

خصائص الأغذية والجمع بين تناولها



هل أنت حمضى أم قلوى؟

س: ما المقصود بالأغذية الحمضية والأغذية القلوية؟

ج: من الاتجاهات الغذائية الحديثة تشجيع تناول الأغذية التي تجعل دماغنا قلوية .. وتقليل تناول الأغذية التي تجعلها حمضية .. لأن الحموضة الزائدة للدم تتعارض مع الاحتفاظ بحالة صحية جيدة .. فكثير من الدراسات أشارت إلى أن الحموضة الزائدة تجلب المرض والمتاعب مثل: أوجاع المفاصل، والصداع، والإحساس بالتعب العام، والأرق، واضطرابات الشهية مثل التعلق بتناول الحلويات أو الرمرمة (Cravings) .. بل إن بعض الدراسات تربط بين زيادة حموضة الدم والإصابة ببعض الأمراض المزمنة كمرض الروماتويد ومرض السكر .

ولكن ما هو الطبيعي .. وما هو غير الطبيعي بالنسبة للوسط الحمضى/ القلوى لدماغنا أو ما نرسم إليه بـ (PH) .. معامل النيتروجين؟ إن الوسط الطبيعي للدم يكون قلويًا بدرجة خفيفة وهى (7.4-7.5 PH) ولذا يجب أن نحافظ على هذه القيمة الطبيعية لدماغنا . وكلما انخفضت القيمة عن مقدار (7) زادت الحموضة، وكلما ارتفعت عن مقدار (7) زادت القلوية .

والغذاء الذى نأكله يؤثر بدرجة كبيرة على الوسط الحمضى/ القلوى لدماغنا .. تعالوا نوضح ذلك ..

إن الطعام بعد ما يتم حرقه وتمثيله داخل الجسم يتولد عنه أحماض يقوم الجسم بتخفيفها بالأملاح القلوية (الكربونات) للكالسيوم، والمغنسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم . وبذلك فإن تناولنا لهذه المعادن أو الأملاح المعدنية وكذلك نوع الغذاء نفسه يؤثر على درجة الـ (PH).

وقد وجد أن الأغذية الحيوانية (كاللحوم ومنتجاتها) تتسبب فى خروج كميات كبيرة من الأحماض .. ولذا فهى أغذية مولدة للحموضة (Acid-Forming) .. وذلك لأنها من الناحية الكيميائية تحتوى على كميات كبيرة من الكلورين، والفوسفور، والنيتروجين، والكبريت. أما الأغذية النباتية (كالخضراوات) فإنها مولدة للقلوية (Alkaline - Forming).

كما أن هناك أشياء أخرى تؤثر على درجة الـ (PH) .. فالتدخين يزيد من درجة الحموضة ولذا يحتوى بول المدخنين عادة على نسبة عالية من الأحماض.. والرياضات العنيفة تزيد أيضاً من درجة الحموضة.. بينما تمارين التنفس العميق (كجلسات الاسترخاء) تجعل الدم أكثر قلوية.

وبناء على ذلك ، فإنه لكى نحافظ بحالة طبيعية للوسط الكيميائى للدم (PH) بما يتوافق مع المطالب الصحية يجب أن نقلل من الأغذية المولدة للحموضة .. وأن نزيد من تناول الأغذية المولدة للقلوية .. وذلك بتقليل تناول اللحوم، والبيض ، وزيادة تناول الخضراوات والفواكه عموماً، بحيث يكون تناولنا للأغذية القلوية بنسبة تصل إلى ٨٠٪ من غذائنا.

والجدول التالى يوضح درجات الحموضة والقلوية التى تتصف بها أغذية مختلفة.

أنواع الأغذية : الحمضية، القلوية، المتعادلة				
أغذية قلوية		أغذية متعادلة	أغذية حمضية	
متوسطة	مرتفعة	السكر الشاي القهوة المارجرين الزبدة	متوسطة	مرتفعة
البصل الخضراوات الجزرية الطماطم المشمش التفاح الموز التوت الكريز التين	البنجر السبانخ البطاطس الجزر الأفوكادو الفواكه المجففة			جبن شيدر الزيتون الأرز القمح الشوفان الراى (نوع من الغلال) الماكريل الرنجة عين الجمل

تابع أنواع الأغذية : الحمضية، القلوية، المتعادلة				
أغذية قلوية		أغذية متعادلة	أغذية حمضية	
متوسطة	مرتفعة	—	متوسطة	مرتفعة
الجريب فروت الليمون البطيخ البرتقال الخوخ الكمثرى القراصيا جوز الهند اللوز اللبن الحبوب الكرنب الكرفس العدس الخس عيش الغراب	—		البندق	المايونيز الأسماك القواقع البحرية

الجمع بين الأغذية .. صواب أم خطأ؟!

س : بعض الأنظمة الغذائية تنصح بعدم الجمع بين تناول أغذية معينة مع أخرى .. فما حقيقة ذلك ؟

ج : خلال الثلاثينيات من القرن الماضي ابتدع الطبيب «هوارد هاي» نظرية الجمع بين الأغذية (Food Combining) ..

ومن أبرز قواعدها عدم الجمع بين تناول أغذية غنية بالبروتينات وأخرى غنية بالكربوهيدرات . ويبدو أن هذا الاتجاه الغذائي أراح الكثيرين وساعدهم على تحسين حالة الهضم.

إنه من الحقائق العلمية المؤكدة أن البروتينات والكربوهيدرات يهضم كل منهما في اتجاه مختلف، فهضم الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) يبدأ في الفم بفعل أنزيم أميليز الموجود باللعاب ، ثم يتوقف عمل الأميليز في المعدة بسبب الحموضة، ثم يستكمل عمله في الأمعاء الرفيعة بعد ما يصبح الوسط قلويًا نوعًا ما حيث يخرج من البنكرياس ليستكمل هضم الكربوهيدرات.

أما البروتينات فإنها لا تُهضم في الفم حيث يحتاج هضمها لوسط حمضي، كما هو الحال بالمعدة ، وقد تبقى بالمعدة مدة تصل إلى ثلاث ساعات حتى تشتد حموضة المعدة المنشطة لأنزيم الببسين الهاضم للبروتين.. ثم يُستكمل هضمها في الأمعاء الرفيعة بأنزيم الببتيديز الذي يخرج من البنكرياس .

ولأن الأغذية الغنية بالبروتينات تبقى في المعدة مدة طويلة نسبيًا حتى تهضم فإنه عندما يصل معها إلى المعدة أغذية غنية بالكربوهيدرات لا يقوم الجسم بهضمها داخل المعدة فإن هذا الجمع الغذائي يساعد على حدوث تخمُّر وتعفن مما يثقل المعدة ويؤدي لعسر الهضم والانتفاخ .

ولذلك ينصح بتناول الأغذية الغنية بالبروتينات على حدة مثل اللحوم (٥٠% بروتينات و صفر% كربوهيدرات) .. وبعد ذلك بنحو ساعتين أو ثلاث ساعات يمكن تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات مثل البطاطس (٩٠% كربوهيدرات) .

أما الحبوب كالعدس والفاصوليا (الناشفة) فهي أغذية متوسطة. أما بالنسبة للفاكهة ، فإن الأنواع (الطرية) منها (مثل الخوخ والتين والفرولة) فإنها تتعفن بسرعة بعدما تتضج تمامًا .. ونفس الشيء يحدث في الوسط الحمضي للمعدة .

ولذا فإننا لو جمعنا بين تناولها مع الأغذية الغنية بالبروتين، كاللحوم،

لزادت فرصة التعفن . ومن المعروف أن الفواكه تستغرق حوالى ٣٠ دقيقة حتى تهضم، ولذا يفضل تناولها قبل تناول وجبة طعام غنية بالبروتينات بحوالى نصف ساعة أو بعدها بحوالى ٢ - ٣ ساعات حتى تُهضم البروتينات.

وذلك باستثناء الفواكه التى لا تتعفن بسرعة مثل الموز، والتفاح بينما يمكن تناول الخضراوات مع الوجبات الغنية بالبروتينات.

أما الأغذية الجاهزة الغنية بالسكريات والتى تؤدي لخروج دفعات كبيرة من السكر مثل الحلويات المختلفة، والفطائر الحلوة ، والكعك وغيرها .. فإنها تعتبر إلى حد ما اختراعاً حديثاً بالنسبة للإنسان الذى اعتاد جهازه الهضمى على تناول الأغذية الطبيعية منذ آلاف السنين ..

ولذا فإنها قد تسبب عُسر هضم .. فضلاً عن أنها تغذى بما تحتويه من سكريات أنواعاً غير مرغوبة من بكتيريا الأمعاء والفطريات مما يزيد من العفونة والتخمر .. هذا بالإضافة لأنها تؤدي لارتفاع سريع بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم ثم انخفاضه مرة أخرى بسرعة أيضاً .. وهذا التذبذب يؤثر على الحالة المزاجية وعلى مستوى الطاقة.

وبناء على ذلك ، فإذا كنت تعاني من مشكلة عُسر الهضم والانتفاخ فالجأ إلى نظرية مراعاة عدم الجمع بين تناول بعض الأغذية، وتوقف تماماً عن تناول الأغذية المجهزة عالية السكريات.

والشكل التوضيحي التالى يختصر لك نظرية الجمع بين الغذاء (Food Combining) حيث يوضح لك خمسة أنواع من الأغذية، وتشير الأسهم المتصلة بين أنواع منها إلى إمكانية الجمع بينها .. أما عدم وجود سهم يصل بين نوع وآخر فيعنى أفضلية الفصل بين تناولهما.

نظام خلط الأغذية (Food Combining)

