قل لي ماذا تأكل أقل لك كيف ستكون عليه صحتك بعد حين

أصبحنا نرى شباباً في عمر الزهور يصابون بأمراض القلب كالذبحة الصدرية والجلطة الشريانية وما كان هذا يحدث من قبل.

ماذا حدث؟

1- اقتحمت حياتنا «الوجبات السريعة» وهذه الوجبات كلها دهون مشبّعة ونشويات معقدة وملح ونتيجتها الطبيعية هي أمراض السمنة المذكورة قبلاً.

٢- ابتعاد أولادنا عن النشاط الرياضي وجلوسهم أغلب اليوم أمام الكمبيوتر والنت.

3- وهي أهم نقطة أننا لا نملك خطة استراتيجية لرسم الحياة الغذائية لشعوبنا. ونحن نعرف أن السعرات الحرارية التي تدخل أجسادنا تأتي من البروتينات والنشويات (بسيطة ومعقدة) والدهون (مشبعة وغيرمشبعة).

أما الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء فلا تحتوي على سعرات حرارية.

- النشويات البسيطة هي: الفاكهة والخضراوات وعسل النحل.

- النشويات المعقدة هي: السكر - الدقيق - الأرز- المعكرونة.

- الدهون المشبعة هي: دهون اللحوم والقشطة والزبدة والسمن.

- الدهون غير المشبعة هي: دهون الأسماك (زيت السمك) وزيت الزيتون.

وهي التي تحتوي على «أوميغا 3» وهي تمنع ترسب الكوليسترول على جدران الشرايين.

إذا جاءت السعرات الحرارية من البروتينات المشوية أو المسلوقة، ومن النشويات البسيطة، فلن يصاب الإنسان بالسمنة وأمراضها، وهذا بعد أن يتعلم كيف يأكل ومتى يأكل هذه الأطعمة.

أما إن جاءت السعرات الحرارية من الدهون والنشويات المعقدة، فسوف يقف أمام القطار، وقطار المرض داهم والعياذ با.

لعلم التغذية قواعد، وقواعد هذا العلم كأنها أخذت من ديننا الحنيف وسوف أذكر بعض أحاديث النبي صلى ا عليه وسلم، التي منها قواعد التغذية التي سأتحدث عنها:

أ- «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع» (أو كما قال).

ب - «المعـدة بيت الداء» (أو كما قال).

جـ - «ما ملأ ابن آدم من وعاء قط شر من معدته» (أو كما قال).

د - «يا فتى سم ا وكل مما يليك وكل من طعام واحد» (أو كما قال).

هـ - الحديث الذي يأمرنا إذا أكلنا أن نجعل ثلثاً للهواء وثلثاً للماء وثلثاً للطعام.

هذه الأحاديث العبقرية أسس الثقافة الغذائية الصحيحة.

وهي لا تحتاج إلى أي شرح فهي واضحة تماماً.

ولكنني سأوضح كيف يمكن أن نخطط لتغذية الأم لكي نكسب أجيالاً صحيحة بدنياً ولا تعاني مما تعاني منه الأجيال الآن من سمنة وتوابعها.

الإنسان لا يحتاج إلا إلى 150 جرام بروتين يومياً، من أين يحصل عليها؟ يحصل عليها من البروتين الحيواني وبروتين الألبان والبيض والبقوليات.

وانظر عندما نأكل البروتينات الحيوانية في بلادنا هل نكتفي بهذه الـ150 جراماً، والتي تمثل شريحة ككف اليد، أم نأكل اللحم الأحمر ولحم الطير والأسماك بكميات لا يحتاج إليها الجسم بل الزيادة عن الكمية المطلوبة تتحول إلى دهون علماً بأن العالم المتقدم عندما يذهب رب الأسرة لشراء اللحم فهو يشتري شريحة واحدة لكل فرد من الأسرة. أما نحن فنشتري بالكيلو أو الأوقية.

النقرس.. زيادة حمض البوليك في الدم

ولهذا انتشر مرض النقرس (زيادة حمض البوليك في الدم)، أو ما يسمى سابقاً بـ«مرض الملوك»، حتى في بلادنا الفقيرة اقتصادياً.

ومرض النقرس يؤدي مباشرة إلى إصابة الكلى.

الواجب إذا أكلنا اللحوم في يومنا ألا نأكل البقوليات والعكس صحيح، وألا نكثر من الجبن والبيض مع اللحوم والبقوليات، أما الوجبات الدخيلة على عاداتنا الغذائية فيضعون البيض والخبز فوق اللحم، فانظرماذا تأكل؟

النشويات المعقدة كالدقيق والقمح كما نرى هي مشكلة بلادنا، الدقيق يتحول بلعاب الفم إلى سكر طعام، فهو يرفع مستوى السكر في الدم في مرضى البول السكري بشكل خطير كالحلويات تماماً.

وفي الإنسان الذي لا يعاني من هذا المرض، فإنه يؤدي إلى السمنة مباشرة،و انظر إلى مَن يتجمعون حول

منافذ بيع الخبز تجدهم جميعاً يعانون من السمنة مع أن نصف رغيف من الخبز الأسمر في الوجبة كاف جداً ليصبح هو نصيب الفرد اليومي من النشويات المعقدة، ولكن لأن هناك مفهوماً خاطئاً ان الخبز هو الذي يسد الجوع لأننا تعوّدنا أن نأكل كثيراً حتى التخمة، وذلك حتى في المستوى الأكثر فقراً هو لا يريد أن يتوقف عن الطعام حتى يتخم، وطبعاً في المستوى الميسور هو لا يعرف أن يتوقف حتى يتخم، وهذا يعارض قاعدة التغذية والحديث الشريف ثُلث للماء، وثُلث للهواء، وثُلث للطعام.

زواج غذائي غير شرعي

كيف نأكل وماذا نأكل؟ هو السؤال الذي تقوم عليه صحة الشعوب، فإذا أكلنا اللحوم (مطبوخة بالسمن والزيت يجب ألا نأكل معها البطاطس المقلية في الزيوت، فهذا زواج غير شرعي وضار، هو دهن في دهن، ويرفع معدل الكوليسترول في الدم.

ولكن نأكل اللحم المقلي هذا مع الخضراوات الطازجة والبصل، وإذا أردنا النشويات فليكن الأرز المسلوق أو المعكرونة المسلوقة بكمية صغيرة.

يجب ألا نأكل بين الوجبات، ولكن نشرب الماء والشاي والقهوة محلاة بالعسل أو بدائل السكر.

ويجب أن تكون الفاكهة وجبة مستقلة كأن يصبح العشاء فاكهة وهو أفضل عشاء لأنه يؤدي إلى النوم الهادئ وعدم الإحساس بالتخمة ويقي من ارتجاع المريء.

ولا نأكل الفاكهة عقب الغداء مباشرة، فهذا يؤدي إلى ارتباك الهضم (عسر الهضم) والغازات وإحساس الانتفاخ، والحلويات وجبة واحدة أسبوعياً ويحذر منها مرضى السكر فيأخذون أقل كمية ممكنة.

المياه الغازية سم حقيقي يرفع سكر الدم ويؤدي إلى السمنة وعسر الهضم، أفضل منها كثيراً عصائر الفاكهة الطازجة.

ماء وأسماك

يجب شرب الماء والعصائر بكثرة، فهي مفيدة جداً للمسالك البولية وللبشرة تعطي نضارة، ويشعر الإنسان معها بدرجة كبيرة من الشبع. والأسماك المشوية والمسلوقة هي أفضل البروتينات الحيوانية هضماً وأكثر

إفادة للصحة، ودهون الأسماك مفيدة جداً في علاج الكوليسترول، ولكن تمتنع عن أكل بطارخ الأسماك إلا بالقدر القليل جداً حسب الحالة الصحية.

إذا تكونت الوجبات من قطعة من البروتين (لحم حيواني - منتجات ألبان - بقوليات) وقطعة من الخبز الأسمر أو 5 ملاعق من الأرز، أو المعكرونة المسلوقة وقدر كبير من الخضراوات الطازجة المسلوقة أو المشوية والسلطات وثمرة فاكهة واحدة، فهذه وجبة صحية كاملة.

يجب أن يكون واضحاً لمن يخطط للتغذية في بلادنا أن تكون الخضراوات والفاكهة وأي عنصر من البروتينات (لحوم أو بقوليات أو منتجات ألبان) هي أساس التغذية وليس السكر والدقيق والسمن والزيوت، هذه العناصر لا يحتاج إليها الجسم إلا بأقل قدر ممكن.