

2018

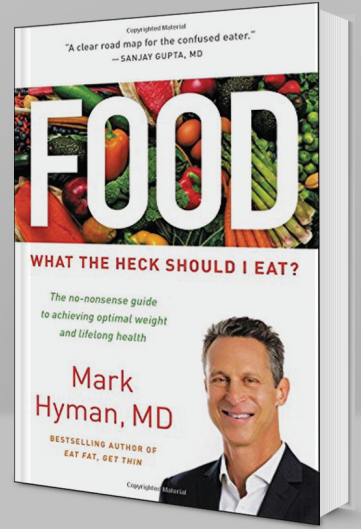
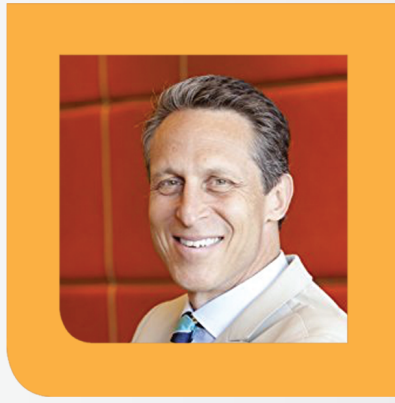
كتاب في دقائق

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

الغذاء

ماذا عليّ أن أكل؟



تأليف

مارك هايمان

159

المبادرات والمشاريع

ملتقى العرب للابتكار



2030
LITERACY
CHALLENGE

الإحدى
العشر



برنامج دبيّ الدوليّ للكتابة
Dubai International Program for Writing

دع القلق وتناول طعاماً صحياً

هذه خريطة طريق لأحدث وصفات التغذية لأنّ غذاءك هو حياتك، فإن كنت تتناول غذاءً حقيقياً، فأنت تؤثر بشكل إيجابي في كل ما يحيط بك، فإذا يركز معظم الناس على العمل والهوايات والعلاقات، فإنهم يتجاهلون حاجتهم الأساسية إلى التغذية السليمة، واللياقة البدنية، والنوم الهادئ، لأنهم لا يربطون بين ما يأكلونه وبين حالتهم البدنية والذهنية والعاطفية. الغذاء ليس مجرد طاقة وسُعرات حرارية، بل هو دواء يرتبط بالنجاح والسعادة والرخاء، وعلينا هنا أن نسأل: كيف نأكل لنعيش أصحاء ونقي أنفسنا من معظم الأمراض؟

ماذا يجب أن نأكل؟

يتناول معظم الناس طعاماً مُصنَّعاً لا غذاءً طبيعياً. معظم الأغذية الاصطناعية تحتوي على مكونات غريبة مثل الدهون المتحوّلة والمُحليّات والألوان الصناعية والمواد الحافظة والمضادات الحيوية، والبروتينات المستحدثة، ومولّدات الحساسية المركّزة المُنتجة بواسطة الهندسة الوراثية. نحن نُطلق على هذه المواد «مضادات التغذية»، أي المركبات الاصطناعية التي تتداخل لامتناسص المواد الغذائية، فإذا أعطاك أحدهم صندوقاً به طعام يحمل مُلصقاً وقائمةً ومكونات، سيتعذّر عليك تخمين نوع الطعام الموجود في الصندوق. قد يحتوي هذا الطعام على: دقيق قمح مُحسّن (دقيق، وحديد مُركّز، وفيتامين «ب»: نياسين وفيتامين (ب1)، و(فيتامين ب 2)، و(حمض الفوليك)، والسكر، وشراب الذرة العالي الفركتوز، والماء، وزيت نباتي مهدرج أو دهون (فول صويا، أو بذور القطن، أو زيت الخردل، أو دهن بقري). لن تستطيع تحديد نوعية هذا الطعام، لأنّه ليس طعاماً حقيقياً، بل هو خليط يشبه الطعام، فهل نسمح لهذه الخلطات بدخول أجسامنا؟

فما حقيقة ملصقات الطعام، ونسبة طرق تسويقها؟ في عام 2003، وقعت «إدارة الغذاء والدواء» الأمريكية تحت



في ثوانٍ..



قال المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله: «ما حقّقت المرأة في دولة الإمارات خلال فترة وجيزة يجعلني مطمئناً بأن ما غرسناه بالأمس بدأ يؤتي ثماره، ونحمد الله أن دور المرأة في المجتمع بدأ يبرز ويتحقّق لما فيه خير أجيالنا الحالية والقادمة». وتسلطاً للضوء على ذلك الغرّس الطيّب الذي أتى ثماره، تقدّم لكم من خلال سلسلة «كتاب في دقائق» ملخّصاً ثرياً لكتاب «زايد وتعليم المرأة في أبوظبي، تأليف الأستاذة «مريم سلطان المزروعى»، وهو كتاب علمي موثّق نشرته دار «كتاب» للنشر عام 2015.

لقد سعى المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيّب الله ثراه، إلى الاهتمام بالتعليم بشكل عام وتعليم المرأة بشكل خاص، ولذا فإنّ ما حقّقه الشيخ زايد للنهوض بتعليم المرأة الإماراتية والجهود التي بذلها يعدّ معجزةً حقيقيةً، حيث استطاع ترسيخ ثقافة المساواة والتمكين في مرحلة ريادية مبكّرة من قيادته الرشيدة. كما أكّد الشيخ زايد تشجيعه على دخول المرأة ميادين العمل كافّة بما يتناسب مع طبيعتها، وقد أثبتت المرأة جدارتها وقدرتها على الإنجاز، فظهر الكثير من الشخصيات النسائية ممّن تركّز بصمةً في تاريخ الإمارات، الأمر الذي يعكس رؤيةً حضاريةً واستشرافيةً واعيةً.

أمّا ملخّص كتاب: «مبادئ للتطبيق في الحياة والعمل» للمستثمر الشهير «راي داليو» فيقدّم واحداً من أفضل الكتب المحفزة وأكثرها انتشاراً وشهرةً في العقد الأخير. يرى المؤلف أنّ الأشياء بطبيعتها مترابطة، مما يساعدنا على وضع مبادئ للتعامل معها بشكل فعال. من هذا المنظور، يقدّم الكتاب عدداً من المبادئ الفكرية والتطبيقية التي تهدف إلى شحذ تفكير كل إنسان ليختار نهجه ومبادئه بنفسه، بدلاً من الالتزام بمبادئ غيره، أو اللجوء إلى الوصفات التحفيزية والتطويرية الجاهزة في كلّ من الحياة والعمل على حدّ سواء.

وفي ملخّص كتاب «الغذاء: ماذا عليّ أن أكل؟» يطالبنا مؤلفه الدكتور «مارك هايمان» بأن ندع القلق وتناول طعاماً صحياً، مسترشدين بخريطة طريق لأحدث وصفات التغذية: لأنّ غذاءنا هو دواؤنا؛ فعندما نتناول غذاءً حقيقياً، فإننا نؤثر بشكل إيجابي في بيئتنا. ورغم هذه الفهم، إلا أنّ كثيرين منّا يهتمون بالعمل والهوايات والعلاقات، ويتجاهلون حاجاتهم الأساسية إلى التغذية السليمة، فلا يربطون بين ما يأكلونه وبين حالتهم البدنية والذهنية والعاطفية. فالغذاء ليس مجرد طاقة وسُعرات حرارية، بل هو دواء يرتبط بالنجاح والسعادة والرخاء. ولذا علينا دائماً أن نتساءل: كيف نأكل لنعيش أصحاء؟ أمّا السؤال الأهم فهو: ماذا يجب أن نأكل؟ وتبع أهمية هذا السؤال من حقيقة أنّ معظم الناس يتناولون طعاماً مُصنَّعاً لا غذاءً طبيعياً.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

يمكن القول بأن تلك الدهون آمنة، ولكن هذا لم يحدث إلا بعد منح فرصة للصناعات الغذائية غير الصحية لإخلاء تلك المنتجات من الدهون المتحوّلة، الأمر الذي يتطلب توخّي الحذر وقراءة المكونات بدقة، وعدم تناول أي طعام يحتوي مُلصقه على كلمة «مُهدّج».

بأنها خالية من الدهون المتحوّلة؛ لأنّ ملعقتين كبيرتين منها لا تحتويان على نصف جرام من الدهون، رغم أنّ القشدة المخفوقة لا تحتوي إلا على الدهون المتحوّلة، ما يعني أنّ هذا يسمح للمنتجين بنوع من الخداع المقنن! ولكنّ «إدارة الغذاء والدواء» قرّرت في عام 2015 أنّه لا

تأثير جماعات الضغط للسماح لمؤسّسات الغذاء بوضع مُلصق على منتجاتها يفيد بأنّ تلك الأغذية خالية من الدهون المتحوّلة، إذا كانت الحصّة الواحدة للمنتج تحتوي على نصف جرام من الدهون فقط، فهذا يعني أنّه باستطاعة منتجي القشدة الادّعاء

فك شفرة أبحاث التغذية

أن تكون نتائج الدراسة إيجابية بالنسبة إلى منتجات المؤسّسة، فإذا دعم «المجلس القومي لمنتجات الألبان» دراسات عن اللبن، فسوف تثبت الدراسات فائدة اللبن، وإذا قامت مؤسّسة مشروبات غازية بدعم دراسة عن تلك المشروبات، فمن المحتمل أن تثبت الدراسة براءة منتجاتها من الأمراض المختلفة.

وهذه بعض نتائج السياسات الغذائية:

- ◆ أزمة في الرعاية الصحية بسبب أسلوب الحياة، علاوة على أمراض مزمنة تُصيب نصف الأمريكيين.
- ◆ تصاعد في الدين العام يُعزى غالباً إلى العبء المالي الذي تروح تحت نيره برامج التأمين الصحي، وبرامج العلاج بسبب الشيخوخة والأمراض المزمنة.
- ◆ حدوث «فجوة في الإنجازات والإنتاجية» في كثير من المجتمعات بسبب سمنة الأطفال والأمراض التي تتسبب فيها الأغذية، ما يؤدي إلى ضعف أداء التلاميذ في المدارس وانخفاض الكفاءة الإنتاجية على مستوى العالم.

