هوامش

وفقاً لدراسة نُشرت يوم 6 مارس/آذار الحالي في مجلة PLOS ONE؛ فإن استهلاك مستويات عالية من الكربوهيدرات المكررة، قد يؤثر في السمات غير الطبية، مثل جاذبية الشخص

ضمت الدراسة 52 امرأةً و52 رجلا (الكسندر نيمينوف / فرانس برس)

الكربوهيدرات المصنّعة

تأثيرات في جاذبية الوجه

محمد الحداد

ربطت دراسة جديدة بين جاذبية الوجه واستهلاك الكربوهيدرات المكررة، وهي الأطعمة المعالجة بطرق تؤدي عادة إلى إزالة كثير من قيمتها الغذائية، مثل الدقيق الأبيض، وسكر المائدة، والمكونات الموجودة في العديد من الوجبات الخفيفة المعبأة. وفقاً للدراسة التي نشرت يوم 6 مارس/آذار الحالي في مجلة PLOS ONE؛ فإن استهلاك مستويات عالية من الكربوهيدرات المكررة، قد يؤثر في السمات غير الطبية، مثل جاذبية الشخص. ويعتقد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات المصنعة، اعتبروا أن وجوههم أقل جاذبية من أولئك الذين تناولوا وجبات أقل في هذه المواد.

تمثل الكربوهيدرات مصدر الطاقة المفضل للجسم؛ إذ توفر الألياف الأساسية والمواد المغذية الأخرى، مثل فيتامينات (ب) والحديد ومضادات الأكسدة. والكربوهيدرات المكررة أو المعاد تصنيعها، هي الحبوب المعالجة أو المطحونة عن طريق إزالة جزء أو أكثر من النواة، فهي ليست حبوباً كاملة. تعمل المعالجة على إطالة مدة الصلاحية، وتنتج ملمساً أكثر نعومة، وتجعلها أسهل في المضغ. لكن عمليات المعالجة هذه تزيل العناصر الغذائية، مثل فيتامينات (ب) والدهون والألياف، والتي يمكن إضافة بعضها مرة أخرى إذا تم إثراء الحبوب. لدراسة التأثيرات التي قد تحدثها التغييرات الغذائية الغريبة الأخيرة على جاذبية الوجه، جنّد الباحثون 104 مشاركين في الدراسة، وضمت العينة 52 رجلاً و52 امرأة، من الأماكن العامة في جميع أنحاء المدينة. ولتقليل تأثير عدم التجانس الثقافي، جرى تضمين الأشخاص المغايرين جنسياً، الذين لديهم أربعة أجداد من أصل أوروبي في الدراسة فقط. وتتراوح أعمار جميع المشاركين بين 20 و30 عاماً.

توضح المؤلفة الرئيسية للدراسة، كلير بيرتيكات، الباحثة المساعدة في معهد العلوم التطورية في جامعة مونبلييه الفرنسية، أنه خُصصت أنواع مختلفة من مكونات مائدة الإفطار للمشاركين عشوائياً لتناولها. احتوت جميع الوجبات على 500 سعر حراري، ولكن جرى تجميع بعضها بشكل متعمد، إذ تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات المكررة، من مصادر مثل رغيف خبز بالنوتيلا والقهوة مع مكعبات السكر، في حين أن بعضها الآخر يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات الأقل تكريراً، مثل خبز الوجبة الكاملة مع الزبدة والقهوة من دون سكر.

