منزلنا.. حليفنا ضد السمنة

◄يبدو أنّ كمية وأنواع الأطعمة التي نشتريها، الموجودة على الدوام في منازلنا، ليست وحدها المؤثرة في وزننا. فقد تَبَيّن أن درجة حرارة المنزل، قوّة أضوائه الكهربائية، وحتى نظافته وترتيبه، تلعب دوراً في زيادة أو تخفيف أوزاننا. من الطبيعي أن نلجأ إلى وضع خطة غذائية صحية مناسبة، وأن نتبنّى روتيناً رياضياً إذا أردنا التخلص من بعض الكيلوغرامات الزائدة لدينا. وفي سعينا إلى بلوغ الوزن الصحي، لا يمكننا إلا أن نُرحّب بأي نوع من الدّعم الذي يُمكن أن نجده حولنا. والواقع، أنّ الكثير من هذا الدعم موجود على مقربة منّا، بل وفي بيوتنا نفسها. فقد وجد الخبراء أنّه يمكننا إدخال بعض التعديلات المنزلية البسيطة، في المطبخ، غرفة النوم، الحمّام، خزانة الملابس والملابس نفسها، لتسهيل مهمة بلوغ القامة الرشيقة التي نريدها. ونستعرض في ما يلي عدداً من هذه التعديلات وكيفيّة تأثيرها في الوزن: 1- التخفيف من قوة الأضواء: من المفيد شراء نوع من المصابيح الكهربائية التي يمكن التحكم في قوة الضوء المنبعث منها، وتركيبها في المطبخ أو غرفة الطعام. وعند تناول الطعام، علينا أن نحرص على تخفيف ضوئها وعلى الإصغاء إلى أغانٍ هادئة أو موسيقى ناعمة. فقد تَبَيّن من خلال دراسة أجريت في "جامعة كورنيل" الأميركية، أنّ المشاركين الذين تناولوا وجبة تحت أضواء خافتة وبوجود موسيقى هادئة في الخلفية، تناولوا عدداً من الوحدات الحرارية يقل بمعدل 133 وحدة عن ذلك الذي تناوله الآخرون، الذين كانوا يأكلون في مكان مُضاء بمصابيح ساطعة ويكثر فيه الضجيج. ويقول

الخبراء إنّ الضوء الخافت والألحان البطيئة الهادئة يشجعاننا على تناول الطعام على مهل، ما يمنح الدماغ الوقت اللازم لتسجيل الرسائل التي تُطلقها المعدة، والتي تبلغه فيها أننا شبعنا، فنتوقف عن الطعام قبل أن نُصاب بالتخمة. وإذا لم نتمكن من تبديل مصابيح المطبخ بالنوع الذي يمكن تخفيفه، يمكننا اللجوء إلى مصباح صغير عادي نضعه في إحدى زوايا المطبخ، ونُضيئه أثناء الأكل عوضاً عن مصابيح السقف الأساسية القوية. 2- الابتعاد قدر الإمكان عن المقاعد: تشير الإحصاءات إلى أن وزن النساء عامة يزداد بمعدل نصف كيلوغرام في السنة بعد بلوغهن سن 25. لكن يمكن للمرأة أن تكافح هذه الزيادة التي يعتبرها البعض "طبيعية" عن طريق الوقوف ساعة إضافية يومياً. ويقول المتخصص الأميركي في العلاج الطبيعي البروفيسور باري براون، من "جامعة ماساتشوسيتس"، إنّ من شأن الوقوف لمدة ساعة أن يحرق 40 وحدة حرارية، أكثر من الجلوس للفترة نفسها. ويضيف إن عدم استخدام وتشغيل الألياف العضلية لفترة طويلة، مثلما يحدث عندما تطول فترة الجلوس، يتسبب في تغييرات سلبية في المسارات التي تُنظم عملية الأيض في الجسم. وبعبارة أخرى، فإنّ الوقوف لا يسمح لنا فقط بحرق المزيد من الطاقة، بل يساعد أيضاً على تعزيز وتنشيط الأيض. لذلك، علينا أن نحرص على الوقوف كلما أمكان ذلك في ساعات وجودنا في المنزل. يمكننا مثلاً، وضع الكمبيوتر المنزلي على منضدة عالية، بحيث نضطر إلى الوقوف كلما أردنا استخدامه، كما يمكن أن نزيل المقاعد الموجودة على مقربة من مكان الهاتف الثابت في المنزل، كي نضطر إلى الوقوف أيضاً أثناء إجراء المكالمات الهاتفية. وإذا وجدنا أنّ الوقوف لساعة متواصلة أمر يصعب علينا تنفيذه، يقترح علينا براون تخصيص 5 دقائق للمشي السريع، أو للقفز في مكاننا أو مجرد الوقوف إذا تَعذّر القفز والمشي، بعد كل نصف ساعة من الجلوس. 