تخفيف الوزن على إيقاع الساعة

هل الوحدة الحرارية التي نتناولها صباحاً، تُوازي في تأثيرها تلك التي نتناولها في وقت متأخر ليلاً؟ وهل يمكن لتطبيق نصيحة "تناول إفطارك مع الملك وغداءك مع الوزير وعشاءك مع الفقير"، أن يساعدنا على التخلص من وزننا الزائد؟

غالباً ما نسمع أنّ الأمر الوحيد الذي يؤثر في محيط خصرنا وفي وزننا هو كمية الطعام التي نأكلها. لكن الأبحاث المتزايدة، تُظهر أن توقيت تناول الطعام يلعب دوراً لا يقل أهميّةً في تحديد وزننا. وتعلّق المتخصصة الأميركية في علوم الأحياء، البروفيسورة ساتشين باندا قائلة: إنّ الجسم يكون أكثر استعداداً لحرق الدهون في أوقات محددة خلال النهار، وأكثر استعداداً لتخزين هذه الدهون في أوقات أخرى. وكانت الدراسات قد أظهرت، أن حرق أكبر قدر من الدهون يحصل بعد تمضية 12 ساعة من دون تناول الطعام، أي من الساعة الثامنة مساءً مثلاً إلى الساعة الثامنة صباحاً. كذلك، تَبيّن أنّه كلما ازداد عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها بعد الساعة الثامنة مساءً، ارتفع مؤشر كتلة الجسم لدينا. لذلك، إذا أردنا أن نخفّف وزننا، علينا أن نُنظّم تناولنا الوحدات الحرارية بما يتوافق مع هذه الاستنتاجات. كيف يمكننا أن نستخدم عامل التوقيت للتخلص من الوزن الزائد؟

الامتناع عن تناول الطعام مع حلول الظلام:

يقول الخبراء، إنّه قبل اختراع الكهرباء، وقبل وجود المطاعم التي تفتح أبوابها 24 ساعة، كان أجدادنا يمضون وقتاً طويلاً كل ليلة، من دون أن يضعوا أي لقمة طعام في أفواههم. وتشير باندا إلى أنّ السهر وتناول الطعام في وقت متأخر مساءً، هما ظاهرة حديثة جدّاً في تاريخ البشر. تضيف: إنّ عملية الأيض في الجسم مبرمجة لتتوقع خلال ساعات الليل صوماً تاماً، يُعتبر بالنسبة إلى الجسم مناسَبة أساسية لحرق الدهون.

أما خلال النهار، فيقوم الدماغ والعضلات باستخدام قسم من الوحدات الحرارية التي نتناولها مصدراً للطاقة، ويتم تخزين الوحدات الحرارية المتبقّية في الكبد على شكل "غليكوجن". وخلال الليل،

يقوم الجسم بتحويل هذا الـ"غليكوجن". وخلال الليل، يقوم الجسم بتحويل هذا الـ"غليكوجن" إلى "غلوكوز"، ويُطلقه في مجرى الدم لكي يبقي على مستويات سكر الدم مستقرة خلال نومنا. وعندما ينفد الـ"غليكوجن" المخزون، يبدأ الكبد في حرق الخلايا الدهنية للحصول على الطاقة التي يريدها. نعم، الجسم يحرق الدهون أثناء النوم، لكن، استخدام مخزون الـ"غليكوجن" اليومي يحتاج إلى بضع ساعات. لذلك، إذا كنّا نأكل حتى منتصف الليل، ونجلس لنتناول وجبة الإفطار المؤلفة من البيض والشوفان مع الحليب الساعة السابعة صباحاً، فقد لا يتسنّى لجسمنا أبداً الوقت الكافي لحرق أي دهون، قبل أن نبدأ في إعادة ملء مخزون الـ"غليكوجن" من جديد.

