

5

غَيِّر عَادَاتِكَ، تَتَغَيَّر حَيَاتُكَ

إننا جميعاً مخلوقات جبلت على العادة. فتميل لتكرار التصرفات التي تزيل الضيق، وتجعلنا نشعر جيداً، حتى تتطور تلك التصرفات إلى عادات تسيطر علينا. وتعرّف عاداتنا بطرق عدة من نحن، وماذا سنصبح. ويعلم معظم الناس الذين لديهم مشكلة مع الوزن أنه ينبغي لهم أن يقوموا بتغيير عادات أكلهم، ولكنهم يخشون فقد الراحة والسعادة التي يزودها الطعام. فالحميات الشهيرة جذابة؛ لأنها تعد بحلول قصيرة المدى، ولكنها في الحقيقة لا تعالج الأسباب الحقيقية وراء زيادة وزننا؛ عادات أكلنا.

ويمكن لمعظم الناس أن يتحلوا في بعض الأحيان بشجاعة كافية لفقد بعض الوزن خلال الحمية. ولكن لأن الحميات لا تقلل من شهيتنا أو تساعدنا على تغيير عادات أكلنا وتحسينها، فإننا نعود إلى عاداتنا القديمة مرة أخرى. إن نوع الطعام الذي نتناوله، ومتى نتناوله، وما سرعة وكمية ما نتناوله هي كلها خيارات وتصرفات يجب أن تكون متوازية مع أهدافنا لفقد الوزن إذا أردنا أن نحقق نجاحاً طويل المدى.

وما يخبرنا به مرضانا المرة تلو المرة أن «رشاقة بلا جوع» قد منحهم أخيراً القوة التي لم تستطع الحميات أن تمنحهم إياها أبداً. فقد كانوا يعلمون جميعاً أنه لفقد الوزن كان عليهم أن يقوموا بخيارات طعام حكيمة أكثر، ويتناولوا طعاماً أقل، ويمارسوا الرياضة، ولكن قوة الإرادة وحدها لم تكن كافية. فقد حررهم «رشاقة بلا جوع» من شهية مفرطة، ومنحهم طاقة جديدة ما مكنهم من عمل

تغييرات طويلة المدى في عادات أكلهم ورياضتهم دون الشعور بالضيق والرغبة اللذين قد شعروا بهما دائماً مع الحميات وحدها.

غير عاداتك، تتغير حياتك

إننا نعدّ في مركزنا للبحث الإكلينيكي أن إعادة التحكم الطبيعي للشهية هو أساس لنجاح برنامجنا. وتتضمن الخطوة الأولى، إخضاع الشهية، ومساعدتك لإثراء نظام غذائك بأطعمة مرتفعة الحجم والزوجة، ومنخفضة في تأثيرها لسكرية الدم. ونقوم أيضاً باستخدام الألياف فائقة الانحلال، بي جي إكس، بشكل واسع. وإضافة إلى إعطائه شعوراً بالامتلاء، فإن هذا البرنامج البسيط يثبت تحكم سكر الدم بشكل درامي، ويخلصك من التغييرات المفترطة في سكر الدم. وفي تلك اللحظة، تقل الشهية بشكل ملحوظ وتقل أو تزال الرغبات غير الصحية الملحة للطعام بشكل درامي. ومن المحتمل أن تشعر في بداية البرنامج بتحسن في نومك ومستويات طاقتك، وتلاحظ أن بطنك بدأ يصغر حتى قبل أن يقل وزنك على الميزان.

ولكي تجرب هذه التغييرات الإيجابية، يجب عليك تبني العادات الأساسية الخمس الآتية:

- 1) قلل من حصص طعامك.
- 2) تمهل في أثناء تناول الطعام.
- 3) فكر مسبقاً وخطط لما ستأكله.
- 4) تحول إلى أطعمة شهية وصحية، وتجنب أطعمة مرتبطة بالمشكلات.
- 5) اصرف وقتاً لثمنية عادات صحية، وتخلص من العادات السيئة وإدمان الطعام.

هل أنت مستعد للتغيير؟

إن العنصر الأساسي الذي سيحدد عما إذا كنت ناجحاً في فقد الوزن، وعما إذا كان ذلك النجاح سيستمر هو مدى استعدادك للتغيير. ولقد قرر علماء السلوك

خمس مراحل للتغيير لازمة للتغلب على العادات السيئة والمشكلات الصحية المتعلقة بنمط الحياة والإدمان. وهي:

- المرحلة الأولى- مرحلة ما قبل التفكير (الإنكار):
- الموقف: «لستُ في حاجة إلى فقد الوزن» أو «لا أعتقد أنه بإمكانني أبداً أن أفقد الوزن».
- المرحلة الثانية- التفكير:
- الموقف: «أعتقد أنني في حاجة إلى فقد الوزن. وأتساءل ماذا يمكنني أن أفعل».
- المرحلة الثالثة- التخطيط:
- الموقف: «سوف أفقد بعضاً من وزني، وهذه هي الطريقة لذلك».
- المرحلة الرابعة- العمل:
- الموقف: «إنني أتابع برنامجاً لفقد الوزن وسأتبعه دائماً».
- المرحلة الخامسة- الاستمرار والرجوع بعد الزلل:
- الموقف: «لقد فقدت بعض الوزن، وسأحافظ على ذلك» أو «لقد وقعت في الزلل، واسترجعت قليلاً من وزني، ولكنني أعلم ماذا أفعل، وسأعود إلى الطريق القويم مرة أخرى».

في أي مرحلة أنت بالنسبة إلى استعدادك للتغيير؟ فإذا كنت في مرحلة ما قبل التفكير أو الإنكار (المرحلة الأولى)، فربما أنت لست مستعداً للتغيير بعد. وإذا كان وزنك زائداً، فربما ينبغي أن ينبهك طبيبك، ويساعدك على فهم ما المشكلات الصحية التي قد تواجهها إذا لم تتحكم في وزنك. وإذا كنت معلقاً في مرحلة التفكير (المرحلة الثانية)، فقد تكون منشغلاً بقراءة كتب حمية مختلفة أو تجرب أساليب مختلفة لفقد الوزن. وللحصول على نتائج جديده، يجب أن تدرس هذا البرنامج بشكل تام، وتستعد لتطبيقه. وفي الوقت الحالي قد يساعدك على عمل تغييرات صغيرة مثل التعلم لتناول أطعمة ذات حجم أكبر بشكل معتاد أكثر، وتناول بي جي إكس، وتجنب الحلوى وأطباقاً للمرة الثانية، وتقليل أحجام الحصص لتمهيد السبيل للنجاح.

ومن خلال خبرتنا، إن الذين يحققون أكبر درجة من النجاح هم أولئك الذين يدرسون مبادئ هذا البرنامج ويخططون بدقة (المرحلة الثالثة)، وهؤلاء الذين يطبقونه (المرحلة الرابعة)، ومن ثم يحافظون عليه (المرحلة الخامسة). حدد موعداً لبدء برنامجك رسمياً وخطط للالتزام بتغيير حقيقي ودائم. وإذا كنت مستعداً للتغيير حقاً، فإن «رشاقة بلا جوع» سيساعدك على تحقيق تحكم في الوزن مدى الحياة براحة وبأقل تضحية.

سبع أساسيات للتغيير الناجح:

- 1 - عين أهدافاً قصيرة المدى وطويلة المدى معاً.
- 2 - اعرف ماذا يجب عليك فعله، وماذا يجب أن تتجنب لتحقيق التغيير.
- 3 - اطلب الدعم من العائلة والأصدقاء.
- 4 - لتكون لديك توقعات واقعية.
- 5 - ليكن لديك دافع مستمر، حتى لو لم تَرَ نتائج فورية.
- 6 - حاول أن تدرك أن التغيير قد يكون صعباً، ولكن يجب أن تستمر.
- 7 - ليكن لديك اعتقاد أنه يمكنك حقاً أن تتغير.

