الوجبات الخفيفة.. حليفة أم عدوة؟



هل اللقيمات الصغيرة من الأطعمة المختلفة التي نأكلها في أوقات متفاوتة خلال النهار تفيد أو تضر قوامنا؟ المتخصصون في التغذية لم يتوصلوا بعد إلى إجماع بشأنها.

الوجبات الخفيفة المقصودة هنا هي ما يسمى بالإنجليزية (snack)، أي كلّ الأطعمة التي نأكلها خارج الوجبات الثلاث الرئيسية، وغالباً ما يتناولها الأكثرية عصراً، ويطلق عليها اسم العصرونية أو التصبيرة. والتسمية الأخيرة تتطابق تماماً مع وظيفة هذه الوجبة الخفيفة، وهي جعلنا نصبر ونخفف من حدة جوعنا في انتظار حلول موعد العشاء. لكن المتخصصين في التغذية يختلفون على الدور الذي تلعبه هذه الوجبة وتأثيرها في أوزاننا. فمن جهة، يجد بعضهم أنّ الوجبات الخفيفة، حتى الأنواع الصحية منها، هي عامل رئيسي في زيادة إمكانية الإصابة بالبدانة، ويقولون إنّ الواحد منا يأكل اليوم من هذه الوجبات الخفيفة ضعف ما كان يأكله الناس منذ 30 سنة. ومن الجهة الثانية، يعتبر بعضهم الآخر الوجبات الخفيفة المغذية واحدة من أفضل الطرق الفاعلة في التخفيف من حدة الجوع، وفي تحسين نوعية خياراتنا الغذائية في بقية ساعات النهار. وهم يؤكدون أنّ الوجبات الخفيفة أساسية لضمان نظام غذائي صحي، شرط ألا تكون عبارة عن وحدات حرارية فارغة (أي أن تكون الوجبة خالية من أي قيمة غذائية أو فقيرة بالعناصر المفيدة للصحة) وتؤكد المتخصصة الأميركية في علوم التغذية إليزابيث فاسبيرغ أنّ الأمر كله يتعلق بنوعية هذه الوجبات. وتضيف أنّ الوجبة الخفيفة المناسبة لا تمنح الجسم دفعة من العناصر المغذية فحسب، بل تساعدنا على التخفيف من حدة شهيتنا، ما يعني أننا لن نفرط في الأكل في الوجبة الرئيسية التالية.

وبين وجهتي النظر هذه، لا يمكننا إلا أن نتساءل: هل يمكن لبضع جزرات صغيرة نأكلها عصراً أن تسبب مثل هذا الخلاف؟ وفي محاولة للتخفيف من ارتباكنا بشأن هذه الوجبات الخفيفة، تقدم مجموعة من الخبراء الأميركيين 6 استراتيجيات يمكننا أن نتبعها كي نتمتع بهذه الوجبات ونفعّل دورها الإيجابي في مساعدتنا على التخلص من الوزن الزائد:

1- التخطيط للوجبات الخفيفة:

من المستبعد بالنسبة إلى أغلبيتنا الجلوس إلى المائدة لتناول وجبة غداء، أو عشاء ثانية، إلا أنّه يسهل علينا كثيراً تناول وجبة خفيفة ثانية، وغالباً ما لا نجد ضيراً في ذلك. لكن علينا أن ننتبه، فتناول وجبات خفيفة عدة خلال النهار قد يعني تناولنا عدداً من الوحدات الحرارية الموجودة في وجبة كاملة. فإذا ما أكلنا مثلاً تفاحة مع ملعقتين من زبد الفستق قبل الظهر، وحفنة من البسكويت المملح بعد الغداء، وعلبة من اللبن خفيف الدسم عصراً، وقصعة من الفشار مساءً أمام شاشة التلفزيون، نكون قد تناولنا 600 وحدة حرارية إضافية، وهو العدد الموجود في وجبة عشاء كاملة. وتعلق البروفيسورة سوزان روبرتس، أستاذة علوم التغذية في جامعة تافتس الأميركية، فتقول إن وجبتين خفيفتين، الأولى في منتصف الفترة الصباحية، والثانية عصراً، هما كل ما تحتاج إليه أغلبية الناس.

