

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية اللغات



ترجمة الصفحات من (1-57) من كتلبي (وأشرب وكن معافى)

لمؤلفه: ولتر ويلت

**A Translation of the Pages (1-57) of the Book
Entitled (Eat, Drink, and Be Healthy)**

By: Walter C. Willett

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الترجمة

إشراف:

د. تاج السر حسن بعشوم

إعداد الدارس:

دلال محمد عبدالرحمن إبراهيم

2018م

الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

يأيتها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم

وأشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون.

اهـءاء

إلى الوالدين فلولاهما لما وُجِدْتُ في هذه الحياة، ومنهما تعلّمت
الصمود، مهما كانت الصعوبات.

إلى أساتذتي الكرام، فمنهم استقيتُ الحروف، وتعلّمت كيف أنطق
الكلمات، وأصوغ العبارات، وأحتكم إلى القواعد.

أهدي إليكم رسالة الماجستير...

الشكر والتقدير

لله الحمد والشكر من قبل ومن بعد

اتوجه بالشكر والتقدير بعد المولى عز وجل إلى أستاذي الفاضل د.
تاج السر حسن بعشوم الذي أشرف على هذا البحث، ثم إلى جميع
أساتذتي بالصرح العامر جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

مقدمة المترجم

فكرت في ترجمة هذا الكتاب لأنها ستكون التجربة الأولى والفريدة من نوعها و لأنه غالبا ما يتطرق أحد لترجمة مثل هذا النوع من الكتب فالإرشادات التي وضعتها وزارة الزراعة الأمريكية عن صحة الغذاء والنظام الغذاء الصحي و لان القصد من هذا الكتاب كان الشعب الأمريكي, مما أدى لغزو هذه العادات للدول العربية ولإقبال العالم حول المأكولات السريعة أدى أيضا" إلي تراكم الدهون ونتج عنها الإصابة بالأمراض فتاكة مثل تراكم الدهون , وهشاشة العظام , وأمراض القلب, والسرطانات. لذا قاموا بصنع هرم غذائي صحي لمنع وتجنب حدوث مثل تلك الأمراض, ولضرورة توعيتهم حول الأكل الصحي الذي يستفيد منه الجسم لبنية صحية قوية والتي بمثابة بوابة للوصول لوزن مثالي صحي خالي من الأمراض التي تفنك بجسم وعقل الإنسان ولأن (العقل السليم في الجسم السليم).

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---------|-------|
|--------|---------|-------|

i. المحتويات

| | | |
|-----|--|----|
| 5-1 | المقدمة | 1 |
| 7-6 | بناء هرم أفضل | 2 |
| 8 | إعادة بناء الهرم | 3 |
| 9 | كيف شكلت وزارة الزراعة الأمريكية هرمها | 4 |
| 10 | السياسات المتبعة للغذاء | 5 |
| 11 | لما كل هذه المطالب | 6 |
| 11 | الفجوات التي بهرم وزارة الزراعة الأمريكية | 7 |
| 12 | هرم دليل الغذاء | 8 |
| 15 | هرمي الغذائي | 9 |
| 17 | العلوم التي يعتمد عليها هرم دليل الصحة | 10 |
| 20 | فشل توجيهات الحمية والهرم الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية في إختبار الصحة | 11 |
| 23 | مالذي تعرفه عن الحمية؟ | 12 |
| 24 | إستبدال الإفتراضات الموجهة بالدليل | 13 |
| 24 | الإختلافات- التناقضات الحتمية | 14 |
| 25 | العمل مع أشخاص حقيقيون يحدثوا تحديات إستثنائية في حياتك | 15 |
| 26 | أساليب مختلفة لمشاكل مختلفة | 16 |
| 28 | الدراسات الإستباقية(دراسات أترابية) | 17 |
| 29 | فك رموز الأحداث (المعلومات) الطبية | 18 |
| 31 | الوزن الصحي | 19 |
| 32 | وباء (تفشي) السمنة | 20 |
| 32 | ماهو أفضل وزن صحي يمكن الحصول عليه؟ | 21 |

| | | |
|----|---|----|
| | | |
| 33 | جدول مؤشر كتلة الجسم | 22 |
| 34 | هل تستطيع أن تكون أكثر رشاقة | 23 |
| 35 | يمكن أن تكون التوجيهات الخاصة بالوزن الحالي متوفرة | 24 |
| 36 | إبق مؤشر كتلة جسدك منخفض | 25 |
| 36 | جدول الأوزان الخاص بالجامعة | 26 |
| 37 | لماذا نحصل علي وزن إضافي | 27 |
| 39 | شكل جسمك يشبه التفاح والكمثري | 28 |
| 40 | السرعات الحرارية هي السرعات الحرارية وهي السرعات الحرارية | 29 |
| 42 | هل يساعد التلاعب في شكل السرعات الحرارية في فقدان الوزن؟ | 30 |
| 43 | الحميات قليلة الدهون ليست بالإجابة الكافية | 31 |
| 44 | قد يساعد إنخفاض الكربوهيدرات التي في الحمية لفقدان الوزن | 32 |
| 44 | قد تكون حميات الطاقة منخفضة الكثافة محيرة | 33 |
| 45 | قد يكون وجود سكر الدم في الحميات الغذائية هو جزء من الإجابة | 34 |
| 46 | ساعد هرم الغذاء الصحي علي خسارة الوزن | 35 |
| 46 | ثلاث خطوات للتحكم بالوزن | 36 |
| 47 | 1- تحرك الآن | 37 |
| 51 | 2- جد حمية تناسبك | 38 |
| 53 | 3- التعود علي الأكل الدفاعي | 39 |

مقدمة الكتاب

إن موجّهات التغذية الجيدة - التي ظهرت إبان العصور المظلمة والنصائح التي خرجنا منها للتوقّد إرتكزت علي الحدث والنوايا الحسنة، أعددت هذا الكتاب ليتسني لنا جميعاً معرفة الدروس المستقاه من العلوم الراسخة حول التأثيرات طويلة الأجل للحمية علي صحتنا وهي حقيقة مثيرة للإهتمام، وقد تبين لنا أن الوجبات الشهية والمشبعة من الحبوب الكاملة والزيوت الصحية والفواكة والخضروات والمصادر الغنية للبروتينات يمكن أن تساعد علي بقاء الصحة لعمر أطول، ويكمن السبب الآخر لإعداد هذا الكتاب هو التصدي للنصائح المضللة والتي وردت في دليل هرم الغذاء لوزارة الزراعة الأمريكية، كنا سعداء أنا وزملائي بفكرة تعديل الهرم ذا الثلاث عشرة سنة، كما قمت بإرسال النسخة الأولى من كتابي هذا (كل وأشرب وكن معافى)

لوزارة الزراعة الأمريكية وقد رحبوا بفكرة تطوير النصيحة التي تعتمد علي أساس هرم صحة الغذاء، ولكن كالعادة تتفوق التجارة والسياسة علي العلوم في النهاية حتي وإن كانت وزارة الزراعة الأمريكية قد قدمت إرشاد أقل عن صحة الغذاء من أسلافها.

في هذه النسخة المطورة لكل وأشرب وكن صحي قمت بفحص أهرام الزراعة الأمريكية، و أظهرت لكم مكان الإخفاق، وأيضاً" شمل ذلك معلومات جديدة حول إستراتيجيات خسارة

الوزن وتحول الدهون, و فيتامين د, وعناصر أخرى متعلقة بصحة الغذاء, قد ظهرت لأول مرة منذ إعداد هذآ الكتاب عام 2001

كنت أنا و زملائي نتعجب دائما بتأثيرات ومخاطر الحمية علي الأمراض المزمنة طوال السنوات الخمسة وعشرين الماضية, وأن أحكام النظام الغذائى قد تؤثر بشكل ملحوظ مع إمكانيات حدوث أمراض القلب, وأنواع مختلفة من السرطانات, إعتام عدسة العين, ومؤخرا "حتى مخاطر العيوب الخلقية يمكن أن تفقد نسبيا" عن طريق مجتمع التغذية.

هنالك أوجه كثيرة للحمية لا تعرضها شاشة علوم التغذية, علي سبيل المثال: إمتصاص الدهون, وحمولة سكر الدم, والإمتصاص القليل لحمض الفوليك, وفيتامين د, قد وضحت أسباب مهمه للصحة طويلة الأجل, قد لا تكثر لمثل هذه المواضيع او قد تكون سمعت عنها عند عبورك الطريق, مع إن الفهم الجيد يمكن أن يحسم مرحلة عصبية لتحقيق صحة طويلة الأمد, سيرشدك هذا الكتاب لأخذ قرارات لحمية أفضل لك ولعائلتك.

أخطاءت بفهم تأثيرات الحمية طويل الأجل علي الصحة في أواخر السبعينات عندما سرت بمجهوداتي, إلي أن عرفت أنهم كانوا يعطوا نصائح صارمة حول أكلهم وشربهم وما لا يجب أن يأكلوا, لكن كان الدليل المباشر لدعم هذه التوصيات في أغلب الأحيان ضعيف او غير موجود, والعنصر المفقود في المعلومات التي تعتمد علي نظام إمتصاص الغذاء مفصل من قبل عدد من الأشخاص ويمكن أن تتعلق بمستقبل أمراض القلب, و عدد من السرطانات, وأمراض أخرى تتعلق بالصحة, ومن الطبيعي أن المعلومات التي لها تاريخ طبي قد تحتاج لعزل التأثيرات علي الحمية كالتدخين, والنشاط الجسماني ونظام حياتي آخر.

لحسن الحظ أنني وفي ذلك الوقت قد تحريت عن علاقة التدخين بأمراض القلب ضمن دراسة صحة التمرريض, كدراسة مستمرة كانت تتحري عن حميات متعددة لعواقب طويلة الأجل وقد أظهرت أن أكثر من 121,00 امرأة في الولايات الأمريكية بأنها مجموعة مثالية.

كانت الخطوة الأولى هي تطوير وتقييم مقياس النظام الغذائى بشكل ملائم لعدد كبير من السكان, وباقتباس من تجارب تمت في جامعة هارفرد عام 1940, تشكك عدد من الزملاء حيال ذلك الأمر, وإستطعنا أن نطور سلاسل من إستبيانات الحكم الذاتى للنظام الغذائى وأن نوثق سريان مفعولها لسلسلة تقييمات مفصلة في عام 1980 قمنا بأخذ معلومات وبمتابعة عدد من السيدات في هذه الدراسة علي نحو دوري لنظام غذائى متطور, كذلك أضفنا مجموعة كبيرة من الرجال, وسيدات أخرى, مع أنه من المتوقع لدراستنا الكبيرة أن تقدم معلومات قوية و فريدة من نوعها عن النظام الغذائى والصحة, وكما هو

الحال أفضل طريقة لفهم الصحة و الحمية المعقدة, يجب دمج دليل من كل المعلومات التوفرة, ودراسة مخاطر أمراض حقيقية في جسم الإنسان وهذا ما أحاول تقديمه في هذا الكتاب الحصول علي الوزن المثالي.

في الواقع يعود إهتمامي الخاص بالغذاء والصحة للوراء وأبعد من الدراسات التي ذكرت مسبقا", ساهمت عائلة ويليت في مشيغان بصناعة الألبان لأجيال, لذلك كان من الطبيعي ,وأحد نشاطاتي الأساسية هو زراعة الخضروات, H4عندما صرت شابا"أنضمامي لنادي وكنت الحائز علي جائزة المسابقة الوطنية لإتحاد زراعة الخضروات للناشئين , و كطالب بجامعة مشيغان وكنت قد درست الفيزياء وعلوم الغذاء, وكنت أعطي دروس مدفوعة عن زراعة الخضرواتفي فصول الصيف.

سنتحت لي الفرصة في جامعة مشيغان وتحديدًا في مدرسة الطب بعمل مسح عن التغذية الخاصة بالمجتمع الأمريكي الأصل, كانت تجربتي الأولى هي بحث عن الوبائيات وتعين طرق مقاييس النظام الغذائى والتي تطورت لاحقًا لإستخدام واسع النطاق, إنضمت لخدمة هارفارد الطبية بمستشفى مدينة بوسطن لفترة الإمتياز والتخصص, بينما كنت محظوظ بمقابلة أشخاص صار بعض منهم أصدقائي المقربين, وكانوا مهتمين لفهم بيئة وطبيعة أصول الأمراض بدلًا من علاجها, ونتيجة لذلك أدرج إسمي في قائمة مدرسة هارفرد للصحة العامة, والتي درست فيها المزيد عن التغذية, بعد أن أكملت تخصصي في الطب الباطني, قمت بتدريس طب المجتمع بدار السلام, وتنزانيا لمدة ثلاث سنوات, وبينما أنا هناك قمت بدراسة العلاقات بين عدوى الطفيليات, وسوء التغذية عند الأطفال, حتي أصبحت أكثر إهتمامًا بقوة وبطرق علاج الوبائيات وإستطعت أن أفهم طريقة حدوث الأمراض وكيفية الإرشاد والوقاية والعلاج, عند عودتي إلي بوسطن إندرجت ببرنامج الدكتوراة والذي كان عن علم الوبائيات, بمدرسة هارفرد للصحة العامة, وكنت قد بدأت العمل بدراسة صحة التمرريض منذ عام, وقمت بتطوير الموضوع الرئيسي الخاص بعملي وهو إستخدام نظريات الوبائيات لدراسة العلاقة بين النظام الغذائى وحدث الأمراض, ونتج عن ذلك كتاب تدريس بعنوان علم الوبائيات التغذوي ووصلت الإصدارات لأكثر من خمسة ألف مقال علمي, إستفدت أنا وزملائي من المعلومات التي أظهرت نتائج فعالية وحسنت من مستويات النشاط في النظام الغذائى.

أتمني أن تعود هذه المعلومات بحياة أكثر صحة وممتعة وطويلة للأخرين, ليري هذا الكتاب النور إنضم إلينا الدكتور ليو جيوفانشي والذي قاد معنا العديد من الأعمال التي تتعلق بالنظام الغذائى والسرطان, و ساعدنا الكاتب باتريك جي إسكرين, المتمرس في العلوم والذي أعد موضوع بالنمط العلمي المعروف والمختصر, وقام أخصائي الحميات المعروف مورين كالهان والكاتب عن الأغذية بإضافة قسم يتعلق بالترجمة التطبيقية

الخاصة بعلم التغذية لإختيار نوعية وإعداد الطعام, وقد شارك بالعديد من الوصفات التي تعكس صور تم عرضها مسبقاً في هذا الكتاب, ولعل من أهم الأشياء نختتم بها هذا العمل هي أن النظام الغذائي الصحي لا يعني الحرمان والرتابة(مع العلم أنه لا يوجد نظام غذائي منفرد), لكن في الواقع أن العكس هو الصحيح, إذ أن الحمية التقليدية لأمريكا الغربية تعتمد علي البطاطس المهروسة واللحم المشوي والمرقة (بجانب التواجد مع العالم الذي ياكل طعام غير صحي), كان جداً" ممل بالمقارنة مع ما قدم في هذا الكتاب, تشمل الوصفات المقدمة هنا فقط إحتمايات نماذج متنوعة لنظام غذائي صحي ومحفز.

الفصل الأول

بناء هرم أفضل

حقيقة بسيطة وواضحة, تأكل لتعيش, تحتاج للغذاء لأساسيات لضخ الدم, لتحريك العضلات, والتفكير, و يساعد ذلك في أن تعيش بصحة جيدة وحياة أطول ويمكن أن تتحاشي بعض الأشياء كالعقوبات المحتملة كأن يصبح كبير بالسن,

بأخذ الخيارات الصحيحة كالتمارين المنتظمة التي تزيل 80% من أمراض القلب ومعظم حالات السرطانات, مع نظام غذائي صحي, إتخاذ القرارات العقيمة مثل- تناول أنواع خاطئة من الطعام, وقليل من الطعام المفيد, أو كليهما معاً" وبإفراط يزيد من فرص زيادة السرطانات وأمراض القلب, والسكري, كما أنها تساهم في إضطرابات الهضم والأمراض التي تتعلق بالتقدم في العمر وفقدان البصر, وقد تتسبب في أمراض الزهايمر- يتسبب النظام الغذائي غير الصحي أثناء فترة الحمل ببعض العيوب الخلقية, وكذلك يؤثر في صحة الطفل إلي فترة المراهقة والشيخوخة.

ليس من السهل معرفة ما هو الجيد او السيئ مما يؤثر ذلك علي إختياراتنا, يؤيد أخصائيين النظام الغذائي التنوع في الطعام, وعندما يتعلق الموضوع عن النظام الغذائي تقتضي صناعة الطعام ملايين الدولارات, تقدم المتاجر ومطاعم الوجبات السريعة نصائح ومساعدات يومية بتنوع في إختيار التغذية كما هو الحال في صناديق حبوب الإفطار, بينما يساعد الإعلام ومواقع الإنترنت كثيراً" في ذلك.

كمصدر معلومات موثوق به أين يمكن أن تغير في الغذاء الصحي؟ تحدثت وزارة الأمريكية عن هرمها الغذائي الجديد –كنظام إرشاد للغذاء- معاونات تساعد بأخذ خيارات غذاء صحي, وفي الواقع تساعد هذه الوسائل المزارعين وشركات الأغذية أكثر من مساعدتها لك.

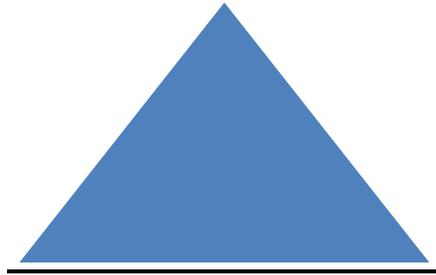
من الخطأ الانتقال إلي هرم وزارة الزراعة الأمريكية الغذائي

تقدم وزارة الزراعة الأمريكية موضوع حيوي تماما" عبر دليل هرم الغذاء والذي يسمى الآن بي (هرمي الغذائي), إدعاءات متناقضة ومعلومات مضللة تتغلب علي مشكلة المعلومات التي تتعلق بالتغذية بالصخرة الصلبة, النصيحة العلمية الضعيفة والتي لا أساس له وهو ماذا نأكل.

كشفت دليل هرم الغذاء الحقيقي والذي تأسس عام 1992 علي أساس علمي مزعزع, والذي ينشأ منها مخزون يتضمن خمس مجموعات غذائية صنف كل منها علي شكل حصص طعام يومية موصي بها, بينما توج الأساس بإستخدام بشكل مقتصد ويشمل, الدهون والزيوت والحلويات, ويتوسطها الفواكه والخضروات والبروتينات والألبان, أنظر الصورة 1.

كشفت وزارة الزراعة الأمريكية عن معلومات مثيرة للجدل حول تغير دليل هرم الغذاء الشهير في العام 2005, صورة رقم 1

(هرمي الغذائي).



هجرت أبحاث من حول العالم لدليل هرم الغذاء خلال الثلاث عشرة سنة الماضية بكل مستوياته وسجلت نتائج دراسات عديدة بأن الأساس الذي يعتمد علي الكاربوهيدرات، ويتوسطه اللحوم والألبان، وأساسه الدهون، لم تقوم وزارة الزراعة الأمريكية بتحديث الهرم بل تركته ينهار تحت وطأة الدليل العلمي الجديد، في العام 2005 قامت الوزارة بتغيير جزري للهرم، وكان ذلك عبر عرض برنامج تلفزيوني الحقيقة، مما أدى ذلك لمنح الهرم جانب ملون بألوان قوس قزح الزاهية تظهر بصورة عمودية من القمة للأساس، ووضع عليه صورة لشخص مرح يركض لأعلي السلم من الجانب الأخر، إذ لا توجد أي علامات أو نصوص، ولا حتي تكافؤ مع حجر روزيتا، تحتاج أن تكون متصل بالإنترنت ليساعدك في فك ومعرفة هذا الرمز، وأخيرا" أخذت الوزارة بقايا كرة الهرم المهجورة والمهلكة، كانت تلك الأخبار السارة، أما السيئة هي أنه لم يقدم غيرها – أي معلومة حقيقية لصنع خيارات صحية والإستمرار في تقديم النصح عن الطعام- والذي ليس ضروري للصحة الجيدة، وحتى قد يكون ضار في الكمية التي يشملها (هرمي الغذائي)، وبقي بأحسن حال عندما فاتته الفرصة لتحسين صحة ملايين البشر، وفي أسوء حال ساهم شح المعلومات، والمعلومات المضللة المباشرة في الوصول للوزن الزائد، وضعف الصحة في المزيد من حالات الموت المبكر.

هرم تناول الغذاء الصحي الجديد



إعادة بناء الهرم

قمت بإعداد هذا الكتاب بغرض توضيح الخطأ الذي ارتكبه وزارة الزراعة الأمريكية لبناء هذا الهرم، ولماذا أخطأ في ذلك، قدمت لهم أفضل دليل لغذاء صحي يعتمد علي أفضل الإثباتات العلمية الموجودة في الوقت الحالي، بإصلاح العيوب الأساسية التي قامت بها الوزارة، بتقديم النصح والمساعدات لخيارات أفضل عن ماذا نأكل، و أردت أن اقدم لكم آخر المعلومات التي توصلت إليها حول الإكتشافات الجديدة والتي يجب أن تكون لها تأثيرات عميقة عن كيف وماذا تأكل، حيث تجتمع العديد من المعلومات سهلة الإستخدام في أيقونة معروفة في هرم الغذاء الصحي الجديد، والذي يشجعك أن تختار معظم الأطعمة التي تأكلها من أقسام قليلة – من حبوب كاملة، وزيتون صحية، وفواكه، وخضروات، و مكسرات، وبقوليات- لا يجب أن تزيد من كمية الدهون أو عدد جرامات من الدهون في طعامك، لا يوجد تعقيد يتبع في تبادل طاولات الطعام، لا تحتاج أن تأكل تركيبة غريبة من الطعام أو أن تتجنب نوع محدد من الطعام (ماعد ذلك الذي يحتوي علي دهون محوله او أحماض دسمة) ، هرم الغذاء الصحي الجديد ليس بالحمية التي صممت لتساعدك لإنقاص الوزن، بدلا" من ذلك فهو يهدف لتوجيهك نحو أكثر الأطعمة الشائعة والتي تظهر لك أنها تحسن من صحتك، وتقلل من مخاطر الأمراض المزمنة، إستراتيجيات الغذاء التي يتضمنها الهرم، والتي تم شرحها في هذا الكتاب، تحتوي علي تغييرات بسيطة وكل واحدة بوقتها،

لأنها ستجعل طعامك أذو، وتجعلك تستحوز علي الجوع، وكذلك تساعدك علي ففدات الوزن او المحافظه عليه، و أفضل من ذلك، هي الإستراتيجية تستطيع أن تظل عليها لسنوات، بعد أن قمت بأول إصدار لهذا الكتاب

(كل وأشرب وكن معافى)، في العام 2001، وقد لا تصدق أنني تسلمت سيل من

الخطابات والرسائل عبر البريد الإلكتروني، لقراء من حول العالم، أرسل البعض تعليقاتهم لقسم مراجعة مبيعات الكتاب، ملاحظات متشابهة، كان منها " ما الذي سيحدث إن إتبعنا تعاليم هذا الكتاب بكل رضي وقناعة، وإستطعت أن نأكل بحسب توجيهات الكتاب، ستفقد ثلاثين كيلو جرام خلال سنة أشهر، وسيكون ذلك أفضل بإتباعك للإرشادات مع التمارين المنتظمة، ليس بإتباعك للحمية فقط، بل بإرشادات حول كيفية التغذية، فقدان الوزن هو فقط تأثير جانبي يحدث لتكون بأكثر صحة".

هرم الغذاء الصحي ليس بالفكرة المنمقة، بصورة أخاذه، بل هو تقديم لدراسة مستقطرة (مستخلصة) لأبحاث متبعة منذ أربعين سنة، في جامعة هارفارد وغيرها جامعات حول العالم، في الواقع لم تستخدم أي من هذه الحميات من قبل الشعب الأمريكي او- وزارة الزراعة الأمريكية- لبناء هذا النوع من الأدلة للصخر الصلب، ولا يجب أن تكون هذه نقطة مهمه ولكنها كذلك، أنظر الصورة رقم 2.

كيف شكلت وزارة الزراعة الأمريكية هرمها الغذائي

كتب روديارد كيلينق، في ما مضي عن قصته الكلاسيكية الخاصة بالأطفال "الفيل الصغير"، بأن الفيلة ليس لديها خراطيم، ولكنها فقط أنوف بارزة سوداء، تشبه الحزاء الطويل، كل ذلك تغير عندما إنتهي الحال بالفيل الفضولي الصغير، في وسط صراع عنيف، بين التمساح الذي تشبث بأنفه، والثعبان الذي إلتف حول ساقية، وهذا يشبه لحد ما، بنية هرم وزارة الزراعة الأمريكية، وبهذه الطريقة و بمنافسة قوية، جذبت إهتمام البعض في الحصول علي صحتك كهدف أساسي.

ما يجب أن نتذكرة دائما"، هو أن فكرة الهرم قد جاءت من قبل الحكومة الفيدرالية، والتي هي مسؤلة من ترقية الزراعة، الأمريكية، وهنا تكون المشكلة، فهولم تأتي من جهات تأسست لمراقبة وحماية صحتنا، كمؤسسة الطب، او المعهد القومي للصحة - وماهو مفيد للإهتمامات الزراعية لامحال مفيد للأشخاص الذين يأكلوا مما يزرعوا، من الصعب إتقان او القيام بمهمتين، خصوصا" عندما يشتمل أحدهم علي أساس راسخ، مترابط، ومقنع، ويتمثل ذلك في المصانع الكبيرة لإنتاج السكر، واللحوم، ومنتجات الألبان، النتيجة النهائية للصراع العنيف بين صناعة الغذاء وعلوم التغذية، هي مجموعة نصائح إيجابية شاملة للصحة الجيدة

للتعليمات حول الأكل الصحي والذي يغير ما تقوم به الوسيلة الفردية الأكثر أهمية لتحسين صحتك وصحة الأمة.

السياسات المتبعة للغذاء

بدأت القصة بتوجيهات حول الحماية للشعب الأمريكي, ذكرت الوثيقة التي قدمتها وزارة الزراعة الأمريكية أن " النصيحة المعتمدة للأشخاص من عمر السنتين فما فوق, والتي تتعلق بعادات الحماية الجيدة, لتحسين الصحة, وتقليل مخاطر الأمراض الرئيسية المزمنة", يجب تنقيح هذه التوجيهات كل خمس سنوات, وكذلك من المفترض أن تكون عملية علمية فكرية بموجب القانون, وفي الغالب تكون متاحة للجميع, بين الجماعة الضاغطة علي تجارة المحاصيل, الشركات الغذائية, والمجموعات التي تهتم بقضايا محددة المواضيع ذات الصلة, أخيراً", عندما حان الوقت لتغيير الهرم, توسطت السياسات و التأثيرات المسرح, بينما إحتلت العلوم وصحة الشعب الأمريكي المقعد الأخير, تم تعيين مدير تنفيذي جديد في العام 2003, الشخص الذي تم إختياره بدقة كان خبير بتغذية الحيوانات, والذي أشغل مناصب عدة, كالمجلس القومي للماشية واللحوم, الجمعية القومية لمنتجات لحوم الخنزير, والمجلس القومي للحوم الخنزير, بدء التغيير في العام 2005, كما هو الحال في السنوات الماضية – إختارت وزارة الزراعة الأمريكية, عدد ثلاثين خبير موقر للتغذية, لتكوين جمعية من جميع أنحاء البلاد, خلال البحوث الأخيرة, لمعرفة وفهم ما نعرفه عن الحماية المتعلقة بالشعب الأمريكي, والأكل الصحي, تم تغيير الجمعية, وقد تم إخطارها بتسليم نتائجها للجمعية الثانية, المكلفة بترجمة العلوم بتوجيهات مفيدة, وبدلاً" عن كتابة التوجيهات المتعلقة بالحماية الأمريكية للعام 2005, ولكن شئ غريب قد حدث, وعندما كانت الجمعية في طريقها لتسليم التقرير الأخير, لم تكن هنالك جمعية في الأصل, وكيف طور قسم الزراعة, التوجيهات النهائية التي لم تكن واضحة, نظراً" لغموض العملية, وعلي سبيل المثال, ذكرت الجمعية أن السعرات الحرارية اليومية التي أقل من 1% قد تأتي من الدهون الضارة المحولة, والتي توجد بالأطعمة الجاهزة المعلبة, وفي النهاية ذكرت توجيهات الحماية الخاصة بالشعب المواطن الأمريكي, وأنه يجب المحافظة علي المحولة منخفضة قدر المستطاع, وهي النتائج التي يجب أن فنكر في تفسيرها فيها, حددت الجمعية كمية

الحبوب الكاملة وتكون علي الأقل نصف كمية السرعات الحرارية اليومية, بالتأكيد خلق هذا علي (هرمي الغذائي) التدخل تغيرات ضرورية دقيقة شئ غريب ولكن معتدل مقبول, التوجيهات الأخيرة, وقد قدم

“ أجعل الحبوب الكاملة في غذائك“, بأن يتضمن يكون النصف علي شكل دقيق,

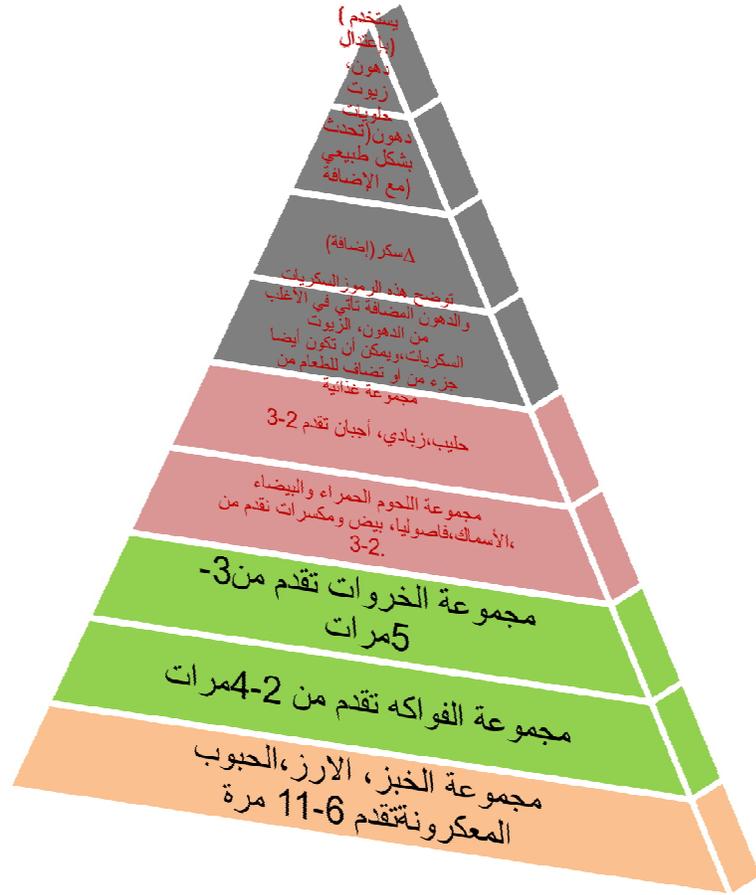
إنقلت وزارة الزراعة الأمريكية للعلاقات العامة, لإعادة تصميم الهرم, بورتر- نوفيلي وهو الذي ساعد في بناء الهرم لأول مره في العام 1992, وصمم كذلك موقع والترويج لحملة التسوق الصغير.

لما كل هذه المطالب

إذا كانت توجيهات الحمية و(هرمي الغذائي) مجرد نصائح إختيارية و معاونات للحمية, فقد وضعت توجيهات الحمية معايير لكل برامج التغذية و تشمل, الطوابع الغذائية, وبرامج غذاء المدرسة, وخدمات الطعام للذين يخدموا في القوات المسلحة, وكذلك السجون الفدرالية إتحادية, ساعدت التوجيهات المتعلقة بالحمية والهرم, في تحديد ما يجب أن يشتريه المواطن الشعب الأمريكي, من طعام ومنتجات غذائية, بمعنى آخر, أستطاعت التحكم في كمية إنفاق ملايين الدولارات سنويا", ولا عجب في أنه يتم الضغط علي الشركات الغذائية وبشدة للتغيرات التي ستكون في لصالحهم الشخصي, وليس الشعب الأمريكي, فربما نستطيع مراقبة عمليات السرقة التي تقوم بنتائجهم تحدث.

الفجوات التي بهرم وزارة الزراعة الأمريكية

منذ تنقيح نسخة (هرمي الغذائي) عن دليل هرم الغذاء القديم في الأساس, تم تضليل بعض النصائح المتعلقة بالحمية والتغذية, لإعتمادهم علي معلومات غير كافية أو غير كاملة, كانوا قد أخطأوا لأنهم قاموا بالتخلص من أدلة صحة الغذاء التي تم جمعها وبعناية, خلال أربعين سنة مضت, في البدء دعوني أشرح لكم عن المشاكل الاساسية, التي لم تكن واقع هرم وزارة الزراعة الأمريكية, وبعد ذلك سأخبركم لما لم تكن فائدة (هرمي الغذائي) كسر 2,5 مليون والتي أنفقتها وزارة الزراعة لإنشاء, أنظر الصورة رقم3.



الدليل الأساسيهم الغذاء لوزارة الزراعة الأمريكية

نذكر هاهي الأخطاء الستة الشائعة التي تتلف الصحة في هرم دليل الغذاء:

- من الخطأ تصنيف كل الدهون بأنها مضره فالبعض مفيد لصحتك.
- بعض الدهون مضره, هذا خطأ- كل الدهون ضارة بالصحة. لا شك في أن إثنين من أصل أربعة أنواع الدهون الأساسية, تساهم في حدوث بعض الأمراض مثل , تصلب الشرايين, عملية إنسداد الشريان التاجي, والتي تقود لأمراض القلب, كالسكتات القلبية, ومشاكل أخرى, كما توجد الدهون المشبعة بكثرة في الحليب كامل الدسم, او في اللحوم

الحمراء, وتوجد الدهون المحولة في عدد من ذبذة المارقرين والسمن وهي جامدة, والخضروات, والمخبوزات الجاهزة, والأطعمة المقلية التي في المطاعم, غير أن هنالك دهون أخرى مفيدة للقلب, وهي الدهون أحادية ومتعددة الاإشباع, والتي توجد في زيت الزيتون, والذبوت النباتية الأخرى, والمكسرات, والحبوب الكاملة, والمنتجات النباتية والأسماك, كما ينصح هرم دليل الغذاء, بإستخدام الدهون بشكل “معتدل” لأن ذلك يساعد في تعزيز مخاوف السمنة, التي قادت كثير من الشعب المواطنين الأمريكيات, بإجهاض بالتخلص من أطفالهم بالحمامات, أنظر الفصل الرابع.

إن جميع الكربوهيدرات السكريات مفيدة, خطأ مرة أخرى- بعضها مفيد والبعض الأخر غير مفيد.

ذكر هرم دليل الغذاء أنه يجب الشعور بالرضاء حيال تناول الكربوهيدرات, هذا يعني أن تناول الخبز الأبيض, البطاطس, المعكرونة, والأرز الأبيض, وتشكل هذه المصادر الأساسية للكربوهيدرات لأغلبية الناس, وبشكل خاص لحمية الشعب الأمريكي, و تتعاضى هذه الرسالة البسيطة عن حقيقة أن بعض الكربوهيدرات مفيدة للصحة, بينما البعض ضار, وفي الواقع أن الإفراط في تناول أنواع الكربوهيدرات الضارة والقليل من المفيدة, يقي من المشاكل التي نحاول حلها مثل, أمراض القلب والوزن الزائد, إن تناول النشاء الهاضم, كالموجود بالخبز الأبيض, والبطاطس المعبأة, والأرز الأبيض, يسبب موجة عالية بصورة سريعة ومفاجئة, في سكر الدم, المتبعة بإنخفاض متساوي في سكر الدم, يعيد إرتفاع إرتفاع سكر الدم النوايض التنبيهات المبكرة للشعور بالجوع - وتظهر في صورة الأنسولين- قد يوقعك تناول النشاء في طريق خطر يقودك لأمراض القلب والسكري, وتأثيرات الكربوهيدرات سريعة الهضم الضارة, لزوي الأوزان الزائدة, إن الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة كالتي في الشعير, والأرز الأسمر, في الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة, كالمعكرونة المصنعة من الحبوب الكاملة, او الخبز, او الموجودة في الفول, لها تأثير منخفض, ومدني, وثابت علي سكر الدم ومعدلات مستويات الأنسولين, فهي تشعرك بالشبع لفترة, وتمنع الشعور بالجوع في الحال, تعطيك الحبوب الكاملة, والمصادر

الأخري ذات كربوهيدرات البطيئة الهاضمة, الألياف المفيدة, بالإضافة إلي العديد من الفيتامينات, و المعادن, تلك هي مصادر الكربوهيدرات التي يجب أن تكون محور أساس الحماية الصحية, كما إنها تقيك من أمراض القلب والسكري.

مصادر البروتين البديلة, كالبروتين المعبأ الذي يجب أن تحترس منه.

□ يجب الإحتراس من حصة البروتين.

نحتاج للبروتين بشكل يومي, وهناك مصادر مختلفة للحصول عليه, قدم هرم دليل الغذاء مجموعة مصادر مماثلة, كاللحوم الحمراء, والدجاج, والأسماك, او البيض, وبالتأكيد أن الفول السوداني والمكسرات يمثلان مصادر ممتازة للبروتين, كما تمثل اللحوم الحمراء كميته حصة ضعيفة من الدهون المشبعة والكوليسترول الذي عادة ما تاق الونق, كما تمدنا اللحوم الحمراء بالكثير من الحديد, الذي يمتصه الجسم, سواء إحتاج ذلك او لا, يمدنا الدجاج والديك الرومي بدهون غير مشبعة أقل, كما هو الحال في الأسماك, الفول السوداني, والمكسرات التي تنقل الدهون الضرورية غير المشبعة, تزدونا مصادر البروتين الحيواني بالألياف والفيتامينات والمعادن والدهون الصحية غير المشبعة, أيضا" تمدنا مجموعة النبات الكيمياء, التي تمتد للمنتجات النباتية كالفواكة, والخضروات, والتي تساعد في حمايتك من الأمراض المزمنة.

نحتاج لمنتجات الألبان الضرورية لتمدنا بالكالسيوم

دعى هرم دليل الغذاء بتناول نوعين او ثلاثة من من منتجات الألبان من حوجة الجسم خلال اليوم, الجبنة, والحليب, والزيادي, مصادر غنية بالكالسيوم, يحتاجها الفرد الشخص لحماية وبناء العظام, هذا ما نحتاجه تماما", ألا يبدوا هذا واضح.

أصيب بها عشرة ملايين من كبار السن من الشعب الأمريكي, اوستيو بروسيس هو مرض نخر العظام, مما يؤدي لإضعافها ويجعلها عرضة للكسر, تطوعت شركات الألبان لتغيير مايسمي بأذمة الكالسيوم, كجزء من محاربتها, قامت بإعلان لذلك, عن طريق تقديم رسالة

إعلانية, وهي أفضل طريقة لسلامة العظام“تناول الحليب؟“ بشرب الحليب (برعاية مصانع الألبان).

طرقت أي منزل ممكن شملتة الإحصاءات السكانية, إن لم يكن هنالك أزمة كالسيوم, تحصل الشعب الأمريكي علي نسبة كالسيوم أكثر من أي بلد آخر, هولندا والدول الإسكندنافية, لاتزال تسجل معدلات عالية لكسور الورك في العالم, وسجلت دول أخرى بأقل من نصف معدلاتنا لكمية للكالسيوم, أن لديها نسبة أقل لمرض للأوستيوبوروسيس, (أنظر الفصل الرابع), إقترحت بعض الدراسات, أن أكل او شرب الكثير من منتجات الألبان, ما قد يعقد الأمر أكثر زيادة فرص تطور إصابة النساء بمرض سرطان المبيض, او الرجال بسرطان البروستات, ذكر في الفصل التاسع من هذا الكتاب طرق, وسهلة, رخيصة وأكثر صحة, إن كنت في حاجة لزيادة الكالسيوم, وبدون إستخدام منتج الألبان, أنظر الفصل التاسع.

تناول البطاطس قد يكون نصيحة جيدة لؤلئك الذين يتمتعون بنشاط جسماني طول اليوم, لكن قد لا يناسب ذلك بعض الناس.

كثيرا" ما يطلق أخصائون التغذية, وكتب الحمية علي البطاطس أنه "الطعام المثالي", قد يكون تناول البطاطس بشكل يومي له فائدة للأشخاص ضعيفي البنية, الذين يمارسوا كثير من التمرينات, او يقوموا بأعمال يدوية منتظمة, لأي شخص آخر لا يستخدم الخضار بشكل يومي, يجب أن يتناول البطاطس بمقدار بسيط وقليل, معظم البطاطس المخبوزة, تزيد من نسبة سكر الدم, وإرتفاع مستويات الأنسولين, بنسب عالية وسريعة, تقريبا" كالسكر, كذلك البطاطس المقالية تفعل الشئ ذاته, والنموزج الغيرالصحي للبطاطس المخبوز يؤثر ايضا" علي الدهون المحولة, أظهرت أكثر من مناتي دراسة, أن الأشخاص الذين يتناولوا الكثير من الخضروات والفواكه تزيد عندهم فرص الإصابة بأمراض النوبات والسكتات القلبية, التي من شأنها أن تطور انواع مختلفة من السرطانات, والإمساك, او مشاكل أخرى تتعلق بالهضم, أظهرت مجموعة مشابهة أن البطاطس لا تساهم في هذه الفائدة.

مثل أوالهول, لا توجد توجيهات علي الوزن, او التمريعات, او الكحول, او الفيتامينات, يجب أن تعرف هرم دليل الغذاء قد صمت لأربعة أشياء وهي: أهمية التحكم بالوزن, ضرورة التمارين اليومية, الفوائد الصحية المحتملة للمشروبات الكحولية اليومية, ماهي الفائدة من تناول الفيتامينات المتعددة.

هرمي الغذائي

تتضمن هذه الوثيقة, بعض التطورات الضرورية التي حدثت خلال الإصدارات السابقة, لذا يقوم الهرم الجديد على أحدث منظومة للحمية الغذائية, الخاصة بالشعب الأمريكي, أقرت إعترفت التوجيهات التي صدرت في العام 2005, بالفوائد الصحية الموجودة في في الدهون غير المشبعة, التأكيد علي الفوائد الصحية الموجودة في الحبوب الكاملة, كما أكدت ضرورة المحافظة علي الوزن, في أقسام أخرى من التوجيهات الجديدة, مع إنها ظلت مهمة في الماضي, تشمل هذه النصيحة الضمنية التي تقول بأنه لا بأس من إستهلاك نصف مقدار الحبوب في طعامك, كالنشويات, تجتمع اللحوم الحمراء, الطيور, الأسماك, البقول, مع بعض كمصادر بديلة, والنصائح بتناول الحليب, او منتجات الألبان الأخرى كحصى يومية, التشديد علي التمارين والنشاط الجسماني, هو التقدم الإيجابي الوحيد لهرمي الغذائي, كجزء مهم لإستراتيجية الطعام الصحي, للأسف جاء هذا في فترة الإستقطاعات التي إستمرت بها ميزانيات الدولة الفيدرالية, علي الأموال المتعلقة بالنشاطات الجسمانية بالمدارس, كما أظهروا إهتمام قليل يتجهيز ملاعب أمنة للشعب الأمريكي.

بالنظر إلي الصورة الموجودة علي صندوق حبوب الإفطار, وقد لا تعلم أن الأشرطة الملونة باللون البرتقالي, والأخضر, والأحمر, والأزرق, والبنفسجي, وعلي الأرجح لا يظهر اللون الأصفر في هذه الألوان, فهي تدل علي شفرة, وهي أن يرمز البرتقالي للحبوب, والأخضر إلي الخضروات, والأحمر للفواكة, و الأصفر للزيوت, والأزرق لمنتجات الألبان, والبنفسجي للحوم والبقوليات, غير أن ماي بيراميد يحتوي علي ... لاشيء.

إستغني ماي بيراميد عن نصيحة بسيطة تضمنها الهرم القديم, والتي ذكرت بأنة يجب تناول الكثير من المجموعة الغذائية الموجودة بالقرب من أسفل الهرم, والقليل من تلك التي في الأعلى, وإن إستخدام الأشرطة بشكل عامودي, هو مكسب كبير لصناعة الغذاء, وكانت قد إستغنت عن التصميم القديم, لأنها قدمت المجموعة الغذائية التي بأسفل الهرم بأنهاأنها الجيدة, وإستتكرت التي بالأعلي, كل أنواع الطعام متساوية في الأهمية, هذا م عرضه الرسم من اليسار لليمين, وتماشيا" مع تأيد الحكومة الفيدرالية لتوجيهات الحماية وهي" تعزيز وجهة النظر التي زكرت أن جميع الأغذية, يمكن أن تكون جزء من حمية صحية متوازنة, ودعم المسؤولية الشخصية لإختيار الحماية التي تساعد في توازن طاقة الفرد, التحكم بالوزن والصحة"

*بمعني أخر لا يوجد شئئ أسواء من الغذاء المضر بالصحة.

(*في خطاب مرسل من دكتور الفلسفة ويليم إستيقر, من قسم الصحة والخدمات الإنسانية, بالولايات الأمريكية, للمدير العام بمنظمة الصحة العالمية, كان ينتقدهم علي النصائح التي اصدروها. عن الحماية والتغذية , بالتقييد بكمية إستخدامهم للسكر)

أيد ماي بيراميد بإستخدام ثلاث حصص يومية لمنتجات الالبان, والتي تتساوي معها تناول نقانق مدخنة مع البقول, وهو بالحصول علي نصف طعامك اليومي علي الحبوب, علي شكل نشويات عالية, ويكون طعام صحي, لا تقلق حيال تحذيرك بالإبتعاد عن الطعام الذي يلعب دور صغير في الحماية, كالدھون المحولة, والكاربوھيدرات سريعة الهضم, وإضافة السكر.

صمم موقع إلكتروني ل ماي بيراميد, لأولئك الذين يبحثون عبر الشبكة العنكبوتية, بإسم وقدم العديد من المعلومات حول المجموعات الغذائية ذات الأشرطة, كما يسمح لك الموقع بإضافة "طابع شخصي" ل ماي بيراميد, بالإعتماد علي عمرك, والنوع (زكر - أنثي), المستوي النشاطي, تبدوا هذه فكرة جيدة, ولكنها ليست كذلك, لا يهتم الطابع الشخصي ل ماي بيراميد بحجم الجسم, وهو أفضل عامل لتحديد كمية السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص خلال اليوم, ويقدم وصفات مفصلة ودقيقة للحمية, حتي خبراء التغذية لا

يستطيعوا اللحاق بهم, قد يوصي هرمك الشخصي بحصة من اللحوم بحوالي كسور من الأوقيات,(لم يذكر الفول والمكسرات) وكسور من أكواب الحبوب, والخضروات, وحساب المتطلبات اليومية التي تعتمد علي الفرد من عمر, ونوع, اما السرعات الحرارية للنشاط اليومي, يمكن أن تنخفض ببساطة وتصل إلي 500 سعرة, إحداث السبب في فقدان الوزن غير المرغوب فيه, او الحصول علي وزن يصل إلي 50 جرام,خلال سنتين او أكثر, في الواقع يقدم الموقع معلومات عن الصحة, فبدون الدخول عبر الإنترنت, لن يحصل مرتادي الشبكات الإلكترونية علي شئ من ماي بيراميد, قامت وزارة الزراعة الأمريكية, بتقييم رقمي لتحسين عادات الأكل, والصحة, لمن يحتاج المساعدة.

العلوم التي يعتمد عليها هرم دليل الصحة

تستحق أن تعرف معلومات دقيقة, وأكثر فائدة, وأقل تحيز عن تلك التي قدمتها وزارة الزراعة الأمريكية, حاولت أن أجمع بدقة تلك التي بهرم الغذاء, إستفدت كثيرا" بدون شك أخذت الكثير من المعلومات عند بدايتي, إن ما فعلتة وزارة الزراعة الأمريكية عند بناء الهرم لأول مرة, لم أدخل في تفاوض مع أي مجموعات خاصه او مهتمه, عند ما حان الوقت لتصميم هذاء الهرم, فقط للعلم.

لا أملك كل الأجوبة, إلا أن هرم الغذاء الصحي, صمم علي حجر, ولا أستطيع التنبأ بأن علماء التغذية سيثبتوا ذلك في العقود القادمة, لكن أستطيع أن أعطيك إحساس الصلابة لغذاء حديث صحي اليوم, و أبين لك أين تكمن هذه الأشياء, لقد حسنت شعوب قارة أسياء, واللاتينين, والبحر المتوسط, من الأهرام النباتية, بالطرق القديمة, لم تكن هذه نصيحة وزارة الزراعة الأمريكية البديلة, إلا أن هرم الغذاء الصحي إستفاد أكثر من البحوث الشاملة, والأدلة التي تعتمد علي توجيهات الغذاء الصحي , من الجيد حفظ وتبادل الثقة, وتقديم عروض أوسع لا تعتمد علي ثقافة محددة.

بذلت جهدي في الفصول التالية للحصول علي الأدلة التي تشكل هذاء العمل لغذاء صحي, كما قمت بجدولة لمعلومات إضافية لمساعدة الأشخاص ذوي الإحتياجات التغذوية الخاصة, بالحصول علي أفضل فائدة لما يأكلوا, وبما في ذلك النساء الحوامل والأشخاص الذين

معرضون لمخاطر أمراض القلب, والسكري, وارتفاع ضغط الدم, والكلستيرول, وبعض الحالات المزمنة, حيث أن التغييرات الصحية السبعة تلخص مايمكن أن تستخدم في حميتك (نظامك الغذاء), يصف إختلاف هرم الغذاء الصحي, من ذلك الذي بوزارة الزراعة الأمريكية حاليا", يضع قائمة للتحكم بوزنك.

إنتبة لوزنك, لأنه عندما يتعلق الموضوع بالصحة طويلة الأجل, وعندما يصل وزنك لأكثر من نسبة الدهون المطلوبة, للكاربوهيدرات, او انواع ومعدلات لمضادات الأكسدة في غذائك, الوزن الزائد او المعتدل, يقلل فرص حدوث الموت جراء النوبات والسكتات القلبية, او أنواع أخرى من أمراض القلب, من تطور حالات ضغط الدم, والكلستيرول العالي, وأمراض السكري, اوالتشخيص بمرض سرطان الثدي, بعد سن اليأس, وسرطان بطانة الرحم, وإلتهابات القولون, والكلي, او أن تبثلي ببعض الحالات المزمنة, لم تكن الفوائد نظرية فقط, او سهولة الحصول علي الوزن المثالي, وأن تكون بمستوي أطفالك, او تلعب مع أحفادك, تتفاعل مع أصدقائك, او أن ترتبط بالزواج, نعم, من الممكن أن تصبح أكثر نحافة, كما في حال فقدان الشهية العصبي, بطريقة أخرى يقع شبان أمريكيان في هذه الفئة.

تأكل دهون أقل, وبالمقابل دهون مفيدة أكثر, هذه واحدة من أكثر الإختلافات التي تطرق لها هرم الغذاء الصحي, هي وضع الدهون الصحية علي القاعدة بدلا"من إبعادهم ووضعهم في الهرم الصغير في الأعلى والمقصود بالدهون هنا, التي تأتي من المكسرات, والحبوب, والخبز, والسمك, الزيوت السائلة, وتشمل (زيت بزور عباد الشمس, الفول, وزيوت نباتية أخرى), كل هذه الزيوت مفيدة لك خصوصا"عند إستبدالها عن الدهون المشبعة والمحولة, بداءت رسالة التجربة القومية الضخمة, حاليا"في أمريكا, بأن كل الدهون مضره كماهو الحال بخنازير غينيا, بينما يقلل الناس من الدهون, عادة ما يتناولوا الكثير من الكاربوهيدرات, يعني أن تناول طعام سهل الهضم, او نشويات عالية, مثل السكر, والخبز الأبيض, الأرز الأبيض, والبطاطس, فشل هذا التحول, وعادة ما يفشل, ليعت الأمل لفقدان الوزن, او إنخفاض مستويات الكلستيرول, بدلا"من ذلك, عادة ما يقود

ذلك لإكتساب وزن, مع إمكانية حدوث تغيرات خطيرة, تحدث عند إرتفاع الكلسترول, ودهون أخرى في الدم, فشل الكربوهيدرات في إذابة الكيلوجرامات, يحدث ضجة قومية, ضد الكربوهيدرات والحميات أخرى قليلة من الكربوهيدرات, يقود ذلك لإنتشار ضخ في الأركنز, والساحل الجنوبي, مع أن إستبدال الدهون غير المشبعة بالمشبعة يحسن من مستويات الكلسترول تماما", ويحميك ضد إضطرابات ضربات القلب الأكيدة, والتي تؤدي للموت المفاجئ, لن تجعلك الدهون تبدوا بدينا", طالما إنك لا تتناول سعرات حرارية أكثر, النتيجة الأخيرة هي, أنه من الجيد تماما" أن تحصل علي أكثر من 30% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون غير المشبعة, وأن تبقى المشبعة أقل, بتناول اللحوم الحمراء, منتجات الألبان كاملة الدسم, والزبدة بين فيه أخرى, وتجنب الدهون المحولة بما أنه ليس لها مكان في الحمية الصحية.

تناول القليل من الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب المطحونة, والكثير من الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب الكاملة, يحتوي هرم الغذاء الصحي, علي نوعين من الكربوهيدرات, التي تحوي الأجزاء الرئيسية من الحبوب الكاملة بطيئة الهضم, والمطحونة سريعة الهضم, والتي في أعلى الهرم, وتحتوي علي (المياة الغازية الصودا, والحلويات), كان فريقى البحثي واحد من عدة فرق, درس تأثيرات الصحة علي الأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة والمطحونة, لمدة عشرين سنة تقريبا", وكانت النتائج مجبرة علي أكل الكثير من الكربوهيدرات سريعة الهضم, والتي تزيد من مستويات الإمتصاص في سكر الدم, والأنسولين, وإرتفاع الغليسيرين الثلاثي, بخفض من مستويات البروتين الشحمي مرتفع الكثافة, والوقائى للكولسترول لفترة طويلة, وتقود هذه التغيرات إلي أمراض القلب, والسكري, وبالمقارنة إتضح أن تناول الأطعمة ذات الحبوب الكاملة للمدى الطويل, هي الأفضل لصحة جيدة, وتقدم حماية ضد أمراض السكري, والقلب, والمشاكل المعوية, مثل رتوج القولون, والإمساك, وتوضح بحوث أخرى حول العالم لنفس النتيجة.

إختيار مصادر صحية من البروتينات, وتحتل في هرم الغذاء الصحي اللحوم الحمراء النصف من التي بقمة الهرم “ إستخدام بشكل إقتصادي“, سلطت الضوء علي اللحوم الحمراء, لإتصالها بالعديد من الأمراض المزمنة, وبالتحديد الدهون المشبعة, مع إمكانية حدوث سرطان من المركبات التي تحدث للحوم عند شوائها او قليها, وفصل هرم الغذاء الصحي, الخضروات, ومصادر البروتين الحيواني, كما أن أفضل مصادر البروتين هي تلك الموجودة في المكسرات, مع السمك, والطيور, والبيض, وجعل الإختيار الأخير للأشخاص الذين يريدون إتباع الحمية النباتية.

إن الفواكة والخضروات من المكونات الأساسية لكل مطبخ, وتناول الكثير منها مع المداومة محافظة علي تناول البطاطس, إن جعلتهم يلعبوا دور أساسي في حميتك, سيعود عليك هذا بالعديد من المنافع, بجانب الطعم والبنية الرائعين, الترحيب بالتنوع في الحمية الغنية بالفواكة, والخضروات, تقلل من ضغط الدم, وتخفف فرصتك بأن تصاب بالنوبات والسكتات القلبية, وتمنع عنك الإصابة بالسرطان, وتحميك من الإصابة بالإمساك ومشاكل معوية أخرى, وتحد من فرصة إصابتك بفقدان البصر, كما أنت وبعمرك الحالي, وإستبعدت وضع البطاطس من فئة الخضروات, ووضعهم بفئة “ الإستخدام بشكل معتدل“, بسبب تأثيره المثير , لمستويات سكر الدم والأنسولين.

الإعتدال في إستخدام المشروبات الكحولية, عند ظهور التقارير الأولى, لربط الإعتدال في إستهلاك المشروبات الكحولية, أدي لإنخفاض معدلات أمراض القلب, ويعتقد العديد من الأطباء والعلماء بأن هنالك عادات يتشاركها مدمنوا الكحول, ليس فقط الشرب, وتشير أدلة بشدة إلي أن الكحول نفسها بها فوائد, وبالإعتماد علي التقديرات المتوفرة هذه الأيام, تمكن المرأة من أن تشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم, والرجل مرة او مرتين, وخفضت من حدوث النوبات القلبية, او الموت المفاجئ, ووصلت أمراض القلب إلي حوالي الثلث, كما إنه تخفف من مخاطر حدوث الجلطات (إفقارية), والسكتات, أنظر الفصل الثامن.

تعتمد تأثيرات الكحول علي الجرعة, يمكن أن يكون القليل مفيد, والكثير يؤدي إلي تدمير الكبد, ويقود للعديد من السرطانات, وزيادة ضغط الدم, كما يساعد علي حدوث السكتة

الدماغية) النزفي), وتطور إضعاف عضلة القلب, وتشوش في الدماغ, ويتسبب بالأذي للأجنة, وينتهي بك المطاف لأن تخسر حياتك, قدمت المخاطر الواضحة هذه للكحول والمدمنين عليها, نصائح الاعتدال في شربها صارت محل جدال إجتماعي وطبي, علي الرغم من أنني أعترف بالمشاكل التي تسببها, من الضروري أن نبين فوائدها للأشخاص الذين في مقتبل العمر, وكبار السن, إن لم تكن من مدمني الكحول, لا يجب أن تجبر نفسك لذلك, يمكنك أن تحصل علي فوائد مشابهة, بأن تبدأ بالتمارين الرياضية) إن لم تكن بدأت), او بزيادة قوة ومدة النشاط الجسماني, وبالإضافة إلي ذلك يمكنك إتباع إستراتيجية الغذاء التي وضعت بهذا الكتاب, وإن كنت في مقتبل العمر وليس لديك أي تاريخ إكتئاب, او إدمان علي المسكرات, والتي لها أضرار عالية علي أمراض القلب, الشراب اليومي للكحول قد يساعد في تقليل تلك المخاطر, هذا صحيح بإستثناء الأشخاص المصابين بأمراض السكري النوع الثاني, او أولئك الذين لديهم إنخفاض في البروتين الشحمي الذي لا يتحرك للأعلي مع الحمية او التمرينات, إن كنت من مدمني الكحول حاول أن تكون معتدلاً".

