

سبب أنه لا توجد أطعمة "نافعة" وأطعمة "ضارة" من كل وجه: فهم نهج "كل الأطعمة مفيدة"



وتقول "كل الأطعمة تحتوي على العناصر الغذائية، وهذا لأن كل الأطعمة توفر السعرات الحرارية، والتي تتحول إلى طاقة وتزود الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها."

وفقاً لما تراه Aleta Storch, RDN

"لقد أكلت طعامًا "ضارًا" كثيرًا أمس، فقد تناولت الحلوى مرتين."

"سأختار طعامًا "نافعًا" اليوم، فلن أتناول البيتزا ليلًا."

"لقد تناولت الكثير من الطعام "غير النافع"."

"إنها ملتزمة بالصواب للغاية، إذ لا تتناول غير الأطعمة "النظيفة"."

هل تذكرك أي عبارة من العبارات أعلاه بشيء ما؟ من المحتمل أنك تومئ برأسك مؤكدًا ذلك. هذا لأننا نعيش في مجتمع منغمس في [ثقافة النظم الغذائية](#)، حيث تكون هذه الأنواع من العبارات عادية كليًا كما أنه مقبول اجتماعيًا تشويه بعض الأطعمة ووصفها بأنها "ضارة" أو "غير صحية" أو وصف مجموعات كاملة من الطعام بذلك (مثل الكربوهيدرات)، ووسم أطعمة أخرى بالطابع الأخلاقي للموافقة ووصفها بأنها الأطعمة "الصحية" أو "النافعة".

ولأنني اختصاصي تغذية معالج لاضطراب الأكل وأتبع نهجًا لا يعتمد على نظام غذائي معين، أجريت محادثات كثيرة جدًا مع العملاء الذين يشعرون بالعار التام تجاه اختياراتهم للأطعمة والذين يشعرون أنهم قد اقترفوا عملاً سيئًا مريبًا بتناولهم وجبات سريعة أو قطعة من الكعك. ولكن هذا الشعور لا يقتصر على الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل فقط. في الواقع، تشير [الأبحاث](#) إلى أن المجموعة العامة من الأفراد تجنح أيضًا إلى النظر إلى الطعام من خلال عين أخلاقية، خاصة إذ يرون الطعام كثيف الطاقة (المعروف باسم مرتفع السعرات الحرارية) كطعام "خبث" والطعام منخفض الطاقة كطعام "طيب".

ولحسن التوفيق، كان يوجد نهج جديد يتصاعد ببطء خلال العقود القليلة الماضية، وهو نهج تجاه الأكل يزيل العار والوسم الأخلاقي عن الطعام ويساعد على استعادة قوتنا وسعادتنا من براثن ثقافة النظام الغذائي المهيمنة. وذلك النهج معروف باسم "كل الأطعمة مفيدة".

ما المقصود بنهج "كل الأطعمة مفيدة"؟

إن اتباع نهج قائم على أن كل الأطعمة مفيدة من حيث التغذية يعني إتاحة الفرصة لمجموعة متنوعة من الأطعمة في الوجبات الرئيسية والخفيفة دون فرض قيود على أي طعام (ما لم يكن الشخص مصابًا بحساسية مرضية من أكل ما). وهذا يتضمن الأطعمة التي يجنح المجتمع لوصفها بأنها "غير صحية" والتي يمكن أن أسميها "الأطعمة الممتعة". وهو ما يعني إيجاد توازن بين الأطعمة المليئة بالعناصر الغذائية والأطعمة الممتعة التي تروق للشخص.

تقول Aleta Storch، اختصاصية النظم الغذائية والتغذية المسجلة ("RD") (Registered Dietitian Nutritionist): "تحتوي بعض الأطعمة المعينة على مغذيات معينة مفيدة لنواح عديدة للصحة البدنية وهذا لا يعني أن الأطعمة قليلة كثافة العناصر الغذائية غير مغذية بالأصل." وتقول "كل الأطعمة تحتوي على العناصر الغذائية، وهذا لأن كل الأطعمة توفر السعرات الحرارية، والتي تتحول إلى طاقة وتزود الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها."

