كيف نتفادى الإفراط في الأكل؟

"لا تكثروا من الأكل في وجبة العشاء". نصيحة قديمة ومعروفة، ولكن لماذا يتعذر على الكثيرين منا تطبيقها؟ لماذا نفرط في الأكل مساءً؟ وكيف نتخلص من هذه العادة التي تؤثر سلباً في الصحة والوزن؟

هل تجد نفسك تتسلل ليلاً إلى المطبخ بحثاً عن طعام، حتى لو كنت قد تناولت وجبة عشاء كبيرة؟ وهل تفرط في تناول الأطعمة الدسمة في ساعات متأخرة مساءً؟ اعلم أنك لست وحيداً، فقد أظهرت الدراسات الإحصائية أنّ الملايين يعانون هذه المشكلة الخطيرة التي تقود إلى البدانة، السكري والاكتئاب.

ويشبه الدكتور مارك هايمان هذا النوع من السلوك الغذائي، أي كثرة الأكل ليلاً قبل النوم، بنظام تغذية ملاكمي السومو، ويقول إنّ هؤلاء الملاكمين يصبحون بهذه الضخامة لأنّهم يواظبون على تناول وجبات عشاء ضخمة جدّاً ليلاً ويخلدون إلى النوم فوراً بعدها، ما يضمن تراكم الكيلوغرامات الزائدة في أجسامهم. والدكتور مارك هايمان هو طبيب عائلة أميركي له العديد من الكتب، ويكرس عمله للتعرف إلى الأسباب الجذرية وراء الأمراض المزمنة ومعالجتها. وهو يتبع في ذلك مقاربة جديدة يطلق عليها اسم الطب الوظائفي، ويعتبر شخصية عالمية في حقله. وهو في عيادته الخاصة، وجهوده التعليمية، وكتاباته وأبحاثه يحاول أن يعزز قدرة الناس على التوقف عن التعامل مع أعراض المرض والتحايل عليها، والبدء بمحاولة علاج الأسباب الكامنة وراءها، ما يساعد على التخلص من الأمراض المزمنة، والاضطرابات الصحية الشائعة ومنها السمنة والبدانة.

ويؤكد هايمان أنّ الأشخاص الذين يقلدون ملاكمي السومو، ويفرطون في الأكل قبل النوم، سيشهدون زيادة أكيدة في أوزانهم، بل وسيعانون أيضاً حالة ما قبل الإصابة بالسكري. فالجسم سيخزن الوحدات الحرارية الإضافية على شكل دهون عوضاً عن التعامل معها وحرقها.

وهنا يحاول هايمان الإجابة عن تساؤلات الكثيرين حول أسباب ظاهرة الإفراط في الأكل ليلاً، ويكشف عن العوامل التي تدفع نسبة كبيرة من الناس إلى تناول المزيد من الأطعمة، خاصة الحلويات والأطعمة الدسمة غير الصحية، مثل رقائق البطاطا والسكاكر، في ساعات متأخرة مساءً، ويقدم النصائح العملية لمواجهة هذه العوامل والتعامل معها.

توازن الهرمونات:

يقول هايمان، إنّه على الرغم من أنّ التوتر والضغط النفسي يشكلان في بعض الأحيان سبباً لإفراطنا في الأكل ليلاً (بحثاً عن السلوى والمواساة في الأطعمة الحلوة خاصة)، إلا أنّ التوق الشديد إلى الأكل ليلاً ليس أمراً معقداً، وليس ناتجاً عن صدمات أو مشاكل انفعالية، فسببه بيولوجي محض وبسيط. وكلّ ما علينا أن نفعله هو أن نفهم سبب التغييرات البيولوجية التي تحصل في أجسامنا وتجعلنا نتوق إلى الأكل ليلاً، ونعمل بعد ذلك على التغلب عليها. وهو يؤكد أنّ السبب الفعلي وراء ذلك هو خلل في توازن الهرمونات التي تتحكم في الشهية إلى الأكل. وهناك عوامل محددة تطلق وتشغل كلّ واحد من هذه الهرمونات، وإذا عرفنا كيف نواجه هذه العوامل، ونتحكم بالتالي في مستويات الهرمونات المعنية، فإننا سنضمن اختفاء توقفنا إلى تناول السكاكر والأطعمة الأخرى، ولن نشعر برغبات شديدة في الأكل ليلاً.

