

الوجبات الكبيرة

بابرا . ج رولز أستاذة العلوم التغذوية في جامعة ولاية بنسلفانيا ، وقد قامت بدراسة الجوع والبدانة على مدى 20 عاماً وشاركت في الحملة القومية لمنع ومعالجة البدانة وهي مؤلفة لكتاب يعد من أفضل الكتب مبيعاً (خطة الأكل الحجمي). وتقوم هنا بالرد على هذه الأسئلة :-

السؤال : لماذا يزداد وزن الكثير من الأمريكيين ؟

الإجابة: لأننا محاطون بكميات هائلة ومغرية من الأغذية عالية السعرات الحرارية ونحن أقل نشاطاً وبالتالي يصعب علينا في هذا الجو المعزز للبدانة تجنب ازدياد الوزن.

السؤال: ما الذي يمكن أن تفعله أبحاثك مع الوزن ؟

الإجابة : في مختبراتنا ندرس الكيفية التي تؤثر بها خواص الأغذية - مثل حجم الحصة ومحتوي الدهون وكثافة السعرات - في الكمية التي يتناولها الأشخاص ومدى شعورهم بالجوع. واعتماداً على هذا البحث وصلنا إلي (الحجمي) وهي خطة أكل تساعد الأشخاص في التحكم بالجوع بينما هم يفقدون الوزن أو يتجنبون زيادته.

السؤال : وهل الحل هو دعم الشبع؟

الإجابة: نعم. والشبع هو الإحساس بالامتلاء عند تناول الأكل. كلما زاد الشعور بالشبع قل ما يمكن أن نتناوله لاحقاً. فإذا قللت السعرات بتقليل ما تأكله ستشعر بالجوع والحرمان. ولكن الحجمي يساعدك في الشعور بالرضي وأنت تخفض من السعرات ويمكنك مواصلة هذه الحماية لفترة طويلة. والآن لدينا بيانات جيدة بأن ثلاثة عناصر في الغذاء - كثافة سعرات منخفضة وألياف عالية وبروتين - يمكن أن تعزز من الشبع.

السؤال : ما هي كثافة السعرات ؟

الإجابة : هي السعرات الموجودة في جرام واحد من الغذاء. فالغذاء مرتفع كثافة السعرات هو الذي يحتوي على سعرات كبيرة في وزن صغير بينما الغذاء منخفض كثافة السعرات يحتوي على القليل من السعرات لنفس الحجم. وعلى مدى يوم أو يومين يتناول الأفراد نفس الكمية من الغذاء، وعندما نخفض كثافة السعرات في الأغذية فإن الأشخاص يتناولون نفس الكمية ويشعرون بالامتلاء لكنهم يتناولون القليل من السعرات الحرارية.

السؤال: كيف يمكن تخفيض كثافة السعرات ؟

الإجابة: يعتبر الماء الجزء الأكبر لكثير من الأغذية ولذلك له التأثير الأكبر على الكمية التي يمكن أن نتناولها. وتضيف وزن وحجم فقط ولكن لا تحتوي على سعرات، وبالتالي اختيار الأغذية الغنية بالماء يعطي حصة أكبر لكن بنفس السعرات الحرارية. ولقد وجدنا أن الأشخاص الذين يتناولون بداية طبق من

المرق أو من السلطة منخفض السعرات يأكلون القليل من السعرات أكثر مما لو لم يقدم لهم الطبق الأول. وعليه يمكنهم الحصول على المزيد من الأطباق حتى ينتهي الأكل بالقليل من السعرات.

السؤال: هل يمكن شرب الماء مع الوجبات فقط ؟

الإجابة: لا . لتقليل الجوع يجب أن يكون الماء داخل الغذاء. فمثلاً في إحدى الدراسات تم إعطاء النساء 270 سعر كطبق أول عند بداية الغذاء. وتم إعطائهن في يوم واحد كسرولة من الدجاج والأرز. وفي يوم آخر تم إعطائهن نفس الكسرولة لكن بزيادة 8 أونصة من الماء ليشربنها مع الوجبة. وأعطين في يوم آخر نفس الكسرولة مع زيادة 10 أونصة من الماء مطبوخة في الوجبة لعمل حساء. وعندما تناولن الحساء استهلكن في الغذاء سعرات حرارية أقل بحوالي 100 سعر مما كان عند تناولهن الكسرولة منفردة أو مع الماء ، ولم يتناولن الكثير في الوجبة التالية لتعويض السعرات.

