عادات تسهم في زيادة الوزن

لو كان فقدان الوزن سهلاً، لما عانى أحد زيادة الوزن والسمنة. لكن يمكن تسهيل عملية بلوغ الوزن الصحي عن طريق التخلي تدريجياً عن عادات يومية تسهم في تراكم الكيلوغرامات الزائدة في أجسامنا.

لا نحتاج إلى علماء نفس وخبراء يشرحون لنا مدى تأثير العادات في حياتنا، صحتنا، ووزنا. فجميعنا نعلم أن ما نتبناه من عادات تتحول مع الوقت إلى عوامل بالغة التأثير في حياتنا، لأنّنا نقوم بها من دون تفكير، من دون جهد، ولفترات زمنية طويلة. وليس هناك أكثر تأثيراً في الوزن من عادة تنغرس في حياتنا، وتتحول إلى أمر تلقائي، طبيعي، لا يكلفنا أي جهد استثنائي. ومثلما تسهم العادات الإيجابية في تحسين حالتنا الصحية ووقايتنا من السمنة، تعمل العادات السلبية على إلحاق الضرر بصحتنا وزيادة وزننا. ويؤكد الخبراء أنّ التخلي التدريجي عن مثل هذه العادات يساعدنا على بلوغ الوزن الصحي من دون الحاجة إلى اعتماد أي حمية غذائية محددة. أما أبرز العادات التي تسهم في سمنتنا والتي يتوجب التخلي عنها فهي:

1- شراء المنتجات الغذائية الخالية من الدهون:

يخطئ الكثيرون في اعتقادهم أن تناول المنتجات الغذائية الخالية من الدهون أمر جيد يساعدهم على التخلص من الوزن الزائد. فغالباً ما تعمد الشركات المنتجة إلى الاستعاضة عن الدهون التي تنزعها من المنتجات، بالسكر وبمواد كيميائية تكون أسوأ تأثيراً من الدهون. فهضم مثل هذه المنتجات يتم بشكل أسرع من أنواعها العادية، ما يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات سكر الدم، يليه انخفاض

مماثل يخلق لدينا إحساساً بالجوع بعد وقت قصير من تناولها. وتجدر الإشارة إلى أنّ نسبة البدانة في العالم ازدادت بشكل كبير منذ أن انتشرت الحميات خفيفة الدهون، قبل نحو 30 سنة.

ويقول الخبراء إنّ تناول الدهون، خلافاً لما يعتقد الكثيرون، لا يؤدي إلى زيادة الوزن. وأنّ الوحدات الحرارية في الأطعمة هي المسؤولة الأخيرة عن مثل هذه الزيادة. ويضيفون أنّ معظم المنتجات خفيفة الدهون أو منزوعة الدهون تحتوي على عدد الوحدات الحرارية نفسه الموجود في أنواعها العادية، وذلك بفعل السكر والمواد الأخرى الكيميائية التي تضاف إليها لاكسابها نكهة فقدتها عند انتزاع الدهون منها. ويضيف هؤلاء أنّ شراء الحليب الخالي من الدسم مثلاً قد يوفر علينا القليل من الوحدات الحرارية، لكنه يحرمنا من الدهون التي يحتاج إليها الجسم لامتصاص الفيتامينات الموجودة في رقائق الحبوب مثلاً أو في الفواكه التي نمزجها بالحليب. أما مشتقات الحليب الخالية من الدهون، مثل اللبن، فتكون عادة غنية بالسكر الذي يؤدي إلى زيادة حدة جوعنا. لذلك يمكن أن نأكل مشتقات الحليب كاملة الدسم بكميات صغيرة أو نأكل مشتقات الحليب كاملة الدسم بكميات صغيرة أو نأكل الأنواع مخففة الدسم، وتجنب تلك الخالية تماماً من الدسم.

