

## أطعمة شهية تسهم في رشاقتنا



تخفيف الوزن لا يعني أبداً تناول وجبات غذائية مملّة مؤلفة من كميات ضئيلة من الأطعمة نفسها يومياً. ولا يعني أيضاً حرمان النفس من منتجات غذائية لمجرد اعتقادنا أنها قد تسهم في زيادة أوزاننا. يخطئ الكثيرون من الراغبين في تخفيف أوزانهم عندما يبدؤون بتصنيف الأطعمة في فئتين: مسموحة وممنوعة. فباستثناء بعض الأطعمة مثل المنتجات الغذائية المصنعة والمكررة والغنية بالسكر، والمشروبات الغازية، يمكننا أثناء اتباع الحمية الاستمرار في تناول معظم الأطعمة الأخرى، ولكن بكميات مدروسة. فتفادي الحرمان هو أول شرط من شروط نجاح الحمية الغذائية. والواقع أن العديد من الأطعمة التي نعتقد أن علينا تجنبها للتخلص من الوزن الزائد، هي في الحقيقة حليفتنا في مشوارنا نحو الوزن الصحي. ونستعرض في ما يلي عدداً من المنتجات الغذائية التي تلعب دوراً إيجابياً في تسهيل عملية تخفيف الوزن. 1- الإحاص، الكيوي والفراولة: يعتبر الإحاص واحداً من أفضل مصادر الألياف الغذائية القابلة للذوبان في الماء، والتي تبين أن تناولها يساعد على التخفيف من الدهون المتراكمة في البطن. وأظهرت دراسة نشرتها مجلة "التغذية" الأميركية أن الوزن الزائد الذي تنجح النساء اللواتي يأكلن 3 إحصاصات يومياً، في التخلص منه يزيد بنسبة 39 في المئة على ذلك الذي تتخلص منه النساء اللواتي يتناولن عدد الوحدات الحرارية نفسه في بسكويت الشوفان عوضاً عن الإحاص. أمّا الكيوي والفراولة فهما اثنان من أكثر أنواع الفاكهة غنى بفيتامين C المعروف ليس فقط بقدرته على تقوية الجهاز المناعي، بل وبدوره في

تعزيز قدرة الجسم على حرق الدهون أيضاً. وكانت دراسة أجريت في جامعة كولورادو الأميركية قد أظهرت أن تناول كمية وافرة من الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين يساعد على حرق نحو 100 وحدة حرارية إضافية في اليوم. وتشكل سلطة الفواكه المؤلفة من الكيوي، الفراولة، البرتقال، الجوافة والبابايا مصدراً ممتازاً ولذيذاً للحصول على ما نحتاج إليه من هذا الفيتامين. 2- اللوز والجوز: أظهرت الأبحاث التي أجريت في جامعة "هارفرد" الأميركية أن تناول حصة من اللوز يومياً يقينا زيادة الوزن. ويحتوي 30 غراماً من اللوز على 130 وحدة حرارية فقط، أي أنه أفقر المكسرات بالطاقة. وكانت دراسة أجريت في جامعة "لوما ليندا" الأميركية قد أظهرت أن متوسط الوزن الزائد الذي يتخلص منه متبعو حميات تخفيف الوزن الذين يأكلون اللوز يومياً، يزيد بنسبة 62 في المئة عما يتخلص منه الآخرون الذين لا يأكلون هذا النوع من المكسرات. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية ميشيل واين التي أشرفت على الدراسة إن الألياف الغذائية الموجودة في اللوز يمكن أن تمنع الجسم من امتصاص بعض الدهون، ما يسرع عملية فقدان الوزن. أمّا الجوز فهو غني جداً بأحماض أوميغا-3 الدهنية التي تساعدنا على الإحساس بالشبع لوقت أطول. وكانت دراسة أسترالية استغرقت سنة، قد أظهرت أن الأشخاص المصابين بالسكري الذي كانوا يتبعون نظاماً غذائياً خفيف الدهون، ويتناولون ما بين 8 و10 حبات من الجوز يومياً، نجحوا في التخلص من نسبة أكبر من الوزن الزائد والدهون في الجسم، مقارنة بالآخرين الذين لم يكونوا يأكلون الجوز. كذلك تبين أن تناول الجوز يساعد على خفض مستويات هرمون الأنسولين، ما يساعد على التحكم في عملية تخزين الدهون في الجسم. 3- البيض: تبين في دراسة أجريت في جامعة لويديانا الأميركية أن الأشخاص الذين يتناولون البيض والخبز المحمص في وجبة الإفطار يتخلصون من وزن زائد أكثر مما يفعل أولئك الذين يأكلون الخبز والجبن في هذه الوجبة. وتوفر لنا بيضة واحدة 6 غرامات من البروتين، ولا تحتوي إلا على 72 وحدة حرارية. وقد تبين أن البعض يخفض مستويات هرمون الجوع الغريلين. 4- الأفوكادو: تساعد الدهون المفيدة لصحة القلب الموجودة في الأفوكاد على استقرار مستويات سكر الدم، أي أننا عندما ندخل الأفوكادو إلى وجبتنا لن نشعر بالجوع الشديد بعد مرور ساعة على تناولنا الطعام. إضافة إلى ذلك فإن الأفوكادو غني جداً بالبوتاسيوم، وهو المعدن الذي يريحنا من الانتفاخات في الجسم عن طريق مكافحته ظاهرة احتباس الماء. 5- الأسماك الدهنية: تساعد أحماض أوميغا-3 الدهنية الموجودة في الأسماك الدهنية، مثل السالمون والسردين والتونة على تحسين المزاج وتخفيف التوتر الذي يدفع الكثيرين إلى الأكل من دون تفكير بحثاً عن الراحة. كذلك فإنها تسهم في كبح الشهية إلى الأكل. وكانت دراسة أسترالية قد أظهرت أن هذه الأحماض تساعد الجسم على حرق الدهون عوضاً عن تخزينها. ويكفي 90 غراماً من السالمون لمنحنا 530 وحدة دولية من

فيتامين D (أي أكثر من الكمية التي يوصي بها الخبراء يوميًا) إضافة إلى 180 ملغ من الكالسيوم، ويعتبر هذا الثنائي الغذائي من أفضل ما نحتاج إليه للحفاظ على رشاقتنا مع التقدم في السن. ففي دراسة أميركية استغرقت 7 سنوات وشملت 360000 امرأة تتراوح أعمارهن بين 50 و79 سنة، تبين أن أوزان النساء اللواتي كن يتناولن يوميًا قرصًا مكملًا من الكالسيوم وفيتامين D زادت بنسبة تقل عن تلك التي شهدتها أوزان الأخريات اللواتي لم يتناولن هذه الأقراص. وأظهرت أبحاث أخرى أن نقص فيتامين D يؤدي إلى تراجع في قدرة وفاعلية هرمون ليبتين الذين يتحكم في الشهية إلى الطعام. 6- الكينوا: تحتوي هذه البذور على نسبة عالية من البروتينات مقابل الكربوهيدرات. والمعروف أن عملية هضم البروتينات تحتاج إلى قدر أكبر من الطاقة، ما يعني أن الجسم يحرق عددًا أكبر من الوحدات الحرارية أثناء هضمها مقارنة بما يفعل عندما نتناول بذورًا أو حبوبًا أخرى تزيد فيها نسبة الكربوهيدرات على البروتينات. كذلك فإن الكينوا يتمتع بمؤشر تحلون منخفض، أي أن تناوله لا يؤدي إلى ارتفاعات كبيرة وانخفاضات مماثلة في مستويات سكر الدم، ويخفف بالتالي من إمكانية إحساسنا بالتوق الشديد إلى الأكل. 7- الحمص: يتميز الحمص باحتوائه على نسبة عالية من النشاء المقاوم. وكانت دراسة نشرتها مجلة "التغذية والأيض" الأميركية قد أفادت أن هذا النوع من الكربوهيدرات يساعدنا على زيادة كمية الدهون التي نحرقها بنسبة 23 في المئة. وتبين في دراسة ثانية أن الأشخاص الذين يضيفون مقدار ثلثي كوب من الحمص المسلوق إلى وجباتهم اليومية يعززون إحساسهم بالشبع ويتناولون كمية أقل من الطعام. 8- السبانخ: في مقابل المستويات العالية من الفيتامينات والمعادن، لا يزيد عدد الوحدات الحرارية الموجودة في رزمة كاملة من السبانخ على 80، وذلك لأن الماء يشكل 90 في المئة من وزن هذه الخضار الورقية. ويمكن إضافة إوراق السبانخ إلى اليخنة، الحساء، والسلطات لزيادة حجم حصص الطعام من دون أي زيادة تذكر في الوحدات الحرارية. 9- بذور الكتان: هذه البذور الصغيرة الشبيهة ببذور السمسم غنية جدًا بالألياف الغذائية وبالدهون الصحية التي تساعد على استقرار مستويات سكر الدم، ما يخفف من إمكانية إفراطنا في الأكل. كذلك أظهرت الأبحاث أنه يمكن لبذور الكتان أن تساعد على التخفيف من الأعراض الناتجة عن تقلب مستويات الهرمونات (ومنها التوق إلى تناول الحلويات) وذلك لاحتوائها على استروجينات نباتية. وبذور الكتان المسحوقة أسهل هضمًا من البذور الكاملة. يمكن إضافة مسحوق بذور الكتان على رقائق الحبوب، الحساء أو السلطة. كما يمكن الاستعاضة عن الزيت أو الزبدة اللذين نستخدمهما في إعداد المخبوزات بمقدار كوب من مسحوق بذور الكتان. 10- زبدة الفستق: على الرغم من أن زبدة الفستق غنية بالدهون (تحتوي ملعقة طعام واحدة منه على 8 غرامات من الدهون) إلا أن هذه الدهون هي من النوع الأحادي غير المشبع

والمفيد لصحة القلب. وتقول المتخصصة الأميركية في علوم التغذية ويندي بازيليان إن زبدة الفستق تساعد على التحكم في الشهية إلى الأكل، حتى لو لم نتعمد ذلك. فهي غنية جداً بالعناصر المغذية، ما يجعلنا نتناول في النهاية قدراً أقل من الوحدات الحرارية في الوجبة. وكانت دراسة نشرتها مجلة "البداية" الدولية قد أفادت أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يحتوي على زبدة الفستق لمدة 18 شهراً نجحوا في التخلص من 4.5 كيلوغرام زائدة من أوزانهم. وينصح الخبراء بعدم شراء النوع خفيف الدهون من هذه الزبدة لأنّه غالباً ما يكون غنياً جداً بالسكر أو مواد التحلية الأخرى التي تضاف للتعويض على النكهة المفقودة عند تخفيف الدهون. ويستحسن شراء زبدة الفستق الطبيعية الخالية من السكر المضاف وتناولها باعتدال، أي أن نكتفي بتناول ملعقتي طعام غير طافحتين منها في اليوم، بحيث لا يتعدى عدد ما نتناوله فيهما من وحدات حرارية 200. 11- الخل: تشير الأبحاث التي أجرتها مجموعة من العلماء في جمعية علوم التغذية والطعام اليابانية إلى أن المادة الأساسية التي تمنح الخل طعمه الحامض ورائحته القوية يمكن أن تساعدنا على مكافحة الدهون المتراكمة في أجسامنا. ففي دراسة شملت 175 امرأة ورجلاً سميناً في اليابان، تبين أن أولئك الذين كانوا يحتسون شرباً يحتوي على ما بين ملعقة وملعقتي طعام من خل التفاح يومياً لمدة 12 أسبوعاً، نجحوا في التخفيف من أوزان أجسامهم ومن مؤشر كتلة الجسم لديهم، إضافة إلى كمية الدهون المخزونة لديهم في منطقة البطن، كما نجحوا في إنقاص محيط خصورهم أكثر مما فعل الآخرون الذين لم يتناولوا الخل. ويعزو العلماء ذلك إلى الدور الذي يلعبه حامض الأسيتيك الموجود في الخل، وتأثيره في الجينات التي تنتج البروتينات الضرورية لهضم الدهون. 12- زيت جوز الهند: لم يكن الخبراء ينصحون بتناول زيت جوز الهند نظراً إلى غناه بالدهون المشبعة. لكن تبين أن دهون تريغليسريد الموجودة فيه هي من نوع يتم أيضاً بسهولة وسرعة أكبر من تلك اللازمة لأيض الأنواع الأخرى مثل تلك الموجودة في زيت دوار الشمس. ويقول المتخصص الأميركي في التغذية البروفيسور جوني بودين إنّه نادراً ما يتم تخزين نوع الدهون الموجودة في زيت جوز الهند على شكل دهون متراكمة في الجسم، لأنّ هذا الأخير يفضل استخدامه لتوليد الطاقة. وكانت دراسة أجريت في عام 2009 قد أظهرت أن تناول النساء نحو ملعقتي طعام من زيت جوز الهند في اليوم