

التغذية الحيوية.. طعام سليم لحياة أفضل



كيف نحافظ على لياقتنا ونُعزز قدراتنا في الحفاظ على صحتنا، ونحترم بيئه الجهاز الهضمي، ونتخلص من الوزن الزائد؟ أصبح ذلك ممكناً باتباع المبادئ السبعة الرئيسية للتغذية الحيوية.

سمح المسار العلمي المتمثل في افتتاح "جامعة الأيونوفيدا" "الطب الهندي القديم" في بومباي، إضافةً إلى تدريس اختصاص "الطعام النَّيءِ"، في الولايات المتحدة وتعليم نظام حمية الطاقة في الصين، وإجراء دراسات حول العلاج بالوسائل الطبيعية، بوضع مبادئ التغذية الحيوية. تركز هذه التغذية على المغذيات الدقيقة التي توفر طاقة قصوى مقابل أدنى قدر من عملية الهضم، ما يحسن قدرة الجسم على امتصاص الغذاء ويعزز الصحة. هل هي خدعة غذائية جديدة؟ لا، فالدراسات كلها تصب في هذا التوجه. قام باحثون بتصنيف الأطعمة كمفيدة أو ضارة مستندين إلى نظام تصنيف سمّوه الـ"صحي" والـ"محدود". يوفر الطعام "الصحي" مغذيات واقية وسرارات حرارية أقل مثل الفيتامينات والأملاح والألياف والأحماض الدهنية الأساسية (من الفواكه والخضار والأسماك...). أما الطعام "المحدود"، أي الذي يجب تناوله، فتنقصه المغذيات الواقية وتكثر فيه الدهون والملح أو السكر (من الوجبات السريعة والمشروبات السكرية...). وبين الباحثون أنَّ الأطiacق التي تتناولها تتكون إن جماًلاً من 50% من المأكولات "الصحية" (من حيث وزنها) مقابل 30% من المأكولات "المحدودة" وتقع الـ20% المتبقية بين هذه النوعين. يجب زيادة كمية المأكولات "الصحية" إلى أن تشكل ثلثي وزن الطعام الإجمالي المستهلك. هذا ما تدعو إليه التغذية الحيوية. وهنا عرض مفصل لهذه المبادئ الأساسية السبعة.

اللذة: المكون الرئيسي:

إنَّه المبدأ الأساسي. قد تقومون باختيار غذائكم بدقة وتحاولون الجمع بين أنواع المأكولات بأفضل شكل ممكن، لكن إن لم يكن تناول الطعام "وقتاً لللذة" فلا فائدة من الأمر. يعمل الفم كماسح ضوئي بالنسبة إلى الدماغ، فيقوم بحساب كمية الأملاح المعدنية والأنزيمات والفيتامينات والدهنيات والسكريات والبروتينات، التي تدخل الجسم خلال عملية العلك وإفراز اللعاب. وفي حال لم نأخذ وقتنا في حفز حليمات اللسان لن يحصل الدماغ على أي معلومات، وسيعجز عن إرسال الإشارات الصحيحة إلى الجهاز الهضمي، ولن تعود عندها المغذيات متوافرة بشكل جيد وسيختل عمل الوظائف الهضمية كلها، كما

أنَّ التذوق يترافق مع الشعور بالشبع. فالدماغ يضع حداً للشهية بشكل طبيعي، إذا شعر بالرضا الناتج عن حاسة التذوق.

المجنسة: ابدأوا الحرب على "السعرات الحرارية الفارغة":

لا يتمكن الجسم من أن يجد الألياف والفيتامينات والعناصر الضرورية الأخرى كلها، التي يحتاج إليها في الطعام الذي يتعرض للمعالجة والتعديل والتكرير بكثرة. وتمسي عملية امتصاص الطعام صعبة ويحصل الجسم في المقابل على كمية السعرات الحرارية نفسها، بل على سعرات أعلى حتى. إنها لصفة غذائية سيئة. تحتاج المأكولات إلى الفيتامينات والعناصر الضرورية لكي يصبح من الممكن أن نهضها. وفي حال خلت منها، لن يبقى للجسم إلا أن يستنفذ مخزونه منها. نستنتج إذن، إنَّ استهلاك المأكولات المكررة بكثرة لا يفيد حيوية الجسم، بل يؤذها بشكل خطير حتى.

