

الرضاعة والرشاقة



«أثناء الرضاعة بعض السيدات اللواتي يرضعن أطفالهن يتناولن الأطعمة غير المناسبة، طناً منهن أن هذا النوع من الطعام يكثر الحليب فعلى الممرض تناول الطعام الصحي وشرب الكثير من الماء، والابتعاد عن العصائر حتى الطازجة منها.

بعض النساء يتناولن حبوب منع الحمل وهي تزيد الشهية والوزن في 50% من الحالات.

كيف يمكن للمرأة المتزوجة أن تستعيد التناسق المطلوب لجسمها؟ من المعروف أن التخلص من الوزن الزائد لا يحقق التناسق المطلوب للجسم وإنّما من المخاطر التي ترتبط بالبدانة كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وغيرها، ولهذا ننصح باتباع الإرشادات التالية للمحافظة على صحة وجمال الجسم:

1- التفكير الإيجابي:

على المرأة أن تشغل وقتها بشكل مفيد لكي تكون عنصراً إيجابياً في المجتمع فالقيام بأعمال البيت وتدريب الأولاد يساعدها على ملء جزء من وقتها بعمل إيجابي مفيد لها نفسياً ولأولادها على المدى القريب والبعيد.

2- ألا تضيّع وقتها:

عليها تقسيم وقتها بين البيت والأولاد وأشياء أخرى مفيدة كالعمل الجزئي خارج المنزل أو الدراسة حتى لا تصبح حياتها مملّة لا قيمة لها فالإحساس بالملل أو الفشل يزيدان من التوجه إلى الطعام كتعويض لا شعوري عن الكبت النفسي والعاطفي.

3- التحكم بالشهية:

عند الذهاب إلى الصديقات أو إلى أي اجتماع عائلي تلبية لإحدى دعوات الطعام أو المطاعم يمكن تناول صحن سلطة أو خضراوات مسلوقة قبل الذهاب، إذ أنَّهُ عندما تكون المعدة خاوية، قد لا يستطيع المرء التحكم بشهيته لدى تقديم الطعام له.

4- طهي الطعام:

الانتباه إلى كيفية طهي الطعام بالبيت وتقليل نسبة الدهون وخصوصاً الحيوانية المستعملة في الطهي، إذ أنَّ ملعقة واحدة من السمن أو الزبدة تحتوي على 120 وحدة حرارية، ومن النصائح المهمة تناول السمك المشوي بدلاً من اللحم الأحمر.

5- الإكثار من الحركة:

للمحافظة على تناسق الجسم ولتفادي زيادة الوزن ينصح بالإضافة إلى ما سبق بالإكثار من الحركة وممارسة أي نوع من التمارين الرياضية التي تحبها المرأة على مدار السنة سواءً مع الأولاد ككرة الطاولة أو كرة السلة أو لوحدها كالمشي وصعود الدرج إلى آخره، ويمكن الإكثار من الحركة على سبيل المثال بالاستغناء عن استخدام السيارة للمسافات القريبة أو صعود الدرج بدلاً من المصعد والاستغناء عن أجهزة التحكم الآلي في المنزل أو مكان العمل.

فالرياضة تزيد من الاستقلاب في الجسم طوال النهار وتحرق الدهون الواردة إليه عن طريق الطعام أو المتراكمة في أنسجة الجسم المختلفة، وبالإضافة إلى ذلك فهي تخفف من حدة الاكتئاب لأنَّها تزيد من نسبة السيروتونين في الدماغ وهو الهرمون الذي يمنح المرء الشعور بالسعادة.

6- رضاع الطفل:

على المرأة أن ترضع أولادها لمدة 4-6 أشهر على الأقل لأنَّ هذا يساعد على تنزيل وزنها بشكل سريع وإعادة حجم الرحم إلى وضعه الطبيعي قبل الحمل.

7- مشاهدة التلفاز:

التقليل من مشاهدة التلفاز ما أمكن لأنَّ التلفاز يحوّل الإنسان إلى شخص متلق (منفعل غير فاعل) فالإنسان يستلقي ويصبح عنصراً سلبياً متلقياً للمعلومات، وأثناء ذلك يتناول الكثير من الطعام أثناء مشاهدة سيل الدعايات المتعلقة بالطعام دون الانتباه إلى كمية السعرات الحرارية التي تمت إضافتها إلى الجسم والتي تتراكم تدريجياً على شكل دهون تتجمع في أماكن مختلفة من الجسم.

8- الإرادة القوية:

أن تكوني واقعية فالإنسان بعض الأحيان يشتهي أن يأكل البوظة أو حلوى كثيرة الحريات فيجب عليك بعد ذلك أن تقللي كمية السعرات الحرارية التي تأكليها باليوم حتى لا تزيد نسبة السعرات التي تتناولينها على ما يحتاجه جسمك من سعرات، وأخيراً نود أن نشير إلى أنَّ الجمال نعمة وأنَّ المحافظة على تناسق الجسم ووقايته من المضاعفات المرتبطة بالبدانة ليست بالحلم المستحيل، إذا يمكن للمرأة أن تحقق الرشاقة والصحة والجمال بإتباع قواعد الصحة العامة والالتزام بإرشادات الطبيب وأخصائي التغذية طيلة مراحل حياتها. ►

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش