

# قواعد أساسية لإتباع حمية غذائية

يتبع الأشخاص الراغبون في إنقاص وزنهم قاعدة تنص على ضرورة تجنب تناول الطعام في المساء؛ لأن ذلك يزيد الوزن. غير أن العامل الحاسم هو مقدار الطاقة الذي يحصل عليها الإنسان على مدار اليوم بأكمله. ومن يتناول كميات كبيرة من الطعام في النهار ثم يظل جائعاً طوال المساء، لا يختلف معدل الطاقة لديه عن قام بتوزيع طعامه على مدار اليوم.

ينبغي للأشخاص الملتزمين بنظام الحمية عدم الوثوق تماماً بأنه يمكنهم إنقاص وزنهم من خلال الاستغناء فقط عن تناول وجبة العشاء؛ لكن من المهم ألا يزيد حجم السعرات الحرارية التي يمتصها الجسم على مدار اليوم عما يقوم بحرقه.

ويوصى الأشخاص الراغبين في إنقاص أوزانهم بتدوين نظامهم الغذائي على دفتر على مدار أسبوع كامل، بحيث يسجلون فيه الوجبات الأساسية والوجبات البينية كالبسكويت وكل ما يتناولونه في هذا الأسبوع.

وعن فائدة ذلك؛ هذا الدفتر يتيح تحديد مصدر السعرات الحرارية التي يحصل عليها الإنسان والمواد التي يمكن الاستغناء عنها، موضحة أنَّهُ خلال إتباع هذا النظام، يُمكن الاستغناء عن تناول المشروبات المحلاة بالسكر مثل الكولا وعصير التفاح؛ إذ يحتوي لتر واحد من عصير التفاح على ما يزيد عن 400 كيلو كالوري. وهذه الكمية لا تُسهم في إشباع الإنسان ويمكن الاستغناء عنها تماماً.

هناك قاعدة غذائية تؤكد على ضرورة عدم تناول أي شيء قبل النوم بساعتين، لافتةً إلى أن هذه القاعدة غير مؤكدة أيضاً. فعلى الرغم من قلة حرق الجسم للطاقة أثناء النوم، إلا أنه إذا استيقظ الإنسان في الصباح وبدأ في ممارسة الأنشطة الحركية المعتادة، فسرعان ما يحرق الجسم السعرات الحرارية المخزنة من المساء إلا أن تناول الطعام في وقت متأخر يؤثر على عملية الهضم ويحول دون التمتع بنوم هادئ.