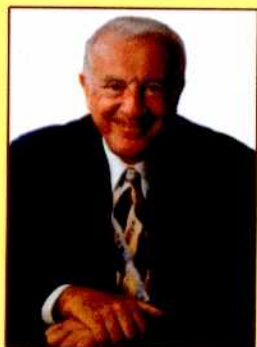


أكثر من ٦ ملايين نسخة مطبوعة

د. روبرت أتكينز

ثورة جديدة



للحمية
الغذائية

الخطة المدهشة لإنقاص الوزن دون جوع،
والتي ساعدت الملايين في إنقاص وزنهم
والحفاظ على رشاقتهم

منقحة ومزينة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a bookstore ...

جدول المحتويات

- الجزء الأول: لماذا تعمل هذه الحمية بنجاح..... ١
- ١ : الكشف الذي حققه نظام أتكنز للحمية الغذائية ٣
- ٢ : ما سيبينه لك هذا الكتاب ٣١
- ٣ : هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكيتونات ٤٥
- ٤ : الإنسولين؛ الهرمون الذي يجعلك بديناً ٦٠
- ٥ : ذوبان الدهون العظيم؛ سر الحمية المولدة للكيتونات ٧١
- ٦ : ميزة الأيض؛ حلم كل متبع للحمية الغذائية ٨١
- الجزء الثاني: ١٤ يوماً للحمية الناجحة..... ١٠١
- ٧ : قبل أن تبدأ: خطوات ضرورية قبل الحمية ١٠٣
- ٨ : قواعد حمية البداية؛ اختبار حميتك ذات الأسبوعين... ١١٣
- ٩ : إجراء المستوى الحاسم من حمية أتكنز في البيت والعمل ١٣٢
- ١٠ : حان الوقت لمراجعة نتائج حمية الأسبوعين..... ١٤٩
- الجزء الثالث: لماذا تجعلك الحمية بصحة جيدة ١٥٩
- ١١ : أنت والاضطرابات المرتبطة بالحمية ١٦١
- ١٢ : محنة هبوط السكر في الدم ومخاطر مرض السكر..... ١٦٤
- ١٣ : حالات العدوى بفطر الخميرة ١٨٧
- ١٤ : حالات عدم تحمل الأطعمة؛ لماذا يحتاج كل منا لحمية متفردة..... ١٩٩
- ١٥ : حماية ممتازة لقلبك..... ٢٠٧
- ١٦ : الدهون الغذائية: مذنب حقيقي أم كبش فداء بريء؟... ٢٣٩

- الجزء الرابع: كيف تنتظم على الحمية مدى الحياة؟ ٢٦١
- ١٧ : الاستمرار في إنقاص الوزن؛ حمية الإنقاص الأساسية .. ٢٦٣
- ١٨ : علاج المقاومة الأيضية الشديدة: الصيام الدهني المتفرد. ٢٨٥
- ١٩ : ما قبل الاستمرار؛ إعدادك للنحافة الدائمة ٣٠٢
- ٢٠ : الاستمرارية؛ النحافة إلى الأبد ٣٠٥
- ٢١ : الرياضة؛ السبيل الممتع للنحافة..... ٣٢٢
- ٢٢ : المكملات الغذائية؛ أسرار مركز أتكنز..... ٣٣٢
- ٢٣ : الطعام طريقك إلى الرشاقة الدائمة في العالم الواقعي ٣٤٦
- ٢٤ : السنوات السبع الأولى للثورة الجديدة..... ٣٦٨
- ٢٥ : أكثر الأسئلة شيوعاً..... ٣٧٥
- ٢٦ : فضح زيف الأكاذيب حول ثورة الحمية الجديدة..... ٣٩٠
- ٢٧ : الذات التي تخدمها سوف تكون نفسك..... ٤٠٦
- الجزء الخامس: قوائم ووصفات الطعام ٤١٥
- قائمة طعام (د. أتكنز وأنا) ٤١٧
- وصفات الطعام ٤٣٦
- عدّاد جرامات الكربوهيدرات ٥٠٧

الجزء الأول

—rrr—

لماذا تعمل هذه
الحمية بنجاح

الكشف الذي حققه نظام أتكنز للحمية الغذائية

أهذا أنت؟

لقد قررت أن تنقص وزنك، وتعهدت بأن تقوم بذلك بطريقة صحيحة، وحتى يكون النجاح حليفك فقد امتنعت عن أكل اللحوم الحمراء، وقيمت بإعداد الأومليت "عجة البيض" من بياض البيض فقط، وأثناء تناول الدجاج كنت تنزع جلده، وأكلت المعكرونة والبطاطس المخبوزة دون إضافة الزيت لها إلى جانب الزبادي المجمد وعصير الفواكه، وتناولت الشوفان واللبن منزوع الدسم كوجبة إفطار (أو الجرانولا مع إصبع من الموز)، وفي الغداء لحم الرومي الأبيض والكثير من السلطة دون إضافة أي زيوت إليها.

والتزمت بهذا النظام الغذائي، وعلمت أنه النظام الصحيح؛ لأن كل من رآك كان سعيداً بمظهرك الجديد وهناك على طريقتك الصحية في تناول الطعام، وبطريقة أو بأخرى لم يكن هذا النظام بالكامل، واكتشفت أنك لست راضياً عن تناول الطعام بهذه الطريقة، فأحياناً كنت تشعر بالجوع، ولم تحس بالانتعاش

الجسدي الذي كنت ترجوه من هذا النظام الغذائي، والأسوأ من ذلك أن دوام نقص الوزن كان مشكوكاً به، فلم تحصل قط على ما كنت تريد من اتباعك لهذا النظام الغذائي.

حسناً، إن كانت هذه المواصفات تنطبق عليك، فمن الممكن أن تكون مجرد شخص عادي، والذي انساق وراء المجتمع الذي نعيش فيه، واقتنعت بآراء خاطئة على أنها صحيحة كما انسقت وراء الهوس الإعلامي بصرف النظر عن الطبيعة الأيضية للأشخاص الذين يتبعون نظم الحمية، ولكن إن كان الشخص الذي أعده صفاته هو أنت، فقد أوشكت جميع إحباطاتك على الانتهاء، فقد قمت بمساعدة ما يزيد على ٢٥ ألف شخص حضروا إليّ وهم في حاجة لإنقاص وزنهم، ولم يكونوا يعرفون الطريقة التي عليهم القيام بها، وسأقوم بمساعدتك أيضاً.

فالنظم الغذائية تظهر وتختفي، لكن ما يُرغب فيه هو الاستمرار عليها، لذا فلتطلق لخيالك العنان. ألا ترغب في اتباع نظام حمية غذائية يوفر لك:

- التحرر من التقيد بكميات محددة من الطعام الذي يمكنك أن تتناوله؟
- البعد التام عن الشعور بالجوع أثناء ممارسة نظام الحمية الغذائي؟
- إدراج أنواع دسمة من الطعام لم تكن لتراها في أي نظام غذائي آخر؟
- تقليل شهيتك عن طريق استخدام وظائف طبيعية يقوم بها جسدك؟

الكشف الذي حققه نظام أتكنز للحمية الغذائية • ٥

- تحفيز عملية الأيض تدريجياً، بحيث تصبح مسألة مراقبة السرعات الحرارية بالشيء السخيف؟
- تقليلاً مستمراً للوزن، حتى لو عانيت فشلاً في اتباع نظم غذائية أخرى أو زيادة لوزنك بسببها؟
- التكيف التام مع عملية إنقاص الوزن تستمر لمدى الحياة، وعلى عكس أغلب الحميات الأخرى، فإن الوزن المنقوص لن يعود مرة أخرى؟
- علاج لأغلب المشاكل الصحية التي تصاحب زيادة الوزن؟

هل يبدو الأمر جيداً لدرجة لا تُصدق؟ على الإطلاق، فما ذكرناه ببساطة صحيح. هذا بالإضافة إلى أنه يمكن إثباته دائماً، ومن الناحية العلمية لا يمكن التشكيك فيه وهذا ما أطلقت عليه الكشف. وكانت هذه نتائج قد ظهرت على أكثر من ٩٠٪ من عشرات الآلاف من الأشخاص الذين قمت بعلاجهم، وأشرفت عليهم بنفسي والذين اتبعوا هذه الحمية التي أوضحتها في كتابي، كما أزعم أن هذه النتائج بنفس النسبة ظهرت على ملايين الأشخاص الذين قاموا بها على طريقتهم، فإن كنت تعاني زيادة في الوزن، فإن هذا النظام الغذائي سيكون بمثابة نقطة التحول في حياتك، والتي لا أشك في أنك كنت تنظر إلى نتائجها على أنها حلم مستحيل التحقق، وسترى من خلال اتباعك لنظامي الغذائي أنني أولاً سأقوم بطرد أحلامك، ثانياً: إن نتائج هذا النظام الغذائي، قد قامت على مجموعة من الأسس والحقائق العلمية، وهي التي لم يقم أحد من العاملين في نظام الحمية الغذائية بإعادة أي انتباه إليها حتى الآن.

الصحة هي الغاية الأهم

لقد أمضيت خمسة وعشرين عاماً أتعامل مع زيادة الوزن، وحتى الآن فإن معظم المرضى الذين ترددوا عليّ في خلال الخمسة عشر عاماً الماضية لم يكن السبب الأساسي لمجيئهم إليّ هو إنقاص الوزن، ولم تكن الأرتطال التي نقصت من أوزانهم إلا مجرد أثر جانبي مفيد نتيجة لعلاج أمراض أشد خطورة من السمنة.

وكطبيب، فإن آثار الصحة التي ظهرت على مرضاي هي التي أدهشتني، وكمتبع للنظام الغذائي فإن نحافتهم الجديدة هي التي ستدهشك.

ولذلك فلعلك تسامحني على العنوان الذي وضعته على رأس هذا الفصل، لكنني أعتقد أنه مناسب، ولو كان النصف الأول من هذا الكشف الخاص بإنقاص الوزن فيه نوع من الإغراء، فإن النصف الثاني يتعامل مع القاعدة العلمية التي تدعمه، وهو ذلك العلم الذي سيثبت دليلاً للناس الذين وجدوا من خلال التمرينات الشاقة التي تحافظ على الوزن أن الأمر ليس سهلاً كما توقعوا.

وسأضع هذه الحقائق في الأول كبداية:

١. معظم حالات السمنة ناتجة عن أسباب تتعلق بنظام الأيض،

وأظهرت معظم الدراسات أن الشخص السمين يكتسب السمنة من تناول سرعات حرارية أقل مما يتناوله الأشخاص الذين لا يعانون مشاكل في الوزن.

٢. إن أسس الخلل الأيضي في حالات السمنة قد قام العلماء

بالتعامل معها وحلها على مر العشرة أعوام أو الخمسة عشر

عاماً الماضية، حيث إنه ثبت أنه ليس لها علاقة بالعملية

الكشف الذي حققه نظام أتكنز للحمية الغذائية • ٧

الأيضية للدهون التي يتناولها الشخص، لكنها تتعلق بفرط إفراز الإنسولين، ومقاومة الإنسولين، حيث إن هرمون الإنسولين يؤثر على مستويات السكر في الدم (والتي تتأثر ارتفاعاً وهبوطاً نتيجة لنوع الطعام الذي يتناوله الإنسان) وهو أقرب ما يكون ارتباطاً بصحة الإنسان العامة وباحتمال وقوعه ضحية لأمراض قاتلة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية؛ أكثر مما كان يعتقد في الماضي، وهو أيضاً أحد أهم الأشياء المؤدية إلى زيادة الوزن، ولهذا فإنه مع دخول الإنسان في سن الخمسين فإن نسبة ٨٥٪ من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني يكون سببها السمنة.

٣. وهذا الخلل الأيضي المرتبط بالإنسولين يمكن تجنبه عن طريق

الحد من الكربوهيدرات، فعندما تحد منها فإنك تتجنب هذا الجزء من الطعام الذي يؤدي بك إلى البدانة.

٤. وتصحيح هذه العملية الأيضية سيدهش الكثير من الأشخاص،

والذين سيمكنهم إنقاص وزنهم عن طريق تناول كميات أكبر من السعرات الحرارية أكثر مما كانوا يتناولونها أثناء قيامهم باتباع أنواع أخرى من نظم الحميات الغذائية والتي ترتفع فيها نسبة الكربوهيدرات، وإن ما يسمى بالنظرية السعيرية كانت عبئاً ثقيلاً على كواهل ممارسي نظم الحمية وكان لها مفعول سيئ وأثر ضار على جهودهم في إنقاص أوزانهم.

٥. فالأنظمة الغذائية التي تعتمد على كربوهيدرات بنسب كبيرة

هي في الأساس المواد التي لا يحتاجها من يعاني زيادة في

الوزن وبها لا يمكنهم تحقيق النحافة.

٦. الأنظمة الغذائية التي تحدد فيها المواد الكربوهيدراتية هي من أهم الأشياء تأثيراً والتي تساعد في إذابة الأنسجة الدهنية التي تؤدي إلى البدانة بصورة أكثر مما يحدث أثناء الصيام.

٧. انتشار أمراض مثل السكري وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم يعد بدرجة كبيرة نتاجاً للارتباط بحالة فرط الإنسولين.

٨. استطاع نظام أتكنز للحمية الغذائية أن يعالج هذه المشكلات الطبية المعقدة الناتجة عن السمنة، وفي الواقع فإن ٣٥٪ ممن حضروا إليّ كانوا يعانون مشاكل تتعلق بأوعية القلب. إن نظام حمية أتكنز ربما يكون أكثر نظم الحمية التي تعزز الصحة والتي لم يتح للكثيرين أن يشاركوا فيها.

والآن فلنرجع بالحديث إلى كلمة "كشف" حيث إن معناها ودلالاتها إظهار الحقائق المعروفة الموجودة دائماً. حسناً، فإذا كانت الحقائق التي أشرت إليها مقبولة كحقائق وجدت قبولاً في قطاعات المجتمعات العلمية وحتى الآن فلم يشكك أحد من عامة الناس فيما ورد في هذا الكتاب، ومن ثم فإن هذا العمل يكون بحق نوعاً من "الكشف".

خلال العشرين عاماً الماضية، أثير بين العامة وعن طريق عمليات أشبه بغسيل المخ، أن أنسب نظم الحمية الغذائية من الناحية الصحية للجنس البشري هو نظام الحمية الذي تقل فيه نسبة الدهون، وإن كان هذا صحيحاً فستكون نتائجه ظاهرة ومباشرة على كل إنسان، لكن هذا ليس صحيحاً، فبالنسبة لمعظم الأشخاص تصحيح مسار الكربوهيدرات هو الحل الأكبر.

والآن فلنلق نظرة على المعتقدات الخاطئة والخاصة بنظم الحمية الغذائية والتي انتشرت على نطاق كبير.

كنت أعتقد أن زيادة الوزن نتيجة لتناول الطعام بكثرة

لكن الأمر ليس كذلك، فمعظم الذين يعانون زيادة الوزن لا يفرطون في تناول الطعام. وعندما يقومون بهذا، فهناك عنصر أضي يؤدي بهم إلى تلك النتيجة، وأغلبهم يدمن بشراهة تناول الكربوهيدرات. أما الأشخاص الذين يتناولون الطعام المفيد فإنهم يتناولون ما يحبون ومع ذلك يحافظون على أوزانهم، وعلى أية حال فمن خلال التجربة الشخصية التي اكتسبتها مع تقدم العمر أرى أن الإنسان لا يمكنه اتباع نظم حميات غذائية غير طبيعية ويستطيع الحفاظ على رشاقتة بطريقة صحية.

فجسد الإنسان الذي تعود لفترة طويلة على الأنواع الصحية من الطعام يصبح حساساً بشدة لغيرها من الأطعمة غير الصحية، وتبدأ العملية الأيضية في الارتباك، ليس بسبب الأوزان المضافة فحسب وإنما بسبب الألم، أما عن الإرهاق، والإحساس بالصداع، والتعب، وسرعة الانفعال والاكنتئاب فهذه ليست أعراضاً لمشاكل منتصف العمر بقدر ما هي نتائج للطرق الخاطئة التي اعتدنا أن نتبعها في الأكل.

فأجدادنا الأشداء الذين عاشوا في فترة ما قبل التاريخ لم يطعموا أغذية غير مفيدة أو غير صحية كالتي نتناولها نحن الآن كالبيتزا أو الخبز الأبيض، كما لم يكونوا يستهلكون السكر في مشروباتهم (كما نفعل نحن في مشروباتنا وعصائرنا) عندما كانوا يشعرون

بالعش، وإن كانت لديهم هذه الإمكانيات ما كنا أطلقنا عليها صفة التحضر.

كربوهيدرات أم دهون

من الملائم أن أبدأ حديثي عن زيادة الوزن، ليس لأن هذا الموضوع هو الذي يهم قرائي في المقام الأول فحسب، وإنما لأن زيادة الوزن هي أكثر أعراض تناول الغذاء وضوحاً للعيان. ومن خلال خبرتي في علاج أكثر من ٢٥ ألف مريض من زائدي الوزن فقد تبين أن ٩٠٪ من تلك الحالات تكون فيها زيادة الوزن ناتجة عن خلل في أيض الكربوهيدرات.

ومن خلال العمل على أن الخلل الأيضي للكربوهيدرات يؤدي إلى السمنة، فقد تعددت نجاحاتي وتعددت معها أبحاثي في هذا المجال.

وأود أن أشير إلى قصة قديمة، فمنذ عشرين عاماً، وفي أعقاب انتشار نجاحي غير المتوقع في علاج زيادة الوزن، قمت ببيع ٦ ملايين نسخة من كتابي *Dr. Atkins, Diet Revolution* (وقد زادت مبيعاته الآن عن ١٠ ملايين نسخة في جميع أنحاء العالم) ومن خلال إنجازي لهذا الكتاب الجديد أود أن أوضح للأجيال الجديدة جميع التطورات الحديثة والتي حققت نجاحاً في الحمية الغذائية في القرن العشرين، وأنا أعد هذا الكتاب أحاول أن أوضح لنقادي، والذين لا أخطو خطوة بدونهم كم ظهر من أدلة علمية جديدة (خاصة في العشر سنوات الأخيرة)، قد دعمت المفاهيم الإنسانية للحميات الغذائية التي تنخفض فيها نسب الكربوهيدرات

وهو نوع من الأنظمة الغذائية لم ينظر إليه نتيجة لانتشار أنواع أخرى من الحميات التي تعتمد على تقليل نسبة الدهون والسعرات الحرارية والتي أراهن أنها مشهورة بالنسبة لكثيرين منكم، وكان هذا هو الاتجاه السائد في اتباع نظام الحمية الغذائية في العشر سنوات الماضية، ومع ذلك فلم يسهم هذا في إنقاص الوزن.

لنفحص خرافة السعرات الحرارية

كلمة سُعر calorie تطلق على وحدة طاقة، وخاصة بما يسمح من الحرارة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء بمقدار درجة مئوية في الضغط الجوي.

والآن، فقد شاع أن زيادة الوزن تأتي نتيجة لتناول الكثير من السعرات الحرارية وقلة استهلاكها عن طريق القيام بالتمارين الرياضية، أو من خلال إنتاج الجسم لحرارته الداخلية، أو وظائف الجسم الأيضية الأخرى. وفي الواقع فإن هذا الكلام صحيح تماماً.

لكن الخطأ هو ما استنتجه الأطباء من هذه الحقيقة وحاولوا أن يطبقوه على مرضاهم. وما أتحدث عنه هنا هو فكرة أن الطريق الوحيد للتخلص من الوزن هو التحكم في مقدار السعرات الحرارية الداخلة للجسم، ومن هنا سيقوم الأطباء الذين نشئوا على أفكار هذه المدرسة بأن ينقلوا لمرضاهم فكرة أن جميع الحميات الغذائية متساوية فيما يختص بقدرتها على إنقاص الوزن، لكن الشيء الأكثر أهمية هنا هو كم السعرات الحرارية التي تتناولها.

ومن هنا يظهر الفارق، فأنواع الحميات الغذائية المختلفة يمكن أن يكون لها آثار مختلفة على حجم السعرات الحرارية التي

يستهلكها جسد الإنسان يومياً. ومن خلال قيام الجسم بعمليات أيضية مختلفة سيكون الجسم في حاجة لكميات مختلفة من الطاقة تسمح للقيام بأعماله. وفي نظام الحمية الغذائي الذي يعتمد على تقليل نسبة الكربوهيدرات، توجد مزايا أيضية تسمح للإنسان من خلال هذا النظام أن يتناول جميع أنواع السعرات التي كان يتناولها قبل البدء في الحمية مع ملاحظة بدئه في إنقاص الوزن ومقاس الجسم.

وعند تناول سعرات أقل والذي يحرص معظم الناس على القيام به أثناء اتباع نظام الحمية، فستكون نتائج إنقاص الوزن أسرع، وهذا لا يرجع إلى أن السعرات لا تؤثر، بل الإنسان هو الذي قام بذلك من خلال طردها من جسمه أو التخلص منها في صورة حرارة.

لكن كيف يعمل هذا مع أناس حقيقيين لهم مشاكل حقيقية؟ ولننظر إلى ستانلي موسكوفيتز؛ نحات قوي البنية يبلغ من العمر ٦٤ عاماً، وكان قد تعرض لثلاث نوبات قلبية في الثمانينيات، اثنتين منها خفيفتين والثالثة كانت خطيرة، وكان ستانلي يعاني زيادة في الوزن، وكان مستوى الكوليسترول لديه مرتفعاً أيضاً، هذا بالإضافة إلى التهاب المفاصل الذي كان يعانيه منذ فترة كبيرة، كأمر طبيعي في البداية أبعدها عن تناول الأيس كريم، والمقلبات الفرنسية، ونصحناه بالإكثار من تناول اللحم، والسّمك والطيور، والبيض، وعلى حسب رغبته في تناول البندق أو السلطة، والخضراوات، والقليل من الجبن، وهذا يعد نموذج الحمية المثالي الذي تقل فيه نسبة الكربوهيدرات والذي استمتع هو به لكن ماذا سيفعل بالنسبة لجسمه وقلبه الذي تحاصره المشاكل؟

وسريعاً ما علت الابتسامة وجه ستانلي لما رأى من نتائج، فقد انخفضت نسبة الكوليسترول في جسمه من ٢٢٨ إلى ١٥٧ كما قلت نسبة إصابته بنوبة قلبية بنسبة ٦٤٪ لكن ماذا عن وزنه؟ نقص وزنه من ٢٢٨ إلى ١٩٠ رطلاً، وهو وزن مثالي لنحات قوي البنية يستخدم يديه لصنع تماثيل معدنية، ليس هذا فحسب بل تلاشى الألم الذي كان يشعر به ستانلي في ذراعيه وكتفيه والذي صاحبه لأكثر من ٢٠ عاماً.

وسألت ستانلي، ما رأيك في كل ما حدث فقال: "حسناً دكتور، ربما تكون هذه بداية لتغيرات جسدية لأول مرة أمر بها في حياتي، ويا للغرابة، فقد كان كل ما عليّ أن أقوم به هو أن أمتع نفسي". ولننتقل للحديث عن مريض آخر لكن بتفاصيل أكثر.

ماري آن إيفانز

قبل أن تحضر إلي كانت ماري آن في غاية اليأس، وسألتها أن تروي لي قصتها.

"لقد قلت لنفسي إنني سأكون امرأة بدينة حتى آخر عمري فأنأ زن ٢٠٩ أرطال، عندما حضرت لزيارتك للمرة الأولى، وقد استمرت في زيادة الوزن طوال العشرين عاماً الماضية وخاصة بعد كل ولادة لطفل من أولادي".

وبالنسبة لامرأة تبلغ من العمر ٤٢ عاماً وطولها ٥ أقدام و ٥ بوصات كانت ماري آن تزن أكثر من ٢٠٠ رطل وكان في هذا خطورة على صحتها، وقالت إنها اتبعت العديد من الحميات الغذائية، بما فيها من حميات تنخفض فيها نسبة السعرات الحرارية، وتشرف

عليها هيئة "مراقبو الوزن" وهو برنامج تعده المستشفيات لقياس السرعات، وحمية البروتين السائل، والتي فقدت من خلالها ما يقرب من ٣٠ رطلاً في ثلاثة أشهر، لكنها استردت الوزن الذي فقدته بعد ذلك بأربعة أشهر.

واعتقدت أن من المنطقي لها أن تراقب السرعات لكي تفقد الوزن الزائد، لكن بطريقة ما فإن ما فقدته من وزن بمجهود شاق، والذي سبب لها ألماً شديداً، قد عاد إليها وأرى أن هذا ليس إنصافاً.

إذن فما العمل؟ هذا إلى جانب أنها لم تأت إلي في المقام الأول بسبب زيادة وزنها، لكنها حضرت إلي بسبب مشاكل تتعلق بضغط الدم حيث كانت ماري آن تعاني ضغط دم مرتفعاً وصل إلى ١٦٠/١٠٠ وتعاني عدداً من حالات الحساسية، وكانت أكبر شكوها هي الإرهاق الشديد الذي كانت تعانيه لعدة سنوات.

وبإضافة وزنها الزائد إلى كل هذه المشاكل، ودخولها في أزمة منتصف العمر، فمن الأفضل التدخل السريع في الحال.

وكانت البداية، أننا قمنا بتخليصها من كافة الكربوهيدرات. وعندما يقارب ما تتناوله من الكربوهيدرات الصفر، فإن الجسم الأكثر احتجازاً للدهون ستحدث به العملية المسماة كيتوزيس /ليبوليسيس Ketosis/Lipolysis والتي تعني أن الجسم سيحرق الدهون الموجودة به للحصول على الطاقة اللازمة، ويعتبر الكيتوزيس السلاح السري لحمية فعالة، إذ يحصل الإنسان الذي يكون وصل لهذه الدرجة على الطاقة من الكيتونات Ketones التي هي جسيمات كربونية تمد بالطاقة من خلال الحرق الكائن في مخازن الدهون.

وينظر معظم الأطباء إلى الكيتوزيس نظرة غير محببة، لكنه في الحقيقة أثبت فعالية في نظام حمية أتكنز وباستعمال أي شخص له سيدرك أنه آمن وفعال، كما أثبتت النتائج التي أجريتها على ٢٥ ألفاً من أصحاب الوزن الزائد، وهي حالة جيدة يُرغب فيها للجميع، كما أنها بحق تستحق ما أطلقته عليها (حمية الكيتوزيس الحميدة) أو BDK **لكن** لنعرف أنه لا يمكن الوصول إلى حالة الكيتوزيس ما لم تنخفض نسبة الكربوهيدرات في الغذاء بدرجة كبيرة ولمعظم الناس فهذا يعني أقل من أربعين جراماً في اليوم، وحتى نستوعب الأمر فإن متوسط استهلاك الشخص العادي من الكربوهيدرات في اليوم يبلغ ٣٠٠ جرام، وبالطبع فإن بعض الأشخاص يتناولون أكثر من هذا المعدل بكثير.

ولننتقل إلى ماري آن، والتي أردت أن أبلغ بها إلى حالة الكيتوزيس، وكانت هي أيضاً ترغب في تجربة ذلك. فماذا فعلت؟ امتنعت ماري آن تماماً عن تناول المقرمشات (بسكويت وغيره) التي اعتادت عليها مع وجبة الغداء، والبطاطس في وجبة المساء (الرئيسية)، وامتنعت أيضاً عن الفشار والكعك والبيتزا التي اعتادت عليها طوال اليوم، كما لم تضيف السكر إلى قهوتها وتجنبت المشروبات الخفيفة وعصير البرتقال الذي كانت تتناوله على الإفطار، بل إنها امتنعت بصورة مؤقتة عن تناول الخضراوات التي كانت تأكلها في وجبة المساء وكانت تأكل لحمًا وبيضاً على الإفطار، وسمك التونة أثناء الغداء، ودجاجاً أو لحمًا مفرياً أو شرائح لحم مشوية في وجبة المساء. وبعد أيام قليلة، اتضح أنه لم يكن لديها أي مشاكل مع BDK، وبعدها أضفنا السلطة إلى الغداء ووجبة المساء.

وفي الأسبوع الثاني قالت: إنني أشعر أنني في حال أحسن كما أصبحت أشعر بطاقة أكثر مما كنت أشعر به في الحميات الأخرى، هذا بالإضافة إلى أنني لم أعد أشعر بالجوع.

وبعد عدم الشعور بالجوع إحدى نتائج الـ BDK وإحدى المميزات الجذابة التي تميز هذه الحمية.

وهناك دعم آخر لاتباع هذه الحمية، حيث إن ماري آن فقدت عشرة أرطال في ١٦ يوماً، وبعد مرور خمسة أسابيع فقدت ٢١ رطلاً، وكان ضغط دمها ٧٨/١٢٠.

واستغرق الأمر ٩ أشهر حتى كان وزن ماري آن ١٣٩ رطلاً وهو ما يقترب مما كانت تطمح إليه، مما يعني أنها تخلصت من ٧٠ رطلاً، وهو ثلث ما كانت عليه.

وقالت: "كان ما قمت به في غاية السهولة، حيث أنقصت وزني بدون مجهود، وكنت أتناول ما أريده، ولم أشعر أبداً بالجوع، وكان الطبيب يقول لي إذا شعرت بالجوع فعلياً أن آكل بقدر ما أريد طالما لا يحتوي الطعام على كربوهيدرات، وهذا ما فعلته، وكان التغيير الذي طرأ عليّ لا يصدق، من قبل كان وضعي المفضل هو الجلوس، أما الآن فأنا أذهب مع أصغر أبنائي في معسكراته الكشفية، وفي الصيف الماضي كنت أركب الخيل في جبال روكي، كما أن زملائي في العمل لم يصدقوا شكلي الجديد، وذات مرة ذهبت لتناول الغداء مع بعض السيدات اللاتي كن يتبعن نظم حميات غذائية لكن لم يبد عليهن نقص الوزن، إلى جانب شعورهن المستمر بالجوع، هذا وأنا أتناول أمامهن الهامبورجر وطبقاً كبيراً من السلطة".

وبعد عامين كان وزن ماري آن يقترب من ١٤٢ . وكانت تتناول وحدتين من البطاطس أسبوعياً، وكانت المواد الكربوهيدراتية الأخرى التي تتناولها تحصل عليها من الخضراوات وأطباق السلطة التي تتناولها بكميات كبيرة. ماري آن كانت تستمتع بنظام حمية في غاية الرفاهية، وكانت ممتلئة بالطاقة. كما أن ضغط دمها كان طبيعياً، وهي نموذج مثالي للشخص المتبع لنظام أتكنز للحمية

أهذه صدمة لك؟

إن كان الأمر كذلك، فأنت إنسان عادي، إذ إن نظام أتكنز يتناقض مع المعتقد القائل بأن أنسب وسيلة للحفاظ على نحافتك ورشاقتك وصحتك هي اتباع نظام حمية غذائية تنخفض فيه نسبة الدهون. وقد بنى هذا المعتقد على بعض الحقائق العلمية التي أسىء فهمها هذا على الرغم من أن فيها ضرراً؛ لأن الحمية التي تعتمد على انخفاض نسبة الدهون تجعل الشخص يقبل على تناول السكر والدقيق الأبيض وجميع الأطعمة الضارة الأخرى. كما أن في اتباع الحمية التي تنخفض فيها نسبة الدهون -إذا استبعدت الأطعمة الضارة- نوعاً من التقشف لا يقدر على احتماله معظم الناس. وبالطبع فيه تقشف مغالى فيه عن حمية أتكنز.

ولست في حاجة إلى أن أخبرك بأن الحمية المتوسطة التي تنخفض فيها نسبة الدهون هي مثل الحمية قليلة السعرات التي سبقتها. تحقق فشلاً ذريعاً فيما يتعلق بالتحكم في الوزن، وهذا ما أثبتته الحقائق بشأن هذا النوع المنخفضة فيه نسبة الدهون، ففي الفترة منذ منتصف الثمانينيات وحتى منتصف التسعينيات

انخفضت نسبة السعرات الناتجة عن الدهون من ٤٠٪ إلى ٣٣٪ ولكن في نفس هذه الفترة فقد ارتفعت معدلات السمنة بنسبة تخطت الـ ٢٥٪ التي استمرت عليها لأكثر من ٣٠ عاماً لتصل إلى ٣٣٪، وفي دولة مثل الولايات المتحدة تقدر هذه النسبة بحوالي ٢٠ مليون حالة جديدة.

هذا بالإضافة إلى أنه لم تكن توجد سوى نسبة ضئيلة جداً، بشكل غير مقبول، من متبعي الحميات الغذائية التي تنخفض فيها نسبة الدهون كان لديهم القدرة على الحد من تناولهم للدهون بهدف إنقاص أوزانهم، ولكنهم أيضاً لم يستطيعوا الحفاظ على ما حققوه بصفة دائمة، كما أنه بالنسبة للأشخاص الذين يحدون من السعرات الحرارية أو يتبعون حميات تنخفض بها نسبة الدهون لا نرى سوى ٣ أو ٥٪ منهم ينجحون في ذلك.

وستعلم أن جميع متبعي الحمية الغذائية يحكمون على الحمية الجيدة بأنها التي تستطيع تخليصهم من الوزن الزائد. وهذا ما يمكن أن تقوم به أي حمية، من التخلص من الأوزان الزائدة، في بادئ الأمر، لكن الحميات التي تعتمد على تقليل السعرات أو الدهون لا يمكنها سد الفجوة البيولوجية بين الجوع والشبع، فيحدث تأثير عكسي بعد ذلك.

وفي الوقت نفسه فمعظم الذين يتبعون حمية أتكنز لا يشعرون أو يجدون صعوبة في الحفاظ على أوزانهم بعد إنقاصها!

وفي أثناء حديثي عن الحمية في البرنامج الإذاعي اليومي في إذاعة نيويورك، يتصل بي أشخاص يقولون إنهم يتبعون حمية منذ خمس أو عشر أو عشرين سنة، ويشعرون بفائدة عظيمة، لكن ماذا

عن البدانة؟ بالطبع يؤكدون أنها لم تعد مطلقاً، ومن ثم أبتسم وأهنتهم. ولكن في داخلي أضحك، فمعنى كلامهم أن الأشخاص الذين أعالجهم ليسوا هم فقط الذين أفلحت معهم حمية أتكنز. لكن فيما بعد، فإن نجاح الحمية التي تنخفض بها نسبة الكربوهيدرات لا يمكن أن ينكره أحد.

موضوع الحمية

كلمة "حمية" باللغة الإنجليزية Diet مشتقة من الكلمة اللاتينية diaeta والكلمة اليونانية diaita والتي تعني "طريقة الحياة" أو النظام (الرجيم)، وهي ليست شيئاً يقوم به الشخص لمدة شهرين أو ثلاثة وبعدها يتوقف عنه لكنها تستمر معه للأبد، وهذا ما أريد أن أوصله لقرائي، وهو الطريق الوحيد حتى تتم عملية إنقاص الوزن بنجاح.

فمعظم الأمريكيين يتبعون نظم الحميات الحديثة إلا أن الأمر ينتهي بأن أكثر من نصفهم يعاني من زيادة في الوزن.

والطعام الذي نأكله ينقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية: كربوهيدرات ودهون، وبروتينات، وبالنسبة للبروتينات فإنها تتركز في الطعام الحيواني مثل: اللحم، والسّمك، والدجاج، والبيض، والجبن، كما توجد أيضاً في الخضراوات، والحبوب، والبقوليات الغنية بالبروتين كالفول، أما بالنسبة للدهون فإن مصادرها تتنوع لكنها تتركز في الطعام الحيواني والعديد من الخضراوات، والكربوهيدرات توجد في جميع الخضراوات، والفاكهة، والحبوب، وأصفي صورها توجد في السكر المكرر.

فإذا كنت تعاني البدانة لفترة طويلة، فمن المؤكد أنك تعاني خلافاً في العمليات الأيضية المتعلقة بالكربوهيدرات، وهذا ما أظهرته أغلب الدراسات الحديثة، وهذا يعني أن السكر والكربوهيدرات المكررة والأطعمة الأمريكية الضارة التي تشكل جزءاً أساسياً من النمط الغذائي الأمريكي تعتبر سماً يتناوله الإنسان ببطء، كما أن هذه الأطعمة قد ثبت ضررها بالنسبة لكل من الصحة، ومستويات بذل الطاقة، والحالة العقلية، والمظهر العام، وعملية الهضم، وكيمياء الدم، والقلب، والحياة الجنسية، والمستقبل العملي.

وبالرغم من أن معظم الذين يعانون زيادة في الوزن لديهم حساسية خاصة بالنسبة للكربوهيدرات، فإنهم يدمنون تناولها لذا فهم في أمس الحاجة لحل أبيض، وهذا ليس له علاقة بتقليل نسبة الدهون. ولقد كانوا يناضلون من أجل اتباع الحميات التي تنخفض فيها نسبة السعرات، والدهون، ومع ذلك فقد كان الفشل حليفهم، لكن لماذا نجحوا في هذه الحمية (أي حمية أتكنز)؟

هذه الحمية لها مميزات خاصة

نعم، هذا حق فهناك ستة أسباب وراء نجاح هذه الحمية (حمية أتكنز).

أولاً: تقوم هذه الحمية بعملية سحب للدهون من الجسم أحسن من أي حمية أخرى، وهذا ما ثبت بشكل متكرر من أن هذه الحمية تتخلص من كميات الدهون أكثر من أي حمية أخرى، كما يمكن أن تعوض عن طريق الأكل نفس العدد من السعرات الحرارية.

ثانياً: الحمية التي تنخفض فيها الكربوهيدرات ليست صارمة، فهي لا تسبب الشعور بالجوع، وإن الجوع يقع وراء فشل الحميات، لهذا فإن الحمية التي تستمر مدى الحياة يجب أن تكون مقبولة ومستحسنة، وتعطي شعوراً بالامتلاء، والتكشف الوحيد في هذه الحمية هو التخلي عن السكر ومادة كربوهيدراتية مكررة أخرى هي الدقيق الأبيض، لكن معظم الأشخاص الذين جربوا التخلص من إدمان السكر، لم تكن لديهم فيما بعد رغبة قوية في استخدامه مرة أخرى، كما أنها حمية تتيح لصاحبها تناول ما يشاء من لحوم وأسماك وسلطات وخضراوات معدة بطريقة شهية (بالزبد، والكريمة، والمتبلات، والأعشاب المكسبة للطعم) وهو ما يتعارض مع التكشف، إن حمية أتكنز تعد نموذجاً لحمية الأحلام الشهية، والمتعلقة، الصحية، والمتنوعة.

ثالثاً: تعد هذه الحمية أسهل وسيلة تحافظ على استمرارية إنقاص الوزن كما أن المشكلة عند إنقاص الوزن في الحميات العادية التي تنخفض بها نسبة السعرات، أو يتم تناول البروتينات السائلة هي أن البرنامج الاستمراري للحمية يكون مختلفاً جداً عن البرنامج الأساسي الذي يسبقه، وهو برنامج إنقاص الوزن، وعلى هذا فإن الأبطال التي فقدوها جسمك عند إنقاص الوزن لا تلبث أن تعود بسرعة مذهلة في أثناء الفترة الاستمرارية التالية (نظراً لعدم استعدادك لهذا البرنامج الاستمراري) حينما تعود إلى طريقتك السابقة في الأكل. وهناك أسباب فسيولوجية وراء ذلك، فعندما تحد من السعرات الحرارية أثناء الأكل، فإن الجسم يقوم بطريقة أيضاً بإضافة الأوزان الزائدة التي فقدتها من قبل.

إن النجاح في استمرارية إنقاص الوزن يعد ميزة مضافة إلى حمية أتكنز، وهذا هو المتع في الأمر، فمعظم الأشخاص يعرف أن الحمية التي تنخفض بها نسبة الكربوهيدرات هي أسرع وسيلة لإنقاص الوزن، وهذا صحيح، لكن ليس هذا هو المقصود، فإن أحسن طرق إنقاص الوزن هي التي تضمن عدم رجوع الوزن المفقود مرة أخرى.

ولهذا السبب فهناك أربعة أنواع أو بالأحرى: أربع مراحل لحمية أتكنز: النوع الأول (أو المرحلة الأولى): مرحلة الحث، وهي مقدمة أولية لنظام الحمية والتي ستجعلك تصطدم بمعظم حواجز إنقاص الوزن، كما ستهيئ حتى أكثر الأجساد احتجازاً للدهن، وأكثرها مقاومة من الناحية الأيضية، للدخول في مرحلة إنقاص الوزن. المرحلة الثانية: إنقاص الوزن المتقدم ومن خلاله سننتقل بسهولة إلى الهدف المطلوب. المرحلة الثالثة: وتعرض لفترة ما قبل الاستمرارية، وستتعلم من خلالها طريقة وأسلوب تناول الطعام، وعن طريق قيامك ببعض التغييرات ستحافظ على نحافتك مدى الحياة. المرحلة الرابعة: المرحلة الاستمرارية. وكما ستقرأ في هذا الكتاب، فإن الآلاف من مرضاي ومئات الآلاف من قرائي منذ سنوات كانوا يداومون على هذه الحمية ولم يزد وزنهم بعدها.

وأريد هنا أن أصرح بحقيقة هامة يجب أن تعيها في عقلك، وهو أن احتمال الفشل بالنسبة لمتبعي حمية أتكنز يعد مستحيلاً.

رابعاً: هذه الحمية ليست بعيدة عن التقشف فحسب، وإنما أيضاً تشعرك بالراحة، وتمدك بأعلى مستويات الطاقة، إنها حمية تعطي حلولاً سريعة ودائمة لمعظم المشاكل الشائعة التي تزعج المرضى ويبوحدون بها للأطباء في عياداتهم مثل الإرهاق، وحدة الطبع،

والاكتئاب، وتشوش التركيز، والصداع، والأرق، والدوار، وأنواع كثيرة من آلام العضلات والمفاصل، وحرقة فم المعدة، واحتجاز الماء بالجسم، والتهاب القولون، وأعراض ما قبل الطمث، وحتى إدمان التبغ، وبالنسبة للسواد الأعظم من المرضى، فإن الحمية منخفضة الكربوهيدرات هي وسيلة متخصصة لمقاومة هذه الأمراض، كما أنها تعد عاملاً مهماً في الحفاظ على إنقاص الوزن، لأنه لا يوجد إنسان يريد أن يرجع لسابق عهده من التعاسة بعد إحساسه بسعادة في عملية إنقاص وزنه.

خامساً: إن هذه الحمية صحية، وهذا ما اكتشفته سريعاً منذ أن بدأت أن أجربه مع مرضاي لأكثر من ٣٠ عاماً، وتحقق شفاؤهم من أمراض لم أدرك أنهم سيتعافون منها بذلك الشكل، واكتشفت أن معظم مرضاي كانوا يعانون حالة أطلقت عليها الاضطرابات المتعلقة بالغذاء (Diet-Related Disorder (DRD، وهي حالة سأتطرق إليها في الفصل الحادي عشر وحتى الرابع عشر حين أتناول نقص مستوى السكر في الدم، والعدوى الفطرية، والحساسية من بعض أنواع الطعام أو عدم تقبلها، وعدد آخر من الحالات.

وكانت عملية إصلاح الاضطرابات المتعلقة بالغذاء الأساس في الانتقال بمرضاي إلى حالة صحية جديدة، هذا بالإضافة إلى الاستجابة السريعة وغير المتوقعة لهذه الحمية من قبل العديد من مرضى الإرهاق الشديد، السكري، ومعظم حالات الأوعية القلبية، ونظراً لأنني كنت ممارساً لطب أمراض القلب حين بدأت أطبق هذه الحمية ولا يزال ٣٠ إلى ٤٠٪ من مجموع مرضاي الآن هم من الأشخاص الذين يعانون مشكلات قلبية وعائية، فلك أن

تتخيل مدى النجاح الذي حققته هذه الحمية في علاج أمراض القلب.

سادساً: هذه الحمية فعالة، كما أظهرت مجموعة الأدلة العلمية لأنها مرتبطة بالعامل الأساسي الذي يتعلق بالتحكم في السمنة، والتحكم في معظم الأمراض الانحلالية العصرية، وهذا العامل هو ارتفاع مستويات الإنسولين، والإنسولين هرمون على قدر كبير من الأهمية في الجسم البشري، حيث يتحكم الإنسولين في الآلية الرئيسية التي تجعل الجسد عرضة للبدانة، وفي حالة وجود هذا الهرمون بمستويات كبيرة فإننا نعبر عنها كأطباء بأنها حالة إفراط في نسبة الإنسولين، تعزز بقوة فرص الإصابة بالسكري وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

هذا بالإضافة إلى أن حمية أتكنز، والتي وجدتها مصادفة، إذ لم يكن لدي أي نية للتعامل مع الأمراض الانحلالية العصرية حين ابتكرت هذه الحمية في بادئ الأمر، تهدف إلى التعامل الصحي لمدة طويلة، إلى جانب حياة نشيطة.

هذا يستدعي تغيير نظرتك لجسدك

وسرعان ما ستفهم معنى المصطلحات التالية: خلل أيضي، فرط إفراز الإنسولين، والاضطرابات المتعلقة بالغذاء، حيث ستعطيك إشارة لأسباب تعرضك لمشاكل تتعلق بالوزن، أما الآن فلا بد أن تتذكر أن الحميات التي يرتفع فيها استخدام السكر أو الكربوهيدرات المكررة تتسبب في الأساس في إنتاج الجسد

للإنسولين، وهذا الإنسولين يعد أفضل المؤشرات العلمية وأقوى العلامات لزيادة الدهون أو البدانة.

وأنا متأكد أنك تعرف أشخاصاً يفرطون في تناول الطعام أكثر منك، ولا يقومون بنفس القدر من التمرينات التي تقوم بها إلا أنهم لا يزدون رطلاً واحداً، كما أنهم لا يقدرّون مسألة احتساب كمية الطعام كما تفعل أنت، إنهم يأكلون بإفراط، ولكن بطريقة صحيحة. ويا لها من حقيقة أحدثت ثورة! وفي بعض الحالات تعد سبباً للاحتفال، فإن كنت تعاني زيادة الوزن، فليس هذا معناه أنك شخص شره، أو ضعيف الإرادة، أو كسول، أو ذاتي، أو بغيض، ولكنك في جميع الاحتمالات، سيئ الحظ من الناحية الأيضية، ألا يبدو في كلامي بعض العقلانية؟ وهل هي مسألة إفراط في تناول الطعام؟ أرى أن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة، فمعظم الناس تأكل عندما تشعر بالجوع، وتتوقف عندما تشعر بالشبع، حسناً، فكيف إذن يصبحون مفرطين في تناول الطعام؟ إنهم يقومون بما تأمرهم به أجسادهم، وللأجساد بعض الحكمة، والعامل الأهم هو ما تأكله.

ماذا يعيب الكربوهيدرات؟

إذا قلنا ما هو العيب أو الخطأ في فرع من البروكولي أو حزمة من السبانخ، فإن الإجابة لا شيء. إنها نموذج للطعام الرائع. وعندما يتطرق الأمر للحديث عن المواد الكربوهيدراتية، فإنني أقصد المواد الضارة بالصحة مثل السكر، والدقيق الأبيض، واللبن، والأرز الأبيض، والأطعمة المعالجة أو المصنعة من جميع الأنواع، والأغذية الضارة وما شابهها. ولكن على الأقل أثناء الجزء الخاص بانقاص

الوزن من حمية أتكنز، فحتى ما يتدخل بها من كربوهيدرات صحية مثل النشا ومعظم الفواكه يجب أن تراقب بعناية.

فبمجرد أنك فقدت الأرتال الزائدة، يمكنك أن تعود لسابق عهدك في تناول النشا والفواكه ولكن للدرجة التي لا تخل بالعملية الأيضية حتى لا تكتسب ما فقدته من أوزان، لكن الأطعمة المكررة التي أشرت إليها سابقاً ضارة بالنسبة لك، ولكن هل يفهم من هذا أنني أزيد حمية ترتفع بها نسبة الدهون؟ بالطبع ليس على المدى الطويل، ولقد اعترف الذين انتقدوني بشدة منذ أكثر من عشرين عاماً ومنهم البروفيسور جون يودكين، بأن هذه ليست حمية ترتفع بها نسبة الدهون، إن الإنسان العادي عندما يتبع حمية تنخفض بها نسبة الكربوهيدرات يتناول دهوناً أقل من النسبة التي كان معتاداً عليها أثناء اتباعه حمية "متوازنة" وهي الحميات العادية المنتشرة في أمريكا اليوم.

وهناك أسباب عديدة لذلك، وسأتناولها فيما بعد، ولكن الآن، لنطرح سؤالاً: هل سنقع في مشاكل بسبب تعلقنا بشرائح اللحم المشوي "ستيك" أو شطائر السجق؟

لست في حاجة إلى أن أخبرك بالطريقة التي نأكل بها فإنك ترى المتاجر وقد اكتظت أرففها بالكعك المحلى، وأنواع البسكويت، والمثلجات، والكعك المجمد، والحلوى، والمشروبات، والخبز الأبيض الضار، والتي تتعارض في مجملها مع العملية الأيضية والتي لن تقبل عليها حتى القوارض -وهي أعقل منا- لتأكلها إلا إذا اضطرت لذلك.

هذه الأطعمة ليست طعاماً حقيقياً، إنه طعام مخلّق، أو مزيف حيث تغلب عليه السكر والمواد الكربوهيدراتية المكررة، والدهون (فضلاً عن المواد الإضافية الكيماوية) ولآلاف السنين كان الإنسان محظوظاً، فلم تكن هذه الأطعمة موجودة، والآن اعتدنا عليها؛ لأن مكاسبها هائلة، ومنتشرة على نطاق واسع، ولكن يجب على أي شخص يحيا على هذا الكوكب ألا يقترب منها.

وأنا على استعداد لأن أخبرك بأنك إن أردت أن تصبح نحيفاً، وقوياً فلا بد أن تبتعد عن هذه الأطعمة، ولا تأكل بهذه الطريقة، وليكن طعامك كالملوك والأمراء (عندما تقرأ الوصفات في الجزء الخامس فستجد أطباقاً تسعدك أعدها لك أكبر أساتذة الطهارة للأطعمة منخفضة الكربوهيدرات الشيف جراهام نيوبولد، والذي كان طاهياً لأمراء ويلز وستعلم بحق ماذا أقول).

وفي حمية أتكنز ستتناول أطعمة طبيعية وصحية حيوانية ونباتية كان يأكلها الناس ليشبوا في صحة وقوة منذ مئات السنين، ولهذا فلا يجب عليك أن تكون متقشفاً أو مميّزاً، فلست مضطراً للأكل مثل الأرنب، فبإمكانك أن تأكل كإنسان، وتستمتع بتناول السلطات والأسماك، واللحوم المشوية، وسرطانات البحر، والبروكولي، والزبد، واللحم البقري المقدد، والبيض على الإفطار.

والآن فلنجد عن السؤال الذي طرحناه في بداية هذا القسم ما العيب أو الخطأ في الكربوهيدرات؟ الإجابة: لا شيء، إن لم تكن تحاول إنقاص وزنك، وبشرط أن تكون هذه الكربوهيدرات سليمة. إن حمية أتكنز يطلق عليها الحمية التي تنخفض بها الكربوهيدرات؛ لأنه خلال المرحلتين الأوليين من الحمية فإن مصدر

الكربوهيدرات الذي تتناوله يأتي من الخضراوات والسلطات بنسب معتدلة. وفيما بعد، فبمجرد أن تصل إلى الوزن المناسب، يمكنك أن تزيد القدر من الكربوهيدرات الصحية طالما بقيت تحت الخط الأحمر، لمستوى الاستمرارية، الذي يساعد في عدم رجوع الأوزان الزائدة التي أنقصتها.

إن حمية أتكنز ليست نظاماً غذائياً غريباً أو خاصاً. إنها الحمية البشرية التي ارتقت لأعلى درجات الصحة، وتجردت من الأطعمة المخلقة التي انتشرت في القرن العشرين ذات العائد الاقتصادي المربح، والعضوي المدمر.

أما الاقتراح القائل بأنها ليست طريقة صحية كاملة لتناول الطعام فهذا لأنني لم أخبرك أن تهرب من شريحة لحم مشوي، حيث إن هناك العديد من الأكاذيب انتشرت في البيئة الطبية، ويعرض هذا الكتاب كيفية معرفتها.

ما يجب عليك فعله

أود في البداية أن أطلب منك أن تجرب هذه الحمية لمدة ١٤ يوماً، فهذه فترة كافية لن تساعدك في إنقاص قدر كبير من الوزن، بل ستمنحك الفرصة لاكتشاف روعة الاستمتاع بوجبات تنخفض بها نسبة الكربوهيدرات، ومدى فعاليته كنظام غذائي ينتقص منك أرطالاً وبوصات في الوقت الذي تتناول فيه طعامك على وفق ما تريد. وهناك العديد من الحميات التي ستفقد من خلالها وزنك الزائد، لكنك ستشعر بالاستياء لدى اتباعه لكن حميتنا هذه تختلف عن ذلك كثيراً.

وبالطبع عندما اقترحت تجربة هذه الحمية لمدة ١٤ يوماً، فأنا على يقين بأنك ستدرك أنني لا أقصد توقفك بعد هذه الفترة، فأنا أحاول أن أغريك بحمية ستستمر معك طوال فترة حياتك، هذا أولاً. ثانياً: أردت أن تلاحظ عن كثب مدى التغييرات التي ستحدث في الـ ١٤ يوماً الأولى، والتي ستساعدك في معرفة مستوى مقاومتك الأيضية أثناء فقد الوزن (انظر جدول الوزن في الفصل ١٧).

المقاومة الأيضية: قليل أم كثير

لا يمكن أن ينقص كل واحد وزنه بنفس الدرجة، حتى مع اتباع الحمية منخفضة الكربوهيدرات، فالأشخاص ذوو الدرجات الأقل من نسبة المقاومة الأيضية العادية يمكن أن ينقصوا من وزنهم ما يتراوح بين ٨ وبين ١٥ رطلاً في أسبوعين من بدء الحمية. أما بالنسبة للأشخاص العاديين سيكون الوزن المفقود لديهم أقل.

وعلى أية حال فالشخص الذي ترتفع لديه نسب المقاومة الأيضية لن يمكنه بأي حال أن يفقد وزنه الزائد دون القيام بالمزيد من التمرينات أو دون تناول كميات غذائية تساعدك في إنقاص الوزن، أو الحد البسيط لكمية الطعام التي اعتاد عليها أو هذه الثلاثة معاً. وإن كنت هذا الشخص النادر ذا المقاومة الأيضية الكبيرة لإنقاص الوزن، فسأعرض عليك ما يجب عليك القيام به، وهذا ما سيجعل برنامجك أقوى من برنامج أي شخص آخر.

المدهش في الأمر أن كثيراً من الأشخاص الذين كانوا يعانون من أجل إنقاص وزنهم طوال حياتهم، ولم يحرزوا أي نجاح مع طول فترة قيامهم باتباع حميات مختلفة، لديهم مستوى عادي أو طبيعي

من المقاومة الأيضية لإنقاص الوزن، كما أنهم يحققون نجاحاً كبيراً في اتباع حمية أتكنز بسرعة وسهولة، لذا فلا يمكن أن يشعر بهذه الدهشة سوى شخص في هذه الحالة يجد هذه الأبطال تختفي منه بسرعة، وكقائل لهذه النظرية فأنا أشعر بسعادة خاصة عندما أرى فرحتهم بهذه النتائج.

وأود أن أقول لقرائي، كم أود أن أمتعكم كما أمتعت ملايين الناس الذين عرفوا حميتي قبلكم، ولا تعتقدوا أبداً أنها مستحيلة، فقد حدثت.

هذه الحمية مؤكدة، ومنتشرة على نطاق كبير، وأعتقد أنها حققت نتائج أفضل، لكنها مازالت في الأساس الحمية التي ساعدت ملايين الأشخاص في إنقاص وزنهم، هذا ما لم تقم به أية حمية أخرى على مستوى العالم.

ما سيبينه لك هذا الكتاب

إن كنت تعاني مشكلة الوزن، فأنا مؤهل لمساعدتك، كما أعتقد أنه لم يوجد كتاب يتناول الحمية كتبه طبيب حقق مثل هذا القدر من النجاح في عمليات إنقاص الوزن، والتي تعدت ٢٥ ألف حالة بدانة تلقوا علاجهم في عيادتي في مركز أتكنز الذي يشغل مبنى يتألف من ستة طوابق بمانهاتن، هذا بالإضافة إلى ملايين النجاحات التي أحرزها قرائني من خلال كتبي أو نشراتي أو برنامجي الإذاعي الذي يذاع يومياً.

وهذا المستوى من النجاح لم يكن ليتحقق عن طريق استعمال نظام يتشابه مع غيره أو يختلف في مجرد الموضوع، إنه تحقق فقط عن طريق عملية فصل عن النظم الغذائية التقليدية، حيث تجنبنا الحبوب، والتزمنا بمبادئنا العلمية، لنقدم حمية تختلف عن باقي الحميات الأخرى التي قابلتها.

ليس الهدف هو انتقاد الحميات الأخرى، لكن للأسف في العقدين الماضيين كان هناك اتجاه سائد لتقديم نوع واحد فقط من الحمية الغذائية وكأنه هو النظام الأول والأخير يتناسب مع كل فرد، وهو الوحيد الفعال.

لم أسمع من قبل منذ أن بدأت أزالول مهنتي الكثير من المرضى يقول الواحد منهم "أعرف ما يفترض أن آكله، ولكن لا أستطيع أن أجعله صالحاً لي". فالمشكلة أنهم لا يعرفون ما يفترض أن يأكلوه، لكنهم اعتادوا على سماع الإجابة الخاطئة، وكأنها حقيقة لا تبارى. ومن المؤكد أن الجميع سمع تعبير "الحمية الذائعة أو الراجحة"، وهذا "الرواج" يشير إلى الانتشار الكبير حتى لو كان سريع الزوال والشعبية، وهذا لا يدل إطلاقاً على المعنى الحقيقي للكلمة، المهم أن الحمية الذائعة الموجودة والمنتشرة في الوقت الحالي هي الحمية منخفضة الدهون ومرتفعة الكربوهيدرات، وقد ساعد على هذا الانتشار الكبير مراكز التخسيس، والمقالات الشهرية في المجلات، والمستشارون في وسائل الإعلام، والمؤسسات المتخصصة، حتى عن طريق النشرات التي تصدرها الحكومة الفيدرالية. أعرف أن الحميات منخفضة الدهون تفيد مع بعض الأشخاص، وقد رأيت ذلك بنفسى، لكن لا يمكن أن نطبق فكرة واحدة على أمة بأسرها ولو نقبت في النشرات والمطبوعات الطبية فستكتشف أن الإجماع الظاهري المتعلق بفوائدها هو مجرد أمر ظاهري فقط. بدليل أنك إن كنت تعاني زيادة في الوزن، فهذا دليل كافٍ على أن هذه الحمية لا يمكن تطبيقها على الجميع، وهذا ما اكتشفته من خلال تجربتي الطويلة على ملايين الأشخاص أغلبهم يعانون زيادة الوزن. إن هذا النظام لا يمكن تطبيقه بسهولة حيث إنه يتعارض بصورة مباشرة مع العملية الأيضية، وحركة الكربوهيدرات في الطعام.

وربما نسترجع ما قيل منذ أكثر من ثلاثين عاماً على لسان أبرز علماء التغذية البريطانيين الدكتور جون يودكين حين أعلن توصية

أغلبية الأطباء البريطانيين بالحمية منخفضة الكربوهيدرات، وما قرأه أغلب متبعي الحميات الغذائية في أمريكا من كتب لي ولأساتذة كبار مثل د. تولى، ود. ستيلمان، ود. تارفور، حيث أشعنا بعض التوعية لمبادئ الحد من المواد الكربوهيدراتية، هذا ما يرفع الحمية إلى مرتبة الذئوع والانتشار، أما من قبل فكان احتساب السعرات الحرارية هو "الذائع" ولكن هل كان هناك أي تغيير في فسيولوجية البشر البدناء في السنوات الماضية، أشك في هذا، فإن البندول يتأرجح ببساطة.

وهناك بندول آخر يجب أن يتأرجح، وقد ذكره هذا الكتاب، كما أنه بدأ في التآرجح ولكن توجد أمامه صعوبات يجب التغلب عليها، حيث إن "الذئوع" المنتشر حالياً هو نوع من المنطق أو الخيال المبسط القائل: "إن أردت ألا تكون بديناً، فلا تأكل دهوناً، وإن كنت لا تريد الكوليسترول، فلا تأكل مواد بها كوليسترول" حيث تعتمد هذه المقولة على أخرى تفيد أن "طعامك دليل عليك" وكل هذا ليس له أدنى علاقة بالآليات الأيضية المعروفة والنتائج بالطبع غير جيدة.

وقد أظهرت دراسة أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية الخطر من هذا الإقبال على خفض نسبة الدهون، وقد بدأ البندول يتأرجح نحو تفضيل خفض الدهون أو الحد منها في عام ١٩٧٥، عندما بدأ معدل استهلاك الفرد من اللحوم الحمراء ينخفض، في حين ارتفع معدل استهلاك الأسماك، والدواجن، واللبن منزوع الدسم بصورة مذهلة، وفي العشرين عاماً الأخيرة كان معدل استهلاك هذه الأشياء يسير في ثبات، لكن الأرقام تحمل تحت طياتها تحذيراً، ففي هذه الفترة

ارتفع معدل استهلاك المواد السكرية من ١١٨ رطلاً في العام، إلى ١٥٠ رطلاً، وهذا يعني أننا نستهلك ما يقرب من ٧٥٠ سعراً حرارياً كل يوم، وهذا بالنسبة للأشخاص العاديين رجالاً ونساءً وأطفالاً ليس لمدمني تناول السكر، مما يفيد أن أكثر من ثلث الأسعار التي يدخلها الشخص البالغ في جسده كل يوم يأتي من مصادر سكرية غير مغذية ومضرة بالنسبة للعملية الأيضية.

وإن لم أستطع أن أقنعك بأن استهلاك هذه الكمية الكبيرة من السكر يعد السبب الرئيسي لإلحاق الضرر بصحتك، فإن هذا مثل بذلي مجهوداً في إقناع أي شخص بأن عليه أن يرتدي ملابس ثقيلة في فصل الشتاء.

وحتى أُنبه الجميع، فإن تناول الأغذية المكررة -الدقيق الأبيض- قد صعد الأمور للدرجة التي يجب فيها الإنذار ولقد أصبح هذا الأمر المؤسف شبه رسمي؛ إذ اخترعت الحكومة هراً غذائياً جديداً لم يتم اختباره علمياً ووضعت عند قاعدته الكربوهيدرات؛ لاسيما ذلك الدقيق الأبيض الضار ولن أقع في الخطأ الذي وقع فيه مؤيدو الحمية منخفضة الدهون الذين قالوا إن حميتهم تنفع مع كل فرد، فسأكون أحقق إن فعلت ذلك، فليست هناك حمية تعمل مع كل إنسان فالشخصية البيولوجية البشرية مختلفة من فرد لآخر.

ومع ذلك، ففي الثلاثين عاماً الماضية قد قمت بتطبيق حمية أظهرت لي نجاحاً باهراً مع أغلب مرضاي، وهذه الحمية جعلتهم يشعرون بشعور أفضل، وتحافظ على صحتهم لفترة طويلة، وتضبط وزنهم دون شعور بالجوع، أو عدم الراحة وهذه ميزات إضافية.

الحمية الطبيعية

لا أستطيع أن أجزم بأن الطبيعة أمدتنا بكل شيء. فحتى قبل ظهور الزراعة استطاع الإنسان البدائي وللايين السنين أن يبقى قوياً وبصحة جيدة رغم ظروف الحرمان الشديد وذلك بتناول الأسماك والحيوانات الموجودة حوله، والفواكه والخضراوات التي تنمو بالقرب منه وبدون طب أو خبرة أو منازل معزولة أو تدفئة يعتمد عليها تمكنه من البقاء.

وكان اكتشاف الجانب الغذائي لأسلوب الحياة البدائية والذي يتسم بالحفاظ على الصحة أكبر العون لنا الآن. كما أن الجانب الغذائي الذي تتسم به حياتنا العصرية الحديثة قد أثبت أنه في غاية الضرر بصحتنا.

وأشعر بالتفاوت من أنك ستعلم وتقدر حقيقة أن الطعام الطازج الذي لم يتم تكريره أو معالجته أو تصنيعه أو تحسينه أو إضافة مواد غير طبيعية إليه هو أحسن وأروع شيء لك.

إن حمية أتكنز والتي أتمنى أن تتبعها طوال حياتك، بشكلها المتساهل الدائم، والتي تحتوي على الخضراوات والفواكه والمكسرات والبذور وبعض الحبوب والنشويات بالقدر الذي تسمح لك به العملية الأيضية، كما تحتوي أيضاً على أغذية بروتينية شهية وفاخرة متنوعة، وبعض الأطعمة التي ترتفع بها نسبة الدهون مثل الزبد، والكريمة، وستجد أن هذه الحمية ممثلة عن غيرها من الحميات الأخرى الحالية.

هذا ليس لأنها حمية ترتفع بها نسبة الدهون، فالأمر ليس كذلك، على الرغم من أن الاتهامات توجه إليّ، كما أن كل شيء

يشير إلى عدم الثقة بحميات الدهون، فالدهون تعطي الإحساس بالشبع، وهي الوحيدة ضمن أنواع الأطعمة الثلاثة التي توازن مستوى السكر في الدم، كما أنها توقف الشهية نحو الكربوهيدرات. والدهون في غياب الكربوهيدرات تسرع من حرق الدهون المخزنة في الجسد، ومتبع الحمية الحكيم هو الذي يستخدم الدهون بسبب تعدد مميزاتها.

ومع ذلك، فإن حمية أتكنز ليست الحمية التي ترتفع بها نسبة الدهون، فأحد هذه الأسباب هو أن بعضاً من أكثر المصادر التي توجد بها الدهون هي أطعمة ضارة لا أرضى لك بتناولها، وفي حمية أتكنز ستتناول قدراً كبيراً من اللحوم والأسماك، والدواجن، والبيض، والزبد، وسيزيد استهلاكك لهذه الأشياء أكثر من ذي قبل، ومع هذا ربما تقل نسبة الدهون التي تتناولها.

ومع أنني سأقوم بعرض منافع الدهون والبروتينات، فلا بد أن أؤكد أن المصدر الحقيقي لتحسين الصحة في هذه الحمية سيأتي عن طريق استبعاد الاستهلاك الكبير للأطعمة الضارة لا سيما التي تحتوي على كربوهيدرات. وفي الفصل الثالث سأعرض بالتوضيح لمعنى فرط الإنسولين، وبمجرد أن تدرك هذا المعنى الحديث والأساسي وهو أحد الاكتشافات العلمية والطبية الكبيرة التي ظهرت في العقدين الماضيين ستفهم سبب كون الحمية منخفضة الدهون لا تعد ضرورية لشخص يقوم بحمية أتكنز، وتعد عملية تحسين مستويات الصحة غير منفصلة عن الحمية التي تستبعد جميع الأطعمة التي يدخل فيها السكر أو الدقيق الأبيض، وهذا ما يجعل حمية أتكنز أحد أفضل برامج التغذية التي يمكنك اتباعها.

ويجب أن أوضح في البداية نقطة في غاية الأهمية لكل ما أريدك أن تعرفه، فربما تشتري هذا الكتاب وربما أحقق أنا نجاحاً من وراء نشره؛ لأنك تريد أن تلتحق بنادي الأصحاء، وهذا جيد بالنسبة لي، لكنه ليس سبباً كافياً حتى أعد هذا الكتاب.

لقد قمت بإعداد هذه الحمية حتى تكون أساساً لصحة جيدة تمتد لفترة طويلة عن طريق أغذية صحية تعد جزءاً أساسياً منها، وليس لدي أدنى شك في ذلك. إن مرضي الحاليين ليسوا أغبياء - هذا ما يحس به كثير من الناس - وما ينفعهم هو ما أريدك أن تجربه، والشيء الأهم أنهم أصبحوا في صحة أفضل. والحقيقة أن إنقاص وزنهم، وذلك للأغلبية منهم، كان منفعة إضافية لهدفهم الأساسي، ولكن إن كانت المنفعة الشعورية مسألة جانبية، فإن المنفعة الطبية هي الأولى والأساس. إن زيادة الوزن مسألة لها صلات معقدة - ولكنها لا تنكر - باعتلال الصحة. ولا يمكنني أن أترك مرضي يعانون البدانة، لأنهم جاءوا إليّ في المقام الأول ليتعافوا والصحة المثالية تتطلب وزناً مثالياً.

وفي حالتك فقد اتصلت بي حتى تصبح نحيفاً، وفي سبيل ذلك سأجعلك أصح أيضاً؛ ففي حمية أتكنز لا أعتقد أنك تستطيع أن تفصل هذه النتائج حتى إن أردت ذلك.

ولكنني أريد أن أستمتع بطعام لذيذ، وحياة سعيدة، وإنقاص وزني طوال العمر

وهذا ما سنقوم به، هل تتصور أن يتحول شخص من زيادة في وزنه بمقدار نصف رطل في الأسبوع إلى إنقاص وزنه بنحو ٣,٩ أرطال في

الأسبوع دون تغيير في مقدار السعرات التي يستهلكها؟ لذا، فلنقم أولاً بتقديمك إلى هاري كرونبيرج، وهناك الكثير من أمثاله اتبعوا برنامجي الغذائي لكني لا يسعني أن أحصرهم جميعاً؛ لذا فضلت هاري لأنه زارني في اليوم الذي كنت أكتب فيه هذا الفصل، وأريدك أن تهتم جيداً بقصته ولا تدع الشك يساورك، لأن هذه النتائج حقيقية، وأرى أن أستشهد بهاري في أجزاء متعددة في هذا الكتاب.

هاري كرونبيرج، يبلغ من العمر ٣٩ عاماً، مدير لورشة أخشاب، جاء إليّ يشكو عدم انتظام ضربات القلب وزيادة مفرطة في الوزن، وكان بديناً منذ الطفولة، لكن الآن تفاقم الوضع فمئذ سنوات قليلة ذهب إلى أحد مراكز إنقاص الوزن واستطاع أن ينقص وزنه من ٢٤٥ إلى ١٨٥ رطلاً مستخدماً في ذلك حمية منخفضة الدهون، واستطاع الاحتفاظ بهذا المستوى لولا أنه زاد مرة أخرى بمقدار ٩٥ رطلاً!

نعم هذا صحيح، عندما زارني هاري، كان وزنه ٢٨٠ رطلاً، وبالنسبة لشخص يبلغ طوله ٥ أقدام ونصف بوصة فإنه يعد ثقيلًا جداً. ففي الـ ٣٥ شهراً الماضية، كان أغلب طعامه نشويات، وأطعمة منخفضة الدهون بما يسمح له باستهلاك ١٧٠٠ سعر في اليوم لذا فقد زاد بما يقرب من ٧٠ رطلاً بمعدل رطلين كل شهر، ومن ثم قرر اتباع حميتي، وهي الحمية التي ستقرأ عنها في هذا الكتاب، حيث منعت عنه هذه الحمية الكربوهيدرات، في حين سمح له بتناول اللحوم، والأسماك، والدواجن، والبيض بحرية، وقلت له كلُّ بالقدر الذي تريده، وبالنسبة للسعرات فقد كانت في نفس القدر الذي كان معتاداً على استهلاكه من قبل، بحيث لم يتغاض عن

وجبة واحدة، أو شعر بالجوع، وكانت النتيجة كالتالي، في الشهور الثلاثة الأولى فقد ما يقرب من ٥٠,٥ رطلاً (٣,٩ أرطال في الأسبوع)، وصار وزنه يقل بمعدل ٣ أرطال في الأسبوع، واختفت أعراض مشكلته القلبية، وانخفض لديه مستوى الكوليسترول من ٢٠٧ إلى ١٣٤، والجلسريدات الثلاثية (مركبات عضوية دهنية في الدم) من ١٣٤ إلى ٣١، وأعتقد أنه يمكنني القول إن هاري بدت عليه علامات الاندهاش من النتيجة، وقال لي: "لن أتوقف عن استخدام هذه الفيتامينات، التي أعطيتني إياها فهناك شيء فيها أنقص لي وزني" حسناً، هناك شيء بها جعل تجربته تمر بسهولة، لكنني أعتزف أنه لا يوجد بها شيء ينقص الوزن!

لكن هل سأستمتع بالطعام في هذه الحمية؟

سيكون الأمر مدهشاً لي إن لم تستطع، ولنلق نظرة على قائمة طعام باتريشيا فينلي، وهي تتبع حمية أتكنز لكنها في المستوى الأول (مرحلة الحث) لمدة ثلاثة أشهر ونصف الشهر، وفقدت ما يقرب من ٣١ رطلاً.

وعليها أن تفقد ٣٥ رطلاً أخرى، وأعتقد أنها ستفقدتها، فمعظم المرضى الذين سأخبرك عنهم في هذا الكتاب قد حصلوا على وزن مثالي، ولي الآلاف من النجاحات، حتى الذين ما زالوا يقومون بالحمية في الوقت الحالي سيحرزون نجاحاً.

ولقد اعتادت باتريشيا على تناول النشويات بكثرة، والذهاب إلى الحفلات لتتناول الحلوى بإفراط عندما تشعر بضغط نفسي، لكنها تحولت لاتباع حمية لذيذة منخفضة الكربوهيدرات.

وكانت وجبة الإفطار بالنسبة لها عبارة عن لحم مملح ، وبيض ، أو أومليت بالجبن ، أو بعض الخضراوات ، مع جبن الروكفور. والغداء عبارة عن سمك التونة أو دجاج وطبق وفير من السلطة لكنها كانت تتناول أحياناً لحمًا بقرياً مفرياً يضاف إليه البصل والتبيلات الحارة؛ وكانت تستمتع بتناول الزيتون أو الأسباراجوس (الهلينون) ، ومع ذلك كانت وجبة المساء بالنسبة لها أهم وجبة لتحصل بها على الطاقة ، واكتشفت أنه لا يمكن الشعور بالحرمان عندما يستمتع المرء بتناول وجبة جواكامول (أفوكادو مهروسة تضاف إليها الطماطم والبصل والتوابل) وشرائح الدجاج واللحم ، هذا بالإضافة إلى ولعها بالقرع الصيفي المبشور مطهوا بزيت الزيتون والزبد ، وتفضيلها للبروكولي مع صلصة الزبد بالليمون ، ووصفتها الشهيرة لصنع حساء الدجاج ، فهل كانت النتيجة هي الجوع؟ لا مطلقاً. بل إن باتريشيا تستمتع أيضاً بلحم الضأن مع البصل المفري ، مطهياً بزيت الزيتون والأعشاب والتبيلات. وقد أكدت لي أن هذا مجرد جزء صغير جداً من الطعام الذي وجدت لذة في تناوله في حميتها.

نعم ، فهذه هي الحمية التي تنتقص الوزن وهي حمية يمكن أن تكيفها مع أنواق الأفراد مادامت أطعمتها مسموحاً بها. دعني أذكر لك بعض الأشياء الأخرى التي سيبينها لك هذا الكتاب.

تجربة الحمية الغذائية وتغيرات الوزن

- كيف تضع حداً فاصلاً لنفسك من مستوى الأيض الذي يسمح لك بأن تفقد وزناً لم تفقده من قبل رغم أنك تتناول سعرات حرارية أكثر ارتفاعاً.

- كيف يمكن أن تنجح رغم أنك قد جربت الجوع والتعب والاكنتاب والفشل في أنواع الحمية الأخرى. إنك لا ترغب في حدوث مثل هذه الأشياء في هذا النظام الغذائي المختلف.
- لماذا لن تحتاج لقوة الإرادة في حمية د. أتكنز.
- كيف يمكنك التوقف عن أسلوب تناول الوجبات المفرطة الضخمة في يوم واحد.
- كيف يمكن أن تصل للوزن المثالي بحرق الدهون الزائدة على شكل طاقة، وهو الهدف المدهش لنظام حمية الكيتوزيس الحميدة.
- كيف تتأكد أن ما تفقده هو دهون وليست أنسجة الجسم الحيوية.
- كيف يمكنك الحفاظ على ما وصلت إليه من وزن مثالي، وذلك باتباع هذه الحمية كأسلوب حياة تتبعه كقاعدة في تغذيتك وتضيف إليه بعضاً من أكثر الأطعمة التي تحبها.
- كيف يمكنك تحديد درجة مقاومة جسمك الأيضية لإنقاص الوزن، وكيف يمكنك تعديل الحمية الغذائية حسب ذلك.
- وكيف يمكنك استخدام حمية د. أتكنز الأصلية للصيام إذا كنت تعاني مقاومة أيضية شديدة.
- كيف يمكنك استخدام السائل (المحلول) الحيوي المغذي بما فيه من فيتامينات ضرورية، والمأخوذ من الطب الغذائي للمساعدة على التغلب على مقاومة الجسم الأيضية وحتى يمكنك تقليل الأدوية التي تجعلك سميناً.

التغيرات الصحية

- كيف تتغلب على الاضطرابات المرتبطة بالغذاء، وهي الثلاثي المتكون من نقص مستوى السكر في الدم وعدوى الفطريات (الخميرة) وعدم المقدرة على تحمل أطعمة معينة.
- كيف يمكن تجنب الكارثة الصحية الخاصة بفرط إفراز الإنسولين.
- كيف يمكنك تصميم البرنامج الرياضي الخاص بك.
- كيف تحسن مستوى الطاقة لديك.
- كيف يمكنك -بالإضافة إلى اتباع الحمية- أن تخطط لبرنامج من المغذيات التكميلية التي تفعل الأعاجيب لصحتك.
- كيف يمكنك تقليل مستوى الكوليسترول مع الحمية وتحسن مستويات بقية دهون الدم.
- كيف يمكنك استخدام الحمية للتغلب على الظروف المرضية ومنها مرض السكر وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، والتي ترتبط غالباً بالسمنة.

التغيرات الغذائية

- كيف يمكنك أن تتناول غذاءً وفيراً دسماً ممنوعاً عليك في أنواع الحميات الأخرى لتجعل نظامك الغذائي الجديد شبيهاً بالرفاهية الغذائية التي تليق بأمير أو أميرة.
- كيف يمكن أن تجد بدائل فاتحة للشهية للمواد الكربوهيدراتية التي تحبها.
- كيف تتصرف في محلات البقالة الكبرى والمطاعم وفي حفلات

- العشاء بعد أن تبدأ أسلوب الحياة الجديد.
- كيف تجعل غذاءك متفرداً وملائماً لذوقك وأسلوب حياتك ونوع الأيض عندك.
- كيف يمكن للأطعمة الحيوانية أن تكبح رغبتك في تناول الحلوى.

التغيرات الشخصية والعائلية

- كيف تقدم وتفسر نظام الحمية الخاص بك للأسرة والأصدقاء.
- كيف يمكن أن تتناول طعامك معهم باستمتاع، حتى إذا ظل أسلوبهم في تناول الطعام مختلفاً عن أسلوبك.

كيف تحافظ على نظام الحمية؟

- ماذا تفعل إذا اشتقت لتناول الحلوى والنشويات.
- كيف تستمر في الحفاظ على حميتك الاستمرارية التي سوف تصبح بالفعل طبيعتك الثانية.
- كيف تتبع خطة (مرحلة) الاستمرارية مدى الحياة.
- كيف يمكن أن تخرق قواعد الحمية وتظل تحياً.
- كيف تستخدم الدهون الغذائية وتحسن من صحتك.
- كيف يمكنك أن تتحكم في وتعود إلى وزنك المثالي إذا زاد وزنك في وقت ما.
- كيف يمكنك ألا تزيد عن خمسة أرطال فوق وزنك المثالي.

ربما تكون هذه هي الحمية المناسبة لك

هذا هو برنامجي الطموح الذي انتهيت توأ من إعداده، وقد اتسعت عيناى. ومرت بى لحظات خيالية كنت أرغب فيها تقريباً أن أقول إنه من الصعوبة بمكان أن تتبع هذا البرنامج وأنه يجب عليك استدعاء كل مخزونك من الطاقة لتتشجع حتى تستطيع أن تمضى قدماً فيه. ولكن الحقيقة هى أنني لا أستطيع الادعاء بأى شيء بطولى، إن البرنامج -يا للمفاجأة- يسير وبسيط وسوف يؤدي إلى تغيير حياتك.

لقد قضيت زيادة عن ثلاثين عاماً في خط المواجهة مع الأشخاص الذين لم يحبوا أبداً ما فعله بهم وزنهم الزائد سواء كانوا شباباً أو شيوخاً؛ وبعضهم يزيد ١٠ أرطال فقط، وبعض آخر يزيد مائتي رطل على الوزن الطبيعي. لقد رأيت أشخاصاً يجلسون في مكثبي ويأخذون في البكاء بشكل هستيري؛ لقد كانوا مرعوبين من الفشل المتكرر في إنقاص الوزن، ويائسين تماماً من إمكانية مساعدتهم على ذلك. أرجو أن أكون قد استطعت إقناعك بأنك تحمل في يدك الآن الوسيلة التي يمكنها مساعدتك.

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكي-tonات

لك الحق أن تندهش إذا كنت أتحدث عنك، لقد قلت إنه إذا كان لديك مشكلة متعلقة بالوزن، فهناك فرصة أكثر من ٩٠٪ في أنني أستطيع مساعدتك في حلها. هل هذا يقارب حقيقة مشكلة الوزن المتفردة الخاصة بك كشخص له وضع خاص؟ ولكي أساعدك في فهم وضعك وموقفك، فسوف أعرض نموذج المريض بالسمنة الذي يمكنني مساعدته. إنه ليس صعباً. هناك العديد من النماذج المؤكدة لزيادة الوزن بسبب اضطرابات التمثيل الغذائي الحيوي للمواد الكربوهيدراتية (السكرية والنشوية) والتي يمكن اكتشافها في الحال.

هل هذا الوصف ينطبق عليك؟ المجموعة (أ)

- هل وزنك زائد بالرغم من أنك فعلياً لا تتناول الكثير من الطعام؟

- هل تتبع حميات إنقاص الوزن المتداولة (القياسية) ورغم ذلك لم ينقص وزنك بالدرجة المرجوة أو تشعر بأنك مازلت بعيداً عن هدفك؟
- هل لاحظت أن الأشخاص النحفاء يتناولون طعاماً أكثر منك بالتأكيد ويستهلكون سرعات حرارية أكثر منك؟
- هل تتبع نظاماً غذائياً منخفض السعرات يجعلك جائعاً ومنزعجاً؟
- هل تجد أن كميات الطعام التي تتناولها هي أقل ما يمكن واقعياً وأنت لا تشعر بالشبع الجسماني؟
- هل تشعر بالنقص أو عدم الارتياح عندما تتناول وجبة طبيعية؟
- هل تجد أنك عندما تتناول كمية من الطعام وتجد أنها الملائمة لك، فإنك لا تفقد وزناً وربما تزداد وزناً؟
- هل تكرر هذا القول من وقت لآخر "إنني يائس تماماً، لا بد أن المشكلة تكمن في نظام الأيض الخاص بي"؟

أو هل هذا هو الوصف المناسب لك؟

المجموعة (ب)

- هل عندك وساوس غير مفهومة بشأن الطعام؟
- هل لديك عادة الأكل في أثناء الليل؟
- هل عندك ميل لأسلوب تناول الوجبات المتخمة الهائلة؟
- هل لديك الرغبة الجامحة في تناول المواد الكربوهيدراتية مثل الحلوى والجاتوه والخبز؟

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكيتونات . ٤٧

- هل "تنفق" في الأكل طوال اليوم طالما أتيح الطعام لك؟
- هل لديك الرغبة لتناول الطعام ثانية بعد وقت قصير من الإحساس بالشبع؟
- هل تعتبر نفسك من الآكلين بشكل قهري؟ هل سبق وقلت: "إنني أرغب فقط في السيطرة على شهيتي"؟
- هل تعاني أعراضاً خاصة باعتلال الصحة، مثل المذكورة أدناه، تقل أو تتلاشى بمجرد تناولك الطعام؟ هل تعاني:
 - سرعة الانفعال؟
 - خمود غير مفهوم من قوتك وجسدك في أوقات مختلفة من اليوم وغالباً ما تكون هناك نوبات مفاجئة من الإرهاق خاصة في أوقات بعد الظهر؟
 - تأرجح المزاج؟
 - صعوبة في التركيز؟
 - صعوبات في النوم؟ هناك حاجة غالباً لكميات كافية من النوم وأحياناً عادة الاستيقاظ من النوم العميق؟
 - قلق وحزن واكتئاب بدون أسباب مقنعة؟
 - دوام، ارتعاش، أو شعور بدقات القلب (خفقان)؟
 - الشعور بضبابية الأفكار وفقدان لحدة الذهن؟

أو ربما يصفك ما يلي:

المجموعة (ج)

- هل لديك ميل لنوع من الطعام أو الشراب تشعر أنه لا يمكنك العيش بدونه؟

- هل يمكنك رفض وجبة فاخرة لتحصل على طعامك المفضل؟
- هل هناك طعام أو شراب من نوع خاص يجعلك تشعر بالتحسن بمجرد الحصول عليه؟
- هل فكرت بتلك الطريقة من قبل "إنني أتساءل إن كنت قد أدمنت هذا النوع من الطعام أو الشراب"؟
- هل تشعر بتلك الطريقة المذكورة أعلاه تجاه مجموعة ما من الأطعمة؟ (الحلوى، المشروبات الخفيفة، منتجات الألبان، الحبوب... إلخ)

تحليل النتائج

والآن دعنا نرَ ماذا سنفعل بهذه المعلومات، أولاً أعتقد أنه من الصعب العثور على شخص بدين لدرجة ملحوظة ويستطيع الإجابة بـ (لا) على ما سبق. إذا كانت إجابتك بـ (نعم)، فإن هذا الكتاب موضوع لك، وأعتقد أنه من المحتمل أن لدي الحل لمشكلتك.

إذا كانت معظم إجاباتك بـ "نعم" في المجموعة (أ)، فإن لديك مشكلة في الأيض (التمثيل الغذائي الحيوي)؛ تبدو إما في "أ" عدم المقدرة النسبية على إنقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن المخفض الذي وصلت إليه، وإما في "ب" الجوع أو عدم المقدرة على تحقيق الشبع والحفاظ عليه.

إذا كانت معظم إجاباتك بـ "نعم" بالنسبة للمجموعة (ب)، فمن المحتمل أنك تعاني عدم المقدرة على تحمل الجلوكوز وهي الحالة المعروفة باسم نقص مستوى السكر في الدم.

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكيتونات • ٤٩

إذا كانت معظم إجاباتك بـ "نعم" بخصوص المجموعة (ج)، فمن المحتمل أن لديك نوعاً من الإدمان لنوع معين من الطعام أو الشراب الذي أشرت إليه. هناك مصطلحات أخرى لهذه الظاهرة هي "الحساسية للطعام" أو الاصطلاح الأكثر دقة "عدم احتمالية الطعام الفردية".

إذا كنت من المجموعة المستجيبة (ج)، وكان الطعام أو الشراب الذي حددته يحتوي على أحد الكربوهيدرات، فإنك تعاني إدمان الكربوهيدرات، وسوف يمدك هذا الكتاب بحلول كثيرة أكثرها يمكنك التفكير فيه.

هذه المجموعات الثلاث هي وجوه متعددة لنفس المشكلة

المجموعة (أ) أو (ب) - ومعظم المجموعة (ج) أيضاً - تعاني خلافاً هو المسئول الرئيسي عن كل ما يعانونه من مشاكل تقريباً، وهو ما يسمى فرط إفراز الإنسولين.

قبل أن أشرح أهمية فرط إفراز الإنسولين والأخبار الطيبة عن كيفية التغلب على ذلك باستخدام حميتي الغذائية، فإنني أود أن نتكلم عن دلالة الطعام.

توقف واسأل نفسك: "ما الذي أفعله أيضاً طوال اليوم أدى إلى هذه التغيرات الحادة والمأساوية في جسمي سوى ابتلاع الطعام؟".

بين لحظات استيقاظك في الصباح وعودتك إلى النوم في المساء تقوم بوضع العديد من الأبطال من المواد العضوية في فمك، ويقوم الجسم بالتعامل معها. ولا تندعش من حقيقة أنك إذا أسأت الاختيار فإنك ستدفع الثمن.

والآن قبل أن أشرح المزيد عن آلية مشاكل الأيض الناتجة، دعنا نشاهد تأثير استهلاك السكريات والكربوهيدرات على الأشخاص الحقيقيين.

الحياة بدون تحكم

سلوك تناول الطعام القهري أو إدمانه سلوك شائع، وبعض الحالات الشديدة منه من الصعب علاجها حتى بنظام حميتي الغذائية أو الحميات الأخرى. بعض المؤلفين في مجال الحميات الغذائية قد تكلم عن إدمان الكربوهيدرات وهذا ليس مصطلحاً خاطئاً.

إن الرجال والسيدات الذين يعشقون التهام كميات هائلة من الأطعمة حتى التخمة غالباً يعيشون من أجل الطعام، وهم في وضعهم هذا يشبهون من يدمنون الكحوليات والمخدرات. ولسوء الحظ يحتاجون لوسيلة تعامل مع مشاكل الأيض لديهم.

من الأمثلة الصارخة جوردون لينجارد وهو مدير إداري تنفيذي من ذوي السلطات. لقد كان مقاسه ٥٣ عندما قدم إليّ، ووزنه ٣٠٦ أرطال، وطوله ٥ أقدام و ١٠ بوصات. تطورت حالة جوردون من الوزن الطبيعي أثناء دراسته بالكلية (عندما كان يشتغل كعامل إنقاذ) إلى السمنة المفرطة في أواخر العشرينات من عمره، وظل وزنه يتزايد حتى وصل إلى ٤٥٠ رطلاً كحد أقصى. إنه لم يكن يعاني اختلالاً في الهرمونات وقد جرب كل شيء من تدبيس المعدة إلى المقيئات، والمليينات وكل أنواع الريجيم (الحمية) من الألف إلى الياء. يبدو أن حالة جوردون كانت غير مفهومة بالنسبة له وبالنسبة لأطبائه، كل ما كان يعرفه هو أن يأكل. كما أن شهيته للطعام

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حماية مولدة للكيتونات • ٥١

لا يمكن وصفها. لقد ذكر لي أنه يخطط باستمرار لوجبه المتخمة القادمة. إن جالونات من الأيس كريم تختفي بسرعة رهيبه في معدة جوردون كما يلتهم أحد مدمني الكربوهيدرات المعتادين قالباً من الحلوى. ولقد كانت السكريات هي الوسواس القهري الرئيسي لجوردون. لقد كان يقول:

"لم تمر علي لحظة لم أرعب فيها في تناول السكريات، وغالباً ما كانت تعتريني حالة من الارتعاش إلى أن أتمكن من وضع بعض السكر في فمي، ولقد كانت الأعراض عضوية بالكامل كما كانت مرعبة حقيقة. بالنسبة لي لم يكن هناك شيء آخر في حياتي سوى الطعام. لقد كنت أقود السيارة حوالي ساعة من مكثي إلى منزلي، وقد عرفت كل مطعم وكل حافلة طعام وكل ماكينة حلوى وكل مكان لبيع المشروبات الخفيفة على طول الطريق".

إنني أؤمن أنك قد اعتبرت هذه الحالة نفسية بالكامل وأنت مخطئ في هذا.

لقد كان جوردون لينجرد حالة خاصة ولبرهة معينة اعتقدت أن علاجه غير مضمون. في هذه الحالة كان استخدام بعض المغذيات الحيوية التي ناقشتها في الفصل الحادي والعشرين، هو الجزء المهم من العلاج، ولكن ما أود أن تدركه هو أن حالة جوردون كانت مثلاً صارخاً فقط للمشاكل التي يعانيها مفرطو السمنة، لقد كانت مشاكله أساساً مرتبطة بعمليات الأيض المضطربة ولكنها قابلة للحل والعلاج من الناحية الأيضية. واليوم وصل جوردون إلى وزنه الطبيعي تقريباً لأول مرة في الثلاثين سنة الأخيرة ولم يعد يشعر بالرغبة الرهيبة في تناول السكر.

لقد تكرر فشل جوردون المتتابع مع أنظمة الحمية ذات الدهون المخفضة والسرعات القليلة، ولم لا؟ إن مشكلته تكمن في استجابته الأيضية للكربوهيدرات، ولكي تحل هذه المشكلة الصعبة بأن تقلل السرعات الحرارية بدون تقليل للكربوهيدرات يشبه المشي داخل الأمواج المتكسرة على الشاطئ مع الرغبة الجامحة في العودة إلى المحيط ثانية.

