9 استراتيجيات لضمان رشاقة دائمة

بعيداً عن حساب الوحدات الحرارية وكمية الدهون والنشويات في أطباقنا، يمكننا التخلص من الوزن الزائد عن طريق تطبيق عدد من الاستراتيجيات البسيطة التي أثبتت فاعليتها. تُشير الدراسات الإحصائية العالمية، إلى أنّ نصف مُتّبعي الحميات الغذائية المخصصة لتخفيف الوزن، يستعيدون ما فقدوه من وزن زائد، في غضون 6 أشهر من توقفهم عن اتّباع الحمية. وتبيّن أيضاً أن أكثر من ربعهم يؤكدون أنهم لم يعودوا يذكرون عدد الحميات التي اتّبعوها لكثرتها. من جهة ثانية، نجد أنّ الكثيرين من أصحاب الوزن الزائد يتخلون عن اتباع الحميات، لأنّهم يجدون صعوبة في المواظبة عليها، إمّا بسبب إحساسهم بالحرمان، وإما بسبب الجهود الاستثنائية التي يتوجب عليهم بذلها في تحضير الوجبات اليومية، وفي تنظيم حياتهم العائلية والاجتماعية لتتناسب مع شروطها. لكن هذا لا يعني أن على هؤلاء أن يستسلموا للوزن الزائد، وكل ما يخلفه من تأثيرات سلبية في صحتهم وقامتهم، فقد وضع المتخصصون في مكافحة السمنة استراتيجيات عديدة يمكن للجميع تطبيقها. ونستعرض في ما يلي 9 من أبرزها: 1- الاستعانة بالدهون لحرق الدهون: نعم هذا صحيح، يمكن للدهون الموجودة في أجسامنا أن تساعدنا على حرق الدهون الزائدة. فمثلما نجد أنواعاً عديدة من الدهون في الأطعمة التي نأكلها، هناك أكثر من نوع واحد من الدهون في أجسامنا. والدهون البيضاء هي النوع السيئ الذي يجب التخلص منه. لكنّ هناك نوعاً آخر، هو الدهون البنية التي تقوم في الواقع بحرق الوحدات الحرارية. ويقول البروفيسور أرون سايبس، أستاذ الطب المساعد في

"جامعة هارفرد"، أنّ الدهون البنّية موجودة في أجسام نحو 80 في المئة من البالغين. ويتميّز هذا النوع الجيّد من الدهون بالنشاط، لأنّه يحتوي على الـ"مايتوكوندريا"، وهي الوحدات التي تُولّد الطاقة داخل الخلايا. وعندما تتم استثارتها تقوم كمية صغيرة لا يتعدى وزنها 60 غراماً من الدهون البنية، بحرق نسبة تصل إلى 20 في المئة من مُجمل وحدات الجسم الحرارية. وتُعتبر ممارسة الرياضة أفضل طريقة لاستثارة هذه الدهون البنية، ودفعها إلى القيام بهذه المهمة. وفي دراسة أجراها البحاثة في "مركز دانا فاربر للأبحاث السرطانية" في "جامعة هارفرد"، تبيّن ان ممارسة الرياضة تحث الجسم على إفراز هرمون يُدعى "إيريزين"، وهو يحوّل الدهون البيضاء إلى دهون بنّية. وهم ينصحون الجميع بممارسة الأنشطة البدنية المتنوعة، لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً، بمعدّل خمس مرات في الأسبوع، لتعزيز عملية حرق الوحدات الحرارية، والتخلص من زيادة الوزن والترهلات. 2- تناول فيتامين (D): يمكن لتناول هذا الفيتامين يومياً أن يساعد على تخفيف الوزن. ففي دراسة أجريت في "جامعة مينيسوتا" الأميركية تبّن أنّ الأشخاص الذين باشروا اتّباع برنامج لتخفيف الوزن، يحتوي على مستويات عالية من فيتامين (D)، نجحوا في التخلص من نسبة من الوزن الزائد، تفوق تلك التي تخلّص من هذا العنصر المغذي الضروري. وكانت أبحاث أخرى قد أفادت، أن هذا الفيتامين يمكن أن يُعزز فاعلية اللبتين، وهو الهرمون الذي يطلق إشارات الشبع إلى الدماغ. ونظراً إلى صعوبة الحصول على كمية كافية من فيتامين (D)، عن طريق الطعام فقط. فإنّ الأخصائيين، مثل الدكتورة شالامار سيبلي، أستاذة الطب في "جامعة مينيسوتا"، يعتقدون أننا قد نحتاج إلى تناول قرص مُكمّل من فيتامين (D3)، والكثيرون منهم ينصحون بتناول 1000 وحدة دولية من هذا الفيتامين يمياً. وبالطبع، يُستحسن استشارة الطبيب الخاص قبل الإقبال على تناول أي مُكمّل غذائي. 3- حُسن التعامل مع التأثيرات الخارجية: يحدث في كثير من الأحيان، أثناء تناول الطعام مع الأصدقاء، ألا نرغب في تناول الحلويات، لكن الجميع من حولنا يتناولونها ويحضّوننا على أكلها معهم. وسرعان ما نجد أنفسنا قد استسلمنا لهم وطلبنا قطعة من الجاتوه. ويصف الخبراء سلوكنا هذا بأنّه "انحناء اجتماعي"، أي سلوك يهدف فقط إلى إرضاء الآخرين، ولا يتناسب مع رغبتنا الحقيقية، ومن شأن تكرار هذا السلوك أن يؤدي إلى زيادة في الوزن. وكانت دراسة أميركية حديثة أظهرت أنّ النساء والرجال الذين تنتابهم بانتظام مشاعر سلبية، مثل الشعور بالذنب، القلق، الغضب، والذين يتميّز سلوكهم بالاندفاع، والتشوّش، يميلون إلى أن يكونوا أثقل وزناً من أولئك الأكثر هدوءاً وتوازناً. وتُعلّق البروفيسورة جولي اكسلين، أستاذة علم النفس الأميركية قائلة: إنّ النساء يتقدمن قليلاً على الرجال في ما يتعلق بالانحناء الاجتماعي والقيام بأعمال لإرضاء الآخرين. وقد يعود ذلك إلى طريقة التربية. فالأهل يُربّون

أولادهم الذكور لكي يكونوا جازمين وحاسمين في حياتهم. أما الإناث فيتوقعون منهنّ أن يكنّ أكثر لطفاً وتقدير للعلاقات الاجتماعية. من هنا، نجد أنّ النساء يكن أكثر مَيْلاً إلى مُجاراة مجموعة الأشخاص أو الأصدقاء الموجودين معهنّ في رغباتهم، بما في ذلك الانكباب على تناول الحلويات بعد العشاء. وتنصح اكلسين المرأة التي تجد نفسها عرضة لضغوط الآخرين، في ما يتعلق بالإفراط في الأكل، بأن تقول لأصدقائها بلطف ولكن بحزم، إنها اكتفت بما أكلته ولم تعُد جائعة، وإنها لا ترغب في تناول أي طعام آخر في الوقت الحالي. وتؤكد أنّ إصرار المرأة على موقفها هذا سيُوصل رسالة واضحة إلى الأصدقاء، فيكفّون عن ممارسة هذا النوع من الضغوط عليها. 