

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

أهمية ألياف الغذاء الطبيعية

تناول

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com

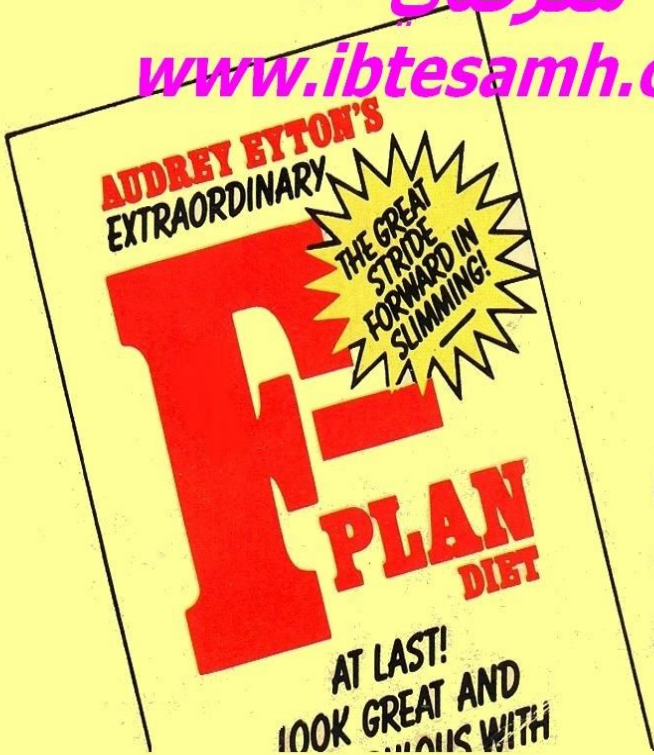
طعامك

بلا قلق!

ترجمة عربية لأحدث كتاب في عالم التغذية

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb



تأليف

أودري إيتون

هذا الكتاب
من أجل صحتك
من أجل حيويتك
من أجل رشاقتك

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روحرك باكون

حصريات مجلة الابتسامه
** شهر ديسمبر 2015 **
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

تناول طعامك بلا قلق

تأليف
أودري إيتون

التعريب والطباعة
شركة اندشجار ماركتنج سيرفيسيز
لندن

النشر والتوزيع المجاني
شركة كلوقز دويتشلاند
برمن - المانيا الغربية

- حقوق طبع النسخة الاصلية الانجليزية محفوظة للمؤلفة
- محظور إعادة نشر هذه النسخة العربية أو طبع أجزاء منها دون الحصول على تصريح كتابي من الناشر
- تم طبع النسخة الأصلية الانجليزية من هذا الكتاب ٢٢ مرة عام ١٩٨٢ ، والنسخة العربية الاولى في ديسمبر ١٩٨٣

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

فهرس

صفحة

١	مقدمة الترجمة
٣	مقدمة
	الفصل الأول :
٩	ألياف الغذاء الطبيعية ومصادرها
	الفصل الثاني :
١٤	أهمية الكالوري في الغذاء
	الفصل الثالث :
١٨	العلاقة بين الكالوري وألياف الغذاء الطبيعية
	الفصل الرابع :
٢١	أهمية ألياف الغذاء الطبيعية - في الفم
	الفصل الخامس :
٢٨	العلاقة بين ألياف الغذاء الطبيعية والشعور بالشبع
	الفصل السادس :
٣١	كيف تهزم ألياف الغذاء الطبيعية الجوع
	الفصل السابع :
٣٤	أهمية ألياف الغذاء الطبيعية في التخلص من الكالوري
	الفصل الثامن :
٣٧	نسبة الكالوري التي يمكن للإنسان تناولها
	الفصل التاسع :
٤٣	الكمية التي يمكن تناولها من ألياف الغذاء

	الفصل العاشر :
٤٦	السوائل والكميات التي يمكن تناولها
	الفصل الحادي عشر :
٥٠	وجبات الألياف التي تشغل حيزاً كبيراً في المعدة
	الفصل الثاني عشر :
٥٣	المواد الغذائية التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف
	الفصل الثالث عشر :
٥٩	اختيار الوجبات الغذائية عند تناول الطعام خارج المنزل
	الفصل الرابع عشر :
٦٢	الجدل حول أهمية ألياف الغذاء الطبيعية
	الفصل الخامس عشر :
٦٥	الأمراض الناتجة عن نقص ألياف الغذاء الطبيعية
	الفصل السادس عشر :
٧٠	اشياء صغيرة هامة تعني الكثير
	الفصل السابع عشر :
٧٢	قواعد تناول الاسلوب الغذائي الذي يحتوي على الألياف
	الفصل الثامن عشر :
٧٥	بعض الملاحظات
	الفصل التاسع عشر :
٧٧	وجبات الغذاء التي تحتوي على كميات كبيرة من الألياف

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة الترجمة

قبل أن أبدأ في تعريب هذا الكتاب ، قرأت نسخته الأصلية باللغة الانجليزية عدة مرات ، وفي كل مرة أجد نفسي متوقفاً أمام بعض العبارات التي وردت فيه ، أفكر ، وأطيل التفكير فيها ، فقد حركت في نفسي المشاعر والذكريات ، حركت في نفسي الطبيعة الجميلة بكنوزها وأسرارها ، بمعانيها السهلة البسيطة ، بسماؤها ، وشمسها ، وأرضها .

تذكرت الحوار الذي كان يدور بيني وبين انسانة عزيزة على نفسي عندما كنت أسأها : لماذا تفضلين تناول الخبز المخلوط بالنخالة ، ولا تتناولين الخبز الأبيض ؟

كنت أرى الحيرة في عينيها ، فلا تجد إجابة لسؤالي سوى قولها : «ولماذا لا نتناول كل مارزقنا الله به ولا نفصل منه شيئاً ، هذا إلى جانب أن الخبز المخلوط بالنخالة يريح معدتي» .

لم أفهم وقتها ماذا كانت تعني بهذا الاجابة المختصرة ، خاصة عندما كنت أجد أمامي الغالبية من الناس يتناولون الخبز الأبيض ولا يرتضون عنه بديلاً .

كذلك كنت أفكر في سكان القرى الصغيرة المصرية الذين كانوا يتمتعون بالصحة والعافية على الرغم من أنهم لا يتناولون الغذاء النظيف الغني بالفيتامينات الصناعية مثلما يفعل سكان المدن الكبيرة المصرية .

وظلت كل هذه الملاحظات والمشاهدات عالقة في ذهني محاولاً أن أجد لها تفسيراً علمياً يقبله العقل والمنطق ، وزاد الأمر تعقيداً عندما لاحظت في جميع العواصم الأوروبية والأمريكية التي قمت بزيارتها أن ثمن الخبز المخلوط بالنخالة يزيد بكثير عن ثمن الخبز الأبيض ، ومرة أخرى وقعت في حيرة شديدة من أمر النخالة حتى أهدت أخيراً إلى قراءة بعض الكتب التي اعتقدت أن أجد فيها إجابات منطقية لهذه الالغاز ، وعلى الرغم من أنني قد وجدت التفسير العلمي لأهمية النخالة وألياف الغذاء الطبيعية إلا أنني لم أجد كاتباً تناول هذا الموضوع وناقشه ببساطة وسهولة تامة مثلما فعلت أودري إيتون في كتابها F-Plan وجدير بالذكر أن الحرف الابددي F هو اختصار لكلمة Fibre ومعناها بالعربية الألياف .

لذلك كان حماسي شديداً لتعريب هذا الكتاب ووجدت أن أنقله إلى اللغة العربية بأسلوباً سهلاً بسيطاً مناسباً للقارئ العربي ، محتفظاً في نفس الوقت بالحقائق العلمية التي وردت في النسخة الأصلية لهذا الكتاب واضعاً إياها بأسلوب يستوعبه جميع القراء العرب على اختلاف مستوياتهم العلمية .

وأنني أمام ذلك ، أرجو أن يجد القارئ العربي الفائدة المرجوة منها في قراءة هذا الكتاب .

مقدمة

انتشرت خلال الأعوام الماضية آراء كثيرة تؤكد جميعها على أن تناول الإنسان لأنواع معينة من الغذاء يساعده على التخلص من الدهون الزائدة عن الحاجة داخل جسمه ، وبالتالي فإنها تساعده أيضا على نقص وزنه . وقد اعتبر أصحاب هذه الآراء أن الكريب فروت أو ما يسمى أحيانا «بالليمون الهندي» هو أفضل مثلا على ذلك ، ثم انتشرت بعد ذلك آراء في أمريكا تؤكد على أن الأناناس يعتبر نوعا آخر من الغذاء الذي يساعد الإنسان على التخلص من بدانة جسمه . لكن مثل هذه الآراء أو المعتقدات كانت تعتمد إلى حد كبير على القصص والزوايات القديمة أكثر من اعتمادها على نتائج الأبحاث العلمية التي أثبتت عدم صحة مثل هذه الآراء ، فلم تثبت التجارب العلمية أن تناول الإنسان لأنواع معينة من الغذاء أو الشراب يساعده على التخلص من المواد الدهنية المخزونة داخل جسمه ، ومن ثم نقص وزنه .

وقد أثبتت الأبحاث العلمية والطبية على أن زيادة نسبة المواد الدهنية داخل الجسم أو نقصها فيه يعتمد إلى حد كبير على نسبة الكالورى التي تتوفر في العناصر والمواد الغذائية التي نتناولها ، وبمعنى آخر يقوم الجسم بامتصاصها من هذه المواد الغذائية .

وقد أدى التقدم العلمي والبحث الطبي إلى اكتشاف عنصر غذائي هام يجعلنا نجزم على أن أسلوب الغذاء الذي يحتوي على هذا العنصر هو الأسلوب الغذائي الذي يساعد الإنسان على التخلص من المواد الدهنية الزائدة عن حاجة الجسم ، وهذا يؤدي بدوره إلى نقص وزن البدناء من

الناس مع الاحتفاظ برشاقة أجسامهم .
ويتناول هذا الكتاب شرح أهمية هذا العنصر الغذائي الذي يطلق
عليه اسم «ألياف الغذاء الطبيعية» ومدى أهميته في المحافظة على جسم
الانسان سليماً معافياً .

فأسلوب الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء
الطبيعية والتي تتوفر بكثرة في النبات الحبي مثل القمح والذرة والأرز - قبل
فصل العناصر الخشنة منها - وأيضاً في الفواكه والخضراوات يوفر للانسان
إسلوباً غذائياً يتميز بوجود نسبة قليلة من الكالوري ونسبة عالية من الياف
الغذاء الطبيعية . وعندما يتناول الانسان مثل هذا النوع من الغذاء الذي
يحتوي على كميات كبيرة من الياف الغذاء الطبيعية وهو ما نتناول شرحه
بالتفصيل في هذا الكتاب ، فانه يلاحظ الآتي :

- ١ - أن نقص وزن الجسم أصبح أمراً سهلاً ميسوراً ، لأن هذا النوع من
الغذاء يوفر له درجة الأشباع المطلوبة مع شعور بالرضاء التام أكثر من
أساليب الغذاء الأخرى التي كانت متبعه من قبل .
- ٢ - أن التخلص من المواد الدهنية الزائدة عن حاجة الجسم يتم بسرعة
كبيرة وذلك لأن نسبة الكالوري التي تتوفر في مثل هذا النوع من الغذاء
لا يقوم الجسم بامتصاصها وبذلك فانها لا تتحول داخله الى مواد دهنية .
- ٣ - أن هناك تقدماً ملموساً في صحة الانسان العامة بالاضافة الى رشاقة
الجسم وحيويته .

وإذا كنا قد أحصينا كل هذه الفوائد التي تعود عليك من تناول
الغذاء الغني بألياف الغذاء الطبيعية ، فجدربنا أن نذكر هنا المصادر التي
استخلصنا منها مثل هذه المعلومات ، وعماً إذا كانت هذه المعلومات مجرد
سرد لقصص ورويات قديمة ، أم إنها تعتمد على حقائق أثبتتها تجارب
وأبحاث طبية طويلة .

فالفوائد التي أحصيناها والمعلومات التي ذكرناها في هذا الكتاب عن
ألياف الغذاء الطبيعية ما هي الا ثمرة أبحاث علمية وطبية قام بها مجموعة
من العلماء والباحثين المتخصصين المشهود لهم بقدرتهم العلمية في هذا
الميدان ، والذين كرسوا كل جهدهم من أجل استخلاص تلك الحقائق

العلمية ، انهم نخبة من العلماء والأطباء والباحثين الذين قاموا باجراء أبحاثهم العلمية والطبية من أجل خدمة الانسان ، ولا يبتغون من وراءها شهرة أو مكاسب مادية ، وهذا هو ما يميز به هذا الكتاب الذي يعتبر بحق مرجعا صادقا أميناً فريداً من نوعه .

وجدير بنا أن نذكر هنا بعض السطور التي وردت في احدى التقارير الطبية :

«إن المواد السكرية والنشوية التي نتناولها على حالتها الطبيعية والغنية بألياف الغذاء الطبيعية تساهم مساهمة فعالة في التحكم في بدانة الأجسام وذلك بتحقيق درجة الأشباع التام للانسان وفي الوقت نفسه لا يمتص الجسم سوى قدر بسيط من المواد الدهنية وذلك لأن ألياف الغذاء الطبيعية تساعد على التخلص من الجزء الأكبر من هذه المواد مع البراز» .

ومعنى ذلك ببساطة تامة ، أننا عندما نتناول أنواعا من الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية فان ذلك يحقق لنا درجة الأشباع المطلوبة مع شعور بالرضاء والسعادة على الرغم من أننا لا نتناول في الواقع سوى كميات قليلة من الكالورى ، وذلك لان الجسم لا يقوم بامتصاص جميع كميات الكالورى الموجودة في الغذاء بل يقوم بالتخلص بالجزء الأكبر منه مع البراز ، ومن الطبيعي أن الجسم عندما يقوم بامتصاص نسبة صغيرة من الكالورى الذي يحتوي عليه الغذاء فانه يقوم تلقائيا بتعويض هذا النقص في الكالورى الذي يحتاج اليه الجسم من فائض الكالورى المخزون داخله على هيئة مواد دهنية ، وبذلك فان الجسم يتخلص أيضا وتدرجيا من المواد الدهنية المخزونة فيه وهذا يؤدي بدوره الى نقص سريع في وزن أجسام البدناء من الناس .

ويمكننا أن نقوم بإيجاز ما سبق شرحه في كلمات قليلة ربما تجد صدق كبيراً لدى بعض البدناء من الناس الذين حاولوا في الماضي التخلص من بدانتهم ونقول لهم : «أن أسلوب الغذاء هذا يتيح لكم نقصا سريعا في الوزن مع أقل جهد يذكر» .

وجدير بنا أن نشير هنا إلى أن السطور التي سبق ذكرها ، هي سطور

منقولة بصدق من تقرير خاص أعدته الجمعية الملكية للأطباء عن الياف الغذاء الطبيعية، وهذه الجمعية تتمتع بمكانة علمية كبيرة ، ولا يقوم أعضاؤها بنشر تقاريرهم الا بعد أن يتأكدوا من صحه نتائج الابحاث التي صدرت عن مراكز ومعاهد البحوث المختلفة .

ويعتبر هذا الكتاب هو أول كتاب من نوعه يتناول أسلوب الغذاء الصحي الذي يعتمد على الأكتشافات الجديدة لأهمية الياف الغذاء الطبيعية التي تساعد الانسان على نقص وزنه .

وقد بدأت بعض مراكز الأبحاث في اجراء أبحاثها على أهمية الياف الغذاء الطبيعية وفوائدها منذ عشر سنوات مضت ، وقد أكدت نتائج هذه الأبحاث على أهمية تناول الخبز المخلوط بالنخالة وذلك لأن النخالة تعتبر من العناصر الغذائية الغنية بالياف الغذاء الطبيعية ، كما أثبتت أن اسلوب الغذاء في الدول الغربية إسلوبا غير صحيا لأنه يحتوي على عناصر غذائية كاربوهيدراتيه ولايحتوي على الياف الغذاء الطبيعية .

وعندما بدأ أعضاء مراكز الابحاث في اجراء تجاربهم العلمية والطبية على التغذية الصحية ، قاموا ببحث العلاقة بين أسلوب التغذية وانتشار بعض الأمراض في الدول الغربية ، وعدم انتشارها في القبائل والجماعات السكانية التي تعيش حياة بدائية في الدول النامية . وقد قاموا بطرح بعض الاسئلة ، من أهمها : لماذا تنتشر بعض الأمراض مثل السرطان ، أو اضطرابات المعدة ، أو أمراض القلب ، أو السكر بين سكان الدول الغربية ، ولا تنتشر في تلك الدول النامية ؟ فأخذوا يراقبون تصرفات هذه الشعوب وأسلوب تغذيتهم ، وكانت نتيجة أبحاثهم هذه تتركز أساساً في نوع الغذاء ، فقد أثبتوا أن سكان القرى في بعض الدول النامية الذين يعيشون حياة بدائية يتناولون أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، بينما يتناول سكان الدول الغربية أطعمة خالية تماماً من هذه الألياف وذلك لفقدائها أثناء عمليات تجهيز وتحضير هذه الأطعمة .

وقد زادت في خلال السنوات القليلة الماضية أهمية ألياف الغذاء

الطبيعية أوالعناصر الخشنة كما كان يطلق عليها وذلك لفوائدها العظيمة

على جسم الإنسان . الأمر الذي أدى إلى تسابق المجالات العلمية والدوريات الطبية لنشر الكثير عن هذه الفوائد حتى أصبحت الآن معروفة تماماً بين معظم الشعوب في أمريكا ودول غرب أوروبا ، وأصبح معظم سكان هذه الدول يتناولون أطعمة غنية بالألياف الغذاء الطبيعية بعد أن كان تناوله مقصوراً على قلة قليلة من الناس ممن يدركون أهمية هذه الألياف في أسلوب الغذاء الصحي .

وقد كانت النتائج الصحية الباهرة التي توصلت إليها مراكز الأبحاث العلمية عاملاً مشجعاً على اعتراف الهيئات الطبية بفوائد ألياف الغذاء الطبيعية من الناحية الصحية . أما عن فوائدها من ناحية نقص وزن البدناء من الناس فقد تم ملاحظة ذلك خلال السنوات القليلة الماضية نتيجة المصادفة البحتة وذلك عند اجراء بعض الابحاث الأخرى على ألياف الغذاء الطبيعية . وبالإضافة إلى انتشار بعض الأمراض الخطيرة بين شعوب الدول الغربية بسبب تناولهم أطعمة خالية من الألياف ، وعدم انتشارها بين الشعوب التي تعيش حياة بدائية في الدول النامية بسبب تناولهم أطعمة غنية بالألياف الغذاء الطبيعية ، نجد أن سكان القرى في الدول النامية قد حصنوا أنفسهم أيضاً من بدانة أجسامهم التي تعتبر سبباً رئيسياً من أسباب الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة ، فقد تعودت هذه الشعوب على تناول الطعام المصنوع من الحبوب وأيضاً تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات .

مثل هذه الملاحظات والاكتشافات العظيمة أدت إلى قيام بعض مراكز الابحاث الطبية إلى الاستمرار في اجراء المزيد من الابحاث لاستكمال دراستهم على ألياف الغذاء الطبيعية ، وقد كان السؤال الذي طرح نفسه في ذلك الوقت هو :

كيف تساعد ألياف الغذاء الطبيعية في الحفاظ على جسم الانسان رشيقياً مع عدم زيادة وزنه عن المعدل ؟

وقد أثبتت الابحاث على أن السبب في ذلك يرجع أساساً إلى طبيعة

جسم الانسان وكيفيته في امتصاص نسبة الكالورى الموجودة في الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية .

وسوف نقوم بشرح كل ذلك من خلال صفحات هذا الكتاب ، لكننا نريد أن نؤكد للقارئ على أن جميع المعلومات الواردة في هذا الكتاب عن أهمية ألياف الغذاء الطبيعية وتأثيرها الفعال في نقص وزن البدناء من الناس مع المحافظة على رشاقتهم ، هي ثمرة أبحاث وتجارب علمية طويلة ، ومنعاً لجدل هؤلاء الذين مازالوا يعتقدون أن الغذاء الذي يحتوي على هذه الألياف الطبيعية هو من نفس أنواع الغذاء الذي يقدم للاغنام أو المواشي ، فأننا نضرب لهم مثلاً بوجبة تحتوي على الفاصوليا مع صلصة الطماطم والخبز المخلوط بالنخالة والتي تعتبر وجبة متكاملة غنية بألياف الغذاء الطبيعية التي توفر لهم درجة الاشباع الكبيرة مع الرضاء التام ، كذلك توجد هناك أنواعاً كثيرة مختلفة من الوجبات الغذائية الصحية اللذيذة الطعم السريعة الهضم والتي تساعد على المحافظة على جسمه رشيقاً معافياً ، كما تساعد البدناء من الناس على التخلص من بدانتهم .

وسوف نقوم بشرح كل ذلك بالتفصيل في هذا الكتاب ، وأنا نرجو من القارئ أن يتمعن في قراءة صفحاته كي يستوعب كل ماجاء فيه ويدرك عن وعي وتفهم كامل حقيقة أهمية ألياف الغذاء الطبيعية .

الفصل الأول

ألياف الغذاء الطبيعية ومصادرها

ألياف الغذاء الطبيعية عنصر هام من العناصر الغذائية التي تتوفر عادة بكميات كبيرة في النبات الحبي ، والفواكه ، والخضراوات ، فكما تتوفر الكالورى بكميات كبيرة في بعض أنواع الاغذية المختلفة ، فإن ألياف الغذاء الطبيعية تتوفر أيضاً بنسب متباينة في النباتات الغذائية فهناك بعض النباتات التي تتوفر فيها هذه الالياف بكميات كبيرة ، وهناك البعض الآخر الذي يحتوي على كميات قليلة منها ، لكن هذا الأمر يختلف في الحبوب التي تتوقف نسبة ما تحتوي عليه من ألياف الغذاء الطبيعية على نسبة النخالة أو العناصر الخشنة التي مازالت موجودة فيها ولم يتم التخلص منها أو فقدها أثناء عمليات طحنها أو تحضيرها ، أما الفواكه والخضراوات فتختلف نسبة ألياف الغذاء الطبيعية فيها باختلاف أنواعها .

