

أكبر 10 أكاذيب حول التغذية

وجبة الإفطار المثالية:

يستهل اليوم بوجبة مثالية متوازنة تتألف من منتجات الألبان، الفاكهة ومشروب ..."

هذه النصائح مستمدة مباشرة من توصيات رسمية لتناول، خلال وجبة الإفطار، شريحة من الزبدة والمربى وعصير البرتقال وكأس من الحليب. نعثر على خرافات متعددة من هذا القبيل على علب الحبوب التي تصف الإفطار المثالي للأطفال الذي يتكون، على سبيل المثال، من "رقائق الذرة مع الحليب (للكالسيوم) وعصير البرتقال (للفيتامينات). كل هذا خطأ، خطأ، خطأ على طول الخط.

تعتبر وجبات الإفطار هذه بمثابة قنابل السكر: عصير البرتقال غني بالفريكتوز، "أسوء سكر" الذي يرفع من نسبة السكر في الدم ويتحول إلى دهون سيئة. الحليب غني ب"لاكتوز" والذي يمثل شكلا آخر من السكر. الخبز مع المربى أو الحبوب غني بالكربوهيدرات أيضا. يتحول نشا الخبز عند الاتصال باللعاب إلى كليكوز مما يتسبب في الرفع من نسبة السكر في الدم بشكل سريع بضع دقائق بعد امتصاصه.

تُرْغم كثرة السكر في الدم البنكرياس على انتاج كتلة من الأنسلين الذي يمكن أن يتسبب في نقص السكر في الدم في الساعة 11 صباحا مع انخفاض الطاقة وزيادة الوزن في شكل دهون قبيحة.

قام باحثون في جامعة كانساس "Kansas" لعلم التغذية بنشر دراسة في فبراير 2010 تبين أن وجبة الإفطار يجب أن تكون غنية بالبروتينات، على عكس ما يروج له، قليلة الكربوهيدرات، فكثرة البروتينات تزيد من الطاقة وتنقص من الإحساس بالجوع خلال اليوم دون الزيادة في عدد السعرات الحرارية الممتصة خلال اليوم. في الواقع، يتم تعويض، و لو لم يبذل أي جهد، السعرات الحرارية الإضافية المستهلكة خلال وجبة فطور غنية بسعرات حرارية منخفضة خلال الوجبات الأخرى بشكل غير ملحوظ.

بالإضافة إلى ذلك، قد قلل تعويض الكربوهيدرات بدهون جيدة من ارتفاع تحلون الدم (نسبة السكر في الدم) وزاد من الإحساس بالشبع بل و حد من الرغبة الشديدة في تناول وجبات خفيفة خلال النهار.

إذن، يجب أن تحتوي وجبة الفطور الجيدة على كمية كبيرة من البروتينات والدهون الجيدة. ينصح بشكل كبير إضافة أطعمة مثل البيض، عجة البيض، الأفوكادو وشريحة من سمك السلمون، الزيتون، جبن الغنم، الجوز واللوز وغيرها من المكسرات. سيعطيك هذا شعورا حقيقيا بالشبع والطاقة وشهية معتدلة في

منتصف النهار وصحة جيدة.

هل يفيد الحليب العظام؟

ليس هناك أدنى دليل على أن الحليب يجعل العظام قوية ويمنع الكسور، حتى أنه قد ثبت العكس في دراسة جديدة لهارفارد " Harvard". يضاعف الإكثارمن الحليب خلال فترة المراهقة من خطر الإصابة بكسور الورك لدى الرجال أما عند النساء فلا يغير شيئا. بالإضافة إلى ذلك، حسب دراسة 2012 التي تم نشرها في المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة " American Journal of Epidemiology" فالرجال الذين قاموا خلال فترة المراهقة بشرب الألبان بكمية كبيرة أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستات.

تشجيع الناس على استهلاك 3 إلى 4 من منتجات الألبان يوميا "بهدف تجنب الكسور" خطأ محض. فترقبوا الأكاذيب الأخرى في المقالات المقبلة!