تناول الفيتامينات المتعددة للضمان, يوجد العديد من المكونات في مواصفات الفيتامينات المتعددة, وبالتحديد, ب6, ب12, حمض الفوليك, وفيتامين د, وكلها تلعب أدوار أساسية في الحماية من أمراض القلب والسرطان, ونخر العظام, وأمراض مزمنة أخرى, إستخدام حوالي مقدار ضئيل من الفيتامينات المتعددة بشكل يومي, رخيصة لكنها فعالة, وهي سياسة حقيقية "ضمان الحياة", لن يعوض ذلك الحمية غير الصحية, ولكنها ستغطي الفجوات التغذوية, التي من شأنها أن تسقم أغلبية الأشخاص الذين يأكلون بدون إدراك, إن الفيتامينات المتعددة ضرورية تحديداً" للأشخاص الذين لديهم إمتصاص مزدوج للفيتامينات الموجودة في طعامهم, وللذين لا يستطيعون الخروج للشمس كل يوم, ولمدمني الكحول, (أنظر صفحة 190).

فشل توجيهات الحمية والهرم الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية في إختبار الصحة

سأتحدث في هذا الكتاب عن “الدليل” وأتمنى أن لا أبدو كشخص تقليدي, وان أكون قد خدشت الرقم القياسي, مع التكرار أنه يوجد او لا يوجد دليل كافي, علي فوائد او مخاطر تلك الإستراتيجية, إلا ان الدليل بدون ذلك يكون في أين تكمن المشكلة, إن النصائح أقل بكثير من الأراء والتخمينات المعلومه, والتي قد تكون أنجزت او لم تنجز, فيما بداوء بعملة, هل أنجز هرم الغذاء ما صمم له – ساعد الشعب الأمريكي بإختيار الحميات الغذائية التي سوف تعزز الصحة, وتساعد في منع حدوث الأمراض المزمنة؟ للإجابة علي هذا السؤال نحتاج أن نعرف لأي مدي كان يستخدم, ما إذا كانت قد فسرت النصيحة للحصول علي صحة أفضل, وبحسب التقديرات التي جاءت في هرم وزارة الزراعة الأمريكية, أن معظم الشعب الأمريكي قد تعرف علي هرم دليل الغذاء القديم, ومع ذلك أقل من 5% يأكل علي حسب قواعد, وبتقييم أثر النصيحة التي قدمتها وزارة الزراعة الأمريكية عن الحماية, تضع الصحة للمدي البعيد لكثير من المشاكل, إبتكر مؤشر الغذاء الصحي قبل سنوات قليلة ومن قبل قسم مركز سياسات تطوير التغذية, التي قدمت طريقة للقيام بذلك, أن حددت مؤشرات المجموع إبتداء من صفر إلي عشرة, لكل معشرة مكونات تتعلق بالحماية, وخمسة من هرم دليل الغذاء (عدد الحصص اليومية للحبوب, خضروات, فواكة, لحوم حمراء, منتجات اللبان), وخمسة من دليل الحماية الغذائية المتعلقة بالشعب الأمريكي (المجموع الكلي للدهون التي في الحماية, النسبة المئوية للسعرات الحرارية من الدهون المشبعة, كمية الكلسترول, كمية الصوديوم, التنوع في الحماية), المجموع من مائة, يعني تماما”إتباع الشخص لنصائح وزارة الزراعة الأمريكية, بينما المجموع من صفر, يعني أن هو او هي قد أهملوا ذلك, إستخدمنا أنا وزملائي مؤشر الغذاء الصحي لفحص تأثير نصائح وزارة الزراعة الأمريكية علي الصحة, وبالإعتماد علي معلومات إستخلصناها من نماذج غذائية من إستطلاعات قمنا بها علي 121,000 ألف ممرضة, من النساء, و 50,000 ألف محترف طعام من الرجال, وكان قد أكمل كل منهم أربعة سنوات لأكثر من عقد, وقمنا بحصر مجموع مؤشر الغذاء الصحي لكل فرد, أولئك الذين إرتفعت درجاتهم (كانوا قد إتبعوا نصيحة الحكومة وبعناية), ومن المحتمل أن تتطور عندهم أمراض خطيرة او يحدث لهم موت مفاجئ, فوق سن الحادي عشر, كؤلئك الذين تدنت درجاتهم, كما ذكرت أن

توجيهات الحمية و ماي بيراميد المستحدثين كان كلاهما جديدين ولم يتم فحصهما, ومع ذلك إن عدم توفر بعض المعلومات فيما يتعلق بإختيارات الطعام الموجودة في ماي بيراميد يعني أنه من غير المحتمل أن يكون لديها وقع علي مايتناولها الشعب الأمريكي, او لصحتهم علي المدى الطويل.

لاينبغي للنتائج العشرية القديمة التي بهرم دليل الغذاء أن تكون مفاجئة, منذ أن تجاهلت وزارة الزراعة الأمريكية وبثبات هيئة الدليل الشامل التي لديها عدد من نماذج الطعام بالصحة طويلة الأجل, وبأخذ تلك النتائج التابعة لقسم الزراعة كتحذير لن يساعدك بأن تأكل لتعيش بصحة جيدة او أن تعيش فترة أطول.

ولأكون منصفًا", وضعنا هرم الغذاء الصحي في نفس الإختبار أو لا", أنشئنا مؤشر غذاء صحي بديل يعتمد علي هرمننا الجديد, ويحتوي علي مؤشرات كالتالي تقيس كمية الخضرات, والفواكة, والمكسرات, والحبوب التي تحتوي علي الياف, والدهون المحولة, والمشروبات الكحولية, إستخدام الفيتامينات المتعددة, قياس نسبة الدهون المشبعة وغير المشبعة في اللحوم الحمراء والبيضاء, إستخدمنا نفس الإجابات التي من ممرضين وخبراء الصحة, وقمنا بحصر مجموع كل فرد, وأظهرت النتائج؟ أن النساء والرجال ذوي الدرجات العالية (الذين إتبعو إستراتيجيات الغذاء التي تضمنها هرم الغذاء الصحي), هم فعليًا" تدنت لديهم مخاطر تطور أمراض مزمنة, خاصتنا"أمراض القلب, او السكتات القلبية, من أولئك التي تدنت نسبيهم علي المؤشر.

كنا سعداء أنا وأصدقائي بهذه النتائج, ولكن لم نتفاجء, لأن أي كتلة بناء في هرم تناول الغذاء الصحي جاءت بأفضل نتائج بحث ممكنة – إن الدليل الصلب الذي تم جمعه من قبل باحثون من حول العالم, أنا واثق بأن النتائج التي خرجت بها من هذا البحث, و تتمثل في هرم الغذاء الصحي, تساعد في بقائك بصحة جيدة.

الفصل الثاني

ماذا تعرف عن الحمية؟

يبدو أن البحوث التي تحدثت عن الحمية والتغذية تناقض نفسها وبشدة، إذ توقفت عن استخدام الزبدة وإستعضت عنها بزبدة المارجرين علي الخبز المحمص، فيجب أن تعلم أن كلا الزبدتين لديهما الضرر ذاته عند الإفطار، بعد التغير بإستخدام فطيرة النخالة، ولأنه من المفترض أن الأنظمة كثيرة الألياف تمنع من حدوث سرطان القولون، مع أن هنالك تقول بأن الالياف لا تمنع حدوث السرطان، وأثبتت دراسات سابقة أن شرب القهوة يزيد من فرصة تطور سرطان البنكرياس، بينما أثبتت دراسات عكس ذلك بل وذكرت أن لها عدة فوائد، وأيضا" هنالك دراسات أثبتت أن تناول السمك يقي من السكتات القلبية وبعضها أثبت العكس، أذهل هذا التقرير إلبن قوودمان الكاتب في صحيفة بوسطن قلوب، مما حثه ذلك للكتابة في عمودة التقرير عن فيتامين E والبيتاكاروتين وتأثيراتهم السلبية الشائعة، قد يبدو أن هنالك بعض من أنواع الأخبار الطبية الأئيلة للزوال والمخطط لها في الوقت الحالي، دراسة حديثة تقول أن علاج اليوم هو مستحضر الغد المميت، كانت أقصر في مدتها عن تلك التي تحدثت عن حبوب الإفطار- أن مقدار المعلومات لم يقدم أي مساعدة- منذ خمسون عام تجاهل باحثوا الطب في الغالب موضوع التغذية، وعلي سبيل المثال، أطول دراسة عن الصحة كانت في الولايات الأمريكية بدانت في العام 1949، وهي عبارة عن دراسات مستمرة أسطورية عن القلب والتي تم جمع معلوماتها عن النظام الغذائي بشق النفس، ومع ذلك فإن تدفق المعلومات عن النظام الغذائي والصحة قد إزداد بصورة سريعة خلال السنوات الأخيرة.

تريد الناس أن تعرف آخر النتائج من الطبيعي جدا"(وعادة ما يحدث تشويش حول الأفضل)، بينما يبحثو عن تعديل بسيط في نظامهم الغذائي أو عن ذلك المفتاح السحري- الإختيار الصحيح لمكملات الطعام أو الفيتامينات- والذي سيفتح الباب لحياة طويلة، صحية، وممكنة، يسعد الإعلام كثيرا" بفكرة تقديم الأخبار الصحية كتقديم حساء متماسك ومفيد،

ولكن تكمن المشكلة في أن مواقع الإخبارية من إنترنت ووتلفزيون و صحف وغيرها من مواقع إخبارية أخرى, تحول بحث علمي بسيط كخطي الطفل لتطورات مهمه- كعلاجات ممكنة ومتقدمة- أو كتسليط الضوء علي الإختلافات المحيرة, كل هذا جعل الحصول علي الأخبار الصحية أشبه بتصفح عشوائي لكتاب.

إستبدال الإفتراضات الموجهة بالدليل

التناقضات التي تعتمد علي أدلة ضعيفة هي سبب أخر للنصائح الضرورية التي تتعلق بالنظام الغذائي, وبما أن الناس ستأكل لايهم ما ستأكله, في الواقع يكون التفكير المنطقي بالإعتماد علي التوجيهات التي تعتمد علي التخمينات المناسبة والتي هي أفضل من لا شيء, بينما لا تكون هنالك أدله كثيرة, ومع الأسف أن التفكير لما وراء تلك النصائح لم يحمل أي إشارات تنبيهية مثل, التخمين المعلوم, والقابل للتغير, يدق ناقوس الحقيقة بعد التكرار الآف المرات,

كان لتلك النصائح, وإن لم يكن هنالك دراسات تظهر أن الأشخاص الذين يأكلون زبدة المارقرين بدلا" من الزبدة العادية قد تعرضوا لنوبات قلبية أقل, وأن كثير من الأشخاص ينصحوا بتغيير الزبدة العادية التي بها دهون بالمارقريتا التي دهونها أقل, عندما بداء الباحثون بدراسة مخاطر الدهون المشبعة, أظهرت دراسات أخرى أن أكلي زبدة المارقرين لم يكونوا بحالة جيدة في قسم النوبات القلبية من أولئك الذين يأكلون الزبدة العادية, وهذا تطور علمي طبيعي للعلماء- إن النصائح التي تعتمد علي التقدير الجيد والتي تم فحصها و إستبدالها بأخري تعتمد علي العلوم الجيدة, ومع ذلك فهو تناقض محبط لكل العالم.

إن مقدار جودة المعلومات العلمية السليمة المتعلقة بالنظام الغذائي والصحة زادت بصورة كبيرة خلال السنوات العشرين الماضية, وهذا يجعل أخطاء اليوم- والنصائح التي تعتمد علي الأدلة تحتاج لتغيرات جزرية أكثر من أولئك الذين أحدثوا تغيرات منذ عقدين,

كالبحت المستمر عن معلومة أفضل للنظام الغذائي والصحة بأكثر حدوثاً وأقل احتمالاً" وما تبقي يثبت ذلك اليوم - من المحتمل أن تخضع النصائح لتعديلات دقيقة .

الإختلافات - التناقضات الحتمية

إن للعلوم الطبية طابعها تناغمها الخاص, ذلك الذي لا يتناسب مع إحتياج الإعلام, ليخبر عن إخضاع لكن عن قصص بسيطة, المجهودات التي تقدم قصص "متوازنة" بإقتباس رؤى معاكسة يمكن أن تشوش أحياناً" علي أشياء حتي وإن كانت بعيدة, بالنسبة لبحوث التغذية فهي أكثر بطأ وتكون علي نحو- خطوتين للأمام وخطوة للوراء- من السير مباشرة إلي الأمام, إذا نظرت أكثر نقاط تقارير نتائج, الألعاب الرياضية عن تلك التي بالبحوث العلمية, من السهل التعجب لعدم فهم الباحثون ذلك من أول مره, فلن يستطيعوا لأن هذه النزاعات والتناقضات هي الطريقة التي تعمل بها العلوم, وتحدث هكذا في أي مجال من علم الآثار إلي علم الحيوان, والفيزياء النووية إلي التغذية, إن الأدلة المترامية والدراسات والتقارير, وبالنظر إلي النتائج التي قدمها الرجال والنساء فهي أشبه بإسقاط حجارة تدريجياً" علي ميزان قديم, أثر بسرعة علي الأدلة في مساعدة علي الأفكار واحدة تلو الأخرى, يحدث هذا عندما يجب أن تحدث تغيرات في حياتك, كما وضحنا في الصفحات 30-33, أن حجم الحجارة قد أحدث تغير بشكل واضح, معظم الدراسات تشبه الرمل او الحصى الصغيرة, قليلة جداً" مثل الجمود.

العمل مع أشخاص حقيقيون يحدثوا تحديات إستثنائية في حياتك

يبدو أن بحوث التغذية التي تنشئ أكثر من مساهماتها لنتائج مختلفة, هذا لأن الإعلام يوجه إهتمام خاص لحدما علي التغذية (بسبب إهتمامات الشعب), بينما تغيب الكيمياء غير

العضوية, والبيولوجيا, ومناهج أخرى عن الفحص اليومي, هذا لأن علماء التغذية لا يستطيعوا بزل نفس الجهد عادة, للتحكم بمواضيع بحوثهم كما يفعل علماء الكيمياء والحيوان, وبدلاً" عن ذلك يجب أن يبحثوا عن مواضيع مستقلة ولا يمكن التنبؤ بها وعلي الأغلب تكون صعبة- للأشخاص.

هنا بعض التحديات التي واجهت باحثون التغذية:

لا يأكل الناس "الطعام البشري" وجبة تلو الأخرى, عوضاً" عن ذلك تتغير الحمية من يوم لآخر وإسبوع لآخر, وما نأكله الآن علي الأرجح هو مقدار ضئيل(او قد يكون أكثر), يختلف عندما كنت تأكله قبل سنتين, او ماستأكله لسنتين من الآن, قادت هذه التغيرات إلي إختبارات شخصية, تغيرات ثقافية, تطورات في الزراعة والتكنولوجيا, تغيرات في العمل والحياة العائلية, وقد يكون ذلك بسبب الأمراض او التقدم في العمر.

تعتمد معظم الدراسات علي مهام صعبة, وعلي أشخاص يقدموا تقارير دقيقة لما يأكلوا (حاول أن تتذكر ما تناولته الإسبوع الماضي), برغم هذه ال صعوبات إن الأشخاص دقيقين لحدما فيما يتعلق بتقديمهم لتقارير نماذج الأكل لفترة طويلة, لكن لأنه ليس هنالك شئ كامل كان هنالك دائماً" شكوك حول ربط الحمية بالمرض.

يحتوي الطعام الذي نتناوله كل يوم علي الألاف من المواد الكيميائية الطبيعية المختلفة, بعضها معروف ومدروس جيداً", والبعض غير معروف وغير مدروس, والعديد منها غير معروف تماماً" وغير قابل للقياس, وجمع المعلومات عن الآخرين قد إكتشفنا نسبة قليلة منهم تعمل في الجسم حتي الآن, وبمعرفة تفاعل مركبات الغذاء سيكون هذا عمل مهم في المستقبل.

بحسب المواد الغذائية التي يحصل عليها الفرد من الطعام بالنسبة له او لها – كمية الدهون المشبعة , والألياف, فيتامين E, إلي آخره- هو شئ دقيق نظراً" لما تعتمد عليه بعض المعلومات حول مركبات الغذاء أحياناً".

تقريبا" يتناول كل شخص القليل من الدهون, الألياف, السكريات, النشويات, الفواكة, الخضروات, الفيتامينات وهلم جرّه, هذا يعني أن الباحثون في مواجهة المهمة الأكثر صعوبة لقياس كمية ما يؤكل ما إذا كان جزء من الحمية.

خلال العديد من السنوات, تطورت العديد من الأمراض مثل, أمراض القلب, السرطان, السكري, تنخر العظام, المياة البيضاء, وأمراض مزمنة أخرى, وأصبح لها مسببات بجانب الحمية, تشمل الجينات, والنشاط الفيزيائي, التدخين, التوتر, وعوامل أخرى لم تحدد بعد.

أساليب مختلفة لمشاكل مختلفة

إستخدم علماء التغذية وسائل مختلفة في البحوث لفهم هذه المشاكل.

إختيار تجريبي عشوائي, عادة ما يحكم علي الدراسات الأخرى التي تعرف "بقاعدة الذهب", بالإختيار العشوائي, تم تعيين مجموعة من المتطوعين بشكل عشوائي فيما يتعلق بهذه الدراسات المضبوطة بعناية, للحمية التجريبية او المعالجة, والنصف الأخر للحمية المقياسية, او المعالجة (المحكمة), ومن المحتمل أن لا يكون هنالك علاج بناتا", بحسب الوقت الحالي المحدد مسبقا" لعدد الأشخاص في مجموعة التحكم قد تطور "النقطة إنتهاء"- موت سكتات قلبية, كسرفي الفخذ إلي أخره- وقد تمت مقارنة مع العدد في المجموعة التجريبية, علي سبيل المثال, إن كنت تريد أن تعرف ما إذا كان فيتامين C يمنع فقدان الذاكرة فيما يتعلق بالعمر, فيجب أن تجمع مجموعة كبيرة من المتطوعين, وبعد ذلك تحدد وبطريقة عشوائية بعض منهم ليأخذوا أقراص فيتامين C بشكل يومي, بينما يأخذ الأخرين أقراص مشابهة تحتوي علي مكونات غير فعالة وبنفس مذاق فيتامين C(كعلاج مموة **بديل**), وبعد مرور عشرة او عشرين سنة سوف تقارن النسبة المئوية للأشخاص الذين تناولوا فيتامين C في المجموعة التجريبية, لفقدان الذاكرة مع النسبة المئوية لمجموعة العلاج الوهمي, لدي هذه الدراسة الكثير من الفوائد لعملية الإختيار العشوائي, إن كانت كبيرة بما يكفي لتقوم بعملها جيدا", وللتأكد بأن الأشخاص في المجموعة التجريبية شبيهة جدا" بؤلئك الذين في مجموعة التحكم فيما يخص, بالعمر, الصحة, التمارين الرياضية, وعوامل مهمة أخرى محتملة, إن الشئ الوحيد المختلف بين المجموعتين هو الحمية

والعلاج, ولسو الحظ أنه عندما يتعلق الموضوع عن التغذية عادة ما يكون الإختيار العشوائى للإختبارات مستحيل, ومن الصعب أن يحصل الناس علي تنظيم وتناول وجبات لفترة أطول لذا يلجاء الناس لتناول أقراص فيتامينات او أخرى بديلة, وقد تكون لعقود او أكثر, يمكن أن تكون تكلفة الإختيار ضخمة بالنسبة لحوجة العدد المتطوعين الكبير, مبدئياً" إن مبادرة صحة المرأة التي إختبرت أثر إنخفاض الدهون التي بالنظام الغذائى(الحمية), لتصل لعشرون بالمئة من السرعات الحرارية, وزيادة نسبة الفواكة, والخضروات, لتطور سرطان الثدي وستكلف أكثر من واحد بليون دولار, وعلي الأرجح لم تقدم أجوبة واضحة لهذه الأسئلة المهمة حتي الآن.

