مثبّطات الشهيّة الطبيعية.. صديقة الرشاقة

خلافاً لحبوب إنقاص الوزن ومثبّطات الشهيّة الكيميائية، هناك بعض الأطعمة الطبيعية التي تتحكّم بالجوع، من دون التسبّب بأي ضرر للجسم.

تشرح اختصاصية التغذية والصحّة العامّة (لانا الزيلع) أنّ مثبّطات أو قامعات الشهيّة، هي إمّا حبوب أو مشروبات أو مكمّلات غذائية أو أطعمة كاملة تساعد في تجنّب الإفراط في تناول الطعام. هي تعدد، في ما يأتي، مثبّطات الشهيّة الطبيعية الأبرز:

1- بذور الشيا: تتوفر 5ر5 غرامات من الألياف في كلّ ملعقة كبيرة من بذور الشيا.

لطالما استُخدمت الألياف، سواء من المصادر الغذائية أو على شكل مكملات مركزة، لتعزيز الشبع والمناعة وتحسين صحّة الأمعاء ودعم وظائف جهاز الهضم والحفاظ على صحّة القلب. وعلى الرغم من أنّ

تناول الألياف يرتبط عكسياً مع الجوع ووزن الجسم، تشير دراسات إلى أنّ متوسط كم الألياف المستهلك من البالغين لا يزال أقل من نصف المستويات الموصى بها يومياً أي 39 غراماً، حسب الهيئات الصحّية.

إنّ الألياف قادرة على كبح الشهية لكونها لا تُهضم مرّة واحدة، بالإضافة إلى أنّها تمتص الكثير من وزنها في الماء. والأطعمة الغنية بالألياف تساعد على إبطاء عملية الهضم في الجسم للجلوكوز (السكر)، وتحافظ على الشعور بالشبع لفترة أطول وتقاوم الرغبة الشديدة بالأكل.

يُنصح برش ملعقة من بذور الشيا على العصائر أو الزبادي أو السلطة.

2- مستخلص الزعفران: تحوي ملعقة كبيرة من مستخلص الزعفران (غرامين) 6 سعرات حرارية.

لمستخلص الزعفران آثار إيجابية على المزاج، إذ هو يزيد مستويات هرموني الـ(إندورفين) والـ(سيروتونين). وفي ما يخص قمع الشهية، فإنّ المواظبة على استهلاك مستخلص الزعفران تقلل من تناول الوجبات الخفيفة. ووفق دراسة منشورة في (هول فودز ماغازين)، فإنّ 100% من نساء عيّنة البحث، واللائي تناولن مكملات مستخلص الزعفران، شعرن بقلة الإحساس بالجوع. وللحصول على فوائد الزعفران، ينصح بالبدء يومياً باستهلاكه، بمقدار 30 ملليغراماً، وذلك لثمانية أسابيع.

3- الليمون الهندي (جريب فروت): نصف حبة من الليمون الهندي تحوي 52 سعرة حرارية.

كانت فوائد الثمرة في مجال خسارة الوزن محور عشرات الدراسات، ويعود ذلك إلى محتواها من الأحماض النافعة ومضادات الأكسدة والزيوت الطيّارة و(الإنزيمات) التي تساعد في الحدّ من الشهية، وذلك من خلال تنشيط الجهاز الليمفاوي ومدّ الجسم بالطاقة. كما أنّ البحوث المتعلقة بآثار الـ(جريب فروت) على تحفيز حاسة الشم (تأثير الشم على الجهاز العصبي المركزي)، وجدت أنّ (الإنزيمات) المتوفرة في قشرة الثمرة تحوي مضادات الأكسدة، ذات التأثير الموازي لمضادات الالتهابات. كما يمكن أن تساعد الفاكهة المذكورة في هضم الدهون أو السكر والحفاظ على توازن مستويات السكر في الدم، لمنع الشعور بتقلب المزاج والحاجة السريعة إلى الـ(كافيين) أو السكر.

وقد ثبت أيضاً أنّ زيت الـ(جريت فروت) ومستخلص الثمرة مفيدان لأولئك الذين يعانون من مقاومة الـ(إنسولين) أو السكري، ما يُخفّض مستويات الـ(إنسولين) بعد تناول الـ(جلوكوز) بساعتين، مقارنة بدواء وهمي. وقد أظهرت بعض الدراسات أنّ التعرّض لربع ساعة لزيت الـ(جريب فروت) ثلاث مرّات كلّ أسبوع، ساعد المشاركين في تقليل شهيتهم وعزز عادات التحكّم بشكل أفضل بأوزانهم.

يجد البعض أيضاً أنّ رائحة الحمضيات تساعد في تقليل الرغبة الشديدة في تناول الحلويات وتحسن المزاج للحدّ من تناول الطعام العاطفي. كما أنّ دهون الجسم تتكسر، في إثر (الإنزيمات) الموجودة في الـ(جريب فروت).

4- الفلفل الحار: ملعقة صغيرة من الفلفل الحار تحوي 17 سعرة حرارية.

هو غني بالفيتامينات (ج) و(ب6) و(هـ)، بالإضافة إلى الـ(بوتاسيوم) والـ(منغنيز) و(الفلافونيدات) والمواد المضادة للتأكسد. ويحوي مكونات تزيد قدرة الجسم على إحراق الدهون وقمع مستويات الجوع وتحسين مستويات الـ(جلوكوز) والحدّ من بروز علامات الشيخوخة وتقليل الشراهة تجاه الحلويات.

ووفق بحث منشور أخيراً في (سايكولوجي آند بيهايفيور جورنال)، إنّ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار يمكن أن تعزز عملية الأيض وتحث الجسم على إحراق السعرات الحرارية. ناهيك عن أنّ أولئك، الذين لا يتناولون وجبات طعام حارّة بانتظام، سيشهدون انخفاضاً يصل إلى 60 سعرة حرارية من وجبات طعامهم التالية، حال إضافة الفلفل الحار إليها، مع الانتظام في ذلك.

هناك أدلة تشير إلى أنّ إدخال التوابل والأعشاب إلى النظام الغذائي (خصوصاً الكركم والفلفل الأسود والفلفل الحرّيف) يساعد في التخفيف من استهلاك المنكهات، مثل: الملح والسكر، فضلاً عن خفض الوزن بدون آثار سلبية.

5- الماء: في دراسة أُجريت في أغسطس/ آب 2010، لاحظ الباحثون أنّ الذين شربوا كوبين من الماء قبل تناول وجبة الطعام، أكلوا كمّاً أقل بـ75 إلى 90 سعرة حرارية في الوجبة، بالمقارنة بأولئك

الذين لم يشربوا الماء.

- نصائح إضافية للحد من الشهيّة:

· يرتبط استهلاك كلّ من أحماض الـ(أوميغا3) الدهنية والـ(بروبيوتيك) بتخفيف الالتهاب وتحسين السيطرة على المزاج ومكافحة آثار الشيخوخة وتعزيز صحّة الأمعاء وجهاز الهضم.

· إنّ تناول ما يكفي من الألياف والـ(بروتين) والدهون الصحّية، يسيطر على الجوع.

· شرب المزيد من الماء.

· الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.