عادات يومية للحفاظ على الوزن في ثقافات العالم

لكل ثقافة عاداتها وأسلوبها ومطبخها، وفي بلدان العالم هناك أسرار كثيرة تميز كل ثقافة عن غيرها، وكما يوجد عادات ضارة، توجد أيضاً عادات نافعة يجب البحث عنها واكتشافها.. تايلاند وماليزيا.. التوابل هي الحل. يحتل طعام المطبخ التايلاندي مكاناً مميزاً بين أكثر الأطعمة الحريفة في العالم، فالفلفل الحار يرفع من مستوى التمثيل الغذائي (الأيض) داخل الجسم، وكما يذكر الدكتور جيمس هيل، الرئيس السابق للجمعية الأمريكية للتغذية، فإنّ الطعام الحار يجعلنا نتناول الطعام ببطء، فتصل إشارات الشبع عند حدوث الامتلاء بالطعام، على عكس الأمريكيين الذين يتناولون طعامهم بسرعة تجعلهم يشعرون بالشبع بعد تخطي حدود الامتلاء بفارق كبير، لذلك قد يكون الطعام الحار أسلوباً سهلاً لتحقيق الشبع بكميات قليلة من الطعام، ومن ثمّ المحافظة على الوزن. في ماليزيا، فإنّ الكركمين، المادة الأساسية في توابل الكركم والتي تعطي الكاري لونه الأصفر المميزة، هو قاتل جيّد للدهون، ففي دراسة حديثة في جامعة تافتس الأمريكية، كانت فئران التجارب التي تناولت وجبات عالية الدهون مع كميات قليلة من الكركم أقل وزنا من مثيلاتها التي خلت وجباتها من توابل الكركم، ويعتقد الباحثون أن مكونات الكركمين تمنع نمو الأنسجة الدهنية وتزيد حرق الدهون. - المملكة المتحدة.. ابتعد عن الأحجام الكبيرة في الطعام: عند دخولك إلى مطاعم الأكلات السريعة (ماكدونالدز) في لندن، فلا تتوقع أن تجد تلك الأحجام الكبيرة من عروض الوجبات، هذا الخيار لم يعد مطروحاً في المملكة المتحدة بعد فشل تلك العروض في

تحقيق العائد المناسب من المبيعات (تقريباً 0.1 في المائة من إجمالي المبيعات)، فالبريطانيون يفضلون الأحجام الصغيرة، وقد يعود ذلك إلى سياسات التوفير والتقشف التي ورثوها منذ أيام الحرب العالمية الثانية، وفي بريطانيا فإنّ السعرات الحرارية في عبوة كبيرة من المياه الغازية تقل بنحو مائة سعر عن مثيلتها الأمريكية. - البرازيل.. الأرز والبقوليات في كل وجبة: يحافظ البرازيليون على نحافتهم بمداومتهم على تناول الأرز والبقوليات في كل وجباتهم، وفي دراسة نشرت في مجلة أبحاث السمنة، فإن اتباع نظام غذائي يتكون أساساً من الأرز والبقوليات مثل الفاصوليا يقلل من خطر الإصابة بالسمنة بحوالي 14 في المائة بالمقارنة مع باقي العادات الغذائية في الغرب، فهي أقل في الدهون وكثيرة الألياف، والتي يعتقد أنها تحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم. - بولندا.. تناول الطعام في المنزل أفضل: ينفق البولنديون خمسة في المائة فقط من ميزانية أسرتهم عن تناول الطعام خارج المنزل، وهم عكس الأمريكيين تماماً التي تصفهم إحصاءات إدارة الزراعة الأمريكية بإنفاق 37 في المائة في المتوسط على الوجبات السريعة والمطاعم، ويؤكد المتخصصون على أن طعام المنزل أكثر صحة وتوازناً من المطاعم والوجبات السريعة، وتزداد نسبة السمنة كثيراً في البلاد التي يزداد إعتماد مواطنيها عليها. - ألمانيا.. اهتم بإفطارك: على نحو مثير للإعجاب، يحافظ 75 في المائة تقريباً من الألمان على تناول إفطارهم يومياً، ولا يخلو إفطارهم اليومي من الحبوب والخبز والفاكهة، على عكس الأمريكيين الذين تنخفض النسبة لديهم إلى 44 في المائة، وقد اكتشف باحثون بريطانيون لدى الأشخاص الذين لا يهتمون بتناول إفطار جيّد قابلية شديدة للانغماس في الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية في الوجبات التالية. - هولندا.. الرياضة اليومية ولو على دراجة: في هولندا، يفوق عدد الدراجات (18 مليون دراجة) عدد السكان (16.5 مليون نسمة)، وخلافاً لمعظم الشعوب التي تحتفظ بدراجاتها معظم أوقات العام في الأقبية والجراجات، فإنّ 54 في المائة من الهولنديون يستخدمون دراجاتهم في أنشطتهم اليومية كالتسوق والذهاب إلى العمل، وبذلك يقطع المواطن الهولندي في المتوسط 541 ميلاً في كل عام، وفي أجزاء كثيرة من العاصمة أمستردام تعمل إشارات المرور تبعاً لسرعات الدراجات، وبذلك ينصحك الهولنديون بممارسة الرياضة يومياً ولو على دراجة لأنك بذلك سوف تحرق 550 سعراً حرارياً كل ساعة. - أستراليا.. الميوسلي، أكلة اخترعها طبيب: الميوسلي، ذلك المزيج من الحبوب كالشوفان والفاكهة والمكسرات، طورها طبيب سويسري منذ أكثر من قرن مضى لتكون وجبة غذائية صحية ومتكاملة تقدم للمرضى داخل المستشفيات، وانتقل الميوسلي إلى المائدة الأسترالية في وجبة الإفطار والعشاء، ولأنها تحتوي على الألياف فإنّها بطيئة الهضم وتعطي إحساساً بالشبع لفترة أطول، كما يضاف إليها السكر من 2 إلى 14 جراماً حسب الرغبة.

