التغذية الصحية البسيطة مفتاح الرشاقة الدائمة



التجويع، الحرمان وقهر الذات، لم تعد مفردات مقبولة في قاموس تخفيف الوزن. فقد أثبتت تجارب الناس وخبراتهم أنّ الحميات الصارمة، التي تبالغ في تقنين الوحدات الحرارية تكون دائماً محكومة بالفشل. يفرح البعض عندما يحرزون نتائج سريعة عند اتباعهم حميات قاسية وغريبة، مثل الحميات التي تعتمد على تناول نوع واحد من الأطعمة طوال أيام طويلة، مثل حميات الحساء أو الخضار أو عصير الفواكه. غير أن مثل هذه النتائج لا تدوم للأسف، إلا لفترة قصيرة. فحالما يتوقف الفرد عن اتباع هذه الحمية، ويعود إلى سلوكه الغذائي السابق، يسترجع كل الوزن الذي فقده خلال الحمية، بل ويزداد وزنه أكثر مما كان قبلها. ويؤكد خبراء تخفيف الوزن أن أكثر النجاحات ديمومة، هي تلك التي يحققها أصحاب الوزن الزائد الذين يتبعون خططاً غذائية متوازنة، بعيدةً جدّاً عن الحرمان والقهر، ولا تتضمن أي حذف لفئات معيّنة من الأطعمة، مثل حميات البروتين القاسية التي تمنع متبعها من تناول أي نوع من الفواكه أو النشويات طوال أيام أو أسابيع. وتعتمد هذه الخطط المتوازنة على تشكيل وجبات صحية ولذيذة لا تحرم الناس من الاستمتاع بطعامهم، وتساعدهم في الوقت نفسه على تخفيف وزنهم بشكل تدريجي، ولا تؤثر سلباً في معنوياتهم، فيبلغون الوزن المنشود، ويحافظون عليه على المدى البعيد. ونورد في ما يلي عدداً من النصائح البسيطة التي تقدمها مجموعة من المتخصصين في مكافحة السمنة، الذين يدعون الجميع إلى اعتماد قواعد التغذية الصحية، كوسيلة فاعلة ومريحة، للتخلص من الوزن الزائد: 1- إيجاد التوازن

المناسب: سمعنا ولا نزال نسمع أنّ التخلص من وزننا الزائد، أو الحفاظ على وزننا الحالي، يعتمد فقط على معادلة حسابية بسيطة بين الوحدات الحرارية التي تدخل الجسم، وتلك التي نحرقها. لكن هذا ليس صحيحاً تماماً، لأنّ الوحدات الحرارية ليست جميعها متساوية في تأثيرها، فالنوعية هنا لا تقل أهمية عن الكمية. وتفسر المتخصصة الأميركية في التغذية آشلي كوف ذلك فتقول: إن تناول كيسين من البسكويت يحتوي كل منها على 100 وحدة حرارية كوجبة خفيفة عصراً، يمنحنا حصتين أو ثلاث حصص (أو نحو 36 غراماً) من الكربوهيدرات، وكمية قليلة جدّاً من البروتين. ويستخدم جسمنا ما بين 15 و20 غراماً فقط من كمية الكربوهيدرات هذه لإنتاج الطاقة، ويعمل على تخزين الكمية المتبقية، إلا إذا كنا نبذل نشاطاً بدنياً كبيراً. وهذا يعني أن تناول هذا النوع من الأطعمة يؤدي مع الوقت إلى زيادة في الوزن وليس إلى خسارته. وهنا تنصح كوف بالتوقف عن الهوس بالوحدات الحرارية، والتركيز عوضاً عن ذلك على إيجاد التوازن الصحي للعناصر المغذية التي نتناولها. وهذا يعني ضرورة أن تحتوي كل وجبة نأكلها على كمية غير محددة من الخضار غير النشوية، وحصة واحدة من كل من الفئات الغذائية التالية: الكربوهيدرات (حبوب كاملة، فواكه، أو خضار نشوية مثل الجزر أو الذرة)، البروتينات، والدهون الصحية. فتناوُل وجبات تحتوي على هذه الفئات كافة يمنح جسمنا دفعة متوازنة وثابتة من الطاقة طوال النهار، من دون آثار جانبية مسببة للسمنة. لذلك وعوضاً عن البسكويت في الوجبة الخفيفة، يمكننا أن نأكل تفاحة وبعض المكسرات، أو بعض الخضار المقطعة والقليل من اللبن خفيف الدسم. 2- التوقف عن القضم المتواصل للطعام: ينفّذ البعض ما تدعو إليه مجموعة من المتخصصين في مكافحة السمنة، فيتوقف عن تناول الوجبات الرئيسية الثلاث: الإفطار، الغداء والعشاء، لصالح تناول 6 وجبات صغيرة موزعة على ساعات النهار، على اعتبار أن هذه هي الطريقة المناسبة لتفادي الجوع وتخفيف الوزن. غير أنّ هذه الاستراتيجية يمكن أن تؤدي إلى نتائج معاكسة، إذا تحولت الوجبات الخفيفة إلى ما يشبه الوجبات الرئيسية من حيث الحجم، أو إذا أصبح تناول الطعام أمراً يتم طوال النهار. وتكمن المشكلة هنا في أننا عندما نأكل القليل من الطعام هنا وهناك، يصعب علينا أن نتابع ونحسب كل ما نأكله. وتعلق الناطقة باسم أكديمية التغذية والحميات الأميركية، مارجوري نولان فتقول: إن عدم إحساسنا بالشبع في مرحلة ما، سيدفعنا إلى تناول المزيد من الطعام بشكل إجمالي خلال النهار. وتؤكد أن هناك جانباً نفسياً وفيزيولوجياً لا يمكن تجاهله، ويتمثل في الشعور بالرضا، الناتج عن تناول وجبة طعام كاملة وفعلية. وهو شعور لا نبلغه عندما نكتفي بالتخفيف من حدة شهيتنا للأكل، عن طريق تناول وجبة خفيفة كل ساعة أو ساعتين. فضلاً عن ذلك فإنّ الوجبات الرئيسية الفعلية، تحتوي عادة على أطباق مختلفة عدة، ما يرضي الفرد ويشبع رغباته. أما الوجبات الصغيرة

المتعددة، فغالباً ما يتناول الفرد فيها طعاماً واحداً، مثل البسكويت الهش المملح. وهذا يعني أن في إمكانه أن يتناول كيساً كاملاً من هذا البسكويت، ومع ذلك لن يشعر بالرضا الحقيقي. لذلك وعوضاً عن قضم الطعام طوار النهار، تنصح نولان بتناول 3 وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين، أو خمس وجبات صغيرة متساوية. لكنها تؤكد ضرورة أن تحتوي كل وجبة على نكهات عدة وأطعمة مختلفة القوام، مثل قطع الجزر، وبسكويت القمح الكامل الهش، مع القليل من الحمص بالطحينة. ومن المهم برمجة هذه الوجبات الصغيرة مسبقاً، وذلك حتى لا نضطر إلى تناول محتويات أي كيس يصادف وجوده أمامنا، أو كي لا نقع ضحية إغراء مثل هذه الأكياس. وهي تنصحنا بتسجيل كل ما نأكله حتى نتابع ونعي تماماً كمية ونوعية ما نستهلكه من أطعمة. 3- ملء المطبخ بالمنتجات الغذائية المناسبة: إنّ إقبالنا على شراء كمية كبيرة من الخضار لا يعني بالضرورة أننا سنأكلها، خاصة إذا كانت ستظل مخفاة في درج الخضار داخل الثلاجة. ويؤكد المتخصص الأميركي في التغذية دافيد غروتو، أن اعتماد التغذية الصحية لا يستلزم وجود الأطعمة الصحية في منزلنا فحسب، بل ويتطلب جاهزيتها. وهو ينصح مثلاً بإخراج الخضار والفواكه من مخبئها في الثلاجة، وغسلها، وتقطيعها، ووضعها في مكان أمامي، في أوعية زجاجية شفافة على الرف الأوسط داخل الثلاجة. فمن المعروف أننا نميل إلى تناول الأطعمة التي نراها مباشرة أمام أعيننا. ومن الضروري أن تتوافر المنتجات الغذائية الصحية الأخرى في مطابخنا بشكل دائم، بحيث نتمكن من تحضير وجبات صحية بسهولة في أي وقت كان، ولا نضطر إلى طلب الوجبات السريعة. - الحليب: أظهرت الأبحاث أن تناول كوبين من الحليب الخالي من الدسم بعد ممارسة الرياضة، يساعد على بناء النسيج العضلي، وعلى خسارة مزيد من الدهون. - الجبن كامل الدسم: يقول غروتو: إن شراء الجبن كامل الدسم أفضل من شراء النوع خفيف الدسم. فكمية صغيرة من الجبن كامل الدسم تكفي لإحساسنا بالشبع وبالرضا، بينما نضطر إلى تناول كمية كبيرة من النوع خفيف الدسم من دون أن نشعر بالرضا الكامل. - اللبن اليوناني أو اللبنة: هذا النوع من اللبن المصفى والمخفوق يحتوي على كمية أكبر من البروتين مقارنة باللبن العادي، وقوامه شبيه بالقشدة. يمكن استخدامه عوضاً عن الصلصات الدسمة والمايونيز والقشدة. - الخضار المجمدة: هذا النوع من الخضار عملي جدّاً، اذ تكفي 3 دقائق داخل المايكروويف لتحضيرها وإرضافتها إلى السلطات والأطباق الأخرى، مثل الحساء واليخنة. كذلك يمكن تناول هذه الخضار في الوجبات الخفيفة، مع القليل من الحمص بالطحينة أو صلصة الطماطم الطازجة الحارة. - الوجبات الصحية المجمدة: توافر في السوبرماركت أنواع من الأطباق الجاهزة المجمدة الصحية التي تحتوي على أقل من 4000 وحدة حرارية، وعلى 3 غرامات على الأقل من الألياف الغذائية، وعلى أقل من 500 ملغ من الصوديوم. - مرتديلا لحم الديك الرومي خفيفة الملح: يمكن تناول هذا النوع من اللحوم الخفيفة في

شطيرة من خبز القمح الكامل، كما يمكن وضعها داخل ورقة من الخس أو الملفوف، وإضافة القليل من الحمص بالطحينة إليها. - شرائح السمك المقطعة والمجمدة: ما إن يُزال التجميد عنها داخل المايكروويف، تكفي دقائق معدودة لتحضير هذا النوع من الأسماك الجاهزة في أطباق لذيذة. - الفاصولياء المعلبة: يكفي غسل محتويات العلبة، وإضافة حفنة منها إلى الحساء، اليخنة، والسلطات لنحصل على كمية وافرة من البروتين والألياف الغذائية. - رقائق حبوب، معكرونة، وبسكويت هش محضرة من الحبوب الكاملة: يجب اختيار أنواع هذه المنتجات التي تحتوي على 5 غرامات من البروتين وعلى 3 غرامات من الألياف الغذائية على الأقل. فالبروتين يساعدنا على الإحساس بالرضا، وبالألياف تسهم في إطالة إحساسنا بالشبع. - زبدة الفستق: تتميز هذه الزبدة بغناها بالبروتين وبمضادات الأكسدة، وخاصة الريزفيراترول، التي تكافح الأمراض لا سيما مرض القلب والسرطان. - زيت الـ"كانولا" هذا الزيت يحتوي على دهون أحادية غير مشبعة مفيدة لصحة القلب، وهو زيت ممتاز للطبخ لأنّه يتحمل الحرارة العالية. يجب تخزينه في مكان بارد، ويمكن وضعه في الثلاجة لأنّ الزيوت تفسد عندما تتعرض للحرارة والهواء. 