

مشاكل شائعة في صفوف الراغبين في تخفيف الوزن



www.balagh.com

جميعنا نعلم أن مشوار الرشاقة ليس سهلاً دائماً. فالتطريق نحو الوزن المنشود يكون في كثير من الأحيان محفوظاً بالمشاكل والعقبات. لكن ليس هناك مشكلة غير قابلة للحل، وليس هناك عقبة غير قابلة للتذليل. الوزن الزائد الذي نراكمه على امتداد السنين، لا يمكن بالطبع التخلص منه بين ليلة وضحاها. وبعد اتخاذ القرار ببلوغ وزن صحي، يبدأ مشوارنا الذي يجب أن نقطعه بحزم، مهما واجهنا من مشاكل، ومهما كثرت المطبات في طريقنا. ومن البديهي أن تختلف المشاكل باختلاف الأشخاص، لكن هناك عدداً من هذه المشاكل ينتشر في صفوف نسبة كبيرة من متبعي الحميات، ونستعرض هنا بعضاً من هذه المشاكل، والحلول التي يقدمها المتخصصون لها: 1. أجد صعوبة في التخلص من وزني الزائد بالسرعة التي أريدها إن فهم الطريقة التي يستجيب بها الجسم عندما نقنن كمية الطعام التي تصله، يساعد متبعي الحميات الغذائية على معرفة وتوقع ما ينتظرهم من تغيرات. ومن شأن فهم حقيقة ما يجري في الجسم، ونسبة الوزن التي يمكن التخلص منها ووتيرة ذلك، يسهم في التخفيف من درجة الإحباط التي يمكن أن نشعر بها إزاء البطء في بلوغ الوزن المنشود. نعرف أن الجسم يخزن الطاقة على شكل غليكوجن (النشاء الحيواني) وهو عبارة عن كربوهيدرات ذات تركيبة معقدة، موجودة في الكبد وفي خلايا العضلات. وإذا كان الطعام الذي يدخل إلى الجسم غير كاف لتوفير كميات الغلوكوز الضرورية لتلبية احتياجاتنا من الطاقة، فإن الجسم يلجأ أولاً إلى مخزون الغليكوجن هذا بحثاً عما يريده من الطاقة. ويذكر أن كل جزيئة من الغليكوجن تحتوي على

كمية كبيرة من الماء في تركيبها. وأثناء عملية التحليل بالماء التي تخضع لها جزيئات الغليكوجين لتحرير الغلوكوز، وجعله قابلاً للاستخدام لسد النقص في الطاقة، يتم إطلاق الماء الموجود في الغليكوجين. والماء ثقيل الوزن، وخلال الأسبوع الأول من الحمية، وعند استخدام مخزون الغليكوجين، يتم التخلص من نحو 2.3 لتر من الماء في عملية تحرير الغلوكوز. ويقول الخبراء إن معدل الماء المفقود نتيجة هذه العملية يصل إلى 1.8 كيلو غرام، وهو يشكل القسم الأكبر من الوزن الذي نفقده في الأسبوع الأول من الحمية، الذي لا يتم فيه بعد أي فقدان للدهون. وإذا توقفنا عن اتباع الحمية بعد أسبوع واحد، فإن الماء (والوزن المفقود) يعودان بسرعة عندما يبدأ الجسم بإعادة ملء مخزونه من الغليكوجين. ولا يبدأ الجسم باستخدام مخزونه من الدهون إلا عند مواصلة الحمية لفترة تزيد على الأسبوع. ويتم حرق الدهون المخزنة بسرعة بطيئة، وأفضل ما يمكن إحرازه هو التخلص مما يتراوح بين 450 و900 غرام في الأسبوع. ومن المهم أن نعرف أن الجسم يستجيب لتقنين كمية الطعام التي نتناولها، عن طريق إبطاء عملية الأيض فيه، ما يعني خفض عدد الوحدات الحرارية التي يستهلكها يومياً لسد حاجاته من الطاقة. ويتم هذا الأمر بسرعة نسبياً، وهو في الواقع أوالية فيزيولوجية مبرمجة لضمان استمرارية الإنسان. فهي تضمن إطالة فترة الحياة لأطول مدة ممكنة في فترة «نقص» الطعام. وبعبارة أخرى، فإن الجسم يستجيب لخفض عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها بمحاولة التمسك بمخزونه من الدهون والأنسجة الأخرى. وهذا يفسر سبب صعوبة وبطء عملية استخدام وحرق مخزون الدهون، خاصة إذا لم يكن الفرد سمينا جداً. وهناك عامل آخر يجب أن نأخذه بعين الاعتبار، وهو أن الجسم يستخدم نسيج العضلات والأنسجة الأخرى، إضافة إلى الدهون، لتأمين الطاقة خلال فترة الحمية. وتزداد إمكانية حصول ذلك عندما تكون الحمية صارمة جداً، لذلك من الضروري اعتماد نظام غذائي متوازن ومعقول وقابل للتطبيق لفترات طويلة. ومن شأن مثل هذا النظام أن يساعدنا على التخلص من نصف كيلوغرام تقريباً من الوزن الزائد في الأسبوع، وعلى هذه الوتيرة تكون خسارة النسيج العضلي متدنية جداً قياساً بكمية الدهون التي يتم التخلص منها. وممارسة الرياضة أثناء اتباع الحمية يساعد في الحفاظ على النسيج العضلي وفي حرق المزيد من الوحدات الحرارية. ومن المعروف أنه كلما ازدادت نسبة النسيج العضلي في الجسم، مقارنة بالدهون، ازدادت سرعة عملية الأيض. وهذا يعني أن الرياضة تساعد على مكافحة التراجع الطبيعي في سرعة الأيض، الذي يحصل أثناء اتباع الحميات. وبشكل عام، نحتاج إلى 3 أشهر للتخلص من حوالي 7 كيلوغرامات من الوزن الزائد، غير أن ذلك يختلف باختلاف طبيعة جسم الأشخاص، وباختلاف نوعية الحمية. وعند بلوغ الوزن المنشود، ونعود إلى اعتماد النظام الغذائي الطبيعي، تعود عملية الأيض وتتكيف مع هذا الأخير. ومن الطبيعي أن نستعيد القليل من الوزن في نهاية مرحلة اتباع الحمية،

لكن هذا الوزن هو وزن ماء وليس دهوناً ، ويرتبط بعودة الجسم إلى ملاء مخزونه من الغليكوغن. 2. لا أستسيغ مذاق المنتجات الغذائية خفيفة الدهون الخاصة بالحميات معظم حميات تخفيف الوزن تكون خفيفة الدهون. ومن المعروف أن الإكثار من الدهون في النظام الغذائي ليس بالأمر الجيد. لكن الأبحاث أظهرت أيضاً أن الحميات الغذائية الخالية من الدهون ليست جيدة هي الأخرى. والواقع أن العديد من المتخصصين في مكافحة السمنة يؤكدون أن تناول كميات صغيرة من الدهون من وقت إلى آخر، مثل تناول قطعة من الجبن مباشرة بعد الوجبة الرئيسية، يساعد على التخفيف من الشهية إلى الأكل. ويمكن للأشخاص الذي لا يحبون مذاق المنتجات الغذائية البديلة خفيفة الدهون، المخصصة للحميات والمتوافرة في الأسواق، أن يلجؤوا إلى تناول الدهون الصحية الطبيعية، ولكن بكميات صغيرة. يمكن مثلاً أن يضاف مقدار ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو المايونيز إلى طبق السلطة، إذا كان ذلك يشجعنا على تناوله عوضاً عن تناول طبق دسم آخر. ولكن علينا أن نتحكم في الكمية ونعرف أين نتوقف فلا نضيف أكثر من ملعقة صغيرة واحدة. ويقول بعض الخبراء إننا لا نحتاج أصلاً إلى شراء المنتجات الخاصة بالحميات، فنكهتها الباهتة لا تشعرنا بالرضا. وهم يشددون على ضرورة تناول كميات صغيرة من الدهون الصحية (متوافرة بشكل أساسي في زيت الزيتون وزيت الكولزا والكلنولا، الأفوكادو، المكسرات والأسماك الدهنية). فهي ضرورية للجسم، كما أنها لا تؤثر سلباً في جهودنا الرامية إلى تخفيف الوزن، بل على العكس، فإنها تساعد على إحساسنا بالشبع. 3. عندما أتوقف عن اتباع الحمية أسترجع بسرعة الوزن الذي فقدته يقول معظم الأشخاص الذين يتبعون حميات لتخفيف الوزن أن الفترة التي تلي الحمية هي في الواقع أصعب من الحمية نفسها، فالكثيرون يسترجعون خلالها الوزن الذي فقدوه ويصابون بالإحباط نتيجة ذلك. والواقع أن الخطأ الذي يرتكبه هؤلاء هو في اعتقادهم أنه في وسعهم الآن بعد أن فقدوا الوزن الزائد، أن يعودوا إلى طريقتهم السابقة في تناول الطعام. ولكنهم يغفلون حقيقة أن هذه الطريقة في الإفراط في الأكل هي التي أوصلتهم أصلاً إلى زيادة الوزن. ويقدم الخبراء نصائح عدة بسيطة كفيلة بالحيلولة دون استعادة الوزن المفقود وهي:

- المواظبة على اتباع الطرق الصحية في طبخ الطعام وتحضيره بعد انتهاء الحمية.
- الاستمرار في ممارسة الرياضة.
- اعتماد طريقة الزيادة التدريجية والصغيرة في عدد الوحدات الحرارية يومياً. فيمكن في البداية مثلاً زيادة 100 وحدة حرارية فقط في اليوم، ومراقبة الوزن والحرص على استقراره. أما إذا زاد الوزن، فيجب تعديل هذه الزيادة في الوحدات الحرارية، كأن يتم حصرها في أيام عطلة نهاية الأسبوع.
- قياس الوزن مرة في الأسبوع، ويستحسن أن يتم ذلك في الوقت نفسه صباحاً بعد الخروج من الحمام وقبل تناول وجبة الإفطار. ويجب الانتباه إلى أن قياس الوزن بعد عطلة نهاية الأسبوع، التي غالباً ما

نتناول خلالها أطعمة غير معتادة، يمكن أن يظهر زيادة غير متوقعة. ويعود ذلك في كثير من الأحيان إلى احتباس الماء في الجسم نتيجة تناول الكربوهيدرات والسكريات. وهنا يكفي الانتباه إلى الوجبات التالية، والعودة إلى اتباع الروتين الغذائي الصحي خلال أيام الأسبوع لتصحيح هذا الخطأ. • تفادي المبالغة في التركيز على رقم واحد محدد على الميزان. فعلينا أن نكون أكثر موضوعية وعقلانية ونمنح أنفسنا هامش حرية يسمح بزيادة في الوزن بمعدل كيلوغرام أو اثنين. ومن شأن ذلك أن يستوعب الزيادات التي تحصل لدى النساء قبل العادة الشهرية مثلاً، وفي العطلات والمناسبات. ولكن عندما نبلغ الحدود القصوى لهامش الحرية هذا، علينا العودة إلى تطبيق القواعد الغذائية التي كنا نعتمدها للتخفيف من أي زيادة إضافية في الوزن. • تفادي اللجوء إلى الحميات السريعة الصارمة للتخفيف من أي زيادة طارئة، والحرص على الالتزام بالقواعد الغذائية المتوازنة. • الانتباه إلى كيفية تطابق ملابسنا مع مقاييس جسمنا، فإذا بدأنا نشعر بأنها أصبحت ضيقة، علينا الإسراع إلى إعادة تطبيق قواعد تخفيف الوزن التي كنا نعتمدها خلال الحمية. • تفادي الهلع عند اكتشاف زيادة في الوزن، فنحن قد تعلمنا كيفية تخفيف الوزن، ونجحنا في ذلك، ويمكننا تكرار التجربة بنجاح إذا دعت الحاجة. • بعد انقضاء المرحلة الأولى التي تلي فقدان الوزن والتي تكون عادة مليئة بتهاني أفراد العائلة والأصدقاء، علينا أن نذكر أنفسنا دوماً بمدى تحسن حالتنا الصحية والنفسية بعد تخلصنا من الوزن الزائد. ولا يجب أن ننسى مساوئ السمنة وزيادة الوزن، فهذا يحول دون السماح لأنفسنا بالعودة من جديد إلى عاداتنا السيئة الماضية التي أدت إلى زيادة وزننا. 4. لا يمكنني الاستغناء عن تناول الحلوي كل من يتبع حمية لتخفيف الوزن يعرف جيداً أن عليه الامتناع عن تناول السكاكر والحلويات، فالتحلية في الحميات هي الفواكه ولا شيء غير ذلك. لكن تبين أنه من الصعب إقناع الأشخاص المولعين بالحلويات باعتبار الفاكهة تحلية، ويؤدي حرمانهم من الحلويات إلى شعورهم بالإحباط الشديد. والواقع أننا عندما نحرم أنفسنا من طعام نرغب به بشدة، ينتهي بنا الأمر، في أغلب الأحيان، إلى اتخام أنفسنا به وتناول كميات كبيرة منه، في اللحظة التي نقرر فيها الاستسلام. من جهة ثانية فإن المذاق الحلو للتحلية يطلق رسالة إلى الدماغ مفادها أن وقت الطعام قد انتهى فعلياً. فنشعر بالرضا وبالارتياح ولا نمضي بقية الأمسية نجول في أنحاء المطبخ باحثين عن طعام نقضه. وتقول المتخصصة الأمريكية في التغذية نانسي كلارك، أنه إذا كان لا بد من تناول التحلية فالأفضل أن نفعل ذلك بعد الوجبة مباشرة. فالألياف والبروتينات وكمية الدهون الصغيرة الموجودة في الأطباق الأخرى، تساعد على إبطاء عملية امتصاص سكر الحلويات ووصله إلى مجرى الدم. فتبقى مستويات السكر مستقرة، ما يساعد على ثبات إمدادات الطاقة، ويحول دون إحساسنا بالجوع والرغبة في تناول المزيد من

السكر. والسماح بتناول الحلويات في إطار نظام غذائي صحي، لا يعني تناولها بشكل عشوائي. إذ يتوجب أن تكون مضبوطة من حيث النوع والكمية. فالحلويات الغنية بالدهون مثل جاتوه الجبن مثلاً، يجب أن تبقى طبقةً مميزاً نأكله مرة كل أسبوعين أو أكثر وبكمية صغيرة. وعندما نشعر برغبة شديدة في تناول مثل هذه الحلويات يمكننا اتباع النصائح التالية، كي نتفادي الإفراط.

