

## عشر نصائح بسيطة لتخفيف الوزن



الحميات الغذائية المدروسة علمياً تساعدنا على التخلص من الوزن الزائد، من دون أن تترك آثاراً سلبية في صحتنا العامة. ومن جهة يُسهّم إدخال تعديلات بسيطة على حياتنا اليومية في مكافحة السمنة، وفي تعزيز فاعلية الحميات.

صحيح أن أقصر طريق إلى الرشاقة يتمثل في اتباع حمية غذائية تقوم على قواعد صحية سليمة، غير أن ذلك لا يخفّف من أهمية الدور الذي تلعبه العادات اليومية، المناسبة والبسيطة، في تسهيل سعينا إلى بلوغ الوزن المنشود. وتشير الدراسات إلى أن هذه العادات اليومية، مثل صعود الدرج عوضاً عن استخدام المصعد، أو إحتساء الحليب منزوع الدسم صباحاً، تُعزز فاعلية الحمية الغذائية، وتُقصّر مدة اتباعها، كما تساعدنا على تلافي إستعادة الكيلوغرامات المفقودة. والواقع أن الجمع بين العديد من هذه العادات الصحية يمكن أن يساعدنا على تخفيف أوزاننا من دون اللجوء بالضرورة إلى حمية غذائية معيّنة. ونُورد في ما يلي عشر نصائح بسيطة يمكن تطبيقها في حياتنا اليومية من دون أي جهد يُذكر:

### 1- توقّف عن الإصغاء إلى الموسيقى أثناء تناول الطعام:

تبيّن أن الأنغام الموسيقية الإنسيابية الهادئة تحدثنا على إطالة وقت الوجبة وعلى تناول المزيد من الطعام ومن جهتها تدفعنا الموسيقى العالية وذات الإيقاع السريع إلى تناول الطعام بسرعة، ما يعني إلتهاام كلّ ما يتوافر أمامنا في الطبق حتى قبل أن ندرك أننا شبعنا. لذلك يُستحسن أن نستغني عن سماع الموسيقى أثناء تناول الطعام، ونركّز انتباهنا على الإستمتاع بكل لقمة نضعها في فمنا. ويمكننا، إذا كنا نتناول الطعام بصحبة أفراد آخرين، أن نملأ فترة الصمت بالأحاديث المفيدة عوضاً عن الإستماع للموسيقى، التي ستدفعنا بالتأكيد إلى تناول كلّ ما في الأطباق الرئيسية، إضافة إلى أطباق الحلويات.

أظهرت البحوث الأميركية في دراسة حديثة، أن الأشخاص الذين يأكلون من أوعية بلاستيكية وقوفاً أمام منضدة المطبخ، ويتناولون في وجبتهم التالية كمية من الطعام تزيد بنسبة 50 في المئة على تلك التي يأكلها الآخرون الذين يجلسون إلى مائدة، ويتناولون الطعام من أطباق. ويفسر الخبراء هذه الظاهرة بقولهم إن الوقوف أثناء تناول الطعام يجعلنا نشعر وكأن ما نأكله هو مجرد وجبة خفيفة "سناك"، أي أنه أقل قدرة على إشباعنا، فنعمد إلى التعويض عن ذلك في الوجبة التالية. لذلك، حتى لو كنا نأكل قطعاً من الجزر مع بعض الحمص بالطحينة، علينا أن نجلس إلى المائدة، فهذا يساعدنا على الإحساس بالرضا وبالشبع. وتوصلت دراسة كندية أجريت في "جامعة تورنتو" إلى نتيجة مماثلة، إذ تبين فيها أن الأشخاص الذين يتناولون طعامهم وهم جالسون إلى المائدة، يتناولون في وجبتهم التالية 200 وحدة حرارية أقل ممّا يفعلون عندما يأكلون الوجبة الأولى وقوفاً. ويؤكد الباحثون الكنديون، أن تناول الطعام أثناء الوقوف أو المشي، يثبت إنتباهنا، فلا نعي تماماً ماذا نضع في أفواهنا، ولا ننتبه إلى الكمية التي أكلناها.

### 3- تحاش كثرة التنوع في الأكل:

جاء في دراسة أميركية نشرتها مجلة "الأبحاث الإستهلاكية"، أن الأشخاص الذين قُدِّم لهم 24 نوعاً من السكاكر الملونة، تناولوا منها ضعف الكمية التي تناولها آخرون قُدِّم لهم 6 أنواع فقط. فالتشكيلة الواسعة من الأطعمة تبدو أكثر إثارة للإهتمام، وتحدثنا على تذوق عينات من كل منها، ما يؤدي في النهاية إلى الإفراط في الأكل. من هنا ضرورة حصر أنواع الطعام التي نعدّها في المنزل في نوع واحد أو اثنين في الوجبة الواحدة. أمّا في الحفلات وفي المطاعم التي تُقدِّم موائد مفتوحة، فيُستحسن أن نُقرّر، إذا أمكن، ماذا نريد أن نأكل قبل أن نتوجه إلى ملاء طبقنا، والإكتفاء بملئه مرّة واحدة وبعدد قليل من الأنواع المتوافرة. وفي السياق نفسه أظهرت دراسة نشرتها مجلة "الشهية" الأميركية، أن توسيع خيارات الطعام، يمكن أن يُجبرنا على توسيع ملابسنا أيضاً. فقد تبين أنه كلما تناولنا النوع نفسه من الطعام، زادت قدرتنا على معرفة الكمية المطلوبة منه لإشباعنا، وزادت إمكانية تقيّدنا بهذه الكمية، وإكتفائنا بها. أمّا عندما نقرر تناول طعام جديد لا نعرفه، فنميل عادة إلى أخذ حصة كبيرة منه، لأننا نعتقد أننا سنحتاج إلى كمية أكبر لنشعر بالشبع. من هنا ينصح الخبراء بأخذ نصف حصة من الطعام عندما نكون بصدد التعرف إلى أطباق جديدة بنكهات غير مألوفة لدينا، لكي نتجنب الإفراط في الأكل.

### 4- تخلّص من جهاز التحكم عن بعد:

عندما نريد تغيير القناة التلفزيونية، علينا أن ننسى أن هناك جهازاً للتحكم عن بُعد، ونقوم بذلك يدوياً، كما كان الناس يفعلون قبل اختراع هذا الجهاز الذي يحث على الكسل. فقد أظهرت دراسة أسترالية، أن الأشخاص الذين يقومون بأكثر قدر من الحركات البدنية الخفيفة، خلال الفترة التي تُصنّف بأنها خاملة "مثل فترة مشاهدة برامج التلفزيون"، يتمتعون بمحيط خصر يقل بنسبة 16 في المئة عن محيط خصر الآخرين، الذين لا يتحركون خلال مثل هذه الفترات. ويقول الباحثون، إن الحركة البسيطة المتمثلة في الوقوف والمشي قليلاً لمدة دقيقة، تعطي مع الوقت نتيجة ملموسة، بغض النظر عن وجود برنامج نشاط رياضي مُتّبع. وقد تبين أيضاً، أن الأشخاص الذين يُكثر من الحركات البدنية البسيطة في حياتهم اليومية، ينجحون في خفض مؤشر كتلة الجسم لديهم، وفي خفض مستويات الـ"تريغليسيريديز" والسكر في الدم، ما يُسهم بدوره في التخفيف من خطر الإصابة بالمتلازمة الأيضية التي تقود إلى الإصابة بالسمنة. وإضافة إلى إلغاء استخدام جهاز التحكم عن بُعد، من المفيد كسر ساعات الجلوس الطويلة خلال النهار، وذلك بالوقوف أو المشي أثناء إجراء المكالمات الهاتفية، والمشي في أروقة مكان العمل وصعود الأدراج عوضاً عن استخدام المصعد، والقيام ببعض تمارين شد العضلات أثناء قراءة البريد الإلكتروني.

### 5- اشرب كوباً من الحليب مع فطور الصباح:

جاء في دراسة نشرتها مجلة "التغذية العيادية" الأميركية، أن النساء اللواتي يحتسبن كوباً كبيراً "600 ملل" من الحليب الخالي من الدسم في وجبة الصباح، يتناولن في وجبة الغداء عدداً من الوحدات الحرارية يقل بحوالي 50 وحدة، مقارنة بما يتناولن في الأيام التي يستعصن فيها عن الحليب بعصير الفواكه، حتى ولو كانت وجبة الصباح تحتوي في الحاليتين على عدد الوحدات الحرارية نفسها. ويقول الباحثون، إن من يشرب الحليب يشعر بدرجة أكبر من الشبع، ما يخفف من إمكانية إفراطه في الأكل في الوجبة التالية. ويمكن لما يتم توفيره من وحدات حرارية يومياً عن طريق احتساء الحليب صباحاً، أن يساعد على التخلص من 2.5 كيلوغرام من الوزن الزائد خلال فترة سنة، من دون القيام بأي مجهود آخر.

6- لا تبالغ في تقييم قوة إرادتك، ولا تختبرها في مواقف يمكن تلافيها:

يؤكد البروفيسور لوران نورديغرين، من "جامعة نورثويسترن" الأميركية، أن الناس غالباً ما يسيئون، تقدير قوة الإرادة لديهم ويبالغون في تقييمها. ففي معظم الأحيان نعتقد خطأ أننا قادرون على مقاومة إجراءات الطعام مها بلغت، فلا نتخذ أيّة خطوات لتفادي الوقوع في فخ الآيس كريم أو الحلويات أو المعجنات، أو الأطعمة الأخرى التي نضعف أمامها. ويقول نورديغرين، إن قولنا بضعفنا أمام بعض أنواع الطعام يزيد من إمكانية التزامنا بالحمية الغذائية، لأننا سنتجنب شراء هذا النوع من الطعام وستفادي رؤيته أمامنا على إمتداد ساعات النهار. وفي دراسة أجراها الباحثون في "جامعة إلينوي" الأميركية، تبين أن حفظ السكاكر أو ألواح الشوكولاتة في أوعية زجاجية شفافة في المنزل، يزيد من كمية ما نأكله منها بنسبة 46 في المئة. وهم ينصحون كل من يحاول الحفاظ على وزنه الصحي، أو التخلص من وزنه الزائد، أن يضع طبقاً من الفواكه والخضار المقطّعة في مكان بارز في صالة الطعام أو في المطبخ، أو في مقدمة الثلاجة، بحيث يكون أول ما يشاهده عندما يفتح باب الثلاجة. وفي المقابل، علينا أن نحفظ الأطعمة الأخرى التي يمكن أن تُغرينا، مثل الجاتوه أو البسكويت أو ما تبقى من معكرونة، في عبوات غير شفافة ومغلقة، بحيث تكون بعيدة عن نظرنا.

7- عليك بالفاكهة:

في المرة المقبلة التي تجتاحتها فيها رغبة ملحة في تناول السكر، ما علينا إلا أن نأكل قطعة من الفاكهة. ففي دراسة أميركية شملت العديد من الأشخاص السمناء الذين يتبعون حمية غذائية لتخفيف الوزن، تبين أن أولئك الذين كانوا يتناولون الكمية الأكبر من الفواكه "3 حصص يومياً"، نجحوا في التخلص من نسبة من الوزن الزائد، تفوق تلك التي تخلص منها الآخرون، الذين كانوا يأكلون أقل كمية من الفواكه. وتقول أستاذة علم النفس، البروفيسورة كريستين شرودر، التي أشرفت على الدراسة، إن الفواكه تحتوي على الكثير من السكر الطبيعي، ما يُرضي رغبتنا في تناول أطعمة حلوة المذاق، من دون أن يثقل أجسامنا بالدهون التي تضاف بكثرة إلى الحلويات. إضافة إلى ذلك، فإن الفواكه غنية بالماء، وبالفيتامينات والأملاح المعدنية وبالألياف الغذائية التي تُعزز لدينا الإحساس بالشبع. وتُعلق شرودر على نتائج الدراسة فتقول، إن الأشخاص الذين يفضلون تناول الفواكه عند إحساسهم برغبة في طعام حلو، يكونون أكثر ميلاً إلى إتخاذ خيارات صحية أخرى، مثل أن يراقبوا كمية الدهون وعدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها، إضافة إلى ممارستهم قدرًا أكبر من النشاط البدني. تُضيف: إن تناول حصتين من الفواكه يومياً "يُمكن لإحدهما أن تكون على شكل عصير"، من شأنه أن يُعطينا نتائج مقبولة على مستوى تخفيف الوزن في إطار نظام غذائي مدروس.