3- خفض درجة الحرارة: تَبيّن أنّه في إمكاننا حرق المزيد من الدهون من دون أن نبذل الكثير من الجهد، وذلك عن طريق خفض حرارة منزلنا. ففي دراسة نشرتها مجلة "الأبحاث العيادية" الأميركية، تَبيّن أنّ الأشخاص الموجودين في مكان درجة حرارته منخفضة لمدة ثلاث ساعات، نجحوا في حرق 250 وحدة حرارية أكثر مما يحرقون عادة عندما يكونون موجودين في أماكن ذات حرارة معتدلة. ويقول المتخصص الأميركي في طب الغدد الصماء، الدكتور سكوت إيزاكس، إنّ الجسم يضطر عندما يتعرض للبرد، إلى بذل جهد إضافي لرفع حرارته كي تصل إلى 37 درجة، درجة حرارته الطبيعية، ويحتاج لتحقيق ذلك إلى حرق المزيد من الوحدات الحرارية. لكن هذا لا يعني أن علينا أن نرتجف من البرد طوال اليوم حتى نجني مثل هذه الفوائد، بل يكفي أن نخفض درجة حرارة مكيّف الهواء بين درجتين وثلاث درجات فقط في فصل الصيف. أما في فصل الشتاء فيجب خفض درجة حرارة نظام التدفئة، أو فتح النوافذ من وقت إلى آخر، بحيث يخفض الهواء البارد درجة حرارة المنزل الداخلية. 4- تجديد ملابس

الرياضة: تؤكد المتخصصة الأميركية في اللياقة البدنية وفي تأثير المظهر الخارجي في السلوك، سارا ماريا، أن ملابس الرياضة القديمة التي فقدت رونقها وشكلها وبهت لونها، قد تثبط همّتنا وتحول دون توجهنا إلى النادي الرياضي. وفي المقابل فإن بذلات الرياضة الجديدة والمريحة وذات الألوان الجميلة قد تُعزز ثقتنا بأنفسنا، وترفع من مستويات الطاقة لدينا أثناء ممارستنا الرياضة. وهي تنصحنا بالتخلص من كل الملابس الرياضية المبقّعة أو التي فقدت شكلها وتهدّلت واستُهلكت. وتشير إلى أنّ المواد المطاطية المستخدمة في تصنيع ملابس الرياضة تفقد مع الوقت تماسكها، وتفقد خصائصها بفعل تكرار الاستخدام والغسيل. فعمر حمالة الصدر الرياضية مثلاً، يتراوح بين 6 شهور وسنة، ولا يجب ارتداؤها بعد انتهاء فترة الصلاحية هذه، لأنها تفقد قدرتها على حماية الثديين من تأثيرات الحركات القوية والقفز. وتنصح المدربة الرياضية الأميركية رامونا براجانزا، بشراء أنواع جيدة وجميلة من كل الملابس والمستلزمات الرياضية التي يمكن أن نحتاج إليها. وتقول إنّ قميصاً رياضياً من النوع الذي يمتص العرق، قد يشجعنا على الركض كيلومتر إضافي، أو على تكرار التمارين التي نقوم بها مرّات إضافية عديدة. 5- الاستعانة بالضجة الإيجابية: يمكن أن يكون صوت المروحة الهوائية الكهربائية في غرفة النوم، أكبر حليف لنا للتمتع بنوم مُريح طوال الليل. وتُعلّق مؤسّسة مركز لندن لاضطرابات النوم ومكافحة السمنة في إيفانستون، الدكتورة الأميركية ليزا شايفز قائلة: إنّ صوت المروحة الرّتيب يساعد على التخفيف من تأثيرات العوامل الخارجية، التي يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في النوم. فإذا كنّا ننام في غرفة يسيطر عليها الهدوء التام، فإنّ أي ضجة صغيرة ناتجة عن صرير باب داخل المنزل مثلاً، أو عن دخول الجيران إلى منزلنا، قد يُوقظنا. والمعروف، أنّ النوم بشكلٍ كافٍ وجيّد ليلاً، يُساعدنا على الاستيقاظ ونحنُ نشعر بالراحة التامة، ويُزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها لأداء أعمالنا اليومية. وفي المقابل، فإنّ النوم المضطرب يعني الإحساس بالتعب طوال النهار التالي. ويؤكد الخبراء، أنّ هذا التعب يدفعنا إلى تناول المزيد من الطعام. وكانت دراسة حديثة أجراها البحّاثة في "جامعة كولورادو بولدر" قد أفادت أن وزن الأشخاص الذين لم يناموا إلا خمس ساعات ليلاً، زادت بمعدل نصف كيلوغرام في فترة خمسة أيام استغرقتها الدراسة. ويمكن للأشخاص الذين لا يرغبون في تشغيل المروحة في غرفة نومهم، الاستعاضة عنها بتسجيلات لموسيقى هادئة خافتة. 6- الإستحمام بماء يميل إلى البرودة: تماماً مثلما يساعد انخفاض درجة حرارة المنزل على حرق المزيد من الوحدات الحرارية، فإنّ الاستحمام بماء بارد يخدم الهدف نفسه. ويقول إيزاكس، إنّ درجات الحرارة الباردة تستثير وتنشط الدهون البنّية، وهي نوع من دهون الجسم تساعد على حرق الوحدات الحرارية عوضاً عن تخزينها. ويُضيف، إنّ هذا لا يعني أنّ التعرض للبرد يُغني عن ممارسة

الرياضة، لكن درجات الحرارة المنخفضة يمكن أن تساعدنا على زيادة نشاط الأيض قليلاً، ما يساعد بدوره، ومع الوقت، على رفع نسبة الوزن الذي نحاول أن نتخلص منه. ويُتابع، إنّ الدهون البنية تشكل ما نسبته واحد في المئة فقط من مجمل دهون الجسم، ومعظمها موجود في الرقبة والقسم العلوي من الصدر، وهذا يعني أن جعل الماء البارد ينساب على هذه المنطقة من الجسم أثناء فركها، أو الأفضل تعريضها لدفعة من الناء البارد لمدة دقيقة أثناء الاستحمام، يمكن أن يكون طريقة فاعلة جدّاً لاستثارة وتنشيط هذا النوع الطبيعي من العناصر التي تحرق الوحدات الحرارية. 7- الحرص على تنظيف المنزل وترتيبه: يُمكن للفوضى التي تعم المنزل أن تزيد من درجة إحباطنا وتؤثر سلباً في قدرتنا على الاسترخاء. وكانت الأبحاث التي أجريت في "جامعة كاليفورنيا" قد أفادت أن مستويات هُرمون التوتر، الكورتيزول، كانت أكثر ارتفاعاً لدى النساء اللواتي يصفن منازلهنّ بأنها تغص بعدد كبير من الأشياء غير الضرورية، أو تعمّها الفوضى، أو يعوزها الترتيب. وتقول المتخصصة في الطب العائلي الدكتورة كارولين سيدركويست، إنّ الدهون المتراكمة في البطن، تحتوي على عدد كبير من وحدات تلقي الكورتيزول، لذلك يستجيب الجسم للتوتر المزمن عن طريق تخزين المزيد من الدهون حول الخصر. ومن جهتها تقول ليندا روثتشايلد، المتخصصة الأميركية في تنظيم المنازل والتصميم الداخلي، إنّه لحسن الحظ، لا نحتاج إلى أن يكون منزلنا بالغ الترتيب والنظافة طوال الوقت حتى نتخلص من ترهلات البطن لدينا. فيمكننا أن نبدأ بالاهتمام بأكثر المناطق ظهوراً، مثل سطح طاولة الزينة في غرفة النوم، حيث تتراكم عادة عشرات القوارير وأدوات الزينة، أو منضدة المطبخ وخزائنه ذات الواجهات الزجاجية. كذلك، علينا التركيز على ترتيب وتنظيف غرفة الجلوس التي نقضي فيها الوقت الأطول عند وجودنا في المنزل، فمن شأن ذلك أن يساعد على تخفيف درجة إحساسنا بالتوتر. 