

## استراتيجية الخطوات الصغيرة لرشاقة دائمة



تطبيق حمية غذائية مُحدّدة يفرض التخلي عن الطريقة المألوفة في التغذية، ليس بالأمر السهل على الجميع. لذلك، يُمكن لمن لا يجد ضالته في الحميات المتوافرة أن يلجأ إلى أسلوب التعديلات الصغيرة للتخلص من الوزن الزائد.

على الرغم من رغبتنا القوية في التخلص من الوزن الزائد، إلا أنّنا لا نُرجّح دائماً بإدخال تغييرات جذرية على عاداتنا الغذائية، خاصة إذا كنّا قد تخطّينا العقد الرابع من العمر، وكانت هذه العادات قد تأسلت لدينا.

ولحسن الحظ، تؤكد مجموعة كبيرة من المتخصصين في التغذية، مثل الأميركية إديث هوارد هوجان، أنّنا لسنا مضطرين إلى قلب حياتنا رأساً على عقب إذا ما أردنا بلوغ الوزن الصحي. فالتغييرات الصغيرة التي ندخلها على نمط حياتنا وعاداتنا الغذائية يمكن أن تتصافر وتحدث مجتمعةً تفوقاً كبيراً في ما يتعلق بتخلصنا من الوزن الزائد بلطف وثبات.. والأمر لا يتعدى في كثير من الأحيان تطبيق تعديلات يومية صغيرة، تكون عادةً بسيطة لدرجة أنّنا لا نواجه أي صعوبة في دمجها وتبنيها على المدى الطويل.. وتقدم مجموعة من المتخصصين الأميركيين عدداً من هذه التعديلات البسيطة، نستعرض أبرزها هنا:

### 1- برمجة الوجبات اليومية:

ينصح المتخصص الأميركي في علوم التغذية البروفيسور بيتر ميلر، بتخصيص بضع دقائق قبل النوم، أو عند الاستيقاظ صباحاً لوضع خطة عملية لبرمجة، وإعداد وجباتنا لليوم.. ومن المفيد أن نسجل على ورقة المواعيد التي نرغب فيها بتناول وجباتنا، والامكنة التي سنتناولها فيها، إضافةً بالطبع إلى محتويات هذه الوجبات، والحرص على الالتزام بكل ما سجدّ لنا.. ويساعد التفكير في الخيارات الصحية التي نأخذها بشأن وجباتنا على تعزيز شعورنا بالرضا عن أنفسنا، كما يقوّي ثقتنا بقدرتنا على الامتناع عن قضم الطعام بعشوائية خلال ساعات النهار.

من المهم أن يكون المطبخ في منزلنا مرتباً، وملائماً لاحتياجاتنا، لكن لا يجب أن يكون مريحاً جداً. فإذا كان كذلك ستزداد رغبتنا في تمضية المزيد من الوقت في داخله، ما يزيد من إمكانية تناولنا الأطعمة المختلفة في أوقات متفاوتة، وخارج مواعيد الوجبات. وتُعلق المتخصصة الأميركية في مكافحة السمنة مارلين سيرينو، من برنامج التحكم في الوزن والتغذية في مركز بنجامين فرانكلين للصحة ففي فيلادلفيا، فتقول إنَّ بعض الناس يضعون جهاز تليفزيون، أو كرسيًا هزازًا، أو حتى مكتبًا داخل المطبخ، ما يجعل منه النقطة المركزية في المنزل.. وتضيف: إنَّ أول ما يجب أن يفعله الأشخاص الذين يعانون زيادة في الوزن، هو إخراج كلِّ هذه الأشياء من المطبخ، وذلك لتقصير الوقت الذي يمضونه على مقربة من الطعام.

أغلبية الناس تأكل كلِّ محتويات الطبق أمامها بشكل تلقائي من دون أي تفكير. ويقول بعض علماء النفس، إننا نفعل ذلك متأثرين بما كان يطلبه منّا أهلنا في الصغر. وتُعلق المتخصصة الأميركية في علوم التغذية باربرة بهام، قائلة: "إننا نذكر إطراء أهلنا علينا عندما كانوا يقولون إننا أحسنًا منهنّ، بإنهاء كل الطعام الذي وضعوه لنا في أطباقنا. غير أن الاستمرار في القيام بذلك مع تقدمنا في السن، لا يتلاءم بالضرورة مع رغبتنا في تخفيف أوزاننا."

