

معتقدات
خاطئة عن
الأنظمة الغذائية
لإنقاص
الوزن



لوحظ مؤخرًا الترويج لأنظمة غذائية مختلفة
لإنقاص الوزن بشكل سريع و منها النظام
الغذائي القليل أو الخالي من الكربوهيدرات
أو نظام خالي من القمح ، ويستخدم العديد
ممن يروجون لمثل هذه الأنظمة بعض
المعتقدات الخاطئة عن القمح ومصادر
الكربوهيدرات وتأثيرها على الصحة.



المعتقد الخاطئ!



الكربوهيدرات سعراتها الحرارية عالية وتسبب زيادة في الوزن

التوضيح



زيادة الوزن مرتبطة بعدة عوامل منها زيادة مدخول السعرات الحرارية عن الاحتياج اليومي، فالطريقة المثلى لتجنب زيادة الوزن هي تحديد الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية (كربوهيدرات، الدهون، البروتينات) .

علماً بأن

- 1 جرام من الكربوهيدرات يعطي 4 سعرات حرارية.
- 1 جرام من البروتينات يعطي 4 سعرات حرارية.
- 1 جرام من الدهون يعطي 9 سعرات حرارية.



المعتقد الخاطئ!



الكربوهيدرات تسبب العديد من الأمراض منها أمراض القلب والسكري

التوضيح



تناول كميات معتدلة من الكربوهيدرات ليس له علاقة بالإصابة بالأمراض.

ويرجع السبب لهذا المعتقد أن منتجات القمح الأبيض بالتحديد يتم تجريدتها من الحبوب الخارجية التي تحتوي على الألياف وبعض البروتين مما يجعل مستويات الجلوكوز ترتفع معها بسرعة أكبر ويرفع نسبة الجلوكوز في الدم ويحث الجسم على إفراز الانسولين بشكل أكبر من مصادر الكربوهيدرات الأخرى.

تناول كميات معتدلة من الكربوهيدرات المعقدة الموجودة في الحبوب الكاملة **ليست سبباً في الإصابة بالأمراض**، حيث أنها عالية الألياف وبالتالي ترفع الجلوكوز في الدم ببطء وتفرز كمية أقل من الانسولين.

المعتقد الخاطئ!



الجلوتين مادة ضارة ويجب اجتنابها

التوضيح



الجلوتين مركب بروتيني متواجد في القمح والشعير، وهو مادة مغذية وأمنة على الجميع باستثناء الأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية، وما يُعرف باسم حساسية الجلوتين (السيلياك) فيجب عليهم تجنبه بالكامل



المعتقد الخاطئ!



يجب تجنب الفواكه لأن
الكربوهيدرات والسكريات بها عالية

التوضيح



تحتوي الفواكه على العديد من العناصر المغذية كالفيتامينات
والمعادن الهامة لوظائف الجسم الحيوية كما أنها غنية بالألياف
ومضادات الأكسدة.

وتختلف الفواكه حسب [المؤشر السكري \(الجلايسمي\)](#)، فبعض
الفواكه محتواها عالي من سكر الفركتوز وبالتالي لها مؤشر سكري
عالي و ذلك مايرفع نسبة الجلوكوز بشكل سريع.
كما يفضل تناول الفاكهة بدلاً من عصرها، وينصح باستهلاك 4-5
حصص من الفواكه والخضروات يومياً.



المعتقد الخاطئ!



الكربوهيدرات توجد فقط في الأغذية
البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية

التوضيح



مصادر الكربوهيدرات عديدة ومتنوعة كالحبوب مثل الذرة والشوفان والكينوا والقمح الكامل وكذلك الفواكه والخضار ومنتجات الألبان ، وليست فقط في الأغذية البيضاء مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض.



وجميع هذه المصادر تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة والمفيدة للجسم كالفيتامينات والمعادن.

المعتقد الخاطئ!



جميع أنواع الكربوهيدرات غير صحية ولها نفس التأثير على الجسم

التوضيح



مصادر الكربوهيدرات عديدة ومتنوعة، وتأتي من نوعين أساسيين: كربوهيدرات معقدة وكربوهيدرات بسيطة.



الكربوهيدرات البسيطة: توجد في السكر، العسل، والخبز الأبيض وهي سريعة الهضم وترفع مستويات السكر في الدم بسرعة.

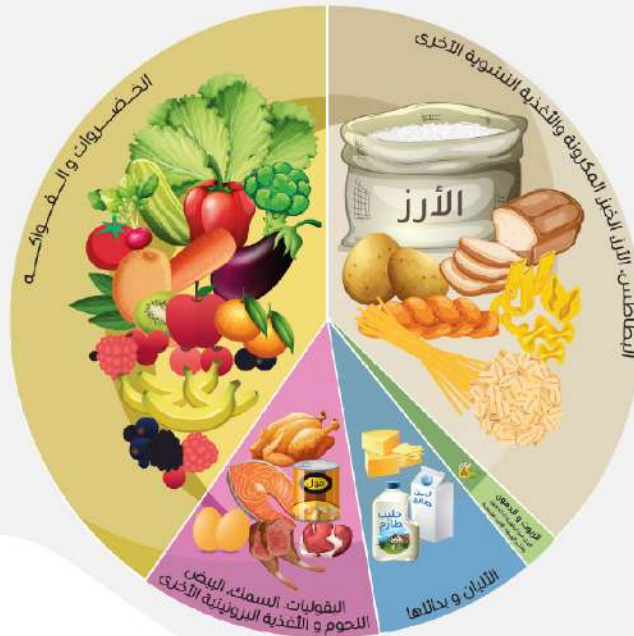
الكربوهيدرات المعقدة: توجد في الحبوب مثل الذرة والشوفان والكينوا والقمح الكامل.

حيث أن الحبوب الكاملة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.



القاعدة الأهم هي تحديد نوع وكمية الكربوهيدرات

لذلك **ينصح** بعدم إلغاء الكربوهيدرات من النظام
الغذائي **والحرص على خيارات أكثر صحية** من
الكربوهيدرات والاعتدال في الكمية المتناولة



اشرب كمية كافية من
السوائل ما يقارب 6 - 8
كأس (200 مل) يومياً