فخ المنتجات الغذائية المصنعة

إصرار الأخصائيين في التغذية على ضرورة تناول الأطعمة الكاملة، وتفادي المنتجات المصنعة، لا يعود فقط إلى غنَى الأولى بالعناصر الصحّية المغذية وفقر الثانية بها، بل يرتبط أيضاً بقدرة الثانية على إيقاعنا في فخها.

تسهر شركات إعداد المنتجات الغذائية المصنّعة ذات المذاق اللذيذ، على جعلها سهلة الأكل إلى درجة تبلغ أحياناً حد ذوبانها الفعلي في الفم، وعلى إكسابها في الوقت نفسه، قدرة على حفز وتجديد توقنا إلى تناول كميات أكبر منها.

والمنتجات الغذائية التجارية، مثل قطع الدجاج المغطاة بالدقيق، المعروفة باسم "ناغيتس" الدجاج، ورقائق البطاطا، والبطاطا المقلية والبسكويت والمعجّنات، كلّها مُصمّمة ومُحضّرة بحيث يكون من المستحيل علينا تقريباً مقاومتها. والكثيرون لا يعرفون الأسباب الحقيقية لعجزنا عن

مقاومتها. وغنيٌّ عن الذكر، أنّ الاستسلام لهذه الأطعمة يؤدي حتماً إلى زيادة في الوزن، ناهيك عن الاضطرابات الصحّية الأخرى.

الدكتور ديفيد كيسلر، الأخصائي الأميركي في التغذية، والأستاذ في "جامعة كاليفورنيا"، يُفسّر عجزنا عن مقاومة إغراء هذه الأطعمة فيقول، إنّ هناك أسباباً بيولوجية وراء ذلك، فنحن مبرمجون لنركّز على عامل الإثارة الأكثر بروزاً في محيطنا. ويشكّل الطعام واحداً من أهم هذه العوامل بالنسبة إلى الكثيرين. وتأتي إضافة السكر والدهون والملح إلى الأطعمة لتُعزز بروزها، وتزيد من صعوبة مقاومتها لها.

صحيح أنّ الدهون والسكر والملح، كانت جميعها منتجات متوافرة في وجباتنا منذ قرون، غير أنّها لم تصبح بهذه الدرجة الحالية من الوفرة والرخص إلّا منذ بضعة عقو. وخلال هذه الفترة المذكورة، انشغلت شركات تصنيع المنتجات الغذائية، مستعينة بالعلوم وبالتقنيات، في تحسين منتجاتها، فأخضعت الأطعمة لعمليات معالجة مدروسة جدّاً. فهي لم تستفد فقط من ولَعنا الفطري بالسكر، الملح والدهون، فأغْدقتها على منتجاتها، لكنها بالغت أيضاً في التركيز على تحسين مظهرها العام، وملمسها وتركيبتها ورائحتها ومذاقها. والأمثلة على هذه المنتجات المعالجة بهذه الطرق، التي تجعلنا غير قادرين على مقاومتها، كثيرة جدّاً، وهي متوافرة في الوجبات السريعة كافة، والتي تقدمها سلسلة مطاعم الوجبات الجاهزة بأنواعها، ومتوافرة في كلّ مكان حولنا، حتى في محطات الوقود. وجميعها وليدة علوم وتقنيات يصعب علينا تقليدها في منازلنا.

ويقول كيسلر، مؤلف كتاب "نهاية الإفراط في الأكل"، إنّ الشركات تركّز على الأحاسيس المختلفة التي يُولّدها لدينا تناول منتجاتها. وقد نجحت هذه الشركات في السنوات الثلاثين الماضية في تعزيز قدرة منتجاتها على خلق سلسلة واسعة من الأحاسيس القوية في أفواهنا. ويتذكر كيسلر، أنّه أثناء طفولته كان الصغار يكتفون بإضافة ملعقة من السكر إلى الماء، والقليل من المواد الملونة ليستمتعوا بشراب مُنعش. أمّا اليوم فالمنتجات الغذائية والمشروبات المتوافرة في الأسواق تتمتع بسلسلة تبدأ، وتكاد لا تنتهي من النكهات المبتكرة التي تخلق لدينا تَوْقاً متواصلاً إلى تناول المزيد منها. وإذا أردنا أن نتمتّع بأي فرصة، أو بأي قدرة على مقاومة هذه النكهات المبتكرة، فنحنُ في حاجة إلى التعرّف إلى هُويّتها الحقيقية، وكيفية ولادتها.

- تأثير الأطعمة المصنّعة في الدماغ:

يتمتع الدماغ البشري بقُدرات هائلة، لكن يبدو أنّ مقاومة الدونات المقرمشة المحشوة بالقشدة ليست واحدة من ميزاته. وما الدونات إلّا واحد من المنتجات الغذائية المصنّعة البارزة التي تحتوي على الدهون، السكر، الملح. وتتميّز هذه الأطعمة بوجود أواليّات عصبية وفيزيولوجية، تنشَط عند تناولها وتربط براعم الذوق مباشرة مع الدماغ. ويقول البروفيسور كريستو أوشنر، أستاذ علم النفس العيادي في مركز أبحاث البدانة التابع لـ"جامعة كولومبيا" الأميركية، إنّ انجذابنا إلى الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية، كان يعمل لمصلحتنا في الزمن القديم، عندما كان الطعام نادراً، وكان على البشر أن يصطادوا ويجمعوا الثمار. أمّا اليوم، فالمشكلة لا تكمن فقط في وفْرَة الطعام بشكل عام، بل في وجوده أمامنا على مدار الساعة. وتستغل شركات المنتجات الغذائية وجود حاجة الجسم الفطرية إلى تناول الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية، فتطرح في الأسواق إمدادات متواصلة من المنتجات الغذائية الرخيصة، التي تصبح لا تُقاوَم (بعد خضوعها لعمليات تحسين، مرتكزة على العلوم والتقنيات). فدماغنا وجسمنا لم يُطوّرا بعدُ المقاومة المناسبة في وجه هذه التحسينات التي أدخلت على المنتجات الغذائية المصنّعة.

ومن جهتها، تقول البروفيسورة دانا سمول، الأخصائية الأميركية في أبحاث الدماغ في كلية الطب في "جامعة يال"، إنّ الأفضليات الذوقية التي يلعب عليها "مصمّمو" المنتجات الغذائية المصنّعة اليوم، تطورت على مدى آلاف السنين كأواليّات دفاعية، وقد كانت الوسيلة التي اعتمدها أسلافنا لتحديد نوعية الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية، التي كانت تحتاج إليها أجسامهم للقيام بالجهود البدنية الشاقة اليومية. وإنطلاقاً من ذلك، فإنّه ليس من السهل أبداً تحرير أنفسنا من هذه الأفضليات الذوقية المبرمجة والمتأصلة. تُضيف سمول، إنّه يمكن لنا في البداية ألا نحبّ مذاق منتج حلو، ولكن طالما أنّه مصدر مهم للوحدات الحرارية، فإنّ دماغنا سيدفعنا إلى العودة إلى تناول المزيد منه. وهذا ما يفسر سهولة وسرعة إنطلاق توقنا إلى تناول الكعك، مقابل ضعف إنطلاق توقنا إلى تناول الجزر مثلاً. تفسر سمول قائلة، إنّ الجزر أفضل لصحّتنا، لكنه يحتوي على عدد أقل من الوحدات الحرارية مقارنة بالكعك. ومن منظور الجسم الغريزي وقصير الأمد، فإنّ الوحدات الحرارية تُعتبر أكثر أهمية من العناصر المغذية في مُعادَلة البقاء.

والواقع أنّ تأثير الأفضليات الذوقية الآتية من أسلافنا، واستمرار تحكمها في سلوكنا الغذائية، لم يكونا ليُعتَبَرا مشكلة فعلية، لو كانت المنتجات التي تطلقها لدينا، مثل الكعك، لا تزال تتوافر في المناسبات فقط، كما كانت الحال في الماضي. لكن الانتشار الواسع لمطاعم الوجبات السريعة، وتوافُر الأطعمة المصنّعة في كلّ مكان حولنا، من المدرسة إلى المستشفى، يجعلانا نُواجه مرات عديدة في اليوم، إشارات وتلميحات إلى وجود الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية التي تتوق إليها أجسامنا

غريزياً.

