

الريجيم وطرق التغذية الصحية

س: نحن أسرة معتدلة في أكلها.. وكل طعامنا مطهو بدون سمن أو زيت، وإفطارنا عبارة عن كوب شاي باللبن أو كوب نسكافيه مع ربع ساندوتش.. ورغم ذلك يزيد وزننا باستمرار.. ماذا نفعل؟

ج: لكي أستطيع الإجابة عن سؤالك لا بد أولاً من معرفة نظامكم الغذائي.. فليس فقط السمن أو الزيت هما المسؤولان عن زيادة الوزن.. لكن هناك عوامل كثيرة أخرى منها: نوعية وكمية الغذاء فمثلاً:

بالنسبة لوجبة الإفطار والطعام المطهو بدون دهون فهما بلا شك طعام صحي ولكن يجب أن أعرف كمية الأرز أو المكرونة وكذلك اللحوم والحلويات التي يتم تناولها على مدار اليوم. وأيضا من تلك العوامل: العوامل الوراثية وأيضا النشأة بمعنى هل كنت - أو زوجتك - تعاني من زيادة في الوزن منذ الصغر؟ لأن من يعاني من زيادة الوزن وهو صغير يظل لديه الاستعداد للسمنة طوال عمره، ولذلك نقول إنه لا بد من تنشئة الأطفال على نظام غذائي صحي سليم.

لا بد من إجابات لكل هذه الأسئلة وغيرها لكي أتمكن من الإجابة وتقديم النصائح التي تفيدكم.

س: أقوم باتباع ريجيم ورغم إرادي القوي إلا أن المحافظة على الوزن أصعب من التخسيس وكوني أمًا مريض أعيد أن أعرف أفضل نظام غذائي يناسبني.

ج: المحافظة على الوزن تتطلب دراسة لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي يحتويها كل نوع غذاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى كمية السعرات الحرارية المفترض تناولها يوميًا لكل إنسان عموماً وبخاصة من يقوم بعمل ريجيم أو من يحاول تثبيت وزنه بعد الريجيم.

وعلى سبيل المثال: لو المفروض أن تتناولي «١٠٠٠» سعر حراري يوميًا فيجب عليك أن تقومي بتقسيمها على عدد وجباتك اليومية، وبعد ذلك يجب عليك معرفة كمية السعرات التي يحتويها كل نوع غذاء فمثلاً:

- البيضة الواحدة تحتوي على: ثمانين سعرًا حراريًا.
- الجرام الواحد من الدهون يحتوي على: تسعة سعرات حرارية.
- حبة الكوسة الواحدة تحتوي على: عشرين سعرًا حراريًا.



وهكذا مع بقية أنواع الأطعمة وهناك جداول توضح ذلك، ولكي تحافظي على وزنك بعد الريجيم نبدأ في إدخال العناصر الغذائية المختلفة حسب السرعات الحرارية التي تحتويها والمسموح لك بها عنصرًا بعد عنصر - وبالضبط كما يحدث مع الأطفال الرضع في أول مرة يتناولون فيه طعامًا غير لبن الأم - لأنه من الأخطاء الشائعة أن يقوم الإنسان بعد انتهاء فترة الريجيم بالهجوم على الطعام بشهية مرة واحدة وربما هذا ما حدث معك، فاتباع هذه الطريقة فضلًا عن أنها تعرفنا ماذا وكيف نأكل وكذلك كمية ما نأكله فهي تحافظ على ثبات الوزن بعد انتهاء فترة الريجيم. وأفضل نظام ريجيم يمكن اتباعه هو نظام السرعات الحرارية لأنه الوحيد الذي لم يتعرض لانتقادات بخلاف كل الأنظمة الأخرى والتي لا تصلح إلا في حالات معينة وعلى سبيل المثال: أثناء السفر، أو العزائم المفاجئة، أو الاستعداد لمناسبة وكذلك في الحالات المرضية الحرجة التي يحددها الطبيب المتخصص وإخصائي التغذية.

س: ما رأيك في أدوية التخسيس وإغلاق الشهية وهي كثيرة ومتنشرة بشدة؟

ج: أنا أتخفظ كثيرًا على الكثير من هذه الأدوية وذلك لان لها آثارًا جانبية سيئة، والأفضل والأسلم اتباع نظام غذائي «ريجيم» مناسب لحالتك تحت إشراف متخصص، حيث يتم تقييم كل شيء سواء من ناحية السن أو الحالة الصحية أو الوزن أو الطول... إلخ، لكي يكون التخسيس على أساس علمي وغذائي سليم، ولتجنب الآثار والأعراض الجانبية الضارة لتلك الأدوية وبحمد الله قد منع تداول هذه الأدوية في الصيدليات لثبوت أضرارها الصحية.

