

الخطوط العريضة لتفادي البدانة وأضرارها واضحة ولكن معرفة الطرق السليمة تحقق لك الوزن المطلوب وبسهولة

الأسئلة الأكثر شيوعاً في مكافحة السمنة



تصادفنا جميعاً حالات وظروف تتساءل خلالها عن أفضل ما يمكن القيام به لتفادي زيادة الوزن، أو للتخلص من وزن زائد. وللأسف فإن النصائح التي نردها على شبكة الإنترنت، أو التي يقدمها بعض الاصدقاء لا تكون في كثير من الأحيان دقيقة، أو علمية، أو موثوقة بفاعليتها.

ليس هناك أفضل من رأي المتخصصين في التغذية، عندما نرغب في الحصول على جواب شافٍ، دقيق، وعلمي على تساؤلاتنا المتعلقة بمكافحة السمنة. والواقع أنَّ الكثيرين منّا يتساءلون في مناسبات عدة عن الخيار الأمثل، والحل الأفضل، لمشاكل أو مواقف نواجهها بين الحين والآخر. فعلى الرغم من أنَّ الخطوط العريضة لتفادي السمنة تكاد تكون واضحة بالنسبة البنا، الا أننا لانزال نحتاج الى نصائح المتخصصين وأجوبتهم على العديد من أسئلتنا التي نذكر منها فيما يلي الأكثر شيوعاً في صفوفنا، نحن الراغبين في تفادي السمنة.

1 - كيف أتفادي زيادة الوزن بعد الإفطار عن التدخين؟

عندما تتوقف عن التدخين تزداد قوة شهيتنا الى الطعام، وذلك لأن النيكوتين في السجائر التي قرنا أن نهجرها، كان يلعب دور قاطع الشهية. كذلك فأننا قد نجد أنفسنا منكبين على قضم الطعام في محاولة للتعويض عن «منعة» التدخين المفقودة. وبما أنَّ التوقف عن التدخين يسهم في استعادتنا كامل قدرات حاسة التذوق (التي تضاعفها السجائر)، فأننا نميل الى الاستمتاع أكثر بتكهاط وطعم الألباطق المختلفة، ما يدفعنا بشكل غير مباشر الى تناول كميات أكبر من الطعام. وكان كل ذلك لا يكفي، فإن التوقف عن التدخين يدفع أجسامنا الى تخزين المزيد من الدهون، وذلك لأن النيكوتين كان يسهم في تنشيط عملية الأيض (غالباً ما يكون المدخنون أخف من غير المدخنين). ولتفادي كل هذه الفخاخ في فترة التوقف عن التدخين العصبية، يمكن اتباع بعض النصائح التي يقدمها المتخصصون وأبرزها ممارسة النشاط البدني، فهو العامل الأول الذي يساعدنا على التحكم في أجسامنا وفي أوزاننا. ويحذر المتخصص الفرنسي في علوم التغذية ومكافحة السمنة، جان ميشيل كوهين، من مغبة اتباع حمية غذائية صارمة عند التوقف عن التدخين، فمن شأن ذلك أن يضاعف الشعور بالأحباط الذي ينتاب المدخنين عن الإقلاع عن التدخين. وأهم النصائح التي يقدمها هي:

- اختيار أنواع الأطعمة التي تساعد على الاحساس بالشبع: للتخفيف من حدة الجوع يمكن تناول البقوليات في وجبتي الغداء والعشاء. ومن المفيد أيضاً بدء الوجبتين بطبق من الخضار النيئة أو حساء الخضار، والجمع بين الخضار والنشويات (طبق راتاتوي مع أرز، لوبياء خضراء مع بطاطا، فطر مع معكرونة..). وفي وجبة الإفطار يجب اختيار رقائق الجيوب الكاملة، الشوفان، خبز الجيوب الكاملة، فهي غنية بالألياف الغذائية والكربوهيدرات بطيئة الهضم.

- الحرص على تناول وجبات خفيفة مدروسة: تساعد الوجبات الخفيفة التي نتناولها بين الوجبات الرئيسية على التخفيف من حدة الجوع وتفاذي الاحساس بالجوع الشديد

يمكن تناول شريحتين من خبز الفصح الكامل مع حصتين من الجبن الأبيض خفيف الدسم أو شريحة من لحم الديك الرومي. وفي حالة الرغبة في طعام حلو مذاق، يمكن تناول مربعين من الشوكولاته السوداء أو بسكويتين، مع ثمرة فاكهة تؤكل بعدهما للحد من الرغبة في مواصلة تناول الطعام الحلو. وفي حالة الجوع الخفيف يمكن تناول علية صغيرة من اللبن مع ثمرة فاكهة مخبوزة في الفرن.

- الاستعانة بكتب الطبخ: كلما ازدادت درجة استمتاعنا بوجبتي الغداء والعشاء، خفت رغبتنا في تناول الحلويات بين الوجبات. ولضمان هذا الاستمتاع، على من يتقن فن الطبخ، الحرص على ممارسته لتحضير أطباق شهية، أمّا من لا يتقنه فعليه الاستعانة بكتب الطبخ، أو بالأقراص المدجة، أو ببرامج تحضير الطعام الكثيرة التي تبثها المحطات التلفزيونية. وتحضير الوجبات الشهية يعني الاستعاضة عن الشهيرة العادية التي نأخذها معنا الى المكتب، طبق نحضره في المنزل مثل شريحة لحم العجل مع الخضار، أو عجة بالبطر..

- وفي وجبة العشاء، يصبح في الامكان الاستغناء عن البيرة أو الوجبات الجاهزة، للاستمتاع بطبق السلطة الكبير المحضر من مجموعة من خضار الموسم، إضافة الى نوع من البروتين مثل البيض، أو شرائح الدجاج المشوي. تعزيز عملية تخليص الجسم من الفضلات: من المعروف أنَّ التوقف عن التدخين يحفز عملية التخلص من السموم، فمن المعروف أنَّ من يقطع عن التدخين يعاني الأرق واضطرابات في النوم. وللحصول على أكبر قدر من المغنيزيوم يمكن تناول حفنة من اللوز أو الجوز، الفاصولياء البيضاء، العدس. كذلك يمكن اختيار أنواع المياه المعدنية الغنية بالمغنيزيوم، والحرص على تناول ثمار البحر الغنية بهذا المعدن مرة في الأسبوع.

2- ما هي أفضل طريقة للتخفيف من تأثيرات الافراط في الأكل في بعض المناسبات؟ المتخصصة الأميركية في التغذية سينثيا ساس، تجيب على هذا السؤال فنقول أنه لا يجب أن نبالغ في ردود فعلنا، فلا نصاب بالدعر أو نشعر بالذنب الشديد، ان نحن أفرطنا مثلاً في تناول الطعام خلال مادية عشاء أو احتفال بعيد ميلاد أو غير ذلك. فهذا

أمر طبيعي يمكن أن يحدث لأي منّا. وهي تتمص كل من يمر بهذه الحالة بأن يطبق التعليمات الخمسة البسيطة التالية:

- عدم المبالغة في تقويم الإفراط الذي حصل: مهما بلغت درجة احساسنا بالسمنة وبالفخة بعد المادية، علينا التمسك بالوقائع العلمية، فالأرقام لا تكذب، فنحن نحتاج الى تناول 3500 وحدة حرارية اضافية كي يتراكم نصف كيلو غرام تقريبا من الدهون في أجسامنا، وتناول هذا العدد الهائل من الوحدات الحرارية مستحيل تقريباً في مناسبة واحدة. فلا داعي للذعر، فالوضع لا يزال تحت السيطرة.

- احتساء كمية وافرة من الماء: يجب أن نشرب ما بين 8 و10 أكواب من الماء على امتداد ساعات اليوم التالي فأفراطنا في الأكل، وذلك للتخلص من أي كمية زائدة من الصوديوم الذي قد يسبب احتباس الماء في الجسم.

- تناول وجبات متوازنة: الامتناع التام عن تناول الطعام في اليوم التالي ليس الخيار الأفضل، ذلك أن هذا التجويع يؤدي الى نتائج عكسية، فهو يسهم في إبطاء عملية الهضم، ويمهد الطريق نحو جولة أخرى من الإفراط في الأكل. لذلك من الضروري تناول الوجبات اليومية كاملة مع الحرص على أن تكون صحية، خفيفة ومتوازنة.

- الحرص على تناول كمية كافية من الألياف الغذائية: تناول الكثير من الأطعمة غير الصحية - مثلما يحدث عادة في المناسبات والحفلات - يمكن أن يؤدي الى حالة امساك مؤقتة، وإلى نفخة في البطن. لتفادي ذلك وللحفاظ على الجهاز الهضمي ناشط، يجب تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية، مثل الخرشوف (10 غرامات من الألياف في ثمرة متوسطة الحجم)، الفاصولياء السوداء (15 غراما في الكوب)، التوت البري (8 غرامات في الكوب)، الشعير (6 غرامات في الكوب).

- ممارسة نشاط بدني اضافي: اذا كنا نمارس الرياضة بانتظام علينا أن نزيد قليلا من مدة ممارستها الى تناول الطعام - خاصة في اليوم التالي للإفراط في الأكل، فنبقى لمدة ربع ساعة اضافية على آلة التديب والتمرين، والتمكن من الارتياح.

عندما تسأل طفلك ما سبب هذه الفوضى التي تعم الحجرة؟ ولكنها تجاوبك ببراءة الطفولة أنها لم تفعل شيئاً ولكنه شخص آخر، وانت تعلم تماماً أن طفلك تكذب.

الكذب والأطفال الصغار:

عادة ما يكون مرحلة ما قبل المدرسة ممارسة لاختلاق القصص أو تزييف الحقائق، وقد يكون لديهم عدم القدرة على التفریق بين الحقيقة والخيال، وهذا أمر طبيعي يدل على أن الطفل يتمتع بحس خيالي حي. وقد يضطر الطفل أيضاً الى اطعام الخضراوات التي تناولها منك الى حيوانه الاليف دون أن يراه أحد، وهذا أيضاً أمر طبيعي لا يدعو للقلق بل يعطي لك الفرصة لتعليم الطفل قول الحقيقة دون القاء محاضرة روتينية عليه.

الأطفال في سن دخول مدرسة:

الأطفال الأكثر من 6 سنوات عادة ما يعرفون أن الكذب هو الخطأ، وهناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى ذلك:

- عندما يريد الطفل لفت انتباه صديقه: عندما يخبر الصديق الطفل بأنه قضى عطلة الأسبوع في إحدى الحدائق المحلية، فقد يخلق طفلك بعض القصص بأنه قضى العطلة في أكبر مدن الملاهي، ويكون الطفل هادفاً الى لفت انتباه الصديق ليس الا.

- البقاء بعيداً عن المشاكل: قد يضطر الطفل الى الكذب حتى لا يتعرض الى العقاب من والديه. - عندما يكذب الآباء: اذا سمعت طفلك تكذب على أحد ما، فانه سوف يقوم بتقليدك.

المراهقون والمراهقات: قد يقوم المراهقون والمراهقات بالكذب أيضاً لعدة أسباب:

1 - قد يلجأون للكذب ظناً منهم أنه سيجعلهم أفضل ومقبولين لدى الجميع.

2 - لتجنب العقاب، فقد يضطر الشباب الى تجنب الاعتراف بقيامهم بالتدخين حتى

هناك بعض النقاط الأساسية التي يجب عليك مراعاتها عند شراء ملابس جديدة لرضيعك، لنخصها لك فيما يلي:

- ملابس طفلك تحتاج لغسلها مرات متكررة، لذلك اختاري الملابس ذات الغرز المنينة والسحاب البلاستيكي لكي لا يصدأ.

- يجب أن تكون الغرز الداخلية لملابس طفلك ناعمة حتى لا تترك علامات على بشرته الرقيقة أو تخدشها.

- ابحثي عن الملابس ذات الأزرار الأمامية أو الجانبية، أو تاكدي من اتساع فتحة الرقبة بشكل يكفي مرور رأس طفلك بسهولة، ويفضل أن تحتوي ملابس طفلك على فتحة من أسفل لتسهيل تغيير الحفاض.

- للمواليد الجدد لا تكفري من شراء مقاس

لماذا يلجأ الأطفال إلى الكذب وكيف نتعامل مع هذا الأمر؟



لأعاقب.

3 - للاحساس بالاستقلال، فعندما يكبر عمر الطفل فانه يفضل الاستقلال عن أسرته، وقد يلجأ الى الكذب بشأن الخروج مع أصدقائه أو ماشابه ذلك.

4 - قد يلجأون للكذب لإخفاء مشكلة أكبر مثل ادمان المخدرات مثلاً.

5 - قد يتعود الطفل على الكذب، وبذلك يكون الأمر روتينياً.

كيف تعرف أن طفلك يكذب عليك؟

هناك بعض الأدلة المعبرة مثل:

- تعابير الوجه:

عندما يظهر القلق على وجه طفلك فاعلم أنه يكذب.

- قد تكون المعلومات التي يقولها طفلك مشكوكا فيها.

- التردد:

هل يقوم الطفل بتكرار السؤال الذي طرحته عليه أتفا؟

هل يقوم الطفل بتجنب الاتصال البصري وينظر في أماكن أخرى، هل يشعر

باحساس غير طبيعي؟

كيف يتم التعامل مع الكذب:

- ان كانوا في سن الطفولة فيجب أن نتحدث معهم عن الفرق بين الخيال والحقيقة، ويجب أن نقول لهم أنه عندما يكذب الناس فيكون من الصعب الوثوق بهم.

- كن قدوة فاطفالك يراقبونك طوال اليوم.

- ان كانوا أكبر سنّاً فلا يجب التسامح معهم.

- ضع مكافأة للصديق وعقاباً للكذب.

- لا تتسرع بحيلة معنكة لكشف طفلك، ولكن أخبره أنه ان كان يكذب فليعترف.

- يجب أن تخبر الطفل أنك تشك في أنه يكذب وأن لم تتأكد فدعه يذهب.

- ان كان طفلك يكذب بشكل الزامي فيجب التوجه لطبيب المساعدة من اطباء نفسيين.

نصائح مفيدة عند شراء

ملابس رضيعك

لان بعض الأطفال حديثي الولادة قد يكونون أكبر حجماً من المعتاد. قومي بشراء الماركات المعروفة لضمان راحة طفلك وراحتك أنت أيضاً ومن أشهر هذه الماركات بامبرز وسوبر بيبى فاين وبيبي جوي وجميعها تتميز بقوة الامتصاص وعدم التسرب، وتوفير الراحة للطفل. اهتمي بوجود مكان لتخزين العبوات التي تقومين باستخدامها، ولا تحاولين التزود بعبوات دون التأكد من تاريخ الصلاحية والماركة. عند شراء الحفاضات لا تنسي شراء المرهم الخاص بالالتهابات التي قد تحدث لجلد الطفل عند استخدام الحفاض وادهمي بشرته طفلك حين تستبدلين الحفاض بهدف تهدئة البشرة وشفاؤها.

صفر وحتى مقاس 3 أشهر لأن طفلك سينمو بسرعة ولن تصبح هذه الملابس مناسبة لحجمه بعد وقت بسيط.

- بعد الشراء تاكدي من غسل كل الملابس البيضاء عند ذهابك لشراء الجديدة قبل استخدامها، واستخدمي مرتين - خاصة الحفاضات القماشية- لتحمي بشرته طفلك الحساسة من الالتهابات.

اختاري الحفاض المناسب لطفلك

هل أنت أم لأول مرة؟

البيك أن بعض النقاط التي قد تساعد على اختيار الحفاض المناسب لطفلك:

عند ذهابك لشراء حفاضات لمولودك الجديد قومي باختيار تلك العبوات صغيرة الحجم، للأطفال حديثي الولادة وعبوة أخرى أكبر حجماً،