

## فصل 8

### الطعام، والشراب، والحمية

obeikandi.com

## أولاد نباتيون



في سابق العصر، كان عشاء العائلة الأمريكية التقليدي يتكون من اللحم والبطاطا. الأم تطهو والأب يبتهل، ويخضع لحظات. يقوم الأطفال بتناول كل ما في أطباقهم أو لا يحصلون على التحلية. يحصل فيدو (الكلب) على فتات الطعام.

هذه الأيام، ربما يكون الأب هو من يطهو، أو تكون الأم قد طلبت الطعام من الخارج. ربما يكون الأطفال قد توقفوا بالكاد عن ألعابهم الإلكترونية للجلوس إلى الطاولة. ربما يكون فيدو يرتدي مئزراً ويجلس على كرسي في غرفة الطعام. لكن من بين كل التغييرات التي طالت طاولة العشاء الأمريكية منذ الخمسينيات، ربما يكون أكثرها وضوحاً أن أطباق الأطفال لم تعد تحتوي لحماً.

نحو 1.5 مليون طفل في الولايات المتحدة تتراوح أعمارهم بين 8-18 نباتيون، ارتفاعاً من صفر عملياً قبل خمسين سنة مضت. ذلك المليون ونصف المليون طفل لا يتناولون البتة اللحم والدجاج والسمك. لا يتناول قرابة 3 ملايين آخرون اللحم فقط، وبيتعد 3 ملايين آخرون عن تناول الدجاج وحده. ثم هناك أيضاً عدد قليل من الأشخاص الذين يتناولون السمك فقط، ونباتيون يبتعدون عن كل الأطعمة ذات المنشأ الحيواني بما في ذلك البيض والحليب والجبن وأحياناً العسل. العديد منهم لا يرتدي الجلد.

بعض هؤلاء الأطفال نباتيون بتشجيع من آبائهم النباتيين - لكن أكثر فأكثر، يرفض الشبان الطعام الذي يحتوي لحماً من تلقاء أنفسهم. خاصة الفتيات. تقول نسبة كبيرة تبلغ 11% من الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 13-15: إنهن لا يأكلن اللحم. على الرغم من أن «أطفال نباتيون» ينتشرون على امتداد البلاد، إلا أن الغرب الأوسط يتقدم على باقي البلاد بفارق 8% - لا بد أن ذلك مخيب لآمال كبرى شركات صناعة اللحوم في شيكاغو، ومدينة كانساس، وفورت وورث.

لماذا النباتي ظاهرة منتشرة؟ ألم تكن السبانغ من حظي بكل الأنباء السيئة في سنة 2006؟

جزء من السبب في ازدياد أعداد: «أطفال نباتيون» هو ارتفاع نسبة النباتيين بوجه عام، وتوافر بدائل كثيرة عن اللحم، ناهيك عن ذكر زيادة القبول الاجتماعي لذلك. هناك الآن نحو 11 مليون نباتي في الولايات المتحدة - ثلثهم إلى نصفهم لا يأكلون سوى الخضراوات فقط ارتفاعاً من 5% في بداية التسعينيات. حتى بيرغر كنج Burger King، من بين كل الأماكن، يقدم فطائر نباتية. هذه الأيام، يستطيع الأطفال النباتيون تناول ما يحلو لهم بسهولة أكبر من شبان أجيال سابقة.

عامل آخر أسهم في ارتفاع أعداد: «أطفال نباتيون» هو ازدياد تساهل الآباء بوجه عام - والتركيز على أهمية الفرد، عند كل عمر، التي ترافق عملياً كل نزعة في هذا الكتاب. ربما كان طفل في الخمسينيات يخبر والديه أنه لا يرغب في تناول اللحم يستمع إلى محاضرة عن التغذية، والامتنال للأوامر، ثم يتم تهديده بحرمانه من العشاء. هذه الأيام، سيتم الاحتفال باستقلاليتته وربما حساسيته تجاه الحيوانات أيضاً. بالفعل، حقيقة أن الأطفال يصبحون نباتيين من تلقاء أنفسهم لا تتعلق بشيء محسوس، أو حتى تساهل الآباء، وإنما بالتدفق الكبير المستمر للمعلومات التي يتلقاها الأطفال اليوم بشأن البيئة. بالتأكيد، كان لدينا «يوم الأرض» منذ سنة 1970، وكان كل حي عشت فيه ينظم أيام «تنظيف الحدائق». لكن ابنتي التي تبلغ من العمر 4 سنوات تعود إلى المنزل بعد المدرسة تغني «إعادة التصنيع، إعادة التصنيع» لفريير جاك. تكبر مع إحساس جديد شامل عما هو مقبول سياسياً - ويمكن للأطفال أن يرفعوا أصواتهم عالياً ودونما حرج ضمن أسرهم. لست مدخناً، لكن كل من يدخن يستمع إلى سيل من الانتقادات من أطفاله. لا أجرؤ حتى على وضع علب معدنية أو صحف في سلة نفايات عادية، وإلا سينظرون إلي منتقدين. ولا تبلي صناعة اللحوم حسناً في المدارس، أيضاً. صيد الأسماك، والحيوانات، وتربية الدجاج ليست ضمن الموضوعات المفضلة في المدارس.

في الواقع، إذا فكرت في الأمر، فالجدير في الملاحظة حقاً هو أن المزيد والمزيد من الأطفال يصبحون نباتيين - لكن الأطفال اليوم يقضون وقتاً مع الحيوانات أكبر من

ذي قبل. هل قضيت أي وقت أخيراً في قراءة كتب أطفال؟ بالكاد يوجد إنسان فيها. ولا أتكلم فقط عن الدببة الثلاثة والخنازير الصغيرة الثلاثة، بالرغم من أنها تشكل بداية جيدة. من الدببة، والقطط، والديدان في كتب ريتشارد سكارى إلى جورج الفضولي القرد إلى عائلة الخنازير في أوليفيا، ليس هناك عملياً أي شيء يحبه الأطفال وليس حيواناً. والتلفاز والأفلام ليست أفضل حالاً. من حيوانات أليفة مدهشة سنة 2006 لنيك الابن إلى فيلم السنة المميز أقدام سعيدة (مع البطاريق التي تغني)، كيف يمكن، بصراحة، حث الأطفال -حتى من قبل أكثر الوالدين اعتناءً بالتغذية- على تناول لحوم الحيوانات؟

يا للأسف! لا يمكن ذلك. ويقول خبراء التغذية على نحو متزايد: إن الحمية النباتية قد تكون جيدة للصغار، إذا لم تكن أفضل لهم. لهذا تستعد المدارس، والعائلات، وكل أنواع المطاعم لتقديم وجبات نباتية، وستتحسن النوعية والتشكيلة باطراد. كانت السلطات قد أصبحت الأطعمة الأسرع نمواً. لا تتفاجأ إذا كانت وجبة الطعام السريع القادمة هي تلك المشتقة من فول الصويا، وربما بعض الكرنب، أو قرنبيط كاجون (منطقة في لويزيانا). كانت الصناعة قد عملت كثيراً على تحضير أشكال مختلفة من الدجاج، لكن ينبغي عليها بذل جهد أكبر في حين يمكن فعله بالكوسا المقلية. إلى جانب السلطات، يبدو أن الصناعة تركز على متلازمة اللحوم والبطاطا، وتعتقد أن الأطفال لن يتناولوا الخضراوات إلا مرغمين. إنهم يخطئون في فهم النزعة - يحب كثير من الأطفال الآن الأطعمة التي يتم تحضيرها من الخضراوات فقط.

صناعة اللحوم قلقة للغاية مما يحدث، وقد أطلقت سنة 2003 هجوماً مضاداً. مستهدفاً الفتيات المراهقات اللواتي يقدن تلك النزعة، أطلق «مجلس لحوم البقر الطبيعية» حملة تحث على تناول اللحوم تحت عنوان رئيس هو: «الفتيات الحقيقيات يتناولن لحم البقر». في حال انتقلت نزعة: «أطفال نباتيون» إلى الراشدين، سيصبح مستقبل الصناعة في خطر.

قد يعني هذا أمريكة أكثر صحة، أيضاً. كانت إصابة الرجال النباتيين بأمراض القلب أقل بنسبة 37% من الرجال غير النباتيين -ونسبة إصابة النباتيين من كلا الجنسين

باضطرابات عقلية نصف ما هي عليه بالنسبة لغير النباتيين - حتى عندما تكون المتغيرات الأخرى في نمط المعيشة نفسها.

بالطبع، يمكن أن تكون الخضراوات خطيرة، أيضاً، كما رأينا في كارثة شطائر الذرة المقلية سنة 2006. نظراً لعدم وجود «مرحلة قتل» في إعداد الخضراوات - بخلاف إعداد اللحوم - ينبغي أن يبقى المنتجون، والوالدان، والأطفال النباتيون على حد سواء حذرين في أنماط حياتهم الصحية. حتى الآن، لم يكن هناك حماس كبير لتعريض الطعام للإشعاعات، بالرغم من أنها طريقة مؤكدة لزيادة مدة تخزين المنتج والقضاء على الأمراض في الخضراوات. لكن بمواجهة مليارات الأنواع الجديدة من الخضراوات، ربما تلجأ الصناعة إلى تعريض المنتج للإشعاع بوصفه الطريقة الوحيدة لتقديم السبانغ والنوم في الليل.

ستكون المعركة للظفر ببطون أطفالنا حامية الوطيس. سيشارك فيها مربو الدواجن والمزارعون. وقد تكون هناك ردة فعل من الأطفال عندما يصبحون مراهقين، ويعدون أنه قد تم حرمانهم من الاستمتاع باللحوم، ويعودون لتناولها بأعداد قياسية. لكن على الأرجح، ستستمر هذه النزعة، وسيرفض المزيد من الأطفال، وخاصة الفتيات، ثقافة أكل اللحوم، وسيترافق ذلك برغبة في اتباع نظام غذائي معين يناسب النباتيين. مع الأخذ في الحسبان التحول نحو الكحول الإيثيلي والطلب المتزايد على الذرة والسيلولوز، لا تتفاجأ إن أصبح فول الصويا استثماراً رائعاً في السنوات القادمة.



## عبء ثقيل



يعرف الجميع أن نسبة البدانة في أمريكا تزداد. في بداية الستينيات، كان معدل وزن الرجل 75 كيلوغراماً، ومعدل وزن المرأة 63 كيلوغراماً. معدل وزن الرجل الآن 86 كيلوغراماً، في حين يصل معدل وزن المرأة إلى ما يقارب ما كان سابقاً معدل وزن الرجل - 74.

في العقدين الأخيرين، كان عدد الأمريكيين الذين يعدون «بدينين» - أثقل بأربعة عشر كيلوغراماً أو أكثر من المعدل - قد تضاعف. ربما يكون أكثر بلاغة أن عدد الأشخاص الذين يعدون «بدينين على نحو مرضي» - لديهم 45 كيلوغراماً إضافية أو أكثر - قد تضاعف أربع مرات. اليوم في أمريكا، هناك ما يُقدَّر بنحو 9 ملايين شخص بدين. ذلك أكثر من ضعف عدد الأمريكيين الذين يعانون من الزهايمر. إنه أكبر من سكان كارولينا الشمالية أو نيوجرسي. إنه عبء مذهل ينبغي حمله.

بالطبع، كنا قد سمعنا جميعاً أن بطوننا الضعيفة تغير الحياة الأمريكية. كان على صناعة الرعاية الصحية أن تقدم سيارات إسعاف أضخم، وكراسي مدولبة أكبر، وآلات تصوير شعاعية أعرض، وإبراً أطول. كان على خدمة النقل العام أن تتأقلم مع الوضع مع توسيع سلطة النقل في شيكاغو رسمياً لمقاعد حافلاتها، وقيام شركات الطيران بحجز مقعدين لبعض الأشخاص. تكثر الابتكارات التجارية، مثل قيام صانعي السيارات بتجربة مقاعد دوّارة مما يسهّل على البدينين الدخول والخروج من المركبة - وتوايبت أعرض بمقدار الثلثين.

