

الحمية القلوية لمكافحة الأمراض وخفض الوزن



صحيح أن الحمية تفشل أحيانا في الجمع ما بين الفائدة الصحية والقدرة على خفض الوزن، لكن يبدو أن الحمية القلوية Diet Alkaline التي تركز على الأطعمة التي لا تسبب الحموضة في الجسم وتدعو إلى تجنب تلك التي لها تأثير معاكس، تتميز بأهمية صحية بارزة نظرا إلى الأضرار والمشكلات الصحية التي قد تنتج عن ارتفاع معدل الحموضة في الجسم، إلى جانب دورها في خفض الوزن من خلال التركيز بشكل أساسي على الأطعمة غير المسببة للحموضة. تقول اختصاصية التغذية باميلا أبو عون إن فاعلية الحمية القلوية لا تعود إلى الأسباب التي يسوق لها على أساسها بل لأسباب أخرى أكثر أهمية، خصوصا أنها تركز على الخضار والفاكهة والماء بشكل أساسي في النظام الغذائي والتي تعتبر من الأطعمة الصحية الأساسية في أي نظام غذائي صحي. وتشير إلى أن هذه الحمية برزت ولاقى رواجاً بشكل خاص بعدما غرّدت فيكتوريا بيكهام على حسابها بشأن كتاب للطهو عن الحمية القلوية Cookbook diet Alkaline في كانون الثاني/يناير 2013 حيث أشادت بمزايا هذه الحمية والكتاب ومعلنة التزامها به.

على ماذا تركز الحمية القلوية diet Alkaline؟

تعرف الحمية القلوية diet Alkaline أيضاً باسم A.A.A diet وترتكز على مبدأ أن بعض الأطعمة تؤثر على معدل الحموضة في الجسم وعلى الرقم الهيدروجيني PH للسوائل في الجسم، بما فيها البول والدم مما قد يؤدي إلى أمراض ومشكلات صحية يمكن تجنبها باتباع هذه الحمية.

لأي أهداف صحية يمكن أن تعتمد الحمية القلوية؟

تؤدي الأطعمة المسببة للحموضة إلى سوء هضم وحموضة مما يؤدي إلى حالة مزمنة تعرف بالحمض المزمن (زيادة في الحموضة في الدم أو نقص في قلويته) تؤدي مع الوقت إلى حموضة في الأنسجة. وهذه

العملية كلها والحموضة التي تحصل في الجسم تحد من الأوكسجين في الخلايا مما يهدد صحة جهاز المناعة.

كيف يتم التمييز في هذه الحمية ما بين الأطعمة الممنوعة وتلك المسموحة؟

يتم تصنيف الأطعمة في هذه الحمية ما بين تلك المسموحة وتلك المسببة للحموضة على أساس الأثر الذي تتركه في الجسم.

إلى أي مدى تعتبر هذه الحمية فاعلة؟

مما لا شك فيه أن الحمية القلوية تعتبر فاعلة لكن ليس للأسباب التي يتم التسويق لها. فمعدل الرقم الهيدروجيني في الجسم PH يقيس المعدل الحمضي أو القلوي. فإذا كان الرقم الهيدروجيني صفراً فهو حمضي بامتياز، أما إذا كان 14 فهو قلوي تماماً. أما إذا كان الرقم 7 فهو معتدل. تختلف هذه المستويات في مختلف مواضع الجسم. فعلى سبيل المثال يعتبر الدم قلويًا بشكل بسيط بحيث يراوح معدل الرقم الهيدروجيني فيه ما بين 7.35 و 7.45. أما المعدة فتعتبر حمضية جدًا حيث لا يتخطى الرقم الهيدروجيني فيها 3.5 وما دون بحيث يمكن أن تكسّر الطعام. أما البول فتبدل الرقم الهيدروجيني فيه بحسب ما نتناوله. وتدعي الحمية القلوية أنها تساعد الجسم على ضبط معدل الرقم الهيدروجيني في الدم. لكن في الواقع لا يمكن أن يبدل جذريًا معدل الرقم الهيدروجيني في الدم لأن الجسم سيظل يعمل لإعادته إلى المعدل الطبيعي المعتدل.

لكن ما هي فوائد الحمية القلوية للجسم؟

أهمية الحمية القلوية في أن الأطعمة التي من المفترض تناولها فيها تعتبر مفيدة للجسم والصحة. فالأطعمة المسموحة التي يجب التركيز عليها هي الفاكهة والخضر وكثير من الماء كلها مفيدة للصحة عامة. كما تركز الحمية القلوية على:

• تجنب السكر ومصادره

• تجنب الأطعمة المصنعة

وهذه من النصائح الأساسية في أي حمية هادفة إلى خفض الوزن.

من جهة أخرى، يكثر الحديث عن أن الحمية التي تحتوي على نسبة قليلة من الأطعمة المسببة للحموضة كالبروتينات الحيوانية (لحوم وجبن) والخبز وعلى معدل مرتفع من الفاكهة والخضر في المقابل، تسمح بالوقاية من الحمى في الكلى وبالحفاظ على قوة العظام والعضلات وبتحسين صحة القلب ووظائف الدماغ وبالحد من آلام أسفل الظهر والحد من خطر الإصابة بسرطان القولون والسكري من النوع الثاني. إلا أن الدراسات العملية لم تؤد ذلك بعد.

