# 45 نصيحة للتخلص من الوزن الزائد



سمعنا الكثير من النصائح المتعلقة بطريقة التخلص من الكيلوغرامات الزائدة. ونذكر على سبيل المثال استهلاك مقدار أقل من الوحدات الحرارية، وحرق مزيد منها. لكننا نعلم أن غالبية الحميات الغذائية تخفق مع مرور الوقت إذ نعود إلى عاداتنا الغذائية السابقة فنستعيد بذلك كل الوزن الذي خسرناه، وربما أكثر...

1- التخفيف من الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية. استهلكوا أقل مقدار ممكن من تلك الأطعمة وأكثروا في المقابل استهلاك الأطعمة الصحية. خففوا من تناول رقاقات البطاطا المقلية والبوظة، وتناولوا بدل ذلك الخضر والفاكهة.

2- شرب الكثير من الماء. خلال الفطور، لا بأس بشرب عصير البرتقال الطبيعي المغذي. لكن خلال النهار، إشربوا الماء بدل الصودا أو العصير. فالكثير من الوحدات الحرارية يأتي من أنواع العصير التي نستهلكها، مما يفضي إلى زيادة مهمة في الوزن. كما أنّ المشروبات الغنية بالسكر لا توفر الإحساس بالشبع مثلما يفعل الطعام، على رغم احتوائها على الكثير من الوحدات الحرارية.

3- تدوين كلّ ما يتم استهلاكه. احتفظوا بدفتر صغير في حقيقة يدكم ودوّنوا عليه كلّ ما تأكلونه وتشربونه – بما في ذلك الماء. فقد تبين أنّ الذين يحتفظون بدفتر لتدوين انواع الطعام التي يتم استهلاكها يتناولون في الواقع طعاماً أقل بنسبة 15 في المئة من الذين لا يستخدمون ذلك الدفتر.

4- تناول خمس أو ست وجبات صغيرة بدل ثلاث وجبات كبيرة. أظهرت الدراسات أن استهلاك وجبة الفطور الكبيرة على مراحل عدة يؤدي إلى خفض الوحدات الحرارية المستهلكة أثناء الغداء بنسبة 30 في المئة تقريباً. كما تبين أن استهلاك الوحدات الحرارية بطريقة موزعة، أي في خمس أو ست وجبات صغيرة بدل ثلاث وجبات كبيرة، يساعد الجسم على إطلاق مقدار أقل من الأنسولين، مما يبقي مستوى السكر ثابتاً في الدم ويساعد على التحكم في الجوع.

5- المضي لمدة 45 دقيقة يومياً. ننصحك بالمشي 45 دقيقة يومياً وليس 30 دقيقة فقط لأن مدة الثلاثين دقيقة قد تكون كافية للحؤول دون زيادة الوزن. أما المشي لمدة 45 دقيقة فهو كفيل بتخفيض الوزن وحرق المزيد من الدهون. وأظهرت الدراسات أنّ المشي لمدة 45 دقيقة يومياً يساعد الجسم على حرق 300 وحدة حرارية إضافية، مما يعني خسارة قرابة ستة كيلوغرامات سنوياً من دون أي تغيير في مأخوذ الطعام.

6- استعمال مقياس للخطوات. ثبتوا جهاز قياس الخطوات على حزامكم وحاولوا المشي 1000 خطوة إضافية كلّ يوم. فالأشخاص الكثيرو الجلوس يقومون بنحو 2000 إلى 3000 خطوة يومياً. لذا، فإن إضافة 2000 خطوة قد تساعد في الحفاظ على الوزن الحالي والحؤول دون زيادة الوزن. وتعتبر كلّ الخطوات الإضافية بمثابة علاوة مساعدة لخفض الوزن.

7- الاستعانة باللون الأزرق. ثمّة سبب وراء عدم استعمال اللون الأزرق في ديكور المطاعم. فاللون الأزرق يعمل بمثابة قامع للشهية. سواء صدق ذلك أو لا، تناولوا الطعام في أطباق زرقاء اللون، واختاروا شرشفاً أزرق للطاولة. في المقابل، تجنبوا الأحمر والأصفر والبرتقالي في صالات الطعام لأن هذه الألوان تشجع على الأكل.

8- التخلص من الملابس الفضفاضة. عند الوصول إلى الوزن المنشود والتخلص من كلّ الكيلوغرامات الفائضة، إرموا كلّ الثياب الفضفاضة التي لم تعد تناسبكم. ففكرة شراء ملابس جديدة إذا ازداد وزنكم مجدداً ستكون حافزاً بحد ذاتها للحفاظ على وزنكم الجديد.

