

## قواعد ذهبية لتسريع خسارة الوزن

2019-08-17 مروة الاسدي

خسارة الوزن الزائد والمحافظة على الوزن المثالي والجسم الرشيق مشكلة يعاني منها الكثيرون ويحاولون بكافة الوسائل السيطرة عليها. قد يلجأ البعض إلى اتباع نظام غذائي صارم دون جدوى، أو قد لا يتمكنوا من الالتزام بالحمية المختارة أو تخونهم الإرادة أمام تنوع الأطعمة. وقد تكون المهمة الأصعب في حال ضيق الوقت والرغبة بخسارة بعض الكيلوغرامات الزائدة خلال مدة قصيرة قبل مناسبة معينة. غير أن الحل قد يكون بسيطاً ومتاحاً عبر مراقبة السعرات الحرارية التي تدخل الجسم، فكيف ذلك؟

إذا كنت تشعر بالجوع إياك أن تذهب للتسوق لأنك في نهاية المطاف ستملأ السلة أو العربة بكل ما لن تحتاجه في نظامك الغذائي، لذا من الأفضل لك أن تتسوق وأنت تشعر بالشبع وبالتالي لن تكون فريسة لشتى أنواع الإغراءات التي لا تُعد ولا تُحصى.

يعاني بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية قرابة المليارين و300 مليون من ساكنة العالم من مشكلة الوزن الزائد بسبب اتباع حميات غذائية غير صحية. إليكم أهم عشر نصائح لمنع تراكم الدهون ولخفض الوزن

في الوقت الذي يتبع فيه البعض عدة طرق "قاسية" من أجل التخلص من الوزن الزائد، توصلت دراسة حديثة إلى أن الصوم لساعات متواصلة في اليوم يمكن أن يساهم في إنقاص الوزن. فكيف فسرت هذه الدراسة النتيجة المُحصل عليها؟

حمية قاسية، ساعات من ممارسة الرياضة في الأسبوع، والتخلي عن بعض الأطعمة اللذيذة ذات السعرات الحرارية المرتفعة. قد تكون هذه ربما أبرز الطرق، التي يعتمد عليها البعض، من أجل التخلص من الوزن الزائد، والتمتع بقوام رشيق.

وتتطلب غالباً هذه الطرق انضباطاً كبيراً طيلة الوقت، ما يدفع الكثير من الناس إلى التوقف عن القيام بها، والعودة بالتالي إلى العادات القديمة. إلا أن هناك حيلة بسيطة قد تساعد على إنقاص الوزن، دون اتباع خطوات قاسية.

في الوقت الذي يتبع فيه البعض عدة طرق تُوصف أحياناً بالقاسية للتغلب على مشكلة ارتفاع الوزن، يغفل الكثير أن شرب الماء يومياً على معدة فارغة من أسهل الطرق للتغلب على الوزن الزائد الذي يعاني منه العديد من الناس في العالم.

ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة لعدة ساعات في الأسبوع واتباع حمية غذائية تُوصف في الغالب بالقاسية ربما تكون أغلب الطرق التي يعتمد عليها البعض من أجل التغلب على مشكلة الوزن الزائد، والتمتع بجسم رشيق ورياضي. لكن ممارسة الرياضة واتباع حمية غذائية قاسية تتطلب التحلي بالصبر والقدرة على التحمل في أوقات كثيرة، ما يُعقد مهمة الكثير من الأشخاص في التعامل مع مشكلة الوزن الزائد، ويدفعهم في النهاية إلى الاستسلام والعودة بذلك إلى عاداتهم السابقة.

## لا تتخلّ عن الخبز والأرز والسكر

حذرت خبيرة التغذية الألمانية غابرييلا كاوفمان من الاستغناء التام عن الكربوهيدرات التي تتوفر في الخبز والأرز والمعكرونة والسكر والفواكه والخضراوات من أجل إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة، وقالت إن ذلك ينطوي على آثار جانبية تهدد الصحة.

