

كيف تقلل شهيتك؟

الشهية ذات مكون نفسي ومكون مادي، في بعض الأحيان نأكل لأننا نشعر بالملل أو التوتر أو لمجرد أن وقت الأكل قد حان، حتى لو لم تكن جائعاً بالفعل، وهناك العديد من برامج إنقاص الوزن والحبوب الدوائية التي تعتمد على تقليل الشهية، إلا أنه من الممكن أن تقلل من شهيتك بطرق طبيعية من خلال النظام الغذائي والتمارين الرياضية.



تقليل الشعور بالجوع

١- املأ معدتك بالألياف

لأن الألياف عبارة عن كربوهيدرات معقدة غير قابلة للهضم، وتشعرك بالشبع دون أن تحتوي على سعرات حرارية عالية، ودقيق الشوفان على سبيل المثال، يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف، وهو خيار مثالي لنظام غذائي صحي لأنه يقلل من شهيتك، ويحافظ على تدفق الطاقة بطريقة سليمة إلى الجسم من خلال تنظيم إفراز الأنسولين والسكر إلى الدم.

- ينصح بتناول ١٤ جراماً من الألياف مقابل كل ١٠٠٠ سعرة حرارية يتم تناولها، أو نحو ٢٨ جراماً للنساء ونحو ٢٨ جراماً للرجال.

- لو كان هدفك هو إنقاص الوزن، عليك أن تكثر من تناول الفاكهة والخضراوات والبقوليات الغنية بالألياف.

- تناول دقيق الشوفان في الإفطار يساعدك على الشعور بالشبع لفترة طويلة حتى الغداء وبالتالي يقلل من شهيتك ويقلل احتمالات حاجتك إلى وجبة خفيفة في منتصف اليوم، لأن دقيق الشوفان يتم هضمه ببطء.

٢- اشرب القهوة

- تزيد القهوة في الصباح من معدل الأيض وتقلل من الشهية، إلا أن بعض الناس تتفاعل أجسامهم مع القهوة بطريقة عكسية تماماً، لذلك عليك أن تدرك تأثير القهوة عليك وتعامل معها بناءً على ذلك.

- تحتوي حبات القهوة على نسبة عالية من الكافيين ومضادات الأكسدة التي يمتصها الجسم بسهولة، ويبدأ تأثير القهوة في الظهور على الجسم تقريباً بعد تناولها بنحو ساعة.

٣- تناول الشوكولاتة الداكنة

لأن الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على نسبة كاكاو تتجاوز الستين بالمائة تكون مرة الطعم بقدر كافٍ لأن تقلل من شهيتك.

- يحتوي الكاكاو على حمض الستاريك الذي يقلل من سرعة الهضم، ويساعد على إطالة شعورك بالشبع لفترة أطول.

- اخلط القهوة بالشوكولاتة الداكنة لكي تحصل على تأثير مضاعف.

٤- زد من البروتين والدهون

يحتاج البروتين إلى سعرات حرارية لكي يتم

هضمه، وبالتالي فهو يقلل الشعور بالجوع، كما أن البروتين والدهون مغا يقللان من الشهية بشدة لأنهما ينظمان مستوى السكر في الدم لفترة طويلة، لذلك فإن النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون الصحية يساهم في تحقيق مستوى مستقر من السكر في الدم، الأمر الذي سيساعد على تجاوز الشعور بالجوع في المستقبل، وعلى الرغم من أن هضم الدهون لا يحتاج إلى طاقة كبيرة كالتي يحتاجها البروتين، إلا أنها تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة أيضاً.

- استبدال الكربوهيدرات بالبروتين بنسبة ١٥-٣٠٪ يزيد من فقد الوزن، ويقلل من الجوع. بروتين الكازين، الموجود عادة في المكملات الغذائية البروتينية، يشعرك بالامتلاء ويقلل من الشهية، لأن الجسم يقوم بامتصاصه ببطء.

- الأغذية التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون لها تأثير عكس المتوقع منها، لأنها تزيد الشعور بالجوع، فالدهون ليست سيئة إذا تم تناولها بكميات مناسبة بل ولها العديد من الآثار الصحية الإيجابية، كما أنها تجعل مذاق الأكل أفضل.

٥- جرّب تناول الكربوهيدرات

- السكريات والنشويات تعد من المصادر المهمة للطاقة اللازمة لعملية الأيض، فالكربوهيدرات المبنية على النشا مليئة بالعناصر الغذائية وتساعدك على الشعور بالشبع.

- يهضم الجسم النشويات ببطء، وبالتالي تقلل من الشعور بالجوع وتكبح الشهية.

- يمكن أن تحتوي النشويات أيضاً على الألياف، وبالتالي تساعد أيضاً على الشعور بالشبع.

٦- اشرب الماء

يأخذ الماء حيزاً من المعدة، وبما أن الماء هو المكون الأساسي للجسم، فالجسم يحتاج إليه بشكل مستمر، وسواء ساعد الماء في تقليل شهيتك أو لم يساعد، فهو مكون حيوي للجسم ولا يحتوي على أي سعرات حرارية.

- النظرية القائلة بأن الجسم يحتاج إلى ٨ أكواب من الماء يومياً لم تعد مدعومة من غالبية الدراسات العلمية الحالية، وبدلاً من ذلك اشرب لترال لكل ٣٠ كجم، على سبيل المثال إذا كنت تزن ٩٠ كيلوجراماً، فعليك أن تشرب نحو ٣ لترات، أو ما يعادل نحو ١٢ كوباً ونصف من الماء.

- ضع قطرة أو قطرتين من الليمون أو الحامض إلى الماء لتضيف إليه بعض النكهة.

- الماء خيار أفضل بكثير من تناول الصودا، لأن كلاهما سوف يزيد من الجفاف ولن يعوض الماء في جسمك.

- إذا شعرت بالجوع بين وجبتين صحيتين، وقد تناولت بالفعل وجبة خفيفة صحية لتتخلص من هذا الشعور، اشرب كوباً من الماء لكي يساعدك على ملء معدتك قليلاً والتخلص من هذا الشعور.

تنظيم الجوع

١. تناول الإفطار يومياً

هناك سبب وجيه يجعل من الإفطار الوجبة الأهم على مدار اليوم، وذلك لأن الجسم يصوم عن الطعام طيلة الليل ولأن الإفطار يقلل من الجوع خلال اليوم، وتشير الدراسات إلى أن تجاهل الإفطار يزيد من الوجبات البينية خلال فترة ما بعد الظهر.

- متلازمة الأكل ليلاً، وهو اضطراب يتميز المصاب به بكثرة الأكل في وقت متأخر من الليل والاستيقاظ من النوم لتناول الطعام، ويعتبر طبيياً من الاضطرابات الغذائية، وتناول الإفطار يومياً يقلل من احتمالية الإصابة بهذا الاضطراب.

- تشير الدراسات كذلك إلى أن إهمال الإفطار يؤدي إلى زيادة الوزن وارتفاع الضغط ومقاومة الأنسولين وارتفاع تركيز الدهون أثناء فترة الامتناع عن الأكل.

- الامتناع عن تناول أى وجبة يؤدي إلى آثار مشابهة لتلك التي تحدث نتيجة إهمال تناول الإفطار، على الرغم مما يعتقد كثير من الناس بأن عدم تناول أحد الوجبات يساعدهم على إنقاص وزنهم، إلا أن العكس هو الصحيح، فإهمال الوجبات يؤدي إلى زيادة الوجبات البينية وبالتالي زيادة الوزن.

٢. اعتمد في الوجبات البينية على طعام صحي

لا توجد مشكلة بأن تتناول وجبة بينية بعد الظهيرة، عليك أن تتأكد فقط أنها تعتمد على الخضراوات والفاكهة أو البروتين مثل صدور الدجاج أو السمك، لأن تلك الأغذية الصحية سوف تساعدك على تنظيم شعورك بالجوع حتى يحين وقت العشاء،



كما أن لها فوائد إضافية لما تحتويه من فيتامينات ومعادن ومكونات غذائية مفيدة للجسم.

تجنب الأطعمة السكرية لأنها لن توقف شعورك بالجوع، بل قد تدفعك إلى تناول المزيد من الوجبات البينية.

- إذا أردت تناول الدهون فحاول أن تتناول الدهون الصحية التي تقلل من تناولك للأطعمة السكرية، وتجنب الإفراط في تناول الطعام في نهاية فترة ما بعد الظهيرة.

٣. تناول الواعى للطعام

وهي تقنية متبعة لكي تجنب الإفراط في تناول الطعام، ولكي تفعل ذلك عليك أن تركز في كل خطوة تقوم بها أثناء تناول الطعام، أن تركز على كل قطعة تأكلها، وبالتالي تزيد من وعيك بالكمية التي تأكلها وتمنعك من تناول الطعام بنهم.

- الهدف من هذه التقنية هو ألا تشتت نفسك في أنشطة فرعية أثناء تناول الطعام، مثل مشاهدة التلفزيون أو اللعب على الحاسوب أثناء الأكل، لأن تلك المشتتات تقلل من إكثانتك على تقدير كمية الطعام التي تتناولها.

على سبيل المثال، إذا أقبلت على تناول حبة من العنب

المجفف، حاول أن تستشعر ملمس الحبة ولونها وتشمها وتتذوقها، وعندما تأكلها اتبع نفس الخطوات حتى تبلىها، وبهذه الطريقة تكون قد اختبرت مدى واسعاً من الأحاسيس بطريقة واعية تزيد من قيمة تناولك لتلك الحبة.

- حاول أن تستغرق كل وجبة ما لا يقل عن عشرين دقيقة، حتى تمضغ الطعام وتهضمه جيداً.

٤. ابحث عن نظام غذائي مناسب لوظائف جسمك

كل شخص يمكنه أن يتناول عدداً مختلفاً من الوجبات، قد تصل إلى ثمانى وجبات في اليوم، تبعاً للنظام الغذائي الذي يريد أن يتبعه ليحقق نتائج وأهدافاً معينة تختلف باختلاف نمط الحياة والصحة البدنية وإمكانية إدارة تلك الوجبات، المهم أن تجد نظاماً غذائياً يقدم صحتك كأولوية.

- تناول ست أو ثمانى وجبات يومياً لا يؤثر بشكل كبير على زيادة الأيض أو نقصان الوزن، فإذا تناولت على سبيل المثال ثلاث وجبات تحتوي كل منها على ألف سعر حرارى، أو ست وجبات تحتوي كل منها على خمسمائة سعر حرارى، فلا يعنى ذلك أن أحد النظامين أفضل من الآخر، ففى النهاية أنت تناولت نفس السعرات الحرارية، ولا يؤثر تعدد الوجبات على التحكم فى الشهية.

- تناول عدداً أكبر من الوجبات إذا كان هدفك هو تقوية جسمك أو التركيز على بناء العضلات أو كنت تعاني من مرض السكري وتتناول عدداً أقل من الوجبات إذا كان هدفك هو إنقاص الدهون أو كنت مشغولاً باستمرار.

- الطريقة المثلى هي أن تتناول الطعام عندما تشعر بالجوع وتتوقف عندما تشعر بالشبع.

التحكم فى الجوع جسمانياً

١. مارس التمرينات الرياضية بانتظام

لممارسة الرياضة أثر مخادع، فممارسة الرياضة على نحو قوى أو متوسط يقلل من الجوع لأنها تستخدم الدهون المخزنة فى الجسم كمصدر للطاقة، بينما الرياضات الخفيفة مثل المشى أو الهرولة أو السباحة تزيد من الشهية.

أظهرت الدراسات أن الاستجابة العصبية للطعام تقل بشكل ملحوظ فى حالة التمرينات القوية والمتوسطة. تقلل التمرينات من المركز التحفيزى فى المخ المسئول عن توقع الطعام، وهذا التأثير يقلل من الجوع ويحافظ على صحتك ويقلل من التوتر.

٢. نم جيداً

العديد من الدراسات التي تناولت أثر النوم والحرمان من النوم على الجسم أظهر أن الحرمان من النوم يزيد من هرمونات الجوع ويزيد من قابليتنا لاشتياها تناول الوجبات البينية على مدار اليوم.

- أظهرت الدراسات أن الأجسام التي تحرم من النوم الجيد تميل لاشتياها الكربوهيدرات على مدار اليوم، ويعتقد العلماء أن السبب فى ذلك هو حاجة الجسم لزيادة مستوى الطاقة فيه.

- النوم وثيق الصلة بمعدل تناول الطعام، فالنوم لفترة غير كافية يزيد من معدل تناول الطعام بشكل ملحوظ. تفرز الخلايا الدهنية هرمون اللبتين، الذى يقلل من الشهية، ويتأثر إفراز الهرمون بطول وقت النوم أو قصره، وبهذا يؤثر النوم على الشعور بالجوع بشكل ملحوظ.

٣. مارس اليوجا

يمكن لليوجا أن تقلل من شهيتك، لأن اليوجا تزيد من وعيك بجسمك، وبالتالي من حساسيتك للشعور بالشبع

فى تناول وجبة بينية، حاول أن تتجه للأطعمة الصحية مثل الفاكهة والخضراوات والمكسرات.

أفكار مفيدة

اشرب عندما تشعر بالجوع، لأن الجسم أحياناً يختلط عليه الأمر بين الجوع والعطش.

● ضع كمية أقل من الطعام فى طبقك، كلما نظرت لطعام أقل، أكلت أقل.

● حاول أن تتناول كميات وافرة من الفاكهة والخضراوات واللحوم والحبوب، لأن المأكولات تساعدك على تحقيق شهية متوازنة.

● تناول الطعام فى طبق أصغر، لأنه يخدع عقلك ليظن بأنك تأكل كمية أكبر من الطعام.

● استمع إلى الموسيقى أو قم بالغناء أو ممارسة التمرينات الرياضية، أو الأنشطة التي تشتت ذهنك بطريقة إيجابية.

● بعض الأطعمة مثل الكرفس، تستهلك فى هضمها سعرات حرارية أكثر من تلك التي تحتوي عليها.

● تناول علقة خالية من السكر، وتجنب تناول السكر فى القهوة، وإذا اضطرت، استخدم المحليات الصناعية.

تحذيرات

لا بأس من أن تقلل من شهيتك، لكن لا زال عليك أن تأكل، من المهم للجسم أن يحظى بثلاث وجبات منتظمة أو أكثر وحتى ثمانى وجبات صغيرة يومياً (هذا يزيد من الأيض)، وإذا كنت تستهلك سعرات حرارية أكثر من التي تتناولها فسوف تفقد الوزن، تناول طعاماً صحياً بشكل منتظم لكن تناوله فقط عندما تكون جائعاً. لا تتوقف عن تناول الطعام كلية، لأن هذا اضطراب يعرف بالقهم العصبي، وهو خطير جداً.

وتقلل من شعورك بالحاجة إلى وجبات بينية معتمدة على أطعمة غير صحية. ممارسة اليوجا ولو مرة واحدة فى الأسبوع على الأقل تقلل من الشهية، لأنها تقلل من التوتر وتقلل من هرمون الكورتيزول المرتبط بالشعور بالجوع. تناول الطعام الواعى والتفكير فيما تأكله خطوة بخطوة، يعتبر كذلك أحد ممارسات اليوجا، وهذه التقنية تساعدك على الامتناع عن تناول الطعام بعد الشبع.

٤. تحكم فى الجوع المبني على أسباب شعورية

لأن تناول الطعام أثناء شعورك بالملل على سبيل المثال بعد عادة مكتسبة، لذلك فمن المهم التفريق بين الجوع الحقيقى والجوع المبني على أسباب شعورية، وقد يجد بعض الناس صعوبة فى التمييز بينهما.

- الجوع الحقيقى يأتى بالتدريج ويسهل التحكم فيه بتناول معظم الأطعمة، وسوف تتوقف عن تناول الطعام بشكل طبيعى بعد أن تشبع، ولن تشعر حينها بالذنب، وعلى النقيض، فتناول الطعام بسبب الملل يكون مقترناً باشتياها طعام محدد، ويأتى سريعاً، وقد يتسبب فى إفراطك فى تناول الطعام، وسوف تشعر بالذنب غالباً بعد الانتهاء من الطعام.

- اكتب الأطعمة التي تتناولها على مدار اليوم فى مفكرة، واستمر فى متابعة مشاعرك قبل وبعد الأكل، وإذا وجدت أنك تأكل أطعمة غير صحية بشكل متكرر بين الوجبات أو فى وقت متأخر من الليل وتشعر بالذنب بعد الانتهاء من الطعام، فعليك أن تحاول أن تشغل نفسك فى تلك الأوقات بأنشطة مختلفة مثل المشى أو القراءة أو اللعب.

- إذا لم تستطع مقاومة رغبتك

