

التخلص من الوزن الزائد بلا توتر



تعب، نزق، آلام في الرأس، عصبية.. هذه هي بعض الأعراض التي يُعانيها الكثيرون، كلما أتّبَعُوا حمِيّة للتخلص من بعض الوزن الزائد. كيف السبيل إلى تفادي هذه المعاناة، التي تقود في معظم الأحيان إلى التخلي عن الحمية؟ الأطعمة التي نأكلها، أو لا نأكلها في إطار الحمية الغذائية المختارة لتخفيف الوزن، تُشكّل عاملاً رئيسياً في تحديد طبيعة مزاجنا. فبعض أنواع الأطعمة يؤثر في كيمياء الدماغ، ما يجعلنا نشعر بالرضا وبالارتياح، لكننا غالباً ما نحذفها من وجباتنا عندما نقرّر تخفيف وزننا. وغني عن الذكر، أنّه لا يمكن لحمية غذائية أن تنجح في ظل مزاج سيئ وهبوط في المعنويات. لذلك، قامت مجموعة من الأخصائيين الأميركيين، بوضع هذه الحمية التي لا تساعد فقط على تخفيف الوزن، بل تحتوي أيضاً على كمية وافرة من العناصر المغذية التي تُحسّن المزاج. ويُساعد اتّباعها على التمتع بالطاقة، التركيز، المعنويات المرتفعة والمزاج الحسن، وجميعها أمور ضرورية لإنجاح جهود تخفيف الوزن. أما أبرز الأطعمة التي يجب إدخالها في وجباتنا، لتفادي التوتر والعصبية والتعب، أثناء عملية التخلص من الوزن الزائد فهي: 1- المعكرونة المحضّرة من القمح الكامل والكربوهيدرات بطيئة الهضم: يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات للحصول على الطاقة، غير أنّ الكربوهيدرات ليست جميعها متشابهة. فالحبوب الكاملة تمد أجسامنا بالطاقة وتحافظ على استقرار مستويات الغلوكوز، أو سكر الدم، وعلى استقرار مزاجنا. ولكننا عندما نأكل الحبوب المقشورة والأطعمة الغنية بالسكر (مثل الكرواسان والخبز الأبيض

والبسكويت) فإنّ مستويات الغلوكوز ترتفع بشكل كبير وسريع. صحيح أن مزاجنا يتحسن عندما نتناولها، غير أن ذلك لا يدوم أكثر من بضع دقائق. إذ يتلقّى البنكرياس رسالة بضرورة إفراز الأنسولين، الذي يساعد على إعادة الغلوكوز إلى مستوياته الطبيعية. وفي بعض الأحيان تكون كمية الأنسولين كبيرة جداً، فيحدث انخفاض شديد في مستويات الغلوكوز، ما يجعلنا نشعر بالذّرق والعصبية، وينتابنا توق شديد إلى تناول المزيد من السكر، ما يُدخلنا في حلقة مفرغة. والواقع، أن حذف الأطعمة الحلوة بالكامل من نظامنا الغذائي، قد يكون الحل الأمثل والدائم لتحسين المزاج. ويقول البروفيسور لاري كريسنسن، مدير قسم علم النفس في "جامعة ألاباما"، إنّ الدراسات التي شملت العديد من المصابين بالاكثئاب، أظهرت أن حذف السكر من النظام الغذائي يؤدي إلى إحساس الكثيرين منهم بالراحة والحيوية. ومن الضروري تناول خمس حصص أو أكثر من الحبوب الكاملة يومياً (الحصة الواحدة عبارة عن مقدار كوب من معكرونة القمح الكامل المسلوقة، نصف كوب من الشوفان، الأرز البني، البرغل أو الشعير، أو شريحة من خبز القمح الكامل، أو الخضار الذّشّوية (120 غراماً من البطاطا، نصف كوب من الذرة). 2- الخضار الورقية الخضراء والفاصولياء: قبل أن نقع ضحية إغراء الحلويات التي نلجأ إليها عادةً لتحسين مزاجنا، علينا أن نحاول تناول سلطة السبانخ مع القليل من الجبن. فمقدار كوب من السبانخ يحتوي على 58 ميكروغراماً من الفولات، وهو نوع من مجموعة فيتامينات (B)، التي تساعد على إنتاج الـ"سيروتونين"، الناقل العصبي الذي يساعد على تحسين المزاج. وكانت إحدى الدراسات، قد أظهرت أن مستويات الفولات تكون منخفضة لدى 38 في المئة من الأشخاص الذين يشعرون بالاكثئاب. وأظهرت دراسة أخرى، أنّ المكتئبين يلمسون تحسّناً في مزاجهم عندما يتناولون الأطعمة الغنية بالفولات. وينصح الخبراء بتناول 400 ميكروغرام من الفولات عن طريق تناول الأطعمة الغنية به مثل، الهليون، الفاصولياء السوداء، الخس. 3- الموز والمصادر الأخرى لفيتامين (B6): مثله مثل الفولات، يساعد الفيتامين (B6) الدماغ على إنتاج الـ"سيروتونين"، وغالباً ما ترتبط مستوياته المتدنية بهبوط في المعنويات. وكانت الأبحاث التي أجريت في "جامعة أريزونا" الأميركية، قد أفادت أن واحداً من أصل كل 4 أشخاص مصابين بالاكثئاب يُعاني نقصاً في هذا الفيتامين، وأن تعزيز كمية ما يتم تناوله منه، غالباً ما يُسهم في تحسين المزاج بشكل ملحوظ. ويقول الخبراء، إننا نحتاج إلى 1.3 ملغ من فيتامين (B6) يومياً، ومن الصعب الحصول على كامل هذه الكمية من طعام واحد. لذلك، يجب الحرص على تناول العديد من الأطعمة التالية: الموز، الشوفان، الجزر، صدور الدجاج. أو يمكن أن نتناول قرص من الفيتامينات المكملّة يحتوي على 1.3 ملغ من هذا الفيتامين. 4- الحليب ومشتقاته: على الرغم من حرص الكثيرات على تناول الأطعمة الصحية طوال الشهر، إلا أنهنّ يشعرن بتوق شديد خلال الفترة التي تسبق

العادة الشهرية، إلى تناول كيس كبير من رقائق البطاطا. لكن عوضاً عن ذلك، عليهنّ احتساء كوب من الحليب خفيف الدسم، أو بعض اللبن. فكلّهما يساعدان المرأة على تحسين حالتها النفسية بقدر أقل من الوحدات الحرارية. ويكمن سر ذلك في الكالسيوم المتوافر فيهما. وتقول الأخصائية الأميركية في "جامعة كولومبيا"، الدكتورة سوزان ثاي جاكوبس، إنّ تناول أقراص الكالسيوم المكمّلة، يُساعد النساء اللواتي يُعانين أعراض ما قبل العادة الشهرية، على التخفيف من تقلبات المزاج التي تتميز بها هذه الفترة. ويمكن لأربعة أكواب من الحليب خفيف الدسم (سعة كل منها 240 ملل)، أن تُؤمّن لنا 1000 ملغ من الكالسيوم، وهي الكمية التي يُوصي بها الخبراء يومياً، إضافة إلى 400 وحدة دولية من الفيتامين D، اللبن في أيضاً الكالسيوم ويتوافر. الجسم في الكالسيوم امتصاص عملية عززُي الذي، (D) والعصير المقوّي. ويحتاج مَن لا يشرب الحليب إلى تناول قرص كالسيوم مُكمّل يومياً. 5- سمك السالمون والأنواع الأخرى الغنية بأحماض "أوميغا / 3" الدهنية: تُساعد الأسماك الغنية بأحماض "أوميغا / 3" الدهنية، مثل السالمون والتونة والسردين، على التخفيف من خطر الإصابة بمرض القلب، وعلى رفع المعنويات. ويقول الأخصائي الأميركي، الدكتور جوزيف هيلين، إنّ الأبحاث تُظهر أن زيادة كمية الـ "أوميغا / 3" في النظام الغذائي، تؤدي إلى التخفيف من أعراض الاكتئاب بنسبة 50 في المئة لدى المصابين به. وتبيّن أيضاً، أنّّه يمكن حتى للأشخاص الذين يُعانون هبوطاً عادياً في المعنويات، أن يستفيدوا من تناول الـ "أوميغا / 3". واللافت، أنّّه يُمكن لهؤلاء أن يلمسوا الفرق في معنوياتهم، في غضون أيام قليلة أو حتى ساعات، من تناولهم وجبات غنية بالـ "أوميغا / 3". 6- اللحوم الحمراء خفيفة الدهون، الدجاج، ثمار البحر، ومصادر الحديد الأخرى: الحديد هو الحامل الرئيسي للأوكسجين في الدم. وعندما تهبط مستويات الحديد، تفتقر الأنسجة إلى الأوكسجين، ما يؤدي إلى الإحساس بالتعب، وإلى تراجع القدرة على التركيز، والأرق، وكلها عوامل تزيد من صعوبة اتّباع القواعد الغذائية الصحية. ويُوصي الخبراء بتناول 18 ملغ من الحديد في اليوم، عن طريق تناول الأطعمة الغنية به المذكورة. 7- القهوة والشاي: احتساء فنجان قهوة أو شاي مع بداية النهار، هو أسهل طريقة لرفع مستويات الطاقة وتفادي الإفراط في الأكل. وقد أظهر الباحثون في "جامعة شيكاغو"، أنّ كمية الكافيين الموجودة في كوب واحد من القهوة، كافية لزيادة قدرتنا على التركيز وتحسين المزاج. وينصح الخبراء باحتساء كوب أو كوبين من القهوة في اليوم، وتفادي المبالغة. فالإكثار من القهوة يؤدي إلى نتائج مُعاكِسة، مُتمثّلة في الإرهاق والعصبية. - أربع استراتيجيات لإنجاح عملية تخفيف الوزن: تُساعد نماذج وجبات الحمية المذكورة أدناه، على تخفيف الوزن من الحفاظ على مزاج حَسَن، والتمتع بالطاقة. ويمكن اتّباع هذه الحمية لمدة 4 أسابيع متتالية. ومن المهم طوال فترة الحمية وبعدها،

