

## أخطاء نرتكبها خلال فترة تخفيف الوزن



«في سعينا الحثيث نحو الوزن المنشود نبالغ أحيانا في تقنين كمية الطعام التي نأكلها. ونطبق أحيانا أخرى نصائح سمعنا عنها، من دون التأكد من صحتها، وقد نرتكب أخطاءً عدة مختلفة تُعَوِّق مسيرتنا. ما أبرز هذه الأخطاء؟ وكيف نتفادها؟ الكثير من المتخصصين في تخفيف الوزن ومكافحة السمنة يروون قصصاً متشابهة عن أشخاص يأتون لإستشارتهم لأنهم لا يتمكنون من إنقاص أوزانهم، على الرغم من أنهم لا يأكلون إلا الخضار مثلاً، أو لا يأكلون إلا وجبة واحدة في اليوم، أو لا يضعون لُقيمة واحدة من الحلويات في أفواههم. والحقيقة أن هذه القصص ليست غريبة عنا، فالكثيرون منا يعرقلون، من حيث لا يدرون، مسيرة تخفيف الوزن بسبب خياراتهم غير السليمة. ويحتوي أرشيف قصص المتخصصين على أخطاء شائعة ترتكبها نسبة كبيرة من الراغبين في التخلص من الوزن الزائد. ونستعرض في ما يلي أبرزها: 1-

إتخاذ قرار تخفيف الوزن لأسباب خاطئة: أظهرت الدراسات التي قام بها الباحث في جامعة هارفرد الأميركية أن إمكانية تحقيق أهدافنا بفاعلية وبسرعة، تزداد عندما تكون هذه الأهداف متناسبة ومنتاسبة مع إهتماماتنا وقيمنا ورغباتنا الحقيقية. وفي المقابل فإن هذه الإمكانية تتراجع عندما تكون الأهداف مجرد تجسيد لضغوط أو توقعات خارجية. وبعبارة أخرى، فإن إمكانية نجاحنا في التخلص من الترهلات والكيلوغرامات الزائدة لدينا تكون أكبر إذا كان دافعنا شخصياً بحتاً. فإذا ما إتخذنا مثلاً قرار تخفيف الوزن بسبب إلحاح أفراد العائلة أو الأصدقاء، أو رغبة في إرضاء من حولنا أو بفعل الضغوط الإجتماعية أو المهنية،

فإننا لن نتمكن على الأرجح من المضي قدماً في تنفيذ هذا القرار. ويقول الخبراء إن أعلى نسبة نجاح في تخفيف الوزن تُسجل لدى الأشخاص الذين يقررون تخفيف أوزانهم لأسباب شخصية، مثل التمتع بصحة جيّدة، وتفادي الإصابة بالأمراض المرتبطة بزيادة الوزن مثل السكري. كذلك ينجح الناس عادة في تخفيف أوزانهم عندما يكون هدفهم تحسين صورتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، والتخفيف من المشاعر السلبية التي تخلقها لديهم سمنتهم. وينصح الخبراء بتمضية بضعة أيام قبل الحمية في التفكير في الأسباب الفعلية التي تدعوهم لخوض هذه التجربة، وكيفية خوضها. ثمّ يمكن بعد ذلك تحديد الموعد المناسب لبدء الحمية، وكيفية تطبيقها.

