

الحِمْيَةُ المنخفضة النشويات^١، للمبتدئين

بواسطة: د. أندرياس عييفيلدت

تعريب وتصميم النسخة العربية: د. عبدة مؤمن ديرانية

تم تحديثها في ١٥ سبتمبر ٢٠١٧

القوت المنخفض النشويات، هو ببساطة نظام غذائي يعتني بالتقليل من تناول النشويات (السكريات)، مثل الأطعمة المحلاة بالسكر، والمكرونة والخبر، واستبدال الأطعمة الحقيقية الغنية بالبروتين والدهون الطبيعية والخضروات بها.

لقد أظهرت الدراسات أن الأنظمة الغذائية المنخفضة النشويات تسهم في إنقاص الوزن وتحسين مؤشرات الصحة العامة، وكل منا تقريباً قد صادف في حياته شخصاً أو أكثر قد نجح بالفعل في تحقيق ذلك^٢. إنه ليس هناك داعٍ حتى لتعداد السعرات الحرارية أو استعمال منتجات خاصة. فلماذا التردد إذن بشأها؟

١ ملاحظة: النشويات = الكربوهيدرات = السكريات.

٢) لقد أثبتت الدراسات الحديثة الآن فعلاً أن القوت المنخفض النشويات يفوق الأنظمة الغذائية الأخرى كلها في الفعالية. هاتان الدراستان المأخوذتان من كبرى المجالات الطبية العالمية تظهران زيادة في نقص الوزن وتحسن مؤشرات الصحة العامة عند الانتظام على القوت المنخفض النشويات:

- [مجلة إنكلتر الجديدة للطب الباطني، ٢٠٠٨: إنقاص الوزن باستعمال القوت المنخفض النشويات، أو قوت البحر الأبيض المتوسط، أو القوت المنخفض الدهون.](#)

- [مجلة حوليات الطب الباطني، ٢٠١٤: دراسة معشاة عن تأثيرات القوت المنخفض النشويات والقوت المنخفض الدهون.](#)

وقد ظهرت نتائج شبيهة لتلك في التحليل الفوقي (تحليل ميتا) لجميع البحوث المتعلقة، كما يظهر على سبيل المثال في هذه الدراسة: بلوس ون ٢٠١٥: التداخل الغذائي لتدبير البالغين المصابين بفرط الوزن والسمنة: مقارنة القوت المنخفض النشويات مع القوت المنخفض الدهون، تحليل فوقي (ميتا).

المحاور الستة

١. مقدمة



٢. ماذا آكل؟



٣. المنافع



٤. إرشادات وتوجيهات



٥. آثار جانبية وخرافات



٦. كن خبيراً



١. مقدمة

إن ما نعينه بالقوت المنخفض النشويات هو أن عليك تناول كمية أقل من النشويات وكمية أكبر من الدهون. وهذا ما يمكن أن يطلق عليه أيضاً "حمية خفيفة النشويات كثيرة الدهون" (LCHF) أو الحمية الكيتونية.

لقد قيل لنا لسنوات طويلة أن الدهون مضرّة بصحتنا، وبينما خدعنا بذلك فقد امتلأت رفوف الأسواق بمنتجات الحمية المنخفضة الدسم والخالية من الدسم، والتي كثيراً ما تكون مشبعة بالسكر. لقد كان ذلك خطأً كبيراً، تزامن مع بداية وباء السمنة الذي اجتاحت العالم.

لقد أظهرت الدراسات والبحوث الآن أنه ليس ثمة ما يدعو للخوف بشأن الدهون. إن الشحوم هي صديقتنا ([اعرف لماذا](#))، الرابط بالإنكليزية). عند اتباع حمية خفيفة النشويات، فإنك تقلل من تناول السكريات والنشويات، وتتناول بدلاً من ذلك أطعمة لذيذة وشهية حتى تشبع، ومع ذلك تفقد وزنك.

كيف يعمل ذلك؟ عندما تتجنب تناول السكر والنشويات، يستقر مستوى السكر في دمك، ويهبط مستوى هرمون الأنسولين، المسؤول عن تخزين الدهون في جسمك. هذه العملية تزيد من حرق الدهون وتجعلك تشعر بالشبع أكثر، فيقل تناولك للطعام وينقص وزنك^٣. لقد أثبتت الدراسات أن تناول الغذاء المنخفض النشويات يجعل إنقاص الوزن أسهل، كما ينقص مستويات سكر الدم، وله منافع أخرى أيضاً.

الأساسيات

- تناول: اللحم، والسمك، والبيض، والخضروات التي تنمو على سطح الأرض، والدهون الطبيعية (مثل الزبدة)
- تجنب: السكر، والأطعمة النشوية؛ مثل الخبز، والمكرونة، والأرز، والبقوليات، والبطاطا

تناول الطعام عندما تكون جائعاً، حتى تشعر بالشبع. هكذا ببساطة. لا تحتاج إلى عد السعرات الحرارية أو وزن الطعام الذي تتناوله. وانس كل ما يتعلق بالمنتجات المصنعة المنخفضة الدسم أو الخالية من الدسم.

ستجد في موقعنا مئات الوصفات للأطعمة التي يمكنك تناولها، تفقد قائمتنا على [هذا الرابط](#) (باللغة الإنكليزية).

(٣) هل يبدو ذلك رائعاً بصورة تفوق التصديق؟! الكثير من الناس يظنون ذلك في البداية، لكنهم يصدقونه بالفعل عندما يختبرونه بأنفسهم. إن وزن جسمنا يخضع لتنظيم هرموني دقيق. عندما نتناول كميات أقل من النشويات فإن مستوى سكر الدم ينخفض، وينخفض معه مستوى الأنسولين المخفّز لتخزين الدهون. وهذا يجعل الجسم يحرق الدهون الفائضة بسلاسة أكبر، دون الإحساس بالجوع أو الاضطرار لتعداد السعرات الحرارية. لمزيد من المعلومات (الروابط باللغة الإنكليزية):

[كيف تعمل النشويات؟](#)

[دراسات علمية على القوت المنخفض النشويات](#)

من هم الذين لا ينبغي لهم اتباع حمية صارمة منخفضة النشويات؟

بإمكان معظم الناس اتباع أي نوع من حميات الغذاء المنخفضة النشويات مباشرة. لكن في الحالات الثلاثة التالية ينبغي اتباع بعض الإرشادات التحضيرية أو التكميلية:

- إذا كنت تتناول أدوية لعلاج مرض السكر، مثل الأنسولين
- إذا كنت تتناول أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم
- إذا كنت امرأة حاملاً أو مرضعاً

إذا لم تكن ضمن المجموعات المذكورة أعلاه، فاحمد الله لأنك جاهز للبدء إذن، عظيم!

ابدأ بسرعة

إذا كنت تريد البدء فوراً وكنت تريد جعل الأمر سهلاً، فما عليك إلا الاشتراك [بتحدي إنقاص النشويات المجاني لمدة أسبوعين](#). أو الحصول على خطط الوجبات الكاملة وقوائم التسوق والكثير غير ذلك عبر الاشتراك [بتجربة العضوية المجانية لفترة محدودة من الزمن](#).

في ستين ثانية

هل تبدو الحمية المنخفضة الدهون معقدة؟ تفقد [دليلنا الإرشادي المرئي في ستين ثانية](#) (باللغة الإنكليزية).

٢. ماذا أتناول في الحمية المنخفضة النشويات؟

في هذا القسم سوف تتعلم بالضبط ما يمكنك تناوله في الحمية المنخفضة النشويات، سواء كنت تفضل الإرشادات المرئية، أو قوائم الطعام المفصلة، أو الوصفات الشهية، أو الدليل الإرشادي المبسط للبدء.

دعنا نبدأ مع دليل مرئي سريع للحمية المنخفضة النشويات. هذه هي مجموعات الطعام الأساسية التي يمكنك تناول الكمية التي تشاء منها حتى تحس بالشبع:



تشير الأرقام المذكورة إلى عدد غرامات النشويات القابلة للهضم لكل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات). الألياف غير محسوبة، يمكنك تناول القدر الذي تشاء من الألياف.

كل الأطعمة التي تظهر في الصورة أعلاه تحوي أقل من ٥% من النشويات، والالتزام بهذه القائمة يجعلك تبقى على حمية صارمة عن النشويات بحيث لا يزيد تناولك لها عن ٢٠ غراماً في اليوم.

[قائمة مفصلة بالأطعمة الخفيفة النشويات](#) (باللغة الإنكليزية)

حاول أن تتجنبها

هنا قائمة بالأطعمة التي عليك تجنبها عند الالتزام بحمية منخفضة النشويات، وكلها أطعمة ومشروبات غنية بالسكر والنشا. كما ترى، هذه الأطعمة تحوى الكثير من النشويات.



تشير الأرقام المذكورة في الصورة إلى عدد غرامات النشويات القابلة للهضم لكل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات)، ما لم يُذكر غير ذلك.

قائمة مفصلة بالأطعمة التي ينبغي تجنبها (باللغة الإنكليزية)

ماذا تشرب؟



ماذا نشرب إذن في حمية النشويات؟ الماء رائع، وكذلك الشاي والقهوة. لا تستعمل المحلّيات. لا بأس بإضافة بعض الحليب أو القشدة (لكن احذر من قهوة اللاتيه!).

انظر قائمتنا الكاملة للأشربة منخفضة النشويّات (باللغة الإنكليزية)

الدلائل الإرشادية المصوّرة للأطعمة المنخفضة النشويّات

الخضروات



ما هي الخضروات الجيدة؟ إليك قاعدة سهلة جداً:

- الخضروات التي تنمو على سطح الأرض هي خضروات منخفضة النشويات، ويمكن تناولها بحرية.
- الخضروات التي تنمو تحت سطح الأرض تحوي المزيد من النشويات، وعليك الحذر من الإفراط في تناولها، وخاصة البطاطس.

وكما أن لكل قاعدة شواذ، فلننظر سوياً إلى التفاصيل.

الخضروات التي تنمو على سطح الأرض



تشير الأرقام المذكورة في الصورة إلى عدد النشويات الصافي لكل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات).

الخضروات التي تنمو تحت سطح الأرض



كل الأرقام تشير إلى نسبة النشويات الصافية (النشويات الصافية = النشويات المهضومة، أي كل النشويات ما عدا الألياف). هذا يعني أنه لكل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات) -وهو ما يعادل وزن حبة واحدة من الطماطم تقريباً- من وزن نوع الخضروات فإنه هناك العدد المذكور من غرامات النشويات.

على سبيل المثال، تحوي حبة الطماطم الواحدة على حوالي ٣ غرامات من النشويات. يزن رأس القرنبط الواحد أكثر من ذلك بكثير، ربما بعشرة أضعاف، فهو يحوي إذن عشرة أضعاف الرقم المذكور وهو ٤ غرامات، أي ٤٠ غراماً من النشويات.

هل لاحظت الفرق بين الخضروات التي تنمو فوق سطح الأرض وتلك التي تنمو تحت سطح الأرض؟

يمكنك تناول الخضروات التي تحوي أقل من ٥% من النشويات بحرية نسبياً، ما لم تكن ملتزماً بحمية صارمة عن النشويات (الحمية الكيتونية)، فتناول من الخضروات المنخفضة النشويات ما تشاء إذا كنت ملتزماً بحمية تسمح بأكثر من ٢٠ غراماً من النشويات في اليوم. إذا كنت متبعاً حمية كيتونية صارمة (أقل من ٢٠ غراماً من النشويات في اليوم) فربما يجدر بك أن تكون حذراً في تناول بعض أنواع الخضروات، وخاصة الطماطم والفلفل الحلو، فتلك الخضروات ترفع استهلاكك من النشويات سريعاً فوق الحد المسموح به وهو العشرون غراماً في اليوم. إن حبة واحدة متوسطة الحجم من الفلفل الحلو قد تحوي ٦-٨ غراماً من النشويات المهضومة.

الخضروات العشرة المفضلة لحمية النشويات



ها هي أفضل عشر خضروات يمكنك تناولها أثناء اتباع حمية خفيفة النشويات، وهي لذيذة ومغذية ولا تحوي إلا القليل من النشويات. لقد رتبناها بحسب شعبيتها وكثرة استعمالها في وصفات حمية النشويات الخاصة.

تشير الأرقام المذكورة في الصورة إلى عدد النشويات الصافي (النشويات الصافية = النشويات المهضومة، أي كل النشويات ما عدا الألياف) لكل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات).

١. القرنبيط: ٤ غرامات. الأيقونة النموذجية للخضروات المنخفضة النشويات. يحضّر منه أرز القرنبيط وهريس القرنبيط. [انظر المزيد](#)
٢. الملفوف (الكُرنَب): ٣ غرامات. طعام عظيم. [انظر المزيد](#)
٣. الأفوكادو: ٣ غرامات. ليس فقط منخفض النشويات، لكنه غني بالدهن المغذي. يمكن تناوله بأي طريقة تتخيلها، حتى أن تأكله لوحده، ربما مع بعض المايونيز. [انظر المزيد](#)
٤. البروكلي: ٤ غرامات. إحدى الخيارات الرائعة الأخرى، ويصلح بديلاً عن المكرونة، أو الأرز، أو البطاطا. [انظر المزيد](#)
٥. القرع الصيفي: ٣ غرامات. جرب مقالي القرع الصيفي أو رقائق القرع الصيفي. يستعمل أيضاً في صنع المكرونة المنخفضة النشويات. [انظر المزيد](#)
٦. السبانخ: ٤ غرام واحد فقط. وهو من الخضروات القليلة النشويات جداً، ويمكن تناوله بطرق متنوعة. [انظر المزيد](#)
٧. الهليون: ٣ غرامات. لذيذ ومغذٍ وقليل النشويات. [انظر المزيد](#)
٨. الخس: ٤ غرامات. [انظر المزيد](#)
٩. اللوبيا (الفاصوليا الخضراء): ٤ غرامات. [انظر المزيد](#)
١٠. كُرنَب بروكسل: ٥ غرامات. [انظر المزيد](#)

البازلاء والذرة والحمص والعدس والكينوا



البازلاء والذرة والفل لا تنتمي إلى مجموعة الخضروات وتحتوي على نشويات أكثر من الخضروات. كن حذراً في تناولها عند التزامك بحمية صارمة عن النشويات، وتناول منها أقل القليل أو امتنع عنها مطلقاً. معظم هذه الثمار تصنف ضمن الحبوب أو البقوليات وليست خيارات جيدة ضمن الحمية عن النشويات.

الحبوب والسكريات الصرفة



لا يعتبر القمح من الخضروات، فهو ينتمي إلى مجموعة الحبوب. وكل طعام يعتمد على دقيق القمح يحتوي الكثير من النشويات السريعة الهضم. تجنّب كل الطعام المعتمد على القمح قدر الإمكان عندما تتبع حمية النشويات. المنتجات المصنوعة من دقيق القمح الكامل هي أقل سوءاً، إنها تشبه استعمال المرشح الواقي عند تدخين السجارة.

الخبز والمكرونة والأرز والبسكويت إلخ كلها ليست خضروات، إنها نشويات.

شراب الذرة المحلى بالفركتوز (سكر الفاكهة) هو المكون السكري الذي يُستعمل لتحلية الأشرية الغازية، وهو مستخلص من النبات (الذرة)، لكنه لا يصنّف كخضروات، وبقينا ليس شراباً جيداً لمن هم على حمية النشويات.

الفواكه والعنبّيات (التوتيّات) الخفيفة السكريات

ما هي أفضل وأسوأ الفواكه وأنواع التوت المناسبة للتناول عند اتباع حمية منخفضة النشويات؟ هاك الجواب باختصار: لا بأس بتناول معظم أنواع التوت بكميات معتدلة، لكن الفواكه هي حلويات الطبيعة المليئة بالسكريات. لمزيد من التفاصيل، أنظر في الأسفل، ستجد الخيارات المنخفضة السكريات على الجهة اليمنى.

العنبّيات (التوتيّات)



تمثّل الأرقام نسبة السكرّيات القابلة للهضم، أي النشويات الصافية (دون حساب الألياف).

هذا يعني أن كل ١٠٠ غرام من التوت مثلاً (٣,٥ أونصات أو ثلاثة مدود تقريباً، والمدّ هو ملء اليد) تحوي الرقم المذكور من غرامات النشويات (السكريات).

يمكن تناول كميات محدودة من التوت الأحمر أو الأسود أو الفراولة عند اتباع حمية صارمة عن النشويات، وبإمكانك تناول ما تشاء منها عند اتباعك المذهب المعتدل من الحمية الخفيفة النشويات.

يحتوي التوت البري على كمية أكثر قليلاً من السكريات، فلا تكثّر من تناولها، وعند اتباعك الحمية الصارمة عن النشويات فإنه لا يمكنك تناولها إلا في أحيان نادرة بكميات قليلة.

الفواكه



ماذا عن الفواكه؟ كما ترى فإن كل الفواكه تحتوي على كميات لا بأس بها من النشويات (ومعظمها بصيغة سكرية). هذا هو السبب الذي يجعل طعم الفاكهة حلواً على اللسان! إنها حلوى الطبيعة.

لسهولة المقارنة فإن الأرقام كلها تعبر عن عدد السكريات القابلة للهضم في كل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات) من الفاكهة.

تحتوي تفاحة متوسطة الحجم بوزن ١٥٠ غراماً على ما يقارب ١٨ غراماً من السكريات (النشويات).

ما هو القدر المسموح تناوله من الفاكهة؟

عند الالتزام بحمية كيتونية (أقل من ٢٠ غراماً من النشويات في اليوم) فإنه من الأفضل لك تجنب الفواكه، أو تناول القليل من التوت، أو فاكهة صغيرة مثل البرقوق أو حبة كرز، في المناسبات السعيدة. بإمكانك تناول ما شئت من الخضروات بدلاً عن الفاكهة، فالحضروات تحتوي كل العناصر المغذية التي توجد في الفاكهة، بدون كل تلك السكريات.

حتى عند الالتزام بالحمية المعتدلة عن النشويات (٢٠-٥٠ غراماً يومياً) فإن عليك الحذر من تناول الفاكهة، فلا تتناول أكثر من حبة فاكهة في اليوم.

عند اتباع الحمية المتراخية (٥٠-١٠٠ غراماً يومياً من النشويات) فإن بإمكانك تناول حبتين أو ثلاثة من الفاكهة يومياً، إذا كان ذلك هو مصدرك اليومي الأكبر من النشويات.

كما ترى، يحتوي الموز والعنب على أكبر كمية من السكريات في مجموعة الفواكه.

الفواكه العشرة المفضلة لحمية النشويات



دعنا نرى ما هي أفضل الخيارات المتاحة لتناول الفواكه عند اتباع حمية قليلة النشويات. ستجد في القائمة أدناه خيارات رائعة مرتبة تنازلياً بحسب كمية السكريات الصرفة (النشويات الصرفة هي القابلة للهضم، أي كمية النشويات المحملة ناقصة الألياف) لكل مقدار (حبة معتدلة من الفاكهة أو نصف كوب).

١. توت العليق الأحمر: نصف كوب (٦٠ غراماً) يحوي ٣ غرامات من النشويات.
٢. توت العليق الأسود: نصف كوب (٧٠ غراماً) يحوي ٤ غرامات من النشويات.
٣. الفراولة: نصف كوب (١٠٠ غرام) يحوي ٦ غرامات من النشويات.
٤. التوت البري: نصف كوب (٥٠ غراماً) يحوي ٦ غرامات من النشويات.
٥. البرقوق: حبة معتدلة الحجم (٨٠ غراماً) تحوي ٦ غرامات من النشويات.
٦. المندرين (اليوسفي): حبة معتدلة الحجم (٧٥ غراماً) تحوي ٧ غرامات من النشويات.
٧. الكيوي: حبة معتدلة الحجم (٧٠ غراماً) تحوي ٨ غرامات من النشويات.
٨. الكرز: نصف كوب (٩٠ غراماً) يحوي ٩ غرامات من النشويات.
٩. الشمام: كوب واحد (١٦٠ غراماً) يحوي ١١ غراماً من النشويات.
١٠. الدراق: حبة متوسطة الحجم (١٥٠ غراماً) تحوي ١٣ غراماً من النشويات.

تحتوي حبة البرتقال المتوسطة الحجم على حوالي ١٥ غراماً من النشويات، وحبة التفاح المعتدلة على حوالي ١٨ غراماً، وحبة الموز المعتدلة على ٢٥ غراماً من النشويات (السكريات).

أليست الفاكهة غذاءً طبيعياً؟



يظن الكثير من الناس أن الفاكهة طبيعية تماماً، لكن الذي يجهله الكثيرون أن الفواكه التي تصطف اليوم على أرفف الأسواق لا تشبه في شيء الفاكهة التي وُجدت في قديم الزمن. [لماذا تبدو الفاكهة والخضروات مختلفة عما كانت عليه في الماضي؟](#) (المقال باللغة الإنكليزية)

أسوأ الخيارات

حلوى الميم ٧٠



كعكة محلاة ٥٣



تبقى الفاكهة بالطبع خياراً أفضل من كثير من أنواع الحلوى والمسلّيات، كالكعك المحلّى والسكرات. كل الفواكه، حتى الموز، تحوي كميات أقل بكثير من السكريات من هذه الخيارات السيئة.

المكسرات



تمثل الأرقام نسبة السكريات القابلة للهضم، أي النشويات الصافية (دون حساب الألياف).

هذا يعني أن كل ١٠٠ غرام من المكسرات (٣,٥ أونصات أو ثلاثة مدود تقريباً، والمد هو ملء اليد) تحوي الرقم المذكور من غرامات النشويات (السكريات).

الأفضل والأسوأ

إن الخيارات الثلاثة المفضلة (التي تظهر على يمين الناظر إلى الصورة) وهي جوز البرازيل وجوز البقان وبندق المكاداميا يمكن تناولها بكل أريحية حتى عند الالتزام بالحمية الكيتونية. هذا يعود إلى أن تلك الأصناف الثلاثة غنية جداً بالدهون المغذية ومشبعة جداً بحيث يستحيل الإكثار من تناول النشويات عند التهامها.

يمكنك الاستمتاع بالأصناف المذكورة في وسط الصورة باعتدال من قبل معظم الأشخاص المتبعين لحمية النشويات.

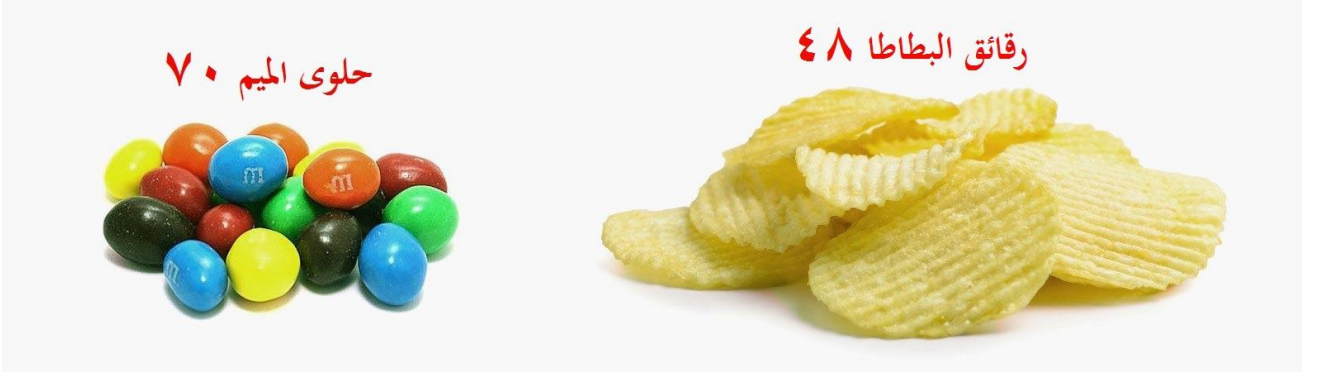
أسوأ الخيارات هي التي تظهر على اليسار، وهي الفستق والبلاذر (الكاجو). كن حذراً عند تناول هذه المكسرات إذا كنت تحاول إنقاص وزنك أو التعالج من داء السكري، لأنك ستجد غرامات النشويات تتراكم بسرعة في جسمك عند تناولها. إن ملء قبضتين من الكاجو تعادل وزن ٢٠ غراماً، وهو الحد الأقصى المسموح بتناوله من النشويات في الحمية الصارمة عن النشويات (الحمية الكيتونية).

الملح

يجد معظم الناس لذة في تمليح المكسرات عند تناولها. انتبه من أن هذا غالباً ما يجعلك تتناول المزيد ثم المزيد منها لكبح جماح الإحساس بالجوع، وهذا سينقص بالتأكيد من سرعة إنقاص وزنك. يفضل أن تسكب زبدية صغيرة من المكسرات، وألا تتناول من الكيس الكبير مباشرة لكي تضع حداً لنفسك.

الوصفات الشهية التي تحتوي على المكسرات [هنا](#)

الخيارات الأسوأ



تبقى المكسرات بالطبع خياراً أقل سوءاً من المسليات الأخرى كرقائق البطاطا أو الحلويات المصنعة. كل المكسرات (حتى الكاجو) تحتوي على نشويات أقل بكثير من هذه الخيارات السيئة.



ها هي قائمتنا لأفضل سبع مكسرات، مرتبة تصاعدياً بحسب كمية النشويات التي تحتوي عليها.

١. جوز البقان (الجوز الأمريكي): يحتوي كل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات أو ثلاثة مدود) على ٤ غرامات من النشويات الصافية.
٢. جوز البرازيل: يحتوي كل ١٠٠ غرام على ٤ غرامات من النشويات الصافية.
٣. المكاداميا: يحتوي كل ١٠٠ غرام على ٥ غرامات من النشويات الصافية.
٤. الفول السوداني: يحتوي كل ١٠٠ غرام على ٧ غرامات من النشويات الصافية.
٥. البندق: يحتوي كل ١٠٠ غرام على ٧ غرامات من النشويات الصافية.
٦. الجوز: يحتوي كل ١٠٠ غرام على ٧ غرامات من النشويات الصافية.
٧. اللوز: يحتوي كل ١٠٠ غرام على ١٠ غرامات من النشويات الصافية. يمكنك طحن اللوز والحصول على دقيق اللوز، الذي يعتبر بديلاً جيداً عن الدقيق النشوي العادي بسبب طعمه المقبول، وهو أحد المكونات الرائجة في [وصفات حمية النشويات لصنع شتى أنواع المخبوزات](#).

