  شرائح البطاطس (شيبس) | كيس وزنه أوقية (١٥٠ سعر) | ١,٧٥ أوقية "كيس خطاف" (حوالي ٢٦٠ سعر) |
|  باستا (مكرونة شعيرية الخ) | كوبان (٢٨٠ سعر بدون صلصة أو دهن) | ٤ أكواب أو أكثر (٥٦٠ سعر أو أكثر بدون صلصة أو دهن) |
|  البرجر | أوقيتان قرص من اللحم + قطعة خبز مستديرة (٢٧٠ سعر) | ٤ أوقيات قرص من اللحم + قطعة خبز مستديرة (٤٣٠ سعر) |
|  البطاطس المقلية | أوقيتان (٢١٠ سعر) | ٥ أوقيات (٥٤٠ سعر) |
|  الطبق الرئيس (غداء أو عشاء) | قطره ١٠ بوصات | ١٢,٥ بوصة |

قام بإعداده مركز بحوث تغذية الأطفال قبل توجيه اليوم إلى صاحب مطعمك المحلي لتسببه في زيادة سمنة عائلتك، إلق نظرة صادقة علي "كيفية" تقييمك لتجربة الأكل بالخارج. ووفقا لدراسة اتخاذ قرار العشاء التي أجرتها الجمعية الوطنية للمطاعم، فإن معظم المستهلكين يعتبرون أن حجم القطعة كواحد من العلامات العشرة المميزة لاماكن الأكل (المطاعم) العظيمة الفاخرة.

الشكل رقم (٣, ١). أمثلة لتغير حجم حصص الأغذية عبر الزمن. انظر

<http://public.bcm.tmc.edu/pa/portiondist.htm>

الجدول (١, ٣). التغيرات عبر العقود في الأغذية التي يتم تناولها خارج المنزل.

| العام | النسبة المئوية للأطعمة التي يتم تناولها خارج المنزل |
|-------|---|
| ١٩٧٠ | ٢٥ |
| ١٩٨٥ | ٣٥ |
| ١٩٩٦ | ٤٠ |

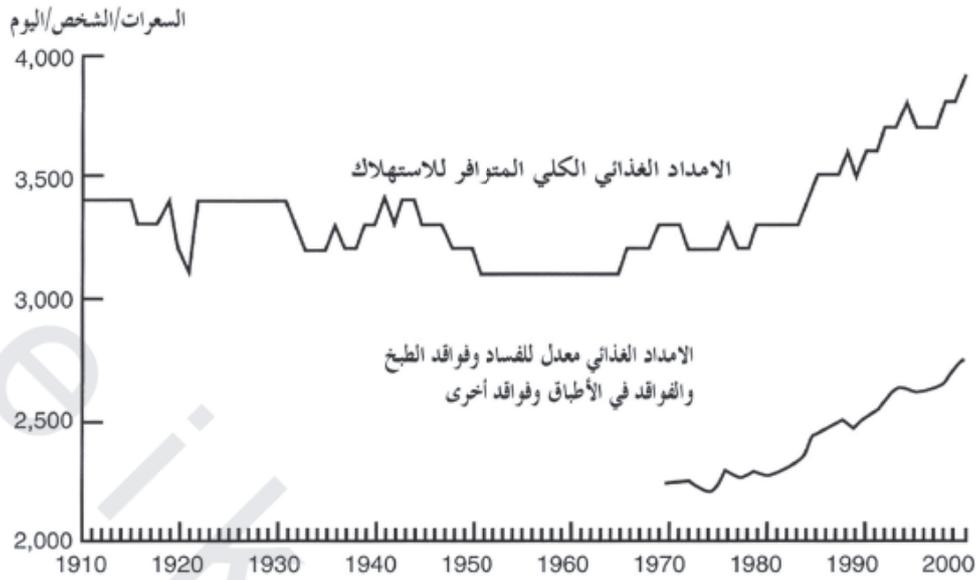
المصدر: لين، بي.إتش.، جوثري، جي.، فرازاو، إي.، مساهمة العناصر التغذوية للأغذية التي يتم تناولها خارج المنزل، في عادات أكل الأمريكيان: التغيرات والتبعات، فرازاو، إي.، إي. دي.، نشرة معلومات الزراعة ٧٥٠، وزارة الزراعة الأمريكية، واشنطن، دي. سي.، ١٩٩٩، Lin, B.H., Guthrie, J., Frazao, E., Nutrient contribution of foods eaten away from home, in Americas Eating Habits: Changes and Consequences, Frazao, E., Ed., Agriculture Information Bulletin 750, USDA, Washington, DC, 1999, 213.

الجدول رقم (١, ٤).

| العام | النسبة المئوية للوجبات الخفيفة التي يتم تناولها خارج المنزل | النسبة المئوية للوجبات الرئيسية التي يتم تناولها خارج المنزل |
|-------|---|--|
| ١٩٧٧ | ١٧ | ١٦ |
| ١٩٨٧ | ٢٠ | ٢٤ |
| ١٩٩٥ | ٢٢ | ٢٩ |

المصدر: لين، بي.إتش.، جوثري، جي.، فرازاو، إي.، مساهمة العناصر التغذوية للأغذية التي يتم تناولها خارج المنزل، في عادات أكل الأمريكيان: التغيرات والتبعات، فرازاو، إي.، إي. دي.، نشرة معلومات الزراعة ٧٥٠، وزارة الزراعة الأمريكية، واشنطن، دي. سي.، ١٩٩٩،

Lin, B.H., Guthrie, J., Frazao, E., Nutrient contribution of foods eaten away from home, in Americas Eating Habits: Changes and Consequences, Frazao, E., Ed., Agriculture Information Bulletin 750, USDA, Washington, DC, 1999, 213.



الشكل رقم (٤، ١). الاستهلاك اليومي للسعرات الحرارية في الولايات المتحدة الأمريكية، ١٩١٠ - ٢٠٠٠. (المصدر: بوتنام، جي. أليس هاوس، جي. و كانتور، إل. إس. ٢٠٠٢. الولايات المتحدة. اتجاهات معدل نصيب الفرد من الإمداد الغذائي: مزيد من السعرات الحرارية، والكربوهيدرات المُنقاة، والدهون. مجلة الغذاء ٢٥ (٣): ٢-١٥).

Daily calorie consumption in the U.S., 1910-2000. (Source: Putman, J., Alishouse, J., and Kantor, L., s. 2002. U.S. per capita food supply trends: more calories, refined carbohydrates, and fats. Food review 25(3);2-15).

(٤، ١) الاستنتاج (1.4) Conclusion

لفهم تغيير نمط الحياة لا بد أولاً أن ندرك أين نحن فيما يتعلق بأساليب أو أنماط الأكل (عادات الأكل الأمريكية) وإلى أين ينبغي أن نذهب فيما يتعلق بالأنماط الغذائية (غذاء سكان البحر الأبيض المتوسط ونمط حياتهم). ويركز هذا الكتاب على تغيير نمط الحياة وكيفية إنجازه في الثقافة الأمريكية مدعماً بالتوقيت والكفاءة اللازمين. إن إستراتيجيات التغيير الواردة في هذا الكتاب قد تم استخدامها ويتم استخدامها في مجموعة متنوعة من التجارب الإكلينيكية العشوائية والتي تم فيها الحفاظ على تغيير نمط الحياة لفترات زمنية ممتدة. وهناك بحوث إضافية تجرى حالياً في التجارب الإكلينيكية العشوائية المتحكم فيها، تعني بالمحافظة على تغيير نمط الحياة. وستوفر هذه التجارب أدلة للطرق التي تساعد في الحفاظ على تغيير نمط الحياة. وسيتم اعطاء أمثلة ووصف لبعض هذه الاستراتيجيات التي لم تدرس بعد، في الفصول التالية.

إن الغرض من هذا الكتاب هو إطلاع الطلاب المهتمين بتغيير نمط الحياة والنمط الغذائي، على الطرق والوسائل المحققة لهذا التغيير. وسوف يتم تضمين أمثلة لمشكلات وإستراتيجيات تغيير النمط الغذائي.

- يوفر ويقدم توجيهات وارشادات تغذوية للأمريكيين.
- يؤكد ويركز على أهمية استهلاك منتجات الحبوب والفواكه والخضروات.

هرم الدليل الغذائي لوزارة الزراعة للولايات المتحدة الأمريكية U.S.D.A. Food Guide Pyramid

تشريح لهرمي Anatomy of MyPyramid

الحجم الواحد لا يسع الكل One size does not fit all

يرمز شعار هرمي الجديد لوزارة الزراعة للولايات المتحدة الأمريكية لمعالجة شخصية للأكل الصحي والنشاط الرياضي الجسماني ، لقد صمم الشعار ليكون مبسطا. ووضع وطور ليذكر المستهلكين بالاختيار الصحي للأغذية وبأن يكونوا نشطاء في كل يوم. وأدناه وصف للأجزاء المختلفة للشعار:



http://www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Anatomy.pdf

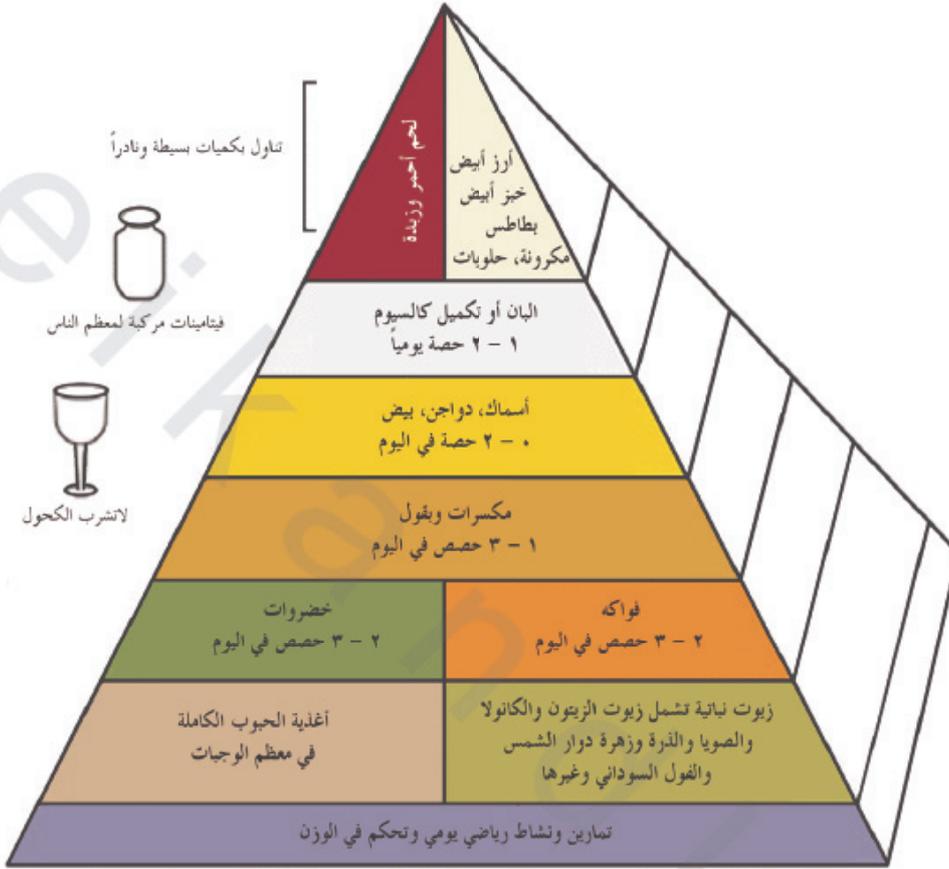
الشكل رقم (٥, ١). مقارنة بين هرم الدليل الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية وهرم الدليل الغذائي للبحر الأبيض المتوسط. ويوضح

الشكل الهرمين الجديدين الآخرين والذين يركزان على مجموعات الأغذية: دليل مدرسة هارفارد الطبية للأكل

الصحي والهرم الغذائي لمرض برادر-وايلي. ويركز كل هرم على مجموعة أو مجموعات غذاء مختلفة.

هرم الدليل الغذائي "للأكل الصحي" لمدرسة هارفارد للصحة العامة
Harvard School of Public Health "Healthy Eating" Pyramid

هرم الدليل الغذائي للأكل الصحي Healthy Eating Pyramid



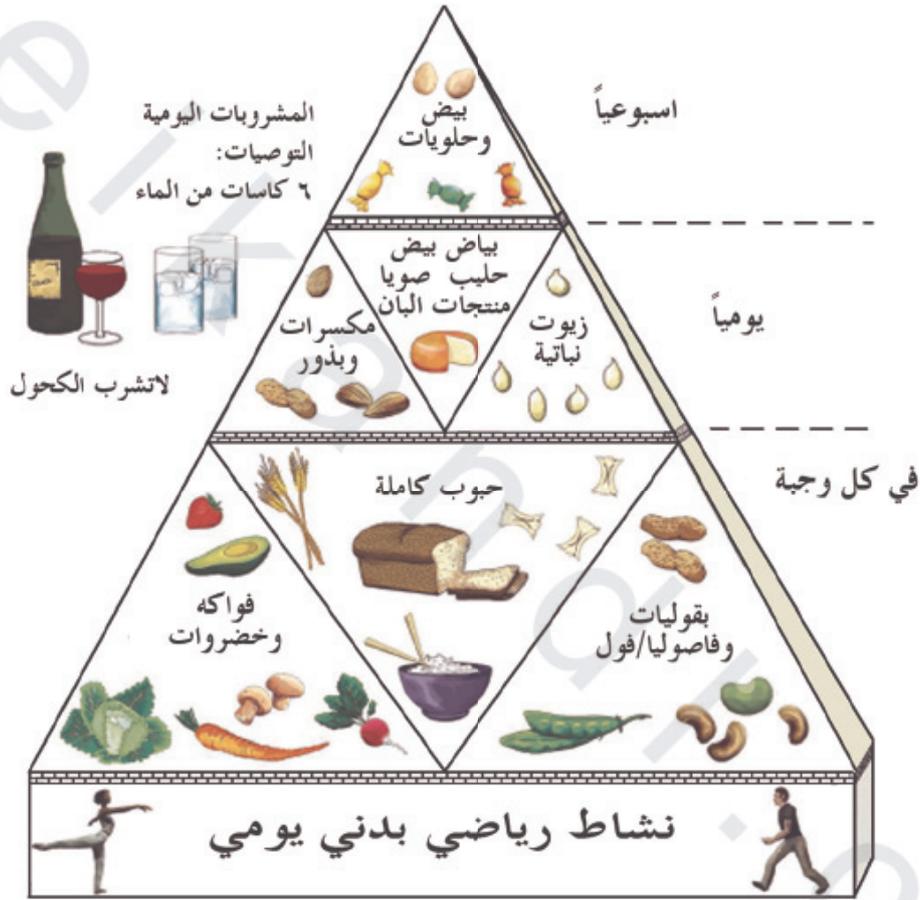
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html>

- يؤكد ويركز على الغذاء أو الأغذية المعتمدة على النباتات بشكل غالب و تشمل الزيوت الغير مشبعة
- لا يشجع استهلاك اللحوم الحمراء والكربوهيدرات المنقاة
- يشمل توجيهات حول النشاط الرياضي والتحكم في الوزن وتناول الكحول واستخدام التكميلات

تابع الشكل رقم (٥، ١).

Vegetarian Diet Pyramid هرم الدليل الغذائي للغذاء النباتي

هرم الدليل الغذائي للغذاء النباتي الصحي التقليدي The Traditional Healthy



- يقدم توجيهات تغذية للأشخاص الذين يتبعون تغذية نباتية
- يركز على أهمية الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقول
- يتضمن بدائل لمنتجات الألبان
- لا يشجع الاستهلاك المتكرر للبيض

http://www.oldwayspt.org/pyramids/veg/p_veg.ht.html

تابع الشكل رقم (٥، ١).

الهرم الغذائي لغذاء أمريكا اللاتينية الصحي التقليدي
Traditional Latin-American Diet Pyramid

الهرم الغذائي لغذاء أمريكا اللاتينية الصحي التقليدي
The Traditional Healthy Latin-American Diet



