لماذا تتعطل مسيرة تخفيف الوزن؟



كلّ مَن يتّبع حمية غذائية لتخفيف الوزن، يخشى ذلك اليوم الذي ستتوقف فيه إبرة الميزان عن التحرك في الاتجاه المطلوب. فعلى الرغم من المواظبة على اتّباع القواعد الغذائية الصحية نفسها، تقف هذه الإبرة في مكانها. ما هو سبب ذلك وكيف نتجنّبه؟

يُواظب مُتّبعو حميات تخفيف الوزن على قياس وزنهم مرة في الأسبوع، عملاً بنصائح أغلبية المتخصصين في مكافحة السمنة. ويُعتبر التخلص من حوالي كيلوغرام من الوزن الزائد أسبوعياً أمراً ممتازاً. ومن الطبيعي أن يفرح الراغبون في التخلص من زيادة الوزن عندما يشاهدون بأعينهم، نتائج جهودهم واضحة في الأرقام التي يُظهرها الميزان كلّ أسبوع. ولكن تماماً مثلما يفرحون، نراهم يُصابون بالإحباط عندما تتوقف إبرة الميزان من دون سبب واضح، فهم لا يزالون يفعلون كلّ ما هو صائب في إطار حمية تخفيف الوزن. وقد يستغرق جُمود الإبرة هذا أسبوعاً فقط، كما يمكن أن يدوم أشهراً عديدة، وهو يشكل في الحالة الأخيرة، سبب تخلّي الكثيرين عن مشروع تخفيف الوزن بأكمله.

ويقول الخبراء، إنّه من المهم أن نتذكر هنا، أن تَوقّف عملية التخلص من الوزن الزائد، هو نتيجة طبيعية لميل الجسم المتواصل نحو إحلال التوازن لديه. فعندما نُغيّر أوّل مرّة عاداتنا الغذائية ونشاطنا البدني، نقوم بتخفيف الوحدات الحرارية التي نتناولها وبزيادة تلك التي نحرقها، فنبدأ في فقدان الكيلوغرامات الزائدة. ولكن مع مرور الوقت، يعتاد جسمنا على ما نتناوله ونحرقه، فيُعدّل استهلاكه للطاقة كي يتمسك بأكبر قدر من احتياطي الدهون لديه، تحسباً لما ستحمله الأيام المقبلة. وإذا أردنا أن نستمر في التخلص من الوزن الزائد، علينا إما أن نُغيّر أمراً من الأمور التي نقوم بها لتحريك الإبرة من جديد، وإمّا أن نتعود على تباطؤ عملية تخلصنا من الوزن الزائد. لكن الخبراء يحذرون من التخفيف العشوائي من عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها، فهو ليس بالحل المفيد، لأنّه سيتسبب على الأرجح في تمسك الجسم بمخزوناته الدهنية بشكل أكثر عناداً. وقبل اتخاذ أي خطوة، يُنصح هؤلاء بالتعرف إلى السبب الحقيقي وراء جُمود إبرة الميزان، ويُوردون 6 من أكثر هذه الأسباب شيوعاً:

1- خداع النفس:

في بداية مشوارنا على طريق تخفيف الوزن، عندما تكون الحماسة لا تزال تغمرنا بسبب هذا الأمر الجديد الذي دخل حياتنا، يكون من السهل علينا نسبياً اتّباع القواعد الغذائية التي وضعناها بأدقّ تفاصيلها. وغالباً ما نكون في هذه المرحلة مُتيقّظين ومُدركين تماماً كلّ ما نقوم به، فنأخذ كلّ القرارات المتعلقة بطعامنا بانتباه وبتأنٍّ. ولكن، ما إن يصبح هذا النظام الغذائي الجديد الذي كان يُثير حماستنا أمراً مألوفاً، ويتحول من استثنائي جديد إلى عادي يومي، ويبدأ وهجه في الخُفوت، تتراجع قوة تمسّكنا وتحكّمنا في الأمور. والحقيقة، أنّ هذا أمر طبيعي ومُتوقّع في ميادين الحياة كافّة. كذلك، يلعب عامل الرضا الذاتي دوراً مهماً هنا، فعندما نلمس أننا نحقق نتائج إيجابية تظهر على الميزان، نشعر بأنّه لم تعد هناك حاجة مُلحّة إلى الحفاظ على المستوى السابق نفسه من الانضباط والالتزام السابقين.

ولكن، وفي المقابل، نلاحظ لحسن الحظ، أنّه عندما تنجح أنماط السلوك الحديثة في الحلول محل الأنماط والعادات القديمة بالكامل، فإنها تصبح سلوكاً تلقائياً لدينا. ولكن على الرغم من ذلك، يتوجب المواظبة على الانتباه إلى ما نقوم به. فلا يمكننا أن نقول مثلاً: بما أننا نُبْلي بَلاء حسناً في عملية تخفيف الوزن، يمكننا أن نسمح لأنفسنا بتناول قطعة ثانية من قالب جاتوه عيد الميلاد، أو بتفويت صف التمارين الرياضية المعتادة. صحيح أنّ مثل هذا الأمر في حد ذاته ليس كارثياً، لكن، يمكن أن يصبح خطيراً إذا لم ننتبه لتواتُر قيامنا به. تجدر الإشارة هنا، إلى أنّ العديد من الدراسات أظهرت أنّ الكثيرين يَبْخَسون تقييم عدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها يومياً، خاصةً إذا كانوا من أصحاب الوزن الزائد، ويمكن أن يصل هذا التبخيس في التقييم إلى أكثر من 800 وحدة حرارية. لذلك، إذا كنّا قد لمسنا تراجعاً في سرعة تخلصنا من الوزن الزائد، أو إذا توقف تقدمنا نحو الوزن الصحي المطلوب، يتوجب علينا كردّ فعل أولي، التدقيق والتأكد من أننا لا نزال نتبع القواعد الغذائية الصحية التي التزمنا بها بالانضباط السابق نفسه، وبالشكل الذي نعتقد أننا نتّبعه. وقد يُدهش بعضنا من نتيجة إعادة النظر هذه.

- الحل: يُعتبر تخصيص مفكرة غذائية يومية، لتسجيل كلّ ما نأكله ونشربه لمدة أسبوعين أمراً مفيداً جدّاً هنا. وقد تبدو الفكرة للبعض مُبالغاً فيها قليلاً، لكن الخبراء يعتبرونها الطريقة الوحيدة الفاعلة، للتأكد من عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها بشكل دقيق. فمن السهل جدّاً أن ننسى مثلاً، أننا أكلنا قطع البسكويت المكسورة في قعر العلبة، أو لقيمات المعكرونة التي تركها طفلنا في طبقه، أو قطع الجبن الزائدة عند تحضير وجبة العشاء، لكن كلّ هذه اللقيمات، مهما بدت صغيرة وغير ذات أهمية، تتجمع وتؤثر في التقييم وفي الحساب النهائي. وإضافة إلى تسجيل كلّ الأطعمة والمشروبات التي نتناولها يومياً على هذه المفكرة، علينا أن نُدوّن موعد تناولها، وحالتنا النفسية عندما فعلنا ذلك. وقد نكتشف بفضل هذه المفكرة اليومية، أنّه لا زالت لدينا عادات قديمة غير صحّية يتوجب علينا التعامل معها.

2- بلوغ الهدف المنشود:

قد يعود سبب التوقف عن فقدان المزيد من الوزن إلى حقيقة أننا فقدنا أصلاً ما يكفي من الوزن. ويُذكرنا بعض الخبراء هنا بنظرية "نقطة الثبات" القائلة، إنّ لدى كلّ منّا وزناً طبيعياً مثالياً، وإنّنا إذا حاولنا أن نخفف وزننا أكثر، فإنّ الجسم سيُقاوم جهودنا. وعلى الرغم من أن نظرية نقطة الثبات غير مُبَرْهَنة علمياً، وتلقَى الكثير من الانتقادات (خاصة من قِبَل أولئك الذين يُشيرون إلى أنها لا تنطبق عندما يتعلق الأمر بزيادة الوزن، أي أنّه إذا كان لا يمكننا تَعدّي هذه النقطة نُزولاً، فكيف يمكن ببساطة أن نتعداها صعوداً؟)، فإنّه من المنطقي والبديهي هنا، أن نتساءل: ما إذا كنّا قد وضعنا لأنفسنا هدفاً لا يُمكن تحقيقه، وخطّطنا لبلوغ وزن لا يمكن الوصول إليه.

