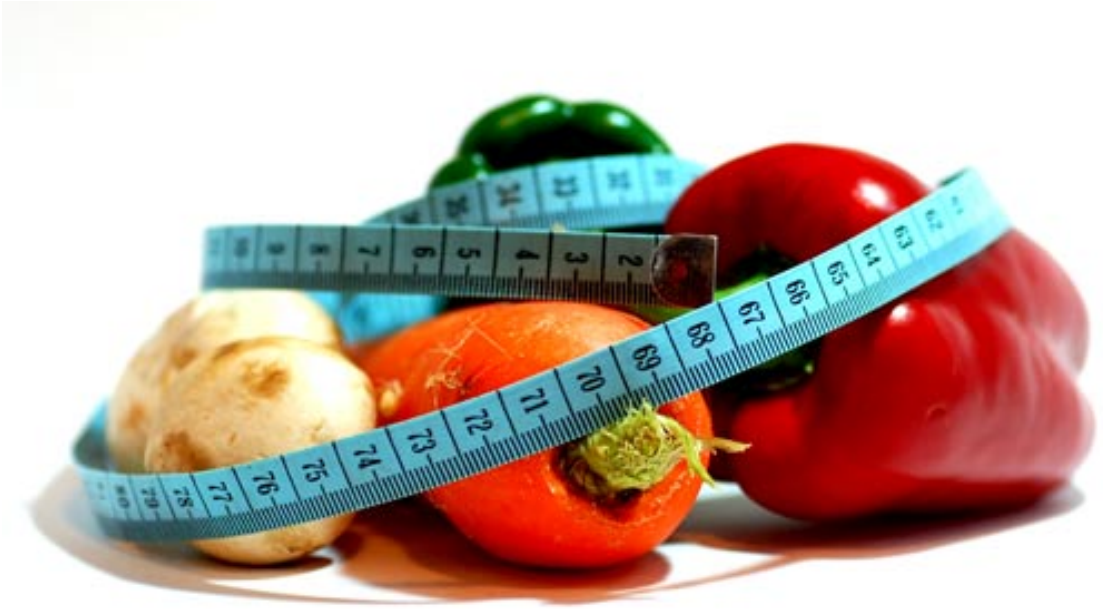
تخفيف الوزن بالتركيز على الأطعمة كبيرة الحجم



هل يمكن التخلص من الكيلوغرامات الزائدة في وزننا من دون التضور جوعاً؟ وهل صحيح أنه يمكننا تناول وجبات كاملة مشبعة ولو كنا بصدد مكافحة السمنة؟ الخبرة الطويلة في عالم تخفيف الوزن، أقنعت المتخصصين بأنّ الإحساس بالجوع وبالحرمان، بسبب قلة كمية الطعام التي يسمح بها معظم الحميات، هو أوّل الأسباب التي تدفع أصحاب الوزن الزائد إلى التوقف عن اتّباع هذه الحميات. لذلك قامت مجموعة منهم، وعلى رأسها أستاذة علوم التغذية في جامعة بنسلفانيا الأميركية، البروفيسورة باربرة رولز بوضع حمية غذائية، تقوم على مبدأ اختيار الأطعمة ذات الأحجام الكبيرة، ما يسمح لنا بالاستمتاع بالأكل، وبالإحساس بالشبع وبالتخلص من الوزن الزائد في الوقت نفسه. وتوضح رولز خصائص هذه الأطعمة، التي تساعد على مكافحة الوزن الزائد، فتقول إنّ الأمر يتعلق بكل بساطة بعدد الوحدات الحرارية الموجودة في كل لقمة من هذه الأطعمة. فعندما نختار نوعاً من الأطعمة التي تحتوي على عدد قليل من الوحدات الحرارية في اللقمة، يمكننا أن نأكل حصة كبيرة الحجم منها، لكن مجمل الوحدات الحرارية التي نتناولها يكون متدنياً. وهذا يعني الاستمتاع بإحساس الشبع والرضا الذي ينتج عن تناول كمية كافية من الطعام. وتجدر الإشارة إلى أن رولز أمضت أكثر من 20 سنة في دراسة ظاهرة الشبع، ذلك الشعور بالاكتفاء عند نهاية الوجبة، وتأثيره في الجوع والبدانة. وقد أظهرت الأبحاث أن كمية الطعام التي نأكلها تؤثر في درجة شبعنا، أكثر مما يؤثر عدد الوحدات الحرارية الموجود في الطعام. وغني عن الذكر أنه إذا أحسسنا بالشبع بعد الأكل،

فإن إمكانية التزامنا بالنظام الغذائي الذي نتبعه تزداد. أمّا الأطعمة التي تشكل أساس حمية الأطعمة كبيرة الحجم، أي الأطعمة الغنية بالماء، مثل الحساء، الفواكه، الخضار، الحبوب الكاملة، الألبان خفيفة الدسم، واللحوم خفيفة الدهون، والسمك، فإنّها لا تساعد فقط على التحكم في الجوع عن طريق ملء المعدة، بل إنها تفعل ذلك بأقل قدر من الوحدات الحرارية. وفي المقابل نجد أنّ الأطعمة الغنية بالدهون، وبالسكر أو بالاثنين معاً، تكون أقل قدرة على الإشباع، وتحتوي على عدد أكبر من الوحدات الحرارية في كل لقمة منها. لذلك فإنّ هذه الحمية تقوم على خطة أساسية تتمثل في الحد من تناول الأطعمة ذات الحجم الصغير، والتركيز على الأطعمة ذات الحجم الكبير. وتؤكد رولز أن التزامنا بذلك يسمح لنا بمضاعفة حجم حصص الطعام التي نأكلها، بل ونزيد حجمها بنحو 3 أضعاف أحياناً، ومع ذلك نخفف وزننا. لكن المتخصصين ينبهون بأن زيادة حجم الطعام الذي نأكله في الوجبة، لا تعني مجرد إضافة كومة كبيرة من الخضار إلى جانب قطعة اللازانيا، أو إضافة المزيد من شرائح الطماطم والخس إلى شطيرة الهمبرغر. لكنها تعني أساساً