التعريف المحدد لألياف الغذاء الطبيعية :

قد يكون التعريف قاصراً إذا وصفنا ألياف الغذاء الطبيعية على أنها المواد الخشنة الموجودة في النباتات وذلك لاحتواء هذه المواد الخشنة على عناصر أخرى بجانب ألياف الغذاء الطبيعية ، كذلك يمكن وصف ألياف الغذاء الطبيعية على أنها تلك العناصر الكربوهيدراتية التي تتوفر في النباتات والتي تستخرج عادة من القشور الخارجية وخلايا جدران النباتات والتي يتعذر على الانسان هضمها ، ويجب ملاحظة أن عبارة : « يتعذر على الانسان هضمها » تعني بالدرجة الاولى أن جسم الانسان لا يقوم

بامتصاصها وهذا يجعلنا نفكر في مميزات وفوائد هذه العناصر في التخلص من وزن جسم الانسان الزائد ، فالغذاء الذي لا يقوم جسم الانسان بهضمه فانه لا يتحول داخله إلى مواد دهنية أو إلى كالورى .

يتكون جسم الانسان والحيوان ، وسيقان وفروع النباتات من مجموعة من الخلايا مع فارق واحد ، أن خلايا الجدران الخارجية للنباتات من نوع خشن تتلائم تماماً مع وظيفتها للنباتات والتي تتلخص في : تخزين المياه داخل النباتات ، وجعل سيقانها قوية ، وتنظيم مرور العصارة داخلها .

وقد تعودنا أن نفكر في ألياف الغذاء الطبيعية على أنها تلك العناصر الخشنة التي تجعل سيقان النباتات قوية متماسكة ، ويعتبر ذلك صحيحاً إلى حد ما ، غير أننا لا نعتبر ذلك وصفاً كاملاً أو تعريفاً علمياً شاملاً لألياف الغذاء الطبيعية لأن مثل هذا التعريف يعتبر أيضاً تعريفاً قاصراً يقوم على الافتراض والتخمين .

فالقشور الخارجية أو خلايا جدران النباتات تتكون من مجموعة من المواد والعناصر المختلفة من بينها السليولوز الذي هو عبارة عن ألياف بسبب تكوينه الفتيلى أو الخيطي ، وعلى ذلك ، فإذا اعتمدنا في اختيارنا للمواد الغذائية على الظواهر الخارجية أو الافتراضات ، فقد نجد أننا نختار الكرفس مثلاً ، الذي تظهر فيه هذه الألياف بوضوح تام ، ومع ذلك فإننا نجد أن البيسلى التي تبدو خالية من الألياف ، تحتوي على أربعة أمثال ما يحتويه الكرفس من ألياف الغذاء الطبيعية وذلك إذا قارنا أوزاناً متساوية من الكرفس والبيسلى . وبصفة عامة فإن المواد الغذائية التي تتوفر فيها ألياف الغذاء الطبيعية بكميات كبيرة ، تحتاج إلى مضغ أكثر من غيرها من المواد الغذائية الأخرى ، وخاصية المضغ هذه التي تتميز بها المواد الغذائية الغنية بألياف الغذاء الطبيعية دون غيرها تعتبر من مميزات هذه المواد الغذائية ذات التأثير القوي في نقص وزن الاجسام البدنية كما سنشرح ذلك بالتفصيل فيما بعد .

وقد ثبت علمياً أن النخالة تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء

الطبيعية ، حيث تقدر نسبتها بحوالي ٤٠٪ إلى ٥٠٪ من وزنها ، ولهذا السبب فان النخالة تعتبر من العناصر الغذائية الغنية بألياف الغذاء الطبيعية .

فالنخالة هي احدى نواتج الحبوب بعد طحنها وتحويلها إلى دقيق ناعم . وكما يتم فصل القشور الخارجية لقصب السكر والبنجر عند صناعة السكر ، فانه يتم أيضاً فصل النخالة من الدقيق عند صناعة الخبز أو الفطائر ، ولهذا فان أسلوب الغذاء الذي يتبع في الدول الغربية لا يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية إلا بقدر بسيط جداً وذلك بسبب فصلها أو فقدها عند صناعة الاطعمة .

ومع ذلك فان النخالة لا تعتبر العنصر الغذائي الوحيد الذي يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية والتي يعتمد عليها أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب ، وذلك بسبب صعوبة تناول كميات كبيرة من النخالة يومياً ، وبالإضافة إلى ذلك فان ألياف الغذاء الطبيعية تختلف من نبات إلى آخر ، هذا فضلاً على انها عنصراً غذائياً تم اكتشاف فوائده الصحية في السنوات القليلة الماضية ومازالت الابحاث العلمية مستمرة في اكتشاف المزيد من فوائد هذه المادة الغذائية الهامة ، وتأثيرها الكبير على صحة الانسان العامة وأيضاً في التحكم في وزنه ، كما برهنت الدلائل والمشاهدات على أن الألياف الغذائية الطبيعية تختلف في اشكالها وفوائدها العضوية ، فالفواكه الطازجة تحتوي على كميات كبيرة من السوائل ، وعلى ذلك فانها توفر لجسم الانسان أليافاً طبيعية على هيئة محلول ، كذلك فأننا لو أخذنا أوزاناً متساوية لأنواع مختلفة من الغذاء الذي يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية مثل الحبوب والجوز والبندق فأننا لا نستطيع المقارنة بينهم فيما يحتويه كل منهم من الألياف ، لكن المقارنة قد تفيد في معرفة كمية الألياف اللازمة والتي يمكن للانسان تناولها من هذا أو ذاك ، وبالإضافة إلى ذلك فان ألياف الغذاء الطبيعية المتوفرة في الفواكه تحتوي على مادة «البكتين» وهي مادة لا تتوفر في المواد النباتية الأخرى .

وقد أثبتت الابحاث الطبية على أن وجود عنصر البكتين بكميات كافية في الطعام يزيد من نسبة الكالوري التي تخرج مع البراز على هيئة مواد دهنية . ويتضح من ذلك أن الجسم إذا قام بالتخلص من نسبة كبيرة من الكالوري فان ذلك يساعد الانسان على التخلص من بدائه بسرعة كبيرة . وعلى ذلك فان مراكز الابحاث العلمية مازالت مستمرة في اجراء ابحاثها وتجاربها لمعرفة الكثير عن خصائص هذه المادة ، لكن من الواضح أن أسلوب الغذاء الصحي للانسان والذي يعمل أيضاً على نقص بدائه الجسم هو الأسلوب الذي يوفر للانسان نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية والتي توجد بكثرة في الحبوب والفواكه ، والخضراوات ، وهذا الأسلوب هو المحور الذي يدور عليه هذا الكتاب .

وعلى الرغم من أن الابحاث العلمية على ألياف الغذاء الطبيعية مازالت مستمرة ، إلا أننا سنقوم بشرح جميع فوائد ومميزات هذه الألياف المعروفة منها والتي مازالت محلاً للبحث والدراسة .

ومع أن المتعارف عليه أن النخالة أو الخبز الاسمر المصنوع من دقيق الحبوب قبل فصل النخالة منها ، وأيضاً بعض المواد الغذائية الأخرى تعتبر من أهم المصادر التي تتوفر فيها ألياف الغذاء الطبيعية بكميات كبيرة ، إلا أننا نجد أحياناً صعوبة كبيرة في اختيار نوع الغذاء الذي يتوفر فيه هذه الألياف وذلك لعدم وجود مرشداً أو دليلاً يساعد الانسان على معرفة نوع الغذاء وكمية ألياف الغذاء الطبيعية التي يحتوي عليها . وقد يكون من المفيد قراءة بعض المراجع العلمية التي توضح نسبة ألياف الغذاء الطبيعية التي تحتوي عليها النباتات الغذائية ، والحبوب ، والفواكه ، والخضراوات ، لكن هذا وحده لا يعتبر كافياً لمعرفة أسلوب الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية بكمياتها الصحيحة .

وتتوقف كمية ألياف الغذاء الطبيعية التي يجب ان تحتوي عليها وجبات الغذاء اليومية للانسان على مقدار ما يتناوله من نوع معين من الاطعمة ،

وهذا يختلف بطبيعة الحال من طعام إلى آخر ، كما يختلف أيضاً باختلاف نسبة ألياف الغذاء الطبيعية التي تحتوي عليها مجموعة مختلفة من الغذاء ذات أوزان متساوية ، وعلى ذلك يمكن القول أن أفضل أنواع الغذاء هو ذلك الغذاء الذي يحتوي على نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ولا يحتوي على نسبة كبيرة من الكالوري خاصة إذا كان الغرض من تناول مثل هذه الاطعمة هو نقص وزن بدانة الجسم . كذلك يمكننا اعتبار ان الوجبة التي تحتوي على الفاصوليا المطهية في صلصة الطماطم مثلاً طيباً لهذا النوع من الغذاء . وعلى سبيل المثال فان الفاصوليا تحتوي على ٧٪ من وزنها ألياف طبيعية ، بينما يحتوي الخيار (القساء) على نسبة ضئيلة جداً منها تقدر بحوالي ٤,٠٪ من وزنها . وقد أوجد هذا التباين الكبير في نسبة ألياف الغذاء الطبيعية ضرورة في وضع جدول يعتبر بمثابة المرشد الأمين يوضح فيه نسبة كمية ألياف الغذاء الطبيعية المتوفرة في الأطعمة المختلفة .

وقد قام ديريك ميلر استاذ التغذية بجامعة لندن في المشاركة في اعداد هذا الجدول الموضح بصفحة ٥٥ من هذا الكتاب الذي نعتبره الجدول الأول من نوعه .

الفصل الثاني

أهمية الكالورى في الغذاء

تعتبر اضافة المواد الغذائية الغنية بألياف الغذاء الطبيعية إلى أسلوب الغذاء أمراً حيوياً وهاماً وذلك لأنها تساعد على التخلص من المواد الدهنية التي قد تكون مخزونة داخل الجسم هذا بالاضافة إلى انها تساعد على زيادة حيوية الانسان ونشاطه . لكن ذلك لا يعني بحال من الاحوال اهمال تناول المواد الغذائية الأخرى التي تتوفر بها الكالورى ، ومن هنا تأتي أيضاً أهمية هذا الكتاب ، فهو يقدم أسلوب الغذاء الصحي للانسان الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بما في ذلك الكالورى بنسب وكميات متوازنة . ومن ناحية أخرى ، فأنا لا نعني بذلك ان نقول أن الاسلوب الغذائي الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الكالورى لا يسبب زيادة في وزن الجسم ، ومرة أخرى تأتي أهمية الاسلوب الغذائي المذكور في هذا الكتاب ودوره في التحكم في نسبة الكالورى التي نتناولها وذلك لما لها من تأثير كبير على بدانة الاجسام أو نحافتها .

ومما لا شك فيه ان الكالورى له أهمية كبيرة على صحة الانسان لأنه يوفر للجسم طاقة العمل اليومية التي يحتاج اليها ، وبمعنى آخر فأنا نحصل على الطاقة اللازمة لنا للمحافظة على وظيفة أعضاء الجسم وحركته من الكالورى الذي نتناوله ضمن أسلوب غذائنا والمتوفر في جميع أنواع الاطعمة بنسب وكميات مختلفة ، لكن مشكلة الشعوب في الدول الغربية أنهم يتناولون في معظم الاحيان وجبات غذائية تحتوي على كميات من الكالورى أكبر بكثير مما يحتاجونه لطاقة العمل والحركة اللازمة لهم ،

ونتيجة لذلك فإن الجسم يقوم باستهلاك نسبة من الكالوري تتناسب مع طاقة الحركة والعمل التي يحتاجها خلال اليوم فقط ، أما النسبة المتبقية من الكالوري والتي لم يقوم الجسم باستهلاكها فانها تتحول داخله إلى مواد دهنية تخزن بداخله ، وهذا هو ما يسبب بدانة الجسم وزيادة وزنه أكثر من اللازم .

أما الطريقة الوحيدة التي تعيد إلى الجسم رشاقته ، وتقلل من بدانته هي تناول الغذاء الذي يحتوي على نسبة قليلة من الكالوري أقل من حاجة الجسم الفعلية اللازمة لطاقة العمل اليومية ، وبذلك فإن الجسم يقوم بتعويض النقص في كمية الكالوري هذه عن طريق استهلاك المواد الدهنية المخزونة بداخله ، وبمعنى آخر فإن الجسم يقوم بالتخلص من المواد الدهنية المخزونة نفسه بنفسه وذلك عن طريق استهلاك كمية الكالوري التي كانت زائدة عن حاجته يوماً من الأيام والتي تم تخزينها داخله على هيئة مواد دهنية وكانت سبباً في بدانته ، وبذلك فإن الجسم يتخلص من هذه البدانة وتزداد حيويته ونشاطه ، وبالإضافة إلى ذلك فإن الجسم عندما يقوم باستهلاك كمية الكالوري المخزونة داخله بهذه الطريقة فإن ذلك يؤدي إلى نقص الوزن تدريجياً .

وبصفة عامة فإن جميع أساليب الغذاء التي يتبعها الإنسان للتخلص من بدانته ونقص وزن جسمه تعتمد على خفض نسبة الكالوري المخزونة على هيئة مواد دهنية داخله .

وعلى الرغم من بساطة شرح هذا الأسلوب الغذائي إلا أن هذا الأمر لم يكن واضحاً في أذهان بعض الناس في الماضي وذلك بسبب عدم توضيح العلاقة الوثيقة بين نسبة الكالوري التي نتناولها في الغذاء وبدانة الاجسام .

وسنضرب هنا مثلاً بأسلوب الغذاء الذي كان شائعاً يوماً من الأيام ، فقد اعتقد بعض الناس أنهم يستطيعون تناول مختلف أنواع الاطعمة بالكميات التي يريدونها طالما انها تحتوي على مواد كربوهيدراتية قليلة .

الفصل الثالث

العلاقة بين الكالوري وألياف الغذاء الطبيعية

غيرت الابحاث التي اجرتها مراكز البحوث العلمية والطبية في السنوات القليلة الماضية على أساليب الغذاء التي تحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية كثيراً من آراء المتخصصون في مجال التغذية التي كانت شائعة خلال النصف الأول من هذا القرن ، وهي الفترة التي ادرك فيها كثيراً من البدناء ضرورة التخلص من بدانتهم ، وأصبحوا يترددون فيها على عيادات الاطباء والمتخصصون يسألونهم النصح .

وبصفة عامة ، فيمكن التنبؤ بمعدل نقص وزن جسم الانسان عند تناوله لأطعمة معينة ، ويتوقف هذا على عدة عوامل تختلف من انسان إلى آخر حتى ولو كانوا يتبعون أسلوباً غذائياً واحداً ، وذلك لاختلاف تأثيره تبعاً لظروف الانسان الشخصية ، فمثلاً حجم بدانة الانسان التي تختلف من انسان إلى آخر (فقد أثبتت التجارب أن الانسان الأكثر بدانة ينقص وزنه بسرعة أكبر من الانسان الأقل بدانة) وأيضاً على كمية الطاقة التي يحتاجها كل انسان في عمله أو نشاطاته اليومية .

ومع ذلك فهناك حداً أدنى لمتوسط ما يفقده الانسان من وزنه وهو الذي أتاح لنا تقدير متوسط الحد الأقصى لما يفقده وزن جسم الانسان أسبوعياً وذلك عندما يتناول أطعمة تحتوي على نسب معينة من الكالوري ، ويقوم هذا التقدير على أساس طرح كمية الكالوري المتوفرة في الغذاء اليومي من كمية الكالوري التي يحتاجها جسم الانسان في النشاط المبذول في العمل اليومي .

فمثلاً لو أخذنا ربة بيت متوسطة الطول يزيد وزنها عن المعدل بحوالي

٧ كجم ، تقوم بجميع الاعمال المنزلية اليومية والتي تتطلب عادة جهد بدني متوسط ، وانها تريد ان تتخلص من هذا الوزن الزائد عن المعدل . فاذا افترضنا انها تحتاج إلى ٢٠٠٠ كالورى يوميا ، وانها تتناول طعاماً يحتوي على حوالي ١٥٠٠ كالورى يوميا وعلى ذلك فانها تحتاج إلى حوالي ٥٠٠ كالورى يوميا لتعويض به هذا النقص وعلى ذلك فان المواد الدهنية المخزونة داخل جسمها تقوم بتعويض هذا النقص . وقد أثبتت الابحاث العلمية ان كل ٤٥٠ جم من الدهون المخزونة داخل الجسم تعادل ٣٥٠٠ كالورى وبذلك فانها تستطيع ان تتخلص من حوالي ٤٥٠ جراما من وزنها الزائد خلال أسبوعاً واحداً إذا قامت باتباع مثل هذا الأسلوب الغذائي لمدة أسبوع بانتظام . اما إذا قامت باتباع أسلوباً غذائياً أكثر تأثيراً يوفر لها حوالي ١٠٠٠ كلورى في اليوم فانها تستطيع أن تتخلص من حوالي ٩٠٠ جرام من وزنها الزائد أسبوعياً .

ومن هذا نرى انه يمكن حساب معدل الفقد في المواد الدهنية المخزونة في الجسم وذلك بحساب معدل الكالورى الذي نتناوله في وجباتنا الغذائية يوميا مطروحاً من متوسط نسبة الكالورى التي نحتاجها لمجهودنا اليومي في العمل والنشاطات البدنية المختلفة .

وقد قدمت الابحاث العلمية التي اجريت على ألياف الغذاء الطبيعية اكتشافات جديدة على هذه المعادلة ، وكما قرأنا في مقدمة هذا الكتاب ان الانسان عندما يتناول مواداً غذائية غنية بألياف الغذاء الطبيعية فان ذلك يساعد على التخلص من نسب كبيرة من الكالورى التي تخرج مع البراز . وقد قام بعض العلماء بتحليل براز عدد من الذين يتناولون وجبات غذائية غنية بألياف الغذاء الطبيعية فوجدوا ان نسبة الكالورى التي يقومون بافرازها مع البراز أكبر بكثير من هؤلاء الذين يتناولون وجبات غذائية غنية بالمواد الكربوهيدراتية ويتبعون أسلوب الغذاء في الدول الغربية . ويتبين من ذلك أن نسبة الكالورى التي يقوم الجسم بافرازها مع البراز يستعاض عنها من المواد الدهنية المخزونة داخله . وعلى ذلك فان أسلوب الغذاء

الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية وعلى ١٠٠٠ كالورى يجعل الانسان يتخلص من وزن جسمه الزائد بسرعة أكثر من أسلوب الغذاء الذي يحتوي على ١٠٠٠ كالورى لكنه يحتوي على كميات قليلة جداً من ألياف الغذاء الطبيعية .

وقد كان الاعتقاد السائد قبل اكتشاف النتائج الباهرة لفوائد ألياف الغذاء الطبيعية ان التخلص من الوزن الزائد لجسم الانسان يعتمد اعتماداً كلياً على كمية الكالورى التي يقوم بامتصاصها بالمقارنة مع كمية الكالورى التي يقوم باستهلاكها . أما الآن فيمكننا اضافة عاملاً آخر وهو اعتماد نقص وزن الجسم على كمية الكالورى التي نتناولها وعلى مصادرها أيضاً ، لأن معدل نقص الوزن لا يتأثر فقط بكمية الكالورى التي نتناولها بل أيضاً بنوعية الغذاء الذي يحتوي على هذه الكمية من الكالورى .

ويعتبر ذلك من أهم مميزات أسلوب الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، ومع ذلك فانها ليست هي المميزات الوحيدة التي نحصل عليها من قراءة صفحات هذا الكتاب ذلك لأن أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب له مميزات كثيرة يتميز بها على أساليب الغذاء الأخرى والتي نذكر من بينها سرعة وسهولة نقص وزن الاجسام البدنية ورشاقتها وحيويتها .

والحقيقة انك منذ اللحظة التي تتناول فيها الغذاء الغني بألياف الغذاء الطبيعية وأنت تتمتع بمزايا نفسية وجسمية عديدة ، فهي تجعلك تشعر باشباع ورضاء كامل ولا تجعلك تشعر بالجوع .

ان فوائد هذا الأسلوب الغذائي تبدأ في الفم وتستمر حتى المعدة وتمتد لتصل إلى الدم حتى تصل إلى نهاية الدورة عند التبرز .

وسوف نقوم بشرح كل مرحلة على حدة في الصفحات القادمة ، وسنبداً أولاً بشرح الفوائد التي تعود عليك عند وضع الطعام في الفم .

الفصل الرابع

أهميه ألياف الغذاء الطبيعية - في الفم

بمجرد وضع الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية في الفم وقبل وصوله إلى الحلقوم ، فإنه يؤدي عدة وظائف هامة تساعد الإنسان على تناول كمية قليلة من الطعام وفي الوقت نفسه يشعر بالشبع ولا يحس بالجوع وذلك عن طريق إرسال إشارات الشبع إلى المخ فلا يشعر الإنسان بالجوع . وعلى ذلك نجد أن جميع فوائد ألياف الغذاء الطبيعية من جوانبها النفسية والفسيوولوجية التي تساعد الإنسان على نقص وزنه تبدأ مباشرة عقب وضع الغذاء في الفم .

ويعتبر أسلوب الأكل البطيء من الفوائد التي تعود على الإنسان في هذه المرحلة الأولى ، وقد يبدو من أول وهلة أن تناول الغذاء وإبتلاعه بسرعة بطيئة لايعتبر عاملا هاما أوميزة كبيرة . لكن الحقيقة عكس ذلك ، لأن طريقة الأكل البطيء لها دورها الكبير وفوائدها العظيمة في التحكم في وزن الجسم ، فمعدل الأكل لايتأثر فقط بكمية الغذاء التي نتناولها ، لكنه يتأثر أيضا بمعدل طول الوقت بين تناول وجبة وأخرى .

وقد أثبتت إحدى التجارب التي أجريت في السنوات القليلة الماضية على أن الإنسان الذي يتناول طعامه بسرعة كبيرة يشعر بالجوع مرة أخرى بسرعة أكثر من الإنسان الذي يتناول نفس كمية الطعام بسرعة بطيئة ، وعلى الرغم من أننا لانعرف بالتحديد الأسباب العلمية لذلك لكنها قد أصبحت الآن ملاحظة عامة ، ولذلك لايجب علينا أن نقلل من شأن معدل السرعة التي نتناول بها غذائنا لدورة الكبير في نقص البدانة والتحكم

في وزن الأجسام .

فاذا جلست جماعة من الناس تتناول طعامها على مائدة واحدة ، وغطوا أنفسهم بغطاء لا يظهر منه حجم أجسامهم الصحيح ، فيمكن لخبراء سلوك تناول الطعام معرفة من منهم البدين ومن منهم النحيف وذلك بمراقبة تصرفاتهم وسلوكهم في تناول الطعام ، فمثلا البدناء من الناس يتناولون كميات الطعام التي تقدم لهم ولا يتركون شيئاً منها في الأطباق وهذا على عكس النحفاء من الناس ، وربما تكون قد لاحظت ذلك بنفسك في إحدى المطاعم .

فالبدناء من الناس خاصة ذو الأوزان الثقيلة منهم لا يتوقفون عن تناول الطعام حتى يفرغوا من تناول كميات الطعام التي أمامهم ، أما ذوي الأجسام المناسبة أو النحفاء من الناس فانهم يتوقفون عن تناول الطعام بمجرد شعورهم بالشبع ، وإذا كانت كمية الطعام التي أمامهم كبيرة نسبياً فان النحفاء من الناس يتوقفون عن تناول الطعام تاركين بعضاً منه في الأطباق .

وقد يبدو من هذه الملاحظات أن البدناء من الناس تنقصهم الإرادة القوية التي تجعلهم يتوقفون عن تناول الطعام بمجرد شعورهم بالشبع ، وربما يشكل هذا مشكلة كبيرة لهم ، على عكس النحفاء من الناس الذين يتوقفون عن تناول الطعام بمجرد شعورهم بالشبع . وعلى ذلك يمكننا القول أن إرادة البدناء أمام الطعام ، أرادة ضعيفة ولهذا السبب فانهم يستمرون في تناول الطعام مهما كانت درجة اشباعهم ولا يتوقفون عن ذلك إلا عندما لا يجدون شيئاً أمامهم في الأطباق .

وقد يفسر خبراء سلوك الطعام أسباب ذلك في أن البدناء من الناس يتناولون الطعام بسرعة أكبر من النحفاء ، وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في أمريكا على عدد من الأفراد ذوي الأوزان المتوسطة على أنهم يتناولون الطعام بسرعة معتدلة عند جلوسهم على مائدة الطعام ثم تنخفض هذه السرعة تدريجياً حتى يتوقفون نهائياً عن تناول الطعام ، وهذا

على عكس البدناء الذين يتناولون الطعام بسرعة كبيرة من البداية الى النهاية ، وربما تكون قد لاحظت أن أفواه البدناء لا تخلو من الطعام اثناء جلوسهم على المائدة . وقد لاحظت في أمريكا اثناء جلوسي في إحدى المطاعم لتناول وجبة الإفطار مع طبيب نفسي متخصص في سلوك الطعام أن هناك بعض البدناء يلتهمون كميات كبيرة من الطعام غير مهتمون بنا ونحن نراقب سلوكهم على مائدة الطعام وسرعتهم الكبيرة في تناول الطعام ، وقد لاحظنا أن أفواههم لم تتوقف لحظة عن مضغ وإبتلاع الطعام ، هذا إلى جانب الصمت الذي كان يخيم على المائدة ، فقد كانوا مشغولون في تناول الطعام ولم توجد لديهم فرصة للحديث ، ومن الطبيعي أن يكون مضغهم للطعام ليس مضغاً متكاملًا ، وقد أخذنا نحسب ما تناولة كل فرد منهم فوجدنا أنه قد تناول ست بيضات مع شرائح من اللحم وعدد كبير من السجق وشرائح الخبز .

ومع أن هذا المثل لا ينطبق بالضرورة على جميع البدناء ، إلا أنه مثالا يمكن الاستفادة منه في أهمية تناول الطعام بسرعة بطيئة .

وبصفة عامة فإن الطعام يحتاج إلى فترة من الزمن قد تقدر بحوالي خمس دقائق منذ اللحظة التي تم فيها وضعه في الفم إلى تأثيره الفسيولوجي في المعدة الذي يتسبب عنه الأشباع ، وعلى ذلك فإن الإنسان الذي يتناول طعاما غنيا بالكالورى فإنه يستطيع أن يتناول منه كميات كبيرة خلال هذه الفترة البسيطة وذلك لأن هذا النوع من الطعام لا يحتاج إلى وقت كبير في المضغ أو البلع على عكس الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، ومع إستمرار تناول الطعام فإن الجسم يبدأ في إرسال إشارات الشبع إلى المخ بعد فترة تقدر بحوالي عشرون دقيقة ، وعلى ذلك فإن معدة الإنسان الذي يتناول طعامه بسرعة كبيرة تمتلئ في فترة تقدر بحوالي عشرة أو خمسة عشر دقيقة ثم يستمر في تناول الطعام حتى يقوم الجسم بإرسال إشارات الشبع إلى المخ ، ولذلك فإنك تسمع بعض الناس يقولون بعد أن ينتهوا من تناول الطعام «ما كان ينبغي لنا أن نتناول مثل

هذه الكميات الكبيرة من الطعام « ثم يقومون بعد ذلك يبحثون عن المهضمات التي تساعد على هضم الطعام من كل ذلك يمكننا أن نقول أن تناول الطعام بسرعة بطيئة يعتبر أفضل نصيحة يمكن تقديمها الى الذين يبحثون عن وسيلة لنقص وزن أجسامهم البدينة ، وقد يبدو من أول وهلة أن مثل ذلك أمراً ميسوراً ، لكن الحقيقة عكس ذلك فاسلوب الأكل بسرعه البطيئه أو سرعته الكبيرة يعتبر عادة لا يمكن التخلص منها بسرعة كما يتخيل البعض . فاذا قدم اليك أحداً نصيحة يطلب فيها أن يكون أسلوب حديثك بطيئاً ، فانك لن تفعل ذلك بسهولة ، لكنك قد تحتاج إلى عدة شهور حتى تعود على أسلوب الحديث البطيء ، وما ينطبق على الحديث ينطبق أيضاً على النغمة التي تتحدث بها ، وعلى ذلك فان تغيير السرعة التي تتناول بها طعامك يحتاج أيضاً إلى جهد ووقت ، ومن هنا جاءت أهمية تناول الطعام الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية التي تقوم بوظيفة هامة تساعدك على خفض معدل سرعة تناول الطعام ، وذلك لعدة أسباب من أهمها أن مثل هذا الطعام هو طعام من النوع الخشن الذي يحتوي على كميات قليلة من الكالوري ويحتاج إلى وقت أكبر في المضغ والبلع .

وسنضرب مثلاً هنا بالسكر والبنجر ، فالإنسان في الدول الغربية يستهلك يومياً حوالي ١٤٢ جراماً من السكر المكرر الخالي من ألياف الغذاء الطبيعية على الرغم من أن مصادر السكر الأولي مثل قصب السكر والبنجر تعتبر من النباتات الغنية بالألياف . ويوجد بعض الناس يستهلكون كميات كبيرة من السكر في مشروباتهم التي لا تحتاج إلى مضغ والتي تستقر بالجهاز الهضمي بمجرد تناولها ومع ذلك فانها لا توفر درجة الأشباع للإنسان ، وقد لاحظ بعض الناس أن تناول كميات كبيرة من عصير الفواكة أو المشروبات الأخرى التي تتوفر فيها كميات كبيرة من الكالوري ولا تحتوي في الوقت نفسه على الألياف إنها لا تؤثر على شهيتهم

في تناول الطعام ، وعلى ذلك فاننا نجد أن جسم الإنسان يمتص كميات كبيرة من الكالوري التي تتحول داخلة إلى مواد دهنية بسرعة كبيرة ، ويحدث ذلك أيضا مع الفطائر التي تحتوي على السكر والدقيق المكرر لأنها لا تحتاج إلى مضغ كثير ، وطبيعي جداً أننا لا نتخيل أن مثل هؤلاء يتناولون قصب السكر أو البنجر كبديل للسكر المكرر .

والآن سنأخذ التفاح كمثالا عكس المثال السابق ، فالتفاح عبارة عن خليط من الماء والسكر وألياف الغذاء الطبيعية مع بعض العناصر الغذائية الأخرى . ويعتبر السكر هو العنصر الغذائي الوحيد في التفاح الذي يوفر الكالوري لجسم الإنسان ، وعلى ذلك فإذا أردنا أن نتناول نفس كمية السكر السابق ذكرها فيلزمنا تناول ١٢ تفاحة ، ولك أن تتخيل طول الوقت الذي تحتاجه لتناول هذه الكمية من التفاح ، ومدى صعوبة ذلك ، ولو فرضنا أنك تستطيع تناول ١٢ تفاحة بدلا من ١٤٢ جراما من السكر المكرر فانك تفقد شهيتك في تناول أطعمة أخرى مع هذا .

أما إذا فصلنا ألياف الغذاء الطبيعية عن التفاح فاننا نحصل على عصير التفاح ، وعلى ذلك فانك تستطيع تناول كمية السكر السابقة الموجودة في ١٢ تفاحة عن طريق تناول شراب عصير التفاح في وقت قصير دون أن يؤثر ذلك على شهيتك في تناول أطعمة أخرى .

من المثالين السابقين يمكننا القول أن ألياف الغذاء الطبيعية هي العنصر الغذائي الوحيد الذي يحتاج إلى مضغ كثيراً ، ومن ثم فإن معدل السرعة التي نتناول بها الأغذية التي تحتوي على مثل هذه الألياف يكون معدلاً بطيئاً جداً . وما ينطبق على التفاح ينطبق على باقي الأغذية الأخرى ، فالغذاء الذي يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية والخالي من الكالوري هو غذاء من نوع خشن ويحتاج إلى مضغ كثيراً وبالتالي إلى وقت أطول لتناوله عن باقي أنواع الغذاء الأخرى التي تحتوي على كميات كبيرة من الكالوري وكميات قليلة أو خالية تماماً من الألياف الطبيعية .

هناك شيئاً آخر ، فالسعادة في تناول الطعام تكمن في مذاق الطعام

المستساغ ، وقد أثبتت التجارب والأبحاث على أن الغذاء الذي يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية يسبب سعادة للإنسان عندما يتناولها وذلك بسبب وجود بعض العناصر التي لم يتم فصلها والتي تجعل طعم الغذاء مستساغاً هذا بالإضافة إلى عملية المضغ نفسها تجعل الإنسان يشعر بالسعادة والارتياح النفسي وذلك بسبب وجود الطعام في الفم مدة طويلة قبل القيام ابتلاعه وهذا على عكس الغذاء الذي لا يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية بكميات كبيرة والذي لا يحتاج إلى مضغ كثير ويتم ابتلاعه بمجرد وضعة في الفم .

وقد قام بعض العلماء بإجراء بعض الأبحاث العلمية لإثبات فوائد ألياف الغذاء الطبيعية ومدى تأثيرها في انخفاض معدل سرعة تناول الطعام ، وقد قاموا بمراقبة مجموعتين من الناس ، المجموعة الأولى تتناول خبزاً أسمر لم يتم فصل النخالة منه ، والمجموعة الثانية تتناول خبزاً أبيض تم فصل النخالة منه ، فوجدوا أن المجموعة التي تتناول خبزاً أسمر مخلوطاً بالنخالة قد أستغرقوا وقتاً أطول يقدر بحوالي ١١ دقيقة في تناول الخبز عن المجموعة التي تتناول الخبز الأبيض الخالي من النخالة ، وذلك لأن الخبز الأسمر يحتاج إلى مضغ أكثر وبالتالي وقت أطول لابتلاعه على عكس الخبز الأبيض الذي لا يحتاج إلى مضغ كثير وبالتالي إلى وقت أقصر لابتلاعه .

فاسلوب الغذاء الذي يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية يحتاج إلى مضغ كثير ووقت أطول لابتلاعه ، وخلال عملية المضغ الطويلة فإن الفم يقوم بإفراز إفرازات تختلط مع الطعام وهذا يزيد من حجم الطعام في الفم ولذلك فإنه يحتاج إلى مدة أطول للابتلاع ، ومع أن الجسم يحتاج إلى بضعة دقائق كي يرسل إشارات الشبع إلى المخ ، فمن المحتمل أن يكون المضغ الكثير وحركة البلع الطويلة تساعد على سرعة إرسال هذه الإشارات إلى المخ .

فسواء كنا نحفاء أم بدناء فلا بد وأن يكون داخل أجسامنا ضوابط معينة تقوم بالتحكم في تحديد كمية الطعام التي نتناولها وبدون هذه الضوابط فإننا

نجد أننا نستمر في تناول الطعام بلا إنقطاع حتى نفجر من كثرة تناول الطعام ، وتتركز هذه الضوابط في حجم المعدة ومدى إتساعها لاستقبال الطعام ، وأيضا في نسبة السكر في الدم ، ومراكز الشبع التي توجد في المخ .

وقد أجري بعض العلماء تجاربهم على الفئران ، فوجدوا أن الأشعاعات الكهربائية المسلطة على مخ الفئران ترتفع في مراكز الشبع في المخ خلال عمليات المضغ والبلع وهذا يؤكد على أن طول مدة المضغ والبلع تعتبر من ضوابط الشبع الهامة التي تقوم بإرسال إشارات الشبع إلى المخ ، وعلى قدر طول مدة المضغ والبلع يكون إرسال إشارات الشبع إلى المخ .

لقد قمنا وحتى الآن بشرح الجانب المادي لألياف الغذاء الطبيعية ، ولم نتعرض بعد إلى الجانب النفسي لها الذي لا يقل أهمية عن الجانب المادي . فالمضغ يوفر راحة نفسية للإنسان ، وقد أجمع علماء النفس أن مضغ اللبان مثلا يخفف من حدة التوتر العصبي ، كما وجد أطباء علم النفس المتخصصون، في وزن الاجسام وبدانتها ان الانسان في حاجة إلى اشباع الفراغ النفسي بنفس نسبة درجة حاجته إلى اشباع الفراغ في المعدة ، فالإنسان الذي يتناول الطعام وذهنة مركزاً في التفكير في نشاطات خارجية غير الطعام مثل مشاهدة التليفزيون أو غير ذلك فانه لا يشعر بالشبع ، وعلى ذلك فان الوقت الذي نتناول فيه الطعام يجب أن يكون وقتا تكون فيه أعصابنا هادئة حتى نستطيع أن نشعر بالسعادة النفسية خلال تناول وجباتنا الغذائية .

والآن وبعد أن أحصينا فوائد الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية في المرحلة الأولى عند وضعه في الفم ، نتقل بعد ذلك إلى شرح فوائد هذا الغذاء في المعدة نفسها .

الفصل الخامس

العلاقة بين ألياف الغذاء الطبيعية والشعور بالشبع

ألياف الغذاء الطبيعية عنصر غذائي هام له بعض خصائص الأسفنج ، فهو يمتص الماء أثناء وضعه في الفم ، ويحتفظ به أثناء مروره في الجهاز الهضمي ، وهذا يعني أن الغذاء الذي يتوفر فيه كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ينتفخ كثيراً في المعدة أكثر من الأغذية الأخرى ، ومن الطبيعي أن المعدة عندما تكون ممتلئة فان هذا يؤثر على شهية الانسان وقابليته للطعام ، كذلك فان ألياف الغذاء الطبيعية تحتوي أيضاً على عنصر من عناصر السيلولوز الذي يستخدم منذ مدة طويلة كعامل مساعد على نحافة الجسم ، لذلك نجد أن هناك الكثير من الاقراص والكبسولات التي تباع في الصيدليات ويستخدمها البدناء من الناس كي تساعدهم على نقص بدانة أجسامهم هي أقراص وكبسولات تحتوي على مثل السيلولوز الفاقد للشهية ، ومشكلة هذه الاقراص والكبسولات أن الانسان البدن يحتاج منها إلى كميات كبيرة حتى يكون لها مفعولها القوي داخل المعدة ، وهذا يعتبر مستحيلًا من الناحية العملية . وقد قام العالمان ديريك ميلر ، والدكتورة اليزابيث إيفانز باجراء أبحاثهما في جامعة لندن ، وأثبتوا أن إضافة ٢٠ جم من السيلولوز إلى أسلوب الغذاء اليومي للانسان ، يساعد على نقص كمية الكالوري داخل الجسم . وعلى هذا فعند تناول الانسان لكمية كافية من السيلولوز فان ذلك يساعده على تناول كميات قليلة من الطعام .

وتعتبر العناصر الخشنة التي تتوفر في اسلوب الغذاء الذي يحتوي علي

نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية إحدى العناصر الغذائية التي تساعدك على الشعور بالشبع بسرعة عند تناول كميات قليلة من هذا الغذاء ، كذلك فإن هذا النوع من الغذاء يبقى في المعدة مدة أطول عن غيره من أنواع الغذاء الأخرى التي لا تحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية ، كما أن إفرازات المعدة تحتاج إلى وقت طويل كي تتمزج مع العناصر الخشنة لألياف الغذاء الطبيعية ، وهذا يؤدي إلي نتيجتين لهما فوائد كثيرة على نقص وزن الأجسام البدنية . الفائدة الأولى ، أن الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من الألياف الطبيعية يحتاج إلى وقت طويل لكي يتم هضمه ، ومعنى ذلك انه يبقى في الجهاز الهضمي مدة طويلة ، اما الفائدة الثانية ، فقد تبدو انها غير محدودة المعالم ، لكنها تتعلق بصفة عامة على تأثيرها الكبير على المخزون من الكالورى في الجسم .

فأخلايا الخارجية لألياف الغذاء الطبيعية تعتبر من العناصر الغذائية الخالية من الكالورى والغير قابلة للهضم ، وربما يكون هذا هو السبب في الجدل الذي أثير حول ألياف الغذاء الطبيعية في انها لا توفر للجسم نسبة من السعرات الحرارية مثل الغذاء الذي يحتوي على الكربوهيدرات ، ومن هنا تأتي فائدة اسلوب الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من الألياف الطبيعية في التخلص من نسبة الكالورى المخزونة داخل الجسم مع البراز .

فالإنسان عندما يتناول وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذاء الطبيعية وهو موضوع هذا الكتاب ، فانه في الواقع يتناول وجبات غذائية تحتوي على بعض العناصر الخشنة التي تظل مدة طويلة في المعدة ، وفي الوقت نفسه يتناول أيضا بعض العناصر الغذائية الأخرى التي تحتوي على نسبة من الكالورى والتي يتم هضمها بسهولة كبيرة .

كذلك فإن تناول وجبات تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذاء الطبيعية يعمل على التحكم في كمية إفرازات المعدة ، وبذلك لا يصاب الإنسان باضطرابات في الجهاز الهضمي الذي يحدث عادة عند زيادة هذه

الافرازات عن حد معين ، ذلك لان المعدة تفرز افرازاتها اثناء عملية هضم الطعام ، فاذا كانت عملية الهضم سريعة فان المعدة تستمر بعد اتمام الهضم في فرز افرازاتها وهذا بدوره يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي ، اما بالنسبة للغذاء الذي يحتوي على الياف الغذاء الطبيعية فان عملية الهضم تعتبر عملية بطيئة وعلى هذا فان افرازات المعدة تجدد دائما طعاما داخل المعدة يستقبل مثل هذه الافرازات ، وعندما يترك الغذاء الذي يحتوي على الياف الغذاء الطبيعية المعدة فانه يبدأ في المرور داخل الجهاز الهضمي بسرعة كبيرة ، وهذا يجعل الجسم يستفيد استفادة كبيرة من هذا الغذاء الصحي الذي يتميز بطول مدة بقاءه داخل المعدة ، ومروره بعد ذلك بسرعة كبيرة داخل الجهاز الهضمي .

ومع كل ذلك فما زال أمامنا الطريق طويل لشرح جميع فوائد ومميزات إسلوب الغذاء الصحي الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، وسوف نتناول في الفصل القادم شرح فوائد هذا الاسلوب الغذائي في الدم .

الفصل السادس

كيف تهزم ألياف الغذاء الطبيعية الجوع

يصف بعض الأطباء المشاكل الأساسية للمواد الغذائية الكربوهيدراتية التي تزيد من نسبة المواد الدهنية داخل الجسم على أنها المواد الغذائية التي تساعد على الشعور بالجوع بسرعة كبيرة جداً ، أما معظم الناس فقد أدركوا مثل هذه الحقيقة من خلال تجربتهم الشخصية عندما لاحظوا أنهم يشعرون بالجوع بسرعة بعد تناول مثل هذه المواد الغذائية وفي الوقت نفسه لم يشعروا بالجوع بنفس الدرجة عندما يتناولون المواد الغذائية الأخرى .

أما التفسير العلمي لهذه الظاهرة فإنه يعتمد أساساً على مفهوم عملية الهضم نفسها ، فالجهاز الهضمي عندما يقوم بعملية هضم المواد الغذائية فإنه في الحقيقة يقوم بتحويلها إلى عصارة لينة يمكن للأوعية الدموية امتصاصها بسهولة .

وسنأخذ هنا مثلاً بالسكر، فمعدل السكر لا يجب ان ترتفع أو تنخفض نسبه في الدم عن حد معين حتى يقوم بتأدية وظيفته المطلوبة للجسم والمخ بطريقة منتظمة وصحية . فإذا إنخفضت نسبة السكر في الدم عن المستوى المحدد فإن الجسم يرسل اشارة الجوع الى المخ وبذلك نشعر بالجوع ، أما اذا ارتفعت نسبة السكر في الدم عن المستوى المحدد فإن الجسم يرسل اشارة الشبع للمخ وبذلك لانشعر بالجوع .

