

المواد الكربوهيدراتية

أغذية الطاقة والنشاط نوعان:

- (المواد الكربوهيدراتية) هي أغذية الطاقة والنشاط. ويجب أن تمثل من ٥٥ - ٦٠٪ من كمية الطعام التي يحتاجها الإنسان الطبيعي وحتى مريض السكر. وليس صحيحاً أن مريض السكر يجب أن يبتعد عن الكربوهيدرات ولكن يجب أن يحتوى طعام مريض السكر مثله مثل الإنسان الطبيعي على ٥٥ - ٦٠٪ كربوهيدرات. ولكن الممنوع على مريض السكر هو السكر الخام وعليه أن يحذره. أما النشويات بالذات المعقدة التركيب كالدرنات (البطاطس مثلاً) فله أن يأخذ منها ٦٠٪ من طعامه اليومي.

- المواد (الكربوهيدراتية) تمثل أهم مصدر لإنتاج الطاقة اللازمة للنشاط والحيوية وقيام الجسم بوظائفه الحيوية وهي المصدر الأساسى الأول والمباشر لأن النشويات تتحول إلى سكريات والسكريات وعلى الأخص سكر (الجلوكوز) وهو الناتج النهائى لمعظم المواد (الكربوهيدراتية) هو الذى يدخل دورة الطاقة والاحتراق لإنتاج وحدات الطاقة اللازمة للنشاط والوظائف الحيوية الأخرى.

- أما الدهون والمواد البروتينية فلا يستفيد منها الجسم مباشرة لإنتاج الطاقة.. لأنها يجب أن تتحول أولاً إلى سكر وهذا التحول

يحتاج لوقت وجهد ويمثل عبئا على التمثيل الغذائي، ويمثل هذا التحول (إجهاداً وتفاعلاً كيميائياً) ينتج عنه عوادم ومواد ضارة مؤكسدة تضر بالصحة - لذلك من اللازم أن نسلك الطريق المختصر للحصول على الطاقة مباشرة من المواد (الكربوهيدراتية) - وهو أوفر وأصح للإنسان.

- المواد (الكربوهيدراتية) نوعان.. السكريات والنشويات والسكريات هي الوحدات التي تتركب منها النشويات.

- السكريات تحتاج إلى قليل من الهضم وهي سريعة الامتصاص لذلك فهي أسرع مصدر للطاقة لأنها تدخل سريعاً في دور إنتاج وحدات الطاقة في الجسم.. أما النشويات الموجودة في الدرنات كالبطاطس والبطاطا والحبوب كالقمح والذرة والشعير والأرز أو الخبز أو أى مصدر آخر فإنها مصدر بطيء.. لأنها تدخل في دورات من الهضم والتحول حتى تصير سكرًا أولاً.. لذلك يجب أن يحتوى غذاء الإنسان الطبيعي على نوعى المواد (الكربوهيدراتية).. نوع سريع فى إنتاج الطاقة كالسكريات حتى نحس بالنشاط والحيوية فور تناول الطعام.. ونوع بطيء لاستمرارية إمداد الجسم بالسكر.. هذا التوازن ضرورى بالذات فى طعام الإفطار للتلاميذ والطلبة فيجب أن يكون هناك مصدر سكرى كالمربى أو العسل أو التمر أو السكر الذى يحلى به كوب اللبن مثلاً لإنتاج طاقة سريعة لساعات الدرس الأولى ثم الخبز أو

البطاطس أو البقوليات كالفول.. كمصدر بطيء لاستمرار الإمداد بالطاقة لبقية اليوم الدراسي.. أما الاعتماد على (سندوتش) الفول مثلا فقط كطعام الإفطار.. يجعل حصول الجسم على السكر يأتى متأخرا لأن الخبز والفول يأخذان وقتا أطول فى الهضم والامتصاص ويتأخر تحول النشويات إلى سكريات.. مما يجعل الطفل يحس بالبلادة وعدم النشاط والحيوية فى ساعات الدرس الأولى - وقد يكون ذلك سر اعتقاد العامة أن الفول والذكاء متعارضان وأن الفول يقلل الفهم والتحصيل فى النكات الشعبية- ولكن إذا سبق (سندوتش) الفول مثلا مصدر سريع للطاقة به سكر أو مصدر سكرى كالعسل أو التمر أو كوب عصير محلى بالسكر، فإن هذا التعارض حتما سيزول ويبرأ الفول من هذا الاتهام.