ويقول الخبراء، إنّ كلّ واحد منّا تقريباً ينتمي، من حيث شكل جسمه، إلى واحدة من فئات الجسم الرئيسية، وهي "التفاحة" (الميل إلى تخزين الدهون في القسم العلوي من الجسم، مع نحافة الساقين)، "الإجاصة" (الميل إلى تخزين الدهون في منطقة الوركين والمؤخّرة، مع نحافة الكتفين)، "المسطرة" (الأطراف الطويلة مع القليل من الانحناءات والاستدارات في الجسم). وإذا كان في وسع الشخص من أي فئة من هذه الفئات، التمتّع بوزن صحي وبلياقة بدنية، إلا أنّه لا توجد أي تمارين رياضية أو حمية غذائية قادرة على تبديل تفاحة بإجاصة أو بمسطرة. كذلك هناك مدى أو نطاق من الأوزان الملائمة للشخص الذي يتمتع بصحة جيدة، وذلك حسب طوله وعمره وبنية جسمه. وقد يكون من الخطير أن يحاول الفرد خفض وزنه تحت هذا النطاق.

- الحل: يتوجب علينا في البداية الاطّلاع على الجدول الذي يُظهر نطاق الوزن الطبيعي المناسب

حسب طول الأفراد (وهو متوافر في كلّ الكتيب والمجلات والمواقع الإلكترونية المتخصصة في تخفيف الوزن). ثمّ علينا أن نُركّز جهودنا على رسم صورة واقعية وقابلة للتحقيق، لما نرغب في تحقيقه على مستوى الوزن. ويؤكد الخبراء ضرورة التوقف عن محاولة الحصول على قامة تشبه قامة عارضة أزياء أو ممثلة، أو حتى صديقة من صديقاتنا. وفي المقابل، ينصحوننا بأن نتخيّل أنفسنا في أفضل نسخة يمكن بلوغها في جسمنا وقامتنا. ومن المهم أن نعمل على تنقية هذه الصورة المتخيلة وتحديدها وتفصيلها إلى أقصى حد ممكن، ونحتفظ بها في ذهننا، بحيث نتمكن من استرجاعها كلما شعرنا بحاجة إلى دفعة من التشجيع والالهام.

3- المبالغة وتخطي الحدود:

يمكن للمبالغة في خفض عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها، أو الافراط في ممارسة الرياضة، أن تؤثر سلباً في جهود تخفيف الوزن التي نبذلها، وتعوقها. فجسمنا بارع جدّاً في حماية نفسه، وعندما نضعه في حالة تقنين يعتبرها تجويعاً فعلياً، ويلجأ إلى التمسك بعناد بكل مخزونه الاحتياطي من الدهون. ويقول الخبراء، إنّ ذلك لا يؤدي فقط إلى جُمود في عملية تخفيف الوزن، بل يمكن أيضاً أن يُلحق الضرر بالعديد من أجهزة الجسم. فضلاً عن ذلك، فإنّ المبالغة في تقنين الوحدات الحرارية، لا تخدم الهدف النهائي، وهو تحويل القواعد الغذائي الصحية إلى عادات نتبناها مدى الحياة. فلا يمكننا بالطبع الاستمرار مدى الحياة في الالتزام بهذا التقنين القاسي.

ويشير المتخصصون في علوم التغذية، إلى أنّه يمكننا التأكد من حقيقة مُبالغتنا في تقنين الطعام، ومن تقصيرنا في تزويد الجسم بما يحتاج إليه من وقود ليقوم بوظائفه بشكل فاعل، إذا كنّا نعاني أيّاً من الأعراض التالية: وخزات جُوع حادة ومتكررة، تقلبات في المزاج، تقلبات حادة في مستويات الطاقة، دوخة، تفكير متواصل في الطعام.

- الحل: علينا أن نتأكد بدقة من كمية الأطعمة والمشروبات التي نتناولها، وذلك عن طريق تدوين كلّ ما نتناوله في مفكرة يومية لمدة أسبوع على الأقل. وفي نهاية هذا الأسبوع، نجلس ونُدقّق في كلّ ما سجّلناه، ونجد الطّرق الكفيلة بزيادة كمية ما نتناوله من عناصر مُغذيّة، من دون زيادة فئات الأطعمة غير الصحية. مثال على ذلك، وإذا كنا نُفوّت وجبة الصباح، علينا أن نفكر جدياً في بداية نهارنا، في تناول قَصْعَة من مزيج رقائق الحبوب الكاملة مع المكسرات والفواكه المجففة والبذور مع اللبن خفيف الدسم، أو بتناول مزيج من الحليب مع الفواكه الطازجة وجنين القمح. تجدر الإشارة، إلى أنّ الكثير من الناس يجدون أنهم يكونون أكثر نشاطاً وفاعليّةً في القيام بأعمالهم اليومية، عندما يتناولون وجبات صغيرة عديدة خلال النهار، عوضاً عن تناول الوجبات الثلاث الرئيسية التقليدية. وهنا، يمكن لكل منّا أن يُجرّب حتى يجد عدد الوجبات الذي يلائمه.

4- خمول الأيض:

خلافاً للاعتقاد الشائع، فإن نشاط الأيض يميل إلى التراجُع مع انخفاض وزننا وليس العكس. وسبب ذلك بسيط، وهو أن كمية الطاقة التي يحتاج إليها جسم ضخم للقيام بوظائفه، تكون أكبر من تلك التي يحتاج إليها جسم أقل وزناً. لذلك، ومع انخفاض وزننا، يقوم الأيض بتعديل نفسه حسب الوزن الجديد. فإذا تخلصنا مثلاً من حوالي 7 كيلوغرامات، فإننا سنحتاج إلى عدد أقل من الوحدات الحرارية يومياً للحفاظ على الوزن الجديد، مُقارنةً بما كنّا نحتاج إليه عندما كنّا أثقل وزناً. ويقول الخبراء، إنّ هذا هو السبب الرئيسي وراء ظاهرة توقف عملية التخلص من الوزن. وكما ذكرنا، هناك نقطة لا يكون من المجدي أو المفيد تخطّيها عند تقنيننا الطعام. لذلك، علينا أن نبحث عن طُرق أخرى لمنح الأيض دفعة من النشاط.

- الحل: يؤكد الخبراء، أن أفضل وأسهل طريقة لتسريع الأيض وتنشيطه، هي زيادة الأنشطة البدنية التي نقوم بها. وهم ينصحون بزيادة تمارين الـ"أيروبيكس" التي تساعد على زيادة عدد الوحدات الحرارية والدهون التي نحرقها، ليس فقط أثناء القيام بها، بل ولساعات عديدة بعد الانتهاء منها. كذلك علينا أن نمارس تمارين تقوية وبناء العضلات. فكلما ازداد حجم النسيج العضلي في الجسم، ارتفعت مستويات نشاط الأيض وسرعته.

وإلى جانب الأنشطة البدنية والرياضة، هناك بضع خطوات يمكن القيام بها لتنشيط الأيض وأبرزها:

- تناول الأطعمة الساخنة والغنية بالبهارات.

- احتساء أكواب عديدة من الشاي الأخضر يومياً، فهو ينشّط الأيض من دون أن يزيد من سرعة إيقاع ضربات القلب.

- تناول وجبات صغيرة عديدة خلال النهار، عوضاً عن وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة ورئيسية في اليوم.

- الحفاظ على مستويات رطوبة جيدة في الجسم، عن طريق احتساء ما يعادل 8 أكواب من الماء يومياً.

- الحرص على تناول كمية كافية من مجموعة فيتامينات (B) وخاصة فيتامين (B12)، الموجود بشكل أساسي في اللحوم، البيض، الحليب ومشتقاته. ويمكن للأشخاص النباتيّين أن يلجأوا إلى تناول الأقراص المُكمّلة من هذا الفيتامين.

- تَبنّي نشاط يُركّز على انسياب الطاقة في الجسم، مثل رياضة الـ"تاي تشي".

- تناول قرص مُكمّل من (CLA)، وهو أحد الأحماض الدهنية، تبيّـَن أنّه يساعد على تعزيز النسيج العضلي في الجسم.

5- التخلص من السنتيمترات عوضاً عن الكيلوغرامات:

بما أنّ العضلات تزن أكثر من الدهون، فإن تطبيق برنامج من التغذية الصحية وممارسة الرياضة بانتظام وبشكل جيد، يمكن أن يكون له تأثير استثنائي في مظهرنا الخارجي، من دون حدوث فرق كبير في الأرقام التي يُظهرها الميزان، خاصةً إذا كان وزننا أصلاً قريباً من الوزن المنشود. فمن الممكن أن نخسر مقاساً أو أكثر في ملابسنا، من دون أن نخسر قدراً كبيراً من الوزن، وذلك ببساطة نتيجة بناء وتقوية وشد العضلات بالرياضة. وهنا، لا يجب أن تُصاب النساء بالذعر، فمن المستبعد جدّاً أن ينهي بهنّ الأمر إلى حيازة عضلات ضخمة، فجسم المرأة لا ينتج كمية كافية من هُرمون الـ"تستوستيرون" الضروري لإحداث ذلك. وعوضاً عن العضلات الضخمة، تنجح المرأة بفضل هذه التمارين، في نحت قوام ممشوق ومُتميّز وقوي ولائق بدنيّاً، وهنا يكون العدد الفعلي للكيلوغرامات التي خسرتها في العملية غير ذي أهمية.

