

## حميات غذائية تلائم طباعنا المختلفة



« تطبيق الحميات الغذائية نفسها على الجميع ليس بالأمر الإيجابي. فطباع الناس وظروف حياتهم تختلف باختلافهم، والحمية نفسها التي تنجح مع البعض، قد تفشل فشلاً ذريعاً مع البعض الآخر. الأسباب التي تدفع كلاً منّا إلى الإفراط في الأكل كثيرة ومتنوعة. وإختيار النظام الغذائي المناسب لمكافحة زيادة الوزن الناتجة عن هذا الإفراط، يجب أن يأخذ في الاعتبار طبيعة علاقتنا بالطعام، وظروف حياتنا ومزاجنا. فالوسيلة الناجحة مع الشخص العفوي الذي يتناول الطعام من دون تفكير، قد لا تناسب الشخص الذي يُفُطر في الأكل، بفعل التوتر أو بفعل السأم، أو ذلك الذي يبالغ في الأكل بفعل النهم وحب الطعام. ويؤكد المتخصصون في التغذية ومكافحة السمنة أن نجاح الحميات الغذائية التي نتبعها، يعتمد على حد كبير على انسجامها مع مزاجنا العام وميولنا وطباعنا. 1- حالة المرأة التي تتناول الطعام من دون تفكير أو انتباه: هذه المرأة تَأْكُل بشكلٍ غريزي، عفوي وتلقائي. صحيح أنها تعرف تماماً أن عليها اختيار اللوبياء الخضراء مثلاً مع شريحة اللحم أو السمك، عوضاً عن البطاطا المقلية، لكنها لا تطبق هذه النصائح على نفسها عندما تأكل. وهي تفضل عادة شراء الوجبات الجاهزة على إعداد الوجبات المنزلية، عندما تدعو أصدقاءها إلى العشاء في بيتها. وهنا يقول الخبراء إنهم لا يطلبون من هذه المرأة أن تتبع حمية غذائية تتألف وجباتها من السلطة فقط لتخفيف وزنها، بل يطلبون منها التركيز والانتباه، بحيث لا تتناول المئة وحدة حرارية الإضافية التي تأكلها من دون تفكير، في 3 لقيمات فقط، وتمضغها عادة

