

## النصائح الغذائية التي يجب توديعها مع عام ٢٠٢٠



النصيحة هذه تدعي بأن تحويل الفواكه والخضراوات إلى عصائر من خلال الدمج والمزج يعني تناول كميات متنوعة ومختلفة من الفيتامينات والمعادن. ولكن ما يحصل هنا هو أنه يتم حرمان الجسم من الألياف كما أن المقاربة هذه تعني استهلاك كميات أكبر من السعرات الحرارية مقارنة بتناول الخضراوات والفواكه بشكلها الطبيعي، فالكميات التي يتم وضعها من أجل الحصول على العصير هي ضعف ما يمكن للشخص تناوله.

كما أن العصائر هذه تحتوي على كميات أعلى من السكر وذلك لأنه مثلاً حين يتم إضافة الفراولة والبطيخ وفواكه أخرى فإن معدلات السكر في العصير سترتفع كما أن الجسم سيمتصها بشكل أسرع ما يؤدي إلى ارتفاع معدلات السكر في الدم بسرعة ما قد يضاعف نسبة الإصابة بالسكري.

مضغ العلكة وغسل الأسنان وشرب الماء لكبح من الشهية

الأطباء والخبراء يؤكدون بأنه لا يمكنهم فهم العلاقة بين القيام بهذه الأمور وبين كبح الشهية. برغم أن النصائح هذه قديمة لكن تحذيرات الخبراء تعالت خلال فترة جائحة كورونا مطالبين الجميع بعدم تجويع أنفسهم خصوصاً أن الجسم يحتاج إلى كل المواد الغذائية من أجل تقوية جهاز المناعة.

المشكلة التي فرضت نفسها خلال العام الحالي هي أن الإغلاق التام والبقاء في المنازل جعل كميات الأطعمة المستهلكة أضعاف ما كانت عليه سابقاً وبالتالي الغالبية الساحقة عانت من زيادة في الوزن وهذا ما دفعهم إلى اللجوء إلى الإنترنت للحصول على نصائح غذائية.

جميع هذه النصائح تؤسس لعلاقة غير صحية مع مبدأ الجوع، فتحول من إشارة طبيعية صحية إلى ما هو سيئ. ناهيك أن تجويع النفس بهذه الطريقة سيؤدي إلى تناول كميات مضاعفة لاحقاً.

عدم تناول الأطعمة التي يكون لونها أبيض أو بنياً

النصيحة الغذائية هذه تعني عدم تناول الخبز الأبيض والباستا البيضاء والأرز الأبيض والسكر الأبيض والملح والبطاطس البيضاء وغيرها. الأطعمة البنية هي الأرز البني، اللوز، الجوز، السكر البني، الشوكولاتة بعض الحبوب كالفصولياء والعدس البني بالإضافة إلى التمر وغيرها.

ولكن عدم تناول هذه الأطعمة التي بعضها يحتوي على سرعات حرارية عالية يعني حرمان النفس من تناول أطعمة مفيدة جداً للجسم فمثلاً البصل والتمر والثوم والفطر والبطاطاس وغيرها تحتوي على معدلات عالية من مضادات الأكسدة التي يحتاج إليها الجسم.

المشكلة لا تكمن في لون الأطعمة بل بالكميات، فتناول كل الأنواع باعتدال هو الحل.

يجب تناول اللحوم أولاً ثم السلطات لأنها تساعد في عملية الهضم

لا أهمية في الواقع للطعام الذي يتم تناوله أولاً وذلك لأن الأطعمة في المعدة سيتم خلطها ومزجها مع

العصارة الهضمية التي تحولها إلى سائل كثيف يسمى الكيموس، ولاحقاً يتم نقلها إلى الأمعاء الدقيقة حيث يمتص الجسم المواد الغذائية وحيث تستكمل عملية الهضم بشكل كلي. تناول اللحوم أولاً يعني الشعور بالشبع بشكل أسرع وبالتالي لن يتم تناول السلطة، وعليه يجب تناول السلطة أولاً لضمان الحصول على المواد الغذائية التي تحتوي عليها.

الصوم مرة واحدة في الأسبوع لـ ٢٤ ساعة

الكل يعرف فوائد الصيام ولكن المقاربة المعتمدة مؤخراً والقائمة على عدم تناول الطعام لـ ٢٤ ساعة كاملة مرة واحدة كل أسبوع خطيرة جداً وذلك لأنها تتلاعب بمستويات السكر في الدم، وتصبح مهمة المحافظة عليه وبالتالي عدم القدرة على المحافظة على معدلات الطاقة.