حمية اقتصادية فاعلة وطبيعية



هل من الضروري أن يكلفنا اتخاذ قرار مكافحة السمنة مبالغ كبيرة؟ وهل يجب أن نستنزف ميزانية المنزل الشهرية، لنتمكن من بلوغ وزن صحي؟ أم ترى أنّ المهمة ممكنة من دون أي إسراف؟

صحيح أنّ كلّ من يعاني وزناً زائداً يتوق إلى التخلص منه بأي شكل من الأشكال، لكنه يفضّل طبعاً ألا يدفع ثمناً باهظاً لقاء ذلك. ويعتقد الكثيرون أنّه ليس في مقدور أيٍّ كان تحضير وجبات صحية مناسبة لتخفيف الوزن، وأنّ عليهم الاعتماد على الشركات المتخصصة التي تبيع وجبات مدروسة، ولكن بأسعار لا تتناسب دائماً مع ميزانيات الجميع. ويعتقد البعض الآخر، القادر على تحضير الوجبات الصحية، أنّه يحتاج في ذلك إلى مكوّنات غالية الثمن، فالوجبة الصحية في نظرهم تستلزم شراء منتجات متميّزة أغلى سعراً من غيرها. أما المتخصصون في التغذية ومكافحة السمنة، فيؤكدون أنّ تخفيف الوزن ليس مهمة مكلفة، وأن اتباع نظام غذائي متوازن يساعد على بلوغ الوزن الصحي ليس حكراً على المقتدرين مادياً، ففي وسع كلّ منّا أن يتخلص من وزنه الزائد من دون أي تكلفة إضافية، لكن علينا في البداية أن نتخلى عن العديد من الأفكار المغلوطة. فعلى الرغم من الارتفاع المتواصل في أسعار المنتجات الغذائية، إلا أنّ اعتماد نظام غذائي متوازن يحتوي على السمك، اللحوم ذات النوعية الجيدة والفواكه والخضار والبقوليات، ليس بالضرورة أمراً مكلفاً. ويعلّق المتخصص الفرنسي في علوم التغذية، الدكتور جان ميشال كوهن، فيقول إنّه خلافاً للاعتقاد الشائع، فإنّ شراء أنواع الأطعمة الصحية التي تساعد على تخفيف الوزن، ليس هو ما يفرغ محفظتنا من النقود المخصصة للطعام، بل إنّ خياراتنا الغذائية السيئة هي التي تفعل ذلك. ويعطي أمثلة على ذلك فيقول، إنّ الأطباق التي نحضّرها في المنزل، والمشروبات الغازية أغلى من الماء، وعلب الحلويات بالقشدة أغلى من علب اللبن الطبيعي. ويشير إلى أنّ هذه الخيارات الغذائية السيئة تكون دائماً غنية بالوحدات الحرارية، وفقيرة في قيمتها الغذائية. لكن الأمر لا يتوقف هنا، إذ يمكن أن نرتكب أخطاء مكلفة عند شرائنا المنتجات الصحية أيضاً. فالكثيرون منا يأكلون كميات من السمك واللحوم تفوق بكثير ما ينصح به المتخصصون في التغذية. فقطعة اللحم المتميّزة التي تزن 300 غرام، تكلف ضعف ثمن الكمية التي يجب أن يكتفي الواحد منّا بأكلها، وهي 150 غراماً كحد أقصى. أمّا بالنسبة إلى الخضراوات والفواكه، فقد يبدو سعرها مرتفعاً، لأنّ بعضنا يرغب في الحصول على كلّ أنواعها، طوال أيام السنة. لكننا إذا اكتفينا بتناول المحاصيل في مواسمها الطبيعية، فنأكل البطيخ في فصل الصيف، والملفوف في فصل الشتاء، فإنّ ميزانيتنا المخصصة لشراء المواد الغذائية ستتوازن تلقائياً. ويجب ألا ننسى هنا الأخطاء التي نرتكبها أثناء شراء الأطعمة، وتحضيرها، وحفظها، والتي غالباً ما تؤدي إلى هدر الكثير منها.

