

## دور العادات الغذائية في تشكيل دهون البطن



دهون البطن، مثلها مثل بقية دهون الجسم، تتشكل عندما نتناول عدداً من الوحدات الحرارية، يفوق ذلك الذي يتمكن الجسم من استخدامه وحرقه. والواقع أنّ أجسامنا ليست مصمّمة لتتلذّلّ في كلّ أنواع الأطعمة ذات الطاقة الكثيفة، المتوافرة في أيدينا هذه. ويقول المتخصص الأميركي البروفيسور فلوبير شيلتون: إنّه من المؤكد أن ما نأكله اليوم لا يتماشى أبداً مع حاجاتنا. فأجسامنا التي تطوّرت على مدى عشرات الآلاف من السنين، غير مجهّزة جينياً لتناول أطعمة مثل الوجبات السريعة الجاهزة غير الصحية.

وتقول سافارد: إنّ دهون البطن لم تكن تشكّل أي مشكلة في الماضي، بسبب نمط الحياة الذي كان قائماً والذي كان غالباً بالنشاط البدني، وبسبب طبيعة الأطعمة التقليدية، الطبيعية، الكاملة التي كان الناس يتناولونها.

أمّا اليوم، فالطعام ليس فقط أكثر توافراً ووفرة مما كان في الماضي، بل إنّ معظم المنتجات الغذائية الرائجة حاليّاً، هي أطعمة خضعت للعديد من عمليات التصنيع، لدرجة أنها غالباً ما نأكل أشياء لا تتعرّف إليها أجسامنا على أنّها طعام. وعملية الأيض لدينا لا تزال مبرمجة لتعامل مع الأطعمة الطبيعية، التي كانت متوافرة في الماضي (نتاج الصيد والزراعة التقليدية)، وعندما تواجه المشروبات الغازية الحلوة والمنتجات المحضرة في مختبر، عوضاً عن الحقل، فإنّها لا تعرف كيف تستخدمنها بفاعلية، وعواضاً عن إستخدامها، تضطر أجسامنا إلى تخزينها، غالباً ما يتم ذلك في منطقة البطن، حيث لا تسبب إلا الأضرار.

أمّا الخبر الجيّد في كلّ ذلك، فهو أنّه على الرغم من أن دهون البطن موجودة في مناطق عميقه في الجسم، إلا أنّها تكون أوّل ما يحرقه الجسم من دهون، حالما نقرر تحفيظ أوزاننا، ونبداً بتطبيق الخطوات الكفيلة بذلك. وتقول المتخصصة الأميركيّة في علوم اللياقة البدنية والرياضة في جامعة "مونتغمرى" في ولاية ألاباما، البروفيسورة ميشل أولسون: إنّه قبل بلوغ سن اليأس يكون التخلص من

دهون البطن، أكثر سهولة على المرأة من تخلصها من دهون الردفين والفخذين. وهي تنصح بالبدء في تنفيذ ذلك بأسرع وقت ممكن. لكنها تحدّر من اتّباع الحميات السريعة القاسية، لأنّها غالباً ما تؤدي في النهاية إلى استعادة الوزن المفقود، وحتى أكثر منه. فإذا قطاع أكثر من 25% من كمية الوحدات الحرارية التي تتناولها عادة، يؤدي إلى تباطؤ عملية الأيض في الجسم، وإلى خفض عدد الوحدات الحرارية، التي يحرقها الجسم لأداء وظائفه الأساسية. وهي تنصح بإعتماد نظام غذائي صحي ومعتدل، غني بالأطعمة الكاملة غير المصنّعة، إضافة إلى ممارسة النشاط البدني اليومي. وتقول سافارد: إنّه عوضاً عن التركيز على الوزن، علينا أن نركّز على قياس محيط الخصر. فالتلخلص من 5 سنتيمترات من محيط الخصر (أي من دهون البطن)، يخفض بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بمرض القلب والسكري والسرطان والأمراض الأخرى.

