ماذا بعد فقدان الوزن



مَن منّا لم يجرب طريقة جديدة خاصة به سمعها أو قرأ عنها لفقدان بعض الوزن؟ أو ما يسمى بالريجيم – الحمية – أكثر الأشخاص يحاولون ذلك ولو لفترة قد تكون طويلة لسنة أو أكثر وقصيرة تستمر لعدة شهور، وذلك للوصول إلى وزن منشود، معقول، أو حتى لمحاولة فقدان بعض الكيلوغرامات من وزنه، وقد تكون هذه الحالة بناءً على نصيحة طبيب، وما قاله الأطباء في مثل هذا الاختصاص، أو صديق أو حتى أخصائي التغذية عندما نسمعه ونشاهده في التلفزيون وما أكثر مثل هذه البرامج الصحية حيث عندما يراجع الشخص الطبيب ووزنه زائد عن الوزن الاعتيادي المطلوب، ويطلب منه أن ينقص بعض الكيلوغرامات، الآن، لأنّ هذا الوزن الزائد يشكل ثقلاً على عضلات الأرجل والركبتين والمفاصل ومما يزيد في المهمة، وبناءً على نصيحة هذا الطبيب بنقصان الوزن، فقد يستطيع مثل هذا الشخص الحصول على هذا النقصان، غير أن نسبة كبيرة من هؤلاء الأشخاص الناجحين في تخفيف أوزانهم يستفيدون ولو بعد وقت قصير أكثر الكيلوغرامات التي فقدت، وقد تكون في بعض الأحيان أكثر، وهكذا يفكر الشخص ثانية بفقدان هذه الزيادة واتخاذ القرار الهام للتخلص من الوزن الزائد، وربما باتباع طريقة أخرى للتخلص منه، والانطلاق في رحلة الرشاقة المحببة وهذا يحتاج إلى إرادة قوية قبل كلّ شيء وتصميم وعزم، ثمّ تغيير كامل في عاداته الغذائية السيئة واتباع الصحية الصحيحة منها، عليه أن يتبع نصائح الطبيب المختص، أو الغذائية المختصة أي اتباع تغذية صحيحة وممارسة الرياضة بالإضافة إلى الأعمال الاعتيادية أي الحركة الدائمة، ثمّ بعد ذلك تشتاق إلى اتباع

ما كنت تأكل من المواد الغذائية دون قيد أو شرط دون تبديل حتى في طريقة الطبخ أي الرجوع إلى العادات الغذائية الخاطئة المتبعة ما قبل الريجيم، وقد دُرست هذه الحالة من قبل أخصائي التغذية في الدول الغربية – دكتورة – ناومي – في USA، وأظهرت الدراسة واجب تغيير بعض العادات الغذائية الخاطئة إلى عادات غذائية صحية صحيحة، وإدخال بعض التعديلات البسيطة أحياناً على طريقة تعاملنا مع الغذاء مما يساعدنا على أن نحصل على وزن معتدل ورشاقة دائمة لا مؤقتة.

ومن أهم هذه الطرق والنصائح هو استعمال الوزن اليومي، لأنّ النقصان والحفاظ على الوزن دون زيادة يعطينا دفعة إيجابية من الدعم والتشجيع للحفاظ على العادات الغذائية الصحية التي ساعدت على النقصان في الوزن، كذلك يظهر لنا على الميزان أي زيادة صغيرة أو كبيرة وينبغي التعامل معها بسرعة قبل أن تزداد ويصبح من الصعب التخلص منها، وقد تمت دراسة علمية على ما ذكرنا أعلاه، ودرسوا عدداً كبيراً من الأشخاص الذين نجحوا في التخلص مما بين (15-20) كغم من وزنهم الزائد وتمت مقارنة عاداتهم اليومية الغذائية الصحيحة، فظهر للدارسين أنّ الأشخاص الذين كانوا يقسون أوزانهم بانتظام نجحوا فعلاً في الحفاظ على أوزانهم الصحية لسنوات قد تصل إلى ما بين (2-3) سنة ولم يستعيدوا إلا القليل، وفي المقابل، وعلى عكس هؤلاء، ظهر أنّ الآخرين ممن لم يكونوا يهتموا كثيراً بقياس الوزن، فيما بعد، استعادوا ضعف الوزن المذكور إن لم يكن أقل! وبذلك تكون المجموعة الأولى المثل الأعلى والأسمى والأسوة الحسنة في الحفاظ على الوزن الثابت.

