

## خمسة أخطاء إذا لم تتجنبها فلن تفقد الدهون أبدا



متابعات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2021-09-26

يتبع كثيرون نظاما غذائيا يكاد يكون من المستحيل الحفاظ عليه، ويعتقدون أن كل شيء قد ضاع في اللحظة التي يتعدون فيها عن الإرشادات الصارمة لنظامهم الغذائي. ورغم ذلك لا يجدون أي حل لذلك، ولا يعرفون السبب.

ومنذ أيام كشفت اثنتان من خبيرات التغذية لصحيفة "ديلي ميل" (Daily mail) البريطانية عن الأسباب التي تعيق حرق الدهون كما ينبغي، رغم تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة، وتتلخص في 5 أخطاء شائعة، يقع معظمنا فيها أثناء خوضه مشوار خسارة الوزن، وتكون سببا في عدم الوصول للهدف.

### فخ الهالات الصحية

ووفق ما نقل موقع "الجزيرة نت" من المصدر، فإن الخبيرتين سوزي وليان تحذران من الوقوع في فخ "الهالات الصحية"، أو الاعتقاد بأنه "لمجرد أن شيئا صحيا يعني أنه مسموح بالمزيد منه".

وتقول ليان "إذا كانت هناك كعكة باليو، خالية من السكر، والغلوتين، والقمح، فليس معنى هذا أن تلتهم 4 قطع منها، لمجرد أنها صحية. ومن الممكن أن تتناول قطعة واحدة، وتكون كافية تماما".

وتضيف سوزي أنه في كثير من الأحيان نُفُرد في تناول الطعام لمجرد أنه صحي، مثل "الآيس كريم" التي تتصور أنه يمكنك تناول ما تشاء منه مقابل 400 سعر حراري فقط، إلى المشروبات المخفوقة التي تقدمها مقاهي الأطعمة الصحية، وهي في الحقيقة محملة بالسعرات الحرارية.

وتعود ليان للتحذير من أنه "من السهل جدا الوقوع في هذه الحالات الصحية، ونسيان أن الحجم مهم جدا، ويُحدث فرقا عندما يتعلق الأمر بالرغبة الحقيقية في فقدان الدهون".

ومن ثم فإن "أكل كمية عادية يسهل التحكم فيها من شيء لا يروج له على أنه صحي أفضل بكثير من الإفراط في تناول أشياء مثل كرات البروتين والبراونيز المُحاطة بالحالات الصحية".

ورغم ما يروج للأطعمة المصنعة قليلة الدسم على أنها اختيارات صحية تساعدك على إنقاص الوزن فإنه قد يكون لها تأثير معاكس".

## من الكمال إلى الانفلات

تقول اختصاصية التغذية أودرا ويلسون "يمكنك السماح لنفسك ببعض الحرية من دون أن تكون مثاليا".

وهو ما أكدته الخبيرة ليان بتحذيرها من اتباع نهج "كل شيء، أو لا شيء"، إذ يكون الشخص ملتزما وصارما ومنظما طوال الأسبوع، ثم ينفلت تماما في عطلة نهاية الأسبوع.

وحسب ليان، فإن "الأغلبية العظمى ممن يفعلون ذلك ينهارون بحلول نهاية الأسبوع، وينفجرون كالجحيم طوال يوم العطلة"، قبل أن يعودوا إلى ممارسة المثالية مع بداية أسبوع جديد، وهكذا.

وتقول ليان "إن هذه المشكلة شائعة للغاية بين النساء، إذ يحافظن على متوسط الأسعار الحرارية الأسبوعي بشكل جيد جداً، في الوقت الذي يخططن فيه لما سيأكلنه في العطلة؛" لذا يعدن في بداية الأسبوع "وقد ذهبت كل الخسارة في الوزن والعمل الشاق الذي قمن به طوال الأسبوع".

وتضيف أن "هذا التقلب بين طلب الكمال لأيام، وممارسة الانفلات في أيام أخرى، هو ما يعيق خسارة كثير من الناس أوزانهم الزائدة". والحل الأمثل لذلك هو اتباع نهج أكثر توازناً طوال أيام الأسبوع، "بأن تسمح لنفسك بقليل مما تحبه كل يوم، ولكن من دون أن تبالغ أبداً".

لذلك ينبه خبير اللياقة البريطاني جو وارنر إلى أن "تناول بعض الأشياء الممنوعة من آن لآخر قد يساعدك على الحفاظ على حميتك، ويدعم حالتك النفسية".

## هوس العودة للمنزل

في الوقت الذي يكون فيه كثير منا ملتزماً جداً بنظامه الغذائي وهو في العمل، تقول سوزي إنه "عند عودة معظمنا إلى المنزل نبدأ مضغ أي طعام يقابلنا بلا تفكير، ومن دون إدراك أن هذا في كثير من الأحيان يكون طائشاً جداً، وقد يزيد وزننا سريعاً".

فنظل نلتقط القليل من بقايا طعام الأطفال، أو بعض المقرمشات، حتى نجلس لتناول العشاء، بعد أن نكون قد تناولنا العشاء قبلها بالفعل، ومن دون أن نشعر، "فأشياء بسيطة مثل ما يتبقى في أطباق الأطفال تؤدي حقا إلى زيادة الوزن".

## نهج الرعي الليلي

أشارت دراسة نشرت عام 2013 إلى أنه "عندما لا ينتبه الناس لما يأكلونه، فإنهم يميلون إلى الاستهلاك أكثر". وهو ما يحدث بالضبط عندما نأكل في كثير من الأحيان أكثر مما نعتقد في المنزل، من دون أن ندري بما نتخطفه في الليل أمام التلفزيون بعد العشاء.

وتقول سوزي "كثير من الناس يتناولون فطورا وغداء ووجبة خفيفة بعد الظهر وعشاء صويا، ثم يستسلمون بعد ذلك للرغبة في مكافئة أنفسهم طوال الليل".

ليس بمجرد قطعتين من الشوكولاتة، أو القليل من "الآيس كريم"، ولكن بالزيارات المتكررة للثلاجة خلال المساء. وهو ما تطلق عليه سوزي "نهج الرعي"، أي الرعي في مناطق الطعام، الذي يمكنه أن يلغي تماما كل العمل الجيد الذي قمت به على مدار اليوم. وتوصي بتجنب ذلك قدر الإمكان.

## التدريب الروتيني الفُمل

تحذر سوزي من التمرين الكسول المكرر، قائلة "إذا كنت ممن يذهبون قليلا إلى صالة الألعاب الرياضية، أو يكتفون ببعض المشي؛ فيمكن لجسمك أن يعتاد على التدريب بسرعة كبيرة؛ وبالتالي "ما لم تحصل على تدريب جيد لرفع معدل ضربات القلب حقا، فسيكون ذلك غالبا مجرد تضيية وقت".

وتتفق الخبيرتان على أنه "عندما يتعلق الأمر بفقدان الدهون، فمن المهم أن نتذكر أن التغذية هي الملك، وأن التمارين الرياضية الحقيقية هي الملكة". لذلك يجب ممارسة الرياضة من 2 إلى 3 مرات في الأسبوع، إذ يؤكد الخبراء "أن الفائدة من ممارسة الرياضة تتحدد بقدر الجهد الذي نبذله، والسعرات الحرارية التي نستطيع أن نحرقها".



UAE71NEWS