

انتبه! وزنك زائد

ومن الحب ما قتل!

لعله من الغريب أن تبدأ مقالة عن تخفيض الوزن بهذا المثل!

جورج برنارد شو George Bernard Shaw (٢٦ يوليو ١٨٥٦ - ٢ نوفمبر ١٩٥٠) كاتب مسرحي أيرلندي، حائز نوبل في الآداب (١٩٢٥)، المؤسس المشارك لمدرسة الاقتصاد في لندن. ومع أن أول أعماله المعيشية كانت عن الموسيقى والنقد الأدبي التي كتب بشأنها أعمالاً صحفية كثيرة وواضحة، فإن موهبته الرئيسية كانت في الأدب المسرحي. وهو كتب ذات يوم ما معناه: «ما من حب أعمق من حب الإنسان للطعام»، ونتيجة لمثل هذا الحب غير المنضبط، يزن معظمنا

أكثر من اللازم، ونحمل معنا كيلوجرامات زائدة حيثما ذهبنا، نذهب حاملينهم معنا ونجىء وهى معنا أيضاً، نصعد السلالم وهى معنا، فضلاً عن أى وزن لحقائب مثلاً أو أشياء أخرى نضطر لحملها، ويفاجأ الواحد منا فى النهاية بحدوث انزلاق غضروفى أو فتق، لا قدر الله، أو شرخ عظمى أو ربما أشياء أخرى أخطر، مثل السكتة الدماغية Stroke، إلخ. والعياذ بالله. نحمل هذه الزيادة فى أوزاننا، ونعانى كثيراً فى حملها وتعانى معنا عظامنا وظهورنا وأرجلنا ومفاصلنا وركبنا وأقدامنا وكل أعضاء أجسامنا وأجهزتها فى الواقع. فلماذا هذا العذاب؟ وكيف نتخلص من هذه الكيلوجرامات الزائدة عندنا بدون داع؟

إعداد:

طه عبد الباقي الطوخى
كاتب ومترجم من مصر

ما هو متوقع منا، مثل إتباع النظام الغذائى المقرر، وينطبق هذا أيضاً على كون الأماكن المحيطة بنا منظمة، ونظيفة ومرتبّة. كما يفيد إحكام ضغط الملابس وبالأخص حزام الوسط حول المعدة فى تخفيض ثقلها لمزيد من الطعام. وقد يفيدك ذلك أيضاً فى حرصك على الأكل ببطء وتقاضى وضع مزيد من الطعام فى فمك وحرصك على نظافة ملابسك وتقاضى حدوث أى بقع عليها.

● **اشرب الماء قبل تناول الطعام:** وجد الباحثون أنه من الأفضل شرب سوائل قبل وبعد ساعتين من تناول الطعام حيث يساعد ذلك فى امتصاص الغذاء. يُمنع شرب الماء قبل الطعام ارتفاع مستويات الأنسولين، وهى مهمة جداً لنقص الوزن، لأنه عندما تكون تلك المستويات مرتفعة فى مجرى الدم، تزيد فرص تراكم الدهون فى الجسم.

● **تناول طعامك فى أطباق صغيرة الحجم:** حاول استخدام أطباق السلاطة حتى تستهلك كميات أقل من الطعام. وقد توصل الدارسون إلى أن الحجم الأمثل

غسيل أسنانك بعد الأكل مباشرة يعطيك علامة لا شعورية أيضاً بانتهاء عملية الأكل، كما يترك أثر المعجون طعماً يصعب معه تذوق أو تقبل أى شئ تضعه فى فمك لاحقاً ويجعل طعمه غريباً. فلن تريد أكل أى شئ لثلاثين دقيقة على الأقل بعد غسيل أسنانك، أى بعد أن تخف حدة أثر المعجون فى فمك. بالإضافة إلى أن ذلك يمثل عادة مفيدة عليك أن تعتادها.

● **اقرأ كتاباً بدلاً من مشاهدة التلفيزيون:** نحن نأكل بينما نشاهد التلفيزيون، لكن عندما تكون يدك مشغولة بكتاب بينما ينشغل عقلك به أيضاً، فلن تكون هناك فرصة للأكل. إن كتاباً جيداً، وبالأخص ذلك الذى اشتريته مؤخراً، ليس شيئاً تريد أن تلوّثه بلطخ الشوكولاته، كما أنه يحتاج تركيزاً أكبر من مشاهدة فيلم وبذلك ستتنسى شعورك بالجوع وستجد شيئاً تشغل يدك به.