وما ينطبق هنا على السكر ينطبق أيضاً على المواد الغذائية السكرية

والكربوهيدراتيه والنشوية التي تتحول إلى سكر في الدم ، لكن المواد السكرية تختلط بالدم بسرعة أكبر من غيرها من المواد الغذائية الأخرى . ويمكن للانسان ملاحظة أن نسبة السكر ترتفع في الدم بسرعة كبيرة جداً عقب تناوله وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية الناعمة ، ومن هنا يشعر بالشبع ، ومن هنا أيضا تأتي المشكلة .

فالجسم يقوم بالتحكم في وظائف اعضاءه عن طريق غدد وأعضاء اخرى داخل الجسم تعمل كصمام أمن له . فمثلا هناك أعضاء تتحكم في كمية الماء التي يشربها الانسان وبدون هذه الأعضاء فان الانسان يستمر في شرب الماء حتى ينفجر ، وما ينطبق على الماء ينطبق أيضا على الملح والسكر وغير ذلك من المواد الغذائية . فالسكر ترتفع نسبته في الدم عند هضم الطعام ، وإذا استمرت نسبة السكر في الارتفاع في الدم عن المستوى المحدد فان ذلك يضر بصحة الانسان ، وعلى ذلك يجب أن يكون هناك صمام أمن يتحكم في نسبة السكر في الدم ، وصمام الأمن هنا هو البنكرياس الذي يقوم بإفراز مادة الأنسولين التي تتحكم في نسبة السكر في الدم عندما ترتفع أكثر من اللازم ، فالأنسولين يقوم بخفض نسبة السكر عند ارتفاعها في الدم إلى المستوى المحدد وهذا يحدث في حوالي ساعة من الزمن ، أما اذا استمر البنكرياس في إفراز الأنسولين بعد ذلك فان هذا يكون له تأثيره الضار على صحة الانسان الذي يريد أن يتحكم في احساسه بالجوع وتناوله للطعام . فالانسولين يضغط على مستوى السكر في الدم ليس فقط إلى مستواه قبل تناول الانسان للطعام لكن إلى مستوى اقل من مستواه قبل تناول الطعام .

على ضوء هذه الحقائق العلمية ، فان الانسان يدرك الآن أهمية نصائح الأطباء عندما ينصحون البدناء من الناس بضرورة الامتناع عن تناول المواد الغذائية الكربوهيدراتيه .

وقد أثبتت بعض الأبحاث العلمية الحديثة على أن بعض المواد

الغذائية الكربوهيدراتية هي التي تسبب مثل هذه الاضرار وليست جميعها لكن المواد السكرية والنشوية على اختلاف انواعها تعتبر سببا رئيسيا لهذه الاضرار.

اما بالنسبة للمواد الغذائية التي تتوفر بها كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية فلا تسبب مثل هذه الأضرار وذلك لانها تتحول إلى سكر في الدم بسرعة بطيئة جداً بسبب عملية هضمها البطيء والتي سبق شرحها في الفصل السابق وهذا هو السبب في أن الشعور بالجوع لا يكون سريعاً عندما يتناول الإنسان المواد الغذائية الكربوهيدراتية على حالتها الطبيعية والتي تتوفر فيها كميات كبيرة من إلياف الغذاء الطبيعية .

ومهما كانت المسببات ، فقد اثبتت الأبحاث العلمية على أن تناول الإنسان لكميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية مع الوجبات الغذائية يمنع افراز الانسولين بكميات كبيرة والتي تعتبر سببا من أسباب الشعور بالجوع سريعاً .

الفصل السابع

أهمية ألياف الغذاء الطبيعية في التخلص من الكالورى

عندما تبدأ بقايا المواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية في التحرك من المعدة بعد بقاءها فيها مدة طويلة ، فانها تتحرك بسرعة كبيرة إلى الأمعاء . وأثناء قيام بقايا الغذاء في ذلك ، فان هذه الحركة السريعة للغذاء تساعد على وقاية الإنسان من الأصابة بالأمساك الذي قد يصيبه عادة بسبب نقص العناصر الخشنة في اسلوب الغذاء العادي الذي قيل عنه يوما من الأيام أنه يسبب نقصا في وزن جسم البدناء من الناس .

وقد أثبتت جميع الأبحاث التي نقوم بعرضها في هذا الكتاب على أن سرعة حركة الغذاء في الأمعاء تساعد الإنسان أيضا على وقايته من بعض الأمراض الأخرى مثل أمراض الجهاز الهضمي والسرطان .

كما دلت الأبحاث التي أجريت على البراز بعد خروجه من جهاز الإنسان الهضمي على أن براز الانسان الذي يتناول الغذاء الغني بألياف الغذاء الطبيعية يحتوي على نسبة من الكالورى أكبر بكثير من براز الإنسان الذي يتناول الغذاء الذي ينقصه ألياف الغذاء الطبيعية .

ومن حسن حظ الذين يتناولون كميات كبيرة من الطعام أن أجسامهم لا تقوم باستهلاك كل هذه الكميات سواء كان ذلك في طاقة الحركة أو في تخزينها داخل الجسم على هيئة مواد دهنية ، ذلك لأن هناك مفقودا طبيعيا يقدر بحوالي ٥٪ من كمية الغذاء التي نتناولها ، وقد أثبتت التجارب التي أجريت حتى الآن على أن ألياف الغذاء الطبيعية تزيد من نسبة هذا

المفقود الطبيعي ، كما دلت التجارب أيضا على أن هذا المفقود يحتوي على كميات كبيرة من الكالورى .

هذا وقد أثبتت إحدى التجارب العلمية على أن إضافة ١٠ جم من ألياف الغذاء الطبيعية بتناول كميات اضافية من الفواكه والخضراوات والخبز المخلوط بالنخالة إلى اسلوب الغذاء اليومي في الدول الغربية ، فان ذلك يساعد على زيادة نسبة الكالورى التي يفرزها الجسم مع البراز بحوالي ٩٠ كالورى ، وعند اضافة كمية أكثر من الياف الغذاء الطبيعية ولتكن ٣٢ جرام إلى اسلوب الغذاء اليومي فقد تبين ان البراز يحتوي على ٢١٠ كالورى .

وجدير بنا أن نضيف إلى ذلك ان مثل هذه الكميات التي يفرزها الجسم تعتبر من مكونات الغذاء الذي نتناوله ولا تعني أنها تنقص من وزن الجسم .

ورغم ذلك فاننا لانعرف بالتحديد خاصة في مرحلة البحث هذه سبب إفراز الإنسان لنسبة كبيرة من الكالورى عندما يتناول الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية . لكن مما لا شك فيه أن القشور الخشنة للمواد الغذائية والتي تعتبر إحدى أنواع الياف الغذاء الطبيعية تعتبر سببا من أسباب إفراز الكالورى بنسبته العالية هذه ، وقد تم وضع ذلك في الاعتبار عند حساب كمية الكالورى المتوفرة في المواد الغذائية الكربوهيدراتية .

وتوضح هذه الظاهرة جميع الجداول العلمية التي تبين نسبة الكالورى التي تتوفر في المواد الغذائية والتي تعتمد عليها معظم المجالات النسائية في معلوماتها خاصة عندما تناقش أساليب الغذاء ، وهذا يعني أن العناصر الخشنة للمواد الغذائية النباتية وهي العناصر الغير قابلة للهضم والتي يفرزها الجسم مع البراز قد تم إسقاطها عند تحديد نسبة الكالورى المتوفرة في كل غذاء كربوهيدراتي . ومع ذلك فان هناك نسبة أخرى من الكالورى يقوم الجسم بافرازها أيضا مع البراز على هيئة مواد دهنية

وبروتينية بعد تناول مواداً غذائية تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية . وهذه النسبة لم تدخل في حساب كمية الكالورى ولم يتم التوصل لمعرفة أسباب ذلك ، لكن يمكن تفسير أسبابها إلى عملية الهضم الغير كاملة .

لقد قمنا بالتركيز طويلا في هذه المرحلة على فوائد ألياف الغذاء الطبيعية في نقص وزن الأجسام البدنية ، ويكفي الآن القول بأن الإنسان الذي يتناول كمية قليلة من الكالورى في وجباته الغذائية فان ذلك يساعده على نقص وزنه بسرعة كبيرة .

وعندما يقوم الانسان باتباع أسلوباً غذائياً يحتوي مثلاً على ١٠٠٠ كالورى متوفرة في مواد غذائية دهنية وكربوهيدراتية فان الجسم يقوم بامتصاص كمية الكالورى هذه ، وفي الوقت نفسه يساعده على نقص وزنه ، أما إذا قام الإنسان بتناول وجبات غذائية تحتوي على الخضراوات والفواكه والحبوب فان الجسم يمتص نسبة أقل من ١٠٠٠ كالورى وبذلك فان هذا يساعده على نقص وزن الجسم البدن بسرعة أكبر .

فالهدف من اتباع الإنسان لاسلوب غذاء معين هو المحافظة على وزن الجسم رشيقاً وفي الوقت نفسه يتمتع بالحياة والنشاط ، وعلى ذلك فان المتخصصين في أساليب الغذاء الصحية في الدول الغربية يقومون باصدار توصياتهم التي يمكن أن نلخصها في : تناول كميات قليلة من المواد الدهنية ، وقليل من المواد السكرية وكثيراً من المواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الطبيعية ، وهذا هو موضوع هذا الكتاب . وسوف نقوم بشرح عامل الحياة والنشاط بتفصيل أكثر في نهاية هذا الكتاب أما الآن فاننا نركز على أسلوب نقص وزن البدناء من الناس بسهولة وسرعة أكبر .

الفصل الثامن

نسبة الكالوري التي يمكن للانسان تناولها

عندما يقوم الإنسان باتباع أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب فانه لا يشعر بالجوع على الرغم من أنه لا يتناول سوي كميات قليلة من الكالوري ، وليس معني ذلك أنه لا يرغب في تناول أطعمة تتوفر فيها كميات كبيرة من الكالوري ، لكنه يستطيع مقاومة هذه الرغبة بسهولة كبيرة ، ذلك لأن الإنسان يتناول هذه الكمية القليلة من الكالوري مع أسلوب غذائي يحتوي على أنواع مختلفة من الأطعمة الخشنة الغنية بألياف الغذاء الطبيعية والتي تملئ المعدة وتجعل الإنسان يشعر بالاشباع التام .

فالإنسان يعيش الآن في عالم يجد فيه نفسه محاطا بكميات كبيرة من الأطعمة المختلفة الأنواع والأشكال ، هذا بالإضافة إلى حملات الدعاية والأعلان عن الأطعمة واسماء المطاعم التي تقدمها والمتاجر التي تتجر فيها في جميع وسائل الإعلام ودور السينما ، وباختصار شديد فان لم يكن الإنسان يعيش في قارب صغير في عرض البحر بمعزل عن كل هذا فانه لن يسلم من مغريات الأطعمة التي يتعرض لها ، وحتى لو فرضنا أنه يعيش في عرض البحر فانه لن يسلم أيضا من السفن الكبيرة التي قد ترمي اليه بكميات كبيرة من الأطعمة فيتناولها بشراهه كي يعوض قلق هذه العزلة الشديدة .

كذلك فان الطعام يلعب دوراً كبيراً في عالمنا المعاصر ليس فقط في إشباع رغبة الجوع بل أيضا لتحقيق السعادة النفسية والشعور بالارتياح عند إقامة مآدب الغذاء الكبير في الاحتفالات والمناسبات الاجتماعية وغير ذلك .

وعلى الرغم من كل ذلك فإن الإنسان الذي يتناول الغذاء الذي يتوفر فيه كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية فإنه يستطيع مقاومة مثل هذه المغريات . كذلك لاحظ أطباء علم النفس عند دراستهم لسلوك الشراء ، أن المرأة التي تشعر بالجوع تكون لديها نزعة قوية للشراء وتخضع بسهولة لتأثير مثل هذه المغريات عند شراء المواد الغذائية ، فهي تقوم بشراء كميات أكبر من هذه المواد إذا ذهبت للشراء وهي جائعه عن المرأة التي تذهب إلى الشراء بعد تناول الطعام بفترة قصيرة ، كذلك فإن هناك بعض أصحاب المتاجر أو المديرون فيها يقدمون للزبائن مغريات كثيرة تجعلهم يقبلون على شراء سلع ومواد غذائية أكثر من احتياجاتهم ، وأحياناً يقدمون لهم تخفيضات في الأسعار خاصة قبل موعد تناول الوجبات الغذائية .

ومره أخرى تأتي أهمية تناول وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية والتي تحدد نسبة الكالوري التي نتناولها يومياً في مثل هذه الوجبات حتى ولو كان الغرض من تناولها لا يقصد به التخلص من المواد الدهنية المخزونة داخل الجسم .

وقد أوضحت التجارب التي قامت بها مجموعة من العلماء على بعض الناس عندما طلب منهم تناول نصف كيلو من البطاطس المسلوقة يومياً بالإضافة إلى الأطعمة الأخرى التي يتناولونها عادة خلال اليوم أن البطاطس المسلوقة التي تحتوي على نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية قد شغلت حيزاً كبيراً في المعدة ، وعلى ذلك فلم يوجد بها مكاناً لاستقبال باقي الأطعمة الأخرى ، وهذا بدوره قد أدى إلى امتناعهم عن تناول باقي الأطعمة ، ومع استمرار تناول البطاطس المسلوقة هذه لمدة ثلاثة شهور فقد وجدوا أن أوزان أجسامهم قد نقصت كثيراً .

وقد يكون ذلك مصدراً من مصادر الأعجاب بأهميه الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، لكنه ليس من الأنصاف في شيء أن نقول أن هذا هو كل ما يحتاجه الإنسان للتخلص من بدائه ، أو

أن ننصح بالامتناع تماما عن تناول الأطعمة الكاربوهيدراتية الناعمة ، ويتناول فقط الأطعمة الغنية بألياف الغذاء الطبيعية مثل الخبز المصنوع من الدقيق المخلوط بالنخالة ، ومع ذلك فيمكننا القول أن مثل هذا الأسلوب الغذائي له فاعلية كبيرة في نقص بدانه الجسم أما وبعد أن يتحقق مثل هذا الغرض فيمكن بعد ذلك تعديل أسلوب الغذاء بحيث يكون أكثر توازنا ويحتوي على عناصر كاربوهيدراتية مع كميات مناسبة من ألياف الغذاء الطبيعية التي تساعد على المحافظة على جسم الإنسان رشيقا ، ويساعد أيضا في ذلك تحديد نسبة المواد الدهنية التي يتناولها الإنسان في هذا الأسلوب الغذائي .

وقد يتضح هذا بصورة أكثر وسط الجماعات السكانية التي مازالت تعيش حياة بدائية في قري العالم الثالث ومازالوا يتناولون المواد الغذائية بحالتها الطبيعية الغنية بألياف الغذاء الطبيعية .

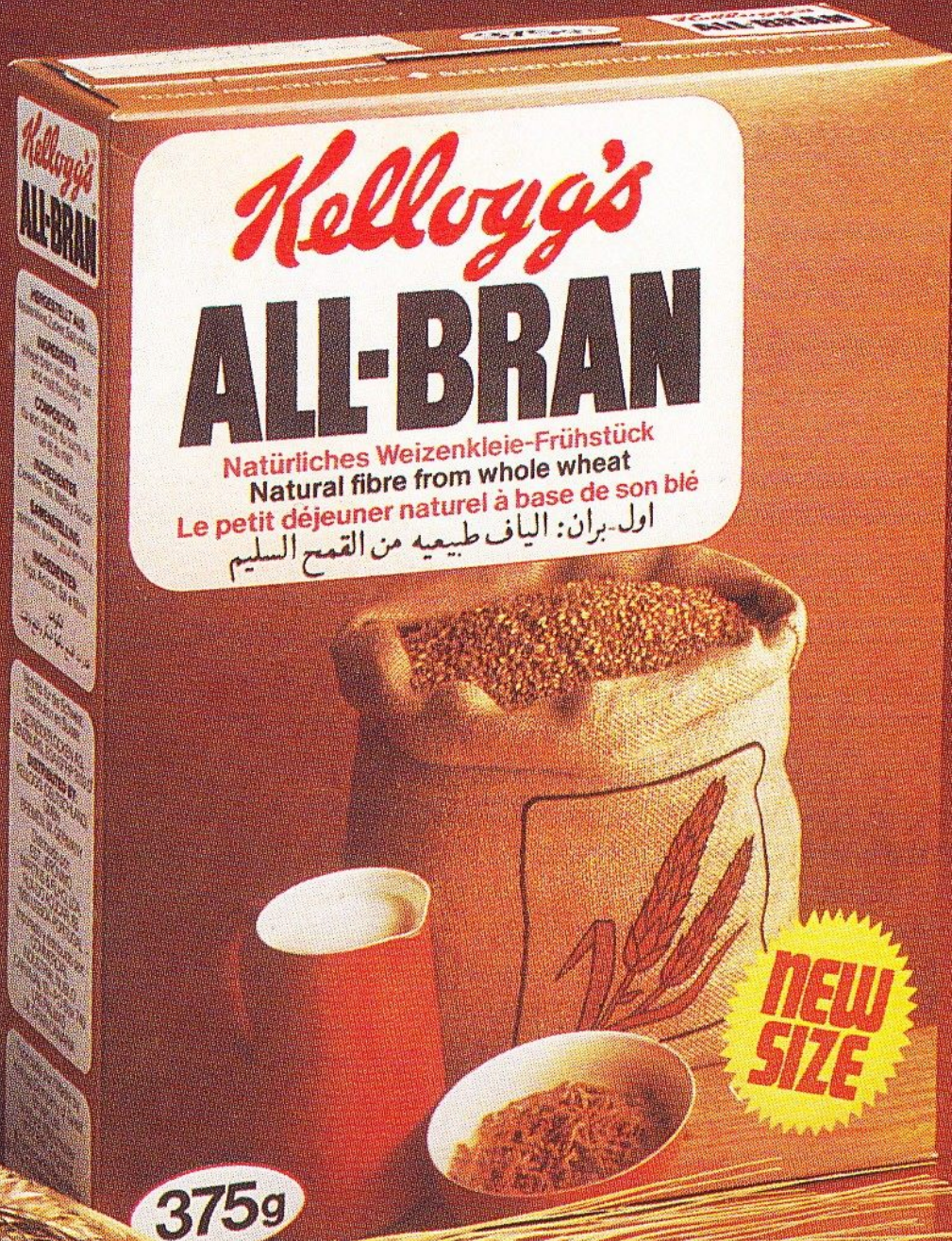
ويتميز أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب بأنه أسلوبا يهدف أساسا إلى نقص بدانه الجسم مع الاحتفاظ به رشيقا معافيا ، وذلك لأن أسلوب الغذاء وطريقه تقديمه تعتبر من العادات التي يتعود عليها الإنسان ، وعندما يصبح الأسلوب الغذائي المذكور في هذا الكتاب عادة عند الإنسان فإنه يفضل تناوله بعد ذلك دون غيره من الاغذية الأخرى .

وعلى الرغم من كل ذلك فإن هناك بعض البدناء يتمنون لو كان نقص بدانتهم يحدث بسرعة كبيرة وبطريقة فعالة ، ونصيحتنا لمثل هؤلاء بان يكونوا واقعين ويتبعون أسلوباً غذائياً قد يكون تأثيره بطيئاً لكن ذو فاعلية كبيرة وان يكونوا قانعين اذا قاموا بنقص وزنهم ثلث كيلو جرام أسبوعياً .

وتحتاج معظم أساليب الغذاء التي تتيح نقصاً في وزن جسم الإنسان البدين بما في ذلك الأسلوب الغذائي المذكور في هذا الكتاب إلى وعي كبير وتحكم نفسي قوي ، وطبيعي جداً أن تكون هناك نتيجة إيجابية لمثل هذا الجهد المبذول والتي يلمسها الإنسان بنفسه عندما يري أن وزنه قد نقص عن ذي قبل .

هل فكرت في تناول النخالة؟

انها أهم مصدر من مصادر الغذاء التي تحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية والتي تلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على صحة اجسامنا سليمة معافية .
تناول كلوقز أول - بران كل صباح مع الحليب البارد والسكر وسوف تجد أن وجبات كلوقز أول - بران وجبات صحية حقاً .



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

ونحن هنا نريد أن يلمس الإنسان البدن بنفسه أن وزنه قد نقص كيلو جراماً أو أكثر قليلاً في الأسبوع الواحد ، مع الاحتفاظ بمعنوياته مرتفعه دائماً ودون أن يلمس تغيراً على حالته النفسية وذلك عندما يقوم باتباع أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب .

كذلك عندما يتناول الإنسان هذا الأسلوب الغذائي فإنه يقوم باستهلاك الكالوري الموجود في المواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، وبهذا فإن الجسم يتخلص أولاً بأول من نسبة الكالوري الزائدة عن الحاجة .

ومع كل ذلك فإننا نوصي بتناول كمية من الكالوري لاتزيد عن ١٥٠٠ ولا تقل عن ١٠٠٠ كلوري يومياً مع أسلوب الغذاء ، وسوف يكون هذا التحديد لنسبة الكالوري بمثابة المرشد المفيد لأسلوب الغذاء النموذجي ، لتحقيق الفائدة المرجوة منه .

وجبات غذائية توفر للإنسان ١٥٠٠ كالوري يومياً

يحتاج الرجل عادة إلى كمية من الكالوري لنشاطاته اليومية أكبر بكثير من احتياجات المرأة ، وعلى ذلك فإذا قام رجل وامرأة باتباع أسلوباً معيناً من الغذاء يحتوي على ١٥٠٠ كالوري بغرض التخلص من البدانة فإننا نجد أن مثل هذا الأسلوب الغذائي يكون له فاعلية وتأثير أكبر وسريع عند الرجل أكثر من المرأة وذلك باستثناء بعض الحالات القليلة .

كذلك فإن الإنسان - رجلاً أم امرأة - كلما ازدادت بدانته كلما كان معدل التخلص من هذه البدانه أكثر من الإنسان المتوسط البدانة .

وعلى هذا فإن الإنسان الذي يبدأ في تناول أسلوباً غذائياً يومياً يحتوي على ١٥٠٠ كالوري ، فإننا ننصح به بأن يقوم بخفض كمية الكالوري يومياً وذلك كي يستطيع المحافظة على معدل نسبة الفقد في بدانته .

لحظات الصباح الجميلة مع الوجبات اللذيذة كلويز بران فليكس



الغذاء الطبيعية اللازمة لاسلوب الغذاء اليومى ..
إنها وجبات الإفطار التى تبدأ بها يومك مفعماً بالحوية
والنشاط ، وهى أيضاً الوجبات الخفيفة المناسبة
لأوقات المساء ..

إنها وجبات الإفطار التى تقدمها لك شركة كلويز
بطعم جديد مع عصير البرتقال أو الحليب البارد
والسكر .
كلويز بران فليكس وجبات صحية غنية بالألياف

كلويز بران فليكس

وجبات خفيفة .. لذيذة .. صحية .. غنية بالألياف الطبيعية

www.ibtesamh.com/vb

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

وجبات غذائية توفر للانسان ١٠٠٠ كالورى يوميا

هذا الأسلوب الغذائي يناسب الرجل الصغير الحجم الذي لا تزيد بدانته عن كيلو جرام أو أكثر قليلا ويرغب في التخلص من هذه البدانة بسرعة كبيرة ، كذلك يناسب هذا الأسلوب الغذائي المرأة التي لا تزيد بدانتها عن ٧ كيلو جرام .

وجبات غذائية توفر من ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ كالورى يوميا

تعتبر هذه الأساليب الغذائية مفيدة في حالات نقص البدانة بمعدل أسبوعي سريع وهي تناسب الرجال بصفة عامة ، أو البدناء ذو الأوزان الثقيلة ، أو المعتادون على تناول وجبات غذائية بكميات كبيرة ، أو الذين يعملون أعمالا تتطلب نشاطات ومجهودات بدنية كبيرة (لا يدخل في ذلك الاعمال المنزلية) أو الذين يؤدون تدريبات رياضية أو يسرون لمسافات كبيرة (لا تدخل في ذلك التدريبات الرياضية التي تقل مدتها عن عشر دقائق يوميا) .

كذلك تعتبر هذه الأساليب الغذائية مفيدة جداً للمرأة التي تجد مشقة في اتباع أسلوبها غذائيا معيناً يساعدها على نقص بدانتها ، ومرة أخرى فان هذا الكتاب يساعدها في تحقيق هذا الغرض بسهولة تامة خاصة وإذا كانت تعتقد أن نسبه بدانتها غير طبيعيه أو أنها لا تناسب مع كميات الطعام القليله التي تتناولها . كذلك فان أساليب الغذاء هذه تناسب أيضا الإنسان العادي الذي لا يريد بذل مجهوداً حتى ولو كان ذلك بسيطاً ، مثل الشخص الذي يفضل دائماً وضع سيارته أمام باب المنزل أو المكتب ويتضايق من وضعها بعيداً عن ذلك حتى ولو كان هذا لا يكلفه سوى سير بضعة دقائق فقط .

وعلى ذلك يجب أن تتذكر بعد هذا العرض السريع أن تقوم بحساب كمية

الكالوري التي تتناولها خلال اليوم بدقة كبيرة ولا تنسى أن تدخل في ذلك حساب عدد الكالوري التي تحتوي عليها مشروباتك ايضاً .

الفصل التاسع

الكمية التي يمكن تناولها من ألياف الغذاء الطبيعية

تعتبر نسبة ألياف الغذاء الطبيعية التي يتناولها الإنسان في الدول الغربية مع أسلوب غذاءه اليومي نسبة ضئيلة جداً وذلك إذا قارناها مع نسبة الياف الغذاء الطبيعية التي يتناولها الإنسان في بعض المجتمعات النامية ، فمثلا يتناول الإنسان في السويد حوالي ١٤ جم يوميا من ألياف الغذاء الطبيعية ، وفي بريطانيا يتناول حوالي ٢٠ جم يوميا ، وفي أمريكا حوالي ٢٧ جم يوميا .

وقد دلت الأحصائيات على أن كمية الياف الغذاء الطبيعية التي يتناولها الإنسان في بعض الدول النامية تعتبر أكبر من ذلك بكثير ، فمثلا هناك بعض القرى في كينيا ، وصلت فيها كمية الياف الغذاء الطبيعية التي يتناولها الإنسان إلى حوالي ١٣٠ جم ، وفي بعض قرى أوغندا إلى حوالي ١٥٠ جم يوميا ، وعلى وجه العموم فإن الإنسان في القرى الآسيوية والأفريقية يتناول ثلاثة أضعاف ما يتناوله الإنسان في الدول الغربية من ألياف الغذاء الطبيعية .

وقد أثبتت بعض مراكز البحث العلمي على وجود علاقة كبيرة بين كمية ألياف الغذاء الطبيعية التي يتناولها الإنسان وانتشار الأمراض الخطيرة مثل السرطان والأمراض المعوية وأمراض القلب ، ووجدت أن مثل هذه الامراض تكاد تكون غير معروفة في المجتمعات التي تتناول كمية كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية .

كذلك هاجمت بعض مراكز البحوث الطبية المفاهيم الكاذبة القديمة

التي كانت تؤكد على أن الإنسان البدين الذي يريد أن يتخلص من بدانته يجب عليه أن يتجنب تناول المواد الغذائية الكربوهيدراتية ، وحددوا هذه المواد بالخبز والبطاطس ، وتناسوا أن مثل هذه المواد الغذائية هي التي توفر للإنسان نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية في غذاءه .

ومع الأسف الشديد ، فإن المفاهيم الباطلة من الصعب على الإنسان التخلص منها بسهولة ، وكما نؤكد في هذا الكتاب أن الإنسان يجب عليه بذل جهداً كبيراً للتخلص من هذه المفاهيم القديمة التي أثبت التقدم العلمي عدم صحتها خاصة تلك المفاهيم التي تجعل الإنسان يتناول كميات قليلة جداً من الحبوب والفواكه والنباتات والخضراوات الجذرية والتي لا تعتبر سبباً من أسباب البدانة أو اضطرابات الجهاز الهضمي ، لكن تناول المواد الدهنية والسكرية هي المواد الغذائية الضارة التي تسبب البدانة واضطرابات الجهاز الهضمي .

وعندما يتناول الإنسان أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب فإنه بذلك يتناول أسلوباً غذائياً يتوفر فيه كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية حتى ولو أهمل حساب كمية هذه الألياف بالجرامات .

وبصفة عامة فإن جميع المواد الغذائية المذكورة في هذا الكتاب تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، ويمكن للإنسان أن يختار منها بحرية تامة ما يناسب ذوقه . ويمكنه أيضاً أن يتناول بسهولة تامة حوالي ٣٥ جراماً يومياً ، على الرغم من ذلك يعتبر غير كافياً إذا كان الغرض من تناول مثل هذه المواد الغذائية هو التخلص من بدانة الجسم الزائدة .

فالإنسان الذي يتناول أسلوباً غذائياً يحتوي على ١٠٠٠ كالورى يومياً ، يجد أن ذلك يكون مناسباً في التخلص من البدانة ، لأن مثل هذا الأسلوب الغذائي يحتوي على كمية كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، أما الإنسان الذي يتناول حوالي ١٥٠٠ كالورى يومياً فإن كمية ألياف الغذاء الطبيعية تصل فيه إلى حوالي ٥٠ جراماً يومياً .

ومن خلال قراءة صفحات هذا الكتاب سنجد في النهاية أن الإنسان يختار نوع الغذاء المناسب له بناءً على كمية ألياف الغذاء الطبيعية المتوفرة فيه .

الفصل العاشر

السوائل والكميات التي يمكن تناولها

عندما يقوم الإنسان بتناول وجبات الأسلوب الغذائي المذكورة في هذا الكتاب ، فإنه يتناول معها أيضاً كميات كبيرة من المشروبات الخالية من الكالوري ، مع كمية قليلة من المشروبات التي تحتوي على نسبة قليلة منه . وبالإضافة إلى ذلك يتناول أيضاً كوباً من الحليب الخالي من الدسم يومياً ، لأن ذلك يساعد على توازن الوجبات الغذائية التي يتناولها الإنسان خاصة وأن الحليب يوفر له عنصر الكالسيوم ، التي قد تقف ألياف الغذاء الطبيعية حائلاً دون امتصاصه أحياناً ، ومع أنه لم تنجم عن ذلك مشاكل صحية ، إلا أننا نتوخى الدقة في وضع الأسلوب الغذائي الصحي الذي يتوفر فيه جميع العناصر الغذائية الهامة . كذلك يمكن للإنسان تناول جزءاً من كمية الحليب هذه مع وجبات الإفطار في الصباح .

وعندما ينصح الأطباء بتناول وجبات غذائية تتوفر بها كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية لأسباب صحية ، فإن ذلك يصاحب عادة تناول كميات كبيرة من السوائل يومياً .

وتقوم ألياف الغذاء الطبيعية بوظائف هامة من بينها الاحتفاظ بنسبة كبيرة من المواد شبه السائلة في المعدة ، وتساعد على إفراز البراز بسهولة كبيرة ، وتضمن ألياف الغذاء الطبيعية توفير ذلك للإنسان ، لكن عند إضافة تناول السوائل إلى مثل هذا الأسلوب الغذائي الذي يتوفر فيه الألياف الغذاء الطبيعية فإن مثل هذه الوظائف تكون ذات فاعلية أكبر ، خاصة إذا كانت السوائل خالية من الكالوري .

فالسوائل الخالية من الكالورى لا تتحول إلى مواداً دهنية داخل الجسم ولا تعوق من نقص البدانة ، ولا تسبب احتباساً داخل الجسم خاصة في الحالات الصحية السوية ، كما يساعد كل ذلك أيضاً على فاعلية هذا الأسلوب الغذائي الكبيرة في استمرار جسم الإنسان رشيقاً معافياً .

ومرة أخرى نستعرض إحدى الأفكار البالية التي كانت مسيطرة على الأذهان في الماضي والتي كانت تؤكد على أن شرب السوائل - حتى ولو كانت هذه السوائل خالية من الكالورى - أثناء تناول الطعام يزيد من وزن جسم الإنسان ويجعله بديناً ، لكن الحقائق العلمية أثبتت الآن عكس ذلك ، فإذا كان الإنسان يتناول السوائل مثل الماء أو بعض السوائل الأخرى الخالية من الكالورى بطريقة صحيحة أثناء تناوله الوجبات الغذائية فإن ذلك يساعد على رشاقة جسمه ، والطريقة الصحيحة لتناول السوائل هي ، أن يتوقف الإنسان تماماً عن الطعام ثم يتناول رشفة من السوائل في وقت يكون فيه الفم خالياً من الطعام ثم يعود بعد ذلك لاستئناف تناول طعامه وهكذا . أما الطريقة الخاطئة لتناول السوائل ، فهي أن يقوم الإنسان باستخدامها كعامل مساعد على بلع الطعام ، وأنه يتناول السوائل والطعام مازال في فمه ، وبذلك فإن السوائل تعمل على سرعة بلع الطعام بدلاً من أن يكون بطيئاً .

فالسبب الأساسي وراء الامتناع عن تناول السوائل الغنية بالكالورى هو دورها المضاد للمواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، فبينما تحتاج هذه المواد الغذائية إلى مضغ كثير ، نجد أن السوائل الغنية بالكالورى لا تحتاج إلى مضغ على الإطلاق وإنما تستقر في المعدة عقب وضعها في الفم مباشرة ، وبينما نجد أن الغذاء الذي يحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية يظل في المعدة مدة طويلة نجد أن السوائل الغنية بالكالورى تتحرك بسرعة كبيرة في الجهاز الهضمي . ويجد المهتمون بسلوك تناول الغذاء أن شهية الإنسان الذي يتناول كميات كبيرة من السوائل الغنية بالكالورى لا تتأثر أمام أنواع الأطعمة الأخرى .

لذلك فاننا هنا ننصح القارئ في أن يتمعن في قراءة الفصول الخاصة بتناول السوائل عند تناوله لأسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب .

الحليب

يعتبر تناول كوبا من الحليب الخالي من الدسم أمراً حيوياً ، وذلك لأن هذا يوفر للإنسان ١٠٠ كالورى في اليوم بينما توفر الأنواع الأخرى من الحليب ضعف هذه الكمية من الكالورى . وعند تعذر الحصول على الحليب الطازج فيمكن إستخدام الحليب الجاف من النوع « مارفيل » لأن هذا النوع خالياً من الدسم أيضاً .

السوائل الخالية من الكالورى

جميع السوائل التي نذكرها هنا من النوع الخالي من الكالورى أو التي تحتوي على كميات ضئيلة منه ، ويستطيع الإنسان الذي يقوم باتباع الأسلوب الغذائي المذكور في هذا الكتاب أن يتناول منها الكميات التي يريدها وهذه المشروبات هي : الشاي ، القهوة « بدون اضافة السكر ، ويمكن اضافة الحليب اليه من كوب الحليب المسموح بتناوله يوميا » وعصير الليمون ، والبيبي كولا الخالية من الكالورى وجميع المشروبات الأخرى الخالية من الكالورى ، ولحسن الحظ أن هناك الكثير من هذه المشروبات التي تباع في المتاجر ، هذا إلى جانب المياه المعدنية مثل ماء بيرير ، وايبيان ، وفيشي ومالفيرن وجميعها خالية أيضاً من الكالورى

عصير الفواكه الطبيعي .

يجب على الإنسان الذي يقوم باتباع أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب أن يتجنب تناول عصير الفواكه بصفة عامة ، وهذا هو ما يميز به هذا الأسلوب الغذائي الحديث عن أساليب الغذاء في الماضي . والسبب في ذلك أن عصير الفواكه عبارة عن فواكه تم إزالة الألياف الطبيعية عنها ،

وعندما يتناول الإنسان كوباً من عصير البرتقال مثلاً ، فإنه في الحقيقة يتناول جميع الكالورى الذي يحتوي عليه البرتقال بما في ذلك المواد السكرية ولا يتناول الياف الغذاء الموجودة في البرتقال بسبب ازلتها عنه ، وإذا أردت أن تحصل على نفس كمية الكالورى التي تحصل عليها من كوب عصير البرتقال ، فيجب في هذه الحالة أن تتناول خمس برتقالات كاملة على الأقل وهذا بالتأكيد يؤثر على شهيتك في تناول الطعام .

وقد أظهرت بعض التجارب العلمية على ان الإنسان الذي يتناول عصير التفاح يشعر بالجوع سريعاً عن الإنسان الذي يتناول نفس كمية التفاح على هيئتها الكاملة . فالتفاح الذي أزيل قشرته أو الذي تحول إلى عصير يرفع نسبة السكر في الدم ويساعد هذا على شعور الإنسان بالجوع بسرعة كبيرة كما سبق شرح ذلك في فصل سابق . لذلك فإن الإنسان الذي يتعود على تناول البرتقال أو التفاح كاملاً ودون تحويله إلى عصير فإنه بذلك يتحول تدريجياً عن عادة تناول الفواكه على هيئة عصير وهذا يساعد في المستقبل على الاحتفاظ برشاقتة الجسم :

الفصل الحادي عشر

وجبات الألياف التي تشغل حيزاً كبيراً في المعدة

عندما يقوم الإنسان باتباع أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب فإنه يستطيع أن يختار الوجبة التي تناسبه من مجموعة كبير من المواد الغذائية المختلفة الألوان والأشكال التي نذكرها في صفحات هذا الكتاب ، ومع ذلك يجب عليه أن يتناول وجبة أساسية يومية ، هذه الوجبة تحتوي على كميات كبيرة جداً من ألياف الغذاء الطبيعية التي تملء معدة الإنسان وتجعله يشعر بالشبع مع رضاء نفسي تام لمدة طويلة ، وتوفر هذه الوجبة وحدها حوالي ١٥ جراماً من ألياف الغذاء الطبيعية يوميا ، وغالبا ما تكون هذه الوجبة مصنوعة من الحبوب أو مستخرجاتها التي دلت الأبحاث الطبية على أنها من أهم الوجبات الصحية ، كذلك يمكن أن تحتوي هذه الوجبة أيضا على الفواكه والجوز واللوز وهي مواد غذائية تساعد على نحافة الجسم .

ولكي تقوم بتجهيز هذه الوجبة تجهيزاً صحيحاً يجب أن تقوم بخلط المواد الغذائية الآتية :

وجبة ليوم واحد :

بران فليكس	١٤ جرام
أول-بران أو بران بدس	١٤ جرام
لوز مفروم	٧ جرام
برقوق مجفف مفروم	٧ جرام
مشمش مجفف مفروم	٧ جرام
زبيب	١٤ جرام

ومن الواضح أنه يكون من السهل أن تقوم بخلط هذه العناصر الغذائية بحيث تكون كافية لعدة أيام بدلا من يوم واحد وتقوم بعد ذلك بتقسيمها إلى وجبات يومية ثم تحفظ داخل أكياس من البلاستيك .

وجبات تكفي لمدة ثمانية أيام :

بران فليكس	١١٣ جرام
أول بران أو بران بدس	١١٣ جرام
لوز مفروم	٥٦ جرام
برقوق مجفف مفروم	٥٦ جرام
مشمش مجفف مفروم	٥٦ جرام
زبيب	١١٣ جرام

مثل هذه الوجبات تكون ذات طعم لذيذ جداً إذا تم إضافة الحليب إليها ، كذلك فإن الحليب يجعل حجم هذه الوجبة يزداد إلى الضعف مما يجعلها وجبة مشبعة حقا .

واننا ننصح هنا بان تقسم هذه الوجبة إلى قسمين ، القسم الأول يتناوله الانسان كوجبة أفطار في الصباح وهذا يجعله يشعر بالشبع حتي موعد الغذاء ، أما القسم الثاني فيمكن أن تتناوله في وقت آخر أثناء النهار عندما تشعر بالجوع أو عندما تجد أن ارادتك لتناول الأطعمة الأخرى أصبحت ضعيفة .

أما في المساء فاننا نعتبر هذا الوقت من أصعب الأوقات التي يتعرض إليها الذين يرغبون في التخلص من بدانتهم ، لذلك فاننا نعتبره وقتا مفضلا لتناول القسم الثاني من هذه الوجبة .

وهناك طريقة أخرى وهي أن تقوم بتقسيم القسم الثاني إلى قسمين ، تتناول كل قسم منه قبل موعد تناول الوجبتين الأساسيتين بنصف ساعة ، وبهذه الطريقة فإن كل قسم يعمل بمثابة حبة السليولوز التي تتحكم في قابلية الانسان للطعام ، وعلاوة على ذلك فإن هذه الوجبات تحتوي على

كمية غير قليلة من السليولوز وعلى ذلك فانك لا تشعر بجوع شديد عند تناول وجباتك الرئيسية ونتيجة لذلك فان تناولك لهذه الوجبات يكون بطريقة بطيئة وتستطيع أن تتحكم أيضا في كمية الطعام التي تتناولها .
وتوفر هذه الوجبة للانسان ٢٠٠ كالورى في اليوم ، ويجب طرح كمية الكالورى هذه من القيمة الكلية للكالورى التي تريد أن تتناولها في اليوم ضمن أسلوب الغذاء سواء كان هذا أسلوبا غذائيا يحتوي على ١٠٠٠ كالورى أو ١٥٠٠ كالورى يوميا . أما بالنسبة للحليب الذي يخلط مع هذه الوجبات فيجب أن يكون من الحليب الخالي من الدسم ويكون ضمن كوب الحليب المسموح بتناوله مع هذا الأسلوب الغذائي ، وفي جميع الأحوال ستجد أن نصف هذا الكوب سيكون كافيا لخلطة مع هذه الوجبات أما النصف الثاني فيمكنك تناوله مع القهوة أو الشاي أو تناوله بمفرده خلال اليوم .

ويعتبر هذا النوع من الوجبات من اهم الوجبات الغذائية التي يجب أن تتناولها يوميا عندما تتبع الأسلوب الغذائي المذكور في هذا الكتاب ، ويجب أن تواظب على تناولها مهما اختلفت الظروف ، فاذا كنت في رحلة فيمكنك أن تضع جزءاً من هذه الوجبات داخل كيس بلاستيك وتحتفظ به أثناء قيامك بالرحلة .

ومع ذلك فهناك بعض البدائل المفيدة التي يمكنك تناولها إذا ما تعذر الأمر عليك ولم تتمكن من تناول وجباتك السابقة لأسباب خارج ارادتك . وهذه البدائل هي عبارة عن وجبات افطار تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية وسوف نقوم بذكر أنواعها في فصل قادم من هذا الكتاب .

الفصل الثاني عشر

المواد الغذائية التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف

قد يكون الجدول الموضح في هذا الفصل مثاراً لدهشة كثير من القراء بها في ذلك الذين تعودوا على تناول وجبات تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية للمحافظة على صحة أجسامهم سليمة معافية ، وقد قمنا في هذا الجدول بتصنيف وترتيب المواد الغذائية طبقاً لكمية ألياف الغذاء الطبيعية التي تحتوي عليها .

ويضم هذا الجدول أيضاً على النخالة Bran التي تعتبر من أغني العناصر الغذائية التي تحتوي على كمية كبيرة جداً من ألياف الغذاء الطبيعية والتي يتناولها بعض المتحمسون لهذا الأسلوب الغذائي على حالتها الطبيعية مع باقي المواد الغذائية الأخرى ، ولحسن الحظ أن بعض شركات التصنيع الغذائي تقوم الآن بإنتاج مجموعة من وجبات الإفطار المصنوعة من النخالة التي تتميز بطعمها اللذيذ المقبول لدى الجميع حتى أصبحت هذه الوجبات مفضلة تماماً في جميع أنحاء العالم .