ويُقدّم مُختصّصو مكافحة السمنة نصائح عده، خاصة للتخلص من دهون البطن. ونُورد في ما يلي أهمها:

1- إقطاع 100 وحدة حرارية فقط مما تتناوله في اليوم الواحد: يؤكّد الدكتور أوز، مؤلف كتاب "أنت والحمية، دليل التحكم في محيط الخصر" أن إقطاع هذه الوحدات الحرارية يومياً هو كلّ ما تحتاج إليه للتغلب على ترهّل البطن. وهذا يعني عملياً التخلص من تناول بسكويتة بالشوكلاته وعبوة من المشروبات الغازية فقط في اليوم. ومن شأن ذلك أن يساعدنا على التخلص من 6 كيلوغرامات زائدة في السنة، من دون أي جهود أخرى. وليس أسهل من الإلتزام بمثل هذه الخطوة، مادامت لا تتضمّن أي حرمان فعلي، أو أي قواعد حمية أخرى يجب اتّباعها.

2- بناء النسيج العضلي: خلال ممارسة تمارين "الأيروبiks"، يقوم الجسم بحرق مئات الوحدات الحرارية، غير أنّ عملية الأيض فيه تباطأ، حالما نتوقف عن ممارسة هذه التمارين. أمّا عند ممارسة تمارين تقوية العضلات، فإنّ عملية الأيض تظل نشيطة وسريعة، ويستمر الجسم في حرق الوحدات الحرارية لساعات بعد التوقف عن ممارستها. ويقول المتخصص الأميركي في اللياقة البدنية تيم دافيس، إنّ رفع الأوزان بانتظام يمكن أن يزيد من سرعة الأيض بنسبة 15% تقريباً وهو ينصح بمارسة تمارين رفع الأوزان لمدة تتراوح بين 45 و50 دقيقة، 3 مرّات في الأسبوع.

3- الهرولة: يقول دافيس: إنّ أكثر الوسائل فاعلية للتخفيف من دهون البطن هي الهرولة، وهو ينصح بمارستها لمدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة، ما بين مرّتين وأربع مرات في الأسبوع. ويمكن للفرد، الذي لا يرغب في ممارسة الهرولة، أن يستعين بها بالتدرّب المتقطع، ويعني ذلك عملياً التغيير المتواصل لسرعة ممارسة التمارين، لأنّ ذلك يساعد على حرق عدد أكبر من الوحدات الحرارية، ما يسهّل عملية تخفيف الوزن. وينصح دافيس بالركض السريع لمدة دقيقتين، واتّباع ذلك بثانية من المشي العادي، ثمّ العودة إلى الركض السريع لدقيقتين، ثمّ المشي وهكذا لمدة نصف ساعة.

4- اختيار الأطعمة المناسبة: يؤكّد الدكتور أوز أنّ الجسم ذكي، وأنّه يعرف عندما لا يحصل على أي عناصر مغذية. لذلك فإننا عندما نقضم الأطعمة المصنّعة، مثل رقائق البطاطا والبسكويت والدّونات الخالية من أي عناصر مغذية، نظل نشعر بالجوع، لأنّ الجسم يستمر في المطالبة بالمواد الأساسية التي يحتاج إليها. وتنصح المتخصصة الأميركيّة في التغذية كيري جانس، بالمواضبة على تناول الفواكه والخضار، الأسماك، الحليب ومشتقّاته خفيفة الدسم، والحبوب الكاملة لتأمين كلّ الفيتامينات والمعادن والعناصر المغذية الأخرى، التي يحتاج إليها الجسم. من جهة ثانية يُسْتَحسَن تناول الطعام في وجبات صغيرة عديدة، مُوزّعة على ساعات النهار، بحيث تأكل كلّ 4 ساعات مثلاً، وجبة متوازنة وصحية عوضاً عن الوجبات الثلاث الرئيسية الكبيرة التي اعتدنا عليها.

