

الحمية المتوسطية: غذاء صحي يخفض مستويات الـ "غريلين"

رلى معوض

من ضمنها 30 في المئة من الفروكتوز (سكر الفاكهة)، والمجموعة الاخيرة 35 % من نوع السكاكر و40 في المئة من المواد الدهنية لمدة 16 اسبوعاً، واكل الجميع الكمية نفسها (20 غراماً يومياً، كمية السعرات الحرارية نفسها).

وبينت النتائج أن المجموعة التي أكلت في شكل عادي لم تتضرر لديها خلايا الكلى او الكبد، ولم يتغير نوع بكتيريا الامعاء، أما المجموعة الثانية التي اخذت أكثر دهناً، فغلقت الدهون الكبد وتضخم، فيما لم تتأثر الكلى انما نقص عدد معين من خلايا بكتيريا الامعاء اي البكتيريا المفيدة. ومن اخذ 30 في المئة من الحمية الغنية في السكر تضررت عنده الكلى، ولم تتأثر بكتيريا الامعاء. والمجموعة التي اكلت سكرأ ودهناً تضرر عندها الكبد والكلى وانخفضت كمية البكتيريا المفيدة".

واوضحت انها دراسة اولية ستبدأ في مرحلة لاحقة على الإنسان، وقد تكون النتيجة قريبة جداً مما حصل في هذا الاختبار. وأكدت ان الغذاء الصحي هو الذي يؤدي الى صحة افضل واداء يومي مناسب في كل مجالات الحياة ومراحلها وكل الفئات العمرية، خصوصاً عند المراهقين.



وتحدثت اختصاصية التغذية الدكتورة نيكول صايغ لـ "النهار" عن دراسة اجريت على الفئران عن تأثير ثلاثة انواع من الحمية على الكبد والكلى وبكتيريا الامعاء. "قسمناها الى 4 مجموعات، الاولى اكلت كما تأكل عادة، ومجموعة اخذت 50 في المئة من الحمية الغنية بالدهون، والثالثة حمية فيها 60 في المئة من النشويات

الغذائية، قالت إن هناك عدداً من المحاضرين تحدثوا عن كيفية تطبيق العلوم الغذائية على الصناعات، وإجراء الفحوص وتطوير منتجات جديدة ذات خصائص صحية وحسية متميزة. وبحثوا في الافكار الجديدة لادارة النفايات الصناعية، خصوصاً المياه المستعملة في معاصر زيت الزيتون.

البيضاء والزيتون. بينما اعتمد الفطور الغربي على الخبز الابيض مع الجبنة الصفراء وشرائح الحبش. بعد الافطارين أجرينا فحص دم للهرمونات المتعلقة بالشبع "غريلين" "ليببتين" و"أنسولين" لدى المشاركين، وتبين ان الفطور المتوسطي يسبب هبوطاً ملحوظاً بمستويات الـ "غريلين" ما يؤدي الى شعور بالشبع، على عكس الفطور الغربي". وعن الصناعات الغذائية والسلامة

مجدداً الحمية المتوسطية إلى الواجهة لناحية أهميتها، وخصائصها الجيدة. هذا ما أكدته دراسة حديثة أعلن عنها في المؤتمر الثاني الذي نظمه قسم التغذية في كلية الصيدلة في جامعة القديس يوسف، بمشاركة عدد من الاختصاصيين من لبنان والخارج وعنوانه "التغذية والصناعات الغذائية".

تنوعت مواضيع المؤتمر والبحوث الجديدة التي قدمها أبرز الاختصاصيين، ودخلت ضمن اقسام عدة ابرزها: الحمية المتوسطية، التغذية الخاصة للرياضيين المحترفين، الصناعات الغذائية والسلامة الغذائية، والتغذية والصحة.

وعن الحمية المتوسطية تحدثت الاختصاصية في العلوم والصناعات الغذائية الدكتورة سينتيا حلو لـ "النهار" عن دراسة مقارنة بين نوعي فطور: الحمية المتوسطية وهي الغنية بزيت الزيتون والحبوب الكاملة، والحمية الغربية الغنية أكثر بالمأكولات المصنعة والزيت المشبعة.

جرت مقارنة بين الفطورين لمعرفة أيهما يعطي القدرة على الشبع أكثر من الآخر، فتبين ان الحمية المتوسطية تعطي شعوراً بالشبع لفترة اطول.

ضمن الفطور المتوسطي هناك الخبز المعتمد على القمح الكاملة، مع الاجبان