10 وصايا لطالبي الرشاقة



ماذا يقول الخبراء بشأن الوصايا الشائعة التي يُطلب مَن كل راغب في تخفيف الوزن تطبيقها؟ هل يتوجّب قبولها والعمل بها من دون قيد أو شرط؟ أم يمكننا التخلّي عن بعضها، وتعديل البعض الآخر؟

حميات تخفيف الوزن كثيرة ومتنوعة، والنصائح التي يقدمها لنا الأخصائيون تتراوح بين ما يمكن تطبيقه بسهولة، والمستحيل تقريباً. ويحدث في كثير من الأحيان أن نطرح تساؤلات بشأن عدد منها، خاصة الحديثة والغريبة والتي تبدو لنا غير منطقية. أمّا النصائح الكلاسيكية، فيعتبرها الناس مبادئ وقواعد لابدّ من العمل بها إذا أردنا تفادي السمنة، أو رغبنا في التخلص من وزن زائد. ونُراجع في ما يلي الوصايا العشر الأساسية، وتعليقات الخبراء عليها ورأيهم في جَدْوَى تطبيقها، وإمكانية إدخال أي تعديلات عليها.

1- لا تضعوا أي طعام في أفواهكم إلاّ إذا كنتم جائعين حقاً:

قد تبدو هذه النصيحة بديهية، ولا تحمل أي جديد، لكن تطبيقها جدياً يوفّر علينا عشرات، بل مئات

الوحدات الحرارية التي نتناولها يومياً عن طريق قضم الطعام بشكل أوتوماتيكي، وفي غياب الجوع البيولوجي. فالكثيرون منّا ينجحون في تفادي قضم الطعام خلال نهار العمل بسبب إنشغالهم، ولا يأكلون إلا عندما تبدأ معدتهم في إصدار الأصوات التي تنبههم إلى وجوب تناول الطعام والتزوّد بالطاقة. لكن ما إن تنتهي ساعات العمل، وتبدأ الأمسيات الطويلة، حتى تطل إغراءَات الطعام برأسها. وغالباً ما نخلط في هذه الأمسيات بين ما نحتاج إليه فعلاً من طعام، وما نرغب فيه، فنجد أنفسنا نأكل أطعمة غير صحية، تزداد كميتها مع إمتداد ساعات السهر. والواقع أن إغراءات الطعام لا تنحصر في الأمسيات التي نقضيها أمام شاشة التلفزيون أو مع الأصدقاء، بل تشمل أيضاً مختلف ساعات النهار. فكم هو عدد الأُمّهات، أو الآباء الذين ينجحون في مقاومة تناول ما تركه صغيرهم من وجبة الـ"همبرغر" في طبقه؟ وكم عدد أولئك الذين يأكلون المثلجات أو الآيس كريم (الذي يكون نظرياً مُخصّصاً للأولاد) عندما يشعرون بالجوع مساء؟

الحل العملي: من الضروري الإنتباه إلى الرسائل التي يطلقها جسمنا، والتعرف إلى إشارات الجوع الفعلي، بحيث نتوقف عن الخلط بينها وبين الرغبات العشوائية. كذلك علينا أن نضع خطة تساعدنا على مواجهة إغراءَات الأطعمة غير الصحية. وتنصح الأخصائية الأميركية في التغذية البروفيسورة مادلين فيرنستورم، باعتماد ما تُسمّيه طريقة "الأكل المتوازي"، وهذا يعني تناول ثمرة فاكهة أو أي طعام صحي آخر يساعدنا على تفادي الوقوع في فخ الآيس كريم، الذي يتناوله صغيرنا أمامنا. ويؤكد الكثيرون من متّبعي هذه الطريقة أنها تنجح فعلاً. وفي مُوازاة طريقة الأكل المتوازي هذا، من المفيد جدّاً تفادي وجود الأطعمة المغرية في حقل رؤيتنا. فيمكننا مثلاً أن نطلب من طفلنا أخذ قطعتين فقط من علبة البسكويت، ثمّ نرفعها عن المائدة، ونضعها داخل خزانة المطبخ بحيث لا نتمكن من رؤيتها. ويؤكد الكثيرون أنّه عندما يكون الطعام المغري "بعيداً عن العين" يكون أيضاً بعيداً عن الفكر.

2- تناولوا يومياً وجبة إفطار متوازنة وصحية:

الكثيرون منّا يكتفون بإحتساء بضعة فناجين من القهوة صباحاً للتزوّد بالطاقة وللإنطلاق إلى عملهم اليومي، ولا يأكلون وجبة صباحية فعلية لأن شهيتهم للأكل تكون معدومة في الفترة الصباحية. وعندما يُجبر هؤلاء أنفسهم على تناول طعام ما صباحاً، مثل موزة قَصْعة من الشوفان مع الحليب وثمار العلّيق، فإنّهم لا يشعرون بالرضا، ويلاحظون أن شهيّتهم إلى الأكل زادت كثيراً خلال فترة ما قبل الظهر. وقبل حلول موعد وجبة الغداء يجدون أنفسهم يتضوّرون جوعاً، فينكبون على تناول وجبة غداء دسمة، أو يقضمون المأكولات غير الصحية المتوافرة أمامهم في إنتظار تمكّنهم من تناول وجبة فعلية. ويؤدي ذلك مع الوقت إلى زيادة أكيدة في الوزن.

* الحل العملي: تقول الأخصائية الأميركية في التغذية أندريا جيانكولي: "إنّه ليس من المستغرَب أن يميل الأشخاص الذين يُفوّتون وجبة الإفطار الصباحية، إلى الإفراط في الأكل في الوجبة التالية". تُضيف: "إنّ معظم الأشخاص الذين لا يشعرون بالجوع صباحاً، هم معتادون على تناول وجبة عشاء متأخرة، إضافة إلى قضم أطعمة أخرى قبل النوم". وتنصح جيانكولي الجميع بتناول وجبة عشاء خفيفة ومبكرة، أي ما بين الساعتين السابعة والثامنة مساء، بحيث تمر 3 ساعات على الأقل بين تناول الطعام وموعد الخلود إلى النوم. كذلك من المهم إضافة البروتين إلى وجبة الصباح لكي تصبح أكثر إشباعاً. فيمكن مثلاً إضافة حفنة من المكسرات النيئة مثل الجوز أو اللوز إلى الشوفان والحليب، أو تناول قطعة من الجبن مع ثمار العليق. فمن شأن ذلك أن يمنحنا المزيد من الطاقة والإحساس بالرضا والشبع. ومن الطبيعي أن تساعدنا هذه الوجبة على تفادي التضور جوعاً ظهراً، فنتناول وجبة غداء متوازنة، ونأكل كمية أقل من الطعام في وجبة العشاء، فنستيقظ جائعين صباحاً، ونأكل وجبة صباحية متوازنة. بالتالي، ندخل في الروتين الغذائي السليم.

3- لا تأكلوا إلا الأطعمة التي تتمكنون من لفظ أسمائها بسهولة:

النظرية التي تنطلق منها هذه الوصية، تقوم على قاعدة أنّ الأطعمة المصنّعة تكون غير صحية، ولا تجعلنا نشعر بالبشع وبالرضا. وإذا دققنا مثلاً في محتويات بعض أنواع رقائق الحبوب الصباحية، نجد مجموعة من المواد التي يصعب تحديد طبيعتها ويصعب لفظ اسمها. وغالباً ما تكون مواد كيميائية غير صحية.

* الحل العملي: يجب الحرص على تناول الأطعمة البسيطة الطبيعية، فنأكل الشوفان مع الحليب صباحاً، عوضاً عن رقائق الحبوب التجارية الغنية بالمواد ذات الأسماء الغريبة. وتقول جيانكولي، إن احترام هذه القاعدة جيّد وصحي، ولكن هذا لا يعني تطبيقها من دون تفكير. فمجرد كون محتويات الجاتوه مثلاً بسيطة وطبيعية: سكر، دقيق أبيض، زبدة، لا يجعل منه طعاماً صحياً مناسباً لتخفيف الوزن. كذلك فإن بعض العناصر ذات الأسماء الغريبة التي نجدها على عدد من المنتجات الغذائية، تكون أحياناً تسميات لمواد مفيدة. لذلك تنصح جيانكولي بتطبيق هذه القاعدة بشكل عام، مع الحرص على التدقيق في محتويات المنتجات الغذائية، والتعرف إلى حقيقة الرموز والأسماء والتسميات عن طريق الإنترنت أو الكتب المتخصصة. فالثقافة الغذائية شرط ضروري، ليس فقط للحفاظ على صحة جيّدة، بل ولإنجاح أي نظام غذائي يهدف إلى مكافحة السمنة.

4- احصروا تركيزكم على طعامكم فقط أثناء تناول الوجبات:

يجد البعض صعوبة في إقتطاع وقت وتخصيصه فقط لتناول الطعام، ويفضلون إستغلال ما لديهم من وقت للقيام بأشياء عديدة أثناء تناول الطعام، فهناك مثلاً مَن يتناول وجبة الصباح أو شطيرة وهو يعمل في مكتبه، ومَن يأكل مكسرات أو فاكهة وهو يقود سيارته متوجهاً إلى العمل أو المنزل. وهناك الكثيرون الذين لا يمكنهم تناول وجبة العشاء إلا وهم يشاهدون برنامجهم التلفزيوني المفضّل. يقول هؤلاء: إنّ محاولة حصر تركيزهم على طعامهم، يجعلهم يشعرون بالقلق بشأن أعمالهم وأمورهم الأخرى، ويضطر بعضهم إلى حمل طعامه وتناوله وهو يراجع بريده الإلكتروني.

* الحل العملي: يجمع الأخصائيون على القول إنّ هناك شرطين أساسيين لتخفيف الوزن، هما، أوّلاً، الإستمتاع بالطعام، وثانياً: التعرف إلى إشارات الشبع. وتقول جيانكولي، إنّه علينا الإبطاء في تناول الطعام والتركيز على ما نأكله لكي نتمكن من الإستمتاع بنكهات الطعام، والإنتباه إلى بلوغنا درجة الشبع. ولتحقيق ذلك، تنصح الأخصائية الأميركية في التغذية البروفيسورة جوديث بيك، بالتدرّب على تناول الطعام من دون أن نلتهي بأي شيء آخر لعدة وجبات متتالية حتى نتقن هذه "المهارة". وتقترح علينا ربط المنبّه ليرنّ بعد مرور ربع ساعة على بدء الوجبة، والعمل على إطالة وقتها حتى سماع رنين المنبّه. كما يمكن أن نضع أمامنا ورقة كُتب عليها "تمهل". ويقول مَن نفّذ هذه النصيحة إنها تكون صعبة جدّاً في البداية، غير أنّها تصبح سهلة مع الوقت، بل وتساعد على التخلص من عادة إفراغ كل ما نجده من طعام في الطبق أمامنا.

5- تناولوا الطعام كل ثلاث أو أربع ساعات:

يَحَار البعض في شأن تطبيق هذه الوصية، فهم لا يعرفون ما إذا كان عليهم أن يأكلوا فقط عند إحساسهم بالجوع (كما تقول الوصية الأولى)، أم أن عليهم أن يأكلوا كل 3 أو 4 ساعات. فبعد تناول وجبة كبيرة يصعب على الفرد تناول الطعام قبل مضي 6 ساعات. أمّا بعد تناول وجبة خفيفة، مثل الحمص بالطحينة مع الجزر المقطع، أو موزة مع قطعة من الجبن، يضطر الفرد إلى تناول الطعام كل ساعتين نظراً إلى إحساسه بالجوع، ومن دون اتّباع أي جدول زمني للوجبات.

* الحل العملي: جيانكولي لا تحبّذ كثيراً تطبيق هذه الوصية، وتقول إنّه على الرغم من صحة القول بضرورة الإنتظام في تناول الوجبات، إلا أنّ الأهم من ذلك هو الإصغاء إلى إشارات الجوع. تضيف: إنّ علينا الإكتفاء بالإلتزام بتناول عدد معيّن من الوحدات الحرارية في اليوم، ونوزع الوجبات اليومية حسب إحساسنا بالجوع. لكن بعض الأخصائيين ينصحون بتطبيق مبدأ تناول الطعام كل 3 أو 4 ساعات، كإجراء وقائي من الوقوع ضحية الجوع الشديد الذي يدفعنا إلى الإفراط في الأكل.

6- احسبوا وسجلوا كل لقمة تضعونها في أفواهكم:

يُجْمع أغلبية متّبعي الحمْيَات على القول، إنّ إعتماد طريقة قياس وتدوين كلّ ما يأكلون ويشربون على مفكرة يومية خاصة، يساعدهم على التخلص من الكيلوغرامات الزائدة. ويؤكدون أنّه عندما يتوقفون عن ذلك، إمّا لأنّهم تعبوا من التدوين أو لإعتقادهم أنّهم أصبحوا يتقنون التقدير والحساب من دون قياس وتدوين، وسرعان ما يسترجعون الوزن المفقود. فعند اختفاء المحاسبة، تظهر الكيلوغرامات الزائدة.

* الحل العملي: تَرَى بيك، أنّ الحل يكمن في التدوين المسبّق. تقول: "إنّه من الأفضل أن نضع خطة غذائية يومية بكامل محتوياتها، ثمّ نتبعها، ونشطب تدريجياً كل ما نأكله ونشربه منها". تضيف: "إنّ هذا لا يعني التقيّد الحرفي بكل ما هو مكتوب في الخطة، بل يمكن أن نتمتع ببعض المرونة. فيمكننا مثلاً أن نكتب أنّ الوجبة الصباحية تحتوي على رقائق حبوب كاملة وفاكهة وبروتينات، من دون أن نحدد تماماً نوعيتها، ما يسمح لنا باختيار ما نرغب فيه من كل فئة". ويقول متّبعو هذه الطريقة، إنّها ساعدتهم كثيراً على تخفيف وزنهم، فهي من جهة تَحُول دون قَضم الطعام بشكل عشوائي، ومن جهة ثانية تضمَن لهم هامشاً من الحرّية في إختيار نوعية الأطعمة، ما يساعدهم على تفادي الإحساس بالضغط والحرمان. ويقول بعضهم، إنّهم يستمتعون بطباعة لائحة يومية بالأطعمة كل صباح، وبالشطب المتتالي للأطعمة التي يأكلونها منها.

7- اطلبوا من نادل المطعم توضيب نصف وجبتكم، في علبة تأخذونها معكم إلى المنزل:

على الرغم من أنّ المطاعم أصبحت معتادة على طلب الزبائن أخذ نصف الطعام الذي يطلبونه في علب إلى منازلهم، إلا أنّ الكثيرين منّا لايزالون يشعرون بالإحراج إزاء مثل هذا الطب، خاصة إذا كانوا يتناولون الطعام برفقة أشخاص غير مُقرّبين إليهم كثيراً. وإضافة إلى الحرج، نجد أحياناً أنّه ليس من السهل تنفيذ هذا الطلب، إذا كان الطعام الذي نأكله صعب التقسيم أو التوضيب. أمّا الأشخاص الذين ينفّذون هذه النصيحة، فيؤكدون أنّها تساعدهم على التحكّم في كمية ما يأكلون، ويقولون إن تناول نصف الكمية يجعلهم يشعرون بالشبع من دون بلوغ التخمة.

* الحل العملي: تنصح فيرنستروم كل مَن يشعر بالإحراج ولا يرغب في الطلب إلى النادل توضيب نصف الوجبة في علبة، أن يلجأ إلى إقتسام الطبق الواحد مع الشريك أو الصديق الذي يتناول معه الطعام. وغالباً ما تكون كمية الطعام التي يقدمها عدد كبير من المطاعم كافية لشخصين. ويمكن أيضاً الطلب

من قائمة الأطباق المخَصّصة للأطفال، فنحصل على كمية معقولة من الطعام ونتفادى توضيب نصف الوجبة.

8- التزموا التسوق في أجنحة السوبرماركت الجانبية:

المقصود هنا البقاء في أجنحة السوبرماركت المخصصة لبيع المنتجات الطبيعية من فواكه وخضار وأسماك. وغالباً ما تحتل هذه الأجنحة المساحات الجانبية من السوبرماركت، بينما تحتل المنتجات الغذائية الدسمة وغير الصحية المساحات الوسطى. غير أنّ هذا لا ينطبق دائماً على جميع الأسواق، كذلك فإنّ العديد من المنتجات المناسبة للحميات الغذائية يمكن أن تُوضع على رفوف الأجنحة الداخلية.

* الحل العملي: تقول جيانكولي، إنّه لا يمكن تطبيق هذه الوصية كما هي، فمتاجر المنتجات الغذائية الكبيرة غير مرتبة بالطريقة نفسها، وإنّ الأجنحة الداخلية تحتوي على العديد من الأطعمة الصحية، مثل الخضار والأطعمة المجَمّدة، والخبز الكامل المحمص وكعك الأرز والمكسرات النيئة وغير ذلك. وعوضاً عن تنفيذ هذه النصيحة، تقول فيرنستروم، إنّ الأفضل هو تجنب التسوق العشوائي عن طريق وضع لائحة بالمشتريات والإلتزام بها، وتجنّب التسوق ونحنُ جائعون.

9- احرصوا على تناول الحصص اليومية من الخضار والفواكه:

من المفترض أن يأكل الواحد منّا كوبين ونصف الكوب من الخضار، وكوباً ونصف الكوب من الفواكه يومياً. ولا يُعتبر هذا صعباً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يحبون الفواكه والخضار، إذ يمكن ببساطة توزيع هذه الكمية على وجبات النهار الرئيسية والخفيفة. ويقول هؤلاء، إنّ أفضل طريقة لتسهيل تناول هذه الكمية هي تنظيف الفواكه والخضار حال شرائها، ووضعها في مكان أمامي داخل الثلاجة، بحيث تكون أوّل ما نراه كلما فتحنا هذه الأخيرة بحثاً عن طعام. لكن البعض يجد صعوبة في تناول هذه الحصص كافّة، عندما يتغير روتين حياتهم، مثلما يحدث أثناء السفر أو أثناء الإنتقال بسبب العمل.

* الحل العملي: يمكن لمن يجد صعوبة في تناول هذا القدر من الفواكه والخضار بشكلها الكامل أن يستعين بالعصائر والحساء. تقول فيرنستروم، إنّ كوباً من عصير الخضار أو الفواكه يحتوي على حصص عديدة منها. كذلك يمكن لمن لا يستسيغ طعم بعض الخضار وحدها، أن يُدخلها مهروسة في تحضير أطباقه المفضّلة، فكونها مهروسة يجعلها تتداخل في المحتويات الأخرى وتمتص نكهتها.

10- تناولوا 25 غراماً من الألياف الغذائية يومياً:

قد تبدو هذه الكمية من الألياف الغذائية كبيرة جدّاً، خاصة للأشخاص الذين يتّبعون نظاماً غذائياً غنياً بالمنتجات الغذائية المكرّرة والمصنّعة مثل الدقيق الأبيض. أمّا بالنسبة إلى مُحبّي الخضار والفواكه الحبوب، فهي كمية معقولة جدّاً. إذ يمكن الحصول على نصفها تقريباً في وجبة الصباح فقط، ففي قصعة الشوفان توجد 4 غرامات من الألياف، وفي ثمار العلّيق المثلجة التي نضيفها إليها موجود 11 غراماً أخرى. ومن السهل الحصول على بقية الكمية في وجبات النهار التالية، فحصة كبيرة من الخضار مثلاً تحتوي على 4 غرامات من الألياف، وشريحة من خبز القمح الكامل تحتوي على 4 غرامات أخرى.

* الحل العملي: إضافة إلى الخضار والفواكه، يمكن الحصول على كمية وافرة من الألياف عن طريق تناول الحبوب الكاملة، وألواح الحبوب المقوّاة بالألياف (التي قد يحتوي الواحد منها أحياناً على 12 غراماً من الألياف)، إضافة إلى أطعمة لذيذة مثل الـ"بوب كورن" أو الفشار، شرط أن يُحضّر من دون زيت أو بقدر قليل جدّاً.