ننصحكم باختيار الحبوب والخبز والأرز الكاملين العضويين والبقول والسكر الأسمري، والزيوت العضوية المنتجة بعصارة أولى على البارد. وذلك لأن قشور الحبوب والخضار تحتوي على المغذيات الدقيقة والمبيدات الحشرية، لأسف، بصورة مركزة.

الاعتدال: كلوا أقل لتحافظوا على صحتكم مع التقدم في السن:

يسود قول مأثور في جزيرة هو كايدو اليابانية التي تشهد أعلى معدل في العالم لمن تخطوا المئة عام من العمر، مفاده أن على المرء ألا يُشعِّع جوعه بما يتطوى 80%. تؤكد الأمر دراسات عصرية عدّة، فعملية الاستقلاب لدى من يأكلون أقل تكون أكثر فاعلية، كما أنهم يعانون ضغطاً نفسياً مؤكسداً منخفضاً وينعمون بحياة أطول ويتعززون لأمراض مرتبطة بالشيخوخة بصورة أقل. الحل إذن، هو بتناول خمس وجبات صغيرة في اليوم تحتوي على مقدار كبير من المغذيات الدقيقة بدلاً من ثلاثة وجبات كبيرة. يسمح ذلك بتقليل عمل الأمعاء والحفاظ على معدل مستقر للسكر في الدم وحفظ عمل الأيض الأساسي وعدم انخفاض الحيوية وعدم الإحساس بالجوع.

ننصحكم بتناول الفواكه الطازجة أو عصيرها في منتصف الصباح وبعد الظهر، إضافة إلى بعض اللوز، أو مربعين من الشوكولاتة المرة بما أنّهما يحتويان على الأحماض الدهنية المفيدة، أي الدهون الأحادية غير المشبعة التي تخفض معدل الأنسولين والدهون الثلاثية، وقد تمكّن العلماء من إثبات ذلك.

الغذاء النباتي: تناولوا المنتجات الخضراء:

من المضوري أن تتناولوا الفاكهة والخضار الطازجة عند كلَّ وجبة، بما أنها تنظم امتصاص بقية المأكولات وتتساعد الخمائر المفيدة في الأمعاء على التكاثر، ما يعزز جهاز المناعة. فهي تمنع أكسدة الكوليستيرون وتمثل مصدراً لا متناهٍ من مصادر الأكسدة والأحماض الأمينية والفينولات المتعددة، كما أنها تنظم الشهية بشكل ممتاز. توصل فريق أميركي إلى أنَّه كلما كانت حصة السلطة أو الخضار النيئة كبيرة في بداية الطعام، فإنَّ نسبة السعرات الحرارية في الوجبة ستتحفّض (حتى 12%). ويقلل أكل تفاحة قبل ربع ساعة من تناول الطعام من نسبة السعرات الحرارية إلى 15% في الإجمال.

ننصحكم بعصائر الخضار. تستطيع هذه العناصر المغذية أن تعيد شحن الحيوية في أجسامكم وأن تطرد السموم. اختاروا الأعشاب الطازجة مثل الحبق والنعناع والخضروات الخضراء، مثل الخيار والسبانخ والجرجير والسلق والكرفس والليمون الأخضر.

