قواعد الحفاظ على الوزن الصحي



يحق لكل مَن ينجح في التخلص من وزن زائد أن يفرح ويبتهج. لكننا نعرف أنّ المشوار لا ينتهي مع ظهور الرقم الذي ننتظره على الميزان. فالفترة التي تتبع بلوغنا الوزن الصحي تتطلّب منّا درجة عالية من الانتباه والتيقّظ.

تشير الأبحاث إلى أنّه في غياب خطة "صيانة" ومتابعة حثيثة، فإنّ أغلبية الأشخاص الذين يتخلصون من وزن زائد، يستعيدون ما فقدوه في فترة قصيرة نسبياً. فهم يعودون إلى عاداتهم القديمة، ويخرجون عن الطريق الصحيح بفعل التوتر أو ظروف الحياة. وهناك منهم مَن يفقد الوزن الزائد بسرعة كبيرة جدّاً، ما يؤدي إلى خلل واضطراب في الأيض لديهم، ما يجعل من شبه المستحيل عليهم الحفاظ على الوزن الجديد الذي بلغوه. وتقول الأخصائية الأميركية في علم النفس سوو تومسون، إنّه لا يمكننا التوقف عن اتّباع العادات الصحية، ما إن نبلغ الوزن الذي نريده. فذلك سيكون أشبه بالشخص الذي يُقلع عن التدخين ثمّ يحتفل بشراء علبة سجائر. فكي ننجح على المدى البعيد في الحفاظ على الوزن الصحي، علينا أن نجمع استراتيجياتنا ونُدخلها في حياتنا كي تصبح جزءاً لا يتجزأ منها، ونتوقف مع الوقت حتى عن التفكير فيها.

وتقول الأخصائيّة الأميركية في التغذية، جولي ستاركيل، إنّ نسبة النجاح في الحفاظ على الوزن

الجديد، ترتفع لدى الأشخاص الذين يتخلصون من وزنهم الزائد ببطء وبطريقة صحية. والمثالي هو، ألا نتخلص من أكثر من 5 في المئة من وزننا خلال 3 أشهر. ويعود سبب ذلك إلى أن لكل جسم "نقطة ثَبَات"، وهي الوزن الذي تكون عنده أعضاء الجسم وأجهزته كافّة (بما فيها الأيض)، تؤدي وظائفها بالطريقة المثلى. ونقطة الثبات هذه تتحكم في كمية الدهون المخزونة في الجسم، وتخدم هدف البقاء على قيد الحياة. لكن المشكلة هي، أنّ هذه النقطة لا تفرّق بين الحمية والمجاعة. فإذا فقدنا الوزن بسرعة كبيرة، لن تتمكن نقطة الثبات من التأقلم، وسنضطر إلى بذل جهد كبير للحفاظ على الوزن الصحي الذي بلغناه. وفي بعض الأحيان، قد يحتاج الجسم إلى سنة كاملة كي يعدّل نقطة الثبات لديه لتتماشى مع الوزن الجديد. لذلك، فإنّ الشخص الذي يخسر وزناً زائداً بسرعة كبيرة، عليه أن يبذل جهداً أكثر من الشخص الذي فقد الوزن ببطء، ليتجنّب استعادة الكيلوغرامات المفقودة.

ومن جهته، يقول الأخصائي الأميركي في مكافحة السمنة، جان فين، إنّه في إمكاننا زيادة فرص نجاحنا، في الحفاظ على وزننا الصحي على المدى البعيد، إذا واظبنا على الاهتمام بأنفسنا، وعلى الانتباه إلى بعض العوامل الرئيسية المؤثرة في الوزن. ونستعرض في ما يلي 5 من الطرق، التي تُساعد على جعل نجاحنا في التغلب على السمنة، نجاحاً ثابتاً ودائماً.

1- التأني في التأقلم مع الهوية الجديدة:

يؤكد فين، أنّ فقدان الوزن يحمل معه الكثير من الإيجابيات الفيزيولوجية، الذهنية، والنفسية، غير أنّ واقع التخلص من نسبة كبيرة من الوزن الزائد، غالباً ما يختلف عمّا قد نتخيّله، أو نحلم به. فقد نحتاج إلى بعض الوقت للتأقلم نفسياً مع صورتنا الجديدة التي تعكسها المرآة. وقد تصبح أمور مثل شراء الملابس، أو الأكل في المطعم أو مصادفة أصدقاء قُدامَى لم يشاهدوا بعدُ قامتنا الجديدة، عوامل مُسبّبة للقلق والتوتر. ويضيف، إنّه من الضروري جدّاً أن نُغذي تعاطفنا مع أنفسنا في هذه الفترة، وأن نستوعب هذه النقلة النوعية في حياتنا، ونتأقلم معها بهدوء، وتأنٍّ، وعناية.

2- تفادي العوامل المثيرة:

نحرص خلال فترة تخفيف الوزن، على تفادي العوامل المثيرة التي تدفعنا إلى إفراطنا في الأكل، مثل ارتياد المطاعم مع الأصدقاء. لكننا قد نرغب بعد بلوغ الوزن المنشود، في العودة إلى عاداتنا القديمة من وقت إلى آخر. غير أنّ العوامل التي كانت مُثيرة في الماضي، ستظل على الأرجح مُثيرة اليوم وغداً. وتقول ستاركيل، إنّ الأمر مُؤسف، لكن العديد من الأشخاص الذي عالجتُهم من السمنة، يضطرون إلى تغيير أصدقائهم، أو إلى التخلي عن الأنشطة التي كانوا يحبونها في الماضي، كي يتفادوا استعادة الوزن المفقود.

وتُشجع ستاركيل هؤلاء الأشخاص على تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وإيجاد بدائل للعوامل والظروف المثيرة.

وتذكر، إن إحدى النساء اللواتي عالجتهنّ، كانت عضواً في مجموعة تُمارس هواية إعداد وتزيين الحلويات أسبوعياً. وبعد أن نجحت في التخلص من 25 كيلوغراماً زائداً لديها، اقتنعت بأنها لم تعد قادرة على الاستمرار في هذه المجموعة، من دون أن تُعرّض نفسها لارتدادات تُعيدها إلى سابق عهدها. فما كان منها إلا أن أقنعت صديقاتها بالانضمام إلى مجموعة تهتم بصياغة الحلي، عوضاً من الحلويات.
وهناك العديد من العوامل المثيرة الأخرى التي تدفعنا إلى الأكل، مثل التوتر، الانفعالات، السفر، والتغيرات التي تطرأ على الحياة، مثل الزواج والإنجاب أو تغيير مكان السكن. وتُعلق الأخصائية الأميركية في التغذية، إيلين ماكابي (مؤلّفة كتاب "حمية الصفاء الداخلي") فتقول، إنّ بعض الناس يجدون صعوبة في التعامل مع التغيرات، فيُحاولون مُواساة أنفسهم من خلال إفراطهم في تناول الأطعمة، التي كانت ممنوعة في السابق.
من جهة ثانية، تقول ماكابي، إنها لاحظت، أنّ تمارين الكتابة في مُفكرة خاصة، تساعد الكثيرين على تفادي استعادة الوزن المفقود. وتنصح بتسجيل "المكافآت" أو الإيجابيات التي كنا نحصل عليها أو نتمتع بها، عندما كان وزننا زائداً، أو عندما كنّا نُفرط في الأكل، ثمّ نكتب عن الألم والسلبيات الذي كانت تسبّبها لنا السمنة. وتؤكد، أنّ رؤية هذه الإيجابيات والسلبيات مكتوبة، تكفي لإبقاء كثيرين منّا على الطريق الصحي والصحيح. وتُعلق، إنّه من الصعب أن نعتبر أن مصدر ألمنا يمكن أن يكون ممتعاً. لكن حتى نتمكن من الحفاظ على التغيرات الإيجابية على المدى الطويل، علينا أن نُدرك أنّ الألم الذي تُسببه لنا السمنة، هو أشد من المتعة التي يمكن أن نحصل عليها من إفراطنا في تناول الأطعمة غير الصحية.
ويمكن للأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة في التعامُل مع العوامل المثيرة، ومع الجوانب النفسية المرتبطة بتفادي استعادة الوزن الزائد، أن ينشدوا دعم المعالجين الأخصائيين، أو المجموعات المؤلفة من أشخاص يمرّون بتجربتهم نفسها. وفي الكثير من الأحيان، يمكن للأشخاص الذين يُعانون مشاكل في الوزن الزائد، أن تكون لديهم مشاكل أخرى خلف مشكلة الوزن، مثل صدمة قديمة، أو خسارة عاطفية كبيرة، أو قلق غير محلول. وهنا، لا تنفع أي قوّة إرادة وحدها في تخفيف الوزن، وفي إيصالنا إلى الهدف قبل حَلّ هذه المشاكل.
وتشجع ستاركيل الجميع، على أخذ موعد مع الاستشاري أو الأخصائي في التغذية، كل 4 أشهر، لمجرد المراجعة والاستشارة والحصول على الدعم اللازم. فرؤية الأخصائي بانتظام، تُفيد أيضاً في تعزيز حرصنا على الالتزام بالقواعد الصحية، لأن هناك مَن يتابعنا، ويفترض أن نكون مسؤولين أمامه عن كل تغيّر، سواءٌ أكان سلبياً أم إيجابياً.

3- التركيز على تناول البروتينات والألياف الغذائية:

حتى بعد تخطّي مرحلة تقنين كمية ما نتناوله من بعض الأطعمة، من المهم أن نبقى مُتيقّظين ومنتبهين

للقيمة الغذائية، لأنواع الأطعمة التي نأكلها وتوازنها. وتقول الدكتورة آن كولز، الأخصائية الأميركية في علوم التغذية، إنّ المهم هو الحرص على تناول كمية كافية من الأطعمة الكاملة غير المصنّعة، مع التركيز على البروتينات والألياف الغذائية، التي تساعد على التخفيف من إفراز هُرمونات الجوع في الجسم. وتضيف، إنّ الألياف تتمتع بأهمية خاصة في التحكم في الشهية، وذلك لأنها تساعد في الحفاظ على استجابة الجسم الجيّدة للأنسولين، وهي أساسية لنشاط وفاعلية أبرز الهرمونات المخفّفة لحدّة الشهيّة، وهو هُرمون "لبتين". إضافة إلى ذلك، فإنّ الألياف تساعد في تفادي الارتفاع الكبير في مستويات سكر الدم، والهبوط الكبير الذي يليه، والذي يدفع الناس إلى الإفراط في الأكل. وأبرز مصادر الألياف الغذائية هي: الفاصولياء، الخضار والفواكه، خاصة ثمار العلّيق بأنواعها، البازلاء، التفاح، اليقطين، القرنبيط، السبانخ، الهليون، البروكولي، الجزر، البطاطا الحلوة، البامياء.

وتُعتبر البروتينات أساسية أيضاً، هنا لأنّها تُؤمّن إحساساً طويلاً بالشبع، يدوم أكثر من ذلك الذي تؤمّنه الكربوهيدرات والدهون. وتنصح كولز بتناول 15 غراماً على الأقل، من البروتين خفيف الدهون في كل وجبة، بدءاً من الإفطار. ومن مصادر البروتينات الصحية الأسماك، ثمار البحر، الدواجن، فول الصويا ومشتقاته، البيض، المكسرات، البذور والألبان.