2- وضع أهداف غير معقولة: تشير الدراسات الإحصائية التي أجرتها رابطة متخصصي مكافحة السمنة الأميركية إلى أن أكثر الأخطاء شيوعاً في صفوف الراغبين في تخفيف أوزانهم هو وضع أهداف غير معقولة، وتوقع نتائج مبالغ بها. وتقول المتخصصة البريطانية سوزي غريفز: عندما نقول مثلاً إننا نرغب في إنقاص أوزاننا 20 كيلوغراماً في طرف شهرين، فإننا نضع أنفسنا على درب الفشل حتى قبل البدء في عملية تخفيف الوزن. فما إن نبدأ الحمية ونلمس نتائجها الفعلية حتى ندرك إستحالة تحقيق الهدف الذي وضعناه، وغالباً ما تؤدي خيبة أملنا هذه وشعورنا بالإحباط إلى التخلي عن مشروع تخفيف الوزن من أساسه. وهنا تنصح غريفز بوضع أهداف صغيرة تناسب مع واقعنا المعيشي وحياتنا اليومية، وتؤكد أن القيام بذلك يزيد من نسبة التزامنا بالحمية بنسبة 80%. وتعطي غريفز مثلاً عن الأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق، فتقول إنّه يمكننا مثلاً تخصيص الأيام الأولى من الحمية لرصد عاداتنا الغذائية وتسجيل كل ما نأكله ونشره في مفكرة يومية تساعدنا على إكتشاف نقاط الضعف لدينا. ثمّ نقرر بعد ذلك معالجة النواحي السلبية في نظامنا الغذائي. فإذا لاحظنا مثلاً أننا نلجأ إلى إحتساء المشروبات الغازية في المكتب يومياً عندما نشعر بالعطش علينا أن نبدأ بالإستعاضة عن هذه المشروبات الضارة والمسببة للسمنة بالماء. ثمّ نقرر بعد ذلك مثلاً إقتطاع 200 وحدة حرارية فقط من مجموع ما نتناوله يومياً. وبعد أن ننجح في ذلك ونعتاده، يمكننا أن نضع هدفاً صغيراً آخر ونسعى إلى تحقيقه. وتؤكد غريفز أن اعتماد طريقة الخطوات الصغيرة هذه يسهل علينا مهمة تخفيف الوزن، ويساعدنا على بلوغ الوزن الصحي حتى لو إستغرق ذلك وقتاً أطول. 3- إتباع حميات قاسية وسريعة: تقول المتخصصة الأميركية في التغذية ومكافحة السمنة سينشيا ساس، إن جميع النساء اللواتي لجأن إليها لتخفيف أوزانهنّ، سبق لهنّ أن جربن حمية من الحميات السريعة الرائجة التي تعد بنتائج مذهلة في فترة قصيرة. وغالباً ما تكون هذه الحميات فقيرة جداً بالوحدات الحرارية، ويحسب الجسم عند اتباعها أننا نمر بفترة مجاعة أو تجويع، فينتهج أوالية دفاعية تساعد على البقاء على قيد الحياة. ويضطر في مواجهة النقص الحاد في الطعام الذي نمده بها، إلى

