عادات يومية تهدد أوزاننا



أسباب زيادة الوزن كثيرة ومتنوعة، منها ما يتعلق بالجينات وبطبيعة الجسم، ومنها ما يرتبط بالضغوط النفسية وبالظروف الاجتماعية. لكن أبرزها بالطبع هي العادات الغذائية غير المناسبة، ونمط الحياة الخامل.

على الرغم من تعدد أسباب السمنة وكثرة العوامل المؤثرة في الوزن، تشكل عاداتنا الغذائية اليومية السبب المباشر الأوّل في زيادة الوزن. وخطورة العادات تكمن في تأصلها وصعوبة التخلص منها، وفي تكرارها وتراكم تأثيراتها مع الوقت. فقد لا نعي مثلاً خطورة احتساء عبوة واحدة من المشروبات الغازية يومياً، لكن تأثير هذه العادة التي تبدو «بريئة» يصبح بالغاً في غضون أسابيع أو شهور. ونستعرض في ما يلي عدداً من العادات الغذائية التي قد تؤدي مع الوقت إلى زيادة في الوزن، ورأي الخبراء في سُبُل تعديلها والتخفيف من تأثيراتها.

1- احتلال الخبز أو الأرز أو المعكرونة مكاناً دائماً على المائدة ومع الوجبات كافة:

الكثيرون منا لا يمكنهم الجلوس إلى مائدة الطعام إلّا إذا كان الأرز موجوداً، وبقوة بين أطباقها. والكثيرون أيضاً لا يعتبرون أنّهم تناولوا وجبة فعلية إذا لم يكن الخبز أبرز مقوماتها. وفي الحالات التي يقررون فيها الامتناع عن تناول الخبز أو الأرز أو المعكرونة نجدهم يشعرون بالجوع مجدداً بعد ساعة تقريباً من انتهاء الوجبة، ويفشلون في مقاومة الرغبة في تناول أي طعام يتوافر أمامهم. والواقع أنّ تناول الخبز أو الأرز أو المعكرونة ليس أمراً سيّئاً في حدّ ذاته، بل يجب الانتباه إلى كمية ونوعية ما نأكله منها. فقبل كلّ شيء من الضروري التوقف عن تناول الخبز الأبيض المحضر من الدقيق المكرر، والاستعاضة عنه بخبز القمح الكامل أو الحبوب الكاملة، أو خبز الشوفان أو الجاودر. فهذه الأنواع أفضل على المستويات كافة، لأنّها غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية التي نخسرها في عملية تكرير دقيق القمح وتحويله إلى دقيق أبيض. ومن المعروف أنّ كلّ هذه العناصر المفيدة، وخاصّة الألياف الغذائية، تساعد على إحساسنا بالشبع بسرعة، وعلى تأخير ظهور الإحساس بالجوع.

وللتخفيف من مجمل الوحدات الحرارية التي ندخلها إلى أجسامنا عند الإكثار من تناول الخبز، يجب البدء بحصر تناوله في الوجبة الصباحية وفي وجبة واحدة في ما بعد، أي إما في الغداء أو في العشاء، من دون إضافة الزبد إليه طبعاً. أما بشأن الأرز والمعكرونة، فهنا أيضاً يتوجب الاستعاضة عن الأرز الأبيض بالأرز البني الكامل، وعن المعكرونة البيضاء بتلك المحضرة من دقيق القمح الكامل، والاكتفاء بتناول حصة صغيرة منها من وقت إلى آخر. وعوضاً عن الأرز والمعكرونة يستحسن تناول البقوليات، مثل: العدس والحمص والفاصولياء والفول. ولا شيء يمنعنا من تحضير هذه البقوليات باتباع الوصفات نفسها التي نستخدمها لتحضير الأرز أو المعكرونة، فنضيف إليها صلصة الطماطم مثلاً والقليل من زيت الزيتون. فمن شأن ذلك أن يمنحنا إحساساً بالرضا، لأنّنا نتمتع بالنكهة نفسها، كما أنّ ملمس البقوليات في الفم ومضغها يذكرنا بمضغ المعكرونة أو الأرز اللذين نرغب فيهما. لكن البقوليات تتميّز عن هذين الأخيرين بأنّها أغنى بالعناصر المغذية وتتمتع بمؤشر تحلون أقل من مؤشرهما (مؤشر تحلون البقوليات هو 30، مقابل 85 للأرز و55 للمعكرونة) وانخفاض مؤشر تحلون الأطعمة يسهم في الحدّ من عملية تخزين الدهون التي يقوم بها الجسم. يبقى أنّ أفضل طريقة لتعزيز الإحساس بالشبع، وزيادة كمية الطعام الذي نأكله من دون إثقال الجسم بالدهون والوحدات الحرارية، هو إضافة كمية وافرة من الخضار إلى أطباق الغداء والعشاء.

