لماذا نُفرط في الأكل بعد مُمارسة الرياضة؟

◄ممارسة الرياضة وحدها لا تؤدي إلى تخفيف الوزن، لكن مع اتّباع نظام غذائي مُتوازن، تُعتبر الطريقة المثلَى لبلوغ وزن صحي، إلا أن هناك نسبة كبيرة من الناس، تجد صعوبة في تفادي الإكثار من الأكل بعد ممارسة الرياضة. لماذا يحدث ذلك؟ وهل هناك سبيل إلى تفاديه؟ أفضل قرار يمكننا أن نتّخذه، هو البدء في ممارسة الرياضة بانتظام. فالرياضة لا تُحسّن حالتنا الصحية العامة فحسب، بل تساعدنا على التخلص من الوزن الزائد. لكننا نواجه أحياناً مشكلة عند ممارستها، تُدخلنا في حلقة مفرغة. فنحن نجهد أنفسنا بأداء التمارين، ونمضي ساعات طويلة في النادي الرياضي، أو في الهرولة في الهواء الطلق، في محاولة لتخفيف وزننا، لكننا ما إن نعود إلى المنزل حتى نبدأ في التهام كميات كبيرة من الطعام، من دون أن نتمكن من السيطرة على أنفسنا. وعندما نُدرك أننا أكثرنا من الطعام، نلجأ من جديد إلى الرياضة، في محاولة لحرق أكبر عدد من الوحدات الحرارية التي تناولناها، ثمّ نعود ونكرر ما فعلناه سابقاً.. فيذهب كل جهدنا أدراج الرياح. وفي دراسة أجريت في "جامعة لويزيانا" الأميركية تبيّن أن مُتّبعي الحميات الذين كانوا يمارسون القدر الأكبر من التمارين الرياضية، هم الذين فشلوا في التخلص من الوزن الذي كانوا يتوقعونه.

وتُعلّق الأخصائية الأميركية في فيزيولوجيا الرياضة ماري جان ديترويز قائلةً: إنّ سبب ذلك يعود إلى مُبالغة الناس في التعويض عن الجهد المبذول في الرياضة. فعندما يعتقدون أنهم بذلوا جهداً كبيراً في الرياضة، يُسرفون في تناول الطعام بعدها، فتزداد أوزانهم

بدلاً من أن تنخفض، ويفشلون في تحقيق النتائج المرجوّة من الرياضة. ويُقدّم الأخصائيون 7 استراتيجيات، تُساعد الجميع على التغلب على الجوع الذي يدفعهم إلى الأكل بعد الرياضة:

1- الحرص على تناول وجبة خفيفة بعد الرياضة: تقول الأستاذة المساعدة في علوم التغذية البشرية في "جامعة ويومينغ" الأميركية، إينيت لارسون مييز، إنّ ممارسة الرياضة تُعزز إفراز الجسم هُرموناً يُساعد على الإحساس بالشبع هو هرمون (YY Peptide)، الذي يخفّف من حدة الشهيّة إلى الأكل مرحليّاً. لكن، بعد بضع ساعات يختفي هذا التأثير، وتسيطر علينا رغبة شديدة في تناول أي طعام يقع نظرنا عليه. وتقول ديترويز، إنّ هناك خطأً شائعاً ترتكبه النساء، يتمثل في اعتقادهنّ أنّه يمكن عدم الأكل بعد ممارسة الرياضة، وانتظار موعد حلول الوجبة التالية. لكن، مع جلوسهنّ أخيراً إلى المائدة لتناول هذه الوجبة يكنّ يتضورنّ جوعاً، ويفشلن في التحكم في كمية ما يأكلنه من طعام. لذلك، إذا كنّا قد مارسنا الرياضة وتَعرّقنا مدة ساعة أو أكثر، علينا أن نتناول وجبة خفيفة في غضون نصف الساعة الذي يلي انتهاءنا، حتى ولو لم نكن نشعر برغبة في ذلك. أما إذا كنّا قد مشينا لمدة نصف ساعة، أو قمنا بتمارين "اليوغا" ذات الحركات اللطيفة، فإننا لا نحتاج ساعتها إلى التزوّد بالوقود. وتقول ديترويز، إنّ الوجبة الخفيفة الجيدة بعد الرياضة، يجب أن تحتوي على الكربوهيدرات لزيادة مخزوننا من الطاقة، إضافةً إلى البروتينات التي تساعد على ترميم النسيج العضلي. ويمكن أن تحتوي هذه الوجبة على ما بين 150 و200 وحدة حرارية، مثل مزيج الحليب والفواكه، أو القليل من الجبن الأبيض من شريحة من خبز القمح الكامل. أما إذا مارسنا الرياضة لمدة تزيد على 90 دقيقة، فسنحتاج إلى وجبة خفيفة تحتوي على ما يتراوح بين 200 و250 وحدة حرارية، مثل شريحة من لحم الديك الرومي في شطيرة من خبز القمح الكامل، أو شريحة من خبز الحبوب الكاملة مع القليل من زبدة الفستق وموزة. 2- تفادي نظرية المكافآت: يميل الكثيرون منّا، بعد ممارسة جيدة للرياضة صباحاً، إلى طلب البطاطا المقليّة مع قطعة اللحم، عوضاً عن طلب السلطة في وجبة الغداء. وتقول مييز: إننا نشعر في هذه الحالة بأننا نستحق هذه المكافأة على الجهد الذي بذلناه. وتبيّن في دراسة نشرتها مجلة "الشهيّة" الأميركية، أن مجرد تفكير الناس في الرياضة، يدفعهم إلى تناول كمية طعام في الوجبة الخفيفة، تزيد بنسبة 52% على تلك التي يتناولها الآخرون الذين لم يفكروا في الرياضة. من جهتها، تقول الأخصائية الأميركية في تغذية الرياضيين لورين أنتونوشي، إنّ المشكلة تكمُن في أنّ الكثيرات من النساء يتناولن، بعد الرياضة، عدداً من الوحدات الحرارية، يفوق ذلك الذي حرقته أثناء ممارستها. وتضيف: إنّ الأمر يتفاقم عندما نمارس الرياضة مع الأصدقاء، إذ غالباً ما نميل إلى تنظيم وجبات احتفالية معهم، ونقع جميعاً في فخ الإفراط في الأكل من حيث لا ندري. لذلك، لتفادي تبديد كل الجهد

الذي بذلناه في الرياضة، علينا الالتزام بحصص الطعام التي نأكلها عادةً، وننتظر لمدة 10 أو 15 دقيقة بعد الانتهاء من تناولها، ولا نأكل المزيد إلا إذا كنّا لا نزال نشعر بالجوع. فمن شأن ذلك أن يساعدنا على تفادي تكبير حجم الوجبات بشكل أوتوماتيكي. وإذا كنا نشعر بأننا نستحق مكافأة على شكل طعام لذيذ، علينا تحسين نوعية الوجبة التي نأكلها وليس زيادة حجمها. يمكن مثلاً أن نأكل التوت أو العنبيّة الطازجة عوضاً عن التفاحة المعتادة، أو شريحة من الخبز الطازج من مخبز جيّد، عوضاً عن الخبز العادي الذي نشتريه من السوبرماركت. 3- عدم نسيان زجاجة الماء: الإحساس بالفراغ الذي نشعر به في بطننا، قد لا يعود إلى الجوع، فإشارات الانخفاض، ولو الخفيف، في نسبة الرطوبة في الجسم، تشمل تراجع الطاقة والنعاس. ويمكن لهذه الإشارات أن تخدع الدماغ وتجعله يعتقد أننا نتوق إلى الأكل، بينما نكون في الحقيقة في حاجة إلى احتساء الماء. وبما أنّ هذه الإشارات يمكن أن تنطلق قبل حتى أن نشعر بالعطش، فمن الضروري أن نشرب الماء في وقت مبكر من بدء ممارسة الرياضة، وأثناءها. وتقول ديترويز، إننا يُمكن أن نفقد ما بين 720 و1440 ملل من العَرَق، في كل ساعة من ممارسة التمارين الرياضية القوية. ولتفادي الإحساس بأننا أشبه ببالون من الماء، يجب أن نشرب ما بين 480 و720 ملل من الماء، قبل ساعة أو ساعتين من البدء في ممارسة الرياضة، ثمّ نأخذ بعض الرّشْفات كل ربع أو ثلث ساعة في ما بعد. وإذا كنا نمارس تمارين قوية جدّاً، يمكننا أن نقيس وزننا قبلها وبعدها، ومقابل كل نصف كيلوغرام نفقده، علينا أن نرشف ما بين 480 و720 ملل، لنستعيد مستويات الرطوبة الجيدة في الجسم. 4- اختيار نوع التمارين المناسبة: وضع جسمنا أمام تحديات مُتمثلة في دفعات من التمارين السريعة والقوية، عوضاً عن الاكتفاء بالهرولة مثلاً على الوتيرة نفسها، قد يساعد على تعزيز عملية التخلص من الوزن الزائد. فقد تبيّن في تقرير نشرته مجلة "البدانة" الأميركية، أن اعتماد طريقة التمارين المتواترة (أي تلك التي نبدأها باعتدال ثمّ نزيد السرعة والجهد اللذين نبذلهما لبضع دقائق، ثمّ نعود إلى المستوى المعتدل لدقائق أخرى، وهكذا على امتداد الفترة المخصصة للرياضة)، كل ذلك لا يساعد فقط على حرق المزيد من الوحدات الحرارية، بل يمكن أيضاً أن يساعد على التحكم في الشهية. وتُفسّر مييز هذه الظاهرة بقولها، إنّه خلال التمارين الرياضية القوية التي تتطلب جهداً بدنيّاً كبيراً، ترتفع درجة حرارة الجسم. وبما أنّ العضلات التي تعمل بجهد، تتطلب كمية أكبر من الأوكسجين، فإنّ الدم ينساب إليها مبتعداً عن الإمعاء، وكلا العاملين يساعدان على كبْح الشهيّة. كذلك، أظهرت دراسة أجراها البحّاثة الأستراليون في "جامعة نيو ساوث ويلز"، أنّ النساء اللواتي يمارسن ثلث ساعة من التمارين المتواترة المذكورة على دراجة ثابتة، (بحيث يقدن بأقصى سرعة لمدة 9 ثوان، ثمّ بسرعة معتدلة لمدة 12 دقيقة) بمعدل 3

مرات في الأسبوع ينجحن في التخلص من 11% من دهون جسمهنّ بعد نحو 4 أشهر من ممارسة هذه الرياضة. أمّا النساء اللواتي كنّ يقدن الدراجة مرتين في الأسبوع، ضعف المدة المذكورة، ولكن باعتماد سرعة واحدة معتدلة طوال فترة التمرين، انتهى بهنّ الأمر إلى زيادة نسبة الدهون في جسمهنّ. ويفسر البروفيسور ستيفن بوتشير، الأستاذ المساعد في الطب الوقائي الذي أشرف على الدراسة، أنّ التمارين التي تتطلب بذل جهد قوي، تدفع الجسم إلى إفراز كمية أكبر من الـ"كاتيشولامين"، وهي هرمونات تعزز عملية حرق الدهون في الجسم. لذلك، ولتحسين نوعية تمارين ركوب الدراجة أو الهرولة، يمكننا أن نعتمد طريقة التمارين القوية (بمستويات تتراوح بين 80 و90% من أقصى جهد يمكن أن نبذله) ويتبعها الوقت ذاته من التمارين المعتدلة، والاستمرار في ذلك لمدة ثلث ساعة. 5- الحساب الدقيق للوحدات الحرارية: عندما نعجز عن التخلص من آخر كيلوغرامين زائدين لدينا، لابدّ من إعادة النظر في طريقة تحضيرنا وجباتنا. وتقول الأخصائية الأميركية في التغذية نانسي كلارك، إنّ بعض النساء يبالغن في تقدير عدد الوحدات الحرارية التي يحرقنها أثناء ممارسة الرياضة. وفي دراسة أُجريت في "جامعة أوتوا" الكندية، تبيّن أنّ الأشخاص الذين كانوا يحرقون 200 وحدة حرارية في ممارسة المشي السريع، كانوا يعتقدون أنّهم حرقوا 850 وحدة حرارية، وكانوا يأكلون طعاماً يحتوي على ما مُعدّله 557 وحدة حرارية بعد ذلك. وللوصول إلى التقديرات الأقرب إلى الحقيقة، علينا أن نتذكر دوماً، أنّ الوحدات الحرارية التي نعتقد أننا حرقناها، أو قيل لنا إننا حرقناها، قد لا تكون في الحقيقة صحيحة. ولابدّ أن نعلم أنّ الرقم الذي يظهر على آلة المشي أو الآلات الرياضية الأخرى، قد يكون أعلى من القلم الفعلي الذي حرقناه بكثير. أمّا القياس الحقيقي لما نحرقه من وحدات حرارية، فلا يمكن أن يتم إلا على آلة مشي في مختبر خاص. وللحصول على تقدير أكثر دقة لما نحرقه من وحدات حرارية، يمكننا أن نستشير المتاجر المتخصصة في المعدات الرياضية ذات النوعية الجيدة، وشراء جهاز قياس مخصص لنا. كما يمكن حساب الوحدات الحرارية، بالاستعانة ببعض المواقع المتخصصة على الإنترنت. 6- الحرص على تناول كمية وافرة من البروتينات: يخشى عدد من النساء تناول البروتينات، لاعتقادهنّ أنها ستمنحهنّ جسماً أكثر ضخامةً من جسمهنّ الحالي. لكن الحقيقة هي، أن تناول هذه الفئة المغذية من الأطعمة، يُساعدنا على أن نصبح أكثر رشاقة. ففي دراسة أجراها البحاثة الأميركيون في "جامعة واشنطن"، تبيّن أن مُتّبعي حميات تخفيف الوزن، يتناولون في الأيام التي تشكل فيها البروتينات 30% من مجمل الوحدات الحرارية اليومية، عدداً من الوحدات الحرارية، يقل بنحو 440 وحدة عمّا يتناولونه في الأيام التي تشكل فيها البروتينات 15% فقط من مجمل الوحدات الحرارية اليومية. وتفسّر الأستاذة المساعدة في علوم التغذية وفيزيولوجيا الرياضة في "جامعة ميسوري" الأميركية،

البروفيسورة هيثر ليدي، هذه الظاهرة فتقول إنّ تناول البروتينات يخفف من إفراز الجسم هرمون، "الغريلين" الذي يُعزز الإحساس بالجوع، ويزيد من إفراز هرمون (YY Peptide)، الهرمون الذي يساعد على التحكم في شهيتنا إلى الأكل. وقد أظهرت الأبحاث التي أجرتها، أن تناول وجبة إفطار صباحية غنية بالبروتينات، مثل البيض، يمكن أن يساعد على تفادي قضم الأطعمة غير الصحية لاحقاً خلال النهار. من جهته، يقول المتخصص الأميركي في اللياقة البدنية والتغذية جيم وايت: إنّ النساء النشيطات بدنياً، يحتجن إلى كمية أكبر من البروتينات لترميم وبناء الأنسجة العضلية التي تتمزق، أو تتحلل خلال ممارسة الرياضة. ويضيف إن زيادة كمية البروتينات التي نأكلها، تساعدنا على الإحساس بدرجة أكبر من الطاقة والقوة في النادي الرياضي، كما تعزز قوة إرادتنا في مقاومة إغراء الأطعمة في المطبخ. وقد تبيّن في الدراسات، أنّ النساء اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام، قد يحتجن إلى ما بين غرام و1.75 غرام من البروتينات لكل كيلوغرام من وزنهنّ. وهذا يعني أن امرأة تزن 70 كيلوغراماً، تحتاج إلى تناول ما بين 70 و105 غرامات من البروتينات يومياً. وللحصول على هذه الكمية، علينا أن نحرص على إدخال نوع من البروتينات في وجبات النهار كافّة. يمكننا مثلاً أن نتناول اللبن مع القليل من اللوز في وجبة الإفطار، وفي وجبة الغداء يمكن أن نأكل السلطة مع الفاصولياء وبيضة مسلوقة، أما في وجبة العشاء فيمكن أن نأكل شريحة من لحم البقر أو الدجاج أو السمك مع الخضار. كذلك علينا أن نحرص على أن تحتوي وجباتنا الخفيفة أيضاً التي نأكلها بين الوجبات الرئيسية على البروتينات، فنأكل مثلاً شريحة من لحم الديك الرومي من خبز القمح الكامل، أو موزة أو تفاحة مع القليل من زبدة الفستق.

