مواصفات مطبخ النحفاء

◄في منزل كلّ منا حليف قوي يمكننا أن نستميله إلى صالحنا، في أي معركة نخوضها ضد السمنة. إنّه المطبخ من دون منازع. فهذا الركن المتميّز في منازلنا، هو الذي يُحدّد النتيجة النهائية لمصير الدهون المتراكمة في أجسامنا.

النصيحة الأولى التي يقدمها الأخصائيون في التغذية لكلّ مَن يرغب في تخفيف وزنه، هي الحرص على إعداد وتناول الوجبات المنزلية، وتفادي الوجبات السريعة الجاهزة كافة، وحتى وجبات المطاعم التقليدية. فقد أظهرت الدراسات الإحصائية، أنّ وجبات المطاعم العادية تكون أغنى بكثير بالدهون والوحدات الحرارية، من أي وجبة نقوم بتحضيرها في المنزل. فعندما نعدّ الطعام بأنفسنا نكون قادرين على التحكم في نوعية، وكمية مكونات الأطباق، على عكس ما يحدث عندما نطلب طبقاً في المطعم. وتحضير الطعام في المنزل، يستلزم بالطبع توافر المواد الأولية الصحّية والأدوات والمعدات التي تسهّل عملية الطبخ، وتساعد على التخفيف من الزيوت والدهون المستخدمة فيها. ويقدّم بعض الأخصائيين في مكافحة السمنة، نصائح عديدة لتحسين حالة مطبخنا، وتجهيزه ليتناسب مع رغبتنا في تخفيف وزننا، ويتحول إلى حليف قوي يدعمنا في حربنا ضد السمنة.

1- تنحيف الثلاجة:

تفريغها من المنتجات غير المناسبة: إخراج ثلاجتنا من وضعها الحالي الذي كان يُسهم في زيادة وزننا، وتحويلها إلى ثلاجة تساعدنا على بلوغ الوزن المنشود، يشكّل الخطوة الأولى التي يجب القيام بها في المطبخ. ومن البديهي أن يكون علينا بادىء ذي بدء، إفراغها من الأطعمة والمشروبات المسببة للسمنة. فوجود الأطعمة غير المناسبة داخل الثلاجة، يجعلنا عرضة للوقوع في فخ إغرائها المستمر. ويُجمع الخبراء على القول، إنّ أوّل ما يتوجب التخلص منه هو عبوات أو زجاجات المشروبات الغازية.

فمزيج السكر أو مواد التحلية الصناعية والغازات لا يؤدي إلى السمنة فقط، بل إلى انتفاخ البطن والمعدة. وعوضاً عن هذه المشروبات الضارة بالصحّة على صُعد عديدة، يمكننا أن نملأ زجاجات عديدة بالشاي الأخضر، ثمّ نحتسيه مع الثلج كلما أحسسنا بالعطش. ومن المعروف أنّ مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر، تُسهم في مكافحة الأمراض وتساعد على تنشيط عملية الأيض. وكانت دراسة نشرتها "مجلة التغذية الأميركية"، قد أفادت أنّ احتساء الشاي الأخضر وممارسة تمارين رياضية معتدلة القوّة، لمدة 3 ساعات في الأسبوع، يساعدان على زيادة نسبة الدهون التي نحرقها في منطقة البطن. وينصح الخبراء باحتساء 3 أكواب من الشاي الأخضر يومياً، بحيث تكون سعة كلّ كوب منها 250 ملل.

- الخضار والفواكه الطازجة والمجمدة: هذه المنتجات الطبيعية، هي بالطبع الأطعمة التي يجب أن تحتل أكبر مكان في الثلاجة. فهي حليفتنا الأولى في مكافحة السمنة. ومن المفيد توضيبها وتحضيرها بشكل جذاب، بحيث لا نتردد في تناولها كلما فتحنا الثلاجة بحثاً عن طعام نأكله.