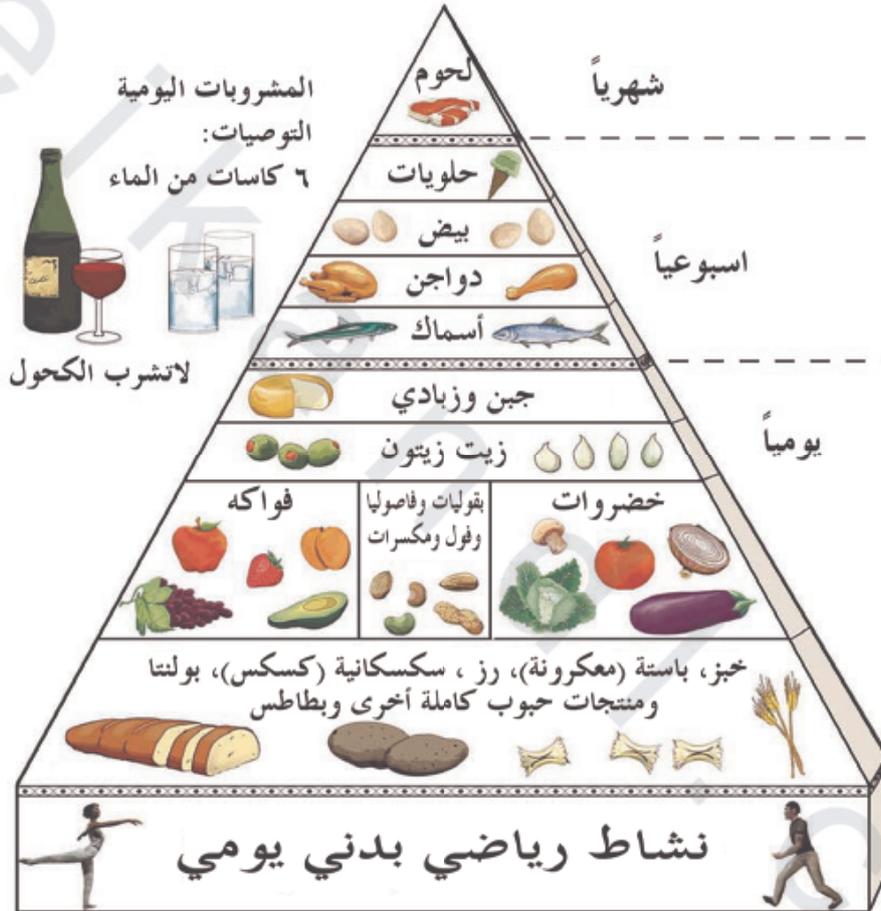
- يؤكد ويركز علي الأغذية المحددة في الغذاء التقليدي لأمريكا اللاتينية
- لا يشجع استهلاك البيض واللحوم الحمراء
- يتضمن منتجات الألبان والدواجن والأسماك والأسماك القشرية كمصادر للبروتين

<http://www.oldwayspt.org/pyramids/veg/p-veg.html>

تابع الشكل رقم (٥ ، ١).

هرم الدليل الغذائي لغذاء البحر الأبيض المتوسط التقليدي
Traditional Mediterranean Diet Pyramid

هرم الدليل الغذائي لغذاء البحر الأبيض المتوسط الصحي التقليدي
The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid



- يؤكد علي استهلاك الأغذية النشوية
- يتضمن الأغذية الشائعة في غذاء البحر الأبيض المتوسط التقليدي
- لا يشجع استهلاك اللحوم الحمراء
- يوصي بالأسماك والزبادي والجبين كمصادر أساسية للبروتين

http://www.oldwayspt.org/pyramids/med/p_med.html

تابع الشكل رقم (٥، ١).

هرم الدليل الغذائي للأغذية الآسيوية التقليدية
The Traditional Asian Diet Pyramid

هرم الدليل الغذائي للأغذية الآسيوية الصحية التقليدية
The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



