التصرف المثالي في حال اتباع حمية غذائية



كثيرون هم من جربوا أحد أنواع الحميات الغذائية المنتشرة في العالم، وكثيرون هم من أخفقوا بعد معاناة وحرمان مما لذّ وطاب في الحصول على النتيجة المرجوة، ليس بسبب عدم تحملهم الجوع، وإنما بسبب سوء تعاملهم مع تلك الحميات. فهل يعقل أن يكون هناك إتيكيت خاص بالحميات الغذائية؟

صدق أو لا تصدق: نعم، ثمة إتيكيت خاص بالحمية الغذائية. فإذا رغبت في أن تخضع لحمية غذائية، عليك أن تتبع بعض القواعد الأساسية التي تساعدك على إنجاح خطتك في خسارة تلك الكيلوغرامات الزائدة.

* يعود اتخاذ قرار اتباع حمية غذائية لك وحدك فحذار من فرضه على الآخرين.

* لا تتحدث في موضوع حميتك ومسألة فقدان الوزن أمام أي شخص، باستثناء طبيبك، لأن هذا الموضوع مثير للإزعاج وممل بالنسبة إلى الآخرين.

* عندما تلبي دعوة عشاء، تظاهر بأنك تتناول كل شيء تماماً كبقية الضيوف، واترك في صحنك كل المأكولات الممنوعة عليك، وتيقن أن أحداً لن ينتبه إلى ذلك.

* بقدر ما تهتم بقوامك، عليك الانتباه أيضاً إلى حالتك النفسية، فعندما تشعر بأن مزاجك يبدو متقلباً، وبأنك تفقد روحك المرحة بشكل أسرع من تلك الكيلوغرامات التي تسعى إلى التخلص منها، وبأنّك صرت تثور غضباً لأدنى شيء لا يعجبك، سارع إلى التهام قطعة حلوى أو شوكولاتة لاستعادة توازنك.

* إذا رغبت فعلاً في الحصول على غذاء متوازن، والتخلص من مشكلة عسر الهضم، أو الارتداد المريئي، أو الانتفاخ، مع ضمان خسارة الوزن، جرّب الحمية الغذائية التي تعتمد على فصل أنواع المأكولات عن بعضها بعضاً. تنص القاعدة هنا بعدم تناول البروتيدات والشحوم: أي اللحوم والبيض والسمك والجبن والحليب، مع الغلوسيد، أو هيدرات الكربون مثل البطاطا والأرز والعجين والخبز والخضار المجففة، في وجبة واحدة. في الواقع، إنّ المزج بين تلك المأكولات وتناولها في الوجبة الواحدة يؤديان إلى حدوث عسر هضم، وانتفاخات، وبالتالي زيادة وزن. فالوجبة العادية التي نتناولها يومياً، غالباً ما تكون مصدراً لعسر الهضم واكتساب الوزن، فهي تكون من لحوم وخبز، أو خضار وخبز، أو جبن وخبز وفاكهة، أو حلوى مكونة من الحبوب المختلفة والسكر. والمعروف أنّه لا يمكن المزج بين اللحوم والخبز أو الجبن، والجبن بدوره، لا يمكن مزجه مع الخبز، كما أن بعض أنواع الفاكهة يلعب دوراً كبيراً في وضع حد لعملية الهضم السليم. لهذا، ينصحك الخبراء بأن تجهز لائحة خاصة بطعامك تتكوّن من 3 عناصر رئيسية: سلطة، خضار وعنصر غذائي واحد مكون من الغلوسيد أو البروتيدات أو الشحوم. أما الفاكهة التي تم شطبها من الوجبة الرئيسية، فيمكنك تناولها صباحاً على الفطور أو في فترة بعد الظهر كوجبة خفيفة. ويشير الخبراء إلى أنّ الفاكهة في حد ذاتها تشكل وجبة كاملة. لهذا، وجب عدم تناولها بتاتاً بعد وجبة غنية بالشحوم أو البروتيدات أو هيدرات الكربون. بالنسبة إلى فاكهة الشمام والبطيخ الأحمر، فيجب أن تأكلها بمفردها، بمعنى آخر لا يمكنك تناول سلطة فاكهة تحتوي على الشمام أو البطيخ، إذ تنص القاعدة هنا على الاختيار بين الشمام أو البطيخ أو سائر أنواع الفاكهة.