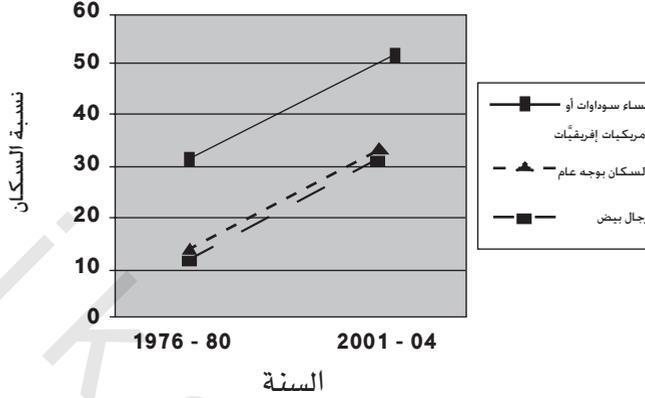
بالتأكيد، تواجه بعض الصناعات ازدهاراً كبيراً. بينما تحاول بعض المتاجر المخصصة للنساء صغار القَد إغلاق أبوابها، تقوم شركة لين بريانت Lane Bryant، الرائدة في

صناعة «ملابس كبيرة الحجم»، بافتتاح مئات المتاجر الجديدة. صناعة الطعام تزدهر، وسلاسل الوجبات السريعة خاصة. وكذلك، إلى درجة أقل، صناعة تخفيف الوزن. (بالرغم من أنه ليس واضحاً إن كانت كل من هذه الصناعات قد قامت بما ينبغي عليها. يوجد في ألاباما، الولاية مع واحدة من أعلى نسب البدانة في البلاد، 100 منفذ لبيع منتجات كنتاكي، ومتجر واحد لسلسلة جيني كريغز Jenny Craigs. يوجد في ولاية كنتاكي أيضاً ما يزيد عن 100 متجر كنتاكي، لكن أربعة متاجر جيني كريغز. هل يعرفون شيئاً لا نعرفه، أم أنهم لا ينتبهون لما يجري؟).

حتى السياسة العامة تدخلت في موضوع البدانة - كما ينبغي لها؛ لأن وزننا الزائد يكلف نحو 120 مليار دولار كل سنة. أضافت إدارة النقل الاتحادية أخيراً 4.5 كيلوغرامات لمعدل وزن كل راكب في احتساب حمولات شحن الطائرات. أعلنت إدارة الرعاية الصحية أنها ستتعامل مع البدانة بوصفها مرضاً، وهذا يعني تغطية تكاليف المزيد من جراحات التخفيف من الوزن. في سنة 2004، أطلقت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية «خطة عمل لمواجهة مشكلة البدانة في البلاد»، وأعلنت أنها ستزيد عدد السعرات الحرارية في لصاقات الطعام، وتشر المعلومات الخاصة بالتغذية في المطاعم، وتوفر أدوية أفضل للبدانة.

لكن مع كل هذا الاهتمام العام، لا يبدو أن أحداً يركز فعلاً على حقيقة أن البدانة المرضية ليست منتشرة على نحو متوازن، من ناحية ديمغرافية. بالرغم من أننا عموماً نصبح أكثر بدانة، إلا أن عبء البدانة المرضية يقع على نحو غير متوازن على عاتق مجموعة واحدة من الأمريكيين: النساء السوداوات. وفقاً لدراسة نُشرت سنة 2002 في صحيفة نقابة الأطباء الأمريكية، احتمال أن تصاب النساء عموماً ببدانة مرضية أكبر مرتين من احتمال إصابة الرجال بها، لكن تُصاب بها 1 من كل 6 نساء سوداوات بدينيات - تقريباً أكبر بثلاثة أضعاف من معدل أي مجموعة فرعية أخرى من النساء أو الرجال. في الواقع، بالرغم من كل الكلام عن ازدياد البدانة، إلا أن سكان الولايات المتحدة عامة يختبرون الآن معدلات كانت النساء السوداوات قد اختبرنها قبل ثلاثين سنة، وقد ارتفعت معدلات البدانة لدى النساء السوداوات منذ ذلك الحين بمعدل الضعف تقريباً.

معدلات البدانة بين سكان أمريكيين محددين،  
تتراوح أعمارهم بين 20-47، أواخر السبعينيات - أوائل الألفية الثالثة



المصدر: وزارة الصحة الأمريكية، 2006 .

إذا فكرت في الأمر، فسترى أن ذلك متغلغل في الثقافة الشعبية. ناقشت أوبرا وينفري، أشهر امرأة سوداء في أمريكا، بانتظام وعلانية التحديات التي واجهتها لتخفيف وزنها. (هل فعلت ذلك إيلين، أو كيتي؟). كانت إحدى أشهر فرق الرقص في الثمانينيات تدعى «طنين من المتعة» - امرأتان سوداوان كان عملهما الأشهر بعنوان «إنها تمطر رجالاً» الذي تم تقديمه مراراً وتكراراً بنجاح طوال عقدين. والرجال، كما يبدو، لا يكتفون البتة. كان إيدي موريفي قد أسس لنفسه مهنة ناجحة من أداء أدوار نساء سوداوات بدينيات - من أفلام الأستاذ المختل إلى نوربيت Norbit سنة 2007، كان موريفي قد نسج حيكات كاملة على ما هو أكثر من المرح الواضح لحقيقة وجود مثل تلك النساء البدينيات (أدى أدوارهن بنفسه، بالرغم من أنه رجل نحيل). قام مارتن لورنس بشيء مماثل في منزل ماما الكبير، ومنزل ماما الكبير 2. أنتج حتى تايلور بييري، مع فيلمه سنة 2005 مفكرة امرأة سوداء مجنونة، وفيلمه سنة 2006 لم شمل عائلة ماديا، أفلاماً أكثر جدية لكنها بالرغم من ذلك حفلت بكثير من الرجال الذين ارتدوا ملابس نساء مثل العمّة ماديا البدينة.

لكن في الحياة الحقيقية، إليك ما يعنيه العبء غير المتكافئ. هناك ما يزيد قليلاً عن 18 مليون امرأة سوداء في أمريكا. إذا كانت 1 من كل 6 بدينيات على نحو مرضي،

فهذا يعني أكثر من 3 ملايين امرأة سوداء يحملن وزناً إضافياً يقدر بـ 45 كيلوغراماً أو أكثر. وفقاً لدراسة صحيفة نقابة الأطباء الأمريكية سنة 2006، يتركز البدنيون على نحو مرضي في الفئة العمرية 50-59، وهذا يعني أن أثقل النساء السوداوات وزناً في أوج نشاط عملهن ورعايتهن للأحفاد. وإليك أسوأ ما في الأمر. وفقاً لدراسة صحيفة نقابة الأطباء الأمريكية أيضاً، التي تابعت هذا الموضوع سبع سنوات، كان خطر موت النساء البدنيات على نحو مرضي في منتصف العمر قد تضاعف تقريباً في أثناء مدة الدراسة مقارنة بنساء وزنهن طبيعي. يضع ذلك النساء السوداوات في منتصف العمر ضمن واحدة من أعلى مخاطر الوفيات في البلاد.

هل يمكنك تصوّر شناعة موت نحو 2 مليون امرأة سوداء في منتصف العمر في أمريكا؟ على الرغم من أن النساء السوداوات لا يشكلن سوى نحو 6% من القوة العاملة في الولايات المتحدة، إلا أنهن يشكلن 7% من كل العاملين المتعلمين في مجال الخدمات. يشكلن 23% من صناعة الخدمات في أمريكا بوجه عام.

تربي جدّات سوداوات أو يساعدن في تربية 44% من الأطفال السود في أمريكا - أكثر من ضعف معدل قيام الجدّات بتربية الأحفاد في أي مجموعة عرقية أخرى في أمريكا.

في سنة 2004، أخذت النساء السوداوات يصوّتن بمعدل 60% - أعلى بمرتين من معدل تصويت النساء اللاتين، وأقلّ بقليل من معدل تصويت المرأة البيضاء. والجدّات السوداوات هن حجر الزاوية في كل مجتمع أسود في أمريكا - أسأل فقط أي واعظ، أو معلم، أو شخص ترعرع في إحدى تلك المجتمعات.

يصعب على المرء تفسير السبب الذي يجعل النساء السوداوات يحملن عبئاً أكبر مما يحمله الرجال السود، أو النساء غير السوداوات. وجدت دراسة سنة 2005 عن صحة النساء في مدينة نيويورك أن النساء السوداوات اللواتي يجنين أقل من 25.000 دولار سنوياً أكثر عرضة لزيادة الوزن. اقتبست نيويورك تايمز عن مسؤولي صحة قولهم إن «عدم الحصول على طعام جيد، رخص الوجبات السريعة والسلع المعالجة غير الصحية، إضافة إلى تأثيرات مجتمعية دقيقة، مثل الفرق في قبول صور الجسد بين مجموعات عرقية مختلفة، أسهمت كلها في زيادة البدانة المرضية بين النساء الأقل دخلاً ومن

مجموعات عرقية معينة». والأطعمة الجنوبية التقليدية التي تترعرع كثير من النساء عليها غنية بالدهون، والسعرات الحرارية.

فيما نركز على العديد من التحديات التي تواجه المجتمع الأسود مثل تحسين التعليم وتقديم فرص جديدة للشبان، تبقى هذه المشكلة الواضحة والمهمة إحصائياً دون حل، ومثل نار تحت الرماد، بالرغم من التكلفة البشرية والاجتماعية العالية. لم تأتِ «خطة العمل لمواجهة مشكلة البدانة في البلاد» على ذكر النساء السوداوات إلاّ أماماً. تقدم غالباً في هذا الكتاب نزعات إحصائية مخفية، إلا أن هذه موثقة جيداً من قبل الباحثين، لكن واضعي السياسات العامة لا يتصدون لها كما ينبغي. لهذا عندما تبدأ أمريكا التصدي لمشكلة البدانة، ينبغي أن تتأكد أن يشمل ذلك الجميع كجزء من هذا الجهد القومي لتحسين صحتنا وعافيتنا.

## الصورة الدولية

أمريكا ليست وحيدة في اتساع قياس خصر مواطنيها. كان ازدياد الوزن قد أصبح مشكلة عالمية، حتى إن منظمة الصحة العالمية أطلقت اسماً على ما قد يصبح وباءً قريباً: «البدانة العالمية».

بالتأكيد، يبقى الجوع وسوء التغذية مشكلتين خطيرتين (وربما تقتلان بسرعة أكبر) في معظم بقاع العالم. لكن عند وضع الأرقام في سياقها الصحيح، نجد أن هناك نحو 1 مليار شخص في العالم يعانون من زيادة الوزن، مقارنة بنحو 800 مليون يعانون سوء التغذية.

يزيد عدد الأشخاص «البدنيين» في العالم الآن في 300 مليون، ارتفاعاً من 200 مليون سنة 1995. تتوقع منظمة الصحة العالمية أنه في السنوات القليلة المقبلة، ستكون الأمراض المرتبطة بالبدانة مثل الأزمة القلبية، والجلطة، والسكري، وارتفاع ضغط الدم السبب الرئيس للوفاة في العالم.

الجدير بالملاحظة بشأن «البدانة العالمية» أنها لا تؤثر فقط في الدول المتقدمة. في الدول النامية، كما تقول صحيفة نيوانغلاند NewEngland الطبية، يوجد في نحو 60% من الأسر التي تضم أفراداً ثقل أوزانهم عن المعدل فرداً بديناً. بالفعل، ما عدا بلاد جنوب الصحراء الإفريقية، ليس هناك بلد في العالم لم يرتفع فيه مؤشر معدل كتلة البشر (مقياس بدانة أكثر دقة من الوزن) إلى مستويات تُذّر بظهور أمراض عضال.

● المكسيك، مثلاً، ثاني بلد على قائمة البدانة في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية التي تتألف من ثلاثين عضواً - فقط بعد جارتها إلى الشمال. وضمن السكان اللاتين الذين يعيشون على جانبي الحدود بين المكسيك والولايات المتحدة، يعاني 74% من الرجال و70% من النساء زيادة في الوزن أو البدانة. السكري الآن هو السبب الأول للوفيات في المكسيك، ارتفاعاً من المركز 35 سنة 1968. ذلك معدل أعلى من أي بلد كبير آخر في العالم.

● في الصين، منذ التسعينيات، كانت نسبة الرجال البدينين قد ارتفعت من 4 إلى 15%. ارتفعت نسبة النساء البدينات من 10 إلى 20%. بحلول سنة 2010، سيكون أكثر من نصف السكان المصابين بالسكري في العالم آسيويين.

وعودة إلى الولايات المتحدة، حيث تعاني النساء الأمريكيات-الإفريقيات من بدانة مرضية بمعدلات أعلى من أي مجموعة أخرى؛ لهذا دعونا ننظر إلى إفريقية. معدلات سوء التغذية هناك أعلى من أي مكان آخر في العالم، لكن:

● تعاني أكثر من ثلث النساء الإفريقيات، وربع الرجال الأفارقة، زيادة في الوزن، وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن تلك الأرقام سترتفع إلى 41 و30%، على الترتيب، في السنوات العشر القادمة.

● في جنوب إفريقية، تعاني 56% من النساء البدانة أو زيادة في الوزن، مقارنة بأكثر من 10% بقليل من الذين ثقل أوزانهم عن المعدل.

● في الكاميرون، وغامبية، ونيجيرية، يعاني نحو 35% من السكان البدانة أو زيادة في الوزن.

بالتأكيد، لا يزال معدل الإصابة بمرض السكري عند نسبة 2% في إفريقيا، مقارنة بنحو 8% في أوروبا وأمريكا الشمالية - لكن إفريقيا ليست مؤهلة لتشخيصه باكراً أو معالجته بفاعلية. لهذا فيما قد يبدو السكري مرض «الإنسان الثري» الذي يحصل على تغذية جيدة، إلا أن تأثيراته قد تكون أسوأ إذا أصاب الفقراء.

ما سبب انتشار البدانة على نحو كبير عالمياً؟ يقول الخبراء: إن الأمر كله يتعلق بتغيير أنماط الغذاء من تناول الخضراوات والحبوب إلى أطعمة معالجة ومشبعة بالدهون. عبر العالم، الطعام أرخص مما كان عليه من قبل، وخاصة الأطعمة المليئة بالسعرات الحرارية. وجباتنا وشطائرنا أكثر إشباعاً بالسكر والزيت الآن. يشرب المكسيكيون -ثاني بلد على قائمة البدانة في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، كما تذكر- كميات من الكولا مساوية لما يشربونه من الحليب.

وفيما كان الناس يمشون ويركبون دراجات هوائية، أضحت السيارات، أو على الأقل السكوتر، الآن متوافرة على نطاق واسع. كان السكن في المدن، والتلفاز، وأنماط العيش بخمول قد حولت الجميع إلى كسالى.

المفارقة أن البدانة علامة على الرخاء: الطعام رخيص، ويمكن لمعظم سكان العالم الحصول عليه. لكن عندما يكون في معظمه خالياً من السعرات الحرارية -يترافق ذلك مع انخفاض مستويات العمل اليدوي والتمارين الرياضية- يتحول إلى خصور نحيلة، مع كل المشكلات التي تتجم عن ذلك.



## التصور جوعاً لإطالة أمد الحياة



كما كنا قد ناقشنا للتو، أمريكا بدينة. معدل بدانة الأطفال يرتفع، ومعدل الإصابة بالسكري يرتفع، وعليهم أن يجعلوا مقاعدنا أعرض في الحافلات والطائرات. نعرف ذلك - إنها أزمة قومية.

لكن ربما لأن «أشخاصاً كبار الحجم» يحتشدون أمام ناظرينا، يصبح ممكناً ألا نهتم كثيراً بمجموعة من الأمريكيين الذين يعملون، فعلياً، على خفض أوزانهم - ليس بسبب الرغبة، أو المرض، أو الاحتجاج السياسي، وإنما في مسعى متعمد لإطالة أمد الحياة.

هؤلاء النحيلون بالآلاف ليسوا ممن يفتقد الشهية إلى ما تنتجه الحديقة (على الرغم من أن عدد هؤلاء، للأسف، يزداد). لا يسعون للوصول إلى وزن خاص لأجسادهم، وليسوا بالضرورة ممن لا يحبون الطعام.

ليس هؤلاء الناس من المثابرين على رياضة بناء الأجسام، والذين يتدربون كل يوم ويتباهون بأوزان المراهقين في سنواتهم الذهبية. (يقال: إن الأمريكيين بعمر +55 هم المجموعة الأسرع نمواً من أعضاء المراكز الرياضية).

لا، هؤلاء الذين يتناولون تفاحة على الإفطار، وخسّة على الغداء، ويسعون للعيش قرناً، مجموعة متميزة من الناس الذين يظنون - بناءً على دليل علمي مرموق - أن خفض السرعات الحرارية إلى مستويات التصور جوعاً تقريباً سيطيّل حياتهم نحو عشر إلى عشرين سنة.

جنون؟ تم إثبات ذلك مراراً وتكراراً مع ثدييات أخرى. في الثلاثينيات، وجد عالم في مورنيل أن خفض السرعات الحرارية المخصصة للجرذان بنسبة 30% يطيل حياتها بحدود 40%، وينجم ذلك عن خفض نسبة الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى مرتبطة بالتقدم في العمر. كانت تجارب مشابهة قد أظهرت التأثيرات نفسها لدى الفئران

والهامستر (حيوان من القوارض) والعناكب والديدان والأسماك والذباب والقردة والكلاب. وعندما تناولت كميات أقل، لم تعيش تلك الحيوانات حياة أطول فقط - كانت أكثر صحة ونشاطاً حتى النهاية.

جاءت إحدى المؤشرات على أن «الحد من السرعات الحرارية» يعمل بالطريقة نفسها لدى البشر من تجربة «المحيط الحيوي 2» في التسعينيات، عندما قام ثمانية علماء بيولوجيا بحبس أنفسهم داخل حجرة محكمة الإغلاق لسنتين، ليكتشفوا فقط أن النظام البيئي الذي كان يُفترض أنه مستدام، لم ينتج ما يكفي من الطعام لإبقائهم على قيد الحياة. لكن بدلاً من التخلي عن التجربة، حثهم طبيبههم روي ولفورد -الذي اكتشف بعد خمس عشرة سنة «حمية الحد من السرعات الحرارية»- على العيش عند مستويات الحد الأدنى للبقاء. عندما خرج العلماء من فقاعتهم، قال الأطباء: إن صحتهم أفضل مما كانت عليه عند دخولهم إليها.

ويبدو أن المزيد من الدراسات الحديثة تؤكد ذلك باستمرار. كان علماء قد اكتشفوا أن الناس الذين يتبعون حمية منخفضة السرعات الحرارية يتميزون بانخفاض ضغط الدم، ومستوى الكوليسترول، ودرجة حرارة الجسم (مما قد يؤخر التقدم في العمر أيضاً)، ومستويات انسداد الشرايين.

إليك ما يجذب الناس أيضاً. المجتمع الذي يضم أكبر نسبة ممن تجاوزت أعمارهم مئة عام في العالم - 34 لكل 100.000 نسمة، مقارنة بنحو 10 فقط لكل 100.000 في الولايات المتحدة- هو جزيرة أوكيناوا اليابانية. من الواضح أن سكان أوكيناوا يتمرنون كثيراً، لديهم أطعمة منخفضة السرعات الحرارية، ويتناولون كميات كبيرة من فول الصويا. لكن إضافة إلى ذلك، لديهم فلسفة حمية تدعى هارا هاشي بو، التي تعني «الأكل دون تخمة». بكلمات أخرى، يتناولون 80% فقط من حد الشبع، أو 1800 سعرة حرارية يومياً - مقارنة بمعدل 2500 أو أكثر في أمريكا.