دراسات إستباقية, تتضمن المجموعات الكبيرة التالية, أفضل أسلوب لما سماه أختصاصين الوبائيات "شخص حر المعيشة"- منتظمين مثلك- بدات هذه الدراسة مع مجموعة من الأشخاص لديهم شئ مشترك, لفترات طويلة من الزمن, كالوظيفة, او مكان الإقامة, وسألوهم عن نظامهم الغذائى, والتدخين, وعادات الشرب, والتعليم, الحالات الطبية, وأشياء ذات صلة أخرى, وتم متابعة هذه المجموعة لفترة من الزمن, وبطرق مثالية لعقود او أكثر, أما مباشرة عن طريق فحوصات خاصة بالعمل, او رسائل إستبائية, او بحصر شهادات الوفاة, يمكن للباحثين أن يفحصوا المعلومات المتجمعة لإختبار عدد من الإفتراضات حالما تسير الدراسات لفترة طويلة كافية, علي سبيل المثال, يستطيعوا تحديد ما إذا كان الأشخاص من مجموعة الإستباق والذين يتناولوا كميات أكثر من الألياف, أن لديهم معدلات متقاربة لسرطان القولون, من أولئك الذين يتناولون كميات أقل او الذين يستهلكون الكثير من ملح حمض الفوليك, وفيتامين ب الضروري قد إنخفضت لديهم معدلات أمراض القلب من أولئك الذين يستهلكون ملح حمض الفوليك بكمية أقل, تقدم مثل هذه الدراسات طويلة المدى بعض أفضل الإستبصارات حول الربط بين الحمية والصحة حتي الآن (أنظر الإستباقيات صفحة 32), في البدء وقبل حدوث أمراض محددة وعن طريق جمع معلومات تتجنب الدراسات الإستباقية, بإسترجاع الإنحراف الذي يحدث بين الأشخاص الذين تطورت لديهم أمراض محددة- لمن يريد توضيح لذلك- إستخدمت الدراسات الإستباقية كدراسة صحة التمريض, ودراسة متابعة الصحة الإحترافية,

ودراسات أخرى, تم فحص الإستبيان بدقة لتحديد ما يتناوله المشاركون وطلب منه بتعبئة عدة مرات خلال الفصل الدراسي, مما أدى لخفض نسبة الأخطاء, وأيضاً " جعل الباحثين بمتابعة التغييرات التي تحدث في الحمية مع الوقت.

دراسات التحكم في الحالات (حالات الشواهد-الإستعادية), جمع الباحثون في هذا النوع من الدراسات, معلومات عن مجموعة من الأشخاص الذين تطورت لديهم أمراض محددة (الحالات), ومجموعة مشابهة ليس لديهم تلك الأمراض (التحكم), ومقارنة الإختلافات بين المجموعتين في الحمية والتمارين الرياضية, أو أي إهتمامات متفاوتة له أو لها, دراسات التحكم هي وسائل مؤثرة, وعندما يكون ذلك التفاوت ممدد- كأن تقول أي شئ أو لاشئ يشبه تدخين السجائر أو الوظيفة, فهم لايتماشو مع الحمية, عندما يكون هنالك القليل من الإختلافات التي تظهر من شخص لآخر, تميل دراسات التحكم للخطأ والانحراف أكثر من الدراسات الإستباقية, لأن دراسات التحكم تحدث بسرعة وبدون عناء, وتزود بالأدلة للعديد من النصائح المبكرة, عن الحمية والصحة, بما أن الإستباقية, لكننا نجد إستنتاجات دراسات التحكم عادة ما تكون غير محددة.

الدراسات الإستقلالية (أيضية), يحدث هذا النوع من التجارب العشوائية قصيرة الأجل, مع المتطوعين الذين يقيموا في أجنحة بمستشفيات أو عيادات خاصة, يتناولوا وجبات خاصة مجهزة, مكنت الحالات المسيطر عليهما من رؤية تأثير الطعام والمغذيات من التغيير في كوليسترول الدم, أو علامات بيوكيميائية أخرى, لكنها صغيرة جداً" ولا تسير بما يكفي لقياس التأثير علي الصحة, ولا يستطيع قياس تأثير الحميات الحقيقية علي الأشخاص الذين يعيشون في العالم الحقيقي, غير المرتب والأقل سيطرة.

الدراسات الإستباقية

أمثلة للدراسات الإستباقية الكبيرة المحتملة, تطور أكثر من ثلاثين دراسة إستباقية عن الحمية والصحة, مما سيقبل من فيض المعلومات خلال العقود القادمة, وتشمل الآتي:

1. دراسة الصحة السببية (مجيئ)، دراسة ذات الست أعوام تتكون من 27.658 رجل وأمرأة إختيرت هذه المجموعة لأن معظم أعضاءها هم نباتيون, ومن المذهب السبتي, اليوم السابع كاليفورنيا.

2. دراسة الـEPIC, دراسة تعاونية, بدأت في العام 1993, في تسعة دول أوروبية, إندرج فيها 440.000 رجل وإمرأة.

3. دراسة متابعة أحوال الصحة المهنية, تتكون هذه الدراسة من 51.529 رجل, وجميعهم ما بين سن الأربعين والخمسة وأربعين, لمتابعة الأحوال الصحية والمهنية (أطباء أسنان, أطباء بيطريين, صيادلة, مصححين نظر, أطباء تقويم العظام, وأخصائيون أقدام), كمشاركين في دراسة صحة التمريض في العام 1986, وقد أكمل هؤلاء الرجال تجديدهم للصحة, والحمية, وإسلوب الحياة, لسنتين أخري.

4. دراسة القلب في هونولولو, دراسة مكونة من 8.006 رجل من سلالة يابانية, بين سن الخمسة وأربعين والستة وثمانين, يعيشوا بجزيرة أواهو بهاواي, بدأت بتعريف أسباب أمراض القلب والسكتات, في العام 1965-1968.

5. دراسة صحة المرأة بأيوأ, دراسة مكونة من 41.836 إمرأة, ما بين سن الخامس والخمسين والسادس والتسعين, لمابعد سن اليأس لسيدات أيوا, وقد صممت لفحص تأثير العديد من الأنظمة الغذائية ونماذج أسلوب الحياة, في تطور السرطان.

6. دراسة إستباقية لجماعات متعددة العرقية, عن الحمية والسرطان, وهي دراسة تتطلب جهد وتشمل 215.000 رجل وإمرأة, بدأت في العام 1993, وتتمثل في خمسة مجموعات عرقية مختلفة, ذوات البشرة البيضاء, أفارقة أمريكيان, يابانيون أمريكيون, لاتينيين, من هاواي.

7. دراسة صحة التمريض, دراسة بدأت في العام 1976, عندما قدمت 121.700 ممرضة مسجلة بين سن الثلاثين والخمسة والخمسين, إستبيان كامل عن عوامل مخاطر السرطان وأمراض القلب, ومنذ ذلك الوقت أكمل المشاركون متابعة الإستبيان كل سنتين,

لتحديث المعلومات الخاصة بالحمية, وعوامل مختلفة لمخاطر الصحة, أدرجت في العام 1989, 116.000 ممرضة شابة أخرى للدراسة, بالإضافة إلي عدد 15,000 من أطفال أولئك الممرضات ليشارك في هذه الدراسة التي ستكبر.

8. دراسة صحة الطبيب, بدأ 22.071 طبيب, بين سن الأربعين والرابع والثمانين في العام 1982, بأخذ أقراص الأسبرين بالإضافة إلي علاج مموه, والبيتاكاروتين بالإضافة إلي علاج مموه, إن كلا الأسبرين والبيتاكاروتين, او كلا العلاجين المموهين, توقف الأطباء من استخدام الأسبرين مبكرا" بعد أن وجد الباحثون زيادة النوبات القلبية بنسبة 44% بين الأطباء الذين تناولوا الأسبرين, وكان هذا جزء من الإختبار, أظهرت كمية البيتاكاروتين أن مضادات التأكسد الموجودة ليس له أي فائدة او ضرر, تطورت دراسة صحة الطبيب عن الدراسة الإستباقية, كما إستمر الأطباء بالإجابة عن الأسئلة حول عاداتهم و صحتهم.

فك رموز الأحداث (المعلومات) الطبية

حاول الصحفيون المهتمون بالأخبار أخذ إنطباع جديد عن البحوث, لكن من الصعب وضع ذلك النوع من الصياغ لثلاثون ثانية من وقت البث, وتحويلها لمئتين وخمسون كلمة, وعادة ما ينتهي بك المطاف بالقليل من حديث مختصر او عناوين بارزة, بالإضافة لإتقان النقاط الدقيقة في بحوث التغذية, نقدم هنا بعض النصائح التي يمكن ان تساعدك في معرفة ما يستحق أن تهتم لأمره:

دراسات أجريت علي البشر, كيف يمكن علي الطعام والمواد الغائية وحتى مضافات الطعام أن تؤثر علي الفئران الكلاب, القرود, وهو خيط ضروري في بحوث التغذية, لكن قد يكون لها تأثير مختلف تماما" علي البشر, يمكن لدراسات الحيوان أن تمهد الطريق للبحوث المستقبلية, لكن من النادر أن تكون أساسية لنظامنا الغذائي.

دراسات أجريت علي العالم الحقيقي, إن المعلومات المهمة التي قد أعطتنا لها الحمية حول كيفية إستجابة الجسم لمكونات الغذاء والأطعمة المختلفة والتي أجريت علي المستشفيات او مراكز البحوث الخاصة, لعدم التركيز علي مخاطر الأمراض مباشرة (فقط خطوط متوسطة عن الأمراض) والتي لا يستطيعوا التنبؤ بعواقب تناول الطعام المختلفة, او الإستراتيجيات حول الأمور الأساسية - لصحتك.

دراسات تلاحظ نقاط إنتهاء الأمراض الحقيقية, إستخدمت العديد من الدراسات علامات مثل ضيق شرايين القلب, او تغيرات في كثافة العظم كإستبدال للأمراض الحقيقية لأنها

تأخذ وقت طويل لتطور الأمراض المزمنة, ليس من الضروري تفسير هذه التغيرات بالأمراض الحقيقية, ومع ذلك يجب الإنتباه أكثر للبحوث التي تبحث عن مشاكل حقيقية عن الصحة, مثل كسور العظام, او السكتات القلبية.

دراسات واسعة النطاق, إن العبث بالفرص هو مشكلة حقيقية في العلوم, وربما تشكل الدراسة الأكبر والأصغر إختلافات مهمه, بين مجموعتين يمكن أن توضح بالفرص وحدها, من المحتمل أن تلقي الدراسات الأكبر بالضوء علي روابط أساسية, قد تكون مفقودة في الدراسات الأصغر.

تماسك (إتساق) الأدلة, إن الأدلة الأكثر إقناعاً والتي يكون تأثيرها الحقيقي في تماسك النتائج التي جاءت من عدد من دراسات تمت ببحوث مختلفة وزمن مختلف, وباستخدام أساليب مختلفة تتضمن مجموعات مختلفة من الناس, إن الربط بين إستخدام الكحول بإعتدال لتقليل مخاطر أمراض القلب, وهو مثال جيد لدليل تماسك, وقد إشتبه لأكثر من مأتي سنة بأن فوائد الكحول تؤثر علي القلب, كتب الطبيب البريطاني وليام هيبيردن, بوصفه لألم الصدر قبل أكثر من مئتي عام, بما نعرفه اليوم بالذبحة "بأن النبيذ والمشروبات الكحولية تعطي راحة كبيرة من الذبحة", عرضت التقارير الفردية التي ظهرت في القرن العشرين, أن شرب الكحول تحمي من إنسداد الشرايين, غير أن هذه التقارير التي قدمت عن التأثيرات الضارة عند الإفراط بالشرب, منذ عام 1974 أظهرت عدة دراسات من الشواهد والإستباقية, من مناطق جغرافية مختلفة أن الأشخاص الذين يتناولوا مشروبات كحولية, مرة او مرتين في اليوم تقل عندهم إحتمالية السكتات القلبية او الموت, بسبب أمراض القلب أكثر من الذين لايفرطوا في تناول الكحول, وتستمر هذه العلاقة حتي بعد النتائج المعدلة بشكل إحصائي عن التدخين, والتمارين الرياضية, ومتغيرات أخرى يمكن أن تفرق بين الذين يشربوا الكحول والذين لا يشربوا, إرتكزت هذه الملاحظات أكثر الدراسات الإيضية

المتعلقة بالمعامل والحيوان, وأظهرت بالدليل أن زيادة مستويات الكحول للبروتين الشحمي مرتفع الكثافة للكولسترول, من المحتمل أن يؤدي فقدان الدم لحدوث جلطة ومن المتوقع أن يقي كل منهما من أمراض القلب, مكنتنا مجموعة الأدلة من تقديم نتيجة نهائية, وهي أن الإعتدال في تناول كميات الكحول تقلل من مخاطر أمراض القلب (بالطبع يجب أن تؤخذ القرارات المتعلقة بشرب الكحول بعين الإعتبار من المخاطر والمنافع واسعة النطاق, انظر الفصل الثامن).

بالإعتماد علي دراسة فردية أقترح بأن لا تحدث تغيرات كبيرة لما تأكل وكيف تأكل, ستظهر دراسات أخرى نفس الشيء إذا ماكانت النتيجة في الطريق الصحيح, لا يهم كثيراً" إذا ما كنت تحدث تغير اليوم علي المدى الطويل او لسنة أشهر من الآن, (كأن تأخذ

فيتامينات او تزيد في كمية الدهون أحادية الإشباع في نظامك الغذائي), في الواقع إن نظرة الناقد مارك توين الموجزة عن المعلومات المتعلقة بالصحة الجيدة اليوم هي بنفس جودتها منذ مئة عام,

“كن حذرا” عند قراءة كتب الصحة, قد تموت جراء الأخطاء المطبعية“.

ليس من الضروري أن تسبب الأوزان المنخفضة موت مبكر, لكن بدلا" من ذلك قد تكون النتيجة في أغلب الأحيان التشخيص و غير التشخيص للأمراض فتاكة , وبالنظر لغير المدخنين يستلزم ذلك طريق واحد وهو تقادي هذا التقيد ومن ثم تجاهل المعلومات التي تحطم أرقام الوفيات, والتي تحدث خلال السنوات القليلة الأولى من المتابعة, مبدئيا" أجرت الجمعية الأمريكية لمرضي السرطان دراسة لمدة عشر سنوات شملت أكثر من ثلاثة مائة ألف رجل وامراه من الأصحاء, و أخذت النهج ذاته, وكانت النتيجة ربط خط مستقيم بين مؤشر كتلة الجسم والموت – تدهور معدلات الوفيات بثبات مع إنخفاض في مؤشر كتلة الجسم وكان هنالك إتجاه مشابه في دراسة صحة التمريض- ضمت المدخنين الذين إستقرت أوزانهم, و مؤشرات كتلة الجسم وصلت إلي 17(لشخص طوله خمسة أقدام ويزن خمسة كيلو) معدلات الرجال الذين ماتوا كانت قليلة و منخفضة عن نسبة النساء الذين كانت مؤشرات كتلات الجسم عندهم بين الواحد وعشرين والخمس وعشرين, بحثنا أنا وزملائي علي مجموعة أكبر من الرجال بكلا مؤشرات كتلة الجسم ومستوي النشاط الجسماني بإستخدام منهج آخر, كان في مجموعة مؤشر كتلة الجسم المنخفضة للفئه غير الفعالة وعلني الأرجح بسبب أمراض مزمنة لها معدلات وفيات عالية, وفئه الرجال النشطه جسديا" مع معدل مؤشر كتلة جسم منخفض ولها معدلات وفيات أقل.

يمكن ان تتوفر التوجيهات الخاصة بالوزن الحالي

إن الأوزان الصحية هي تلك التي تطابق لمؤشر كتلة الجسم بين 18,0-25 في توجيهات الحماية الخاصة بالشعب الأمريكي, وإن مؤشر كتلة الجسم لأكثر من 20 يعتبر غير صحي, لكن تتجنب التوجيهات وضع حد صحيمنخفض علي مسألة مؤشر كتلة جسم أدني من 18,0 أنظر الشكل 6, وبإختيار هذه الحدود, إتهمت اللجنة بوضع توجيهات وحاولت أن توازن الأدلة العلمية مع الفهم والنظام العام, وهي مهمة صعبتي لأنه لا توجد هنالك نقطة تقف بين الأوزان الصحية وغير الصحية, وافق أعضاء اللجنة علي أن مخاطر أمراض القلب والسكري, والضغط العالي بداءت في الصعود لمؤشر كتلة الجسم إلي 22 وأكثر لكنهم لم يجدوا تبرير لإختيار هكذا رقم متدني ليقف بين الأوزان الصحية وغير الصحية, لأنه بذلك سيصنف أغلبية السكان الأمريكيين بالوزن الزائد, وبدلا" عن ذلك سيختاروا مؤشر كتلة جسم من 25 كحد أعلي للأوزان الصحية, وفيما يتعلق بالأدلة الواضحة والتي تزيد من النقطة المذكورة أنفا" والتي تزيد من مخاطر الموت قبل الأوان, وبالتالي إن كل شخص بكتلة جسم فوق 25 تقريبا"سيكون أكثر صحة بمؤشر كتلة جسم منخفضة- ماعدا بناء عضلات الجسم- لكن هنالك العديد من الأشخاص بمؤشر كتلة جسم من 23-25 ليست أوزانهم الصحية, ويرسم خط علي المؤشر 25 يعني أن ثلثا الشباب الأمريكي هم أوزانهم زائدة وبدناء, مشكلة أخرى مع تحديد نطاق لمؤشر كتلة الجسم من 18,5 إلي 25 كوزن صحي "وبالسماح" لك بأن تحصل علي مقدار من الوزن الكافي وتظل في النطاق الصحي, علي سبيل المثال إن النساء ذوات الخمس أقدام وست بوصة, ويزنوا 130 كيلو (بمؤشر كتلة جسم من 21), يمكن أن يحصلوا علي خمس وعشرين كيلو إضافي ويكونوا في النطاق الصحي, بينما يضيف هذا المعدل وزن ويضع مخاطر صحية واضحة(مؤشر كتلة جسم من 21).

ابق مؤشر كتلة جسديك منخفض

توضيح الخط الاخير للوزن الصحي: في حال توافق وزنك مع مؤشر كتلة جسمكأقل من 25, إفعل ماتستطيع لإبقاءة في مكانة وبالتحديد حاول أن لا تكتسب وزن أكثر, حتي وإن كنت تستطيع إضافة بعض الأوزان ولا تزال في نطاق مؤشر كتلة الجسم الصحية, وإذا تطابق وزنك مع معدل مؤشر كتلة

جسم أعلى من 25, ستؤدي بنفسك لأن تحصل علي الصحة المرغوبة, بالمحافظة عليها من أن تزيد, وستحاول أن تخفضة إذا أمكن , إذا قمت بتنزيل منحنى مؤشر كتلة الجسم غير المعقد, ولم يتغير وزنك, فهذا شيء رائع, لكن إذا كنت تراقب وزنك وهو ينزل تدريجياً" ولم تستخدم نظام حماية, أو تحاول أن تفقد وزنك بنفسك, فيجب أن تذهب للطبيب ليحدد لك ما الذي يحدث معك.