السؤال : لماذا لا يساعد كوب الماء ؟

الإجابة : الماء الذي يتم تناوله منفرداً يتم تفرغيه من المعدة سريعاً. ويتحكم المخ بالجوع والعطش بآليات منفصلة. وبالتالي لا يؤثر الماء في الجوع . بالطبع يساعد الماء في ضبط الوزن إذا كان بديلاً للمشروبات المحتوية على السعرات مثل الصودا أو العصائر. وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن الماء يساعد من الناحية النفسية لأنهم يعتقدون ذلك. أما بالنسبة لأغلب الأشخاص فإن تناول الماء بأكثر من حاجتهم لا يسبب أي ضرر لأن الكلي تهتم بالماء الزائد. لكن الماء داخل الأغذية هو الذي يهبط الوزن.

السؤال: لماذا ؟

الإجابة: المسألة معقدة. إذا كان الماء مقيداً داخل الطعام فيجب أن يظل داخل المعدة لفترة طويلة بينما يتم هضم الطعام. والحساء يعمل على حفظ الشعور بالامتلاء في المعدة لفترة أطول من شرب الماء الذي يتم تفرغيه من المعدة بسرعة. أستطيع إخبارك - لأننا نقوم بتجربة أنفسنا أولاً - الكوب الكبير من الحساء يبدو كقطعة من الكسرولة رغم معرفة المكونات. وبالتالي هناك جزء نفسي - تشعر وكأنك تحصل على الكثير من الطعام مع الحساء وتحصل على المزيد من التحفيز الحسي نتيجة لحصولك على الكثير من الطعام الذي مر عبر فمك . لأنك تأكل من فترة طويلة.

الخضراوات والفواكه

السؤال: هل الخضراوات والفواكه غنية بالماء ؟

الإجابة: نعم. فهي تتكون 90% من الماء والماء مقيد داخلها. والفواكه والخضراوات لها تأثير هائل على كثافة السعرات في الأغذية.

السؤال: هل كل الخضراوات متشابهة ؟

الإجابة: لا. فالخضراوات النشوية مثل البطاطا الحلوة والذرة ترتفع فيها كثافة السعرات وبالتالي يجب ضبط الحصص. والخضراوات غير النشوية مثل الكرفس والفاصوليا الخضراء تتخفض فيها كثافة السعرات وبالتالي يجب أكل كميات كبيرة منها للحصول على السعرات. ونحن نعتبرها أغذية خالية - الأغذية التي يجب أن يقبل عليها الناس.

السؤال: هل من بين دراساتك ما هو طويل الأمد ؟

الإجابة: قمنا بعمل دراستين لم تنشر بعد. في واحدة من الدراستين قمنا بتقسيم النساء البدنيات إلى مجموعتين. واحدة كان عليها تقليل المتناول من الدهون وتناول حصص صغيرة والمجموعة الأخرى عليها تقليل كثافة السعرات في غذائهم بواسطة تناول الكثير من الخضراوات والفواكه والكثير من الحساء والقليل من الدهون. لم تقم أي من المجموعتين بحساب السعرات أو جرامات الدهون. ومن بين 71 امرأة اللواتي أكملن الدراسة فقدت 35 امرأة في المجموعة منخفضة كثافة السعرات حوالي 9 كيلو جرامات بينما فقدت 36 امرأة في مجموعة الحصص الصغيرة 7 كيلوجرامات بعد 6 أشهر. وبمرور 12 شهر استعادت كلا المجموعتين كيلو جراماً واحداً. والحقيقة فإن المجموعة منخفضة كثافة السعرات تناولت الكثير من الطعام وفقدت الكثير من الوزن أكثر من مجموعة الحصص الصغيرة. وفقد الوزن هذا هو عادة ما تراه في الدراسة.

السؤال: هل استمرت الدراسة الأخرى لمدة عام أيضاً ؟

الإجابة: نعم. حاولنا نحن وشركة حساء كامبل التي تمول الدراسة معرفة ما إذا كان يستطيع الأفراد فقد المزيد من الوزن بدمج الحساء داخل غذائهم بدلاً من الحصول على نفس السعرات من الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات. قمنا بإعطاء 200 بدين (رجال ونساء) خطة لتقليل السعرات. إضافة إلى الطلب من مجموعة بتناول سلطانية من الحساء يومياً والطلب من مجموعة ثانية تناول سلطانيتين من الحساء يومياً والطلب من مجموعة ثالثة تناول وجبتين من الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات مثل رقائق الباغل كل يوم وأما المجموعة الرابعة فلم تضاف شيء لخطة لتقليل السعرات. بعد 12 شهر فقدت مجموعتي الحساء وزن أكثر بحوالي 50% من مجموعة الوجبات الخفيفة. وأما مجموعة الحساء التي تتناول سلطانية واحدة يومياً فقد أصبحت في الوسط - لا تختلف إحصائياً عن مجموعة الحساء التي تتناول سلطانيتين أو مجموعة الوجبات الخفيفة.