- وليس صحيحا أن كثرة السكريات تؤدى إلى مرض السكر طالما كان الإنسان سليما وليس مريضا بالسكر.. السكر لا يؤدى إلى مرض السكر إلا إذا أدى إلى زيادة فى الوزن أو بدانة.. ولكن مريض السكر يزداد ارتفاع سكر دمه كثيرا بعد تناول السكريات لذلك فهى محظورة عليه وقد تؤدى إلى صعوبة فى تنظيم نسبة السكر فى الدم.

- هل معنى ذلك أن كثرة السكريات آمنة ما دام الإنسان سليما؟ وهل الإنسان السليم له مطلق الحرية فى التهام السكريات والحلويات بأى كمية يشاء؟. الحقيقة أن كثرة السكر تؤدى إلى كثرة الأكسدة فى الجسم.. لأن الجسم إما أن يحرق هذا السكر

لإنتاج الطاقة والزائد يتحول إلى سكريات معقدة يحتفظ بها الكبد لوقت الحاجة أو إلى دهون تخزن تحت الجلد وداخل الجسم. ولأن الكبد لا يستطيع أن يحتفظ بأكثر من ٦٠ جرام سكر على هيئة (جليكوجين) ولأن الخلايا الدهنية محدودة في عددها وحجمها فإن الفائض من السكر لا بد للجسم من التخلص منه إما عن طريق الاحتراق والذي ينتج عنه انبعاث مواد مؤكسدة وشوارد تعرض كل أنسجة الجسم إلى الخطر والمشاكل الصحية كتصلب الشرايين وتشحم الكبد والبدانة وأمراض أخرى.. وإما أن يتخلص الجسم من فائض السكر عن طريق إفرازه عن طريق الكلى في البول.. وهذا قد يؤدي إلى زيادة إفراز الكلى للماء مع السكر مما يؤدي إلى جفاف بالإضافة إلى ارتفاع السكر بالدم يجعل السكر يسحب الماء من خلايا الجسم بخاصية الضغط (الاسموزي) - وهذا يفسر الإحساس بالعطش بعد تناول السكريات بكثرة - لذلك يوضع السكر ضمن الأغذية التي تسمى أحيانا (السموم البيضاء) التي تؤثر على الصحة وهي السكر والملح والسمن أو الدهون الحيوانية.. لذلك لا يجب أن تزيد السكريات في الطعام عن ٤ جرام لكل كيلو من وزن الجسم في اليوم حتى نتجنب هذه المشاكل.

روائع السكريات

من المواد السكرية عالية القيمة الغذائية وسهلة الهضم وينصح بها في وجبة الإفطار بالذات أيام الصيام واعتاد المسلمون عليها هي

التمر.. وهو صيف أساسى على المائدة فى رمضان فى الإفطار
والسحور.. ولستا بصد الحديث عن فوائد التمر لأن ذلك يحتاج إلى
كتاب منفصل.. ولكن التمر مصدر سريع للسكر والطاقة سهل وسريع
الهضم والامتصاص وبه إنزيمات هاضمة لذلك فهو يبعث الحيوية
والنشاط سريعا عند الإفطار فى أيام الصيام. وكان إفطار رسول الله
ﷺ .. تمرات.. ثم صلاة المغرب حتى يكون قد امتصص ما به من
سكر ونشطت العمليات الحيوية واستعد الجسم لاستقبال وجبة
الإفطار.. أما إذا كان الإفطار على أغذية تأخذ وقتا فى الهضم
والامتصاص فإن ذلك يجعل الإنسان يحس بالكسل والخمول بعد
تناول الطعام.

وللتمر فوائد أخرى كثيرة على رأسها أن به المعادن والأملاح التى
تؤدى إلى الشعور بالهدوء والسكينة وتقلل من التوتر والقلق لذلك كان
التمر طعام المحاربين.. وهو طعام مثالى لفترة النفاس وكان طعام
العذراء مريم عند ولادتها للسيد المسيح عليه السلام ﴿وهزى إليك
بجزع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا.. فكلى واشربى وقرى عينا﴾..
(مريم.. ٢٥، ٢٦).. قرى عينا - الاطمئنان والهدوء والسكينة بعد
خوف وتوتر وهلع.. لذلك انتشرت مخبوزات التمر فى كل دول
العالم والفتائر والشطائر بالعجوة أو التمر دخلت ضمن البرامج
الغذائية فى كثير من دول العالم بالذات لأطفال المدارس وما زالت
فى مصر منذ القدم طعاما مفضلا للإفطار.. وشطائر التمر مع كوب

الشاي باللبن فى الصباح يحتوى على عناصر غذائية جيدة جدا
وكأنه وجبة شبة متكاملة بالذات إذا احتوت هذه المخبوزات على
السمن والمكسرات.

- ومن روائع السكريات أيضا العسل .. عسل النحل .. فالعسل
مصدر رائع للسكر.. سريع الهضم.. سريع الامتصاص.. له فوائد
صحية فى علاج ومقاومة أمراض عديدة تحتاج إلى كتاب منفصل.
والعسل النقى له مفعول غذائى رائع.. ومفعول صحى أروع فمن
يواظب على ملعقة عسل نحل أبيض يوميا فسوف تقل أمراضه
وتتحسن صحته وتقوى مناعته.. وأحب أن أذكر الأمهات بإعطاء
الأطفال ملعقة أو اثنتين من عسل النحل الأبيض كل صباح وأنا
شخصيا أفعل ذلك مع أسرتى.. (فيه شفاء للناس) (النحل:
٦٩). وأيقنت منها فى تعاملى مع المرضى كطبيب على مدى أكثر
من عشرين عاما.. ولا يفوتنى أن أذكر بالحديث الشريف عن
رسول الله ﷺ إنه كان إذا قدم له العسل أو اللبن قال اللهم بارك
لنا فيه وارزقنا منه.. أما باقى الأطعمة فكان يقول ﷺ ارزقنا
خيروا منه.. فلا غذاء خير من العسل واللبن وإذا أضيف العسل
على اللبن فإن اجتماع هذين النوعين يمثل وجبة غذائية شبة
متكاملة ومفيدة جدا للصحة.

أشهر النشويات

أشهر النشويات استهلاكا على مستوى العالم الخبز.. طعام
الجميع.. ولا تكتمل الوجبة إلا به.. والخبز الأسمر المحتوى على

كامل محتويات حبة القمح هو أفضل أنواع الخبز.. فيه الدقيق.. أرخص وأفضل مصادر النشويات وجنين حبة القمح وما يحويه من فيتامينات وأملاح ومركبات (فيتو) ومضادات (أكسدة) وكأنه صيدلية كاملة وفيه الردة بما فيها من ألياف غذائية.. ويعتبر القمح أغنى مصدر (لفيتامين هـ) مضاد الأكسدة الرائع على الإطلاق وأهم مصدر للألياف الغذائية... كثير من المستحضرات الدوائية الآن تعتمد أساسا على جنين حبة القمح.. ومستحضرات أخرى لعلاج القولون العصبي والإمساك من ألياف الردة.. لذلك فالخبز الأبيض الخالي من جنين حبة القمح والردة حرمان من عطاء الطبيعة.. كان قديما يطحن حب القمح (بالرحاية أو المدش) ويخبز كما هو بكامل محتوياته، وما زال هو خبز قبائل البدو والمجتمعات البدائية وهم فى صحة جيدة قد تكون أفضل من صحة سكان الحضرة - ليس فقط مصدر (الكربوهيدرات) وجنين حبة القمح هو الخبز.. فكمال الحبة (القمح المسلوق) أو كوب (البليلة) - والتي أتمنى أن أرى اهتمام الناس بها.. وكنا ونحن صغار نشترىها من بائع الفول وتهتم بها الأمهات كوجبة شهية لذيذة مفيدة للصحة واقية من أمراض كثيرة - هو مصدر جيد وسريع للطاقة بما يحويه من سكر التحلية ومصدر مستمر عن طريق النشا الموجود فى الحبة - وأتمنى أن يعود كوب (البليلة) بين الأطعمة المنتشرة فى مجتمعنا.

لمزيد من الاستفادة بالنشويات

عزيزى القارئ.. اختر المواد النشوية معقدة التركيب كما فى الحبوب والدرنات كالبطاطس والبطاطا والقلقاس والبقوليات كالقولون

واللوبيا والفاصوليا.. والموجودة فى الفواكه.. لأن فوائدها الصحية كثيرة. فعلاوة على أنها مصدر للطاقة مستمر وطويل المفعول ويمد الجسم بالسكر بصورة مستمرة ومتوازنة.. فإنها مشبعة وتقلل من كمية السعرات الحرارية وبالتالي تمنع حدوث البدانة.. كما أنها تحتوى على عددٍ وكَم هائل من المعادن والفيتامينات والأملاح - ومضادات الأكسدة ومركبات (الفييتو).. لذلك نرى خبراء التغذية يضعون الحبوب والخضراوات والفواكه فى قاعدة الهرم الغذائى.. أى يجب أن يحتوى الطعام على معظم احتياجات الجسم من هذه المواد.. وقد وجد أن سكان بعض البلاد الذين يعتمدون على الحبوب والخضر والفاكهة أحسن صحة من سكان البلاد التى تعتمد على اللحوم والدهون والأغذية الجاهزة والمحفوظة.. بل إن الخبز والخضر والفاكهة توضع على رأس قوائم (الرجيم) والنظم الغذائية لتقليل الوزن.. بالطبع الخبز الأسمر لاحتوائه على كمية كبيرة من الردة وقليل من السعرات الحرارية.

وجدير بالذكر أن بداية هضم النشويات كلها تبدأ فى الفم.. حيث اللعاب يحتوى على (إنزيم الاميلين) (amylase) والذى يفكك النشويات ويهضمها.. لذلك يجب أن يختلط اللعاب جيدا بالنشويات. ومن هنا تأتى أهمية الأكل ببطء والمضغ ببطء.. ويجب أن تختفى عادة ازدراد الطعام والأكل سريعا والاستعجال فى البلع لأن ذلك يقلل من الاستمتاع بالطعام ويؤدى إلى عسر هضم وارتباك معدى ومعوى..

- ولا يفوتنى أن أذكر أن (انزيم الاميلين) سواء باللعاب أو الذى يفرزه البنكرياس فى الأمعاء يكون ضعيفا فى حديثى الولادة ويأخذ عدة شهور قبل أن يفرز طبيعيا. لذلك عزيزتى الأم لا تستعجلي إطعام رضيعك الحبوب وخلطة الحبوب فى شهوره الأولى حتى لا يتسبب ذلك فى عسر هضم ونزلات معوية وانتفاخات ومغص معوى.. ويجب أن نتجنب تقديم هذه الأطعمة (المواد الكربوهيدراتية المعقدة) للطفل على الأقل فى نصف العام الأول بعد الولادة.