

# هل حان الوقت للطعام الصحي؟ إذاً إليك ما يجب عليك أن تفعله

كتبه فريق التحرير | 10 يناير, 2017



ربما كانت الصورة النمطية عن جيل الألفية الحديثة بأنه عديم الاكتراث، لا سيما فيما يتعلق بما يتناوله من طعام، فكلما كان وقت الطهي أقصر والطعم ألد، كلما فضل أفراد هذا الجيل الطعام الجاهز للطهي أو الوجبات الجاهزة أو سريعة التحضير، بدون الاهتمام كثيرًا بما قد تحتويه من عناصر أو بالطريقة التي تم تجهيزها بها، أما عن تأثيرها على تناولها في المستقبل القريب، فهو أمر لا يخطر على باله تمامًا.

لا يمكن إنكار الصورة السابقة، إلا أنه لا يمكن وصفها بأنها كاملة الدقة، وتعتبر عن عادات جيل الألفية الحديثة بشكل صحيح، فربما انتشرت ظاهرة الوجبات سريعة التحضير والوجبات الجاهزة بالفعل مع جيل الألفية الحديثة، وذلك نتاج لكثير من الأسباب من ضمنها زيادة ساعات العمل المفرطة والمنهكة، وظروف العمل المتنقل دومًا وعدم الاستقرار في مكان واحد، إلا أنها بالطبع ليست الصورة الوحيدة بالنسبة لعادات جيل عصر التكنولوجيا الغذائية.

يعتبر جيل الألفية الحديثة من أكثر الأجيال اهتمامًا بصحتهم، فلم يكن هناك من قبل علم كامل خاص بأنظمة الحمية الغذائية، ولما كان هناك برامج تلفزيونية مذاعة خصيصًا لاتباع أنظمة غذائية معينة، بالإضافة إلى أنواع التمارين الرياضية المختلفة التي أصبح الشباب مهووسين بها في الأيام الحالية، كما بات صناعة أفلام وثائقية كاملة عن الخطر السام الذي يسببه الملح والسكر أمرًا طبيعيًا أن نسمعه.



يبدو أنه من قرر أن يتبع نظام الغذائي الصحي في هذا العام الجديد هو المحظوظ!، فبعد **إعلان** منظمات الصحة الدولية عن أفضل الأنظمة الغذائية السهلة و المتبعة دوليًا، يظل نظام “داش” على رأس القائمة التي يطلقها مركز الصحة القومي للعام السابع على التوالي كأحسن نظام غذائي سهل وفعال.

“داش” هو أحد الأنظمة الغذائية التي تعتمد كليًا على الخضروات، والبقوليات وكذلك على الألبان قليلة السعرات الحرارية، حيث نال “داش” مرتبة أحسن نظام غذائي يعمل على إنقاص الوزن بالإضافة إلى مساعدته على خفض ضغط الدم، إلا أنه المفاجيء في نظام “داش” بأن المقبلين عليه ليسوا كلهم من راغبي إنقاص الوزن، بل يشكل عدد الراغبين في اتباع نظام صحي متوازن نسبة ضخمة منهم، فيما يدل على أن الشائع في 2017، هو الميل لتناول الطعام الصحي من الآن فصاعدًا.

كان من الشائع اتباع الحمية الغذائية القاسية، التي تستبعد العديد من أنواع الطعام وتستخرجه من لائحة المأكولات المسموح بها أثناء اتباع نظام غذائي معين، إلا ويأتي عام 2017 كاسرًا تلك الصور النمطية تمامًا، فلا يجب على المرء أن يتبع نظام حمية شديد القسوة، ويحرم نفسه من العديد من المأكولات التي يشتهيها، فعلى عكس المتوقع، يكون النظام الغذائي الأكثر فعالية، هو ذلك النظام الذي يحتوي على عناصر من الطعام أكثر مما يستبعد منها.

