

أجوبة على أسئلة شائعة

«تناول الطعام ضرورة ولكن تناول بزكاء هو فن بحرّونه»

لا روشغوكو

في عالم التغذية مسألتان مهمتان:

1 - التغذية شخصية للغاية.

2 - الجميع خبراء بالموضوع.

أنصح الجميع باكتساب المعلومات اللازمة والتفاعل بشكل فعّال مع المسائل الصحية. إلا أنّ هناك العديد من الأفكار الخاطئة عن التغذية، ما يؤدي إلى سوء الفهم هذا هو الأنظمة الغذائية غير المدروسة والصعوبة في فهم المعلومات الغذائية الخاصة بالمنتجات، إضافةً إلى ما ينقله الإعلام بشكل يومي. كثيراً ما يكون من الصعب فهم المعلومات المربكة الخاصة بالتغذية، وفي معظم الأحيان يشكل ذلك الأمر هدراً للوقت، نظراً إلى ما يحتاج إليه المرء من وقت لاستيعاب المعلومات. يهدف هذا الفصل إلى وضع حد للأفكار الخاطئة والمربكة الخاصة بالأطعمة والأنظمة الغذائية، ذلك من خلال الإجابة على بعض الأسئلة الضرورية. من المهم معرفة مختلف المعلومات الصحيحة كمدى السلامة في تناول الصويا والدهون المهدرجة أو تحديد المفضلّ استخدامه: الزبدة أو السمّنة. إن كان هناك سؤال لم يجب عليه هذا الفصل أو الكتاب ككل، يسرّني مساعدتكم عبر موقعي الإلكتروني

www.drjoey.com بوسعكم اللجوء إلى هذا الموقع وإرسال كل ما لديكم من تساؤلات غذائية.

لقد حاولت اتباع الكثير من الحميات ولكنني أفضل دوماً في تخفيف الوزن. هل من الممكن تعزيز عملية الأيض؟

بات هناك عدد كبير من الأنظمة الغذائية مثل آتكينز وساوث بيتش و«Weight Watchers»... يتبع ملايين الأميركيين الأنظمة الغذائية، إلا أن هناك، وبالرغم من ذلك، نسبة عالية من البدانة والوزن الزائد، وهي نسبة تشكل حوالي 67 في المئة من السكان. كيف يعقل ذلك؟ في الواقع، إن الكثير من الأنظمة الغذائية المنتشرة في أيامنا هذه هي أنظمة غير منطقية أو يصعب اتباعها لوقت طويل. منها ما يقلص كمية النشويات المستهلكة إلى حد كبير مع زيادة البروتينات والدهون المشبعة كنظام آتكينز. ومنها ما يعتمد على عدّ النقاط الخاصة بالأطعمة كما يحصل في نظام «Weight Watchers». المهم في المسألة كلها أن النتائج لا تكون طويلة الأمد.

المعرفة قوة في أي أمر حياتي بما في ذلك. من المهم فهم ما يؤدي إلى ضرورة تناول بعض الأطعمة، كالنشويات ذات مؤشر (Glycemic Index) المنخفض أو البروتينات الخالية من الدهون الضرورية والمفيدة. إن استيعابكم لذلك يحول كون النظام الغذائي الصحي مجرد حمية موقته. عندما تكون المعرفة أساساً لنظامكم الغذائي، يغدو تناول الغذاء الصحي والوصول إلى الوزن المرجو طويلاً الأمد. عندها، تبدوون بتطبيق النظام الاختياري (Pick-3) الذي تطرق إليه الفصل الرابع. يعتمد هذا النظام على تواجد البروتينات والدهون والنشويات في وجبة رئيسية وخفيفة، مما يضمن استقرار نسبتي السكر والأنسولين في الدم. إضافة إلى ذلك، يؤدي النظام الاختياري إلى تخفيف الوزن وتعزيز النشاط والحماية من الأمراض المستقبلية.

كثيراً ما يتم ذكر عملية الأيض عند التحدث عن الأنظمة الغذائية وتخفيف الوزن. تتمحور عملية الأيض حول عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم



ويستهلكها لتتم وظائفه المختلفة. تستهلك امرأة في الثلاثين من عمرها بين 1150 و1250 سعرة حرارية يومياً، بينما يستهلك رجلٌ في السن عينه حوالي 1600 سعرة حرارية. بعد سن الثلاثين، تصبح عملية الأيض أبطأً وتتقلص بحوالي 0.5 في المئة كل سنة. قد تبدو النسبة منخفضة ولكنها تشير إلى عدد لا بأس به من السعرات، والعدد هذا يزداد تدريجياً مع مرور السنوات. لذلك، فمن المهم أن نمارس الرياضة ونهتم بالغذاء أكثر من السابق كلما كبر سننا، حيث إن ذلك يقي من زيادة الوزن. إضافةً إلى السن، إن تكرار عملية فقدان الوزن ومن ثم زيادته يؤدي إلى التقليل من سرعة عملية الأيض. لحسن الحظ، هناك أساليب ونشاطات معينة تسرع عملية الأيض لتخفيف الوزن وحرق السعرات الحرارية. تعمل الخطوات التالية على تنشيط عملية الأيض والتسهيل من تخفيف الوزن. إن لم تؤدِ هذه الخطوات إلى تخفيف وزنكم، فإنني أنصحكم عندها بزيارة الطبيب لفحص الدم والتأكد من عدم وجود مشكلات في الغدد أو الهرمونات:

1 - استهلكوا المزيد من البروتين لمدة شهرين. إن القيام بذلك يؤدي إلى ازدياد هرمون الغلوكاغون (المعاكس للأنسولين)، وهو هرمون يساعد على تخفيف الدهون. إلا أن هذه الخطوة لا تعني عدم تناول النشويات، بل على العكس. إن الجسم بحاجة إلى النشويات ذات مؤشر Glycemic Index المنخفض، مثل الخضار ومعظم الفواكه وكمية معتدلة من الحبوب الكاملة. إن استهلاك المزيد من البروتينات في كل وجبة يساعد على تعزيز عملية تخفيف الوزن. أنصح بتناول كميات متساوية من البروتين والنشويات لمدة شهرين. على سبيل المثال: إن كنتم تستهلكون 20 غراماً من البروتين، فعليكم تناول 20 غراماً من النشويات.

2 - احتسوا ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر كل يوم. يرفع هذا الشاي من سرعة عملية الأيض ويزيد من أكسدة الدهون. إن العناصر التي يتكوّن منها الشاي الأخضر يؤدي إلى حرق كمية أكبر من السعرات الحرارية وبذلك تحرق المزيد من الطاقة، ممّا يضمن تخفيف الوزن.



3 - تناولوا جرعة مكتملة من الكروم، وهو معدن موجود بكمية ضئيلة في بعض أنواع الطعام. لقد أظهرت الأبحاث أنّ تناول جرعات من الكروم إضافةً إلى الغذاء الصحي والرياضة يقلّص الشهية ويساعد وظائف الأنسولين ويعمل على استقرار نسبة السكر في الدم وسيطر على الرغبات الملحة في تناول الطعام. تؤدي هذه التأثيرات إلى خسارة الوزن الزائد والدهون. بوسعكم شراء الكروم من أي متجر خاص بالأطعمة الصحية.

4 - حاولوا تحديد الحساسية التي قد تكون في جسمكم تجاه بعض الأطعمة. قد تؤدي هذه الحساسية إلى عدم القدرة على خسارة الدهون الفائضة، مما يحول دون تخفيف الوزن. أنواع الحساسية الشائعة هي الحساسية من مشتقات الحليب والقمح والصويا. طبقوا عملية التطهير لمدة خمسة أيام (الفصل الثالث) واتبعوا النظام الاختياري (Pick-3) لما يقل عن أسبوعين إلى أربعة أسابيع. إن لم تخسروا الوزن بعد ذلك، فعليكم التحقق من الحساسية تجاه بعض الأطعمة. بوسعكم القيام بذلك عبر الامتناع عن تناول بعض الأطعمة أو من خلال زيارة طبيب مختص بالطب الطبيعي. إن قررتم الامتناع عن بعض المأكولات، فمن المهم أن يتم ذلك بشكل كلي ولفترة لا تقل عن ثلاثة أسابيع تراقبون أثناءها العوارض المختلفة.

