

## صحتك في غذائك

## هل خبز التوست الأكثر فعالية في انقاص الوزن؟

ولا يختلف الخبز المحمص عن الخبز العادي إلا في كمية الماء التي تنقص عند التحميص. فهناك اعتقاد بأن الخبز المحمص يحتوي على سعرات حرارية قليلة بالنسبة للخبز غير المحمص وأنتا تستطيع أن تأكل منه دون خوف من زيادة الوزن. ولكن هذا الاعتقاد خاطيء إذا أن نسبة انخفاض السعرات الحرارية في الخبز نتيجة تجميحه لا تتعدى ١٠٪، بمعنى أن تناول ربع رغيف خبز كبير محمص يحتوي على ٧٢ سعر حراري بدلا من ٨٠ سعر حراري في الخبز غير المحمص. فتحميص الخبز ليس بالنصيحة الصحيحة لتخفيف الوزن ولا يؤثر على كمية السعرات الحرارية المتناولة فعليا ولكنه يعتبر طريقة من طرق التنوع في تحضير و تناول الطعام ويضفي طعما ونكهة مختلفة للأغذية المتناولة مثل إضافة الخبز المحمص لصحن الفتوش.

وتعتبر الحميات قليلة النشويات (مثل نظام اتكينز Atkins Diet) من الحميات الدارجة في مجتمعنا إذ يلاحظ العديد من الأشخاص بأن التخفيف أو التوقف عن تناول الخبز يساعد على فقدان كمية كبيرة من الكيلوغرامات في الوزن وبسرعة. ولكن

يجعل العديد خطورة اتباع هذا النظام خاصة وأن الجسم يحتاج للنشويات لاتمام وظائفه مثل التنفس وخفقان القلب والنشاط الجسدي وهضم الطعام. فمع أنه من الصحيح بأنه عند ال توقف عن تناول الخبز نستطيع فقدان الوزن وبسرعة ولكن المهم هو الحفاظ على الوزن المفقود بدلا من فقدان الوزن السريع وإعادةه لاحقا مع تناول الخبز مجددا..

استشارية التغذية الطبية والعلاجية [tatyana.j@kourkour.com](mailto:tatyana.j@kourkour.com)



(والتي بدورها تساوي ربع رغيف كماج كبير أو نصف رغيف كماج صغير أو نصف رغيف خبز الشراك، وبين ربع إلى نصف كعكة، وحبية صغيرة من خبز الصامون، وبين ثمن إلى ربع خبز طابون). إذا فالأساس واحد، وهو أن كمية السعرات الحرارية لكمية محددة من الخبز بأنواعه تحتوي على نفس السعرات الحرارية، ولكن القيمة الغذائية للخبز تختلف باختلاف كمية الألياف الغذائية، ويضع الفيتامينات والمعادن، مع العلم بأن خبزنا الأبيض في الأسواق مدعم بمجموعة من الفيتامينات والمعادن أيضا، ولكنه لا يحتوي على الألياف الغذائية.

فأين تكمن المشكلة فعلا؟ هل تكمن بتناولنا خبز غير خبز التوست أم تكمن في تناولنا كميات مختلفة منه؟ فكما أشرت سابقا بأن شريحة التوست الواحدة تزودنا بنفس السعرات الحرارية التي يزودنا بها نصف رغيف خبز الشراك مثلا، ولعل النصيحة الفضلة لدي هو أن نسعى لتناول أنواع مختلفة من الخبز، وحسب اليوم المناسبة، فقد يكون خبز التوست مناسباً في تحضير وجبة خفيفة أو تحضير وجبة إفطار سريعة، بينما يناسبنا تناول الكعك أو خبز الكماج في يوم فطور عائلي أو مع الأصحاب، خاصة مع وجود أصناف مختلفة للتغميس كالمحمص والفول واللبننة والجبنه والبيض، مع مراعاة الإلتباه للكمية المتناولة، وقد أفادت خبراتي مع مجتمعاتنا العربية في هذا السياق بأن الأشخاص الذين يتمتعون بتنوع الخبز ومحتواه من الغذاء هم فعليا الأكثر قدرة

على تخفيف الوزن والحفاظ عليه، ولعلنا نجد الإشارة الأكبر لخبز التوست في المراجع الغربية نظرا لشيوع تناول خبز التوست لديهم، وليس نظير محتواه من السعرات

الحرارية، فلعل شعب ثقافته وعاداته ومصادره الخاصة به، ولعل من الأفضل أن نتمتع بذلك ونحترم ما نتمتع به أيضا، بل ونحافظ عليه، فهو جزء لا يتجزأ من هويتنا الغذائية.

ويجب التنويه الى أن تقديم نصيحة تناول الخبز أو الدقيق الأسمر ترتبط باحتواء الخبز أو الدقيق الأسمر على الألياف التي بدورها تساعد على الشعور بالشبع مما يساعد في عملية إنقاص الوزن، ولكن هذا لا يعني عدم مراعاة التنوع في تناول الخبز ولكن هذا لا يعني عدم مراعاة أفضلية الشخص أو الدقيق الأبيض أو عدم مراعاة أفضلية الشخص

## تتيانا الكور

يتمتع خبز التوست بالشهرة والحضور بفضل لدى العديد من الأفراد الذين يتبعون حمية غذائية معينة، الأمر الذي أدى إلى ربط تناول خبز التوست بإنقاص الوزن، بل ويذهب العديد من أخصائيين التغذية (أو ما يطلقون على أنفسهم بذلك) ومقدمي النصائح الغذائية في المراكز الرياضية وغيرها إلى تخفيف البعض من أن تناول أي نوع آخر من الخبز غير التوست يؤدي إلى زيادة الوزن، أو بصورة أدق يقولون بتعابير الغضب "أوعى تأكله أو أوعى تأكله لأنه ينصح!!" والأشهر من ذلك هو أن البعض لجأ إلى توجيه أصابع الإتهام لمن لم تحقق إنقاص في الوزن على مدار أسبوع ما بعبارة " شكك أكلت خبز عادي بدل التوست؟" ويعتزم العديد منا جراء ذلك الإبتعاد عن كافة أنواع الخبز في سبيل تحقيق تخفيض الوزن المنشود، وكأن قدرتنا على تخفيض أوزاننا أو الحفاظ عليها تعتمد فقط على إذا ما كنا نتناول خبز التوست بدلا من خبزنا العربي المعروف بالكماج، أو خبز الشراك (المرقوق)، أو الكعك، أو الصامون (الحمام) أو حتى خبز الطابون. فإذا رغبتنا في تناول خبز التوست، أو كانت لنا الأفضلية في تناوله نظير صفات معينة محببة لدينا، فهذا جيد، ولكن إذا تناولنا من أجل الخوف من زيادة الوزن، أو من أجل تخفيف الوزن، فهذا حتما مغلوطن. فما الحقائق وراء ذلك وما الذي يجب أن نعرفه عن الخبز؟

لعل أهم قيمة غذائية للخبز بجميع أنواعه هو قدرته على إمدادنا بمادة الكربوهيدرات الضرورية لتوليد الطاقة في أجسامنا إذ تؤثر على قدرة خلايانا في القيام بواجباتها اليومية والعمل والتيقظ العقلي والجسمي.

وتختلف القيمة الغذائية للخبز باختلاف طرق تصنيعه، وباختلاف نوعه، خاصة نظير محتواه من الألياف، وبعض الفيتامينات والمعادن. ويعتبر الخبز أحد مصادر الألياف الغذائية لدينا. فالخبز الأسمر والخبز كامل الحبوب هما من أغنى أنواع الخبز بالألياف لإحتوائهم على قشرة الحبوب الخارجية الغنية بالطاقة والألياف والفيتامينات، خاصة مجموعة فيتامينات (ب)، والمعادن كالمغنيسيوم والزنك. أما الخبز المقشور كالخبز الأبيض فإنه يمد الجسم بالطاقة الغذائية نفسها ولكنه يفتقر لنسبة الألياف والفيتامينات والمعادن ذاتها الموجودة في الخبز الأسمر، إلا إذا كان مدعما بذلك. فالخبز المحتوي على نسبة جيدة من النخالة أفضل نسبيا وصحيا من الخبز الأبيض لكنهما يشتركان في إحتوائهما على كمية متقاربة من الكربوهيدرات التي تمدنا بالطاقة (أو ما يعرف بالسعرات الحرارية).

فلاعتقاد الشائع هو أن الخبز الأسمر يحتوي على سعرات أقل مما يحتويه الخبز الأبيض، وبما أن خبز التوست أسمر، فهو يحتوي على سعرات أقل (ناهيك أن هناك بعض أنواع التوست الأبيض وليس الأسمر). فإن قطعة خبز التوست الأسمر أخصب من التوست الأبيض يحتويان على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ غرام كربوهيدرات و ٣ غرامات من البروتين وبين صفر إلى ١ غرام من الدهون للحصة الواحدة

## حجازي البحري

في ظل الارتفاع الكبير في اسعار النفط والمرشحة للازدياد يوما بعد يوم وانكسار ذلك على ارتفاع اسعار الطاقة الكهربائية التي تتزود بها المنازل والمدارس والمرافق العامة، كان لا بد من البحث والدراسة لايجاد مصادر بديلة للطاقة المنتجة من النفط ومشتقاته، ومن خلال مطالعتي للجديد في هذا المجال اعجبتني فكرة شاب يدعى دانيال شيريدان الشاب المخترع في استثمار الطاقة المتفجرة في التلامذة الأفارقة لتزويد مدارسهم بالطاقة الكهربائية. فقد صمم الطالب أروجة بسيطة بإمكانها أن تولد من الطاقة ما يكفي لإنارة فصل دراسي، ويعمل الجهاز بنقل الطاقة التي تتولد من حركة الطفل على

## المكسرات تقلل

## الاصابة بأمراض القلب

تعتبر المكسرات من أهم المصادر النباتية للبروتين، إضافة إلى أنها غنية بالألياف والمواد المضادة للأكسدة مثل فيتامين إي والسليينيوم. يعتقد معظم الأفراد أن المكسرات تحتوي على سعرات حرارية عالية جدا، وبالرغم من أن هذا الاعتقاد سليم، إلا أن تناول المكسرات بشكل معتدل يمكن أن يسهم بفوائد عديدة في نظامك الغذائي. فقد وجد عدد من الباحثين أن تناول المكسرات بانتظام يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وعلى الجانب الآخر، تعتبر المكسرات من أهم المصادر النباتية للبروتين، إضافة إلى أنها غنية بالألياف والمواد المضادة للأكسدة مثل فيتامين إي والسليينيوم. كما تتميز المكسرات باحتوائها على الدهون النباتية وبعض أنواع الدهون الأحادية (الأوميغا ٣ - والدهون الحميدة) التي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول بالدم.



احمد عبد المعطي حجازي  
القول الجميل

من قصيدة « كان لي قلب»

على المرأة بعض غبار  
وفوق المخدع البالي، روائح نوم  
ومصباح .. صغير النار  
وكل ملامح الغرفة  
كما كانت، مساء القبلة الأولى  
xxx

و كنت ترين في عيني حديثا  
كان مجهولا

وتبتسمين في طيبة

وكان وداع

xxx

ملاكي!

طيري الغائب!

تعالي .. قد نجوع هنا،

ولكنا هنا اثنان!

ونعري في الشتاء هنا

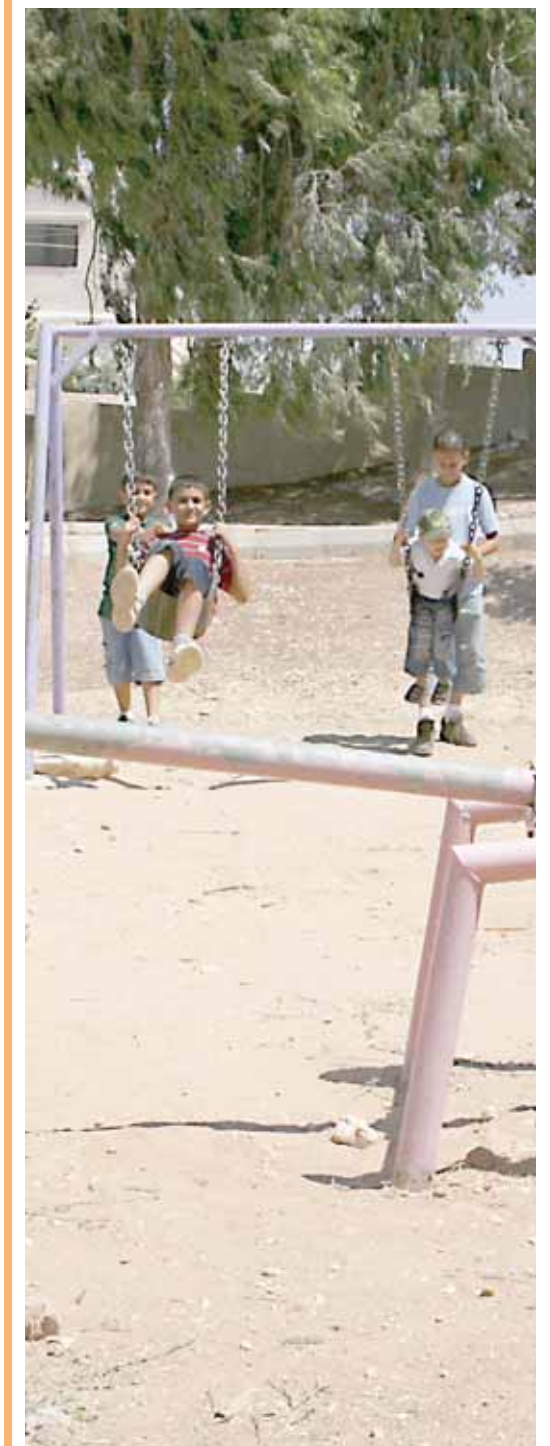
ولكنا هنا اثنان

تعالي يا طعام العمر!

ودفع العمر!

تعالي لي!

## صقبة صرفة



## الاماكن العامة للجميع

## أسامة أديب شقير

شهدت بلادنا من سنوات مضت تقدما وتطورا في المجال العلمي وحركة البناء والتعمير وفي مجال الزراعة والصناعة إضافة الى ازدهار التجارة وانتعاش حركة السياحة.

ونظرا لأهمية النظافة في حياتنا، فمن الواجب الاهتمام بالنظافة العامة والتي تشمل مجالات كثيرة لتبقى مدننا جميلة ونظيفة، وهذه المجالات هي: أولا: أن نحافظ على نظافة الشوارع والأرقة لأن النظافة من الأيمان.

ثانيا: أن نحافظ على نظافة الحافلات التي نركبها وان نحافظ على مقاعها بعدم العبث بها او تخريبها.

ثالثا: ان نلتزم بوجوب وضع مخلفات الطعام في أكياس واطفاء الفحم بعد الانتهاء من عمليات الشواء خلال رحلاتنا الى المتنزهات العامة، والمحافظة على اشجارها بعدم كسر أغصانها، لان هذه الاشجار ثروة قومية للبلاد. رابعا: ان نحافظ على نظافة ساحات مدارسنا ووضع بقايا ماكولاتنا في صناديق خاصة تكون منتشرة هنا وهناك، وان نحافظ على جمال ونظافة الحدائق الموجودة في بعض المدارس إضافة الى وجوب المحافظة على نظافة صفوفنا ومكتبات مدارسنا ومختبراتنا.

خامسا: ان نهتم بالترام الهدهود خلال وجودنا في الاماكن الدينية والأثارية والحضارية مثل المساجد والكنائس مع الحرص على نظافة ساحات ومرات هذه الاماكن وكذلك المحافظة على الاشجار الموجودة فيها او حولها.

سادسا: الحرص على حرمة المقابر وتجنب كسر شواهد القبور أو اشعال النار في الاعشاب والنباتات البرية الموجودة فيها.

وانواعه ولدنيا العشرات من المؤسسات والهيئات العلمية والتي لم نر منها اختراعا أو ابداعا في اي مجال سواء في مجال الطاقاة او خلافة . قديما قالوا " الحاجة ام الاختراع" وهل هناك حاجة أكثر إلحاحا كما هي الان! وللعلم فليس من الضرورة ان نخترع غواصة نووية او مركبة فضائية ولكن علينا اولاً ان نبتني افكار الشباب المبدعين والمتميزين واعتقد لا بل اجزم ان الكثير منهم يعيش بيننا ولديهم من الافكار والابداعات تتجاوز افكار صديقنا "شيريدان" ولكن لا احد يلتفت بهم، هذه دعوة الى الابداع والابتكار والانجاز والى ان نقود اردننا الى مصاف الدول المتقدمة حتى نقدم شيئا لخدمة مجتمعنا والحضارة الانسانية .

Hijazy. al-Bhri@xpress.jo

ذلك النشاط الإيجابي والمفرح إلى شيء يستفيد منه المجتمع حوله. وبعد مناقشة الموضوع مع خبراء في هذا الحقل توصل إلى فكرة توليد الطاقة الكهربائية من خلال اللعب، وقام بتصميم هذه الأروجة وبأسعار رخيصة ومعقولة . ويقول شيريدان "إن الحاجة حاليا للطاقة في القارة الإفريقية رهيبه، وبدون الطاقة الكهربائية تصعب التنمية". ويضيف "إن إمكانيات هذا المنتج ضخمة، وقد يعود هذا التصميم بالفائدة على مجتمعات كثيرة في إفريقيا وخارجها" ويقر شيريدان بأن الطاقة المتولدة من استخدام الأروجة لمدة ١٠٥ دقائق قد تكفي لإنارة فصل دراسي لفترة المساء بأكملها.

هذا في افريقيا وبالذات في كينيا ومومباسا ونحن هنا متفرجون ومتميزون بالاسراف والهدر بكافة اشكاله