صحتك في غذائك

وهل يأتي أي منكم بجديد؟

بدع الأنظمة والوجبات الغذائية الدارجة

تتيانا الكور
أبواب
إستشارية التغذية الطبية والعلاجية
Tatyana@tatyanakour.com

عندما يتعلق الأمر بالمشورة والنصيحة حول التغذية واللياقة البدنية، تتكاثر المعلومات التي نتناقلها يوميا وبشدة خاصة في فصل الصيف بحيث بات من السهل أن ننخدع بوعود الحلول السريعة لبدعة أنظمة ووجبات غذائية دارجة لدينا والتي تسيطر على جلساتنا الصيفية، خاصة وأن الجميع يريد أن يأكل ويتسامر ويتمتع برشاقة ونحول الجسم.

وتأتي هذه البدع بمثابة حلول سريعة وقصيرة الأمد، لكل من يسعى أو تسعى لخفض وزنه أو وزنها وغالبا ما تتسم هذه الحلول بالفشل، سواء من ناحية تحقيق خسارة الوزن المرجوة أو المحافظة على الصحة والوزن المفقود، وبتنا نخسر الإثنين معا.

تتسم بدع الأنظمة والوجبات الغذائية هذه بعدم التنوع في العناصر الغذائية المتناولة، وقد تحذف بعض العناصر الغذائية الأساسية للصحة بينما تطلق على بعض الأغذية بأنها سيئة وواجب تجنبها، وتعطي صفات سحرية لأغذية أخرى.

وهل يأتي أي منكم بجديد؟.

فحمية الخل والماء التي نحلف بها الآن تعود إلى عام ١٨٢٠ م عندما أطلقها لورد بايرون فمع كل فصل صيف، تجدنا نتهافت لجمع الإعلانات والكتب التجارية التي توعد بفقدان الوزن وبسرعة فائقة بدون إعتبار معايير الصحة ومباديء الإحتياجات الفردية، بل ونزعم بأنها ما توصل إليه العلم الحديث بينما شهدت كتب التاريخ عن سرد شامل لهذه الحميات وما سببته من مضار.

بغض النظر عن النظام الغذائي الذي نتحدث عنه أو نتبعه، سواء كانت حمية فصيلة الدم، أو عدم تناول أي وجبة قبل أو بعد الرياضة بساعتين، أو حمية شوربة الملفوف أو الجريب فروت، فجميعها يشترك بتحقيق خسارة الوزن في الأسابيع الأولى فقط، ولكنها عملية غير مستمرة، فسرعان ما نعود إلى زيادة الوزن وبصورة سريعة بل ونكتسب خلال هذه الفترة هواجس جديدة حول الغذاء الذي حرمنا منه، وكيفية الإشتراه والنهم به.

ولعل إتباع مثل هذه البدع مغري جدا في البداية، خاصة من ناحية فقدان الوزن بدون التفكير في محاولة التخطيط لنظام غذائي ورياضي يتلائم وحالتنا الفردية ووضعنا الصحي والإجتماعي، إلا أن الفشل سيكون ذريعا في النهاية خاصة لأننا لم نستهدف التغيير في علاقتنا مع الغذاء وتعاملنا معه حسب ظروفنا المعيشية، ونخسر بالتالي أموالنا وعلاقتنا مع الآخرين، إذ شهدت على العديد من الأزواج الذين فقدوا الثقة بقدرة زوجاتهن على تحمل المسؤولية والحفاظ على وزن صحي وبيئة منزلية صحية ورشيقة من وراء ما تبعنه الزوجات من أنظمة تجارية وعشوائية عانت به العائلة بأكملها من إضطراب وعصبية في فترة الحرمان وفقدان الوزن، وكذالك في فترة زيادة الوزن والإحباط. فلماذا نفعل ذلك؟ ومتى سوف نتغير؟

