صحتنا أمام إغراء الأطعمة المسببة للسمنة



ماذا نفعل عندما تجتاحنا رغبات شديدة في تناول الحلويات، أو الوجبات السريعة الدهنية، أو الآيس كريم؟ كيف نعزز مقاومتنا؟ وكيف نتجنب الاستسلام أمام إغراء هذه الأطعمة المسبّبة للسمنة؟ إنّه يوم عادي من أيام الأسبوع، نجلس في مكاتبنا، نقوم بأعمالنا المعتادة، ثمّ من حيث لا ندري، نشعر فجأة برغبة شديدة، بل وبحاجة ماسة إلى التهام قطعة كبيرة من الجاتوه أو الدّونات. يسيل لعابنا من مُجرد التفكير في طبقة السكر التي تغطيها، أو طبقة الشوكولاتة أو القرفة. نتصرف بسرعة، نتوجه إلى أقرب مخبز، ونشتري الطعام موضوع الرغبة الملحة. لكن ماذا نفعل إذا كنّا بصدد تخفيف وزننا، أو حتى الحفاظ على وزننا الحالي وتفادي السمنة؟ هذا الطعام لا يناسبنا، ولا يندرج على لائحة الأطعمة الصحية التي يتوجب علينا تناولها. هنا تبدأ عادة المساومات، المقايضات أو عقد الصفقات، فنقول لأنفسنا "سنتناول فقط لقمة من هذه الدونات، أو الكعكة، وسنضع الباقي في الثلاجة" أو "سنتناول نصفها، فلقد كنّا متعلّقين اليوم ولم نُفرِط في الأكل "أو" سنأكلها كلها، وسنلغي وجبة العشاء". مَن منّا لم يمر يوماً بمثل هذه الحالة من التّوْق الشديد إلى تناول أطعمتنا المفضلة التي يندر أن تكون صحية؟ فنحن لا نتوق بشدة إلى تناول إجاصة، أو خيارة أو فاصولياء. إنما نتوق إلى منتجات غالباً ما تكون مُصنّعة، وتنتمي على الرغم من تنوعها، إلى فئات محددة من الأطعمة. فقد أظهرت الدراسات الإحصائية، أنّ أكثر ما يتوق إليه الناس هو الأطعمة الحلوة، فهي تشكل 34% من الأطعمة المرغوبة بإلحاح، تليها

الشوكولاتة (25%)، ثمّ الأطعمة المالحة مثل البسكويت (23%) والأطعمة الغنية بالدهون، مثل البطاطا المقلية (14%) والأطعمة الغنية بالقشدة (4%). لكن ما الذي يُولّد لدينا حالات التوق الشديد إلى تناول هذه الأطعمة؟ ولماذا يصعب علينا، بل يستحيل علينا أحياناً، مقاومة إغرائها؟ وما الأسباب التي تدفعنا إلى الاستسلام أمام موضوع توقنا؟ الأبحاث العلمية التي يجريها الخبراء حول هذا الموضوع لا تزال في بداياتها، وهم لا يملكون أجوبة شافية على تساؤلاتنا كافة، ولا يعرفون تماماً ماذا يحصل في أجسامنا وفي أدمغتنا، عندما نقع ضحية توقنا إلى طعام مُعيّن. غير أنّ هؤلاء الخبراء يُجمعون على حقيقة مُؤكدة، وهي أن كل توق إلى طعام معيّن يبدأ بفعل إشارة أو تلميح. فالتلميح الخاص بالدونات يمكن أن يكون بسيطاً جدّاً، مثل استنشاق نفحة من رائحتها الغنية بالزبدة والقرفة عند مرورنا على مقربة من المخبز، أو رؤية لقطة سريعة لها في أحد الإعلانات التلفزيونية. وتُعلّق عالمة النفس الأميركية البروفيسورة آشلي غيرهاردت، المتخصصة في الإدمان على الطعام في "مركز راد لأبحاث الطعام والبدانة" التابع لـ"جامعة يال"، فتقول: إنّ أيّ إشارة أو تلميح يتكرر ربطه بالأطعمة الغنية بالدهون، أو بالسكر أو بكليهما، يمكن أن يطلق لدينا توقاً شديداً إلى تناول الطعام. وبعبارة أخرى، إذا كنّا مثلاً نحتفل في نهاية أسبوع العمل، بتناول الطعام المكسيكي مع زملائنا في المطعم المجاور للمكتب، فإنّ التوق إلى تناول هذا الطعام نفسه سيَظهر بقوة وبشكل تلقائي، بعد ظهر آخر يوم من أيام العمل الأسبوعية. كذلك، إذا كنّا قد كبرنا ونحنُ نساوي، ولو بشكل غير واعٍ، بين قالب الجاتوه بالشوكولاتة الذي تُعدّه أمّنا والشعور بالارتياح، فالأرجح أننا سنتوق إلى تناول هذا النوع من الجاتوه كلما مررنا بيوم عصيب، وكلما كنّا في حاجة إلى التخلص من التوتر والإحساس بالراحة. تفسر غيرهاردت هذه الظاهرة قائلة: إنّ الاشارة أو التلميح ينشط مركز المتعة في الدماغ، ما يتسبب في إفراز الدوبامين، وهو ناقل عصبي يدفعنا إلى البحث عن الشيء الذي نرغب فيه، ونتوق إليه. ومع الوقت، تعمل هذه الخبرة المفرحة على "برمجة" الدماغ، بحيث تتزايد إمكانية توقنا إلى هذا الطعام مجدداً في المستقبل. والواقع، أنّ الأمر لا يقتصر على ذلك، ولا يتوقف هنا، فعندما نكون في مرحلة التوق إلى الطعام المعيّن، فإن دماغنا يُقنعنا بأننا نتضور جوعاً، ما يزيد من صعوبة مقاومتنا لهذا الطعام. تقول غيرهاردت، إنّ الدماغ يبدأ في ضخ هرمون الجوع، الغريلين، وتنخفض مستويات الأنسولين، ما يجعلنا نشعر بجوع يفوق المعتاد. وتكون النتيجة: صعوبة بالغة في إشباع الرغبة والتوق، عن طريق تناول قطعة صغيرة من الطعام المرغوب، والاضطرار إلى تناول كمية كبيرة منه.

ويمكن القول، إنّه من الجائر أن يعمل التوق الشديد إلى الطعام على زيادة الإحساس بالجوع. فنحنُ قد نفترض أنّه في وسعنا إرضاء توقنا إلى الدونات عن طريق تناول واحدة

منها، إلا أنّ الأبحاث تُظهر أن ما يحصل هو عكس ذلك تماماً. فعوضاً عن الانتباه إلى العلامات الفيزيولوجية للجوع والشبع ومؤشراتهما، نجد أنفسنا مأخوذين بفعل الدوبامين، الذي يدفعنا إلى البحث فوراً عن دونات ثانية وثالثة. والواقع أنّ هذا التفسير يساعد أيضاً على فهم ضعفنا أمام مقطورة الحلويات، التي يجرّها النادل أمامنا في المطعم، حتى لو كنّا قد تناولنا وجبة عشاء كاملة منذ لحظات قليلة. ويعلق الدكتور مارك غولد، مدير قسم الطب النفسي في "جامعة فلوريدا" الأميركية والتخلص في طب الإدمان، فيقول: إنّ مقطورة الحلويات، مثلها مثل الكاكين والشّوك التي تُوضع أمامنا، كلها تلميحات تحمل إلينا رسالة مفادها، أنّه يتوجب علينا أن نأكل. وما يُفاقم الأمر، هو أن إشارة الدوبامين تظهر مباشرة بعد رؤيتنا التلميح، أو الإشارة المرتبطة بطعامنا المفضل. أما إشارات الشبع التي يطلقها الجسم والتي تبلغنا بأنّه علينا التوقف عن الأكل، فهي بطيئة الظهور، إذ إنها تحتاج إلى 12 دقيقة أو أكثر بعد البدء في تناول الطعام. ويقول غولد، إنّ الدماغ قادر دائماً على إيجاد متّسع إضافي للطعام، وإنّ المعدة هي أيضاً قادرة على ذلك، حتى بعد مرور وقت على البدء في الأكل. - الدماغ والحلويات: يصعب على البعض التصديق بأنّ الإحساس بالتوق الشديد إلى الطعام، كان يخدم في الماضي هدفاً