أخبار ودراسات مفيدة لتجنب زيادة الوزن



هل يمكن لعدد أصدقائنا أن يؤثر في محيط خصرنا؟ وهل صحيح أن الألوان تؤثر في الشهية، وأن الدهون التي يتم شفطها من الفخذين تعود لتظهر في منطقة البطن؟ أسئلة كثيرة يزوّدنا العلماء بإجابات شافية لها.

اطّلاعنا على آخر المستجدات في عالم مكافحة السمنة، لابد أن يسهّل علينا عملية التخلص من الوزن الزائد. فالدراسات والأبحاث التي يُجريها الأخصائيون في هذا المجال كثيرة ومتنوعة، والنتائج التي يتوصلون إليها تُفيدنا في مشوارنا نحو الوزن الصحي.

نستعرض هنا عدداً من هذه الدراسات والنصائح التي يقدمها المشرفون عليها:

1- تأقلم الجسم مع خسارة الوزن:

يمكن أن يحتاج الجسم إلى سنة أو أكثر ليعتاد على كونه أخف وزناً. وهذا ما يفسر سبب إيجاد الكثيرين صعوبة في مقاومة عودة الوزن المفقود. وقد أظهر البحّاثة في "جامعة ميلبورن" الأسترالية، أن مستويات هرمونات الجسم تصاب باضطرابات كبيرة لمدة سنة على الأقل بعد التخلص من وزن زائد. وتلعب هذه الاضطرابات دوراً كبيراً في التأثير في شهيتنا للأكل، فتحفزها وتقويها ما يُسهم في استعادة الكثير من الوزن المفقود. ويتمثل أبرز هذه الاضطرابات في ارتفاع مستويات هرمون

الـ"لبتين"، الذي يتحكم في الشهية، والذي يطلق عليه اسم هرمون الشبع. ولتفادي استعادة الوزن المفقود، يجب أن نتمسك بعاداتنا الصحية التي ساعدتنا على التخلص من أوزاننا الزائدة، حتى في الفترة التي تلي بلوغنا الوزن المنشود. وينصحنا الخبراء بتبنّي نمط حياة صحّي على المدى الطويل، وبمضاعفة انتباهنا إلى القواعد الغذائية الصحية، خاصة في السنة التي تلي التخلص من الكيلوغرامات الزائدة.

2- عمليات شفط الدهون:

يُستحسن للأشخاص الذين يفكرون في الخضوع لعملية شفط الدهون، للتخلص من وزنهم الزائد وترهّلاتهم، أن يُعيدوا النظر في قرارهم هذا. فقد تبيّن أن عمليات شفط الدهون قد تساعدنا على تنحيف وتحسين شكل بطوننا وأفخاذنا، لكننا نخطئ إذا اعتقدنا أن هذه الدهون ستذهب من غير رجعة. ففي دراسة أجريت في "جامعة كولورادو" الأميركية، تبيّن أن كل الدهون تعود لتظهر بعد العملية في مناطق أخرى من الجسم، خاصة في منطقة الخصر وحوله، وذلك حتى في حالة المواظبة على الانتباه لنوعية الطعام الذي نأكله وعلى ممارسة الرياضة. وتقول البروفيسورة تيري هيرناندیز، إحدى المشرفات على الدراسة، والأستاذة المساعدة في علوم التمريض في الجامعة، إن ما يحصل على الأرجح هو أن الدماغ ينتبه إلى تراجع مستويات الدهون في الجسم، ويحاول أن يعيده إلى مستواه الأصلي، فتظهر الدهون من جديد في أماكن مختلفة من الجسم. لذلك، وقبل الخضوع لعملية شفط الدهون، علينا أن نتأكد من رغبتنا في مُبَادَلة الدهون المتراكمة في أوراكنا بأخرى تتجمّع حول خصورنا، أو في مناطق أخرى من أجسامنا.

