

الهرمونات تساعد على إنقاص الوزن



تتدخل بعض الهرمونات في عملية تنظيم الوزن والتحكم في الشهية، كـ"الأنسولين" الذي يفرزه البنكرياس، و"اللبتين" الذي تنتجه الخلايا الدهنية في الجسم، والهرمونات العصبية التي يضطلع بها الدماغ، والهرمونات التي تولدها كل من الغدة الدرقية والغدتين الكظريتين.

وتفيد دراسات صادرة حديثاً عن "مراكز التحكم والوقاية من الأمراض" Disease for Centers من الغذاء على الجسم فعل رد باختلاف الأميركية المتحدة الولايات في (CDC) Control and Prevention شخص إلى آخر، فالبعض معتاد على الإفراط في الطعام بدون أن يزيد وزنه غراماً واحداً، فيما البعض الآخر يعاني من زيادة في الوزن إثر تناول حبة إضافية من الشوكولاته! ويعزو الباحثون الأمر إلى سببين: السبب الأول يتعلق بالعامل الوراثي، فيما السبب الثاني يشمل الفئات الهرمونية التي تتحكم في العادات الغذائية وأسلوب الحياة.

وأطلعنا من رئيس قسم الكيمياء الحيوية في كلية العلوم بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة الدكتور جلال أعظم جلال على مواصفات الفئات الهرمونية وبرامج التغذية المناسبة لكل نوع منها.

1- فئة الأنسولين: تشعر هذه الفئة بالجوع ما بين الوجبات، خصوصاً في فترة ما بعد الظهر. وفي هذا السياق، تثبت دراسات منظمة السكري الأميركية (Association Diabetes American):

• أن الأفراد الذين يتمتعون بشهية جيدة ويفرطون في تناول صنوف المأكولات المختلفة، يفضلون إنهاء وجباتهم الرئيسية بتناول الأطعمة المحلاة والمواد السكرية.

• أن الأفراد الذين يفضّلون تناول الوجبات الخفيفة يميلون إلى تناول الأطعمة المحلاة بإفراط بين الوجبات الرئيسية، رغم أنّهم لا يأكلون كميات كبيرة من الطعام على الوجبات الرئيسية.

وتخلص هذه الدراسات إلى أنّ المنتمين إلى هذه الفئة غالباً ما يعانون من ضغط الدم المرتفع، ومعرّضون للإصابة بالسكري، كما تتركّز الكيلوغرامات الزائدة في القسم الأعلى من أجسامهم.

وتعزى زيادة الوزن لدى هذه الفئة إلى ما يسمّى بـ"مقاومة الأنسولين"، وهي حالة يضطر فيها البنكرياس إلى زيادة إنتاجه من هذا الهرمون لمواجهة الارتفاع المفاجئ في سكر الدم والنتيجة عن الإفراط في تناول الطعام والحلويات. وبدورها، ستعزّز هذه الزيادة في كمية "الأنسولين" تخزين الدهون في الجسم على شكل دهون ثلاثية (تريغليسرأيد)، ما يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، كما أنّها ستعوق الاستهلاك الطبيعي للدهون المختزنة مسبقاً في الخلايا الدهنية، مؤدّيةً في النهاية إلى زيادة الدهون الصّارة والوزن. وتجدر الإشارة إلى أنّ كمية "الأنسولين" التي يفرزها البنكرياس تتعلّق بطبيعة السكريات المتناولة، فبعض هذه الأخيرة يثير إفراز "الأنسولين" بكميات كبيرة، وبعضها الآخر بكميات أقل، وذلك لاختلاف طبيعة السكريات ما بين سريعة أو بطيئة الهضم والاحتراق.

- الأطعمة الصديقة: ثمّة أطعمة صديقة للمنتمين إلى هذه الفئة، أبرزها:

• اللحوم: تشمل اللحوم منزوعة الدسم والدواجن باستثناء الإوز والبط الدسم والأسماك وثمار البحر.

• الخضار: تشمل جميع أنواع الخضار الورقية الطازجة كالسبانخ والبقدونس والجرجير والفجل والملفوف والقرنبيط، والخضروات نسبة معتدلة من السكر لا تتجاوز 10% كالخرشوف والشمندر والجزر واللفت والبازيلاء والقرع والبصل والخيار.

• الفاكهة: تمتاز الفاكهة بارتفاع محتواها من سكر "الفركتوز" وخلوّها التام من الدهون، كما أنّها بطيئة الاحتراق ومنخفضة في مؤشّرها الغلوكزي، ما يجعلها غذاءً مثالياً لأصحاب هذه الفئة، وخصوصاً الأنواع المحتوية على نسبة عالية من السكر كالتين والمانغا والتمر والعنب، وذلك لتعويض نقص السكر المفاجئ الناتج عن الإفراط في تناول المواد الكربوهيدراتية البسيطة (الكيك والكعك والبسكويت).

• البقول والحبوب الكاملة: يُنصح بتناول جميع أنواع النشويات (المعكرونة والأرز والبطاطا والخبز ومنتجات القمح الكامل) والبقول (الفاصولياء واليابسة والعدس والفاصولياء والحمص).

• الألبان: يُوصى لتلك الفئة بتناول ألبان قليلة الدسم (دسمها أقلّ بمعدّل 45% عن المنتجات كاملة الدسم). أمّا اللبن الرائب فيفضّل استهلاكه بدون نكهات سكرية معزّزة.

• المشروبات: يحدّث باحثون من جامعة "دوك" الأميركية بولاية كارولينا الشمالية من الإفراط في تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية لاحتوائها على نسب عالية من الكافيين الذي تثبت الدراسات الحديثة تأثيره في إضعاف قدرة الجسم على التحكم في مستويات الغلوكوز والأنسولين في الدم، إذ تفيد نتائج الدراسة التي أشرفوا عليها بتسبّبه في زيادة سكر الدم بنسبة 21% و"الأنسولين" بنسبة 48% بعد تناول الوجبة الغذائية. لذا، يُنصح بالإكثار من شرب المياه المعدنية والنعناع واليانسون والشاي الأخضر والكردي، في حال عدم الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

- الأطعمة المعادية: يجدر بأصحاب فئة الأنسولين الهرمونية تجنّب الأطعمة التالية:

• الأطعمة الغنية بالسكر والمعجنات والمشروبات الغازية وشراب الفاكهة المركز وعصائر الفاكهة الصناعية.

• الأطعمة الغنية بالدهون كالسمن النباتي (المارجرين) والزيوت بأنواعها، مع استبدالها بزيت الزيتون والسمن، فضلاً عن الابتعاد عن الأطعمة المقلية وصلصات السلطة واللحوم المجففة (المورتيلا والبيروني) ومعلبات اللحم والسمن (باستثناء السمن المعلب مع الماء) ومشتقات الحليب والأجبان الدسمة (الفشدة الطازجة والزبدة والجبنة التي تحتوي على ما يزيد عن 45% من الدسم).

2- فئة اللبتين: يبذل أصحاب هذه الفئة جهداً حقيقياً عثاً لإنقاص الكيلوغرامات الزائدة في أوزانهم، علماً أنَّهُم لا ينتظمون في تناول وجباتهم الرئيسية مختلفة تتعلق بضغط العمل أو ضيق الوقت أو النقص في الشهية، وهم لا يميلون إلى استهلاك اللحوم أو البروتينات النباتية، وقليلاً ما يرغبون في تناول السمن.

وممّا لا شك فيه أن نقص هرمون "اللبتين" في الجسم يدخل في صلب مشكلة السمنة لدى هذه الفئة، فعندما يتعرّض الجسم إلى ساعات طويلة من الحرمان من الطعام أو الصوم ينخفض إنتاجه لهذا الهرمون، ما يجعله غير قادر على إرسال إشارة إلى المخ تعرفه بأنّ مخزونه من الطاقة كافٍ، فيظنّ، نتيجة لذلك، أنّّه في حالة عوز أو نقص في الطاقة، ليصدر أمراً بتخزين السعرات الحرارية عند الفرصة الأولى لتناول الطعام. لذا، يحذّر خبراء في (الجمعية الأميركية للتغذية Nutrition of Society American من (ASN) مخزونة تكوين إعادة على الجسم تحفيز شأنه من والذي، الوزن إنقاص بهدف الوجبات إهمال من (ASN) من الطاقة بأسرع وقت ممكن، تحسّباً من التعرّض لأي حرمان جديد.

وتمّة حلول غذائية تساعد أصحاب هذه الفئة في إنقاص الكيلوغرامات الزائدة في أوزانهم، وأبرزها:

• تنظيم تناول الوجبات والالتزام بمواعيدها، مع الحرص على عدم تفويت أي منها.

• المواظبة على تناول البروتينات النباتية والحيوانية لفوائدها في تجديد أنسجة وخلايا الجسم، فضلاً عن أهميتها في تعزيز الشبع وتسريع الأيض واستغراقه وقتاً أطول في الهضم والتمثيل الغذائي مقارنة بغيره.

• الحرص على تناول أطعمة تولّد الطاقة والحرارة بكميات كافية، وفي هذا الإطار، ينصح الخبراء في (هيئة الغذاء والدواء الأميركية) بزيادة تناول الألياف المتوافرة في الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة بشكل منتظم، إذ أنّها تبطن هضم وامتصاص الأطعمة الأخرى المولّدة للطاقة، ما يجنّب المخ الشعور بنقص الطاقة أو سوء التغذية.

• تجنّب تناول الأطعمة المنخفضة في قيمتها الغذائية والمرتفعة في سرعاتها الحرارية كالحلويات والمواد الدهنية.

3- فئة الضغط النفسي الهرمونية: يفيد باحثون في (منظمة الصحة العالمية) أنّ الضغط النفسي المتواصل قد يسبّب اضطراباً في أجهزة إفراز الهرمونات في الجسم، وخصوصاً الجهاز الذي ينظّم عمل الغدتين الكظريتين الواقعتين فوق الكليتين مباشرة، ما يؤدي إلى حدوث فائض في هرمون "الكورتيزول" الذي يقلّل من إفراز "اللبتين"، ليشعر الجسم بأنّه يعاني نقصاً في الغذاء وعوزاً للطاقة، وينشط في الوقت عينه من إنتاج مادة بروتينية في المخ تثير الشهية تجاه تناول الطعام تعرف باسم Neuropeptide Y.

وهناك سمات معيّنة تصاحب السلوك الغذائي لهذه الفئة، أبرزها:

• تناول الطعام بصورة غير منتظمة في أي وقت من اليوم، وغالباً في الليل،

• عدم توازن وجباتها في عناصرها الغذائية لإحتوائها على نسبة مرتفعة من ملح الطعام والصوديوم.

• صعوبة في إنقاص الوزن رغم اتباع نظام غذائي صارم يعتمد بشكل أساسي على الخضر والسلطة.

• الشعور المستمر بعدم الراحة بعد تناول الطعام والمعاناة من إنتفاخ البطن نتيجة لوجود اضطرابات في جهاز الهضم والقولون.

• إحتباس الماء والأملاح في الجسم نتيجة إلى ميل هذه الفئة إلى تناول الأطعمة المملحة والمصنّعة، ما يؤدي إلى الإحساس بالإنفخاخ وزيادة غير مرغوبة في الوزن قد تصل إلى 4 كيلوغرامات، مع ظهور علامات "السلولايت" بصورة واضحة على الجلد.

- تحديد الفئة الهرمونية:

يساعد هذا الإختبار في معرفة الفئة الهرمونية التي تنتمين إليها، من خلال وضع علامة أمام الوصف الذي ينطبق عليك من بين الإختيارات الثلاثة المتاحة:

• الفئة (أ):

هل تتمتعين بشهية جيّدة؟

هل تختمين وجباتك بالأطعمة المحلاة؟

هل تتناولين الأطعمة المحلاة خلال اليوم؟

هل وجبة العشاء هي المفضّلة لديك؟

هل تفضّلين إضافة الدهون والصلصة إلى وجبتك الرئيسية؟

هل تفضّلين إنهاء وجبتك بالكامل؟

هل تتناولين الطعام بدافع الإستمتاع؟

هل تشعرين بالنعاس بعد تناول الطعام؟

هل تعانيين من ضغط الدم المرتفع أو السكري؟

هل تهملين ممارسة الرياضة؟

• الفئة (ب):

هل تكثرين من تناول الوجبات الخفيفة؟

هل تميلين إلى تناول وجبة خفيفة عند الظهر وفي المساء؟

هل تفضّلين تناول الأسماك أو الدواجن عن اللحم الأحمر؟

هل تشعرين بأنّ وجباتك الرئيسية متوازنة وتحتوي على العناصر الغذائية كافة؟

هل تتجنّبين تناول الطعام الدسم أو الوجبات المحتوية على اللحوم الحمراء؟

هل تهملين إحدى الوجبات؟

هل تتجنّبين تناول النشويات في وجباتك؟

هل تمتنعين عن الشعور بالجوع خلال اليوم؟

هل تصابين بالإمساك على فترات متقاربة؟

هل تمارسين الرياضة بصورة غير منتظمة؟

• الفئة (ج):

هل تشعرين براحة نفسية عند تناول الطعام؟

هل تتناولين وجبة العشاء بهدف الشعور بالاسترخاء؟

هل تفضّلين المذاق المالح في طعامك؟

هل تقومين بإضافة الملح والبهارات الحرّيفة بشكل دائم إلى طعامك؟

هل تقومين بتناول الطعام عند الشعور بالقلق أو التوتر؟

هل يتغيّر وزنك فجأة بدون سبب ظاهر؟

هل تشعرين بانتفاخ بعد تناول الطعام؟

هل تعانيين من حساسية تجاه بعض الأطعمة كاللّيف ومنتجات القمح؟

هل تعانيين من الصداع وحالات من التعب المزمن؟

هل تشعرين بأنّك تبدّدين طاقتك في ممارسة الرياضة؟

إذا كانت غالبية إجاباتك من الفئة (أ) فأنت تنتمي إلى فئة "الأنسولين" الهرمونية، وإذا كانت غالبيتها من الفئة (ب) فأنت تنتمي إلى فئة "اللبتين" الهرمونية، أمّا إذا كانت غالبيتها من الفئة (ج) فأنت تنتمي إلى فئة الضغط النفسي.

إعداد: هالة أحمد - جدة