نصائح لنجاح نظامك الغذائي

1- لا تهمل تناول طعام الإفطار، لأنك لو فعلت ذلك ستأكل كمية أكبر من طعام الغداء، أو ستضطر غالباً في فترة قبل الظهيرة لتناول بعض الأغذية الغنية بالدهون والسكريات كالبطاطس "الشيبس" أو الحلويات.

واحرص على أن تختار لوجبة الإفطار المأكولات التي تملأ المعدة لتعطيك إحساساً بالشبع لفترة طويلة، أي المأكولات الغنية بالألياف مثل الفواكه كالتفاح أو رقائق الخبز مع اللبن أو الحبوب الكاملة مع اللبن مثل البليلة، أو البقول مثل فول التدميس.

2- اجعل تناول السلطة الخضراء شيئاً أساسياً في نظامك الغذائي اليومي لأنّها تملأ المعدة ولا تحتوى على سعرات حرارية كثيرة، واجعل تناولها دائماً قبل وجبة الطعام وليس بعدها لتعطيك إحساساً بالشبع وتقاوم إفراطك في تناول الطعام.

3- لا تكافئ نفسك بالطعام، لأنّ هذه العادة ستجعلك تشعر زيفاً بأنك جائع كلما مررت بوقت عصيب.

4- حاول أن تستمتع بطعامك إلى أقصى درجة، لأنّ ذلك في الحقيقة يزيدك شعوراً بالشبع، وحتى تحقق ذلك اجعل ذهنك منصرفاً لما تأكله، واستشعر اللذة في كلّ قطعة أو ملعقة طعام.

5- احرص دائماً على الذهاب لشراء حاجتك من الأغذية بعد الأكل وليس قبله، لأنك إذا ذهبت لشراء وأنت جائع ستشتري غالباً كميات وأصناف كثيرة من الطعام.. أو احرص دائماً قبل أن تذهب للشراء على تحديد أصناف الطعام التي تريد شراءها.

6- تجنب إلى أقصى درجة استخدام السكر الأبيض في التحلية أو تناول المشروبات أو المأكولات المحتوية عليه، لأنّ السكر الأبيض يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين بالجسم وهذا يسبب إحساساً بالجوع وبدلاً من ذلك، خذ حاجتك من السكريات من السكر الطبيعي الموجود بالفواكه لأنّه يعالج بطريقة مختلفة داخل الجسم، كما أنّه لا يسبب أضراراً صحية مثلما يحدث في الإفراط في تناول السكر الأبيض

"السكر المكرر" هذا علاوة على أنّ الفواكه تحتوي، بالإضافة إلى السكر، على نسبة مرتفعة من الألياف التي تملأ المعدة وتعطي إحساساً بالشبع.

7- املأ معدتك بالسوائل لأنّ بعض الناس يعتقدون أنّ كثرة تناول الماء تسبب زيادة وزن الجسم، وبناءً على ذلك يفسرون زيادة وزن الجسم بسبب تناول المياه الغازية، وهذا غير صحيح تماماً، فتناول الماء لا يزيد وزن الجسم بدرجة تؤدي إلى البدانة لأنّ الماء لا يختزن بالجسم، كما تختزن الشحوم، إلا في بعض الحالات المرضية، وبالتالي فإنّ الزائد منه على حاجة الجسم يخرج مع البول، كما أنّ الماء لا يحتوي على أيّة سعرات.. أما سبب ارتباط تناول المياه الغازية بالسمنة، فيرجع إلى احتوائها على سكريات وبالتالي على قدر مرتفع من السعرات الحرارية، والحقيقة أنّ تناول الماء والسوائل غير المحلاة عموماً، كالحساء، يمكن أن يحد من الشهية، وبالتالي يساعد على التخسيس، ولذا ينصح بتناول كوب ماء أو أكثر، أو طبق حساء قبل تناول الطعام للإحساس بالامتلاء، وكذلك في معظم الأوقات التي تشعر فيها بالجوع، فتناول كوباً من الماء بدلاً من تناول أي طعام.

8- تأكّد يومياً من أنك تأخذ قدراً كافياً من المأكولات الغنية بالألياف لتقلل من شهيتك للطعام مثل الفواكه والخضراوات والمخبوزات من الدقيق الأسمر والحبوب الكاملة.

9- أضف إلى غذائك اليومي قدراً وفيراً من الأغذية بالماء لتعطيك إحساساً بالشبع، مثل الخس ومعظم خضراوات السلطة والفواكه والموالح والبطيخ والكنتالوب.

10- لا تستخدم الطعام كمهدئ، فيقول علماء النفس إنّ بعض الناس يجدون في مضغ الطعام تخفيفاً لمتاعبهم النفسية، وأنّ هذه العادة تبدأ منذ فترة الطفولة، فإذا كنت واحداً من هؤلاء فحاول أن تتخلص من هذه العادة لتساعد نفسك على إنقاص الوزن، أو يمكنك عند الغضب مضغ بعض الأغذية منخفضة السعرات الحرارية، مثل الخس أو أعواد الجرجير أو البقدونس.

11- اجعل وقت تناول الطعام هو الوقت الوحيد الذي تفكر فيه في الطعام.. وذلك بمعنى أن تتجنّب التفكير، أو الحديث عن الطعام فيما بين الوجبات، أو تتجنّب كذلك مشاهدة الإعلانات التليفزيونية عن الأطعمة، أو تتجنب عموماً كلّ ما يثير فيك الرغبة للأكل.

12- حاول أن تتعود على ممارسة رياضة المشي بعد وجبة الطعام الرئيسية لتساعد نفسك على استهلاك كمية من السعرات الحرارية التي اكتسبتها من الطعام.

13- احرص دائماً على جعل الطعام بعيداً عن الرؤية، فمثلاً ضعه في الثلاجة ملفوفاً بالورق بدلاً من وضعه في عبوات بلاستيكية شفافة.

14- حاول الالتزام بموعد ثابت ومكان محدد لتناول طعامك لأنّ ذلك يساعد على الالتزام بنظامك الغذائي.

15- حاول أن تكون بطيئاً في تناول طعامك على المائدة مع الآخرين بحيث تنتهي من الأكل معهم أو بعدهم لأنك لو انتهيت قبلهم ستضطر غالباً لتناول المزيد لمشاركتهم في الأكل أو لإغراء الطعام لك.

حسن خليفة (كاتب أو باحث بالأعشاب الطبيعية)

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش