تعالوا نتوقف عن حساب الوحدات الحرارية

على الرغم من رواج طريقة الإلتزام بتناول عدد محدد من الوحدات الحرارية يومياً كوسيلة لتخفيف الوزن، تدعو مجموعة كبيرة من المتخصصين في مكافحة السمنة بالتوقف عن إجراء العمليات الحسابية، والتركيز على نوعية الأطعمة التي نأكلها.

تنطلق معظم حميات تخفيف الوزن العملية الرائجة من النظرية القائلة، إننا إذا تناولنا عدداً من الوحدات الحرارية يفوق ما نحتاج إليه، فإن أجسامنا ستخزن الفائض على شكل دهون. وكمثال عملي لهذه النظرية، فإن كل 500 وحدة حرارية نتناولها فوق حاجتنا اليومية (التي تتمحور حول 2000 وحدة حرارية لدى النساء اللواتي يردن الحفاظ على أوزانهنّ الحالية)، تتحول إلى نصف كيلوغرام من الدهون المتراكمة في الجسم، إذا فعلنا ذلك لمدة أسبوع. وفي المقابل فإننا إذا اقتطعنا 500 وحدة حرارية من حاجتنا اليومية (أو مارسنا الرياضة لنحرقها) لمدة أسبوع فإننا سنفقد نصف كيلوغرام من الوزن الزائد.

تبدو هذه المعادلة بسيطة وسهلة، أليس كذلك؟ لكن لماذا تبوء معظم الجهود التي نبذلها في تطبيقها لتخفيف أوزاننا بالفشل؟

تعلق المتخصصة البريطانية في مكافحة السمنة زوي هاركومب، وهي واحدة من أبرز دعاة التوقف عن حساب الوحدات الحرارية، فتقول إن أول ما يحصل عندما نحاول أن نخفف كمية الطعام التي نتناولها هو الإحساس بالجوع، فتحاول أجسامنا أن تطلق رسائل تحثنا فيها على تناول الطعام. لذلك لا نندهش عندما نلاحظ أنّ الطعام يحتل تفكيرنا بشكل شبه دائم، حالما نبدأ تطبيق حمية غذائية تعتمد على تقنين الوحدات الحرارية المضبوطة. ولابدّ من التذكير هنا أنّ الشعور بالجوع هو الإحساس الفيزيولوجي الذي ساعد البشر على البقاء على قيد الحياة طوال آلاف السنين. فدافع تناول الطعام غريزي وقوي جدّاً، بينما تفادي الطعام أمر غير مبرمج بيولوجياً في الجسم.

يمكن القول إذا كان وضع قواعد صارمة في تقنين الطعام لا يتماشى مع طبيعة الجسم، وحتى إذا تمكنا من قهر توقنا الشديد إلى الطعام – فإننا نعرف النتائج، فهي ستأتي على شكل شعور بالجوع ينخر أحشاءنا، نزق وسرعة تأثر، وآلام في الرأس؟ وتقول هاركوب إنّ الجسم يستجيب إلى هذا التقنين في الوحدات الحرارية التي نفرضها عليه، بالسعي الدؤوب إلى التمسك بوزنه الحالي، ما يعوق عملية التخلص من الوزن الزائد. وتفسر هذه الظاهرة قائلة إننا عندما نخفف كمية الطعام التي نأكلها، فإنّ

الأيض لدينا يتباطأ في محاولة للتعويض عن هذا التراجع في الطاقة الواردة. فالجسم يحاول أن يحافظ على الطاقة المحدودة التي يتلقاها، وفي غضون بضعة أسابيع نصل إلى نقطة محتومة تتوقف فيها عملية خسارة الوزن، ويثبت وزن الجسم على نقطة محددة. ويمكن حتى أن نصل إلى مرحلة نبدأ فيها اكتساب الوزن ونحن نأكل الكمية نفسها من الطعام التي كنا نأكلها قبل أن نخسر وزناً. ولا نستغرب إذن عندما نسمع أن ثلث الأشخاص الذين يتبعون حمية لتخفيف الوزن يقولون إنهم يبلغون وزناً أكثر من أوزانهم الأساسية بعد مرور أسابيع فقط على بدء حمية محدودة الوحدات الحرارية.

