تعرفي على أسباب «خفية» لزيادة الوزن



توضح دراسة صادرة عن "المركز الأميركي للوقاية والتحكّم من الأمراض" أنّ ثمة أسباباً تؤدي إلى زيادة في الوزن، وترتبط بوظائف الجسم الحيوية، أبرزها: كسل الكبد، ونسبة "الأنسولين" المرتفعة في الدم، ونقص الماء من الجسم، وحساسية الطعام.

نطلع من الاختصاصية في التغذية العلاجية على أبرز مسبّبات هذه الحالات، وطرق علاجها، بغية إنقاص الوزن.

1- كسل الكبد:

يقوم الكبد بعدد من العمليّات الحيوية، التي يصل عددها إلى 400 عملية، وأبرزها تكسير النشادر الناتج عن عملية أيض البروتين، مع تحويله إلى "يوريا" تخرج عن طريق الكلى في شكل بول أو عرق، فضلاً عن التخلّص من السموم، وهضم البروتين، والتحكّم في هرمونات الجسم ومعادلتها، والحفاظ على المناعة، والتحكّم في الوزن...

ووفق باحثين في "الجمعية الأميركية لأمراض الكبد"، يصاحب بعض الأعراض وجود أي خلل في وظائف الكبد، كزيادة الوزن، و"السيلوليت" الذي يظهر في شكل تكتلات دهنية عند السيدات بحيث يشبه جلدهنّ قشرة البرتقال، وانتفاخ البطن، وسوء الهضم، واضطرابات في ضغط الدم، وارتفاع "الكوليسترول"، والشعور بالتعب المزمن، وتكدّر المزاج، وحساسية الجلد.

ومن الواضح أنّ وجود أي خلل في وظائف الكبد يؤثّر سلباً على أعضاء الجسم كافة، وبالتالي يفشل المجهود في إنقاص الوزن، بجانب تأثير كسل الكبد على إضعاف عمليّة تكسير هرمون "الألدوستيرون"، وبالتالي زيادة تخزين الجسم للصوديوم، وما يصاحبه من خفض البوتاسيوم، الذي يرفع في ضغط الدم!

في ما يأتي، بعض الأغذية السامّة للكبد:

- السكر المكرّر: يؤكد باحثون في "الجمعيّة الأميركية للصحة العامّة" أنّ تناول السكر البني، والسكر الأبيض، والعسل الأبيض، والعسل الأسود، وكذلك منتوجاتها، قد يؤدي إلى مشكلات في نقص المعادن الهامة في الجسم، من بينها الزنك الذي يساعد الكبد على القيام بوظائفه في التخلّص من السموم. كذلك، يقلّل تناول المواد السكرية من إنتاج "الأنزيمات" اللازمة لعمليّة التخلّص من السموم، ما يجعل الكبد يبذل جهوداً كبيرة لتحويل السكر إلى دهون، مثل: "الكوليسترول"، والدهون الثلاثية.

- الدهون المتحوّلة: تستخدم الدهون المتحوّلة، وهي زيوت نباتية مهدرجة، للقلي، علماً أنّها تنتج عن إضافة "الهيدروجين"، ومعادن معينة، على درجة حرارة عالية، فتتشكّل مادة صلبة ذات جزئيات متغيّرة تتواجد في السمن، وفي الزيوت النباتية المهدرجة، والمهدرجة جزئياً.

- الأدوية: يقود تعاطي بعض الأدوية، على المدى الطويل، نحو التأثير سلباً على وظائف الكبد، على غرار العقاقير المضادة للكوليسترول، والسكري، وبدائل الهرمونات، فضلاً عن بعض المكمّلات الغذائية المحتوية على كمّ كبير من الفيتامين (A)، أو "الستيرويد"، أو عشبة الناردين، أو العشب المعمّر، أو زهر الجنطيانا، وذلك لتدميرها الكبد!

نصائح لزيادة كفاءة عمل الكبد:

1- توضح تقارير طبيّة أنّ تناول البروتين (اللحم بأنواعه، والبقوليات) يحافظ على وظائف الكبد، وذلك لفعاليته في الارتقاء بمعدّل الأيض بنسبة 25%، كما مساعدته الجسم على إفراز "أنزيمات" هامّة للتخلّص من السموم، فيقوم الجسم بالتالي بتحويلها إلى مواد تذوب في الماء، فيسهل التخلّص منها عبر التعرّق والتبول، بالإضافة إلى فعالية البروتين في زيادة إفراز العصارة الصفراوية، وتنظيم "أنزيمات" الكبد بوجه عام.

2- تثبت دراسات فعاليّة زيت الكتان في الاتحاد مع الزيوت السامّة، التي قد تترسّب في الكبد، لطردها خارج الجسم، بجانب مساهمته في تكسير الدهون العميقة.

3- يعدّد باحثون في "هيئة الغذاء والدواء الأميركية" بعض الأعشاب والنباتات المفيدة للكبد، كالبصل والثوم المساعدين على زيادة إفراز العصارة الصفراوية ما يفتّت الدهون، والزنجبيل الذي يساهم في الارتقاء بعمليات الأيض الغذائي، ويقلّل الدهون التي تخزّن في الخلايا الدهنية، ويزيد من إفراز العصارة الصفراوية.

2- نسبة "الأنسولين" المرتفعة في الدم:

يفرز البنكرياس "الأنسولين" بكمّ وفير، عند تناول المرء طعاماً دسماً أو غنياً بـ"الكربوهيدرات"، حيث يرتفع معدّل "الغلوكوز" في الدم بشكل سريع ومفاجئ! ويدفع كمّ "الأنسولين" المرتفع "الغلوكوز" الزائد في الدم إلى الخلايا ليمدّها بالطاقة اللازمة لقيام الجسم بوظائفه الحيوية، ونشاطه الحركي. كما يحوّل الجسم جزءاً من "الغلوكوز" إلى "غليكوجين" يخزّن في الكبد والعضلات، ما يسمح للجسم بالحصول على الطاقة اللازمة له، حينما يقلّ السكر في الدم بشكل مفاجئ!

وفي هذا الإطار، توضح نتائج بحوث "الجمعيّة الأميركية للسكري" أنّ "الأنسولين" يعدّ من أبرز معوّقات إنقاص الوزن، وذلك بسبب قدرته على تحويل السكر الزائد إلى دهون ثلاثية صعبة الإحراق، فتخزن هذه الأخيرة في الخلايا الدهنية، وتؤدي إلى زيادة الوزن.

تجدر الإشارة إلى أنّ النشويات، و"الكربوهيدرات" البسيطة المصنوعة من الدقيق، والسكر الأبيض، كالأرز، والمعكرونة، والمعجنات، والحلويات بأنواعها، تتحوّل بسرعة إلى "غلوكوز"، وتسبب ارتفاعاً

مفاجئاً في سكر الدم، ما يحفّز البنكرياس على إفراز المزيد من هرمون "الأنسولين".

وفي ما يأتي، بعض النصائح للتحكّم في معدل "الأنسولين" في الدم:

- التخفيف من تناول الحلويات، ومنتجات الطعام المصنعة من الدقيق، والسكر الأبيض، كالحلويات، و"الكيك"، والبسكويت. وبالمقابل، يجب تناول "الكربوهيدرات" المعقدة ذات مؤشّر "الغلوكوز" المنخفض (الفاكهة بأنواعها، ما عدا العنب، والمانغو، والتمر، والموز)، ما يرفع السكر ببطء، وبالتالي يزيد التحكّم في إفراز "الأنسولين" في الدم. كما ينصح بتناول الخضراوات بأنواعها (ما عدا البطاطس، والبطاطس الحلوة، والجزر) عند الشعور بالجوع.

- شرب الماء بغية تخفيف تركيز السكر في الدم، وبالتالي عدم تحفيز البنكرياس على إفراز المزيد من "الأنسولين".

- تضمين الوجبات الرئيسة 30% من "الكربوهيدرات" ذات مؤشّر "الغلوكوز" المنخفض، كالسلطة الخضراء المحتوية على الخضراوات الورقيّة، والخيار، وقليل من البندورة، لأنّ هذه الأخيرة زاخرة بالصوديوم ما يعمل على تخزين الماء في الجسم محدثاً زيادة وهمية في الوزن. وكذلك، ، لا ينصح بإضافات ملعقة (المايونيز) لسعراتها الحرارية العالية.

- من جهة ثانية، يجب أن تحتوي الوجبات الرئيسة على 30% من البروتين (اللحم الأحمر، والدجاج، والسمك، البقوليات بأنواعها)، ما يساعد الكبد على إفراز "الغليكوجين"، الذي يقلل من إفراز "الأنسولين"، ويساهم في تكسير الدهون، كما التخلّص منها عبر فضلات الجسم.

- أكل الفاكهة بعد الوجبات الرئيسة بساعتين، وخصوصاً الفاكهة الحمضيّة (البرتقال، والليمون الحامض، والليمون الهندي (الجريب فروت)، والجوافة، والكيوي، والفراولة)، لغناها بالفيتامين "سي"، الذي يبطئ إفراز "الأنسولين" في الدم.

3- نقص الماء في الجسم:

يؤدي نقص الماء إلى ضعف قدرة الكلى على القيام بوظائفها في تنقية الدم، والتخلّص من السموم. وفي هذا الإطار، تلاحظ دراسة صادرة عن "المركز الأميركي للتحكّم في الأمراض" أنّ عدم شرب كمّ كافٍ من الماء يؤدي إلى فشل الجهاز اللمفاوي في التخلّص من السموم، فتخزن هذه الأخيرة في الخلايا الدهنية على شكل "سيلوليت"... لذا، إنّ غالبية النساء اللواتي يشكين من "السيلوليت" يعانين من بطء جهازهنّ اللمفاوي.

4- حساسيّة الطعام:

تتعدد أعراض حساسية الطعام، وتشمل: الصداع، واضطراب الرؤية، والإغماء، وعسر الهضم، والطفح الجلدي، وورم المفاصل، وتعكّر المزاج، وزيادة الوزن.

وفي هذا الصدد، يعزو باحثو "مايو كلينيك" أسباب زيادة الوزن بفعل حساسية الطعام إلى إفراز الجسم كمّاً كبيراً من الماء للتخلّص من أثر الطعام المسبب للحساسية، فيبدأ جهاز المناعة بإفراز "الهستامين"، ومضادات الحساسية، وهرمون "الكورتيزون"، ما يتسبّب في زيادة كمّ الصوديوم في الدم، الذي يعمل بدوره على تخزين الماء في داخل جهاز الهضم، والخلايا، فيزيد الوزن!

تجدر الإشارة إلى أنّ كلاً من منتجات الألبان، والدقيق، والسكر، و"الغلوتين" الموجود في أنواع من الحبوب كالقمح ومنتجات الخبز، مسؤول عن 70% إلى 80% من حالات الإصابة بحساسية الطعام.