

طرق لنظام غذائي صحي



زيادة الوزن تعني أنه يوجد فائض في الوزن مصدره العضلات والدهن والمياه في الجسم. أما السمنة فتعني أن الفائض في الوزن مصدره الدهون في الجسم. ويمكن التفريق بين زيادة الوزن والسمنة عبر مؤشر BMI الذي يأخذ في الحسبان الوزن والطول.

إن الأسباب الكامنة خلف الفائض في الوزن هو عدم التوازن في الطاقة؛ بمعنى أنه إذا تم إدخال كمية من الطاقة إلى الجسم تزيد عن الكمية التي يحرقها تحصل زيادة الوزن، وبالعكس فإذا تم إدخال كمية من الطاقة تقل عن الكمية التي يحرقها الجسم تحصل خسارة الوزن.

فالطاقة التي تدخل الجسم مصدرها الطعام والسوائل، والطاقة التي يحرقها الجسم تكون عبر النشاطات الجسدية والحركة بشكل عام.

قبل البدء بأي نظام غذائي يؤدي إلى خسارة في الوزن لا بد أن يتم:

- حساب MI أي الوزن (كلجم) الطول (متر مربع).

- قياس محيط الخصر؛ حيث يجب أن يكون تحت 102 سم لدى الرجال وتحت 88 سم لدى النساء.

- قياس محيط الخصر ومحيط الورك للحصول على ما دون الـ 0.9 لدى النساء ودون الواحد لدى الرجال.

إليك عشر طرق تساعدكم على إمكانية متابعة أو استمرارية أي نظام غذائي متبع دون الإحساس

1- الانتباه دائماً إلى كمية الطعام المتناولة؛ فمعظم الأشخاص تعوّدوا على إكمال كمية الطعام الموجودة في الطبق أمامهم. لذلك عليكم بوضع كمية معتدلة منذ البداية، وحاولوا تقطيع المأكولات التي يمكن تقطيعها إلى قطع صغيرة جداً، لتوهّموا أنفسكم بأنكم تأكلون كميات كبيرة فيما الحقيقة هي أنكم تتناولون كميات أقل.

2- محاولة ملاء المعدة بمأكولات غنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة أو بكميات من المياه للإحساس بالشبع. وإذا كنتم لا تحبون شرب المياه كثيراً فبإمكانكم إضافة ماء الزهر أو الورد أو بعض قطرات الحامض إليها.

3- التخفيف من المأكولات الغنية جداً بالدهون مثل اللحوم المدهنة، "نقانق، قورما، مرتديلا.."، وتخفيف كمية الدهون في الطبخ؛ أي تجنب استعمال السمن، الزبدة والمارجرين واستبدالها بكميات قليلة من الزيت. ولكي تتلذذوا أكثر بالطعم يمكنكم إضافة بعض النكهات إليه مثل البهارات، الأعشاب المختلفة والخردل.

4- لا تمنعوا أنفسكم عن المأكولات أو الأصناف التي تحبونها كثيراً بل حاولوا إدخالها بكميات قليلة أو معتدلة مع محاولة إلغاء كمية من طعام آخر لتناولها بدلاً من إضافتها إلى الطعام.

وفي حال كانت السكريات هي الأصناف المفضلة لديكم، فحاولوا تخفيضها إلى مرة واحدة في الأسبوع أو أقل مع إدخال أي نوع حلو المذاق يومياً مثل سلطة الفاكهة أو المشروبات والمأكولات المحلاة بسكر صناعي مثل المشروبات الغازية الدايت والجيلي النباتي؛ وذلك للتخفيف من الشعور بالحاجة إلى تناول السكريات.

5- زيادة معدل الرياضة اليومية والحركة بشكل عام، لذلك حاولوا ممارسة الرياضة نصف ساعة يومياً على الأقل. وإذا كنتم لا تستطيعون ممارسة الرياضة فيمكنكم زيادة الحركة خلال النهار عبر أمور عدة، منها:

- ركن السيارة في مكان بعيد عن المكان الذي ستوجهون إليه.

- قوموا بالتسوّق دائماً؛ لأنه يصرف الواحدات الحرارية.

- استخداموا الدرج دائماً مكان المصعد.

- قوموا ببعض الأعمال المنزلية مثل مسح الأرض، شفط الغبار بالمكنسة الكهربائية، تنظيف الخزائن.

- أما الرجال فيمكنهم أن يغسلوا سياراتهم بأنفسهم.

6- تناول الطعام بهدوء؛ لأنه عند البدء بتناول الطعام لكي تصل رسالة الشبع من المعدة إلى الدماغ فإنها تحتاج إلى نحو ربع ساعة. عدم تناول الطعام قبالة التلفزيون أو الكمبيوتر لأنه من الممكن أن يتم تناول كميات كبيرة دون الشعور بذلك.

7- خسارة الوزن ببطء أي في حدود 5 إلى 10 في المئة من الوزن على مدى ستة أشهر، أو خسارة نصف كيلوجرام أو واحد كجم خلال الأسبوع، وذلك لأن خسارة الوزن ببطء تعمل على المحافظة على الوزن المفقود

وعدم اكتسابه من جديد.

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يجب حرق 3500 وحدة حرارية لخسارة نصف كيلوجرام؛ مما يعني أنه إذا تم تقسيم 3500 وحدة على سبعة أيام في الأسبوع تأتي النتيجة بضرورة فقدان 500 وحدة حرارية يوميا. هذه النسبة يمكن خسارتها عبر التخفيف من الطعام أو عبر زيادة النشاط اليومي.

8- اختيار نظام غذائي يشبه نمط حياتكم الطبيعي. فلا تتبعوا مثلاً أي نظام خال من النشويات إذا كنتم تحبونها كثيراً وحاولوا إدخال المأكولات التي تحبون تناولها إلى نظامكم الغذائي لكن بعد استشارة اختصاصي التغذية. تعلموا دائماً أن تقرأوا لائحة المكونات المدونة على كل منتج لتعرفوا ما يحويه. ولا تتبعوا أنظمة غذائية تعدكم بتناجج سحرية؛ لأنها ستكون حتماً غير صحية أو كاذبة.

9- تجنبوا تناول الطعام في المطاعم، وحاولوا إحضار طعامكم معكم إلى العمل؛ لكيلا تضطروا إلى شراء الطعام من الخارج، وفي حال عدم توفر ذلك، فعليكم اختيار الأصناف الغنية بالخضراوات كالسلطات، الخضراوات المشوية، اللحوم المشوية، والابتعاد عن "المقالي" والمايونيز. ولا تنسوا أن تتركوا دائماً بعض كمية الطعام في الطبق.

10- دوّنوا يومياتكم على ورقة، على أن تتضمن المأكولات والمشروبات المتناولة يوميا، عدد ساعات الرياضة التي تتم ممارستها يوميا، ووزنكم والقياسات الخاصة بكم. وذلك لتكونوا مراقبين جيدين لأنفسكم.

بشكل عام، كي تكون الأنظمة الغذائية مفيدة ولا تؤثر سلباً في الصحة يجب أن يضعها اختصاصي التغذية وأن تكون متابعة من قبله، مع التشديد على التنوع في المأكولات الذي يعتبر مفتاح الصحة الجيدة؛ وذلك للحصول على كافة المغذيات التي يحتاج إليها الجسم.