والأشد مرارة بأننا نتبع ونصدق أنظمة وأقوال معينة بدون سند علمي، فلعل ما يدرج في العديد من المراكز الرياضية هو حث الفتيات بعدم تناول أي وجبة قبل وبعد الرياضة بساعتين «حتى لا تنصح!» وأتفاجأ بأن العديد من الفتيات يطبقن المقولة بالرغم من صعوبتها ألا أنهن لا يتمتعن بخسارة الوزن، وبالرغم من ذلك، يقمن بإتباعها لأن المدربة حثت على ذلك. فأين الإسناد العلمي؟ وهل باتت مؤشرات الدوخة، وشحوب الوجه، والجوع والرجفة مؤشرات إيجابية على تحقيق فقدان الوزن المرجو؟ فما فائدة فقدان الوزن إذا خسرنا معه صحتنا وقدرتنا على ممارسة يومنا بصورة صحية وطبيعية؟ فبعض الفتيان خسرن وظائفهن نظير عدم التركيز في العمل وعدم القدرة على الإنتاجية بسبب «الريجيم!» هل حقا هذا ما نريد تحقيقه كمجتمع... أن نحافظ على النحول بصورة مميتة؟

فما أثبتته لنا الأبحاث العلمية هو ضرورة تناول وجبة خفيفة قبل الرياضة بربع ساعة وبعد الرياضة بربع ساعة أيضا. وغالبا ما ننصح بتناول وجبة خفيفة غنية بالنشويات والبروتين قبل الرياضة، مثل حبة فاكهة مع حفنة من المكسرات الصحية : كاللوز أو الجوز أو حبتين تمر مع المكسرات، أو ١ كوب لبن أو شنينة مع المكسرات، أو نصف ساندويشة. فالنشويات ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لعمل المجهود الرياضي وتساعد في إعادة تشكيل العضلات، خاصة عند ممارستنا لرفع الأثقال الخفيفة.

وتختلف نصيحة ما يجب تناوله بعد الرياضة باختلاف الظروف الفردية إذ يمكن تناول وجبة رئيسية بعد الرياضة بربع ساعة إذا لم يتم تناولها خلال النهار، أو تناول وجبة خفيفة مثل كوب من عصير الفواكه الطبيعي، أو حبة فاكهة مثلا. ولعلني أنوه بأن هذه النصيحة تتماشى مع النظام الرياضي المعتدل، وليس النظام المقرون بتغذية الرياضيين والرياضيات والذي يحتاج إلى تخطيط مسبق لكميات مختلفة من الأغذية والعناصر الغذائية بحسب الممارسة الرياضية والمباريات.

الشباب ،غالبا ما يتهافتون على تناول حبوب حارقة للدهون مما شجع التفكير لديهم بأن الدهون سيئة ويجب التخلص منها.

هنالك إرتباك في المعلومات حول ماهية الدهون والفرق بين أنواع الدهون الموجودة لدينا، فهنالك دهون صحية واجب علينا تناولها من أجل تحسين كفاءة أجسامنا وعمل أجهزتنا، مثل: زيت الزيتون، المكسرات خاصة اللوز والجوز، وبزر الكتان.

تناولنا لكميات أقل من الدهون ،يعتبر إستراتيجية فعالة نحو خسارة الوزن في حال التقليل من تناول السعرات الحرارية خلال اليوم. وما أشار له العلم بأن الحميات عالية النشويات يمكن أن تزيد من نسب السكر، والأنسولين، والدهون الثلاثية في الدم، فلماذا نلوم الدهون فقط؟ بل وأقول لمن يتهمون الدهون بالضرر للرياضيين بأن الجمعية الأمريكية للتغذية قد أصدرت بيان صرحت به بأن أداء الرياضيين يكون أفضل عند تناولهم لنسبة دهون تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ بالمئة من مجمل مدخولهم للسعرات الحرارية اليومية.

ويتمثل السلوك الإيجابي نحو المحافظة على الوزن المفقود بأربعة عوامل:

١) التحلي بالصبر فالتغيير الحقيقي يتطلب الوقت والإلتزام والتشجيع.

٢) السعي وراء التقييم المستمر لإختياراتنا الغذائية الشخصية وأسلوب حياتنا ومعلوماتنا، فالتققيم المستمر يساعدنا على التعرف على السلوكيات الواجب تغييرها، كما ويساعدنا على تحديد معيقات التغيير (أي لماذا لا نستطيع أن نتناول الخضار، أو كيف نتعامل مع الغذاء عندما يكون هو رفيق الوحدة ورفيق الإحباط، وماذا يمكننا فعله كبديل).

٣) وضع أهداف محددة وقليلة وواقعية، فالتغيير لا يعني بأن نتخلى عن تناول الأطعمة التي نحبها ونريدها أو التي تعتبر جزء لا يتجزأ من هويتنا الأردنية (مثل المنسف).

