كيف تحافظ على وزنك بعد إنقاصه؟



عملية الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه لا تقل أهمية عن عملية إنقاص الوزن الزائد، فقد تكون المهمة أصعب على الراغبات والراغبيين في الحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية بصورة دائمة.. لذلك يقدم لنا الدكتور يسرى جمعة الجزار مجموعة نصائح تساعد في الحفاظ على الوزن الذي وصلنا إليه بعد وقت طويل من ممارسة الريجيم الغذائي.

1- عند تناولك العصائر تجنب إضافة السكر، وإذا كانت المشروبات تحتاج للتحلية يمكن استعمال بدائل السكر كالسكارين والدايت سويت.

2- أردت تناول أي نوع من الحلويات أو الفواكه من الأفضل أن يكون بعد الوجبة الرئيسية بثلاث ساعات على الأقل حتى يتم الهضم الجيد لما تتناوله من طعام قبل تناول الحلويات.

3- راقب وزنك دائماً ولكن لا تجعله يقلقك، كذلك يجب عليك وزن جسمك مرة كلّ أسبوع بالميزان نفسه وبالملابس نفسها وفي الوقت نفسه من اليوم.

4- احتفظ دائماً في منزلك بمواد لتحضير الطعام المتوازن "فاكهة، خضار، مشتقات الحليب الخالي من الدسم، الزيت، الزيتون، والسمك" حتى لا تلجئ إلى الطعام الدسم.

5- احذر الدهون، خاصة اللحوم الدهنية كلحم الخروف، لأنّه أكثر اللحوم ارتفاعاً في السعرات الحرارية، كذلك عليك تقليص كمية اللحوم المتناولة على حساب الأسماك فهي أفيد لغناها بالفسفور، إضافة إلى أنّها قليلة السعرات الحرارية.

6- عليك بالإكثار من الألياف فإنّها تسهل التخلص من رواسب الجسم وهي: متوفرة في الخضراوات الجافة والطازجة.

7- عدم تناول اللحوم مرة واحدة في اليوم وعدم تناول أكثر من نوع من أنواع الأطعمة المكثفة في الوجبة الواحدة، والأطعمة المكثفة هي جميع أنواع الأغذية ما عدا الفواكه والخضراوات الطازجة.

8- عدم خلط الأغذية المختلطة معاً، بمعنى عدم خلط طعام نشوي بآخر بروتيني، وعدم دمج نوعين من البروتين مختلفي الطابع كاللحم والبيض ومنتجات الألبان، بل يجب تناول كلّ نوع على حدة.

9- بتقسيم وجبات اليوم الواحد إلى أربع وجبات، ويفضل أن يتم تقسيم وجبة الغداء إلى وجبتين وعدم تناول الطعام بشراهة مرة واحدة، فقد أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات من شأنه المساعدة على ضبط الوزن، لأنّ الجسم ينفق بعد كلّ وجبة غذائية عدداً من الوحدات الحرارية اللازمة لهضم كلّ وجبة تبلغ في المتوسط حوالي 10% تقريباً من جملة الوحدات الحرارية المستهلكة، كما أن تناول الطعام بلا شراهة يسبب تعدد الوجبات الغذائية يجعل الجسم يستهلك الوحدات الحرارية مباشرة دون اختزانها، حيث ثبت أنّ اكتفاء الإنسان بوجبة غذائية واحدة يجعل الجسم يعتاد على اقتصاد حوالي من 70 إلى 100 سعر حراري يومياً، ويختزن حوالي 15 جراماً من الأنسجة الدهنية أي تسبب زيادة شهرية في الوزن حوالي نصف كيلوغرام.

الكاتب: خبير الأعشاب حسن خليفة (كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية)

المصدر: كتاب الرجيم الصحي (التخلص من الكرش)