كيف نستهدف الدهون المتراكمة أسفل البطن؟

زيادة الوزن مشكلة عامة يعانيها الكثيرون. لكن هذه المعاناة تأخذ أشكالاً مختلفة باختلاف الأشخاص. فهناك مَن يشكو من ترهّل في القسم العلوي من جسمه مثلاً، وهناك مَن يعاني ترهّلات في القسم السفلي. هل توجد طريقة تساعدنا على التصويب على ترهلات محدّدة والقضاء عليها؟ على الرغم من التحكم في كمية الطعام التي نأكلها، تظل الكثيرات بيننا يعانين تراكم الدهون في مناطق معينة من الجسم. وغالباً ما تفشل الحميات الرائجة التي نتبعها في استهداف الدهون المعنية والتخلص منها. وهنا تبرز أهمية الطريقة التي ينادي بها العديد من أخصائيي مكافحة السمنة، مثل الفرنسي الدكتور آلان دولابوس، وهي طريقة احترام توقيت تناول الطعام. يقول دولابوس: إنّ هذه الطريقة تدعو إلى تناول الطعام تبعاً لإيقاع عملية الأيض، وتبعاً لإيقاع إفراز الكورتيزول. فهذا الهرمون يتحكم في الشهية إلى الأكل عن طريق تنشيط عملية إفراز الأنسولين في الدم. والأنسولين كما نعلم، يطلق لدينا الإحساس بالجوع لأنّه يخفض مستويات السكر في الدم. وتكون عملية إفراز الكورتيزول قوية في الصباح. لذلك يفترض أن تحتوي وجبة الصباح على أطعمة دهنية ضرورية لتشكيل أغلفة الخلايا،

وهي أطعمة يتم أيضها واستخدامها مصدراً للطاقة خلال ساعات النهار اللاحقة. كذلك يجب أن تحتوي هذه الوجبة على الخبز، الذي يتم استخدام السكريات الموجودة فيه أيضاً خلال فترة ما قبل الظهر. ونشهد مع حلول منتصف النهار ارتفاعاً آخر في مستويات الكورتيزول، لكنه يكون أقل قليلاً من ذلك الذي نشهده في الصباح. وتنشط في هذه الفترة العصارات والأنزيمات الهضمية وتعمل بأقصى طاقاتها. وهي تقوم بهضم البروتينات، ويكون من المناسب عندها تناول اللحوم والنشويات. أمّا في فترة بعد الظهر، وإذا أحسسنا بالجوع، فيمكننا أن نتناول وجبة خفيفة مؤلفة من فواكه مجففة أو شوكولاتة سوداء. ويربط دولابوس ظهور الشهية إلى الأكل بعد الظهر بارتفاع آخر وأخير في مستويات الكورتيزول. يقول إنّ الكربوهيدرات التي نتناولها في هذا الوقت تتحول بسرعة إلى طاقة، وتمنحنا دفعة من النشاط تدوم حتى حلول المساء. ومن الضروري أن تكون وجبة العشاء خفيفة جدّاً، بل ولا يجب أن نتناول هذه الوجبة أصلاً إلا إذا أحسسنا بالجوع. ويجب أن تتألف من كمية صغيرة من البروتين الحيواني سهل الهضم، مثل السمك أو ثمار البحر، والقليل من الخضار الخضراء لتأمين الألياف الغذائية والفيتامينات. ويواصل دولابوس شرحه فيقول: إنّ هناك طُرقاً عديدة لتخزين الدهون في الجسم. ففي الصباح يخزن الجسم الدهون في المنطقة العليا من الجسم، وفي الظهر يخزنها في منطقة البطن، أما في المساء فهو يخزنها في الجزء السفلي من الجسم. إضافة إلى ذلك، فإنّ البروتينات التي لا يتم استخدامها لتوليد الطاقة يتم تخزينها في الكتفين والصدر. أما