9- استخدام أطباق أصغر حجماً. أظهرت الدراسات أنّه كلما تضاءل مقدار الطعام الموضوع أمامكم، تناولتم مقداراً أقل من الطعام، وفي المقابل، كلما ازدادت كمية الطعام الموضوعة أمامكم، استهلكتم مقداراً أكثر، بصرف النظر عن الجوع الذي تشعرون به. لذا، بدل استعمال الأطباق الكبيرة، استخدموا الأطباق الصغيرة. وتنطبق القاعدة نفسها على السوائل. فبدل استعمال الأكواب الكبيرة الحجم، استخدموا الأكواب الصغيرة أو حتى الفناجين.

10- تناول الأطعمة الغنية بالماء. يجمع الباحثون والأطباء على أن تناول الأطعمة الغنية بالماء، مثل الكوسى والبندورة والخيار، خلال وجبة الطعام يخفف الاستهلاك الإجمالي للوحدات الحرارية. ومن الأطعمة الأخرى الغنية بالماء نذكر السلطات وأطباق الحساء. إلا أن شرب الماء لوحده لن يمنحكم الفوائد نفسها لأنّ الجسم يتعاطى مع الجوع والعطش بآليات مختلفة، ولا يسجّل الإحساس بالشبع عند شرب الماء أو القهوة أو الشاي أو العصير.

11- الإكثار من الخضر في إعداد الأطباق. يمكنكم تناول حصتين من سلطة المعكرونة الغنية بالخضر مثل البروكولي والجزر والبندورة والحصول على وحدات حرارية مماثلة لتلك الموجودة في حصة وحدة من سلطة المعكرونة المشبعة بالمايونيز. يصحّ الشيء نفسه على البطاطا المقلية والبطاطا المشوية. أضيفوا الخضر أيضاً إلى عجّة البيض بحيث تحصلون على كمية كبيرة من العجة من دون استعمال عدد كبير من البيض.

12- استهلاك قطعة بسكويت أقل كلّ يوم. استهلكوا كوباً أقل من عصير البرتقال أو الصودا، أو تناولوا نصف كمية الهمبرغر المتوافرة عادة في مطاعم الوجبات السريعة. من شأن ذلك حذف قرابة المئة واحدة حرارية كلّ يوم، ويعتبر ذلك كافياً للحؤول دون أيّة زيادة في الوزن.

13- تجنب الأطعمة البيضاء. ثمة دليل علمي على أن استهلاك مقادير كبيرة من الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في الدقيق الأبيض والسكر يمكن أن يوقع الخلل في مستوى السكر في الدم ويفضي بالتالي إلى زيادة في الوزن. تجنبوا إذاً السكر والأرز الأبيض والخبز الأبيض، وتناولوا في المقابل الأرز الأسمر والخبز الأسمر. ووجدت إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة هارفارد أنّ النساء اللواتي يتناولن أكثر من حصتين يومياً من الحبوب الكاملة هن أقل عرضة للوزن الزائد بنسبة 50 في المئة مقارنة مع النساء اللواتي يتناولن الأطعمة البيضاء.

14- تناول الأطعمة المطلقة للدهون. فهذه الأطعمة تحول دون شعوركم بالحرمان وتخفف توقكم إلى الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية. جربوا مثلاً البيض المسلوق لأنّ البيضة الواحدة تحتوي على 70 وحدة حرارية، وتزخر بالدهون المطلقة للبروتين. تناولوا أيضاً العسل لأن ملعقة الطعام الواحدة تحتوي على 64 وحدة حرارية. أما المربع الواحد من الشوكولا السوداء فيحتوي على 168 وحدة حرارية لكنه يزخر بالألياف المطلقة للدهون. من جهة أخرى، تزخر جبنة الريكوتا القليلة الدسم

بالدهون المطلقة للكلسيوم مقابل 39 وحدة حرارية فقط في كلّ 30 غراماً.

15- تقديم الطعام بأسلوب المطاعم. بدل سكب الطعام في طبق واحد كبير ليقوم كلّ فرد من أفراد العائلة بسكب الكمية التي يريدها في طبقه، قدموا الطعام أساساً في أطباق صغيرة. وحين تتناولون كلّ محتويات الطبق، يفترض أن تتوقفوا. لا تحاولوا طلب طبق آخر.