الاستمتاع بكل لقمة من التحلية المفضلة: علينا أن نأكل ببطء شديد، ونبقي كل لقمة في فمنا أطول مدة ممكنة. فالرسالة التي تنطلق من المعدة في اتجاه الدماغ لتطلعه بأننا نتناول تحلية، تحتاج إلى الوقت. وتخفيف السرعة يضمن وصولها واستجابة الدماغ لها بإطفاء الرغبة الملحة لتناول السكر، قبل أن نكون قد التهمنا كمية كبيرة من هذه التحلية.

شراء حصص فردية من الحلوى التي نريدها: تقول المتخصصة المريكية جورجيا كوستاس، مديرة عيادة كوبر للتغذية في دالاس، إنه يستحسن شراء قطع صغيرة مغلفة من الآيس كريم عوضاً عن شراء عبوة كبيرة تتسع لنصف كيلوغرام أو أكثر. فالحصص الفردية المغلفة تعزز قدرتنا على التحكم في كمية ما نأكل، وتضع لنا حدوداً لا يفترض بنا تخطيها.

التأكد من كمية الدهون الموجودة في نوع الحلوى: من الضروري التدقيق في لائحة المحتويات الموجودة على نوع الحلوى الذي نرغب في شرائه لمعرفة نسبة الدهون فيه. وبديهي أن نختار النوع الأفقر بالدهون من مجموعة الحلويات المتوفرة.

تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون حال الانتهاء من تناول الحلوى: بعد تناول اللقمة الأخيرة، علينا أن ننظف أسناننا فوراً. فعملية تنظيف الأسنان تطلق رسالة إلى الدماغ مفادها أننا انتهينا من تناول الطعام في الساعات التالية.

5. لا أتمكن من التخلص من ترهلات بطني و انتفاخه منطقة البطن شديدة التأثير بالأنسولين، وبالتالي بكمية السكر التي نتناولها. من المفيد إذن الامتناع خلال أسبوعين تقريباً، عن تناول كل الأطعمة التي تحتوي على السكر (جاتوه، بسكويت، مشروبات غازية، عصير الفواكه، عسل، اللبن بالفواكه..) ومع نهاية الوجبة، وعوضاً عن التحلية يمكن تناول علبة صغيرة من اللبن الطبيعي خفيف الدسم من دون أي إضافات أو سكر. كذلك يجب الحد من النشويات «البيضاء» مثل الخبز الأبيض والمعكرونة والسميد والأرز، التي يتعامل الجسم مع سكرياتها مثلما يفعل تقريباً مع السكر الأبيض، خاصة عندما تكون مطبوخة كثيراً. لذلك يستحسن الاستعاضة عنها، وبكميات معقولة، بالكينوا، والعدس والحمص والفاصولياء الحمراء. وتقول المتخصصة الأمريكية البروفسورة ليز ليبسمي إن ترهل البطن وانتفاخه ينتجان أيضاً عن ازدياد كبير في عدد الجراثيم الضارة في الجهاز الهضمي، والتي يمكن قتلها عن طريق تجويعها. وبما أن هذه الجراثيم تقتات على النشويات البيضاء، فإن الامتناع عنها يعني تجويعها وموتها. وفي الوقت الذي تعشق فيه الجراثيم المذكورة النشويات، نراها تكره الحبوب الكاملة، الخضار الورقية الخضراء والسمك والدجاج واللحوم خفيفة الدهون. ومن المعروف أنه، إضافة إلى الجراثيم الضارة، يحتوي الجهاز الهضمي على جراثيم حميدة مفيدة.

وهناك عادة توازن في نسبة هذين النوعين من الجراثيم، ومن المفيد لإحلال هذا التوازن تناول البروبيوتيكس، وهي جراثيم مفيدة نجدها في بعض أنواع اللبن. كما أنها تتوافر على شكل أقراص مكملية. ومن المفيد أيضاً تناول الأطعمة المدمرة للبول مثل الهليون والبقدونس، فهي تخلصنا بشكل طبيعي من كل الماء الإضافي المحتبس في الجسم بفعل الإفراط في تناول الملح، واحتباس الماء كما نعلم يؤدي إلى انتفاخ في الجسم والبطن.