معتقدات خاطئة تُفشل الرجيم



عند اتباع رجيم ما، يميل كثيرون إلى حرمان أنفسهم من تناول الأطعمة التي يفضّلونها، ما يفتر حماستهم، ويحول دون القدرة على الاستمرار في الرجيم المخسس طويلاً. علماً بأنّ خبراء التغذية يؤكّدون أنّ الرجيم الذي يوفّر المواد الغذائية المختلفة، وحتى تلك التي تُعتبر من الممنوعات، ولكن بكميات مضبوطة، هو الأكثر نجاحاً وفعالية، خصوصاً أنّه يسهّل تحويله إلى أسلوب غذاء حياتي صحّي.

اختصاصية التغذية "لانا فايد عريسي"، تعدّد في ما يأتي، سبعة معتقدات خاطئة تعرقل نجاح الخطط الغذائية المعتمدة لغرض خسارة الوزن:

1- الدهون تتسبّب بالسمنة: تُظلم الدهون حين تُصنّف بأنّها غير صحّية، فبعض الأحماض الدهنية، الـ"أوميغا 3" مثلاً، يمثّل النوع الصحّي من الدهون، ويتوفّر في المكسّرات وزيت الزيتون والأفوكادو وسمك السلمون. أمّا الدهون غير الصحّية، من ناحية أخرى، وعلى رأسها الدهون المشبعة (المتوفّرة في اللحوم والمنتجات كاملة الدسم من ألبان وحلويات) والأحماض الدهنية غير المشبعة (الدهون المتوفرة في رقائق البطاطاس (تشيبس) والـ"كوكيز" والـ"كرواسون"...) فتزيد معدل الـ"كوليسترول" في الدم، ما يولّد أمراضاً بالجملة.

الدهون الغذائية هامّة، نظراً إلى أنّها توفّر الطاقة وتدعم وظائف الجسم. كما أنّ بعض الفيتامينات يذوب في الدهون، ولذا يجب استبدال الدهون الجيّدة بالدهون غير الصحّية.

2- الانقطاع التامّ عن تناول الوجبات الخفيفة: إنّ تناول وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسة الثلاث يقلّل من حدّة الجوع ويمنع التقلّبات في مستوى الـ"جلوكوز" في الدم، مع الحفاظ على مستويات الطاقة مستقرّة. كما يساعد في التحكّم بحجم حصص الطعام واتّخاذ خيارات غذائية صحّية.

تشمل الخيارات الصحّية للوجبات الخفيفة: الفواكه والخضراوات النيئة والزبادي خالي الدسم والمكسّرات والفشار المعدّ من دون دهون وملح والـ"ساندويش" المعدّ من خبز القمح الكامل والجبن قليل الدسم والخضراوات، أو رقائق الحبوب الكاملة مع الحليب منزوع الدسم.

3- عدّ السعرات: يُساعد عدّ السعرات الحرارية في السيطرة على حجم الحصص المتناولة، ولكن ما يجب معرفته هو أنّ السعرات الحرارية المتأتية من طبق الفواكه تختلف عن تلك الخاصّة بكعكة، ولو تساوتا.

من ناحيةٍ ثانيةٍ، ثمة سعرات تُعرف بأنّها "فارغة"، إذ هي مرتفعة، ولكنّها لا تحمل أي مغذيات، كتلك الموجودة في الدهون ويخزنها الجسم مباشرة.

في شأن توقيت السعرات الحرارية، يستخدم الجسم السعرات الحرارية خلال الصباح ووقت الغداء بكفاءة. كما أنّنا نشهد ارتفاعاً بنسبة 5% في الـ"إنسولين" عند الحادية عشر صباحاً، وبين الرابعة والخامسة بعد الظهر، ولذا يكون الجسم بحاجة إلى مصدر مباشر للطاقة، وهذا هو مغزى الوجبة الخفيفة.

4- الامتناع عن تناول الـ"كربوهيدرات": الـ"كربوهيدرات" تمثّل العدوّ لكثيرين، على الرغم من أنّها مصدر مثالي للطاقة في الجسم. ولكن، يُفضّل تجنّب الـ"كربوهيدرات" المكرّرة (الأرز الأبيض والخبز الأبيض والمعكرونة والحلويات) التي تتسبّب بارتفاع في نسبة السكر بالدم، ما يجعل المرء يشعر بالإرهاق. وبالمقابل، يجب انتقاء الحبوب الكاملة (خبز القمح الكامل والأرز البني والحبوب)، مع خفض الكمّ المتناول من الـ"كربوهيدرات" في الليل. علماً بأنّ اختصاصي التغذية هو مَن يُرشد إلى كمّ الـ"كربوهيدرات" المناسب لتجنّب كسب الوزن الزائد، نظراً إلى أنّ الـ"كربوهيدرات" الزائدة عن حاجات الجسم ستتحوّل إلى دهون.

5- الإكثار من الـ"بروتين": الإكثار من تناول الـ"بروتين" ليس الحلّ الصحّي لفقدان الوزن. يحتاج الجسم إلى الـ"بروتين" والـ"كربوهيدرات" والدهون لصحّة أفضل، ولذا إنّ التركيز حصرياً على الـ"بروتين" لفقدان الوزن ليس بأمر مفيد. يحرم التدبير المذكور الجسم من الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المتوفّرة في الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات، كما هو يزيد من كمّ الدهون المستهلكة. وقد شهد كثيرون زيادة مفرطة في أوزانهم، بعد الفراغ من اتباع رجيم الـ"بروتين"، ومعاودة إدخال الـ"كربوهيدرات" في أنظمتهم الغذائية!

6- الرياضة على معدة فارغة: إنّ ممارسة الرياضة على معدة فارغة يتسبّب في فقدان العضلات والتعب، وهي أشبه بمحاولة تشغيل السيارة من دون تزويدها بالوقود. الجسم بحاجة إلى الـ"كربوهيدرات" لبدء الحركة والحفاظ على القوّة وإحراق المزيد من السعرات الحرارية.

7- مكافأة الجسم في عطلة نهاية الأسبوع: انتشرت موضة "الوجبة الحرّة" في إستراتيجيات فقدان الوزن، بحجة أنّها تعزّز الأيض وتحسّن نفسية متتبع الحمية. ومع ذلك، فإنّ الإفراط في الطعام خلال عطلة نهاية الأسبوع يمكّنه أن يعوّض المفقود من الوزن خلال الأسبوع. مثلاً: إذا فقدت حوالى نصف كيلوغرام بين الاثنين والجمعة، فقد تكسبه مرة أخرى وفي وجبة واحدة، وبذا ستضيع جهودك سدى! ومن هذا المنطلق، يجب تجنّب تناول الخبز والزبدة في وجبة نهاية الأسبوع، بل استهلالها بسلطة أو شوربة بهدف الشعور بالشبع، مع البعد عن الصنوف المقلية أو الدهنية. ويمكن التلذّذ بحصة من الحلوى، مع مشاركتها وصديق.