السؤال: هل توجد فوائد أخرى للفواكه والخضراوات ؟

الإجابة: نعم. فهي تحتوي على الألياف والتي تساعد في تقليل كثافة السعرات لأنها تحتوي على $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$ سعر في الجرام الواحد مقارنة بـ 4 سعرات في الجرام الواحد في الكربوهيدرات الأخرى. لا نستطيع تناول كميات كبيرة من الألياف ولذلك لها تأثير بسيط على كثافة السعرات مقارنة بالماء. ولكن مضاعفة كمية الألياف المتناولة - من 15 جرام إلي 30 جرام يومياً - تساعد في تخفيض متناول السعرات.

السؤال: لماذا تشعر كالألياف بالشبع ؟

الإجابة: لسنا متأكدين لكن الأغذية عالية الألياف تأخذ وقتاً أطول في المضغ. وتبطئ الألياف من مرور الطعام عبر الجهاز الهضمي وربما تحفز هرمونات الشبع التي تشير إلي المخ بوقف الأكل.

السؤال: هل تقليل الدهون يخفض من كثافة السعرات ؟

الإجابة: نعم. كلما قلت الدهون كبرت الحصة التي تتناولها للحصول على نفس السعرات. ونعتقد أن هذا هو السبب الذي يساعد الأشخاص الذين يتناولون دهون أقل في تخفيض تناول السعرات. و إذا قمت بمقارنة نوعين من الغذاء لهما نفس كثافة السعرات والسائغية ستجد أن للدهون تأثير بسيط على المتناول الغذائي.

السؤال: هل تنصحين بحمية منخفضة الدهون ؟

الإجابة: لا. تخفيض الدهون يمكن أن يقلل كثافة السعرات ولكن إذا قام الأشخاص بتخفيض شديد للدهون فلن يستمتعوا بالطعام ولن يستمروا على هذه الحمية. ويجب على الأشخاص الابتعاد عن الدهون متى كانوا لا يحتاجونها بواسطة التحول من الألبان كاملة الدسم إلي قليلة أو خالية الدسم مثلاً. ونريد أن يتحول الناس من الدهون المشبعة والـ trans إلي الدهون غير المشبعة الصحية

السؤال: هل يكفي تقليل الدهون فقط ؟

الإجابة: لا. فمن السهل الحصول على الكثير من السعرات من الأغذية الجافة مثل البسكويت والبرتسل. وحتى لو كانت البرتسل خالية من الدهون فإن تحتوي على نفس كثافة السعرات الموجودة في الجبن. وهذه أعلي من الخبز والباستا والحبوب الساخنة والتي تحتوي على الكثير من الماء. ورقائق البطاطس أسوأ من البرتسل فهي تحتوي على القليل جداً من الماء والكثير من الدهون والتي تجعلها غنية بالسعرات.

السؤال: هل تجعلك الألياف تشعر بالامتلاء لفترة أطول ؟

الإجابة: الدراسات تقول ذلك، والسعرات هي السعرات، ويبدو أن البروتين يطيل فترة الشبع أكثر من الكربوهيدرات والدهون. لذلك عندما تقلل من السعرات لا تتناول الكثير من الأغذية عالية البروتين أكثر مما تفعل في العادة و لا تتناول القليل منها أيضاً . قلل السعرات في الدهون وبدلاً عنها تناول المزيد من الكربوهيدرات.

السؤال: لماذا ؟

الإجابة: عند فقد الوزن فإنك تفقد العضلات وليس الدهون فقط. ولذلك تناول ما يكفي من البروتين عند فقد الوزن يقلل من فقد العضلات. وتحافظ العضلات على الاستقلاب عالياً مما يساعدك في تجنب استعادة الوزن .

السؤال: ما الكمية الكافية من البروتين ؟

الإجابة: الجرعة الموصي بها هي حوالي 0.4 جرام من البروتين مقابل كل رطل من وزن الجسم . وهذا يعني 40 جرام من البروتين في اليوم إذا كان وزن 110 رطل و حوالي 47 جرام من البروتين إذا كان وزنك 130 رطل و 54 جرام من البروتين إذا كان وزنك 150 رطل و 65 جرام من البروتين إذا كان وزنك 180 رطل و 76 جرام من البروتين إذا كان وزنك 210 رطل . والآن تتصح الإرشادات الغذائية وأكاديمية العلوم حتى 0.8 جرام لكل رطل. والكثير من الناس يحصل على ما يكفي.

السؤال: إذا لا تنصحين بتناول أغذية عالية البروتين ؟

الإجابة: لا. تناول البروتين أكثر من حاجة الجسم لا يعزز من الاستقلاب وبناء المزيد من العضلات أو يجعلك نحيفاً. وبدلاً عن الأكل الأمريكي الذي ترتفع فيه كثافة السعرات يمكن اختيار أغذية البروتين التي تنخفض فيها كثافة السعرات مثل اللحوم الحمراء (خالية الدهون) والدجاج والأغذية البحرية ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبقوليات.

السؤال: ألا تنخفض كثافة السعرات في المشروبات ؟

الإجابة: نعم. ولكن يتم تنظيم الجوع والعطش بآليات منفصلة ولذلك نعتبر السعرات داخل المشروبات منفصلة. وتكمن أهمية سعرات المشروبات بالنسبة لما يتناوله الناس . درسنا أشخاص تناولوا خمسة مشروبات مختلفة - الصودا أو عصير البرتقال أو حليب قليل الدسم أو صودا مخففة أو ماء - أو عدم تناول الماء قبل الغداء. كل المشروبات كانت 12 أونصة وتحتوي على 150 سعر حراري. إذا تناول الأشخاص المشروبات المحتوية على 150 سعر حراري فإنهم يتوقفون عن الأكل بعد إضافة 104 سعر حراري أخرى في نهاية الوجبة سواء تناولوا الحليب أو عصير البرتقال أو الصودا. فهذه المشروبات الثلاثة لها نفس التأثير: تضاف أغلب سعراتها الحرارية إلى سعرات الغذاء. وبالتالي لا يخفض الأشخاص المتناول الغذائي ليلائم السعرات الزائدة من المشروبات. وهذه السعرات تؤثر ولفترة طويلة.

السؤال: ويتناول أغلب الأشخاص من 20-32 أونصة وليس 12 ؟

الإجابة: صحيح. والآن نحن ندرس تأثير حجم المشروبات على المتناول الغذائي.

السؤال: هل يؤثر حجم الحصة في الأغذية أكثر من المشروبات ؟

الإجابة: نعم. ولقد وجدنا أنه كلما كبر كيس رقائق البطاطا زاد الأكل. ووجدنا ذلك في المكرونة والجبن والسندوتشات البحرية وأطباق الباستا في المطعم. وعندما قمنا بزيادة حصة الباستا بنسبة 50% تناول الأشخاص زيادة بنسبة 43% دون أن يلاحظوا الفرق.

السؤال: إذا من المفيد التقليل من الحصص وكثافة السعرات ؟

الإجابة: نعم. قمنا بتخفيض حجم الحصة وكثافة السعرات بنسبة 25% في الأغذية الشائعة الاستهلاك مثل البيتزا والسندوتشات ثم قمنا بإعطائها لأشخاص لمدة يومين. كل واحد منهما أثر بصورة مستقلة في تخفيض متناول السعرات. وعندما قمنا بدمج الاثنين تم إضافة السعرات المتوفرة وحصلنا على انخفاض ذاتي حوالي 800 سعر في اليوم حتى أننا لم نصدق ذلك.

السؤال: والأشخاص لا يلاحظون الفرق ؟

الإجابة: هذا صحيح. والحالة الوحيدة التي يلاحظون فيها هي الأطعمة المخبوزة. وعندما استبدلنا الدهون بصلصة التفاح استطاعوا معرفة النوع منخفض الدهون والأقل مذاقاً. لكن مع الأطعمة الأخرى مثل البيتزا و بتخفيض الجبن قليلاً وإضافة القليل من الخضراوات لا يلاحظون الفرق . فإذا ما قامت مصانع المطاعم بذلك دون زيادة السعر نستطيع مساعدة الناس في تجنب زيادة الأكل .

السؤال: هل انخفاض كثافة السعرات تعني غذاء صحي ؟
الإجابة: نعم. وجدنا في المسح القومي للغذاء أن الأغذية منخفضة كثافة السعرات نوعية ممتازة لأن الأشخاص يتناولون الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والقليل من الدهون المشبعة.