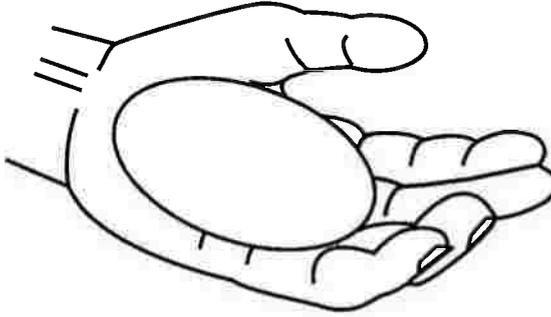
• العادة الأولى لنجاح فقد الوزن:

قلل من حصص طعامك

إن تعلم تقليل أحجام الحصص لأطعمة بأسعار عالية، في حين زيادة أحجام الحصص لأطعمة بكثافة حرارية منخفضة وبحجم أكبر هو أساس للنجاح طويل المدى. ولأن أحجام حصص الطعام قد زادت بشكل كبير خلال السنين القليلة الماضية، فليس لمعظم الناس فكرة جيدة عما ينبغي أن تكون عليه الحصص الملائمة لمعظم الأطعمة حقاً. ولكن ثمة أداة سهلة لك كي تستخدمها: يداك. فيمكن استخدامها مرشداً سهلاً للحصص.

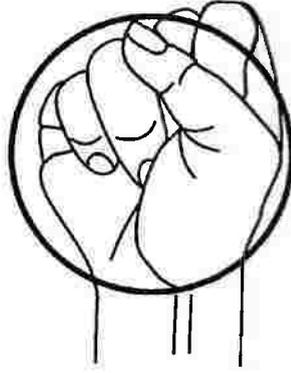


إن حصة ملائمة من لحم خالص أو طعام آخر بدرجة عالية من البروتين في وجبة رئيسة خلال عملية فقد الوزن ينبغي أن يكون معادلاً لحجم راحة يدك وبسْمَكِ إصبعك تقريباً. وإذا كنت تعدّ قطعة لحم من خاصرة البقر بوزن 24 أونصة حصة عادية من اللحم، فإن تقليل حصصك لهذا الحجم الأصغر سيحتاج إلى بعض التعود، ولكنه هو كل ما يحتاج إليه جسمك. ولأفضل حصة صحية ممكنة من البروتين، قم بإزالة الشحم من اللحوم، والجلد من الدجاج، واستخدم أساليب طهي مثل التحميص والشواء والسلق التي تحتاج إلى كمية قليلة أو معدومة من الدهون. وتجنب اللحوم الباردة والنقانق واللحوم المعبأة. وإذا كنت تأكلها، فاختر الأنواع الخالية من النايترت والملح (صوديوم) والدهون.



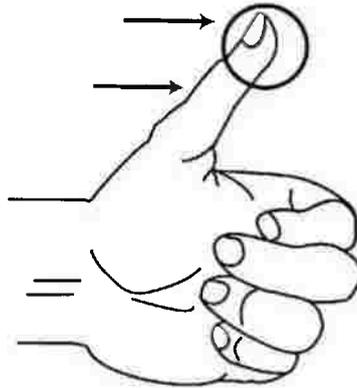
شكل 5.1: اللحم، والبيض، والتوفو، والأطعمة الأخرى ذات البروتين الخالص = حصة بحجم راحة اليد.

إن حصة ملائمة من خبز كامل الحبوب، أو المعكرونة الإيطالية (الباستا)، أو البطاطا الحلوة، أو أي خضراوات نشوية أخرى ينبغي أن يكون معادلاً لحجم قبضة يدك تقريباً. ولأن الحبوب الكاملة المسلوقة مثل الأرز الأسمر، والأرز البري، والشعير، والشوفان هي ذات حجم ولزوجة أعلى لأنها غنية بالألياف والماء، فإنه من المفضل دائماً أن تقوم باختيار هذه الأطعمة النشوية على أطعمة نشوية ذات حجم أقل مثل المعكرونة (الباستا) المصنوعة من الدقيق الأبيض، والخبز الأبيض، والمنتجات الأخرى المصنوعة من الدقيق الأبيض.



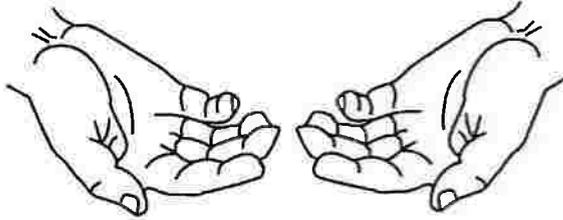
شكل 5.2: الأطعمة النشوية = حصة بحجم قبضة اليد.

ويجب اقتصار الأطعمة عالية الدهون، مثل جبن عالي الدسم، والشوكولاتة، والمكسرات، وزبدة الجوز، والبذور على حصص بحجم إبهامك. بينما يجب اقتصار الأطعمة ذات الدهون الخالص، مثل الزبدة والدهون والزيوت المضافة الأخرى، بما في ذلك الزيت المستخدم في صلصات السلطة أو المتبلات على قدر أنملة إبهامك تقريباً. ولا تتجنب الدهون والزيوت تماماً، ولكن تأكد من توخي الاعتدال. وحاول أن تضيف دهوناً صحية كل يوم. إن المكسرات، والبذور، وزيت الزيتون، وزيوت السمك هي أمثلة لدهون ينبغي أن تتناولها بانتظام.



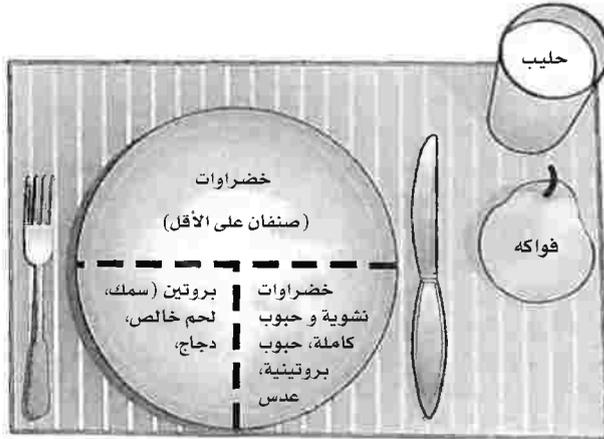
شكل 5.3: الدهون والزيوت الخالصة = حصة بقدر أنملة الإبهام. أطعمة عالية الدهون مثل الجبن، والشوكولاتة، والمكسرات، والبذور = حصة بحجم كامل إبهامك.

وينبغي تناول الخضراوات النشوية، بما في ذلك السلطة، والخضراوات المطبوخة (بالبخار، أو المحمصة، أو المشوية، أو المقليّة، أو المضافة لمختلف الأطباق المطبوخة) بكثرة. وتعادل الحصة الملائمة من ذلك الكمية التي يمكن أن تحملها في يديك، ولكن يمكن تناول أكثر إذا كانت ثمة رغبة لذلك أو حاجة للتحكم في الشهية. وتجنب متبيلات الكريم، ولا تستخدم صلصة الزيوت للسلطة مع هذه الخضراوات إلا بشكل محدود. وقد تم تزويد كثير من وصفات طعام قليل الدسم لصنع خضراوات شهية في الفصل العاشر.



شكل 5.4: خضراوات غير نشوية، مطبوخة ونيئة = حصة بحجم ملء راحتي اليدين (أو أكثر).