ربما التقطت هذا الكتاب لوجود إحساس داخلي لديك بأنك من الآكلين القهريين (تحت تأثير دافع لا يقاوم). أياً كانت الاحتمالات، فإنك مدمن للكربوهيدرات. كم عدد الذين يقومون بالتهام شرائح اللحم البقري الذين مروا عليك؟ ليس كثيراً جداً، أليس كذلك؟ دعني أخبرك أنه من النادر أن ترى مدمناً للبروتينات.

الرغبة الملحة في تناول الحلوى تكون مؤشراً

يبدأ العديد من الناس حياتهم وهم صغار بتناول ما يسمى بالغذاء "المتوازن". ولكن في مراحل نموهم المختلفة يتحول غذاؤهم تدريجياً إلى الأنواع الأقل توازناً حينما يصبحون بالغين. لم يكن الطعام يمثل لهم هذه الأهمية التي يمثلها الآن. ولذلك يبدؤون النظر إلى خط الخصر ومحيط أجسامهم، ثم ينظرون إلى ما يأكلون وبالتالي يدركون أنهم يعانون مشكلة ويلاحظون عادة أن تذوقهم للطعام له اتجاه خاص.

لقد أصبحت الكربوهيدرات تشكل لهم أهم ما يتناولونه من طعام؛ الخبز، والمعجنات، والمخبوزات، والحلوى، والمكرونه، والفسار، وغيرها. إن الرغبة الجارفة في تناول الطعام تصبح مميزة

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكيتونات • ٥٣

لديهم بشكل غير منطقي. هل سبق أن تناولت وجبة ثقيلة وبعدها بقليل شعرت برغبة في تناول بعض الحلوى؟ هذه علامة، كما أن التعب بعد الوجبات مؤشر على أن هناك خللاً في أيض الكربوهيدرات.

وليست المشكلة الآن أنك تأكل دون أن تكون جائعاً، ولكن المشكلة أنك تبدو وكأنك جائع باستمرار. وحتى عند تناولك للكربوهيدرات التي ترغبها، فإنك تشعر بتحسن مؤقت فقط. إن موقفك هذا بالضبط عكس وضعك عند اتباعك حمية أتكنز. حيث ستجد أن شهيتك للطعام قد تناقصت ولكن رضائك عن الطعام الذي تتناوله يزداد.

هل تشعر كأنك تتناول الطعام مقهوراً؟

كثير من مدمني الكربوهيدرات يندر أن يمروا أمام الثلاجة بدون فتحها تماماً مثل بيت سامبراس الذي يندر أن يترك رمية لكرة التنس تمر فوق رأسه دون أن يعاجلها بضربة ساحقة ماحقة.

لقد سمعت الكثير منهم يقول: "إنه أمر لا يقاوم، دكتور أتكنز إنني مجرد عبد للطعام، كيف يمكنك أن تساعدني؟".

إنني أقول: "جميل؛ إن رغباتك القهرية في تناول الطعام أمور لا تزعجني وقریباً لن تزعجك أنت أيضاً. عندما تمر أمام الثلاجة، افتحها وتناول بعضاً من سلطة الدجاج أو شرائح من المشويات. إذا أكلت بالطريقة التي أطلبها منك، فستجد أن الطعام لا يزال لذيذاً ولكن الرغبة القهرية قد زالت".

انظر إلى الرغبة القهرية لتناول الطعام مكرهاً ليست بسبب خلل في شخصيتك، إنه اضطراب كيميائي يسمى فرط إفراز الإنسولين وقد أصبت به لأنك تأكل بنفس الطريقة غير الصحية التي يأكل بها معظم الناس الذين ينتمون لثقافتنا.

النمط الغذائي الذي يؤدي لذلك

هناك تشابه ملحوظ في نوعيات الأطعمة التي يتم تناولها في كل البلاد الحديثة المتقدمة في العالم، ولذلك سأكتفي الآن بذكر الإحصائيات التي أجريت في الولايات المتحدة. بمجرد أن تدرك ما هو الغذاء (أو النمط الغذائي) الصحي السليم ستشعر بالصدمة كما شعرت أنا.

الأول والأسوأ هو السكر، دعني أخبرك بنبذة بسيطة عنه. منذ مائتي عام، كان متوسط استهلاك الفرد منه أقل من عشرة أرطال سكر في السنة، ومنذ حوالي مائة عام بدأت العواصف تهب. عام ١٨٩٠ اجتاح الأمة جنون شرب الكولا، والذي يعني أننا إذا شعرنا بالعطش واشتهيينا الماء فإننا نتناول السكر أيضاً. والنتيجة الفعلية هي أن تناولنا للسكر، والذي كان حوالي ١٢ رطلاً في العام في ١٨٢٨ زاد عشرة أضعاف في عام ١٩٢٨.

إن آخر إحصائيات وزارة الزراعة تبين أن الأمريكي المتوسط يستهلك ١١٨ رطلاً من المحليات (السكريات) الحرارية في عام ١٩٧٥. (وخاصة من السكر المكرر وشراب الذرة ذي المحتوى المرتفع من سكر الفاكهة) و ١٥٢ رطلاً عام ١٩٩٦. وهذا يعني أن السكر وشراب الذرة فقط يمثلان حجر الأساس في غذاء الأمريكي المتوسط.

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكيتونات . ٥٥

وهذه الإحصائيات تترجم إلى ١٩٠ جراماً من السكر (وشراب الذرة) يتم استهلاكها يومياً. قارن ذلك مع ٣٠٠ جرام من الكربوهيدرات تتوقع منا الحكومة أن نتناولها كل يوم. إن السكر يمثل الآن فوق ٦٠٪ من الكربوهيدرات الكلية. ليس للسكريات قيمة غذائية بل إنها تسبب ضرراً مباشراً على الصحة. وبالرغم من المحاولات المستميتة للدفاع عنها، فإن هناك المئات من الدراسات التي تبين بجلاء مدى التأثير القاتل للسكريات؟ إنني لا أريد أن أخوض في ذلك الآن، لأنني أود أن تعرف شيئاً عن فرط إفراز الإنسولين في الفصل القادم، والسكريات تحتاج كتاباً كاملاً.

ولكنني أرغب في أن تتذكر ما يتكون منه الغذاء الغربي الحديث، وخاصة في أمريكا. تذكر أيضاً أنه إذا لم تتناول السكر مباشرة، فسوف تجده مضافاً لآلاف من الأطعمة المختلفة والمشروبات قبل أن يصل إلى مائدتك. وفي معظم الأحيان، فإن أصناف الطعام التي لا نجدها محلاة بدرجة كافية نشمخ بأنفنا بعيداً عنها. إن السكر هو الصديق الوفي لصناعة الغذاء الأمريكية، ويبدو أنه الصديق أيضاً لبعض المنظمات الطبية ذات المستوى الرفيع. مثال لذلك بعض من الأغذية النشوية المحلاة بالسكر (حوالي نصف السعرات الحرارية فيها من السكر) مثل الأسماء التالية فروت لوب، بوب تارت، تحمل علامة القلب، وهو الشعار المميز لجمعية القلب الأمريكية، وإذا سمحت لنفسك أن تتابع الكميات الرهيبة من المطبوعات المضادة للسمنة في شكل تثقيف غذائي أثناء السنوات العشر الأخيرة، فربما تنسى تقريباً ما تعج به الرفوف في محال البقالة الكبرى.

دعني أؤكد لك أن تناول الطيور واللحوم والأسماك ليس ضاراً بالصحة؛ إنه ما كان يأكله البشر الأوائل منذ ملايين السنين.

انظر إلى الطريقة التي كان يأكل بها الناس في القرن التاسع عشر، لقد كانوا أحراراً في تناول الزبد أو الدهن الحيواني، لقد كانوا يأكلون لحوم البقر وغيره مع ما يشاءون من البيض، ونادراً ما كان يموت أحد بالسكتة القلبية. إن انسداد الشرايين التاجية، والنوبات القلبية وصفت للمرة الأولى في الجريدة الطبية عام ١٩١٢، وقد ذكر د. بول دودلي وايت والذي كان طبيب القلب الشخصي للرئيس أيزنهاور أنه لم ير أول حالة مصابة بنوبة قلبية إلا بعد اجتيازه تدريب الدراسات العليا عام ١٩٢٠. إذا أردت حقيقة أكثر جلاءً فتأمل التالي: إن الرجل الفرنسي في القرن العشرين الذي يتناول الزبد، والجبن، والفطائر المحشوة بكبد الأوز، لديه معدلات من أمراض القلب تقل ٦٠٪ عن مثيله الأمريكي. (كذلك المرأة الفرنسية لديها أقل معدلات من أمراض القلب في العالم الغربي).

إذن ما الذي سبب انتشار الأمراض الانحلالية؟ الشيء الوحيد الذي أسأل عنه هو هل لاحظت كيف تغيرت نوعية غذائنا في القرن الأخير. لم تكن الكولا التي أطلقت عام ١٨٩٠ هي السبب وحدها، فلكي يزداد الأمر سوءاً، ظهرت الآلات التي تحول القمح إلى دقيق أبيض شبه خال من المغذيات في الوقت نفسه. وبمجرد وضع الدقيق الأبيض مع السكر أو الملح، نحصل على ثقافة الغذاء التافه لأمريكا والعديد من الدول المتقدمة الأخرى ولكن ليست كلها.

دعنا نلق نظرة ثانية على المواطن الفرنسي، الغارقة أسنانه في الفطائر المحشوة بكبد الأوز، وكما يعرف أي شخص ذهب إلى فرنسا

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكيتونات • ٥٧

أو يشاهد برنامج ٦٠ دقيقة، فإن الفرنسيين أقل شعوب العالم المتحضر تأثراً بالسمنة والأمراض القلبية. رغم احتواء طعامهم على نسبة عالية من الدهون (إنهم يتناولون كميات متقاربة من السمك واللحم مثل الأمريكيان، وأربعة أضعافهم من الزبد وضعفين من الجبن عن الأمريكيان).

ماذا تعني كل هذه الحقائق؟

هل في استطاعتنا عمل شيء أمام الحقيقة التي تقول: إن الأمريكيان يستهلكون من السكر خمسة أضعاف ونصف ما يستهلكه الفرنسيون؟

في الفترة الحرجة من عام ١٩١٠ إلى عام ١٩٧٠ حيث تفاقمت أمراض القلب التاجية من مجرد مشكلة محددة لم يتم التعرف عليها بعد إلى قاتلة لأكثر من نصف عددنا، هذا هو ما حدث لنوعية الغذاء الذي نتناوله حيث تناقص الدهن الحيواني والزبد المستهلك بشكل ملحوظ، بينما لم يتغير ما نتناوله من كوليسترول، ولكن زاد ما نتناوله من كربوهيدرات مكررة (أساساً السكريات، وشراب الذرة، والدقيق الأبيض) بنسبة ٦٠٪.

ومازلنا نعرف أن الدهون هي مصدر كل الأمراض، أليس كذلك؟

لاحظ عمليات الأيض

السكر كما ترى ينشط عمليات حيوية أيضاً معينة ضارة لكل من صحتك ومحيط خصرك. السكر هو سم أبيض.

بالطبع يمكنك تجاهل هذه الحقيقة وتستمر في محاولة تخفيض وزنك عن طريق حساب السعرات الحرارية وتناول قطع من هذه

وعدة جرامات من تلك. وبالتالي فإنك توجه نفسك إلى كمية الطعام وليس إلى نوعية الطعام. أليس ذلك ما توجهك إليه أنظمة الحمية التي تتبعها؟

لكنني أريد القول إن احتمال إنقاصك لوزنك بشكل دائم عن طريق التحكم في السرعات الحرارية لا يذكر.

ولكنك خمنت ذلك من قبل. إن الفطرة السليمة تقول إنه حين يجرب عدد كبير من الناس نفس الفكرة لحل نفس المشكلة ثم يفشلون جميعاً، فإن هناك شيئاً ما خطأ في هذا الحل، ربما جربت الحمية منخفضة السرعات. ومتأكد من أنك قد رأيت آخرين يتبعونها، وبعد البداية المبشرة، انتهوا بالفشل الذريع، وأعتقد أنه ليس من الحكمة الاستمرار في الخطأ كالذي يدق الحائط برأسه!

ميلسا جاكسون ٣٥ سنة إدارية بالتأمينات حضرت إليّ وهي تزن ٢٢٣ رطلاً وطولها خمس أقدام وأربع بوصات. لقد جربت كل أنواع الحميات التي قرأت عنها أو اقترحها عليها أي شخص منذ كانت في السادسة عشر من عمرها. فقد كانت تعتبر سمينة منذ طفولتها. إن الموقف جعلها تشعر باليأس والقهر ليس فقط لأن تراكم الدهون في جسمها يتعارض مع أسلوب حياتها، ولكن أيضاً لأنها لم تكن تستطيع التعامل مع سميتها. جربت حبوب إنقاص الوزن وحمية البروتين السائل. بمرور الوقت عندما وصلت للثلاثينات من عمرها اعتادت أن يقال لها بعد كل محاولة تستغرق شهوراً وتحارب فيها بيأس "لقد استقر وزنك عند ٢٠٠ رطلاً".

وتقول ميلسا: إن الموقف خارج نطاق سيطرتي وبسبب ذلك كرهت نفسي، لقد وصلت إلى النقطة التي أشعر عندها بالجوع طوال

هل أنت منهم؟ ثلاثة أنواع من البشر تحتاج حمية مولدة للكيتونات • ٥٩

اليوم مع الحمية ذات المحتوى المنخفض من الدهون أو قليلة السرعات الحرارية، وفي النهاية كل ما أفقده رطلان في الشهر لقد قمت فعلاً بتجويد نفسي حتى درجة الإغماء وبعد أربعة إلى خمسة أيام من عدم تناول الطعام أجد أن كل ما فقدته لا يتجاوز نصف رطل."

لقد داومت ميلسا جاكسون على حمية أتكنز وفقدت ٧٧ رطلاً من وزنها في العام بدون جوع. كانت طوال حياتها تحب دائماً وتشعر برغبة جارفة لتناول الكيك والحلوى والصودا والمعجنات ولكنها كفت عن تناولها مع السماح لها بتناول أي شيء آخر ترغبه. بعد الأسابيع القليلة الأولى لم تعد تفتقد ما كانت تحبه من قبل. لقد حصلت على المزيد من الطاقة، احتاجت ساعات نوم أقل، انخفض مستوى الكوليسترول لديها، كما أن نسبة البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (HDL) إلى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) قد ازدادت وهي علامة صحية طيبة. ولقد كانت معتادة على ارتداء مقاس ٢٠ في الثياب، ولكنها ترتدي الآن مقاس ٨ أو ١٠.

إذا كان كل ذلك لا يزال غامضاً بالنسبة لك، فإن كل ما أستطيع قوله لك: استمر في القراءة.

لقد تكلمت عن مجموعة كبيرة من مجموعات السمنة والتي اتفقنا على تسميتها بالمجموعة (أ) وهي مجموعة تتعلق بمشاكل الأيض، دعنا نعرف المزيد عنها.

الإنسولين؛ الهرمون الذي يجعلك بديناً

سوف أتكلم معك عن الهرمون الذي طالما سمعت عنه الإنسولين. بالرغم من ذلك، فإن هذا الفصل سوف يغطي بعض النقاط الفنية، التي أعتقد أنك سوف تقرؤها بعناية؛ لأن معظم أسئلتك ستجد إجاباتها هنا.

كل شخص تقريباً قد سمع عن الإنسولين لأنه يعالج مجموعة معينة من مرضى السكر ليساعدهم في الحفاظ على مستوى السكر في الدم قريباً من الطبيعي. إن هرمون الإنسولين يعد واحداً من أقوى المواد الفعالة التي يستخدمها الجسم للتحكم في استخدام وتوزيع وتخزين الطاقة.

إن جسمك عبارة عن آلة للطاقة ليس لديها فرصة لالتقاط أنفاسها فهي نشطة أيضاً على الدوام، كما أنها تؤدي عملياتها الحيوية أساساً عن طريق استخدام الجلوكوز (الشكل الأساسي للسكر في الدم).

إن هذه الآلة يجب أن تحصل على الجلوكوز، وحتى في ظروف الصيام أو التجويع فإنها تستمر في الحصول عليه طالما هناك أي شيء في الجسم يمكن تحويله إلى جلوكوز. ولذلك حتى في حالات

الصيام الكامل والطويل، فإن الجسم يمكنه الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم قريباً جداً من المستوى الطبيعي. كقاعدة عامة، بالطبع، يحصل الجسم على إمداداته الرئيسية من الطاقة عن طريق الطعام.

وجبة تتناولها

لقد حان موعد الوجبة الرئيسية. لقد جلست على المائدة وتناولت طعامك المكون من ثلاثة أقسام. ماذا يفعل جسمك؟ بين المضع والإخراج يقوم الجسم بامتصاص بعض المواد من الطعام عبر سطح الأمعاء الدقيقة غالباً. في هذه اللحظة يكون الطعام قد دخل إلى جسمك للاستخدام فعلاً.

يقوم الجسم بامتصاص السكريات البسيطة من بين الكربوهيدرات التي نتناولها، كل منها أياً كان يتحول بسهولة وسرعة إلى جلوكوز، بينما يمتص الجليسرول والأحماض الدهنية من الدهون، ويقوم بامتصاص الأحماض الأمينية من البروتينات حيث إنها هي وحدات بناء الجسم.

واضح أنه عند تناولك كميات كبيرة من الكربوهيدرات، فسوف ينتج الكثير من الجلوكوز في الدم. جميل أليس كذلك؟ هل هذه الطاقة تدور داخل جسمك. تناول السكر والنشويات والفواكه، وسوف تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، أليس كذلك؟

إذا كنت تحب الحلوى، فربما تقول لنفسك: "هذا عظيم؛ كلما تناولت المزيد، أصبحت قوياً".

توقف. غلطة فظيعة، إنك تدرك أن تصميم جسمك قد تم في عصور ما قبل إنسان الكهوف حيث لم تكن هناك أصابع حلوى. إن مقدرة الجسم على التعامل مع الأغذية التي لم يتم تكريرها كما هي في الطبيعة كافية تماماً. إن مقدرته على التعامل مع السكريات البسيطة المنتجة للطاقة السريعة تبدو ضعيفة، وهو سبب حقيقي يجعلنا ندرك لماذا أدت بنا تغذية القرن العشرين إلى المشاكل والاضطرابات الصحية.

إذا لم تكن قد أدركت ذلك بعد، فدعنا نلق نظرة على فعالية الهرمونات المنظمة للطاقة، ومنها الإنسولين عندما تتناول الطعام.

عندما يرتفع مستوى سكر الدم

إذا ارتفع مستوى السكر في الدم بحدة، كما يحدث حالما تتناول الكربوهيدرات، فإن جسمك يتخذ قراراً سريعاً. كم مقدار الطاقة الخام التي سوف يستخدمها الجسم للاحتياجات العاجلة وكم منها سوف يخزن للاحتياجات المستقبلية.

إن الأداة الذي تتخذ هذا القرار هي الإنسولين؛ لأنه الذي يحكم عملية استخدام سكر الدم.

يصنع الإنسولين في جزء من البنكرياس يسمى جزر لانجرهانز. وعندما يرتفع مستوى السكر في الدم يزداد بالتالي مستوى الإنسولين ويقوم بتحويل جزء من ذلك الجلوكوز إلى نشا حيواني (جليكوجين) يخزن في الكبد والعضلات لوقت الحاجة. فإذا امتلأت كل مناطق تخزين الجليكوجين ولا يزال الجلوكوز في الدم أكثر من حاجة الجسم، يقوم الإنسولين بتحويل الفائض إلى مواد دهنية تسمى

الجلسريدات الثلاثية حيث نعملها في أجسامنا باعتبارها المكونات الكيميائية الرئيسية للأنسجة الدهنية، وهي الأنسجة التي تجعلك تقرأ هذا الكتاب من أجل التخلص منها. وهذا ما أدى إلى تسمية الإنسولين باسم الهرمون الذي ينتج الدهون.

الإنسولين عامل شديد الفعالية، وإذا لم يكن كذلك، فإن الجسم لا يمكنه استخدام الجلوكوز وهو المصدر الرئيسي للطاقة فتزداد مستويات سكر الدم بينما يبحث الجسم عن مصادر أخرى للطاقة ويبدأ أولاً بالدهون المخزنة ثم أنسجة العضلات نفسها. هذا ما يحدث في أحد أنواع مرض السكر حيث لا يوجد إنسولين. من ناحية أخرى، نفترض أن الإنسولين شديد الفعالية أو بكميات كبيرة. إنه سوف يعمل بكفاءة عالية مما لا يترك إلا القليل من الجلوكوز في الدم غير كافٍ لإمداد المخ بالطاقة فيحاول الجسم أن يضبط الموضوع بأن يطلق هرمونات تنظيمية مضادة للإنسولين، ومن أهمها الجلوكاجون وهرمونات القشرة الكظرية (الكورتيكويدات الكظرية) والأدرينالين لترفع مستوى الجلوكوز في الدم، ولكن جرعة قوية من الإنسولين يمكنها التغلب عليها جميعاً. لحسن الحظ بالنسبة لمعظمنا، فإن هذا التوازن في مستوى الجلوكوز يحدث تلقائياً بدون أن نشعر ليظل مستوى الجلوكوز في حيز ضيق طبيعي لا يتعداه بين ٦٥ إلى ١١٠ مج/١٠٠ سنتيمتر مكعب من الدم.

فرط إفراز الإنسولين

من السهل ملاحظة العلاقة التي تربط بين نوعيات الطعام التي نتناولها وكمية الإنسولين في تيار الدم. إن المواد الكربوهيدراتية

وخاصة السكريات البسيطة مثل السكر والعسل واللبن والفواكه والتي تحتوي على الجلوكوز والكربوهيدرات المكررة (أو النشويات) مثل الدقيق والأرز الأبيض ونشا البطاطس والتي تمتص بسهولة خلال القناة الهضمية وتتحول بسرعة إلى جلوكوز تحتاج للكثير من الإنسولين. ومن ناحية أخرى فإن الأطعمة التي تحتوي على البروتينات والدهون لا تؤدي إلى تغيير يذكر في مستوى الإنسولين. (يحتاج البروتين لبعض الإنسولين؛ في حين لا تحتاج الدهون إليه).

وعندما يزداد وزن الشخص السمين فإن مشكلة الإنسولين تتفاقم أيضاً. أكدت العديد من الدراسات أن الأشخاص البدناء (ومرضى السكر) من الأنواع غير المستجيبة لمفعول الإنسولين. وهذا ما أدى إلى نشوء اصطلاح "مقاومة الإنسولين" *Insulin resistance*. إن الكربوهيدرات تحفز إطلاق كميات كبيرة من الهرمون ولكن الجسم لا يكون قادراً على الاستجابة له بشكل فعال. وتكون النتيجة إفراز المزيد من الإنسولين، وبالتالي يتلازم الوزن الزائد مع مستوى الإنسولين المرتفع غالباً *Hyperinsulinism*. ويبدو أن ما يحدث هو أن مستقبلات الإنسولين على أسطح خلايا الجسم تصاب بالانسداد بعد أداء وظيفتها المرهقة، مما يؤدي إلى منع الإنسولين من تنبيه نقل الجلوكوز إلى داخل الخلايا للاستخدام في الطاقة وهذا أحد الأسباب التي تفسر سبب تعب الشخص السمين غالبية الوقت. ولأن الإنسولين غير فعال في تحويل الجلوكوز إلى مصدر للطاقة، فإن المزيد والمزيد من الجلوكوز يتحول إلى دهون مخزنة. إنك ترغب في أن تكون نحيفاً ولكن جسمك في الحقيقة قد أصبح آلة لإنتاج الدهون (لكي نزيد موضوع "العربة قبل الحصان" ارتباكاً إلى حد ما، يجب

أن نذكر أن الدراسات بينت تجريبياً أن المستويات المرتفعة من الإنسولين هي التي تخلق بنفسها المقاومة للإنسولين. وهذا يعني أن مستويات الإنسولين المرتفعة يمكن أن تكون سبباً في الدائرة المفرغة الكاملة التي تضم: الكربوهيدرات-الإنسولين-مقاومة الإنسولين).

إن النظام الهرموني في الجسم الآن أصبح في حالة يأس كامل فالإنسولين-الهرمون الذي ينتج الدهون- يفرز الآن طوال الوقت ليتعامل مع مستويات السكر المرتفعة في الدم ولكنه يؤدي عمله بكفاءة أقل فأقل. وبمرور الوقت، حتى مستقبلات الإنسولين التي تقوم بتحويل الجلوكوز إلى دهون تبدأ في التعرض للتلف؛ هذه الحالة تسبق حدوث مرض السكر. وفي الحالات الشديدة فإن البنكرياس نفسه يكون قد استنفد طاقته بسبب المجهود الهائل الذي يبذله لإنتاج المزيد من الإنسولين، كما تتحول حالات مرض السكر ذوات الإنسولين المرتفع إلى النوع المعتمد على الإنسولين. إذا كان مستوى الإنسولين يعتبر مرتفعاً بشكل أو بآخر وبصفة دائمة كما أن هناك مقاومة لفعالية الإنسولين، فهذا هو ما يسمى بفرط إفراز الإنسولين.

هل الإصابة بمرض السكر هي الخطوة التالية؟

إن الخطوة القادمة بلا شك في هذه العملية المأساوية هي الإصابة بمرض السكر، وهو المرض الذي ينتشر كالوباء بين البدناء.

في هذه الظروف فإن أول علامة لمرض السكر هي أن الشخص السمين الذي لم يكن قادراً على إنقاص وزنه، يبدأ وزنه في التناقص بشكل غير مفهوم، وهذا لأن سكر الدم لم يعد يتحول إلى طاقة

أو حتى دهون مختزنة، إن الإنسولين وهو الهرمون المسئول عن تصنيع الدهون قد تناقص أو قلت فعاليته.

مرض السكر مرض خطير، ليس فقط لأنه يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية، ولكن لأن له تأثيراً سيئاً على المدى الطويل على العينين والكليتين والجهاز العصبي والجلد.

المزيد من مشاكل الإنسولين

ليس كل شخص سمين يصاب فعلاً بمرض السكر، ولكن باعتباره من الأشخاص الذين لديهم فرط إفراز الإنسولين، فإن وضعه يجعله في مرحلة ما قبل مرض السكر وبالتالي يكون معرضاً لأخطار أكثر من مرض السكر نفسه، فأولئك الذين كانت استجابتهم بنعم بخصوص المجموعة (ب) يجب أن يلاحظوا أنفسهم.

أول شيء والملاحظ دائماً نوبات مستمرة من التعب اليومي والتي لا يستطيع الشخص السمين أن يفعل شيئاً حيالها، ثم الجوع والارتعاش والاكنتاب والقلق بالإضافة إلى ضعف الكفاءة الذهنية.

إن الشخص السمين ليس مرهقاً بسبب عدم حصول خلايا جسمه على كفايتها من الطاقة فحسب، ولكن لتذبذب مستوى الجلوكوز في دمه صعوداً وهبوطاً على مدار اليوم، إنهم ضحايا هبوط مستوى الجلوكوز، وهي النتيجة البشعة لاستهلاك الكثير من السكريات.

وطالما وصل الشخص إلى مرحلة اضطراب الأيض بسبب الكربوهيدرات، فإن هبوط مستوى السكر في الدم يصبح أكثر وضوحاً، مجرد لمسة من الجلوكوز سوف تؤدي إلى صب الإنسولين في تيار الدم مما يؤدي إلى هبوط مستوى سكر الدم إلى حد منخفض

غير مقبول. إذا كنت تنتمي للمجموعة (ب)، فإنك تعاني الإرهاق والتوتر والجوع. إن نوبة منتصف النهار التي تحدث نتيجة استهلاك الجلوكوز تجعلك بالطبع جائعاً، فتتناول المزيد وتستمر كل العملية المحزنة، إنك تدرك الآن أن الإفراط في تناول الأطعمة الذي كنت تعتبره مشكلة نفسية أو سلوكاً قهرياً هو في الحقيقة عبارة عن مشكلة في نظام الأيض يحفزها الجلوكوز ولذلك فلا تشعر بالذنب. هناك الكثير الذي يمكن قوله عن هبوط مستوى السكر في الدم وسوف أفعل ذلك في الفصل الحادي عشر، حيث سأعرضه كواحد من فروع ذلك الوباء الحديث المنتشر؛ الذي أسميه الاضطرابات المتعلقة بمرض السكر.

الاضطرابات المرتبطة بمرض السكر

يصف الكثيرون من الباحثين الأكاديميين النوع الثاني من مرض السكر بأنه يتكون من خمس مراحل، ثلاث منها يمكن اكتشافها قبل الوصول لمرحلة المرض الفعلي الذي يشخص بارتفاع مستوى سكر الدم في الصباح.

المراحل الخمس لمرض السكر

- المرحلة ١: مقاومة الإنسولين (IR) فقط.
- المرحلة ٢: IR + فرط إفراز الإنسولين (HI).
- المرحلة ٣: IR + HI + انحراف في اختبار تحمل الجلوكوز.
- المرحلة ٤: النوع الثاني من مرض السكر مع ارتفاع مستوى الإنسولين.
- المرحلة ٥: النوع الثاني من مرض السكر مع انخفاض مستوى الإنسولين.

إنني أعتبر أي شخص في أي من هذه المراحل يعاني مما أسميه اضطرابات مرتبطة بمرض السكر. ونظراً لأن ٩٠٪ من هؤلاء الناس يطلقون إنسولين زائداً عن الحد بشكل غير طبيعي بعد وجبات من الكربوهيدرات (المراحل ٢، ٣، ٤) مما يجعل الاضطرابات المرتبطة بمرض السكر أكثر خطورة على الصحة من مرض السكر نفسه. أذكر هنا بعض الأسباب الأخرى التي تبين لماذا يؤدي ارتفاع مستوى الإنسولين إلى مشكلات كبيرة تضر بالصحة.

• يزيد الإنسولين من احتجاز الماء والأملاح بالجسم مما يؤدي

إلى ارتفاع ضغط الدم واستمرار الوزن الزائد.

• تتفاقم حالات ارتفاع ضغط الدم بسبب الإنسولين؛ لأنه يزيد

من استجابة الشرايين لتأثير الأدرينالين.

• يؤثر الإنسولين على إمداد الجسم من الناقلات العصبية ويمكن أن يسبب اضطرابات في النوم.

• يساهم الإنسولين مباشرة في تكوين الرواسب المؤدية إلى تصلب الشرايين (حسب الدراسات العديدة التي أجريت على الحيوانات).

• الإنسولين هو السبب الرئيسي لزيادة معدل الجلوسريدات

الثلاثية في الدم مع انخفاض مستوى البروتينات الدهنية

عالية الكثافة (الكوليسترول الجيد).

• الإنسولين يحفز الكبد على إنتاج المزيد من البروتينات

الدهنية منخفضة الكثافة (الكوليسترول السيئ). والتي ربما

تكون من أهم مكونات الرابطة بين الكوليسترول وأمراض القلب.

ونظراً لأن السمنة وارتفاع مستوى الإنسولين متلازمان، فإن العوامل الثلاثة الأخيرة من المحتمل أن تكون هي الأسباب التي تجعل البدناء في حالة خطر دائم من أمراض القلب.

هذا هو السبب أنك لا تستطيع إنقاص وزنك

تروي الصفحات القليلة الماضية قصة مرعبة ربما يكون عنوانها: "مالك بريء لجسد بشري قد انقلبت ضده هرموناته!". ولكننا نحن الذين نفعل ذلك بأنفسنا، كما تعلم. تذكر أنه لا توجد حضارة في تاريخ العالم تستهلك ولو جزءاً من السكريات التي يستهلكها الناس الآن.

نفترض أنك سمين منذ وقت طويل. تأتي مرحلة خلال تطور مرضك الأيضي، يمكنك فيها أن تفقد الوزن الزائد بشكل واضح، إذا قمت فجأة بالحد من تناول السعرات الحرارية. ولكنك يمكن أن تستعيد هذا الوزن ثانية. ويمكنك التخلص منه لفترة إذا كنت تحتاج ذلك ولكن على حساب جوعك على الأقل.

والآن ربما تكون قد عبرت هذه المرحلة. وفي هذه الحالة تكون مشكلة الإنسولين قد بدأت، إن البنكرياس مواجه باستمرار بسوء تناول الكربوهيدرات البسيطة والمكررة قد أصبح شديد النشاط في إفرازه لدرجة أنه بمجرد لمسة من سكر الدم يقوم البنكرياس بإطلاق فيضان من الإنسولين.

وبسبب هذا المستوى المرتفع من الإنسولين، يصبح الجسم منكباً على اختزان الدهون. ولذلك سوف يدرك أفراد المجموعة المستجيبة (أ) الدور الذي يلعبه الإنسولين الزائد في إعاقة انخفاض الوزن، إما

مباشرة بأن يقلل احتياجاتك من السرعات الحرارية الظاهرة، وإما بشكل غير مباشر بأن يعطيك شعوراً دائماً بالجوع، يمكنك التغلب عليه فقط بمزيد من تناول الطعام.

والآن بما أنك وصلت لهذه المرحلة من الفهم لسبب زيادة الوزن المرتبطة بالأيض، تخيل الشخص البدين وقد ذهب إلى عيادة الطبيب وقيل له "حسناً، إذا كان لديك شيء قليل من الإرادة...". شيء محزن، أليس كذلك؟

لكي تفقد الوزن الزائد، فأنت بحاجة إلى حمية قليلة الكربوهيدرات التي أقدمها لك في هذا الكتاب، وربما تحتاج أيضاً إلى عاملين آخرين من عوامل برنامج د. أتكينز الثلاثي: ممارسة الرياضة والحصول على مكملات مغذية.

كيف يتم ذلك؟

أعتقد أنني قدمت لك الآن تحليلاً شاملاً للأسباب التي تجعل الدهون تصر على البقاء في الجسم. والآن ماذا علينا فعله؟ نحتاج لحركة التفاف حول الإنسولين.

إننا نحتاج الجلوكوز لأغراض الطاقة، ولكن لا يجب علينا الحصول عليه من نظام الحمية. لقد حان الوقت لغلاق صنوبر الإنسولين.

فقدان الوزن؟ إن الإجابة تكمن في الكلمتين الذهبيتين: الكيتوزيس/ليبوليسيس (أي إذابة الدهون).

ذوبان الدهون العظيم؛ سر الحماية المولدة للكي-tonات

طالما أنك كنت سميناً لفترة من الوقت فهذا معناه أنك قد وقعت في شرك اضطراب الأيض، وهو شيء يشبه الصندوق مرتفع الجدران المصنوع أغلبه من مستويات الإنسولين العالية.

ربما تكون قد لاحظت أنك وقعت في الشرك فعلاً. بالتأكيد إن تجربة الحمية تلو الحمية، ثم الفشل فيها جميعاً يؤدي إلى الإحباط. لقد عرفت بالتجربة الشخصية ومن تعليقات الآلاف من مرضاي كم هو شديد الإحكام ذلك الشرك الذي يضغط على نفوسنا بسبب سمته الأيض. إن الكيتوزيس -حمية الكيتوزيس الحميدة BDK التي أتكلم معك بشأنها- ستفتح لك باباً للخروج من المصيدة.

إن لفظ "كيتوزيس" الذي نشير إليه حين نتكلم عن الحمية الحميدة، هو في الحقيقة اختصار للمصطلح كيتوزيس/ليبوليسيس (أي إذابة الدهون)، وأعتقد أنه يكفي اللسان أن ينطق كيتوزيس لنشير به إلى المصطلح ذاته، كما يفسر لماذا تسمى هذه الحمية المسئولة عن الإنجاز الملحوظ في إنقاص الوزن لمستخدميها "الحمية

المولدة للكيتونات“.

إن تعريف الليبوليسيس يشبه حالة السعادة القصوى والتي تلتبس في البوذية عن طريق قتل شهوات النفس (النرفانا) لمستخدمي الحمية وأطباء الحمية. إنها تعني “عملية إذابة الدهون” والآن أليس ذلك ما نرغب في الحصول عليه بالضبط اليوم؟

عندما يتم استخدام الدهون في عمليات التمثيل الغذائي الحيوي (الأضي) فإنها تتحلل إلى جليسرول وأحماض دهنية حرة، وتلك الأخيرة تتحلل بدورها بعد ذلك إلى مركبات مزدوجة تحتوي على ذرتين من الكربون تسمى “الأجسام الكيتونية” تاركة أحماضاً دهنية جديدة أقصر في طول السلسلة الكيميائية بمقدار ذلك الجزء المحتوي على ذرتين من الكربون الذي يدخل من جديد في عمليات الأيض ليستخدم كمصدر للطاقة.

من الواضح أن هذا هو المسار الأضي الوحيد لعملية تحلل الدهون (ليبوليسيس).

وبالتالي ليس هناك تحلل دهني بدون كيتوزيس (أي تكون أجسام كيتونية)، ولا يوجد كيتوزيس بدون تحلل الدهون، إن اللفظين مرتبطين حيويًا ومن المناسب أيضاً أن يرتبطا لغويًا.

كيف تتم هذه العملية في الواقع؟ وهل هناك ضرر منها؟ هناك العديد من عامة الناس وحتى الأطباء الذين يعتقدون ذلك وأن احتراق دهون شخص ما عبارة عن حيلة (لعبة) وتنتهي. لدرجة أن هؤلاء القوم يهزون أكتافهم استهجاناً ويقولون: “إننا متأكدون أن حميتك يا د. أتكنز سوف تؤدي لفقدان البدناء لبعض الوزن ولكن أَلن يستعيدوه ثانية؟”.

الشيء الشيق في الموضوع أن ذلك لا يحدث كثيراً، إن حمية أتكنز الاستمرارية للحفاظ على الوزن بعد إنقاصه، رغم أنها أكثر تساهلاً، فإنها تشبه حمية أتكنز لفقدان الوزن، ومعها لا يحدث استعادة للوزن المفقود إلا قليلاً.

بالنسبة للجزء الخاص من الحمية بفقدان الوزن فيعتبر بسيطاً وفعالاً في الوقت نفسه، إنني لا أرى أي مبرر يجعلني أعرض الحقائق بشكل أقل مما هي عليه في الواقع، إن الكيتوزيس أحد معطيات الحياة القيمة، إنه شيء مبهج وأضراره قليلة. إن الكثير من أنظمة الحمية منخفضة الكربوهيدرات قد استخدمت لسنوات وقد حققت بعض درجات النجاح لبعض الناس. ومع ذلك فالكثير منها لم يؤد لخفض مستوى الكربوهيدرات (أي السكريات والنشويات) لأقل من ٤٠ جرام في اليوم (وهذا ما يسمح به نظام حمية الكيتوزيس الحميدة). وبالنسبة للأشخاص البدناء بسبب خلل الأيض ويجدون صعوبة في إنقاص أوزانهم فإن هذا يؤدي بهم إلى الضعف الشديد.

إن حمية أتكنز الكيتوزية، من ناحية أخرى، هي نوع من الفن في إنقاص الوزن، إنها الطريقة الآمنة والصحية والتي تحقق لك الرفاهية في طريقك لأن تكون رشيقياً في النصف الثاني من حياتك.

فلنذهب إليها

لقد سمعتني أقول إنه يمكنك إحراق الدهون في جسمك. كيف يتم ذلك عن طريق الكيتوزيس/ليبوليسيس (أي إطلاق الأجسام الكيتونية مع إذابة الدهون)؟

إن كونك في حالة الكيتوزيس يعني أنك تقوم بحرق مخزون الدهون. لديك لتستخدمها كمصدر للطاقة التي يحتاجها الجسم. عندما يطلق جسمك أجساماً كيتونية (كيتونات)، ويحدث ذلك مع هواء الزفير وفي البول، فهذا إثبات كيميائي على أنك تستهلك دهون جسمك المخترنة. والأكثر من ذلك لمزيد من التأكيد: عندما يتبع شخص حمية مأمونة منخفضة الكربوهيدرات مثل حميتي ويطلق الكيتونات، حينئذ يكون في حالة إذابة للدهون تسمى حمية الكيتوزيس الحميدة BDK أو كيتوزيس/ليبوليسيس (تحلل الدهون) وهي ببساطة أكثر الطرق فعالية للوصول للنحافة. وكلما أطلقت المزيد من الكيتونات، ازدادت كمية الدهون التي تتم إذابتها.

إن حمية الكيتوزيس الحميدة BDK هي الطريقة الفسيولوجية الطبيعية لإنقاص الوزن، وهي الطريقة العكسية تماماً لبناء الدهون في الجسم. إن هذه الحمية يمكن أن تصبح هدية حياتك، تحصل من خلالها ليس فقط على النحافة، ولكن على الصحة أيضاً، فقد تأخذك بعيداً عن أخطار السمنة مثل أمراض السكر والقلب والسكتة الدماغية.

أهم شيء هو تحقيق هدفك بالطبع، وهو إذابة الدهون المخترنة في الجسم.

إن نظرية تكوين الكيتونات (أي الأجسام الكيتونية) باعتبارها النظام الرئيسي للوقود البديل قد درست علمياً بشكل دقيق لدرجة أنه ليس هناك خلاف حولها في الدوائر الأكاديمية. إنها حقيقة علمية متفق عليها. وفي الواقع، فإن د. جورج كاهيل الأستاذ بجامعة

هارفارد والذي يعتبر المعلم المجل في أبحاث مسالك الأيض، بعد أن لاحظ أن أنسجة المخ تفضل استخدام الكي-tonات أكثر من الجلوكوز فعلياً، أعلن أن الأجسام الكي-tonية هي مصدر وقود مفضل بالنسبة للمخ.

لماذا إذن يجب عليك أن تسمع أو تقرأ أن الكي-tonوزيس غير مرغوب فيه أو سيئ بشكل ما لصحتك؟ إن ردي الوحيد هو أن هناك الكثير من (الخبراء) الذين لا يؤدون واجبهم المنزلي. إن القول بأن حمية الكي-tonوزيس الحميدة غير مفيدة يشبه ارتداء لوحة الإعلانات التي تشبه الشطيرة (الساندوتش) الجزء الأمامي منها مكتوب فيه "إنني خبير" والجزء الخلفي منها مكتوب فيه "إنني لا أعرف المجال الذي أعمل فيه".

حقيقي، هناك لبس في ذهن النقاد (وبعض الأطباء ناقصي المعلومات) بين حمية الكي-tonوزيس الحميدة والكي-tonوزيس الخاص بحمضنة الدم الكي-tonية في مرض السكر، إن الأخير هو النتيجة النهائية لنقص الإنسولين مما يجعل مستوى سكر الدم غير قابل للتحكم والتنظيم، إن الوضعين على طرفي نقيض ويمكن التمييز بينهما بالحقيقة التي تقول إن مريض السكر كان يستهلك الكربوهيدرات وترتفع لديه مستويات سكر الدم، عكس الشخص المحفوظ الذي يتبع نظام حمية الكي-tonوزيس الحميدة.

الكي-tonوزيس في مواجهة الجلوكوزيس

في الفصل السابق، توقع أنك تحتاج للجلوكوز كمصدر للطاقة: هذه الجملة حقيقية جزئياً فقط. إن الكي-tonات، كما أشرت من قبل هي

الوقود أو مصدر الطاقة الذي ينشط الخلايا عندما تستخدم الدهون المخزنة كمصدر للطاقة وبالضبط مثل الجلوكوز يكون هو الوقود عندما نستهلك الكربوهيدرات، هذان هما مصدرا الطاقة اللذان نحصل عليهما من الغذاء.

لقد وجدت الناس يفهمون ما أقصده حين أقول لهم "إذا لم تكن في حالة كيتوزيس، فإنك في حالة جلوكوزيس" الجلوكوزيس لفظ جديد يشير إلى أن مصدري الطاقة في جسمك هما الكيتونات والجلوكوز والاثنان يستخدمهما الجسم بالتبادل والتوازي في التمثيل الغذائي الحيوي.

اللبس والتشويش بخصوص حمية الكيتوزيس الحميدة كثير وعند أشخاص المفروض فيهم العلم والمعرفة، مثلاً مؤلف كتاب The Zone يعتقد خطأ أن الكيتونات تمثل نتائج احتراق البروتينات وليس الدهون. لسوء الحظ، ملايين من القراء معرضون لمثل هذه المعلومات الخاطئة بدون أن يدركوا أن نقص المفهوم العلمي هو السبب وراء هذه المعلومات. دعنا نرَ كيف تكون حمية الكيتوزيس الحميدة من أفضل الأصدقاء لمن يتبعها.

لماذا يكون الكيتوزيس فعالاً؟

الكيتوزيس هو انعكاس المسار الحيوي الذي يسلكه الجسم لتكوين السمنة، لاشك أنك تتذكر أن الإنسولين مهمته هي تحويل الكربوهيدرات الزائدة إلى دهون تختزن في الجسم. وعندما تكتسب المزيد من الوزن، فإن البنكرياس يفرز المزيد من الإنسولين لينفذ هذه العمليات.

معظم الأشخاص البدناء تكيفت أجسامهم على إفراز الإنسولين حتى إن الدم لا يخلو منه أبداً وحتى في الليل حيث يجب أن يحدث فقدان للوزن بشكل طبيعي، فإنهم لا يعودون قادرين على استهلاك دهون الجسم. في الأجسام الطبيعية تنطلق الأحماض الدهنية والكي-tonات بسهولة في ساعات الليل وتتحول إلى مصدر للطاقة، ولكن الشخص السمين أصبح كذلك؛ لأن مستويات الإنسولين المرتفعة باستمرار تمنع عمل هذا النظام الطبيعي.

والآن، مع القليل جداً من الكربوهيدرات في طعامك، سوف يصبح مستوى الإنسولين طبيعياً لديك، ربما للمرة الأولى منذ سنوات أو عقود.

في عام ١٩٧١، أكد كل من د. نيل جري، دافيد كيبنز أن مستوى الإنسولين في الدم يقل مع انخفاض تناول الكربوهيدرات في الطعام. وعندما تقل الكربوهيدرات إلى درجة تكوين الكي-tonات فلا يمكن أن تجد انحرافاً في مستوى الإنسولين في الدم. الدراسات العديدة خلال العقدين الماضيين أثبتت أن مستويات الإنسولين تقل عند اتباع الحمية المولدة للكي-tonات.

في حالة الكيتوزيس، تقوم بحرق الدهون التي خزنها الإنسولين في الجسم عند بداية دورة السمنة، وهذه الدهون تستخدم لشحن المخ والأعضاء الحيوية الأخرى بالطاقة. إن السبب الذي يجعل حمية الكيتوزيس الحميدة تعمل بسلاسة، (إذا عرفت "السر" الذي يفتح القوة الكامنة فيها)، هو أن جسمك يطلق مواد خاصة تقوم بتسهيل العملية والحفاظ عليها.

وفي عام ١٩٦٠ قام ثلاثة من الباحثين الإنجليز هم: د. جي. إل. إس. باوان، ود. تي. إم. كالمرز، والبروفيسور آلان كيكويك، قاموا بفصل أهم هذه المواد المتخصصة وسميت المادة (المستقلبة أو المحركة) للدهون F.M.S (بمعنى التي تقوم بعملية أيض الدهون)، من بول الحيوانات والبشر الذين كانوا يتبعون حمية مولدة للكيتونات، ولا تحتوي على كربوهيدرات فعلياً. وعندما قاموا بحقن هذا الجزء البولي لأشخاص وحيوانات لا يتبعون الحمية وجدوا أنهم قد فقدوا أوزانهم بدون اتباع الحمية.

بعد ذلك اكتشف باحثون آخرون مواد أخرى لها تأثيرات مشابهة وبذلك تم التعرف على مجموعة تسمى (مستقلبات أو محركات الدهون).

لنتخيل ما يحدث عند غياب الكربوهيدرات كمصدر لطاقة الجسم، ترسل الإشارة لتنطلق سيمفونية مستقلبات الدهون، إن عملية احتراق الدهون المخزنة في الجسم في ظل غياب الكربوهيدرات من الطعام هي آلية طبيعية في أجسامنا، وهو ما يحافظ على بقاء الحيوانات أثناء البيات الشتوي، فترسل أجسامنا مواد طبيعية، لتتأكد أن عملية تحريك الدهون التي تتضح فعلياً بحدوث الكيتوزيس تحدث بسلاسة ومستمرة ذاتياً، بالنسبة لك ما يحدث هو نوع من المثالية الحيوية. فبمجرد وصولك لمرحلة يكون فيها تحريك الدهون مدعماً بمواد مؤازرة ومنتقلة عن طريق الدم، فإن العملية الخاصة بإنقاص الوزن تكون غير مؤلمة وبدون تجويع كما كنت تأكل بشكل طبيعي في الأيام التي اكتسبت فيها الوزن الزائد.

نعم، لن تجوع

هذا هو أحد الملامح الشديدة الجاذبية في أي حمية منخفضة الكربوهيدرات مولدة للكي-tonات. بصراحة لقد جذبتني أولاً لأنني في عقد الستينيات كنت طبيباً شاباً وازداد وزني، وأردت ممارسة الحمية، ولكنني لا أرغب في الجوع. إنني أعلم جيداً أنني لن أحتمل التجويع لفترة طويلة. إن شهيتي مفتوحة وإرادتي ضعيفة وهما حقيقتان لم يتغيرا كثيراً.

عندما اكتشفت أبحاث الباحثين كيكويك وباوان وأدركت أن الجسم يمكنه إشباع جوعه بأن يحرق دهونه كمصدر للطاقة، فكرت في أنني قد وجدت الحقيقة الضائعة أو الحلقة المفقودة.

فقد تبين أن عملية الكيتوزيس لها أوجه تشابه من الناحية الأيضية بعملية الصيام. فبعد أول ٤٨ ساعة من الكيتوزيس أو عملية الصيام يقوم الجسم بكبح جماح الجوع والشهية. هناك ميزة أخرى لعملية الكيتوزيس. فالصيام الطويل يمكنه أن يكون خطراً ويؤدي إلى خلل أيضي شديد: فعند الصيام لا يقوم الجسم بحرق الدهون فقط من أجل الطاقة ولكنه يحرق معها البروتين أيضاً. وهذا يعني أنه يحرق جزءاً من أنسجة الجسم الأساسية وهي العضلات وهذا غير مطلوب بالطبع. وقد بينت الفحوصات أن الحمية ذات المحتوى المرتفع من البروتين والمولدة للكي-tonات تؤدي إلى حرق الدهون فقط وليس العضلات. وهذا هو ما يسمح لي أن أجعل الأشخاص مفرطي السمنة يتبعون نظام الكيتوزيس/ليبوليسيس لفترة من ستة أشهر إلى عام (وربما أكثر) لمعرفة ما بأنهم لن يعانون من متاعب صحية من أي نوع. هؤلاء الأشخاص يمكنهم استهلاك دهون الجسم للطاقة ويشعرون أنهم بخير أثناء ذلك.

كيف تنقص وزنك بسلاسة وسعادة؟

إن جمال حمية الكيتوزيس الحميدة يتمثل في أنها تتفادى كرب وتعاسة الحمية منخفضة السعرات، والتي تتم بدون مساعدة محركات الدهون تقريباً، كما أن عملية الكيتوزيس ليست فقط ممتعة، ولكنها ضرورية من وقت لآخر. الأشخاص الذين يعانون السمنة منذ وقت طويل أو الذين جربوا العديد من الحميات غالباً يجدون أنه من المستحيل أن يفقدوا الكثير من أوزانهم إلا إذا كانوا في حالة الكيتوزيس.

لقد عالجت بعض الناس الذين كانوا يعيشون على ٧٠٠ إلى ٨٠٠ سعر في اليوم ولم يستطيعوا إنقاص أوزانهم. وهذا أقل من نصف الاحتياج اليومي الطبيعي من السعرات لسيدة متوسطة، ومع ذلك فقدوا وزنهم الزائد عندما اتبعوا الحمية المولدة للكيتونات الأعلى في السعرات الحرارية.

عندما أدعي إمكانية فقدانك للوزن الزائد مع تناول المزيد من السعرات الحرارية، أبدو كأنني أخرق القانون -أحد القوانين المبجلة الخاصة بالنظرية الديناميكية الحرارية- ويشتاق بعض الناس غضباً عندما أنبذ قواعدهم، ولكن نظرية السعرات قانون خاطئ وضع ليتم خرقه، كما أن الكيتوزيس/إذابة الدهون هي الآلة التي سادمر بها هذه القوانين، وسوف تفهم ما أعنيه بالضبط في الفصل القادم.

ميزة الأيض؛ حلم كل متبع للحمية الغذائية

إنني لا أستطيع الانتظار حتى تبدأ في استخدام نظام حميتي وهي الوسيلة المقنعة والحاسمة وأقصد بها القيام بتجربة ١٤ يوماً من الحمية التي سميتها حمية الحث أو البداية، هذه التجربة التي تستحق آلاف الفصول للكتابة عنها.

ولكن قبل أن أفعل ذلك فقد ابتدعت شيئاً سوف يثير حماسك لدرجة محمومة. هل أنت مستعد؟

يمكنك أن تفقد المزيد من الوزن والمزيد من الدهون، السرعات للسرعات، مع حمية أتكنز أكثر من أي نوع من الحمية سبق وجربتها.

بمعنى آخر، فإن هذه الحمية سوف تأخذ بيدك إلى مرحلة تسمى علمياً الميزة الأيضية. وهذه المرحلة سوف تستطيع عندها أن تفقد الوزن الزائد مع حمية أتكنز مع تناول نفس عدد السرعات الحرارية التي اعتدت أن يزداد وزنك معها. وإذا تناولت عدداً أقل من السرعات الحرارية مع هذه الحمية ومن الممكن أن تفعل ذلك،

فسوف تفقد المزيد من الوزن بشكل أسرع. سوف تتذكر أنني قد أشرت إلى أن نظرية السعرات الحرارية كتفسير لاكتساب الوزن وانقاصه، بها العديد من الثغرات التي تجعلها بدون فائدة. ولا شيء أوضح من هذا لأي شخص قضى عمره يعمل في هذا المجال. ولكن دعني أخبرك بوضوح الآن، أن عطاء الحمية الهائل والذي سميته الميزة الأيضية هي نقطة محل خلاف وجدال وسوف تظل كذلك بالرغم من الدراسات التي لا تعد والتي أكدت حقيقتها. قبل أن أسمع اصطلاح الميزة الأيضية بوقت طويل كنت قد بدأت في شرح هذه الظاهرة العجيبة.

في عام ١٩٧٣ بدأت الجمعية الطبية الأمريكية في هجومها المكثف عليّ انزعاجاً من النجاح الساحق للحمية الثورية لـ د. أتكينز التي تدعو لحمية منخفضة الكربوهيدرات، وهو الوقت الذي اختاروه بعناية ليأخذوا جانب المدافعين عن الحمية ذات المحتوى المرتفع من الكربوهيدرات ومنخفضة الدهون، لقد حشدت الجمعية الطبية الأمريكية مجموعة من أفضل خبراء التغذية لمهاجمة الحمية منخفضة المحتوى من الكربوهيدرات ومهاجمة كتابي بشكل خاص باعتباره أكثر الأمثلة بروزاً لهذا الاتجاه.

في الواقع أن كل انتقاداتهم كانت قابلة للتنفيذ بسهولة بمجرد مراجعة النشرات الطبية والتقارير التي كانت تنشر في ذلك الوقت، ولكن أحد الأسهم الطائشة التي أشعلوها وأطلقوها كانت غير معقولة فقد كانت تركز على اتجاهي الذي يحمل الكثير من الفوائد عند اتباع حمية منخفضة المحتوى من الكربوهيدرات للتخلص من الوزن الزائد، لقد كان تعليقهم هو التالي: "لا يوجد دليل علمي يجعلنا

نتوقع أن الحمية منخفضة الكربوهيدرات والمولدة للكي-tonات لها ميزة أيضية (استقلابية) زيادة عن أنواع الحمية التقليدية لتقليل الوزن.

نظراً لأنني قضيت خمسين عاماً في البحث العلمي بخصوص الحمية المولدة للكي-tonات ومنخفضة المحتوى من الكربوهيدرات، وقد وجدت تأكيداً للنظرية التي سأعرضها عليك تفصيلاً، يجب أن أعتزف أن تعليقاتهم قد أصابني بصدمة وشدني للخلف على حين غرة، هل كانوا يوحون بأنه لم يتم إجراء أي دراسات حقيقية حول هذه النقطة، أو أن هذه الدراسات ليست ذات قيمة؟

نظراً، لأن الجمعية الطبية الأمريكية لم تكلف نفسها عناء سحب التعليق الخاطئ، والذي أوردته من قبل، كما أن الميزة الأيضية ظلت واحدة من أهم الفوائد التي يجنيها متبع حمية أتكنز منخفضة الكربوهيدرات في كل دقيقة يتبع فيها الحمية، فقد قررت أن أعرض أمامك الدليل العلمي الواقعي الذي يثبت هذه الميزة التي ستجربها بنفسك عند اتباع الحمية.

إنني أعرف أن الكثير منكم ليس له ميول علمية، وإنكم تعتمدون على الأطباء لشرح المعلومات العلمية لكم. ولكن إذا أعطيت الاهتمام لما يلي، فسوف أعددك أن تطلع بشكل خاص على الدراسات العلمية الموجودة التي يرغب أي شخص مهتم بموضوع إنقاص الوزن أن يعلمها ويتعلمها. وقبل أن ينتهي الفصل، فسوف أمدحك مكافأة صغيرة بأن أجعلك تتعرف من خلال أحد مرضاي كيف يمكن لهذا المفهوم أن يكون فعالاً في شخص من لحم ودم مع هذه الحمية.

دعني أبدأ بإدخالك إلى عالم الإنجازات الأكاديمية لاثنين من الباحثين الإنجليز اللامعين، هما: البروفيسور آلان كيكويك، ودكتور جاستون إل. إس. باوان اللذان كانت تجاربهما تحمل بذور التطور في المستقبل والتي أجريت على الفئران والأشخاص المصابين بالسمنة، كما أن هذه التجارب قد غيرت المفهوم السائد حينئذ وقدمت الدليل التجريبي الذي لا يمكن تفنيده على أن الحمية منخفضة المحتوى من الكربوهيدرات وحتى الزائدة الدهون تحمل ميزة أيضاً مؤكدة زائدة عن الحميات المتوازنة أو منخفضة الدهون.

يجب أن أشير إلى أن المساندين لي في هذه الحملة المعارضة الكاذبة ليسوا من العلماء المجانين الذين يكتبون في الجرائد الطبية المجهولة ولكنهم علماء على قمة السلم البريطاني في أبحاث السمنة، وكل منهما كان رئيساً للعديد من المؤتمرات الدولية.

كان بروفيسور كيكويك مديراً لمعهد التجارب والأبحاث الطبية في مستشفى لندن برستيغاس ميدل سيكس. كما أن د. باوان كان كبير الباحثين الكيميائيين في الوحدة الطبية لهذا المستشفى.

إن أعضاء الجمعية الطبية الأمريكية لا يمكن أن يكونوا جاهلين بهذه الأبحاث أو بدلالاتها العلمية العميقة (لقد اعترفوا بقراءة واحد من تقارير كيكويك/باوان).

لقد بدأت قصة كيكويك وباوان في بدايات الخمسينيات من القرن العشرين حينما تأثرا بنتاج العديد من الدراسات التي أوحى بأن الحميات المختلفة المكونات تعطي معدلات مختلفة لإنقاص الوزن. لقد قرأنا الدراسات الطبية الموجودة والتي أجراها د. ألفريد. دبليو بيننجتون على موظفي شركة دوبونت، وقرأنا الدراسات الألمانية

والإسكندنافية التي بينت النجاح الذي حققه متبعو الحميات منخفضة المحتوى من الكربوهيدرات.

لقد أجريا دراسة على أشخاص بداء اتبعوا حمية تشتمل على ٩٠٪ من البروتينات وحمية يشتمل ٩٠٪ منها على دهون وفقدوا أوزانهم الزائدة، ولكن عندما اتبعوا حمية تحتوي على نفس عدد السعرات التي يأتي ٩٠٪ منها عن طريق الكربوهيدرات لم يفقدوا وزناً؟

لقد كان كيكويك وباوان مأخوذين من أهمية اكتشافهما غير المتوقع لدرجة أنهما كرسا تقريباً عقدين من الزمن للتعاون في تعليم الناس لماذا وكيف أن النظرية التي تقول إن كل السعرات متساوية نظرية خاطئة.

ولقد كانا قد أجريا من قبل دراسة على الحيوان ثم قاما بتكرارها على البشر وقد وجدا نفس الظاهرة: الحمية منخفضة الكربوهيدرات ذات ١٠٠٠ سعر حراري تؤدي إلى خفض الوزن بشكل فعال، بينما الحمية مرتفعة الكربوهيدرات ذات ١٠٠٠ سعر حراري تقلل الوزن بشكل طفيف، ثم وجدا الحالات التي يجريان عليهم التجارب لا ينقص وزنهم على حمية متوازنة ذات ٢٠٠٠ سعر حراري، ولكن عندما كانت الحمية دهوناً أساساً أمكنهم فقدان أوزانهم حتى عندما يتناولون حتى ٢٦٠٠ سعر حراري.

مثال لذلك الحالة (جي، بي)، الذي فقد تسعة أرطال في ثلاثة أسابيع باتباع حمية منخفضة الكربوهيدرات ذات ٢٦٠٠ سعر حراري، بينما لم يفقد أوقية واحدة في ثمانية أيام، عندما اتبع حمية متوازنة تحتوي على ٢٠٠٠ سعر حراري.

صدم المتشككون أصحاب نظرية السرعات هي السرعات واستعدوا لتفنيده هذه القنبلة الذكية التي ألقاها عليهم كيكويك وباوان. ثم تتابعت الدراسات بعد ذلك. إحداها التي أجراها تي.آر.إي. بيلكنجتون ومعاونوه وقد نشرت في مجلة لانسييت Lancet عام ١٩٦٠.

لقد تعاملت الدراسة مع مستوى ١٠٠٠٠ سعر حراري وهو المستوى الذي يفقد عنده كل شخص بعض وزنه. وثلاث من الحالات المشاركة في الدراسة ظلوا يتناولون ٣٢ جراماً من الكربوهيدرات، وهو الحد الأعلى الذي ينتج الحمية المولدة للكيتونات. ولكن إذا نظرت إلى هذه الحقائق سوف تجد أن إنقاص الوزن قد حدث بسرعة عند تقليل الكربوهيدرات كما بين كيكويك وباوان، ما عدا أن بيلكنجتون ومعاونيه قد حذفوا بحماقة الاثني عشر يوماً الأولى من الحمية ذات الكربوهيدرات المنخفضة من حساباتهم، وقد حدث هذا فقط ليتمكنهم جعل هذا الاستنتاج القائل إن كل أنواع الحمية ذات السرعات المنخفضة تؤدي إلى نفس النتيجة يتوافق مع معطياتهم. والأسباب؟ إنهم يقولون إن الحمية ذات الكربوهيدرات المنخفضة تؤدي إلى فقدان الماء، كيف عرفوا ذلك؟ بعكس كيكويك وباوان، فإنهم لم يجروا دراسات بخصوص توازن الماء لتأكيد نظريتهم.

وكما فعل معاصرو جاليليو الذين أصروا وهم في برجهم العاجي على أن الأرض لا يمكن أن تدور حول الشمس، فإن بيلكنجتون ومعاونيه أصروا على أن مفهومهم الموضوع مسبقاً حقيقي.

إنني أتعجب من خبراء التغذية في الجمعية الطبية الأمريكية الذين في أثناء بحثهم اليائس عن ذخيرة للحرب قد نوهوا بهذه الدراسة، إذا كنت ستكرر أفعالاً مثل هذه، فسوف تكتسب شهرة مثل العصابة التي لا يمكن أن تفكر في الاستقامة.

ولكن كيكويك وباوان يحاربان بسلاحهما، وقد تبينت الحقائق لديهما في أن فقد الماء مجرد جزء بسيط من فقدان الوزن الكلي. ومن أجل العامين القادمين قاما بمباشرة دراسة على الفئران في غرفة الاستقلاب (الأيض). وعن طريق قياس المفقود من الكربون في البول والبراز أمكنهما أن يبيّنا أن الفأر المتبع لحمية مرتفعة الدهون يخرج سرعات غير مستخدمة في شكل أصدقائنا من الأجسام الكيتونية بالإضافة إلى حمض الستريك واللبنك وحمض البيروفيك. عند نهاية فترة الدراسة، قاما بتحليل المحتوى الدهني لأجسام الحيوانات وقد وجدا دهوناً أقل بشكل ملحوظ في جثث الفئران التي اتبعت حمية مرتفعة الدهون.

فهل يا ترى فريق علماء الجمعية الطبية الأمريكية لم يكلف نفسه عناء مراجعة هذه الدراسة، رغم أنها نشرت في المجلة الأمريكية القيمة ميتابوليزم (الأيض) Metabolism.

لا يزال هناك المزيد في رواية كيكويك وباوان. فخلال الوقت الذي كانا يدرسان فيه حقيقة الميزة الاستقلابية للحمية منخفضة الكربوهيدرات اكتشفا واستخلصا مادة من بول الحالات التي اتبعت الحمية ذات الكربوهيدرات المنخفضة، وعندما قاما بحقن هذه المادة في الفئران سببت نفس النتائج الاستقلابية (الأيضية) التي لوحظت على الفئران التي اتبعت الحمية منخفضة الكربوهيدرات والتي دلت

على أن الدهون ذابت من الجسم. لقد نقصت دهون الجسم بشكل ملحوظ، ارتفعت مستويات الكيتونات والأحماض الدهنية الحرة، وأهم شيء هو إخراج السعرات غير المستخدمة في البول والبراز مما رفع معدلها من ١٠٪ إلى ٣٦٪! هذه المادة سميت المادة المحركة للدهون F.M.S. وهي الآلة التي تستخدمها حافة الأيض عندك، إنها تمكنك من طرد السعرات غير المستخدمة من جسمك والتي لا تكون قادراً على إزالتها بسهولة عندما تتبع حمية منخفضة الدهون. ولقد أرجع كيكويك وباوان عمل هذه المادة إلى وجود خواص هرمونية، بها وهناك على الأقل أربع مجموعات دراسية من اتجاهات مختلفة قد تعرفت على المواد المحركة للدهون. وهكذا، فإن الفكرة القائلة إن هناك عاملاً أيضاً يدعم إنقاص الوزن قد تم التعرف عليه في العديد من الدراسات.

وتستمر المعركة

لا يزال هناك اثنان من الدراسات حول موضوع الميزة الاستقلابية قد اطلع عليهما فريق علماء الجمعية الطبية الأمريكية. واحدة منهما أجراها أولسن وكوادا والتي بينت أيضاً إنقاصاً للوزن مشجعاً عند اتباع حمية ذات كربوهيدرات منخفضة. ومثل دراسة بيلكنجتون، أرجعت هذه النتائج المشجعة إلى فقد الماء ومرة ثانية لم تجر أي محاولة للتأكد لدعم ديناميكية التوازن المائي بالوثائق. الدراسة الثانية أجراها سيدني فيرنر، ولكنها ليست تطبيقية لأنها دراسة حول حمية ذات كربوهيدرات ٥٢ جراماً، وهي قيمة تبعد كثيراً عن الكيتوزيس وإذابة الدهون.

والآن لنلق نظرة على الدراسات التي تجاهلها نقاد الجمعية الطبية الأمريكية. الدراسة الأولى أجراها فريدريك بينويت ومعاونوه في مستشفى أوكلاند للقوات البحرية. لقد اندهشوا من نجاح كيكويك وباوان، وقرروا أن يقارنوا بين حمية مرتفعة الدهون تحتوي على ١٠ جرامات من الكربوهيدرات و ١٠٠٠ سعر حراري وبين الصيام فأجروا تجارب على سبعة رجال يزنون ما بين ٢٣٠ وبين ٢٩٠ رطلاً. عند صيام ١٠ أيام، فقدوا ٢١ رطلاً في المتوسط، ولكن معظمها كان من أنسجة الجسم الأساسية، و ٧,٥ أرطال فقط كانت من دهون الجسم. ولكن في حالة الحمية المولدة للكيتونات فقدوا من ١٤ إلى ١٤,٥ أرطال من دهون الجسم، فكر فيها. عند تناول أطعمة مثل اللحم البقري المقدد والكريمة المخفوقة والجبن الغنية بالدسم، والمايونيز، فقدت الحالات من دهونها المخزونة ضعف ما فقد في الصيام أي بدون تناول أي شيء!

وكان اكتشاف بينويت الآخر هو أن متبع الحمية المولدة للكيتونات يحافظ على مستويات البوتاسيوم في الدم بينما يفقد الكثير منه وقت الصيام. ربما تكون قد لاحظت أنه منذ حوالي عشر سنوات فقد الكثيرون حياتهم عند اتباعهم للحمية التي تحتوي على القليل جداً من السعرات الحرارية، مما يجعلها شديدة الشبه بالصيام، من المحتمل بسبب فقد البوتاسيوم الذي أدى إلى اضطراب ضربات القلب. هل يا ترى المؤسسة الطبية لو تقبلت دراسة بينويت باعتبارها التأكيد المطلوب لأبحاث كيكويك وباوان والتي يجب أن تعتبر أن الحمية المولدة للكيتونات هي العلاج المختار لزيادة الوزن، كان يمكن إنقاذ هذه الأرواح.

قدم بينويت اكتشافاته في اجتماع اليوبيل الذهبي لكلية الأطباء الأمريكية، كما نُشرت دراسته في مجلة حوليات الطب الباطني *Annals of Internal Medicine* الطبية في عام ١٩٦٥. فهي ليست دراسة مجهولة. فلماذا لم يأخذها نقاد الجمعية الطبية الأمريكية في الاعتبار؟ لقد وجدت أن محاولة تفسير ذلك بدون استخدام تعبير (عدم الأمانة العلمية) ستكون صعبة.

في الواقع لقد أثارت دراسات بينويت الغضب الشديد في أذهان المتحدثين باسم المؤسسة الطبية مثل فرانسيسكو جراند الذي كان يعرف أن حقائق بينويت خاطئة؛ لأنها تتعارض مع نظريات السرعات الحرارية. إن جراند قام بحساب ٦٥٠ جراماً في اليوم (كمية الدهون التي يفقدها متبع الحمية المولدة للكيبتونات) مضروبة في ٩ سعرات للجرام سوف تساوي ٥٧٦٠ سعراً مفقوداً، وأنه لا يمكن لشخص أن يفقد كل هذا الوزن الزائد، وقال: "لا تزعجني بالحقائق، إنني فقط أحسب النتائج".

ولكن توالى التأكيدات على نظرية الميزة الأيضية وأحياناً من مصادر غير متوقعة مثل دكتور ويلارد كريل وهو الخصم المعروف للحمية منخفضة الكربوهيدرات.

قام كريل بدراسة على حالتين من السيدات السمينات، يتراوح متوسط وزنهما ٢٨٦ رطلاً، وقد قاما باتباع حمية منخفضة الكربوهيدرات بقيمة ١٢٠٠ سعر حراري و ١٢ جراماً لمدة ١٠ أسابيع، وكان متوسط الوزن المفقود والمسجل نصف رطل يومياً. وقد وصف ذلك بقوله: "إن ذلك يعادل (يكافئ) تقليل السرعات والرياضة (ثلاث ساعات في اليوم). ولكن هل الأمر كذلك؟ لكي تفقد

السيدة نصف رطل في اليوم فيجب أن تحرق ١٧٥٠ سعراً يومياً، زيادة على ١٢٠٠ سعر حراري كانت تتناولها في حمية كريل. وهذا يعني أن كريل اعتبر أن أياً من السيدتين معدل استقلابها القاعدي أقل من الطبيعي ١٨٪. يجب أن تحرق ٢٩٥٠ سعراً في اليوم. ومع ذلك فإن النظرية المقبولة هي أن السيدة المتوسطة السمنة لا تفقد وزناً عند تناول ٢٠٠٠ سعر حراري يومياً. وبالتالي بالنسبة لي، نتائج كريل قد حُجبت الميزة الاستقلابية لمقدار ٩٥٠ سعراً في اليوم أو أكثر.

لا يزال الأمر غير مقنع؟ لنر هذا. بالتأكيد معظم فريق خبراء التغذية في الجمعية الطبية الأمريكية الذين قد قرءوا المجلة الأمريكية للتغذية الطبية، رفضوا الاعتراف بأهمية مقالة شارلوت يونج أستاذة التغذية الطبية بجامعة كورنيل التي نشرت في هذه المجلة منذ عامين تقريباً. ولقد اتبع الرجال البدناء الذين خضعوا لدراسة د. شارلوت ثلاثة أنواع من الحمية للمقارنة ذات ١٨٠٠ سعر، وجميعها منخفضة المحتوى من الكربوهيدرات. وكانت هذه الحميات تحتوي على ٣٠، ٦٠، ١٠٤ جرامات من الكربوهيدرات واستمرت تسعة أسابيع. اتبعت شارلوت يونج وفريقها حساب دهون الجسم بالتقنية الواسعة الانتشار وهي الغمر تحت الماء. ولقد تبين أن الذين تناولوا ١٠٤ جرامات فقدوا أكثر قليلاً من رطلين من الدهون في الأسبوع، من مجموع ٢,٧٣ رطل مفقود من الوزن الكلي، وهذا ليس سيئاً مع ١٨٠٠ سعر حراري.

الذين اتبعوا حمية مقدارها ٦٠ جراماً فقدوا تقريباً ٢,٥ رطل من الدهون في الأسبوع، من مجموع ثلاثة أرطال من الوزن الكلي

المفقودة؛ وأولئك كان موقفهم أفضل. وأما الذين تناولوا ٣٠ جراماً وهي الحمية الوحيدة التي تنتج الكيتوزيس، وبالتالي المواد المحركة للدهون، ففقدوا ٣,٧٣ رطل من الدهون في الأسبوع، وهو ما يساوي تقريباً ١٠٠٪ من الوزن المفقود الكلي كل أسبوع.

لا بد أن نصح عن تقرير د. شارلوت يونج الذي أكدت فيه أنها تفضل الحمية ذات ١٠٤ جرامات، والتي تعمل فيها منذ أكثر من عشرين عاماً. بعد ذلك أجرت دراسة طبية مرجعية رابعة تحدد فيها الميزة الاستقلابية للحمية مولدة الكيتونات وقد قيمتها بشكل أكثر دقة. ولننظر إلى نتائج دراستها. هؤلاء الشباب عندما قللوا ٧٤ جراماً من الكربوهيدرات واستبدلوا بها طعاماً أساسه البروتين سعراته ٣٠٠ فقد فقدوا ١,٧ رطل من دهون الجسم زيادة كل أسبوع. بمعنى آخر، إذا كانوا قد استبدلوا الحبوب والموز واللبن خالي الدسم واستخدموا بدلاً منها اللحم البقري وعجة الجبن كل يوم لمدة ٣٠ أسبوعاً، فسوف يفقدون ٥١ رطلاً زيادة من الدهون أكثر مما لو ظلوا يستخدمون الحبوب (بشرط أن يظلوا يستخدمون بقية الحمية المحتوية على ١٥٠٠ سعر حراري و ٣٠ جراماً من الكربوهيدرات).

هذه هي النقطة التي يحتاجها متبعو الحمية المناضلون المحبطون. وهذه هي ميزة الاستقلاب ومعطياتها. وهذا ما يجعل غالبية مرضاي ينجحون. هذا هو ما صنع نجاح مركز أتكنز وما سوف يجعلك تنجح.

قبل أن نترك د. شارلوت يونج عندي أخبار طيبة من أجل الذين يحاولون إنقاص أوزانهم باستخدام خطط تجارية مكلفة. إن معظم هذه الخطط التجارية للحمية تحاول أن تجعلك نحيفاً مع

حمية تحتوي على ٦٠٪ أو أكثر من الكربوهيدرات. إن أعلى حمية لدكتوراة شارلوت كانت تحتوي على ٣٥٪ فقط من الكربوهيدرات. ولكن ما أفعله أنا وما حاولته د. شارلوت في بحثها الدقيق، لعلاج الآلاف من الأشخاص زائدي الوزن وما يفعله أي من العلماء الذين درسوا اكتشافات الحمية منخفضة الكربوهيدرات هو تطبيق المفهوم الذي يعني أن المزيد من الكربوهيدرات يقلل من الوزن المفقود في دهون الجسم.

هنا الجزء المحزن من القصة. ماذا يمكن أن يحدث لأبحاث طبية قيمة ولكنها تتعارض مع المؤسسة الطبية؟ هل نلغي الحقائق أم ماذا؟ هل يمكن أن تنتصر المؤسسة الطبية حتى لو لم تكن الحقائق في صفها؟ يمكن استنتاج الإجابة من التاريخ الحديث: القوة تكسب. فبمجرد أن صدرت تصريحات الجمعية الطبية الأمريكية لم يجر أي بحث واحد في الولايات المتحدة للإجابة على سؤال الميزة الاستقلالية. وهذا هو أحد الأسباب المهمة التي تجعلك تقاتل من أجل إنقاص وزنك، ولا يتحقق لك شيء. إن الحل السهل الصحيح لا يقدم إليك كأحد حقوقك في الاختيار.

من حسن حظ العالم، أن العلم الألماني لم يحبط بمعوقات الجمعية الطبية الأمريكية، وبدأت الميزة الاستقلالية تأخذ وضعها الذي تستحقه في بلدان أوروبا. ومثال لذلك دراسة أجريت في جامعة فيرر بورج على ٤٥ مريضاً تمت دراستهم في المستشفى لمدة خمسة أسابيع. ومرة ثانية أثبتت الحمية ذات الكربوهيدرات المنخفضة ميزة استقلالية ملحوظة وهذه المرة كان المفقود ٩,٢٤ رطل على حمية من ١٠٠٠ سعر حراري، والأكثر من ذلك أجريت دراسات دقيقة

بخصوص التوازن المائي في الجسم أكدت أن نسبة الأرتال الزائدة التي فقدت والتي يمكن أن نعزوها لفقدان الماء لا تذكر. كما أن هناك خمس دراسات ألمانية أخرى حققت الأهداف الآتية:

عدد الدراسات التي بينت الميزة الاستقلابية-١٠

عدد الدراسات التي أثبتت عدم وجود ميزة الاستقلاب-صفر
ولكن حتى العيادات الألمانية الناجحة خضعت للمعوقات السياسية والاقتصادية القوية وتوقفت عن نشر نجاحاتها في برامج الحمية ذات الكربوهيدرات المنخفضة منذ عام ١٩٨١. حيث بدأت "العصور المظلمة للتغذية" والتي استطاعت فيها صناعة الغذاء أن تستقطب خبراء التغذية وجعلتهم يحدون عن الصواب بل ويقنعون الجماهير الغافلة بأن الدقيق الأبيض مفيد جداً لدرجة أن كل فرد منا يجب عليه أن يتناول ست حصص يومياً منه، وأن البيض واللحم والزبد ضارة بنا! لم يرتفع صوت واحد يوضح أن اللحم والبيض والزبد ينتجها أشخاص مستقلون ولا يمكن بيعها زيادة عن سعر السوق، بينما الغذاء المتكون أساساً من مكونات مكررة ورخيصة (الدقيق، السكر، وشراب الذرة، نشا الذرة) يمكن أن يباع بأسعار عالية.

لم يتساءل أي شخص إذا كانت علوم التغذية تتأثر بهذا الشكل الشديد بالعوامل الاقتصادية أم أن هناك تشجيعاً لبناء جدار صلب للمعلومات بخصوص الميزة الأيضية للأطعمة البروتينية.

الميزة الاستقلابية تعمل

ربما تكون قادراً الآن على استيعاب كيف فقد المريض الذي ذكرته في الفصل الثاني هاري كرونبرج ٥٠ رطلاً في ثلاثة أشهر عند اتباعه حمية تحتوي على طعام مغمم بالسرعات الحرارية، رغم أنه في الثلاث سنوات السابقة اكتسب ٧٠ رطلاً عندما كان على حمية متوازنة منخفضة الدهون. إنه مثال قائم للميزة الاستقلابية.

والآن دعنا ننظر إلى الحسابات وبعد ذلك سوف تدرك أن هاري لم يفقد كل هذا الوزن لأنه قلل السرعات الحرارية.

لفقد رطل في الأسبوع يجب على الشخص أن يتناول طعاماً أقل ٥٠٠ سعر حراري في اليوم عما يحرقه الشخص من الطاقة.

لتكتسب رطلاً في الأسبوع يجب أن تأكل طعاماً به ٥٠٠ سعر حراري زائد. ولقد اكتسب هاري نصف رطل في الأسبوع لمدة ٣٥ شهراً، والذي يعني أنه كان يتناول ٢٥٠ سعراً حرارياً زائداً كل يوم. لقد تناول ثلاث وجبات كاملة في اليوم مع الدجاج والسّمك في الوجبة الرئيسية مما يوازي ٢١٢٩ سعراً حرارياً في اليوم.

والآن عند اتباع هاري لحمية أتكنز فقد ٣,٩ أرطال في الأسبوع، وهذا يعني حسب نظرية السرعات التقليدية أنه تناول طعاماً سعرته تنقص ١٩٥٠ سعراً في اليوم عما يحرقه من الطاقة. نحن نعرف أنه عند تناول ٢١٢٩ سعراً في اليوم، فذلك زيادة بمقدار ٢٥٠ سعراً في اليوم. نقطة الحياد (التعادل) لهاري هي ١٨٧٩ سعراً في اليوم. ليفقد ٣,٩ أرطال في الأسبوع، يجب عليه أن يتناول ١٨٧٩ سعراً ناقص ١٩٥٠ سعراً، أو -٧١ في اليوم؛ واضح أنه مستحيل نظراً لأنه لا يمكنك أكل أقل من لا شيء!

جدول ١-٦

قائمة طعام هاري كرونبرج قبل وبعد
مثال ليوم قبل اتباع حمية أتكنز

السعرات	الإفطار
٣٠٨	فطائر بالجبن
٣	قهوة منزوع نصف الكافيين منها.

الغداء

١٧٥	مقليات فرنسية (٣,٥ أوقيات)
٤١٠	بسطرمة/لحم لانشون (٤ أوقيات مطبوخة)
١٤٠	خبز جاودار (شريحتان)
٢٣٠	بسكويت مملح (٣ أوقيات)

تصيرة

١٣٨	مصبعات نستلة المحمصة (أوقية واحدة)
٧١	برتقال

العشاء (الوجبة الرئيسية)

٢١٧	رنجة (٤ أوقيات معالجة)
٢٤	خضراوات (كوب من الكرنب)
٨٠	سلطة (خص، طماطم، بدون صلصة)
٥٢	بسكويت رقيق (٤ رقائق من دقيق الجاودار)
صفر	صودا ريجيم (دايت)
٢٩٠	١ كوب أيس كريم فانيليا
٢١٢٩	المجموع

مثال ليوم بعد اتباع حمية أتكنز

السعرات	الإفطار (أو ما يحل محله)
٢٤٠	سلطة تونة (كوب)
٤١	نصف ثمرة حريب فروت
صفر	قهوة سوداء منزوعة الكافيين

الغداء

٢٨٠	دجاج مشوي (لحم خفيف، ٦ أوقيات)
٨٠	سلطة خضراء بالطماطم، وحدات صغيرة

١٧٠ صلصة للسلطة (أوقية واحدة)
صفر صودا ريجيم (دايت)

العشاء (الوجبة الرئيسية)

٤٩٠ شريحة من لحم الضلوع (٦ أوقيات)
١٩ قرع صيفي (نصف كوب)
٨٠ سلطة خضراء بالطماطم، وحدات صغيرة
١٧٠ صلصة للسلطة (أوقية واحدة)
صفر ماء معدني

تصيرة

١٧٦ لوز (أوقية واحدة)
١٧٤ سلطة كرنب محرط مع حلوى بسيطة
٨ خياراً متوسطة
١٩٢٨ المجموع

لقد رأيت قائمة طعام هاري. إنها في الواقع تعطي ١٩٢٨ سعراً في اليوم، ويتناول هاري ٤٩ سعراً في اليوم فوق نقطة التعادل وبالتالي حسب نظرية السعرات، يجب أن يكتسب ٠,١ رطل في الأسبوع، وبعد ١٣ أسبوعاً من حمية أتكنز يجب أن يكتسب ١,٣ رطل لا أن يفقد ٥٠ رطلاً (بالنسبة لهؤلاء الذين لا يتخيلون كيف يمكن أن تتم أبحاث الحمية، إن ١٣ أسبوعاً تعد وقتاً طويلاً جداً لتختبر الحمية، ولا يوجد بحث قصير المدى بخصوص تلك النتائج).

كل السعرات التي أكلها هاري زيادة عن ٧١ تعتبر مميزة استقلابية. مما يعني أنه كان لديه ميزة أفضية تبلغ ١٩٩٩ سعراً في اليوم. هل ترى أن هذا مستحيل؟ ليس مستحيلاً حسب الأبحاث التي أجريت على الحمية منخفضة الكربوهيدرات وحسب وقائع حالة هاري كرونبرج.

إن الميزة الاستقلالية كانت هناك، ولا يمكن أن تكون خادعة. ليس من الصعب أن أستمري في وضع قوائمي وأن أجد المثات من الحالات التي تصلح كمثال.

عندما وضعت أول كتيب سابقاً، وصفت حالة أحد مرضاي الذي فقد خمسة أرطال في الأسبوع لمدة ١٧ أسبوعاً، أي فقد ٨٥ رطلاً في المجموع بينما كان يتناول اللحوم بدرجة كافية حتى إن طعامه كان يبلغ سعرته ٣٠٠٠ سعر في اليوم (٢,٥ رطل من اللحم الأحمر) + عجة الجبن.

عندما لم يتناول هذا المريض الكربوهيدرات مثل هاري كرونبرج، فقد نبه إفران المواد المحركة للدهون للمساندة في إذابة الدهون المختزنة. وهذه الإذابة الدهنية أصبحت أهم وقائع استقلاب (أيض) جسمه وبالتالي خلق ميزة استقلالية.

لقد تابعت ٢٥٠٠٠ مريض بالبرنامج الذي سوف تتعلمه - أكثر من ٩٠٪ منهم ظهرت عليهم بعض درجات الميزات الاستقلالية. والآن عليك الدور.

من الاطلاع على المطبوعات الطبية التي توافق على هذه النقطة ومن دراسة حالة مرضاي، يمكنني أن أقول مطمئناً إن الفائدة المعطاة عند التحول من الحمية مرتفعة المحتوى من الكربوهيدرات إلى النوع المنخفض جداً من الكربوهيدرات بنفس المحتوى من السعرات تتراوح من رطل ونصف إلى ثلاثة أرطال في الأسبوع. ربما لا يبدو هذا كثيراً ولكن على مدار العام يمكن أن يكون المفقود من ٢٥ إلى ١٥٦ رطلاً من دهون الجسم الزائدة.

ميزة الأيض؛ حلم كل متبع للحمية الغذائية • ٩٩

وبالتالي لا يمكن للجمعية الأمريكية أن تدعي عدم وجود الميزة الاستثنائية. إن أقوى ما يمكن أن يعلقوا به في المستقبل هو "حسن، نعم، هناك ميزة مؤكدة، ولكن لماذا ترغب في استعمالها؟". للوصول إلى المرحلة التي تمنح التميز بنشاط وقوة وتستفيد بها، فالأمر يرجع إليك. ألا ترغب في ذلك؟ إنها يمكن أن تكون متحيزة لك إذا استطعت أن تصل إليها.

الجزء الثاني

- ٢٢٢ -

كيف تمارس

حمية الأسبوعين -

١٤ يوماً للحمية الناجحة

إنك على وشك أن تبدأ فيما اعتقد أنه سيكون تجربة متميزة لك. ١٤ يوماً تتناول فيها طعاماً صحياً محبوباً بدون جوع وسوف تبدأ بسرعة في التخلص من الأربطال الزائدة في جسمك، وسوف تلاحظ الملامح الأولى لذاتك الجديدة. إنه أنت الذي ستكون نحيفاً مفعماً بالحياة والنشاط، وغير مقهور برغباتك تجاه الطعام وبدون معاناة تقريباً من أعراض أسلوب الحياة الغذائي غير المناسب لك والذي كنت تمارسه. أنت الذي ستبدأ في الفهم من خلال جسدك ما أصفه أنا بكلماتي. إن النسيج البشري يعلم أسرع من القلم. إذا كنت سميناً بسبب الأيض، وإذا كنت قد اضطررت للقدوم هنا بسبب إغواء الكربوهيدرات لك، فإن عندي مفاجأة هائلة أحفظها لك. مرحباً بك في العالم الجديد.

قبل أن تبدأ: خطوات ضرورية قبل الحمية

أعلم أنك ترغب في أن تبدأ حمية الحث (البداية) ولذلك سوف أجعل هذا الفصل مختصراً إلى حد ما. هناك خطوتان قبل الحمية تم حسابهما بدقة لتحضير نفسك للنجاح. بالرغم من تشوقك لأن تبدأ الحمية، أعتقد أنك ستأخذهما في الاعتبار.

أعتقد أن وزنك مع البقاء بصحة جيدة من أهم الأشياء في حياتك. إنك ستبدأ في محاولة مخلصه يمكنك أن تتحمل فيها المطالب المعقولة التي سأطلبها منك. لن أكون غاضباً منك إذا لم تفعل، فعلى أية حال نحن لم نتقابل حتى الآن؛ ولكن إذا لم تحاول تنفيذها، فأنت الذي ستغضب من نفسك.

أحياناً أكون شديد الصراحة مع مرضاي. أحد مرضاي يدعى ديفيد فرنش، ٥٢ سنة، سمسار، جرب ٦٠٠٠ محاولة للحمية حسب قوله وفشل فيها جميعاً! لقد حضر إليّ على مضض بسبب إلحاح زوجته وأطفاله عليه كما أعتقد، وعبر عن امتعاضه وتأوه باستنكار لفكرة تناول المزيد من الفيتامينات وأخذ ينظر إليّ باعتباري لن أفعل أي شيء له.

لقد كان يزن ٢٠٦ أرطال مع طول ٥ أقدام و ٨ بوصات وكانت أعراضه الحقيقية الوحيدة هي الإرهاق الشديد عند بذل أي مجهود بسيط. قلت له: "دعنا على الأقل نفحص كيمياء الدم عندك يا سيد فرنش حتى تأخذ فكرة عما إذا كان هناك شيء يستحق القلق بخصوص صحتك".

لقد كانت تحليلات دمه مقلقة جداً. فقد كان مستوى الكوليسترول عالياً ومقداره ٢٨٤ ومستوى الجلوسريدات الثلاثية لا يصدق تقريباً، حوالي ١٢٠٠. في الزيارة التالية تقدمت للأمام وأخبرته بقوة أنه من المحتمل جداً أنه سيموت في خلال عام أو عامين.

هذا ما أثار انتباهه. في كل الاحتمالات بهذا الأسلوب فإن مصيره إلى النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. كما أنه على وشك الإصابة بمرض السكر. إن حالته يمكن معالجتها بالكامل، ولكن يبدو أنه لم يكن على استعداد لبذل مجهود لذلك.

ولكن بعد ستة أشهر أصبح يزن ١٦٢ رطلاً، ومستوى الكوليسترول ١٥٥، والجلوسريدات الثلاثية ٩٠. لقد كان مغرماً بالكربوهيدرات طوال حياته فيتناول كل ما في لائحة الطعام من لفائف الحلوى، ويحب أن يتوقف في الطريق من البيت إلى العمل ليتناول ما يحبه من السكريات ويتجرع المياه الغازية كل يوم.

لقد نجح مع حميتي التي أكدت له أن معها يمكنه أن يتناول الكمية التي يرغبها من الطعام. "إذا كنت جائعاً، فتناول الطعام، فهذا هو السبب الذي أعطاك الله من أجله فمأً ولساناً وشفتين" هذا ما كنت أقوله له.

قبل أن تبدأ: خطوات ضرورية قبل الحمية • ١٠٥

إن الاستمرار على حمية الكيتوزيس الحميدة لم يسبب أي متاعب لديفيد فرنش. وطلبت منه إجراء تمارين رياضية لمدة نصف ساعة أربع مرات في الأسبوع، لقد وجد تحسناً في نظام نومه كما قلَّ شعوره بالتعب خلال اليوم.

بعد ذلك لم يعد بذل المجهود الجسماني عبثاً عليه. بالطبع لقد كان في الثانية والخمسين فقط. وببساطة أصبح رجلاً نحيفاً بصحة جيدة، ولكن دعنا نترك له الكلمة الأخيرة.

"عندي صورة فوتوغرافية أحتفظ بها في مكتبي التقطت لي وأنا في قمة البدانة، إنني أبدو كما لو كنت على وشك أن أضع طفلاً! إنني أحتفظ بها أمامي لتذكرنني باستمرار بما لا أرتغب في أن أكونه ثانية. أما في هذه الأيام، فإنني لا أشبه ذلك الشخص"

وأنا أقول أيضاً إنه على حق، فهو لا يشبه نفس ذلك الشخص.

خطوات ما قبل الحمية

والآن دعنا نر خطواتي ما قبل الحمية، كل منهما خطوة مهمة. ويجب ألا تبدأ الحمية بدون وضعهما في الاعتبار.

١. توقف عن تناول أية أدوية غير ضرورية.

٢. قم بإجراء فحص طبي شامل، وبذلك يمكنك تحديد حالتك

الصحية العامة، وسوف تعرف مستوى الكوليسترول لديك

والجلسريدات الثلاثية والسكر والإنسولين وحمض البوليك

قبل أن تبدأ الحمية. إن هذه التحليلات الطبية للدم تتغير

غالباً عند اتباع حمية شديدة. ونظراً لأن هذه المستويات هي

مركز الخلاف بخصوص مكونات الحمية الصحية، فربما

ترغب أن يكون لديك مستوى (قبل) لتقارنه بمستوى (بعد) إجراء الحمية.

الأدوية الطبية

قائمة الأدوية التي تتعارض مع إنقاص الوزن طويلة. وإذا كنت تتناول أحدها أو أكثر، فسوف تخذلك نتائج الحمية. للمزيد من مناقشة التفاصيل الخاصة بالحمية الدوائية، من فضلك راجع الفصل ١٨.

ولكن هناك أيضاً بعض الأدوية التي تتحد مع هذه الحمية وتؤدي إلى زيادة خطيرة في الجرعة. إنها مدرات البول (إن الحمية نفسها مدر قوي للبول) وأدوية علاج مرض السكر ومنها الإنسولين. إن الحاجة للإنسولين يمكن أن تتغير مع هذه الحمية. فإذا كنت من مستخدمي أي من هذه الأدوية، فلن تستفيد جيداً منها.

إذا لم تكن تعرف الكمية التي يجب إنقاصها منها والفترة الزمنية لذلك، فأنت معرض لمشاكل خطيرة. يمكنك أو يمكن لطبيبك استخدام الهاتف أو الكتابة أو البريد الإلكتروني للاتصال بمركز أتكنز للطب التكميلي للحالات الخاصة.

الفحص الطبي والتحليل المعملية

إن توصيتي الثانية لك هي أن تجري فحصاً طبياً شاملاً. وحتى إذا لم تكن تتناول أدوية، فهذه فرصة مذهشة لك لتلقي نظرة على ظروفك الصحية الكلية. إذا كان لديك طبيب شخصي فإنه سوف يكون أفضل مرشد لك في تفسير هذه الظروف الصحية.

من الواضح أنك إذا كنت أقل من ٣٥ عاماً ولا تعاني من أي مشاكل صحية فليس من الواجب عليك إجراء هذا الفحص الطبي، ولكنني لازلت أنصح به، وهناك شيء آخر أنصح به في الوقت نفسه هو إجراء تحليلات معملية لكيمياء الدم. إنه شيء مفيد لي ولك أن تعرف هذه المستويات قبل أن تبدأ.

إذا أردت متابعة هذه المتغيرات الكيميائية الطبيعية التي يمكن قياسها في الدم، وطبيبك هو خير من يفسرها لك، فسوف تجد بعد التقدم في الحمية أن هذه المستويات قد بدأت تنتظم بثبات. إنني أتكلم عن حمض البولييك والكوليسترول والبروتينات الدهنية مرتفعة ومنخفضة الكثافة ومستويات الجلوسريدات الثلاثية والجلوكوز والإنسولين.

ربما تكون مرعوباً من النشرات الطبية من حولك التي تتوقع منك أن تكون خائفاً من الحمية التي تسمح لك بتناول البيض واللحم والأسماك والطيور كما ترغب. إن أكثر سؤال يوجه إليّ عندما أطلع المريض على ما أتوقع منه أن يأكله هو: "ولكن ألا يرفع ذلك من مستوى الكوليسترول؟". إنني لا أتردد في الإجابة: "لا، إنه سينخفض".

إن الحمية منخفضة الكربوهيدرات تتوافر فيها المميزات الصحية التي سوف أشرحها في الجزء الثالث من هذا الكتاب. وفي الوقت نفسه، عندما تقوم بإجراء تحليلات كيمياء الدم، سوف تكتشف أن "الخبراء" في الحمية منخفضة الكربوهيدرات - وهم هؤلاء الأطباء الذين لم يدرسوا الحمية منخفضة الكربوهيدرات في حياتهم - مخطئون مرة أخرى. ويبدو أن كونهم على خطأ أصبح عادة لديهم.

هذا هو ما يجب أن تتوقعه لديك: مستويات حمض البوليك في الدم سوف تكون طبيعية، وظائف الكلى ستكون ممتازة، مستوى كل من سكر الدم والإنسولين سوف يستقر، الجلوسيدات الثلاثية سوف تقل بالتأكيد كثيراً، وسوف يبدأ مستوى الكوليسترول في الهبوط. إنني أتوقع أنك أجريت هذه التحليلات العملية للدم وأهمها اختبار تحمل الجلوكوز قبل أن تبدأ الحمية وبالتالي فإن لديك خطأ قاعدياً. إذا كنت سميناً، فإن الكثير من هذه التحليلات لن يكون ممتازاً قبل أن تبدأ الحمية، وإذا لم تكن معتاداً على الفحص الطبي الدوري، فمن المرجح أنه ليس هناك أي فكرة لديك أن هناك مشكلة ما.

إن معظم الظروف المرضية التي تظهر في التحليلات العملية تحدث بتدرج شديد. وربما يكون مستوى التحليلات وأرقامها غير طبيعية ولكن ليس لديك أية أعراض مرضية.

وبعد أن تبدأ في الحمية فعلاً، لا أريد منك أن تجري أي اختبارات معملية لدمك في الأسابيع القليلة الأولى فربما لازالت هناك نتائج غير طبيعية للاختبارات قد تظن خطأ أنها نتيجة للحمية. علماً بأنني قد عالجت عشرات المرضى كل شهر وبعضهم كان مستوى الكوليسترول لديه مرتفعاً في الأسابيع الأولى من إجراء الحمية، ولكنه كان أعلى من ذلك قبل أن يبدأوا الحمية.

أثناء عمل الاختبارات المعملية، احصل على تقرير كامل حول حالتك الصحية. تأكد من قياس ضغط الدم. إن ارتفاع ضغط الدم معروف بحدوثه بتدرج شديد، كما أن السمنة وارتفاع ضغط الدم متلازمان مثل الشراب السكري، والفتائر المحلاة.

قبل أن تبدأ: خطوات ضرورية قبل الحمية • ١٠٩

ماذا يحدث لضغط الدم عند اتباع الحمية؟ الإجابة بالتحديد: ليس هناك شيء يمكن ملاحظته بثبات وسرعة على حمية أتكنز أكثر من عودة مستوى ضغط الدم لمعدلاته الطبيعية.

بالطبع ، تحب أن تتعرف على كفاءة الغدة الدرقية ، إن قصور الغدة الدرقية من الأسباب الواقعية المؤكدة لسمنة الأيض غير فرط إفراز الإنسولين ، هناك واحد من كل عشرة أشخاص يعانون من السمنة يحتاج لدواء للغدة الدرقية ، فإذا كنت أنت هذا الشخص فسوف تجد أن مشكلة السمنة يمكن حلها بسهولة بمجرد تناول هذا الدواء.

اختبار معلمي خاص جداً

دعنا نتكلم عن أهم الاختبارات العملية وأكثرها تخصصاً؛ وهو اختبار تحمل الجلوكوز في خمس ساعات (GTT) مع قياس مستويات الإنسولين.

إنني أرجو أن أكون قد أقنعتك بأن الخلل الأيضي في السمنة هو فرط إفراز الإنسولين وأنه يوجد عند غالبية الحالات التي تعاني البدانة بشكل ملحوظ تلازم لحالات ما قبل مرض السكر ونقص مستوى السكر التفاعلي ومرض السكر نفسه.

ألا ترغب في معرفة مدى انطباق هذه الحقائق عليك؟ ونظراً لأن قراءتك هذا الكتاب دليل لا يقبل الشك على ذكائك المرتفع ، فإنني سأتوقع أن الإجابة ستكون (نعم) ولكن من حقلك أن تسأل "متى؟ هل يجب ذلك الآن أم فيما بعد؟".

دعني أذكر لك لماذا استطعت أن أقود السيارة بسبب الثبات على مبدأ إرضاء العميل يأتي في المرتبة الأولى. لقد تجولت أنا وزوجتي في معرض السيارات الذي لم نسمع عنه من قبل. لم يقل لنا البائع شيئاً سوى "هذه هي المفاتيح لماذا لا تأخذها وتجرب القيادة؟" وبعد ثمانية أبنية رجعت وقلت له "أين أوقع؟" يمكنك أن تتأكد أنني لا أستطيع الانتظار حتى تجرب قيادة حمية الحث ذات الأسبوعين. إنني أعلم أنك ستوقع في الحال.

ولذلك لا أرغب في فرض شيء مزعج عليك أو أعطل بدءك للبرنامج والذي سيكون أيضاً تعطيلاً لحصولك على أفضل شيء بقية حياتك. إن إجراء اختبار تحمل الجلوكوز (GTT) حقيقة يتضمن سحب عينات دم ثماني أو سبع مرات في الصباح ويجب أن تعرضه على طبيب أو أخصائي تحاليل طبية تجارياً. لحسن الحظ أن معظم عقود التأمين الصحي الكبرى تغطي التكاليف، ولذلك بالنسبة لمعظمهم فإن التكلفة المادية لن تكون مشكلة.

بقيت نقطة واحدة أود ذكرها، إن نتائج التحاليل العملية لا تعد دقيقة إذا لم تكن تتناول جرعة كاملة من الكربوهيدرات (٢٠٠ جرام في اليوم لمدة أربعة أيام) ولذلك لن يمكنك في وسط الحمية أن تقرر أنك جاهز لإجراء التحليلات. وهذا يترك أمامك خيارين ذكيين فقط.

١. قم بإجراء التحليلات العملية قبل أن تبدأ حمية الحث (الابتداء) التي تستمر أسبوعين.

٢. ابدأ الحمية مع وعد لنفسك أنك قبل أن تنتهج برنامج أتكنز مدى الحياة فسوف تجري هذه التحليلات كاملة بشكلها

الصحيح. ويبدو أن هذا هو الاختيار الأمثل، ولكن تذكر بمجرد أن تجرب كم هو عظيم ذلك الشعور الذي تحسه بعد أن استطعت التخلص من إدمان الكربوهيدرات، فلن ترغب في إعادة هذه الكربوهيدرات إلى طعامك والعودة للإدمان من جديد.

وأما الاختيار الآخر - ألا تقوم بإجراء أية تحليلات - فليس ذلك من الذكاء في شيء، إذا لم تتوافر هذه الشروط: أن تكون شاباً، عليك أن تفقد أقل من ١٥ رطلاً، ألا تكون قد شعرت بمشاكل في الطاقة، المزاج أو التركيز تختلف من ساعة لأخرى، ألا يكون لديك سمعة في الجزء العلوي من جسمك أكثر من الجزء السفلي لأن هذا يرتبط بقوة مع فرط إفراز الإنسولين.

أيضاً كان قرارك بالنسبة لإجراء اختبار تحمل الجلوكوز (GTT)، فهذه هي المعلومات التي تحتاج إليها:

اختبار تحمل الجلوكوز يسجل مستوى السكر (الجلوكوز) في خلال فترة ٥ أو ٦ ساعات بعد تناول جرعة اختبار من الجلوكوز بدون أي طعام أو شراب آخر. أي انحراف عن الاستجابة الطبيعية الدقيقة ينظر إليه بعين الشك. فإذا كانت أعلى قراءة فوق ١٦٠ مجم، ربما نتوقع حالة ما قبل مرض السكر. ٢٥% نقص عن المعدل الطبيعي أو أقل من ٦٠ مجم% نتوقع حالة نقص السكر التفاعلي؛ الفرق الدالي (الفرق بين أعلى وأقل قراءة) زيادة عن ٩٠ نقطة نتوقع معها خللاً (شدوذاً) كما نتوقع ذلك في أي ساعة يقل فيها مستوى السكر ٦٠ نقطة أو أكثر، وهناك العديد من المشاهدات التي تبين أي انحراف عن المعدل الطبيعي كل منها يؤخذ في الاعتبار إذا كانت الأعراض (لدى المجموعة المستجيبة ب) متميزة.

ولكن لكي تكون اختباراتك قيمة ومعبرة يجب رسم مستويات الإنسولين مع مستويات الجلوكوز، على الأقل في أول ساعتين.

وبعد كل ذلك، فإن فرط الإنسولين هو الذي يتماشى مع عملياً مع السمنة. يجب أن يكون إنسولين الصيام أقل من ٢٥ وحدة، ولكن المستوى المرسوم بعد تناول مشروب الجلوكوز بساعتين له أهمية شديدة. في الثقافة الغربية يزداد هذا الرقم مع تقدم العمر، ويبدو أن هذا تغيير غير صحي ولكنه معتاد. والقاعدة التي تحكمني هي أن الرقم يعتبر شديد الارتفاع إذا كان يساوي قدر عمرك مرة ونصف حتى سن الخمسين. وبالتالي ٧٥ تعتبر قراءة مرتفعة بالنسبة لأي شخص.

والآن من الواضح أن إجراء الاختبارات الطبية لن يجعلك أكثر صحة، ولكن معرفتك بظروفك الصحية المؤكدة بالمختبرات ربما تحفزك إلى الدرجة التي لم تصل إليها عندما كنت تنظر في المرآة وتجد محيط الخصر يزداد تدريجياً.

والآن إلى حمية الأسبوعين التي ستغير حياتك.

قواعد حمية البداية؛ اختبار حميتك ذات الأسبوعين

قبل كل شيء دعوني أرحب بكل الذين خطوا رحالهم هنا وسيبدءون الكتاب من هذه النقطة. إن حمية البداية الموجودة هنا هي المدخل لحمية أتكنز وليست الحمية نفسها، بالرغم من أنه من المحتمل أن تحلل ثم يعاد تحليلها كما لو كانت هي حمية أتكنز، وكما لو أنني لم أكتب هذه الكلمات. إن خصومي الذين يدركون أنهم لن يمكنهم الفوز على مستوى ميدان المعركة، سوف ينتهزون هذه الفرصة ليؤكدوا أنها حمية غير متوازنة كما لو أن الكلمة السحرية (توازن) هي ميزة تمثل الفعالية والقوة وليس الحرمان والمشقة.

هذه الحمية للبداية وهي حمية تصحيحية؛ غرضها الأساسي هو أن تعدل بشكل نشط وسريع بقدر الإمكان النظام الأيضي غير المتوازن. إن عدم التوازن لا يمكن تصحيحه بإضافة شيء متوازن؛ يمكن تصحيحه فقط بمضاد توازن عن طريق تصحيح غير متوازن. دعني أريك الرسم البياني المفضل لدي.

الأبيض العصري غير المتوازن مع أ- حمية غير متوازنة.
 (كربوهيدرات قليلة) و ب- حمية عبارة متوازنة تطبق عليه.



نتيجة متوازنة



حمية تصحيحية غير متوازنة



(أ)

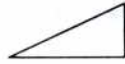
أبيض غير متوازن



نتيجة غير متوازنة



حمية متوازنة



(ب)

أبيض غير متوازن

أيهما الحل الأمثل في نظرك؟

تسمى هذه الحمية بحمية البداية أو الحث induction؛ لأن الغرض منها هو الحث على نقص الوزن الناجح وذلك بخلق حالة كيتوزيس/إذابة الدهون، وبالتالي تنبيه إنتاج الجسم ذاته من المواد المحركة للدهون.

هذه هي الأشياء التي تفعلها حمية الحث من أجلك:

١. فعالية تحويل نظام الجسم من أيض حرق الكربوهيدرات إلى أيض احتراق الدهون (دهون جسمك).
٢. تثبيت مستوى سكر الدم واختفاء سريع لأعراض نقص مستوى السكر في الدم والتي تسبب الإرهاق، وتأرجح المزاج وضباب الذهن وغيرها.
٣. إيقاف الاشتياق الجنوني للكربوهيدرات من خلال الامتناع عنها بدلاً من الإكثار منها.

٤. تحطيم النموذج المعتاد لإدمان تناول الشيكولاتة والسكر ومشتقات القمح والذرة والكحول والكافيين وجلوتين الحبوب وكل ما يسبب الحساسية والإدمان.
٥. تأخذ بيدك لتجربة الميزة الاستقلالية مباشرة.
٦. تشعرك بالنجاح العظيم عندما تحسب ما قد ذاب من دهون الجسم وأنت تتناول الطعام بحرية حتى الأنواع الفاخرة منه.

ولكن الجذاب في الموضوع أن حمية البداية لن تكون نظام حياتك، إن نظام حياتك سوف يتحدد بسلسلة من الخطوات سوف أعلمها لك بحيث تخلق الحمية أفضل توازن ممكن بين استجابتك الأيضية وأسلوب حياتك وتذوقك للطعام وجوانب صحتك مجتمعة التي تتأثر بالحمية.

في الحمية الدائمة، بعد أن تنتهي الحمية الموجهة التي تستمر أسبوعين والتي أنت على وشك البدء فيها الآن ستظل حمية الحث تفيدك. إنها ستكون نظام البدء الذي يسمح لك -عند الضرورة- بالرجوع لاستخدام الحمية عند المستوى الذي نجحت عنده أساساً.

وبالتالي عندما تكسر حمية أتكنز الدائمة لأي سبب (جيد أو سيئ) سوف تعود إلى حمية الحث، وكما يفعل نظام الاشتعال في السيارة، فإنه سوف يدير محركك ويجعلك تجري منطلقاً من جديد على الطريق. ولهذا السبب الأخير، عندما تأتي الأيام السعيدة وتجد أنك قد وصلت للوزن المثالي ثم انحرفت عنه لبرهة، فليس من الضروري أن تستمر على مستوى الحث لمدة أسبوعين. فقط يجب

عليك أداء الحمية حتى تحدث قمة الكيتوزيس/إذابة الدهون وعلامتها انسداد الشهية. وهذا ما سوف تتعلمه.

قواعد حمية الحث

يجب ألا يحتوي غذاؤك على أكثر من ٢٠ جراماً من الكربوهيدرات في اليوم. بالنسبة لمعظم الناس، فإن الحث على الكيتوزيس/إذابة الدهون يمكن أن يتحقق عند هذا المستوى. وهذا يسمح بتناول حوالي ثلاثة أكواب من السلطة الخضراء أو كوبين من السلطة + ثلثي كوب من الخضر المطبوخة التي تقع ضمن المجموعة المحتوية على أقل من ١٠٪ من الكربوهيدرات.

١. إنك لم تعد الآن تخضع لحمية كمية، وبالتالي يجب أن

تضبط الكميات المتناولة حسب شهيتك. عندما تجوع تناول

الكمية التي تشعرك بالشبع ولكن ليس التخمّة. وإذا لم تكن

جائعاً فلا تتناول أي شيء، أو تناول تصبيرة صغيرة من

البروتين مع المكملات المغذية والفيتامينات.

٢. ومع ذلك فأنت تخضع لحمية نوعية، وهذا يعني أنه إذا لم

يكن الطعام مدرجاً في الحمية فلا تتناوله مطلقاً. إن قولك:

”إن مجرد التذوق من هذا الطعام لن يضر“ هو قبلة الموت في

هذه الحمية. سوف يجد المدمنون أن هذه القاعدة تبني

عادات جديدة بسرعة.

٣. سوف يحتوي غذاؤك على البروتين الخالص (ليس الكثير

من الموجود في الطبيعة)، ودهون خالصة (زبد، زيت زيتون

ومايونيز مسموح)، البروتين المختلط مع الدهون (وهذه هي

دعامة نظامك الغذائي). الأطعمة التي هي كربوهيدرات وبروتين أو كربوهيدرات ودهون ليست من الحمية لأن الكربوهيدرات ليست من الحمية.

٤. استخدم عداداً لحساب الكربوهيدرات بالجرامات. ويمكن للمرء أن يجد مجموعات مؤتلفة أخرى يصل مجموعها أقل من ٢٠ جراماً من الكربوهيدرات. يمكن للشخص أن يستخدم أطعمة مثل المكسرات والبذور والزيتون والأفوكادو، والجبن، والكريم، والليمون، وعصير الليمون الحامض. وهناك أطعمة حمية أتكنز قليلة الكربوهيدرات، مثل Advantage Bars و Bake Mix و Shake Mix. لا تعتبر هذه الأطعمة قليلة الكربوهيدرات إلا إذا عرفت محتواها من الكربوهيدرات في الجزء الذي ستتناوله. في عداد جرامات الكربوهيدرات سوف أضمنه المحتوى الكربوهيدراتي من الجرامات للأطعمة التي يمكن أن تتناولها في حمية الحث في ١٤ يوماً والمستويات الأكثر تحرراً من الحمية التي سوف تستمر عليها في خطة الحمية بقية حياتك.

الأطعمة الحرة

لحم	سمك	طيور
بقر	تونة	دجاج
جاموس	سالمون	رومي
ضأن	سمك موسى	بط
بسطرمة	تروتة	إوز
عجل	سردين	ديوك
لنشون عادي	رنجة	سمان

حيوانات برية السمك المفلطح طيور برية
في الواقع: كل السمك والطيور واللحم مسموح به.

الجبين	البييض	الصدفيات
قديمة وحديثة	بيض مقلي (صفار مع بياض)	محار
جبين لبن الغنم والبقرة	مقلي	بلح البحر
جينة بالقشدة	مسلوقة بعد كسره	أم الخلول
جبين حلوم (قريش)	سلق خفيف	حبار
سويسرية	سلق جيد	جمبري
شيدر	مشوي بالتوابل	جراد البحر
موتزاريللا	عجة	لحم السرطان
تقريباً كل أنواع الجبين*	كل البييض	كل الصدفيات

* كل أنواع الجبين تحتوي على كربوهيدرات وذلك ما يحكم الكمية (انظر عداد حرامات الكربوهيدرات) ليست هناك جينة حمية ولا جينة للشيطان ولا جينة مصل اللبن. الأشخاص المعروف عنهم الإصابة بعدوى فطر الخميرة وحساسية الألبان، وعدم احتمال الجبين يجب أن يتجنبوا الجبين. منتجات الجبين المختلفة غير مسموح بها ما عدا الطوفو (جبين فول الصويا) ولكن افحص المحتوى من الكربوهيدرات.

استثناءات: (١) لحوم اللانشون المضاف إليها السكر أو النيتريت والأنواع الضارة من اللحوم.

(٢) المنتجات التي ليست لحمًا بالكامل أو سمكًا أو طيورًا مثل السمك المقدد أو رغيف اللحم أو الأطعمة المكسوة بالخبز أو البقسماط.

أطعمة أخرى لحمية الحث

خضراوات السلطة:

كرفس	فص	خس
يقمر	بوك تشوي	خس ملعقي
بوسايد	ثوم معمر	إسكارول
فصفصة مستتبنة	مقدونس	أروجولا
فطر عش الغراب	خيار	هندباء
فطر الغوشنة	فجل	راديكو

زيتون	شمر	شيكوريا
دايكون	فلفل	حماض

أعشاب السلطة :

إكليل الجبل	ريحان	شبت
أوريغانو	سيلانetro	زعتر
فلفل حار	مريمية	فلفل
ثوم	زنجبيل	طرخون

بالنسبة لتتبيل السلطة استخدم الزيت الذي ترغبه مع الخل أو عصير الليمون والتوابل. يمكن إضافة قطع من الجبن أو البيض أو البسطرمة.

خضراوات بالإضافة إلى خضراوات السلطة

خضراوات تحتوي على كربوهيدرات بنسبة ١٠% فأقل.

قرون بسلة الجليد	كراث أندلسي	أسبارجوس
كرنب مخمر	كراث عادي	لوبيا أو فاصوليا خضراء
ملفوف أخضر	سبانخ	كرنب
طرخشقون أخضر	قرع صيفي	بنجر أخضر
كريستوفين	قرع زوكيني	قرنبيط
بروكولي	بامية	شمندر
بروكولي راب	قرع	باذنجان
قرع إسباجيتي	لفت	كرنب السلطة
جذور كرفس	أفوكادو	كرنب ساقى
كرنب مسوق	برعم بامبو	طماطم
قلوب خرشوف	فول مستنبت	بصل
قلوب النخيل	قسطل الماء	راوند

تزيين السلطة :

كريمة حمضية (أو لبن زبادي)	قطع بسطرمة
فطر عيش غراب مغري سوتيه	جبن رومي مبشور
	صغار بيض مغري

توابل:

كل التوابل مسموح بها للمذاق - ولكن تأكد من عدم وجود السكر.

المشروبات:

ماء

ماء الربيع

ماء معدني

صودا النادي

ماء معدني فوار معطر (يجب أن تشاهد بعينيك "لا سعرات")
شاي أو قهوة منزوعة الكافيين*.

* الكافيين يماثل تأثير السكر على مستويات جلوكوز الدم؛ لأنه

يحفز انطلاق الإنسولين. يجب أن يتجنبه مدمنو الكافيين،

والآخرون يتناولونه بكميات محدودة.

شاي أعشاب (لا سكر، ولا تين، ولا تمر، ولا شعير)

حساء مرق أو براندي خفيف.

قشدة (خفيفة أو مركزة) بدون كربوهيدرات.

صودا الريجيم "دايت" (اقرأ البطاقة على العبوة)*.

• يحتوي على الأسبارتام (عادة). يجب أن تتناول كميات صغيرة.

انظر الملحوظة في الصفحة القادمة.

شاي منلج محلي بسكر صناعي.

صودا برتقال صناعية وطبيعية (المنتجات بها بعض الكربوهيدرات

إنها واحدة من اختياراتك قليلة الجرامات).

مسحوق عمل شراب بطعم الفاكهة يحلى صناعياً بدون كربوهيدرات*

• يحتوي على الأسبارتام (عادة) يجب أن تتناول كميات صغيرة.

عصير الليمون أو الحامض (لاحظ أن كلاهما يحتوي على ٢,٨ جرام
كربوهيدرات لكل أوقية).

مشروبات الحبوب. (أي مشروبات بدائل القهوة المقلدة) غير مسموح بها.

الدهون والزيوت:

الكثير من الدهون، وخاصة زيوت معينة ضرورية للتغذية السليمة وتتضمن مصدر GLA (حمض جاما لينولينك)، وزيوت أوميغا ٣ (E.P.A) زيت السلمون، زيت الكتان). زيت الزيتون (دهون أحادية غير مشبعة) من الدهون القيمة. كل الزيوت النباتية مسموح بها، وأفضلها زيت الكانولا والجوز وفول الصويا والسمن وعباد الشمس وزيت العصفور، وخاصة إذا كان مدوناً عليها (معصورة على البارد) وليست زيوتاً متعددة التشبع بالتسخين. الزيت مسموح به، ولا يسمح بالسمن الصناعي (مارجرين). يجب تجنب المارجرين ليس بسبب احتوائها على الكربوهيدرات ولكن بسبب مخاطرها على الصحة. المايونيز مسموح به إلا إذا كنت ممنوعاً من الخميرة. الدهون كجزء من اللحم أو الطيور مسموح بها.

تجنب أطعمة الدايت (الحمية) المنتشرة هذه الأيام. افهم لماذا نسمح بالقشدة وليس باللبن منزوع الدسم، لماذا نسمح بالقشدة المتخمرة اللاذعة وليس الزبادي، لماذا نمنع شطائر الدجاج (أو الدجاج المغطى بالقسماط) منخفضة الدهون رغم أن الدجاج يمكن أن يكون محمراً بالكامل. الإجابة واحدة لكل ما سبق هو المحتوى المرتفع من الكربوهيدرات لهذه الأطعمة منخفضة الدهون.

المحليات الصناعية:

يجب أن يحدد متبعو الحمية أيًا من هذه السكريات الصناعية يتلاءم معهم ولكن مسموح بالآتي: سكارين، سوكرالوز، سيكلاميت أسيسولفام-ك. المحليات مثل سوربيتول ومانيتول وغيرها من السكريات السداسية غير مسموح بها ولا أي محليات طبيعية تنتهي بالمقطع (وز) مثل مالتوز وفركتوز وغيرها.

أسبارتام (نيوتراسويت، إكوال) يحتاج تفسيراً خاصاً. كل الدراسات العلمية المنتشرة أكدت أنه آمن (والكثير منها أجراها مستولون) ولكن هناك الكثير من الشكوى منه من المستخدمين (صداع، قلق، خلل تشنجي، مشاكل في الإبصار، وغيرها الكثير).

إن ما يعنيني في هذا المقام هو آثاره الضارة بالنسبة لأبيض السكر والوزن. لقد سجلت حالات لبعض مستخدمي أسبارتام الذين كانوا يبذلون مقاومة أيضاً لنقصان الوزن عند استخدامهم للأسبارتام وبالتالي أنصح باستخدامه

بكميات صغيرة (أقل من ثلاثة أكياس من إكوال أو ما يعادلها يومياً).
الأشخاص المعروفون بالحساسية ضد مادة M.S.G يجب عليهم عدم استعماله.

تجنب هذه الأخطاء الشائعة:

١. لاحظ أن حمية الأسبوعين لا تحتوي على فواكه ولا خبز ولا حبوب ولا خضراوات نشوية ولا منتجات ألبان فيما عدا الجبن والقشدة أو الربد.
٢. تجنب منتجات الدايت (الحمية) ما لم يكن مكتوباً عليها (لا تحتوي على كربوهيدرات). معظم هذه المنتجات مخصصة للدهون القليلة وليس للحمية قليلة الكربوهيدرات.
٣. إن كلمة "بدون سكر" ليست كافية. لابد أن يكتب على العبوات محتواها من الكربوهيدرات.
٤. الكثير من المنتجات التي اعتدت ألا تفكر فيها باعتبارها أطعمة مثل العلك (اللبان)، وشراب السعال، ونقط السعال، ممثلة بالسكر أو غيرها من المحليات ذات السعرات الحرارية ويجب تجنبها.

كيف تصمم حمية من القوائم السابقة

بمجرد أن تعرف ما يمكن أن تتناوله فستجد أن قائمة الطعام تقفز أمامك، يجب أن تختار للإفطار في الحال من اللنشون، والجبن، وفطر عشالغراب، وعجة، أو بسطرمة أو بيض مقلي، أو اختيار خليط من السمك المدخن مع جبن كامل الدسم يجعل يومك يبدأ في الاتجاه الصحيح.

بالنسبة للغداء، الطبق النمطي من السلطة مع اللحم البقري، والدجاج، والجبن، وبيض جيد السلق على قاعدة من الخضراوات مغطاة بقشدة الثوم. أو برجر بالجبن واللنشون بدون خبز. أو سلطة الدجاج القيصرية (بدون بقسماط) أو مغرفة من سلطة التونة مع مغرفة من سلطة الدجاج.

الوجبة الرئيسية يجب أن تكون وجبتك البروتينية المفضلة، جزء من لحم الضأن، سالمون مقلي، دجاج محمر، شرائح من البليحاء العطرية، زيول الاستاكوزا بالزبد، خليط من المأكولات البحرية المشوية أو ما تفضله مع السلطة. ربما تحب أن تضيف فاتحاً للشهية مثل خليط من الجمبري مع المسطردة وصلصة المايونيز (الصلصة الحمراء تحتوي على الكربوهيدرات) أو نبطيرة أو بلح البحر ناضج على البخار في زبدة بالثوم، وعلى الوجه جبن متنوع أو جبلي للحمية مع قشدة مركزة مخفوقة.

تذكر أن الغرض من حمية الأسبوعين هو أن تتحسن صحتك وليس أن تكسب في مباراة الخبراء في اختيار المأكولات والحكم عليها. بالطبع أكل الخبراء يتحقق أكثر على هذه الحمية أكثر من الحمية قليلة الدهون التي توجد دائماً في مثل هذه الظروف. ولكن فيما يتعلق بالآن، فإنني أرغب في أن أترك لديك انطباعاً هو أن حمية خبراء تذوق الطعام سوف تكون حميتك بمجرد أن تتحكم في كل الاحتمالات التي تقدمها حمية تسمح بصلصات الزبد والقشدة. وهذا هو الجانب الجميل في الحمية والذي سيأتي فيما بعد. هنا والآن يجب أن يكون كل تركيزك موجهاً على أن تشعر بأنك تسيطر على ما تأكله وأن تشعر بأنك في صحة جيدة.

والآن لقد أخذت قواعد الحمية، ربما تستفيد من بعض النقاط. إنه شيء يشبه معرفة قواعد الشطرنج ولعبة الطاولة، ولكنك تحتاج لبعض النصائح والتوجيه لتصبح لاعباً كبيراً، وثمة نقطتان سوف أشرحهما هنا الآن كجزء من قواعد الحمية: المكملات الغذائية وأشرطة اختبار إذابة الدهون.

الأول سوف يدعم صحتك وأنت تحاول إنقاص وزنك، والثاني سوف يجعل من الممكن لك أن تحصل على تأكيد للحقيقة التي تقول إن دهون جسمك في مرحلة الذوبان، وهذا عندما تكون في حالة الكيتوزيس/إذابة الدهون.

مكملات الحمية

من ملاحظتي للأشخاص الذين يبدأون الحمية، وجدت أن مخزونهم من الفيتامينات والمعادن يستنفد بشدة ويحتاجون غالباً لأسبوع أو أسبوعين من المكملات الغذائية الحيوية ليبنوا هذا المخزون من جديد. وهذا أحد الأسباب الكثيرة التي تجعلك عند انتهائك من حمية الحث لمدة ١٤ يوماً تبدو مفعماً بالصحة والحيوية. بعض المنتقدين للحمية قليلة الكربوهيدرات يوحون بأن حمية أتكنز بها مناطق قصور لا أملك حيالها إلا أن أنصح متبعيها بأن يتناولوا مكملات معادن وفيتامينات. هناك جانب واحد من الحقيقة في هذا القول، عندما تستهلك مستوى ضعيفاً جداً من الخضراوات أثناء أول ١٤ يوماً من الحمية –وهي الفترة الأكثر صرامة وتشدداً– فإن الحصص التي لا تتناولها سوف يكون بها بالتأكيد بعض المغذيات الضرورية.

ولكن السبب الحقيقي لاحتياجك للمغذيات من الفيتامينات والمعادن يرجح أن يكون الحمية التي تتبعها وأنت تقرأ هذا الكلام. إذا كنت تتبع حمية قليلة الدهون فإن احتياجك للمكملات الغذائية سوف يكون أشد.

فيجب عليك أن تحاول سد النقص المحتمل للأحماض الدهنية الضرورية (الأساسية) والفيتامينات الذائبة في الدهون، أ، د، هـ. والعديد من المعادن وربما ما يتم الحصول عليه من فيتامين ب_{١٢} وكل ذلك ينقص في الحمية قليلة الدهون.

ومن ناحية أخرى إذا كنت تتبع أسلوب تناول الوجبات المتخمة الهائلة التي تتكون من الطعام التافه (السكر والدقيق)، فإنك تستهلك مضادات تغذية، كما أن احتياجاتك الغذائية تزداد. إن الكروم والزنك والمنجنيز والماغنسيوم، وفيتامين ب_٦، وحمض الفوليك من ضمن المغذيات التي تستهلك أسرع من المأخوذ ضمن هذه الأغذية التافهة.

السبب الثالث لاحتياجك لهذه المغذيات الحيوية هو أن تزيد مقدرة الجسم إلى أقصى حد ممكن باعتباره وحدة لحرق الدهون.

أنصح بالمكملات لكل شخص

كلما تعمقت في دراسة المكملات الغذائية، أكتشف مكونات مغذية يمكنها مساعدة كل شخص.

في الواقع أعتبر أن وصف برامج للمغذيات الحيوية وتخصيصها بصفة فردية واحداً من اثنين من أجنحة طب التغذية. وبالنسبة للبدانة، فإن هذه الحمية بالطبع هي الجناح الآخر، إن الكلمة

المفتاحية هي "التخصيص الفردي" لأن كل مشكلة صحية يواجهها الشخص أو الفرد تحتاج قائمة مختلفة من المغذيات الحيوية. إنني لا أرغب في استهلاك مساحة كبيرة من هذا الكتاب لوصف العديد من الطرق التي يمكن للمغذيات الحيوية أن تساعدك بها في التغلب على العديد من الاضطرابات التي يجب عليك التعامل معها. لقد فعلت ذلك في كتاب آخر هو Dr. Atkins' Vita-Nutrient-Solution (طبعة عام ١٩٩٨). إذا كنت تحتاج معلومات عن الكيفية التي تحل بها المغذيات الحيوية المشكلات الصحية أكثر من الأدوية، فسوف تجدتها في ذلك الكتاب.

لتأخذ مثلاً واحداً على كيفية استفادة كل شخص من المغذيات الحيوية. لنتناول المجموعة المضادة للأكسدة (فيتامين أ، هـ، ج، بيتا-كاروتين، سيلينيوم، جلوتاثيون، الإنزيم المساعد كيو-١٠، والفلافونويدات) والتي يمكنها حمايتك ضد أمراض القلب والسرطان والشيخوخة. والآن من لا يمكنه الاستفادة منها؟ أضف إلى ذلك المغذيات الحيوية المعروفة بأنها مفيدة لكل من المشاكل الصحية الكثيرة التي يواجهها مرضاي وسوف ترى لماذا يتناول العديد منهم زيادة على ٣٠ قرص فيتامين كل يوم.

في هذا الفصل كل ما أرجوه هو تقديم دعم كافٍ من المغذيات في حمية الأسبوعين وليس على برنامج مدى الحياة الذي يحصل عليه مرضاي الذين أقابلهم وجهاً لوجه بعد ساعتين من التقييم. عندما تقرر أن تصبح من متبعي حمية أتكنز مدى الحياة (لاحظ أنني لم أقل: "إذا")، يجب عليك أن تكيف نفسك مع الفصل ٢٢.

والآن هذا ما يجب عليك فعله:

١. ابحث عن نوع متعدد الفيتامينات واسعة المجال، أمثلة لها يمكن العثور عليها في الفصل ٢٢. مثل هذه التركيبة يجب أن تحتوي على أكثر من R.D.A من عوامل فيتامين (ب-الركب)، وفيتامين (ج)، ويجب أن تحتوي على الأقل على ٤٠ مغزياً مختلفاً. لا تتوقع أن تتناول أقل من أربعة أقراص في اليوم. وبالذات فإن بيكولينات الكروم من ٢٠٠ إلى ٦٠٠ ميكروجرام لا بد من تناولها.

٢. هناك جزء من التركيبة الأساسية لأي شخص وحتى غير متبعي الحمية، هو الكبسولات المحتوية على الزيوت التي تمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية (هذه التركيبة موجودة في الفصل ٢٢ أيضاً). إن نقص الأحماض الدهنية الضرورية ربما يكون أهم نقص غذائي في ثقافتنا.

٣. إذا كنت شرهاً للسكريات، يجب أن تتناول إل-جلوتامين من ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ مجم قبل كل وجبة.

٤. إذا كنت قلقاً من احتمال ارتفاع مستوى الكوليسترول من البداية، يجب أن تتأكد من تناول ملعقتي مائدة من حبيبات الليسيثين في اليوم، بالإضافة إلى ٣٠٠ مجم من البانتيثين قبل كل وجبة، ٣٠٠ مجم من هكسانيكوتينات الإينوسيتول قبل كل وجبة. إن التركيبة التي أعطيها لمرضي للتحكم في مستوى الكوليسترول مبينة في الفصل ٢٢ أيضاً.

أشرطة اختبار ذوبان الدهون كيف تحصل عليها وتستخدمها

سوف أشير إليها بالرمز L.T.S وباستخدامها يمكنك قياس درجة الكيتوزيس واحترق الدهون وهي مجموعة أخرى من المكملات الغذائية ليس من الضروري أن تستخدمها ولكن يمكنها أن تكون ذات فائدة عظيمة لك لتستمر في الحمية. فإذا لم تحصل على النتائج التي تتوقعها، فإنها سوف تساعدك بالتأكيد على توضيح غموض لماذا يحدث ذلك (إن أشرطة قياس ذوبان الدهون هي منتجات مختلفة متاحة لتحديد، وبعضها كمي، وجود الكيتونات في البول والذي يمثل تحلل الدهون. وهي متاحة تحت اسم ليبوستيكس Lipostix ومصممة لمتبعي الحمية قليلة الكربوهيدرات، أو اسم كيتوستيكس Ketostix ومصممة لتحذر من (التحمض الكيتوني) الخاص بمرضى السكر. وكل منهما يعمل كأشرطة لقياس ذوبان الدهون).

وبعد كل ذلك، فإن القاعدة الواضحة لاستمرارك في حمية الحث الحاسمة في أول ١٤ يوماً هي أنك ستكون في حالة تكوين للكيتونات (كيتوزيس). وسوف أسمح لك بتناول طبق واحد متوسط الحجم من السلطة المختلطة في اليوم في البداية. بعد أن تستخدم إمداداتك من الكربوهيدرات المختزنة في أول ٤٨ ساعة -تسمى جليكوجين (نشا حيواني)- سوف تكون بالتأكيد قد دخلت مرحلة الكيتوزيس.

إن أشرطة القياس سوف تساعدك على قياس مدى حدوث ذلك لك. وبعد أسبوعين، عندما تزيد مما تتناوله من الكربوهيدرات، فإن أشرطة القياس سوف تساعدك على التأكد من أنك لم تبالغ كثيراً في

تناول الكربوهيدرات، ولم تخرج من المرحلة الفعالة من الكيتوزيس/إذابة الدهون.

ما أشرطة اختبار ذوبان الدهون؟

إنها أشرطة اختبار للبول، عند وضعها في البول يتغير اللون تبعاً لما هو موجود في البول. فإذا كنت تخرج أجساماً كيتونية في البول، فإن لون الأشرطة سوف يتحول إلى اللون البنفسجي. وكلما زادت الكيتونات الخارجة، أصبح اللون داكناً.

إن أشرطة قياس ذوبان الدهون ليست غالية الثمن ويمكن العثور عليها في الصيدليات أو يمكنك الاتصال بمركز أتكنز. إن مرضاي يذكرون لي غالباً أن الأشرطة تدعمهم من الناحية النفسية. عندما يرون اللون يتحول إلى البنفسجي يستقبل الذهن رسالة تقول: "إنني أفقد الوزن الزائد".

ما معنى عدم تغير اللون؟

حسناً، أساساً يجب تغير اللون، إلا إذا لم تكن تؤدي الحمية بشكل صحيح أو لديك مقاومة أيضية شديدة. أولاً: تأكد أنه ليس هناك كربوهيدرات في طعامك ما عدا السلطة. لا سكريات مختفية ولا خبز ولا غيره. ثم تابع الحمية لمدة خمسة أيام واستخدم الأشرطة كل يوم. إذا لم يتغير اللون على الأقل إلى لون الخزامى (اللافندر) توقف عن تناول السلطة، إذ إنها المصدر الملحوظ الوحيد للكربوهيدرات في حميتك. بمجرد أن يتغير اللون إلى البنفسجي، أعد تناول السلطة مع الحمية ثانية. قم بإجراء الاختبار في نفس الساعة كل يوم. عادة

في المساء أفضل، لأن في هذا الوقت بصفة عامة تحصل على أعمق تفاعل.

بالنسبة للغالبية العظمى منكم، لن تكون هناك صعوبة في الحصول على اللون البنفسجي مع الأشرطة في هذه المرحلة. سوف تجد تنوعاً ممتعاً عندما تزيد من مستوى الكربوهيدرات بعد ذلك في الحمية. عند تلك النقطة، مرحلة الاستمرار في إنقاص الوزن، سوف تتساءل أين يقع مستوى الكربوهيدرات الحرج، وسوف تجري الاختبارات من أجل ذلك.

ومع ذلك على فرض أن لون الأشرطة لم يتحول للبنفسجي، رغم أن كل شيء يتم بدقة، وتشعر بنقص الشهية، وتحسن في الصحة العامة، وفقدان ثابت للوزن. هذا يعني ببساطة أنك تنتج أجساماً كيتونية كافية لتنجح ولكنها غير كافية لدرجة تسجيلها على الأشرطة.

مستويات الكربوهيدرات الحرجة

هذا هو الجانب الشيق من الحمية؛ لأن هذه المرحلة تبدأ فيها عملية "التخصيص الفردي". إن جانب الحمية لبرنامج أتكنز له أربع مراحل. الأولى ما نحن بصدها، وهي مرحلة الحمية الحثية لمدة ١٤ يوماً لفقدان الوزن السريع. ثم مرحلة التقدم في إنقاص الوزن (OWL). ثم هناك حمية ما قبل الاستمرارية وهي مرحلة من الانتقال إلى حمية حياتك كلها والتي سوف تحدث بينما تفقد آخر أرطال من الوزن الزائد، وفي النهاية سوف تكون حمية الاستمرارية مدى الحياة. لكل مرحلة من هذه المراحل هناك مستوى حرج

للكربوهيدرات يخصك. إن نظام أيضك الذاتي له كمية معينة من الكربوهيدرات بعدها سوف يتوقف عن إنقاص الوزن أو بعد أن تصل للوزن المثالي، بعد ذلك تبدأ في اكتساب الوزن ثانية. ولذلك، في الجزء ٤ سوف أخبرك بكل شيء عن هذه المراحل شديدة الحرج.

ماذا يعني كل هذا أيضاً؟

أساساً، بالطبع، فإن استخدام أشرطة قياس ذوبان الدهون التي تتحول للون البنفسجي ومقدرتك على أن تظل تحت مستوى الكربوهيدرات الحرج لإنقاص الوزن سوف يعني أنك قد عثرت على أسهل طريقة لفقدان البوصات والأرطال الزائدة.

إن تغير لون الأشرطة دليل على أنك أيضاً انتهجت طريقاً مختلفاً. في كل نماذج الحمية الأخرى، أول وقود يحرقه الجسم للحصول على الطاقة يأتي من الكربوهيدرات التي تتناولها. والآن لقد أنقصت الكربوهيدرات المستهلكة إلى الحد الذي لا يمكنها عنده مواجهة احتياجات الجسم من الطاقة، وبالتالي ستضطر لحرق الدهون المخزنة لديك. وهذا يحدث بسهولة، إذا كنت متوسطاً أيضاً وبصعوبة إذا كانت لديك مقاومة أيضية. وفي الحالتين، فإن جسمك سيضطر للسحب من هذه الدهون المخزنة. إن مساراً أيضاً جديداً للحصول على الطاقة لابد أن يتخذ بنجاح. وفي هذه اللحظة، فإن جسمك يتحول من آلة لحرق الكربوهيدرات إلى آلة تحرق الدهون.

إنك تؤدي الحمية الآن فعلاً. أنا سعيد جداً من أجلك. يجب أن تكون هذه هي آخر حمية يجب عليك أن تقوم بها.

إجراء المستوى الحاسم من حمية أتكنز في البيت والعمل

إن حمية البداية التي تستمر ١٤ يوماً موضوعة أساساً لغرض نقص الوزن والشعور بالصحة والعافية. إنك تعرف الآن كيف تقوم بها، ولكن دعني أضف تحذيراً ضرورياً قبل أن تبدأ. إذا كنت تعاني من مشاكل صحية خطيرة، فمراجعة طبيبك أمر ضروري.

إن حمية أتكنز ذات تأثير إيجابي شديد على كل الظروف فعلاً، ولكنها تغيير هائل في أسلوب الحياة. وإذا كنت تعاني من اضطرابات صحية شديدة، يجب مراجعة نتائج تغيرات الأيض مع استشارة ومساعدة الطبيب. لقد قلت ما فيه الكفاية، ولكن من فضلك لا تنس.

ويجب أيضاً ذكر هذا التحذير الخطير: هذه المرحلة من الحمية ليست مناسبة للسيدات الحوامل، والذين يعانون من أمراض خطيرة بالكليتين.

والآن ماذا عن مقترحاتي الأخرى؟

هل استوعبت ما ذكرته عن المكملات الغذائية وأشرطة اختبار زوبان الدهون المذكورة في الفصل ٧؟
ماذا عن تحليلات الدم التي أنفقت الكثير من الوقت لأقنحك بها؟ هل تم إجراؤها؟ أرجو ذلك، ولكن إذا كنت شاباً بصحة جيدة وغير قادر على أداء الحمية مع إجراء التحليلات فلا تُجرها، فمما يؤسف له أن تظل جاهلاً ولكن ربما يكون مما يؤسف له أكثر أن تظل سميناً!

ولكن لا تظن أنني سأتركك هنا. إنني أرغب بشدة أن تجري هذه التحليلات، إذا كانت النقود هي المشكلة، يجب أن تعلم أن الحكومة الفيدرالية تعد برامج لاكتشاف حالات الكوليسترول المرتفع ويمكنك الاشتراك فيها وسوف تعرف على الأقل مستويات الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية.

معنويات متبع الحمية

هل أخذت على نفسك عهداً قاطعاً نفسياً؟ لا تبدأ شيئاً على هذه الدرجة من الأهمية بأفكار سطحية من نوعية "أوه، حسناً، سأخذها لفة أو سأجرّبها". يجب على الأقل أن تقرر إعطاء الحمية أسبوعين من عمرك بدون انحراف وبدون فصال مع قواعد الحمية.

إذا استطعت قطع عهد على نفسك بذلك، فإنني بصراحة أتوقع لك الكثير. عند نهاية الأسبوعين، سوف تتحرك بروح جديدة، تقفز من سريرك في الصباح بمتعة وابتهاج وتواجه ميزان الحمام بثقة.

انطلق! لقد بدأت؛ امضغ بصوت طاحن

طبيعي، لقد بدأت بتناول شيء ما كنت دائماً تشعر بالذنب عند تناوله. ولكن لا تتردد الآن في الاندفاع تجاه الضلوع المتبقية أو البطة الصغيرة المحمرة. إذا كنت خبيراً ومجرباً لأنواع الحمية المختلفة، فربما تحتاج لكبت الرعشة اللاإرادية التي ستنتابك عندما تبدأ في أكل طعام مرتفع السعرات كنت دائماً تفكر فيه كسبب لزيادة الوزن. مرة ثانية لا بد من الوفاء بالعهد، في ظل غياب الكربوهيدرات، فإن الجسم ليس لديه فرصة ليحرق شيئاً آخر غير الدهون. والأكثر من ذلك، عند هذه المرحلة من الحمية، فإن تناول الطعام الدسم الغني الذي كانت حميتك السابقة تنصحك بتجنبه ربما يكون ميزة خالصة لا عيب فيها.

لقد بدأت أكثر المراحل تطرفاً في نقص الكربوهيدرات من الحمية، وأنا أنصحك بأن تتناول الطعام بأقصى ما تستطيع. أرغب أن تكون مطمئناً تماماً من ناحية الدهون أثناء هذين الأسبوعين. إن الدهون أكثر حثاً وتنبيهاً لحالة الكيتوزيس من البروتينات. وفوق ذلك فإن ٨٥٪ من البروتين سوف يصبح أحماضاً أمينية جلوكوزية، بمعنى قابلة للتحويل إلى جلوكوز، ولكن ١٠٪ فقط من الدهون سوف تصبح جليسرول قابلاً للتحويل إلى جلوكوز. إن سهولة الوصول لحالة عميقة من الكيتوزيس/إذابة الدهون تعتمد على نسبة الدهون إلى الكربوهيدرات. وكلما ارتفع الرقم، زاد الكيتوزيس. ولذلك يجب أن تناضل من أجل تناول أكبر كمية ممكنة من الدهون خلال هذه الفترة الابتدائية، وعندما تفعل ذلك، سوف تجد نفسك بالتأكيد تجرب أشد وأعرق مراحل نقص الشهية في الحمية.

باعتبارك شخصاً بديناً، فمن المحتمل جداً أن يقاوم جسمك الكيتوزيس؛ نظراً لأن الكيتوزيس يعني رحيل جزء من دهون الجسم، وهذا هو بالضبط ما يفعله جسمك على كره منه. أثناء هذين الأسبوعين من الحمية ليس أمامنا فرصة أخرى. سوف نعمل على التأكد من أن أشرطة قياس الدهون الذائبة قد تحولت إلى اللون البنفسجي.

اجعل الطعام في متناول يديك

املاً الثلاجة وخزانة الأطباق بالطعام الذي سوف تتناوله. اذهب إلى محلات البقالة وانتق البضائع البروتينية التي تغرم بها. بالطبع تجنب المرات التي يوجد فيها إغواء الكربوهيدرات. عندي مريض اسمه جون كورنز طوله ٦ أقدام و ٤ بوصات أنقص وزنه من ٢٩٠ رطلاً إلى ٢٠٩ في ستة أشهر. لقد اعتاد أن يقول لي: كم ذهب إلى محلات البقالة في رحلة مشروعة وقصيرة لشراء الطعام ثم يجد نفسه داخل ممر الحلويات وفي النهاية يخرج من المتجر محملاً بأكياس ممتلئة بالمصعبات والحلويات. وفي طريقه للبيت، يجد أن إرادته الحرة قد أكدت نفسها، فيفتح نافذة السيارة ويلقي بما اشتراه من النافذة!

ما الأطعمة المسموح بها وتحب أن تجدها في المقدمة عندما تفتح باب الثلاجة؟ بيض مقلي، ديوك رومي، دجاج، سلطة جمبري، أو نوع الجبن المفضل لك؟

إذا كنت تعيش وحدك، فلا تترك الأطعمة المنوعة عليك موجودة. أَدع بعض الأصدقاء ليقضوا على الأيس كريم. رتب لحفلة

أخيرة، أعط الأطعمة الممنوعة عليك إلى جار أو نسيب. (أقارب الدم ربما يشاركونك في خلل الأيض الموروث) أو تخلص منها بأي شكل. غير الصورة الموجودة في ذهنك، افترض أن هذه الأطعمة غير موجودة.

إذا لم تكن تعيش وحدك، يجب أن تفعل شيئاً لتعد الآخرين من حولك لتقبل صدمة حميتك الجديدة. إذا لم تكن من أسرة من النباتيين، فلن تكون الصدمة شديدة جداً عليهم، أنت تخطط لتناول أشياء تتناولها ويجب عليك دائماً أن تتناولها.

إذا كنت تطهو الطعام بنفسك، إلا إذا استطعت إقناع من يقوم بالطهي بالمشاركة في تجربة حمية أتكنز، يجب عليك أن تطبخ لنفسك وتطبخ للآخرين. ربما يرغبون في الخبز أو البطاطس أو الصلصات، ربما تكون هناك مشكلة مع إغراء الطعام هنا، ولكن إذا أردت إنقاص وزنك فعلاً، فسوف تقضم الرصاصة ولا تقضم الموز وشرائح الخبز، إليك هذا القانون المريح: الجنس البشري له مقدرة شديدة على التكيف، وفي خلال فترة وجيزة لا تتعدى أسبوعاً سوف يتغير ذوقك وتذوقك. سوف تجد أن السكر والكربوهيدرات المكررة لم تعد مغرية كما كانت من قبل. كما أن انعدام الشهية الذي سبق وأخبرتك عنه سوف يساعدك باستمرار.

إذا حدث في الأيام القليلة الأولى أن وجدت أنه نوع من التعذيب أن تشاهد الآخرين يتناولون الطعام الذي تحبه وأنت لا تستطيع أن تلمسه، ساعد نفسك بطريقتك. تناول جزءاً مضاعفاً من الأطعمة المسموح بها. تذكر أن إنقاص الوزن هو طريقك الآن، وأن لحظات الإغراء هذه مجرد ألم لحظي ويزول. تأكد أنك قد أخبرت أفراد

أسرتك بحاجتك للمزيد من الفهم والتدعيم. إنك لا ترغب بالتأكيد في أن يحاولوا إغراءك بالطعام المنوع ويقولوا أشياء غير صحيحة مثل "لا تقلق، هذه القطعة الصغيرة من الكيك لن تضر". لا إنها ستضر!

قل لمن حولك إنك تأخذ موضوع الريجيم (الحمية) بجدية شديدة وإنك تتوقع منهم مثل ذلك. إن حمية أتكنز يسيرة وأكثر حمية تمدك بالرفاهية (وآخر حمية) ولكننا جميعاً نعرف ما تفعله العلاقات الأسرية المتعلقة بالمشاعر والحيل في تغيير إرادة الإنسان. إنني أقدر أن الآخرين معك في المنزل ربما لن يتفاعلوا تلقائياً مع حميتك الجديدة. بألطف طريقة ممكنة قل لهم إنها حميتك أنت وليس هم، ولا حاجة بهم للمشاركة فيها، وكل المطلوب منهم هو إبداء الاحترام للقرار العظيم الذي اتخذته. إنك على وشك فقد الكثير من الوزن واكتساب الكثير من الصحة. وبعد أن تؤدي الحمية، لن تحتاج إلى طلب الاحترام من أجلها، فإن النتائج سوف تتحدث عن نفسها. ولكن تذكر إذا كان هؤلاء الناس سيحاولون التأثير عليك، يجب أن تأخذ مسألة الحمية بجدية شديدة، افعل الآتي، استمر فيها كما لو كانت مسألة حياة أو موت. بالنسبة للأشخاص البدنية ولمدة سنوات، فإن المسألة كذلك بالضبط.

ما أول شيء ستلاحظه؟

أنك لست جائعاً.

في الواقع كيف يمكن حدوث ذلك؟ إن الكيتوزيس مثل الصيام بالضبط، فهو يحدث دائماً على كبح جماح الشهية، بمجرد أن

يحترق إمداد الجسم من الجليكوجين لمدة يومين. مر يومان، وانتهي الجليكوجين لديك. أنت فعلاً في مرحلة الكيتوزيس/إذابة الدهون. عند هذه النقطة سوف تكتشف أن هذا النقص في شهيتك للطعام هو أكثر شيء واضح حدث في حياتك كلها.

وفجأة ستجد نفسك تتناول كميات معتدلة من الطعام وبدون الشعور بالآلام الجوع.

ستعرف بالتأكيد أنك في مرحلة الكيتوزيس، عندما تجد نفسك تقول: "هل تقصد أن وقت الغداء قد حان منذ ساعة؟". ربما تكون الشخص الذي تنتابه رغبات تناول الطعام بشكل متواصل حتى أصبح هذا هو أسلوب حياته. إنني متأكد أنك تتذكر جوردون لينجارد الذي حضر إليّ ووزنه ٣٠٦ أرطال. لقد اعتاد أن يقول لي: "إنني أخطط باستمرار للحفل القادم. إنني أكون في اجتماع عمل شديد الأهمية، صفقات مالية ضخمة، ونصف مخي ليس معي إنه يفكر ماذا سوف أتناول من طعام وكم سأتناول ومتى وأين سأقوم بتناول الطعام. لقد احتل الطعام كل تفكيري".

والآن هذه هي العبودية للطعام. ومع ذلك في النهاية، فإن جوردون قد نجح وطالما هو استطاع ذلك، فإن أي شخص آخر يمكنه أيضاً. لا نحتاج للإرادة وقوة العزيمة في حمية أتكنز فقط، الحكمة في وضع نفسك حيث ترغب أن تكون.

ما الشيء الثاني الذي ستلاحظه؟

ما لم يكن لديك مستوى مرتفع من الطاقة، فإن الشيء التالي الذي ستلاحظه، ويصدم معظم متبعي الحمية، هو الشعور بأن طاقتك

مفقودة وموضوعة في غير موضعها. ويحدث هذا الشعور حوالي اليوم الثالث أو الرابع. بعض الناس يلاحظ شيئاً من السعادة. والغالبية تجد أن الساعات الكئيبة الموحشة التي كانت تمر بهم مرتين أو ثلاثة في اليوم قد تقلصت إلى مجرد لحظات متفرقة.

وعلى العكس فإن بعض الناس تشعر بالإرهاق أثناء الأسبوع الأول من الحمية. وهذا يعني غالباً أن الحمية تعمل بسرعة شديدة بالنسبة لمعدلات الأيض لديهم، إنهم يفقدون من أوزانهم سريعاً جداً كما يفقدون الماء والمعادن أيضاً بسرعة وإن أجسامهم لم تنضبط مع هذه التغيرات السريعة بنفس المعدل. عادة أنصح هؤلاء الذين يعانون من هذه المشكلة أن يتراجعوا ويبتنوا، أقترح عليهم أن يضيفوا طبقاً ثانياً من السلطة أو خضراوات مساعدة إلى وجبة المساء. وبالرغم من أن أجسامهم سوف تتكيف بالتأكيد أثناء الأسبوع الثاني من الحمية فلا يوجد سبب وجيه للشعور بالإعياء والضعف لمدة خمسة أو ستة أيام.

هناك آلية ثانية تؤدي إلى تفاعلات غير مرغوب فيها ويجب أن تعرف كل شيء عنها؛ وهي أعراض السحب (أو الحرمان)، فالقليل جداً من الناس يصبح مدمناً لأصناف الطعام التي يتناولها كل يوم. وغالباً ما تكون قهوة، سكر، قمح وغيرها من الأطعمة الأخرى التي تغير مستويات سكر الدم بسرعة. وأعراض السحب تكون متباينة تماماً وتتراوح من الشعور بالتعب والإعياء إلى الإغماء والشعور بدقات القلب والصداع والعرق البارد. تبدو أعراضاً سيئة، ولكنها في الحقيقة أخبار طيبة، إذ إن عملية السحب تكتمل عادة خلال ثلاثة أيام وعندما تنتهي فإنك تنتهي من المشكلة (إلا إذا جعلت نفسك مدمناً

من جديد) وتشعر بأنك أفضل من ذي قبل. إذا لم تستطع احتمال هذه المرحلة وتطورها خلال السحب، فافعلها تدريجياً بأن تستهلك كميات تصغر باستمرار من الأطعمة التي أدمنتها (سوف تعرف ما هي) حتى تصل لنقطة الصفر.

إنني سعيد بقولي لمعظم الناس: إن ما جربوه هو الطاقة المتبقية والتي سوف تجعلهم ينطلقون خلال الحمية؛ لأن هذا دليل واضح على التأثير الفعال لتغييرات الحمية في الأيض.

هذه هي حميتك حيثما تذهب

من اللائق أن أبدأ الحديث عن تناول الطعام في البيت، ولسبب أن الشخص الذي يعيش في مكان إقامته في وجود ثلاجة يعتبر هو النموذج الأصلي، هذا هو العالم الذي يوجد فيه الطعام تحت الطلب، إنها أرض الإغراء وغالباً مكان الشراهة للطعام. إذ تجلس على مائدة المطبخ وتتساءل، ماذا سأتناول من طعام؟!

الإجابة دائماً واحدة: "كل ما ترغبه من الطعام المسموح به". إذا كنت قد أنفقت حياتك في بلاء النهم للطعام -وعادة يكون النهم والشراهة للكربوهيدرات- ثم تأتي الحقيقة الجميلة وهي أن الجوع لن يشغل معظم وقتك وفكرك. بالطبع لا يزال لديك شهية، وسوف تظل تأكل ببهجة ومنتعة، ولكن أيام الوسواس القهري في طريقها للزوال، يالها من متعة ألا تكون جائعاً على الدوام ومحاولاً على الدوام وباحثاً على الدوام عن بعض الحلول الطبيعية التي تشبعك والتي لم تكن قادراً على الوصول إليها قط. هذا أسلوب حياة مدمن الكربوهيدرات، وهم كثيرون منكم، وهو أسلوب يستنفد

الطاقة ويسبب التوتر والقلق وسوف تكون سعيداً بالتخلص منه إلى الأبد.

ولكن ماذا لو لم تكن جالساً إلى مائدة المطبخ؟ حسناً، أرجو أن يكون واضحاً لك مدى سهولة هذه الحمية وإمكانية اتباعها في كل الأجزاء: في عطلات نهاية الأسبوع، في المطاعم، في العمل أو عندما تكون مسافراً لمسافات طويلة. وما لم يكن أحد الناس قد سجنك في متجر للحلويات، فلن يكون هناك شيء حقيقي تقلق بشأنه. بالطبع فإن الحمية لا يمكن تكييفها بالكامل مع حفلات العشاء التي ترتبها المضيفات مع قواعد صارمة بخصوص ما يجب أن يأكله كل فرد. وسوف تحتاج القليل من الصراحة والدبلوماسية لتخرج من هذا المأزق.

بالطبع هناك أيضاً خطوط الطيران حيث آخر خطوط للطعام التافه، وإن لدي بعض الملاحظات على خطوط الطيران سوف أعرضها في الفصل المتعلق بتناول الطعام في العالم الحقيقي. أما عن الآن، فعندي اقتراحات لجعل هذا الأسلوب قابلاً لتطبيقه على حمية الأسبوعين بالتحديد. وأعتقد أنه يجب أن تختار أسبوعين لن تسافر فيهما، ولن تأخذ إجازة، ولن تحضر حفلات عشاء يقيمها الآخرون. إن هذين الأسبوعين مهمان، فلماذا نجعلهما مشكلة؟

تناول الطعام بالخارج

دعنا نناقش موضوع الطعام خارج البيت. إذا كنت تتناول غداءك خمس مرات في الأسبوع في العمل أو في المطعم فليست هناك مشكلة على الإطلاق. وبالتأكيد حمية أتكنز متكيفة بشكل مذهش مع

احتياجات من يرغب منكم في تناول طعام الوجبات الرئيسية عدة مرات في المطاعم كما يرغب.

إذا تناولت الطعام كثيراً في المطاعم، أو في كافيتريا مكتبك، يجب أن تكون قائمة الطعام مألوفة لك ويجب أن تكون واعياً بالشراك المختلفة. إذا استقررت على المكان الذي تتناول فيه طعامك فتكلم مع القائم بالخدمة، وكن واضحاً بخصوص اتباعك حمية لا تسمح لك بتناول السكريات بأي نوع أو شكل أو طريقة. ويمكن أن تحدث مشكلة مفاجئة هي أن تجد السكر في السلطة، وأحياناً عصير الفاكهة يستخدم كبديل للسكر، بالنسبة لحميتك هذا غير مسموح به بشكل مطلق.

اقرأ القائمة وتأكد أن فاتح الشهية والطبق الرئيسي والسلطة تتماشى مع الحمية. تجنب الصلصات، والبقسماط على اللحم، وكسرات الخبز والدقيق الذي يزيد من سمك الحساء. مثل هذه الكربوهيدرات يمكن أن تكون مختلفة في أماكن عجيبة، ربما يكون هناك حبوب أو دقيق في الهامبورجر أو كسرات من الخبز في كيك التفاح البري.

إن تناول الطعام بالخارج يحتاج للوعي. وإلا فوجبة واحدة كقيلة بتدمير برنامج إنقاص الوزن لمدة يوم وتعيدك أسبوعاً للخلف. إن نتائج الأسبوع الأول لن تبدو جيدة إذا اكتسبت نصف رطل يوم الأربعاء، مثلاً بدلاً من أن تفقد ثلاثة أرباع رطل في ذلك اليوم.

إذا كانت الاختيارات محددة حقيقة بالكافيتريا أو المطعم حيث تتناول وجبتك الرئيسية. ربما تفضل إحضار الطعام معك. أحضر بعض الطعام على شكل أصابع، دبوس دجاج، بيض مقلي

أو مسلوق، شرائح من اللنشون، جبن، لفائف دجاج. عند هذه المرحلة من الحمية، يبدو أنك تتناول ما يثبت مستوى سكر الدم لديك وتتجنب الجوع. كن متأكدًا عندما تحضر طعامك معًا. أنك قد أحضرت كمية كافية، لا تسمح حتى بفرصة ضئيلة للجوع حتى لا تعود لتناول الكربوهيدرات. المزيد من المعلومات عن تناول طعام الحمية مع الأسرة، وفي العالم الخارجي يمكن أن تجدها في الفصل ٢٣.

مواقف خاصة

بمجرد أن تبدأ الحمية تصبح من عاداتك، فإنك لن تضطر إلى إرغام نفسك على التفكير في تناول الطعام الصحيح؛ لأنك حقيقة لن ترغب في التفكير في تناول الطعام بأي أسلوب آخر. فهذه سينثيا سارلبورو التي كانت لسنوات طويلة السكرتيرة التنفيذية لواحد من قمم رؤساء الشركات المتحدة في نيويورك، قد ناضلت المزاج المتذبذب والإرهاق لسنوات ثم حضرت عندي، وكانت سينثيا، مدمنة تناول الشيكولاتة قد توقفت عن التدخين حديثًا.

"لقد كنت طوال عمري سمينه، وانني أتذكر اتباعي للحمية منذ كنت في الثانية عشرة من عمري، ولكن هذه مختلفة. إن وزني كان يتزايد حقيقة، ولكن الأمر السيئ أن ذلك كان يضغط على أعصابي ويفسد أدائي وقت العمل. لدرجة أنني لم أعد أعرف كيف أتعامل مع ضغوط العمل، وحالتي الجسمانية السيئة في الوقت نفسه. وهذا بدأ حقيقة يصيبني بالاكتئاب إلى الدرجة التي لاحظها الآخرون. بعد الغداء كان يمكنني النوم لساعات. أو أدخل في دوامة الإرهاق الشديد. حتى عملي وهو من أهم الأشياء في حياتي قد صار قطعة من العذاب".

إلا أن سينثيا مارلبورو قد فقدت وزنها الزائد بسهولة وشفيت من شرابها للسكريات (لقد كان ذلك أسهل كثيراً من التوقف عن التدخين) وأصبحت ترتدي مقاس ٦ في الثياب بدلاً من مقاس ١٦ في أقل من ستة أشهر. كما اكتسبت نوعاً من الحساسية تجاه الأطعمة التي كانت تأكلها من قبل. وبعد أسبوعين من الحمية تناولت العشاء في منزل صديقة لها. ووجدت نفسها تأكل بعض شرائح من اللحم والسلطة الخضراء والفجل الحار.

"بمجرد أن تناولت الفجل الحار، عرفت أن هناك شيئاً ما خطأ، توقفت وسألت صديقتي: إذا كان به سكر، وعندما أخبرتني أن به سكرًا لم أتناول أي شيء منه بعد ذلك بالطبع. وبمرور الوقت اكتسبت المزيد من الحيوية، وفقدت سبعة أرطال وأصبحت حريصة جداً على أي شيء يدخل فمي".

هذه الحساسية لمذاق السكريات قد تنتشر بين الأشخاص الذين يعالجون أنفسهم من إدمان السكريات. إنها حساسية واقية من نوع جيد سوف تساعدك في بعض المواقف التي ذكرتها من قبل. إن السكريات والكربوهيدرات المكررة قد وضعتك في حالة جسمانية سيئة ولذلك احترس منها.

أنت شخص جديد

هذا يقودنا إلى الحديث عن الموضوع الذي أرغب في توضيحه جيداً في نهاية فصل حمية البداية. من السهل جداً تغيير نوعية طعامنا أكثر مما نتخيل.

إنني أعلم أن البعض منكم لا يزال متردداً بخصوص اتباع حمية أتكنز ويفكر، ليست هذه هي الطريقة التي أتناول بها طعامي حقيقة، كيف أعيش بدون طعامي المفضل؟ إن العلاقة أو الارتباط النفسي هنا أهم كثيراً من الجسدي. نحن مرتبطون بأنفسنا، وبعاداتنا، وبأسلوب حياتنا، وبثقافتنا، وبمعتقداتنا التقليدية.

إن التغييرات الحادة تشبه التخلص من علاقة قديمة، من انقسام عرى الصداقة. كل ما يمكن أن أقوله لك هو أن ذلك ما يجب أن يكون. بعد أن تغير الطريقة التي تأكل بها، سوف تجد أن جوهرك لا يزال سليماً. ونظراً لأن ذلك سوف يكون حقيقياً، يجب أن تنظر للأمر باعتباره تخليصاً لذاتك.

إنك لا تحب أن تكون عليلاً وبديناً، إن الأمر بسيط مثل هذا. هذا هو الطريق الذي سيعالجك، وهذا هو الطريق الوحيد بالنسبة للكثير منكم. ربما تتخيل أن تذوقك للطعام لن يتغير ولكنك مخطئ. إن الجسم مواجه بحاجته للطعام، ومرور الأيام، المجبر على التخلي عن عاداته القديمة سوف يتكيف. هذا هو ما يحدث ببساطة، الجسم يتكيف. يتعلم الجسم المذاق الجديد وينسى القديم. ونظراً لأن الكثير من النهم للكربوهيدرات مجرد إدمان أيضاً، بمجرد أن يكتمل تخلي الجسم عما اعتاده، فإن الرغبة في الأطعمة القديمة سوف تقل جداً.

انظر إلى إرني كينجمان الذي حضر إليّ لأسباب غريبة. في سن الخامسة والخمسين يشعر إرني بمنتهى الصحة ولكن لديه مشكلة واحدة: إنه يحمل ٢٩٠ رطلاً مع طول ٦ أقدام وبوصتين. لقد جرب حمية البروتين السائل في الثمانينيات وفقد وزناً مؤقتاً في فترة

قصيرة، وبعد أن عاد إليه بعض وزنه حضر إليّ، لقد وجد أنه من الصعب فقد شيء آخر.

لم يعرف إرني ماذا يفعل؛ لأن لديه مشكلة أسلوب الحياة المرتبط بالوزن، إن أطفاله يركبون الخيل، ومنذ ثلاثة أعوام جرب ذلك ليجد شيئاً يفعله معهم وأحب هذه الهواية، لقد شعر أنه يجب أن يكون رشيقياً ليتمكنه امتطاء صهوة الخيل وكما يقول: "إن وزني ليس مناسباً لركوب الحصان كما أنه خطر عليّ".

إن أعز أصدقائه، والذي كان مريضاً عندي قد أقنعه أن يحضر إليّ أيضاً، وقال له: "كل ما عليك هو أن تتركب الحصان وتصلي" وقد صاح إرني "طبيب حمية جديد، لا أدري".

بعد ذلك بقليل، كان لدى إرني رحلة عمل إلى فلوريدا، وأثناء انتظاره في المطار، نودي عليه من أجل مكالمة تليفونية، لقد كانت من صديقه الذي قال له: "لديك موعد مع د. أتكنز يوم الخميس القادم في التاسعة".

إن مرضاي لا يرسلون إليّ بالقوة بمثل هذه الطريقة، ولكنني كنت سعيداً بالتعرف على إرني، لقد كان رجلاً لطيفاً، وبالتأكيد في حاجة لتحسين أسلوب حياته قليلاً.

لقد ألقيت نظرة على حميته والتي تحتوي على الكثير من الكيك والкеكك الصغير المحلى، والأيس كريم، والمنتجات السكرية، والغريب أن أحداً لم يحاول بذل مجهود لتغيير هذا الاتجاه صوب الكربوهيدرات ولا حتى طبيبه السابق الذي قال له: "أنت عبارة عن حادث ننتظر حدوثه".

لن تفاجأ إذا علمت أن إرني قد نجح. لقد استطاع إنقاص وزنه إلى أقل من ٢٤٠ رطلاً في ثمانية أشهر، ولا يزال وزنه يتناقص، ببطء الآن ولكن بثبات.

وبينما كان قد تعود على التهام الكيك والقهوة في منتصف النهار، فإنه يتناول الآن شرائح من الديك الرومي بالجبنة السويسرية. لقد كان إرني خائفاً ألا يمكنه احتمال الحياة بدون حميته الكربوهيدراتية المثقلة بالسكر لدرجة أنني طلبت منه أن يتصل بي تليفونياً إذا شعر أنه سوف يتخلى عن حمية أتكنز.

ولكن لم يحدث ذلك، إن إرني تعود على ذلك التغيير، لقد تكيف والأكثر من ذلك لقد لاحظ شيئاً جديداً عبر عنه بقوله: "إنني أشعر بتحسن حينما أتناول البروتين، بل الكثير من البروتين في حميتي. إنني سعيد حقاً لدرجة أنني لا أريد العودة إلى أسلوبى السابق في الأكل". لقد كان إرني شخصاً بديناً يعاني عدم تحمل الجلوكوز مع إدمان لكل ما هو سكريات، وهذا ما جعل ظروفه أسوأ. بعد أسبوعين من حمية أتكنز، انعدمت الرغبة الجارفة في تناول الحلوى والنشويات، والتي كانت أصل مشكلة الوزن لديه، ويعترف إرني أنه بين الحين والآخر يدخل للمطاعم التي اعتاد الدخول إليها ليطلب لفائف الحلوى والصلصات الحلوة المركزة، ولكن الآن تضاءلت هذه الرغبات.

بعض الناس يذهبون إلى أبعد من ذلك، ويجدون ببساطة أن رغباتهم السابقة لم تعد موجودة أبداً، مارجوري دررا - طاهية ممتازة والسيدة التي كانت شرهة طوال عمرها للنشويات بعد شهر من اتباع حمية أتكنز وجدت أن النشويات لم تعد تشغل ذرة من خيالها. بل

يمكنها صنع المخبوزات اللذيذة من أجل الآخرين بدون هذه الرغبة الجارفة في تذوقها.

مثل هذا التحول الكامل نادر، وأنا لا أنصح أياً من متبعي حمية أتكنز أن يصبح خبازاً، لأنني لا أنصح أحدكم أن يعود للمرحلة السابقة من التهام هذه الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض والسكر. وخاصة إذا كنت مدمناً لها، ولكن إذا لم تكن مدمناً، فمن الممكن أن تتمتع بالقليل منها من وقت لآخر كما سترى في فصل حمية الاستمرارية.

حان الوقت لمراجعة نتائج حمية الأسبوعين

لقد استمرت على حمية أتكنز لمدة أسبوعين. بالنسبة لحوالي ٩٠٪ منكم تعتبر تجربة على درجة عالية من الإشباع. لقد حصلت على النجاح ونقص مقاس حزام محيط الخصر بشكل ملحوظ. كيف تم ذلك؟ بأن تناولت طعاماً مرفهاً وبدون تقتير! تذكر أنني وعدت بحمية تناسب الذوق الملكي؟ هذا هو ما تأكله.

وفي الوقت نفسه ربما تكون قد لاحظت بالرغم من أنك في العهد الأسمى للتدليل الذاتي، أنك لم تأكل كثيراً كما كنت تتوقع. إن نظام الأيض قد تغير بشكل ملحوظ بعد الأيام القليلة الأولى، وأصبح من الممكن السيطرة على الشهية، وبالنسبة للبعض منكم، فإن هذه كانت تجربة جديدة.

والآن، أنت في نهاية حمية الأسبوعين، ولديك الاختيار.

هل أستمر؟

هذا هو الوقت المناسب لوضع القرار، وأرجو أن تشارك الغالبية العظمى من متبعي الحمية الذين اختاروا الاستمرار مع حمية أتكنز.

لقد اختاروا ذلك للعديد من الأسباب. أولاً، أنهم يفقدون الوزن الزائد بسهولة. ثانياً، بالمقارنة المباشرة مع الحميات الأخرى التي جربوها، فلم يشعروا بالتعب مع حمية أتكنز، لقد شعروا أيضاً أنهم أكثر نشاطاً وحيوية مما كانوا عندما بدءوا الحمية. ثالثاً، نسبة ملحوظة منهم وخاصة الذين كانوا فوق الأربعين اكتشفوا أن العديد من الاعتلالات البسيطة من الصداع وحتى آلام الجسم قد اختفت تماماً.

هذه نتائج مشجعة بصفة عامة، ولكن أنت كفرد ربما تريد المزيد من المعلومات التي تساعدك على اتخاذ القرار. إنني أقترح عليك عمل اختبارات معملية جديدة بعد نهاية فترة الأسبوعين؛ إن كيمياء الدم قد تغيرت كثيراً في مجرد هذين الأسبوعين.

إنني أعتقد أنه من المهم لك أن تدرك أنك لا تشعر فقط بالصحة الجيدة، ولكن أن تعرف أيضاً أن أشياء جيدة تحدث بداخلك. وهذا مهم بصفة خاصة، لأن الحمية كثيرة الكربوهيدرات قد ارتفعت إلى مصاف المعتقدات الراسخة أثناء العقدين الأخيرين، وأنت تشعر بشيء من الصعوبة في أن تعارض الحبوب والبطاطس لذلك السبب.

إن قرارك الحقيقي لا يجب أن يتمثل في أن تجري تحليلات للدم أم لا، ولكن في أن تستمر مع الحمية أثناء انتظارك لنتائج التحاليل أو تتخلى عن الحمية وترى ما هي النتائج أولاً. إذا لم تكن قد أجريت اختبارات الدم في البداية وخاصة مستوى الجلوكوز والإنسولين في الدم، فأنت بالتأكيد يجب أن تتوقف عن الحمية على الأقل أربعة أيام، وتعود أثناءها تآكل بطريقتك الأولى ثم تؤدي التحليلات.

معظم الناس تختار الاستمرار على المستوى التالي من الحمية وهو اقتراع بالثقة يجعلني أزهو بهذا التقدير، ولكن بكل أمانة، كل من هذه الاختيارات له مميزاته. إن أمامك العمر بطوله لتقرر هل تتخلص من الوزن الزائد أم تحتفظ به وإن أسبوعاً أو اثنين من الانعكاس لن يؤذيك.

بعض الأسئلة يجب طرحها

• هل أحسست بالجوع؟

• هل لديك أي مشكلة مع الإمساك؟

• هل أحببت الطعام؟

إذا كنت قد شعرت بالجوع فأنت لم تتبع نصيحتي بأن تأكل كلما رغبت. إذا كنت قد أصبت بالإمساك فسوف تكون أفضل كثيراً عندما تعبر إلى المرحلة الأسهل من الحمية؛ لأن جسمك يكون قد بدأ يتعلم كيف ينضبط، كما أنك قد عودت نفسك على تناول بعض العناصر قليلة الكربوهيدرات التي تعطي كتلة للبراز، أو تعودت على المغذيات الحيوية التي تنبه الأمعاء التي سوف نناقشها في الفصل ٢٢. هناك حد معين من الإمساك شائع في الأسبوع الأول من الحمية، ولكنه دائماً يشفى بسرعة وسهولة أكثر من مشكلة الوزن. بالنسبة لإعجابك بالطعام الجديد؛ فهي صعوبة تقليدية لأي تغيير غذائي كبير. ولحسن الحظ، أن معظم الناس تتمتع بالأطعمة البروتينية. إذا كان تذوقك يميل إلى النمط النباتي فلا زال في مقدورك

أن تؤدي الحمية أيضاً، ولكن مع مجهود كبير. إن افتقاد الاختيار فيما يتعلق بأطعمة الحمية قليلة الكربوهيدرات، التي تستبعد في الوقت نفسه الأطعمة الحيوانية منها يؤدي إلى صعوبة شديدة في تنويع التذوق، نظرياً من الممكن تكوين حمية نباتية صحية قليلة الكربوهيدرات، ولكن لن يكون فيها الكثير من الأطعمة. وبصفة عامة، لقد وجدت أن الشخص الذي لن يتناول أي أطعمة من أصل حيواني لن يمكنه الاستمرار على حمية أتكنز. إن المجال ضيق الاختيار يؤدي إلى الضجر الشديد.

بقية الأشخاص يمكن أن يتمتعوا بالحمية اللذيذة جداً. ما سوف تفتقده أساساً هو بعض الأطعمة الكربوهيدراتية المفضلة. الجاتوه والخبز والفواكه والعصير غالباً يفتقدوا في الأسابيع القليلة الأولى.

إذن لماذا يستمر عشاق الخبز في الحمية؟ ببساطة لأن المكسب أكثر بكثير من الخسارة، إنقاص الوزن بالطبع. ولكن الشعور بأنك أفضل جسماً، وبأنك تسيطر على ما تتناوله من طعام قضية أسمى، أيضاً. لقد ذكرت لك هذه التطورات عدة مرات من قبل، وأرجو أن تكون قد بدأت في استيعاب أنه لم يكن مجرد كلام مرسل. إن الشعور بالعافية جزء مهم من حمية أتكنز.

عند هذه النقطة، أحب أن أحصل على قائمة جرد من تجربة الأسبوعين التي أديتها. سوف تبدأ مع الاستبيان الموجود أسفل الصفحة. إذا شعرت بأنك أفضل في عدد من هذه النقاط فسيعطيك هذا الدعم الكافي لفكرة الاستمرار في الحمية.

استبيان الأسبوعين

المشكلة	أسوأ	بالمثل	أفضل	أفضل كثيراً
مستوى الطاقة	—	—	—	—
القلق	—	—	—	—
الاكتئاب	—	—	—	—
الصداع	—	—	—	—
أعراض ما قبل الدورة الشهرية	—	—	—	—
وظائف النوم	—	—	—	—
الراحة مع الشهية	—	—	—	—
التركيز	—	—	—	—
قوة الإرادة	—	—	—	—
سيطرة سلوك تناول الطعام	—	—	—	—

أعراض أخرى:

١. _____
٢. _____
٣. _____

نقاط الاستبيان:

النقاط:

١- للسيئ

١- للعرض السالب الجديد

صفر للمثل أو بدون انطباق (لم تبدأ بالأعراض).

+ ١ للأفضل

+ ٢ للأفضل كثيراً

المجموع + ٤ نقاط: يجب أن تشجع وتستمر على الحمية.

+ ٨ نقاط: هذا إلزام لك بالاستمرار.

الدلالات الطبية

والآن لنفترض أنك اتبعت نصيحتي ، فلنلق نظرة على نتائج اختبارات الدم الخاصة بك .

أولاً. نطلع على قراءة الكوليسترول. إن الحمية قليلة الكربوهيدرات المذيبة للدهون قد تمت دراستها بعناية في هذا الشأن ، وحتى الجزء منها الذي يحتوي على دهون زائدة وجد أنه بصفة عامة يقلل مستوى الكوليسترول الكلي قليلاً في المجموعة التي بدأت بمستوى فوق ٢٠٠ . ولكن هذه العملية قد تستغرق من ٤-٨ أسابيع . أثناء الأسبوع الأول ربما يرتفع مستوى الكوليسترول ، وهي الظاهرة المعروفة في كل أنواع الحمية التي تحرق الدهون المخترنة بسرعة . وحتى بدون الطعام بمعنى أثناء الصيام نحصل على نفس النتائج (استجابة الكوليسترول ذات الشقين معروفة جداً لدرجة أننا يجب أن نراجع الدراسة التي أجراها ريكمان والتي زعم فيها أن الحمية قليلة الدهون والكربوهيدرات مثل التي اقترحها ستيلمان تؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول ، رغم أن دراسة ريكمان استمرت أقل من أسبوعين على غذاء حمية ستيلمان . وهذه الدراسة أوردت عدة مرات واستخدمت كسلاح في يد الذين ينتقدون الحمية قليلة الكربوهيدرات . هذه الدراسة يجب تصنيفها إما باعتبارها غير مكتملة الجوانب ، أو دراسة غير أمينة تمت بذكاء شديد) .

والآن نظراً لأنك ستجري هذه الاختبارات بعد أسبوعين فقط ، فربما تحصل على نتائج غير متوقعة . فإذا لم يكن الكوليسترول قد ارتفع بشكل حاد (أكثر من ٢٠ نقطة) فربما يفترض أن يكون أقل في الاختبار الذي يليه بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع . إذا كان

الكوليسترول لم يصل إلى المستوى الطبيعي، إلا أنك تشعر بالرضا عن مزايا الحمية. يجب أن تجعل ذلك مبرراً للاستمرار على الحمية، وتناول المكملات الغذائية التي تقلل الكوليسترول، وأن تعيد الاختبار في خلال شهر.

من ناحية أخرى، إذا كانت جلسريدات الدم الثلاثية مرتفعة، أو حتى في المستوى العالي الطبيعي (أي شيء أكثر من ١٠٠ يزيد من خطر أمراض القلب) فسوف تقل فجأة. إن نقص ٤٠-٨٠٪ أمر شائع، إذا لم تحصل على هذه النتيجة، فتأكد من أنك تتبع الحمية بشكل صحيح؛ أو أعد التحليل مع التأكد أنك انتظرت ١٤ ساعة بعد آخر وجبة تناولتها قبل سحب عينة الدم منك.

تأكد أنك لاحظت مستويات الكوليسترول عالية الكثافة HDL والمنخفضة الكثافة LDL. إن خطر الأمراض القلبية يقل جداً عندما يكون مستوى الكوليسترول الجيد HDL على الأقل نصف ارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ LDL. إذا كانت نتيجة التحليل بعد الحمية أفضل مما كانت قبلها في هذا الشأن (كما يحدث عادة). بالتالي تكون قد قطعت شوطاً طويلاً في اتجاه تقليل العوامل التي تؤدي للنوبات القلبية (يجب أن تكون على علم بأن ارتفاع مستوى جلسريدات الدم الثلاثية وخاصة عندما يكون مقترناً بنقص مستوى الكوليسترول HDL قد أكدت الدراسات الجادة أن ذلك هو أهم تجمع للعوامل التي تزيد من خطر النوبات القلبية. وأن هذا الاقتران يحدث أساساً من استهلاك الكربوهيدرات عند الأشخاص الذين يستجيبون بمستويات مرتفعة من الإنسولين).

يجب أن تظل بقية نتائج اختبارات الدم جيدة كما كانت من

قبل. ما عدا احتمال ارتفاع مستوى حمض البوليك. وإذا حدث هذا، يمكنك التحكم فيه بأن تصل إلى مستوى أعلى في الحمية وتبطن من إنقاص الوزن إلى أقل من رطلين في الأسبوع.

حلول عملية للمشاكل

إذا بدا لك أنك لا تفقد الكثير من الوزن مع الحمية، يجب أن تذهب فوراً إلى الفصل ١٨، أحياناً بعض المشاكل البسيطة جداً قد تؤدي لنتائج معكوسة. المشاكل البسيطة عادة تعني حلولاً بسيطة. عندما أذكر أن ٢٪ فقط من متبعي الحمية غير قادرين على النجاح مع حمية أتكنز. فإنني أعني بدقة أن ٢٪ تعادل شخصاً واحداً من كل خمسين. أعتقد أن هذا يعني أن الفصل ١٨ سيحل المشكلة بصورة طيبة.

من ناحية أخرى، إنني أفترض دائماً أن هناك ناحية أخرى، فإن النجاح الشديد جداً يتكرر أحياناً في ثياب الفشل، عندما تعمل الحمية بفعالية عالية ويكون هناك إنقاص سريع للوزن، فمن الممكن الشعور بالإعياء أو أعراض ضعف أخرى من المحتمل بسبب إزاحة الصوديوم أو البوتاسيوم، ويمكن إصلاح ذلك بطرق بسيطة مثل تناول ثلاثة أو أربعة أضعاف الكمية التي تتناولها من الخضر وتبطن من معدل إنقاص الوزن. عندما يتعدى معدل إنقاص الوزن رطلاً واحداً في اليوم، يجب أن تتوقع الشعور ببعض الأعراض. مشكلة أخرى تحدث لبعض الناس هي حدوث تقلصات في الساقين في الليل. وهذا بسبب الإخراج السريع للكالسيوم أو الماغنسيوم أو البوتاسيوم، وغالباً ما يدل هذا على أن متبع الحمية لم ينفذ نصيحتي بتناول مكملات

من الفيتامينات والمعادن، انظر الفصل ٢٢.

نجاح ورضا على المدى الطويل

إن حمية أتكنز قليلة الكربوهيدرات متعددة المستويات وقد صممت لأنواع متباينة ومختلفة من الناس. إن الشكل مرتفع الدهون ذا الكيتوزيس العميق الذي جربته في أسبوعين ليس هو الحمية نفسها، ولكنه الجزء المتطرف منها، وإن معظم الوقت الذي ستقضيه مع حمية أتكنز لن تقضيه مع هذا المستوى، هذا هو المستوى الأول، مستوى البداية ويستخدم متى كانت هناك ضرورة لحث الكيتوزيس وإذابة الدهون. ولكنني لا أنصح بالبقاء عند هذا المستوى وقتاً أطول من ذلك، إذا لم يكن هذا هو المستوى الوحيد الذي يؤثر فيك بفعالية.

بالعكس إنني أرغب لك في مستوى من تقليل الكربوهيدرات يعمل جيداً معك أثناء سيرك في ممرات حمية إنقاص الوزن، سواء أكانت هذه الممرات تستمر ستة أسابيع لتفقد ٢٠ رطلاً أم عشرة أشهر لتفقد ١٠٠. بعد ذلك تصعد خطوة إلى أعلى لتجد مستوى من تقليل الكربوهيدرات يعمل جيداً في مساندتك للحفاظ على الوزن المثالي الذي وصلت إليه.