ترجع ريبتنا فيما يجب أن نأكله إلى صعوبة إجراء أبحاث التغذية، فقد جرت العادة على أنّ العلماء يأخذون مجموعتين من الناس، ويعطونهما نظاماً غذائياً مختلفاً، ثمّ يتابعونهما لثلاثين عاماً، غير أنّ هذا لن يحدث أبداً، فلا يمكن وضع البشر في بيئات مقيّدة مثل فنّان التجارب لفترة محدّدة، فإنّ نتائج أبحاث التغذية ليست دقيقة كما نظن. تقوم معظم أبحاث التغذية على دراسة مجموعة كبيرة من البشر وأنماطهم الغذائية وعلى البيانات المستقاة من استبيانات الغذاء أو دراسات تذكر الغذاء، حيث يُعطى المشاركون استبياناً سنوياً يقيس تكرارهم للأغذية، وقد درج الناس على المغالاة في رواية ما يأكلونه أو التقليل منه، معتمدين في ذلك على ما يرونه الأفضل لصحتهم، فمثلاً إذا كان المشاركون يعتقدون أنّ الحلوى مضرة بالصحة، فسوف يقولون للباحثين إنهم يتناولون كمية من الآيس كريم أقل فعلياً ممّا تناولوه الأسبوع الماضي.

وهناك عامل آخر يجب أخذه في الاعتبار، ويتمثّل في مُمولّ الدراسة، فهل له مصلحة في الدراسة، أم تُراها تتعارض مع مصلحته؟ فإذا كانت الدراسة ممولة من مؤسّسة منتجة للأغذية، هناك احتمال كبير



اللحوم

يؤدّي تناول اللحوم إلى انسداد الشرايين، ويسبّب السرطان والسكّري من النوع الثاني، ويقتصر سنوات العمر. أليس هذا ما يقال؟ نعم.

رأي الخبراء في اللحوم

لا يثبت العلم أن اللحوم تسبب الأمراض على حد علمنا، بعد أبحاث استمرت لعقود، لكنّ هناك مصطلحاً لم يفهمه الخبراء وهو: الدهون المشبعة.

منذ خمسين عاماً، اكتشف العلماء أن الدهون المشبعة ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، ما قاد الناس نحو سوء فهم اللحوم وجعلهم يقللون من استهلاكهم لها واختيارهم اللحم غير الدسم، وتصفية اللحم من الدهون تماماً، ومنذ ذلك الحين اقتنع العلماء أن ارتفاع نسبة الكوليسترول هو المتهم الأول في التسبب بأمراض القلب الذي يؤدي إلى وفاة أكثر من مليون شخص سنوياً. كان أول من جاء بهذه النظرية عالماً يدعى «أنسيل كيز» في «منظمة الصحة العالمية» في جنيف عام 1955. عُرِفَت النظرية آنذاك باسم

جميع الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة «سيئة» بين عشية وضحاها، بما فيها الأطعمة الدهنية مثل «جوز الهند»، و«المكسرات»، و«ثمار الأفوكادو».

لكننا عرفنا أخيراً أن هذا التفكير سطحي وخاطئ في الأساس؛ إذ تعدّ أمراض القلب حالات معقّدة لا يسببها الكوليسترول فحسب، بل الالتهابات، ونسبة السكر في الدم، والدهون الثلاثية، وغيرها من العوامل، وهناك بعض أنواع الدهون المشبعة التي ترفع البروتين الدهني منخفض الكثافة الذي ينقل الكوليسترول من الكبد إلى الأنسجة المحيطة، وهو النوع السيئ، وفي نفس الوقت فإن البروتين الدهني مرتفع الكثافة يمكن أن يحمي الإنسان من أمراض القلب.

«فرضية الدهون»، أو «النظام الغذائي الخاص بالقلب». تقول هذه النظرية إن ارتفاع الكوليسترول يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب، بينما يؤدي انخفاضه إلى تقليل معدل الإصابة بأمراض القلب. في الأصل حارب «كيز» وزملاؤه كل أنواع الدهون في الأغذية، لأنهم اعتبروها السبب الرئيس لارتفاع نسبة الكوليسترول، ثم راحوا يركزون على الدهون المشبعة التي ترفع نسبة الكوليسترول أكثر من الدهون غير المشبعة، وبما أن الدهون المشبعة موجودة بشكل أساسي في الأطعمة الحيوانية، اعتبرت اللحوم ضارة بصحة البشر.

ثمّ قامت «جمعية القلب الأمريكية» بدعم الفكرة وترويجها، ما جعل الأمريكيين يقللون من تناول اللحوم، والبيض على الإفطار، بل وأصبحت

حقيقة اللحوم

1. اللحوم لا تمدك بالبروتينات والقوة العضلية فحسب، بل وبفيتامين «هـ» وفيتامين «د» وبعض أنواع فيتامين «ب».
2. اللحوم لا تسبب السرطان.
3. يتأثر البشر بما تأكله الحيوانات: فالحيوانات التي تتغذى على الأعلاف المصنّعة تأكل بقولاً رخيصة ووفيرة الإنتاج لأنها تسمن بسرعة وبأقل التكاليف!
4. الحيوانات التي تأكل الحشائش هي الأفضل: تُعدّ الحيوانات التي تتغذى على الحشائش أفضل من تلك التي تتغذى على البقول، إذ تحتوي لحومها على نسب أعلى من الأوميغا3-، ونسب أقل من الأوميغا6-، ونسبة أكبر من حمض زيت الكتان.
5. تحتوي لحوم الحيوانات التي تتغذى على الحشائش على حمض دهني مهم، أي على نسبة أعلى من حمض زيت الكتان أكثر من لحوم وألبان الحيوانات التي تتغذى على البقول.
6. لحوم الحيوانات التي تتغذى على الحشائش تستحقّ الإنفاق والتقدير مهما كانت أسعارها مرتفعة.
7. يجب أن نعود إلى أكل اللحوم العضوية.
8. طريقة الطهي مهمة: حين تطهو اللحوم في درجة حرارة مرتفعة (كأن تشويها، أو تدخينها، أو قليها) تتكوّن عليها مركبات مسرطنة مثل الأحماض الأمينية غير المتجانسة، ومن هنا عليك أن تتوخّى الحرص من حرق اللحوم أو طهيها على حرارة شديدة الارتفاع.



الدجاج والبيض

يُعدُّ الدجاج مصدراً لبعض المغذيات المهمّة؛ فأربع أوقيات من لحم الدجاج تمدُّك بثلاثين جراماً من البروتين، ما يعادل أكثر من نصف النسبة المسموح بتناولها يومياً، علاوة على فيتامين «ب» ومركب الكولين (الذي يحتوي على فيتامين «ب» المركب)، والمعادن مثل السلينيوم، والفوسفور، والكبريت، والحديد، وتحتوي لحوم الدجاج على نفس الكمية من الدهون الأحادية غير المشبعة التي يحتويها زيت الزيتون، وتعدُّ أحد مصادر الأحماض الدهنية غير المشبعة التي تقاوم الميكروبات والعدوى.

رأي الخبراء في الدجاج والبيض

لحوم الدجاج أقلُّ في سرعاتها الحرارية ودهونها من لحوم الماشية، غير أنها تمدُّ الإنسان بنفس المنافع التي يحصل عليها من تناول لحوم الماشية، أمّا البيض فقد اتخذ المسؤولون عن الصحة والتغذية قراراً صائباً يجعله من أهمِّ مكوّنات الإفطار.

وقد نصحن الخبراء بتناول الدجاج بدلاً من اللحم؛ لأنَّ اللحوم الحمراء تحتوي على الدهون المشبعة، في واقع الأمر، تحتوي لحوم الدجاج على دهون أقل من لحوم الماشية، غير أنها تحتوي على الدهون المشبعة والكوليسترول، فدهون اللحوم الحمراء مشبعة بنسبة 37 في المائة، ودهون الدجاج مشبعة بنسبة 29 في المائة.

وبالنسبة إلى البيض فقد وقع الخبراء في أكبر أخطاء التغذية على مدى الأعوام الخمسين الماضية، فمنذ سبعينيات القرن الماضي، راحوا ينصحوننا بتقليل حصّتنا اليومية من الكوليسترول وتناول بيضة واحدة فقط، غير أنَّ هذه النصيحة تهاوت بعد عقدين من الزمن حين نشرت «الجمعية الطبية الأمريكية» دراسة أجريت على 118 ألف شخص، وبرهنت على أنه ليس هناك صلة بين تناول البيض وبين أمراض القلب.

ما يجب أن تعرفه عن الدجاج والبيض

1. كلمة «طبيعي» على ملصقات الدجاج لا معنى لها.
2. لا تدعّنك الادعاءات على عبوات البيض بأنه «طبيعي» أو «طازح».
3. لا تتخلّص من الصفار.
4. معظم الدجاج يحتوي على بكتيريا ضارة.
5. الدجاج المستخدم في المطاعم السريعة ضار جداً.



الألبان ومنتجاتها

تحتوي الألبان على بعض المواد المفيدة مثل فيتامين «أ»، و«ب»، و«ب12»، و«د»، إضافة إلى الكالسيوم، والمغنسيوم، والنياسين، والريبوفلافين، والسلينيوم، والزنك، علاوة على غناها بالأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة التي يعدُّ بعضها صحياً للغاية.

رأي الخبراء في الألبان ومنتجاتها

كانت النصائح تصبُّ في مصلحة مؤسَّسات منتجات الألبان، لا في مصلحة الناس، وفي واقع الأمر كانت هناك مبادرة كبيرة من جانب الحكومة الأمريكية لتأسيس «المجلس القومي لأبحاث منتجات الألبان وترويجها» قام بتمويل الكثير من الإعلانات الداعمة لمنتجات الألبان، وحملات الصِّحة العامة، والإرشادات الغذائية، وتجدر الإشارة هنا إلى أنَّ المجلس شريك «للمجلس القومي لمنتجات الألبان» الذي يُعدُّ جماعة ضغط.

أخطأ الخبراء عندما قالوا إنَّ اللبن مفيد لعظامنا، وأخطؤوا حين قالوا إنَّه يجب أن نشرب لبناً قليل الدسم، فكثير من الناس يعانون من حساسية ضد البروتين الموجود في منتجات الألبان، وقد يتعذَّر عليهم هضمه.



ما يجب أن تعرفه عن اللبن

1. لا يحتاج الناس إلى اللبن لتقوية عظامهم: فالدول الأقل استهلاكاً للبن بها أقل معدلات لهاشاشة العظام والكسور، بينما تعاني الدول الأكثر استهلاكاً للألبان والكالسيوم من أعلى معدلات الإصابة بالكسور: فيما يُعرف باسم «أوهام الكالسيوم».
2. مصادر الكالسيوم دون إضافات غير نافعة: ليست هناك صلة بين منتجات الألبان وصحة العظام، وليس استهلاك الكالسيوم هو المهم، بل كمية الكالسيوم التي يحتفظ بها الجسم، ونحن في عصرنا الحالي نهدر كمّاً كبيراً من الكالسيوم حين نُدخِّن، أو نتناول السكر، أو المياه الغازية، أو الكافيين، أو حين
3. نعرَّض للضغط، غير أنه يمكننا الحصول على كمّيات مناسبة من الكالسيوم في أطعمة غير الألبان مثل البذور، والسردين، والجبن المصنوع من حليب الصويا، والسبانخ، واللوز... إلخ.
3. يزيد اللبن من خطر الإصابة بالسرطان: إذ إنَّه يحتوي على خليط من الهرمونات المحفَّزة للخلايا السرطانية.
4. لا توجد مشكلة في دهن اللبن: لقد اكتشف الباحثون أنَّ استهلاك حمض المرجريك (وهو نوع من الدهن المشبَّع الموجود في منتجات الألبان) يقلِّل نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
5. أهلاً بالزبدة: ساءت سمعة الزبدة لأنَّها مكونة من دهون حيوانية أغلبها مشبَّع، وفي واقع الأمر ستون في المائة من دهون الزبد مشبَّعة، ونحو عشرين في المائة أحادية التشبُّع، والباقي غير مُشبَّع، لكن ليست الدهون المشبَّعة هي ذلك الشر الذي يجب أن نتقيه، بل تحتوي الزبدة على جميع الدهون الطبيعية الموجودة في منتجات الألبان، دون أن تحتوي على البروتين المُعقَّد الموجود في السكريات مثل اللاكتوز.
6. الألبان المأخوذة من حيوانات تتغذَّى على الحشائش هي الأفضل.

الأسماك والمأكولات البحرية

تُعدُّ المأكولات البحرية من أكثر الأغذية إمداداً للبشر بالبروتين، فهي مملوءة بالمغذيات مثل اليود، والسلينيوم، وفيتامين «د» و«ب12»، غير أنَّ أعظم فائدة للأسماك تأتي من أحماض الأوميغا-3 الدهنية التي نحصل عليها من الأسماك دون غيرها، فالأحماض الدهنية غير المشبَّعة الموجودة في الأسماك صحية جداً.

رأي الخبراء في الأسماك والمأكولات البحرية

وعلى مدى أكثر من 35 عاماً، خرج علينا من يطالب بأن نحدِّد من تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول، بما فيها الجمبري، بسبب الاعتقاد الخاطئ بأنَّ تناوله يزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب.

ينصحن خبراء التغذية بتناول الأسماك، ومع ذلك يتناول معظم الناس مأكولاتهم البحرية بطرق غير صحية، كما يتناولون الأنواع الخطأ مثل السمك المقلي أو شطائر السمك مع البطاطس وفي مطاعم الوجبات السريعة.

ما يجب أن تعرفه عن الأسماك

أهم شيء يجب أن تتجنبه هو الزئبق الذي يأتي من احتراق الفحم في محطات توليد الكهرباء، إذ تلقى ملوثات المصانع في الأنهار والبحيرات والبحار فتتلقاها الأسماك وتدخل بدورها في بطوننا. كل المأكولات البحرية ملوثة بدرجة معينة، ومن هنا، فإن أفضل شيء هو تقليل تعرضك للزئبق كي تتجنب المخاطر الصحية.

كافية من الأسماك: تتصح «إدارة الغذاء والدواء» الأمريكية السيدات الحوامل بتناول حصتين أو ثلاث من الأسماك قليلة الزئبق: فهذا يجعل أطفالهن أكثر ذكاءً.

4. لا ضرر من الأسماك المعلبة (لكن ليس كل الأنواع): فالتونة تحتوي على أعلى نسبة من الملوثات.

5. سلمون المزارع يؤدي إلى الإصابة بالسكري:

1. الأسماك الصغيرة هي الأفضل: لأنها غنية بالأوميغا-3، مثل السردين، والسلمون، والتونة... إلخ.

2. الأسماك مفيدة للمخ: هناك أدلة على أن الأحماض الدهنية التي تحتوي عليها الأسماك أفضل من العلاج النفسي ومضادات الاكتئاب في الأمراض النفسية.

3. السيدات الحوامل لا يحصلن على كمية

الخضراوات

رغم أنها لا تحقق الصحة المثالية وحدها، فهناك أسباب مهمة تجعل الخضراوات تمثل جزءاً كبيراً من نظامك الغذائي، فالنباتات هي مصدر الألياف الذي ينمي البكتيريا المساعدة على الهضم، كما تساعد الألياف الطعام المهضوم على التحرك بسهولة في أمعائك، وتحميك من السرطان وأمراض القلب، وتساعدك على تخفيض الوزن، وتعد الخضراوات مصدراً للمغذيات النباتية الضرورية للصحة الجيدة التي تقينا من الإصابة بالسرطان، والالتهابات، والعدوى، والأمراض المناعية، وغيرها من الأمراض المزمنة.

رأي الخبراء في الخضراوات

لا ينبغي أن نتناول الخضراوات فحسب، بل يجب أن نجعلها جزءاً من كل وجبة. لقد نصحننا الخبراء بتناول الخضراوات، لكنهم لم يحددوا الأنواع والأسباب، لهذا تعد بعض الخضراوات غير المفيدة من الأطعمة المفضلة لدى معظم الشعوب. أفادت وزارة الزراعة الأمريكية أن البطاطس، وبخاصة الكبيرة منها، هي أكثر الخضراوات استهلاكاً في أمريكا، ولسوء الحظ فهذا النوع مملوء بالكربوهيدرات سريعة المفعول التي ترفع نسبة السكر في الدم ونسبة الإنسولين أيضاً.

ما يجب أن تعرفه عن الخضراوات

1. تناول الخضراوات المتعددة الألوان (ألوان قوس قزح): فمثلاً يشير اللون الأحمر كما في الطماطم، والفاصل، والجزر لمادة الليكوبين التي تقي من أمراض القلب والاضطراب الجيني الذي يسبب السرطان، أما اللون البرتقالي فيشير إلى الألفا كاروتين والبيتا كاروتين كما في الجزر، والقرع، وجوزة البلوط، والبطاطا، وبقينا الألفا كاروتين شر الإصابة بالسرطان، ويفيد البشرة والنظر.

2. بعض الخضراوات تصيبك بالسمنة: بعض الخضراوات تسبب الحساسية والالتهابات المزمنة، ومن المعروف أن هناك أطعمة تسبب الحساسية مثل الجلوتين، ومنتجات الألبان، والمكسرات، والصويا.

3. للتحمر أثر رائع في أطعمتنا: عدد كبير من الخضراوات المتخمرة مفيد للصحة، فالسيدات البولنديات يتناولن الكرنب المخمر يومياً بكم يصل إلى ثلاثين رطلاً في السنة، ولهذا أثر مقاوم للسرطان.



الفواكه

ينصح الخبراء بتناول الفواكه مثلما ينصحون بتناول الخضراوات. توصية الخبراء بتناول خمس إلى تسع حصص من الفواكه يومياً شديدة الغموض والتضليل، إذ يجب أن يتناول الشخص عشر حصص من الأطعمة النباتية يومياً: منها سبع أو ثمانية حصص من الخضراوات، وحصتان أو ثلاث حصص من الفواكه.

ما يجب أن تعرفه عن الفواكه

1. الفراكتوز مع الألياف لا يمثل مشكلة.
 2. تناول الفواكه التي لا يزيد حملها الجلايسيمي على 11، ويعد الحمل الأقل هو الأفضل؛ فالحمل الجلايسيمي للمشمش هو 3، وللبرتقال 3، وللكرز 9.
 3. أفضل الفواكه هي الفواكه ذات القشرة الأكثر سمكاً؛ إذ تبعد المواد الكيماوية عن الأجزاء القابلة للأكل.
 4. لا تشرب عصير الفواكه، بل كُلها. حين نفكر في الفواكه، تصبح الدهون آخر ما يخطر ببالنا، غير أن ثلاثاً من أفضل الفواكه مملوءة بالدهون:
- ◆ **الأفوكادو:** يتكون من 80 في المائة من الدهون التي يعدُّ أغلبها أحادي التشبُّع.
 - ◆ **جوز الهند:** مملوء بالدهون التي تُدعى جليسيريدات ثلاثية متوسطة الحلقات التي تمتصُّها أجسامنا وتستفيد بها أكثر من أي دهون أخرى.
 - ◆ **الزيتون:** يعدُّ زيت الزيتون أكثر الأغذية فائدة.

الحبوب

لكل جزء من الحبة فوائد:

- ◆ الألياف الموجودة في النخالة تمرُّ داخل أمعائنا دون هضم، لكنّها تجر كل شيء في طريقها. من هنا تساعد على تعزيز حركة الأمعاء، والتخلص من السموم، والحفاظ على صحة القولون.
- ◆ تحتوي البذرة على جميع المغذيات مثل فيتامين «ب» و«هـ»، علاوة على المعادن مثل المغنسيوم، والبوتاسيوم، والبروتين، بل وبعض الدهون.
- ◆ يتكوّن قلب الحبوب من النشا الذي يحلّل الجلوكوز، ما يرفع نسبة الإنسولين الذي يحتجز الدهون في الجسم.

رأي الخبراء في الحبوب

خبراء التغذية متهمون بنشر كثير من المعلومات الخاطئة على مدى أعوام، فقد أشاروا إلى أننا نستطيع خسارة الوزن إذا ما قللنا السعرات الحرارية، لكنّ هذه المعلومة خاطئة: لأنّ بعض أنواع السعرات الحرارية تزيد الوزن (مثل الكربوهيدرات)، بينما تُسهم أخرى في خسارة (الدهون).

