

## خطوات غذائية لا تفشل



قرري استهلاك أقل قدر ممكن من الوحدات الحرارية بأشكالها السائلة: يُستثنى الحليب المقشود هنا من هذا القرار، وذلك هو الأسهل للتقيد به دائماً، لأن مواد التحلية الاصطناعية تجعلك قادرة على التخلي عن الكثير من أنواع الشراب، دون التخلي عن الطعم الحلو. لذلك: لا مشروبات روحية من أي نوع كان. على أنه يمكنك شرب الشاي والقهوة، ساخنة أو مثلجة، بدون سكر أن يتحلية إصطناعية. اشربي المياه المعدنية أو المنعشات التي أُعدت للعاملين بأنظمة الريجيم في أثناء النهار، أو عصير البندورة، أو عصير الأناناس مع الترويقة، (كلاهما أقل احتواءً على السكر الطبيعي من عصير البرتقال).

لا تأكلي شيئاً مقلياً تحت دهون عميقة: غالباً ما يكون من الصعب ضبط كمية المواد الدهنية في الطعام - فمهما تم إزالة الدهون من لحم البقر قبل استعماله، يبقى محتوياً على أربعين في المئة تقريباً من المواد الدهنية على سبيل المثال - ولكن يمكنك ضبط كمية الدهون التي تستخدمونها في تحضير هذا الطعام وذاك. فالبصل بريء من الوحدات الحرارية مثلاً، أما البصل المقلي فهو مشحون بهذه الوحدات. من هنا يقول القانون الغذائي: إن أي شيء مغموس بيرش الخبز ومقلي، تتضاعف محتوياته من الوحدات الحرارية بمعدل ثلاث مرات.

اختراري بروتيناتك بعناية: فالسك أقل تسبباً للبدانة من لحم الطيور، ولحم الطيور، أقل تسبباً للبدانة من لحم العجل، ولحم العجل أقل تسبباً للبدانة من لحم الضأن. ولا يوجد ما هو أكثر تسبباً في البدانة من منتجات اللحم المصنوع كالمقانق والبسطرما. لذلك يجب عليك "شوي" أو خبز جميع اللحوم للتقليل ممّا دخل إلى جوفك معها من الدهون. أو يمكنك قليها دون أي نوع من الدهون، وفي مقلاة لا تلتصق بعد رشها بالملح الخشن.

لا تستعملي الزبدة أبداً: امسحي الخبز المحمص "توست" عند الترويقة بقليل من الجبن ذي الدسم القليل أو الخالي منه، (كبديل يعوّضك عن حاجتك إلى الزبدة)، واستعصي عن زبدة منتصف النهار بمزيج متساوي الكميات من المايونيز واللبن، كلاهما من النوع الفقير بوحداته الحرارية. أما سلطة الخضار فرشيها بمرقة الصويا أو عصير الليمون.

ابدئي كل عشاء بطبق السلطة أو لاء: وابدئي بتناول السلطة قبل موعد عشاء بنصف ساعة على الأقل،

علماء بأنّ سلاطة الخضر الممزوجة والمزينة بأبي مطيبات الطعام (كالتوابل - بهارات) الفقيرة بوحدها الحرارية، هي الحلّ الحكيم لمواجهة نوبات الجوع قبل العشاء. وهكذا، عندما تلتهمين السلاطة قبل ما لا يقل عن نصف ساعة من موعد جلوسك إلى مائدة العشاء، تعطين معدتك ما يكفي من الوقت لتبعث ببرقيتها البطيئة والحيوية إلى مركز الجوع في الدماغ، وتحتاج البرقية إلى مثل هذه الفترة الزمنية الطويلة حتى تبلغ المكان الذي تقصد إليه، وهو ما يفسر السبب في أنّنا كثيراً ما نلتهم من المأكولات ما يجاوز ذلك الذي نحتاج إليه منها لنشبع - وإلى حد إصابتنا بالخمول والنعاس. دون إدراكنا لحقيقة هذا الذي فعلناه في حينه.

بعدما تسيطرين على جوعك حسبما هو مذكور سابقاً، اجلسي على طاولة العشاء لتتناولي نفس المأكولات التي يلتهمها الآخرون: على أن تضعي حصّةك في صحن أصغر، تضعين فيه بالنالي نصف الكمية التي يضعها كلّ منهم في صحنه. ثمّ خذي شيئاً ما من كل شيء - ما عدا الزبدة إذا أكلوا زبدة - واتركي شيئاً ما من كل شيء. لأنّ كل قطعة طعام تخلفينها في الصحن هكذا سوف تعمل على تقوية إحساسك بالسيطرة على شهيتك.

وجبات الطعام الطارئة: على الرغم من التناقض الذي قد يبدو لك في هذه النصيحة، فهي تبقى تصرّفاً غذائياً حكيماً، فكلّما ازداد تكرار تناولك للطعام، كلّما انخفضت احتمالات شعورك بالجوع الذي يصعب التحكم فيه. الخدعة هنا أن تتناولي الوجبات الخفيفة وكثيرة التكرار بالطريق الصحيح. والبوشار "بوب كورن" قليل التمليح والخالي من المواد الدهنية، هو ربما أكثر المأكولات التي لا تأتي أنظمة الريجيم على ذكرها، ممّا يجري التشجيع على تناوله كوجبات خفيفة طارئة، مع العلم بأنّه غني باللب الذي يملأ المعدة ويطرد الجوع، وبالألياف التي تساعد الجهاز الهضمي على التمتع بالصحة والعافية، ويكاد يكون خالياً من الوحدات الحرارية. وكذلك الحال مع الخضر النيئة التي لا يجري التطرّق إلى ذكرها، والتشجيع على تناولها لهذا الغرض، ولا نعني هنا مجرد الجزر والخضر الورقية فقط، بل كذلك الكرّاث والفجل والقرع والبندورة وبراعم الخس والفليفلة الخضراء وزهرة القرنبيط. غمّسي هذه الخضر في اللبن المغدّي وعصير الليمون أو بمايونيز فقير بوحدها الحرارية وممزوج مع عصير البندورة وقليل من التوابل. والنتيجة هي ازدياد متواضع جدّاً في محتويات الوجبة الخفيفة الطارئة من الوحدات الحرارية مع ازدياد كبير في الطعم اللذيذ.

صومي ليوم واحد: ربما تكتشفين أنّ مقدرتك على الصيام تحسّنت إلى حدّ كبير بالمقارنة مع ما كنتِ تتصورينه على الإطلاق، وقد تجدين كذلك أنّ من الأسهل عليك عدم تناول الطعام بتاتاً وطيلة يوم كامل، بدلاً من العمل على متطلبات إدخال روتين غذائي جديد إلى برنامج غذائي مشحون ومتعب في الأصل.

وهكذا، عندما تصومين لفترة أربع وعشرين ساعة، وهي الفترة القصوى التي، لا بأس من صيامها دون إشراف طبي، يكون بإمكان هذا تخفيض وزنك بمقدار كيلوغرام كامل من دهونك الجسدية تقريباً، حيث يتوقف هذا المقدار على ما اعتدت الحصول عليه من الوحدات الحرارية، وعلى مستوى ما تمارسينه من تمارين رياضية. فإذا طهر لك أنّك تستطيعين تنفيذ هذا الاقتراح بسهولة واستفدت منه، فكّري في جعله جزءاً من روتيناتك المنتظمة، مثل تخصيص يوم الأربعاء من كل أسبوع للصيام، أو أوّل يوم اثنين من كلّ شهر.

المصدر: كتاب الطريقة الحديثة لمعالجة البدانة للكاتبة عايدة الصلال