

## الوجبة الخفيفة.. سلاح ذو حدين



لا تزال الوجبة الخفيفة، "التصيرة" أو "الشناك"، التي نأكلها بين الوجبات الرئيسية، موضوع جدل بين خبراء التغذية. فهناك مَنْ يعتبرها ركناً أساسياً في حميات تخفيف الوزن بينما يعتبرها آخرون مصدراً غير ضروري للوحدات الحرارية الإضافية التي تُسبب زيادة الوزن.

في خِصَم تَبَايُن وجهات النظر المتعلقة بتأثير تناول الوجبات الخفيفة في أوزاننا، يقول البروفيسور ريتشارد ماتس، أستاذ علوم التغذية في "جامعة بوردو" الأميركية، إنّه لا يمكن وصف تناول الوجبات الخفيفة، في حد ذاته، بالأمر الصحي أو غير الصحي. فنوعية وكمية ما نأكله في هذه الوجبات، وكيفية انسجامه مع بقية وجباتنا ونمط حياتنا هي التي تحدّد ذلك. فإذا كانت التصيرة غنية بالدهون والوحدات الحرارية التي لا نعوّض عنها بالتخفيف ممّا نأكله في الوجبات الأخرى، أو بزيادة الأنشطة البدنية التي نقوم بها، فإن تناولها سيؤدّي، مع الوقت، إلى زيادة حتمية في الوزن. فمجرد تناول 100 وحدة حرارية زائدة على حاجتنا يومياً، يمكن أن يؤدي إلى زيادة في الوزن قدرها نحو 5 كيلوغرامات في السنة. وفي المقابل وكما تُسهّم التصيرة في مساعدتنا على تخفيف أوزاننا، لا بدّ أن تشكل جزءاً متكاملاً في النظام الغذائي الصحي.

وفي إطار الإشارة إلى فوائد الوجبات الخفيفة، تقول المتخصصة الأميركية في التغذية كاتي كافتو، إن اختيار الوجبات الخفيفة بتفكير ووعي يمكن أن يساعد على تفادي الجوع الشديد، وعلى تنشيط الأيض. فتناول وجبات صغيرة كل 3 ساعات في النهار يُساعد على استقرار مستويات سكر الدم طوال اليوم، ويجنّبنا الإفراط في الأكل في أيّ وجبة، ما يساعد مع الوقت على تخفيف الوزن. كذلك عندما ينشغل الجسم مرّات عديدة خلال النهار في حرق الطعام المناسب لتزويد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها، تنشط عملية الأيض لدينا، ونحرق المزيد من الوحدات الحرارية في اليوم.

وإلى جانب الفوائد التي نجنيها من تناول الوجبات الخفيفة على مستوى تخفيف الوزن، تقول المتخصصة الأميركية في التغذية شيا رارباك، من كلية الطب في "جامعة ميامي"، إنّ التصيرة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في سد الثغرات في حاجتنا إلى العناصر المغذية، نظراً إلى ما توفّره لنا من فرص إضافية لتناول الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، كما أنّها تساعد على استقرار المزاج.

ومن جهتها تُعلّق المتخصصة الأميركية في التغذية ومكافحة السمّة راشيل بيلر، فنقول إنّ أوّل

قرار يتخذه الأشخاص الذين يحاولون تخفيف أوزانهم، هو التوقف عن الأكل بين الوجبات الرئيسية. لكنهم يقترفون خطأ كبيراً في ذلك، فقد أظهرت الدراسات أن أوزان الأشخاص الذين يتناولون الطعام مرات عديدة خلال النهار، تميل إلى أن تكون أخف من أوزان الآخرين الذين يأكلون 3 مرات فقط أو أقل.