4- الاستعانة بالحَدْس عند الأكل:

الحلويات والأطعمة المصنّعة، ليست ممنوعة تماماً في فترة الحفاظ على الوزن الصحي، لكن ستاركيل تنصح بالاعتدال، وتقترح أن ننتبه لأحاسيسنا قبل، أثناء، وبعد تناول هذه الأطعمة. وتقول، إنّ الاعتماد على الحدس عند الأكل، وسيلة فاعلة للحفاظ على الوزن الصحي.

ويقول فين، إنّ المقصود هنا التمهّل أثناء تناول أي طعام أو شراب، والتأمل في نوعية الأحاسيس التي يخلقها لدينا، مع تفادي الأحكام المسبقة. فهل نحن نستمتع حقاً بكوب المشروبات الغازية، أم أننا نشربه من دون تفكير، لأن هناك زجاجة كبيرة منه مفتوحة في الثلاجة؟ وهل الحلويات التي نأكلها تُلبّي تَوْقاً فيزيولوجيا إليها، أم أنّها تُلبّي حاجة انفعالية؟ هل نتناولها لنشعر بالارتياح، أو بهدف الاسترخاء أو التخفيف من القلق؟

ومن جهتها تقول ستاركيل، إنّ الاستعانة بالحدس عند تناول الطعام، تعني أساساً الإصغاء إلى الجسم، والانتباه إلى الإشارات التي يصدرها الذهن والمعدة، ومنح عملية الأكل كامل انتباهنا ووعينا. وهذا يعني تفادي الإلهاءَات الخارجيّة، مثل مُشاهدة البرامج التلفزيونية، أو استخدام الكمبيوتر أثناء تناول الوجبة. ومن المهم جدّاً، المضغ ببطء، والتركيز على نكهة الطعام في فمنا، والاستمتاع به. وتؤكّد، أنّه يجب اعتبار الأكل نشاطاً قائماً بذاته ولذاته، أي أنّه علينا تكريس كل انتباهنا له. ومن المهم أن نبدأ كل وجبة، بشكر ا على الطعام الموجود أمامنا على المائدة، ثمّ التفكير في مصدره والفوائد التي سيمنحها أجسامنا، فهذا السلوك البسيط سيجعلنا أكثر وعياً وانتباهاً لِمَا

نأكل.

5- بناء وتقوية العضلات:

كل الاستراتيجيات المذكورة، لن تتمكن وحدها من مُواجهة السلبيات، التي يخلفها اتّباع نمط حياة مَدِيني خامل. فالحفاظ على وزن صحي، وتفادي عودة الكيلوغرامات الزائدة المفقودة، يستوجبان إلتزامنا بروتين رياضي نستمتع به. فإذا تكاسلنا وتخلّينا عن النشاط البدني، يتراجع لدينا الأيض، ويتناقص عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها. فعدد الوحدات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم يومياً، تعتمد على جزء منها على نسبة الحركة التي نبذلها يومياً. فعندما نصبح خاملين، نحرق عدداً أقل من الوحدات الحرارية خلال النهار، ويستجيب الأيض لذلك بإبطاء سرعته. إضافة إلى ذلك، فإنّ المستويات المتدنيّة من النشاط البدني اليومي، يمكن أن تقود إلى الأمراض والاكتئاب، ما يستنزف المزيد من طاقتنا. لكن التأثير الأكبر للرياضة في ما عنَى الحفاظ على الوزن الصحي، يرتبط باللياقة البدنية أكثر من ارتباطه بالوحدات الحرارية.

ويفسر الأخصائي الأميركي في التغذية ومكافحة السمنة، توم نيكولا، ذلك فيقول إن قدرتنا على الحفاظ على الوزن الذي وصلنا إليه، ترتبط بشكل وثيق بمستوى لياقتنا البدنية. فمستويات الكورتيزول (هرمون التوتر الذي يمكن أن يدفعنا إلى الإفراط في الأكل، والذي يحث الجسم على تخزين الدهون)، تكون منخفضة لدى الشخص الذي يتمتع بلياقة بدنية. وفي المقابل، فإنّ مستويات هرمون النمو (الذي يبني العضلات ويعزز نشاط الأيض) تكون مرتفعة لديه. ويضيف نيكولا أن وجود نسبة أكبر من النسيج العضلي في الجسم، والتمتع بلياقة على مستوى القلب والأوعية الدموية، يجعلان الأنشطة التي نقوم بها أقل إجهاداً لنا. ومع تحسّن لياقتنا، نشعر بقدرٍ أكبر من الارتياح بالمشاركة في أنشطة تشكل تحدياً لنا، ما يزيد من لياقة أجسامنا.