وأوضحت كاوفمان أن الكربوهيدرات تمثل مصدر الطاقة الرئيس للجسم الذي يستمد طاقته من الغلوكوز الموجود في الكربوهيدرات، والجسم يلجأ في حال الاستغناء عنها إلى حرق الدهون لتحويلها إلى طاقة عبر عملية شاقة وتستغرق وقتاً طويلاً، مما يتسبب في الشعور المستمر بالتعب والإرهاق وضعف التركيز.

ويتسبب الاستغناء التام عن الكربوهيدرات في حرمان الجسم من الألياف الغذائية المهمة لعملية الهضم، فيعاني المرء من مشاكل الهضم مثل آلام البطن والإمساك، فيما ترافق عملية تحويل الدهون

إلى طآقة زآةة إنتآج مآ يعرف "بألآسآم الكآونآة"، ممآ ٱتسبب فآ انبعاث رآحة كرىهة من الفم، وشدت كآوفمآن على أهمآة آحتواء النظم الآذآآى على الكربوهآدرات وٱناولها بآعتدال، مآذرة من الاستغناء التآم عنها دون استشارة الطآبآ أو آختصاصى التغذآة.

## الآكل ضمن ست سآآت فآ الآوم والبقىة صوم للتخلص من الوزن الزآء

وفى هذآ الصد، خلصت درآسة آدآةة إلى أن ٱناول الطعم ست سآآت فقط (من الثآمنة صبحآ إلى الثآنة بعد الظهر) وصآآم مآ ٱبقى من سآآت الآوم، ٱمكن أن ٱكآح الشهآة وٱخفض هرمونات الجوع، مآ ٱؤدى إلى إنقآص الوزن، آسب مآ أورد موقع صحآفة "دآلى مآل" البرآطآنة.

وأفآدت الدرآسة الصآرة عن الجآمعة الأمريكية ألابامآ، أن ٱقآآد أوقآت الوجبات ٱمكن من ٱناول كمآآت أقل من الطعم، وأضآفت أن سبب ذلك ٱعود ربمآ إلى ٱناول الطعم بمآ ٱتلاءم مع سآة الجسم الطآبآة.

وأوضح موقع صحآفة "إآفنآغ ستآندر" البرآطآنة أن النآآج، آعتمدت على درآسة شارك فآها 11 شآصآ، إذ آرب هؤلآ الأشخاص استرآآآآةآ مآآلفآآن لٱناول الطعم على مدى أربعة آآم، وأضآف أنه فآ الاسترآآآةة الأولى، كان لى المشارآآن ست سآآت فقط لٱناول الطعم، وذلآ بآن السآة الثآمنة صبحآ والثآنة زوالآ، وأردف أن الاسترآآآةة الثآنة آقتضت من المشارآآن الآكل على مدار 12 سآة فآ الفآرة الممتدة بآن الثآمنة صبحآ إلى الثآمنة مساء، وٱآبع نفس المصدر أنه بعد أربعة آآم من التجربة، قآس العلمآ عملىة التمثآل الآذآآى للمشارآآن (قآياس عدد السعرات الحرآآة، الكربوهآدرات، الدهون، والبروتآنآت التى تم حرآها)، وأضآف أن ٱناول الطعم على مدى ست سآآت فقط (الاسترآآآةة الأولى) سآعد المشارآآن فآ الدرآسة حرآ الدهون.

ونقل موقع "مآدآكل نآوز تودآى" عن المشرفة على الدرآسة كورآنى م. بآترسون قوله إن "الدرآسات السآبقة لم تكن قآطرة على توضآح مآ إذا كانت استرآآآةةة توقت الوجبات تسآد الناس على إنقآص الوزن من آلال حرآ السعرات الحرآآةة أو كآح الشهآة".

