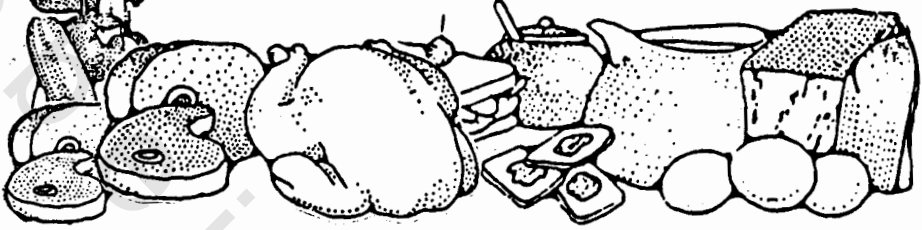
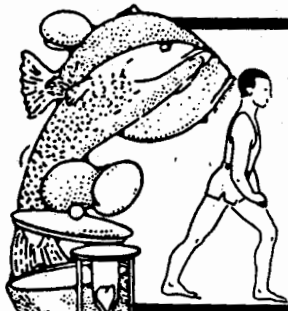


التفسير العلمى لظاهرة السمنة



شرحنا فى الفصل السابق السبب الرئيسى فى تكوين مخزون الدهون وهذا بدوره يعطى الإجابة الصحيحة عن السؤال الحائر لماذا نزداد فى الوزن ؟ وفهمنا أيضاً فى الفصل السابق أن اجتماع الكربوهيدرات والدهون فى وجبة واحدة فى وقت يكون فيه البنكرياس يعانى من نقص فى كفاءته فإن ذلك يؤدى إلى زيادة الوزن عدة كيلوجرامات . ولكى يكون حديثنا أكثر دقة فيجب الإشارة هنا إلى أن المقصود بالكربوهيدرات فى هذا الصدد هو الأنواع الرديئة فقط (راجع التقسيم فى الفصل الثانى) وهى المسؤولة فى الواقع عن زيادة الوزن .

ويجدر بنا فى هذا المقام بذل المحاولة لفهم التفسير العلمى لهذه الظاهرة .

لنفرض أن رجلاً ما يزن ٨٧ كيلوجراماً وعند أخذ الطول فى الاعتبار وجدنا أن أنسب وزن له يجب أن يكون ٧٢ كيلوجراماً وهذا يعنى أن وزنه الحالى يزيد عن الوزن المثالى بمقدار ١٥ كيلوجراماً .

ينقسم الناس قسمين : فئة تعانى من السمنة ووجود زيادة لبضع كيلوجرامات وفئة أخرى تتمتع بقدر معقول من التناسق والرشاقة وأن

أوزانهم تقع فى نطاق المعقول ، وفى كل الأحوال فإن نظم التغذية المقترحة فى هذا الكتاب يصلح للجميع ذوى الوزن الثقيل وأيضاً أصحاب القوام الرشيق .

إننا ننظر دائماً إلى الماضى بحسرة ونتمنى عودة أيام الشباب يوم كنا فى العشرين .. وقتها كنا نتمتع بوزن مثالى ولكن رويداً رويداً بدأت السمنة تتسرب إلى أجسامنا حتى وصلنا أخيراً إلى الوقوع فى هموم السمنة ، ونسائل جميعاً عن السر فى هذا الانقلاب المفاجئ من قوام رشيق إلى قوام ضخم يسبقه كرش ضخم ثقيل . وترجع الأسباب فى كل الحالات تقريباً بسبب الحياة العصرية الحاضرة والظروف الاجتماعية التى نعيشها اليوم والتى حرمتنا من متعة الحركة والاكتفاء بالجلوس فى المكاتب كما أثرت حياتنا فى القرن العشرين على كثير من عاداتنا القديمة حين كانت تجتمع الأسرة فى مواعيد محددة للغذاء وأصبحنا نجد متعة فى التنقل من مطعم إلى كافيتريا وتعودنا على الاستمتاع بالوجبات السريعة من العجائن الجاهزة نستمرى هذه الحياة الراكدة والتمتع بهذه الوجبات السريعة والنتيجة تضخم هائل فى أوزاننا وأغلبنا لا يفيق من هذه الورطة إلا عند التفكير فى الزواج أو قاسى الإحساس بأعراض مرضية وعندها يسارع الجميع من ذكور وإناث فى تطبيق نظام ريجيم قاسى كى يعود إلى المظهر الرشيق . وفى كل الأحوال سريعاً ما نهجر هذا البرنامج الثقيل غير المنطقى لنعود مرة أخرى إلى عاداتنا الغذائية الرديئة . والكارثة الكبرى تصيب معظم النساء اللاتى يحافظن بحرص كامل على رشاقتهن حتى يقع الرجل المحظوظ فى فخ الزواج وبعدها تمر الأنثى بمرحلة الحمل والولادة والشعور بعاطفة الأمومة وتنسى معها جسدها المترهل شاهد أكيد على كسلها وفقد العزيمة والإرادة لاكتساب قوام الشباب الممشوق والقدر المياس الذى كانت تتمتع به فى شبابها .

