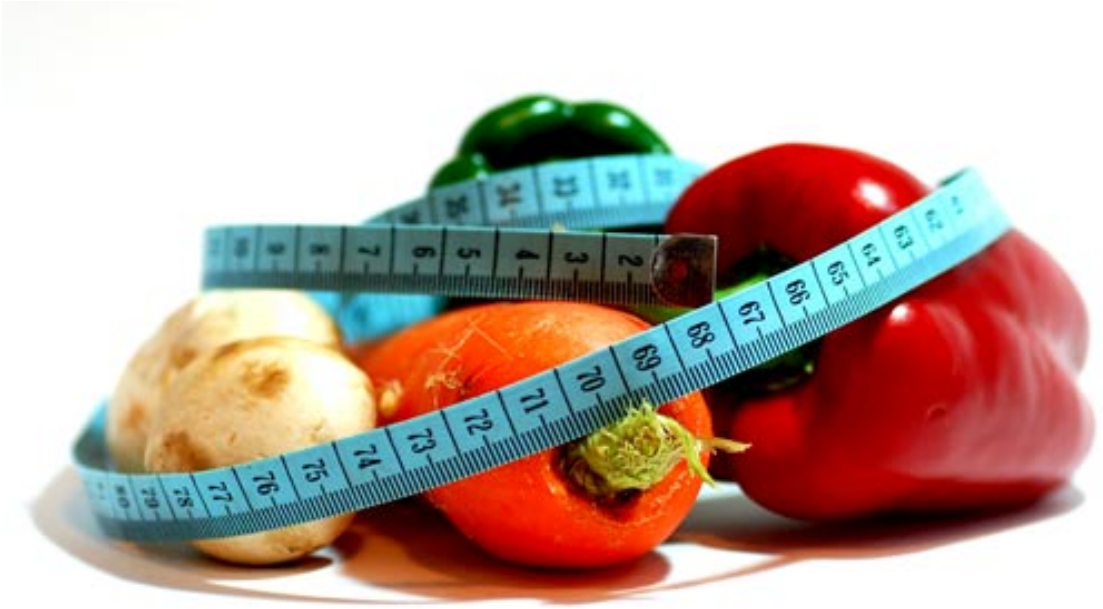
13 نصيحة متنوعة لتخفيف الوزن



◄إنّ إتّباع حميات مُعيّنة لتخفيف الوزن، ليس السبيل الوحيد للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة. فهناك الكثير من الخطوات الإيجابية التي يمكننا اتخاذها في حياتنا اليومية لتسهيل بلوغنا الوزن المنشود. بعض الراغبين في بلوغ وزن صحي لا يحبّذون اتّباع الحميات، لانها تعني لهم التزاماً تاماً بقواعد محددة صارمة، وحظراً مفروضاً على تناول أطعمة معيّنة، وقياساً دقيقاً لوزن وحجم كل ما يأكلون ويشربون. ويزداد نفور هؤلاء من الحميات إذا سبق لهم أن اتّبعوا عدداً منها من دون تحقيق نتائج طويلة الأمد. والواقع، أنّ فكرة الحمية مرتبطة في أذهان الناس بالحرمان، لذلك نجد أن بعض المتخصصين في تخفيف الوزن يعتمدون طريقة إدخال تعديلات صغيرة وتدريجية على السلوك الغذائي والنشاط البدني لأصحاب الوزن الزائد، بحيث تحل مع الوقت العادات الصحية محل العادات السيئة التي كانت تسبب لهم زيادة الوزن. والتنفيذ التدريجي لهذه التعديلات يعني بالطبع فقداناً بطيئاً للوزن الزائد، لكن النتائج تكون عادة ثابتة ودائمة. ويمكننا جميعاً أن نستفيد من مثل هذه التعديلات الإيجابية والنصائح التي يقدمهاالخبراء، فنتلافَى بفضلها أي زيادة في الوزن، ونتخلص من الكيلوغرامات الزائدة إن وجدت. ونورد هنا 13 نصيحة منها: 1- إضافة البهارات إلى وجبة الغداء: يمكن للأشخاص الذين يجدون صعوبة في مقاومة تناول السكاكر والحلويات في فترة بعد الظهر، أن يستعينوا بالبهارات الحارة ويضيفوها إلى وجبة الغداء. فقد أظهر العلماء في "جامعة مانشستر" البريطانية، أنّ الفلفل الحار يمكن أن يساعد على التخفيف

من حدة وخزات الجوع. فمادة "كابسايسين" الكيميائية الطبيعية التي تمنح الفلفل مذاقه الحار، تُسهم عند تناولها في تعزيز إفراز الجسم "الأدرينالين" الذي يكبح الشهية، ويوجه رسائل إلى الدماغ يحثه فيها على حرق الدهون. 2- تفادي تقشير التفاح: يُستحسن غسل التفاح جيّداً وتناوله مع قشوره، فإضافة إلى ما نخسره من فيتامينات وعناصر مُغذية عند إزالة القشور، فإننا نخسر أيضاً الكثير من الألياف الغذائية التي تساعد على تعزيز إحساسنا بالشبع. كذلك أظهرت الأبحاث أن قشور التفاح تحتوي على نوع من الأحماض يُدعى حمض "اليورسوليك"، الذي يمكنك أن يساعدنا على حرق الدهون. ففي إحدى الدراسات المخبرية التي أجريت على الفئران، تبيّن أن إضافة هذا الحمض إلى النظام الغذائي الدسم الذي تخضع له هذه الفئران، يُساعد على تخفيف نسبة الوزن الذي كانت تكتسبه قبل إضافته. ويقول الدكتور كريستوفر آدامز، الذي أشرف على الدراسة، إنّ حمض "اليورسوليك" يُعزز عملية حرق الدهون في الجسم. 