18 طعاماً يُساعدنا على تخفيف الوزن



لا يَخفَى على أحد أن أكبر مشكلة يواجها متّبعو حميات تخفيف الوزن، اضطرارهم الدائم إلى مقاومة الإحساس بالجوع والرغبة الملحة في الأكل. فالحميات الغذائية تفرض عليهم في معظم الأحيان الالتزام بقواعد محدّدة، والامتناع عن تناول أطعمة معيّنة، والاكتفاء بحصص غذائية مدروسة تكون في معظم الأحيان صغيرة جدّاً. وغالباً ما يؤدي تَقيُّد هؤلاء بشروط الحمية إلى إحساسهم بالجوع في معظم ساعات النهار. أما أفضل طريقة لحل هذه المشكلة فهي، كما تقول المتخصصة الأميركية في التغذية سينثيا ساس، اختيار المنتجات الغذائية المشبعة التي تطيل المدة التي تفصل بين حالات ظهور الإحساس بالجوع. وتقول إنّ الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، البروتينات، والدهون نباتية المصدر تميل إلى أن تكون الأكثر قدرة على الإشباع. فهذه العناصر المغذية تسُهم في إبطاء عملية الهضم وامتصاص محتويات الأطعمة، ما يُسهم في إطالة مدة الإحساس بالشبع، ويحول دون حدوث ارتفاعات كبيرة في مستويات سكر الدم والـ"أنسولين".

وتؤكد ساس، أن لائحة الأطعمة التي تنصح بها للتخفيف من حدّة الجوع وتَواتُر ظهوره، لا تحتوي إلّا على منتجات طبيعية.

نستعرض في ما يلي لائحة بأبرز الأطعمة التي تساعد على تسهيل عملية تخفيف الوزن:

1- البطاطا:

تقول المتخصصة الأميركية في علوم التغذية البروفيسورة جوي دوبوست، إنّ الكثير من الناس لا يزالون يعتقدون أن تناول البطاطا يتسبّب في تعزيز التوق الشديد إلى الأكل، ويسُهم في زيادة الوزن غير أنّ الأبحاث تشير إلى عكس ذلك. فالبطاطا تحتل المرتبة الأولى على لائحة نشرتها المجلة الأوروبية للتغذية العياديّة في العام 1995، تُصنّف الأطعمة حسب قدرتها على الإشباع. وكانت البطاطا قد فقدت كثيراً من إهتمام الراغبين في تخفيف أوزانهم مع انتشار ونجاح الحميات فقيرة الكربوهيدرات، لكنها عادت لتستقطب إهتمام الناس بفضل ما أظهرته الدراسات من تأثيرها الإيجابي في الوزن، شرط تفادي تناولها مقليّة بالزيت طبعاً. وتحتوي حبة متوسطة الحجم من البطاطا على 168 وحدة حرارية و5 غرامات من البروتين، و3 غرامات من الألياف الغذائية. ويقول بعض الخبراء، إنّ البطاطا تتمتع بقدرة استثنائية على تعزيز الإحساس بالشبع، بفضل احتوائها على نوع من النشاء لا يتمكن الجسم من هضمه.

2- الكينوا:

على الرغم من تصنيف الكينوا في فئة الحبوب، إلّا أنّه في الواقع بذور نبات ينتمي إلى فصيلة السبانخ والشمندر. ومنذ عام 2007 ازداد استهلاك الكينوا بشكل ملحوظ، خاصةً في صفوف الأشخاص الذين يحرصون على تناول نظام غذائي صحي ومتوازن. فكوب واحد من الكينوا المطبوخ، يحتوي على 8 غرامات من البروتينات الكاملة (وهو المصدر النباتي الوحيد الذي يحتوي على الأحماض الأمينية كافّة، التي تتشكل منها البروتينات). كذلك فإن الكينوا خالٍ من الغلوتين، ويحتوي على ضعف كمية الألياف الغذائية تقريباً الموجودة في الأرز البنّي، ما يمنحه مزيداً من القدرة على تخفيف حدّة الجوع.

