حميــة الخضــراوات هزمــت السكــري فــي أسبوعــين

مثل الكثير من المصابين بمرض السكري، يتلقى بول دولبي نصائح مستمرة ومتوالية من طبيبه، تحثه دائماً على ضرورة الالتزام بإنقاص وزنه من أجل ضبط وتحسين حالته. وفي يونيو/حزيران الماضي كان بول يزن ٩،٦٩ كغم، وبحسب المعايير الصحية الرسمية، فإنه كان بديناً، ولذلك قرر وضع برنامج صحي يهدف إلى إنقاص وزنه نحو ٥ كيلوغرامات بحلول بداية العام الحالي. لكن بول لم يكتف بتحقيق هذا الهدف فقط، بل زاد عليه ونقص نحو ١١ كيلوغراماً.

علاوة على إنقاص الوزن، فقد تحسنت مستويات السكري عند بول كثيراً لدرجة أنه لم يعد بحاجة إلى حقن نفسه بالأنسولين مرتين في اليوم، وأصبح يتلقى الحد الأدنى من العلاج اللازم لضبط حالته.

وقد تحقق هذا التحسن الهائل في صحة بول باتباعه حمية غذائية ثورية، تعتمد على الإكثار من تناول الخضراوات.

جدير بالذكر أن هذا البرنامج الغذائي اعتمده باحثون في جامعة نيوكاسل لعلاج مرض السكري من النمط الثاني، "وأتى بنتائج مذهلة."

ففي التجارب البحثية التي استغرقت ٨ أسابيع - وشملت ١١ مريضاً- تمكنوا جميعهم من التعافي من سكري النمط الثاني "ولم يعودوا بحاجة إلى العلاج مرة أخرى". وبعد ثلاثة أسابيع فإن سبعة من هؤلاء المرضى قد شفوا تماماً من مرض السكري.

ويقول بول (٤٩ عاماً) والذي يقطن في شمال ويلز: "كانت زوجتي تشاهد تقريراً إخبارياً يتعلق بهذا البرنامج الغذائي ولاحظت أنه قد يكون ملائماً لي." ويضيف: "أصبت بالسكري عام ٢٠٠٥ وظللت أحقن بالأنسولين مرتين يومياً منذ ٢٠٠٧، ولأسباب لم أتمكن من إدراكها، ازداد وزني منذ أن شخصت إصابتي بالسكري، على الرغم من اتباعي لخطوات تهدف لتحسين نظامي الغذائي."

وكما تمكنت من الإقلاع عن التدخين في السنة الماضية، أدركت أنني أمتلك الإرادة التي تمكنني من تجربة هذا البرنامج الغذائي.

جدير بالذكر أن السكري ينجم من الزيادة المفرطة في مستوى الغلوكوز في الدم، إما بسبب عدم إفراز البنكرياس لكمية كافية من الأنسولين -الأنسولين هو الهرمون الذي يصفي الغلوكوز- أو بسبب عدم الاستجابة له، وهذا ما يعرف بـ"حساسية الأنسولين." والآن بات عدد متزايد من الأطباء يتقبلون - مفهوم - إمكانية تخفيف أعراض سكري النمط الثاني بوساطة جراحة للمعدة، وذلك لأن الجراحة تنشط التغييرات الهرمونية التي تحفز البنكرياس، وتجعله يطلق الأنسولين مباشرة، وفي الوقت ذاته، تصبح خلايا الجسم أكثر حساسية للأنسولين، ونتيجة لذلك لا يعود المرضى بحاجة إلى مزيد من العلاج.

وتظهر هذه الدراسة الحديثة أن اتباع برنامج غذائي يتسم بقلة السعرات الحرارية، يمكن أن يحقق النتيجة نفسها التي تحققها العملية الجراحية.

