جهزي مطبخاً يشجع على الرشاقة



يلعب مطبخكِ دوراً رئيسياً في مساعدتكِ على الحفاظ على وزن صحّي...

هل تعلمين أنّ إعادة تنظيم مطبخكِ قد تجنّبك اكتساب الوزن الزائد؟ فقد أظهرت دراسة حديثة أنّ المبالغة في التبضّع، واستخدام الأطباق الكبيرة، وتخزين الأطايب والحلويات في أوعية شفافّة عوامل تساهم في اكتسابك الوزن الزائد. لذا ضعي حدّاً لتأثير مطبخك السلبي على وزنك باتّباعك الخطوات البسيطة التالية..

استخدمي أطباقاً أصغر حجماً:

أظهرت دراسة أجرتها جامعة "كورنيل" أنّ تقديم الطعام في أوعية كبيرة الحجم قد يوهمك بأنّك تتناولين كميات قليلة من الطعام. وبيّنت الدراسة أنّ الأشخاص الذين تناولوا الطعام في أطباق كبيرة استهلكوا كميات أكثر بـ16% من أولئك الذين تناولوا الطعام في أطباق أصغر حجماً، علماً بأنّهم ظنّوا أنّ كمية الطعام التي استهلكوها تقلّ بنسبة 7% عن الكمية التي تمّ سكبها في الأواني الصغيرة. وتوصلت الدراسة إلى أنّ الأواني الكبيرة لا تدفعك إلى تناول حصص كبيرة من الطعام فحسب، بل تجعلك أيضاً تعتقدين بأنّك تناولت كميات قليلة من الطعام.

قسّمي مشترياتك:

لا شكّ في أنّ شراء الطعام بكميّات كبيرة يفيد ميزانيّتك، إلّا أنّك إن لم تعمدي إلى تقسيم هذه الكميات إلى حصص صغيرة فستصبحين عرضة لمشكلة الوزن الزائد. إذ أظهرت دراسة نُشرت في Journal The

فارقة علامات أي تحمل لا أكياس في البطاطا رقائق من مختلفة حصص تقديم ّتم عندما ه ّأن of Nutrition إلى الأشخاص المشاركين في الدراسة، تناول أصحاب الأكياس الكبيرة كميات أكبر من الرقائق. وفي الواقع، استهلكت النساء اللاتي تناولن رقائق البطاطا من أكياس سعة 170 غراماً، حوالي 48 سعرة حرارية أكثر من النساء اللاتي تناولن البطاطا من أكياس سعة الواحد منها 85 غراماً. وقد يعود ذلك إلى أنّ الأكياس الكبيرة قد تُوحي لا شعورياً بأنّ الحصص الكبيرة عادية.

أحسني استخدام مجموعة كتب الطهو الخاصّة بك..

توصّلت دراسة حديثة إلى نتائج مفاجئة مفادها أنّ الطهو في المنزل قد يتسبّب في اكتساب الوزن الزائد، ذلك أنّ أحجام الحصص والسعرات الحرارية الموصى بها في كتب الطهو تزداد بشكل مطّرد. وقد حلّلت الدراسة أحجام الحصص ومستويات السعرات الحرارية لوصفات مذكورة في 7 نسخ من كتاب of Joy The بعض في الحرارية السعرات نسبة ازدادت الوقت مع ه ّأن ن ّليتبي ،ً عاما 70 مدى على شرتُ ن Cooking الوصفات بنسبة 44%. ولا يعني ذلك أن تتوقّفي عن استعمال كتب الطهو، بل عليك أن تنتبهي إلى حجم الحصص التي تعدّينها وتحاولي قدر الإمكان تفادي تحضير الأطباق الغنيّة بالسعرات الحرارية.

