



ليس بيننا من يرغب في أن يثقله وزن جسمه، ويزعجه أن يرى بدائته تحول بينه وبين أن ينشط بخفة وحيوية لجميع أموره. كثيرون جربوا حميات مختلفة وطرائق عديدة لإنقاص أوزانهم. فمنهم من نجح، ومنهم من أخفق، وثمة من يئس فلم يعد يهتم الأمر في شيء. بيد أن قلة منا تتنبه إلى ضرورة أن تكون الحمية علمية صحية غير ضارة، وتحقق تخفيضاً في وزن الجسم من غير أن تعطل بعض وظائفه.

د. عدنان باجابر عما يجدر الالتفات إليه في هذا الأمر.

حياً ويؤدي وظائفه بصورة صحيحة. ويقصد بالعناصر الغذائية ما اتفق على تسميتها بالبروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن ثم الماء. وهذه العناصر لكل منها دور في جسم الإنسان، ويحصل عليها الإنسان من الغذاء، وهي لا توجد في نوع واحد من الغذاء بل هي متفرقة في أغذية مختلفة لحكمة يعلمها الله سبحانه وتعالى. المهم في الأمر هنا هو أن أي خلل في حصول الإنسان على هذه العناصر لفترات معينة لكل عنصر سوف يؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة بداية بالفطور والكسل ومروراً بالعلل والأمراض ونهاية بالموت «بقدر من الله تعالى». لذا فإن جميع المنظمات الغذائية على مستوى العالم تصر على أن تحتوي وجبات الإنسان على جميع العناصر الغذائية ضمن حدود دنيا «بالأرقام» حتى تصبح الوجبات متوازنة.

● كيف نتعرف على الغذاء المتوازن؟

لتصوبة متابعة الحصول على العناصر الغذائية بالكمية التي يحتاج إليها الإنسان العادي فقد لجأت منظمات الأغذية إلى وضع ما يسمى بالمجموعات الغذائية للحصول على الغذاء المتوازن. أو قسم الغذاء إلى مجموعات أشهرها التوزيع المسمى بالمجموعات الخمس وهي:

● مجموعة الخبز والأرز والحبوب.

● مجموعة الخضار.

● مجموعة الفواكه.

● مجموعة الحليب ومنتجاته من لبن وجبن.

● مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات والمكسرات.

وحتى يحصل الإنسان على الغذاء المتوازن فلا بد أن يحتوي غذاؤه اليومي على جميع هذه المجموعات بكميات حسب الترتيب السابق، بمعنى كمية أكبر من مجموعة الخبز وتدرج الكمية حتى تصل إلى كمية أقل من مجموعة اللحوم.

تحذيرات عامة: قبل مناقشة الحميات الشائعة بين الناس والمتداولة في الأسواق هذه ثلاثة تحذيرات عامة:

● احذر الحمية الكاذبة:

مما سبق ذكره عن الغذاء المتوازن وأهميته للجسم يمكن أن يتعرف الإنسان على حقيقة تساعده على رفض مبدئي لعدد كبير من الحميات الموجودة في الأسواق أو المتداولة بين الناس هذه الحقيقة هي:

أي حمية غذائية تعتمد على نوع واحد من الغذاء هي حمية كاذبة وخطرة ولا بد من تحذير الناس منها ناهيك عن ابتعادك عنها.

تظهر في الأسواق ويتداول الناس كل يوم حمية غذائية

جديدة لتخفيض الوزن،

وكلها تدعي أنها فعالة

وناجحة. ويبدأ الجميع،

رجالاً ونساءً، في تسجيل

ورقة أو تصويرها أو شراء

كتاب عن هذه الحمية أو

تلك. ثم تبدأ الممارسة ولمدة

قد تصل إلى أسبوع أو

أسبوعين أو حتى شهر.

ويحدث إنقاص كيلو أو

كيلوين أو حتى عشرة كيلو

جرامات. ثم يمل الفرد

الحرمان ويعود لفطرته

ويعرج إلى أطيب الطعام

تدريجياً. وما يلبث أن

يسترجع ما فقد من وزن.

وربما عاد وزنه أكثر مما كان.

