

## إعلانات الطعام تزيد من وزن المرأة!



معظم النساء مهوسات بالحمية والتخلص من الدهون

برغم أن الكثير من الأطباء يقولون للمرأة "تعاشي مع جسمك وأحببه حتى لو كان ممتلئاً"، فإن هوس الحمية والتخلص من الدهون والقيام بعمليات ريجيم كلاًها أمور تدفع بالمرأة للبحث المستمر عن أي وسيلة لإنقاص وزنها، ومُجاوَلَة الوصول إلى الوزن المثالي. ومع أن الكثير من النساء ينجحن في إنقاص أوزانهن، إلا أنهنَّ يعدن إلى تناول الطعام الغني بالدهون والسكريات والكربوهيدرات، فتعود أوزانهنَّ من جديد إلى ما كانت عليه قبل الريجيم.. وهكذا.

وفي كتابه *Work Yours Make To How And Fail Diets Why: Fix Diet The* يقول الدكتور يوني فريدهوف إنَّ الإعلانات عن الطعام تلعب دوراً رئيساً في زيادة وزن الإنسان، خاصة النساء والمراهقين، ما يؤدي إلى الإصابة بالسكري الثاني وأمراض القلب، فعندما يبدأ المراهق أو المرأة في مشاهدة إعلانات الطعام (باعتبار أن هاتين الفئتين أكثر أفراد المجتمع متابعةً للتلفزيون)، فإنَّ الخلايا الدماغية المسؤولة عن الجوع والتذوق تبدأ العمل بشكل سريع، فهي تريد الطعام، وهذه المرحلة الأولى، ثمَّ مع تكرار الإعلانات التي لا تنقطع عن الأطعمة يصبح الدماغ راغباً في الحصول على الطعام، والمرحلة الثالثة يتم فيها الاتصال بالجهة المعلنة لترسل الطعام إلى البيت.

ويرى الدكتور يوني أنَّ أفضل طريقة لتجنب الحصول على الأطعمة من الخارج، والتي عادةً ما تكون غير صحية لكنها لذيذة الطعم بسبب الدهون المهدرجة التي فيها والمواد الحافظة المضافة إليها، إضافةً إلى (الفليفرز) أو النكهات، أنَّ عليك إذا شعرت برغبة في تناول الطعام بسبب الإعلانات أو بسبب الجوع بين الوجبات أن تتناول حبة من اللوز المحمص أو جزراً أو خساً أو حبة طماطم وحبّة خيار، عندها ستجدين نفسك قد اكتفيتِ من الأكل ولم تعودي بحاجة إلى الطعام حتى يأتي موعد وجبة الغداء أو العشاء، وعليه فإنَّ أفضل طريقة لتجنب الوقوع تحت تأثير الطعام هو عدم مشاهدة الإعلانات الخاصة التي تروج للطعام، لأنَّه والحالة هذه حتى لو لم تطلبي طعاماً من الخارج يشبه الطعام الذي تشاهدينه أمامك في الإعلانات فإنَّك ستعمدين إلى تناول ما تجدينه في ثلاجة مطبخك، لأنَّ الخلايا الدماغية المسؤولة عن الجوع ستبدأ في العمل بمجرد مشاهدة الإعلانات الخاصة بالطعام.

إنّ أفضل الطرق كي تخسري الوزن الزائد هي ممارسة الرياضة وعمل ريجيم تغييري من خلاله عاداتك الغذائية، إلا أنّ الكثيرات لا يرغبن في ممارسة الرياضة والقيام بعمل ريجيم، لذا فهناك طرق أخرى لخسارة الوزن، ومنها النوم، حيث يقول الدكتور كريس إيدزيكونسي مدير مركز and Sleep Adambra النوم أنّ كما ، الحرارة السعرات حرق على يساعد عاريا النوم إنّ الطبي development Brain center بهذه الطريقة يجنّب الإنسان الإصابة بمرض السكري، ويضيف الدكتور كريس أنّ أقل درجة حرارة يمكن للجسم أن يصل إليها هي 36.5 درجة، وأقل من ذلك فإنّ هذا يشكّل خطراً على دماغ الإنسان وقلبه، فالجسم يستطيع أن يتحمل في ظروف معينة ولفترة قليلة جدّاً درجة حرارة تصل إلى 35 درجة مئوية، ولكن إن استمرت درجة الحرارة هذه لفترة تزيد على بضع دقائق فإنّ الدماغ يحاول أن يعرف سبب انخفاض درجة حرارة الجسم، فإذا تمكن من جعل درجة حرارة الجسم ترتفع إلى 36.5 وهي أقل درجة يمكن للجسم أن يتحملها لفترة متوسطة فإنّ أعضاء الجسم تستمر في العمل، ولكن إن لم يتمكن الدماغ من التعامل مع حالة انخفاض درجة حرارة الجسم وهي الـ 35 فإنّ القلب سيتوقف، لذا فإنّه من الضروري التنبه في حالة خلد المرء للنوم عارياً، بحيث تكون هناك بعض الأغذية الخفيفة .

ويشير الدكتور كريس إلى أنّّه عند انخفاض درجة حرارة الجسم حتى 36.5 فإنّ الساعة البيولوجية الموجودة في الجسم ترسل رسائل قصيرة وسريعة للدماغ كي يتدخل، وهنا يطلب الدماغ من الأوعية الدموية إعطاء ما لديها من حرارة إلى أعضاء الجسم، وبالطبع فإنّ الأوعية الدموية تستجيب لذلك فوراً، وعند الاستجابة وإرسال الحرارة إلى أعضاء الجسم فإنّ ذلك يجعل الجسم يخسر جزءاً من الدهون التي فيه، حيث إنّ الدهون هي مصدر الطاقة، ومع تكرار هذه الطريقة فإنّك ستخسرين سعرات حرارية وأنّ نائمة، ومن دون أن تبدلي أي جهد، أيضاً عند تناولك الطعام، فإنّه من الأفضل وضع الطعام في طبق صغير، فعندما تضعين كمية قليلة في طبق صغير فإنّ كمية الطعام تبدو كبيرة، وهنا يرى الدكتور كريس ضرورة الاعتماد على العامل النفسي، حيث إنّك تشعرين بأنّ كمية الطعام التي أمامك كثيرة في حين أنّها قليلة، وبذلك لا تطلين المزيد من الطعام، وبهذه الطريقة يمكنك تقليل عدد السعرات التي تدخل جسمك، أيضاً هناك طريقة أخرى يذكرها كريس، وهي أنّّه قبل وقت تناول الطعام يمكنك أن تتناول عصيراً طازجاً أو فاكهة تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (C) مثل الكيوي واليوسفي والأفوكادو أو البرتقال، وذلك قبل تناول الطعام بربع ساعة، حيث يقوم فيتامين (C) بإرسال الأملاح إلى الدم، ولأنّ الأملاح في فيتامين (C) نشطة، فإنّ الخلايا الدماغية المسؤولة عن الجوع تشعر بأنّها أصبحت في درجة من الشبع، وبالتالي فإنّها لن تطلب المزيد من الطعام.

## النوم مع الحمية :

على الصعيد نفسه نقلت صحيفة Telegraph Daily عن علماء في الجمعية الطبية الكندية قولهم إنّّه حتى يتم إنقاص الوزن بطريقة مثالية أثناء النوم، فإنّه من الأفضل لك أن تمارسي الحمية، حيث أثبتت الدراسات التي قام بها هؤلاء العلماء أنّ قلة النوم تعزز الرغبة في تناول الطعام، حيث تزداد إشارات الجوع في التدفق على الدماغ، ما يجعل الدماغ يزيد من إفراز الهرمونات التي تؤثر في الشهية، بحيث تجددين نفسك مدفوعة إلى تناول الطعام. ولكن النوم ما بين (7-8) ساعات يعطّل تلك الإشارات، فيمضي الوقت دون أن تزيدي من السعرات الحرارية في جسمك، ففي تجربة عملية قام بها الأطباء في الجمعية الطبية الكندية قسّموا 40 متطوعة إلى مجموعتين، حيث كان أفراد المجموعة الأولى ينامون بين (4-5) ساعات، في حين أنّ المجموعة الثانية كان أفرادها ينامون ما بين (7-8) ساعات، وبعد مضيّ ستة أسابيع تبين أنّ المتطوعات اللواتي كن ينامن بين (7-8) ساعات خسرن 22% من الدهون مقارنة مع اللواتي كن ينامن ما بين (4-5) ساعات.

ونقلت مجلة Journal Association Medical Canadian عن الأطباء الذين أشرفوا على التجربة قولهم إنّ النساء اللواتي كن ينامن ساعات أطول من الأخريات كن يتمتعن بروح معنوية عالية ورغبة في الاستمرار بالريجيم ومحاولة التكيف مع عدم تناول الطعام بشكل غير متوقع، كما أنّهنّ أصبحن يرغبن في تناول وجبات قليلة الدسم، في حين أنّ الأخريات اللواتي حصلن على ساعات نوم أقل كن مصابات بالتوتر ويترغبن في تناول أطعمة غنية بالسكريات والدهون.