3- الموز لا يُسهم في زيادة الوزن:

يحتوي الموز على عدد من الوحدات الحرارية، يفوق ذلك الموجود في معظم أنواع الفاكهة، وكان يُصنّف ضمن الكربوهيدرات التي تسبب زيادة الوزن. غير أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن الموز يحتوي على نوع من الألياف الغذائية يسمّى النشاء المقاوم، وهو نوع من النشاء لا يمكن للجسم أن يمتصه. وهذا يعني أن تناوله يساعد على الإحساس بالشبع مؤقتاً، من دون أن يُسهم في انتفاخ البطن وزيادة الوزن. وتقول الأخصائية الأميركية في علوم التغذية البروفيسورة جانين هيغنز، إنّ عدداً من الأبحاث العملية ربط بين النشاء المقاوم هذا، وبين ارتفاع نسبة الدهون التي يحرقها الجسم بعد تناول الطعام. وهي تفسر هذه الظاهرة فتقول، إنّ واحدة من المواد الناتجة عن تناول هذا النوع من الكربوهيدرات التي لا يمتصها الجسم هو الـ"بوتيرات"، وهو نوع من الأحماض الدهنية التي قد تلعب دوراً في كبح قدرة الجسم على حرق الكربوهيدرات، ما يضطره إلى حرق الدهون عوضاً عنها. لكن هيغنز تؤكد ضرورة اختيار الموز المائل إلى الخضرة، أي غير الناضج تماماً، فعندما يتحول الموز إلى أصفر داكن، فإن النشاء في داخله يكون قد تحلّل، ولم يُعد مقاوماً للهضم. أما الأشخاص الذين لا يستسيغون طعم الموز غير الناضج، فيمكنهم أن يمزجوا واحدة منه في الخلاط الكهربائي مع الحليب الخالي من الدسم، فيحصلون على مزيج ممتاز للتخفيف من حدة الجوع. ومن المفيد أيضاً استنشاق رائحة هذا المزيج جيداً قبل تناوله،

فقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في مركز أبحاث العلاج بحَاسّـَتي الشم والذوق في شيكاغو، أن رائحة الموز تساعد على التخفيف من حدة الشهية إلى الأكل، واستنشاقها يخفف من مجمل ما نأكله من طعام.

4- ممارسة الرياضة على معدة خاوية:

أفادت دراسة أجراها البحّاثة في "جامعة بادوا الإيطالية"، أن ممارسة الرياضة في الصباح قبل تناول وجبة الإفطار ليست الطريقة المثلى لحرق أكبر نسبة من الدهون المختزنة في الجسم. فقد تبيّن أن الأيض في جسم الأشخاص الذين يتناولون وجبة إفطار صحية قبل ممارسة الرياضة، يكون أنشط وأسرع مقارنة بأيض الآخرين الذين يمارسون تمارينهم الرياضية قبل أن يتناولوا أي طعام صباحاً. ولم يقتصر الأمر على تعزيز الأيض الآني، بل تبيّن أيضاً أن أجسام الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار قبل الرياضة، تظل تستخدم قدراً أكبر من الطاقة، خاصة من مصادر الدهون المخزونة في الجسم، طوال الأربع والعشرين ساعة التي تلي ممارسة الرياضة. ويعلّق الأخصائي الأسترالي، الدكتور واين أندرسون على هذه النتائج فيقول، إنّ الأشخاص الذين يأكلون صباحاً يؤدون الأنشطة البدنية بشكل أفضل. فتكون تمارينهم أكثر إنتاجية، ويكونون أكثر قدرة على بذل المزيد من الجهد. كذلك، فإنّ عضلات هؤلاء تستمر في حرق الوحدات الحرارية لفترة طويلة بعد توقف النشاط البدني. وينصح أندرسون بتناول وجبة الصباح قبل نصف ساعة من ممارسة الرياضة. ويُستحسن أن تحتوي هذه الوجبة على قصعة من رقائق الحبوب الكاملة مع الحليب أو اللبن خفيف الدسم، مع موزة متوسطة الحجم، وكوب من عصير البرتقال الطازج، وتتميز هذه الوجبة باحتوائها على مزيج جيد من البروتين، الكربوهيدرات والفيتامينات.

5- الخروج من هيمنة العادة:

من المعروف أن الكثيرين يأكلون، خاصة خارج مواعيد الوجبات، بفعل العادة. فتناول البسكويت أو الكعك والشاي مثلاً عصر كل يوم يتم بفعل العادة. وكمية البسكويت التي يتم تناولها في هذه الجلسة مرتبطة أيضاً بالعادة. وللخروج من هيمنة مثل هذه العادة، والكثير من العادات الأخرى التي تؤدي مع الوقت إلى زيادة في الوزن، يُوصي البحّاثة الأميركيون في "جامعة كاليفورنيا" الجنوبية، باتّباع نصيحة بسيطة أثبتت فاعليتها في التجارب التي أجراها هؤلاء على عدد كبير من المشاركين. فقد قدم البحّاثة للمشاركين علباً تحتوي على الفشار "بوب كورن" ليألكوا منها أثناء مشاهدة فيلم سينمائي. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين، طُلب من أفراد المجموعة الأولى أن يأكلوا الفشار في اليد التي لا يستخدمونها عادة. أما أفراد المجموعة الثانية فلم تُوجّه إليهم أي تعليمات خاصة. وتبيّن بعد التجربة أن كمية الفشار التي أكلها أفراد المجموعة الأولى كانت أقل بنسبة 30 في المئة من تلك التي أكلها أفراد المجموعة الثانية. ويقول البروفيسور دافيد نيل،س الذي أشرف على الدراسة، إنّ الاستعاضة عن اليد المهيمنة (التي نستخدمها عادة للكتابة) في اليد الثانية في عملية الأكل يؤدي إلى اضطراب، وتعطيل النموذج المتكرر اللاواعي لحركة انتقال الطعام من اليد إلى الفم. ويؤدي ذلك بدوره إلى إبطاء هذه الحركة، ويساعدنا على ملاحظة كمية ونوعية ما نأكل، وإلى الانتباه إلى أن الإكثار منه

سيضر بصحتنا وبوزننا. لذلك، وفي المرة المقبلة التي نجلس فيها أمام شاشة التلفزيون، وأمامنا طبق كبير من الفشار أو أي طعام آخر نقضمه عادة، علينا أن نستخدم يدنا غير المهيمنة لتناول هذا الطعام. ولتسهيل المهمة، يمكن أن نشغل يدنا المهيمنة بإمساك غرض ما، بحيث نتوقف عن استخدامها للأكل. وينصح بعض خبراء تخفيف الوزن بتبنّي هذه النصيحة، ليس فقط أثناء تناول الفشار والوجبات الخفيفة الأخرى، بل أثناء تناول الوجبات الرئيسية أيضاً. فقد أظهرت التجارب، أن استخدام اليد غير المهيمنة يساعد على إبطاء عملية الأكل. بالتالي، يخفّف من كمية الطعام التي نأكلها. فمن المعروف أن التمهّل في تناول الطعام يمنح الدماغ الوقت الكافي لتلقي رسالة الشبع التي تطلقها المعدة عادة، بعد مرور 20 دقيقة من البدء في تناول الطعام.

6- تأثير الكيلوغرامات العشرة الزائدة:

يبدو أن قدرتنا ونحن في سن الخامسة والعشرين على ارتداء قياس الملابس نفسها التي كنّا نرتديها في الثانوية العامة، لا يجعلنا الأكثر رشاقة وأناقة بين زملائنا القدامى فحسب، بل والأكثر تمتّعاً بالصحة الجيّدة بينهم. فقد تبيّن في دراسة أجريت في "جامعة هارفرد" الأميركية، إن إمكانية الإصابة بأمراض خطيرة ومزمنة لدى النساء اللواتي كانت أوزانهنّ في سن الخامسة والخمسين مماثلة لأوزانهنّ في سن الثامنة عشرة، تتراجع بنسبة 82 في المئة، مقارنة بالنساء اللواتي زادت أوزانهنّ بمعدل 11 كيلوغراماً أو أكثر. وتشمل هذه الأمراض السرطان، السكري، الاكتئاب، مرض القلب، وتصلّب الأنسجة. ويقول الأخصائي كي سان، الذي أشرف على الدراسة، إنّ الكيلوغرامات الزائدة يمكن أن تترك آثارها السلبية على الجسم على المديين القريب والبعيد. ولتفادي تسلّل هذه الكيلوغرامات المؤذية، ينصح سان بقياس الوزن مرة في الأسبوع. فقد أظهرت التجارب أنّ إمكانية التخلص من الوزن الزائد أو الحفاظ على وزن صحي، تكون أكبر لدى الأشخاص الذين يفعلون ذلك.

7- التغلب على التوق الشديد إلى الطعام:

تواجه أغلبية النساء صعوبة كبيرة في التغلب على توقها الشديد إلى تناول الطعام وخاصة النشويات. وقد أظهرت دراسة أميركية حديثة، أن مجمل الوحدات الحرارية التي تتناولها النساء في الأسبوع الذي يسبق العادة الشهرية، يزيد بنسبة 15 في المئة عمّا يتناولنه في بقيّة أيام الشهر. ويعزو الخبراء ذلك إلى انخفاض مستويات هرمون الـ"أستروجين" الذي يلعب دوراً في كبح الشهية للطعام. وعلى الرغم من أنّ هذه الفترة نفسها تشهد نشاطاً زائداً في سرعة الأيض، بسبب ارتفاع مستويات الـ"بروجيسترون"، إلا أنّ هذه التسارع لا يكفي ليعادل أو يوازن الوحدات الحرارية الإضافية التي تتناولها أغلبية النساء في ذلك الأسبوع. وعوضاً عن الانكباب على تناول الآيس كريم والمعجنات والشوكولاتة، تنصح الأخصائية الأميركية في التغذية ساري غريفر، النساء بالتخفيف من شدة هذا التوق

إلى الأكل، عن طريق تناول البروتينات والأنواع الصحية من الكربوهيدرات في كل وجبات النهار. أمّا الوجبات الخفيفة، فيُستحسن أن تحتوي على اللبن الخالي من الدسم مع حفنة من ثمار العلّيق المثلجة، أو على بعض الفاكهة مع 30 غراماً من الجبن الأبيض، أو بعض البسكويت الهَشّ المملح مع الحمّص بالطحينة. وتعتبر هذه الوجبات الخفيفة مزيجاً صحياً من البروتينات والكربوهيدرات التي تخفف من مستويات هرمونات الجوع، ما يعني اختفاء ظاهرة التوق الشديد للأكل. أمّا النساء اللواتي لا يمكنهنّ التخلي عن تناول الشوكولاتة في هذا الوقت، فيمكنهنّ تناول 30 غراماً من الشوكولاتة السوداء، التي لا تقل نسبة الكاكاو فيها عن 70 في المئة.

8- التوقيت الصحيح لتناول الكبروهيدرات:

يُعتبر احترام مواعيد تناول الوجبات عاملاً أساسياً في إنجاح عملية التخلص من الوزن الزائد. فتناول الطعام بانتظام يَحُول دون الإحساس بالجوع الشديد الذي يدفعنا إلى الإفراط في الأكل. لكن يبدو أن توقيت الوجبات وحده ليس كافياً، إذ يجب أيضاً الحرص على حُسن توقيت تناول الأنواع المعيّنة من الأطعمة. فقد تبيّن في دراسة أجراها البحاثة الأميركيون، أن متبعي حميات تخفيف الوزن الذين يأكلون بروتينات أكثر من كربوهيدرات في وجبتي الصباح والغداء، ويعكسون النسبة في وجبة العشاء، يفقدون نسبة من الوزن الزائد تفوق تلك التي يفقدها الآخرون الذين يوزعون كمية الأرز والخبز والمعكرونة على وجباتهم الثلاث. وتبيّن أن تطبيق هذه الطريقة في تقليل كمية الكربوهيدرات صباحاً وظهراً لمصلحة البروتينات، وعكسها مساءً لمدة 6 أشهر ساعدت متّبعي الحميات الذين طبّقوها على التخلص من 13 كيلوغراماً من الوزن الزائد، مقابل 10 كيلوغرامات تخلّص منها الآخرون. كذلك، فإنّ متبعيها كانوا يشعرون بدرجة أكبر من الشبع طوال النهار. لذلك، ليس هناك داع للإحساس بالذنب في المرة التالية، التي نشعر فيها برغبة في تناول طبق متوسط الحجم من المعكرونة بصلصة الطماطم في وجبة العشاء، شرط أن نكون قد بدأنا نهارنا في تناول العجّة أو اللبن، وتناولنا الدجاج والخضار ظهراً.

