«برنامج الجينات الذكي» لإنقاص الوزن بفعالية وأمان

يؤكّد باحثون أميركيون أنّ «برنامج الجينات الذكي» يساعد على فقدان الوزن بطريقة أسهل وأكثر فعالية مقارنة بأي حمية أخرى، كما يعمل على خفض مستوى ما ينتجه الجسم من ناقلات الالتهاب بشكل ملحوظ.

توصّلت دراسة صادرة عن كلية «هيلزديل» بولاية «ميتشيغن» الأميركية، إلى فعالية «نظام الجينات الذكي» في إنقاص الوزن وإحراق الدهون، حتى وإن لم يصاحب قواعده التقليل في كمّ السعرات الحرارية المستهلك من قبل متتبّعه.

كان أفراد المجموعة التي أجريت عليها الدراسة، خسروا ما بين نصف كيلوغرام وكيلوغرام من أوزانهم، وحوالي سنتيمتر ونصف سنتيمتر من محيط خصورهم و0.5% من إجمالي الدهون في أجسامهم، أسبوعياً، ما تقدّم دفع الباحثين إلى الخلاصة بأنّ نتائج «برنامج الجينات الذكي» «رائعة» في شأن خفض الوزن، نظراً إلى أنّها «تعكس معدّلاً آمناً لفقدان الوزن»، خصوصاً أنّ المشاركين في الدراسة لم يشعروا بالجوع أو التوتر، كما لم يواجهوا مشكلات في الالتزام بقواعد النظام الغذائي المذكور.

مراحل «نظام الجينات الذكي»:

1- مرحلة الاستجابة التكيفية مع الضغط: تعدّ المرحلة الأولى الأكثر صرامة في «النظام»، وتستمر لمدة 3 أسابيع، وتلزم بالتخلّص من العادات الغذائية غير الصحّية. يطلق الباحثون على هذه المرحلة

اسم «مفتاح إعادة الضبط في العقل». وهي تعتمد على الخطوط الأساسية الآتية:

- الحد من السعرات الحرارية: تلزم هذه الخطوة متتبّع «النظام» بتقليل السعرات الحرارية بنسبة تراوح ما بين 20 إلى 30% من إجمالي السعرات اليومية، استناداً إلى دراسة صادرة عن جامعة «هارفرد» الأميركية، مفادها أنّ للحدّ من السعرات الحرارية بالنسبة المذكورة آنفاً فائدتين، وهما:

- خفض الالتهابات وزيادة المناعة، وذلك نتيجة زيادة استجابة الجسم التكيفية مع ضغوط البيئة المحيطة به.

- خفض مستوى البروتين «سي» التفاعلي بنسبة تراوح ما بين 32 و34%، ما يقلّل من فرص الالتهابات، علماً أنّ بروتين «سي» التفاعلي يتوفّر في الدم بمستويات ترفع من استجابة الجسم لحال الالتهاب.

- زيادة استهلاك الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان: توصي هذه الخطوة بتناول 16 غراماً من الألياف من أصل كلّ 1000 سعرة حرارية. مثلاً: إذا كنتِ تتناولين 1800 سعرة حرارية، فيجب أن تشكّل الألياف 29 غراماً من غذائك اليومي، وذلك لضمان عملية إنقاص الوزن والتحكّم في الشهية.

- زيادة تناول الأطعمة المحتوية على الـ«بوليفينولات»: تؤكّد أدلّة علمية فعالية «البوليفينولات» المتوفّرة في الفاكهة والخضراوات والشاي الأخضر والمكملات الغذائية، في تنظيم العامل الجيني، كما التأثير على خفض فرص الإصابة ببعض الأمراض (القلب والكوليسترول والسكري والسرطان).

- إضافة أحماض «الأوميغا/ 3»: تدعو الخطوة الرابعة إلى زيادة جرعة الأحماض الدهنية (الأوميغا/ 3) إلى نسبة تراوح ما بين 1250 و1300 ميلليغرام، يومياً، والمتوفرة في زيت الزيتون والسمك والمكسرات وزيت بذر الكتان، كما زيادة جرعة أحماض «الأوميغا/ 6» تعمل على تقليل ناقلات الالتهاب ومستوى الدهون في الدم، بالإضافة إلى الحدّ من الجينات المسببة للالتهاب بشكل ملحوظ. وفق دراسة صادرة عن «الجمعية الأميركية لأمراض القلب»، وُجد أنّ زيادة «الأوميغا/ 3» ترفع مستوى «الكوليسترول» الجيد في الجسم، وتحمي عضلة القلب، ما يقلّل من احتمال الإصابة بأمراض القلب الناتجة عن زيادة «الكوليسترول» في الدم.

- ممارسة التمرينات الرياضية: توصي هذه الخطوة في المرحلة الأولى من «النظام» بممارسة الرياضة، بمعدّل ساعة يومياً، وذلك لمدة 5 أيام في الأسبوع، بهدف تحسين استجابة الجسم لإنقاص الوزن وتقليل فرص الإصابة بالأمراض الناتجة عن الالتهاب.

2- مرحلة التهيئة: تعزّز مرحلة التهيئة تكيّف الجسم مع النظام الجديد، بشكل أقل صرامة من المرحلة السابقة، وتمتدّ على ثلاثة أسابيع إضافية على الأقل. تسمّى هذه المرحلة بـ«التهيئة الأولية»، نظراً إلى أنّها تهيّئ الجسم إلى الاستمرار في اتّباع هذه الحمية مدى الحياة، كما توصي، بـ:

- خفض السعرات الحرارية ما بين 10 و20%.

- التقليل من استهلاك الألياف.

- التقليل من تناول أحماض «أوميغا/ 3» الدهنية.

- الاستمرار في استهلاك كمّ كبير من «البوليفينولات».

- زيادة مستوى النشاط البدني.

3- مرحلة الوصول إلى الحالة الصحّية المثالية: تعدّ هذه المرحلة من «نظام الجينات الذكي» مسؤولة عن سلامة خلايا الجسم، وتهدف إلى أن يصل الأخير إلى مرحلة تتوازن فيها السعرات الحرارية التي

يكتسبها مع السعرات الحرارية التي يحرقها. وتتضمّن الإرشادات الآتية:

- تناول طعام خال من الدهون بهدف الحصول على الدهون المفيدة، مع الاستمرار في استهلاك أحماض «أوميغا/ 3» المتوفرة في زيت الزيتون وزيت السمك والأسماك "السردين والسلمون خصوصاً".

- تناول ثلاث حصص من الفاكهة وخمس حصص من الخضراوات، يومياً.

- الانتظام في ممارسة الرياضة.

- إجراء الفحوص الطبية المتصلة بمعدلات «الكوليسترول» والدهون الثلاثية.

- الإفراط في شرب الماء والسوائل المطهّرة لخلايا الجسم، كمغلي الزنجبيل والشاي الأخضر، بالإضافة إلى شرابي الليمون والليمون بالنعناع.

- تناول المكملات الغذائية، بعد استشارة الطبيب.