

## دراسات علمية تساعدنا في تفادي السمنة



هل يمكن لطريقة سداد الفاتورة في "السوبرماركت" أن تؤثر في كمية المنتجات غير الصحية التي نشترها؟ وهل صحيح أن بعض المواد المضافة إلى المنتجات الغذائية المصدّعة تُسهم في زيادة الوزن؟ وهل يمكن للطقس البارد أن يلعب دوراً في تحديد أوزاننا؟ العلماء يُجيبون على تساؤلاتنا، ويقدمون لنا النصائح والإرشادات. في كثير من الأحيان، يحتاج الراغبون في تخفيف أوزانهم إلى مساعدة إضافية تُعزز فاعلية الحمية التي يتبعونها، وتُسهّل عليهم مهمة الوصول إلى الوزن المنشود. ويتمثل واحد من أفضل أشكال المساعدة التي يمكنهم الحصول عليها، وفي الاطلاع على نتائج الدراسات والأبحاث، التي يجريها الأخصائيون في مكافحة السمنة في مختلف أنحاء العالم. والواقع، أن هذه الدراسات كثيرة جداً ومتنوعة، وهذا يعني أن في وسع الجميع، مهما تكن الحمية التي يتبعونها، أن يستفيدوا من تطبيق التعليمات والنصائح التي يخلص إليها المشرفون على هذه الدراسات. وتجدر الإشارة، إلى أن هذه الأخيرة لا تنحصر في العوامل الرئيسية المسببة للسمنة، بل يتطرق العديد منها إلى جوانب غير مألوفة كثيراً في مجال الحفاظ على الوزن الصحي، وتبحث في دور عوامل ثانية، غير تلك المعروفة على نطاق واسع، في مكافحة زيادة الوزن، ونستعرض هنا أبرزها: 1- طريقة سداد الفاتورة: يبدو أن الطريقة التي نُسدد بها الفواتير تؤثر في كمية ونوعية ما نشتره، حتى المنتجات الغذائية. فقد قام الباحثة الأميركية بالتدقيق في محتويات عربات التسوق، لأكثر من 1000 عائلة لمدة 6 شهور، فتبيّن لهم أن هذه العربات

تحتوي على عدد أكبر من المنتجات الغذائية غير الصحية، عندما يتم سداد الفاتورة عن طريق البطاقة الائتمانية أو بطاقة السحب، مقارنة بما يحدث عندما يتم سداد الفاتورة عن طريق الأوراق النقدية. ويعتقد الباحث، أن سبب ذلك يرتبط بأن "الأطعمة التي تُعتبر غير صحية، تُحدث أو تُثير ردود فعل متهورة. و"الألم" الذي يسببه الدفع بالأوراق النقدية (بفعل وجودها الملموس بين أيدينا)، يُمكن أن يكبح هذه النزوات أو ردود الفعل المتهورة، بينما يمكن للدفع بالبطاقات الائتمانية، غير المؤلم نسبياً (بفعل عدم رؤيتنا الحسية للنقود)، أن يُضعف قدرتنا على التحكم في نزواتنا والسيطرة عليها. لذلك ينصح الخبراء الجميع، بترك بطاقات الائتمان في المنزل عند التوجه إلى "السوبرماركت" لشراء المنتجات الغذائية، والتزوّد عوضاً عنها بالأوراق النقدية. 