وقد درست الدكتورة – بوترين – في الولايات المتحدة، مثل هؤلاء الأشخاص، وتقول تعقيباً على النتائج – إنّ الوقت الأمثل لقياس الوزن صباحاً وعند النهوض من النوم، وقبل تناول أي طعام أو شراب، وبذلك يمكن الحفاظ على الوزن الصحي بنسبة تزيد عن 82% ولمدة معقولة، وقد نلاحظ أنّه عند الوزن يومياً نلاحظ زيادة كيلو أو أكثر أو أقل بعد تناول كلّ وجبة غذائية مع كوب شاي أو عصير فاكهة، ويعود ذلك إلى تناول وزن سوائل الجسم أو تناول وجبة تزيد عن الحاجة، عندئذ يجب ملاحظة ذلك والتعامل معها بسرعة بالرجوع إلى العادات الغذائية الصحية.

وقد ازدادت الدراسات والمناقشات للباحثين في هذا المجال، للحفاظ على الوزن الجديد، ومنها دراسة علمية نشرتها مجلة غذائية أمريكية تبين أنّ الأشخاص الذين يتناولون أكبر نسبة من البروتين في النظام الغذائي المتبع عندهم، وما يقرب من (110غم/ اليوم)، أي ما يشكل بنسبة 26% من مجموع السعرات الحرارية اليومية، ثبت عندهم الوزن الصحي، ولمدة تزيد على السنة، ولم تحصل زيادة، على عكس الأشخاص الذين كانوا يتناولون غذاءً يومياً ونسبة البروتين فيه (70 غرام/ اليوم) فقط، ولتفسير ظاهرة عدم الزيادة، وُجد أنّ النسبة العالية من البروتين المتناول يمكن أن تفرز إفراز الهرمونات التي تساعدنا على الإحساس بالشبع، فلا يتناول هؤلاء كمية أخرى من الكاربوهيدرات أو الدهون، ويكون ذلك بزيادة البقوليات في الوجبات وحتى في السلطة للوصول لذلك الهدف.

وقد أظهرت دراسة علمية أخرى أن بدء الوجبة بتناول كمية جيدة من الخضراوات في طبق السلطة بأنواعها الخضراء والحمراء الورقية منها خاصة، والتي تكون عادة غنية بالألياف الغذائية تفيد كثيراً وتساعد في ملء المعدة بحيث لا يفكر الشخص في تناول أكثر من السعرات الحرارية، كما أنّ ذلك يسهم في وقايتنا من عدد كبير من الأمراض، الجسمية، وإضافة إلى ذلك تساعد على تبييض الأسنان وزيادة لمعانها وبريقها بعد أن كانت صفراء من جراء شرب الشاي أو القهوة أو حتى من تعاطي بعض الأدوية، وهذا ما اتضح مؤخراً كفائدة كبيرة للخضراوات كالخس والجزر والسبانخ والريحان والمعدونس وغيرها من الفاكهة كالتفاح مثلاً، ويسهم كذلك بمساعدتنا على تفادي عودة الكيلوغرامات المفقودة أوّلاً. ولا ننسى أخيراً أن نذكر هنا المداومة على القيام بالتمارين الرياضية وممارسة الرياضة والحركة بانتظام، وهذا ما يتفق عليه جميع الباحثين في مجال علم التغذية، فمن هؤلاء أذكر الدكتور – سكوث – أستاذ في علم التغذية في USA – أريزونا – إنّ ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على الحفاظ على النسيج العضلي وتقوية في أداء وظائفه، مما يؤدي إلى حرق المزيد من السعرات الحرارية حتى في حالة الاسترخاء، بالإضافة إلى أنّ الرياضة تفسر بما يلي: إنها تمنحنا – قرضاً – من الوحدات الحرارية يمكننا صرفه بحرية من وقت لآخر، وهي فكرة جيدة وحسنة، وذلك بتناول قطعة كيك لم تكن في الحسبان عند الحاجة وذلك دون زيادة في الوزن!.

ومن منا لا يرغب في الحصول على هذا القرض الشجي ودون ثمن؟.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية للكاتبة د. جيدة عبدالحميد