ومن المعروف، أن بقاءنا مستيقظين لوقت متأخر ليلاً، يزيد من إمكانية الإفراط في الأكل. فقد تَبيّن في دراسة أميركية أجريت في العام الماضي، نشرتها مجلة "البدانة"، أنّ الأشخاص الذين يسهرون عادةً يتناولون ما مُعَدّله 248 وحدة حرارية إضافية في اليوم، مقارنةً بالآخرين الذين ينامون في وقت مبكر. وتَبيّن أيضاً، أنّ القسم الأكبر من هذه الوحدات الحرارية، يتم تناوله بعد الثامنة مساء. وتفسّر المشرفة على الدراسة، البروفيسورة كيلي بارون، أستاذة الطب النفسي في "جامعة فينبيرغ" في شيكاغو، أنّ قوة الإرادة تكون أضعف عندما نكون في حالة نعاس. وهذا يعني، أننا إذا كنّا نأكل في منتصف الليل، تزداد إمكانية إفراطنا في الأكل، كما تزداد إمكانية اختيارنا الأطعمة غير الصحيّة.

من جهة ثانية، تقول باندا، إنّ تناول الطعام فقط بين الساعة الثامنة صباحاً والثامنة مساءً، والتوقّف عن الأكل لمدة 12 ساعة على الأقل، يمنحان الجسم الوقت الكافي ليحرق كلّ الـ"غليكوجن" المخزون، إضافة إلى بعض الدهون كلّ ليلة، ما يعني نتائج ملحوظة في ما يتعلق بالوزن والحالة الصحية العامة، ويعني أيضاً، أنّه في إمكان الفرد أن يتناول عدداً أكبر من الوجبات الخفيفة، ويخسر وزناً في الوقت نفسه. فبعد تناول وجبة الصباح، تنصح باندا بتوزيع وجبات النهار المتبقّية، بحيث يفصل بين الواحدة والأخرى ما بين 3 و5 ساعات، مع الحرص على تناول الوجبة الأخيرة قبل 12 ساعة على الأقل من موعد وجبة الصباح في اليوم التالي. ومن الضروري أن تحتوي كلّ وجبة على البروتينات خفيفة الدهون والكربوهيدرات بطيئة الهضم والدهون الصحية. وهي تُوصي بالامتناع عن تناول أي نوع من الشراب، باستثناء الماء، قبل النوم. فالحليب الدافئ، أو العصير أو المشروبات الغازية حتى الخالية من الوحدات الحرارية، قبل النوم، تؤثر سلباً في الصوم الليلي، وفي عملية حرق الدهون، تماماً مثلما تفعل حفنة من السكاكر أو المكسرات المغلقة بالشوكولاتة، وفي دراسة نشرتها مجلة "الأيض الخلوي" الأميركية، وجد البحّاثة أنّ الفئران التي كانت تخضع لنظام غذائي غني بالدهون، على شكل وجبات مُوَزّعة على ساعات النهار والليل، أصبحت بدينة وأصيبت بالسكري. أما أوزان الفئران الأخرى التي خضعت للنظام الغذائي نفسه، ولكن مع الحرص على حصر وجباته في فترة 8 ساعات، فلم تشهد أي زيادة وبقيت الفئران بصحة جيدة. تُعلّق باندا قائلة: إنّ الصوم خلال الليل، يمكن أن يخفف من معظم التأثيرات السلبية لنظام غذائي غير صحّي، بما في ذلك زيادة الوزن.

تناول الوحدات الحرارية في الوقت نفسه تقريباً كلّ يوم:

في الجسم إيقاعات طبيعية، أو ساعة بيولجية تنظم لنا مواعيد نومنا واستيقاظنا. ويتمتع الكثير من أعضاءنا أيضاً بساعة بيولوجية خاصة به. مثال على ذلك، فإن أعضاء الجهاز الهضمي، خاصة الكبد، مُبرمجة لتؤدي وظائفها بالشكل الأكثر فاعلية أثناء ساعات النهار. وربما كان تأثير هذه الساعات الداخلية، السبب وراء زيادة مُعدّل أوزان الأشخاص الذين يعملون دواماً ليليّاً، مُقارنةً بأوزان الآخرين الذين يعملون نهاراً وينامون ليلاً، وذلك حسب ما أظهرت الأبحاث التي نشرتها مجلة "البدانة". تقول باندا، إنّ العمل في دوام ليلي لا يجب، نظرياً، أن يُسبّب مشكلة، لأنّ الساعة البيولوجية تتأقلم تماماً، مثلما يحدث عندما نسافر إلى بلدان ذات توقيت مختلف تماماً عن توقيت بلدنا. لكن المشكلة تكمن، في أنّ الأشخاص الذي يعملون دواماً ليليّاً، يحاولون الحفاظ على حياتهم الاجتماعية خلال عطلة نهاية الأسبوع، فينامون ليلاً، وذلك حسب ما أظهرت الأبحاث التي نشرتها مجلة "البدانة". تقول باندا، إنّ العمل في دوام ليلي لا يجب، نظرياً، أن يُسبّب مشكلة، لأنّ الساعة البيولوجية تتأقلم تماماً، مثلما يحدث عندما نسافر إلى بلدان ذات توقيت مختلف تماماً عن توقيت بلدنا. لكن المشكلة تكمن، في أنّ الأشخاص الذي يعملون دواماً ليليّاً، يحاولون الحفاظ على حياتهم الاجتماعية خلال عطلة نهاية الأسبوع، فينامون ليلاً ويستيقظون نهاراً، فتُصاب كل ساعات أعضائهم البيولوجية بالاضطراب.

ويقول الخبراء، إننا نحتاج إلى يوم تقريباً لتعديل إيقاعاتنا البيولوجية، تأخيرها أو تقديمها، بمعدل ساعة واحدة. فإذا كنّا نعمل ليلاً، ونغيّر موعد نومنا من الساعة الثامنة صباحاً خلال الأسبوع، إلى نصف الليل خلال عطلة نهاية الأسبوع، فإن ساعاتنا البيولوجية لن تحصل أبداً على الفرصة اللازمة لإعادة تنظيم نفسها، ما يمكن أن يؤدي إلى زيادة في الوزن، ذلك إذا كنّا نأكل في

الوقت الذي تكون أعضاء جهازنا الهضمي نائمة. تُؤكد باندا، أنّ الحرص على انتظام ساعات النوم والاستيقاظ، يُمكن أن يكون إحدى أهم الوسائل فاعليّةً في تفادي التأثيرات الضارة لدوام العمل الليلي، وأنّ الالتزام ببرنامج ثابت للنوم وتناول الطعام، يساعد على إبقاء عملية الأيض نشطة وفي أحسن حالاتها، بالنسبة إلى مَن يعمل في دوام ليلي، أو يضطر إلى التأخر ساعات متأخرة ليلاً.

توقيت وجبة الصباح في غضون ساعة واحدة من الاستيقاظ:

أظهرت الأبحاث، أن أوزان الأشخاص الذين يأكلون البيض في وجبة الصباح، تكون عادةً أخف من أوزان الآخرين الذين لا يأكلونه، كذلك وجدت أبحاث أخرى، أن أوزان الأشخاص الذين يأكلون رقائق الحبوب، أو حتى الجاتوه بالجبن في الصباح، تكون أخف أيضاً من أوزان الآخرين الذين يفوّتون هذه الوجبة. ويعلّق الخبراء على هذه الظاهرة قائلين، إننا عندما نستيقظ صباحاً تقوم أشعة الشمس بإبلاغ الدماغ بأنّ النهار قد بدأ. وتناول الإفطار يضع حدّاً للصوم الليلي، ويُرسل إشارة مشابهة إلى الساعة البيولوجية في الجسم. فقضم الطعام ومضغه بعد وقت قصير من الاستيقاظ، يُسهمان في تنظيم توقيت الإيقاعات البيولوجية، ويؤدي ذلك إلى انطلاقة قوية في عملية الأيض. وهذا يعني استخداماً أكثر فاعلية للعناصر المغذية طوال النهار.

لكن يظل هناك تحذير واحد للأشخاص الذين يتناولون وجبة عشاء كبيرة في الساعة 11 مثلاً، في إحدى الليالي، فالأفضل بالنسبة إلى هؤلاء أن يُفوّتوا وجبة الصباح المبكرة، وذلك في محاولة لاستعادة فترة الصوم المبكرة، وذلك في محاولة لاستعادة فترة الصوم لمدة 12 ساعة التي ينصح بها الخبراء. تقول باندا، إنّ فكرة حاجتنا إلى تناول وجبة الإفطار كلّ يوم، أصبحت مغروسة في أذهان الناس، فنرى الكثيرين يحرصون على تطبيقها بشكل دائم. لكن تطبيقها لا يُعتبر أمراً إيجابياً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يأكلون في وقت متأخر ليلاً، لأنّ الحرص على تناول الطعام صباحاً بعد وجبة عشاء متأخرة، يعني تناول الطعام على امتداد ساعات اليوم. لذلك، تنصح باندا مَن يتناول وجبة العشاء في وقت متأخر في أحد الأيام، أن يُؤخّر وجبته الأولى في اليوم التالي إلى الظهر. وتقول، إنّ عليه أن يعتبر هذه الوجبة غداءً إذا أراد أن يعود إلى مواعيده المنتظمة السابقة، أو يعتبرها إفطاراً إذا كان يتوقع تكرار العشاء المتأخر ليلاً مرة ثانية.

أمّا حجم وجبة الصباح فيعتمد على عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها. ويقول بارون، إنّ تناول وجبة إفطار كبيرة قد يؤدي إلى إحساسنا بقدر أقل من الحرمان بشكل عام، لكن علينا أن نأخذ في الاعتبار مجموع الوحدات الحرارية التي نتناولها خلال النهار بأكمله. وكانت إحدى الدراسات الحديثة، التي شملت مجموعة من النساء اللواتي كنّ يتبعن حمية غذائية قاسية، تحتوي على 600 وحدة حرارية، غنية بالبروتين والكربوهيدرات التي تتضمّن تحلية (مثل الشوكولاتة)، خسرن وزناً أكثر من اللواتي كنّ يأكلن وجبة إفطار فقيرة في الكربوهيدرات وتحتوي على 300 وحدة حرارية. كذلك تبيّن أن تناول وجبة الصباح الغنية، يخفّف من حالات التوق الشديد إلى الأكل خلال النهار، ويساعد على تفادي استعادة الوزن المفقود.

أمّا الأشخاص الذين لا يُحصون مجمل عدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها، فعليهم أن يُوازنوا بين وجبة الصباح الكبيرة مع وجبتي غداء وعشاء أصغر حجماً. فتناوُل الكثير من الطعام صباحاً، قد يؤدي إلى تناول عدد كبير من الوحدات الحرارية، وما ينتج عنها من زيادة الوزن، إذا لم نُعدّل حجم الوجبات التالية خلال النهار.

والنصيحة الجيدة التي يمكن للجميع اتّباعها، هي بكل بساطة إدخال البروتين (مثل اللبن أو المكسرات) في وجبة الصباح. فقد أظهر العديد من الدراسات، أنّ وجبة الصباح الغنية بالبروتين يمكن أن تساعدنا على الإحساس بالشبع لوقت أطول، وتخفف من إمكانية الإفراط في الأكل خلال النهار، وصولاً إلى المساء والليل.

كيف نتحرر من عادة قضم الطعام ليلاً؟

تُقدّم المتخصصة الأميركية في التغذية سنشيا ساس عدداً من النصائح، التي من شأنها أن تساعد

الأشخاص المعتادين على قضم الطعام ليلاً في التخلص من قيود هذه العادة التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

- الحرص على تناول وجبة عشاء متوازنة: إنّ ما نضعه في طبقنا في وجبة المساء، يُحدد ما إذا كنّا سنذهب بحثاً عن كيس رقائق البطاطا بعد ساعتين من انتهاء الوجبة أم لا. ومن الضروري أن تحتوي وجبة العشاء على كمية وافرة من الخضار (الماء والألياف الغذائية الموجودة فيها تساعد على الإحساس بالشبع)، وحصة صغيرة من الحبوب الكاملة (كربوهيدرات بطيئة الهضم تساعد على استقرار مستويات سكر الدم)، حصة من البروتينات خفيفة الدهون (تساعد على بناء وترميم العضلات)، والقليل من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون أو المكسرات (تساعد على تأخير إفراغ المعدة من محتوياتها ما يطيل إحساسنا بالشبع)، والأعشاب والبهارات لتعزيز النكهة (تساعد على إحساسنا بالرضا).