2- دور الألبان والأجبان: يُسارع الكثير من الراغبين في تخفيف أوزانهم إلى إلغاء الحليب والأجبان والألبانمن وجباتهم، معتقدين أن هذه المنتجات تُسهم في زيادة الوزن، غير أن الحقيقة غير ذلك. فقد أظهر الباحث الكنديون، أن الأشخاص الذين يشكل الحليب ومشتقاته، مثل اللبن والجبن 15% من مجمل الوحدات الحرارية التي يتناولونها يومياً، ينجحون في التخلص من نسبة كبيرة من دهون البطن ومن مجمل وزن الجسم، تفوق تلك التي يتخلص منها الآخرون الذين يمتنعون عن تناول الحليب ومشتقاته، وذلك حتى لو اتّبعوا نظاماً غذائياً يحتوي على عدد الوحدات الحرارية نفسه. كذلك تبيّن أن من يتناول الحليب ومشتقاته ينجح في زيادة حجم الكتلة العضلية في الجسم، بينما يخسر الممتنع عن تناول الحليب ومشتقاته نسبة ملحوظة من حجم هذه الكتلة. ويؤكد القائمون على الدراسة، أن النسيج العضلي مهم جداً للحفاظ على نشاط الأيض، وللوقاية من زيادة الوزن. 3- أهمية المكافآت: تبيّن في دراسة أميركية حديثة، أن مكافأة أنفسنا كلما نجحنا في تخطّي مرحلة من المراحل التي حددناها في مشوارنا، للتخلص من الوزن الزائد، تُضاعف النتائج التي نحققها في جهودنا الرامية إلى بلوغ الوزن الصحي. وقد أظهرت الدراسة، أن مُتّبعي الحميات الغذائية الذين كانوا يتلقون جوائز بسيطة لنجاحهم في بلوغ الأهداف المحددة، تمكنوا خلال فترة 3 أشهر من التخلص من ضعف الوزن الزائد الذي تخلص منه الآخرون، الذين كانوا يتّبعون الحميات الغذائية نفسها، ولكن من دون أن يتلقوا أي جوائز. وقد نجح ثلثا أفراد المجموعة التي تلقّت الجوائز، في التخلص من 5% على الأقل من مجمل أوزان أجسامهم قبل بداية الحمية، بينما لم تتعدّ نسبة الناجحين في إحراز ذلك من بين الأشخاص الذين لم يتلقوا الجوائز الربع. وينصح المشرفون على الدراسة كل مَنْ يعمل على تخفيف وزنه أن يقدم لنفسه مكافآت، كلما نجح في التخلص من كيلوغرام أو أكثر من وزنه الزائد. وغنني عن الذكر، أنّه لا يجب أن يكون لهذه المكافآت أي علاقة بالطعام، فيمكن مثلاً أن تكون على شكل جلسة تدليك، ملابس جديدة، بطاقة لحضور حفل

غنائي، مجموعة من الأقرص المدمجة الموسيقية، أو غيرها من الأشياء التي يجبها. 4-

البروتينات: تؤدي زيادة نسبة البروتينات التي نأكلها من 15% إلى 30% من مجمل ما نأكله، إلى التخفيف من مجموع ما نتناوله من وحدات حرارية بمعدل 440 وحدة حرارية، أي ما يكفي للتخلص من نصف كيلوغرام من الوزن الزائد في الأسبوع، وذلك من دون الإحساس بالجوع. هذا ما أكدته دراسة حديثة أجريت في "جامعة واشنطن" مؤخراً. ويعلّق المشرف على الدراسة الدكتور سكوت ويغل، أستاذ علوم الغدد الصماء في كلية الطب في الجامعة المذكورة قائلاً، إنّه يبدو أنّ النظام الغذائي الغني بالبروتينات يخدع الدماغ ويجعلنا نعتقد أننا أكلنا كمية من الطعام تفوق تلك التي أكلناها فعلاً. وهو ينصح الجميع بتناول البروتينات في الوجبات كافة، شرط اختيار الأنواع خفيفة الدهون منها، عوضاً عن تلك الغنية بالدهون المشبعة التي تُسهم في انسداد الشرايين، والموجودة في اللحوم الحمراء الدهنية، والحليب ومشتقاته كاملة الدسم. ففي وجبة الصباح، يمكننا أن نتناول الحليب خفيف الدسم مع الشوفان، ونضيف إليه القليل من اللوز أو الجوز المبروش. كذلك، يمكننا تناول عجة الخضار التي نُحضّرُها باستخدام بيضة كاملة وبياض بيضة أو بيضتين. وهو ينصح بتناول كمية كافية من الفاصولياء، السمك، وصدور الدجاج منزوعة الجلد في وجبتي الغداء والعشاء. 5- التقدم الملحوظ حسيّاً: الأشخاص الذين يحتاجون إلى تعزيز دافعهم، وتقوية إرادتهم لبلوغ الوزن الصحي، لا يجب أن يكتفوا بتسجيل التقدم الذي يحرزونه، بل عليهم أن يحرصوا على إبقائه طاهراً أمامهم. ويؤكد الخبراء الأميركيون، أن رغبتنا في الوصول إلى هدف معيّن واندفاعنا في اتّجاهه، يتعززان كثيراً عندما نشاهد هذا الهدف، ومسارنا في اتّجاهه، مجسّدينه أمامنا على شكل رسم بياني واضح مع أرقام محددة. وهم ينصحون مثلاً بقص قطعة طويلة ملونة من الكرتون مقسمة إلى خانات، نسجل في الخانة الأولى وبخط عريض وزننا عند بداية برنامج تخفيف الوزن، وفي الخانة الثانية الوزن الذي نسعى إلى بلوغه بعد مدة شهر مثلاً، ونسجل في الخانات التالية الأوزان التي نرغب في بلوغها حتى الوصول إلى الخانة الأخيرة، التي نكتب فيها وزننا النهائي المنشود. ثمّ نعلّق هذا الشريط الكرتوني الملون في مكان بارز نراه يومياً. 6- الطقس البارد: يبدو أنّ الهروب من الطقس البارد في الخارج، وتمضية فصل الشتاء في أمكنة مزوّدة بأجهزة تدفئة، لا يتناسبان مع رغبتنا في تفادي الوزن الزائد. فقد أظهر الباحثون البريطانيون، أن تراكم الكيلوغرامات الزائدة في أجسامنا خلال فصل الشتاء، لا ينتج فقط عن تراجع الأنشطة البدنية التي نمارسها خلال الفصول الباردة. فعندما نمضي القسم الأكبر من وقتنا في أماكن دافئة، ولا نعرّض أنفسنا للبرودة والحرارة المنخفضة في الخارج، فإننا لا نحرق الوحدات الحرارية للحفاظ على حرارة أجسامنا، أو لإنتاج طاقة لتدفئتها. لذلك، لا يجب أن نتردد في الخروج أو ممارسة الأنشطة الرياضية في الخارج في

الأيام الباردة، فمن شأن ذلك أن يساعدنا على حرق عدد كبير من الوحدات الحرارية، يفوق ما نحرقه في الفصول الدافئة. 7- المواد المضافة: أشارت التقارير التي نشرتها مجلة التغذية العيادية الأميركية، إلى أن المواد المضافة إلى المنتجات الغذائية والأطباق الجاهزة، وخاصة مادة (MSG glutamate Monosodium)، تُسهم في زيادة الوزن. فقد تبيّن في الدراسات، أن إمكانية معاناة الوزن الزائد ترتفع، بنسبة 33% لدى الأشخاص الأكثر استهلاكاً لهذه المادة، خلال فترة خمس سنوات، وذلك بغض النظر عن الوحدات الحرارية التي يتناولونها. ويعتقد العلماء، أن مادة (MSG) تؤثر في هُرمون الـ"لبتين" الذي يلعب دوراً بارزاً في الأيض وفي ضبط الشهية للأكل. وتجدر الإشارة، إلى أن هذه المادة تضاف إلى عدد كبير جداً من المنتجات الغذائية، بهدف تعزيز أو تحسين نكهة المنتج. وهي ليست إلا واحدة من المواد المضافة الكثيرة. ومن المهم التدقيق في لائحة المحتويات الموجودة على أغلفة المنتجات الغذائية، ويشار إلى مادة (MSG) برقم (E 621). ويُسْتَحسَن تجنب شراء المنتجات التي تحتوي على هذه المادة المضافة، وعلى رأسها الأنواع الجاهزة من الصلصات، الحساء، مواد التتبيل، المرق، المقانق واللحوم المصنّعة، إضافة إلى العديد من الأطباق الجاهزة، خاصة أطباق المطاعم الصينية والـ"همبرغر". 