ويؤكد كوهن أنّ النظام الغذائي الصحي، يمكن أن يكون اقتصادياً وغير مكلف على الإطلاق. لكن ذلك

يتطلب التخلص من العادات السيئة، وتبنّي القليل من التنظيم واعتماد شيء من الفطنة. وهو ينصح بوضع لائحة محدّدة للمشتريات الأسبوعية، انطلاقاً من الوصفات التي نرغب في تحضيرها، والأطباق التي نقرّر طبخها مسبقاً. ومن المهم جدّاً أن تشكل الأطعمة الكاملة غير المصنوعة خيارنا الأوّل، مع إمكانية استخدام المنتجات المجمدة وبعض المنتجات المعلبة. كذلك يجب أن نشتري المحاصيل في مواسمها كلما أمكن ذلك، ونستخدمها بشكل جيد من دون هدر. ويقدم كوهن عدداً من النصائح العملية التي تساعدنا على التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، من دون أي تأثير سلبي يذكر في ميزانيتنا المعتادة، وهي:

1- التخطيط المسبق للوجبات:

يعتبر التنظيم والتخطيط المسبق ضرورياً لتفادي عمليات الشراء العشوائية، ويساعدنا على ملء عربة التسوق فقط بالمنتجات التي نحتاج إليها. ومن المهم جدّاً أن نقصد السوبرماركت بعد تناول الطعام، ونتفادى دخوله ونحن جائعين. ففي حالة الشبع، نكون أقل عرضةً للاستسلام لإغراءات الأطعمة غير الصحية. ويتوجب وضع لائحة بالوجبات الأسبوعية التي ننوي تحضيرها مسبقاً، ونسجل المنتجات التي نحتاج إليها لتحضير هذه الوجبات على لائحة المشتريات. وعند التوجه إلى السوبر ماركت لشرائها، علينا الالتزام التام بها، وتفادي المرور في أروقة محال السوبر ماركت التي تعرض المنتجات غير الصحية، كي لا نضعف ونشتريها.

وعند إعداد الوجبات الخفيفة والاقتصادية، يجب أن نحرص على أن تحتوي كلّ منها على الخضار، ونوع من البروتينات، مثل: الدجاج، السمك، البيض أو اللحوم الحمراء، والبقوليات، وحصة من مشتقات الحليب وثمرة فاكهة. ويمكن تفادي الهدر عن طريق تجميد الكمية الزائدة من الوجبة بعد الانتهاء من الأكل. وللحصول على أكبر قدر من العناصر المغذية، يجب التنويع في الأطعمة التي نختارها من أسبوع إلى آخر. ويستحسن التنويع أيضاً في طريقة تحضير هذه الأطعمة، فنأكل ما يؤكل منها نيئاً تارةً، ومطبوخاً تارةً أخرى، وحدها أو مع طعام آخر.

2- طبخ الطعام في المنزل:

من المعروف أنّ أكثر ما يكلّفنا هي الأطعمة الجاهزة، والمنتجات الغذائية المصنوعة. وهي تلك التي يتوجب علينا تفاديها أصلاً، لأنّها تلحق أكبر الأضرار بقاماتنا وأوزاننا. لذلك، علينا أن نستعيض عنها بالأطعمة الطبيعية الكاملة، وإذا لم نكن من هواة الطبخ المعقد، يمكننا أن نكتفي بالتوليف بين هذه الأطعمة الطبيعية لتحضير وجبات سهلة وشهية.

ولا ينصح كوهن بشراء المنتجات الخاصة بالحميات، فهي مكلفة، ولا يؤدي تناولها إلى أي نتائج استثنائية. ويؤكّد، أنّه في إمكان الجميع تحضير طبق صحي متوازن وخفيف الوحدات الحرارية، باستخدام المنتجات الطبيعية العادية غير المصنوعة. ويكفي هنا اختيار الأنواع والكميات المناسبة وتحضيرها بطرق صحية (في الفرن، على البخار، مقلبة بسرعة على النار مع القليل من الزيت).

3- إدخال الخضار والفواكه إلى الوجبات كافة:

ليس هناك أفضل من الخضار بالألياف لتساعدنا على التخلص من الوزن الزائد. ومن الضروري أن تشكل هذه المحاصيل الطبيعية جزءاً رئيسياً من كلّ وجبة. فهي تساعد على تسريع الإحساس بالشبع، مع تزويدنا بالكثير من الفيتامينات والمعادن بأقل قدر من الوحدات الحرارية. وعند شراء الخضار، يستحسن اختيار الأنواع الموسمية المحلية، فهي لا تكون أقل كلفةً فحسب، بل أغنى بالعناصر المغذية من الأنواع التي تجلب من بلدان بعيدة. وفي حالات شراء الخضار من سوق الخضار بكمية كبيرة، يمكن بكلّ بساطة تجميد الكميات الإضافية منها بعد إعداد الوجبة. وما ينطبق على الخضار ينطبق أيضاً على الفواكه، لكن علينا أن نكتفي بتناول ثمرة فاكهة واحدة مع كلّ وجبة، نظراً إلى غنى الكثير منها بالسكر الطبيعي.

4- عدم التردد في استخدام الأطعمة المجمدة والمعلبة:

خلافاً للاعتقاد الشائع، فإنّ المحاصيل الطبيعية المجمّدة ليست أقل فائدة أو جودة من المحاصيل الطازجة، فهي تحتوي على الفيتامينات والمعادن نفسها، إن لم تكن أغنى من الأنواع الطازجة. فغالباً ما يتم تجميد هذه المحاصيل في مصانع قريبة من مواقع قطافها، فتحتفظ بالقسم لأكبر من عناصرها الغذائية، خلافاً للأنواع الطازجة التي يتم نقلها إلى مسافات طويلة، وتحفظ في البرّادات أياماً أو حتى أسابيع قبل وصولها إلى أطباقنا، ما يفقدها الكثير من هذه العناصر. وتكون المنتجات الطبيعية المجمدة جاهزة للطبخ، ويمكن حفظها فترات طويلة في قسم التجميد في البراد (الثلاجة)، ويمكن استخدام الكمية التي نريدها منها فقط، ونعيد القسم غير المستخدم إلى مقصورة التجميد فوراً بعد إغلاق الكيس أو العلبة بإحكام. وتسمح لنا هذه المنتجات المجمدة، بتناول أنواع الخضراوات كافة، على مدار السنة بأسعار معقولة. أما المنتجات الطبيعية المعلبة، فيفضّل شراء الأنواع الموجودة منها في علب كرتونية، خاصةً صلصة الطماطم التي تتفاعل أحماضها مع العلب المعدنية. ويمكن شراء الخضار التي تباع في علب معدنية بعد التأكد من لائحة المحتويات عليها، وتفادي تلك التي تحتوي على مواد كيميائية أو مواد حافظة.

5- اختيار أنواع البروتينات ذات الأسعار المعقولة:

إدخال اللحوم، الأسماك، والبيض إلى نظامنا الغذائي ضروري، للحصول على البروتينات والحديد. ولتخفيف الوزن، يجب اختيار القطع خفيفة الدهون من اللحوم، والحرص على نزع جلود الدجاج قبل طبخها. ويجب الاكتفاء بتناول 150 غراماً من اللحم الأحمر في اليوم، ويستحسن تناوله مرتين على الأكثر في الأسبوع، والاستعاضة عنه بالدجاج والبيض والأسماك. وينصح كوهن بالاكتفاء بتناول نوع واحد من البروتينات الحيوانية، إما في جبة الغداء وإما في وجبة العشاء، ونستعيض عنها في الوجبة التالية بالبروتينات النباتية. فيمكننا مثلاً أن نتناول الفاصولياء والبقوليات الأخرى، فهي تحتوي على نسبة جيدة من البروتينات ذات النوعية الجيدة، كذلك يمكن تناول البيض في الوجبات التي لا نأكل فيها اللحوم. وعند شراء هذه الأخيرة، يجب إزالة أي قطع دهنية موجودة عليها، ويمكن سلقها، ثمّ إزالة طبقة الدهون التي تتجمّع على سطحها بعد وضعها ليلة في الثلاجة.

