

رشاقة الخبراء والأطباء



طُروف الحياة، أوضاعنا العائلية والاجتماعية والمهنية وغيرها، تُعرضنا جميعاً لزيادة في الوزن، والمتخصصون في التغذية ليسوا في منأى عن ذلك. كيف يتعامل هؤلاء مع الوزن الزائد؟ وماذا يفعلون لاستعادة وزنهم الصحي؟

يسعى أغلبية الناس إلى اتّباع حميات غذائية معروفة ومدروسة للتخلص من الوزن الزائد. وهم يعلمون أن استعادة الوزن الصحي تتطلب وقتاً، فعملية تراكم الكيلوغرامات الزائدة في الجسم أسرع وأسهل بكثير من عملية التخلص منها. وهم يعرفون أيضاً أن الحميات السريعة الشائعة مثل حمية حساء الملفوف، أو حمية عصائر الفواكه، أو تناول الأقراص التي يدعي منتجوها أنها تساعد على تخفيف الوزن، كلها طرق تضر بالصحة ولا تنفع كثيراً في التخلص من الوزن الزائد. لكن في مقابل ذلك، يتمكن الجميع من اتخاذ خطوات معينة تسهم في تسريع ظهور النتائج المطلوبة وبلوغ الوزن الصحي في وقت أقصر. ونستعرض هنا عدداً من نقاط الضعف والطُروف التي تؤدي إلى زيادة الوزن لدى مجموعة من الخبراء والأطباء الأمريكيين، إضافة إلى الخطوات التي يتخذونها أو "لأ" لتسريع عملية التخلص من الوزن الزائد، وثانياً للحفاظ على الوزه الصحي على المدى الطويل، ويمكن الاستفادة مما يناسبها منها.

البروفيسورة كارا جلاجير، الأستاذة المساعدة في فيزيولوجيا النشاط البدني في جامعة لويزفيل الأمريكية:

نقطة ضعفها: العطلات، فهي غالباً ما تكتسب بضعة كيلوغرامات من الوزن الزائد أثناء عطلاتها السنوية. وتقول إن وزنها ازداد كيلوغرامين بعد تمضية عطلة في باريس. وقد كانت خلال هذه العطلة تمشي كثيراً، بمعدل 30 ألف خطوة في اليوم، فاعتقدت أن في وسعها أن تأكل كل شيء تريده، مثل الأجبان الغنية بالدهن، والحلويات، خاصة في فترة المساء. وبما أنها كانت تتناول كمية من الطعام تفوق ما يمكنها حرقه، فكان من الطبيعي أن يزداد وزنها.

خطوات التعامل السريع: السلطة هي السلاح الذي لجأت إليه جلاجير للتخلص السريع من الوزن الزائد.

وتقول إنَّ السلطة هي الحل المثالي لتصحيح نتائج أسبوع من الإفراط في الأكل. كذلك فإنها ألغت الحلويات من وجباتها اليومية. وكانت إذا رغبت في طعام حلو المذاق، تلجأ إلى تناول الفراولة، التوت البري، الكيوي أو البطيخ الأصفر أو الفواكه الأخرى، التي تكبح توقفها الشديد إلى الحلويات الغنية بالوحدات الحرارية. كذلك كانت تتجنب النشويات، وتركز على تناول البروتينات مثل اللحوم منزوعة الدهون، الأسماك، اللبن، فهي تعزز عملية التخلص من الوزن الزائد لأنها تبقى في المعدة لمدة أطول، مقارنة بأنواع الأطعمة الأخرى، ما يساعد على إطالة الإحساس بالشبع. وتضيف أن هناك طريقة أخرى للإحساس بالشبع من دون تناول الكثير من الوحدات الحرارية، وهي الحرص على حصر كمية الدهون التي نتناولها يوميا بين 25 و30 غراماً. وهذه الكمية موجودة في شريحتين من الأفوكادو، قطعة من سمك السلمون وزنها 120 غراماً، وحفنة من اللوز أو الجوز.

الخطوة طويلة الأمد: تقوم جلاجير بقياس ووزن كل الأطعمة التي تتناولها، وتؤكد أن ذلك يساعدها على تجنب المبالغة في سكب زيت الزيتون أو الصلصات أو المشروبات. وعندما تخرج لتناول الطعام في المطعم مع زوجها، تبدأ وجبتها بطبق من السلطة، ثم تقسم محتويات الطبق الرئيسي مع زوجها. وهي تمارس الرياضة 6 أيام في الأسبوع، تركز لمدة 40 دقيقة في اليوم، وتمارس تمارين رفع الأثقال في النادي الرياضي 4 مرات في الأسبوع، كما تمارس رياضات مفيدة للياقة البدنية والذهنية، مثل اليوغا أو البيلاتس، مرة أو مرتين في الأسبوع.

الدكتورة كارولين أبوفيان، مديرة مركز التغذية والتحكم في الوزن في مركز بوسطن الطبي الأميركي:

نقطة ضعفها: تقول أبوفيان إن أبرز الأسباب التي تؤدي إلى زيادة وزنها هي المشروبات. فقد اعتادت أن تشرب مع وجبة العشاء كوباً أو اثنين من المشروبات المختلفة التي يحتوي كل كوب منها على 120 وحدة حرارية. وهي لم تستغرب عندما لاحظت أن وزنها يزداد تدريجياً، حتى سجل زيادة قدرها خمسة كيلوغرامات.

خطوات التعامل السريع: قررت أبوفيان التوقف عن احتساء الوحدات الحرارية الفارغة، فهي لم تعد تحتسي أي مشروب غازي، كما توقفت عن تناول عصائر الفواكه والكحول. فالسكر السائل لا يجعلنا نشعر بالشبع وبالاكتفاء، ودماغنا لا يسجل تناولنا وحدات حرارية عن طريق المشروبات بالطريقة نفسها التي يقوم بها عندما نأكل الطعام. لذلك فإنَّ التوقف عن تناول المشروبات هو أسرع وأسهل حل لبداية عملية التخلص من الوزن الزائد.

الخطوة طويلة الأمد: تمارس أبوفيان الرياضة لمدة ساعة على الأقل في اليوم. وتؤكد أن عدم مواظبتها على ذلك سيؤدي بالضرورة إلى زيادة وزنها من جديد. وهي لحسن الحظ تحب الأنشطة البدنية، فتركض لمسافة 9 كيلوغرامات تقريباً في اليوم، أو تسبح لمدة ساعة. وتقول إنها تتوقف عن القلق بشأن الطعام عندما تواظب على القيام بهذا القدر من الأنشطة البدنية اليومية.

الدكتور جارسيا أوز، متخصص في علوم التغذية، أميركي من أصل كوبي:

نقطة ضعفه: يعترف أوز بأنَّه يعشق الكربوهيدرات، وبأنَّه يتوق بشدة إلى تناول الأطباق الكوبية التي اعتاد تناولها صغيراً وشاباً، فهو يحب الأرز والفاصولياء والموز المقلي، ولا يستطيع مقاومة الحلويات بالشوكولاتة. وقد أدى ولعه هذا بالكربوهيدرات إلى زيادة في وزنه.

خطوات التعامل السريع: أوّل ما قام به جارسيا للتخلص من الوزن الزائد هو تبني نظام غذائي خفيف الكربوهيدرات، وغني بالأسماك وثمار البحر. فالأسماك مليئة بالبروتينات وفقيرة في الدهون المشبعة، وتحتوي على عنصر غذائي يدعى DMAE مفيد جداً لصحة الدماغ. وفي إطار الخطوات السريعة للتخلص من الوزن الزائد، يمتنع جارسيا عن تناول أي نوع من النشويات مثل البطاطا، الكعك، رقائق الحبوب، المعكرونة، ويشوي السمك والروبيان والكرنبد مع القليل من زيت الزيتون. وهو لا يقلق بشأن وجود الدهون في وجباته طالما أنَّها ليست دهوناً مشبعة مثل تلك الموجودة في الزبدة واللحوم الحمراء. وهو يتناول السمك أو ثمار البحر المشوية مع السلطة، التي يحضرها من الخضار المشوية أيضاً.

