لماذا لا يَسْمن الصينيون؟

هل رأى أحدكم صينياً سميناً؟

وهل هناك مَن لا يَدهشه قوام بروس لي وجاكي شان وجاي تشو وفان بينغ بينغ؟

وهل هناك مَن لم يتساءل عن أسرار ريجيم الدولة الأكثر سكاناً في العالم؟

هل الأكل الصيني سبب رشاقة أهل الصين؟ وماذا عن الريجيم الصيني الذي نسمع عنه ولا نعرف كلّ تفاصيله؟

جولة في ماهية وأبعاد الريجيم الصيني علنا نكتشف سرّ الرشاقة..

فلنحسم الموضوع منذ البداية: النظام الغذائي الصيني التقليدي يحتوي كميات قليلة من البروتين الحيواني، وعلى الكثير من الأطعمة ذات الأصل النباتي.

ويُعدّ هذا النظام أحد أبرز برامج الحمية التقليدية التي تلقّت الثناء على قدرتها على مكافحة أمراض عدّة. وأكثر ما يتميز به هذا النظام هو مزجه التوابل والنكهات المختلفة مثل الثوم والزنجبيل ما يمنح لقب: الريجيم اللذيذ والسريع الهضم.. فهل هناك أفضل من أن يجمع برنامج غذائي بين لذّة الطعم وصحّة المكوّنات والقدرة على الإسهام بخسارة الكيلوغرامات الزائدة؟

يتضمّن النظام الغذائي الصيني التقليدي الخضراوات المصنوعة على البخار والنشويات مثل الأرز والمعكرونة، كما أنّ اللحوم والأسماك هي جزء من النظام الصيني؛ لكن بكميات قليلة نسبياً. وأحد

المفاهيم البارزة في الطبخ الصيني أنّ كلّ ما يفترض أن يؤكل يفترض أن يؤثر إيجاباً في الحالة العامّة للإنسان. وهذا يعني، بتفسير أدق، أنّ الطب الصيني يُقسّم المواد الغذائية إلى فئات، أبرزها نوعان: ساخنة وباردة. ومَن يميل إلى البرودة يفترض به الاحتراس من تناول الحبوب والفلفل الحار المطبوخ والاستعاضة بالخضراوات النيئة والفاكهة الطازجة التي تعزز فيه برودة الجسد، والعكس طبعاً صحيح.

تُريدون تجربة الريجيم الغذائي الصيني؟

فلتكن إذن محاولة التحول إلى النمط الغذائي الصيني بتناول الجزر والبنجر (أي الشمندر) لأنّه يُقال في الصين إنّ كليهما يساعدان الجسم على تطهير نفسه من سموم الغذاء التقليدي.

هناك مَن سيهز رأسه الآن مُردّداً: كلّه مجرد كلام وخسارة الوزن لن تكون إلّا إذا أقفلنا أفواهنا بإحكام! فهل نُصدّق مثل هذا الكلام؟

هناك كثير من المصطلحات والأفكار عن الريجيم الأفضل، خصوصاً حين يكون أحدنا يلهث وراء الأفكار التي قد تساعده على استرجاع القوام الرشيق فيسمع الكثير ويُصاب بخيبات كثيرة. والحل؟ هل سيكون الحل في اعتماد الريجيم الغذائي الصيني التقليدي؟ وماذا يتضمّن هذا النظام بدقّة؟

يُفيد ربما أن تعرفوا أنّ كثير من المشاهير في الولايات المتحدة الأمريكية، مثل مادونا وأوما ثورمان، وجدوا الحل الثوري لبقائهم (وبقائهنّ) بقدّ ممشوق عبر تناول النودلز! فما رأيكم؟ هل يمكننا بالتالي أن نفقد وزناً ونحن نتناول مثلهنّ النودلز؟

يبدو أنّ النظام الغذائي الصيني يتكلم عن العادات الصحيحة ليحقق الفارق الكبير بينه وبين الأنظمة الغذائية الأخرى. فماذا في هذه القواعد والعادات؟ هي عشر قواعد لابدّ في رأي الصينيين أن يعتمدها كل باحث عن قوام ممشوق:

1- لا يحتسب الصينيون في غذائهم السعرات الحرارية، بل يعمدون في شكل عام على تخفيض استهلاك الدهون والسكريات، والإكثار من الحبوب الكاملة وتناول الأطعمة الطازجة.

