



حمية ما قبل التاريخ.. وصفة غذائية سحرية لمحاربة السمنة

أضحت السمنة معضلة من معضلات العصر في ظل ما تذرُّ به من متاعب صحية خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري واضطرابات القلب.

ويشكل النظام الغذائي المعاصر أبرز سبب لتفاقم ظاهرة زيادة الوزن والسمنة لاسيما أن الطعام صار أكثر وفرة بعدما ساعد العلم على تسريع إنتاج الأغذية.

لكن ما نتاوله يوميا حتى نمد أجسامنا بالمطاقة اللازمة ليس مفيدا على الدوام بل قد يؤدي إلى إلحاق أضرار بالغة بالصحة. ويرى الخبراء أن مشكلة الغذاء تكمن في جانبي الكم والكيف أي أننا قد نأكل أكثر مما نحتاج إليه أو أننا نقبل على أطعمة ذات نسبة عالية من السكر والدهون.

وفي الولايات المتحدة مثلا تشير البيانات إلى ما يقارب 40 في المائة من الأشخاص البالغين يعانون السمنة. ويعاني 30 مليون أميركي من مرض في القلب فيما أكد واحد من أصل كل عشرة عن إصابته بداء السكري الذي ينجم بشكل أساسي عن التغذية غير الصحية.

وفي سنة 2016 رجحت منظمة الصحة العالمية أن يكون مليارا شخص على الأرض ضمن الفئة السكانية التي تعاني زيادة الوزن أو السمنة.

ويرى بعض الخبراء أن نمط حياتنا المعاصر شهد تحولا كبيرا حتى أنه لم يعد ملائما لما نواظب على أكله منذ 50 سنة. وتسعى دراسة أعلن عنها في صحيفة ساينس أدفانسز العلمية إلى إجراء تجربة بهذا الشأن أي قياس تطور النمط الغذائي ومدى تناسبه مع نمط الحياة.

وقامت الدراسة بملاحظة عادات قبائل توركانا شمال غربي كينيا لاسيما أن فرقا قد لوحظ بين السكان الذين حافظوا على نمط الحياة التقليدي وبين من هاجروا إلى المدينة وصاروا يأكلون بشكل عصري ويفضل هذه التجربة أدرك الباحثون فوائد النظام الغذائي الذي كان يتبعه أجدادنا من البشر القدامى.

وشملت الدراسة عينة من 1226 شخصا بالغاً في 44 موقعا فكشفت النتائج أن من واصلوا تناول الطعام بصورة تقليدية وأقرب إلى البدائية حافظوا على صحة أفضل بكثير وسجلوا أداءً عاليا جدا في عشرة مؤشرات صحية.

أما الأشخاص الذين انتقلوا إلى العيش في المدن فكانت صحتهم أسوأ بكثير والسبب هو أن نمط غذائهم اختلف عما كان عليه قبل الهجرة وبالتالي فإن العودة إلى النظام الغذائي القديم قد يكون مفيدا جدا كما أنه يستطيع أيضا أن يقي من أمراض خطيرة تنجم

عن السمنة.

ويقول الخبير الصحي الأميركي ديسكستر شونر أن أغلب الأنظمة الغذائية القديمة كانت تعتمد على النبات كما هو حال القبائل الكينية المشمولة بالدراسة.

وأوضح أن الآسيويين مثلا اتبعوا نظاما غذائيا يعتمد على الأرز طيلة عقود بينما اهتمت حضارة الإنكا بالبطاطس في مقابل تركيز كل من الأزيك والمايا على الذرة إضافة إلى اعتماد المصريين القدامى على القمح.

أما الفارق الأبرز في يومنا هذا بحسب الباحث فهو حجم الأغذية المتحولة التي نتناولها دون أن نلفطن إلى مدى ضررها على الصحة.