إيجابياً، وهو الإبقاء على أسلافنا القدامى على قيد الحياة. ويقول المتخصص الأميركي البروفيسور إريك ستايس، إنّه كان لدى أسلافنا رغبات مُلحّة في تناول الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية، وكانوا يندفعون للبحث عنها وتناولها في سبيل البقاء والتكاثُر. ولكن لم يكن أسلافنا بالطبع يجدون أنفسهم ضحية إغراء الأطعمة الدسمة في كل زاوية يمرّون بها. أما نحن، فتمطرنا البيئة حولنا بمئات التلميحات للطعام. وتشير الدراسات الإحصائية مثلاً، إلى أننا نشاهد على التلفزيون ما مُعدّله 7000 إعلان أو أكثر، عن طعام أو شراب في السنة. وغني عن الذكر، أن معظم هذه الأطعمة تنتمي إلى فئة المنتجات المصنّعة غير الصحية. كذلك، وبخلاف أسلافنا، فإن حياتنا لا تكون مُعرّضة للخطر في كل مرة تجتاحنا فيها رغبة مُلحّة في الأكل، فنحن لن نتضور جوعاً أبداً. إذ يكفي أن نفتح باب خزانة المطبخ، أو الثلاجة، أو نضغط على زر في آلة بيع المنتجات الغذائية في المكتب، أو نقود سيارتنا إلى أقرب مطعم يُقدّم وَجبات سريعة، يُحضر لنا الطعام الذي نريده من دون أن نُغادر سيارتنا. واللافت للانتباه، أنّ هذه الأطعمة الغنية بالدهون، بالسكر أو بالصوديوم، ليست أطعمة ملائمة، جاهزة وسريعة فقط، بل إنها مُحضّرة ومُعَدّة خصيصاً لتجعلنا نتوق إليها. ويفسر غولد ذلك قائلاً، إنّ لهذه الأطعمة تأثيراً في الدماغ أقوى من ذلك الذي تتمتع به الأطعمة الأخرى، التي في وسعنا أن نزرعها أو نصطادها. فتناوُل البطاطا المقلية في الوجبات السريعة الجاهزة مثلاً، يتسبب في إفراز كمية من الدوبامين، تفوق بكثير تلك الناتجة مثلاً عن تناول الطماطم الطازجة

الشهية، حتى ولو قطفناها للتوّ من حديقة منزلنا. ويؤكد الخبراء، أنّ التنوع والتعقيد اللّذَيْن يتمتع بهما مَذاق، ونكهة، وقوام وتركيبة الأطعمة المصنّعة، يجعلانها بكل بساطة أكثر استثارة للدماغ من المنتجات الطبيعية التي تنبت في الأرض. فضلاً عن ذلك، فإنّ الدماغ يُفرز دفعة إضافية من الدوبامين كل مرة نجرب فيها نكهة جديدة، ما يجعلنا لا نتوق إلى طعام واحد فقط، بل إلى مجموعة من هذه الأطعمة، وذلك لكي نحظى بتجربة الاستمتاع مجدداً. ويعلّق غولد قائلاً: إنّ واقع كوننا قادرين على تناول الـ"همبرغر" في اليوم الأوّل، والـ"بوريتو" في اليوم الثاني، والدجاج بالسمسم والبرتقال في اليوم الثالث، يعني أننا نعيش في بحر من الحوافز التي تطلق لدينا سيُولاً من الدوبامين. - هل يُولّد حُب رقائق البطاطا معنا؟ أظهرت الأبحاث الحديثة، أن تفضيلنا أطعمة مُعيّنة، وبالتالي توقنا إليها، قد يكونان ظَهَرا وتَشَكّلا ليس في فترة الطفولة فقط، بل حتى قبل ذلك، أي في فترة وجودنا كأجنّة في بطون أمهاتنا. وتقول المتخصصة الأميركية آني ميرفي، إنّ هناك نظرية تقول، إنّ المرأة الحامل تبدأ في تعليم أطفالها على الأطعمة التي من الجيّد والآمن تناولها، وهم لا يزالون في رحمها. فإذا كانت أمّنا مثلاً تأكل الكثير من رقائق البطاطا والجبن