- كسر الروتين: إذا كنّا نستسلم دائماً لتوقنا الشديد إلى تناول الأطعمة المختلفة أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية مساءً، علينا أن نُغيّر روتيننا بالكامل، وذلك لكسر هذا الترابط القائم بين التلفزيون والأكل. يمكن مثلاً، تخصيص الفترة المسائية للقيام بأنشطة ممتعة أخرى غير مُشاهَدة التلفزيون. أمّا برامجنا المفضلة، فيمكننا تسجيلها ومشاهدتها في أوقات أخرى، أو مشاهدتها على شاشة الحاسوب في غرفة أخرى من غرف المنزل، أي بعيداً عن الأريكة التي اعتدنا أن نسترخي عليها ونقضم الطعام أمام شاشة التلفزيون. ومن المهم أن يعلم كل مَن يأكل أمام شاشة التلفزيون أنّ العديد من الدراسات، مثل تلك التي أجريت في "جامعة ماساتشوستس" الأميركية، أظهرت أن عدد الوحدات الحرارية التي يتناولها الأشخاص الذين يأكلون أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية، يزيد بمعدّل 300 وحدة على ما يتناوله الآخرون الذين يأكلون في غرفة الطعام بعيداً عن التلفزيون.

- الخلود إلى النوم في وقت مبكر: هذا أمر بديهي، فليس في إمكاننا أن نأكل أثناء النوم. ويُستحسن أن نخلد إلى النوم بعد مرور ساعتين، أو ثلاث ساعات على انتهائنا من وجبة العشاء. فإذا أكلنا الساعة الثامنة، يمكننا التوجه إلى السرير بين الساعة العاشرة والحادية عشرة ليلاً. والواقع، أنّ الحصول على قدرٍ كافٍ من النوم، يمنحنا فائدة إضافية تتمثل في الحفاظ على أيض نشيط في اليوم التالي. فقد أظهرت دراسة حديثة نشرتها مجلة التغذية العيادية الأميركية، أنّ عدد الوحدات الحرارية التي يحرقها الجسم في النهار، بعد تمضية ليلة من غير نوم، يتراجع بمعدل 300 وحدة.

أفضل وقت لممارسة الرياضة:

لا تقتصر أهمية التوقيت على مواعيد الوجبات، بل تتعداها لتشمل ممارسة الرياضة أيضاً. فقد أظهرت دراسة حديثة نشرتها مجلة "الطب الرياضي واللياقة البدنية" الأميركية، أنّ النساء اللواتي يمارسن المشي السريع 4 مرات في الأسبوع، الساعة السادسة مساء يتخلصن من نسبة أكبر من الدهون، مقارنة بالنساء اللواتي يمارسن هذه الرياضة الساعة الثامنة صباحاً. وتبيّن أيضاً، أنّ النساء اللواتي يمارسن الرياضة بعد الظهر، يتناولون قدراً أكبر من البروتينات، وعدداً أقل من الوحدات الحرارية اليومية في فترة المساء. وكانت العديد من الدراسات قد أفادت، أن بداية المساء قد تكون أفضل الأوقات لتحسين الأداء البدني وبناء العضلات، بغض النظر عن نوعية التمارين الرياضية التي نقوم بها (أيروبيكس أو تقوية العضلات مثل رفع الأوزان). وقد يكون أحد أسباب ذلك، أنّ الجسم يُفرز قدراً أكبر من الهرمون الذي يُسهم في بناء العضلات ونموها في بداية الفترة المسائية، مقارنة بما يفعله في الصباح. وبما أن ممارسة الرياضة تعمل أيضاً على تعزيز مستويات هذا الهرمون، فإنّ الجميع بين الظاهرتين في وقت واحد، يساعد على إعطائنا أفضل النتائج على هذا المستوى.