● **تناول طعامك وأنت مرتب:** ملابس الخروج: إن ارتداء ملابس فضفاضة يجعلك تشعر بنوع من الاسترخاء بما يسمح بامتلاء معدتك بالطعام، فى حين أن مجرد كونك فى ملابس الخروج يجعلك فى وضع تأهب بما لا يسمح لك بالأكل أكثر مما يجب. إن مجرد شعورنا بال رسمية سيزيد ميلنا لإتباع قواعد السلوك الواجب وفعل

البيت أو المكان المحيط: فالجسم يحرق سعرات حرارية لمجرد الحفاظ على درجة حرارته عندما لا تكون درجة حرارة ما يحيط بنا هى الدرجة المثلى. فإذا قمت بضبط المكيف إلى درجة (الفرن) فى الشتاء أو التبريد إلى درجة (الثلاجة) فى الصيف هكذا بشكل جذرى وبدرجة كبيرة ومبالغ فيها، فأنت فى الحقيقة تؤذى نفسك وتقدم خدمة سيئة جداً لجسمك. وحتى تعزز جهدك لتخفيض وزنك والحفاظ على الوزن الصحى يلزمك تخفيض الطاقة اللازمة لتدفئة أو تبريد الجو المحيط بك وبذلك تجعل جسمك يعمل للحفاظ على استقرار درجة حرارته وذلك يحرق سعرات إضافية بدون بذل أى مجهود على الإطلاق.

● **ضع الطعام فى أطباق حمراء:** يفيدنا الخبراء بأن اللون الأحمر علامة خطر وتوقف. فإذا وضعنا ما نأكله فى أطباق لونها أحمر فإننا نذكر عقولنا بأننا نتبع برنامجاً للتغذية وبذلك نقول لعقولنا بطريقة لا شعورية بأننا فى هذه اللحظة (لحظة الأكل) نمارس عملاً غير صحى، مما يقلل من رغبتنا فى الأكل. ادمج ذلك بالأكل فى صحون صغيرة (كما سيأتى ذكره) تحصل على توليفة جيدة للتحكم فى كمية ما تأكله.

اعتن بصحة الفم والأسنان: إن

إن التخلص من الزيادة فى الوزن ليس بالأمر الصعب. نحن جميعاً يمكننا ذلك بقليل من التغييرات البسيطة فى نمط حياتنا والفوز بهذا الإنجاز ليس فى الوزن فقط ولكن أيضاً فى باقى نواحي صحة أجسامنا. تجد عزيزى القارئ فيما يلى بعض خطوات مقترحة تمكننا من التخلص الآمن من الوزن الزائد بعيداً عن أى طرق اصطناعية وغير صحية، ليس هذا فقط بل والمحافظة أيضاً على ما نصل إليه، إن شاء الله، من الوزن الصحى.

● **حافظ على نظافة البيت:** كنس الأرضيات على الأقل يوماً بعد يوم، وغسيل الأطباق مرتين فى اليوم، وإزالة الأتربة يومياً والانتظام فى رى نباتات المنزل، وترتيب المكتبة مرة أسبوعياً، وغسيل وكى الملابس بانتظام، إلخ. كل ذلك يتطلب منك بذل بعض الجهد مما يفيدك بالفعل بعدة طرق. فعندما تقوم بتنظيف البيت فإنك فى الواقع تقضى وقتاً واقفاً على قدميك وتصرف بعض طاقتك مما يساعدك فى حرق كمية لا بأس بها من السعرات الحرارية (كالورى). ويساهم ذلك أيضاً فى صرف تفكيرك عن الطعام. المهم الحفاظ على النشاط والاستمرار فى الحركة، فلقد خلق الإنسان كى يكون نشيطاً، ويقول مثلاً العربى القديم «فى الحركة بركة».

● **لا تبالغ فى تبريد أو تدفئة**

تخلص من السمنة بطرق طبيعية.. وبدون استخدام الأساليب الاصطناعية

كقناع/ كايح للشهية من خلال الإنزيم المسمى «بكتين». ويساعد البكتين هذا أيضا في ضبط سكر الدم. كما أن نقص الألياف في الطعام يمكن أن يتسبب في تشنج الشرايين وقلة مرونتها بما يؤدي بالتالي إلى تزايد فرص حدوث السكتات الدماغية.

