هل يسهم نمط حياتك في زيادة وزنك؟

أسباب زيادة الوزن قد لا تكون مباشرة وواضحة دائماً. ففي كثير من الأحيان تكون عادات، وظروف، وتفاصيل في حياتنا اليومية، مسؤولية بشكل غير مباشر عن تراكم الكيلوغرامات الزائدة في أجسامنا. إذا كنت لا تزال متمتعاً بوزنك الصحي، وقادراً على تفادي السمنة، فهذا أمر غير عادي، ويستحق الإشادة في يومنا هذا. فالكثيرون منّا يعيشون في مجتمعات يتوافر وينتشر فيها مختلف أنواع الأطعمة الجاهزة التي يسهل الحصول عليها، ويتم تناولها بسرعة، ما يحفز ويُفاقم ظاهرة زيادة الوزن. ويعلق الأخصائي البريطاني، الدكتور شاو سومرر قائلاً، إنّه أصبح على الواحد منّا أن يبذل جهداً كبيراً ليحافظ على وزنه الطبيعي في العديد من البلدان اليوم. وإذا زدنا على مسألة انتشار الأطعمة السريعة والدسمة، عوامل أخرى مثل التوتّر، الذي يؤثر سلباً في نوعية نومنا وأكلنا، فإنّ فرص التغلب على الكيلوغرامات الزائدة المتسللة إلى أجسامنا تتراجع كثيراً. ولكن مثلما هي الحال في مختلف مجالات الحياة، فإنّ القوة تكمن في المعرفة، وإذا تعرّفنا إلى العوامل التي تُسهم في زيادة وزننا في حياتنا، يمكننا أن نتخذ الخطوات اللازمة لمواجهتها. ونُورد في ما يلي 11 سؤالاً، تتعلق بالعوامل المعيشية التي يمكن أن تُسهم في زيادة الوزن. ويمكن الفرد أن يُجيب بنعم أو لا عن كل منها، ويقرأ تعليق الخبراء حولها. وفي النهاية يَحسب الإجابات الإيجابية ويَطّلع على النتائج. 1- هل تستخدم بانتظام الكمبيوتر أو الهاتف النقّال في المساء؟ نعم/ لا تَبيّن من خلال التجارب التي أجرتها الأخصائية الأميركية، لورا فونكين،

في "جامعة أوهايو"، أن وزن مجوعة الفئران التي تم تعريضها للضوء في مواعيد النوم، ازداد بنسبة 50 في المئة، مُقارَنة بوزن المجموعة التي كانت تُترك في الظلام، حتى لو كانت المجموعتان تتناولان عدد الوحدات الحرارية نفسها، وتقومان بالأنشطة والحركات اليومية نفسها. وتقول فونكين، إنّ كمية الضوء التي تعرضت لها الفئران لم تزد على تلك المنبعثة من شاشة كمبيوتر، أو شاشة تلفزيون مُضاء في غرفة مظلمة. وهي تنصح الجميع بالحرص قدر الإمكان على إغلاق الأجهزة الإلكترونية مع حلول الساعة 9.30 مساءً، أو على الأقل قبل ساعة من حلول موعد النوم. وإذا كان لابدّ من استخدام الكمبيوتر، فيجب خفض قوة الضوء المنبعث من شاشته إلى الحد الأدنى. 2- هل تُنهي وجبتك دائماً قبل الآخرين حول مائدة الطعام؟ نعم/ لا جاء في مُراجعة لعدد من الدراسات، نشرتها مجلة رابطة الأخصائيين الأميركيين في الحميات الغذائية، أن مُؤشرا كتلة الجسم لدى الأشخاص الذين يأكلون بسرعة يزيد بنسبة 11 في المئة على ما هو عليه لدى الآخرين الذي يأكلون ببطء. ومن المعروف، أنّ الخبراء يُوصون بألا يقل الوقت الذي يستغرقه تناول الوجبة عن ثلث ساعة. أمّا الأشخاص الذين يلتهمون وجبتهم بسرعة كبيرة، فيقترح عليهم عالم النفس البريطاني نيك جانكيل، تجريب تمرين الشكر والعرفان. فعند بداية الوجبة عليهم أن يشكروا ا على الطعام الذي وفّره لهم، ويفكروا قليلاً في مقدار الجهد الذي بذله كل مَن شارك في إعداد الوجبة (بدءاً من المزارع وانتهاءً بالنّادل مُروراً بالطباخ) ويُولوه الانتباه والاهتمام اللذين يستحقهما. 3- هل تحتسي المشروبات الغازية المخصصة للحميات؟ نعم/ لا أكدت الأبحاث التي أجراها العلماء في مركز العلوم الصحية في "جامعة تكساس" الأميركية، أن مُحيط خصر الأشخاص الذين يحتسون المشروبات الغازية المخصصة للحميات، يزداد خلال عشر سنوات بنسبة 70 في المئة، مقارنة بمحيط خصر الآخرين الذي لا يشربونها. ولا يعرف العلماء السبب الحقيقي وراء ذلك، لكنهم يعتقدون أنّ المذاق الحلو لهذه المشروبات يحفز الشهية إلى الأكل ويقوّيها. كذلك يعتقدون أن مواد التحلية الصناعية المستخدمة في هذه المشروبات، تؤثر سلباً بطريقة ما في الأيض. وهم ينصحون الجميع بالتوقف عن احتساء هذه المشروبات الضارة بالصحة على مستويات عدّة، والاستعاضة عنها بالمشروبات خفيفة الوحدات الحرارية، مثل الماء والشاي، ونقيع الأعشاب. 4- هل تُوافق فوراً إذا طلب منك أحد الأصدقاء (قبل بضع ساعات من نهاية آخر يوم عمل في الأسبوع) أن تُرافقه مع عائلتك في عطلة نهاية الأسبوع؟ نعم/ لا قد تعكس الموافقة الفورية على هذا الطلب الرغبة في التسلية والمرح. لكنها تعكس أيضاً، حسب الدراسات النفسية الأميركية، الاندفاع والتسرّع. والواقع أن صفة الاندفاع تحتل المرتبة الأولى على لائحة الصفات الشخصية التي تزيد من إمكانية الإصابة بالبدانة. فقد أظهرت الاختبارات، أن متوسط الأشخاص الذين يسجلون أعلى درجات في اختبارات قياس

الاندفاع، يكون أعلى بنحو 10 كيلوغرامات من وزن الآخرين الأقل اندفاعاً. أمّا سبب ذلك فواضح، وهو أنّ المندفع لا يميل إلى التخطيط للأمور، مثل التخطيط للوجبات الصحية، ويكون أكثر ميلاً إلى التوجه فجأة إلى المطعم، أو إلى طلب وجبة جاهزة، كما يكون أكثر مَيلاً إلى اختيار الأطباق اللذيذة (الغنية بالوحدات الحرارية) على لائحة الوجبات. ويقول الأخصائي البريطاني، دانيال آمن، إنّ يتوجب على الشخص المندفع أن يبذل جهداً ويركّز على مسألة التخطيط المسبق للوجبات. كذلك عليه زيادة كمية ما يشتريه من دجاج، شوفان، الجبن القريش، البيض، الحليب، وبذور اليقطين. فجميع هذه الأطعمة تساعد على رفع مستويات الدوبامين، وهو مادة كيميائية دماغية تساعده على التخفيف من اندفاعه واستعجاله. 5- هل تعرف مواعيد أكثر من 5 أو 6 برامج تلفزيونية أسبوعية؟ نعم/ لا معرفة مواعيد الكثير من البرامج التلفزيونية تعني المواظَبة وبكثرة، على مشاهدة البرامج التلفزيونية. وكانت الدراسات قد أظهرت، أنّه كلما طالت فترة جلوسنا أمام لاشة التلفزيون يومياً، ارتفعت إمكانية معاناتنا زيادة الوزن. ويعلق البروفيسور ستيوارت بيدل، من "جامعة لوبوروغ" البريطانية قائلاً، هناك أسباب عديدة وراء هذه الظاهرة، بما في ذلك تناول الطعام من دون تفكير أثناء متابعة البرامج، والتعرض لفَيْض من الإعلانات التجارية التي تُروّج للأطعمة الدسمة والحلويات. كذلك، تبيّن أنّ الأيض يتراجع إلى أدنى حد له أثناء الجلوس ومشاهدة البرامج التلفزيونية. ولكن هذا لا يعني أن علينا الامتناع التام عن متابعة برامجنا المفضلة، بل يجب أن نخفف من عدد الساعات التي نقضيها أمام التلفزيون، ونمتنع تماماً عن إدخال الطعام إلى غرفة الجلوس، حيث جهاز التلفزيون. 6- هل تقود سيارتك يومياً للتوجه إلى مكان عملك؟ نعم/ لا تُعتبر قيادة السيارة واحدة من أكثر طُرق التنقّل تسبّباً في تراكم الدهون في الجسم، وقد تبيّن أن إمكانية الإصابة بالبدانة تتراجع بنسبة 13 في المئة لدى الأشخاص الذين يستخدمون وسائل النقل العامة (حتى المشي من وإلى محطة الباص يومياً، يساعد مع الوقت في الحفاظ على الوزن) مُقارنة بأولئك الذين ينتقلون بسيارتهم الخاصة. وتشير الدراسات الإحصائية، إلى أنّ الأشخاص الأكثر نشاطاً في ما يتعلق بالتنقل، أي الذين يمشون أو يستخدمون الدراجات الهوائية للتوجه إلى مكان عملهم، ينجحون في خفض إمكانية إصابتهم بالبدانة بنسبة 50 في المئة، وذلك على مدى 20 سنة. ويقول الخبراء، إنّ البدء بنصف ساعة من ركوب الدراجة مرة واحدة في الأسبوع، جيّد كبداية بالنسبة إلى المعتادين على قيادة السيارة. فنصف ساعة من ركوب الدراجة بسرعة معتدلة، يحرق نحو 250 وحدة حرارية، ما يمكن أن يساعد على امتداد سنة، على تفادي زيادة في الوزن قدرها كيلوغرامان تقريباً. 7- هل تشعر بأن حياتك تفتقر إلى الأشياء التي تثير اهتمامك أو تشعرك بالسعادة أو بالتناغم في محيطك الاجتماعي؟ نعم/ لا في مؤتمر حول السعادة، انعقد

حديثاً في أستراليا، قال عالم النفس الدكتور، تيموثي شارب، إنّ مفتاح تفادي زيادة الوزن، يكمن في جعل حياتنا أكثر إثارة للاهتمام من الطعام. وأضاف، إنّ استمتاعنا بالحياة يعني تلقائياً تراجُع إمكانية بحثنا عن الطعام كوسيلة لمواساة النفس. كذلك فإنّ إحساسنا بالإشباع النفسي وبالسعادة، يجعل من التخطيط للوجبات الصحية وتناولها أمراً تلقائياً وطبيعياً، واتّباع الحميات حسب شارب، ينبع من مكان سلبي جدّاً، فالحمية تعني التركيز على ما لا يمكننا أن نأكله. أما الذهن المرتاح، الإيجابي السعيد، فيميل إلى إيجاد الحلول، عوضاً عن التركيز على المنع والحرمان. 8- إذا كان زميك يُواجه مشاكل في العمل، هل تتجنب الإشارة إلى الترقية التي حصلت عليها، كي لا تزيد من إحساسه بالانزعاج؟ نعم/ لا إنّ عدم إبلاغ الزميل بالترقية، يعكس حقيقة كونك شخصاً تهتم كثيراً بإرضاء الآخرين، وتضع حاجاتهم قبل حاجاتك على سُلّم أولوياتك. وكانت إحدى الدراسات التي أجريت في "جامعة ويستيرن ريزيرف" الأميركية، قد أفادت أنّ الأشخاص الذي يميلون إلى إرضاء الآخرين، يكونون أكثر عرضة للإفراط في الأكل، خاصة في المناسبات الاجتماعية والدعوات. تقول عالمة النفس الأميركية، التي أشرفت على الدراسة جولي إكسلين، إنّ الأشخاص الذين يقلقون أكثر من المعتاد بشأن الحفاظ على تناغمهم في وسطهم الاجتماعي، وبشأن إرضاء الآخرين قد يجدون صعوبة في رفض الأطعمة التي تُقدّم لهم. وقد يصل بهم الأمر إلى تناول أطعمة لا يريدونها، وذلك رغبة منهم في التخفيف من المشاعر السلبية التي قد يشعر بها الآخرون عند اتخاذهم خيارات غير صحّية. وتضيف، إنّ التعاطف مع الآخرين أمر جيّد، لكن الأهم هو اختيار الأطعمة الجيّدة التي تُناسبنا، والامتناع عن تلك التي تضرّنا. 9- هل يمكنك التجول داخل منزلك من دون جوارب في فصل الشتاء؟ نعم/ لا إذا كان في مقدورك القيام بذلك، فهذا يعني أنك تبالغ في تدفئة منزلك. وكانت دراسة إيطالية أجريت في "جامعة تورين"، قد أظهرت أن إمكانية الإصابة بالبدانة، تتضاعف لدى الأشخاص الذين يعيشون في منازل حارة، مقارنة بالآخرين الذين يعيشون في منازل أكثر برودة. ويعتقد العلماء، أنّ مَن يقطن منزلاً حاراً يحرق عدداً أقل من الوحدات الحرارية. وتُعلّق الأخصائية البريطانية، الدكتورة فيونا جونسون قائلة، إننا عندما نتعرض للبرد، تُراكم أجسامنا احتياطياً من مادة تُدعى الدهون البنّية التي تلعب دور الفرن في الجسم، وتحرق الطاقة التي تأتيها من الطعام. لذلك، يُستحسن تخفيف التدفئة في المنزل، وتجنّب المبالغة في ارتداء الملابس السميكة. 10- هل تضطرك طبيعة حياتك إلى اتخاذ الكثير من القرارات اليومية، حتى من النوع البسيط مثل اختيار مكان التسوق؟ نعم/ لا اتخاذ الكثير من القرارات في حياتنا اليومية العملية والاجتماعية، قد يؤدي إلى إضعاف قوة إرادتنا عندما يتعلق الأمر باختيار الأطعمة. ويعلّق الأخصائي البريطاني، البروفيسور روي بوميتسر، فيقول إنّ اتخاذ القرارات يستهلك قدراً

كبيراً من الطاقة، وهي الطاقة نفسها التي نحتاج إليها للتحكم في أنفسنا. وهو ينصح بمعالجة هذه المسألة من ثلاث زوايا. فعلينا أوّلاً أن نُخفف من عدد الخيارات غير المهمة التي نحتاج إلى اتخاذها يومياً (مثل أن نشتري دوماً نوعاً واحداً من رقائق الحبوب) ونُوفّر طاقتنا لاتخاذ الخيارات الأكثر أهمية، مثل أن نختار السلطة أو الخضار عوضاً عن البطاطا المقلية في وجبتنا. من ناحية ثانية، علينا أن نتفادى القيام بمهمات عديدة في الوقت نفسه، فمن المعروف أن ذلك يؤدي إلى استنزاف الطاقة اللازمة لتعزيز قوة الإرادة. وفي النهاية يتوجب تقوية قوة الإرادة لدينا، عن طريق تحديد أهداف يومية صغيرة، مثل إغلاق شبكات التواصل الاجتماعي أو الهاتف النقال ساعة كاملة في اليوم، والعمل على تنفيذها.

11- هل تتعرض للتوتر والضغوط النفسية باستمرار؟ نعم/ لا تقول الدكتورة راجيتا سينها، من مركز أبحاث التوتر في "جامعة يال" الأميركية، إننا عندما نتعرض للتوتر تنشَط منطقة مُحدّدة في الدماغ تدعى (Striatum Ventral)، وهي منطقة مرتبطة بشكل وثيق بمسألة البحث عن مكافآت، مثل الأطعمة الغنية بالدهون أو الحلويات. ولتفادي اللجوء إلى الطعام عند التعرض للتوتر، تنصح سينها الجميع بوضع خطط غير طعامية للتخلص من الضغوط النفسية، مثل تمارين التنفس العميق أو "اليوغا"، أو الخروج في نزهة في الهواء الطلق. كذلك من الضروري أن يعتمد الأشخاص الذين يأكلون بفعل التوتر، طريقة تناول وجبات صغيرة صحية مرات عديدة في النهار، فمن شأن ذلك أن يحافظ على استقرار مستويات سكر الدم لديهم، ما يخفف بدوره من ردود فعل الجسم عند التعرض للتوتر. - احسب عدد الإجابات بنعم على الأسئلة، واقرأ التعليق أمام كل فئة من الاجابات: - من 1 إلى 3: الأخبار جيدة، نمط حياتك لا يُعرّضك لزيادة الوزن. وإذا كانت لديك بضعة كيلوغرامات زائدة، يُستحسن أن تُخصص مفكّرة يومية تُدَوّن فيها كل ما تأكله وتشربه، وستكتشف على الأرجح أن عدد الوحدات الحرارية التي تتناولها، يزيد قليلاً على العدد الذي تعتقد أنك تتناوله. والواقع، أنّ هذا هو السبب الرئيسي وراء تسلّل الوزن الزائد إلى أجسام الكثيرين. - من 4 إلى 8: أنت مُعرّضَ لزيادة الوزن، لكن ليس بشكل كبير. لا تحاول أن تحل كل المسائل معاً. راجع كل إجابات نعم التي قمت بها، ورتّبها حسب أهميتها وتأثيرها في معركتك الخاصة ضد الوزن الزائد، وابدأ في معالجة الأكثر تأثيراً بينها، واحدة تلو الأخرى. - من 9 إلى 11: الأرجح أنك تتساءل لماذا يزداد وزنك، أو لماذا لا تتمكن من تخفيفه. عليك أن تُركّز على الطرق التي تُخوّلك حرق المزيد من الطاقة، وأن تعمل على اقتطاع عدد أكبر من الوحدات الحرارية التي تتناولها. لا تّتبع الحميات الرائجة والقاسية، بل اختر برنامجاً غذائياً مُتوازناً يتناسب مع احتياجاتك.