أخصائية تقدّم نصائح طبية للتغلب على الإفراط في تناول الطعام

عادة ترتبط زيادة الوزن بالعادات القديمة للأكل ونوعيته في كل بلد والعوامل النفسية الناتجة عن ضغط الحياة.

وأجرى موقع "ميد بورتال" حواراً مع دكتورة العلوم الطبية وإخصائية الانعكاسات، ماريا ماخينا، تناول هذا الأمر وأسبابه وعلاجه، وشمل الحوار عددا من الأسئلة منها:

السؤال الأول: لماذا يحتاج بعض الناس حصصا صغيرة والبعض الآخر يأكل أكثر ولا يشعر بالشبع؟

الجواب: يتم تكوين عادات الأكل في مرحلة الطفولة وتؤثر على نمط الحياة الذي يعيشه الشخص، فعندما يقوم الوالدان بإطعام الطفل بكثرة، ويجعلانه يأكل كل شيء حتى الفتات، لذلك على الأرجح سوف يأكل أكثر من اللازم حتى عندما يكبر.

السؤال الثاني: هل يمكن تغيير العادات الراسخة منذ الطفولة؟

الجواب: بالتأكيد، فليس على المرء سوى التعامل بوعي، إذا كان يعاني من زيادة الوزن، فمن الواضح أنه يفرط في تناول الطعام ولا يتحرك بشكل كافٍ، كما يأكل الناس الطعام غير المناسب بكميات غير مناسبة، لذلك، يجب اختيار نظام غذائي لفقدان الوزن من قبل اختصاصي تغذية، بحيث يختار التركيبة

المثالية للنظام الغذائي الخالي من الدهون المقنعة والسكر، هذا طبعا في الحالات التي لا تعاني من مشاكل طبية في الغدد الصم.

السؤال الثالث: ما الإجراءات التي يقوم بها المرء بنفسه؟

الجواب:

أولا: الصدق مع النفس في كمية الأكل، وكتابة كل ما أكلته وشربته لمدة ثلاثة أيام.

ثانيا: قلل الحصص تدريجيا حتى تصل إلى التوصيات الغذائية المناسبة.

ثالثا: خصص وقتا لتناول وجبتين خفيفتين جيدتين بين الإفطار والغداء والعشاء.

رابعا: حاول اختيار المنتجات الطبيعية بدون المواد الحافظة والأصباغ والمحليات غير الضرورية.

خامسا: لا تأكل أبدا "دون وعي"، على الكمبيوتر أو التلفزيون، أثناء قراءة كتاب ممتع حيث لن تلاحظ أنك تأكل ثلاث مرات أكثر مما كنت تنوي أصلا.

سابعا: غيّر نمط حياتك تدريجيا، وستتغير عاداتك الغذائية مع ذلك.

السؤال الرابع: هل هناك أسباب أخرى للإفراط في الأكل؟

الجواب: يفقد بعض الأشخاص في المواقف العصيبة شهيتهم، بينما تزداد في حالات أخرى عدة مرات، فإذا كنت تنتمي إلى النوع الثاني، فإن الإفراط في تناول الطعام يمكن أن يكون سببه على وجه التحديد الضغوط التي لا يمكنك التعامل معها بمفردك.

السؤال الخامس: لماذا يحدث إفراط الطعام؟

على مستوى اللاوعي، يرتبط الطعام بالوفرة والأمان وفرحة الحياة، وكلما زاد الضغط البسيط أو الكبير على الشخص، كلما انعكس ذلك على شهيته اتجاه الطعام كردة فعل على ما يشعر به.

السؤال السادس: كيفية التعامل مع هذا؟

يجب أن يتعامل اختصاصي التغذية مع مشكلة الوزن، لكن مشكلة التوتر هي أمر شخصي، ويمكن حلها عن طريق تحليل الحالة من خلال التوقف عن الأكل ومحاولة معرفة السبب والمشكلة وكتابة طرق الحل لمعالجة الأمر مما يخفف من التوتر، وفي بعض الأحيان يكفي الإدراك بأننا لسنا وحيدين وأن مشاكلنا ليست فريدة من نوعها.