جدول الأوزان الخاص بالجامعة

إن إستطعت الرجوع بالزمن للوراء, ووقفت بجانب نفسك وكنت بعمر العشرين, كيف ستتصرف؟ وكن متأكد أنك أكثر وعياً" وأكبر سناً", لكن ماذا عن قياس حول خصرك أو ما يظهره لك الميزان؟ هذه ليست بالأسئلة عديمة الفائدة- لأي مدي تغير وزنك وقياس خصرك بالمقارنة منذ أن كنت في بداية العشرينات, وأصبح لديك فرص تحمل أكبر, لأ تبقى بصحة جيدة, أو تتطور لديك أمراض مزمنة, خلال فترة المراهقة, التي له طابعها الخاص, يبدو غير ضار إضافة القليل من الغرامات هنا, والقليل هناك- ينتشر في منتصف العمر- فيما مضي يعتبر الحصول علي وزن إشارة للإزدهار والنجاح, ويبدو كشيء حتمي في العمر, وقد أثرت في العديد من الشعب الأمريكي, في الواقع إن حصول المراهقين علي وزن ليس بالشئ النافع ولا الضار لهم, وهو ليس بقاعدة في العديد من الثقافات وعلي سبيل المثال, في اليابان يميل الرجال والنساء – والنساء علي وجه الخصوص- علي البقاء علي نفس أوزانهم طوال فترة المراهقة, وعندما كنت في رحلة إلي اليابان, قمت بسؤال العديد من الأشخاص اليابانيين, عن مالمذي سيحدث للنساء اليابانيات في حال حصولهم علي وزن عندما يصبحوا في سن كبير, وكان الجواب صادم, وهو" بأنه سيكون أسوأ شئ ممكن أن يحدث لهم", وحتى في الولايات الأمريكية بداءت تظهر إختلافات ثقافية واضحة , في ما يتعلق بإكتساب الوزن, أصبحوا أكثر تعليماً", وأقل إحتمالاً", بأن يفرطوا في أوزانهم أو أن يصبحوا أكثر بدانة, إن بحصولك علي غرامات أكثر بعد بلوغك سن العشرين, يمكن أن يدفعك للطريق نحو الأمراض المزمنة, وإن دراسات هارفارد طويلة الأمد مثل دراسة صحة التمرريض, ودراسة متابعة الصحة الإحترافية, تقول بأن الرجال والنساء في منتصف العمر, والذين حصلوا علي ما بين إحد عشر وإثنان وعشرون غرام, بعد سن العشرين قد أصبحوا أكثر وزناً", وصعوبة وقوة, ومن المحتمل أن تتطور لديهم أمراض القلب, وضغط الدم المرتفع, وأمراض السكري النوع الثاني, حصوات المرارة , مثل نظرائهمالذين حصلوا علي خمس غرامات أو أقل ثلاث مرات,الحصول علي وزن أكثر يقصد به أن تكون فرص تطور هذه الأمراض عالية, تشير هذه الدراسات والدراسات الأخرى, لإحدى المشاكل الكبيرة علي "النطاق الصحي" للوزن و مؤشر كتلة الجسم, لشخص كان نحيف في سن العشرين -لنقل بمؤشر كتلة جسم بمعدل 19-يمكن أن يحصل علي أكثر من 25 غرام ويظل في النطاق الصحي, بالرغم من أن الحصول علي هذا الوزن يكون لديه عواقب خطيرة علي الصحة.

لماذا نحصل علي وزن إضافي

هل يعتمد وزنك علي القليل لكن يبدو هذا السؤال غير متوازن؟ يغير الوزن الوحدات الحرارية المتساوية إلي السالبة, والتي يتم حرقها كالعديد من السعرات التي تتناولها ولا يغير ذلك في وزنك شيئ, وعند تناولك لسعرات حرارية أكثر من حرقك للدهون يزداد وزنك, وتبحث الحمية علي النهاية الأخرى لهذه السلسلة – أنت وبوزنك الذي عليه وعندإستهلاك سعرات حرارية أكثر من حرقها, تحصل علي مزيج لما تأكل وكيف تأكل, من جيناتك وإسلوب حياتك وثقافتك.

*نظامك الغذائي, هو أن ماتأكل وكيف تأكل يؤثر علي وزنك, وستحدث عن هذا في نهاية الكتاب.

*الجينات, إن والدك هما الشخصان اللذان يجب أن تشكرهم او تلومهم علي وزنك وشكل جسمك, أظهرت دراسات خاصة بالتوائم, أن الزيادة في الجينات يمكن أن يكون لها تأثير قوي في الحصول علي وزن إضافي, او أن يكون وزنك زائد, بمعنى أن هنالك أشخاص مهيين للحصول علي وزن إضافي بالفطرة, وتلعب الوراثة دور بغرض تخزين الدهون حول الخصر والصدر, كما أنه من الممكن أن يكون هنالك أشخاص شديدي التأثير بالسرعات الحرارية, من الدهون او الكربوهيدرات من الآخرين, مع أنه لايزال الدليل ضعيفا"يجب التشديد علي العبارة التي تلوم جزئيا", لذلك بما أن التأثيرات الجينية لا يمكن أن توضح الزيادة السريعة في كمية السمنة الموجودة في الولايات الأمريكية خلال الثلاثون سنة الأخيرة او الإختلافات الكبيرة في معدلات السمنة بين الدول, من المحتمل أن يكون أسلافنا من العصر ما قبل التاريخ قد شكلوا ردونا الفسيولوجية والسلوكية إلي الطعام, كما تعود الأشخاص البدائين علي التغلب علي الحالاتمثل الولايم ومجاعات, بما أنه كان من الصعب التنبئ بموعد ظهور الوجبات الدسمة القادمة -مثل قطع التوت الناضجة او الطبي الذي تم إصطيادها- وقد يكون مفتاح النجاة من أوقات الضنك بتناول ما إستطعت من الطعام متي ماتوفر لك, إن التكيف علي البقاء يعني تطور التفاعلات الكيميائية المعقدة, بين الجسم والعقل منذ زمن طويل,وبالإجابة علي فترات التعود علي الجوع التي تقودنا في زمن الكثرة لتناول مايمكن تناوله بإستمرار.

*تمط الحياة, لتغير معادلة الوزن, يمثل الطعام الجانب الحسي الممتع,وفي نفس الوقت يكون الإستقلاب والنشاط الجسماني هما طريقة الإحتكاك كنظرائها, وإن الطاقة التي تحتاجها من الإستقلاب شئ (أساسي) للتنفس, ولضخ وجريان الدم في الجسم, وإرسال رسائل من المخ إلي الجسم, والمحافظة علي درجة الحرارة, وهضم الطعام, وإبقاء المقدار المناسب من الجهد في الفضلات, كما إنها تحسب بصورة نموذجية للطاقة اليومية من 60-70% التي تبرزلها,وتعويض أغلبية النشاط الجسماني المتبقي, إن كنت تعمل في مكتب وتقوم بعمل أقل من أن تسير من سيارتك إلي مكان عملك وتعود ثانية, فقد تحرق سعرات حرارية بمقدار ضئيل خلال اليوم.

*الثقافة, الحب هو الطعام والطعام هو الحب, وهي ثقافتنا بالعيش طويلا", وبحجم شهية الأشخاص في تكساس, حيث تنتقل الكمية عادة إلي النوعية - فقط تخيل أن جدتك تحنك علي تقديم مساعدات أخري او تظر صوت السرور, عند إستخدامك لحزام التحسيس الذي يختتم به العديد من العطلات والوجبات المنتظمة,في فرنسا والعديد من الدول في أرجاء أسياءتشدد مطابخهم علي الجودة والتقديم وليس بكمية الطعام الموجودة في الصحن,وهي ليست بالأهداف العامة,وأیضا" في العديد من الثقافات يعتقد الناس أنه من غير المناسب وليس من الأدب أن تأكل وأنت شبعان, كما يعلمون أطفالهم بأن تكون سعة الطعام 70%,وفوق كل ذلك لدينا مأسمية بمشكلة فرط الإنتاج, حيث ينتج المزارعون الأمريكيون

3,800% من المنتجات ذات الأسعار الحرارية، وهي كمية الطعام اليومية التي يستهلكها الفرد تقريباً (من الرجال والنساء والأطفال) في أمريكا، وهو معدل إحتياج الفرد علي الأغلب تكون النتيجة الحتمية لفراط تناول الطعام نظام الإنحدار الكاملو المحفز للإستهلاك: يريد المنتجون وأصحاب المصانع أن تتناول الكثير من منتجاتهم، فيما يتنافسوا فيما بعضهم البعض لإستغلال ضعفنا، تستهلك مصانع المنتجات الغذائية عشرات البلايين من الدولارات سنوياً" ليتعلموا أفضل الطرق التي يستطيعوا إغواء المستهلك بها، ليتصرفو بحسب معرفتهم، إن إحساس الملوحة والحلاوة الذي توارثناه هو الشيء الوحيد الذي نحتاجه للبقاء، وعلي سبيل المثال (ساعد تذوق الأشياء الحلوه الأشخاص البدائيين أن يفرقوا بين أوراق الأشجار لمعرفة الأوراق الصغيرة سهلة المضغ لمؤنة مجهزة بالطاقة)، كانت تستخدم بإستمرار، إن ماتحتويه المنتجات قد إرتفعت لتزيد من توقعاتنا عن طعم الملوحة والحلاوة وبحصولنا علي الطعام، نشترى أكثر ليس هذا فقط، يباع الطعام في كل مكان -تباع الدونات والساندوتشات في محطات الوقود، وتقدم محلات بيع الكتب والمتاجر الشاملة القهوة والحلويات، ويمكن أن تحصل علي وجبات مشبعة عند ذهابك للعب البيسبول والأحداث الرياضية الأخرى، كما أن المطاعم إتبعت نفس النهج بتقديم الحصص البسيطة التي تقدمها المطاعم الحديثة بإلقاء الضوء علي الوجبات غير المألوفة ذات الحجم الكبير والتي تحتوي علي 1,500 سعرة حرارية، لما يحتاجه الفرد خلال يوم بأكمله.

إن الطريق إلي الطعام والتنوعات غير المحدودة في التذوق، وحتى قوة الإرادة للأشخاص المستهلكين بصورة كبيرة لا تصدق، وعندما يختلط بنشاط جسماني قليل، وللحصول علي وزن إضافي من صفات أكيدة، ولأن العامل الأساسي في التحكم بالوزن لتكون بصحة جيدة (مع عدم التدخين) وإن الإفراط في الطعام يمكن أن يحدث مخاطر صحية.

شكل جسمك يشبه التفاح والكمثري

قامت المجلات ومواقع الإنترنت بإحداث ضجة كبيرة حول الفئات الإعتباطية، فيما يتعلق بأن هنالك بعض الأشخاص يكون تخزين الكثير من الدهون لديهم في منطقة الخصر والصدر، والبعض حول الأرداف والأفخاذ، وتسمى هذه الإختلافات بالنسبة لشكل الجسم بالتفاحة والكمثري، وتستخدم العديد من المواقع الإلكترونية، قياس خصرك والأرداف لحساب معدلاتهم ومنثما تستخدمه كنقاط أساسية لتحديد الشاكلة الصحية ومخاطر تطور أمراض القلب، إن الدهون المتراكمه حول الخصر والصدر تقنياً تسمى (الدهون البطنية)، وقد تجلب الكثير من المشاكل الصحية من تلك التي حول الأرداف والأفخاذ، كما إرتبطت دهون البطن بأمراض ضغط الدم المرتفع، وإرتفاع الكوليسترول، وإرتفاع سكر الدم، وأمراض

القلب, ومن الممكن أن تكون هذه الدهون الأيضية أكثر نشاطاً" من تلك المخزنة في مكان آخر, وقد لا تكون الأسواء من أنواع الدهون الأخرى, لكن بدلاً" عن ذلك فهي وسيلة لتخبرنا عن إجمالي السمنة التي لا يمكن للوزن أو الطول أن يخبرونا عن ذلك فحسب.

أين يكون مكان خصرك الحقيقي؟ بالنسبة لمصممي الملابس فهو أكثر الأماكن نحافة في الجسم, أما بالنسبة للعلماء الذين يدرسون تأثيرات الصحة علي دهون الجسم فهي المنطقة التي بجانب السرة, وتمتد هذه المنطقة التي تستقر بها الدهون, وعلي سبيل المثال في مسح كبير عن مقياس الصحة العامة المستمره, ومسح لفحص طب التغذية, إستخدم الباحثون عملية الخطوتين لقياس خصر المتطوعين: الخطوة الأولى كانت بالضغط برفق علي عظمة الورك العلوية لإيجاد النقطة العالية, والخطوة الثانية بوضع شريط القياس فوق تلك النقطة وبمد الشريط حول المعدة, وإبقائه بشكل متوازي علي طول الأرض(أنظر الشكل 7), عادة ما تقع عظمة الورك في الخط مع السرة, مع إن البعض يحتاج أن يسحب الشريط إلي الأسفل قليلاً" من عظمة الورك, قد يكون مقياس الخصر مفيد لأن العديد من الأشخاص – وتحديداً" الرجال –يجدوا أنفسهم قد تحولت عضلاتهم إلي دهون حول البطن عند وصولهم لمنتصف العمر, ومع ذلك يظل الوزن مستقراً", قد تكون إشارة تمدد الوزن تحذيرية بوجود مشاكل في الأفق, لذلك إستخدم وزنك كنوع من التكنولوجيا البسيطة وكوسيلة إرتجاع بيولوجي –يجب أن يساعد التحكم في تمدد مقياس الخصر من 2-3 بوصات ومع مرور السنين في تحذيرك بأن تعيد تقييم حميتك و معدل نشاطك الجسماني, ببساطة إن مقياس خصرك من المرجح ان يكون شئ مفيد, قام بعض الباحثون بتأييد حساب نسبة الخصر والورك (بتقسيم مقياس خصرك والورك), وأظهرت دراسات عديدة أنه من المحتمل أن يكون قياس خصرك شئ مفيد, وأن هذا العدد الفردي الكبير لقياس فرص تطور الأمراض المزمنة مثل معدل الخصر والفخذ, وهو ببساطة أكثر شئ سهل يمكن أن يحدث.

السعرات الحرارية هي السعرات الحرارية

نتناول الطعام لأسباب فسيولوجية, للطاقة وكتل البناء الكيميائية, إن مقدرات شبه الطاقة التي يمكن أن يوصلها نوع محدد من الطعام –المحركات الصغيرة التي تمد خلايا جسمك بالطاقة- تقاس بالسعرات الحرارية, كما أن السعرات التي في الطعام هي مقدار الحرارة التي نحتاجها, لزيادة درجة حرارة لتر من الماء من 14.5 إلي 15.5 سعرة حرارية (لأكثر من جالون تقريباً), وغالباً" ماتكون السعرات الحرارية التي في الطعام هي مقدار من الطاقة التي يحرقها الشخص في كل دقيقة أثناء نومه, إذا كنت من متابعي أخبار الصحة والتغذية, وتقرأ الكثير عن كتب الحمية فمن المحتمل أن تكون قد سمعت

الكثير عن "سعرات الدهون" او "سعرات الكربوهيدرات"، والفكرة هي أن كلاهما يختلف عن الآخر، هذا ماجاءت به الدراسات التي أجريت تحت حالات صادمة مثل، إستهلاك الكربوهيدرات الخام، او البروتين، او الدهون، وفي هذه الحالات يحول الجسم الدهون الغذائية بفعالية أكثر بقليل مما تفعلة الكربوهيدرات او البروتين، لكن فيما يتعلق بالحمية الطبيعية، يحول جسمك كل من الدهون الثلاثية لنفس المعدل، كما يحدث عندما يقدم لك شخص الورود، فالسعرات الحرارية هي السعرات الحرارية، سواء كانت خمسة ألف سعرة حرارية من الأيسكريم، او اللحوم الحمراء، او المعكرونة، سيكون لها نفس التأثيرات علي وزنك.

إن نتيجة الجهل بالسعرات الحرارية هي حلول منظمة لمشاكل محيرة واجهها بعض سكان الأرض البدائيين- كيف تزود الجسم بطاقات مختلفة، بدلا" من أن يكون هنالك أنظمة مختلفة داخل الخلايا الدهنية، الكربوهيدرات، البروتين، والكحول، وتستخدم خلايا جسمك نفس مصادر الطاقة، يتحول الكثير مما تأكله نفس الطاقة (إذا كان هنالك حاجة لذلك)، يسمى الكربون السداسي في السكر بالجلوكوز، وعند تناولك القليل من الجلوكوز الموجود في مجري الدم يتم إستخدامه مباشرة من قبل الخلايا، يتصل البعض في سلسلة طويلة تسمى الجللايكوجين ثم تتخذ العضلات والكبد، وماتبقي يتحول إلي دهون ويخزن في خلايا وتبطن بين العضلات ليستخدم عند الحاجة، وإذا إقترضا أن الجلوكوز كالتنقود تستخدمه وقت الحاجة، فالجللايكوجين يكون كالتنقود التي في البنك، متوفر مع القليل من المجهود، والدهون هي المال الموجود في المخازن او الصندوق التعاوني.

هل يساعد التلاعب في شكل السعرات الحرارية في فقدان الوزن؟

إن إحدتي أكثر الحميات غرابة هي التي لم تنتشر أبدا" ولها بطولات مكتملة وستستشهد بالصور الملونة البراقة من 9 إلي 10، لمساعدتها لهم لخسارة الوزن، ويمكن أن يقود أي نوع من الحميات إلي فقدان الوزن علي الأقل لشهور قليلة، وحتى الحمية الأكثر غرابة تجعل الناس ينتبهو لكمية الطعام الذي يتناولوه فضلا" أن يكون طوعا" او كرها" طول اليوم، وعادة مايكون هذا الإنتباه كافي للحد من تناول السعرات الحرارية اليومية، إن أفضل مفاتيح التحكم بالوزن هي تلك التي تساعد وتحت من الملل الذي يفرضه العديد من هذه الحميات وعجزها عن إرضاء الذوق، مع فشل معظم الحميات الشائعة علي المدى الطويل، من وجهة النظر هذه فعلت الحميات المتوسطة ذات الفطرة السليمة، بالرغم من أن السعرات

الحرارية هي السرعات الحرارية، إلا أن الحميات عادة ما تتنوع في طريقة توصيلها لتلك السرعات، وقد يحدث إختلاف في كيفية الحصول عليها و تحديد الكمية اليومية التي نتناولها، إن أقصى حمية يمكن أن تقدم وجبات خفيفة ودسمه وهي سريعا" ما تقود للشعور بالرضاء والإمتلاء(تقنيا"يسمي الشبع)،وإن مقابلة إحتياجات الجسم للطاقة والمكونات الغذائية وتأخير إنقباضات الجوع(تقنيا"يسمي التخمة)،يعمل علي الحماية من الأمراض المزمنة،إن الكتب التي لا حصر لها والتي تتدعي بأنها ستقدم لك كل او بعض السعادة القصوي من الحميات الغذائية،وتوعد أكثرها بأكثر مما قد وصلك،عادة ما تتلاعب أشكال السرعات الحرارية في الحميات بالتركيز علي نظام غذائي واحد مهين او جري،وتشمل اكثر شيوعا"الدهون المنخفضة،السرعات الحرارية المنخفضة،البروتين العالي،مؤشر الجليسرين، وإستراتيجيات كثافة الطاقة.

