

## أربعة أسئلة تقود إلى الاستمتاع بالطعام



«أربعة أسئلة للدكتور ستورك تقود إلى الاستمتاع بالطعام: هل هو لذيذ؟ هل هو صحي؟ هل سأشعر بالارتياح بعد ثلاثين دقيقة من تناوله؟ هل يتيح لي اتباع نظام غذائي ثابت كهذا المجال للمحافظة على صحتي وعافيتي والتمتع بها بعد عشر سنين؟ لا يسعني أن أخبرك كم مرة تمكّنتُ فيها من تحسين خياراتي الغذائية عبر التفكير من خلال هذه الأسئلة الأربعة. ولم تُرشدني تلك الأسئلة إلى نظام غذائي صحي فحسب، بل إنها إضافة إلى ذلك أبقنتني في مزاج أفضل - لأنني عندما أتناول طعاماً غير صحي على مدى أيام قليلة، أصبح نكدداً ومتشائماً. أشعرُ وكأني لم أزاوُل أي نشاط، وبدلاً من ذلك ينتهي بي الأمر مرتيمياً على كنية مُجهداً مُقلّلتَيّ بمشاهدة أفلام طويلة على شاشة التلفزيون حتى أصابَ بالصُّداع، والمشكلة هي أن العديد من الأميركيين قد اعتادوا أو أَلِفَ الإحساس المُربك بالغثيان والحمول الذي ينتاب المرء بعد تناوله طعاماً غير صحي. لقد أصبح ذلك حالة عادية، لا بل مرغوبة، لأنه بات من الطبيعي الشعور كذلك. لقد حان الوقت لإعادة تعزيز مفهوم استمداد المتعة من الطعام. وإليك سبيل البدء بذلك: ثلاثة مسارات للاستمتاع بالطعام المسار الشعور المصير أنماط غير صحية لتناول الطعام تناول الطعام المحضّ سريعاً . تناول الطعام وفقاً للملاءمة . الانغماس بانتظام في تناول المأكولات التافهة والأغذية غير الصحية. متعة عابرة، تعقبها حالة حمول أمراض مُزمنة، عجز، اكتئاب، موت مبكر. صرعات الحمية . سلوكيات قصيرة الأمد .

تستند إلى قصص شخصية ، • لا إلى إثباتات حرمان من الطعام، افتخار عابر بانتصارات صغيرة مؤقتة. تقلبات متذبذبة في الوزن خيبة أمل الأنماط الصحية لتناول الطعام • تناول الطعام للاستمتاع بالحياة • السماح بتناول بعض الأطايب • الاستناد إلى إثباتات متعة، تعقبها قوة وطاقة وجلاّد صحّة، طول في العمر، سعادة لنضع حدًّا للمأكولات التافهة، وصرعات الحرّمية الغذائيّة، وتجويع النفس وحرمانها من الطعام، وما يُسمّى إزالة السموم وغيرها من السخافات. لقد آن الأوان لكي نتبنّى وسيلة جديدة للاستمتاع بالانغماس في الطعام اللذيذ كل يوم لتحسين صحّتنا على نحوٍ أمثل. ▶ المصدر: كتاب طبّيب نفسك بنفسك