أحماض أوميغا- 3 حليفتنا ضد الوزن الزائد



الجميع يعلم أن أحماض أوميغا- 3 الدهنية تتمتع بفوائد صحية جمة، لكن معظمنا لا يعرف أنها تساعدنا أيضاً على التحكم في أوزاننا. ما سر هذه الأحماض التي تحسن صحتنا، تعزز نشاطنا، تعدل مزاجنا وتحافظ على رشاقتنا؟ تختلف أحماض أوميغا- 3 الدهنية عن غيرها من الدهون، فهي حليفة قوية لنا في الحرب التي نخوضها ضد السمنة. صحيح أنها تظل دهوناً، ويحتوي كل غرام منها على 9 وحدات حرارية، لكن الجسم لا يستخدمها في الطريقة نفسها التي يستخدم فيها بقية أنواع الدهون، وهنا يكمن سرها. فخلافاً للدهون المشبعة، تتميز أحماض أوميغا- 3 بسهولة "تحريكها" واستهلاكها. فعند قيامنا بجهد بدني مثلاً، يتم توجيه هذه الدهون بسرعة إلى المايتوكوندريا، وهي مراكز صغيرة متخصصة في توليد الطاقة، وموجودة داخل الخلايا، تعمل على حرق الدهون التي تصل إليها وتحولها إلى طاقة يستخدمها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة. من جهة ثانية، فإن أغلفة الخلايا مؤلفة من أحماض دهنية، وعندما نزودها عن طريق النظام الغذائي بأحماض أوميغا- 3، فإنّ الأمور تسير على خير ما يرام. فتحافظ هذه الإلفة على مرونتها، وتتم عملية تبادل المعلومات بين الخلايا بشكل

جيّد، ما يحسن الأداء العام لكل أجهزة الجسم وأعضائه. - تسهيل هضم السكر واستخدامه في الجسم: تسهم أحماض أوميغا- 3 في تعزيز إنتاج البروتينات التي تنقل الدهون في الأوعية الدموية، ما يساعد بدوره على تحسين استخدامها وحرقها. كذلك تساعد أحماض أوميغا- 3 على تسهيل عملية استخدام الجسم للسكر. وتفسر المتخصصة الفرنسية في علوم الصيدلة دانيال فيستي هذه الظاهرة، فتقول: إن أحماض أوميغا- 3 الدهنية تحسن أداء وحدات الاستقبال، وتعزز دوران وحدات النقل، ما يسهل عملية دخول السكر إلى الخلايا العضلية، حيث يتم حرقه. واستخدام العضلات لهذا السكر يحول دون بقائه في مجرى الدم، ويحد من استهدافه خلايا الجسم الدهنية وزيادة عددها وحجمها، خاصة في منطقتي البطن والخصر. من ناحية ثانية، وإذا كان على الجسم اللجوء إلى الدهون المشبعة، عوضاً عن أحماض أوميغا- 3، في عملية تشكيل أغلفة الخلايا، فإننا سنحصل على أغلفة خلايا قاسية وصلبة، ما يؤدي بشكل تلقائي إلى زيادة في الوزن. وتعلق فيستي قائلة: إنّ الأنسولين الذي يفترض أن يتدخل لتنظيم مستويات السكر في الدم، يفقد القدرة على القيام بوظائفه بشكل مثالي بفعل صلابة أغلفة الخلايا، ويقوم بكبح عملية حرق الدهون المختزنة في الجسم. وتتعب الخلايا وتصبح مقاومة للأنسولين ما يؤدي إلى زيادة الوزن. إضافة إلى كل ذلك، فإن أحماض أوميغا- 3 الدهنية تشكل المادة الأساسية في بعض الهرمونات التي تتمتع بخصائص مضادة للسكري والبدانة. لذلك من الضروري جدّاً تناول هذه الأحماض الدهنية المهمة بكميات كافية. لكن المشكلة تكمن في أن معظمنا يفتقر إليها. فحسب الخبراء يجب على المرأة أن تتناول 1.6 غرام من هذه الأحماض يومياً، وعلى الرجل أن يتناول غرامين منها. وتشير الدراسات الإحصائية إلى أن أغلبية الناس لا يتناولون أكثر من ثلث هذه الكمية. فضلاً عن ذلك، فإننا نأكل الكثير من الأحماض الدهنية المشبعة ودهون ترانس الضارة، إضافة إلى أحماض أوميغا- 6 الموجودة في المنتجات الغذائية المصنعة وزيت دوار الشمس. وإذا كانت هذه الأخيرة ضرورية لصحتنا، إلا أنّ الإكثار منها يؤدي إلى أضرار صحية. - كبح عملية تخزين الدهون: يؤكد المتخصص الفرنسي في التغذية الدكتور برنار شميدت أنّ الخلايا الدهنية في الجسم تكون أكبر حجماً وأكثر مقاومة للأنسولين عند اتباع نظام غذائي ترتفع فيه كثيراً مستويات أحماض أوميغا- 6 الدهنية، ويؤدي ذلك إلى تسهيل عملية تخزين الدهون في الجسم وما يليها من زيادة في الوزن. وفي المقابل، فإننا نحصل على التأثيرات الإيجابية المعاكسة عندما ترتفع مستويات أحماض أوميغا- 3 في النظام الغذائي، إذ كلما ارتفعت نسبتها في طعامنا، ازدادت سهولة عملية التخلص من الوزن الزائد. - تناقص محيط الخصر: أكدت دراسة أجرتها إحدى المرسسات الفرنسية التي تعنى بصحة القلب في عام 2006، وشملت أكثر من 160 شخصاً، أن أحماض أوميغا- 3 تلعب دوراً مهماً في تقليص محيط خصرنا. فقد تم في الدراسة تقسيم المشاركين إلى مجموعتين، اتبعت الأولى نظاماً غنياً

