



دراسة حديثة تدفع بأطعمة نظن أنها سيئة السمعة إلى واجهة الأغذية المفيدة



واظهرت الأبحاث الحديثة أن زيادة الفول السوداني قد تساعد على تخفيض الوزن إذا ما استخدمت لاستبدال مصادر أخرى للبروتين مثل اللحوم، ولكن يجب تناولها باعتدال بسبب احتوائها على سعرات حرارية عالية.

5- الألبان
أما منتجات الألبان كالحليب، الزبدة، السبادي والأجبان، فلم تعد تستهلك بالغفر الذي كانت عليه في السابق بسبب الرسائل المتضاربة عن تأثيراتها الصحية. إلا أن الجسم يحتاج إلى البروتين والكالسيوم الموجود في منتجات الألبان، ولكن يجب اختيارها بحرص، حيث إن بعضها يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون المشبعة. وبالرغم من أنه من الأفضل الإقلال من تناول الدهون، لكن تناول منتجات الألبان بصورة منتظمة وبغفر معتدل لا يعتبر مضراً بالصحة.

المكررة التي يجب تجنبها. ولكن البطاطا تعتبر مصدراً بالرغم من أن هذا الأمر قلل من وكذلك فيتامين سي وبّي والمعادن النادرة، كما أن طبخ البطاطا لم تترديها يزيد من مقاومة النشاء للهضم، مما يقال إن له تأثيراً إيجابياً على بكتيريا الأمعاء، للكسرات وزبدة الفول السوداني
أما المكسرات، فيعتقد البعض أن عليك تجنبها إذا كنت تود تخفيض الوزن، ولكن الأبحاث الحديثة أظهرت أن تناول المكسرات الثنية هام جداً للتغذية السليمة كما أنها تقلل من الإصابة بأمراض القلب والسكتة القلبية فضلاً عن أن المكسرات تحتوي على البروتين والدهون الصحية والألياف الغذائية والمغذيات الدقيقة. كما تعتبر زبدة الفول السوداني والتي يتجنبها الكثيرون خشية الوزن الزائد، مصدراً صحياً للبروتين والألياف وفيتامين ب6 والمغنيسيوم.

التغذية بالإبتعاد عن الدهون المشبعة لتجنب أمراض القلب. عدد المصابين بأمراض القلب، لكن الباحثين لاحظوا علاقة بين تناول الدهون المتحولة- وهي نوع من الدهون يستخدم عادة في صنع السمن النباتي عن طريق هدرجة الزيوت النباتية- وأمراض القلب. فكانت النتيجة هي إنتاج نوع من السمن النباتي الخالي من الدهون المتحولة. ورغم ذلك، ظل الناس يتحولون عن مدى خطورة تناول الدهون النباتية.
لكن الدهون النباتية لا تعتبر خطرة على الصحة ما لم تحتو على الزيوت النباتية المهدرجة، حسب دراسة جماعية واسعة النطاق.
3- البطاطا
أما البطاطا (البطاطس)، فكانت من الأطعمة التي تعتبر غير صحية لاحتوائها على قدر كبير من السعرات الحرارية، وعليه فإنها تعتبر من الكربوهيدرات

على 185 ملغم من الكوليسترول لذلك كان يعتبر من عوامل رفع كوليسترول في الدم. لكن خلال العشرين سنة الماضية، اظهرت الأبحاث أن تناول قدر مناسب من الكوليسترول له تأثير قليل جداً على مستوى الكوليسترول في الدم. ويحاول خبراء التغذية الآن تصحيح الصورة مؤكداً أن البيض من مصادر البروتين والدهون الصحية والعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.
2. الأطعمة الدهنية
أما الأطعمة الدهنية كالسمن النباتي والزبدة فعليها مأخذ صحية كثيرة تاريخياً، لذا يستخدم السمن النباتي المصنع من الزيوت النباتية في معظم الدول المتقدمة منذ منتصف القرن التاسع عشر كبديل عن الزبدة. وكان من أسباب انتشار السمن النباتي رخص ثمنه بالمقارنة مع الزبدة، وكذلك نضاج خبراء

