

(31)

## تناول وجبات أقل، ولكن متكررة

عند محاولتك إنقاص كمية الطعام الذي تتناوله سترأودك فكرة إنقاص عدد مرات الوجبات الغذائية. في النهاية، إذا كنت تحاول التقليل من عدد السعرات الحرارية، أليس من الأسهل لك أن تقلل من عدد الوجبات؟ إلا أن، هذه الإستراتيجية تعد وصفاً فاشلة. إلى جانب المصاعب التي قد تواجهها بسبب الجوع من تفويتك للوجبات، إن تناول الطعام عدد مرات أقل في اليوم يقلل من فعالية أجسامنا في تصنيع الغذاء كمصدر طاقة. بمعنى آخر، يزيد تفويت الوجبات من تأثير السعرات الحرارية في الغذاء الذي نتناوله.

• • •

خسرت ميشيل وربحت محاولات لإنقاص وزنها على الأقل أربع مرات خلال العقد الأخير، إنقاص حوالي ستين باونداً - ومن بعد ذلك استعادة معظمها بعد تحقيق هدفها وفقدانها لمتعة التحدي.

جربت ميشيل برامج الوجبات الغذائية الباهظة الثمن وزارت مختصي تغذية في الماضي. ولكن عندما قررت مرة أخرى مواجهة توسعة محيط خصرها، اختارت الإنترنت. وهي تنتمي الآن إلى نادي

الكتاب عن طريق الإنترنت، بدت فكرة اللجوء إلى الحاسب الآلي للحصول على المعلومات، والدعم، والإلهام كأنها أمر طبيعي.

كنت أقدر حضور الاجتماعات بالذات، ولكن لم أمل إلى قضاء الوقت الطويل، تقول ميشيل، التي وجدت مبتغاها في مجتمع الإنترنت الحر.

"توجد مجموعات ومواقع متعددة" تقول ميشيل. "فهناك بكل تأكيد مجموعة لأي شيء ترغب القيام به".

تفتح ميشيل الإنترنت مرتين في اليوم لتقرأ الرسائل المتعددة الموجودة، وتشارك في برنامج مراقبة الوزن الأسبوعي. خسرت سبعة باوندات بعد مضي عشرة أسابيع—حققت هذه النتيجة لها السرور.

"أحب رؤية أشخاص آخرين يتعاملون مع قضايا مشابهة ومشاركة آرائهم مع باقي أعضاء المجموعة"، تقول ميشيل.

قادت ميشيل نقاشاً جماعياً حول موضوع تقوية الوجبات. "لا توجد طريقة لإنجاح هذا الأسلوب، إن تخفيف ذهابك إلى محطة البنزين للحصول على الوقود لا يقلل من استهلاك سيارتك للوقود؛ ولكن يعني نفاذ الوقود وتعطيل النظام بأكمله. وتقليل عدد مرات تناولك للطعام لا يعني تناول جسمك كميات أقل من

الطعام؛ ولكن يعني فقط أنك ستكون أكثر جوعاً عندما تأكل، وستأكل أكثر، ولن يكون جسمك مستعداً لتحمل هذا القدر".



ذكرت دراسة صادرة من جامعة أوكسفورد أن الأشخاص الذين يأكلون خمس أو ست مرات في اليوم يكون معدل الكوليسترول الكلي أقل بنسبة 5% وتكون احتمالية تحقيق الوزن الذين يرغبون به أكثر بنسبة 45% من الأشخاص الذين يأكلون مرة أو مرتين في اليوم.

