

الأملاح.. أوّل طريق البدانة



«إذا كنت تظن انك تتناول طعاماً صحياً لمجرد أنك تبتعد عن الدهون والسكريات فأنت مخطئ لأنّ هناك عدو خفي يترص بك في كلّ طبق تتناوله هو الملح إذ أنّ الدراسات الطبية الحديثة كشفت عن أنّ الملح أحد الأسباب التي تساعد على زيادة الوزن إذ أنّ الأملاح تعمل على تخزين الماء داخل خلايا الجسم، ولا بدّ من تقليل الملح واستبداله بتوابل الطعام مثل الثوم الطازج والأعشاب والبهارات التي لا تحتوي على الملح.

يذكر أنّ السمنة تعتبر مشكلة متفاقمة في كلّ أرجاء العالم. ففي بريطانيا على سبيل المثال، يعاني طفل من كلّ خمسة من زيادة الوزن، وهناك مخاوف من أن يساهم ذلك في أن يعاني هؤلاء الأطفال من السمنة وأمراض القلب والجلطات عند بلوغهم.

كذلك يجب أن تتأكد من أنّ طعامك يتضمن السعرات الحرارية المتوازنة والعناصر المغذية التي يحتاجها الجسم دون كميات زائدة من الدهون والملح والسكر.

الفكرة بسيطة للغاية وهي ضرورة تعديل نظامك الغذائي واتباع خطة لممارسة الرياضة وتعزيز أهدافك للعيش بصحة وحيوية ودون زيادة في الوزن. لكن الأمر قد لا يكون سهلاً فمعظم الناس يرغبون في تحسين أنظمتهم الغذائية، ويواجهون مشاكل في ذلك تتمثل في أنماط الحياة العصرية والمأكولات السريعة، ويمكن للطعام الصحي أن يلبي احتياجاتنا لمواجهة التحديات.

في المقابل فإنّ الألياف يمكن أن تكون بديلاً ناجحاً للأملاح حيث تمنح الجمعية الأميركية لأمراض

القلب باستهلاك 25-30 جراماً من الألياف عن طريق تناول الفواكه الطازجة والخضروات. ويعني ذلك عملياً تناول من 5 إلى 9 وجبات من الفواكه والخضار يومياً.

وبشكل عام هناك بعض النصائح التي تفيد الراغبين في التزام النظام الغذائي الصحي أوّلها الحفاظ على برنامج واحد لمواعيد تناول طعام الافطار، وشرب كأسين من الماء ثلاث مرات على الأقل يومياً قبل نصف ساعة من تناول وجبتك، والباقي خلال اليوم.

وينصح أيضاً بتقليل استخدام المنتجات الحيوانية واستعمال زيت الزيتون والزيوت النباتية وزيت السمك بكميات قليلة لتخفيض نسبة الكوليسترول.

كذلك يجب أن تضيف الألياف يومياً إلى نظامك الغذائي بتناول المأكولات الغنية بالألياف أو استخدام مكملات تساعد على إعطاء الجسم ما ينقصه من الألياف مثل (Benefiber) التي تعتبر طريقة مثالية لضمان الحصول على ألياف غذائية كافية يومياً، خاصة إذا كانت هناك صعوبة في الحصول على الكمية المطلوبة بتناول الأطعمة فقط. ►

توصل الباحثون من خلال دراسة شملت 1600 طفلاً إلى أن الأطفال الذين يتناولون طعاماً مالحاً يميلون إلى شرب كميات أكبر من المشروبات الخفيفة المحلاة.

المصدر: كتاب الأملاح/ سلسلة من أجل حياة خالية من... للدكتور مارك سينسر/ ترجمة: أريج الحسيني