

# الخبز «سلطان» الموائد العربية وبوابة للحميات الغذائية

## الرجيف البني يمد الجسم بالطاقة وينقص الوزن



الإنسان في حاجة إلى النشويات في نظام الأكل الصحي

بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، لن يؤدي تماما إلى النتائج المطلوبة، فالكربوهيدرات الموجودة مثلا في الخبز الأسمر ستحول أيضا إلى دهون متراكمة يصعب تخفيضها للأسف. وفي النهاية، يؤكد هذا الأمر أن الاعتماد على نظام غذائي معين لفوز بالفوائد الصحية، يعد علامة أخرى على البحث الذي لا ينتهي عن وصفة سحرية لحل مشكلات البدانة. وهذا التفكير، يتجاهل الطبيعة ذات العوامل المتعددة من المشكلات الصحية المرتبطة بالنظام الغذائي. ويتفق معظم العلماء على أن إعطاء قاعدة عامة للناس لاختيار النظام الغذائي المناسب لأجسامهم لا معنى له، إلا أن البعض يرون أن النظام الغذائي الصحي يتطلب تحولا هائلا، عن ما يكسده الكثيرون فوق أطباقهم، إلى الأطعمة التي بالكاد ياكلونها.

الغذائي أثناء تناول الخبز الأسمر ومراعاة الكمية التي يتم تناولها يوميا حتى لا يتسبب ذلك في إعياء أو إلتعاب أعضاء الجسم ولاسيما المعدة والقولون. واعتبر ميكسون أن دهون البطن غير صحية ويجب التخلص منها، إذ أنها تلحق أضرارا بالعضلات الداخلية في جوف البطن فضلا عن أنها تفرز عناصر وجزئيات تلحق أضرارا بالصحة مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة مستوى الدهون الثلاثية والتسبب في مرض السكري والارتباك في الدورة الدموية، مشددا على ضرورة تجنب تناول الدهون بكثرة بشكل عام. ويوجد العديد من العوامل الأخرى التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار، وفق ما أكد الكثير من الباحثين، فالتنوع في الأنظمة الغذائية بهدف إنقاص الوزن ومحاربة السمنة، دون الاهتمام

للأنظمة الغذائية، وبسببها الخبراء «الكربوهيدرات الخضراء». وتمنح الشعور بالشبع، وتبطل إفراغ المعدة، وعادة ما يكون هذا هو الجزء من النبات الذي يزود الجسم بالفيتامينات والمعادن. وهي جيدة للأسنان واللثة وجيدة للأعضاء، وتحافظ على حركتها وتطعم البكتيريا الموجودة فيها. وهناك أيضا النشا المقاوم، ويوجد في الأطعمة الغنية بالألياف مثل العدس والفاصوليا والحبوب الكاملة غير المصنعة، ويصعب هضمها بطريقة جيدة، فهي تصل إلى أسفل الجهاز الهضمي السفلي (القولون) وتطعمها الرئيسية هي إطعام بكتيريا الأمعاء. ولبكتيريا الأمعاء الصحية مجموعة كبيرة من الفوائد، البدنية والعقلية. وشدد خبير التغذية نيكولا ميكسون من جامعة تافتز على أهمية التنوع

أن يزيد الدهون في البطن، فيما يحتوي الخبز الأسمر على عناصر لا تتسبب في السمنة وعلى العديد من الفيتامينات منها 12 وب14، وعلى الكثير من الأملاح التي قد تساهم في ترويب الدهون بسهولة. غير أن البعض من الدراسات نبه أيضا إلى أن الخبز الأسمر يمكن أن يملك آثارا سلبية تخص عملية إنقاص الوزن، إذا تم إدخال بعض التعديلات عليه أثناء عملية التصنيع، من أجل إطالة صلاحيتها، وهي التعديلات التي تشمل مواد غنية بالدهون المشبعة، تجعل تناوله بكثرة لا يقل خطورة عن تناول الخبز الأبيض. ولكن هناك نوعا آخر من الألياف الكربوهيدراتية، الموجودة في الفاكهة والخضروات والتي يمكن أن تحمل العديد من الفوائد إذا تم إضافتها

النشويات الموجودة في الخبز بكثرة اكتسبت في السنوات الأخيرة سمعة سيئة، ولا تصاف إلا نادرا إلى أي حمية لإنقاص الوزن، وبالرغم من ذلك، لا يزال هناك شيء لم يتغير وهو أن الإنسان في حاجة إلى النشويات في نظام الأكل الصحي، لأنها إحدى أهم مجموعات الأغذية الأساسية.