2- الرغبة في تناول الحلويات أو مربى الفواكه، أو أي طعام يحتوي على السكر بعد الوجبة:

أفضل طريقة للتغلب على الرغبة في تناول السكر بعد الطعام تتمثل في احتساء نقيع شاي، أو أعشاب بنكهة الفواكه، مثل ثمار العليق الحمراء ذات المذاق الحلو، مباشرة بعد الانتهاء من الطعام. يمكن نقع هذه الأكياس التي تحتوي على مزيج الشاي والفواكه في الماء المغلي أثناء تناول الطعام، بحيث يكون جاهزاً للشرب ومعتدل الحرارة مع انتهاء الوجبة. وكون النقيع جاهزاً يعني التخفيف من إمكانية الذهاب للبحث عن حلوى أو بسكويت أو لوح من الشوكولاتة، كما يفعل أغلبية المعتادين على تناول أي نوع من التحلية بعد الأكل. أمّا الأشخاص الذين يجدون صعوبة كبيرة في الاستغناء عن طبق التحلية، ولا يمكنهم اعتبار الوجبة منتهية بعد تناول الطبق الرئيسي، فيمكنهم تناول علبة صغيرة من اللبن أو الجبن الأبيض المائع الخالي من الدهون، وإضافة القليل من القرفة أو بضع قطرات من خلاصة الفانيليا إليها. ومؤشر التحلون المنخفض جدّاً الذي يتمتع به بديل الحلوى هذا، يساعد على تفادي عملية تخزين الدهون في الجسم. أمّا الرغبة الشديدة في قضم البسكويت الحلو في فترة بعد الظهر، فيمكن تلبيتها مرّة أو مرتين في الأسبوع، شرط تناول كمية قليلة من البسكويت كوجبة خفيفة عوضاً عن وجبة الفواكه في فترة بعد الظهر، أي من دون الجمع بين الاثنين.

3- تناول كميات عشوائية من الأطعمة الصحّية مثل السمك، الدجاج، الخضار والفواكه، وممارسة الرياضة بمعدل 12 ساعة في الأسبوع، بهدف تخفيف الوزن ولكن من دون إحراز نتائج تذكر:

ثبات الوزن على حاله من دون القدرة على التخلص من الوزن الزائد، على الرغم من ممارسة الرياضة وحسن اختيار الأطعمة، قد يعود إلى واحد من سببين متناقضين كما تقول المتخصصة الأميركية سوزان كيلنير. فإما أن تكون كمية الطعام التي يتم تناولها أكبر من اللازم، وإما أن تكون قليلة جدّاً. وأفضل ما يمكن القيام به هنا هو البدء بتدوين كلّ ما نتناوله يومياً من طعام وشراب، ومحاولة حساب عدد الوحدات الحرارية الموجودة فيها. ويمكن تنفيذ ذلك بالاستعانة إما بالكتيبات التي تحتوي على قوائم بأغلبية أنواع الأطعمة وعدد الوحدات الحرارية الموجودة في كلّ منها، أو بمواقع الإنترنت المخصصة لذلك. وإذا تبيّن أنّنا نتناول عدداً معقولاً من الوحدات الحرارية أي ما بين 1500 و2000 في اليوم، فعلينا أن نستشير متخصصاً في التغذية ومكافحة السمنة كي يقوم بتقويم نظامنا الغذائي وحاجتنا من الطاقة. كذلك من المفيد استشارة طبيب العائلة، فإذا كانت كمية ونوعية الطعام التي نأكلها مناسبة، فيمكن أن يكون سبب زيادة الوزن مرتبطاً بمشاكل في الغدد، أو باختلال في توازن الهرمونات، أو بمشاكل صحّية أخرى. من جهة ثانية قد يكون سبب الفشل في تخفيف الوزن هنا هو تناول كمية قليلة جدّاً من الدهون. فالخبراء ينصحون بأن تشكّل الدهون حوالي 30% من مجمل الوحدات الحرارية التي نتناولها يومياً، وإذا ما انخفضت هذه النسبة عن 25%، فإنّ الجسم يتوقف عن حرق الدهون المتوافرة لديه، ويبدأ بتخزينها والتمسك بها خوفاً من الافتقار إليها بفعل الحمية غير

الملائمة التي يخضع لها.