8- طريقة ممارسة الرياضة: يؤكد الخبير في فيزيولوجيا الرياضة في "جامعة جيلف" الكندية، كريستوفر بيري، أن اتباع طريقة تغيير السرعة أثناء مزاوله رياضة الركض أو ركوب الدراجة، يساعد على زيادة قدرة الجسم على حرق الدهون أثناء ممارسة الرياضة، بنسبة تصل إلى 25%، وذلك بعد مرور 6 أسابيع على اعتمادها. يقول بيري، إن الدراسة التي أسفرت عنها هذه النتائج، تضمّنت قيام المشاركين في ممارسة المشي السريع لمدة ساعة، 3 مرات في الأسبوع. وكانوا خلال ساعة المشي السريع هذا يبدأون المشي بسرعة بطيئة لمدة دقيقتين، ثم يمشون بسرعة كبيرة جداً لمدة 4 دقائق، ثم يعودون إلى السرعة البطيئة لمدة دقيقتين، وهكذا حتى تنتهي فترة الساعة المخصصة للرياضة. ولمساعدة الناس على تحديد سرعة الركض أو المشي يقول بيري، إن السرعة الكبيرة يجب أن تبلغ درجة 8 أو 9 على مقياس نحدده نحن، بحيث تشير درجة 10 عليه إلى السرعة القصوى التي يمكننا بلوغها في الركض. وتجدر الإشارة، إلى أن أغلبية الأخصائيين في اللياقة البدنية، ينصحون بتطبيق طريقة تغيير السرعة هذه لتعزيز الأيض، وحرق المزيد من الوحدات الحرارية. 9- مواقع تخفيف الوزن على الإنترنت: أفادت دراسة أجراها الباحث في كلية الطب في "جامعة أركنساس" الأميركية، أن الأشخاص الذين يستخدمون برنامجاً لتخفيف الوزن على أحد المواقع الكثيرة، المخصصة لذلك على الإنترنت، يحققون نجاحاً يفوق ذلك الذي يُحرزه الآخرون الذين لا يلجأون إلى هذه البرامج. يقول المشرفون على الدراسة، إن المواظبة على تسجيل عدد الوحدات الحرارية التي يتناولها المشاركون،

وعدد الكيلوغرامات التي تخلصوا منها، ونوعية النشاط البدني الذي يقومون به ومدته، وإرسال هذه المعلومات بانتظام إلى الموقع، يعزز النتائج التي يحققونها. ويعزو الكثيرون ذلك إلى التفاعل الإيجابي، والدعم الذي يتلقاه المشاركون من المشرفين على الموقع، ومن الأشخاص الآخرين الذين يشاطرونهم التجربة نفسها، ويستخدمون الموقع نفسه. فضلاً عن ذلك فإنّ العديد من المواقع الخاصة بتخفيف الوزن، لا تكتفي بتوفير الدعم والتفاعل، بل تُزوّدنا بالكثير من المعلومات والنصائح المفيدة، إضافة بالطبع إلى الوصفات والوجبات المناسبة لكل منّا. 10- وجبة الصباح: تشير الدراسات الإحصائية، إلى أن أوزان الأشخاص الذين يواظبون على تناول وجبة الإفطار الصباحية، تكون عادة أقل من أوزان الآخرين الذي يفوّتون هذه الوجبة. فتناول الطعام صباحاً يُطلق الأيض في الجسم، فتبدأ عملية حرق الوحدات الحرارية. ويؤكد الخبراء في جامعة "ميسوري كولومبيا"، ضرورة إدخال البروتينات في وجبة الصباح، فتناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل البيض واللبن صباحاً، يدفعنا إلى التوقف عن قضم الطعام عشوائياً خلال النهار. وقد أجرى هؤلاء الخبراء دراسة على أشخاص كانوا يفوّتون وجبة الإفطار، فطلبوا منهم تناول وجبة تحتوي على بيضة مسلوقة ولبن. وأكّد المشاركون أنهم شعروا بالشبع لساعات طويلة بعد تناول هذه الوجبة، ولم تنتبهم أي رغبة في قضم الطعام قبل حلول موعد وجبة الغداء. ومع المواظبة على تناول وجبة الصباح الغنية بالبروتين، تمكن المشاركون من التخلص من نسبة كبيرة من الوزن الزائد لديهم. 11- النوم: جاءت دراسة حديثة، أجراها الخبراء الأميركيون في مركز كايسير للأبحاث الصحية في بورتلاند، لتؤكد أهمية النصيحة التي يقدمها الأخصائيون في مكافحة السمنة، والمتعلقة بوجود الحصول على مدة كافية من النوم كل ليلة. فقد تبين في هذه الدراسة، أنّ النوم لفترة تتراوح بين 6 و8 ساعات ليلاً، يساعد متبّعي حميات تخفيف الوزن على التخلص من نسبة من الوزن الزائد، تفوق بشكل ملحوظ تلك التي يتخلص منها الآخرون، الذين ينامون لفترات أقصر من ذلك. وتقول الأخصائية الأميركية في عيادة ستانفورد لاضطرابات النوم، شيري ماه، إن زيادة فترة النوم الليلية، ولو لمدة نصف ساعة، والالتزام بمواعيد محددة للخلود إلى النوم والاستيقاظ صباحاً، يمنحنا دفعة من التيقظ والحيوية. ومن الطبيعي أن نكون أكثر استعداداً لممارسة الرياضة والأنشطة البدنية عامة، عندما نشعر بأننا متيقظون، ومتمتعون بالحيوية. 12- الوجبات العائلية: يبدو أن تناول أفراد العائلة وجباتهم الغذائية مع بعضهم يومياً، ليس مفيداً فقط لتوثيق علاقتهم ببعضهم بعضاً، بل يساعد أيضاً على مكافحة ظاهرة زيادة الوزن لديهم. فقد أظهرت الباحثة في "جامعة هارفرد" الأميركية، أنّ الأطفال الذين يتناولون وجبة العشاء مع أهلهم، في معظم أيام الأسبوع، يأكلون كمية أكبر من الفواكه والخضار الغنية بالعناصر المغذية، وكمية أقل من الأطعمة غير الصحية.

وجاء في تقارير نشرتها مجلة "طب الأطفال" الأميركية، أنه حتى لو لم يكن في الإمكان تناول وجبة العشاء مع أفراد العائلة كل ليلة، فإنّ القيام بذلك 3 مرات في الأسبوع، يخفف من إمكانية معاناة الأطفال الوزن الزائد بنسبة 12%. كذلك تبيّن أن مواطنية أفراد العائلة على تناول الوجبات مع بعضهم بعضاً، مع بلوغ الأطفال في سن المراهقة، تساعد على وقاية هؤلاء المراهقين اضطرابات السلوك الغذائي، وتجنبهم الاكتئاب، وتخفف من وقوعهم ضحية عادات غير صحية، مثل التدخين. من جهة ثانية، تبيّن أنّ الوجبات العائلية لا تساعد الأطفال فقط على تجنب السمنة، بل تساعد الأهل أيضاً في الحفاظ على وزنهم، أو على تجنب زيادة الوزن. فقد أظهرت الدراسات، أن كمية ونوعية الطعام التي يأكلها الأهل عندما يكون أطفالهم، صغاراّ أو مراهقين، يُشاطرونهم المائدة، تكونان أفضل للصحة والقوام، مُقارَنة بما يأكلونه عندما يكونون وحدهم.