أسرار الحميات الناجحة



حميات تخفيف الوزن كثيرة ومتنوعة، منها المعقدة التي تتطلب قياسات وحسابات، ومنها الصارمة التي تمنع تناول فئات محددة من الأطعمة، لكن مثل هذه الحميات لا تلاقي ترحيباً كبيراً في صفوف الناس لأنها صعبة التطبيق، ونتائجها لا تدوم طويلاً. ما مواصفات الحميات الناجحة؟ في محاولة لتقديم حلول عملية لكل الأشخاص الذين يرغبون في التخلص من الوزن الزائد بطريقة طبيعية، من دون الإحساس بالحرمان، أو الإضطرار إلى تناول أطعمة مخصصة للحميات مشكوك في قيمتها الغذائية، يوضح المتخصص البريطاني في التغذية إيان ماربير المبادئ الأساسية التي تساعد على تحقيق ذلك. ويؤكد أننا إذا فهمنا وطبّقنا بعض القواعد البسيطة للتغذية الصحية، وجمعنا بينها وبين ممارسة الأنشطة البدنية بإنتظام، فإنّنا لن ننجح في التخلص من الوزن الزائد فحسب، بل سنحسن صحتنا العامة، ومظهرنا الخارجي، ونتفادى تقلبات المزاج، ونشعر بالإرتياح وبالقدرة على التحكم في نوعية وكمية الأطعمة التي نتناولها. وإذا ما استندنا إلى المعلومات الصحيحة، واتبعنا مقاربة صحية، يمكننا أن ننظم الأيض لدينا لمساعدتنا على التخلص من الوزن الزائد بشكل فاعل ومتدرج. وللقيام بذلك نحتاج إلى تطبيق بعض النصائح البسيطة والأساسية: أوّلاً علينا أن نمزج بين فئات الأطعمة بالنسب الصحيحة. فعندما نأكل الكربوهيدرات البسيطة، مثل الخبز والبطاطا وحدها، فإنّ ذلك يشبه استخدام الوقود السائل المكرر الذي يتم تحويله بسرعة كبيرة إلى طاقة. وبسرعة أيضاً يتم استنزاف هذه الطاقة، وسرعان ما نجد أنفسنا في حاجة إلى تناول المزيد

من الطعام بعد فترة قصيرة من الوقت. أمّا الكربوهيدرات المركبة، فإنّها تشبه الوقود السائل الكثيف وذلك بفضل غناها بالألياف التي تزيد من صعوبة تحللها وهضمها. من جهة ثانية، فإنّ مجرد إضافة البروتين والدهون إلى كل وجبة يحولها إلى وقود لزج كثيف، وهذا يعني توليده طاقة متوازنة، تنطلق ببطء وبطريقة مستقرة وطويلة الأمد. ومن شأن ذلك أن يمنحنا مستويات مستقرة من الغلوكوز (سكر الدم) الذي يغذي الخلايا بشكل متوازن، ويمدنا بما يكفي من الطاقة حتى حلول موعد الوجبة التالية. وعلينا أن نتذكّر أيضاً أنّ حجم حصص الطعام التي نأكلها أساسي أيضاً. فتناول الكمّية المناسبة من الطعام، بالنسب الصحيحة لإنتاج الغلوكوز الذي نحتاج إليه – وليس أكثر من ذلك – ثمّ تناول الطعام من جديد في غضون 3 ساعات، يؤدي إلى تدريب الأيض على توقع الإنتظام في طريقة التغذية والإستجابة لها. فنحن نتبع طريقة تناول الكمية الكافية فقط من الطعام، من دون زيادات. ونحن في الوقت نفسه لا نبالغ في تقنين الطعام، لأنّ ذلك يطلق في الجسم استجابة يطلق عليها استجابة المجاعة. فالجسم عندما يلحظ أننا لا نمده بكمّية كافية من الطعام يعتقد أننا نمر بفترة مجاعة، فيحاول أن يتمسك بكل ما لديه من طاقة، ويقنن ما يستهلكه منها، ما يزيد من صعوبة التخلص من الوزن الزائد. إضافة إلى ذلك، علينا أن نأكل أطعمة طازجة تحتوي على أكبر قدر من العناصر المغذية للتخفيف من خطر إصابتنا بالأمراض الشائعة، ولمساعدتنا على النوم بشكل جيد، وعلى تحسين عملية الهضم، وعلى التزود بالطاقة. فكل ذلك يسهم بطريقة أو بأخرى في تسهيل التخلص من الوزن الزائد. فمن المعروف مثلاً أنّ النوم لمدة كافية يومياً (مابين 7 و8 ساعات كل ليلة) شرط أساسي لمكافحة السمنة، فقد أظهرت الدراسات أن إمكانية الإصابة بالبدانة ترتفع بشكل ملحوظ لدى الأشخاص الذين ينامون لمدة 4 أو 5 ساعات فقط كل ليلة. كذلك تبين أن مشاكل الهضم، وعلى رأسها الإمساك، تلعب دوراً في زيادة الوزن، مثلها مثل الخمول الذي نصاب به عندما لا توفر لنا الأطعمة الطاقة التي نحتاج إليها. وفي غياب هذه الطاقة، ستتراجع رغبتنا في بذل اي نشاط بدني أو رياضي، ما يزيد من صعوبة بلوغنا الوزن الصحي الذي ننشده. ويقول ماربير: هناك سبعة مبادئ بسيطة علينا اتباعها، وهي: - المبدأ الأول: تناول البروتينات مع الكربوهيدرات المركبة إنّ فهم السرعة التي يتم بها تحلل مختلف أنواع الأطعمة وتحولها إلى غلوكوز، كي يستخدمها الجسم كوقود، أمر ضروري جداً. واختيار النسب الصحيحة من البروتينات، مثل: الدجاج، سمك السالمون، البيض أو المكسرات، مع الكربوهيدرات المركبة مثل الخضار، الأرز البني، الشوفان، الشعير، وخبز القمح الكامل، يسمح لنا بالإستفادة من الإطلاق البطيء للطاقة. وحجم حصة البروتينات التي يجب أن نأكلها في كل وجبة، هو أقل بقليل من مساحة راحة اليد، ويجب أن تشكل البروتينات مصدر ما يتراوح بين 30 و40% من مجمل الوحدات الحرارية في نظامنا الغذائي. أمّا

الكربوهيدرات المركبة، فيجب أن تشكل 60% منها، على أن يكون أغلبها من الخضار. وهناك فقط حالة إستثنائية واحدة لهذه القاعدة الخاصة بنسب فئات الطعام في كل وجبة، وهي عندما نتناول الوجبة في وقت متأخر مساء. ففي هذه الحالة، ينصح ماربير بتفادي الكربوهيدرات النشوية، مثل الخبز والمعكرونة، لأننا لن نستخدم الطاقة التي ستمدنا بها في هذا الوقت المتأخر من النهار. وهذا يعني إضافة حصة من البروتينات والخضار إلى وجبة العشاء، فتصبح نسبة كل منها 50% من الوجبة. وهو ينصح أيضاً بترك حصة صغيرة من وجبة العشاء، حتى لو كانت عبارة عن لقيمات قليلة، كي نأكلها لاحقاً في فترة سهرنا، كي نتفادى ذلك التوق غلى الطعام الذي ينتابنا في وقت متأخر ليلاً ويدفعنا إلى تناول الأطعمة غير الصحية. - المبدأ الثاني: تناول سلسلة واسعة ومتنوعة من الأطعمة من الضروري أن نعتمد التنويع في أطعمتنا وذلك كي نستفيد من مختلف العناصر المغذية التي يمكن أن يوفرها لنا الطعام. ويقول ماربير: إنّ علينا أن نعزز علاقتنا الصحية مع الطعام ونتشجع ونجرب طعاماً جديداً واحداً كل أسبوع. ويقول إنه خلال سنوات خبرته وعمله وجد أنّ الكثير من الأشخاص الذين كانوا يستشيرونه لتخفيف أوزانهم استفادوا كثيراً من تنويع ما يتناولونه من حبوب، أنواع الحليب، الخضار، الفواكه والبروتينات. فتنويع الطعام يبقي الواحد منّا مهتماً بالنكهات والألوان، ويخفف من عنصر السأم الذي قد يؤدي إلى تأثيرالسلبية على مستوى خططنا الغذائية، ويساعد أيضاً على إبقائنا متحمسين لتحضير الطعام. فضلاً عن ذلك، فإنّ تأمين العناصر المغذية كافة والفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم يخفف من الرغبات الملحة لتناول الطعام، التي تظهر في كثير من الأحيان كإستجابة لنقص في بعض هذه العناصر. لذلك، وفي المرة المقبلة التي نقصد فيها السوبرماركت أو سوق الخضار، علينا أن نشتري شيئاً لم نتذوقه من قبل. ويستحسن أن نتصفح كتاب وصفات طبخ أولاً للبحث عمّا يمكن أن يستهوينا من مكونات جديدة، أو نسأل البائع عن طريقة تحضير نوع الخضار أو الاطعمة الأخرى التي اشتريناها. ويقول ماربير: إننا ما إن نبدأ بتجريب سلسلة جديدة من الأطعمة، سنستمتع بتناول العديد منها، وسيصبح نظامنا الغذائي أكثر تنوعاً وإثارة لإهتمامنا. - المبدأ الثالث: تناول الدهون لخسارة الدهون يحتوي غرام الدهون الواحد على 9 وحدات حرارية، وهي أعلى نسبة مقارنة