

خرافات وشائعات حول فوائد وأضرار حمية «الصوم المتقطع»

تراكم الكثير من السعرات الحرارية يعيق عملية «الإصلاح الذاتي»



الصوم المتقطع أصبح نظاما غذائيا شائعا

ولا يمانع الخبراء أن يكون النهم موجهًا نحو تناول الألياف، كالكرس والخس، فلك النوعية من الأغذية مفيدة ولا تؤدي إلى زيادة الوزن، ولكن الشائع لدى الناس هو تناول الوجبات التي تحوي سعرات حرارية عالية. وبالرغم من أن الخبراء لم ينفوا الفوائد الصحية للصوم المتقطع، إلا أنهم قد نوهوا إلى حقيقة مهمة، وهي أن هذا النوع العصري من الحميات قد لا يكون أمنا لكل الأشخاص، وخاصة بالنسبة إلى النساء الحوامل والمرضعات، ومرضى الكلى والسكري، ومن يعانون من اضطرابات أخرى في وظائف الجسم الحيوية.

فندما يكون الجسم تحت ضغوط معينة بالفعل، وتعاني وظائف الجسم الطبيعية من الضعف، قد يزيد تقليل الغذاء الأمور سوءا. والنصيحة التي يقدمها الخبراء لكل شخص يريد أن يجرب هذا النمط الغذائي القائم على الصوم المتقطع هي أن يتحدث إلى طبيبه أولا.

اليوم التالي أصبحت تلقى إقبالا متزايدا لأسباب مختلفة، من بينها أن بعض الناس يبذلون جهدا كبيرا في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة عن طريق الأنظمة التقليدية التي تركز على حساب السعرات يوميا.

وقالت سوزان روبرتس، مديرة مختبر الأيض في مركز التغذية بجامعة توفتس في بوسطن، "إن الصيام يوما بعد يوم ليس العصا السحرية كما كان يعتقد". وأضافت روبرتس التي لم تشارك في الدراسة "هذا لا يعني أن ذلك عديم الجدوى إذ إن بعض الناس قد يجدونه مفيدا".

وأوصى بعض الخبراء بتجنب أنظمة تجويع النفس القاسية بهدف التخلص من الوزن الزائد، لأن ذلك من شأنه أن يتسبب في نتائج عكسية، إذ يمكن أن يؤدي إلى إصابة المرء بالنهم الشديد، وبحلول وقت تناول الوجبة المحددة قد يلتهم كمية أكبر من السعرات الحرارية.

من اليوم، إضافة إلى تمارين رياضية مكثفة. وتقول الكاتبة إن الاختبارات الأساسية للبرنامج التي أجريت على متطوعين في جامعة جاكسونفيل في فلوريدا أشارت إلى وجود عدد من الفوائد.

وتضيف "بعض الناس فقدوا ما يقرب من سبعة أرطال في 15 يوما، وظهر على آخرين تحسن وانخفاض في عدد خطوط النجاعية، إضافة إلى تغييرات في مستويات ضغط الدم، وتحسن في كتلة العضلات الهزيلة".

فيما حذرت جمعية الحمية البريطانية من التوقف المفاجئ عن تناول الطعام، ودون إدارة ذلك بالشكل الملائم، مشيرة إلى أنه قد يسبب ضعف التركيز، والإحساس بالإرهاق، وسوء الحالة المزاجية.

وشد الباحثون أميركيون، في دراسة لهم نشرت في دورية "غامما للطب الباطني"، على أن الأنظمة التي تقوم على الصوم ليوم وتناول الطعام في

(أي الصيام ليومين في الأسبوع وسط أيام يتوافر فيها الغذاء الصحي). ويشاع أن نجم الغناء الإنجليزي كريستين مارتين يتناول طعامه المعتاد لستة أيام في الأسبوع، ولا يتناول طعاما على الإطلاق في اليوم السابع.

وتسمح هذه الحمية بأن يتناول الشخص ما يحب ويشتهي من الأطعمة لمدة خمسة أيام دون الحاجة إلى حساب السعرات الحرارية أو حتى تجنب بعض الأطباق المعينة، مثل الأرز والخبز والحلويات. في المقابل يتوجب عليه الصوم في اليومين التاليين وتناول أقل قدر ممكن من الطعام، ما يعني ألا تزيد السعرات الحرارية التي يتم تناولها في هذين اليومين عن 500 سعرة حرارية للنساء و600 للرجال.

أما الكاتبة نعومي ويتيل فقد وضعت في كتابها الذي يحمل عنوان "غلو 15" برنامجا من 15 يوما يتضمن الصيام 16 ساعة ثلاث مرات أسبوعيا، والتقليل من البروتين في بعض الأيام، وتناول الكربوهيدرات في وقت متأخر

تكتسب الأنظمة الغذائية التي تقوم على الصيام المتقطع، الذي يتضمن الامتناع عن الطعام لفترات محددة، أهمية بين هؤلاء الذين يتطلعون إلى أن يفقدوا بعض الوزن، أو يحافظوا عليه، أو يحسنوا وضعهم الصحي. لكن الواضح أن هذا النوع من الحميات ليس فكرة جيدة، ويتعين على أي شخص يفكر في إجراء تغييرات كبيرة على نظامه الغذائي أو نمط حياته أن يراجع طبيبه أولا.

محمد البيقوبي

أصبح الصوم المتقطع نظاما غذائيا شائعا، يتبعه الكثيرون في العالم لإنقاص الوزن الزائد والمحافظة على صحة أجسادهم، ولكن بالرغم من الفوائد الصحية لهذا النظام، فإن البعض من الخبراء يرون أنه ليس أكثر أهمية من الأنظمة الغذائية المعتادة والمعتمدة.

ومن أشهر هذه الأنظمة "الصوم بالتناوب"، مثل حمية 1:1 أو 1:6 أو 2:5، وتعني أن يتناول من يتبعها ما يريد في عدد محدد من الأيام وبعد ذلك يتبنى نظاما غذائيا صارما في بقية الأيام الأخرى المعينة.

ويهدف هذا النوع من الحميات إلى إحداث تراجع كبير في السعرات الحرارية، ومن شأن ذلك أن يؤثر على العديد من أجهزة الجسم التي تقوم بالعمليات الحيوية، أو ما يعرف علميا باسم عملية الأيض.

وهناك أدلة علمية كثيرة تؤكد على أن التقليل من السعرات الحرارية في جسم الإنسان له العديد من الفوائد الصحية على المدى البعيد، وقد يشمل بالإضافة إلى ذلك تحسين الحالة المزاجية، وتحسين جودة النوم.

أنظمة تجويع النفس القاسية بهدف التخلص من الوزن الزائد، يمكن أن تتسبب في نتائج عكسية وتزيد الشعور بالنهم

وقد توصلت دراسات حديثة إلى أن اشكالا مختلفة من الحميات التي تقوم على الصوم المتقطع، يمكن أن يكون لها تأثير قوي وفعال على جسد الإنسان، فهي تؤدي إلى طيف واسع من التغيرات، على مستوى الخلايا، وبماكانها أيضا أن تؤثر على العديد من أجهزة الجسم التي تقوم بالعمليات الحيوية، مثل تغذية الدماغ، وطريقة تعامل الجسم مع الضغوط.

الانجذاب لوجبات الطعام الممتزجة الألوان يقلل الإقبال على الدهون

يعد الطريقة المثلى لاتباع نظام غذائي جيد، وأن سر إنقاص الوزن يكمن في الشعور بالشبع، وأوضح العلماء في الدراسة، التي نشرت في دورية التغذية البريطانية، أن تناول المزيد من الطعام لم يعد كارثة، وأن ما يؤدي إلى إنقاص الوزن هو أساسا تناول أطعمة ذات طاقة منخفضة، مثل المعكرونة والأرز والفاكهة والخضروات.

وجبات البريطانيين تنقسم إلى أطعمة تتضمن 25 بالمئة منها اللون الأخضر و14 بالمئة منها تحتوي على اللون الأحمر

ولأن السعرات الحرارية لتلك الأطعمة مقارنة بالأطعمة ذات الطاقة العالية، والكربون والبيسكوت والشوكولاتة والحلويات والمقرمشات والمايونيز والزبدة، فهذا يعني أن الأشخاص يمكن أن يتناولوا وجبات أكبر ولا يتسببون المزيد من الوزن. ويشير الخبراء، في موقع "فيت فور فن" الألماني المهتم بالصحة، إلى أن الحل الحقيقي لاكتساب الرشاقة هو الشعور بالشبع، ولهذا فإن تناول وجبات كبيرة أمر صحي للغاية. وأفاد العلماء بأن "الجوع هو الحاجز الرئيسي الذي يحول دون إنقاص الوزن، وهو حائل أمام الاستمرار في اتباع نظام غذائي".

ويتناول 20 بالمئة منهم سبعة ألوان على الأقل. كما أشار أكثر من 15 بالمئة منهم إلى أن تناول طعام يتضمن لونا معيناً يحسن مزاجهم. ويقول نصفهم إن الألوان الزاهية تفتح شهيتهم أكثر. وعبر 23 بالمئة من المشاركين الذين اعتبر إرضائهم صعبا في هذا المجال عن رغبتهم في تناول وجبة تجمع عددا متكافئا من الألوان.

كما وجد البحث الذي أجرته مؤسسة "وان بول" للاستطلاعات أن 80 بالمئة من المشاركين يعتقدون أن اللون الأخضر يدل على أن الطعام صحي. وتعد نسبة الرجال الذين يعتبرون الطعام البيج، أو الأسود أو الأبيض أو البني، صحيا أكثر أكبر من نسبة النساء.

وأضاف المتحدث باسم "بيردس أي" أن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة لضمان حصول الجسم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها لتأدية مختلف وظائفه. وأكد على أن ذلك يتطلب إضافة المزيد من الألوان إلى موائد الطعام، واقترح الاعتماد على الخضروات المجمدة كوسيلة فعالة لجمع مختلف المكونات الغذائية التي تتضمن ألوان الطيف الكاملة وإبقائها متاحة على مدار السنة.

كما نشر موقع دويتشه فيله الألماني نتائج دراسة علمية أجريت في جامعة ليدز البريطانية كانت قد توصلت إلى أن حساب عدد السعرات الحرارية لم

طاولة تجمع اللون الأرجواني والبيج والأبيض والأحمر والبرتقالي والأخضر والأصفر. وكان عليهم أن يختاروا الطبق الذي يحسون أنه أكثر جاذبية. واختار الجميع طبق الطعام الأحمر والبرتقالي، وشملت أطباق البعض الألوان النابضة مثل الأرجواني والأخضر.

من جهة أخرى، وجدت الدراسة أن ستة من كل 10 أشخاص راشدين أصبحوا يبذلون جهودا أكبر بهدف اتباع نظام غذائي يشمل مختلف ألوان الطعام، وتبذل النساء جهدا أكبر مما يبذله الرجال (68 مقابل 52 بالمئة).

وتعتقد نسبة تكاد تصل إلى النصف أنها تتناول "الكمية الصحيحة" من الأطعمة الخضراء، وأكد ثلاثة من كل عشرة سطلوا أنهم يعتقدون أن عليهم تناول المزيد من هذه الأطعمة.

أتبع 45 بالمئة من المشاركين جهدا في تناول المزيد من الطعام الذي يتضمن لونا معيناً، وغالبا ما كان الأخضر. ومثل اللون في بعض الأحيان العامل الذي دفع البريطانيين إلى تجنب نوع معين من الطعام، وتجنب 58 بالمئة من المشاركين بعض الخيارات التي كانت متاحة أمامهم بسبب رائحتها. ولم يرد 4 مشاركين من كل 10 تناول طعام ما لأنهم لم يقدروا على بلعها. ومثلت النساء أغلبية المشاركين الذين حكموا على طعام بناء على رائحته ومظهره.

واتضح تناول البريطانيين لخمسة ألوان مختلفة من الطعام في المتوسط،

اقتصر نظامه الغذائي عليها. لذلك، نصح المتحدث بالمزج بين هذه المكونات والذرة الصفراء الحلو، والجزر البرتقالي، والطماطم الحمراء، ولا يهم إن كانت الخضروات طازجة أو مجمدة، إذ يعني تناول نوع من كل لون أنك تستهلك مجموعة واسعة من العناصر الغذائية والفيتامينات التي يحتاج إليها جسمك يوميا.

وأظهر مقطع فيديو نشرته شركة "بيردس أي" كيفية انجذاب المستهلكين إلى الطعام الذي تتضمن مكوناته ألوانا زاهية. وصور ستة مشاركين أمام



النظام الغذائي المتوازن هو النظام الغذائي الملون

الغذائي الصحي يُعرف بالحمية التي تشكلها أغذية متوازنة وغالبا ما يحاول الكثيرون اتباع قاعدة معروفة تحت على تناول 5 خضروات وغلغل في اليوم، لكنه أشار إلى وجود طريقة رائعة تضمن حصول متبعها على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها، وتمثل في جمع أكبر قدر ممكن من الخضروات على المائدة وتناول طعام يشمل ألوان الطيف الكاملة.

تعد الخضروات الخضراء الداكنة صحية، إلا أنها لن تمنح مستهلكها كل ما يحتاج إليه من مغذيات إذا

لندن - تميل العين إلى كل ما هو جميل ومزدهان بالألوان الزاهية والمبهجة، وللجمال، كما هو معلوم، وقع على المزاج والحالة النفسية. لذلك، اعتمد الكثير من الخبراء على هذه النظرية المشائعة في التأسيس لنظام غذائي يعتمد على الشكل لجذب المستهلك. هذه المرة لا يقتصر جمال الشكل على الصورة وحدها وإنما تمتد منافع الأطباق المقترحة من خبراء التغذية إلى اللياقة البدنية والتوازن النفسي.

وأفاد تقرير نشر في صحيفة "ذا بريطانية" بأن فريقا من الخبراء في مجال التغذية قد اقترح طريقة مبتكرة لتحقيق التوازن في الوجبات تركز على التأكد من وجود جميع ألوان الطيف على مائدة الطعام.

فقد وجد استطلاع جديد أن وجبات البريطانيين تنقسم إلى أطعمة تتضمن 25 بالمئة منها اللون الأخضر و14 بالمئة منها تحتوي على اللون الأحمر و9 بالمئة منها تتضمن اللون البيج. وبعد أن سأل منظمو البحث ألفي شخص، حددوا ظهور هذه الألوان في الكربوهيدرات مثل المعكرونة والبطاطس والخبز، والخضروات الورقية (مثل الملفوف واللفت) والطماطم والفلفل.

كما تشمل موائد البريطانيين الأطعمة الصفراء مثل الذرة الحلو، والماكولات البرتقالية مثل الجزر، والأطعمة الأرجوانية مثل الباذنجان. وقال المتحدث باسم "بيردس أي"، التي طلبت إجراء الدراسة، إن النظام