5- الحرص على تناول البروتينات والدهون الصحية: يجب التوقف عن تناول رقائق الحبوب الحلوة في الصباح، فهمّتها سهل جداً، أي أنّها تطلق السكر الذي تحتوي عليه بسرعة في الدم، ما يجعلنا نشعر بالجوع مجدّداً بعد مرور وقت قصير على تناولنا الوجبة. وينصح الدكتور لويس آرون، أستاذ الطب العيادي في جامعة "كورنيل" الأميركيّة، والمختصّ في التحكم في الوزن، بتناول طبق من العجة المحضّرة ببياض البيض، عوضاً عن رقائق الحبوب الحلوة. فالبيض غني بالبروتين الذي يساعد على

الإحساس بالشبع لوقت طويل، إضافة إلى الدور الكبير الذي يلعبه في بناء النسيج العضلي. وفي الحالات التي يتعدّر فيها الجلوس إلى المائدة لتناول وجبة الإفطار، يمكننا تناول علبة صغيرة من اللبن غير المحلّى بالسكر، مع ثمرة فاكهة ولعلقة صغيرة من العسل، أو القليل من الجبن الأبيض مع خبز القمح الكامل. أمّا بخصوص الدهون، فيحدّر المتخصّصون من الوقوع ضحية الأفكار المغلولة، التي تقول إنّ تناول الدهون يضر بالقואم ويزيّد الوزن. فهناك أنواع صحية من الدهون، مثل الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون، والأفوكادو، وأحماض أوميغا/3" الدهنية، الموجودة في الأسماك والمكسرات والبذور. والواقع أنّ هذه الدهون تلعب دوراً مهماً في حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وخاصة في منطقة البطن.

6- عدم تفوّيت الوجبات: يُخطئ مَن يعتقد أن تفوّيت الوجبات يساعد على تخفيف الوزن. فمن البديهي أن يؤدي حرمان الجسم من الطعام لساعات طويلة إلى الإفراط في الأكل في أوّل مناسبة. وتنصح جانس بتناول حصة صغيرة من الطعام كلّ 3 أو أربع ساعات، للحفاظ على نشاط عملية الأيض، ولتفادي "إفراز" الجسم. فعندما تتوقف عن تزويد جسمنا بالطعام لفترة طويلة، يعتقد أننا نَمَرٌ بفترة مجاعة، فيُبرمج نفسه للتعامل مع هذا التجويع، ويتوقف عن حرق الوحدات الحرارية، أو يحرق الحد الأدنى الذي يحتاج إليه منها، ويلجأ إلى التمسك بكل كمية الدهون المتراكمة لديه.

7- مكافحة التوتر: يدفع التوتر الجسم إلى تخزين الدهون في منطقة البطن. ويقول الدكتور أوز، إننا عندما نتعرّض للتوتر والإجهاد، يعتقد الجسم أن أزمة ما قادمة. فيُراكم الخلايا الدهنية في منطقة البطن، لأنّها أكثر أمكّنة التخزين مُلاءمةً من حيث الإنْساع. أما بيـك فتقول: إننا جميعاً نواجه يومياً حالات مُسـبـبة للتـوتـر، لكن يمكن تحمـلـها، مثل أزمات السير الخانقة، وطوابير الانتظار، وهي لا تؤثـرـ سـلـباً في الصحة. أما عندما يتـحـولـ التـوتـرـ إلىـ حالةـ مـزـمنـةـ، مثلـ الحياةـ الزـوجـيـةـ السـيـئـةـ، أوـ التـعرـضـ لـضـغـوطـ مـسـتـمرـةـ فيـ العملـ، فإنـ ذلكـ يؤـدـيـ إلىـ إـفـراـزـ الـجـسـمـ كـمـيـاتـ كـبـيرـةـ منـ الكـورـتـيزـولـ، الـذـيـ يـقـوـيـ الشـهـيـةـ، وـيـدـفـعـنـاـ إـلـىـ إـلـإـفـراـطـ فـيـ الأـكـلـ. وـالـأـسـوـأـ مـنـ ذـلـكـ هوـ أـنـ مـعـظـمـ هـذـاـ الـوزـنـ الـزـائـدـ الـذـيـ يـتـراـكـمـ فـيـ أـجـسـامـنـاـ بـفـعـلـ اـرـتـفـاعـ مـسـتـوـيـاتـ الـكـورـتـيزـولـ، يـمـيلـ إـلـىـ إـسـتـقـرارـ فـيـ مـنـطـقـةـ الـبـطـنـ. وـيـنـصـحـ الدـكـتـورـ أـوزـ بـمـكـافـحةـ التـوتـرـ عـنـ طـرـيقـ مـمارـسـةـ "ـالـيوـغاـ"، التـأمـلـ، أوـ التـدـلـيـكـ. وـيمـكـنـ لـمـنـ يـلـجـأـ إـلـىـ تـنـاـولـ الـطـعـامـ عـنـ تـعـرضـ لـلـضـغـوطـ وـالـتـوتـرـاتـ، أـنـ يـحـفـظـ بـأـطـعـمـةـ صـحـيـةـ فـيـ مـنـتـنـاـولـ يـدـيـهـ، مـثـلـ الـمـكـسـرـاتـ الـنـيـئـةـ أـوـ الـفـواـكهـ، وـذـلـكـ كـيـ يـتـفـادـيـ إـلـإـفـراـطـ فـيـ أـكـلـ الـأـطـعـمـةـ غـيرـ الصـحـيـةـ عـنـدـمـ يـضـطـرـ إـلـىـ قـضـمـ الـطـعـامـ بـفـعـلـ التـوتـرـ.

8- النوم لمدة كافية: يقول آرون إنّ الإفتقار إلى النوم يزيد من إمكانية زيادة الوزن. فعندما تكون مرهقين ترتفع مستويات الهرمونات التي تحفّز الشهية إلى الأكل وتقوّيها، بينما تنخفض مستويات الهرمونات التي تساعدنا على الإحساس بالشبع. وهو ينصح بالنوم لمدة تتراوح بين 7 و 8 ساعات كلّ ليلة.

9- بـذـلـ الـمـزـيدـ مـنـ النـشـاطـ الـبـدـنيـ: الـكـمـبـيـوـتـرـ وـالـتـلـفـزـيـوـنـ وـالـسـيـارـاتـ تـجـعـلـنـاـ نـلـتـصـقـ بـمـقـاعـدـنـاـ سـاعـاتـ طـوـيـلـةـ. وـتـكـوـنـ النـتـيـجـةـ تـرـاجـعاًـ كـبـيرـاًـ فـيـ مـسـتـوـيـاتـ النـشـاطـ الـبـدـنيـ الـذـيـ نـبـذـلـهـ. وـتـنـصـحـ أـولـسـنـ بـالـقـيـامـ بـكـلـ مـاـ مـنـ شـائـهـ أـنـ يـجـعـلـنـاـ نـتـحـرـكـ، حتـىـ وـلـوـ كـانـ ذـلـكـ لـمـدـةـ 10ـ دـقـائقـ فـقـطـ. فـقـدـ أـظـهـرـتـ الـدـرـاسـاتـ، أـنـهـ فـيـ إـمـكـانـنـاـ أـنـ نـحـرـقـ 350ـ وـحدـةـ حـرـارـيـةـ يـوـمـيـاًـ (ـأـيـ مـاـ يـعـادـلـ مـاـ نـأـكـلـهـ فـيـ وـجـبـةـ غـدـاءـ)ـ إـذـاـ تـعـوـّـدـنـاـ أـنـ نـمـشـيـ فـيـ أـرـجـاءـ الـمـنـزـلـ عـنـ إـجـرـاءـ الـمـكـالـمـاتـ الـهـاتـفـيـةـ، وـأـنـ نـنـقـرـ أـصـابـعـ أـقـدـامـنـاـ عـلـىـ الـأـرـضـ عـنـ الـجـلوـسـ أـمـاـ شـاشـةـ الـكـمـبـيـوـتـرـ، وـنـقـومـ بـتـمـارـينـ قـرـفـاصـةـ أـثـنـاءـ تـنـظـيفـ أـسـنـانـنـاـ بـالـفـرـشـةـ وـالـمـعـجـونـ.