4- الانتباه إلى مسألة التساهل: أظهرت الدراسات أنّ القيام بأمر صحي، مثل تناول وجبة خفيفة الوحدات الحرارية، قد يجعلنا أقل مَيْلاً إلى ممارسة الرياضة، وأكثر ميلاً إلى الإفراط في الأكل في الوجبة التالية. ويفسّر العلماء ذلك فيقولون، إنّ ذلك يرتبط بظاهرة تُسمّى "مَنْح النفس الأذن أو الترخيص، "وهي تبرُز عندما نشعر بأننا اكتسبنا الحق في التساهل مع أنفسنا، وإشباع رغباتنا. وتُعلّق الأخصائية الأميركية، البروفيسورة كاثلين فوهس، من "جامعة مينيوستا" فتقول، إنّ لدى أغلبية الناس ميلاً إلى موازنة الأمور. لذلك، عندما يقومون بعمل جيّد ومُفيد لصحتهم، وهو غالباً ما يتطلب منهم الكثير من الانضباط وضبط النفس، ويحبّون أن يتّبعوا ذلك بأمر آخر يسمح لهم بإشباع رغباتهم. ويقول الخبراء: إنّ أفضل طريقة للتعامل مع ظاهرة "الترخيص" الذي نمنحه لأنفسنا، تتمثل في التيقظ والانتباه عند اتخاذنا خيارات جيّدة، والانتباه إلى أنها قد تطلق لدينا رغبة في القيام بسلوك سيّئ. وفي المرة المقبلة التي تنتابنا رغبة في القيام بذلك، علينا أن نتوقف لنفكر في حادثة أو أمر ما حصل في الماضي، عندما فشلنا في مقاومة مثل هذه الرغبة. فالأبحاث تشير إلى أننا غالباً ما نرغب في تحسين أدائنا الحالي، عندما نُقارنه بأدائنا السابق. 5- مضغ الطعام ببطء: معظمنا يأكل بسرعة، ويمضغ كل لقمة بضع مرات فقط، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى تناولنا كمية من الطعام، تفوق بكثير تلك التي نعتقد أننا أكلناها. وفي المقابل، فإنّ الإبطاء في تناول الطعام ومضغ كل لقمة 40 مرة، بالتأكيد يُساعد على التخفيف من الوزن الزائد. وقد تبيّن في دراسة حديثة أنّ مُجمَل كمية الطعام التي يأكلها الأشخاص الذين يمضغون كل لقمة 40 مرة، تكون أقل بنسبة 12 في المئة عن تلك التي يأكلها الآخرون، الذين يكتفون بمضغ اللقمة 15 مرة فقط. ويقول الخبراء، إننا عندما نمضغ الطعام لفترة أطول، فإن أجسامنا تُفرز كمية أقل من الـ"غريلين"، وهو هرمون يحفز الشهية ويقوّيها، وكمية أكبر من هرمونات الـ"ببتايد" التي تخفف من حدة الجوع. ويقول سايبس: إنّ عملية المضغ تستثير الأمعاء وتحفزها على إفراز هذه الهرمونات الكابحة للشهيّة. إضافة إلى ذلك، فإننا كلما أكثرنا من مضغ الطعام، زدنا من

درجة تحلل الطعام، ما يساعد على إطلاق العناصر المغذية في الدم بشكل أسرع، ويمنح الدماغ فرصة لتسجيل إشارات الشبع. لذلك، علينا أن نحرص على تناول الطعام ببطء في كل وجبة، فنضع الشوكة والسكين على المائدة بين كل قضمة وأخرى، ونحاول أن نمضغ كل لقمة 40 مرة.

6- الاحتيال على الشهية: لا يجب أن نلقي باللوم على إرادتنا الضعيفة، إذا فشلنا في مقاومة إغراء الحلويات والشوكولاتة. فقد تبيّن أن هناك أسباباً فيزيولوجية وراء صعوبة مقاومتنا لـ"الآيس كريم" والبطاطا المقلية والجاتوه. فأجسامنا مُبرمَجة لتَتُوق إلى أطعمة غنية ودسمة. وقد أظهرت الدراسات، أنّ مَذاق الدهون يمكن أن يخلق لدينا الرغبة في الأكل، لأنّه يحفز الجسم على إطلاق مواد كيميائية، شبيهة بتلك التي تُفرزها أجسام مُدمنين. ويقول البروفيسور إريك ستايك، العالم البارز في "مؤسسة أوريغون للأبحاث"، إنّ بعض الناس يكونون شديدي التأثر بالطعام. وتناول أطعمة مثل الشوكولاتة تخلق لديهم متعة كبيرة جدّاً، فيميلون إلى الإفراط في تناولها. ويكمُن سرّ التحكم في الشهية في تفادي الأطعمة التي تجعلنا نفقد السيطرة على أنفسنا. وهذا الأمر ليس سهلاً في أيامنا هذه، التي نعيش فيها مُحاطين بكل الأطعمة اللذيذة أينما توجّهنا. لكن ستايك يقول، إنّ هناك تقنية خاصة تدعى المقاومة الواعية يمكن أن تساعدنا هنا. ويفسّر ذلك قائلاً: إننا إذا شعرنا برغبة شديدة في تناول قطعة من الكعك مع القهوة، علينا أن نتفادى التفكير في كم سيكون مذاقها لذيذاً، ونقول لأنفسنا إننا سنحصل على فوائد صحية مثل قلب أكثر قوة، وخصر أكثر رشاقة إذا امتنعنا عن تناولها. وهو يؤكد أن قيامنا بذلك يساعد على إحداث تغييرات فعلية في دماغنا، وذلك عن طريق تقوية المناطق الدماغية التي تساعدنا على مقاومة الأشياء، وإضعاف المنطقة التي تجعلنا نعتبر الأطعمة اللذيذة بمثابة مُكافآت لنا. من جهة ثانية، يجب علينا أن نتناول الأطعمة الصحية طوال النهار، للإبقاء على مستويات الغلوكوز (سكر الدم الذي يوفّر الطاقة للجسم) جيّدة، ما يجعلنا نشعر بالحيوية والنشاط والرضا. وقد أظهرت دراسة أميركية حديثة أنّ تناول الطعام في أوقات منتظمة خلال النهار، يساعد على التحكم في نزواتنا المتعلقة بالأكل. ويؤكد الأخصائيون أننا نصبح أكثر قدرة على مقاومة توقنا الشديد إلى الأكل، عندما نتناول وجبات خفيفة صحية، مثل الفواكه أو الخضراوات، اللبن خفيف الدسم، خبز القمح الكامل مع القليل من زبدة الفستق أو اللوز. 7- العودة إلى الطبيعة: تبيّن إنّ إمكانية تمتعنا بوزن طبيعي وقوام رشيق، تزداد إذا كانت نوافذ منزلنا تطل على مناظر طبيعية، مثل التلال الخضراء، المتنزهات، أو البحيرات أو البحر، أو على طريق يؤدي إلى مثل هذه المناطق الطبيعية. ففي دراسة أميركية أجريت في كارولينا الشرقية، تبيّن أن نسبة البدانة في المقاطعات الغنية بالمواقع الطبيعية، بما في ذلك الجبال والبحيرات، كانت أكثر انخفاضاً ممّا كانت عليه في المقاطعات الأخرى، التي تطغى

عليها الأبنية. وتعلّق البروفيسورة ستيفاني بيتس، الأستاذة المساعدة في "جامعة كارولينا" الشرقية، أن سبب ذلك قد يعود إلى أن مجرد الوجود في أرجاء الطبيعة، يلعب دوراً مهدئاً وشافياً لنا. وقد أظهرت الأبحاث أنّ المشي في أرجاء الطبيعة يجعل الناس أكثر سعادة من المشي في الداخل. كذلك فإنهم يمشون في الخارج بشكل أسرع مما يفعلون في الداخل، ويشعرون بقدر أقل من الإجهاد، مُقارنة بما يشعرون به أثناء ممارستهم المشي على الآلة الخاصة داخل النادي الرياضي. ولا يقتصر الأمر على ذلك، فقد تبيّن أيضاً أنّ المشي في الخارج يُسهم في كبح التوق الشديد إلى الأكل. ففي دراسة أميركية، تبيّن أنّ الأشخاص الذين يأكلون الشوكولاتة بانتظام، الذين يخرجون ليمارسوا المشي السريع في الخارج لمدة ربع ساعة، يتناولون نصف كمية الشوكولاتة التي يأكلها الآخرون الذين لا يخرجون للمشي. لذلك، ينصحنا الأخصائيون بممارسة الأنشطة البدنية في الخارج. وإذا لم يكن الحي الذي نقطنه مناسباً لممارسة الرياضة، علينا التوجّه إلى أقرب متنزه أو حديقة عامة كلما أمكن ذلك، ونمارس فيها ركوب الدراجة، أو الهرولة. 8- تحصين الخلايا ضد الترهل: لا يستغرب الواحد منا عندما يسمع أن كثرة الجلوس تُسهم في التسبب بالسمنة، وذلك لأنّ الجلوس الطويل يعني تلقائياً عدم مُزاولة الأنشطة البدنية. غير أنّ الأمر لا يتوقف هنا على غياب النشاط البدني. فقد تبيّن أنّ الجلوس أو الاستلقاء، يمكن أن يُسهما في تسريع عملية إنتاج الدهون في الجسم. فعندما نجلس متكاسلين على أريكة أو مقعد، فإننا نعرّض خلايانا لضغوط تسبب تمددها وترهلها. ويقول الدكتور ريتشارد اتكنسون، أستاذ علم النفس العيادي في "جامعة فرجينيا كومنولث" الأميركية: إنّ على الأشخاص الذين يجلسون في مكاتبهم لمدة 8 ساعات أو أكثر يومياً، عليهم أن يتخذوا الخطوات اللازمة لتفادي التأثيرات السلبية للجلوس الطويل في قاماتهم. وهو ينصح الجميع بالوقوف والمشي لمدة 5 دقائق على الأقل بعد كل ساعة جلوس. فيمكننا جميعاً أن نمشي في أرجاء المكتب، أو نتوجه إلى مكاتب الزملاء عوضاً عن إرسال الرسائل الإلكترونية إليهم، كما يمكن أن نقف ونمشي أثناء إجراء المكالمات الهاتفية. ويقول اتكنسون، إنّه حتى الوقوف وحده عندما يتعذر المشي، يستخدم عدداً من العضلات، يفوق بشكل ملحوظ ذلك الذي نستخدمه أثناء الجلوس. كذلك يمكننا، أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية في المنزل، أن نقف ونمارس الهرولة في مكاننا، أو نقفز أثناء الإعلانات التجارية. ويمكن لهذه الدفعات القصيرة من النشاط البدني، أن تساعد على حرق 150 وحدة حرارية في الساعة، وتحافظ على رشاقة خلايانا. - احتساء الشاي الأخضر: يلعب هذا النقيع الصحي دوراً مشابهاً لأدوية تخفيف الوزن، ولكن من دون تأثيراتها الجانبية السلبية. وكانت مُراجعة للعديد من الدراسات قد أفادت ان احتساء الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يساعدنا على التخلص من الوزن الزائد. وتشير الأبحاث، التي أجريت مؤخراً في "جامعة بان"

الأميركية، إلى أن قدرة الشاي الأخضر على تخفيف الوزن تعود إلى مادة (EGCG) الموجودة بوفرة في هذا النوع من الشاي، التي تُعرف بقدرتها على التخفيف من امتصاص الجسم للدهون. لكن الأمر لا يتوقف على ذلك، فقد تبيّن أيضاً، كما يقول البروفيسور جوشوا لامبيرت، الأستاذ المساعد في علوم التغذية في الجامعة المذكورة، إنّ الشاي الأخضر يساعد أيضاً على زيادة كمية الدهون التي يتخلص منها الجسم. لذلك، يُستحسن أن نستعيض عن فنجان القهوة الذي نشربه بعد الظهر، بآخر من الشاي الأخضر، ونحرص على توزيع بقية فناجين الشاي على ساعات النهار الأخرى. ويقول الخبراء: إنّ احتساء ما بين 3 و5 فناجين من الشاي الأخضر (حتى النوع الخالي من الكافيين منه) يومياً، يُساعد على تخفيف الوزن.