9- الألوان والروائح وتأثيرها في الشهية:

جاء في دراسة نشرتها "مجلة أبحاث المستهلك" الأميركية، أن تقديم الأطعمة ذات اللون المائل إلى الأبيض مثل المعكرونة، والمثلجات بنكهة الفانيللا، البطاطا المهروسة، في أطباق ملونة يساعد على التخفيف من كمية ما نأكله منها. ويقول المشرفون على الدراسة، إنّ التغاير بين لون الطعام الفاتح، ولون الأطباق الساطع يُسهم في تخفيف كمية الطعام التي نضعها فيه لنأكلها. وإضافة إلى التغايُر، يلعب اللون الذي نختاره للأطباق دوراً مهماً في التحكم في شهيّتنا. هنا، تنصح الأخصائية الأميركية في مكافحة السمنة مولي مورغان، باختيار الأطباق ذات اللون الأزرق لتقديم الأطعمة الأكثر غنَىً

بالوحدات الحرارية. فقد تبيّن أنه أكثر الألوان قدرة على كبح الشهية للأكل. وفي المقابل، فإن أكثر الألوان قدرة على تقوية الشهيّة هما الأحمر والأصفر. ونلاحظ، أنّ معظم المطاعم تلجأ إلى استخدام هذين اللونين، إضافة إلى اللون البرتقالي في أدواتها، طاولاتها وطلاء الجدران فيها، وذلك لحث روّادها على تناول المزيد من الطعام. أمّا بالنسبة إلى الروائح فتقول مورغان، إنّ استنشاق بعض الروائح قبل تناول الطعام يخفف قوة شهيتنا، وأبرزها رائحة الجريب فروت والنعناع. ويمكن إضاءة شموع في إحدى هاتين الرائحتين على المائدة قبل تناول الطعام، كما يمكن استخدام زيت النعناع أو الجريب فروت في المبخرة الخاصة بالزيوت العطرية، ووضعها في غرفة الطعام مع حلول موعد الوجبة.

10- كثرة الأصدقاء تساعد على مكافحة السمنة:

يبدو أن زيادة عدد أصدقائنا، وتعزيز علاقاتنا الاجتماعية قد يساعدننا على تقليص محيط خصورنا. ففي تجربة مخبرية نشرت نتائجها مجلة "الأيض الخلوي" الأميركية، تبيّن أنّ الفئران التي تُنقل من مكان، كان يشاركها فيه عدد قليل من الفئران، إلى مكان آخر يكون موجوداً فيه ما بين 15 و20 فأرة أخرى، تتخلص في غضون 4 أسابيع من 50 في المئة من الدهون المتراكمة في بطنها. ويعلّق المشرفون على التجربة قائلين، إنّ البيئة الأغنى بالتواصل، تعمل بشكل من أشكال على تحويل الدهون البيضاء، التي تسبب الترهلات في الجسم، إلى دهون بنّية اللون، وهي نوع من الدهون تُسهم في حرق الوحدات الحرارية. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ الإنسان يملك في جسمه هذين النوعين من الدهون. وفي انتظار المزيد من الأبحاث التي ستكشف سبب تحوّل الدهون البيضاء إلى دهون بنّية، ينصح الخبراء بتوسيع دائرة صداقاتنا وعلاقاتنا الاجتماعية، لتضييق محيط خصورنا. والواقع أن ظاهرة تغيّر نوعية الدهون ليست السبب الوحيد الذي يدعو الأخصائيون في مكافحة السمنة إلى التشديد على الدور الذي تلعبه الصداقات والعلاقات الاجتماعية في مكافحة السمنة. فمن شأن هذه الصداقات أن تخفف من وحدة الفرد واكتئابه، وهما عاملان من أبرز العوامل التي تدفعنا نحو الإفراط في الأكل، بحثاً عن الراحة النفسية. كذلك، فإنّ الانغماس في أنشطة اجتماعية يوسع آفاقنا، ويزيد من اهتماماتنا، ويشغلنا عن التركيز على الطعام الذي يتناوله الكثيرون بفعل السأم.