الوصايا العشر للتخلص من الكرش

هناك وصايا عشر، عزيزي المصاب بالكرش، لو اتبعتها فإنك سوف تشعر بالشبع بأقل كمية من الطعام.. فاعلمها واعمل بها:

1- تناول 3 أكواب كبيرة من الماء قبل الوجبات الرئيسية، فالماء ليس له أي سعرات حرارية ويملأ فراغ المعدة ويقلل بالتالي من تناول الطعام.

2- تناول الجريب فروت أو خل التفاح قبل تناولك للطعام فيقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام.

3- ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء المضاف إليها ملعقتان من الخل، فتقلل من تناولك للأطعمة الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة وفي الوقت نفسه سعراتها قليلة.

4- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، فهي تأخذ وقتاً طويلاً في عملية المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع وتؤدي إلى الشبع مع أقل كمية من الطعام.

5- تناول وجبتك ببطء شديد – أكثر من 20 دقيقة – فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة، وعلى العكس فالأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة قبل أن تصل إلى مرحلة الشبع.

6- قطع الطعام إلى قطع صغيرة، وكلّ قطعة قطعة، فقد وجد أنك تشبع بعد أكل عدد معيّن من القطع، وليس بعد كمية معينة من الطعام.. أي أنّ عدد الطلعات من الطبق إلى الفم أهم من الكمية في إعطائك الإحساس بالشبع.

7- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين صغيرة جدّاً، فهذه يقلل من تناولك للطعام وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع.

8- ضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كلّ مرة تستعملها فيها ثمّ امضغ الطعام جيداً ثمّ عاود

استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد وهكذا، ويمكنك أن تستريح دقائق في وسط تناول الطعام.

9- اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدة عن المائدة ويتم الغرف في المطبخ ثمّ ينقل الطعام إلى المائدة مع إبعاد النظر بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة.

10- لا تقذف في فمك أي طعام جديد قبل أن تبلع تماماً ما في فمك من الطعام وتجنب تناول الطعام واقفاً وتناوله وأنت في هدوء واسترخاء. بالطبع لو أنك التزمت بهذه الوصايا في طريقة تناول الطعام فإنّها سوف تكون لك حارساً في ألا تملأ بطنك ومعدتك بدون حدود، ولكنها سوف تساعدك على الشبع بأقل كمية من الطعام.

حسن خليفة/ كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش