تساؤلات راغب في تخفيف الوزن



إن محاولات التخلص من الوزن الزائد تصبح أكثر سهولة وفاعلية إذا كنا نملك المعلومات الصحية، ونطبق التعليمات المناسبة.

الأسئلة التي يطرحها الأشخاص الذين يرغبون في التخلص من وزنهم الزائد كثيرة ومتنوعة، والأجوبة التي يقدمها اختصاصيو التغذية، لابدّ أن تساعدهم على إحراز المزيد من التقدم على الطريق المؤدي إلى وزن صحي وصحة أفضل. ونستعرض هنا عدداً من هذه الأسئلة التي قد يستفيد من أجوبتها الكثيرون.

1- ماذا يمكنني أن أفعل إزاء إحساسي المستمر بالجوع؟

يكفي عادة تصحيح بعض الأخطاء الغذائية الصغيرة للمساعدة على الإحساس بالشبع. وتختلف الإرشادات التي يمكن أن نتبعها لتفادي الإحساس الدائم بالجوع باختلاف الأوقات التي نشعر فيها بهذا الجوع. فإذا كنا نشعر بالجوع بعد مرور وقت قصير على تناول الوجبة، فهذا معناه في أغلب الأحيان، أننا تناولنا طعامنا بسرعة كبيرة قد لا تزيد على 10 دقائق. والواقع أن أوالية التحكم في الجوع لا تنطلق في الجسم إلّا بعد مرور ربع أو ثلث ساعة على بداية تناول الطعام. في هذه الحالة يستحسن بدء الوجبة بطبق من السلطة أو الخضار الغنية بالألياف الغذائية، مع الحرص على تناول لقيمات صغيرة. ومن المفيد اختيار أطعمة يتطلب تناولها وقتاً طويلاً نسبياً مثل الخبز بالحبوب، القريدس، الأناناس. من جهة ثانية، يجب

ألا ننسى أن الاستمتاع بالطعام يساعد أيضاً على الإحساس بالشبع. فعوضاً عن تحضير شريحة السمك على البخار مثلاً، يمكن طبخها داخل الفرن على طبقة من الطماطم والفطر والبصل. وعوضاً عن التفاحة يمكن تناول سلطة فواكه متنوعة.

أمّا إذا كنا نحس بالجوع بين الوجبات، فهذا يعني أننا حرقنا عدداً من الوحدات الحرارية يفوق ذلك الذي تم تمثله في الوجبة السابقة. ويكمن الحل هنا في زيادة كمية البروتينات في الوجبة (سمك، لحوم، بيض)، وفي التركيز على الأطعمة ذات مؤشر الشبع المرتفع، مثل الحبوب الكاملة. ويمكن أيضاً تقسيم الوجبة، بحيث يتم تناول اللبن أو الجبن خفيف الدسم بعد انقضاء ساعتين على انتهاء الوجبة، وذلك لإعادة تنشيط عملية الهضم. ويجب التركيز أيضاً على تناول الأطعمة المائعة الغنية بالماء مثل الحساء أو الخضار المهروسة، وذلك للتخفيف من العصائر الهضمية. ولا يجف أبداً تفويت الوجبات، فمن شأن ذلك أن يعرقل عملية إفراز هرمون اللبتين الذي يخفف من حدة الشهية. أمّا في حالة الإحساس بالجوع ليلاً، فذلك يمكن ان يكون مرتبطاً بانخفاض مستويات سكر الدم، كما يقول اختصاصي الغدد الصماء الفرنسي بييرنيس. وهو ينصح بتفادي تناول الأطعمة الحلوة في وجبة العشاء. فتناول هذه الأطعمة يحث الجسم على إفراز كمية كبيرة من الأنسولين. ويمكن للأشخاص الذين لا يعانون أي مشكلات هضمية، ويشعرون بالجوع ليلاً، أن يحتسوا بعد العشاء فنجاناً كبيراً من القهوة الخالية من الكافيين مع الحليب منزوع الدسم. فهو يملأ المعدة ويكبح الرغبة في تناول السكر. كذلك فإن هضمه يتطلب وقتاً طويلاً، ما يحول دون الإحساس بالجوع الذي لا يحدث مادامت عملية الهضم مستمرة.

2- على الرغم من تخفيف كمية الطعام التي أتناولها منذ أشهر، وممارسة المشي 5 أيام في الأسبوع، لم أتمكن من التخلص من وزني الزائد، لماذا؟

