السيطرة على الرغبة في تناول أشهى المأكولات

اكتشفوا الأسباب الحقيقية الكامنة وراء عاداتكم الغذائية السيئة وستنجحون بالتأكيد في خسارة الوزن الزائد. لا شكّ في أنّكم تعرفون أن خسارة الوزن تتطلب تناول كميّات قليلة من الطعام، لكن لِمَ تجدون صعوبة كبيرة في القيام بذلك؟ في الواقع يؤثر عقلكم الباطني بشكل كبير على نوعية الطعام الذي تتناولونه وعلى كميّته، وإن تمكّنتم من معرفة الأسباب الغامضة التي تفتح شهيّتكم، فستنجحون في خسارة الوزن الزائد. - أريد ما طلبه صديقي: عندما تخرجون لتناول العشاء برفقة أصدقائكم، تتأثّرون لا شعورياً بخياراتهم، وتقتنعون على الفور بضرورة تجربة الأطباق التي قاموا بطلبها. وبشكل عام، يزداد استهلاككم للأطعمة بنسبة 35% على الأقل عندما تتناولون العشاء مع أشخاص آخرين، كما أنّ الأبحاث أظهرت أنّ المرأة تتناول كميّة أكبر من الطعام عندما تتواجد مع نساء أخريات مقارنة بكمية الطعام التي تتناولها في حضور الرجال. وقد تتفاجأين حين تعلمين أنّ صديقتك النحيفة هي أسوأ من يرافقك إلى العشاء. فقد أظهرت إحدى الدراسات الأميركية أنّ السيدات اللاتي رافقن باحثة نحيفة تناولن كميّة كبيرة من الطعام تفوق تلك التي قمن بتناولها لاحقاً مع الباحثة نفسها عندما بدت أكثر بدانة. غير أنّ هذه النتيجة لم تشكّل مفاجأة للطبيب النفسي في جامعة "كوينزلاند" الدكتور جورج بلير وست الذي يرى أنّ الإنسان يحاول عادة الاحتذاء بالأشخاص الذين يُعجب بهم وأولئك الذين يعلونه شأناً. فإن كنت غير راضية عن وزنك، على سبيل المثال، فستحاولين بلا شكّ التشبّه بصديقتك النحيفة. وقد يكون هذا الأمر مفيداً، إن

كانت ملتزمة بنظام غذائي صحي. أما إن كانت صديقتك إحدى الفتيات القليلات اللاتي يتناولون كلّ ما يرغبن فيه من دون أن يعانين من زيادة الوزن، فحري بك أن تتوخّي الحذر. - غيروا طريقة تفكيركم: عليكم أوّلاً أن تعرفوا جيّداً من هم أصدقائكم اللاتي يدفعكم لا إراديا ً إلى تناول المزيد من الطعام، وإلى اتّباع خطوات غذائية غير سليمة. وتذكّروا أنّكم لا تستطيعون تغيير سلوك أصدقائكم، لكن يمكنكم تغيير سلوككم. لذا، يمكنكم على سبيل المثال أن تنظّموا نشاطات لا تتضمّن تناول الطعام. وفي حال تعذّر عليكم القيام بذلك، كونوا أوّل من يطلب الطعام عندما تتناولون وجبة ما برفقة أصدقائكم في الخارج، وحاولوا أن تأخذوا استراحات قصيرة أثناء تناول الطعام كي تتأكّدوا من أنّكم قد شبعتم. - أتّبعوا نظاما ً غذائيا ً صحيّا ً: أظهر بحث أجري في الولايات المتحدة الأميركية، أنّنا عندما نعتبر طعاما ً ما صحيا ً، فإنّنا نفترض أنّه يحتوي على كميات أقل من السعرات حرارية، إذ يميل الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الخفيفة التي تُصنّف على أنّها "عضوية"، إلى الاعتقاد بأنّها تحتوي على سعرات حرارية أقل بنسبة 40% ممّا هي عليه في الواقع. أمّا الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة الصحيّة، فيظنّون أنّ كمية السعرات الحرارية الموجودة فيها أقل بـ182 سعرة حرارية ممّا هي عليه في الواقع، ما يدفعهم إلى تناول المزيد من الطعام مقارنة بالكمية التي قد يتناولونها إن كانوا يظنون أنّ الطعام غير صحي. لذا، كونوا حذرين عندما تشترون المنتجات التي يُزعم أنّها "قليلة الدسم" أو "خالية من السكّر" لأنّها قد لا تكون جيّدة بقدر ما تتصوّرون.

