

# أشخاص يأكلون ولا تزداد أوزانهم ☐ الطريقة بسيطة ومتوفرة



الأحد 19 يونيو 2022 11:30 م

لماذا يأكل أحد الأشخاص ما يحلو له ويستهلك كثيرا من الطعام من دون أن يزداد وزنه؟ بل يبدو نحيفا ☐ في المقابل، يضع شخص آخر كثيرا من الضوابط على طعامه وإذا خالفها وأكل قطعة صغيرة من البسكويت يزداد وزنه سريعا ☐

الوراثة

كثير من الدراسات والأبحاث العلمية أشارت إلى مسؤولية الجينات في زيادة الوزن، باعتبارها عوامل وراثية تلعب دورا أساسيا في الوزن ☐

حسب "مايو كلينيك" (Mayoclinic) تلعب الجينات دورا في تحديد الوزن، لكن ليس كأن الأمر قدره أو مفروغ منه ولا يمكن تغييره ☐

يمكن للوراثة أن تحدث فرقا في عوامل محددة مثل مدى شعورك بالشبع أثناء تناولك للطعام، ومستويات الامتلاء والشهية، وكيف يستخدم جسمك الطاقة ويحرق السعرات الحرارية ☐ ومع ذلك، لا تزال البيئة المحيطة ونمط الحياة والخيارات الصحية هي العوامل الأساسية المتحكم بها بشكل كبير في مقدار وزنك، والوراثة أمر هامشي لا ينبغي التعويل عليه ☐

من الردود الشائعة على سؤال "لماذا يأكل بعض الأشخاص ما يحلو لهم ويستهلكون كثيرا من الطعام ولكن لا يبدو أن أوزانهم تزداد؟" أن لديهم عملية أيض (حرق سعرات) أسرع من أي شخص آخر، لكن الإجابة خاطئة ☐

يرى البروفيسور جون بروير، اختصاصي التغذية من جامعة "سانت ماري" بلندن، أن التمثيل الغذائي السريع ليس دائما السبب وراء الوزن الصحي للفرد ☐

ويوضح جون من خلال موقع "إس بي إس" (Sbs) أن العديد من الأشخاص النحيفين يحافظون على وزن صحي بسبب إجمالي السعرات الحرارية التي يتناولونها، وليس الأيض ☐ مضيفا أن "عددا هائلا من الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن لديهم معدل أيض طبيعي تماما أو مرتفع جدا، لكنهم يخسرون كل ذلك بسبب تناول كثير من السعرات الحرارية".

بشكل أكثر بساطة، إذا كان احتياج الجسم ألفي سعرة حرارية في اليوم، وتناول الشخص ذلك الكمية من السعرات ثم أضاف قطعة بسيطة من البسكويت، واستمر على ذلك الأمر سيزداد وزنه، في حين إذا تناول الشخص في يوم وجبة من الطعام غير الصحي ولم يتخط الألفي سعر حراري، وتناول طعاما صحيا في الأيام التالية فذلك لن يكسبه وزنا، بل من الممكن أيضا أن يفقد من وزنه ☐

وبجانب كمية السعرات الحرارية يورد جون عددا من العوامل التي توضح كيف يمكن تناول الطعام وعدم اكتساب الوزن، منها:

النوم من 6 إلى 8 ساعات: الأشخاص الذين ينامون أقل من 6 ساعات في الليلة بشكل منتظم قد يعانون من زيادة الوزن أو السمنة ☐

الطعام المنزلي: يتناول بعض الأشخاص كمية كبيرة من الطعام، لكنها تطهى في الغالب في المنزل، ويكون الاعتماد على الأطعمة المصنعة عند الحد الأدنى، ونادرا ما يأكلون وجبات سريعة أو من خارج البيت ☐

الجلوس أثناء تناول الطعام: الأشخاص الذين يتناولون الطعام واقفين أكثر عرضة لتناول ضعف الكمية منه ☐

الوجبات الخفيفة: من الأفضل تناول الوجبات الخفيفة في وقت قريب من الوجبات الرئيسية وتجنّب تناولها ليلا أو أمام التلفاز ☐

بناء روتين الأكل والحركة: عادة ما يتحول الأكل لدى هؤلاء الأشخاص إلى روتين، سواء طهيه أو تناوله في مواعيد منتظمة، وكذلك

الحركة واختيار تفضيلات يومية بسيطة مثل صعود الدرج بدلا من المصعد أو المشي يوميا  بناء ذلك الروتين المنتظم له فعالية كبيرة في  
إنقاص الوزن حتى إذا قررت تناول كمية محددة من الأطعمة المغرية المرتفعة السعرات