الحمية.. قد تودي بحياتك



عند تحليل المواد الغذائية وجد أنها تحتوي على عناصر أساسية كبرى وهي البروتينات والدهون والكربوهيدرات، وعناصر صغرى وهي الفيتامينات والمعادن.

وقد أطلق على المجموعة الأولى كبرى؛ لأنّ الجسم يحتاج منها إلى كميات كبيرة، اي ما بين 60 جراماً إلى 350 جراماً يومياً. أما الصغرى فلأن الجسم يحتاج منها ما بين 0.1 إلى 3 جرامات. وهذا هو المفهوم والمتعارف عليه منذ أن خلق ا الأرض ومن عليها.

ولكن تبدلت هذه المفاهيم بعد ذلك، ووجدنا أنّ الذين يتناولون وجبات غذائية غنية بالسعرات الحرارية والعالية في الدهون والكربوهيدرات والبروتينات هم الأصحاء، وخصوصاً ذوي الأوزان الزائدة، وكأن دليل العافية يتمثل في كتل الدهون المترهلة!

أما الذين ترافقهم النحافة والنحول فهو دليل على الفقر والمرض، لدرجة أنّ الأُمّهات كانت تجبر أطفالها على تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات والدهون تحسباً لأي مرض قادم.

مرض العصر، تغيرت هذه المفاهيم عند مطلع القرن العشرين، فصارت البدانة هي مرض العصر، وصار الجمال في النحافة، وأحياناً النحافة المفرطة، وقد زاد الأمر حتى وصل إلى المبالغة في استخدام الحميات الغذائية المختلفة والتي قد تودي بحياة الإنسان، ومن هذه الحميات ما يأتي:

- حمية منخفضة السعرات الحرارية: تعتمد على إنقاص السعرات المتناولة يومياً، وأيضاً على استعمال المسهلات للتخلص من السعرات الزائدة المتناولة. ومن مساوئ هذه الحمية ما يأتي:

- نقص البروتين في الجسم وضعف العضلات، وخصوصاً عضلة القلب.

- نقص الأملاح المعدنية وتكون حمض البوليك في الدم، وهذا يؤدي إلى نقص التركيز والصداع الشديد

والرجفان وقلة النوم، والإصابة بالإمساك، والشعور بالجوع والنهم الغذائي.

- حمية النوع الواحد: يقوم الأساس العلمي لها على أنّها تعمل على تنظيف المعدة والأمعاء وغسل الجهاز الهضمي.

السعرات الحرارية:

ولكن لم يظهر لها حتى الآن أي أساس من الصحة، حيث إنّ هذه الحمية تعتمد على أنّ الشخص يتناول نوعاً واحداً من الفاكهة، فإذا كانت هذه السعرات الحرارية التي يتناولها هذا الشخص يومياً تقدر بـ2200 سعر حراري، فعند اتباع هذه الحمية عليه أن يتناول نفس كمية السعرات، لأنّ الكمية مفتوحة وغير محددة، فإذا قرر أن يناول فاكهة التفاح مثلاً فإن حبة التفاح تحتوي على 60 سعراً حرارياً فيجب عليه أن يتناول ما بين 34 حبة إلى 36 حبة تفاح يومياً، وهذا غير معقول؛ فإنّ سيكتفي عند الوصول إلى 7 حبات؛ أو 8 حبات لأنّه لا شك سيشعر بالملل من نوع الفاكهة المتناولة، فبهذا عدد السعرات قد انخفض وأصبح ما بين 360 سعراً حرارياً إلى 460 سعراً حرارياً.

إضافة إلى ذلك فإنّ الفاكهة لا تحتوي على أملاح معدنية، ولها خاصة إدرار البول، فبهذه الخاصة يفقد ما بين كيلوغرام واحد إلى كيلوغرامين من الماء في الأسبوع. للفاكهة أيضاً خاصة تحريك الأمعاء فتسبب إسهالاً وسوء هضم وهو ما يساعد على خروج المادة الغذائية غير مهضومة إلى خارج الجسم مع المواد الإخراجية، وتسبب تخمر الأمعاء وزيادة نسبة الغازات وحدوث كره شديد للطعام المتناول، وبعد الانتهاء من فترة الحمية وهي تقدر ما بين 5 أسابيع إلى 6 أسابيع يحدث انعكاس في الحالة النفسية فيتناول الشخص أضعافاً مضاعفة عن السابق لكي يزيح شبح الملل من الطعام، وشرب السوائل يعيد عدد الكيلوغرامات المفقودة من الماء، وبزيادة كمية السعرات يرجع الوزن كما كان عليه أو أعلى منه.

الحمية عالية البروتين:

تعتمد على زيادة نسبة البروتينات المتناولة، فبذلك تؤدي إلى زيادة نسبة الكيتون في الدم، وهو ما يؤثر على مركز الشبع في مراكز الإحساس في الدماغ، فبذلك تؤدي إلى إنقاص الوزن.

وتعد الحمية عالية البروتين من أخطر الحميات الغذائية؛ لأنّها ترفع نسبة الدهون في الدم، ومن ثمّ زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين، وارتفاع نسبة الكوليسترول، وتؤدي إلى اضطرابات في الأملاح المعدنية في الجسم، وتسبب الصداع والغثيان.

الحمية الكميائية:

فيجب على الأشخاص الذين يريدون أن ينقصوا أوزانهم اتباع الحمية الغذائية السليمة، وذلك عن طريق اختصاصي تغذية لكي يقوم بإعداد الحمية السليمة الخاصة بالشخص، ولا يمكن أن نعمم الحمية الغذائية من حيث السعرات الحرارية المتناولة، لأن كل جسم له سعرات معينة أو حسب ما هو مأخوذ يومياً (أو متناول يومياً) وتعتمد الحمية الغذائية العلاجية على:

العمر، الجنس (ذكر أو أنثى)، كتلة الجسم، الحركة، وما إذا كان هناك أمراض يعانيها الشخص أو لا. ►

المصدر: كتاب ريجيم على كيفك/ سلسلة الثقافة الصحية (5)