أما الدكتور إرفك رافوسفن؁ وهو أحد المشاركن بدورھ فف الدراسة؁ فقد قال إن "تنسفق وحباف الطعام مع إقفاعات الساعة البفولوجفة أو الساعة الداخلية لجسملك قد فكون اسفرائفجفة قوفة للحد من الشهفة وفسفن الأفض"؁ حسب ما أشار إلفه الموقع العلمف المنفصص "نفوز دفلف".

## الماء.. أسهل الطرق للفللب على الوزن الزائف

أن شرب الماء على معة فارغة صباح كل فوم فمكن أن فساعد الجسم فف الفللب من الوزن الزائف؁ وأفاد موقع "فوكوس" أن شرب كأس ماء كبر فباشرة بعض الاسفقفاظ من النوم له فأففر إفجابف على الصفة؁ لأن شرب الماء على معة فارغة فحسن عملفاف ففدفف الخلايا والفففر الفف فقوم بها الجسم فلقفائاً كل لفة؁ وفقوف من فعالفة الكبد. وأوضف الموقع الألماني أنه فجب شرب الماء كل صباح وعلى رشفاف؁ كما لا فنبغف للماء أن فكون بارداً.

وفف نفس السفاف؁ فوصلف دراساف سابقفة إلى أن شرب الماء فومياً على معة فارغة فمكن أن فساعد حقاً فف ففففف الوزن؁ إذ فشفر موقع "مفدكل نفوز فوداف" إلى أن شرب الماء فزفد من فرق السعراف الحرارف فف الجسم.

## حساب السعراف الحرارف

أظهرف ففائف دراسفة أمفركة عن وفود حل سرفع وففعال لففففف حلم فسارة الوزن الذي فسعى العففد من الأشفاف إلى فففففه والحصول على جسم رشفق. وذلك عبر حساب السعراف الحرارف الفف فدخل الجسم وبخطواف بسفطة. كفف ذلك؟

من الممكن جعل مراقبة السعراف الحرارف عملاً روفنئاً فومياً عبر الففقفاف الذكفة الكفرفة الفف أطلقفها بعض الشركات لفوففر الوقت والاستفناء عن الحساب الفقلفف بالقلم والورقة. وعلى الرغم من اختلفاف الففقفاف المنفوعة الفف فرفف للكشف عن السعراف الحرارف بطرق منفلفة وففدففها المسفمر؁ ففر أن الأمر ففر معقد؁ فوفقاً لبحث ففد فشر فف مجلة "أوبسففف" العلمفة؁ فففاج الناس لقفاء 14.6 دفقفة فومياً فقط فف مراقبة السعراف الحرارف الفصفة بهم من أجل

الحصول على وزن صحي.

شارك في الدراسة نحو 142 شخصاً طلب منهم تسجيل كل ما يأكلون يومياً لمدة 6 أشهر بشكل مفصل يشمل السرعات الحرارية، وحجم الوجبات المتناولة، وكمية الدهون، وطريقة التحضير. وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين نجحوا بخسارة الوزن وفقدوا أكثر من 10 في المئة من وزنهم، كانوا الأشخاص الذين التزموا بالمراقبة الذاتية، واستخدموا أحد التطبيقات لتسجيل ما يأكلون حوالي 3 مرات يومياً.

وتبين بحلول نهاية البرنامج، أنهم كانوا يقضون أقل من 15 دقيقة فقط في تسجيل نشاطهم. وهذا يؤكد نتائج دراسات سابقة مماثلة. إذ قالت جين هارفي، رئيسة قسم التغذية والغذاء في جامعة فيرمونت بالولايات المتحدة الأميركية، والمؤلف الرئيسي للدراسة: "لم ندهش من النتائج التي توصلنا إليها... لكننا فوجئنا بعض الشيء من الوقت القصير الذي يستغرقه التسجيل". بحسب ما نشره موقع "فوربس" الأميركي، ويعتقد الباحثون أن النتائج ستحفز العديد من الأشخاص على تجربة المراقبة الذاتية للأنظمة الغذائية، نظراً لفعاليتها وسهولة تطبيقها في وقت قصير.