٤) التوجه إلى إستشارة المصادر الصحية الموثوق بها والمستندة على أدلة علمية بحتة. فحتى لو أننا لم نستطيع الإقدام على تحقيق هدفنا ليوم ما، فلنتحلى بروح الصبر ونسعى إلى فهم سلوكنا اليومي ومؤثراته وتعديل هدفنا لليوم التالي حتى نستطيع تحقيقه.

وكيف لنا أن نقيم ما إذا كانت المعلومات المتناقلة صحيحة أم لا؟.

فهنالك عدة أسئلة وعبارات يمكن أن تستخدم والتي أثبتت لنا من خلال الدراسات بأنها تكشف تضليل المعلومات، ومن أهم ثلاثة أسئلة وعبارات ما يلي:

١) النصائح والتوصيات التي توعد بالحل السريع.

٢) الإدعاءات غير المنطقية، مثل عدم تناول وجبة قبل أو بعد الرياضة بساعتين، تنزيل أوتنحيف الفخذ عن طريق تناول البقدونس، أو إستعمال ورق الملفوف للأرداف.

٣) تداول قوائم الأغذية الجيدة والأغذية السيئة، مثل، قوائم جيدة للتنحيف بتناول يوم كامل من الخضار، ويوم من الفواكه، ويوم من شي آخر، أو تناول أطعمة معينة لنوع الدم والإبتعاد عن المفيد لصحتنا.

أوروبا تستورد الطاقة الشمسية من أفريقيا قريبا

أبواب

قال جوينتر اوتينجر مفوض الاتحاد الأوروبي لشؤون الطاقة في مقابلة الاحد إن أوروبا ستستورد أولى شحناتها من الكهرباء المولدة من الطاقة الشمسية من شمال افريقيا في غضون السنوات الخمس المقبلة.

ويدعم الاتحاد الأوروبي مشروعات لتحويل أشعة الشمس الوفيرة في الصحراء الافريقية الكبرى إلى كهرباء لتصديرها إلى أوروبا المتعطشة للطاقة وهو برنامج تأمل الكتلة الأوروبية أن يساعدها في تلبية هدفها تدبير ٢٠ بالمئة من طاقتها من مصادر متجددة بحلول عام ٢٠٢٠.

وأبلغ اوتينجر بعد اجتماع مع وزراء الطاقة من الجزائر والمغرب وتونس «اعتقد أن بعض النماذج التي ستبدأ في السنوات الخمس المقبلة ستجلب إلى السوق الأوروبية عدة مئات من الميجاوات.»

وأضاف أن تلك الكميات المبدئية ستأتي من مشروعات استرشادية صغيرة لكن كمية الكهرباء سترتفع إلى آلاف من الميجاوات مع بدء تشغيل مشروعات بينها مشروع ديزرتك للطاقة الشمسية بقيمة ٤٠٠ مليار يورو (٤٩٥ مليار دولار).

وقال اوتينجر «ديزرتك ككل هو رؤية لما بين ٢٠ و٤٠ سنة مقبلة باستثمارات تبلغ مئات المليارات من اليورو.» وأضاف «لكى ندمج نسبة أكبر من المصادر المتجددة مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح نحتاج وقتا.»

ويدعم الاتحاد الأوروبي بناء كابلات كهرباء جديدة متطورة تحت البحر الأبيض المتوسط لنقل الطاقة المتجددة من شمال افريقيا إلى أوروبا.

وحذرت بعض الجماعات المدافعة عن البيئة من أن هذه الكابلات قد تستخدم بدلا من ذلك لاستيراد الكهرباء المولدة من مصادر غير متجددة من محطات الكهرباء التي تعمل بالغاز والفحم في شمال افريقيا.

وقال اوتينجر «هذا سؤال جيد لكنها ليست مسألة تدمر مشروعنا.» واضاف «يتعين الاجابة على هذا السؤال بشكل جيد ولذلك فنحن في حاجة إلى سبل لضمان أن وارداتنا من الكهرباء من مصادر متجددة.»

وذكر اوتينجر أنه يعتقد أنه من الممكن من الناحية التكنولوجية مراقبة واردات الاتحاد الأوروبي من الكهرباء واثبات ما إذا كانت من مصادر متجددة أو من الوقود الأحفوري. وتابع قائلا «يجب أن تحل هذه المسألة في السنوات المقبلة.»

ا ف ب