س: ما هي التغذية المناسبة للإنسان السليم - غير المريض - التي تحافظ على صحته الجسدية والنفسية دون أن تتسبب في زيادة وزنه في نفس الوقت لأن أنواع الغذاء التي تجلب السعادة هي نفسها التي تتسبب في السمنة كالسكر والجزر؟

ج: دائما أنا ارفع شعار «الاعتدال» وهذا عرف عني تماما ولازلت أقول الاعتدال... وتناول كل شيء دون إسراف وعلى سبيل المثال:

- البقول: من الأغذية التي تحسن الشعور بالسعادة.. ولكن ليس معنى هذا أن أتناول كيلو "لب" أو كيلو "سوداني" فقط يكفي منه القليل؛ لأن زيادته فعلا تسبب زيادة في الوزن.

- والفول: أيضا من الأغذية الجالبة للسعادة لاحتوائه على البروتين والنشويات، ولكن لا يجب تناول الكثير منه أيضا لأنه يتسبب في زيادة في الوزن والأفضل تناوله مع خبز به نخالة وهي مهمة جدا كنشويات غير مكررة والتي تساعد في القضاء على الإمساك.

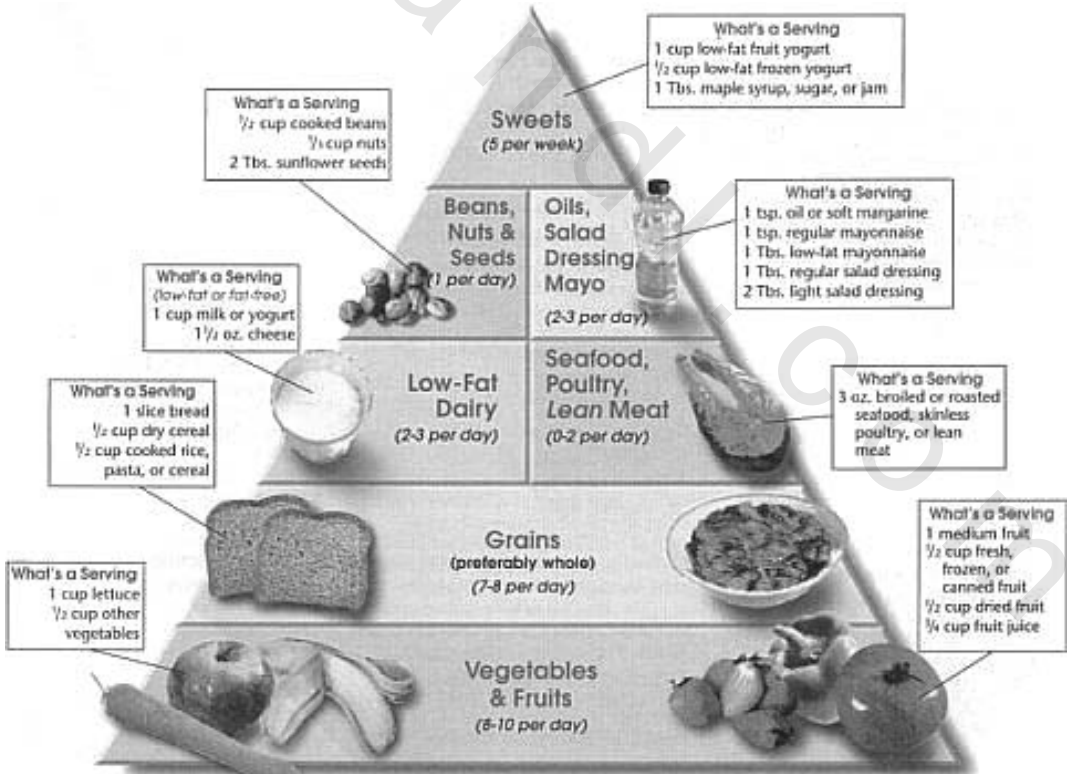
- البروتين: بكل أنواعه لاحتوائه على الزنك والسلينيوم فهي بجانب أنها من الأطعمة التي تجلب السعادة فهي تساعد على الانتباه واليقظة والتركيز.