أخذ الباحثون عينات من دم المتطوعين والتقطوا لهم صوراً قبل وبعد تناول الوجبات، لتسهيل عملية المقارنة بين الحالين قبل وبعد تناول الطعام. بعد ذلك، اختُبرت مستويات السكر في الدم، وجرى إعطاء صور المشاركين لبعضهم بعضاً لتقييمها بناء على الجاذبية والعمر المقدر والمستويات المتصورة للذكورة أو الأنوثة. تضيف بيرتيكات، في تصريح لـ«العربي الجديد»، أن أولئك الذين تناولوا وجبات إفطار أقل في الكربوهيدرات المكررة كانوا، في المتوسط، يعتبرون أكثر جاذبية: «نعتقد أن وجبات الإفطار الغنية بالكربوهيدرات المصنعة يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع فوري في مستويات السكر بالدم، وهو ما يمكن مواجهته بإفراز الجسم للأنسولين. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى نقص السكر في الدم، وهي عملية تتداخل مع عوامل النمو والهرمونات الجنسية، والتي يمكن أن تؤثر بالشكل والخصائص الجنسية الثانوية». توضح: «في تجربتنا، كانت وجبة الإفطار التي تؤدي إلى زيادة الجاذبية تتكون من الدهون والبروتينات، مثل منتجات الألبان مع القليل من الكربوهيدرات المكررة. إن تناول الوجبات الخفيفة بعد الظهر يلبي حاجة غذائية حقيقية للكثيرين، إذ يؤدي إلى انخفاض مستويات الغلوكوز والأنسولين في البلازما، ما يحفز على تناول الطعام». وتشير بيرتيكات إلى أن الرجال الذين يتناولون وجبات خفيفة ترتفع بها نسبة السكر في الدم خلال هذا الوقت، قد يبدون أكثر جاذبية، بسبب الزيادة الفورية في نسبة الغلوكوز. أما في حالة النساء، فقد تؤدي الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر في الدم في فترة ما بعد الظهر إلى تأثير سلبي على الجاذبية، ربما بسبب المظهر الأكبر سناً المرتبط بآثار الشيخوخة الناجمة عن ارتفاع السكر في الدم على الجلد.

باختصار

تمثّل الكربوهيدرات مصدر الطاقة المفضل للجسم؛ إذ توفر الألياف الأساسية والمواد المغذية الأخرى، مثل فيتامينات (ب) والحديد ومضادات الأكسدة

■■■

تشير الدراسة إلى أن أولئك الذين تناولوا وجبات إفطار أقل في الكربوهيدرات المكررة كانوا، في المتوسط، يعتبرون أكثر جاذبية

■■■

وجبة الإفطار التي تؤدي إلى زيادة الجاذبية تتكون من الدهون والبروتينات، مثل منتجات الألبان مع القليل من الكربوهيدرات المكررة

وأخيراً

إلى كلّ امرأةٍ من غزّة تحية

سما حسن

لستَ في حاجةٍ لكي تكرّر الاعتراف بأن نساء غزّة هن الجبال الشامخة التي يتكئ عليها الرجال، وأنهن صمّام أمانهم وبحر الحبّ والتفاني ومصدر الطاقة الذي لا ينضب سلماً أو حرباً، وبين أصابع كل امرأة هناك مفاتيح الحكمة تتدلّى بكل صبر، وتتدلّى معها شلالاتٌ من العطاء، على الرغم من الشحّ الداخلي المميت. لستَ بحاجةٍ لأن تعرف أن آلهة الحكمة قد أودعت جلّ أسرارها لدى تلك الحزينة الباكية المتشحة بالسواد، المتّكئة على قماش خيمةٍ بلا جدارٍ يسند الظهر، بمعنى كلمة الاستناد والعون والغوث. ورغم ذلك، هي تحرّك عالمها الصغير بنظرة عينٍ وإيماءة رأس، وهمسٍ دافئ، وصوتٍ مبحوحٍ لا يكاد يتجاوز القلب، لكنه يصل إلى أحباب القلب، فيقيل عثرتهم ويشدّ عودهم ويملأ نفوسهم أملا رغم خواء بطونهم.