وأخيراً، ينبغي أن تكون حصة الفواكه أو حصة من حليب قليل الدسم أو مشتقات الألبان معادلة لحجم قبضة يد تقريباً. ويمكن إضافة هذه الأطعمة إلى وجبة متوازنة أو يمكن استخدامها بوصفها وجبات خفيفة أو حلوى لتقليل الجوع.



شكل 5.5: صحن بحصص متوازنة.

هل أنت ضحية لتشويه حصص الطعام؟

لقد أصبح معظمنا خلال العقود القليلة الماضية معتاداً على تناول كمية أكبر من الطعام أكثر مما سبق. وزاد متوسط عدد السعرات الحرارية التي يستهلكها الأمريكيون نظراً لمزيج من زيادة أحجام حصص الطعام وزيادة تناول أطعمة ذات كثافة حرارية مرتفعة. ووفقاً لبيانات وزارة الزراعة الأمريكية، فإن الفرد الأمريكي المتوسط كان يتناول 523 سعرة حرارية أكثر عام 2003 م مقارنة بعام 1970 م، أو بشكل كافٍ لزيادة 50 رطلاً من الدهون في السنة لكل فرد أمريكي. ومن الواضح أن كثيراً من الناس لا يزدادون 50 رطلاً في السنة، ولكن الميَّال لأكل سعرات حرارية أكثر مما نحتاج إليه هو مشكلة تواجه كل شخص في أمريكا تقريباً، إضافة إلى كل ثاني بلد متقدم.

لقد زادت أحجام حصص الطعام شيئاً فشيئاً في المطاعم، والأطعمة المعبأة، وعلى صحن غداتنا. وعلمت شركات الأطعمة منذ مدة طويلة أن الناس يريدون ثمناً لنقودهم وأن إعطاء الزبائن طعاماً أكثر هو ببساطة أسهل طريق لإبقاء الناس على الرجوع إلى مطعم أو منتج طعام. وتساعد الدهون والسكر والدقيق المصفى على البيع أيضاً؛ لذا فقد زادت هذه المكونات بشكل غير متناسق مع أحجام حصص الطعام، مزودة بذلك متوسط الكثافة الحرارية للأطعمة. إن تعلم تناول مزيد من أطعمة ذات حجم أكبر، بينما تقلل من حصص أطعمة ذات كثافة حرارية مرتفعة هو أفضل إستراتيجية للتغلب على هذا التشويه لحصص الطعام.

المعدل اليومي الأمريكي لتناول السعرات الحرارية: 1970-2003 م				
منذ عام 1970 إلى 2003 م زاد المعدل اليومي لتناول السعرات الحرارية بقدر 523 سعرة لاستهلاك كل نسمة من الأمريكيين (بيانات وزارة الزراعة الأمريكية)*				
مجموعة السلعة	1970 م	2003 م	زيادة في الرطل	زيادة في السعرات الحرارية اليومية
			2003-1970 م	

* تمثل بيانات وزارة الزراعة الأمريكية لكل نسمة من السكان كمية الطعام أو السعرات الحرارية المتوفرة للاستهلاك بعد التعديل من أجل التعفن، وضياع الصحن، وخسائر أخرى في المنزل أو في نظام السوق.

عدد	نسبة مئوية	رطل		
216	63	86	53	الدهون والزيوت
188	43	194	136	الحب
76	19	142	119	السكر والمواد المحلية
24	7	242	226	اللحم، والبيض، والمكسرات
16	24	418	337	الخضراوات
14	12	275	242	الفواكه
11 -	5	594	564	الألبان
523 سعة حرارية/اليوم	16% 300 رطلاً/ السنة تقريباً	1,950	1,675	المجموع

هل نظرت أكبر من معدتك؟

لقد استخدمنا جميعاً المثل «كان نظري أكبر من معدتي» عندما غرقتنا طعاماً أكثر مما نستطيع أكله على أطباقنا. ولكن البحوث أظهرت حقيقة أن الناس سيأكلون طعاماً أكثر إذا وضعت كمية أكبر من الطعام أمامهم، ولا يشعرون بشبع أكثر مقارنة بما إذا تناولوا كمية أقل. وبكلمة أخرى، إذا غرقت كميات كبيرة من الطعام في صحن كبير، فلن تميل للشعور بالشبع حتى تتناول كمية أكبر من الطعام مقارنة بما إذا وضعت كميات أصغر من الطعام في صحن أصغر. حيث تؤدي عيناك دوراً مهماً في إخبار دماغك ما كمية الطعام التي تحتاج إليها لتشعر بالشبع.

والواقع أن أحجام حصص الطعام في الوقت المعاصر هي كبيرة جداً، لدرجة أنه يمكنك أن تقلل معظم الحصص إلى النصف أو حتى الثلث بسهولة ولا تزال تأكل طعاماً كافياً لتشعر بالشبع بسهولة. ويكمن المفتاح للتعود على أحجام حصص أصغر في التأكد من استهلاكك كميات أكبر من أطعمة ذات حجم أكبر غنية بالألياف والماء أولاً، ثم تأكل ببطء أكبر، كميات أصغر من عناصر ذات سعرات حرارية أعلى من وجبتك.

التدرب على التحكم في حصص الطعام

قد يحتاج التدرب على التحكم في حصص الطعام إلى بعض الوقت للاحتراق، ولكنها مهارة ضرورية جدًا للتحكم في الوزن بعيد المدى. وإذا قمت بموازنة خيارات طعامك بشكل صحيح، فلن تحتاج إلى الشعور بالجوع أبدًا، حتى في أثناء الوزن الزائد. وإذا قمت بزيادة أخذك للخضراوات والفواكه بشكل كبير وتقليل أخذك للدهون لمستوى ضئيل، فإن التحكم في الحصص لأطعمة أخرى سيصبح سهلًا نسبيًا. وإضافة إلى ذلك، فإن تناول بي جي إكس قبل الوجبات وفي أثنائها وبعدها هي إستراتيجية أخرى لجلب الشبع، بينما تقلل من أحجام حصص الطعام. وتمسك خمسة جرامات من بي جي إكس نحو لتر من الماء في أثناء مروره بالمعدة والأمعاء الدقيقة. ولأن معدة معظم الناس تمسك نحو لترين من الماء، فإن تناول حصة بـ 5 جرامات من بي جي إكس قبيل وجبتك سيتيح لك بتقليل أحجام حصصك بسهولة إلى النصف، ولا تزال تتمتع بشعور بالشبع.

إن تناول الطعام خارجًا صعب خاصة للذي يرغب في فقد الوزن، ولكن يمكن حتى للأكل خارجًا أن يضيف لنجاحك إذا ما مارست تحكمًا حذرًا لحصص الطعام. ويكمن مفتاح رئيس في طلب سلطة بحجم الغداء تبدأ بها، مع الصلصة على الجانب. وتجنب كل أنواع الخبز المحمص والأجزاء ذات السعرات الحرارية المرتفعة الأخرى، ثم اغمس شوكتك في الصلصة قبل أن تأكل السلطة. ويقوم هذا بإضافة نكهة كافية للاستمتاع بالسلطة، وتستخدم كمية صغيرة فقط من الصلصة عند انتهائك من السلطة. ولأن الطبق الرئيس من الوجبة يحتوي عادة على ضعفي إلى ثلاثة أضعاف الطعام الذي تحتاج إليه، فتناول نصف الوجبة وخذ النصف الآخر إلى المنزل للغداء لليوم اللاحق. وتتضمن إحدى العادات الجيدة سؤال النادل أن يضع نصف طبقك الرئيس في صندوق سفري حتى قبل أن يجلبه إلى مائدتك. ويمكنك أن تقتسم طبقًا رئيسًا مع صديق بوصفه خيارًا بديلًا، أو تحصل على طبق رئيس قليل السعرات الحرارية والدهن مثل السمك المشوي وتأكل كمية صغيرة من الأرز والبطاطس فحسب. ويمكنك أيضًا أن تطلب البدائل.