يمكن أن يكون ذلك نتيجة الإجهاض غير المباشر للجهود المبذولة. فالكثير من الأشخاص الذين يمارسون رياضة ما، يميلون بشكل لا واعٍ إلى التخفيف من الوحدات الحرارية التي يتم حرقها في الأنشطة اليومية الاعتيادية مثل صعود الدرج عوضاً عن المصعد، لأنهم يشعرون بأنهم أكثر تعباً من المعتاد. كذلك يمكن أن يعود ذلك إلى سوء تقديرهم لكمية الطعام التي يأكلونها. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن معظم متبعي الحميات، حتى اختصاصيي التغذية بينهم، يخطئون في تقدير عدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها يومياً بمعدل قد يصل إلى 200 وحدة. لذلك من المفيد استخدام جهاز إحصاء الخطوات (يباع في متاجر الأدوات الرياضية) لضبط النشاط اليومي البدني، والحرص على المشي 10 آلاف خطوة في اليوم. من المفيد أيضاً اعتماد مفكرة غذائية يومية يتم فيها تدوين كل ما نأكله ونشربه خلال النهار. وتقدم اختصاصية التغذية الأميركية ميشيل ستانتن بعض النصائح العملية البسيطة التي يمكن أن تساعد في عمية تخفيف الوزن:

- النوم لمدة كافية: أظهرت الدراسات أن إمكانية زيادة الوزن ترتفع بنسبة 32% لدى النساء اللواتي ينمن لمدة 5 ساعات أو أقل كل ليلة، مقارنة باللواتي ينمن لمدة 7 ساعات.

- التحرك المستمر: جميع الحركات التي نقوم بها، مهما كانت صغيرة، مثل النقر بالأصابع، مرجحة القدمين، الوقوف أثناء إجراء المكالمات الهاتفية، يمكن أن تتضافر لتحرق حوالي 350 وحدة حرارية أو أكثر يومياً.

- إعادة ضبط حرارة المنزل: يمكننا أن نحرق المزيد من الوحدات الحرارية إذا كان جسمنا يبذل جهداً أكبر للحفاظ على حرارته الداخلية. ويعتقد العديد من البحاثة المتخصصين في دراسة أسباب تفشي السمنة أن ذلك يمكن أن يكون مرتبطاً بالمغالاة في استخدام أجهزة التدفئة والتبريد.

- الامتناع عن تناول الدهون المتحولة أو دهون ترانس: تبين في دراسة أميركية استغرقت 5 سنوات أن أوزان القرود التي كانت تتناول نظاماً غذائياً غنياً بهذه الدهون، زادت بنسبة 7%، على الرغم من بقاء مجمل عدد الوحدات الحرارية في النظام الغذائي ثابتة من دون أي زيادة. فقد أدى تناول هذه الدهون الضارة (الموجودة بشكل أساسي في الحلويات والوجبات السريعة والمنتجات الغذائية المصنعة، مثل البسكويت ورقائق البطاطا) إلى زيادة أوزان القرود في الوقت الذي لم تكن لتزداد منطقياً، على اعتبار أن عدد الوحدات الحرارية لم يرتفع ليبرر هذه الزيادة.

3- ماذا يمكن أن أتناول في وجبة العشاء لتفادي زيادة الوزن؟

هناك آراء متضاربة بشأن وجبة العشاء، فهناك من يقول إن علينا تناول أطعمة خفيفة جداً خلالها، وهناك من يعتبرها وجبة طبيعية، مثل بقية الوجبات (خاصة إذا كانت وجبة الغداء خفيفة)، ويستحسن انتهاج خط الوسط بين التوجهين. فمع نهاية النهار، وخاصة أثناء الليل، يتناقص عدد الوحدات الحرارية التي تحرقها عملية الهضم، دون أن ننسى أننا لا نبذل مجهوداً خلال الليل، لذلك وكلما تأخرنا في تناول وجبة العشاء، ظلت مستويات سكر الدم ودهونه مرتفعة. غير أن ذلك لا يعني أن علينا الامتناع عن تناول الكربوهيدرات في وجبة العشاء، فهي تساعدنا على النوم، لكن علينا اختيار الأنواع بطيئة الهضم منها، مثل الأرز الكامل، خبز ومعكرونة القمح الكامل بكميات صغيرة. من جهة ثانية تعتبر وجبة العشاء ضرورية لمساعدتنا على النوم، فمن الصعب على الجائع أن يخلد إلى النوم. وقد أكدت الأبحاث أنه كلما قل نومنا، تراجعت نسبة ما تفرزه أجسامنا من هرمون اللبتين كابح الشهية، وازدادت نسبة هرمون الغرلين فاتح الشهية. كذلك فإن افتقارنا إلى يزيد من إحساسنا بالتعب، فيتراجع نشاطنا البدني، ويتراجع معه عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها. ومن الطبيعي أنه كلما طالت مدة بقائنا مستيقظين، زادت فرص إقدامنا على الأكل.

وأفضل وجبة عشاء هي تلك المؤلفة من حساء خضار متنوعة، شريحة من خبز القمح الكامل أو بضع ملاعق من الأرز الكامل أو البرغل، شريحة صغيرة من السمك المشوي أو بيضة مسلوقة، علبة صغيرة من اللبن الخالي من الدسم. ويمكن للأشخاص الذين يضطرون إلى السهر لساعات متأخرة بداعي العمل أن يقسموا وجبة العشاء إلى نصفين، يتناولون النصف الأول الساعة السادسة، والنصف الثاني بعد 3 ساعات. ومن العاشرة والنصف، أو الحادية عشرة كحد أقصى. فأجسامنا مبرمجة بشكل طبيعي على الصوم خلال الليل حتى الصباح.