الصلصات والدهون المنخفضة النشويات

ما هي أفضل وأسوأ خيارات الصلصات والدهون عند اتباع الحمية المنخفضة النشويات؟ إنه سؤال هام باعتبار أن الحمية المنخفضة النشويات تعتمد على الدهون كمصدر أساسي بديل لإمداد الجسد بالطاقة. [\(التفاصيل من هنا\)](#)

لحسن الحظ، هناك أطنان من الخيارات اللذيذة والمشهية، بالإضافة إلى بعض الخيارات غير المستحبة. لمزيد من التفصيل، أنظر الصورة أدناه، ستجد الخيارات المنخفضة النشويات عن جهة اليمين.



تشير الأرقام المذكورة في الصورة إلى عدد النشويات الصافي لكل ١٠٠ غرام (٣,٥ أونصات). تحتوي الأطعمة الملونة بالأخضر على أقل من ٥% من النشويات، وهي الأطعمة المقبولة للحمية القاسية عن النشويات، التي تسمى بالحمية الكيتونية

لاحظ أن هذه أرقام تقريبية، وأنها قد تختلف باختلاف مواصفات المنتج. لكي تكون مطمئناً، اقرأ ملصقة الحقائق التغذوية خلف المنتج.

الأشربة المنخفضة النسويات

يعتبر الماء الذي أنعم الله به علينا أفضل الأشربة قاطبة، وهو لا يحتوي على أي نشويات، كما هو حال الشاي والقهوة الخاليين من السكر المضاف. انظر الصورة أدناه لمزيد من التفصيل عن محتويات الأشربة المختلفة من السكريات.

← سكريات أكثر

→ سكريات أقل



عصير البرتقال ٢٦
كوب واحد



شراب جوز الهند ٩
كوب واحد



الماء بالليمون *

المشروب الغازي ٣٩
٣٥٠ مل



حليب الصويا ١٢
كوب واحد



الشاي *



مشروب الطاقة ٢٨
٣٥٠ مل



عصير الخضروات ١١*
كوب واحد



القهوة *

مخفوق الفراولة البارد
كوب واحد



ماء الفيتامينات



القهوة المثلجة ٥٠



الحليب ١١
كوب واحد



المشروب الغازي
الخالي من السكر *



الحليب المخلوط ٦٠
(مبلك شيك)
٣٠٠ مل



الشاي المثلج ٣٢
٣٥٠ مل



قهوة اللاتيه ١٥
٣٥٠ مل



شاي كمبوتشا ١٠*
٣٥٠ مل

المشروبات الغازية الخالية من السكر، هل المحليات الصناعية جيدة أم لا؟

تصنع المشروبات الغازية الخالية من السكر بإضافة محليات صناعية لإكسابها الطعم الحلو، مثل الأسبارتيم، أو السوكراالوز، أو الأسيسلفام ك أو أوراق الستيفيا. يعتقد الكثيرون أن هذه المشروبات جيدة وخالية من السعرات الحرارية. لكن الأمر ليس بتلك البساطة، لأن هذه المحليات الصناعية لها مشكلتها الصحية الخاصة.

أولاً، المحليات الصناعية لا تقطع ذلك الإحساس المستمر بالحاجة إلى تناول السكريات، وهذه معضلة تجعلك تدمن على الأطعمة المحلاة بالسكر. ثانياً، هذا يصعب عليك تذوق طعم الحلاوة الطبيعية للطعام الحقيقي. ثالثاً، أظهرت بعض الدراسات أن الانتقال من تناول هذه المشروبات الغازية إلى الماء يسبب فقد الوزن، ربما بسبب أن هذه المشروبات تزيد من مستويات الأنسولين، وبالتالي تخزين الدهون في الجسم. باختصار، ربما كانت المشروبات الغازية المخصصة للحمية أقل سوءاً من المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، لكن إذا استطعت أن تتوقف تماماً عن تناول المشروبات الغازية وتستمتع بطعم الماء الحقيقي فإن هذا هو يقيناً أفضل ما يمكنك عمله.

القائمة المفصلة للمشروبات المنخفضة السكريات

الشراب	كمية السكريات (غ)	كمية الشراب (مل)	ملاحظات
الماء	٠		
الماء مع الليمون	٠		
الشاي	٠		كل مكعب سكر يضيف ٤ غرامات
القهوة	٠		إضافة الحليب تضيف ١-٣ غرامات
المشروب الغازي الخالي من السكر	٠		الحلويات الصناعية لها مشكلات صحية أخرى.
ماء جوز الهند	٩	٢٥٠	
عصير الخضروات	١١	٢٥٠	يختلف المقدار باختلاف المكونات. إضافة الفاكهة تزيد مقدار السكريات.
الحليب	١١	٢٥٠	
حليب الصويا	١٢	٢٥٠	
قهوة اللاتيه	١٥	٣٥٠	
شاي الكمبوتشا	١٠	٣٥٠	هذا هو متوسط أنواع الشاي التجارية. يتراوح مقدار شاي الكمبوتشا المعدّ في البيت بحسب وقت التخمر، وقد يكون أقل في السكريات من النوع التجاري.
عصير البرتقال	٢٦	٢٥٠	
مشروب الطاقة	٢٨	٢٥٠	
ماء الفيتامينات	٣٢	٣٥٠	
الشاي المثلج	٣٢	٣٥٠	
المشروب الغازي	٣٩	٣٥٠	
مخفوق الفراولة البارد (سموثي)	٣٦	٣٥٠	يختلف المقدار بحسب المكونات.
القهوة المثلجة (فراپوتشينو)	٥٠	٣٥٠	احذر من جميع مشروبات القهوة المحلاة.
مزيج الحليب البارد (ميلك شيك)	٦٠	٢٥٠	

الوصفات وخطة الوجبات

تصفح قائمتنا التي تحوي أكثر من ٤٠٠ وصفة شهية (باللغة الإنكليزية) أو توجه إلى خطة الوجبات المنخفضة النشويات لمدة ١٤ يوماً لمزيد من الإلهام.

ما هو مقدار التخفيض المطلوب في تناول النشويات؟

كلما تناولت كمية أقل من النشويات، كلما انعكس ذلك بصورة أفضل على وزنك وعلى مستوى سكر الدم عندك. نحن ننصح بأن تتبع الحمية بأكبر قدر من الصرامة التي تستطيعها. عندما تصل إلى مرحلة الرضا عن وزنك وصحتك، عندها يمكنك توسيع دائرة خيارات الطعام إن شئت.

ها هي ثلاثة نماذج مما يمكن أن تبدو عليه الوجبة المنخفضة النشويات، بحسب مقدار النشويات الذي تنوي تناوله يومياً:

صارمة (٢٠-٠ غراماً في اليوم)



وجبة كيتونية

(٢٠-٥٠ غراماً في اليوم)



وجبة معتدلة

(٥٠-١٠٠ غراماً في اليوم)



وجبة متحررة

٣. المنافع الثلاثة المرتقبة من حمية النشويات

هاك بعض الفوائد التي ستجنيها بعد اتباع حمية منخفضة النشويات، وهي مثبتة بالعلم والتجربة:

- فقد الوزن
- الشفاء من مرض السكري من النوع الثاني
- تسكين الجهاز الهضمي
- التخفيف من الالتهاب وراء السكريات
- فوائد أخرى

[قائمة بالفوائد المجتمعة](#) (باللغة الإنكليزية)

[قصص النجاح](#) (باللغة الإنكليزية)

٤. الإرشادات والنصائح حول الحمية المنخفضة النشويات

لجعل حمية النشويات بسيطة وممتعة، تحتاج إلى تعلم بعض المهارات الجديدة. مثلاً، كيف تطبخ الإفطار المنخفض النشويات الذي تحبه؟ كيف تتناول المزيد من الدهون؟ ما الذي ينبغي مراعاته عند تناول الطعام خارج البيت؟
ها هي جميع الإرشادات التي تحتاجها.

الإفطار

بعد الإفطار وقتاً رائعاً لتناول وجبة منخفضة النشويات. من الذي لا يشتهي تناول البيض مع اللحم؟ في الحالة النادرة التي قد تجيب فيها ب"أنا"، فإن هناك خيارات أخرى لا تحوي البيض على الإطلاق.



هناك خيار مفضل آخر للبعض، وهو كوب من القهوة، حيث أن الكثير من الناس الملتزمين بحمية النشويات الغنية بالدهون قد لا يشعرون بالحاجة لتناول الإفطار أصلاً. وهذا بلا شك يوفر عليهم الكثير من الوقت.

هناك العديد من الخيارات الأخرى، [الشهية والسريعة التحضير في آن معاً!](#)

الوجبات الرئيسية

إذن، ماذا عن الغداء والعشاء؟ يمكنك على سبيل المثال تناول شتى أطباق اللحم، أو السمك، أو الدجاج، المصحوبة بألذ الحضروات والصلصة الغنية الكاملة الدسم. هناك آلاف البدائل.



تفقد هذا الدليل لتعلم [طرق تحضير ألذ الوجبات المنخفضة النشويات!](#)

بدائل عن البطاطا، والمكرونه، والأرز

من الذي يحتاج إلى تناول الأصناف النشوية عندما يتوفر لديه هريس القنبيط أو أرز القنبيط؟ أم الصنف الرائع المعدّ من الكرنب الأخضر المقلّي بالزبدة؟

باختصار، هناك العديد من البدائل الرائعة عن الأطعمة الغنية بالنشويات، وهي [ألذ طعماً وأكثر فائدة للصحة.](#)



الوجبات الخفيفة

سوف ترى أنك لن تحتاج في كثير من الأحيان إلى تناول وجبات خفيفة، حيث ستبقى حمية النشويات في حالة أطول من الشبع.

لكن إذا أحسست بالرغبة في تناول وجبة خفيفة فإن بإمكانك تناول الجبن، أو المكسرات، أو اللحم البارد (اللانثون)، أو حتى بيضة. [هناك العديد من الخيارات المذهلة.](#)



الخبز

هل تعاني من أوقات عصيبة عندما تبقى بعيداً عن الخبز؟

هناك بدائل جيدة وأخرى سيئة. نصيحة: يجدر بك أن تتبعد عن تناول الخبز "قليل السكريات" الذي يباع على أرفف البقالات والأسواق! [وهنا ستجد الشرح والبدائل عن ذلك.](#)



كيف تتناول المزيد من الدهون

يعتبر الدهن مادة غذائية دسمة ومشبعة، ومحسناً بديعاً لمذاق الطعام. لكن كيف تحصل على ما يكفيك منه في وجبتك؟ وما الكمية التي تحتاجها حقاً؟ أي لكي تحس بالشبع ويتلاشى إحساسك بالجوع.