تطبيق هذه الاستراتيجيات التي تساعد على تخفيف الوزن والحفاظ على وزن صحي: أ- عدم تفويت أي وجبة: تؤكد الأخصائية الأميركية في التغذية نانسي كلارك، أن "تفويت الوجبات أو تناول الطعام بشكل عشوائي وفي أوقات غير منتظمة، يمكن أن يؤدي إلى خفض مستويات سكر الدم، ويتسبب في أعراض مثل الدّـزق وسرعة التأثير والتعب. وأسوأ نتائج تفويت الوجبات يحدث عندما نُفوّت وجبة الصباح. وهناك دراسة أُجريت في "جامعة بريستول"، شملت مجموعة من 144 بالغاً، أظهرت أن أولئك الذين يحرصون على تناول وجبة الإفطار، يتمتعون بأفضل معنويات ومزاج، ويعملون بشكل أكثر فاعلية، ويشعرون بدرجة أكبر من الهدوء، مُقارنةً بأولئك الذين لا يأكلون صباحاً. ب- تناول كميات كافية من الطعام: تحتوي الوجبة الأساسية التي تساعدنا على الإحساس بالرضا وتحسين المزاج في هذه الحمية، على 1600 وحدة حرارية. وتتضمّن الحمية أيضاً وجبات خفيفة يومية، يحتوي كل منها على 200 وحدة حرارية، نتناولها إذا كنّا نقوم بأنشطة بدنيّة كثيرة خلال النهار. ويمكن تناولها في فترة بعد الظهر، أو قبل ساعتين من موعد النوم، لتساعدنا على الإحساس بالارتياح والخلود إلى النوم. ج- احتساء كمية وافرة من الماء: يجب شرب 8 أكواب (سعة كل منها 240 ملل) من الماء على الأقل يومياً. وكانت دراسة بريطانية، قد أظهرت أن الأشخاص الذين تنخفض مستويات الرطوبة في أجسامهم، يعانون آلاماً في الرأس، التعب، وصعوبة في التركيز. د- تناول قرص مكمل من الفيتامينات المتنوعة: يساعد هذا القرص على التعويض عن أي نقص في العناصر المغذية. - نماذج عن وجبات 5 أيام من الحمية: - اليوم الأوّل: * الإفطار: شريحتان من خبز القمح الكامل المحمص، 3 ملاعق من الجبن الأبيض المائع الخالي من الدسم، ثلثا كوب من ثمار العليّيق الحمراء، 180 ملل من عصير الجريب فروت. * منتصف الفترة الصباحية: يُمكن احتساء الشاي أو القهوة، إذ يجب تفادي احتساء أي منهما مع الوجبات، لأنّ التانين الموجود فيهما يمكن أن يعوق عملية امتصاص الجسم للحديد الموجود في الأطعمة. * الغداء: شريحة من خبز القمح الكامل مع 60 غراماً من لحم الديك الرومي، وملعقة طعام من صلصة التوت البرّي المعلّبة، طبق من السلطة يحتوي على خس، فطر، طماطم وخل. ثمرة مندرين. * وجبة خفيفة: حفنة من الفواكه المجففة. * العشاء: طبق من ثمار البحر مع البروكولي المحصّر على البخار، شرائح من الباذنجان المشوي مع القليل من جبن الموزاريلا والحديّق (الريحان)، نصف ثمرة مانغو مقطعة، علبة من اللبن الخالي من الدسم. - اليوم الثاني: * الإفطار: عجّة مؤلفة من بيضتين مخفوقتين (من النوع المقوى بالـ"أوميغا 3") مع ربع كوب من الفلفل الأحمر المقطّع، وملعقتي طعام من البصل المقطّع، شريحة من خبز القمح الكامل مع ملعقة صغيرة من الزبدة، كوب من الحليب الخالي من الدسم. * منتصف الفترة الصباحية: شاي أخضر. * الغداء: يخنة الفاصولياء السوداء، طبق سلطة مؤلف من الفلفل الأحمر والجزر، مع ملعقة

طعام من الصلصة خفيفة الدسم، إضافة إلى قطعتين من بسكويت الشوفان، كوب من اللبن خفيف الدسم. * وجبة خفيفة: نصف كعكة من القمح الكامل مع ملعقة طعام من الجبن الطري خفيف الدسم، وملعقة صغيرة من الفاكهة المطبوخة والمهروسة من دون سكر. * العشاء: 120 غراماً من صدور الدجاج المشوية مع الثوم والأعشاب، بازلاء وجزر مُحضَّرين على البخار، سلطة تحتوي على خس ونصف إجازة مقطعة، وملعقتين من صلصة الخل الخالية من الدسم، طبق من اليقطين المخبوز مع ملعقة صغيرة من العسل، حَفنة من الفراولة وقطعة من الشوكولاتة السوداء. -

اليوم الثالث: * الإفطار: كوب من الشوفان مع الحليب الخالي من الدسم، مع ملعقتي طعام من جنين القمح، وملعقة طعام من السكر البني، موزة مقطعة ومُضافاً إليها رشّة من القرفة، 180 ملل من عصير البرتقال المقوَّى بالكالسيوم. * منتصف الفترة الصباحية: قهوة أو شاي.

* الغداء: شطيرة من لحم البقر المشوي مع الخضار، برتقالة، مقدار كوب من العنب، نقيع أعشاب مثلج. * وجبة خفيفة: ثلثا كوب من آيس كريم ثمار العليق، مع حفنة من الثمار الطازجة. * العشاء: 120 غراماً من سمك السلمون المشوي، مع عصير الحامض والأعشاب العطرية، 15 غصناً من الهليون المحضَّرة على البخار، شرائح من الفلفل الأحمر، مقدار كوب من اليقطين المهروس، نصف كوب من الكوسكوس الكامل. - اليوم الرابع: * الإفطار: كعكة من القمح الكامل مع ملعقة طعام من زبدة الفستق أو اللوز، نصف كوب من الأناناس المقطع، كوب من الحليب خفيف الدسم مضافاً إليه رشّة من القرفة. * الغداء: طبق من حساء الطماطم، شطيرة من خبز القمح الكامل مع الجبن الأبيض خفيف الدسم والخس والخيار، سلطة الجزر. *

وجبة خفيفة: كوب من الـ"يوب كورن" المحضَّر من دون زيت، مع رشّة من القرفة. * العشاء: شريحة من الدجاج المشوي، نصف كوب من اللوبياء الخضراء المحضرة على البخار، سلطة خس مع ملعقة من الصلصة خفيفة الدسم، شريحة صغيرة من الكعك الخفيف، مع نصف كوب من الفراولة المقطعة. - اليوم الخامس: * الإفطار: طبق من رقائق الحبوب الكاملة مع الحليب خفيف الدسم، حفنة من ثمار العليق المثلجة أو الطازجة، ومقدار ملعقة طعام من اللوز النيئ المقطع. * منتصف الفترة الصباحية، قهوة أو شاي أخضر. * الغداء: طبق من سلطة التونة مؤلف من: 90 غراماً من سمك التونة المعلَّب، ربع كوب من الكرفس المقطع، ملعقة طعام من البصل المقطع، طماطم، ملعقة صغيرة من الخردل، إضافة إلى ملعقتي طعام من المايونيز خفيف الدسم، خس، وشريحتين من خبز القمح الكامل، بروكولي محضر على البخار. * وجبة خفيفة: قطعتان من بسكويت القمح الكامل، مع كوب من التوت الطازج أو المثلَّج. * العشاء: 90 غراماً من لحم البقر المشوي، 120 غراماً من البطاطات المخبوزة، مع ملعقتي طعام من القشدة الحامضة خفيفة الدسم، خضار مشويّة.