ونستعرض في ما يلي نماذج عن وجبات الحمية الاقتصادية التي ينصح بها كوهن، والتي تساعدنا على التخلص من 3 كيلوغرامات زائدة في فترة أسبوعين:

اليوم الأوّل:

- الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع الأعشاب من دون إضافة سكر، 30 غراماً من خبز القمح الكامل أو الحبوب الكاملة، 10 غرامات من الزبدة، 100 ملل من الحليب خفيف الدسم، ثمرة درّاق.

- الغداء: سلطة خرشوف معلّب مع الخلّ، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، شريحة مشوية من لحم البقر خفيف الدهون، أوراق سلق أو سبانخ مقلبة بسرعة على النار ومضاف إليها الثوم والبقدونس، علبة صغيرة من اللبن، 15 غراماً من خبز القمح الكامل، تفاحة.

- العشاء: طبق من الكوسة المطبوخة من الطماطم والكمّون، مع 100 غرام من الحمّص المسلوق، 150 غراماً من البرغل المطبوخ، سلطة طماطم مع 20 غراماً من جبن الفيتا وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ثمرتا مشمش مخبوزتان في الفرن ملعقة صغيرة من العسل.

اليوم الثاني:

- الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع أعشاب من دون إضافة سكر، طبق صغير من رقائق الحبوب الكاملة، مع 100 ملل من الحليب خفيف الدسم، 100 غرام من الفواكه المخبوزة من دون إضافة سكر.

- الغداء: سلطة الملفوف الأحمر مع ملعقة صغيرة من زيت الكولزا، 250 غراماً من الكينوا المطبوخ مع 30 غراماً من الزبيب، جزر مهروس مع الكمّون والكزبرة، علبة صغيرة من اللبن.

- العشاء: 150 غراماً من السمك المحضّر في الفرن مع عصير الحامض والفطر، طبق من السبانخ المطبوخ مع ملعقة صغيرة من الزبدة، 15 غراماً من خبز القمح الكامل، 30 غراماً من الجبن، إجاصة.

اليوم الثالث:

- الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع أعشاب من دون إضافة سكر، 30 غراماً من خبز الحبوب الكاملة، 100 غرام من الجبن الأبيض المائع قليل الدسم، شريحة بطيخ أصفر.

- الغداء: طبق من الباذنجان والكوسة والفلفل والطماطم مطبوخة مع زيت الزيتون والثوم، حبة بطاطا حلوة مسلوقة أو مشوية، 35 غراماً من خبز القمح الكامل، 30 غراماً من الجبن، تفاحة.

- العشاء: سلطة خيار مع النعناع وملعقة صغيرة من زيت الكولزا، 100 غرام من الأرز المطبوخ مع 50 غراماً من العدس وبهارات الكاري، طماطم وفلفل مقلبة بسرعة على النار مع القليل من زيت الزيتون والثوم، 100 غرام من الجبن الأبيض المائع قليل الدسم، 3 حبات خوخ.

اليوم الرابع:

- الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع أعشاب من دن إضافة سكر، 30 غراماً من خبز الجاودار، 10 غرامات من الزبدة، علبة صغيرة من اللبن، عنقود من العنب أو ثمرة فاكهة أخرى موسمية.

- الغداء: سلطة سبانخ مع الخل وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، فخذ دجاج منزوع الجلد ومشوي مع الفلفل الحار، 140 غراماً من البازلاء المحضّرة على البخار، 15 غراماً من خبز القمح الكامل، 250 غراماً من البطيخ.