سلبيات عادة تناول "التصيرة":

يُجمع الخبراء على القول، إنَّ النتائج السلبية التي يمكن أن يُفرزها تناول التصيرة، يعود إلى أخطاء نرتكبها نحن مثل:

- اختيار أطعمة غنية بالوحدات الحرارية والدهون أو السكر أو الملح. فهذه المنتجات الغذائية، وعلى الرغم من احتوائها على الكثير من الوحدات الحرارية، تكون عادةً ذات كثافة عالية وحجم صغير، ولا تُشبعنا لوقت طويل (مثل ألواح الشوكولاتة أو رقائق البطاطا). فالإحساس بالجوع غالباً ما يُلزمنا بعد تناول كيس من البطاطا أو لوح من الشوكولاتة. ونكون بذلك قد تناولنا نحو 300 وحدة حرارية من دون أن نشبع أو نستفيد. فمثل هذه الوجبات تمدُّنا بوحدة حرارية فارغة، أي خالية من أي قيمة غذائية.

- اختيار منتجات غنية بالكربوهيدرات المكررة المصنّعة، مثل البسكويت التي يتم هضمها بسرعة، ما يعني أنَّها تُسكت الجوع لفترة قصيرة فقط. ففي غياب البروتينات والدهون الصحية، تفقد هذه الوجبة الخفيفة سرعة الهضم قدرتها على الإشباع.

- إدخال المشروبات غير المناسبة إلى هذه الوجبات الخفيفة. وتكمُن مشكلة احتساء المشروبات في مَيلنا إلى عدم احتسابها ضمن ما نتناوله من وحدات حرارية، في الوقت الذي يُمكن فيه أن تحتوي على أنواع منها، مثل المشروبات الغازية والقهوة الغنية بالقشدة والسكر، على أكثر من 50% من عدد الوحدات الحرارية التي يُمكن أن نتناولها في الوجبة الخفيفة. وقد تصل أحياناً إلى أكثر من ربع تلك التي يُفترض أن نتناولها طوال النهار.

مواصفات "التصيرة" الجيدة:

من أجل أن تُسهم التصيرة في مساعدتنا على تخفيف أوزاننا، لا بدُّ أن تحتوي على:

- ألياف غذائية وعناصر مُغذية مهمّة، مثل الحبوب الكاملة، الفاصولياء، الفواكه والخضار، إضافةً إلى مشتقات الحليب واللحوم خفيفة الدهون التي تحتوي على البروتينات. المهم في الأمر أن تُسهم هذه الوجبات في مدِّنا بوحدة حرارية مفيدة.

- كربوهيدرات ذات مؤشر تحلون منخفض (فواكه، خضار، حبوب كاملة، فاصولياء، مكسرات)، وهي كربوهيدرات بطيئة الهضم، أي أن تناولها لا يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات سكر الدم. وهي توفّر لنا دفعة مستقرة وطويلة من الطاقة، وتُطيل مدَّة إحساسنا بالشبع.

- كميات متوازنة وصغيرة من البروتينات وبعض الدهون الصحية الأحادية غير المشبعة، وخاصة أحماض "أوميغا/3" الدهنية. فمثل هذه الوجبات الخفيفة المتوازنة تكون أكثر قدرة على الإشباع وعلى منحنا الشعور بالرضا، وتتطلب وقتاً أطول لهضم، وتمدُّنا بطاقة مستقرة لفترة أطول. والأطعمة النباتية، مثل: المكسرات والبذور والأفوكادو وزيت الزيتون، تمدُّنا بدهون صحية. وتتميّز المكسرات باحتوائها على البروتينات، ما يوفّر توازناً مع الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.

تقول بيلر: إنَّ هناك قواعد أساسية يجب اتباعها في تناول الوجبات الخفيفة. فتناول المنتجات الغذائية غير المناسبة في أوقات عشوائية، يؤدي إلى نتائج لا تتماشى مع هدف تخفيف الوزن. وهي تنصح باتِّباع الاستراتيجيات البسيطة التالية:

### 1- الحرص على تناول "تصيرة" عصراً:

إذا كنَّا نتناول وجبة الغداء الساعة 12 ظهراً، والعشاء الساعة 7 مساءً، فهذا يعني بالتأكيد أننا سنكون في حالة من الجوع الشديد عندما نعود إلى منازلنا مساءً، فهذا يعني بالتأكيد أننا سنكون في حالة من الجوع الشديد عندما نعود إلى منازلنا مساءً. وتقول بيلر، إنَّه إذا كانت طاقتنا قد نضبت عند جلوسنا إلى مائدة العشاء، فسيُصبح من السهل جدًّا أن علينا السماح لأنفسنا بتناول كلِّ ما نريده من طعام وشراب. ولا يتوقف الأمر عند ذلك، بل إنَّ أجسامنا الذي تتضوَّر جوعاً، تندفع في فورة من الإفراط في الأكل يصعُب الوقوف في وجهها. من هنا تبرز أهمية ضرورة تناول التصيرة عصراً، نحو الساعة 3 أو 4، حتى عندما نكون مدعوِّين إلى تناول وجبة عشاء خارج المنزل. وتُعلِّق الدكتورة ميلينا جامبوليس، المتخصصة الأميركية في الطب العام والتغذية، فتقول: إننا نميل في كثير من الأحيان إلى "توفير" الوحدات الحرارية والامتناع عن تناول تصيرة، إذا كنَّا نعرف أننا سنتناول العشاء في المطعم المفصَّل مثلاً. ولكننا إذا فعلنا ذلك سنُعاني الجوع الشديد مساءً، ما سيدفعنا إلى تناول كمية كبيرة من الطعام، وبسرعة كبيرة. وتضيف، إن تناول تصيرة ذات حجم كبير وخفيفة الوحدات الحرارية، مثل الخضار أو الفواكه، قبل تناول وجبة دسمة يمكن أن يساعدنا على التخفيف من عدد الوحدات الحرارية التي سنتناولها في هذه الوجبة. وكانت دراسة أجريت في "جامعة بنسلفانيا" الأميركية، قد أظهرت أنَّ الأشخاص الذين أكلوا تفاحة قبل 15 دقيقة من تناول وجبة رئيسية، تناولوا 187 وحدة حرارية أقل ممَّا يفعلون عادةً في مثل هذه الوجبة.

أمَّا في ما يتعلق بالتصيرة قبل الظهر، فإذا كانت المدة التي تفصل بين وجبة الإفطار ووجبة الغداء أقل من 3 أو 4 ساعات، فالأرجح أننا لا نحتاج إلى تناولها. وتقول بيلر: إنَّ الناس غالباً ما يأكلون قبل الظهر بفعل العادة، وليس بسبب الجوع. فالرغبة في تناول كعكة بالشوكولاتة من تلك التي تجلبها زميلتنا في العمل، لا تعود في الحقيقة إلى خواء في المعدة. أما إذا كنَّا لا نستطيع فعلاً أن ننتظر حتى حلول موعد وجبة الغداء، فيمكننا أن نأكل قطعة من الفاكهة أو الخضار المقطعة.

### 2- الاستغناء عن الوجبة الخفيفة في غياب الجوع:

لا تُؤلي كافاتو الكثير من الأهمية لموعد تناول الوجبة الخفيفة، فبعض الناس يجوعون قبل الظهر، والبعض الآخر بعد الظهر، ويمكن أيضاً أن يجوعوا في الموعدين. المهم في الأمر بالنسبة إليها أن نأكل عندما نكون جائعين فعلاً. فعلياً أن نصغي إلى حاجات أجسامنا، ونُزوِّدها بالوقود عندما نحتاج إليه. ومثلما يتوجب علينا أن نأكل عندما نشعر بالجوع الفعلي، علينا أن نتفادى الأكل عندما لا نشعر بالجوع. وتقول إنَّ مجرد معرفتنا بأنَّه من المفيد تناول تصيرة عصراً، لا يعني أن علينا أن نأكل لمجرد الأكل. فلا بدَّ من أن نترك لأجسامنا حرية التعبير عن حاجتها إلى الطعام، والانتباه في الوقت نفسه إلى أنَّ السأم، أو التوتر ليسا سببين لتناول الطعام، أو أن علينا إيجاد طرق غير الطعام للتسلية ولتخفيف التوتر. كذلك لا يجب أن ننسى شرب الماء. ففي كثير من الأحيان يختلط علينا الأمر ونتناول الطعام في الوقت الذي لا نحتاج فيه إلا إلى شرب الماء، ورفع مستويات الرطوبة في الجسم.

### 3- الاختيار بين التحلية والوجبة الخفيفة مساءً:

بعد تناول وجبة العشاء علينا أن نسأل أنفسنا: هل نُريد أن نتناول وجبة صغيرة من التحلية، أم نُفضِّل وجبة خفيفة في وقت لاحق قبل النوم؟ وعلينا أن نختار واحدة منهما فقط، ونحرص على جعلها أقل

وأصغر وجبة خفيفة في اليوم، بحيث لا تحتوي على أكثر من 120 وحدة حرارية. يمكن أن نأكل مثلاً مربيّعين من الشوكولاتة السوداء، أو علبه صغيرة من اللبن. والواقع، أن هذه الاستراتيجية تحتاج إلى بعض الانتباه إلى عاداتنا الغذائية. فإذا كنا نعرف مثلاً أننا من الأشخاص الذين سيتوجهون إلى المطبخ قبل ساعة من موعد النوم بحثاً عن طعام ما، مهما كان الوضع، علينا أن نتجنب التحلية بعد العشاء، ونخطط لتناول الوجبة الخفيفة المسائية التي يجب أن تكون هي أيضاً صحية ومتوازنة.

#### 4- توازن محتويات "التصبيرة":

الوجبات الخفيفة المتوازنة هي التي تحتوي على البروتينات والدهون الصحية، مثل الحمص بالطحينة أو المكسرات، وبعض الألياف الغذائية، مثل الجزر أو شريحة من خبز الحبوب الكاملة. فالبروتينات والدهون تُحفّز الجسم على إفراز هرمونات في الأمعاء، تجعلنا نشعر بالشبع لمدة طويلة بعد التوقف عن الأكل. كذلك، فإن البروتينات تكبّح إفراز الجسم الأنسولين الذي يؤدي ارتفاع مستوياته إلى زيادة إمكانية تخزين الدهون، خاصة في منطقة البطن. أمّا الألياف الغذائية، فهي تُسهّم في إبطاء عملية الهضم، ما يزيد من إحساسنا بالشبع لفترة أطول. وتقول جامبوليس، إن العديد من الكربوهيدرات الغنية بالألياف الغذائية، مثل الفواكه والخضار، تكون غنية بالماء، ما يعني أنّها في إمكاننا تناول حصة أكبر منها، بقدر أقل من الوحدات الحرارية، مقارنةً بما نفعّل عندما نأكل الكربوهيدرات غير الصحية، مثل البسكويت ورقائق البطاطا. ومن المعروف أنّ هذه الأخيرة تخلو من الألياف الغذائية، وتحتوي على عدد كبير من الوحدات الحرارية في حصة صغيرة الحجم خالية من العناصر المغذية.

ومن الضروري أن تحتوي التصبيرة أيضاً على الحبوب الكاملة. فقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن إمكانية الإصابة بالسكري تُسجّل أدنى أرقامها لدى الأشخاص الذين يأكلون الحبوب الكاملة. فهذه الحبوب تزيد من فاعلية الأنسولين، فتتراجع الكمية التي نحتاج إليها منه، وكلما انخفضت مستويات الأنسولين في الدم تتراجع إمكانية زيادة الوزن.