بفئات الطعام الأخرى (يحتوي الغرام الواحد من كل من البروتينات والكربوهيدرات على 4 وحدات حرارية)، ولهذا السبب يدعو العديد من الحميات الغذائية إلى الحد من تناول الأطعمة الدهنية، لكن ماربير يعتقد أنّ علينا تفادي الدهون المشبعة، وليس الدهون الأساسية المهمة كافة. فهناك العديد من أنواع الدهون التي يستخدمها الجسم بطرق مختلفة. فبعض الدهون توصف بأنها أساسية، ويجب أن نحصل عليها عن طريق الأطعمة. وهي بشكل عام الدهون الموجودة بشكل طبيعي في الأسماك (مثل السالمون، التونة، الترويت، السردين)،

وفي المكسرات النيئة، البذور، الزيتون، وهي أفضل الدهون لصحتنا. فضلاً عن ذلك، فإنّ الدهون تجعل طعامنا أكثر قدرة على جعلنا نشعر بالرضا والشبع، وهذا يعتبر جزءاً حيوياً في عملية الأكل. وكانت الأبحاث قد أظهرت أنّ النظام الغذائي الذي تشكل الدهون فيه مصدر 30% (كحد أقصى) من مجمل وحداته الحرارية، هو أفضل الأنظمة لتخفيف الوزن. ويجب أن تشكل الدهون الأساسية 20% والدهون المشبعة 10% من كمّية الدهون هذه، ويضمن لها هذا الشبع والرضا، ويسهم في إبطاء عملية تحويل الطعام إلى غلوكوز. - المبدأ الرابع: تجنّب السكر يقول ماربير: إنّ علينا أن نوجه أصبع الإتهام إلى السكر أكثر من الدهون عندما يتعلق الأمر بزيادة الوزن. ويضيف أنّ جميعنا سنستفيد كثيراً عندما نخفف من كمّية السكر في نظامنا الغذائي. أمّا الهدف من الحد من كمّية السكر التي نتناولها، فهو التخفيف من كمّية الأنسولين التي يفرزها الجسم وتواتر إفرازها. والسكر بكامل اشكاله يتحلل بسرعة هائلة في الجهاز الهضمي ويتحول إلى غلوكوز. ويؤدي هذا الإرتفاع السريع والمفاجئ في مستويات سكر الدم إلى إفراز البنكرياس كميات كبيرة من هرمون الأنسولين الذي يتولى مهمة إعادة مستويات سكر الدم إلى معدلها الطبيعي عن طريق تشجيع الخلايا على استقبال الغلوكوز واستخدامه كطاقة. لكن عندما تكون كمّية الغلوكوز كبيرة جداً يتم تحويلها إلى دهون عبر سلسلة من التغيرات البيوكيميائية، وتخزن في الجسم. لهذا السبب علينا أن نخفف من كمّية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس إذا اردنا أن نخفف أوزاننا. وعلينا أن نتحاشى تناول الأطعمة التي يتم تحويلها بسرعة إلى غلوكوز، أو على الأقل علينا أن نتاولها مع أطعمة أخرى لغطاء عملية تحولها هذه. ويجب الإنتباه إلى أنّ السكر يحمل أسماء عدة على لائحة المنتجات الغذائية المصنعة، مثل: ساكروز، مانيتول، غلوكوز، لاكتوز، فراكتوز، سوربيتول، شراب الذرة، مالت، مالتوزن، شراب الأرز وغيرها. ويقول المتخصص الأميركي البروفيسور باري بوبكين، إنّه تتم إضافة أنواع السكر هذه إلى العديد من المنتجات الغذائية المصنعة لتعزيز نكهتها ولحثنا على تناول المزيد منها. ويضيف أنه حتى الأطعمة التي لا نتوقع وجود السكر فيها، مثل البطاطا المقلية في مطاعم الوجبات السريعة، محلاة بالسكر. وهو ينصح بتجنب أكبر مصدرين للسكر وهما المشروبات الغازية، وعصائر الفواكه المحلاة، وبجعل المصدر الثالث، أي الحلويات، طعاماً نأكله بكمية صغيرة في المناسبات وليس يومياً كما يفعل الكثيرون. - المبدأ الخامس: تطبيق قاعدة 80 / 20 إنّ إعتمادنا طريقة تناول الطعام بإنتظام للحفاظ على إستقرار مستويات سكر الدم، يبدد حاجتنا إلى تناول كل تلك الأطعمة التي نصفها بأنها أطعمتنا المفضلة التي نكافئ بها أنفسنا. لكن تجربة تناول الطعام تتعدى مسألة تزويد الجسم بالطاقة. فالأكل هو واحد من أكثر الأشياء التي نستمتع بها في الحياة، وفرض شروط قاسية على أنفسنا، وتحريم أطعمتنا المفضلة يؤدي إلى الإحباط وإلى