2- الخضراوات ليست طبقاً ثانوياً في الصين، بل هي أساسية جداً. بمعنى أنّ الصينيين يستخدمون اللحوم في الطهو من أجل إضافة النكهة فقط إلى طبق كبير من الخضراوات، بينما نحن، أبناء المنطقة العربية نُكثر من اللحوم مع قليل من الخضراوات. هم يفعلون إذن العكس، وهذا ما يجعل طعامهم منخفض الدهون وغنياً بالفيتامينات والألياف والمواد المضادة للأكسدة.

3- ممنوع في النظام الغذائي الصيني الانقطاع تماماً عن تناول الكربوهيدرات لأنّه من المستحيل فعل هذا فترة طويلة، ما يعني وجوب الاعتدال في تناول الكربوهيدرات والاستمتاع بالتالي بتناول الأرز مع الوجبات الرئيسية شرط اختيار أرز بسمتي أو الأرز البني اللذين يتضمّنان فيتامينات أكثر وسكر أقل. وبالتالي خيار الخضراوات مع الأرز أو المعكرونة، أي مع مختلف أنواع الكربوهيدرات البطيئة، ممتاز.

4- الصينيون يميلون إلى تناول ثلاث وجبات غذائية جيّدة وعدد من الوجبات الخفيفة، وفي كلّ وجبة يأكلون إلى حين الامتلاء ثمّ يتوقفون من دون الإفراط ولا تجويع الجسد. يثق الصينيون بالتالي في أنّ تخطي الوجبات الغذائية يجعل الجسم يعمد إلى الاحتفاظ بالسعرات الحرارية، وبالتالي يعوق خسارة الوزن.

5- القاعدة الغذائية الصينية الخامسة هي وجوب تناول الحساء، لاسيّما حساء الخضراوات الذي هو

وسيلة رائعة من أجل احتفاظ الجسم بالسوائل المطلوبة. الحساء يجعلنا نشبع أيضاً حتى قبل الانتقال إلى الوجبة الأساسية الدسمة، فنأكل من الدسم أقل ونخسر وزناً أسرع.

6- التوازن الغذائي لا يتحقق إلّا باتباع قاعدة "الين واليانغ"، وبالتالي يفترض خلق التناغم بين نسبة الطعام الجاف والطعام الرطب ويتحقق هذا بتناول الجبن بين طبق وآخر. نشير هنا إلى أنّ الكربوهيدرات تعد من فئة "ين" والبروتينات "يانغ". وهذا المزيج يحافظ على مستويات السكر في الدم.

7- يتناول الصيني، كما سبق وقلنا، الخضار المطبوخة ويقلل من تناول الطازج منها على الرغم من تركز الفيتامينات فيها أكثر، معتبراً أنّ الخضراوات النيئة صعبة الهضم، بينما المطبوخة خفيفة وتسهل على الجسم امتصاص العناصر الغذائية أكثر.

8- ينظر الصينيون إلى الطعام كما ينظرون إلى الدواء، وهم بالتالي من أكثر الشعوب تطبيقاً لمقولة: "غذاؤك دواؤك"، فنراهم يستخدمون الفلفل مثلاً من أجل تعزيز عملية الهضم والدورة الدموية، في حين أنّهم يرون في الثوم خصائص مضادة للفيروسات ونزلات البرد.

9- الشاي الأخضر هو الشراب المفضّل عند الصينيين، وهم يثقون بقدرته في القضاء على السموم وتحسين عملية الهضم وتعزيز الشعور بالشبع ومحاربة السرطان وأمراض القلب.

10- يميل الصينيون إلى المشي ألف خطوة يومياً على الأقل أكثر من ممارسة التمارين الرياضية القاسية.