وتعطي جامبوليس عدداً من الأمثلة للوجبات الخفيفة المتوازنة، التي تجمع بين البروتينات والألياف الغذائية، أبرزها:

- بيضة مسلوقة ومقدار نصف كوب من العنب.
- ملعقتا طعام من جبن القريش خفيف الدسم مع ربع ثمرة أفوكادو مقطعة ومقدار ملعقة طعام من الزبيب.
- حصة من الشوفان المطبوخ مع القرفة والمكسرات المقطعة.
- حصة من اللبن المصفى مع مقدار كوب من ثمار العليق.
- مقدار كوب من فول الصويا المحضر على البخار.
- نصف كوب من رقائق الحبوب الغنية بالألياف الغذائية مع الحليب الخالي من الدسم.
- حفنة من اللوز مع ثمرة كيوي.
- شريحة من خبز القمح الكامل المحمص مع شريحة من الجبن والخيار المقطّع.

وتقول كافاتو: إنّ مثل هذه الأطعمة الغنية بالعناصر المغذية تتمتع بقدرة على تزويد الجسم بالوقود، وتلبّي في الوقت نفسه تَوَقُّنا إلى الأكل.

من المهم إلاً تتحول الوجبة الخفيفة إلى وجبة فعلية. ويجب أن تحتوي الوجبة الخفيفة المناسبة والمتوازنة على ما يتراوح بين 100 و150 وحدة حرارية قبل الظهر، وما بين 150 و200 وحدة حرارية بعد الظهر. وتقول جامبوليس، إن بعض الأشخاص الذين يستشيرونها لتخفيف أوزانهم، يقولون لها إنهم تناولوا حفنة من المكسرات فقط، وهم لا يعرفون أن هذا يمكن أن يعني أنهم تناولوا 300 وحدة حرارية، أي ما يُعادل محتويات وجبة فعلية صغيرة. فالمكسرات جيدة جداً، لاحتوائها على البروتينات والدهون الصحية، لكن إذا أردنا أن نتناول 150 وحدة حرارية فقط، فهذا يعني أن علينا الاكتفاء بتناول 21 حبة لوز، أو 16 حبة كاجو نيئة. ومن الضروري أن نُحدّد الحصة التي سنأكلها من المكسرات أو غيرها قبل أن نتناول أوّل حبة منها، ونحرص على وضعها في وعاء منفصل. فمن السهل جداً أن نتعدّى الحدود إذا كنّا نأكل مباشرة من عبوة كبيرة أو كيس كبير، لأننا لا نعرف متى علينا أن نتوقف.

ومن جهتها تقول كافاتو، إننا لو شعرنا بأننا شعبنا قبل أن نُنهي الوجبة الخفيفة التي تحتوي على 200 وحدة حرارية فقط، علينا أن نتوقف، ونترك الكمية المتبقية منها لنأكلها في وقت لاحق. وتذكر أن علينا دائماً الإصغاء إلى الرسائل التي تطلقها أجسامنا أثناء عملية الأكل وخارجها، فننتوقف عن الأكل ما إن يطلق الجسم رسالة يقول فيها إنّه اكتفى.

من السهل أن نستسلم لإغراء رائحة الدونات عندما نكون خارج المنزل ونبدأ الإحساس بالجوع. ولكن للأسف، فإنّ الدونات ليست وجبة خفيفة صحية. وكما نتفادى الاضطرار إلى مقاومة مثل هذا الإغراء الذي يتغلب علينا بسهولة في حالات الجوع، علينا أن نخطط مسبقاً. فيمكننا أن نحضر منذ الصباح وجبة خفيفة صحية تحتوي على بعض المكسرات، الفواكه المجففة، أو تفاحة، أو خضار مقطعة مع قطعة من الجبن، ونأخذها معنا إلى المكتب. وتقول كافاتو، إنّه يُستحسن على الجميع القيام بذلك حتى عندما تتوافر في مراكز العمل مقاصف أو مراكز لبيع الطعام. فالخيارات المتوافرة فيها قد لا تتناسب مع حاجتنا. أمّا بالنسبة إلى آلات شراء المنتجات الغذائية، فحتى لو وجدنا بداخلها أطعمة صحية، مثل المكسرات، فإن حجم الحصة فيها قد يكون أكبر من الحصة المناسبة لنا. من جهة ثانية، من المهم جداً أن نستمتع بتناول محتويات وجباتنا الخفيفة. فإذا كنّا مثلاً نأكل رقائق طعامها يشبه الكرتون، فقط لأنّه يتوجب علينا أن نأكل، فإننا على الأرجح لن نشعر بالرضا. لهذا، تنصح كافاتو بعدم التردد في تجريب مختلف خيارات الوجبات الخفيفة حتى نجد تلك التي نحبها. فتخفيف الوزن لا يعني أبداً أن نشعر بالحرمان، وما علينا إلاً أن نبتكر ونخطط لوجباتنا الخفيفة ونتناول تلك التي نستمتع بها.