● **تناول حلويات كل يوم** : نعم .. حلويات .. هذا ما قرأته! فتناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة كل يوم سيخفف نهمك ويمنعك من التهام علبه الحلوى كلها. فضلا عن أن الشوكولاتة السوداء فاعلة في تخفيض الضغط والإجهاد، كما أن بها مواد مضادة للأكسدة.

● **استخدم الفواكه كحلويات طبيعية** : عند الخبز في البيت، استعمل الفواكه المطحونة أو عسل النحل بدلا من السكر الأبيض.

● **تجنب جفاف جسمك** : احتفظ بقارورة ماء زجاجية (وليس بلاستيكية) بجانبك باستمرار واشرب منها دفعات صغيرة ولكن متواصلة أثناء النهار. فبقاء جسمك رطبا سينجيك الشعور بالجوع والحنين للأكل ويقلل الانتفاخ. كما يفيدك ذلك في إبقائك منتبها.

● **استخدم منبهات** : من أدوات التكنولوجيا الحديثة بعض منبهات (لإيقاظك نشطا) يمكن استخدامها لتشجيعنا كل ساعة مثلا (أو أكثر قليلا أو أقل قليلا) على الانتباه للوقوف أو المشي أو مجرد التمدد ووقفا وفرد الجسم.

● **اجعل من تناول الطعام مناسبة اجتماعية** : امنع نفسك من الأكل أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر. إن تناولك الطعام برفقة آخرين يمكن أن يقلل من فرص الأكل بوعي مفقود. كما يمكن أن يفيدك ذلك أيضا في الأكل ببطء نتيجة انشغالك بالتحدث مع مرافقك.

أختم هذه المقالة بالقول المأثور في تراشا الخالد:

«نحن قوم لأننا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع». أخيرا وليس آخرا، أحب أن أكرر ضرورة تذكير نفسك باستشارة طبيبك وأخصائي التغذية قبل الإقدام على تغيير عاداتك في الأكل، فهما الأقدر في جميع الأحوال على إرشادك وتزويدك بالنصائح اللازمة حسب حالتك الصحية وحاجات جسمك.

للسوائل الهاضمة، ويهيئك جسديا ونفسيا لبدء يوم جميل ومنتج إن شاء الله. أحضر غداءك معك : خذ معك إلى العمل وجبة الغداء في وعاء حافظ. وتشجعك تلك الخطوة على الأكل الصحي. ومن فوائدها الجانبية أيضا منع أي مواد غير مرغوبة من النفاذ إلى معدتك (كالوجبات الجاهزة .. وما أدراك ما الوجبات الجاهزة!). وسيمنعك هذا أيضا من أكل أي مخبوزات أو أشياء مماثلة يحضرها زملاؤك معهم إلى العمل.

● **لا تأكل قبل ١٢ ساعة من استيقاظك** : حتى تهضم معدتك الطعام بصورة سليمة، فهي تحتاج لأن تكون خالية من الطعام لمدة ١٢ ساعة. فإذا كنت تستيقظ في الخامسة صباحا وتتناول فطورك في السادسة، يلزمك أن تتوقف عن الأكل بعد السادسة مساءً في اليوم السابق. وأعتقد أن هذا أحد أسرار وأسباب شعورنا بالسعادة والراحة وصفاء التفكير أثناء صيام رمضان، طبعاً إلى جانب الروحانيات العالية التي يمتاز بها هذا الشهر الجميل. اللهم أعده علينا أعواماً عديدة. آمين.

● **تجنب الملح** : يتسبب الملح في حدوث شيء من الانتفاخ، لذا يلزمك إثراء طعامك بالتوابل والخضراوات الطازجة بدلا من الملح.

● **الجوع أم العطش؟** إن استجابة أجسادنا للشعور بالجوع مشابهة لاستجاباتها للشعور بالعطش. لذا عليك قبل تناول أي وجبة بيئية خفيفة أن تفكر بينك وبين نفسك: هل أنا جوعان حقا أم أنني عطشان فقط؟ ويمكن للإجابة هنا أن تصنع فارقا. تناول كوبا من الماء ولاحظ تلاشي حنينك للأكل.

● **اختر ما تأكله بدكاء** : تجنب كل ما يزيد وزنك، طبعاً حسب مستوى نشاطك ونظام حياتك اليومي، ويفضل كثيرا أن تحتوي وجباتك على سوائل: ومن أمثلة ذلك الفواكه كالبرتقال واليوسفي والبطيخ والشمام والكرز والخيار والطماطم فمحتواها من الماء سيسببك ويمنعك أي انتفاخ.

● **اقضم تفاع** : يحتوي التفاح على كثير من الألياف ويعمل

تفادى التمرين وتكسل عنه، كما يمكن أن يقودك التعب أو الإجهاد لتناول وجبات إضافية ولو خفيفة.

● **ارتد ملابس مناسبة (ليست ضيقة وليست فضفاضة)** : يساعد ارتداؤك ملابس مناسبة لحجم جسمك في ملاحظة أي زيادة (ولو كيلوجرام واحد) في وزنك بسهولة، فيمكنك حينئذ الانتباه والتخلص منه.

● **أحضر إلى المائدة ما ستأكله فقط**. وإذا لم يحدث، نَح الطعام جانباً بعد الأكل مباشرة، أو على الأقل قم بتغطية البواقي إذا وجدت بمنديل أو بطبق آخر مقلوب حتى تتجنب أي ميل أو إغراء لزيادة الأكل، أو قم بمغادرة المكان إذا أمكنك ذلك.

● **اشرك غيرك في الهدف** : تزداد فرص تحقيق هدف تقليل الوزن بنسبة ٥٠٪ إذا اشركت غيرك به. اختر أحد أفراد العائلة: زوجة أو ابناً أو ابنة أو أخاً أو أختاً في هدفك، ولاحظ معا اختفاء تلك الكيلوجرامات الزائدة.

● **تمرن أثناء مشاهدة التلفزيون** : يجب ألا يشكل التمرين أي عناء لأي منا أو أي عبء علينا. ادمج التمرين في الأنشطة اليومية الفعلية التي تقوم بها. تمرن بالدراجة الثابتة، كلما أمكن، بينما تشاهد برامجك المفضلة على التلفزيون، كما يمكنك استغلال وقت بعض الإعلانات التجارية المملة برفع بعض الأثقال الخفيفة. وكل ما تحتاجه هو عشرين دقيقة يوميا فقط (وهو ما تستغرقه عشرة إعلانات في المتوسط).

● **تناول طعام الفطور** : فطورك هو شيء هام جدا وأساسي خلال ساعة من استيقاظك، وقبل بدء يومك، فهو يرفع مستوى التمثيل الغذائي لديك ويحفز إفرازك

للطبق الذي يحتويه كل طعامك لا يزيد عن ٩ بوصة حيث يحتوي على كمية طعام مشبعة.

● **خذ وقتك في الأكل ولا تستعجل** : تناول طعامك في مدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة. فهذا هو الوقت اللازم لجعل المعدة تقتنع بأنها مملأة فعلا.

● **تجنب النهم (التوق الشديد) إلى الطعام** : ربما يكون التزامك بهذه الخطوة صعبا إلى حد ما، لكن في المرة القادمة عندما ينتابك هذا الشعور، حاول كبحه والانتظار لمدة ٢٠ دقيقة قبل الاستجابة له. والفرصة كبيرة حينئذ أن تتخلص منه خلال هذه الفترة.

● **استخدم السلالم بدلا من المصعد كلما أمكن** : يقول المثل الإنجليزي Leave the car, leave the lift - اترك السيارة، اترك المصعد. إن مجرد دقيقتين تقضيتهما يوميا في الصعود على السلالم يمكن أن تساعدك في تجنب زيادة الكيلوجرام الذي يتكبد معظم البالغين في السنة، كما أن ذلك أيضا يحرق في المتوسط حوالى عشر سعرات حرارية (كالوري) في الدقيقة الواحدة.

● **تعرف على ما يحركك عاطفيا** : حاول أن تحدد بالضبط ما الذي يجعلك تشعر بالملل أو الإحباط أو الضغط/ الإجهاد، وراقب ما تأكله ولماذا تأكله. وبدلا من البحث عن الوجبات السريعة، خذ بعض الوقت للتمشي قليلا، أو اقض بعض الوقت مع العائلة، أو اتصل بصديق، أو قم وتوضاً وصل ركعتين لله.

● **خذ قسطا عادلا من النوم** : النوم لسبع ساعات على الأقل يفيدك كثيرا. ذلك أن الشعور بالتعب يجعلك

