

منها تناول الطعام بوعي... إليك (9) طرق مجربة لفقدان الوزن



يحتاج البعض إلى بذل جهود مضمّنة للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة، ولكن ربما يسهم التحكم في الحصص في الوصول لإنقاص الوزن بشكل مناسب.

وبحسب ما نشرته "India of Times"، فإن تقليل حصص الطعام والسعرات الحرارية بوعي بالإضافة إلى بعض الاستراتيجيات، يمكن أن يؤدي إلى خفض وزن الجسم بشكل ناجح وسريع، كما يلي:

1- أطباق أصغر حجمًا

وفقًا لإيشانكا واهي، أخصائية التغذية ومدربة العافية الشاملة، ينبغي اختيار "أطباقًا أصغر حجمًا للتحكم بشكل طبيعي في الحصص. تظهر الدراسات أن الناس يميلون إلى تناول كميات أقل من الطعام عندما يقدمون الوجبات في أطباق أصغر، حيث يبدو الصحن ممتلئًا. وبدلاً من تناول الطعام مباشرة من العلبة أو البوفيه، يمكن تقسيم الطعام إلى حصص صغيرة على طبق. يساعد هذا في التحكم في الكمية التي تتناولها دون أن تطلب المزيد دون وعي.

2- تجنب الأكل مباشرة من العلبة

يمكن أن تكون عادة تناول الوجبات الخفيفة، من العبوة أو العلبة مباشرة، السبب الأكبر للإفراط في تناول الطعام. تُظهر الأبحاث أن الأشخاص يأكلون أكثر بنسبة 50% عندما لا توجد إشارات بصرية على أحجام الحصص. لذا يُفضل القيام بتقسيم المحتوى إلى أحجام حصص صغيرة.

3- تناول الطعام بوعي

يوصي الخبراء بتذوق كل قسمة وتناول الطعام ببطء، بما يمنح الدماغ الوقت لتسجيل الامتلاء، ما يساعد على تجنب الإفراط في تناول الطعام. إذا كانت الحلويات أو الوجبات الخفيفة مرئية باستمرار، فسيكون من الصعب مقاومتها. لذا، يُنصح بتخزينها بعيداً عن الأنظار أو في حاويات مغلقة حتى لا يتعرض الشخص للإغراء في كل مرة يقع بصره عليها.

4- معايير ملء الصحن

ينصح الخبراء بملء نصف الطبق بالخضراوات والسلطات، وربعه بالبروتينات الخالية من الدهون، وربعه بالحلويات أو الكربوهيدرات. تساعد تلك الاستراتيجية على الاستمتاع بوجبة مغذية ومُرضية. إن تناول البروتين (مثل العدس أو الجبن أو البيض أو الزبادي) في الوجبات يجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من فرص تناول الوجبات الخفيفة الاحتفالية بين الوجبات. ينبغي وضع الفاكهة أو المكسرات أو الوجبات الخفيفة المحمصة بطريقة تجعل من السهل تناولها عندما يشعر الشخص بالجوع. سيساعد هذا في تقليل إغراء تناول الحلويات غير الصحية كثيراً.

5- تناول الوجبات قبل الجوع الشديد

إن السبب الأساسي الذي يدفع شخصاً ما إلى الإفراط في تناول الطعام هو الافتقار إلى الانضباط. يجب أن يكون الشخص منضبطاً في مواعيد تناول الطعام، وبشكل عام، في اتباع جدول زمني. تعمل الساعة البيولوجية، أو الإيقاع اليومي، بشكل أفضل عندما يكون لدى الشخص خطة موضوعة. غالباً ما يشعر بالجوع في نفس الوقت تقريباً كل يوم. إن الانتظار لتناول الوجبات عند الشعور بالجوع يؤدي إلى انخفاض مستويات السكر في الدم إلى جانب الجفاف. وبالتالي يميل الشخص إلى تناول الكثير من الطعام. ثم يبدأ عامل الشعور بالذنب، مما يشير إلى أن الجسم يخزن المزيد من الدهون وتصبح حلقة مفرغة يجب

كسرهما. لذا، فإن أفضل طريقة للتعامل مع تلك المشكلة هي تناول الطعام قبل أن يشعر الشخص بالجوع الشديد.

6- قاعدة 80/20

يمكن أن يستمتع الشخص بأطعمته المفضلة بنسبة 20% من نظامه الغذائي مع التركيز على الخيارات الصحية في بقية الوقت بنسبة تصل إلى 80%. يحافظ الالتزام بتطبيق تلك القاعدة في تجنب الإفراط في تناول الطعام دون الشعور بالحرمان. يجب أن يتخذ الشخص قراراً مسبقاً بشأن الأطعمة التي سيتناولها، بدلاً من الإفراط في تناول كل ما هو متاح.

7- شرب الماء وعدم تخطي الوجبات

يساعد شرب الكثير من الماء، وخاصة قبل الوجبات، في تقليل الوزن. في بعض الأحيان، يتم الخلط بين العطش والجوع، مما يؤدي إلى تناول وجبات خفيفة غير ضرورية. كما يجب عدم تخطي وجبات الطعام مما يفسح المجال للإفراط في تناول الطعام لاحقاً. كما ينبغي الحرص على تناول وجبات متوازنة طوال اليوم للتحكم في الجوع وتجنب الإفراط في تناول الطعام.

8- تناول الكثير من الخضراوات الملونة

وفقاً للدكتورة أرشانا باترا، أخصائية التغذية المتخصصة في علاج مرضى السكري، إنها "طريقة أساسية وهي الأكثر أهمية للتحكم في حجم الحصة. إن تناول الكثير من الخضراوات يساعد على التخلص من تلك الكيلوغرامات الزائدة، وكذلك في تحسين الحالة الغذائية العامة. يوصي الخبراء بملء 50% من الصحن بالخضراوات. كلما زاد عدد الألوان في الصحن، كلما كان تناول لمضادات الأكسدة والنكهات والبولي فينول أفضل.

9- عبوات أصغر حجمًا

ينصح الخبراء بشراء أصغر حصة من الوجبات الخفيفة المفضلة للشخص، أي يستبدل عبوة كبيرة من رقائق البطاطس بوزن 250 غراماً بعبوة تزن 50 غراماً فقط، وبهذه الطريقة يبدأ بتناول كمية صغيرة، وإذا تمكن من تقليل حجم الحصة بشكل أكبر مسبقاً، فإن إجمالي تناوله للأطعمة غير الصحية سينخفض ويمكن أن

يقربه خطوة واحدة من رحلة إنقاص الوزن وتحسين الصحة.