كل النوعيات المندفعة منكم ربما تفكر في أن المستوى المثالي هو ببساطة ما يؤدي إلى نقص الوزن الزائد بأسرع ما يكون أي، الحمية التي اتبعتها لمدة ١٤ يوماً، ولكن لماذا، بحق الله، يجب أن يكون ذلك صحيحاً؟ إن إنقاص الوزن السريع لا يستحق هذه الأهمية الشديدة عندما تكون في سبيلك لأن تحل مشكلة وزنك الزائد لبقية

حياتك. المهم في الموضوع هو أن تشعر بالاسترخاء والراحة والصحة والعافية. أريدك أن تشعر بسهولة حمية أتكنز، تشعر بالرضا والحيوية وأن تكون سعيداً بقائمة الطعام اليومية، ووثقاً من نفسك وجسمك. إن الغالبية العظمى منكم ستجد أن مستوى استهلاك الكربوهيدرات الذي يحقق كل هذا ليس هو المستوى الأول.

في الجزء الرابع من الكتاب، سوف أبين لك كيف تستمر في الأربع مراحل من حمية أتكنز، ماراً من حمية البداية إلى حمية التقدم في إنقاص الوزن ثم حمية ما قبل الاستمرارية ثم حمية الاستمرارية. وعند نهاية هذه الحميات، سوف تكون قد تعلمت كيف تجد وتتعامل طوال حياتك مع مستوى الكربوهيدرات المناسب لك.

والآن، لقد حان الوقت لتلقي نظرة على بعض المزايا الصحية للحمية التي اكتشفتها، والتي لها المقدرة على إنقاص الوزن بفعالية أكثر من أي حمية أخرى قمت بتجربتها.

الجزء الثالث

— ررر —

لماذا تجعلك

الحمية بصحة جيدة

أنت والاضطرابات المرتبطة بالحمية

والآن، بعد أن جرب الكثير منكم التحسن الملحوظ في الصحة الذي صاحب حمية الأسبوعين. وأفترض أنني قد استطعت لفت نظركم. لقد وعدتك بأن تفقد وزناً أثناء تناولك الكثير من الطعام، ونظراً لأنني أعددتك لذلك فمن المحتمل أنها لم تكن مفاجأة. لكنني أعتقد أن الكثير منكم قد تعجب من زوال الأعراض التي لم يكن يربط بينها وبين فقدان الوزن الزائد.

على مدى الثلاثين عاماً الماضية، فكرت في أنه إذا كانت الحمية تستطيع شفاء مجموعة من الأعراض بوضوح، فإن هذه الأعراض يجب -ولو بصفة جزئية- أن تكون بسبب الحميات السابقة التي اتبعها المريض، وكنت أعتقد أن من أهم الأعراض هو نقص مستوى السكر في الدم، ومن هنا بدأت.

ولكن على مدى العقود التالية، تعاملت مع الآلاف من المرضى الذين زالت أعراضهم تماماً على الحمية الجديدة، ولكنهم لم يكونوا يعانون نقص مستوى السكر في الدم، لقد صنفت المجموعة كلها - المرضى الذين كانت أعراضهم تظهر وتختفي بحسب تناولهم للكربوهيدرات- باعتبارهم أناساً يعانون اضطراباً مرتبطاً بالحمية،

ومع الوقت اكتشفت أن هذا مجرد جزء من الاعتلال الذي يمكن أن يصيبهم. وبالإضافة إلى تذبذب مستوى سكر الدم، فهناك اثنان من الظروف الرئيسية المرضية الأخرى المرتبطة بالكربوهيدرات وتعتبر جزءاً من متلازمة الاضطرابات المرتبطة بالحمية، وهي: أ- حالات فردية من عدم تحمل أنواع معينة من الطعام، ب- متلازمة الخميرة وهي علة تنشأ من تكاثر فطر من المبيضات "كانديدا البيكانس" في جهازك الهضمي بشكل خطير. وهناك ظروف أخرى أقل انتشاراً منها حدوث نقص غذائي أو إدمان بعض الأطعمة كأسباب أخرى تؤدي إلى اضطراب اتساق الجسم الذي يزول بتقليل الكربوهيدرات. هذه هي عناصر الاضطرابات المرتبطة بالحمية.

هناك سؤال وجيه من المحتمل أن يطرحه أحدكم: لماذا تشعر بأنه يجب عليك أن تبتدع مرضاً تسميه الاضطراب المرتبط بالحمية؟ لماذا لم يمكنك مجرد التعرف على هؤلاء المرضى الذين يعانون هبوط سكر الدم، أو تكاثر فطر الخميرة أو عدم تحمل نوعيات خاصة من الطعام؟ الإجابة الأساسية عن هذا السؤال هي: أن هناك لبساً ملحوظاً بين هؤلاء الأطباء الذين يعالجون هذه الحالات ويتساءلون: هذه الأعراض ترجع إلى أي ظروف مرضية. مثال: عندما يأتي شخص يعاني انخفاض مستوى السكر في الدم شاكياً من انتفاخ بالبطن أليس هذا من متلازمة فطر الخميرة؟ وإذا كان هناك شخص حساس كيميائياً ويشتهي الحلوى بجنون أليس هذا من انخفاض مستوى سكر الدم؟ وعندما يعاني شخص مصاب بفطر الخميرة من حساسية للألبان، أليس هذا عدم تحمل للطعام؟ الكثير من الأطباء أدركوا أنهم يجب عليهم أن يتعاملوا مع كل هذه المشاكل في شخص

واحد لأنها توجد مرتبطة معاً كثيراً في أشخاص معينة.
والأمر الشيق أن معظم الناس الخاضعين للحمية المولدة للكي-tonات والمذيبة للدهون يشعر بأنها أفضل كثيراً حتى قبل فقد كمية معقولة من الوزن الزائد، وهذا هو السبب الذي يجعل هذا القسم مهماً بالنسبة لك. إن له تأثيراً إيجابياً هائلاً على استمرار إخلاصك لعهدك بالنسبة للحمية طوال العمر، وفي النهاية، إذا كنت تعرف أن الحمية قد عالجت اضطراباً معيناً كنت تعانيه، فإن ذلك سوف يكون حافزاً لا يمكن مقاومته للاستمرار على الحمية. ليست كل الحميات متشابهة وليست كلها تستطيع شفاء الاضطراب المرتبط بالحمية.

في الفصول الخمسة القادمة، دعنا نرَ القدر الذي يمكن أن تعلمه وتتعلمه عن نفسك.

محنة هبوط السكر في الدم ومخاطر مرض السكر

أعتقد أنك تتذكر حديثي عن نقص مستوى السكر في الجسم كعرض من أعراض فرط إفراز الإنسولين، والذي يرتبط بقوة بحدوث السمنة. والآن أتكلم عنه باعتباره حجر الزاوية في الاضطرابات المرتبطة بالحمية.

لا أحب أن أكون مملاً، لكنني أرغب في أن تعرف مدى الاكتشافات العلمية التي تحدد هل يمكن اعتبارك ممن لديهم الاحتمال الحقيقي لإصابتهم بخلل أيضي في الجلوكوز والإنسولين.

مراجعة مختصرة بالترتيب:

١. إذا كنت سميناً الآن أو من قبل بشكل ملحوظ، أو تعاني

اضطراب تناول الطعام (سلوكي)، فإن الاحتمال أكبر بكثير من ٥٠/٥٠ أنك تعاني مقاومة الإنسولين وفرط إفرازه.

٢. زيادة إفراز الإنسولين ومقاومته هو أول الانحرافات في

الطريق الذي يؤدي إلى تكوين اضطرابات الجلوكوز (خلل الجلوكوز).

٣. نقص مستوى الجلوكوز في الدم، مرحلة ما قبل مرض السكر، والنوع الثاني من مرض السكر هو مرحلة لنفس المرض (خلل الجلوكوز). والعاملان المؤثران المشتركان لكل هذه الظروف هما مقاومة الإنسولين وزيادة إفرازه.

٤. اضطرابات الإنسولين والجلوكوز تسرع من الإصابة بتصلب الشرايين، وهو الطريق الذي يؤدي إلى النوبات القلبية.

٥. في الواقع، تبين أن الإنسولين هو العامل الأكثر أهمية في احتمال الإصابة بتصلب الشرايين عن الجلوكوز.

٦. وهذا يعني أن المرضى بخلل الجلوكوز لما قبل مرض السكر يشاركون مرضى السكر فعلاً في نفس الآلية الكيميائية الحيوية المؤدية لأمراض القلب.

٧. وبالتالي، أوقف سلسلة الأحداث المعتمدة على الإنسولين، ليتمكنك حماية قلبك وإطالة عمرك.

أولاً: أحب أن أولي اهتماماً بالأعراض التي يمكن أن تقاسيها الآن، دعنا نرَ انخفاض مستوى سكر الدم أولاً.

لماذا يشعر الناس بتحسّن كبير بسرعة مع حمية أتكنز؟

الإجابة الصحيحة بالتأكيد هي (معظم الوقت) أن الحمية تتعامل مع المستويات المتذبذبة من سكر الدم التي تكلمنا عنها، إلى حد ما بسطحية، باعتبارها نقص سكر تفاعلياً.

هذا التذبذب ينتج أعراضاً، مثل:

- نوبات متكررة من الإعياء - وأحياناً غير محتملة - غالباً في فترة بعد الظهر.

- صعوبة النوم، عادة ترتبط مع الحاجة لساعات عديدة من النوم، وبعد الاستيقاظ من النوم العميق مثلاً خاصاً.
- تذبذب انفعالي، تأرجح المزاج، حزن، بكاء بدون سبب واضح، نقص التركيز، القلق، التوتر، ضبابية الذهن وتشوشه، سهولة الإصابة بالوسوسة عند التعرض للإزعاج.

هذه القائمة من الأعراض بعض منها يشارك في الاضطرابات العقلية، ويمكن الكلام عن الكثير منها. وغالباً ما لا يرحب مرضاي بالكلام عنهم. إنهم يعتقدون أنها غلطتهم أنهم أصبحوا بُدُنًا، وإنني أسمعهم يعلقون بمثل هذا:

ربما يجب عليّ أن أبحث عن طبيب نفسي.
لا أبدو أنني سأتحسن بأي شكل، الحياة تفعل بي ما بدا لها.
لا يمكنني التحكم في حياتي.
إنني ضعيف الإرادة لدرجة أنني لا أعرف لماذا أحاول المقاومة.
أحياناً أشعر بالرغبة في الانتحار.

هذه الملاحظات قالها أناس من الواضح جداً أنهم يعانون اضطرابات غذائية، وقد نبهتني إلى أن نسبة لا بأس بها من "الاضطرابات العقلية" التي يشخصها الأطباء يمكن شفاؤها إذا تناول هؤلاء الناس غذاءهم بطريقة سليمة.

إنني متأكد أنك ترغب في تجنب هذه الأعراض بالإضافة إلى الأعراض العضوية، ولكن اتباع حمية قليلة الدهون ليس من الضروري أن يجنبك إياها. لقد رأيت العديد من الأشخاص الذين أصبحوا أسوأ بسبب تناولهم للمزيد من الفاكهة وعصائر الفاكهة والزبادي المثلج والجاتوه. إن التحمس المتشجع لصالح الحمية قليلة

الدهون، جعل من الصعب توجيه الاتهام إليها بأنها السبب في المشاكل الحقيقية المرتبطة بالحمية والتي تؤثر على الجسم والذهن معاً والتي يقاسي منها الكثيرون.

العودة إلى الحياة من جديد

دعنا ننظر للناحية الجسمانية أولاً. إنني متأكد أنك تتذكر عندما كنت صغيراً مفعماً بالحيوية، ومتأكد من أن قدراتك الجسمانية يمكنها مواجهة أي عائق. حسناً، كيف يمكنك أن تستعيد جزءاً من ذلك ثانية؟

التغيرات تأتي سريعاً بمجرد أن تحول ديناميكيات جلوكوز الدم، وهذه التغيرات هي واحدة من الأسباب التي تجعل الناس تستمر على الحمية. بدون شك إن الشعور بالصحة والعافية يبدو على متبعي حمية أتكنز قبل انخفاض الوزن بوقت طويل.

عبر السنوات، رأيت الآلاف من المرضى يحضرون إلى مكنتبي وعلى وجوههم تعبير الملل والضجر ويرمون أنفسهم على المقعد بشكل يجعلني أتساءل هل سيحتاجون لونش ورافعة لترفعهم ثانية.

ولكن عندما أراهم في المرات التالية بعد أسبوعين أو ثلاثة، فإن التغيير يبدو بشكل ملحوظ، لقد انتهى اليأس الذي كان يخرج مع تنفسهم، لقد كان عندي مريض، ذكرت قصته باستطالة في الكتاب السابق، كان يعاني الإعياء المزمّن طوال العشرين سنة الماضية، ولم يستطع نصف دسّته من الأطباء مساعدته، وقد حضر إليّ وبعد أقل من أسبوع تم شفاؤه من كل هذه الأعراض عندما اتبع حمية قليلة الكربوهيدرات. بعد ذلك بأسابيع قليلة ذهب للعشاء إلى مطعم

إيطالي مع بعض الأصدقاء وتناول الكثير من الخبز، والمكرونة، وبعد ذلك قاد السيارة إلى البيت وحده وتوقف عند الضوء الأحمر، الشيء التالي الذي يذكره هو رجل البوليس الذي كان يحاول إيقافه، إن الإرهاق الذي أدت إليه هذه الوجبة جعله ينام في منتصف حركة المرور.

وإذا كانت المشكلة تبدو أكبر من مجرد مشكلة عضوية

النتائج الجسمانية المباشرة منتشرة، ولكن تعقيد الجنس البشري يمكن أن يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة وتعقيداً من الإرهاق. مثلاً، فيليب روسي ٣٥ سنة، متعهد مباريات مصارعة، حضر إليّ؛ لأنه منذ عدة سنوات ضحية لنوبات رعب مخيفة، العديد من الأطباء أرجعوا ذلك إلى الأعصاب، وبعض منهم وصف له فاليوم للمساعدة والذي تناوله فيليب بصعوبة، وأحياناً كان يحاول زيادة تأثيره المهدئ بتعاطي الماريجوانا المخدرة من تلقاء نفسه.

بالطبع لم يحدث الشفاء مع هذه العقاقير سواء التي كتبها له الأطباء أم التي وصفها لنفسه بالرغم من أنها أحياناً كانت تهبط من حدة الأعراض، ولكن فيليب لا يزال يقاسي من نوبات الخوف المرضية التي ازدادت حدة وشراسة للدرجة التي يقول عنها: "إن اليوم بأكمله يضيع في أثناء محاولتي تهدئة نفسي".

الكثير منا عندما يواجهون شخصاً بالغاً يعاني نوبات متكررة من الرعشة والعرق البارد، وخفقان القلب، وخوف مرضي قاتل، وكل هذه الأعراض بدون سبب واضح، فسوف يعتبرون ذلك مشكلة غير منطقية وشديدة الشذوذ. إن قلق فيليب المرضي كان ساحقاً لدرجة

قوله "إن الأشياء الكبيرة تؤذيني والأشياء الصغيرة تؤذيني. قيادة السيارة تؤذيني والبقاء في الظلام يؤذيني".

بحلول عام ١٩٨٨، أصبح فيليب روسي شديد الاعتماد على العقاقير بل وأدمنها وشعر بالاشمئزاز من نفسه لدرجة أنه قرر أن يستسلم للفشل الذريع. لقد ترك كل شيء وراءه، وكانت النتيجة أن نوبات القلق المرضي أصبحت شديدة الحدة حتى أنه لم يغادر منزله طيلة ثلاثة أشهر ويقول: "حتى صوت جرس التليفون كان يصيبني بالرعب".

إنني أعرف ما تفكر فيه وهو سؤالك: "هل ستخبرني حقيقة أن كل ذلك يرجع لهبوط السكر في الدم يا دكتور أتكنز؟" وإن إجابتي هي: لا، ليس بالضرورة أن أقول ذلك. ولكنني عالجته باعتبارها أعراض هبوط سكر الدم وقد نجحت.

بالرغم من أنني توقعت التشخيص، ولكن إجراء اختبار تحمل الجلوكوز GTT كان هو الفيصل بالطبع، كان جلوكوز الصيام ١٢٢ ارتفع إلى ١٦٦ بعد نصف ساعة من تناول الطعام، وهبط إلى ٤٥ بعد ثلاث ساعات. الفرق بين أعلى قراءة وأقل قراءة يسمى دلتا، وقيمة دلتا هنا ١٢١ وهي دليل مؤكد على وجود خلل في مستوى سكر الدم.

إن نتائج علاج فيليب من نوبات الخوف المرضي باستخدام حمية منخفضة الكربوهيدرات كانت مشجعة جداً. في خلال أسبوعين، نوبات القلق المرضي أصبحت نادرة جداً ويمكن التحكم فيها، لقد قال إنها أصبحت بمعدل أربع نوبات فقط في السنة.

ونظراً لأن هذا كتاب لإنقاص الوزن، يجب عليّ أن أذكر أن فيليب روسي كان يزن ٢٢٤ رطلاً عندما زارني للمرة الأولى، وبعد أربعة أشهر على الحمية، أصبح ١٨٠ رطلاً وهو الوزن الذي ثبت عليه منذ ذلك الحين.

وكان تعليق فيليب روسي: "لقد تغيرت حياتي، إنني أشعر بأنني أصبحت بمواصفات الكتلوج القياسية".

تأثيرات هائلة

كما لا بد أن لاحظت أننا عندما نتكلم عن اضطرابات سكر الدم، فنحن نتكلم عن ظروف تؤثر بعمق على جسم وذهن الإنسان. السيدات اللاتي يعانين متلازمة أعراض ما قبل الدورة الشهرية يجدن غالباً، كمثال أن تغيير الحمية سوف يصلح هبوط سكر الدم الذي يمكن أن يزيد حالتهم الهرمونية تدهوراً، وعندما تأتي الدورة الشهرية التالية غالباً يجدن أنهم تحسّن بشكل مفاجئ.

ولكن دعنا نلق نظرة على هبوط مستوى السكر في الدم، والمرض الذي يتبعه وهو مرض السكر في ترتيب منطقي ونحاول فهم ما يحدث.

أولاً هناك مستوى منخفض من سكر الدم

كما ذكرت من قبل، فإن جلوكوز الدم يعضد معظم أداء الجسم والعقل. وأي وقت تشعر فيه بأنك بصحة جيدة يمكن اعتبار ذلك مؤشراً على أن جسمك يعمل في أجواء مثالية من كميات الجلوكوز (أو الأجسام الكيتونية إذا كنت في حالة كيتوزيس).

إن هبوط سكر الدم (هيبوجليسميا) Hypoglycemia ليس من الأشياء الطيبة، ولكن ما معنى (هيبوجليسميا)؟ إن الكلمة نفسها يونانية، (هيبو) Hypo تعني "الهبوط"، (جليكيس) Glykis تعني الحلوة، و(إيميا) Emia تعني "في الدم". بمعنى "القليل جداً من السكر في الدم". هذا يبدو واضحاً، ولكن ما تم التأكد منه أن تعبير (هبوط سكر الدم) في الواقع اسم مغلوط.

تمسكاً بهذه الترجمة الحرفية فسوف تعتبر الهيبوجليسميا عكس مرض السكر، والذي ربما تتذكر أنه يتضمن ارتفاع مستوى سكر الدم (أي زيادة كميته) ربما سمعت ما يقال عن مريض السكر "إنه يخرج السكر في البول" وهذا في الواقع نتيجة زيادة نسبة السكر، والحقيقة هي أن الهيبوجليسميا هي أبعد من أن تكون مجرد نقيض لمرض السكر، إن الهيبوجليسميا ومرض السكر في الواقع مرحلتان متتابعتان لنفس المرض.

إن اللفظ الصحيح لوصف مشكلة الهيبوجليسميا الحقيقية هو "تذبذب مستوى سكر الدم" لأنه تفاعل متطرف في آلية الجلوكوز (الارتفاع بحدة ثم النقص الشديد بسرعة) وهذا ما يفسر مشاكل الهيبوجليسميا. لقد اكتشف العلماء في الستينات (من القرن العشرين) واحداً من أكثر الدلائل خداعاً عن علاقة الهيبوجليسميا ومرض السكر. لقد أجرى الباحثون الدراسات على أبناء أبوين مصابين بالسكر، وهم أشخاص بالتأكيد يعدون في مرحلة ما قبل مرض السكر، ووجدوا سلسلة من الاضطرابات التقليدية في هؤلاء المرضى.

أولاً وجدوا هيبوجليسميا في شكل هبوط حاد في منحنى تحمل الجلوكوز الذي أريتك إياه في الفصل الرابع، ومرت سنوات، ونفس هذه الحالات التي لا تزال تعاني هبوط سكر الدم، بعد ساعة واحدة من إعطائهم الجلوكوز، وُجد لديهم ارتفاع شديد في مستوى سكر الدم، استمر هذا الارتفاع ساعتين ثم ثلاثاً، في النهاية ظهرت المستويات العالية جداً لسكر الدم التي تحدث في بدايات مرض السكر خلال الاختبار وبقية اليوم.

إن ما حدث هو الآتي: في المراحل الأولى، فإن هؤلاء الأشخاص الحساسين وراثياً لأي انحراف في جلوكوز الدم، كانوا يتعاملون مع المستويات المرتفعة من سكر الدم الذي يمدهم الغذاء به، عن طريق تصنيع كميات كبيرة من الإنسولين مما يجبر مستوى الجلوكوز على الهبوط، وهذا أدى إلى وجود منحنى تقليدي لنقص مستوى السكر (هيبوجليسميا) يرتفع فيه سكر الدم بسرعة بعد الطعام ثم يهبط في الساعة الثالثة أو الرابعة أو الخامسة بعد الطعام إلى مستوى منخفض غير مستحب. هذه هي المسألة: الارتفاع سريع جداً، ثم الهبوط الشديد جداً هو ما يشكل الهيبوجليسميا وليس انخفاض مستوى سكر الدم في حد ذاته (لقد ذكرت هذه النقطة؛ لأن ناقدني الهيبوجليسميا ربما يحاولون تشويش المسألة بالإيحاء بأن الشيء الذي يسمى هبوط مستوى سكر الدم في الحقيقة شيء نادر جداً. إذا كنا نتكلم عن الحالة الدائمة للموضوع، بالطبع، إنه نادر جداً. إن المقصود هو استجابة الجلوكوز وليس النقص الدائم في الجلوكوز كما لو كنت تعاني انخفاض مستوى الحديد أو البوتاسيوم).

هذه المرحلة المبكرة متطابقة في الأشخاص المصابين بمقاومة الإنسولين وهم غالبية الأشخاص الذين يميلون للبدانة. وأما الأشخاص ذوو الحساسية الطبيعية للإنسولين فيميلون للبقاء نحفاء؛ لأن مجرد لمسة من الهرمون المكون للدهون تكفي لإنقاص جلوكوز الدم لديهم إلى المستوى الطبيعي بدون إنسولين زائد.

إذا كان لديك مقاومة للإنسولين -ومن المحتمل كذلك طالما تقرأ هذا الكتاب لإنقاص الوزن- وعلى ذلك يكون جسمك في مرحلة ما مبكرة من حياتك قد فقد المقدرة على الاستجابة السريعة للإنسولين. إنه يقاوم الإنسولين وبالتالي على البنكرياس أن يفرز المزيد من الإنسولين. إن ديناميكية (حركات) أيض الجلوكوز والإنسولين تنحرف بسبب هذا المجهود غير الطبيعي كما يفقد الجسم بصفة عامة مقدرته على التحكم الدقيق في هذه المنطقة الحيوية. بالتالي يفرز المزيد من الإنسولين ويصاب مستوى جلوكوز الدم بصدمة مؤقتة تجعله يتراجع إلى مستويات منخفضة غير مرغوب فيها. وتنشأ الأعراض المرضية التي ذكرتها في مستهل هذا الفصل إما بسبب الانخفاض الشديد في مستوى سكر الدم حتى أنه لا يكفي احتياجات المخ، وإما بسبب نشاط يشبه الأدرينالين يحدث ليضاد وينظم الانخفاض المنذفع في مستوى سكر الدم.

هذه هي الخطوة الأولى في النظام الأيضي غير الصحي. وفي النهاية، يمكن للجسم أن يفقد مقدرته تماماً على إنتاج الإنسولين بكميات كافية، أو يفقد مقدرته على توظيف الإنسولين الذي ينتجه وبالتالي يحدث ارتفاع مستوى سكر الدم، ونصل للمراحل الأولى من مرض السكر.

إن الدارسين الذين قضاوا حياتهم يبحثون في مرض السكر يتوقعون أن نسبة قابلية الإصابة بالمرض حوالي ٢٠٪ من مجموع السكان. ونذكر أن معظم أفراد هذه المجموعة (أي الـ ٢٠٪) هم من البدن، نظراً لأن النتيجة النهائية تعلن أن ٨٠٪ من مرضى السكر يعانون من السمنة. وبعض الدراسات توحى بأنك إذا كنت مفرط السمنة، فإن الفرصة لتصبح مريضاً بالسكر هي ١ من ٢. في الواقع أن التقدم نحو ظهور النوع الثاني من مرض السكر قد وصفه بعض الباحثين المتخصصين في مرض السكر باعتباره يشتمل على خمس مراحل والمراحل الثلاث الأولى وهي: ١- مقاومة الإنسولين. ٢- فرط إفراز الإنسولين. ٣- تحمل الجلوكوز غير الطبيعي، توجد جميعاً قبل ارتفاع سكر الدم الصائم الذي يسمح بتشخيص معلمي لمرض السكر. من الواضح جداً أن الأذى الذي ينتهي بمرض السكر يأتي من عدم مواجهة اضطراب الإنسولين الموجود عند الأشخاص الذين لا يصنفون كمرضى بالسكر.

وبعد هبوط مستوى السكر في الدم، مرض السكر؟

من الغريب جداً، أن العديد من المتخصصين ينجحون في تصميم الحمية الخاطئة بالضبط لمرضى نقص السكر في الدم، ومرحلة ما قبل مرض السكر، ومرضى السكر. لقد عالجت المئات من مرضى النوع الثاني من السكر الذين كانوا يتبعون حمية منخفضة الدهون، زائدة الكربوهيدرات، وبالتالي كان يجب عليهم الحقن بالإنسولين الذي يصل أحياناً إلى مائة وحدة في اليوم، للتعامل مع المستويات المرتفعة من الجلوكوز الناتجة وغير الضرورية وكان يمكن تجنبها. بسبب

هذه الحقيقة، فإنني واثق بأن معظم حالات النوع الثاني من مرضى السكر الذين يعالجون بالإنسولين عندما يتبعون حمية منخفضة الكربوهيدرات - مع مغذيات حيوية موجهة للتغلب على مقاومة الإنسولين - سوف يكونون قادرين على التخلص للأبد من الحقن بالإنسولين.

إنني أكره أن أبدو مضحكاً إلى الدرجة التي أتوقع فيها أن الحمية السليمة ربما تقضي على نظام تناول الإنسولين وأدوية علاج السكر بالفم، ولكن سوف أقول بالتأكيد إنه إذا كانت السكريات والحميات مرتفعة الكربوهيدرات متهمة من قبل أئمة العلماء كأنها خطيئة فمن المهم تصميم نوع من الحميات التذعيمية المشتركة في العلاج مع الأدوية الطبية.

من الصعب تجنب التأثيرات السيئة للحمية مرتفعة الكربوهيدرات وخاصة بالنسبة لنقص سكر الدم ومرض السكر. ففي عام ١٩٧٠، كتب كل من مولر، فالكون، آنجر في مجلة نيوانجلند الطبية عن تأثير الحمية منخفضة الكربوهيدرات في منع إنتاج الإنسولين الزائد. وبعد ذلك بأربعة أعوام، قدم اثنان من الأطباء الألمان، إي. إف فايفر، وإتش. لوب في المؤتمر الدولي لأيض الدهون والسمنة ومرض السكر نتائج بحث تدل على أن مرض السكر من الممكن ألا يحدث أبداً، إذا لم يكن هناك تأثير السكريات والنشويات على مستوى الإنسولين، (انظر الفصل ١٦ من هذا الكتاب لتطلع على عمل تي. إل. كليف العظيم عن العلاقة بين الكربوهيدرات المكررة وبين مرض السكر).

في عام ١٩٧٢، وصف إيه.إم. كوهين في دراسة مثيرة نشرت في المجلة الأمريكية القيمة "ميتابوليزم" كيف استطاع هو ومساعدوه تخليق سلالة كاملة من الفئران المصابة بمرض السكر بإطعامها السكر وزاوج بين أكثرها قابلية لحدوث مرض السكر: أليس هذا ما يحدث فعلاً لنسبة ملحوظة من أبناء الجنس البشري الذي يعيش في عصرنا هذا؟ إنني لا أعرف إذا كانت أي دراسات قد دلت على أن الأشخاص البدن تميل للزواج من بعضها البعض، ولكن إذا حدث ذلك، فإنهم سوف يتوالدون اختياريًا وينجبون أبناء معرضين للإصابة بمرض السكر الذي تزيد من حدوثه حضارتنا؛ حضارة الكربوهيدرات المكررة.

بعض الدراسات الأخرى وخاصة التي أجريت على الفئران منذ عام ١٩٦٤ إلى ١٩٨٢ قد بينت وبدون احتمال للتكذيب تقريباً، كيف تبدأ العملية كلها بتدهور في تحمل الجلوكوز بصفة عامة، ومحاولة معادلته بفرط إفراز الإنسولين ثم يستمر الضرر حتى ينتهي بمرض السكر.

لكن بالنسبة لك، فهذا طريق لن تسلكه

هذه العملية التي ربما تكون قد بدأت في الحدوث فعلاً بداخلك يجب أن نقاومها ونعيدها لطبيعتها. دعنا نطبق ذلك ونر كيف يتم. نفترض أنك تعرف من الأعراض المؤكدة باختبار تحمل الجلوكوز GTT أنك تعاني نقص سكر تفاعلياً. ونفترض أنك تعرف من خبرتك الطبية أنك مريض بالسكر، ونفترض حتى أنك تتناول أدوية أو إنسولين، فما السبيل الصحيح لك؟

يجب أن تعرف ما هي أفضل حمية بالنسبة لك، إن خبرتي في علاج ١٥٠٠٠ مريض باضطرابات مؤكدة في اختبار تحمل الجلوكوز (مصابين بنقص سكر الدم ومرض السكر) وقد تحسن ٩٩٪ منهم باتباع حمية أتكنز.

هناك نوع من التعامل الأفضل يجب أن تعرفه، ولكن قبل أن أذكره لك، دعني أناقش حالة مريض تحول من تناول الأطعمة الخاطئة إلى تناول الأطعمة السليمة.

جون بارلون ٥٨ سنة، استشاري في مجال العقارات، مثال جيد لما يمكن أن يفعله برنامج الحمية للنوع الثاني من مرضى السكر في المراحل الأولية. كان قد تم تشخيص حالة جون قبل أن يأتي لزيارتي (مستوى سكر الدم الصائم كان ٣١٥) وكان يتناول جليبيزايد (أقراص علاج مرض السكر). إن علاج جون لم يكن صعباً. انظر مدى التحسن الذي طرأ عليه! لقد بدأ حمية أتكنز قبل أن يأتي للمركز بشهرين، وقد حضر للمتابعة، وفي ذلك الوقت كان ضغط دمه الذي كان عالياً إلى حد خطير على الدوام طوال عقد من الزمان تقريباً قد انخفض إلى ٨٠/١٤٠. وفي النهاية وصل معنا إلى ٧٠/١١٦. خلال الشهرين قبل أن يأتي جون للمركز استطاع تخفيض وزنه من ٢٢٥ رطلاً إلى ٢٠٤ باستخدام حمية أتكنز قليلة الكربوهيدرات. (طول جون ٥ أقدام و٨ بوصات). وفي الستة أشهر التالية أنزلنا وزنه إلى ١٦٩ رطلاً. ولقد كان مستوى الكوليسترول لديه ٢٩٦ عندما حضر للمركز، وفي خلال خمسة أشهر أصبح ٢٥١. وكانت جلوسيدات الدم الثلاثية ١٨٧ هبطت إلى ٧٧. بالنسبة لمرض السكر الذي أصابه، فقد تأكد أنه يمكن التحكم فيه. فبعد ثلاثة أشهر على

الحمية، أصبح مستوى سكر الدم ٨٠ وأصبحنا قادرين على إعفائه من تناول أدوية السكر.

كان جون من عشاق الحلوى وخاصة الكيك. لقد كيف نفسه تماماً على هذه الحمية الجديدة لدرجة أن أصبح مقياس بنظونه ٣٤ بعد ٤٠ لقد شعر بالتحسن الذي لم يشعر به منذ سنوات وشعر الآخرون به كذلك. ما رأيناه من نتائج حالة جون بارلون هو انعكاس للحقيقة التي تنص على أن مرض السكر هو مرض أيض الكربوهيدرات والذي يمكن الشفاء منه على حمية قليلة الكربوهيدرات، ربما تظن أنني اخترت الكتابة عن جون بسبب تحسنه السريع والملاحظ، ولكن الحقيقة أنه مجرد حالة من الحالات النمطية.

ابدأ مع اختبار تحمل الجلوكوز

لنر كيف يمكن للمرء أن يشخص مشاكل سكر الدم واحتمال تحولها في النهاية إلى مرض السكر.

لقد ذكرت لك من قبل أنك في حاجة ماسة إلى اختبار الخمس ساعات وأن رسم مستويات الإنسولين إلزامي عليك إذا كنت ١٥٪ زيادة على الوزن المثالي. ولكن كيف يمكن تفسير الاختبار.

إن طبيبك سوف يخبرك بأنك غير طبيعي، حقيقة؟ ربما يكون ذلك صحيحاً وربما يكون خطأ. إن التحيز ضد تشخيص وعلاج نقص السكر التفاعلي من ممثلي الهيئة الطبية يعد واحداً من أهم أنواع الإخفاق المتكرر الطويل في ممارسة الطب بشكل فعال ومسئول. ففي خلال الأربعين عاماً الماضية اتخذ غالبية الأطباء اتجاهاً يعتبر

أن نقص السكر في الدم شيء غير موجود وبالنسبة لهم فإن تقديم نتائج تحليلات غير طبيعية بشكل واضح أجريت في معمل طبي جيد سوف يكون مضملاً لك. إن مما يجعلك تستشيط غضباً ذلك الإنكار المتختم بالتفسيرات الحشوية للء الفراغ.

كيف تقيس اختبار تحمل الجلوكوز الطبيعي

استخدم هذه المعايير الطبيعية المتفق عليها:

صائم ٧٠-١٠٠ مجم%

قمة المنحنى (٣٠-٦٠ دقيقة) ١٢٠-١٦٠ مجم%

حضيض المنحنى (٢-٤ ساعات) ٦٠-٩٠ مجم%

دلنا (الفرق بين أعلى قراءة وأقلها) ٣٠-٨٠ مجم%

بدون الدخول في التفاصيل التي تستكشف وجود الخلل والتي نشرتها عام ١٩٧٧ Super Energy Diet دعني ألفت نظرك إلى معيار واحد: وهو الـ "دلنا".

إذا كانت النقطة الـ "دلنا" أكثر من ٨٠ نقطة، وكنت بديناً، فمن المحتمل غالباً أنك تعاني زيادة إفراز الإنسولين.

إذا تعدت الـ "دلنا" ١٠٠ نقطة، فأنت قد حققت نظريتي التي تتوقع وجود خلل لديك.

إذا تعدت ١٢٥ نقطة فأنت تعاني الخلل فعلاً.

(تذكر أنه أثناء إجراء اختبار تحمل الجلوكوز عند وجود فرط إفراز الإنسولين، يكون عادة هناك "هبوط حر" للجلوكوز قبل أن ينخفض تماماً، وفي ذلك الوقت يقوم إفراز الأدرينالين برفعه بسرعة شديدة. إنه يستمر عند مرحلة الحضيض الحقيقية لمدة دقيقتين أو ثلاث. وبالتالي فإن فرصة المعمل في سحب عينة الدم، (باعتبار مرة كل ساعة) التي تعكس الهبوط الحقيقي هي حوالي ١ من ٣٠. وبالتالي فإن معدل الهبوط في أي اختبار داخلي يعد مهماً جداً).

من هؤلاء الأطباء؟

إنه إجماع طبي على إنكار وجود نقص السكر التفاعلي، رغم أن اختبار تحمل الجلوكوز يعكس غالباً الانحراف عن الصورة الطبيعية أو المثالية، وهي الصورة التي توجد دائماً عند معظم الأشخاص البُدن. إن المنطق العلمي لهذه الأوضاع هو سلسلة من الدراسات على ما يسمى (الأصحاء الطبيعيين) والعديد منهم ظهرت في تحليلاتهم الاضطرابات التي تحقق معظم معايير تشخيص نقص السكر التفاعلي. إن رأي الأطباء هو: إذا ظهر ذلك في تحليلات الأصحاء الطبيعيين، فإن اختبار المعمل ليس له معنى. ولكن هؤلاء الأصحاء الطبيعيين لم تتم دراسة أحوالهم من ناحية وجود تاريخ مرضي في الأسرة بمرض السكر، السمنة، أو أمراض القلب، ولا من ناحية وجود أعراض مثل النهم للسكريات وادمان الطعام، أو حتى الإخفاق في تحقيق النجاح الدراسي. فقط كيف يكون للشخص الطبيعي نتائج تحليلات غير طبيعية؟ لنفترض أن الباحثين قد درسوا نفس هذا الشخص من ناحية مستوى الكوليسترول؟ هل كل هؤلاء الأصحاء الطبيعيين سوف يكون مستوى الكوليسترول لديهم أقل من ٢٠٠ مجم.؟/ إنني أشك في ذلك. وحتى إذا قرر شخص ما أن أولئك الأصحاء الطبيعيين المصابين بارتفاع في مستوى الكوليسترول لا بد من علاجهم، دون اهتمام، فلا بد من طرده خارج الزمرة.

إن التشخيص الحقيقي لنقص السكر التفاعلي يعتمد على الأعراض أكثر من نتائج اختبار تحمل الجلوكوز. إن الخط الأساسي الأدنى للتشخيص هو تصحيح الأعراض بحمية معروف عنها تثبيت مستوى سكر الدم المنخفض، وبالنسبة للذين يعانون البدانة وتلك الأعراض، هذه هي الحمية.

تجميع نتائج اختبار تحمل الجلوكوز

اجمع أول أربعة أرقام في اختبار تحمل الجلوكوز. هذا يعني الأرقام التي عند الصيام، ثم بعد ٣٠ دقيقة، وساعة، وساعتين.

إذا كان المجموع (مح%) أقل من ٥٠٠ هذا يعتبر طبيعياً.
إذا كان المجموع (مح%) أكثر من ٨٠٠ فهذا يعتبر مريضاً بالسكر.

المنطقة الرمادية بين ٥٠٠، ٨٠٠ تسمى تدهور تحمل الجلوكوز وينتمي إليها نصف الأشخاص ذوي الوزن الزائد تقريباً. وكما ترى فهناك فرصة جيدة جداً لك أنك معك عنها. كلما زاد اقترابك من الرقم ٨٠٠، فمن المحتمل جداً أن تصنف في النهاية باعتبارك حالة حقيقية من النوع الثاني لمرض السكر. ولكن لا تزال هناك أخبار طيبة من أجلك، حتى إذا كنت معتبراً في دائرة مرض السكر بالإضافة إلى السمنة، فإن تصحيح وزنك وجعله طبيعياً عن طريق تقليل الكربوهيدرات مدى الحياة، يمكن أن يجعلك في حدود المعدلات الطبيعية مدى الحياة.

ماذا عن تشخيص مرض السكر؟

هنا يمكنك الحصول على المساعدة من طبيبك الشخصي، إن الطبيب المهني يهتم اكتشاف مرض السكر. وبالنسبة للحالات التي تقع في المنطقة الرمادية فإن الخصائص المذكورة في المربع في هذه الصفحة متفق عليها.

مغذيات متخصصة لخلل الجلوكوز

إذا كنت تعاني واحداً من اضطرابات الجلوكوز/الإنسولين، فهناك فرصة عظيمة لك بالإضافة إلى اتباع الحمية، وإن أول وأهم شيء هو استخدام مكملات غذائية من الكروم (Chromium).

الكروم هو جزء ضروري من عامل تحمل الجلوكوز (GTF) والذي يتميز بتأثير فعال في تسهيل عملية استقلاب (أيض) السكر مما جعل العديد من الباحثين يقترحون رفع قيمته إلى مستوى الفيتامينات مما يعني ضرورته الشديدة للصحة، إنني أعتقد بالتأكيد أنه مغذٍ ضروري للذين يميلون للوزن الزائد.

المشكلة هي في العثور على مصدر له يمكن للجسم الاستفادة منه بسهولة. لمدة سنوات كان المصدر الفعال الوحيد هو خميرة البيرة والتي تسبب مشاكل للعديد من المرضى الذين يعانون متلازمة الخميرة والتي سوف تعلم عنها الكثير في الفصل القادم. ولكن في العشرين سنة الأخيرة تقريباً أصبح الكروم في صورة بيكولينات الكروم وبعده بولي نيكوتينات الكروم، متوفراً والذي وجدت فيه فائدة إضافية مؤكدة في أيض الجلوكوز عند مرضى السكر ونقص السكر. كما أنه يقلل الكوليسترول ويرفع مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL، وهي الحقيقة التي تشير بقوة إلى قيمة تنظيم الكوليسترول عن طريق التحكم في أيض (استقلاب) الكربوهيدرات. وتتراوح الجرعة الفعالة من الكروم (في صورة بيكولينات) من ٢٠٠-٧٠٠ ميكروجرام في اليوم.

ماذا بعد الكروم؟

إن ثاني أهم المعادن لمرضى السكر ونقص مستوى سكر الدم هو الفناديوم Vanadium. معظم الأبحاث التي أجريت على كبريتات الفناديوم أكدت فوائده في التغلب على مقاومة الإنسولين ونقص الإنسولين. تتراوح جرعة كبريتات الفناديوم من ٢٠-١٠٠ مجم

يوميًا، ومع ذلك هناك اثنان من مركبات الفناديوم الجديدة BMOV، BGOV (كل منهما من أصل عضوي)، ربما يصبحان أكثر إتاحة لنا. الجرعات الخاصة بهما أصغر، إذ تتراوح من ١٠-٢٠ مجم يوميًا.

إنني أعارض جداً استخدام الأدوية مثل الإنسولين وشبيهة الإنسولين مثل سلفونيل يوريا التي يتناولها مرضى السكر بالفم باعتبار أن السمنة بصفة عامة هي نتيجة لزيادة الإنسولين عن الحد. إن مرضاي يتحسنون جداً عندما أقلل هذه الجرعات أو أخلصهم منها نهائياً. في السنوات الأخيرة وصل اثنان من الأدوية إلى السوق، ويعمل كل منهما في حالة وجود مقاومة للإنسولين، وبالتالي يقللان من كل من سكر الدم ومستوى الإنسولين. أحدهما تروجليتازون (ريزولين) يسبب تدميراً شديداً للكبد ويؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي فليس هو الاختيار السليم. الآخر ميتفورمين (جلوكوفاج) يساعد في تقليل الوزن والدهون ومستوى الإنسولين وهو أحد الأدوية القليلة التي تستحق الاستخدام.

إذا فشلت حمية أتكنز والجرعات الكاملة من المغذيات الحيوية الموجهة لمرضى السكر في الحفاظ على مستوى سكر الدم قريباً من الطبيعي، ربما تحب أن تطلب من طبيبك أن يصف لك هذا الدواء. لقد وصفته للمئات من المرضى وقد وجدته فعالاً في حالات مختارة. ثالث أهم المعادن المهمة هو الزنك. وربما يكون من أهم الأشكال المتاحة الجاهزة هو مونوميثيونات الزنك، بالإضافة إلى تناول هذه العناصر المهمة وهي الماغنسيوم والمنجنيز والسلينيوم.

الفيتامينات وخاصة فيتامين ج ، وب-الركب تنشط معظم مسارات الأيض التي يستخدمها مريض السكر ويجب وجودها في أي مكمل غذائي. بقيت كلمة عن أحد مكونات فيتامين ب-الركب وهو البيوتين، في جرعات أكبر ١٠٠ مرة مما يوجد في أي مجموعة متعددة الفيتامينات، له تأثيرات فعالة لمرضى السكر. من المغذيات الهائلة التي تساعد مرضى السكر مساعد الإنزيم Q10 وحمض ألفا ليبويك، والأحماض الدهنية الضرورية EPA، GLA. (يمكنك معرفة المزيد عن هذه المغذيات وغيرها من المكملات التي تتحكم في مرض السكر في كتاب Dr. Atkins Vita-Nutrient Solution).

ماذا عن أعراض هبوط مستوى سكر الدم؟

نفترض أن أعراض نقص السكر التي كنت تعالجها طوال حياتك بتناول السكر أو غيره من الكربوهيدرات، لم تستجب للتقشف وبدلاً من ذلك أصبحت أسوأ، كيف يمكنك تعديل ذلك؟ لحسن الحظ ينجح اتجاه التقشف في العالم بدرجات متفاوتة، ولكن هناك وقت ما تبدو فيه هذه الأعراض، وكأنها حاجز من الصعب تخطيه.

هناك مغذٍ مصمم ليعبر بك فوق هذا الحاجز من الأعراض التي تبدو عنيفة لدرجة أنك تعتقد أن جرعة مباشرة من الجلوكوز سوف تجعل حياتك محتملة. هذا المغذي هو أحد أحماضنا الأمينية الطبيعية إل. جلوتامين، وهو الحمض الأميني الذي يعمل مباشرة كوقود للمخ. إن جرعات تتراوح ما بين ٥٠٠ و ١٥٠٠ مجم، أربع

إلى خمس مرات في اليوم، ربما تكون ضرورية حتى يمكن السيطرة على الرغبة الملحة للسكريات وما يتبعها من أعراض. إن الكروم وبقية المغذيات المعدلة للجلوكوز والتي ذكرتها منذ حين تعد جزءاً مهماً من الحل أيضاً.

هناك مغذٍ آخر يمكننا الحديث عنه هو الجليسرول يباع باسم جليسرين U.S.P. إن تناول ملعقة مائدة منه مع الجلوتامين عندما تكون الشراهة في أسوأ حالاتها بالتأكيد سوف يساعدك. نادراً ما أحتاج لوصف أدوية أخرى بعد أيام قليلة من بداية حمية الكربوهيدرات القليلة؛ لأن المواد المحركة للدهون وحالة الكيتوزيس وإذابة الدهون سوف تتغلب وحدها على العوائق في خلال أيام قليلة. ومع ذلك، فإن العديد من متبعي الحمية يشعرون بدرجات بسيطة من نقص سكر الدم تظهر في شكل جوع غالباً قبل موعد الوجبة. ولقد ابتكرت مصبغات (قوالب) غذائية لذيذة قليلة الكربوهيدرات مرتفعة البروتينات تمد بطاقة هائلة متاحة لمرضى وللجمهور، تسمى مصبغات حمية أتكنز Atkins Diet Advantage Bar إنها تحتوي على كميات صغيرة من الجليسرين، والتي تجعل الناس يعبرون الحاجز عندما يحتاج سكر الدم إلى تثبيت.

كيف أعرف، يا د. أتكنز، أن نظامك فعال؟

أود أن أدعوكم لدراسة الحالات المسجلة في مركز أتكنز. هنا يمكنك رؤية ١٥٠٠٠ مثال من المرضى الذين يعانون البدانة المقترنة باضطرابات الجلوكوز. وهذه الحالات هي ما عالجها المركز بالعديد

١٨٦ • الجزء الثالث: لماذا تجعلك الحمية بصحة جيدة

من الطرق. يمكنك رؤية كمثال أن أكثر من ٥٠٪ من المجموعة التي كانت تحقق بالإنسولين قد تخلصوا من الإنسولين بالكامل، ٩٨٪ ممن كانوا يتناولون أقراص علاج مرض السكر أمكن فطامهم منها بنجاح!

والآن وقد غطينا المشاهدات المتعددة لاضطرابات الجلوكوز، دعنا ننظر إلى الاضطرابات المتعلقة بالغذاء من منظور جديد.

حالات العدوى بفطر الخميرة

ما الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث بطفه ومخاطر الأيض في برنامج إنقاص الوزن ويؤدي إلى تفاقم أعراض هبوط مستوى السكر، وربما يحتاج منك أن تقلل من الجبن وفطر عيش الغراب والخل، والمواد المتخمرة الأخرى من حمية أتكنز؟ الإجابة هي فطر الخميرة.

”فطر الخميرة؟ الآن، إنني أعرف يا دكتور أتكنز أنك أصبحت مجرد مشاكس، أولاً تنصح بالحمية التي تنتقدها الجمعية الطبية الأمريكية، ثم تجد أخطاء في الحمية التي يتفق عليها الأطباء جميعاً لكل شخص، ثم تؤكد على كل شخص أن يتناول الفيتامينات والتي يعرف كل الأطباء أنها عديمة القيمة، ثم تحاول إبعاد الناس عما يتناولونه من أدوية وصفها لهم الأطباء. ثم تخبر الناس بأن مشكلتهم هي الإنسولين، بينما يقول لنا أساتذة الطب إن المشكلة في الكوليسترول، ثم تخبرنا بأننا نعاني نقص مستوى سكر الدم والذي أعلنت الجمعية الطبية الأمريكية عدم وجوده، والآن تريد أن تخبرنا أننا نعاني ظرفاً مرضياً غير موجود، وهو متلازمة فطر الخميرة“.

إلى هذا الغاضب -وإن كان غير مبالغ في النقد النظري- يمكنني فقط الإجابة ”عندما تكون محقاً، فأنت على حق، وعندما تتبع

حمية أتكنز للحث لمدة ١٤ يوماً، سوف تعرف فعلاً من على حق". إن رأيك الذي كونته خلال مرحلة التعليم هو الإجماع الرسمي للمؤسسة الطبية، وهم نفس القوم الذين كلفوك قيمة الرعاية الصحية الوطنية لتدفع فيها تريليون دولار عام ١٩٩٨ ويمكن أن يكونوا على خطأ! هناك الآلاف من الأطباء في هذا البلد يعالجون حالات عدوى فطر الخميرة، ولكن لا يزال هناك جوهر المدافعين من الأطباء المحافظين الذين ينكرون وجود فطر الخميرة ما عدا الشكل المحدود منه الذي يصيب المهبل بالعدوى.

لماذا فطر الخميرة في كتاب الحمية؟

ربما تكون هذه هي المرة الأولى التي يتعامل فيها كتاب عن الحمية مع فطر الخميرة، وربما تتساءل متعجباً ما الضرورة لذلك؟ أحد الأسباب هو أن تكاثر فطر الخميرة الزائد جزء مهم من الاضطرابات المتعلقة بالحمية، مما يؤدي إلى العديد من الأعراض التي ترجع إلى نقص مستوى سكر الدم ويؤدي إلى الكثير من عدم تحمل الطعام الذي سوف تقرأ عنه في الفصل القادم.

سبب آخر هو أن عدوى فطر الخميرة تؤثر على نظام الأيض بالعديد من الطرق غير المتوقعة وغالبية هذه الطرق تؤدي إلى زيادة الوزن بدلاً من إنقاصه. إن سبب هذا التأثير لا يزال موضع البحث والتأمل، وحقيقة أنه موجود واقع يعرفه أي طبيب يعالج تلك الاضطرابات.

إذن لماذا يتم إنكار وباء فطر الخميرة؟

فقط لأن ٦٠٪ من مرضاي زائدي الوزن لديهم اختلال في اختبار تحمل الجلوكوز، ولذلك تختلف صفاتهم عن غيرهم من الأصحاء مما يجعل أي باحث نزيه -على الأقل- يتساءل عما إذا كانت بعض الحقيقة تكمن في هذه الإحصائيات، ولذلك أيضاً فإن ٣٠٪ من مرضاي (من كل الأنواع) يعانون فرط تكاثر فطر كانديدا البيكانس *Candida Albicans* الذي تم تشخيصه بالرؤية المباشرة بالميكروسكوب أو اختبارات الدم المناعية التقليدية.

ولا يزال التحيز ضد التعرف على هذا المرض شديداً لدرجة أن الأطباء في نيوجيرسي يمكن أن يفقدوا تصريح العمل عند تشخيص هذا المرض، وفي كل الأحوال فإن التأمين الصحي سوف يؤخر أو يمتنع عن دفع تكاليف علاج المرضى الذين سُخِصت حالاتهم على أنهم مصابون بفطر الخميرة.

لماذا هذا الاتجاه المتشدد تجاه ما هو حق مشروع فضلاً عن أنه مشكلة طبية منتشرة؟

فقط انظر إلى الأسباب المؤدية للإصابة بفطر الخميرة، وسوف ترى وباءً يحدث بسبب أفعال الأطباء.

(فطر الخميرة كانديدا البيكانس يتعايش طبيعياً في أجسامنا، ويكون بصفة عامة حوالي ١٠٪ من الكائنات الدقيقة الموجودة في الأمعاء).

يتكاثر فطر الخميرة كانديدا بشكل مرضي عندما يتعرض الإنسان إلى:

١. حمية مرتفعة السكريات والكربوهيدرات المكررة.

٢. مضادات حيوية (أكثر من ٢٠ أسبوعاً في العمر يجعل الاحتمال قوياً).

٣. الزئبق في حشو الأسنان الفضي.

٤. حبوب منع الحمل ومركبات الكورتيزون وغيره من الاستيرويدات.

نظراً لأن كل القائمة سببها طبي بمعنى: تسببها الرعاية الطبية التي نتلقاها، أو متعلقة بالحمية، ويوصي بها غالباً الأطباء، فإنني أعتقد أن الهيئة الطبية ومنها هيئة طب الأسنان ينكرون وجود هذه الحالة الوبائية للكانديدا - التي أومن بوجودها - تهرباً من الاعتراف بأن كلاً من الطب البشري وطب الأسنان مسئولان عن حدوث هذا الوباء!

لنأخذ المضادات الحيوية أولاً، وهي قادرة على تدمير أو إحباط نمو كائنات دقيقة مثل البكتيريا الكروية الرئوية التي تسبب الالتهاب الرئوي. لسوء الحظ، فإنها تقتل أيضاً البكتيريا العصوية اللبنية (اللاكتوباسيلس) الصديقة التي تعيش في الأمعاء، وتمنع فطر الخميرة من الانتشار.

ليس هناك خطأ في تناول المضادات الحيوية لتتنقذ حياتك، ولكن للأسف في مجتمع مهووس بالأقراص، فنحن نستخدمها في العديد من الظروف غير المناسبة. يستخدمها الأطباء لعلاج نزلات البرد وعلاج حب الشباب أو لمنع أحد المضاعفات غير الموجودة تقريباً لتهدل الصمام الميترالي.

من المحتمل أن المضادات الحيوية هي أهم أسباب الإصابة بعدوى فطر الخميرة، ولكن حبوب منع الحمل أيضاً لها دور، وفي

النهاية هناك نوع من السم يحمله معظمنا معه أينما ذهب في الفم ٢٤ ساعة في اليوم ألا وهو الزئبق. إن حشو الأسنان المكون من الزئبق والفضة، والذي لا يزال أطباء الأسنان يضعونه في فم المرضى حوالي ٥٠٪ منه زئبق، ويبدو أن الزئبق هو أهم عنصر سام حر تتعرض له أجسامنا، وقد كان يظن أطباء الأسنان أن مزيج الحشو ثابت ولن يؤدي لتلوث جسم المريض.

وهذا غير حقيقي. إن اختبار بخار الزئبق في فم الأشخاص الذين حشيت به أسنانهم، كانت نتيجته واضحة لا غموض فيها. قفز الزئبق ليحتل مكاناً في هذا الفصل؛ لأنه طريق مؤكد لإضعاف جهاز المناعة لديك مما يجعل العدوى بفطر الخميرة ينتعش ويتكاثر. والآن دعنا ننظر للحمية.

ماذا تأكل؟

إنني لا أعتقد أن حميتك تؤدي بالضرورة إلى عدوى فطر الخميرة، ولكن خبرتي الطبية قد علمتني أن الطعام الخطأ سوف يشجع بالتأكيد على تكاثر فطر الخميرة طالما بدأت العدوى وسوف يجعل من المستحيل شفاؤه تقريباً.

أسوأ شيء هو السكر. في الواقع، من المعتاد أن تجد ضحية عدوى فطر الخميرة يعاني -في الوقت نفسه- شرايته للسكريات. إن السكر هو عامل النمو الرئيسي لفطر الخميرة. إن هؤلاء المرضى بفطر الخميرة يجب أن يبقوا بعيداً عن الأيس كريم والحلوى والكيك، وشراب الذرة، وشراب الفراكتوز والقيقب والعسل الأسود وغيرها. وبالطبع فإن متبعي حمية أتكنز لا يتناولون أياً من هذه الأنواع.

وتجنب أيضاً السكريات الطبيعية في عصائر الفاكهة، واللاكتوز (سكر اللبن) في اللبن، وكل الكربوهيدرات المكررة مثل النشويات والدقيق الأبيض والأرز الأبيض الذي يتحول في الجسم بسهولة إلى سكر.

كل هذه الأنواع خطيرة جداً على الذين يتبعون حمية أتكنز لإنقاص الوزن، إن العدوى بفطر الخميرة يمكنها تقليل معدل إنقاص الوزن حتى لو كان كل شيء آخر على ما يرام.

مثال لذلك حالة ستيلارودمان، ٥٥ سنة، أول مرة رأيتها في نهاية عام ١٩٨٠، ستيلار كانت زائدة الوزن، ٢٠ رطلاً على الوزن المثالي، ولكن هذا جزء ضئيل من السبب الذي جعلها تحضر عندي. فمذ انقطاع الدورة الشهرية لديها (سن اليأس) عانت أوقاتاً بالغة الصعوبة بسبب أعراض جسمانية ونفسية حادة كانت خارج نطاق سيطرتها. لقد ازداد وزنها وأصبحت شديدة النهم للحلويات، قاست من العديد من مشاكل الجهاز الهضمي من الغازات، والانتفاخ، إلى حالة الهرش الحادة في منطقة الشرج، والأسوأ من كل ذلك إصابتها بالاكتئاب الشديد الذي تصيبها نوباته من وقت لآخر. في البداية وصف لها الأطباء الإستروجين ليساعدها على احتمال مصاعب انقطاع الدورة الشهرية. ولكنها أصبحت أسوأ. ثم تحول الأطباء إلى أدوية العلاج النفسي للسيطرة على حالة الاكتئاب، وعندما جاءت إلينا كانت تتناول مجموعة مدهشة من أدوية الاكتئاب تتكون من الليثيوم وباميلور وإيمبرامين.

العديد منكم الذي لم يجرب حالات العدوى بفطر الخميرة، ويشمل ذلك بالطبع العديد من الأطباء الذين لم يعالجوا هذه

الحالات، سوف يتعجبون عندما يكتشفون أننا قد عالجتنا كل هذه الأعراض عندما شفيت ستيلا من الإصابة بعدوى فطر الخميرة والذي تأكدنا منه باختبار الدم. وعندما اتبعت حمية قليلة الكربوهيدرات استطاعت في خلال أسبوع أن تتغلب على الشراهة للطعام. وفي خلال أسبوعين كانت حكة الشرج والانتفاخ قد خفت حدتها إلى حد كبير، وكما تم شفاؤها من فطر الخميرة تم شفاؤها من الاكتئاب، وبدأنا في فطامها تدريجياً من الأدوية. ولقد اشتبهنا في أن الإستروجين الذي تناولته لسنوات عديدة قبل حضورها إلينا كان من أهم الأسباب لمشكلتها؛ نظراً لأن الإستروجين يحفز التكاثر المبالغ فيه لفطر الخميرة.

بالإضافة للحمية، أكملنا علاجها بإعطائها أنواعاً من البكتريا النافعة المحبة للأحماض (أسيدوفيلاس) لمساعدتها على عودة التوازن في القناة الهضمية للبكتريا الطبيعية الصديقة. ثم بإعطائها حمض كابريك وهو نوع من الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة والذي يساعد في القضاء على فطر الخميرة في الأمعاء.

بدأت ستيلا تفقد الزائد من وزنها، وبمجرد أن تحررت من تعاطي الأدوية الضارة وجدت نفسها لأول مرة منذ سنوات طويلة في أمان بعيداً عن تلك الأعراض الجانبية المزعجة للأدوية، مثل الخمول الفكري والاضطراب في الكلام.

وبالتأكيد فقد بدأ حدوث فقدان لوزن ستيلا الزائد بعد شهر من زيارتها الأولى لنا؛ لأن في البداية كان يجب علاجها من عدوى فطر الخميرة. وبمجرد حدوث ذلك، أصبح الطريق واضحاً، وبعد شهرين أصبح وزنها ١٢٤ رطلاً، وقد مرت ثلاث سنوات عليها في هذا

المعدل. ولقد حدث لها مرتين أو ثلاثاً خلال تلك السنوات أن استسلمت للإغراء وتناولت الكربوهيدرات بكثرة. وفي خلال أيام بدأت تشعر بأعراض الإصابة بفطر الخميرة تعود من جديد وبدأت في اكتساب الوزن الزائد، فاضطرت أن أجعلها تتبع من جديد تناول حمض الكابريليك ولكن ستيلا فهمت مشكلتها الآن وبمعاونتها، تم القضاء على هذه الانتكاسات بسرعة.

إنها مثال جيد جداً لما يمكن أن يفعله فطر الخميرة، وكيف أنه من الضروري أن تحل هذه المشكلة إذا رغبت أن تحل مشكلة الوزن الزائد أيضاً، ببطء ولكن بثبات، بدأ العالم الطبي يتعلم ويتقبل ما نقوله عن عدوى فطر الخميرة الشاملة. ولكن ببطء شديد.

هذا المرض يتعرض للإنكار

هل هذا لأن فطر الكانديدا نادر؟ لا بالمرّة، إنني متأكد من أن أعداداً هائلة من الناس حولك يعانون الإصابة بفطر الخميرة، أصدقاء وأقارب وغيرهم، واحد من كل ثلاثة من مرضاي يعاني الإصابة بفطر الخميرة، وقد شخصت الحالات بناء على تحليلات المعمل التي لا يمكن إنكارها، ولكن عند المقارنة هناك اهتمام ضئيل بهذا الموضوع. لماذا؟ إنني أعتقد أن السبب هو أن هذا المرض -رغم وجوده- لا يرغب مجتمعنا في طرح حلول لمشكلته ويتعامل معه بشيء من الإنكار أو اللامبالاة.

ورغم أن فطر كانديدا البيكانس صعب علاجه إلا أنه قابل للعلاج. إن الكانديدا مجرد خميرة، فطر ذو خلية واحدة، وأجسامنا جميعاً تحتوي على البعض منه، وفي الواقع هناك المئات من الأنواع

من الكائنات الحيوية تقيم في أمعاء الإنسان وفطر الكانديدا واحد منها. وبالتالي فهو جزء طبيعي منا وفي حالة تنافس صحي مع الكائنات الدقيقة الطبيعية الأخرى في أمعائنا كما أنه يخدمنا أيضاً، فعليه رسالة خميرية يقوم بها في الأمعاء!

إن المرض الذي يسمى مرض الكانديدا (عدوى فطر الكانديدا) يبدأ عندما يحدث بعض الاضطراب في توازن الجسم، مما يؤدي إلى خلل في التوازن البكتيري، مما يتسبب بالتالي في نمو زائد لفطريات الخميرة، وغالباً يكون فرط التكاثر في فطر الكانديدا الذي يكون مستعمرات في مناطقه، ويؤدي إلى إحباط الأنواع الأخرى من البكتريا الأقل عدوانية. ويكتسب وضعه الجديد بالقوة في الجسم. ولا يميل فطر الكانديدا بصفة عامة إلى العودة إلى دوره الأول بعد ذلك.

وكما رأينا جزئياً فقط في حالة ستيلارودمان فإن حدود المشكلة قد اتسعت لدرجة شبه خيالية - وبالطبع ذلك جزء من المشكلة - إن القائمة القصيرة تشمل الخمول والإرهاق والاكنتاب وعدم المقدرة على التركيز والصداع واضطرابات الجهاز الهضمي ومنها الإمساك والمغص والإسهال والانتفاخ والغازات، ومشاكل بالجهاز التنفسي وخلل في الجهاز البولي والتناسلي. وأهم شكاوى خاصة هي الشعور بالانتفاخ في الجزء السفلي من البطن. ومرضى فطر الكانديدا غالباً لهم كرش مميز في الجزء الأسفل من البطن منتفخ بالغازات. فإذا كانت هذه حالتك وقد تعرضت لواحد من عوامل الخطر مثل تناول المضادات الحيوية بالفم، قدم لنفسك معروفاً كبيراً واذهب إلى طبيب يعلن أنه يكتشف ويعالج فطر الكانديدا.

هناك سبب عملي جداً لاكتشاف حالات الإصابة بفطر الخميرة. إذا كنت تعانيها، فهناك أغذية يجب الحد منها بجانب الكربوهيدرات. إن لم تفعل ذلك فسوف تتعجب لماذا يتحسن كل شخص آخر على حمية أتكنز إلا أنت.

إن واحداً من كل ثلاثة منكم سيجد أنه من الضروري أن يتجنب الأطعمة المتخمرة، وبعضكم ربما يتناول قائمة طعام حمية أتكنز كما هي. إذ ينبغي تجنب الجبن والخل وكل الأنواع المتخمرة ومنها المخللات المتخمرة وفطر عش الغراب، والفيتامينات المحتوية على الخميرة وجميع أنواع الخمور. وأيضاً فإن الخبز والأطعمة المخبوزة التي لا يسمح بها قبل مرحلة الاستمرارية يجب الابتعاد عنها تماماً. بصفة عامة معظم المصابين بفطر الكانديدا يعانون من حساسية لأنواع الخميرة ويبدءون في الشكوى بعد تناول الأغذية المتخمرة.

هل هذا سيؤدي للشفاء من الكانديدا؟

أحياناً، ومع ذلك من المحتمل أكثر أن تقليل الأطعمة غير المناسبة سوف يكون مؤثراً جزئياً فقط، ولذلك طالما تم التعرف على فطر الخميرة، فمن المحتمل أن تجد نفسك تلجأ لحلول أكثر عنفاً.

إن أسلوب العلاج التقليدي الفعال يتبع مضاد الكانديدا الذي يسمى نيساتين وهو علاج فعال يؤخذ بالفم، وقد أصبح الأسلوب العياري الذهبي في علاج الكانديدا، ومع ذلك فهو ليس الاختيار الأولي بالنسبة لي.

إنني مهتم بنفس الدرجة بتقوية الجهاز المناعي وتطهير القناة الهضمية التي تهاجمها عادة الطفيليات وحيدة الخلية التي توجد

مترافقة مع الكانديدا، وعلاج الحساسية للخميرة والفطريات يعانيتها معظم هؤلاء المرضى.

من اختياري للأدوية التي تهاجم فطر الخميرة نفسه هناك حمضان من الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، وهما: حمض الكابريك، وحمض الأنديسينليك. وسوف أستخدم أيضاً الأوزون وبيروكسيد الهيدروجين أو ثاني أكسيد الكلور والتي تطلق الأكسجين الناشئ. كل أشكال الأكسجين الحر تعتبر قاتلة للفطريات، الثوم علاج فعال بالفم أيضاً. ومثل النيستاتين فإن كل ما سبق يمكنه قتل كميات كبيرة من فطر الخميرة ويجب التعامل معه بحذر؛ لأن فطر الخميرة الميت يمكن أن يسبب تفاعل "موت الخميرة" الحاد الذي يجعل المريض يشعر أنه بحالة سيئة لعدة أيام بدلاً من الشعور بالتحسن.

في الوقت الحاضر، فإن العلاج المختار الذي نتأكد معه أن الكانديدا أصبح تحت السيطرة هو زيت أوريجانو، ويراعى زيادة الجرعة تدريجياً حتى ١٥-٢٥ نقطة يومياً في جرعات مقسمة، ويقصد بهذه الزيادة التدريجية أن نتفادى تفاعل "موت الخميرة". الاختيار الثاني والذي يمكنه أن يسبب هذا التفاعل أيضاً هو مستخلص أوراق الزيتون (ليس كل ما هو مكتوب عليه أوريجانو أو أوراق الزيتون متساوي الفعالية؛ فإذا أردت شراء هذا المنتج، فستجد في مركز أتكينز مستحضراً يسمى بروليف Prolive من إنتاج Allergy Research Group في كاليفورنيا).

هناك علاجات معينة لتحسين الظروف المرضية التي خلقتها الإصابة بفطر الخميرة يؤخذ في الوقت نفسه مع العلاج المهاجم

للفطر. إن الاهتمام بالأمعاء أمر في غاية الأهمية ولذلك كثيراً ما توصف عشبة البراغيث Psyllium والبنتونيت Bentonite. إذ يعاني المصابون من فطر الكانديدا غالباً من الإمساك، وهذه الأدوية تقلل من ذلك كما تساعد في إزالة السموم والمواد المتعفنة التي تجمعت في الأمعاء.

كما ترى فإن الإصابة بفطر الكانديدا معقدة، وأحياناً تحتاج لنوع ما من الهجوم المركب كما أوضحت لك خطوطه العامة منذ قليل. ولكن الأخبار الطيبة للغالبية منكم هي أن حمية أتكنز ذاتها شديدة الفعالية ضد فطر الكانديدا لدرجة أنك قد تكون مصاباً بحالة مضاعفة من عدوى فطر الكانديدا بالإضافة إلى زيادة الوزن وتشفى على الحمية بدون حتى أن تعرف أنك كنت مصاباً بها!

ولكن ليس من الضروري أن تكون تلك هي نهاية القصة، فمن خبرتي وجدت أن حالات عدوى فطر الخميرة تصاحب عدم تحمل الأطعمة في حوالي ٧٥٪ من المرضى. ولذلك سوف نبحث هذه المشكلة في الفصل القادم.

حالات عدم تحمل الأطعمة؛ لماذا يحتاج كل منا لحمية متفردة

إن الجزء الثالث من الاضطرابات المتعلقة بالحمية هو عدم التحمل الذي يبديه بعض الناس بالنسبة لأغذية معينة. وهذا يؤدي إلى التأثير على الحمية أحياناً ويجعل إجراء المزيد من الحد من الأطعمة أمراً ضرورياً. في الواقع، كل شخص يجد في نفسه صعوبة لعبور حاجز الكربوهيدرات البسيط بالحد منها، يجب أن يعد نفسه لاحتمال حدوث تفاعلات خاصة بالطعام. هذه الملاحظة التحذيرية لكم جميعاً تعتمد على حقيقة مؤكدة وهي أن كل شخص مختلف بصفته الفردية.

كل شخص يجب معاملته باعتباره فرداً متميزاً

بالنسبة لمتبعي الحمية الذين لم ينجحوا حتى الآن فهذا يعني أنك: إذا عانيت مشاكل أو لم تستطع تحقيق النتائج التي يعدك بها هذا الكتاب، يجب أن تتعرف حينئذ على أنواع الأطعمة الخاصة التي لا تحتملها وتقلل منها. ربما تصبح الحمية أكثر تشدداً أو صرامة ولكن النجاح مضمون.

إن الحمية الناجحة لا يمكن تخليصها من الجهد والتعب؛ إنها ملائمة بما يناسب متبعها الذي نعتبره ذاتاً متفردة. إن اتباع حمية قليلة الكربوهيدرات سوف يفعل الكثير لجسمك، واكتشاف ماهية الأطعمة التي لا يمكنك التعامل معها هو ما يجعل الحمية أكثر ملاءمة لك.

لسعادتي وجدت أن معظم مصادر الأغذية التي تسبب عدم تحمل الأطعمة توجد بصفة عامة في الأطعمة التي نصحتك بتجنبها بالكامل أو التعامل معها بحذر. فمن الأطعمة التي يجد الناس أنها غير محتملة غالباً الحبوب مثل (الذرة، والقمح، والجاودار، والشوفان)، والصويا، واللبن، والجبن، وخميرة الخببز، وخميرة البيرة. والبيض. والأطعمة الثلاثة فقط التي من الممكن السماح لك بتناولها مع حمية أتكنز الخافضة للوزن هي البيض والجبن والطوفو. ولكن هذه الأطعمة لا تضع نهاية للموضوع، هناك غيرها الكثير من الأطعمة التي لا يحتملها بعض الناس، يمكنك أن تكون حساساً لأي نوع من الطعام الذي تتناوله، وهناك قلة من الناس تعتبر كلية التفاعل بمعنى لديها حساسية مفرطة لكل شيء.

واحسرتاه، على الأطعمة التي تحبها!

ربما تكون أكثر وأهم قاعدة أساسية بالنسبة للحساسية المفرطة للطعام هي التالية: أكثر الأطعمة التي تحبها وتتناولها ربما تكون جزءاً من المشكلة. وفي الواقع قد لوحظ أن الكثير من الشرقيين يعانون حساسية ضد الأرز، والمكسيكيون لديهم حساسية مفرطة تجاه الذرة. وبالتالي إذا كنت من مدمني الكربوهيدرات سوف تجد

حالات عدم تحمل الأطعمة؛ لماذا يحتاج كل منا لحمية متفردة • ٢٠١

-باتباعك حمية أتكنز- أنك لن تنقص وزنك وتشعر بالمزيد من الحيوية والطاقة فحسب، وإنما ستتخلص أيضاً من الاضطرابات الجسمانية المزعجة من الصداع إلى الإسهال والتي لم تكن تدرك مصدرها.

إن المشكلة في عدم تحمل الطعام هي أننا نجد أنفسنا فعلاً ندمن الأغذية التي لدينا حساسية مفرطة منها، الألفاظ الموجودة غالباً في كتابات المتخصصين في طب البيئة والمجتمع هي الحساسية/الإدمان. وما يحدث هو الآتي: هذه الأطعمة التي تصيبنا بالمرض في الواقع تجعلنا نشعر بالتحسن لفترة قصيرة بعد تناولها. إنه نموذج الإدمان التقليدي أليس كذلك؟ إدمان السكريات، إدمان المخدرات، الكحوليات، إذ يشعر مدمنها بالراحة والتحسن بمجرد تناولها. ولكن تسوء حالته بعد ذلك.

لكل شخص مدمن، عملية الانقطاع (السحب) عملية صعبة. إذا كنت حساساً لنوع من الطعام الذي أصبح هو أهم عناصر وجباتك، فسوف تعاني أعراض الانقطاع المزعجة عندما تكف عن تناوله. وكلما كانت أعراض الانقطاع أشد زادت سعادتني كطبيب؛ لأنه كلما كان إدمانك هائلاً، حصلت على تحسن جسماني عندما تنجح في التغلب على أعراض الانسحاب، ولذلك تحمل الشعور بسوء الحال أياماً قليلة؛ لأنه بعد الإقلاع عن تناول الطعام (الذي لم يكن يمكنك العيش بدونه) الذي يسبب الحساسية فسوف تشعر بالراحة والتحسن بالتأكيد بعد ذلك. القاعدة العامة هي: إنه بعد ثلاثة إلى خمسة أيام تتوقف أعراض الانقطاع.

من أشهر الأطعمة التي تسبب الحساسية المفرطة هي التي تنتمي للعائلة الباذنجانية (البطاطس، الطماطم، الباذنجان، بابريكا، والطباق) والقهوة والشيكولاتة، والفواكه الحمضية، والسلفيتات (مركبات الكبريتيت) ومن ضمن الأغذية المسموح بها في حميتي، الحيوانات الصدفية، لحم البقر، الدجاج، البصل، فطر عش الغراب، والفلفل والتوابل الأخرى، والمحليات الصناعية.

من الممكن أن يحدث ذلك لك، أيضاً

كما يمكن أن تكون قد تخيلت، فإن اتباع حمية قليلة الكربوهيدرات سوف يشفي نسبة كبيرة من الحساسية المفرطة للطعام، عندما نعالج عدم تحمل الطعام باستخدام اختبار تسمم خلايا الدم، وجدنا أن معظم التحليلات موجبة للمشاكل بسبب نوع أو أكثر من الكربوهيدرات ومعظمها بدون تفاعل مع الأغذية قليلة الكربوهيدرات والتي من أصل حيواني. والنتيجة التي خرجنا بها هي أن بعض التعاسة الجسمانية الضئيلة في حياتك سوف تنتهي عند تجنب الأطعمة التي لا يستطيع الجسم تحملها.

ولكن، إذا كنت مستمراً على حمية أتكنز لعدة أسابيع ولم تشعر بالتحسن الملحوظ أكثر مما كنت عندما بدأت، فإن خطواتك التالية يجب أن تكون مراجعة الأطعمة المحتملة وجود حساسية مفرطة لديك منها ولا تزال تتناولها.

ما الذي يسبب عدم التحمل للأطعمة؟

لا أحد يعلم على وجه التأكيد، ولكنني أعتقد أن الكثير من عدم

حالات عدم تحمل الأطعمة، لماذا يحتاج كل منا لحمية متفردة • ٢٠٢

تحمل الطعام يحدث نتيجة لضعف الجهاز المناعي، نتيجة لمشاكل مثل عدوى فطر الخميرة. من النادر أن تجد شخصاً يعاني العدوى بفطر الخميرة بدون أن يكون لديه عدم تحمل لبعض الأطعمة.

عدم تحمل الطعام يعد أحد الاضطرابات الصحية المهمة، واحدة من الدراسات الطبية المحببة إليّ أجريت عام ١٩٨٣ في مستشفى للأطفال المرضى في لندن من قبل خمسة من الأطباء، أخذ الباحثون ٨٨ طفلاً، كل منهم اشتكى من صداع نصفي على الأقل مرة في الأسبوع في الستة أشهر السابقة، وتم إخضاعهم لحمية دورية تقوم على منع أنواع معينة من الطعام بشكل صارم لمدة أسابيع في المرة. ولدهشة الأطباء فقد شفي ٩٣٪ من الأطفال من الصداع بمجرد اكتشاف نوع الطعام الذي لا يتحملونه وحذفه من أغذيتهم. أحد الأطفال تفاعل مع ٢٤ نوعاً من الطعام وتعافى عندما أبعثت عنه كل هذه الأطعمة: لبن البقر، البيض، القمح، الشيكولاتة، والبرتقال كانت هي كل الأطعمة التي تفاعل ضدها أكثر من ٢٠ طفلاً من المجموعة. وحقيقة تستحق درجة موازية من الاهتمام هي أن تغيير الحمية يعدل بعض الاضطرابات مثل: آلام البطن، اختلال السلوك، نوبات الصرع، حساسية الصدر، حساسية الجلد في عدد من الأطفال.

كيف يمكن أن أكتشف عدم تحملي لنوع معين من الطعام؟

إن معدلات التقنية متسعة. سوف تلاحظ أنني لم أذكر متخصصي الحساسية التقليديين الذين يبحثون عن مادة في الجسم تسمى الجلوبيولين المناعي E أو IgE للاختصار. إن معظمهم لديهم تصور

(مفهوم) عجيب أن الحساسية هي فقط النوع الذي ينتج عن الجلوبيولين المناعي E أو IgE وأنها هي النوع الحقيقي من الحساسية. وهذا ما يجعلني أحاول استخدام تعبير (عدم تحمل الطعام) بقدر الإمكان حتى لا أجد نفسي داخل معركة من أجل اللغة.

من المحتمل أن أقل من ٥٠٪ من حالات عدم تحمل الطعام يرتبط بالمستويات المرتفعة من IgE الذي ينتج في الجسم عند تناول المادة المولدة للحساسية (أنتيجين). ولذلك يمكن اكتشاف هذه المواد باختبارات الجلد التي يستخدمها متخصصو أمراض الحساسية، رغم أن الاختبار الرئيسي المسمى RAST خال تماماً من النتائج السالبة والموجبة الكاذبة. بالنسبة لأنواع عدم تحمل الطعام التي لا ترتبط بـ IgE، هناك العديد من الوسائل لاكتشافها، إنني أفضل هذه الأنظمة التي تعتمد على تفكك حبيبات خلايا الدم البيضاء (الخلايا ذات الحبيبات) وهذا ما يسمى اختبار تسمم الخلايا، وفيه يجري تحليل للدم يلاحظ فيه متخصصو العمل الدرجة التي تتحلل عندها هذه الحبيبات. نفترض أن هذا يتسق مع درجة عدم تحمل الطعام الذي تناوله المريض في تلك اللحظة التي أجري فيها الاختبار، ورغم أنه غير دقيق تماماً، فإنه اختبار معقول جداً عندما يجريه أخصائي معمل ماهر وتكلفته مناسبة جداً (لسوء الحظ، لأن هذه الاختبارات -اختبارات تسمم الخلايا- نادراً ما تعود عليهم بتكلفتها، ولذلك فإن العديد من الأطباء، قد توقف عن إجرائها، ولكنهم يستخدمون وسائل أخرى ربما تكون مجزية بالنسبة لهم).

حالات عدم تحمل الأطعمة؛ لماذا يحتاج كل منا لحمية متفردة . ٢٠٥

ولكن حتى بدون تحليلات العامل، هناك وسيلة ناجحة جداً لتجنب الأطعمة غير المحتملة. ولقد تعود الناس على استخدامها بنجاح عظيم وهي ما أرغب أن أعرفها لك، القاعدة الأساسية هي اتباع حمية دورية وفيها تتجنب الاستهلاك المتكرر لأي شيء.

بصفة عامة، على أساس هذا النوع من الحمية فإن كل الأطعمة التي تتناولها سوف تقسم عشوائياً إلى أربع مجموعات مختلفة. سوف تنسب إلى الأيام ١، ٢، ٣، ٤. في اليوم ١ الأطعمة الخاصة باليوم ١ فقط هي التي تتناولها؛ ثم يجب مرور ثلاثة أيام قبل أن تتناول هذه الأطعمة مرة ثانية (بمعنى في اليوم الخامس). بالمثل قائمة طعام اليوم ٢ يجب تجنبها بعد ذلك حتى تكرر في اليوم ٦ وهكذا. وبالتالي سوف تحصل على ميزة وجود ثغرة للهروب من وجود الأعراض التي تسببها معظم أنواع عدم تحمل الطعام، وهذه الفائدة تعني أن معظم الناس يمكنها تناول الطعام غير المحتمل، إذا كان الوقت الذي مر قبل إعادة تناوله على الأقل ثلاثة أيام.

بهذه الطريقة من المحتمل ألا تعرف أبداً ما هو الطعام الذي لا تتحملة، ولكنك سوف تتجنب الأعراض بأي وسيلة. الضرر هنا هو أن فرصة اختيار الطعام في أي يوم تبلغ ٢٥٪ فقط من القائمة التي تتبعها في الحمية وهي أساساً منقوصة. وهذا يجعلها حمية جافة مشددة، ولكن بالنسبة للشخص الذي يعاني أعراضاً مستمرة فإنها تستحق الجهد المبذول فيها.

أيضاً كانت الوسيلة التي تستخدمها لتحديد عدم تحمل الطعام، فإنني صممت الطريقة التالية لإعادة استخدام الطعام غير المحتمل.

٢٠٦ . الجزء الثالث: لماذا تجعلك الحمية بصحة جيدة

الهدف الأول هو القضاء على الأعراض المرضية، حتى لو اضطررت لاستخدام حمية بالغة القسوة. وهذا يتحقق جيداً باستعمال أي وكل الأنظمة لتجنب الأطعمة غير المحتملة (اختبار تسمم الخلايا، تجنب الأطعمة المعروفة والمشكوك في أنها تسبب عدم التحمل، تجنب الأطعمة المتخمرة، التخلص من الكافيين وبالطبع السكريات).

وعندما يتحقق ذلك، يمكنك إعادة إدخال الطعام الذي تأمل في أن يكون مقبولاً. وهذا بأن تستبدل نوعاً واحداً من الأطعمة في المرة الواحدة. الأطعمة التي تسببت في ظهور أعراض مرضية عليك عند إعادة تناولها هي التي يجب تقليلها أو تجنبها للأبد؛ لأن ظهور الأعراض عند تناولها هي دليل على عدم تحملها، والأطعمة التي احتملتها يمكنك إدخالها -وأنت سعيد- إلى حميتك الدائمة.

حماية ممتازة لقلبك

أحد أسباب تأليني لهذا الكتاب هو أنني أجريت مقابلات مع مئات من مرضاي القدامى الذين حققوا النجاح، وبالرغم من أن معظمهم كان يتفجر بالصحة والعافية، فإن نسبة معينة منهم ازداد وزنها ولم يعودوا في حالة طيبة، وبالرغم من إدراكهم أنهم في حاجة للحمية، فإنهم لم يعودوا يتبعون الحمية قليلة الكربوهيدرات التي اتبعوها بنجاح من قبل.

هذه الانتكاسة ليست مشكلة نظراً لأن المرء يجب عليه غالباً أن يتعامل مع أشخاص يتخذون الحمية قليلة الكربوهيدرات عهداً يجب الحفاظ عليه طوال الحياة. فكرت في اكتشاف الأسباب التي جعلتهم لا يستخدمون أساليب مميزات الأيض التي علمتها لهم.

لقد تساءلت "هل تجربة حمية أتكنز كانت سيئة؟"

كانت الإجابة: "لا على الإطلاق، إنها أفضل حمية اتبعتها"

"هل أحببت الطعام؟"

"لا يمكن إنكار أن الحمية تتمتع بالغنى والرفاهية"

"حسن، كيف كان شعورك وأنت تمارس الحمية؟"

"إنك تعرف، لقد كان ذلك أفضل شعور أحسسته طوال حياتي."

ثم اتجهت إلى مراجعة التسجيلات الطبية القديمة، وقد لاحظت أن نتائج اختبارات المعمل قد تحسنت بشكل ملحوظ عند اتباع الحمية. لقد تساءلت: "حسناً، فسروا لي لماذا لم تستمروا على الحمية إلى اليوم؟".

ثم تأتي الإجابة التي لا يمكن تجنبها "لقد سمعت أو قرأت أن هذه الحمية غير مناسبة لي".

تلك هي المسألة. عدد كبير من الأشخاص تراجعوا بشكل مطلق إلى الخلف بسبب الرأي العام، لقد أحببوا أنفسهم ورفضوا البرنامج الذي ساعدهم ليكونوا أفضل باعترافهم، وكل ذلك بسبب تأثرهم بالحملة الإعلامية السائدة، وبدلاً من أن يختاروا تكرار نجاحهم السابق أصبحوا مسحورين بثياب الإمبراطور العاري.

كنت غاضباً في البداية من مرضاي السابقين، ولكن الآن بعد أن لاحظت أن هذا هو رد الفعل عدة مرات، فأنا غاضب من المجتمع الذي يخلق مثل هذا الوضع الخاسر. إن ما ذكرته عبارة عن تناقض يدعو للتأمل. إن عدم المقدرة على أن تصدق أنك مبرمج لا تصدق، ومع ذلك فالدليل موجود. إنني أتخيل أن العديد منكم في ذلك الوضع ولذلك يجب عليّ التعامل معه قبل أن يهزمكم أنتم أيضاً.

دعنا نبدأ من المنطقة الرئيسية من هذا التضارب الذي يدعو للتأمل، يعتقد الناس أن حمية أتكنز ضارة بالقلب، وإنهم يصدقون ذلك بقوة لدرجة أن أي محاولة تبين أن الحقيقة خلاف ذلك تقابل بابتسامة الشك.

ثم، مع حمية قليلة الكربوهيدرات، وجدت بداية الإجابة

إنني متخصص في أمراض القلب بالتدريب، كما أنني قضيت معظم حياتي أعالج مرضى القلب. من الطبيعي، ومما يرضيني دائماً وبعمق أن حمية أتكنز تحسن صحة القلب بشكل ملحوظ، تقريباً من أول لحظة بدأت في استخدامها منذ أكثر من ٢٥ سنة، رأيت تأثيراتها الفعالة على مرضاي.

المرضى الذين كانوا يعانون آلاماً بالصدر شفيت الذبحة الصدرية عندهم غالباً في خلال أيام من اتباعهم الحمية، المرضى الذين يعانون نوبات اضطراب ضربات القلب حافظوا على انتظام الإيقاع القلبي طالما كانوا مستمرين على الحمية، المرضى ذوو الضغط المرتفع هبط ضغط الدم لديهم وبسرعة.

إنني واثق بأن هذا ليس هو ما سمعته، لقد سمعت الرسالة العكسية تدوي كالطبل في رأسك متكررة لدرجة أنني خائف أن تعتقد أنني أكذب عليك. إنك تعرف بالتأكيد أكثر مما تعرف أن الشمس تشرق من الشرق وتغرب في الغرب، أن الحمية التي تسمح بالقشدة والزبدة واللحم الأحمر تسبب النوبات القلبية وتجعل حالة القلب تسوء.

ولذلك دعنا نتكلم عن هذه الانطباعات السابقة التي كونتها، والأفكار التي يمكن أن تجعلك تنفر من الحمية التي ربما تناسبك كما تناسب الحذاء سندريللا.

سوف أبدأ بالسؤال البلاغي: كيف أمكن لمركز أتكنز أن ينمو ويتطور بهذا الثبات طوال ٢٥ سنة، حتى وصل إلى هذه المرحلة المتقدمة والتميزة، إذا كنت أعالج مرضاي بحمية محفوفة بخطر

أمراض القلب؟ وكيف أمكن لهذا الكتاب أن يحوز المركز الأول في قائمة أكثر الكتب مبيعاً طوال ستة أعوام منذ ظهوره بالرغم من ضآلة الدعاية المصاحبة له؟ وكيف أمكن طبع ٥ ملايين نسخة منه، و ١٠ ملايين نسخة من الطبعة السابقة عليه؟ ولماذا أصبحت كتب الحمية قليلة الكربوهيدرات من تأليف غيري ضمن قائمة الكتب الأكثر مبيعاً؟ هل أسلم بأن مثل هذا النجاح، قد تحقق فقط بسبب أقاويل الناس من نوع: "إن الحمية ليست فعالة فحسب، وإنما أكسبتني المزيد من الصحة".

لا، إن الحقيقة عكس ذلك تماماً، وما سيأتي مفاجأة للكثير منكم، إن الملاحظات العميقة والمهمة والمنطقية المسجلة في كتب الأطباء السائدة المبجلة، والمجلات الطبية وأسعة الانتشار والتي نرجع إليها في مجالنا لنجد فيها القول الفصل، وكما نراجعها معاً الآن، لتؤكد لماذا قضيت معظم سنوات عمري أطور في استخدام هذه الحمية التي يصر السطحيون من الناس على انتقادها باعتبارها - نظرياً - ضارة بالقلب، ولماذا عالجت مرضى القلب بهذه الحمية فعلاً بنجاح أكبر مما يدعي د. دين أورنيش أنه حققه (إنني واثق حقيقة) لمرضاه الذين عالجهم بحمية مختلفة تماماً تعتمد على القليل من الدهون وعلى الخضراوات.

كل ما يمكنني عمله هو أن أصفق استحساناً لإنجاز د. دين أورنيش؛ إنه ليس من علماء النظريات الذين يعيشون في برج عاجي، لقد طبق أفكاره على مرضاه وأعلن النتائج، ولكن هذا ما أفعله أنا أيضاً.

التلاعب بالكلمات

إن الانطباع الخاطئ بأن الحمية قليلة الكربوهيدرات يجب أن تكون ضارة بالقلب يعتمد على رد الفعل المتشنج تجاه كلمات مثل "دهون" وكوليسترول، هناك تثبيت لفكرة أنه إذا تناولنا الدهون والكوليسترول فسوف ترتفع مستويات الكوليسترول بالتأكيد.

في الواقع، يقول خصوم حميتي وهم علماء الجمعية الطبية الأمريكية: "إنهم يدققون النظر بعمق لأي حمية تشجع على تناول الدهون غير المحدود وتناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول". ثم يقومون بفحص كل النشرات الطبية التي تؤكد ادعاءاتهم فلا يجدون إلا حالة واحدة وصفت عام ١٩٢٩ (أجرى هذه الدراسة المستكشف القطبي فيليالمور ستيفانسون، الذي اهتم بصحة سكان الإسكيمو الأصليين الذين كانوا تحت ملاحظته، وهم متطوعون قبلوا أن يوضعوا تحت الفحص الطبي لمدة عام يتناولون فيه حمية مكونة من أطعمة كلها ذات أصل حيواني في هذه الدراسة، ولقد وجد أن واحداً من كل اثنين قد ارتفع لديه مستوى الكوليسترول وانخفض لدى الآخر. ولقد وضع علماء الجمعية الطبية الأمريكية تقريراً خاطئاً أن كلاً من الاثنين قد ارتفع لديهما مستوى الكوليسترول).

دعنا ننظر للغة التي يستخدمونها: "الأشخاص الذين يستجيبون لمثل هذه الحمية مع ارتفاع دهون الدم سوف يزداد معدل تعرضهم لأخطار أمراض الشريان التاجي". مطلقاً. كل ما أستطيع قوله: "موافق، إن الأشخاص الذين يقفزون بالباراشوت، وفي الحال يجدون أمامهم ثوراً هائجاً يهاجمهم سوف تزيد فرصة خطر تقطيع ثيابهم!"

إن علماء التغذية في الجمعية الطبية الأمريكية يجب عليهم فعلاً أن يعبروا بهذه الطريقة فيما يتعلق بهذا الموضوع؛ لأنهم يعرفون بالطبع أنهم لن يستطيعوا العثور على أي دليل يسمح لهم بتوجيه مثل هذا الاتهام الخطير.

إنني أعتقد أنه من الواضح من استخدامهم لهذه اللغة الحذرة أن الجمعية الطبية الأمريكية تعي الفرق بين النتائج عندما يضاف الكوليسترول والدهون إلى حمية مرتفعة الكربوهيدرات والنتائج التي تحدث عندما يضافان إلى حمية مذيبة للدهون قليلة الكربوهيدرات.

في القصة المعتادة، عندما تكون الكربوهيدرات هي الجزء الأكبر في الحمية، فإن الدهون غير المرغوب فيها تزداد وتصبح الحالة سيئة إذا كان هناك زيادة في تناول الدهون أيضاً، أما مع حمية أتكنز فهذه النتيجة نادرة.

والآن؛ ما الدراسات التي دعمت نضالي وكانت متاحة بالتأكيد للجمعية الطبية؟

في عام ١٩٧٩، أتيحت لي الفرصة لمراجعة كل المواد الطبية التي نشرت عن تأثير برامج الحمية قليلة الكربوهيدرات على مستويات الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية بالدم. لقد استطعت العثور على عشر دراسات تبين انخفاض متوسط مستوى الكوليسترول، ودراسة واحدة تغطي أسبوعاً واحداً فقط (في المتوسط) من الحمية قليلة الكربوهيدرات بينت نتائج غير مشجعة.

فحص المنشورات الطبية

واحدة من الدراسات نشرت عام ١٩٦٦ على يد بي.ك. ريسيل وفريق

عمل من المستشفى العام في هارفارد وماساتشوستس. لقد بحثوا حالة ثمانية مرضى ترتفع لديهم مستويات الكوليسترول وجليسريدات الدم الثلاثية قبل وبعد حمية مكونة من ١٥٠٠ سعر حراري و٢٦ جراماً من الكربوهيدرات. ووجدوا أن انخفاض مستوى الدهون المرتفع قد حدث بسرعة كبيرة لهؤلاء المرضى كما ألاحظ أنا هنا في عيادتي اليوم، إذ نقص مستوى جليسريدات الدم الثلاثية من ١٦٢٨ إلى ٢٣٢ بينما قل الكوليسترول من ٤٧٠ إلى ٢٧٨ وأحد المرضى من ٦١٠ إلى ١٨٦.

ثم هناك الدراسة التي أجراها د. والارد كريل ومساعدوه في جامعة أيوا والتي سبق وحدثتك عنها في الفصل السادس. إن كريل لم يكن صديقاً للحمية قليلة الكربوهيدرات، ولكنه حين أخضع سيدتين مسنتين للحمية التي كان يقوم باختبارها وتحتوي على ١٢٠٠ سعر حراري وقليلة الكربوهيدرات (١٢ جم من الكربوهيدرات في اليوم)، وجد أنه لم يكن هناك تغير في مستويات الكوليسترول بعد شهرين ونصف، كما أن جليسريدات الدم الثلاثية نقصت بشكل ملحوظ، بالإضافة لذلك قام بدراسة حالة خمس فتيات بدينات في سن المراهقة بنفس الحمية وقد وجد انخفاضاً في مستويات الكوليسترول بمتوسط ٢٠ نقطة.

وفي ألمانيا حيث تجد الحمية قليلة الكربوهيدرات قبولاً على نطاق واسع، أجريت الدراسات وخرجوا منها بنتائج مؤكدة وتم نشرها. إن أهمية الدراسات الألمانية تكمن في أنها أجريت على مجموعات كبيرة من الناس. د. يو. راباست له دراسات عديدة تضمنت مجموعة من ١٠٤ مرضى بالعيادات اتبعوا حمية تحتوي

على ٤٠ جراماً كربوهيدرات يومياً لمدة ثلاثة إلى أربعة أشهر، تناقص متوسط كوليسترول المجموعة من ٢٣٩ إلى ٢٢٠، وجلسريدات الدم الثلاثية من ١٥٩ إلى ١١٨. ومجموعة أخرى بدأت بمعدلات عالية من مستوى الكوليسترول، أظهروا المزيد من التقدم حيث قل الكوليسترول من ٣١٤ إلى ٢٥٩.

د. إيوالد ريجلر أكد نفس الظاهرة في دراسته على مجموعة مكونة من ١٢٨ مريضاً. وحدث التحسن العظيم ثانية عندما كان مستوى الكوليسترول شديد الارتفاع، حيث أظهرت إحدى المجموعات نقص مستوى الكوليسترول من ٤٦٥ إلى ٢١٦ بعد ستة أشهر.

هذه المراجعة التي اتسمت بالثابرة والاجتهاد للنشرات الطبية تركتنا في حالة من المفارقة (التناقض الظاهري) منقطعة النظير في السجلات الطبية. إن المستويات المولدة للكيبتونات بسبب تقليل الكربوهيدرات سوف تخفض المستوى الطبيعي للكوليسترول تخفيضاً طفيفاً، والمستوى المرتفع من الكوليسترول ينخفض لدرجة متوسطة، والمستويات المرتفعة من جلسريدات الدم الثلاثية سوف تنخفض بشدة، وكل ذلك تم دراسته والتأكد منه وإعادة التأكد منه. وفيما عدا دراسة قصيرة استمرت أسبوعاً واحداً لا يوجد أثر لحقيقة علمية منشورة تنكر ذلك.

بكل المقاييس المعتادة للإثبات الطبي، أصبحت فائدة الحمية قليلة الكربوهيدرات وتأثيرها على مستوى جلسريدات الدم حقيقة طبية مستقرة.

لكن المفارقة هي الآتي: إن الطب الأمريكي أكثر استجابة للبيانات الرسمية الجامدة والتي توظف وتجهز - بإجماع فريق من العلماء الأكاديميين - أكثر مما يستجيب للبحث العلمي، وبسبب ذلك فإن ما سبق حقيقة غير مقبولة رسمياً.

ولكي تتعدد الأمور أكثر، فإن الحمية التي يوصي بها هؤلاء القوم لها تأثير متناقض بخصوص تقليل الكوليسترول.

في الواقع، كل ما نستطيعه هو أن نلقي بعيداً أبحاث نصف قرن على تأثير الحمية بالنسبة لمستوى الكوليسترول. الآن وقد قام الباحث المحترم ستيفن دي. فيني - دكتوراه في الطب - من جامعة كاليفورنيا، باقتفاء أثر مستويات الكوليسترول خلال وقت معين في مجموعة من المرضى يتبعون حمية ضئيلة جداً في كمية الدهون.

بدأت هذه المجموعة السمينه من الأفراد الحمية ومتوسط مستوى الكوليسترول لديها ٢١١، وبجح أمكن تخفيض هذا الرقم إلى ١٣٩ بعد شهر أو شهرين من الحمية القاسية. جميل، فلنستمر. ولكن فريق العمل استمر يلاحظ مرضاه لفترة ستة أشهر أخرى مع الاستمرار على الحمية، لقد ارتفع مستوى كوليسترول المجموعة إلى ٢٣٤! إن الكوليسترول انخفض إلى ١٣٩ في البداية، ولكن عندما استمروا على مرحلة استمرارية الحمية ارتفع ثانية. ونظراً لأن ملاحظة هذه الاستجابة ذات الشقين للكوليسترول قد تكررت في ثلاث دراسات أخرى مختلفة، يمكننا أن نقرر أن كل الدراسات التي لا تقيس استجابات الكوليسترول عبر فترة كافية من الزمن تكون ذات قيمة محدودة. وفي الواقع أن معظم الدراسات التي أجريت على الكوليسترول باعتباره متعلقاً بالحمية من هذه النوعية

محدودة القيمة.

الدراسة الوحيدة المنشورة عن الحمية قليلة الكربوهيدرات عبر الزمن والتي أمكنني العثور عليها هي التي أجراها ريجلر، الذي أكد بوضوح أن مستوى الكوليسترول في ستة أشهر كان منخفضاً بنفس الدرجة أو أكثر انخفاضاً من مستوى الكوليسترول بعد شهر واحد من الحمية قليلة الكربوهيدرات، وهذا يتسق جداً مع مشاهداتي الطبية حيث تظل مستويات الدهون في دم مرضاي منخفضة طالما ظلوا يتبعون برنامج الحمية.

ولكن هناك أخبار جيدة جداً لكم جميعاً يا من ترغبون في تقليل عوامل الخطر وتريدون انعكاس أمراض القلب. هناك العشرات من المغذيات الحيوية التي يمكنها تقليل الكوليسترول أو الجلوسريدات الثلاثية أو الدهون البروتينية منخفضة الكثافة أو تزيد من مستوى الدهون البروتينية عالية الكثافة المفيدة. أو تؤدي ما سبق جميعه، كما في حالة بانتيثين وهكسانيكوتينات الإينوسيتول (مركب من النياسين). وغيرها يقوم بمعادلة الهوموسيستين أو الدهون البروتينية (أ). لقد ناقشتها جميعاً باستفاضة في كتاب Vita-Nutrient Solution والذين يهتمون بحماية القلب يجب عليهم قراءته.

أضف المكملات الغذائية المفيدة لتقليل الدهون بالإضافة إلى التأثير المخفض للدهون الذي تقوم به الحمية المولدة للكتونات وإذابة الدهون وقد رأيت لماذا قمنا بتجميع العديد من أمثلة المرضى الذين هبطت لديهم معدلات الكوليسترول (الجلسريدات الثلاثية لديهم بشكل فعال). ومقدار حجم هذا التناقص يوجد عند المرضى الذين استطاعوا تحقيق انعكاس أمراض القلب.

انعكاس أمراض القلب

بمجرد أن نفكر في أمراض القلب نتخيل تطوراتها العنيدة حتى النهاية ولكن البعض منكم لا يعرف أنه قد تم التأكد في السنوات الأخيرة من إمكانية عكسها عن طريق تغييرات شديدة في أسلوب الحياة. وهذا يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للمرضى المعرضين لإجراء عمليات ترقيع أو توصيل للشرايين التاجية. **ولا يميل الجراحون إلى إخبارك بأنك من الممكن أن تحسن الدورة الدموية في القلب إذا كنت مستعداً لعمل تغييرات هائلة في حياتك.**

ونظراً لأنني لست مستعداً أن أطلب من مرضاي الخضوع لاختبار رسم شرايين القلب حتى ولو مرة وليس مرتين، فلم أكن قادراً على إثبات انعكاس أمراض القلب في برنامجنا (كما يظهر في تحسن انسيابية الدم في الأوعية الدموية التاجية). ومع ذلك، فقد لاحظنا انعكاس أعراض أمراض القلب في أكثر من ٨٥٪ من مرضى مركز أتكنز المصابين بالسمنة والذين يعانون أمراض الشرايين التاجية ويتبعون برنامجنا مع المثابرة عليه.

وجدت تقريراً يربط بين حمية عالية الدهون قليلة الكربوهيدرات ومكملات غذائية في مجلة Southern Medical Journal، عدد يناير عام ١٩٨٨، كتبه د. إتش. إل نيوبولد. وخلال ثلاثة إلى ١٨ شهراً من المتابعة، وجد أن مرضاه السبعة قد انخفض مستوى الكوليسترول لديهم من ٢٦٣ إلى ١٨٩.

في مركز أتكنز نقوم بجدولة نتائجنا كل عدة أعوام، وآخرها نشر في كتاب Dr. Atkins Health Revolution وقد سجلنا انخفاضاً في الكوليسترول من ٢٥٦,٤ إلى ٢١٧,٦ وانخفاض جلسريدات الدم

الثلاثية من ١٦٦,٥ إلى ٩٧,٢.

ولكن نصف هؤلاء المرضى فقط هم الذين كانوا على حمية لإنقاص الوزن، والتي تؤدي دائماً إلى نتائج مثيرة. ولذلك يمكنك أن تدرك بالتأكيد إذا كانت حمية أتكنز تسبب نوبات القلب أم لا.

أ. إنها لم تؤدي إلى أي زيادة في دهون الدم.

ب. معها يبدي مرضى القلب تحسناً ملحوظاً دائماً ويظهر ذلك في مقدرتهم على أداء التمرينات الرياضية لمدة أطول وبشكل أعنف بدون أعراض وتوقفهم عن تناول الأدوية التي كانت ضرورية لهم سابقاً.

يجب أن تعرف بالتأكيد لماذا تكون حمية الكيتونات وإذابة الدهون مفيدة للقلب. إن النشرات العلمية في الخمس عشرة سنة الأخيرة قطعت شوطاً كبيراً في تفسير هذا الأمر.

جيرالد ريفين ونورمان كابلان وغيرهما

بدأ بالتدرّج يتم كشف النقاب عن الارتباط غير الوثيق بين تناول الدهون وأمراض القلب (تذكر الفرنسيين وطعامهم مرتفع الدهون ومع ذلك لديهم نوبات قلبية أقل من ٥٠٪) ولكن الارتباط وثيق بين خطر أمراض القلب والأوعية الدموية وأربع نتائج تحدث نتيجة سبب أيضي واحد.

لقد أعطاهما د. نورمان كابلان من المركز الطبي الجنوبي الغربي بجامعة تكساس اسم رباعية الموت، وهي سمنة الجزء العلوي من الجسم وعدم تحمل الجلوكوز وارتفاع مستوى جلسريدات الدم

الثلاثية، وارتفاع ضغط الدم. يؤكد كابلان أن هذه المشاكل الأربع توجد معاً بسبب عنصر مسبب مشترك فيها جميعاً وهذا العنصر هو صديقنا القديم فرط إفراز الإنسولين، وهو الشيء الذي شرحته لك في الفصل الرابع باعتباره جزءاً من السمنة الأيضية.

وما انتهت إليه مقالة كابلان والتي نشرت في Archives of Internal Medicine وما أكدت عليه أن مستويات الإنسولين المرتفعة، ربما تكون حقيقة من أهم العوامل الرئيسية المسببة لأمراض القلب. وكما سوف ترى حالاً فإن هذا لم يكن رأيه منفرداً. إن بيان المراجع المذكورة في مقالته ويحتوي على ٧٦ مرجعاً يعطيك فكرة كم عدد العلماء الذين بحثوا حتى وصلوا إلى هذا التقرير.

سوف أعود فيما بعد للأسباب وراء ذلك، ولكن دعني أولاً أبين ما نوع الدلائل الإحصائية بخصوص دور الإنسولين في أمراض القلب. كل شخص يعرف دراسة فرامنجهام الشهيرة التي بدأت في ماساتشوستس عام ١٩٤٨ والتي وجدت ارتباطاً وثيقاً بين مستويات كوليسترول الدم والنوبات القلبية (عندما نتكلم عن مستوى الكوليسترول والحمية، فمن المهم أن يكون ذهنك واعياً بأن دراسة فرامنجهام لم تبين أن هناك علاقة بين الكوليسترول أو الدهون في حمية الناس ومعدل أمراض القلب لديهم. لقد بينت الدراسة فقط أن هناك علاقة إحصائية مباشرة بين مستوى الكوليسترول الدائر في الدم وخطر أمراض القلب). هل أي شيء من هذا النوع قد وجد متعلقاً بمستوى الإنسولين؟ فقط اقرأ عن أهم ثلاث دراسات أجريت في ويلز وفرنسا وفنلندا وقد نشرت ونوقشت على نطاقات واسعة في كبريات الجرائد الطبية العالمية.

وأولها هي دراسة أمراض القلب التي أجريت في كيرفيلي/ ويلز وبحث حالة ٥١٢ مريضاً ذكراً تتراوح أعمارهم ما بين ٤٥ و ٥٩ سنة، وقد بينت العلاقة بين مستوى إنسولين البلازما وقت الصيام وبين أمراض القلب التي توجد بشكل مستقل عن بقية عوامل الخطورة المؤكدة. ثم الدراسة الفنلندية المعروفة باسم دراسة رجل البوليس في هلسنكي قامت ببحث ١٠٥٩ مريضاً من الذكور من سن الثلاثين حتى التاسعة والخمسين وكانوا في البداية يتابعون لمدة خمسة أعوام، لقد أكدت الحقائق أن النوبات القلبية القاتلة وغير القاتلة أكثر شيوعاً في هؤلاء الذين لديهم أعلى مستوى من الإنسولين في الدم (الإنسولين الصائم ونتيجة الاستجابة للجلوكوز). وفي النهاية دراسة باريس المستقبلية قامت بمتابعة ٧٢٤٦ مريضاً ذكراً لمدة ٦٣ شهراً في المتوسط. ومرة ثانية، وجد أن أمراض الشرايين التاجية توجد متناسبة مع مستوى الإنسولين وتزداد العلاقة قوة عندما يكون المريض بديناً.

وهناك دراسة أحدث إلى حد ما، نشرت في Circulation بواسطة فريق عمل من هلسنكي بينت أن هؤلاء الذين لديهم مستوى مرتفع من جلسريدات الدم الثلاثية بالإضافة لعدم تناسب الكوليسترول منخفض الكثافة/مرتفع الكثافة يمكن تقليل خطر النوبات القلبية لديهم بنسبة ٧١٪ عندما يتم علاج هذه الاضطرابات.

تلك الدراسة تؤيد المشاهدات المثيرة التي وجدت في سلسلة من المقالات الآتية من مونستر ألمانيا والتي تم التأكد منها، أن الرجال الذين لديهم تجمع من ارتفاع جلسريدات الدم الثلاثية وانخفاض

البروتينات الدهنية عالية الكثافة معرضون بنسبة ستة أضعاف لخطر النوبات القلبية أكثر من بقية المرضى.

إن ذروة هذه المعلومات الخطيرة عما يسبب أمراض القلب فعلاً أتى من دراسة هارفارد التي قادها د. مايكل جازيانو عام ١٩٩٧. فلقد قام بتحليل النسبة التي يتم تجاهلها حتى الآن من جلسريدات الدم الثلاثية إلى البروتينات الدهنية عالية الكثافة ووجد أنها ملحوظة على كل المستويات. الأشخاص الذين كانت نسبتهم في الربع الأعلى (٢٥٪) كانوا معرضين بنسبة ١٦ مرة أكثر لأمراض الشرايين التاجية من هؤلاء في نسبة ٢٥٪ السفلى. وهذا يجعل نسبة الجلسريدات الثلاثية/البروتينات الدهنية عالية الكثافة TG/HDL هي أهم دليل مرشد في عالم أمراض القلب.

وكما ذكرت من قبل وكما سوف ترى عندما تراجع تحليلات الدم قبل الحمية وبعدها، أن المستوى المرتفع لجلسريدات الدم الثلاثية والمستوى المنخفض للبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة هما أكثر المشاهدات وضوحاً عندما يكون الإنسولين هو المشكلة وعند تناول الكربوهيدرات.

هذه الدراسات العظيمة جعلت علماءنا الذين يقودون الحركة الطبية يراجعون أنفسهم ويعيدون التفكير. لقد بدأ الكثير منهم يتساءل إذا ما كانت الحمية ذات المحتوى المرتفع من الكربوهيدرات والتي توصف لمرضى القلب مناسبة كما كانوا يعتقدون.

كان تعليق ويليام كاستيلي مدير دراسة فرامنجهام -دكتوراه في الطب-: "لقد بينت النتائج أن ارتفاع جلسريدات الدم الثلاثية يعد

من عوامل الخطر الملحوظة لبعض المرضى". وبعد ذلك أصبح واضحاً أن جلسريدات الدم الثلاثية تتوازي مع مستوى الإنسولين وأن التحكم في مستويات الإنسولين يمكن أن يتم بفعالية شديدة على حمية قليلة الكربوهيدرات. وقد تبين لكل من جري وكيبينيس ذلك في أوائل السبعينيات. ثم في عام ١٩٧٩، أجرى د. شيلدون ريزر دراسة على متطوعين من البشر أكدت أن الحمية التي تمتد بـ ١٨٪ من سعراتها من السكريات - وهذا أقل من المتوسط الوطني للولايات المتحدة الآن - تؤدي إلى ارتفاع مستويات دهون الدم والإنسولين أكثر مما تفعله الحمية التي تحتوي على ٥٪ فقط من سعراتها من السكريات.

ومن بين العديد من العلماء الذين كانوا قد بدءوا يستجيبون لهذه المجموعة الهائلة من الدلائل الحقيقية، أحب أن أذكر أولاً عالم ستانفورد المتميز د. جيرالد ريفين ومعاونته، خبيرة التغذية آن كولستون. لقد أوضح ريفين العلاقة الوثيقة بين فرط إفراز الإنسولين، وارتفاع ضغط الدم، وعوامل الخطر على القلب بحماسة لا تكل منذ ما يزيد على عشرين عاماً الآن. لقد كان رائداً، ولكن منذ عام ١٩٨٥ نشرت عشرات من المقالات في المجلات الطبية الرئيسية تتبع نفس المسار. لقد استطاع ريفين حل جزء من اللغز عندما أعلن أن ارتفاع ضغط الدم - والذي يعد أهم عوامل الخطر في كل من أمراض القلب والسكتة الدماغية بإجماع العلماء - شديد الارتباط بفرط إفراز الإنسولين. وفي عام ١٩٨٩ في مقالة عظيمة نشرت بمجلة *American Journal of Medicine* بعنوان: "ارتفاع ضغط الدم هو مرض أيض الكربوهيدرات والبروتينات الدهنية" وقد كتب:

”تبين أن المرضى الذين لا يعالجون من ارتفاع ضغط الدم يبدوون مقاومة للإنسولين المفرز نتيجة تناول الجلوكوز ويعانون كلاً من فرط إفراز الإنسولين، وارتفاع جلسريدات الدم الثلاثية“.

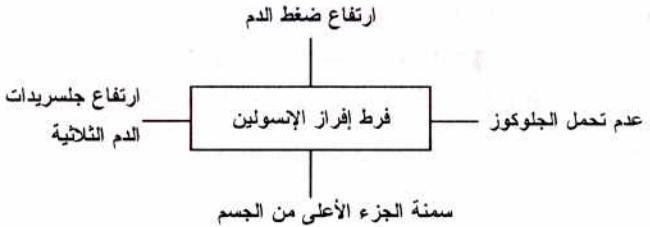
وفي عام ١٩٨٨ ألقى ريفين محاضرة بانتج العلمية في ستانفورد، ولقد لاحظ وجود مجموعة من عوامل الخطر بالنسبة لأمراض الشرايين التاجية، كل منها يرتبط بارتفاع مستوى الإنسولين وزيادة المقاومة للإنسولين. وهي تتضمن ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستوى جلسريدات الدم الثلاثية، انخفاض الكوليسترول مرتفع الكثافة، وهو النوع من الكوليسترول الذي تبين أنه يحمي القلب.

لاحظ باحثون آخرون أن الإنسولين يزيد من معدلات الكوليسترول منخفض الكثافة وهو النوع الذي يؤدي إلى أمراض القلب. وقد أصبح واضحاً الطريق الذي يؤدي لذلك. لقد كتب عالم بلفاست آر. ديليو. ستاوت عام ١٩٨٥ أن ”جدران الشرايين تعتبر أنسجة حساسة للإنسولين. والإنسولين يساعد على تكاثر خلايا العضلات الملساء الشريانية ويزيد من إنتاج الدهون، ويزيد من نشاط المستقبلات الخاصة بالبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL، كما أن الإنسولين ينشط عملية تصلب الشرايين في المعامل (تجريبياً) في عدد من أنواع الحيوانات“.

بدأت الحلقة تضيق، يجب أن أسجل رضائي التام عن الأسباب التي تجعل الحمية قليلة الكربوهيدرات شديدة الحماية للقلب كما أصبح واضحاً الآن. إنه ليس من قبيل المصادفة أنني استخدمت الحمية قليلة الكربوهيدرات لعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية بنجاح منقطع النظير. لماذا نفاجاً؟ إنك تتذكر أنني أشرت لك عن

الغذاء الطبيعي للإنسان الأول. إن الناس مهياة ومعدة لتناول اللحوم الطازجة والسك والطيور والمكسرات والبذور والخضراوات والفواكه باعتدال. إن الطبيعة لا تعبث، وذلك كان طعامنا لملايين السنين، قبل أن نعرف العادات الغذائية المشوشة في القرن العشرين التي أضرت بنا.

يرى النباتيون أن غذاء الإنسان الطبيعي كان يعتمد على الحبوب؛ نظراً لأن ذلك هو ما قامت عليه معظم الحضارات في شكل قمح وأرز وذرة خلال الخمسة آلاف عام الماضية، نعم ولكن ماذا عن مئات الآلاف من السنين قبل ذلك؟ ماذا عن هذه العظام حول نار المخيم عند الإنسان البدائي، وماذا كانوا يفعلون بأدوات الصيد التي اكتشفناها؟ هل كانوا يستخدمونها لفتح الخطابات؟! دعنا نعد ثانية لمقالة نورمان كابلان عن "رباعية الموت". انظر إلى الشكل بأسفل.



وضع كابلان الأساس السليم الذي نحتاج إليه لنلاحظ ما هو شديد الوضوح. كل هذه الظروف تتميز بحدوثها في الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الإنسولين، والأكثر من ذلك أن هذه الظروف من المحتمل جداً أن تحدث في نفس الشخص. هناك حوالي ٣٥

مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون البدانة (٢٠٪ زيادة على الوزن المثالي)، و ٤٠ مليون شخص مصاب بارتفاع ضغط الدم. كما يتضاعف حدوث ارتفاع ضغط الدم ثلاثة أضعاف في الأشخاص البدين عن العاديين. ارتفاع دهون الدم الثلاثية يتضاعف معدل حدوثه مرتين في حالة البدانة عن الظروف العادية. وتكون المشكلة أكبر إذا قمنا بحساب المرضى الذين يعانون سمنة الجزء الأعلى من الجسم. إن وجود الكرش الذي يميز الرجال في منتصف العمر شديد الارتباط بالعوامل الأيضية التي تؤدي لخطر أمراض القلب.

إذا كنت لا تزال تتعجب من قوة هذه الارتباطات، استمع إلى ما يقوله د. ألبرت روشيني الطبيب العالم بجامعة مينيسوتا: "لقد تبين أنه في العقد الخامس من العمر ٨٥٪ من مرضى السكر يعانون السمنة وارتفاع ضغط الدم، ٨٠٪ من البدين لديهم خلل في تحمل الجلوكوز بالإضافة لارتفاع ضغط الدم، ٦٧٪ من مرضى ارتفاع ضغط الدم يعانون من كل من مرض السكر والسمنة".

لقد أصبح معروفاً الآن أن فرط إفراز الإنسولين هو العامل المشترك في كل هذه الظروف المرضية. في الواقع، عندما أقابل مريضاً بالسمنة للمرة الأولى، فإنني أتوقع أن أجد اختبارات الدم الخاصة به تحتوي على ارتفاع نسبة الجلوسريدات الثلاثية بالدم، وعدم تحمل الجلوكوز، وارتفاع مستوى الإنسولين، وحاستي نادراً ما تخطئ، بالطبع، أنا أكثر سعادة بالحقيقة التي تقول إن عوامل الخطر بالنسبة لأمراض القلب يمكن التقليل منها جميعاً بمجرد تصحيح النظام الغذائي للمريض.

وها هي الوسيلة لذلك. إنها الطريقة الواضحة لتعديل وزن الجسم الزائد وما يتبعه من مشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم، زيادة إفراز الإنسولين. ومع ذلك فإن استخدام حمية قليلة الدهون مرتفعة الكربوهيدرات وهو ما ينصح به عادة لإنقاص الوزن، قد تبين أنه يزيد من ارتفاع ضغط الدم وزيادة إفراز الإنسولين. البديل بالطبع، هو استخدام حمية قليلة الكربوهيدرات، كما أن مميزاتا لحماية القلب هائلة.

نصائح خاصة لمرضى القلب

الكثير منكم معرض لأمراض القلب؛ فكونك تعاني مشكلة في الوزن يضعك -ببساطة- في هذا الجانب، لذلك، جميعكم يهتم بمنع أمراض القلب، كما أنك بالتأكيد لا ترغب في عمل شيء يزيد من هذا الخطر. أرجو أن تكون المناقشة السابقة قد أفنعتك بأن خطر أمراض القلب يمكن تقليله بشكل ملحوظ باتباع برنامجنا.

ولكن بالنسبة للكثير منكم، يأتي المنع متأخراً قليلاً ربما لأنك علمت أنك تعاني فعلاً بعض مشاكل القلب والأوعية الدموية، والبعض منكم ربما يتناول أدوية وصفها له الأطباء. هناك أخبار مبشرة بالنسبة لأكثر من ٩٠٪ ممن يقعون في هذه المجموعة الأخيرة وهذه هي نسبة مرضانا الذين أصبحوا قادرين على إيقاف أو على الأقل تقليل الأدوية التي يتناولونها في مركز أتكنز. إن علم الأدوية الغذائية يعد جزءاً من أسباب نجاح مرضانا كما في العلاج الاقتناسي. وكل منها خارج مجال هذا الكتاب ولكنها تقع في مجال كتابي الأحدث Dr. Atkins Vita-Nutrient Solution حقيقة

سوف تحتاج إلى الحصول على هذا الكتاب وتقوم بدراسة ما فيه طوال حياتك وستعتمد عليه. إن التحسن الملموس لمرضى القلب الذين يعانون البدانة على الريحيم الكلي هو أقرب الأشياء الحقيقية المؤكدة بالنسبة لي طوال مشواري في عالم الطب بالكامل.

ولكنني أرغب في إسداء بعض النصائح لهؤلاء الذين يحبون رؤية مستويات الكوليسترول الخاصة بهم في هبوط مستمر، وهو المطلب الذي أصبح نوعاً من التسلية الشعبية.

أولاً، دعنا نتكلم عن سياسة الحمية. ضع في ذهنك أن الحمية قليلة الكربوهيدرات يمكن أن تكون مرتفعة الدهون أو منخفضة الدهون نسبياً، وأن الدهون تأتي في أشكال متعددة. لقد سمعت عن هذه الألفاظ، مشبعة، أحادية عدم التشبع، متعددة عدم التشبع؛ كما أن كل زيت أو دهن متفرد له تأثيره المعين على مستوى دهون الدم، سواء أكان جيداً أم سيئاً. مثال واحد لذلك حمض الاستياريك -أحد مكونات اللحم الأحمر- له تأثير جيد على دهون الدم.

ولتصلح من مستوى دهون الدم لديك، يجب عليك أن تكون مستعداً لإجراء اختبارات الدم من وقت لآخر، وإلا ستخجل من نفسك مثل هؤلاء الذين أجمعوا سابقاً على رأي خاطئ، عندما اعتبروا أن كل استجابات الجسم الأيضية متشابهة دائماً. الفكرة هي أن نجري تحليلات منتظمة لنختبر نظرياتنا ثم ننظر في نتائج تحليلات الدم لنرى ما إذا كانت مناسبة لك.

اختبار حساسية الدهون

إنني أسلم بوجود أشخاص لديهم نوع من حساسية الدهون وسوف

يكونون مستويات كولسترول غير موثوقة عند اتباع حمية عالية الدهون أكثر مما يحدث عندما يتبعون حمية قليلة الدهون. الدراسات المكثفة للتقارير الطبية توحى بقوة أن شخصاً من كل ثلاثة أشخاص يقع في هذا القسم. (رغم أننا نجد أن العدد ربما يكون أقل من ذلك) ولكنك لا تعرف إذا كنت من ضمن هذه المجموعة أم لا. ولذلك دعني أرك كيف تكتشف ذلك.

استمر على حمية الحث والمستويات المتعددة الأولى من حمية التقدم في إنقاص الوزن OWL بقدر ما ترغب وتناول المكملات التي سأحددها لك، ثم قم بإجراء اختبارات دهون الدم كاملة وتتضمن الكوليسترول وجليسريدات الدم الثلاثية، والبروتينات الدهنية عالية الكثافة والمنخفضة... إلخ. لتقارنها بالاختبارات التي أجريت قبل ذلك كقاعدة لك. وكلها يجب أن تكون قد تحسنت. يجب أن تلاحظ نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة إلى عالي الكثافة، والتي أكدت دراسة هلسنكي أهميتها الفائقة ونسبة الجليسريدات الثلاثية إلى البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة والتي وجدتتها دراسة هارفارد تستحق الاهتمام. إذا كنت أنت (أو طبيبك) راضياً عن تقدمك فليس هناك داعٍ للتغيير بالطبع.

إذا لم تكن النتائج وفق ما تشتهي، فربما تكون أنت الشخص الذي لديه حساسية الدهون. ولذلك في المرحلة القادمة، تناول فقط بروتينات صافية، لفائف الديك الرومي، صدور دجاج منزوع الجلد، السمك، الجبن القريش، والمقاطع البروتينية (منزوعة الدهن) من اللحم. وهكذا. ولكن لا تزد ما تتناوله من الكربوهيدرات على خمسة جرامات. ومع ذلك، إذا لم تكن مرتاحاً للحمية قليلة الدهون أو

شعرت بالجوع أو شعرت بأنك لم تعد بصحة جيدة معها، فلا تشغل نفسك بهذه الحمية، وعد إلى الحمية العادية لأتكنز التي تمتعت بها أكثر. ونظراً لأن هناك الكثير من الفوائد من المكملات الغذائية الحيوية، فمن الأفضل أن تعطيها فرصة ربما يمكنك معها ألا تتخلى عن حميتك الناجحة سعيًا وراء مستويات الكوليسترول. ولكن إذا كنت سعيداً مع الحمية الجديدة قليلة الدهون، ومستمراً في فقدان كم معقول من الوزن، وتشعر بأنك في حالة طيبة، فاستمر عليها وقم بإجراء تحليل آخر لدهون الدم. إذا كانت النتائج أحسن، فهذا جيد، ولكن لا يزال أمامك مهمة صعبة عليك أن تؤديها. مرة ثانية ارجع إلى أسلوبك الأصلي في تناول الدهون لفترة كافية ثم قم بإجراء اختبارات الدهون. إذا وجدت النتائج قد ارتدت ثانية وارتفعت عن النتائج السابقة، فحينئذ تكون من النوع الحساس للدهون ويجب أن تتبع نوع الحمية قليلة الدهون. وقد بينت الدراسات التي أجريناها أن هناك بصفة عامة تحسناً مستمراً على الحمية وبالتالي نتوقع نقص مستويات الكوليسترول. قد يرتفع الكوليسترول بعكس ما نتوقعه، وربما يكون الارتفاع جوهرياً، إذا لم تكن مخلصاً للحمية لا تقم بإجراء تحليلات للدم؛ لأن انحرافات الكربوهيدرات يمكنها زيادة مستوى الكوليسترول أكثر بكثير مما تفعله الدهون الزائدة.

وثمة تجربة مشابهة يمكن إجراؤها بخصوص نوع الدهون. اختبر تأثير التحول من الدهون المشبعة (اللحم) إلى الزيوت أحادية التشبع كما في زيت الزيتون، وزيت الكانولا، والأفوكادو، والمكسرات. فالدهون أحادية التشبع ربما تكون صديقك الصدوق.

وبنفس الفكرة يمكنك استخدام الجلوسريدات الثلاثية متوسطة السلسلة MCT، والتي تبين من الأبحاث أنها تساعد في استقلاب (أيض) الطاقة وإنقاص الوزن وتقليل الكوليسترول. الجرعة المناسبة من MCT هي من ملعقتي مائدة إلى ثلاث في اليوم كبديل للزيت المعتاد، يمكنك استخدامها للقلبي. المزيد من MCT يمكنك استخدامه إذا كنت حريصاً على تجنب الإسهال الذي يمكن حدوثه للأشخاص الحساسة للدهون المعتادة. في النهاية إذا كنت متوجساً بخصوص صفار البيض (أكثر الأغذية الطبيعية إتقاناً وقيمة) اختبر توجسك هذا ولا تفترض أنه ضار بدون إثبات ذلك لنفسك.

والآن إلى المغذيات

كل ما سبق من مناقشة يجب إثباته أكاديمياً إذا وجدت المكملات الغذائية الفعالة بكميات صحيحة لتكون مؤثرة في تقليل مستوى الكوليسترول وجلوسريدات الدم الثلاثية. من تجاربي الخاصة، وجدت أن هؤلاء المرضى الذين يحتاجون لمزيد من التقليل من مستوياتهم يمكنهم تحقيق نتائج مرضية بشكل كافٍ لدرجة أنني لا أحتاج لكتابة أدوية مخفضة لمستوى الكوليسترول. إليك قائمة المغذيات اللازمة للتأثير على الدهون الضارة.

- بيكولينات الكروم. أفضل صديق لمتبع الحمية. يساعد في السيطرة على مرض السكر ونقص مستوى السكر في الدم، ويشترك بشكل فعال في تنظيم الكوليسترول. وكما يقول المنتقدون فإنه ضرورة حتمية! ويجب على البالغين تناول ٦٠٠-٢٠٠ ميكروجرام.

- بانتيثين. مشتق من حمض البانتوثينيك وهو طليعة مساعد الإنزيم أ، ويلعب بانتيثين دوراً حيوياً في استقلاب الكوليسترول. إنه يقلل الكوليسترول والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL وجلسريدات الدم الثلاثية بنسبة ٢٥٪. ويزيد من HDL بنفس النسبة. إنه يجب أن يكون "الدواء المختار" في تنظيم الكوليسترول لو اعتُبر دواءً. إنني أنصح عادة بتناول ٩٠٠-١٨٠٠ مجم عندما تكون اختبارات دهون الدم سيئة.
- نياسين. هذا هو المغذي الذي يعرفه معظم الأطباء. إذا استخدم كدواء فإنه يمكن أن يزيد مرض السكر سوءاً ويسبب اضطرابات في الكبد. وإذا استخدم كمغذٍ (بمعنى مع بقية فيتامينات ب-المركب وفي جرعات صغيرة) فإنه يشارك ببساطة في السيطرة على الكوليسترول و LDL. هذا ويؤدي النياسين إلى احتقان في الوجه غير مرغوب فيه فقط، ولكنني وغيري من المهتمين بالناحية الغذائية، نصف مركب النياسين هكسانيكوتينات الإينوسيتول في جرعات من ٥٠٠-١٥٠٠ مجم يومياً، والمركب الأخير له فوائد تشبه البانتيثين، واستخدامهما معاً، يؤدي إلى نتائج أفضل.
- ليسيثين. في شكل حبيبات أفضل كثيراً من الكبسولات. يومياً تناول ملعقتي مائدة أو ثلاثاً، يمكن ويجب رشه على الطعام، وهو جيد الطعم على السلطة والخضراوات ومخلوطاً مع البيض.

- حصص من GLA. غالباً أستخدم زيت نبات لسان الثور من ٢-٣ كبسولات يومياً. إذا استخدمت زيت زهر الربيع المسائية، يجب عليك أن تستخدم جرعة أكثر عشر مرات لتواكب محتوى زيت لسان الثور من GLA.
- زيوت أوميغا-٣. زيت السمك يحتوي على EPA، DHA. إنني أستخدم من ١٥٠٠-٢٠٠٠ مجم من EPA للعديد من المرضى. إنه مفيد بصفة خاصة لأولئك الذين يعانون ارتفاع جلسريدات الدم الثلاثية. بعض الدراسات وصفت ارتفاع الكوليسترول في بعض المرضى الذين يتناولون EPA، ولكنني لم أر مثل هذه النتائج. إنني أعتقد أنه مفيد جداً. **والبديل زيت بذر الكتان** الذي يحتوي على أوميغا-٣ مختلف وربما يكون ذا فائدة عظيمة لبعض المرضى.
- الثوم. له تأثير مؤكد **مخفض للكوليسترول**. ولن أقول شيئاً عن فوائده بالنسبة لارتفاع ضغط الدم والقلب والجهاز الدوري. كما أنه يهاجم حالات العدوى الحادة **ويساعد في السيطرة على فطر الكانديدا**. إنني أحبه كثيراً في تتبيل لحم الضأن أو السكامبي، ولكن إذا كنت تحب الأقراص، تناول من ٦-١٢ في اليوم.
- **كارنيتينين**. مغذ ضروري لانتقال الأحماض الدهنية، كما أنه مفيد لمرضى القلب مع الذبحة واعتلال عضلة القلب واختلال ضربات القلب. وأستخدمه عندما أرغب في المساعدة في تقليل **جلسريدات الدم الثلاثية أو رفع الكوليسترول مرتفع الكثافة**، الجرعة ١٠٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً.

- مصادر الألياف. نباتات بذر عشبة البراغيث (السيليوم)، الجلوكومانان، القرغانة، البكتين وعلكة الجوار، جميعها ذات تأثير مؤكد مخفض للكوليسترول، من المحتمل بسبب الارتباط مع الكوليسترول في القناة الهضمية وتقليل امتصاصه. وربما يكون هذا غير مرغوب فيه تماماً لأن الجسم يحتاج الكوليسترول جداً. إنني أعتقد أنه من الأفضل إتاحة الكوليسترول الذي يحتاجه الجسم وعندما يحتاج الجسم للمزيد يرسل إشارات للكبد لإنتاج المزيد من الكوليسترول عن طريق تعزيز كل أجهزة صنع المغذيات في الجسم.
- المغذيات المضادة للأكسدة. استمراراً للفقرة السابقة، يجب أن تعرف أن العديد من الأطباء المهتمين بالتغذية يعتقدون أن الكوليسترول يصنع في الجسم؛ لأنه يعمل كمضاد للأكسدة (مثل حمض البولييك) وبالتالي سوف ينتج بكثرة في الجسم عندما تهاجمه الشوارد الحرة. ويبدو أن تناول المغذيات مضادات الأكسدة يساعد في السيطرة على الكوليسترول، كما أنه بالتأكيد فكرة طيبة للحماية ضد كل أمراض التدهور (الأمراض الانحلالية) مثل: السرطان، والتهاب المفاصل، وحتى الشيخوخة. وتعد فيتامينات أ، هـ، ج، والجلوتاثيون، والسيلينيوم، والسيستيين والبيوفلافونويدات من أهم المغذيات المضادة للأكسدة. ومن المفيد لكل شخص تناول جرعة من ثلاث إلى ست كبسولات من تركيبة ممتازة مضادة للأكسدة.

- فيتامين ج. تؤكد الدراسات الحديثة فوائد هذا المغذي بالنسبة لدهون الدم على المدى الطويل. ربما تتقبل الآن أنني أعتبر فيتامين ج حجر أساس في الطب الوقائي. تتراوح الجرعات بالنسبة لمرضاي الذين يبدءون بـ ٥٠٠ مجم، والعديد من الناس يعيشون على جرعات أكبر بـ ٣٠ مرة.
- العديد من هذه المغذيات، ولكن ليس كلها، موجود في دواء د.أتكنز "كوليسترول" وتركيبته من المغذيات الحيوية بالإضافة إلى تركيبة الزيوت الضرورية.

يبدو أن الرعب من الكوليسترول قد أصبح وباءً أمريكياً. لقد قابلت ٢٠٠ مريض في المراحل النهائية لمرض السرطان كانوا أكثر اهتماماً بمستويات الكوليسترول لديهم عن اهتمامهم بجهازهم المناعي. إنني لا أشجع هذا الخوف المرضي من الكوليسترول، إنه غير منطقي مثل أي نوع آخر من الخوف المرضي. ولكن له ميزة واحدة مستترة. إنه من المحتمل أن يدفعك لتناول نوع من المكملات الغذائية المذكورة سابقاً.

وبالإضافة إلى التأثيرات السريعة من تخفيض الدهون التي تحدثها حمية أتكنز، فإن هذه المغذيات تجعلك مشتاقاً لتحسين مستويات الكوليسترول لديك. في الواقع، مع كل ما سبق في جرعات سليمة، فإن فرصتك في الحصول على نتائج سيئة هي نفس فرصتي في إمكانية اختياري رئيساً للولايات المتحدة! إنها فرصة فقط، لأن أشير أنني مواطن أمريكي فوق الخامسة والثلاثين من العمر، وربما يحدث ذلك إذا خطت له. كما أنني أرغب في تطهير واشنطن من بعض الأشياء وخاصة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

مجرد مريض آخر بالقلب

لدي الكثير جداً من مرضى القلب ذوي النتائج الحسنة، ولكن واحسرتاه! فليس عندي سوى مساحة واحدة فقط لأحكي لك عن واحد منهم. ولكن كل شخص يؤدي نفس النقطة الأساسية؛ وهي أن حماية أتكنز، والعلاجات المصاحبة لها تحقق نتائج باهرة عندما يكون الأمر خاصاً بأمراض القلب والأوعية الدموية.

باتريك ماكارثي ٥٥ سنة، مدرس، شعر لأول مرة بأعراض مرض القلب عندما كان يتسلق التلال في أيرلندا أثناء عطلة الصيف منذ أربعة أعوام، لقد أحس بضيق الصدر وآلام في ذراعه الأيسر. وبدأ جرس التنبيه يدق. فعاد إلى الولايات المتحدة وذهب إلى HMO حيث يحصل على الرعاية الصحية. وتم إجراء أشعة موجات صوتية بالصدى للقلب واختبار مجهود القلب بالثاليوم وكانت جميعاً واضحة: إنه يعاني انسداداً في بعض الشرايين الكبرى.

لقد كان يعارض إجراء جراحة في القلب bypass ووصف له طبيبته عقار بروبيرانولول. وكانت النتيجة المزيد من الإنهاك الكامل، لدرجة أن تسلق عدد من السلالم أصبح نوعاً من التحدي، ووجد أنه أصبح شديد الضعف لدرجة أنه لا يستطيع التحدث في الفصل. بعد ذلك وصف له دواء فيراباميل وعندما أظهرت الاختبارات التالية عدم وجود تحسن في حالته ضاعف الأطباء من الأدوية. لم يعد باتريك يرى أمامه سوى جراحة خطيرة أو حياة بدون قيمة، وفي خريف عام ١٩٨٩ حضر إلى مركز أتكنز.

لقد أخضعناه لحمية أتكنز وأعطيناه المكملات الغذائية التي قرأت عنها منذ قليل وتناول العلاج الاقطناسي Chelation

therapy وفي خلال أربعة أشهر كف عن تناول الأدوية؛ لأنه لم يعد في حاجة إليها. ولقد أظهر اختبار المجهود الذي أجري له حديثاً انعكاس حالة قصور الشريان التاجي التي كان يعانيتها، فقد تدفق الدم إلى المنطقة التي كانت محرومة منه. لم يعد يعاوده ألم الصدر وانتهت عوامل الخطر التي كانت تحوم حوله.

كان مستوى الكوليسترول لديه ١٩٩ وأصبح الآن ١٧٤، والأكثر أهمية من ذلك أن ارتفع مستوى الكوليسترول مرتفع الكثافة من ٣٥ إلى ٥٦. وأما جلسريدات الدم الثلاثية التي تعد الآن الخطر الأكبر بالنسبة لأمراض القلب، فقد حدث لها ما يحدث دائماً مع الحمية قليلة الكربوهيدرات: لقد غاصت في القاع مثل أي زورق معطوب في وجود إعصار استوائي! لقد كان مستوى جلسريدات الدم الثلاثية ٣٤١ وأصبح ٥٨.

طول باتريك ٥ أقدام و ٩ بوصات، وكان وزنه ١٩٥ رطلاً تقريباً عندما بدأ الحمية قبل أن يأتي لمركز أتكنز بعدة أسابيع، إنه الآن ١٥٧ رطلاً وظل في هذا المعدل حوالي عامين، وأهم من كل ذلك أن مستوى الطاقة والكفاءة التي أصبح عليها باتريك في العمل واللعب زاد عن الطبيعي. لم يعد يلهث عند صعود السلم، بل إن باتريك الآن يمارس رياضة المشي السريع من ثلاثة لأربعة أميال في الأسبوع، كما بدأ يأخذ دروساً في الرقص مع زوجته!

هل هذا الشخص كان يتبع حمية صارمة؟ اسمع. باتريك كان يتناول قرصين من عجة الجبن كل صباح للإفطار، وأحياناً يدعمهما بشرائح من اللحم الفيليه. في الغداء يتناول الدجاج، واللحم البقري، أو السمك مع السلطة أو الخضراوات. كما كان يتناول الطعام

بكميات كبيرة؛ لأنه من النوع الذي يتميز بشهية مفتوحة. وفي آخر مقابلة لنا ذكر لي أنه تناول ٩ قطع من الدجاج في الغداء في ذلك اليوم!

في العشاء يتناول شريحة كبيرة من لحم الضأن المسلوق أو المشوي أو شريحة من اللحم البقري مطهوه مع الكثير من الخضراوات. إنه يحب البروكولي مع الجبن والسلطة المتبلّة المزدانة بالجبن الركفور. وللتحلية يتناول جيلي للحمية أو غيره من الحلوى التي ستجدها في جزء الوصفات. وللتصبيبة يتناول المكسرات التي يفضلها. هل هذا ريجيم قاس أو مؤلم؟! بالرغم من أنه تخلى عن الكيك والمقرمشات التي اعتاد عليها في الأيام الخوالي وأصابته بالمرض قبل أن يتبع حمية أتكنز.

أعتقد أن هذه الحالة تتحدث عن نفسها، لقد رأيت عدة آلاف من المرضى مثل باتريك ويأكلون بالطريقة التي يأكل بها وعكسوا مرض القلب. وهذا ما يجعلني واثقاً من أن عجة الجبن وشرائح اللحم صحية للقلب في محيط الحمية قليلة الكربوهيدرات.

الذين جربوا الحمية هم الذين يعرفون الإجابة

من سخرية القدر أنني في كل يوم من أيام العمل أواجه اثنين أو ثلاث قصص تشبه قصة باتريك. لا يمكن أن تتخيل كم الشكوك (وأحياناً الغضب الحارق) الذي يتولد في نفس هؤلاء الذين اتبعوا الحمية بنجاح عندما يعودون لزيارة طبيب القلب الذي كان يتابعهم من قبل. إن أطباء القلب يحاولون إقناعهم بأن أفضل معالجة يمكنهم الحصول عليها هي اتباع حمية كثيرة الكربوهيدرات واتباع

البرنامج الدوائي الذي وصفوه لهم من قبل. وأحياناً يقنعونهم بإجراء جراحة التخطي bypass. ويزداد امتعاض مرضاي عندما يسمعون النقد الجارح للحمية التي ساعدت في شفاء أعراض القلب التي كانوا يعانونها، وانخفض معها ضغط الدم المرتفع، ودهون الدم، ونقص الوزن الزائد، وجعلتهم يتحررون من تناول الأدوية. وأحياناً يكون الطبيب جيداً ومتفانياً معهم، ولكنه فقط لا يعرف الأفضل.

إنني لا أعرف ما إذا كنت قد أقنعت الغالبية منكم بمن على حق في هذا الجدل عن صحة القلب على الحمية قليلة الكربوهيدرات. في رأيي أنه ليس خلافاً مشروعاً؛ ذلك لأن تقليل الكربوهيدرات مدعم علمياً بشكل جلي، ولكن هناك محاولات متعمدة يقوم بها أناس تقود أفكارهم الرأي العام إلى جانب واحد يسيء تفسير الحقائق.

إنني أعرف بالفعل أن كل من جرب الحمية منكم وأكمل ١٤ يوماً معها في الطريق إلى الاقتناع. إن التجربة الناجحة أكثر أهمية من آلاف الكلمات. بالنسبة لبقية المتشككين الذين لا يرغبون في تجربة الحمية إلا بعد أن ينتهوا من الكتاب، لقد قمت بكتابة فصل للمتابعة عن الدهون.

إنني أقصد النوع الذي تضعه في فمك وتلك الحبوب الغذائية المرعبة التي يعلنون عنها وغيرها من نفايات الأطعمة التي نتباهى بأننا ابتعدنا عنها. لقد أتهمت الدهون وانتقدت بقسوة باعتبارها الجزء الرديء من الطعام. دعنا نر ماذا يمكن أن نفعل.

الدهون الغذائية: مذنب حقيقي أم كبش فداء بريء؟

انتهت الدهون، حقيقة؟ أعلنت حكومة الولايات المتحدة وربما عشرات من علماء الطب نعي موتها رسمياً. إن فريق العلماء والأساتذة في أكاديميات الطب اتفقوا بالإجماع على أننا كشعب يجب على كل منا أن يقلل من تناوله للدهون حتى تصل إلى ٣٠٪ من مجموع سعراتنا الحرارية الكلية، غني أو فقير، بدين أو نحيف، سليم أو عليل، شاب أو عجوز، لا يمكن أن يكون هناك استثناء لهذا المرسوم والأمر العالي! كل من جاك سبرات وزوجته البدينة يجب عليهما الانتباه بسرور لهذا القول الفصل من الحكومة. وإن العلماء الحقيقيين الذين تكلموا والذين أشعرونا بأننا يجب أن نحترم الفردية الحيوية ويجب أن نصمم الحمية حسب احتياجات أيض كل شخص كانوا على خطأ؛ لأن هؤلاء العلماء أصحاب هذه الآراء الهرطقية (الابتداعية) ببساطة لم يرتقوا ليصبحوا بأهمية هؤلاء الذين يوافقون بالإجماع.

هؤلاء العلماء الموافقون بالإجماع في حالة قبول تام للآتي: كل الدهون وأي دهون حتى الأحماض الدهنية الأساسية الضرورية يجب

ألا تتعدى ٣٠٪ من مجموع ما نتناوله. وإذا كان معظم علمائنا البارزين يبدون الموافقة، فنحن -الأفراد العاديين- يجب أن نعتبر أن هناك دليلاً لا يمكن الجدل فيه هو أن ما نتناوله من دهون كشعب قد تم إثبات أنه ضار بصحتنا. وبالتالي فليس بإمكاننا سوى التسليم بأن الحمية قليلة الدهون هي الحمية الصحية السليمة. ولكن هل ذلك صحيح؟ إن الإجابة ربما تكون مفاجأة لك.

نحن نعرف أن الحمية قليلة الدهون والحمية المشبعة غير متساويتين. فكر فقط في التعبير الدارج "إنه يأكل كملك". هل الصورة الذهنية المنطبعة في رؤوسنا بسبب هذا التعبير هي صورة شخص جاف الجلد متقشف المظهر يرتدي التاج ويمضغ الجزر بصوت طاحن؟ أشك في ذلك.

لقد استحقت الدهون مكانتها الرفيعة في مطابخ العالم بسبب مذاقها الفاخر والمشبع بالإضافة لدسامتها ولقدرتها على إشباع الشهية. إن الدهون هي التي تعطي الامتياز لطعام الأعياد. وتعد الزبد والقشدة العمود الفقري للمطبخ الفاخرة وذلك لتكوينها الناعم المترف المغربي، ولذلك درج الفرنسيون، الذين يتميزون بمعدلات أقل بكثير منا بالنسبة لأمراض القلب، على إضافة أحد أو كل من هذين الشبنيين المبهجين إلى العديد من الأطباق.

الدهون هي التي تجعل اللحوم طرية ولذيذة. إن كثيراً من المنافذ العملاقة لبيع شرائح اللحوم (ستيك) قد تناقص بسبب جنون تقليل الدهون (رغم أن البعض قد بدأ يتراجع) وقد كانت هذه المتاجر رائجة بسبب تقديمها القطع (المختارة) من لحوم البقر لزبائنها والتي لا يمكن العثور عليها في محال السوبر ماركت. وهذه القطع المختارة

تعني أن بها نسبة أعلى من الدهون، عندما تتناول شريحة من لحم البقر يسيل لها اللعاب، فإن ما بها من دهون هو ما أسال اللعاب. (ألق نظرة على باب الوصفات لترى ما عزز به الكتاب الشيف الأول جراهام نيوبولد، الذي كلفناه بتقديم أطباق لذيذة مع الاستخدام الحر للقشدة والزبد).

حسناً، والآن، سيكون أمراً محزناً أن نمتنع عن كل هذه المأكولات اللذيذة، أليس كذلك؟ ومن الخطأ أن نتهم الدهون بأنها تقتلنا، والدليل على هذا الادعاء تعسفي لا سند له، أليس هذا صحيحاً؟ إن القول بأن تناول نسبة ملحوظة من الدهون في طعامك سوف يجعلك في دائرة الخطر بالنسبة لأمراض القلب والسرطان تبسيط مخل بالحقيقة. والدراسات العظيمة في النشرات الطبية تشك كثيراً في هذه الادعاءات. وقبل أن نلقي نظرة على الدليل، دعنا نر أيضاً ما الذي يمكن أن تقدمه الدهون لحميتك بالإضافة إلى الترف. كما قال يودكين وستوك في دراستهما المصورة: إنه كقاعدة، الأشخاص يأكلون دهوناً في حمية الكيتونات المذيبة للدهون أقل بكثير مما يأكلونه في الحمية المعتادة.

إنها نتيجة مباشرة لواحدة من منافع الدهون العظيمة، بمعنى أنه عندما تقلل النشويات، فإن الدهون تسبب حدوث شبع ملحوظ. وكل باحث يقارن الحميات التي لها نفس عدد السعرات الحرارية يلاحظ أن الحمية الأكثر في الدهون تؤدي إلى جوع أقل ومن السهولة اتباعها. ثم هناك حالة مظهرك الجسماني. هذه النقطة قليلاً ما يلتفت إليها أحد ولم يحاول أي شخص أن يثبتها أو ينفيها؛ ولكن بالنسبة لي فهي واضحة مثل وضوح رأسك فوق كتفيك!

هل سبق لك أن درست ملامح أحد ممن يتبع الحمية "قليلة الدهون" الرائجة جداً في زمننا هذا؟ حقيقة، إن أجسامهم تبدو ضخمة وخصوصاً عندما يعملون بجهد لأداء التمرينات الرياضية واللياقة البدنية. ولكن ادرس وجوههم جيداً، هل شاهدت جفاف الجلد، وشحوب مظهره والأكثر وضوحاً الأخاديد العميقة في خطوط الوجه التي تمتد من جانب الأنف إلى جانب الفم وإلى أسفل وتسمى ثنيات الأنف والشفاه؟ إنهم يبدوون بشكل ما أكبر من أعمارهم، ربما لا تشعر بالصدمة مثلما شعرت أنا؛ لأن متبعي حمية أتكنز ليس لديهم مثل هذا المظهر.

ذلك هو مظهر معظم الناس الذين يتبعون حمية قليلة الدهون، وهي خاصية مميزة لهم، ويمكن ملاحظتها أيضاً في أولئك الذين يقللون الدهون، ولكنهم لا يفقدون الوزن الزائد، ولذلك فالذين يتبعون الحمية منكم من أجل تحسين الجمال الجسماني ربما يرغبون في أن يثبتوا لأنفسهم واحدة من مميزات الحمية عالية الدهون بأن يلاحظوا أنفسهم في المرآة بعد فترة من اتباع النوعين من الحميات.

والآن، لماذا أبدو غريباً وشاذاً عندما أسمح بالزيوت والدهون في الحمية بالمقارنة بفريق الإجماع، الذين يشعرون بأن الرأي القاطع هو أن تقليل الدهون هو الطريق الوحيد المقبول لفقدان الدهون؟ ما هي نقاط الخلاف القوية التي يعتمدون عليها ليكون النصر حليفهم في هذه المناظرات؟

نقاط الخلاف هي التالية:

- أ. تحتوي الدهون على الكثير جداً من السعرات الحرارية، ونحن سنتناول سعرات أقل إذا تناولنا طعاماً يحتوي على سعرات أقل.
- ب. الحمية مرتفعة الدهون يجب أن تحتوي على القليل من الكربوهيدرات لكي تعمل، ونحن لا يمكننا العيش للأبد بدون القليل من الكربوهيدرات.
- ج. الإنسان بطبيعته أساساً مخلوق نباتي.
- د. الأطعمة الحيوانية قد تلوثت بكميات من المواد الضارة مثل هرمونات النمو، والمضادات الحيوية، ونحن جميعاً نرغب في تجنب ذلك.
- هـ. الحمية مرتفعة الدهون تسبب أو تؤدي لأمراض القلب.
- و. الحمية مرتفعة الدهون تسبب أو تؤدي لأنواع معينة من السرطان.

مجموعة من الاعتراضات

دعنا أولاً ننفذ النقاط الثلاث الأولى، جميعها تبدو لي زائفة. ما يقال إننا نتناول سعرات أقل عندما نزيل الدهون ربما يكون حقيقياً إذا كنا نتناول الكثير من الكربوهيدرات، ولكنه بالتأكيد غير حقيقي في الحمية قليلة الكربوهيدرات.

هناك دراستان حديثتان قام بهما أنجيلو تريمبلي وفريقه في جامعة لافال في كويبيك أكدت أن في هذه الدراسات أضيف الدهن إلى حمية عالية الكربوهيدرات، وقد وجد أن متبعي الحمية قد ازداد ما يتناولونه من سعرات حرارية، ولكن عندما أضيفت الدهون إلى

حمية قليلة الكربوهيدرات، قلت السعرات المتناولة لأن متبعي الحمية قد تقلص اختيارهم للمأكولات الكربوهيدراتية.

وفي النهاية، الشبع ليس حالة من امتلاء المعدة، إنه حالة تعتمد على عوامل من مكونات الدم. إنك تأكل أقل كثيراً عندما تتبع حمية قليلة الكربوهيدرات مما تأكل في الحمية قليلة الدهون، وإذا كنت غير مقتنع، جرب الاثنين.

بالنسبة لفكرة أننا لن نكون سعداء بدون الكربوهيدرات، كل ما أستطيع قوله إن الكثير من الناس سعداء بحمية أتكنز الفاخرة المحتوية على القشدة والزبد أكثر من سعادتهم بحمية متقشفة. كون الإنسان تطور على الخضراوات والدهون القليلة أمر غير حقيقي. من الواضح أكثر أنه حتى الستة أجيال السابقة، فإن اعتماد الإنسان على الكربوهيدرات المكررة كان لا يذكر.

بالنسبة للفقرة (د) بالفعل لقد تلوثت مصادر ثروتنا الحيوانية بالهرمونات والمضادات الحيوية. ولكن مما يؤسف له أن منتقدي الدهون الذين ذكروا ذلك لم يستمروا ويذكروا باقي الحقيقة، وهي أننا لوثنا أيضاً مصادر طعامنا النباتية بالمبيدات الحشرية ومخضبات التربة غير العضوية، إن الفكرة الآن ليست خلافاً على تناول نوع من الأطعمة بدلاً من آخر، ولكنها تطهير وتنقية ما نتناوله بالكامل. فمذ القرن التاسع عشر حين اكتشف العالم الألماني بارون جوستس فون ليبج المخضبات الكيميائية اللاعضوية ونحن نستخدمها للتربة التي ينمو فيها النبات، ونتائجها الضارة لم نعرف عنها حتى الآن إلا القليل.

إن توصيتي لك هي أنه عندما تتناول طعاماً حيوانياً أو طعاماً نباتياً يجب أن تبحث وتدفع المزيد من القروش القليلة؛ لتجد طعاماً

عضوياً غير ملوث إذا كان ذلك ممكناً. والكثير من متاجر بيع الأغذية الصحية تبيع الدجاج والبيض النظيف، اشتر اللحم البقري من إنتاج كولمان. إن "ميل كولمان" صاحب مراعي الماشية في كلورادو، يقوم بثورة الآن في الأسواق لبيع لحم بقر خال من أي مضادات حيوية أو هرمونات. وإذا اقتنعت بما أقول وجربته، يمكنك أن تجد مذاقاً مختلفاً، ويمكننا توقع المزيد من أمثال كولمان الذين يبحثون عن الموضع الملائم لهم في الأسواق. اذهب إلى محل البقالة الذي تتعامل معه وقم واجذب انتباههم ودعمهم يعرفوا ما الذي تريده. وسوف تفاجأ بمدى استجابتهم لرغبات زبائنهم. إنك مصدر رزقهم وحياتهم.

والآن دعنا نر الدليل الذي لديهم على ما يطرحونه من ادعاءات عن أمراض القلب والسرطان، وفي ذهننا أنه ليس هناك دليل مباشر معقول يبين أن الحمية قليلة الكربوهيدرات تؤدي إلى هذه المشاكل الصحية. إذا كانوا يقدمون أدلة في دراساتهم الرائجة تبين أن هناك ارتباطاً بين زيادة الدهون وبين أمراض القلب، فإن نفس تلك الدراسات في الحقيقة تبين أن الحمية ذات المحتوى المرتفع من النشويات المكررة ترتبط بأمراض القلب، وبالمثل بالنسبة للسرطان. أحب أن أناقش معك أمراض القلب أولاً.

نحن والنوبات القلبية

إن الإصرار على التأكيد بأن طعامنا الحديث هو المسئول عن الانتشار غير المسبوق لأمراض القلب في المجتمعات الصناعية في القرن العشرين، هو أمر أراه حقيقياً، ومع ذلك فقد وجهت أصابع الاتهام

إلى حميتنا مرتفعة الدهون. منذ زمن طويل تخيلت أن ذلك حقيقي أيضاً حتى بدأت أدقق النظر في هذا الدليل التاريخي.

إن دائرة الضوء المركزة بخصوص الانتشار المخيف لأمراض القلب قد وجهت مباشرة إلى ما يسميه الطب دراسات العلوم الوبائية Epidemiology وهي دراسات إحصائية عن انتشار الأمراض في المجتمعات المتعددة. إنه أسلوب تخميني يتسم بالجمود وعدم الدقة في دراسة الأمراض، ولكنه شديد الخداع في الوقت نفسه.

دعنا نفترض أن أحد الباحثين قد صدم من الحقيقة التي تقول إن البدوي الهائم في الصحراء لا يصاب بأمراض القلب بينما الشخص الذي يقطع البسطرمة في مدينة نيويورك يصاب بها. إنه يستطيع أن يدقق النظر في الفروق بين الاثنين ويلاحظ أن بائعي البسطرمة يأكلون الكثير من دهون البقر المملحة ويقرر بناءً على هذه الارتباطات أن الدهون هي المسئولة عن أمراض القلب لديهم. بالطبع إذا فعل ذلك، فإنه يكون قد أغفل الحقائق التي تقول إن أمراض القلب ترتبط أيضاً بتناول خبز الجودار والاسطرمة والجلوس أمام التلفزيون واستخدام الأنفاق والقطارات الكهربائية وتقطيع شرائح اللحم المشبع بالملح، أو إن عدم وجود أمراض القلب يرتبط بركوب الجمل.

والأكثر خطورة بالنسبة لعلم الوبائيات أنه ليس مضحكاً لغرابته، إنه يستطيع أن يقرر أن بائعي البسطرمة نشاطهم الجسماني أقل من البدوي أو أنهم يدخنون الكثير من السجائر أو أنهم يتناولون الكثير من السكريات أو أنهم يعيشون حياة أكثر ضغوطاً وتوتراً. وإذا اهتم بعوامل البيئة، فربما يستطيع تقييم كميات

الرصاص والأوزون وغيرها من الكيمائيات التي يمتصها هؤلاء الذين يقطعون البسطمة.

ولكن الشيء الأهم، إذا أراد هذا الباحث أن يكون عالماً مثالياً في علم الأمراض الوبائية، وأن يكون رئيساً للقسم في يوم ما، فعليه أن يعلن أن الدهون هي السبب. (كما فعل كلود رينز في كازابلانكا "اجمع شمل الجوانب المألوفة المشتبه فيها") لدرجة أن تقريره قفز وأصبح جزءاً من النموذج المثالي الذي يصنعه عالم الإحصاء الطبي في مدرسة الطب الأمريكية الحديثة، ولكن من السهل أن نتبين أن تقريره خال بالضرورة من الأدلة.

كل المجتمعات التي يفترض فيها أن الدهون الزائدة تسبب أمراض القلب نفس هذه المجتمعات تحور نظام غذائها الأساسي في هذا القرن، وأصبح هناك زيادة في استهلاك السكريات، وشراب الذرة مرتفع المحتوى في سكر الفاكهة والدقيق الأبيض وكل الكربوهيدرات المكررة. وها هو الجراح الكابتن تي. إل. كليف الذي كتب الدراسة التقليدية أمراض السكريات Saccharine disease ناقش وأقنع بالناس أن الزيادة في أمراض الشرايين التاجية، يمكن إرجاعها إلى زيادة استهلاك الكربوهيدرات المكررة. لقد لاحظ أن أمراضاً مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم والقرح، وأمراض الحوصلة المرارية، ودوالي الساقين، والتهاب القولون، وأمراض القلب، لم توجد فعلياً في المجتمعات البدائية حتى بدأت في استخدام الكربوهيدرات المكررة، وليس هناك استثناءات، إن العملية تستغرق عشرين عاماً لكي تكتمل ولذلك فإن كليف وضع قانون العشرين عاماً، بمعنى الفترة التي تمر بعد إضافة السكريات أو

غيرها من الكربوهيدرات المكررة إلى غذاء حضارة ما حتى يبدأ مرض السكر وأمراض القلب في الظهور في هذه المجموعة من الناس.

إن الواقع الذي تعرضه الدراسات الوبائية يؤكد أن المجتمعات غير الصناعية لديها معدلات منخفضة جداً في أمراض القلب، ولكن معظمها أيضاً لديه معدلات منخفضة جداً من استهلاك السكريات ومعدلات منخفضة جداً من استهلاك الدهون ومعدلات منخفضة من التمدن واختلافات عديدة أخرى عنا -نحن المتحضرين- حيث نعيش في أوروبا وأمريكا الشمالية، فكيف يمكن أن نتكلم عن أمراض القلب وأسبابها؟

منذ جيل مضى، أطلق عميد علماء التغذية الإنجليزي د.جون يودكين، ود.أنسيل كيز معلم عدد كبير من علماء التغذية الأمريكيين، معركة ذكية ضد علم الأمراض الوبائية. لقد درس كيز الحضارات والأمم ذات الدرجات المتعددة من أمراض القلب وبين بوضوح أن أمراض القلب ترتبط بتناول الدهون. وأما يودكين فنظر لنفس الإحصائيات ووجد أن هناك ارتباطاً مشابهاً تقريباً بين أمراض القلب وتناول السكريات. والحقيقة أن زيادة على ٩٠٪ من الثقافات لديها ارتباط قوي بين تناول الدهون والسكريات ولذلك لتختار بين النظريتين، يجب علينا فحص الاستثناءات. دعنا نفعل ذلك.

الشيء الأول الذي يمكننا ملاحظته هو أن الحضارتين البدائيتين، الإسكيمو في أمريكا الشمالية والماساي في شرق أفريقيا، لديهما غذاء مرتفع الدهون لا يرتبط بوجود أمراض القلب بل بعدم وجود أمراض القلب نهائياً.

دعنا نلق نظرة على قطرين غربيين غير متطابقين، في أيسلندا، نجد أن أمراض القلب، ومرض السكر، تقريباً لم يُسمع عنهما حتى عقد الثلاثينيات من القرن العشرين رغم أن سكان أيسلندا يتناولون كميات هائلة من الدهون، ومع ذلك ففي بدايات عقد العشرينيات وصل السكر والكربوهيدرات المكررة إلى غذاء سكان أيسلندا، وحسب قانون كليف الخاص بالعشرين عاماً، ظهرت الأمراض الخطيرة الحديثة في موعدها. في النهاية في يوجوسلافيا وبولندا، ازدادت معدلات الإصابة بأمراض القلب في منتصف القرن العشرين التي صاحبت زيادة استهلاكها للسكر بمقدار أربعة أضعاف بالرغم من تناقص استهلاك الدهون الحيوانية.

هذه الدراسات لم تثبت شيئاً. وبصفة عامة علم دراسة الأمراض البوائية لا يصنع شيئاً، فيما عدا أنه يزرع الشكوك الشديدة حول نظرية الحمية مرتفعة الدهون التي قيل إنها السبب الأساسي في وباء أمراض القلب في القرن العشرين.

والأكثر خطورة هذه الشكوك التي أعلنها العالم البارز د. جورج مان أثناء رئاسته لاجتماع عن أسباب أمراض القلب أقامته جماعة متميزة تسمى فيريتاس (باللاتينية تعني: الحقيقة)، وأشار إلى أن أنسيل كيز قد تلقى حقائق من حوالي عشرين دولة تبيّن العلاقة المؤثرة إلى حد ما بين تناول الدهون في الغذاء وأمراض القلب وأنه قد اختار من هذه المجموعة سبعة شعوب تؤكد نظريته. ويعني د. مان أن نظرية الحمية المؤثرة على القلب (النظرية القائلة إن الدهون تسبب أمراض القلب) تعتمد بكاملها في الحقيقة على بعض المشاهدات غير الدقيقة التي تبعث على التساؤل.

وماذا عن التاريخ؟

إنك تسألني: لماذا لم توجد أمراض القلب في القرون الماضية؟ وأجيبك قائلاً: لأنهم لم يكونوا يتناولون غذاءنا حقيقة؛ لم يأكلوا طعاماً مرتفع السكريات والدقيق الأبيض كما نأكل. وتسالني: أوه، إنك لا تعني ذلك، إنك تعني أنهم لم يكونوا يأكلون الكثير من الدهون؟ فأقول لك: إنهم في الواقع كانوا يأكلون الكثير من الدهون! بالتأكيد نسبة ملحوظة منهم كانت تفعل ذلك، وكانوا يتمتعون بصحة جيدة، وحتى نهاية القرن التاسع عشر كان عدة ملايين على الأقل في أمريكا وحدها، يأكلون طعاماً يحتوي على اللحوم، والسّمك، والطيور، والبيض، والزبد، والشحم الحيواني. ولم يكن هناك سمن صناعي؛ إنهم محظوظون حقاً.

هؤلاء القوم تناولوا الطعام المعتاد في ذلك الوقت. كميات هائلة من الأغذية الحيوانية، وكان عشاؤهم عبارة عن ولائم من الدجاج المحمر يتبعه السلمون الطازج ويسبقه اللحم البقري المحمر. اقرأ روايات القرن التاسع عشر لتطلع على الصورة على حقيقتها. نحن جميعاً شاهدنا أفلام رعاة البقر (الأفلام التي تصور حياة الغرب). هذه القطعان من الماشية العملاقة التي بدأت تربيتها في عقد الستينيات من القرن التاسع عشر بغرض الرعي في جماعات حتى شيكاغو، ومن هناك يتم توزيع اللحم الأحمر في أمريكا.

هل عانوا من أمراض القلب مثلنا؟ الحقيقة هي أنهم لم يعانون منها بالمرّة خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر. أجريت الأبحاث، ونشرت الجرائد الطبية وحتى ذلك الحين لم تكن أمراض الشرايين التاجية معروفة لدرجة أن أول دراسة فحصت أربعة

حالات أجريت عام ١٩١٢. هذه الملايين المتعددة من الأمثلة لأناس تناولوا اللحوم والشحوم الحيوانية وظلت بصحة جيدة كانوا يأكلون كالمالك والمملكات دهوناً وشحوماً ولم يدفعوا الثمن أمراضاً بالشرابين التاجية؛ لأنه من الواضح أنه لم يكن هناك ثمن لكي يدفعوه. في الواقع، في نهاية القرن التاسع عشر كانت هناك همة عظيمة لعلماء الباثولوجيا ولم يُلاحظ وجود حالات لانسداد الشريان التاجي المرئي حتى بالعين المجردة، ولم تكتب تقارير عنه.

وقد قال دكتور بول دودلي وايت طبيب القلب الشخصي للرئيس إيزنهاور ضمن ذكرياته إنه في العام الوحيد الذي قضاه كطبيب مقيم للتدريب في مستشفى ماساتشوستس العام في بدايات العشرينيات من القرن العشرين، لم يشاهد حالة واحدة مصابة بنوبة قلبية نتيجة لاحتشاء القلب. والاستنتاج الذي لا مهرب منه هو أن أمراض الشرايين التاجية كانت من الأمراض النادرة في القرن التاسع عشر. ولكن لماذا بدأت في الظهور حوالي عام ١٩١٢؛ أتذكر قانون العشرين عاماً لـ "كليف"، إنني لا أضع نفسي من التعجب والتساؤل إذا لم يكن ذلك حدث من تاريخ ثورة الكولا في بدايات التسعينيات من القرن التاسع عشر؛ والتي تزامنت مع إدخال طواحين الدقيق التي أنتجت المزيد من الدقيق المكرر.

أما بالنسبة لي فبعد خمسة وعشرين عاماً من علاجي لمرضى القلب الذين استجابوا بسرعة للحمية التي وصفتها لهم وأظهروا التحسن الشديد، مثل باتريك ماكارثي، بدون حدود لتناول اللحوم والسّمك، والطيور، والذي عانى كل الآلام عندما كان يتبع حمية كثيرة الكربوهيدرات، فإنني أشعر بأن هناك خاصية متفردة في حمية

القرن العشرين هي بالضبط الشيء الضار بالناس، هذه الخاصية المتفردة ليست الدهون ولكنها الكربوهيدرات المكررة، طاعون هذا العصر.

والآن، دعنا نلق نظرة سريعة على السرطان.

السرطان

نفس تطبيقات علم دراسة الأمراض الوبائية الخاطئة تتم الآن بالنسبة للسرطان. لا أحد يعرف على وجه التأكيد ما هو الشيء الموجود في بيئتنا شديدة التعقيد -وتشمل بيئتنا الغذائية- والذي يؤدي مباشرة إلى تفشي السرطان بهذا الشكل بيننا. ولكن هناك دليل قوي على أن ذلك الشيء ربما لا يكون هو الدهون.

لنفهم ذلك، دعنا نفهم أولاً دراسات الحالات الضابطة. وفيها ربما ندرس فقط حالات مقطعي البسطرمة في مدينة نيويورك ونلاحظهم فترة من السنوات ونلاحظ من الذي يصاب منهم وتحت أي ظروف. إذا قررنا أن ندرس الغذاء والسرطان عليهم، نجمع أسماء كل من ظهر عليه المرض منهم، ونسألهم أسئلة مؤلة عن غذائهم، ثم نقارن الطعام والشراب الذي يتناولونه مع ذلك الذي يتناوله الذين لم يصابوا بالمرض.

الدراسات التي من هذا النوع يتم إجراؤها باستمرار، ولكن بعضها أهم من البعض الآخر. وبعضها أفضل لأنها تجمع الحقائق الغذائية مقدماً فيما يتعلق بنشوء المرض.

حسناً، إن دراسة ممرضات هارفارد كانت واحدة من هؤلاء وهي دراسة مهمة ومشهورة. هذه الدراسة الهائلة قامت بملاحظة حوالي

٩٠٠٠٠ ممرضة أمريكية لأكثر من أربعة أعوام، ونظراً لأن معظم دراسات الحالات الضابطة تحتوي على أقل من ١٠٠٠ شخص، يمكنك أن تكون متأكداً أن وسائل الإعلام اهتمت بكل كلمة قالها مدير البحث والتر ويليت -دكتوراه في الطب- وزملاؤه.

وهذا يفسر لماذا نشرت كل صحيفة في الصفحات الأولى القصة القائلة إن الدهون الحيوانية تسبب سرطان القولون وذلك في نهاية عام ١٩٩٠. في المقابلات، كان د. ويليت يؤكد أنه إذا كان لدينا أي نوع من التعقل، يجب أن نتوقف جميعاً عن تناول الدهون الحيوانية. وفي استطاعتك أن تتوقع أن دراسة التمريض قد كشفت النقاب عن الدليل الحاسم على أن دهون الحيوانات قاتلة! ولكن من يمكنه الفوز في هذا الرهان؟

دعنا نبحث في دراستهم، لقد قسموا كل عامل يقومون بدراسته إلى خماسيات بمعنى خمس مجموعات أو أقسام ذات أحجام متساوية، وهكذا تكون الـ ٢٠٪ من الممرضات اللاتي يتناولن أعلى معدل من عنصر غذائي مثل اللحم الأحمر في الخمس (أو القسم) الخامس، والـ ٢٠٪ اللاتي يتناولن أقل معدل من نفس العنصر الغذائي في الخمس (أو القسم) الأول. هذا ما تم بالنسبة لكل المجموعات أو الأقسام الغذائية التي اختار الباحثون دراستها، وبهذه الطريقة أمكنهم فحص كل متغير غذائي ليروا ما إذا كانوا سيمكنهم التعرف على العنصر الغذائي الذي ستزيد معه نسبة حدوث السرطان في القسم الخامس مما هي في القسم الأول.

وفي دراستهم التي نشرت في *The New England Journal of Medicine* وجدوا ١٥٠ حالة من سرطان القولون، بمعنى أنه

إذا كان لا يوجد أي تأثير لأي عامل متغير، فإن كل قسم يجب أن يتوقع ٣٠ حالة (١٥٠ مقسومة على ٥). وعلى ذلك فكم عدد الحالات التي أصيبت في القسم الذي تناول أعلى معدل من الدهون الحيوانية؟ ٣٨ حالة. وهي تعتبر نسبة جوهرية من الناحية الإحصائية، نعم، ولكنها طفيفة في القيمة بالنسبة لمميزات تلك الحمية. فلا تتخل عن الحمية التي جعلتك تتحكم في وزنك وضغط الدم ودعمت صحتك وحافظت على دهون الدم في معدلها الطبيعي.

تذكر أن هذا الجزء من دراسة التمريض لم يتكلم عن أي نوع آخر من السرطان، فقط سرطان القولون. وسوف يتذكر البعض منكم أن سرطان الثدي يفترض حدوثه بسبب تناول الدهون الحيوانية. الهيئات الحكومية الرسمية صرحت بذلك، فما الذي قالته دراسة المرضات بخصوص ذلك الموضوع؟

في دراسة ويليت عن سرطان الثدي، كان القسم الذي تناول أقل معدل دهون هو البارز عن الأقسام الأخرى، والقسم الذي تناولت السيدات فيه أعلى معدل دهون (٣٣٪ وأكثر) أصيب بسرطان الثدي بمعدل ١١٤ حالة لكل قسم (١٠٠٠٠٠/٦٣٦). ولكن القسم الذي كانت نسبة الدهون المتناولة فيه أقل من ٣٣٪ وهو ما تنصحنا به الحكومة الرسمية أصيب فيه ١٤٥ حالة بسرطان الثدي بمعنى ١٠٠٠٠٠/٨١٣.

لقد أنكر فريق ويليت أن هذا الاكتشاف له قيمة إحصائية. ولكن تحليلي الإحصائي يقول ذلك بالتأكيد. في الواقع، هناك فرصة ١٪ فقط أن تكون هذه الأرقام التي توحى بأن خفض تناول الدهون يعتبر عاملاً مساهماً في سرطان الثدي قد تحققت بالصدفة، وأن الإضافة

الحقيقية، وهي علاقة السرطان بنوع معين من الغذاء هي علاقة لم تكتشف بعد في علم دراسة الأمراض الوبائية.

ولنعد لحظة إلى دراسة سرطان القولون. إن الدلائل غير المخيفة التي تراكمت أمام باحثي هارفارد من الممكن أن تكون قد توقعتها بعض الدراسات الصغيرة ذات الحالات الضابطة والتي أجريت بإتقان من قبل. ولكن أجريت دراسات في مرسليليا وباريس واليابان وبلجيكا كلها فشلت في إثبات أي علاقة بين تناول الدهون وسرطان القولون. ففي عام ١٩٨٩ أجريت الدراسة البلجيكية التي استطاعت الإشارة إلى ما أفكر فيه باعتباره الجاني الحقيقي، وهي السكريات البسيطة. هل كان الجراح الكابتن كليف على حق، أم البروفيسور جون يودكين على حق؟ أعتقد أن الدليل واضح ومدهش. وعلى أية حال، فإن الناس تتناول المزيد من الدهون؛ لأنها تأكل المزيد من السكر، وهذا لأن السكر يزيد من السعرات التي نتناولها ويسبب السمنة، كما أن السكر هو أكثر المواد المسببة للسرطان التي نتناولها في العالم الغربي.

إنني متأكد أنك ترغب في أن تعرف لماذا. والعالم العظيم الفائز بجائزة نوبل "أوتو فاربورج" يمكنه إخبارك. تتغذى الخلايا السرطانية على الجلوكوز أكثر مما تتغذى على الأكسجين كما تفعل الخلايا الطبيعية. وتناول السكريات يزيد الجلوكوز ويمد الخلايا السرطانية بمصدر الطاقة المفضل لها.

العالم الروسي العالمي د. فلاديمير إم. ديلمان الذي يكتب في مجلة *Annals of the New York Academy of Science* يمدنا بالدليل الأكثر إقناعاً على أن الكربوهيدرات تسبب السرطان

كنظرية. لقد كان قادراً على التأكيد بأن المريضات بسرطان الثدي لديهن إنسولين أكثر بنسبة ٢٢٪ من الحالات السليمة الضابطة، وأن المريضات بسرطان القولون لديهن جليسيريدات ثلاثية في الدم أكثر بنسبة ٢٩٪ وأن المريضات بسرطان القولون والمستقيم وبطانة الرحم لديهن الفرصة مضاعفة لولادة طفل زائد الوزن عن الطبيعي. وهذا الأخير زائد ارتفاع الإنسولين، وجليسيريدات الدم الثلاثية كلها علامات اضطراب أيض السكريات.

ولذلك يمكنك أن ترى ببساطة أن السكر قد أكد على الأمراض الوبائية ومجرد المنطق السهل البسيط أنه عامل مساعد قوي في حدوث السرطان وربما أقوى من الدهون.

ولكن كما ترى فإن هؤلاء العلماء في هارفارد لا يرغبون في توضيح الحقائق التي أكدت لهم وجود علاقة بين تناول السكر وسرطان القولون.

لقد طلبت من أحد زملائنا أن يتصل بهم ويسألهم "أيها السادة الأطباء ماذا كانت مشاهداتكم بخصوص سرطان القولون والثدي وتناول السكريات؟"

وكانت الإجابة "نحن لم نبحث ذلك، إننا لا نعتبر ذلك له أية أهمية".

تسعة آلاف ممرضة تحت الفحص وملايين من دولارات دافعي الضرائب تنفق عن طريق هيئة المعاهد القومية للصحة ولم ينظروا إلى السكر! لقد فشلوا لأنهم كانوا يرتدون غمامة الفرس التي تمنعه من النظر جانباً، ومكتوب عليها بخط لا يمحي "سلطوا دائرة الضوء على الدهون" إنها طريقة جيدة لتأكيد الاستنتاج الذي وصلت إليه

بالتأكيد (بالرغم من أنهم لم يفعلوا ذلك بجدية في دراسة سرطان الثدي) ولكنها وسيلة غبية في العلم. هل آليات الغدد الصماء التي تربط السكر بالسرطان ونشرت في المجالات الطبية يمكن إغفالها حقيقة بهذه السهولة؟!

لقد كنت مهتماً أنا وزملائي، ونعرف أن زيادة عدد حالات سرطان الثدي على حمية قليلة الدهون تفوق عدد زيادة سرطان القولون على حمية مرتفعة الدهون بنسبة ٤:١، وأن ارتباط السكريات بسرطان بطانة الرحم لم يتضمن في أي صفحة في الدراسة الخاصة بالمرضات. لقد كنا مهتمين بالبحث عن الحقيقة في دراسة المرضات عن حدوث السرطان ولذلك سألنا: "ما البيانات التي توصلتم إليها عن دهون الطعام ومجموعة حالات السرطان؟". وكانت الإجابة الغريبة حقاً: "ليس لدينا هذه البيانات، إنها معلومات غير مفيدة فعلاً".

هل تتخيل؟ لا أستطيع المساعدة، ولكنني أتخيل بيتر فولك باعتباره المخبر السري كولبو يقف في المدخل مرتدياً معطفه المميز، على وشك الدخول ثم يعود ثانية ليسأل شخصاً سؤالاً أخيراً، وإصبعه يلمس جبهته المتغضنة، يقول: "شيء آخر إضافي يا سيدي، إنني لا أعرف الكثير عن الكمبيوتر، وأعلم أنك على وشك أن تعتبرني شخصاً بغيضاً، ولكنني فقط عدت لأسألك هذا السؤال". هذه الدراسة الهائلة بكل هذه البيانات عن ٩٠٠٠٠٠ ممرضة وما يأكلن والأمراض التي أصبن بها ومن عاشت ومن ماتت وكل ذلك، هناك شيء واحد فقط يحيرني، كيف تبرمج جهاز الكمبيوتر إذا كنت لم تحصل على مجموع حالات السرطان؟

إن مخبرنا الشخصي يشاركني الظن بأن كل البيانات التي جمعت عن حدوث السرطان فشلت في تدعيم التصور المسبق بخصوص دهون الطعام ولم يعودوا يتكلمون عنه.

هل أظهرت البيانات ارتباطاً بين دهون الطعام وكل حالات السرطان؟ يمكنك أن تكون واثقاً بأن أي شيء يمكن كتابة تقرير عنه ثم توجه الأحداث وتغطي كما يريدون في العالم الغربي.

لدينا ما يشبه جنون الارتياح ونحاول ستره، إن ما يحدث عبارة عن لا شيء سوى حماسة متقدمة، وهذا ما يحدث في الواقع لمثل هذه النوعية من العلماء المتفانين. لنؤكد هذه النقطة دعنا نر الأقال الحديثة عن دهون الطعام والسرطان والتي نشرتها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في السجلات الفيدرالية. لقد استنتجوا أن:

"كل الدلائل المنتشرة والمتاحة تدعم الاستنتاج بأن الطعام مرتفع

الدهون يزيد من خطر السرطان، والأهم من ذلك أن الطعام

منخفض الدهون يرتبط بانخفاض معدلات خطر السرطان".

هذه واحدة، المطبوعة الطبية التي نشرت هذا القرار النهائي للحفاظ على الصحة العامة احتوت على دراسة ممرضات هارفارد عن سرطان القولون ولكنها لم تشر للدراسة الخاصة بسرطان الثدي التي ذكرتها لك منذ قليل وفيها ٣١ حالة زيادة من السرطان وجدت في ٢٠٪ من الممرضات اللاتي تناولن أقل معدل دهون حيوانية. هل يمكن أن يحدث هذا حقيقة؟ في الواقع حدث.

الدراسات المذكورة في قسم السرطان تحتوي على العديد من التقارير الصغيرة والضرورية، ولكنها أجريت على ٢٠٠-٣٠٠ حالة ولكن لم يشر لأكبر دراسة على سرطان الثدي أجريت على ٩٠٠٠٠

حالة من قبل نفس الباحثين في قسم علم الوبائيات بجامعة هارفارد بنفس الممرضات ونشرتها نفس مجلة *New England Journal of Medicine* مثلما أشير لدراسة سرطان القولون. والدراسات الأخرى التي لم تبين أي علاقة بين سرطان الثدي وبين دهون الغذاء أغفلت أيضاً. إنني شديد القلق بسبب هذا الإهمال وعندي أمل أن يتم تفسير ذلك الأمر. إنني أعلم أن خبراء الموافقة بالإجماع يقومون بتمحيص الحقائق المقدمة إليهم بدقة. إنه أمر مخجل أن سياسة الصحة القومية يمكن أن تتأثر إلى هذه الدرجة بمساعدة الباحثين المثقلين بالأعباء لدرجة تجعلهم يغفلون تفاصيل صغيرة كما حدث في الدراسة العظيمة التي أجريت على سرطان الثدي.

إنني لم أكتب هذا الفصل لتركز انتباهك على المفارقة بين المشاهدات العلمية وبين اعتقادات بعض العلماء، ولكن لأطمئنتك عندما يكون أمامك في المرة القادمة لحم بقري وعجة جبن ترغبها بشدة ولكنك خائف من الاقتراب منها، لا داع للخوف. إن الدليل على حدوث أمراض القلب والسرطان بسبب تناول الدهون في الطعام ليس دليلاً قوياً، إنه ضعيف وغير مقنع بالتأكيد. إنها اتهامات كاذبة تلقى وكأنها رسالة علمية مقدسة؛ ببساطة لأن قادتنا السياسيين متعصبون للنظرية العلمية القديمة التي تميل للدهون القليلة ولا يهتمهم الدلائل العلمية الحديثة، وربما يتخيلون أنهم بهذا يؤدون خدمة للجمهور.

أرجو أن تكون المناقشة السابقة جعلتك تدرك أنه لا يوجد إجماع علمي على هذه النقاط. وبالإضافة إلى الاهتمامات العديدة الأخرى التي تشمل صحتك يمكنك أن تحيا بشكل أفضل بأن تكون حذراً عندما تتخذ قراراتك الخاص.

الجزء الرابع

- ٢٢٢ -

كيف تنتظم على
الحمية مدى الحياة؟

لقد عدت إلى الحمية مرة ثانية. البعض منكم بالطبع، لم ينسحب منذ ذلك اليوم الذي بدأ فيه سباق الحمية ذات الأسبوعين. البعض منكم سوف يتوقف مؤقتاً ليراجع النتائج الأولية. بالطبع إنك تحبها. والآن أنت على وشك أن تبدأ أهم جزء في البرنامج، إنك على وشك إبداع حمية لنفسك، حمية تناسب أسلوب حياتك، وأطباقك المفضلة، والأطعمة التي لا تحتملها، وتناسب نظام الأيض الذي يخصك، وتناسب مشاكلك الصحية وحتى مقدرتك على التعامل مع إغراء الطعام. إن البحث عن الصحة والنحافة مرتبط بها. عندي الشجاعة لأخبرك بأن منظورك للنجاح سابقاً لم يكن أفضل مما هو عليه الآن.

الاستمرار في إنقاص الوزن؛ حمية الإنقاص الأساسية

إذا كنت قد أدت حمية الحث ذات الأسبوعين وجاهزاً الآن للتقدم فيها، فأنت على وشك أن تصبح خبيراً محنكاً في أحسن صورة. نحن نستمر على ما أطلقنا عليه حمية التقدم في إنقاص الوزن OWL، ورغم أنها أكثر تساهلاً من حمية الحث الأصلية التي استمرت أسبوعين، فإنها ستريك كيف ستكون حمية محرقة للدهون وحمية مذيبة للدهون؛ حتى الدهون التي تتناولها في طعامك. وبعد أن تصبح مع OWL حكيماً مثل ذلك الطائر المبجل الذي يتجول أثناء الليل، سوف ترتقي إلى المرحلة الأهم رغم أنها مختصرة وهي حمية ما قبل الاستمرارية ثم إلى حمية الاستمرارية، حمية حياتك. وسوف تجد كل مرحلة من هذه المراحل مريحة ومناسبة تماماً.

إنني لن أتركك في مركز حرج مع بعض الأبطال المفقودة ولا شيء تفعله سوى أن تكتسبها من جديد. ولن أسلمك لمرحلة صعبة عليك أو تجعلك تشعر بالتعاسة والملل.

يا لها من تغييرات إيجابية بدأت تتمتع بها! يا لها من متعة أن تفقد الوزن الزائد، ولكنني أعتقد أن ما هو أهم من هذا أن نقول: يا

لها من متعة أن يتحسن أسلوب حياتك ونوعيته من خلال طعام صحي بدون جوع وبدون ألم.

دعني أقل أيضاً إنه طعام شهى، ربما كانت أضلاع الضأن أو اللحم المقدد والبيض من ضمن الترف الذي لم تكن تجرؤ على النظر إليه وأنت تتبع حمية قليلة الدهون. الآن أنت تتبع حمية صحية مثل أكثر حمية صارمة اتبعتها من النوع قليل الدهون، وستجد معها أكثر ما تتوق إليه، ومنه هذه الرفاهية وغيرها الكثير أصبح لك. هل تتخيل شرائح لحم الضأن المشوي في نيويورك؟ المقاطع الإنجليزية من الضلوع الأولى المحمرة من البقر؟ والسلمون المسلوق مع صلصة بيرنيز؟ والبط المقطع في المطعم الصيني؟ الفراخ المحمرة؟ هيا اشرع في الأكل!

ولكنني أعلم أنك لم تنس -كذلك أنا- أن ما جعلك تتبع ما في هذا الكتاب، كان زيادة الوزن.

دعنا ننظر لصورة مكبرة لإنقاص الوزن، وقبل أن ينتهي الفصل سوف ترى لماذا لن تكون في حاجة لزيادة الوزن ثانية.

أولاً: نعتبر الكتاب قد ساعدك حقيقة في معرفة كم عدد الأرتال التي يجب أن تفقدها، لقد ركز عليها. إن ذلك يجعلك منضبطاً من الناحية النفسية ومنتعاً في الوقت نفسه، نظراً لأن أسبوعاً يمضي بعد أسبوع وتجد الأرتال الزائدة تتلاشى، وبعد سنوات عديدة من العداوة، يصبح ميزان الحمام واحداً من أعز أصدقائك.

أحب أن أذكرك ثانية بأن هناك بعض الناس لا يزالون غير قادرين على إلزام أنفسهم بهذه الحمية لأنهم لا يستطيعون إخراج الفكرة الأولية الشائعة: أن الحمية شيء ما يمكنك الدخول فيه

والخروج منه كما لو أنها أتوبيس. ولكن الحمية ليست نزهة قصيرة، ومثل هؤلاء الناس غير المتزمين هم الأشخاص الذين تجدهم في حاجة لفقدان ٤٠ رطلاً زائداً من الوزن، ولكنهم يفقدون حماسهم للحمية عندما يفقدون ٢٨ رطلاً. ثم يرجعون للأكل بالطريقة الخاطئة ثم بعد أربعة أو خمسة أشهر يستعيدون ما فقدوا من وزن ويكون عليهم أن يبدءوا من جديد.

يمكنك أن تكون متأكداً أن نفس هذا الشخص سوف يفعل نفس الشيء مع حمية أتكنز أيضاً، وأي حمية سوف "تفشل" إذا استخدمتها ببساطة كأداة لإنقاص سريع وسهل للوزن ولم تكيّف نفسك عليها ولم تكيّفها على مذاقك المفضل كحمية تستمر معك مدى الحياة.

إن الهدف بالنسبة لعدد كبير منكم، سوف يصبح قدراً، للوصول إلى الوزن المرغوب فيه والمحافظة على ذلك الوزن مدى الحياة يمكن تنفيذه كأفضل ما يكون بأن تدرك حقيقة أي مستوى من الكربوهيدرات تتناوله. فأتثناء إنقاص الوزن، يجب أن تجد مستوى من تقليل الكربوهيدرات يحافظ على عملية توليد الكيتونات وإذابة الدهون، ولذلك سوف تذيب الدهون الزائدة، سوف تستطيع التحكم في شهيتك بشكل كافٍ لأن تكبح رغبتك في تناول ما هو غير مسموح به، وسوف تتناول الغذاء الصحي وتتمتع به. لناخذ التحسن النفسي والجسماني الناتج عن توليد الكيتونات وإذابة الدهون ونضيفه إلى التمتع بالذوق الرفيع مع حمية مترفة غنية، النتيجة: شخص سليم وسعيد.

أعتقد أن هذه النتيجة أفضل بكثير من الانتكاسة التي تحدث لراكب الأتوبيس الذي ذكرته من قبل.
في هذا الفصل سوف تتعلم كيف تؤدي OWL. دعنا نبدأ بتحديد الأهداف الجسمانية.

وقفه قصيرة للتأمل

إنه الوقت المناسب لتلقي نظرة جادة على جسمك، وتقرر ما ترغب في أن تفعله به وكيف تريده أن يبدو؛ كن واقعياً. ضع في اعتبارك الأمور الجادة والواقعية لما ترغب في أن تكون جسمانياً. في كل الاحتمالات، إنك لم تعد تتوقع أن تكون بطلاً أولمبياً أو مودياً للموضة، ومن ناحية أخرى ربما تكون متطرفاً في اتجاه آخر بمعنى أنك ترجو أهدافاً شديدة التواضع مثل أن تصبح أقل وزناً وبصحة جيدة إلى حد ما. إنني أعلم أن العديد من مرضاي يحضرون إليّ وفي ذهنهم أن مثل هذه الأهداف سوف تتحقق وأنها صحيحة حتى بأكثر مما كانوا يأملون فيه.

بصراحة أفكر في أنك يجب أن تجعل نظرتك أسمى من ذلك. ماذا عن الوزن المثالي والصحة الممتازة والنشاط والحيوية المدهشة بالنسبة لسنك وأحياناً أكثر مما تتوقع الوصول إليه؟ صدقني، ذلك ليس طموحاً زائداً عن الحد، إنها الحقيقة. وعندما تحققها سوف تكون في منتهى الرضا.

يستجيب الجسم البشري لحد ما بسرعة للجهود المحددة لتحسينه. الأبطال التي يجب أن تنقص، ضغط الدم المرتفع الذي يجب السيطرة عليه، مستويات الكوليسترول والجلوسريدات الثلاثية

التي يجب علاجها، مستويات الجلوكوز والإنسولين التي يجب تثبيتها بسرعة على حمية مثل هذه والشخص بأكمله كإنسان يجب أن يشعر بأنه في أحسن حال. وهذا يحدث كاستجابة للحمية السليمة، يحدث للأشخاص الذين لا يسيئون لأجسامهم بالكحول والكافيين والمخدرات، يحدث للأشخاص الذين يتناولون الجرعات الموصوفة لهم من المعادن والفيتامينات المختارة، ويحدث مع برنامج رياضي سليم ومتدرج، سوف يستجيب جسمك مثلما استجابت أجسام الآخرين بالضبط، ليس هناك شيء غامض. إن جسمك كائن شديد المرونة وقوي التحمل لدرجة تثير الدهشة، وسوف يستجيب لأي شيء حسن فعله من أجله. وإذا كان غالبية ما فعلته لجسمك هو الأمور السيئة، فسوف يكون ضئيلاً ويتخذ موقف الدفاع محاولاً إنقاذ نفسه. إذا فعلت كل ما سبق، فسوف تجد نفسك في خلال أسابيع قليلة تلاحظ تحسناً ملحوظاً في شعورك. وإذا فعلت واحداً أو اثنين من تلك الأشياء المفيدة، فسوف تلاحظ تغيراً إيجابياً.

هذا الكتاب أساساً عن الحمية، وبصراحة شديدة وخبرتي تدلني على أن هذه الحمية تفيد أكثر من أي شيء آخر. وكما تعلم، فقد وضعت أيضاً قواعد برنامج معلن عن المكملات الغذائية في هذا الكتاب، وفي الفصل ٢١ وصفت أساسيات البرنامج الرياضي المعقول. والآن دعنا نلق الضوء على سؤالنا الأول.

متى شعرت أنك في أفضل أيام حياتك؟ وكم كان وزنك حينئذ؟ هل يمكنك استعادة ذلك الوزن ثانية بشكل مريح لك؟ لا تتسرع وتخطى السؤال، إنني أقول دائماً إنك أعظم خبير بجسمك.

أياً كان وزنك المثالي يمكنك بالتأكيد -تقريباً- أن تصل إليه مرة ثانية. ١٢٠ ، ١٤٠ ، ١٧٠؟ لماذا لا تعود إليه؟

الوصول لوزنك المثالي!

إنه لن يكون مثل تسلق جبل إيفرست. إنني أعلم أنك إذا كنت أيضاً تشبه ٢٥٠٠٠ مريض بالوزن الزائد الذين عالجتهم خلال ٢٥ سنة، فإن لديك فرصة ممتازة للنجاح.

بمجرد أن تصل لهدفك يمكنك النظر لنفسك في المرآة وأن تشعر بالنصر. هل لديك فكرة واضحة عن وزنك المثالي -الوزن المناسب لجسمك وتكوينك العضلي- عندما كنت شاباً صغيراً؟ العديد من الأشخاص لديهم إحساس جميل بهذا الوزن لقد استمروا على وزنهم المثالي لفترة ثم وجدوا أنهم اكتسبوا وزناً إضافياً بعد أحداث معينة مثل الزواج، ولادة طفل، التوقف عن التدخين، البدء في تناول أدوية معينة أو التوقف عن تناولها.

هناك الكثيرون غيرهم من المتوقدين دائماً وإذا كنت من هذه المجموعة، فربما يجب عليك أن تلجأ إلى جداول التأمين وهي غير دقيقة بالإضافة إلى أنها تعتبر عتيقة ولكنها يمكن أن تفي بالغرض كما هو مبين في الجدول ١٧-١. وبعيداً عن الدقة فإنها على الأقل تبين لك الهدف الذي تسعى إليه.

والآن دعنا نعد إلى المحافظة على الوزن بعد إنقاصه، والذي بدأت تحصل عليه مسروراً.

جدول ١.١٧

الأوزان المرغوبة للرجال والسيدات من سن ٢٥ سنة فما فوق
بالرطل حسب الارتفاع والبنية، بملابس المنزل والأحذية

الارتفاع	الحجم الصغير	الحجم المتوسط	الحجم الكبير		
الرجال					
الأقدام	البوصات				
٥	٢	١٢٩-١١٨	١٢٠-١١٢	١٤١-١٢٦	
٥	٣	١٣٢-١٢١	١٢٣-١١٥	١٤٤-١٢٩	
٥	٤	١٣٦-١٢٤	١٢٦-١١٨	١٤٨-١٣٢	
٥	٥	١٣٩-١٢٧	١٢٩-١٢١	١٣٢-١٢٥	
٥	٦	١٤٢-١٢٠	١٣٢-١٢٤	١٥٦-١٢٨	
٥	٧	١٤٧-١٢٤	١٣٧-١٢٨	١٦١-١٤٢	
٥	٨	١٥٢-١٢٨	١٤١-١٣٢	١٦٦-١٤٧	
٥	٩	١٥٦-١٤٢	١٤٥-١٣٦	١٧٠-١٥١	
٥	١٠	١٦٠-١٤٦	١٥٠-١٤٠	١٧٤-١٥٥	
٥	١١	١٦٥-١٥٠	١٥٤-١٤٤	١٧٩-١٥٩	
٦	صفر	١٧٠-١٥٤	١٥٨-١٤٨	١٨٤-١٦٤	
٦	١	١٧٥-١٥٨	١٦٣-١٥٢	١٨٩-١٦٨	
٦	٢	١٨٠-١٦٢	١٦٧-١٥٦	١٩٤-١٧٣	
٦	٣	١٨٥-١٦٧	١٧١-١٦٠	١٩٩-١٦٨	
٦	٤	١٩٠-١٧٢	١٧٥-١٦٤	٢٠٤-١٨٢	

السيدات

٤	١٠	١٠٧-٩٦	٩٨-٩٢	١١٩-١٠٤	
٤	١١	١١٠-٩٨	١٠١-٩٤	١٢٢-١٠٦	
٥	صفر	١١٣-١٠١	١٠٤-٩٦	١٢٥-١٠٩	
٥	١	١١٦-١٠٤	١٠٧-٩٩	١٢٨-١١٢	
٥	٢	١١٩-١٠٧	١١٠-١٠٢	١٣١-١١٥	
٥	٣	١٢٢-١١٠	١١٣-١٠٥	١٣٤-١١٨	

٢٧٠ . الجزء الرابع: كيف تنتظم على الحمية مدى الحياة؟

١٣٨-١٢١	١٢٦-١١٣	١١٦-١٠٨	٤	٥
١٤٢-١٢٥	١٣٠-١١٦	١١٩-١١١	٥	٥
١٤٦-١٢٩	١٣٥-١٢٠	١٢٣-١١٤	٦	٥
١٥٠-١٣٣	١٣٩-١٢٤	١٢٧-١١٨	٧	٥
١٥٤-١٣٧	١٤٣-١٢٨	١٣١-١٢٣	٨	٥
١٥٨-١٤١	١٤٧-١٣٣	١٣٥-١٢٦	٩	٥
١٦٣-١٤٥	١٥١-١٣٦	١٤٠-١٣٠	١٠	٥
١٦٨-١٤٩	١٥٥-١٤٠	١٤٤-١٣٤	١١	٥
١٧٣-١٥٣	١٥٩-١٤٤	١٤٨-١٣٨	صفر	٦

تعرف على مستواك

أولاً دعنا نراجع مقدار الوزن المنقوص خلال أول ١٤ يوماً من الحمية ودرجة مقاومة الأيض التي تدل عليها. الجدول ١٧-٢ سوف يعطيك فكرة عامة عن موقفك في إطار مقاومة الأيض.

جدول ١٧ . ٢

نقص الوزن خلال الأسبوعين الأولين على حمية مولدة للكيتونات لمرضى ذوي ثلاثة مستويات من السمنة.

درجة المقاومة الأيضية للرجال

الأرطال المفقودة في أول ١٤ يوماً عندما

تكون المقاومة الأيضية:

منخفضة	متوسطة	مرتفعة	الأرطال التي تفقد
٨	٦	٤	أقل من ٢٠
١٢	٩	٦	٢٠-٥٠
١٦	١٣	٨	زيادة على ٥٠

درجة المقاومة الأيضية للسيدات

الأرطال المفقودة في أول ١٤ يوماً عندما

تكون المقاومة الأيضية:

الأرطال التي تفقد	مرتفعة	متوسطة	منخفضة
أقل من ٣٠	٢	٤	٦
٣٠-٥٠	٣	٦	٩
زيادة على ٥٠	٤	٨	١٢

إنني متأكد أنك قد توقعت أن درجة المقاومة لإنقاص الوزن التي يبديها جسمك تتسق مع درجة الصعوبة التي تجدها في الدخول في عملية توليد الكيتونات وإذابة الدهون في الحمية. وإذا أردت التعريف، فإن مقاومة إنقاص الوزن هي مقاومة تكوين الأجسام الكيتونية.

والآن، على أساس حمية الحث التي أديتها منذ قليل طلبت منك التقدم والمتابعة بأقل مستوى ممكن من الكربوهيدرات، لقد كنت تستهلك من ١٥-٢٠ جم من الكربوهيدرات، وإنها سياسة حكيمة. فإذا كان جسمك قادراً على الوصول لمرحلة تكوين الأجسام الكيتونية؛ فقد فعل. ولقد كانت الحمية شديدة الانخفاض في الكربوهيدرات لأنني أردت أن أظهر لكل إنسان عملية إذابة الدهون ابتداءً من الشخص الذي يمكن أن يُنقص الوزن بمنتهى السهولة باتباعه لأي حمية تقريباً ووصولاً إلى أصعب الحالات؛ وهو الشخص الذي كان يظن أن إنقاص الوزن شيء في حكم المستحيل حتى تابع حمية أتكنز.

أنا متأكد أن أكثر من ٩٥٪ منكم وجدوا أنهم يفقدون الوزن الزائد والباقي ٥٪ يجب عليهم تصفح الفصل القادم واتباع الحمية الخاصة التي أنصح بها للمرضى شديدي المقاومة الأيضية.

ولكن إذا كنت شخصاً طبيعياً بالنسبة للحمية، فأنت تواجه الآن الجزء الأكثر حرية من الحمية إلى حد ما وتدخل مرحلة حرجة لتتعلم أدوات برنامج الحمية مدى الحياة. سوف تكتشف ما هو أكثر مستوى حر من استهلاك الكربوهيدرات الذي يتماشى مع مقدرتك الأيضية الفردية الخاصة للاستمرار في فقدان الوزن الزائد، وهو أقصى حد ممكن من الكربوهيدرات للحفاظ على مستوى التقدم في إنقاص الوزن من الحمية؛ إنه مستواك الحرج من الكربوهيدرات لفقدان الوزن CCLL.

من الطبيعي، أنك ترغب في الانتقال إلى هذه المرحلة مع الحذر المطلوب. إنني أصر على أهمية تناول الخضراوات قليلة الكربوهيدرات والمكسرات وغيرها من الوجبات في هذه الأيام الأولى. الشيء الذي لا نرغب في حدوثه هو إخراجك من مرحلة تكوين الكيتونات وإذابة الدهون ووضع نهاية لانطلاق المواد المحركة للدهون الشبيهة بالهرمونات. وإذا حدث ذلك، يجب علينا الرجوع لمرحلة الحث مرة ثانية أو العودة لذلك الشخص المربع الذي كنت تمثله.

تذكر أن الكثير من الأطعمة بها كميات لا يستهان بها من الكربوهيدرات، فالجريب فروت مثلاً به ٢٠ جراماً من الكربوهيدرات، والتفاح أقل قليلاً. قس ذلك على الحقيقة التي تقول إن حوالي ٤٠٪ من السيدات البدينات بسبب الأيض لا يمكن أن ينقسن أوزانهن إذا لم يتناولن أقل من ٣٠ جراماً من الكربوهيدرات في اليوم!

ولذلك، فإن هذه الأغذية التي ربما تكون قد تعودت أن تتناولها وأنت لا تعلم محتواها، قم بتأجيلها فيما بعد. سوف يكون هناك وقت كافٍ لتجربها مع الحمية الاستمرارية. تذكر أن معظم الفواكه غنية بالسكريات الطبيعية وأن ميلك لإظهار اضطرابات بالجلوكوز والإنسولين سوف يجعل من تناول الفاكهة دائماً خطراً بشكل ما عليك.

الرقم الشخصي الخاص فقط من أجلك

تذكر اثنين من المبادئ الرئيسية:

١. مع هذه الحمية، **معدل إنقاصك للوزن يتناسب بصفة عامة**

مع إلغائك للكربوهيدرات.

٢. مستوى الكربوهيدرات التي تتناولها يمكن قياسه، وبالتالي، إذا كنت ترغب، يمكنك أن تشرع في كتابة كميات عددية من الأطعمة الكربوهيدراتية التي تتناولها وتقرر كم ستتناول منها بالضبط، انظر إلى عداد الكربوهيدرات في آخر الكتاب وإلى الجدول ١٧-٢ في هذا الفصل ولتعرف المزيد من مكونات الطعام سوف تجد كتاب Dr. Atkin's New Carbohydrate Gram Counter متاحاً وغير مكلف بالمرّة في مكتبتك المفضلة.

كما أحب أن أشير إلى مستوى معين من استهلاك الكربوهيدرات إذا تناولت أقل منه يمكنك أن تفقد الوزن الزائد حسب CCL الخاص بك. أقل من هذا الرقم فأنت في الواقع في مرحلة التقدم في إنقاص الوزن.

هناك وسيلتان لتحديد هذا CCLL. واختيارك لأي منهما يعتمد على شخصيتك. إذا كنت شخصاً دقيقاً منهجياً منظماً يحب الوزن والقياس والأرقام، فسوف تكتشف الرقم الحقيقي. والطريقة هي أن تزيد من كمية الكربوهيدرات التي تتناولها بمقدار طبق سلطة زيادة عما تناولته في حمية الحث. وأثناء أداء هذه الزيادة، سوف تحسب عدد جرامات الكربوهيدرات في كل إضافة، عادة، أعتبر أن الزيادة في حدود خمسة جرامات كربوهيدرات يومياً يشار إليها باعتبارها "مستوى" محدداً من الحمية. وسوف تستمر في ذلك حتى تصل إلى رقم تجد عنده أنك لم تعد تفقد شيئاً من وزنك. هذا هو CCLL الخاص بك. زيادة عليه لن تفقد المزيد من الوزن، وربما تبدأ في اكتساب وزن جديد. أقل منه سوف تستمر في إنقاص الوزن. لمن كان منكم دقيقاً، مهتماً بالأرقام فإن CCLL سوف يكون رقماً محدداً. سوف تكون قادراً على القول لشخص آخر يتبع حمية أتكنز "إن مستوى الكربوهيدرات الحرج بالنسبة لي لكي أنقص الوزن هو ٤٥ جراماً أو ٣٢ أو ربما يكون ١٩ فقط".

ومن ناحية أخرى ربما تكون شخصاً يحب القياس التقريبي والعديد منكم هكذا، هذا مناسب أيضاً. إذا لم تحب إرباك نفسك بالأرقام، فإن الطريقة التي ستستخدمها ستكون أبسط. سوف تزيد من استهلاكك للكربوهيدرات بشكل ثابت حتى تجد أنك لم تعد تفقد شيئاً من وزنك، ثم يجب عليك تناول أقل من هذه الكمية. سوف تكون قادراً على المعرفة التقريبية لكمية السلطة والخضراوات التي تأكلها، وما دامت عينك فاحصة للكميات الثابتة التي تضيفها، فسوف تكون في الاتجاه الصحيح.

إذا وصلت لأكثر من مستواك الحرج من الكربوهيدرات CCLL، فإن ميزانك سوف يكشف الخطأ وبالتالي تستطيع ضبط وتقويم الاستهلاك حسب ذلك. ربما تتساءل أين يمكن أن تساعدني شرائط قياس إذابة الدهون LTS؟ إنها ستكون فاتحة اللون بصفة عامة ولن تتغير إلى البنفسجي إلا إذا وصلت إلى نقطة أقل من CCLL وعندما يحدث ذلك فإن مستواك الحرج من الكربوهيدرات سوف يكون أعلى قليلاً من تلك النقطة بجرامات قليلة.

المشكلة الوحيدة هي أن كل شخص تقابله حالة من الاستقرار النسبي (مرحلة يجد فيها أنه لا يفقد شيئاً من وزنه). إن الفترات القليلة الأولى التي تفشل فيها في إنقاص الوزن من المحتمل جداً أن تكون مرحلة الاستقرار النسبي ولا تمثل أبداً مرحلة وصولك للمستوى الحرج من الكربوهيدرات CCLL. ولكي تتعرف على CCLL الخاص بك، يجب أن تتحقق من أنك لم تفقد أرتالاً ولا بوصات لعدة أسابيع وإذا شعرت بالتعاسة من طول المدة، يجب عليك أن تبدأ في تعلم الدرس الأول: لا تكن متعجلاً مع الحمية، إنه برنامج لإنقاص الوزن ليس له نهاية.

في مرحلة تالية من الحمية، بعد أن تفقد تقريباً كل ما تريد أن تفقده من وزن، فسوف تتجه من مرحلة حمية التقدم في إنقاص الوزن إلى مرحلة ما قبل الاستمرارية من الحمية "عادة في فترة أسابيع قليلة، رغم أن بعض الناس يحتاجون حوالي شهرين لذلك"، ثم مرحلة حمية الاستمرارية. عند هذه النقطة، سوف يكون هناك مستوى مميز آخر: مستواك الحرج من الكربوهيدرات للاستمرارية CCLM وسوف يكون به أكبر عدد من جرامات

الكربوهيدرات يمكنك تناوله بدون أن تستعيد الوزن المنقوص. بالنسبة للغالبية منكم يا من تتبعون برنامج أتكنز لاكتساب الرشاقة، هذا الرقم سوف يكون في حدود من ٢٥ إلى ٩٠ جراماً من الكربوهيدرات في اليوم، انظر الجدول ١٧-٣.

جدول ١٧. ٣
مستوى الكربوهيدرات بالجرامات والمقاومة الأيضية

مستوى الاستمرارية	مستوى التقدم في إنقاص الوزن	المقاومة الأيضية
٤٠-٢٥	١٥ أو أقل	مرتفعة
٦٠-٤٠	٤٠-١٥	متوسطة
٩٠-٦٠	٦٠-٤٠	منخفضة

إن درجة المقاومة الأيضية يمكن قياسها من الـ CCLL بشكل أفضل من البيانات التي يمكن تجميعها من الاستجابة لحمية الحث ذات الأسبوعين. وخلال تقدمك في الحمية، من خلال النظر إلى هذا الجدول سوف تحصل على فكرة دقيقة بخصوص درجة مقاومتك الأيضية.

حكمة التقدم في إنقاص الوزن

إن الوصول إلى مرحلة حمية التقدم في إنقاص الوزن تجعلك أمام الفرصة للتطور في اتجاه هدفك النهائي الكلي والذي يجب أن يكون، الوصول إلى الوزن المثالي في قمة الصحة مع تناول طعام

الحمية بابتهاج لدرجة تجعلك غير مستعد لتغييره مقابل العالم. إذا كنت متمرساً في الحمية ومحكماً، فاسأل نفسك: "هل سبق لك من قبل أن وصلت لوزنك المنشود مع حمية كنت تأكل خلالها ما ترغب في أن تتناوله بالضبط؟" يجب أن تلاحظ بدقة الحلقة المفقودة بين إنقاص الوزن الطارئ والدائم، وكيف تستمر على حمية مدى الحياة تشبع جسدك وروحك لدرجة لا ترغب معها في التخلي عنها. مع الحمية قليلة الكربوهيدرات يمكنك الحصول على ذلك وهذه هي الفرصة الأولى لك في تعديل تروس الدهون لهذا الغرض.

وأنت الآن ممتلئ بالثقة في أن الحمية قليلة الكربوهيدرات سوف تضحك أمام الوزن المثالي الذي كان يراوغك سابقاً وأمام منظور جديد لتذوق الأطعمة المضافة إلى حميتك، ربما تبدأ في التساؤل: "ما الذي يمكن عمله لأستمتع بتجربة حمية التقدم في إنقاص الوزن إلى أقصى حد؟".

بالإضافة إلى الإشباع الواضح الذي ستحصل عليه من الخضراوات والمكسرات، هناك وجبات لذيذة جداً في هذا الكتاب. وهناك منتجات متميزة مصممة لتبقي حمية أتكنز. ربما تبحث عن منتجات مثل "الخليط المخبوز" (بيك ميكس) لعمل خبز وفتائر وبانكيك منخفض الكربوهيدرات و "الخليط المخفوق" (شيك ميكس) لشراب بروتيني سريع التحضير، أو بدائل للوجبات، وهذه المصعبات البروتينية القليلة منخفضة الكربوهيدرات لحد كافٍ لاستخدامها في OWL.

اختر الإضافات التي ترضي احتياجاتك الشخصية للاستمتاع بالوجبة والاقتناع بها، أو التحكم في الجوع؛ أياً كانت الحالة.

الصعود لأعلى درج الكربوهيدرات

إذا كنت ترغب في طريقة سهلة ومنظمة بشكل ما لزيادة كميات الكربوهيدرات الصحية التي يمكن أن تتناولها وأنت مستمر في تخفيض الوزن، فإن اقتراحي هو الزيادة بمقدار خمسة جرامات. مثلاً نصف ثمرة أفوكادو، كوب واحد من القرنييط، من ٦-٧ عيدان من الأسباراجوس وأوقية واحدة من بذور دوار الشمس كل منها تحتوي على خمسة جرامات من الكربوهيدرات، كما أن حوالي ١٣ ثمرة متوسطة من الفراولة تحتوي على ٥ جرامات كربوهيدرات، وكذلك خمس أوقيات من الجبن الجامد. انظر الجدول ١٧-٤ لاقتراحات أخرى أو ارجع لعداد الكربوهيدرات في نهاية الكتاب.

جدول ١٧ . ٤

مقادير الكربوهيدرات المضافة

الكربوهيدرات	الكمية	الطعام
٤ جم	١٥	اللوز
٤ جم	١٠	مكسرات برازيلية
٤ جم	١٢	مكسرات مكاداميا
٤ جم	١٠ أنصاف	بيكان
٥ جم	٥٠	فستق
٦ جم	أوقية واحدة	بذور دوار الشمس
٤ جم	أوقية واحدة	الجوز
٥ جم	٦ أعواد	أسباراجوس
٥ جم	نصف كوب	كرنب مسوق
٥ جم	كوب	قرنييط
٤ جم	ثلاثة عيدان (٥ بوصات)	كرفس
جرامان	كوب	هندباء
٤ جم	١٠ صغيرة	عش الغراب

٥ جم	٢٠ متوسطة	فجل
١١ جم	نصف كوب	فول الصويا
٥ جم	نصف كوب	سبانخ
٥ جم	نصف كوب	طماطم مطهوة
٥ جم	كوب	خضرة اللفت
٦ جم	كوب	جين حلوم (قريش)
جرام	أوقية واحدة	جين جامد
٨ جم	نصف كوب	عصير ليمون
٥ جم	نصف كوب	عصير طماطم
٥ جم	٢١ حجم متوسط	عنبية زرقاء (توت أزرق)
٥ جم	١٧ حجم متوسط	توت العليق (الأحمر)
٥ جم	١٢ حجم متوسط	فراولة
٥ جم	نصف كوب	الخليط المخبوز
جرام	مغرفة واحدة	الخليط المخفوق
جرامان	مصبع واحد	مصبغات أدفنتيخ

ملحوظة:

اقرأ البطاقة المدونة على العبوة، كل المنتجات لها حساب كربوهيدرات مختلف. القائمة المذكورة هنا تشير للمنتجات الخاصة بمغذيات أتكنز.

والآن، وقد تحركت من مستوى طبق السلطة الواحد ببساطته في حمية الحث. لماذا لا تصمم لنفسك مذكرة وتدون فيها الطعام الذي تتناوله يومياً؟ ألم أقل لك إنك يمكنك أن تستبدل قوة الإرادة والعزيمة بالمش؟ حسناً، الآن يمكنك تغذية مخك بهذه المعلومات. وكلما عرفت المزيد عن كميات الكربوهيدرات التي تأكلها أو التي ترغب فيها، ازدادت مقدرة على تصميم حمية فعالة خاصة بك.

وفي الوقت نفسه، كلما قمت بزيادة ما تتناوله من الكربوهيدرات (وحتى إذا لم تفعل)، لاحظت انخفاض معدل إنقاصك للوزن. كيف يمكنك أن تلاحظ في الحال أن هذه التغييرات هي إشارة تحذير هائلة من ناحية أخرى تنبهك إلى أن مقاومتك الأيضية كبيرة بالنسبة لإنقاص الوزن.

عندما تتناول ١٥ جراماً كربوهيدرات في حمية الحث، ربما تفقد خمسة أرطال في الأسبوع. وفي الأسبوع الأول إلى العشرة أيام الأولى قد يكون بعض من هذا الوزن المفقود من وزن الماء نظراً لأن الحمية لها تأثير فعال كمدررة للبول. ربما يكون مستواك الفعلي من نقصان الوزن على مستوى صارم من حمية أتكنز بمعدل ٢,٥ رطل في الأسبوع من الدهن الحقيقي أو بالتقريب ١٠ أرطال في الشهر.

وهذا ليس معدلاً غير معتاد لإنقاص الوزن، فعندما جاءت مادج أوهارا لزيارتي، كانت تزن ١٥٦ رطلاً (وطولها ٥ أقدام وبوستان)، وخططت لإنقاص وزنها حتى ١١٥ رطلاً. ولقد فقدت فعلاً ٢١ رطلاً في الشهر الأول، وحسب ظني فإن ستة أو سبعة أرطال منهم كان من وزن الماء، وفي الشهر التالي فقدت سبعة أرطال، ومنذ ذلك الوقت، وهي تتبع الحمية عند مستوى مرتفع جداً، وتخلصت من آخر ١٣ رطلاً وهي تشعر بالسلام والهدوء. هذه الأرطال فقدها في ١٠ أسابيع كاملة؛ وحينئذٍ أصبحت تعرف ماذا ستأكل بالضبط بقية حياتها.

والآن، وأنت على حمية متحررة، يجب أن تكون شديد التوقع لحدوث تناقص تدريجي في معدل إنقاص الوزن. وحقيقة أخرى ملحوظة في أي حمية، هي أن معدل إنقاص الوزن سوف يتناقص

كلما اقتربت من وزنك المثالي، وهناك قاعدة هامة جداً هي أن تخطط لحوالي شهرين أو أكثر من الحمية لتفقد آخر ١٠ أرطال من وزنك الزائد، وهذا يضعك عند مستوى حمية ما قبل الاستمرارية، وهذا مستوى ملزم تقريباً إذا أردت تحقيق إنقاص دائم للوزن. لا أستطيع حصر المزايا بشكل كافٍ عندما تلتزم بهذا المستوى فترة قبل أن تبدأ حمية الاستمرارية، وهذا أفضل من الانتقال المفاجئ.

ومن ناحية أخرى، إذا كان لديك ٣٠ رطلاً أو أكثر لا تزال زائدة على وزنك بعد أن أكملت حمية الحث، فلن تكون سعيداً بالتأكيد بالبطء الشديد في نقص الوزن. من أجلك، أرجو أن تضيف الكربوهيدرات ببطء شديد، واثبت لأسابيع عند كل ٥ جرامات إضافية من الكربوهيدرات.

دعنا نقل في الأسبوع الثالث من الحمية، سوف تضيف نصف كوب من البروكولي إلى السلطة التي تتناولها بالفعل. إنك تتناول الآن حوالي ٢٠ جم كربوهيدرات في اليوم. ربما ينقص مقدار ما يفقد من وزنك في ذلك الأسبوع من ٤ أرطال إلى ٢,٥ رطل، والفارق ربما يكون من وزن الماء. في الأسبوع الرابع تضيف ٥ جرامات أخرى من الكربوهيدرات، عندما تفقد رطلين. وفي الأسبوع الخامس تضيف ٥ جرامات إضافية عندما تفقد ١,٥ رطل وهكذا.

ربما تجد أنه يمكنك زيادة ما تتناوله من الكربوهيدرات في اليوم إلى ٣٥-٤٠ جراماً. ولازلت تفقد رطلاً في الأسبوع، هذا سوف يجعلك عند مستوى متوسط من المقاومة الأيضية. إن شرائط قياس إذابة الدهون ينبغي أن تظل بنفسجية اللون ولو بدرجة طفيفة من اللون، هذا مع استمرارك في إنقاص الوزن، وذلك يدل على أنك لا

تزال في مرحلة تكوين الكيتونات وإذابة الدهون. ولكن حتى إذا لم يتغير لون الشرائط قط، فهذا لا يعني أن الحمية غير مؤثرة. فما دام هناك استمرار في إنقاص الوزن (وحتى إنقاص الوزن ربما لا نحتاجه للإثبات) واستمرار في كبح الشهية، فإن الحمية فعالة.

بالرغم من أن معدل إنقاصك للوزن الذي ترغبه يرجع لك، فإنني أعتقد أنك يجب أن تكون مطمئناً ومرتاح البال من هذه الناحية. فطالما تختفي الأرتال الزائدة وأنت متجه بثبات وثقة نحو هدفك، فلماذا تقلق؟ دعنا نفترض، رغم أنك على وشك الاستنتاج السريع أن الـ ١٠ جرامات الإضافية من الكربوهيدرات لا تعني الكثير لك مثل ما يعنيه الرطل الإضافي الذي تفقده كل أسبوع ضمن ما ينقص من وزنك. وربما تختار أن تظل على مستوى أقل من تناول الكربوهيدرات وتكون قانعاً وراضياً بأن في استطاعتك تناول المزيد إذا رغبت في ذلك. فقط تذكر أن تستخدم مرحلة ما قبل الاستمرارية كلما اقتربت من وزنك المثالي.

وماذا لو لم أكن متوسطاً؟

إذا أمكنك تناول المزيد من النشويات حتى تصل إلى ٥٠ أو ٦٠ جم في اليوم ولا تزال تفقد وزناً ولو قليلاً وتبدو عليك أعراض الكيتوزيس، فإن لديك مستوى منخفضاً من المقاومة الأيضية، وفي كل الاحتمالات، فأنت لم تكن بديناً قط بدرجة كبيرة، واستمرارك نحيفاً إلى الأبد على حمية أتكنز الاستمرارية تصبح مثل النسيم العليل بالنسبة لك. إنك الشخص الذي يمكنه أن يأكل طبقين من السلطة وطبقين من الخضراوات وربما فواكه يومياً ويظل محتفظاً

بوزنه. إذا كنت حذراً وتجد أنك لن تدخل في لولبية زيادة الوزن، فربما تكون قادراً على تناول البطاطس من وقت لآخر وبعض الأرز، لنعتبر أنك تتناول واحداً من أكثر الأطعمة البروتينية ترفاً ورفاهية في العالم، فإنني أتوقع أن المتعة العظيمة في تناول الطعام سوف تدفعك قدماً للأمام، ولكنني أسألك: "إذا كان جزء طفيف من مشكلتك بسبب الأيض، فكيف أصبحت بديناً من البداية؟" يجب أن تحذر وتنتبه لنموذج من السلوك المدمر للذات. ومن المحتمل أن يكون ذلك جزءاً من مشكلتك مع الوزن.

البعض منكم ليس محظوظاً هكذا بخصوص المقاومة الأيضية. وهؤلاء الذين يعانون مقاومة أيضية شديدة لإنقاص الوزن هم أكثر الناس احتياجاً لهذا الكتاب. إذا وجدت أن إنقاص الوزن يتوقف بعد أن تصل إلى ٢٠ أو ٢٥ جراماً من الكربوهيدرات يومياً، يجب عليك أن تكيف نفسك على عدم تناول كربوهيدرات أكثر من الموجودة في حمية الحث. وبالتأكيد أنت في حاجة لدراسة الفصل القادم باهتمام شديد، رغم أنه قد كتب أصلاً لأولئك الذين يمثلون ٥٪ ولا يستطيعون فقد شيء من أوزانهم على الإطلاق مع حمية أتكنز.

إذا نويت أن تظل نحيفاً وبصحة جيدة، فإن الزيادة الملحوظة في أداء التمرينات الرياضية -والتي أنصح بها بقوة كل شخص- ضرورية جداً للذين يعانون مقاومة أيضية شديدة. فبدون الرياضة سيكون إنقاص الوزن شيئاً في منتهى الصعوبة.

الأكثر من ذلك، إنه مع وجود درجة عالية من مقاومة الإنسولين، فإنك معرض لخطر عظيم من الإصابة بمرض السكر

وأمرض القلب إذا لم تتحكم بحسم في تناولك للكربوهيدرات، إن السمنة بسبب تداعياتها الصحية الخطيرة هي عدوك اللدود، ويجب أن تنتصر عليها أو تجعلها تحت سيطرتك.

من المحتمل جداً أنني أبشر بمذهب جديد؛ لأن الذين يعانون زيادة المقاومة الأيضية لإنقاص الوزن يدركون فعلاً مدى خطورة المشكلة، وبصفة عامة؛ فقد وجدت أن الناس الذين يعانون مشاكل السمنة الشديدة يمكن أن يكونوا من أكثر الناس اتباعاً للحمية بإخلاص بمجرد أن يتعرفوا على تقنية إنقاص الوزن الفعالة التي لا تضغط عليهم ليخضعوا لآلام الجوع الرهيب.

هنا، حيث الحمية قليلة الكربوهيدرات الكابحة للشهية تجني حصتها السخية المقسومة. طالما بقيت مستمراً على مستوى توليد الكيتونات من الحمية، فسوف تكون قادراً على التمتع بها.

والآن أحب أن نتابع بعض الحلول الممكنة لهؤلاء الذين يعانون منكم مقاومة شديدة من الأيض.

علاج المقاومة الأيضية الشديدة: الصيام الدهني المتفرد

عندما وصلت لصفحة ٣ من هذا الكتاب، لاحظت التوكيد الذي أصر عليه في أن السمنة سببها اضطراب الأيض أكثر مما هي نتيجة للشراهة للطعام. أرجو أن يكون ذلك قد أعطى بعض الارتياح النفسي لأولئك الذين لم يسمعوا هذا الكلام من قبل. إنه أمر غير منطقي أن يقال إن السبب الوحيد الذي يجعلك بديناً هو تمتعك وانغماسك الشديد في تناول الطعام، إنه غير ممتع أن تظن أن كل شخص بدين سبب سمنته نهمه للطعام. إن ذلك مجرد رتق للمشكلة.

إن السمنة في كل الأحوال تقريباً مشكلة أيضية، لكي نتخصص أكثر فإن اضطراب الأيض هنا هو فرط إفراز الإنسولين، والآن ماذا يحدث عندما تكون الموقوات الأيضية هائلة لدرجة تظن معها أنك لن تستطيع إنقاص وزنك؟

هناك شيء اسمه عدم المقدرة على إنقاص الوزن ولو باتباع حمية فعالة. لقد قابلت الكثيرين يعانون هذه المشكلة وآلاف أكثر منهم

لديهم اتجاه لذلك. إنها مشكلة حقيقية جداً ليس لها إدراك رسمي، ولن تجدها في الدليل التشخيصي أو الكتب المرجعية، والعديد من الأطباء الذين يعالجون السمنة ينكرون وجودها، بالرغم من تزايد أعداد الأطباء الذين بدءوا حديثاً في الاعتراف بها.

ولذلك اترك لي اختيار الاسم. سوف نسميها: "المقاومة الأيضية لإنقاص الوزن" أو للاختصار "المقاومة الأيضية".

دعنا نعرفها. سوف أقول اعتباطاً: "عدم المقدرة على إنقاص الوزن، أو عدم المقدرة على الاستمرار في الإنقاص حتى الوصول للوزن المنشود إما على حمية تحتوي على ١٠٠٠ سعر حراري وإما على حمية تحتوي على ٢٥ جرام كربوهيدرات" من النادر جداً أن تجد شخصاً ما لا يستطيع أن ينقص وزنه على هذه الأنظمة الغذائية على الإطلاق، ولكن ليس من النادر أن تجد أشخاصاً يتوقفون دون الوصول إلى الوزن الذي يرغبون فيه لأنفسهم. ولقد وجدت أن حوالي ٤٪ من الناس البدين لديهم مقاومة أیضية، وهؤلاء حوالي ١٪ من مجموع السكان. في الولايات المتحدة هذا يعادل ٢,٥ مليون نسمة. وهو عدد كبير يمكن أن يستفيد من التدخل الطبي ولكنها مشكلة لم يتم إدراكها رسمياً.

سوف أحاول الرد على استشارتك في فصل خاص بك.

كيف يمكنك معرفة إذا كنت تعاني مقاومة أیضية؟

يمكنك معرفة ذلك بالفعل. إذا كنت تبدو ممن يفقدون الوزن بصعوبة ولديك فترة توقف مؤقتة، تظهر عندما تتبع بعض الحميات الكربوهيدراتية الرسمية، اطلب حمية تحتوي على ١٠٠٠ سعر

حراري، وتابعها لفترة كافية (٢-٣ أسابيع) لتتأكد أنك لم تفقد وزناً بالفعل. وإذا حدث ذلك فأنت تعتبر ممن يعانون مقاومة أيضية، وهذا حسب رأي معظم الأطباء (طالما يصدقونك) وليس من الضروري أن يكون رأيي.

بالنسبة لي، وجدت أن ثلاثة من كل أربعة من الناس الذين لا يفقدون وزناً على حمية متوازنة تحتوي على ١٠٠٠ سعر حراري، سوف يفقدونه في حمية الحث. وخطوتك التالية بالطبع، هي أن تؤدي حمية الحث، هناك احتمال كبير أن تفقد وزناً مع حمية الحث ذات الأسبوعين، ولكن يتوقف تناقص الوزن قبل أن تصل لوزنك المنشود. فإذا حدث هذا، فأنت تستحق التشخيص الرسمي بأنك تعاني مقاومة أيضية. أما الباقون منكم الذين يفقدون الوزن، ولكن ببطء وصعوبة، سوف يكون تشخيصهم مقاومة أيضية نسبية.

ما الذي يجب أن يفعله من يعاني من مقاومة أيضية؟

أول رد فعل لي يجب أن يكون البحث عن طبيب يعالج المقاومة الأيضية، بالنسبة لك فأنت تحتاج بالتأكيد لبعض النصائح الطبية الخبيرة. ولكن يا للحسرة أشك في أنك ستجد مثل هذا الطبيب وأنا لا أستطيع تحديد شخص ما.

هناك بعض الأسئلة الطبية التي يجب الإجابة عنها مثل: هل تتناول أي أدوية؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فهناك احتمال كبير جداً أن تكون الأدوية هي سبب المقاومة الأيضية.

أسوأها هي أدوية علاج النفس والعقل: مركبات الفينوثيازين، مضادات الاكتئاب، ومنها البروزاك، والمهدئات والليثيوم وما

يشبهها. ثانياً الهرمونات مثل الإستروجين، البردنيوزون وغيرها من الاستيرويدات التي تسبب زيادة في الوزن وتمنع إنقاصه. والعديد من الأدوية المضادة لآلام المفاصل وخاصة NSAIDs وهناك مدرات البول، وإلى حد ما غيرها من أدوية علاج القلب والأوعية الدموية، وبالمثل، الإنسولين وأدوية علاج السكر بالفم، كلها لها نفس التأثير، في الواقع يقال إنه عندما يكون الشخص يقاوم أيضاً، فإن أي أدوية يمكنها زيادة الحالة سوءاً.

إنك لا تتوقع مني أن أتوقف عن تناول الأدوية، أليس كذلك؟

بالتأكيد لا أتوقع ذلك من القارئ. إن الخطر الذي يمكن أن يحدث لا يمكن التنبؤ به، ولكن بالنسبة لمرضاي هذا بالضبط ما نهدف إليه. أنت لا تستطيع إيقاف الأدوية التي تعتبر ضرورية إذا لم تتناول علاجاً بديلاً مساوياً لها في الكفاءة، ربما تندهش إذا علمت أن لكل مجموعة من الأدوية في القائمة هناك علاج غذائي فعال بديل.

ونظراً لأن هذا الموضوع يعتبر خارج نطاق هذا الكتاب، فإنني سوف أحولك إلى كتاب Dr. Atkins Vita-Nutrient Solution (في هذا الكتاب سوف تعرف زيادة عن ١٣٠ مادة غذائية طبيعية تم التأكد في الأبحاث العلمية أنها تساعد في التغلب على ٦٠ من أكثر الأمراض والأعراض شيوعاً، والتي تستدعي وصف أدوية). هذه الوسيلة تستلزم استبدالاً تدريجياً للدواء المشتبه فيه بالبروتوكول الغذائي (حمية+مكملات) والتي يمكن أن تكون بديلاً كفوئاً له.

(ملحوظة: هذا يستدعي متخصصاً مهنيّاً في التغذية وليس مناسباً لتؤديه بنفسك).

إذا تحولنا عن المشاكل الخاصة بالأدوية، فإن الاحتمال الثاني هو أن تلاحظ توازنك الهرموني، بالتأكيد هناك نسبة لا يستهان بها ممن يعانون المقاومة الأيضية لديهم قصور في الغدة الدرقية.

إننا نفحص ذلك بعمل اختبارات الغدة الدرقية التقليدية ومنها فحص مستوى الهرمون المنبه للغدة الدرقية T.S.H (الارتفاع في مستوى TSH هو أهم اختبارات المجموعة). وهناك اختبار آخر لقياس الأجسام المضادة الذاتية للغدة الدرقية (هناك تقنية جديدة لاكتشافها وأكثر حساسية من غيرها). ولكن إذا كانت المقاومة الأيضية متزامنة مع أعراض نقص هرمون الغدة الدرقية المعروفة مثل الباردة والكسل والشعر المتقصف والجلد الخشن، واضطراب الدورة الشهرية والاكتهاب وصعوبة الاحتفاظ بالدفء، فسوف أجري اختباراً آخر هو درجة حرارة الجسم القاعدية (يتم إجراؤه بوضع ترمومتر زجاجي تحت الإبط لمدة ١٠ دقائق قبل أن تقوم من السرير في الصباح. إذا كان متوسط أربع قراءات مختلفة أو أكثر في الصباح هو ٩٦,٨ أو أقل، فهذا دليل أولي على بطء الغدة الدرقية. أنا شخصياً أجد قياس درجة الحرارة من الفم عملياً أكثر، وهذا يتم بوضع ترمومتر زجاجي تحت اللسان ثلاث دقائق، أربع مرات يومياً (قبل كل وجبة وقبل النوم). وخذ متوسط كل القراءات الأربع لمدة ثلاثة أيام. هنا القراءة التي تقل عن ٩٧,٦ تعتبر غير طبيعية ودليلاً على كسل الغدة الدرقية).

إذا كنت تعاني أياً من أعراض قصور الغدة الدرقية، فإن تناولك للجرعة المناسبة من هرمون الغدة الدرقية (بواسطة الطبيب) من المحتمل جداً أن يصلح المقاومة الأيضية. إذا لم يتحمس طبيبك لهذا الاقتراح، من فضلك أبلغه بتجربتي وهي أنني لم ألاحظ أبداً أن تجربة علاج الغدة الدرقية في هذا الموضع كان لها أي مخاطر.

هناك اختبار يمكن إجراؤه بالمنزل يجب أن تقوم به إذا كان هناك احتمال أنك تقاوم أيضاً. استخدم شرائط اختبار ذوبان الدهون بعد أن تؤدي حمية الحث بشكل صارم لعدة أيام، لا تتناول أي شيء إلا اللحوم والطيور والمأكولات البحرية والبيض والجبن، في ذلك الوقت لا تتناول حتى السلطة، والذين يعانون مقاومة أیضية حقيقية هم فقط الذين لن تتلون شرائطهم باللون بالبنفسجي (في مركز أتكنز، يمكننا تحديد درجة الكيتوزيس وإذابة الدهون بشكل أدق باستخدام المحلل الكيتوني الذي يقيس كمية الأجسام الكيتونية التي يتم إخراجها من الرئة، وتتناسب الكمية طردياً مع مستوى الدم منه. بهذه الطريقة يمكننا تحديد مستوى الكيتونات من ساعة لأخرى لكي ندرس الاستجابة الأيضية لمريضنا).

هناك أيضاً الذين لم يصلوا لمرحلة تكوين الكيتونات وإذابة الدهون التي يمكن قياسها ولم تنقص أوزانهم بعد. في هذه الحالة نؤكد أن الدهون المخترنة تذوب ونتوقع فقد المزيد من البوصات (أي من مقياس الخصر). هؤلاء الذين يذيبون الدهون ولا تنقص أوزانهم لدينا تفسير لهم متعلق بالأدوية أو المشاكل الهرمونية.

أصعب أنواع المقاومة الأيضية

ولكن لا يزال البعض منكم لم ينقص وزنه على حمية الحث أو حتى حمية قليلة الدهون أقل من ٩٠٠ سعر حراري في اليوم، والبعض لا يدخل في مرحلة تكوين الكيتون وإذابة الدهون تحت أي ظرف من الظروف. والمناقشة التالية هي من أجلك أنت.

عندما تشعر بالإحباط؛ لأن ما سبق لم يأت بنتيجة معك، فهناك نوعان من الاستجابات الشائعة ربما يكون رد فعلك أحدهما، واحد منهما تدميري والآخر بنائي، لقد رأيت هذه الاستجابات مرات عديدة، وربما أنت أيضاً، إذ تستسلم للإحباط وتقول لنفسك: "الحمية لم تفد بشيء"، "سوف أكف عن اتباع تلك الحمية". إن النتائج محزنة ولكن يمكن التنبؤ بها. إذا لم تنحف على حمية شديدة الفعالية، فسوف تكتسب وزناً جديداً بالتأكيد وبسرعة عندما تتوقف عن اتباع الحمية. ونظراً لأن الحمية كانت تنظم سلوكك الغذائي (بأن تكبت رد الفعل المتمثل في فرط إفراز الإنسولين)، فإن افتقاد هذا التنظيم يمكن أن يسرع في اكتسابك لوزن زائد.

رد الفعل الإيجابي البنائي تجاه عدم تحقق الهدف يتضمن نوعاً من النزاهة في تحليل الذات تؤدي إلى استنتاج مثل "أيا كان الذي يجب أن أفعله، فسوف أفعله." والتخلي عن الحمية هي استجابة سليمة ولكن يجب أن تكون لغرض اتباع حمية أكثر فعالية.

تذكر أن هناك وسيلتين فعاليتين لإنقاص الوزن نقوم باستخدامهما، واحدة هي تقليل الكربوهيدرات، والأخرى هي تقليل كمية الطعام الكلية والتي تقاس بالسرعات الحرارية (لا تتميز بالدقة بخصوص الأيض).

ربما تحب دراسة استجابة جسمك عند تناول كميات طعام أقل: أجزاء أقل، سعرات أقل ودهون أقل. ربما تكون قد أسأت فهم مفهوم "تناول كل ما هو مسموح به" وفسرته على أنه "تناول كل ما ترغب فيه"، والمعنيان ربما يختلفان تماماً في تحديد أنسب كمية طعام من الممكن تناولها. بالنسبة لك أهم سياسة فعالة ربما أن تقول لنفسك: "سوف أتناول طعامي بشكل كافٍ حتى أتخلص من الشعور بالجوع وليس أكثر من ذلك". والآن لا شك في أن أول شيء يجب عليك إذا لم يتحقق هدفك هو أن تحاول.

ولذلك افعل ما قلته لك، ثم عد إلى هذا القسم بعد أن تجرب بمفهوم جديد لكمية الطعام لفترة كافية (ربما أسابيع متعددة).

والآن يجب عليك أن تجيب عن هذه الأسئلة. هل الحمية المعدلة الجديدة تعمل بفعالية الآن؟ وإذا كان الأمر كذلك، هل أنا سعيد كما كنت عند اتباعي حمية الحث؟ هل أشعر بحالة طيبة؟ هل يمكن أداء الحمية بهذا الشكل مدى الحياة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فافعلها فلقد وجدت الإجابة. إذا كانت الإجابة لا عن أي من الأسئلة، فاستمر في القراءة.

القاعدة الثانية لإنقاص الوزن أن نعمل على تقليل الكربوهيدرات. أنا أعتبرها (القاعدة رقم ١ بصفة إجمالية)، ولكنني وضعتها في الترتيب الثاني؛ لأنك إذا كنت تتابع حمية الحث، فأنت فعلاً تقلل جداً من الكربوهيدرات. بالطبع إنك تتناول بعض الكربوهيدرات، فهناك الخضار والسلطة وعصير الليمون، وهناك غيرها من العناصر الكربوهيدراتية المنخفضة ولكنها ليست منعدمة تماماً مما يجعل للحمية قبولاً وحيوية. ماذا سيحدث إذا توقفت عن

تناول كل ذلك؟ "لا يجب عليّ قول هذا ولكن إذا كنت تغش نفسك من وقت لآخر، فتوقف عن ذلك في الحال، وإنه لأمر مخجل أن تعلل النفس بادعائك أن لديك خللاً أيضاً في حين أنه لا يوجد. وإن الخلل هو في انضباطك".

حسناً، لنحاول العودة إلى مرحلة عدم وجود أي كربوهيدرات بالمرة، ثم اسأل نفسك نفس السؤال. هل الحمية فعالة الآن، وهل تشعر بأنك أفضل مما كنت، وهل أنت سعيد، وهل يمكنك الاستمرار على الحمية مدى الحياة؟

إذا كنت لا تزال لم ينقص وزنك، فإن لديك أصعب أنواع المقاومة الأيضية، وأسوأ شيء هو هل يوجد ذلك الشخص الذي يبدو أنه سيفهم في أي سجن تعيش أنت. ابقى معي، فمن المحتمل أن أكون من الناس القلائل الذين يفهمونك، في حين ينكر المهنيون الآخرون وجود مشكلة لديك.

لقد كان هناك وقت تعودت أن أقول للناس فيه "حسناً، يمكنك الإقلال من تناول السعرات الحرارية والكربوهيدرات دائماً، وجرب كل الطرق لتناول أقل كمية طعام حتى تضع قدمك على أول الطريق بالصيام". إنها ليست فكرة سيئة؛ لأن من الممكن أن يكون هناك أشخاص لم يجربوها من قبل. إن مرحلة الصيام بمجرد حثها تكون لديها وسائل ذاتية للحماية. إن الشخص في مرحلة الصيام يطلق المزيد من المواد المحركة للدهون وغيرها من ناقلات الدهون أكثر من أي نوع آخر من الحمية تقريباً، وهذه المواد المحركة للدهون تؤدي إلى تكوين الأجسام الكيتونية وإذابة الدهون وعدم الشعور بالجوع، والعديد من الفوائد الأخرى التي تجعل الشخص متوسط الصيام يغمره الشعور بالراحة والانتعاش.

ومن الحقائق الجميلة عن الصيام وحمية أتكنز أن الشخص يمكن أن يستخدم حمية الحث لخلق أقصى درجة ممكنة من إنتاج المواد المحركة للدهون ثم، بدون انقطاع، يتحول إلى الصيام دون المرور بمرحلة الجوع والانزعاج التي تميز اليومين الأولين من الصيام. ولذلك في اليومين الأولين أو الثلاثة أيام الأولى تناول فقط اللحم والبيض، والسّمك والطيور، ثم تبدأ الصيام في المرحلة الفعالة من تكوين الكيتونات وإذابة الدهون.

والآن، كما بينت دراسة بنويت وغيرها من الأبحاث، فإن الصيام مصحوب بفقد في أنسجة الجسم الأساسية بالإضافة إلى الدهون، وبعض من الأرتال التي تفقدها لن تكون هي النوع الذي ترغب في فقده. بالإضافة إلى أن فقد المعادن الضرورية مثل البوتاسيوم يجعل ذلك خطراً على الكثير من الناس، وعشرات من الوفيات (عادة بسبب اضطراب ضربات القلب نتيجة تناقص البوتاسيوم) قد تم تسجيلها بسبب ذلك.

ولذلك فإنني أعتقد، ومثلي الكثيرون في هذا المجال، أن الصيام يجب أن يكون معدلاً. إذ يجب أن يتضمن الكثير من المعادن مثل البوتاسيوم، ولذلك يفضل الصيام مع العصير المخفف أو حساء الخضار. (إذا لم أدخل في التفاصيل، فلا تقلق، لقد وجدت شيئاً ما أفضل فذكرته لك).

إحدى البدع السائدة الآن هي الصيام المعدل المقتصد البروتين PSMF والذي يسمى حمية الصيغة أو التركيبة، وهو نوع من الحمية قد ساعد أوبرا وينفري على تحقيق الإنقاص المدهش والمثير للوزن ولو أنه سريع الزوال، هذه الحمية تساعد في الحفاظ على

معظم فعالية الصيام وتشارك معه في معظم أخطاره، ولكنها أقل خطراً، ومع ذلك، لأن الغالبية العظمى منها تحتوي على كربوهيدرات، فإنها لا تزال تسمح بفقد كمية ملحوظة من أنسجة الجسم الأساسية. هذا، بالإضافة إلى أنها لا تفعل شيئاً لتحضيرك لحمية الاستمرارية مدى الحياة، تفسر لك سوء السمعة التي اكتسبتها سريعاً بمجرد أن تجربها الناس.

إذن ما ردك، يا دكتور أتكنز؟

إن أفضل رد على المقاومة الأيضية اليوم لا يعتبر جديداً، إنه معروف منذ ٢٧ سنة. هل تتذكر دراسة بنويت التي وصفتها لك في الفصل ٤٦؟ جميل، لقد درس الحمية التي تفوقت على الصيام الكلي بنسبة ٨٨٪. إذ تؤدي إلى إنقاص الوزن غالبية من الدهون. وعاد بنويت واستخدم ببساطة حمية تجريبية صممها كيكويك وباوان.

تلك الحمية المشهورة أتت بنتائج مذهلة لدرجة أن متحدثي الهيئة الطبية مغلقى الأذهان لم يستطيعوا تصديق الحقائق في أنها تحتوي على ١٠٠٠ سعر حراري، ٩٠٪ منها من الدهون والبقية من السعرات تتكون من ١٥ جراماً تقريباً من البروتين، و١٠ جرامات كربوهيدرات (هذه الأرقام تدل على أن الحمية تفتقد للبروتين، وهذا يجعلها غير مناسبة للاستخدام طويل المدى، إذا لم تُصَف لها مكملات من الأحماض الأمينية بشكل دوري، لاحظ أنه لا ضرورة للكربوهيدرات وبالتالي لا نحتاج لمكملات لها).

أرجو ألا أكون قد أفشيت سر المهنة حين أخبرك بأن المشاركين في دراسات كيكويك وباوان وبنويت لم يتمتعوا بحمياتهم التجريبية

رغم أنهم قد يكونون قد تمتعوا بما شعروا به. ولكنك تعرف مدى اهتمامي بالطعام. ولذلك أثناء قراءة وإعادة قراءة هذه النتائج المذهلة صرخت فجأة "ذلك ما يمكن أن أفعله!" إنني أعرف كيف أجعل حمية كيكويك وباوان ممتعة. لقد قمت بتجربتها على مرضاي ذوي المقاومة الأيضية وكانت النتيجة طيبة. إنني لم أستخدمها على مرضاي العاديين؛ لأنني أعتقد أن الحمية يمكن أن تكون خطيرة إذا طبقت على هؤلاء الذين لا يعانون مقاومة أيضية حقيقية. الذين لا يشعرون بالرضا منكم لأن معدل إنقاص الوزن مع حمية أتكنز شديد البطء يجب أن ينفذوها بحذافيرها. ولكن لا تستخدم الحمية الأخرى إلا لفترات قصيرة متقطعة أقل من خمسة أيام، أو إذا كان يتابعك طبيب خبير في هذا النوع من الحمية.

والآن إلى حمية صيام الدهون

أول شيء يجب أن تعرفه هو أن ٩٠٠ سعر حراري من الدهون (٩٠٪ من حصة الـ ١٠٠٠ سعر) نحصل عليها من ١٠٠ جرام من الدهون وليس الكثير من الطعام. إنه أقل من أربع أوقيات من الزبد مثلاً.

ولذلك دعنا نر كيف يمكن ترجمة ذلك إلى أطعمة تتمتع بها. دعنا نبدأ بنوعين من الأطعمة تتوفر فيهما النسب السليمة بالضبط وتملاً نسبة الـ ٩٠٪ من خواص الدهون الطبيعية الغنية المترفة؛ وهما الجبن الدسم، ومكسرات مكاداميا اللذيذة، عشر أوقيات من الجبن الدسم (بالقشدة) سوف تكون حصة يوم غذائي كامل وبالمثل خمس أوقيات من المكسرات.

ونظراً لأن الحمية ذات المقادير الصغيرة تعمل أفضل من الحمية المتخمة -وجبات صغيرة متكررة أفضل- فمن الأفضل أن تقسم الطعام المسموح لك به إلى أربع وجبات صغيرة يحتوي كل منها على ٢٥٠ سعراً حرارياً. أو خمس وجبات صغيرة يحتوي كل منها على ٢٠٠ سعر حراري. وسوف تتبع صياماً معدلاً إذا تناولت خمس حفنات من مكسرات مكاداميا (كل منها أوقية واحدة) في اليوم، أو ما يعادلها.

ويُعدّل الصيام بما تتناوله من أطعمة دهنية مثلما يتعدل صيام البروتين المقتصد بشراب البروتين. وتذكر أن هذه الحمية يستخدمها فقط الذين تقاوم أجسامهم فقد الدهون بشدة مثلما تقاوم ألوان الملابس الثابتة فقدانها للونها.

وهذا ما جعلني أسميه صيام الدهون للدهون المقاومة. إنه ليس مصمماً لهؤلاء الذين يرغبون في فقد الدهون بسرعة، لقد قلت ذلك ولست نادماً.

هذه هي الطريقة التي يمكن أن تتبعها، ربما تختار أوقيتين من جبن الكريمة الدسم في الساعة صباحاً والثالثة بعد الظهر وعند النوم مع إضافة أوقية واحدة من المكسرات في الحادية عشرة صباحاً والسابعة مساءً أو العكس. من المفيد تجربة ذلك لمدة يومين بعد حمية الحث مباشرة فقط لتتثبت لنفسك أنك لا تشعر بالجوع وأن سكر الدم في حالة ثبات ملحوظ وأنت تشعر بأنك في أحسن حال. يا له من شعور مدهش أن تعرف أنه يمكنك بسهولة التكيف مع أكثر الحميات المؤثرة في فقدان الدهون التي نشرت في المجلات الطبية!

هل ذلك هو كل ما تأكله؟

حسناً، هناك الكثير جداً الذي يمكنك تناوله، وهنا حيث يوجد محبو الطعام يمكنهم مساعدتك لتجعل صيام الدهون تجربة ممتعة. يمكنني أن أريك تكييف الحمية الأساسية وتعديلها بحيث تصبح مصدر سرور لكم جميعاً، والذين حرموا منكم من الدهون لسنوات طويلة باعتبار أن ذلك هو أفضل الأشياء التي يمكن عملها، يمكن أن يكون ذلك رداً لتحقيق الأحلام المثلثة بالرغبة في الطعام. في كل وجبة طعام تحتوي على ٢٠٠ سعر حراري من الدهون يمكنك تناول الآتي:

- أوقيتان من القشدة المحمضة تحتوي على ملعقة مائدة من الكافيار مع ثلاث إلى أربع شرائح من البسطرمة المقلية.
- نصفان من البيض المسلوق بدون البياض مع شرائح من اللحم المقدد أو شرائح رقيقة من خبز الصويا المذكورة في الوصفات.
- فطائر جراهام نيوبولد الملكية (أوقيتان) مع خبز الصويا.
- أوقيتان من سلطة الدجاج مع ثلاثة أضعاف الكمية من المايونيز أو سلطة اللانشون أو سلطة بيض أو سلطة جمبري.
- أوقية مما سبق مع نصف ثمرة أوفوكادو.
- ٢,٥ أوقية من الكريمة المركزة المخفوقة، محلاة صناعياً، على فرشاة من فول الفانيلا المطحون.
- ثم هناك اختيارات من قسم الوصفات وتشمل تروفل الشيكولاتة.

بقية الحمية يجب أن تحتوي على مشروبات خالية من السعرات الحرارية تتناولها بحرية.

ولذلك، لقد أخذنا حمية مصفمة للتجربة لنتعلم منها لماذا تكون الدهون أقل تسبباً في السمنة (سعراً بسعر) من البروتين والكربوهيدرات وحولناها إلى شيء ممتع مقبول ومفيد في التغلب على المقاومة الأيضية.

أولاً، دعنا نتأكد أن هذا البرنامج فعال بالنسبة لك. هؤلاء الذين يتبعون صيام الدهون يجب أن يفحصوا أنفسهم بشرائط قياس ذوبان الدهون قبل الصيام وأثناءه وبعده. إذا لم تدخل مرحلة تكوين الأجسام الكيتونية مع هذا البرنامج، يجب أن يفحصك طبيب متخصص في اختلال الأيض؛ لأنك تعانيه بالتأكيد. ونظراً لأنني لا أتوقع أن يقع أكثر من مئات قليلة من القراء لهذا الكتاب وضمن هذه المجموعة، فإن فريق العمل معي يمكن أن يتكلم مع هؤلاء الناس الذين ينتمون لهذه المجموعة ويردون على أسئلتهم، ولكن بالنسبة للغالبية منكم، أنا أعتقد أنكم ستجدون الوسيلة التي تسمح لكم في النهاية بأن تصبحوا نحفاء.

والآن يتبقى أن أخبرك كيف تستخدمها.

إنني لا أعتقد أن صيام الدهون يجب أن يستخدم لمدة أكثر من أسبوع في المرة الواحدة. إنه ببساطة المقياس الآمن لأن الحمية لم تختبر للاستخدام طويل المدى، ولذلك يجب أن يتخللها حمية الحث أو بعض المستويات الحاسمة من حمية أتكنز، وأهم جانب في التحول هو ألا تدخل كربوهيدرات يمكن أن تكبت إنتاج المواد المحركة للدهون. إن سياستك يجب أن تكون فقد الدهون مع صيام الدهون، ثم تستخدم حمية أتكنز المعتادة للحفاظ على ما فقدته. والبدليل لذلك إذا وجدت أن صيام الدهون فعال وأن حمية الحث

غير فعالة هو أن تعدل صيام الدهون بطريقة تمكنك من الاستمرار عليها لمدة أطول. ربما تجد أنك تستطيع أن تقلل نسبة الدهون إلى ٨٠٪ ما دامت نسبة الـ ٢٠٪ الباقية ستكون بروتيناً غالباً. ربما تجد أنك تنقص وزنك عند تناول ١٢٠٠ سعر حراري وأنه يمكنك التحول من خمس وجبات إلى ثلاث، كل منها حوالي ٤٠٠ سعر حراري. ومع المزيد من الاستخدام الحر للمغذيات الحيوية، سوف أعتبر مثل هذه الحمية مأمونة ولكن فقط لهؤلاء الأشخاص الذين وجدوا استحالة كاملة في الإنقاص على حمية الحث. الشخص الذي يعاني مقاومة أيضية لا يمكن أن يتوقع فقداناً سريعاً للوزن ويجب أن يدرب نفسه على فضيلة الصبر؛ لأنه ربما تستغرق عاماً أو عامين لتصل لهدفك، وأن تكون راضياً إذا اضطررت للاستمرار بهذا المعدل (إن الحميات شديدة الفعالية، ومنها صيام الدهون، يمكن أن تكون خطيرة عندما تحث على إنقاص سريع للوزن، وعندما تكون قوياً لدرجة كافية للتغلب فقط على المقاومة الأيضية، فإنها تكون أكثر أماناً).

مرضاي الذين يعانون مقاومة أيضية

لقد شاهدت المئات ممن يعانون من مقاومة أيضية خلال مهنتي وربما أكثر من أي طبيب آخر، وإنني أرغب في القول إنني قد اكتشفت طريقة للشفاء من المقاومة الأيضية، ولكنني سأكتفي بتقرير أننا قد حققنا تقدماً ملموساً.

لقد اكتشفت القليل جداً من المغذيات التي تفيد العديد من هؤلاء المرضى، ولكن لا يمكنها إفادة الجميع. الذين يعانون هذه المشكلة

منكم يجب أن يتحولوا للفصل ٢٢ حيث وضعتهم في قائمة، كما ناقشت المزايا الأخرى للاستخدام الحكيم للمكملات الغذائية. من أكثر المغذيات الحيوية التي يمكن أن تساعد في التغلب على المقاومة الأيضية هي إل.كارنيتين. إن دور إل.كارنيتين الكيميائي الحيوي مناسب بصفة خاصة للتغلب على مآزق إنقاص الوزن. إنه يحفز عملية إذابة الدهون، وهو التفاعل الذي يحدث ليحول الدهون إلى طاقة. المشكلة أن الكارنيتين غالي الثمن وبعض الناس لا تستفيد منه حتى تصل إلى جرعة ٨٠٠٠ مجم. وتجري الأبحاث في مركز أتكنز للبحث عن طرق يتم من خلالها زيادة فعالية كارنيتين مع الجرعات الصغيرة. والمغذيات الأخرى التي ندرسها هي مساعد الإنزيم Q10 وحمض ليبويك والكروم والفناديوم، والعديد من الأعشاب.

إذا كانت مقاومتك الأيضية لإنقاص الوزن شديدة الحدة لدرجة أن هذا الكتاب لم يكن الحل الكامل لمشكلتك، فإنني أرجو أن تجد خبيراً في التغذية أو طبيباً والذي له الكثير من التعامل مع المكملات الغذائية ويمكنه مساعدتك في أسئلتك بخصوص الجرعة وزمن تناول وخلط الأدوية أو المكملات والأخطار التي قد تحدث نتيجة استخدامها.

مشاكلك ستصبح أكثر حدة دائماً

تذكر فقط، إذا كان هذا الفصل عنك، فإن بقية الكتاب مشروط بهذه الحقيقة. بالنسبة لك، فإن التساهل الذي أمنحه من وقت لآخر لتبقي الحمية الآخرين في فصل الاستمرارية سوف يصبح من حقك من آن لآخر.

ما قبل الاستمرار؛ إعدادك للنجاحة الدائمة

إذا كنت وصلت لهذه المرحلة من الحمية، فإنه لا يزال لديك القليل من الوزن الزائد لتفقدته. إنني أميل لنصح متبعي الحمية بأن يتقدموا تدريجياً باتجاه الحمية الاستمرارية عندما يكون هناك مجرد خمسة أو عشرة أرطال زائدة فقط. واعتماداً على مدى بطء فقدانك للوزن الزائد أثناء تقدمك لهدفك، فقد تستغرق من الوقت أسبوعين أو ثلاثة، أو شهراً أو اثنين قبل أن تترك مرحلة التقدم في إنقاص الوزن من الحمية OWL.

والآن فإنني أنصحك بأن تبطئ من معدل فقدانك للوزن المتبقي، فكلما فقدت الآن ببطء هذه الخمسة أرطال المتبقية، كان ذلك أفضل. أرجو أن تزيد من كمية الكربوهيدرات ببطء حتى تجد أنك تنقص أقل من رطل في الأسبوع.

أثناء الوقت الذي تصل فيه إلى الوزن السليم، سوف تكون مع حمية الاستمرارية، وسوف يكون إنقاصك للوزن مجرد تطواف حتى تصل للمحطة. والأسابيع السابقة سوف:

١. تدربك على التكيف على خطة تناول الطعام مدى الحياة.
٢. تعطيك فكرة عما تشبهه الحمية المستمرة مدى الحياة.

تعديلات إيجابية

أحد الأشياء التي ستتعلمها في حمية ما قبل الاستمرارية هو الاستثناءات التي يمكن أن تضيفها للحمية التي تعودت عليها في مرحلة الحث ومرحلة التقدم في إنقاص الوزن OWL. ومع ذلك لازلت تفقد المزيد من الوزن حتى لو كان ببطء. ابدأ بتغيير واحد أو تغييرين في الأسبوع مثل الفاكهة وطبق من النشا، أرز بري، أو بطاطس بالفرن. أو ربما تفضل تناول المزيد من الصفات الخاصة أو المنتجات الخاصة بالحمية.

في الوقت الذي تصل فيه لهدفك المنشود بالنسبة للوزن ولمستوى الاستمرارية، فسوف تتمتع بثلاثة من مثل هذه التغييرات: كوب من عصير البرتقال، شريحتان من خبز القمح الكامل، نصف ثمرة كنتالوب للغداء في يوم واحد، أو ربما تفضل موسية الشيكولاتة المصنوعة من الخليط المخفوق (شيك ميكس) مع الكريمة المركزة، أو قطعة من البانكيك المصنوعة من الخليط المخبوز (بيك ميكس). أو إذا كانت مقاومتك الأيضية منخفضة، فعليك بالمزيد من مثل هذه الأشياء أكثر من ذلك كل أسبوع.

ولكن خذ حذرك، هناك سببان يجعلان بعض الناس يقابلون متاعب مع حمية الاستمرارية.

١. إنهم لم يدركوا بالضبط مدى وحدود الصرامة التي يجب أن تكون عليها حمية الاستمرارية.

٢. إنهم يفزعون عند اكتشاف حقيقة أنه بدون تكوين الكيتونات وإذابة الدهون، فإن الميزة المدهشة لكبح جماح الشهية سوف تتلاشى.

وهذا ما يجعل حمية ما قبل الاستمرارية ذات أهمية كبرى، إنها المرحلة من الحمية التي تتدرب فيها على ما ستفعله بقية حياتك. عندما تؤدي حمية ما قبل الاستمرارية، فإن حمية الكيتوزيس تبدأ في الزوال، وسوف تجد نفسك ترغب في تناول المزيد من الطعام إلى حد ما وهكذا. ولكن حاول ألا تتخمد نفسك وأنت غافل، ليس هناك مبرر لذلك فعلى العكس من بقية الحميات، هذه الحمية لا تسبب لك الألم ولا الجوع.

إن كبح جماح الشهية قد جعل حياتك ميسرة حتى الآن، والآن عليك أن تفكر قليلاً فيما يمكن أن تضيفه إلى قائمة طعامك. أضف الكربوهيدرات ببطنه، وانسل برفق وبأمان إلى حمية الاستمرارية. وكما بدأت تعرف، فإن حمية الاستمرارية السليمة المستمرة مدى الحياة تتضمن بالفعل الأربع حميات التي استخدمتها في وقتها المناسب. ولا ثبات للوزن المثالي؛ لأنه لا يوجد الشخص الثابت.

سيأتي عليك وقت في حياتك تجد نفسك وقد اكتسبت بعض الوزن الزائد. ولحسن الحظ، سوف يكون لديك الثقة لتدرك أن هذه الزيادة الطفيفة في الوزن يمكن التخلص منها بسهولة. معظم الناس يجدون أنه من السهل السيطرة على أوزانهم مع هذه الحمية، ولذلك دعنا نرى كيف يمكن أداؤها.

الاستمرارية؛ النخافة إلى الأبد

إنك قد وصلت إلى هناك، يجب أن تدق الأجراس وأن تترفرف الأعلام. لقد وصلت إلى وزنك المثالي المنشود، حيث الملايين من الناس يعانون البدانة في هذا البلد، ولم يستطيعوا أبداً منذ كانوا أطفالاً أن يصلوا للوزن المثالي. ضع في اعتبارك مدى الدعم النفسي والثقة التي اكتسبتها. إنني لا أعتقد حقيقة أن هناك أي شخص سواء أكان رجلاً أم سيدة أم طفلاً لا يرغب في أن يبدو في أحسن حال.

ألق نظرة في المرآة، وحاول تجربة بعض الملابس الجديدة، أو بعض المتعلقات الشخصية التي لم تكن قادراً لسنوات على حشر نفسك فيها ثم استمع بحبور لتعليقات الناس. أعتقد أنك في مركز الصدارة. إن فقدان الوزن الزائد بالتأكيد يشد الانتباه!

هل انتصرت في معركة التورم والانتفاخ، أم تخرجت فقط من معسكر تدريب الجند، حيث جمعت الأدوات اللازمة لتستمر في المعركة قديماً؟ إذا كنت تقضي جزءاً فقط من وقتك في اتباع الحمية وغالبية الوقت تلتهم الطعام بشراهة، فأعتقد أنك قد حققت الإجابة عن السؤال الأخير. وهذه الانتكاسة التي تحدث لبعض متبعي

الحمية الذين أنقصوا وزنهم بشكل ملحوظ حقيقة معترف بها حتى إن الأطباء المتشككين ينصحون بعدم تجربة الحمية من الأساس. هذا يفسر لماذا تحتاج إلى حمية استمرارية وإلى وسيلة محددة لذلك.

لقد تذكرت مارجوري بورك، ٤١ سنة ممرضة سابقة أول مرة زارتني كان وزنها ٢٥٤ رطلاً، ولم يكن وزنها أبداً أقل من ١٧٥ رطلاً منذ وصلت إلى مرحلة البلوغ. لقد جربت كل أنواع الحمية وحتى حمية البروتين السائل المشهورة وبسببها أصبحت على وشك أن تكون صلعاء. لقد قالت إنها طوال العشرين عاماً الماضية لم يمر عليها يوم لم تستيقظ فيه من النوم، وتذهب إلى الحمام وتتنظر لنفسها في مرآة الحمام شاعرة باليأس والإحباط، الآن انتهى كل ذلك وأصبح جزءاً من الماضي المقيت.

هل ستتوقف عن اتباع الحمية في يوم ما؟ الإجابة لا، لا، لا.

حافظ على فقدانك الوزن الزائد

وأنت أيضاً أنفقت الكثير من الجهد والطاقة النفسية في هذه الدروس ونظراً لأننا أنا وأنت نعرف أن لديك الميل لاكتساب الوزن، فإنني أطلب منك أن تظل عينك مفتوحتين لأي احتمال لزيادة الوزن من جديد.

إذا أمكن التعامل مع نظام أبيضك، فإنني على وشك السماح لك —باعتدال— بتناول العديد من الأطعمة التي اعتدت التمتع بها. (ما عدا السكر).

إن خبرتي في علاج المرضى الذين يعانون البدانة تتضمن احتواء وفهم الآلاف من المرضى الذين لم يحافظوا على الوزن الجديد الذي

تمنوه، وذلك في أكثر من أربع مرات إذ يستعيدونه ثانية في كل مرة. ولذلك يمكنني أن أؤكد لك أنه يجب عليك ألا تندفع كالأعمى تجاه الطريقة التي اعتدت أن تأكل بها سابقاً؛ عامداً إلى تناول الطعام كأقرب ما يكون لما تعودت عليه، ولكن بدون تحطيم قواعد الحمية، وذلك يبين لك أنك لم تتعلم شيئاً من الحمية "وهذا شيء متوقع؛ لأن الحمية ليست مدرساً". ولكن هذه الحمية عبارة عن تجربة وخبرة؛ والخبرة من المفترض أنها أفضل معلم. إن ما أرجوه هو أن تتعلم كيف تبتكر وسيلة للحمية تستمر عليها مدى الحياة.

استمرارية حازمة

يجب عليك أن تسأل نفسك: "ما هو مستوى الكربوهيدرات الذي أستهلكه وأشعر معه بأنني في أفضل حال؟" وهذا هو الهدف المعقول الأكثر واقعية من أن تصل إلى أقصى مستوى مسموح بتناوله من الكربوهيدرات بدون زيادة في الوزن. الكثير من الناس يشعرون بأنهم أفضل على مستوى شديد الانخفاض من الكربوهيدرات -ربما يكون ٢٥ أو ٣٠ جراماً فقط في اليوم- أكثر مما يكونون عند أقصى حد مسموح به من الكربوهيدرات. وربما يكون ذلك حصتين من السلطة أو كمية كبيرة من الخضراوات، هذا بالإضافة إلى المقادير المشبعة من البروتين والدهون التي تعطيك الحمية الصحية المناسبة.

أشخاص آخرون يشعرون بأنهم أفضل عندما يضاعفون كمية الكربوهيدرات التي يتناولونها، وعندهم نظام أياضي يدعم ذلك. إنها فرصتك لتصميم حمية متفردة مناسبة لك. تذكر، أن أفضل مستوى كربوهيدرات لك هو الذي تشعر معه بالسعادة وبدون زيادة في الوزن.

حمية لذيذة مدى الحياة

كما رأيت، حمية أتكنز في الحقيقة عبارة عن أربع حميات: حمية الحث، وهي أكثرها صرامة كحمية قليلة الكربوهيدرات ومولدة للكيونات؛ ثم حمية التقدم في إنقاص الوزن OWL وهي مصممة للاستمرار في فقدان الوزن الزائد عبر فترة طويلة نسبياً؛ ثم حمية ما قبل الاستمرارية، والتي تهينى جسمك ونفسك من خلالها على ذلك؛ التحول المهم من فقدان الوزن الزائد، ثم الحفاظ على ذلك، ثم حمية الاستمرارية، والتي نتكلم عنها الآن، والتي تهتم في المقام الأول بأن تبقى نحيفاً ذا صحة جيدة طوال العمر.

لقد اكتشف معظم مرضاي عندما وصلوا إلى مرحلة الاستمرارية من الحمية، كم يختلف الأمر من حيث طريقة ونوعية الطعام المشبع الغني الذي يناسبهم.

دونا ميللر التي جاءت لرؤيتي منذ عامين منهكة تماماً وتعاني الحساسية، و٣٠ رطلاً زيادة على وزنها بالإضافة إلى غرامها الاستثنائي بالمخبوزات والفطائر والبيتزا. في خلال أربعة أشهر تحولت من مقاس ١٢ (والذي كان على وشك الانفجار كلما كانت ترتديه) إلى مقاس ٨. بالإضافة لذلك استعادت طاقتها المفقودة بمجرد إبعادها عن الدقيق والقمح والسكر واللبن. ولكن ماذا كان عليها أن تأكل؟

لقد كانت سيدة داهية واسعة الحيلة، وأرجو أن تكون الحمية التي صممتها لها جذابة لك كما هي بالنسبة لي. في الإفطار تأكل غالباً شرائح من التونة مع القليل من السلطة، أو بيضتين مقليتين مع الطوفو، في الغداء تتناول الخضراوات المقلية أو المطهوه بالبخر

بالطريقة اليابانية ومعها لحم لانشون بقري أو فطائر هامبورجر بدون شحوم أو بعض السمك. في العشاء تحب تناول قرع زوكيني، أو باذنجان أو أسباراجوس. إنها غالباً تقوم بخلط الثوم المهروس والأعشاب والمقدونس في صلصة الطماطم، وتتناول معها الدجاج أو قطعة من الضلع أو السلمون. لقد وجدت نفسها قادرة أيضاً على تناول العدس، وبعض حبات السوداني والكاشا بدون أن تكتسب وزناً. كما أنها تتناول الكاشا مع القرفة وقليل من شرائح التفاح.

لقد وسعت دوناً في دائرة السلطات التي تتناولها عندما استمرت على الحمية ولقد أخبرتني مؤخراً عن انطباعها الخاص بخصوص الحمية أنها قادرة على استيعاب الكثير من البدائل والتي تجد نفسها الآن تتمتع بها أكثر مما كانت تستمتع بقائمة الطعام مرتفع النشويات المتكررة التي كانت تتبناها من قبل. إن ما أثر في - حقيقة - هو أن كل عنصر اختارته لخطة الطعام الجديدة كان طازجاً وصحياً.

بصراحة، إنني أتحدى أي شخص أن يصمم حمية أكثر ترفاً يمكن أن تصير من خلالها متوازناً وبصحة ممتازة أكثر من برنامج أتكنز. بالطبع لقد وعدتك طوال هذه الحمية التي أفتخر بها، ليس بأن تفقد الكثير من الوزن بسرعة، رغم أنها قد حققت ذلك، ولكن أن تظل بكامل صحتك وحيويتك. وبدلاً من التقهقر إلى أرض السمنة، فإن حمية أتكنز ترحب بك إلى الأبد في وطن النحافة.

ولكن ماذا يحدث لو تقدمت مع حمية الاستمرارية، وبدأت تأكل بسرور وتشعر بالارتياح، وفجأة لاحظت أن هذه الأبطال والبوصات الشنيعة عادت تتراكم من جديد؟

التعامل مع الوزن المكتسب

حسناً، نظراً لأنك بدأت حمية الاستمرارية، فإنني أعرف أنك قد وصلت إلى وزنك المثالي (أو على الأقل الوزن المرغوب فيه)، ولذلك فأنت -على الأرجح- لم تعد تمارس حمية توليد الكيتونات؛ نظراً لأن توليد الكيتونات وإذابة الدهون يتضمن عنصراً من فقدان الدهون، الناس الذين أصبحوا نحفاء حديثاً لم يعودوا يحاولون إنقاص أوزانهم، ولذلك لا يحرقون الدهون. إنهم فوق مستواهم الحرج من الكربوهيدرات لإنقاص الوزن CCLL.

ولكن هناك مشكلة لا يلتفت إليها معظم متبعي الحمية: هناك مهلة ضئيلة مسموح بها قبل أن تخوض خلال مستوى الكربوهيدرات الحرج الآخر CCLU والذي عنده تبدأ في اكتساب الوزن، وربما يجد الشخص العادي ذو المقاومة الأيضية المتوسطة أنه يجب أن يتناول من ٤٠ إلى ٦٠ جراماً من الكربوهيدرات يومياً، وأن تناول أكثر من ٤٠ جراماً يمنعه من فقد المزيد من الأرتال، ومن المزيد من النحافة، وتناول أقل من ٦٠ جراماً يمنعه من اكتساب المزيد من الوزن.

عند هذه المرحلة من الوزن المثالي، فأنت في الواقع في حالة توازن جميل مع كمية الكربوهيدرات التي تتناولها. لا شيء في الواقع ثابت بالطبع. نظراً لأن الحياة متغيرة، فكذلك وزنك من الممكن أن يزيد أو ينقص بمراحل محدودة. إن أكثر وسيلة مقنعة للحفاظ على وزنك المرغوب فيه هو ألا تسمح للزيادة أن تستمر في الحدوث. وإذا حدث ذلك ربما تجد نفسك تنزلق إلى طريق وعر، وتعود بديناً من جديد.

وفوق كل ذلك إنك تعرف أن وزنك هو أحد جوانب صحتك العامة التي يمكنك دائماً الحفاظ عليها. قم بوزن نفسك يومياً (أو على الأقل مرتين في الأسبوع) وذلك مهم جداً للنجاح في استمرارية الوزن. وعندما تجد نفسك قد اكتسبت خمسة أرطال زائدة فوق وزنك المثالي، يجب عليك أن تسرع في الحال وبدون إبطاء في إعادة الأمور إلى نصابها.

إن هذا شيء يسير مثلما تقدمت في الحمية في البداية، ولكن عندما تكتشف أنك قد ازددت خمسة أرطال فلا تتجاهل الأمر. ربما يكون قد اقترب أحد الأعياد الدينية أو عيد ميلادك أو عيد ميلاد شريك حياتك أو إجازتك، فإذا احتفلت بهذه المناسبات بنوبات من التساهل المفرط فقد تجد نفسك بدلاً من زيادة خمسة أرطال فوق وزنك المثالي قد ازددت ١٥ رطلاً وتعود لما كنت عليه. فبدلاً من الانتظار، ابدأ في العمل.

إن عملك هو أن تعود ببساطة لحمية الكيتوزيس الحميدة وتبدأ في أداء حمية الحث من جديد، ولا تعد ثانية لحمية الاستمرارية حتى تفقد كل ما اكتسبته من وزن جديد. إنه أمر بسيط، وستجد نفسك في خلال ستة إلى ثمانية أيام تعود لوزنك المرغوب فيه، أو تستمر عليها أسبوعين أو ثلاثة إذا كنت تعاني مقاومة أيضاً شديدة.

من الأمور الفعالة المؤثرة أن وزنك المثالي الأساسي يجب أن يكون من ضمن الأشياء الثابتة في ذهنك كهدف يجب ألا تحيد عنه أو على الأقل أن تكون قريباً منه. إنه يجب ألا يزداد بحدة بعد سنوات من استمرارية الوزن، وإذا حدث ذلك، فعليك أن تصل

حينئذ لتسوية تدريجية لإيجاد حل وسط لكبح جماح الأيض مما يؤدي إلى التوازن الذي يصل إليه معظمنا فقط عندما يزداد وزنهم لأقصى درجة خلال حياتهم (يبدو أن الكثير من الناس البدين لديهم منظم للشهية "أو لنكن أكثر دقة فهو منظم للوزن الثقيل" والذي يجعلهم يستعيدون الوزن عند تناولهم الطعام بشكل متوازن، وذلك حتى نقطة خاصة جداً عندها يتم ثبات الوزن ولا يحدث مزيد من اكتساب الوزن، رغم أن الطعام الذي زاد من الوزن كما هو ثابت. بالنسبة لمعظم الناس، فإن هذا المنظم قد تم ضبطه عند أقصى حد سابق لزيادة الوزن، الأدوية يمكنها بالتأكيد رفع نقطة التوازن هذه مثلما يحدث عند التوقف عن التدخين أو حبوب إنقاص الوزن).

إن سياستك يجب أن تشبه تماماً أسلوب العداء في لعبة البيسبول (كرة القاعدة) الذي يسمح له بانتزاع الرصاص من أول نقطة انطلاق، ولكن ليس كثيراً لدرجة لا تمكنه من العدو للخلف عند نقطة اللمس الآمنة من القاعدة، والتي يجب على الرامي أن يعود إليها فجأة ليسدد منها إلى الهدف. بالنسبة لك ووزنك المنشود هو نقطة الانطلاق التي يجب أن تلمسها بين الانحرافات. وهي تمدك بالأمان في أنك تعرف كيف تقبل عليها، وألا تبتعد عنها كثيراً خلال حياتك. ولذلك بعد كل خمسة أرطال زيادة في الوزن يجب أن تبدأ في حمية الحث فوراً مرة أخرى.

ومن خبرتي أدركت أن متبع الحمية الذي يستعيد وزناً مع حمية الاستمرارية هو الشخص الذي عندما يجد نفسه اكتسب بعض الوزن يعود إلى مستوى كربوهيدرات الاستمرارية في الحمية بدلاً من العودة لمستوى حمية الحث.

حتى تحقق النجاح ، عليك ببساطة أن تلتزم بحمية الحث الصارمة بين فترة اكتسابك للوزن وبين مرحلة العودة إلى حمية الاستمرارية. إذا لم تفعل ذلك فمن المحتمل أن تستعيد الوزن السابق على مراحل ، لقد اكتسبت خمسة أرطال زائدة ، توقفت عن اكتساب الوزن لفترة على حمية الاستمرارية ، ثم اكتسبت خمسة أرطال زائدة وهكذا. إذا سمحت لهذا أن يحدث ، فسوف تجد نفسك تنزلق تدريجياً بعيداً عن وزنك المنشود ويبدو من الصعب عليك الوصول إليه مرة أخرى ، ببساطة إنك تكتسب وزناً عندما تتناول المزيد من الكربوهيدرات عندما تتعدى مستواك من CCLM. وعندما تكتسب المزيد من الوزن ، فإن محنة الأيض المزعجة التي ظننت أنك قد تغلبت عليها تعمل على زيادة اكتساب الوزن ، ثم يتناقص مستوى طاقتك ، وتبدأ أعراض فرط إفراز الإنسولين التي عرفتها من قبل في الظهور ثانية. وأولئك الذين كانوا قد أقلعوا عن تناول الأدوية ربما يحتاجونها ثانية ، كما أن أولئك الذين يعانون أعراض الإصابة بفطر الخميرة قد يشعرون بالانتفاخ وخمول الذهن من جديد ، لقد سلكت الطريق الخطأ يا صديقي.

لا تنشط إدمانك السابق

من الطبيعي في هذا الموقف أن تجد نفسك قد انغمست في معركة حقيقية للسيطرة على النفس كنوع من الدفاع عن الذات ، ربما تكون قد تساهلت كثيراً في تناول الطعام مما جعلك تقع في المشاكل. وربما وقعت في براثن الاضطرابات والمشاكل المتعلقة بالطعام من جديد. إن فرط إفراز الإنسولين وما ينتج عنه من انخفاض مستويات سكر الدم

بالإضافة إلى الحساسية الخاصة بالأطعمة وعدم تحمل الطعام تخلق نوعاً من الإدمان الحقيقي. إذا عدت ثانية للسكريات وللخبز، والفاكهة والأغذية المتخمرة، سوف تكتشف فجأة أنه يجب عليك تناول هذه الأطعمة، وأنه لا شيء يمكن أن يحل محلها. فإذا كان لا بد أن يحدث ذلك ولاحظت نفسك جيداً، فسوف تلاحظ أن الاحتياج الذي حدث جسماني خالص. ولم يحدث الاحتياج لأن مذاق حلوى فطائر الجيلي لذيق بالنسبة لك، وأنت ترغب في ذلك. لا إن جسدك هو الذي يهدر ويصرخ بالقلق والألم طلباً لهذه الحلوى، ثم أنت تعرف. لقد نشطت الإدمان، بالضبط مثل مدمني الكحول. إن ذلك ليس شيئاً مخجلاً، إنه جسماني، وكيميائي، إنه الأيض وهذا بالضبط ما يوجب عليك أن تتجنبه. الغالبية منكم تعرف بالفعل أنه خلال فترات ملحوظة من حياتك كانت الكربوهيدرات دائماً أقوى منك. فلا تعبت معها.

كل منكم تقريباً سوف يجد أن شفاء النهم للكربوهيدرات يتم باستخدام حمية الحث لعدة أيام، ولكن هذا الإجراء البسيط بالنسبة للعديد من المنتكسين سهل القول صعب التنفيذ. إن مدمني الانتكاسات لأسباب -يعرفونها هم فقط- لن يعودوا لحمية الحث حتى يستعيدوا كل ما فقدوه من وزن سابقاً، أو يقاسون أعراضاً غير محتملة، ولكنني أعتقد أن الانتكاسة شيء مكتسب ولا نولد به، وإذا ضبطت نفسك في هذه الحالة فعليك أن تتدارك الأمر قبل أن تكتسب المزيد من الوزن، ولا تتجاهل الزيادة الوليدة في الوزن، تجنب هذا السلوك بأن تدرك أن قرارك بأن تفقد الوزن المكتسب في الحال هو أفضل وسيلة لاحتواء الموقف قبل أن تتأزم حياتك.

العودة ثانية لحماية الاستمرارية

في الوقت نفسه كيف يتم إجراء هذه المرحلة أثناء تحليقك متمتعاً بوزنك المرغوب فيه؟

في حمية الاستمرارية، يمكنك إضافة معظم الخضراوات والمكسرات والعنبيات. يمكنك إدخال الخضراوات المحتوية على أكثر من ١٠٪ كربوهيدرات بحذر والحبوب الكاملة مثل: الشوفان، والشعير، وحبّة الدخن، والأرز البري، والكسكسي، والحنطة السوداء. يمكنك أن تكون قادراً على تناول واحدة من البطاطس، والفواكه في اليوم من وقت لآخر. يمكنك البدء في استخدام الوصفات التي تحتوي على عناصر كربوهيدراتية (مثل لحم العجل المفروم مع البقسماط وغيره). ولكن آخر اختيار لك هو الخطر الحقيقي؛ أي السكريات، بصراحة أقترح عليك أن تقصر استهلاكك للحلوى المصنوعة من السكر الحقيقي على المناسبات مثل: عيد ميلاد أو كعكة الزفاف مع تناول القليل منها. البعض منكم ممن أضير ضرراً بالغاً بسبب السكريات في مرحلة من حياته ربما يقرر بعد أن يقبل قطع الحلوى في المناسبات بشكل مهذب، أن يتخلص منها بالكامل بأن يضعها في طبق شخص آخر غيره (اقتراحي الآخر هو أن تبذل بنفسك عالمك الشخصي من الحلوى المصنوعة من المحليات الصناعية أو ستييفيا أو تاجاتوس. إن قسم الوصفات في نهاية الكتاب سوف يأخذ بيدك إلى مفهوم جديد ويعطيك فكرة عن أنجح وصفاتنا. وباستخدام بدائل السكر، سوف تجد المقدرة على خلق نوع من الحلوى بدون سكر وتجد نفسك تفضلها).

ميولك الأيضية لن تشفى أبداً

إن دهون جسمك الزائدة هي أحد أعراض مرضك المزمن مدى الحياة. لقد كان لديك وسوف يكون لديك دائماً ميل أیضی لزيادة الوزن. إن مشكلة فرط إفراز الإنسولين التي عرفتھا لك لن تنتهي؛ لمجرد أنك سلكت طريقاً غذائياً محاولاً التغلب عليها ومحاصرتها. وإذا عدت إلى تناول الطعام بنفس طريقتك السابقة ولو بشكل جزئي، فسوف توظف الفتنة النائمة. باختصار شديد جداً، سوف يفرز جسمك كميات كبيرة من الإنسولين، وسوف تعاني أعراض قلة سكر الدم، ومقاومتك للإنسولين سوف تؤدي لمزيد من إفراز الإنسولين، ويؤدي ذلك لاكتساب الوزن من جديد.

إذا أردت البقاء بصحة جيدة وبدون دهون زائدة، فلا تعد إلى تناول الطعام بالشكل العشوائي السابق. ولذلك فإن من أهم أهداف هذا الكتاب بناء عادات صحية جديدة تصبح أسلوب حياتك.

ولكن ماذا عن عاداتي السيئة؟

بالطبع، لدينا جميعاً عادات سيئة؛ إذ يحيرنا الطعام لأنه لذيذ جداً. وضروري من الناحية النفسية حتى في الأوقات التي لا نحتاج له فيها جسمانياً. نحن جميعاً نأكل من أجل المتعة ومن أجل الشعور بالاطمئنان بالإضافة إلى التغذية.

ربما كان لديك أسبوع شاق من العمل المتواصل، وعندما تصل لعطلة نهاية الأسبوع، فإنك تهتم بالتأكيد بارتداء ملابسك والذهاب لحفل متواضع بسيط (أو ربما لا يكون متواضعاً).

أنا أيضاً أحب الحفلات الصاخبة، والسؤال الحقيقي هو أي نوع من الحفلات؟! قامت مجلة Parade بعمل مسح غذائي استبباني في نوفمبر ١٩٩١، وعندما سألوا الناس: أي الأطعمة التي يحبون الاحتفال من خلالها؟ كان أول خمس إجابات هي الشيكولاتة والحلويات والكعك المحلى والأيس كريم والكراميل (سكر النبات).

إنني أفضل أن تحتفل من خلال الأطعمة البروتينية والدهنية. إنني أقول ذلك ليس بسبب أنه لا يمكنك أن تزداد وزناً برطل أو رطلين إذا تناولت الكثير من شرائح اللحم السميك، ولكن لأن الأطعمة البروتينية تحد من نفسها أساساً. كل شخص منا أمكنه تناول ٣٠ كعكة صغيرة محلاة في جلسة واحدة في وقت ما من حياته، والكثير من مدمني الكربوهيدرات فعلوا ذلك مئات المرات في حياتهم، ولكن كم عدد الناس الذين تناولوا عشر بيضات مسلوقة جيداً في جلسة واحدة؟ صعب. إن البروتين والدهون تشبع الشهية بشكل سريع جداً، من المستحيل الاستمرار في تناولهما إلى ما لا نهاية. ومن الصعب على شخص أن يرغب في ذلك. هذا لا يعني أن صدور الدجاج المخلية لا تؤدي لتصبيرة لذيذة وأن خلطها مع القليل من الأشياء الأخرى لا يؤدي إلى وليمة صغيرة جذابة.

الحقيقة المهمة بخصوص الأطعمة البروتينية، هي أنها لن تطلق العنان لموجات المد الأيضي في جسمك، القليل جداً من الناس هم الذين تجدهم مدمني بروتينات، إن مستوى سكر الدم لن يرتفع بحدة وينخفض بشدة عندما تجلس لتتناول طبقاً من السلطات الغربية، ولكن يحدث ذلك عندما تتناول شريحة من الحلوى، مما يؤدي إلى الاحتياج إلى شريحة تلو الأخرى.

إنني لا أرغب أن أجعلك تبتعد عن تناول شرائح أخرى من فطيرة اليقطين التي تصنعها جدتك، فإذا لم تكن مدمناً للكربوهيدرات، ويمكنك السيطرة على نفسك، ولم تكن مفرط السمنة لدرجة أن هذه هي الحمية الوحيدة التي نجحت في أن تشفيك، فمن المحتمل أن يسمح لك بتناولها من وقت لآخر.

أنت الوحيد الذي يعرف حدود إدمانك لأصناف السكريات وذلك هو الاختبار الحقيقي. فإذا لم تكن مدمناً، فأمامك المجال للمناورة. هناك قطع البيتزا والأيس كريم التي يحبها كل شخص ومسموح بها إلى حد ما، ولكن كن حذراً: عندما تستعيد أول خمسة أرطال زائدة، وذلك ما سوف يحدث، احسم الأمر مع نفسك وتخلص منها بسرعة وعد إلى وزنك المثالي.

وتذكر أن الطريقة التي تأكل بها الآن طريقة صحية، الأكل التافه ليس كذلك ولن يجعلك تشعر بالتحسن. وبعد أن تبتعد عن المأكولات الفارغة لفترة، فإن الأيس كريم والبيتزا لا يشكلان متعة وأهمية لك، ولكن بمجرد العودة لتناولهما، ربما تلاحظ العودة المؤقتة لبعض الأعراض القديمة المألوفة، إنني لا أنصح بمثل هذه الحلول الوسط، وإن كنت أدرك ببساطة أن الطبيعة البشرية تحتاج لها من حين لآخر. وفي حالة قلقك بخصوص تعديل شخصيتك ونظام أبيضك، والحمية الصحية للقلب التي تختلف تماماً عن الحمية مرتفعة الكربوهيدرات والمحتوية على ٣٠٪ من الدهون التي تنصح بها الهيئات الحكومية والناصحون لحساب صناعة الأغذية، فقط ألق نظرة على الجزء الثالث من هذا الكتاب. إن الحقائق يجب أن تطمئنك وتمدك بالشعور بالراحة.

بعض التوصيات المتفرقة

للذين حققوا النجاح منكم قد تبدو رحلتهم مع الحمية على وشك الانتهاء، ولكن في الواقع هي مستمرة وسوف تكون عند مقبض دفة السفينة التي ستستجيب لتوجيهاتك في إدارتها. ولذلك فإنني أرغب في تركك مع بعض القواعد الأساسية التي تفيدك في حمية أتكنز مدى الحياة:

١. كن واعياً بالنسبة للطعام. تذكر أن كل ما هو طازج من لحوم وسمك وطيور وخضراوات ومكسرات وبذور مع بعض الفاكهة والنشويات من وقت لآخر هي الأغذية التي صممتها الطبيعة لك لتتناولها. وأما هذه المعلبات المعروضة في محال البقالة فتضع النقود في جيب شخص ما، ولكن حاول ألا تضعها في معدتك! إن هذا هو الجسد الوحيد الذي تملكه، لاحظ مدى التحسن الذي يبدو عليه الآن والشعور الطيب الذي يملكك. فحافظ عليه بهذه الطريقة.

٢. كن حذراً منتهى الحذر من السكريات وشراب الذرة، والدقيق الأبيض ونشا الذرة، انظر إلى البطاقات المدونة على العبوات التي تجد نفسك مضطراً لشرائها، وتجنب العبوات المحتوية على السكر وشراب الذرة والعسل والمالتوز والدكستروز وسكر الفواكه وسكر اللبن والسوربيتول مثلما تتجنب الطاعون، تجنب كل المنتجات المتعددة التي تقدمها صناعات تكرير السكر الحديثة.

٣. اجعل حميتك متميزة. جرب أطعمة جديدة. زد من نوعيات الطعام التي تحبها وتتمتع بها، استخدم الوصفات المدونة

في الجزء الخامس من هذا الكتاب أو في أحد الكتب الخاصة بالطهي، هذا سوف يساعدك على منع العودة لتناول الأطعمة التي كنت تحبها من قبل، ولكنها لم تكن مفيدة بالنسبة لك، إنني أنصح بشدة بأن تكون بنفسك قائمة الطعام التي تجذبك وتكون مشبعة وتتماشى مع ذوقك. إنك في حاجة للشعور بالسعادة مع الأطعمة التي تتناولها. بمجرد أن تشعر بالسرور عند تناول الأطعمة الصحية، فإن مستقبلك الغذائي مع الحمية سوف يكون صحيحاً بالتأكيد.

٤. أكمل برنامجك المكمّل الآن من المكملات الغذائية الحيوية الفعالة، لقد ذكرت لك بعضاً مما تحتاج أن تعرفه. الفصل ٢٢ يمدك بالمزيد من المعلومات والتفاصيل.

٥. استخدم الكافيين باعتدال وامتنع عن الكحوليات.

٦. تذكر أن الإدمان يمكن التغلب عليه عن طريق الامتناع فقط.

٧. اهتم بالزيادة المكتسبة من الوزن بحسم وسرعة بأن تعود إلى مرحلة الحث من الحمية حسب الفترة التي تحتاجها لتعيد وزنك إلى ما كان عليه من وزن مثالي مرغوب فيه، لا بد أن تقسم أمام نفسك أنك لن تسمح لها أن تبتعد عن الوزن المثالي أكثر من أسبوعين.

٨. الرياضة.

كلمة واحدة أخيرة، ربما تكون قد لاحظت أن فريق الموافقة بالإجماع في هيئة المعاهد القومية للصحة قد قرر حديثاً أن السجل الخاص بأفضل برامج الحمية منخفضة السعرات يوحي بأن من ٩٠

الاستمرارية؛ النحافة إلى الأبد • ٣٢١

إلى ٩٥٪ من متبعي الحمية يستعيدون كل أو معظم ما فقدوه من وزن في خلال خمسة أعوام.

ولكن عندما يغير البرنامج مكوناته من الحمية وليس كميته، وعندما يكون هناك تعليم وتثقيف لحمية ما قبل الاستمرارية، وقاعدة الخمسة أرتال، وكل ذلك يطبق بحسم، فإن الانتكاسة تعتبر ظاهرة نادرة واقعياً. إن مرضانا يحلقون مؤكدين هذه الحقائق المبهرة.

الرياضة؛ السبيل الممتع للنحافة

نظراً لأنني أحيا على الجدل والخلاف، فإنني لم أذكر الرياضة. إن موقفي من الرياضة (إنني أصفق استحساناً لها وأشجعها) هو أقل جزءاً مثير للجدل من الكتاب. وهذا لا يعني أن الرياضة ليست مهمة بالنسبة لك. إنها ليست فقط جزءاً ضرورياً من البرنامج، ولكن في حالة وجود مقاومة أيضاً شديدة، فمن المحتمل أن تكون هي الفرق بين النجاح والفشل.

بالطبع، يجب أن تكون الرياضة جزءاً من أي برنامج للحمية. لقد ساعدت الكثير من الناس على اكتساب الرشاقة ولم يكونوا من محبي الرياضة، وبالتالي لم يمارسوها، ولكنهم جميعاً كادوا يكونون في حال أفضل إذا كانوا قد أدخلوا كماً معقولاً من التمرينات الرياضية الصحية ومارسوه في حياتهم.

عندما تستمر في الحمية، فإنك تحاول أن تغير من شكل جسمك. من الواضح جداً أن الرياضة هي التي تتم ذلك؛ لأن ممارسة الرياضة هي النشاط الطبيعي الآخر والوحيد الذي يغير الحجم والسُمك والاستدارات في جسمك. في مجتمعنا عدد الناس الذين يرغبون في فقد أوزانهم الزائدة، ولذلك يشعرون بالتحسن من

المحتمل أنه يقل عن عدد الذين يرغبون في فقد أوزانهم الزائدة ليبدوا أفضل. إن الرياضة مهمة لكل من الهادفين إنها تفعل ما هو أفضل لك.

استصدر بعض التأمين للقلب

إنني أتوقع أن الانخفاض المتواضع في أمراض القلب ومعدلاتها الذي رأيناه في السبعينيات والثمانينيات يرجع مباشرة إلى ازدهار اللياقة البدنية. فكتاب Aerobics من تأليف د. كينيث كوبر، والكثير من كتب المشي والعدو والشد والقفز قد لمست وتراً حساساً عند الأمريكيين. لقد رأى الناس أن ذلك شيء جيد، شيء ما إيجابي بالكامل في الوقت الذي نعاني فيه من السلبيات الهائلة -ضجة فضيحة ووتر جيت وفيتنام- وقد اتجهنا للطريق السليم. لقد حان وقت الرياضة، وإنه لأمر فعال حقاً. لقد كنا على وشك أن نصبح مجموعة من أجولة البطاطس! لقد كنت أشعر بالخجل من أن أكون أنا الشخص التالي. إنه لأمر سهل جداً أن تجلس أمام التلفزيون وتدع الجاذبية الأرضية تفعل ما بدا لها معك، ولكنني أكتشف مثل ملايين الناس الآخرين أن هناك نوعاً عظيماً من الانتعاش يمكن الحصول عليه من تحريك أحد أطرافنا. لست محتاجاً لإقناعك بخصوص الفوائد الصحية.

الدراسات السكانية -التي تسمى طبيياً دراسة علم الأمراض الوبائية- يمكنها توضيح أفكارك إلى حد ما بخصوص هذه النقطة. أمراض الشرايين التاجية تبين أنها تنتشر ثلاثة أضعاف بين بائعي المطبوعات البريدية الذين يجلسون فترات طويلة عن انتشارها بين

موزعي البريد النشطين. في دراسة أخرى، ساكنو نورث داكوتا غير الفلاحين يصابون بهذه الأمراض بنسبة الضعف عما يصاب به الفلاحون.

أمراض القلب ليست هي المنطقة الوحيدة التي تقدم لها الرياضة نوعاً من الحماية. إن السمنة وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر من النوع الثاني وهشاشة العظام وحتى السرطان أقل شيوعاً بين الذين يتميزون بالنشاط الجسماني.

ماذا لو وجدت التخلص من الوزن الزائد أمراً شديداً الصعوبة؟

في الوقت نفسه أنت تريد التخلص من الوزن الزائد. إذا وجدت نفسك ضمن المجموعة التي تعاني مقاومة أليضية حادة مثلما ذكرت لك، فإن ممارسة الرياضة أمر شديد الأهمية بالنسبة لك. إنك بسبيلك إلى أن تحتاج للحد الأقصى من أي شيء يمكن الوصول إليه وليس فقط الحد الأقصى من الحمية التي علمتها لك، ولكن أيضاً الحد الأقصى من النشاط الجسماني أو اللياقة البدنية التي أناقشها الآن.

لقد تبين أنه يمكنك فقد ١٥ رطلاً في العام لمجرد أداء تمارين الإيروبيك لمدة ثلاثين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع. وفوق كل ذلك كل ميل تمشيه يحرق ١٠٠ سعر حراري. إنها لا تبدو سرعات كثيرة ولكن تراكمها يفعل الكثير.

والأكثر من ذلك فإن حتى ممارسة الرياضة المتواضعة تبني الكتلة العضلية، وخاصة إذا كانت حياتك خاملة حركياً، كما أن المكونات

الخلوية من العضلات وجد أنها تحرق الكثير من السعرات أكثر من الخلايا الدهنية. وهذا حقيقي حتى أثناء فترات خمورك؛ لذلك فإن الشخص الذي يمارس الرياضة يحول جسمه ببطء وثبات باتجاه الاستهلاك الكبير للطاقة وبالتالي الوصول للنحافة. وهذا أيضاً شكل من أشكال المزايا الأيضية أرجو استغلاله.

ما مميزات ممارسة الرياضة؟

١. الرياضة ممتعة.
٢. الرياضة تحسن مظهرك الجسماني وتساعدك على إنقاص الوزن.
٣. الرياضة يمكنها مساعدتك لتكون بصحة جيدة.
٤. الرياضة تحسن حالتك النفسية. بعد الأيام القليلة الأولى من الإرهاق، سوف تمدك بالمزيد من الطاقة وتجعلك لائقاً لأي وكل مصاعب الحياة.
٥. الرياضة تقلل من إفراز الإنسولين "الهرمون المسبب للسمنة".

ما مشاكل الرياضة؟

١. لا توجد.

ما الأسباب التي تتعلل بها لعدم ممارسة الرياضة؟

١. الكسل. عادة هو السبب الرئيسي، ويصعب عليّ أن أنتقدك بشدة وأمامك مباشرة؛ لأن معظم حياتي وأنا أجد نفسي مقصراً في هذا الأمر. إن الحل بالنسبة لك هو الحل الذي كان

بالنسبة لي؛ اتجه إلى ممارسة الرياضة التي تحبها (في حالتني هي التنس)، وقم بتصميم برنامجك للرياضة، واللياقة حول النوع المفضل لك. إنني لا أزال أكره أنواعاً كثيرة من الرياضة. ولكنني أمارس البعض منها؛ لأنني أقول لنفسي إن ذلك يساعدني على لعب التنس أفضل.

٢. لا يوجد وقت. أوه، كم سمعت هذه الإجابة. من فضلك قل ذلك لجنود البحرية الأمريكية. استمعوا أيها الناس، إذا كنت تنام ٨ ساعات في الليل، يتبقى لك ١٦ ساعة في اليوم، اخضم منها ٨ ساعات للعمل، و٢ للطعام والنظافة الشخصية، يتبقى ٦ ساعات يمكنك إيجاد بعض الوقت في هذه الست ساعات من أجل ممارسة الرياضة. إن جسدك واحد من أهم مسؤولياتك الخطيرة، وذلك نظراً لأنك ستقابل أوقاتاً شديدة الصعوبة لأداء مسؤولياتك الأخرى بدون أداء الرياضة. إذا لم تستطع تدبير نصف ساعة في اليوم، فأنت تعرف أي شخص ستضره.

٣. العمر والظروف الجسمانية السيئة. إذا كان عمرك فوق المائة، فاتصل بي من أجل استشارة خاصة لمناقشة احتمال عدم ممارستك للرياضة؛ والبقية منكم لا يجب عليهم الاعتذار بهذا السبب الذي يدعو للملامة. بالنسبة للظروف الجسمانية الضعيفة هذا هو بالضبط ما نحاول علاجه.

٤. اعتلال الصحة. هذا سبب يجعلك تبدأ ببطء وحذر وليس أن تهمل الرياضة بالمرّة. هناك برامج رياضية لأي ظروف صحية ويمكن احتمالها، والشخص المريض يمكن أن يبدأ بالمستوى

الملائم له. إذا كنت لا تزال لديك المقدرة على استخدام أطرافك، فيمكنك ممارسة الرياضة.

ما أنواع الرياضة؟

تذكر، إذا كنت فوق الخامسة والثلاثين، قبل أن تمارس أي برنامج رياضي أكثر من المشي السريع، دع الطبيب يفحصك وقم بإجراء اختبار المجهود لفحص مشاكل الجهاز الدوري والقلب.

تمارينات الهواء الطلق

تمارينات الهواء الطلق (الإيروبيك) هي الرياضة التي تختبر وتتحدى دقات القلب وتسبب زيادة الأكسجين المستهلك. المشي يعتبر نوعاً من الإيروبيك البسيط؛ لأن مستوى الإجهاد فيه منخفض. الرقص في الهواء الطلق، والتزلج عبر الريف، والتزلج الزائف، والجري، والسباحة، والمشي السريع، والتجديف، وقيادة الدراجات كل ذلك إيروبيك بدرجة عالية. إن فوائد مثل هذه الرياضة هائلة بصرف النظر عن إنقاص الوزن. كل خلية في جسمك تحتاج إمداداً ثابتاً من الأكسجين، إذا كنت عبارة عن جوال بطاطس لسنوات، فإن العديد من الخلايا يشعر بالجوع بسبب حرمانه من الإمداد بالأكسجين، وهذا يعني أنه بمجرد أن تهين نفسك على روتين منتظم من تمارينات الهواء الطلق، سوف تبدأ في الشعور بالإيجابية وبأنك أفضل جسمانياً عن ذي قبل. ليس هناك شيء مؤكد أكثر من هذه الحقيقة، فيما عدا الموت والضرائب!

إذا كنت ستمارس نوعاً من الرياضة العنيفة، أرجو أن تبحث عن المشورة الطبية أولاً أو على الأقل اشتر كتاباً للمساعدة الذاتية في نوع الرياضة التي ترغب في ممارستها. من المهم أن تتعلم كيف تؤدي تمارينات المد والثني، مما يلين عضلاتك ويمنع تصلبها ويقلل من فرص الإصابات التي يمكن أن تحدثها بنفسك. وأما الجري فلأنه يؤثر على مفاصل الركبة والكاحل يحتاج للحذر وزوج جيد من أحذية الجري.

الذين لم يمارسوا الرياضة منكم منذ زمن طويل، أو الذين يريدون منع هشاشة العظام، ربما يرغبون في تجربة رياضة منصة البهلوان (الترامبولين) الغرض هنا هو زيادة الجهد العمودي على الهيكل الحامل للوزن، ولذلك فإن الفقرات تستجيب للإشارة بأن المزيد من الكالسيوم يجب تركيزه عبر المستويات حاملة المجهود. إن الزنبركات (السوست) الموجودة في منصة البهلوان تسمح بامتصاص الصدمات عن طريق الوسائد المعدة لذلك. وكلما ازداد الكالسيوم الذي يتراكم قبل فترة انقطاع الحيض، أمكنك احتمال التغيرات الارتدادية التي تحدث بسبب التقدم في السن بسبب نقص الكالسيوم.

التمارين الالهوائية

هذا المصطلح يشار به لأي نوع من الرياضة التي لا تؤدي في الهواء الطلق بالضرورة. وهي تشمل أنواعاً متعددة من التمارينات الرياضية التي تبني الكتلة العضلية، مثل رفع الأثقال، والعديد من أنواع المجهود البدني. مثل هذه الرياضة ليست صحية وواقية للقلب مثل التمارينات الهوائية، ولكن لها فائدتان: إنها سوف تساعد في

تشكيل جسمك وتجعلك أكثر جاذبية، ولأنها تبني العضلات، فسوف تجعل من السهل عليك المحافظة على وزنك المثالي. وإذا ازدادت نسبة عضلاتك بشكل ملحوظ، فسوف تجد أن وزنك المثالي أكبر إلى حد ما مما تتوقع، نظراً لأن وزن العضلات أكبر من وزن الدهون.

رياضة الإيروبيك البسيطة

أداء رياضة مثل المشي والجولف والتنس وركوب الخيل والبنج بونج، والرقص، ربما يزيد إلى حد طفيف فقط من كفاءة القلب كمضخة ونشاط الرئتين، ولكنها تعتبر تحسناً هائلاً في أسلوب حياتك بدلاً من عدم ممارسة الرياضة بالمرة. إذا أردت الشعور بالطاقة والحيوية والعيش حياة طويلة، فإنني أعتقد أن أقل شيء تفعله هو تدريب نفسك على المشي نصف ساعة يومياً ويفضل بالخطوة السريعة.

بالنسبة لمن لا يمارسون الرياضة ويريدون العمر الطويل، فإن المشي هو أبسط طريق في البداية، إنني أعرف أن معظم قرائي من الناس الذين لا يتحركون، على مدى سنوات، أكثر من مسافة مبنيين إلا بالسيارة. عظيم! إن التحسن الهائل في كفاءة جسمك يقع أمامك بالضبط، عليك بالمشي لمسافة خمسة مبانٍ ثم حاول ستة. إذا كان المشي لعشرة دقائق متعب اليوم لك، فإنه سوف يلين العضلات المتصلبة وتزداد كفاءة الجهاز التنفسي، ومواد الإندورفين المهدئة سوف يزداد إفرازها في جسمك. قبل أن تعرفها، سوف تكون قد قطعت ميلاً في المشي، كل ما تحتاجه هو كسر حاجز العادات

السيئة. الشعور بالحالة الطيبة أثناء الحركة أمر طبيعي، والشعور بالانزعاج حالة مزيفة. تذكر أن أمانا الطبيعة بالتأكيد تعتبر الحياة الحديثة بأسلوبها الراكذ يعد انحرافاً.

ماذا تفعل لكي تبدأ؟

١. اعمل حسب ميقاتك الخاص وحدد أي وقت من اليوم يمكن أن تؤدي فيه التمرينات الرياضية. الكثير من الناس المشغولين معظم الوقت يجدون أن السبيل الوحيد لإيجاد وقت ثابت للرياضة هو أن يؤديها أول شيء في الصباح. إذا كان ذلك حالك، إذن لماذا لا تعد ملابسك وأحذية المشي أو الجري قبل أن تذهب للنوم في الليل، وعندما تستيقظ في الصباح قم بارتدائها وابدأ يومك بالرياضة. يمكن دائماً تناول الطعام والاعتسال بعد تمرينات تستغرق نصف ساعة.

٢. ابدأ خطة التمرينات الرياضية ببطة في الأسابيع القليلة الأولى. ابدأ بأقل مما تعتقد أنك تستطيعه. إذا كان المشي لمسافة ١٠ مبان يبدو صعباً، إذن ابدأ بثمانية وسوف تجد تقدماً سريعاً. ويوماً بعد يوم، يمكنك إضافة القليل. الكثير من الناس يبدؤون بعنف شديد. إن غرضي من خطة أداء الرياضة ليس إنهاك النفس، فإذا كنت تؤدي تمرينات هوائية عنيفة، يجب ألا تؤديها سبعة أيام في الأسبوع؛ أقصى شيء هو خمسة أيام. إذا بدأت برنامجاً لرفع الأثقال، فلا تؤده يومين متتاليين.

٣. إذا كنت بديناً جداً، يجب أن تبدأ بالشيء، هذا سيكون تحدياً كافياً. وفوق ذلك حتى يمكنك التخلص من ذلك الوزن الزائد، فإن فرصتك في إيذاء مفاصلك ببعض أشكال المجهود العنيف، سوف تكون كبيرة جداً.

التعليقات النهائية القليلة

عندما تمارس الرياضة، من الطبيعي أن تلاحظ زيادة معدل النبض. وإذا شعرت بالدوخة أو ألم في الصدر، توقف. من الواضح أنه الوقت المناسب ليفحصك طبيبك الشخصي.

إذا كان كل شيء على ما يرام، فمن المحتمل أن تجد أنه يمكنك زيادة أدائك الرياضي بنسبة ١٠-٢٠٪ كل أسبوع. العديد من الناس يكتشف بعد أسبوعين من ممارسة الرياضة أنه قد أدمن تلك المتعة. هذه واحدة من أنواع الإدمان القليلة في حياتنا التي لا نخاف منها.

حتى الذين كانوا لا يمارسون الرياضة منكم سوف يجدون أنهم بعد شهرين أو ثلاثة أشهر قد كونوا عادات يمكنهم الاستمرار عليها وتصبح جزءاً سهلاً من أسلوب حياتهم للأبد.

انطلق إلى الرياضة! الأشياء الوحيدة التي يجب عليك أن تفقدها هي سلاسل الكسل والخمول.

المكملات الغذائية؛ أسرار مركز أتكنز

من الحقائق الضرورية التي يجب أن تعرفها في هذا الفصل هو أن أفضل الأطباء الذين أعرفهم يعالجون مرضاهم بالفعل بالمغذيات الحيوية. إنني أقصد أنهم يستخدمون "علم الأدوية الغذائية" ويكتبون وصفات طبية يسميها د. ستيفن دي فيليس "أدوية غذائية". هذه المصطلحات ربما تدفعك للتساؤل "هل هذا نظام لعلاج الأمراض بالمغذيات والمواد الطبيعية، بدلاً من الأدوية والمواد الكيميائية التي اعتاد كل طبيب وصفها تقريباً؟".

حسناً، أنا سعيد بسؤالك، لقد كنت خائفاً ألا تسأل. هناك بالفعل هذا النظام، إنه اتجاه متزايد في شعبيته، وقد اتبعه ما يزيد على آلاف من الأطباء والمهتمين بالصحة من غير الأطباء. إنني أسميه الطب التكميلي؛ لأن القاعدة الأساسية هي أن كل الفنون العلاجية يمكن ويجب أن يكمل كل منها الآخر. وهناك قاعدة أساسية أخرى هي أن ممارسي الطب التكميلي يجب أن يختاروا العلاج الآمن أولاً. وهذا يفسر لماذا يستخدم ممارسو الطب التكميلي العلاجات الغذائية؛ لأنها عند مقارنتها بالأدوية التي تستبدل بها.

والآن أنا بالتأكيد طبيب تكميلي. في الواقع هناك بعض العلامات القليلة في مسيرتي جعلت بعض الناس يظنون أنني واحد من رواد هذه الحركة؛ ولذلك فأنا أقر بذلك. ماري آن إيفانز، هاري كرونبيج وكل مرضاي الآخرين الذين أعطوا قصة حياتهم لنشرها في هذا الكتاب فأعطوه الحميمية كلهم تناولوا شيئاً ما أكثر من حمية أتكنز.

كل مرضاي -والأمثلة المنشورة ليست استثناءً- تناولوا كميات ملحوظة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الضرورية، والعناصر الغذائية التي تسمى المستقلبات الوسيطة والأعشاب التي تعمل غذائياً، والمجموعة بكاملها يشار إليها بالمغذيات الحيوية. إنني أصفها وأوصي بها؛ لأنني قد تعلمت من تجربتي الإكلينيكية ومن قراءاتي ومن الاجتماعات الطبية ومن مقابلاتي مع مائة من أعظم رواد علوم صحة الإنسان كل عام في برنامجي الإذاعي اليومي أن المغذيات يمكنها أن تؤثر في صحة الإنسان.

لقد وجدت العديد من المغذيات الحيوية ذات القيمة الصحية الهائلة التي تحمل المزايا الصحية حتى للأشخاص الأصحاء، لدرجة أنني لم أعد أعتبر أن الشخص الذي يتبع نظرياً أكثر حمية مثالية في العالم. أياً كانت سوف يكون بصحة جيدة إلا إذا تناول معها المغذيات الحيوية (المكملات الغذائية). سوف أذكر مثلاً واحداً لتأكيد هذه النقطة. المجموعة المضادة للأكسدة من المغذيات عند اختبارها علمياً تبين أنها تقدم حماية ملحوظة ضد التدمير الذي تحدثه الشوارد الحرة، والإلكترونات المتولدة من البيئة والتي تنشط بشكل عنيف مسببة السرطان وأمراض القلب والشيخوخة. حتى

الشخص الذي يتبع حمية سليمة تماماً لا يعيش في بيئة سليمة وبالتالي يمكنه الحفاظ على صحته لفترة أطول، إذا تناول جرعات فعالة من فيتامين أ، ج، هـ بالإضافة إلى السلينيوم وجلوتاثيون وسيستين، ومساعد الإنزيم Q₁₀ وبيوفلافينويدات.

أجريت الدراسات المكثفة للوصول إلى أقصى جرعات فعالة من المغذيات. وقد قرر العالم الحاصل على جائزة نوبل مرتين لينوس بولنج أن معظمنا يجب أن يتناول ١٠ جرامات من فيتامين (ج) يومياً. في الواقع عندما تتوفر كل المغذيات المفيدة ونسأل ما هي الجرعة المثالية من كل منها، فإن أفضل إجابة علمية ربما تؤدي بنا إلى تناول أكثر من ١٠٠ قرص فيتامين يومياً.

من الواضح أن ذلك حل غير عملي، ولذلك رأيت أنه يجب تصميم منظومة من المغذيات الموصوفة سميتها المغذيات الهادفة. وهذا سمح لي أن أصف (والأشخاص يختارون لأنفسهم) العديد من التركيبات الموجهة إلى الاحتياجات الغذائية المناسبة لمشاكل صحية معينة. مثلاً إذا كان الشخص معرضاً للعديد من نزلات البرد والفيروسات ويريد أن يتأكد أنه مدعم من الناحية الغذائية لمنع هذه الأمراض، ربما يحب أن يختار من تركيبة العدوى الحادة مثل التي نسميها في مركز أتكنز "البرد والإنفلونزا" وتحتوي على فيتامين (ج)، (أ) بالإضافة إلى الزنك وبيوفلافينويدات، ومجموعة فيتامين (ب) المركب التي بينت الدراسات الشائعة أنها تفعل الكثير من أجل زيادة مقدرتنا على مقاومة هؤلاء الغزاة.

إن تطبيق فكرة المغذيات الهادفة يمتد بالتأكيد ليشمل هؤلاء المهتمين بفقدان الوزن. وعلى العكس من الأدوية، فإن هذه العوامل

المغذية ليست موجهة ضد الأمراض، بل إنها تدعم مقدرة الشخص ليتمكن مقاومة الأمراض بشكل أفضل عند تناول هذه المغذيات الحيوية. لقد تمت برمجة العالم على أن الشخص يقاوم المرض بأن يهاجمه بمجموعة من الأدوية القاتلة، ولكن منذ استخدمت المغذيات، فإن مرضاي يتحسنون بسرعة ويتخلصون من المرض عندما تدعم مقاومة الجسم بالمغذيات الحيوية.

بالنسبة لهؤلاء المهتمين بالمغذيات الحيوية، في مسألة إنقاص الوزن، لقد صممت تركيبة أساسية لمتبعي الحمية، إنها الجزء المكمل لحمية أتكنز. سوف أحدثك عنها؛ لأن الحصول عليها ليس بالضرورة من مراكز بيع مغذيات أتكنز (بالطبع، أنا متضمن مادياً بالنسبة لبيع هذه الفيتامينات)، ولكن يمكنك ببساطة الحصول على مجموعة من الفيتامينات التي تمدك بالتدعيم الغذائي المناسب.

تحتوي التركيبة الأساسية لحمية أتكنز (Basic #3) على كل المكونات متعددة الفيتامينات، رغم أنها تكون مختلفة إلى حد ما في الجرعة. إنها مصممة لكي نتناولها في جرعة من ثلاث إلى ست مرات في اليوم. ولكن حتى لو ضاعفت الجرعة فليس هناك خطر تجاوز الجرعة. إنها تختلف عن التركيبات الأساسية المعتادة في أنها تحتوي على كميات أكبر من الكروميوم وبنانتيثين وسيلينيوم وفناديوم وبيوتين. هذه المجموعة من المغذيات ينصح بها لأن التقارير العلمية توحى بأنها تلعب دوراً مهماً في أيض الجلوكوز والإنسولين والدهون.

التركيبة الأساسية لمتبعي الحمية (Basic #3)

٢٠٠ وحدة دولية (IU)	فيتامين (أ)
٥٠٠ وحدة دولية (IU)	بيتا-كاروتين
١٥ وحدة دولية (IU)	فيتامين د

٥ مجم	ثيامين (هيدروكلوريد) (HCL)، (B ₁)
٤ مجم	رايبوفلافين (B ₂)
١٢٠ مجم (١٥٠ مجم)	فيتامين (ج) متعادل
٢ مجم	نياسين (B ₃)
٥ مجم	نياسيناميد
٢٥ مجم (٣٠ مجم)	بانثين ٨٠%
٢٥ مجم	حمض بانتوثنيك (B ₅)
٢ مجم	بيريدوكسال -٥- فوسفات
٢٠ مجم	بيريدوكسين (هيدروكلوريد) (B ₆)
٢٠٠ ميكروجرام	حمض الفوليك
٧٥ ميكروجرام	بيوتين
٢٠ ميكروجرام	سيانوكوبالامين (B ₁₂)
٢٠ وحدة دولية	فيتامين هـ (د-ألفا توكوفيرول)
٢٠٠ ميكروجرام	نحاس (كبريتات)
٨ مجم	مغنسيوم (أكسيد)
١٠٠ مجم	كولين بيترطرات
٨٠ مجم	إنوسيتول
١٠٠ مجم	بابا PABA
٤ مجم	منجنيز (اقتناصي)
١٠ مجم	زنك (اقتناصي)
١٥٠ مجم	بيوفلافونويدات الحمضيات (الموالح)
٥٠ ميكروجرام	بولي نيكوتينات الكروم
١٠ ميكروجرام	موليبدينوم (صوديوم)
١٥ ميكروجرام	كبريتات الفاناديل
٤٠ ميكروجرام	سلينيوم
١٥٠ ميكروجرام	أوكتاكوسانول
٢٠ مجم	إن -أسيتيل - إل. سيستين
٥ مجم	إل. جلوتاثيون (مختزل)

في قاعدة من البكتريا الطبيعية المعوية، وعوامل النمو لتسهيل امتصاصها من الأمعاء.

الجرعة المقترحة ٣-٦ أقراص يومياً مع الوجبات.

لقد استأثر الكروم بمعظم الاهتمام. اكتشف أولاً كمكون معدني متفرد لعامل تحمل الجلوكوز GTF، وهو جزيء يعمل كمحفز لنشاط الإنسولين عند أماكن مستقبلاته، ثم بدأ التفكير فيه كمغذ ضروري كما أن GTF أصبح يعتبر فيتامين حقيقياً. هذه الاعتبارات عديمة الجدوى لأن العثور على مصدر غذائي يحتوي على الكروم أمر شديد الصعوبة. المصدر الذي يبدو كافياً هو خميرة البيرة، وكما عرفت في الفصل ١٣ أن الـ ٣٠٪ من الناس المعرضين للإصابة بفطر كانديدا البيكانس لن يتحملوا هذا الطعام. ومع ذلك اكتشف حديثاً أن بيكولينات الكروم جيد التمثيل، وبعض الدراسات بينت أن الكروم يبني العضلات (تأثير بناء) ويقلل دهون الجسم بالإضافة إلى تقليل مستوى الكوليسترول.

من المناسب لك تناول جرعات من الكروم في حدود ٣٠٠-٦٠٠ ميكروجرام في اليوم.

البانتيثين هو الوسيط بين حمض البانتوثنيك الذي ينتمي إلى فيتامين ب، ومساعد الإنزيم (أ) المهم. إنه يلعب دوراً مهماً في العديد من المسارات الأيضية كما أنه مغذٍ منظم للكوليسترول لدرجة ملحوظة، ويفيد في حالات الحساسية والتهاب القولون والتوتر النفسي وفي حالات الإصابة بفطر الخميرة. إنني أستخدم من ١٠٠-٤٠٠ مجم يومياً (بانتيثين) بسبب مشاكل لصناعات الفيتامين نظراً لأنه يوجد في شكل سائل، لقد رأينا منتجات مدوناً عليها أنه موجود ضمن مكوناتها، ولكن عند فحصها لم نجد شيئاً. تأكد أن المنتج الذي تستخدمه يحتوي على بانتيثين بدرجة كافية).

السلينيوم فعال كمضاد للأكسدة، ونقصه يبدو أنه يزيد من خطر التعرض للسرطان. بالإضافة لذلك، هناك دراسة حديثة أجريت على الحيوانات بواسطة ماكنيل أوحث بأنه يلعب دوراً غذائياً مهماً في منع مرض السكر. أعتقد أن ٢٠٠ ميكروجرام جرعة مناسبة للبالغين يومياً.

البيوتين أحد مكونات فيتامين (ب) المركب الذي اكتشف دوره الحيوي حديثاً عندما لاحظ جي-سي كوجيشال وفريقه نقصاً ملحوظاً في مستويات سكر الدم عند مرضى السكر عندما تناولوا البيوتين.

وكلمة أخرى جيدة عن فيتامين (ج). قام جي-سي نيلور وفريقه بإجراء دراسة ذات حالات ضابطة (باستخدام علاج تمويه) على ٤١ سيدة تعاني سمنة المفرطة فشلت في إنقاصها من قبل. بعد ستة أسابيع، فقدت المجموعة الضابطة في المتوسط ٢,١ رطل ولكن المجموعة التي تناولت ٣ جرامات من فيتامين (ج) يومياً فقدت ٥,٧ أرطال. وهذا لا يعتبر قدراً كبيراً، ولكن عندما يكون ذلك مصاحباً لفائدة فيتامين (ج) كمدعم لنا في مقاومة المرض، فإنني أرغب في أن تتأكد من أنك تتناول جرعات كافية من فيتامين (ج).

بعد أن تستقر على المستحضر المحتوي على فيتامينات ومعادن متعددة مناسبة، فإن المجموعة التالية المغذية وشديدة الأهمية في الوقت نفسه هي الأحماض الدهنية الضرورية. إنك لن تجدها في مجموعة الفيتامينات المتعددة لأنها توجد طبيعياً في شكل زيوت، من الصعب جداً خلط الزيوت والمساحيق الجافة، ولذلك يجب تناولها في شكل منفصل. هناك نوعان من الأحماض الدهنية الضرورية

معظمنا في حاجة إليهما. النوع الأول هو سلسلة أوميغا-٣ والتي توجد في المصادر الحيوانية (السماك، والثدييات البحرية أساساً) والمصادر النباتية (بذور أو زيت الكتان) وتمد بالزيت الضروري، المسمى حمض ألفا-لينوليك. النوع الآخر هو قسم خاص من أوميغا-٦ يسمى حمض جاما لينوليك، ووجد أنه فعال في الإكزيما الجلدية ومتلازمة ما قبل الحيض وحالات ارتفاع الكوليسترول، وغيرها الكثير من حالات النقص الغذائي، ويوجد في EPA، وزيت نبات لسان الثور، وزيت الكشمش الأسود.

تناول الزيوت الضرورية يجب أن يكون تحت إشراف متخصص لتحديد الجرعة المناسبة لك، ولكن للأغراض العامة، ربما أقترح كبسولتين من زيت نبات لسان الثور وكبسولتين من زيت السمك وكبسولتين من زيت بذور الكتان. بعض الناس ربما تختار ٦ كبسولات من تركيبة الزيوت الضرورية المسماة Essential Oils Formula التي تحتوي على كل ما سبق وأصفها أنا لمرضي.

ثم هناك مغذيات يسبب نقصها أحياناً ورطة المشاكل الغذائية. فأحياناً تفسر المقاومة الأيضية، جزئياً بأنها نوع من القصور الغذائي، أحب أن أذكر ثلاثة من هذه المغذيات، وربما ترغب في تجربة تأثيرها على استجابتك للحمية.

أولها إل-كارنيتين. يساعد الكارنيتين في نقل الدهون، وعند تناقصه يجد من يعاني السمنة صعوبة في الدخول لحالة الكيتوزيس وإذابة الدهون. يستخدم الكارنيتين أساساً في أمراض القلب حيث يعدل من النوع الشائع من اعتلال عضلات القلب، ويساعد في تثبيت معدل ضربات القلب، ويقلل من مستوى جلسريدات الدم

الثلاثية، ويزيد نسبة الكوليسترول مرتفع الكثافة. بالنسبة لهذه الظروف فإن الجرعة تتراوح ما بين ١٠٠٠ و ٢٠٠٠ مجم يومياً. مساعد الإنزيم Q₁₀ هو مغذ آخر ضروري لكفاءة وظيفة القلب. إنه ضروري أيضاً لعمل الجهاز المناعي كما أنه يعالج غذائياً أنواعاً من أمراض اللثة. ولكن قرائي الذين يعانون البدانة ربما يكونون مهتمين بالدراسة البلجيكية التي أجراها د. لوك فان جال، وبينت أن أكثر من نصف المجموعة من الأشخاص البدن تعاني نقص مستوى مساعد الإنزيم Q₁₀ وقارنتهم مع مجموعة مشابهة ليس لديهم هذا النقص. بعد تسعة أسابيع المجموعة المذكورة أولاً - التي كانت تفتقد مساعد الإنزيم Q₁₀ - فقدت ٢٩,٧ أرطال على حمية عيارية بالمقارنة بالمجموعة الثانية التي فقدت ١٢,٧ أرطال على نفس الحمية. إذا كان هذا العمل يعكس نسبة وجود نقص مساعد الإنزيم Q₁₀ في كل الناس البدن، إذن واحد من كل اثنين منكم سوف يستفيد جيداً من هذا المغذي بالذات. فان جال استخدم ١٠٠ مجم يومياً في هذا البحث.

ألفا-كيتوجلوتارات البيريدوكسين PAK أقل أفراد المجموعة دراسة، ولكن يبدو أنه فعال ضد مرض السكر. وأي مغذ قادر على تسهيل عمل الإنسولين من المنطقي جداً أن يساعد الذين يناضلون في معركتهم ضد السمنة. وانني أستخدم ما بين ٥٠٠ و ١٥٠٠ مجم يومياً.

ولذلك فإن المكملات الأساسية تتكون من:

التركيبة الأساسية لتبقي الحمية ٦ مرات يومياً.

الكروم ٣٠٠ ميكروجرام يومياً أو أكثر قليلاً، إذا لم يكن في

تركيبتك الأساسية.

الزيوت الضرورية- ٣ إلى ٦ مرات يومياً أو GLA و EPA والكتان كموارد مفردة.

إل-كارنيتين، ومساعد الإنزيم Q₁₀ و PAK إذا اعتقدت أنها ستفيدك.

مزايا إضافية

والآن بعد أن عرضت الخطوط العامة الرئيسية للمكملات أمامكم جميعاً، هنا بعض الإجابات الغذائية المتخصصة لأكثر المشاكل الشائعة التي يقابلها متبعو الحمية:

- للإمساك: ربما يمكنك استخدام أكسيد الماغنسيوم، المزيد من فيتامين (ج)، أو مجموعة متنوعة من الملينات النباتية. اختياري المفضل هو قشور بذور عشبة البراغيث (السيليوم). ابدأ بملعقة مائدة واحدة في كوب كامل من الماء وزد أو أنقص الجرعة حسب استجابة الأمعاء.
- نهم السكريات: إل-جلوتامين، ٥٠٠-١٠٠٠ مجم قبل الوجبات ومن الممكن تناوله في الأوقات التي تشعر فيها بالشراهة الشديدة تجاه السكريات، المزيد من الكروم مفيد هنا أيضاً.
- الجوع الذي لا يسكن حتى في مرحلة الكيتوزيس: إل-فينيل آلانين أو أسيتيل إل-تيروزين، ٥٠٠ مجم من الأول أو ٣٠٠ مجم من الثاني قبل الوجبات.

- لاحتجاز السوائل بالجسم: بيريدوكسال ٥ فوسفات، ٥٠-١٠٠ مجم بالإضافة إلى تورين ١٥٠٠-٣٠٠٠ مجم يومياً. أقراص أسباراجوس فعالة في هذه الحالة أيضاً.
- للإرهاق: أوكتاكوسانول، ٥-١٠ مجم، بابا PABA من ٦٠٠-٢٠٠٠ مجم، دايميثيل جليسين من ٣-٦ أقراص تحت اللسان يومياً، أقراص فيتامين ب_{١٢} تحت اللسان، ١-٣ أقراص يومياً، أو ١-٣ أقراص ب-المركب يومياً (قوة ٥٠ مجم).
- للعصبية: إنوسيتول من ٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ مجم يومياً ومشروبات أعشاب مثل البابونج والناددين وزهور الآلام.
- للأرق: تناول ما سبق في المساء بالإضافة إلى الميلاتونين ٣-٦ مجم قبل النوم (يربط دورة نومك بدورة الليل والنهار، العكس بالنسبة للعاملين ليلاً). الكالسيوم والماغنسيوم، ونياسيناميد، وحمض بانتوثنيك و٥-هيدروكسي تريبتوفان، كل ذلك ربما يفيد في هذا الصدد.

التغذية ومشاكل الصحة

والآن لتتكلم عن البرنامج التكميلي لبعض المشاكل الصحية الشائعة التي تؤثر على عدد كبير ممن يتبعون الحمية. لنضع ما سأقوله في قائمة، إنني لا أدعي أن المغذيات المذكورة لها تأثير علاجي مباشر على الظروف المرضية التي تستخدم من أجلها. إن التأثيرات التي تؤديها تتم خلال طرق التغذية، ونظراً لأنني أصفها بهذه الطريقة، فإن مرضاي يبدو عليهم تحسن إكلينيكي يزيد بمعدل أربع أو خمس

مرات أكثر مما يكونون عليه عندما أصف لهم الأنواع التجارية المتخصصة جداً التي يصفها متعصبو الطب. وهذه الحقيقة مهمة بالنسبة لمجموعة كبيرة عالية من مرضاي الذين يعانون نقص مغذيات معينة.

- لنقص مستوى سكر الدم، استخدم التركيبة الأساسية وهي تركيبة سكر الدم المسماة Blood Sugar Formula بالإضافة إلى الكروم وإل-جلوتامين والزنك والسيلينيوم والمغنسيوم وكل مجموعة ب المركب. و PAK والمزيد من البيوتين، إل-آلانين أو استخدم تركيبة أتكنز HF-12.
- لمرضى السكر، استخدم التركيبة الأساسية: تركيبة سكر الدم بالإضافة للمزيد من الكروم والزنك والسيلينيوم وإنوسيتول ومساعد الإنزيم Q₁₀، PAK وبيوتين كبريتات الفاناديل والمغنسيوم أو استخدم تركيبة أتكنز DM-17.
- لتخفيض أو منع ارتفاع مستويات الكوليسترول، استخدم حبيبات الليسيثين والكروم، وبانتيثين، ونياسين وبقية أفراد ب المركب والثوم وفيتامين (ج)، و GLA (الموجود في زيوت لسان الثور، أو زهرة الربيع المسائية أو الكشمش الأسود)، و EPA (زيت السمك) وبيتا-سيستيريول وجلوكومانان وصمغ الجوار وبكتين وقشور السيليوم، ودايميثيل جليسين، ومساعد الإنزيم Q₁₀، وفوسفاتيديل كولين أو استخدم تركيبة المغذيات الحيوية للكوليسترول مع تركيبة الزيوت الضرورية.

- بالنسبة لارتفاع جلسريدات الدم الثلاثية، القائمة تشبه تلك الخاصة بالكوليسترول ما عدا أن إل-كارنيتين و EPA من أهم العناصر التي نعتمد عليها هنا أيضاً بسبب الارتباط بين جلسريدات الدم الثلاثية وفرط إفراز الإنسولين، فإن المغذيات المساعدة في مرض السكر من المؤكد أنها ستؤثر هنا أيضاً.
- لارتفاع ضغط الدم، استخدم الماغنسيوم (من الأفضل أن يكون في صورة أورتات، تورات، أرجينات، أو أسبارتات)، وتورين، وبيريديوكسال-5- فوسفات أو بيريديوكسين، الثوم، الأحماض الدهنية (EPA- GLA) ومساعد الإنزيم Q₁₀، البوتاسيوم، أو استخدم تركيبة أتكنز للزيوت الضرورية وتركيبه ضغط الدم المسماة Blood Pressure Formula.
- لأمراض الشرايين التاجية، استخدم أحد مركبات الماغنسيوم المذكورة سابقاً، إل-كارنيتين، فيتامين-هـ، مساعد الإنزيم Q₁₀، إنزيم السيراببتاز و/أو البروميلين، والثوم، وبيكولينات الكروم أو استخدم تركيبة CV-4.
- لالتهاب المفاصل، استخدم غضروف سمك القرش، سوبر أكسيد ديسموتاز، كالسيوم EAP، بانتيثين، نياسيناميد وبيريديوكسين، بابا PABA، فيتامين (ج)، بيوفلافينويدات، فيتامين (هـ)، محفز SOD، سيبيكات النحاس، أو استخدم تركيبة أتكنز AA-5 مع تركيبة الزيوت الضرورية.

المكملات الغذائية؛ أسرار مركز أتكنز • ٢٤٥

إن قائمة المغذيات التي درست لأنها مفضلة في مثل هذه الظروف يجب أن تلقي وميض الضوء على كم المجهود المبذول في عالم المغذيات الحيوية، وفي الوقت نفسه تخيل حدود المكسب الفاحش المتسق مع تقارير صناعة الأدوية لتدرك جيداً لماذا لم تنتشر الدراسات الطبية المخلصة التي تدعم العلاج المنافس لصناعة الأدوية. عندما لا يخبرك طبيبك عن هذه المغذيات الحيوية فذلك لأن أحداً لم يخبره عنها.

إن تقليل الكربوهيدرات يعطيك إحدى القمم، بالمثل الاستخدام الهادف من المكملات الغذائية يعطيك نوعاً آخر من القمم، اعرف ما يمكنك عنها، تعلم كيف تستخدمها واستخدمها على الوجه الصحيح. وعندما تفعل ذلك، فإن القمة ستكون بالتأكيد معك.

الطعام طريقك إلى الرشاقة الدائمة في العالم الواقعي

لقد شرحت التجربة الرائدة المنتصرة في اكتشاف الميزة الأيضية التي تحث على وجود حالة بدون جوع عن طريق تناول طعام غير محدود من البروتينات، ونتقدم خطوة بخطوة حتى نصل إلى مستوى به المزيد من خطط الطعام الشيقة تتقدم باندماج وسعادة حتى تدخل في حمية مدى الحياة التي تتميز بالفخامة والرفاهية، وتمدك بالصحة بينما تحافظ على وزنك المنشود، ولكن هل هذا ما حدث فعلاً؟

تأكد أنه يحدث، ولكن أسألني كم مرة يتخذ سيناريو الأحداث هذا المسار السلس بهذه الدقة وهذا الترتيب؟ ويجب عليّ أن أجيبك بأنه يحدث في حالة من عشر حالات. ومن ناحية أخرى كم مرة تم الوصول للرشاقة والمحافظة عليها خلال طريق غير مباشر يتضمن البدء والتوقف والنقاهاة والشفاء والإثارة واليأس والمفاجأة والإحباط والحاجة إلى اللجوء إلى الإرادة والعزيمة والمهارة والحكمة في استخدام حدود الأيض لمصلحتك الخاصة؟ لنضع السؤال في شكل آخر: كم مرة كانت الرحلة إلى عالم الرشاقة أكثر شبيهاً برحلة خطط

لها وكيل رحلات أحمق؟ سجلات مرضاي تدل على أن ذلك يحدث حوالي ست مرات من عشر.

إننا لا نذهب جميعاً إلى هناك من نفس الطريق المرسوم من قبل والذي خططنا له؛ لأننا نواجه عقبات ضخمة تسمى العالم الواقعي. في العالم الواقعي يمكن أن نقابل أحداثاً سيئة تحبطنا لدرجة أننا نعود للارتقاء في أحضان أصدقائنا القدامى المستعدين لاستقبالنا في أي وقت، وهي الأطعمة التي تريحنا وتشعرنا بالاطمئنان دائماً. ويمكن أن تكون هناك أحداث سارة؛ إجازات، عطلات، دعنا نقم احتفالاً في معسكر، زفاف في العائلة، حفلات عشاء. يمكن أن يكون هناك رحلات عمل، مرض أو جراحة غير متوقعة أو ضغوط وأزمات مادية. في كل هذه المواقف وهذه السلاسل من الأحداث سوف نكسر قواعد الحمية ونريح أنفسنا ونعود من حيث أتينا. ومع الأدوات التي سوف أمنحها لك، سوف تفعل ذلك.

من فضلك لاحظ أن مشاكل العالم الواقعي التي ذكرتها الآن ليست معوقات داخلية لبرامجنا؛ لأنها موجودة عندما تستخدم مراكز الحمية التي تمدك بالطعام والتركيبات. في مثل هذه المؤسسات، فإن محاولة المحافظة على إنقاص الوزن، بدون أطعمة سابقة التحضير أو مشروبات بروتينية، تحتاج تقنية جديدة بالكامل للتكيف على إعادة تنظيم إشارات الجوع. هذا التحول يجب أن يقدم من خلال برنامج شامل، وإذا لم يحدث ذلك، فمن المناسب أن نعتبر هذا البرنامج ضرباً من الخداع.

إن برنامجنا يبدأ في العالم الواقعي ويستمر في العالم الواقعي، ويثبت ويتحمل في العالم الواقعي. بمجرد أن تتعلم كيف تطبق

القاعدة الأساسية للبقاء عند أو تحت CCL الخاص بك، فلن يكون عليك أن تغيرها أبداً. لقد أجريت حساباتك وضبطتها منذ البداية، وهذا هو المطلوب. وإذا كانت دلالة كلمة "حمية" تعني شيئاً له بداية ونهاية، فإن هذه ليست حمية، إنها ببساطة طريقة جديدة أفضل لتكيف نفسك على تناول الطعام حسب نظام أياضك ببقية حياتك.

أنا، مثلاً، قد أعددت حمية سليمة لدرجة أن هناك شيئاً واحداً فقط لا أستطيع مقاومته، وهو الإغراء! أرجو أن تحصل من السطر الأخير على ضحكة خافتة؛ لأنه يحمل الكثير من الحقيقة، إن العائق الحقيقي في العالم الواقعي بالنسبة لمعظمنا هو الإغراء.

التعامل مع الإغراء

لذلك دعنا نتغلب على الإغراء، ليس بإرادتنا والتي كثيراً ما تعجز عن نجدتنا، ولكن بعقلنا وهو مصدر الثروة المتاحة لنا والتي لا يحدها شيء.

تخيل أنك أنجزت عملاً هائلاً. فقدت الكثير من وزنك الزائد وشعرت بالراحة والحبور كما لم تشعر في حياتك من قبل، فخور بنفسك ومتحمس لها، تسمع التهاني من الأصدقاء والغرباء، وترغب في شيء ما لا يجب أن تتناوله، ماذا تفعل؟

هناك ثلاث سياسات (طرق) طويلة يمكنك اتباعها:

١. يمكنك أن تحدث نفسك وتأخذها بعيداً عن الإغراء اللحظي

وتظل في مسارك.

٢. يمكنك تحويل الحمية، ولكن لا تكسر قواعدنا.
٣. يمكنك الوقوع في فخ سياسة اللاسياسة وتكسر قواعد الحمية، وفي هذه الحالة يجب عليك أن تتصرف بسرعة لتخرج نفسك من المشكلة. أو كحل بديل؛ يمكنك كسر قواعد الحمية كنوع من السياسة والتي تكون -أحياناً قليلة- وسيلة مفيدة جداً!

السياسة الأولى

الثبات على الحمية هو أول خطوط دفاعك. ولكن ماذا لو رغبت في تناول شيء ما ولم يكن أي طعام هو ما ترغب فيه، إنه ليس مجرد زيادة ما هو مسموح لك به، ولكنه شيء خاص جداً غير مسموح لك به؟ ومما يزيد الأمر سوءاً أنه ربما يكون نوعاً من الأطعمة التي كان مسموحاً لك بتناوله في كل تلك الحميات الأخرى السيئة. إنك تتذكر تلك الحميات التي جعلت وزنك يزيد أو التي لم تتمكن من الاستمرار عليها، والآن؟

نصيحتي: لا تتجاهل هذه الرغبة، ربما تكون عابرة، ولكن من المحتمل أن تعاود ظهورها في لحظات ضعفك. بالتالي ستكسر قواعد الحمية؛ نظراً لأن الرغبة الجارفة هي جزء من الإدمان لذا يمكنها أن تؤدي إلى حلقة من سلوك إدمان الطعام. وإذا حدث هذا لك، فأنت مدمن فعلاً.

الاستجابة السليمة، لقد تعلمت من التجربة أن تغير من طبيعتك الفسيولوجية. دعني أفسرها لك؛ لأن هذه النقطة ربما تنقذ حميتك وحياتك. إن رغبتك الجارفة قد ظهرت، في الغالب، عندما كنت في

حالة صيام نسبي؛ إن ما حفزها هو انخفاض مستوى الجلوكوز في دمك، والجسم فسر ذلك بالحاجة إلى السكريات (هذه النظرية تطبق فقط في حالة اشتهاك شكلاً ما من أشكال الكربوهيدرات السريعة).

إن سياستك سوف تكون تغيير الحالة من الصيام النسبي إلى الإشباع. بالأسلوب العامي أقول: "كل شيئاً". وفي لغة حمية أتكنز، عليك بالطعام، الطعام الغني والكثير منه، ولكن بالطبع الأطعمة البروتينية والدهنية مع القليل جداً -أو لا داعي- من الكربوهيدرات. هذا سوف يثبت مستوى سكر الدم، وكل المكونات الأخرى التي تؤدي إلى إثارة الرغبة الجارفة. وسريعاً لن يوجد اشتها الطعام.

أفضل طعام يؤدي الغرض هو مكسرات مكاداميا، وهي أفضل صديق لمتبعي الحمية. الاختيار الآخر هو الجوز، أو البيكان، أو المكسرات البرازيلية، هناك أطعمة أخرى لإيقاف هذا الاشتهاء، مثل جبن الكريمة (الدسمة) أو أنواع الجبن الغنية الأخرى مثل ماسكاربون وسان أندريه، أو إكسبلوراتور. يمكنك أن تفعل هذا مع بعض الأشياء الحلوة أيضاً، إما صناعياً وإما مع ستيفيا، وأصر على استخدام الكريمة المركزة، ضع ثلاث أو أربع ملاعق مائدة من الكريمة المركزة في كوب واصنع صودا المزارع (فارمرز صودا) سريعة التحضير بإضافة صودا الرجيم المفضلة لك، أو ربما تحب أن تعرف كيف تصنع المشروب الذي أفضله، وذلك بخفق ٣ أوقيات من الكريمة المركزة وإضافة ثلثي مغرفة من شيك ميكس، لتصنع المماظية (موسية) الشيكولاتة أو الفانيليا أو الكابوتشينو. أو ربما تحب اختيار التحلية بجيلاتين الريجيم المتوج بالكريمة المخفوقة المركزة (ليست سابقة التحضير المضاف لها السكر بالطبع).

إنني متأكد أنك قد استوعبت هذه القاعدة الأساسية لهذا النوع من الطعام، مكسرات مكاداميا، مثلاً ربما لا توجد أبداً في أي حمية تقليدية؛ لأنها مرتفعة السعرات الحرارية، ولكن ما مدى تأثيرها على كيمياء جسمك هذا هو الأمر. إن هذه المكسرات نظراً لاحتوائها على نسبة توليد كيتونات مرتفعة (الدهون مقسومة على الكربوهيدرات) تكبح الشهية وتضعفها مما يؤدي لتناولك سعرات حرارية أقل في اليوم. الأكثر من ذلك، دعنا لا ننس الشيء الممنوع، فكل المكسرات يمكنك حملها معك، توضع بسهولة في جيب أي شيء ترتديه. إذا كان نظام عملك أو رحلاتك يجبرك على أن تتجاهل الوجبات أو يجعلك معرضاً باستمرار لأطعمة غير مقبولة، لديك بدائل وجبات تحت يدك ليس لها مثيل.

هناك شيء آخر مفضل لي طالما تعدينا مرحلة حمية الحث هو ثمار الأفوكادو؛ لأنها الفاكهة الوحيدة المحتوية على دهون وشائعة الاستخدام ومعظم الدهون بها من النوع المفيد أحادي عدم التشبع، فإن هذه الخضر الفريدة تمدك بالطعم اللذيذ إذا كنت ممن يشتهون تناول طعام طازج، طبيعي ومشبع. إن نصف ثمرة أفوكادو في نصفها فراغ كبير بعد نزع بذرتها يمكن استخدامها ككوب ضع به جمبري أو لحوم أو سلطة تونة يعطيك وجبة غداء شيقة فاخرة تجعل الوقت بين إفطارك المشبع وعشايتك الذي يرضيك يمر بمنتهى السعادة. ثمار أفوكادو كاليفورنيا تحتوي على حوالي ١٢ جم من الكربوهيدرات مثلما تحتويه نصف تفاحة.

ولكن ماذا يحدث إذا لم نكن نتحدث عن اشتهاؤ المدمن أو نزوة بسيطة يمكن إرضاؤها بتغيير كيمياء الجسم؟ ماذا لو كنا نتكلم عن

رغبة طويلة المدى؟ شيء ما أنت تعرف دائماً أنه أحد أطعمتك المفضلة والآن ممنوع عليك تماماً. أنت تعرف الأطعمة مثل: المقلبات الفرنسية والبيتزا والفاطر والكيك والساندويتشات ولفائف البيض ولينجوين... جيداً، لماذا تشوه نفسك أكثر من ذلك.

إيجاد بدائل للولع بالطعام

إحدى أهم مزايا الحمية أنها لم تغفل إيجاد بدائل للطعام الذي ترغب فيه. إذا كانت رغبتك المعلنة تميل لأي من الأطعمة السابقة أو تميل للkekات الرقيقة المحشوة بالجبن أو المربى أو اللازانيا أو بودنج يوركشاير، أو حتى الحلوى من كعكة الشيكولاتة إلى الأيس كريم وكيك الجبن وكيك الفراولة، فإن الرد يكون باستخدام البدائل التي طورت بإخلاص لهذه الأطعمة وموجودة في قسم الوصفات أو من خلال محال بيع أغذية أتكنز. تعلم كيف تستخدمها، إنها مجرد جزء من الحمية مثل الدجاج المشوي والسلطة المختلطة (نتيجة الاستجابة لنداءات الآلاف من متبعي الحمية قليلة الكربوهيدرات، نشأت خطوط بيع منتجات أتكنز الغذائية، وتشمل كيك الجبن ومصعبات الطاقة البروتينية، بيك ميكس وشيك ميكس وشرايح الجبن الهش وكلها متعددة النكهات وذات كميات لا تذكر من الكربوهيدرات. وتتم إضافة منتجات أخرى عديدة، وكل منها قد يتيح بديلاً منخفض الكربوهيدرات لكثير من متبعي الحمية ومن محبي النكهات اللذيذة).

يمكنك قضاء شهور طويلة لتتمكن من إدخال هذه الوصفات إلى حميتك الجديدة وأسلوب حياتك وضع في ذهنك بشكل مطلق أن

كيك الجبن الخاص بنا ليس كيك الجبن الآخر، وأن البيتزا الخاصة بنا ليست البيتزا الأخرى؛ لأن الأطعمة الأخرى تحتوي على كربوهيدرات مركزة عشرات المرات أكثر مما لدينا. الأطعمة محدودة الكربوهيدرات أو السعرات من حقها أن تسمى قانوناً منخفضة السعرات إذا كان مستوى السعرات يقل بنسبة ٣٣٪، ولكن بدائلنا للكربوهيدرات ناقصة أكثر من ٩٠٪ من السعرات. عظيم، أليس كذلك؟ هذا إذا لم تحد عنها. هناك كربوهيدرات كافية في الأشياء الحقيقية لدرجة أنها ستغير كيمياء جسمك بالكامل. جزء من البيتزا أو الأيس كريم الحقيقي سوف يجعل محركات الدهون والكيبتونات وازابة الدهون تذهب في خبر كان.

هناك أيضاً أطعمة محتوية على كربوهيدرات ضمن مجموعتي التي أفضلها، إنها تكسر روتين ستيك اللحم والسلطة إلى حد كبير، ولكنها لا تحتوي على نسبة كربوهيدرات مرتفعة لكي تدمر الحمية. إنها فقط ترفع عدد جرامات الكربوهيدرات ٥ جم، أو ١٠ جم.

أهم وأول هذه الاكتشافات هي شرائح الخبز الهشة. إن حياتي مع الحمية تتحسن كثيراً عندما أجد شيئاً ما متماسكاً وهشاً لأغمس به جبن القشدة (الدسمة) أو أقطعها عليه أو أستخدمها كأصابع فاتحة للشهية في الحفلات. هذه الشرائح اللذيذة المصنوعة من ردة دقيق القمح تعتمد على مفهوم شعبي اسكندنافي وهي غالباً من الكربوهيدرات، ولكن لأنها تخبز في شكل رقيق جداً، فإنها تعطي سطحاً شديد الهشاشة قليلاً في عدد جرامات الكربوهيدرات، إنها طريقة مخلصية يمكنك تناول بعض الكربوهيدرات من خلالها. هناك العديد من الأصناف وكل منها يحتوي على عدد جرامات مختلف

من الكربوهيدرات لكل شريحة، ٣-٦ جرامات، وبعضها من الألياف (الألياف مفيدة للجهاز الهضمي وتقتطع من مجموع الكربوهيدرات).

إنني لا أحب تكرار هذا الكلام ثانية، ولكن كل فكرة طعام ذكرتها يجب أن تحد من استعمالها تماماً إذا كنت تعاني عدم تحمل أي من مكوناتها، والقمح والجاودار من ضمن الأطعمة التي لا يحتملها الكثير من الناس.

السياسة الثانية

تحويل الحمية؟ كيف يمكن للشخص أن يثني الحمية بهذا المعنى يا دكتور أتكنز؟ حسناً، يمكنك.

الآن، أنت في مرحلة التقدم في إنقاص الوزن أو ربما حمية الاستمرارية وتجعل سياسة الحمية متخصصة ومتفردة لك. يجب أن تستخدم عداد (حاسب) جرامات الكربوهيدرات في نهاية الكتاب ليساعدك على اختيار نوع الطعام الذي يمكنك إضافته.

افحص القائمة من ناحية (أ) مدى تمتعك بعناصر الطعام، (ب) كم عدد جرامات الكربوهيدرات في الأجزاء التي ستتناولها. ربما تحب عمل نسبة حسابية -قيمة المتعة/جرامات الكربوهيدرات- لتساعدك على اختيار الأصناف المرشحة لمستوى حميتك القادم. بالرغم من أنني أرجو أن تكون استجابتك أكثر تلقائية مثل "جميل، هذا يبدو جيداً لي وبه عدد ... فقط من الجرامات من الكربوهيدرات".

وعند أي نسبة، اختر الأصناف المرشحة لإضافتها لحميتك التي تجد فيها المتعة الأكبر/لكل جرام، ولا تنس وصفاتنا. اكتب العناصر المختارة في نوتة ودون بجانبها عدد الجرامات بها. إذا كان كل شيء على ما يرام، ووجدت عناصر بها خمسة أو ستة جرامات، فسوف تدرك في الحال أن إضافة أحد هذه الأصناف في اليوم يعني ببساطة أنك قد صعدت مستوى أعلى في حمية التقدم في إنقاص الوزن، ولا تزال على الطريق الصحيح.

ولكن نفترض أن حميتك الخيالية المفضلة تحتوي على ١٠ جرامات أو ٢٠. النظام البديل لتتقدم مستوى هو أن تضيف ٤٠ جراماً في الأسبوع، لذلك فأنت ربما تختار ١٠ جرامات زيادة يومي الثلاثاء والخميس، وحمية تحتوي على ٢٠ جراماً في عطلة نهاية الأسبوع. إذا كان CCLL الخاص بك مرتفعاً نوعاً ما فقد يمكنك إضافة ٤٠ جراماً أخرى في الأسبوع، أو حتى ٤٠ جراماً إضافية بعد ذلك. وذلك بعد أسابيع قليلة أو حتى شهر وهكذا.

إن ما تفعله هو أن تبعد خطة الحمية الخاصة بك بنفسك، اعتماداً على درجاتك المحسوبة من المقاومة الأيضية وأطعمتك المفضلة، ربما العناصر التي تحبها جداً وكنت تظن أنها لن تدرج في الحمية. إنك لا تتبع حمية أتكنز، إنها لم تكن أبداً حمية أتكنز؛ إنك تتبع حميتك وحمية أتكنز. إنني أصر على هذه القاعدة. إنك تصنع التميز الخاص بك للحمية.

ولكن أحياناً تحوير الحمية يصبح كسراً لقواعدها

أحياناً، بالطبع، يفعل الشخص أكثر من مجرد تحوير كميات

الكربوهيدرات في الحمية، إذ يتناول الشخص شيئاً ما من المفترض أنه ممنوع. كل مرة يفعل متبع الحمية هذا الأمر فإنني أعتبر أن الطعام محل التساؤل ربما يتحول ليصبح نظاماً محفزاً للإدمان، ولذلك احذر هذه المسألة، إن فوضى الإفراط في الأكل (في الولايم أو غيرها) تبدأ عادة بشكل سليم ثم يحدث ما تعرفه.

إن فوضى الأكل توجد في كل الأشكال والأحجام ويمكن أن تسبب كارثة. فإنها تحول قصة النجاح المحقق إلى فشل ذريع في الحال. إن الوزن المكتسب من جديد يكون عادة شديد الوضوح ويمكن حسابه بالأرطال في اليوم وأحياناً في الساعات. كما أن الوقت الذي تقضيه في فوضى الولايم بالتأكيد محل تساؤل ضروري.

لنتوقف عن فوضى الولايم، فإن مسؤوليتك الأولى أن تعرف أنك في مأزق، وتقوم بتطبيق تقنية فعالة. من أفضل الطرق التي وجدتها لإيقاف ما يحدث من فوضى الأكل هي أن تتناول مغذيات معينة: الكروم (بيكولينات أو نيكوتينات) ٤٠٠ ميكروجرام، ٣ مرات يومياً لمدة يومين؛ بالإضافة إلى إل-جلوتامين ٥٠٠-١٠٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً؛ وكذا ب-الركب قوة ٥٠ مجم. وفي الوقت نفسه تغلب على الشغف بالطعام بتناول طعام مرتفع الدهون منعدم الكربوهيدرات. اللحوم الحمراء السمينية، جبن بالكريمة، وشيك ميكس أو صودا الحمية (دايت) مع قشدة مركزة بدون كربوهيدرات. بعد يومين من حث تكوين الكيتون/إذابة الدهون، يجب أن تكون قد سيطرت على نفسك والوزن الذي اكتسبته بسرعة أثناء الإفراط الفوضوي، يجب أن ينخفض إلى المعدل السابق. وتهانئي لك. إنك بالكاد استطعت تفادي الرصاصة!

بعد أن تعود لنفسك وتسيطر عليها ثانية، يجب عليك أن تحلل الأطعمة التي حفزتك الوليمة على تناولها. إنك بالتأكيد لا ترغب في اللعب في هذه المنطقة من جديد.

ولكن هناك مشكلة عويصة ستنتج عندما تكتشف أن هناك شيئاً عن الحماية لا تحبه، أو بشكل أكثر تخصيصاً يوجد شيء ما تحبه أشد الحب ولم تحصل عليه. من الطبيعي أن تفكر "لماذا وعدت بأنني لن أتناول هذا الطعام ثانية أبداً؟ إنني لم أعد مستعداً للحفاظ على هذا الوعد." هل دائماً يجب أن يكون دائماً، وأبداً يجب أن يكون أبداً؟!

هذا السؤال المهم له عدة إجابات. في إحدى الإجابات، أسألك أن تعتبر وتفكر في عهد الإنسان الذي شفي من إدمان الكحوليات. معظمنا يدرك أن إدمان الكحوليات مشكلة، ومن المفضل جداً أن تكون أبداً فعلاً أبداً. ولذلك إذا كان ميلك للكربوهيدرات المقترحة يتضمن شيئاً ما كنت تدمنه، فأنا حزين ويجب عليّ أن أعطيك تلك النصيحة القائلة: إن أبداً يجب أن يكون أبداً. ولكن معظمنا يشعر شعوراً عميقاً بأنه عندما نتمتع طوال حياتنا بطعامنا المفضل، فإننا نفعل ذلك للبحث عن المتعة، وذلك ليس بعيداً عن الإدمان. ولذلك أظن أنه يجب عليّ السماح لك بالتجربة والاكتشاف.

كسر قواعد الحماية بالقصد: ربما تجرب حمية عكسية

ولا تزال هناك إجابة أخرى، وهي السياسة التي تسمح لك بالهرب من قبضة حميتك الناجحة. هذه السياسة بسيطة، وأنا أوجه تأكيدي إلى قراء هذا الكتاب المهتمين المفزوعين. افترض أن أطعمتك

المفضلة المفتقدة كانت في حمية أخرى وليست في هذه الحمية. إن كل ما عليك فحسب أن تعلن لنفسك "إنني مستعد لاتباع الحمية التي يجب عليّ الالتزام بها الآن"، ثم افعل ذلك. نفترض أن لديك رغبة شديدة لنوع معين من الأطعمة مثل الفواكه أو المكرونة؟ ربما ترغب في اتباع الحمية التي كلها من الفواكه لمدة ثلاثة أو أربعة أيام، أو تتبع الحمية التي كلها من المكرونة، هذا الانطلاق الجذري مما كنت تفعله بنجاح شديد إلى غيره ربما يشبه الخطة المعاكسة، ولكنها تؤدي قليلاً من الأغراض. إنها تتيح لك ألا تقول لنفسك: "إنني لا يمكن أن أتناول طعامي المفضل مرة ثانية" وتعمل أيضاً كتقنية أيضاً مضادة، يمكنها أحياناً أن تقفز إلى الحمية قليلة الكربوهيدرات إذا أظهرت أي أعراض للبطء في إنقاص الوزن. دعني أفسر لك.

بعد شهور عديدة من اتباع الحمية التي تعمل بدفع الجسم لاتخاذ مسالك أيضاً غير فعالة وبالتالي تطرد المئات من السعرات الحرارية كحرارة (من المتوقع حدوثه مع حمية حاسمة قليلة الكربوهيدرات) ربما يبدأ الجسم في التكيف بأن يصبح أكثر فعالية ويبطئ من معدل إنقاص الوزن، لا تفرغ عند قراءة مثل هذا الكلام، هذا التكيف لطريقة إذابة الدهون لم يتم تبينه علمياً. الغالبية منكم سوف تكون قادرة على الوصول لوزنها المنشود وتحافظ عليه بدون أن تلاحظ أبداً ظاهرة التكيف. ولكن البعض منكم سوف يشعر بأن معدل إنقاص الوزن قد أبطأ وهو غير المتوقع. ويجب أن تضع في اعتبارك قضاء فترة من الزمن في اتباع حمية منعكسة. ومن ناحية أخرى، الذين تم شفاؤهم من العديد من الأعراض عند اتباع حمية

أتكنز يجب عليهم أن يفكروا مرتين قبل أن يباشروا حمية انعكاسية؛ لأنه من المحتمل جداً عودة هذه الأعراض عند اتباع حمية مرتفعة الكربوهيدرات.

ولكن أظن أن جميعكم يجب أن يعرف قانون الحمية المعكوسة والغالبية منكم يجب أن تجربها في فترة ما. في الحمية المنعكسة، يجب أن تتبع حمية شديدة الانخفاض في الدهون والبروتين، ومرتفعة الكربوهيدرات المعقدة. إن حمية الكرونة المذكورة سابقاً إذا لم تخلط بصلصة زيتية أو دسمة فهي صالحة لهذا الشأن، حمية الفواكه؛ لأن نشوياتها غير معقدة فلا تصلح. (ولكن لمدة ثلاثة أيام، لم لا؟) وهناك حمية أكثر خطورة مصنوعة لنظام الانعكاس المثالي، وكأمثلة لها نذكر حمية د. جوليان ويتكر أو حمية د. دين أورنيش شديدة الانخفاض في الدهون.

إن الغرض الأساسي من الحمية المنعكسة هو مزيد من التأكيد للتأثير الشديد الذي يجب أن تكون قد لاحظته عندما بدأت حمية الحث لأول مرة، حيث إنقاص الوزن السريع المستمر. إنك تتبعها لتكسر هذا المأزق. من فضلك لاحظ أن حمية الانعكاس نفسها عبارة عن برنامج صارم، كما أنها ليست حمية متوازنة، كما أنها بالتأكيد ليست مناسبة لكسر قواعد الحمية لبرهة، عندما تحاول إدخال حمية متوازنة، فإن النتيجة غالباً ستكون إعادة اكتساب الوزن، والدرس الذي يجب أن تتعلمه هو إذا كنت ستتخلى عن الحمية، فأنت لا تأخذ إجازة منها بل إنك ستتبع حمية أخرى. وتأكد أن الحمية الأخرى ستجعلك متحكماً في نفسك أيضاً.

الولائم المصفرة

هناك وسيلة أخرى لكسر الحمية بتفكير مترو ولكن تظل متحكماً في نفسك. إنها عبارة عن وليمة تستمر ٦٠ دقيقة صممها كل من د. رايشيل ود. ريتشارد هيللر لمدمني الكربوهيدرات. لقد قالوا إنها وجبة مكافأة عبارة عن وليمة كربوهيدرات وسمحوا بها في كل يوم. ففي برنامجهم، يمكن إدخال ساعة من الأكل غير المحدود من الكربوهيدرات خلال اتباع الحمية المعتادة قليلة الكربوهيدرات ما دامت الأطعمة المتناولة مغذية ومتوازنة. إن السر وراء ذلك أن الإنسولين يفرز على مرحلتين عند تناول الكربوهيدرات والمرحلة الأخرى والأهم تبدأ بعد ٧٥ دقيقة بعد أول تعامل لك مع الكربوهيدرات. ويجب أن تكون قد شبعت شعباً كاملاً قبل هذا الوقت وأن تكف عن الأكل في خلال ساعة.

إذا كان نظام هيللر فعالاً بالنسبة لك، فإن مزاياه واضحة. ولكن عيوبه جسيمة؛ إنها: لا إفراغ لمخازن الجليكوجين وبالتالي لا تحريك للدهون وبالتالي لا تكوين للكيتونات وإذابة الدهون وبالتالي ليس هناك ميزة (فائدة) أيضاً. فهؤلاء الذين يزداد وزنهم بسبب الأيض بعكس مدمني الكربوهيدرات لن يصلح معهم هذا الأسلوب. إنني أقترح لذلك ألا تجرب فكرة هيللر حتى تصبح قريباً من وزنك المنشود، ثم افعل ذلك قليلاً قليلاً، ولذلك سوف تعد نفسك لتأثير يمكن أن يحدث لسيطرتك على الحمية ومستوى شهيتك ووزنك. ولكن يجب أن تكون واعياً بالقانون الذي يحكمك لأنه في حالة قفز الكربوهيدرات إلى فمك بدون دعوة، فإنه يمكنك بذلك إحداث تدمير ملحوظ لنظام التحكم بأن تنهيه قبل أن تمر الساعة. وأياً كان ما

تفعله، لا تقم بهذا الإجراء في حفلات العشاء التي يقدم فيها الطعام ببطة.

أنت والحمية والبيئة

لقد لاحظت أنني أعطيتك سلسلة من الحلول لثني عنق الحمية أو إعادة تثبيتها، ولكن أهم عامل محرك لهذه السياسات هو أن تكون أنت هذا العامل الذي يتحكم في الإجراءات. إنك في حالة سيطرة على نفسك. صدقني، لقد رأيت الكثير من متبعي الحمية الذين نجحوا أشد النجاح في تجربتهم ولكنهم سقطوا ومعظمهم حدث له ذلك لنفس السبب، وهو أن متبع الحمية فقد السيطرة على نفسه أو على البيئة المحيطة به.

لقد أوردنا بعض الطرق التي علمتك كيف تتحكم في نفسك، والآن ما نحتاج إليه هو الوعي بما يجب أن تفعله لتتحكم في بيئتك. ليس هناك شك في أن بيئتك الخارجية الحالية أقل ملاءمة وتقبلاً للحمية قليلة الكربوهيدرات أكثر مما كانت عليه عندما ظهرت ثورة الحمية منذ عشرين عاماً. إن اتحاد الثورة المضادة الخائفة من الدهون مع الهوس بالأدوية جعل من الصعب على الشخص الذي يدرك تفرد الخواص عن المجموع، والذي يحتاج لحريته في الاختيار أن يقرر ما يختص بصحته. وبدلاً من أن تكتسحك هذه الهستريا، يجب أن تناضل لتصبح مختلفاً، متفرداً وفعالاً فيما يخصك.

تدريب هؤلاء الأشخاص المميزين

أول عقبة تواجهك هي الناس؛ الناس الذين تعتمد عليهم بشكل

طبيعي ليسدوا لك النصح، شريك حياة، أفراد الأسرة، أصدقاء مقربون وحتى خبراء عالم الصحة في مجالات أخرى كلهم يحتمل أن تكون فيهم تلك الصفة البشرية بأن يكونوا "متفاعلين بشكل تلقائي". فالناس تتأثر بطنين الشائعات التي يسمعونها تتكرر لدرجة أنهم يكفون عن التساؤل كيف تم الوصول لهذا الاستنتاج فقد تتخذ استجابتهم التلقائية المقولة التالية: "آه، تلك الحمية ذات الدهون المرتفعة، إنها لا يمكن أن تكون مفيدة لك!" ولكن عليك أن تكون واثقاً بأنهم لم يسمعوها عن يودكين أو كيكويك، أو ريفين أو بنويت، ولا حتى أجروا دراسة عميقة لحجم عملي طوال حياتي.

إذن كيف تتولى أمرهم وتعلمهم؟ لأن هؤلاء الناس قدموا لك النصيحة في الماضي، يجب أن تذكرهم أنك لا تعرف شيئاً حتى تفحصه بنفسك. إذا كان ناصحوك أشخاصاً ما تعيش معهم، أو يجب عليك أن تراهم كل يوم، أنت تعرف أنك تحتاج لتعاونهم الكامل معك كما تحتاج أن تكون أنت نفسك. إذا كنت مكانك سوف أحاول الإصرار على إقناعهم بقراءة هذا الكتاب قائلاً لهم "إنني أعرف أن د. أتكنز قد استخدم برنامجهم وطبقه على العديد من الآلاف من الناس ولا يزال ناجحاً به" فيرد الواحد منهم قائلاً: "وأنا أرغب في معرفة إذا كان هذا البرنامج فعالاً بالنسبة لي. ونظراً لأنني أحتاج معونتك ومساندتك لي، لماذا لا تدرس أفكاره ومقترحاته جيداً، ولنر إذا كان هناك ثغرات فيها أم لا".

