



أكبر 10 أكاذيب حول التغذية (الجزء الثاني)

كما وعدناكم، إليكم تتمة العشر أكاذيب حول التغذية:

3- هل الأطعمة الخفيفة صحية؟



هل سبق لك أن تذوقت الأطعمة التي تمت إزالة جميع الدهون منها؟

حسنا، إنه يشبه مذاق "الكرتون". لا أحد يريد أن يبتلعه. يعلم صانعو الأغذية هذا الأمر جيدا، لذا فهم يضيفون أشياء أخرى لتعويض نقص الدهون. عموما، فهي تكون على شكل سكريات: السكر، محلول الجليكوز، الفركتوز، أو المحليات الإصطناعية مثل الاسبارتام. تزيد هذه الأغذية الرغبة في الأكل. تشعرك الدهون، على العكس من ذلك، دائما بالشبع، لأنها تبقى لفترة طويلة في المعدة ليتم هضمها من قبل العصارات الهضمية. وبالتالي فإنه من الصعب إنقاص الوزن عندما نتناول منتجات قليلة الدسم.

4- هل البيض مضر بالصحة؟

من أعظم مفاخر أخصائيي التغذية تلويث سمعة واحدة من أفضل الأطعمة لدى الإنسان: البيض.

يعتبر أصفر البيض، وفقا لهم، أكثر خطورة من دراكولا "Dracula" لأنه غني جدا بالكوليسترول، وبالتالي فهو يجعلك في مرمى أمراض القلب. صحيح أن أصفر بيضة كبيرة يحتوي على 212 ملغ من الكوليسترول، وهو مرتفع مقارنة مع الأطعمة الأخرى. ولكن كما تبين أن الكوليسترول الغذائي لا يرفع من الكوليسترول الدموي. فالكوليسترول الدموي يتم إنتاجه من طرف الكبد، انطلاقا من السكر.

أجريت دراسة ضخمة على 4 ملايين شخصا، نشرت مؤخرا في المجلة الطبية البريطانية "British Medical Journal" توصلت مجددا إلى أنه باستثناء الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري فإن

تناول بيضة كل يوم لا يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، بالعكس يمكن أن يقلل من خطر السكتة الدماغية. بالإضافة إلى ذلك فأصفر البيض غني بشكل رائع باللوتين "lutéine" وزيكسانثين "zéaxanthine" اثنين من مضادات الأكسدة التي تحمي العينين ضد إعتام عدسة العين والضمور البقعي.

5- هل أكل الكثير من البروتينات مضر بالكليتين؟

تم انتقاد الحميات الغذائية التي تعتمد نسبة عالية من البروتينات بشدة لتسببها في مشاكل الكلي وهشاشة العظام. مرة أخرى، العكس هو الصحيح. يزيد تناول البروتينات على المدى الطويل من صلابة العظام ويقلل خطر الإصابة بالكسور، وفقا لحصيلة العمل الضخم الذي تم انجازه مؤخرا من طرف باحثين من جامعة كونيتيكت "Connecticut" (الولايات المتحدة الأمريكية). وصف تقييد استهلاك البروتينات بـ"الخطير" بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام. فيها يخص الكلي: أظهرت دراسات معمقة أنه لا توجد أي صلة بين الحمية الغذائية الغنية بالبروتينات ومشاكل الكلي عند الأشخاص في صحة جيدة.

وهذه الحالة لا ينبغي تطبيقها على الأشخاص الذين يعانون من الفشل الكلوي، حيث ثبت بوضوح أن انخفاض البروتينات عندهم أفضل للحفاظ على وظائف الكلي. تناول المزيد من البروتينات وقليل من الحبوب يخفض من ضغط الدم ومستويات الكوليسترول وخطر الإصابة بأمراض القلب.

لا تخافوا أبدا من البروتينات ولكن خذوا معها كميات جيدة من الخضار اعتبارا لمفعولها القاعدي.

6- هل الزيوت النباتية أفضل؟

تعتبر الزيوت النباتية الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة جيدة للصحة لأنها تقلل من مخاطر القلب.

لكن هناك سوء فهم كبير: جميع الأحماض الدهنية غير المشبعة ليست متساوية. فالأحماض الدهنية غير المشبعة أوميغا-6 تصيب بالتهابات (مضرة للشرايين)، في حين أن الأحماض الدهنية أوميغا-3 مضادة للالتهابات (نافعة للشرايين).

الإنسان بحاجة إلى إلى استهلاك أوميغا-3 و أوميغا-6 بالتناسب: إذا كان يأكل مزيدا من أحد الأنواع، فيجب عليه أيضا تناول المزيد من النوع الثاني. يلزم تناول ضعفين إلى أربعة أضعاف من أوميغا-6 مقارنة مع أوميغا-3. يزخر النظام الغذائي الحديث بالأوميغا-6 (توجد بزيت عباد الشمس والذرة)، و يفتقر إلى الأوميغا-3 الموجود في (زيت بذور الكتان، وزيت الجوز وزيت بذور اللفت، زيت السمك)، وهذا ما يفسر جزئيا ارتفاع أمراض القلب.

لتحسين نسبة oméga-6/oméga-3 الخاصة بك، يجب عليك التقليل من استهلاك زيت عباد الشمس والذرة، وتكثر من استهلاك زيت بذور الكتان وزيت بذور اللفت والجوز والسمك الدهني.

تحذير: تعتبر الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة غير مستقرة: فهي تتأكسد بسهولة ثم تصبح سامة وضارة بالصحة. وهذه الأكسدة تحدث عندما يتم تخزين الزيوت في قنينات شفافة، معرضة للشمس، وعندما تترك القنينات مفتوحة بدون غطاء، و تكون أسرع عندما تسخن.

لذا يرجى الحفاظ على زجاجات الزيت النباتي في مكان معتم، وبارد، ولا تنسوا الغطاء. وإذا كنتم تعيشون لوحدهم أو مع شريك، فمن الأفضل اختيار قنينات صغيرة، وذلك لتجنب الإحتفاظ بزجاجة مفتوحة لأسابيع عديدة.