الخضراوات: وخصوصا السلطة الخضراء فهي غنية بفيتامين "C"، والشيء

الذي يثير الدهشة وربما الاستغراب أن حكمة الله سبحانه وتعالى تبديت في أن أنواع الغذاء الذي يثير السعادة والبهجة لا تتسبب في السمنة والعكس؛ فالأغذية التي تثير الاكتئاب هي نفسها التي تتسبب في السمنة رغم أنها قد تبدو مغرية ولذيذة ولكن وقتياً أو لحظياً فقط مثل: الدهون، والسكر المكرر، والكحول.

ولا يسعني هنا سوى تكرار: أنه عليكم بالاعتدال.

س: هل الريجيم يؤثر على صحة الإنسان عموماً وعلى أمراض القلب خصوصاً؟



ج : نعم تأثير إيجابي فعلى سبيل المثال: بالنسبة للكوليسترول لو تم اتباع نظام يخفض الوزن - والوزن هنا عامل مهم جدا - فذلك من شأنه الوقاية من أمراض القلب لأننا بذلك نقلل من الدهون الثلاثية الضارة وهي التي يتم التركيز عليها بعد الكوليسترول.

ومن ناحية أخرى بالنسبة للضغط: فمرضى الضغط المرتفع بمجرد تخفيض أول ١٠ كيلو جرام من الوزن الزائد ينخفض ضغطهم بنسبة ٢٠٪.

وذلك أفضل وأكثر فاعلية بالإضافة إلى التقليل من تناول الملح في الطعام مثلا... وهكذا فلا شك أن اتباع نظام غذائي سليم يؤثر على الصحة بشكل عام وجميع الأمراض وخصوصا أمراض القلب.

س: وما الأسلوب الأمثل لاتباع الريجيم وخصوصا كثير من قهاتنا يبالغون في ذلك بحجة الحفاظ على صحتهم ورشاقتهم؟

ج : للأسف فعلا البعض يتزايد وذلك تقليدا لعارضات الأزياء أو مسابقة الموضة وهذا خطأ كبير وقد يتسبب ذلك في حدوث سوء تغذية وبدلا من أن يكون النظام لاكتساب الصحة يصبح بابا مفتوحا لدخول الأمراض وعلى سبيل المثال: لابد من تناول المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم فهناك اعتقاد خاطئ بين الناس بأن الفيتامينات تتسبب في حدوث السمنة وهذا خطأ كبير فوظيفة الفيتامينات هي توصيل العناصر الغذائية إلى الأماكن التي يحتاجها الجسم وتساعد على تقوية الجهاز المناعي.

وهكذا فكل العناصر الغذائية مهمة جدا ولكل منها وظيفة يحتاجها الجسم ليكون صحيحا وسليما وكذلك لابد من اتباع الريجيم تحت إشراف طبي متخصص في التغذية.

س: سيدة تبلغ من العمر ٥٨ عاما ووزنها ١٠٥ كيلوجرامات وطولها ١٦٥ سم تعاني من مرض السكر، وهى تحب تناول الطعام ولا تمارس الرياضة وتريد تخفيض وزنها ماذا تفعل؟

ج : السمنة أخطارها كثيرة ولعل إصابتها في هذه السن بالسكر بسبب السمنة وبالنظر إلى وزنها وسنها وعاداتها الغذائية فلا بد أن تتبع نظامًا غذائيًا، والأفضل لها «ريجيم السعرات» لأنها لن تحرم نفسها من أكل الأصناف الغذائية التي تحبها وفي نفس الوقت يساعدها على تخفيض وزنها بطريقة سليمة، ولكن عليها الاعتدال في تناول الطعام وخصوصا النشويات والسكريات.

وهنا ننصح

باستبدال الكربوهيدرات البسيطة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض إلى الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل «بقشره» والأرز الكامل أو البني... إلخ

وأيضا التقليل من الدهون لأقصى حد؛ وأن تكون دهوناً غير مشبعة كزيت السمسم أو الكتان أو الزيتون، وأيضا عدم الإسراف في تناول اللحوم الحمراء والتعويض عنها بالأسماك خاصة الماكريل والسلمون والتونة الغنية «بالأوميغا ٣» مع زيادة تناول الخضراوات والفاكهة ذات السكريات المنخفضة، وإن شاء الله ينخفض وزنها كثيراً، بل وتنخفض نسبة السكر كثيراً. وهناك الكثير من الأنظمة الغذائية السابقة في هذا الكتاب من الممكن اتباعها لإنقاص الوزن.

استبدال الهرم الغذائي بالطبق الغذائي

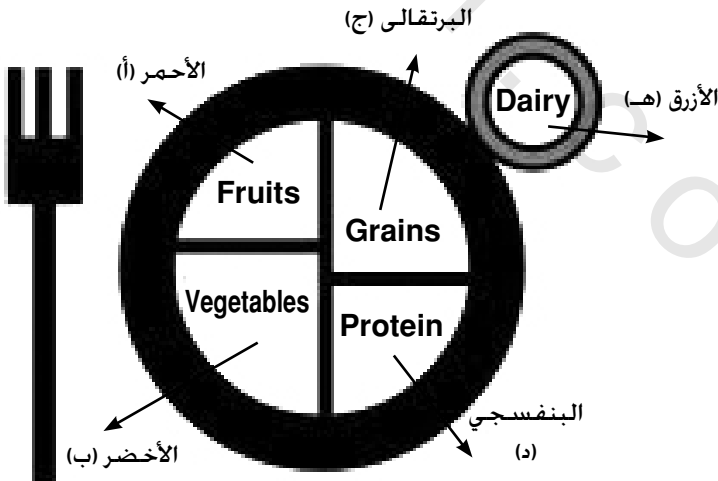


Government food pyramids over the years. Clockwise from top left: 1948, 1992, 2011 and 2005.

مضت عشرون عاما كان الهرم الغذائي هو الدليل للتغذية الجيدة ويساعد الكثيرون في اختيار نوعيات وكميات الأغذية الكافية وكيفية تحديد السرعات الحرارية للحفاظ على الصحة وكان ٢٠٠٥ آخر عام للهرم الغذائي الذي يتغير كل خمس سنوات.

وبعد تتبع سلوك الأفراد في المجتمع خلال خمس سنوات الماضية وجد تعقيدات يصعب على الأفراد في المجتمع استيعابها ولم يحقق النتائج المطلوبة في تغيير سلوك المجتمع في التغذية السليمة وخاصة تعليم الأطفال عادات غذائية سليمة لتجنبهم مرض السمنة.

وقد تم عقد مؤتمر صحفي في واشنطن في يناير ٢٠١١ باسم Lets Move (دعونا نتحرك) وكانت ميشيل أوباما (السيدة الأولى) التي تقود الحملة الوطنية للتغذية الصحية. وقد أعلنت ميشيل أوباما استبدال الهرم الغذائي بالطبق الغذائي وأطلقت عليه اسم (My Plate).



وهو عبارة عن طبق مقسم إلى أربعة أجزاء ملونة ويحتوي على ٥٠٪ من خضراوات وفاكهة.

والطبق مقسم إلى أربعة ألوان (أحمر - أخضر - برتقالي - بنفسجي) بالإضافة إلى دائرة زرقاء بجانب الطبق.

١- اللون الأحمر ورمزه (أ):

الفاكهة (نصف كوب فراولة أو توت - تفاحة متوسطة - أو برتقالة - أو كمثرى - أو نصف كوب سلطة فواكه - شريحة بطيخ - ربع كوب فاكهة مجففة مثل الزبيب).

٢- اللون الأخضر ورمزه (ب):

الخضراوات (نصف كوب بروكلي - نصف كوب بسلطة - كوب شوربة خضار).

٣- اللون البرتقالي ورمزه (ج):

الحبوب (نصف كوب شوفان - نصف كوب كسكسي - شريحة عيش أسمر - نصف كوب مكرونة - نصف كوب أرز أسمر).

٤- اللون البنفسجي ورمزه (د):

البروتين (٩٠ جرام سلمون - ٩٠ جرام بتلو - ربع فرخة منزوعة الجلد - ٤٥ جرام مكسرات - بيضة مسلوقة).

أما اللون الأزرق ورمزه (هـ):

اللبان أو زبادي (كوب زبادي كبير - أو ربع لتر لبن منزوع الدسم أو ٤٥ جرام جبنة شيدر لايت - أو نصف كوب جبنة قريش).

وقد أوصت بعدة وصايا أن تجعلوا نصف طبقكم خضراوات وفاكهة وتجنب مضاعفة كميات الطعام والوجبات السريعة واستخدام الأغذية قليلة الدسم والملح وتعويض الجسم بشرب الماء عن أكل السكريات وهذا يعتبر إرشادات وليست توجيهات كل ما يريدونه تحسين السلوك الغذائي.