أطعمة صديقة للقوام الرشيق

هل توجد حقاً أطعمة تتميّز بقدرتها على تسهيل عملية تخفيف الوزن؟ وهل يمكن أن نحضر وجباتنا من أطعمة لذيذة، صحية، كبيرة الحجم ومشبعة تقينا وخزات الجوع لساعات طويلة؟

تشير الدراسات الإحصائية إلى أنّ وزن البالغ العادي يزداد بمعدل نصف كيلوغرام في السنة، وأنّ هذه الزيادة المستمرة في الوزن تكون مرتبطة بنوعية ما نأكل وليس فقط بكمية ما نأكله. وكان البحّاثة الأميركيون قد حلّلوا المعلومات التي جمعت على امتداد 20 سنة لدى أكثر من 120 ألف رجل وامرأة معتدلي الوزن ويتمتعون بصحة جيدة، وقاموا بتحديد عدد من الأطعمة التي ارتبطت بشكل خاص بزيادة الوزن أو بفقدانه. فقد تبيّن مثلاً أنّ مجرد تناول حصة إضافية من البطاطا المقليّة في اليوم، أدّت إلى زيادة في الوزن قدرها كيلوغرام ونصف الكيلوغرام، خلال فترة 4 سنوات، بينما أدّت إضافة حصة يومية من اللبن إلى خسارة في الوزن تُقارب الكيلوغرام الواحد في الفترة الزمنية نفسها.

وتأتي هذه النتائج لتؤكد النظرية القائلة، إنّ إدخال تعديلات صغيرة على النظام الغذائي يمكن أن تؤثر كثيراً في الوزن. ويقول المتخصصون في التغذية، إنّه عوضاً عن دفع الملايين في شراء العقاقير والأدوية والمنتجات المخصصة للحميات، يمكننا بكلّ بساطة أن نذهب إلى السوبرماركت، ونختار الأطعمة الصحية المناسبة التي يمكنها أن تساعدنا على التخفيف من حدة الجوع، والتخلص من رغبتنا في تناول السكاكر، وتعزيز وتنشيط الأيض، ما يُسهم بالتالي في تخفيف أوزاننا. ويؤكد مؤسّس مركز الأبحاث الوقائية في "جامعة يال" الأميركية، الدكتور دافيد كاتز، أنّ الأطعمة التي تُعزز لدينا الإحساس بالشبع والشعور بالامتلاء لفترة طويلة، موجودة ومتوافرة للجميع. ومن جهتها تُعلّق المتخصصة الأميركية في التغذية بابرة رولز، فتقول إنّ ما يمنح بعض الأطعمة قدرتها الاستثنائية على الإشباع، هو بشكل أساسي غناها بالألياف الغذائية والبروتينات والماء، إضافةً إلى حجمها وكثافتها الطاقية المنخفضة. وانخفاض الكثافة الطاقيّة لمنتج ما يعني أن تناول حصة كبيرة نسبيّاً منه يمدنا بعدد قليل من الوحدات الحرارية.

أمّا أبرز الأطعمة الصحية التي تُعزز لدينا الإحساس بالشبع وتُسهّل عملية تخفيف الوزن، فهي:

1- البطاطا المشويّة:

خلافاً للاعتقاد الشائع، فإنّ البطاطا ليست طعاماً مُسبّباً للسمنة، بل على العكس، فهي تساعد على التخفيف من حدة الجوع. ففي دراسة أجريت لقياس مؤشر الشبع لأكثر من 38 طعاماً، بما فيها الأرز البني وخبز القمح الكامل، احتلت البطاطا المسلوقة المرتبة الأولى. فقد قال المشاركون في الدراسة، إنّهم أحسّوا عند تناول البطاطا بدرجة كبيرة من الشبع، وتناولوا كمية أقل من الطعام بعد ساعتين من تناول البطاطا المسلوقة.

وعلى الرغم من أنّ الناس يتجنبون البطاطا لغناها بالكربوهيدرات، إلّا أنّ المتخصصين في التغذية لا ينصحون إلّا بتجنّب البطاطا المقلية. فالبطاطا، مسلوقةً كانت أم مشوية، غنية بالفيتامينات والألياف الغذائية والعديد من العناصر المغذية الأخرى. وتناول البطاطا يمدّنا بطاقة بطيئة ثابتة، ويجعلنا نشعر بالشبع لفترة طويلة. ويُستحسن أن نأكل البطاطا بقشورها للحصول على نسبة أكبر من الألياف الغذائية. وتجدر الإشارة إلى أنّ ثمرة بطاطا متوسطة الحجم (مسلوقة أو مشوية) تحتوي على 160 وحدة حرارية فقط.

2- البيض:

أظهرت دراسة، أجريت في "جامعة سانت لوليس" الأميركية، أنّ الأشخاص الذين يأكلون البيض صباحاً يتناولون خلال النهار 330 وحدة حرارية أقل من الآخرين الذين يأكلون خبز بيغل. ويقول الناطق باسم أكاديمية التغذية والحميات الأميركية جوي دوبوست، إنّ البيض واحد من الأطعمة القليلة التي تحتوي على بروتينات كاملة. فالبيض يحتوي على الأحماض الأمينية التسعة كافّة، التي لا يمكن للجسم أن يُنتجها بنفسه. وتقوم هذه الأحماض الأمينية عند هضمها، بتحفيز عملية إطلاق هُرمونات في الأمعاء تُسهم في كبح الشهيّة.

وكي نتمتع بدرجة أكبر من الشبع، يجب الحرص على تناول صفار البيض، فنحو نصف كمية بروتينات البيضة نجدها في الصفار. كذلك، فإنّ إضافة الخضار إلى البيض المخفوق تزيد من حجم طبَق العجّة، وتزيد من محتوياتها من الألياف الغذائية، من دون أن يزيد إليها إلّا عدداً قليلاً من الوحدات الحرارية، فالبيضة متوسطة الحجم تحتوي على 78 وحدة حرارية، بينما يحتوي مقدار كوب من أوراق السبانخ على 7 فقط.

3- الفاصولياء:

أجرى البحّاثة الأميركيون في "جامعة كاليفورنيا" دراسة تبيّن فيها أن تناول الفاصولياء يساعد على رفع مستويات أحد الهرمونات الهضمية التي تكبح الشهية إلى الأكل بشكل طبيعي. فقد تَبيّن أن مستويات هذا الهرمون الذي يساعد على إبقاء الطعام لفترة أطول في المعدة، ويساعد بالتالي على إطالة الإحساس بالشبع، ترتفع بمعدل الضعف بعد تناول وجبة تحتوي على الفاصولياء، مُقارنةً بما يحدث بعد تناول وجبة فقيرة بالألياف الغذائية، مثل الأرز بالحليب. وهناك أدلة أخرى تشير إلى أنّ الفاصولياء تساعد على استقرار مستويات سكر الدم، ما يقينا وخزات الجوع لوقت أطول.

4- اللبن:

قام البحّاثة الأميركيون في هارفرد بالتدقيق في العادات الغذائية لنحو 120 ألف شخص لمدة 20 سنة، ووجدوا أنّ اللبن هو من أفضل الأطعمة التي تساعد على تخفيف الوزن. فقد تَبيّن أنّ أولئك الذين يأكلون الكمية الأكبر من هذا الطعام الغني بالبروتينات، يخسرون النسبة أكبر من الوزن من دون بذل أي مجهود استثنائي. وفي دراسة أخرى أجرتها "مؤسسة نستلة للتغذية" تَبيّن أن تناول بروتينات الحليب ومشتقاته يُعزز الإحساس بالشبع، ويخفف من كمية الطعام التي تُؤكَل، كما يساعد على استقرار مستويات سكر الدم. واللبن على الطريقة اليونانية، الذي تتم تصفيته لإزالة المصل السائل، يحتوي على ضعف كمية البروتينات الموجودة في اللبن العادي ونسبة أقل من السكر. وللمزيد من الإحساس بالشبع،

يمكن إضافة الفواكه الغنية بالألياف الغذائية إلى اللبن، مثل التوت البرّي (يحتوي نصف كوب منه على 4 غرامات من الألياف)، أو حفنة من رقائق الحبوب الكاملة (يحتوي ثلاثة أرباع كوب منها على 9 غرامات من الألياف).

5- التفاح:

التفاح هو من الفواكه القليلة التي تحتوي على البكتين، وهو نوع من الألياف التي تُسهم بشكل طبيعي في إبطاء عملية الهضم وتعزيز الإحساس بالشبع. وقد تبيّن أنّ الأشخاص الذين يأكلون تفاحة كجزء من وجبة، يشعرون بدرجة أكبر من الشبع، ويأكلون كمية أقل من الطعام مُقارنةً بأولئك الذين يأكلون صلصة التفاح وعصير التفاح بعدد الوحدات الحرارية نفسه الموجود في التفاحة.

وتقول أستاذة علوم التغذية في "جامعة تافتس" الأميركية سوزان روبرتس، إنّ التفاحة الكاملة تستغرق وقتاً أطول لتؤكَل، وتحتوي على عدد قليل من الوحدات الحرارية. وهذا يمنح الجسم وقتاً أطول لإبلاغ الدماغ أننا لم نُعد جائعين. وهذا يعني أنّه في إمكاننا في أن نأكل الكثير من هذه الفاكهة ذات الكثافة الطاقية المنخفضة ومؤشر الشبع المرتفع، ونتجنب الإحساس بالحرمان أثناء محاولة تخفيف الوزن. أمّا عصير التفاح أو التفاح المطبوخ والمهروس، فهما لا يُسهمان مثل ثمرة التفاح الكاملة في التخفيف من حدّة الشهيّة. ويعود ذلك بشكل أساسي إلى افتقارهما إلى الألياف الغذائية الموجودة في الثمرة الطبيعية. إضافةً إلى ذلك، فإنّ عملية مضغ التفاحة، خاصة مع قشورها، تُطلق رسالة إلى الدماغ مفادها أننا نأكل طعاماً كاملاً ومشبعاً. ويمكن إضافة قطع التفاح إلى طبق الشوفان الصباحي أو السلطة.

6- السلطة:

تُعتبر السلطة حليفة كلّ مَن يرغب في تخفيف وزنه، وخاصة الذين لا يتمكنون من التوقف عن الأكل قبل أن يشعروا بالامتلاء التام. لذلك، يمكن لتناول طبق كبير من السلطة مع بداية الوجبة، أن يحد من عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها في كامل الوجبة. وكانت دراسة شملت 42 امرأة وأجريت في "جامعة بان" الأميركية، قد أظهرت أنّ النساء اللواتي كنّ يأكلن طبقاً كبيراً من السلطة خفيفة الوحدات الحرارية في بداية الوجبة، نجحن في التخفيف من مُجمل ما تناولنه من معكرونة بعد ذلك بنسبة 12 في المئة، على الرغم من أنّه كان في وسعهنّ تناول الكمية التي يرغبن فيها. ويقول البحّاثة، إنّ حجم السلطة هو الذي يُعزز الشعور بالشبع ويقينا الإفراط في الأكل.

كذلك من المفيد إضافة الخَلّ إلى السلطة، فقد تَبيّن في دراسة سويدية أنّ حمض الأسيتيك الموجود في عملية انتقال الطعام من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة، ما يطيل الإحساس بالامتلاء. كذلك يساعد الخل على كبح الارتفاع السريع في مستويات سكر الدم، الذي يحصل عندما نتناول كربوهيدرات مُكرّرة، مثل الخبز الأبيض والبسكويت.

7- الشاي الأخضر:

تُسهم مضادات الأكسدة الـ"كاتشينز"، الموجودة في الشاي الأخضر في تعزيز وتنشيط الأيض وحرق الدهون في الجسم. ويقول العلماء، إنّ الـ"كاتشينز" تتضافر مع الكافيين في الشاي الأخضر، وتُحفز عملية إطلاق الدهون في مجرّى الدم كي يستخدمها الجسم مصدراً للطاقة. كذلك أظهرت الدراسات أنّ "البوليفينولات" الموجودة في الشاي الأخضر تُسهم في تنشيط أنزيم في الجسم يساعد على تحليل الدهون الثلاثية الزائدة وتسهيل عملية حرقها، واستخدامها كوقود عوضاً عن تخزينها.

من جهة ثانية، تَبيّن الشاي الأخضر يساعد على تعزيز قدرتنا على التحمّل وممارسة الأنشطة البدنية لوقت أطول. فهو يحفز خلايا العضلات والكبد على استخدام المزيد من الأحماض الدهنية المتوافرة

في الجسم كمصدر للطاقة، ما يخفف من استخدامه الكربوهيدرات. وبوجود كمية وافرة من هذه الأخيرة في الجسم، نتمكن من ممارسة الأنشطة البدنية لوقت أطول، ونحرق المزيد من الوحدات الحرارية.

8- الفُشار:

يتميّز الفُشار بكثافة طاقية خفيفة، شرط أن يتم تحضيره من دون مواد دهنية. فثلاثة أكواب من الفشار المحضر باستخدام الهواء الساخن، تحتوي على 90 وحدة حرارية فقط، ما يُعادل العدد الموجود في ربع كوب من رقائق البطاطا. وتقول رولز، إنّ الفشار يشغل حَيّزاً كبيراً في المعدة، ما يُعزز الإحساس بالشبع، وإنّ رؤية طبق كبير من الفشار يخدع الدماغ ويجعله يعتقد أننا سنتناول عدداً كبيراً من الوحدات الحرارية. ولمزيد من الفائدة، يمكننا أن نرش بعض الفلفل الأحمر عليه. وقد أظهرت دراسة حديثة، أجريت في "جامعة برودو" الأميركية، أنّ الأشخاص الذين يُضيفون نصف ملعقة صغيرة من هذا الفلفل على أي طبق يأكلونه، ينجحون في التخفيف من حدّة جوعهم، ويتناولون كمية أقل من الطعام.

9- التّين:

يُعتبر التين أفضل بديل للحلويات الدسمة، ويمكننا تناوله عندما نشعر برغبة في طعام حلو. فتركيبته الكثيفة ولبّه الحلو الغني بالألياف الغذائية (تحتوي كلّ تينة على 37 وحدة حرارية، ونحو غرام من الألياف الغذائية) يخفّف من سرعة إطلاق السكر في الدم، ما يقينا من الارتفاعات العشوائية والكبيرة في مستويات سكر الدم التي تحصل عندما نتناول البسكويت والجاتوه. ولتعزيز الإحساس بالشبع، يُمكن تناول التين مع البروتينات، مثل القليل من جبن الماعز أو الجوز.

10- الشوفان:

تعود قدرة الشوفان على الإشباع إلى غناه بالألياف الغذائية وإلى ميزة خاصة به، وهي امتصاص كمية كبيرة جدّاً من الماء أو السوائل. وعندما يتم طبخ الشوفان مع الماء أو الحليب الخالي من الدسم، يصبح كثيفاً ويتطلب وقتاً طويلاً لعبور الجهاز الهضمي، ما يعني أن تناوله يقينا لوقت طويل وخزات الجوع. وينصح كاتز بإضافة القليل من اللوز أو الجوز فوق طبق الشوفان. فهذه المكسرات غنية بالبروتينات والألياف الغذائية، وهي غنية أيضاً بالدهون الأحادية غير المشبعة الصحية، التي يُمكن أن تساعد على استقرار مستويات الأنسولين وسكر الدم.

11- حبوب القمح الكامل:

تتميز هذه الحبوب بغناها بالبروتينات والألياف الغذائية، إذ تحتوي حصة واحدة من حبوب القمح الكامل على 6 غرامات من البروتينات و6 غرامات من الألياف الغذائية. ويقول روبرتس، إنّ تناول البروتينات يحفّز الجسم على إفراز هُرمون الـ"غريلين"، الذي يوجّه رسائل الشبع إلى الدماغ. أمّا الألياف فتنشّط الهرمونات المعوية التي تسهم في كبح الشهية إلى الأكل. ويمكن مضاعفة قدرة حبوب القمح الكامل على الإشباع، عن طريق تحضير سلطة تحتوي على هذه الحبوب المسلوقة مع التفاح المقطع والمكسرات النيئة.

12- مخفوق الحليب والفواكه:

صحيح أنّ المشروبات عادةً لا تسد الجوع، لكن مخفوق الحليب والفواكه يُعتبر استثناء لهذه القاعدة. فقد تَبيّن في دراسة أجريت في "جامعة بان" الأميركية أنّ احتساء هذا المخفوق يجعل الناس يشعرون بالشبع ويتناولون كمية أقل من الطعام في وجبتهم التالية. لكن يجب الانتباه إلى ضرورة تحضير المخفوق بالحليب أو اللبن الخالي من الدسم ومكعبات الثلج والفواكه. ويُستحسن استخدام الفراولة، فهي فقيرة بالوحدات الحرارية (يشكل الماء 92 في المئة من تركيبتها)، والموز الذي يحتوي على نوع من النشاء يساعد على تعزيز الإحساس بالشبع.

13- الإجاص والجريب فروت:

تحتوي إجاصة متوسطة الحجم على 6 غرامات من الألياف الغذائية، أي أكثر من تلك الموجودة في تفاحة بالحجم نفسه. وهي مثل التفاحة تحتوي على ألياف البكتين التي تُسهم في خفض مستويات سكر الدم، ما يُسهم في الوقاية من ظاهرة التّوق إلى الطعام بين الوجبات. وفي دراسة برازيلية، استغرقت 12 أسبوعاً وشملت نساء سمينات، تَبيّن أنّ اللواتي كنّ يأكلن 3 إجاصات صغيرة أو 3 تفاحات في اليوم، خسرن نسبة من الوزن الزائد تفوق تلك التي خسرتها نساء اتبعن الحمية نفسها، ولكن كنّ يأكلن 3 بسكويتات من الشوفان يومياً عوضاً عن الفواكه.

أما الجريب فروت، فقد أظهرت دراسة أجريت في عام 2006، في مركز أبحاث الأيض والتغذية في "عيادة سكريبز" الأميركية، وشملت 91 بديناً، أن تناول نصف ثمرة جريب فروت أو حصة من عصير الجريب فروت 3 مرات في اليوم قبل كلّ وجبة، ساعد هؤلاء الأشخاص على التخلص من نحو كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الوزن الزائد خلال فترة 12 أسبوعاً. ويقول البحاثة، إنّ المواد الكيميائية النباتية الموجودة في هذه الثمرة، تُسهم في خفض مستويات الأنسولين في الجسم، ما يدفعه إلى تحويل الوحدات الحرارية إلى طاقة عوضاً عن تخزينها على شكل دهون.

14- السمك، اللحم، الدجاج:

يساعد اللوسين وهو حمض أميني موجود في بروتينات اللحوم، السمك والدجاج على تخفيف الوزن مع الحفاظ على النسيج العضلي الذي يحرق الوحدات الحرارية. وفي دراسة أجريت في "جامعة إلينوي" الأميركية، وشملت 24 امرأة سمينة في متوسط العمر، تَبيّن أن تناول ما بين 270 و300 غرام من هذه اللحوم في اليوم، في إطار نظام غذائي يحتوي على 1700 وحدة حرارية، ساعد هؤلاء النساء على التخلص من نسبة أكبر من الوزن الزائد والدهون، وعلى الحفاظ على نسبة أكبر من العضلات، مُقارنةً بمجموعة أخرى من النساء كنّ يتناولن عدد الوحدات الحرارية نفسه، ولكن بقدر أقل من البروتينات. كما أنّ وخزات الجوع كانت أقل عدداً لدى نساء المجموعة الأولى.

أمّا النباتيون، فيُمكنهم الاعتماد على البروتينات الموجودة في التوفو (أحد مشتقات الصويا)، فقد أظهرت دراسة أجريت في "جامعة لويزيانا" الأميركية، وشملت 42 امرأة سمينة، أن تناول التوفو كطبق مُقبّلات ساعدهن على تناول كمية أقل من الطعام في وجبة كاملة، فالبروتينات الموجودة في التوفو تكبح الشهية وتخفف حدّتها.

15- زيت الزيتون:

مُقارنةً بأنواع الدهون الأخرى، تَبيّن أنّ الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون، تساعد على تنشيط الأيض، ما يعني حرق المزيد من الوحدات الحرارية. وفي دراسة أسترالية شملت 12 امرأة، تتراوح أعمارهنّ بين 57 و73 سنة، تَبيّن أنّ أيض النساء اللواتي تناولن وجبة إفطار، تحتوي على 15 غراماً من زيت زيتون مع حليب منزوع الدسم وخبز قمح كامل أو رقائق حبوب كاملة، أصبح أكثر نشاطاً وسرعةً، مقارنةً بأيض النساء اللواتي تناولن عدد الوحدات الحرارية نفسه في وجبة الإفطار، ولكن من دون زيت الزيتون.