لذلك، وعوضاً عن تناول الوجبات الخفيفة بشكل عشوائي غير مدروس، علينا أن نحددها ونبرمجها مسبقاً. وللقيام بذلك بشكل صحيح تنصح خبيرة مكافحة السمنة الأميركية جولي أبتون بقسمة مجموع الوحدات الحرارية التي نتناولها في اليوم وتوزيعها على 3 وجبات رئيسية متساوية، ووجبة أو وجبتين خفيفتين تحتوي الواحدة منهما على 200 وحدة حرارية. مثل على ذلك، إذا كنا نتناول 2000 وحدة حرارية في اليوم، وهو ما تحتاج إليه امرأة متوسطة الوزن ومعتدلة الأنشطة البدنية، فهذا يعني أن تتناول 533 وحدة حرارية في وجبة الإفطار الصباحية، ومثلها في كلّ من وجبتي الغداء والعشاء، إضافة إلى وجبتين خفيفتين تحتوي كلّ منهما على 200 وحدة حرارية. وإذا كنا من الأشخاص الذين يأكلون قليلاً في فترة قبل الظهر، فيمكننا أن نستعير 150 وحدة حرارية من وجبة الصباح ونضيفها إلى وجبة العشاء، ما يعني أن نتناول 383 وحدة حرارية في وجبة الإفطار، و533 في وجبة الغداء، و683 في وجبة العشاء.

2- تفادي قضم الطعام على امتداد ساعات النهار:

هناك خط رفيع بين تخطيط الوجبات الخفيفة الصحية وتناولها بانتظام ومن دون تفكير. فقد سمعنا أنّه يتوجب علينا أن نأكل كلّ ساعتين أو ثلاث ساعات كي نحافظ على نشاط الأيض لدينا، وكي نضمن عدم وقوعنا ضحية حالات التوق الشديد إلى الطعام. لكننا إذا كنا لا نشعر بالجوع، فإن تناولنا الطعام فقط لأنّه مرت ساعتان أو ثلاث على آخر مرة أكلنا فيها، فإنّنا نتناول وحدات حرارية غير ضرورية، ونعبث في إشارات الشبع الخاصة بأجسامنا. وتقول أبتون إننا إذا كنا نقضم الطعام كلّ النهار، فإننا لن نختبر أبداً الدرجة الحقيقية للجوع الفعلي. لذلك، وعوضاً عن أن نأكل لمجرد أنّه قد حل موعد ذلك، علينا أن نراقب التلميحات أو إشارات الجوع التي تطلقها أجسامنا، مثل الإحساس بالخواء في المعدة، التفكير في الطعام، الدوار الخفيف، أو التعب الشديد.

من جهة ثانية، أفادت الأبحاث، التي أجريت في جامعة أكستير البريطانية، أن رؤية الوجبات الخفيفة على امتداد ساعات النهار، يمكن أن تستثير وتنشط مركز المكافآت في الدماغ. وتكون النتيجة أن ينتهي بنا الأمر إلى الرغبة في تناول المزيد من الطعام، حتى لو كانت شهيتنا البيولوجية قد شبعت. لذلك، وفي المرة المقبلة، التي نعتقد فيها أننا جائعون بين الوجبات، علينا أن نجرب اختبار التفاحة. فإذا كنا حقاً جائعين، فإن تناول تفاحة خضراء سيبدو لنا أمراً جيداً، وعلينا في هذه الحالة أن نأكل شيئاً. أما إذا كان لوح الشوكولاتة هو كل ما يبدو لنا شهياً، فالأرجح أن نكون فقط متعبين أو ضجرين. وهنا علينا أن نقوم بشيء مختلف عن تناول الطعام، فنخرج في نزهة على القدمين، أو نشرب كوب ماء. ويقول البعض إنهم عندما يشعرون بانخفاض مستويات الطاقة لديهم، ويتوقون إلى تناول الأطعمة غير الصحية من دون أن يكونوا جائعين حقاً، فإن أفضل ما يساعدهم هو الماء الفوار. فهو يرفع مستويات الرطوبة في أجسامهم، ما يعزز الطاقة لديهم، كما تساعد الغازات الفوارة في الماء على خلق إحساس بالشبع.

3- الاستجابة للتوق الشديد إلى تناول طعام ما:

عندما يكون تناول كعكة هو الأمر الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالرضا وبالشبع حقاً، فلا ضير في ذلك. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية كيري غلاسمان، إن حالات التوق الشديد إلى الأكل ليست بالأمر المخجل. فجميعنا عرضة لها، ومحاولتنا الالتفاف عليها، لا تسبب إلا المزيد من الضرر. مثال على ذلك إذا كنا نتوق إلى تناول رقائق البطاطا، ولكن بدلاً من تناول حصة واحدة منها والمضي قدماً في نهارنا، نختار أن نأكل الكرافس، ثمّ نأكل تفاحة، ثمّ حفنة من البسكويت المالح. ولأن كل ذلك لم يشعرنا بالرضا وبالشبع، نقوم بالتهام كيس كامل من رقائق البطاطا. من جهة ثانية، وعلى الرغم من صعوبة الإقرار بأنّه من الممكن التوقف عند تناول بسكويتة واحدة عندما تكون العلبة بأكملها في

خزانة المطبخ، علينا أن نتذكر ما أظهرته دراسة حديثة أجريت في جامعة كورنيل الأميركية. فقد تبين أن تناول 15 غراماً من رقائق البطاطا أو الشوكولاتة يشبع رغبة من يتوق إليها، وذلك بالفاعلية نفسها لتناول 5 أو 10 أضعاف هذه الكمية.

لذلك، يمكننا أن نلبي رغبتنا في تناول الأطعمة الحلوة، أو المالحة، لكن يجب أن نأكل فقط نصف ما نأكله عادة. ومن المهم أن نستمتع في تناول وجباتنا الخفيفة على مهل، ثمّ نعود ونسأل أنفسنا، هل لا نزال نريد المزيد؟ وإذا كان جوابنا نعم، تنصحنا غلاسمان بحساب الكمية الإضافية الثانية في معادلة تشمل التمارين الرياضية. فعلينا أن نقدر كم من الوقت سنحتاج إليه في ممارسة الرياضة لنحرق كلّ هذه الكمية الإضافية من الطعام. فلكي تحرق امرأة وزنها 67 كيلوغراماً 100 وحدة حرارية، عليها أن تمارس الهرولة لمدة 10 دقائق. وعلينا أن نسأل أنفسنا هل نحن مستعدون للهرولة؟

ويمكننا أيضاً أن نقلد ما تقوم به المتخصصة الأميركية في اللياقة البدية كارولينا كارو، التي تقول إنها عندما تشعر بتوق شديد إلى تناول الشوكولاتة، تعمل على تسخين وتذويب مقدار ملعقة طعام من الشوكولاتة في فرن المايكروويف وتغطس فيها قطعاً من الفاكهة وتستمتع بتناولها، من دون أن تتخطى كمية الشوكولاتة المحدودة التي يمكنها أكلها.

4- تفادي ممارسة الرياضة والمعدة خاوية:

كلّ من حاول أن يذهب إلى النادي الرياضي جائعاً يعرف أنّه في غضون 10 دقائق من ممارسة التمارين الرياضية سيبدأ بالإحساس بالتعب، وبالنزق وستتراجع كثيراً فاعلية أدائه الرياضي. ويقول الخبراء إنّه من المفيد جدّاً أن نتناول وجبة خفيفة قبل ممارسة الرياضة إذا كان قد مضى أكثر من ساعتين على آخر وجبة تناولناها. ولكن هذا لا يعني أن نفرط في الطعام، فوجبة خفيفة تحتوي على 200 وحدة حرارية كافية لتمنحنا الطاقة اللازمة، ولا تضعف عملية حرق الوحدات الحرارية التي سنبدأها عند ممارسة الرياضة. وتنصح أبتون بتناول وجبة خفيفة مؤلفة من 60% كربوهيدرات، 30% بروتينات، و10% دهون. وهناك خياران جيدان لمثل هذه الوجبة وهما: موزة متوسطة الحجم مقطعة ومخفوقة في الخلاط الكهربائي مع نصف كوب من اللبن خفيف الدسم، أو رغيف صغير من خبز القمح الكامل مع 60 غراماً من لحم الديك الرومي وخس وطماطم وخردل.

من جهة ثانية يقول المتخصص الأميركي في أمراض الغدد الصماء ومكافحة البدانة الدكتور واين كالاوي إنّ الوجبة الخفيفة الغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة مفيدة جدّاً بعد ممارسة الرياضة. فعندما نستهلك الكثير من الطاقة في أداء التمارين الرياضة والأنشطة البدنية نحتاج إلى تناول وجبة خفيفة متوازنة لتفادي التعب، ولتنظيم حرارة الجسم وللحفاظ على قدرتنا على التركيز وتفادي الإفراط في الأكل في الوجبة التالية بفعل الجوع الشديد والحاجة الماسة إلى الطاقة.

5- اختيار الأطعمة الطبيعية الكاملة:

كلما ازداد تصنيع المنتج الغذائي، ارتفعت إمكانية احتوائه على كمية كبيرة من السكر والملح، وهذا لا يوفر لنا قدراً كافياً من الطاقة طويلة الأمد. وتنصح غلاسمان بأن تتألف وجباتنا الخفيفة من الأطعمة كاملة، مثل: الفواكه، الخضار، المكسرات. فهي تحتوي على قدر جيد من البروتينات، الألياف، والدهون المشبعة التي تجعلنا نشعر بالشبع لوقت أطول. وكانت الأبحاث التي أجريت في جامعة كورنيل الأميركية قد أكدت ذلك، فقد تبين أنّ الأشخاص الذين كانوا يأكلون مزيداً من الخضار والجبن، كانوا يحتاجون إلى عدد أقل من الوحدات الحرارية ليشعروا بالشبع، مقارنة بأولئك الذين كانوا يأكلون رقائق البطاطا.

ومن جهتها تؤكد فاسبيرغ أن أفضل الوجبات الخفيفة هي تلك التي تحتوي على أكثر من فئة واحدة من الأطعمة. فعوضاً عن تناول حفنة من بسكويت الحبوب الكاملة الهش مثلاً، يمكننا أن نأكل القليل منها مع الجزر الصغير والقليل من الجبن الأبيض. فعدد مجمل الوحدات الحرارية سيظل في النهاية نفسه، لكننا سنحصل على نسبة أكبر من العناصر المغذية عن طريق الجمع بين الحبوب، نوع من الخضار، والبروتينات الموجودة في الجبن.

وكي نحصن أنفسنا في مواجهة إغراء آلات بيع المنتجات غير الصحية المنتشرة في أماكن العمل، من المفيد أن نحضر في المنزل وجبات خفيفة صحية مؤلفة من أطعمة كاملة، مثل خليط من المكسرات والفواكه المجففة، ونأخذها معنا إلى العمل، ونتجنب قدر الإمكان حمل قطع نقود معدنية أو أوراق النقد التي تستخدم في آلة بيع رقائق البطاطا، وألواح الشوكولاتة وغيرها. وإذا صادف أن شعرنا بالجوع الشديد ولم يكن لدينا أي وجبة خفيفة صحية، واضطررنا إلى تناول منتج من آلة البيع، فالأفضل أن نختار الفستق، فهو غني بالبروتينات التي تساعد على الإحساس بالشبع.