- الحل: علينا أن نتخذ قراراً حاسماً يقضي بالامتناع عن قياس وزننا لمدة شهرين، والتركيز عوضاً عن ذلك على التغيير الإيجابي في شكل جسمنا. ويمكن متابعة التقدم الذي نُحرزه على هذا المستوى عن طريق مراقبة انسياب ثيابنا، فيمكننا أن نقيس مُحيط صدرنا، خصرنا، ورْكَبيْنَا، أعلى الذراعين، الفخذين، ونسجل النتائج، ثمّ نقوم بالقياسات نفسها بعد مرور أسبوعين تقريباً ونقارن النتائج.

6- الحاجة إلى مزيد من الحركة:

من الضروري أن تتضمن كلّ خطة غذائية صحية فاعلة، شكلاً من أشكال النشاط الرياضي المنتظم، وذلك ليس فقط للمساعدة على تخفيف الوزن، بل لتحسين حالتنا الصحية العامة. فالرياضة تُسهم في التخفيف من ارتفاع ضغط الدم، تقوية الجهاز المناعي، استقرار مستويات سكر الدم، رفع مستويات الكوليسترول الجيّد، تعزيز كثافة العظام، تحسين المزاج ومكافحة الاكتئاب. ومثلما نعلم، فإنّ ما نحرقه من

وحدات حرارية لا يقل أهمية عمّا نتناوله، وإذا لم ننتبه إلى هذا الجانب من المُعادلة، فالأرجح أننا سنصل إلى نقطة، لن نتمكن فيها من إدخال أي تعديلات أخرى على عاداتنا الغذائية، ولا يظل أمامنا إلا تعديل وتعزيز نشاطنا البدني وزيادة ممارستنا الرياضية. ولكن هذا لا يعني أن علينا الالتحاق بنادٍ رياضي وتمضية ساعات طويلة في التعرّق على الآلات الرياضية (على الرغم من أن ذلك يجلب السعادة للكثيرين!). فهناك العديد من الطُرق التي يمكننا بواسطتها رفع مستويات لياقتنا البدنية، وما علينا الا أن نجد ما يناسبنا بينها. تجدر الإشارة هنا، إلى أنّ الأطباء ينصحون البالغين الذين يتمتعون بصحة جيدة بالقيام بنشاط بدني معتدل القوة لمدة نصف ساعة في اليوم. والمقصود هنا، أي نشاط يزيد من سرعة ايقاع ضربات القلب ويرفع درجة حرارة الجسم ويُسرّع حركة التنفس قليلاً، بحيث يظل في إمكاننا أن نتحدث من دون أن نلهث، وذلك معظم أيام الأسبوع.

- الحل: أولى قواعد ممارسة الرياضة تقول، إننا لن نتمكن من الالتزام بأي نشاط رياضي إذا كنّا لا نستمتع به ولا نحبه. لذلك، يمكننا أن نجرب بعض الطُرق التالية لاكتشاف نوع الأنشطة البدنية، التي ستكون ممارستها فاعلية بالنسبة إلينا:

- وضع لائحة بالأنشطة التي كنّا دوماً نريد أن نجرّبها، وإجراء بحث عن النشاط الذي يمكننا القيام به، في إطار وجودنا الجغرافي وإمكاناتنا المادية (ركوب الخيل، التزلج، القفز..). فممارسة نشاط بدني يستهوينا لبضع ساعات في الأسبوع، أفضل بكثير من تبديد نقودنا في اشتراك في نادٍ رياضي لن نستخدمه.

- التفكير في طُرق لادخال النشاط البدني في روتيننا اليومي. هل يمكننا مثلاً اصطحاب أطفالنا إلى المدرسة مشياً على الأقدام، عوضاً عن استخدام السيارة؟ هل يمكننا تمضية صباح يوم العطلة الأسبوعة في التنزه أو المشي، عوضاً عن الاستلقاء على الأريكة في المنزل؟

- الحرص على ممارسة الرياضة مع صديق أو أكثر، فمن شأن ذلك أن يرفع من منسوب استمتاعنا بالنشاط البدني، كما يضمن وجود شخص آخر يحثنا على المواظبة على الرياضة عندما نضعف، أو عندما يُغرينا الكسل.

- التذكر دوماً أنّ النشاط البدني يجب أن يُغنينا ذهنيّاً كما يفعل بدنيّاً. لذلك، يمكننا القيام بنشاط مثل اليوغا أو البيلاتس. ومهما يكن نوع النشاط الذي نقوم به، علينا أن نستغل ممارسته للتركيز على أفكارنا إلى جانب بذل الجهد الفيزيولوجي.