ربما يطلق عليها البعض ” الأطفمة القبيحة”، وذلك لأنها ليست لذيذة كاللحم أو الدجاج، ولا لأنها دسمة مثلهم، كما أنها بالطبع لا تشبع المرء كما تفعل اللحوم، وذلك لأنها لا تثقل الجسد بالتعب بعد الأكل، لقلة احتوائها على سعرات حرارية مماثلة، إلا أنها في الواقع ليست قبيحة على الإطلاق.

جاء عام 2017 بمصلح محلات الأطفمة الغذائية، وهي التي تجد فيها مختلف أنواع الخضروات والفواكه قليلة السعرات الحرارية، وكذلك منتجات الألبان الصحية قليلة أو عديمة الدسم، حيث تسهل تلك المحلات مهمة البحث على الناس، فلا يجب أن يتعب المرء في تجميع العناصر الغذائية الخاصة بحميته من أماكن مختلفة وباهظة الثمن، فبحلول نهاية العام، ربما ستجد محل من هؤلاء بالقرب من منزلك الشخصي بعد شهرتهم الضخمة في دول كثيرة حول العالم.

### الحساء بطريقة غير تقليدية



ربما كان تناول الحساء من أقدم الوجبات منذ اكتشاف الإنسان للطهي، ولكن على الرغم من قدم تواجد الحساء بهذا الشكل، إلا أنه ظل لفترة طويلة بشكل تقليدي بحت، لا يتم ابتكار أنواع مختلفة منه، إلا أنه الآن يمكنك تناول حساء الخيار، أو البروكلي، أو حساء أعشاب و مأكولات البحر، لم تترك الأنظمة الغذائية الحديثة شيئاً إلا وجعلت منه حساءً، لا سيما أنه في بعض الأحيان يكون أذ طعاماً من اللحوم نفسها وأكثر فائدة.



بعيدًا عن المشروبات الغازية، يميل البعض الآن إلى صنع مشروباتهم الصحية بأنفسهم، ليست تلك المشروبات الطبيعية "Organic" فقط، بل تلك التي تختلف عن المشروبات التقليدية التي طالما اعتدنا عليها، مثل المشروبات الذهبية "Golden lattes"، وهي تلك المشروبات وهي مزيج من الكركم والعسل و الزنجبيل والفلفل الأسود والقرفة، هل كان من الممكن أن نضع من البهارات مشروبًا صحيًا؟، لم لا؟

**خضروات تشبه اللحوم**



برغر نباتي مذاقه مثل مثل اللحوم، سيكون متاحًا في محلات البقالة بانتشار يتجاوز البرغر الذي اعتاده الناس دومًا، ليس هذا فحسب، بل سيكون لكل منتج مقابل نباتي له، فسنجد شوكولاتة نباتية، وخبز نباتي، وسيكون من السهل الحصول عليها بل وصنعها منزليًا، حيث أنها ستكلف الفرد أقل من تكلفته للمنتجات العادية، وستكون أقل ضررًا.

من الممكن ألا نقتصر على الزيوت المستخدمة حاليًا في المستقبل القريب، بل سنتجه إلى زيت الثوم واللوز والبندق، مستخلص البذور من الزيوت سيشكل بدائل متنوعة لاستخدامات مختلفة غير تلك التي تقوم بها الزيوت المهدرجة، ربما لن تقوم الزيوت البديلة بنفس المهمة، ولكنها ستفيد الجسم بداية من البشرة والشعر وحتى انتظام الهضم والدورة الدموية بشكل أكثر فعالية من الزيوت المهدرجة.

عالم الغذاء الصحي لا حصر له، فمن المؤكد بأن من أفضل الأشياء التي يأتي بها العام الجديد، هو أنه لا يجب على كل من يريد أن يتبع حمية غذائية أو يريد أن ينقص وزنه بسرعة بأن يستبعد كل أنواع الطعام من نظام حميته، ولا أن يكون شديد الحزم والقسوة على كل ما يشتره من مختلف فئات الأغذية، إلا أنه إذا أعاد النظر في كل ما هو حوله من منتجات غذائية، سيجد بالفعل أنه يمكنه أن يتبع نظام متكامل، بدون حرمان، وباتزان جسدي وكذلك نفسي.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/16122>