وبعد زمن يطول أو يقصر

ومن مجلس آخر يلتقط

حمية أخرى ويعقد العزم

على تجربتها، وهكذا يدخل

الدائرة السابقة نفسها

وهكذا تتكرر التجارب.

والدخول في هذه التجارب

قد يشعر بعضهم بشيء من

الراحة النفسية فيما نسمية «بأني أحاول». إلا أن لها جوانب

سلبية خفية لا يطلع ممارس الحمية الآخرين عليها، أو قد لا

يعلمها أصلاً نظراً لقصر مدة تجريبه للحمية، وعودته للأكل

الطبيعي حيث تعالج هذه الجوانب السلبية دون علمه أيضاً.

دعونا نقف معاً على حقيقة هذه المشاكل في سلسلة من

الوقفات حول الحمية بين الوهم والحقيقة. ونناقش عدة محاور

عن حقيقة تخفيض الوزن وحاجة الجسم إليه، وللغذاء المتوازن،

ثم نتدرج في استعراض الحميات المتداولة بين الناس.

● حاجة الجسم إلى الغذاء المتوازن:

مهما كان وزن الإنسان سواء أكان نحيفاً أم زائداً الوزن، أكان

مفرط البدانة أم شديد الهزال، فإنه في حاجة إلى الغذاء

المتوازن. ومعنى أن يكون الغذاء متوازناً هو أن يحتوي على

جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم لكي يبقى

حميات تخفيض الوزن:

الوهم الكاذب.. والحقيقة الخطرة!

د. عدنان باجابر

وإن كنا سنعرض في المستقبل- إن شاء الله- لبعض أنواع هذه الحميات فإنه لا بأس بأن نعرض هنا على مثال منها، وهو ما يسمى بحمية «البروتينات» أو «اللحوم».

فكرة هذه الحمية هي الاعتماد على تناول البروتينات فقط، أو اللحوم فقط، وأصل الفكرة نشأ في أمريكا لتعديل الحمية المسماة بالصوم الكلي التي كانت تمارس، ووجد أنها تؤثر على فقد العضلات في الجسم فكان الحل هو تناول بروتينات فقط، والصوم عما عداها مما يساعد على عدم فقد الكتلة العضلية للجسم. وتطورت الفكرة بانتشار بروتينات معدة تجارياً على صورة سائلة ومعلبة ظهرت بكثرة في أواخر السبعينيات وبداية الثمانينيات. وقد انتشرت هذه الحمية قبل سنوات في المجتمعات العربية، إما ببيع بعض تلك البروتينات في الصيدليات وإما بما حدث من انتشارها بما سمي رجيم اللحم حيث يقتصر على أكل اللحوم فقط.

ومما يؤسف له أن هذه الحمية ما زالت متداولة إلى اليوم.

إن أصل هذه الحمية يفترض أن يفقد الإنسان ما بين ١.٤ إلى ٢.٥ كيلو جرام من وزنه أسبوعياً. ورغم أن هناك تسجيلات لحالات وفاة لأفراد استخدموا هذه الحمية لفترات طويلة إلا أن ذلك عُرِي إلى نوع البروتين المستخدم، حيث كان بروتيناً فقيراً بالأحماض الأمينية الأساسية. أما مخاطر استخدام هذه الحمية لفترة تزيد على أسبوعين فهي أن الجسم يبدأ بفقد الأملاح خصوصاً الصوديوم وربما أدت إلى انخفاض ضغط الدم وتؤثر على إفراز بعض هرمونات الجسم، وربما أدت إلى عدم تحمل البرد. وقد سجلت أعراض أخرى مثل تساقط الشعر وجفاف الجلد.

كل الأعراض السابقة مسجلة ومعلومة من استخدام مثل هذه الوجبات.

● احذر من كل حمية تخفض وزنك سريعاً

إن أي حمية تفقد من وزنك أكثر من ٢ كيلو إلى ٣ كيلو جرامات في الأسبوع هي حمية لا بد أن تحذرنا، فما بالك بحمية يدعى بأنها ستفقدك عشرات الكيلوات في الشهر أو الشهرين. والأصل في مثل هذه الحميات تجاري بحت أو كذب لا يستقيم معه منطق. ولو افترض أن الإنسان قد صام عن الغذاء تماماً فإنه لن يفقد هذا الكم الهائل من الكيلوات، ولكن قد يحدث هبوط سريع في الوزن «نتيجة الصيام الكامل» في الأيام الأولى، بسبب فقد السوائل من الجسم، وليس بسبب فقد الدهون، ثم يلي ذلك اضطرابات في عمليات تحلل أجزاء الجسم قد تقود إلى الموت «لا قدر الله».

● احذر من كل حمية

تؤثر على جهازك العصبي؛

قد توجد بعض الحميات والوصفات المكونة من الأعشاب الطبيعية، أو تضاف إلى الأغذية أعشاب أو حبوب «من الصيدليات» تؤثر على فقد الشهية «وسد النفس» عن الأكل! والأصل في مثل هذه المواد أنها تؤثر على الجهاز العصبي بصورة غير طبيعية. وكلما نزل شيء من هذه الوصفات في الأسواق وخضع للتجارب بعد ذلك

أظهرت لنا خطورته على الصحة. وإن كان استخدام مثل هذه الحميات قد يصبح ضرورة لبعض الأفراد التي تهدد السمنة صحتهم بصورة خطيرة فإنه يطلب أن يكون استخدامها تحت إشراف طبي تغذوي مدروس. أما بقية الناس فالأصل ألا يجعلوا أنفسهم وعقولهم وأجهزتهم العصبية حقل تجارب لحميات خطيرة، ومثال على ذلك القلم الذي يفقد الشهية بالشم، وهو ما سنتكلم عنه لاحقاً إن شاء الله. ■

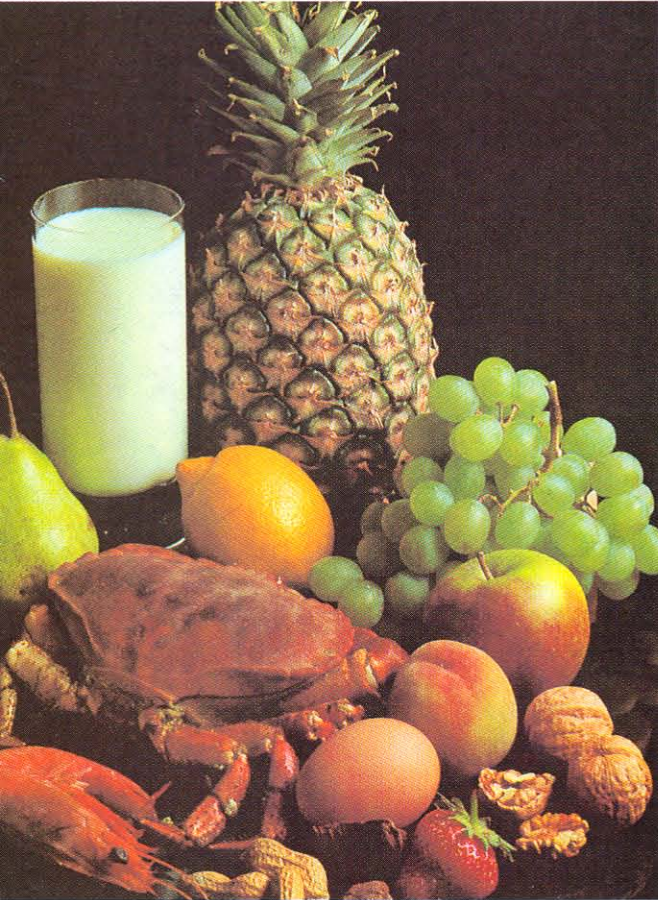
الغذاء المتوازن ضروري للإنسان مهما كان وزنه.

الإخلال في حصول الجسم على العناصر الغذائية يؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة.

أي حمية تعتمد على نوع واحد من الغذاء حمية كاذبة وخطرة.

الحمية التي تفقد الجسم أكثر من ثلاثة كيلو جرامات أسبوعياً حمية ينبغي تجنبها.

خطرة.. الحميات التي تؤثر على الجهاز العصبي.



الحمية يجب أن تكون متوازنة في عناصرها الغذائية