والخلاصة أنت الآن تشكو من وجود بعض كيلوجرامات زائدة وأنت تبحث بجدية عن طريقة مأمونة للتخلص من هذه السمنة .

تعتمد الفكرة الرئيسية لنظام التغذية الحديث المقترح فى هذا الكتاب على ضرورة تجنب خلط الدهون مع الكربوهيدرات الرديئة ، ويفضل فى كل الأحوال ضرورة تناول الدهون الجيدة لتجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

يمكن مزج الدهون مع مختلف الخضراوات خاصة التى تحتوى على الألياف (راجع الفصول السابقة) ، ونقدم فيما يلى نموذجًا لوجبات تخلو من الكربوهيدرات الرديئة .

مثال (١)

سردين (دهن حيوانى + بروتين)

أومليت + عيش الغراب (دهن + ألياف)

سلاطة خضراء ألياف

جبين (دهن + بروتين)

مثال (٢)

خضراوات نيئة (ألياف)

فخذ خروف + فاصوليا خضراء (دهن + بروتين + ألياف)

سلاطة خضراء (ألياف)

فراولة (كربوهيدرات جيدة + ألياف)

مثال (٣)

سلاطة طماطم (ألياف)

تونة + باذنجان (دهن جيدة + بروتين + ألياف)

سلاطة خضراء (ألياف)

جبين (دهن + بروتين)

ونلاحظ أن أيا من الوجبات الثلاثة لا يتضمن كربوهيدرات رديئة كما أن كل الوجبات الثلاثة تخلو من الخبز ، احذر من تناول الجبن الأبيض بإفراط لأن كل ١٠٠ جم من الجبن تتضمن ٥ جم من الكربوهيدرات وعلى العموم يفضل تناول الجبن فى وجبة الإفطار أو بين وجبتى الغذاء والعشاء . وفى كل الأحوال تجنب تناولها فى نهاية وجبة غذائية تتضمن الدهون . يجب الاستمرار على هذا البرنامج لفترة مناسبة من الزمن لتحديد مدى النقص فى الوزن .

رأينا فى الفصل السابق كيف لا يفرز البنكرياس إلا كميات ضئيلة جداً من الأنسولين عند تناول وجبات غذائية تخلو من الكربوهيدرات والنتيجة عدم تكوين مخزون جديد من الدهون ، ولما كان الجسم فى حاجة إلى الطاقة للمحافظة على توازن عملياته الحيوية (مثل المحافظة على درجة حرارة الجسم عند ٣٧ والحركة ... إلخ) ونظراً للظروف الغذائية الحديثة يحدث فى الحال استنزاف للدهون المخزونة لتحرير الطاقة اللازمة للجسم وبذا يحدث انخفاض فى الوزن .

وهكذا عند اتباع نظام غذائى دقيق يتضمن كميات منضبطة وأنواع دقيقة (يتضمن أيضاً فيتامينات وأملاح معدنية ... إلخ) فإن الجسم يعمل بذاته على تخفيض مخزون الدهون المسببة لزيادة الجسم بطريقة توحى بأن الجسم يعطى أولوية لحرق الدهون المتراكمة ..