8- استخدام قسم التجميد في الثلاجة: إذا كنّا نحب إعداد الكعك والبسكويت في المنزل، ونجد صعوبة في التحكم في الكمية التي نأكلها منهما، تنصحنا المتخصصة الأميركية في التغذية هيثر بوير، بتقسيم العجينة إلى أجزاء صغيرة، ووضع كل منها داخل مكعّب من تلك المخصصة لتحضير الثلج، ثمّ تجميدها في الثلاجة. وفي المرة التالية التي نشعر بتوق شديد إلى تناول البسكويت، نُخرج مُكعّباً منها ونخبزه في الفرن، ونحصل بالتالي على حصة واحدة من البسكويت، فنُلبّي رغبتنا بتناولها من دون الإفراط في الأكل. وتقول بوير، إنّ قسم التجميد في الثلاجة يُبقي البسكويت بعيداً عن ناظريْنَا، وخُبز الحصص بشكل منفرد يضطرنا إلى التقيّد بحجمها والالتزام بها. ويمكننا تطبيق طريقة التجميد نفسها على الأطعمة المختلفة القابلة للتجميد، التي نجد صعوبة في مقاومة إغرائها، فنكتفي بحصة واحدة منها. 9- وضع الأثقال أو حبل القفز في مكان ظاهر: تنصح براجانزا بوضع حبل القفز أو الأثقال اليدوية على مقربة

من جهاز التحكم عن بُعد الخاص بالتلفزيون، فرؤيتها أمامنا تُذكرنا بأن علينا إدخال بعض الدقائق الإضافية من النشاط البدني إلى روتيننا اليومي. ويمكننا استخدام الأثقال معتدلة الوزن في تمارين مختلفة تقوّي عضلات الذراعين والكتفين والظهر، خلال الفترات الإعلانية أثناء بثّ الإعلانات، يُساعد على حرق 100 وحدة حرارية، خلال متابعة برنامج يستغرق ساعة واحدة. كذلك يمكن القفز بالحبل أثناء الاعلانات وحرق المزيد من هذه الوحدات الحرارية. من جهة ثانية، يُساعد التركيز على اللياقة البدنية أثناء الفترات الإعلانية، عوضاً عن التركيز على محتويات الإعلانات، على التخفيف من ميلنا إلى غزو المطبخ بحثاً عن أطعمة مختلفة نقضمها أثناء مشاهدة التلفزيون. وكانت الأبحاث التي نشرتها مجلة "علم نفس الصحة"، قد وجدت أنّ الأشخاص الذين يشاهدون إعلانات المنتجات الغذائية غير الصحية على شاشة التلفزيون، يزدادون مَيْلاً إلى تناولها. 10- استخدام الأطباق المناسبة: يبدو أن علينا جميعاً الاهتمام بحجم ولون الأطباق التي نختارها، ولا نكتفي بشكلها الجميل والنقوش المميّزة عليها. فقد أكدت عشرات الدراسات، أنّ حجم ولون الأطباق والكؤوس التي نختارها في منازلنا، يلعبان دوراً مهماً في تسهيل عملية التحكم في حصص الطعام والشراب التي نتناولها. وهذا يعني أن استخدام الأطباق والأكواب غير المناسبة، يُسهم مع الوقت في زيادة وزننا. وكانت الأبحاث قد أظهرت، أننا نسكب في الأطباق الكبيرة كمية من الطعام، تفوق تلك التي نسكبها في أطباق أصغر حجماً. أما سبب ذلك فلا يتعدّى كونه نتيجة خدعة بصرية، فكمية الطعام نفسها تبدو صغيرة في طبق كبير، وتبدو كبيرة في طبق صغير. وعندما نستخدم طبقاً كبيراً نميل بشكل غير واعٍ إلى سكب المزيد والمزيد من الطعام، حتى تبدو لنا الكمية كافية. لذلك، ينصح الخبراء باستخدام الأطباق المخصصة للسلطة أو للحلوى، لتناول وجباتنا اليومية، وترك الأطباق الكبيرة للمناسبات فقط.

وتماماً مثلما يؤثر حجم الطبق في تحديد كمية الطعام التي نتناولها عند استخدامه، يُسهم شكل الأكواب التي نشرب بها في زيادة أو تخفيف كمية المشروبات التي نتناولها. فقد تبيّن في دراسة أجريت في "مؤسسة كامبريدج لعلوم التسويق الأميركية" أنّ البالغين الذين طُلب منهم احتساء مشروبات في أكواب ذات شكلين مختلفين، كانوا يسكبون في الأكواب القصيرة والعريضة كمية من الشراب تزيد بنسبة 19 في المئة على تلك التي يسكبونها في أكواب طويلة ورفيعة. وكانوا يعتقدون في المرتين أنهم يتناولون الكمية نفسها من الشراب. واللافت، أنّ النسبة المذكورة ارتفعت إلى 74 في المئة عندما أجريت التجربة نفسها على الأطفال. وهذا يعكس من جديد قدرة الخداع البصري على تقييمنا مجمل ما نتناوله. لذلك، يُستحسن اختيار الأكواب الطويلة والرفيعة، لاحتساء المشروبات الغنية بالوحدات الحرارية مثل العصائر، والأكواب القصيرة والعريضة لاحتساء الماء. من جهة ثانية، أظهرت دراسة أجريت في "مؤسسة

جورجيا للتكنولوجيا" في ولاية أطلنطا الأميركية، أن تقديم الطعام أبيض اللون في أطباق بيضاء، يحث الناس على تناول كمية منه تزيد بنسبة 30 في المئة على تلك التي يتناولونها عندما يُقدّم الطعام الأبيض نفسه في أطباق مُلوّنة. ويعود ذلك إلى أن هذه الأخيرة تساعد على جعل كمية الطعام الأبيض تبدو ظاهرة بوضوح، ما يزيد من وعينا وانتباهنا إلى حجم هذه الكمية، ما يساعد على التخفيف من مجمل ما نأكله. 11-

مُعاينة محتويات خزانة الملابس: تنصح المتخصصة الأميركية في مكافحة السمنة، جنين روث، بإجراء فحص وتدقيق دوري على خزانة ملابسنا، وتؤكد ضرورة التخلص من كل الملابس الضيّقة ذات المقاس الصغير، التي كنّا نرتديها في فترة سابقة، والتي لم يعُد في إمكاننا ارتداؤها الآن. فالحفاظ عليها لن يساعدنا على التخلص من الوزن الزائد، لأن وجودها أمامنا كلما فتحنا الخزانة، يصرخ في وجهنا بأننا عاجزون وبأننا فشلنا في الحفاظ على وزننا السابق الذي كان يسمح لنا بارتدائها. ونحن بالطبع، لا نحتاج إلى مثل هذه الأصوات السلبية في سعينا الدائم إلى تفادي السمنة. ولا يجب أن نكتفي بالتخلص من الملابس الضيقة، بل علينا أن نتخلص أيضاً من الملابس الفضفاضة التي كنّا نرتديها في فترة كنّا نعاني فيها زيادة كبيرة في الوزن. فالحفاظ على هذه الملابس لن يُسهم في تبديد خوفنا من الفشل من جديد. وهي بالطبع لن تشكل إلهاماً لنا، ولن تُعزز قوة إرادتنا، ولن تحثنا على تبنّي نظام غذائي صحي. والأسوأ من ذلك، أنها قد تشكل لدى البعض ما يشبه شبكة الأمان، فوجودها في الخزانة يقول لهم بشكل غير مباشر، إنّ في وسعهم أن يَتَراخوا في عاداتهم الغذائية، فعندما تزداد أوزانهم، تكون هذه الملابس جاهزة ومُتوافرة تنتظرهم لارتدائها. لذلك، تنصح روث بالتبرع بكل الملابس التي لا يتناسب مقاسها مع مقاس جسمنا الحالي. بالتالي، نُسْكِت الأصوات السلبية التي تتصاعد من الخزانة كلما فتحناها.►