- الأجبان والألبان: يجب التخلص من الأجبان كاملة الدسم الغنية بالدهون، لكن لا يجب الاستعاضة عنها بالأجبان الخالية من الدسم، لأنّها تفتقر إلى النكهة، ولا يُشعرنا تناولها بالرضا. كذلك فإنّ هذه الأنواع الخالية تماماً من الدسم، تحرمنا من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، التي تبيّن أنّها تساعد على التخفيف من تراكم الدهون في البطن. وعوضاً عنها، يجب شراء الأنواع خفيفة الدسم مثل جبن الفيتا والشيدر. والأفضل دوماً شراء الأجبان البيضاء الغنية بالماء، وخاصّة جبن الماعز الذي يكون عادةً أخف دسماً من جبن البقر. كذلك يمكن شراء الأجبان الصفراء القاسية، وتفادي الأنواع ذات الداخل الطري مثل جبن الـ"كامامبير"، فهي غنية جدّاً بالدهون.

وما ينطبق على الأجبان ينطبق على الألبان، أي أنّه يتوجب شراء الأنواع خفيفة الدسم منها. وينصح خبراء تخفيف الوزن بتناول حصص عديدة من هذه الأطعمة يومياً، وذلك بسبب غناها بالكالسيوم الذي يلعب دوراً فاعلاً في التخلص من الوزن الزائد.

- اللحوم: عوضاً عن اللحوم الحمراء الغنية بالدهون، يُستحسن تجميد كمية من لحم الديك الرومي أو صدور الدجاج، مع الحرص على إزالة الجلد عنها، لأنّه غني جدّاً بالدهون. وتقول الأخصائية الأميركية في التغذية، داون بلاتنر، إنّ الأطعمة التي ترتفع فيها نسبة الدهون لا تمدّنا بعدد كبير من الوحدات الحرارية فحسب، بل إنّها تبقى أيضاً وقتاً طويلاً في معدتنا، ما يتسبب لنا في النفخة والغازات. ويمكن لمَن يحب اللحوم الحمراء، أن يختار القطع خفيفة الدهون. ومن جهتها تقول الأخصائية الأميركية في التغذية، آشلي كوف، إنّه يُستحسن إذا أمكن، شراء لحوم الماشية التي تقتات على الأعشاب، فلحومها تكون ذات نوعية أفضل، وتحتوي على دهون تساعد على حرق الدهون المتراكمة في البطن.

- الصلصات: عند اختيار الصلصات، يتوجّب تفادي تلك التي تحتوي على الدهون والسكر والمواد الحافظة، والاستعاضة عنها بأنواع الصلصات التي تعتمد في تركيبتها على الطماطم، مثل السّالسا، وتلك التي تحتوي على الفلفل الحار. وتقول بلاتنر، إنّ مادة الـ"كابسايسين" التي تعطي الفلفل طعمه اللاذع، تساعد على تعزيز عملية الأيض. إضافة إلى ذلك، فإنّ صلصة الفلفل الحار، تُعتبر طريقة صحّية وسريعة لمنح الأطباق نكهة لذيذة، من دون إضافة أي وحدات حرارية إليها.

- الشوكولاتة السوداء: عوضاً عن الآيس كريم، والجاتوه والحلويات، يُستحسن تجميد القليل من الشوكولاتة السوداء لنتناولها، عوضاً عن التحلية التقليدية الغنية بالدهون والسكر. والشوكولاتة السوداء غنية بمضادات الأكسدة والدهون الأحادية غير المشبعة، التي تساعد على تلافي تراكم دهون البطن. وحفظ الشوكولاتة في قسم التجميد، يعني أنّها ستستغرق وقتاً طويلاً في فمنا قبل أن تذوب، ما يجعلنا نشعر بالرضا حتى عند تناول قطعة صغيرة منها.

- العلب الخاصّة بحفظ الأطعمة: من المفيد شراء كمية كافية من العلب الزجاجية، الخاصة بحفظ الطعام في الثلاجة وفي قسم التجميد، بحيث تتوافر لدينا دوماً أطعمة صحّية، فلا نسارع إلى طلب الوجبات الجاهزة عندما نشعر بالجوع. ويمكننا استخدام هذه العلب لحفظ كمية من الخضار النظيفة المقطعة، تكفينا أياماً عديدة وتُسهّل علينا تحضير السلطة، أو الأطباق المطبوخة عن طريق تقليبها

بسرعة على النار مع القليل من الزيت. والمعروف أنّ هضم الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل الخضار، يتطلّب وقتاً أطول مقارنة بأنواع الأطعمة الأخرى، ما يجعلنا نشعر بالشبع فترة طويلة، ويساعدنا على مقاومة الأطعمة التي تُسيء إلى قوامنا. وعند تحضير الأطباق الصحّية، مثل حساء الخضار أو الدجاج بالخضار، يمكننا مضاعفة الكمية ووضع نصفها في العلب الزجاجية، وحفظه في قسم التجميد في الثلاجة.