كثير من الناس يتمتع عن تناول العديد من الأطعمة كالبطاطا والأطعمة الدهنية والبيض فلما منهم أنها غير مفيدة للصحة لسمعتها السيئة، لكن دراسة حديثة تستند إلى اكتشافات علمية جديدة قد تغير من مفهوم الطعام الصحي، حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل». فقد قام سكوت هاردينج أستاذ علوم التغذية في كينجز كوليدج لندن، بإعادة تقييم خمسة أغذية معروفة بأنها ذات تأثيرات ضارة على الصحة، ومناقشة الأبحاث القديمة والمعطيات الحالية لبيان أن البيض، والأطعمة الدهنية، والبطاطا، ومنتجات الألبان والمكسرات لا تعتبر «غير صحية»
والبحكم فيما يلي الأطعمة الخمسة ومزاياها التي جعلت هاردينج يطلب بعودتها على قوائم الطعام الرئيسية:
1. البيض
كان البيض يعتبر مضراً للقلب، فالبطيفة الكبيرة تحتوي

هل ينجح العلماء في تعطيل الجين المسبب للشيب ؟



إن كشفهم هذا قد يؤدي إلى تطوير علاج يوقف هذا الجين في منعه. وأوضح أندريس رويس- ليمباريس أستاذ العلوم الحيوية بجامعة كوليدج لندن، أن «تعطيل عمل الجين يمكن بالقطع، لكن القضية ما جاء في صحيفة «ديلي ميل». فقد قام سكوت هاردينج أستاذ علوم التغذية في كينجز كوليدج لندن، بإعادة تقييم خمسة أغذية معروفة بأنها ذات تأثيرات ضارة على الصحة، ومناقشة الأبحاث القديمة والمعطيات الحالية لبيان أن البيض، والأطعمة الدهنية، والبطاطا، ومنتجات الألبان والمكسرات لا تعتبر «غير صحية»
والبحكم فيما يلي الأطعمة الخمسة ومزاياها التي جعلت هاردينج يطلب بعودتها على قوائم الطعام الرئيسية:
1. البيض
كان البيض يعتبر مضراً للقلب، فالبطيفة الكبيرة تحتوي

الأرجح سيؤخر الشيب إلى راسك. وقال الدكتور كونسوليا اديكاراي، المتخصص بعلم الأحياء النمائي بجامعة كوليدج لندن «هذا التنوع الجيني لآي. آر. إف. له شكلان: شكل موجود في كل أنحاء العالم، والآخر موجود لدى الأوروبيين فقط. وأينما أن هذا الشكل المحدد لدى الأوروبيين يضاعف تقريباً فرص الشيب.»
ويساعد هذا الجين على تنظيم الميلانين في الجسم، وهي مادة صبغية بروتينية تحدد من بين أشياء أخرى لون الشعر. والنقص في العمر وعوامل بيئية تؤثر بالقطع على السرعة التي يبدأ فيها هذا الجين في إطلاق ظاهراً للشيب، لكن الباحثين يقولون

نجح علماء في تحديد الجين المسبب للشيب، ويقولون إن هذا الكشف قد يؤدي إلى تطوير أساليب جديدة تؤخر أو تمنع تماماً هذه الصفة الحتمية المصاحبة للتقدم في العمر. فماداً لو نجح العلماء في تعطيل الجين المسبب للشيب؟
ولأول مرة تمكن العلماء من عزل الجين الذي تلقى عليه اللائحة في إصابة الإنسان بالشيب واسمه آي. آر. إف. حالة هذه العلماء عينات الحمض النووي (دي إن إيه) لأكثر من 6000 متطوع من أمريكا اللاتينية، والتي اختارها العلماء لتنوع السكان الأصليين الذين عاشوا فيها. وخلص العلماء إلى أنه إذا كانت جذور أوروبية فعلى

بداية زمن الحماية الوراثية !