لعلك على علم ببعض قواعد إدارة المخازن فى الشركات الكبرى هذه القاعدة التى تقضى بخروج المخزون القديم عند أول طلبية تصل إلى إدارة المخزون وفى حالة وجود الكربوهيدرات الرديئة فإن القاعدة الأساسية فى إدارة المخازن لا تلقى قبولا فى الجسم طالما يستمر إمداد مخزون الدهون بكميات إضافية جديدة فى فترة قصيرة حيث يقوم الجسم باستهلاك المخزون الجديد دون أى اهتمام بمخزون الدهون القديم بمعنى أن الجسم يستفيد من دفعات الدهون الجديدة بينما يظل المخزون القديم على حاله ،

ولكن عند استبعاد الكربوهيدرات الرديئة من الوجبات الغذائية عندئذ تتاح للجسم الفرصة كى يعيد إدارة مخزون الدهون لديه بكفاءة أفضل حيث يسارع باستهلاك المخزون القديم لتأكيد تخزين الطاقة .

وقد يقفز سؤال هام إلى ذهنك يدفعك للتساؤل ماذا يحدث عندما ينتهى الجسم من استهلاك كل ما لديه من مخزون دهون والإجابة نوجزها فيما يلى ؛ عندما يستهلك الجسم مخزون الدهون بصفة كاملة وعندما يجد الجسم أنه استعاد رشاقته وأنه اكتسب أخيراً الوزن المثالى يقرر عندها أن يكون حدًا أدنى من مخزون الدهون للاستفادة منه تدريجياً فى تلبية احتياجاته . وعلى ذلك فإن الجسم الذى يكمن داخله أعظم حاسب آلى وأكثرها دقة على الإطلاق يقرر إعادة نظام الإدارة لمخزون الدهون على أفضل نظام ما لم يحدث تدخل خارجى بالتهام كميات إضافية من الكربوهيدرات الرديئة الذى يعمل فى الحال على تشويش نظام الإدارة الدقيق الذى قدره الخالق عز وجلّ أحسن تقدير .

ونحن هنا نؤكد بكل ثقة أن الانخراط فى حرمان النفس من متعة تناول أغذية متنوعة فى وقت مبكر وفى قرار مفاجئ أمر صعب وننصح فى كل الأحوال بالتمهل والتأنى ومتابعة القواعد الأساسية لنظام الغذاء المقترح فى هذا الكتاب والذى يقضى بالامتناع أولاً عن المقلبات - والحلويات - السكريات ، بينما يسمح بتناول الكربوهيدرات الرديئة فى المرحلة الثانية من البرنامج ولأوقات محددة بين الفينة والأخرى ، ولكن عندما تلاحظ وجود زيادة ملحوظة فى الوزن سارع على الفور بالامتناع عن وضع هذه الكربوهيدرات الرديئة ضمن قوائم التغذية وسترى فى الفصل التالى مدى سهولة هذا البرنامج وستعرف بنفسك أنه برنامج سهل يمكن تطبيقه دون تعقيد أو أى مخاوف من الوقوع فى دائرة الحرمان الكامل من أصناف بعينها .

هذا الفصل من الكتاب مخصص لدراسة كيفية وضع النظام المقترح

موضع التنفيذ وسرى أننا بعد الدخول فى مرحلة الاستقرار سمنحك الإذن ونعطيك الفرصة المناسبة لتناول أغذية تشتمل على دهون بل وسنكون معك أكثر كرمًا عندما نوافق على تناول كمية محدودة من الكربوهيدرات الرديئة ولكننا مع ذلك نوصى باتخاذ بعض الاحتياطات الضرورية والتمهل عند الاختيار والانتقاء بين أصناف الطعام المختلفة .

