إليك 7 أسباب تخبرك أن النظام الغذائي الصحي ليس صحيًا كما تتخيل

كتبه أميرة جمال | 8 يناير ,2018

هل نصحك أحدهم من قبل بالابتعاد عن تجربة كل أنواع الأنظمة الغذائية الصحية أو أنظمة الحمية الغذائية في سياق آخر لأنها ليست السبيل الأسلم لفقدان الوزن؟ ربما كان هذا رأي العديد من الناس بشأن مسألة الحمية الغذائية، إلا أنه لم يكن كذلك من خبراء التغذية الذي تطور الأمر معهم من مجرد نصائح طبية إلى صناعة مربحة، لينتشر الأمر إلى وسائل الدعاية والإعلان، ويصبح منتجًا يروج له أكثر منه نظام يُنصح به من أجل الصحة.

من النادر أن تجد خبيرًا بالتغذية يثنيك عن فكرة اتباع نظام حمية غذائية، حتى بات الأمر وكأن طبيب التغذية مختص فقط بأنظمة الحمية الغذائية التي تساعد إما على زيادة أو فقدان الوزن لكل من يعانون من اضطرابات في التغذية، وعلى الرغم من أن عمل خبير التغذية يستوجب في الأصل أن يساعد في تكوين علاقة جيدة بين الناس وما يتناولوه من طعام بحسب درجات احتياج أجسادهم المختلفة، باتت أنظمة الحمية الغذائية المهيمنة على ذلك المجال بشكل تجاري.

تجد هنا خبراء لا يحبذون أنظمة الحمية الغذائية، ويأملون في تكوين علاقة مختلفة بين الناس والطعام، بل ويأملون أن يتخلصوا من وهم أنظمة الحمية الغذائية المسيطر عليهم، هؤلاء الخبراء يحبون أن يصفوا أنفسهم بصفات مختلفة، منها خبراء ضد الأنظمة الغذائية، أو مجتمعات الصحة بغض النظر عن حجم الجسم، أو خبراء التغذية المحايدين، حيث يركزون في عملهم على تقبل كل

أنواع الأجسام مهما كان حجمها، والتخلص من ضغط أنظمة الحمية الغذائية المختلفة، من خلال هذه الأسباب الـ13 التي ستجعلك تفكر في نظام الحمية الغذائية مرة أخرى.

1- لماذا لا نلوم الأسلوب بدلًا من لوم الأفراد؟

لكل شخص حرية الاختيار في اتباعه لنظام غذائي معين، وقرار خسارة الوزن أو زيادته يجب أن يكون في المقام الأول والأخير قرارًا شخصيًا وليس بضغط من المجتمع، ولهذا يتبع هؤلاء الخبراء نظامًا يبعد تمامًا عن اتخاذ ميزان الوزن مرجعًا إليهم، فهم لا يستخدمون الميزان أساسًا، بل يركزون على سلوكيات الأفراد وأفكارهم واتخاذها مرجعًا لهم بدلًا من مجرد أرقام على ميزان الوزن، وذلك لأن الوزن لا يعتبر مؤشرًا جيدًا للصحة بحسب رأي الخبراء المتبعين هذا الأسلوب.

لقد أثبتت بعض الدراسات الطبية أن الزيادة المفرطة في الوزن لا تعني بالضرورة قصر حياة الفرد المصاب بها مقارنة بالفرد "الطبيعي"، بل أثبتت الدراسات أن بعض مفرطي الوزن يزيد متوسط أعمارهم مقارنة بالأفراد أصحاب الأوزان المتوسطة أو العادية، فهناك أسباب مختلفة للتأثير سلبًا على الصحة أكثر من الدهون، فكون الفرد غير لائق بدنيًا من الأسباب التي تؤثر سلبًا على الصحة بنفس القدر الذي تؤثر به الدهون، لا يعني هذا أن يكون المرء لائق بدنيًا كعارضي الأزياء، ولكن ممارسة الرياضة واللياقة البدنية أمر مهم حتى لو لم ينتج عنه خسارة الوزن.