بأحماض أوميغا- 6 (وهو الأمر الذي يميز النظام الغذائي الحديث) بينما اتبعت الثانية نظاماً غذائياً تقليدياً، أي مشابهاً لذلك الذي كان يتبعه أجدادنا، والمؤلف من محاصيل زراعية طازجة، ومنتجات حيوانية تقتات على الأعشاب الغنية بشكل طبيعي بأحماض أوميغا- 3. وعلى الرغم من أن نظامي المجموعتين كانا يحتويان على عدد الوحدات الحرارية نفسه، إلا أن محيط خصر، وبطن، وردفي أفراد المجموعة الثانية تراجعت بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الأولى، كما أن قياس كتلة الجسم لديها تراجعت أيضاً. وهذا يعني أن زيادة ما نتناوله من أحماض أوميغا- 3، والتخفيف من الدهون غير الصحية، لا يساعدنا في تحسين حالتنا الصحية فحسب، بل وللتخفيف من أوزاننا أيضاً. - الحصول على كمية كافية من أحماض أوميغا- 3 من مصادره الطبيعة: تقول فيستي إنّه من الصعب على معظم الناس الحصول على كمية أحماض أوميغا- 3 الكافية للتأثير فعلاً في الوزن، لأننا نتكلم هنا عن 3 غرامات من أحماض أوميغا الأساسية يومياً، وهي كمية توازي تلك المتوافرة في ما يتراوح بين 6 و9 غرامات من زيت السمك في اليوم، أو ما بين 200 و250 غراماً من سمك السالمون أو السردين يومياً، وهو أمر يصعب تحقيقه. لذلك، فإنها تنصح بإدخال الأطعمة الغنية بهذه الأحماض في وجباتنا اليومية على مدار السنة إلى جانب تناول أقراص مكملة من أحماض أوميغا- 3. وتقول: إنّ التحذير الوحيد هنا موجه إلى الأشخاص الذين يتناولون أدوية مسيلة للدم أو الأسبيرين، لأن أقراص الأحماض هذه يمكن أن تزيد من فاعلية هذه الأدوية، كما أنها قد تعزز فاعلية الأدوية المضادة للاكتئاب. لذلك، يجب استشارة الطبيب قبل تناولها في هاتين الحالتين. - التوليفة المناسبة لتخفيف الوزن: تحتاج أحماض أوميغا- 3 إلى مضادات أكسدة كي يتم امتصاصها واستخدامها جيّداً في الجسم. وأفضل مصادرها هي الأطعمة التي تشكل النظام الغذائي التقليدي في بلدان حوض المتوسط. وهذا يعني الوجبات المؤلفة أساساً من الأسماك، الفواكه والخضار الطازجة والبقوليات (عدس، حمص، فول..) والحبوب الكاملة (قمح، أرز..) التي تطبخ عادة مع الثوم، البصل والحامض. أما اللحوم فهي موجودة ولكن بكميات صغيرة، وغالباً ما تكون لحوم ماشية تتغذى بأطعمة غنية بأحماض أوميغا- 3، ما يؤثر في تركيبة لحومها. وتحتل لحوم الدواجن والبيض مرتبة متقدمة أكثر من اللحوم الحمراء في هذه النظام الغذائي. أما مشتقات الحليب فهي غالباً ما تكون على شكل جبن ماعز ونعاج. ويذكر أن زيت الزيتون يكاد يكون الزيت الوحيد المستخدم في هذا النظام الغذائي التقليدي. - الأطعمة اليومية الغنية بأحماض أوميغا- 3 الدهنية: - زيت القد وكبدة: يتربع زيت سمك القد على لائحة أغنى المصادر الغذائية بأحماض أوميغا- 3، إذ يحتوي مئة غرام من هذا الزيت على ما يتراوح بين 20 و100 غرام من هذه الأحماض، حسب نوعية الزيت، الذي يعتمد بدوره على نوعية الأسماك ومكان صيدها. أما مئة غرام من كبد سمك القد فتحتوي على 10 غرامات من هذه الأحماض. -

بذور الكتان: تشكل أحماض أوميغا -3 ما نسبته 18 في المئة من محتويات هذه البذور. فملعقة طعام واحدة من هذه البذور تمدنا بغرامين من أحماض أوميغا- 3. يمكن إضافة هذه البذور الصغيرة كاملة إلى أطباق السلطة وغيرها. كما يمكن سحقها وإضافة ملعقة طعام من هذا المسحوق إلى دقيق الخبز أو الكعك. - الجوز: يحتوي 30 غراماً من الجوز على 2.6 غرام من أحماض أوميغا- 3. ويتميز الجوز بتوازن مثالي بين أحماض أوميغا- 3 و أوميغا- 6، كذلك فإنه يحتوي على فيتامين (E) الضروري لتلافي أكسدة جيئات الأحماض الدهنية، إضافة إلى البروتينات والألياف. والجوز يسهم أيضاً في خفض مستويات الكوليسترول. - خس النعجة 0.25 على منه غرام مئة تحتوي ،البقلة ورقة ورقته تشبه الذي الخس أنواع أحد (Rapunzel) غرام من أحماض أوميغا- 3، وهي كمية ضئيلة نسبياً، لكنها جيدة بالنسبة إلى المصادر النباتية لهذه الأحماض. من المفيد الاستعاضة عن الخس العادي بهذا النوع من الخس أثناء تحضير السلطات، ورش زيت الجوز أو الكولزا عليها. - سمك السردين: كل مئة غرام من هذا السمك الطازج تمدنا بحوالي 4 غرامات من أحماض أوميغا- 3، والكمية نفسها من السردين المعلب تحتوي على ما بين 2 و3 غرامات منها. ويتميز السردين بغناه بالكالسيوم والفوسفور والحديد، وجميعها تلعب دوراً مهماً في مكافحة السمنة والتمتع بالنشاط. يمكن تناوله طازجاً أو معلباً. - سمك السقمري: غني جدّاً بأحماض أوميغا- 3، إذ تحتوي مئة غرام منه على 5 غرامات من أحماض أوميغا- 3، ويوفر لنا أيضاً نسبة جيّدة من فيتاميني (B) و(D)، ومن السيلينيوم المضاد للأكسدة، والحديد المنشط والمقوي، واليود الذي يعتبر أساسياً لعملية الأيض، وكل هذه العناصر ضرورية لتخفيف الوزن. - سمك السالمون: يحتوي كل مئة غرام من هذا السمك على 2.5 غرام من أحماض أوميغا- 3، وهو غني أيضاً بفيتاميني (B3) و(B1)، وكلاهما يلعب دوراً مهماً في تحويل الأطعمة إلى طاقة. وينصح الخبراء بتفادي قلي كل أنواع السمك، لأن ذلك يقضي على فوائدها. ومن المهم أيضاً عدم الافراط في طبخها. - الصويا: الصويا ومشتقاته الكثيرة مثل التوفر وحليب الصويا تمدنا إضافة إلى أحماض أوميغا- 3 (8 غرامات في كل مئة غرام من حبوب فول الصويا) بالبروتينات التي تعتبر كاملة بما تحتوي عليه من الأحماض الأمينية، إضافة إلى الألياف التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول. - زيت الكولزا: يعتبر هذا الزيت من أغنى الزيوت بأحماض أوميغا- 3، ذلك أن مئة غرام منه تحتوي على 10 غرامات منها. لكن نكهته المحايدة لا تشجع الكثير على تناوله. لذلك ينصح الخبراء بمزجه مع زيت الزيتون مناصفة للحصول على مزيج لذيذ يحتوي على نسبة متوازنة من أحماض أوميغا- 3 و6، إضافة إلى فيتامين (E). - زيت الجوز: مثله مثل كل الزيوت الغنية بأحماض أوميغا- 3، لا يجب تسخينه أو استخدامه في الطبخ، بل يجب حصر استخدامه على تحضير السلطات. وتحتوي معلقة طعام من هذا الزيت على غرامين من أحماض أوميغا- 3. وهو ذو نكهة

