

قبل أن تبدأ بالحمية...



هل ترغب في اتباع نظام غذائي معيّن لتخفيف الوزن؟ وهل تشعر بالحيرة أمام الخيارات المتعددة والإعلانات التجارية والبرامج الغذائية الخاصة بذلك؟

إذا كنت من بين هؤلاء فعليك التعرف على الحقائق الآتية قبل اتخاذ القرار النهائي:

- لا يوجد نظام غذائي سحري لتخفيف الوزن بفعالية وسرعة وبصورة دائمة ودون أعراض جانبية على المدى القصير أو الطويل حتى وإن ادعت الإعلانات التجارية ذلك.
- توجد عوامل عديدة تؤثر على فقدان الوزن تختلف من شخص إلى آخر مثل العوامل الجينية والبيئية والنفسية والفيزيائية وغيرها، لذلك لا بدّ من أخذ هذه العوامل في الاعتبار عند الاختيار.
- يجب أن يكون البرنامج الذي ترغب في اختياره آمناً، بمعنى أنّه يجب أن يزودك باحتياجات اليومية من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى.
- بالنسبة لبرامج تخفيف الوزن التجارية يجب عليك معرفة التفاصيل الكاملة من حيث تكلفة البرنامج، والتكاليف الإضافية مثل احتياجاتك لشراء منتجات غذائية معينة أو أجهزة رياضية أو أطعمة مدعمة، ومقدار المدة اللازم اتباعها ليعطي البرنامج ثماره.
- ضع في اعتبارك أن فقد كيلو جرامات من الوزن عملية سهلة بغض النظر عن البرنامج الذي تتبعه، ولكن المحافظة على الوزن الجديد المكتسب هو الأكثر صعوبة، ومعظم برامج تخفيف الوزن لا تعطيك الضمان بعدم عودة الوزن الذي فقدته، الضمان الوحيد الذي سوف تحصل عليه هو عدم استرجاع نفودك!
- عند اتباعك لأي برنامج غذائي لتخفيف الوزن تأكد من سلامته ومواءمته لحالتك الصحية إذا كنت تشككي من أمراض معينة.

- الاعتماد على الجراحة التجميلية أو ما يعرف بشفط الدهون لا يعطيك ضمناً بعدم عودة ما فقدته من دهون إذا لم تلتزم بتغيير نمط عاداتك الغذائية الخاطئة.
- يجب أن يتوافق البرنامج الذي تختاره مع سنك وجنسك وعمرك ونوعية الغذاء المتوافر في السوق.
- البرامج التي تعتمد على غذاء واحد فقط في اليوم أو مركبات معينة أو خلطات خاصة قد تعطي نتيجة ملموسة وسريعة ولكنها غير دائمة، كما أن لها أضراراً ومضاعفات خطيرة.
- يجب عليك قبل اختيار البرنامج أن تعرف نوع السمنة التي تعانيها، هل هي سمنة ناتجة بسبب الإفراط في الأكل وتناول الأطعمة الدسمة، أم أنّها سمنة ناتجة من خلل في عمل الغدد، أم أنها ناتجة عن حالة نفسية، أم أنّها سمنة بسبب قلة النشاط البدني؟
- اسأل أهل الاختصاص قبل تطبيق أي برنامج.
- عمل تحاليل الدم الخاصة بمدى استجابة جسمك لنوعيات معينة للطعام فهناك أشخاص يميل جسمهم إلى تخزين الدهون عند تناول الخبز الأبيض وهناك آخرون يميل أجسامهم لتخزين الدهون عند تناول الموز مثلاً ويقوم تحليل ما يسمى البصمة بمعرفة أي أنواع الطعام التي يجب أن تتوقف عن تناولها لأن استجابة جسمك لتخزينها عالية لذلك يجب إيقافها.

*مجدي بن مكي/ اختصاصي تغذية مجلة عالم الغذاء

المصدر: كتاب ريجيم على كيفك/ سلسلة الثقافة الصحية