بسرعة من دون تفكير. فمجرد إضافة مئة وحدة حرارية يوميا على مجمل ما نتناوله من طعام، يؤدي إلى اكتساب ما بين 4 و5 كيلوغرامات زائدة في السنة. أما أهم نصيحة يقدمونها لها، فهي بأن تتناول الطعام ببطء. فالإحساس بالشبع لا يظهر ويثبت إلا بعد مرور ثلث ساعة على البدء في الأكل. لذلك من الضروري التعود إلى إدخال استراحات قصيرة يستغرق كل منها بضعة دقائق أثناء تناول الوجبات. ومن المهم أن نتعرف هذه المرأة إلى الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة جداً من الوحدات الحرارية، مثل اللحوم المقددة، رقائق البطاطا، والمايونيز، المعجنات، ألواح الشوكولاتة، والمشروبات الغازية، وتتناولها بكميات محدودة جداً. ولا بد من التذكير هنا بأن غراماً من الكربوهيدرات، أو البروتينات يحتوي على 4 وحدات حرارية، وأن غراماً من الدهون يحتوي على 9 وحدات حرارية، وأن غراماً من الكحول يحتوي على 7 وحدات حرارية. ويجب أن نعرف أن كل هذه الوحدات الحرارية ليست متساوية في قيمتها. وهذا يعني أنه لا يمكننا ببساطة الاستعاضة عن البروتينات بالنشويات، ولا يمكن تناول قطعة من الجاتوه عوضاً عن شريحة اللحم، على اعتبار أنهما يحتويان على عدد الوحدات الحرارية نفسه. فالأولى خالية من أي قيمة غذائية مفيدة، بينما الثانية غنية بالبروتينات الضرورية للصحة. ويقدم الخبراء هنا نصيحة مهمة جداً، وهي تفادي تناول الطعام أمام شاشة التلفزيون، ويشيرون إلى العدد الكبير من الدراسات التي أظهرت أن الناس الذين يأكلون وجبتهم أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية يتناولون كمية من الطعام تفوق تلك التي يتناولها الآخرون الذين يأكلون وجبتهم في غرفة الطعام بهدوء، بنسبة 30%. فعندما نأكل ونحن نقوم بشيء آخر فإن انتباهنا إلى ما نأكله يتراجع، فنُفْرِط في الطعام. كذلك فقد تبين أننا نأكل بسرعة أكبر عند مشاهدة التلفزيون، ما يعني أننا لا نمنح جسمنا الوقت الكافي للتقاط إشارات الشبع، التي لا تنطلق عادة إلا بعد مرور 20 دقيقة على البدء في الأكل. إضافة إلى ذلك فإن الإعلانات التلفزيونية الخاصة بالمنتجات الغذائية و(غالباً ما تكون من الأنواع غير الصحية مثل الوجبات السريعة الجاهزة والسكريات والحلويات) والتي تبثها التلفزيونات بشكل شبه متواصل، تحثنا من حيث لا ندري على تناول الطعام، وخاصة من النوع الشبيه بذلك الذي نشاهده في الإعلانات. - التمرين الرياضي المناسب: قفي وأبعدي ساقيك قليلاً عن بعضهما، بحيث تكون كل قدم على الخط العمودي نفسه مع الورك. اطوي ذراعيك بزاوية 90 درجة عند الكوعين وقربيهما من صدرك، وأغلقي قبضتي يديك. ازفري وفي الوقت نفسه قربي ركبتيك اليسرى أكثر ما يمكن إلى كوعك الأيمن، واحني الجزء العلوي من جسمك حتى تلامس الركبة الكوع. كرري التمرين 15 مرة مع كل ذراع. - نماذج عن وجبات الحمية الغذائية المناسبة: (تحتوي هذه الوجبات على ما يتراوح بين 1200 و1400 وحدة حرارية في اليوم): . اليوم الأوّل: الإفطار: شراب ساخن (شاي، قهوة أو نقيع أعشاب،

دائماً من دون سكر)، شريحتان من الخبز، 5 غرامات من الزبد، 10 غرامات من مربى الفاكهة، كوب من الحليب خفيف الدسم أو الخالي من الدسم، ثمرة كيوي. الغداء: شطيرة من خبز القمح الكامل تحتوي على شريحة من مرتديلا لحم الديك الرومي وشريحة من الجبن، طبق من سلطة الخضار الورقية الخضراء مع ملعقة طعام من سلطة الخل والخردل وزيت الزيتون، ثمرة دراق. العشاء: طبق من حساء الخضار، 100 غرام من السمك المحضر في الفرن مع 200 غرام من الكوسة، علبه صغيرة من اللبن خفيف الدسم، طبق من سلطة الفاكهة من دون سكر مضاف.

• اليوم الثاني: الإفطار: شراب ساخن (شاي، قهوة، نقيع أعشاب)، 30 غراماً من رقائق الحبوب الكاملة مع 100 غرام من الجبن الأبيض المائع خفيف الدسم، نصف موزة. الغداء: سلطة مؤلفة من خضار ورقية خضراء وقطع من الدجاج المشوي أو المسلوق، جبن فيتا، ملعقة طعام من صلصة الخل والخردل وزيت الزيتون، شريحتان من الخبز المحمص، ثمرة كلمنتين. العشاء: طبق من الخضار المتنوعة النيئة مع ملعقة طعام من صلصة الخل والخردل وزيت الزيتون، شريحة من السمك، 30 غراماً من الأرز المطبوخ، ملعقة من آيس كريم الفواكه. • اليوم الثالث: الإفطار: شراب ساخن (قهوة، شاي أو نقيع أعشاب)، شريحتان من خبز القمح الكامل، 10 غرامات من الزبدة الخفيفة، علبه من اللبن خفيف الدسم، نصف موزة. الغداء: نصف ثمرة جريب فروت، 100 غرام من سمك السلمون، 30 غراماً من الأرز المطبوخ، 150 غراماً من البروكولي المحضر على البخار، علبه من اللبن بالفواكه الخالي من الدسم. العشاء: طبق من حساء الخضار، 200 غرام من يخنة الخضار، 30 غراماً من الجبن الأصفر، شريحة من خبز الحبوب الكاملة، 100 غرام من الأناناس المعلب. • اليوم الرابع: الإفطار: شراب ساخن (قهوة، شاي، أو نقيع أعشاب)، شريحتان من خبز القمح الكامل المحمص، 5 غرامات من الزبدة، 10 غرامات من العسل، برتقالة، كوب من الحليب خفيف الدسم أو الخالي من الدسم. الغداء: سلطة تحتوي على تونة، خضار متنوعة، جبن، ملعقة طعام من صلصة الخل والخردل وزيت الزيتون، شريحتان من الخبز المحمص، تفاحة مخبوزة بالفرن مع القليل من القرفة من دون إضافة سكر. العشاء: طبق من حساء الخضار، بيضتان مسلوقتان، 200 غرام من السبانخ، علبه صغيرة من اللبن، نصف ثمرة جريب فروت. 2- حالة المرأة التي لا تخسر وزناً، على الرغم من عدم إفراطها في الأكل: هذه المرأة معتادة على تناول المنتجات الغذائية الخاصة بالحميات، ووجباتها غالباً ما تكون متشابهة يوماً بعد يوم. وعلى الرغم من ذلك فإنّ الرقم الذي تراه على الميزان يكاد لا يتغير. ومهما بذلت هذه المرأة من جهود، فإنها تجد صعوبة كبيرة في تخفيف وزنها. وهنا يقدم المتخصصون في التغذية نصيحة رئيسة مفادها تغيير العادات الغذائية. فالنظام الغذائي المتبع في هذه الحالة متشدد جداً، وربما يكون هو المسؤول عن المشاكل التي تعانيها هذه المرأة فمن الضروري جداً أن تكون الوجبات مشبعة. ومن المفيد جداً تعزيز