أن تكون وصفة الطعام التي نختارها غنية بالمحتويات خفيفة الكثافة الطاقية (فقيرة في الوحدات الحرارية). وفي دراسة شاركت رولز في الإشراف عليها، ونشرت نتائجها مجلة "التغذية العيادية" الأميركية في عام 2011، تبين أنّ العدد الإجمالي للوحدات الحرارية التي يتم تناولها يومياً، ينخفض بمعدل 360 وحدة لدى الأشخاص الذين يأكلون طبقاً تؤلف الخضار المهروسة ربع مكوناته (الخضار المستخدمة في الدراسة كانت يقطين، وقرنبيط ممزوجين مع طبق المعكرونة بالجبن). وتعلق رولز قائلة إنّ الاستعاضة عن المحتويات الغنية بالطاقة بأخرى فقيرة في الوحدات الحرارية (الخضار المهروسة)، تعني زيادة حجم الأطعمة الموجودة في طبقنا، ما يخدع الدماغ الذي يعتقد أننا نأكل كثيراً، بينما نكون في الحقيقة نأكل قليلاً. والواقع أنّ التعديل البسيط في محتويات الوصفة، عن طريق زيادة كمية الخضار فيها يزيد من حجم حصة الطعام، ويخفف من مجمل الوحدات الحرارية التي نتناولها. من جهة ثانية يساعد ضخ الهواء في الأطعمة على زيادة حجمها وتعزيز إحساسنا بالشبع عند تناولها. مثال على ذلك، وعوضاً عن قضم حفنة من رقائق البطاطا، يمكننا بعدد الوحدات الحرارية نفسها أن نتناول 3 حفنات كبيرة من الفشار المحضر من دون زيت. وكانت رولز قد أجرت مع فريق عملها دراسة نشرت نتائجها مجلة "الشهية" الأميركية في عام 2007، أرادت فيها أن تختبر تأثير تناول الأطعمة المنفوخة بالهواء في درجة الشبع. وتم في الدراسة تقسيم المشاركات إلى مجموعتين، قدمت للأولى نوعاً من المخبوزات بطعم الجبن بشكلها العادي، بينما قدمت للأخرى نوع المخبوزات نفسه، ولكنها كانت منفوخة بالهواء، أي أنها كانت أكبر حجماً. وفي نهاية التجربة تبين أن نساء المجموعة الثانية تناولن كمية من المخبوزات يزيد حجمها على الكمية التي تناولتها

المجموعة الأولى بنسبة 73 في المئة، لكن مجمل الوحدات الحرارية التي تناولنها فيها كانت أقل بنسبة 21 في المئة. وتقدم رولز نصائح عدة لزيادة حجم وجباتنا لنتمتع بالشبع ولنخفف وزننا في الوقت نفسه. 1- إضافة الخضار والفواكه إلى كل الوجبات: تُعتبر الخضار والفواكه والمحاصيل النباتية الأخرى مثل المكسرات، أكثر الأطعمة قدرة على الإشباع، وعلى تزويد الجسم بعناصر مغذية تكافح الدهون. وتشير الدراسات الإحصائية إلى أنّ الشخص الذي يتمتع بوزن طبيعي يتناول نحو حصتين أو أكثر من الفواكه يومياً، بينما يتناول الشخص ذو الوزن الزائد حصة واحدة، أو أقل من الفواكه يومياً. وفي دراسة ثانية تبين أن تناول الفاكهة في بداية الوجبة يخفف من مجمل الوحدات الحرارية التي يتم تناولها في هذه الوجبة بنسبة 15 في المئة. من جهة ثانية فإن تناول المحاصيل النباتية يمدنا بأحماض أوميغا/ 3 الدهنية التي تساعد على مكافحة دهون البطن. وأبرز المصادر النباتية لهذه الأحماض هي الجوز وبذور الكتان. وتنصح رولز بتناول لخضار