4- الاستمتاع بوجبة خفيفة عصراً: غالباً ما يكون الوقت الفاصل بين وجبتي الغداء والعشاء طويلاً. واستقرار مستويات سكر الدم طوال هذه الفترة يتطلب منا تناول طعام ما. لذلك من الأفضل أن نتناول وجبة خفيفة عصراً عوضاً عن الإحساس بالجع حتى حلول موعد العشاء. فالانخفاض الكبير في مستويات سكر الدم سيدفعنا بالضرورة إلى الإفراط في الأكل في وجبة العشاء. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية دوون جاكسون بلانتر: إننا إذا شعرنا بالجوع من حلول الساعة الثالثة أو الرابعة عصراً، لا يجب أن نقاوم هذا الإحساس أو نكبحه، بل علينا أن نخطط للاستجابة له مسبقاً. يمكننا مثلاً أن نأخذ معنا إلى المكتب وجبات خفيفة صحية مؤلفة من تفاح، لوز وجوز، جبن أبيض، إجاص. وفي حالة عدم إحضار وجبة خفيفة إلى المكتب، يمكن الاستعانة بآلة بيع المنتجات الغذائية شرط الاختيار منها بحكمة. وتقول بلانتر: "إن اختيار بذور دوار الشمس أو الفستق صحي. كذلك فإن اختيار لوح من ألواح الحبوب التي تحتوي على قطع صغيرة من الشوكولاتة أفضل من ألواح الشوكولاتة العادية بالحليب، والبوب كورن أفضل من رقائق البطاطا. ويستحسن بالطبع محاولة شراء بعض الفواكه الطبيعية إذا توافرت بالقرب من مكان العمل. - زيادة كمية البطاطا التي نأكلها: قد يستغرب الكثيرون من هذه النصيحة، فموجه الحميات خفيفة الكربوهيدرات دفعت الناس إلى الاعتقاد، أن تناول البطاطا يؤدي إلى زيادة الوزن، فامتنعوا عنها. لكن الآراء اختلفت اليوم، فالبطاطا هي في الواقع مصدر للكثير من العناصر المغذية. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية إليزا زيد: إنّ البطاطا غنية جدّاً بالفيتامين C وبالبوتاسيوم، وهي مصدر جيّد للألياف الغذائية التي تساعد على تعزيز الإحساس بالشبع، وعلى استقرار

مستويات الكوليسترول في الحدود الجيدة. وتحتوي أنواع البطاطات ذات اللون الأحمر التي تسبب الأمراض. وكانت أبحاث حديثة قد أظهرت أنّ البطاطا بنفسجية اللون تساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم ولا تسبب زيادة الوزن. لذلك تنصح زيد بالتوقف عن معاداة البطاطا والعودة إلى إدخالها في أطباقنا. ويمكن تناول حصة واحدة من البطاطا في الوجبة (الحصة عبارة عن حبة بطاطا متوسطة الحجم، أو مقدار كوب من البطاطا المقطعة أو المهروسة)، وهو محسوبة كحصة من الخضار. ولكن بما أنّ البطاطا نوع من الخضار النشوية فيجب أن نضيف في وجبتنا أنواعاً خضراء من الخضار مثل البروكولي. 