

نصائح هامة للتعامل مع زيادة الوزن ... ماهي ؟



يعتبر الغذاء من أهم العوامل التي تؤثر في صحة الانسان ومظهره ونشاطه ، إذ أنه يدخل في تحديد مظهر الانسان وطريقة حياته .

فجميع حالات زيادة الوزن ناتجة عن تناول كميات من الغذاء اكثر من حاجة الجسم ، ومعظم حالات زيادة الوزن تنشأ عن الرغبة الطبيعية لدى الانسان في الاستمتاع بتناول الطعام مما يؤدي إلى بدء زيادة الوزن.

وعادة يتميز الشخص النحيف الذي يتناول الطعام بقدر مناسب وبنوعية جيدة بحيوية ونشاط ، بعكس الشخص البدين الذي يكون عاجزا عن تناول الكميات العادية من الطعام لعدم قدرته على هضم وحرق الطعام ، وبالتالي استهلاك الطاقة الناتجة مما يؤدي الى استمرار زيادة وزنه وبالتالي اختلال صحته وعافيته بالإضافة الى اكتسابه مظهرا غير لائق.

ولتجنب حدوث زيادة الوزن ينصح بما يأتي:

1- الابتعاد عن الاغذية السكرية والدهنية والإكثار من اغذية التنحيف وممارسة الرياضة خاصة رياضة المشي، واهم اغذية التنحيف الأغذية الغنية بالألياف والتي لا تهضم ولا يمتصها الجسم وتخرج من الجسم بشكل فضلات، والالياف غذاء مشبع ولها قدرة عالية على امتصاص الماء والمواد السامة من الجسم في اثناء عملية الهضم مما يساعد على الاخراج ويبعد امكانية تعرض الجسم للمساك والاضطرابات الهضمية ومن الأغذية الغنية بالألياف الفاصولياء - الجزر - البطاطا - اللفت - التفاح - التمر.

2- تقليل كمية الدهن في الغذاء وخاصة الدهن الحيواني:

تؤدي الاغذية الدهنية الى زيادة الوزن بالإضافة الى احتمالية الاصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين لذا يجب التقليل منها وتقسم الأغذية الدهنية الى مجموعتين :

المجموعة الأولى: وهي غنية جدا بالدهن مثل المارجرين، الزبدة ، دهن اللحوم.

والمجموعة الثانية: وهي اغذية تحتوي على الدهن ولا يمكن رؤيته مثل المكسرات، الشوكولاته، منتجات الالبان، سلطة الكريما - البسكويت.

هذا لا يعني عدم تناول الأغذية الدهنية نهائيا، بل أخذ كميات قليلة منها والتي هي ضرورية التوازن وتكامل الوجبة الغذائية وينصح لتقليل كمية الدهن المستهلكة بما يأتي :

1. تناول الحبوب والخضروات والفواكه كبديل للأغذية الدهنية.
2. تجنب اللحوم الغنية بالدهن والاعتماد على اللحوم الحمراء (الدجاج والاسماك).
3. الابتعاد عن الأغذية المقلية والاستعاضة عنها بالشوي.
4. تناول حليب غير كامل الدسم.
5. الابتعاد عن تناول الحلويات والكعك.
6. تقليل كميات السكر: أن زيادة استهلاك السكر والمواد السكرية يؤدي الى زيادة السكر في الجسم، والسكر غذاء سهل الهضم والامتصاص ويزود الجسم بالطاقة فقط ولهذا يمكن الاستعاضة عنه بأنواع اخرى تزود الجسم بالطاقة، ولتقليل نسبة السكر المستهلكة ينصح باستبدال السكر في صناعة الحلويات بالسكريات الصناعية (سويتام).

وتوجد طريقة علمية تفيد في تخفيف الوزن فانطلاقا من ان جسم الانسان يحتاج الى ثلاثة الاف سعر حراري يوميا موزعة على الشكل التالي الفطور 600 سعر حراري الغداء 1200 سعر حراري والعشاء 1200 سعر حراري فاذا تمكنا من تنظيم الوجبات الغذائية وفق هذه النسب نضمن المحافظة على الوزن الطبيعي وتخفيف الوزن.

وهذا برنامج غذائي ليوم واحد للمساعدة في تخفيف الوزن :

فطور: بيضة مسلوقة ، قطعة خبز صغيرة ، شاي او قهوة يمكن تحليته ب «سويتام» .

غداء : قطعة لحم مشوي، سلطة خضار، فاكهة طازجة او كوب عصير طازج .

عشاء: سلطة خضار، قطعة جينة صغيرة ، حبة بندورة مشوية، فاكهة طازجة او كوب عصير طازج.