الهرمونات الأربعة المسؤولة:

- الأنسولين: إنّه هرمون مهم جدّاً يفرزه الجسم ليتعامل مع السكر الذي نتناوله في نظامنا الغذائي. وعندما ترتفع مستويات الأنسولين بسرعة بعد تناول السكر والدقيق الأبيض والأطعمة غير الصحية، ثمّ تعود وتنخفض بسرعة مماثلة، فإن ذلك يجعلنا نشعر بالجوع الشديد من جديد وبرغبة في تناول المزيد من السكر. ويمكن لذلك أن يحصل أيضاً حتى بعد تناول وجبة ضخمة من "الأطعمة الصحية".

- اللبتين: يعتبر هذا الهرمون بمثابة فرامل تضبط الشهية. فاللبتين يبلغ الدماغ أننا شبعنا، ولا نحتاج إلى المزيد من الطعام. وعندما نتناول الكثير من السكر، الأطعمة المصنعة، الدقيق الأبيض، فإنّ اللبتين يتوقف عن العمل، وتنعدم فاعليته، ويصبح الدماغ في الواقع في حالة من مقاومة اللبتين.

- الغريلين: إنّه هرمون الجوع، تفرزه المعدة ويساعد على تنظيم الشهية إلى الأكل، والغريلين يطلق رسائل إلى الدماغ يبلغه فيها أننا جائعون وعلينا أن نأكل.

- هرمون ببتايد YY المعروف اختصاراً بـPYY: إنّه هرمون تفرزه الأمعاء، ويعمل أيضاً على إطلاق رسائل الشبع الموجهة إلى الدماغ، والتي يبلغه فيها أن كمية كافية من الطعام قد وصلت إلينا، وأننا لا نحتاج إلى المزيد.

وهناك هرمون آخر يجب أن نأخذه بعين الاعتبار وهو هرمون التوتر، الكورتيزول. فعندما نتعرض للتوتر والضغط النفسي، ترتفع مستويات الكورتيزول في الجسم، وعندما يحدث ذلك، تزداد حدة جوعنا، وترتفع مستويات سكر الدم والأنسولين لدينا. ومن شأن ذلك أن يزيد من إمكانية معاناة حالة ما قبل السكري ومقاومة الأنسولين، ويدخلنا إلى حلقة مفرغة.

لذلك يؤكد هايمان ضرورة إبقاء هذه الهرمونات في حالة متوازنة. وللقيام بذلك، ينصح بتطبيق النصائح الثماني البسيطة التالية:

1- الحرص على تناول وجبة الإفطار:

يعتبر تناول الطعام صباحاً الاستراتيجية الرئيسة في وقف التوق إلى الأكل ليلاً. صحيح أننا إذا كنا نفرط في الأكل ليلاً، فإننا لن نرغب على الأرجح في تناول وجبة الإفطار، لأننا عندما نستيقظ صباحاً سنظل نشعر بالامتلاء. لكن علينا أن نكسر هذه الحلقة المفرغة، ونبدأ بتناول وجبة الإفطار. ووجبة الإفطار الجيدة يجب أن تحتوي على البروتينات. ويقول هايمان إن هناك وجبتي إفطار ينصح بهما وهما:

البيض بأي شكل نحبه، عجة، مسلوق، مخفوق. فالبيض مصدر ممتاز للبروتينات التي تساعد على استقرار مستويات سكر الدم. وهو يؤكد ضرورة تناول البيضة بأكملها، وعدم الاكتفاء بتناول البياض فقط، فالصفار يحتوي على القدر الأكبر من البروتينات المهمة. أما الوجبة الصباحية الثانية، فهي عبارة عن مزيج بروتيني سهل التحضير، يحتفظ هايمان بكل محتوياته في مطبخه، ما يسهل عليه تحضيرها صباحاً. فهو يضع في الخلاط الكهربائي القليل من بذور الكتان، بذور اليقطين منزوعة القشور، بذور الشيا، الجوز، زبدة اللوز، زبدة جوز الهند، ثمار العليق المجمدة، والقليل من حليب اللوز غير المحلى. يخفق هذه المكونات ويحصل على وجبة إفطار ممتازة. وهو يؤكد أن تناول إحدى هاتين الوجبتين يساعد على استقرار مستويات سكر الدم كلّ الصباح، وكلّ النهار.

2- تفادي تناول الوحدات الحرارية على شكل مشروبات:

إذا تناولنا الوحدات الحرارية على شكل سوائل حلوة، مثل المشروبات الغازية، العصائر، القهوة بالحليب، مشروبات الطاقة أو الشاي المثلج، فإنها ستعمل على رفع مستويات سكر الدم والأنسولين ارتفاعاً كبيراً، ما يسبب توقاً شديداً إلى الأكل. وتشير الدراسات إلى أنّ الجسم لا يتعامل مع الوحدات الحرارية التي تأتيه عن طريق المشروبات بالطريقة نفسها التي يتعامل بها مع تلك التي تأتيه عن طريق الطعام، ويميل إلى بخس عددها، وحتى إلى عدم احتسابها. كذلك فإنّ هذه المشروبات تحفز الشهية إلى الأكل وتدفعنا إلى تناول المزيد من الطعام.

3- احترام مواعيد الوجبات:

يجب أن نتناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء، وإذا أردنا أن نأكل وجبة خفيفة بينها، فلا بأس بذلك، لكن علينا أن نحرص على أن نفعل ذلك بالإيقاع نفسه وبالمواعيد المنتظمة نفسها. فهناك ما يشبه الساعة الهرمونية في الجسم، وعلينا أن نأكل بالإيقاع نفسه كي نحافظ على توازن هرموناتنا.

4- إدخال البروتينات والدهون الجيدة إلى كلّ وجبة:

الدهون الصحية موجودة في المكسرات، البذور، الأفوكادو، جوز الهند، زيت الزيتون، والبروتينات الجيدة موجودة في السمك، الدجاج، ولحوم الماشية التي تقتات على الأعشاب، إضافة إلى البقوليات. ويؤدي تناول مزيج متوازن من البروتينات الحيوانية والنباتية إلى استقرار مستويات سكر الدم.

5- تخفيف التوتر:

يسهم التوتر في زيادة الوزن، لأنّه يدفعنا إلى الإفراط في الأكل، بينما يساعدنا الاسترخاء على تفادي السمنة. لذلك، علينا أن نعرف متى نتوقف، ونرتاح ونخفف من تأثير الضغوط النفسية فينا. ولتحقيق ذلك يمكننا اللجوء إلى تقنيات الاسترخاء مثل تمارين التنفس العميق، اليوغا، والرياضة. وهي أفضل الوسائل لإعادة التوازن إلى الهرمونات، وتوازن كيمياء الدماغ، وإيقاف التوق إلى الأكل.

6- الحصول على قدر كاف من النوم:

تؤكد الدراسات أنّ الافتقار إلى النوم يؤدي إلى تقوية الإحساس بالجوع، وإلى زيادة حدة التوق إلى تناول الكربوهيدرات والسكر بشكل خاص. ويعود سبب ذلك إلى أن نقص النوم يؤدي إلى ارتفاع مستويات هرمون الغريلين الذي يطلق الإحساس بالجوع، وإلى انخفاض مستويات هرمون PYY الذي يجعلنا نشعر بالشبع. لذلك، إذا أردنا أن نخسر وزناً، علينا أن ننام جيداً.

7- التعرف إلى الأطعمة التي تسبب لنا التحسس:

يقول هايمان إنّ الناس قد يستغربون ذلك، لكننا غالباً ما نتوق إلى تناول الأطعمة التي نتحسس منها أو لا نتحملها بشكل جيد. ويعتبر الغلوتين ومشتقات الحليب أكثر المنتجات الغذائية تسبباً للتحسس الغذائي. ويمكننا أن نحاول الامتناع عن تناولها لبضعة أسابيع ومراقبة نتائج ذلك على حدة توقنا إلى الأكل.

8- تناول الأقراص المكملة:

تحتوي بعض المكملات الغذائية على جزئيات تساعد على استقرار مستويات سكر الدم والأنسولين وتساعد على إيقاف التوق إلى الأكل. وأبرزها:

- أحماض أوميغا- 3 الدهنية، خاصة زيت السمك، ويساعد تناول قرصين منها يومياً على تخفيف التوق إلى الأكل.

- فيتامين D: يساعد على تنظيم الهرمونات وتوازن الأنسولين.