16- تصغير الحصص. سواء تناولتم الطعام في المنزل أو المطعم، أحذفوا فوراً ثلث كمية الطعام من طبقك. فقد شهدت الأعوام الأخيرة ازدياداً ملحوظاً في حجم الحصص، لاسيّما في مطاعم الوجبات السريعة. ولذلك بتنا نستهلك طعاماً أكثر بكثير مما تحتاج إليه أجسامنا. فكلما جرى تقديم مقدار أكبر من الطعام لأي شخص كان، استهلك ذلك الشخص مقداراً أكبر من الطعام، بصرف النظر عن مستوى جوعه. باختصار، قدموا لنفسك مقداراً أقل من الطعام فتستهلكون مقداراً أقل منه.

17- تناول معظم الوجبات في المنزل. ثمة احتمال أن تتناولوا مقداراً أكبر من الطعام، وتستهلكوا المزيد من الأطعمة الغنية بالدهون والوحدات الحرارية، عند تناول الطعام خارج المنزل وتحديداً في المطاعم. فالحصص التي يجري تقديمها حالياً في المطاعم باتت كبيرة جدّاً.

18- تفادوا الأطعمة الغنية بالسكر. تجنبوا الأطعمة الجاهزة التي تشتمل على كمية كبيرة من السكر أو الفروكتوز أو قطر الذرة. فلابدّ من توافر أطعمة أخرى مشابهة تحتوي على مقدار أقل من السكر. وإذا لم تعثروا على تلك الأطعمة، تناولوا الفاكهة عوض ذلك.

19- تناول الطعام أمام مرآة. تبين أن تعليق مرآة قبالة الشخص الذي يتناول طعاماً يؤدي إلى خفض استهلاك الطعام بمقدار الثلث تقريباً. فعند رؤية الذات في المرآة، يتذكر الشخص بعضاً من معاييره وأهدافه الداخلية، ويتذكر سبب محاولته التخلص من الوزن الزائد فلا يستهلك الكثير من الطعام.

20- تناول الطعام ببطء وهدوء. ضعوا الشوكة أو الملعقة في الطبق بين اللقمة والأخرى. إشربوا الماء بين الحين والآخر. تحدثوا مع الجالسين حولك على مائدة الطعام. فالدماغ يتأخر 20 دقيقة عن المعدة حين يتعلق الأمر بإشارات الشبع. وإذا تناولتم الطعام ببطء كافٍ، سيتمكن الدماغ من إخباركم بعدم الحاجة إلى تناول المزيد من الطعام في الوقت المناسب.

21- شرب القهوة العادية. تدخل إلى أجسامكم عشرات الوحدات الحرارية الإضافية عند شراء القهوة من المتاجر الرائجة حالياً، لأنّ أنواع القهوة التي يتم بيعها تحتوي على الحليب الكامل الدسم، أو الكريما المخفوقة، أو القطر الغني بالسكر. أما القهوة المنزلية الصنع، أي تلك المشتملة على القهوة فقط أو المخلوطة مع الحليب القليل الدسم، فتحتوي على جزء بسيط فقط من تلك الوحدات الحرارية.

22- إضافة الحليب القليل الدسم إلى القهوة. يمكنكم الحصول على النكهة اللذيذة والفوائد الغذائية للحليب، وتحديداً الكلسيوم، من دون الحصول على الكثير من الوحدات الحرارية.

23- تناول الحبوب أثناء الفطور. وجدت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يتناولون الحبوب أثناء الفطور كلّ يوم هم أقل عرضة للبدانة وداء السكري مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتناولون تلك الحبوب. كما أنّ هؤلاء الأشخاص يستهلكون مقداراً أكبر من الألياف والكلسيوم، ومقداراً أقل من الدهون، مما يساعد على ضبط الوزن.

24- تناول الطعام فقط عند الإحساس بالجوع الحقيقي. نميل غالباً إلى تناول الطعام بسبب الإحساس بالضجر أو العصبية أو الحرمان، أو بدافع العادة بكل بساطة. وهناك العديد من الأشخاص الذين لا يعرفون الجوع الحقيقي لأنّهم يأكلون بشكل متواتر من دون الإحساس بأي جوع. لذا، حاولوا أن تشعروا بالجوع الحقيقي قبل أن تلتهموا أي نوع من الطعام. وإذا شعرتم بتوق إلى طعام محدد، يكون ذلك توقاً نفسياً أكثر مما هو جوع حقيقي. لكن إذا كنتم مستعدون لتناول أي شيء يقع بين يديكم، يكون ذلك جوعاً حقيقياً.

