

## كيف تتغلبين على تقلبات وزنك السريعة؟



يتفق الباحثون على أن الوصايا الصحية التالية تُساعد في التحكم في الشهية، وتقلل من عدد الوجبات المتناولة على مدار اليوم:

1 - عدد الوجبات: يؤكد خبراء التغذية في عيادات "مايو كلينيك" بأميركا أن عدد الوجبات المثالية يتألف من 3 وجبات رئيسية، أهمها الفطور لفاعليتها في تنشيط الدورة الدموية بعد ساعات النوم الطويلة، ولقدرتها على إنتاج الطاقة اللازمة لبذل المجهود البدني، بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين قبل الغذاء بساعة، وقبل العشاء بساعتين، على أن تكون من الفاكهة الطازجة.

2 - توقيت الوجبات: يوضح خبراء في "منظمة الصحة العالمية" أنه يجب أن تفصل 4 ساعات بين الوجبة والأخرى على الأقل في الحالات العادية، و3 ساعات إذا كان النشاط الجسدي أو الذهني مكثفًا.

3 - بيئة الوجبات: تُفيد دراسة نشرت في "مجلة السمنة الدورية" أن الضوضاء تؤثر سلباً على عملية الهضم، كما أن تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز أو التحدث بالهاتف أو العمل أمام الكمبيوتر يؤدي إلى غياب الإحساس بكميتها، وبالتالي إلى زيادة الوزن. ويؤدي، في المقابل، الاسترخاء وتناول الطعام في مكان هادئ إلى التحكم في تناول الطعام اللاواعي.

4 - إعداد الوجبات: ينصح خبراء "هيئة الغذاء والدواء الأميركية" بضرورة تناول الفاكهة والخضراوات بصورتها الطبيعية للحصول على القدر الكافي من المغذيات، كما ينصحون بسلق الخضراوات وتناول حسائها لاحتوائه على العناصر الغذائية المفقودة أثناء عملية الطهو، مع تفادي الأطعمة المشوية على الفحم مباشرة، والتي تُعتبر مصدراً للجذور الحرة التي تقتل الخلايا وتتسبب في الإصابة بالسرطان وتُسرع ظهور علامات التقدم في العمر.

5 - أسلوب تناول الوجبات: تؤثر العوامل السلوكية التالية على أسلوب تناول الطعام، أبرزها، طريقة تناول الطعام، إذ يُشير بعض الدراسات الحديثة إلى أهمية عملية المضغ السليمة وتأثيرها على قدرة الجسم في امتصاص العناصر الغذائية والتخلص من الفضلات، حيث يؤدي التمهّل في تناول الطعام إلى امتزاج اللعاب بالطعام، ما يُعزز الشبع ويحدّ من مشكلات عسر الهضم والانتفاخ.

6 - المتعة في تناول الطعام: يجب أن يكون الطعام منوّعاً بغرض الحصول على أكبر قدر من المغذيات والعناصر الأساسية للغذاء، كما يقود استهلاك السكريّات والدهنيّات والبروتينات والألياف، بالنسبة الموصى بها، إلى الشّعور بالامتلاء وإفراز هرمون "السيرتونين" المسؤول عن زيادة الشّعور بالسعادة وتحسين الحالة المزاجية.

7 - أيض الوجبات: تُساعد المواظبة على ممارسة الرياضة في تنشيط الأيض لتجنّب تخزين السعرات الحرارية على صورة دهون موضعية. ويُبيّن خبراء اللياقة في "المركز الأميركي للطب الرياضي"، أنّ التّبع والقهوة والشاي من المواد التي تؤثر سلباً على عمليّات الاستقلاب الخلويّ كافة، كما على معدّل تراكم الدّهون في البطن.