3- كسر الروتين: تبيّن في دراسة حديثة أجراها البحّاثة البريطانيون، أنّ الخروج من دائرة عاداتنا اليومية، يمكن أن يساعدنا على التخلص من الوزن الزائد، فالمشاركون في الدراسة الذين كانوا يقومون بنشاط مختلف كل يوم لمدة شهر، نجحوا في التخلص من نصف كيلوغرام من الوزن الزائد في الأسبوع،وذلك من دون أن يُدخلوا أي تعديل على نظامهم الغذائي. ويُعلّق البروفيسور بين فليتشر الذي أشرف على الدراسة فيقول، إنّ كسر قيود الروتين يطيح عدداً من العادات غير الصحية التي نتبعها، وتحول دون فقدان الكيلوغرامات الزائدة. وهو ينصحنا باعتماد التجديد في أنشطتنا اليومية، فلا نتردد مثلاً في تجريب الرياضات المختلفة مثل القفز بالمظلات أو الغطس. 4- استخدام خبز الجاودار في تحضير الشطائر: يُستحسن عند تحضير الشطائر، استخدام خبز الجاودار عوضاً عن أنواع الخبز الأخرى. فقد أظهرت دراسة سويدية، أنّ الأشخاص الذين يأكلون شريحة من هذا الخبز، يشعرون بالشبع لوقت أطول، مقارنة بالآخرين الذين يأكلون حجم الشريحة نفسها من خبز القمح. وتعلق المشرفة على الدراسة، البروفيسورة هانا إيساكسون فتقول، إنّ الجادودار يحتوي على نسبة أعلى من الألياف الغذائية، ما يعني أن عملية هضمه تتطلب وقتاً أطول من هضم خبز القمح، ما يساعد على تأخير الإحساس بالجوع من جديد. لكنها تؤكد ضرورة التدقيق في لائحة المحتويات قبل شراء خبز الجاودار، لأنّ العديد من الأصناف يحتوي على نسبة عالية من الدقيق العادي. لذلك، يجب البحث عن الأنواع التي يحتل الجاودار المرتبة الأولى على لائحة محتوياتها، والذي تحتوي الشريحة الواحدة منه على 5 غرامات من الألياف الغذائية على الأقل. 5- تخفيف التنوع في الوجبة الواحدة: ينصح المتخصص الأميركي في التغذية، الدكتور دافيد كاتز، بتفادي استخدام أكثر من صلصة بنكهة واحدة في تحضير طبق السلطة أو الشطيرة في الوجبة نفسها. فتناول نكهات عديدة في الوقت ذاته، يمكن أن يزيد من عدد الوحدات

الحرارية التي نحتاج إلى تناولها لنشعر بالشبع. وكانت دراسة نشرتها مجلة "الفيزيولوجيا والسلوك" الأميركية قد أفادت، أنّ تغيير النكهات في منتصف الوجبة يؤدي إلى إطلاق الدماغ رسائل تدفعنا إلى تناول المزيد من الطعام الجديد، وقد تصل كمية الطعام الإضافية التي نأكلها أحياناً إلى ضعف ما كنا سنأكله لو اقتصرت وجبتنا على طعام واحد. ومن المفيد تطبيق نصيحة الاكتفاء بطعم واحد وبنكهة واحدة في إختيار الأطعمة المفضلة لدينا، مثل "الآيس كريم"، فتناول ملعقة كبيرة واحدة من "الآيس كريم" بنكهة واحدة يخفف من إمكانية مُطالبتنا بالمزيد. 6- تجنب السهر الطويل: أظهرت الدراسات الإحصائية التي نشرتها مجلة "التغذية العيادية" الأميركية، أنّ الأشخاص الذين ينامون لمدة 5 ساعات ونصف الساعة في الليل، يتناولون بعد وجبة العشاء عدداً من الوحدات الحرارية، يزيد بنحو 25 في المئة على ما يتناوله الآخرون الذين ينامون ما مُعدّله 8 ساعات في الليل. والواقع، أنّ هذا الاستنتاج مَتَوقّع منطقياً، فكلما زادت فترة استيقاظنا، ازدادت إمكانية إحساسنا بالجوع أو بالسأم فنبدأ في قضم الطعام. والمؤسف في الأمر أنّ الفترة المسائية تكون عادة فقيرة في الأنشطة البدنية، التي تساعدنا عادةً على حرق الوحدات الحرارية الإضافية، أي أن عادة قضم الطعام ليلاً ستؤدي بالضرورة إلى زيادة في الوزن. لذلك يُستحسن للأشخاص الذين لا يتمكنون من النوم في ساعة مبكرة نسبياً، أن يحتفظوا بطبق من السلطة أو بقسم من وجبة العشاء ليأكلوه في وقت لاحق عندما يشعرون بالجوع. 