- بين النوعية والكمية:

في آخر كتبه "لماذا نصبح سمناء؟"، يقول المتخصص البريطاني جاري توبس: إن زيادة الوزن لا تتعلق بعدد الوحدات الحرارية التي نتناولها، بقدر ما تتعلق بنوعية هذه الوحدات الحرارية. فالاختلال في مستويات الهرمونات، وخاصة الأنسولين، هو الذي يؤدي إلى زيادة الوزن. فعندما ترتفع مستويات الأنسولين نخزن الدهون في أنسجة الجسم الدهنية. وفي المقابل، عندما تنخفض مستويات هذا الهرمون، تحرر أجسامنا الدهون وتحرقها كوقود. وهذا يقودنا إلى الإستنتاج المنطقي بأن كل ما يدفع الجسم إلى إفراز كمية من الأنسولين تفوق نسبته الطبيعية، أو كل ما يدفع إلى إبقاء مستويات الأنسولين في أجسامنا مرتفعة لمدة طويلة، سيؤدي إلى إطالة الفترات التي يتم فيها تخزين الدهون، ويقصر الفترات التي نحرق هذا الدهون خلالها.

ولكن ما الذي يدفع الجسم إلى إفراز الأنسولين؟ الجواب هو تناول الكبروهيدرات سريعة الهضم، المصنوعة والمكررة وعلى رأسها السكر.

- الوحدات الحرارية ليست متشابهة في التأثير:

من اللافت للنظر أنّ "الأطعمة خفيفة الوحدات الحرارية"، المخصصة للحميات، غالباً ما تكون غنية جدّاً بالسكر. وأفضل أمثلة عليها أنواع اللبن المحلى بالسكر، إلى الشطائر والمعكرونة والبودينغ. نجد مثلاً أن وجبة مخصصة للحمية مؤلفة من المعكرونة والجبن تحتوي على 88 وحدة حرارية في كل 100 غرام منها، بينما تحتوي شريحة من سمك السالمون على 209 وحدات حرارية في 100 غرام منها. ولكن في الوقت الذي يساعدنا تناول سمك السالمون الغني بالبروتين على الإحساس بالشبع، ويمدنا بفيتامين D، إضافة إلى أحماض أوميغا- 3 الدهنية المفيدة لصحة القلب والذهن، فإنّ المعكرونة بالجبن خفيفة الوحدات الحرارية لن تمدنا إلا بالقليل من العناصر المغذية. كذلك ستؤدي النسبة العالية من الكربوهيدرات المكررة الموجودة في المعكرونة المحضرة من الدقيق الأبيض، إلى رفع مستويات الأنسولين، ما يدفع الجسم بدوره إلى تخزين الدهون، ويجعلنا نشعر بالجوع من جديد بعد وقت قصير على تناول هذه الوجبة.

وتعلق المتخصصة البريطانية في تخفيف الوزن نيكول روثباند، فتقول: إن طريقة تقنين الوحدات الحرارية لا تؤدي فقط إلى زيادة الوزن مع الوقت، بل يمكنها أيضاً أن تؤدي إلى نتائج سلبية أخرى. فإذا كنا نركز فقط على عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها، وليس على مصدرها، فالأرجح أنّ الأمر سينتهي بنا إلى اعتماد حمية غير صحية وغير متوازنة. وستفتقر أجسامنا أيضاً إلى بعض الفيتامينات والمعادن، ما يؤثر سلباً في حالتنا البدنية والنفسية، ويؤدي إلى نتائج معاكسة تعطل عملية التخلص من الوزن الزائد.

- قواعد طريقة هاركومب:

عوضاً عن السعي إلى تخفيف كمية ما نأكله، تنصح هاركومب بالتركيز على تحسين نوعية طعامنا. وتقول إن علينا أن نولي نوعية الأطعمة التي نأكلها اهتمامنا الرئيس عوضاً عن تضييع الوقت في حساب الوحدات الحرارية التي نتناولها، وهي توصي بتطبيق النصائح التالية:

- تفادي تناول الكربوهيدرات المكررة والسكر: تؤكد هاركومب أننا إذا حذفنا الدقفيق المكرر

والسكر من نظامنا الغذائي، فإننا سنخفف فوراً من كمية الأنسولين الموجودة في دمائنا، ونحث أجسامنا على حرق الدهون الزائدة التي كانت تتمسك بها.

- الحذر من الأطعمة الخاصة بالحميات: غالباً ما تكون الأطعمة المخصصة للحميات غنية بالكربوهيدرات المكررة، وبالسكر الذي يتم تقنيعه بذكاء تحت مسميات مختلفة. وتشير إلى أنّ المتخصص البريطاني مايكل بولان، مؤلف كتاب "في الدفاع عن الطعام"، يصف الأطعمة المخصصة للحميات بأنها نتاج علوم الطعام أكثر من كونها أطعمة حقيقة. لذلك، فإنها تنصحنا بالتدقيق في لائحة المحتويات الموجودة على هذه المنتجات، وبتجنب كل تلك التي تحتوي على أكثر من خمسة مكونات لا تبدو لنا مألوفة، أو يصعب نطق اسمها، أو تلك التي تحتوي على شراب الذرة الغني بالفركتوز.

- التخفيف من الكافيين: تشير الدراسات إلى أن تناول الكافيين قد يرفع مستويات الأنسولين ويجعلنا نتوق إلى تناول الكربوهيدرات المكررة التي يجب تفاديها. لذلك، يستحسن التخفيف من إحتساء القهوة والمشروبات الأخرى الغنية بالكافيين.

- تناول الكربوهيدرات بطيئة الهضم، مثل: الحبوب الكاملة والفواكه والخضار النشوية باعتدال تقول هاركومب: إن تأثير تناول هذه الأطعمة في مستويات الأنسولين في الجسم أخف من تأثير الكربوهيدرات المكررة. وبما أنها أطعمة كاملة حقيقية، فإنها تسهم في تزويد نظامنا الغذائي بعناصر ضرورية ومفيدة لصحتنا. وتضيف أنّه من المفيد مثلاً تناول الأرز البني الغني بفيتامينات B في وجبة العشاء، لكن يجب أن نتناول التوست في وجبة الصباح، وشطيرة في وجبة الغداء أيضاً، لأن ذلك يعني تناول الكثير من الكربوهيدرات، حتى لو كانت من النوع الجيّد. كذلك، فإنّ الفواكه تعتبر وسيلة ممتازة للتزود بمضادات الأكسدة، لكن علينا أن نحاول الاعتماد على الخضار أكثر من الفاكهة (بسبب غناها بالسكر، حتى ولو كان من النوع الطبيعي غير المكرر). إضافة إلى ذلك يجب التخفيف من احتساء عصير الفاكهة، أوّلاً لأنّه مُركّز وغني بالسكر، وثانياً لأنّه خالٍ من الألياف. فبغياب هذه الأخيرة التي نحصل عليها عند تناول الفاكهة كاملة، تزداد سرعة إمتصاص السكر الموجود في العصير، ما يعني أنّ العصير أكثر تأثيراً في مستويات الأنسولين مقارنة بالثمرة الكاملة.

- ممارسة الأنشطة البدنية الممتعة: الركض على آلة المشي لمدة نصف ساعة قد يحرق 300 وحدة حرارية. واعتماداً على نظرية حساب الوحدات الحرارية التقليدية، فإننا نحتاج إلى تمضية نصف ساعة آخر على هذه الآلة إذا أردنا أن نحرق ما تناولناه من وحدات حرارية في لوح من الشوكولاتة بالحليب. لكن إذا كنا لا نستسيغ ممارسة الرياضة بهذه الطريقة، فالأرجح أننا لن نمضي كل هذا الوقت على آلة المشي. لذلك، وعوضاً عن الطرق المملة والمرهقة في ممارسة الرياضة، تنصح هاركومب بالقيام بأنشطة بدنية نحبها، مثل القيام بنزهات طويلة على الأقدام في الريف، أو ركوب الدراجة مع أطفالنا. فمن شأن مثل هذه الأنشطة أن ترفع مستويات الأندورفينات لدينا، فيتحسن مزاجنا ونحصل على فوائد بدنية أكبر على المدى الطويل.