الاحترام: اختاروا الفواكه والخضار الموسمية وأحسنوا الجمع بين أنواع الطعام:

إنَّ المنتجات الغذائية التي تنبت في بيوت زجاجية بالاعتماد على السماد والإضاءة الصناعية، ثم تُصدَّر نحو أنحاء العالم كافة ستصل إلى أطياقنا وقد فقدت فوائدها الغذائية. لذلك، يجب أن نختار المنتجات الطازجة المستوردة من دول قريبة قدر الإمكان، وأن نأخذ الجانب البيئي في الاعتبار ونتذكر الصلة بين الطاقة التي توفرها والطاقة التي تستهلكها لنهضها. يمكن أن تؤدي بعض محاولات الجمع بين أنواع الطعام إلى تراجع هذه الصلة أو تحسُّنها خلال تناول وجبة واحدة. هذه هي حال الجمع بين تناول البروتينات والسكريات، ما يضطر الجسم إلى استهلاك الكثير من الطاقة والوقت لnehض الطعام.

ننصحكم بتناول الخضار والبروتينات المتوافرة في اللحوم والأسماك والبيض والجبن، أو الخضار والسكريات الموجودة في الأرز والمعكرونة والحبوب الكاملة والبطاطا، من أجل أن تتحسن عملية امتصاص الجسم الطعام وأن يتخلص من الفضلات والسموم، ويتجنب أن يخزن سعرات حرارية إضافية. كما يجب أن تتناولوا الفواكه خارج أوقات الوجبات الرئيسية كي لا تختمَّر خلال عملية هضم المأكولات الأخرى.

التوازن: استعيدوا نسبة الحموضة المفيدة:

تُعتبر تغذيتنا الحالية التي تعتمد على الحبوب المقشورة واللحوم الحمراء والملح والمودا شديدة الحموضة، ما يجبر الجسم على بذل جهد متواصل ليحافظ على درجة حموضة مثالية لكل خلية. وسيحاول الجسم أن يجد عناصر قلوية كلما استطاع، خاصة من المعادن لتحقيق هذه المهمة. ويشك الباحثون في أن نسبة الحموضة المرتفعة قد تكون لها صلة بأمراض مثل ارتفاع الضغط وترقق العظام والسكري، كما أنها تؤثر بشكل مباشر في الحيوية والنوم والتوازن العصبي حين تتسبب في التهاب عام في الجسم.

ننصحكم بتناول الأطعمة القلوية مثل الخضار النيئة والأعشاب وعصائر الخضروات بشكل يومي. ويجب ألا يمر أسبوع من دون أن تأكلوا الموز واللوز (انقعوه لاثنتي عشرة ساعة لإزالة القشور) والبطاطا الحلوة والأفوكادو والجبن الطازج.

التنوع: اجعلوا الأطعمة نصف النيئة ونصف المطبوخة خياركم الدائم:

لا تمنعوا أنفسكم من تناول أي طعام تريدون. لا مانع من استهلاك اللحوم الحمراء من وقت إلى آخر إذا كنتم تحبونها، لكن قوموا بذلك باعتدال فلن يهدد الأمر توازنكم الصحي. ولا تننسوا أن أحد المبادئ الرئيسية للتغذية الحيوية، هو أن نفضل استهلاك الطعام النيء. سيكون الأمر مثاليًا إن شكلَّ هذا النوع من الأطعمة 50% من غذائنا، والسبب أنَّ الأنزيمات والفيتاينات يتم تدميرها ابتداءً من حرارة 40 درجة مئوية، بينما لا تعود الأحماض الدهنية صالحة للاستهلاك ابتداءً من 130 درجة مئوية وتتلف المعادن عند حرارة 100 درجة مئوية.

ننصحكم بطبخ المأكولات على البخار أو في الفرن بعد تغليفها بورق خام، أو في مقلى كبير مع استخدام زيت الزيتون أو زيت الفستق اللذين يتحملان درجات مرتفعة من الحرارة. جربوا طبخ السمك في الفرن على حرارة أقل من مئة درجة مئوية لمدة عشرين دقيقة.