والواقع أننا جميعاً نحت ظروف الحياة العصرية الحديثة كثيراً ما تقع فى أخطاء كثيرة عند اختيار وجباتنا الغذائية ويجب أن نقرر أننا جميعاً نتعرض لضغوط وإغراءات الإعلانات الدعائية التى تجيد عرض منتجاتها الغذائية فى ثوب مثير فى إعلانات التلفزيون وغيرها من وسائل الدعاية ، ولذا يتحتم علينا أن نتمهل قليلاً من حين لآخر لإعادة نظام الجسم إلى الحالة الطبيعية ، ونظرة إلى أيام طفولتنا لنرى بأنفسنا كيف ساهمنا بأيدينا فى تدمير أجسامنا .

فى أيام الطفولة يزداد الإقبال على شرب المياه الغازية والإفراط فى تناول الحلوى وقطع الجاتوه ولعق المصاصات ولا بأس من التهام بعض العجائن والإقبال على الأرز ولا مانع من التقاط بضع لقيمات بين الوجبات لحين حلول ميعاد الوجبة التالية ولا يحلونا الطعام إلا بعد حشو رغيف العيش بكل ما لذ وطاب من الزبد والمربى . ، ويحلونا الاجتماع فى فترة الغذاء لتناول وجبات ساخنة من الطبخ ونشتهى دائماً طبق الأرز مخلوطاً بقطع من البطاطس أو الكوسة ويفضل فى كل الأحوال تغطيتها بطبقة سميكة من الباشميل .

وفى المكتب يظل الحال على ما هو عليه من سوء تصرف حيث الوقت ضيق والأعمال متراكمة ولا مانع من تناول بضعة ساندوتشات سريعة ؛ وفى كل الأحوال لا يخلو الأمر من تناول كوب من الشاي يعقبه فى الظهر ارتشاف فنجان من القهوة (راجع تأثير القهوة فى الفصل الخامس) مع الحرص على إضافة بضعة مكعبات من السكر ... من

السكر !!! لضمان حسن المزاج .

وفي كل يوم جمعة ... إنه يوم الأجازة ... اليوم الوحيد الذى تجتمع فيه الأسرة وتخلق حول المائدة ومن العار ألا تخرج فائزاً فى هذا السباق المحموم ! ومن المعلوم مسبقاً أن الأكلة الهنية تحب الزحمة وكثرة الأحباب والأصدقاء . وهكذا يقع الفرد فى منزلق خطير يؤدي إلى التسمم بالكربوهيدرات الرديئة وهذا يعنى ارتفاع نسبة السكر فى الدم بنسب كبيرة ، وعليك إذن فى هذه الحالة أن تبدأ فوراً فى اتخاذ خطوات أكثر حزمًا وأن توقف فى الحال طبيعتك المتسامحة لإزاء كل ما يحتوى على سكر خاصة بعد أن علمت أنه بمجرد امتصاص أى قدر من السكريات خاصة من الكربوهيدرات الرديئة يعقبه قيام البنكرياس بإفراز جرعات غير عادية من الأنسولين ويقول آخر فإن جرعة الأنسولين التى يفرزها البنكرياس هى نتاج كمية الجلوكوز التى تسرى فى الدم .

وفي ختام المطاف يجب أن تدرك أن هذه الأغذية سيئة السمعة لا يتوقف ضررها على إصابتك بالسمنة بل هى السبب الرئيسى لكثير من الأمراض الخطيرة ومشاكل الجهاز الهضمى .

يمكنك تطبيق القواعد المبينة فى الفصل التالى بسهولة تامة نظراً لبساطته الشديدة التى يتميز بها هذا البرنامج علاوة على سهولة تنفيذه عملياً . وقد تصادفك فى أول الأمر بعض المتاعب حيث يصعب تنفيذ البرنامج بصورة مفاجئة ولكن بمجرد اقتناع ربة البيت بالفوائد الجمّة التى تعود عليها وعلى أفراد الأسرة من جراء تنفيذ هذا البرنامج الجديد وخاصة بالنسبة للأطفال فإنها سرعان ما ترضخ للأمر الواقع وتبدأ على الفور فى التنفيذ .

ادرس - بعناية - الفصل التالى واتبع بدقة الإرشادات المدونة ونفذها بإتقان وصبر ، وبعدها ستكتشف بنفسك أنك بدأت فى العودة إلى عهد الرشاقة .