أثناء الحمل، فربما سنصبح مبرمجين لنتوق إلى هذه الأطعمة الدهنية والمالحة نفسها. إضافة إلى ذلك، وإذا كنّا نساوي بين بعض الأطعمة، ولحظات جميلة ممتعة في أيام الطفولة، فالأرجح أن تتحول هذه الأطعمة، إلى عامل يرفع معنوياتنا ويُفرحنا ونحن بالغون. ويعود ذلك غالباً إلى أننا لا نتوق إلى الأطعمة في حد ذاتها، بقدر ما نتوق إلى المشاعر التي تربطنا بها. وبعبارة أخرى، فإننا لا نرغب فقط في الجاتوه بالشوكولاتة الذي تعدّه أمّنا، بل بالمشاعر الدافئة التي كانت تنتابنا كلما كانت تُقدم لنا قطعة منه. وتقول المتخصصة الأميركية الدكتورة ميشيل ماي، إنّ الربط بين أطعمة محددة ومشاعر أو مواقف معيّنة، يمكن أن يدمغ ترابطاً بين التجربة والطعام. فالشيء الذي نحتاج إليه حقاً، هو أن نشعر بالأمان مثلاً، أو أن نتذكر فترة من حياتنا، كانت فيها الأمور أكثر سهولة وبساطة. تجدر الإشارة، إلى أن حالات التوق الانفعالي أو العاطفي هذه، يمكن أن تتسلل إلينا من حيث لا ندري، وذلك لأننا لا نعي دائماً أن هناك علاقة وطيدة بين ما نأكل وما نشعر به. مثال على ذلك، إذا أحسسنا برغبة شديدة في تناول طبق من المعكرونة في منتصف يوم عمل عصيب، فإننا قد لا نعي (أو حتى لا نهتم) بأن ما نريده فعلاً، هو أن نرتاح ونتحرر من همومنا، تماماً مثلما كنا نفعل في الأمسيات التي كنّا نرتاد فيها المطاعم الإيطالية، ونأكل العكرونة مع رِفاق المدرسة أو الجامعة. - التحكم في قضم الطعام: إذا كنّا قادرين على التعرف إلى الانفعالات والمشاعر التي تَقبَع وراء توقنا الشديد إلى الأكل، يمكننا أن نحاول إيجاد طُرق أخرى تُشبع احتياجاتنا، وتكون أكثر فائدة لنا من الانكباب على تناول طبق من

الجاتوه، يحتوي على 500 وحدة حرارية. يمكن مثلاً إذا كانت المشاعر السلبية متعلقة بالعمل، أن نبعث رسالة إلكترونية إلى مديرنا في المكتب، نطلب منه فيها موعداً لنناقش معه حجم المهمات الملقاة على أكتافنا، ومواعيد تسليم المشروعات التي تُفرض علينا. وإذا كان هذا مستحيلاً، فربما نكون في حاجة إلى إجازة نتطلع إليها، وتُخفّف عنّا عبء العمل. وتقول مي إنّه من الضروري أن نقوم بالخطوات العملية، مهما تكن صغيرة، في اتجاه تلبية هذه الحاجة. فنكتب مثلاً لائحة بعشرة أماكن نحب أن نزورها، ونتقدم بطلب خطي للحصول على إجازة، ونقضي بعض الوقت لنستكشف على الإنترنت المواقع المخصصة للسياحة في الأماكن التي نرغب في زيارتها. تُضيف، إنّه حتى إغلاق العينين، وأخذ إجازة ذهنية صغيرة على الشاطىء، مع التنفّس بعُمق، يمكن أن تخفف من مشاعرنا السلبية وتساعدنا على تخطّي حالة التوق الشديد إلى الأكل. - استراتيجية ذكية: مهما يكن سبب توقنا الشديد إلى الأكل (إذا كان قد بدأ بتلميح أو إشارة فعلية في محيطنا، أو بسبب حاجة عاطفية أو انفعالية)، هناك استراتيجية بديلة تساعدنا على تفادي شلال الدوبامين المتدفق. ويقول الخبراء، إنّ علينا التركيز هنا على الأهداف الصحية قصيرة، وطويلة الأمد. ففي دراسة حديثة، نشرتها مجلة أكاديمية العلوم الوطنية الأميركية، قام البحّاثة بفحص أدمغة المشاركين، الذي خضعوا لتصوير مَقْطعي للدماغ أثناء إحساسهم بتوق شديد إلى تناول طعامهم المفضّل، ووجدوا أن تركيز الانتباه على هدف، مثل تحسين اللياقة البدنية، ينشط ويستثير في الدماغ منطقة اللحاء الدماغي الأمامي، القادرة على كبح تأثير تلك التي تحثّنا على البحث عن المكافآت (على شكل أطعمة تجعلنا نشعر بالرضا والارتياح). والواقع، أنّ هذه التقنية ذات فائدة مزدوجة، فإضافة إلى قدرتها على إضعاف التوق الشديد إلى الأكل، فإنّها قادرة أيضاً على تعزيز قدرتنا على مقاومة الإغراء. وقد تساعدنا كذلك على تجنب المقايضات والمساومات التي كنّا نجريها مع أنفسنا، وعلى تفادي البحث عن أعذار ومبررات لتناول الأطعمة غير المناسبة. ويشرح غولد طريقة تطبيق هذه التقنية بشكل عملي وبسيط، فيقول: إنّ علينا أن نكتب لائحة مفصّلة بكل الأهداف الصحية التي نرغب في تحقيقها. فإذا كنا نحاول تخفيف وزننا، يجب أن ندوّن وزننا الحالي، وعدد الكيلوغرامات التي نرغب في التخلص منها. والدقة ضرورية هنا، لأنها تمنحنا المزيد من التفاصيل التي تساعدنا على قول "لا" عندما نواجه إغراء المأكولات غير الصحية. مثال على ذلك، إذا كنّا نعرف أننا نحتاج إلى اقتطاع 500 وحدة حرارية من مجمل ما نتناوله في اليوم، لكي نخسر نصف كيلوغرام واحد من الوزن الزائد في الأسبوع، وأن تناول كوب الآيس كريم، سيحول دون تحقيق ذلك، فإننا نستخم منطقة اللحاء الدماغي الأمامي نفسها، ونُنشّطها ونخفف من إفراز الدوبامين. لذلك، وحالما نشعر بتوق شديد إلى الطعام، علينا أن نعود ونفكر في هذه الأرقام، لكي نتمكن من القضاء على

الحافز الذي يحثنا على الاستسلام لطبَق الآيس كريم. ومن المهم أيضاً، تدوين كل ما نأكله ونشربه خلال النهار في مفكرة يومية للطعام، خاصة إذا كنّا بصدد تخفيف أوزاننا. ويشدد غولد على أهمية التدوين في حالات التوق الشديد إلى الأكل، فيقول إننا نميل في هذه الحالات إلى ابتلاع الطعام المرغوب، ونسيان ذلك بسرعة. لكن معرفتنا بأنّه سيكون علينا أن نكتب ذلك بالتفصيل في مفكرة الطعام، يمكن أن تخفف من رغبتنا في تناوله أصلاً. ومن جهتها تؤكد غيرهاردت، أنّه مع الوقت والممارسة، ستزداد قدرتنا على مقاومة الإغراء، تماماً مثلما يحدث مع العضلة التي نُدرّبها، فتصبح أكثر قوة يوماً بعد يوم. فاللحاء الدماغي الأمامي سيصبح أكثر نشاطاً، وسيتحرك بسرعة أكبر ليعوق إفراز الدوبامين، ويكبح في الوقت نفسه توقنا الشديد إلى الأطعمة الغنية بالدهون وبالسكر. وفي انتظار ذلك، يمكننا في الحالات الطارئة اللجوء إلى وسيلة بسيطة، توصلت إليها إحدى الدراسات الحديثة التي نشرتها مجلة "أبحاث المستهلك" الأميركية، فنُسرع عندما تجتاحنا رغبة قوية في تناول طعام غير صحي، إلى شد عضلات أيدينا على شكل قبضتين، والإبقاء عليهما مشدودتين لمدة نصف دقيقة. فقد تبيّن أن ذلك يساعدنا على التحكم في رغباتنا الملحّة في تناول الطعام.