حساب كثافة السعرات

هنا صورة لكثافة السعرات في بعض الأطعمة الشائعة . بينما تظل كثافة السعرات كما هي دون أن يؤثر كبير أو صغر الحصة إلا أن حجم الحصة لا يزال له تأثيره. مثلاً ربما لا تسبب معلقتي شاي من زبدة الفول السوداني (عالي الكثافة) بالأضرار التي يسببها كوبين من شرائح البطاطا المقلية (متوسط الكثافة). و تستطيع حساب كثافة السعرات لأي غذاء بقسمة السعرات على وزنه (بالجرام) والذي تجده في أغلب ملصقات الأغذية. فإذا كانت السعرات لأي غذاء أقل من الجرامات فإن كثافة سعراته تكون أقل من 1.0 . تذكر أن كثافة السعرات ليست كل شيء ولا تنسي الصوديوم والدهون السيئة (المشبعة والـ trans) والحبوب الكاملة .

كثافة منخفضة جداً للسعرات

هذه أقرب إلي الأغذية الخالية التي يمكن أن تحصل عليها .

الغذاء	كثافة السعرات
الخيار	0.13
الكرفس	0.16
مرق الدجاج	0.16
الخس	0.18
الطماطم	0.21
هليون	0.24
البروكولي	0.29
جريب فروت	0.30
الفراولة	0.30
حساء الخضار	0.30
بطيخ	0.32
شمام	0.35
قرع شتوي	0.39
جزر	0.43
دراق	0.43
تنبيلة إيطالية خالية الدسم	0.47
البرتقال	0.47
زبادي فواكه خالي الدسم ومحلي صناعي	0.53
عنب الأحرار	0.56
التفاح	0.58

كثافة منخفضة للسعرات

عندما تصل إلى نهاية القائمة أبدأ في حساب الكمية التي تتناولها.

الغذاء	كثافة السعرات
توفو	0.61
دقيق الشوفان المصنوع بالماء	0.62
زبادي عادي قليل الدسم	0.63
عنب	0.67
حساء الدجاج	0.73
جبنة الكوخ دسم 1%	0.73
حساء البسلة	0.77
الفاصوليا السوداء	0.78
البسلة الخضراء	0.78
الذرة	0.86
الموز	0.92
زبادي الفواكه قليل الدسم	1.0
الروبيان أو المحار	1.0
البطاطا الحلوة	1.0
البطاطا المخبوزة بالقشرة	1.1
رقائق النخالة مع حليب قليل الدسم	1.1
سمك الفلاوندر أو الصول	1.2
العدس أو البسلة	1.2
آيس كريم خفيف	1.2
أرز	1.2
تونة معلبة في ماء	1.2
أفوكادو	1.4
باستا	1.4
لحوم خالية الدهن	1.5

كثافة أسعار متوسطة

انتبه للكمية التي تتناولها وخاصة في نهاية القائمة

كثافة الأسعار	الغذاء
1.6	الزبادي المجمد SOFT SERVE
1.7	صدر دجاج أو ديك رومي بدون جلد
1.9	شريحة من بيت الكلاوي حمراء
2.0	تونة معلبة في زيت
2.1	مارجرين منخفضة الأسعار
2.1	سالمون
2.5	آيس كريم
2.6	خبز
2.7	فطيرة تفاح
2.7	لحم بقر خالي دهن
2.8	باغل عادي
2.9	فطيرة عنب
2.9	بيتزا جبن
3.0	زبيب
3.2	رقاقة البطاطا المقلية
3.3	مايونيز خفيف
3.6	تنبيلة إيطالية كاملة الدسم
3.7	كعك شوكولاته مزركش
3.9	رقاقة البطاطا المخبوزة
3.9	برتسل صلبة

كثافة أسعار عالية
لا تتحمس لأي من هذه الأغذية

كثافة الأسعار	الغذاء
4.1	جبين شيدار
4.1	فطائر الكرواسان
4.1	دونت محلي أو عادي
4.1	حلقات البصل
4.2	فطيرة بيبكان
4.4	كعكة شوكلاته بالبندق
4.4	كعكة جزر مزينة بقشدة الجبن
4.6	شرائح كعك الشوكلاته
5.0	فخذ الخنزير المملح
5.4	أصابع شوكلاته الحليب
5.4	رقاقة البطاطا أو الذرة
5.9	اللوز
5.9	الفول السوداني أو زبدة الفول السوداني
7.2	الزبدة أو المارجرين
7.2	المايونيز العادي
8.8	السلطة أو زيت الطبخ