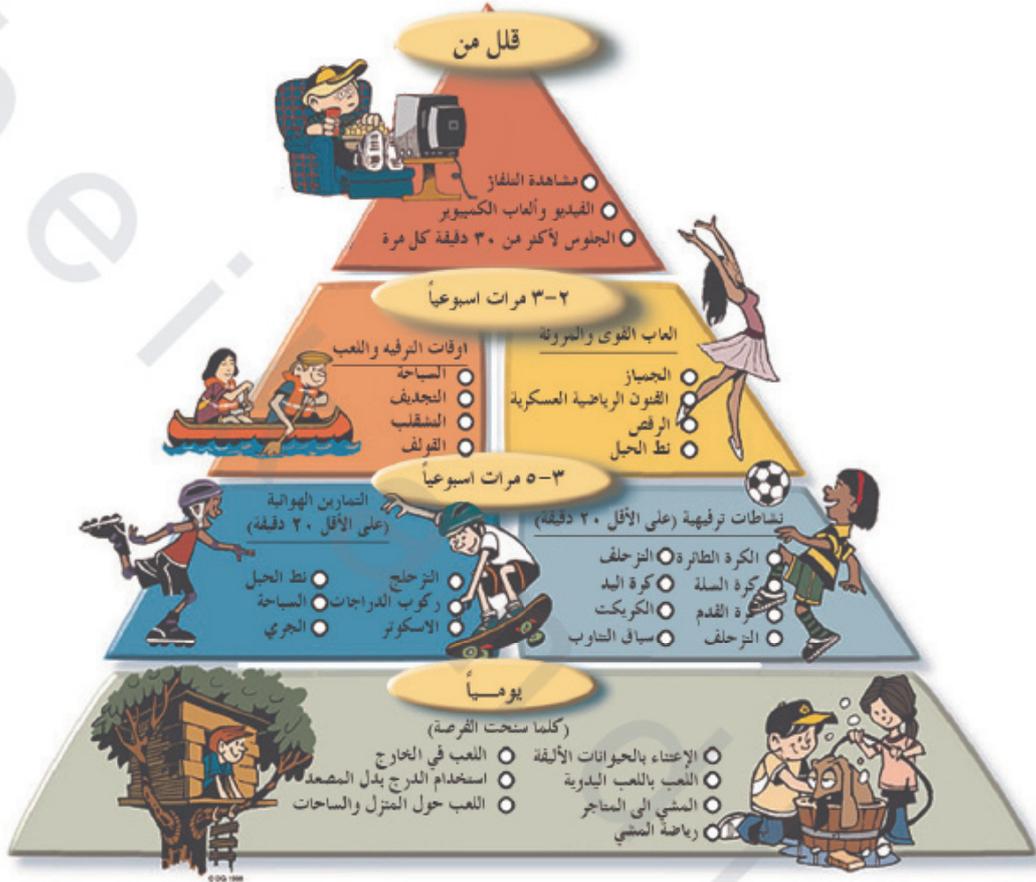
- يشمل الأغذية والمشروبات المشهورة في الغذاء الآسيوي التقليدي
- يؤكد على أهمية استهلاك منتجات الحبوب
- يوصي بالأسماك والأسماك القشرية ومنتجات الألبان كمصادر أساسية للبروتين

<http://www.oldwayspt.org/pyramids/asian/pasian.html>

تابع الشكل رقم (٥، ١).

هرم النشاط الرياضي للأطفال

Activity Pyramid for Children



- يقدم توجيهات في النشاط الرياضي للأطفال
- فيه صور لنشاطات عديدة
- يؤكد علي نمط حياة تتميز بالنشاط
- يشمل توجيهات للأنشطة اليومية والرياضة والتمارين الهوائية وأنشطة الترويح و تمارين القوة والأنشطة الثانوية

http://www.classbrain.com/artread/publish/article_31.shtml

تابع الشكل رقم (٥, ١).

هرم الدليل الغذائي للأطفال الصغار

FOOD Guide PYRAMID

for Young Children

دليل يومي للأطفال
عمر ٢ - ٦ سنوات



الغذاء مبهج ومعرفة مبهجة.
إختيار الأغذية وفقاً لهرم الدليل الغذائي
وممارسة النشاط البدني بصورة دائمة
يساعدك علي النمو نمواً صحياً
ويجعلك قوياً

| ما هو حجم الحصة؟ | |
|-------------------------------|---|
| مجموعة الحبوب | مجموعة الفواكه |
| شريحة خبز | حبة فاكهة أو ثمرة بطح |
| نصف كوب أرز أو معكرونة مطبوخة | ثلاث أرباع كوب حبوب |
| نصف كوب حبوب مطبوخة | نصف كوب فواكه معلبة |
| أربعة من حبوب جاف أو للأكل | ربع كوب فواكه مخلقة |
| مجموعة الخضروات | مجموعة الألبان |
| نصف كوب خضروات طازجة أو | كوب من الحليب أو الزبادي |
| مقدونة مطبوخة | أوليفان من اللبن |
| كوب خضروات ورقية | |
| | يمكن للأطفال عمر ٦-٤ سنوات تناول الألبان بكم الحصة المذكورة |
| | فإن حجم حصة الأطفال عمر ٣-٢ سنوات فاعداً حصة الحليب |
| | يطلب الأطفال عمر ٢-٢ سنوات حصتين من مجموعة الألبان يومياً |

EAT a variety of FOODS AND ENJOY!

نوع غذائك وتمتع به

تابع الشكل رقم (٥، ١).

