

## حمية نصف نباتية



الحميات الغذائية، التي تؤكد فاعليتها في تخفيف الوزن. لكننا، غالباً، ما نتردد في اختيار أي منها وتطبيقه، خشية شروطه القاسية. لكن، يبدو أنه في إمكاننا بلوغ وزن صحي، من دون جوع، ومن دون التخلي عن أطعمتنا المفضلة.

في خضم الحميات الكثيرة التي تفرض علينا التخلي عن أنواع أو فئات من الأطعمة، وتلزمنا بعدد محدود من الوحدات الحرارية التي يمكن تناولها يومياً، تبرز حمية جديدة مختلفة. فهذه الحمية تترك لنا حرية تناول أنواع الأطعمة كافة، ويمكننا اتباعها من دون الإحساس بالحرمان أو بالإحباط. وهي فضلاً عن ذلك، تحسّن صحتنا العامة، وتساعدنا على التخلص من أوزاننا الزائدة ببطء، ولكن بشكل أكيد ودائم.

تحمل هذه الحمية اسم (six before Vegan) أو "نباتي قبل الساعة السادسة"، وضعها مارك بيتمان، وهو ليس طبيباً أو متخصصاً في التغذية أو في الصحة العامة، بل واحد من أشهر الصحافيين الأميركيين المتخصصين في الأطعمة والطبخ، وهو ناقد يعمل في تقويم المطاعم وأطباقها منذ 25 سنة. وقد لاقت هذه الحمية رواجاً كبيراً في صفوف الرجال والنساء، لما تتمتع به من مرونة وسهولة في التطبيق. فمتبعها لا يضطر إلى قياس وزن أو حجم الأطعمة والمشروبات التي يتناولها، أو إلى حساب عدد الوحدات الحرارية، أو النقاط، كما يحدث في حميات أخرى، ولا يوجد فيها أي أطعمة ممنوعة بالكامل.

### ولادة الحمية:

بحكم عمله في دنيا الأطعمة والمطاعم، وقضاء معظم ساعات النهار محاطاً بعدد كبير من المغريات اللذيذة، لم يكن مستغرباً أن يزداد وزن بيتمان. ففي العام 2006 سجل وزنه زيادة قدرها 29 كيلوغراماً على المعدل الطبيعي. ويومها حذره طبيبه من مغبة هذه الزيادة، وأخبره بأنه مصاب بحالة ما قبل السكري، وأن مستويات الكوليسترول لديه مرتفعة، ثمّ نصحه إما باعتماد نظام غذائي نباتي، يساعده على خفض مستويات الكوليسترول وعلى تخفيف الوزن، أو البدء في تناول أدوية لخفض مستويات

الكوليسترول. لكن بيتمام لم يكن راغباً في تناول هذه الأدوية، ولم يكن قادراً أو راغباً في أن يصبح نباتياً. فعمله في عالم الأطعمة والكتابة عن المأكولات يحتمل عليه تذوق الأطباق كافة، كذلك فإنه كان يحب اللحوم والمنتجات الحيوانية الأخرى، ولم يكن راغباً في التخلي عنها تماماً. لذلك، بحث عن حل وسط، وقرر أن يتبع نظاماً غذائياً نباتياً طوال النهار حتى وجبة العشاء. ومع حلول الساعة السادسة مساءً كان يأكل في وجبة العشاء الأطعمة التي يريدتها من المنتجات الحيوانية (وهذا يفسر اسم الحمية)، لكنه كان يفعل ذلك باعتدال في معظم الأحيان. ولم يكتف بذلك بل تجنب، أيضاً، معظم المنتجات الغذائية المصنعة، مثل: الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، والوجبات السريعة الجاهزة.