- أقراص الألياف الغذائية: هناك نوع ممتاز من هذه الأقراص يدعى اختصاراً PGX. وهي محضرة من جذور نبتة يابانية تدعى غلوكومانان إضافة إلى كحالب البحر. وهي متوافرة على شكل أقراص ومسحوق، يمكن تناولها قبل 10 أو 15 دقيقة من تناول الطعام، وبعد العشاء، وهي تساعد على كبح التوق إلى الأكل. كذلك فإنها تسهم في إبطاء سرعة ارتفاع مستويات سكر الدم والأنسولين، وتسهم في تعزيز الإحساس بالشبع، وترفع مستويات هرمون PYY، تساعد على توازن جميع الهرمونات التي تلعب دوراً في التحكم في الشهية، وتوقف التوق إلى الأكل. ويقول هايمان إنّه شاهد أشخاصاً خسروا 20 كيلوغراماً زائدة من أوزانهم عندما واظبوا على تناول هذه النوع من أقراص الألياف الغذائية.

- الكروم: أظهرت الدراسات أنّ أقراص الكروم المكملة يمكن أن تسهم أيضاً في التخفيف من التوق إلى الأكل.

- الأحماض الأمينية: يمكن لأقراص الأحماض الأمينية أن تساعد على توازن الهرمونات، وهي تخفف التوق إلى الأكل، وتزيد من نسبة النسيج العضلي في الجسم.

دور العادات وكيفية تغييرها:

تقول كاثلين زيلمان، المتخصصة الأميركية في مكافحة السمنة، إنّه عندما تنادينا الثلاجة مساءً بعد أن نكون سددنا جوعنا في وجبة العشاء، فأغلب الظن أنّ هذه المناداة لا تكون مرتبطة بالجوع الفعلي، بل تكون ناتجة عن العادة، السأم، التوتر، أو التعب بعد يوم طويل في المكتب أو المنزل. ومهما كان السبب، فإن تناول الطعام ليلاً غالباً ما يقود إلى الإفراط في الأكل ويكون ذا نتائج سلبية جدّاً على أوزاننا.

والواقع أن تناول الطعام ليلاً لا يتعدى كونه عادة في كثير من الأحيان. ففي الليل يكون البيت هادئاً ومناسباً للاستمتاع بالأطعمة المفضلة من دون أي إزعاج أو تدخل. ولكن للأسف، فإنّ هذه العادة يجب أن تزول إذا أردنا أن نخسر الوزن الزائد بشكل دائم. فإذا تناولنا الكثير من الوحدات الحرارية في ساعات لا نصرف فيها الكثير من الطاقة، فالأرجح أن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن.

- التخلص من عادة الأكل ليلاً. تقول زيلمان إنّ موعد تناول الطعام ليس بالضرورة السبب الرئيس الذي يقود إلى زيادة الوزن، ولكن نوع الأطعمة التي نميل إلى تناولها ليلاً هو المسؤول عن ذلك. فالأطعمة التي يفضلها الناس عادة في الأمسيات والليل هي المثلجات، رقائق البطاطا، الشوكولاتة والحلويات. وتضيف أنّ الجسم لا يتعامل مع هذه الأطعمة بشكل مختلف أثناء الليل، لكن الليل هو عادة فترة استرخاء، تتراجع خلالها حاجة الجسم إلى الوحدات الحرارية وتبلغ أدنى مستوياتها. وتخلص إلى القول إن عادة تناول الطعام بعد العشاء تزيد من إمكانية زيادة الوزن.

وتقدم زيلمان عدداً من النصائح للتحرر من عادة الأكل ليلاً:

- الحرص على تناول كمية كافية من الوحدات الحرارية خلال النهار كي نتفادى الجوع الشديد ليلاً. فإذا كنا نقنن طعامنا كثيراً خلال النهار فإننا سنشعر بالجوع مساءً. ولكن قبل إدخال تعديلات على نظامنا الغذائي يجب أن نتأكد أن توقنا إلى الأكل مساء سببه الجوع الفعلي وليس السأم.

- إذا كنا نأكل بفعل الجوع الفعلي ليلاً يمكننا أن نبقي على وجبة من وجبات النهار، لنأكلها ليلاً. أو نأكل نصفها نهاراً ونصفها ليلاً، أو نؤخر موعد وجبة العشاء إذا أمكن. أما إذا لم يكن ذلك ممكناً بسبب الاضطرار إلى تناول الوجبة مع بقية أفراد العائلة، فيمكن أخذ حصة من حصص الطعام في وجبة العشاء لنأكلها بعد ساعتين أو ثلاث ساعات مساء. وخلال العشاء يجب أن نتوقف عن الأكل قبل بلوغ الشبع التام، حتى ولو ظل هناك طعام في أطباقنا. ويمكن حفظ كمية الطعام المتبقية هذه لنأكلها في وقت لاحق عند الإحساس بالجوع.

- من المفيد تشتيت الانتباه عن الطعام، عن طريق الخروج في نزهة، قراءة كتاب ممتع، أو الاسترخاء في مغطس ماء دافئ، الاستماع إلى الموسيقى، أو أي نشاط آخر يبعدنا عن الوضعية التي تخلق لدينا رغبة في قضم الطعام، مثل الجلوس أمام شاشة التلفزيون.

- التركيز على تحديد حجم حصص الوجبات الخفيفة، يعتبر أهم من تحديد محتوياتها. فكل الأطعمة يمكن أن تدخل في إطار نظام غذائي صحي شرط أن نحدد حجم الحصص التي نأكلها منها. مثال على ذلك، يمكننا أن نأكل 30 غراماً من البسكويت المملح تحتوي على 120 وحدة حرارية. أما الكيس بأكمله فيمكن أن يحتوي على 300 وحدة حرارية.

- تفادي الأطعمة التي تسبب التوق. فإذا كنا نفرط في تناول رقائق البطاطا أو الآيس كريم، فعلينا أن نتوقف عن شرائها. فعندما لا توجد في المنزل، لن يكون في مقدورنا أن نأكلها ليلاً. ويمكن الاستعاضة عنها بأطعمة صحية، مثل: الخضار المقطعة، اللبن خفيف الدسم، والفواكه، ويمكن أن نحضر مزيجاً من الحليب خفيف الدسم والفواكه، فهو صحي ومشبع. وإذا لم يكن في الإمكان التوقف عن شراء هذه المنتجات بسبب أفراد العائلة الآخرين، فعلينا أن نبقيها بعيداً عن النظر. فلا يجب أن نتركها في مكان واضح في المطبخ أو في الثلاجة بحيث نراها كلما فتحنا هذه الأخيرة.

- التخطيط للوجبات الخفيفة الأسبوعية المسائية. فإذا كنا نحب الأطعمة الحلوة، يمكننا أن نشتري اللبن المثلج عوضاً عن الآيس كريم، أو نوعاً من الحلوى بالشوكولاتة خفيفة الدسم. مع الحرص على شراء هذه المنتجات في حصص فردية.

- تلبية التوق إلى الأكل عن طريق تناول بديل خفيف الوحدات الحرارية، مثل نقيع الأعشاب الذي يساعد أيضاً على النوم. كما يمكن تناول القليل من رقائق الحبوب الكاملة الجافة، فهي ترضي الرغبة في تناول طعام مقرمش. ولكن يجب أن نخفف من حجم الوجبات الخفيفة النهارية للتعويض عما نأكله ليلاً، وإلا فإننا سنتناول الكثير من الوحدات الحرارية.

- ومن بين أفضل الوجبات الخفيفة مساءً كوب من الشوكولاتة الساخن خفيف الدسم، يحتوي على نحو 40 وحدة حرارية.

- زيادة الألياف والبروتينات في الوجبات، خاصة في وجبة العشاء. ويستحسن إضافة الفاصولياء أو الحبوب الكاملة إلى الوجبات لتعزيز الإحساس بالشبع، فهي غنية بالألياف والبروتينات في الوقت نفسه.

- حصر تناول الطعام في المطبخ أو غرفة الطعام، جلوساً إلى مائدة الطعام فقط. فمن شأن ذلك أن يساعد على الحد من ظاهرة قضم الطعام من دون تفكير، مثلما يحدث أمام شاشة التلفزيون.

- تناول الطعام ببطء والتمتع بكل قضمة على مهل. ومن الضروري أن تستغرق عملية الأكل ما بين 15 و20 دقيقة كي يتسنى للدماغ تلقي رسالة الشبع التي تطلقها المعدة.

- تخصيص مفكرة للطعام، تساعدنا على التعرف عن كثب إلى نوعية ومحتويات وجباتنا، ونقاط ضعفنا والتحكم فيها.

- احتساء كمية وافرة من الماء فهي تساعد على ترطيب الجسم، وعلى تبديد الإحساس بالظمأ الذي يخلط الكثيرون بينه وبين الإحساس بالجوع.

- اعتماد روتين ونظام بسيط لا يتضمن عادة الأكل بعد العشاء.