احذر هذه الأطعمة!

دهون البطن، كابوس يورق النساء والرجال على حد سواء. ويتفق الأطباء على أن الدهون في هذه المنطقة من الجسم هي الأكثر عنادا، في ظل وجود أطعمة معينة تسرع من تكاثر الخلايا الدهنية في هذه المنطقة.

كون السكر مسؤول على نمو الخلايا الدهنية في جسم الإنسان، فقد بات حقيقة معروفة لدى الجميع. لكن وعلى ما يبدو هناك نوع من الأطعمة يتسبب في تكاثر الدهون خاصة في أسفل البطن وهي المنطقة الأكثر تخزينا للدهون، وذلك لثلاثة أسباب: الأطعمة غير الصحية، الإجهاد الذي نتعرض له في حياتنا اليوم، ثم عامل الهرمونات والذي يشرح ظاهرة التكرش خاصة لدى الرجال. تكمن خطورة هذه الدهون -بغض النظر عن العامل الجمالي- في أنها من أكثر الدهون خطورة لكونها تتسبب في أمراض كالسكري من فئة 2، أو الذبحة الصدرية إضافة إلى زيادة ضغط الدم وإحداث

اضطراب في عملية الاستقلاب. لذا يوصي الأطباء بالتخلص من دهون البطن بأقصى سرعة

في هذا السياق حددت أخصائية التغذية سانا موريس، مؤلفة الكتاب المشهور "Fat High The من أنواع خمسة"، "الدهون المرتفعة الحمية" بنظام يعرف بات ما أسس فيه وضحت الذي "Diet الأطفعة يجب الاستغناء عنها للتخلص من الكرش.

البرتقالة عوض عصيرها، معلوم أن نسبة السكر في عصير الفواكه عالية جدا، حتى وإن كان الأمر يتعلق بما يسمى السكر الصحي. ولهذا يُفضل تناول العصائر بكميات محدودة جدا. الإشكالية هنا تمن في أن "الناس يعتقدون أن عصير الفاكهة هو المورد الطبيعي والأنسب لفيتامين س لجسم الإنسان، لكن ما لا يعرفه الناس أنه وعند عصر الفاكهة تفقد أنسجتها"، كما تقول الدكتورة سارة بريفر لموقع "فيت فور فان" الألماني، مضيفة أنه "فقط بتناول حبة الفاكهة كاملة، يحصل الجسم على جميع المواد التي تضمن الميكروبات المعوية الصحية". وبالتالي يفضل في وجبة الفطور، تناول البرتقالة كاملة عوض عصرها.

الزبادي اليوناني عوض آيس كريم، مع ارتفاع درجات الحرارة تزداد الرغبة في تناول الآيس كريم فهو لذيذ ومنعش بشكل يغطي على خطورته. ولهذا يمكن للزبادي اليوناني أن يكون بديلا صحيا للآيس كريم. فالأخير يمكن خلطه بقطع الفواكه أو القهوة على سبيل المثال ووضعه في البراد. وهكذا يصبح منعشا مثل الآيس الكريم، ومع ذلك بنسبة كالسيوم أعلى بكثير، كما أنه يساعد على الهضم. بالإضافة إلى أن الزبادي اليوناني يمنحك إحساسا بالشبع عوض التسريع في عملية الاستقلاب وبالتالي تشعر بالجوع بسرعة كما هو الحال مع الآيس كريم.

الجوز عوض شيبس، رقائق البطاطس المقرمشة من الأطفعة غير الصحية على الإطلاق، والسبب أنها تحتوي على نسب عالية من الملح والدهون الحيوانية. هنا لا يوجد بديل أفضل من الجوز الغني بالبروتين والدهون النباتية الجيدة. وأظهرت جل الدراسات الطبية التي أقيمت على الجوز مدى فاعليتها في الوقاية من السمنة، والتخلص من الدهون لكونها ترفع من وتيرة عملية الاستقلاب أو ما يعرف بالتمثيل الغذائي.

السلامون عوض اللحوم الحمراء، تناول النقانق واللحوم الحمراء بكثرة لا بد له أن ينتهي بالسمنة واضطرابات صحية. وتقدم المتاجر الغذائية نوعية من اللحوم بدهون أقل وتسوقها على أساس أنها "أفضل". لكن الدراسات الطبية تقول عكس ذلك. فهي تؤدي إلى نمو الدهون حول الأعضاء. ولهذا من الأفضل تناول سمك حتى ولو كان مليئا بالدهون، كسمك السلامون. فالسمك غني بالأوميغا 3 الذي يساعد على الدورة الدموية وتحمي القلب.

البيض عوض موسلي، موسلي يحتوي على أنواع الكثيرة من الحبوب، بما في ذلك رقائق الشوفان والكونفليكس وغيرها. لكنه أيضا يحتوي على نسب عالية من السكر. وعند تناوله في وجبة الفطور فإن قياس السكر في الجسم يرتفع مباشرة، لكنه وبشكل مفاجئ ينزل ليشعر الإنسان بالجوع. ويوضح إين ماربار أخصائي التغذية لموقع "فيت فور فان" الألماني، "أن وجبة الفطور التي تعتمد على كوربوهيدرات وتفتقر للبروتين والألياف، يمكنها أن تمدنا بالطاقة، لكن ذلك لفترة مؤقتة بعدها نشعر بالجوع". ولهذا وعوض الموسلي يفضل تناول بيضة إلى جانب الأفوكادو وقطعة من خبز الشعير. وهي وجبة متوازنة تعدل قياس السكر في الجسم ولفترة طويلة.

## تناول الأكل ببطء

حذر موقع vitalitynutrition من مشكلة تناول الأكل سريعاً دون مضغ؛ حيث يتعرض الإنسان الذي يأكل سريعاً دون مضغ لمشاكل في الجهاز الهضمي والتخمة وعدم الارتياح، وطالب الموقع بضرورة أن يتناول الإنسان ببطء، ويأخذ راحته في مضغ الطعام، لما له من فوائد صحية أبرزها؛ وهي: تناول الطعام ببطء يساعد على إنقاص الوزن والتخلص من السمنة المفرطة والدهون في الجسم؛ لأنه يحد من الشهية ويساعد على الشبع.

وبحسب الموقع فإن مضغ الطعام وتناوله ببطء يساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي والهضم بشكل صحي، بالإضافة إلى أنه يساعد على امتصاص الفيتامينات والعناصر الغذائية بشكل أفضل عن تناول الطعام سريعاً، وبالتالي يعزز صحة الجهاز المناعي وحمائته من الأمراض، وأشار إلى أن تناول الطعام ببطء يحد من الشعور بحرقة المعدة والحموضة، ويساعد على الشعور بالارتياح والهضم الصحي، كما أنه يزيد من الشعور بالرضا ومتعة في تذوق الطعام، وكذلك يحميك من الغازات



والانتفاخ ويقلل كمية الهواء الذي تبتلعه أثناء الطعام.

## أهم قواعد إنقاص الوزن الزائد

قواعد إنقاص الوزن الزائد هي مجموعة من المعلومات التي يجب أن يكون الفرد على علم بها قبل أن يخوض تجربة إنقاص الوزن، سواء بالطرق الطبيعية، أو الطبية، أو الجراحية، حيث يتوجب على الفرد أن يكون على علم بكافة التفاصيل الخاصة بموضوع إنقاص الوزن مثل الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية حتى يتجنب تناولها، كذلك يجب عليه معرفة الأطعمة والمشروبات التي تُحفز معدل الحرق في جسمه وتُنشطه.

