

دراسة جديدة: الكربوهيدرات لا تمنحك وزنًا زائدًا



لسنين طويلة كان الناس يتجنبون تناول الكربوهيدرات حفاظًا على صحتهم، لكن الأبحاث أشارت إلى أن هناك أنواع معينة من الكربوهيدرات لا تؤدي إلى زيادة الوزن، هذه الكربوهيدرات تُعرف باسم ”النشويات المقاومة“ وهي موجودة بشكل أساسي في الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل البقوليات والحبوب الكاملة والأرز والبطاطس.

كان نظام ”دوكان واتكينز“ الغذائي والذي يتمتع بشعبية كبيرة قد ساهم في هذه السمعة السيئة للكربوهيدرات حيث يتضمن تناول كمية قليلة جدًا من الكربوهيدرات في مراحله الأولى.

وبحسب ما ذكرته جريدة الاندبندنت، فقد قالت ربيكا مكمانامون - أخصائية التغذية في جمعية السكر البريطانية - إن الكربوهيدرات جزءًا هامًا من طعامنا وحذرت من الحد منها بشكل كبير، وأضافت ”قد تخسرون بعض الوزن على المدى القصير، لكنه لن يستمر كثيرًا، فالكربوهيدرات في حد ذاتها لا تسبب زيادة في الوزن، كما أن بعض الألياف الموجودة بها ذات فائدة لأجسامنا“.

وقالت أيضًا إن كميات الطعام التي يتم تقديمها في المطاعم أكبر مما نحتاج، فالنشويات المقاومة تُسمى كذلك لأنها تقاوم الهضم وتمر عبر الجسم بشكل مختلف مع نظائرها المكررة، هذه النشويات موجودة أيضًا في الموز غير الناضج وبعض البذور ودقيق الأرز البني.

أما سيان بورتر - أخصائية تغذية - فتقول إن الكربوهيدرات سلسلة كبيرة ويجب أن يعلم الناس أنها ليست نفس الشيء، والأهم في النظام الغذائي هو نوع وكمية الكربوهيدرات، وأضافت ”بالرغم من

أهمية التقليل من تناول السكر في طعامنا، إلا أنه ينبغي أن تُبنى وجباتنا على الكربوهيدرات النشوية، فهناك أدلة قوية على أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات النشوية مثل الحبوب الكاملة، مفيدة لصحتنا.

وبحسب هيئة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة، فحوالي نصف السعرات الحرارية التي نحتاجها يوميًا ينبغي أن تأتي من الأطعمة النشوية والفواكه والخضروات.

ذكر أحد التقارير المطولة عن الكربوهيدرات على موقع "هيئة الصحة الوطنية" (NHS)، أن أي طعام قد يؤدي إلى السمنة إذ كان زائدًا عن حاجة الجسم، لذا للحفاظ على وزنٍ صحيٍّ، ينبغي خفض الأطعمة السكرية لصالح الفواكه والخضروات والبقول والحبوب الكاملة.

قام البروفيسور بول أرسيرو - خبير العلوم الصحية بكلية سكيدمور في نيويورك - بإجراء دراسة واكتشف أن "النشويات المقاومة" تعتبر غذاءً صحيًا لمرضى السكر من النوع الثاني، وبحسب ما قاله أرسيرو لجريدة التايمز، فعندما تتناول وجبة تعتمد بشكل أساسي على الكربوهيدرات، يستطيع الجسم أن يحرق نسبة عالية من الدهون كمصدر للطاقة بشكل غير طبيعي، وأضاف "إذا استطعنا أن نجتمع بين النشويات المقاومة والبيض المسلوق أو بروتين اللبن أو بروتين البازلاء أو الدجاج أو اللبن الزبادي، فيُعتبر هذا مزيجًا قويًا للغاية.

هذه الأطعمة النشوية تملأ المعدة وتمدنا بالطاقة وتمنح الدماغ ما يحتاجه من السيروتونين (هرمون السعادة)، كما تحتوي الحبوب الكاملة على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على الوقاية من بعض الأمراض مثل أمراض القلب وسرطان الأمعاء، كما أنها غنية بفيتامين ب والحديد والبوتاسيوم.

يقول طبيب التغذية العلاجية لبيي ليمون "يستطيع بعض الناس تناول الحبوب الكاملة دون أي مشاكل، ويعتمد ذلك على قدراتهم الفردية لهضم الحبوب وعلى الجهاز المناعي وتنظيم السكر في الدم".

بالإضافة لذلك ذكر موقع "dietvsdisease" أن الدراسات تشير إلى أن ارتفاع أو انخفاض نسبة الكربوهيدرات في الطعام لا دخل لها في نسبة الدهون بالجسم، وهذا يفسر ازدهار مجتمعات تعتمد على الكربوهيدرات في غذائها بنسبة عالية، لكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للوجبات السريعة فهي منخفضة التغذية ولا تُشعرك بالشبع أو الرضى كما أنها أحد المسببات الرئيسية للسمنة وذلك بسبب السعرات العالية التي تحتويها وليس الكربوهيدرات.

إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا يحتوي على القليل من الكربوهيدرات ولا يتسبب في أي مشاكل صحية فليس هناك ما يدعو للتوقف، فقط توقف عن إخبار الناس بعدم تناول الكربوهيدرات.