يساعد على التخفيف من كمية الدهون المتراكمة في منطقة البطن لديهن، كما يساعد على رفع مستويات الكوليسترول الجيد في دمائهن. وأظهرت دراسات أخرى أن تناول هذا الزيت لا يرفع مستويات الكوليسترول الضار ولا يزيد من ضغط الدم. 13- لحم البقر: يعتبر لحم البقر مصدراً مهماً للبروتينات المعروفة بدورها الفاعل في المساعدة على تخفيف الوزن نظراً إلى قدرتها على إطالة مدة الإحساس بالشبع. وتقول بازيليان إن هضم البروتينات يحتاج إلى قدر أكبر من

الوقت والطاقة، كما أنّها تساعد على بناء النسيج العضلي. والمعروف أنّ العضلات تحرق عدداً أكبر من الوحدات الحرارية التي تحرقها الأنسجة الدهنية حتى في حالات الاسترخاء. وهي تنصح بشراء لحوم الماشية التي ترعى الأعشاب، فهي تحتوي على نسبة عالية من حامض يدعى وكانت. الجسم في الدهون نسبة خفض في دورا يلعب وهو (CLA- Conjugated linoleic acid) الأبحاث قد أظهرت أن هذا الحامض يمكن أن يؤثر في الأنزيمات التي تسهم في تخزين الدهون في الجسم. 14- الفاصولياء: تقول المتخصصة الأميركية في التغذية كريستين جيربستاد إنّ الفاصولياء تتميز باحتوائها على كمية كافية من البروتينات تجعلها متساوية مع اللحوم في ما يتعلق بالقيمة الغذائية، وبنسبة من الفيتامينات والألياف تجعلها متساوية أيضاً مع الخضار. لذلك فإن تناول الفاصولياء يجعلنا نجني فوائد البروتينات والفيتامينات والألياف في تخفيف الوزن في الوقت نفسه. وتناول الفاصولياء يوفر لنا سيلاً بطيئاً ومستقراً من الطاقة، ما يقينا من الإحساس بالتوق الشديد إلى تناول الحلويات. 15- لحم الديك الرومي: هذا اللحم يعتبر مصدراً جيّداً للبروتينات، وهو من دون الجلد يكون فقيراً بالدهون، ويؤمن لنا فيتامينات B الضرورية لمساعدة الجسم على أيض الطعام وتحويله إلى طاقة. كذلك فإن تناول لحم الديك الرومي يساعد على رفع مستويات السيروتونين، وهي مواد كيميائية دماغية تكافح التوتر وتساعد على الإحساس بالرضا، ما يخفف من الإفراط في الأكل بحثاً عن المواساة والراحة النفسية. 16- الحليب ومشتقاته: تقول المتخصصة الأميركية في علوم التغذية كاثرين تالمادج إنّ معظم الدراسات المنشورة منذ عام 2000 والتي أجريت على الرجال والنساء والأطفال تظهر أنّ الأشخاص الذين يتناولون كمية الكالسيوم التي يوصي بها الخبراء يومياً (نحو 1000 ملغ للنساء يومياً) يتمتعون بوزن أقل من الآخرين، كما أنّ أجسامهم تحتوي على نسبة أقل من الدهون. ومن جهته يقول البروفيسور مايكل زيميل، مدير مؤسسة التغذية في جامعة تينيسي الأميركية، إنّ عدم الحصول على ما يكفي من الكالسيوم يسهل تراكم الوزن الزائد في الجسم. فهذا الأخير يستجيب لنقص الكالسيوم بإفراز هرمونات مثل الكالسيتروليسايد على امتصاص المزيد من هذا المعدن. ويبعث هذا الهرمون رسالة إلى الخلايا الدهنية في الجسم يحفزها فيها على إنتاج المزيد من الدهون، ورسالة أخرى تدعو إلى التخفيف من سرعة عملية تحلل الدهون وأكسدها. ويضيف زيميل أنّ النظام الغذائي الغني بالكالسيوم يساعد على حرق كمية أكبر من الدهون، وعلى تصغير حجم الخلايا الدهنية في الجسم. وينصح بتناول 3 حصص يومياً من الحليب ومشتقاته من النوع خفيف الدسم أو الخالي من الدسم. والحصة الواحدة تساوي كوباً من الحليب الخالي من الدسم، أو كوباً من اللبن الخالي من الدسم، أو 45 غراماً من الجبن القاسي خفيف الدسم.