

قالت الدكتورة ليزا ساسون، أستاذ التغذية في جامعة نيويورك، ان الأنظمة الغذائية التي يتبعها الإنسان في محاولة منه لفقدان بعض الكيلوغرامات من وزنه، بعضها ينجح والبعض الآخر يفشل، وذلك غالباً بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي يتبعها الشخص.

وقدمت الدكتورة "ليزا"، بعض النصائح الغذائية المفيدة التي تساعد الشخص في التخلص من السمنة والمحافظة على وزن مثالي والبقاء عليه:

#### 1 - تناول الطعام الذي تحب

البعض يعتقد أنه من المهم عند اتباع أي نظام غذائي لفقدان الوزن، يجب تناول الأطعمة التي لا يشتهيها، إلا أنه ثبت بالدليل القاطع خطأ هذه النظرية، فالاستمتاع بالطعام الذي تتناوله يجعلك تشعر بالسعادة وهذا يساعدك في التخلص من الوزن الزائد. وبحسب ساسون "إذا اخترت نظاماً غذائياً يحتوي على أطعمة لا تحبها فالنتيجة هي الفشل".

#### 2 - الكمية التي تأكلها

الكميات التي تتناولها وحجم الطبق الذي تتناول فيه الطعام من الأساسيات النفسية التي يجب أن تلتزم بها خاصة عندما يكون فقدان الوزن هو الهدف، فيجب مراقبة الكميات التي يتم تناولها خلال كل وجبة.

#### 3 - لا داعي للذهاب للمطعم

الكثيرون منا يفضلون المطاعم التي تقدم حجم وجبة كبيرة ومشبعة، ومعظم المطاعم، خاصة الأميركية، تتميز بحجم الوجبات الكبير، مما ينتج عنه تناول ما فوق طاقة المعدة. وينصح الخبراء بألا يزيد حجم الوجبة للشخص الذي يرغب في إنقاص وزنه عن حجم "قبضة اليد"، فهي كافية لإمداد الجسم بالسعرات المطلوبة. وإذا كنت حريصاً على إنقاص وزنك، فحاول تجهيز وجباتك بنفسك لأن المطعم بلا شك سيمدك بسعرات إضافية أكثر بكثير مما تحتاج.

#### 4 - الوجبات الغنية بالألياف والبروتين

الاعتماد في الوجبات الغنية بالألياف والبروتين يجعلك تشعر بالشبع سريعاً وتبقى كذلك لفترة قد تصل إلى 5 ساعات، حيث يستفيد الجسم من تلك العناصر في تكوين العضلات، بعكس الأطعمة المصنعة مثل قطع الحلوى. وبحسب الدكتورة ساسون "غالباً عندما تتناول رقائق البطاطس المقلية فأنت لا تشعر بنفس درجة الشبع التي تصل إليها عند تناولك البطاطس المطهية المليئة بالألياف".

وأوصى الأطباء النفسيون بجامعة "سوسكس" أن يحتوي أي نظام غذائي صحي على نسبة عالية من البروتين والألياف، لأنهما عنصران يشعران الشخص بالشبع والامتلاء، وبالتالي يمنعان الإفراط في تناول الأطعمة.

#### 5 - حمية البحر المتوسط الغذائية

ينصح خبراء التغذية باتباع نظام "البحر المتوسط" الغذائي والذي يعتمد على زيت الزيتون والحمص وسلطة الطماطم والخيار والخضراوات والفواكه... إلخ. ويساعد هذا النظام على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب كما أنه مفيد جداً لتقوية الذاكرة. وأثبتت الدراسات الحديثة أن حمية "البحر المتوسط" تخفض أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

#### 6 - احصل على السعرات من الأطعمة وليس السوائل

الكل يفضل تناول العصير اللذيذ أفضل من المياه، لكن بالطبع ذلك سيزيد من عدد السعرات الحرارية التي تدخل الجسم. ويفضل الحصول على تلك السعرات الحرارية من الطعام لا من المشروبات. وبحسب دراسة أجريت على 173 سيدة تتراوح أعمارهن بين 25 و50 سنة يعانين من السمنة، وعند مقارنة عاداتهن الغذائية وجد الباحثون أنه

عند استبدال العصائر والمشروبات الغذائية بالمياه، استطعن فقد الكثير من الوزن، ربما أكثر من اتباع الأنظمة الغذائية وممارسة التمارين الرياضية.

#### 7 - المرونة وتعدد الاختيارات

وتعتقد ساسون أن "المرونة" هي من أهم عوامل نجاح أي نظام غذائي، فالنظام الغذائي يجب أن يحتوي على عدة بدائل ليتم الاختيار بينها، حتى لا يصاب الشخص بالملل، وهذا عادة ما يحدث عند اتباع أنظمة غذائية تحتوي على تكرار نفس نوعية الوجبات يومياً.

#### 8 - المياه هي السر

لا تترك نفسك لفترات طويلة بدون طعام حتى تشعر بالجوع، لأنه عادة في هذه الحالة سوف تتناول كميات كبيرة من الأطعمة. ومن أفضل الطرق للحد من الشعور بالجوع هو الاعتماد على شرب المياه. فشرب حوالي نصف لتر من المياه قبل تناول الوجبة بنصف ساعة يساعد في فقدان الوزن. وقد أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يتبع هذا الأسلوب، ولو خلال وجبة واحدة، يفقد حوالي 1.2 كلغ أكثر من الذين لا يتبعون هذه النصيحة بأنظمتهم الغذائية.

#### 9 - لا تتسوق وأنت جائع

أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يتسوق وهو جائع يقوم بشراء كمية أكبر من الوجبات الجاهزة والأطعمة الضارة، بحوالي الثلث، من الشخص الذي يتسوق وهو يشعر بالشبع. لذا فدائماً حاول التركيز، ليس فقط فيما تأكله، ولكن فيما تقوم بشرائه أيضاً.

#### 10 - قسط كاف من النوم

بحسب الخبراء وعلماء النفس، فإن النوم في أوقات متأخرة والاستيقاظ مبكراً، أو النوم عدد ساعات قليلة تجعلك أكثر عرضة لتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والدسمة والتي تتوفر غالباً في الوجبات الجاهزة.

#### 11 - أهمية وجبة الإفطار

يجب أن تبدأ يومك بتناول وجبة الإفطار، فهو أهم وجبة بحسب خبراء التغذية. فوجبة الإفطار، خصوصاً في الصباح الباكر، تساعد الجسم في البدء بعملية التمثيل الغذائي بشكل جيد وبالتالي حرق الطعام وتحويله إلى طاقة تكسبك الحيوية طيلة اليوم.

#### 12 - توقف عن الأكل بعد العشاء

من المهم جداً عدم تناول أي أطعمة بعد الانتهاء من وجبة العشاء، والتي يجب أن تكون قبل النوم بساعتين على الأقل، لأن تناول أي أطعمة بعد ذلك تتراكم في الجسم الذي يدخل في مرحلة النوم ولا يحرق أي دهون في هذه الفترة. لذا ينصح خبراء التغذية بأن يتوقف الشخص عن تناول أي أطعمة في الفترة ما بين الساعة مساءً والسادسة صباحاً.

#### 13 - تجنب مشروبات "الدايت"

ينصح خبراء التغذية بالابتعاد التام عن مشروبات "الدايت"، فقد أثبتت الدراسات أن من يشربون المياه الغازية "الدايت" بصفة يومية، يكونون عرضة لزيادة في حجم الوسط بنسبة 70% أكثر من الذين لا يشربون المشروبات "الدايت" بصفة يومية.

#### 14 - لا للتجويد

أثبتت الدراسات أن سياسة تجويد الجسم من السياسات الخاطئة تماماً عند اتباع أي نظام غذائي، فقد ينجح الجسم في فقدان بعض الكيلوغرامات في البداية، لكن سرعان ما يحدث لدى الشخص نوع من الشراهة للطعام فيبدأ بالتهام كميات كبيرة من الأطعمة، وبالتالي تتراكم السعرات الحرارية، فتكون النتيجة الحتمية زيادة في وزن الجسم. ومن أفضل الطرق حساب كمية السعرات التي يحتاجها الشخص بحسب وزن الجسم، وطرق الحساب متوافرة على الإنترنت، وبالتالي البدء في التقليل التدريجي لكمية السعرات المستهلكة يومياً، وبلا شك سيبدأ الجسم في فقدان الوزن.

كاتب المقالة :

تاريخ النشر : 24/03/2016

من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : [www.mohammdfarag.com](http://www.mohammdfarag.com)