

صحتك في غذائك

هنالك مخاوف حقيقية تنتج عن إتباع حمية الممنوعات، إذ إن مقدار الأدلة المؤيدة لخسارة الوزن عن طريق الإمتناع عن غذاء ما، أو لفترة ما، ليست موجودة بالأساس، وهنالك أيضاً مخاوف بشأن سلامتها وتأثيرها السلبي على صحتنا، خاصة بالإعتماد على المرحلة العمرية، فحرمات مراهقيننا ومراهقاتنا من الحليب، وفتياتنا وشبابنا من الغذاء قبل وبعد التمرين، قد يتسبب في الإصابة بحجز أو إعاقة أو مرض ما في مستقبلهم.

أبواب
تتينا الكور

استشارية التغذية الطبية والعلاجية

تتكاثر المعلومات التي تتناقلها يوميا وبشدة حول خسارة الوزن بحيث بات من السهل أن ننخدع بوعود الحلول السريعة لبدعة أنظمة ووجبات غذائية دارجة لدينا والتي تسيطر على جلستنا الحالية، خاصة وأن الجميع يريد أن يأكل ويتمتع برشاقة ونحول الجسم. ولعل من أبرز ما نشهده في مجتمعنا الآن هو حمية أساطق عليها إسم «حمية الممنوعات!» والتي غالبا ما تتسم بالإمتناع عن تناول غذاء، وفي وقت ما أحيانا، لم يتسبب تناول هذا الغذاء أو في الوقت غير المناسب، من نصاعة ويحول دون قدرتنا على خسارة الوزن.

وسوف أتناول في موضوع اليوم حمية الإمتناع عن الحليب ومنتجاته، وحمية الإمتناع عن تناول أي شيء قبل وبعد الرياضة. فمن الدارج مؤخرا هو الإمتناع عن تناول الحليب ومنتجاته لأنها تحتوي على سكر اللاكتوز والذي يتركب من كل من سكر الجلوكوز وسكر الجالاكتوز. وحسب ما يشيع بيننا هو أن تناول هذا السكر بالذات صلة بعدم قدرتنا على خسارة الوزن بالصورة الالفة والتي غالبا ما تفوق توقعاتنا الطبية، أي بمعدل يفوق 2 كيلوغرام في الأسبوع.

ولعلنا نبدأ معا بمراجعة الأدلة العلمية المعنية بشرب الحليب ومنتجاته إذ أن جميعنا يعلم بأن الحليب ومنتجاته هو مصدر غني بعنصر الكالسيوم الضروري لبناء والحفاظ على عظام قوية حيث يشكل الكالسيوم نسبة 99% من معادن جسمنا، ويوجد في دماغنا وفي سائل جسمنا وفي عضلاتنا وأسنجتنا المختلفة. ويعتبر الكالسيوم ضروري في توسعة أوعيتنا الدموية، ويساهم في تقلص عضلاتنا وانتقال الإشارات العصبية والإفرازات الغددية. إذن، فشرينا للحليب أو تناولنا للخبز واللبنه واللبن هو خير ممارسة نقوم بها من أجل حصولنا على ما نحتاجه من الكالسيوم لصحة جسمنا.

وقد نشرت مؤخرا عدة دراسات تشير إلى دور عنصر الكالسيوم في تعزيز خسارة وزن الجسم، وما تشير إليه الأدلة الحديثة إلى أن تناول الكالسيوم من مصادره الغذائية الغنية، مثل الحليب واللبن، مرتبط مع زيادة خسارة الوزن عند إتباعنا لنظام غذائي صحي.

ولم تحظ كمكبات الكالسيوم الغذائية بصفة القدرة على زيادة خسارة الوزن مثل ما تشير إليه التجارب والدراسات حول تناول الغذاء الغني بالكالسيوم والذي يترأسه الحليب ومنتجاته. وما زلنا بحاجة إلى المزيد من الدراسات لتحديد دور الكالسيوم في خسارة الوزن. وإلى جانب آخر، تشير الأدلة العلمية الحديثة إلى أن فقدان الوزن السريع (وبمعدل أكثر من 1 كيلوغرام في الأسبوع) لدى النساء بعد إنقطاع الدورة الشهرية لديهن يسرع من خسارة العظم لديهن، لذا فمن المنطق أن تناول الكالسيوم ضروري عند إتباع نظام غذائي لخسارة الوزن على أن يكون النظام متوازن ويحتوي على كمية متوازنة من عنصر الكالسيوم لأن تناول كميات كبيرة من الكالسيوم كان لها أثر سلبي من إيجابي، خاصة لدى الرجال إذ يرتبط تناول كميات كبيرة من الكالسيوم في زيادة خطر الإصابة بسرطان البروستات. وتعنى الكمية المتوازنة بتناول كوب من الحليب أو اللبن في اليوم، وتناول قطعة من الجبنه بحجم أصبعين على الأقل. وتأتي حمية الممنوعات هذه 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 صحتنا ووزننا المفقود، ويتنا نخسر الإثنين معا. ففي كثير من الأحيان، يؤدي الإمتناع عن غذاء ما إلى فقدان التنوع في العناصر الغذائية المتناولة، وقد تحذف بعض العناصر الغذائية الأساسية للصحة، مثلما حدث في إمتناعنا عن تناول مصادر غنية بالكالسيوم. وتطلق أنظمة حمية

الممنوعات صفة على بعض الأغذية بأنها سيئة جدا وواجب تجنبها، وتعطي صفات سحرية لأغذية أخرى. ولا تأتي حمية الممنوعات بجديد، فحمية الخل والماء التي نلحف بها الآن تعود إلى عام 1820 م عندما أطلقها لورد بايرون. فمع إقتراب كل فصل صيف، نجدنا تنهات لجمع الإعلانات والكتب التجارية ومراجعة مراكز توعود بفقدان الوزن وبسرعة فائقة بدون إعتبار معايير الصحة ومبادئ إحتياجاتنا الفردية، بل ونزعم بأنها ما توصل إليه العلم الحديث بينما شهدت كتب التاريخ عن سرد شامل لهذه الحميات وما سببته من مضار. ان إتباع حمية الممنوعات - بشكل عام - سغري جدا في البداية، خاصة من ناحية فقدان الوزن الموعودين به، وبدون التفكير السليم 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 صحتنا وأموالنا وعلاقتنا مع الآخرين. ونشهد حاليا العديد من الأزواج الذين فقدوا الثقة بقدره زوجاتهم على تحمل المسؤولية والحفاظ على وزن صحي وبيئة منزلية صحية ورشيقة من وراء ما تبغته الزوجات من حميات تجارية وعشوائية عانت به العائلة بأكملها من اضطراب وعصبية في فترة الحرمان وفقدان الوزن، وكذلك في فترة زيادة الوزن والإحباط. فلماذا نختار المرض عن الصحة؟ ولماذا نختار خسارة صحتنا مع خسارة أوزاننا؟ ويدرج في العديد من مراكزنا الرياضية حث الفتيات

والشباب على إتباع حمية الممنوعات قبل وبعد التمرين، أي حثهم على عدم تناول أي وجبة قبل وبعد الرياضة بساعتين إلى 4 ساعات «حتى لا تصح!» وأنفاجاً بأن العديد من الفتيات يطعنن المقولة بالرغم من صعوبتها بالرغم من أنها لا يتمتعن بخسارة الوزن المرجوة أيضا، وبالرغم من ذلك، يقمن بإتباعها لأن المدرية 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 خسرتنا معه صحتنا وقدرتنا على ممارسة يومنا بصورة صحية وطبيعية؟ فبعض الفتيات خسرن وظائفهن نظير عدم التركيز في العمل وعدم القدرة على الإنتاجية بسبب حمية الممنوعات هذه. هل حقا هذا ما نريد تحقيقه كمجتمع... أن نحافظ على النحول بصورة مميتة لصحتنا؟ ولعلنا إذا راجعنا الأدلة العلمية معا، سوف نجد بأن دراسات علم التغذية والرياضة تشير إلى ضرورة تناول وجبة خفيفة قبل الرياضة بربع ساعة وبعد الرياضة بربع ساعة أيضا. فتناول وجبة خفيفة قبل الرياضة يساهم في توفير كمية من الطاقة اللازمة لعمل عضلاتنا بصورة مناسبة، إضافة إلى توفير السوائل والأملاح الضرورية لمنع أية مضاعفات من ضمنها التشنجات وهبوط ضغط الدم أثناء التمرين. أو تناول وجبة خفيفة بعد الرياضة بربع ساعة فيعود إلى ضرورة الحفاظ على صحة عضلاتنا وبعد الإجهاد خلال التمرين. وتشمل التوصيات تناول وجبة خفيفة غنية بالنشويات والبروتين قبل الرياضة،



مثل حبة فاكهة مع حفنة من المكسرات الصحية (كالكوز أو الجوز)، أو حبتين تمر مع المكسرات، أو كوب لبن 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 اللبن، أو حبة فاكهة مع قطعة جبنه مثلا. ولعلني أنه 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. وخلاصة القول بأن هنالك مخاوف حقيقية حتمية تنتج من إتباع حمية الممنوعات هذه إذ إن مقدار الأدلة المؤيدة لخسارة الوزن عن طريق الإمتناع عن غذاء ما، أو لفترة ما، ليست موجودة بالأساس، وهنالك أيضا مخاوف بشأن سلامتها وتأثيرها السلبي على صحتنا، خاصة بالإعتماد على المرحلة العمرية، فحرمات مراهقيننا ومراهقاتنا من الحليب، وفتياتنا وشبابنا من الغذاء قبل وبعد التمرين، قد يتسبب في الإصابة بحجز أو إعاقة أو مرض ما في مستقبلهم، فما فائدة خسارة الوزن عندئذ؟

TATYANA@TATYANAKOUR.COM

