

الفصل 5



الحميات مصممة كي تفشل: كيف تأكل من أجل الطاقة الحركية

ما رأيك لو قلنا لك إن هناك شيء بسيط جداً يمكنك القيام به يومياً سوف يحقق لك:

- يقيك من السرطان.
- يمنع حدوث أمراض الشرايين الإكليلية بل قد يعكس مسارها.
- يقوي عظامك ومفاصلك.
- يدفع عنك التهاب المفاصل.
- يساعد جسمك على مكافحة تأثيرات الشدة النفسية.
- يقوي نظام المناعة لديك.
- يعطيك الطاقة.
- يساعدك على أن تحيا مدة أطول.

هل أنك ستهتم بالأمر؟

ما رأيك لو أننا قلنا لك إن هذا النشاط البسيط هو شيء تقوم به مسبقاً بشكل يومي، وربما ما لا يقل عن ثلاث مرات

كل أربع وعشرين ساعة؟ وما رأيك لو أضفنا إلى ما تقدم أن هذا الشيء يسليك ويبعث في قلبك السرور وهو شيء تجد المتعة في ممارسته يومياً؟

والآن هل أنت مهتم بالأمر؟

إن ما نتحدث عنه هو الأكل طبعاً.

قوة الأكل

لا يمكن التأكيد على قوة الأكل الملائم بأكثر مما يجب، فللطعام الذي تأكله تأثير على جسمك يفوق تأثير أي شيء آخر يمكن لك أن تفعله، بل إن ما يفوق في أهميته التمارين هو الوقود والمواد المغذية والفيتامينات التي نضعها في جوفنا.

إن المشكلة فيما يتعلق بالأكل هي ما يحيط بنا من تشوش، إذ إن الكم الكبير من المعلومات التي تُلقى علينا كل يوم يجعل الرسالة تضيق في خضم الكلمات. أضف إلى ذلك حقيقة أن صناعة الأطعمة وصناعة مواد الحمية ما انفكتا تغذيانا بالمعلومات المضللة حول الحمية والصحة منذ سنوات عديدة. محاولتين إقناعنا أن منتجاتهما صحية أو أن خطتهما من أجل الحمية صحية ولا عجب بعد ذلك في أننا مشوشين.

ولكن دعنا لا نرمي بالطفل الرضيع مع ماء الحمام الذي استعملناه لغسله وبغض النظر عن الإفراط، فإننا قد تعلمنا

مقداراً كبيراً حول الكيفية التي يعمل بها الجسم وما هي المواد المغذية التي يحتاجها الجسم للاحتفاظ بالصحة المثلى والعافية. وقد تعلمنا ما هي المواد المغذية التي يمكن أن تقوي نظام المناعة وتنظف الشرايين وتنقي المواد السامة وتبني العظام القوية وتهذئ الأعصاب.

لقد تم إنشاء خطة التغذية في برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) استجابة لطلبات الذين شاركوا في ندواتنا بأن نساعدهم على التمييز ضمن فيض أنصاف الحقائق المتعلقة بالتغذية وأن نعمل على إيجاد خطة سهلة الفهم سهلة الاتباع من أجل الأكل لغاية الصحة المثلى.

وذلك هو ما قمنا به.

إن هذه الخطة لا تستند إلاً على علم التغذية الأفضل وقد تم اختبارها وإثبات فعاليتها في الندوات التي عقدناها. إن هذه فهي الحقيقة فيما يتعلق بالكيفية التي تغذي بها جسمك سعيًا وراء الصحة المثلى.

تسهيل الأكل

إننا لا نصر عليك في برنامج (بواعث النشاط الثلاثة) أن تتقيد بحمية معينة، بل أن نقترح عليك بدلاً من ذلك أن تدخل تغييراً على نظام حياتك. ومن أجل الوصول إلى هذا الهدف، فإننا سنقترح عليك كل أسبوع أن تقوم بإدخال تغيير بسيط سهل

الاتباع على عاداتك الخاصة بالأكل، والتأثير التراكمي لهذه التغييرات البسيطة إضافة إلى برامج التمارين وممارسات التأمل سوف تؤدي إلى تحسينات مثيرة في صحتك ومظهرك.

لقد تم إثبات ذلك مرات ومرات.

إذ إن معظم المشاركين في البرنامج لدينا يلاحظون خلال بضعة أسابيع من البدء به تحسينات لا تصدق في مستوى طاقتهم وفي صحتهم بالإضافة إلى انخفاض الشحوم في أجسامهم وزيادة قوة عضلاتهم وتدني الشدة النفسية لديهم.

تحول ماري

لقد جربت ماري كل نوع من أنواع الحمية موجود تحت الشمس. لقد اتبعت حمية الليمون الهندي (كريب فروت) وحمية حساء الملفوف وحمية محطّطات السكر والحمية التي تقتصر على 1200 وحدة حرارية. وقد كان وزنها ينخفض في كل مرة تتبع فيها حمية جديدة مع ما تحمله من تغييرات جذرية عن الأخرى وكان الانخفاض أحياناً كبيراً إلى حدٍ مثير، ولكن الشيء الثابت هو أن الوزن كان يعود للزيادة مباشرة.

وقد حاولت الـ Phen - Phen إلا أنها توقفت عن ذلك عندما أدركت أن الأدوية قد تقتلها.

كان آخر ما فعلته هو اتباع حمية Atkin، ولكنها لم تشعر

بأنه في حالة جيدة مع أنها فقدت بعضاً من وزنها وصارت تشعر بالإرهاق والكسل الجسديين. وخلال بضعة أسابيع من توقفها عن حمية Atkin استعادت ماري كل الأبطال العشرين التي فقدتها.

وعندما أعيت الحيلة ماري التحقت ببرنامج (بواعث الطاقة الثلاثة)، وقد قمنا خلال أسابيع البرنامج الستة كيف تأكل بشكل طبيعي مستخدمة استقلال جسمها من أجل رفع طاقتها الحركية، كما أنها تعلمت أهمية تحقيق التوازن بين كل طاقاتها الطبيعية الثلاث: غذاؤها وعقلها وجسمها.

وفي نهاية برنامج الأسابيع الستة انخفض وزن ماري خمسة عشرة رطلاً لا بسبب الحمية بل بسبب تغيير نظام حياتها، وهي تمارس الآن التمارين بانتظام كما تمارس التأمل يومياً وتشعر أنها بأحسن حال كانت عليه كل حياتها، وكذلك فإن طاقتها ازدادت بشكل هائل كما أن شدتها النفسية تدنت إلى حد كبير.

«الطريقة الصحيحة» للأكل

عندما يطرح المشاركون الجدد في ندواتنا الأسئلة حول الأكل، فإنهم عادة يسألون نفس السؤالين. فهم يريدون أن يتم تعليمهم «الطريقة الصحيحة» التي يجب أن يأكلوا بها كما أنهم يريدون معرفة الحمية التي يجب عليهم اتباعها. وهم في ذلك مثل ماري يبحثون عن الأجوبة البسيطة التي ستقدم لهم حلاً

سريعة لمشاكلهم الخاصة بالأكل .

إن الحلول السريعة لا تنجح، وبرنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) يؤكد على الأكل بطريقة صحية لا على اتباع حمية. وإنك عندما تتبع هذا البرنامج سوف تتكون لديك عادات أكل أفضل عن طريق التعديل التدريجي على غذائك ومكاملة طاقات جسمك لكي تحقق التوازن بين حاجاتك البدنية والعاطفية. وهذه الطريقة هي طريقة ناجحة لأنها بسيطة يسهل اتباعها.

ليس هناك من تغييرات جذرية سريعة، إن التعديلات الصغيرة هي وحدها التي تعطي نتائج عظيمة طويلة الأمد.

خرافات الحمية

إن خرافة الحمية هي بعض المعلومات المضللة التي يتم ترتيبها بعناية وبطريقة تهدف إلى إقناعك بالقبول بها وكأنها من الحقائق الثابتة. وهناك العديد من خرافات الحمية تلك التي يتم نشرها عن طريق حملات إعلانية محضرة بشكل متقن كما أنها تنتشر من خلال الأحاديث التافهة التي تدور في المكاتب.

والمشكلة هي أن تلك الخرافات غير صحيحة، وقد يقودك الإيمان بها إلى السير في الطريق الخاطئ للتغذية.

دعنا نلقي نظرة على سبع من الخرافات الأكثر شيوعاً ولنكتشف معناها الحقيقي.

الخرافة # 1: إنك تخفض وزنك عندما تلتزم الحمية

نعم، إنك تخفض وزنك عندما تلتزم الحمية لأنك تضع حدوداً للوحدات الحرارية، إلا أن انخفاض الوزن ما هو إلا أمر مؤقت إذا لم تدخل تغييرات على نظام حياتك.

إن تسعة وتسعين بالمئة ممن يتبعون حمية سوف يستردون ما فقدوه من وزن

فكر بالأمر بهذه الطريقة: لو كانت هناك حمية راسخة أو «صحيحة» فإن الشخص الأمريكي العادي الذي يحاول تخفيض وزنه سوف يصبح أكثر نحافة.

الأمر عكس ذلك تماماً، إذ إن النسبة المئوية من الأميركيين ذوي الوزن الزائد قد تصاعدت إلى حد جعل كبير الأطباء يصدر تحذيراً حول خطر البدانة على السكان في أميركا.

وقد بينت الدراسات أن الأشخاص سوف يفقدون من أوزانهم بالحمية، إلا أن العامل الأكبر في تحديد ما إذا كانوا سوف يستردون ما فقدوه من وزن أم لا هو ممارسة التمارين. والأشخاص الذين أضافوا التمارين مع تغيير حميتهم هم الأكثر احتمالاً في أن يحافظوا على فقدان الوزن.

إن اتباع الحمية لوحده ليس الجواب.

الخرافة # 2: الحمية تفيد الصحة

إن بدع الحمية هي مثل نزعات الأزياء، إنها تظهر وتختفي مع مرور الأيام. يضيف عليها الإثارة من وضعها بوسائل الإعلام دون أية دراسات سريرية تدعم ادعاءاتهم الصحية.

خرافات الحمية السبع الشائعة

- إنك تفقد من وزنك عندما تتبع حمية.
- إن الحميات مفيدة للصحة.
- إنك تفقد الشحوم عندما تتبع حمية.
- عندما تتقدم في السن يصبح فقدان الوزن أكثر صعوبة لأن استقلاب جسمك يتباطأ.
- إن استقلاب جسمك يتباطأ عندما تتبع حمية لأن جسمك ينتقل أثناءها إلى حالة الجوع الشديد.
- إنك سوف تفقد الوزن بتخفيضك الدهون في غذائك لا أكثر.
- إن فقدان الوزن ما هو سوى مسألة أن تراقب ما تتناوله من طعام.

انتبه جيداً، فإن الحميات البدع خطيرة. إنها قد تولد حالات من الحُمَاض والخلال أو خلل النيتروجين، أما الحميات الأخرى التي تدعو إلى تناول الكثير من الدهون، فإنها قد

تساهم في ظهور أمراض القلب أو السرطان. إن معظم حميات البدع غير صحية.

الإخفاق التام لحماية البروتين العالي لقد كانت حمية البروتين العالي أكبر المساهمين في هذه الخرافة. وليس هناك أي شيء جديد أو ثوري فيما يتعلق بالحمية عالي البروتين منخفض السكريات ويدعي أنصار هذه الحمية أنك إذا ما اتبعتها فإنك سوف تخفض وزنك وتصبح أكثر حمية لأنها تعتمد على البروتين الحيواني العالي والدهون العالية والسكريات المنخفضة كما يدعون بأن الوحدات الحرارية التي تتناولها من الدهون أو البروتين لا تدخل في الحساب طالما أنك لا تتناول السكريات.

إن جزءاً من هذا الادعاء صحيح، فإنك سوف تفقد من وزنك عندما تتبع حمية البروتين العالي. وهذا ما سوف يحدث وذلك لعدة أسباب أولها هو أنك عندما تلغي السكريات فإنك بذلك تلغي 99 بالمئة من طعام الوجبات الخفيفة، أي أن عدد الوحدات الحرارية سوف يصبح أقل بإلغاء الوجبات الخفيفة وبالتالي فإن وزنك سوف ينخفض، كما أنك لن تشعر بالجوع عندما تتبع هذه الحمية لأن محتويات الطعام من البروتين العالي والدهون العالية تحتاج إلى وقت طويل لهضمها ولذلك فإنك سوف تشعر أنك أكثر شبعاً ولمدة أطول.

إلا أن هذا لا يعني أنها أكثر صحية!

فهناك فارق كبير بين تخفيض الوزن وأن تكون بحالة صحية جيدة، وهناك الكثير من الناس الذين يعملون على تجويع أنفسهم حتى الموت، ويفقدون خلال هذه العملية من أوزانهم، إلا أن هذا ليس بالتأكيد نظام حياة صحي.

مخاطر الحمية التي تتضمن البروتين والدهون بشكل أكثر
مما يلزم هناك الكثير من المخاطر التي تلازم الحمية التي تتضمن البروتين الحيواني العالي والدهون العالية والسكريات المنخفضة. وفي الحقيقة فقد تكون هذه الحمية هي إحدى أكثر الحميات التي تم إطلاقها بين عامة الأميركيين بعداً عن الصحة والتي ظهرت لفترة من الزمن.

- إن الحمل الكبير من الدهون المشبعة والمحولة ومتعددة الإشباع قد يؤدي إلى انسداد شرايينك ويزيد في أمراض القلب، وعلى الرغم من أن أنصار هذه الحمية يدعون بأنها لا ترفع من مستويات كولسترول مصل الدم. إلا أنه ليس هناك أي شيء من الدلائل العلمية التي تدعم هذا الادعاء.

- إن الكميات الكبيرة من الدهون في حميتك قد تؤدي إلى ارتفاع حاد في العامل (vii) في دمك مما يؤدي إلى النوبات القلبية.

- إن للحمل الكبير من البروتين العالي قد يكون له تأثير خطر على الكليتين.

- إن إلغاء الفواكه وبعض الخضار المعينة يحرمك ممّا أنت بحاجة إليه من المغذيات ومضادات التأكسد.
- إن استبعاد السكريات المركّبة ينقص من كمية الألياف التي تأكلها إلى حد كبير جداً.

المخاطر السبع للحمية عالية البروتين وعالية الدهون

- انسداد الشرايين.
- ارتفاع العامل vii مما يؤدي إلى النوبات القلبية.
- تلف الكلية.
- الحرمان من المغذيات النباتية ومضادات التأكسد.
- نقص الألياف.
- ازدياد خطر السرطانات.
- الخلل.

- لقد ربطت دراسات عديدة الحمية الغنية بالبروتين الحيواني بارتفاع خطر السرطانات.
- عند عدم وجود السكريات في غذائك، فإنك لا تحرق الدهون بشكل كامل مما ينتج عنه تكون فضلات تدعى (الكيتونات) Ketones ويسبب الخلل Ketosis وهو تراكم الكيتونات يشكل خطر الشعور بالغثيان وآلام الرأس والتجفاف والضعف وقد يسبب النقرس وحصى الكليتين.

- تتطلب الحمية عالية البروتين منك أن تحذف الكثير من الفواكه والخضار بسبب ما تحتويه من السكر. وهذا الأمر يتجاهل كلية الحقيقة التي تقول بأن ما ينوف عن منتي دراسة قد أثبتت أن الفواكه والخضار تخفض من أخطار سرطانات الرئة والمعدة والبروستات والمريء وعنق الرحم وبطانة الرحم والمثانة والكلية والثدي. والمحاصيل من الفواكه والخضار مترعة بمضادات التأكسد والمنكهات والألياف.

ليس هناك من أي شيء صحي في الحمية عالية البروتين! لا تقع في ذلك الفخ. إن تخفيض الوزن لا يجعلك أكثر صحة، إذ إن من المؤكد أنك قد تتخلص من تلك الأرتال الزائدة ولكن ليس من دون عواقب صحية خطيرة. وعندما يصل الأمر إلى تقييم حميات البدع، فإن عليك أن تستخدم فطرتك السليمة، إذ إنه ليس هناك ما يدركه العقل في هذه الحمية.

الخرافة # 3: عندما تلتزم الحمية فإنك تخفض شحوم جسمك

الحقيقة هي أنك عندما تلتزم حمية فإنك تفقد من عضلاتك وتستبدلها بالشحوم، كيف يمكن أن يكون ذلك؟ بعد أن يشاهد الجميع تلك الصور المرعبة لأشخاص أوشكوا على الموت جوعاً ولم يبق منهم سوى الجلد والعظم. فإنهم

يتساءلون: ألم يفقد أولئك الجياع كل الشحوم من أجسامهم؟
كلا، بل إنهم قد فقدوا كل كتلتهم العضلية تقريباً بالإضافة
إلى بعض الشحوم فقط.

