

أبحاث ودراسات في مكافحة الوزن الزائد



ليس هناك أفضل من متابعة آخر ما يتوصل إليه العلماء والمتخصصون في علوم التغذية، وتطبيق ما نراه مناسباً لنا من نصائح واستنتاجات.

فجميعنا نحتاج إلى نفحة من التجدد تبعث الحيوية في روتيننا الغذائي والرياضي.

مهما تكن نوعية النظام الغذائي والنشاط البدني اللذين نعتمدتهما، فإننا سنشعر بالسأم من تطبيق التعليمات نفسها طوال أشهر وسنوات. ومتابعة ما يجري في عالم التغذية لا ينفعنا في اقتباس عادات صحية جديدة فحسب، بل يمكن أن يثنيها عن عادات أخرى نتبعها من دون أن نعرف أنها تضرنا. فالوسائل العلمية المتوافرة اليوم تسمح للباحثة باكتشاف جوانب لم يكن ممكناً اكتشافها من قبل. والدراسات في ميدان مكافحة السمنة كثيرة جداً منها ما يسفر عن نتائج متوقعة ومعروفة، ومنها ما يفتح أبواباً جديدة، ومنها ما هو طريف وغير متوقع. ونورد هنا عدداً من هذه الدراسات الحديثة التي لا بد أن نجد ضالتنا في واحدة أو أكثر منها. وغني عن الذكر أنَّهُ كلما ارتفع عدد النصائح والتعليمات التي نقرر العمل بها، ازدادت المنافع، وتحركت إبرة الميزان في الاتجاه الصحيح:

1- مضغ العلكة صباحاً:

في دراسة لافته أجريت في جامعة رود آيلاند الأميركية، تبين أنَّ الأشخاص الذين يمضغون العلكة لمدة ساعة في الصباح، ينجحون في خفض عدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها في جبة الغداء بنحو 67 وحدة. وتبين أيضاً أنهم لا يعوضون هذه الوحدات الحرارية في وجبة العشاء أو في الوجبة الخفيفة عصرًا. وتفسر البروفيسورة كاتلين ميلانسون، الأستاذة المساعدة في علوم التغذية في الجامعة، والمشرفة على الدراسة، هذه الظاهرة بالإشارة إلى إحدى النظريات التي تقول إن مضغ العلكة يستثير أعصاباً في الحنك متصلة بمناطق دماغية مسؤولة عن الإحساس بالشبع. وهي تنصحن بمضغ علكة خالية من السكر في منتصف الفترة الصباحية لتفادي الإحساس بالجوع. ولمزيد من الفوائد، فإن مضغ العلكة يساعدنا على تفادي قضم الطعام لأنَّهُ يشغل فمنا، كذلك فإن عملية المضغ نفسها تحرق خلال ساعة نحو 11

-2- دهون الآيس كريم:

أجرى العلماء في كلية الطب التابعة لجامعة تكساس ساوثويسترن الأميركية، تجربة مخبرية على الحيوانات للتعرف إلى تأثير دهون الأغذية المختلفة في قوة الشهية وزيادة الوزن. وتبين لهم أنَّهُ عندما تأكل الحيوانات حمض البالميتيك، أي الدهون المشبعة الموجودة في الآيس كريم واللحوم الحمراء، فإن جزيئات الدهون تحث أدمغتها على تجاهل الإشارات الكابحة للشهية التي يطلقها هرمونا اللبتين والأنسولين. وبعبارة أخرى، فإن أجسامها لا تدرك أنها شبعت واكتفت. وتنصح البروفيسورة ديبورا كليغ التي أشرفت على الدراسة، بتناول مثل هذه الأطعمة بروية وبتفكير. فانطلاقاً مما توصلت إليه الدراسة بشأن التأثير السلبي لهذه الدهون في قدرتنا على الإحساس بالشبع، علينا أن ننتبه كثيراً إلى كمية ما نتناوله منها، وإلا فإننا قد نتناول في جلسة واحدة كمية منها تحتوي على وحدات حرارية تساوي مجمل ما يفترض أن نتناوله من الأطعمة المختلفة خلال نهار كامل. لذلك يجب الحرص على وضع قطعة صغيرة منها في طبقنا، وإغلاق العلبة الكبيرة ووضعها في الثلاجة، والاكتفاء بتناول هذه الحصة. من جهة ثانية، يمكن الاستعاضة عن أنواع الآيس كريم الغنية بالدهون بتحضير أنواع صحية في المنزل، لا تحتوي إلا على ثلث الوحدات الحرارية الموجودة في الأنواع الجاهزة التجارية. يمكن تحضير الآيس كريم الصحي عن طريق ملء قوالب خاصة بعصير البرتقال، ويقطع من الفواكه، وبالقليل من اللبن خفيف الدسم، ثم توضع القوالب في قسم التجميد في الثلاجة.

-3- الاستعانة بحاسة الشم:

نصح أشخاص استنشقوا رائحة النعناع مرة كل ساعتين في خفض عدد الوحدات الحرارية، التي يتناولونها عادة خلال أسبوع بنحو 2700 وحدة، أي أنهم تمكنوا من التخلص من نحو نصف كيلوغرام من الوزن الزائد خلال هذا الأسبوع. هذا ما أظهرته الدراسة التي أجراها المتخصص الأميركي الدكتور ألان هيرش، مدير مركز الأبحاث والعلاجات الخاصة بحاستي الشم والذوق في شيكاغو. وجاء في دراسة أخرى أن روائح الفانيليا، الموز، والتفاح الأخضر تساعد على بلوغ النتائج نفسها. ويقول هيرش إنَّهُ كلما ارتفع تواتر شم هذه الروائح، ازدادت نسبة الوزن المفقود. ويمكن الاستفادة من هذه النتائج عملياً بوضع شموع برائحة الفانيليا، في الأدراج أو الخزائن التي نحفظ في داخلها الوجبات الخفيفة. يمكن شم رائحة هذه الشموع من وقت إلى آخر خلال النهار. ومن المفيد أيضاً استخدام زيت النعناع العطري الذي يكتفي أن نرش بضع قطرات منه على منديل ونشمه كل ساعة أو ساعتين. وينصح هيرش الأشخاص الذين يلجأون إلى تناول الطعام عندما تتوتر أعصابهم، أو يتعرضون للضغط، بإغلاق فتحة الأنف اليسرى، واستخدام فتحة الأنف اليمنى للشم، وذلك لتنشيط الجهة الدماغية المسؤولة عن التعامل مع الانفعالات. ومن شأن طريقة الشم هذه أن تخفف من القلق والتوتر، كما تساعد على التخفيف من قوة الشهية إلى الأكل.

-4- نصف ثمرة جريب فروت تكفي:

على الرغم من أن حمية الجريب فروت أو البرتقال الهندي، التي راجت منذ سنوات، لم تلق ترحيباً في صفوف المتخصصين في التغذية، بسبب عدم مراعاتها قواعد التغذية الصحية، إلا أنَّ هذا لم يؤثر في قدرة الثمرة نفسها في مكافحة السمنة. فقد أفادت دراسة أميركية أجريت في مركز أبحاث التغذية والأخص في عيادة سريكينز في سان دييغو، أنَّ الأشخاص الذين يأكلون نصف ثمرة جريب فروت مع كل وجبة، ينجحون في التخلص من نحو كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الوزن الزائد خلال فترة 3 أشهر. ويعلق الدكتور كين فوجياكو، الباحث الرئيسي في الدراسة، فيقول إنَّ هذا النوع من الحمضيات يتميز بقدرته على خفض مستويات الأنسولين الذي يفرزه الجسم بعد تناول الطعام. والمعروف أنَّ هذا الهرمون ينظم مستويات سكر الدم ويتحكم في أيض الدهون.

