

أخطاء جسيمة تدمر الحماية الغذائية



السبت 20 يناير 2018 12:01 م

يعتمد البعض حميات غذائية معينة، يتم وصفها من قبل الطبيب أو خبير التغذية، وتكون عبارة عن برنامج شامل، يشمل تغيير عادات غذائية، وعمل أنشطة رياضية []
وخلال سعيهم المحموم لخسارة الوزن، يجرب البعض كل طريقة ممكنة تؤدي لذلك، وأيضا يقوم بعضهم أحيانا بالاجتهاد في تنفيذه لحميته الغذائية، بأساليب تصل لدرجة تجعل هذا الرجيم سلبيا وضارا بصحتهم []
أخطاء تدمر الحماية
ويعتبر الصبر أهم عنصر في أي حماية غذائية، وحتى يساعد نفسه على تحمل عدم أكله طعاما غير صحي ولكنه يحبه، يجب عليه إبقاء الأغذية غير الصحية بعيدة عن متناول يده، وللأسف عدم فعل ذلك هو أول خطأ يقع فيه الإنسان []
ويقول خبير التغذية ومؤسس مبادرة "صحتك مصلحتك" ناجح حسن في حديث لـ"عربي21"، "إن إبقاء الطعام غير الصحي في متناول اليد، يحفز الإنسان لأكله، فمنظره يستفز الشخص ويجذبه بطريقة تجعله يرغب بالتهامه بنهم، خاصة إذا كان يحبه بشدة".
وأشار حسن إلى عدة أخطاء يقع بها الشخص حين يتبع الحماية الغذائية، وأجملها بالتالي:
عدم ممارسة الرياضة
يظن البعض أنها شيء إضافي وغير مهم، علما أنها أحد أهم عناصر الحماية الغذائية، التي تشمل في الغالب إرشادات صحية وأحيانا مكملات غذائية يصفها الأخصائي []
عدم تناول كافة الأطعمة الموجودة بالحماية
يعتقد الشخص أحيانا أنه بهذه الطريقة يزيد من فعالية الحماية ونتائجها، ولكن هذا التصرف يجعل الحماية قاسية، وتكون فوائدها أقل، ويصاب أيضا الإنسان بالإرهاق والجوع الشديد []
وأحيانا يتناول البعض الحلويات، في الوقت الذي يجب عليهم اتباع نصائح خبير التغذية التي من أهمها الالتزام بما هو موصوف لهم من قبل الأخصائي، وعدم أكل أي طعام إضافي غير موجود في قائمة الحماية []
عدم شرب الماء
لا يشرب البعض الماء أحيانا لأسباب عدة، علما أن شربها يساعد في تخفيف الإحساس بالجوع، بالإضافة إلى أن استهلاك كميات كافية منها بين الوجبات يساهم في زيادة امتلاء المعدة، بالتالي التقليل من الرغبة في تناول الطعام []
ويحسن شرب الماء أيضا من عملية الهضم وينشط الخلايا، ويجب أن يستهلك الشخص لترين على الأقل يوميا []
الاستماع للآخرين
يصغي الشخص في بعض الأوقات لمن حوله ويتناول طعاما به دهون وبروتين، الذين يخبروه أن أكل كميات بسيطة لن يؤثر على الحماية، ولكن في الحقيقة فهي تؤثر بمستوى نزول الوزن أو بثباته []
السهر
يدفع السهر الطويل الإنسان لأن يأكل أكثر، إما لأسباب هرمونية أو الجوع أو التسلية، بينما يعد النوم والاستيقاظ بوقت مبكر، أحد أهم نقاط نجاح الحماية الغذائية []
القلق والتوتر
يؤدي القلق والتوتر الناجم عن الخوف من عدم نجاح الحماية، إلى عدم التزام الشخص بها، فخوفه من نتائجها قد تدفعه لإيقاف الرجيم أو على الأقل عدم اتباع جميع تعليمات خبير التغذية []
ويجب على الشخص التعايش مع الحماية، واعتبارها نشاطا عاديا ومؤقتا في الحياة، حتى يصل لهدفه المنشود وهو خسارة وزنه []
استخدام الميزان
تدفع رغبة البعض برؤية نتائج جيدة لحميته الغذائية، بقيامهم بوزن أنفسهم كل يوم، وهذا التصرف يؤثر سلبا على الحالة النفسية للشخص، ويجعله دائم الخوف والقلق من نتيجة الحماية، علما أن المفترض به استخدام الميزان مرة واحدة فقط أسبوعيا []
المبالغة
يظن البعض أن تناول نوع معين من الطعام المفيد صحيا، يساهم في جعل صحته جيدة، ويساعد في إنجاح حميته الغذائية، لكن هذا التصرف قد يأتي بنتيجة عكسية، والأصح هو تناول الأطعمة باعتدال وتوازن []

عدم متابعة ما تتناوله من طعام
أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتابعون ما يتناولونه من طعام في أثناء الحمية، أو يراقبون معدل نسبة الصوديوم في نظامهم
الغذائي، هم أكثر نجاحاً، حيث يجعلهم هذا التتبع يعلمون ماذا تناولوا بشكل منظم، وكم هي كميته □