أمّا في ما يتعلق بممارسة الرياضة فتنصح كيلنير بالتخفيف من ممارستها، بحيث تصبح ساعة من تمارين الآيروبيكس في معظم أيام الأسبوع، إضافة إلى تمارين تقوية العضلات بمعدل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. فالذهاب إلى النادي الرياضي أكثر من ذلك، وتناول كمية قليلة جدّاً من الطعام يمكن أن يدفع الجسم أيضاً إلى التمسك بالدهون. من جهة ثانية، يمكن للوزن أن يظل ثابتاً، لكن هذا لا يعني أنّنا لا نحقق تقدماً على مستوى التخلص من الدهون. فممارسة الرياضة، خاصّة تمارين تقوية العضلات تساعد على بناء النسيج العضلي وزيادة نسبة العضلات في الجسم. وهذه الأخيرة تعني بشكل طبيعي زيادة في الوزن العام للجسم، أي إنّ ما نفقده من وزن دهون، يقابله زيادة في وزن العضلات، فيستقر الرقم على الميزان ولا يتحرك نزولاً. لكننا نتمكن من ملاحظة التغييرات الإيجابية على قاماتنا ومحيط خصورنا وبطوننا. فالعضلات تحتل حيزاً أصغر من الدهون، ما يعني أنّنا سنزداد رشاقة مع خسارة الدهون وربح العضلات، بغض النظر عن الوزن. على كلّ حال، فإنّ مثل هذا الثبات في الوزن يكون مؤقتاً، إذ إنّ المواظبة على الحمية الغذائية المدروسة وممارسة الرياضة، يساعدان على التخلص من المزيد من الدهون، كما أنّ النسيج العضلي المتنامي يساعد بدوره على حرق المزيد من الوحدات الحرارية، ما يؤدي مع الوقت إلى تحريك إبرة الميزان في الاتجاه المطلوب.

4- إدخال الجبن إلى وجبات النهار الثلاث، إما عن طريق تناوله بمفرده أو بإضافته إلى الأطباق المطبوخة، مثل البيتزا:

الجبن ليس طعاماً سيّئاً، بل على العكس، فهو مفيد وصحّي وغني بالبروتينات وبالكالسيوم، لكنه غني أيضاً بالوحدات الحرارية وبالدهون. لذلك، من الضروري التحكم في كمية ما نأكله من جبن، إضافة إلى اختيار الأنواع خفيفة الدهون منه. ويستحسن اختيار جبن الماعز أو النعاج، فهو الأفقر في الوحدات الحرارية، كما أنّه سهل الهضم بسبب انخفاض مستويات اللاكتوز (سكر الحليب) فيه، وبسبب احتوائه على أنواع من البروتينات أقل تسبباً لمشاكل هضمية ومشاكل حساسية، مقارنة بجبن البقر. يمكن تناول قطعة من الجبن ذات حجم جيّد (ما بين 30 و50 غراماً) في وجبة الصباح، فالجسم سيهضمها، ويحرق وحداتها الحرارية بسهولة خلال القيام بالأنشطة المختلفة خلال ساعات النهار. وفي حالة عدم القدرة على التخلي عن الجبن بعد وجبة الغداء، فيمكن تناول قطعة معتدلة الحجم منه ولكن من دون خبز، وشرط الاكتفاء بها، والامتناع عن تناول أي نوع من التحلية بعدها. وتؤكد المتخصصة الأميركية في التغذية البروفيسورة ديبورا كليغ، الأستاذة المساعدة في جامعة تكساس، ضرورة اختيار أنواع الجبن خفيفة الدسم أو الخالية من الدسم، فالجبن كامل الدسم يحتوي على نوع من الأحماض الدهنية المشبعة يدعى

في الرغبة مع ً أبدا يتلاءم لا وهو ،الحمراء واللحوم الزبد في ً أيضا نجده الذي ،(Palmitic acid) تخفيف الوزن. فقد أظهرت الدراسات أنّه يكبح هرمونات الشبع، ويعزز قوة الشهية إلى الأكل. فبعد مرور 3 أيام متتالية على تناول هذا النوع من الدهون، تتراجع درجة الانتباه التي يوليها الدماغ إلى إشارات الشبع التي تدعو إلى التوقف عن الأكل. من هنا أهمية تناول الجبن منزوع الدسم، والاستعاضة عن الزبدة بزيت الزيتون الذي يحتوي على حامض الزيتيك، الذي لا يؤثر سلباً في هرمونات الشبع.