ما يجب أن تعرفه عن الحبوب

- ◆ ليس كل ما يخلو من الجلوتين مفيداً.
- ◆ حبوب الإفطار ليست سوى سكر.
- ◆ الشوفان ليس غذاءً صحياً.
- ◆ بعض الحبوب جيّدة مثل الكينا وحبوب القطفية.



البقول

تحتوي البقول على كثير من المغذيات مثل البوتاسيوم، والزنك، والحديد، والمغنسيوم، والفوليت، وفيتامين «ب6»، وغيرها، وتحتوي البقول على كم كبير من الكربوهيدرات التي قد تصل إلى ثلاثة أرباع وزنها، ويعد النشا إحدى هذه الكربوهيدرات، علاوة على الكثير من السكر، وذلك مثل الحبوب تماماً.



ما يجب أن تعرفه عن البقول

- ◆ البقول ليست مصدراً للبروتين.
- ◆ تحتوي البقول على نوع خاص من النشا، علاوة على كثير من الألياف.
- ◆ البقول ليست جيدة لجهازك الهضمي، وبخاصة إذا كنت تعاني من مشكلات هضمية.
- ◆ تحتوي البقول على مواد تتسبب في أمراض مثل الليفاتين (وهو بروتين يسبب الالتهاب، وقد يخترق بطانة الأمعاء الدقيقة ويسبب اختراق البكتيريا لها).
- ◆ يعدُّ الفول السوداني من البقول؛ لكنّه ليس جيداً لصحتك.
- ◆ الزيت المصنوع من فول الصويا خطر على الصحة.

المكسّرات والبذور

تشير أبحاث حديثة لفاعليتها في خسارة الوزن والوقاية من أمراض القلب والسكري من النوع الثاني، وغيرها.

ما يجب أن تعرفه عن المكسّرات

1. تقلُّ فرصة حدوث الأزمات القلبية لمن يتناولون المكسّرات كل يوم.
2. المكسّرات تساعدك على خسارة الوزن.
3. المكسّرات مملوءة بمضادات الأكسدة.

السكر والمُحليات

على مدى عقود، ظهرت أدلة عن خطر السكر والكربوهيدرات المُعالجة، وبخاصة حين نتحدّث عن مرض السكري، وقد أطلق العلماء على السكري من النوع الثاني اسم «السكري الذي يسببه السكر»، وبشكل عام يعدُّ السكر نوعاً من السموم.

رأي الخبراء في السكر والمُحليات

1. السكر من المدمنات.
2. يسهم الإقلاع عن السكر في استعادة الصحة بسرعة.
3. بعض مكوّنات الأغذية سكر صرف مثل الصبار، والذرة، وشراب الأرز البني، وحبوب الشعير المجفّفة، والأيزومالتوز (السكر الثنائي).
4. المُحليات الصناعية ضارة.



المشروبات

اشرب الكثير من الماء، وتجنّب الكحوليات تماماً، وهذه النصيحة علمية ومحسومة وغير قابلة للنقاش.

رأي الخبراء في المشروبات

طالما سمعنا أنّ عصير البرتقال مغذٍّ، ثم تبين لنا أنّ كوب عصير البرتقال ليس أكثر من كوب من السكر المثلج! بالمقابل طالما اعتبرنا القهوة مشروباً ضاراً؛ ثم عرفنا أنّ هذا غير صحيح.

ما يجب أن تعرفه عن المشروبات

1. المياه الغازية وجميع المشروبات المحلاة ضارة.
2. القهوة ليست سماً ولا علاجاً، فهي ترفع نسبة الإنسولين لدى من يعانون من السكري من النوع الثاني، ومع ذلك تحتوي القهوة على فيتامين «سي»، والمغنسيوم، ومركبات عضوية عطرية، ومضادات أكسدة، وأحماض الكافيين، غير أنّ طريقة تعاملك مع القهوة ترتبط بجيناتك. بعض الناس يشربون القهوة مرة واحدة فيتنبّهون طوال اليوم، وقد يشربها بعضهم الآخر عشر مرات ولا يستطيعون مقاومة النعاس.
3. تجنّب مشروبات الطاقة، فهي تحتوي على كم كبير من السكر، والكافيين، والنكهات الصناعية، والألوان، والمنبهات، وغيرها من المواد الكيماوية.