ويقول بيتمان: إنّه بعد اتباع طريقة التغذية هذه، التي ابتكرها لنفسه لمدة 6 أسابيع، نجح في خسارة حوالي 7 كيلوغرامات زائدة من وزنه، وبعد 4 أشهر ارتفعت هذه الخسارة ووصلت إلى 17 كيلوغراماً. ولم يقتصر الأمر على التخلص من الوزن الزائد فحسب، بل إن مستويات الكوليسترول وسكر الدم التي كانت مرتفعة لديه عادت وانخفضت إلى معدلاتها الطبيعية. لكنه لم يؤلّف كتابه عن هذه الحمية إلا بعد مرور سنوات على اعتمادها، وبعد تأكده من إمكانية تحويلها إلى نظام غذائي يمكن تبنيه على المدى الطويل، ومن أنها ليست مفيدة لتخفيف الوزن فقط، بل لتحسين الحالة الصحية العامة أيضاً. ويشير إلى أنّّه لم يسترجع إلا نسبة ضئيلة من الوزن الذي فقده بفضل الحمية، وأنّه تبنّاها نظاماً دائماً للتغذية. ويؤكد أن جزءاً من نجاح هذه الحمية يعود إلى كونها لا تشبه الحميات الأخرى التي غالباً ما تفشل بسبب مشاعر الحرمان والإحباط والجوع الدائم والنزق التي توجدها لدى متبعيها. أما هذه الحمية فهي سهلة، ويمكن اتباعها مدى الحياة. فهي تسمح للفرد بالاستمتاع بوجبة مع العائلة أو الأصدقاء في المنزل أو في المطعم. وهي مناسبة بشكل خاص للأشخاص الذين يرغبون في تحسين نوعية نظامهم الغذائي وتخفيف أوزانهم، من دون أن يتخلوا عن كلّ الأطعمة التي يحبونها دفعة واحدة.

ويؤكد بيتمان أنّ بعد اتباع هذه الحمية لبضعة أشهر كطريقة تغذية، وليس كحمية، يلاحظ الفرد تراجعاً في شدة توفقه إلى تناول الأطعمة المختلفة، كما تضعف لديه الرغبة في تناول المنتجات الحيوانية، حتى في وجبة العشاء الحرة، ويصبح أقل اهتماماً ورغبة في تناول الحلويات. ويعلّق الخبير على هذه الظاهرة، فيقولون: إننا إذا علّمنا أجسامنا كيفية تناول أطعمة صحية طوال النهار، وعوّدناها عليها، فإن توفقها إلى الأطعمة المصنعة والدهون واللحوم سيتراجع بشكل طبيعي مع الوقت. ويشير بيتمان إلى أنّ هذه الحمية ليست حمية انتقالية بهدف التحول إلى نظام غذائي نباتي بالكامل، على الرغم من أن بعض متبعيها يجدون أنفسهم بعد فترة يفضلون اتباع نظام غذائي نباتي.

## قواعد الحمية:

الحمية سهلة جداً، نتناول خلالها أطعمة نباتية متنوعة في الوجبات قبل الساعة السادسة، ثم نأكل أي طعام نريده في وجبة العشاء.

## أما قواعد الحمية الأساسية فهي:

- 1- تناول كميات وافرة من مختلف أنواع الخضار والفواكه والبقوليات. ومن شأن ذلك أن يمنح الجسم الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها، من دون أن يزوده بالكثير من الوحدات الحرارية، كما يحصل عند تناول المنتجات المصنعة والأطعمة الحيوانية.
- 2- تناول حصص معتدلة من المنتجات الحيوانية في وجبة العشاء، التي يستحسن أن تكون في وقت مبكر، أي نحو الساعة السادسة أو السابعة على أبعد حد، كي يتمكن الجسم من هضم الأطعمة قبل حلول موعد النوم. ويستحسن، طبعاً، تفادي الإفراط في الأكل في هذه الوجبة، ويمكن تناول الحلوى بعد الأكل. لكن، لا يمكن أن نقضي الأمسية ونحن نأكل الآيس كريم، مثلاً الساعة التاسعة مساءً، أو رقائق البطاطا أثناء مشاهدة التلفزيون، فهذا سيلغي كل ما فعلناه خلال ساعات النهار، وسيؤدي إلى زيادة في الوزن.
- 3- الامتناع عن تناول الوجبات السريعة والأطعمة غير الصحية، التي تحتوي على مكونات كيميائية ومواد حافظة، تضر بالصحة وتزيد إمكانية الإصابة بالأمراض الخطيرة.
- 4- تحضير الطعام وطبخه في المنزل كلما أمكن ذلك، فالطبخ في المنزل يساعد على التحكم في كمية ونوعية المنتجات التي نستخدمها.