- الصور على باب الثلاجة: يبدو أنّ تعليق صور مضحكة لنا أو لأصدقائنا على باب الثلاجة، يساعدنا على مكافحة التوتر. فالابتسام أو الضحك عند رؤية هذه الصور، يخفف من مستويات هُرمونات التوتر، وعلى رأسها "الـ"كورتيزول". وكانت التقارير التي نشرتها "مجلة العلوم الطبية الأميركية"، أفادت بأنّ هناك علاقة وطيدة بين تراكم دهون البطن، وارتفاع مستويات هذه الهرمونات في الجسم.

2- مراجعة محتويات خزائن المطبخ:

- يجب التخلص من أنواع رقائق البطاطا والبسكويت كافة، فهي غنية جدّاً بدهون ترانس، التي تُلحق أضراراً بليغة بالصحّة والقوام. وعوضاً عن هذه الأطعمة التي نتناولها عادةً كوجبات خفيفة، ينصح الخبراء بشراء المكسرات النيئة غير المملحة، مثل الجوز واللوز والبندق، فهي غنية بالدهون الصحّية والبروتين، ما يساعدنا على الإحساس بالشبع لوقت طويل. لكن لا يجب أن تزيد كمية ما نتناوله منها عن حفنة صغيرة، لأنّها غنية بالوحدات الحرارية. كذلك يجب تفادي الأنواع التجارية المحمّصة، لأنّ عملية التحميص التجاري، تتضمّن إضافة الزيت إلى المكسرات قبل تحميصها.

- من الأفضل تفادي الحلويات الخالية من السكر، ذلك لأنّها تكون عادةً غنية بكحول السكر مثل الـ"سوربيتول"، الذي يصعب هضمه ويتسبب في انتفاخ البطن. وعوضاً عنها يمكن شراء الأنواع العادية من هذه الحلويات، شرط أن يكون ذلك بكميات صغيرة، وعلى شكل وحدات فردية نحفظها على رَفّ علوي، بحيث لا تكون ظاهرة أمامنا كلّما فتحنا هذه الخزائن. فمن المعروف أنّ الإفراط في تناول الحلويات يُمكن أن يرفع مستويات سكر الدم، الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستويات الـ"أنسولين"، الهُرمون الذي يلعب دوراً في تخزين الدهون في الجسم.

- يتوجّب علينا الاستعاضة عن كلّ المنتجات المحضّرة من الدقيق الأبيض المكرّر، مثل الخبز والمعكرونة والبسكويت، بتلك المحضرة من دقيق القمح أو الحبوب الكاملة غير المقشورة وغير المعالجة. وكانت دراسة أجراها الخبراء في مركز أبحاث التغذية، التابع لـ"جامعة تافتس" الأميركية، قد أفادت بأنّ حجم دهون البطن الموجودة لدى الأشخاص، الذين يأكلون 3 حصص يومية من الحبوب المكرّرة المعالجة في اليوم، يكون أصغر بنسبة 10 في المئة ممّا هو عليه لدى الآخرين الذين لا يفعلون ذلك.

3- التزوّد بالأجهزة والمعدات والأدوات المناسبة:

صحيح أنّ أوّل وأهم ما يجب علينا القيام به للتخلص من الوزن الزائد، تفادي الأطعمة الدسمة واعتماد الأنواع الصحّية في تحضير وجباتنا كافة، لكن عملية إعداد الطعام لا تقل أهميةً عن أنواعه المختارة. فقد يحصل أن نختار نوعاً صحّياً من الأطعمة، لكن طريقة طبخنا له تحوّله إلى طعام مُسبّب للسمنة، وربما الباذنجان أفضل مثال على ذلك. فهذا النوع من الخضار بشكله الطبيعي، صحّي جدّاً وغني بالألياف والعناصر المغذية، ويساعد على تخفيف الوزن، غير أنّ قيام أغلبية الناس بقليه بالزيت يحوّله إلى طعام دسم وضار ومُسبّب للسمنة. من هنا، يجب ضرورة التزوّد بالأدوات التي تساعدنا على تحضير الطعام بشكل صحّي، وتخفف الجهد وتختصر الوقت، ما يدفعنا إلى المواظبة على تحضير وجباتنا في

المنزل. أما أهم ما يجب أن يتوافر في مطبخنا من معدات وأدوات فهي:

- الخلاط الكهربائي، الذي يسهّل عملية تحضير الحساء والصلصات المنزلية، التي تكون عادة أفقر في الدهون والوحدات الحرارية والملح، من الأنواع التجارية الجاهزة، ووجود خلاط جيّد يسهّل علينا تحضير حساء الخضار، الذي أظهرت الأبحاث أن تناوله في بداية الوجبة، يخفف كثيراً من كمية الطعام الإجمالية التي نأكلها. وتنصح الأخصائية الأميركية في التغذية، جوي بوير، بشراء الخلاط الكهربائي المزوّد بمقبض صغير، الذي يمكن وضع رأسه مباشرة في الكوب أو القَصعة. فهذا يسهّل تحضير كمية صغيرة من الحساء، أو مخفوق الفواكه في الوعاء نفسه الذي سنستخدمه لتناول ما نحضّره. وهي تنصح بتحضير حساء خضار يحتوي على الهليون والبروكولي والقرنبيط واليَقْطين، فهو غني جدّاً بالعناصر المغذية والألياف الغذائية، ويساعد على الإحساس بالشبع.

- من أجل التحكم في كمية الزيت التي نضيفها إلى أطباقنا، تنصح بوير بشراء العبوة التي تطلق الزيت على شكل رَذاذ، وملئها بزيت الزيتون أو زيت الكانولا، واستخدامها في إعداد الطعام، فهذا يوفّر على أجسامنا الكثير من الوحدات الحرارية. ومن جهتها، تقول بلاتنر، إنّ الأحماض الأحاديّة غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون، مفيدة للصحّة وتساعد على تفادي تراكم الدهون في البطن، غير أنّ هذا لا يلغي حقيقة أنّ ملعقة طعام واحدة منه تحتوي على 120 وحدة حرارية، و14 غراماً من الدهون. فحتى الزيوت الصحّية يمكن أن تسبب زيادة في الوزن، إن نحنُ أكثرنا من تناولها. وتؤكد أنّ استخدام العبوة الرَّذاذية يسمح لنا بتغطية قَعْر المقلاة تماماً بالزيت، باستخدام مقدار ملعقة صغيرة فقط منه.

- أدوات التقطيع الكهربائية واليدوية، مثل السكاكين والمقصات ذات النوعية الجيِّدة، تُعتبر أساسية في المطبخ. فجهاز التقطيع الكهربائي يسهّل عملية تحضير الخضار المختلفة. أما السكاكين الحادة فتسهل نزع الدهون وإزالتها عن اللحوم، إضافة إلى تقطيع الخضار والفواكه الغنية بالمعادن والألياف الغذائية. كذلك، يلعب المقص الخاص بتقطيع الأعشاب العطرية، مثل البقدونس والنعناع، دوراً كبيراً في تسهيل عملية إضافة هذه الأعشاب تمنح الأطباق نكهات لذيذة، ما يساعد على التخفيف من كمية الدهون والملح التي نضيفها عادةً، بحثاً عن النكهة اللذيذة. ولا يجب أن ننسى أنّ علينا وضع كلّ هذه الأدوات في متناول أيدينا.

- جهاز الطبخ على البخار الكهربائي، يُعتبر مهماً جدّاً لتحضير الطعام من دون مواد دهنية، مع الحفاظ على القسم الأكبر من الفيتامينات والمعادن الموجودة فيه. وإذا لم يتوافر الجهاز الكهربائي، يمكن استخدام الطنجرة الخاصّة المزوَّدة بمصفاة لطبخ الخضار على البخار داخلها. ويمكن توفير الوقت عن طريق سَلْق المعكرونة المحضَّرة من القمح الكامل في هذه الطنجرة، ووضع الخضار التي يُراد طبخها في المصفاة فوق البخار المتصاعد من المعكرونة وتغطية الطنجرة. هذه الأطعمة الغنية بالألياف والمحضرة بطريقة صحّية، تساعد، كما تؤكد الأبحاث التي نشرتها مجلة رابطة المتخصصين في التغذية الأميركية، على الإحساس بالشبع لوقت طويل، من دون أن تمدّنا بعدد كبير من الوحدات الحرارية.

- جهاز عصر الحامض والبرتقال الكهربائي، والمبرشة وأداة تقطيع التفاح، هي بعض الأدوات التي يُستحسن توافرها في المطبخ. فمعصرة الحامض الكهربائية، تسهل علينا الحصول على عصير الحامض، الذي لا يمدنا بالعديد من الفيتامينات والمعادن فحسب، بل يمنح الأطباق نكهة متميّزة من دون وحدات حرارية. أما جهاز تقطيع التفاح، فهو يسمح لنا في أقل من ثوانٍ معدودة، بالحصول على تفاحة منزوعة البذور ومقطعة. وتعلّق الأخصائية الأميركية في اللياقة البدنية، كاثي دولجين قائلة، إنّ هذه الأداة البسيطة تزيد من إمكانية الاستعاضة عن الوجبات الخفيفة غير الصحّية، بتفاحة نقطعها في المنزل ونضعها في علبة صغيرة، أو كليس بلاستيكي لنأكلها في مكان العمل. أو المبرشة الكهربائية أو اليدوية فهي أيضاً مهمّة، لأنّها تسمح لنا، كما تؤكد الأخصائية في مكافحة السمنة الأميركية، لورين دين، باستخدام كمية أقل من الجبن أو الشوكولاتة، في الأطباق المختلفة.

- جهاز تشغيل الأقراص المدمجة الموسيقية في الطبخ، لا يقل أهمية عن الأجهزة الأخرى التي تسهل علينا

عملية الطبخ الصحّي. فقد أظهرت الأبحاث، أنّ خلايا دهون البطن يمكن أن تتمدد وتكبر بفعل هُرمون التوتر الـ"كورتيزول". لكن مستويات هذا الأخير تنخفض لدى الأشخاص الذين يستمعون للموسيقى الهادئة، أكثر مما تفعل لدى الآخرين الذين لا يستمعون للموسيقى. لذلك، يُستحسن أثناء تحضير الوجبات في المطبخ، تشغيل الجهاز الموسيقي والإصغاء إلى أغنياتنا المفضلة التي تخفف التوتر لدينا.

- سلّة كبيرة جميلة أو علبة بلاستيكية ملونة ضرورية لوضع كلّ الفواتير، الأوراق والمجلات وكلّ الأغراض الأخرى، التي يمكن أن تكون منتشرة على مناضد المطبخ وطاولته. فإزالة كلّ هذه الأغراض، يساعدنا على تناول الوجبة على طاولة المطبخ بهدوء، من دون أن يتشتت انتباهنا، ومن دون أن تجذبنا إحدى المجلات إلى قراءتها أثناء تناول الطعام. فجميع الخبراء ينبّهون من مَغَبّة القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو القيام بأي عمل آخر أثناء الأكل. وهم ينصحوننا بالتركيز على طعامنا والانتباه إلى مَذاقه وألوانه ونكهاته، ومَضغه على مَهل، فمن شأن ذلك أن يساعدنا على رفع درجة استمتاعنا به، وعلى ضبط الكمية التي نتناولها منه، وعلى تفادي انتفاخ البطن والإفراط في الأكل.

- باستثناء المقاعد المخصّصة للجلوس إلى مائدة المطبخ لتناول الطعام، يجب إزالة أي كرسي آخر من المطبخ، بحيث نتفادَى الجلوس أثناء تقطيع الخضار وإعداد الطعام، أو انتظار غلَيان قدر على النار. فالوقوف والمشي في أرجاء المطبخ، يساعداننا على حرق المزيد من الوحدات الحرارية. وتنصح الأخصائية الأميركية في اللياقة البدنية، جوان باجانو، باستغلال وقت وجودنا في المطبخ، في انتظار نضوج طعام ما على النار، أو حتى في انتظار طبق يُسخّن في فرن المايكروويف، للقيام ببعض التمارين البسيطة، مثل القفز في مكاننا، أو رفع زجاجتين من الماء لتمرين عضلات ذراعينا وتقويتها.►