قبل أن تتبّع نظاماً غذائياً، نقّ جسمك من السموم

يهدف اتباع نظام الأيام العشرة إلى تنقية الجسم من السموم، والتخلّص من تأثير الأطعمة المعالجة، وإدمان السكريات التي نجمت عن تناول الأغذية المصنّعة والشبيهة بالمخدرات، على مدى أعوام. مثل هذه الأطعمة تتعلّق بخلايا التدوّن، وكيماويات المخ، وتتسبّب في كل ما هو سلبي بدءاً من أمراض القلب والسرطان، ومروراً بالخرف، والسكري، ووصولاً إلى الاكتئاب وغيره. تبدو فكرة التنقية من السموم غريبة، لكنها إذا طبّقت بشكل سليم، فقد تسهم في ضبط نسبة السكر في دمك، وهرموناتك، وتقوية من ارتفاع الإنسولين الناجم عن اتباع نظام غذائي مملوء بالسكريات المعالجة والكربوهيدرات. ونعرض فيما يلي نظاماً لتنقية الجسم من السموم خلال عشرة أيام من خلال ثلاث خطوات بسيطة كما يلي:

1. ابتعد عن السكر، والأغذية المعالجة، والأغذية السامة المسبّبة للالتهاب لعشرة أيام، وتجنّب الكربوهيدرات، والأطعمة الحيوانية، والبروتينات، والدهون، والتوابل، والمشروبات الغازية.
2. ركّز على تناول الأطعمة الحقيقية على مدى عشرة أيام: تناول الكربوهيدرات النيئة أو المخبوزة أو المسلوقة، على أن يحتوي طبقك على 50 إلى 75 في المائة من الخضراوات غير النشوية، و4 إلى 6 أوقيات من البروتين، و3 إلى 5 حصص من الدهون الصحية.
3. تناول المكملات الغذائية لتحسين صحتك مثل الفيتامينات المتعدّدة عالية الجودة، وزيت السمك النقي، وفيتامين «د3».



النظام الغذائي المتكامل

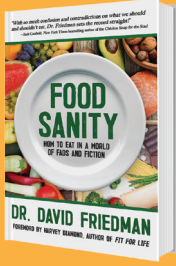
يُعدُّ النظام الغذائي المتكامل محصّلة لنظامين: النباتي نسبة إلى الأغذية النباتية، والحمية التي تركز على الأطعمة الحيوانية، ويهدف الجمع بين هذين النظامين إلى تناول الأطعمة التي لا ترفع نسبة السكر في الدم، والكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة، والبروتينات والدهون الصحية.

لقد قمت بتركيب أفضل السمات لكل نظام ودمجتها في أساليب تجنّب الالتهابات والتنقية من السموم الموجودة في الطب الوظيفي بهدف التوصل إلى حمية غذائية متوازنة وشاملة، فغيّرت حياتي وحياة مرضاي، والآن نجد الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم يتبعون الحمية الغذائية المتكاملة، وهذه أبرز معالمها:

- ♦ تجنّب السكر.
- ♦ تناول الأغذية النباتية.
- ♦ لا تُكثر من الفواكه.
- ♦ تجنّب الأطعمة التي تحتوي على مبيدات ومضادات حيوية وهرمونات، والأغذية المعالجة بالهندسة الوراثية.
- ♦ تناول الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية.
- ♦ تجنّب الزيوت النباتية، وزيوت المكسرات، وزيوت البذور، وتناول ما استطعت من زيت الزيتون.
- ♦ قلّل من تناول منتجات الألبان.
- ♦ اعتبر اللحوم والمنتجات الحيوانية من التوابل.
- ♦ تناول الأسماك قليلة الزئبق.
- ♦ تناول الحبوب الكاملة الخالية من الجلوتين باعتدال.
- ♦ تناول البقول ولكن بكميات قليلة.
- ♦ أجر اختبارات للدم لتعرف أي الأغذية تناسبك.

درج كثيرون على اعتبار الحميات الغذائية أموراً قصيرة المدى، ومن هنا فإنهم لا يستمتعون بها، لكنني قمت بتصميم الحمية المتكاملة كي يستمر الناس عليها، والحمية المتكاملة ليست حمية بالمعنى المتعارف عليه، بل هي أسلوب حياة، فمن المهم أن تكون لدينا مبادئ بسيطة نسترشد بها كي نبقى أصحاء لأطول فترة ممكنة من حياتنا. الحمية المتكاملة فلسفة ومنهج صحي، لأنها تجعلك تبذل قصارى جهدك وتتسى ضغوط الطعام، وما يعني أكثر في الحمية المتكاملة هو أن الصحة الحقيقية لا تنتج من تخفيض الوزن أو الخلو من مرض مزمن، بل هي الشعور بأنك في حالة جيدة، وأن معنوياتك مرتفعة، وأنك تقدم أفضل ما يمكنك تقديمه لنفسك وعملك ومجتمعك والعالم.

كتب مشابهة:

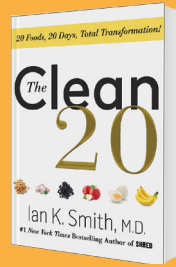
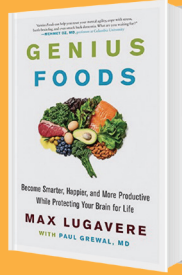


Food Sanity
How to Eat in a World of Fads and Fiction.

By David Friedman. 2018.

Genius Foods
Become Smarter, Happier, and More Productive While Protecting Your Brain for Life.

By Max Lugavere and Paul Grewal. 2018.



The Clean 20
20 Foods, 20 Days, Total Transformation.

By Ian K. Smith, M.D. 2018.

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 mbrf.ae

 www.mbrf.ae

 qindeel_uae

 qindeel_uae

 qindeel.uae

 qindeel.ae



SAMSUNG

Galaxy S9 | S9+

الكاميرا بمفهوم جديد

