# أسئلة وأجوبة حول مكافحة الوزن الزائد

تفادي زيادة الوزن هدف تسعى إليه أغلبية الناس حفاظاً على الصحة والقوام. وعلى طريق تحقيق هذا الهدف يطرح بعضنا أسئلة حول أمور يواجهها في حياته اليومية، مثل ارتياد المطاعم. كيف يجيب الخبراء عن أسئلتنا؟ الوجبات المنزلية أفضل بكثير لصحتنا ولقوامنا من وجبات المطاعم. هذه حقيقة يجمع عليها خبراء التغذية ومكافحة السمنة. فابستثناء المطاعم المتخصصة في تقديم الوجبات الخفيفة المدروسة، فإن معظم المطاعم الأخرى تقدم في أطباقها،خاصة في أيامنا هذه، كميات من الطعام تفوق بأضعاف الكمية الطبيعية التي يجب أن نأكلها. أما بشأن النوعية، فالجميع يعلمون أن أطباق المطاعم غنية جدّاً بالدهون وبالوحدات الحرارية. لكن هل هذا يعني بالضرورة أن عادة ارتياد المطاعم تؤدي إلى السمنة؟ من جهة ثانية، يتساءل الكثيرون، من رواد المطاعم ومن محبي الوجبات المنزلية، كيف يمكنهم مقاومة إغراء أنواع الأطباق والمنتجات الغذائية التي لا تعد ولا تحصى، وقد أصبحت تحاصرهم في كل مكان. فالكثير من المطاعم لم يعد يكتفي بتقديم أطباق مطابخ محددة، بل يوفر لزبائنه أطباقاً من القارات جميعها، ما يزيد من قوة الإغراءات التي تمارس عليهم. كذلك فإنّ المنتجات الغذائية المعلبة، والمصنعة، التي تحمل اسم سناك، أو وجبات خفيفة، تنتشر حولنا بإعداد أنواع كثيرة، فأينما توجهنا تقابلنا بأغلفتها الملونة الجذابة، وتخرج إلينا في الإعلانات التلفزيونية عشرات المرات يومياً، فتجتذب الصغار والكبار على حد سواء. كيف نحافظ على وزننا الصحي في مواجهة كل هذه الإغراءات؟ مجموعة من

المتخصصين الأميركيين في مكافحة السمنة تقدم أجوبة عن تساؤلات الكثيرين حول هذا الموضوع:
1- كيف نرتاد المطاعم من دون إلحاق الضرر بوزننا وبقوامنا؟ يعتبر ارتياد المطاعم نشاطاً ممتعاً يقوم به الناس من وقت إلى آخر، خاصة في إجازات نهاية الأسبوع. والاستمتاع بوجبة مطعم مرة في الأسبوع لا يؤثر كثيراً في نظامنا الغذائي الصحي الذي نتبعه طوال الأسبوع. لكن هناك كثيرين يضطرون بسبب عملهم، أوعلاقاتهم الاجتماعية، أن يتناولوا الوجبات في المطاعم مرات عدة في الأسبوع، بل ويومياً في كثير من الأحيان. وغالباً ما يعرف هؤلاء القواعد الغذائية الرئيسية التي يجب اتباعها عند ارتياد المطاعم ويطبقونها، فهم مثلاً يتفادون المطاعم التي تعتمد طريقة الموائد المفتوحة. فمن المعروف أن توافر أنواع كثيرة، وكميات كبيرة من المقبلات، الأطباق الرئيسية والحلويات في مثل هذه الموائد المفتوحة، يدفعنا إلى تناول كميات من الطعام، تفوق بكثير تلك التي نأكلها في المطاعم التقلدية. وهنا ينصحنا الخبراء عند الاضطرار إلى ارتياد مطاعم الموائد المفتوحة، بالمرور بسرعة لاستكشاف كل أنواع الطعام المعروضة وبيدنا طبق واحد نضع فيه كميات صغيرة من الأنواع المفضلة لدينا فقط، ونعود إلى الجلوس حول المائدة المخصصة لنا، ونتناول ما اخترناه ونستمتع به ببطء ونمضغه جيّداً. ومن الضروري هنا مقاومة إغراء العودة من جديد إلى سكب كميات إضافية من الأطعمة التي اخترناها أو تلك التي لم نتذوقها. فتذوق حتى كمية ضئيلة من كل ما يستهوينا على المائدة المفتوحة، يعني تناول مئات الوحدات الحرارية من دون أن نعي. ومن البديهي أن يحرص كل من يحافظ على وزنه على تفادي الأطعمة المقلية وتفضيل المشوية منها، إضافة إلى تجنب الانكباب على قضم أنواع الخبز الشهية والزبدة، أو الزيت التي تقدمها معظم المطاعم قبل تقديم الوجبة. والحريصون على أوزانهم من مرتادي المطاعم بانتظام معتادون على الطلب من النادل التخفيف من الزيت، الزبدة، القشدة، المايونيز في أطباقهم، أو وضع الصلصة في طبق صغير منفصل كي يتمكنوا من إضافة الكمية التي يريدونها، من دون إغراق الطبق بها كما يفعل الطباخون عادة لتعزيز نكهة الطعام. كذلك فهم غالباً ما يطلبون الاستعاضة عن البطاطات المقلية، بالخضار المحضرة على البخار مع اللحوم أو الأسماك أو الدجاج. لكن هناك طرقاً أخرى يمكنهم اللجوء إليها كي لا يتحول ارتياد المطاعم إلى مسبب للسمنة. وتقدم المتخصصة الأميركية في التغذية كاثرين تالمادج عدداً من الاستراتيجيات الفاعلة هنا: - التخلي عن الأحكام المسبقة: يفترض الكثيرون مثلاً أنّ الطعام الإيطالي ثقيل، وأنّ الآسيوي خفيف. لكن ذلك ليس صحيحاً تماماً. فالمطبخ الصيني أو التايلدني يحتوي على الكثير من المأكولات المقلية بطريقة غمرها بالكامل بالزيت، والكثير من تلك المقلبة على الإناء مع إضافة الكثير من الزيت أيضاً. أمّا المطبخ الإيطالي فيحتوي مثلاً على أطباق صحية مثل السمك المشوي، والمعكرونة بصلصة

الطماطم، التي تحتوي عادة على كمية أقل من الزيوت. ومن المفيد أن يتعرف الواحد منا إلى المطابخ الأخرى مثل المطبخ الفيتنامي الغني بالخضار واللحوم المشوية، الحساء والسلطة. - تفضيل الغداء على العشاء في المطاعم: عندما تكون لدينا حرية الاختيار بين التوجه إلى المطعم ظهراً أو مساءً، يجب أن نختار الغداء في المطعم. فعندما نأكل وجبة ثقيلة ظهراً، يمكننا التخفيف من تأثيرها عن طريق تناول وجبة عشاء خفيفة جدّاً، أو الاكتفاء بتناول تفاحة وبعض المكسرات عوضاً عن الوجبة الفعلية مساء. وهذا يساعد على إعادة التوازن إلى مجمل عدد الوحدات الحرارية اليومية. فضلاً عن ذلك، فإن وجبة الغداء تكون عادة أقل كلفة من وجبة العشاء، ما يعني أنّه في إمكاننا الاستمتاع بالوجبة في مطعم جميل من دون دفع مبلغ كبير. - طلب الاطباق على مراحل: يستحسن أن نبدأ بطلب طبق من الحساء أو السلطة من دون أن نحدد الطبق الرئيسي الذي سنأكله لاحقاً. فتناول السلطة أو الحساء على مهل، سيساعدنا على حسن اختيار الطبق التالي. والأرجح أننا لن نطلب طبقاً كبيراً لأننا نكون قد خففنا من حدة جوعنا بالسلطة أو الحساء. وربّما اكتفينا بعد ذلك بطلب طبق من المقبلات عوضاً عن طبق رئيسي كامل. فقد أظهرت دراسة نشرتها مجلة "الشهية" الأميركية أنّ الأشخاص الذين يأكلون طبقاً من الحساء قبل الغداء، يتناولون في هذه الوجبة كمية من الطعام تقل بنسبة 20% عما يتناوله الآخرون الذين لا يأكلون