

كيف تفقد الوزن من دون جوع؟



الأحد 17 أبريل 2022 09:25 م

كيف تفقد الوزن من دون جوع؟ وما أهمية تناول الطعام ببطء ومضغه جيدا؟ وما خيارات التخلص من السيلوليت؟

يجادل البعض أنهم اتبعوا العديد من الطرق من أجل خسارة الوزن الزائد، ولكن الأمر صعب لأنهم يشعرون بالجوع، فما العمل؟ نقدم اليك 5 نصائح لتخفيف وزنك من دون أن تضطر إلى تجويع نفسك □

من منا لا يرغب في إنقاص وزنه ومن منا لا يتبع حميات غذائية صارمة ويهرق نفسه بالتمرن للتخلص من الوزن الزائد، فقد أصبحت السمنة ظاهرة خطيرة تشغل الرأي العام في العديد من البلدان، وتعددت طرائق تخفيف الوزن من أجل الوقاية من مخاطر السمنة على الصحة، إذ تتسبب في كثير من الحالات المرضية كمرض المفاصل وأمراض القلب والمشاكل في الدورة الدموية والجلطات الدماغية □

1- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدا

تناول الطعام بسرعة يزيد من الرغبة في الاستمرار في الأكل، فالإحساس بالشبع وامتلء المعدة لا يبدأ إلا بعد نحو 20 دقيقة من تناول الوجبة لئتنقل على إثره معلومة "امتلاء المعدة" إلى الدماغ، لذلك يُنصح بتناول الوجبات ببطء واستهلاك القليل من الأغذية □

2- أهمية الأغذية الغنية بالكربوهيدرات الصحية

تنصح معظم الحميات الغذائية بتفادي الوجبات الغنية بالكربوهيدرات لكنها مهمة جدا، فاختيار المواد الغذائية المهمة الغنية بالكربوهيدرات الصحية ضروري للجسم، وعلى سبيل المثال فخبز القمح يبقى مدة طويلة في المعدة ويعطي الإحساس بالشبع □ ومن الأمثلة على الكربوهيدرات الصحية الخبز الأسمر والأرز الأسمر والحبوب الكاملة □

عادات بسيطة لحرق المزيد من الدهون والتخلص من الوزن كرش ووزن سمنة بدانة ضحك مشي رياضة إنفوغراف

3- الإكثار من شرب الماء لمنع الجوع

يمكن التغلب على الجوع بشرب كأس من الماء أو الشاي لملء المعدة، ومن الضروري لاتباع نظام غذائي صحي الإكثار من الوجبات الغذائية الغنية بالسوائل لتمييزها بحجمها الكبير وتوفيرها لسعرات حرارية قليلة □

4- الابتعاد عن الكربوهيدرات الصارة

المواد الغذائية التي تحتوي على نسب عالية من المواد النشوية، مثل منتوجات الدقيق الأبيض والبطاطس أو الأرز، ترفع من مستويات السكر في الدم بشكل مفرط ولا تعطي الإحساس بالشبع إلا لفترة قصيرة، بعكس المواد الغذائية التي تحتوي على نسب عالية من الحبوب الكاملة، فهي ترفع من مستويات السكر في الدم ببطء وتمنح الإحساس بالشبع لفترة طويلة □

8 نصائح للتخلص من دهون البطن الكرش كرش ووزن حمية ريجيم تخفيف الوزن

5- الاختيار السليم للمواد الغذائية والاستمتاع بأكلها

يجب تجنب إهمال الاستمتاع بالأكل حتى مع اتباع نظام غذائي صحي، فاختيار المواد الغذائية الصحية بوعي وطهيها والاستمتاع بتحضير الوجبة والاستمتاع بأكلها بكل الحواس يعطي الشعور بالسعادة، ويعزز قدرة الجسم على تخفيف الوزن أيضا □

أسلحة لمحاربة السيلوليت

يقول الدكتور كريستوف ليبش إن السيلوليت يحدث بسبب ضعف النسيج الضام وارتخائه وترهله، فذلك يؤدي إلى تقوس الجلد إلى الخارج، ومن ثم يتخذ الجلد شكل قشرة البرتقال □

وأضاف طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن السيولوليت يرجع إلى عوامل وراثية، مشيراً إلى أنه يهاجم النساء بصفة خاصة، لأن النسيج الضام لديهن يقوم بتخزين مزيد من الدهون والماء لأسباب تتعلق بالهرمونات □

ومن جانبه، أشار الدكتور يواكيم جراف فون فينكنشتاين إلى أنه يمكن محاربة السيولوليت بواسطة التصريف للمفاوي اليدوي، الذي يعمل على تنشيط الجهاز للمفاوي، ومن ثم يساعد على تصريف السوائل المتراكمة في النسيج الضام □

وأضاف اختصاصي الجراحة التجميلية الألماني أن العلاج بالموجات التصادمية يمثل سلاحاً فعالاً لمحاربة السيولوليت؛ حيث تعمل الموجات الضاغطة الموجهة بدقة على التخلص من التوتوات □

وأشار فون فينكنشتاين إلى أنه يمكن تدعيم تأثير هاتين الطريقتين من خلال التدابير التي تسهم في تنشيط سريان الدم مثل التدليك والحمامات التبادلية (ساخن/بارد)، مع الإقلاع عن التدخين لأنه يُحدث خلا بسريان الدم □

ومن المهم أيضاً اتباع نظام غذائي صحي يقوم على الكربوهيدرات الصحية واللحوم القليلة الدسم والأسمك والخضراوات والفواكه واللبن، بالإضافة إلى شرب السوائل بكثرة، وذلك من أجل منح البشرة مظهراً مشدوداً □

كما تؤدي الرياضة دوراً مهماً في مواجهة السيولوليت؛ حيث ينبغي لهذا الغرض ممارسة رياضات صديقة للنسيج الضام مثل اليوغا والسباحة وركوب الدراجات الهوائية، في حين ينبغي الابتعاد عن الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال لأنها قد تتسبب في حدوث تمزقات صغيرة في الألياف المرنة □

الجراحة والسيولوليت

وإذا لم تفلح هذه التدابير في محاربة السيولوليت، فيمكن حينئذ اللجوء إلى الجراحة مثل جراحة شد الجسم أو الجراحة المعروفة باسم "سيلفينا" (Cellfina)، وفي هذه الطريقة يُقطع الحاجز المنقبض بمشرط صغير ليصبح سطح الجلد أملس مرة أخرى، وتمتاز هذه الطريقة بأن نتيجتها دائمة، وإن كانت باهظة التكلفة □