

حمية الصيام المتقطع تتطلب فترة من التعود

برلين - تشهد حمية الصيام المتقطع رواجاً كبيراً في الوقت الحالي. وتعتمد هذه الحمية بشكل رئيسي على الامتناع عن تناول الطعام لساعات معينة من اليوم أو لأيام محددة في الأسبوع، وهي تظهر بأشكال وأساليب متنوعة، منها حمية 16:8 أو 14:10 أو 5:2، ولا تمثل هذه الحمية أي مشكلة لمعظم الأشخاص، إلا أنه لا يجوز للأطفال والسيدات الحوامل اتباعها.

وأوضح البروفيسور أندرياس ميشالسن، اختصاصي الطب الباطني والتغذية العلاجية الألماني، أن أكثر أساليب الصيام المتقطع شيوعاً أو الصيام المحدد بوقت هي حمية 16:8 و14:10 و5:2 أو حمية 5:2. ومن جانبها أوضحت خبيرة التغذية الألمانية أنتيا جال أن حمية 16:8 أو 14:10 تعني أن المرء لا يتناول أي شيء سوى الماء أو الشاي غير المحلّن أو القهوة خلال 16 أو 14 ساعة، وفي الساعات 8 أو 10 المتبقية يمكنه تناول الطعام بشكل طبيعي.

وأكدت أنتيا جال على فائدة الصيام المتقطع في الحد من دهون البطن غير الصحية، وأضافت قائلة "عند اتباع أنظمة الحمية الصارمة يفقد الجسم وزنه من الكتلة الخالية من الدهون، وهي العضلات، ويقف هذا الفقدان عند اتباع حمية الصيام المتقطع".

وأشارت أنتيا جال إلى أن هناك بعض الدراسات السريرية أثبتت فعالية هذا النوع من الصيام بالنسبة إلى الأشخاص البالغين، غير أن أغلب النتائج ظهرت من الدراسات، التي أجريت على الحيوانات، ومن ضمن النتائج الإيجابية إنقاص الوزن وتحسن التمثيل الغذائي لدى مرضى السكري من النوع 2، بالإضافة إلى انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتحسن وظائف المخ وضغط الدم ومستويات الدهون في الدم وسكر الدم الصائم.

وبعيداً عن نتائج الدراسات السريرية هناك بعض الانتقادات لحمية الصيام المتقطع؛ حيث أوضحت خبيرة التغذية الألمانية أن معظم المقاهم لا تحتوي على أي توصيات أو تضم توصيات غامضة لاختيار الأطعمة.

**حمية الصيام المتقطع
تساعد على إنقاص الوزن،
ومعظم الأطباء أكدوا
أن هذا النوع من الحمية
الغذائية نافع**

وأضافت الخبيرة الألمانية قائلة "لا يوجد الكثير من المبادئ التوجيهية العامة بشأن اختيار الأطعمة، ولكن يجب اتباع نظام غذائي متوازن وتناول العشاء مبكراً وتناول الإفطار في وقت متأخر".

وفي ما يتعلق بحمية 5:2 أو الحمية لمدة يومين، يتناول المرء طعامه بشكل طبيعي لمدة خمسة أيام، ويتم الصيام لمدة يومين، وبالنسبة إلى الحمية، التي تمتد لمدة يومين، فإنه ينبغي على المرء صيام يومين متتابعين، ولا يجوز تناول أكثر من 650 سعرة حرارية في كل منهما. وأوضحت خبيرة التغذية الألمانية أنتيا جال أن حمية 5:2 لا تسترطت بتابع أيام الصيام، ولكن يجب أن يكون هناك إيقاع ثابت لأيام الصيام، مثل صيام أيام

فكرة ديكور لطاولة طعام صيفية جذابة

هامبورغ - أوردت مجلة "ليفينغ أت هوم" (Living at home) أنه يمكن إعداد طاولة الطعام بحيث تتمتع بمظهر صيفي جذاب يثير الشهية من خلال المزج بين الأكسسوارات الصفراء والوردية. وأوضحت المجلة المعنية بالأثاث والديكور أن الأصفر يتمتع بمظهر ساطع وطابع مشرق يشيع أجواء البهجة والمرح، التي تسود فصل الصيف، مشيرة إلى أن اللون الأسود يسلب الضوء على هذه السمات الجذابة. كما يتناغم الأصفر مع اللون الأبيض وكذلك مع خامة الراتان ذات المظهر الطبيعي.

كما تلعب الورود تلك دوراً كبيراً في إبراز فخامة طاولة الطعام، حيث تضيف عليها طابعا حميمياً. وينصح خبراء الديكور باختيار ورود مناسبة تتماشى مع الألوان الموجودة داخل غرفة الطعام. وتعد الشموع عنصراً أساسياً في تزيين مائدة الطعام، لكن دون الإكثار منها، وينصح بالألوان التي تكون ذات رائحة الورد تضيء طابع الفخامة على طاولة الطعام



الورد تضيء طابع الفخامة على طاولة الطعام



اللحم لا يفقد خصائصه الغذائية عند الشواء

الشواء أفضل الطرق الصحية لطهي اللحوم

حرارة الشواء تجمد طبقة البروتين الخارجية للحوم وتمنع تسرباته الغذائية

مزيج الكرم مع النوم يقلل من تكون مركبات الأحماض الأمينية مختلفة الأشكال المسببة للسرطان في لحم الشواء بنسبة 50 في المائة، بخلاف تتبيله بالعسل الذي يزيد من تكونها. كما أن إضافة العصير الطازج لبعض الفواكه كالكرز أو الرمان أو الوردماري (إكليل الجبل) إلى قطع اللحم المفروم المعد لأقراص البرغر أو الكباب يقلل من ظهور هذه المواد. وينصح الخبراء باستخدام الحطب أو الفحم النباتي وتجنب الفحم الصناعي لعدة أسباب منها أن الحطب تصدر عنه في دخانه مواد طبيعية مضادة للأكسدة وهو ما تشدد على استعماله المراجع الطبية، أما الفحم الحجري فتتطاير منه غازات سامة ودرجة حرارته أعلى من الحطب أو الفحم النباتي. وعموماً ينصح خبراء الطبخ بتقليب قطع اللحم جيداً أثناء الشواء ويقول خبير الطبخ كينجي لوبيز ألت "كلما قلبت القطعة أكثر، استتعت طهيها بحرارة متوسطة من جميع الجهات". ويؤكد ألت أن ذلك يسمح بشواء اللحم بشكل متساو.



والشحم مما يؤدي إلى تلوث قطع اللحم بغازات الفحم والدخان المتصاعد. وتظهر هذه المواد الضارة المسببة للسرطان في الشواء بمعدل أكبر بكثير من التقلية في الماء كما في الطهي العادي، أو بالخار أو حتى الطهي بشواء الفرن العادي.

ويشرح خبراء التغذية إلى أن تعرض اللحم بأنواعه إلى درجات حرارة عالية مباشرة ينتج مواد مسرطنة، حيث إن درجة الحرارة داخل جمر الفحم تصل إلى ما يزيد عن 900 درجة مئوية. ويتعرض اللحم إلى كمية كبيرة منها كلما كان قريباً أكثر من مصدر الحرارة وكلما ازدادت مدة تعرضه لها وتتأثر المركبات التي فيه تبعاً لذلك. وينصح خبراء التغذية باللحم قليل الدهون وإزالة قطع الدهون قدر الإمكان، وذلك للتقليل من تناول الشحوم أولاً ومن احتمال تكون المواد والغازات الضارة بفعل حرق الفحم للدهون عند سقوطه عليها، ثانياً. كما ينصحون بتقطيع اللحم قطعاً صغيرة قدر الإمكان كي ينضج بسرعة أثناء الشواء، وحتى تقل مدة تعرضه لحرارة الفحم ما أمكن، ولتأمين التوابل وغيرها من التخلخل فيها والتفاعل معها لتطيرتها وحمايتها. ويقلل تتبيل اللحم بالخل أو الليمون كثيراً من فرصة تفحمه أثناء الشواء. كما ثبت أن مرق

تتفزن العائلات في إعداد أشهى أطباق اللحم المشوي ذات التتبيلات المختلفة. وينصح خبراء التغذية بتناول اللحم المشوي نظراً لاحتفاظه بخصائصه الغذائية، حيث أن حرارة الشواء تجمد طبقة البروتين الخارجية للحوم وتمنع تسرباته الغذائية. كما أن تتبيل اللحم قبل شوائه يقلل من نسبة الدهون الموجودة به. ويقدم الخبراء نصائح لشواء أمن وصحي ويشرحون فوائد التتبيل.

برلين - يعتبر اللحم المشوي هو الأكثر احتفاظاً بخصائصه الغذائية. كما يعدّ الشواء من طرق الطهي الصحية، التي تُضفي على الطعام مذاقاً لذيذاً. وينصح المختصون في التغذية بتتبيل اللحوم لأنها تسرع من عملية طهيها وتكسبه نكهة شهية ولونا مميزاً. كما أن تتبيل اللحم قبل شوائه يقلل من نسبة الدهون الموجودة به والتي تسبب الكوليسترول المسؤول عن انسداد الشرايين.

ولشواء صحي وأمن ينصح المركز الألماني للتغذية بعدم الشواء في أماكن مغلقة لتجنب خطر الاختناق، الذي قد يحدث بسبب انبعاث غاز أول أكسيد الكربون الناتج عن احتراق الفحم.

**تقطيع اللحوم قطعاً
صغيرة قدر الإمكان يساعد
على نضوجها بسرعة أثناء
الشواء وتمكين التوابل من
التغلغل فيها لتطيرتها**

كما ينصح المركز الألماني للتغذية بوضع المشواة في مكان يخلو من التيارات الهوائية، مع مراعاة عدم وضع أي أجسام قابلة للاشتعال بالقرب من المشواة، لأن درجة حرارة بعض المشاوي قد تصل إلى 400 درجة مئوية. وينبغي تجنب استعمال المواد، التي تساعد على تسريع الاشتعال، مثل البنزين أو الكحول؛ لأنها قد تتسبب في نشوء لهب ناري. ومن الأفضل استعمال مواد الاشتعال الخاصة، مثل مكعبات الفحم، وذلك تجنباً لحوادث الشواء الشائعة كحرق الوجه والأيدي. كما لا يجوز اقتراب الأطفال من المشواة.

ولا يجوز أيضاً استعمال المشاوي القديمة، إلا إذا كانت كل أجزائها متصلة ببعضها البعض جيداً؛ حيث ينبغي أن تكون الشبكة متصلة جيداً بالمشواة، وألا تكون قضبانها ملتوية. كما أن حرارة الطبقس ورطوبة الهواء تشكلان بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا والجراثيم. لذا ينبغي غسل اليدين جيداً بالصابون قبل الشواء،

**استعمال مكعبات الإشعال
عوض البنزين أو الكحول
يجنب حوادث الشواء
الشائعة كحرق الوجه
والأيدي**



عن سقوط قطرات السوائل من اللحم