3- التفاح:

أظهرت دراسة حديثة أجريت في "جامعة واشنطن"، أنّ التفاح الأخضر هو أفضل ما يمكن ان نأكله إذا أردنا تعزيز صحة الجراثيم المعوية المفيدة، وذلك بسبب ارتفاع نسبة المركبات غير القابلة للهضم فيه، وخاصة الألياف الغذائية التي تقتات عليها هذه الجراثيم. ويقول العلماء أن هيمنة توازن جيد، وبيئة جرثومية صحية في القولون يساعد على تنظيم واستقرار العمليات الأيضية، ما يساعد على تعزيز الإحساس بالشبع ويخفف الالتهابات التي يربط الأطباء بينها وبين حالات مرضية مزمنة، مثل مرضى القلب والسكري.

وتناول تفاحة واحدة يعني الحصول على ما يتراوح بين 4 و6 غرامات من الألياف الغذائية التي تكبح الشهية، وعلى الكثير من مضادات الأكسدة والفيتامينات، بأقل من 100 وحدة حرارية.

4- اللوز:

تُعتبر حفنة من اللوز أفضل وجبة خفيفة يمكن أن نتناولها عند الإحساس بالجوع. فقد أظهرت دراسات عديدة، أن تناول اللوز عصراً أو في فترة قبل الظهر يُسهم في الحفاظ على الإحساس بالشبع طوال النهار، كما يساعد على التخفيف من كمية الطعام التي نأكلها في الوجبات الرئيسة. أما كمية اللوز المثلى التي يمكن ان نأكلها فهي حفنة مؤلفة من 22 حبة لوز، وهي تحتوي على 160 وحدة حرارية، وتمنحنا كمية جيدة من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية، 3 غرامات من الألياف الغذائية، 6 غرامات من البروتين، إضافةً إلى أنها غنية بالفيتامين (E) المفيد لصحة الأعصاب والشعر والبشرة والأظافر.

5- العدس:

بفضل مكوناته الرئيسية، يتميز العدس بقدرته على تعزيز الإحساس بالشبع لوقت طويل. فمقدار ثلاثة أرباع كوب من العدس يحتوي على 13 غراماً من البروتين و11 غراماً من الألياف الغذائية. وكانت دراسة نشرتها مجلة "البدانة" الأميركية، أظهرت أن درجة الشبع التي أحَسّ بها المشاركون الذين تناولوا حصة من البقوليات (عدس، حمص وفاصولياء سوداء) كانت تفوق بنسبة 31 في المئة تلك التي شعر بها الآخرون، الذين تناولوا أطعمة سريعة الهضم مثل المعكرونة والخبز. وكانت دراسة أميركية أجريت في مطلع هذا العام، أظهرت أنّ البقوليات تجعلنا نشعر بدرجة الشبع نفسها التي يخلقها لدينا تَناوُل لحوم البقر.

6- حبوب الكاكاو:

تساعد الشوكولاتة السوداء على تعزيز الإحساس بالشبع، لأنها تحتوي على مواد تُحفّز إنتاج الـ"سيروتونين" في الدماغ، وهو ناقل عصبي يجعلنا نشعر بالارتياح، ما يحول دون لجوئنا إلى الطعام لتبديد المشاعر السلبية والتوتر. لكن معظم أنواع الشوكولاتة تحتوي على كمية كبيرة من السكر. لهذا، يدعونا بعض الخبراء إلى تناول حبوب الكاكاو الطبيعية نفسها، مُقطّعة ومن دون أي عملية تصنيع، وهي قابلة للقضم بسهولة. ويحتوي 30 غراماً من حبوب الكاكاو المقطّعة على 9 غرامات من الألياف الغذائية (تجدر الإشارة هنا، إلى أن لوحاً من الشوكولاتة بالحليب وزنه 30 غراماً، لا يحتوي على أي نسبة من الألياف الغذائية) وتنصح المتخصصة الأميركية في التغذية آشلي كوف بتناول قطع حبوب الكاكاو أو الشوكولاتة السوداء التي تزيد نسبة الكاكاو فيها عن 70 في المئة. فهي تمنحنا دفعة طبيعية من الطاقة بفضل مادة الـ"ثيوبرومين"، إضافة إلى الـ"مغنيزيوم"، المعروف بقدرته على مكافحة التوتر.

7- الحمضيات:

تُعتبر إضافة عصير ولبّ الحامض والحمضيات الأخرى إلى أطباق السلطة، الماء، الأطباق المطبوخة الأخرى، وسيلة ممتازة لمنحها نكهة لذيذة من دون أي وحدات حرارية تقريباً. وتقول كوف، إن عصير الحامض يُحسّن نكهة الأطعمة، ويمكن للـ"بكتين"، وهو نوع من الألياف الغذائية الموجودة في لبّ هذه الفاكهة، أن يساعدنا على مكافحة وخزات الجوع. وتضيف، إنّ الحمضيات أطعمة تُسهم عند تناولها في إضفاء بيئة قلويّة في الأمعاء، ما يُساعد على توازن البيئة المعوية، ما يُسهم بدوره في تحسين عملية الهضم ويُساعد في تسهيل مهمة تخفيف الوزن.

8- اللبن:

تنصح دوبوست بتناول مشتقات الحليب كافة، لكنها تُفضّل الأنواع الأكثر غنى بالبروتين مثل اللبن المصفّى وجبن القَريش. ويتمتع اللبن المصفّى بقدرة كبيرة على الإشباع. ففي دراسة نشرتها مجلة "الشهيّة" الأميركية في السنة الماضية، تبيّن أنّ المشاركين الذين أكلوا حصة من اللبن (تحتوي على 24 غراماً من البروتين) كوجبة خفيفة تحتوي على 160 وحدة حرارية، بعد 3 ساعات من تناولهم وجبة الغداء شعروا بالشبع لوقت أطول من الآخرين، الذين تناولوا عدد الوحدات الحرارية نفسها في وجبة خفيفة لا تحتوي على اللبن. كذلك، فإن مَن أكل اللبن بينهم تناول وجبة العشاء في وقت متأخر عن الآخرين، لأنّه لم يكن جائعاً. ويقول بعض الخبراء، إنّ الأحماض التي يتم إنتاجها في عملية تخمّر اللبن تساعد على تعزيز الإحساس بالشبع.

9- البيض:

تمدّنا بيضتان كبيرتان مسلوقتان بحوالي 160 وحدة حرارية، و12 غراماً من البروتينات الكاملة، ما يعني أنّها تحتوي على الأحماض الأمينيّة التسعة التي يحتاج إليها الجسم، ولا يتمكن من إنتاجها

بنفسه (المنتجات الحيوانية كافة تحتوي على هذه الأحماض الأمينية كاملة). وكانت دراسة نشرتها مجلة "الأبحاث الغذائية" الأميركية، أظهرت أن تناول البيض في وجبة الصباح، يساعد الراغبين في تخفيف وزنهم على الإحساس بدرجة أقل من الجوع طوال النهار، كما يُسهم في استقرار مستويات سكر الدم لديهم، ما يساعدهم على التخفيف من كمية الطعام التي يأكلونها في وجبات النهار التالية.

10- اللحوم خفيفة الدهون:

تتمتع الأجزاء خفيفة الدهون من لحم البقر بارتفاع نسبة البروتينات التي تؤمن لنا الأحماض الأمينية كافّة، ما يجعلها مشبعة جدّاً. وتحتوي شريحة وزنها 120 غراماً من لحم البقر خفيف الدهون على 200 وحدة حرارية، و32 غراماً من البروتينات. ولكن الخبراء ينصحون بعدم المبالغة في كلّ اللحوم، فحتى الأجزاء خفيفة الدهون من اللحوم الحمراء تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وتناول الكثير منها يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بمرض القلب، السرطان، السكري. ويُستحسن أن نتناول 3 حصص منها فقط في الأسبوع.

11- الحساء:

تقول دوبوست، إن معظم الأبحاث الحديثة تؤكد أن أكثر الأطعمة قدرة على تعزيز الإحساس بالشبع، هي تلك التي تحتوي في الوقت نفسه على الكثير من البروتينات، الألياف الغذائية والماء. ويُعتبر الحساء الذي يحتوي على الخضار والعدس أو الفاصولياء، الطعام المثالي الذي يحتوي على المكونات الثلاث المذكورة. ومن المعروف أنّ الخضار الغنية بالألياف الغذائية، تساعد على إطالة الإحساس بالشبع ولا تمدّنا إلّا بعدد قليل من الوحدات الحرارية. وكانت دراسة نشرتها المجلة الأوروبية للتغذية العيادية، أظهرت أن تناول طبَق من الحساء الغني بالمكونات المذكورة في بداية الوجبة، يساعد على تخفيف كمية الطعام التي نأكلها في هذه الأخيرة بحوالي 30 في المئة.

12- الشوفان الساخن:

أظهرت دراسة نشرتها مجلة "التغذية" الأميركية، أنّ الشوفان المطبوخ مع حليب خالٍ من الدسم، يُكافح الإحساس بالجوع أكثر ممّا تفعّل كمية مماثلة من رقائق الحبوب الغنية بالشوفان مع حليبٍ باردٍ خالي من الدسم. ويعتقد البحّاثة، أن لزُوجة وكثافة ألياف الـ"بيتاغلوكان" في وجبة الشوفان المطبوخة، هي المسؤولة عن تعزيز الإحساس بالشبع. ويعتقد بحّاثة آخرون، أن نوع النشاء الموجود في الشوفان يمكن أن يقوي جراثيم الأمعاء الصحية، التي تساعد على تعزيز إنتاج المواد الكيميائية الدماغية، التي تساعد بدورها على تحسين المزاج وتفادي التوتر الذي يدفعنا إلى الأكل.

13- الأفوكادو:

إنّ مُجرّد التفكير في الأفوكادو المهروس وقوامه الشبيه بالقشدة يجعلنا نشعر بالشبع. صحيح أنّه غنيٌّ بالدهون، لكنها من النوع الجيد. فأحماض الأفوكادو الدهنية النباتية تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات، تساعد على التخفيف من آلام التهاب المفاصل ومن خطر الإصابة بمرض القلب. كذلك، فإن نصف ثمرة أفوكادو تحتوي على 7 غرامات من الألياف الغذائية.

14- ثمار العلّيق:

أظهرت دراسة نشرتها مجلة "التغذية" الأميركية، أن ثمار العلّيق الغنية بمضادات أكسدة تُدعى "بوليفينولات"، يُمكن أن تسهم في إبطاء عملية هضم النشاء في الخبز، ما يخفف أيضاً من ارتفاع مستويات الـ"أنسولين"، كما يحدث عندما نتناول الخبز عادة.

15- الكراث:

يُعتبر الكراث واحداً من أبرز مصادر الـ"فروكتان" (10 غرامات في كلّ غصن من الكراث) والـ"سيلولوز". لكن طبخ الكراث يقصّر سلسلة الألياف، لذلك كي نجني كلّ الفوائد، علينا أن نأكل الكراث أما نيّئاً أو مقلّباً بسرعة على النار.

16- السمك:

يُعتبر السمك مصدراً ممتازاً للبروتينات التي تساعد على التخفيف من حدّة الجوع. وبعض أنواع السمك الأبيض تكون خفيفة جدّاً بالدهون، أما الأنواع الدهنية من الأسماك مثل السالمون، فهي غنية بأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية الصحية. وتشير بعض الدراسات، إلى أن بروتين السمك يمكن أن يكون أكثر إشباعاً بقليل من بروتين لحم البقر. ويَعْزُو البحّاثة ذلك إلى غنَى الأسماك بحامض أميني هو الـ"غلوتامات"، الذي يلعب دوراً مهمّاً في تعزيز الإحساس بالشبع.

17- الفشار:

يُصنّف الفشار (البوب كورن) ضمن فئة الحبوب الكاملة. ويحتوي مقدار 4 أكواب من الفشار على 3 غرامات من الألياف الغذائية ومثلها من البروتين. لكن صفته الأساسية تكمن في كبر حجمه، فأربعة أكواب من الفشار تأخذ حيزاً كبيراً في المعدة، ما يُعزز الإحساس بامتلاء المعدة والشبع.

18- بذور الكتان:

تؤكد ساس أن بذور الكتان تتميّز بقدرة كبيرة على الإشباع. وقد أظهرت دراسة أجريت في "جامعة كوبنهاجن" الدانماركية، أنّ الوجبات التي تتم إضافة 2.4 غرامات من ألياف بذور الكتّان إليها، ترفع درجة الإحساس بالرضا وبالشبع أكثر ممّا تفعل الوجبات المماثلة التي لم تُضف إليها هذه الألياف.