البدانة عند فئة خاصة من الناس

يُبتلى بعض الأشخاص بالبدانة جراء العاهات الجسمية، المرض و... فيكون لزاماً على مثل هؤلاء الأشخاص رفع مستوى نشاطهم حتى المقدور إن لم يكن النشاط مدعاة إيذائهم. لا ينبغي الاستسلام للاحراك بسبب الإعاقة بل يتوجب عليهم تقصي سُبل رفع مستوى نشاطهم بما يتلاءم مع أوضاعهم الجسمية.

أما إذا تعذر عليهم استزادة نشاطهم لتعرضهم للأذى بسبب النشاط عندئذ يترتب عليهم الاكتفاء بالحمية الغذائية المناسبة لإنقاص الوزن وهم على ثقة أنّ من شأن النظام الغذائي بمفرده أن ينقص الوزن.

ومجموعة من النساء يشهدن البدانة لأنّهم يجتازون فترة الحمل. لابدّ للنساء أن يتنبهن إلى أنّ فترة الحمل ليست فترة مناسبة لإنقاص الوزن، أجّلن إنقاص الوزن لما بعد ولادة الطفل.

أما زيادة الوزن المتأتية من بعض الأمراض كما في اضطرابات الكليتين فإنّها تعود لتراكم الماء في الجسم. ومثل هذه الزيادة لا تعتبر بدانة ولا تزول بالتزام الحمية الغذائية.

أي الأطعمة تسمنني؟

إنّ الاطلاع على الوحدات الحرارية المتوفّرة في المواد الغذائية أمر يحظى بغاية الأهمية وربما تساهم هذه المعلومات بحد ذاتها في إنقاص الوزن أكثر من الالتزام بالنظام الغذائي. لابدّ لك أن تتنبه إلى أنّ الطعام يتكون من مواد مختلفة بعضها قابل للاحتراق والتحول إلى الوحدات الحرارية والطاقة في الجسم وبعض المواد تطلق عدد أكبر من الوحدات الحرارية خلال عملية الاحتراق وهي الأكثر فاعلية في الابتلاء بالبدانة وكذلك الأطعمة الحاوية على هذه المواد تتسبب في زيادة الوزن أكثر من غيرها من الأطعمة.

والدهون (الدسم) والكاربوهيدرات (ماآت الفحم) هي المادتين الأكثر إطلاقاً للوحدات الحرارية في جسم الإنسان والأوسع أثراً في إيجاد السمنة. من هنا نقول أنّ مصادر الدهون والكاربوهيدرات تتسبب في السمنة وعلى هذا يتعيّن تعرف البدناء على هذه الأغذية المسمنة. أما البروتين فرغم إطلاقه الوحدات الحرارية وبنسبة أعلى من الكاربوهيدرات إلّا أنّه لا يستهلك كمصدر طاقة في الجسم بل يستغل في بناء العضلات و...

إنّ الدهون معروفة لدى الجميع وبعض أنواعها ظاهر تماماً كما في الزيوت، والزبد، والقيمر والمرغرين وبعضها خفي كما في الدسم المتواجد في البيض، الحليب، الجبن، الفستق، الجوز، اللوز، حب اليقطين (الأبيض)، حب عباد الشمس والأطعمة المقلية و...

ويتعيّن على الراغب في إنقاص وزنه الإقلال إلى درجة كبيرة من تناول الأطعمة الدسمة. ولخفض نسبة الدهون المستهلكة تجنبوا تناول الأطعمة العالية الدسم. ومن الأطعمة المكثفة الدسم، المطلوب الامتناع عن تناولها: الأطعمة المقلية، الخبز المدهن، القيمر، الزبد، حكاك القدور (القديح) و... ولابدّ للبدين أن يختار أنواع الحليب، واللبن، والجبن واللحوم قليلة الدسم وأن يلاحظ دوماً مقدار دسم غذائه.