وتعتبر الطريقة التي نتناول بها طعامنا غاية في الأهمية والغرابة في آن واحد ، فنحن نستمر في تناول الطعام حتى نشعر بالشبع الكامل ، وعلى ذلك نجد أن المواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية توفر لنا ذلك وتجعلنا نشعر أيضاً برضاء تام ، ومع ذلك فهناك عامل آخر ، وهو أن بعض الناس قد تعودوا على تناول كل ما يقدم لهم من الطعام ، ولذلك فقد قمنا هنا بتوضيح كميات الطعام المناسبة ، ونسبة ما تحتوي عليه من ألياف الغذاء الطبيعية وبذلك يمكن للإنسان أن

يختار الكميات التي تناسبه من المواد الغذائية وهو يعلم تماماً بكمية ألياف الغذاء الطبيعية الموجودة فيها .

كذلك نجد أن تكاليف المواد الغذائية لها دخل كبير في الكمية التي نتناولها من هذه المواد خاصة المواد الغذائية البروتينية ، فمثلاً نجد أن ٦٠ جراماً من الجمبري تكون كافية للبعض بينما نجد أنهم يتناولون كميات أكبر من ذلك بكثير من الأسماك ذلك لأن الناس قد تعودوا تناول كميات قليلة من المواد الغذائية الغالية الثمن عنه من المواد الغذائية الرخيصة الثمن . ومن حسن الحظ مره أخرى أن أسعار وجبات الإفطار التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية والتي تقوم بانتاجها بعض شركات التصنيع الغذائي العالمية هي وجبات تتميز بسعرها المعتدل .

كذلك نجد أن عامل الوقت والجهد المبذول يلعب دوراً هاماً في تحديد كمية الطعام التي يتناولها الإنسان ، فقد أثبتت التجارب العلمية أن الإنسان يتناول كميات كبيرة من الغذاء المسبق التحضير عنه من المواد الغذائية التي لم يسبق تحضيرها أو تجهيزها ، فمثلاً يتناول الإنسان كمية كبيرة من الفول السوداني الذي سبق نزع قشرته عن الفول السوداني الذي يقوم هو بنزع قشرته أثناء تناوله .

وبصفة عامة نجد أن المواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية لها تأثير كبير في التحكم في كمية الطعام التي يتناولها الإنسان من هذه المواد الغذائية ، وذلك باستثناء الفواكه والخضراوات المصنعة ، فمثلاً الفواكه المجففة تحتوي على نسبة من الكالوري أكبر من الفواكه الطازجة ، وذلك لأن عمليات التجفيف تحتاج إلى إضافة بعض المواد الأخرى التي تحتوي على مواد دهنية .

ويوضح الجدول الآتي أنواع المواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ونسبة هذه الألياف فيها ، لكننا لانستطيع تحديد الكمية التي يمكن أن نتناولها من هذا أو ذاك ، ومع هذا فإن الجدول يساعذك على معرفة أنواع الغذاء التي تتوفر فيها كميات كبيرة من ألياف

الغذاء الطبيعية عندما تتناول الكمية المبينة قرين كل نوع من هذه المواد الغذائية .

الغذاء	نبة ألياف الغذاء الطبيعية فيه %	متوسط مايتناوله الانسان من بالجرام	كمية الألياف الطبيعية الموجودة فيه بالجرام
فاصوليا مطهية مع الطماطم	٧,٣	٢٢٤	١٦,٥
بران موسيلي	٢٢	٥٦	١٢,٦
بران بدس	٢٨,٢	٤٢	١٢
أول - بران	٢٦,٧	٤٢	١١,٣
بيسيلي مطهية	٧,٩	١٤٠	١١,٢
التين المجفف	١٨,٥	٥٦	١٠,٥
المشمش المطهي	٨,٩	١١٢	١٠
بيسيلي طازجة أو مجمدة	٨	١١٢	٩,١
البرقوق أو الخوخ المطهي	٧,٤	١١٢	٨,٤
التوت	٧,٤	١١٢	٨,٤
خبز يحتوي على نسبة كبيرة جدا من النخالة	١١,١	٧٠	٧,٩
بران بالعسل	١٨	٤٢	٧,٦
فاصوليا غير مطهية	٢٥,٤	٢٨	٧,٢
السبانخ	٦,٣	١١٢	٧,١
لوبيا ناشفة	٢٥	٢٨	٧,١
بيسيلي ناشفة غير مطهية	١٦,٧	٤٢	٧,١
معلبات اللوبيا	٨	١١٢	٦,٨
مشمش مجفف	٢٤	٢٨	٦,٨
بران كرانش	١٥	٤٢	٦,٤
بيسيلي خضراء معلبة خبز من حبوب القمح الكاملة دون فصل النخالة	٦,٣	١٠٠	٦,٢
معلبات الفاصوليا	٨,٥	٧٠	٦
الذرة المسكرة	٥,١	١١٢	٥,٨
	٥,٧	١١٢	٥,٧

السعادة الحقيقية في مواد الغذاء الطبيعية



ليس هناك أفضل من تناول مواد الغذاء الطبيعية التي توفرها لك شركة **كلوقز** في وجبات إفطار **كلوقز بران بدرس** والتي تحتوي على كميات كبيرة من نخالة القمح الغنية بالألياف الغذائية الطبيعية وأيضاً بالفيتامينات والمواد الأخرى اللازمة للإنسان والتي تتوفر بكميات كبيرة في حبوب القمح. تناول وجبات **كلوقز بران بدرس** مع الحليب البارد والسكر فهي الوجبات الصحية التي تساعد الجهاز الهضمي على أداء وظيفته.

Kellogg's®

الغذاء	نسبة ألياف الغذاء الطبيعية فيه %	متوسط مايتناوله الانسان منه بالجرام	كمية الألياف الطبيعية الموجودة فيه بالجرام
تين طازج	٢,٥	٢٢٨	٥,٧
مكروننة أو اسباجتي	١٠	٥٦	٥,٧
مصنوعة من الدقيق والنخالة	٢,٥	٢٢٤	٥
بطاطس مشوية	١١,٨	٤٢	٥
بران فليكس	١١,٧	٤٢	٥
شربة العدس	٨,٧	٥٦	٤,٩
بلح جاف	٢	٢٢٤	٤,٥
برقوق	٢	٢٢٤	٤,٥
تفاح مطهي	١٠,٦	٤٢	٤,٥
سلطانة بران	١٤,٣	٢٨	٤,١
لوز	٣,٧	١١٢	٤,١
برقوق أحمر	١٣,٤	٢٨	٣,٨
البرقوق المجفف	١٢,٧	٢٨	٣,٦
ويتايبكس	٥,١	٧٠	٣,٦
خبز أسمر	٢,١	١٦٨	٣,٦
تفاح مسلوق	٣,١	١١٢	٣,٥
كراث مسلوق	١١,٩	٢٨	٣,٤
بطاطس مقلية	١,٥	٢٢٨	٣,٤
كرز	٢	١٦٨	٣,٤
موز	٣	١١٢	٣,٤
جزر	٢٣,٥	١٤	٣,٣
جوز هند مجفف	٤٤	٧	٣,١
النخالة	١,٥	٢٢٤	٢,٥
ثمرة البرتقال	٩	٢٨	٢,٥
جوز	٢,٢	١١٢	٢,٥
الفراولة	٤,٣	٥٦	٢,٤
الارز الاسمر			

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

Kellogg's

SULTANA BRAN

Bran enriched wheat with sultanas

Trigo enriquecido con salvado y uvas pasas

Trigo enriquecido com farelo e passas

Κοκκοί και φλοιός σταριού μαζί με σουλτανίνα

Blé enrichi de son et mélangé avec des raisins secs

الفطور المصنوع من القمح والنخالة والزبيب



أفضل الوجبات

الليذية التي توفر لك ألياف

الغذاء الطبيعية والتي تحتوي على

الزبيب والنخالة . أضف الحليب البارد الى **كلوقز**

سلطانة بران وبعدها استمتع بتناول هذه الوجبات اللذيذة .

375 g

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الغذاء	نسبة ألياف الغذاء الطبيعية فيه %	متوسط مايتناوله الانسان منه بالجرام	كمية الألياف الطبيعية الموجودة فيه بالجرام
كشري	١,٧	١٤٠	٢,٤
الفول السوداني	٧,٦	٢٨	٢,٢
وجبات أفتار كانتري استور	٥,١	٤٢	٢,٢
التفاح	١,٥	١٤٠	٢,١
الشوفان	٧	٢٨	٢
كرفس	١,٨	١١٢	٢
قربيط مسلوق	١,٨	١١٢	٢
مشمش جاف	١٣,٤	١٤	١,٩
خبز أبيض	٢,٧	٧٠	١,٩
طماطم طازجة	١,٥	١١٢	١,٧
بندق	٦,١	٢٨	١,٧
سبيشال «ك»	٥,٥	٢٨	١,٦
بصل مسلوق	١,٣	١١٢	١,٥
كرنب أبيض	٢,٧	٥٦	١,٥
بنجر مسلوق	٢,٥	٥٦	١,٤
شمام (كوز العسل)	٠,٦	٢٢٤	١,٤
الشمام القاوون	٠,٦	٢٢٤	١,٤
خوخ	١,٢	١١٢	١,٤
أرز أبيض	٢,٤	٥٦	١,٤
فلفل أخضر مطهي	٠,٩	١٤٠	١,٣
بقدونس	٩,١	١٤	١,٣
قربيط	٢,١	٥٦	١,٢
زيتون	٤,٤	٢٨	١,٢
زبيب	٧	١٤	١
زبيب ارجواني	٦,٨	١٤	١
طماطم معلبة	٠,٩	١١٢	١
عنب أبيض	٠,٩	١١٢	٠,٩
كرنش نات كورن فليكس	٣,١	٢٨	٠,٩

الغذاء	نسبة ألياف الغذاء الطبيعية فيه %	متوسط مايتناوله الانسان منه بالجرام	كمية الألياف الطبيعية الموجودة فيه بالجرام
كورن فليكس	٣	٢٨	٠,٨
رايس كريسيبيز	٢,١	٢٨	٠,٦
فروستيز	١,٩	٢٨	٠,٥
كريب فروت	٠,٣	١٦٨	٠,٥
كلوقز سهاكس	١,٤	٢٨	٠,٤
بصل أخضر	٣,١	١٤	٠,٤
خص	١,٥	٢٨	٠,٤
فلفل أخضر بدون طهي	٠,٩	٢٨	٠,٣
عنب أحمر	٠,٣	١١٢	٠,٣
بصل غير مطهي	١,٣	١٤	٠,٢
خيار	٠,٤	٥٦	٠,٢
فجل	١	١٤	٠,١

محتويات الدقيق من ألياف الغذاء الطبيعية مقدرة بالجرام

دقيق صويا (خالى الدسم)	١٤,٣	٢٨	٤,١
دقيق صويا (كامل الدسم)	١١,٩	٢٨	٣,٤
دقيق الحبوب بالنخالة كاملة	٩,٦	٢٨	٢,٧
دقيق أسمر	٧,٥	٢٨	٢,١
دقيق أبيض	٣,٥	٢٨	١

الفصل الثالث عشر

اختيار الوجبات الغذائية عند تناول الطعام خارج المنزل

يوفر أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب وجبات خفيفة سهلة الحمل كالسنتوشات مثلا التي يمكن للانسان أن يحملها معه إلى أماكن عمله أو في رحلاته كي تساعد على الاستمرار في تناول وجبات هذا الأسلوب الغذائي بلا انقطاع ، ومع ذلك فإن إغراء ألوان الطعام المختلفة في المطاعم عندما يكون مدعواً على مآدب الغذاء أو العشاء يمثل عائقاً ومشكلة كبيرة له ، ذلك لأن الإنسان في مثل هذه الحالات يكون في حالة اختيار صعب ، أما ان يكون بمعزل عن الاصدقاء ولا يشارك مآدب الغذاء أو العشاء ، أو يقبل مثل هذه الدعوات ويتناول طعاماً غنياً بالكالوري ، وحتى في مثل هذه الحالة فقد يكون مشغولاً عن الاصدقاء بحساب كمية الكالوري أو كمية الياف الغذاء في الطعام الذي يتناوله وهذا بطبيعة الحال يمثل قلقاً نفسياً يفسد عليه مثل هذه المناسبات الاجتماعية .

فالمطاعم بصفة عامة تقدم للزبائن وجبات غذائية تحتوي على كميات قليلة من الياف الغذاء الطبيعية ، وكميات كبيرة من الكالوري وبذلك يستحيل على الانسان أن يواجه اغراء مثل هذه الأطباق الشهية بسهولة ، لكننا هنا نحذره من تناول مثل هذه الأطباق ويجب ان يختار الأطباق التي يعتقد انها تحتوي على كميات قليلة من الكالوري حتى لا يفسد ذلك من أسلوب غذائه الذي تعود على تناوله بانتظام ، وننصح الانسان هنا بان يراعي الآتي :

١ - أن يحرص على اختيار الاطباق التي تحتوي على مواد

دهنية قليلة بقدر المستطاع

٢ - أن يتناول الوجبات الغذائية البسيطة

ويعتبر العامل الأول من العوامل الهامة جداً ليس فقط في خفض نسبة بدانة الجسم بل في التحكم في وزنه في المستقبل وعلى ذلك يجب ان يكون الانسان حذراً ، وان يتجنب اغراء الاطباق التي تحتوي على نسبة كبيرة من المواد الدهنية ، وان يكون مقتنعاً تماماً بان المواد الدهنية هي عدوه الأول ، وأن ألياف الغذاء الطبيعية هي الصديق الذي يحافظ على رشاقة الجسم نحيفاً معافياً .

كذلك يجب أن يتخلص الإنسان من المفاهيم القديمة التي كانت تؤكد على أن المواد السكرية والنشوية هي المواد الغذائية الوحيدة التي تسبب زيادة وزن الجسم ، خاصة الآن بعد حملات التوعية الكبيرة التي تحذر الناس من تناول المواد الدهنية التي تعتبر السبب الأساسي في زيادة بدانة جسم الانسان .

اما العامل الثاني « وهو تناول الوجبات الغذائية البسيطة » فانه يعني تناول الإنسان للوجبات الغذائية التي يعلم مقدماً ما تحتوي عليه من عناصر غذائية ولا تخفى بينها المواد الدهنية المختلفة .

وهنا نعود ونؤكد على ضرورة اختيار الأطباق البسيطة عندما تذهب إلى المطاعم وسوف نحاول مساعدتك هنا ونذكر لك بعض الاطباق التي يمكن ان تتناولها وانت مطمئناً تماماً في انها لا تتعارض مع اسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب .

المشهيات :

إذا كنت ممن يتناولون أطباق المشهيات قبل تناول الأطباق الرئيسية فاننا ننصح باختيار طبق من الاطباق الآتية :

- شربة اللحم
- الكريب فروت الطازج

- الشمام
- سلاطة الفواكة
- شريحة سمك السلمون المسلوق

الاطباق الرئيسية

- الاسماك المشوية (دون وضع الزبدة أو المواد الدهنية عليها)
 - الكبدة المشوية (دون وضع الزبدة أو المواد الدهنية عليها)
 - شرائح اللحوم مع السلاطة
 - الاسماك البحرية مع السلاطة دون وضع زيوت عليها
 - عجة البيض (دون اضافة الجبنة اليها)
- ويمكن تناول الخضراوات على اختلاف أنواعها مع هذه الأطباق طالما كانت الخضراوات طازجة أو لم يتم طهيها مع مواد دهنية مثل الزبدة أو الزيوت النباتية الخ . كذلك فان البطاطس المسلوقة أو المشوية تعتبر من المواد الغذائية الهامة التي تحتوي على نسبة قليلة من الكالوري . ويجب مراعاة ان اهم شيء هو الصدق مع النفس ولا تحاول بان تخدع نفسك وتقول « ان هذا الطعام لا يحتوي على نسبة كبيرة من الكالوري » لكن الحقيقة عكس ذلك .

أطباق الحلو

لا يمثل اختيار أطباق الحلو في المطاعم عبئاً على الانسان الذي يتبع اسلوب التغذية المذكور في هذا الكتاب طالما انه يتجنب اختيار الاطباق الحلو التي تحتوي على المواد الدهنية مثل الكريمة أو الزبدة ، ومع ذلك فاننا ننصح دائماً بتناول سلاطة الفواكة ، أو الفراولة أو التين أو التوت الطازج . كذلك ننصح بعدم تناول الجبنة كبديلا لأطباق الحلو .

الفصل الرابع عشر

الجدل حول أهمية ألياف الغذاء الطبيعية

تعتبر معظم النصائح الطبية نصائح ناهية ، آمرة ، والأنسان بطبيعته في هذه الحالات لا يقبل مثل هذه النصائح بروح راضية ، لكنه قد يقبلها لسبب من الأسباب وبعد زوال هذه الأسباب فإنه يعود إلى حالته الأولى . فمثلا النصائح التي تقول «لاتدخن» ، «لاتتناول المواد الدهنية» ، «لا تتناول كثيرا من المواد السكرية الخ من هذه النصائح التي تعتبر في الواقع نصائح هامة جداً والتي قد يرفضها الأنسان أحيانا ، أو يقبلها عن عدم طيب خاطر ، لكن إذا قدمت مثل هذه النصائح بأسلوب آخر ليس فيه نهياً أو أمراً فإن الانسان قد يقبلها عن طيب خاطر ، فمثلا إذا قيل له «يمكن أن تتناول هذا أو ذاك بدلاً من ذلك» فإن الانسان في مثل هذه الحالات يشعر أنه هو الذي يختار ، ويمكنه أيضاً أن يجرب بنفسه ، وبالتأكيد سيجد أن مثل هذه النصائح نصائح مفيدة له .

فالرياضة البدنية مثلاً تعتبر هامة جداً للإنسان لفوائدها الصحية التي تعود عليه من ناحية النحافة ورشاقة الأجسام البدنية ، كما أنها تساعد على نشاط قدرتنا الذهنية ، كذلك فإن الرياضة البدنية تساعد أيضاً في علاج حالات القلق والأكتئاب ، وإذا كان القبارىء لا يعتقد في ذلك ، فيمكنه أن يجرب بنفسه ، ويقوم بتأدية بعض التدريبات الرياضية لمدة نصف ساعة يوميا أو يقوم بالسير على الأقدام وسيرى بنفسه أن مزاجه العام قد تغير وأصبحت معنوياته مرتفعة عن ذي قبل .

ومشكلة الغذاء الطبيعي الصحي الذي كان أجدادنا يتناولونه بصفة

مستمرة في الماضي أنه كان غير متوفراً إلى وقت غير بعيد - ان لم يكن ممنوعاً - وذلك لأنه كان يخضع لرقابة شديدة في بعض الدول تماماً مثل العقاقير والأدوية ، وهذا هو الحال مع ألياف الغذاء الطبيعية ، أما الآن فإننا نجد أن الأطباء والهيئات الطبية توصي على ضرورة تناول كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية لأهميتها الكبيرة في الوقاية من الأمراض المنتشرة بكثرة في الدول الغربية نتيجة لأسلوب الغذاء المتبع في هذه الدول . فالعيادات الطبية أصبحت الآن تقدم قوائم طعام للمرضى تحتوي على وجبات غذائية تتوفر بها قليلاً من المواد الدهنية ، والمواد السكرية ، والأملاح ، لكنها تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية .

أنه من دواعي الدهشة والغرابة أن نجد الآن مثل هذا الاهتمام المتزايد بألياف الغذاء الطبيعية من معظم الأوساط الطبية في الدول الغربية خلال العشر سنوات الماضية أما قبل ذلك فقد كان اهتمام مثل هذه الأوساط مقصوراً على الفيتامينات والمعادن والمواد البروتينية ، أما ألياف الغذاء الطبيعية فقد تم تجاهلها تماماً حتى جاء الوقت الذي بدأ فيه العلماء يتساءلون عن أسباب انتشار بعض الأمراض الخطيرة في المجتمعات الغربية بينما تكاد تكون هذه الأمراض غير معروفة بين سكان القرى والقبائل في دول العالم الثالث ، ومنذ ذلك الوقت بدأ العلماء يجرون أبحاثهم على هذه الأمراض بدراسة ماذا يفعل سكان هذه القبائل والقرى وماذا لا يفعلون .

وقد كانت نتيجة المشاهدات والأبحاث أن الجهاز الهضمي لهؤلاء السكان يعمل بانتظام شديد ، ونازلاً جداً ما يصابون بالامساك ، كذلك أثبتت التجارب أيضاً على أن الفترة بين تناول الطعام والتبرز تختلف اختلافاً كبيراً بين سكان القبائل والقرى وسكان الدول الغربية ، فقد وجدوا مثلاً أن هذه الفترة تقدر بحوالي يوماً ونصف يوم بين سكان القبائل والقرى بينما وجدوا أن هذه الفترة تقدر بحوالي ثلاثة أيام بين الشباب وقد تصل أحياناً إلى اسبوعين بين كبار السن في الدول الغربية .

لكن هل يعتبر هذا محلا للمناقشة الآن ؟ بالتأكيد أنه يعتبر محلا للدراسة والبحث وذلك لأن الأطباء في الدول الغربية كانوا ينصحون المصابون بالامساك بتعاطي الأدوية والعقاقير المسهلة التي تكون لها مضاعفات جانبية قد تكون ضارة بصحة الإنسان ، أما الآن ومع الأبحاث والاكتشافات الطبية الجديدة فقد أثبتت التجارب على أن إنتظام دورة الجهاز الهضمي من أهم العوامل التي تحمي الإنسان من الأمراض الناتجة عن سوء انتظام عمل الجهاز الهضمي وهذا لايتأتى إلا إذا عاد الإنسان ليتناول مواد الغذاء الطبيعية التي تتوفر بها كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية التي تنظم من عمل الجهاز الهضمي وتحمي الإنسان من الأصابة من الأمساك الذي يعتبر بحق سببا رئيسيا من أسباب إصابة الإنسان بكثير من الأمراض الخطيرة مثل السرطان وسوف نناقش في الفصل القادم العلاقة بين الأمساك وهذه الأمراض الخطيرة .

الفصل الخامس عشر

الأمراض الناتجة عن نقص ألياف الغذاء الطبيعية

نستعرض في هذا الفصل العلاقة بين نقص ألياف الغذاء الطبيعية في الغذاء والأمراض الخطيرة الناجمة عن ذلك في الدول الغربية .
فقد يعتقد البعض أن السبب الوحيد للأصابة بأمراض القلب تنتج عن زيادة نسبة الكولستيرول في الدم ، لكن الحقيقة أن هذا سبب واحد من عدة أسباب ، فقد دلت الأبحاث على أن الكولستيرول يجب أن لايزداد نسبه في الدم عن حد معين .

أما فيما يتعلق بأسلوب الغذاء فقد أثبتت الأبحاث العلمية على أن أسلوب الغذاء الذي يحتوي على نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ونسبة قليلة من الكالورى يعتبر أسلوباً غذائياً يحتوي على نسبة قليلة جداً من الدهون ونسبة قليلة جداً من الكولستيرول هذا بالإضافة إلى وجود ألياف الغذاء الطبيعية فيه بنسبة كبيرة الأمر الذي يجعل مثل هذا الأسلوب الغذائي أسلوباً تتوفر فيه جميع الشروط الصحية ويجعل احتمالات الأصابة بأمراض القلب احتمالات ضعيفة جداً .

ألياف الغذاء الطبيعية وسرطان القولون

يعتبر سرطان القولون من أخطر الأمراض التي تنتشر بين سكان الولايات المتحدة وبريطانيا على الرغم من أن هذا المرض لا يكاد يذكر بين شعوب الدول النامية ، الأمر الذي جعل بعض الهيئات والمعاهد الطبية

ترجع أسباب انتشار هذا المرض إلى أسباب بيئية .
 فقد أثبتت الأبحاث العلمية على أن أسلوب الغذاء الذي لا يحتوي
 على ألياف الغذاء الطبيعية يعتبر احدي أسباب الإصابة بهذا المرض ،
 وذلك لأن نقص هذه الألياف في غذاء الإنسان يؤدي إلى الإصابة
 بالأمساك وعدم انتظام دورة الجهاز الهضمي ، بينما نجد أن سرطان المعدة
 مثلاً لا ينتشر بين شعوب الدول النامية وذلك بسبب انتظام دورة الجهاز
 الهضمي ، وسهولة التبرز وانتظامه لدى هذه الشعوب مما يجعل معدتهم
 نظيفة دائماً من فضلات الغذاء التي قد تكون لها تأثيراً ضاراً على الجهاز
 الهضمي .

من ذلك نرى مدى أهمية أسلوب الغذاء الذي يحتوي على كميات
 كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، وربما يوضح المثال التالي مدى هذه
 الأهمية في وقاية الإنسان من هذه الأمراض . لقد دلت الأبحاث
 والدراسات التي أجريت على الجماعات التي هاجرت من دولة إلى
 أخرى ، - وسأخذ هنا مثلاً باليابانيون الذين هاجروا إلى كاليفورنيا
 بالولايات المتحدة الأمريكية - وأخذوا بأسلوب الحياة الأمريكية ، فقد
 كشفت الأبحاث على انتشار سرطان المعدة بين هؤلاء الجماعات على
 الرغم من أن مثل هذا المرض يعتبر نادراً في اليابان بسبب أسلوب الغذاء
 التقليدي هناك .

كذلك أثبتت الأبحاث على أن الشعوب التي تتناول الغذاء الذي يتوفر
 به نسبة كبيرة من المواد الدهنية يكونوا عرضة للإصابة بأمراض سرطان
 المعدة والقولون أكثر من غيرهم ممن يتناولون الغذاء الذي يحتوي على نسبة
 كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، كما أثبتت الأبحاث أيضاً على أن تناول
 الإنسان لأسلوب الغذاء الذي يحتوي على كمية كبيرة من ألياف الغذاء
 الطبيعية يحمي الإنسان من الإصابة بأمراض المعدة .

ألياف الغذاء الطبيعية وأمراض القلب

تنتشر الأصابة بأمراض القلب أنتشاراً كبيراً في الدول الغربية خاصة في وقتنا الحاضر ، على الرغم من أن مثل هذه الأمراض لاتكاد تذكر في هذه الدول قبيل الحرب العالمية الأولى . ومع ذلك فإن أمراض القلب مازالت غير معروفة حتي الآن بين سكان القرى والقبائل في قارتي آسيا وأفريقيا . وقد أثبتت الأبحاث على أن أسلوب الحياة في الدول الغربية يعتبر سبباً رئيسياً من أسباب انتشار هذه الأمراض ، فإذا أخذنا أسلوب الغذاء مثلاً لوجدنا أن أسلوب الغذاء في هذه الدول يحتوي على نسبة كبيرة من المواد الدهنية التي تعتبر من أهم العوامل التي تسبب الأصابة بأمراض القلب ومع أن العلاقة بين تناول المواد الدهنية والأصابة بأمراض القلب مازالت تحتاج إلى أثباتات وبراهين علمية على عكس التدخين مثلاً الذي يعتبر سبباً مباشراً للأصابة بأمراض القلب ، ومع ذلك فإن جميع الدلائل تشير على أن تناول كميات كثيرة من المواد الدهنية له علاقة كبيرة بالأصابة بأمراض القلب ، وأن أسلوب الغذاء الذي يحتوي على نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية يحمي الإنسان من الأصابة بهذه الأمراض .

ويمكننا الآن تقسيم الناس إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى ، وهي الأكثر تعرضاً للأصابة بأمراض القلب :
البدناء ، المدخنون ، الذين يتعرضون لضغوط نفسية ، الذين يتناولون دهون حيوانية ، الذين يتناولون كثيراً من الكولستيرول (كالبعض) ، الذين يتناولون كميات كبيرة من الملح أو السكر المكرر .

المجموعة الثانية ، الأقل تعرضاً للأصابة بأمراض القلب : الذين يقومون بالرياضات البدنية ، الذين يتناولون كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية .

وجدنا أن نشير إلى أن تناول الغذاء الذي يحتوي على كمية كبيرة

من ألياف الغذاء الطبيعية يساعد على خفض نسبة الكوليستيرول .

أمراض القولون .

وهي أيضا من الأمراض التي تنتشر بكثرة في المجتمعات الغربية ولا تنتشر بين سكان القرى والقبائل في قارتي آسيا وأفريقيا .

ويعتبر الأمساك من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القولون ، وهنا تأتي فائدة أسلوب الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية مثل النخالة (البران) الذي يعتبر الآن بحق علاجاً للأمساك وبالتالي علاجاً لأمراض القولون .

وقد بدأت نسبة الإصابة بهذه الأمراض تنخفض إنخفاضاً كبيراً في الدول الغربية بعد أن أصبح شعوب هذه الدول يتناولون النخالة التي تعتبر من أهم المصادر التي تحتوي على الياف الغذاء الطبيعية .

أمراض السكر .

سبق أن ذكرنا في بداية هذا الكتاب أن أسلوب الغذاء الذي يحتوي على أطعمة كاربوهيدراتية ناعمة يجعل الإنسان يشعر بالجوع بسرعة أكبر من غيره من أساليب الغذاء التي تحتوي على ألياف الغذاء الطبيعية وكما ذكرنا أيضا كيف أن أسلوب الغذاء الذي يحتوي على الألياف يحمي الإنسان من الإصابة بأمراض السكر .

ويوجد في الدول الغربية نسبة كبيرة من السكان الذين يجدون صعوبة في أستهلاك المواد الكاربوهيدراتية ، ومصدر هذه الصعوبة وهو وجود اختلال في إفراز الجسم لمادة الأنسولين .

فالأنسولين كما سبق أن ذكرنا يلعب دوراً هاماً وحيوياً في التحكم في نسبة السكر في الدم ، فإذا حدث اختلال في إفراز الأنسولين نجد أن نسبة السكر تستمر في الارتفاع حتي تصل إلي البول الذي يكون له تأثير ضار على شرايين القلب .

وكما ذكرنا أيضا أن الأنسولين يستجيب للطعام الكربوهيدراتي وذلك بأنه يعمل على إمتصاصه بسرعة ، وعلى ذلك فان فائدة تناول أسلوب الغذاء الذي يحتوي على نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية تكمن في تأخير أمتصاص المواد الكربوهيدراتية وبالتالي فان الجسم يمتص هذه المواد بسرعة بطيئة عن أسلوب الغذاء الذي يحتوي فقط على أطعمة كربوهيدراتية ناعمة .

ومع أن الأطباء ينصحون مرضى السكر دائما بتناول أسلوب الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية إلا أننا لانصح القارئ بأن يعتبر هذا الأسلوب الغذائي علاجا لأمراض السكر ويجب في جميع الحالات استشارة الأطباء .

الفصل السادس عشر

أشياء صغيرة هامة وتعني الكثير

ليس غرضنا من هذا الكتاب أن يكون بديلاً لدليلاً طبياً يقوم بشرح جميع الأمراض الناجمة عن نقص ألياف الغذاء الطبيعية في أسلوب غذاء الإنسان في الدول والمجتمعات الغربية ، لكننا نريد فقط أن نؤكد على أهمية نتائج الأبحاث الطبية التي أثبتت ضرورة تناول الإنسان للوجبات الغذائية التي تحتوي على نسب كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية . فإن لم يقتنع الإنسان بوجود علاقة بين نقص ألياف الغذاء الطبيعية في أسلوب غذائه والاصابة بالامراض الخطيرة مثل أمراض القلب والسرطان فإنه لن يقوم بتناول الوجبات التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية عن طيب خاطر .

ومع هذا فإننا نريد أن نؤكد على وجود بعض الأشياء التي تبدو صغيرة أو غير هامة لكنها تلعب دوراً حيوياً وهاماً في صحة وحياة الإنسان أكثر من الأشياء التي قد تبدو كبيرة أمامه .

فمثلاً أننا نعتقد أن الإعلان الذي يستحق تقدير و إعجاب جميع الناس هو ذلك الإعلان الذي لا يقول « ان التدخين يسبب سرطان الرئة » بل هو الإعلان الذي يلفت انتباه الجميع إلى أن التدخين يسبب سوء التنفس . كذلك فإن البحوث الطبية التي تستحق التقدير في المستقبل يجب أن تكون تلك البحوث التي تؤكد على وجود علاقة بين التدخين والامراض التي قد تنجم عنه . وقد كشفت احدي الابحاث الجديدة عن العلاقة بين

التدخين وتجميد بشرة الوجه في سن مبكر ، وربما يكون من دواعي الدهشة أن نجد أن تجاعيد الوجه المبكر بسبب التدخين قد أصبحت الآن حافز ومشجعا خاصه بالنسبه للسيدات كي يقلعن عن عادة التدخين والتي لم يسبق لها أن درجت ضمن قائمة مضار التدخين .

ولذلك فقد وجدنا أنه من الأهمية بمكان أن نذكر هنا بعض الأشياء الصغيرة التي يمكن أن تكون ضارة على صحة الإنسان الذي لم يقتنع حتي الآن بضرورة تناول وجبات الغذاء الصحية التي تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية .

توسع الأورده

على الرغم من أن الإصابة بتوسع الأورده مازالت محلا للبحث العلمي لمعرفة أسبابها ، إلا أن بعض الأطباء مثل دكتور دينيس بيكيت أثبت أن سبب الإصابة بهذا المرض هو زيادة الضغط على المعدة بسبب الأمساك ، ولذلك فإن النخاله تعتبر علاجا مفضلا لتجنب مسببات الاصابة بتوسع الأورده .

البواسير

يعتبر الأمساك من الأسباب المباشرة للإصابة بالبواسير ، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن تناول الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة جداً من ألياف الغذاء الطبيعية يعتبر علاجا هاما من البواسير .

تسوس الاسنان

أثبتت الأبحاث الطبيه على أن تسوس أسنان الأطفال ينتج أحيانا من نقص ألياف الغذاء الطبيعية في الوجبات الغذائية التي تقدم لهم ، وذلك لأن تناول ألياف الغذاء الطبيعية أو عناصر الغذاء الخشنة تعمل على نظافة الأسنان فلا تصاب بالتسوس خاصة عند الأطفال .

الفصل السابع عشر

قواعد تناول الأسلوب الغذائي الذي يحتوي على الألياف

نذكر هنا بعض القواعد الأساسية والجوهرية التي يجب اتباعها عندما تقوم بتناول أسلوب الغذاء المذكور في هذا الكتاب حتي يتاح لك نقصاً في وزن الجسم بفاعلية أكثر .

١ - أختار بنفسك الوجبات الغذائية التي ترغب تناولها يومياً بحيث لا تقل كمية الكالوري فيها عن ١٠٠٠ كالوري ولا تزيد عن ١٥٠٠ كالوري يومياً .

٢ - عند اختيارك لهذه الوجبات الغذائية ، يجب أن يكون هذا الاختيار قائماً على أساس أن كمية ألياف الغذاء الطبيعية فيها تتراوح بين ٣٥ جرام و ٥٠ جرام

٣ - يجب أن تتناول كوباً من الحليب الطازج يومياً ، وهذا يوفر لك ١٠٠ كالوري يومياً .

٤ - يمكن أن تتناول بعض المشروبات الأخرى بجانب الحليب «راجع الفصل العاشر من هذا الكتاب» .

٥ - تناول تفاحة واحدة أو كمثري واحدة مع برتقالة واحدة يومياً ، وفي هذه الحالة يجب طرح ١٠٠ كالوري من كمية الكالوري التي يجب أن تتناولها يومياً ، مع إضافة ٥ جرام إلى الكمية الكلية لألياف الغذاء الطبيعية .

٦ - تناول وجبات الألياف بعناصرها وكمياتها التي سبق ذكرها في صفحته ٥٣ مع ملاحظة أنه يمكن تقسيم هذه الوجبات إلى قسمين

تتناول الجزء الأول مع الحليب كوجبه للأفطار ، والجزء الثاني تتناوله أيضاً مع الحليب كوجبة تتناولها في أي وقت آخر أثناء النهار وفي هذه الحالة يجب ان تقوم بطرح ٢٠٠ كالوري من كمية الكالوري المقرره لك يومياً مع إضافة ١٥ جرام إلى الكمية الكلية لألياف الغذاء الطبيعية ، مع تناول احدي وجبات الأفطار المذكورة في الصفحات القادمة من هذا الكتاب .

٧ - أختار بحرية تامة الوجبات الغذائية التي تم حساب كميات الكالوري ، وكميات ألياف الغذاء الطبيعية فيها والمذكورة أيضاً في الصفحات القادمة من هذا الكتاب وذلك كي تضمن الحصول على الكمية المقرره من ألياف الغذاء الطبيعية .

يمكن الآن تلخيص ماسبق ذكره في كلمات قليلة بسيطة : تناول كمية الحليب المقرره يومياً ، وتناول وحدتين من الفواكه الطازجه ، وتناول وجبات ألياف الغذاء الطبيعية ، وبهذا تكون قد تناولت ٤٠٠ كالوري مع ٢٠ جراماً من ألياف الغذاء الطبيعية المقرره لك يومياً ، اطرح كمية الكالوري هذه من كمية الكالوري المقرره لك يومياً ، ثم أستكمل باقي كمية الكالوري بتناول بعضاً من الوجبات الغذائية المذكورة في هذا الكتاب ، ويجب مراعاة إضافة ١٥ جراماً من ألياف الغذاء الطبيعية وبذلك تتراوح كمية ماتتناوله من ألياف الغذاء الطبيعية بين ٣٥ جرام ، ٥٠ جرام يومياً .

وعلي ذلك فاذا كنت تتبع أسلوباً غذائياً يحتوي على ١٠٠٠ كالوري يومياً ، فيمكنك في هذه الحالة تناول وجبات غذائية يكون مجموع كمية الكالوري فيها ٦٠٠ كالوري .

أما إذا كنت تتبع أسلوباً غذائياً يحتوي على ١٢٥٠ كالوري يومياً ، فيمكنك في هذه الحالة تناول وجبات غذائية يكون مجموع الكالوري فيها ٨٥٠ كالوري .

وإذا كنت تتبع أسلوباً غذائياً يحتوي على ١٥٠٠ كالوري يومياً ، فيمكنك في هذه الحالة تناول وجبات غذائية يكون مجموع الكالوري فيها

١١٠٠ كالوري .

أما بالنسبة لطريقه ووقت تناول مثل هذه الوجبات فان هذا متر وكالك
طلما أنك تتناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميه الكالوري وكميه
ألياف الغذاء الطبيعية المقرره يومياً .

وسوف نذكر في الصفحات القادمة من هذا الكتاب بعض الوجبات
الغذائية التي يمكن أن تختار منها ما يناسبك .

الفصل الثامن عشر

بعض الملاحظات الهامة

من اليوم الذي تبدأ فيه تناول وجبات الأسلوب الغذائي المذكورة في هذا الكتاب فانك تبدأ في الحال في التخلص من المواد الدهنية المخزونة داخل جسمك والتي تسبب بدانة ، وذلك لانك تتناول وجبات غذائية غنية باللياف الغذائية الطبيعية ، ومع هذا فانك لا تلاحظ تغيراً كبيراً في وزن الجسم خلال الأيام الأولى على اتباعك لهذا الأسلوب الغذائي .

ويجب ملاحظة أن الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية يحتفظ بكمية كبيرة من الماء داخل الجسم ، وعلى هذا ، فاذا فرضنا أن وزن الجسم قد نقص خلال الأيام الأولى كيلوجرام واحداً فاننا نجد أن الجسم يحتفظ في نفس الوقت بكمية من الماء تزن حوالي كيلو جراماً واحداً ، وعلى ذلك فإن الانسان لا يشعر بتغيراً كبيراً في وزنه خاصة خلال الأيام الأولى من تناوله هذا الغذاء ، ولذلك فاننا ننصحك بالاستمرار في تناول هذه الوجبات وسوف تلاحظ نقصاً في وزن جسمك بعد فترة تقدر من أسبوع إلى عشرة أيام على تناولك لهذه الوجبات .

وهناك مشكلة أخرى قد تظهر أحياناً نتيجة التغيير المفاجيء من أسلوب الغذاء القديم إلى الأسلوب الغذائي الجديد الصحي ، فالإنسان الذي كان متعوداً على تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية قليلة من ألياف الغذاء الطبيعية ، وأصبح الآن يتناول وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية ، فإنه قد يلاحظ وجود بعض

الغازات داخل المعدة خاصة خلال الاسابيع الأولى على تناوله هذه الوجبات الغذائية ، وهنا نريد أن نؤكد على أن هذه المشكلة سوف تزول تلقائياً عندما يصبح الجسم متعوداً على استقبال مثل هذه الوجبات الغذائية .

وبصفة عامة ، فإذا كانت هذه المشكلة تسبب قلقاً كبيراً لك ، فإننا ننصحك بتناول وجبات الفاصوليا أو البسلى خاصة خلال الأيام الأولى فقط حتى تتعود المعدة على استقبال مثل هذه الوجبات .

»

بعض النصائح الهامة

إذا كنت تعاني من زيادة كبيرة في وزن جسمك وتمتد في الوقت نفسه بصحة جيدة ، فإننا لانطلب منك في هذه الحالة استشارة الطبيب قبل أن تبدأ في تناول وجبات الأسلوب الغذائي المذكورة في هذا الكتاب ، أما إذا كنت تعاني من بعض الأمراض ، فإننا ننصحك باستشارة الطبيب وتخبره بانك تعتزم تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية وكمية قليلة من الكالوري ، وعلى الرغم من ذلك فلم تثبت التجارب الطبية وجود أعراضاً جانبية سيئة من تناول مثل هذه الوجبات ، على العكس من ذلك فإنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض طالما أنك لاتعاني أساساً من انسدادات بالجهاز الهضمي ، أو أمراض أخرى بالتجويف البطني .

الفصل التاسع عشر

وجبات الغذاء التي تحتوي على كميات كبيرة من الألياف

قد يكون من الصعب أن نقوم هنا بتحديد معايير ثابتة لكمية أو وزن الطعام الذي نتناوله في وجباتنا الغذائية لان ذلك يختلف من انسان إلى آخر تبعاً لاحتياجاته اليومية في العمل أو تبعاً لحجم بدائه ، كذلك فانه من الصعب أيضاً أن نقوم بوضع طريقة معينة لطهى الطعام لان ذلك يختلف من انسان إلى آخر تبعاً لذوقه العام ، خاصة في البلاد العربية حيث تعدد طرق الطهى وتختلف ألوان الأطعمه ، وعلى الرغم من ذلك كله ، توجد هناك بعض القواعد العامة التي يجب ان تقوم بمراعاتها عندما تتناول الاسلوب الغذائي المذكور في هذا الكتاب ، نذكر من بينها الآتى :

- ١ - يجب أن تتجنب تناول المواد الغذائية الدهنية أو اللحوم الدسمة
- ٢ - يجب أن تكون المواد والعناصر الغذائية التي تحتوي عليها وجباتك الغذائية إما مسلوقة أو مشوية ، مع تجنب تناولها محمرة في الزيوت أو الزبد أو المسلى .
- ٣ - يجب أن تكون وجباتك الغذائية من النوع السهل البسيط الذي لا يحتاج إلى وقتاً طويلاً في الطهى .
- ٤ - يجب أن تحتوي وجبه افطارك على وجبات أول - بران ، مع مراعاة تناولها أيضاً خلال اليوم كلما أمكن ذلك .
- ٥ - يجب أن تتناول كميات كبيرة من الخضراوات وقطعتين من الفواكة الطازجة ، مع مراعاة تناول هذه الفواكة دون تقشير كلما أمكن ذلك ،

- مع تجنب تناول عصير الفواكة .
- ٦ - في حالة تناول البطاطس ، يجب أن تتناولها مسلوقة أو مشوية مع مراعاة عدم فصل القشره الخارجية عنها عند تناولها ذلك لان قشرة البطاطس الخارجية تعتبر غنية جداً بألياف الغذاء الطبيعية .
- ٧ - يجب أن تتناول الخبز المخلوط بالنخالة مع مراعاة تجنب تناول الخبز الأبيض والفتائر .
- ٨ - يجب الانتظام في مواعيد تناول الطعام ، مع مراعاة عدم تناول كميات كبيرة من الاطعمة في الوجبه الواحدة ، بل يمكنك تقسيم الغذاء اليومي إلى عدد من الوجبات الصغيرة والمتنوعة .

أمثلة على بعض الوجبات الغذائية

وجبات الافطار

تعتبر وجبة الافطار من أهم الوجبات الغذائية ، لذلك يجب أن تواظب على تناولها في الصباح وقبل الذهاب إلى عملك كلما أمكن ذلك وقد ذكرنا في فصل سابق أن وجبات الافطار يجب أن تحتوي على أول - بران مضافا اليه الحليب مع مراعاة أن تكون كمية الحليب هذه من الكمية الكلية المسموح بتناولها خلال اليوم . وعلى ذلك فاننا لم نكرر هنا ذكر الحليب مرة اخري ، فقد أشرنا في فصل سابق من هذا الكتاب أن كمية الحليب المسموح لك بتناولها هي عبارة عن كوبا واحداً طوال اليوم ، وقد ترك لك حرية تقسيمها بالطريقة التي تناسبك طالما أنك لا تتناول أكثر من هذه الكمية .

أما الآن فاننا نستعرض أمثلة لبعض وجبات إفطار البران :

وجبه افطار تحتوي على ١٥٠ كالوري و ١٢ جراماً من الألياف

٤٠	جرام	أول بران أو بران بدس
١٥	جرام	زبيب

وجبه افطار تحتوي على ١٥٠ كالوري و ٩ جرام من الألياف

٤٠	جرام	بران مع العسل
١٥	جرام	زبيب

وجبه إفطار تحتوي على ٢٠٠ كالوري و ٨ جرام من الألياف

٤٠	جرام	بران فليكس
١٥	جرام	زبيب
٧	جرام	أول - بران

وجبات الغذاء أو العشاء

أمثله على بعض الوجبات التي تحتوي على البطاطس كما ذكرنا من قبل أنه عند تناول البطاطس فيجب أن تكون إما مسلوقة أو مشوية فقط مع مراعاة عدم نزع قشرتها الخارجية لأنها تعتبر مصدراً غنياً بألياف الغذاء الطبيعية .

وجبه تحتوي على ١٧٥ كالوري و ٨ جرام ألياف
٢٠٠ جرام بطاطس

وجبه تحتوي على ٣٥٠ كالوري و ٨ جرام ألياف
 بطاطس ، جبنة خالية الدسم ، سلطه
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 ١١٥ جرام جبنة خالية الدسم
 جوز (واحد فقط)
 قليلا من الخس
 بصلة صغيرة
 برتقالة صغيرة

وجبة تحتوي على ٣٧٥ كالوري و ٨ جرام ألياف
 شرائح من اللحم ، بطاطس ، فاصوليا
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 ١٠٠ جرام شرائح لحم
 ١١٥ جرام فاصوليا

وجبة تحتوي على ٣٧٥ كالوري و ١١ جرام ألياف
 شرائح من اللحم ، بطاطس ، سلطة
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 ٥٥ جرام من اللحم المسلوق
 ٨٥ جرام كرنب مخروط
 ٥٥ جرام جزر
 قليلا من الكرفس
 قليلا من البقدونس
 ملعقة واحدة من الزبادى

وجبة تحتوي على ٤٠٠ كالوري و ٨ جرام ألياف
 دجاج ، بطاطس ، ذرة مسلوقة
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 ٢٢٥ جرام دجاج
 ٥٥ جرام ذرة مسلوقة
 قطعاً من البطاطس مع الزبادي

وجبة تحتوي على ٤٠٠ كالوري و ١٠ جرام ألياف
 بيف برجر ، بطاطس ، بيسلى
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 ٥٥ جرام بيف برجر
 ٥٥ جرام بيسلى
 بعض قطع الطماطم مع الزبادي
 طريقة تحضير البيف برجر :

لحم مفرومه خالية من الدهون ، بصل مبشور ، توابل . تخلط هذه
 العناصر الغذائية خلطاً جيداً ثم تترك لمدة خمس دقائق ، ثم تقطع إلى
 اقراص كبيرة ويتم شويها على نار هادئة

وجبة غذائية تحتوي على ٤٥٠ كالوري و ١٠ جرام ألياف
 قطعاً من لحم الضأن ، بطاطس ، جزر أصفر ، قطعاً من الكرنب
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 ١١٥ جرام لحم ضأن
 ٥٥ جزر أصفر
 ملعقتان من صلصة النعناع

وجبه تحتوي على ٤٥٠ كالوري و ١٢ جرام ألياف
 كبده بالصلصة مع البطاطس
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 ١١٥ جرام شرائح كبده ضأن
 ملح وفلفل
 ٥٥ جرام بصل
 قليلا من الكرفس
 ٢٢٥ جرام طماطم

وجبه تحتوي على ٢٥ كالوري و ١٢ جرام ألياف
 سلطة خضراء
 قليلا من الخس
 مع بعضا من الخيار
 طماطم (واحدة فقط)
 ٢ بصل أخضر
 ٢٥ جرام فلفل اخضر أو أحمر

وجبه تحتوي على ٢٧٥ كالوري و ٦ جرام ألياف
 بيض ، طماطم ، بطاطس ،
 بيضه واحده
 لبن خالي الدسم
 ملح وفلفل
 طماطم (واحدة فقط)
 ٢٠٠ جرام بطاطس
 بقدونس

يمكن تجهيز خلطه من البيض والطماطم والحليب والبقدونس ويتم حشو
 البطاطس بها .

وجبات تحتوي على السبانخ

تعتبر السبانخ غنية جداً بالحديد وألياف الغذاء الطبيعية ولا تحتوي على نسبة كبيرة من الكالوري .

وجبة تحتوي على ٣٥ كالوري و ٧ جرام ألياف

سبانخ فقط

٢٢٥ جرام سبانخ + ملح وفلفل

وجبة تحتوي على ١٧٥ كالوري و ٩ جرام ألياف

سبانخ ، بيض ، خبز محمص

٢٥ جرام شريحة خبز النخالة

١١٥ جرام سبانخ

بيضة متوسطة الحجم

فلفل

خل (حسب الطلب)

سبانخ ، بيض ، خبز محمص

٢٥ جرام شريحة خبز النخالة

١١٥ جرام سبانخ

بيضة متوسطة الحجم

فلفل

خل (حسب الطلب)

وجبة تحتوي على ٢٢٥ كالوري و ٨ جرام ألياف

عجة سبانخ (بيض وسبانخ)

٢ بيضة متوسطة الحجم

١١٥ جرام سبانخ
ملح وفلفل
زيوت قليلة الدسم
بعض البقدونس أو البصل

وجبة تحتوي على ٢٢٥ كالوري و ٨ جرام ألياف
سبانخ ، بيف برجر ، صلصه طماطم
٥٥ جرام بيف برجر
١٤٠ جرام طماطم
بصل
ملح ، وفلفل
١١٥ جرام سبانخ

وجبة تحتوي على ٢٢٥ كالوري و ١٠ جرام ألياف
سبانخ ، دجاج ، جزر
١١٥ جرام سبانخ
زبادى قليل الدسم
٨٥ جرام قطع من الدجاج
ملح وفلفل
فلفل اخضر
١١٥ جزر

وجبة تحتوي على ٣٠٠ كالوري و ١١ جرام ألياف
سبانخ مع اللحمه المفرومه
١١٥ جرام لحمه مفرومه
طماطم طازجة (واحد فقط)

٢٥ جرام بصل
 ١٥ جرام رز اسمر
 فلفل وملح وتوابل
 ١١٥ جرام سبانخ
 ٥٥ جرام جزر

يمكن تحمير اللحم المفرومة دون إضافة دهون اليها حتي يصبح لونها بنيا ، تخلص من دهون اللحم المفرومة التي نتجت من عملية التحمير ثم أضف إلى اللحم المفرومة الطماطم والبصل والارز والملح والفلفل والتوابل ، استمر في تقليب المخلوط على النار حتي يتم طهيها . ضع اللحم المفرومة بعد طهيها على السبانخ المخلوطة مع الجزر في طبق ثم يقدم .

وجبات تحتوي على المكرونة

يجب مراعاة أن تكون المكرونة مصنوعة من الدقيق المخلوط بالنخالة

وجبة تحتوي على ٣٠٠ كالوري و ٧ جرام ألياف

مكرونة مع سلطة الجمبري

٥٥ جرام مكرونة

٥٥ جرام جمبري مقشر

٥٥ جرام سلطة خضراء

ملعقة زيادي خالية من الدسم

ملعقة عصير ليمون

ملح وفلفل

بقدونس

وجبة تحتوي على ٣٢٥ كالوري و ٧ جرام ألياف
مكرونه ، سمك التونه ، صلصه الطماطم

٥٥ جرام مكرونه

١٤٠ جرام طماطم

١٠٠ جرام علبه تونه

ثوم

فلفل طازج مبشور

وجبه تحتوي على ٣٧٥ كالوري و ١١ جرام ألياف
مكرونه مع شربه العدس

ملعقة صغيره من الزيت

بصله صغيره

نصف ملعقه فلفل شطه

٢٢٥ جرام طماطم

٢٥ جرام عدس

فلفل وملح

٥٥ جرام مكرونه

ملعقه بقدونس

وجبة تحتوي على ٤٠٠ كالوري و ٨ جرام ألياف
مكرونه مع كبده الدجاج بالصلصه

٥٥ جرام مكرونه

١١٥ كبده دجاج

طماطم

ملح وفلفل

٢ ملعقه من الدقيق المخلوط بالنخاله

وجبه تحتوي على ٤٧٥ كالوري و ١٢ جرام ألياف
مكرونة مع الجبنه والخضراوات
٥٥ جرام مكرونة
١١٥ جرام خضراوات مختلفه
١٥ جرام دقيق مخلوط بالنخالة
نصف كوب حليب خالى من الدسم
فلفل وملح
٢٥ جرام جبنه

وجبات تحتوي على الفاصوليا

تعتبر الفاصوليا مع صلصه الطماطم من اهم الوجبات التي تحتوي على
نسبة كبيرة من ألياف الغذاء الطبيعية .

وجبة تحتوي على ٢٥٠ كالوري و ١٦ جرام ألياف
بيض وفاصوليا بيضاء مع صلصه الطماطم
بيضة كبيرة
٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصه الطماطم

وجبة تحتوي على ٢٥٠ كالوري و ١٦ جرام ألياف
شريحة خبز محمص وفاصوليا بيضاء مع صلصه الطماطم
٣٥ جرام شريحة خبز مخلوط بالنخاله
٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصه الطماطم

وجبة تحتوي على ٢٧٥ كالوري و ١٦ جرام ألياف
شرائح اللحم مع الفاصوليا

٤٠ جرام شرائح لحم
٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصة الطماطم

وجبة تحتوي على ٣٠٠ كالوري و ١٤ جرام ألياف
بيف برجر ، فاصوليا مع صلصة الطماطم ، بطاطس مهروسة
٥٥ جرام بيف برجر
١١٥ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصة الطماطم
٢٥ جرام بطاطس مهروسة

وجبة تحتوي على ٣٠٠ كالوري و ١٦ جرام ألياف
فاصوليا بيضاء مع صلصة الطماطم والجبنه
١٧٠ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصة الطماطم
٢٥ جرام جبنه
قطع من الفلفل الاحمر الطازج
شريحه من الخبز المخلوط بالنخاله

وجبة تحتوي على ٣٥٠ كالوري و ١٧ جرام ألياف
بلوبيف مع الفاصوليا البيضاء بالصلصة
٨٥ جرام بلوبيف
٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصة الطماطم

وجبة تحتوي على ٣٧٥ كالوري و ١٦ جرام ألياف
عجه بيض مع الفاصوليا
١٥ جرام زيوت
٢ بيضه متوسطه
ملح وفلفل

٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصه الطماطم

وجبة تحتوي على ٤٠٠ كالوري و ٢٠ جرام ألياف
بيف برجر مع الفاصوليا

٥٥ جرام بيف برجر

٥٥ جرام شرائح خبز مخلوط بالنخالة

٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء مع صلصه الطماطم

وجبات عجة البيض

وجبة تحتوي على ٢٥٠ كالوري و ٦ جرام ألياف

عجة بيض مع الذره

٢ بيض متوسط الحجم

٢ ملعقة صغيرة من الحليب

ملح وفلفل

٥٥ جرام ذره مسلوقة

٢٥ جرام بيسيلى

وجبة تحتوي على ٤٠٠ كالوري و ١٢ جرام ألياف

عجة الخضراوات

١٥ جرام زبد

نصف بصله صغيرة

٢٥ جرام فلفل اخضر

٢١٣ جرام لوبيا أو فاصوليا حمراء

٢ بيضة متوسطة

بعض التوابل والاعشاب والملح والفلفل

وجبات السلطة

وجبة تحتوي على ١٠٠ كالوري و ٥ جرام ألياف

سلطة الجمبري

١١٥ جرام فلفل اخضر

٥٥ جرام فاصوليا خضراء

١١٥ جرام طماطم

٥٥ جرام جمبري

ملعقة عصير ليمون

وجبة تحتوي على ١٢٥ كالوري و ٨ جرام ألياف

بنجر مع قطع صغيره من السمك

٥٥ جرام بنجر

٨٥ جرام جزر

١ ملعقة صغيره زبادي

فجل أو جرجير

٥٥ جرام فاصوليا خضراء

٥٥ جرام قطع صغيره من السمك

وجبة تحتوي على ١٥٠ كالوري و ٤ جرام ألياف

قرنبيط مع الفلفل والجبنه

٥٥ جرام قرنبيط

٥٥ جرام بيسلى

٢٥ جرام فلفل اخضر

٢٥ جرام جبنه

ملح وفلفل

وجبة تحتوي على ٢٠٠ كالوري و ٥ جرام ألياف
سلطه الجمبري مع البنجر

٨٥ جرام بنجر

١١٥ جرام بطاطس

بصله صغيره

بقدونس

٥٥ جرام جمبري

وجبة تحتوي على ٢٠٠ كالوري و ٧ جرام ألياف
سلطه تونه مع البطاطس

١١٥ جرام بطاطس

ملعقه صغيره زبادى

ملح وفلفل

٥٥ جرام بيسيلى خضراء

٢٥ جرام فلفل احمر أو اخضر

٥٥ جرام تونه

الحساء

حساء يحتوي على ٢٧٥ كالوري و ١١ جرام ألياف
حساء العدس مع الدجاج

٢٥ جرام قطع دجاج

٥٥ جرام كراث

٣٥ جرام عدس

حساء يحتوي على ٢٥٠ كالوري و ١٢ جرام ألياف

حساء العدس مع الطماطم

١١٥ جرام طماطم

٥٥ جرام جزر

٣٥ جرام عدس

حساء يحتوي على ٢٥٠ كالوري و ١٣ جرام ألياف

حساء البيسلى

٣٥ جرام بيسلى

٥٥ جرام جزر

٥٥ جرام تفاح

٢٥ جرام زبادى

حساء يحتوي على ٢٧٥ كالوري و ١١ جرام ألياف

حساء البيسلى مع اللحم

٣٥ جرام بيسلى

٢٥ جرام لحوم

حساء يحتوي على ٣٠٠ كالوري و ١٤ جرام ألياف

حساء البيسلى مع الكراث والبيض

٣٥ جرام بيسلى

٨٥ جرام كراث

١ بيضه صغيره

الفواكه

كمية الالياف بالجرام	كمية الكالوري	الكمية التي يمكن تناولها بالجرام	اسم الفاكهه
٨	٣٠	١١٥	التوابل
٨	٣٠	١١٥	التوابل
٢	٣٠	٧٥	تين طازج
٣	٣٠	١١٥	فرواله
١	٣٥	١١٥	خوخ
٢	٤٠	١١٥	برقوق
٣	٤٠	١٧٠	برتقال
٢	٤٠	١٤٠	كمثرى
٢	٥٠	١٤٠	تفاح
٢	٥٠	١١٥	الكرز
١	٧٠	١١٥	العنب الابيض
٣	٨٠	١٧٠	الموز

الفواكه الجافه

٤	٤٥	٢٥	برقوق جاف
٦	٥٥	٢٥	المشمش
٥	٦٠	٢٥	تين جاف
٢	٦٠	٢٥	بلح جاف
٢	٧٠	٢٥	زبيب

أطباق الحلو

أطباق الزبادى

طبق حلو يحتوي على ١٢٥ كالوري و ٤ جرام ألياف

٥٥ جرام توت

٢ ملعقة سكر بديره

١٤٠ جرام زبادى ناقص الدسم

طبق حلو يحتوي على ١٥٠ كالوري و ٣ جرام ألياف

١٤٠ جرام زبادى ناقص الدسم

١٤٠ جرام كمثرى

٦ بندقه

طبق حلو يحتوي على ١٥٠ كالوري و ٤ جرام ألياف

١٥ جرام بران مع العسل

١٥ جرام زبيب

١٤٠ جرام زبادى ناقص الدسم

أطباق اليخنه

طبق يحتوي على ٧٥ كالوري و ٢ جرام ألياف

يخنه الكمثرى

١٤٠ جرام كمثرى

١ ملعقة عصير ليمون

بعض قشر الليمون المبشور

قرفه

٢ ملعقة سكر

طبق يحتوي على ١٠٠ كالوري و ٣ جرام ألياف
 يخنه البرقوق
 ١١٥ جرام برقوق
 ٧٠ ملي جرام عصير البرتقال
 ٧ جرام لوز مهروس

طبق يحتوي على ١٠٠ كالوري و ٤ جرام ألياف
 يخنه التفاح
 ٢٢٥ جرام تفاح
 بعض قشر الليمون
 قرنفل
 ٢,٥ ملعقة سكر

طبق يحتوي على ١٢٥ كالوري و ١٠ جرام ألياف
 يخنه التين
 ٥٥ جرام تين مجفف
 بعض قشور الليمون

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روحرك باكون

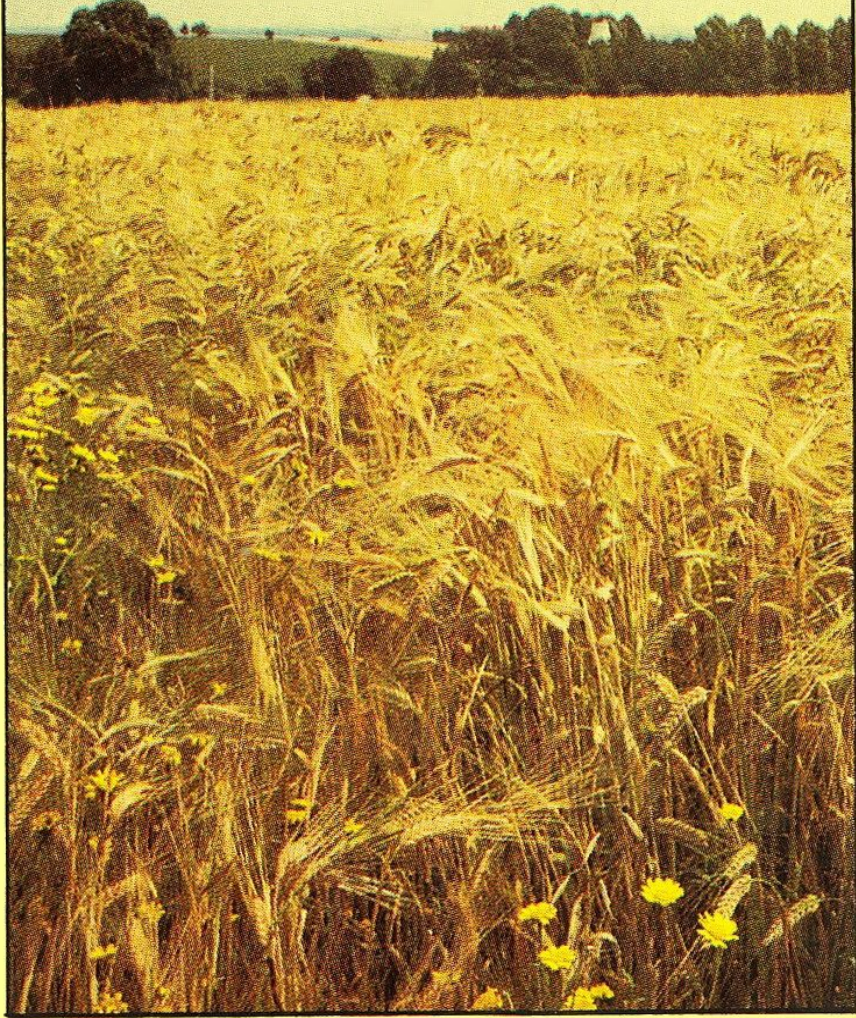
حصريات مجلة الابتسامه
** شهر ديسمبر 2015 **
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الابتسامه



إنها المرة الأولى التي تقرأ فيها كتاباً باللغة العربية عن أهمية ألياف الغذاء الطبيعية الذي يعتبر تعريفاً سهلاً مبسطاً لكتاب F-Plan للكاتبة الإنجليزية أودري ايتون التي شرحت فيه أهمية هذه الألياف في غذاء الانسان والذي صدرت نسخته الأصلية باللغة الإنجليزية وترجمت إلى معظم اللغات العالمية .

©1983 KELLOGG COMPANY

التعريب والطباعة: شركة اندشجار ماركتنج سيرفيسيز - لندن

هذا الكتاب غير مخصص للبيع

www.ibtesamh.com/vb



Exclusive

For

www.ibtesama.com