

كلام الناس

فول وطعميه

تعتبر مسألة تناول الطعام وعيية تناول الشغل الشاغل لكافة البشر دون استثناء، واصبحت مسألة كيفية تحضيره وتقديمه والاستمتاع بكل ذلك صناعة تقدر بمليارات الدولارات كل يوم.

مع تقدم اقتصادات الدول وارتفاع مستوى المعيشة وما رافق ذلك من دخول المرأة الى سوق العمل وما ادى اليه ذلك من ارتفاع كبير في مستواها العلمي والثقافي، فقد نشأ عن ذلك حدوث تغييرات هائلة في طريقة تحضير ونوعية ما نأكله من طعام، واصبح من النادر ان نجد شعبا لم تتأثر نوعية ما يتناوله من مأكولات بما تم اكتشافه في السنوات الاخيرة من مضار او فوائد مختلف انواع المأكولات.

زاد استهلاك البشر للطعام والشراب في العقود الثلاثة الاخيرة بشكل مفرط، وادت مجموعة من العوامل الاخرى الى ارتفاع كبير في اوزان الكثيرين، واصبحت مسألة تعديل الوزن او الاحتفاظ به عند مستوى معين مسألة تقلق بال الكثيرين، وهذا ادى الى قيام صناعة تهتم بهذا الموضوع وتتعامل بارقام فلكية يصعب تخيل حجمها، فصناعة الاطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة او الخالية من الدهون مثلا تصل الى اربعة آلاف مليون دولار في اميركا وحدها.

ما تم اكتشافه مؤخرا لا يعتبر خيرا يبشر بالخير للكثير من المستفيدين من مصائب الاخرين المتعلقة بالوزن الزائد، فسقطت اظهرت دراسة جادة استغرق اعدادها 3 سنوات من البحث والمراقبة ان من اصل كل 100 شخص اتبعوا نظاما

غذائيا لتخفيض الوزن، انتهى حال 96 منهم اما بعودتهم الى اوزانهم السابقة نفسها بعد فترة بسيطة من انتهاء فترة «الريجيم» او الى زيادة في الوزن تفوق ما كانوا عليه اصلا قبل البدء بنظام التغذية، وهذا يعني ان 4% فقط استفادوا من تلك الانظمة الغذائية.

وعليه فان جميع ما تسمع به وتقرأه وتراه عن هذا الشاي، او تلك المعلبات، او الاخرى، او الادوات الرياضية، التي لا ينظف التلفزيون يعلن عنها، ما هي الا مجموعة من الادوات والمواد والاطعمة التي يستحيل ان تؤدي الى نتيجة معقولة الا لنسبة ضئيلة جدا من متبعي الانظمة الغذائية.

وعليه فقد اصبح من المهم ان يقوم كل شخص يود اتباع نظام غذائي محدد بسؤال نفسه: هل انا مؤهل حقا نفسيا وجسديا لمثل هذا التغيير في نمط الحياة والعيش؟ ويجب ان يكون صادقا مع نفسه قبل ان يجيب، وبخلاف ذلك فان عليه ان يكون معتدلا في كافة ما يتعلق بالاكل والشراب، وينسى كافة انظمة «تخسيس» الوزن فضررها، كما تم اثباته علميا بطريقة لا تدعو للشك، اكبر من نفعها.

احمد الصراف