

استراتيجية الأكل الواعي - طريقة مبتكرة لفقد الوزن



يؤدي العديد من أساليب وطرق تناول الطعام إلى زيادة في الوزن مما يورط في مشاكل صحية لاحقاً، منها الإقبال على تناول الطعام دون إبداء كثير من الاهتمام للسيطرة على الكميات أو الشعور بالامتلاء أو حتى الاستمتاع بمذاق الطعام. كما أنه هناك غالباً أخطاء أخرى مثل الانشغال بأشياء تشتت الانتباه مثل مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الوجبات الخفيفة وتناول الوجبات أثناء العمل بالمكتب

"الأكل بلا وعي"

عرضاً ملخصاً لأهم نصائح براين وانسينك مؤلف كتاب "الأكل بلا وعي: لماذا "My Fitness Pal" لتجنب هذه الأخطاء والآثار السلبية لها نشر موقع ناكل أكثر مما نظن". يقول وانسينك عندما يقوم الشخص باتباع أساليب خاطئة عند تناول الطعام تتكدس السعرات الحرارية في الجسم. وإذا لم يتم مراقبة كمية السعرات الحرارية الواجب تناولها، فإن الشخص يقع في مشكلة تناول سعرات حرارية أكثر مما يحتاج لها الجسم ويعاني من السمنة. ويعد الانشغال بأمور أخرى أثناء تناول وجبات الطعام من الأسباب الرئيسية التي تجعل الوضع أسوأ. ويؤكد وانسينك، والعديد من خبراء التغذية، على ضرورة الالتزام "بالأكل الواعي" وهي استراتيجية يمكن أن تساعد في تخفيف الوزن وتمنح أيضاً العديد من المزايا الأخرى.

"كيفية تناول "الأكل الواعي"

يمكن لأساليب الأكل الواعي، التي تتضمن مزيداً من التمهيص والوعي، في الخروج عن العادات العشوائية في تناول الوجبات الخفيفة. ويشتمل أسلوب الأكل الواعي على النظر أولاً إلى الطعام وملاحظة تفاصيله ومكوناته وأشكال كل مكون، على سبيل المثال تجاعيد وأطراف ورق الخس، أو الطريقة التي تختلف بها درجات الألوان على قطعة فاكهة من جانب واحد عن الآخر. ثم يتم بعد ذلك شم رائحة الطعام والاستمتاع بكنهته، قبل البدء في القضم بروية وصولاً إلى المضغ ببطء شديد ونهاية بابتلاع الطعام بعناية واهتمام، مع مراعاة عدم تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاهدة التلفزيون أثناء المضغ

ووفقاً لأخصائية التغذية الأميركية فانيسا ريسيتو، إنه ربما يبدو هذا التمرين غريباً للغاية، لأن معظم الناس - إن لم يكن جميعهم - ليسوا معتادين على هذا المستوى من التركيز عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام، وتتطلب تلك الممارسة قدراً كبيراً من الجهد

ولكن الأمر يستحق المحاولة، لأنه يساعد على إعادة ضبط عادات الأكل المتهورة، وتحسين الهضم عن طريق المضغ بشكل أفضل ويمنح الجسم وقتاً ليرسل الإشارة بالوصول إلى مرحلة الامتلاء، مما يمنع الإفراط في تناول الطعام في كثير من الأحيان

وتنصح ريسيتو بالتركيز على زيادة الوعي بالأكل تدريجياً، أي يتم البدء بتناول قضمه واحدة بعناية في المرة الأولى. ويرجع بعض الخبراء أن اختيار ثمرة توت واحدة في أول المحاولات يساعد كثيراً على تحقيق النجاح، حيث تتميز هذه الفاكهة الصغيرة بنكهة وملمس وألوان تساعد على التأمل والتمهل.

وفي المراحل التالية يمكن دمج المزيد من الأنواع لتطبيق التمرين على الأكل بوعي وببطء ليشمل في نهاية المطاف الوجبات السريعة والشطائر الخفيفة، والتي يعد من الفوائد الإضافية هو أن الشخص يبدأ في الوعي بما يتناوله ولماذا يتناول أشياء بعينها ربما لا تحقق فائدة لجسمه وصحته أو لا يوجد لها مذاق ونكهة مناسبة بالفعل.

الغرض من تناول الطعام

وتطرح ريسيتو سؤالاً: "هل يأكل الشخص لأنه جائع بالفعل أم لأنه يشعر بالملل أو الإجهاد أو التعب؟"، مشيرة إلى أن "فهم سبب تناول الطعام يحدث فرقاً كبيراً".

وتضيف ريسيتو إن هذا الوعي الكبير، يمكن أن يؤدي إلى تكوين عادات تناول طعام صحية، دون الشعور بالحرمان طول الوقت. وتوضح أن الجسم يرسل إشارات الامتلاء والشبع في غضون 20 دقيقة على الأرجح وإذا تم اتباع استراتيجية "الأكل الواعي" فإن من أهم النتائج هو الاستمتاع بشكل أفضل بالطعام مع فقدان الوزن الزائد بما يعود بالنفع على صحة ونشاط الإنسان.