8- لا تهمل الناحية النفسية:

لن ينجح أمهَر الأخصائيين في التغذية في مساعدتك على التخلص من وزنك الزائد، إن لم تكن أنت مستعداً ذهنياً للقيام بذلك. وفي ما يلي بعض النصائح البسيطة التي يقدمها الخبراء، للمساعدة على تعزيز الحالة الذهنية والنفسية، للراغبين في تخفيف أوزانهم:

- ليكن قرار تخفيف الوزن خياراً شخصياً: يقول الأخصائي الأميركي بوبي هاربر، إننا إذا لم نكن جاهزين ذهنياً للقيام بالخيارات الصحية، لن يكون في مقدورنا الإلتزام بأي حمية غذائية أو برنامج

رياضي. لذلك علينا أن نتذكر دوماً، أننا نحن من نتحكم في الموقف، وأنَّ أحداً لا يُجبرنا على القيام بأي شيء.

- عدم تخطي حدود الواقعي والممكن: يؤكد هاربر، أنَّه من المستحيل تقريباً تغيير النظام الغذائي جذرياً بين عشية وضحاها. وهو ينصح في البدء بوضع هدف معقول، مثل أن يقرر من لا يأكل صباحاً، أن يتناول وجبة الإفطار كل يوم من أيام الأسبوع لمدة أسبوعين، ويعمل على بلوغ هدفه هذا. والواقع أنَّ الثقة بالنفس الناتجة عن النجاح في بلوغ مثل هذا الهدف، تساعدنا بلا شك على تحقيق المزيد من الإنجازات. ومن الضروري أن نتبع الأسلوب نفسه في كامل مسيرتنا الهادفة إلى تخفيف الوزن، بمعنى أن يكون الهدف الثاني الذي نضعه مقبولاً أيضاً وقابلًا للتنفيذ، مثل أن يكون تحضير وجبة غداء متوازنة وصحية يومياً وتناولها بهدوء.

- ترويض الجوع الذهني: تؤكد البروفيسورة ليزا يونغ، أستاذة علوم التغذية في "جامعة نيويورك، أنَّ الكثيرين منَّا يأكلون بفعل السَّأم، أو لأنهم يعانون إجهاداً نفسياً أو توتراً، أو لأنَّ معنوياتهم منخفضة ويشعرون بالحزن والإحباط. لذلك، في المرَّة المقبلة التي نجد أنفسنا نبحث عن لوح من الشوكولاتة، علينا أن نتوقف دقيقة ونسأل أنفسنا ما إذا كنا جائعين حقاً. وعوضاً عن تلقيم مشاعرنا طعاماً، يمكننا الخروج في نزهة، أو التحدث إلى صديق، أو الكتابة في يومياتنا أو القيام بأي نشاط آخر مُسلِّ و مُفرح وغير مرتبط بالطعام.

- البحث عن الدعم: يقول الأخصائي الأميركي في تخفيف الوزن كريس داووني، إنَّ مُتَّبعي حميات تخفيف الوزن الذين، يلتحقون بمجموعات أو نوادي تضم أشخاصاً يشتركون معهم في الأهداف الصحية نفسها، يميلون إلى تحقيق قدر أكبر من النجاح، مُقارَنة بالآخرين الذين يتبعون الحمية بمفردهم. فوجود أشخاص يمكننا التحدث معهم عندما نرتكب أخطاء في تنفيذ القواعد الغذائية، أو في حالات الفشل والضعف، يُعزز فرص نجاحنا في العودة إلى الطريق السليم، وخسارة الوزن.

## 9- إياك والسرعة:

أجرى الباحثة اليونانيون في كلية الطب في "جامعة أثينا"، تجربة شملت عدداً كبيراً من المشاركين، الذين طُلب منهم تناول الآيس كريم بالسرعة التي يرغبونها. وتبيَّن للباحثة، أن مستويات هرمون (YY-Peptide) المعروف بهرمون الشبع، تكون منخفضة بنسبة 27 في المئة، لدى الأشخاص الذين يتناولون طبق الآيس كريم في أقل من 5 دقائق، مقارنة بالآخرين الذين يستغرق تناولهم له مدة نصف ساعة. ويقول المشرف على الدراسة البروفيسور الكسندر كوكينوس، إنَّ تناول الطعام بسرعة كبيرة قد يخفف من إفراز الهرمون المذكور، ما يؤدي بدوره إلى الإفراط في الأكل. فعدم الإحساس بالشبع بعد تناول الطعام بسرعة، يدفعنا بالضرورة إلى تناول المزيد. وأسهل طريقة للتخفيف من سرعة تناول الطعام، هي وضع الشوكة والسكين أو الملعقة على المائدة مرَّات عديدة أثناء تناول الطعام، وإحتساء رَشَفَات صغيرة من الماء بين الحين والآخر أثناء الأكل، فهي تساعد على تعزيز إحساسنا بالشبع.