هل تعني أنني بدلاً من اللجوء إلى الحميات الشائعة -من منخفضة الدهون إلى منخفضة السرعات الحرارية إلى الخبز الأسمر إلى الأناناس ولحم الضأن فقط- ينبغي أن أتناول ... كميات أقل؟ ولن يجعلني ذلك أكثر نحولاً فقط، وإنما سيضيف سنوات أو عقوداً إلى حياتي...؟

يظن المدافعون عن تخفيف السرعات الحرارية ذلك، ولا يتناول بعضهم أكثر من 1200 سعرة حرارية في اليوم. تتألف وجباتهم (الصغيرة) مما تتوقعه تماماً: فاكهة وخضراوات وجوز، وبذور القمح. وعلى الرغم من أن بعض الخبراء يحذرون من أن الحد من السرعات الحرارية يسهم في هشاشة العظام أو مشكلات إنجاب، إلا أنه حتى أولئك الذين يشكّون في الادعاءات التي تقول: إن ذلك يطيل الحياة بنسبة 6 أو 7% يعترفون أنها ربما تفعل ذلك بنسبة 2%.

لكن هذا يعني عدم تناول الطعام. هل يفعل الناس ذلك حقاً؟ وفقاً لجمعية الحد من السرعات الحرارية التي تتخذ من كارولينا الشمالية مقراً لها، لا يشكل أنصار الحد من السرعات الحرارية لإطالة العمر سوى مجموعة صغيرة لا يتجاوز عددها بضعة آلاف. لكن نحو أربعين عضواً جديداً ينضمون إليهم كل شهر. وفي السنوات القليلة المقبلة، ستزيد أبحاث الحد من السرعات الحرارية المكثفة التي تجري في معاهد الصحة القومية من الاهتمام بهذه الطريقة، خاصة إذا كانت النتائج جيدة.

يبدو أن الحد من السرعات الحرارية سينتشر في البلاد ليكون أتكنز Atkins، أو شاطئ الجنوب South Beach اللاحق. على الأقل، ظهرت تلك الحميات واحدة تلو الأخرى - ينبغي أن تقلل من أكل البطاطا، لكن يمكنك تناول المزيد من الزبدة. في طريقة الحد من السرعات الحرارية، القواعد هي: عملياً، لا تتناول شيئاً. نظراً لوفرة الطعام في أمريكا، يشبه ذلك إرسال فتى يبلغ من العمر 10 سنوات إلى متجر حلويات والطلب منه عدم تناول سوى حلوى هلامية.

لا، حالياً يشبه أولئك الذين يعملون على الحد من السرعات الحرارية التي يتناولونها مجتمع نخبة سرياً في ييل Yale - مجموعة صغيرة من الناس المقتنعين أن غذاءهم سيكون يوماً ما الصيغة المثالية للنجاح في الحياة. إنهم غارقون في قناعة أن بقيتنا يأكلون أنفسهم وصولاً إلى القبر - بالرغم من أنهم في الوقت نفسه يكافحون لرفض مباحث الطعام غير تلك التي تكفي لإبقائهم على قيد الحياة.

حتى إذا لم يستقطب المنهج البتة أكثر من عشرات آلاف الأنصار، قد تعيد الدعاية الكبيرة بشأنه صياغة الطريقة التي نفكر بها في طعامنا. إذا بدأنا فجأة التفكير في شأن الطعام بمعيار مدة الحياة بدلاً من عرض الخصر، ربما يشكل ذلك تحولاً جدياً في نموذج الحياة. وربما يكون لذلك تأثيرات مهمة في الحياة المعاصرة. يؤخر الآن المزيد من الناس إنجاب الأولاد إلى ما بعد بلوغهم سن الـ40، وقد يسألون أنفسهم بكل جدية: هل أحتاج إلى 500 سعرة حرارية إضافية في اليوم، أم أنني أريد العيش لأرى أحفادي؟

بالطبع، لن نتحول بسرعة من أمة تعيش على الوجبات السريعة إلى أمة لا تتناول الطعام. لن تظهر فجأة أقسام «لا طعام» في المطاعم، ولن يتحول جاك بلاك Jack Black وروزين بار Rosenne Barr بين ليلة وضحاها إلى كاليسستا فلوكهارت Calista Flockhart وتويغي Twiggy. لكن إذا حوّل عددٌ كافٍ من الناس اهتمامهم نحو الطعام، فربما يؤدي ذلك إلى حدوث تغييرات في ثقافتنا. ربما تبذل المطاعم ومصنّعو الطعام جهوداً أكبر لإخبارنا عن عدد السعرات الحرارية التي نتناولها. ومن الناحية السياسية، ربما لا يطبق الأشخاص الذين يتناولون طعاماً منخفض السعرات الحرارية صبراً مع إسراف بقيتنا. إذا كانوا سيعيشون مدة أطول، فسيرغبون في تخصيص موارد أكثر للضمان الاجتماعي واحتياجات المسنين الأخرى - لن يستفيدوا من الرعاية الصحية التي يتم تقديمها لأشخاص يتناولون 2000 سعرة حرارية أو أكثر في اليوم.

وسيكون الأشخاص الأصحاء الذين لا يتناولون سوى كميات محدودة من السعرات الحرارية يومياً عملاء محتملين لشركات التأمين - ربما تكون حملة التوعية العامة عن ضرورة الحد من السعرات الحرارية لإطالة الحياة مجرد البداية، وقد تعرض شركات التأمين ضعف تعويض الوفاة لمن يصل عمره إلى 100 عام.

تدور الحمية وصورة الجسد في الحلقة نفسها، في ثقافات مختلفة بأوقات مختلفة، وتفضل إما الجسد الممتلئ أو الرشيق. لكن (مع الاستثناء المحتمل لخبراء الضمان الاجتماعي) الرغبة في حياة أطول تذهب باتجاه واحد فقط: صعوداً. إذا كان ممكناً فعلاً إثبات أنه فيما يخص البشر، أيضاً، يعمل خفض السعرات الحرارية على إطالة أمد الحياة، فربما يجعل ذلك الاكتشاف الطعام أقل استهلاكاً للمال.

## المولعون بالكافيين



ربما تكون النزعة الأكثر وضوحاً في أمريكا هي الاستهلاك الكبير والمتزايد للمياه المعبأة في قوارير.

في بداية الثمانينيات، كانت فكرة الدفع للحصول على مياه معبأة، بدلاً من الحصول عليها مجاناً تماماً من الصنبور، تدفع للضحك. لكن هذه الأيام، لا ترى أحداً البتة تقريباً -من الرياضيين إلى الموظفين الإداريين إلى مديري الشركات- دون قوارير صغيرة من H2O (الماء). ابتداءً من سنة 2004، استهلك الأمريكيون أكثر من ثلاثة وعشرين غالوناً (102 لتر) من المياه المعبأة لكل شخص سنوياً - تقريباً عشرة أضعاف كميات المياه التي شربناها سنة 1980. في سنة 2006 وحدها، ازدادت مبيعات داسني Dasani من كوكا-كولا وأكوافينا من بيبسي (كلتاهما، بالمناسبة، تأتي من مياه صنابير محلية) أكثر من 20%، مما وضعهما على قائمة أكثر 10 مشروبات استهلاكاً في الولايات المتحدة.

بإضافة بعض الفيتامينات، والمعادن، والنكهات، و/أو الأقراص الفوّارة إلى مائنا، وستصبح نسبة الاستهلاك أكبر. وفقاً لدراسات عن المستهلكين، يشرب الناس المياه المعبأة لأنهم يظنون أنها أنظف، وأكثر صحة، وأماناً من ماء الصنبور - وإذا أضفت شركات تعبئة المياه شيئاً «مفيداً» لها مثل الفيتامينات أو المعادن، نكون أكثر سعادة. وفقاً لاتحاد تسويق المشروبات، في سنة 2006، ارتفعت مبيعات المشروبات مع «إضافات مفيدة» ضعفين أو ثلاثة مقارنة بمبيعات المشروبات التقليدية.

لكن في حين يسعى بعضنا للحصول على نقاوة المياه المعبأة، إلا أن آخرين كانوا قد ذهبوا في الاتجاه المعاكس، ودفعوا المشروبات الغنية بالكافيين إلى مستويات جديدة من الأرباح. إنها مشروبات بنية وداكنة ومنبّهة ومصنّعة بالكامل التي تختلف كثيراً عن المياه بالطعم والتركيب والتعبئة. ابتداءً من سنة 2007، كان نحو 6 من كل 10 أمريكيين يشرب

كوباً من القهوة كل يوم، ارتفاعاً من أقل من النصف قبل ثلاث سنوات. يشكل الذين يشربون القهوة في العمل نحو 1 من كل 4، ارتفاعاً من 1 فقط من كل 6 سنة 2003. نمت عائدات ستاريكس Starbucks وحدها من 1.7 مليار دولار سنة 1999 إلى 5.3 مليارات دولار سنة 2005.

يقول القائمون على محال القهوة: إن لديهم عملاء يافعين بأعمار 10 و11 سنة. حتى الكنائس أصبحت تغري الشبان بارتدادها بتقديمها أجواء شبيهة بمحال بيع القهوة - تكتمل مع تقديم القهوة نفسها.

وبالطبع، تحتل المشروبات الغازية قمة لائحة المشروبات المفضلة لدى الأمريكيين - بنسبة مذهلة وصلت إلى 52 غالوناً (231 لتراً) لكل شخص سنوياً. وفقاً لدراسة سنة 2005، المشروبات الغازية الآن هي المصدر الأساسي لسعرات الحرارية في غذاء الأمريكي العادي، وتشكل نحو 1 من كل 10 سعرات حرارية يتم استهلاكها. (في بداية التسعينيات، كان المصدر الرئيس لسعرات الحرارية الخبز الأبيض).

كانت حتى مبيعات الشاي قد تضاقت أكثر من ثلاث مرات منذ بداية التسعينيات. ويطلق المبتكرون منتجات إفطار جديدة مليئة بالكافيين - مثل «الطائر المحلاة» و«الكعك الدانمركي» - في حال كان هضم سعرات الإفطار الحرارية وقهوة الصباح في لقتين صعباً. بالفعل، سيتخلى بعض الناس في أمريكا عن المظهر الاجتماعي، ونكهة القهوة أو الكولا - إذا استطاعوا الحصول على الكافيين مباشرة. حتى الآن، كانت المشروبات الأسرع نمواً سنة 2006 مشروبات الطاقة، مثل ريد بول Red Paul ومونستر Monster. تحتوي علبة الكولا المعدنية النموذجية (بحجم 340 مليلتراً) على 34 ملغراماً من الكافيين. تحتوي ريد بول على 80. روكستار Rockstar 120 ملغراماً. مشروب الطاقة الجديد «سينسورد» Censored - المعروف حتى أيار 2007 باسم كوكاين - 280.

في سنة 2006، ظهر نحو 200 نوع جديد من مشروبات الطاقة على رفوف البيع، ودفعت بالصناعة لتحقيق نمو بلغ 50% ومبيعات بقرابة 4 مليارات دولار. من منتج مغمور تقريباً قبل سنتين، يحتل ريد بول الآن المرتبة السابعة على قائمة المشروبات التي

تحقق أعلى العائدات، أمام أوشين سبري Ocean Spray وخلف كرافت Kraft تماماً (تصنع كائتري تايم Country Time، كريستال لايت Crystal Light، وكول-إيد Cool-Aid، وكابري صن Capri Sun). من الواضح أن ريد بول هي ثالث أكبر مصدر لأرباح المشروبات في المتاجر عبر الولايات المتحدة.

ولا يظن أحد أن هذه النزعة ستراجع. في سنة 2007، أطلقت كل من بيبسي وكوكا-كولا مشروبات تضم ثلاثة أضعاف كمية الكافيين الموجود في مشروباتها العادية.

نعم، حتى عندما كنت في الجامعة في السبعينيات، كان الطلاب يتناولون نو-دوز No-Dox للسهر في ليلة الامتحان. لكن نو-دوز لا يحتوي إلا على 100 ملغرام من الكافيين في كل حبة، على الأكثر. ما أهمية حبة تحتوي 100 ملغرام مقارنة بكوكايين (الشراب الذي ورد ذكره آنفاً)، الذي يحتوي ثلاثة أضعاف الكمية الموجودة في ذلك الدواء؟ بالفعل، يدفع الضغط الشديد لتحقيق إنجاز، المترافق مع الافتقار للحصافة وسهولة توافر الكافيين، بالمراهقين والشبان إلى الإفراط في استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين. وفقاً لدراسة تم نشرها في تشرين الأول 2006 وكانت قد استمرت ثلاث سنوات عن مرضى خرجوا من مركز سموم شيكاغو، كان معدل عمر المدمنين على الكافيين -العديد منهم بحاجة إلى إدخاله المستشفى أو رعاية مكثفة لعلاجه- 21 سنة.

