

## لهذه الأسباب أنت لا تفقد وزنك الزائد رغم اتباعك للحمية



كثير ما نتبع حميات غذائية عديدة ولكننا لا نفقد الوزن الكافي الذي يتناسب مع مدى الحرمان الذي نتعرض له أثناء اتباع الحمية.. فنجد أنفسنا نمتنع عن تناول كل ما نشتهي من الأطعمة والمشروبات ولكن مع الأسف لا نفقد وزنا يذكر.. وبالطبع نصاب بالإحباط واليأس.. وقد يلجأ البعض إلى الانتقام "من الحمية" عن طريق تناول أطباقه المفضلة، فإذا بمؤشر الميزان يتجه إلى الناحية اليمنى أكثر فأكثر.. فيزيد الوزن بضعة كيلوغرامات.. وفي النهاية نخرج من النظام الغذائي ونحن أثقل وزنا

لكن ألم تسأل نفسك لماذا تفضل الأنظمة الغذائية التي وضعتها لنفسك واتبعتها بدقة؟

ومن المعروف أن هناك أنواعا مختلفة من الأنظمة الغذائية التي تهدف لإنقاذ الوزن.. فهناك أنظمة قليلة#الدهون وهناك أنظمة عالية#البروتين، كما أن هناك بعض الحميات التي تزيد من مستوى#التمثيل\_الغذائي في الجسم، وأخرى تزيد من#مناعة\_الجسم... الخ

خبراء التغذية يقولون إن هناك عدة عوامل تؤدي في العادة إلى فشل الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن. وعلى ذمة موقع "بولدسكاي"، هناك 8 عوامل أو مفاهيم خاطئة يجب أخذها في الاعتبار عند اتباع الحميات الغذائية بهدف#إنقاص\_الوزن، وهي

### الحميات الغذائية المؤقتة 1)

قد تقرأ بعض الأخبار "المضللة" أو قد ينصحك بعض الأصدقاء بأنه يمكنك اتباع نوع معين من الحمية الغذائية لفترة وجيزة، قد تمتد لبضعة أيام أو أسابيع، حتى تفقد الوزن المطلوب بعدها يمكنك التوقف عن اتباع الحمية

لكن الحقيقة هي أنك يجب أن تحذر من مثل هذه النصائح "الزائفة"، لأنه بمنتهى البساطة يجب الاستمرار في اتباع الحمية الغذائية دون توقف، لأنه بمجرد توقفك عن النظام الغذائي ومعاودة عاداتك الغذائية السيئة، فإنك سوف تستعيد وزنك السابق سريعا جدا

### التجوع" من أجل إنقاص الوزن" 2)

اتباع سياسة "التجوع" عملية سائدة خاصة بين نجومات السينما وعارضات الأزياء لإنقاص أوزانهن، لكن الأطباء وخبراء التغذية يحذروننا دوما من "تجوع" أنفسنا لأن ذلك له تأثير سلبي بالغ على الصحة، كما أن "التجوع" يقلل من عملية التمثيل الغذائي والحرق، وبالتالي بعد فترة يمتنع الجسم عن فقدان الوزن الزائد

### الإكثار من الفواكه 3)

طبعا الجميع يدرك أهمية تناول الفواكه من أجل الحفاظ على صحة الجسم، إلا أن الدراسات الحديثة قد أثبتت أن تناول الفواكه بكثرة قد يتسبب في مشاكل عديدة في الجسم، وذلك لارتفاع مستوى السكريات والفركتوز في الفواكه

### كل السعرات الحرارية متساوية 4)

الكثيرون يعتمدون على نظام حساب السعرات الحرارية التي تدخل الجسم عن طريق الأطعمة، في محاولة لتقنين عدد السعرات الحرارية وتثبيتها عند مستوى معين. إلا أن الكثيرين يجهلون أن السعرات الحرارية ليست كلها متساوية. فعلى سبيل المثال، لـ100 سعر حرارية المكتسبة من تناول الأيس كريم الغني بالدهون تختلف تماما عن الـ100 سعر حرارية المكتسبة من تناول طبق من الخضروات الغنية بالألياف

### الامتناع عن الدهون تماما 5)

فهذه معلومة أخرى خاطئة تماما، بحسب خبراء التغذية. فالكثيرون يعتقدون أنه إذا امتنعنا عن تناول الدهون تماما سنفقد الوزن. إلا أن الحقيقة هي أنه للمحافظة على صحة الجسم ولكي يمارس الجسم مهامه وأنشطته بطريقة سليمة، يجب تناول كميات من الدهون المفيدة، مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند والأفوكادو، وغيرها، وإلا افتقدنا عنصرا هاما جدا من العناصر الغذائية المفيدة للصحة

### توقف عن تناول الطعام بعد 8 مساء 6)

فيبدو أن هذه المعلومة خاطئة أو مضللة أيضا. فيجب الانتهاء من تناول وجبة العشاء قبل 3 ساعات من النوم، وليس تحديدا عند الساعة 8 مساء. لذا فإذا كنت في العادة تنام في الساعة 12 بعد منتصف الليل، فلتنتهي من تناول عشاءك في الساعة 9 مساء. وهذا بغرض إعطاء جسمك المدة الكافية لهضم الطعام قبل النوم

### اشرب الماء أثناء الوجبات لتفقد الوزن 7)

البعض يعتقد أن شرب الماء أثناء تناول الطعام يجعلنا نأكل كميات قليلة وبالتالي نفقد الوزن.. إلا أن هذه المعلومة ليست سليمة. فالدراسات الحديثة أثبتت أن شرب الماء أثناء تناول الطعام يخفف من العصارة الهضمية التي تنتجها المعدة، وبالتالي يحدث عسر الهضم. وهذا قد يتسبب بمشاكل هضمية عديدة

### تناول ما تشتهي طالما تمارس التديريات الرياضية 8)

الكثيرون يعتقدون أن ممارسة الرياضة بشكل يومي، تعطي لهم الحق في تناول كل ما لذ وطاب من الأطعمة وبكميات كبيرة.. فلن يزيد الوزن! هذا خطأ آخر.. فممارسة الرياضة بالفعل تحرق السعرات الحرارية، إلا أن الإفراط في تناول الأطعمة سيكسب الجسم وزنا زائدا وقد يسبب مشاكل هضمية