6- قياس الوزن مرة في الأسبوع: بعض الخبراء يقول إنّ الميزان يلعب دوراً إيجابياً بالنسبة إلى متبعي الحميات، لأنّه يبقيهم مطلعين دوماً على النتائج التي حققوها، ومسؤولين عن أفعالهم. أما البعض الآخر فيعتقد أنّ الميزان يسهم في إحباط الناس وفي خفض معنوياتهم، ويجعلهم مهووسين بعدد الكيلوغرامات التي يظهرها، عوضاً عن التركيز على حالتهم الصحية العامة وعافيتهم. وتقول البروفيسورة مادلين فيرنستروم، مديرة مركز التحكم في الوزن التابع لمستشفى بيتسبرغ الجامعي الأميركي: إن عدد المرات التي نقيس فيها وزننا يعتمد على معرفتنا بأنفسنا، وبمدى تأثرنا بما يظهره الميزان. وتضيف أنّ الأبحاث أظهرت أن قياس الوزن مرة واحدة في الأسبوع هو الحل الأفضل بالنسبة إلى البعض، بينما يجد البعض الآخر أن قياس وزنه مرة واحدة في اليوم هو الحل الأفضل بالنسبة إليه. ولكن إذا كانت مشاهدة حتى زيادة صغيرة في الرقم الذي يظهر على الميزان ستدفعنا إلى التخلي عن حميتنا، والانكباب على تناول البسكويت، فالأفضل أن نستعيض عن الميزان بوسيلة أخرى لمراقبة وزننا، مثل درجة انسياب بنطال الجينز المفضل لدينا، أو ضيقه. أما أفضل طريقة لقياس الوزن فهي اختيار يوم محدد في الأسبوع، ثمّ قياس الوزن صباحاً عند الاستيقاظ وبعد دخول الحمام، ومن دون ملابس. وهذا هو الوقت الذي يسجل فيه الوزن أدنى مستوياته. ويتم أحياناً تسجيل زيادة غير متوقعة في الوزن، قد يكون سببها تقلبات الوزن المرتبطة بالدورة الشهرية، أو تناول وجبة غنية بالملح في عشاء الليلة السابقة (الملح يؤدي إلى احتباس الماء في الجسم، فتكون الزيادة هي وزن الماء). وتقول فيرنستروم: إن أي تغير في وزننا لا يزيد على كيلوغرام واحد، زيادة أو نقصاناً، خلال فترة شهر لا يعتبر ذا أهمية، ويعني أننا لا نزال نحافظ على وزننا. - تفادي الانهيار السريع: عندما يتعلق الأمر بالطعام، نجد أن بعض النساء يملن إلى تبني طريقة "كل شيء أو لا شيء". وهذا يعني أنّ المرأة التي تكون ناجحة في اتباع القواعد الغذائية طوال الأسبوع، ثمّ وبمناسبة عيد ميلاد زميلتها في العمل مثلاً، تضطر إلى تناول الجاتوه (أي إلى مخالفة هذه القواعد) تميل إلى القول: بما أنني خالفت القواعد الغذائية اليوم بتناول الجاتوه، فلماذا لا أطلب وجبة جاهزة دسمة للعشاء، لكن أسلوب "كل شيء أو لا شيء" لا يفيد هنا. وتعلق

المتخصصة الأميركية كاثي ماكمانوس مديرة قسم التغذية في مستشفى بريغهام في بوسطن، فتقول: إن وزن الناس لا يزيد نتيجة زلة أو هفوة واحدة في حميتهم، بل نتيجة ردود فعلهم تجاه مثل هذه الهفوة. لذلك لا يجب أن يشعر الواحد منا بأنّه فاشل، ويتخلى عن القواعد الغذائية بقية النهار، بل عليه أن يتخطى الهفوة ويتابع نهاره كما اعتاد سابقاً. وليس من الضرورية أن يعاقب نفسه بالاكتفاء بتناول الكرفس في وجبة العشاء مثلاً، بل يكفي تحديد هدف واحد إيجابي لليوم التالي مثل تناول قطعتين من الفاكهة، والمضي قدماً كالعادة.
وتضيف ماكمانوس: من المدهش كيف يمكن للقيام بشيء بسيط أن يساعدنا على استرجاع شجاعتنا، وعلى إعادتنا إلى السيرْ على طريق النجاح؟