7- وضع أهداف معقولة: تقول المتخصصة الأميركية في مكافحة السمنة، البروفيسورة مادلين فيرنستروم، ومديرة مركز التحكم في الوزن، التابع لكلية الطب في "جامعة بيتسبورغ"، إنّ السبب الأوّل لفشل حميات تخفيف الوزن، هو وضع هدف مُبالغ فيه وصعب التحقيق. فالطموح الزائد هنا يمكن أن يؤدي إلى الإحباط، وفتور الحماسة، والتخلي عن الحميات. وهي تنصح بالتأكد في البداية من أن وزننا الحالي لا يقع في فئة الأوزان غير الطبيعية. وعندما نقرر أن نخفف وزننا علينا أن نحدد الجهد الذي سنبذله من أجل ذلك على مقياس يتضمن 10 درجات، بحيث ترمز الدرجة الأولى إلى أقل جهد ممكن. ويُستحسن أن يحتل جهدنا الدرجة 5 على هذا المقياس. وهذا يعني تخفيف كمية الطعام التي نأكلها بالطبع، لكن مع الإبقاء على إمكانية تناول طعامنا المفضل من وقت إلى آخر، وممارسة التمارين الرياضية المعتدلة بانتظام من دون إجهاد وإرهاق. أما إذا كان الجهد المبذول أعلى من درجة 5، فإننا سنشعر بالجوع الشديد معظم الوقت، وسنعاني إرهاقاً بعد الرياضة، وعلينا في هذه الحالة أن نُعيد النظر في هدفنا. فالتمكن من فقدان كيلوغرام أو كيلوغرام ونصف الكيلوغرام ونحن مرتاحون نفسياً، أفضل من فقدان كيلوغرامين ونصف الكيلوغرام ونحن تُعساء ومرهقون. 8- استخدام وسائل النقل العام: استخدام المترو والحافلة والقطار في تنقلاتنا اليومية، لا يساعد على توفير النقود فحسب، بل يساعدنا على

تخفيف الوزن. ففي دراسة حديثة أجريت في "جامعة بنسلفانيا" تَبيّن أنّ الأشخاص الذين يقررون استخدام وسائل النقل العام عوضاً عن قيادة سيارتهم للتوجه إلى مكان عملهم يومياً، ينجحون في التخلص من نسبة من الوزن الزائد تفوق تلك التي يتخلص منها الآخرون الذين لا يفعلون ذلك. ويقول المتخصص الأميركي البروفيسور جون ماكدونالد، الذي أشرف على الدراسة، إنّ الأشخاص الذين يستخدمون الباصات والقطارات يمشون ما مجموعة كيلومتر ونصف الكيلومتر تقريباً بين المحطات يومياً. وعلى الرغم من أن مشي هذه المسافة لا يُعتبر أمراً استثنائياً، إلا أنّ القيام بذلك يومياً على فترة سنة، يعني حق 20 ألف وحدة حرارية إضافية، ما يعني التخلص من نحو 3.5 كيلوغرام من الوزن الزائد. أمّا الأشخاص الذين لا تتوافر القطارات أو المترو في مكان إقامتهم فيُمكنهم، إضافة إلى ركوب الحافلات، الاستغناء عن السيارة كلما أمكن ذلك، والتوجه سيراً على الأقدام لقضاء حاجاتهم. ويُستحسن شراء جهاز إحصاء الخطوات المتوافر في متأخر بيع الأدوات الرياضية، والحرص على المشي 20 ألف خطوة في اليوم. 