- العشاء: سلطة الطماطم مع 100 غرام من الفاصولياء الحمراء المسلوقة مع الخل، وملعقة صغيرة من زيت الكولزا، 150 غراماً من المعكرونة المسلوقة مع الطماطم والحبق، علبة صغيرة من اللبن، تفاحة مبروشة مع القليل من ماء الزهر.

اليوم الخامس:

- الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع أعشاب من دون إضافة سكر، 30 غراماً من خبز الشوفان، 10 غرامات من الزبدة، 100 غرام من الجبن الأبيض المائع خفيف الدسم، ثمرة درّاق.

- الغداء: سلطة خس وجرجير مع الخل، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، 150 غراماً من السمك المطبوخ بالفرن، بروكولي محضّر على البخار مع 50 غراماً من الجبن الأبيض، 15 غراماً من خبز القمح الكامل، 125 غراماً من العنب.

- العشاء: سلطة هيليون طازج أو معلّب مع الحامض والأعشاب العطرية، 150 غراماً من البرغل المطبوخ مع الخضار المقطّعة، 100 غرام من الحمّص بالطحينة، علبة صغيرة من اللبن، إجاصة أو ثمرة فاكهة أخرى.

اليوم السادس:

- الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع أعشاب من دون إضافة سكر، 30 غراماً من خبز القمح الكامل، 10 غرامات من الزبدة، 100 ملل من الحليب خفيف الدسم، 100 غرام من الفواكه المخبوزة والمهروسة من دون إضافة سكر.

- الغداء: سلطة خضار ورقية خضراء مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، شريحة من لحم الدجاج المشوي، خضار متنوعة محضرة على البخار مع ملعقة صغيرة من القشدة، 15 غراماً من خبز القمح الكامل، 30 غراماً من الجبن، ثلاث حبات مشمش.

اليوم السابع:

- الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع أعشاب من دون إضافة سكر، 30 غراماً من خبز القمح الكامل، 5 غرامات من الزبدة، 100 غرام من الجبن الأبيض المائع خفيف الدسم، ثمرة فاكهة.

- الغداء: طبق من سلطة الخيار والطماطم مع الخل وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، 150 غراماً من سمك السالمون المشوي، قرنبيط محضر على البخار مع القليل من الحامض والبقدونس، 15 من خبز القمح الكامل، 100 غرام من الفواكه المخبوزة والمهروسة من دون إضافة سكر.

- العشاء: سلطة سبانخ مع خل وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، شريحتان من مرتديلا الديك الرومي، 40 غراماً من جبن الفيتا مع الطماطم والحبق (الريحان)، وشريحة من خبز القمح الكامل المحمص، 3 حبّات مشمش.

ويمكن للأشخاص الذين يتناولون وجبة الغداء خارج المنزل بسبب مقتضيات أعمالهم، فيمكنهم أن يحضّروا وجبة في المنزل صباحاً، تكون على شكل شطيرة، أو سلطة، أو طبق طعام يمكن تسخينه في المكتب. أما إذا اضطروا إلى شراء وجبة غداء، فعليهم أن يطلبوا من النادل تحضيرها حسب طلبهم وليس كما يتم تقديمها عادة. فمعظم وجبات المطاعم تكون غنية جدّاً بالدهون والوحدات الحرارية. يمكن مثلاً أن يطلبوا شريحة من السمك أو الدجاج المشوي (من دون إضافة أي مواد دهنية كما تفعل المطاعم عادةً)، ويستعيضوا عن البطاطا المقلية التي تقدّم مع هذا الطبق عادةً بالخضار المحضرة على البخار، أو السلطة الخضراء. وعليهم أن يمتنعوا احتساء أي نوع من المشروبات الغازية، حتى تلك المخصصة للحميات، ويكتفوا بشرب الماء. وفي حالة الرغبة في تناول تحلية، فعليهم الاكتفاء بتناول ثمرة فاكهة.