أنتَ الآن أمام امرأة المستحيل، وقاهرة كل الرياح، ومحاربة كل طواحين الزمان. إنها امرأة غزّة التي أصبحت رائحة الدخان المنبعث من إشعال الحطب عطرها الدائم، بعدما تكسّرت قارورات عطرها المرصوصة أمام مرآةٍ هشّمها عدوٌّ غاشمٌ متغطرسٌ، لأنه رأى فيها صورته كذئب، وانعكست خلفه صورة أجمل الأميرات وأبهاهن، رغم المكيدة وثمرة التفّاح المسمومة. وأنت الآن ترى امرأة في خيمةٍ لا تقي بردا ولا شمسا، تنظر نحو أطفالها نطراتٍ خاوية، فيها ترقّبٌ ورجاء، فهي لا تعرف أيا منهم سوف يكون الشهيد القادم، أو مبتور الأطراف القادم، ولا تملك لهم سبيل نجاة، ولكنها تتمسّك ببقايا طاقةٍ داخليةٍ وتقاوم. وهذه المرأة التي ترى منها ثياباً سوداء، وعصبة رأسٍ حاسرة، مكلومةٌ بفقد الأب والأخ أو أحدهما، وقدْ تكون قد فقدت شريك الحياة، لكنها رغم ذلك تجمع الصغار حولها، وتضع قدرا بماء وحصى فوق نار ذوت ألف مرّة وأشعلتها بحرارة حزن قلبها.

بكت هذه المرأة الغزّاوية كثيرا فساتينها التي كانت تحبّها، ونظرت كثيراً لهذه الأسمال البالية التي تغطّي جسمها منذ ما يقرب من نصف العام، وسمعت اعتذارا بعيدا من فستانها الأحمر، خصوصا الموشّى ذيله بورود بيضاء، ورأت بعين خيالها المنهك قلم حُمرتها وقد داستْه قدم جندي أخرق لا يعرف أن يفعل شيئا سوى أن يكسر ويحطم كل جمالٍ يتعثّر به. هذه المرأة التي تستند إلى قماش تصلب ظهرها لطول صبرها، فأضحى هذا الظهر جدارا يتكئ عليه من حولها، وتحرص ألا يميل أو يتعب أو يكلّ.

هذه المرأة ابنة غزّة التي خاطت من بقايا روحها دمية لطفلتها حين فقدت طفلتُها ألعابها ومدرستها وأقلام التلوين والدفاتر التي رسمت فوقها العصافير الصغيرة التي تحاول الطيران والأرجوحة التي تقطر دماً حين تحوّل فوقها أحد الأطفال إلى أشلاء جمعها الرجال، ثم مضوا بها إلى حفرة عميقة حيث تُدفن الأحلام. هذه المرأة التي تُقتل بألف طريقة، وفي النهاية

> لها كل أيام آذار، وكل شهور العام، وكل الأساور الدائرية والملتفة والأقراط والسلاسل المشعّة نوراً وزخرفة لها

لا تموت، حتى وهم ينتزعون طفلها من بين أحشائها فوق سرير قذر، أو حين تُصاب بحمّى النفاس لسوء رعاية واجبة، أو حين يجفّ ضرعها فلا تجد ما تلقمه لوليدها غير الدمع الممزوج بدم وقيْح.

هذه المرأة المنسلّة من بحر غزّة وترابها لا تعرف النهايات المكتوبة في كتب التاريخ الكاذبة، فهي صخرةٌ وكفُّ صيّاد يناطح مِخرزا مُصاباً بالعمى، وفارسٌ ماهرٌ حاذقٌ يعرف كيف يراوغ ثورا هائجاً في حلبة تعجّ بمشاهدين ثملين.

هذه المرأة الوحيدة في كل العالم التي تستحقّ تحية من مطلع كل شمس، وهذه المرأة التي تتنصّل من يوم اسمه يوم المرأة، فلها كل أيام آذار، وكل شهور العام، وكل الأساور الدائرية والملتفة والأقراط والسلاسل المشعّة نورا وزخرفة لها، وليست لامرأة غيرها، فهي صانعةٌ ومعلّمة، وليست امرأة على هامش الحياة تؤدّي مهام مكرّرة رتيبة، فهي ذاتها الحياة وركن شديدٍ لرجلٍ يحارب إلى جوارها في معركةٍ لا يعرف أحدٌ نهايتها. ولكن كل المعارك تهون حين ترى عينيها الباهتتين في لحظات، والمشتعلتين دوماً، وحين تُمسك بكفّيها الجافّتين المتشقّقتين، فترى فيهما خريطة حياةٍ منتزعةٍ من بين أنياب الموت.

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالا**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**