احفظي الحلويات في أماكن يصعب بلوغها أو في أوعية غير شفّافة:

صدق المثل القائل "بعيد عن العين، بعيد عن القلب"، ذلك أنّ جلب سلّم للوصول إلى حجرة المؤن، أو بلوغ رفّ مرتفع للحصول على علبة من البسكويت، أو حتى البحث عن الحلوى بين أوعية غير شفّافة، عوامل تقلّل من رغبتك في تناول الوجبات الخفيفة. وقد أظهرت دراسة نُشرت في International The ،بلوغه يسهل مكان في محفوظة تكون عندما الشوكولاتة تناول في يفرطون الأشخاص ّأن Journal of Obesity مقارنة باستهلاكهم للشوكولاتة التي تبعد عنهم مسافة مترَين. كما بيّنت دراسة أخرى نُشرت في الدماغ أجزاء زّتحف قد كالشوكولاتة المغرية المأكولات رؤية ّأن Archives of General Psychiatry المؤولة عن الرغبة في تدليل الذات. لذا، أكثري من تناول الخضار والفواكه من خلال حفظها في أماكن يسهل الوصول إليها مثل منضدة المطبخ أو البرّاد.

إقتني أكواباً زجاجية رفيعة:

هل يُمكن أن تساهم الأكواب التي تشربين منها في اكتسابك الكيلوغرامات الزائدة؟ قد يكون الجواب "نعم" وفقاً لإحدى الدراسات الأميركية الحديثة، ما لم تكوني تستخدمين أكواباً زجاجية رفيعة وطويلة. فقد بيّنت الدراسة أنّ المشاركين الذين منحوا أكواباً قصيرة وعريضة استهلكوا كميات من العصير أكثر بـ19% من سواهم. إذ يبدو أنّ معظم الأشخاص يظنّون أنّ الكوب الرفيع والطويل يستوعب كمية أكبر من السوائل، لذا يسكبون فيه كمية أقل. وبالتالي لتتفادي السعرات الحرارية الموجودة في السوائل، استبدلي أكوابك القصيرة والعريضة بأخرى طويلة ورفيعة، من دون أن تسكبي فيها كامل سعتها.

قدّمي العشاء على منضدة المطبخ:

تؤكّد دراسة نُشرت في Medicine Internal of Annals أنّ الأشخاص يستهلكون سعرات حرارية أقلّ بـ20% عندما يأكلون بعيداً عن مائدة الطعام. ويوضح براين وانسينك، المشرف على هذه الدراسة "أردنا أن نتأكّد ممّا إذا كان تقديم الطعام على منضدة المطبخ عوضاً عن طاولة الطعام، يقلّل من عدد المرّات التي يعمد فيها الشخص إلى إعادة ملء صحنه". ويضيف وانسينك إنّه يمكن الاستعانة بالاستراتيجية نفسها للحثّ على زيادة استهلاك الطعام الصحّي، لذا خالفي القاعدة بوضع طبق سلطة كبير على الطاولة خلال وجبتَي الغداء والعشاء.

إزرعي النعناع داخل منزلك:

أظهرت إحدى الدراسات الأميركية أنّ تنشّق رائحة نبتة النعناع يؤدّي إلى الحدّ من استهلاك الدهون المشبعة والدهون الكاملة والسكّر، إذ انخفض مستوى الشعور بالجوع لدى المشاركين في الدراسة عندما تنشّقوا رائحة النعناع. لذا، حاولي أن تزرعي نبة نعناع في مطبخكِ، وكلّما شعرتِ برغة في تناول الحلوى بعد الظهر، أقطفي ورقة منها وتنشّقي رائحتها المنعشة، علّها تساعدك على الامتناع عن تناول الطعام حتى موعد العشاء.

ما هي الألوان التي تزيّن جدران مطبخك وكراسيه وستائره وخزائنه؟ إن أردت تجنّب العادات الغذائية غير الصحية، كالإفراط والإسراع في تناول الطعام، ابتعدي قدر الإمكان عن إدخال تموّجات ألوان الأصفر والبرتقالي والأحمر إلى مطبخك. فبحسب علم نفس الألوان، قد تحرّكه هذه الألوان شهيّتك، فيما يُعتقد أنّ تموّجات الأزرق والأخضر والزهري تهدّئ أعصابك وتساعدك على التحكّم بشهيّتك. لذا إن كنتِ تحاولين المحافظة على وزنك، إحرصي على انتقاء أثاث وطلاء جدران بتموّجات هذه الألوان المهدّئة لتنشري في مطبخك أجواءً تشجّع على الرشاقة.