## 10- تخلص من كلِّ ما تحتوي عليه خزانك من ملابس لا يتناسب مقاسها مع مقاس جسمك:

قد يعتقد البعض أن إمتلاء الخزانة بملابس ضيقة جداً يُشكِّل دافعاً قوياً لنا إلى التخلص من 5 أو 7 كيلوغرامات زائدة، لكنه يفعل عكس ذلك في الواقع ويعلِّق الأخصائي الأميركي بيتر والش فيقول، إنَّ ذلك السَّروال الضيق جداً قد يبدو جيداً علينا عندما نخفف وزنا، لكنه يرتبط بمستقبل خيالي بطله نسخة نحيفة عننا، لا علاقة لها بواقعنا الحالي. لذلك، فإن وجود مثل هذه الملابس الضيقة في خزانتنا، يجعلنا نشعر بأننا فاشلون. كذلك يُعتبر الإبقاء على مجموعة من الملابس الواسعة الفضفاضة، أمراً غير إيجابي ومنبسط للهممة وللمعنويات، لأنَّه يوحي لنا بأن وزنا سيزداد في أي مرحلة مقبلة. ويقول والش، إنَّ الحل سهل جداً، فما علينا إلا أن نستعرض ملابسنا قطعة قطعة، ونسأل أنفسنا أمام كل واحدة منها: هل تُسهم هذه القطعة من الملابس في إضافة أي قيمة إلى حياتنا اليوم؟ وعلينا أن نكون حازمين، فإذا جاء الجواب بالنسبة، علينا أن نتخلص من هذه القطعة بأن نهَبها إلى من يستحقها، ومن تتناسب مع مقاسه. فالتخلص من الملابس "المستقبلية"، يفسح في المجال لتلك القطع التي تتناسب

جسمنا حالياً، وتجعلنا نشعر بالرضا والإرتياح.

11- زوّد منزلك بالعديد من الأدوات الرياضية:

يبدو أن مَقولة "نحنُ نتاج البيئة التي نعيش فيها" تَصحُّ تماماً عندما يتعلق الأمر بالرياضة وبالرشاقة. فقد تبين في إحدى الدراسات الأميركية الحديثة، أنَّ الأشخاص الذين ينجحون في التخلص من الوزن الزائد ولا يسترجعونه، يملكون في منازلهم عدداً أقل من أجهزة التلفزيون، وعدداً أكبر من المعدات والأدوات الرياضية، مُقارَنة بالآخرين من مُتَّبِعي الحميات الذين لم يحققوا نجاحات ملموسة. وتعلّق الأخصائية الأميركية في اللياقة البدنية، البروفيسورة سوزان فيلان قائلةً، إنَّ عدد هذه الأدوات والمعدات يلعب دوراً أكثر أهمية من نوعيتها. فوجود العديد من هذه الأدوات الرياضية حولنا في حياتنا اليومية، يُذكّرنا دوماً بضرورة وأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والحفاظ على لياقتنا البدنية، ويزيد بالفعل من إمكانية ممارستنا الفعلية للرياضة. تُضيف: إنَّ هذا لا يعني شراء المعدات والآلات الرياضية الضخمة المكلفة، مثل تلك الموجودة في النوادي الرياضية، بل يكفي أن نتزوّد بأدوات رياضية بسيطة مثل حبل القفز، الأثقال المعدنية، كرة التوازن والدراجة الثابتة. وتجدر الإشارة، إلى أنَّ المشاركين الناجحين في تخفيف وزنهم في الدراسة المذكورة، كانوا يقتنون ما مُعدّله 4 أدوات رياضية أكثر ممّا كان يملكه الآخرون.