

حمية الدهون العالية لإنقاص 3 كيلوغرامات في ظرف 10 أيام



الجمعة 8 سبتمبر 2017 09:09 م

نشرت صحيفة "الكوفندنسبال" الإسبانية تقريراً، سلطت من خلاله الضوء على النظام الغذائي الذي يمكّن الفرد من إنقاص 3 كيلوغرامات في ظرف 10 أيام والجدير بالذكر أن مجموعة من الدراسات الحديثة أثبتت أن السكر والكربوهيدرات يعدّان العدو الأول للنظام الغذائي الصحي وليس الدهون.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن هذه الحمية تتمثل في حمية الدهون العالية التي تعتمد على الحد من استهلاك السكريات والكربوهيدرات في الواقع، يبدو أن الدهون استعادت شعبيتها، حيث تدّعى الرأي السائد، الذي يحيل إلى ضرورة تجنب الأغذية المشبعة بالدهون مهما كانت التكاليف.

والجدير بالذكر أن عدداً من الدراسات الصادرة عن مؤسسات مرموقة، على غرار المنتدى الوطني البريطاني لمكافحة السمنة، تفند التصورات السابقة بشأن الدهون، حيث اعتبرت أن السكر والكربوهيدرات يمثلان أكبر مصدر لمشاكل السمنة وغيرها من الأضرار على الصحة، وليست الدهون. بالتالي، ومن الآن فصاعداً، يجب أن تعدّ الزيوت بمثابة صديق لك.

وبيّنت الصحيفة أن هذا التغيير، الذي يسانده عدد من خبراء التغذية، تولد على خلفية مبادرة الصحفية رايتشل هوزي بتجربة الحمية الغذائية التي عرضتها الكاتبة زانا موريس في كتابها "الحمية الغنية بالدهون"، التي اعتمدت بالأساس على فكرة غريبة ومتطرفة وترتكز هذه الحمية التي تستغرق عشرة أيام بالأساس على التقليل من كميات الكربوهيدرات المستهلكة، مع تناول كميات معتدلة من البروتينات والدهنيات.

ونقلت الصحيفة على لسان رايتشل هوزي، عقب شروعها في الالتزام بهذه الحمية، أنه "في الواقع أستهلك نسبة من السعرات الحرارية تفوق ما تعودت عليه سابقاً، في حين يفترض أنني أقوم باتّباع هذه الحمية؛ حتى أفقد بعض الوزن قد يبدو هذا ضرباً من الخيال أو السذاجة".

وتطرقت الصحيفة إلى ما يمكن تناوله ضمن هذه الحمية، على غرار كريمة الجبن، والزبدة، والأفوكادو، وكريمة جوز الهند، فضلاً عن كل أنواع اللحم والسّمك، والخضراوات الورقية بالإضافة إلى ذلك يمكن استهلاك زيت الجوز، وصلصة البازيلاء، والبيض، وبعض أنواع الجبن، ناهيك عن أغلب الأغذية الغنية بالدهون غير المشبعة، أو التي يطلق عليها اسم "الدهون الجيدة".

في المقابل، يمنع منعاً باتاً استهلاك أي من الأغذية التالية: السكر وكل أنواع المحليات، علاوة على الحليب والزبادي، والغلال، والخبز، والكعك، والبطاطا، بالإضافة إلى عجينة الأرز، وكل الخضراوات باستثناء البيضاء والخضراء، إلى جانب مختلف أنواع الصلصة، باستثناء صلصة البازيلاء، مع الامتناع عن تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية.

وذكرت الصحيفة الكميات المحددة التي يجب الالتزام بها من المغذيات الأساسية، على غرار البروتينات والدهنيات والخضراوات وفي هذا الصدد، يسمح لمتبعي هذه الحمية بتناول حوالي 40 غراماً من البروتينات و70 غراماً من الدهون في وجبة الفطور أما في وجبة الغداء، فيمكن استهلاك 120 غراماً من البروتينات، و70 غراماً من الخضراوات، و85 غراماً على الأقل من الدهون بالنسبة لوجبة العشاء، فتشمل 240 غراماً من البروتينات، و70 غراماً من الخضراوات، و85 غراماً على الأقل من الدهون.

والجدير بالذكر أنه ونتيجة الحد من نسبة الكربوهيدرات، لا يبقى أمام الجسم خيار آخر سوى حرق الدهون للحصول على الطاقة، مع العلم بأن الأغذية المشبعة بالدهون تجعلنا نشعر بالشبع بسرعة وفي العادة، عندما يلتزم الإنسان بحمية قاسية، قد يضعف أمام رغبته الشديدة في تناول الحلويات والوجبات الخفيفة بين أوقات الطعام الرئيسية ولكن هذا الأمر لا ينطبق على هذه الحمية.

وأشارت الصحيفة إلى ضرورة ممارسة الأشخاص للرياضة في حال قرروا الالتزام بهذه الحمية [ويعزى ذلك إلى أن خسارة الوزن من خلال الحمية الغذائية يرافقه عادة خسارة الكتلة العضلية] وحتى تتجنب الإصابة بضعف على مستوى العضلات، ينبغي عليك الذهاب للنادي الرياضي [وفي هذا الإطار، يجب أن تركز بشكل خاص على تمارين القوة، مثل رفع الأوزان وألعاب الحركة المكثفة]

ومن المثير للاهتمام أنه بعد تسعة أيام من الشروع في هذه الحمية، لاحظ أصدقاء رايتشل هوزي أنها أصبحت أكثر نحافة، في حين تفتنت هوزي شخصيا إلى أن وجهها يبدو أجمل في المرأة، وملابسها أصبحت واسعة قليلا [وفي الأثناء، خسرت رايتشل هوزي 3 كيلوغرامات في عشرة أيام، والأهم من ذلك أن نسبة الدهون في جسمها انخفضت بنسبة 4 بالمئة]

وأوردت الصحيفة أن الكثير من الأشخاص قد لا يقتنعون فعليا بجدوى هذه الحمية التي تقترحها زانا موريس، ولكن من الجيد أيضا تبديد العديد من التصورات الشائعة حول أنماط التغذية [ففي الواقع، تعد الدهون ضرورية، ويجب إدراجها ضمن الوجبات التي نتناولها]

وفي الختام، أفادت الصحيفة بأنه وعلى الرغم من أنها تحتوي على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية، إلا أن الدهون تلعب دورا خاصا بها في الجسم، حيث يوجد بعض الأحماض الدهنية التي لا يمكن أن نحصل عليها إلا عبر هذه الأغذية [وفي الأثناء، تعدّ هذه الأحماض ضرورية ضمن عملية التمثيل الغذائي والنشاط الهرموني وعمل الدماغ] من جهة أخرى، يؤثر ذلك أيضا على إنتاج السيروتونين، الذي يساعد على مكافحة القلق والتوتر [