فمثلاً، اطلب خضراوات مطبوخة بدلاً من شرائح البطاطس المقلية، وسلطة أكثر بدلاً من الأرز. وتأكد أن تطلب جميع أنواع المتبلات، والزبد، والصلصات، والمرق على الجانب، واقتصد في تناولها.

العادة الثانية لنجاح فقد الوزن:

تمهل في أثناء تناول الطعام

يقوم جهازك الهضمي قبيل تناولك للطعام بمحادثة دماغك عبر الأعصاب والإشارات الكيميائية لزيادة شعورك بالجوع. وسيستمر جهازك الهضمي في أثناء تناولك للطعام في إجراء محاورة مع الدماغ، ما يقود في نهاية الأمر إلى شعور بالامتلاء وانتهاء وجبتك. ولكن لسوء الحظ قد يستغرق الأمر عشرين دقيقة كاملة حتى يحصل دماغك على رسالة أنك قد تناولت طعاماً كافياً.

لقد أظهرت البحوث أن معظم الناس بوزن زائد يأكلون بشكل أسرع، ويبتلعون طعاماً أكثر بكثير في المدة الزمنية نفسها، مقارنةً بأناس بوزن عادي. فللشخص زائد الوزن ميلان لتناول لقمة بعد لقمة من الطعام بتعاقب سريع، مفرطاً في الأكل بسهولة، حتى قبل بدء شعوره أنه تناول بما فيه الكفاية. وبالتأكيد، فإن إحدى أبسط الإستراتيجيات وأكثرها فعالية لفقد الوزن هي ممارسة الأكل ببطء، وتعلم التلذذ بكل لقمة. وإذا ما برعت حقاً في فن الأكل ببطء وبوعي، فيمكنك أن تقلل من حجم حصص الطعام التي تتناولها بشكل كبير، ولا تزال تشعر بالشبع بشكل رائع مع كل وجبة.

وقد يبدو هذا بديهياً، وأمرًا يسهل عمله، إلا أنه لدى كثير من الناس زائدي الوزن أنماط من الأكل القهري، حيث يستمرون في نسيان هذا المبدأ، ويدركون في منتصف وجبتهم أنهم كانوا يلتهمون الطعام بسرعة مرة أخرى. ولكن ثمة أخبار جيدة. لقد وجدنا خلال خبرتنا الإكلينيكية بعضاً من الأساسيات البسيطة، ولكن الفعالة جداً لتمهّل الأكل ذي الوزن الزائد:

- لا تجلس أبداً لتناول وجبة رئيسية، عندما تشعر بجوع شديد. تعلم أن «تخرب شهيتك» بوجبات خفيفة صحية قبل كل وجبة، أو تناول 2.5 إلى 5 جرامات من بي جي إكس قبل الوجبات (ثلاث إلى خمس من كبسولات بي جي إكس الهلامية، وكبسولة إلى كبسولتين من كبسولات بي جي إكس سليم ستايل، ونصف ملعقة إلى ملعقة من حبيبات بي جي إكس).
- ابدأ الوجبة بكمية كبيرة من سلطة أو حساء ذي حجم كبير. ويستغرق تناول هذه المقبلات بعض الوقت ما يضع حداً لفرط شهيتك، معطياً معدتك فرصة لإعلام دماغك أنك قد تناولت طعاماً كافياً تقريباً.
- ضع شوكتك أو ملعقةك جانباً بعد كل لقمة. وعملية الأكل لمعظم الناس هي حركة مستمرة: حيث تسرع الشوكة أو الملعقة من الصحن إلى الفم. وبدلاً من ذلك، تناول كمية صغيرة ملء ملعقة من الطعام، ثم ضع الملعقة بجانب صحنك، بينما تمضغ طعامك جيداً. ولا تأخذ الملعقة حتى تبتلع اللقمة السابقة جيداً.
- توقف بعد تناول النصف الأول من وجبتك، وامنح نفسك فرصة دقائق عدة كي تشعر بالشبع. وقد تجد أنك شبعت جداً لتناول النصف الآخر على أي حال. أجر حواراً، وامنح معدتك وقتاً لملاحظة الطعام الذي قد تناولته.
- اجلس في أثناء تناول وجباتك ووجبات الطعام الخفيفة، ولكن لا تجلس أمام التلفاز. فإذا ما تناولت وجباتك الرئيسية في أثناء مشاهدة التلفاز، فمن المحتمل أن تفقد تركيزك، ما يؤدي إلى مضغ مستمر للطعام دون انتباه.
- تجنب أطباقاً ثانية أو ثالثة. وإذا لم تنزل جائعاً أو ترغب في الأكل بعد الوجبة، تناول بعض الخضراوات النيئة أو تفاحة، أو اشرب كأساً من الماء مع ألياف بي جي إكس.

هل ثمة مجال للخلطات وبدائل الوجبات في تحكّم الوزن طويل المدى؟

إن تناول الطعام ببطء وبوعي هو أحد أهم الطرق لتحفيز الشبع، وتجنب الإفراط في تناول الطعام. ولكن الخلطات ذات الحجم الكبير والبروتين العالي وبدائل الوجبات المحتوية على نسبة عالية من البروتين لا تزال تعد نفيسة في فقد الوزن على المدى القصير، إضافة إلى الحفاظ على الوزن على المدى الطويل. وليس لمعظم الناس وقت لتجهيز ثلاث وجبات في اليوم، وينتهي بهم الأمر إلى ترك الوجبات أو تناول أطعمة خفيفة غير صحية بدلاً من ذلك. وقد توفر مشروبات بدائل الوجبات الخلطات وجبة سرعة مشبعة ستبقى معك ساعات، وتمنحك بديلاً مغذياً من الوجبات السريعة غير المفيدة أو الأطعمة الخفيفة غير الصحية.

لقد أظهرت كثير من الدراسات أن بدائل الوجبات قد تؤدي دوراً مهماً ليس في فقد الوزن فحسب، بل أيضاً في الحفاظ على الوزن على المدى الطويل. ونقوم في مركزنا باستخدام واسع لمشروبات بدائل الوجبات المحتوية على حصص كاملة من بي جي إكس ومصل اللبن ذي الجودة العالية (انظر الموقع الإلكتروني www.PGX.com و www.Slimstyles.com لأمثلة عن بدائل وجبات محتوية على بي جي إكس). وتحفز هذه المكونات على الشبع، وتجعل هذه المنتجات متفوقة على بدائل الوجبات العادية، مثل سليم فاست. (ملحوظة: إن إضافة 2.5 إلى 5 جرامات من حبيبات بي جي إكس إلى حصة من سليم فاست ستحوّله إلى وجبة خفيفة عالية الشبع). وتؤكد كذلك من مهارة مرضانا في صنع خلطات عالية البروتين بالخلاط، مع إضافة بي جي إكس ومصل اللبن. وقد يتيح لك استبدال وجبة أو وجبتين في اليوم بخلطات عالية البروتين مصنوعة بالخلاط أو بمشروب بدائل الوجبات الوقت والطاقة للتركيز على وجبات أخرى، وقد يساعدك على فقد الوزن ببساطة وراحة.