5 - احرقوا المزيد من الوحدات الحرارية عبر ممارسة الرياضة. اختاروا النشاط المفضّل لديكم وابدأوا بممارسته. لقد سبق وذكّرت عدم الحاجة إلى التركيز على الوحدات الحرارية. ولكن إن كنتم لا تخففون الوزن وإن كانت عملية الأيض غير نشيطة، فعليكم عندها التحرك وحرق المزيد من الوحدات للرفع من سرعة الأيض. الجدول التالي يظهر أمثلة عن كمية السعرات الحرارية التي بوسعكم حرقها عبر ممارسة العديد من التمارين:



الجدول 8،1: عدد السعرات الحرارية المستهلكة من خلال ممارسة الرياضة

السعرات المستهلكة	عدد الدقائق	النشاط الرياضي
286	30	ركوب الدراجة (باعتدال)
250	30	الهرولة
214	30	الدراجة غير المتحركة
286	30	السباحة
250	30	رفع الأثقال
125	30	المشي
143	30	اليوغا

بشرتي جافة وبدأت التجاعيد بالظهور. ما الذي أستطيع القيام به لحل ذلك؟

تحاول النساء ترطيب البشرة وتجنّب التجاعيد عبر استخدام المساحيق المرطّبة والمضادة للهرم. بالرغم من أنّها قد تساعد على تحسين مظهر البشرة ونعومتها، إلاّ أنّ السبيل الأفضل للتقليل من التجاعيد وتحسين البشرة هو تقليص الأضرار الجذرية التي قد تصاب بها الخلايا.

هناك الكثير من منتجات العناية بالبشرة التي تبدو مغرية وفاخرة، إلاّ أنّ معظمها يحتوي على المواد السامة التي سيمتصّها الجلد. في الواقع، تشير الإحصاءات الحالية إلى أنّ 8 في المئة من المستحضرات التجميلية تحتوي على مادةٍ أو أكثر من المواد التي تتسبّب بردّات فعل معاكسة. طبقات البشرة مماثلة للمصفاة ولذلك، فإنّ المواد المؤذية كالمستحضرات المرطبة تخترقها وتدخل الجسم مباشرةً. إن كنتم تستخدمون منتجاً ما بشكل يومي، فمن المفضّل أن تعرفوا ما هي المنتجات

السليمة التي لا ضرر من استعمالها. عند شراء المستحضرات الخاصة بالوجه والجسم:

⊗ تجنبوا المنتجات التي تحتوي على العطور والصبغات التي قد تجعل حالة البشرة أكثر سوءاً.

⊗ احذروا المستحضرات التي تحتوي على الكحول، فإنّها تغير مستوى الـ (ph) الخاص بالبشرة وتجعل الجلد أكثر جفافاً ممّا كان في السابق.

⊗ اقصدوا متجرّاً للأغذية الصحية واسألوا عن المنتجات الطبيعية الخاصة بالعناية بالبشرة. تحتوي هذه المنتجات على الزيوت المفيدة والمواد المضادة للأكسدة مثل حمض ألفا الدهني أو الأنزيم (Q-10) أو مادة (L-Carnitine) والفيتامين هـ أو الريتينول أو زيت بزر العنب أو زيت الأفوكادو أو زيت الصويا.

⊗ ابحثوا عن المستحضرات التي تحتوي على الحمض الهيايني. بالرغم من أنّ هذه المنتجات أغلى ثمناً ولكنّها تؤمن الحماية للبشرة مع الحفاظ على درجة ترطيب ملائمة. يعمل هذا الحمض بشكل فاعل على التخفيف من التجاعيد ومعالجة الحروق وجروح العمليات الجراحية والندبات.

البشرة هي أكبر عضو في الجسم ولذلك فإن حالتها تعكس الصحة الجسدية الداخلية أكثر من كونها مجرد نتاج للمنتجات التجميلية أو المنظفة كالصابون. هناك إشارات إلى أنّ الصحة الجسدية بحال سيئة وهذه الإشارات تظهر على البشرة مثل التجاعيد المبكرة والجفاف والقساوة والإكزيما والورديات وحب الشباب.

مع كبر السن، تتغير البشرة حيث إن الجسم يفرز كمية أقل من الزيت، الأمر الذي يجعل البشرة جافة وقاسية. إضافةً إلى ذلك في الطبقات الأعمق من البشرة، يتقلص نوعان من البروتين وهما الكولاجين والإيسالستين، ممّا يؤدي إلى التجاعيد والترهل والترقق. تتأثر نوعية البشرة بالعوامل الوراثية ولكن العوامل الأخرى قد تسرع عملية الهرم، مثل التعرض إلى أشعة الشمس والتدخين وتناول الأطعمة الالتهابية والتعرض إلى المواد الكيميائية المؤذية وإلى التوتر. أكثر الأساليب فعالية في تجنب التجاعيد وتحسين مظهر البشرة هي التالية:



- ⊗ تناولوا جرعات مكّمة من زيت السمك للاستفادة من دهون الأوميغا - 3 الضرورية. ابدؤوا بـ 2 إلى 3 غرامات يومياً من أقراص زيت السمك ذي النوعية العالية. الأوميغا - 3 مماثل لمربط الشعر الذي يغلّف الشعرة ليجعلها لامعة وناعمة. هذه الدهون الموجودة في زيت السمك ترفع من نداوة البشرة وتجعلها أنعم، الأمران اللذان يؤديان إلى ظهوركم أصغر سنّاً.
- ⊗ تحققوا من أية حساسية من الأطعمة حيث إنها قد تكون من مسببات جفاف البشرة أو اضطرابها.
- ⊗ استهلكوا المزيد من الفواكه والخضار الغنية بالمواد النباتية. نشرت المجلة الأميركية للتغذية في كانون الثاني يناير 2005 دراسة توصلت إلى أنّ تناول المواد المضادة للأكسدة التي تحتوي عليها الخضار والفاكهة قد يخفّف من الأكسدة التي تنتج عن عملية الهرم. الضرر الأكسدي مسؤول ولو بشكل جزئي عن ظهور التجاعيد وترهّل البشرة. الفيتامين (ج) والمواد النباتية (flavonoids) تعزّز إنتاج الكولاجين والإيلاستين المسؤولين عن نضارة البشرة وحيويتها. هذه المواد موجودة في الشاي الأخضر والصويا والتوت.
- ⊗ امتنعوا عن التدخين فهو من العوامل الأساسية للهرم والشيخوخة. كثيراً ما أستطيع وبشكل فوري أن ألاحظ بشرة المدخنين.
- ⊗ لا تفرطوا في تعريض البشرة إلى الشمس. بوسعكم الحصول على كمية كافية من الفيتامين (د) من خلال الجلوس تحت أشعة الشمس لمدة 20 دقيقة لا أكثر.
- ⊗ خففوا من التوتر اليومي فذلك يقلّص من الضرر الأكسدي الذي تتعرض له البشرة. عليكم اتخاذ خطوات معينة للاسترخاء مثل التأمل أو تدوين اليوميات أو ممارسة الرياضة أو الصلاة.
- ⊗ امتنعوا عن تناول الأطعمة المؤذية كالسكر والدهون المهدرجة والمشبعة التي تحتوي عليها اللحوم الحمراء والجبنة كاملة الدسم.

أعاني من انتفاخ تحت العينين، كيف أستطيع التخلص من ذلك؟

إنّ الالتفات إلى بشرة الفرد وشعره وأظافره وعيونه يشير إلى الكثير من التفاصيل المتعلقة بصحته. التورم تحت العينين، كسائر العوارض الجسدية، يشير إلى مشكلة ما. كما غدوتم تعرفون، فإنّ الجهاز الأكثر تأثيراً على الصحة هو الجهاز الهضمي. إن كنتم تعانون من الإكزيما أو الانتفاخ تحت العينين أو التخمة، فمن المهم الالتفات إلى سلامة الجهاز الهضمي. ابدؤوا بالاجابة عن الأسئلة التالية:

⊗ هل أقوم بعملية خروج منتظمة (مرة في اليوم دون عناء)؟

⊗ هل أعاني من آلام في المعدة أو من الإسهال بعد تناول أطعمة معينة؟

⊗ هل أشعر بتخمة دائمة؟

يذكر الفصل الثالث عملية التطهير التي يمكن للمرء القيام بها لمدة خمسة أيام. تؤدي هذه العملية إلى تحسين الجهاز الهضمي وبالتالي إلى تعزيز الصحة والجمال. باختصار، إنّ الوسيلة المثلى لتحسين سلامة الجهاز الهضمي تعتمد على الإرشادات التالية:

1 - امضغوا الطعام جيداً. إنّ بلع كمية كبيرة من الطعام ومن الجزئيات التي لم يتم هضمها يؤدي الجهاز الهضمي. تعتبر هذه الجزئيات عناصر تغزو الأمعاء فتتم مهاجمتها من قبل جهاز المناعة، ممّا يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية.

2 - تناولوا الطعام ببطء. يحتاج الدماغ إلى 20 دقيقة قبل الحصول على إشارة كاملة من الجهاز الهضمي.

3 - بعد تناول الأدوية المضادة للالتهاب، تناولوا تلك ذات التأثير المعاكس كالأسيدوفيلس والبيفيديس.