من جهة ثانية، نجد أنّ المواد الكيميائية الدماغية غير مصمّمة لمساعدتنا على مقاومة هذه الأطعمة. فـ"الدوبامين" مثلاً، هو واحد من الناقلات العصبية الدماغية التي تُسهم في خلق عملية التركيز واستمراريّتها، وهو يلعب دوراً مهماً في جذب انتباهنا إلى الأطعمة البارزة المذكورة. وشركات تصنيع المنتجات الغذائية تعرف جيّداً، أنّ دماغنا سيُواجه صعوبة بالغة في مقاومة منتج غذائي تم فيه الجَمْع بين الدهون والسكر والملح.

- مخاطبة الحواس كافّة:

عندما يتعلق الأمر بتصنيع منتج غذائي لا يقاوم، يشكّل الاعتماد على الثلاثي الشهير الدهون، السكر، الملح، جانباً واحداً فقط من الصورة الكاملة التي تتضمّن إستراتيجية صناعية مكلفة ومتطورة. ذلك أنّ المصنّعين يجهدون في تطوير روائح تُسيل اللعاب، وتراكيب مدروسة بدقة، وألوان جذابة، وملمس وبنية متميّزين. هنا، تلعب الدهون دوراً متميّزاً، فهي لا تمنح المنتجات الغذائية طعماً لذيذاً وقَرْمَشَة عند قليها فحسب، بل تساعد على مزج النكهات المختلفة التي تُضاف إلى المنتج، وتلعب دور المرطّب والمزيّت الذي يسمح للناس بتناول، أو بالأحرى ابتلاع المنتج في وقت قصير جدّاً، ما يزيد من إمكانية تناولهم كمية أكبر منه خلال الوجبة. تجدر الإشارة هنا، إلى أنّ معظم الأطعمة التجارية المصنّعة، لا تحتاج إلى أكثر من مضغها 12 مرّة قبل أن نتمكن من ابتلاعها، مقارنة بما يتراوح بين 15 و25 مرّة بالنسبة إلى الأطعمة الطبيعية الكاملة. من جهة ثانية، تدفع الشركات أموالاً طائلة في الحملات الإعلانية، التي تربط بين منتجاتها والتمتع بالنجاح وبالسعادة. ويعلّق كيسلر قائلاً، إنّه كلما زادت الأحاسيس التي يفجرها لدينا منتج ما، ارتفعت مستويات الرضا التي يخلّفها لدينا تناول هذا المنتج، وازداد تأثير الإشارات الانفعالية التي يطلقها فينا. والواقع أنّ الشركات الانفعالية التي يطلقها فينا. والواقع أنّ الشركات تكون دائماً مستعدة لبذل أموال طائلة للمتخصصين في "علوم الحواس" الذين يُطلعونها، بفضل أبحاثهم العميقة، على أفضل الطرق لتصميم منتج يروق لجميع حواسنا. ويوجد اليوم العديد من الشركات المتخصصة في مثل هذه الأبحاث، في أنحاء العالم كافّة.

- كسر الطوق:

مع إزدياد نسبة السّمناء والبُدناء في العالم، يمكننا القول، إنّ إدماننا الأطعمة المصنّعة يؤثر سلباً في عملية الأيض في أجسامنا، كما يؤثر في أدمغتنا. وتؤكد مجموعة من الأخصائيين في