[تعلم كل ذلك في هذا الدليل الإرشادي.](#)



تجنب المنتجات المخصصة للحمية

إحدى الأخطاء التي يرتكبها الراغبون في الحمية هي أن يُخدعوا بالتسويق الأخاذ لمنتجات "حمية النشويات" الخاصة. تذكر دوماً: إن تناول الغذاء منخفض النشويات لإنقاص الوزن يجب أن يكون مبنياً دائماً على طعام حقيقي وطبيعي. إن سائر المنتجات التي يروج لها بأنها منخفضة السكريات مثل الشوكولاتة والحلوى والمكرونه والخبز غالباً ما تكون مجرد طعام قمامي يجري تسويقه بإعلانات خادعة. [تعلم المزيد](#)



كيف تجعل غذائك المنخفض النشويات رخيص الكلفة

ليس على المنتجات المنخفضة النشويات أن تكون باهظة الثمن. في هذا الدليل سوف تتعلم كيف تجعل حميتك لا تكلفك أكثر من نقود زهيدة. [توفر الكثير من النقود.](#)



٥. الآثار الجانبية المحتملة للحمية المنخفضة النشويات

عندما تتوقف عن تناول الأطعمة الغنية بالسكر والنشا فجأة كالدقيق البارد (تعبير باللغة الإنكليزية يعني الإقلاع المفاجئ بعد الإدمان على شيء ما) فإن جسمك قد يعاني من بعض الآثار العارضة نتيجة التكيف الجديد مع نظام غذائي مختلف عما عهده من قبل. معظم الناس يشعرون بأعراض خفيفة لا تستمر معهم إلا بضعة أيام. وهناك دائماً طرق للتقليل منها.

الخيار الآخر هو تقليل تناول السكريات (النشويات) بالتدرج شيئاً فشيئاً، على مدى عدة أسابيع، لتقليل الآثار الجانبية المحتملة. لكن الطريقة السريعة للإقلاع ربما تكون الخيار الأفضل لمعظم الناس. إن استبعاد معظم النشويات والسكر يؤدي إلى فقدان سريع للوزن خلال أيام. ربما يكون هذا النقص في معظمه عبارة عن سوائل فقدتها الجسم، لكنه يشكل دافعاً رائعاً للهمة نحو المضي قدماً في الحمية.

سأذكر هنا بعض الأعراض الجانبية التي قد تحصل عندما تبدأ باتباع حمية فورية قاسية منخفضة النشويات:

النزلة الوافدة المحرّضة

إنها أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً، وهي ما يجعل الناس يشعرون بالضعف خلال يومين أو ثلاثة من بداية الحمية.

وها هي أعراضها الشائعة: الصداع - التعب - الدوخة - الغثيان الخفيف - الهياج.

هذه الأعراض تزول سريعاً ما إن يتكيف الجسم ويبدأ بإحراق الدهون، وهي تختفي عادة خلال أسبوع على الأكثر.



إن سبب حدوث هذا هو أن الأطعمة الغنية بالسكر والنشا تزيد من احتباس السوائل في جسمك. عندما تتوقف عن تناول الأطعمة الغنية بالنشويات السكرية فإنك تبدأ بفقدان

الماء الفائض عبر كليتيك. قد يسبب هذا حدوث بعض الجفاف وفقد الملح في الأسبوع الأول، قبل أن يتكيف الجسم، مما يسبب الأعراض المذكورة أعلاه.

تستطيع تخفيف حدوث هذه الأعراض بتناول المزيد من السوائل وزيادة الملح في الوجبات بصورة مؤقتة. أحد الخيارات الجيدة هي تناول طبق من الحساء (الشورية) مرة أو مرتين يومياً. هذا كفيل بإبقاء أعراض النزلة الوافدة المحرّضة في أخف حالاتها أو عدم ظهورها أصلاً.

[تعلم المزيد](#)

قضايا أخرى تتعلق بحمية النشويات

بعيداً عن النزلة الوافدة، هناك خمس أعراض شائعة نسبياً قد يصاب بها المبتدئون بهذه الحمية. العديد منها يمكن تجنبه أيضاً بالإكثار من تناول السوائل وملح الطعام (مثل طبق أو طبقين من الحساء في اليوم).

هناك أمور أخرى يمكنك القيام بها لتقليل حدوث أي مشكلات، اضغط عليها لتقرأ المزيد إذا واجهتك أي من هذه المشكلات: [آلام الربلة](#) (باطن الساق) – [الإمساك](#) – [نتن النفس](#) (رائحة الفم الكريهة) – [خفقان القلب](#) – [ضعف الأداء البدني](#)

مشكلات أخرى أقل شيوعاً: [أخطار محتملة عند الإرضاع](#) – [مشكلات المرارة](#) – [فقد الشعر المؤقت](#) – [ارتفاع مستوى الكوليسترول](#) – [الطفح الكيتوني](#) – [النقرس](#)

[الخرافات السائدة حول النظام الغذائي المنخفض النشويات هنا](#)

(الروابط كلها باللغة الإنكليزية)

الحمية المنخفضة النشويات، للمبتدئين

الحقوق محفوظة لصاحب الموقع: د. أندرياس عينفيلدت

<http://www.dietdoctor.com>

تعريب وتصميم النسخة العربية: د. عبيدة مؤمن ديرانية

obaydam83@gmail.com

تم تحديثها في ١٥ سبتمبر ٢٠١٧