العادة الثالثة لنجاح فقد الوزن :

فكر مسبقاً وخطط لما ستأكله

إن الإنسان يخطط، بينما تتصرف الحيوانات وفقاً للدافع. وأحد الأسباب الرئيسية وراء مدى انتشار مشكلات الوزن هو أن طريقة حياتنا السريعة تقودنا إلى التصرف بحسب غرائزنا الحيوانية، عندما يتعلق الأمر بالطعام. إن الأكل على وجه السرعة وتناول الطعام طبقاً للدافع يحفز خيارات الطعام الخاطئة، وقد يحمل سرعات حرارية إضافية بسهولة. وإذا ما أكلت في أثناء شعورك بفرط الشهية، وتوقفت في مواقف الطلبات الخارجية أو قمت بغزو ثلاجتك، فإنك تميل لاختيار أشهى الأطعمة بدلاً مما هو أكثرها تعقلاً.

إن تناول الطعام وفقاً للدافع يجعلك أكثر شبهة بحيوان لا يهتم بنتائج تصرفاته، وأقل شبهة بإنسان تنطوي قراراته على حكمة وذكاء. فكر ماذا سيحصل لو أعطيت كلبك خياراً بين همبرغر الجبن وشرائح البطاطس المقلية ومخفوق الحليب، أو علبة طعام كلاب وماء. بالطبع ستختار معظم الكلاب الطعام الشهي، وستجاهل علبة طعامها المغذية تماماً. وإذا أتيح لهم عمل هذا الخيار الاندفاعي يوماً بعد يوم، فإنهم حتماً سوف يسمنون ويموتون مبكراً. ولا جرم، فنحن جميعاً أذكى من الكلاب، ولكن إذا ما أردت أن تتحكم في وزنك، فيجب عليك أن تطور معرفة غذائية، وتتجنب الأكل الاندفاعي بأي ثمن. ولحسن الحظ، فإنه ببعض المعلومات التي يسهل الحصول عليها وبقليل من التخطيط، قد يصبح الأكل الاندفاعي أمراً من الماضي.

عشرون دقيقة لتتمتع بصحة أفضل

يستطيع حتى أكثر الناس انشغالاً أن يجدوا وقتاً لبعض التخطيط وإضافة بعض النظام لعادات أكلهم. ونقوم بتشجيع مرضانا للتجهيز قبل بداية الأسبوع، عادة في ليلة الأحد، والتخطيط ماذا سيأكلون خلال الأسبوع. ويمكن تكوين

خطة قائمة طعام بسيطة بسبع وجبات للطور والغداء والعشاء مع أطعمة خفيفة صحية خلال نحو ساعتين بسهولة. ويمكن إنشاء خطة قائمة الطعام هذه قائمة للمشتريات بسهولة.

إن الوجبات المخطط لها جيداً لا تحتاج إلى كثير من الوقت. فثمة آلاف من وصفات الطعام التي تحتاج إلى دقائق فحسب وقليل من مهارة الطهي. والسَّلطات هي بالطبع مقوم أساسي في أي برنامج لفقد الوزن. وسيكون مفيداً جداً لك أن تتعلم بعض الطرق الجيدة لعمل سلطات شهية بسرعات حرارية منخفضة وحجم مرتفع على الفور. وأيضاً، فإن عمل أوعية كبيرة من حساء منخفض السعرات الحرارية ومرتفع الحجم وتجميد أجزاء صغيرة منه يمكن إذابتها خلال دقائق هي طريقة أخرى للحصول على وجبات جاهزة مشبعة جداً.

وإذا ما خططت للوجبة بشكل لائق، فسيتوافر بثلاجتك ومخزنك للمؤن دائماً كثير من الأطعمة الصحية التي يمكن تناولها في لحظة أو إعدادها في ثوانٍ. وتأكد دائماً أن لديك الكثير من الأغذية الخفيفة الصحية مثل الإحاص، والعنبيّة، والجزر، والخيار، واللبن العادي، والبيض المسلوق جيداً، والجبن خالي الدسم، والشوفان التي ستمنحك كثيراً من الخيارات، عندما تريد أن تتجنب تناول أطعمة بسرعات حرارية مرتفعة وفقاً للدافع. إن امتلاك مكونات لخَططات صحية مثل الفواكه المجمدة ومصل اللبن بشكل دائم، أو امتلاك مشروبات بدائل الوجبات لفقد الوزن جاهزة من الممكن أيضاً أن يفي بالحاجة، عندما تريد غذاء جيداً، ولكن ليس لديك ببساطة الوقت لتحضير وجبة.

التخطيط للوجبة بحاسبك الآلي

قد يجعل الإنترنت عملية التخطيط للوجبة سهلاً جداً. فثمة كثير من المواقع الإلكترونية التي تحوي الآلاف من وصفات الطعام، ويمكن استخدام الكثير منها بنجاح كبير بوصفه جزءاً من برنامج فقد الوزن. وتمكنك بعض هذه المواقع من تكوين كتبك للطهي الخاصة بك بوصفات الطعام التي تريد أن تجربها، وعادة

فإن بها مواصفات تسمح لك بصنع خطة لقائمة الطعام وقائمة المشتريات في ثوانٍ. والموقع الإلكتروني الذي ننصح به هو www.RecipeZaar.com. فيه نحو 200,000 وصفة طعام مشاركة ومُقدّرة من قبل المستخدمين مع صور مصحوبة لها. ويمكنك باستخدام هذا المصدر أن تصنف كتابك للطهي الخاص بك لفقد الوزن. ويمكنك خلال بضع دقائق أن تخطط وجبات أسبوعك بأكملها، وتولد قائمة مشتريات.

إن لدى كثير من الناس اليوم القليل من المعرفة أو مهارات محدودة، عندما يتعلق الأمر بتجهيز حتى أبسط الأطعمة من البداية. ولحسن الحظ، فإنه يمكنك بوجود مصادر مثل الإنترنت وكثير من قنوات الطهي أن تصبح ماهرًا جدًا في إعداد الطعام الصحي في وقت قصير جدًا إذا كنت مستعدًا للالتزام بتعلم بعض الأساليب الجديدة.

التخطيط لتناول الطعام خارجًا

إن تناول الطعام خارجًا بالنسبة إلى معظم الناس هو طريقة لا يمكن تجنبها للحياة. حيث تجعل الرحلات التجارية والاجتماعات المتكررة ومجرد قلة شديدة للوقت والطاقة من الصعب جدًا تجنب تناول الطعام خارجًا بشكل منتظم. ولكن إذا أردت أن تفقد الوزن وتبقيه بعيدًا مدة طويلة، فحاول أن تقلل من تناول الطعام خارجًا. وإذا ما قررت تناول الطعام خارجًا، فتأكد أن تقرر مسبقًا أن تقوم بخيارات طعام حكيمة، وتحافظ على برنامجك لفقد الوزن. وقد يساعدك اختيار مطعم بحكمة ومعرفة محتوى قائمة الطعام على تقرير ما ستأكل قبل وصولك ورغبتك وبدء تأثرك بجميع الروائح الشهية. وإضافة إلى ذلك تذكر أن تفسد شهيتك دائمًا بتناول شيء صحي أو أخذ بي جي إكس قبل أن تصل إلى المطعم لتجنب شدة الرغبة في اختيار الأمور الأعلى سرعة في قائمة الطعام. وتعرض معظم المطاعم، حتى مطاعم الوجبات السريعة مختلف أنواع السلطات الصحية، وأمورًا أخرى قليلة السعرات الحرارية، فلذلك يمكن بسهولة أن تأكل خارجًا، وتقوم بخيارات طعام حكيمة، ولا تزال تتمتع بذلك.