مميزة تعزز طعم الخضار الورقية الخضراء وبقية أنواع الخضار. إضافة إلى هذه الأطعمة، يمكننا أن نجد أحماض أوميغا- 3 في أنواع أخرى من السمك، مثل الأنشوفة والتونا، إضافة إلى البيض المقوى، وحليب الصويا، والفستق الحلبي. - الجمع بين فوائد أحماض أوميغا- 3 والمواعيد المناسبة لتناول أنواع الأطعمة:

تنصح فيستي بتفادي تناول السكر في وجبة الصباح، والاستعاضة عنه بالبروتينات على شكل جبن أبيض، مرتديلا الديك الرومي. ويمكننا في الصباح تناول القليل من الزبدة. لكن لا يجب تناولها إلا في وجبة الصباح، فهي لا تستخدم في إعداد الأطباق، لأن ذلك يتم باستخدام زيت الزيتون. وفي وجبة الظهر يمكن تناول اللحوم مع بعض النشويات والبقوليات النيئة أو المطبوخة والخضار. ويستحسن دوماً اختيار المأكولات الحيوانية (لحوم دواجن، بيض..) الناتجة عن مزارع تستخدم الأعلاف الغنية بأحماض أوميغا- 3 مثل بذور الكتان. ويمكن تناول الفواكه الطازجة أو الجافة كتحلية في وجبة الغداء. أما في وجبة العشاء، فأفضل ما يمكن تناوله للمساعدة على حرق الدهون هو السمك، أو ثمار البحر مع الخضار. ومن المهم تفادي النشويات والسكر في هذه الوجبة لأنّها تكبح عملية حرق الدهون التي تتم ليلاً.

* نماذج عن وجبات النظام الغذائي الغني بأحماض أوميغا- 3: اليوم الأوّل: - الإفطار: شاي أخضر، قصعة من حليب الصويا أو حليب البقر منزوع الدسم، رقائق حبوب كاملة غير محلاة بالسكر مع ملعقة طعام من بذور الكتان وملعقة أخرى من المكسرات المقطعة. - الغداء: سلطة أنديف مع الجوز المقطع، عجة مع قشدة الصويا، بطاطا محضرة على البخار، تفاح مخبوز مع قرفة من دون سكر. - العشاء: جزر مبشور مع القليل من زيت الكولزا وزيت الزيتون والخل، شريحة من السمك المشوي مع صلصة الطماطم، لوبياء خضراء، نقيع نعناع. اليوم الثاني: - الإفطار: شاي أخضر، قصعة من حليب الصويا أو حليب البقر خفيف الدسم مع القليل من مسحوق الكاكاو، شريحتان من الخبز بالجوز، ملعقة صغيرة من الزبد. - الغداء: سلطة براعم الصويا مع زيت الكولزا والزيتون والخل، شريحة من صدور الدجاج مع الكينوا، بروكولي محضر على البخار، ربع ثمرة أناناس. - العشاء: سلطة طماطم مع زيت الكولزا والزيتون والخل، شريحة من سمك السالمون المحضرة في الفرن، نقيع نعناع. - اليوم الثالث: الإفطار: شاي أخضر، لبن خال من الدسم، أو لبن الصويا مع القرفة، شريحتان من الخبز بالجوز، شريحة صغيرة من مرتديلا الديك الرومي. - الغداء: سلطة هليون مع زيت الكولزا والزيتون والخل والخردل، بيضة مسلوقة، عدس مسلوق مع الطماطم والحامض، علبة صغيرة من الجبن الأبيض المائع الخالي من الدسم، حفنة من ثمار العليق الحمراء. - العشاء: حساء الجزر واليقطين، سردين معلب مع الطماطم، سلطة خضراء، نقيع نعناع.