25 سبباً يعطل تخفيف الوزن

على الرغم من اتباع حميات غذائية قاسية، وممارسة الرياضة بانتظام، يواجه الكثيرون صعوبة في تخفيف وزنهم. فهم لا يدركون أنّ بعض الأمور اليومية التي يقومون بها، أو يواجهونها تؤثر سلباً في سعيهم إلى التخلص من الوزن الزائد.

التخلص من الوزن الزائد لم يكن يوماً أمراً بسيطاً يتم بمجرد تطبيق معادلة حسابية، فالحرص على حرق عدد من الوحدات الحرارية يفوق ذلك الذي نتناوله، لا يكفي وحده لمحو ترهلات جسمنا، فهناك الكثير من العوامل الفيزيولوجية والنفسية، والعادات اليومية التي تتدخل وتغير النتيجة المتوقعة لهذه المعادلة الحسابية. ونستعرض في ما يلي أبرزها:

1- فرض حظر على بعض الأطعمة:

تبين أنّ الأشخاص الذين يضعون لائحة من الأطعمة المحظورة ويمتنعون تماماً عن تناولها أثناء فترة اتباع حمية تخفيف الوزن، ينتهي بهم الأمر إلى الإفراط في تناول هذه الأطعمة نفسها. فالحرمان الغذائي يؤدي دوماً إلى نتائج معاكسة تتجسد على شكل رغبات شديدة وملحة لتناول كميات كبيرة جدّاً من الأطعمة الممنوعة. لذلك ينصحنا الخبراء بالسماح لأنفسنا بتناول أطعمتنا المفضّلة بكميات صغيرة من وقت إلى آخر.

2- التعرّض للتوترات:

تدفع التوترات الجسم إلى إفراز هرمون الكورتيزول الذي يطلق رسائل إلى خلايا الجسم يبلغها فيها أنّ هناك ندرة ونقصاً في الطعام. ويستجيب الجسم إلى هذه الرسائل عن طريق التمسك بالدهون المخزونة

لديه، والتخفيف من سرعة الأيض، ويحثنا على تناول كميات أكبر من الطعام. لذلك من الضروري أن نكافح التوترات عن طريق تخصيص فترات استراحة في العمل نجلس فيها في مكان هادئ ونتنفس بعمق. كذلك من المفيد المواظبة على ممارسة التأمل، اليوغا وكلّ ما من شأنه مكافحة التوترات وتأثيراتها.

3- التمدد الزائد للمعدة:

من المعروف أنّ حجم المعدة فارغة لا يزيد عن حجم قبضة يدينا. ويمكننا أن نتخيل كم يكبر حجم معدتنا هذا مع كلّ الأطعمة التي نلتهمها في وجباتنا. وتقول المتخصصة الأميركية في علوم التغذية الدكتورة ليبي ويفر إنّه عندما تعداد معدتنا على اتخاذ حجماً معيناً عند الأكل، يصبح هذا الحجم هو الذي تنشده كلّ مرة نأكل فيها. وإذا ما تناولنا كمية من الطعام لا تكفي لملء هذا الحيز، تطلق المعدة إشارات تحثنا فيها على الاستمرار في الأكل. وأفضل طريقة لحل هذه المشكلة هي البدء بتخفيف حجم حصص الطعام التي نأكلها تدريجياً. وتقول ويفر إنّ المعدة تحتاج إلى 4 أيام تقريباً ليعود حجمها وينكمش إلى حدوده ليعود حجمها وينكمش إلى حدوده الطبيعية.

4- احتساء الكثير من القهوة:

يعمل الكافيين على استثارة وتعزيز إنتاج هرمون الأدرينالين الذين يمكن أن يرفع مستويات سكر الدم. وإذا كنا نجلس خاملين، فإنّ سكر الدم هذا الذي لا يستخدم يتم تحويله إلى دهون مختزنة في الجسم. لذلك يستحسن الاكتفاء بفنجان أو اثنين من القهوة في النهار، والاستعاضة عن الفناجين الأخرى التي نشربها بالشاي الأخضر.

5- اعتماد طريقة الوجبات الخمس:

على الرغم من أنّ المنادين بتطبيق طريقة تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة في اليوم – عوضاً عن الوجبات الثلاث الرئيسة – يعتمدون على النظرية القائلة إنّ هذه الطريقة تساعد على تعزيز نشاط الأيض طوال النهار، إلّا أنّها لا تنجح لدى الجميع. فقد تبيّن في دراسة أجراها البحاثة الأستراليون في "جامعة نيوكاسيل" أنّ هذه الطريقة لا تسهل عملية تخفيف الوزن، فتقارب مواعيد الوجبات المتعددة قد يدفع الناس إلى تناول الطعام من دون الإحساس بالجوع، ما يؤدي إلى نتائج معاكسة في ما عنى التخلص من الوزن الزائد. وهم ينصحون الجميع بعدم الأكل إلا عند الإحساس الفعلي بالجوع.

6- التعوّد على تناول الأطباق نفسها يومياً:

تؤكّد الأستاذة المساعدة في "جامعة سيدني" الأسترالية البروفيسورة أماندا ساليس أننا نحتاج إلى 30 نوعاً مختلفاً على الأقل من الأطعمة كلّ أسبوع للحصول على العناصر المغذية كافة التي نحتاج إليها. وإذا كان نظامنا الغذائي يفتقر إلى أي من هذه العناصر الغذائية المهمة، فإنّ جسمنا سيدفعنا إلى تناول المزيد من الطعام حتى نلبي هذه الحاجة. وهي تنصح الأشخاص الذين يأكلون الأطباق نفسها دائماً بأن يشتروا كتب طبخ جديدة ويحضروا وصفات متنوعة تحتوي من البروتينات، الخضار، الفواكه، البقوليات والحبوب الكاملة يومياً.

7- الالتزام التام بالحميات الصارمة:

إذا طبقنا حمية صارمة وخسرنا بفضلها وفي وقت قصير، 5 كيلوغرامات مثلاً، فالأرجح أنّ حساساً بالجوع الشديد سينتابنا بشكل شبه دائم. أما سبب ذلك فيعود إلى أنّ الهايبوتلاموس، أو ما تحت السرير البصري، في الدماغ يستجيب إلى هذا النقص في إمدادات الطعام، فيحث الجسم على التمسك بالدهون، وعلى التخفيف من سرعة الأيض، ما يجعلنا نشعر بالخمول ونفقد الرغبة في ممارسة الأنشطة البدنية. وكلما التزمنا بشروط الحمية القاسية، ازدادت صعوبة التخلص من الوزن الزائد. وتشير ساليس إلى إحدى الدراسات الأسترالية التي أظهرت أنّ الأشخاص الذين كانوا يطبقون حمية غذائية يتخللها من وقت إلى آخر فترات استراحة يتناولون خلالها وجبات أكبر حجماً من وجبات الحمية، شرط أن تكون متوازنة ومغذية، نجحوا في التخلص من نسبة من الوزن الزائد تفوق تلك التي تخلص منها الآخرون الذين التزموا بقواعد الحمية بشكل متواصل من دون فترات استراحة. وهي تنصحنا بتخفيف وزننا بشكل تدريجي كي نسمح لجسمنا بالتأقلم، ما يساعدنا على التخلص من الكيلوغرامات الزائدة بشكل نهائي.

8- إغفال تأثير الوجبات السريعة غير الصحيّة:

يؤكّد العلماء أنّ الاعتياد على تناول المنتجات الغذائية الغنية بالدهون وبالوحدات الحرارية، والفقيرة بالعناصر المغذية يحدث تغييرات في كيمياء الدماغ تشبه تلك التي تحدثها المواد التي تسبب الإدمان. وهذا يعني أننا عندما نعتاد على تناول المنتجات الغذائية غير الصحية فإننا لن نشعر بالارتياح إلّا إذا أكلناها. وتنصح ساليس هنا بالتخلي تدريجياً عن تناول هذه المنتجات، والاستعاضة عنها بأطعمة مغذية ومتوازنة، فهذا يساعد على إيقاف حالات توقنا الشديد إلى تناول المنتجات غير الصحية التي تسبب زيادة الوزن.

9- الزواج:

يتسبب الزواج عادة بزيادة في الوزن لدى عدد كبير من النساء. فعند الزواج تبدأ المرأة بتناول الأطعمة نفسها التي يفضلها زوجها مثل البيتزا، وتميل إلى تناول الكمية نفسها التي يأكلها زوجها. ويتوجب على المرأة الانتباه إلى هذه المسألة، والحرص على تنويع الوجبات وتحضير أطباقاً من السلطة والخضار والاكتفاء بتناول حصة صغيرة من الأطباق المفضلة للزوج.

10- الجلوس الطويل:

وجد البحاثة أنّ الأشخاص الذين يكثرون من الحركات اليومية العادية يحرقون يومياً 380 وحدة حرارية أكثر مما يفعل الآخرون الذين يقضون ساعات طويلة يومياً جالسين من دون حراك. ويعادل هذا العدد من الوحدات الحرارية ما يحرقه الفرد في الهرولة لمسافة 6 كيلومترات. وينصح الخبراء بالوقوف، والسير، والتنقل خلال النهار وصعود الأدراج كلما أمكن ذلك.

11- عدم تناول كمية كافية من الدهون:

عندما نأكل الكربوهيدرات تحتاج المعدة إلى قرابة 20 دقيقة لتطلق رسالة إلى الدماغ تبلغه فيها أننا شبعنا، وخلال هذا الوقت نكون على الأرجح قد تناولنا كمية من الطعام تفوق حاجتنا. أما عندما نأكل الدهون والبروتينات فإنّ مركز الشبع في الدماغ يبدأ بتلقي رسائل الشبع في غضون 5 دقائق من البدء بتناول الطعام، ما يجعلنا نشعر بالشبع في وقت أقصر. لذلك من المفيد أن نضيف الزيت على طبق السلطة ونأكل اللحم خفيف الدهون، الدجاج، السمك، البيض أو التوفو.

12- تأثير العوامل الجينية:

وجد العلماء أنّ الأشخاص الذين يحملون جينات معينة تلعب دوراً في تحديد كمية الدهون في الجسم، يتمتعون بشهية أقوى إلى الأكل وتكون أوزانهم عادة أثقل من أوزان الآخرين. لكن ممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الكاملة يساعد على التخفيف من تأثير هذه الجينات.

13- ممارسة الرياضة بالسرعة نفسها:

أكّدت الدراسة التي أجراها البحاثة في "جامعة غيلف" الكندية النتائج التي توصلت إليها الكثير من التجارب التي تفيد بأنّ إدخال دفعات من التمارين السريعة القصيرة أثناء ممارسة الرياضة يساعد على حرق نسبة من الدهون تزيد عن تلك التي نحرقها إذا كنا نركض أو نمشي المسافة نفسها بالسرعة نفسها. لذلك من المفيد إدخال فترات من الركض السريع أثناء ممارسة الهرولة أو المشي.

14- تناول بعض الأدوية:

تسهم بعض الأدوية في التسبب بزيادة الوزن وذلك بفعل تأثيرها في المزاج، الشهية والأيض. ومن أبرز هذه الأدوية حسب المتخصص الأميركي البروفيسور جاري أيجر، مضادات الاكتئاب وأدوية خفض ضغط الدم، والكورتيزون. ويمكن لمن يتناول مثل هذه الأدوية أن يستشير الطبيب بشأن إيجاد بدائل لها أن كانت تسبب له زيادة الوزن.

15- إهمال تمارين رفع الأوزان:

على الرغم من فاعلية تمارين الأيروبيكس في تنشيط الأيض وحرق الوحدات الحرارية، لا يجب أن نهمل تمارين رفع الأوزان وتلك التي تتضمن مقاومة وزن الجسم أو رفعه عن الأرض. وتقول المتخصصة الأميركية في الفيزيولوجيا واللياقة البدنية جوان تيرنر إنّ هذه التمارين تساعد على بناء النسيج العضلي، وأنّ كلّ كيلوغرام زائد من العضلات في الجسم يسهم في حرق كيلوغرام من الدهون المختزنة في الجسم خلال فترة سنة. وهي تنصح بشراء أثقال ذات وزن مناسب، يكون تكرار حملها أكثر من 10 مرات صعباً كي تعطينا النتائج المطلوبة.

16- المبالغة في قراءة مجلات الموضة:

تكون هذه المجلات عادة مليئة بصور العارضات والممثلات والنساء الشهيرات ذوات القامات النحيلة، وهي تحمل لنا بشكل لا واعٍ رسائل تحثنا على أن يكون جسمنا شبيهاً بأجسامهنّ. ويقول أيجر إنّ الكثير من النساء يشعرن بالكرب وبالقلق عندما يفرضن على أنفسهن ضغوطاً لبلوغ وزن مشابه لوزن العارضات، وعندما يفشلن في ذلك يصيبهنّ الإحباط، ويتوقفن عن كلّ جهود لتخفيف الوزن. وهو ينصح النساء بأن يكن أكثر واقعية، فالنساء في المجلات لسن إلّا أقلية في العالم، والنساء صحيحات الجسم يتمتعن بقامة لا تشبه تلك القامات النحيلة.

17- عدم تناول كمية كافية من الكالسيوم:

تؤكد المتخصصة الأسترالية في التغذية ميلاني ماكغرايس أنّ الكالسيوم يساعد على تسهيل عملية التخلص من الوزن الزائد. فقد تبيّن أنّ تناول كمية كافية منه يكبح الرغبة في الإكثار من تناول الطعام، كما أنّ الافتقار إليه يحفز الشهية إلى الأكل. وهي تنصح بإدخال 3 حصص من مشتقات الحليب خفيفة الدسم إلى الوجبات اليومية، أو الأطعمة المقواة بالكالسيوم مثل حليب الصويا.

18- إطلاق الأحكام:

يميل الكثيرون إلى تصنيف الأطعمة إلى سيئة وجيدة، ويشعرون بالاستياء أو الانزعاج عندما يتناولون طعاماً من الفئة السيئة. وهنا يقول المتخصص الأميركي في التغذية والتحكم في الوزن الدكتور ريك كوسمان إننا إذا صنفنا الأطعمة بهذه الطريقة، فإننا سنميل إلى الإحساس بأننا سيئين إذا تناولنا طعاماً سيئاً. لكنّ الواحد منا لا يصبح سيئاً إذا أكل لوحاً من الشوكولاتة، ولا يصبح جيداً إذا تناول تفاحة. وهو ينصح بالتخلي عن هذا التصنيف، واعتماد طريقة أخرى لتصنيف الأطعمة، واعتماد طريقة أخرى لتصنيف الأطعمة، وهي "أطعمة يومية" وأخرى "للمناسبات". وهذا يعني أنّه لا ضير من تناول قطعة من الجاتوه مرة في الأسبوع مثلاً.

19- تناول الطعام ليلاً:

تشير الأدلة إلى أنّ تناول الطعام خلال ساعات النهار أفضل للحفاظ على الوزن وتفادي السمنة، لأنّه في غياب ضوء الشمس لا يتمكن الجسم من معالجة الطاقة المتوافرة لديه بالفاعلية نفسها. وتقول البروفيسورة كاثرين سامسارا مديرة قسم السكري والبدانة في مؤسسة جارفان الأسترالية، أنّه عندما يدخل ضوء الشمس إلى العينين ويصل إلى الشبكية، يتم إطلاق رسالة إلى الكبد لحثه على البدء بأيض الدهون بشكل أكثر فاعلية. لذلك من المهم تناول الوجبات الرئيسة في الصباح والظهر، والحرص على أن تكون وجبة العشاء خفيفة ومبكرة.

20- تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون:

أظهر البحاثة في "جامعة بيرمينغهام" البريطانية أنّ الأشخاص الذين يتناولون طعامهم أمام شاشة التلفزيون يكونون أقل ميلاً للتركيز على وجبتهم، ولا يتذكرون ماذا أكلوا في الوجبة، ما يزيد إمكانية إقبالهم على قضم الأطعمة المختلفة بعد العشاء. كذلك تبيّن للعلماء الأميركيين في كلية بايلر للطب أنّ الأطفال البدناء يتناولون 50 في المئة من وجباتهم أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية، مقارنة بالأطفال ذوي الوزن الطبيعي الذي يأكلون 35 في المئة فقط من هذه الوجبات أمام التلفزيون. لذلك من الضروري أن نخصص نصف ساعة على الأقل لتناول الوجبة على مائدة الطعام بعيداً عن كلّ مصادر تشتيت الانتباه وعلى رأسها البرامج التلفزيونية.

21- السهر الطويل:

أظهرت دراسة أميركية شملت 68 ألف امرأة أنّه كلما قصرت مدة النوم، ارتفعت إمكانية معاناة البدانة. ويقول المتخصص الأميركي في التغذية واللياقة البدنية البروفيسور بول تايلور إنّ الافتقار إلى النوم يؤثر في العديد من الهرمونات. فهو يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول والغريلين، ما يقوي الإحساس بالجوع والشهية إلى الأكل، كما يؤدي إلى خفض مستويات هرمون الشبع، اللبتين. لذلك من الضروري أن نحرص على النوم ما بين 7 و8 ساعات كلّ ليلة.

22- ارتداء أحذية بكعب عال:

تبيّن أنّ ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة مثل المشي لمدة تتراوح بين 60 و90 دقيقة في اليوم يساعد في الحفاظ على وزن صحي وعلى تفادي زيادة الوزن. والمعروف أنّ ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي يمكن أن يحول دون الوقوف والمشي خلال ساعات النهار. لذلك يستحسن ارتداء الأحذية المريحة التي تساعد على التحرك بسهولة كلما أمكن ذلك.

23- غياب التخطيط المسبق:

إذا تركنا القرارات بشأن ما يمكن أن نأكله إلى اللحظة الأخيرة، فإننا نخاطر بتناول أي طعام متوافر حولنا. لذلك قبل مغادرة المنزل صباحاً، علينا أن نحضر مجموعة من الأطعمة الصحية التي نحبها ونأخذها معنا إلى العمل. ومن الضروري إيجاد الوقت الكافي للطبخ في المنزل، والتخفيف من تناول الوجبات الجاهزة وارتياد المطاعم، فتحضير الوجبات في المنزل يساعدنا على التحكم في محتويات الأطباق من حيث النوعية والكمية.

24- ارتفاع حرارة المنزل:

أظهرت الدراسات أنّ خفض حرارة المنزل من 27 درجة إلى 22 درجة مئوية يساعد على حرق 239 وحدة حرارية إضافية في اليوم. لذلك يجب الحفاظ على برودة الغرفة التي نمضي فيها أطول أوقاتنا لنشجع الجسم على حرق الوحدات الحرارية للحفاظ على حرارته.

25- السأم:

يقول كوسمان إنّ السأم هو السبب الأوّل الذي يدفعنا إلى تناول الطعام من دون الإحساس الفعلي بالجوع. وهو يؤكد أن تناول الطعام لأسباب انفعالية، وعلى رأسها السأم، لا يكبح جهود تخفيف الوزن فحسب، بل ويسهم في تراكم الكيلوغرامات الزائدة في جسمنا. لذلك علينا أن نسأل أنفسنا كلّ مرة نشعر فيها برغبة في تناول الطعام، هل نحن فعلاً جائعين أم أننا نشعر بالضجر فقط؟ وهنا لابدّ من إيجاد طريقة لتبديد السأم لا يكون لها علاقة بالطعام.