### لماذا هذا الهوس بالكافيين؟

جزء من ذلك، بالطبع، هو اليقظة 7/24 في الحياة الأمريكية. من تسوق وترفيه على مدار الساعة، إلى زملاء وعملاء من مختلف أنحاء العالم، الحياة في أمريكا اليوم نشاط لا راحة فيه. انخفض معدل نوم الأمريكيين كل ليلة حالياً 25% عما كان عليه قبل 100 عام، ولهذا إلى حد ما نحاول تعويض ذلك بتناول مشروبات غنية بالكافيين. يشعر طلاب اليوم، خاصة، أنهم يتعرضون لضغوط لتحقيق التفوق أكثر من أجيال سابقة - ومع السهر حتى أوقات متأخرة من الليل، المتاجر التي تعمل 24 ساعة في اليوم، وضعف الإشراف من قبل الوالدين، يصبح المزيد من هؤلاء مولعين بالكافيين.

سبب آخر لانتشار تلك المشروبات هو أن الطاقة موضوع أساسي في الثقافة الأمريكية. بالنسبة لمواطنين يعيشون وقتاً أطول من السابق، نتمن النشاط، والحيوية، والقوة كما لم يفعل أحد من قبل. عضوية النوادي الرياضية ترتفع بسرعة، ولا سيما بين كبار السن. الجراحة التجميلية - لتجعلنا نبدو أصغر سناً، على الأقل - في ازدياد أيضاً. زاد استعمال الفياغرا، بين سنتي 1998 و2002، أكثر من 200% بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 46 و55 - وأكثر من 300% بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 18-45. هل أداء البشر العادي لم يعد كافياً هذه الأيام؟ يرغب الكثيرون منا في أن يصبحوا في قمة الرشاقة، والقوة مثل الرجل الخارق. وإذا كان ريد بول، أو أي مشروب مشابه، يمكنه تحقيق ذلك لنا - حتى إذا كنا في عمر 12 سنة، أو كان ذلك المشروب الثالث لنا في اليوم نفسه - سنتناوله.

التأثيرات الصحية لنزعة المولعين بالكافيين تدعو للقلق. معروف تماماً أن الكافيين، خاصة إذا تم تناوله بجرعات عالية، يمكن أن يسبب الأرق، والقلق، والصداع، ومشكلات في المعدة، واضطراب خفقان القلب، والبدانة - ولا سيما إذا تناول المرء مشروبات غازية مليئة بالسكر. السعي للحصول على طاقة خارقة، للمفارقة، يمكن أن يزعجنا.

الأمر أسوأ بالنسبة للأطفال، الذين ربما يكونون المجموعة الأسرع نمواً في استهلاك الكافيين. لا يصاب الأطفال الأمريكيون بالبدانة بمعدلات تدعو للقلق فحسب، وإنما يختبر كل طفل يشرب علبة واحدة من المشروبات الغازية التي تحتوي على كافيين التأثيرات نفسها مثل راشد يشرب أربعة فناجين من القهوة. على الرغم من أن التأثيرات الكاملة لمشروبات الطاقة مثل ريد بول لم يتم تحديدها بعد، إلا أن بعض الدول - مثل فرنسا، والنرويج، والدانمرك - حظرتها كلياً بسبب صلات مزعومة لها بحدوث وفيات مفاجئة.

بالطبع، سينهض بعضهم ليدافع عن تأثير الكافيين على الصحة. يمكنه جعل الرياضيين أكثر يقظة، خاصة إذا لم يكونوا ممن يتناولونه بانتظام؛ وربما يكون العديد من السائقين الذين شعروا بالنعاس قد بقوا على قيد الحياة بفضل القهوة. كان الكافيين مرتبطاً بانخفاض معدلات الإصابة بالزهايمر والسكري وحصاة المرارة ومرضى

باركنسون (الشلل الرعاشي)، وسرطان القولون. يقال أيضاً: إنه يدعم تأثير فيتامينات أخرى أو مواد تساعد على الشفاء (لهذا السبب توجد كميات كبيرة على نحو مدهش من الكافيين في مسكّنات الألم). تقول دراستنا: إن الكافيين يسهم في تنشيط خلايا الدماغ، مما يحسّن من ثم الذاكرة والقدرة على التعلم. تقول دراسة أخرى: إنه يعالج الصلع عند الذكور (بالرغم من أنك تحتاج إلى نحو ستين كوباً في اليوم لإنجاح الأمر، لهذا يعمل العلماء على مراهم يمكن دهنها على فروة الرأس).

يصبح الأمريكيون أكثر شغفاً بتناول المشروبات بوجه عام. لا تعرف كلياتنا الصغيرة المسكينة ما تفعله بكل تلك الإمالة والتجفاف المتزايدة. (منذ سنة 1980، كان معدل استهلاك الأمريكي للمشروبات قد ازداد 30 غالوناً (134 لتراً) سنوياً - كثّف ذلك من الضغط ليس على نظام الصرف الصحي الشخصي، وإنما على الصرف الصحي في البلاد ككل). لكن الأمريكيين لا يستهلكون المزيد من الكحول الذي تراجع منذ سنة 1980. إنهم يبحثون عن نوع مختلف جداً من المشروبات - مشروبات ترفع من معنوياتهم، ولا تلقي بها في الحضيض. في عالم 7/24 اليوم، ينبغي ألا يكون مفاجئاً أن المزيد من الناس يبحثون عن الكافيين. كيف سيتمكنون بخلاف ذلك من البقاء أيقاظاً ساعات أطول، أو القيام بعدة أشياء في الوقت نفسه؟ لهذا احتفظ بالمارتيني (مشروب كحولي) ووزّع مونستر (مشروب غازي) فقد حان الوقت لإنشاء مشارب كافيين، حيث يمكن للأمريكيين الذين يحبون المنبهات أن يتعارفوا ويتكلموا عن اهتمامهم المشترك - البقاء يقظين.