كلّ خبراء ينصحوننا بتفادي تناول وجباتنا أثناء التنقل أو العمل أو القيام بأي نشاط آخر. لكن الكثيرين يعتقدون أنّهم مسموح لنا بأن نتناول التصبيرة ونحن مشغولون في القيام بشيء آخر. لكنهم مخطئون في ذلك، فما ينطبق على الوجبة الرئيسية ينطبق على التصبيرة أيضاً. وكانت الأبحاث، التي نشرتها مجلة "علم النفس الذهني" الأميركية، قد أظهرت أن تناول التصبيرة أثناء مراجعة بريدنا الإلكتروني مثلاً، يؤدي إلى إخفاقنا في تقويم وتقدير كمية الطعام التي أكلناها. لذلك، وعوضاً عن مشاهدة التلفزيون، أو تصفّح مواقع الإنترنت، أو الاتصال هاتفياً بصديق أثناء الأكل، علينا أن نتناول الطعام بهدوء ومن دون القيام بأي نشاط يُشتت انتباهنا عن عملية الأكل. ومن المفيد عندما نأكل أن نستخدم اليد الأخرى التي لا نستخدمها عادةً. فقد أظهرت دراسة أجريت في "جامعة ساوثرن كارولينا"، أن القيام بذلك يدفع الناس إلى الإبطاء في الأكل وإلى التركيز على عملية الأكل نفسها، ما يساعدهم على التخفيف من مِجْمَل ما يأكلونه بنسبة 13%. وهناك طريقة أخرى للتحكم في ما نأكله، وهي اختيار الأطعمة التي يتطلب أكلها بعض الجهد. وتشير بيلر إلى الدراسة التي أظهرت أنّ الناس، الذين يأكلون الفستق الحلبي بعد تقشيرها بأنفسهم وترك القشور أمامهم، يتناولون عدداً من الوحدات الحرارية يقل بنحو 35% عما يتناولونه عندما يأكلون الفستق المقشور مسبقاً. وتقول، إن وجود

القشور أماننا يعتبر دليلاً على كل ما أكلناه، وبحول دون إفراطنا في الأكل. وكذلك، يمكن أن نأكل فول الصويا أو الفول الأخضر أو الفواكه التي نقشرها بأنفسنا، ونحرص على إبقاء القشور أماننا حتى الانتهاء من الأكل.

ومن جهة ثانية، ومثلها مثل بقيّة الوجبات، يجب أن نأكل التصبيرة ببطء أيضاً. ويجب ألا ننسى أن رسالة الشبع التي تنطلق من الجهاز الهضمي تحتاج إلى 20 دقيقة لتصل إلى الدماغ. وعلينا أن نسمح لهذه الرسالة بالوصول إلى هدفها قبل أن نقرر إذا كانت التصبيرة نجحت أم لا في القيام بمهمتها. ويُسْتَحْسَن أن نأكلها مع احتساء زجاجة من الماء المضاف إليه شريحة برتقال أو حامض. فمن شأن ذلك أن يساعدنا على التخفيف من سرعة الأكل، ويُعزز الإحساس بالشبع.