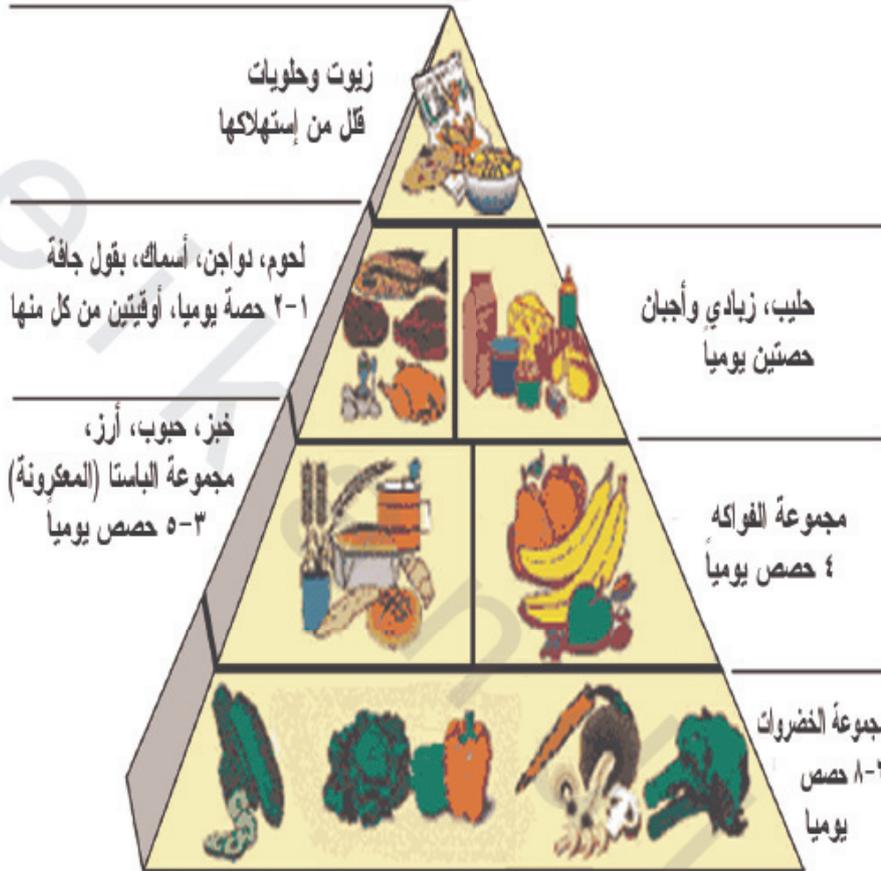
الهرم الغذائي للمسنين Food Pyramid for Older Adults



- يقدم توجيهات غذائية للبالغين في عمر ٧٠ سنة فما فوق
 - يؤكد الشكل الضيق للهرم على أهمية خفض استهلاك وتناول الطاقة
 - يركز على أهمية الأكثر من تناول السوائل والألياف الغذائية المناسبة
- <http://nutrition.tufts.edu/pdf/pyramid.pdf>

تابع الشكل رقم (٥، ١).

هرم الدليل الغذائي لمرضى برادر- وايلي Prader-Willi Syndrome Food Pyramid



- يقدم توصيات غذائية للمصابين بمرض برادر- وايلي
- يؤكد على استهلاك الخضروات للمساعدة في الحد من تناول الطاقة الزائدة
- يهدف إلى تسهيل التحكم في الوزن

<http://www.pwsausa.org/syndrome/foodpyramid.htm>

تابع الشكل رقم (٥، ١).