4- هل هناك وسيلة للتخفيف من تأثير وجباتنا في مستويات سكر الدم؟

المعروف أن الارتفاع الكبير في مستويات سكر الدم ينتج عن تناول وجبات غنية بالكربوهيدرات سريعة الهضم (الحلويات، المعجنات..)، ويؤدّي ذلك مع الوقت إلى زيادة في الوزن، إضافة طبعاً إلى مشكلات صحية أخرى. والأمثل هو الامتناع عن تناول الكربوهيدات المصنعة وعلى رأسها السكر الأبيض، والدقيق الأبيض. أما أبرز الاستراتيجيات التي يمن انتهاجها للتخفيف من تأثير تناول الوجبات الكبيرة في مستويات سكر الدم فهي:

- تناول الدهون الصحية: يمكن إضافة ملعقة طعام من زبد الفستق إلى شريحة الخبز في وجبة الصباح، فالدهون تبطئ عملية امتصاص السكر.

- إضافة الفاصولياء إلى طبق الأرز الأبيض: إذا كان لابدّ من تناول الأرز الأبيض، يمكن إضافة أطعمة ذات مؤشر تحلون منخفض إليه، مثل الفاصولياء، ما يسهم في خفض المؤشر العام للوجبة.

- إدخال قطعة من الجبن أو شريحة من الدجاج المسلوق أو قطعة من الأفوكادو إلى الوجبات الخفيفة: في حالات تناول الخبز المحمص أو البسكويت يمكن التخفيف من قدرتها على رفع مستويات السكر بإضافة نوع من البروتينات إليها، مثل الدجاج أو الجبن خفيف الدسم، وهي تساعد على الإحساس بالشبع لوقت أطول. فالبروتينات مثل الدهون تساعد على إبطاء الهضم وعملية امتصاص السكر.

- تناول الخل مع السلطة: من المفيد بدء الوجبة بطبق من السلطة يحتوي على خل، فقد أظهر اختصاصيو التغذية في جامعة أريزونا أن الخل يحول دون حدوث ارتفاعات كبيرة في مستويات سكر الدم بعد تناول الطعام. وهم يعتقدون أن حامض الخل يؤثر في الأنزيمات التي تسهم في هضم الكربوهيدرات. إن مجرد ملعقتين صغيرتين من الخل تكفيان لكبح ارتفاع مستويات سكر الدم.

- إضافة بعض القرفة: يمكن لإضافة ربع ملعقة صغيرة من القرفة لأي وجبة من الوجبات يومياً، أن تحسن من قدرة الجسم على أيض السكر. وتحتوي القرفة على مادة تزيد من سرعة الخلايا في امتصاص الغلوكوز (سكر الدم) ومن سهولة تحويله إلى طاقة، ما يساعد على إبقاء مستويات سكر الدم منخفضة نسبياً. (كلما طالت مدة بقائنا مستيقظين زادت فرص إقدامنا على الأكل).

5- هل يجب الامتناع عن تناول الشمندر، العنب، الجزر والبطاطا على اعتبار أنها غنية بالسكر؟

لا يجب أبداً الامتناع عن تناول الأطعمة المذكورة في حالات الرغبة بالتخلص من الوزن الزائد، فعلى الرغم من أنها تحتوي بشكل طبيعي على نسبة من السكر تفوق تلك الموجودة في الفواكه والخضار الأخرى، إلّا أنها غنية جداً بالعناصر المغذية المفيدة. فالشمندر غني بالألياف الغذائية والفولات، والعنب، خاصة الأنواع دكناء اللون منه، فهي غنية جداً بالعناصر النباتية المغذية المسماة فلافونويدز، والتي تلعب دوراً بارزاً في الوقاية من الأمراض خاصة مرض القلب. أما الجزر فهو مصدر ممتاز للبيتاكاروتين الضروري للصحة وخاصة صحة العينين، والبطاطا تمدنا بالفيتامين C. والواقع أن بعض متبعي الحميات يمتنعون عن تناول هذه المنتجات لما سمعوه عن ارتفاع مؤشر التحلون الخاص بكل منها (المؤشر الذي

يقيس تأثير طعام ما في مستويات سكر الدم). غير أن المؤشر يقيس تأثير نوع الطعام عندما يؤكل بمفرده. والواقع أن معظم الأطعمة ذات مؤشر التحلون المرتفع غالباً ما تؤكل مع أنواع غنية بالبروتين (مثل الدجاج مع البطاطا) ما يخفف من التقلبات الحاصلة في مستويات سكر الدم. وعوضاً عن الامتناع عن تناول الفواكه والخضار التي تتميز بمذاق حلو طبيعي، يجب الامتناع عن تناول الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف مثل السكاكر، البسكويت، الآيس كريم، والمشروبات الغازية.