

تناولت الكثير من السكريات؟ إليك 9 حيل لتدارك الأمر



ترجمة وتحرير: نون بوست

هل تحب المأكولات الحلوة؟

عند شربك لللاتيه منكهة، ستشعر في لحظة ما بأنك نشط، وستجد نفسك في لحظة أخرى متجها نحو أريكته بسبب شعورك بالدوار. ما الذي حدث؟ عند فعل ذلك، تكون قد تناولت الكثير من السكر. وبعد تناول الكثير من الأشياء الحلوة، تحدث الكثير من التغيرات الجسدية والنفسية.

في هذا السياق، تقول أماندا بونتييمبو، أخصائية التغذية المصروفة لدى مركز لورا وإسحاق بيرلماتر للسرطان التابع لمركز إن. واي. يولانجون الطبي: "في اللحظة التي تضع فيها حلوى في فمك، ترتفع مستويات الدوبامين لديك، وهو هرمون يمنح الشعور بالسعادة وله خصائص تسبب الإدمان". لكن الانتشاء لا يدوم.



الخطوة الأولى: اكتشف ما الذي يحدث عند تناول الكثير من السكر

عندما يدخل السكر مجرى الدم، يطلق البنكرياس الأنسولين للتحكم في مستويات الجلوكوز في الدم، مما يؤدي إلى تثبيط هرمون "الشبع"، اللبتين، الأمر الذي يدفع دماغك للسماح لك بالحصول على المزيد من الحلوى. يتم هضم الجلوكوز بسرعة، وتنخفض مستويات الدوبامين والسكر في الدم بسرعة.

توضح بونتيمبو أن "نقص سكر الدم بعد الأكل يعتمد على الشخص، حيث يمكن أن يستغرق الأمر 15 دقيقة إلى ساعتين بعد تناول الطعام". وتضيف بونتيمبو أن "غريزتك تدفعك لتناول المزيد من السكر للحصول على دفعة أخرى من الطاقة، ولكن من المهم حقا مقاومة رغبتك. ولكن بمجرد استنزاف قوة إرادتك، يصبح اختيار الأطعمة الصحية تحديًا كبيرًا بالنسبة لك".



الخطوة الثانية: تناول ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني

بعد الإفراط في تناول السكر، قد ترغب في التخلص من كل السعرات الحرارية. لحسن الحظ، يساعدك تناول عناصر غذائية أخرى مع الطعام على تجنب حدوث نقص سكر الدم بعد الأكل غير المرغوب فيه، والنتائج عن الهضم السريع. في هذا الإطار، تقول جينيفر باول بولتون، أخصائية التغذية المصروفة وأستاذة التغذية في جامعة ولاية ميتروبوليتان في دنفر: "تمنحك ملعقة من زبدة الفول السوداني أو حفنة من المكسرات الدهون والبروتين اللازمين لإبطاء عملية الهضم". كما تنصح بولتون "بتجربة الحمص مع الخضار التي تحتوي على الألياف، والتي من شأنها أن تساعد على إبطاء عملية امتصاص السكريات البسيطة.



الخطوة الثالثة: اصعد على الدرج

من المهم أن تحاول مقاومة رغبتك في أخذ قيلولة بعد تناول الكثير من الحلويات، حيث تنصح بونتيمبو "بالتحرك لأنه سيساعد عضلاتك على استخدام السكر في الدم بدلا من تخزينه فقط". لست مضطرا لإجراء تمارين الدراجة المتعبة لمدة ساعة كاملة، حيث أن مجرد صعود الدرج أو المشي حول المبنى يكفي بالغرض. بالإضافة إلى ذلك، لاحظت جمعية السكري الأمريكية في بيان موقوف صادر سنة 2016 أن المشي لمدة 15 دقيقة بعد تناول وجبة من شأنه أن يخفض مستويات السكر في الدم.



الخطوة الرابعة: اشرب الشاي بالليمون

يشكل الشاي الأخضر والليمون مدرات للبول، مما يعني أنهما سيجعلانك تتبول كثيرا. في هذا السياق، توضح بونتييمبو: ”عند شربك لهذه المكونات، لن تتخلص من السكر بشكل مباشر، لكنك تساعد الجسم على ضخ الدم عبر كليتيك بشكل أسرع“. تذكر أيضا أن تحافظ على رطوبة جسمك من خلال شرب الماء الذي سيساعدك على الشعور بالشبع، والذي من شأنه أن يقاوم مستويات الليبتين المكبوتة بسبب السكر.



الخطوة الخامسة: خطط لوجبة إفطار الغد

تعد وجبة فطور متوازنة تحتوي على كميات ضئيلة من السكر ضرورية في اليوم الذي يلي تناولك للكثير من السكريات، حيث تقول بونتيمبو: ”تحتوي وجبة الإفطار المثالية على كميات كبيرة من البروتين وكميات معتدلة من الدهون وكميات ضئيلة من الكربوهيدرات“. وتوضح أن ”البروتين والدهون تبقيانك ممتلئًا، كما تدفع كمية الكربوهيدرات المنخفضة جسمك لحرق السكر المخزن من الطعام الذي تناولته بالأمس“.

لذلك، جرب عجة الخضار المغطاة بشرائح الأفوكادو أو كوب من الفاكهة الكاملة. في الواقع، تحتوي الفاكهة على سكر أقل تركيزًا بكثير من حبوب الإفطار السكرية أو معجنات الإفطار، كما أنها مليئة بالألياف والسوائل والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

علاوة على ذلك، ينصح خبراء التغذية بعدم الإسراف في شرب القهوة. من جهته، قال جيسون إيولت أخصائي التغذية الصحية ببرنامج ”مايو كلينك“ للحياة الصحية: ”إن القهوة مشروب لا يحتوي على سعرات حرارية، ولكننا غالبًا ما نضيف إليه الكثير من الكريمات والسكريات. بالتالي، فإن ما يبدأ كخيار خالٍ من السعرات الحرارية يتحول إلى عدة ملاعق صغيرة من السكر قبل أن تبدأ اليوم“. لذلك، يمكنك تناول الشاي أو شرب القهوة مع القليل من الكريمة.

الخطوة 6: تجنب التوابل



قد تعيق التتبيلات والصلصات والتوابل الأخرى جهود تناول الطعام الصحي. على سبيل المثال، تحتوي ملعقة كبيرة من الكاتشب على أربع غرامات (ملعقة صغيرة) من السكر، وذلك وفقًا للإرشادات الغذائية الأمريكية. وأوضح إيپولت أن ”العديد من التوابل يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من السكر، ولكن معرفة ذلك قد يكون صعبًا نظرًا لوجود أكثر من 60 اسمًا مختلفًا للسكر“. لذلك عليك معرفة الأطعمة التي تحتوي على أنواع السكريات المخفية.

وأضاف إيپولت أنه ”عندما تنظر إلى الملصق الموجود على الطعام، قد لا تجد عبارة سكر ضمن المكونات، ولكن يمكن أن يذكر شراب الذرة عالي الفركتوز أو الجلوكوز أو شراب الأرز أو دبس السكر، وكلها عبارة عن سكر في الأساس“. في الواقع، هناك ما لا يقل عن 40 اسمًا مستعارًا مخادعًا للسكر قد لا تتعرف عليها. بإمكانك أيضا رش الخضار الورقية بزيت الزيتون أو الأفوكادو على برجر بالديك الرومي لتجنب الإفراط في تناول السكر.

الخطوة 7: قم بإعداد السموزي



امزج عصيرا غنيًا بالخضروات عندما تفرط في تناول الألياف المشبعة، ولكن لا تفرط في إضافة الفاكهة وتخلص من العصير. من السهل شرب عدة حصص من الفاكهة في جلسة واحدة عند إعداد السموزي، وهو أكثر مما تحتاجه في وجبة واحدة. اخلط بعضا من الفاكهة مع القليل من الخضار، مثل السبانخ أو اللفت. ثم أضف البروتين، مثل الزبادي غير المحلى أو زبدة الجوز. وتجنب إضافة العصير، وبدلاً من ذلك استخدم حليب الصويا غير المحلى، أو حليب اللوز غير المحلى، أو الشاي الأخضر غير المحلى (لا تُضفي نكهة على السموزي، ولكنها تضيف مضادات الأكسدة الصحية).

الخطوة الثامنة: ابتعد عن المغريات



قد يظل عقلك متعطشا إلى أن يندفع الدوبامين بعد تناول الكثير من السكر، لذلك، تخلص من كل الإغراءات السكرية. حيال هذا الشأن، قال بونتمبو: ”تخلص من الحلوى. تبرع بها أو خذها معك إلى العمل“.

في دراسة أجرتها المجلة الدولية للسمنة سنة 2015 على 100 مشارك، وجد الباحثون أن أولئك الذين احتفظوا بالطعام على مرأى من الجميع كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسمنة وتناول المزيد من الحلويات وأطعمة غير صحية مقارنة بالمشاركين الذين يتمتعون بوزن طبيعي. وهناك طريقة أخرى للسيطرة على الإغراءات السكرية، من خلال مقايضتها بأطعمة أخرى لتقليل تناول السكر بشكل طبيعي.

الخطوة التاسعة: انسَ رحلة الشعور بالذنب



خذ نفسا عميقا وهوّن على نفسك. لقد أوضح بونتمبو بأن ”البحث التقليدي يخبرنا أن اكتساب رطل من الدهون يتطلب حوالي 3500 سعرة حرارية“، مضيّقًا أن هذا يعادل تناول حوالي 44 قطعة من ”سنيكرز“ ذات الحجم الصغير، أو ما يقرب من 60 كيسًا من أكياس ”سكيتلس“ ذات الحجم الصغير. وحتى لو تناولت الكثير من الحلوى، فإنها لا تتسبب مباشرة في زيادة الوزن.“

في المرة القادمة التي تحصل فيها على مكافأة، تدرب على تذوقها والاستمتاع بها. فقد وجدت دراسة نُشرت سنة 2015 أن الأشخاص الذين يربطون بين تناول كعكة الشوكولاتة والشعور بالذنب أبلغوا عن اتباعهم لعادات أكل غير صحية مقارنة بمن اعتبروا ذلك بمثابة احتفال.

لهذا السبب، جرب الحصول على قطعة من الشوكولاتة الداكنة، فهي صحية أكثر ومعالجة بشكل أقل مقارنة بالحلويات الأخرى. ونوّه إيپولت بأن ”الانتباه وتناول أشياء من هذا القبيل يمنح الكثير من الرضا عن النفس أكثر من مجرد مضغ الطعام مرة أو مرتين ثم بلعه“.

المصدر: ذا هيلثي