والواقع أن كسر قيود عادة أكل كلِّ ما يوجد في الطبق أمامنا ليس بالأمر السهل، كما تقول بهام، لكن إحدى الطرق التي تسهّل علينا ذلك، تتمثل في سؤال أنفسنا قبل التهام اللقيمات المتبقية في الطبق: ما هو الأكثر ضرارًا لنا، التخلص من بعض الطعام، أم حمل كيلوغرامات زائدة غير ضرورية حول خصرنا، تزيد من خطر الإصابة بمرض القلب، السكتة الدماغية، السرطان، والمشاكل الصحية الأخرى؟

يقول البروفيسور روبرت كليسغر، أستاذ علم النفس والطب الوقائي في "جامعة ممفيس" الأميركية، إنّه عندما يسمع إحدى النساء اللواتي يأتين لاستشارته بشأن تخفيف أوزانهنّ، تقول إنّها تحب جاتوه الجبن لكنها لن تتناوله أبدًا بعد الآن، يعلم أن ذلك سيقود إلى واحد من أمرين، فهذه السيدة إما ستسحب من مجموعة أو برنامج تخفيف الوزن الذي التحقت به، أو أنها ستكون واحدة من اللواتي سيستعدن الوزن المفقود بعد 6 أسابيع من إنهاء برنامج تخفيف الوزن.

فالحرمان، كما أصبح معروفًا هو أبرز عوامل إفشال الحميات. لذلك، ومن أجل بلوغ الوزن المنشود، علينا أن نعتمد أسلوب الاعتدال، ونتفادى النكران والحرمان. وتعلق الدكتورة ماريا سيمنسون، مديرة عيادة الصحة والوزن والتوتر في مؤسسات جونز هوبكينز الطبية الأميركية، فتقول: "إننا إذا لم نلبِّ توقنا الشديد إلى تناول طعام ما من وقت إلى آخر، فإن جهودنا الرامية إلى تخفيف الوزن ستبوء بالفشل. فالمبالغة في حرمان النفس، تقود بالضرورة إلى حالات الإفراط في أكل الطعام أو الأطعمة الممنوعة. لذلك، يمكننا مرة أو مرتين في الشهر أن نسمح لأنفسنا بتناول القليل من طعامنا المفضل."

حالات التوق الشديد إلى تناول طعام، غالبًا ما تأتي على شكل موجات تتقدم، وترتفع بقوة لكنها سرعان ما تهبط، وتنحسر. لذلك، عوضًا من الإسراع إلى المطبخ بحثًا عن موضوع رغبتنا، ننصحنا سيمنسون

بالانتظار لمدة 10 دقائق، فالأرجح أن يختفي التوق الشديد لدينا، ونوفّر على أنفسنا مئات الوحدات الحرارية التي لا نحتاج إليها.

## -6 الوقوف والأكل أمام المرآة:

عندما نتأبنا رغبة شديدة في تناول طعام لا يجب علينا تناوله، تنصنا سيمنسون بنزع ملابسنا، الوقوف بملابسنا الداخلية أمام المرآة، ونحن نأكل هذا الطعام. وهي تؤكد أن قيامنا بذلك سيقضي على أي رغبة لدينا في تناول هذا الطعام، ولن نفكر في تناوله من جديد قبل وقت طويل.

## -7 مواجهة مصدر الإغراء:

ينصح ميلر بتخصيم وقت لا تتم مقاطعتنا فيه لمدة تتراوح بين 10 و20 دقيقة، ثم نضع الطعام الذي نتوق إلى تناوله عادةً على طاولة أمامنا، وننظر إليه ونفكر بسبب رغبتنا في تناوله، ثم نأكل نصفه، ونرمي النصف الباقي.. وإلينا القيام بذلك ثلاث مرات في الأسبوع، وتناول في كل مرة كمية أصغر من المرة السابقة.

## -8 الاستعانة بقدرتنا على التخيّل:

واحدة من الطّرق البسيطة التي يمكن اللجوء إليها لمكافحة التوق الشديد إلى تناول الحلويات مثلاً، هي تلك التي تنصح المتخصصة الأميركية في العلاجات الطبيعية باربرة مورس باتّباعها، وهي بتخيل أننا استسلمنا لإغراء هذه الحلويات وأننا نأكلها، يكفي أن نجلس ونتخيل طعامنا المفضل هذا أمامنا، ونتخيل أننا نأكله لقمة لقمة، ونستمتع به، ثم نتخيل هذه اللقيمات تتوجه من الفم نحو المريء ثم المعدة.. ونستمر في تخيّل أنفسنا نأكل الحلويات حتى نشعر بالشبع.. وتقول مورس، إن علينا تكرار عملية التخيل أو التصور هذه كلما شعرنا برغبة شديدة في تناول طعامنا المفضل.. ومع الوقت، سيصبح في مقدورنا عندما نفكر في الحلويات أن نشعر بالشبع والرضا فوراً من دون أن نأكلها.

