



## أكبر 10 أكاذيب حول التغذية (الجزء الثالث)

كما وعدناكم، إليكم تتمة العشر أكاذيب حول التغذية:

### 7- هل الدهون المشبعة سيئة؟

في الستينات، تقرر فجأة أن الدهون هي المسؤولة عن أمراض القلب وخاصة الدهون المشبعة.

خلصت مراجعة كبيرة من المقالات العلمية المنشورة عام 2010 بشكل دائم إلى عدم وجود علاقة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب. لا يوجد أي سبب لحرمان نفسك من اللحوم الدهنية، زيت جوز الهند أو زيت نواة النخيل، الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة، وحتى الزبدة والقشدة الطرية إذا كنت تتحمل المنتجات الحليبية.

تعطيك الأطعمة الدهنية شعورا قويا ودائما بالشبع، لأنها تأخذ وقتا طويلا لهضم. وتظل لفترة طويلة في المعدة مقارنة مع الكربوهيدرات والبروتينات. إذن فهي تسمح بتنظيم أفضل للشهية، والحد من تناول الوجبات الخفيفة، وتمنحك شعورا أفضل، وتكون أكثر نشاطا وتساعدك على استعادة وزنك الطبيعي.

### 8. هل يجب أن يأكل الجميع الحبوب؟

تبدو ضرورة استناد نظامنا الغذائي على الحبوب منافيا للمنطق.

بدأ الإنسان انطلاقا من الثورة الزراعية، التي حدثت في فترة زمنية قصيرة على سلم التطور، في تناول الحبوب، و منذ ذلك الحين لم يطرأ على مورثاتنا أي تغير تقريبا. الإنسان الحديث ما هو إلا صياد يلبس لباسا عصريا تعتليه ربطة عنق لا أقل ولا أكثر! لم يتغير جهازه الهضمي ولم يتم تصميمه لهضم كميات كبيرة من الحبوب.

الحبوب فقيرة من حيث مواد القيت الأساسية، مقارنة مع الخضار، و كاملة لاحتوائها على حمض الفيتيك بكثرة، الذي يرتبط مع المعادن في أمعاء الإنسان، الشيء الذي يمنع امتصاصها، مما يسبب سوء التغذية.

يمكن أن يسبب القمح أكثر الحبوب شيوعا في الدول الغربية كل أنواع مشاكل الصحة، بعضها طفيف،

والبعض الآخر خطير.

يحتوي القمح الحديث على كميات كبيرة من خليط من البروتينات التي تسمى الغلوتين " gluten التي تسبب للناس الأرجية والحساسية المفرطة و عدم التحمل. في هذه الحالة، يمكن لجدار الأمعاء أن يتلف اذا تم تناول الغلوتين، مما يسبب الألم والانتفاخ والاسهال والتعب. ارتبط استهلاك الغلوتين أيضا، في دراسات جادة، بالفصام، وهو مرض عقلي خطير.

يمكن اذا أن يكون تخفيض حصة الحبوب في النظام الغذائي صحيا، شريطة بالطبع أن يتم استبدال السعرات الحرارية المفقودة بزيادة استهلاك الخضروات والفواكه والمكسرات (الجوز والبندق واللوز والجوز ...) وغيرها من الأطعمة الغنية بمواد القيت.

### 9. هل صحيح أن السكر مضر لأنه عبارة عن "سعرات حرارية فارغة"؟

يعتقد كثير من الناس أن سكر المائدة مضر لأنه مجرد "سعرات حرارية فارغة". صحيح أن السكر فقير جدا من حيث مواد القيت الأساسية، ولكن المشكلة الحقيقي أكبر من ذلك.

يسمى المتخصصين سكر المائدة السكروز. يتكون السكروز من جزيئة واحدة من الجليوكوز وأخرى من الفريكتوز.

ومع ذلك، يعتبر الفريكتوز سكرًا سيئًا، عندما يتم استهلاكه بمفرده. عوض أن يستخدم لتوفير الطاقة للخلايا أو الدماغ، مثل الجليوكوز، فالفريكتوز يتم استقلابه من طرف الكبد التي تقوم بتحويله الى دهون ثلاثية " triglycérides " هذه الدهون تنتقل عبر الدم وتزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

ينتج عن تناول الكثير من الفريكتوز مقاومة للأنسولين واللبتين التي تعتبر المرحلة الأولى نحو السمنة ومرض السكري. وبالتالي فسكر المائدة هو المسؤول الرئيس عن مشاكل الوزن، ومما لا شك فيه فهو أسوأ العناصر التي يتضمنها نظامنا الغذائي. للأسف، فهي رخيصة جدا وعليها اقبال مرتفع وبالتالي فهي واحدة من بين المكونات الأكثر استخداما في الصناعات الغذائية. حتى أنه يعتبر المادة الخام الرئيسة في قطاعات صناعية بأكملها مثل: الحلويات والمعجنات والمربى وصناعة المشروبات.

وأخيرا، بدلا من محاربة الدهون في نظامكم الغذائي ، يجب عليكم القضاء نهائيا على السكر وستلاحظ أن جسمك يستعيد وزنه الطبيعي بكل هدوء ، دون اللجوء إلى أي شيء آخر.

### 10. هل الدهون مسيبة للسمنة؟

يعتقد معظم الناس أن الدهون تجعل المرء سميئا. تتراكم الدهون تحت الجلد وتجعل جسمنا ضخما ورخوا.

ولكن ليس بهذه البساطة. صحيح أن الدهون تحتوي على سعرات حرارية أكثر في كل غرام مقارنة مع الكربوهيدرات والبروتينات. ولكن من ناحية أخرى، لدينا نفور طبيعي من تناول الكثير من الدهون، لأن الدهون تسبب بسرعة شعورا بالشبع و أحيانا الغثيان، لأننا لا نهضمها بسهولة، وخاصة عندما يتم

استهلاكها وحدها. فهي ليست كالسكرالذي يمكن أن نستهلكه بكميات هائلة دون أن نشعر. فليس هناك تقريبا أي فرق في نقصان الوزن بين نظام غذائي يفتقر إلى الكربوهيدرات وآخر يفتقر إلى الدهون. على العكس، تبدو الحميات الفقيرة إلى الكربوهيدرات أكثر فعالية على المدى الطويل. بالإضافة إلى ذلك، يحافظ هذا النوع من الحميات بشكل أفضل على صحة القلب والأوعية الدموية.