دليلك إلى اختيار النظام الغذائي المثالي

بيّنت دراسة صادرة حديثاً عن جامعة تكساس الطبية بالولايات المتحدة الأميركية The University of Texas Medical Branch Health (UTMB) أن صحة الجسم ورشاقته تتوقفان على التوازن الدقيق لخمسين مغذياً على الأقل تتضمّن مصادر الطاقة (السعرات الحرارية) المتأتّية من عناصر الغذاء الرئيسة، كـ"الكربوهيدرات" والدهون والبروتينات. ويقسم الباحثون هذه المغذيات، إلى 13 فيتامينا ً و15 معدناً أساسياً و24 حمضاً أمينياً (يتم الحصول عليها من هضم البروتينات) واثنين من الأحماض الدهنية الأساسية. وذكرت نتائج هذه الدراسة أن 30% من التفاعلات الكيميائية في الجسم تتوقف على استخدام كميات ضئيلة من المعادن والكثير من الفيتامينات التي تحقّق الحيوية والطاقة والوزن المثالي. في هذا الموضوع اطلعنا من الاختصاصي في التغذية العلاجية الدكتور أكرم إبراهيم رشيد على دليل اختيار النظام الغذائي المناسب لاحتياجات الجسم المختلفة من الطاقة. تؤثّر عوامل ثمانية على الأقل على متطلّبات التغذية المثالية، أبرزها: السن والجنس والحالة الصحية والتمرين الممارس والتاريخ الصحي للعائلة. وقد قام الباحثون بتحديد 4 طرق لقياس احتياجات الجسم من الطاقة، هي: 1- تحليل النظام الغذائي: يُعدّ تحليل النظام الغذائي أمراً ضرورياً لاختيار الأطعمة المناسبة لاحتياجات الجسم من الطاقة كالسكر والملح والكافيين والدهون والبروتينات. وفي هذا الإطار، يؤكّد باحثو التغذية أن طبيعة الجسم تحدّد نوع الغذاء المناسب له: فعلى سبيل المثال، يسمح ارتفاع معدّل الأيض الغذائي في الجسم بتناول المزيد

من الكربوهيدرات (طاقة سريعة)، بعكس الجسم منخفض الأيض الذي يوصى بتناول البروتين (اللحوم الحمراء والأسماك والدجاج) كعنصر أساس في النظام الغذائي الخاص به، ما يعزّز الشبع لفترات طويلة ويقلّل كمية السعرات المستمدّة من الطعام. 2- تحليل كيميائي حيوي: يشمل إجراء فحوص مخبرية تحدّ نسبة المعادن والفيتامينات في الدم، ما يساعد الطبيب على تحديد نظام التغذية الأمثل للجسم. وتعكس هذه الفحوص قدرة المغذّي على أداء وظيفته في الجسم: فالحديد، على سبيل المثال، عنصر حيوي لخلايا الدم الحمراء يضطلع بنقل الأوكسجين إلى أعضاء الجسم كافّة. ويُمكّن هذا الفحص من معرفة حال الحديد في الدم، وبالتالي تحديد النظام الغذائي المناسب لاحتياجات الجسم من الحديد. 3- تحليل الأعراض: يعتمد على اكتشاف الأعراض الصحية الناتجة عن نقص بعض المغذيات في الجسم. فعلى سبيل المثال، ترتبط تقرّحات الفم بنقص في فيتامين "أ" A، والتشنجات العضلية بنقص "الماغنسيوم" وانخفاض الطاقة والضعف بنقص فيتامينات "س" C و"ب3" أو "ب5". ولكن، لا يحبّذ الخبراء تلك الطريقة في القياس كونها تعتمد على ظهور الأعراض المرضية كمؤشر أساسي على نقص بعض الفيتامينات والمعادن في الجسم، ما قد يؤخّر العلاج. 3- تحليل نمط الحياة: يساعد هذا التحليل على تحديد احتياجات الجسم من الغذاء بناءً على نمط الحياة المتّبع. وفي هذا الإطار، ترتفع الاحتياجات الغذائية للرياضي مقارنة بالشخص العادي، كما تختلف هذه الاحتياجات حسب طبيعة البيئة المحيطة بالفرد، فمن يعش في المدينة قد يعاني من إجهاد مستمر وارتفاع في معدّل سموم الجسم مقارنة بمن يعيش في الريف، ما يحتّم عليه اتّباع نظام غذائي يعتمد على تناول الألياف الغنيّة بالمواد المضادة للأكسدة للتخلص من الشوادر الحرّة في الجسم. - النظام الغذائي: يعتقد خبراء التغذية أن ثلثي متوسّط السعرات الحرارية اليومية قد تستمدّ من الدهون والسكر المكرّر والدقيق الأبيض والتي أطلق عليها اسم "السعرات الخالية" لخلوّها من أيّة مغذّيات، وتتواجد هذه السعرات غالباً في الأطعمة المصنّعة (الكيك والكعك والبسكويت والوجبات السريعة). فيحتوي القمح، على سبيل المثال، على 15 مغذّياً يتم نزع غالبيتها خلال عملية التكرير التي تحوّله إلى دقيق أبيض، ما يعني فقدان 87% من المعادن الحيوية (الزنك والكروم والمنغنيز)، ليحتفظ بمغذيات أربعة منها حصراً، هي: الحديد وفيتامينات "ب1" و"ب2" و"ب3". ويؤكد خبراء التغذية في "هيئة الغذاء والدواء الأميركية" FDA أنّه لا يمكن الاعتماد على النظام الغذائي أو المكمّلات الغذائية أو التمرينات الرياضية وحدها من أجل الوصول إلى الوزن الصحي، بل يجب تكامل العوامل الثلاثة سالفة الذكر. لذا، يُوصى أوّلاً بالتحقّق من النظام الغذائي الحالي لتحديد النظام الغذائي الأمثل للجسم. - نصائح يومية لتغذية صحية: 1- تناولوا الحبوب الكاملة والبقول (الفاصولياء والعدس والشوفان وحبوب الذرة). 2- أكثروا من تناول الأطعمة الجيّدة الغنية

بالمعادن والفيتامينات (الفاكهة والخضر والحبوب الكاملة). 3- تناولوا البروتين من مصادر مختلفة عن اللحوم الحمراء، كالمكسرات والأسماك والبقول ومنتجات الألبان الخالية من الدسم. 4- اهتمّوا بزيادة وعيكم الغذائي عن طريق معرفة الفوائد المختلفة للأطعمة التي يجب أن تشكّل على الأقل نصف مكوّنات نظامكم الغذائي اليومي، أبرزها: - البروكولي والجزر والبازيلاء والفراولة والتوت الغنيّة بمضادات الأكسدة. - الليمون والغوافة والبرتقال والليمون الهندي (الغريب فروت)، وتمثّل المصادر الرئيسة لفيتامين (C). - البذور والمكسّرات والأسماك التي تصنّف من بين الأطعمة الغنيّة بالدهون والأحماض الأساسية. - الفاصولياء والبقول بأنواعها لأنّها مصدر جيّد للبروتين والكربوهيدرات المعقّدة. - البيض والأسماك والدجاج التي تعدّ من مصادر البروتين الغنيّة بالمغذّيات. * فوائد صحية: يعتمد نظام التغذية المثالية على تناول الفيتامينات والمعادن الهامّة لصحة البدن، ما يدفع اختصاصيي التغذية من أنحاء العالم كافّة إلى تطبيقه مع مرضاهم لما له من فوائد صحية جمّة، أبرزها: - تقوية الذاكرة والتغلب على صعوبات التعلّم لدى الأطفال. - زيادة الطاقة وتحسين القدرة على مقاومة الإجهاد والتعب المزمن. - الوصول إلى ذروة الأداء البدني وشحذ الطاقة اللازمة لقوّة العضلات. - تأخير علامات الشيخوخة والحفاظ على مظهر الشباب. - القضاء على التوتر والتمتّع بالهدوء النفسي والاسترخاء. - مكافحة الالتهابات وتقليل فرص الإصابة بالسرطان لما له من تأثير فعّال في تقوية جهاز المناعة في الجسم. - إنقاص الوزن وتحطيم حاجز الدهون وتخليص الجسم من السموم.