## -9 وضع لائحة بعشرة أطعمة صحية:

من المفيد أن نضع لائحة بعشرة أطعمة صحية نحياها، مثل: الجزر المقطع، أو الفواكه المجففة، ونحتفظ بها معنا.. ويقول ميلر: إن مثل هذه اللائحة تُفيدنا عندما نشعر بتوق شديد إلى الأكل، أو عندما نتعرض لإغراء طعام غني بالوحدات الحرارية، لأنّها توفّر لنا بديلاً صحياً ولذيذاً.. وهو ينصح بتجديد هذه اللائحة أسبوعياً كي لا نسأم من تناول الأطعمة نفسها.

## -10 الحرص على أخذ قيلولة:

عندما نشعر بالتعب، تدفعنا انفعالاتنا إلى البحث عن الارتياح في تناول الطعام. لذلك، تنصنا هوجان بتفادي ذلك، عن طريق الحرص على النوم لمدة 6 ساعات كحد أدنى كل ليلة، كذلك، وعندما نشعر برغبة في الأكل خارج مواعيد الوجبات، علينا أن نستلقي ونغلق عيوننا بضع دقائق، فمن شأن ذلك أن يساعد على تبديد حاجتنا الانفعالية إلى الأكل.

عوضاً عن وضع الطعام الذي طبخناه في أطباق تقديم كبيرة على المائدة، علينا أن نأخذ حصة معقولة منه، مباشرةً من الطنجرة أو طبق الفرن ونضعها في أطباقنا، ونتوجه إلى المائدة لتناولها بهدوء، ونكتفي بها، ولا نعود إلى المطبخ لسكب المزيد. وتنصح بيهام بتوضيب كل ما يتبقى من طعام في الطنجرة، وحفظه بعيداً عن أعيننا قبل البدء بتناول الطعام. فهذا يخفف من إمكانية عودتنا إلى المطبخ لملء الطبق من جديد، وسيوفر وجبة ثانية في الثلاثة ليوم التالي، عوضاً عن أوزان زائدة في أجسامنا.

من الضروري أن نُخصّص وقتاً كافياً لتناول وجباتنا، فنتناول كل لقمة ببطء ونمضغها جيداً، ونستمتع بنكهة الطعام على مهل.. وتقول بيهام إننا إذا أكلنا بسرعة فإنّ المعدة ستمتلئ قبل أن تصل رسالة التوقف عن الأكل إلى الدماغ.. وتزداد أهمية هذا الأمر مع التقدم في السن، عندما تتراجع سرعة تعامل الجهاز الهضمي مع الطعام.. ولتفادي الإفراط في الأكل، يجب تخصيص 20 دقيقة على الأقل لتناول كل وجبة.

ويتوجب علينا، أثناء تناول الطعام، أن نسأل أنفسنا إذا كنا قد تذوقنا واستمتعنا فعلاً باللقمة السابقة من الطعام، فإذا كان الجواب سلباً، فهذا يعني أن علينا أن نخفف من سرعة نقل اللقيمات المتبقية من الطبق إلى الفم، والتوقف الوشيك عن تناولها.

وتنصح بيهام بوضع الشوكة والسكين على المائدة بعد تناول بضع لقيمات، والمضغ ببطء وهدوء، ما نحين أنفسنا الوقت الكافي للتمتع بنكهات الأطعمة المختلفة ومواصفاتها.. ومن المهم أن ننظر إلى الساعة قبل البدء بتناول الوجبة، وإذا انتهينا من الأكل بعد خمس دقائق فقط، علينا أن نحاول تمديد هذا الوقت ليصل إلى 8 دقائق في الوجبة التالية، ونعود ونُمدد هذا الوقت تدريجياً في الوجبات اللاحقة حتى نصل إلى العشرين دقيقة التي ينصح بها المتخصصون في التغذية.

يساعد استخدام أطباق السلطة الصغيرة في جباتنا المنزلية اليومية، عوضاً عن الأطباق المعتادة، على التخفيف من كمية الطعام التي نأكلها.. وتشير سيمنسون إلى أن جميع التجارب التي أجريت حول استخدام الأطباق والأكواب صغيرة الحجم، أظهرت أن ذلك يساعد على خفض عدد الوحدات الحرارية التي نأكلها في الوجبة، ويخفف من حدة الشهية إلى الأكل. أما في المطاعم، فيمكن أن نطلب من النادل إما وجبة صغيرة إذا أمكن، أو نصف الوجبة التي يقدمها المطعم عادةً، مع توضيب نصفها الآخر في علبة نأخذها معنا إلى المنزل، كما يمكن أن نتقاسم الوجبة الواحدة مع من يتناول معنا الطعام.

تقول هوجان، إن مجرد إزالة الدهون الظاهرة على اللحوم والدجاج قبل طبخها، يمكن أن يساعدنا على حذف 60 وحدة حرارية على الأقل من الوجبة الواحدة. وتضيف أن القيام بذلك بانتظام لمدة سنة، يعني توفير 21 ألف وحدة حرارية، أي تفادي في الوزن قدرها 3 كيلوغرامات تقريباً. كذلك من المفيد التخفيف من كمية الزيت التي نستخدمها في إعداد الأطباق، ما يسهم بدوره في تفادي زيادة الوزن.

-15 زيادة كمية الألياف الغذائية:

تُعتبر المنتجات الغذائية الغنية بالألياف، مثل: الخضار، الفواكه، الحبوب الكاملة، والبقوليات أفضل حليف لنا للتحكم في الوزن، فهي غنية جداً بالعناصر المغذية وفقيرة في الوحدات الحرارية. كذلك، فإن الألياف تزيد من حجم الطعام، ما يعني أن تناولها يساعدنا على الإحساس بالشبع بسرعة، ما يعني تناول كمية أقل من الطعام في الوجبة. وتنصح بيهام بتناول ما بين 25 و30 غراماً من الألياف الغذائية في اليوم (برتقالة واحدة تحتوي على 3 غرامات من الألياف) للتحكم في الوزن وتفاذي الأمراض، مثل مرض القلب والسرطان.

-16 احتساء كمية وافرة من الماء:

تنصح سيمنسون بشرب كوب من الماء (سعته 240 ملل) قبل عشر دقائق تقريباً من تناول الوجبة. فوجود هذا الماء في المعدة يساعد على التخفيف من كمية الطعام التي نحتاج إلى تناولها لنشعر بالشبع الكامل.

-17 بدء الوجبة بالكربوهيدرات:

يُستحسن أن نبدأ وجباتنا بتناول طعام غني بالكربوهيدرات، مثل حساء الشعيرية أو حساء الفاصولياء. ويقول المتخصص الأميركي في التغذية والأبيض الدكتور جورج بلاكبيرن، إن القيام بذلك يساعد على التخفيف من رغبتنا في تناول الأطعمة الدسمة في الوجبة، والحلويات في نهايتها، ما يخفف من مجمل عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها في الوجبة.

-18 توزيع كمية الطعام اليومية على 6 وجبات:

تقول هوجان إن تناول وجبات عدة صغيرة الحجم خلال النهار، عوضاً عن الوجبات الثلاث الرئيسية التقليدية، يساعد على التخفيف من إمكانية الإفراط في الأكل عند الجلوس إلى المائدة. فبعد وجبة الإفطار بثلاث ساعات مثلاً، يمكننا أن نأكل تفاحة أو علبه من اللبن. وفي وجبة الغداء يمكننا أن نأكل شطيرة من صدور الدجاج مع الخضار والتقليل من المعكرونة، وبتناول عصراً شريحة من خبز القمح الكامل مع القليل من الجبن الأبيض. وعلينا أن نحرض على أن تكون وجبة العشاء خفيفة ومبكرة، وإذا أحسنا بالجوع مساءً، يمكننا أن نأكل القليل من اللبن خفيف الدسم.

-19 الحرص على تناول وجبة الإفطار:

يؤدي تفويت الوجبات، خاصة وجبة الصباح، إلى وضع الجسم في حالة تسمى "مقاومة التجويع". فالجسم عندما لا يتلقى الطعام في المواعيد الطبيعية، يعتقد أنه يخضع للتجويع، فيتمسك بالدهون المتوافرة لديه عوضاً عن حرقها. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية شارون إيمونز، إن تناول وجبة إفطار متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات الكاملة والبروتينات والقليل من الدهون الصحية يساعد على وضع الجسم على الطريق الصحيح، ويُنشط الأيض، ويعزز عملية حرق الدهون، كما يساعد على تفاذي حالات الجوع الشديد في وقت لاحق من النهار. ولتشجيع الأشخاص على تناول الطعام صباحاً، تُشير إيمونز إلى إن الدراسات التي أجراها الباحثون الأميركيون، والتي أظهرت أن إمكانية الإصابة بمرض القلب

والسكتة الدماغية، تكون أكبر بثلاث مرات لدى الأشخاص الذين يُفوّتون وجبة الصباح، بغض النظر عن أوزانهم، مُقارنةً بالآخرين الذين يتناولون وجبة صحية صباحاً.