الفوائد الصحية للرياضة لا تحصى ولا تعد، وآخرها يتعلق بالشهية. فقد أظهرت البحثة أن ممارسة التمارين الرياضية لا تسهم فقط في حرق الوحدات الحرارية، لكنها تساعد أيضاً على التخفيف من كمية الطعام التي نأكلها. ففي دراسة نشرت في مجلة الفيزيولوجيا الأميركية، وجد الباحثون أن ساعة من ممارسة تمارين رياضية قوية، من النوع الذي يسرع إيقاع ضربات القلب وحركة التنفس، تخفف من قوة الشهية إلى الأكل لمدة ساعتين بعد الانتهاء من الرياضة. ويقول المشرف على الدراسة البروفيسور دافيد ستنسيل، إن تمارين الأيروبيكس تخفض مستويات الغريلين، أو هورمون الجوع، وترفع من مستويات الهورمونات الكابحة للشهية. ولمضاعفة فاعلية تمارين الأيروبيكس في التخفيف من حدة الجوع، يستحسن اعتماد طريقة التواتر (القيام بدفعة من التمارين السريعة، تليها دفعة من التمارين البطيئة وهكذا حتى انتهاء فترة التمرين).

حذف الدهون كافة من النظام الغذائي بهدف تخفيف الوزن يؤدي إلى نتائج معاكسة. فقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة "أبيض الخلايا" الأميركية، أن حمض الزيتيك، وهو حمض دهني غير مشبع، موجود في زيت الزيتون، المكسرات والأفوكادو يساعد على التخفيف من حدة الجوع. فخلال عملية الهضم، يتم تحويل هذا الحمض الدهني إلى مادة تقوم بشكل غير مباشر بإطلاق إشارات إلى الدماغ لكبح الجوع. وينصح المتخصص الأميركي في التغذية ساري غريفز بتناول الأطعمة المذكورة مع الحرص على مراقبة حجم الحصص. ويجب أن تشكل الدهون الصحية غير المشبعة نحو 20% من مجمل الوحدات الحرارية التي نتناولها. وهو ينصح بتناول ملعقتي طعام من زبدة الفستق الطبيعي، أو 30 غراماً من المكسرات، أو ربع ثمرة أفوكادو كوجبة خفيفة عندما نشعر بالجوع بين الوجبات الرئيسية.

وكانت دراسة أخرى أجراها الباحثون في جامعة ألاباما الأميركية على فئران المختبرات، قد أظهرت أن تناول هذه الفئران وجبة صباحية غنية بالدهون الصحية، يساعدها خلال ساعات النهار على حرق نسبة من الدهون المختزنة في أجسامها، تفوق تلك التي تحرقها الفئران التي تأكل طعاماً غنياً بالكربوهيدرات. ويعتقد العلماء أن تناول الدهون الصحية في الصباح يؤثر في إيقاعات الجسم البيولوجية، ويدفعه إلى استهلاك مخزونه من الدهون. وهم ينصحون بإضافة بعض المكسرات إلى طبق رقائق الحبوب أو بعض شرائح الأفوكادو إلى شطيرة خبز القمح الكامل، وذلك لتنشيط الأيض طوال النهار.

موجة الحميات خفيفة الكربوهيدرات جعلت من البطاطا العدو للدود للراغبين في تخفيف الوزن، غير أن النشويات الموجودة في البطاطا تتمتع في الحقيقة بقدرات مميزة على كبح الشهية إلى الأكل. فالبطاطا تحتوي على نوع من النشاء يقاوم الأنزيمات الهضمية. وتبين في الأبحاث التي قامت بها البروفيسورة كاثرين بيلز، الأستاذة المساعدة في علوم التغذية العيادية في جامعة يوتا الأميركية، أن تناول البطاطا يساعد على تأخير إحساسنا بالجوع من جديد، نظراً لبقائها فترة طويلة في الأمعاء، وذلك لأن هضمها يستغرق وقتاً غير قصير. وهي تنصح بتناول حبة بطاطا مخبوزة (تحتوي الحبة المتوسطة على 100 وحدة حرارية فقط) مع وجبة الغداء أو العشاء، والأفضل هو تحضير سلطة البطاطا مع الخل عوضاً عن المايونيز الذي يسبب السمنة. وتجدر الإشارة إلى أن تبريد البطاطا بعد طبخها يزيد من قدرتها على التخفيف من حدة الجوع. لكن عملية الطبخ هذه يجب أن تتم إما على البخار، أو داخل الفرن من دون مواد دهنية، أو عن طريق السلق بالماء. ويجب الامتناع التام عن قلي البطاطا بالزيت، لأن ذلك يحولها إلى طعام مضر بالصحة ومسبب للسمنة.

في المرة المقبلة التي يعبر مخيلتنا طيف طبق بيتزا بالجبن الساخن، ليس من الضروري طرده بسرعة. ففي دراسة بريطانية أجريت في جامعة سانت جورج اللندنية، طلب البحاثة من النساء اللواتي شملتهن الدراسة، وكن يحاولن تخفيف أوزانهن، الامتناع عن التفكير في الشوكولاتة. وفي وقت لاحق، عندما تم تقديم أنواع عدة من الشوكولاتة لهن، فمن تناول كمية أكبر بكثير من تلك التي أكلتها النساء اللواتي تم تشجيعهن على التفكير في الشوكولاتة. ويعلق البروفيسور جيمس أرسكين، الأستاذ في الجامعة المذكورة والمُشرف على الدراسة، فيقول إن متبعي الحمية يعتقدون أن كبح توقعهم الشديد إلى تناول طعام ما سيساعدهم على تفادي إغراءاته، غير أن ما يحدث في الحقيقة هو العكس. فكلما اشتدت القيود، ازدادت الرغبة في تناول الطعام الممنوع، وازدادت إمكانية الإفراط في تناوله. لذلك وفي حالات الإحساس برغبة ملحة في تناول طعام، لا يجب تجاهلها أو كبجها، بل على العكس، يجب تليبيتها، ولكن بحكمة. فإذا كانت البيتزا هي موضوع الرغبة، يمكن تناول قطعة مثلثة واحدة منها والاستماع بها.

9- رياضة شرقية تقاوم الإفراط في الأكل:

جاء في دراسة أميركية أجريت في مركز فريد ها تشنسون للأبحاث الطبية، أن الأشخاص الذين يمارسون اليوغا يكونون أكثر ميلاً وقدرة على تفادي ظاهرة تناول الطعام من دون تفكير. فغالباً ما يكون هؤلاء من النوع الذي يولي عملية الأكل التفكير والاهتمام اللازمين، وهم لا يأكلون عادة إلا في حالات الجوع البيولوجي الفعلي، ويتوقفون عن الأكل عند ظهور أول بوادر الإحساس بالشبع. وربما كان هذا هو السبب وراء كون من يمارس اليوغا أقل وزناً بنحو 7 كيلوغرامات من غير الممارسين. ويعتقد البحاثة أن اليوغا تساهم في تعزيز الوعي والإدراك للأحاسيس وللمشاعر، التي تجعلنا أكثر قدرة على التحكم في خياراتنا الغذائية. وكانت الدراسات الإحصائية الحديثة قد أظهرت أن معظم الأشخاص الذين يمارسون اليوغا لمدة 8 أسابيع ينجحون في التخلص من نحو 2.5 كيلوغرام زائدة من أوزانهم، وذلك من دون إدخال أي تعديلات أخرى على نمط حياتهم المعتاد.

10- مساوئ حذف الكربوهيدرات من النظام الغذائي:

قواعد التغذية السليمة لا تدعو إلى حذف أي فئة من فئات الأطعمة الرئيسية (بروتينات، كربوهيدرات ودهون) بل تنصح باختيار الأنواع الصحية منها. وعلى الرغم من رواج حميات البروتينات، مثل حمية "أتكينز"، التي تكاد تمنع تناول الكربوهيدرات، إلا أن النتائج التي تحقق لم تكن في المستوى المطلوب. وكان البحاثة الأستراليون قد أجروا تجربة مؤخراً قسموا فيها عدداً من الأشخاص أصحاب الوزن الزائد إلى مجموعتين، وطلب من أفراد المجموعة الأولى اتباع حمية خفيفة الدهون، بينما اتبعت الثانية حمية خفيفة الكربوهيدرات (وكانت كل من الحميتين تحتوي على العدد المنخفض نفسه من الوحدات الحرارية). وبعد مرور سنة، تخلص كل من أفراد المجموعتين من الوزن الزائد نفسه، وكان معدله 13.5 كيلوغرام. لكن أفراد المجموعة الثانية الذين امتنعوا عن تناول الخبز والمعكرونة والفاصولياء، كانوا يشعرون بالغضب، وبالاكتئاب وبالارتباك أكثر من أفراد مجموعة حمية الدهون الخفيفة.

ويفسر البحاثة هذه النتائج بقولهم إن الكربوهيدرات تساعد على تعزيز إنتاج الناقل العصبي السيروتونين، الذي يحسن المزاج ويرفع المعنويات. وللتخلص من الوزن الزائد، من دون أي تأثيرات سلبية نفسية، يجب اتباع نظام غذائي يحتوي على عدد مدروس من الوحدات الحرارية، وتحتوي كل وجبة منه على 30 غراماً من الكربوهيدرات الصحية مثل الحبوب الكاملة.

11- ممارسة الرياضة في الهواء الطلق:

تبين للباحثة في جامعة أوهايو الأميركية أن النساء اللواتي يمارسن رياضة المشي، يفضلن ممارسة رياضتهن هذه في الهواء الطلق ويقلن أن المشي في الطبيعة أكثر متعة، وإن المواظبة عليه أكثر سهولة مقارنة، بالمشي في النادي الرياضي أو في المنزل على آلة المشي الخاصة. وفي دراسة أخرى تبين أن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، تمنح الناس دفعة من الطاقة البدنية والذهنية أكبر من تلك

التي يتلقونها عند ممارسة التمارين الرياضية في الداخل، ومن البديهي القول إنَّ هذه النتائج تشجع الناس على المواظبة، ما يساعد طول الفترة النهارية خلال فصل الصيف على تشجيع الناس على زيادة مستويات النشاط البدني بشكل طبيعي. وكانت الدراسات قد أظهرت أنَّه مع ازدياد طول النهار في الصيف، يرتفع عدد النساء اللواتي يمارسن الرياضة بنسبة 30%.

البروتين في وجبة الصباح:

-12

البروتينات هي حليفة الرشاقة الأولى، فهي تجعلنا نشعر بالشبع أكثر مما تفعل أنواع الطعام الأخرى. كذلك فإنَّ عملية هضمها وامتصاص الجسم لها تتطلب وقتاً أطول، ما يعني إحساسنا بالشبع لفترة أطول. لكن لا يجب إغفال مسألة توقيت تناولها. فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة بورديو الأميركية، أن تناول البروتينات خفيفة الدهون (مثل بياض البيض، اللبن خفيف الدسم، شرائح الديك الرومي) في وجبة الصباح، يجعلنا نشعر بالشبع وبالاكتفاء لوقت أطول مما هي الحال لو فعلنا ذلك في وجبات أخرى خلال النهار. وتنصح المتخصصة في التغذية الأميركية جوان سالج بليك، الأستاذة المساعدة في علوم التغذية في جامعة بوسطن، بتناول 30 غراماً من البروتينات في وجبة الإفطار.