الكربوهيدرات بطيئة الهضم، المرفقة بكربوهيدرات سريعة الهضم (مثل الحلويات) فهي تتراكم في البطن. وتجدر الإشارة إلى أنّ الخلايا الدهنية في هذا الجزء من الجسم تكون تحت تأثير الأنسولين. من جهة ثانية تسهم مشتقات الحليب، باستثناء الجبن، في زيادة محيط الخصر والوركين. أمّا الخضار فيتم تخزينها في المؤخرة. والطعام الوحيد الذي لا يتم تخزينه على شكل دهون، فهو السمك. - نموذج عن وجبات يوم من أيام نظام احترام توقيت تناول الطعام: تبعاً لهذه الطريقة أصبحنا نعرف أنّه يمكننا أن نتناول أطعم دهنية في الصباح، وأطعمة ذات كثافة عالية ظهراً، وسكريات بعد الظهر، ووجبة خفيفة جدّاً مساء. وفي ما يلي نموذج عن محتويات أطباق هذه الوجبات وموعد تناولها: وجبة الإفطار: يجب تناول هذه الوجبة في غضون ساعة من الاستيقاظ صباحاً. وهي وجبة تحتوي على جبن (لمعرفة الكمية التي يمكن تناولها من الجبن يجب طرح 70 سنتيمتراً من محيط خصرنا، ثم تحويل الحاصل من سنتيمترات إلى غرامات)، وزبدة (ما بين 10 و20 غراماً مهما يكن محيط الخصر)، وخبز (50 غراماً إذا كان طول المرأة 1.50 متر، ونزيد 10 غرامات لكل 10 سنتيمترات إضافية). وجبة الغداء: يجب أن نجلس إلى مائدة الغداء بعد مرور ما بين 4 و6 ساعات من وجبة الإفطار، والأمثل أن يتم ذلك عند الإحساس بعودة الشهية إلى الأكل. ويجب أن تتألف وجبة الغداء من لحوم (يكون وزنها

على الأقل متساوياً في الغرامات، مع طول محيط الخصربالسنتيمترات، أي إذا كان طول المرأة 170 سنتيمتراً، فيجب أن تأكل 170 غراماً من اللحم كحد أدنى. ويمكن زيادة هذه الكمية بمعدل 100 غرام آخر). وإضافة إلى اللحوم يجب أن نتناول النشويات المطبوخة التي تختلف كميتها باختلاف الطول. (يتم تناول ملعقتي طعام كبيرتين منها إذا كان طول المرأة 150 سنتيمتراً، وتتم زيادة ملعقة طعام أخرى لكل 10 سنتيمترات إضافية). الوجبة الخفيفة عصراً: مع الإحساس من جديد بعودة الشهية إلى الأكل في فترة بعد الظهر، وذلك بعد مرور 5 ساعات على الأقل على تناول الغداء، وحتى في وقت متأخر عن ذلك. يمكن أن تحتوي هذه الوجبة الخفيفة على دهون نباتية: 30 غراماً من الشوكولاتة السوداء، أو ملعقتي طعام من الجوز أو اللوز أو الفستق الحلبي المقطعة، إضافة إلى الفواكه: 4 ملاعق طعام من سلطة الفواكه المقطعة، أو ملعقتي طعام من مربّى الفواكه، أو كوب من عصير الفواكه بسعة 300 ملل. وجبة العشاء: لا يجب تناول العشاء إلا إذا أحسسنا فعلاً بالجوع. وفي غياب هذا الأخير لا يجب أبداً إجبار النفس على تناول هذه الوجبة في أي ظرف كان. ويكون موعودها مع نهاية ساعات النشاط وقبل ساعة على الأقل من موعد النوم. وتحتوي هذه الوجب على سمك أو ثمار بحر (يكون وزنها مساوياً على الأقل لطول المرأة + 100 غرام، أي إذا كان طول المرأة 150 سنتيمتراً، فعليها أن تأكل 150 غراماً + 100 = 250 غراماً من السمك). وإضافةً إلى السمك يجب أن نأكل الخضار الخضراء بمعدل ملعقتي طعام، إذا كان طول المرأة 150 سنتيمتراً، يُضاف إليها ملعقة طعام لكل 10 سنتيمترات إضافية. ويحق لنا مرتين في الأسبوع تناول وجبتين حرّتين، تحتويان على أي أطعمة نريدها، في الوقت الذي نريده. وهذا يُسمح لنا مثلاً دعوة الأهل والأصدقاء إلى وجبة عشاء فاخرة، أو حضور احتفال أو المشاركة في مأدبة. - البدائل: * يمكن لمن لا يحب الجبن الاستعاضة عنه بالمرتديلا واللحوم الباردة أو البيض. * يمكن من وقت إلى آخر، الاستعاضة عن الفواكه في الوجبة الخفيفة عصراً بالقليل من الحلويات. ويُذكر أنّ هذه الاخيرة مسموح بها فقط عصراً، وليس في أي وقت خلال النهار. * يمكن لمن يحب الخبز ويفتقده أن يتناول، من وقت إلى آخر، 50 غراماً منه عوضاً عن حصة النشويات في وجبة الغداء. * يمكن الاستعاضة أحياناً عن اللحوم في وجبة الغداء بالبيض (بمعدل 3 بيضات على شكل عجّة أو مخفوقة، إلا في حالات ارتفاع مستويات الكوليسترول)، أو السمك الدهني (قياس الطول + 100 غرام). - حالة تراكم الدهون: السبب: يقول الدكتور دولابوس، إنه عندما يكون حجم وقياس الجزء العلوي من الجسم عاديين ومعتدلين، بينما تتراكم الدهون في منطقة الوركين، وتجعل حجمهما يزيد على القياس المعتدل، فالأرجح أن يعود سبب ذلك إلى الإكثار من تناول الطعام مساءً حتى ولو كان هذا الطعام صحياً متوازناً، فالجسم يختزن الدهون ليلاً. ولتفادي الإحساس بالجوع مساءً، يجب تناول وجبة إفطار جيّدة، إضافة إلى وجبة الغداء

والوجبة الخفيفة عصراً. وفي وجبتي الغداء والعشاء يجب أن نبدا بتناول الطعام الأغنى بالعناصر المغذية، أي باللحم ظهراً وبالسمك مساءً، ثمّ نكمل بتناول النشويات أو الخضار. ونكون بذلك قد تناولنا ما يكفي من البروتينات الحيوانية، الضرورية لبناء العضلات والحفاظ على صحتها. ما العمل؟ يتوجّب إدخال تعديلات على طريقة التغذية، فيتم إدخال الجبن في وجبة الصباح، واللحوم أو الأسماك الدهنية في وجبة الغداء، والفواكه المجففة والمكسرات في الوجبة الخفيفة عصراً. أما في وجبة العشاء فيجب تناول الأسماك والقليل من البقوليات والخضار، لأنّها تحتوي على الملح الذي يُسهم في عملية احتباس الماء في الجسم. - نموذج عن الوجبات التي ينصح بها دولابوس: الإفطار: قهوة أو شاي أو نقيع أعشاب، ما بين 60 و140 غراماً من الجبن (حسب الطول) مع ما يتراوح بين 50 و90 غراماً من خبز القمح الكامل أو خبز الشوفان أو الشعير، مع ما يتراوح بين 10 و20 غراماً من الزبدة. الغداء: شريحة من اللحم لا يقل وزنها عن 150 غراماً، مع ما يتراوح بين ملعقتين أو أربع ملاعق طعام من النشويات. الوجبة الخفيفة: حفنة من المكسرات مثل البندق، اللوز، الجوز، الفستق الحلبي، أو شوكولاتة سوداء أو فواكه طازجة، أو عصير فاكهة. العشاء: شريحة من الأسماك