بعد الرجيم.. ثلاث مشكلات وحلول بالجملة

عند اتباع أي "رجيم"، فإنّ ما يقارب 70% من النساء لا تتناول المكملات الغذائية والأغذية الحاوية الفيتامينات والمعادن، حسب "الجمعية الأميركية للصحّة العامّة". الاختصاصي في التغذية العلاجية الدكتور أكرم رشيد يعدّد، في ما يأتي، المشكلات الصحّية التالية لفترة الرجيم، والنصائح للتغلّب عليها.

1- الهالات السود: لمواجهتها، يفيد تناول الفواكه الحمضية (البرتقال والليمون الحامض والجريب فروت)، وذلك لغناها بالفيتامين "ج" المقاوم الجذور الحرة في الجسم، والمفيد في نضارة البشرة وطرد الشوائب منها. كما الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين "أ"، ومن بينها: الجزر والشمّام والسبانخ والبطاطس الحلوة. علماً بأنّ النقص في الفيتامين "أ" يجفّف الجلد والأغشية المخاطية المحيطة به. ومن الضروري شرب الماء وشاي الأعشاب لتنشيط الدورة الدموية وتجديد خلايا البشرة تحت العينين، فضلاً عن النوم من 7 إلى 8 ساعات بالليل.

2- تساقط الشعر: خلال الرجيم، يُلاحظ البعض سقوط الشعر. ولتفادي المشكلة المذكورة، من الضروري تناول الأطعمة الغنية بالحديد، فهي تقي من الإصابة بفقر الدم، الإصابة التي تتسبب بشكل مباشر في تساقط الشعر. وتجدر الإشارة إلى أنّ الحديد يتوافر بكثرة في السبانخ والحبوب الكاملة والفاكهة المجففة واللحوم الحمراء والكبد الحيواني. أقراص الفيتامين "ج" الفوّارة، بدورها، تُساعد الجسم في امتصاص الحديد بالكامل. ومن الهام أيضاً، تجنّب مصادر القلق والتوتر في الحياة اليومية، كما التخفيف من استهلاك الأطعمة الدهنية (المقليات) ومنتجات الألبان كاملة الدسم، والاهتمام بتناول الـ"بروتين"، كالدجاج واللحوم والأسماك والبقول، لفعاليته في نمو الأظافر والشعر، وشرب ما لا يقلّ عن ليترين من الماء يومياً. فالماء ينقل الـ"أوكسيجين" والغذاء لجذور الشعر لتقويتها ومنعها من التساقط.

3- ترهّل الجلد: لتفادي حدوث المشكلة، ينصح د. رشيد بـ:

* ممارسة الرياضات الهوائية (المشي والركض) والتي تعتمد على تنفس أكبر قدر من الـ"أوكسيجين"، أو الرقص يوميّاً، بما يساعد في الحد من ترهّل الجلد.

* الإكثار من شرب المشروبات الحارقة للدهون، كالزنجبيل بالليمون الحامض والعسل. المشروبات المذكورة تساعد خلايا الجسم في التخلّص من الدهون المتراكمة داخل الجلد.

* الإكثار من شرب الشاي الأخضر لزخوره بمضادات الأكسدة.

* التخفيف من الملح في الطعام قدر المستطاع، وذلك للحدّ من قدرة الجسم على الاحتفاظ بالسوائل.

* الحدّ من تناول الـ"كافيين" المتوفّر بكثرة في المشروبات الغازية والشاي والقهوة.

* تناول خلّ التفاح مرّتين في اليوم، بمقدار ملعقة كبيرة منه تضاف إلى السلطة أو الخضروات، أو تخفف بكوب من البارد وتُشرب بعد كلّ وجبة.