

نظام غذائي ملون



زيادة في الوزن، حميات غذائية، سرعات حرارية، كلّها مصطلحات نستخدمها انطلاقاً من هاجس الحفاظ على قوام ممشوق. لكن هل آن الأوان لتنضمّ الألوان هي أيضاً إلى قاموس الرشاقة؟

لاشكّ في أنّ الكثير منا يعزفون المقطوعة نفسها كلّما بدأوا بتطبيق حمية غذائية بهدف التخلص من الوزن الزائد والتمتّع بالرشاقة التي باتت جزءاً من متطلّبات هذا العصر. فمنذ اليوم الأوّل، يتملّكنا إحساس قويّ بالجوع ما إن يصبح الوقت ظهراً، ثمّ تخور قوانا ونفقد السيطرة، فنطلق العنان لشهيّتنا وننهال على المأكولات أو السكاكر والحلويات قبل أن يساورنا الشعور بالندم ونقرّر ألا نعيد الكرة في الغد. لكنّ اليوم التالي لا يكون مختلفاً وإذا به عوداً على بدء..

- الدماغ هو المسؤول:

الواقع أننا لا نحتاج إلى الشعور بالذنب لأننا لسنا مذنبين أو مسؤولين عن الإحساس بالجوع، بل إن الذنب الحقيقي هو الدماغ الذي يطالب بفائض من الغذاء لا يحتاج إليه على الإطلاق. فعلى مرّ العقود الخمسة الأخيرة، أُضيفت أطعمة جديدة إلى غذائنا، ولم يتسنّ الوقت لأجسامنا لتتكيف مع التغييرات الغذائية التي طرأت بفعل تقنيات تكرير الأغذية والمواد المضافة والطرق الحديثة المعتمدة في الطهو، والتحرّص من العادات الغذائية الصحيّة التي درجت عليها جدّاتنا، ما أدّى إلى اضطرابات في عملية امتصاص الجسم للغذاء أو ما يُعرف بالاستقلاب، وبالتالي إلى اختلال توازن الإشارات العصبية المسؤولة عن إعلامنا بحالتي الجوع والشبع.

- قاعدة بيانات النحافة:

وإذا كان الخلل في عملية الاستقلاب هو ما يتسبّب في الشعور الزائف بالجوع ويؤدي بالتالي إلى زيادة الوزن، فإنّ الحلّ يكمن إذاً في معالجة هذا الخلل، وهو ما تحقّقه الحمية الجديدة التي يقترحها الدكتور إيان روجيه تحت اسم "قاعدة بيانات النحافة" أو (data-SLIM) التي يُقصد بها النحافة من خلال مؤشر الاستقلاب الأدنى، أي باستهلاك الأغذية التي يبقى معدّل تخزينها في الجسم متدنياً. ويتم في هذه القاعدة تصنيف الأطعمة بحسب 3 معايير هي طريقة هضمها، وطريقة امتصاص الجسم لها، وبنسبة أقلّ السرعات الحرارية التي تشتمل عليها. ولدى احتساب المؤشرات الخاصّة بهذه المعايير، نحصل على رقم يتراوح بين صفر ومئة ويشكّل مؤشر الاستقلاب. وكلّما كان مؤشر الاستقلاب الخاص بأيّ غذاء أقرب إلى 100، دلّ ذلك على تزايد احتمالات تخزينه في الجسم، ما يعني بالتالي أنّه غير ملائم للنحافة، لا بل وغير صحيّ أيضاً. أمّا إذا أردت أن تنعم بنظام غذائي متوازن يسمح لك بخسارة الوزن الزائد من دون أن تحرم نفسك من الأطعمة التي تشتهيها أو أن تهدر وقتك باحتساب السرعات الحرارية، فيكفي أن تدرج في وجباتك أطعمة تميّز بمؤشر استقلاب يتراوح بين 45 و55.

- مناطق غذائية ملونة:

ولمزيد من التبسيط، يتمّ تصنيف هذه الأطعمة في قاعدة بيانات النحافة بحسب مؤشر الاستقلاب الخاص بها ضمن أربع فئات أو مناطق ملوّنة بالأخضر والبرتقالي والأحمر والأرجواني كما يلي:

-1 المنطقة الخضراء:

تندرج فيها أطعمة تميّز بمؤشر استقلاب متدنٍ يتراوح بين صفر و35، وهي تشمل:

- الخضروات بمعظمها .
 - الفواكه الطازجة: الكرز، الحمضيات، الكيوي.
 - الفواكه المجفّفة: اللوز، البندق، الجوز.
 - الحبوب: نخالة الشوفان والقمح.
 - البقول والنشويات: التوفو والفاصولياء الحمراء .
 - الألبان والأجبان: اللبن، الأجبان الطازجة، الجبن الأبيض، الحليب.
 - الأسماك وثمار البحر بمعظمها .
 - اللحوم والبيض: لحم الأرانب، البيض المسلوق.
 - اللحوم الحمراء، لحم العجل، الدواجن.
 - المعلّبات: السلاطين، الروبيان والتونة، اللوبياء.
- 2- المنطقة البرتقالية:

تضمّ أطعمة تميّز بمؤشر استقلاب معتدل يتراوح بين 40 و55، على غرار:

- الخضراوات: الأفوكادو، الملفوف المخلّل، الفول، البازلاء، الشمندر المطبوخ.
- الفواكه الطازجة والمجفّفة بمعظمها.
- الحبوب: البرغل، حبوب الفطور غير المحلاة، الكسكس، الدقيق، خبز الدقيق الكامل، خبز النخالة، خبز الجاودار، المعكرونة، الأرز الأسمر.

- البقول بمعظمها .
- الألبان والأجبان: الجبن الأبيض بنكهة الفواكه .
- الأسماك وثمار البحر: السمك المغطى بالكعك، بيض السلمون والتروته .
- اللحوم والبيض: الطيور، الكبد، البيض المسلوق .
- المعلبات: الفاصولياء العريضة، الذرة، البازلاء، السردين والتونة بالطماطم .
- الزيوت: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت السمسم (من دون طهو) .
- الحلويات: الفطائر، كعكة الأرز، الكعك الهش، المثلجات باللبن، مثلجات الفواكه .
- المشروبات: شراب البرتقال والطماطم .
- الأطباق: الكباب، البيتزا، التبدولة، سندويشات التونة، الخضار بالصلصة .

3- المنطقة الحمراء:

تضم أطعمة تتميز بمؤشر استقلاب مرتفع نسبياً يتراوح بين 60 و80، وتشمل:

- الخضراوات: الجزر المطبوخ، البطاطا المسلوقة، الحساء على أنواعه .
- الفواكه الطازجة: المشمش، الموز، الكستناء، التين، التفاح المطبوخ .
- الفواكه المجففة: المشمش البلح، التين، الخوخ .
- الحبوب والبقول بمعظمها .

- الألبان والأجبان: الأجبان المعتقّة، الأجبان المذابة القابلة للدهن، حليب البقر كامل الدسم.
- اللحوم المطهوّة.
- المعلّبات: الفواكه بالشراب المحلّى، السمك بالزيت.
- الزيوت بمعظمها.
- التوابل: الكاتشاب والخل.
- الحلويات بمعظمها.
- الأطباق: الهوت دوغ، البطاطا المقلية، الرافيولي.
- 4- المنطقة الأرجوانية:
- تندرج فيها أطعمة تميّز بمؤشر استقلاب مرتفع جدّاً على غرار:
- الفواكه المجفّفة: الفول السوداني.
- الحبوب: البسكويت، الحبوب المكرّرة، الأرز الأبيض.
- البقول والنشويات: رقائق البطاطا.
- الحلويات: السكاكر المشتملة على مواد كيميائية صناعية، السكر الأبيض.
- المشروبات: المشروبات الغازية، الشراب المحلّى.

وإذا أردت الحصول على نتيجة أفضل، اجمع بين الأطعمة التي لا يكون معدّل تخزينها في الجسم

مرتفعاً ، كأنّ تجمع بين الأطعمة في المنطقة البرتقالية والأغذية في المنطقة الخضراء ، ويُفضّل أيضاً تناول الأطعمة في المنطقة الحمراء مع تلك المتدرجة في المنطقة الخضراء. أمّا الأغذية التي تندرج في المنطقة الأرجوانية ، فلا ينبغي استهلاكها أكثر من مرتين في الشهر الواحد. واعلم أنّك باتّباعك هذه الحمية الملوّنة يمكنك الاستمتاع بالأطعمة من دون أن ينتابك أيّ شعور بالإحباط أو الذنب.