وكانت دراسة أجريت في "جامعة ألاباما" الأميركية قد أظهرت أنّ الوجبات التي تبلغ نسبة الكربوهيدرات (السكر والنشويات) فيها 43% كانت أكثر قدرة على الإشباع من تلك التي ترتفع فيها هذه النسبة إلى 55% أو أكثر. وهذا يعني أنّنا عندما نتناول الوجبات خفيفة الكربوهيدرات فإنّ جسمنا يخزن كمية أقل من الدهون، وتتراجع إمكانية إفراطنا في الأكل في وقت لاحق.

2- تفويت الوجبات:

تفويت الوجبات واحد من أسوأ الأمور التي يمكن أن نقوم بها للتخلص من الوزن الزائد. فهو يؤدي إلى تباطؤ الأيض، ويزيد من إمكانية إفراطنا في الأكل خلال النهار. وكانت مجلة "علوم الأوبئة الأميركية" قد نشرت دراسة أظهرت أنّ إمكانية الإصابة بالبدانة تزداد بمعدل 4 أضعاف ونصف لدى الأشخاص الذين يفوتون وجبة الإفطار، مقارنة بالآخرين الذين لا يفعلون ذلك. لذلك ولتنشيط الأيض يمكننا أن نأكل حصصاً صغيرة من الأطعمة المغذية في وجبات منتظمة خلال النهار. وإلى جانب الوجبات الثلاث الرئيسية يمكننا أن نأكل وجبة خفيفة أو وجبتين عندما نشعر بالجوع. يمكن مثلاً تناول اللبن مع ثمار العليق، أو حفنة من الفستق الحلبي، فهي مشبعة ومفيدة وتمدنا بنحو 200 وحدة حرارية.

3- الأكل بسرعة:

أكّدت دراسة أجريت في "جامعة رود أيلند" الأميركية أنّ كمية الطعام التي يأكلها الأشخاص الذين يتناولون طعامهم على مهل تقل بنسبة الثلث عن تلك التي يأكلها الذين يأكلون بسرعة. فالمعدة تحتاج إلى 20 دقيقة كي تطلق رسالة الامتلاء والشبع إلى الدماغ. لذلك يجب أن تستغرق كلّ وجبة نتناولها ثلث ساعة على الأقل لتفادي الإفراط في الأكل. وربما كانت أفضل طريقة لإبطاء عملية الأكل هي مضغ كلّ لقمة نحو 20 مرة قبل بلعها.

وكانت دراسة نشرتها مجلة "رابطة المتخصصين في التغذية الأميركية" قد أفادت أنّ عدد الوحدات الحرارية التي يتناولها الأشخاص الذي يأكلون ببطء تقل بنحو 66 وحدة حرارية في كلّ وجبة، مقارنة بالأشخاص سريعي الأكل. وقد يعتقد البعض أنّ 66 وحدة حرارية كمية صغيرة لا تؤدي إلى أي فارق يذكر، ولكن إذا اقتطعنا هذا العدد من الوحدات الحرارية من كلّ وجبة نتناولها، فإنّنا سنخسر قرابة 10 كيلوغرامات زائدة في السنة.

ومن المفيد أن نتعود على وضع الشوكة والسكين على المائدة بعد تناول بضع لقيمات، أو بين كلّ لقيمة وأخرى. فمن شأن ذلك أن يشجعنا على المضغ بشكل بطيء ويمنح الدماغ وقتاً كافياً ليلتقط رسالة الشبع من المعدة.

4- مشاهدة البرامج التلفزيونية أثناء تناول الطعام:

لا يخفى على أحد أنّ مشاهدة البرامج التلفزيونية تمنعنا عن التركيز بالكامل على أي شيء آخر نكون بصدد القيام به، بما في ذلك تناول الطعام. وكان البحاثة في "جامعة بيرمنغهام" قد أظهروا أنّ الأشخاص الذين يتشتت انتباههم أثناء تناول وجبتهم الأساسية يتناولون كمية أكبر من الوجبات الخفيفة في ما بعد، مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبتهم بانتباه، وأنّ معظمهم لا يتذكرون حتى كلّ ما أكلوه. كذلك أظهرت الدراسات الإحائية أنّنا نأكل أمام شاشة التلفزيون أضعاف ما نأكله عادة عندما نتناول وجباتنا بهدوء في غرفة الطعام.