2- نظام الحمية الغذائية إما أبيض أو أسود

https://twitter.com/regimeCenter/status/950345017780068352

نظام الحمية الغذائية معتمد على قواعد معينة والتزامات وقوائم للطعام الذي يجب على الفرد تناوله وقائمة أخرى بالطعام الذي يجب أن يتجنبه، فإذا أخل متبع هذا النظام بواحدة من تلك

القواعد، يخسر النظام كله، ولا يرى النتيجة المرجوة، بل من الممكن أن تكون النتيجة عكسية تمامًا ليزيد المرء على وزنه أكثر مما كان قبل بداية نظام الحمية.

لا يؤمن الناس بأي نظام لخسارة أو زيادة الوزن سوى بنظام الحمية، وعليه فإن الخبراء الذي يتبعون أساليب ضد الحمية يواجهون ردات فعل معارضة كليًا، فما الذي يمكن أن يفعله الطبيب سوى وصف نظام حمية صارم؟ وذلك لأن هذا ما اعتاد عليه الجميع بسبب كون نظام الحمية النظام السائد في أغلب المجتمعات تقريبًا.

> يميل نظام معارضة الحمية الغذائية إلى إقناع الناس بأن هناك خيارات أخرى من أجل جسد أكثر لياقة بدنية غير الحمية الغذائية

النظام المعارض للحمية يعطي الإذن لمتبعيه بتناول مختلف الأطعمة، وذلك لمعرفة تأثير مختلف أنواع الطعام على الجسم، فلكل جسم ردة فعل معينة تجاه أنواع من الطعام بعينها، وعليه يتم تحديد نظام الغذاء المثالي لكل نوع جسم على حسب ردة فعله بعد تناوله كل الأطعمة من دون منع أو قيود في البداية، حينها يستطيع الطبيب تحديد ما يجب على متبع النظام أكله وما يجب عليه التقليل منه وما ينبغي عليه التركيز عليه في وجباته.

3- ثقافة الحمية الغذائية ثقافة تتلاعب بالناس

لقد وجد بعض خبراء التغذية أن ثقافة الحمية الغذائية صارت تجارية بشكل يتلاعب بالناس، وبالأخص المصابين منهم بفرط الوزن أو نقص الوزن الحاد ممن في حاجة ماسة لحل سريع، حيث استغلت مراكز إنقاص الوزن ومعهم خبراء التغذية حاجة هؤلاء الناس من أجل ربح المال، ودفعت بثقافة الحمية الغذائية ليكون هدفها كيفية تشكيل الجسم لكي يوائم صيحات عارضي الأزياء كون

ذلك هو "الجسم المثالي".

> يميل بعض الخبراء المعارضين لنظام الحمية الصارم إلى النظر لكل أنواع الطعام بنظرة حيادية تمامًا بما فيها تلك التي تحتوى على نسب دهون فوق المتوسط

يميل نظام معارضة الحمية الغذائية إلى إقناع الناس بأن هناك خيارات أخرى من أجل جسد أكثر لياقة بدنية غير الحمية الغذائية، فتلك الدائرة المرهقة نفسيًا ليست الحل الوحيد ولا الحل الأمثل كذلك من أجل خسارة أو زيادة الكيلوغرامات، فهذه الصناعة "صناعة الحمية الغذائية" تعتمد كليًا على أن المرء سيعود من جديد عليها في كل مرة يزيد فيها بضعة كيلوغرامات، وذلك من دون وعي من خبرائها من أنهم يأذون الناس أكثر من نفعهم.

4- أنظمة الحمية الغذائية غير أخلاقية

يعتبر بعض خبراء التغذية أن أنظمة الحمية غير أخلاقية في بعض الحالات وليس في المجمل، إذ إنها تربط نصائح التغذية بخسارة الوزن أو زيادته، هذا أصاب المجتمعات بهوس خسارة الوزن الذي أدى إلى حالات الاضطرابات الغذائية التي وصلت إلى حد مرضي ما يؤدي إلى الانتحار أحيانًا، حيث أصبح الناس مهووسون بالطعام الخاص بالحمية الغذائية، وصاروا يستهلكونه بنفس استهلاكية المنتجات غير الضرورية.

> على فكرة تخصصي ضد الدايت والنظرية هنا أنه الريجيم يتسبب في الكثير من إضطرابات الأكل عند ذوي الاستعداد النفسي
>
> — Manal Marghalani (@Manolmarg) October 30, 2017

على العكس تمامًا، يميل بعض الخبراء المعارضين لنظام الحمية الصارم إلى النظر لكل أنواع الطعام بنظرة حيادية تمامًا بما فيها تلك التي تحتوى على نسب دهون فوق المتوسط، وعليه يعملون على بناء علاقة طبيعية تمامًا مع الطعام، وذلك لتجنب الآثار النفسية السلبية الناتجة من هوس خسارة الوزن وهوس "الجسم المثالي".

5- لا يكون الوزن كل ما يهم

لا يؤمن خبراء التغذية المعارضون لنظام الحمية الغذائية بأن الوزن كل ما يهم في نصائح التغذية، بل الأهم من ذلك بناء نموذج غذائي مناسب وصحي لكل جسم، فلا يجب النصح بقائمة بالطعام التي يجب على المرء اتباعها بل بالعكس يجب اختبار كل أنواع الأطعمة على جسده في البداية، نعم

هي عملية أطول من الحمية الغذائية الصارمة، إلا أن مفعولها ذا تأثير طويل الأمد مقارنة بنظيرتها.

> إذا كنت تتخيل أن نظام معارضة الحمية كما تم شرحه هنا سابقًا يعني أن يستسلم الجميع، ويتناولوا كل أنواع الطعام، وأن يستسلموا تمامًا إن أصيبوا بفرط الوزن أو نقصه الحاد فأنت مخطئ

يشير خبراء التغذية المعارضين أن اتباع نظام كهذا يقلل من حدة "وصمة العار" الموجودة في المجتمعات حيال الفرط أو النقص الحاد في الوزن، التي أدت لبعض منهم باتباع سلوكيات لا تليق بهم ولا بأجسادهم وغير مناسبة لهم، إلا أنهم يلهثون وراءها من أجل التخلص من وصمة العار تلك، بدلًا من الاهتمام أكثر بما يناسب صحتهم أكثر.

20 40 60 80 100 120 140 16
240 260 280

6- استخدام الميزان أمر غير صحي

ربما يبدو هذا غير منطقي بعض الشيء، وعكس كل ما ينصح به خبراء التغذية المؤيدين لأنظمة الحمية، حيث يشددون على امتلاك ميزان لقياس الوزن في فترات متقاربة، إلا أن معارضي أنظمة الحمية لا يستخدمون الميزان كمقياس لصحة المتابعين معهم، بل يستدلون عليها من تحاليلهم الطبية وسلوكياتهم النفسية، وذلك لكي لا يتم التفريق بين مفرط الوزن ومن يريد خسارة بضعة كيلوغرامات، فالأول يتم لومه على فرط الوزن والآخر يتم معاملته معاملة أقل حدة وأقل ضغطًا.

7- معارضة نظام الحمية أصعب من تأييده

إذا كنت تتخيل أن نظام معارضة الحمية كما تم شرحه هنا سابقًا يعني أن يستسلم الجميع، ويتناولوا كل أنواع الطعام، وأن يستسلموا تمامًا إن أصيبوا بفرط الوزن أو نقصه الحاد فأنت مخطئ، حيث يميل نظام معارضة الحمية الغذائية أكثر إلى التخلص من سلوكيات الهوس غير الصحية، والتركيز أكثر على الصحة الجسدية والنفسية في آن واحد، واحترام الجسد واحترام رغباته وشهيته وجوعه وشبعه، ليتم بعدها تكوين نموذج غذائي صحي مناسب تمامًا لهذا الجسد.

لا يكون تقبل هذه الأفكار أبسهولة في مجتمعات تميل إلى وصمة العار لكل من لا يمتلك "جسدًا مثاليًا" أملته عليه مجلات وبرامج الأزياء، ولهذا فإن التركيز على تشجيع الصور الإيجابية لكل أشكال الجسد أو محاولة زيادة الوعي بمخاطر هوس خسارة أو زيادة الوزن ومحاولة تجنب الآثار السلبية للحمية الغذائية الصارمة سيفيد في تكوين فكرة صحيحة عن النظام الغذائي بدلًا من الصورة التي يوجد عليها الآن.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/21535/