عادات غذائية صحية للوزن المثالي



◄الكل يعلم أن اتّباع حمية غذائية كواحدة من الحميات الغذائية العديدة يتطلب الكثير من الإرادة القوية أوّلاً والالتزام الشديد والمواظبة ثانياً، والكثير من الأشخاص لا يحبذون هذا النوع من الحرمان لبعض المواد الغذائية المفضلة لديهم وأهمها الحلويات، عند تطبيق أي نوع من الحِميات، وخاصة إذا كان الفرد يحب الأكلات الحلوة الطعم! وقد درس علماء التغذية هذا الموضوع بالتفصيل، وينصح الكثير منهم باتباع عادات غذائية صحية للحصول على وزن ثابت وعدم حصول زيادة فيه، ومن هذه العادات، فقط لنذكرك بها فقد تكون على علم ببعضها. الكل يعلم بوجود العلاقة القائمة بين الصحة الجسمية للفرد والصحة الذهنية، إن استجابات الجسم الانفعالية العاطفية والفيزيولوجية دائماً متداخلة، لذا فإن حالة الجسم الصحية ذات التأثير الكبير في حالتك الذهنية والعكس صحيح، وهذا واضح، حاول ولوقت قصير خلال اليوم أن تتعرف على أسباب إفراطك في الطعام (لو كنت من ذوي الوزن الزائد) واعمل على أن تتعامل مع السبب الحقيقي للمشكلة بكل عقلانية وصداقة. ولا تنسى على المدى البعيد فإن اكتساب الوزن وزيادته استغرق وقتاً طويلاً، لذا سيتطلب التخلص منه وقتاً طويلاً أيضاً، لا بل أطول منه بكثير، لذا خطط للتخلص من زيادة لا أكثر من نصف كيلوغرام أو حتى كيلوغرام واحد في الأسبوع، ولا تطمع في ذلك. وهنا ينصح المختصون بإتباع أسلوب الخطوة خطوة، فمن الصعب أن تقرّر في اليوم الأوّل من اتباع أي نظام غذائي صحي أن تأكل ما بين (4-5) حصة من الفاكهة، وهكذا يمكن أن تُدخل تدريجياً التحسينات الضرورية على الوجبات

اليومية تدريجياً ومن دون معاناة أو صعوبة، فإدخال التعديلات اللازمة على العادات الغذائية ضروري، هذا ولا تنسى أن تخصص وقتاً كافياً لتدون كل ما تأكله وتشربه خلال اليوم الواحد ثمّ الأسبوع الواحد الكامل بالتفصيل ومن غير نقصان أو نسيان، وكن صادقاً مع نفسك أثناء التدوين ودوّن ما تأكله بالتفصيل وأدقها، ودوّن معها شعورك بعد كل وجبة، فهو يساعدك في التعرف على المناسبات والأسباب التي تقودك إلى الإفراط في تناول الطعام!

ونصيحة هامة أخرى لا تنسى أن تجرب الصوم ولو يوماً واحداً في الشهر، وخفف من تناول المواد الدهنية والحلويات عند الإفطار، ثم من الصحة أن يكون غذاؤك مكوناً من مواد نباتية ولو لمدة أسبوع واحد أو أقل كل شهرين أو ثلاثة، فقد ظهرت نتائج البحوث الغذائية العديدة أن نسبة السمنة في صفوف النباتيين أقل مما هي عليه في صفوف الآخرين! مما يتكون غذاؤهم من خليط من الغذاء النباتي والحيواني، حيث يكون أقل دهناً على الدوام، وعادة تكون من الحبوب والبقوليات والخضراوات ويكون متنوعاً غذائياً ومتزناً في كثير من الأحيان وهذا ما لمسته شخصيّاً عند دراستي لبعض النباتيين في بعض الأماكن. ثمّ أضف إلى غذائك اليومي ما يلائمك من الأعشاب والبهارات المختلفة خاصة الفلفل بنوعيه الأحمر الحلو والحار، فقد تبين أنه يحتوي على مواد تنشط التمثيل في الجسم وأهمها مادة الكابسين.

وليكن المطبخ والثلاجة محل لعرض المواد الغذائية الصحية وليس الدهنية والسكريات والحلويات، واحرص على أن تكون هذه المواد الصحية أمامك دائماً من فاكهة متنوعة وسلاطات وشوربات متنوعة كي تتناولها عندما تشعر بالجوع بدلاً من الأطعمة الدهنية أو الكاربوهيدراتية كقطع الهامبرغر أو الكيك أو الحلويات، هذا وإن رؤية المواد الغذائية الصحية أو شمها خاصة رائحة الفانيليا والدارسين والكمون تساعد على تخفيف حدة الرغبة من تناول الأطعمة الحلوة، ما يساعد بدوره على التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على الوزن المطلوب مع مرور الوقت، وحتى انقطاع التيار الكهربائي ممكن استعمال الشموع العادية للإضاءة وقت تناول الأطعمة ولكن برائحة الفانيلا تعطي نفس المفعول، ولتنتهز هذه الفرصة ما دام التيار الكهربائي قلما يمر إلا بعد ساعات عديدة بل أيام! وهذا ما ثبت علميّاً وعملياً في تجارب غذائية في UK. نصائح أخرى: أكثر من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين C نعم، فهو يكثر بالحمضيات بأنواعها مثل البرتقال واللالنكي والكوي، فإن ذلك يحول دون تراكم كيلوغرامات زائدة في منطقة الخصر خاصة، بالإضافة إلى عدم زيادة الوزن، فإن ذلك يقلل من خطر الإصابة بمرض القلب وتتمتع بأفضل محيط خصر وأفضل محيط للوركين بغض النظر عن الوزن العام عندما تكون نسبة فيتامين C في الدم نسبة عالية! هذا ما أوضحته دراسة علمية غذائية في UK أجريت على عدد كبير من الأشخاص يتراوح عددهم ما بين 8000 – 8200 شخص. ومن المهم أن نقول هنا، إنّ النشاط البدني جزء مهم في التخلص من سعرات حرارية هامة، ولا

تتردد في التحرك والتنقل، فمفتاح تخفيف الوزن والحفاظ على وزن ثابت مناسب مثالي هو الحركة، والحركة الدائمة وهذا ما يؤكده كافة علماء التغذية، فمن الأمور الهامة أن لا تبقى في محلك مدة طويلة حتى داخل الدار، اصعد الدرج بين مدة وأخرى، اخرج إلى الحديقة للمشي، ولا تطيل الجلوس في المقعد، تحرك! لأنّ الحركة تجعلك تتخلص من كثير من الغرامات من الوزن في اليوم والأسبوع، وهنا نقول ونعيد القول يجب التعود على ممارسة الرياضة وتمارينها البسيطة المتعددة، وأبسطها اليوغا إن أمكن، فقد تبين من دراسات عديدة أن أفضل الوسائل للحفاظ على صحة الإنسان هي الرياضة، ومنها دراسة دانماركية واسعة الانتشار على عدد كبير من الأشخاص، وليكن أوّلاً بعد الاستيقاظ قبل عشر دقائق صباحاً كل يوم من الشروع في التهيؤ للذهاب للعمل، حاول أن تحرك اليدين أعلى وأسفل، شمالاً ويميناً وأنت جالس تشاهد التلفزيون، حاول أن تمشي يومياً ولو لعشر دقائق داخل الدار أو في الحديقة إن وُجدت إذا لم يكن في استطاعتك المشي خارج الدار كرياضة مستمرة يومية خلال الأسبوع، فإن ذلك يساعد على تخفيف التوتر وتنشيط الجسم وشحن البطارية البايولوجية وتحسين عملية التمثيل داخل الجسم، حاول إن أمكن أن تقتني الجهاز الصغير الخاص بعَدّ الخطوات التي تمشيها، يثبّت عادة على الخصر، واحرص على أن تمشي كما يقول المختصون عشرة آلاف خطوة في اليوم الواحد أو أكثر كرياضة هامة للتخلص من سعرات حرارية فائضة ناتجة عن شرب كوب من الشاي الحلو جدّاً، أو كوب من المشروبات الغازية، أو حتى لقيمات من طعام تفضله وترغب في تذوقه. تذكر ذلك وأنت تؤدي الصلاة خمس أوقات في النهار والحركات المتعددة التي تقوم بها من فرض وسُنة، هي أيضاً حركات رياضية محببة، ولا تنسى دائماً أن تدع ذهنك يشارك في عملية الحفاظ على تخفيف الوزن، وذلك بممارسة التأمل! نعم، فقط أظهرت الدراسات العلمية أنّ التأمل يساعد على النوم العميق، ويخفف من مستويات الإجهاد النفسي مما يُسهل عملية الهضم، وكذلك يمكن للتأمل أن يزيد من تقديرك مما يفرز قوة إرادتك، ثمّ استعن بقدرتك على التخيل كما يفعل الأطفال، فقد أيدته الدراسات العديدة، فكلما زادت قدرتك على تخيل نفسك نحيفاً، ارتفعت إمكانية تحقيقك الفعلي للنحافة، حاول أن تقضي بعض الدقائق يومياً وأنت تتخيل نفسك في مظهرك الجديد النحيف، وفكّر في الملابس الجديدة التي سترتديها عند الخلاص من بعض الكيلوغرامات، وكيف سيتعامل معك أقرب شخص لك بالفرح، وكيف سيكون شعورك عندما تفقد هذا الوزن الزائد! فقد أظهرت الدراسات المتعددة أن كل ذلك يساعد في الجهود الرامية إلى تخفيف الوزن بالفعل. ثمّ ليكن واضحاً أنّه يمكن المزج بين خطتين لتخفيف الوزن والحفاظ على الوزن من دون زيادة، وبرنامج آخر يشكل تحدياً من نوع آخر، مثلاً تخيّر لتعلم مهارة جديدة، أو حتى لغة جديدة، أو أن تبحث عن عمل جديد، أو أن تؤدي خدمة الشخص آخر قريب قد يكون جاراً أو صديقاً قديماً، ثمّ حاول التقدم في المشروعين بشكل

متوازٍ ومستمر! حيث إنّ الطاقة التي يتم توظيفها في المشروع الجديد عليك، ما يجعلك تشعر بالرضا والفرح بالإنجاز، وهذا مجرب عملياً عند الكثير. هذا ولا تنسى العلاقة القائمة بين الصحة البدنية الفسيولوجية والصحة الذهنية في الجسم: إن استجابت الجسم الانفعالية العاطفية والفسيولوجية متداخلة كما هو معروف، فليس من المستغرب أن يكون لحالة جسمك الصحية البدنية تأثير كبير على حالتك الذهنية، والعكس صحيح، لذا حاول أن تتعرف على أسباب إفراطك في الطعام بنفسك! واعمل على التعامل مع السبب الحقيقي للمشكلة بصدق. هذا والجميع يعرف أنّ للنوم فائدة مرجوة في هذا المجال، احرص على النوم مدة كافية بقدر ما تحتاج لا أكثر ولا أقل حسب العمر، لأنّ الافتقار إلى النوم يمكن أن يؤدي إلى الشعور برغبات ملحة في تناول أطعمة غنية بالكاربوهيدرات، كما أنّه يرفع مستويات هرمون الإجهاد النفسي الكورتيزول الذي يزيد من انفتاح الشهية. وقد تبين من الدراسات أن قلة النوم عند الشخص ترفع من أثر الإصابة بالأزمات القلبية، وخاصة الذين عندهم استعداد، وتسبب لهم ارتفاع وازدياد ضربات القلب. ولا تنسى أن تحافظ على توازن نظامك الغذائي الصحي الذي يعتمد على الحبوب الكاملة (خبز أسمر مع النخالة)، وغني بالفواكه والخضراوات الخضراء والحمراء والصفراء، مع كميات معتدلة من الحليب المنزوع منه الدهن وكذلك الأجبان واللحوم البيضاء ويستحسن أن تشرب ما يعادل 10 أكواب منه للحفاظ على رطوبة الجسم الجلد ولتخفيف حدة الجوع أيضاً فالماء أصل الحياة يغذي الدم والشرايين، ولا تترد في أن تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون ذوى نكهة النعناع، ويرفع من مفعول التمثيل في الجسم؛ فقد يمنعك ذلك من تناول ما تشتهي من تناول الحلويات. هذا وفي النظام الغذائي الصحي اليومي الاعتيادي، ينصح المختصون بتناول ما يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً، وما يعادل 80 غرام للحصة الواحدة، أي تفاحة واحدة أو 3 ملاعق من الخضراوات المطبوخة كالسبانخ أو اللهانة أو القرنبيط. حاول الموازنة بين أقسام الطعام الاعتيادي اليومي، كما يفعل الصينيون وحسب الفلسفة الصينية إلى فئتين دافئ ساخن وبارد، فالدافئ مثل اللحوم بأنواعها والحلويات والزبدة (ربما بما يحتويه الغذاء من السعرات)! ثمّ البارد مثل الخيار والرقي والبطيخ والحليب المثلج، فقد لوحظ عدم وجود زيادة في الوزن عندهم بعد اتباعهم مثل هذا النظام الغذائي. ولا تنسى أبداً أن تنتبه إلى حجم حصص الطعام الذي تأكله! نعم، سواءً أتناولت طعامك بالبيت أم بالخارج في المطعم أو عند أصدقائك أو أقربائك، لا تقع تحت إغراء الوجبات الكبيرة والطعام الشهي المتعدد الموضوع أمامك، حاول أن تزن الطعام الذي تتناوله كوجبة بالعين أو حتى بالميزان الصغير المتوفر لديك وأنت في البيت داخل المطبخ، ومن المستحسن الحصول على واحد منه إذا لم يكن لديك واحد فهو ضروري، أو حتى بالحصة الصغيرة أمامك عند تناوله. ثمّ عندما تشعر بالجوع وليس هنالك موعد وجبة،

حاول أن تبعدها بتناول بعض: العشاء – بوب كورن – الشامية في العراق، ومن دون دهن أو ملح إلا القليل، فإن ذلك يشعرك بالشبع ويعطيك فقط ما يعادل 30 سعرة لا غير/ 150 غرام. ثمّ لا تنسى أن تبدأ يومك بتناول الفطور، فهو أهم وجبة للنهار حيث يطلق عملية التمثيل داخل الجسم، ويحول دون شعورك بالجوع إلى فترة الظهر، وليكن متكوناً من بيضة مسلوقة، لأنّ البيض يحتوي على – اللوسين – حامض أميني أساسي للجسم يلعب دوراً هاماً في تخفيف الوزن، لأنّه يسهم في ثبات مستويات سكر الدم، ويحث الجسم على التخلص من الدهون ويكثر وجوده في الذرة والبومين والبيض والسمك. ثمّ في فترة الغذاء أكثر من تناول الألياف الغذائية الموجودة في القرنبيط واللهانة والشوفان والفواكه والخضراوات، فهي تجعلك تشعر بالشبع بسرعة، لأنّها تملأ فراغ المعدة، ثمّ ليكن معك ما تحب وتحضره من طعامك الخاص لو كنت في الدائرة وشعرت بالجوع ولا تأكل مما يقدمه لك مطعم العمل والدائرة (والكلية) فهو يحتوي على سعرات حرارية عالية، حيث يحضر دائماً بطريقة القلي وليس السلق، ويكون مشبعاً بالدهون وقد تكون من الدهون الحيوانية، أو الدهون المشبعة المهدرجة والمصنعة ولا يستبعد ذلك، وقد يكون الدهن مستعملاً ولمرات عديدة للقلي مما يجعله نهائياً غير صالح للاستهلاك البشري.► المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية)