

## في عيد الفطر.. إحدروا حمية الحلويات



تلجأ بعض النساء إلى التخلص من الكيلوغرامات الإضافية في رمضان مباشرة خلال عيد الفطر، وذلك من خلال اتباع حمية الحلويات التي تقضي بالإكتفاء بعدد السعرات الحرارية الناتجة عن تناول الحلويات حصراً! ولكن، هل هذه الحمية ناجحة أم فاشلة؟ 1- إن اتباع هذه الحمية خصوصاً بعد رمضان لا يحقق الغاية المطلوبة المتمثلة في خسارة الكيلوغرامات الإضافية، لأن الجسم يكون قد اعتاد على الصيام أثناء النهار (يظن الجسم أنه في حالة مجاعة) فيخزن الكمية الإضافية من الدهون أو السكريات (وهي المكوّنات الأساسية لحلويات العيد)، ممّا يسبّب خطورة على الصحة لدى تناول كمية كبيرة من الحلويات. إذ ينتج عن ذلك اضطراب في نسبة "الغلوكوز" بالدم وتصلّب الشرايين وارتفاع في ضغط الدم نتيجة العبء الكبير الذي تمثّله هذه الدهون والسكريات المعقّدة على المعدة والمرارة والكبد والبنكرياس، ولما يتطلّب هضمها إلى كميات وافرة من العصارات والخمائر الهاضمة بكميات أكثر من الأطعمة الأخرى. 2- عادةً ما لا تشمل هذه الحلويات على احتياجات الجسم الغذائية كافة، فقد تكون قليلة البروتينات أو الفيتامينات ما يجعل الجسم في حالة جوع مستمر ليعوّض النقص الذي أصابه. 3- إن أيّة حمية تعتمد على صنف واحد من الأطعمة تجعل متّبعها ينجح في فقدان الوزن، إلا أن مضارها الجانبية كثيرة. وبالطبع، لدى التوقّف عن اتباعها، سيستعيد الجسم الكيلوغرامات الإضافية المفقودة. - احذري... ولكن، ماذا تحمل الحلويات من أضرار غير اكتساب الوزن الزائد؟ • للحلويات مضار على الأسنان، ولأن نسبة السكريات

عالية فيها، فإنها تزيد من درجة الحموضة في اللعاب، مما يؤثر في جدار الأسنان ويسهل على الميكروبات في الفم مهاجمتها، ما يظهر بعد فترة على شكل تسوس. • تقدّر منظمة الصحة العالمية أنّه على الطبق أن يحتوي على نسبة لا تتجاوز 10% من السكر ليكون صحياً، علماً أن أدنى نسبة تستخدم لإظهار المذاق الحلو في الطبق ترتفع إلى حوالي 25%. • إن تناول الحلويات بعد الوجبة مباشرة أو خلالها يصيب بالتلبك المعوي وعسر الهضم. لذا، ينصح بتناولها بعد ثلاث ساعات من الوجبة، مهما كانت كميتها قليلة، وذلك حتى يتمكن الجسم من هضم الوجبة. • تحتوي بعض الحلويات على نسبة عالية من الخميرة التي تزيد الوزن بشكل كبير. • إن تناول كمية كبيرة من الشوكولا قد يؤدي إلى الأعراض التالية: التقيؤ، الإسهال وتهيج الجلد. لذا، ينصح بالإعتدال في تناولها. - بدائل صحية: - تعتبر بعض الحلويات صحيّة ومفيدة لما تحتويه من نسبة كبيرة من الحليب (الكاسترد والمهلبية)، ولكن ما يعيبها هو نسبة السكر التي تدخل في إعدادها. ولذا، يفضل التقليل من مقدار السكر فيها أو الاستعاضة عنه بالعسل أو التمر. - إن إضافة الفاكهة بكميات وافرة إلى الحلويات يقلل من السعرات الحرارية للوحة الواحدة ويرفع من قيمتها الغذائية. - يجب الإستغناء عن القطر (الشيرة) المصاحب للحلويات، فهو فقير في قيمته الغذائية وغني بسعراته الحرارية. - إستبدلي السمن والزبدة بزيوت خالية من "الكوليسترول"، وقللي من الكمية المطلوبة بإضافة سائل آخر كالحليب أو الماء. - لدى إعداد الحلويات في المنزل، إستبدلي الفاكهة المجفّفة بالفاكهة الطازجة والمكسرات المحمّصة بالزبدة بتلك غير المحمّصة أو الشوفان والمربي بالفاكهة الطازجة. واستخدمي عصير الفاكهة كملوّن للحلويات لتستغني عن الملوّنات الصناعية الضارّة. - إن إضافة القرفة إلى هذه الأطباق تعزّز من المذاق الحلو، كما تقلل من كمية مواد التحلية. - معادلة: إذا ازداد معدّل إحراق الجسم للسعرات الحرارية الداخلة إليه فإنّه سيخسر وزناً أما إذا زادت السعرات الحرارية عن معدّل إحراق السعرات في الجسم، فسيكتسب وزناً إضافياً. إذاً، يجدر بك ملاحظة ما تتناولينه خلال النهار ومقارنته بالنشاط الذي تبذلينه. وغالباً ما ستلاحظين أن ما تتناولينه من حلويات أثناء الزيارات في العيد ستزيد بكثير عن نشاطك في أيام العيد. ولجعل هذه المعادلة ترجع كفة خسارة الوزن، يجدر بك زيادة معدّل إحراق جسمك للسعرات من خلال: • زيادة نشاطك اليومي وممارسة الرياضة. • الإستغناء عن ركوب المصعد واستخدام السلالم الكهربائية. • الإحراق المباشر لكل قطعة من الحلويات. فعلى سبيل المثال، عند تناول قطعة حلوى تحتوي على 100 سعرة حرارية، مارسي رياضة المشي لمدة 20 دقيقة لتحرق السعرات التي اكتسبتها. • تناول أطعمة تساعد على زيادة عملية إحراق السعرات كالليمون الهندي (الجريب فروت) أو ارتشاف الشاي الأخضر.

• زيدي من كمية الماء التي تشربينها لتساعدى جسمك على التخلص من الرواسب ولتزيدى من عملية الأيض التي تحرق الدهون، وتذكّري أنّ الجفاف يزيد من رغبتك في تناول السكريات والحلويات. • تعلّمي قول "لا" لأيّة مجاملة اجتماعية تضرّ بصحتك، ومقاومة أي إغراء سيسبّب لك زيادة في الوزن.