العادة الرابعة لنجاح فقد الوزن:

تحول إلى أطعمة شهية وصحية، وتجنب أطعمة مرتبطة بالمشكلات

إن الحمية لأجل فقد الوزن عادة ما تعني حرمان نفسك من الطعام الشهي. ولأن الطعام هو أساسي جداً لتمتعنا بالحياة، فإن القليل من الناس يتمسك بالحمية. وبدلاً من أن نطلب من الناس مزاوله الحمية، فإننا في مركزنا للبحث الإكلينيكي نشجعهم على اكتشاف مجال واسع من الأطعمة الشهية، ولكنها في الوقت ذاته تحافظ على أهداف فقدهم للوزن تماماً.

لقد أراد باحثون من المعهد القومي للصحة قبل سنوات عدة فهم سبب الصعوبة التي يواجهها الناس الذين يعانون ارتفاعاً في الكولسترول أو مرض القلب لخفض مستوى الكولسترول لديهم عبر تغيير الحمية. وما اكتشفوه هو أن الناس لم يستطيعوا تحمل الحمية، عندما كان التأكيد مركزاً على الأطعمة التي يجب أن يتجنبوها؛ لذا فقد غير الباحثون أسلوبهم، وركزوا على تعليم الناس إعداد الأطعمة الشهية وتناولها، ولكن في الوقت ذاته تتبع حمية تقوم بخفض الكولسترول، فاكتشفوا أنه عندما كان بمقدرة الناس أن يتناولوا الأطعمة التي يتمتعوا بها جداً، فإنهم لم يجدوا صعوبة في التمسك بوفاء بحميتهم. ومن خلال تركيزهم على ما كان يمكنهم التمتع به، بدلاً مما يجب عليهم تجنبه، حققوا نجاحاً في الحمية.

تحول إلى أطعمة شهية وصحية

لقد استخدمنا هذا المبدأ سنوات عدة؛ لمساعدة مرضانا على فقد الوزن وعلى عكس مرض السكري وعوامل خطر الإصابة بمرض القلب. وشاهدنا في مئات من الحالات أنه إذا كان بإمكان الناس أن يكتشفوا ذخيرة من الوجبات والأطعمة الخفيفة التي يتمتعون بها جيداً، فيمكنهم أن يتجنبوا الأطعمة والوجبات الخفيفة التي ستخرب أهدافهم لفقد الوزن.

وقد لا تكون بعض الأطعمة الأكثر بساطة في هذا البرنامج مفضلة لديك في الأول، ولكنها ستصبح مفضلة لديك عندما تتكيف حليماً تذوقك على نكهات أكثر بساطة. فمثلاً، التفاح هو طعام بسيط يتناوله معظم مرضانا لفقد الوزن كل يوم. وإذا كنت تميل للحلوى، فإن مذاق التفاح قد لا يبدو جيداً في الأول، ولكن إذا استمرت في أكل التفاح فلن يمضي وقت طويل قبل أن تصبح التفاحة متعة محلاة وشهية. وبالطريقة نفسها قد تثير الخضراوات النيئة اضطراب معدتك في الأول إذا تناولتها وحدها. ولكن ربما تحتاج إلى أن تعثر على بعض سوائل الغمس الصحية والسلطات للتمتع بأكل الخضراوات النيئة. ولكن بمرور الوقت، ستتمتع بالخضراوات النيئة أكثر فأكثر. وثمة المئات من الطرق أيضاً للتمتع بالخضراوات تماماً، محمصة أو مشوية أو مطبوخة أو مقلية، وبإضافتها في أثناء طبخ الحساء والمرق.

وإذا أردت أن تحسن حميتك بشكل كبير، وتجعل جهودك لفقد الوزن سهلة وممتعة، فاستثمر الوقت والجهد لاكتشاف أطعمة ووصفات طعام يمكن أن تستمتع بها، وفي الوقت نفسه تحافظ على أهدافك لفقد الوزن. وبعض الوصفات وأطعمة خفيفة جيدة، مثل تلك المزودة في الفصل العاشر، ستكون في طريقك لتغيير حميتك دون الشعور بالحرمان.

تجنب أطعمة مرتبطة بالمشكلات

على الرغم من أن هذا البرنامج يحث على الأطعمة الشهية التي تساعد على أهدافك لخفض الوزن، إلا إنه من المهم إدراك أن ثمة أطعمة من الممكن أن تخرب نجاحك إذا لم تتعلم أن تتجنبها. هل يعني هذا أنك لا تستطيع أكل الشوكولاتة أو الآيس كريم أبداً؟ لا. ما دمت قادراً على تناول هذه الأطعمة باعتدال حقيقي وبشكل غير مألوف، فإنها لا تمثل مشكلة حقيقية. فمثلاً، يستطيع كثير من الناس أكل مربع صغير جداً من الشوكولاتة في قضمات صغيرة في وقت واحد، ولا ينتهي بهم الأمر بتناول سعرات حرارية إضافية كثيرة. ولكنه من الأفضل لآخرين أن يمتنعوا من الشوكولاتة كلياً؛ لأنه ليس بمقدورهم أن يكونوا معتدلين في تناولهم

لها. فإذا تناولوا قطعة صغيرة، فإن ذلك يثير شهيتهم، وينتهي بهم الأمر بتناول مئات عدة من السعرات الحرارية من الشوكولاتة قبل أن يتمكنوا من التوقف.

وعندما يتعلق الأمر بأطعمة مرتبطة بمشكلات، فإن إرشاداتنا هي نفس تلك التي نعطيها لاستهلاك الكحول. فمثلاً، قد يتناول الشاربون المتوسطون كأساً أو كأسين، ولا يمانعون أبداً من التوقف بعدها. فليس ثمة دافع داخلي يدفعهم لشرب المزيد والمزيد بعد الكأس الأولى. وفي المقابل، من الأفضل جداً للمدمن أن يمتنع من الكحول كلياً. حيث تثير كأس أو كأسان للمدمن رغبات لا يمكن مقاومتها تقودهم للإفراط في الشرب. بالطريقة نفسها، يجد كثير من الناس زائدي الوزن نجاحاً أكبر في الإبقاء على الامتناع عن أطعمة عالية السعرات وشهية جداً بدلاً من محاولة إجراء ضبط النفس على هذه الخيارات المغرية.

هل ينبغي أن تمتنع من بعض الأطعمة أو هل بمقدورك أن تحافظ على اعتدال حذر؟ هذا سؤال يجب عليك الإجابة عنه بأمانة لنفسك. ولحسن الحظ إذا اتبعت مبادئ «رشاقة بلا جوع»، فإن الرغبات غير الصحية الملحة للطعام سوف تختفي أو تقل كثيراً، ما يجعل من السهل اجتناب أطعمة مرتبطة بمشكلات. وبالمقابل، إذا كنت تشك أنك تعاني إدمان طعام، فانظر قسم «الطعام بوصفه دواء» في الصفحة اللاحقة.

بعض الأطعمة التي يمكن أن تجعلك سميناً بشكل سريع حقاً

- الآيس كريم.
- الكعكة، والكيك، والفتائر.
- الدونات، والكعك.
- الخبز الأبيض ومنتجات الدقيق الأبيض.
- الجبن (ما عدا الأنواع قليلة الدسم).
- المايونيز (ما عدا الأنواع قليلة الدسم).
- الأطعمة المقلية، خاصة المقلية في كثير من الزيت.
- السكر الأبيض، والشوكولاتة، والحلوى.
- المشروبات الغازية، وعصيرات الفواكه، والمشروبات السكرية الأخرى.

- اللحم، والنقانق، والسجق، واللحم المصنع.
- سندويتش السجق، وبرغر الأطعمة السريعة.
- رقائق البطاطس المقلية (شيبس) ورقاقات تورتيلا.
- الأرز الأبيض.
- رقائق الذرة (السيريل) المحلاة.

