

الكربوهيدرات

تصوروا كافة أنواع المواد الغذائية التي تحتوي على الكربوهيدرات معروضة أمامكم في صف واحد . فسوف تجدون في أول الصف القمح الكامل والشوفان والأرز الأسمر وفي الوسط الدقيق الأبيض والأرز الأبيض والبطاطا وأنواع الباستا، في حين أنكم سوف تجدون في آخر الصف الكعك المحلي والساكر والمشروبات الغازية.

في الواقع، تشتمل المواد الغذائية السالفة الذكر هذه على أنواع الكربوهيدرات الثلاثة : الألياف والنشويات والسكر . وليس من الصعب هنا التمييز في ما بين المواد الغذائية الصحية الموجودة في أول الصف والمكونة من الحبوب الكاملة وغير المكررة من جهة وتلك الأقل صحة والموجودة في آخر الصف والمكونة من السكر المكرر . إلا أن النواحي الصحية وغير الصحية للعديد من المواد الغذائية الموجودة في الوسط ليست في الواقع واضحة تماماً . في الحقيقة، يمكن للأرز والباستا والخبز والبطاطا أن تنتقل من مك إلى آخر في صف الكربوهيدرات هذا، وفقاً لطريقة إنتاجها وتحضيرها.

فلنأخذ على سبيل المثال الخبز الأبيض والخبز الأسمر كلاهما مصنوع أساساً من حبوب القمح الكامل، شأنها شأن الأرز الأبيض والأرز الأسمر . لكن الحبة الكاملة أو غير المكررة تلك مكونة أساساً من طبقتين خارجيتين تعرفان بالنخالة والبذرة وهما تحيطان بنسيج داخلي نشوي يعرف بالسويداء.

تكون الحبوب الكاملة غنية بالفيتامينات والمعادن وسواها من المواد المغذية والهامة . حتى أن بعض هذه الحبوب الكاملة يحتوي أيضاً على مواد شبيهة بالأسروجي ن من شأنها الوقاية من بعض الحالات السرطانية.

لكن خلال عملية المعالجة والتصنيع يتم في الواقع تكرير النخالة والبذرة وبالتالي وريثما يكون القمح قد تحول إلى رغيف من الخبز الأبيض أو ريثما يكون الأرز قد أصبح طبقةً جانبياً من الأرز المبخر الأبيض تكون الحبوب قد خسرت العديد من فيتاميناتها الطبيعية، كما ومعظم الألياف تقريباً – تماماً كالقشرة الصالحة للأكل التي غالباً ما يزيلها الناس عن البطاطا والتي تكون غنية بالألياف والمواد الغذائية. لذا فإنه من الحكمة أن تختاروا قدر ما تستطيعون أصناف الخبز والباستا والحبوب المصنوعة من حبوب القمح الكاملة، كما وأنه قد يكون من الحكمة أيضاً أن تستهلكوا الأرز الأسمر

في طهوكم عوضاً عن الأبيض . علاوة على ذلك، فإن المواد الغذائية غير المعالجة أو المصنعة تحافظ على الكثير من مركباتها الكيميائية النباتية. هناك طبعاً العديد من المأكولات الأخرى التي لا نفكر فيها على أنها من الكربوهيدرات، إنما التي تحتوي على كميات كبيرة أيضاً من الألياف والنشويات والسكر – ونذكر من هذه المأكولات الخضار والفاكهة والحلويات ورقاقات البطاطا المقلية وسواها من المنتجات المعالجة والمصنعة. إذاً الكلمة الرئيسية التي يجب ألا تغيب عن بالكم أبداً هي كلمة " كاملة " . أما الرسالة التي نود أن ننقلها إليكم من خلال هذا الشرح كله فهي إجمالاً بسيطة جداً : كلما قللتكم من تكرير الكربوهيدرات كلما كان هذا الأخير أفضل لصحتكم.

الهدف: أربع حصص من الكربوهيدرات في اليوم على أن يكون معظمها من الحبوب الكاملة. تحتوي حصة الكربوهيدرات على حوالي 70 سعرة حرارية.

قائمة الطعام الذي يمكنكم أن تأكلوه في اليوم: (كل مادة غذائية هي عبارة عن حصة واحدة)

- نصف كوب من الحبوب المجففة
- نصف مافن إنجليزية مصنوعة من الحبوب الكاملة
- شريحة من الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة
- نصف كوب من البرغل
- كوبان من الفشار الخالي من الدهون
- نصف كوب من الباستا المطهية والمصنوعة من حبوب القمح الكاملة
- نصف حبة كبيرة من البطاطا الحلوة المشوية
- 30 عود من البرتزل