5- تغليب النوعية على الكمية في كل ما نأكله ونشربه.

6- التوقف عن الهوس بالوزن، واعتباره واحداً من مكونات الصحة الجيدة التي يجب التركيز عليها.

أما الأشخاص الذين لا يناسبهم تناول الوجبة الحرة مساءً، فيمكنهم أن يتناولوها ظهراً. وهذا يعني أن عليهم أن يحترموا النظام الغذائي النباتي قبل الظهر في وجبة الصباح، وأي وجبة خفيفة يمكن أن يأكلوها قبل الظهر، ثم بعد الظهر في الوجبة الخفيفة ووجبة العشاء. فهذه الحمية طيبة، وتعطي للفرد حرية اختيار موعد الوجبة الحرة بما يتناسب مع نمط حياته ورغبته. المهم في الأمر أن نحصر الأطعمة الحيوانية في وجبة واحدة، وفي فترة محدودة خلال اليوم.

ماذا يمكننا أن نأكل؟

يمكن القول بأننا نصبح نباتيين بشكل جزئي عند اتباع هذه الحمية، فنمتنع عن تناول المنتجات الحيوانية كافة، ونأكل الفواكه والخضار وبقية المنتجات النباتية، مثل الحبوب الكاملة والبقوليات طوال النهار حتى الساعة السادسة. ويمكن أن نأكل الكمية التي نريدها من بعض المنتجات النباتية، مثل الخضار وبعض الفواكه، مثل ثمار العليق. أما الفاصولياء والمكسرات والبذور والحبوب أو الخضار النشوية، مثل البطاطا أو الفواكه الغنية بالسكر، والزيتون فيجب تناولها باعتدال.

وكمثال للأطعمة النباتية التي يمكننا أن نأكلها عوضاً عن المنتجات الحيوانية خلال النهار، هناك المكسرات عوضاً عن لحم البقر، والفاصولياء عوضاً عن الدجاج، ومشتقات الصويا عوضاً عن السمك، وزيت الزيتون أو زيت الكانولا أو ملعقتين مهروستين من بذور الكتان ممزوجتين مع الماء عوضاً عن البيض، ورقائق الحبوب الكاملة أو خبز القمح الكامل عوضاً عن الجبن، والخضار عوضاً عن الأطعمة المصنعة، والماء والشاي عوضاً عن المشروبات الغازية.

ويمكننا تناول الوجبات الخفيفة خلال ساعات النهار، شرط ألا نأكل إلا عندما نشعر بالجوع الفعلي، وشرط أن نمتنع عن تناول الأطعمة المصنعة. ويمكن عند الإحساس بالرغبة في تناول طعام حلو أن نأكل بضع قطع من الفواكه.

ويشير بيتمان إلى أن أكبر التحديات التي يواجهها الواحد منا، هذه الأيام، تتمثل في الوجبات السريعة، والمنتجات الغذائية المصنعة الملأى بالدهون غير الصحية والسكر والوحدات الحرارية. فالشركات التي تنتج هذه الأطعمة تنفق الملايين في حملاتها الإعلانية، التي تحث الناس على تناولها، وغالباً ما تنجح، للأسف، في دفع الناس، وخاصة الصغار والمراهقين، إلى تناولها بكثرة.

أما بخصوص انتشار الحميات التي تدعو إلى التخفيف من تناول الكربوهيدرات، فيقول: إن هناك فرقاً كبيراً بين الكربوهيدرات المصنعة المكررة مثل الخبز الأبيض، وبين الأنواع الكاملة الطبيعية مثل خبز الحبوب غير المقشرة، فالأولى يجب تجنبها بينما الثانية مفيدة للصحة ويمكن تناولها باعتدال.