محمد البيقوبي

ولكن يضاف إلا نادرا إلى أي حمية لإنقاص الوزن. ويصنع الخبز الأبيض أيضا من القمح الكامل ولكنه منزوع القشرة، ولا يحتوي على كمية جيدة من الألياف الصحية، ولذلك فهو لا يعطي الإحساس بالشبع لفترات طويلة، فبعد تناوله بمدة زمنية قصيرة يبدأ الأشخاص في الشعور بالجوع، ويكون الحل الوحيد هو استهلاك المزيد منه. أما الخبز الأسمر فيكون غنيا بالألياف التي تعطي الشعور بالشبع لفترات أطول. ويؤكد غالبية أخصائيي التغذية على ضرورة تناول ثلاث وجبات من الخبز الأسمر وبكميات لا تزيد على ثلاث شرائح في اليوم وعلى مدى متوسط تتراوح مدته بين شهرين أو ثلاثة، بهدف خفض وزن الجسم والمساعدة على إذابة كمية الدهون المترسبة في جلد البطن وأعضائه. ونصحت دراسة قامت بها جامعة تافتز كل من يرغب في إزاحة الدهون بتناول الخبز الأسمر وتجنب الخبز الأبيض.

وحسب النتائج التي توصلت إليها الدراسة فإن الخبز الأسمر مصنوع من الحبوب بما في ذلك قشورها أو ما يعرف بالنخالة لا يتسبب في تكوين الدهون في البطن إلا بقدر قليل وأقل بكثير من الخبز الأبيض الذي يتكون في غالبيته من النشويات.

والنشويات هي عادة ما يعني للبيض الكربوهيدرات نفسها، وهي توجد في أطعمة مثل الخبز والكروان والبطاطس والأرز، وكل هذه الأصناف ذات اللون البيج ليست جيدة ويجب تجنبها. وحتى الكربوهيدرات ذات اللون الأبيض ليست مفيدة، وتوجد في الأطعمة السكرية مثل المشروبات الغازية، والحلويات، والأطعمة المصنعة والمكسرة، بما في ذلك الكعك والبسكويت. وتتحوّل معظم النشويات في هذه الكربوهيدرات ذات اللون البيج وذات اللون الأبيض إلى الجلوكوز للحصول على الطاقة، وإذا كان الشخص ياكل أكثر من اللازم، فإنه سيتم تخزين الجلوكوز كدهون في الجسم وبيد الوزن في الزيادة. ونوه الخبراء إلى حقيقة مهمة وهي أن الإفراط في تناول الخبز الأبيض يمكن

وتؤكد الأبحاث أن الخبز الأسمر يحتوي على ألياف أكثر بثلاث مرات ونصف مرة من الخبز الأبيض، إذ أن شريحة واحدة من الخبز الأسمر تزود الشخص البالغ بنحو 15 بالمائة من كمية الألياف المطلوبة للجسم. كما أنه يشكل مصدرا أفضل أيضا للمعادن مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك. ويصنع الخبز الأسمر من الحبوب الكاملة، وهو من أقدم الأطعمة التي صنعها الإنسان قبل حوالي 14 ألف عام. ولم يعرف البشر الخبز الأبيض الذي يصنع اليوم من الدقيق المنزوع القشرة، إلا في القرن التاسع عشر مع ظهور الجيل الأول من آلات العجن والمطاحن الأوتوماتيكية. واكتسب الخبز الأبيض سمعة سيئة في الأعوام الأخيرة رغم مظهره الحسن،

**شريحة واحدة من الخبز الأسمر تزود البالغ بنحو 15 بالمائة من كمية الألياف التي يحتاجها الجسم**

## أيهما أفضل التمارين المتقطعة عالية الكثافة أم المنخفضة

كما أوضحت دراسة حديثة أن تأثير التمارين الرياضية الكثيرة يشبه تأثير الاحتراق النفسي، وذلك وفقا لنتائج الدراسة التي أجراها الباحثون والأطباء الرياضيون بمستشفى «بيتي سالترير» في العاصمة الفرنسية باريس. وقد سعى الباحثون من خلال هذه الدراسة إلى اكتشاف كيف يؤثر الإجهاد البدني على الدماغ، حيث تجاوز الرياضيون حدودهم القصى في التمارين الرياضية لمدة ثلاثة أسابيع، وقد تم خلال هذه الفترة تسجيل الأداء البدني ومشاعر الإجهاد ونشاط الدماغ بصورة منتظمة، بالإضافة إلى إجراء بعض التجارب السلوكية.

**التدريب المتقطع عالي الكثافة يعد من أحدث أنواع التدريبات التي تساعد على الحصول على لياقة متوازنة وقوية**

وأظهرت نتائج التجارب استجابات مشابهة للاحتراق النفسي، حيث تمكن الأشخاص، الذين مارسوا رياضة قوة التحمل، بالكاد من التحكم في اندفاعاتهم مع نفاذ صبرهم بشدة، بالإضافة إلى إنبات الإرهاق الذهني المرتبط بالإجهاد البدني عن طريق الفحوصات. وقد ظهرت نتائج الإجهاد البدني بشكل خاص في منطقة الدماغ المسؤولة عن اتخاذ القرارات والتحكم المعرفي.

أما خلال مرحلة الانتعاش فيقوم الجسم بحرق الشحوم للحصول على الطاقة اللازمة لمساعدة الجسد في استعادة نشاطه بعد الجهد المكثف. يمكن لهذه العملية أن تستمر بعد التمرين لعدة ساعات مما يساعد في إنقاص الوزن طالما ترافق ذلك مع تناول الطعام الصحي. وقال مارتن غبالا، أستاذ علم وظائف الأعضاء الخاص بالتدريبات الرياضية في جامعة ماكماستر في أونتاريو، كندا، والذي قضى عقودا في دراسة الفوائد الصحية لنمط التدريب عالي الكثافة «أنا على اقتناع بأن هذه الطريقة هي الأقرب لما يمكن أن يُعد «قرص الدواء» في ممارسة الرياضة، وهي متاحة للجميع، فقد أثبتت دراساتنا أن بإمكانك الحصول على نفس الفوائد الصحية التي تجنيها من ممارسة ساعة من التمارين الهوائية الثابتة في دقيقة واحدة من التمرين الشاق». وأكد أن دراسات متعددة أثبتت أنه كلما زادت سرعة وصعوبة التمرين خلال فترات التمرين، زادت فعاليته وقلت المدة التي تحتاجها.

لكن تجدر الإشارة إلى أنه رغم أن الأشخاص الذين يمارسون هذا التدريب يعيشون فترة أطول وهم أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية من الأشخاص الخاملين، أظهرت بعض الدراسات أن زيادة خطر الإصابة بآزمة قلبية مفاجئة لفترة قصيرة أثناء وبعد وقت قصير من التمارين الرياضية القاسية.

المناسبة. وهناك بعض الأدبية الرياضية وصالات اللياقة البدنية التي تقدم مثل هذه الدورات التدريبية. ويعد التدريب المتقطع عالي الكثافة من أحدث أنواع التدريبات التي تساعد على الحصول على لياقة متوازنة وقوية. ويقول المدربون إن تدريب «هيت» هو تمرين عالي الكثافة في وقت قليل، وله فائدة كبيرة في حرق الدهون بشكل سريع.

وأشاروا إلى أن برنامج التمرين يستمر على مدار شهرين كاملين، لمدة 5 أيام بالأسبوع وتستمر الحصة لمدة 16 دقيقة فقط وبعض

الحصص تستمر لمدة 45 دقيقة. وهذا البرنامج التدريبي قادر على تحسين الصحة العامة، وليس خاصا أو موجه فقط للاعبين التنس وكمال الأجسام أو الرياضيين المحترفين، فهو مفيد جدا لأي شخص يريد أن يحصل على جسد صحي ووزن مثالي. خلال مرحلة التدريب المكثف، يقوم الجسم بحرق الكربوهيدرات بشكل أساسي للحصول على الطاقة الكافية،

وبشكل عام يظل المرء في مستوى أقل من التمارين المتقطعة عالية الكثافة «هيت». وأوضح طبيب القلب الألماني «مع تمارين لبيت» لا يعاني المرء من الإجهاد التام بعد المرحلة الأولى، وهو ما يؤدي إلى فقدان الدافع لدى الكثيرين مواصلة التمارين. كما أن الحماس يعتبر من الأمور الحاسمة عند ممارسة هذه التمارين إلى جانب معدل نبضات القلب، وبطبيعة الحال يختلف هذا الشعور من شخص إلى آخر.

وليس معنى أن تمارين «ليت» أقل إجهادا من تمارين «هيت» الأقل كفاءة، حيث أكد طبيب القلب الألماني هيربرت لولجين على أن التمارين عالية الكفاءة والفعالية تقريبا، وتساعد هذه التمارين على تقوية نظام القلب والأوعية الدموية، وتعمل على تعزيز اللياقة البدنية بشكل عام. ونصح الطبيب الألماني بممارسة تمارين قوة التحمل بشكل معتدل لمدة 150 دقيقة تقريبا كل أسبوع، بالإضافة إلى حصتين من تمارين تقوية العضلات، ويمكن البدء ببعض تمارين اللياقة البدنية المعتدلة. وأضاف هيربرت لولجين إلى أن التمارين المتقطعة منخفضة الكثافة «ليت» تتناسب أيضا مع الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أو مرضى السكري، ولكن ذلك ينبغي أن يكون مع اتباع الإرشادات

فرانكفورت (ألمانيا) - كثيرا ما يحلم الرياضي بالتمتع بلياقة عالية باقل مجهود ممكن، وهو ما يمكن تحقيقه عن طريق التمارين المتقطعة منخفضة الكثافة، والتي تعرف اختصارا باسم تمارين «ليت». ولكن في البداية ما هي هذه التمارين، وما المزايا التي تقدمها مقارنة بالتمارين المتقطعة عالية الكثافة «هيت»؟

ولإجابة على مثل هذه التساؤلات أوضح البروفيسور هيربرت لولجين، الرئيس الفخري للجمعية الألمانية للقلب الرياضي والوقاية، قائلا، «في التمارين المتقطعة سواء كانت منخفضة الكثافة «ليت» أو عالية الكثافة «هيت» يتم التبديل ما بين مراحل الإجهاد والتحميل المعتدلة والمراحل الفاصلة الأكثر خنقا». ومن ضمن الأمثلة على تمارين «ليت» البسيطة الركض أو المشي لمدة ثلاث إلى أربع دقائق بشكل مريح ثم الإسراع لمدة دقيقتين. ويمكن تطبيق ذلك مع أنواع الرياضات الأخرى مثل ركوب الدراجات أو السباحة، كما ينطبق الأمر نفسه على التمارين التي يتم أدائها على جهاز التحديف أو حصيرة التمارين. ويمكن الفرق بين النوعين من التمارين في أن تمارين «هيت» يتم التحميل فيها إلى أقصى درجة بنسبة تصل إلى 95 بالمائة، على العكس من درجة التحميل الأساسي في التمارين «ليت»، والتي تتراوح ما بين 50 و70 بالمائة. وبالنسبة إلى المراحل الفاصلة الأكثر إجهادا يمكن للمرء زيادة التحميل بنسبة أخرى من 10 إلى 15 بالمائة.



**من تمارين «ليت» البسيطة الركض أو المشي لمدة ثلاث إلى أربع دقائق بشكل مريح ثم الإسراع لمدة دقيقتين**