4 - إن كنتم تعانون من مشكلات هضمية مزمنة، فقد يكون إفراز الأنزيمات الهضمية غير كافٍ لتحليل الطعام. اقصدوا متجر الأطعمة الصحية للحصول على جرعات أنزيمية تساعد على الهضم وامتصاص المغذيات.



5 - تأكدوا من تناول الكثير من الألياف. تناولوا وبشكل يومي ما لا يقل عن ملعقة كبيرة من بزر الكتان المطحون.

6 - امتنعوا عن تناول الطعام قبل الخلود إلى النوم بما لا يقل عن ساعتين لمنح الجسم الفرصة للتطهير. يسمح ذلك بالتخلص من أية فضلات في المعدة من خلال عمل عصائرها.

7 - امتنعوا عن تناول الطحين والسكر. تؤدي هذه المأكولات إلى زيادة الوزن وقد تتسبب بالتخمة من خلال سدّ الجهاز الهضمي.

8 - اشربوا 6 إلى 8 أكواب من المياه النقية كل يوم بعد إضافة الليمون وهو مادة تجعل أنسجة الجسم تتقبض وبذلك تخفف الإفراز أو النزف.

هناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى انتفاخ واسوداد ما تحت العينين كاحتباس السوائل والحساسية والتوتر وبعض الأدوية. تسود منطقة ما تحت العينين بسبب حساسية ما لبعض البروتينات في الأطعمة. يحتوي حليب البقر على كمية أكبر من البروتين مقارنةً بحليب البشر أو الماعز (15 في المئة تقابلها 5 في المئة). لذلك، فإنّ الحساسية من حليب البقر شائعة للغاية وهي ما عليكم الالتفات إليها أولاً. أنصح بالامتناع عن تناول مشتقات الحليب لمدة ثلاثة أسابيع لملاحظة أية تغييرات ممكنة. هناك أنواع أخرى من الحساسية التي تستطيعون التحقق منها عبر الامتناع عن تناول الأطعمة بشكل منفرد كالقمح والصويا والحمضيات والشوكولا والغلوتين (بروتين الطحين).

لتريحوا المنطقة المحيطة بالعينين، استلقوا لمدة 15 دقيقة يومياً مع وضع شرحات من الخيار على كل عين. أكياس الشاي الباردة أو القطن الذي يحمل سائل الهاماماليس قد تريح العينين أيضاً.

ما الفرق بين القمح الكامل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة؟

إنّ شراء النوع الصحيح من الخبز أمرٌ يربك المستهلكين. يظن معظم الناس أنّ الخبز الأسمر هو الأفضل صحياً ولكن ذلك ليس صحيحاً في جميع الأحيان. يتم

صنع بعض أنواع خبز القمح الكامل من الدقيق المكرر والمصنّع. اللون الأسمر يعود إلى إضافة دبس السكر أو مواد مسمّرة أخرى. الخبز المصنوع من القمح الكامل والدقيق المكرر مماثل للخبز الأبيض، فمؤشر الـ Glycemic Index الخاص به مرتفع وهو يؤدي إلى عدم استقرار نسبتي السكر والأنسولين في الدم، الأمر الذي يتسبب بالإجهاد وزيادة الوزن.

عند الانتهاء من فترة تطهير الجسم، من المهم تناول كمية معينة من الخبز ولن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن. المسألة الأهم هي تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة لا الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المكرر. يحتوي خبز الحبوب الكاملة على كمية أكبر من الألياف وهو غني بالمعادن والفيتامينات. إضافةً إلى ذلك، لا يؤدي هذا الخبز إلى تقلّب مستوى الحيوية ويساعدكم على الشعور بالشبع لمدة أطول. إلا أنّ السؤال هو: كيف تعرفون إن كان الخبز مصنوعاً من الحبوب الكاملة. إليكم بعض الخطوات التي تساعد على التأكد من ذلك.

فحص الخبز

- 1 - تحققوا من المعلومات المدوّنة على الكيس أو العبوة. تجنبوا الأطعمة التي تذكر من ضمن محتوياتها دقيق القمح الكامل أو دقيق القمح المدعّم أو دقيق القمح. ابحثوا عوضاً عن ذلك عن الخبز المصنوع من دقيق القمح 100 في المئة أو الحبوب الكاملة.
- 2 - تحققوا من محتوى الألياف. على كل شريحة خبز أن تحتوي على ما لا يقل عن 1،5 إلى 2 غرام من الألياف. تحتوي معظم أنواع خبز الطحين المكرر على حوالي 0،5 غرام من الألياف في الشريحة الواحدة.
- 3 - اضغطوا على الخبز. معظم خبز الحبوب الكاملة أكثر كثافةً نظراً إلى احتوائه على الألياف. تشعرون بأنّ هذا الخبز أكثر سماكة. من غير الممكن ضغط خبز الحبوب الكاملة إلى أكثر من نصف حجمه ولا يذوب في الفم كخبز الطحين المكرر (الخبز الأبيض). إن احتواء خبز الحبوب الكاملة على كمية أكبر من الألياف يجعل من الضروري مضغه بشكل أكبر.



حاولوا أن بدؤوا باستهلاك الأنواع غير الشائعة من خبز الحبوب الكاملة مثل خبز الحنطة ومعكرونة الحنطة. إنّ ألياف الحبوب الكاملة تخفض نسبة الكوليسترول في الدم وضغط الدم المرتفع. إضافةً إلى ذلك، تساعد هذه الألياف على تجنب أمراض القلب والسرطان والبدانة والسكري.

هل لا بأس باحتساء القهوة؟

القهوة! من منّا لا يحبّ القهوة وتأثيرها الصباحي المنشط؟ أصبحت القهوة أكثر من شراب بل باتت جزءاً من لغتنا وثقافتنا. لقد سبق ووقف معظمنا في المقاهي التي غدت بالمئات في شوارعنا. أصبحت القهوة شائعة للغاية ممّا دفع أهم المكتبات إلى الاندماج مع المقاهي المعروفة مثل ستاربكس ليصبح شراء الكتب أكثر متعةً للمستهلكين.

حتى الآن وأنا أكتب هذه المعلومات عن إيجابيات القهوة وسلبياتها، فإنني أحتسي فنجان القهوة اليومي بكل سرور (إلاّ أنها قهوة عضوية محلاّ بالسكر غير المكرّر!) إنّ إيجابيات القهوة وسلبياتها مادة دسمة مثيرة للجدل ومن المهم الالتفات إليها. فلنبدأ بمناقشة الإيجابيات. تمّت بعض الأبحاث في جامعة هارفرد وتوصلت إلى أنّ احتساء القهوة بانتظام يقلّص من إمكانية الإصابة بالسكري. لم تتوصل الأبحاث إلى معرفة السبب الذي يجعل من القهوة قادرةً على ذلك. هناك دراسات أخرى قد أظهرت أنّ القهوة قد تقلّص من إمكانية تكوّن الحصاة في المرارة وقد تجنّب المرء الإصابة بسرطان القولون وقد تحسّن الوظائف الفكرية.

لكن هناك سلبيات للقهوة. القهوة حمضية إلى حدّ كبير وقد تزيل المعادن الثمينة من الجسم. تذكروا أنّ النسبة القلوية في الجسم يجب أن تكون أعلى من الحمضية، إن كان الهدف هو التوصل إلى صحة سليمة مع تجنب الأمراض. قد تسبّب القهوة أيضاً القلق وخفقان القلب بسرعة وقد ترفع من ضغط الدم. إضافةً إلى ذلك، فمن الممكن أن يصبح المرء مدمناً على القهوة. يعبر الكثير من الناس عن أنّ احتساء الكثير من القهوة يصيبهم بالتعب لا النشاط. أخيراً، من المهم الالتفات إلى أنّ القهوة مدرّة للبول ولذلك يجب شرب الماء بكثرة عند احتسائها.

هل تدفعني هذه المعلومات إلى التشجيع على احتساء القهوة أم عكس ذلك؟ أعتقد أن لا بأس بكوب واحد من القهوة كل يوم على ألا تكون المرأة حاملاً وألاًّ تتسبب عند المرء بمؤثرات جانبية كالقلق أو التوتر. أنصح بشراء القهوة العضوية حيث إن حبوب القهوة غير العضوية تُرش بالكثير من المواد المبيدة للأعشاب والحشرات. بالرغم من أن القهوة العضوية أغلى ثمناً ولكنها تستحق الاستثمار! كما أنني أنصح شاربي القهوة بالابتعاد عن استعمال مبيّضات القهوة الغنية بالدهون المهدرجة جزئياً. إنني غير مقتنعة بأن القهوة تساعد على تجنب السكري، وإنني متحمسة لقراءة المزيد من الأبحاث حيال ذلك. القهوة قادرة على التقليل من تأثير الأنسولين مما يؤدي إلى تقلب نسبة السكر في الدم (خصوصاً عند إضافة السكر إلى القهوة). لذلك، فيجب احتساء القهوة بين الحين والآخر وعدم الاعتماد عليها كعامل منشط أو كبديل للمياه.

إن ظهرت لديكم تأثيرات سلبية عند شرب القهوة وإن كنتم تبحثون عن مشروب منشط آخر، فإنني أنصح بشرب الشاي الأخضر. لهذا الشاي تأثيرات مضادة للأكسدة، وهو قادر على حرق الدهون وعلى تنشيط الجسم.

ما هو البديل الأفضل للسكر؟

يستهلك الأميركي حوالي 20 ملعقة صغيرة من السكر كل يوم. في أثناء صناعة الأطعمة المكررة وتلك قليلة الدسم، يتم استخدام سكر رخيص الثمن كشراب الذرة الغني بالفركتوز أو السكروز. الغاية من ذلك هي تحسين الطعم ورفع مبيعات المنتج. السكر مادة مضرّة بالصحة. ومنتشرة في الكثير من الأطعمة والمشروبات الغازية والبسكويت واللبن قليل الدسم والكاتشاب إضافةً إلى بعض الفيتامينات المكملّة ومعجون الأسنان. للسكر عدة تأثيرات سلبية على الصحة. من هذه الأضرار زيادة الوزن وانخفاض مستوى النشاط ومشكلات الأسنان والتقليل من فعالية وظائف جهاز المناعة وازدياد الحمضية. بات الناس أكثر وعياً وإدراكاً للأضرار المتأتية من السكر المكرر، ولذلك، أصبح هناك كثير من البدائل. إن البدائل عن السكر من أهم



المنتجات الحالية وأكثرها اتساعاً مع الوقت. في الواقع، تتم تحلية حوالي 1500 منتج بهذه البدائل، ويستخدمها 144 مليون أميركي بانتظام. إلا أن السؤال يبقى متمحوراً حول مدى السلامة في استخدامها.

وافقت الجمعية الخاصة بالغذاء والدواء على أربع بدائل للسكر وهي: السكرين والأسبرتام والأيسولفايم - ك والسوكرالوز. إليكم أسماء هذه المحليات كما تظهر في محتويات المنتجات المختلفة أو في المتاجر:

⊗ السكرين: Sweet'n Low.

⊗ الأسبرتام: Equal أو Nutrasweet.

⊗ الأيسولفايم - ك: Sweet one أو Sunett.

⊗ السوكرالوز: Splenda.

لقد أثار السكرين والأسبرتام الكثير من الجدل بسبب ارتباطهما ببعض التأثيرات السلبية والممكنة على الصحة. السكرين هو أقدم المحليات حيث إنه يستخدم منذ سنة 1879. بدأ الجدل في السبعينيات عندما أظهرت الدراسات التي تمت على الجرذان أن الإفراط في استخدام السكرين قد يؤدي إلى سرطان المثانة. بعد هذه الأبحاث، باتت عبوات السكرين تذكر إمكانية الإصابة بهذا السرطان. في العام 2000، تمّت إزالة هذه المعلومات وأصبح السكرين يعتبر آمناً من قبل جمعية الغذاء والدواء. أمّا الأسبرتام، فتمّ اكتشافه صدفةً في العام 1965 من قبل الكيميائي جايمس شلايتر في أثناء عمله على ابتكار دواء خاص بالقرحة. يحتوي الأسبرتام على ثلاثة مكونات هي الأحماض الأمينية التالية: الفينيلالانين والحامض الأسبارتيك والميثانول (المعروف تحت اسم كحول الخشب). الميثانول مادة سامة وإن استخدمها الإنسان بكميات قليلة. لم تتمكن الأبحاث حتى الآن من إثبات أن الأسبرتام يتسبب باضطرابات عصبية. إلا أن بعض التأثيرات الجانبية لاستخدامه تشمل الصداع وألم نصف الرأس (الشقيقة) والنوبات المرضية والدوار والتقلص العضلي وخفقان القلب وخدر الجسم. إن كان المرء يعاني من مرض نادر يسمّى

بالفينيلكيتونوريا، فذلك يعني عدم قدرته على تحليل حامض الفينيلالانين وعلى استهلاك الأسبرتام وإن كان ذلك بكميات قليلة.

وافقت جمعية الغذاء والدواء على استخدام الأيسالفاميم - ك في العام 1988. إن استهلاكه بزيادة مستمر ويات يستخدم في آلاف المنتجات. إلا أن هناك من يزعمون أن الموافقة على هذا المحلّي تمت وفقاً لدراسات خاطئة وأنه قد يؤدي إلى السرطان عند الحيوانات.

لديّ بعض المخاوف المتعلقة بهذه المحلّيات. بالرغم من أن الموافقة عليها قد تمت، إلا أنني قد سمعت عن عوارض صحية عانى منها مرضاي ومعارفي. بدأت هذه العوارض بالظهور عند استهلاك المحلّي كالأسبرتام وزالت عند الامتناع عن ذلك. تؤمن بعض الجهات (كوكالة الحماية البيئية أو جمعية الغذاء والدواء) ارشادات السلامة للناس، إلا أنني لا أثق بما يدفعها إلى قراراتها. من المهم عدم الاعتماد وبشكل كامل على ما تعبّر عنه الجهات الحكومية. على المرء التحقق من الأمر بنفسه ومعرفة ما يضره وما لا يؤثر على صحته وصحة عائلته. من رأيي عدم اللجوء إلى المحلّيات كالأسبرتام والسكرين والأيسالفاميم.

السوكرالوز (Splenda) هو المحلّي الرابع الذي وافقت جمعية الغذاء والدواء على استخدامه. تمّ ابتكار السوكرالوز في المختبر من خلال كلورة إحدى جزيئات السكر. تمت أكثر من مئة دراسة على الحيوانات وأظهرت هذه الأبحاث أن السوكرالوز محلّ آمن. لم تتمّ الكثير من الدراسات على البشر حيث إن أيّاً منها لم يتمحور حول الأطفال والحوامل.

إنني لا أشجع على استهلاك كميات كبيرة من المحلّيات، ولكنني أعتقد أن النوع الأفضل هو السوكرالوز (Splenda) على أن يتم استهلاكه بكمية قليلة. كما أن إضافة السكر إلى القهوة أو الشاي ليست مشكلة خطيرة. إن السكر المكرر الموجود في الأطعمة المعلبة والمصنّعة هو ما يؤدي إلى مشكلات صحية مثل البدانة وتقلّب النشاط والسكري. من المهم الامتناع عن تناول هذه المنتجات المصنّعة لا عن السكر.



هناك محليّات طبيعية كصلصة التفاح العضوي أو زبدة التفاح أو زبدة الخوخ أو الموز المهروس أو العسل. إضافة إلى ذلك، بوسعكم تحديد كمية السكر التي عليكم استهلاكها من خلال استخدام نصف الكمية التي يتم ذكرها في الوصفات. ستفاجؤون بالطعم اللذيذ بالرغم من استخدام نصف كمية السكر. هناك من يستهلكون عشب ستيفيا المتأتي من الباراغواي كمحلّ طبيعي. إلا أنّ خبز الحلويات بهذا المحلّي يعطي طعماً كريهاً. بوسعكم اللجوء إلى بعض البهارات الحلوة كالفانيليا والزنجبيل والقرفة وجوزة الطيب والبرتقال. هذه البهارات تزيد من حلاوة الوصفة. إضافة إلى ذلك، بوسعكم استخدام الفواكه لزيادة حلاوة الوصفة: الفراولة والتوت والتفاح والمانجا. الفواكه مفيدة للغاية وتزيد النظام الغذائي قيمة. أخيراً، بوسعكم تناول قطعة أو اثنتين من الشوكولا المر، فهو مفيد للقلب ويساعد على قمع الرغبة الملّحة في تناول الحلويات.

إن كنتم تلجأون إلى المحليّات لتخفيف الوزن فعليكم تذكر أنّ استهلاكها ونسبة البدانة يرتفعان منذ الثمانينات وبشكل هائل. بوسعكم استبدال ملعقة من الـ Sweet'n Low بملعقة من السكر غير المكرّر لن يتسبّب بزيادة الوزن (في ملعقة السكرين 4 وحدات حرارية تقابلها 15 سعرة لملعقة السكر غير المكرر). تخفيف الوزن يعتمد على تجنّب الأطعمة المصنّعة والمكررة التي تحتوي على السكر المضاف كالفرؤكتوز وشراب الذرة. إضافة إلى ذلك، من المهم الاعتماد على نظام غذائي قائم على المصادر الطبيعية للسكر كالفواكه ومشتقات الحليب. لا بأس باستخدام المحليّات بين الحين والآخر، ولكن من المفضّل اللجوء إلى المصادر الطبيعية.

إن كنتم تظنون أن هناك صلة بين العوارض التي تختبرون والمحليّ كالأسبرتام، فعليكم عدم الاقتناع بما يقوله الآخرون أي أنكم تتخيلون ذلك فحسب. بوسعكم الامتناع عن المحليّ لفترة تمتد بين أربعة وستة أسابيع. من المهم عندها أن تدونوا العوارض التي ما زالت ظاهرة وتلك التي زالت.

هل يمكن للمصاب بالسكري استخدام المحليات؟

بوسع المصابين بالصف الثاني من السكري استخدام السوكرالوز (Splenda) باعتدال. بوسع المرء التخلص من هذا الداء إن اعتمد على النظام الغذائي الاختياري (Pick 3) الذي عرضه الفصل الرابع مع التركيز على مأكولات غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضار وبزر الكتان إضافة إلى ذلك، من المهم تناول كمية كافية من البروتينات وممارسة الرياضة بانتظام. إنني أؤكد مجدداً على عدم ضرورة تناول المحليات الاصطناعية.

يفرز المصابون بالصف الثاني من السكري كمية مفرطة من الأنسولين. عليكم معرفة الفرق بين الصنفين الأول والثاني من السكري فهما مختلفان كلياً. في كتابه «السكري ونقص السكر»، كتب د. مايكل موراي التالي:

«يفرز الأفراد ذو الصحة السليمة حوالى 31 وحدة من الأنسولين في اليوم. أما الفرد البدين المصاب بالصف الثاني من السكري، فإنه يفرز حوالى 114 وحدة، أي أربعة أضعاف الكمية الطبيعية. في المقابل، يفرز المصاب بالصف الأول من السكري أربع وحدات من الأنسولين كل يوم. إن كان المصاب بالسكري يفرز الفائض من الأنسولين فمن الطبيعي أن زيادة تأثير الأنسولين عليه مسألة ضرورية.»

تسعون في المئة من المصابين بالصف الثاني من السكري يعانون من البدانة أو الوزن الزائد. لذلك، فالخطوة الأولى تقوم على تخفيف الوزن. عند التوصل إلى الوزن المناسب، يصبح من السهل الحفاظ على نسبة مستقرة للسكر في الدم وللأنسولين أيضاً.

ما أفضل نوع من مسحوق البروتين؟

المسحوق الغني بالبروتين مصدر رائع يرفع من كمية البروتين المستهلكة يومياً بشكل سريع ولذيذ. إلا أن اختيار أفضل نوع من مسحوق البروتين أمرٌ مريب. حالياً، هناك أربعة أنواع من مسحوق البروتين وبوسعكم شراءها من متاجر الغذاء الصحي.



هذه الأنواع هي: مصّل اللبن الصويا والبيض والأرز. يحتوي مسحوق البروتين على إحدى هذه المواد أو على اثنين منهما كالصويا ومصّل اللبن أو مصّل اللبن والبيض. إنني أفضل استخدام مسحوق مصّل اللبن بانفراد وتناول الأطعمة الغنية بالصويا عوضاً عن الاعتماد على مسحوق الصويا.

مصّل اللبن مشتق من الحليب وهو أكثر ما يتم استهلاكه من المكملات البروتينية. إنه يحتوي على الأحماض الأمينية الضرورية وغير الضرورية وهي ما يشكّل البروتين. لا ينتج الجسم الأحماض الضرورية ولذلك فمن المهم الحصول عليها عبر تناول بعض الأطعمة. أمّا غير الضرورية منها، فبوسع الجسم إنتاجها. من السهل امتصاص مصّل اللبن من قبل العضلات ومن المأمون استهلاكه. هناك نوعان من مسحوق مصّل اللبن: المكثّف والمنفرد. يتألّف المكثّف منه من 30 إلى 85 في المئة من البروتين والمنفرد من أكثر من 90 في المئة من البروتين، أي أنّه غني به. امتصاص المسحوق المنفرد أكثر سهولةً ويحتوي على كمية أقل من الدهون واللاكتوز.

من فوائد مسحوق مصّل اللبن:

- ⊗ المساعدة على تعزيز المناعة.
- ⊗ تأمين كمية ممتازة من الأحماض الأمينية.
- ⊗ التحسين من شفاء العضلات بعد ممارسة الرياضة والمساعدة على تجنّب انحلال العضلات.

للحصول على مزيد من المعلومات حيال كيفية الحصول على مسحوق مصّل اللبن، بوسعكم اللجوء إلى الملحق الخاص بالمنتجات في آخر الكتاب.

ما الأفضل: استخدام السمن النباتي أم الزبدة؟

الجدل حول استخدام السمن النباتي أم الزبدة قائمٌ منذ عقود عديدة. تمّ ابتكار السمن في أوائل القرن العشرين عندما اكتشف كيميائيو الغذاء أنّ الرفع من حرارة الزيوت النباتية المكرّرة عبر الهدرجة مع إضافة بعض المواد والألوان يؤدي إلى

بديل عن الزبدة وهو بديل أرخص ثمناً وسهل الدهن. منذ ذلك الوقت، بات الاعتقاد السائد هو أن السمن أقل ضرراً من الزبدة. ينصح الأطباء عادةً باستخدام السمن النباتي لأنه منخفض الدهون المشبعة ولا يرفع نسبة الكوليسترول في الدم. لسوء الحظ، هذه هي نتيجة التسويق الذكي الذي تقوم به الشركات المصنعة للسمن النباتي. يحتوي السمن النباتي على بعض الدهون المشبعة وإلا لكان صلباً في الحرارة الطبيعية.

يتم تكوين السمن النباتي عبر تحويل الزيوت النباتية إلى صيغة غير طبيعية لا يمكن لغشاء الخلايا الجسدية أن يمتصها. يسمّى هذا التغيير في الشكل بالهدرجة وهو يتسبب بتضرر الخلايا في الجسم. توصلت عدة دراسات إلى أن الدهون المهدرجة بشكل جزئي كالسمن النباتي مثلاً ترفع من إمكانية الإصابة بتصلب الشرايين ونوبات القلب والسرطان والسكتة الدماغية. بالرغم من أن السمن النباتي يتأتى من زيت نباتي مكرر ومستخلص بطرق كيميائية، إلا أن المنتج النهائي يحتوي على دهون صنعها الإنسان وهي دهون تعزز الالتهابات وترفع من مستوى الكوليسترول السيئ أي الـ (LDL).

تحمل الزبدة والسمن النباتي الكمية نفسها من الوحدات الحرارية (35 وحدة و4 غرامات من الدهون في كل ملعقة صغيرة). إلا أنني أفضل استخدام الزبدة، فهي منتج طبيعي بشكل أكبر وتكوينها الكيميائي مماثل للدهون الموجودة في الجسم. الزبدة مصدر مهم للفيتامينات أ و د ه و ك. يتحمل الأشخاص الذين يعانون من حساسية من مشتقات الحليب تناول الزبدة. السبب يعود إلى كون الزبدة دهن نقي تقريباً وإلى عدم احتوائها على المواد المثيرة للحساسية خلافاً للمنتجات الأخرى المشتقة من الحليب. أنصح باختيار الزبدة العضوة لتجنّب رواسب الأدوية كالمضادة للالتهاب والتي يتم نقلها من البقرة. الزبدة أغلى ثمناً من السمن النباتي ولكنها مفيدة للصحة بشكل أكبر وتعطي الطعام مذاقاً ألد.

ستجدون في وصفاتنا حوالى ملعقة صغيرة من الزبدة. عليكم عدم استخدام الكثير من الزبدة لاحتوائها على الدهون المشبعة. لذلك، فملعقة واحدة كافية لتمنح



الطعام مذاقاً أليظ. كما بوسعكم الالتفات إلى الزيوت الأخرى وإلى الصلصات التي بوسعكم استخدامها في السندويشات والطبخ كزيت الزيتون والحمص بالطحينة والجبنة القشدية قليلة الدسم أو الخالية من مشتقات الحليب.

ماذا عن السمن النباتي الخالي من الدهون المهدرجة؟

لقد بدأت بعض الشركات المصنعة للسمن النباتي بإنتاج نوعٍ خالٍ من الدهون المهدرجة. تحتوي كل ملعقة صغيرة من هذا السمن على أقل من نصف غرام من هذه الدهون. بالرغم من أنّها ما زالت تحتوي على بعض الدهون المهدرجة، إلا أنّ استهلاكها أفضل. السمن السائل أو الذي يمكن دهنه أفضل من السمن اللزج ففي ملعقة من الأخير 9,1 غرام من الدهون المهدرجة تقابلها 8,0 غرام في السمن العادي. هناك أنواع متوفرة من السمن الذي يحتوي على الأميغا - 3 والاستيرول النباتي.

كيف أستطيع تحديد العصير الصحي؟ كيف أعرف إن كان طبيعياً 100%؟

عند شراء العصير، تأكّدوا من شراء المنتجات التي تذكر التالي:

- ⊗ عصير 100%.
- ⊗ عصير فاكهة 100%.
- ⊗ عصير فاكهة صافي 100%.
- ⊗ عصير مركز 100%.
- ⊗ عصير تفاح (أو أي فاكهة أخرى) 100%.

هناك منتجات تحمل عبارة «شراب فاكهة» وهي منتجات تبدو كالعصير ومذاقها مشابه لطعم العصير. إلا أنّها في معظم الأحيان تكون مزيجاً من الماء والسكر. تحققوا من لائحة المحتويات وإن كانت الكلمات الأولى هي: ماء، سكر، غلوكوز - فروكتوز، نكهة اصطناعية، إلخ، فإن ذلك يعني أنّ المنتج يحتوي على قليل من العصير الطبيعي.

يفتقر العصير وإن كان طبيعياً من الألياف الموجودة في الفاكهة الكاملة. لذلك، فمن الأفضل شرب الماء وتناول الفاكهة عوضاً عن شرب العصير. إن كنتم ترغبون في كوب من العصير بين الحين والآخر، فاعتبروه حصّةً من الفاكهة. كما أنصحكم بإضافة بعض الماء إلى العصير قبل شربه.

هل صحيح أن تناول الشوكولا مفيد للصحة؟

هناك عدد قليل من الأطعمة التي تؤدي إلى الشعور نفسه الذي يصدر بعد تناول الشوكولا، يشعر محبو الشوكولا برغبة ملحة في تناول بعضاً منه لتحسين المزاج والنشاط بعد أكله. يعود تحسّن المزاج إلى أن تناول الشوكولا يفرز المواد الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالرضا والسعادة (الإندورفين). كما أن الشوكولا يدفع الدماغ إلى إفراز مادة كيميائية تدعى السيروتونين وهي مضادة للاكتئاب. هناك فوائد أخرى للشوكولا ومنها:

⊗ احتوائه على بعض العناصر المغذية كالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفيتامينات أ، ب1 وج ود وهـ.

⊗ الكاكاو، وهو من المحتويات الرئيسة للشوكولا، هو أهم مصدر طبيعي للمغنيسيوم. يشعر الأفراد الذين يعانون من نقص في المغنيسيوم برغبات ملحة في تناول الشوكولا.

⊗ كلما كان الشوكولا أعمق كان ذلك أفضل. أظهرت الأبحاث مؤخراً أن الشوكولا، والكاكاو بالتحديد، يحتوي على مواد كيميائية مقاومة للأمراض وهي الفلافونويد والكاتيشين. توصلت الدراسات إلى أن هذه المواد تفيد صحة القلب وتحمي من الضرر الجذري للخلايا، الضرر الذي قد يؤدي إلى أمراض عديدة. في الواقع، يحتوي الشوكولا المر (الذي يتكوّن من 60 إلى 70 في المئة من الكاكاو) على ضعف كمية المواد المضادة للأكسدة و4 أضعاف الكمية الموجودة في الشاي الأخضر. اكتشف الباحثون أن الشوكولا المر يحتوي على 5,53 ملغ من الكاتيشين في كل 100 غرام منه، بينما يحتوي كل 100 ملل من الشاي الأسود على 9,13 ملغ من الكاتيشين فقط.

الشوكولا المر أغلى ثمناً وليس حلواً بقدر الشوكولا بالحليب. إلا أن الشوكولا الأبيض والشوكولا بالحليب يحويان على كمية أكبر من الزبدة وعلى نسبة أقل من الفلا فونويد مقارنةً بالشوكولا المر. على سبيل المثال:



⊗ الشوكولا المر = 5,53 ملغ من الكاتيشين في كل 100 غرام.

⊗ الشوكولا الأبيض = 9,15 ملغ من الكاتيشين في كل 100 غرام.

من المهم تذكر أن الشوكولا وبالرغم من أنه مفيد للصحة غني بالدهون المشبعة ولذلك يحمل عدداً أكبر من السعرات الحرارية. إضافةً إلى ذلك، في الشوكولا الذي يباع في المتاجر كمية كبيرة من السكر المضر ومن الدهون المهدرجة. أنصح بشراء الشوكولا المر (الذي يتكون 60 إلى 70 في المئة من الكاكاو) وتجميده إلى مكعبات. بوسعكم تناول مكعب أو اثنين كل يوم، وذلك يعطيكم ما يكفي من المواد الكيميائية المقاومة للأمراض ويمنحكم الشعور بالرضا.

ما هي كمية الألياف التي يجب تناولها يومياً؟

الكمية التي يُنصح باستهلاكها يومياً هي بين 25 و30 غراماً. هناك نوعان أساسيان من الألياف الضرورية في كل نظام غذائي:

⊗ **القابل للذوبان:** كالشوفان والفاصوليا اليابسة والبازلاء اليابسة والفواكه كالتفاح والبرتقال والخضار كالجزر وبزر الكتان. تساعد الألياف القابلة للذوبان على تنظيم مستوى الكولسترول في الدم ومستوى الكولسترول السيئ (LDL). إضافةً إلى ذلك، تعمل هذه الألياف على استقرار نسبة السكر في الدم (الأمر الذي يفيد المصابين بالسنف الثاني من السكري).

⊗ **الألياف غير القابلة للذوبان:** كخالة القمح ومنتجات الحبوب الكاملة وبزر الكتان والخضار كالفاصوليا الخضراء والقرنبيط وقشور الفاكهة. هذه الألياف مهمة لعملية الخروج وتمنع الإمساك وتخلص المرء منه.

إنّ الأطعمة التي تحتوي على 2 غرام من الألياف على الأقل هي مصادر معتدلة للألياف. على المأكولات أن تحتوي على 4 غرامات على الأقل لتعتبر مصدراً غنياً بالألياف وعلى 6 غرامات على الأقل لتعتبر مصدراً غنياً للغاية بالألياف.

عليكم ألا تقلقوا حيال استهلاك الأنواع المختلفة من الألياف بكميات متباينة. إنَّ زيادة استهلاككم الكلي للألياف بحد ذاته مفيد للصحة. الإرشادات التالية تساعدكم على رفع استهلاككم للألياف:



- ⊗ استبدلوا الحبوب بالحبوب الكاملة.
- ⊗ أضيفوا بزر الكتان المطحون أو حبوب النخالة إلى اللبن أو المشروب الصباحي.
- ⊗ تناولوا ما لا يقل عن 5 إلى 9 حصص من الفواكه والخضار كل يوم.
- ⊗ أضيفوا الفاصوليا إلى العجة والسلطة والوصفات الأخرى وتناولوا الصلصات المصنوعة من الحبوب مثل الحمص بالطحينة. الحبوب غنية بالألياف وتحسّن من طعم الوصفات المختلفة.

الجدول 8:2: كمية الألياف في عدد من المأكولات

الطعام	كمية الألياف (غرام)
تفاحة متوسطة الحجم	4
أفوكادو متوسطة الحجم	10
موزة	3
كوب من توت العليق	7
حبة برتقال متوسطة	3
1/3 كوب من رقائق النخالة	1.5
شريحة من خبز الحبوب الكاملة	2
1/2 كوب من الفاصوليا المطبوخة	9.3
1/2 كوب من العدس	7.3
ملعقة كبيرة من بزر الكتان	5.2

أواجه صعوبة في تناول الفطور كل صباح. هل الرقائق أو الشوفان وجبة صحية

يمكن الاعتماد عليها في الصباح؟



كما سبق وذكرنا فإنَّ الفطور وجبة عليكم عدم تجاوزها إن كنتم ترغبون في تخفيف الوزن والحفاظ على المستوى الملائم للسكر في الدم. عليكم تناول وجبة فطور صغيرة وإن كنتم لا تشعرون بالجوع.

يواجه الكثير من الناس صعوبة في تناول الفطور. لذلك، أنصح بعادة احتساء مشروب صباحي يحتوي على جميع المغذيات. على سبيل المثال. قد يكون مشروباً مخفوقاً مؤلفاً من حبة فواكه مثلجة أو طازجة (على أن تكون منخفضة النشويات) وملعقة من مسحوق البروتين وبعضاً من حليب الصويا أو العصير وملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان أو من بزر الكتان المطحون (مصدر الدهون المفيدة والضرورية). هذه المشروبات يسهل تحضيرها في وقت قصير فهي تستغرق ما لا يزيد عن خمس دقائق (إنني أحضر مشروبي الصباحي في دقيقتين فقط). من المشروبات الصباحية المفضلة لدي:

مشروب الفراولة والموز المخفوق (لشخص واحد)

⊗ ملعقة من مسحوق البروتين (حوالي 20 غراماً).

⊗ 1/2 موزة مثلجة.

⊗ 1/4 كوب من الفراولة المثلجة.

⊗ ملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان.

⊗ 6 أونسات من الماء.

⊗ 2 أونس من حليب الصويا.

اخفقوا المحتويات لمدة دقيقتين واستمتعوا به!

في قسم الوصفات مزيد من الأفكار اللذيذة والمناسبة لفطور متوازنٍ ومغذٍ.

بالإضافة إلى هذا المشروب المخفوق، هناك بدائل أخرى بوسعها أن تبقيكم نشيطين. إلا أن معظم الخيارات الصباحية كالرقائق أو مصبغات الرقائق غنية بالنشويات إلى حد كبير ومصنوعة من الطحين المكرر. كما أنها تؤدي إلى تقلب

مستوى السكر والأنسولين في الدم. إن استهلاكها في الصباح يتسبب بشعوركم بالإرهاق والجوع في وقت مبكر من النهار. كما أنكم تشعرون برغبات ملححة في تناول الطعام وستفرزون كمية فائضة من الأنسولين، الأمر الذي يزيد من الوزن. إن مؤشر Glycemic Index مرتفع في معظم الرقائق ومصبّعاتها. إليكم الأمثلة التالية:

الجدول 8,3: مؤشر Glycemic Index الخاص ببعض خيارات الفطور

الخيارات ذات المؤشر المرتفع	المؤشر المنخفض الخيارات ذات	الخيارات ذات المؤشر المعتدل
خبز أبيض، 95	القمح المقطّع، 58	اللبن قليل الدسم، 15
رقائق بطعم الشوكولا، 74	رقائق النخالة، 58	كريب فروت، 25
رقائق الذرة، 92	كعك بالنخالة، 60	حليب الصويا، 30
رقائق الأرز، 82	الشوفان، 65	رقائق النخالة الكاملة، 30
مصبّع الرقائق، 72	مسحوق الشوفان، 66	خبز نخالة الشوفان، 42
	خبز القمح الكامل، 69	الشوفان على الطريقة التقليدية، 49

عند تناول فطور صحي، عليكم الالتفات إلى النظام الاختياري (Pick-3) الذي يمزج المغذيات الثلاث:

- (1) النشويات منخفضة المؤشر Glycemic Index.
- (2) البروتينات الخالية من الدهون.
- (3) الدهون المفيدة والضرورية. بالإضافة إلى الوصفات التي يذكرها القسم الأخير من الكتاب، هناك خيارات عديدة لفطور متوازن وصحي، ومنها:
 - ☐ خبز الحبوب الكاملة مع جبنة قشدية قليلة الدسم أو الصويا الذي يمكن مده على الخبز.



- ⊗ لبن قليل الدسم مع الفاكهة والجوز.
 - ⊗ الشوفان مع مسحوق البروتين والفاكهة وزيت بزر الكتان أو بزر الكتان المطحون.
 - ⊗ شراب مخفوق ومنشط.
 - ⊗ عجة بياض البيض المدعم بالأوميغا - 3 مع خبز الحبوب الكاملة (كخبز النخالة مثلاً).
 - ⊗ عجة بياض البيض المدعم بالأوميغا - 3 مع الخضار.
 - ⊗ بيضة مسلوقة مدعمة بالأوميغا - 3 مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة.
 - ⊗ بين الحين والآخر: شريحة مقلية من خبز الحبوب الكاملة مع شراب القيقب واللبن (مصدر للبروتين).
- إن مسألة الحصص الغذائية تتركني. ما هي الحصص الغذائية للبروتينات والدهون والنشويات؟

إليكم بعض الأمثلة عن الحصص الغذائية للنشويات:

- ⊗ حصة من الفواكه (1/2 كوب أو حبة صغيرة) = 10 غرامات من النشويات.
 - ⊗ كوب من الخضار = 5 غرامات من النشويات.
 - ⊗ 1/2 كوب من الحبوب = 20 - 25 غراماً من النشويات.
 - ⊗ ترتية القمح الكامل = 12 غراماً من النشويات.
 - ⊗ كوبان من خبز Wasa = 15 غراماً من النشويات.
 - ⊗ شريحة من خبز القمح الكامل = 15 غراماً من النشويات.
- إليكم بعض الأمثلة عن الحصص الغذائية للبروتينات:
- ⊗ 90 غراماً من البروتين (اللحم أو السمك = بحجم مجموعة ورق الشدة أو راحة اليد).
 - ⊗ ملعقة من مسحوق البروتين = 25 غراماً من البروتين.
 - ⊗ 120 غراماً من السمك أو الدجاج = 28 غراماً من البروتين.

- ⊗ 90 غراماً من اللحم الخالية من الدهون = 25 غراماً من البروتين.
- ⊗ 1/2 كوب من بياض البيض = 13 غراماً من البروتين.
- ⊗ 30 غراماً من الجبنة الخالية من الدسم = 7 غرامات من البروتين.
- ⊗ 120 غراماً من الصويا الصلبة = 10 غرامات من البروتين.

إليك بعض الأمثلة عن الحصص الغذائية للدهون:

- ⊗ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون = 5 غرامات من الدهون.
- ⊗ 7 حبات من اللوز = 5 غرامات من الدهون.
- ⊗ 1/8 حبة أفوكادو = 5 غرامات من الدهون.
- ⊗ ملعقة كبيرة من زبدة الفستق = 5 غرامات من الدهون.

ماذا يحصل إن تناولت الأطعمة غير الصحية؟

يخرق جميعنا الإرشادات الخاصة بالأنظمة الغذائية في نهاية الأسبوع أو في حفلة أو زفاف أو في عيد الميلاد. نتناول عندها الأطعمة المقلية أو الحلويات أو المعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض. عندما يحدث ذلك (وذلك أمر طبيعي يحصل مع الجميع)، فعليكم ألاّ تشعرُوا بالذنب. لا تستنتجوا عندها أنكم قد ألغيت المجهود السابق الذي قد قمتم به، فذلك غير صحيح. كل ما عليكم القيام به هو الانتباه في اليوم التالي أو في الوجبة التالية عبر التركيز على التوازن. ماذا يعني ذلك؟ افترضوا أنكم تناولتم الأطعمة غير المغذية وتشعرون بالتخمة. ما عليكم القيام به في اليوم التالي للعودة إلى الأسلوب الصحي هو:

- ⊗ ابدؤوا نهاركم بشرب الماء مع إضافة عصير الحامض الطازج لتطهير الجسم.
- ⊗ امتنعوا عن تناول الحبوب ليومين واحصروا النشويات المستهلكة بتلك ذات المؤشر Glycemic Index المنخفض كالفواكه والخضار.

⊗ تناولوا كمية أكبر من البروتينات.

⊗ مارسوا الرياضة بشكل أكبر (15 إلى 20 دقيقة إضافية).



كيف أتناول الأطعمة الصحية إن كنت على عجلة من أمري؟

عند تناول الطعام في المطاعم، تكون السعرات الحرارية أكثر عدداً. يعود ذلك إلى الحصص الضخمة وإلى استخدام الكثير من الزيت والصلصات وإلى أن المرء يطلب عادةً كمية أكبر من الطعام في هذه الأماكن. إضافةً إلى ذلك، بات الهدف الأساسي للمطاعم هو جذب أكبر عدد من الزبائن. لذلك، أصبحت تزيد من حجم الحصة وتقدم طعاماً أكثر لجذبهم. بات من الطبيعي شراء قطعتين من البيتزا بسعر قطعة واحدة أو الحصول على أكواب كبيرة الحجم من المشروبات الغازية. كما أن المطاعم تقدّم مجموعةً كبيرة من الأطعمة التي يستطيع المرء تناول كلِّ ما يرغب منها وبالكمية التي يريدها. تظهر الأبحاث أنّ معدّل السعرات الحرارية في الوجبة التي تقدمها المطاعم 765 وحدة حرارية تقابلها 425 وحدة حرارية للوجبات المنزلية. إليكم بعض الإحصاءات الأخرى التي تبرهن مساوئ تناول الطعام في المطاعم:

- ⊗ في العام 1996، قال 28 في المئة من الشباب الأميركيين إنهم يتناولون الطعام في المطاعم كل يوم، بينما كانت النسبة 14 في المئة منذ عقدين.
- ⊗ باتت الوحدات الحرارية في الوجبات الخفيفة والمملّحة أكثر بـ 93 سعرة حرارية، في المشروبات الغازية أكثر بـ 49 سعرة حرارية وفي البطاطا المقلية أكثر بـ 68 سعرة حرارية.

بوسعكم تناول الطعام الصحي واتباع النظام الاختياري (Pick 3) عند وجودكم في المطاعم:

- ⊗ تأكّدوا من تناول البروتينات في وجبتكم. بوسعكم اختيار السلمون أو اللحم الأحمر الخالي من الدهون أو الصويا أو الدجاج أو البيض. البروتين يساعدهم على الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم.
- ⊗ امتنعوا عن تناول الخبز الأبيض مع الزبدة، وهو ما يقدّم عادةً في بداية الوجبة.
- ⊗ لا تشربوا العصير أو المشروبات الغازية فهي تحتوي على الكثير من النشويات والوحدات الحرارية. احتسوا الماء أو المياه الغازية من الحامض عوضاً عن ذلك.

- ⊗ كثيراً ما تستخدم المطاعم الكثير من الجبنة وصلصاتها. إن كنتم ترغبون في تناول طبق يحتوي على الجبنة، اطلبوا أن تكون الكمية قليلة. بوسعكم استبدال صلصة الجبنة بصلصة الطماطم فهي تحتوي على نسبة أقل من الدهون وعلى كمية أكبر من اللايكوبين وهي مادة كيميائية مقاومة للسرطان.
 - ⊗ حاولوا اختيار طبق يحتوي على الأطعمة الطازجة كالسلطة الخضراء أو طبق من الفاكهة.
 - ⊗ امتنعوا عن تناول الحساء الذي يحتوي على القشدة، ففيه الكثير من أحماض الدهون المهدرجة إضافةً إلى الدهون المشبعة. حاولوا اختيار الحساء القائم على مرق الخضار أو الدجاج والذي يحتوي على الخضراوات المهروسة.
- نظراً إلى ارتفاع نسبة البدانة والسكري، بدأت مطاعم الوجبات السريعة بتقديم خيارات صحية عوضاً عن الوجبات المؤلفة من الهمبرغر والبطاطا المقلية والمشروب الغازي. تحتوي هذه الوجبات التقليدية في هذه المطاعم على حوالى 1340 وحدة حرارية أي كل ما يحتاجه المرء في اليوم الواحد. إنني لا أنصح بتناول الأطعمة هذه بشكل منتظم ولكن إن أردتم زيارة هذه المطاعم بين الحين والآخر، فإنني أنصح بالالتفات إلى الخيارات الصحية. في الجدول 8.4 بعض الاقتراحات الخاصة بذلك.

الجدول 8.4: بدائل صحية

حاولوا تناول...	عوضاً عن...
سلطة مع صلصة إيطالية: 72 وحدة حرارية و1,4 غرامات من الدهون.	علبة متوسطة الحجم من البطاطا المقلية: 345 وحدة حرارية و17 غراماً من الدهون.
اللبن مع الفواكه: 152 وحدة حرارية و5,2 غرام من الدهون.	بوظة مع صلصة الشوكولا: 326 وحدة حرارية و9.1 غراماً من الدهون.
الهمبرغر النباتي: 300 وحدة حرارية و7 غرامات من الدهون.	همبرغر: 715 وحدة حرارية و41 غراماً من الدهون.
شطيرة صدر الحبش (دون جبن): 230 وحدة حرارية و3 غرامات من الدهون.	شطيرة اللحم البارد والجبين: 440 وحدة حرارية و21 غراماً من الدهون.



لماذا أشعر بالتعب بشكل مستمر؟

كثيراً ما يشعر المرء بالإرهاق دون معرفة سبب ذلك. من خلال عملي، اكتشفت أنّ نشاط المرء أو افتقاره إليه مرتبط بشكل وثيق بنوعية الغذاء وكميته. إنني أطلب من الناس باستمرار تناول الأطعمة الطازجة للشعور بالحيوية. إن الاعتماد على المأكولات المصنّعة يؤدي إلى الافتقار إلى النشاط. من غير الجيد محاولة المرء باستمرار التغلب على هذا الكسل وعلى النعاس المستمر. تذكروا أنّ الجسم ينتقل إلى حالة صحية ممتازة عندما يُمنح البيئة والظروف الصحية، هذا إن لم يكن المرء يعاني من مشكلة صحية ما.

الخطوات الأربعة التي ذكرها الكتاب قد صُممت لتمنحكم نشاطاً وحيوية. إن شعرتم بإجهاد مستمر فعليكم الالتفات إلى خياراتكم الغذائية. دونوا يومياتكم الغذائية (في الملحق أمثلة عن ذلك) من أجل ملاحظة ما تأكلونه والكمية التي تتناولونها. بالرغم من صعوبة تحديد بعض العوامل المؤثرة سلبياً على النشاط، إلا أننا سنعرض الشائع منها:

- ⊗ عدم احتساء كمية كافية من المياه. شرب المزيد من الماء طريقة بسيطة تزيد من الحيوية.
- ⊗ تناول الكثير من النشويات ذات مؤشر Glycemic Index المرتفع. إن كنتم تعانيون من الوزن الزائد، فقد يكون تأثير الأنسولين عليكم ضئيلاً. إن كانت تلك هي الحالة، فعليكم عدم تناول هذه النشويات التي تعمل على تقلب مستوى السكر في الدم. هذا التقلب يؤدي إلى شعوركم بالإرهاق طوال النهار.
- ⊗ الافتقار إلى البروتين. إننا لا نشعر عادةً برغبة ملحّة في تناول البروتين بل تتمحور هذه الرغبات في معظم الأحيان حول النشويات أي الخبز والمعجنات والحلويات. إن إضافة كمية كافية من البروتين إلى النظام الغذائي يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم وعلى خسارة الوزن.
- ⊗ عدم ممارسة الرياضة. على المرء أن يتحرّك ليلين المفاصل و لرفع نسبة الإندورفين والنشاط ولتعزيز عملية الأيض.

⊗ نقص في الفيتامينات والمعادن. إنَّ معظم الناس لا يتناولون ما يكفي من الأطعمة الطازجة، ممَّا يؤدي إلى نقص في الفيتامينات والمعادن. إضافة إلى ذلك، يتم زرع كمية كبيرة من المزروعات في تربة مستنزفة. لذلك، فإننا لا نحصل على الغذاء الذي كنَّا نحصل عليه في الماضي.

⊗ أخيراً إنَّ شرب القهوة يزيل المعادن والفيتامينات من الجسم. لذلك، أنصح بتناول جرعات مكملَّة من الفيتامينات. في قسم المنتجات المكملَّة الموجود في آخر الكتاب مزيد من التفاصيل حول ذلك.

لقد سمعت أن الأنظمة الغذائية بالبروتين قد تكون خطيرة على المدى البعيد. هل ذلك صحيح؟

هناك إيجابيات وسلبيات لهذه الأنظمة الغذائية. كما ذكرنا، إنَّ التعزيز من عملية الأيض وتخفيف الوزن يكونان أكثر فعالية عند اتباع النظام الاختياري (Pick 3) الذي تمحور حوله الفصل الرابع. يؤدي هذا النظام إلى خسارة الوزن الزائد وعدم زيادة الوزن بعد ذلك. ليس هذا النظام عالي البروتين بل هو يعتمد على كمية معتدلة منه. قد تكون كمية البروتين فيه أعلى ممَّا ينصح به في كندا (5 - 12 حصة من الحبوب و 2 - 3 حصص من اللحم وبدائله). إلا أنَّ البروتين في هذا النظام أقل من الكمية التي تنصح بها الأنظمة الصارمة الأخرى كنظام آتكينز.

إيجابيات الأنظمة الغنية بالبروتين هي تخفيف الوزن وتعزيز عملية الأيض بسرعة هائلة. إلا أنَّ نتائج هذه الأنظمة لا تستمر لفترة طويلة، فالوزن يزيد بعد اتباعها. تذكُّروا أن استمرار تخفيف الوزن وزيادته يجعل من العملية أكثر صعوبة. من الأفضل تخفيف الوزن بشكل تدريجي للحفاظ على الوزن المرجو لوقت أطول ودائم.

هناك مساوئ أخرى لهذه الأنظمة وهي أنَّ الوجبات تقوم على اللحوم الحمراء والدهون. إن الإفراط في استهلاك هذه اللحوم يؤدي إلى ترقق العظم، والإفراط في تناول الدهون المشبعة يتسبب بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومستوى



الكوليسترول في الدم. أخيراً، تفتقر هذه الأنظمة الغنية بالبروتين إلى المعادن والفيتامينات والألياف. يعاني معظم متبّعي هذه الأنظمة من الإمساك بسبب عدم تناول ما يكفي من الألياف.

النظام الاختياري (Pick-3) مؤلف من المغذيات المختلفة بالنسبة التالية:

⊗ 40 في المئة: النشويات منخفضة المؤشر Glycemic Index خضار وفواكه وحبوب كاملة).

⊗ 30 في المئة: الدهون المفيدة والضرورية.

⊗ 30 في المئة: البروتينات الخالية من الدهون.

⊗ تذكّروا أنكم تستطيعون اللجوء إلى الموقع الإلكتروني التالي لإرسال أية أسئلة

أخرى لم يجب الكتاب عليها: www.drjoey.com