- التخلي تماماً عن الحمية بمفهومها التقليدي: الجوع ليس ضرورياً للتمكن من تخفيف الوزن، بل على العكس فإنّه يمكن أن يؤدي إلى نتائج معاكسة. لذلك، علينا أن نبدأ بالتفكير في الوحدات الحرارية كوحدات من الطاقة عوضاً عن اعتبارها كيلوغرامات من الدهون. ففي كل مرة نتناول فيها الطعام، علينا أن نسعى إلى تناول أكبر نسبة ممكنة من العناصر المغذية في كمية الطعام التي نأكلها، وذلك عن طريق اختيار الأطعمة الكاملة، الأطعمة الحقيقية، التي تجعلنا نشعر بالشبع، وتحسن مزاجنا وحالتنا الصحية العامة، وتساعدنا على تخفيف أوزاننا. وتعلق هاركومب قائلة: إن علينا التوقف عن حساب عدد الوحدات الحرارية، ونحرص على أن تصب جميعها في حساب صحتنا.

- تجربة فعلية لطريقة هاركومب:

تروي سيدة بريطانية تدعى كلوفر ستراود (37 سنة) قصتها مع التخلص من الوزن الزائد عند تطبيقها نصائح هاركومب، فتقول، إنها كانت تحاول التخلص من نحو 7 كيلوغرامات زائدة في جسمها، اكتسبتها بعد إنجاب طفلها الثالث. لكنها لم تكن ترغب في اعتماد حمية غذائية من الأنواع الشائعة التي تقوم على حساب الوحدات الحرارية. فهي، كما تقول، ليست بارعة في الحساب من جهة، ولا تروق لها مسألة تقدير عدد الوحدات الحرارية الموجودة في حفنة من الزبيب، أو إجراء عملية حسابية لمعرفة عدد تلك الموجودة في شريحة من الجبن. وتؤكد أن اتباع حمية أمر صعب في حد ذاته، فكيف لو أضفنا إليه العمليات الحسابية؟

جربت كلوفر العديد من الحميات من دون أن تحقق الكثير من النجاح. فتذكر مثلاً حمية كانت تدعو إلى تناول أقل كمية ممكنة من الطعام خلال يومين في الأسبوع، وتقول إنّ هذا التقنين الشديد كان يجعلها تتوق بشدة إلى أطعمة، مثل: الخبز المحمص، البسكويت، رقائق الحبوب، للحصول على دفعة فورية من السكر، وكانت تفرط في تناول هذه الأطعمة في أيام الأسبوع الأخرى.

أما ما جذبها إلى طريقة هاركومب فيتمثل في فكرة إعادة النظر في علاقتها بالأطعمة – خاصة الكربوهيدرات، السكر والكافيين – وفي تحريرها من عملية حساب الوحدات الحرارية التي تمقتها. وتقول إنها مثل كل أم تطبخ لعائلتها، تجد صعوبة في الالتزام بحمية أثناء تقديم الطعام لأطفال جائعين. كذلك فإنها لم تكن تملك الوقت الكافي لوزن حصص الطعام، وكانت ترغب في تحضير الوجبة نفسها تقريباً لجميع أفراد العائلة.

وبدأت كلوفر بتطبيق النصيحة الأولى في طريقة هاركومب، وهي الامتناع عن تناول الكربوهيدرات المكررة والسكر، فأفرغت خزائن المطبخ من كل هذه المنتجات، مثل: البسكويت والخبز الأبيض. واستعاضت عنها بالخضار الطازجة، الكينوا واللحوم من النوعية الجيدة.