وعلاوةً على ذلك، يراعي نهج اعتبار كل الطعام مفيداً أن الطعام قد يكون أكثر من مجرد تغذية بدنية. تضيف Storch قائلة: "بعض الأطعمة قد تعزز أنواعاً أخرى من الصحة، مثل الصحة النفسية أو العاطفية أو المترتبة بالعلاقات الاجتماعية أو المالية." وتقول: "غالبًا ما تكون هذه الأطعمة التي توسمها ثقافة النظم الغذائية بأنها "ضارة" أو "غير مفيدة"، ولكن إذا انطلقنا من فلسفة أن كل الأطعمة لديها القدرة على دعم وجه أو أكثر من أوجه الصحة، فحينئذٍ يمكن دخول كل الأطعمة في نظام غذائي يعزز الصحة."

لقد بدأ التوجه البطيء نحو فك الارتباط بين الأخلاقية واختيارات الطعام في فترة التسعينات 1990. عند ظهور صيحة **النحافة المفرطة** ذات الوجه الشاحب والجسم الهزيل، والابتعاد عن السمنة، والانتشار الواسع للأنظمة الغذائية عالية التقييد مثل Atkins وZone، واستجابة لتلك المظاهر الرائجة المقلقة، برز نهج اعتبار كل الطعام مفيداً في نطاق حركات **الأكل الحدسي** وغيرها من الحركات المناهضة للنظم الغذائية. تعليقاً على هذا تقول Claire Rifkin، الحاصلة على ماجستير العلوم واختصاصية النظم الغذائية والتغذية المسجلة ("RD") (Registered Dietitian Nutritionist): "يوجد مكان في نظامنا الغذائي للبيتزا والمثلجات، كما يوجد مكان أيضاً للخضراوات والحبوب." وتقول: "يمكننا تناول أي طعام من هذه الأطعمة من دون الشعور بالخجل أو الشعور بالذنب أو تصنيفها في فئات باعتبارها خيار طعام "نافع" أو "ضار"."

كيفية مساعدة نهج اعتبار كل الطعام مفيداً في التعافي من اضطراب الأكل

يمكن لاتباع نهج اعتبار كل الطعام مفيداً أن ينعف أي شخص يعيش في مجتمعنا المتمحور حول النظم الغذائية. فتعمد تبني كل أنواع الأطعمة بدلاً من الاستسلام لقواعد المجتمع المعتادة، مثل تجنب الحلويات أو تفويت الكربوهيدرات أو اختيار السلطة بدلاً من البطاطس المقلية، يمكن أن يجعل حياة أي شخص أكثر بهجة وسروراً وسلاماً. وفي هذا تقول Rebecca Jaspán، اختصاصية النظم الغذائية المسجلة (RD) (Registered Dietitian Nutritionist) والمتخصصة في اضطرابات الأكل: "عندما يتبنى عموم الناس نهج اعتبار كل الطعام مفيداً، يمكن حينها التحرر من القيود وشفاء كثيرين وتقليل الخوف المنتشر تجاه أطعمة معينة." وتقول "هذا يسمح بالتعامل مع الطعام على أنه غذاء." وبالإضافة إلى ما سبق، أظهرت **دراسة** في عام 2022 جرت على الإناث في الجامعة أن تدخلات الأكل الحدسي، مثل السماح باستهلاك كل أنواع الأطعمة، قد تساعد في تقليل خطر الأكل المضطرب وزيادة اهتمام الشخص بتغذية جسمه.

كما أن البحث يدعم أيضاً استخدام نهج اعتبار كل الطعام مفيداً في علاج اضطراب الأكل. كما وجدت **دراسة** في عام 2022 لبرنامج من برامج الأكل الحدسي في مركز علاجي ارتباطاً بين النتائج الإيجابية للعلاج وقدرة الأكل الحدسي، مثل دمج كل الأطعمة. **دراسة أخرى** اعتنت بطلاب الجامعة، أظهرت وجود ارتباط بين استخدام مبادئ الأكل الحدسي، مثل سماح الشخص لنفسه بتناول كل الأطعمة بالكامل، وتحسّن تلاشي أعراض اضطراب الأكل، وهذا مقارنةً بالاعتماد على سلوكيات مثل الاهتمام المفرط بوزن الجسم وحصص السعرات الحرارية.

ومن الناحية الشخصية، أعرف أنني إذا لم أتصالح مع فكرة تناول كل الأطعمة في مرحلة التعافي، فسأظل عالماً في معاناة اضطراب الأكل. وفي عيادتي، أجد أنه عندما يصل العملاء إلى نقطة **الحيادية** وإزالة وسم الأخلاقية عن الطعام، يصبحون حينها قادرين على المُضي قدماً حقاً إلى مرحلة التعافي الكامل. وإذا ظلوا يُقصدون بعض الأطعمة أو يضعون القواعد الصارمة حول كيف ومتى يمكن تناولها، يجعل هذا إنجاز التحرر الكامل ضرباً من المستحيلات. وتعليقاً تقول Rifkin: "ينبغي أن يكون الهدف دائماً، من استخدام نموذج كل الطعام مفيد في التعافي من اضطراب الأكل، تقليل الخجل والوصمة الاجتماعية المقترنين بالأطعمة المعينة."

وإحدى الطرق لتحقيق هذا تتجسّد في تصميم مخزون من الأطعمة المستثناة والعمل على دمج كل الأطعمة بوتيرة تبدو قابلة للتنفيذ. وتشير Storch إلى قيمة دمج العلوم في العملية وتقول: "في نهاية اليوم، يتعدى على الجسم التمييز بين الجلوكوز في قطعة الشوكولاتة والجلوكوز في التفاحة. فهل نحصل على عناصر غذائية إضافية من التفاحة لا نحصل عليها من الشوكولاتة؟ لا، على الإطلاق." وفقاً لما تراه. وتقول: "لكننا نحصل على العناصر الغذائية أيضاً من قطعة الشوكولاتة والتي لا نحصل عليها من التفاحة، فإذا كانت قطعة الشوكولاتة مصدرًا للبهجة والاسترخاء، وكانت التفاحة مصدرًا للضغط النفسي أو القسوة، فوقتئذٍ تكون قطعة الشوكولاتة الاختيار الصحي أكثر لا محالة." ومع أن الأمر شاق، فإن عقلنا مرّن وقابل للتشكيل، ومن خلال التكرار ومع مرور الوقت والتحلي بالصبر، يمكن إعادة تشكيله بطريقة تنظر إلى كل الأطعمة نظرة حيادية.

فوائد نهج اعتبار كل الطعام مفيداً

يحمل نهج اعتبار كل الطعام مفيداً فوائد تصلح لك الأفراد في نطاق العلاقات التي ترتبط بالطعام: إذ تناسب المصابين باضطرابات الأكل والمصابين بالأكل المضطرب وأولئك البسطاء الذين يأكلون الطعام ويمشون في الأسواق في مجتمعنا. فيما يلي بعض فوائد تبني هذا النهج:

1. **استعادة سيطرة الإنسان على حياته بالتحرر من الثقافة القائمة على النظم الغذائية.** مجال النظم الغذائية وفقدان الوزن مجال يبلغ اقتصاده مليارات الدولارات حيث يترجح من الأفراد الذين يشعرون بالخجل والقلق من اختياراتهم للأطعمة. وتبني نهج كل الطعام مفيد يساعد على التحرر من ثقافة النظم

الغذائية ويسمح لك بتناول ما تريد دون الشعور بالخجل أو القلق أو الحاجة لتقليل أثر الطعام.

2. تحسين الصحة النفسية. عندما تبذل طاقة أقل في القلق بشأن تجنب الأطعمة أو ما أكلته، يصبح لديك مساحة نفسية جديدة وطاقة للاستمتاع بالمزيد من الأوجه النافعة للحياة. تقول Storch إن نهج اعتبار كل الطعام مفيد "يجعل الحياة أسهل وأكثر متعة." وفي الواقع، أظهرت **الأبحاث** وجود ارتباطات بين الأكل الحدسي (الذي يطبق نهج كل الطعام مفيد) وزيادة الصحة النفسية، **بما يشمل** قلة الانشغال بشكل الجسم وأعراض أقل مما يرتبط بالاكْتئاب. كما أن هذا النهج يمكن أن يفيد تحديداً في التغلب على فكرة النظر إلى الطعام بأنه إما نافع أو ضار، وهو نمط شائع غالباً ما يطرأ في التعافي من اضطراب الأكل، وفقاً لما توضحه Rifkin.

3. طريق إلى إصلاح العلاقة بالجسم. من خلال بعض الوقت في تحقيق ممارسة نهج كل الطعام مفيد، قد تلاحظ تحسناً **صورة الجسم** بشكل أفضل وارتفاع تقدير الذات لديك. وهذا مقبول لأن التخلص من القواعد الصارمة حول الأمل يزيد ثقتك بقدرتك على اتخاذ القرارات الأفضل بشأن خيارات الأكل بنفسك. وفي الواقع، وجد **تحليل نتائج الأبحاث** في عام 2021، علاقة بين البالغين الذين يمارسون الأكل الحدسي وبين تحسّن صورة الجسم وتقدير الذات والسادة والرفاهية الكلية.

4. تقليل خطر الإصابة باضطراب الأكل. بالنسبة لغير المصابين باضطرابات الأكل، يكون تبني نهج كل الطعام مفيد حامياً من كل أنواع الضرر وقد يقلل خطر الإصابة بسلوكيات الأكل المضطرب وهذا وفقاً لما ذكرته **دراسة في عام 2020**.

5. تحسين الصحة البدنية. يسألني الآخرون كثيراً "كيف لتناول كل شيء، مثل البيتزا والبطاطس المقلية، أن يكون صحياً؟" في عيادتي، ألاحظ متى يكون لدى العملاء قواعد صارمة حول اختياراتهم للطعام، وغالباً ما يجدون أنفسهم يقعون ضحية أنماط غير صحية، مثل حلقة النهم والامتناع. وبطريقة غير متوقعة، فإن قواعدهم تجعلهم مشغولين بالأطعمة الممتعة المحظورة لديهم ويصبحون غير قادرين على الاستماع إلى احتياجات الجسم بوضوح. وبمجرد النظر إلى كل الأطعمة بحيادية، يصبحون عادةً قادرين على إيجاد التوازن الطبيعي بين الأطعمة الممتعة والأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية. وهذا على الأرجح سبب ارتباط ممارسات اعتبار كل الطعام مفيداً، مثل الأكل الحدسي، بنتائج مثل **زيادة جودة النظام الغذائي، وارتفاع تناول الفواكه والخضراوات، وتحسين مؤشرات الأيض** مثل ضغط الدم والكوليسترول.

6. ارتباط الشخص بحدسه. تخلق القواعد الصارمة فوضى ذهنية وخطراً على ارتباطك بالجسم والذي يُعد مسكن الحدس. توضح هذا Jasan بقولها: "عند التعامل مع الطعام بشكل حيادي، يمكن الاسترشاد بالدلائل الداخلية **مثل الجوع والشبع** لمعرفة نوع الأطعمة التي تجعلك تشعر بحالة بدنية ونفسية وعاطفية إيجابية."

نصائح من أجل إضافة نهج كل الطعام مفيد إلى حياتك

لا يُعد تبني نهج اعتبار كل الأكل مفيداً بسيطاً بساطة اتخاذ القرار بفعل ذلك. ويقتضي لدى الكثير من الناس اتباع نهج مدروس ومخطط وغالباً ما يكون بدعم اختصاصي نظم غذائية مسجّل. فيما يلي بعض النصائح للبدء:

- 1. مراعاة "الأسباب" لصالح النفس.** ينبغي استغراق الوقت لمعرفة كيف أن تبني عقلية تقوم على اعتبار كل الطعام مفيداً سيفيد حياتك. تقول Storch: "انظر كيف يمكن للطعام الذي تصفه بأنه "ضار" أو "غير مفيد" أن يدعم جوانب من الصحة بما يتجاوز الجانب البدني فقط." وبالطبع يوفر مساحة ذهنية أكبر مع انشغال أقل بالطعام أو إيجاد المزيد من السرور في الحياة، أو الحصول على المزيد من الحرية وقلق أقل عند السفر أو الخروج لتناول الطعام في المطاعم.
- 2. فحص مجموعة الأفكار والقواعد.** تقول Rifkin "أوصي ببدء التدقيق البالغ في الأفكار والمشاعر المرتبطة بالطعام." دون أحكام مسبقة، افحص بتدقيق كل المعتقدات والقواعد لديك حول الطعام مما يعترض طريقك. فهذا يساعدك، ويمكنك تدوينها ومراجعتها في أثناء التقدم.
- 3. رفع القيود عن المحظورات السابقة.** عندما تصبح جاهزاً للبدء (بدرجة كافية)، يمكن أن تبدأ في دمج الأطعمة التي كانت مقصاة سابقاً بالسماح الكامل غير المشروط لذلك. تقول Jasan: "لا توجد أطعمة محظورة أو مخصصة للمناسبات المعينة أو لليوم المفتوح." وتقول: "إذا وجدت الأمر مخيفاً أو أكثر صعوبة مما تخيلت، فتريث وتحرك بوتيرة تبدو أكثر واقعية بالنسبة لك. فمع بعض العملاء لديّ ممن لديهم العديد من "مخاوف الطعام"، نصمم تسلسلاً تدريجياً للطعام المثير للمخاوف ونبدأ بأشد الأطعمة صعوبة أعلاه ثم بالأكثر سهولة وسطه ثم الأسهل مطلقاً في القاعدة. ونبدأ من القاعدة منطلقين إلى الأعلى مع الوقت."
- 4. تبني مهارات التأقلم.** قد يبدو التخلي عن القواعد تجاه الأطعمة مخيفاً وبدء تناول الأطعمة التي كانت خارج نطاق اختياراتك. غالباً ما تكون قواعد الطعام هذه مهارات تأقلم ضعيفة التبني والاتباع للمساعدة على تسكين أو التعامل مع العواطف القوية أو مواقف الحياة، وبذلك تحتاج إلى دمج أدوات التأقلم القابلة للتبني في أوقات الأكل للمساعدة على التعامل مع العواطف القاسية التي تطفو على السطح. وتتضمن بعض الأمثلة تمارين تمارين التنفس أو ممارسات التأريض أو تدوين اليوميات أو ممارسات التعاطف مع الذات أو اللجوء إلى معاليج طبيعي أو شخص أمين موثوق أو الاستماع إلى الموسيقى.
- 5. الاستمرار والاتساق.** بعد بدء دمج الأطعمة التي كنت تحظرها قبل ذلك، تأكد من تناولها باستمرار. ولأن الدماغ قد ينظر إلى هذه الأطعمة كتهديد، يمكن بعد تناولك لها بشكل منتظم أن تتصلح معه وتشعر بالتحكم في التعامل معها. لا توجد قاعدة صارمة وسريعة حول ما يحدد طبيعة الاتساق، ولكن من المفيد تناول ذلك الطعام مرة واحدة كل يومين لمدة شهر على الأقل أو

نحوه، ويتبع ذلك بضع مرات أسبوعيًا لبضعة أشهر، وفي النهاية متى أردت تناول ذلك الطعام.

6. **الحصول على الدعم.** تقول Rifkin: "إذا وجدت نفسك تواجه صعوبة في إدخال الأطعمة الجديدة، أو أصبحت مشاعر الخجل غامرة، فقد تستفيد من طلب الدعم من اختصاصي صحة نفسية أو اختصاصي تغذية مرخص." وإذا كانت الصعوبة تنشأ من الأكل المضطرب أو اضطراب الأكل، يصبح طلب الدعم أكثر أهمية: إذ إن مواجهة الفكر المشوش وأنماط السلوكيات غير المنضبطة لاضطراب الأكل ليس بالأمر الذي تفعله بنفسك أو من خلال الإرادة المطلقة.

إذا كنت مهتمًا بشكل مقلق بنظامك الغذائي وقواعد الأطعمة، فمن الأهمية أن تتحدث مع مقدم خدمة الرعاية الصحية أو اختصاصي علاج اضطراب الأكل للحصول على التقييم المتخصص والمساعدة التي تحتاج إليها. [يعد تحديد موعد استشارة مجانية](#) مع أحد خبراء علاج اضطراب الأكل الطريقة الأسرع والأكثر ملاءمة على الإطلاق في رحلة حرية تناول ما تشاء من الأطعمة.



المصادر

- Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).
- Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.
- Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).
- Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.
- Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.
- Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.
- Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.
- Intuitive eating. [Homepage](#).
- Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.
- Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.
- Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighting and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.
- Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل بالنجدة، أو توجه إلى أقرب مركز طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظرًا لاحتمال حدوث تضارب في المصالح، لن تُقدم الاستشارات القانونية فيما يخص المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو مقدم خطة الرعاية الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع البلدان أو لجميع أحجام المجموعات، وهما عُرضة للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© Optum, Inc. 2024 جميع الحقوق محفوظة. OHC 112024 333031-WF15047674