

برنامج تعديل السلوك الغذائي (برنامج صحي لتخفيف الوزن)

www.lakii.com

الجزء الثاني

- فكرة البرنامج

تقوم فكرة البرنامج على أمور هي:

1- جسم الإنسان مكون من ثلاثة أشياء هي / السوائل، العضلات (اللحم الأحمر)، والشحوم. ولا بد من زيادة السوائل والعضلات لأنها عوامل مهمة في تكوين الجسم الصحي على حساب الشحوم لأنه عامل مهم في تكوين جسم غير صحي.

2- البرنامج يعتمد على ثلاثة أمور يكمل بعضها بعض وهي: سلوك غذائي صحي، نشاط رياضي، عوامل مساعدة في تخفيف الوزن.

3- لا بد أن يكون الشخص فقيه في أنواع التغذية وذلك بمعرفة ما يلي:

أ/ ما هو نوع الغذاء الذي لا يساعد على زيادة السمنة؟

ب/ ما هي طريقة إعداد الغذاء التي لا تساعد على زيادة السمنة؟

ج/ ما هو الوقت المناسب فيه الأكل الذي لا يساعد على زيادة السمنة؟

د/ ما هي الكمية المناسبة التي لا تساعد على زيادة السمنة؟

4- البرنامج ليس له وقت محدد ينتهي بمجرد الوصول للوزن المطلوب، وإنما هو سلوك غذائي صحي مدى الحياة، قد يختلف ضبطه وصرامته الالتزام به من وقت لآخر.

5- إيجاد الأغذية البديلة الأقل تأثير في زيادة السمنة.

6- البرنامج لا يعتمد على تحديد نوعية الوجبات وكمياتها وإنما على ضوابط عامة في السلوك الغذائي، لأن تحديد الكمية والنوعية يصعب

الالتزام بها داخل الأسرة فكيف مع وجود الارتباطات الاجتماعية المختلفة، مما يعود أثره بالفشل والإحباط في الاستمرار في برامج تخفيف الوزن.

7- لا يقوم البرنامج بالاعتماد على أسلوب الحرمان الذي يقوم عليه أكثر برامج تخفيف الوزن الذي يعود على صاحبه بعد نهاية البرنامج بالنهم فيما حرم منه وهو عادة المواد الغذائية التي تحوي السكريات والدهون والنشويات مما يؤدي إلى العودة السريعة للوزن السابق أو الزيادة عليه.

8. الوجبة اليومية لكل شخص تتكون في الغالب من مجموعتين هما:

أ/ الدهون - السكريات - النشويات وهي عناصر تزيد في السمنة.

ب/ الألياف - البروتين - الماء وهي عناصر لا تزيد في السمنة.

سبب مشكلة السمنة الإكثار من المجموعة الأولى على حساب المجموعة الثانية المطلوب التركيز في البرنامج على زيادة البروتين والألياف والماء فتأخذ النسبة الأعلى على حساب التقليل من نسبة الدهون والسكريات والنشويات (وسوف يأتي تفصيل ذلك أثناء عرض البرنامج).

9- أن يكون السلوك الرياضي جزءاً مهماً من برنامجك اليومي، طارحاً الأعذار متجاوزاً لكل العقبات التي تعترض تطبيق هذا السلوك.

10. الجانب النفسي أمراً ضرورياً في نجاح برنامج تعديل السلوك الغذائي من حيث تقوية الإرادة، والتغلب على نقاط الضعف النفسي التي تؤدي إلى فشل البرنامج، وتجاوز مراحل الاستجابة للرغبة في أكل المواد الغذائية التي تساهم في زيادة السمنة، والتعزيز الاجتماعي بالإشادة بالنتائج التي استطعت تحقيقها لها الأثر الأكبر في نجاح البرنامج.

- تصحيح بعض المفاهيم حول السمنة

1. ليس سبب السمنة هو كثرة الأكل وإنما نوعية الأكل.
2. ليس المهم أن ينزل الوزن وإنما الأهم أن ينزل الوزن بطريقة صحية، فكم من برنامج لتخفيف الوزن عاد على الشخص ببعض الأمراض والأثر الجانبية كان ضررها عليه أشد من ضرر السمنة.
3. النزول السريع للوزن في مدة قصيرة له الآثار السلبية على الصحة لذا نزول الوزن ينبغي أن لا يزيد عن 1,5 كيلو إلى 2 كيلو أسبوعياً بمعدل 6 كيلو إلى 8 كيلو شهرياً، فالزمن عامل مهم في معالجة السمنة بطريقة صحية، فالشحوم تكونت خلال فترة زمنية طويلة فزوالها يحتاج فترة زمنية أطول.
4. ليس كل سمنة مشكلة ولكن المشكلة مما تتكون زيادة الوزن فإن كانت سوائل وعضلات فهي زيادة صحية، فلذا ليس كل زيادة في الوزن غير صحية وليس كل نقص في الوزن صحي.
5. نزول الوزن في بداية البرنامج سوف يكون سريعاً ثم يكتسب الجسم القدرة على الممانعة لتكيفه مع التغيير الجديد ثم يكون النزول بطئ فلا بد من الاستمرار في البرنامج مع الصرامة في تطبيقه حتى تتجاوز فترة الممانعة ثم يستمر الوزن في النزول، وأصعب فترة نزول الوزن هي الكيلوات الأخيرة للوصول للوزن المثالي، وأسرع مناطق الجسم يظهر عليها أثر البرنامج هو الوجه، وآخر المناطق هو البطن إذ يحتاج إلى جهد مضاعف حتى يتمكن الإنسان من إزالة الشحوم المتركة في منطقة البطن.
6. تعديل السلوك الغذائي لا يؤدي إلى نزول الوزن فقط بل يؤدي إلى الجسم الصحي، فإذا كان الغذاء صحياً سوف يعود ذلك بالأثر على صحة الجسم إذ المعدة هي بيت الداء، ومن الفوائد الصحية لتعديل السلوك الغذائي ما يلي:
أ / الإحساس بالنشاط في الجسم بشكل عام والنشاط الحركي خاصة.

ب/ التخلص من مشاكل الجهاز الهضمي ومن أهمها الإمساك المزمن والانتفاخ في البطن الناتج عن انحباس الغازات داخل الجسم. .

ج/ المساعدة في التحكم في مستوى السكر والتعايش معه.

د/ تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

7- عدم الاغترار ببرامج تخفيف الوزن السريع التي تعتمد على التجويع الشديد أو الوصفات الشعبية والأعشاب، أو التركيز على أكلة معينة، أو الرجيم الكيميائي، أو تحليل البصمة، أو عملية شفط الدهون، أو غير ذلك لأن آثارها الجانبية لبعضها مضرة بالصحة، أو أن بعضها لا يمكن إجرائها إلا في ظروف خاصة وتحت مراقبة طبية مستمرة.

8- سبب زيادة الوزن أن الإنسان يتناول من المواد الغذائية ما يعطيه طاقة أكثر مما يستهلك مما ينتج عنه أن الجسم يدخر الطاقة الزائدة على شكل شحوم مما يزيد في الوزن، ومن خلال تعديل السلوك الغذائي يحد الإنسان من زيادة الطاقة في المواد الغذائية التي يتناولها ويقوم بإحراق الطاقة الزائدة بل إلى دفع الجسم لإحراق جزء من الشحوم المخزنة في الجسم لتوفير الطاقة اللازمة للنشاط.