5- الاستعاضة عن السجائر بالمكسرات أو بالسكاكر عند الإقلاع عن التدخين:

مما لا شك فيه أنّ اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين هو من أفضل القرارات التي يمكن للفرد اتخاذها إنقاذاً لصحّته وصحّة من حوله. فالتدخين كما نعلم لا يلحق أضراراً بالغة بصحّة المدخن نفسه فحسب، بل يؤذي أفراد عائلته وزملاءه في المكتب، وكلّ مَن يجالسه، حتى لفترات قصيرة. فكلّ مَن يوجد على مقربة من المدخن يتنشق الدخان المتصاعد من السيجارة ومن أنفاس المدخن، ويصاب بأضرار صحّية خطيرة. وعند اتخاذ القرار بالإقلاع عن التدخين يجب اتخاذ الإجراءات الكفيلة بتفادي زيادة الوزن الكبيرة. وتقول المتخصصة الأميركية البروفيسورة سينثيا بوميرلو إنّ الإحصاءات تشير إلى أنّ حوالي ربع الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين تزداد أوزانهم بمعدل كيلوغرامين أو أقل، وأنّ نصفهم تزداد أوزانهم بمعدل يتراوح بين كيلوغرامين نيكوتين السجائر الذي كان يكبح الشهية إلى الأكل ويسرع عملية الأيض. فالجسم بوجود النيكوتين يضطر إلى بذل مجهود إضافي للقيام بوظائفه، ما يدفعه إلى حرق المزيد من الوحدات الحرارية. وتقول المتخصصة البريطانية في التغذية جولييت كيلاو، إنّ براعم التذوق في الفم تستعيد بعد التوقف عن التدخين قدرتها الطبيعية على تذوق النكهات المختلفة للأطعمة بشكل تام وشامل، وذلك بغياب السجائر التي كانت تطمس وتشوه هذه النكهات. ومع استعادة هذه القدرة تصبح معظم المأكولات والمشروبات لذيذة جدّاً، ويصعب علينا مقاومتها، فنفرط في الأكل والشرب. وقد يلجأ الكثيرون، بشكل غير إرادي إلى الاستعاضة عن السجائر بالطعام، فتزداد كمية ما يأكلون، وتزداد بالتالي أوزانهم. وتنصح كيلاو كلّ مَن يريد التوقف عن التدخين بأن يختار الوقت المناسب، والأفضل أن يتم ذلك خلال العطلات، بحيث يكون الفرد بعيداً عن ضغوط العمل والتوترات اليومية. إضافة إلى ذلك، فإنّ الابتعاد عن المحيط الذي اعتاد الفرد التدخين فيه، مثل المقهى المجاور، يساعد على التغلب على هذه العادة. والأفضل أن يأخذ المدخن عطلة مع أشخاص لا يدخنون، ويتوجه إلى أماكن في أرجاء الطبيعة، بعيداً عن أجواء المدينة. ومن المفيد أيضاً الامتناع عن تناول كلّ المشروبات أو الأطعمة المرتبطة بفعل العادة بالسيجارة، وعلى رأسها بالطبع فنجان القهوة أو الشاي. كذلك تنصح كيلاو النساء بتفادي التوقف عن التدخين قبل العادة الشهرية مباشرة، فهذه الفترة تكون صعبة عادة على مستوى مزاج المرأة، كما أنّ جسمها يكون عرضة للانتفاخ بفعل احتباس الماء، ما قد يثبط همتها ويضعف عزمها على التوقف عن