الحساء. لكن يجب الانتباه إلى نوعية الحساء التي نطلبها، فالأنواع التي تحضر مع القشدة أو الجبن تحتوي على 250 وحدة حرارية أو أكثر. ومن الضروري اختيار الأنواع التي تعتمد على الخضار. أمّا إذا كنا سنكتفي بتناول طبق رئيسي، أو كان علينا اختياره منذ البداية، فعلينا أن نقرر بسرعة، ونختار طبقاً صحياً ونكون أوّل من يصرح بطلبه إلى النادل، وذلك كي لا نتأثر بما يطلبه الآخرون الجالسون معنا إلى المائدة. - اختيار المطاعم المميزة: عوضاً عن تناول وجبات عدة في سلسلة المطاعم العادية المنتشرة في كل مكان، يستحسن أن نتناول وجبة واحدة في مطعم فاخر ومميز. فالطعام هناك يكون مختاراً بعناية من حيث النوعية والكمية. والمعروف أن كمية الطعام التي تقدم في أطباق المطاعم المميزة تكون عادة صغيرة مقارنة بقطع اللحم الكبيرة والنشويات التي تقدمها سلسلة المطاعم التجارية. وغالباً ما تحتوي أطباق المطاعم المميزة على صلصات فريدة من نوعها، تكون صحية أكثر من كميات الجبن الضخمة التي نجدها في أطباق المطاعم الأخرى. لذلك يستحسن التوجه مرة واحدة إلى مطعم فاخر وتناول وجبة فريدة، عوضاً عن التوجه مرات عدة إلى مطاعم أقل كلفة. 2- كيف يمكن تعزيز قدرتنا على مقاومة إغراء الطعام؟ كلنا نواجه في وقت من الأوقات صعوبة في مقاومة إغراء الأطعمة، خاصة المفضلة لدينا. ويسهم الانتشار الواسع للطعام من حولنا في جعل مقاومتنا له أكثر صعوبة. فحيثما توجهنا، حتى في محطات البترول، نجد في انتظارنا سلسلة واسعة من المنتجات

الغذائية التي غالباً ما تكون غير صحية. ويقدم البروفيسور إيثان كروس، أستاذ علم النفس المساعد في "جامعة ميتشيغان" الأميركية، بعض النصائح التي من شأنها أن تساعدنا على التغلب على إغراءات الطعام، وتقوية إرادتنا لنتمكن من مقاومتها عند الحاجة: - تفادي الوقوع ضحية الحرمان: إنّ ممارسة التحكم في الذات تستوجب تمتعنا بالدافع، وإذا تحول استخدام قوة الإرادة إلى شكل من أشكال العقاب، فإننا سنفقد هذا الدافع. وبكلام آخر، علينا أن نعتبر إغراءات الطعام تحديات صغيرة علينا مواجهتها. ويجب ألا ننسى أن علينا أن نمنح أنفسنا حيزاً من الحرية. فإذا أرادنا أن نتفادى تناول الحلويات، علينا التوقف عن شرائها أو إعدادها في المنزل. ولكن يمكننا أن نسمح لأنفسنا بالاستمتاع بطبق صغير منها عندما نخرج مع أصدقائنا. - تشتيت الانتباه: قد تبدو هذه النصيحة غير منطقية، لكن كروس يؤكد أن تعزيز قوة الإرادة يتطلب أحياناً أن نخفف من تركيزنا على الموضوع الذي يشكل لنا تحدياً. فالعديد من الدراسات تشير إلى أن تحويل انتباهنا إلى موضوع آخر يهمنا، يساعدنا على التغلب على إغراء الطعام. وهنا تصح مقولة "البعيد عن العين، بعيد عن الذهن". لذلك، وعندما نتعرض لإغراء الحلويات أو الأطباق الدسمة، يمكننا أن نغادر مكاننا، نخرج في نزهة، أو نقوم بأي عمل آخر نحبه مثل الاستماع إلى أغنيتنا المفضلة، أو نتصل هاتفياً بصديق. - التزود بالوقود: جاء في دراسة نشرتها مجلة "الشخصية وعلم النفس الاجتماعي" الأميركية أن بعض حالات ضعف الإرادة أمام الطعام يمكن أن يكون سببها انخفاض في مستويات سكر الدم. ويقول البروفيسور روي بوميستر، أحد المشرفين على الدراسة في "جامعة فلوريدا" الأمريكية، إنّ الغلوكوز (سكر الدم) هو الوقود الذي يستخدمه الدماغ لأداء وظائفه. لذلك نجد أنّ الجوع، التعب، التوتر، أي العوامل التي تسهم في خفض مستويات الغلوكوز، تترك دماغنا أقل قدرة على مقاومة أي إغراء. لذلك فإن تزويد جسمنا بانتظام بوجبات خفيفة غنية بالبروتينات يمكن أن يساعد على إبقاء مستويات سكر الدم مستقرة، ما يساعد على إبقاء إرادتنا قوية في مواجهة الإغراءات. - البدء بخطوات صغيرة: يتزايد حظنا في إدخال تعديل صحي إلى حياتنا، أو في التخلي عن عادة سيئة ما، إذا ما بدأنا باتخاذ خطوات صغيرة في الاتجاه المطلوب. ويؤكد البروفيسور مارك مورافين، أستاذ علم النفس المساعد في "جامعة الباني" الأميركية أنّ القيام بانتظام بأعمال صغيرة تتطلب قوة إرادة يمكن أن يساعد على تعزيز قدرتنا على التحكم في النفس على المدى البعيد. - اعتماد التوقيت المناسب: عندما تتعرض المنطقة الدماغية المسؤولة عن قوة الإرادة إلى فيض من المعلومات، تضعف قوة إرادتنا. وفي دراسة نشرتها مجلة "أبحاث المستهلك" الأميركية، كان على مجموعة أولى من المشاركين أن تتذكر عدداً مؤلفاً من 7 أرقام، بينما كان على المجموعة الثانية أن تتذكر عدداً مؤلفاً من رقمين فقط. وعندما خير جميع المشاركين بين تناول قطعة من الجاتوه، أو

سلطة الفواكه، مال أفراد المجموعة الأولى إلى تناول الجاتوه. ويفسر المتخصص الأميركي البروفيسور ألكسندر فيدوريكين، فيقول: "إنّ الحمل الزائد أو العبء الذهني يجعل الناس أكثر استعداداً وميلاً إلى اتخاذ خيارات تعتمد على العواطف والمشاعر عوضاً عن اعتمادها على التفكير المنطقي. لذلك، وإذا كان هدفنا مثلاً تفادي شراء الأطعمة المغرية غير الصحية، علينا أن نبرمج زيارتنا إلى السوبر ماركت للتبضع صباحاً، قبل أن يتعرض الدماغ لفيض كبير من المعلومات والتفاصيل التي تشكل عبئاً عليه. - عدم نسيان الهدف: أظهرت الأبحاث أن قوة إرادتنا قد تضعف إذا ما غرقنا في التفاصيل اليومية ونسينا الهدف الأكبر الذي نسعى إليه. ففي دراسة نشرتها مجلة "الشخصية وعلم النفس الاجتماعي" الأميركية تبين أن قدرة الناس على التحكم في النفس تزداد وتقوى عندما يفكرون في الأهداف الكبيرة التي يسعون إليها. ويقول البروفيسور براندون شميشيل، أستاذ علم النفس الأميركي الذي شارك في الإشراف على الدراسة، إن علينا عندما نشعر بأن قوة إرادتنا تتراجع، أن نذكر أنفسنا بالهدف، أو الأهداف المهمة لدينا. ومن المفيد أن نكتب لائحة بأهدافنا ونعلقها في مكانٍ نشاهده دائماً حتى لا ننساها، وحتى تساعدنا دائماً على تعزيز قوة إرادتنا. 3- كيف نحول الوجبة الخفيفة (سناك) إلى حليف يساعدنا على تخفيف وزننا؟ الخبراء منقسمون حول الدور الذي يمكن للوجبات الخفيفة أن تلعبه في مسألة تخفيف الوزن. فهناك من يحبذ الاكتفاء بثلاث وجبات رئيسية في اليوم تفادياً للإفراط في الأكل، وهناك من يفضل تناول الوجبات الخفيفة خلال النهار لتفادي الإحساس الشديد بالجوع الذي يدفع إلى الإفراط في الأكل. ويمكن بالطبع لكل منا أن يجرب عملياً تأثير تناول الوجبات الخفيفة في وزنه. لكن علينا بالطبع حسن اختيار هذه الوجبات الخفيفة. فإضافة وجبة غير صحية، ولو كانت صغيرة، إلى مجمل ما نتناوله لن يؤدي إلى أي نتائج إيجابية على مستوى الوزن. ويقدم الخبراء نماذج عن الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكننا إدخالها إلى نظامنا الغذائي، وهي: - وجبات خفيفة صحية يمكن تناول الكميات التي نريدها منها: الـ"بوب كورن" المحضر على الهواء من دون زيت – الخضار النيئة مثل الطماطم الصغيرة والبسلة الخضراء – قطع من الخرشوف محضرة على البخار، تؤكل مع اللبن منزوع الدسم أو الخرجل – ثمار العليق الطازجة بأنواعها مثل التوت البري أو الفراولة – الخيار المقطع مع الخل والبصل. - وجبات خفيفة صحية يمكن الاستمتاع بها باعتدال: بيضة مسلوقة مع الملح والفلفل (70 وحدة حرارية) – 30 غراماً من جبن الباميزان (110 وحدات حرارية 9 – 3 شرائح من لحم الديك الرومي ملفوفة داخل ورقة خس والقليل من الخردل (70 وحدة حرارية). - وجبات خفيفة صحية لكن غنية بالوحدات الحرارية أي يجب تناولها بانتباه: نصف ثمرة أفوكادو مع عصير الحامض والملح (160 وحدة حرارية) – ربع كوب من الزبيب أو الفواكه المجففة الأخرى (123 وحدة حرارية) – 15 حبة من المكسرات

أو ملعقة طعم من زبدة اللوز أو زبد الفستق (100 وحدة حرارية) – ملعقتا طعام من الحمص بالطحينة (50 وحدة حرارية). ومهما كان نوع الوجبة الخفيفة التي نختارها، ينصح الخبراء بتقطيعها ووضعها في طبق. ففي دراسة نشرتها مجلة رابطة المتخصصين الأميركيين في الحميات في عام 2010، تم تقديم الوجبة الخفيفة نفسها للمشاركين وكانت إما كاملة أو مقسومة نصفين. وتبين أنّ المشاركين كانوا يأكلون نصف الوجبة فقط عندما كانت تقدم لهم مقسومة، بينما كانوا يأكلونها كلها عندما تكون كاملة. ويعتقد المشرفون على الدراسة أنّ المشاركين كانوا على الأرجح يأخذون بعين الاعتبار عدد الوحدات التي يأكلونها (وليس حجم كل وحدة). ومن جهتها تنصح المتخصصة الأميركية سوزان البيرز بعدم تناول أي طعام إلا بعد وضعه في طبق والجلوس إلى المائدة لأكله. وتؤكد أنّ الناس تأكل كميات أكبر من الطعام إذا تناولته من علبة، كيس كبير، طنجرة، أو أي وعاء كبير. وهي تنصح بوضع حصة محددة من الطعام الذي نرغب في تناوله في طبق، والجلوس لنتناوله بهدوء مع التركيز على طعمه وقوامه، ومضغه جيّداً. وتنبه من مغبة تناول الطعام من دون تفكير، أي أثناء القيام بعمل آخر، فذلك يؤدي إلى الإفراط في الأكل. ومن المهم مضغ الطعام جيداً، فمن شان ذلك أن يساعدنا على الإحساس بالشبع من دون الإكثار في الأكل. فضلاً عن ذلك فقد أظهرت دراسة نشرتها مجلة "الفيزيولوجيا والسلوك" الأميركية أن مضغ الطعام يساعد على رفع المعنويات، لأنّه يسهم في خفض مستويات هرمونات التوتر في الجسم.