7- اختيار الأطعمة ذات مُؤشّر التحلون المنخفض: إنّ تناول وجبات تتميّز بانخفاض مؤشر التحلون فيها (مؤشر يدل على مدى سرعة ارتفاع مستويات سكر الدم إثر تناول وجبة معيّنة)، يُمكن أن يساعدنا على تفادي الإحساس بالجوع الشديد. وفي دراسة نشرتها "مجلة التغذية" الأميركية، تبيّن أنّ النساء اللواتي يتناولون وجبة إفطار صباحية، ذات مؤشر تحلون منخفض، مثل الموزلي (مزيج المكسرات والشوفان ورقائق الحبوب الكاملة والفواكه المجففة) واللبن والفاكهة، قبل ثلاث ساعات من ممارسة المشي لمدة ساعة، يشعرن بدرجة من الجوع تقل بنسبة 44% في فترة بعد الظهر، وينجحن في حرق نسبة أكبر من الدهون، وذلك مقارنةً بالنساء اللواتي يبدأن نهارهنّ بتناول إفطار مؤلف من رقائق حبوب عادية، وخبز أبيض ومربّى الفاكهة. وتقول كلارك: إنّ تناول الأطعمة ذات مؤشر التحلون المنخفض، يؤدي إلى ارتفاع أقل في مستويات سكر الدم، ما يشجع الجسم على التوجه إلى مخزونه من الدهون، بحثاً عن الوقود التي يحتاج إليه. وتضيف، إنّ هذه الأطعمة غالباً ما تكون غنيّة أيضاً بالألياف الغذائية، وبالبروتينات التي تساعد بدورها على التخفيف من حدة الجوع. صحيح

أنّنا في الأيام التي نخوض فيها سباقاً مثلاً أو مباراةً رياضية، قد نحتاج إلى كربوهيدرات مُكرّرة، لأنّها أسرع هضماً وأسهل على معدتنا، وتتحلل في الجسم وتتحول إلى طاقة بشكل أسرع، ما يسمح للجسم باستخدامها مباشرة. ولكن هذا لا يعني أن علينا أن نتناولها أيضاً في الأيام الأخرى، فارتفاع مؤشر التحلون الخاص بها، يجعلها غير مناسبة أبداً لتخفيف الوزن. لذلك، علينا أن نحرص على تناول الحبوب الكاملة والمنتجات الطبيعية الغنية بالألياف الغذائية، عوضاً عن الأنواع المصنّعة والمكرّرة منها. فنأكل مثلاً الشوفان الكامل عوضاً عن النوع المكرر، والفواكه الطازجة (يُستحسن أن يكون ذلك من دون تقشيرها)، عوضاً عن تناولها على شكل عصير. وتتوافر كتيبات تضم لوائح بمعظم الأطعمة، مع مؤشر التحلون الخاص بكل منها في المكتبات، كذلك يمكن الاطّلاع عليها في العديد من المواقع المخصصة لتخفيف الوزن على شبكة الإنترنت. وبشكل عام، كلما كان الطعام قريباً إلى حالته الطبيعية، انخفض مؤشر التحلون الخاص به، وكلما خضع لعمليات تكرير وتصنيع، ارتفع هذا المؤشر.►