- غيروا طريقة تفكيركم:

تنصّ القاعدة الأولى على ضرورة معرفة عدد السعرات الحرارية الموجودة في المأكولات التي تتناولونها وعدم الاكتفاء بتقديرها. ففي بعض مطاعم الوجبات السريعة على سبيل المثال، تشير قوائم الطعام إلى عدد السعرات الحرارية الموجودة في كلّ وجبة. وهذا أمر ضروري، فقد أثبتت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة بعد التأكّد من عدد السعرات الحرارية الموجودة فيها، يستهلكون كمية أقل بمعدّل (106 سعرات حرارية في الوجبة الواحدة. وبالرغم من أنّ هذا النظام لم يطبّق بعد في معظم مطاعم العام العربي، إلّا أنّ بعض المطاعم العالمية باتت تُدرج عدد السعرات الحرارية في قائمة وجباتها أو على موقعها الإلكتروني، لذا اطّلعوا عليها قبل أن تطلبوا وجبتكم، وحاولوا ألّا تطلبوا الوجبة نفسها كلّ مرّة لأن جسمكم يحتاج دائما ً إلى التنويع. - حققتم هدفا ً، ولكنّه ليس الهدف الصحيح! أظهرت إحدى أغرب الدراسات الأميركية الحديثة المعنية بالإجابة عن سؤال

"لماذا نأكل؟" أنّ الأشخاص الذين يتناولون العشاء في مطاعم تقدّم أطباقاً جانبية صحية مثل السلطة يبدون أكثر إقبالاً بثلاث مرات على طلب البطاطا المقلية من إقبالهم عليها في المطاعم التي لا تُدرج أطباق السلطة في قوائمها! ويوضح الباحثون أنّ مجرد التفكير في اتّباع نظام غذائي صحي يجعلنا نشعر بأنّنا قد بلغنا هذا الهدف، فننتقل بالتالي إلى الهدف الثاني الذي يكمن في الاستمتاع بالعشاء بكلّ ما فيه من دهون وسكّر وملح. ومن جملة النتائج الغريبة الأخرى التي أفضت إليها هذه الدراسة، أنّ شهيّة الإنسان تزداد عندما يرى ملصقات إعلانية تشجّع على ممارسة التمارين الرياضية! - غيروا طريقة تفكيركم: قبل أن تطلبوا أيّ طعام تظن أنّه سيكسبكم المزيد من الوزن، اطرحوا على أنفسكم هذا السؤال البسيط "يمكنني الحصول على هذا الطعام إن أردت، ولكن هل أرغب فعلاً في تناوله؟" ويؤكّد الدكتور ريك كوزمان، أخصائي التغذية والسيطرة على الوزن ومؤلّف كتاب Not If What من به تقومون ما تدركون تجعلكم هاّلأن أساسية السؤال هذا عن الإجابة ّأن Dieting, Then دون أن تشعروا بالحرمان الذي غالباً ما يؤدي إلى ظاهرة "كلّ شيء أو لا شيء" عندما يتعلّق الأمر بالامتناع عن تناول الطعام، كما أنّها تساعدكم على القيام بالخيارات الصحيحة واتّخاذ القرارات الصائبة في المستقبل. - أثر التمارين: هل تتناولون وجبات إضافية في الأيام التي تمارسون فيها التمارين الرياضية؟ وهل تدلّلون أنفسكم دائماً بلوحٍ من الشوكولاتة أثناء عودتكم من النادي الرياضي؟ توضح غلين ماكينتوش، أخصائية علم النفس ومديرة برنامج السيطرة على الوزن St Slim. أنّ ممارسة التمارين الرياضية غالباً ما تولّد شعوراً بالحاجة إلى الحصول على مكافأة، ذلك أنّ بعض الأشخاص يُجبرون أنفسهم على ممارسة الرياضة لكنّهم لا يستمتعون بها، لذا فإنّهم يشعرون بأنّهم يستحقّون الحصول على مكافأة، لكن المشكلة هي أنّ هذه المكافأة غالباً ما تحتوي على سعرات أكثر من تلك التي يحرقونها أثناء التمارين.

- غيّروا طريقة تفكيركم:

تكمن الخطوة الأولى في إيجاد تمرين مسلٍّ، ذلك أنّكم لن تحتاجوا إلى مكافأة بعد ممارسة تمرين ممتع. واحرصوا على عدم ممارسة التمارين عندما تكون معدتكم خاوية، لأنّكم قد تشعرون لاحقاً بجوع شديد. كما ننصحكم برفع وتيرة التمارين إلى مستوى التحدّي، لكن من دون أن ترهقوا أنفسكم. فقد أظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة "أوتاوا"، أنّ ممارسة التمارين القويّة والمكثّفة قد تزيد من شعوركم بالحاجة إلى مكافأة أنفسكم بالطعام وتناول كميّة إضافية تحتوي على 120 سعرة حرارية في اليوم لأنّكم تشعرون بحاجة إلى تدليل

أنفسكم بعد كلّ الجهود التي بذلتها، أكثر من التمارين المعتدلة التي تؤدّي إلى حرق العدد نفسه من السعرات الحرارية. - الشراهة ظاهرة القرن الجديدة: يؤكّد الدكتور دايفيد كيسلر في كتابه Overeating Of End The أنّه قد اكتشف سبباً جديداً يبرر عدم توقف الأشخاص عن تناول الطعام، وقد أطلق عليه اسم "الشراهة". ويوضح كيسلر أنّ الشراهة تنتج عن تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر والدهون والملح والتي تحث الدماغ على طلب المزيد منها، إذ أنّكم سرعان ما تدركون عند تناول هذه الأطعمة اللذيذة أنها تشعركم بتحسّن، ما يؤكّد ارتباطها بإشارات معيّنة في دماغك. فإن استمتعتم مرة على سبيل المثال بتناول الرقائق المقلية إلى جانب وجبة صحية في أحد المطاعم، لا شك في أنّكم ستطلبون الرقائق نفسها عندما تزورون المكان ذاته في المرّة المقبلة لأنّكم ستذكرون كم كانت لذيذة. بمعنى آخر، سرعان ما ستعتادون طلب المكافأة نفسها كل مرّة لتضيفوا حوالي مئة سعرة حرارية إلى وجبتكم. وقد عمد الباحثون في إحدى الدراسات إلى إعطاء المشاركين وجبات خفيفة تحتوي على نسب عالية من السكّر والدهون في الصباح لمدة خمسة أيّام، فكانت النتيجة أن طلب المشاركون تناول الحلويات في الوقت نفسه في الأيام التالية.

- غيروا طريقة تفكيركم:

يوضح كيسلر أنّ الوسيلة الوحيدة لمحاربة الشراهة تكمن في تغيير طريقة التفكير في الطعام. فعوضاً عن النظر إلى الطعام على أنّه غذاء يمنحكم شعوراً جيّداً، اعتبروه مادّة مشبعة بالدهون والملح والسكّر تكسبكم الوزن الزائد. وهكذا ستبدأون بتطبيق القواعد الجديدة، فيعتادها جهازكم العصبي ويساعدكم على تبنّي أنماط سلوكية جديدة، وهذا ما يُعتبر تدريباً حقيقياً للدماغ. ٠ نصيحة سريعة: إن كنتم تحاولون خسارة الوزن وفترت عزيمتكم، فكّروا في زميلتك التي خسرت مؤخّراً الكثير من وزنها، ذلك أنّ الدراسات الجديدة تؤكّد أنّ الإرادة مُعدية. فعندما يتذكّر عقلك كيف نحفت زميلتك، يساعدك على القيام بالخيارات السليمة. ٠
نصيحة سريعة: أظهرت إحدى الدراسات أنكم عندما تتناولون وجبة تعتبرونها صحيّة تشعرون بجوع أكبر من ذاك الذي تشعرون به عند تناول الطعام ذاته إن كنتم تعتبرونه شهياً.