التغذية الصحّية، بمن فيهم كيسلر، أنّ شركات المنتجات الغذائية تستغل دوافعنا الجينية المتأصّلة لتجني أرباحاً طائلة. أمّا المتخصصون في تصنيع المنتجات الغذائية، مثل الأميركية غال فانس سيفيل، فيقولون إنّ هذه الشركات تقوم بكلّ بساطة بتقديم المنتجات التي يريدها الناس. ولا تعتقد سيفيل، أنّ صناعة الغذاء تحاول بشكل واعٍ ومُتعمّد تصميم منتجات غذائية لخداع الناس، وإيقاعهم في فخّها. لكنها توافق كيسلر عندما يقول إنّ من واجب الحكومات ووسائل الإعلام أن تلعب دوراً في المساعدة على توعية الناس، واطلاعهم على حقيقة محتويات الأطعمة المصنّعة التي يستهلكونها، وكيف أنّ جانباً من العلوم والإستراتيجيات الخاصّة بتعزيز استمتاعهم بالطعام، قد يؤثر سلباً في صحّتهم. وفي انتظار حملات التوعية هذه، يقدم المتخصصون في التغذية عدداً من النصائح التي يمكننا اتباعها للتخفيف من استهلاك الأطعمة المصنعة، ومن ظاهرة الإفراط في الأكل التي تخلقها لدينا، والتي تؤدي بالضرورة إلى زيادة في الوزن.

1- وضع برنامج غذائي:

يقول كيسلر، إنّه علينا تفادي بلوغ حالة الجوع الشديد، من دون أن تكون لدينا أي تحضيرات مُسبّقة، لأنّ ذلك سيجعلنا عرضة لإغراءات الأطعمة السريعة المصنّعة المتوافرة بكثرة حولنا. لذلك، من الضروري أن نضع خطة غذائية يومية، نحدد فيها نوعية الوجبات التي نأكلها وموعد تناولها. ويشدد على أهمية تناول وجباتنا الرئيسية والوجبات الخفيفة بانتظام وفي مواعد محددة. ومن المهم أيضاً، أن تكون هذه الوجبات شهيّة بدرجة كافية لتجعلنا نشعر بالرضا، وتساعدنا على مقاومة إغراء الوجبات السريعة.

2- اختيار الأطعمة الكاملة المغذية:

المنتجات الغذائية التي تحتوي على عناصر سريعة الهضم، مثل السكر الأبيض والدقيق المكرّر، لا تجعلنا نشعر بالشبع وبالرضا، مثلما تفعل الأطعمة التي يتم هضمها تدريجياً. وتُعتبر البروتينات الأفضل في ما يتعلق بطول مدة هضمها، ذلك أنّ هضمها يستغرق مدة تزيد على مرتين ونصف المرّة، من تلك اللازمة لهضم السكريات البسيطة. كذلك فإنّ الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، مثل البقوليات، الفواكه، الخضار، الحبوب الكاملة، تجعلنا نشعر بالشبع لفترة أطول، وذلك لأنّها تزيد من حجم الوجبات، ما يطيل فترة هضمها.

3- إعادة النظر في حجم حصص الطعام:

وجودنا في بيئة تطغَى عليها حصص الطعام المبالغ في حجمها، يجعل من السهل علينا نسيان الحجم الحقيقي لحصص الطعام التي تجعلنا نشعر بالشبع (مقابل تلك التي تتخمنا). ولاستعادة القدرة على تقييم حجم الحصص والتحكم فيها، يمكننا أن نأكل نصف الكمية التي نأكلها عادة في وجبة واحدة، ثمّ نركز انتباهنا على كيفية وطبيعة إحساسنا بعد انقضاء نصف ساعة على نهاية الوجبة، ثمّ نعود مجدداً إلى تقييم درجة شبعنا بعد انقضاء ساعة ونصف الساعة. يقول كيسلر، إنّ معظم الناس يعتبر الوجبة الغذائية ذات حجم مناسب، إذا أدّى تناولها إلى إبعاد الإحساس بالجوع عنهم لمدة أربع ساعات. أما الوجبة الخفيفة المناسبة، فهي تلك التي تجعلهم يشعرون بالشبع لمدة ساعتين تقريباً.

4- التعوّد على تناول الأطعمة الطبيعية:

يميل الكثيرون إلى تناول الأطعمة المصنّعة بسبب سهولة أكلها، خاصة عندما يكونون خارج منازلهم. فهم لا يرغبون في التعرض للإحراج إذا ما علقت قطعة من الخضار بين أسنانهم مثلاً، وهم لا يُحبّذون بشكل عام تناول أطعمة مُعقّدة في الأمكنة العامة. وهناك مَن لا يتقن جيّداً تناول الطعام بالشوكة والسكين، فيميل إلى الشطائر والأطعمة الأخرى، التي تؤكل ممسوكة باليد، أو تكون مقسمة إلى قطع صغيرة في حجم اللقمة الواحدة مثل "ناغيتس" الدجاج. ولكن من شأن ذلك أن يحد من كمية الأطعمة الكاملة الصحّية التي يأكلونها. لذلك ينصح كيسلر كلّ مَن يجد صعوبة في تناول الأطعمة الكاملة الصحّية والاستمتاع بها، أن يركز على تعزيز ثقته بنفسه ويتعلم طريقة تناولها.

5- تغيير طبيعة علاقتنا بالأطعمة:

عوضاً عن النظر إلى الطعام وكأنّه صديق لنا، علينا أن نحاول إفراغ علاقتنا به من شحناتها الانفعالية. ويقول كيسلر، إنّه ينظر إلى الأطعمة المصنّعة ويقول لنفسه: إنّها ستحفزني إلى أكلها، ولن تجعلني أشعر بالشبع. بل كلّ ما ستفعله أنّها تعزز تَوقي إلى تناول المزيد منها. ثمّ يردف قائلاً، إنّه مثلما فعلنا في الماضي، عندما أزلنا عن السجائر صبغة الرجولية وألصقنا بها صبغة سلبية ومسبّبة للمرض، يمكننا أن نفعل الأمر نفسه بالنسبة إلى الأطعمة المصنّعة.

6- عدم إحضار الأطعمة المصنّعة إلى المنزل:

إذا كانت خزائن مطبخنا مليئة بالمنتجات الغذائية المصنّعة، فإنّنا سنظل متنبهين، على مستوى ما من وعينا، إلى وجودها. وقول كيسلر، إنّ هذه الأطعمة ستُنادينا بالتأكيد في وقت من الأوقات، وإن

مجرّد رؤيتها، أو حتى معرفة أنّها موجودة على الرف في المطبخ، يمكن أن يكون كافياً لتحفز دماغنا، وإطلاق توقنا الشديد إلى تناولها.

7- تفادي الشعور بالحرمات:

تطبيق هذه النصائح لا يعني أنّه لن يكون في وسعنا أبداً أن نأكل حصة من البطاطا المقلية بعد اليوم. والواقع كما يؤكد كيسلر، أن تبني ذهنية الحرمان لن يسفر إلّا عن تعزيز التوق الشديد إلى تناول الأطعمة الممنوعة. والهدف هنا، هو التمتع بالقدرة على التحكم في ما نأكله وفي موعد أكله، والحفاظ على حالة من الوعي والانتباه إلى تجربة تناول الطعام، أي قبل وجبة الطعام وأثناءها وبعدها.

ويخلص كيسلر إلى القول، إنّ تفادي السمنة والاضطرابات الصحّية، الناتجة عن تناول الكثير من الأطعمة المصنعة، يقتضي تمتعنا بالوعي وبالانتباه، ليس فقط إلى نوعية الأطعمة التي نأكلها، بل إلى الأسباب التي تدفعنا إلى تناولها. فالوعي بما نفعل هو أفضل وسيلة يمكن للناس استخدامها لمواجهة الهجوم الذي تشنّه الأطعمة المصنّعة. لكن علينا أن نتذكر دائماً أنّ الوعي لا يعني أبداً حرمان النفس، بل يعني أن نتعلم كيف نستمتع بالأطعمة الصحّية التي تفيدنا، وكيف نستمتع أيضاً بالأطعمة الأفقر على المستوى الصحّي، فنتناولها بكميات صغيرة، في المناسبات، وفقط عندما نتخذ قراراً واعياً بتناولها. ويعُلّق كيسلر قائلاً، إنّ تركيز انتباهنا بشكل واعٍ على المتعة التي نشعر بها أثناء تناول الطعام، يمكن أن يعمّق الإحساس بالرضا الذي يخلقه لدينا تناول أي طعام نختاره، وإنّه لا يبقَى علينا إلّا أن نُحسن الاختيار.