مقارنة بالأشخاص الذين ليست لديهم هذه المورثة. أما الشخص الذي يحمل الأنموذجين معاً فسيرتفع احتمال أصابته بالبدانة إلى 70 بالمائة، ويزيد وزنه 3 كغ مقارنة مع وزن الأشخاص العاديين، وخلصت إلى أن زيادة الوزن لم تعد ناجمة فقط عن الكسل والإفراط في الأكل، بل هناك عامل آخر وراثي، تنقل الموروث إلى الجين وجدت دراسة إحصائية أن نسبة إصابة الأولاد بالبدانة لا تتجاوز 7 في المئة إذا كان الوالدان غير سمينين، في المئة إذا كان في المئة إذا كان أحد الوالدين سميناً، وارتفعت إلى 80 في المئة إذا كان الوالدان سمينين، تنقل الإيماء إلى بئاتن ملامح وشكل جسمين، والجينات والهormونات تنتقل من الأم إلى بناتها. كما أن الوراثة مسؤولة عن بعض العادات، كرفة الشخص في تناول مأكولات معينة، وتوزيع الدهون الزائدة على مناطق الجسم. أكدت بعض الدراسات أن مستوى نشاط خلايا الجسم والرغبة في ممارسة الرياضة ربما ينتقلان بالوراثة أيضاً عن الأم إلى ابنتها. يقول أبو رجيلي: «لم نتكّن بعد من تحديد معظم التغييرات الجينية المسؤولة عنها، ولا يزال العلماء يحاولون فهم الآلية الدقيقة التي من خلالها تتسبب هذه التغييرات الجينية في حصول الوراثة، وإلى الآن لا تجري الفحوصات لتحليل الجينات بل تعود إلى عدم اتباع الشخص هذه الحمية بطريقة صحيحة»
وتطرق إلى دراسة تفسر لماذا عندما يأكل شخصان نفس الكمية والنوعية من الطعام ويؤديان الجهد نفسه، يواجه أحدهما مصاعب في خفض وزنه، حيث لوحظ أن في الأشخاص الذين يعانون البدانة أنموذجاً خاصاً من مورثة FTO، وتمت دراسة أكثر من 40 ألف حالة بحثاً عن هذه المورثة، وتبين للباحثين العلاقة المباشرة بين هذه المورثة والبدانة، وبين الدراسة أن الشخص الذي يحمل أحد نماذج هذه المورثة تزيد مخاطر الإصابة بالبدانة لديه بنسبة 30 بالمائة

السكري والأشخاص الذين لا يعانون من هذا المرض، وقد تبين للباحثين أن الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من مرض السكري لديهم نوع خاص من مورثة FTO والتي لها علاقة مباشرة بالبدانة، ولوحظ أن الأشخاص الذين يعانون البدانة لديهم أنموذج خاص من مورثة FTO، ويعد التوصل إلى اكتشاف هذه المورثة قام فريق البحث بدراسة أكثر من 40 ألف حالة بحثاً عن هذه المورثة، وتبين لهم العلاقة المباشرة بين المورثة والبدانة، تقول الدراسة إن الشخص الذي يحمل أحد نماذج هذه المورثة تزيد مخاطر الإصابة بالبدانة إلى 70 بالمائة. مصاب في خفض الوزن يمكن هذه الحمية تحديد الأجزاء الأكثر عرضة للسمنة في الجسم، لأنها تعمل على توزيع الطعام بطريقة متوازنة في الجسم. يشرح أبو رجيلي: «تجري اختبارات هذه الحمية مرة واحدة في العمر، إذ أن تقنية تعديل الجينات التي من شأنها أن تخلص من الجينات التي تسبب السمنة وتبديلهما بتسلسل الجينات الصحيحة، ويعتبر العلماء أن من شأن هذه التقنية أن تمنع أو تعالج السمنة عند من يحملون الجينة يداخلهم. تجري حالياً اختبارات عدة حول هذا الموضوع، وبعد التأكد من نتائج البحث النهائية سيتم نشره في الصحيفة الطبية في أكلترا»
البدانة والسكري هناك علاقة مباشرة بين البدانة ومخاطر الإصابة بأحد نوعي السكري. ربما توصل الباحثون إلى اكتشاف المورثة FTO عند دراسة الاختلافات الجينية في من يعانون هذا النوع من



إلى قلة الحركة. يقول الباحثون إن للوراثة دوراً أساسياً في تحديد إذا كان الجسم سيقوم بتخزين الدهون أو يستخدمها كطاقة. والأشخاص الذين يعانون السمنة يحملون الجينة التي أطلق عليها العلماء اسم «جينة السمنة». واكتشف العلماء أنه يمكن إيقاف عمل هذه الجينات عبر استخدام تقنية تعديل الجينات التي من شأنها أن تخلص من الجينات التي تسبب السمنة وتبديلهما بتسلسل الجينات الصحيحة. ويعتبر العلماء أن من شأن هذه التقنية أن تمنع أو تعالج السمنة عند من يحملون الجينة يداخلهم. تجري حالياً اختبارات عدة حول هذا الموضوع، وبعد التأكد من نتائج البحث النهائية سيتم نشره في الصحيفة الطبية في أكلترا»
البدانة والسكري هناك علاقة مباشرة بين البدانة ومخاطر الإصابة بأحد نوعي السكري. ربما توصل الباحثون إلى اكتشاف المورثة FTO عند دراسة الاختلافات الجينية في من يعانون هذا النوع من

تفصيلي لنتيجة الفحص، وتحديد إن كانت هناك أمراض مستقبلية وكيفية تجنبها والتقليل من احتمالات الإصابة بها، فربما يكون النمط الغذائي قائماً على البروتين أو النشويات أو تخفيف عدد السعرات الحرارية، لأنه تصبح بين أيدينا خريطة واسعة توضح عمل الجسم وتطلعنا على الأنزيمات التي يحتويها، كما بين لنا المعادن والفيتامينات التي لا يستطيع الجسم أن ينتجها من الطعام»
التي تتأثر مضاعفة أثبتت الدراسات أن حمية الجينات تتميز بفاعلية مضاعفة بما يقارب الضعفين والنصف عن فاعلية أي نظام حمية آخر. تقول ميارك: «هذه الحمية أمل في إيجاد حلول فاعلة، تحسن عادات الناس وطبيعة الأغذية التي يتناولونها، وتساهم في فقدان الوزن في فترة زمنية قصيرة، فهي طريقة مثالية لخسارة الوزن بلا عودة، والوصول إلى الوزن المثالي والحفاظة عليه من خلال اتباع نهج غذائي مفيد وصحي»
وعن الجهد البدني المطلوب، تؤكد ميارك أن أي حمية لا تعطي النتائج المرجوة من دون ممارسة الرياضة، «فهناك كثيرون يمارسون الرياضة ولا يحصلون على النتيجة المرجوة، وذلك يعود إلى الجينات، وهذا تكمن أهمية الفحص الجيني، إذ يحدد لنا نوع الرياضة التي تتجاوب معها أجسامنا، سواء الأيروبيك أو المشي أو رياضة تكبير العضلات»
وتؤكد ميارك أن هذه الحمية ملائمة لكل الفئات العمرية، ولا تحمل أية أضرار، فهي تلبي الأطفال كما للسنين وحتى الرضعي، لأنها تعطي الجسم ما يحتاجه، وتحدد ما يتفصه، تصيف: «في اختبار فحص الجينات يمكن تحديد قابلية الشخص للإصابة بالسكري وضغط الدم وغيرها، ما يعتبر ثورة في عالم الطب والصحة، يساهم في الوقاية من هذه الأمراض»
تحليل المادة الوراثية تحليل الجينات الوراثية، أو ما

وتسمى زمن الحميات الغذائية التقليدية، وبدا زمن الحمية الوراثية القائمة على تحليل دقيق للخريطة الوراثية، التي تكشف أسرار الصحة، وتتنبأ بالأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان، وتشير إلى السبيل الأمثل للخلاص من الوزن الزائد.
تعتمد «حمية الجينات» على تحليل الجينات المرتبطة بالسمنة ومكونات الجسم، فتمه أدلة على أن تركيب الجينات في كل شخص يؤدي دوراً في تحديد استجابة وزن الجسم لخسارة الوزن. جاء هذا الاكتشاف بعد سنوات من التجارب والبحوث في علم الوراثة والجينات، كشفت ارتباط الحمض النووي بطبيعة الشفرة الوراثية (الجينية) واثراً في فقدان الوزن.
قالت مايا ميارك، المختصة في معالجة الوزن، لـ«إيلاند»، إن حمية الجينات، أو حمية الـ DNA، حمية تستند بشكل رئيس إلى الخريطة الجينية للإنسان، «حيث أثبت العلم أن هذه الخريطة تشرح بدقة ردة فعل الجسم عند تناول الطعام، أي كيف يستهلكها وما مقدار الاستهلاك، وأي الأطعمة يحتاج.
واضحة وثابتة تعتمد هذه الحمية على الملف الجيني الوراثي للشخص لمساعدته في التخلص من الوزن الزائد. ففي هذا النوع من الحميات الغذائية، لا مجال للشك، ولا تلاعب بالكلمات ولا شعارات جذابة مجنولة النتيجة، فالأمر ببساطة نتيجة تحليل يخبر عما يحتاجه الجسم. فالخريطة الجينية واضحة وثابتة ولا تقلل الشك وتظهر اختلاف بعضنا عن بعض، كما بصمات أصابعنا»
وعن طريقة فحص الجينات وتحديد النمط الغذائي الذي ينبغي اتباعه، تقول ميارك: «تتم عملية الفحص بأخذ عينة من لعاب المصاب بالسمنة لفحص جيناته، وترسل العينة إلى مختبرات في الخارج تقوم بإعداد برنامج حمية ملائم يرافها شرح