

لا يزال الجدل متواصلاً حول أهمية وفوائد الحميات الغذائية منخفضة «الكربوهيدرات» أو النشويات الخاصة بإنقاص الوزن، لكن كثيراً من الخبراء لا يزالون يتفقون على عدد من الفوائد الصحية المهمة لهذا النوع من الحميات الذي يساهم في البداية في تناول أقل عدد من السعرات الحرارية وقتل الشهية أو القابلية الفردية لتناول الطعام. تركز معظم هذه الحميات الغذائية على الكربوهيدرات المتوفرة في الحبوب والفاكهة وتركز على تناول البروتينات (اللحوم والبيض) والدهون وبعض أنواع الخضار والفاكهة. ومن أهم الفوائد الصحية المهمة هي تخفيض الوزن بسرعة أكبر من الحميات الأخرى، إذ يساهم اتباع هذه الحمية على التخلص من كمية المياه الفائضة في الجسم وبالتالي تخفيض مستوى «الأنسولين فيقوم الجسم بحرق الدهون المخزونة وتزويد الجسم بالطاقة، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تخفيف الوزن». كما أن تعتبر الوجبات الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات فعالة جداً في الحد من الدهون الحشوية الضارة التي تتراكم في تجويف البطن مما يؤدي بدوره إلى تخفيض احتمالات الإصابة بعدد من الأمراض وعلى رأسها أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني ومتلازمة الأيض الغذائي وارتفاع ضغط الدم أحياناً. من الأطعمة التي يفترض تحاشيها خلال هذه الحمية هي: الأطعمة المخبوزة الخالية من الغلوتين التي تكثر في القمح والشعير، والحليب لأنه يحتوي على كمية جيدة من الكربوهيدرات، السكر والعسل بجميع الأشكال وبالتالي الحلويات والكعك المليء بالسكر. أضف إلى ذلك البقوليات وعلى رأسها الفول والفاصوليا والعدس والحمص والبازلاء التي تحتوي على كمية لا بأس بها من النشويات، والعصير وخصوصاً العنب والتفاح، والخضراوات النشوية كالذرة والبطاطا والبطاطا الحلوة، وبعض أنواع الفواكه مثل الموز والإجاص والمانغو والتمر والزبيب. لكن ما هي الأطعمة التي ينصح أصحاب الحمية المنخفضة الكربوهيدرات بتناولها والتركيز عليها هي: بكل أنواعه لأنه خال من الكربوهيدرات ومفيد جداً لصحة المخ والعيون. وخصوصاً لحم البقر والغنم لأنه خال كلياً من الكربوهيدرات أيضاً وغني بالحديد وفيتامين بي 12 إضافة إلى لحوم الغزال والثور والعجل والديك الرومي. لأنه خال تماماً من الكربوهيدرات ومن أكثر اللحوم المرغوبة حول العالم. لأنها خالية من الكربوهيدرات وغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية والأيويدون وعلى رأسها سمك السلمون العادي وسمك السلمون المرقط والسردين وهي من الأسماك الدهنية أو الزيتية التي تقيد الجسم والمخ بالكامل وأضف إلى ذلك المحار رغم احتوائه على كمية قليلة من الكربوهيدرات كما هو الحال مع القريدس وسرطان البحر والتونة وسمك القد والهلبوت. ينصح بتناول الأنواع التي لا تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات مثل البروكلي والقريب كرنب بروكسل والكرنب الأبعد وهذه الأنواع من الخضراوات تعتبر من الأصناف التي يمكن أن يتم تناولها بشكل نيء ومطبوخ ومسلق ومبخر وهي غنية بفيتامينات سي و(ك) والألياف والمواد المضادة للسرطنة. والباذنجان الغني بالألياف والخيار الغني بالماء وفيتامين (ك) والفلفل الغني بالمواد المضادة للأكسدة وفيتامين (س) والألياف والهيلون الغني بفيتامينات (ك) و(س) والألياف والفوليات والكاروتين المضادة للأكسدة والبصل الغني بالألياف والمواد المضادة للالتهابات والأكسدة والبندورة الغنية بالبوتاسيوم وفيتامين (س) والفطر الغني بالبوتاسيوم وفيتامين (ب) والفاصوليا الغنية بفيتامينات (س) و(ك) والبروتين والألياف والمغنيسيوم والبوتاسيوم. أضف إلى ذلك الكوسا والكرفس والسبانخ والسلق والملفوف، وكلها أنواع غنية ومفيدة جداً للصحة وتحمي من الكثير من الأمراض وتعزز من مناعة الجسم ضدها. معظم أنواع الفاكهة غنية بالكربوهيدرات مقارنة بالخضراوات بشكل عام ولكن هناك بعض الأنواع المهمة التي يمكن تناولها لأهميتها الغذائية ولأنها تحتوي على كمية أقل من غيرها من الكربوهيدرات، ومن هذه الأنواع الزيتون الغني بالحديد والنحاس وفيتامين (إي) والأفوكادو التي تعتبر من أهم أنواع الفاكهة الغنية بالدهون المفيدة كما تحتوي على كمية ممتازة من الألياف والبوتاسيوم. أضف إلى ذلك الكرز الذي يعتبر الأقل احتواءً على الكربوهيدرات من غيره من أنواع الفاكهة والغنية بالمغنيز وفيتامين (س) والمواد المضادة للأكسدة والكريب فروت الغني بفيتامين (س) والألياف والمشمش الغني بالبوتاسيوم والألياف وشتى أنواع التوت والبرتقال والحمض والكيوي وغير ذلك. معظم المكسرات والبذور غنية بالزيوت والألياف والبروتينات والمواد الأخرى وقليلة الكربوهيدرات ومن هذه المكسرات والبذور البندق والفسق الحلبي والكاجو والمكاديميا والفسق الغني بالألياف وفيتامين إي والمعادن والجوز الغني بجميع أحماض أوميغا 3 - 3 المفيدة واللوز الغني بفيتامين إي والذي يعتبر من أهم مصادر المغنيسيوم وجوز الهند وبذور الكتان وبذور دوار الشمس وبذور اليقطين وبذور التشيا التي تعتبر الأكثر غنى بالكربوهيدرات من بين كل الأنواع إلا أن معظم الكربوهيدرات يكمن في الألياف. وخصوصاً اللبن واللبنه لغناهما بالبروتينات والمواد الأخرى وخصوصاً اللبن الكامل الدسم ولما تحتويه هذه المواد على بكتيريا مفيدة. أضف إلى ذلك الكريم الكامل الدسم والأجبان التي تعتبر من أقل أنواع الطعام احتواءً على الكربوهيدرات (1). لا تتسامح الحمية الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات بل تشجعها باستثناء زيت فول الصويا وزيت الذرة. ومن المواد التي ينصح

بتناولها في هذه الحمية الزبدة وزيت الزيتون البكر الغني جدا بالمواد المضادة للأكسدة والالتهابات وزيت جوز الهند الذي يعتبر أيضا من أفضل أنواع الزيوت بعد زيت الزيتون وهو مهم جدا لعملية الهضم ومفيد على صعيد قتل الشهية على الطعام والمساعدة في حرق الدهون الضارة. أضف إلى ذلك زيت الأفوكادو وبعض أنواع الشحوم.