يجب أن تحصل على المساندة من كل شخص في بيئتك المحيطة بك، إن مقاومة الإغراء تكون أسهل كثيراً، عندما لا تشم ولا ترى الأطعمة الكربوهيدراتية المفضلة لك. لقد ذكرت مشكلة المعارضين.

ولكن ماذا عن هؤلاء الذين يقول لسان حالهم: "إن الحمية مشكلتك ولكن الأكل امتيازي"؟ هنا يجب أن تستخدم الفلسفة الواقعية (فلسفة الذرائع) والتي شعارها "إذا لم تستطع أن تنتصر عليه فاتحد معه أو شاركه". إن توصيتي هي أن تشد هؤلاء الآخرين ليشاركوا معك في الحمية. إذا كان هذا الشخص المهم بالنسبة لك مفرط السمنة فسوف تجد مدخلاً ممتازاً؛ وهو إنقاص الوزن بدون ألم. ولكن إذا كنت مصراً على حمية قليلة الدهون، يمكنك أن تقترح ما يلي "لماذا لا نجرب الحميتين ونرى أيهما أكثر مناسبة لنظام الأيض الخاص بنا؟".

والآن نفترض أنك الوحيد في المجموعة الذي يجب عليه إنقاص وزنه. فيجب عليك أن تقترح حمية (اللحم وحبّة الدخن) للأشخاص ذوي الوزن الطبيعي الذين يهدفون للبقاء في أحسن صحة. ويمكنك الحصول على النصائح من كتاب: Dr. Atkins' Health Revolution إنها الحمية التي تسمح بالكربوهيدرات المعقدة بدون حدود. ولكن لأن اللحم مسموح به والسكر لا؛ فإنها تحتاج للتوافق مع حمية "أنا وأتكنز".

رسالة أخرى ذات أهمية شديدة. نفترض أن الإغراء أخذ شكل الأطعمة التافهة المشبعة بالسكر التي توجد في المنزل "من أجل الصغار": "إن الأطفال يحبون الحلوى السكرية، كما تعرف". إذا فكرت في أن أكثر أنواع الإضافات للأطعمة خطورة على الصحة في هذا الكوكب تضاف وتعتبر من التغذية السليمة للكائنات الصغيرة التي تنمو لتكمل مسيرة الجنس البشري. كما أن هؤلاء الصغار هم أعزّأؤنا، لذا ربما تعيد التفكير في موقفك. من يجب عليه أكثر من

أي شخص آخر أن يدمر المواد التي تساعد على إيجاد مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب؟ إن السماح للأطفال بتناول الطعام حسب ما يبعث فيهم المتعة والسرور وليس حسب قواعد الحفاظ على الصحة ليس هو نوع الأبوة الذي ترغب فيه بالتأكيد. ولذلك الحل الآن: السكر لن يدخل إلى بيتي!

الحمية في العالم الواسع خارج بيتك

ولكن كيف تتحكم في بيئة عملك؟ بالفطرة السليمة. إن تناول القهوة والفطائر الدنماركية الساعة ١١ والساعة ٣ يبدو جيداً! ولكن ليس بعد أن تكون تناولت بيضاً مقلياً، ولحماً دهنيًا في الإفطار وستتناول غداءً مشبعاً أيضاً. إن مقاومتك لهذه العادات تكون في قمتهما عندما تكون في حالة شبع تام. هل الكافيتريا أو المطعم القريب منك يقدم طعاماً ملائماً؟ افحص قائمة الطعام؛ لأنها إذا لم تكن مناسبة، فسيكون عليك إحضار طعامك معك.

متبعو الحمية قليلة الكربوهيدرات سوف يجدون مطاعم صديقة أكثر من المطاعم التي تحمل الخصومة. إنهم مستمررون في العمل بسبب مقدرتهم على صنع أطعمة طعمها أذ من معظم ما تصنعه في بيتك في مطبخك. ولذلك فإن معظم وجباتهم ذات نوعية ممتازة، إن الفكرة ليست في إغرائك بكل ما هو إضافي وممتاز، إذا كان ذلك ممكناً، اعرف ماذا ستطلب قبل أن تذهب للمكان، ولا تذهب إلى هناك لأخذ المزيد من الكربوهيدرات من أجل الحصول على اللقب! إن المتعة تأتي من اكتشاف مطاعم تؤدي أشياء عظيمة للحمية بتلقائية، ليس من الصعب أبداً أن تجد مقاطع ممتازة من اللحوم،

أو السمك أو الطيور ومعدّة جيداً، وأيضاً ليس بها كربوهيدرات. لقد عثرت على أكثر من ٥٠٠٠ مطعم مدهش، يتبع قواعد الحمية بنسبة ١٠٠٪. إنني أعرف أين أحصل على أفضل شرائح اللحم والبقر المقلي، وفخذ الضأن وشرائح البط، والسلمون المسلوق في مدينتي. ولكنني أعرف أيضاً أفضل أنواع سمك التروتة مع مكسرات مكاداميا وأفضل من يقدم وصفة لحم العجل التريستينا، وسالتييموكا بالطريقة الرومانية، وجراد البحر، والجمبري بالطريقة الصينية، وفاخيتاس المكسيكي، وجواكامول، وريلينوس شيلي. سيداتي وسادتي هذه هي حمية خبراء المآكل. إنني أقول دائماً: "إذا كنت ستفقد مائة رطل بأي شكل، فقد يمكن أن يتم ذلك من خلال كميات سخية من الأطعمة الفاخرة".

إن الحيلة في المطاعم ليست أن تبدأ في تناول الطعام حتى يأتي فاتح الشهية أو الطبق الرئيسي الذي طلبته. بل إذا أمكنك الحصول على كرفس وزيتون، فتناوله بدلاً من الخبز والزبد، إنها مجرد بدائل. وتذكر لا مجال للتحلية.

إن حفلات العشاء يمكن أن تكون عوائق حقيقية في الطريق. إن الجيل الحالي هو أول جيل في التاريخ حيث المضيفات لا يجدن غضاضة في تقديم حفلات عشاء من الفطائر والكعك فقط، ولذلك فهناك احتمال ألا تجد شيئاً ما ترغب في تناوله، دعني أذكرك من التخلي عن الحمية ولو لمجرد وجبة واحدة، هذا كفيل بأن يعيد حميتك أسبوعاً إلى الوراء بخصوص إنقاص الوزن. أفضل سياسة هي أن تدع مضيفك يعرف أنك تتبع حمية طبية ولذلك يمكنك أن تسأل عما سيقدم. إذا لم تكن الوجبة من النوعية المطلوبة فإما أن تطلب

تغيير بعض الأصناف وإما الإذن بإحضار طعامك الخاص. إذا كنت خائفاً من ألا يكون هناك بروتين كافٍ في الطعام ليشبعك خلال الفترة التي ستقضيها في الحفل، فتأكد أنك قد أحضرت معك شيئاً يمكن حمله مثلاً مكسرات مكاداميا التي ذكرتها لك.

رحلات الطيران يمكن أن تكون سبباً آخر لكسر قواعد الحمية. عندما يكون ذلك ممكناً، اطلب وجبات حمية خاصة. أخبرهم بأنك تتبع حمية كلها من البروتينات ولا تحتوي على كربوهيدرات. سوف يكون ردهم أنه ليس لديهم مثل هذه الوجبات، حتى يطلبها الكثير منكم وغالباً ما تكون وجبة كوشر هي أقل وجبة بها نسبة كربوهيدرات يقدمونها في مثل هذه الظروف، وعلى ذلك تناول وجبة كوشر "ولكن اسأل أولاً ما الذي يعتزمون تقديمه".

تحكم في سياستك لتكون رشيقياً إلى الأبد

تذكر أن لديك الكثير لاستخدامه أكثر مما كنت تظن. بالإضافة إلى الأربع حميات، هناك العديد من المستويات لكل حمية، هناك جمع بين الحمية الشديدة أيام الأسبوع مع تناول طعام حر في عطلة نهاية الأسبوع، حمية للإجازة وحمية للعمل، أنواع مرتفعة الدهون ومنخفضة الدهون، عالية السعرات ومنخفضة السعرات الحرارية. حتى أنه توجد حمية صيام الدهون، أو الانفجارات القصيرة من الإنجاز (انظر الفصل ١٨).

مع هذه الأدوات، سوف تصبح أنت من تدير سياسة الحمية. إنك تشبه نجم الظهير الرباعي (وهو لاعب يتخذ مكانه في الجزء الخلفي من الملعب في كرة القدم ويوجه حملات فريقه الهجومية)،

الطعام طريقك إلى الرشاقة الدائمة في العالم الواقعي • ٣٦٧

إذ تكدح في سبيل الفوز الكبير: "نقصان الوزن" عندما يأتي الوقت المناسب، ولكن لا تحول عينيك أبداً عن الهدف وفي النهاية تجني الانتصار.

السنوات السبع الأولى للثورة الجديدة

بالإضافة لعلاج المرضى بكل أنواع الاضطرابات المرضية ووضع كتب عن تجربتي معهم، فأنا أكتب شهرياً رسالة صحية صحفية اسمها Dr. Atkins' Health Revolution. وهذا سمح لي (في الحقيقة أجبرني) بأن أبقى على صلة وثيقة بالعديد من الموضوعات الطبية التي يجب أن أكتب عنها.

في السنوات السبع الأولى التي تلت ظهور هذا الكتاب، كان هناك الكثير من التغيير في المعلومات والخبرات التي تهتم بفهم موضوع زيادة الوزن، وكيفية السيطرة عليه. إنني أرغب في انتهاز هذه الفرصة لتشاركوني فيها.

أهم الاكتشافات خلال هذه الفترة هي إلقاء الضوء على أحد الأدلة القوية وهو أن التيار السائر على اتباع حمية قليلة الدهون - مع استخدام وسائل لكبح الشهية و/أو معوقات الدهون- على خطأ شديد. وكان رد الفعل الجماعي الملحوظ هو بداية الرفض لهذا النظام الذي تعمق في ذهن الناس. أصبح الكثير من الناس على استعداد لطرح مخاوفهم من الطعام جانباً وعلى استعداد لتناول اللحوم والبيض والزبد؛ لكي يحققوا نتائج صحية طيبة لم يستطيعوا الوصول إليها من قبل.

دروس من أدوية إنقاص الوزن

ملايين لا تحصى ابتليت بفشل دواءين لإنقاص الوزن يسميان معاً "فن-فن" Fen-Phen وعدد منهم دفع الثمن من حياته، وهذا فضلاً عن ضياع الأموال الطائلة في إنتاج وشراء هذين الدواءين. إن استخدام هذين الدواءين وهما فينفلورامين وفينتيرمين ويختصر اسمهما إلى فن-فن، وما نتج عنهما من أمراض بالقلب ووفيات كان نتيجة مباشرة لاثنين من الأفكار الخاطئة التي سلطت علينا بسبب الاهتمامات المشتركة، الضرر الناتج عن الفكرة الخاطئة الأولى "الأدوية مفيدة لك" يوضح نفسه. والفكرة الخاطئة الثانية "يجب علينا جميعاً اتباع حمية قليلة الدهون"، وهي القاتل الحقيقي وراء أدوية إنقاص الوزن تحتاج لبعض التفسير.

إن الحمية قليلة الدهون خالية بالفعل من قيمة الإشباع، ولتفقد وزناً معها يجب عليك ممارسة الرياضة مثل الوحش، وإما أن تقاسي من الجوع غير المحتمل أو تتناول مثبطات الشهية، والأخير هو ما اختار ملايين الضحايا أن يفعلوه. إن الجريمة كانت كبت المعلومات الحقيقية عن الحمية قليلة الكربوهيدرات التي تعطي تثبيطاً ذاتياً للشهية. كيف يمكن أن يكون هناك كبح للشهية أفضل من شريحة من لحم الضلع؟ لماذا يجب على أي شخص أن يحتاج لمثبطات الشهية إذا كان يفقد رطلاً يومياً مع تناوله طعاماً حقيقياً بكميات مشبعة؟ هل يمكن تصديق أن هذه الأفكار الخاطئة قد تم نشرها لترويج أدوية إنقاص الوزن؟ حسناً، ربما يكون هناك مكسب أكثر في تحويل الناس من تناول اللحوم والبيض إلى الدقيق الأبيض ونشا الذرة!

الإحصائيات التي لا تكذب

إن فشل تجربة الحمية قليلة الدهون قد اتضح في الإحصائيات التي أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية؛ لأننا خفضنا الدهون من ٤٠٪ إلى ٣٣٪ وجدنا أن ما نتناوله من سعرات حرارية كلية قد قفز بنسبة ١٠٪ رغم أن الطعام الذي نتناوله كان أقل كثيراً في السعرات الحرارية. لقد ظهر أن هناك زيادة قدرها ١٠٠٪ في تناول الكربوهيدرات المكررة؛ في صورة سكر وشراب الذرة، والدقيق الأبيض وتشكيلة الأطعمة التافهة.

إنني أشك في أن تكون مسئولاً عن وضع سياسة الغذاء، ولكن ألا تستشف من ذلك أن الدهون ربما تقوم بكبح الشهية وأنه بدونها يتزايد شغفنا بالأطعمة التافهة ولا نستطيع السيطرة عليها؟ حسناً، ألا يوجد ناصح للسياسة الغذائية الفيدرالية يلومهم على ذلك. إنهم يوجهون اللوم لنا. إنهم يرجعون الزيادة التي وصلت إلى ٣٢٪ في نسبة السمنة في العشر سنوات الأخيرة ليس لسياستهم الفاشلة، ولكن لعدم اهتمامنا بالحمية، ربما يكونون على حق من ناحية ما. الكثير منا توقف عن المحاولة بعد أن تعلم من مرارة التجربة أنه من السهل أن يكون بديناً بدلاً من أن يكون جائعاً!

تأثير ثورة الحمية الجديدة

ولكن خرجت الكلمة المؤثرة، وبدأ الناس بالملايين في التحول من الحمية قليلة الدهون إلى الحمية قليلة الكربوهيدرات، وملايين أخرى بدأت تشعر بالشك، وتفكر في أن ما تعلمته عن التغذية يمكن أن يكون خطأ وأن أصدقاءهم الذين نجحوا في الحمية ربما كانوا يمارسون شيئاً ما يستحق التجربة.

إنني واثق بأن هذا الكتاب كان له دور كبير في تغيير نظرة الناس إلى الحمية ليس فقط بمساعدة القراء، ولكن أيضاً بسبب الكتب العديدة التي قلدته. والأكثر من ذلك أن المجتمع العلمي قد أبدى اهتماماً ملحوظاً به وهو ما أرجو أن يزيدك ثقة به.

ماذا تعني جلسريدات الدم الثلاثية لك؟

أول شيء من وجهة نظري، هو ما أثبتته الأبحاث العلمية المحترمة من حولنا حول دور جلسريدات الدم الثلاثية في حدوث أمراض القلب. وبعكس ذلك دور الكوليسترول مرتفع الكثافة المفيد HDL. في نهاية عام ١٩٩٧ قام مايكل جي. جازيانو، دكتوراه في الطب، وفريق عمل من هارفارد بفحص مجموعة من الرجال لتحديد مدى تعرضهم لخطر أمراض القلب. وقد وجدوا أن نسبة الجلسريدات الثلاثية إلى مستوى الكوليسترول مرتفع الكثافة HDL تتفق بشدة مع أمراض الشرايين التاجية لدرجة أن أولئك الذين كانت نسبتهم في الربع الأعلى (٢٥٪) من المجموعة الكلية كانوا معرضين بمعدل أكبر ١٦ مرة للإصابة بنوبات القلب من هؤلاء الذين كانت نسبتهم في الربع الأسفل (٢٥٪). ولم يجدوا عوامل خطر أكثر اتساقاً مع أمراض القلب من هذا الارتباط أو هذه العلاقة النسبية (بين الجلسريدات الثلاثية و HDL). والكثير من الدراسات السابقة التي أجريت في مونستر بألمانيا وهلسنكي بفنلندا بينت نفس الحقائق.

وهذا يوضح سبب أهمية هذه المعلومات لمجموعة من القراء. إن ارتفاع جلسريدات الدم الثلاثية وخاصة عندما يكون مرتبطاً

بانخفاض في الكوليسترول مرتفع الكثافة دليل قاطع على زيادة استجابة الإنسولين لتناول الكربوهيدرات، وهذا هو الشيء المهم جداً الذي يجعلك بديناً ونفس الشيء الذي تعالجه حمية أتكنز.

حقيقة هناك العديد ممن تخلفوا عن مسيرة العصر الحديث من أطباء القلب المهتمين بالأدوية لا يزالون يصرون على أن الحمية منخفضة الدهون والكثير من الأدوية هي علاج مثل هذا الارتباط. إذا فعلوا ذلك فهم مخطئون، هذا أمر غير قابل للجدال. إن العلاقة بين جلسريدات الدم الثلاثية وبين الإنسولين واستجابته لتناول الكربوهيدرات تم التأكد منها في الكثير جداً من الدراسات التي نشرت خلال الثلاثين سنة الأخيرة والتي تستحق أن تكون حقيقة مقبولة. إننا لم نكن نستطيع رؤية ٨٠٪ هبوطاً في نسبة جلسريدات الدم الثلاثية عند المرضى الذين يحتاجون ذلك إذا كانت حمية أتكنز لم تتمكن من إصلاح الخلل. هذا مثال لنجاح علاج يؤكد سبب المشكلة.

وحتى إذا كان سبب المشكلة لم يتم الاتفاق عليه، فهناك شك ضئيل فيما تفعله من أجل الشخص. إذا كان لديك إما ارتفاع في جلسريدات الدم الثلاثية وإما انخفاض في مستوى الكوليسترول مرتفع الكثافة (كل شخص بدين يجب أن يعرف هذه المستويات) كما كانت جلسريدات الدم الثلاثية أعلى ثلاثة أضعاف من الكوليسترول مرتفع الكثافة (يجب قياسه بعد ١٢ ساعة من الصيام) إذن عليك أداء حمية الحث لمدة ٣ أو ٤ أسابيع ثم أعد فحص الدم، سوف تجد تقريباً بالتأكيد تحسناً كبيراً. ورغم عدم وجود دليل على أنك ستطيل عمرك بهذه الطريقة فإنك لن تقابل طبيباً لا يشعر بأن

عمل تحسينات عظيمة في عوامل خطر شديدة من المحتمل جداً أن يؤدي إلى إطالة العمر.

مقارنات الحمية؛ المعركة التي لم تنشب

مع الملايين من متبعي الحمية ومرضى السكر الذين تحولوا إلى الحمية قليلة الكربوهيدرات، يجب أن تفكر أن هناك باحثاً ما أجرى دراسة ليقارن تأثيرات هذه الحمية مع غيرها من الحميات المعتادة. من الواضح أنه ليست لديهم القوة اللازمة لعرض حميتهم في مقارنة مع حمية أثبتت نجاحاً قوياً. ماذا يمكن أن يقولوا عندما يفشلون فشلاً ذريعاً في الوصول لمستوى التنافس؟

ولذلك، كل دراسات المقارنة التي أجريت كانت على حميات متشابهة؛ غالباً حمية ٦٠٪ كربوهيدرات تقارن بحمية ٤٠٪ كربوهيدرات، وهكذا. وكما تتوقع، فإن المعروض للاختيار منه قليل. في النهاية عام ١٩٩٩ بدأنا نرى القليل من الدراسات تتحرك باتجاه البحث في الحميات قليلة الكربوهيدرات. واحدة من هذه الدراسات بدأت بحمية شديدة الشبه بحميتنا، ولكن في منتصف الطريق في خلال ثلاثة أشهر، تم تعديل مستوى الكربوهيدرات وأصبح ٣٦٪. ورغم ذلك وجد أن هناك انخفاضاً ١٩٪ في جلسريدات الدم الثلاثية، و١٥٪ زيادة في الكوليسترول مرتفع الكثافة وفقد متبعوها الوزن الزائد، ولم يحدث شيء ما سيئ. يوماً ما عندما يجد الباحثون الشجاعة لدراسة حمية شديدة الانخفاض في محتوى الكربوهيدرات لدرجة إحداث إذابة الدهون، سوف يؤكدون بشكل قاطع فوائد هذه الحمية.

حمية البحر المتوسط؛ نوع منها

ومع ذلك نشرت حوالي ستة من الدراسات للمقارنة بين ما يسمى حمية البحر المتوسط وبين الحمية التي أقرتها مؤسسة القلب الأمريكية. الفرق كان في تقليل بعض الكربوهيدرات واستبدالها بزيت الزيتون. وزيت الزيتون يكسب في كل وأي دراسة مقارنة بخصوص الدهون وسكر الدم وبقية عوامل الخطر، وقد ثبت بشكل متكرر أن الحمية قليلة الدهون أقل مستوى من الحمية الأخرى، ومع ذلك لا يوجد تحرك من المؤسسات المعنية لتغيير توصياتهم.

وبدلاً من ذلك نسمع إطراء واهناً لزيت الزيتون، ولكن لم يتنازل أحد ويشير إلى أن الحمية الفائزة في المقارنة كانت ببساطة قليلة الكربوهيدرات مرتفعة الدهون.

ولكن بدأت تتجمع الدلائل الكافية بخصوص فشل الحمية قليلة الدهون وتجد اهتماماً بها من مسئولين في الوسط الطبي. إن أهم عالم في دراسة علم الأمراض في جيلنا من هارفارد والتر- سي ويلييت كتب قائلاً: "إن التناقص الحقيقي في نسبة الطاقة المستمدة من الدهون المستهلكة أثناء العقدين الأخيرين يتماشى مع الزيادة الرهيبة في وجود السمنة" من اللطيف أن ترى رائداً من علماء الطب يعلن ما قلته أنا طويلاً من أن أهم سبب هو الحمية قليلة الدهون وعالية الكربوهيدرات والنتيجة هي زيادة معدلات السمنة، وتلك هي أهم علاقة في دراسات السمنة.

أكثر الأسئلة شيوعاً

في خلال سبع سنوات منذ صدر هذا الكتاب لأول مرة، وأنا على اتصال بعشرات الآلاف من قرائي. وأثناء برنامجي الإذاعي اليومي، ومحاضراتي العامة أو رعايتي للمرضى، سمعت الآلاف من الأسئلة، والآن من خلال موقعي على الإنترنت تسلمت أسئلة أكثر على البريد الإلكتروني، من كل ذلك تكونت لدي فكرة جيدة جداً عما تريد أن تعرفه مني.

هنا الأسئلة التي سمعتها أو واجهتها كثيراً:

س. لقد بدأت الحمية بشكل جيد، ولكن الآن أبدو وقد توقفت عن إنقاص الوزن، ولا يزال هناك الكثير الذي يجب أن أفقده. فما هو الخطأ، وماذا أفعل؟

ج. هناك الكثير من الاحتمالات، أولها أن تكون ممن يتناولون أدوية تمنع إنقاص الوزن. في الواقع كل الأدوية يمكن استبدالها بالمغذيات الحيوية، والطبيب المعتاد المتمرس على الحلول بالمغذيات الحيوية يجب أن يكون قادراً على تقليل الجرعة أو إيقاف تناول هذه الأدوية تدريجياً.

ثانياً: بعد الانتهاء من حمية الحث وابتداء حمية التقدم في إنقاص الوزن، مسموح لك بإضافة بعض عناصر الكربوهيدرات والمستوى الجديد من الحمية قد يكون كافياً لتحقيق بعض من إنقاص الوزن، ولكن ليس كافياً ليكسر موقف السكون الذي تعانيه الآن. الحل هو العودة لحمية الحث، وعندما تجدها فعالة، فلا تضيف المزيد في المرة القادمة.

ثم هناك احتمال أنك تؤدي نوعاً ما من الحمية قليلة الدهون، بمعنى أن معظم حميتك من البروتينات. والبروتين كثيراً ما يسلك نفس المسار الأيضي الذي تسلكه الكربوهيدرات، وبالتالي ربما يحبط عملية تحرك الدهون. إن محاولة قصيرة باستخدام أطعمة بنسبة دهون مرتفعة بالنسبة إلى البروتينات، إذا نقص الوزن، سوف تعرفك إذا كانت هذه هي المشكلة، أحياناً يكون المتهم هو الطعام منخفض الدهون، إنه يميل لجعلك تتناول الكثير من الكربوهيدرات أكثر من التي استبدل بها، تذكر أيضاً أن عبارة "خال من السكر" لا تساوي "خال من الكربوهيدرات" أي كربوهيدرات يمكنها أن تعوق عملية إنقاص الوزن، فاقرأ المدون على العبوة.

رابعاً: تذكر أن الحمية الطويلة (هذه الحمية أو الحمية قليلة الدهون أو قليلة السعرات أو الحمية المختلطة) تميل لتقليل كفاءة الغدة الدرقية، عادة هذه ليست مشكلة الغدة الدرقية (وبالتالي فإن اختبارات الدم من المحتمل أن تكون طبيعية)، ولكن المشكلة مع الكبد الذي يفشل في تحويل T_4 إلى هرمون الغدة الدرقية الأكثر نشاطاً T_3 . إن التشخيص يعتمد على

الأعراض التي يشكو منها المريض مثل: الإرهاق والكسل والخمول وجفاف الجلد وجفاف الشعر أو سقوطه، ارتفاع في نسبة الكوليسترول أو انخفاض درجة حرارة الجسم. إنني أطلب من مرضاي قياس درجة حرارة الجسم ٤ مرات يومياً قبل الثلاث وجبات وقبل النوم بقليل. فإذا كان متوسط كل هذه القراءات المأخوذة لمدة ثلاثة أيام على الأقل، أقل من $97,8^{\circ}$ فهرنهايت ($36,5^{\circ}$ م) فهذا عادة يكون منخفضاً بدرجة كافية للإشارة إلى هذا النوع من خلل الغدة الدرقية، والقراءات الأكثر انخفاضاً عن ذلك أكثر أهمية بالطبع. ربما يكون من المناسب للذين حققوا هذه الخواص أن يتابعوا الطبيب ليصف لهم هرمون الغدة الدرقية. وفي هذه الحالة فإن النوع الطبيعي من الهرمون الذي يحتوي على T_3 أكثر فائدة بكثير من كل الأنواع المنتشرة من هرمون الغدة الدرقية المحتوي على T_4 الصناعي.

وهناك احتمالات أخرى تتضمن استخدام أسبارتام، والذي يقلل من إنقاص الوزن عند تناوله بكميات كبيرة. فإذا كنت تتناول أطعمة أو مشروبات محتوية على أسبارتام ثلاث مرات أو أكثر يومياً، ربما يكون من المفيد أن تتحول إلى نوع آخر من المحليات لترى هل يمكن إنقاص الوزن من جديد. إذا لم يمكن تطبيق أي مما سبق عليك، أعد قراءة الفصل ١٨؛ لأنه يبدو أنك تعاني مقاومة أيضاً شديدة. ولكن ربما تكون هناك وسيلة للتغلب على هذه المقاومة باستخدام مغذيات حيوية معينة.

س. أياً كان ما أفعله، لم أستطع الدخول في مرحلة تكوين الكيتونات. إن شرائط الاختبار عندي لم تتحول إلى اللون

البنفسجي أبداً. ماذا يجب علي أن أفعل؟

ج. هناك درجة منخفضة في مرحلة الكيتون/ إذابة الدهون يمكن أن تحدث بدون أن تغير لون شرائط الاختبار. (إن المحللات الكيتونية التي نستخدمها في مركز أتكينز غالباً تبين هذه الظاهرة). إذا كان هناك فقدان للأرطال أو البوصات فليس هناك داع لفعل أي شيء، مختلف، ولكن تأكد أنك لا تتناول كربوهيدرات مخفية (السكر في سلطة الكرنب المخروط أو مقبلات السلطة مثلاً) وقرأ إجابتي عن السؤال السابق لتري إذا كان هناك منها ما يمكن تطبيقه عليك أم لا. إذا لم تصل إلى مرحلة توليد الكيتونات ولم ينقص وزنك وتتبع الحمية بصرامة، فأعد قراءة الفصل ١٨.

س. أتناول الأدوية ولم أفقد شيئاً من وزني، ولا يمكنني العثور على طبيب يساعدني في التوقف عن تعاطي هذه الأدوية. ماذا أفعل؟

ج. ليس هناك إجابة سهلة لمثل هذا السؤال؛ لأنك بالتأكيد تحتاج لمثل هذا الطبيب. هناك أسباب معقولة تجعلنا نحتاج لمن لديه رخصة مزاوله المهنة الطبية لكتابة الأدوية وللإقلاع عنها بسبب أخطار المستحضرات الصيدلية التي تذهب وتجيء، وعلى أي حال فإن كتابي Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution يشير إلى أن التحول من المستحضرات الصيدلية إلى العلاجات الأكثر أماناً وملاءمة من المغذيات يمكن حدوثه في معظم الأحوال. ورغم أن عدد الأطباء القادرين والمستعدين للمساعدة في هذه

الحالة يزداد شهراً فشهراً، فإنهم لا يزالون يمثلون قلة من الأطباء. إن التيار الطبي السائد يبدو أنه يصر على حصر نفسه في اتجاه المستحضرات الصيدلانية الطبية فقط.

الإجابة الوحيدة هي أن تسأل من حولك، فربما هناك متبعو حمية أتكنز آخرون يعرفون مثل هذا الطبيب، وهذا يفسر اهتمامي بخلق مجتمع، أو فصول متجاورة لمن يتبعون الحمية، وبالتالي كل مجتمع يمكنه تدريب طبيب أو أكثر ليكونوا مسئولين عن احتياجاتنا وكيفية الوصول إليها واستخدامها.

يمكنني مساعدة من يتعاطى الأدوية منكم ليسيطر على بعض الأعراض أو من لديه اضطرابات من السهل متابعتها مثل ضغط الدم أو ارتفاع السكر. خذ المغذيات الحيوية المناسبة واتصل أو قم بزيارة طبيبك وقل: "لقد أجريت تحسينات هائلة في أسلوب حياتي وما أعانيه قد اختفى سواء أكان أعراضاً أم ارتفاع ضغط الدم أم السكر، هل يمكن من فضلك متابعة تقليل جرعات الأدوية التي أتناولها لنرى سوياً إذا كان التحسن في أسلوب حياتي سوف يسمح لي في يوم ما بالتوقف عن تناول هذه الأدوية؟"

عندي أمل كبير أن منكم من لديه علاقات طيبة مع طبيبه بحيث يمكن أن يساعده على أن يساعدكم ويساعد مرضى آخرين بأن يعرض عليهم نسخة من كتاب المغذيات الحيوية وخاصة الأجزاء التي تبين الاختيارات بين المغذيات الحيوية كبداية للأدوية المعروفة بأن لها أعراضاً جانبية غير مرغوب فيها.

س. هل يمكن للأدوية التي أتعاطاها أن تتعارض مع نجاح الحمية؟

ج. بالطبع ، معظم الأدوية تبدو كذلك ، وخاصة إذا كان لديك ميل لاكتساب الوزن من الأساس.

س. ما الظروف المرضية التي يجب أن يتابعها الطبيب أثناء الحمية؟

ج. أي ظرف مرضي يحتاج أدوية وعلاجاً يجب متابعته ؛ لأن تحسن الحالة الغذائية غالباً يجعل الأدوية لا ضرورة لها. بعض هذه الأمراض هي مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، واضطراب ضربات القلب، وهبوط القلب، والأوديما (تورم الجسم بالماء)، والتهاب المعدة، وحرقة الفؤاد، والتهاب القولون، ومرض كرون، ومرض مينيير، والاكنتئاب، ونوبات الخوف المرضية، والصداع.

ومن ناحية أخرى، فإن برنامج الحمية يمكن أن يؤدي إلى تفاقم ظروف مرضية معينة منها: النقرس وحمض البوليك، حصى الكلى، مغص الحوصلة المرارية، الإمساك، حالات القصور الهضمية التي تتضمن نقص المقدرة على هضم الدهون والبروتين، ونسبة بسيطة من اضطرابات الدهون (انظر الفصل ١٥، اختبار حساسية الدهون).

والذين يتعاطون أدوية متعددة يحتاجون بصفة خاصة إلى متابعة طبية ملتزمة؛ لأن التوازن بين هذه الأدوية ربما يختل بالتحسن في الظروف المرضية السابقة نتيجة اتباع الحمية مما

يؤدي إلى تفاعلات الأدوية مع بعضها في شكل يمثل خطراً على من يتناولها.

س. لا يمكنني التوقف عن تناول الأدوية، هل يمكن؟

ج. لا. بدون التعرض للخطر المحتمل، التوقف عن تناول الأدوية يحتاج لمعرفة الطبيب مثل وصفها تماماً. ولكن إذا كان طبيبك المعالج يرغب في متابعة حالتك أثناء عملية إنقاص الجرعات، فسوف تجد أن المعلومات الموجودة في كتاب المغذيات الحيوية توجهك إلى البدائل الطبيعية لكل مجموعة من الأدوية التي أشرت إليها باعتبارها تؤدي إلى زيادة الوزن.

س. لقد وجدت طبيباً مستعداً أن يتابع معي التوقف عن استعمال الأدوية ولكنه ليس خبيراً في البدائل. ماذا يمكن أن أقول له؟

ج. الحل عن طريق المغذيات الحيوية يحتاج لدراسة كاملة جديدة في مجال العلاج الطبي، ولكن هناك بعض المفاهيم المهمة أذكرها هاهنا.

الاكتئاب: معظم الأدوية النفسية والعقلية ومنها بروزاك وزولوفت وليثيوم، تحث جداً على زيادة الوزن. البدائل العلاجية تشمل عشب القديس يوحنا (عصية القلب)، عشب كافا-كافا (فلفل كاوة)، ه-هيدروكسي ترببتوفان (5-HTP) وأسيتيل تيروزين، جابا GABA وإس-أدينوسيل ميثيونين وغيرها.

التهاب المفاصل: أدوية علاج التهاب المفاصل غير الستيرويدية، والستيرويدية كلها تميل لاتجاه اكتساب الوزن.

العشرات من البدائل فعالة: أهمها أسيتيل ميريسستولييات، وMSM وكبريتات الجلوكوزامين، وكبريتات الكوندرويتين وبانتيثين ونياسيناميد، والنحاس والأحماض الدهنية الضرورية GLA، EPA، DHA.

هبوط القلب واحتجاز الماء بالجسم: مدرات البول التي تستخدم في مثل هذه الظروف، تسبب مشاكل لمتبعي الحمية؛ لأنها تسبب فقداناً للمعادن الحيوية مثل البوتاسيوم والمغنسيوم، العلاج الطبيعي الذي يفضل هنا هو التورين. كما يفيد استخدام فيتامين ب٦.

أزمة حساسية الصدر: معظم أدوية الأزمة (الربو) لا تقل من إنقاص الوزن، ولكن عندما تكون أزمة الحساسية حادة لدرجة الاحتياج للبريدنيزون، فإنها تتضمن علاجاً يساعد في اكتساب الوزن، قائمة المغذيات الحيوية تتضمن بانتيثين وفيتامين (ج) وكيرستين ومستخلص بذور العنب، والمغنسيوم والأحماض الدهنية الضرورية DHEA مع بريجنينولون ليققل من الاحتياج للبريدنيزون.

المساحة لا تسمح بالفرصة الكاملة لعرض بدائل أكثر من ذلك وعرض المشاكل وحلولها ولكن كل المعلومات التي يمكن أن يحتاجها طبيبك تجدها في كتاب Vita-Nutrient Solution.

س. لقد أصبحت أكتسب وزناً وغير قادرة على التخلص من الوزن الزائد منذ أن خضعت لعلاج هرموني تعويضي وصفه لي متخصص أمراض النساء. هل هذا محتمل وماذا يمكن أن أفعل؟

ج. نعم، الهرمونات، وخاصة الإستروجين واحد من أفضل الأمثلة للأدوية التي تجعل التخلص من الوزن مشكلة صعبة. لحسن الحظ، الجرعات الكبيرة من أحد فيتامينات ب وهو حمض الفوليك (٣٠-٦٠ مجم) مع بورون (٦-١٢ مجم) وبروجسترون طبيعي، يمكن أن يسمح بتخفيض مناسب في جرعة هرمون الإستروجين الذي تتناولينه بدون السماح بظهور الأعراض الجانبية المعتادة عند سحب هرمون الإستروجين.

س. عند اتباع حمية أتكنز شعرت بالدوار والإغماء، ولكنني أتناول أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم، أيهما سبب لي ذلك وماذا يجب عليّ أن أفعل؟

ج. الحمية لها تأثير فعال مخفض لضغط الدم بالإضافة إلى تأثيرها المدر للبول. وبالتالي تجعل أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم وكأنها جرعات زائدة. إذا كان الدواء من مدرات البول، يجب التوقف عن تناوله واستبداله بالتورين (١٥٠٠-٣٠٠٠ مجم) حتى قبل أن تبدئي الحمية وإلا ستكونين معرضة لخطر نقص مستوى البوتاسيوم وبقية المعادن التي تفقد بسبب الجمع بين الحمية ومدرات البول. في كل الأحوال، من الأفضل إكمال الحمية (فإنها مفيدة) وتقليل جرعة أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم (فإنها خطيرة). بدلاً من العكس.

س. هل يمكن لشخص مصاب باضطرابات الكلى أن يتبع الحمية؟ وإذا أمكن كيف يتم تعديل الحمية بخصوصه؟

ج. تستغرق أمراض الكلى وقتاً طويلاً حتى تجعل الشخص المصاب

بها غير قادر على التعامل مع البروتينات في الحمية. إذا كانت مستويات كرياتينين بصفة عامة أقل من ٤ فلا توجد مشكلة. وللأمان لأي شخص لديه مستويات كرياتينين فوق ٣ يجب أن يعيد إجراء تحليل مستوى كرياتينين بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من بدء الحمية. إذا لم يزد مستوى الكرياتينين، فمن الممكن الاستمرار في أداء الحمية. لقد كان عليّ أن أعالج العديد من المرضى الذين يعانون ارتفاع مستوى الكرياتينين بحمية قليلة الكربوهيدرات بسبب فوائدها المتعددة، في هذه الحالة. يجب استخدام نوع من الحمية مرتفع الدهون قليل البروتينات.

س. هل يمكن لمريض النقرس اتباع الحمية؟ وما هو التعديل الذي يجب أن يكون في الحمية؟

ج. يمكن أن تتفاقم حالة مريض النقرس وتزداد سوءاً مع الحمية. إن المشكلة ليست في البروتين ولا في الدهون، ولكن فقدان السريع في الوزن (الصيام الكامل أو الجزئي يسبب غالباً ارتفاع مستوى حمض البوليك ثلاثة أضعاف مستواه الأصلي). هناك اثنان من البدائل يمكن استخدامها مع حمية مرتفعة الكربوهيدرات إلى حد ما، استخدام مستوى من الحمية يجعل إنقاص الوزن بطيئاً أو استخدام دواء النقرس ألوبيورينول.

س. هل يمكن للنوع الأول والنوع الثاني من مرض السكر أن يصيبا الشخص بعد اتباع الحمية؟

ج. بالنسبة للنوع الثاني من مرض السكر، فإن اتباع الحمية يعتبر هدية من الله له. في الواقع إنها عادة حمية شفاء تسمح بعودة

مستويات سكر الدم إلى وضعها الطبيعي بدون أدوية. بالنسبة للنوع الأول، فإنها تؤدي عادة إلى المساعدة على تقليل جرعة الإنسولين اللازمة ولكن هذا يمكن أن يتم فقط تحت إشراف طبيب شديد البراعة في علاج النوع الأول من مرض السكر مع اتباع هذه الحمية.

س. هل يمكن لمريض السرطان الذي يعاني البدانة اتباع هذه الحمية؟ ألا تزيد العبء على الجسم وتؤدي للتسمم؟

ج. مرضاي الذين يعانون السمنة والسرطان قاموا باتباع هذه الحمية على خير ما يكون، ولكن القرار يعتمد على ما إذا كانت حدة مشكلة السمنة ربما تعوق نضال المريض في معركته ضد السرطان، إن أهم ميزة في الحمية هي أنها تمد الخلايا السرطانية بأقل قدر ممكن من الطاقة، لأن الخلايا السرطانية تحتاج للجلكوز أساساً للنمو. التسمم ليس مشكلة، ولكن الخضراوات ذات المحتوى المرتفع من المواد الكيميائية النباتية يمكن أن تكون ذات فائدة عظيمة، ولذلك معظم مرضاي الذين يعانون السرطان حصلوا على حمية تجمع بين صحية الأطعمة البروتينية وبين الاستخدام شديد الحرية لهذه الخضراوات المعروفة بقدرتها من خلال محتواها من المواد الكيميائية على مهاجمة الخلايا السرطانية.

س. ما طول المدة التي يمكن للشخص أن يستمر خلالها في تناول ٢٠ جراماً أو أقل من الكربوهيدرات يومياً؟

ج. بطول المدة التي ظل فيها هذا الشخص بديناً ويشعر أنه بخير.

س. لماذا تكون رائحة أنفاسي كريهة أثناء اتباع الحمية وكيف أتغلب على هذه المشكلة؟

ج. هذه الأنفاس الكريهة تنتج من احتراق دهون الجسم، وانطلاق الأجسام الكيتونية وهي علامة طيبة على فعالية الحمية، إنتاج الأجسام الكيتونية ضروري للاستمرار في نقصان الوزن. لتتغلب على الرائحة يمكنك زيادة القليل من استهلاكك من الكربوهيدرات؛ رغم أن ذلك سوف يبطئ من عملية نقص الوزن. يمكنك أن تستخدم الكلوروفيل أيضاً (بدون سكر) تناول المزيد من المقدونس والخضراوات داكنة الأوراق، وتأكد أنك تتناول على الأقل ثلاثة أكواب من الماء يومياً (أو أكثر).

س. لا يمكن أن أبدأ يومي بدون تناول القهوة. لماذا لا يمكنني تناولها مع هذه الحمية؟

ج. ببساطة؛ لأن الكافيين ينبه آلية الإنسولين، وهذه هي النقطة الحاسمة، إنه يرفع مستوى سكر الدم في البداية ثم يسمح له بالهبوط السريع، وهذا يمكن أن يسبب الإرهاق والتوتر والشغف بالطعام وزيادة الشهية. إذا جربت أداء الحمية لمدة أسبوعين بدون كافيين، ثم أحببت بعد ذلك إعادة تناولها لترى إذا كنت ستلاحظ أياً من تأثيراتها، ولم تجد هذه التأثيرات، ربما تجد أنه من المقبول أن تتناول القليل من القهوة من وقت لآخر.

س. هل ستكون الحمية مؤثرة إذا استمررت في تناول النبيذ؟ إن النبيذ المفضل لي لا يحتوي على كربوهيدرات تقريباً.

ج. المشكلة هنا مع كل المشروبات الكحولية، وهذا هو السبب الذي يجعلني أنصح بالابتعاد عن تناول الكحوليات عند اتباع الحمية بل وبصفة مطلقة. وعند تناول الكحول مع الحمية يكون هو أول مصدر للطاقة يتم احتراقه، وعندما يستمر ذلك، فإن الجسم لن يحرق الدهون. مع العلم بأنه لن يوقف عملية إنقاص الوزن، ولكنه يؤجلها ببساطة؛ ونظراً لأن الكحول لا يخزن مثل الجليكوجين، فإنك تعود في الحال لمرحلة الكيتوزيس/إذابة الدهون بعد أن يستنفد الكحول.

إلا أنني أنصحك بالابتعاد عن الكحوليات؛ فهي تضرك في جميع الأحوال جسدياً ونفسياً. ولا تخفى أهمية الجوانب النفسية لإنقاص الوزن.

س. ما الفرق بين حمية أتكنز والحميات المنتشرة الأخرى مثل الزون Zone، قاهر السكر، قوة البروتين، وهل يمكن أن أختار الحمية التي أفضلها؟

ج. اثنان من الحميات التي ذكرتها مختلفة تماماً ولا تتميز بالفوائد التي تحصل عليها مع حمية أتكنز. الثالثة: قوة البروتين تشبه حمية أتكنز لحد ما.

حمية الزون (النطاق) ببساطة هي نوع من الحميات غير مختبر يعتمد على تقليل الدهون. إن توصيتها بثلاثين في المائة (٣٠٪) من السعرات المستمدة من الدهون تتطابق مع الحمية الحكومية وأقل من متوسط ما يأكله الأمريكيون الآن! الفرق الوحيد بين حمية الحكومة وبين حمية الزون (النطاق) هو أن

الأخيرة جعلت ٢٠٪ من السرعات مستمدة من البروتين بدلاً من الكربوهيدرات.

ولكن هناك القليل جداً من الاختيارات مقبولة الطعم بين الأطباق البروتينية الرئيسية التي تساوي فيها سرعات البروتين السرعات المستمدة من الدهون. فشرائح اللحم، واللحوم المحمرة والمفرية، الدجاج الكامل، الجبن، البيض المقلي والسمك المسلوق، كل ذلك يقع خارج حمية النطاق، الأسوأ من ذلك أن حمية الزون (النطاق) لا تسمح لك بالتحول لتجعل مخزونك من الدهون هو المصدر الأول للطاقة؛ إذ إن هناك إمداداً مستمراً بالكربوهيدرات. وبالتالي لا يوجد تكوين للكيتونات، ولا يوجد كبح للشهية، ولا يوجد إنقاص للوزن تلقائياً، وإذا أردت فقد الوزن مع حمية النطاق، يجب عليك أن تجرب الجوع!

قاهر السكر تعتبر حمية متسامحة في الأطباق الرئيسية إلى حد ما بالرغم من التحذيرات العديدة التي توجه للقراء بالحفاظ على نسبة الدهون منخفضة. ومع ذلك، تحتوي على كميات ملحوظة من الكربوهيدرات، إذ إن ست وجبات إفطار في الأسبوع تحتوي على مستخلص من الحبوب وليس البيض، كما أن الخبز والنشا متاحان بحرية كل يوم. إنها أيضاً لا تسمح بتكوين أجسام الكيتونات ولا إذابة الدهون ولا إنقاص الوزن تلقائياً.

تزعم حمية قوة البروتين أنها أول كتاب يتضمن حمية قليلة الكربوهيدرات ويعطي التفسير العلمي لكيفية أدائها. مع أن الكتاب الذي تقرؤه الآن طبع قبل كتاب حمية قوة البروتين

بثلاث سنوات. سوف أطلب منك أن تكون الحكم فيما إذا كنت أنا قد شرحت القواعد العلمية للحمية فضلاً عن تصميم خطة الحمية الرائعة.

بالنسبة لأي حمية تختارها، إنه أمر يرجع لك. إنه يجب أن يعتمد على مستواك الحرج من الكربوهيدرات، أولاً للسماح بإنقاص الوزن التلقائي، ثم للحفاظ التلقائي على هدفك من الوزن المنشود. ويجب أن تعتمد أيضاً على اختيارات الأطعمة التي تجدها أكثر ملاءمة وإشباعاً لك.

س. هل حمية أتكنز مناسبة للرياضيين الأشداء؟

ج. يجب أن يستخدمها كل رياضي يحتاج لفقد الوزن الزائد، إنها ليست مناسبة للرياضي الذي لا يمكنه تحمل إنقاص الوزن. كان يوصى سابقاً بتناول المزيد من الكربوهيدرات لدعم القدرة على الاحتمال والثبات في المنافسة، ولكن الدراسات الحديثة شككت في هذه المعتقدات. إن قائدي الدراجات المدربين قادرين على استخدام الدواسات (البدال) لمدة ٨٠ دقيقة تقريباً باستخدام حمية تتكون من ٧٪ من الكربوهيدرات ولدة ٤٢ دقيقة فقط بحمية تتكون من ٧٤٪ من الكربوهيدرات. إن الفكرة هي أن تنتظر أسبوعين بعد التكيف على الحمية مرتفعة الدهون، ولذلك لا تتوقع طاقة إضافية في الحال.

فضح زيف الأكاذيب حول ثورة الحمية الجديدة

من المؤكد أنك تقرأ هذا الكتاب لأنك تعلم أو عرفت من شخص ما أو من العديد من الناس الذين فقدوا أوزانهم الزائدة وتغلبوا على المشاكل الصحية الأخرى باتباع برنامج الحمية المتفرد الذي قرأت عنه هنا. وربما تستغرب لماذا لا يعترف كل شخص بحقيقة أن (إنها حقيقة) الحد من الكربوهيدرات هو نموذج الطعام المثالي لعلاج مشكلة زيادة الوزن.

إن السبب الذي يجعل تصميم حمية أتكنز لا يعد جزءاً من الحميات التي تدرس بصفة عامة (وهي بالتأكيد تستحق) يعود الجزء الأكبر منه إلى خزان المعلومات الزائفة المستمر في التدفق عبر جحيم وسائل الإعلام المصممة على إقناع كل شخص على مدى البصر والسمع بأن حمية أتكنز خطيرة وغير فعالة.

إذا واجهت هذه المراجع الخطيرة الحرجة، فأنا متأكد من المشاعر المختلطة التي ستنتابك بخصوص فوائد الاستمرار على الحمية أو البقاء على حمية أخرى تبدو مناسبة لك؛ ولذلك سوف

أعد هذا الفصل لمواجهة كل نقد وجه إليّ وسأجيب عنه من خلال خبرة إكلينيكية مدتها ٣٥ عاماً في إعداد هذا البرنامج. أنا لا أعرف مثلاً واحداً في كل الطب الحديث يكون فيه التناقض بين ما يقال في المطبوعات وبين ما يحدث في الحقيقة بهذه الضخامة. وفي نهاية هذا الفصل، سوف أخبرك لماذا أفكر هكذا. وفيما يلي بيان بالانتقادات التي وجهت إلى حمية أتكنز وردي عليها:

١- الكيتوزيس خطر وضار ومرحلة غير طبيعية تؤدي إلى حموضية الدم. إن الكيتونات فضلات سامة، إنها تأتي من تحلل العضلات، إنها تدمر المخ، إنها، إنها، إنها.

بالنسبة لهذه النقطة أنا متأكد أن أي شخص يتقول بمثل هذا الكلام لم يدرس الموضوع. إن دور الكيتونات في أجسامنا قد تم بحثه وأصبح من الحقائق العلمية وغير قابل للمناقشة، هذه هي الحقائق العلمية: تعد الكيتونات أحد مصدرين للطاقة في أجسامنا، المصدر الآخر هو الجلوكوز. وعندما يشعر الجسم أنه من المناسب استخدام مصدر الطاقة الأيضي البديل، وهو الدهون المخزنة، فإن العوامل الحيوية الكيميائية المستخدمة هي الكيتونات.

لتوضيح هذه النقطة، دعني أصف لك الدراسة المبشرة التي قام بها د. جورج كاهيل وفريقه المساعد من هارفارد وهي مجموعة عميقة المسؤولية العلمية لدرجة أن استنتاجها العلمي لا يمكن مناقشته. لقد قاموا باستزراع واحتضان شرائح من المخ الحي مع نوعين من الطاقة يستخدمهما المخ وهما الجلوكوز والكيتونات. وقد تبين أن خلايا المخ بغريزتها للبقاء حية، استخدمت الكثير من

الكي-tonات أكثر من الجلوكوز؛ ولقد كان معتقداً خطأً من قبل أن الجلوكوز هو مصدر الطاقة الوحيد الذي يستخدمه المخ. ولقد أجريت دراسات مماثلة على عضلة القلب وأنسجة أخرى؛ وبالتالي تم إثبات أن الكي-tonات مصدر طاقة مفضل للأعضاء الحيوية، وفي الحال كل المراجع الطبية بدأت في وصف هذه الحقائق.

بحث آخر أجرى دراسات بشكل أكثر إقناعاً. فالأشخاص البدين الذين يعانون عادة "مقاومة للكي-tonات" بمعنى أنهم يجدون صعوبة في تكوين الكي-tonات بعكس الأشخاص الذين تنقص أوزانهم بسهولة. (وهذا ما يجعلني أتكلم عن الكيتوزيس وإذابة الدهون باعتبارها هدفاً أساسية لمتبعي الحمية).

من المشاهدات المتكررة أن الأشخاص المفرطي السمنة ينتجون كمية من الكي-tonات تكفي بالكاد لتغطية احتياجاتهم الحالية الطارئة من الطاقة وليس أكثر. وبالتالي فإن أكثر الناس احتياجاً لحمية مولدة للكي-tonات هم الأشخاص الذين ليست لديهم قابلية لتراكم الكي-tonات. إن متبع الحمية لن يكون لديه المزيد من الكي-tonات بعد ثلاثة أشهر من التوقف عن تناول الكربوهيدرات إلا بعد ثلاثة أيام. ولذلك ما عدا مرضى السكر المعتمدين على الإنسولين، فإن الناس لا تصنع الكي-tonات ببساطة.

حدث التشوش واللبس بسبب الكيتوزيس المرضي (حقيقة هي الحمضنة الكيتونية) الذي نراه في مريض السكر من النوع الأول وهو الشخص الذي يمكنه إنتاج الإنسولين. ونظراً لأن الناس المفرطو السمنة بسبب إفراز الكثير جداً من الإنسولين، فإنه من المستحيل لمثل هؤلاء الناس أن تحدث لهم الحمضنة الكيتونية.

ولذلك في المرة القادمة التي تقرأ فيها أن مرحلة الكيتوزيس التي تحدث بسبب حمية أتكنز هي مرحلة خطيرة، قم بتحدي الكاتب (في خطاب إلى رئيس التحرير إذا كان ذلك ضرورياً) واسأل "ما هو الخطير في استخدام دهون الجسم المخزنة بالطريقة الطبيعية المطلوب منا استخدامها؟".

٢- حمية أتكنز فعالة لأنها حمية قليلة السعرات الحرارية
إذا كان الانتقاد الأول دليلاً على الجهل، فإن هذا الانتقاد دليل على محدودية الذكاء. إذا كانت عجة الجبن تحتوي على ٦٠٠ سعر حراري، ومغرفتان من سلطة التونة تحتويان على ٦٠٠ سعر حراري، و١٢ أوقية من شرائح اللحم تحتوي على ١١٠٠ سعر حراري، وزيت زيتون على السلطة به ٣٠٠ سعر حراري، كيف يمكن لمثل هذه الحمية الفعالة في إنقاص الوزن أن تسمى حمية قليلة السعرات؟

ولتكن متأكداً، حقيقة أن معظم متبعي حمية أتكنز يلاحظون نقص إحساسهم بالجوع مما يؤدي إلى تناولهم لكميات أقل، ولكن كثافة السعرات في الطعام تمت هدية السماء لمتبعي الحمية فلا يشعرون بالجوع وبالتالي تكون النتيجة النهائية كما لو أنهم يتبعون حمية قليلة السعرات.

الأكثر من ذلك، ألم يأخذك العجب من أن هذا لا يعد انتقاداً حقيقياً للحمية؟ أن تكون قادراً على الأكل حتى لا تشعر بالجوع بعد ذلك وتتجنب حبوب الحمية (إنقاص الوزن)، ولا تزال وجبتك قليلة السعرات. ما هو الضار في ذلك بالضبط؟

٣- باتباع حمية أتكنز فإن ما تفقده هو وزن الماء

اقرأ هذا وسوف تعرف لماذا يتبنى القادة السياسيون أسلوب الكذب على الجمهور. إنهم يعتقدون أن الشعب ساذج لدرجة أنه يصدق أي شيء، ولذلك أقدموا على اقتراح هذه الكذبة الكبيرة.

يقولون إن جزءاً كبيراً من أي فقدان أولي للوزن على أي حمية عبارة عن وزن الماء، ومع ذلك، حتى الآن، هناك ملايين من المواطنين الأمريكيين الذين فقدوا درجتين أو أكثر من مقاس ملابسهم إذ فقدوا أوزانهم الزائدة، ومنهم من فقد أكثر من ١٠٠ رطل بعد اتباع حمية أتكنز فقدوها إلى الأبد، ولا توجد طريقة لإتمام ذلك العمل إلا بفقدان دهون الجسم الزائدة.

لقد رأيت مناقشات بخصوص وزن الماء في المطبوعات والنشرات عدة مرات، ولكنني لم أسمع عنها مطلقاً في منتدى مفتوح حيث يمكن لشخص ما أن يرد بالحجة والبيينة على الانتقاد بأن يعرض على الآخرين وجهة نظره القوية الواضحة.

هذا ليس لإنكار أن حمية أتكنز لها تأثير مدر للبول. إنها تؤدي ذلك لمن يحتاجون إليه مما يجعله علاجاً طبيعياً عظيم القيمة لكل أنواع احتجاز الماء وارتفاع ضغط الدم، وهبوط القلب الاحتقاني.

٤- حمية أتكنز غير متوازنة وتفتقد التغذية الأساسية، ولذلك يجب استخدام المكملات الغذائية معها

حمية أتكنز بالتأكيد غير متوازنة؛ وهذا يتم بالقصد لنجعلها حمية إصلاحية (من فضلك أعد قراءة بداية الفصل ٨). إن الدليل على أن زيادة إفراز الإنسولين مسئول عن معظم حالات البدانة شديد

الوضوح، وأفضل طريقة لإصلاح خلل الإنسولين هو أن تسلك طريقاً جانبياً لتجنب المشكلة، لا تتناول الأطعمة التي تنبه إفراز الإنسولين؛ إنها الكربوهيدرات.

الجزء الثاني من الانتقاد أكثر إثارة للتفكير العميق، إنني أعترف وأسلم بأنني أبحث عن حلول مغذية حيوية لمعظم مشاكل الصحة. وهذا يعني أنني أعتقد أنه لا يوجد نموذج غذائي يعتبر مثالياً في القيمة الغذائية، وأنا جميعاً يمكن أن نحسن من صحتنا بتناول المغذيات الحيوية التي يمكنها مواجهة المشاكل التي تقابلنا.

هذا القول يجعلنا نلقي نظرة على درجة احتواء مكونات الطعام للعديد من الحميات على المغذيات الضرورية. فالذين يتبعون حمية قليلة الدهون يحتاجون كمكملات غذائية بشكل مفرط. إنهم يفتقدون الكثير من الفيتامينات الذائبة في الدهون أ، د، هـ، ك، والأحماض الدهنية الضرورية. وربما يفتقدون المواد الغذائية التي نحصل عليها من اللحوم مثل فيتامين ب_{١٢} وكارنيتين. وإذا كان الناس معجبون بهرم التغذية الخاطي وبيبالغون في استخدام الدقيق الأبيض، فسوف يكون لديهم نقص في نصف احتياجاتهم من فيتامين ب- المركب (الجزء الذي لا يلزم الصانعون بإضافته) ومعظم المعادن الضرورية.

ومن ناحية أخرى، كل الأطعمة حيوانية المصدر المأكولة بدون تصنيع تحتوي على نوعية متوازنة من المعادن والفيتامينات، أضف إلى ذلك كل الخضراوات التي تكون غالبية الكربوهيدرات في حمية التقدم في إنقاص الوزن وحمية الاستمرارية وتستغرق ٩٩٪ من وقت متبع الحمية الخاصة بي، وبالتالي لديك حمية تمدك بأفضل

العناصر الغذائية، أكثر مما تفعله أي حمية أخرى تستخدم لغرض إنقاص الوزن.

إن متبع حمية أتكنز يؤدي الحمية بشكل سليم من خلال البرنامج المتكامل المشتمل على المكملات الغذائية التي أوضحتها في الفصل ٢٢. وعلى ذلك فأنت تتناول أغنى المغذيات الحيوية أكثر من أي برنامج آخر لإنقاص الوزن.

٥- حمية أتكنز تجعلك متعباً، وواهناً، ومفتقداً للطاقة، وغير قادر على العمل، إن هذا الكلام هراء!

هذا مثال آخر لأناس لا يبحثون في واقع الأمر. حسناً، إن زيادة على ٩٥٪ من متبعي حمية أتكنز قرروا أنهم يشعرون بالطاقة والحيوية مع هذه الحمية أكثر مما كانوا عندما اتبعوا الحميات المعتادة، سواء فقدوا أم اكتسبوا وزناً. والسبب في ذلك أن حمية أتكنز تثبت مستوى سكر الدم وتمدك بمستوى ثابت من الطاقة طوال اليوم، ربما كان السبب في ذلك الانتقاد هو ملاحظة الجمعية الطبية الأمريكية التي انتشرت بشكل موسع بين الناس بأن البميكان (وهو طعام مركز من أطعمة الهنود الحمر الأمريكيين، ويتألف من لحم مفروم مقعد ممزوج بالدهن المذاب) قد سبب المتاعب للجنود الأمريكيين المتواجدين عند القطب في المعسكر المؤقت في العراء عام ١٩٤٣. هل تسمعني! كم هي بعيدة تلك المقابلة وذلك التعارض الذي يجعلهم يستخرجون تلك الذخيرة الحربية لتعرض على بساط البحث وتستخدم ضد أعظم حمية عالية لإنقاص الوزن.

٦- تحتوي حمية أتكنز على الكثير جداً من البروتين، مما يجعلها خطيرة بالنسبة للكليتين

من المحتمل أن ملايين الناس تصدق هذا الزيف ببساطة؛ لأنه يتكرر كثيراً لدرجة أن متخصصي المهنة الذين يمتازون بالعلم والذكاء يتقبلون ذلك باعتباره يحدث في مكان ما.

ولكن الحقيقة ليست كذلك. فلا توجد حالة واحدة مسجلة ولا حتى باللغات الأجنبية الأخرى تصف مثلاً واحداً لحمية محتوية على البروتين سببت أي شكل من أشكال اضطرابات الكلى. إذا سمعت هذا الشخص يقول هذا، فكر في الأمر! إن شخصاً ما يكرر أمامك تليفاً للحقائق لا يصدقه إلا السذج أو الجهلاء.

إن الظاهرة البعيدة جداً عن هذه الحقيقة هي أن المراحل النهائية القاتلة لأمراض الكلى التي تم تشخيصها فعلاً تكون فيها الكلى غير قادرة على التعامل مع البروتين. ولكن البروتين ليس له علاقة بحدوث مشاكل للكليتين.

٧- حمية أتكنز مرتفعة الدهون وكلنا نعرف أن الدهون تسبب أمراض الحوصلة المرارية

هناك الآن دليل علمي هائل على أن حصى المرارة (المسئولة عن أكثر من ٩٠٪ من أمراض الحوصلة المرارية) تتكون عندما نتناول القليل من الدهون. إن دراستين منفصلتين بينتا أن ٢٥٪ من المرضى الذين كانوا يتناولون حمية ضئيلة الدهون كونوا حصى مرارية، ودراسة ثالثة أجريت على حمية تحتوي على ٧٥ جم دهوناً أدت إلى حدوث حصى في ١٣٪ من المرضى.

إن السبب في ذلك هو أن الحوصلة المرارية لن تنقبض إذا لم يكن

هناك دهون، وإذا لم تنقبض فإن أملاح الصفراء سوف تتبلر وتتحول إلى حصى. تحتاج الحوصلة المرارية إلى أن تظل نشطة لمنع تكوين الحصى. الاسم العلمي للسبب الذي يكون الحصى هو "الركود الصفراوي".

ومع ذلك، إنه حقيقي أن يعاني من لديه حصى مرارية فعلاً متاعب عند تناول وجبات غنية بالدهون. مثل هؤلاء الناس ربما يحتاجون لاتباع القسم قليل الدهون من حمية أتكنز.

٨- حمية أتكنز تسبب إخراج الكالسيوم وبالتالي تسبب هشاشة العظام

على الأقل هذا الانتقاد ليس بعيداً جداً عن مجالنا. لقد كان هناك العديد من الدراسات التي أكدت أن الأشخاص الذين تناولوا البروتين في شكل مسحوق كانوا يخرجون الكثير من الكالسيوم في البول أكثر من الذين لم يتناولوا مسحوق البروتين.

ومع ذلك، فإن د. هيرتا سبنسر -دكتوراه في الطب- كررت الدراسة مع تناول اللحوم، وكان تقريرها النهائي أن فقدان الكالسيوم يستمر أسبوعين فقط، ثم يعاود الجسم ضبط نفسه وتعديله للعودة إلى الحالة المنتظمة من توازن الكالسيوم في الدم ويتوقف فقدان الكالسيوم.^٣

ليس هناك دليل طبي إكلينيكي ولا مستمد من علم الوبائيات يؤكد أن الأشخاص الذين يستهلكون الكثير من البروتين يصابون أكثر من غيرهم بهشاشة العظام، ولذلك سوف نضع هذه الشكوى في قسم ما "يحتاج المزيد من الأدلة".

٩- الحمية مرتفعة الدهون تسبب السرطان

إن الأدلة تبين خلاف ذلك، وكل ما لديهم من نتائج علم الباثيات، ولذلك لا يمكن أن تثبت أي شيء، ولكن هذا ما تعرضه الدراسات: كما أشرت في الفصل ١٦، فإن الحمية لا تسبب سرطان الثدي بالتأكيد. إن الحمية قليلة الدهون تبدو أسوأ أنواع الحميات جميعاً، ومن المنطقي أن تكون كذلك. إن سرطان الثدي يرتبط بالسمنة المفرطة، وقد تبين أن الحمية قليلة الدهون مرتفعة الكربوهيدرات تسبب زيادة الوزن، إذن لماذا لا تزيد من خطر التعرض لسرطان الثدي؟

ولكن سرطان القولون أكثر تشويقاً وربما يقدم لك المفتاح في كيفية توجيه دفة طعامك. مجموعة د. ويليت التي قدمت أفضل نتائج في دراسات علم الباثيات حتى الآن، قامت بإجراء دراسة على حوالي ٤٨٠٠٠ من الذكور العاملين بمهنة الطب لتتوازي مع الدراسة التي أجريت على المرضات. فلا الدهون الكلية ولا الدهون الحيوانية ارتبطت بحدوث سرطان القولون، ولكن سرطان القولون ارتبط بتكرار تناول اللحوم الحمراء (الهامبورجر ارتبط، ولكن الهوت دوجز أو السجق لم يرتبط).

إن باحثي هارفارد يجب أن يأسفوا على أن أسئلتهم لم تتضمن سؤال الأطباء كيف كانوا يعدون اللحوم التي يتناولونها؛ لأنه ثابت من دراستين أخريين أن المتهم هنا هو زيادة قلي اللحوم، واحدة من الدراسات بينت أن هؤلاء الذين يحبون اللحوم مقلية جيداً لدرجة الاحمرار الكامل زادت لديهم معدلات سرطان القولون عن الآخرين. وقد أكد أحد الأبحاث أن المواد المسرطنة (الكيميائيات التي تسبب

السرطان) تتكون في حالة احتراق اللحم وتفحمه. الاستنتاج المؤقت في انتظار المزيد من الأبحاث هو أن تشوي اللحوم أو قليها لدرجة متوسطة فقط.

الدراسات الأخرى اتخذت موقفاً مختلفاً. مثلاً، د. سيلفيا فرانشيكي كتبت في *The International Journal of Cancer* مفسرة "كما قررت العشرات من الدراسات، هناك دلائل قوية تشير إلى أن السكر أو النشا المكررة ربما تكون هي السبب الرئيسي في سرطان القولون والمستقيم". ربما كان هذا هو سبب قلة عدد مرضاي الذين كانوا يعانون هذا النوع الشائع من السرطان.

١٠- إنها حقيقة معروفة، اعترفت بها كل المنظمات الصحية الكبرى وهي أن الدهون هي السبب الرئيسي لأمراض القلب والأوعية الدموية

إنني لا أنكر بالتأكيد أن كل المنظمات الصحية الكبرى بالإضافة إلى حكومة الولايات المتحدة، تنصح بالحمية قليلة الدهون بسبب اعتقاد بدون تفنيد أن الدهون تسبب أمراض القلب. ولكن هل هم على حق؟ هناك دلائل قوية تشير إلى الاتجاه المعاكس.

دعنا نبدأ بدراسة فرامنجهام بماساتشوستس، وهي دراسة جماعية استمرت لمدة ٥٠ عاماً أجراها الباحثون في هارفارد. لقد أكدوا أن خطر أمراض القلب يرتبط بمستوى الكوليسترول وزيادة الوزن، ولكن، والقليل جداً من قادة منظمات الصحة يقولون هذا القول، فإن الحقائق تبين أن اكتساب الوزن ومستوى الكوليسترول يتحركان في الاتجاه المخالف لتناول الكوليسترول والدهون في الطعام!

وحديثاً جداً، أصدرت مجموعة فرامنجهام تقريراً عن دراسة أجريت على مئات من الذكور الشابة السليمة صحياً لمتابعتهم عدة عقود لمعرفة أي نوع من نماذج الطعام سوف يؤدي لحدوث السكتات الدماغية. يا للغرابة، لقد وجدوا أن هؤلاء الذين تناولوا أعلى معدل من الدهون المشبعة (وليس أقل) أصيبوا بأقل نسبة من السكتة الدماغية الإسكيمية (أكثر الأنواع شيوعاً) وهي تقل بنسبة ٧٦٪ عن هؤلاء الذين تناولوا أقل معدل من الدهون المشبعة. أو لننظر إلى الأمر من هذه الناحية: ففي ١٩١٠ كان من النادر العثور على شخص مصاب بأمراض الشرايين التاجية، لدرجة أنها لم توصف في أي مرجع طبي. (أول وصف لانسداد الشريان التاجي نشر عام ١٩١٢) وفي عام ١٩٧٠ أصبح هو سبب وفاة معظم الأمريكان. ما هي التغييرات الغذائية في الولايات المتحدة بين ١٩١٠، ١٩٧٠؟

إن ما نتناوله من الكوليسترول لم يتغير، ومن الدهون الحيوانية نقص بنسبة ٢٥٪ ومن الزبد نقص بنسبة ٧٧٪. وهذا هو ما جرى: إن استهلاكنا من بدائل الدهون مثل المارجرين (الدهون التي لا أسمح بها) ازداد بنسبة ٤٠٠٪ والأهم من ذلك، بسبب نسبته العالية في الطعام الأمريكي، فإن ما نتناوله من السكريات والكاربوهيدرات المكررة قد ازداد بنسبة ٦٠٪. إذن لماذا لا تشير هذه المنظمات بإصبع الاتهام إلى الكاربوهيدرات المكررة وبدائل الدهون؟

بالإضافة لذلك، انظر إلى المنطق الذي أوردته في الفصل ١٥. إذا كانت الحمية ستقلل من الكوليسترول السيئ ومن جلسريدات الدم الثلاثية وتزيد من الكوليسترول الجيد، إذن لماذا نتوقع منها أن تزيد من خطر التعرض لأمراض القلب؟ كل ما يجب عليك أن تفعله هو

أن تطمئن نفسك مثل الغالبية العظمى من مرضاي؛ لتحصل على نتائجهم المبشرة، أنا لم أعرف أخطاراً في حميتي لدرجة أن أستطيع إيجاد سبب معقول للقول لشخص ما إن عوامل خطر التعرض لأمراض القلب سوف تقل فجأة إذا تخليت عن الحمية.

١١- إن حمية أتكنز تعتبر من أقسى الحميات التي تقلل الكربوهيدرات وأكثرها صرامة ومن المحتمل جداً أن تسبب أعراضاً جانبية

كلمة قاسية وصارمة ربما تعبر هنا عن مترادف لكلمة "فعالة"، ولكن من ناحية السهولة والراحة عند اتباعها ومن ناحية المتعة الشديدة في تناول أصنافها فهي أكثر حمية تسمح بذلك. إن فكرة الصرامة ربما أتت من المستوى المنخفض جداً من الكربوهيدرات الذي يجب اتباعه في حمية الحث. ولكن من الواضح تماماً بمجرد قراءة هذا الكتاب، أن حمية الحث لا تستهدف أي غرض ما عدا القفز بكيمياء الجسم إلى مرحلة تحريك الدهون. وخلال تجربة الحمية، فإن كل فرد يبحث بنفسه عن أقصى مستوى مسموح به من الكربوهيدرات الذي يؤدي مهمة إنقاص الوزن أو الحفاظ على ما تم الوصول إليه. إن هذه الحمية متميزة؛ إنها قاسية وصارمة فقط عندما لا يؤدي أي مستوى أقل صرامة من ذلك مهمته. إنني أعرف من علاجي للمرضى أن الحمية قادرة على النجاح بنسبة أكثر من ٩٩٪، وأرغب في التأكد من أنه ليس هناك شخص قد فقد فرصة النجاح.

ويبرز السؤال: هل يمكن أن تكون الحمية فعالة أكثر من اللازم بالنسبة لبعض الأشخاص وتسبب لهم أعراضاً جانبية؟ الإجابة هي أن مثل هذه النتيجة يمكن حدوثها، رغم ندرتها. وهذا يفسر لماذا

نصحت قرائي بالتقدم إلى المرحلة التالية من الحمية عند حدوث هذا.

١٢- الشيء الضار في حمية أتكنز هو أنها تجعلك تغرم بالحلوى! الحقيقة هي أن أياً من كان قائل الجملة السابقة، فإن هذا الشخص من المحتمل أن يكون مدمناً للسكريات. إن الحمية تسمح فقط بإدراك وجود الإدمان. إن ذلك شديد الشبه بأي شخص يتعاطى الشراب الكحولي يدرك عندما لا يكون هناك شراب متاح له أنه مدمن كحولييات.

إن اشتهاء الحلوى هو عرض من أعراض الإدمان، وأهم علاج شافٍ للإدمان هو الامتناع. إن حمية أتكنز بمساعدة الكروم والجلوتامين، تسمح لك بالمضي قدماً في مشروع التعامل مع الإدمان. بالنسبة لكل شخص مغرم بالسكريات، فإن حمية أتكنز هي أكثر علاج فعال لهذا الإدمان. ولقد عالجت آلاف من المرضى الذين عاد إليهم إدمانهم عندما ابتعدوا قليلاً عن الحمية، وأصبحوا تحت السيطرة فقط عندما التزموا بتعليمات الحمية.

أكدت الأبحاث (وتجربتي الخاصة) أن الحمية قليلة الكربوهيدرات عامل مساعد فعال في التغلب على الأنواع الأخرى من الإدمان وتشمل إدمان الكحول والسجائر والمخدرات وغيرها.

١٣- حمية أتكنز تسبب أنفاساً ذات رائحة كريهة

يمكن ذلك، وخاصة عندما تعمل بكامل فعاليتها وتأثيرها، فتسبب أنفاساً مشبعة برائحة الكيتونات، وبدون استخدام الجسم للكيتونات

لن يكون هناك أي إنقاص سريع للوزن. هنا الفكرة، إن الكيتونات التي تضي الرائحة المحلاة قليلاً، لا تسبب ما يسمونه "رائحة كريهة" نعم هناك رائحة تنفس مختلفة، ولكنها ليست كريهة أو سيئة. إنني لم ألاحظ ذلك بين مرضاي لسنوات، ربما لأنني أعتبرها -ببساطة- رائحة طبيعية.

١٤- حمية أتكنز غير مناسبة للنباتيين

إنها غير مناسبة فقط للناس الذين يرغبون في/أو يجب أن يظلوا نباتيين. ومع ذلك لقد وصفت هذه الحمية لمئات من النباتيين الذين شعروا بأنهم أفضل كثيراً على نوعية الحمية النباتية الخاصة بحمية الحث لدرجة أنهم تخلوا عن اعتقادهم النباتي الصرف ببساطة؛ لكي يستمروا بهذا الشعور الطيب.

بالنسبة للنباتيين الخالص وما يريدونه من تطابق كامل، الحمية لا تستحق المحاولة، بالنسبة للنباتيين الذين يتناولون البيض واللبن يمكن لهم أداؤها بشيء من الصعوبة. إن المشكلة لا تأتي من استحالة تصميم وجبات طعام من الطوفو والزيتون والأفوكادو وغيرها، ولكن في خلق حمية ممتعة بدرجة كافية تجعلك تستمر عليها بقية حياتك، وهي النقطة التي أعتبرها ضرورية لنجاح الحمية.

إن النباتيين الذين يعانون سمنة المفرطة و/أو النوع الثاني من مرض السكر، أو انخفاض سكر الدم، يجب عليهم -ببساطة- الاختيار بين أن يظلوا نباتيين أو يتغلبوا على مشاكلهم.

١٥- يتعود الناس عند اتباعهم حمية أتكنز أن يتناولوا الأطعمة الدهنية مثل اللحم الدهني والبيض، ولذلك عندما ينتهون من الحمية يصبحون في حال أسوأ مما بدءوا

انظر إلى التحامل والإجحاف اللذين يختفيان وراء هذا النقد. إن حمية أتكنز تمنح الشخص البدين أفضل فرصة وحيدة يمكنه الحصول عليها وهي أن يجد حمية حياته التي يستمر عليها بقية عمره بدون رغبة في التخلي عنها. ليس هناك اتجاه لجعلها الحمية التي يهجرها شخص ما، ولذلك نطلب منك فقط اتباع القواعد التي تجمع الكل. وإذا رغب أي شخص في أن يتخلى عن الحمية، فلن تسوء حالته مثلها مثل أي حمية يتخلى عنها. على الأقل هذه الحمية تكسب السباق الذي عنوانه "من المحتمل جداً أن أكسب التمسك بهذه الحمية مدى الحياة".

والآن، وقد أتيحت لك الفرصة لمراجعة أكثر ١٥ انتقاداً وجه لحمية أتكنز، بالإضافة إلى ردودي عليها، ربما تكون قد صدمت مثلما صدمت أنا بهؤلاء مغلقي الأذهان، أو ربما الذين يميلون لتضليل الجمهور، أو هذه الأصوات العديدة التي تنصحك بالعدول عن مجرد تجربة الحمية. إنني واثق من أنك متأثر مثلي بافتقاد الموضوعية تماماً في هذه الادعاءات.

هل تعرف مثلاً آخر في كل علوم الصحة حيث هذا التعارض الشديد بين ما يحدث في الواقع فعلاً، وما يقال إنه يحدث؟ أنا متأكد أنه لا يوجد. إنني أرجو أن يفعل البعض منكم الذين أضرخوا بشكل كافٍ شيئاً ما بخصوص هذه الجهود المبذولة لحجب المعلومات عنك بخصوص اختياراتك لصحتك (في الواقع أرجو منكم جميعاً) وربما يكون الفصل القادم به إشارة لك للاتجاه الصحيح.

الذات التي تخدمها سوف تكون نفسك

لعدد من السنوات لم تعتبر الحمية قليلة الكربوهيدرات نوعاً من أنواع الحمية القياسية، وبطرق عديدة فذلك ضرب من الغموض. إذا كان على طبيب ما أن يقرر ما إذا كان يستخدم أو لا يستخدم علاجاً، لنقل إنه بريدينزون لعلاج مريض بالروماتويد المفصلي. إنه يفكر في القرار ذهنياً. إنه يعلم أن العلاج له تأثير إيجابي على أعراض التهاب المفاصل، ويعلم أيضاً أنه من المحتمل أن يعاني المريض أعراضه الجانبية المدمرة، لا غموض هنا. الاختيار صعب والدليل ينقسم.

الحمية قليلة الكربوهيدرات مسألة أخرى مختلفة تماماً. والدليل العلمي غير قابل للانفصال هنا، إنه في جانب واحد لتدعيم الفعالية والتأثير الذي يحسن الصحة في هذه الحمية. ولذلك ما الذي يمكن أن يفسر التقاعس عن إفساح مكان لهذه الحمية تحت الشمس؟ إنني خائف من أنني لن أستطيع الإجابة. ولكنني أميل للموافقة على الرأي الذي يشير إلى تأثير شركات الأغذية العملاقة، ليس لأنها متورطة في بيع الكربوهيدرات التافهة فحسب، وإنما أيضاً لأنها الممول الرئيسي للأبحاث الغذائية! من ناحية أخرى فإن الألمان ربما

يسمونها زيتجيسـت Zeitgeist أو كما نقول إنها روح العصر. بالتأكيد لقد استنفدت الحمية عالية الكربوهيدرات كل الطرق الخاصة لها في العقدين الأخيرين، ولا أستطيع القول بأنني قد لاحظت أن الناس أصبحت أكثر رشاقة أو أوفر صحة معها. بصراحة أعتقد أنه الوقت الملائم للصوت المعارض لهذه الحمية أن يهدر بالصراخ في ازدياد تصاعدي وأرجو أن تكون جزءاً من هذه الحملة الضرورية العنيفة.

ماذا يعني نجاح هذا الكتاب بالنسبة لك

إنني لا أستطيع التفكير في أن هناك أي شيء أخرق أكثر من أن يشجع مؤلف قراءه على أن يتكلموا عن كتابه ويذكروا مميزاته للآخرين. وكم تبدو هذه خدمة ذاتية مطلقة للمؤلف، ولكن في الحقيقة الذات التي تستخدمها هي نفسك.

هذه الجملة يجب أن تؤكد وأن تكون واضحة لكم يا من تشبهون الآلاف من متبعي الحمية الناجحين الذين أرسلوا لي بالبريد الإلكتروني أو كتبوا لي شكروني على تقديم هذه الحمية التي غيرت حياتهم. ومع تعبيرهم القلبي بالعرفان بالجميل، فإن معظم خطاباتهم تتضمن موضوعاً آخر أقل إمتاعاً، إنني عادة ما أقرأ: "لماذا أجد كل شخص ينصحني بأن أبتعد تماماً عن هذه الحمية الفعالة؟" أو "لماذا سمحت بأن أعاني كل هذا الإحباط في حين كانت الإجابة اليسيرة التي أبحث عنها قريبة مني ولم أجد من يقدمها إلي؟".

هؤلاء الملايين من متبعي الحمية قد نجحوا في مواجهة كل الخلافات، ليس لأن الرد كان صعباً، ولكن لأنه حجب عنهم قرابة ربع قرن بالأقاويل السالبة عن تقليل الكربوهيدرات التي ليس لها أساس من الحقيقة. ولكن الأساس الكبير يتمثل في الاقتصاد.

إنني أقول لك هذا لأن حجب الحمية قليلة الكربوهيدرات في الواقع هو مجرد قمة جبل الجليد من المعلومات الصحية غير السليمة التي لم تسلب من الناس البدن الطريق السهل للصحة والرشاقة فحسب، وإنما سلبت من أفراد أسرتك وجيرانك الفرصة للتغلب على أمراض القلب أو السرطان أو التهاب المفاصل، أو الفرصة للكبر في السن بدون أعراض الشيخوخة. إن خبرتي في رعاية المرضى تؤكد أنه بالإضافة إلى الأطعمة التافهة التي يحاولون إيهاً بأنها أفضل من اللحم والبيض والزبد، فإنهم أيضاً يخدعوننا بأن العقاقير الدوائية وإجراء الجراحة أفضل لنا من اتباع اختيارات المعالجة الغذائية الطبيعية الآمنة.

عاجلاً أو آجلاً، معظم أفراد مجتمعنا سوف يواجهون التهديد بمؤامرة من الصمت بخصوص أفضل الاختيارات الصحية التي تفشل في تدعيم الاهتمامات الاقتصادية الجماعية. تاريخياً، اتخذت الحكومة ووسائل الإعلام جانب هذه الاهتمامات، ولم يعد هناك أحد يوجه رسالة لزميله المواطن ما عدا أنا وأنت، إن الحقيقة يجب أن تنتشر من شخص لآخر، من خلال كلمات بالفم أو البريد الإلكتروني أو الخطابات، أو مجرد أن تقف في تجمع وتعلن: "أنا فرد مخلص من أفراد الثورة".

هل تستفيد من ذلك؟ بطرق لا تحصى ولا تعد، نعم: بالنسبة لمتبعي الحمية، فإن إدراك أن هناك ملايين منا يريدون هذه النوعية من الحمية سوف يسمح بإتاحة المزيد من الاختيارات من الأغذية قليلة الكربوهيدرات في المطاعم ومحالّ البقالة الكبرى، وعلى خطوط الطيران وغيرها. بالنسبة لأفراد الأسرة المهتمين بصحة أحبائهم، ربما يعني ذلك إتاحة علاجات بديلة للسرطان وأمراض القلب، أو مرض التصلب المتعدد يمكنها أن تكون فعالة بشكل أفضل من المعالجات المدمرة التي يجمع عليها أساتذة الطب ويريدون حصرنا في مجالها فقط، وربما يعني ذلك أن التأمين الصحي و HMO لن تعود للتفرقة ضد البعض منا الذين يبحثون عن طرق صحية أفضل.

عبر الخمسة والعشرين عاماً الماضية، خصصت كتابي الأول ثورة الحمية Diet Revolution لثوار الحمية الذين سيصنعون التغيير في العالم. في الماضي كان المفهوم غامضاً، ولكن الآن له معنى حقيقي. لقد كان العالم في حاجة إلى ثوار للحمية الذين سوف ينتظمون في مجموعات لها لقاءات وجداول عضوية. إن هدفنا ليس أن نساعد بعضنا البعض لنصبح من متبعي الحمية الناجحين فحسب، وإنما أن نجد آخرين يمكن السماح لهم بالاستفادة من تجربتنا، ولنتمتع بالمميزات الاقتصادية التي تصبح حقاً مشروعاً لأعضاء المجموعات ذات العدد الكبير من الناس. وهناك خاصية مماثلة محبة للتغيير تجعلنا ثواراً، وليس مجرد متبعي حمية، يمكننا أن نناضل في سبيل الوجود السياسي الذي يقود كل المواطنين للحصول على أعلى معدل من الخدمات والاختيارات الصحية أكثر من القائمة المحدودة التي نجبر الآن على تقبلها.

إذا حرك هذا الكلام وترأ حساساً لديك، فربما ترغب في أن تجعل نفسك ضمن عضوية المجموعة التي بسبيلها إلى التكوين الآن. سوف أترك الآخرين يكملون تفصيلات العمل، إنني متأكد أن هذه الفكرة قد حان وقتها الآن.

كل ما أطلبه منك الآن أن تجعلني أعرف من أنت وأين توجد يمكنكني أن أكون أنا وفريقي مساندين لموقفك عن طريق التليفون أو البريد الإلكتروني (موجود في نهاية الفصل). بالنسبة للذين يهتمون منكم بمجرد إجراء تجربة حمية شخصية من ناحية الإنجاز والوقت الطويل الذي تستغرقه، فإن الرسالة لن تكون مختلفة كثيراً. كن على اتصال بنا من خلال القنوات المذكورة آنفاً، دعنا نعرف مدى تقدمك، ابعث إلينا بصور إذا أحببت، احك لنا قصتك، أنا وفريقي نحب أن نسمع تجارب متبعي حمية أتكنز سواء أكانوا من الوطن أم من الخارج.

ليست هناك طريقة لتظل على اتصال بنا وبكل أنشطتنا الحالية وتحصل على مفاتيح المعلومات الغذائية والطبية الحديثة أفضل من الاستعانة بموقعنا على الإنترنت (www.atkinscenter.com). لقد بدأنا في إعداد الموقع منذ أقل من عامين بهدف بسيط هو توصيل بعض المعلومات الأساسية عن حمية أتكنز، ومركز أتكنز، وبعض المنتجات والخدمات الأساسية، وعندما وجدنا زوار موقعنا يصلون للملايين شهرياً، ازدادت توقعاتنا تبعاً لذلك لما يمكن أن يقدمه هذا الموقع للفريق المتنامي بوضوح والذي يمثل متبعي حمية أتكنز على الإنترنت.

في الوقت الحاضر، سوف يجد زوار موقعنا ثروة من المعلومات عن حمية أتكنز (وتشمل قائمة طويلة من مقتطفات من الأبحاث)، وعن مركز أتكنز، وقاعدة بيانات database عن الأسئلة التي تطرح باستمرار FAQ والفرصة لإرسال البريد الإلكتروني لمركز أتكنز الذي يحتوي على الأسئلة/التعليقات/الشهادات (بينما لا يمكننا الرد على كل رسائل البريد الإلكتروني التي تصلنا، فنحن مستمرين في تحديث FAQ الخاص بنا للرد على أكثر الأسئلة شيوعاً)، وسوف يجدون تقويماً للأحداث الخاصة بي فيما يتعلق بظهوري في وسائل الإعلام أو بصفة شخصية، ومعلومات عن برنامجي الإذاعي القومي، النشرة الشهرية الخاصة بنا، وعن الرحلات وقضاء أسابيع في المنتجع الصحي الخاص بثورة الحمية الجديدة التي تتزايد شعبيتها باستمرار، بالإضافة إلى وجود بيان مصور (كتالوج) عن عناصر أطعمة أتكنز والمكملات الغذائية، ويتم إرساله عبر شبكة الإنترنت.

بحلول مارس ١٩٩٩، قمنا بإضافة الملامح الجديدة للموقع، وتشمل معلومات أساسية عن وصفات حمية أتكنز، أماكن البيع بالقطاعي (التجزئة) لمنتجات أتكنز، رسائل من زوار الموقع وبيانات أساسية للأسئلة التي يمكن طرحها على طبيبك بخصوص الظروف المرضية المزمنة، وستجد حتى قائمة بأسماء الأطباء الذين يمكن تحويلك إليهم. وبالرغم من كونها قائمة صغيرة إلا أننا نأمل في زيادتها.

إنني أعتقد دائماً أن إدراكك الكامل للاختيارات الغذائية والطبية التي أمامك يمدك بخبرة هائلة لا تصدق، وهو الشيء الذي أحاول تسهيله من خلال الكتب والمحاضرات والممارسة الطبية،

والآن من خلال موقعنا على الإنترنت، أرجو أن تشاركني الحماس لهذه المعلومات التي سوف تساعدك، وتساعد الآخرين الذين تتعامل معهم.

إذا تحدث عدد كافٍ منكم عن حمية أتكنز وتأثيرها في حياتكم، فإن ذلك هو كل ما تحتاجه لتجعل من الحمية رباحاً على وشك أن تهب. سوف تبدأ خطوط الطيران تقديم وجبات قليلة الكربوهيدرات، والمطاعم سوف تدرك في الحال ما تطلبه، المضيفات لن تعود تخيرك بين الأنواع المختلفة من الفطائر، وسوف تتوافر المحلات الكيتونية المحمولة التي يمكنها أن تمدك بقراءة رقمية فورية في السوق، ولقد حصلت على الطراز الأصلي منها. والأهم من كل ذلك، فسوف تظهر الأطعمة قليلة الكربوهيدرات في محال البقالة الكبرى. بدلاً من الأيس كريم قليل الدهون الممتلئ بالسكريات، سوف تجد أيس كريم قليل الكربوهيدرات مشبعاً بالقشدة.

منذ عشرين عاماً، عندما كانت ثورة الحمية الأصلية تخطو خطوات واسعة، فإن ذلك كان ما يحدث بالضبط. إن النصر المؤقت لاعتقادات الحمية قليلة الدهون في الثمانينيات قد تلاشى مع الكثير من أفكارها، ولكنها لا تحتاج إلا إلى دفعة للأمام لنراها عادت من جديد، وهذا ما يجب أن نحول دونه.

إنني أرغب في المزيد من الوقت للكلام بشكل مطول في هذا الكتاب عن كل الجوانب الأخرى للنظام المحسن للصحة الذي تعلمه مرضاي. لقد أعطيتك فكرة عما يمكن الحصول عليه من مكملات الفيتامينات، ولكن الأعشاب والمعالجة المثلية والتقنية الكهربائية الحيوية وبقية أنواع الطب التكميلي يمكنها المشاركة في الوصول لأوفر صحة.

إن ما أرغب في أن تصدقه هو فكرة أنه من خلال الطرح (العرض) الحر للأفكار والمعالجات فقط يمكن للناس أن تحصل على أفضل مستوى من الرعاية الصحية. إنني لا أتوقع أن يتغير العالم بأسره ويتبع الحمية قليلة الكربوهيدرات، ولكن ما أحجته أن يسمح العالم لهذه المعالجات بأن تأخذ وضعها الذي تستحقه وليس بالضرورة أن يكون هذا الوضع هو التيار العام، ولكن الوضع الذي يسمح بعمل تحسين للصحة أفضل مما يستطيعه الطب المتفق عليه. في النهاية، دعني أقدم لك المؤسسة التي ساعدت في إنشائها وأعمل بها باعتباري الرئيس الأول لها. إن اسمها هو فيم FAIM (اختصاراً للكلمات Foundation for The Advancement of Innovative Medicine) وهدفها الأساسي هو أن تتيح حرية صحية أكثر لك وللأطباء الذين يعالجونك. إذا رغبت في الحصول على المزيد من المعلومات عن "فيم" FAIM من فضلك اكتب إلى العنوان التالي:

FAIM

100 Airport Executive Park, Suite 105

Nanuet, NY 10959

في الواقع، إنني أقدر قيمة الاستماع لك تقديراً كبيراً. في الماضي، هذه الاتصالات من قرائي قد جعلتني أدرك أنني لم أكن أحارب طواحين الهواء، ولكن أحقق الاحتياجات الحقيقية. ولذلك سأعرض عليك الطرق المتعددة للوصول إلى:

١. موقع الويب: تفحص موقعنا النشط مع آخر الأخبار والمعلومات وتتضمن الظهور في وسائل الإعلام، والتوقيع على