إنك عندما تدفع بنفسك إلى حالة الجوع الشديد، فإن
جسمك يضطر إلى أن يتغذى من نفسه كي يولد الطاقة
الحركية. والعضلات هي مصدر جاهز للطاقة وبالتالي فإنها
تستهلك بسرعة.

العضلات وليس الشحوم.

أما الشحوم فإن الجسم يتمسك بها لأنه يريد الاحتفاظ
بمخزن الطاقة هذا إذا ما استمرت الحالة مدة طويلة دون
الحصول على الطعام الملائم. إن البعض القليل من الشحوم
سوف يفقد مع العضلات إلا أن معظمها يبقى مختزناً حتى
النهاية.

إننا على يقين من ذلك لأن تشريح جثث الأشخاص الذين
ماتوا جوعاً قد أظهر أن المتوفين لم تبق في أجسامهم سوى
كتلة عضلية صغيرة إلا أنه كان يوجد فيها دوماً بعض الشحوم.

إذن ما الذي سوف يحدث لك عندما تتبع تلك الحمية
الخاصة التي سوف تخلق منك إنساناً جيداً؟ ربما أنك تمكنت
من تخفيض وزنك بمقدار أربعين رطلاً في البداية ثم توقفت
عن الحمية فبدأ وزنك بالازدياد، وربما أنك لم تستعد سوى
خمس وثلاثين رطلاً منها.

لقد حققت تقدماً، هل هذا صحيح؟ إنك بعد كل ذلك قد أصبحت أقل وزناً بمقدار خمسة أرطال.

هذا خطأ من جديد، إذ أنك قد تكون أصبحت أكثر بدانة من ذي قبل، إذ إنك على الرغم أن وزنك قد نقص بمقدار خمسة أرطال، إلا أنك قد استعدت الشحوم وفقدت من العضلات الخالية من الشحم في حين أن ما كنت تريده حقاً هو أن تكسب العضلات وأن تفقد الشحوم.

ليس هناك من شخص يلتزم بحمية من أجل أن يصبح أكثر بدانة، إلا ذلك هو الذي يحدث إذا ما اتبعت حمية دون أن تمارس التمارين. وعليك أن تتذكر أن العضلات تتطلب التمارين كي تنمو.

الخرافة # 4: إن تخفيض الوزن يصبح أكثر صعوبة عندما تتقدم بك السن لأن الاستقلاب لديك يصبح أكثر بطأً

قد يتباطأ الاستقلاب لديك عندما تتقدم في السن، إلا أنه لا يتباطأ لأنك أصبحت أكبر سناً لأنك أصبحت أكثر بدانة.

تذكر ما تحدثنا عنه في آخر فصل حول الاستقلاب والتقدم في السن. إننا عندما نتقدم في السن نميل نحو قلة التمارين بينما يبقى ما نأكله على حاله وكما كان عندما كنا أصغر سناً. وهذه الوحدات الحرارية الزائدة لا بد أن تجد لها مكاناً تذهب إليه ويكون هذا المكان هو أردافنا ووسطنا عادة. ونتيجة

لهذه الحالة من قلة النشاط، فإننا نفقد من كتلتنا العضلية ونستبدلها بالشحوم. وبما أن للعضلات معدل استقلاب عال بينما للشحوم معدل استقلاب منخفض فإنه كلما ازدادت الشحوم لدينا فإن استقلابنا يتباطأ وتزداد سهولة أن نصبح حتى أكثر بدانة.

وهناك مشكلة استقلابية أخرى تحدث عندما نتقدم في السن ونتوقف عن ممارسة التمارين. وهي أن عضلاتنا تصاب بالكسل وتنسى كيف تحرق الشحوم. وهذا يعني أننا عندما نمارس التمارين فعلاً فإن عضلاتنا تحرق الغلوكوز المتوفر بشكل جاهز ثم يبدأ الألم فيها ونضطر إلى التوقف عن التمارين وهذا جزء من كوننا أصبحنا في شكل غير عادي وهو سبب آخر في أن الأشخاص الذين لا يمارسون التمارين يلاقون صعوبة في التخلص من الشحوم.

إن الأمر يتطلب ممارسة التمارين بشكل منتظم من أجل حرق الشحوم.

الخرافة # 5: إن الاستقلاب لديك يتباطأ عندما تلتزم الحمية لأن جسمك ينتقل أثناءها إلى نظام الجوع الشديد

نعم، إن الاستقلاب لديك يتباطأ عندما تلتزم الحمية، إلا أن ذلك لا يرجع إلى أن جسمك يتوقف عن العمل أو أنه ينتقل إلى نظام الجوع الشديد، الأمر هو مجرد أن جسمك لا يعمل

بهذه الطريقة. إذ إن كل خلية في جسمك تكون نشيطة من الناحية الاستقلابية أربعاً وعشرين ساعة في اليوم ولا تتوقف الخلية عن العمل إلاً عندما تموت. إن جسمك نشيط جداً وتعمل وظائفه الأساسية على مدار الساعة.

إن ما يحدث عندما تلتزم الحمية هو أن الطعام يصبح أقل من أجل الهضم وبالتالي يقل عدد الوحدات الحرارية التي تلزم من أجل معالجة الطعام. كما أن متطلباتك الأساسية من الطاقة تتدنى، ونتيجة لذلك فإن معدل الاستقلاب الأساسي لديك يتباطأ. وكلما أقللت من تناول الطعام، كلما انخفض معدل الاستقلاب القاعدي لديك وتناقص عدد الوجبات الحرارية التي تحتاج إليها للإبقاء على الأنشطة الضرورية لجسمك.

وبتعبير آخر، فإنك كلما أقللت من تناول الطعام كلما نقص عدد الوحدات الحرارية التي يحرقها جسمك مما يجعل تخفيض الوزن أمراً أكثر صعوبة!

ولكي تخفض وزنك عليك ممارسة التمارين بمثل ما تخفّف من أكلك، فإن التمارين ترفع معدل الاستقلاب لديك وتحرق الوحدات الحرارية.

الخرافة # 6: إنك سوف تخفض وزنك عن طريق تخفيف الدهون في حميتك لا أكثر

إن هذا صحيح إلى حد ما، إذ إن الأطعمة عالية الدهون

هي أيضاً أطعمة عالية الوحدات الحرارية، وعلى هذا فإنك باستبعادك الدهون يقلل ما تتناوله من الوحدات الحرارية. وإذا ما جمعت بين هذا الأمر وبين برنامج تمارين جيد وبرنامج تخفيف للشدة النفسية فإنك قد تتمكن من تخفيض وزنك. إلا أن تخفيض الوزن يتطلب أكثر من مجرد تخفيف الدهون.

ومن أحد أكبر الأخطاء التي يرتكبها الناس بشكل عام هو الاعتقاد بأن الأطعمة المنخفضة الدهون تناسب الحمية، إذ إن الأمر ليس كذلك. فالدهون المنخفضة لا تعني وحدات حرارية منخفضة، وإن معظم الأطعمة منخفضة الدهون تستبدلها بكميات هائلة من السكر لتعويض ضياع نكهة الطعام عندما تزال منه الدهون. وهذا يعني أن الكثير من الأطعمة منخفضة الدهون قد تكون مترعة بالوحدات الحرارية. وإضافة إلى ذلك وبما أن الكثير من هذه الأطعمة لا تحقق الشعور بالشبع الذي تحققه نظيراتها عالية الدهون فإنك قد تقع تحت إغراء الانغماس في تشكيلة الأطعمة منخفضة الدهون مما قد يجعلك تتناول من الوحدات الحرارية أكثر مما كنت تتناوله في الأطعمة من النوع عالي الدهون.

الخرافة # 7: إن تخفيض الوزن ما هو إلا مسألة الانتباه إلى ما تأكل

من جديد، فإن هناك بعض الحقيقة في هذه الخرافة. فإنك لكي تخفض وزنك عليك الانتباه إلى ما تأكله وأن تحرص

على تجنب الأطعمة عالية الدهون عالية الوحدات الحرارية. إلا أن تخفيض الوزن يتطلب أكثر بكثير من هذا الأمر البسيط.

كما سبق أن قلنا سابقاً، إن الجسم عبارة عن تكوين جميل معقد وإن كل طاقاتك مرتبطة ببعضها البعض. لقد سبق لنا أن تحدثنا عن الحاجة إلى التمارين والحركة البدنية من أجل مساعدتك على تخفيض الوزن، إلاً هناك أكثر بكثير مما يعينك من مجرد كيانك البدني. هناك عقلك أيضاً.

قد يكون لطاقاتك العقلية تأثير عميق على الكيفية التي يعمل بها جسمك ويتحرك ويحرق الوحدات الحرارية، ولكي تتحكم في وزنك بشكل فعال عليك أن تجد الطمأنينة العقلية والانسجام.

كيف تحقق التكامل بين عقلك وبين ما تأكله

عليك أن تفهم السبب الذي تأكل من أجله

إن الكثير من الناس، يأكلون كميات تزيد عن الحد لأنهم يشعرون بالملل أو التعب أو الكآبة. وقد يكون لهذه الحالات العقلية تأثير كبير جداً على أكلك، عليك أن تخصص من وقتك ما يكفي لأن تدرك أياً من تلك المشاعر هو الذي يؤثر على عاداتك والذي يجعلك تأكل دون وعي. وسوف تتعلم في

مرحلة لاحقة من هذا الفصل عدداً من تقانات الأكل «الواعية» التي تساعدك على استعادة التحكم في أكلك.

عليك التحكم في شدتك النفسية

لقد كتبنا الكثير عن أهمية هذه النقطة في الفصل 7 الذي عنوانه «الفيزيولوجية المهلكة للشدة النفسية» إن الشدة النفسية ترفع مستوى الـ (كورتيزول) في جسمك وهو هورمون قوي جداً يمكن له أن يعيد توجيه مخازن الشحوم في جسمك وكلما كنت متعرضاً للشدة النفسية بشكل أكبر يزداد الاحتمال في أن تختزن الشحوم في وسطك، ومن أجل أن تتمكن من التحكم في هذا الأمر عليك أن تتعلم كيف تتغلب على الشدة النفسية باستخدام تقانات برنامج (بواث الطاقة الثلاثة) الخاص بالسيطرة على الشدة النفسية، وسيكون لهذه التقانات تأثير كبير جداً على التحكم في وزنك.

عليك أن تحافظ على صورة ذاتية إيجابية

لا يفيدك انتقاد نفسك وإدانتها على كونك تعاني من زيادة الوزن، إذ إن كل ما سوف يقدمه لك ذلك هو أن يوهن طاقتك الحركية الطبيعية ويجعلك تشعر باللامبالاة والكآبة. عليك أن تقوم بإسكات المنتقد الذي يحيا في داخلك، وعليك أن تحافظ على صورة ذاتية إيجابية عن نفسك وذلك باتخاذ الخطوات التي تقودك إلى التحكم في مشكلة وزنك عن طريق برامج

التمارين والتغذية والسيطرة على الشدة النفسية التي يحتوي عليها برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة).

كيف تحقق التكامل بين عقلك وبين ما تأكله

- عليك أن تفهم السبب في أكلك.
- عليك التحكم في شدتك النفسية.
- عليك أن تحافظ على صورة ذاتية إيجابية.
- عليك إلقاء ضوء جديد على طعامك.

عليك إلقاء ضوء جديد على طعامك

توقف عن النظر إلى الطعام على أساس أنه إما جيد أو سيئ، وعليك بدلاً من ذلك أن تنظر إلى الطعام على أساس أنه وقود لجسمك، إذ إن ذلك سوف يحول طرق تفكيرك من العذاب فيما يتعلق بالحمية إلى التركيز على تغذية جسمك وسيساعدك على القيام بخيارات أفضل من حيث الطعام. وسوف تعرض في قسم لاحق من هذا الفصل تمريناً يسهل القيام به من أجل مساعدتك في السير على هذا الطريق.

الأكل على طريقة (بواعث الطاقة الثلاثة)

إننا لا نؤمن بالحميات لأن الحميات لا تنجح.

نريدك أن تظهر بمظهر أحسن وأن تشعر أنك أفضل حالاً

وأن تكون أكثر صحة وأن تتمتع بطاقة أكبر. ونحن نقول أن الأكل يجب أن يكون تجربة كاملة، عليك أن تنسى أمر قيامك بوزن طعامك وقياسه وأن تنسى موضوع الحميات. إننا لا نريد أن نقدم لك حمية، بل خطة أكل متكاملة تحقق أقصى قدر من التغذية لجسمك.

إنك بحاجة لأن تأكل فاستمتع بالأكل، عليك أن تأكل بتلذذ وأن تأكل من أجل متعتك الخاصة، ومن الأهمية البالغة أن تأكل من أجل توليد الطاقة الحركية.

تسهيل الأكل

كما تعلمت في الفصل السابق، فإن العقائد الأساسية لخطة التغذية الخاصة بـ (بواعث الطاقة الثلاثة) هي تناول غذاء غني بالسكريات المركبة من أجل تأمين طاقة ثابتة وفقر بالسكريات المعالجة لتجنب ارتفاع وتدني سكر الدم ومعتدل بالبروتينات من أجل الدعم وفقر بالدهون لتخفيف أمراض القلب والسرطانات. إنك عندما تتبع الخطة الأسبوعية لبرنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) فإنك سوف تحصل منها على مقترحات بسيطة سهلة الاتباع تساعدك على تغيير طريقة تغذيتك دون جهد. إنك لن تكون بحاجة إلى حساب الوحدات الحرارية أو أن تقوم بوزن الأطعمة لأننا لا نروج حمية بل أننا ندعو إلى نظام حياة.

إن ما تأكله يمكن إنقاصه يوماً بعد يوم حتى يصل إلى الخطوات البسيطة التالية:

الفطور

ينبغي على كل شخص أن يتناول طعام الفطور صباح كل يوم من أجل تأمين ما يلزمه من الطاقة لبدء يومه. ويجب أن يكون الفطور غنياً بالسكريات المركبة (حبوب كاملة) وفقيراً بالسكريات البسيطة (مثل الكعك المحلى). وهذا ما يؤمن ثباتاً في مستوى سكر الدم طيلة الصباح ويمنع الشعور بالجوع بعد الصباح. وإن إضافة بعض البروتين إلى وجبتك الصباحية مثل سمك السلمون المدخن أو جبن الكوخ (الحلوم) المنخفض الدسم أو بدائل البيض سوف يساعدك على المحافظة على شعور بالسُرور الكامل خلال الصباح ويدرك عنك الشعور بالجوع في آخر الصباح.

تناول الوجبات الخفيفة

إذا ما شعرت بالجوع فعلاً تناول وجبة خفيفة من أطعمة تحتوي على السكريات المركبة والفقيرة بالسكريات البسيطة. وتجنب التركيبات السريعة مثل المعجنات (الفطائر الحلوة) والكعك. جرب الفواكه المجففة والفواكه الطازجة واللبن (لا الحليب) والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والفاصوليا السوداني الطبيعي أو اللوز أو فول الصويا.

الغداء

إن الغداء هو وقت جيد لتناول بعض البروتين إضافة إلى سكرياتك المركبة. وإن شيئاً من الحמוض الأمينية سوف يعزز من نشاطك ويشبع جوعك. وسوف تزودك الخضار أو السلطة بالسكريات الجيدة و ببعض البروتين.

العشاء

إننا نوصي بعشاء معتدل صحي، وسوف نقوم ضمن خطة (بواعث الطاقة الثلاثة) بإبعادك شيئاً فشيئاً عن طعام العشاء الذي يعتمد على اللحوم نحو طعام العشاء الذي يعتمد على الخضار بشكل أكبر بما في ذلك المعكرونة وأنواع الحساء وأنواع السلطة والـ Cassaroles وبشكل عام فإن من الأفضل أن لا تتناول الكثير من الطعام قبل أن تأوي إلى الفراش بل أن تتناول عشاء خفيفاً ومن ثم تعطي الوقت لطعامك كي يتم هضمه قبل النوم.

الحلوى أو الفاكهة بعد الطعام

إن من أفضل الطرق رسوخاً لاستبعاد الوحدات الحرارية غير الضرورية من غذائك هو إلغاء حلويات بعد الطعام، وعلى أي حال فإنك إذا ما كنت تتوق إليها بشكل مطلق وبكل السبل فعليك أن تأكل القليل منها. إذ إن من الأفضل دوماً أن تأكل بعضاً من شيء ما بدلاً من أن تحرم نفسك منه لمدة طويلة مما

قد يجعل رغبتك فيه أقوى من أن تقاوم فتنغمس فيه . وعندما تأكل الحلوى فعلاً حاول أن تكون معتدلاً في ذلك وأن تكون الحلوى مشتركة مع أشياء أخرى ، وعليك أن تباعد عن الصلصة المحلاة والعصير المحلى المركز والـ (كريمة) المخفوقة وهي المواد التي ترافق الحلوى عادة ، وحاول أن توفر الحلويات الغنية فعلاً للمناسبات الخاصة .

حاول أن يكون ما تتناوله من حلوى بعد الطعام صحياً مثل التوت البري الطازج أو الفواكه وإن أشربة عصير الفاكهة المثلجة هي اختيار أفضل من (البوظة) أو اللبن المجمد .

تناول المشروبات الغازية

يحب الكثير من الناس إنهاء يومهم باحتساء كأس من المشروبات الغازية أو كأسين فهل يمكن فعل ذلك مع المحافظة على نظام حياة صحي .

إن الجواب على هذا السؤال هو نعم ولا .

فإن الأبحاث تشير إلى أن كوباً أو اثنين من المشروبات الغازية قد يكون مفيداً حقاً . فالشراب مترع تماماً بمضادات التأكسد التي قد تخفض من مخاطر أمراض القلب والسرطان .

إلا أن هذا لا يعني أن علينا جميعاً أن نبدأ بتناول المشروبات الغازية وكأننا أسماك .

دليل تناول الطعام الخاص بـ (بواث الطاقة الثلاثة)

لغايات الصحة والحيوية

- الفطور - اختر السكريات المركبة وبعضاً من البروتين مثل البيض وبدائل البيض أو سمك السلمون المدخن.
- تناول الوجبات الخفيفة - اختر السكريات المركبة والأطعمة المنخفضة السكر مثل الفواكه المجففة والفواكه الطازجة واللبين (الزبادي) أو أنواع الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- الغداء - اختر البروتين بالإضافة إلى السكريات المركبة.
- العشاء - اختر طعام العشاء الذي يحتوي الخضار بشكل معتدل أو اللحم الخفيف بما في ذلك أنواع المعكرونة وأنواع الحساء والسلطات والـ Cassaroles.
- حلوى بعد الطعام - تناولها باعتدال أو اختر التوت البري الطازج أو الفواكه.
- المشروبات الغازية - تناولها باعتدال. كأس أو كأسين في الأسبوع.

إن الشراب مصدر للوحدات الحرارية يبعث على العجب. إذ إن جرعة صغيرة تحتوي من الوحدات الحرارية على ما تحتويه علبة من الشراب أي 200 وحدة حرارية أو أكثر كما أن

الشراب المصنوع في المصانع الصغيرة تسبب البدانة أكثر من غيرها. إن الكثير من الناس يترددون في أن يتناولوا قطعة من الشوكولا التي لا تحتوي على أكثر من 100 وحدة حرارية إلا أنهم لا يفكرون بشيء عندما يلقون في أجوافهم كأسين أو ثلاثة من المشروبات بعد انتهاء العمل.

كما أن الإفراط في الشراب قد يحرم الجسم أيضاً من الفيتامينات والمعادن وعلى هذا فإنه في الوقت الذي قد يكون فيه تناول كأس أو اثنين بشكل عرضي مفيداً للصحة، فإن الشراب لا يجب أن يكون جزءاً منتظماً من نظام حياتك.

الحقيقة فيما يتعلق بالألياف

لقد كتب الكثير عن الألياف وثار حولها الكثير من الجدل..

فيما يلي القصة الحقيقية عنها.

الألياف تحمي القلب

أظهرت دراسة حديثة أجريت في (بوسطن) أن الأطعمة الغنية بالألياف تخفض الكوليسترول الضار LDL وتخفف ضغط الدم والشحوم الثلاثية الأمر الذي سوف يحميك من أمراض القلب.

كما أظهرت دراسة أخرى أجريت في (هارفارد) أن

النساء اللواتي كن يتناولن 23 غراماً بالمئة عن غيرهن ممن كن يتناولن 11 غراماً في اليوم فقط... وقد كانت نتائج الدراسة مؤثرة إلى حد أكبر بالنسبة للرجال حيث أنهم قد خفضوا مخاطر إصابتهم بنوبات قلبية بمقدار 36 بالمئة باعتمادهم الغذاء الغني بالألياف.

الألياف تكافح السرطان

لقد بينت كل دراسة تقريباً تبحث عن الصلة بين الألياف وبين السرطان أن الغذاء الغني بالألياف هو غذاء واق من السرطان، وفي الوقت الذي يصح فيه هذا القول بالنسبة لسرطان الكولون، فإن أنظمة الغذاء التي تعتمد على الألياف الغنية قد أثبتت أنها تقي أيضاً من سرطانات الثدي والمستقيم والمعدة والغدة الدرقية والفم.

الحقيقة فيما يتعلق بالألياف

- إن الألياف تحمي القلب.
- إن الألياف تكافح السرطان.
- إن الألياف تساعدك على تخفيض وزنك.
- إن الألياف تساعد على الهضم.
- إن الألياف تحفظ لك حيوتك وصحتك.

الألياف تساعدك على تخفيض وزنك

أظهرت دراسة أجريت في (بوسطن) أن البالغين الذين يتبعون حمية غنية بالألياف قد انخفضت أوزانهم بنسبة تزيد بمقدار 5 بالمئة عن الذين يتبعون حمية فقيرة بالألياف ويعتقد الباحثون أن الألياف تخفف من ازدياد الوزن لأن الغذاء الغني بالألياف يعيق الإنسولين الذي يرتبط بالشعور بالجوع - الإنسولين الأقل، الشعور الأقل بالجوع، الأكل الأقل.

الألياف تساعد على الهضم

ليس هناك من خلاف حول هذا، إذ إن الغذاء الغني بالألياف يعزز الهضم ويخفف من الإمساك والإسهال. كما أن الغذاء الغني بالألياف هو أيضاً أساسى في تجنب الرُتاج diverticulosis وهو تكون أجربة خطيرة على جدران الأمعاء. كما هناك دلائل على أن التغذية الغنية بالألياف قد تخفض من مخاطر حدوث القرحات والحصى الصفراوية بنسبة 33٪.

الألياف تحفظ لك حيوتك وصحتك

أظهرت دراسة بريطانية أن النساء اللواتي كن يتناولن الغذاء الغني بالألياف قد انخفضت لديهن مخاطر الوفاة التي تنجم عن كافة الأسباب بمقدار 33 بالمئة بالمقارنة مع النساء اللواتي يتناولن الغذاء الفقير بالألياف، ثلاث وثلاثون بالمئة! إن هذا

مخفض معدل الوفيات يزيد في قوته حتى عن مضادات التأكسد.

بواعث الطاقة الثلاثة والألياف

إن خطة التغذية في برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) قد صممت من أجل مساعدتك على أن تزيد بشكل تدريجي من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان في غذائك وتوجد الألياف القابلة للذوبان في الشوفان والبقول والفواكه والحبوب الكاملة وبعض الخضار، أما الألياف غير القابلة للذوبان فإنها تأتي أساساً من نخالة دقيق القمح إنك في برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) سوف تزيد بشكل بطيء من كمية الخضار والحبوب الكاملة التي تأكلها وسوف تنقص في نفس الوقت اللحوم التافهة الغنية بالدهون والفقيرة بالألياف.

إن هذه لطريقة طبيعية صحية في الأكل، وهناك الكثير من الحميات البدع كحمية البروتين العالي التي تضحى بالألياف بشكل كبير عن طريق تحريم الحبوب الكاملة والتركيز على البروتينات الحيوانية الغنية بالدهون والفقيرة بالألياف. وهذه قد تكون تركيبة قاتلة.

إنك في برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) سوف تقدم لنفسك الأكل بشكل يحقق لك أن تصبح أكثر صحة وسعادة.

الأكل من وقت إلى آخر

إننا جميعاً بحاجة إلى إدخال تغييرات على عاداتنا في الأكل نظراً لأن الطريقة الأميركية في الأكل جعلت من السهولة مكاناً. علينا أن نصبح بدينين وأقل صحة. وإن الشدة النفسية وضغوط الوقت والأطعمة السريعة تساهم كلها في المسؤولية عن ذلك بل إن الأمر الأكثر جوهرية هو أن تقاناتنا المتقدمة إلى حد كبير قد أدت إلى إنتاج الكثير من الأطعمة ذات القيمة الغذائية المتدنية جداً.

وإذا ما عدت بنظرك إلى الأزمنة الأقدم لوجدت أن الأكل لم يكن سوى نوع من السلوك الأساسي البسيط، فقد كان أسلافنا، مثلهم في ذلك مثل كافة المخلوقات الحية، يأكلون من أجل البقاء على قيد الحياة، وعندما كان يتوفر لهم الطعام بشكل كاف، كانوا يقومون بتخزين الفائض منه لوقت الحاجة، وكان الطعام الذي يأكلونه. يعتمد على ما يمكن لهم أن يزرعوه، أو يبحثوا عنه أو يصطادوه... وكانوا يتغذون أساساً على الحبوب والفواكه مدعومة بأي نوع من أنواع اللحوم التي يمكن لهم الحصول عليها وكان الطعام عضوياً وغير معالج.

أما أطعمة هذه الأيام فهي متوفرة بسهولة إلا أنها معالجة بدرجة كبيرة وغنية بالدهون وبالوحدات الحرارية وبالسكر وبالمواد المضافة.

عقلك والأكل

كما سبق لنا أن ذكرنا سابقاً، إن من المهم لك أن تتعلم كيف تحقق التكامل بين عقلك وبين أكلك من أجل أن تتحكم بوزنك وأن تأكل بطريقة فعالة بالنسبة إلى صحتك. وإن إحدى أكبر المشاكل في مجتمعنا المشحون بدرجة كبيرة هي أننا لا نكاد ندرك ما الذي نأكله. إننا ما زلنا نأكل لأننا نشعر بالجوع، إلا أننا ما زلنا نأكل لأسباب عديدة أخرى.

وماذا عنك؟

فكر في الأسباب التي تجعلك تأكل، هل تأكل عندما تشعر بالملل أم عندما تشعر بالتعاسة أم بالإحباط أم عندما تذهب إلى السينما أم عندما تخرج مع الأصدقاء؟ ما هو عدد وجباتك التي تلتهمها في مكتبك أثناء عملك أو التي تأكلها وأنت في سيارة على طريق سريع أو التي تقحمها في الفترات الزمنية القصيرة التي تتوفر بين أقسام يوم عملك المشغول؟

كم مرة يأتي فيها أحدهم بعلبة من الفطائر أو الكعك إلى مكان العمل حيث تمتد يدك إلى واحدة منها بشكل غريزي ثم تأسف لاحقاً لما فعلت؟

ما هو عدد الأحوال التي تأكل فيها أمام التلفزيون أو عندما تتحدث إلى شريكك؟ ما هو عدد الأحوال التي تأكل فيها بشكل يزيد عن الحد لأنك لم تكن تولي انتباهاً لما يدخل في فمك؟

ما هو عدد الأحوال التي انتهيت فيها من تناول الوجبة وأنت تشعر بالامتلاء الزائد عن الحد بل حتى بالشعور بعدم الراحة؟

عليك أن تأكل بوعي

لقد أصبح الأكل دون وعي مشكلة رئيسية في مجتمعنا المنهمك إلى أبعد الحدود وقد أظهرت إحدى الدراسات أن 25 بالمئة من إجمالي الوجبات يتم تناولها في السيارة إن هذه ليست بطريقة للحياة.

إن أحد أول أهدافك يجب أن يكون الانتباه إلى أكلك، إنك بحاجة لأن تتعلم أن تتوقف عن الأكل عندما تشعر بالشبع. انتبه إلى جسمك، فإنه سوف يخبرك متى تناولت ما يكفي من الطعام.

الأكل المغذي

هناك تمرين عظيم من أجلك وهو أن تحاول شيئاً نطلق عليه اسم «الأكل المغذي» والهدف من هذا التمرين بسيط جداً وهو أن نجعلك واعياً لكل شيء تضعه في فمك. وهي طريقة عظيمة لكي تمنع نفسك من تناول تلك الكعكة المحلاة قبل أن تندم على ما فعلت.

وعليك أن تسأل نفسك في كل مرة تمدّ فيها يدك إلى

الطعام سواء أثناء تناولك وجبة عادية أو خفيفة سؤالاً واحداً «هل أن هذا الطعام سوف يغذيني»؟

سوف تفاجأ بمدى سهولة هذا التمرين، إنك عندما تأخذ ببساطة تلك اللحظة الإضافية لتركيز انتباهك على طعامك فإنك ستصبح قادراً على السيطرة على أكلك وأن تختار ما هو أفضل للأكل. وإن ما هو أكثر من ذلك هو أنك عندما تسأل نفسك هذا السؤال البسيط فإن ذلك سوف يمنعك من أكل شيء ستندم على أكله فيما بعد. إن جسمك يعرف غريزياً ما هي الأشياء الصحية وغير الصحية له.

إذا كان الجواب نعم انطلق إلى ذلك وإذا كان لا فلا تفعله، إن الأمر بمثل هذه البساطة.

تذكر «هل أن هذا الطعام سوف يغذيني».

الأكل الواعي

هناك تمرين رائع آخر نريد أن تشاركنا به ويدعى «الأكل الواعي». وهذا التمرين مصمم من أجل المساعدة على تعليمك. تذوق طعامك وعدم الأكل بشكل يتجاوز الحد. كما أنه يخدم بصفته تقانة تأمل عظيمة.

إن مفهوم الوعي يستند إلى التعاليم الطاويّة القديمة. فالوعي يعني بكل بساطة أن يكون الإنسان يقطاً. والأكل الواعي

يعني أن عليك أن تركز على كل شيء تأكله في كل لحظة من لحظات الأكل.

قد يشكل الأكل بهذه الطريقة تحدياً بالنسبة لك لأنه يختلف عن الطريقة التي تعودت أن تأكل بها دوماً. عليك أن تنظر إلى الأكل الواعي على أنه تمرين سوف تمارسه من أجل رفع مستوى يقظتك إلى عاداتك في الأكل.

الأكل المركّز

لكي تأكل بوعي عليك أن تركز على كل لقمة من الطعام تدخل فمك، وهذا يعني أنه لا يمكن لك أن تكون قائماً بأي عمل آخر أثناء أكلك. عليك أن تطفئ جهاز التلفزيون أو القراءة أو الحديث أثناء كل وجبة تقريباً تناولتها منذ اليوم الذي بدأت فيه الأكل. إن قلة الانتباه هذه إلى ما يحدث داخل أفواهنا قد تكون أحد الأسباب في المشكلة التي تعاني منها من حيث ضبط وزنك.

عليك أن لا تمارس الأكل الواعي إلا عندما يكون بإمكانك أن تكون لوحده وعندها تشعر أنك في حالة من التركيز وعندما يتوفر لك الوقت. وإنك إذا ما أسرعت في تناول الوجبة فإن هذه الطريقة لن يكتب لها النجاح.

كيف تقوم بذلك

عليك قبل أن تبدأ الأكل أن تجلس بهدوء وأن تغمض

عينيك لبضعة دقائق وأن تسمح لنفسك بالاسترخاء وخذ نفساً عميقاً مهدئاً. والآن افتح عينيك وركز على الطعام الذي هو أمامك، تابع التنفس ببطء وعمق وأنت تتناول شيئاً بسيطاً من صحنك، امضغ ببطء وتذوق الإحساسات اللطيفة بالطعام وهو يلمس براعم (حليمات) التذوق في فمك.

إذا ما كنت تأكل بترتقالة، تناول لقمة صغيرة من أحد أقسامها ودع الطعم الحامض يتبقى في فمك. انظر إلى نسج البرتقالة وإلى برودة الفاكهة وتأمل إحساس الوخز الخفيف في فمك، كل ببطء شديد مركزاً على كل لقمة وافعل الشيء نفسه بكل الأطعمة التي تأكلها.

كيف تمارس الأكل الواعي على طريقة (بواث الطاقة الثلاثة)

- اجلس بهدوء واغمض عينيك.
- خذ نفساً عميقاً مهدئاً.
- افتح عينيك وركز على طعامك.
- تناول قسماً صغيراً وامضغ ببطء.
- تذوق الإحساسات اللطيفة بالطعام.
- كل ببطء شديد مركزاً على كل لقمة.
- انتبه إلى كيفية الشعور في معدتك.

انتبه إلى الشعور في معدتك، إنه سوف يعطيك إشارة متى

تم إشباع جوعك، سوف تذهلك كمية الطعام التي كنت تأكلها عادة في الفترة ما بين إشباع جوعك وبين امتلاء معدتك. إنك عندما تأكل بوعي فإنك ستتعلم متى تتوقف عن الأكل عندما يزول إحساسك بالجوع.

حاول أن تفعلها

إن هذا التمرين بسيط كما أنه فعال جداً، وإنك بعد بضعة جلسات ستصبح واعياً بشكل قوي للكميات التي تأكلها ولنوعية الطعام الذي تأكله وإنك عندما تركز وعيك على طعامك، فإنك ستجد نفسك تنجذب بشكل طبيعي نحو الاختيارات الأكثر صحة لأنها سوف تشعر بك بأنك في حال أفضل كما أنك سوف تجد أنك لست بحاجة لأن تأكل من الطعام ما كنت تأكله سابقاً لكي يعطيك الشعور بالشبع لأنك ستصبح متناغماً مع جسمك بشكل حميمي.

بمقدار ما يبدو عليه هذا التمرين من البساطة إلا أنه ليس من السهل القيام به في عالم الواقع إذ إن لدينا الكثير مما يصرف الانتباه من حولنا مما لا يسمح لنا بأن نأخذ من الوقت ما يكفي للتركيز على شيء بسيط مثل الأكل.

ولكن عليك أن تجربته، إلبه به بضع مرات، مارسه حتى تتعلم أن تتناغم مع جسديك، إننا نعتقد أنك سوف تجده مفيداً إلى أبعد الحدود.

لا يتوجب عليك أن تأكل بشكل واع كل الوقت، إلا أن بعضاً من جلسات الممارسة سوف تساعدك حقاً على تعلم ما له علاقة بجسمك وبأكلك.

وأخيراً كل ما هو أقل

إن مجتمعنا يأكل أكثر مما يجب. إن حصصنا من الطعام على المائدة هي أكبر مما يجب، كما أن عدد مرات أكلنا هو أكبر مما يجب، وليس هناك أي مجتمع آخر يستهلك كمية الطعام التي يستهلكها المجتمع في الولايات المتحدة، وكذلك فإنه ليس هناك من مجتمع آخر يعاني من البدانة ما يعانيه المجتمع الأمريكي.

وبالإضافة إلى الحجم الكبير لحصص الطعام الذي نأكله فإننا قد أصبحنا أكثر اعتماداً على الطعام بصفته ابتعاداً غذائياً عن الشدة النفسية التي نعاني منها في حياتنا. وكما سبق لنا أن ذكرنا فإننا لسنا واعين لكل الطعام الذي نضعه في أفواهنا.

إن كل هذه الأمور تضاف إلى بعضها في بلاد بدينة.

من المهم أن نستعيد سيطرتنا على أكلنا، لقد أظهرت عدة دراسات وجود علاقة مباشرة بين قلة الأكل وبين الحياة المديدة الأكثر صحة. إن الكثير منا يجد صعوبة في تخفيض ما يتناوله من طعام، إلا أن هناك بعض المهارات السهلة التي يمكن لك أن تتعلمها من أجل أن يشذب تلك الكمية التي تأكلها دون أن

تشعر بالجوع أو الحرمان. إننا لا نتحدث عن التزام حمية، وقد سبق لنا أن بينا لك أن اتباع الحمية لا ينجح، إننا نتكلم ببساطة عن عدم الأكل بشكل يتجاوز الحد.

كلنا يفعلها - نأكل أكثر مما يجب ثم نضع يدينا على معدتنا ونثن قائلين إننا أكلنا أكثر ممّا يجب - إلا أن معظم تجاوزنا في الأكل ليس دراماتيكياً بهذا الشكل. إن معظم تجاوزنا في الأكل هو ببساطة عبارة عن إنهاء تلك القطعة الإضافية الأخرى من فطيرة أو تناول تلك اللقمة الأخيرة من الطبق أو مد اليد إلى تلك العلبة لتناول كعكة أخرى.

إننا لا نفعل ذلك في معظم الأوقات لأننا نشعر بالجوع، بل لأنها مجرد عادة ومن سوء الحظ، فإن هذه العادة قد تؤدي إلى تراكم أرطال من الوزن.

فيما يلي عدة أفكار مفيدة من أجل أن تأخذ بها وأن تنقص كمية الطعام الذي تأكله.

- تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من وجبة كبيرة أو وجبتين إن هذا سوف يساعد على المحافظة على مستوى ثابت لسكر الدم ويمنع الشعور بالجوع الشديد عندما ينخفض سكر الدم بأكثر من الحد.
- إياك أن تأكل من الصندوق أو الكيس أو العلبة بشكل مباشر، وعليك دوماً أن تقيس حصتك من الطعام وأن

تبعد الصندوق عن متناول يدك .

- لا تتناول وجباتك على الطريقة العائلية التي يوضع فيها الطعام في أطباق كبيرة على الطاولة . دع الطعام على الموقد وضع حصتك من الطعام في طبقك ثم اجلس إلى الطاولة .
- مارس الأكل الواعي كي تكون متبهاً إلى جوع جسمك .
- تناول وجباتك الخفيفة بإخلاص من الفواكه والخضار، وكل منها القدر الذي تحب أن تأكله، إذ إن هذه الأطعمة ذات الوحدات الحرارية المنخفضة سوف تجعلك تشعر بالامتلاء وتمنعك من الأكل الزائد للأطعمة الأخرى .
- لا تأكل أمام التلفزيون أو جهاز الكمبيوتر، وعندما تأكل، اجعل من ذلك الأكل فعالية منفصلة كي تتمكن من زيادة تركيزك على الكميات التي تأكلها .
- لا تأت على كل ما هو في طبقك، إذ غالباً ما تكون عيناك أكثر وسعاً من معدتك ويضطرك الأمر إلى دفع تلك اللقمة الأخيرة قسراً في فمك، عليك أن لا تفعل ذلك بل أن تترك قسماً صغيراً من الطعام في طبقك .
- ذكّر نفسك بأن تقلّ من الأكل، إن هذا سوف يجعلك أكثر انتباهاً للكمية التي تأكلها .

ثمانية أفكار خاصة بـ (بواعث الطاقة الثلاثة)

من أجل تجنب الإفراط في الأكل

- تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم.
- إياك أن تأكل بشكل مباشر من الصندوق أو الكيس أو العلبة.
- لا تتناول الوجبات على الطريقة العائلية.
- مارس الأكل الواعي.
- تناول وجباتك الحقيقية بإخلاص من الفواكه والخضار.
- لا تأكل أمام جهاز التلفزيون أو جهاز الكمبيوتر.
- لا تأت على كل شيء موجود في طبقك.
- ذكّر نفسك بأن تقلّ من الأكل.

لنأكل من أجل الصحة

لقد بحثنا حتى الآن في الكيفية التي يجب عليك بها موازنة الطاقة المتولدة من الأطعمة مع احتياجات جسمك من الطاقة البدنية، وكيف يجب عليك أن تتعلم كيف تهدئ عقلك كي تسيطر على عاداتك اللاواعية في الأكل.

إن برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) سوف يساعدك على التركيز على الأكل من أجل الطاقة الحركية. وإنك عندما تفعل ذلك ستجد أنه:

- ليست هناك من حاجة بك لحساب الوحدات الحرارية .
- يمكنك أن تأكل أية كمية تقريباً من الأطعمة الموصى بها .
- ستصبح لديك طاقة أكثر دواماً .
- سوف ينخفض وزنك .
- سوف تشعر بأنك أحسن حالاً .

إنك عندما تبدأ البرنامج ستجد أن هناك اقتراحاً في كل أسبوع من أجل تعديل إحدى عاداتك غير الصحية في الأكل وكل من هذه الاقتراحات سهل الاتباع وموجز .

ابق مع البرنامج وسوف تلاحظ خلال أسابيع قليلة تغييراً رائعاً في المظهر الذي تبدو به وفي الطريقة التي تشعر بها .
استمتع بالتغيير .

قواعد بواعث الطاقة الثلاثة الذهبية العشرة من أجل الأكل الذي يهدف إلى تأمين الطاقة الحركية وإلى الصحة الأفضل

1 - استمتع بالأكل فإنه متعة وليس عقوبة .

يجب عليك أن تقوم بإجراء تغييرات دائمة لكي تتمكن من تكوين عادات جيدة دائمة .

ومن الأمور الجوهرية بالنسبة لك هو أن تحب ما تقوم

به. هذه ليست بحماية بل أنها نظام حياة. وإنك سوف تنجح لأنك وضعت لنفسك هدفاً هو أن تشعر بأنك أفضل حالاً وأن تحسن صحتك، وسوف يكون عليك أن تنبذ بعض الأطعمة التي تعودت تناولها إلا أن هناك العديد من الأطعمة الأخرى التي يمكنك أن تختار منها، ما تشاء.

2 - عليك أن تقلل من أكلك.

هناك عدة طرق يمكننا من أن نقلل من أكلنا إحداها هي أن نأكل عدة وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من وجبة كبيرة أو وجبتين كبيرتين. حاول أن تتناول وجبتك الأكبر عند الغداء وعليك أن تتناول شيئاً ما عند الفطور.

إياك أن تأكل مباشرة من الصندوق أو الكيس أو العلبة، لأنه يصعب آنذاك معرفة مقدار ما تتناوله بهذه الطريقة. لا تتناول وجباتك على الطريقة العائلية أي عندما توضع الأطباق الكبيرة من اللحوم والخضار والمعكرونة على الطاولة، عليك أن تضع حصتك في طبقك ثم تحمله إلى الطاولة.

وأخيراً عليك أن لا تنسى ممارسة الأكل الواعي. لأن ذلك سوف يساعدك على صلة بحاجة جسمك الحقيقية ويساعدك على التوقف عن الإفراط في الأكل.

3 - لا تضيف الزيوت أو الدهون إلى طعامك

إن هذا يعني أن عليك أن تتجنب أكل السمن النباتي

و(المايونيز) والزبدة ومرق السلطة الزيتي والرقائق (ما لم تكن مخبوزة) والأطعمة المقلية والمقالي الفرنسية وجبنة الكريم والبوظة ودهون الخنزير إلخ... نريد منك أن تبقي على الوحدات الحرارية التي تأتي من الدهون في حدود 30 بالمئة أو أقل من غذائك. وهذا ليس بالمقدار القليل لأن الغذاء الأميركي النموذجي هو في حدود 40 إلى 50 بالمئة من الدهون. ولا حاجة بك إلى حساب الوحدات الحرارية أو وزن الطعام لأنك إذا ما اتبعت اقتراحاتنا البسيطة فإنك سوف تحقق هذا الهدف. وعندما تقوم فعلاً بإضافة الزيوت فعليك أن تلتزم باستعمال الزيوت الأحادية غير المشبعة.

4 - تناول كل ما ترغب به من الفواكه والخضار

إنك لا يمكنك أن تخطئ مع هؤلاء الأشخاص، فقد أوصت (الأكاديمية الأميركية للتغذية) بتناول خمس إلى تسع حصص من الخضار أو الفواكه في اليوم. إلا أن معظم الأميركيين لا يقتربون من هذا الهدف.

تذكر أن تراقب أنواع المرق الدسم والمصنوع من الكريم التي توضع فوق السلطات، حاول أن تستخدم أياً من أنواع مرق السلطات الخالي من الزيوت أو الذي يحتوي القليل من زيت الزيتون والخل لوضعه فوق السلطات الطازجة.

إذا كنت مهتماً بتخفيض الوزن، فإن بعض أنواع الخضار

تحتاج من أجل هضمها إلى كمية من الوحدات الحرارية أكبر من الكمية الموجودة في الطعام. ويمكنك تخفيض وزنك عن طريق تناول براعم الفصّة والقنبيط والكرنب والملفوف والكرفس والخيار والخس والفطر والفجل.

5 - عليك أن تصبح نباتياً بشكل أكبر

ليس هناك من شك حول ذلك، فإن الخضار الخضراء داكنة اللون مفيدة لقلبك كما أن الخضار الحمراء والبرتقالية اللون مفيدة أيضاً، أما الفواكه فإنها مصدر عظيم للألياف والفيتامينات، وإنك لن تخطئ إذا ما أكثرت من كل ذلك في غذائك.

إن الغذاء النباتي قد لا يكون كوباً من الشاي تتناوله، ولذلك فإن عليك القيام ببعض الحلول الوسط حيث عليك أن تأكل المزيد من لحم الطيور والأسماك وتوقف عن البحث عن لحم البقر ولكن إذا ما اضطررت الأمر إلى تناول تلك القطعة من اللحم فإن عليك أن تأكل اللحم الخالي من الدهون.

6 - تناول الوجبات الخفيفة بتعقل

إذن ما الذي نعينه بهذا؟ إن معظم طعام الوجبات الخفيفة هو من النوع المهلك لصحتك والمؤذي لمحيط خصرك. إننا نقترح أن تكون وجباتك الخفيفة مؤلفة من الفواكه والخضار. جرب تناول المشمش المجفف بدلاً من الشوكولا وضلوع

أوراق الكرفس بدلاً من رقائق البطاطا وسوف ترى أن الفارق سوف يكون كبيراً جداً! تجنب الوجبات الخفيفة خالية الدسم أو منخفضة الدسم لأنها تعوض عن نقص محتواها من الدسم إما باستخدام السكر أو باستخدام الدهون المحولة. جرب تناول الجزر الصغير والفواكه أو الفواكه المجففة.

إننا ندرك أنك قد تشعر برغبة قوية لتناول وجبات خفيفة من السكريات، وإذا ما أصابك مثل هذا الشعور فعليك تجنب صناديق الكعك المحلى وأكياس الفطائر واختر بدلاً منها أنواع الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والبسكويت القاسي المملح والفشار المفرقع بواسطة الهواء.

7 - إن ما هو خال من الدهون لا يعني أنه صحي

إن ما يكتب على لصاقات الأطعمة من أنها خالية من الدهون لا يعني أنها خالية من الوحدات الحرارية أو حتى أنها منخفضة الوحدات الحرارية وهناك الكثير من الأطعمة الخالية من الدهون يتم فيها تعويض نقص الدهون بإضافة كمية كبيرة من السكر، وإن المحتوى العالي من السكر يساوي المحتوى العالي من الوحدات الحرارية، كما أن عليك أن لا تنسى ظهور الدهون المحولة المختبئة. وقد عرفنا الكثير من الناس الذين تكس الوزن الزائد لديهم نتيجة لتناول الوجبات الخفيفة «الخالية الدهون».

8 - عليك أن تتناول السكريات المركبة كلما استطعت

إنها مفيدة لك ومفيدة للاستقلاب لديك، وهي موجودة في البقول والفاصولياء والحبوب الكاملة. و عليك تناول الرز الأسمر بدلاً من الأبيض والدقيق الكامل والجاودار rye والذرة بدلاً من الطحين المعالج والمحتوي على إضافات. إنك عندما تأكل الكثير من الحبوب الكاملة فإنها سوف تحل محل الأطعمة ذات الدهون الأعلى في غذائك، وإذا ما تم تعزيز تلك الحبوب بفيتامينات (ب) فإنها قد تساعد فعلاً على تجنب أمراض القلب، كما أن الحبوب عالية الألياف تساعد على الوقاية من سرطان الكولون.

9 - تحول إلى مشتقات الحليب الخالية من الدسم

تناول الحليب والجبن وجبن (الحلوم) واللبن الخالي من الدسم.

10 - تناول الحد الأقصى من الألياف

لا يمكن الجدل في الفوائد الصحية للحمية الغنية بالألياف، وإنك كإنسان بالغ عليك أن تهدف إلى تناول 25 - 30 غراماً من الألياف في اليوم إذ إن معظم البالغين لا يتناولون سوى نصف هذا المقدار. و عليك من أجل أن تحصل على الحد الأقصى من الألياف أن تتناول الحبوب الكاملة والحبوب

عالية الألياف وعلبك أن تتوج ما تتناوله من أطعمة الحبوب بشيء من الفواكه الطازجة أو التوت البري. وعلبك تناول خبز الحبوب الكاملة الذي يحتوي على ما لا يقل عن غرامين من الألياف في الشريحة الواحدة. تناول الرز الأسمر أو البري والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة. وخذ بعين الاعتبار إضافة الفاصولياء إلى الأطعمة المطهوه بالغلي البطيء وإلى أنواع الحساء والـ Casseroles. وكما قلنا سابقاً عليك أن تتناول الكثير من الفواكه الطازجة والمجففة.

قواعد (بواعث الطاقة الثلاثة) الذهبية العشرة من أجل الأكل

الذي يهدف إلى تأمين الطاقة الحركية وإلى الصحة الأفضل

- استمتع بالأكل.
- عليك أن تقلل من أكلك.
- لا تضيف الزيوت أو الدهون إلى طعامك.
- تناول كل ما ترغب به من الفواكه والخضار.
- عليك أن تصبح نباتياً بشكل أكبر.
- تناول الوجبات الخفيفة بتعقل.
- إن ما هو خال من الدهون لا يعني أنه صحي.
- عليك أن تتناول السكريات المركبة كلما استطعت.
- تحول إلى مشتقات الحليب الخالية من الدسم.
- تناول الحد الأقصى من الألياف.

المتابعة

دعنا نتابع الآن فننتقل إلى الفصل التالي لكي نبحث مسألة على غاية من الأهمية وهي مسألة ما هي المكملات التي تحتاج إلى إضافتها إلى غذائك لكي تحسم صحتك إلى الحد الأقصى بأفضل شكل.