

## 10 حيل ذكية تجعلك تأكل أقل

في أحيان كثيرة، يكون إقبالنا المتزايد على الطعام نتيجةً لضغوط يومية، نسعى لتفريغها من خلال البحث عن لذة تنسينا ما يزعجنا ويؤرقنا. وللمقاومة تلك الشراهة المستجدة، قد يلجأ البعض إلى الصيدليات للاستعانة بحبوب مخفضة للشهية، فتكون النتيجة الغير متوقعة، شراهة مضاعفة عند التوقف عن أخذ تلك الأدوية، وأثار سلبية داخلية أخرى قد لا يعيها الفرد، أو لا يربطها بأثر تلك الحبوب. في هذا الموضوع نورد 10 وسائل تستطيع من خلالها وضع حد لنهمك المتزايد للطعام.

### (1) الشهية ترتبط بالذاكرة

أشارت دراسة حديثة نشرت في مجلة «بلوس وان»، أن الذاكرة قصيرة المدى بإمكانها أن تلعب دوراً كبيراً في التأثير على إحساسنا بالشبع. فبعد 7 ساعات من تناول الطعام، لاحظ القائمون على تلك الدراسة أن مستوى الشبع عند الأشخاص لا يتعلق فقط بكمية الطعام المتناولة، وإنما يرتبط بما يتذكرون حول ذلك الطعام. ويؤكد الدكتور جيرى برانستروم، بروفيسور علم النفس في «جامعة البريستول» في المملكة المتحدة أن: «الذاكرة حول ما يتعلق بوجبتنا الأخيرة، تؤثر على شهيتنا بشكل أكبر مما يؤثر عليها حجم ما نتناوله.»

وهذا ما توصل إليه أيضاً باحثون يابانيون، حيث قاموا باختراع ما يسمى «نظارة الحمية»، والتي تقوم بتكبير حجم الطعام، فيلجأ الشخص بشكل غير إرادي للتقليل من كمية الطعام الذي يتناوله. وللاستفادة من تلك النتيجة وبشكل عملي، فإننا ننصحك بالإكثار من الفاكهة والخضار التي تزين بها وجبتك، وأن تنظر أثناء الأكل إلى طبقك، مما يجعل ذاكرتك تخزن صورة الطعام تلك بشكل أكبر، فتشعر حينها بالشبع لفترة أكبر بعد انتهائك من الوجبة.

### (2) تذوق طبقك ببطء

كلما أخذت الوقت الكافي لتذوق ومضغ الطعام، كلما أحسست بالشبع بشكل أسرع. والعكس صحيح،

فكلما التهمت طبقك في وقت قياسي كلما زادت شهيتك أكثر، بحيث لا يتاح الوقت الكافي الذي يحتاجه الدماغ لاستقبال الرسائل العصبية التي تبليغه عن وصولك للإحساس بالشبع. ومع الوقت، سوف تتيقن أن بإمكانك أن تفقد بعض الوزن الزائد من خلال المضغ الجيد للطعام.

### (3) لا تنظف المائدة مباشرة بعد الفراغ من الطعام

قد تستغرب من هذه النصيحة، وخصوصاً أن الترتيب السريع للمائدة بعد انتهاء الوجبة يعد أمراً محموداً ومؤشراً على النظام والنظافة. إلا أن رؤية بقايا الطعام في الصحون الفارغة على المائدة يدفعك لعدم إضافة الطعام مجدداً إلى صحنك. وهذا أمر مرتبط بالجانب النفسي من شخصية الإنسان. فقد أظهرت دراسة نشرت في الولايات المتحدة الأميركية، أن الأشخاص الذين ينظفون طاولة الطعام ويعيدون ترتيبها بشكل سريع يزيد ميلهم إلى تناول الطعام مجدداً بعد وقت قصير، وبنسبة 30%، مقارنةً بالأشخاص الآخرين.

### (4) تناول الجزر أثناء الطهي

لا تجعل نفسك تتألم من الجوع، وأنت بانتظار انتهاء إعداد طعامك. لأن ذلك سوف يجعلك تلجأ إلى إسكات صوت معدتك، عبر الرمي إليها ببعض اللحوم أو الأطعمة النشوية. قم بإعداد شرائح الجزر قبل المباشرة بالطبخ، وتناول منها أثناء تواجدك في المطبخ. فهي خضار ممتازة، بحيث تحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وسوف تجعلك بالطبع أكثر وعياً بالحصص الذي سوف تتناولها فيما بعد.

### (5) نظف أسنانك بعد كل وجبة

هل تتذكر حرص والدتك وأنت صغير على أن تتأكد من كونك نظفت أسنانك بعد كل وجبة! إنها فكرة رائعة، ليس فقط من أجل حماية الأسنان، وإنما أيضاً من أجل المحافظة على رشاقتك. ففعل تنظيف الأسنان يرسل إشارة إلى الدماغ بأن وقت الطعام قد انتهى! وبشكل غير إرادي، تبتعد عنك فكرة العودة مجدداً إلى المطبخ والقيام بجولة استطلاعية حول الأنواع التي لم تتناولها بعد، لتتذوقها بين الوجبات.

## 6) خبأ السكاكر

إن الطريقة الأفضل لعدم التفكير بالحلوى ورقائق البطاطا، العدو الأول لحميتك الغذائية، هو إبعادها عن مجال بصرك. لذا فكر بترتيب علب البسكويت في خزانة المطبخ وبالتحديد خلف المعلبات، التي غالباً ما تكون غير محفزة للشهية، من نوع الفاصولياء البيضاء أو الخضراء مثلاً. وهناك حيلة أخرى فعالة أيضاً، وهي اللجوء إلى إقفال باب المطبخ قبل ساعتين من الخلود للنوم، مما يجعلك مع الوقت تكتسب عادة غذائية سليمة وهي عدم الإكثار من السناك المتكرر خلال المساء.

## 7) استخدم أواني أصغر

إنها فكرة جيدة للتقليل من كمية الوجبة. استخدم صحوناً زجاجية أصغر، مما يوحي لك بأن حجم الحصص في طبقك كبيرة. والنتيجة، أنك سوف تحدث نفسك بأنك أكلت بشكل كاف في ذلك المساء، وسوف تقل نزعتك نحو التهام باقي الأطباق.

## 8) لا تتسوق وأنت جائع

لكي تضمن عدم عودتك محملاً بأنواع البسكويت واللحوم المقددة والأطعمة الدسمة عند عودتك من السوبرماركت، حاول ألا تذهب للتسوق وأنت جائع، أي قبل ساعة من تناول وجبة العشاء. لأن شعورك بالشبع سوف يقلل من ميلك للأطباق الجاهزة مسبقاً التي غالباً ما تكون عالية السعرات الحرارية، وسوف تكون أقرب لاختيار الأطعمة الصحية والخضروات الطازجة.

## 9) لا تفوت أيّاً من الوجبات الرئيسية

قد تمر أمام المرأة الساعة الرابعة عصراً، لتلاحظ أنك اكتسبت بعض الكيلو غرامات الزائدة في الفترة الماضية. ويكون الحل سريعاً: سوف أبدأ بالتوقف عن العشاء منذ اليوم! وهذا خطأ كبير، لأن تفويت الوجبة المسائية لفترة من الوقت، لن يمكنك من تحقيق هدفك بإنقاص الوزن، وإنما قد يؤدي بك إلى

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

اكتساب بعضه مجدداً. لأنك في اليوم التالي سوف تشعر بعدم توازن وجوع مضاعف، مما يجعلك تندفع إلى الطعام دون وعي. ونصيحتنا أن تتناول وجبة صغيرة في المساء، فهذا أفضل بكثير من تفويت الطعام أو الوجبة بشكل كلي.

(10) احذر إغراء التلفزيون

إن مشاهدة فيلم ممتع في المساء، غالباً ما يترافق مع التلذذ بالحلوى ورقائق الشيبس وقطع الشوكولا. ويكتسب الشخص هذه العادة بشكل غير واع، فيصبح مجرد تشغيل زر التلفاز، محفزاً للجوع، كون الدماغ قد ربط بين فعل المشاهدة وفعل الطعام، نتيجة التجارب السابقة والمتكررة لحدوثهما سوياً.

وقد أظهرت دراسة أن الأطفال يحصلون على 167 كالوري إضافي في اليوم، أثناء ساعة واحدة يمضونها أمام الشاشة. لذا كل ما عليك فعله للتخلص من عادة الأكل تلك أثناء مشاهدة التلفزيون، هو ربط تشغيل التلفزيون بعادة أخرى متكررة كحياكة الثياب أو شرب بعض أنواع المشروبات المأخوذة من الأعشاب، والتي تقوم بتهدئة أعصاب الجسم، وعدم إرهاقه بسرعات حرارية إضافية.

المصدر: صحيفة البيان