25- التخلص من التوتر أو الضجر بطريقة أخرى. لا تلتهموا الطعام لمجرد التخلص من

التوتر أو القضاء على الضجر. مارسوا بدل ذلك هواية تحبونها، أو تصفحوا ألبوم الصور، أو قوموا بنزهة في الطبيعة.

26- نعم للأفكار الإيجابية. لا تركزوا دوماً لى الأفكار السلبية أو الأشياء التي لا تستطيعيون القيام بها، مثل مقاومة الوجبات السريعة أو ممارسة التمارين الرياضية المفيدة. فإذا فكرتم باستمرار في تلك الأفكار السلبية، سوف تطغى عليكم وتعيق عملكم. ركزوا على الأفكار الإيجابية مثل القول لنفسك "بلى، أستطيع التخلص من الوزن الزائد"، أو "لن أتناول الأطعمة التافهة المضرّة بالصحة" أو "سأمارس التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً". وعند تكرار مثل هذه الأفكار في رأسك، سوف تتحول شيئاً فشيئاً إلى عادات متأصلة في أسلوب عيشك.

27- استعمال المنكّهات القليلة الدسم بدل الصلصات الدسمة. أضيفوا الصلصة الحريفة أو التوابل إلى المأكولات بدل اللجوء إلى الزبدة أو الصلصات الدسمة أو الغنية بالسكر. فالمنكهات القليلة الدسم تمنحكم نكهة لذيذة مع عدد قليل جدّاً من الوحدات الحرارية، لا بل إنّ التوابل الحريفة تحسن عمل الجهاز الهضمي وتساعد الجسم على حرق مزيد من الوحدات الحرارية. كما تبين أن مادة الكابسايسين، الموجودة في الفليفلة الحريفة، تساعد على تخفيف الشهية.

28- تناول الفاكهة بدل شرب عصيرها. هل تعلمون أنّ العلبة الصغيرة الحجم من عصير التفاح أو البرتقال أو الليمون تحتوي على وحدات حرارية موازية لثلاث حصص من الفاكهة؟ لا بل إنّ الفاكهة بحد ذاتها تشعركم بالشبع لوقت أطول، مما يدفعك بالتالي إلى تناول مقادير أقل من الطعام خلال النهار.

29- تسلق السلالم بدل استعمال المصعد الكهربائي. أشارت الدراسات إلى أن تسلق السلالم يومياً بدل استعمال المصعد الكهربائي كفيل بتخفيض الوزن قرابة 4 كيلوغرامات سنوياً، على افتراض عدم زيادة كمية الأكل التي يتم تناولها.

30- تناول كميات متساوية من الخضر والحبوب. يحتوي الكوب الواحد من الأرز المسلوق أو المعكرونة المسلوقة على 200 وحدة حرارية تقريباً، فيما يحتوي الكوب الواحد من الخضر المسلوقة على 50 وحدة حرارية تقريباً. لتفادي الحصول على الكثير من الوحدات الحرارية أثناء تناول وجبة الطعام، إحرصوا على تناول كمية متساوية من الخضر والحبوب. فالخضر الغنية بالألياف تساعدك على الشعور بالشبع قبل الإفراط في تناول الحبوب.

31- المشي كلّ ساعتين تقريباً. سواء كنتم في المكتب أو المنزل، حاولوا المشي بسرعة لمدة 5 دقائق كلّ ساعتين، بحيث تصل المدة الإجمالية للمشي إلى 20 دقيقة تقريباً في نهاية اليوم. كما أنّ هذا المشي السريع يخفف التوق إلى التهام الوجبات الخفيفة بسبب الإحساس بالتعب أو الضجر أو الملل.

32- تنظيف المنزل جيداً مرة في الأسبوع. تبين أن فرك الأرضية أو تنظيف النوافذ أو غسل السيارة أو الاعتناء بالحديقة لمدة 30 دقيقة تقريباً كفيل بحرق 120 وحدة حرارية تقريباً. يا لها من طريقة ممتازة للتخلص من الوحدات الحرارية خصوصاً وأنّ المنزل سيبدو في غاية النظافة أيضاً.

33- شراء أصغر حصص من الطعام. عند الوجود خارج المنزل وشراء الأطعمة الجاهزة أو الوجبات السريعة، أطلبوا أصغر حصة ممكنة من أي نوع من الطعام. اشتري مثلاً العلبة الصغيرة من البوشار عند الذهاب إلى السينما، أو وجبة الهمبرغر الصغيرة أو طبق السلطة الصغير. فالإنسان يميل بطبيعته إلى تناول كل الطعام الموجود أمامه، حتى لو لم يكن يشعر بالكثير من الجوع.

