الألياف الغذائية.. لحمية صحية دائمة

توضح دراسات صادرة عن "المركز الأميركي للوقاية والتحكّم في الأمراض"، تناولت أشخاصاً يعيشون في بلدان متوسّطة الدخل ويتمتّعون بمستويات من "الكوليسترول" ونسب من الأمراض القلبية الوعائية والسرطانية تقلّ عن مثيلاتها، بالمقارنة مع أشخاص يعيشون في أوروبا الشمالية، أنّ غذاء متوسطي الدخل يحتوي على كميّات منخفضة من الدهون المشبّعة ومرتفعة من الدهون الأحادية غير المشبعة والألياف والحبوب الكاملة والتي تشمل الخضراوات والفاكهة وزيت الزيتون والمكسّرات والبقول. تطلّعنا من المتخصّصة في التغذية العلاجية في "المركز الطبي الدولي" سمية صالح على أبرز مكوّنات "الحمية البدائية" المعتمدة على الألياف.

تعود هذه الحمية بمحتوياتها إلى العصور البدائية، والتي لا تعرف وجود المقلّيات والوجبات الجاهزة والأطعمة السريعة والحلويات والمعجنات أو الصنوف الغنيّة بالدهون المشبعة والزيوت المهدرجة. وتستعيض عن الأطعمة الدهنية بتلك العضوية والطازجة والمطبوخة بطرق بسيطة وصحيّة، كالسلق أو التبخير أو الطهو على الفحم.

وترتكِز على الإفراط في تناول الخضراوات والفاكهة والسمك والدجاج منزوعي الجلد، كما شرب الكثير من الماء والمشروبات العشبية المنقّية للدم كالنعناع واليانسون والشاي الأخضر والقرفة والكركديه، علماً أنّه يُمنع المصابون بسيولة الدم من شرب القرفة، كما من يعانون من ارتفاع ضغط الدم من تناول الكركديه.

وهي لا تعترف بالسكريات والملح المكرّر والمنتجات الغنيّة بنسبة عالية من الدهون ومكسّبات الطعام والرائحة، وتغيب عن مكوّناتها منتجات الطحين الأبيض واللحوم المصنّعة (النقانق واللانشون والبيروني والهوت دوغ) والأطعمة المحفوظة أو المثلّجة، ما يضمن الرجوع إلى أصل الطعام الصحي البعيد عن مستجدّات الحياة العصرية في لوائح الطعام.

ومن أبرز متتّبعيها: المغنية مايلي سايرس والممثل ماثيو ماكونهي.

مقترحات "الحمية البدائية":

في ما يلي مقترحات الحمية لكلّ ِ مجموعة غذائية، بما يحقّق فقد الوزن بشكل متوازن وصحّي، وبدون الحرمان من نوع محدّد من الطعام. وهي تتّبع لمدى الحياة، حيث أنّها تعدّ أسلوب حياة وليست مرهونة بوقت محدّد:

المجموعة الغذائية

الحصص اليومية

الحصّة الواحدة

الخبز وحبوب الفطور والمعكرونة والأرز البني والبطاطس المسلوقة

من 5 إلى 7 حصص

- شريحة من خبز القمح الكامل.
- حبة متوسّطة الحجم من البطاطس.
- 3 ملاعق من حبوب الفطور.
- 50 غراماً من المعكرونة أو الأرز البني.

الخضراوات

من حصّتين إلى 3 حصص

- طبق متوسّط الحجم من سلطة الخضراوات المشكّلة.
- من 3 إلى ملاعق من الخضراوات المطبوخة.
- 150 ملليلتراً من عصير الخضراوات الطازج.

الفاكهة

من حصّتين إلى 3 حصص

- ثمرة متوسطة طازجة.
- ثمرتان من اليوسفي أو ثمرة من الكيوي.
- 7 ثمرات من الفراولة.
- 150 ملليلتراً من عصير الفاكهة.

الحليب والزبادي والجبن (قليلة الدسم)

حصّتان كحدّ أقصى

- 200 ملليلتر من الحليب قليل الدسم.
- 150 غراماً من الزبادي قليل الدسم.
- 40 غراماً من جبن القريش.

اللحوم الحمراء والدجاج والسمك والبقول والمكسّرات والبيض

من حصّتين إلى 3 حصص

- من 85 إلى 100 غرام من الدجاج والسمك واللحم الأحمر، منزوعة الدهن.
- من 3 إلى 4 ملاعق كبيرة من الفاصولياء المجففة والمطبوخة.
- بيضتان.
- 3 ملاعق كبيرة من المكسّرات والبذور.

11 اقتراحاً لزيادة الألياف في الجسم:

1- يمكن زيادة نسبة الألياف في النظام الغذائي بصورة تدريجيّة حتى يتمكّن الجسم من التكيّف معها، مع البدء بـ20 غراماً في الأسبوع، ثمّ زيادتها حتى الوصول إلى 35 غراماً يومياً.

2- الإفراط في شرب السوائل، حيث أنّ الألياف تمتصّ كميات كبيرة من السوائل في الجسم، ما يساعد على إبعاد الشعور بالجفاف والكسل.

3- قراءة الملصقات خلف العبوات، حيث أنّ مصدر الألياف الجيّد يجب أن يحتوي على 2.5 غراماً منها على الأقل، في الحصّة الواحدة.

4- يوصى بتناول وجبة غنيّة بالألياف في وجبة الفطور، تضمّ الشوفان وحبوب الفطور.

5- يمكن إضافة كميّات من الشوفان إلى الأطعمة المعدّة من الدقيق والجبن واللبنة والزبادي قليلة الدسم.

6- يفضّل استهلاك كميات كبيرة من الخضراوات الطازجة والفاكهة على مدار اليوم، مع إضافة الأولى إلى الحساء والساندويشات وغيرها من الأطعمة.

7- يجب تناول الخبز والمعكرونة المصنوعة من القمح ومنتجات الشوفان والأرز البني والشعير.

8- تُضاف الفاكهة إلى طبق حبوب الفطور أو إلى الزبادي، في وجبة العشاء.

9- من المعروف أن تناول ثمرات الفاكهة أفضل من شرب عصائرها.

10- يمكن الاعتماد على الفاصولياء والعدس للحصول على حاجتنا من الألياف، مع طهوهما وتقديمهما في شكل سلطة أو حساء.

11- ينصح الخبراء بالاعتدال في تناول الأطعمة المحتوية على الألياف، إذ أنّ الإفراط في استهلاكها قد يؤدّي إلى حدوث الانتفاخ والتقلّصات والإسهال وبعض اضطرابات المعدة، كما أنّ تناولها بكميّة 50 غراماً فأكثر يقلّل بعض الفيتامينات والأملاح المعدنيّة في الجسم، وخاصّة الكالسيوم والزنك والماغنسيوم والحديد.

لائحة مقترحة تحتوي على 35 غراماً من الألياف، يومياً:

الوجبة

المقترحات

الفطور

- طبق متوسّط من حبوب الفطور المعدّة من القمح الكامل، مع كوب من الحليب قليل أو خالي الدسم.
- ثمرة من الموز
- كوب من عصير البرتقال الطازج.

الغداء

- سندويش من اللحم المشوي، مع الخبز البني.
- كوب من حساء الخضراوات.

- ثمرة من التفاح.
- كمية كبيرة من الماء، بعد الوجبة.

وجبة خفيفة

- الزبادي قليل الدسم.
- شريحة من الفاكهة.

العشاء

- السلطة الخضراء.
- السمك المشوي، مع الخضراوات المعدّة بطريقة "السوتيه".
- البطاطس المسلوقة.
- الفراولة الطازجة.
- عصير الليمون الحامض، مع النعناع.

أبرز الأطعمة الغنيّة بالألياف:

الفاكهة

الألياف (بالغرام)

التوت الأحمر (كوب)

5.5

الكمثرى (كوب)

4.65

الفراولة (كوب)

2.7

البرتقال (ثمرة متوسطة)

3

الموز (ثمرة)

2

الخضراوات (كلّ الحصص بمقدار نصف كوب)

البازيلاء

4

البروكولي

3.6

بطاطس (حبة صغيرة)

3

الجزر

2.5

السبانخ

2.2

الذرة

1.7

الحبوب

النخالة (نصف كوب)

9.75

"الكورن فليكس" (3/4 الكوب)

5

رقائق الشوفان (نصف كوب مطبوخ)

2.2

البقول

اللوبياء

6.4

الفاصولياء البيضاء

4.4

الفاصولياء الحمراء

4.3

البقول السوداء (الفول)

3.6

الكاتبة: هالة أحمد