

## ما أفضل توقيت لتناول هذه الأطعمة؟



سينيتيا عواد

بالتأكيد تعلمون أنّ أنواع المأكولات التي تستهلكونها تؤثر كثيراً في صحتكم، لكن هل فكرتم يوماً في أنّ توقيت تناول بعض الأطعمة يلعب بدوره دوراً ملحوظاً في هذا المجال؟

أجرى العلماء دراسات عديدة أظهرت أنّ تناول أطعمة معينة خلال الوقت الصحيح من اليوم يساعد على تحقيق أقصى إفادة صحية من النمط الغذائي. لمعرفة المزيد عن هذا الموضوع المثير للإهتمام، أجرت «الجمهورية» حديثاً مع اختصاصية التغذية، عبير أبو رجيلي، التي سلّطت الضوء على أبرز المأكولات التي تمّ التطرّق إليها في هذا الصدد، خصوصاً في ظل تضارب المعلومات على الإنترنت:

### الأرز

يُعتقد أنه من الأفضل تناوله على الغداء لأنه يمنح الطاقة المطلوبة خلال النهار، في مقابل تفاديه على العشاء. في الواقع هذه معلومة صحيحة لأنه من المحبذ دائماً تناول وجبة خفيفة مساءً، باستثناء إذا استبدلت وجبة الغداء بالعشاء، مع الحرص على الإنتباه إلى الكمية ومجموع الكالوري. يُنصح باختيار الأرز الأسمر لغناه بالألياف والمغذيات، علماً أنّ الدراسات الأخيرة بينت أنّ الأشخاص الذين يستهلكون الأرز الأبيض بكميات مرتفعة قد يتعرّضون لمشكلات صحية كثيرة مستقبلاً كالسكري والبدانة.

### المعكرونه

تماماً كالأرز، يُفضّل تناول المعكرونه على الغداء خصوصاً إذا احتوت مكونات تجعلها دسمة وثقيلة مساءً كاللحم أو الصلصة البيضاء، من المحبذ التركيز على الباستا السمراء التي تحتوي أليافاً ومغذيات أكثر، وتُبطئ إرتفاع معدل السكر في الدم، وتعتبر أفضل لمرضى السكري. لكن في حال إستبدال الغداء بالعشاء، لا مانع من تناولها مساءً.

### الحليب

انتشرت أخيراً معلومة مفادها أنه يُفضّل شرب الحليب مساءً بدلاً من الصباح، ولكنّ الصحيح أنه يمكن إستهلاكه على الفطور وأيضاً على العشاء شرط قبل 3 ساعات من الخلود إلى الفراش لاحتوائه نسبة من بروتين «Tryptophan» المُعزّز للنوم، الأفضل التركيز على النوع القليل أو الخالي من الدسم، وإدخاله إلى الغذاء اليومي للإفادة من الكالسيوم الضروري لمحاربة ترقق العظام.

### الأجبان

يُقال إنّ من الأفضل تناولها صباحاً والإبتعاد عنها مساءً لأنّ هضمها يصبح أصعب وقد تؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي. في حين أنّ ذلك لم يُثبت بعد علمياً، غير أنّ الأجبان تحتوي كمية مرتفعة من الدهون والكوليسترول، ما يعني أنّ الإفراط فيها، خصوصاً كاملة الدسم، قد يرفع الدهون المستهلكة ويؤثر سلباً في معدل الكوليسترول، وقد يعزّز خطر زيادة الوزن، ومشكلات

### من الخطأ التمسك بفكرة أنّ إستهلاك الموز بعد العشاء يسبّب مشكلات صحية

القلب، وبعض أنواع السرطان. إذا ليس من المؤكّد أنّ الأجبان مفيدة فقط على الفطور وبالتالي يجب غضّ النظر عنها على العشاء، إنما المطلوب تحديداً إختيار الأنواع قليلة الدسم وبالتالي تناولها على أيّ وجبة.

### الموز

نسمع مراراً وتكراراً أنّ الموز يحسن عميلة الهضم ويُفضل تناوله على الغداء، أمّا إستهلاكه مساءً فقد يولد مشكلات صحية، لكنّ الحقيقة هي أنّ الموز يُعتبر من بين الفاكهة المفيدة والمغذية جداً، ومن الخطأ التمسك بفكرة أنه يلحق الضرر بعد العشاء، خصوصاً في ظلّ عدم وجود دراسات تُثبت ذلك، لذلك يمكن تناوله بإعتدال في أيّ وقت خلال اليوم، مع الإنتباه إلى أنّ النوع غير الناضج قد يؤدي إلى الإمساك خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون أساساً من هذه المشكلة.

### الليمون

توصلت الأبحاث إلى أنه يجب عدم تناول هذه الفاكهة على الفطور لأنها



إختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي

تؤدي المعدة، أمّا إستهلاكها في أوقات أخرى فيُحفّز حرق السعرات الحرارية. هناك وجهة نظر صحيحة، إذ إنّ الأشخاص الذين يشكون من مشكلات في المصران أو المعدة أو القرحة، عليهم تفادي الليمون صباحاً. أمّا تناول السناكات خلال اليوم، سواءً إقتصر الأمر على الليمون أو غيره من الأطعمة الصحية، فسيُحفّز حتماً حركة الأيض.

### الشوكولا الأسود

من المحتمل أنكم سمعتم أخيراً أنّ تناول الشوكولا الأسود على الفطور قد يكون مفيداً ويساعد في خسارة الوزن، في حين أنّ إستهلاكه كسناك قد يزيد الوزن. في الواقع، ذكرت أبحاث علمية حديثة أنّ الحصول على الشوكولا الأسود صباحاً وباعتدال قد يساعد على التحكم في الوزن، لا بل نجاح الحمية

الغذائية والتخلّص من الكيلوغرامات الإضافية بشكل أفضل. يعود الفضل إلى قدرته على ضمان الشبع أكثر، وجعل الشخص يشعر وكأنه حصل على مذاق حلو بكمية أكبر. كذلك تبين أنه يؤثر في خفض الشهية، لذلك يوصي به خبراء التغذية صباحاً عند إتباع حميات، ولكن بإعتدال أي نحو 20 غ. أمّا في ما يخصّ تحوُّله إلى دهون وتكدسها في الجسم إذا تمّ إستهلاك 25 غ منه كسناك، فليس صحيحاً لأنّ مجموع السعرات الحرارية المستهلكة خلال اليوم هو الذي يحدّد احتمال إكتساب الوزن.

تناول الشوكولا الأسود على الفطور قد يساعد في خسارة الوزن

### الحلويات

هل صحيح أنه يُحبذ تناولها صباحاً أو بعد الظهر لحرقها أكثر، وتجنّبها مساءً لتفادياً لزيادة الوزن؟ بالتأكيد نعم، لكن يجب مراقبة ما يتمّ أكله خلال اليوم ومجموع السعرات الحرارية المستهلكة. عند الإنتباه طوال اليوم إلى نوعية الأكل وكميته، فإنّ تناول القليل من الحلويات بعد العشاء لن يسبب زيادة الوزن. لكن يُفضّل تجنّبها مساءً وإستبدالها بحصّة من الفاكهة، أو حفنة من التوت، أو حبتين من التمر. أظهرت دراسات عديدة أنّ الأشخاص الذين يأكلون الحلويات خلال ساعات متأخرة من الليل هم أكثر عرضة لإستهلاك كالوريات عالية خلال اليوم، ما يهدّد رشاقتهم. وختاماً دعت أبو رجيلي قراء «الجمهورية» إلى «التحلي دائماً بالوعي اللازم للتمييز بين الخطأ والصواب، وإنتظار صدور مزيد من الأبحاث لتأكيد المعلومات المتداولة أو نفيها».

cynthia.aouad@aljournhouria.com | @aouad\_cynthia

### وزارة الطاقة ترعى عرض مسرحية فرنسية توجيهية للأطفال عن الإنجاس الحراري



عقدت وزارة الطاقة والمياه - بوزارة وزير الطاقة والمياه المهندس سيزار أبي خليل معظماً بالمدير العام للخطوط المهندسية أورور الفخالي، أعلى قلته عن إستخدام مسرحية توجيهية للأطفال في فرنسا تحت عنوان «Les Aventure de Pingoo» بتنظيم من شركة «Showbox Production»، حول مشكلة الإنجاس الحراري وطرق الحد منها وذلك بالتعاون مع المركز اللبناني لحفظ الطاقة «LCEC» ومركز أي بي تي للطاقة «IPTEC». رحب رئيس المركز اللبناني لحفظ الطاقة بيار الخوري بالحضور، والتي على «موضوع زرع مبادئ الطاقة المستخدمة في الأجيال الناشئة وأهمية دور وسائل الإعلام في مواكبة ونشر هذه الثقافة».

بدوره، أضاف مدير «مركز أي بي تي للطاقة» د. طوني عيسى: «استرعى اجتماعنا هذا النشاط التربوي الذي يهدف لتوعية الأطفال في المدارس، وهم ما يزالون في سن مبكرة جداً، حول مشكلة تغير المناخ والانبجاس الحراري وطرق الحد منها، وهي مشكلة معقدة وسائخة، لذلك لم نتردد على الإطلاق بدعم هذا العمل».

تمت بحذوت مؤسسة شركة إنتاج شوبوكس «Showbox» مايا هفالي رجال وخورين إسطفان عن المسرحية، وأشارت إلى أنّ الأعمال الخيالية من فرنسا هي، محترفة، «مواضعها تتركز على أبحاث الساعة أو مواضع تربية تقنية ذات مستوى عالٍ، وطريقة قريبة من الجمهور اللبناني، ستعرض المسرحية في المدارس اللبنانية خلال شهر آذار 2017».

من جهتها، صرّحت الفخالي عن أهداف رعاية وزارة الطاقة لهذه المسرحية التي «تناولت أكثر القضايا بسفوية على مستوى العالم، أي مشكلة الإنجاس الحراري وطرق الحد منها، هدفها تعريف الأطفال وتوعيتهم على أهمية حفظ الطاقة وتبليغ مشاكلها».