وبما أنّ المعكرونة والشطائر كانت تشكل القسم الأكبر من وجبات كلوفر السابقة، فإنّها عملت على إيجاد البدائل الصحية والسهلة لها. فكانت تحرص على وجود خضار نظيفة مقطعة جاهزة للأكل، وكانت تضع بيضاً مسلوقاً في البراد، إضافة إلى الطماطم والزيتون وشرائح الديك الرومي، بحيث تتمكن من تحضير طبق صحي من السلطة عندما تشعر بالجوع. وبما أنها كانت تعرف أن إمكانية التساهل في اتباع القواعد الغذائية الصحية تزداد في غياب التخطيط المسبق، كانت تخطط لوجبات العائلة اليومية باهتمام، وتحرص على احتوائها على أنواع جيدة من اللحوم، الأسماك والخضار. وكانت لا تتوجه إلى السوبر ماركت إلا وفي يدها لائحة واضحة بالمنتجات التي تحتاج إليها لتحضير هذه الوجبات، وتلتزم بها.

ولا تنكر كلوفر أنها كانت تحس بتوق إلى تناول المعكرونة والمعجنات في الأيام الأولى من انقطاعها عن تناولها، لكنها كانت مسرورة بشعور الخفة الذي تمتعت به بعد الامتناع عن تناول هذه الأطعمة التي كانت تسبب لها النفخة. أما بالنسبة إلى بقية الوجبات، فقالت إنها كانت تتناول البيض المخفوق نفسه الذي كانت تقدمه لأطفالها في وجبة الصباح، وأنها كانت تستعيض عن شطائر التونة التي كان الأطفال يأكلونها ظهراً، بطبق من سلطة التونة بالمحتويات نفسها ولكن من دون الخبز. وكانت تلجأ إلى تناول قطع من الفلفل الأحمر، الجزر، الكرفس، وحتى قطع من أفخاذ الدجاج المشوية، لمساعدتها على مكافحة الجوع حتى حلول موعد وجبة العشاء. وغالباً ما كانت تستمتع في هذه الأخيرة بتناول اللحم أو السمك أو الدجاج المشوي، مع طبق كبير من السلطة وحصة صغيرة من الأرز البني، والكثير من الخضار المحضرة على البخار. وبما أنها كانت قادرة على تناول كمية وافرة من البروتينات، فإنها لم تكن تشعر بالجوع.

لكنها تقول إن أصعب ما واجهته في تطبيق نصائح هاركومب هو الامتناع عن الكافيين، فقد كانت مغرمة بالقهوة وتحتسي منها أكواباً عدة في اليوم. لكنها عندما علمت أنّ الكافيين يسهم في رفع مستويات الأنسولين، ويزيد من توقها إلى تناول الخبز الأبيض والسكر، ويزيد من توترها، قررت أن تمتنع عنه. ولا تخفي أنها شعرت بألم كبير في الرأس طوال الأيام الخمسة الأولى من انقطاعها عن تناول القهوة والاستعاضة عنها بنقيع الأعشاب أو الماء الفوار. لكنها تغلبت على ألمها، وأدركت أهمية التخلص من هذه المادة التي تسبب لنا الإدمان.

وفي النهاية تقول كلوفر إن ما سهل التزامها بطريقة هاركومب هو معرفتها بأن خيارها هذا لا يتعلق بحمية أخرى عليها أن تتبعها لفترة وتعود بعدها إلى عاداتها الغذائية السابقة، لكنه يتعلق بعادات غذائية صحية تتبناها مدى الحياة. وتضيف أنها تمكنت من التخلص من كيلوغرامين من الوزن الزائد في الأيام الخمسة الأولى من اتباعها نصائح هاركومب، وأن عائلتها لم تلحظ حتى إنها تتبع حمية غذائية. وتؤكد أن أنواع الأطعمة التي أخذت تختارها تغيرت بشكل إيجابي تماماً. وهي تنصح كل من يرغب في تخفيف وزنه بأن يطبق نصائح هاركومب.