العادة الخامسة لنجاح فقد الوزن:

اصرف وقتاً لتنمية عادات صحية، وتخلص من العادات السيئة وادمان الطعام

هل أنت مصاب بعادات مدمرة؟ إذا كانت لديك مشكلة مع الوزن، فلا شك أن لديك عادات معينة تخالف رغبتك لتحقيق وزن جسم مثالي والحفاظ عليه. وقد تكون عادات الأكل السيئة هي السبب الرئيس لفشل جهودك لخفض الوزن أو لإعادة اكتساب الوزن بعدما فقدته بنجاح. إن تناول الطعام للتخلص من الضغط، أو الملل، أو الاكتئاب، أو فرط الأكل القهري بوصفه منفذاً قصيراً من الواقع، أو الأكل الاندفاعي لأنك لا تهتم بالنتائج فحسب، هي مجرد بعض من العادات المدمرة ذاتياً التي عادة ما تخرب رغبة الشخص في فقد الوزن.

ما الذي يسمح للوقوع مثل ذلك الزلل في حسن التمييز وضبط النفس عندما نريد حقيقة في أعماقنا أن نحترم أجسامنا، ونتحكم في وزننا؟ إن العادة هي في الحقيقة قوة جبارة، طبية كانت أو سيئة، وهي قوة يجب أن تُوجه لمصلحتنا بدلاً من استخدامها لتدميرنا. وإذا ما تجاهلنا عاداتنا السيئة، أو حاولنا أن نقوم بتغطيتها بقوة الإرادة، فإنها دائماً سوف تؤرقنا لاحقاً.

حقيقة العادة والإدمان

تنشأ العادات عندما نقوم بتكرار سلوكيات معينة بشكل معتاد، لدرجة أنها تصبح في النهاية سلوكاً أو برنامجاً في الدماغ. وفي الواقع تعكس العادات حقيقة التغييرات في تركيب الدماغ التي تُعدل بواسطة الآلاف من فروع وروابط خلايا

عصبية جديدة في أثناء ترسخ العادة. وبالأساس تصبح السلوكيات المتعلمة، سواء كانت مهارة جديدة أو إدماناً، نموذجاً متكرراً بسهولة لنشاط الدماغ يتم ربطه فعلياً بشبكة أعصاب بالدماغ. ومراكز الشهية التي تقع في وطاء الدماغ (الهيبوثالمس) هي مرنة بشكل خاص، ويعني ذلك أن مسالك الأعصاب القادمة والخارجة من هذه المنطقة يمكن إعادة ربطها بشبكة أعصاب بشكل كبير بواسطة سلوكيات أكل متكررة. وبهذه الطريقة يمكن لعادات الأكل السيئ أن تصبح خبرة طبيعية وعادية يصعب جداً إيقافها بقوة الإرادة فحسب.

ولحسن الحظ، فإن المرونة العصبية لمراكز الشهية في الدماغ تعني أن مزاوله سلوكيات أفضل قد يؤدي أيضاً إلى إعادة ربط الدماغ بأعصاب، حتى من الممكن أن تصبح هذه السلوكيات الأفضل صحية طبيعية وسارة تماماً، مثل السلوكيات غير الصحية المستبدلة. وعندما تحرر من شهية مفرطة بواسطة «رشاقة بلا جوع» فيمكنك أن تبدأ بمزاوله عادات أكل أفضل بأقل تضحية وبلا شعور بالضيق. وإذا استمررت على تكرار هذه السلوكيات الصحية، فستصبح هذه السلوكيات الأفضل طبيعة ثانية خلال بضعة أسابيع.

الطعام بوصفه دواء

يستخدم كثير من الناس الذين لديهم مشكلات في الوزن الطعام بوصفه دواء لسوء الحظ، ولدى كثير منهم سلوكيات طعام يمكن تصنيفها بشكل لا تائق بسلوكيات إدمان؛ عادات قهرية ومدمرة ذاتية ليس للمدمن تحكم عليها. ولا يسعك تقليل قدر القوة المحتملة للطعام بوصفه مادة إدمان. حيث يحفز الطعام مشاعر قوية بالسعادة، وهي مشاعر طبيعية وصحية. ولكن إذا بدأ الناس باستخدام خيارات طعام خاطئة أو كميات كبيرة من الطعام لتغطية ألمهم وللهرب من الحقيقة، فقد ينتهي بهم الأمر إلى النضال مع عادات أكلهم تماماً، مثل شخص مدمن للكوكايين. إن الإدمان أو العادات المدمرة ذاتياً هي سلوكيات مُتعلّمة تتسبب في الإحساس بالسعادة والترويح عن الضيق. ومتى ما تكوّن إدمان ما، فإنه يصبح جزءاً دائماً

من تركيب الدماغ. وهذا هو السبب، على سبيل المثال، أن إدمان الكحول هو مرض يمكن علاجه، ولكن لا يمكن استئصاله. ويدعو مدمنو الكحول الذين لم يعودوا يشربون بانتظام أنفسهم بدمني كحول في حقبة نقاهة، بدلاً من مدمني كحول سابقين، حتى لو تركوا الإدمان سنين عدة. فإذا بدأ مدمن الكحول بالشرب مرة أخرى، فإن الدوائر الكهربائية القديمة للدماغ تستعيد حياتها بسرعة، وعادة ما يصبحون مدمنين قهريين بعد ذلك بوقت قصير. وبالطريقة نفسها، فإن الناس الذين تغلبوا على السمنة هم حقيقة «في مرحلة نقاهة» ولديهم احتمال للوقوع في طرقهم القديمة مرة أخرى إلا إذا تعاملوا مع عادات أكلهم بشكل حذر.

هل أنت مدمن للطعام؟

إن عادات الأكل السيئة وإدمان الطعام البسيط هي شائعة، ويسهل تغييرها لدى معظم الناس الذين يعانون مشكلات في الوزن باستخدام أساليب بسيطة لتعديل السلوك التي ناقشناها في هذا الفصل. ولكن تحتاج أقلية صغيرة من الناس زائدي الوزن أو السمينين، خاصة هؤلاء الذين يعانون مشكلات شديدة في الوزن، إلى دعم خاص ونصح ذي طابع مشابه للدعم الذي يقدم لمدمني الكحول ومدمني المواد الكيميائية الآخرين. إننا في مركزنا، إضافة إلى اتباع «رشاقة بلا جوع»، ننصح هؤلاء الناس بالانضمام إلى منظمة أوفر إيترز أنونيمس (Overeaters Anonymous)، وهي شبكة مجموعات دعم غير ربحية وعالمية تتبع برنامج 12 خطوة المستخدم والمحترم في مراكز علاج الإدمان حول العالم. ولدى أوفر إيترز أنونيمس مراكز في أمريكا الشمالية وفي أجزاء عدة أخرى من العالم. ولمزيد من المعلومات، انظر الموقع الإلكتروني: www.OA.org.

كيف تتغلب على عادات أكل مؤذية ذاتياً

إننا نقوم في مركزنا بتدريس أسلوب بسيط لتغيير العادة الذي يستخدم بنجاح منذ 1970م بواسطة خبراء في تعديل السلوك حول العالم. ولقد تم تطوير هذا

الأسلوب، ويدعى علاج عكس العادة (habit reversal therapy)، واستخدامه بشكل واسع لمساعدة الأفراد الذين يعانون سلوكيات قهرية جدية مثل التمتمة، إضافة إلى مختلف أنواع الإدمان، مثل إدمان النيكوتين. ولقد اتخذنا هذه الطريقة مع الناس الذين يعانون مشكلات في الوزن، ووجدنا أنه ناجح بشكل كبير في مساعدة الناس للتغلب على عادات أكل مؤذية ذاتياً. ويتضمن هذا الأسلوب ثلاث خطوات مهمة:

1. زيادة الإحساس بالعادات السيئة.
2. العثور على عادات غير ضارة أو صحية لاستبدال العادة السيئة.
3. تقليل مستويات الضغط ومشاعر الاكتئاب.