6- اختيار المكان المناسب لتناول الوجبات الخفيفة:

من المهم أن نتناول الوجبات الخفيفة في المطبخ أو في المقصف أو غرفة الاستراحة في العمل. ولا يجب أن نأكل ونحن في السيارة أو أمام شاشة التلفزيون أو أثناء جلوسنا وراء المكتب أو الكمبيوتر. وتقول المتخصصة الأميركية في علوم التغذية ليزا يونغ إننا إذا تعودنا على الأكل في أماكن أخرى غير غرفة الطعام أو المطبخ أو المقصف، فإننا سنبدأ بالربط بين الطعام وهذه الأماكن وسنرغب في تناول الطعام فيها دائماً. وعلى الرغم من أن التهام وجبة الغداء أثناء قيامنا بعملنا قد يجعلنا نفوز باستحسان مديرنا، إلا أن ذلك لن يساعدنا أبداً على مستوى أوزاننا. وكانت دراسة أجراها البحاثة البريطانيون في جامعة بريستول قد أظهرت أنّ الأشخاص الين كانوا يأكلون أثناء عملهم على الكمبيوتر، لم يبلغوا المشرفين على الدراسة بأنهم أقل شبعاً من الآخرين الذين كانوا يركزون على طعامهم فحسب، بل انتهى بهم الأمر أيضاً إلى التهام ضعف كمية البسكويت التي أكلها الآخرون في وقت لاحق من النهار.

من جهة ثانية أظهرت الأبحاث التي أجريت في جامعة واترلو الكندية أن تناول الطعام أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية قد يزيد من إمكانية اختيارنا الأطعمة غير الصحية أكثر من الأطعمة الجيدة. وتنصح روبرتس بتناول قصعة من رقائق الحبوب الغنية بالألياف عوضاً عن الحلوى بعد العشاء. فهي تساعد على إحساسنا بالشبع، وتخولنا من مقاومة إغراء تناول الوجبات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفزيون لاحقاً في المساء. وإذا شعرنا، على الرغم من ذلك، برغبة ملحة في قضم الطعام، تنصحنا روبرتس بمضغ العلكة ليلاً. وتقول إننا إذا اعتدنا القيام بذلك يومياً لمدة أسبوعين، فإنّ الرغبة في تناول وجبة خفيفة أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية ستتلاشى. وتظل الطريقة الفضلى لمكافحة الرغبة في تناول الطعام ليلاً هي الخلود إلى النوم. فقد تبين في الأبحاث الكثيرة التي أجريت في هذا المجال أنّ الأشخاص الذين يكثرون من السهر وينامون أقل من ست ساعات من النوم في الليلة تقوى لديهم ظاهرة الإحساس بالتوق الشديد إلى الطعام، وتدفعهم إلى تناول 200 وحدة حرارية إضافية مساء، مقارنة بالآخرين الذين يخلدون إلى النوم في وقت مبكر. ويقول المدير الطبي في مركز علوم النوم التابع لجامعة إلينوي الأميركية في شيكاغو الدكتور جيمس هيرديغن إننا عندما نفتقر إلى النوم، نميل إلى تناول المزيد من الطعام في محاولة منا للبقاء متيقظين. وغالباً ما نتوق إلى تناول الأطعمة التي تجعلنا نشعر بالارتياح والغنية بالكربوهيدرات والدهون، مثل الآيس كريم. وهو ينصح بالنوم لفترة تتراوح بين 7 و8 ساعات في الليلة خلال أيام الأسبوع. ويضيف أننا إذا لم نتمكن من الحصول على النوم الكافي خلال أيام الأسبوع بسبب العمل فلا ضير من البقاء في السرير لمدة ساعة إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، أو أخذ قيلولة بعد الظهر تتراوح مدتها بين 20 و40 دقيقة على حد أقصى. فالجسم يحتاج إلى الراحة كيفما حصل عليها. لكنه يؤكد ضرورة تفادي النوم الزائد في عطلة نهاية الأسبوع، لأنّه يؤدي إلى اضطراب إيقاعات الجسم البيولوجية ويسفر عن نتائج مخالفة لتلك التي نرغب فيها.