غذاء بدون سُمنة (كرش)

كتاب " Belly Wheat " لمؤلفة ويلبم ديفيد اثار ضجة في اوساط بعض الاطباء المهتمين بالأنظمة الغذائية في الشمال الامريكي لاتهام السيد ديفيد للقمح بجميع اشكاله ك سبب رئيس للسمنة في الشمال الامريكي .

مجتمع السمنة American / Association celiac / association Hear American / society obesity college of cardiology/

عارضو الادعاءات التي ساقها السيد ديفيد في كتابه .

في أوساطنا الحضرية و المدن التي قطنت بها لاحظت انتشار المطاعم و الايسكريم و الحلويات و مطاعم الوجبات السريعة بالخصوص و المخابز بشكل كبير و متسارع ؛ و في ذات الوقت لاحظت تسارع عدد مراكز اللياقة البدنية في ذات المدن بتسارع يشابه تسارع النار في الهشيم ؛ و مع العلم ان رسوم الاشتراك في تلكم المراكز في ارتفاع الا ان قوائم الانتظار لعدة اشهر في بعض المراكز في تزايد ! و هذا ما شجع بعض المستثمرين لزيادة عدد مراكز اللياقة وهي في تصاعد ملحوظ . كل ذلك ناتج عن رغبة جامحة لدى الكثير من الناس في الاستحصال على اجسام ذات لياقة بدنية جيدة و أنيقة و صحية . الا ان هذا العدد الهائل من الناس المنخرطين في أنشطة تنحيف الجسم و محاربة الكرش لم يستطيعون حتى الساعة على تغيير انماط الاكل او تطوير أساليب تقديم الوجبات في الافراح و الاتراح و المناسبات الاجتماعية العادية الا على نطاقات ضيقة و خجولة او منعدمة . مارس البعض من الناس انظمة غذائية صارمة للريجيم و البعض انغمس بتناول جريب فروت او مواد غذائية منعدمة الزيوت او مواد غدائية قليلة الكربوهيدرات و القائمة طويلة من برامج الدايت المكلفة و المختلفة . مع كل يوم تطالعنا الصحف البيضاء و الصفراء و الانترنت عن تصدر دراسات تنتقد هذه او تلك الطريقة في الريجيم . و هذا يزيد الضبابية و الحيرة في اذهان المطبقين لاي نظام غذائي .

بالمجمل ، نلاحظ بان هناك وعي ثقافي و معلوماتي متزايد في معرفة القيمة الغذائية للوجبات من ناحية السعرات و السعي الجاد من البعض في تحسين جودة الحياة صحيا . الا ان هذا و تلك لم تفرز انماط معيشية تكسر الممارسات التقليدية للوجبات الرئيسية و بصورة اجمالية اجتماعيا نحن في مرحلة

التمرجح بين زيادة وزن قليل - نقص وزن قليل و هكذا دواليك plan yo-yo.

شخصيا كنت مؤجل الكتابة عن هذا الموضوع حتى احصل على تقدم في وقف نمو الكرش فور صد علاماته و البدء بالعد التنازلي لتخلص من مقدماته . و بالفعل اقتنيت عدة كتب و اجهزة في مجال التغذية و تحسين جودة المعيشة و اللياقة و منها على سبيل المثال :

- كتاب CookBook Sugar No ,Flour No .. s'Gott.Dr. يدعو الى الغاء تناول الطحين و المخبوزات و السكر

- كتاب others and Corbin Charles by Wellness and Fitness of Concept و يدعو لعمل توازن بين متطلبات الحياة و الصحة البدنية و النفسية و الذهنية و السلوكية.

- جهاز bicycle Elliptical كاي جهاز رياضي يساعد على زيادة كفاءة الاحتراق بداخل الجسم و التخلص من المخزون الدهني

الحمد ا ، النتائج التي حصدتها مشجعة حتى الساعة و ادعو الاخرين للانطلاق بصورة عملية و فعلية في مجال تفعيل برامج تحسين جودة حياتهم الصحية و اعادة صياغة انماط حياتهم الغذائية لنظفر جميعا بمجتمع خالي من الكروش .