

التغذية الحيوية.. طعام سليم لحياة أفضل



كيف نحافظ على لياقتنا ونُعزز قدراتنا في الحفاظ على صحتنا، ونحترم بيئة الجهاز الهضمي، ونتخلص من الوزن الزائد؟ أصبح ذلك ممكناً باتّباع المبادئ السبعة الرئيسية للتغذية الحيوية.

سمّح المسار العلمي المتمثل في افتتاح "جامعة الأيورفيدا" "الطب الهندي القديم" في بومباي، إضافةً إلى تدريس اختصاص "الطعام النّبيء"، في الولايات المتحدة وتعليم نظام حمية الطاقة في الصين، وإجراء دراسات حول العلاج بالوسائل الطبيعية، بوضع مبادئ التغذية الحيوية. تركز هذه التغذية على المغذيات الدقيقة التي توفر طاقة قصوى مقابل أدنى قدر من عملية الهضم، ما يحسن قدرة الجسم على امتصاص الغذاء ويعزز الصحة. هل هي خدعة غذائية جديدة؟ لا، فالدراسات كلها تصب في هذا التوجه. قام باحثون بتصنيف الأطعمة كمفيدة أو ضارة مستنديين إلى نظام تصنيف سمّوه الـ"صحي" والـ"محدود". يوفر الطعام "الصحي" مغذيات واقية وسعرات حرارية أقل مثل الفيتامينات والأملاح والألياف والأحماض الدهنية الأساسية (من الفواكه والخضار والأسماك...). أما الطعام "المحدود"، أي الذي يجب الحد من تناوله، فتنقصه المغذيات الواقية وتكثر فيه الدهون والملح أو السكر (من الوجبات السريعة والمشروبات السكرية...). ويبيّن الباحثون أنّ الأطباق التي تناولها تتكوّن إجمالاً من 50% من المأكولات "الصحية" (من حيث وزنها) مقابل 30% من المأكولات "المحدودة" وتقع الـ20% المتبقية بين هذه النوعين. يجب زيادة كمية المأكولات "الصحية" إلى أن تشكل ثلثي وزن الطعام الإجمالي المستهلك. هذا ما تدعو إليه التغذية الحيوية. وهنا عرض مفصّل لهذه المبادئ الأساسية السبعة.

اللذة: المكون الرئيسي:

إنّه المبدأ الأساسي. قد تقومون باختيار غذائكم بدقة وتحاولون الجمع بين أنواع المأكولات بأفضل شكل ممكن، لكن إن لم يكن تناول الطعام "وقتناً للذة" فلا فائدة من الأمر. يعمل الفم كماسح ضوئي بالنسبة إلى الدماغ، فيقوم بحساب كمية الأملاح المعدنية والأنزيمات والفيتامينات والدهنيات والسكريات والبروتينات، التي تدخل الجسم خلال عملية العلك وإفراز اللعاب. وفي حال لم نأخذ وقتنا في حفز حليمات اللسان لن يحصل الدماغ على أي معلومات، وسيعجز عن إرسال الإشارات الصحيحة إلى الجهاز الهضمي، ولن تعود عندها المغذيات متوافرة بشكل جيد وسيختل عمل الوظائف الهضمية كلها، كما

أنّ التذوّق يترافق مع الشعور بالشبع. فالدماع يضع حداً للشهية بشكل طبيعي، إذا شعر بالرضا الناتج عن حاسة التذوق.

المجانسة: ابدأوا الحرب على "السعرات الحرارية الفارغة":

لا يتمكن الجسم من أن يجد الألياف والفيتامينات والعناصر الضرورية الأخرى كلها، التي يحتاج إليها في الطعام الذي يتعرض للمعالجة والتعديل والتكرير بكثرة. وتسمي عملية امتصاص الطعام صعبة ويحصل الجسم في المقابل على كمية السعرات الحرارية نفسها، بل على سعرات أعلى حتى. إنها لصفقة غذائية سيئة. تحتاج المأكولات إلى الفيتامينات والعناصر الضرورية لكي يصبح من الممكن أن نهضمها. وفي حال خلت منها، لن يبقى للجسم إلا أن يستنفد مخزونه منها. نستنتج إذن، إنّ استهلاك المأكولات المكررة بكثرة لا يفيد حيوية الجسم، بل يؤذيها بشكل خطير حتى.

ننصحكم باختيار الحبوب والخبز والأرز الكاملين العضويين والبقول والسكر الأسمر، والزيوت العضوية المنتجة بعصرة أولى على البارد. وذلك لأن قشور الحبوب والخضار تحتوي على المغذيات الدقيقة والمبيدات الحشرية، للأسف، بصورة مركزة.

الاعتدال: كلوا أقل لتحافظوا على صحتكم مع التقدم في السن:

يسود قول مأثور في جزيرة هوكايدو اليابانية التي تشهد أعلى معدل في العالم لمن تخطوا المئة عام من العمر، مفاده أن على المرء ألا يُشبع جوعه بما يتخطى 80%، تؤكد الأمر دراسات عصرية عدة. فعملية الاستقلاب لدى من يأكلون أقل تكون أكثر فاعلية، كما أنهم يعانون ضغطاً نفسياً مؤكسداً منخفضاً وينعمون بحياة أطول ويتعرضون لأمراض مرتبطة بالشيخوخة بصورة أقل. الحل إذن، هو تناول خمس وجبات صغيرة في اليوم تحتوي على مقدار كبير من المغذيات الدقيقة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. يسمح ذلك بتقليص عمل الأمعاء والحفاظ على معدل مستقر للسكر في الدم وحفز عمل الأيض الأساسي وعدم انخفاض الحيوية وعدم الإحساس بالجوع.

ننصحكم بتناول الفواكه الطازجة أو عصيرها في منتصف الصباح وبعد الظهر، إضافة إلى بعض اللوز، أو مربعين من الشوكولاتة المرة بما أنّهما يحتويان على الأحماض الدهنية المفيدة، أي الدهون الأحادية غير المشبعة التي تخفض معدل الأنسولين والدهون الثلاثية، وقد تمكن العلماء من إثبات ذلك.

الغذاء النباتي: تناولوا المنتجات الخضراء:

من الضروري أن تتناولوا الفاكهة والخضار الطازجة عند كل وجبة، بما أنّها تنظم امتصاص بقية المأكولات وتساعد الخمائر المفيدة في الأمعاء على التكاثر، ما يعزز جهاز المناعة. فهي تمنع أكسدة الكوليسترول وتمثّل مصدراً لا متناهياً من مضادات الأكسدة والأحماض الأمينية والفينولات المتعددة، كما أنّها تنظم الشهية بشكل ممتاز. توصل فريق أميركي إلى أنّها كلما كانت حصة السلطة أو الخضار النيئة كبيرة في بداية الطعام، فإنّ نسبة السعرات الحرارية في الوجبة ستخفض (حتى 12%). ويقلل أكل تفاحة قبل ربع ساعة من تناول الطعام من نسبة السعرات الحرارية إلى 15% في الإجمال.

ننصحكم بعصائر الخضار. تستطيع هذه العناصر المغذية أن تعيد شحن الحيوية في أجسامكم وأن تطرد السموم. اختاروا الأعشاب الطازجة مثل الحبق والنعناع والخضراوات الخضراء، مثل الخيار والسبانخ والجرجير والسلق والكرفس والليمون الأخضر.

الاحترام: اختاروا الفواكه والخضار الموسمية وأحسنوا الجمع بين أنواع الطعام:

إنّ المنتجات الغذائية التي تنبت في بيوت زجاجية بالاعتماد على السماد والإضاءة الاصطناعية، ثم تُمدّر نحو أنحاء العالم كافة ستصل إلى أطباقنا وقد فقدت فوائدها الغذائية. لذلك، يجب أن نختر المنتجات الطازجة المستوردة من دول قريبة قدر الإمكان، وأن نأخذ الجانب البيئي في الاعتبار ونتذكر الصلة بين الطاقة التي توفرها والطاقة التي نستهلكها لنهضمها. يمكن أن تؤدي بعض محاولات الجمع بين أنواع الطعام إلى تراجع هذه الصلة أو تحسّنها خلال تناول وجبة واحدة. هذه هي حال الجمع بين تناول البروتينات والسكريات، ما يضطر الجسم إلى استهلاك الكثير من الطاقة والوقت لهضم الطعام.

ننصحكم بتناول الخضار والبروتينات المتوافرة في اللحوم والأسماك والبيض والجبن، أو الخضار والسكريات الموجودة في الأرز والمعكرونة والحبوب الكاملة والبطاطا، من أجل أن تتحسن عملية امتصاص الجسم الطعام وأن يتخلص من الفضلات والسموم، ويتجنب أن يخزّن سعرات حرارية إضافية. كما يجب أن تتناولوا الفواكه خارج أوقات الوجبات الرئيسية كي لا تتخمّر خلال عملية هضم المأكولات الأخرى.

التوازن: استعيدوا نسبة الحموضة المفيدة:

تُعتبر تغذيتنا الحالية التي تعتمد على الحبوب المقشورة واللحوم الحمراء والملح والصودا شديدة الحموضة، ما يجبر الجسم على بذل جهد متواصل ليحافظ على درجة حموضة مثالية لكل خلية. وسيحاول الجسم أن يجد عناصر قلوية كلما استطاع، خاصة من المعادن لتحقيق هذه المهمة. ويشكّ الباحثون في أن نسبة الحموضة المرتفعة قد تكون لها صلة بأمراض مثل ارتفاع الضغط وترقق العظام والسكري، كما أنها تؤثر بشكل مباشر في الحيوية والنوم والتوازن العصبي حين تتسبب في التهاب عام في الجسم.

ننصحكم بتناول الأطعمة القلوية مثل الخضار النيئة والأعشاب وعصائر الخضراوات بشكل يومي. ويجب ألا يمر أسبوع من دون أن تأكلوا الموز واللوز (انقعوه لاثنتي عشرة ساعة لإزالة القشور) والبطاطا الحلوة والأفوكادو والجبن الطازج.

التنوع: اجعلوا الأطعمة نصف النيئة ونصف المطبوخة خياركم الدائم:

لا تمنعوا أنفسكم من تناول أي طعام تريدون. لا مانع من استهلاك اللحوم الحمراء من وقت إلى آخر إذا كنتم تحبونها، لكن قوموا بذلك باعتدال فلن يهدد الأمر توازنكم الصحي. ولا تنسوا أن أحد المبادئ الرئيسية للتغذية الحيوية، هو أن نفضل استهلاك الطعام النيء. سيكون الأمر مثالياً إن شكّل هذا النوع من الأطعمة 50% من غذائنا، والسبب أنّ الأنزيمات والفيتامينات يتم تدميرها ابتداءً من حرارة 40 درجة مئوية، بينما لا تعود الأحماض الدهنية صالحة للاستهلاك ابتداءً من 130 درجة مئوية وتلف المعادن عند حرارة 100 درجة مئوية.

ننصحكم بطبخ المأكولات على البخار أو في الفرن بعد تغليفها بورق خاص، أو في مقلّي كبير مع استخدام زيت الزيتون أو زيت الفستق اللذين يتحملان درجات مرتفعة من الحرارة. جربوا طبخ السمك في الفرن على حرارة أقل من مئة درجة مئوية لمدة عشرين دقيقة.