الاستعانة بالرياضة:

يؤكد بيتمان أن تحسين نوعية النظام الغذائي لا يكفي للتمتع بصحة جيدة ووزن جيد، بل يتطلب أيضاً، القيام بأنشطة بدنية. فالرياضة تعزز الصحة البدنية والذهنية والنفسية، وتساعد على تنشيط الأيض، ما يعني حرق عدد أكبر من الوحدات الحرارية، كما أنها تساعد على بناء وتقوية النسيج العضلي، الذي يحرق هو الآخر المزيد من الوحدات الحرارية. وهي تكافح الالتهابات التي تسهم في زيادة الوزن، وتحسن المزاج وتخفف الاكتئاب الذي يدفعنا إلى اللجوء إلى الأكل بحثاً عن المواساة والارتياح، وتكافح السكري ومرض القلب والأمراض الأخرى. كذلك، فإن ممارسة الرياضة تساعد على تقوية المناعة، وعلى تحسين نوعية النوم، الذي أثبتت الدراسات أن نقصه يسهم في زيادة الوزن.

ومن المهم القيام بأنشطة نستمتع بها، مثل: المشي، ركوب الدراجة، اليوغا، البيلاتس، رفع الأوزان، البستنة. ويقول الخبراء: إننا لسنا مضطرين إلى إجهاد أنفسنا في ممارسة الركض مثلاً، لتخفيف أوزاننا. فقد تبين أن المشي السريع يحرق عدد الوحدات الحرارية نفسه الذي تحرقه الهرولة البطيئة.

أما الرياضيون الذين يتبعون هذه الحمية، فيجب أن يحرصوا على تناول البروتينات في وجبات النهار كافة، فيمكنهم أن يأكلوا المكسرات، والبقوليات الغنية بالبروتينات في الوجبات النباتية. ويمكنهم أن يحصلوا على كمية كافية من البروتين إذا ما تناولوا شريحة من اللحم أو الدجاج أو السمك في الوجبة الحرة.

نماذج من الوجبات:

ينصح بيتمان بتحضير الوجبات في المنزل كلما أمكن ذلك، ويحتوي كتابه على عشرات الوصفات لمختلف الوجبات اليومية، النباتية منها وغير النباتية. ويقول إن تطبيق هذه الحمية ليس صعباً حتى لو كان أفراد العائلة الآخرون لا يتبعونها. فيكفي، مثلاً، طبخ أطباق الخضار والبقوليات وغيرها من المنتجات النباتية وحدها، وطبخ اللحوم والأسماك والدجاج وغيرها من المنتجات الحيوانية بشكل منفصل عنها، بحيث يمكن للفرد أن يسكب في طبقه ما يشاء منها. كذلك فإن أي كمية من الخضار أو البقوليات المتبقية من وجبة العشاء، التي تم طبخها وحدها، يمكن أن تشكل وجبة للغداء أو للعشاء النباتي في اليوم التالي.

الإفطار:

من السهل جداً تحضير وجبة صباحية متوازنة وشهية من دون أي منتجات حيوانية، ويمكن تشكيلها من أي من المنتجات التالية: خبز القمح الكامل أو الحبوب الكاملة، مربى الفواكه، الشوفان المطبوخ مع الماء أو مع حليب اللوز، مخفوق الفواكه مع حليب الصويا أو حليب اللوز، سلطة الفواكه، زبدة الفستق أو زبدة اللوز، قهوة، شاي، نقيع أعشاب، عصير الفواكه الخالي من السكر، الذي يستحسن أن يتم تحضيره طازجاً في المنزل. ويمكن لمن يحب الوجبات الشرقية أن يأكل الفول المدمس أو الحمص مع الحامض وزيت الزيتون، أو الزعتر مع زيت الزيتون والخبز، أو الزيتون مع الطماطم والخيار.

الغداء:

- سلطة خضار ورقية خضراء مع عصير الحامض وملعقة طعام من زيت الزيتون، طبق من يخنة الخضار (بادنجان، كوسة، طماطم مع الحمص المسلوق) مع القليل من الأرز الكامل، أو البرغل المطبوخ.