كمية الطعام فيها عن طريق إضافة كمية وافرة من الخضار المطبوخة والفواكه، إضافة إلى احتساء كمية كافية من الماء. وهم ينصحون المرأة في هذه الحالة بالبدء في ممارسة المشي السريع بمعدل نصف ساعة في اليوم، فمن شأن ذلك أن ينشط الدورة الدموية، ويساعد على شد القامة وتحسين المظهر العام، إضافة طبعاً إلى تسهيله عملية تخفيف الوزن. وتجدر الإشارة هنا إلى أن بعض الأشخاص يمكنهم أن يأكلوا أكثر مما يفعل الآخرون من دون أن تزداد أوزانهم. فسرعة الأيض لدى كل منا تختلف عن الآخر. وجسمنا يحرق عدداً من الوحدات الحرارية حسب طول قامته ووزنه وحجم الكتلة العضلية لديه، ونشاط الغدة الدرقية لديه أيضاً (وهو أمر وراثي) وحسب البيئة التي يعيش فيها. وإذا كان جسم المرأة هنا يميل إلى الانتفاخ مع اقتراب موعد العادة الشهرية، فعليها أن تتفادى تناول بعض المشروبات والأطعمة، التي تعزز هذه الظاهرة في هذه الفترة من الشهر. ويتوجب عليها مثلاً أن تخفف من تناول القهوة والشاي، إضافة إلى الملح الذي يزيد من ظاهرة احتباس الماء في الجسم. وفي المقابل عليها أن تتناول كمية وافرة من الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية، مثل زيت الكولزا والأسماك الدهنية. - التمرين الرياضي المناسب: تمددي على الأرض على جانبك الأيسر متكئة على كوعك، وضعي راحة يدك اليمنى مفتوحة على الأرض أمامك. حافظي على وركيك في الاتجاه الأمامي وعضلات البطن مشدودة، ارفعي ساقك اليمنى على جانبك، وارسمي بها دوائر في الهواء في اتجاه حركة عقارب الساعة من دون أن تحركي حوضك. ارسمي 15 دائرة بكل ساق. - المزيج المناسب لتنقية الجسم: ضعي في الخلاط الكهربائي خيارة، 600 ملل من عصير الطماطم، 20 ملل من شراب قصب السكر، 20 ملل من عصير الحامض. اخلطي المزيج واسكبيه في كوب وأضيفي إليه مقدار 80 ملل من المياه الغازية واشربيه. - نماذج عن وجبات الحماية الغذائية المناسبة: (تحتوي هذه الوجبات على ما يتراوح بين 12000 و1400 وحدة حرارية في اليوم): . اليوم الأول: الإفطار: شراب ساخن (شاي، قهوة، أو نقيع أعشاب، دائماً من دون سكر)، شريحتان من الخبز، 10 غرامات من الزبدة الخفيفة، 10 غرامات من مربى الفاكهة أو العسل، ثمرة فاكهة صغيرة (كيوي أو كلمنتين) علبة لبن خفيف الدسم أو خالٍ من الدسم. الغداء: 100 غرام من سمك السالمون المخبوز في الفرن مع 200 غرام من الجزر المقطع، 30 غراماً من الأرز المطبوخ، 10 حبات من الفجل، علبة من اللبن، ثمرتا كلمنتين. العشاء: طبق من حساء الخضار (من دون بطاطا أو مواد دهنية)، بيضتان مخفوقتان، 100 غرام من الخضار المتنوعة المطبوخة مع صلصة الطماطم والقليل من زيت الزيتون، علبة من اللبن بالفواكه الخالي من الدسم. . اليوم الثاني: الإفطار: إفطار اليوم الأول نفسه. الغداء: سلطة مؤلفة من 100 غرام من التونة، بقلة، نصف أفوكادو، طماطم، جبن، وملعقة طعام من صلصة الخل والخردل وزيت الزيتون، شريحتان من خبز القمح الكامل، عنقود

عنب صغير. العشاء: طبق من حساء الخضار، 100 غرام من الدجاج المشوي مع 200 غرام من الكوسة المحضرة على البخار، طبق صغير من الأرز بالحليب خفيف الدسم. • اليوم الثالث: الإفطار: إفطار اليوم الأوّل نفسه. الغداء: 100 غرام من الشمندر المسلوق مع ملعقة طعام من صلصة الخل والخردل وزيت الزيتون، شريحة من لحم البقر المشوي مع 100 غرام من البرغل و150 غراماً من الفلفل الأحمر، نصف موزة، 100 غرام من الجبن الأبيض المائع خفيف الدسم. العشاء: طبق من حساء الخضار، 100 غرام من السمك المشوي، 150 غراماً من الجزر المسلوق والمهروس، 100 غرام من الجبن الأبيض المائع، تفاحة مخبوزة بالفرن من دون سكر مضاف. • اليوم الرابع: الإفطار: إفطار اليوم الأوّل نفسه. الغداء: 100 غرام من الملفوف الأحمر مع ملعقة طعام من صلصة الخل والخردل وزيت الزيتون، 100 غرام من لحم الدجاج، 200 غرام من البروكولي، 30 غراماً من الجبن، شريحة من الخبز، 100 غرام من الأناناس. العشاء: طبق من حساء الخضار، سلطة مؤلفة من البقلة، الجبن، 100 غرام من لحم الديك الرومي، طماطم، 30 غراماً من الجبن، وملعقة طعام من صلصة الخل والخردل وزيت الزيتون، علبه من اللبن بالفواكه الخالي من الدسم. ►\*متخصص فرنسي في علوم التغذية