التمسك بشده بكل ما يملكه من مصادر طاقة، ما يؤدي إلى تراجع في سرعة الأيض، وفي عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها. ويمكن لهذه الحميات، التي لا تتمتع عادة بمصداقية علمية، أن تسبب لنا أيضاً آلاماً في الرأس، تقلبات في المزاج، إرهاقاً، توقفاً شديداً إلى الأكل. وهي تؤدي بالطبع إلى خسارة في الوزن، لكنها تكون مؤقتة، إذ سرعان ما نستعيد كل ما فقدناه من وزن بفضلها، ما إن نعود إلى عاداتنا الغذائية السابقة. وتنصح ساس بتجنب مثل هذا النوع من الحميات، وتؤكد أن جميع الحميات السريعة القاسية تتميز بنتائج سلبية على صحتنا البدنية ومزاجنا. 4- الإعتقاد بأنّ الوحدات الحرارية "الصحية" لا تحتسب: تقول ساس إنّ الكثيرات من الراغبات في التخلص من الوزن الزائد يبالغن في تناول الحبوب الكاملة لأنّهنّ يعتقدن أنها جيدة ومفيدة لهنّ. صحيح أنّ الحبوب الكاملة مهمة جداً لصحتنا، لكن تناول حصص كبيرة منها يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. وتقول إنها تشاهد نساء في المطاعم المكسيكية مثلاً يطلبن أطباقاً كبيرة من الأرز البني مع الفاصولياء والدجاج والجبن وصلصة الأفوكادو. هذه الأطعمة كلها صحية ومفيدة، لكن جمعها في وجبة واحدة يعني تناول عدد من الوحدات الحرارية يفوق ما تحتاج إليه أجسامنا. ومن المعروف أننا إذا لم نحرق عدد الوحدات الحرارية نفسه الذي نتناوله، فإن أوزاننا ستزداد حتى لو كنا نأكل الخضار والفواكه، لأنّ الكميات الفائضة منها تتحول إلى دهون متراكمة في الجسم. وتنصح ساس بالتعرف إلى حجم حصص الطعام التي يجب أن نأكلها يومياً والالتزام بها. وتقدم نموذجاً عن حصص الطعام التي تحتاج إليها امرأة طولها 1.62 متر، ووزنها 68 كيلوغراماً، وتمشي نصف ساعة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع: 4 حصص من الخضار (الحصّة تساوي مقدار كوب من الخضار المقطعة). 4 حصص من الحبوب الكاملة (الحصّة تساوي شريحة من خبز الحبوب الكاملة، أو نصف كوب من الأرز البني). 4 حصص من البروتينات خفيفة الدهون (الحصّة تساوي 90 غراماً من اللحوم أو الأسماك، أو نصف كوب من الفاصولياء). 4 حصص من الدهون الصحية (الحصّة تساوي ملعقة طعام من الزيت أو ربع ثمرة أفوكادو). 5- حذف فئة كاملة من الأطعمة من النظام الغذائي: يتزايد عدد النساء اللواتي يتبعن أنظمة غذائية مميزة مثل النظام الغذائي النباتي، أو الخالي من الغلوتين بهدف التخلص من الوزن الزائد. وتقول ساس إن على هؤلاء النسوة التعويض عن الكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون، أي فئات الأطعمة الرئيسية، إذا كانت الحمية التي إخترنها تفتقر إلى أي منها، وذلك لأن حذف أي من هذه الفئات الرئيسية يعرضهنّ ليس فقط لزيادة الوزن بل للتعب، النرق، والمشاكل الهضمية. وتؤكد أننا جميعاً نحتاج إلى تناول الكمية المناسبة من كل فئة، من دون تقنين أو مبالغة. فإذا إخترنا مثلاً أن نأكل وجبة نباتية، فعلينا أن نضيف إلى الخضار مقدار نصف كوب من الفاصولياء، أو مقدار ملعقتين من المكسرات النيئة المقطعة. وإذا أردنا أن نأكل