وتجدر الإشارة أيضاً، إلى أنّ التمتع باللياقة البدنية، يُحسّن نوعية النوم لدينا، ما يساعدنا في الحفاظ على الوزن الصحي. فالدراسات تشير إلى أنّ الأشخاص الذين يعانون نقصاً في النوم، يكونون أكثر توتراً من الآخرين، ويواجهون صعوبة في التحكم في مستويات سكر الدم لديهم، وهو أمر مهم في عملية حرق الدهون.

ويقول الخبراء، إنّ نوعية التمارين الرياضية التي نختارها، تؤثر أيضاً في الحفاظ على وزننا الصحي. فتمارين الآيروبيكس مفيدة، لكن علينا أيضاً أن نرفع الأوزان، إذا أردنا الحفاظ على نشاط الأيض وسرعته، وبناء النسيج العضلي والحفاظ عليه. وكانت العديد من الدراسات العلمية في العالم، قد أظهرت أن تمارين تقوية العضلات (تتضمن مقاومة وزن الجسم، أو رفع الأوزان)، تُسهم في تغيير البيئة الهرمونية في الجسم، بطريقة تُسهّل علينا الحفاظ على الوزن الصحي. وتمارين رفع الأوزان تساعد بشكل خاص، على تنظيم مستويات هرموني الأنسولين وإستهلاك الطاقة والتحكم في الوزن. أمّا بالنسبة إلى

القلق الذي قد يشعر به البعض، إذا فشل في التحكم بسرعة في زمام الامور في مرحلة ما بعد الحمية، فهو غير مُبرّر كما تؤكد ستاركيل. فقد نحتاج إلى بعض التمرين قبل إيجاد التوازن الجيّد، بين النظام الغذائي والنشاط البدني والحالة الذهنية، وهو التوازن اللازم للحفاظ على الوزن الذي نريده. وتضيف، لا داعي للقلق والتوتر إذا ازداد وزننا كيلوغراماً أو اثنين، فالتوتر يزيد من تفاقم المشكلة، ويؤدي إلى زيادة أكبر في الوزن. وعوضاً عن التوتر، تقترح زيادة مستويات الأنشطة البدنية التي نقوم بها، والتخفيف من كمية ما نأكله من الكربوهيدرات وأنواعها المصنّعة. ومن المفيد هنا، إدخال تعديلات بسيطة على النظام الغذائي، واستشارة اختصاصي في التغذية وفي اللياقة البدنية، يمكنه أن يقدم لنا النصائح اللازمة في هذه الفترة. أما إذا لاحظنا أننا نستعيد الوزن بسرعة، أو أننا لم نعد قادرين أبداً على الحفاظ على الوزن الصحي الذي بلغناه، علينا أن نستشير طبيباً للتأكد من عدم وجود مشكلة بيولوجية أو حالة مرضية لدينا. ومن جهته يقول فين، إنّ التغيير الإيجابي ليس عملية سريعة تتقدم على خط مستقيم. وعلينا أن نكون صبورين، وأن نحرص على أن نُذكّر أنفسنا دوماً بكل الفوائد والإيجابيات التي نتمتع بها، نتيجة كوننا أخف وزناً وأفضل لياقة. ومع الوقت لن نكون مضطربين إلى التفكير في عملية الحفاظ على الوزن الصحي كما نفعل حالياً، فنمط الحياة الصحي سيصبح نمط حياتنا العادي ويتكفّل هو بذلك.