- بعض القواعد للغذاء السليم:

* لا تأكل إلا عندما تكون جائعة فعلياً ولا تأكل لحد الشبع. لا تأكل بين الوجبات الرئيسية الثلاث

سوى الفاكهة في فترة بعد الظهر.

* لا تتناول البروتيدات مع هيدرات الكربون خلال وجبة واحدة.

* لا تتناول فاكهة الحمضيات والنشويات خلال وجبة واحدة.

* لا تتناول البروتيدات والحمضيات خلال وجبة واحدة.

* لا تتناول الشحوم مع البروتيدات.

* لا تتناول السكر مع البروتيدات.

* اشرب الحليب بمفرده ولا تمزجه مع أي شيء آخر.

* لا تشرب الماء خلال تناول الطعام، كي لا تزيد ميوعة العصارة الهاضمة، ولكن اشرب الماء قبل نصف ساعة من تناول الطعام، أو بعد ساعتين من آخر وجبة تناولتها.

* ابتعد نهائياً عن التهام المعجنات والحلويات، باستثناء الشوكولاتة السوداء، التي تحتوي على 99 في المئة من الكاكاو.

- كن نباتي مثالي:

أنت نباتي، هذا يعني أنك ترفض تناول كل ما يصدر أو ينتج من المأكولات الحيوانية، حتى الخضار المطهو بماء لحم البقر أو الدجاج أو السمك، ترفضه. اعلم أنك حر في ما تختار إدخاله إلى جسمك، وأنت وحدك مسؤول عن تنظيم غذائك. لكن حسك النباتي هذا، لا يخولك إطلاقاً إصدار الأحكام على من لا يجارونك في قرارك هذا، وهم غير النباتيين. من غير اللائق توجيه انتقاد إلى الأشخاص الذين يفضلون تناول الدجاج والسمك واللحوم على الخضار وحبوب الصويا والحبوب الأخرى. ثمّة نباتيون يقيمون الدنيا ولا يقعدونها، عندما يكتشفون أن لائحة الطعام التي بين أيديهم لا تتضمن طبقاً نباتياً. وهناك من

يتأفف وتظهر عليه علامات الاستياء عندما يُدعى إلى تناول طعام الغداء في منزل أحدهم، ويكتشف أن جميع الأطباق المقدمة هي غير نباتية، وهذا يُعدّ تصرفاً غير لائق.

فإذا صودف ودعيت إلى مكان أن منزل أحدهم، وكان الطعام المُقدّم مصدره حيواني، يستحسن التزام الصمت، واختيار ما هو مناسب لك من الخضار أو الفاكهة، أو الاكتفاء بشرب العصائر أو تناول الخبز. لا يجوز أن تحرج صاحبة المنزل بإعلامها أنك لن تتناول أياً من أطباقها لأنّها تصنف في خانة الممنوعات عندك. كما لا يجوز إرباكها بتحضير طبق خاص لك، في الوقت الذي يكون لديها ضيوف غيرك لتهتم بهم.

إن أفضل تصرف في مثل هذه الحالات، هو تهنئة صاحبة المنزل أو صاحبة الدعوة على مائدتها، ومدح ذوقها في ترتيب المائدة وتنسيق الطعام، ومن ثمّ اختيار ما تراه مناسباً لك. تفاد الرغبة في إلقاء موعظة عن فوائد المأكولات النباتية، ومضار الأطعمة ذات المصادر الحيوانية على الصحة. دع أفكارك وآرائك لنفسك واستمتع بما تأكله، واترك الجميع يستمتعون بما يتناولونه، فثمة مثل شعبي يقول: "كُل على ذوقك والْبس على ذوق الناس".