9- اختيار الوجبة الخفيفة المناسبة: في المرة المقبلة التي نشعر فيها بالجوع بين الوجبات، علينا أن نطبّق نصيحة المتخصصة الأميركية في التغذية كوني دياكمان، مديرة قسم التغذية في "جامعة واشنطن". فكي نتفادى الإفراط في الأكل، تنصحنا بأن نحسب الوقت الذي مَرّ على تناولنا الطعام لآخر مرة، ثمّ نُقرّر أن نتناول 100 وحدة حرارية لكل ساعة مرّت. فإذا كنّا قد تناولنا وجبة الإفطار الساعة 8 صباحاً، وكانت الساعة تشير إلى 10.30 عند الإحساس بالجوع، يمكننا أن نأكل وجبة خفيفة تحتوي على 250 وحدة حرارية، تكفينا حتى يحين موعد وجبة الغداء. ومن شان مثل هذه الوجبة أن تحول دون دَمْدَمة المعدة بين الوجبات، ودون الإفراط في الأكل من شدة الجوع عند حلول موعد الوجبة التالية. ومن الضروري أن تحتوي الوجبة الخفيفة الصحية على الكربوهيدرات الكاملة والبروتينات والألياف والدهون الصحية. وربما كانت أفضل الوجبات الخفيفة هي تلك المؤلفة من حفنة من المكسرات مع قطعة من الفاكهة، أو ملعقتين من الحمص بالطحينة مع شريحة من الخبز الكامل. 10- تخصيص نصف ساعة في اليوم للأنشطة البدنية: تمضية ساعات طويلة في النادي الرياضي ليست الطريقة المثلى لتسهيل عملية تخفيف الوزن. فقد تبيّن في دراسة دنماركية أنّ الأشخاص الذين كانوا يخصصون نصف ساعة فقط في اليوم لممارسة النشاط البدني، نجحوا خلال فترة 3 أشهر في التخلص من نسبة من الوزن الزائد، تفوق تلك التي تخلص منها أولئك الذين كانوا يمارسون الرياضة لمدة ساعة أو أكثر يومياً. وتقول الدكتورة بانت ستالكنيشت، التي أسهمت في الدراسة، إنّ المشاركين الذين كانوا يمارسون التمارين الرياضية باعتدال، كانوا يميلون إلى رفع مستويات أنشطتهم الأخرى خلال النهار، كما كانوا يتمتعون بدرجة أكبر من الحيوية والطاقة، مقارنةً بالآخرين الذين كانوا يُرهقون أنفسهم

في الرياضة ويضطرون إلى التخفيف من أنشطتهم الأخرى. ومن المعروف أن مجموع كل ما نقوم به من أنشطة مختلفة على امتداد ساعات النهار، يسمح بحرق كمية كبيرة من الوحدات الحرارية، ولا يقل أهمية عن التمارين الرياضية الفعلية في عملية التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على اللياقة البدنية. وينصح الخبراء باعتماد التنويع في الأنشطة الرياضية التي نقوم بها، فنمارس تمارين الأيروبيكس ورفع الأوزان وتمديد العضلات، وذلك لتقوية عضلات الجسم كافة، وتعزيز عملية حرق الدهون. 11- الاكتفاء باللقيمات الثلاث الأولى: أظهرت الأبحاث، أنّ الطريقة المثلى لتفادي زيادة الوزن في موسم الأعياد والمناسبات التي تكثر فيها الأطعمة الدسمة، هي تطبيق نصيحة تناول 3 لقيمات فقط من الطعام المفضل وترك الكمية المتبقية منه. وتقول أستاذة علوم التغذية ومديرة مركز السلوك الغذائي البشري في "جامعة بان الأميركية"، بابرة رولز إنّ الدراسات أثبتت أنّ اللقيمة الأولى من أي طعام نختاره تكون الألَذ، ما يعني أن مقاومة تناولها تكون صعبة جدّاً علينا. ولكن مع بلوغنا اللقيمة الثالثة يتراجع إلى حد كبير تأثر براعم الذوق لدينا بالمواد الكيميائية الموجودة في الطعام والتي تجعل طعمه لذيذاً بالنسبة إلينا. لذلك، يمكننا التخفيف من مجمل ما نأكله من الأطعمة اللذيذة، إذا استمتعنا بتناول اللقيمتين الأولى والثانية ببطء شديد، وجعلنا من اللقيمة الثالث الأخيرة قبل أن نضع بقيّة ما نأكله جانباً. وتؤكد رولز، أنّ الاكتفاء باللقيمات الثلاث لا يؤثر أبداً في مدى استمتاعنا بطعامنا المفضل، ويوفر علينا الكثير من الوحدات الحرارية. وتضيف أن اتباع هذه النصيحة يحول دون الإحساس بالحرمان الذي يُعانيه مُتّبعو الحميات عندما يضطرون إلى التخلي تماماً عن طعام مُفضّل لديهم، بسبب غناه بالوحدات الحرارية. ومن المعروف، أنّ هذا الإحساس بالحرمان يُعتبر من أبرز أسباب التخلي عن حميات تخفيف الوزن. 12- مكافحة التوق الشديد إلى الأكل بالهرولة: أظهرت الأبحاث التي نشرتها مؤخراً مجلة "الطب والعلوم الرياضية" الأميركية، أنّ النساء اللواتي تُعرض عليهنّ صور للطعام مباشرةً بعد انتهائهنّ من الهرولة لمدة 45 دقيقة صباحاً، كنّ يشعرن بدرجة أقل من الجوع مُقارنةً بالدرجة التي كنّ يشعرن بها في الأيام التي لا يمارسن فيها رياضة الهرولة، وتعرض عليهنّ صور مشابهة. لذلك وخلافاً للاعتقاد الشائع، فإنّ ممارسة الرياضة لا تزيد بالضرورة من إحساسنا بالجوع. ويعلق المتخصص الأميركي، البروفيسور مايكل لارسون، من "جامعة بريغهام يونغ"، فيقول إن انتباهنا واهتمامنا بالمعلومات المتعلقة بالطعام، يتغيران مباشرةً بعد ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة البدنية. فهذه الأخيرة قد تتسبب في تقلبات في مستويات هرمونات الجوع، فتنخفض مستويات هُرمون "الغريلين" الذي يحفز الشهية إلى الأكل ويقوّيها، وترتفع في المقابل مستويات هُرمون "PYY" الذي يُعزز الإحساس بالشبع. لذلك، إذا أردنا أن نقاوم تَوْقاً غير مُبرّر لتناول الطعام خارج موعد

الوجبات، ما علينا إلا أن نرتدي حذاء الرياضة ونخرج لممارسة المشي السريع أو الهرولة.

13- الاستعانة بالحبوب الكاملة: يمكن للكربوهيدرات الصحية أن تُساعدنا على حرق الدهون المتراكمة في الجسم. فقد تَبيّن في دراسة نشرتها مجلة "التغذية" الأميركية، أنّ النساء اللواتي يتناولن رقائق حبوب كاملة صباحاً ثمّ يخرجن لممارسة المشي، يحرقن ضعف كمية الدهون التي تحرقها النساء اللواتي يتناولن رقائق حبوب مقشورة ومُصنّعة. وتعلّق البروفيسورة إيما ستيفنسون، التي أشرفت على الدراسة فتقول، إنّ الكربوهيدرات المكرّرة والمصنّعة يتم هضمها بسرعة، ما يتسبب في ارتفاع كبير في مستويات سكر الدم، ما يحث البنكرياس على إفراز كمية كبيرة من الأنسولين الذي يكبح عملية حرق الدهون. وفي المقابل، فإن هضم الكربوهيدرات الكاملة يتم ببطء، ما يساعد على استقرار مستويات سكر الدم، وعلى انخفاض مستويات الأنسولين، ما يعني حرق الدهون بسرعة أكبر. ويمكننا أن نبدأ نهارنا بتناول وجبة صحية، تساعد على تخفيف الوزن مثل شريحة من خبز القمح الكامل مع القليل من زبدة الفستق، أو الشوفان بالحليب مع القليل من المكسرات والفواكه المجففة، أو بيضة مسلوقة مع شريحة من الخبز المحضّر من الحبوب الكاملة.►