- جنوب أفريقيا.. ثقافات الشاي أقل سمنة: في جنوب أفريقيا، فإنّ شاي المريمية أكثر قوة من الشاي الأخضر، فهو حلو المذاق لا يحتاج إلى إضافة السكر، وعندما تستبدل قهوتك اليومية بكوب من شاي المريمية، فإن ذلك يوفر عليك آلاف السعرات الحرارية كل شهر، ويشير المتخصصون إلى أنّ الثقافات التي تعتمد على تناول الشاي بانتظام تنخفض فيها معدلات السمنة، وقد يرجع ذلك إلى مضادات الأكسدة التي توجد في بعض أنواع الشاي، كما أن احتفاظ الجسم بالسوائل يزيد من فترة إحساسه بالشبع. - المجر.. وفوائد المخللات: يعشق المجريون المخللات، كالخيار والفلفل والملفوف والطماطم، ويعتقد أن تلك المخللات قد تساعد على الحفاظ على الوزن لما تحتويه من حمض الخليك، العنصر الرئيسي في الخل، والذي يساعد على خفض ضغط الدم، وخفض مستويات السكر في الدم، والتأثير على تكوين الدهون، كما يمكن إضافة الخل إلى السلاطة الخضراء للإستفادة منه. - الهند.. السر في اليوجا: يقدر معظمنا اليوجا الهندية كرياضة تخلصنا من الضغوط العصبية وتجدد من نشاطنا، لكن لا يعرف كثيرون أنها تساعد أيضاً على فقدان الوزن، ففي دراسة حديثة أوضحت أن ممارسي اليوجا سجلوا وزناً على مؤشر كتلة الجسم (تقييم وزن الفرد بالنسبة إلى طوله) أقل من ممارسي الرياضات الأخرى، ويعتقد الباحثون أن ممارسة اليوجا بمعدة فارغة، وبناء العضلات عبر عديد من الأوضاع اليوجا، يعزز التمثيل الغذائي ويحفز الذهن ويعطي شعوراً بالامتلاء والشبع. - اليابان.. وفي القيلولة فوائد: بالرغم من كثرة حركتهم وتنقلهم، فإ، معظم اليابانيين يدركون أهمية الخلود إلى النوم من عشرين إلى ثلاثين دقيقة أثناء اليوم، وهو ما يعرف بالقيلولة، ويذكر الدكتور جميمس ماس، الباحث في موضوعات النوم بجامعة كورنيبل ومؤلف كتاب طاقة نوم Sleep Power، أن هناك أدلة متزايدة على أنّ الحرمان من النوم يزيد من مخاطر زيادة الوزن، ويلقي ماس باللوم على اثنين من الهرمونات، هما هرمون اللبتين leptin الذي يساعد المخ على الشعور بالشبع والامتلاء، وهرمون الجريلين Ghrelin الذي يثير الإحساس بالجوع، وفي حالات عدم كفاية النوم، تقل مستويات هرمون اللبتين وتزداد مستويات هرمون الجريلين، على عكس ما يعتقد معظم الناس بأنهم يشعرون بالجوع لأنهم ناموا جيّداً، بينما هم يحتاجون إلى المزيد من النوم. - المكسيك.. وجبة الغذاء هي الأكبر: يتناول المكسيكيون أكبر وجباتهم بين الساعة الثانية والرابعة مساءً، فذلك يسمح لهم بتقليل وجبة العشاء، والاستيقاظ في الصباح بمعدة خالية ونشيطة تستهلك أكبر قدر ممكن من طعام الإفطار المهم للنشاط اليومي، وكقاعدة عامة في مواجهة الدهون، ينصح المتخصصون إلى الحصول على الجزء الأكبر من السعرات الحرارية اليومية في وجبتي الإفطار والغذاء.

- فرنسا.. اجلس طويلاً وتحدث كثيراً: لتناول الطعام في فرنسا قدسية خاصة، ففي كل ليلة تجتمع 92 في المائة من الأسر الفرنسية ليتناول افرادها العشاء سوياً، على عكس نسبة

الأمريكيين التي لا تزيد عن 28 في المائة، ويذكر فريد بسكاتور، رئيس الاتحاد الدولي والأمريكي للتغذية العلاجية، أنّ التفاف أفراد الأسرة حول طاولة الطعام لوقت طويل، وجذب أطراف الحديث، يبطىء من تناول الطعام ويشجع على الأكل القليل.