والفواكه في بداية الوجبات الرئيسة والخفيفة كافة. فمن شأن ذلك أن يساعدنا على تناول عدد أقل من الوحدات الحرارية الموجودة في الأطعمة الأخرى في الوجبة، كما أنّ الألياف فيها تساعد على التخفيف من تقلبات مستويات سكر الدم التي تسبب الجوع. ويمكن للأشخاص الذين لا يتوافر لهم الوقت الكافي لغسل وتحضير الخضار لإضافتها إلى أطباقهم، أن يلجأوا إلى الأنواع المجمدة الجاهزة للأكل. كذلك تتوافر في بعض المتاجر أنواع من الخضار الطازجة المغسولة والمقطعة. 2- اختيار المقبلات المناسبة: تنصح رولز بتناول الحساء أو السلطة خفيفة الوحدات الحرارية (150 وحدة حرارية أو أقل) قبل البدء في تناول الطبق الرئيسي. فهذا النوع الصحي من المقبلات يخفف من حدة جوعنا. ومن المهم توافر مكونات السلطة والحساء دائماً في المنزل، وبشكل جاهز للتحضير كي لا يمنعنا ضيق الوقت، أو الجوع، أو التعب من إعدادها عند حلول موعد الوجبة. ويشير المتخصصون إلى أنّ السلطة لا تساعد على التخفيف من حدة الجوع فحسب، بل إنها تمدنا بعناصر مغذية مهمة تساعد على تخفيف الوزن. وأبرز هذه العناصر هو الفولات، واحد من مجموعة فيتامينات B متوافر في الخضار الورقية الخضراء المستخدمة في السلطات. وكانت إحدى الدراسات الأميركية قد أظهرت أنّ الأشخاص الذين يأكلون السلطة بانتظام وبكميات وافرة يفقدون 8.5 ضعف الوزن الزائد الذي يخسره الآخرون الذين يأكلون كمية قليلة من السلطة. وينصح المتخصصون في تخفيف الوزن بتناول العديد من الخضار الورقية في السلطات، وفي الأطباق الأخرى مثل العجة. ومن المفيد استخدام زيت العصفر في تحضير السلطات، فهو يحتوي على حمض اللينوليك الذي قد يساعد على التخفيف من ظاهرة تخزين الدهون في الجسم. 3- إرضاء وإشباع العينين أوّلاً: المقصود هنا أن يكون الطبق أمامنا ممتلئاً بالطعام. فقبل أن نتناول اللقمة الأولى تكون رؤيتنا لمنظر الطبق كفيلة بجعل الدماغ يسجل شعور

الرضا والشبع. وتقول رولز إن إدراكنا أننا لن نغادر المائدة جائعين، يخفف من إمكانية إفراطنا في تناول الأطعمة غير المناسبة. وكي يكون الطبق ممتلئاً من دون أن يكون مثقلاً بالوحدات الحرارية، يجب أن نختار الأطعمة الغنية بالماء وأبرزها: الكرفس، الجزر، الطماطم، السبانخ، الخس والخضار الورقية الأخرى، الهليون، البروكولي، الفطر، الفاصولياء الخضراء، الفلفل الأحمر، البطيخ الأصفر والبرتقال. ويشكل الماء ما بين 80 و90 في المئة من محتويات هذه الخضار والفواكه، ما يجعلها فقيرة جدّاً في الوحدات الحرارية، أي يمكننا أن نضيف الكمية التي نريدها منها في أطباقنا. كذلك يمكن ملء الطبق بأطعمة منفوخة بالهواء، مثل اللبن المخفوق، أو رقائق الأرز المنفوخ. 