وجبة خالية من الغلوتين (بروتين موجود بشكل أساسي في القمح) فيمكننا التعويض عن الكربوهيدرات الموجودة في القمح عن طريق تناول الكينوا، أو الأرز البني الخاليين من الغلوتين. وتقول إن إحدى السيدات النباتيات التي كانت تستشيرها لتخفيف وزنها كانت تكتفي بتناول الخضار النيئة مع الزيت والخل في وجبة العشاء، وكانت تشكو التوقف عن فقدان أي وزن زائد. لكنها عندما غيرت عاداتها هذه وبدأت تأكل الخضار المشوية مع الأرز البني، والعدس والجوز، أي عندما أضافت الكربوهيدرات والبروتينات إلى وجباتها، نجحت في الخروج من حالة الجمود التي دخل فيها وزنها، وذلك بعد أن نشط الأيض لديها بفضل فئات الطعام التي أعادت إدخالها. كذلك فإنها تخلصت من إنتفاخ البطن المزمن والتعب اللذين كانت تعانيهما. 6- عدم تناول العدد الكافي من الوجبات الغذائية: قد نميل في كثير من الأحيان إلى تجويع أنفسنا، فنفوت مثلاً وجبتين في محاولة لتوفير الوحدات الحرارية كي نتمكن من الإستمتاع لاحقاً بوجبة عشاء في المطعم مع الأصدقاء، أو كي نأكل ما نشاء من أطعمتنا المفضلة خلال عطلة نهاية الأسبوع. لكن القيام بذلك يمكن أن يستنزف طاقتنا، ويؤثر سلباً في مزاجنا، ويجبر الجسم على حرق النسيج العضلي بحثاً عن الطاقة التي يحتاج إليها، ما يؤدي إلى تراجع في نشاط الأيض وسرعته. وكانت إحدى الدراسات الأميركية قد أفادت أن الأشخاص الذي يأكلون وجبة كبيرة واحدة في وقت متأخر من النهار، عوضاً عن الوجبات الثلاث أو الأربع يومياً، يزيدون من إمكانية إصابتهم بالسمنة وبحالة ما قبل الإصابة بالسكري. وتعطي ساس مثلاً فتقول، إن سيدة كانت تستشيرها لتخفيف وزنها، توقفت عن فقدان أي وزن زائد لأنها نقلت الوجبة الخفيفة التي كانت تتناولها خلال فترة بعد الظهر إلى فترة المساء. وهذا يعني أنها كانت تمضي 7 ساعات متواصلة، بين وجبة الغداء ووجبة العشاء، من دون أكل، ثم تتناول وجبتين ليلاً، عندما يكون مستوى النشاط لديها متدنياً. 7-

الإستغناء عن وجبة الصباح: يفضل الكثيرون النوم لمدة ربع ساعة إضافية على تخصيص هذا الوقت لتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى العمل، خاصة أن نسبة كبيرة بينهم لا تتمتع بشهية للأكل صباحاً. غير أن تفويت وجبة النهار الأولى يؤدي إلى حدوث إنخفاض كبير في مستويات سكر الدم مع حلول منتصف فترة ما قبل الظهر، ما يجعلنا نشعر بالجوع الشديد وبالنزق وسرعة الغضب. وعندما يحدث ذلك ينتابنا توق شديد إلى تناول الكربوهيدرات والسكر. وتقول المتخصصة البريطانية في علوم التغذية فيونا هانتر إن الأدلة العلمية تشير إلى أن الأشخاص الذين يفوتون دوماً وجبة الصباح يجدون صعوبة أكبر في التحكم في أوزانهم، مقارنة بالآخرين الذين يأكلون صباحاً. وما يحدث بالنسبة إلى هؤلاء هو أنهم يفوتون وجبة صحية تحتوي على نحو 300 وحدة حرارية ليفرطوا في ما بعد في تناول أطعمة دسمة وحلوة تحتوي على 500 وحدة حرارية على الأقل. وتقول هانتر إن القيام بذلك يومياً

يعني بالضرورة زيادة في الوزن تبلغ نحو 7 كيلوغرامات في السنة. ويمكن لأصحاب الشهية الضعيفة للأكل صباحاً أن يحضروا وجبة إفطار صحية في المنزل ويأخذوها معهم إلى مكان العمل. يمكن مثلاً أخذ ثمرة أو إثنين من الفاكهة، مع شريحتين من خبز القمح الكامل وبعض الجبن خفيف الدسم. 8- تناول الطعام لأسباب إنفعالية: تعطي ساس مثلاً لإمرأة أخرى كانت تستشيرها لتخفيف وزنها، وتقول إنها كانت دائماً تفرط في الأكل من دون أن تعرف سبب ذلك. وتبين أنها كانت تتعرض لضغوط كبيرة في حياتها العملية المليئة بالمسؤوليات، وفي حياتها الخاصة في ظل عائلة متطلبة جداً. إضافة إلى ذلك فقد كانت السيدة نفسها من النوع الذي ينشد المثالية في كل ما تقوم به، فكان منزلها مثلاً بالغ النظافة والترتيب. وتقول ساس إن هذه السيدة أيقنت أنها تلجأ إلى الإفراط في الأكل كوسيلة للتحرر من القيود والضغوط، فلحظة تناول الطعام كانت بالنسبة إليها لحظة إستسلام تام وحرية مطلقة. وتنصح ساس هنا الأشخاص الذين يعتقدون أنهم يأكلون لأسباب انفعالية بأن يخصصوا مفكرة يومية يدونون عليها كل ما يتناولونه، وكميته، ويصفون شعورهم قبل تناوله وبعده. فمن شأن ذلك أن يوضح لهم أسباب إفراطنا في الأكل. وتعطي ساس مثلاً للسيدة التي اكتشفت أنها تتوق إلى تناول الأطعمة المقرمشة وتلك التي تتطلب الكثير من المضغ كلما كانت تغضب من مديرها أو زوجها. وتقول إن أفضل حل هنا هو الاستعاضة عن الأكل بأولية أخرى للتعامل مع كل وضعية مسببة للغضب أو التوتر أو الحزن. وتقول ساس إن المرأة التي كانت تنشد المثالية بكل ما تفعله بدأت بأخذ دروس في رقص السالسا، فتراجعت لديها درجة الاستمتاع بالتهام البيتزا، ونجحت خلال 3 أشهر في إنقاص مقاس ثيابها قياسين. 9- فرض حظر تام على تناول بعض الأطعمة مثل الحلويات والشوكولاتة: عندما نكون بصدد تخفيف أوزاننا، يكون التوقف عن تناول بعض الأطعمة الدسمة، مثل الحلويات، فكرة جيدة. لكن وضعها على لائحة الممنوعات أو المحظورات، يمكن أن يؤدي إلى نتائج معاكسة. وتعلق المتخصصة الأميركية في التغذية فيونا هانتر، فتقول إن سبب ذلك يعود إلى أن حرمان النفس من طعام ما يزيد إمكانية إفراطنا في أكله لاحقاً. ومن جهته يؤكد المتخصص البريطاني في علم النفس فيليب هودسون أن تبني ذهنية "كل شيء أو لا شيء" هو أبرز أسباب فشل الناس في متابعة الحمية. ويقول إن علينا أن نعتمد التفكير المنطقي والعقلاني عندما يتعلق الأمر بقرارات تخفيف الوزن. وعلينا أن نتذكر أن تخفيف الوزن يعتمد على معادلة حسابية بسيطة، وهي تلك القائمة بين الوحدات الحرارية التي نتناولها وتلك التي نحرقها. لذلك، وإذا كنا نجد صعوبة في التخلي عن الجبن، أو الشوكولاتة أو أي طعام آخر نحب، يمكننا بكل سهولة أن ندخلها إلى لائحة أطعمتنا الأسبوعية مع الحرص على إبقاء المعادلة الحسابية لمصلحتنا، وذلك عن طريق إقتطاع الوحدات الحرارية الموجودة في طعامنا المفضل من وجبات أخرى. ويضيف أن معرفة الواحد منا أنه سيأكل شطيرة الجبن المفضل لديه

ظهر الثلاثاء مثلاً، ولوح الشوكولاتة مع كوب الشاي عصر الخميس، يسهل عليه الإلتزام بالقرارات التي يتخذها. وكان الباحث قد لاحظوا أن متبعي الحميات الذين نجحوا في التخلص من وزن زائد ولم يستعيدوه ولم يفرضوا أي حظر على أطعمة معينة، وكانوا يسمحون لأنفسهم بتناول الأطعمة المفضلة لديهم. لكن السر يكمن في تحديد حصة ما نتناوله من أطعمتنا المفضلة بحيث تظل محصورة بكميات صغيرة. كذلك علينا أن نحسن الإختيار عندما نريد أن نلبي رغبتنا في تناول طعام حلو مثلاً، فنأكل قطعة صغيرة من الكعك بالشوكولاتة من النوع الممتاز، فهو يرضينا أكثر بكثير من عدد كبير من قطع البسكويت عديمة النكهة.►