الأطعمة القلوية التي يجب التركيز عليها في الحمية:

• الخضر: الشمندر والبروكولي والقرنبيط والخيار والخس والبصل والبازيلا والفليفلة والسبانخ

والكرفس واللفت.

• الفاكهة: التفاح والموز والتوت والعنب والبطيخ الأصفر والحامض والليمون والدراق والإجاص والبطيخ الأحمر.

• البروتينات: اللوز والبندق والتوفو.

• البهارات: القرفة والكاري والخردل والزنجبيل وملح البحر.

أفضل الأطعمة القلوية لك!

• الأفوكادو يؤمن 20 مكوناً غذائياً أساسياً للجسم منها الألياف والفيتامين E و B.

• اليقطين: يحتوي على مستويات مرتفعة من الأحماض الدهنية أوميغا-3 و6. كما يحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات C و A. ينصح بتحميص بذور اليقطين لوجبة غنية بالبروتينات كما يمكن استعمال زيت اليقطين في السلطة.

• البطاطا توقف الأحماض في المعدة وبهذه العملية القلوية يستفيد الجسم ككل. وتحتوي البطاطا على الحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم والفيتامين C.

• اللوز: يحتوي على معدل مرتفع من البروتينات والكالسيوم ويعتبر مصدراً ممتازاً للزنك والفيتامين E. كما يؤمن مكونات غذائية أساسية للبشرة.

• الجزر: يساعد على تنظيف الكبد ويتميز بغناه بالكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم والفيتامين A.

• الكينوا: تحتوي على نسبة مرتفعة من الكالسيوم والبروتينات. يمكن تحضيرها كمكون أساسي في طبق وتناولها باردة أو ساخنة، كما يتم تناول الأرز.

• الشمندر: غني بالمكونات الغذائية وتبين أنَّهُ يساعد على الوقاية من تكوّن الحصى في الكلى ومن انخفاض ضغط الدم ومن خطر الإصابة بأمراض القلب.

• الزيوت: سواء كان زيت الزيتون أو زيت اليقطين أو غيرها من المكسرات والبذور، هي تضيف إلى الطبق مذاقاً رائعاً إلى جانب القيمة الغذائية.

• البروكولي: يحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامين C والكالسيوم والألياف الغذائية، إضافةً إلى كونه مضاداً للأكسدة ويكافح الفيروسات ويعمل كمضاد حيوي.

• الزنجبيل: يعتبر مصدراً مهماً للبوتاسيوم والمغنيزيوم والكالسيوم والفوسفور التي تساعد كلاهما على تحسين الدورة الدموية.

• البطيخ الأحمر والمانغو والبابايا: هي مصادر ممتازة لفيتامين C.

• التين: يتميز بغناه بالفيتامينات B و K. كما يحتوي على الحديد والبوتاسيوم والمغنيزيوم.

- الكرفس: يساعد على الهضم ويحتوي على الكالسيوم والـNiacin مما يساعد في عملية الهضم وفي خفض ضغط الدم.
- الشمار: غني بالفيتامين C والبوتاسيوم والمغنيز والألياف. له فوائد مهمة كمضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة ويساعد على تنشيط جهاز المناعة.

... واحذري!

الأطعمة المسببة للحموضة بنسبة عالية:

- البروتينات الحيوانية كالسمك والدجاج ولحم البقر والغنم.
- الأجبان المعتقة.
- الزيوت المكررة والدهون كزيت الذرة والمرجرين.
- الأطعمة المصنعة كالمعلبات.
- الأطعمة التي تحتوي على السكر المكرر والطحين والمشروبات الغازية والحلويات والخبز الأبيض والكيك...
- القهوة.

أطعمة مسببة للحموضة بنسبة بسيطة:

- البروتينات النباتية كالحمص والعدس والفاصوليا.
- مشتقات الحليب الطازجة.
- المكسرات كالكاجو والفسق.

أبرز علامات ارتفاع الحموضة في الجسم:

- الإمساك والنفخة: كلاهما من الأعراض الناتجة عن الأكل بسرعة والإفراط بتناول الأطعمة العالية الحموضة.
- قلة النشاط وضعف التركيز: يحد الحمض من نسبة الأوكسجين في الدم مما يشعرك بالكسل.

- مشكلات في الوزن: تشير زيادة الوزن إلى أن النظام الغذائي الذي تتبعينه لا يتناسب مع قدرة جسمك على التصرف بالأطعمة التي يحصل عليها.
- شحوب وجفاف في البشرة: يتم التخلص من فائض الحمض من خلال البشرة مما يسبب في تضررها واصابتها بالالتهابات.
- أمراض في اللثة وتسوس الأسنان ورائحة نفس مزعجة: يساهم النظام الغني بالأطعمة المسببة للحموضة في نمو البكتيريا وتكاثرها بسرعة كبرى.
- الزكام المتكرر والانفلونزا: عندما يحصل الجسم على الأطعمة المناسبة، يضعف جهاز المناعة.
- آلام في العضلات والمفاصل: قد تكون الالتهابات مؤشراً إلى أن المعادن القلوية تؤخذ من العظام والعضلات بهدف معادلة الحموضة في الجسم.