- سلطة من الخضار المتنوعة مع الخل البيلسمي وزيت الزيتون، طبق من الحمص بالطحينة مع قطع الخيار والكرافس، حبة بطاطا حلوة مشوية أو مسلوقة.

- وهناك أطباق شرقية نباتية كثيرة يمكن تناولها وعلى رأسها التبولة، أطباق العدس المختلفة، واللوبياء وغيرها من الخضار المحضرة بالزيت والتوابل.

- طبق من الكينوا (الغني بالبروتينات النباتية) أو التوفر (أحد مشتقات فول الصويا الغني أيضاً بالبروتينات) مع الخضار المتنوعة.

وجبة خفيفة:

- أفوكادو مهروس مع الحامض مع قطع خيار أو ورق خس.

- حفنة من المكسرات النيئة أو المحمصة أو حفنة من البذور.

- موزة أو تفاحة أو أي نوع آخر من الفواكه.

## - العشاء :

يمكن أن تتألف وجبة العشاء الحرة من أي نوع من أنواع المنتجات الحيوانية، مثل: البيض، الدجاج، اللحوم الحمراء، السمك، ويستحسن أن تكون مشوية، مع ما نرغب فيه من أي نوع من الخضار والحبوب. ويمكن أن نتناول فيها، أيضاً، بعض الجبن أو الزبدة، كذلك يمكن أن نتناول الحلوى بعد الوجبة بكمية معقولة.

## - النقاط الإيجابية للحمية :

- تشجع الناس على استهلاك الأطعمة الطازجة غير المصنعة، ما يسهم في تحسين حالتهم الصحية العامة.

- تسهل عملية تخفيف الوزن، نظراً لغياب القيود النوعية على وجبة العشاء، وغياب القيود الكمية على الكثير من الأطعمة النباتية خلال وجبات النهار.

- توفر في الكتاب معلومات عن فوائد النظام الغذائي، الذي يعتمد على المنتجات النباتية، مع الأبحاث العلمية المرتبطة بها.

- تقدم في الكتاب نماذج عن وجبات 28 يوماً مع الوصفات والتعليمات للأشخاص غير الماهرين في الطبخ.

- يمكن أن تشكل مقدمة لنظام غذائي نباتي لأشخاص غير مستعدين بعد للتحويل إلى نظام نباتي كامل.

- تُعد مفيدة للبيئة مثل الحميات النباتية. فمن المعروف أن اللحم التي نأكلها لا تصل إلى أطباقنا إلا بعد أن تكون قد استهلكت كميات كبيرة جداً من الماء، وأفسدت التربة والهواء، وزادت مستويات التلوث في الجو. واعتماد الأنظمة الغذائية النباتية يساعد على تخفيف انبعاثات الكربون في الجو. كذلك فإن تربية الماشية تستهلك من المصادر الغذائية النباتية الطبيعية أكثر مما تؤمنه على شكل لحوم وحليب ومشتقاته. وزراعة العلف الحيواني لتغذية هذه الحيوانات يعني أن الأراضي المخصصة لذلك لا تستخدم لزراعة محاصيل للاستخدام البشري.

## - . والنقاط السلبية :

- يمكن ألا تكون هذه الحمية مناسبة للأشخاص الذين يميلون إلى الإفراط في الأكل مساءً. فالإكثار من الطعام في الوجبة المسائية يمكن أن يلغي الفوائد المرجوة من الحمية.

- وجبة العشاء الحرة قد تؤدي، إذا لم ننتبه، إلى تناول دهون ترانس الضارة، وشراب الذرة الغني بالفراكتوز، والمواد الحافظة الكيميائية. وتناول هذه المواد كل ليلة يؤدي إلى زيادة في الوزن وإلحاق الضرر بالصحة.

- بعض الأطعمة النباتية غنية بالوحدات الحرارية، ويمكن أن تعوق عملية تخفيف الوزن، مثل الحلويات التي لا تحتوي على أي مكونات حيوانية المصدر.

- تحضير وجباتها قد يتطلب وقتاً أطول وتخطيطاً مسبقاً .