الحميات قليلة الدهون ليست بالإجابة الكافية

برغم أن فكرة سلك طريق من خلال إستخدام العديد من الحميات الغذائية الخاطئة ، لأن الشئ المعروف هو أن الدهون التي بالطعام تتحول للجسم،لذلك بتحديد "دهون السرعات الحرارية" فيذهب التفكير وتكون قادر في التحكم بوزنك، برغم أن هنالك تجانس في السرور المعقول، وبرغم تركيز العديد من توجيهات الحمية المتعلقة بتقليل الدهون، ليس هنالك دليل مفيد لربط دهون الحمية مع الوزن الزائد،وفي الواقع هنالك العديد من الأدلة التي تظهر أن النسبة المئوية للسرعات الحرارية من الدهون، لهذا لم يمنع هرم الغذاء الصحي الدهون تماما"، وبدلا" عن ذلك تعامل معها وكأنها أحدي العوامل الضرورية في نظامك الغذائي، أي الدهون تختار والكمية التي يجب أن تتناولها كل هذا تمت مناقشته في الفصل الرابع.

بدون شك يوجد لدي بعض البلدان العديد من الأشخاص ذوي الوزن الزائد،وننتج عن ذلك إستخدام كمية عالية من الدهون ، وعلي سبيل المثال، إن معدل الأشخاص في الولايات الأمريكية من الذين حصلو علي الثلث من الحصه اليومية للسرعات الحرارية للدهون من الرجال والنساء (وهي نسبة مئوية عالية نسبيا")، وأن ثلثي السكان هم من ذوي الأوزان الزائدة، لكن في بعض الأماكن في جنوب أفريقيا نسبة 60%هي بالكاد للأشخاص ذوي الأوزان الزائدة،كما تساهم الدهون في ربع السرعات الحرارية.

لا أحاول أن أعفك من دهون النظام الغذائي أو أن أقل من قيمتها فهي تساهم في الوزن أو إكتسابه، كما لها تأثير علي الطاقة، تخزين الدهون والوزن، لكن إن اعتدلت في عدد تناول السعرات الحرارية مع عدد السعرات التي تحرقها لن تحصل علي وزن أذاك، خصوصا" إذا كان جزء من هذا الحرق تم بالتمارين، علي الحمية من 35 او حتي 40 نسبة مئوية من السعرات الحرارية التي من الدهون، كما ستساعد علي حماية نفسك من أمراض القلب وحالات مزمنة أخرى عند تناولك لأنواع الدهون الصحيحة أنظر الفصل 4.

قد يساعد إنخفاض الكربوهيدرات التي في الحمية لفقدان الوزن

إن إتجاه خبراء التغذية العام لفصل الدكتور روبرت أتكين، لتجنبه إستخدام الكربوهيدرات كإستحداث غير صحي لنظامه الغذائي لحوالي ثلاثون عام، وعما أصبح أي شخص يعرف أن الدهون كانت الشيء الضار في الحمية؟ كيف يمكن للعالم أن يستخدم البروتين العالي، والدهون العالية، والكربوهيدرات المنخفضة في الحمية لخسارة الوزن، والأمر صار سبب المؤسسة الطبية لإرسال حمية دكتور أتكين للمحكمة – محكمة فحص البحوث العلمية بعناية – الأطباء الذين ظهروا أذاك كانوا نصف محقين تقريبا".

وبتحديد الكربوهيدرات وتخزينها في اللحوم الحمراء، الأجبان، والبيض يعطي ذلك النظام الهضمي عمل أكثر للقيام به، وقد يساعدك هذا في الشعور بالإمتلاء لفترة أطول، وبترسيب سلسلة سكر الدم / الأنسولين يساعد ذلك في تمديد الفترة ما بين الجوع والمغصات التي تحدث قبل الجوع (أنظر "أهمية الكربوهيدرات" الفصل الخامس)، لكن بتناول كميات غير محددة من اللحوم الحمراء، والسكر، والزبد، والأجبان – كما أيد ذلك الدكتور أتكين في نسخة حميته الأصلية- فهي فكرة سيئة للحصول صحة جيدة عموما"، كما توجد طرق صحية لتقليل إستخدام الكربوهيدرات، وبإتباع هرم الغذاء الصحي وتناول الكثير من الأسماك، طيور، الفول، المكسرات، الفواكة، الخضروات، الحبوب الكاملة، والزيوت النباتية يمكن أن تعمل علي التحكم بالوزن، وحتى يمكن أن يقلل من مخاطر أمراض القلب، السكري، وبعض أنواع أمراض السرطان، وحتى أتكين بدأ وكأنه سار في ذلك الإتجاه قبل وفاته الغير متوقعة في العام 2003، وإستبدل كتابة الأخير نحو هذه النسخة حمية الكربوهيدرات المنخفضة.

قد تكون حميات الطاقة منخفضة الكثافة محيرة

هل يوجد هنالك أي إختلاف بين تناول البطاطس المعبأة والبسكويتي توصيل نفس السعرات الحرارية؟ ذكرت العديد من كتب الحمية المعروفة انه يوجد إختلاف، عندما يتعلق الموضوع بإكتساب أو خسارة

الوزن فهي تركز علي كثافة الطاقة (وتسمى في بعض الأحيان بالكثافة الحرارية)، كمفتاح للتحكم بالوزن، بالتفكير فيما إذا كان الغذاء الذي يوصل سعرات حرارية قليلة نسبيا" علي سبيل المثال، من خلال أكل الكوسا المعبأه او شرب شوربة تشعر بالإمتلاء أسرع من تلك المعبأه وبها سعرات حرارية تكاثر اللحم الحمراء والمكسرات، وتشعرك بالإمتلاء بشكل أسرع مع سعرات حرارية أقل، لذا يذهب التفكير لأن تأكل القليل، بتقسيم عدد السعرات الحرارية في طعام محدد عن طريق الوزن او الأونصة او الغرام، يصبح حساب كثافة الطاقة سهل، كما في التفاح والبطاطس والأرز المطبوخ والخص، تكون الطاقة منخفضة الكثافة بصورة كبيرة لإحتوائهم علي كمية ماء كبيرة، أما المكسرات، والخبز، والبسكويت، فيحتوا علي نسبة طاقة عالية الكثافة، لا يهم ما إذا تناول الناس طعاما متشابه في الكمية والوزن وكانت كثافة طاقة فهو يقللها ويخفض كمية السعرات الحرارية، إن الدهون الخالصة لها نسبة طاقة عالية نسبيا" (لتسعه جرام سعرة حرارية)، بالمقارنة مع البروتين الخالص والكربوهيدرات (لأربعة جرام سعرة حرارية)، تقترب النجاحات قصيرة الأجل لكثافة الطاقة في فقدان الوزن التي استخدمت لتأيد أهمية خفض نسبة الدهون في الحميات، لكننا لا نتناول كربوهيدرات ودهون خالصة -نتناول خليط منها، السلطة مع صلصة الزيت والخل والخضروات المشوية مع القليل من زيت الزيتون لها طاقة منخفضة الكثافة، لكن كذلك لها نسبة سعرات حرارية عالية من الدهون، بالإضافة إلي العديد من المنتجات الخالية ن الدهون فلها نفس مقدار كثافة الطاقة كما في المنتجات ذات الدهون، لأن الدهون قد حل محلها كربوهيدرات مكررة بشكل عالي.

قد يكون وجود سكر الدم في الحميات الغذائية هو جزء من الإجابة

تعتمد كمية إرتفاع سكر الدم علي تأكله، عند تناولك الكربوهيدرات ترتفع نسبة السك في الدم وتتفاعل كمية الأنسولين التي ينتجها جسمك مع مقدار السكر، يؤدي الخبز الأبيض، ورقائق الزرة، والمنتجات ذات الكربوهيدرات العالية إلي زيادة سريعة في سكر الدم (الجلوكوز)، بينما تؤدي الحبوب الكاملة والبقوليات وأغلب المنتجات من الفواكة والخضروات الصغيرة للزيادة بصورة بطيئة (أنظر الفصل 5)، إن الطعام المهضوم الذي يسبب نسب حادة في سكر الدم، يحفز وبسهولة إنتاج أنسولين مشابهة، كما إن الهبوط المفاجئ في الجلوكوز مع تغيرات هرمونية تولد إشارات جوع مختلفة، شملت دراسة متطورة أثنتي عشر طفل من مستشفى بوسطن، يتناولوا فطور معد بطريقة خاصة، غني بالكربوهيدرات الهاضمة تكون علي شكل وجبات خفيفة تؤكل علي مرتين في اليوم خلال فترة الصباح تقريبا"، كأولئك الذين يتناولون فطورهم وبنفس عدد السعرات الحرارية لكن كربوهيدرات قليلة سريعة الهضم، إن مقياس نسبة السكر في الدم ومؤشر نسبة السكر في الدم، مع كيفية تأثير تنوع الطعام يؤثر علي مستويات سكر الدم، كما يستخدم الأشخاص المصابين بمرض السكر مؤشر سكر الدم لتنظيم الوجبات الدسمة والخفيفة التي تسبب احتمال زيادة سكر الدم بنسبة ضعيفة، لكن مؤخرات أصبحت هذه الأدوات الأكثر إستخداما" فيما يتعلق بالحميات الغذائية، يستخدم كلا الخيارين كدليل مفيد لإختيار الكربوهيدرات ومع ذلك ليس من الضروري إتباع جداول لتنظيم الوجبات الدسمة والخفيفة بدقة، فهناك حساب تقريبي بسيط وهو: تجنب تناول المنتجات ذات المصادر عالية الكربوهيدرات، مثل

الأرز الأبيض، المعجنات، والحبوب المعدة بالدقيق الأبيض التي تحتوي علي غذاء الحبوب الكاملة، والفواكة والخضروات والبقوليات.

ساعد هرم الغذاء الصحي علي خسارة الوزن

ينبغي للطعام الصحي أن يكون غير(مفرط، وبالطبع) جيد لخسارة والمحافظة علي الوزن، كما هو الحال لصحة طويلة الأجل، وقد أيدت بعض البحوث القوية هذه الفكرة، وأظهرت بعض الدراسات التي تؤيد خسارة الوزن وأثبتتها كاثي ماكانوس وزملاءها في مؤسسة هارفارد بريقهام ومستشفى المراءة، فقد حددت عدد مائة وواحد متطوع بشكل عشوائي، لكل من الدهون المنخفضة (دهون بنسبة 20%)، او حمية الدهون المعتدلة (بنسبة 35%)، بالتنظيم مع هرم الغذاء الصحي ويتضمن ذلك تناول الكثير من الخضروات والمكسرات والحبوب الكاملة الغنية بطعم الأعشاب وزيت الزيتون لمدة ستة أشهر، وكلا المجموعتين لديهم أوزان مماثلة يريدوا خسارتها، بعد ذلك بداء المتطوعون في مجموعة الدهون المنخفضة بإستعادة أوزانهم توقف الكثير عن المواصلة في هذه الدراسة، لكن أولئك الذين ظلوا في مجموعة حمية الدهون المنخفضة إستعادوا الكثير من أوزانهم في 18 شهرا"، بالمقارنة مع أولئك الذين إتبعوا حمية الدهون المعتدلة، والتي تعتمد علي هرم الغذاء الصحي قد تجنبوا إكتساب الغرامات التي فقدوها، وظلوا ملتصقين بهذه الحمية 18 شهرا" ولأكثر من النصف، كما حافظ الكثير علي فقدان أوزانهم حتي 30 شهرا".

سبب واحد أدي لنجاح خطة الطعام هذه، وفقدان الوزن لفترة أطول هو أن تقرير المتسابقين كان مقنع جدا" مع التنوع في نكهات وطرق الطعام الجديدة، مع عدم الشعور بالحرمان.

ثلاث خطوات للتحكم بالوزن

إن وابل إغراءات الطعام الذي يقصف بنا يجعل من السهل إكتساب الوزن، كيف نتجنب إكتساب الوزن او خسارته إن كنا بحاجة لذلك؟ أقترح ثلاث إستراتيجيات متشعبة:

1- إن لم تكن نشيط جسمانيا"، تحرك الآن، وإن كنت كذلك حاول أن تزيد من مستوي نشاطك.

2- جد لنفسك برنامج غذائي يعمل علي ذلك، وإن إستراتيجيات هذا الكتاب هي خير مكان لتبداء منه.

3- كن من الأكلين المتحفظين.

أتمني أن أكون قد قدمت لك مجموعة محددة من التعليمات تضمن لك أن تتحكم في وزنك أكثر، لكن لا أستطيع أن أحرز عدد التنوع الرائع للجنس البشري، يتنوعوا في أشكالهم

أحجامهم، كبلورا الثلج، وفي عملية التمثيل الغذائي، يحبوا ويغضوا العديد من المزاقات والتراكيب، لا توجد هناك طريقة واحدة يمكن أن تقدم لكل شخص، تحتاج أن تجد ما يناسبك وتبقى عليه باستخدام قياس ووزن خصر كدليل.

ما أستطيع فعله هو إقترح العديد من الإستراتيجيات التي تناسب الآخرين وقد تناسبك أيضا".

1- تحرك الآن

● **برغم أنني قد ركزت كل إهتمامي علي جانب توازن كمية قياس الطاقة حتي الآن، إلا أن ممارسة الكثير من التمرينات الرياضية تعد من أسباب الصحة الجيدة، فهي أفضل شيء يمكن أن تقوم به للحصول علي الصحة او البقاء صحي، والتوقف عن التدخين يبعد عنك الأمراض المزمنة، لذلك إن صرف المال بصورة إنتقادية شيء ضروري للتمرينات الرياضية التي هي أكثر بكثير من كونها مجرد وسيلة لخسارة والتحكم بالوزن، في تقرير قدمه كبير الأطباء في الولايات الأمريكية المتحدة عن النشاط الجسماني، يقول أن النشاط الجسماني المنتظم:**

● يحسن من فرصة العيش طويلا" وبصحة جيدة؛

● يساعد في حمايتك من تطور أمراض القلب او أقرانها، ضغط الدم العالي او الكولسترول العالي؛

● يساعد في حمايتك من أن يتطور لديك نوع معين من أمراض السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والثدي؛

● يساعد في الحماية من أمراض السكري النوع الثاني؛

● يساعد في الحماية من إلتهاب المفاصل، وقد يساعد في تخفيف الألم وتيبس العظام عند الأشخاص الذين لديهم هذه الحالات؛

● يساعد ويحمي من فقدان العظام علي نحو تدريجي، والذي يعرف بتنخر العظام؛

● يقلل من مخاطر السقوط في سن الشباب؛ يخفف من أعراض الإكتئاب، والقلق، ويحسن المزاج؛

● يساعد في الحماية من الضعف الجنسي؛ و

● التحكم في الوزن.

● **بناء العضلات وحرق الدهون**، إن ضرورة النشاط الجسماني للتحكم بالوزن لسبب رئيسيين: حرق السعرات الحرارية التي بطريقة أخرى تنتهي بتخزين الدهون وبناء العضلات أو علي الأقل تحافظ عليها، وهي كثيرا" ما يتم تجاهلها لكنها من المكونات الضرورية للتحكم بالوزن، حتي عندما تكون نائما" تقوم عضلاتك بإستخدام الطاقة بشكل دائم، وعندما تسير، تجري، تسبح، تحمل الأثقال، ترقص، تلعب التنس، تنظف المنزل، أو تقوم بعمل أي شيء، تحرق عضلاتك سعرات حرارية أكثر، تحفز النشاطات الجسمانية خلايا العضلات لتنمو وتنقسم، مما يسبب لها ذلك النمو بقوة وحجم أكبر، كلما حرقت سعرات حرارية، كلما زادت عضلاتك، وحتى وإن كنت في راحة.

● **بدون التمرينات الرياضية، تحل الدهون محل العضلات**، إن كنت تعيش حياة تخلو من النشاط والحركة تتلف عضلاتك تدريجيا"، ويكون نفس نوع توقف النمو الذي يحدث عند إرتدائك لجبيرة العظام علي ذراعك أو قدمك، فقد يتمدد خلال السنوات أكثر من الأسابيع، لذلك من المستحيل أن تشعر أو تري ذلك، يستخدم جسمك طاقة أقل إذا ماكانت عضلاتك أقل عند راحتك ومن السهل إكتساب الوزن، عند فقدك للعضلات تجعل الأمر أكثر سؤا" لأنه عادة ماتحل محلها الدهون (أنظر الشكل8)، أن الأشخاص في سن الخمسين وليس لديهم أي نشاط جسماني، تكون هذه بداية لدائرة قاسية وصعبة الكسر، فإن إكتساب عشر كيلو غرامات خلال السنين قد يعني ذلكفقدان خمس كيلو غرامات من العضلات، وإكتساب خمسة عشر من الدهون، وتستخدم دهون العضلات المختلفة جلكوز قليل، وتحرق الكثير من السعرات الحرارية، يتغير القياس بين العضلات والدهون أكثر وأكثر لصالح الدهون، ويخفف بقية عملية التمثيل الغذائي أكثر، فمثلا يحتاج الجسم إلي طاقة أقل بقليل ليهتم بالإحتياجات الأساسية، يذهب الطعام أكثر بكثير للدهون المخزنة، قد يمثل الوزن الإضافي حاجز للنشاط الجسماني والعقلي، والذي يقلل من عملية التمثيل الغذائي أكثر، من ناحية أخرى إن التغير من العضلات إلي الدهون يجعل من السهل إكتساب الوزن، ومن الصعب المحافظة عليها، ويزيد من مخاطر أمراض القلب والسكري، إلتقيت بزميلتي مؤخرا" في إحدى "أعياد الميلاد الكبيرة" وكان كل شيء علي مايرام ماعدا شئ واحد وهو-ضغط دمها كان مرتفع جدا"، وأن طبييها الخاص أخبرها بأنها بحاجة لأن تفقد 30 كيلو غرام أو أكثر للتحكم في ضغط دمها، وكانت مصدومة من ذلك وقالت "أين كنت عندما إكتسبت كل هذه الغرامات؟" كان سؤالها رائع، إن التغيرات الجسمانية والفسولوجية التي تتشكل بإنخفاض كتلة العضلات تؤدي لزيادة الوزن، ويكون من الصعب قلبها وفي بعض الحالات تكون غير قابلة للإنعكاس.

● غرامات حماية أفضل من غرامات علاج، تعلمنا من العقود السابقة أنه من السهل **حماية** أنفسنا من إكتساب الوزن عن فقادات الوزن الزائد، في الواقع إن إكتساب الوزن يجعل أجسادنا أكثر قابلية لإكتساب الوزن في المستقبل، ويجعلك تتخلص من الغرامات الزائدة والمضاعفة والصعبة، ويجعل الأمر أكثر سوءاً، تتمثل آثارالوزن الزائد في، أمراض السكري، والقلب، والسكتات، وقد لا تختفي تماماً" حتي عند النجاح في فقدان الوزن.

إن السؤالين الكبيرين الذين يتعلقان بالتمارين الرياضية هما: **ماهي أفضل أنواع التمرينات الرياضية؟وكم من التمرينات الرياضية نحتاج القيام بها كل يوم؟**

● **رياضة المشي مفيدة للصحة**،فكر الخبراء مؤخرًا " أن النشاط الجسماني القوي يحتاج لإبقاء القلب وجهاز الدورة الدموية بصحة جيدة، وعدلت دراسات حديثة هذه الفكرة، وتعلمنا أن المشي برشاقة يقدم العديد من الفوائد ذاتها، كما يحدث عند تعرقك في الجمنازيم او عند الهرولة

مع جيرانك، هنالك رابط قوي بين المشي والحماية من أمراض القلب، في دراسة صحة التمريرض التي شملت النساء -أن معدل النساء الأتي تمشين برشاقة وخفة لمدة ثلاث ساعة في الإسبوع هن الأقل إحتمال أن يتعرضوا لنوبات قلبية بنسبة 35% خلال فترة ثمانية سنوات من النساء اللواتي يمشين بشكل منتظم، وتقدم التمارين القوية حماية مشابهة، يخفض المشي برشاقة مخاطر حدوث أمراض السكري بشكل كبير، بينما ترتبط التمارين الرياضية القوية مع مخاطر منخفضة.

ماهي "الرشاقة" بالضبط؟ هي أن تتحرك بسرعة كافية، حيث ترتفع ضربات قلبك وتنفسك وهي ليست بالسرعة التي لاتستطيعان تتحدث بشكل طبيعي، فهي حركة وكأنك تأخرت عن إجتماع مهم، إن كنت حاسب او ضابط للمقاييس يمكن أن تعرف أن المشي برشاقة يأخذ حوالي مائة خطوة في الدقيقة او المشي بخطوات سريعة لثلاثة او أربعة أميال في الساعة.

إن رياضة المشي هي البديل الأفضل للعديد من الأشخاص من الدريبات الجسمانية الأخرى لأنها لاتتطلب أي معدات خاصة، ويمكن أن تؤدي في أي وقت وأي مكان، وهي الأكثر سلامة عموماً" إن أكثر التمرينات البدنية القوية مثل، الركض وركوب الدراجة الهوائية يجعلك تحمل نفس التدرجاتعلي أمراض القلب والشرابين لفترة قصيرة، مما يمكن أن يحدث عند سيرك وأيضا" تعطيك مستوى لياقة بدنية عالية، بالرغم أن النشاط البدني القوي بعض الفوائد من السير برشاقة، ويمكن أن يحقق الكثير عن طريق الحماية من الأمراض المزمنة بالسير اليومي المفيد.

● **تدرب لحوالي ثلاثين دقيقة علي الأقل في اليوم،**بحسب ما جاء في تقرير لكبير الأطباء أنك تحتاج لحرق حوالي 2000 سعرة حرارية عمدا" في الأسبوع وهو رقم من الصعب حسابة ، لتبداء بجني فوائد النشاط البدني،فسرت معظم النصائح هذا للوقت -وتكون علي الأغلب ثلاثون دقيقة إن لم تكن كل أيام الأسبوع، لم يرد سؤال عن أن النشاطات الكثيرة أفضل من عدم الحركة، عندما تفكر في نشاط مزارعنا وأجدادنا وجداتنا العاملين كيف كان، وإن الشخص الذي عادة مايركض لخمسة أميال في اليوم يظل/تظل جالسا" لأغلب ماتبقي من ساعات العمل، لذلك فكر في أن ثلاثون دقيقة من النشاط الجسماني كحد أدني في اليوم للمحافظة علي صحتك ووزنك، وضع في الحسبان أن معظم الناس ستستفيد أكثر.

تنبيه: إن قوة نشاطك شئ مهم،فعد سيرك في مركز التسوق لمدة خمسة عشر دقيقةيساعد ذلك ضربات قلبك عند جلوسك،عظامك، وتحسين مزاجك، لكن هذا لن يقدم الكثير لقلبك، رتتيك، شرايين دمك، فيما يتعلق بالنشاط لمساعدة جهاز القلب الوعائي، لكن يجب أن تسرع من ضربات قلبك وتنفسك.

● **إجعل يومك أكثر نشاطا"**،هنالك العديد من الطرق لجعل يومك أكثر نشاطا"، يختار بعض الناس العيش بالقرب منأماكن وظائفهم ليتسني لهم السير، الركض او قيادة الدراجة الهوائية للوصول للعمل، لا يحسن الذهاب للعمل بمفردك يوميا" من صحتك فحسب، بل يقدم لك مساهمات صغيرة لصحتك وصحة الآخرين، مثل تقليل الإذحامات المرورية، وتلوث الهواء بإعادة بناء يومك يمكن أن تضيف "قليل من النشاط" له معني، وتشمل هذه الإحتماليات الصعود علي الدرج في العمل بدلا" من إستخدام المصعد؛ وأن توقف سيارتك في مكان بعيد وتأتي سيراً؛تنزل من القطار بعيداً" بمحطة او اثنين وتذهب للعمل سيراً؛ تستخدم المكنسة لإبعاد أوراق الأشجار او الجاروف لإبعاد الثلج بدلا" من إستخدام آلة نفخ الجليد وأوراق الأشجار.

● **يساعد في الإستمتاع بالوقت أيضا"**، حول العديد من الأشخاصرياضة المشي لنشاط إجتماعي، وهي فرصة للبقاء علي تواصل مع الزملاء والأصدقاء لعدة مرات خلال الإسبوع فيما يستمتع الآخرون بتحدي تعلم مهارات جديدة، مثل رياضة التجديف ولعب التنس ليحسنوا من أدائهم الجسدي، إذا أعطيت أولوية المتعة العالية للتمرينات الرياضية ، ستجد الفرصة المناسبة لممارسة النشاط البدني لثلاثون دقيقة في اليوم، أيضا"

Either in one long stretch or in several small bursts

وقد يساعدك فيالتفكير لإنفاق الوقت كالأستثمارالصعب الذي سيقدم عائد جيدلصحة طويلة الأمد.

2- جد حمية تناسبك

إذا ظل وزنك ثابت وفي النطاق الصحي، وبقدركمية الطعام الذي تتناولة تقوم بالعديد من الأشياء الصحيحة وبشكل واضح، مع ذلك يمكنك أن تنظم حميتك لتصبح أكثر صحة، إن هرم الغذاء الصحي والمعلومات التي قدمتها في الفصل التالي، يمكن أن تساعدك في إختيار الغذاء الصحيح لتحسين صحتك أكثر، مهما زاد وزنك أو كان زائدا" أصلا"، تشير البوصلة لإتجاه صحي جديد، بتناول القليل من السعرات الحرارية وحررق الكثير منها، يتجاهل العديد من الناس التمارين الرياضية وهي الجزء القوي لفقدان الوزن قد تجنبة الكثير منهم، وإنغمروا الآخرون في الحميات القاسية وكتب الحمية، وأصبح لديهم قلق في إتباع حمية محددة، أو أن يجربوا إحداها ولا يكون لها مفعول.

● يكون عمل الحميات المحسنة منخفضة الكربوهيدرات هو الأفضل، سمعنا لسنوات عديدة أن الحميات منخفضة الدهون والغنية بالكربوهيدرات هي أفضل طريق لخسارة الوزن وتحسين لياقة القلب، لكن للعديد من الناس يكون العكس هو الصحيح، وكما وصفت ذلك في الفصل الخامس والسابع، فقط الأشخاص ذوي البنية الضعيفة ونشيطة يمكن أن يتحملوا الكثير من الكربوهيدرات، أما الآخرون لا تعزز الكثير من الكربوهيدرات خسارة الوزن أو تحسن من صحة القلب.

عند إتباعك حمية أتكث وتناول بيتش وحميات أخرى معروفة علي الأقل لأول مرة، هل حصلت علي أوزان مفرطة، ومن ثم توقفت فعليا" عن تناول كل أنواع الكربوهيدرات، الخطوة الجيدة التي تتبعها طالما أنك لا تتناول أو تتناول أطعمة معبأة بكربوهيدرات منخفضة مع إمتصاص وتحويل للدهون، محدد أو مزيل للكربوهيدرات المحسنة وتذكر مع أن "تخطيم" التشديد علي الحميات لفقدان الوزن قليل الأجل، في حين أن الهدف الحقيقي الذي يجب ان نجده لنموزج غذاء صحي يمكن أن يساعد في التحكم بوزنك لسنوات، وتهدف هذه الإستراتيجيات التي وضعت في هذا الكتاب لذلك تماما".

بالتخلي عن استخدام الكربوهيدرات المحسنة لصالح الحبوب الكاملة، الخضروات، وبعض الفواكة مثل التفاح سيققل ذلك من موجات الجلوكوز والأنسولين التي تحفز الجوع، بينما التزود بالفيتامينات الضرورية والمعادن والألياف والبروتينات النباتية الأخرى، كما تقلل من فرص تطور أمراض إرتفاع الضغط العالي، أمراض القلب، السكري النوع الثاني، والإبتعاد عن الدهون المشبعة والمحولة والحصول علي الكثير من الدهون الأحادية والمتعددة الإشباع يمكن أن تزيد من إرتفاع مستويات الكوليسترول خاصتك يساعد في

الحماية من تجلط الدم، والسماح للشرابين أن تعمل بكفاءة أكثر، وتقوية عضلاتك لتستجيب للأنسولين، إن الاعتدال أو الحزر في تناول اللحوم الحمراء والمعدة وتناول الأسماك بدلاً عنها والمكسرات، البقوليات، الطيور سيقال من مخاطر الإصابة بسرطان القولون، البروستات، السكري، أمراض القلب حتى وإن ظل معدل الدهون مرتفعاً.

● **حمية صحية عالمية**، إن خطة حمية الأكل التي أستخدمت من منطقة البحر المتوسط مع عادات أخرى، وكما قدمت مؤسسة التغذية الصحية أن تناول الكثير من الخضروات والإعتدال في تناول الحبوب الكاملة والقليل من اللحوم الحمراء نسبياً، وخفض كثافة الطاقة بنحو معقول (أنظر الفصل 11)، تقدم الكثير من الخضروات ومقادير معتدلة من الحبوب الكاملة، والقليل من اللحوم الحمراء لكثافة معقولة لطاقة منخفضة نسبياً، بالإضافة للنسبة المئوية للدهون العالية نسبياً (30-45%) من السعرات الحرارية والتي تأتي بشكل رئيسي من زيت الزيتون والزيوت النباتية الأخرى، والتي تعمل على التأثير على سكر الدم بصورة معتدلة، هذا النوع من الحميات شئ أساسي متروك للتفسير الإبداعي فيمكنك أن تدمج أنواع مختلفة من الطبخات من حول العالم بإضافة إلي إبتكارك الخاص لنموذج الأكل مع تنوع كافي وإدخال المتعة مدي الحياة.

● **يجب أن تتجح هذه الحمية معك**، إن إحدي الإستجابات الفردية لإستراتيجيات خسارة الوزن المتنوعة والشاملة، والتي وجدت مستترة لتجارب سابقة خاصة بالحمية، فقد المشاركون نسبة عشرة إلى خمسة عشر غرام في نتائج الكاربوهيدرات المنخفضة ككل، وحجب ذلك ماحدث تماماً، فبعض الأشخاص في كلا المجموعتين، الكاربوهيدرات والدهون المنخفضة قد فقدوا أكثر من 25 غرام، وراء البعض القليل من التغيرات في الوزن، والعض لم يخسر أي وزن بتاتا، إن هذه الإختلافات التي علي الأرجح بسبب إختلاط جيني، بيئي، وعوامل نفسية وإجتماعية وهي في الواقع أخبار جيدة، إن مثل هذه الإختلافات الفردية هي سبب عدم تعريف هذا الكتاب للأكل الصحي بتوقف السعرات الحرارية القاسية من البروتين، الكاربوهيدرات، والدهون إلي النسب المئوية.

إن كنت من الأشخاص المحظوظين والذين نجحوا في التحكم بأوزانهم من تجربة الحمية الأولى، فيجب أن تشكر جيناتك، نفسك وعائلتك، لكن إذا جربت حمية ولم تأتي بنتيجة جيدة فلا تستسلم! فقد تكون غير مناسبة مع التمثيل الغذائي خاصتك، عادات أكلك، أو الوضع الإجتماعي، يجب أن تكون قادراً علي إيجاد حمية مناسبة لك طالما أن إستراتيجيات تجارب التحكم في الوزن تشدد علي المصادر الصحية للدهون والبروتين وتشمل النشاط الجسماني المنتظم.

3- التعود علي الأكل الدفاعي

معظم الأشخاص المقيمين في مجتمعنا بحاجة مراقبة سعراتهم الحرارية كمرآقتهم لأعمارهم ليتجنبو إكتساب الوزن نسبيا"، ويتضمن ذلك أكثر من إختبار لأنواع معينة من الطعام، او أنواع محددة من الحميات، وهذا أيضا" يعني كيفية تجنب الفرط في الطعام والذي سميتة " الأكل الدفاعي" (إستهلاك الطعام بصورة إستراتيجية والهدف الوحيد منع الآخرين من تناوله)، وهنا بعض الإقتراحات التي قد تكون مفيدة:

● **عود نفسك علي التوقف عن الأكل قبل الإحساس بالتخمة**، يجب أن تعرف أننا ضحايا ثقافتنا التي تمجد زيادة الوزن.

● **كن إنتقائي**، لا تأكل الطعام فقط لأنه وضع أمامك.

● **إختار حصص طعام صغيرة**، يجب أن تعرف أن حصص الطعام التي عادة ما تقدمها المطاعم تكون كبيرة جدا"، وأن الوجبة الواحد يمكن أن تحتوي علي المخصص الحراري اليومي، يجب أن تفكر في أحد يشاركك الطبق الرئيسي وأن تطلب المقبلات بدلا" عن ذلك.

● **إحذر تناول طبق التحلية**، تخبز مصانع كعك الجبن المبتكرة 800 سعرة حرارية و49 جرام من الدهون التي لا تصدق في القطعة الواحدة(فهي 28%دهون مشبعة او 50% أكثر من الحصص الموصي بها في اليوم)، ويحدث هبوط للعديد من الأشخاص بعدتناول الوجبة كاملةلذلك إن كنت تريد أن تطلب تحلية غنية يجب أن تتخطي الوجبة الأساسيةتماما"، أو أن تحاول مشاركتها بأربعة طرق، تناول وجبة صحية وأختمها بقطعة فاكهة أوخيار آخر قليل السعرات حتي يكون الأفضل.

● **خفف وإنتبه عند تناول طعامك**، عند تناول طعامك بسرعة تجنب أن تسبب تعقيد للإشارات التي يولدها الجهاز الهضمي "لقد إمتلئت" إن تناول الطعام بسرعة معتدلة يعطي المعدة والمصران وقت لإرسال الرسائل للمخ.

● **انتظر أنك حقا" مهتم كن مبدا"** في خيارات تناولك لسعرات منخفضة، لا تحب عائلتك وأصدقائك حتي الموت مع السعرات الحرارية التي لاتحتاجها.

● **عندما تأكل تتبع السعرات الحرارية في طعامك**، لا أعني أن تحسب عدد السعرات الحرارية شكليا"، فقط كن حذرا" لما تأكل وتشرب علي سبيل المثال، المشروبات الغازية المحلى والعصائر يمكن أن تكون مصدر ضخم للسعرات الحرارية غير المرئية والتي يمكن أن توقفها من حميتك ببساطة، إن تناول كوب صغيرمن العصير عند الصباح جيد

تماماً"، لكن تناول العديد من الأكواب خلال اليوم يزيد المئات من السرعات الحرارية الإضافية، وتذكر أن بتناول برتقالتين تحصل علي نفس عدد السرعات الحرارية كما تحصل عليها عند شربك كوب العصير، أما الصودا فهي الأسوأ لأنها لا تعطي شيئ غير السرعات الحرارية.

● **وجبات تفسد شهيتك**، تذكر الخط المروع عند تناول الوجبات الخفيفة او المقبلات قبل الوجبات، وعندما تطلب من والدتك بعض الكعك او الفشار (الذرة المحمص)، في وقت متأخر بعد الظهر؟ "سوف يفسد عليك الوجبة الرئيسية" وستكون محقة (بالتأكيد)، لذا استخدم هذه القاعدة لمصلحتك.

● **التقليل من الإغراءات**، يصعب عل العديد منا تجاهل وجود الشيكولاتة، الكعك، رقائق البطاطس، والحلويات، في الثلاجة او علي الرفف، فبعده عن العين لايعني بعده عن القلبوبعده عن المنزل او الشقة، ومع ذلك يقدم رادع قوي في أماكنهم، إحتفظ بمؤنة ووجبات خفيفة ومنخفضة السرعات الحرارية مثل، التفاح، الجزر، بسكويت الحبوب الكاملة في متناول اليد وعندما تريد حقاً أن تأكل.

● **توخي الحذر**، لا تنسي أن هدف العديد من مصانع المنتجات الغذائية أن تشتري الكثير من منتجاتهم، ومحاولة إستغلال ضعفك وتدمير دفاعاتك، ستحتاج أن تكون ذكي لتتجنب أن تقع في هذا الفخ.

● **إجعل ذلك سهلاً**، هنا حقائق واضحة لأبحاث تتعلق بالحيوان: إن تغذية الفئران "طعام الفئران" او تغذية القرود "غذاء القرود" لا تزيد من وزنهم كثيراً" مثل الحيوانات الأخرى التي تحصل علي تنوع من الطعام، وربما الشئ نفسه يحدث للإنسان، فكر في آخر مرة تجولت فيها داخل كافيتيريا، ووجدت الكثير من الطعام عن ما تعودت علي أكله، لم يرد سؤال عن هل نحتاج التنوع في الحميات الغذائية، فالتنوع في الطعام يجلب التنوع في المكونات الغذائية التي هي ضرورية للصحة الجيدة، قد تكون إستراتيجية البساطة في كل وجبة أفضل لبعض الأشخاص، فقد تأكل القليل إذا ماكانت وجباتك كاملة عبارة عن أطباق الدجاج والخضروات، عن أن تقوم بإعداد أطباق مغرية متعددة، تجري هذه التبسيطات نحو ساحة السوق التي تقدم فيها مصانع المنتجات الغذائية تنوعات في الأغذية التي تخدع ولا تساعد علي النمو، لكنها علي عكس ذلك قد تساعد في تمدد إتجاه محيط خصرك.

إن التحكم بالوزن ليس بالشئ المستحيل، ولا يعني أنك تحتاج إلي وسيلة لحمية غذائية لحرمان، مملة، ومكررة، يمكن للكثير من الأشخاص أن ينجحوا في التحكم بأوزانهم ولفترة طويلة وبسرور، وبمجهود واع وإبداعي، لكن باتباع حمية معقولة قريبة من التمارين الرياضية اليومية.

هنالك العديد من المبررات، فيما الإنزعاج؟ ستتحكم في آلية جسمك، وهذا وحده يعطيك إحساس بالإنجاز والتصميم الذي يدفعك لمناطق أخرى في حياتك، إن مراقبة وزنك مع إتباع حمية صحية وتمارين رياضية يمكن أن يعطيك طاقة أكثر، وأخيرا " إن الثلاثي المكون من الوزن الصحي، الحمية الصحية، والتمارين الرياضية الصحية يقدم لك الطريقة الأفضل والأكثر فعالية للحماية من الأمراض عيش حياة أطول.

المصطلحات

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Pump blood: ضخ الدم | Birth Defects: عيوب خلقية |
| Heart Disease: أمراض القلب | Nutrition: تغذية |
| Heart Attacks: نوبات قلبية | Carbohydrates: سعرات حرارية |

| | |
|---|---|
| Supplements: مكملات Cancer: مرض السرطان Diabetes: مرض السكري Digestive Disorders: مشاكل الهضم Healthy Diet: حمية صحية Alzheimer Disease: داء الزهايمر Atherosclerosis: تصلب الشرايين Blood Sugar: سكر الدم H.D.L: بروتين مرتفع الكثافة | Fats: الدهون Early Death: المت المبكر Colon Cancer: سرطان القولون Pancreatic Cancer: سرطان البنكرياس Poison Pellet: كتلة سامه Trans Fats: الدهون المحولة Artery- Clogging: إنسداد الشريان التاجي |
|---|---|