الخطة طويلة الأمد: يحرص جارسيا على أن تشكل الأطعمة الكاملة البسيطة والطازجة الجزء الأكبر من نظامه الغذائي، ويتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المصنعة. وإذا أحس بتوق شديد إلى تناول النشويات، فإنّه يأكل الأرز الباسمتي، أو الحساء الذي يحتوي على أنواع عدة من الفاصولياء عوضاً عن الخبز، لأن مؤشر تحلون الأرز الباسمتي والفاصولياء أقل ارتفاعاً من مؤشر الخبز، وهي بالتالي أكثر قدرة على الإشباع، وعلى تأخير عودة الإحساس بالجوع. وهو يحرص على تغليب الأسماك على اللحوم، فيأكل الساشيمي (السوشي من دون أرز) في وجبة العشاء مرتين في الأسبوع. أما الوجبات الخفيفة التي يتناولها عصراً، فتتألف من المكسرات والفواكه المجففة. وفي موازاة هذا النظام الغذائي المتوازن يؤكد جارسيا ضرورة ممارسة الرياضة، فهو يتوجه إلى مكان عمله ويعود منه سيراً على الأقدام، فيمشي يومياً مسافة 6 كيلومترات على الأقل. كذلك فإنّه يقصد النادي الرياضي مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، لممارسة تمارين تقوية عضلات القسم العلوي من الجسم، إضافة إلى تمارين تقوية عضلات البطن.

البروفيسورة مادلين فيرنستروم، مديرة مركز التحكم في الوزن في جامعة بيتسبيرغ الأميركية:

نقطة ضعفها: التعرض للتوترات والضغوط النفسية. وتقول إنها عندما تمر بأوقات عصيبة تجد نفسها تقضم الأطعمة من دون تفكير، وغالباً ما يقع خيارها على ألواح الشوكولاتة، أو المكسرات، خاصة في الفترة المسائية. وتضيف أن نتائج هذا الأكل العشوائي غالباً ما تظهر، ومن دون تأخير، فتضيق ملابسها عليها، ويرتفع الرقم الذي يسجله الميزان عندما تقيس وزنها.

خطوات التعامل السريع: أوّل ما تقوم به فيرنستروم للتخلص من الوزن الذي تكتسبه هو وضع جدول للوجبات اليومية، وتكتفي بتناول 3 وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين وتتوقف عن تناول أي طعام خارج هذه الوجبات. وهي تحرص على تناول وجباتها هذه في الوقت نفسه تقريباً كل يوم، وتجلس إلى المائدة وتأكل طعامها بهدوء. وتؤكد أن توزيع الطعام على ساعات النهار يساعدها على تفادي الإحساس بالجوع الشديد. وتضيف أن الوزن الزائد يبدأ في الاختفاء عندما تزيد من نسبة الخضار والفواكه في وجباتها، مع التخفيف من كمية الكربوهيدرات النشوية، حتى الأنواع الغنية منها بالألياف الغذائية مثل الحبوب الكاملة. وتفسر فيرنستروم ذلك قائلة إنّ الجسم يحتاج إلى كمية أكبر من الماء لهضم العناصر الغذائية في النشويات، وهذا يعني أنّ التخفيف من تناولها يسهم في خفض كمية الماء المطلوبة لهضمها، ما يعني بالتالي انخفاض سريع في وزن الجسم (وزن الماء) بمعدل نصف كيلوغرام أو كيلوغرام واحد فوري. ومن شأن ذلك أن يقوي دافعها ويحثها على الاستمرار في محاولة تخفيف الوزن. وبما أنها معتادة على تناول الطعام مساءً، فإنّها تسمح لنفسها بتناول القليل من أطعمتها المفضلة كي لا تشعر بالحرمان. وأكثر ما تحب تناوله مساءً هو كيس من الفشار (البوب كورن) الذي يُحضّر في فرن المايكروويف والذي يحتوي على 100 وحدة حرارية، وهي تحرص على تناول الفشار ببطء شديد، حبة حبة، كي تستمتع به لأطول مدة ممكنة.

الخطة طويلة الأمد: تحاول فيرنستروم مراقبة وزنها والحفاظ على معدلاته الصحية، عن طريق التفريق بين "الجوع النفسي" والجوع البيولوجي الفعلي. فإذا شعرت برغبة في الأكل بعد وقت قصير من انقضاء الوجبة السابقة، فالأرجح أن يكون جوعها من النوع النفسي. فتحاول أن تتعرف إلى الأسباب الحقيقية التي تدفعها إلى البحث عن الطعام كوسيلة لمواساة النفس. فتسأل نفسها: هل تعاني السأم؟ هل تتعرض لضغوط نفسية وتوترات؟ هل هي متعبّة؟ وعندما تكشف السبب الفعلي تحاول أن تجد حلولاً لمشكلاتها عن طريق وسائل أخرى غير الطعام.

كارولين ويليامز، متخصصة أميركية في مكافحة السمنة في قسم الغدد الصماء التابع لمايو كلينك:

نقطة ضعفها: الوجبات العائلية. تروي ويليامز قصتها مع الوجبات المنزلية العارمة، فتقول إنها كانت منذ صغرها مولعة بالأطباق الغنية التي تزرعها مائدة العائلة، وإن جسمها كان ممتلئاً قليلاً، لكن وزنها ازداد كثيراً في سنوات دراستها الجامعية. لكنها لم تترك الأمور تتفاقم، وبذلت جهوداً حثيثة وتخلصت من نصف وزن جسمها. لكنها تقرر بأنّ الحفاظ على وزنها الجديد، وهو 74 كيلوغراماً، يمثل تحدياً مستمراً لها. وتزداد صعوبة مواجهة هذا التحدي أثناء الزيارات التي تقوم بها من وقت إلى آخر لعائلتها. فالوجبات المنزلية الغنية والمتنوعة هي تقليد ثابت وقديم، والمائدة العارمة هي المكان الذي يلتقي حوله أفراد عائلتها كافة، ويتواصلون مع بعضهم. وتقول ويليامز إنّها حالماً تطأ قدمها أرض المطبخ العائلي في مسقط رأسها، تتزاحم في رأسها الذكريات المتعلقة بالأطعمة اللذيذة التي كان تناولها يبعث في نفسها الراحة ويبدد توتراتها. فتشعر بتوق شديد إليها، وتمتد يدها من

حيث لا تدري إلى مرتبان البسكويت الذي خبزه والدتها لتلتهم عدداً كبيراً منه. ولا ينتهي الأمر عند ذلك، بل تجد نفسها تجلس مع إختوها إلى مائدة الطعام الغنية تجاريهم في تناول مختلف الأطباق الدسمة. ومن الطبيعي أن يؤدي تكرار ذلك إلى زيادة في الوزن، خاصة إذا طالت فترة زيارتها.

خطوات التعامل السريع: أول ما تقوم به ويليامز لمكافحة الوزن الزائد الذي تكتسبه، هو فرض قيود مشددة على حجم حصص الطعام التي تأكلها. فعند تناول كل وجبة تحرص على تناول كمية من البروتينات (لحوم، دجاج، سمك..). يمكن وضعها في راحة كفها. فالبروتينات تسهم في تخفيف الوزن لأنها أكثر قدرة على إشباعنا مقارنة بالكربوهيدرات، كذلك فإن الجسم يحرق عدداً أكبر من الوحدات الحرارية في عملية هضمها. وهي تحرص أيضاً على شرب الكثير من الماء، بمعدل لترين على الأقل يومياً. وتعلق أن الماء قد لا يسهم دوماً في التخفيف من إحساسها بالجوع، لكنه يساعد على تعزيز حالتها الصحية العامة، ما يشجعها بدوره على اختيار الأطعمة الكاملة وتفادي المنتجات المصنعة والدسمة. وهي تهدف إلى حذف 500 وحدة حرارية مما تتناوله عادة في اليوم الواحد، كما تحاول أن تحرق 500 وحدة أخرى في اليوم عن طريق ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية الأخرى في الحياة اليومية. ومن شأن ذلك أن يساعد على التخلص من حوالي كيلوغرامين من الوزن الزائد في فترة أسبوعين.

الخطوة طويلة الأمد: تقر ويليامز بأنها تأكل الأطعمة التي تحبها، مثل البيتزا، لكنها تُحَصِّرها بنفسها كي تكون فقيرة في الوحدات الحرارية. فبعد أن استعانت بمعالج نفسي، تبين لها أن لها لن تتمكن أبداً من الحفاظ على وزنها الجديد، والحيلولة دون استعادة الوزن المفقود، إلا إذا بقيت في دائرة الأطعمة التي تحبها. وتعطي مثالا على ذلك حمية "أتكينز"، فتقول إنها لم تنجح في اتباعها لأنها لا تحب أن تأكل اللحوم، بل تحب أن تأكل الخبز والكربوهيدرات. ومع الوقت تعلمت كيف تتعامل مع رغباتها في تناول هذه الأطعمة مثل البيتزا وتقبلها. ولكن عوضاً عن طلب البيتزا الجاهزة التي تُحَصِّرُ بشكل غير صحي، خاصة عندما تكون عجينتها سميكة ومحمشة بالجبن، فإنها تُحَصِّرها بنفسها في المنزل، مع عجينة رقيقة محضرة من دقيق القمح الكامل، وتضع عليها كمية كبيرة من الخضار. وتؤكد أن البيتزا التي تحصل عليها تلبي رغبتها وتوقها إلى تناول هذا الطبق المفضل، من دون أن تسبب لها زيادة في الوزن، فهي صحية ومتوازنة. من جهة ثانية، فإن تلبية هذه الرغبة والإحساس بالرضا والارتياح يحولان دون لجوئها إلى قضم الطعام بشكل عشوائي خلال النهار بحثاً عن الراحة النفسية.

البروفيسور جون فوريت، مدير مركز أبحاث الطب والسلوك الأميركي:

نقطة ضعفه: الأسفار الكثيرة التي يقوم بها فوريت بحكم عمله، هي السبب الأول وراء زيادة وزنه. ويقول إنّه توجه مثلاً إلى كاليفورنيا لحضور مؤتمر طبي، فأخذ يأكل الحلويات والمعكرونة وكميات كبيرة من الزبدة. وأدت هذه الزيادة في الوحدات الحرارية والدهون إلى نتائج فورية ظهرت في محيط خصره، خاصة أنها كانت متزامنة مع توقفه عن ممارسة الرياضة في فترة حضوره المؤتمر.

خطوات التعامل السريع: يلجأ فوريت إلى بديل الوجبة المتوافر في الصيدليات، وهو عبارة عن مزيج من البروتينات يضاف إليه الماء أو الحليب، ويحتوي على 180 وحدة حرارية فقط. وهو يتناول هذا المزيج عوضاً عن وجبة الصباح، وإذا كان يرغب في التخلص بسرعة من الوزن الزائد، فإنّه يتناول هذا المزيج عوضاً عن وجبة الغداء أيضاً. أما في وجبة العشاء فيحضر طبقاً من السلطة مع القليل من الزيت والخل، ويأكله مع شريحة من اللحم خفيف الدهون والخضار المشوية. ويؤكد أنّه إذا التزم بهذا الروتين لمدة أسبوعين تقريباً، فإنّه سيخسر كل الوزن الزائد. وعلى الرغم من أن معظم هذا الوزن يكون في البداية مجرد وزن ماء زائد في الجسم، إلا أن فقدانه يساعد فوريت على ارتداء ملابسه من جديد بارتياح، ما يشجعه على مواصلة جهوده حتى يرى الرقم الذي يريده على الميزان.

الخطوة طويلة الأمد: يواصل فوريت تناول مزيج البروتين في وجبة الصباح، باعتباره وجبة سهلة التحضير وتحتوي على عدد مدروس من الوحدات الحرارية. أما في وجبتي الغداء والعشاء، فيحاول أن يأكل وجبات عادية متوازنة وصحية، مثل الدجاج المشوي، وحبّة من البطاطا المشوية، وسلطة الخضار المتنوعة. وهو يحرص على عدم تناول أكثر من 2200 وحدة حرارية في اليوم الواحد. وإذا أحب أن يأكل الحلوى في إحدى الأمسيات، فإنّه يعوض عن ذلك بتناول بديل الوجبات مرتين في اليوم التالي، أو يتناول بديل الوجبة صباحاً، وقصعة من رقائق الحبوب الكاملة مع الحليب خفيف الدسم في وجبة العشاء.