4- الاهتمام بوجبة الإفطار: عندما نستيقظ صباحاً يكون جسمنا في حاجة ماسة إلى الطاقة. وإذا لم نأكل، فإن أيض الجسم يتراجع، وتتضور العضلات، وينتهي بنا الأمر إلى تناول القسم الأكبر من الوحدات الحرارية في وقت متأخر من النهار. والواقع أنّ الأبحاث أظهرت أن خطر الإصابة بالبدانة يتضاعف بنسبة 450 في المئة لدى الأشخاص الذين يفوّتون وجبة الصباح بشكل دائم. وينصحنا الخبراء بتناول ما بين 30 و35 في المئة من مجمل الوحدات الحرارية اليومية في وقت مبكر. ويُستحسن أن تحتوي وجبة الصباح على مزيج من البروتينات والحبوب الكاملة والفواكه أو الخضار والدهون الصحية. أمّا الأشخاص الذين تكون شهيتهم ضعيفة صباحاً، ولا يتمكنون من تناول وجبة كاملة، فيمكنهم أن يأكلوا وجبتين صغيرتين متباعدتين عن بعضهما. فيمكنهم مثلاً أن يأكلوا رقائق الحبوب باكراً، ثمّ علبة من اللبن مع ثمرة فاكهة في وقت لاحق في المكتب. أما من لا يتمكن من وضع أي طعام في فمه صباحاً، فيمكنه على الأقل احتساء كوب من الحليب الخالي من الدسم، الذي يوفر له 8 غرامات من البروتين، إضافة إلى الكالسيوم الذي يساعد على حرق الدهون. 5- التركيز على البروتينات: البروتينات أساسية للإحساس بالشبع، لكن إذا لم ننتبه إلى الأنواع التي نختارها، فقد ينتهي بنا الأمر إلى تناول نحو نصف عدد الوحدات الحرارية اليومية في طبق واحد من البروتينات. لذلك علينا أن نختار حصصاً صغيرة من البروتينات خفيفة الدهون، مثل الحليب منزوع الدسم مع رقائق الحبوب، أو التوفو، أو القطع خفيفة الدهون من لحم البقر، أو الدجاج، أو السمك. ولا تقتصر أهمية تناول البروتينات على مسألة الشبع، فهي أساسية للحفاظ على النسيج العضلي ونموّه. ففي كل مرة نأكل فيها ما بين 10 و15 غراماً من البروتينات، نحفز عملية تركيب البروتين الذي يساعد على بناء العضلات. وعندما نأكل 30 غراماً من البروتينات، تطول مدة عملية تركيب البروتين هذه لتصل إلى 3 ساعات. ويقول المتخصص الأميركي الدكتور لويس أرون، مدير برنامج التحكم في الوزن في مركز كورنيل الطبي، إن أهم خطوة يمكن للأشخاص الراغبين في تخفيف وزنهم أن يقوموا بها، هي تناول البروتينات في وجبة الصباح. وقد أظهرت إحدى الدراسات أنّ الوزن الزائد الذي

يتخلص منه متبعو حميات تخفيف الوزن، الذين يبدأون نهارهم بتناول وجبة تحتوي على بيض، يزيد بنسبة 65 في المئة على ما يتخلص منه الآخرون الذين يأكلون خبز البيغل صباحاً. وتقدّر كمية البروتينات التي يحتاج إليها الواحد منا بين 0.8 غرام وغرام واحد من البروتينات لكل كيلوغرام من وزن جسمه. فإذا كان وزن الشخص 60 كيلوغراماً مثلاً، يجب أن يأكل 60 غراماً من البروتينات في اليوم. وتتوافر هذه الكمية في شريحة من السمك (27 غراماً من البروتين) وطبق صغير من العدس (12 غراماً) وحصة من الجبن الأصفر (9 غرامات). لكن المتخصصين يقولون إنّ الشخص الذي يريد تخفيف وزنه يجب أن يأكل ما بين 70 و130 غراماً من البروتينات يومياً، إذا كان وزنه 60 كيلوغراماً. وهم ينصحون بالتركيز على مشتقات الحليب. فقد أظهرت الدراسات أن إمكانية معاناة زيادة الوزن تتراجع بنسبة 60 في المئة لدى الأشخاص الذين يأكلون 3 حصص من مشتقات الحليب، مقارنة بأولئك الذين يأكلون أقل من هذه الكمية. 6- الحرص على تناول محتويات الطبق كافة: بما أنّ الهدف هنا هو الإحساس بالشبع مع نهاية الوجبة، فمن الضروري تناول محتويات الطبق كافة. وتشير رولز إلى أنّ الحميات الأخرى تدعونا إلى تخفيف كمية الطعام التي نضعها في أطباقنا، غير أنّ ذلك قد يبدو للكثيرين وكأنّه طبق نصف فارغ، يؤدي تناوله إلى معدة نصف فارغة. لذلك من المهم ملء الطبق بكمية كافية من الطعام، شرط أن نختارها من الأطعمة خفيفة الوحدات الحرارية. إضافة إلى النصائح الأساسية المذكورة، يورد المتخصصون الذين وضعوا حمية التركيز على الأطعمة كبيرة الحجم، عدداً من النصائح الصغيرة الإضافية البسيطة، منها: - النوم باكراً: تبين أنّ الأشخاص الذين يفتقرون إلى النوم يكونون عرضة لدرجة أكبر من التوتر، ما يمكن أن يزيد من نسبة الدهون المتراكمة في بطونهم، ويؤدي إلى تراجع الأيض لديهم. - اختيار المنتجات العضوية كلما أمكن ذلك: المواد الملوثة الموجودة في مبيدات الحشرات والتي تجد طريقها إلى داخل المحاصيل الزراعية العادية، يمكن أن تعوق عملية حرق الدهون لإنتاج الطاقة في الجسم. - احتساء الماء البارد: عندما نشرب 6 أكواب من الماء البارد يومياً، يمكننا أن نحرق نحو 50 وحدة حرارية إضافية في اليوم. - إضافة الفلفل الحار إلى الأطباق: يحتوي الفلفل على مادة الكابسايسين التي يمكن أن تسهم في تنشيط الأيض. - الوقوف: قطع فترات الجلوس الطويلة بالوقوف والحركة يساعد على تعزيز عملية حرق الدهون. - تناول الألياف الغذائية والحديد: تساعد الألياف الغذائية الموجودة في المحاصيل النباتية على زيادة حرق الدهون بنسبة 30 في المئة. وينصح الخبراء بتناول 25 غراماً على الأقل من الألياف الغذائية في اليوم. أما الحديد فهو ضروري لنقل الأوكسجين الذي تحتاج إليه العضلات لحرق الدهون. - احتساء الشاي والقهوة: يساعد الكافيين الموجود في هذين المشروبين على تنشيط الأيض في الجسم. * نموذج عن وجبات يوم من حمية الأطعمة كبيرة الحجم: - الإفطار:

شوفان مع الحليب يضاف إليه ملعقتا طعام من توت الأرض المجفف، وملعقة طعام من الجوز المقطع. - الغداء: شريحة من لحم العجل مطبوخة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، نصف كوب من البطاطا المهروسة، كوب من الهليون مع ملعقة صغيرة من الزبد، نصف كوب من الفلفل الأحمر المقطع. أمّا التحلية فهي نصف كوب من توت الأرض الطازج. - العشاء: طبق من حساء الخضار المتنوعة، رغيف متوسط الحجم من خبز القمح الكامل، يحتوي على ربع كوب من الحمص بالطحينة مع شرائح من الخيار، الفلفل الأحمر، الخس أو الخضار الورقية الأخرى. أمّا التحلية فهي 180 غراماً من اللبن خفيف الدسم بنكهة الفاكهة، ونصف كوب من العنف.