ويقول البروفيسور روي تايلور المحاضر في علم الأيض في جامعة نيوكاسل والذي قاد فريق البحث: "الآن بات من الواضح أن سكري النمط الثاني ينجم من التراكم والاكتناز، غير الطبيعي، لدهون الجسم، فإذا كنت تأكل أكثر مما تحرق ستختزن الفوائض في الكبد والبنكرياس وتتحول لدهون وشحوم. وفي هذا البرنامج الغذائي تكون الآلية مماثلة لما يحدث بعد عملية تدبيس المعدة، فالجسد يصبح فجأة بحاجة إلى سعرات حرارية، ولذلك يستدعي مخزون الدهون المكتنز لديه". والدهون التي يستخدمها الجسم أولاً هي الدهون المتجمعة حول البنكرياس والكبد، وهذا يعني أن البنكرياس سيجد الفرصة للانخراط في العمل مرة أخرى.

وفي هذه الدراسة الجديدة -التي نفذت بالتنسيق مع هيئة مستشفيات نيوكاسل - تلقى المرضى ثلاثة مشروبات "بديلة للوجبات" يومياً، المشروب يسمى "أوبتيفاست" "Optifast"، وإلى جانب هذا المشروب كانوا يستهلكون ٢٥٠ غراماً من الخضراوات النشوية. ولم يسمح لهم بتناول الكحول، وبالمقابل حثهم الباحثون على شرب ثلاثة ليترات من المياه يومياً.

وحقيقة أن هذه الحمية الغذائية تبدو مقاومة للسكري، هي التي جعلتها جاذبة لبول دولبي.

وكما يذكر، كان تشخيص إصابته بالسكري في يناير/كانون الثاني ٢٠٠٥ بمثابة صدمة مروعة بالنسبة إليه. ويقول إنه تلقى نبأ إصابته بالسكري بجزع شديد بالرغم من أنه كان قبل إجرائه للفحوص واكتشاف إصابته، يتعرض لكل السمات الكلاسيكية المميزة لداء السكري "العطش الدائم، والحاجة للذهاب للمرحاض طوال الوقت"، لقد كانت مشكلتي هي أسناني الحلوة، إذ كنت أشرب الكولا أثناء اليوم - في العمل - ثم أبتاع ثلاث ألواح شوكولاته في طريقي للمنزل.

ويقول البروفيسور تايلور إن السكر نفسه لا يسبب السكري، بيد أن الأطعمة والمشروبات المحلاة تسهّل إضافة سعرات حرارية كثيرة.

وفي مستهل البرنامج الغذائي الذي صممته جامعة نيوكاسل، طُلب من بول المواظبة على تناول مشروب ميتفورمين ومراقبة نظامه الغذائي.

ولكن في عام ٢٠٠٧ أخبره الأطباء بأنه سيكون بحاجة إلى حقن الأنسولين "بمعدل مرتين يومياً."

ويقول بول إن صحته العامة لم تكن جيدة في تلك الفترة التي زاد وزنه فيها وارتفع ضغط دمه، وزادت مستويات الكوليسترول، ولذلك شعر بخطورة حالته، وقرر القيام بما يلزم للحفاظ على صحته.

ويقول بول: "لم أستطع إيجاد مشروب "أوبتيفاست"، لكنني علمت أن متاجر "أسدا" لديها مشروب - بديل لوجبات الطعام - به المكونات نفسها التي يتميز بها مشروب "أوبتيفاست"، ويحتوي على ٢٠٢ سعرة حرارية وسعرة في متناول اليد.

وأثناء العمل كنت أحضر معي حاوية طعام مملوءة بالخضراوات، وأظل أمضغ الجزر والخيار والكرفس والبازلاء طوال اليوم، وكنت أشرب القهوة التي لا تحتوي على كافيين.

وأستطيع أن أقول بصدق إنني بعد أول يوم لم أكن أجوع مطلقاً، بيد أن التغير في نمط حياتي كان صعباً "إذ لم أكن أخرج للحانات أو لتناول الطعام في المطاعم العامة."

وقد كانت اليزابيث تصنع لي وجبات شهية بهذه الخضراوات، ولذلك لم أكن أتوق لأكل معين، باستثناء الشوكولاته.

وقد حصد بول ثمار دأبه ومثابرته، فبعد أسبوعين من تنفيذه للبرنامج الغذائي، تحسنت قراءات ضغط دمه كثيراً حتى إنه لم يعد بحاجة إلى الأنسولين.

وقبل تقيده بالبرنامج الغذائي، كان يأخذ جرعة يومية كبيرة من الـ"ميتفورمين"، وقد تقلصت هذه الجرعة كثيراً حالياً، وهو أصبح الآن يأخذ جرعة صغيرة من عقار آخر لعلاج السكري "غليمبيريد "glimepiride"."

ويقول بول: "ممرضات الجراحة كنّ مذهولات عندما توقفت عن الأنسولين بعد مضي أسبوعين من البرنامج الغذائي، وهذا الأمر شجعني على الاستمرار، وأعتقد أنني استفدت أيضاً من تعميق فهمي للكيفية التي يعمل بها جسم الإنسان. ففي السابق لم أكن أدرك أن ثمة عملية دائرية مفادها أن المزيد من الأكل، يعني احتياجك للمزيد من الأنسولين، وهذا يعني أنك ستجوع أكثر وهكذا ستدور في حلقة مفرغة." ويقول البروفيسور تايلور إن الأنسولين يخفض سكر الدم ويقلص فقدان السكر في البول، وهذا يعني أن السعرات الحرارية لن تضيع بهذه الطريقة. ويمكنه أيضاً أن يحفز الشهية مباشرة.

عن/ cooking and food magazines

نصائح لجعــل البيض أفضــل وجبة فطور

خبراء الصحة وحدهم يعرفون أهمية الفطور الصحي. ومن النصائح التي لا ينفك الاطباء ينصحون بها هي بدء اليوم بوجبة فطور مشبعة ومغذية وغنية بالبروتين. والبيض أفضل ما نبدأ به فطوراً صحياً ومغذياً وغنياً بالبروتين. يحتوي البيض على نوع من فيتامين B يعرف باسم choline. وأي زيادة في كمية choline يحسن وظيفة النظام العصبي وصحة القلب الوعائية. يروج البيض لتخفيف الوزن أيضاً (نعم!) وفقا لدراسة تجريبية على عينة من ١٦٠ شخصاً زائدي الوزن، قام الباحثون بمقارنة بدء اليوم أما مع بيضتين أو قطعة خبز. احتوت وجبتا الطعام على نفس السعرات الحرارية ونفس الحجم.

ولكن الاشخاص الذين تناولوا البيض فقدوا وزنا أكثر، وكان لديهم انخفاض في حجم الخصر، وقالوا بأنهم اصبحوا أكثر نشاطاً من أولئك الذين أكلوا الخبز. لماذا؟ لأن البروتين في البيض يحافظ على شعورك بالشبع، ويمنعك من أكل الأطعمة العالية بالدهون والسكر.

إذا كنت تحب الرياضة، فيجب أن تدخل البروتين إلى حميتك. البروتين يساعد على اصلاح العضلة بعد التمرين، ويزودك بالطاقة أيضاً. البيض المسلوق بالطبع أفضل من المقلي ويعتبر وجبة خفيفة سهلة ومغذية!

الأحــمــر يســاعــد عــلــى تــخــفــيــض الــــوزن

زعم باحثون في دراسة جديدة أن تناول الطعام من أطباق حمراء اللون يمكن أن يساعد على تخفيض الوزن.

ووفقاً لدراسة أجراها أكاديميون ألمان وسويسريون، فإن تقديم الوجبات الغذائية في أطباق حمراء أو الشرب من أكواب حمراء اللون يخفض استهلاك الأكل والمشروب بنحو ٤٠ في المئة.

يقول الباحثون إن اللون الأحمر ربما يشجع على تجنب الأكل، لأنه ارتبط بشكل عام بفكرة الخطر والمنع والتوقف. وادعى الباحثون أن هذا الاكتشاف يعني أن الحكومات ومصانع الأغذية يمكن أن تستخدم اللون الأحمر لتغليف الأطعمة غير الصحية كإجراء رادع، بل وحتى فرض استخدام المزيد من اللون الأحمر في الحانات والأماكن التي تقدم المشروبات الكحولية لمنع مرتاديها من الإكثار في الشرب.

وفي هذه الدراسة طلب الباحثون من ٤١ رجلاً أن يشربوا الشاي من أكواب حمراء وزرقاء اللون، وكانت النتيجة أنهم شربوا ٤٤ في المئة أقل من الأكواب الحمراء.

وفي المرحلة الثانية من الدراسة أعطي ١٠٩ أشخاص، عشر قطع من الكعك على أطباق إما حمراء أو زرقاء أو بيضاء اللون، وتبيّن أن مجموعة الأطباق الحمراء كانت أقل تناولاً للكعك من مجموعتي الأطباق الزرقاء والبيضاء. وقد نشرت نتائج الدراسة في دورية "الشهية".

وقالت اورسولا ارينس من جمعية التخسيس البريطانية "إن اللون الأحمر ربما يكون مرتبطاً بنظام إنذار أو شيء ما راسخ في الذهن."

انت تسأل والطبيب يجيب

ما أسباب الشعور بحرقة المعدة؟

أرسل قارئ يقول أعاني باستمرار من الشعور بحرقة بالمعدة، فما أسباب ذلك؟ وتجيب عن هذا التساؤل الدكتورة فاتن عبد الاحد، اختصاص الجهاز الهضمي والكبد، قائلة، المعدة أحد أعضاء الجهاز الهضمي، وهي عضو عضلي أجوف يصل بين المرىء والأمعاء، وتقع في الجزء الأعلى من البطن، مهمتها هضم الطعام ودفعه إلى الأمعاء، إلى جانب إفراز حمض الهيدروكلوريك الذي يقوم بتنشيط إنزيم الببسين الذي يقوم بهضم البروتينات، ويعمل على قتل الجراثيم الموجودة في الطعام، كما أنها تقوم بإفراز الخمائر الهاضمة وكذلك المواد المخاطية التي تقوم بحماية المعدة من العصارة الحامضية.

تتكون المعدة من فتحة الفؤاد، وهي تصل المعدة بالمريء، فتحة البواب وهي على شكل أنبوب يفتح على الاثني عشر ويصل بين المعدة والأمعاء، وجسم المعدة يمتد من القاع إلى الجيب المعدي، الغار وهو يعرف عند البعض بالجيب يمتد بين جسم المعدة وفتحة البواب، وأخيرا جزء يسمى القاع، وهو يعد أعلى تحدب في القوس الكبير في المعدة، وفي الأحوال الطبيعية ينتقل الطعام من الفم إلى المريء بانقباض العضلات حتى يصل إلى المعدة، وذلك في اتجاه واحد بواسطة جزء يسمى "صمام الفؤاد"، وطالما يعمل هذا الصمام بكفاءة فإنه لا يحدث أي ارتجاع للطعام في عكس الاتجاه الطبيعي، ولكن حينما لا يعمل هذا الصمام والحركة الانقباضية للمريء بكامل كفاءتها فإن الطعام المهضوم مع حامض المعدة يندفعان لأعلى المريء، وهذا ما يجعل الإنسان يشعر بحرقة المعدة، وهذا فيه ضرر على صحة الإنسان، حيث يتسبب ذلك في حدوث تلف للغشاء المبطن للمريء.

الــفــســتــق يــنــقــص الــشــحــوم والــكــولــســتــرول

توصلت دراسة هندية إلى أن إضافة الفستق إلى النظام الغذائي لأشخاص يعانون متلازمة الأيض قد تلعب دوراً في إنقاص مستوى الشحوم والكولسترول في الجسم ومسببات الالتهاب وإجهاد الأكسدة.

نظر الباحثون في هذه الدراسة التي اجرتها جمعية السكري إلى فوائد إضافة جرعة يومية من الفستق إلى نظام غذائي متحكم الطاقة لأشخاص يعانون متلازمة الأيض، والذين يشكلون ثلث البالغين في المدن الهندية، فوجدوا تحسناً ملحوظاً بعد ستة أشهر في كل من محيط الخصر والدهون تحت الجلدية، وهرمون الأديبونكتين (هرمون يرتبط بنسبة الدهون في الجسم)، والمستوى الكلي للكولسترول، والبروتين الدهني منخفض الكثافة، والبروتين المتفاعل الارتكاسي "CRP"، وعامل نخر الورم - ألفا "TNF-a"، وإجهاد الاكسدة. وجميع هذه النتائج مرتبطة بأمراض القلب الوعائية ومرض السكري.

وقالت سيما جولاتي، المشاركة في إجراء الدراسة ورئيسة المشاريع في جمعية السكري الهندية: "تعتبر هذه الدراسة مهمة لسببين؛ أولهما أن النتائج تظهر أن تغييرات بسيطة في النظام الغذائي، مثل إضافة وجبة خفيفة من الفستق، يمكنها ترك أثر إيجابي في الصراع مع الأمراض المزمنة كالسكري.

أما السبب الثاني فهو دحض التوهمات من أن الفستق يزيد من الوزن ويرفع من مستوى الكولسترول، حيث تظهر الدراسة عكس ذلك تماماً."

وفي الدراسة العشوائية التي استمرت ستة أشهر، تم إلزام ٦٠ مشاركاً يعانون متلازمة الأيض بحمية عالية الألياف ومنخفضة الدهون. ولمدة ١٢ أسبوعاً تم إعطاء ٣٠ من هؤلاء المشاركين وجبات يومية من الفستق تشكل ١٥٪ من السعرات الحرارية اليومية لهم، ثم زيادة نسبة الفستق إلى ٢٠٪ في الأسابيع ال ١٢ المتبقية.

وقد أظهر المشاركون بعد ستة أشهر من الحمية وإضافة ٢٠٪ من الطاقة من خلال حبات الفستق، انخفاضاً كبيراً في العديد من مؤشرات السمنة مثل محيط الخصر والدهون تحت الجلدية ومستوى هرمون الأديبونكتين، وذلك مقارنة مع المجموعة المتحكمة.

كما أظهر المشاركون الذين يتبعون حمية الفستق انخفاضاً عاماً في الكولسترول بلغ ١٠٪ وفي البروتين الدهني منخفض الكثافة بلغ ١٢.٪

وبعد انتهاء الدراسة تم تسجيل نسب انخفاض البروتين المتفاعل الارتكاسي بـ٢٥٪، وعامل نخر الورم ألفا بـ ٣٢٪، وتثبيط تأكسد الدهون بنسبة ٥٠٪ في متبعي حمية الفستق. وهذه العوامل الثلاثة هي مسببات حيوية للالتهابات وإجهاد الأكسدة، التي هي بدورها مرتبطة بالأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب.

وعلق أنوب ميسرا، كبير الباحثين في الدراسة ومدير جمعية السكري الهندية قائلاً "إن نتائج كهذه تعتبر مبشرة في وقت يعاني فيه ثلث الهنود متلازمة الأيض، ومن دون وجود أي تدخل ستزداد هذه الإحصاءات سوءاً، ويظهر البحث أن الحمية الصحية، المتضمنة الفستق قد يكون لها أثر إيجابي". يشار إلى أن حصة غذائية تبلغ ٣٠غ من الفستق تحتوي على ١٦٠ سعرة حرارية، وأكثر من ٣٠ فائدة غذائية تتضمن الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية المفيدة. وتتشكل حصة الثلاثين غراماً من ٤٩ حبة فستق تقريباً، وهي بذلك تشكل أكبر عدد حبات للحصة الغذائية مقارنة بالحبوب الشعبية الأخرى (٢٣ حبة لوز، أو ١٤ من أنصاف الجوز، أو ١٨ حبة كاجو).

وحفنة يد من الفستق (نحو ٣٠ حبة) تعتبر وجبة معتدلة توازي ١٠٠ سعرة حرارية. وأيضاً طبيعتها المغلفة بقشرة صلبة تتطلب وقتاً لفتحها ما يتيح للمتلذذين وقتاً ليتأملوا ما يأكلوه وبالتالي الإبطاء في الأكل. فالأبحاث تظهر أن متناولي المكسرات المغلفة يتناولون سعرات حرارية أقل بـ ٤١٪ من الذين يأكلون المكسرات المكشوفة.