المراجع

1. Nestle, M., Mediterranean diets: historical and research overview, *Am. J. Nutr.*, 61(Suppl), 1313S, 1995.
2. World Health Organization, *World Health Statistics Annual*, 1993, Geneva, 1994.
3. Keys, A., Coronary heart disease in seven countries, *Circulation*, 41, 1, 1970.
4. Gussou, J.D. and Akabas, S., Are we really fixing up the food supply?, *J. Am. Diet. Assoc.*, 93, 1300, 1993.
5. Nestle, M., Traditional models of healthy eating: alternatives to "techno-food," *J. Nutr. Educ.*, 26, 241, 1994.
6. Darby, W.J., Ghalioungui, P., and Grivetti, L., *Food: The Gift of Osiris*, Vols 1 and 2, London: Academic Press, 1997.
7. Vermeule, E., *Greece in the Bronze Age*, Chicago: University of Chicago Press, 1964.
8. Vickery, K.F., Food in early Greece, *Illinois Studies Social Sciences*, 20, 1, 1936.
9. Seymour, T.D., *Life in the Homeric Age*, New York: The Macmillan Co., 1907, 208.
10. Yonge, C., *The Deipnosophists or Banquet of the Learned of Athens*, Vols 1-3, London: George Bell and Sons, 1907.
11. Montanari, M., Romans, barbarians, Christians: the dawn of European food culture, in *Food: A Culinary History*, Flandrin, J.-L. and Montanari, M., Eds., New York: Columbia United Press, 1999, 165.
12. Montanari, M., Production structures and food systems in the early Middle Ages, in *Food: A Culinary History*, Flandrin, J. and Montanari, M., Eds., New York: Columbia United Press, 1999, 168.
13. Montanari, M., Peasants, warriors, priests: images of society styles of diet, in *Food: A Culinary History*, Flandrin, J. and Montanari, M., Eds., New York: Columbia United Press, 1999, 178.
14. Allbaugh, L.G., *Crete: a case study of an underdeveloped area*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1953.
15. Dwyer, J.T., Vegetarian eating patterns: science, values and food choices — where do we go from here? *Am. J. Clin. Nutr.*, 59, 1255S, 1994.
16. Kashi, L.E., Lenart, E.B., and Willett, W.C., Health implications of Mediterranean diets in the light of contemporary knowledge. I. Plant foods and dairy products. *Am. J. Clin. Nutr.*, 61, 1407S, 1995.

17. Kushi, L.E., Lenart, E.B., and Willett, W.C., Health implications of Mediterranean diets in the light of contemporary knowledge. II. Meat, wine, fats and oils, *Am. J. Clin. Nutr.*, 61, 1416S, 1995.
18. Ferro-Luzzi, A. and Branca, F., The Mediterranean diet, Italian style: prototype of a health diet, *Am. J. Clin. Nutr.*, 61, 1338S, 1995.
19. Kafatos, A., Kouroumalis, I., Vlachonikolis, I., Theodorou, C., and Latadarios, D., Coronary heart-disease risk-factor status of the Cretan urban population in the 1980s, *Am. J. Clin. Nutr.*, 54, 591, 1991.
20. Kromhout, D., Keep, A., Aravanis, C. et al., Food consumption patterns in the 1960s in seven countries, *Am. J. Clin. Nutr.*, 49, 889, 1989.
21. Key, A., The Mediterranean diet and public health: personal reflections, *Am. J. Clin. Nutr.*, 61, 1321S, 1995.
22. Food and Agriculture Organization, Food balance sheets, 1984–1986, average, Rome: Food and Agriculture Organization, 1991.
23. Serra-Majem, L. and Helsing, E., Changing patterns of fat in Mediterranean countries, *Eur. J. Clin. Nutr.*, 47, 1993.
24. Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., and Trichopoulos, D., Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population, *N. Engl. J. Med.*, 348, 2599, 2003.
25. Critser, G., *Fat Land*, Boston: Houghton Mifflin Company, 2003, 7 [or Chapter 1].
26. Hanover, L.M. and White, J.S., Manufacturing, composition and applications of fructose, *Am. J. Clin. Nutr.*, 58, 724 S, 1993.
27. Vines, G., Sweet but deadly, *New Scientist*, 26, September 1, 2001.
28. Thorburn, A.W. and Storlein, L.H. et al., Fructose-induced in vivo insulin resistance and elevated plasma triglyceride levels in rats, *Am. J. Clin. Nutr.*, 49, 1155, 1989.
29. Bantle, J.P. and Raatz, S.K. et al., Effects of dietary fructose on plasma lipids in healthy subjects, *Am. J. Clin. Nutr.*, 72, 1128, 2000.
30. Hollenbeck, C.B., Dietary fructose effects on lipoprotein metabolism and risk for coronary artery disease, *Am. J. Clin. Nutr.*, 58, s800, 1993.
31. McCrory, M.A. and Fuss, P.J. et al., Dietary variety within food groups: association with energy intake and body fatness in men and women, *Am. J. Clin. Nutr.*, 69, 440, 1999.
32. Pletcher, J., Regulation with growth: the political economy of palm oil in Malaysia, *World Development*, 19, 623, 1991.
33. Critser, G., *Fat Land*, Boston: Houghton Mifflin Company, 2003, 20 [or Chapter 2].