هناك عدة أساسيات لإنقاص الوزن الزائد من الجسم التي يجب على كل فرد معرفتها حتى يتمكن من التخلص من الوزن الزائد بسهولة، ألا وهي: الإرادة، فبالإرادة القوية، والعزيمة، والإصرار يصبح كل شيء سهلاً، لذلك يتوجب أن تكون لدى الفرد الإرادة الحرة لإنقاص وزنه. كذلك يجب أن يكون على أتم إقتناع بمدى فائدة هذا القرار له، ولصحته، ولمظهره. فإذا أراد الفرد تخسيس جسمه كمحاولة منه لإرضاء الآخرين، فبالتأكيد ستكون هذه مهمة يصعب عليه تنفيذها. فيتوجب أن يكون هذا القرار نابع من داخل الفرد، وأن يكون هذا ما هو يريده فعلاً.

إعتماد أفضل وسيلة لخسارة الوزن، يُمكن أن تكون هذه الوسيلة هي العمليات الجراحية أو الأدوية الطبية التي يتم تناولها بعد إستشارة الطبيب. لكن تظل دوماً الطريقة المثالية هي تخسيس الوزن من خلال تنظيم كميات الطعام التي يتناولها الفرد. كذلك إستبدال الطعام الغير صحي بالطعام الصحي الذي يحتوي على سعرات حرارية قليلة.

معرفة عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك، كل جسم يحتاج عدد من السعرات الحرارية في اليوم، ويختلف هذا العدد طبقاً لظروف الفرد الصحية، وكذلك طبقاً لوزنه. بالتالي تُعتبر معرفة عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم من الأساسيات التي يجب الأخذ بإعتبارها لإنقاص وزن الجسم. فإذا تناول الفرد طوال اليوم فقط الأطعمة التي بها عدد السعرات الحرارية المسموح له أن يتناولها في اليوم، فإن ذلك سيُساهم في تخسيس الجسم بشكل ملحوظ.



إختيار النظام الغذائي المناسب للجسم بدقة، يجب أن يحتوي هذا النظام على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فلا يعني كوننا نريد تخصيص الجسم أن نمنع تناول الدهون بشكل كلي، بل يجب تناول الدهون الصحية والغير مشبعة بنسب محددة وقليلة لكي تفيد الجسم ولا تُزيد وزنه. لذلك يجب أن تشتمل وجباتك على الألبان، والدهون الصحية، والخضروات، والفواكه، والبروتينات، وكافة العناصر الغذائية الأخرى.

ضرورة ممارسة التمارين الرياضية، فتقليل كميات الطعام الذي يتناوله الفرد لا فائدة منه بدون بذل الحركة، فممارسة التمارين الرياضية تُحفز جسمك على إنقاص وزنه. فتعمل تلك التمارين على حرق الدهون الموجودة في الجسم، وفي نفس الوقت تقوم ببناء العضلات في الجسم وتقويتها. وهذا يجعل الجسم صحي أكثر وفي نفس الوقت لا يوجد به زيادة في الوزن.

الإكثار من تناول المياه، المياه هي سر الحياة، وهذه المقولة صحيحة %100، حيث أنها دواء لكثير من الأمراض. وهي أيضاً تُساعد في خسارة الوزن بشكل كبير، حيث تُعد أبسط الأساسيات التي يُمكنك فعلها لإنقاص وزن الجسم، فهي تجعلك تشعر بالشبع السريع، مما يُقلل كمية الأطعمة التي يتناولها الفرد. وبالتالي إذا كنت تُعد خطة محددة تسير عليها لإنقاص وزنك، إجعل الإكثار من كمية المياه هي أولى الخطوات التي يُمكنك فعلها. فيمكنك تناول 8 أكواب من المياه في اليوم على الأقل، لكونها واحدة من أهم الأساسيات التي يجب أن يكون الفرد على علمٍ بها قبل البدء في عملية إنقاص الوزن.