لذلك وإذا كان لابدّ من أن نأكل أثناء مشاهدة التلفزيون، فيمكننا أن نأكل الخضار المقطعة، أو مقدار كوبين من الفشار المحضر من دون زيت، العنب أو ثمار العليق المجمدة، فتناول مقدار كوب منها يستغرق نحو 20 دقيقة، ويجعلنا نشعر بالشبع.

وكانت دراسة أجريت في فيرمونت قد أظهرت أنّ أصحاب الوزن الزائد الذين خففوا مدة مشاهدتهم البرامج التلفزيونية بنسبة 55% نجحوا في حرق ما معدله 119 وحدة حرارية إضافية في اليوم. والمواظبة على ذلك يعني النجاح في خسارة 6 كيلوغرامات تقريباً من الوزن الزائد في السنة.

5- قضم لقيمات كبيرة الحجم:

تقسيم الطعام إلى قطع صغيرة، واستخدام شوكة أو ملعقة صغيرة للأكل، يزيد من استمتاعنا بالطعام ويطيل عملية الأكل، ويعزز درجة الشبع. وكانت دراسة نشرتها مجلة "التغذية العيادية الأميركية" قد أفادت أنّ الأشخاص الذين يأكلون لقيمات كبيرة الحجم يتناولون في الوجبة الواحدة عدداً من الوحدات الحرارية يزيد بنسبة 52% على ما يتناوله أولئك الذين يتناولون طعامهم في لقيمات صغيرة ويمضغون طعامهم أكثر.

6- الوجود مع أصدقاء سمان:

جاء في الأبحاث التي نشرتها مجلة "نيو إنجلاند للطب" أنّه إذا كان الزوج، أو الزوجة، أو الأصدقاء المقربون من الأشخاص الذين يفرطون في الأكل فإنّ إمكانية إفراطنا نحن في الأكل تزداد بنسبة 57%. لكن هذا لا يعني أن نقطع علاقتنا بأصدقائنا السمان، لكن عوضاً عن نخرج معهم إلى المطاعم، يمكننا أن نبرمج أنشطة اجتماعية أخرى نقوم بها معهم.

7- إهمال الميزان:

تبيّن أنّ قياس الوزن يوماً بعد يوم، أو مرتين في الأسبوع، يساعد على إبقاء هدفنا واضحاً في ذهننا، ويترجم إنجازاتنا بشكل محسوس ومبين في أرقام. وعملية وزن الجسم تضعنا أمام مسؤوليتنا وتذكرنا بما قطعناه من عهدٍ لأنفسنا.

وهناك أيضاً وسائل أخرى تساعدنا على ذلك، مثل جهاز قياس الخطوات، أو جهاز قياس إيقاع ضربات القلب وعدد الوحدات الحرارية التي نحرقها أثناء ممارسة الرياضة. كذلك يمكن الاستعانة بمواقع الإنترنت المخصصة لمتابعة جهودنا ومواكبتنا على طريق تخفيف الوزن بكلّ تفاصيلها.

8- تناول الأطعمة الجانبية والمجانية في المطاعم:

ما إن يجلس الواحد منا إلى المائدة في المطاعم، حتى يبادر النادل إلى تقديم أطباق جانبية إضافية ومجانية، مثل الخبز والزبد أو الزيت، أو طبق شرائح التورتيللا في المطاعم المكسيكية، أو أصابع الخبز الهش بالزيتون. والواقع أنّ الانكباب على هذه الأطعمة قد يعني في أحيان كثيرة تناولنا نحو 500 وحدة حرارية إضافية من دون أن ننتبه. وهذا يعني أنّنا إذا كنا نقصد المطاعم مرتين في الأسبوع، ونتناول هذه الأطعمة إلى جانب الوجبة التي نطلبها، فإن وزننا سيزداد بنحو 6 كيلوغرامات إضافية في السنة. والأسوأ من ذلك هو أنّ معظم هذه الأطعمة خالٍ من أي قيمة غذائية. لذلك يمكن أن نطلب من النادل أن يحضر لنا خضاراً مقطعة عوضاً عن الخبز، وسلطة عوضاً عن البطاطا أو الأرز. كذلك من المفيد أن نتناول تفاحة، أو نصف ثمرة أفوكادو قبل الذهاب إلى المطعم، فهي تساعد على التخفيف من حدة جوعنا، فلا نضطر إلى تناول الخبز والمقبلات الأخرى ونحن ننتظر الطبق الذي طلبناه. والأفضل بالطبع أن نطلب من النادل عدم إحضار سلة الخبز أو غيرها إلى مائدتنا.

9- تجاهل المعلومات الصحية:

لا يمكننا أن نحقق نتائج فعلية وثابتة على مستوى تخفيف الوزن، إذا لم تكن لدينا معلومات علمية صحيحة تتعلق بالمنتجات الغذائية التي نأكلها، وبالأنشطة البدنية التي نقوم بها. والمواظبة على التعلم والاطلاع على كلّ جديد في عالم التغذية والحميات والتمارين الرياضية يساعدنا على تحسين نظامنا الغذائي والرياضي. وكان البحاثة في كندا قد أجروا تجربة أرسلوا فيها نصيحة تتعلق بالحمية والرياضة إلى 1000 شخص. وتبيّن لهم أنّ أولئك الذين قرأوا النصيحة بدأوا يأكلون بشكل أفضل ويدخلون النشاط البدني بشكل أفضل في حياتهم اليومية.

10- السهر الطويل أو النوم الزائد:

أظهرت الأبحاث أن متبعي حميات تخفيف الوزن الذي ينامون لمدة 5 ساعات أو أقل في اليوم، يراكمون كمية من الدهون في بطونهم تزيد بنسبة ضعفين ونصف عن تلك الموجودة لدى الآخرين الذين ينامون جيداً. لكن النوم الزائد ليس أفضل من الافتقار إلى النوم على هذا المستوى. فقد تبيّن أنّ كمية الدهون التي تتجمع في منطقة البطن لدى الأشخاص الذين ينامون أكثر من 8 ساعات كلّ ليلة، تقل بقليل فقط عن تلك التي تتراكم لدى المقلين في النوم. لذلك ينصح الخبراء بالنوم لما يتراوح بين 6 و7 ساعات في الليلة للتمتع بأكبر قدرة على التحكم في الوزن. وتجدر الإشارة إلى أنّ نقص النوم يؤثر سلباً في مستويات هرموني اللبتين والغريلين. فهو يؤدي إلى انخفاض في مستويات الأوّل ما يسهم في إضعاف إحساسنا بالشبع بعد الأكل، ويزيد من إحساسنا بالجوع خلال ساعات النهار، ويرفع مستويات الثاني، ما يؤدي إلى تحفيز شهيتنا للأكل.

11- طلب الوجبة الكاملة:

تبيّن في دراسة نشرتها مجلة "التسويق الأميركية" أنّ طلب الوجبة الكاملة (مقبلات، طبق رئيس، مشروبات، حلويات) التي تضعها المطاعم، يجعلنا نتناول عدداً من الوحدات الحرارية يفوق بمئات عدد تلك التي كنا سنتناولها لو طلبنا ما نريده بشكل منفصل عن لائحة الأطباق. فشراء مكونات الوجبة مجموعة مع بعضها البعض يزيد من إمكانية شرائنا أطعمة لا نريدها.

12- انتظار الآخرين قبل الطلب في المطعم:

يبدو أنّ مَن يرغب في التحكم في وزنه، عليه أن يكون أوّل مَن يطلب الطبق الذي يريده في المطعم. فقد تبيّن في دراسة أجريت في "جامعة ألينوي" الأميركية أنّ مجموعة الأشخاص الذين يأكلون معاً على مائدة واحدة في المطاعم يميلون إلى طلب الأطباق نفسها، أو أطباق مشابهة، خاصة إذا كانوا مضطرين إلى الطلب بصوت عالٍ أمام بقية المجموعة. لذلك وقبل أن يبادر أصدقاؤنا إلى طلب الأطباق الدسمة، علينا أن نسارع في طلب أطباق صحية، فنزيد من فرصة تقليدهم لنا عوضاً عن أن نقلدهم نحن في خياراتهم غير المناسبة.

13- عدم احتساء كمية وافرة من الماء:

تبيّن في دراسة أجريت في "جامعة يوتا" الأميركية، أنّ المشاركين الذين طلب منهم احتساء كوبين من الماء قبل كلّ وجبة، نجحوا في خسارة وزن زائد يزيد بنسبة 30% على ما خسره الآخرون الذين لم يفعلوا ذلك. ويمكننا تعزيز فاعلية الماء هذه إذا أضفنا بعض مكعبات الثلج إلى هذين الكوبين. فقد أظهر البحاثة الألمان أنّ احتساء 6 أكواب من الماء البارد في اليوم يمكن أن ينشط الأيض ويحرق 50 وحدة حرارية إضافية في اليوم. وهذا يكفي للتخلص من كيلوغرامين تقريباً من الوزن الزائد في السنة.

من جهة ثانية يؤدي انخفاض مستوى الرطوبة في الجسم إلى إحساسنا بالتعب. ومن المعروف أنّ الكثيرين منا يخطئون في تفسير هذا الشعور بالخمول ويعتقدون أنّه جوع، ويأكلون بحثاً عن الطاقة في الوقت الذي لا يحتاجون إلّا إلى شرب الماء.

14- التبضع من مخازن الجملة:

جاء في دراسة حديثة نشرتها مجلة "الاقتصاديات الزراعية الأميركية" أنّ الناس يشترون عدداً أقل من الأطعمة الطازجة أو الحبوب الكاملة، وكمية أكبر من المنتجات الغنية بالسكر والأطعمة المصنعة والمالحة عندما يتبضعون في المخازن الكبيرة ومحال السوبرماركت الضخمة. وكانت الدراسات الإحصائية قد بينت أنّ زيادة عدد المخازن الصغيرة التي تبيع الأطعمة الصحية تخفف من نسبة انتشار البدانة في المناطق المجاورة لها بنسبة 11%.

15- احتساء المشروبات الغازية حتى الخاصة بالحمية:

تبيّن في دراسة أميركية أجريت في عام 2005 أنّ احتساء عبوة أو عبوتين من المشروبات الغازية في اليوم يزيد من إمكانية السمنة أو البدانة بنسبة 33%. والأنواع المخصصة للحمية (لايت أو دايت) ليست أفضل من الأنواع العادية. فعندما قام البحاثة في سان أنطونيو بمتابعة مجموعة من المتقدمين في السن لمدة عقد كامل تقريباً، وجدوا أنّ محيط خصر مَن يشرب عبوة أو عبوتين من هذه المشروبات الغازية يومياً، يزيد بسرعة تفوق 5 مرات سرعة ازدياد محيط خصر مَن لا يشربها. ويقول الخبراء إنّ مواد التحلية الاصطناعية المستخدمة في هذه المشروبات تحفز الشهية، وتدفع الناس إلى تناول المزيد من الطعام في الوجبات التالية من دون أن يعوا ذلك. وتجدر الإشارة إلى أنّ مواد التحلية الاصطناعية وخاصة في المشروبات الغازية، تسبب الإدمان، لذلك علينا أن نتوقف تدريجياً عن تناولها، ونعيد تدريب حليمات الذوق لدينا على الاستمتاع بالمذاق الحلو للمنتجات الطبيعية من دون أي مواد تحلية كيميائية.