

الأكل العاطفي..

أن تكوني تحت ضغط.. حزينة.. مقهورة..
أو تواجهين مشكلة.. هل تأكلين؟!!



هل تتناكب حاجة ملحة للإغارة على التلابة عندما تكون تحت ضغط أو مقهورة أو حزينة أو تواجه مشكلة ما، على أمل أن «تفش خلقك» في الأكل؟ إنته، أنت تقع تحت رحمة «الأكل العاطفي» الذي يقول الطبيب النفسي الكاتب الدكتور (روجيه غولد) أنه السبب وراء فشل 90% من الحميات الغذائية، وذلك في كتابه الجديد الذي صدر مؤخراً تحت عنوان Shrink yourself حيث يرى أننا لا نستطيع من دون فهم الدوافع والحوافز العقلية التي قد تتسبب في انتقالنا من الجوع الفسيولوجي الجسماني إلى الجوع العاطفي، أن نتخلص من الكيلوغرامات الزائدة مهما اتبعنا من حمية غذائية أو مارسنا التمارين الرياضية.

هل تتناكب حاجة ملحة للإغارة على التلابة عندما تكون تحت ضغط أو مقهورة أو حزينة أو تواجه مشكلة ما، على أمل أن «تفش خلقك» في الأكل؟ إنته، أنت تقع تحت رحمة «الأكل العاطفي» الذي يقول الطبيب النفسي الكاتب الدكتور (روجيه غولد) أنه السبب وراء فشل 90% من الحميات الغذائية، وذلك في كتابه الجديد الذي صدر مؤخراً تحت عنوان Shrink yourself حيث يرى أننا لا نستطيع من دون فهم الدوافع والحوافز العقلية التي قد تتسبب في انتقالنا من الجوع الفسيولوجي الجسماني إلى الجوع العاطفي، أن نتخلص من الكيلوغرامات الزائدة مهما اتبعنا من حمية غذائية أو مارسنا التمارين الرياضية.

ما مدى شيوع الأكل العاطفي؟

كل واحد منا يأكل لأسباب عاطفية لمرّة أو لأخرى، لكن عندما نستعمل الطعام بشكل متكرر لمواجهة الحالة العاطفية التي نعاني منها، بدلاً من أن نواجه هذه الحالة بشكل مباشر، لن نكون قادرين على الفصل ما بين الجوع الجسماني والجوع العاطفي الملح.

برايك، ما الأسباب التي تدفعنا للأكل العاطفي؟

نحن نأكل للحصول على الراحة النفسية دون أن نعني ذلك، لأننا تعلمنا دائماً أن نعتمد على الطعام لتحقيق التوازن في حياتنا العاطفية. نحن نأكل لأننا نريد تفادي القيام بالعمل الصعب الذي يخيفنا، وهو مواجهة مشاكلنا. عادة تناول الطعام كوسيلة للتحكم بمشاعرهم، فالمسألة لا تكون إلا مسألة وقت فقط قبل أن يشعر هؤلاء من جديد بأن لديهم شعوراً سلبياً يتطلب منهم تناول المزيد من الطعام للتحكم به. ولهذا السبب فإن رسالة كتاب «قلص من وزنك» تشدد على اتباع خيارات غذائية صحية.

ما هي نصيحتك لمن يأكلون «عاطفياً»؟

عليهم أن يتبنوا لأنفسهم أن بإمكانهم السيطرة على مشاعرهم غير المرحة بطرق يستطيعون من خلالها تجنب ردة الفعل السلبية التي يسببها الأكل الزائد عن حاجة الجسم.

في كتابك تشير إلى أن استعمال الطعام للتعامل مع مشاعرنا الغاضبة يجعلنا ندور في حلقة مفرغة.. فماذا تعني بهذه الجملة؟

عندما يشعر أحدهم بأن أمراً معيناً لا يسير على ما يرام في حياته، يلجأ لتناول الطعام كي يشعر بحال أفضل. هو يشعر بحال أفضل لبعض الوقت فقط، ولكن بعد ذلك يشعر بالذنب لأنه أفرط في تناول الطعام.

هل تتناكب حاجة ملحة للإغارة على التلابة عندما تكون تحت ضغط أو مقهورة أو حزينة أو تواجه مشكلة ما، على أمل أن «تفش خلقك» في الأكل؟ إنته، أنت تقع تحت رحمة «الأكل العاطفي» الذي يقول الطبيب النفسي الكاتب الدكتور (روجيه غولد) أنه السبب وراء فشل 90% من الحميات الغذائية، وذلك في كتابه الجديد الذي صدر مؤخراً تحت عنوان Shrink yourself حيث يرى أننا لا نستطيع من دون فهم الدوافع والحوافز العقلية التي قد تتسبب في انتقالنا من الجوع الفسيولوجي الجسماني إلى الجوع العاطفي، أن نتخلص من الكيلوغرامات الزائدة مهما اتبعنا من حمية غذائية أو مارسنا التمارين الرياضية.

ما مدى شيوع الأكل العاطفي؟

كل واحد منا يأكل لأسباب عاطفية لمرّة أو لأخرى، لكن عندما نستعمل الطعام بشكل متكرر لمواجهة الحالة العاطفية التي نعاني منها، بدلاً من أن نواجه هذه الحالة بشكل مباشر، لن نكون قادرين على الفصل ما بين الجوع الجسماني والجوع العاطفي الملح.

برايك، ما الأسباب التي تدفعنا للأكل العاطفي؟

نحن نأكل للحصول على الراحة النفسية دون أن نعني ذلك، لأننا تعلمنا دائماً أن نعتمد على الطعام لتحقيق التوازن في حياتنا العاطفية. نحن نأكل لأننا نريد تفادي القيام بالعمل الصعب الذي يخيفنا، وهو مواجهة مشاكلنا. عادة تناول الطعام كوسيلة للتحكم بمشاعرهم، فالمسألة لا تكون إلا مسألة وقت فقط قبل أن يشعر هؤلاء من جديد بأن لديهم شعوراً سلبياً يتطلب منهم تناول المزيد من الطعام للتحكم به. ولهذا السبب فإن رسالة كتاب «قلص من وزنك» تشدد على اتباع خيارات غذائية صحية.

ما هي نصيحتك لمن يأكلون «عاطفياً»؟

عليهم أن يتبنوا لأنفسهم أن بإمكانهم السيطرة على مشاعرهم غير المرحة بطرق يستطيعون من خلالها تجنب ردة الفعل السلبية التي يسببها الأكل الزائد عن حاجة الجسم.

في كتابك تشير إلى أن استعمال الطعام للتعامل مع مشاعرنا الغاضبة يجعلنا ندور في حلقة مفرغة.. فماذا تعني بهذه الجملة؟

عندما يشعر أحدهم بأن أمراً معيناً لا يسير على ما يرام في حياته، يلجأ لتناول الطعام كي يشعر بحال أفضل. هو يشعر بحال أفضل لبعض الوقت فقط، ولكن بعد ذلك يشعر بالذنب لأنه أفرط في تناول الطعام.

ماذا تعرفين عن

الأحماض الامينية (Amino Acids)؟

هناك الكثير من المركبات العلمية واسماء لفيتامينات او مواد تتكرر على مسمعا كثيرا وكل مانعرفه عنها انها ضرورية للجسم ومفيدة... نور تختار لك احد هذه الاسماء اوالمركبات اوالفيتامينات في كل عدد.. لتتعرفي عليها وعلى مصدرها وفائدتها واهميتها وعلامات نقصها في جسمك.

الأحماض الامينية (Amino Acids): الأحماض الامينية هي لبنات بناء البروتين. يحتاج الجسم الى عشرين حمض اميني لبناء البروتينات المختلفة المستخدمة للنمو والإصلاح، والحفاظ على أنسجة الجسم. أحد عشر نوعاً من هذه الأحماض الامينية يمكن للجسم ان يبنيتها بنفسه، في حين ان التسعة الأخرين (تسمى الأحماض الامينية الأساسية) تأتي من النظام الغذائي. الأحماض الامينية الأساسية هي: isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan, and valine وحمض اميني آخر يعتبر شبه اساسي اميني لا يتصلبه دائماً من مصادر غذائية. الأحماض الامينية الغير اساسية هي: (arginine, alanine, asparagine, aspartic acid, cysteine, glutamine, glutamic acid, glycine, proline, serine, and tyrosine).

لماذا برايك يلجأ البعض منهم فقط دون غيرهم الى تناول الطعام للتخلص من الضيق؟ لا يتعلق الأمر بماضي الشخص أو بالأحمال العاطفية الثقيلة؛ بل يتعلق بالمبالغة في استعمال عادة علفية هي عادة الهروب من مواجهة الاحمال العاطفية عن طريق تناول الطعام. علينا أن نتوقف عن استعمال أساليب تفادي المواجهة هذه، وأن نستعمل بدلا من ذلك القسم الأفضل والأكثر ذكاء من ذهننا لمواجهة تحديات الحياة الكثيرة وخصوصاً تلك التي تتطلب منا حل المشاكل، والتكيف والمجازفة اللازمة لجعل حياتنا تسير بشكل جيد.

مصادر الاحماض الامينية: تتوفر الاحماض الامينية في الأغذية ذات الاصل الحيواني، مثل اللحوم، الدواجن

الاسماك، البيض ومنتجات الالبان وهي من اغني المصادر الغذائية بالأحماض الامينية الاساسية. وتفتقر المصادر النباتية للبروتين في كثير من الأحيان لواحد أو أكثر من الأحماض الامينية الاساسية، إلا أن هذه العيوب يمكن التغلب عليها عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأغذية النباتية. على سبيل المثال، ينخفض حمض (lysine) في الحبوب، في حين يتوفر بشكل جيد في الفول. كان يعتقد في السابق انه يتوجب على النباتيين تناول كميات متزنة من الاحماض الامينية كلها ليحصلوا على المقدار الكافي اللازم لبناء البروتين الضروري للنمو، ولكن الدراسات الحديثة أثبتت انه ليس من الضروري أخذ كل الاحماض الامينية في نفس الوقت في الوجبة الواحدة.

أعراض نقص الاحماض الامينية: بشكل عام فإن الغالبية العظمى من الأشخاص يتناولون مايزيد عن حاجتهم من البروتين وايضا مايزيد عن حاجتهم من الاحماض الامينية الاساسية لأغراض الجسم الطبيعية. ولكن الأشخاص الذين يخضعون لنظام غذائي (ريجيم) أو بعض النباتيين الرياضيين أو اي شخص يتناول عدداً من السعرات الحرارية قد لايتوافر بها مقدار كافي من الاحماض الامينية معرزين لنقص الاحماض الامينية والتي ستضطر الجسم ليحطم البروتين الموجود في انسجة عضلات الجسم ويستخدم الاحماض الامينية الموجودة فيه لعمليات أكثر أهمية في الجسم من بناء العضلات أو ببساطة سيتوقف الجسم عن بناء المزيد من الكتلة العضلية في الجسم

مهما كثف الشخص التمرينات. حاجة الجسم من الاحماض الامينية: خبراء التغذية يوصون بأن المقدار الذي يجب الحصول عليه من البروتين كمصدر اساسي للأحماض الامينية هو من 10-12% من مجمل السعرات الحرارية في النظام الغذائي المتوازن. ومع ذلك فإن الاحتياجات للبروتين تتأثر وتختلف من شخص لأخر بحسب الحالة الصحية والوزن والعمر واسباب أخرى. في المتوسط، الشخص البالغ يحتاج الى 0.36 جرام لكل باوند من وزنه أي ان شخصاً يصل وزنه الى 140 باوندا يحتاج الى 50 جرام من البروتين في اليوم. ولكن الحال يختلف من الأشخاص الرياضيين أو بناة العضلات الذين ربما قد تصل حاجتهم الى ضعف حاجة الشخص العادي، وتوصف بعض أنواع الاحماض الامينية من قبل الطبيب.

مصادر الاحماض الامينية: تتوفر الاحماض الامينية في الأغذية ذات الاصل الحيواني، مثل اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض ومنتجات الالبان



دراسات علمية رائعة

تؤكد

12 سبباً لممارسة التمارين الرياضية

راجعني هذه اللاحة من الوقائع التي أثبتتها الدراسات العلمية، فهي ستذكرك بالأسباب التي تدفعك للتحرك فوراً والقيام بخطوات إلى الأمام.

1 عندما نستعمل الطعام بشكل متكرر لمواجهة الحالة العاطفية التي نعاني منها، بدلاً من أن نواجه هذه الحالة بشكل مباشر، لن نكون قادرين على الفصل ما بين الجوع الجسماني والجوع العاطفي الملح.

ما هي الطريقة لمعالجة الجوع العاطفي إذن؟ أولاً، علينا الاعتراف بأن الأكل العاطفي عادة غير صحية. يتوجب علينا مواجهتها. عن طريق استخدام الممارسات والافتراحات الموجودة في هذا الكتاب، سندرك أننا لا نحتاج للغذاء بالشكل الذي نتصوره.

2 تساعد التمارين الرياضية على النوم بشكل أفضل. وقد أظهرت إحدى الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة المشي لمسافة تتجاوز الستة كيلومترات في اليوم، هم أقل أرقاً بنسبة الثلث من الأشخاص الأقل حركة ونشاطاً.

إن ممارسة التمارين الرياضية باستمرار، يحسن حياتك

3 النسب المرتفعة من النشاط الجسدي يمكن أن تقلص من احتمال إصابتك بسرطان القولون من 40 إلى 50 بالمائة.

إن ممارسة التمارين الرياضية



الجنسية- سواء بالأداء أو عبر تقوية أجهزة الأوعية الدموية المرتبطة بالقلب.

المشي السريع لمدة ساعة أو ساعتين فقط في الأسبوع، يمكن أن يقلص من احتمال إصابة النساء اللواتي تجاوزن فترة سن اليأس، بسرطان الثدي، بنسبة عشرين بالمائة تقريباً. وبالنسبة للواتي هن مصابات بهذا المرض، فالمشي من ثلاثة إلى خمسة مرات في الأسبوع يمكن أن يقلص من احتمال الوفاة بسبب هذا المرض بنسبة تتجاوز 50%.

إن ممارسة التمارين الرياضية- وخصوصاً تمارين التحمل للعضلات- يساعد على الحفاظ، وحتى على زيادة نسبة كثافة العظام، هذه النسبة التي تقلص من مخاطر الإصابة بمرض ترقق العظام.

إن ممارسة التمارين الرياضية باستمرار، يحسن حياتك

4 ثبت ان ممارسة تمارين الأيروبيك، كالمشي السريع على الآلة مثلاً، لمدة خمسة أيام في الأسبوع، يقي النساء اللواتي تجاوزن سن اليأس، من خطر الإصابة بنزلات البرد بنسبة 50%.

إن ممارسة التمارين الرياضية

المشي لمدة ثلاثين دقيقة، لخمس أيام في الأسبوع، يطيل عمر الإنسان لمدة تتراوح ما بين سنة وسنة ونصف..

10 ثبت ان ممارسة تمارين الأيروبيك (الأيروبيك أو الرياضة الهوائية عبارة عن تدريب بدني يقوي جهاز التنفس والدورة الدموية) من ثلاثة إلى خمسة مرات في الأسبوع، ويخفف من عوارض الانهيار العصبي، وقد بينت إحدى الدراسات أن ممارسة التمارين تعطي نفس فعالية الأدوية، من ناحية معالجة الاضطرابات الحادة الناجمة عن الانهيار العصبي.

المشي السريع لمدة ساعة أو ساعتين فقط في الأسبوع، يمكن أن يقلص من احتمال إصابة النساء اللواتي تجاوزن فترة سن اليأس، بسرطان الثدي، بنسبة عشرين بالمائة تقريباً. وبالنسبة للواتي هن مصابات بهذا المرض، فالمشي من ثلاثة إلى خمسة مرات في الأسبوع يمكن أن يقلص من احتمال الوفاة بسبب هذا المرض بنسبة تتجاوز 50%.

11 المشي السريع لمدة ساعة أو ساعتين فقط في الأسبوع، يمكن أن يقلص من احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ديوك. أما إذا كان هناك خطر الإصابة بمرض السكري، فإن ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم، إضافة إلى اتباع حمية غذائية لتخفيف الدهون، يمكن أن يقلص من احتمال تطور المرض لديك بنسبة 58%.

المشي السريع لمدة ساعة أو ساعتين فقط في الأسبوع، يمكن أن يقلص من احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ديوك. أما إذا كان هناك خطر الإصابة بمرض السكري، فإن ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم، إضافة إلى اتباع حمية غذائية لتخفيف الدهون، يمكن أن يقلص من احتمال تطور المرض لديك بنسبة 58%.

12 ممارسة التمارين الرياضية لمدة خمس عشرة دقيقة في اليوم، وعلى مدى ثلاثة أيام في الأسبوع، يقلل مخاطر تطور امراض العته والنسيان والزهايمر من 30 إلى 40%، وفقاً لدراسة نشرت السنة الماضية في مجلة «دراسات في الطب

المشي السريع لمدة ساعة أو ساعتين فقط في الأسبوع، يمكن أن يقلص من احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ديوك. أما إذا كان هناك خطر الإصابة بمرض السكري، فإن ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم، إضافة إلى اتباع حمية غذائية لتخفيف الدهون، يمكن أن يقلص من احتمال تطور المرض لديك بنسبة 58%.