كيف نتجنب الأكل «غير الضروري»؟



عندما يصف الطبيب ريجيماً معيناً لشخص ما؛ فإن أوّل ما يطلبه منه هو تجنب الأكل غير الضروري Eating Unnecessary، ويرى الكثيرون من الأطباء واختصاصيي التغذية أن تناول الشخص الأكل غير الضروري يشكل 35% من أسباب حالات السمنة المنتشرة في الولايات المتحدة الأمريكية والدول الأوروبية. لكن لنسأل: ما هو الأكل غير الضروري؟ في كثير من الأحيان تجد الإنسان يتناول وجبتي الغداء أو العشاء على رغم أنّه لا يشعر بالجوع، وإنما لأنّ الوقت أصبح وقتاً معتاداً لتناول الطعام، فإنّه يقوم بذلك بشكل تلقائي "أوتوماتيكي"، وعندما يبدأ تناول الطعام فإنّه يتناول وجبه كاملة وكأنّه كان يشعر بالجوع قبل تناولها. - عادة نسائية سيّـِئة: هناك أيضاً عادة سيئة لدى الكثير من السيدات، فعلى رغم أنّ المرأة لا تكون ترغب في تناول الطعام، فإنّها قد تأكل وجبة تحتوي على أكثر من 500 أو 600 سعر حراري "لأن ابنها ترك الوجبة ولا يرغب في تكملتها" فبدلاً من التخلص من هذا الطعام فإنّها تعمد إلى تناوله. وهناك نوع آخر من السيدات يجدن أنّ جزءاً من الطعام بقي زائداً من وجبة الغداء مثلاً، فترى أنّه من غير الضروري التخلص من هذه الكمية التي لا تستحق أيضاً أن تضعها في الثلاجة، فتأكلها هي على رغم عدم حاجتها إلى ذلك، فتكون النتيجة أن تزيد عدد السعرات الحرارية التي تتجمع في منطقتي البطن والأرداف. تقول الدكتورة Spurr Pamela إنّ أوّل خطوة للخلاص من الوزن الزائد هي الخلاص من هذه العادات. وتضيف في دراسة نشرتها مجلة Science أن هناك طرقاً للتخلص من الوزن الزائد منها: - عندما نشعر بالجوع: عندما

نشعر بالجوع، في وقت غير الوقت الذي تعودنا تناول الطعام فيه كالغداء أو العشاء، بدلاً من أن نذهب إلى الثلاجة ونتناول ما فيها؛ اتصل بصديق لك، وحاول الانشغال معه فترة ما بين 5 و8 دقائق، عندها لن تتذكر أنك كنت بحاجة إلى طعام، أو ادخل إلى مواقع على الإنترنت وشاهد ما يعانيه الاشخاص ذوي الأوزان الزائدة، وكيف تبدو أجسامهنّ، وقارن ذلك مع جسمك، وعندها لن تتناول أي شيء وستكتفي بما شاهدت. - حاجز بينك وبين الثلاجة: ضع حاجزاً بينك وبين الثلاجة، وذلك بأن تضع على باب الثلاجة صوراً لأشخاص متناسقي القوام وأخرين مترهلين الأجسام بسبب السمنة، عندها ستشكل هذه الصور حاجزاً نفسياً بينك وبين ما في داخل الثلاجة، وإن وجدت أنّ الأمر غير محتمل وأن عليك أن تتناول طعاماً بين الوجبات؛ فلا بأس من بسكويت مقرمش Crack، بحيث لا يزيد العدد على ثلاث قطع متوسطة الحجم. - دعوة إلى العشاء: عندما تذهب إلى العشاء في حفل أو مناسبة ما؛ ستجد المزيد من أنواع الطعام أمامك، وستجد الجميع يأكل من دون حساب، وهذان الأمران سيشجعانك على أن تفعل مثلهم، وهو أمر طبيعي، ولكن غير الطبيعي أن تضيف سعرات حرارية إلى جسمك لا ضرورة لها، ومن الصعب التخلص منها، لذا ضع كمية قليلة من الطعام في صحنك، وبعد أن تنتهي ضع كمية قليلة أخرى، فستجد نفسك قد شبعت من دون أن تفرط في الطعام. - كسر الريجيم: بعد أسبوعين من الريجيم، اكسره لوجبة واحدة، تتناول فيها الأطعمة التي تحبها، وكل من كل صنف كمية معقولة بحيث تشعر بالشبع ثمّ توقف وعد إلى ريجيمك المعتاد، ولكن إياك أن تكسر الريجيم بدافع أنّه غير مجدٍ، وأنك خلال الأسبوعين الماضيين لم تحقّق شيئاً؛ فهذا أمر خطير لأنّك ستعود إلى تناول الطعام بطريقة شرهة. وعليك أن تعرف أن كمية الدهون المتجمعة في جسمك تجمعت نتيجة تراكمات تزيد على عام أو عامين، وبالتالي فمن غير الممكن الخلاص منها في أسبوعين، أو حتى شهرين من الريجيم، ولكن الريجيم في النهاية سيحقق الهدف لأنّه سيبدأ تكسير الدهون، وبالتالي التخلص منها. - غسل الأسنان: عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام بين الوجبات؛ حاول أن تسيطر على نفسك، وإن لم تتمكن فقم بغسل أسنانك بمعجون فيه كمية كبيرة من النعناع، أو تتناول بضع أوراق من النعناع الطازج فهو يكبح الرغبة في الطعام. أو تناول نحو 50 غراماً من الملفوف، أو رأساً صغيراً من الفجل، أو 50 غراماً من القرنبيط؛ فهذه الأطعمة عندما تتحلل بالمعدة تفرز غازات وهذه الغازات تشعرك بالامتلاء. - الشوكولاتة السوداء: يمكنك أيضاً تناول 20 غراماً من الشوكولاتة السوداء غير المحلاة وغير المضاف إليها أي مبيضات؛ فهذا النوع مع الشوكولاتة يُشعرك بالشبع المؤقت ويجعلك لا تفكر في تناول أي أطعمة بين الوجبات. ومن المهم جدّاً عندما تبدئ أي ريجيم أن يكون لديك إصرار على إنجاحه.