الدهنية أو ثمار البحر، أو لحم أبيض أو دجاج (40 غراماً أقل من قياس الطول) مع حصة من الخضار (ما بين ملعقتين و4 ملاعق طعام). التمرين الرياضي المناسب: ينصح الأخصائي الفرنسي في اللياقة البدنية آلان أراجونز، بالقيام بالتمرين التالي: نقف ونباعد قليلاً بين قدمينا (بحيث تكون القدمان على الخط نفسه المنحدر عمودياً من الوركين)، ونفتحهما بحيث تتجه أصابع القدمين نحو الخارج قليلاً. نحني الركبتين مع الإبقاء على الظهر مستقيماً. نمد ذراعينا إلى الأمام، ونحرص على أن نركز وزن الجسم في اتجاه الخلف. نكرر حركة إنزال الجسم مع حني الركبتين ما بين 10 و30 مرة مع الضغط بكعبي القدمين على الأرض. ومع انتهاء كل مجموعة من الحركات نرتاح قليلاً لمدة دقيقة ونحرك ساقينا، ثمّ نبدأ من جديد 3 أو 4 مرات. ويقول أراجونز: إنّ هذا التمرين يساعد على حرق الكثير من الوحدات الحرارية، وينشط القلب والشرايين ويزود العضلات بكمية جيّدة من الأوكسجين. وهو ذو فاعلية كبيرة على المدى البعيد. - حالة تراكم الدهون في المؤخرة: السبب: يفرّق دولابوس بين 3 أشكال مختلفة للمؤخرة، فيقول إنها إذا كانت مكورة وبارزة فهذا يعني أنّها غنية بالعضلات، وليس هناك أي داعٍ لتغييرها. أما إذا كانت مسطحة، فربما يعود ذلك إلى عدم تناول كمية كافية من اللحوم. أما إذا كانت كبيرة جدّاً، فالأرجح أن يعود ذلك إلى الإكثار من تناول الكربوهيدرات سريعة الهضم والسكاكر. ما العمل؟ تحسين عملية توزيع الطعام على وجبات النهار. فنبدأ نهارنا بوجبة إفطار جيّدة ومتوازنة تساعدنا على الإحساس بالشبع حتى حلول موعد الغداء، وتجنبنا قضم الأطعمة المختلفة في فترة

قبل الظهر. ويتوجب علينا الحد من كمية النشويات التي نأكلها في وجبة الغداء. وعوضاً عن تناول أطعمة مختلفة في فترة بعد الظهر، يجب التركيز على تناول وجبة خفيفة عصراً، ووجبة عشاء خفيفة خالية من اللحم والبيض والنشويات، أي أن تكون محصورة في السمك والخضار. - نموذج عن الوجبات التي ينصح بها دولابوس: الإفطار: ماء، شاي أو قهوة أو نقيع أعشاب، ما بين 60 و140 غراماً من الجبن (حسب قياس الطول ونسبة النشاط البدني الذي نقوم به)، ما بين 50 90 غراماً من خبز الشعير أو القمح الكامل (حسب الطول)، ما بين 10 و20 غراماً من الزبدة. الغداء: 200 غراماً على الأقل من اللحم، ما بين ملعقتين و4 ملاعق طعام من البقوليات أو فول الصويا أو البطاطا أو الفطر. الوجبة الخفيفة: شوكولاتة سوداء، أو ثمرة أفوكادو مع قليل من السكر، أو صلصة الخل مع تفاحتين صغيرتين مخبوزتين في الفرن. العشاء: حصة من السمك، ما بين ملعقتين و4 ملاعق طعام من الخضار (دائماً حسب الطول). - التمرين الرياضي المناسب: ينصح أراجونز بالقيام بالتمرين التالي: نستلقي على بطننا، ونشبك ذراعينا أمامنا على الأرض، ونريح رأسنا عليهما. نطوي ساقنا اليمنى 90 درجة إلى الأعلى، مع الحفاظ على استقامة القدم. ثمّ نبدأ في القيام بحركات دفع صغيرة تتمثل في رفع الركبة عن الأرض، من دون رفع الركبة ما بين 10 و30 مرة في الساق اليمنى، ومثلها في الساق اليسرى. يقول أراجونز، إنّ هذا التمرين ينشط ويقوّي العضلات الكبيرة في المؤخرة، ويساعد على تخفيف الترهلات فيها. - حالة تراكم الدهون في الفخذين: السبب: يَعْزو دولابوس ذلك إلى احتباس السوائل على مستوى الجهاز اللمفاوي، نتيجة اختلال في توازن تركيبة الدم. فالماء الذي ينساب خارج الأوعية لا يُستعاد داخل الدورة الدموية، بسبب انخفاض مستويات نوع من البروتينات في الدم. يقول، إنّ ذلك ينتج عن نقص في البروتينات الحيوانية التي نأكلها. وتُقدّر حاجة الجسم إلى البروتينات بنحو غرام لكل كيلوغرام من الوزن يومياً. ما العمل؟ يجب قبل كل شيء الامتناع عن قضم الطعام بشكل عشوائي خلال النهار، والتركيز على الوجبتين الأولى والثانية، لكي لا نشعر بالجوع الشديد قبل موعد الوجبة الخفيفة عصراً. ويتوجب تزويد الجسم بكمية جيّدة من الجبن صباحاً، وبكمية جيّدة من اللحم ظهراً. ويأتي السمك ليكمل التوازن الغذائي مساء. لكن يُستحسن في هذه الحالة تفادي وجبة العشاء، وتناول السمك في وجبة الغداء. ولتفادي الجوع مساءً، يمكن تناول الوجبة الخفيفة قبل ساعتين من موعد النوم، وإلغاء وجبة العشاء بالكامل. كذلك يجب الانتباه من تناول الخضار الغنية بالماء، مثل الخيار والكوسة والطماطم والفجل. - نموذج عن الوجبات التي ينصح بها دولابوس: الإفطار: قهوة أو شاي، 70 غراماً من الجبن (أو أكثر حسب الطول)، 50 غراماً من خبز الحبوب الكاملة، ما بين 10 و20 غراماً من الزبد. الغداء: 220 غراماً على الأقل من اللحم الأحمر، أو الأبيض المشوي أو المطبوخ من الصلصة، ما بين ملعقتين و4 ملاعق

من الأرز أو البطاطا أو العدس أو البسلة أو الفاصولياء المطبوخة. الوجبة الخفيفة: 30 غراماً من الشوكولاتة السوداء، أو ملعقتا طعام من الزيتون أو الفستق الحلبي مع كوبين من عصير الفواكه الطازجة، أو 3 ملاعق من آيس كريم الفواكه (من دون قشدة أو حليب). العشاء: سمك مع ما بين ملعقتين و4 ملاعق طعام من الخضار الخضراء. التمرين الرياضي المناسب: ينصح أراجونز بالقيام بالتمرين التالي: نقف ونُباعد قليلاً بين قدمينا. نضع يدينا على وركينا. نؤخر الساق اليمنى إلى الخلف، ثمّ نخفض جسمنا إلى الأسفل مع الحرص على تشكيل زاوية قائمة بالساق الأمامية التي تكون الفخذ فيها موازية للأرض. كذلك نحاول أن نشكل زاوية قائمة بالساق الخلفية التي نرفع كعب قدمها قليلاً عن الأرض أثناء إنزال الجسم. نكرر التمرين ما بين 10 و30 مرة في كل ساق، مع الحرص على أدائه ببطء لتقوية العضلات كافة. يختم أراجونز قائلاً: إنّ هذا التمرين ينشّط الدورة الدموية ويزوّد العضلات بالأوكسجين ويخفف من ظاهرة احتباس الماء في الجسم.