التدخين، وذلك لعلمها أنّ الإقلاع عن التدخين سيزيد من وزنها. ومن جهتها تنصح بوميرلو باعتماد طريقة اليوميات الغذائية، أي تدوين كلّ ما يأكل ويشرب المقلع عن التدخين خلال النهار، فمن شأن ذلك أن يساعده على رؤية عاداته الغذائية بوضوح، ومعالجة أي نموذج متكرر يؤدي إلى زيادة الوزن. ومن الضروري الحرص على توافر أطعمة صحّية في المنزل، والأفضل أن تكون على شكل قطع صغيرة يتطلب تناولها تكرار وضع كلّ قطعة منها في الفم، في عملية مشابهة لتكرار وضع السيجارة في الفم. وأفضل هذه الأطعمة هي ثمار العليق الحمراء الصغيرة، العنب، حبات الطماطم الصغيرة، الخيار والجزر المقطع. ويستحسن وضع هذه الأطعمة الصحّية في مكان يمكن رؤيتها بسهولة وتكون في متناول اليد ومحضرة بشكل جذاب، مع الحرص في المقابل على عدم شراء السكاكر والشوكولاتة والبسكويت، كي لا يقع المقلع عن التدخين ضحية إغرائها. من جهة ثانية، أظهرت دراسة بريطانية أنّ مضغ العلكة الخالية من السكر يخفف من التوق إلى تدخين السجائر، ومن عوارض انقطاع النيكوتين. ومن المفيد أيضاً استشارة الطبيب بشأن تناول أي عقاقير آمنة للمساعدة على التوقف عن التدخين.

6- تحويل الشوكولاتة إلى طعام ممنوع ومرغوب:

تعتبر الشوكولاتة واحداً من أكثر الأطعمة إثارة للجدل في أوساط مكافحة السمنة. ويعتقد الكثيرون أن تخفيف الوزن لا يمكن أن يتحقق من دون الامتناع التام عن تناول الشوكولاتة، ليس فقط بسبب غناها بالدهون وبالسكر، بل ولأنّها تسبب ما يشبه «الإدمان» لدى المولعين بها. وبالفعل فعندما تطول فترة انقطاع هؤلاء الأشخاص عن تناول الشوكولاتة، يصبحون مستعدين لالتهام لوح كامل أو أكثر منها في جلسة واحدة. لكن العديد من الخبراء يقولون إنّنا غير مضطرين إلى الامتناع التام عن الشوكولاتة، إذ يمكن بشكل طبيعي جدّاً، إدخال مربع واحد من الشوكولاتة السوداء في إطار نظام غذائي لتخفيف الوزن، وذلك بمعدل مرتين في الأسبوع، في موعد الوجبة الخفيفة عصراً. لكن يجب الحرص على ألا تتعدى الكمية مربعاً واحداً من الشوكولاتة السوداء، وليس 3 مربعات من الشوكولاتة بالحليب أو بالكراميل. وبعد انتهاء فترة حمية تخفيف الوزن، يمكن حتى تناول هذا المربع الواحد يومياً في موعد الوجبة الخفيفة، شرط ألا تزيد هذه الكمية يوماً بعد يوم. من جهة ثانية، يمكن التخفيف من كمية ما نتناوله من شوكولاتة، أو أي أطعمة أخرى غنية بالوحدات الحرارية عن طريق الاستعانة بقدرتنا على التخيل. فقد تبيّن في دراسة أجريت في جامعة كارنيج ميلون الأميركية أنّ الأشخاص الذين يتخيلون أنفسهم يتناولون عدداً كبيراً من حبوب الشوكولاتة الملونة الشهيرة، استهلكوا في ما بعد نصف كمية ما تناوله الآخرون الذين تخيلوا أنفسهم يأكلون 3 حبات فقط منها، أو لا يأكلونها بالمرة. وتقول البروفيسورة كاري مورويدج الأستاذة المساعدة في الجامعة المذكورة إنّنا نعرف أنّ التعرض المتكرر لطعام ما يمكن أن يخفف من رغبتنا في تناوله. ولهذا نجد أنّ القضمة العاشرة من لوح الشوكولاتة لا تكون لذيذة كالقضمة الأولى.

لكن يبدو أنّ عملية التخيل تطلق لدينا الاستجابة النفسية نفسها التي ترافق عملية التناول الحقيقية للطعام المعني بالتخيل. لذلك يمكننا التخفيف من توقنا إلى تناول الشوكولاتة عن طريق تخيل أنفسنا نتناول كمية كبيرة منها.