زيادة الإحساس بالعادات السيئة

إن زيادة الإحساس بالعادة السيئة يبدأ بإبقاء سجل مفصل للطعام أياماً عدة. وتتناول خلال هذه المدة أنواع وكميات الطعام التي تتناولها عادة، بما في ذلك جميع عادات الأكل السيئة، مثلاً تناول أطعمة بسعرات حرارية مرتفعة بعد الغداء أو أكل أكثر من طبق واحد من الطعام في الغداء. ومن المهم تسجيل وقت وكمية كل طعام تتناوله، بما في ذلك جميع الأطعمة الخفيفة وكل شيء تشربه.

إننا نطلب من مرضانا في مركزنا مراجعة سجلات طعامهم مع اختصاصي تغذية. وإذا استطعت أن تحصل على مساعدة اختصاصي تغذية فهذا مثالي، ولكن إذا لم تستطع ستجد أنه من المفيد صرف وقت في إبقاء دقيق، ومن ثم مراجعة سجل طعامك الخاص بك. ولا يدرك معظم الناس أو ينسون نحو 30% من السعرات الحرارية التي تناولوها. إن إبقاء سجلات للطعام أياماً عدة وتكرار هذا بشكل منتظم سيساعدك على زيادة إحساسك بعادات أكلك وبالأطعمة التي تتناولها بلا وعي. ولا يمكنك التغلب على عاداتك السيئة إذا لم تكن واضحاً تماماً بشأن الطبيعة الكاملة لهذه العادات. ووزن نفسك وقياس محيط خصرك بشكل اعتيادي هي طريقة أخرى لمراقبة سلوك أكلك ولضبط نفسك مبكراً إذا زاد وزنك. وبدلاً من التردد في الإنكار، يمكن أن تعود للعمل، وتحافظ على أهدافك لفقد الوزن.

العثور على عادات غير ضارة أو صحية لاستبدال العادة السيئة

بدلاً من مجرد محاولة التوقف تماماً، عندما تشعر بالرغبة في تكرار العادة السيئة، استبدلها بسلوك غير ضار أو صحي. فمثلاً، إذا كانت لديك العادة السيئة لتناول حلوى بسعرات حرارية مرتفعة ومحلاة بعد العشاء، فكلّ تفاحة أو بضع جزرات عندما تشعر بتلك الرغبة. وسيتكيف دماغك على هذا السلوك الجديد، ويقبله بوصفه بديلاً ملائماً للعادة السيئة بسهولة أكبر، مقارنة بما إذا حاولت عدم تناول أي شيء. بالطريقة نفسها، إذا وجدت نفسك تتناول الأطعمة الخفيفة طوال الأمسية، فمن الأفضل لك أن تقضم بشكل مستمر فواكه طازجة أو خضراوات نيئة أو حلوى البودنغ المصنوعة بديل وجبة محتو على بي جي إكس بدلاً من مجرد محاولة التوقف عن الأكل خلال الأمسية. وأن تستبدل بعادة سيئة عادة طيبة أسهل، وسينال نجاحاً أكبر مقارنة مع مجرد محاولة إيقاف السلوك السيئ القديم. وسيتكيف برنامج الدماغ الذي يتحكم في عاداتك السيئة، ويقبل العادة الجديدة الأفضل صحة بوصفها ردّاً للدافع غير الصحي لتناول الطعام. وبالأساس، فإن البرنامج القديم لن ينتهي أبداً، ولكن يمكن إعادة توجيهه وبرمجته إلى أمر جيد لك. وهذا هو السبب في أن استبدال العادة يحوز نجاحاً أكبر مقارنة مع مجرد محاولة إيقاف عادة سيئة.

تقليل مستويات الضغط ومشاعر الاكتئاب

وأخيراً، قد يؤدي تقليل مستويات الضغط ومشاعر الاكتئاب دوراً مهماً في إنهاء عادات الأكل السيئة. إن الضغط والاكتئاب والوحدة والملل يمكن أن تكون جميعها مثيرات قوية لتحفيز تناول غير اللائق للطعام. وإذا كنت تستخدم الطعام بوصفه دواءً أو منفذاً للضغط، فتحتاج إلى العثور على طرق صحية أكثر لتقليل ضغطك. والالتزام برياضة منتظمة وتعلم أساليب التعامل مع الضغط قد تزيد حقاً من نجاح جهودك لفقد الوزن. وإذا كانت عاداتك السيئة للأكل تثار بمشاعر الاكتئاب أو الفراغ أو الوحدة، فربما تكون في حاجة إلى طلب مساعدة ذات خبرة أو روحية لاكتشاف أساس مشكلاتك. فلا يمكن للطعام أن يشفي روحاً مجروحة أو فارغة.



إنجاح العادات لصالحك

لقد تعلمنا خلال السنين أن النجاح يولد النجاح. وإذا بدأت بأبسط أجزاء هذا البرنامج، فإن شهيتك ستقل، وسيستقر مستوى السكر في دمك، ومن المحتمل أن تكون قادرًا على إحراز تقدم ملحوظ في مطلبك نحو وزن جسم مثالي. إن تحديد أهداف واقعية يمكن تحقيقها خلال مدة زمنية معقولة هو موقع جيد للبدء. وعادة ما ننصح الناس أن يحددوا هدفهم الأولي لفقد الوزن بين 5 إلى 10% من وزنهم الحالي. ومتى ما حققت هذا الهدف، فإن نجاحك الأولي سيولد الثقة عند إدراكك أن هذه الخطوة الأولى لم تكن بتلك الدرجة من الصعوبة. وحتى لو فقدت الوزن ببطء، فإذا استمرت في عمل تغييرات يمكنك التمسك بها، فسوف يكون بوسعك تحقيق أهدافك لفقد الوزن على المدى الطويل. وعلى كل حال، سيكون من الأفضل جدًّا أن تفقد وزنًا بمعدل رطل واحد في الشهر مدة أربع سنين، وتبقيه بعيدًا، مقارنة بفقد 50 رطلًا في ثمانية أسابيع ثم استرجاعه جميعًا. ومن المهم أن تكيف نفسك لقبول التغييرات في عادات أكلك ونمط حياتك التي يمكنك أن تعيش معها بقية حياتك.

خلاصة الفصل:

- إن نوع الطعام الذي نتناوله، ومتى نتناوله، وما سرعة وكمية ما نتناوله هي كلها خيارات وتصرفات يجب أن تكون متوازية مع أهدافنا لفقد الوزن إذا أردنا أن نحقق نجاحًا طويل المدى.
- العادات الأساسية الخمس الضرورية لدعم وزن صحي مدى الحياة هي:
 - (1) قلل من حصص طعامك.
 - (2) تمهل في أثناء تناول الطعام.
 - (3) فكر مسبقًا وخطط لما ستأكله.

- (4) تحول إلى أظعمة شهية وصحية، وتجنب أظعمة مشكلة.
- (5) اصرف وقتاً لتنمية عادات صحية، وتخلص من العادات السيئة وإدمان الطعام.

- قد يكون علاج عكس العادة علاجاً فعالاً للانتصار على مشكلات الوزن.
- من المهم أن تكيف نفسك لقبول التغييرات في عادات أكلك ونمط حياتك التي يمكنك أن تعيش معها بقية حياتك.