وتصنف الكربوهيدرات وهي من مسببات السمنة إلى السكريات والنشويات. فجميع الأطعمة الحلوة المذاق تحتوي على السكر. فسكر التحلية العادي وسكر النبات والمربيات والعسل والبستيلة والشوكولاتا والمرطبات والمشروبات الغازية، الحلوى، الدبس، التمر وكلّ مادة غذائية حلوة المذاق تعتبر من مصادر السكر الفاعلة بالتالي في الابتلاء بالسمنة. على هذا قد يخيل للشخص أنّه لم يتناول طعاماً ويؤكد أنّه لم يذق طعاماً بينما يكون قد تناول كوباً من الشاي مع أربعة حبات سكر وهو في غفلة من أنّ هذا المقدار من السكر الذي يعتبره لا شيء إنما يساعد على زيادة وزنه. وشخص آخر قد يلتزم الحمية الغذائية ولكنه يضيف زجاجتين من المشروبات الغازية إلى نظامه الغذائي وهي باعتباره بمثابة الماء ولا ضيرَ من تناولها بينما تطلق المشروبات الغازية وحدات حرارية زائدة في الجسم لاحتوائها على السكر وبذلك تفقد الحمية الغذائية دورها في إنقاص الوزن.

ومن مصادر النشويات: أنواع الخبز، دقيق القمح والأغذية المصنعة منه، الرز، مسحوق الرز والأطعمة المعدة منه، الذرة، الشعير، الحبوب المحمصة، المعكرونيا، الباقلاء (الفول) البطاطا، العدس، الحمص، النخي، الفاصولياء، البسكويت والكيك.

وأهم هذه المصادر النشوية: الخبز والرز والبطاطا والمعكرونيا فقد يقول شخص بدين: إنّني لم أتناول سوى قطعة خبز دون إضافة شيء إليها. وهو في غفلة من أنّ قطعة الخبز المنفردة هذه تتسبب في زيادة وزنه أكثر من قطعة كاملة كباب مشوي.

الآن وقد اطلعت على المواد الغذائية الفاعلة في زيادة الوزن قلل من تعاطيك لها واستغن عنها بتناول الفواكه والخضار. تناول من الفواكه ما يحتوي على المقدار الأدنى من السكر.

تقاس الطاقة بالوحدة الحرارية (كيلو كالوري) أو قد تسمى "الحرّة". يبيّن الجدول التالي عدد الوحدات الحرارية المتوفرة في كم محدد من كلّ مادة غذائية ليتسنى لك معرفة مقدار الطاقة المتحررة من كلّ منها وكذلك تحديد الأغذية الأكثر إطلاقاً للطاقة ومقدار الطاقة التي تزود جسمك بها.

جدول بمعدل الوحدات الحرارية (الكيلو كالوري) المتوفرة في كلّ مئة غرام من المواد الغذائية

المادة الغذائية

عدد الوحدات الحرارية المتوفرة فيها

المادة الغذائية

عدد الوحدات الحرارية المتورة فيها

رز ذو جودة عالية

360

النخي (قبل الطهي)

348

دقيق أبيض

364

اللوبياء الجافة

127

خبز سميك

265

الفاصولياء الحمراء قبل الطهي

343

خبز رقيق

293

مشمش

55

زيت الزيتون

900

تفاح

50

صلصة المايونيز

732

البطيخ الأخضر المدور

33

مرطبات عادية

193

كمثري

66

حليب الأبقار

66

الفراولة (توت الأرض)

37

لبن

62

توت أبيض

75

كيك

345

توت جاف

365

عدس (قبل الطهي)

340

خيار

15

تمر طازج

160

اللوز المحمص

671

الفاصولياء المخططة قبل الطهي

350

قطعة لحم من خاصرة الضأن

355

لحم خاصرة البقر منزوع الدسم

190

الإقط

375

لحم دجاج

293

سمك التروتة

96

بسطرما

300

سجق (سوسيس)

305

بطيخ

48

كرز

73

برتقال

50

ليمون حلو

39

الخوخ

41

نقوع الخوع

280

رقي

28

الاسفناج (السبانخ)

32

باذنجان

29

الباقلاء الطرية

353

باميه

42

حبات السكر

400

مرغرين

733

زبد

733

سكر

385

عسل

304

المعكرونيا قبل الطهي

369

الشعرية

391

الشوكولاتا

530

الكركم

330

بيض

158

تين مجفف

302

فريز مجفف

350

تين طري

89

سفرجل

62

العنب الأبيض (الناهر)

90

عصير الحصرم

18

جزر

38

نعناع

58

الجرجير (البقلة)

23

ريحان

45

بطاطا الجبس

540

اللفت

32

بصل

41

ملفوف (كرنب)

28

طماطم

24

خس

17

شمندر

42

كرفس

20

فستق

637

بندق

634

سمسم

620

جوز

698

حب عباد الشمس

589

حب اليقطين

602

كشمش

320

مشروبات غازية

40

جبن

246

خبير التغذية: محسن أحمدي

المصدر: كتاب البدانة والنحافة