تجريد عملية تناول الطعام من متعتها ومن قدرتها على خلق شعور من الإرتياح والرضا لدينا. لذلك يمكننا أن نتبع نظامنا الغذائي الصحي في 80% من الأوقات، وذلك سيضمن لنا تحقيق هدفنا المتمثل في التخلص من الوزن الزائد، وإن كان ذلك سيتم ببطء. لكنه سيتم من دون إحساس بالحرمان، وفي 20% من الأوقات المتبقية يمكننا أن نتناول أطعمتنا المفضلة بكميات صغيرة، أو نخصصها لتناول الطعام مع العائلة والأصدقاء في المطعم أو لتلبية دعوة إلى العشاء أو إلى مأدبة. المهم أن نحافظ على هذه النسبة. - المبدأ السادس: التزوّد بالوقود بإنتظام تناول وجبات صغيرة من الطعام مرات عدة يومياً هو عنصر أساسي لإنجاح خطط تخفيف الوزن. والمثالي هو تناول الطعام كل ثلاث ساعات تقريباً خلال النهار، مع التأكيد أن وجبة الإفطار صباحاً ضرورية جداً. فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة ميسوري الأميركية أنّ الأشخاص الذين يفوتون وجبة الصباح يتناولون كمية من الوجبات الصغيرة الدهنية ليلاً تفوق بنسبة 65% ما يأكلون منها في الأيام التي يتناولون فيها وجبة الإفطار. وتبين أيضاً أنّه في الايام التي يتناول هؤلاء الأشخاص إفطاراص صباحياً غنياً بالبروتين، فإنهم ينجحون في التخفيف مما يأكلون ليلاً بمعدل 200 وحدة حرارية. فالبروتينات (البيض، اللبن الخالي من الدسم) يمكن أن تخفف من الرسائل والإشارات الدماغية التي تسبب التوق الشديد إلى الأكل. كذلك فإنّ تناول الطعام في وقت مبكر من النهار يطلق الأيض وينشطه. ويساعد تناول الأطعمة الصحية والوجبات الخفيفة في مواعيد منتظمة خلال النهار على إبقاء مستويات الطاقة لدينا مستقرة، ما يؤدي إلى تمكننا من أداء وظائفنا جيداً من دون أن نعاني أي توق إلى الأكل. وتماماً مثلما نحتاج إلى تناول البروتينات مع الكربوهيدرات المركبة لتعزيز فوائد الغذاء الصحي السليم والتخفيف من إفراز الأنسولين، فإنّ التزود بالوقود بإنتظام يضمن وصول إمدادات مستقرة من الغلوكوز إلى مجرى الدم ليتم تحويلها إلى طاقة. وهذان العاملان يخلقان ثنائياً فاعلاً هو الطعام المناسب في الوقت المناسب، ما يؤدي إلى فقدان جيد في الوزن واستقرار في مستويات الطاقة. - المبدأ السابع: تفادي فرض حظر على الأطعمة المفضلة لا ينصح ماربير بإلغاء أي طعام مفضل لدينا أثنا اتباع حمية تخفيف الوزن، لأن ذلك سيجعلنا نشعر بالحرمان ويقود مع الوقت إلى إفشال الحمية. ويقول إنه في إمكاننا تناول الطعام المفضل الذي نستمتع به من وقت إلى آخر، وليس كل يوم، لأنّ ذلك يتحول إلى عادة لا تخدم هدفنا الرامي إلى التخلص من الكيلوغرامات الزائدة. وبما أن تطبيق المبادئ السابقة يساعدنا على التخفيف من حدة الشهية، وعلى تفادي التوق الشديد إلى الأكل، فلن نشعر برغبات ملحة لتناول طعامنا المفضل هذا كما كان يحدث معنا سابقاً. ويقول ماربير: إنّ الشوكولاتة تحتل المرتبة الأولى على لائحة الأطعمة المفضلة لدى معظم متبعي الحميات. ويمكن لهؤلاء الإستمرار في تناولها شرط أن يكون الإستمتاع بها مرتبطاً أساساً بنكهة الكاكاو،

وليس بالدهون والسكر التي تشكل أكثر من 80% من أنواع الشوكولاتة التجارية الشائعة. وإذا شعر الفرد برغبة قوية في تناول الشوكولاتة، فيمكنه أن يأكل مربعين من الأنواع ذات النوعية الجيدة، شرط أن تكون سوداء ويشكل الكاكاو فيها 70% على الأقل من مكوناتها. فمن المعروف أنه كلما ارتفعت نسبة الكاكاو في الشوكولاتة، انخفضت نسبة السكر والدهون فيها.