34- الحليب القليل الدسم بدل الحليب الكامل الدسم. يمكنكم الحصول على الفوائد الغذائية نفسها واكتساب عدد قليل جدّاً من الوحدات الحرارية بمجرد تناول الحليب القليل الدسم بدل الحليب الكامل الدسم. وينطبق المبدأ نفسه على الألبان والأجبان، بحيث ننصحكم دوماً باختيار الأنواع القليلة الدسم.

35- المشي قبل تناول الطعام. فممارسة الرياضة قبل تناول وجبة الطعام يساعد على حرق المزيد من الوحدات الحرارية ويخفض أيضاً الشهية. وأظهرت الدراسات أنّ المشي لمدة 20 دقيقة

يخفض الشهية ويزيد الإحساس بالشبع.

36- تناول المكسرات بدل الشوكولا. إذا أردتم تناول وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية، تناولوا اللوزن أو الجوز أو أي نوع آخر من المكسرات بدل تناول الشوكولا أو رقاقات البطاطا المقلية. فالمكسرات مغذية وتحتوي على عدد قليل من الوحدات الحرارية.

37- عدم تناول الطعام أمام شاشة التلفزيون. تبين أنّ العديد من الأشخاص يلتهمون كميات كبيرة من الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون من دون أن يعوا ذلك. فهم يأكلون الطعام من دون أي تركيز أو انتباه لأن أفكارهم مشدودة إلى البرنامج التلفزيوني، مما يؤدي إلى زيادة الوزن مع مرور الوقت.

38- الحصول على معظم الوحدات الحرارية قبل الظهر. كلما تناولنا المزيد من الطعام في الصباح، استهلكنا مقداراً أقل من الطعام في المساء. وثمة احتمال أكبر لحرق الوحدات الحرارية المكتسبة قبل الظهر بسبب النشاطات الجسدية. أما الوحدات الحرارية المكتسبة بعد الظهر فتميل إلى التراكم بسبب قلّة الحركة ليلاً.

39- إقفال المطبخ بعد العشاء. بعد الانتهاء من تناول العشاء وغسل الأطباق وتنظيف المائدة، أطفأوا الأنوار في المطبخ وأغلقوا الباب عند اللزوم لعدم الدخول مجدداً إلى المطبخ والتهام كميات إضافية من الطعام. فاستهلاك الطعام في وقت متأخر من الليل يزيد العدد الإجمالي للوحدات الحرارية ويؤدي بالتالي إلى زيادة الوزن.

40- شم الطعام بدل تناوله، قد تبدو لك هذه الفكرة سخيفة، لكن الدراسات العلمية أظهرت أن شمّ الموزة أو التفاحة بدل تناولها يجعلكم تشعرون بجوع أقل لأنّ الدماغ يظن أنكم التهمتم الموزة أو التفاحة فعلاً.

41- تنظيف الأسنان بعد كلّ وجبة طعام. فالإحساس بالانتعاش والنظافة في الفم سيكون بمثابة تلميح للدماغ بأن وقت الطعام قد انتهى.

42- سكب نوع واحد من الطعام في الطبق. باشروا أوّلاً في تناول الحساء أو السلطة بحيث تمتلئ المعدة جزئياً. وعند سكب النوع الثاني من الطعام، أي اللحم أو السمك أو الدجاج. ثمة احتمال أن تتناولوا مقداراً أقل وتشعرون بالشبع بسرعة.

43- شراء الأطعمة الصحية. عند الذهاب إلى السوبرماركت لشراء الأطعمة، تجنبوا الأنواع المهدرجة (Hydrogenated) جزئياً، وتلك المشتملة على الكثير من قطر الذرة. وتلك المشتملة على لائحة طويلة من المكوّنات لأن هذا يعني العديد من محسنات النكهة والعديد من الوحدات الحرارية.

44- إحذروا الوحدات الحرارية الموجودة في الصلصات والمشروبات. فنحن نميل إلى إهمال تلك الوحدات الحرارية في أغلب الأحيان، لكنها في الواقع تحدث كلّ الفرق بين زيادة الوزن وخسارة الوزن.

45- تناول الوجبات الخفيفة المغذية. ضعوا دوماً في حقيبة يدكم القليل من عيدان الجزر لو حفنة من الزبيب أو الفاكهة المجففة. بحيث تأكلون القليل من تلك الوجبات الخفيفة المغذية عند الإحساس بالجوع بدل شراء وجبات خفيفة جاهزة غنية بالسكريات والدهون والوحدات الحرارية.