

دورة الأكل الصديق

الوحدة الثانية - احترام شعور الجوع

جلسة اليوم

المبدأ الثاني - احترام شعور الجوع

- يجب الحفاظ على تغذية الجسم بيولوجياً بمعدلات طاقة كافية و كربوهيدرات، وعكس ذلك سيتسبب في إطلاق نزعة للإفراط في تناول الطعام.
- حالما تصل للحظة الجوع الشديد، ستختفي كل نوايا تناول الطعام بطريقة معتدلة وواعية، وسيصبح لا أهمية لها.
- تعلم احترام هذه الاشارات البيولوجية الأولية يمهد الطريق لإعادة بناء الثقة في نفسك والاكل.



اهمية التناغم مع الإشارات الداخلية



الدايت يجعل المؤثرات الخارجية تتحكم في ماذا، متى، وكم نأكل.

خبراء الصحة، خطط للوجبات، وتطبيقات عد السعرات.

ومع مرور الوقت تسبب هذه الأشياء في الانفصال عن إشارات الجسم الطبيعية، التي تعلمنا متى يكون الجسم جائع أو يشعر بالشبع، والخ.

نحن نعلم أن تجاهل إشارات الجسم الأخرى مثل العطش، الذهاب لدورة المياه، أو النوم أمر خاطئ، فلماذا نتقبل تجاهل الشعور بالجوع؟



احترام الشعور بالجوع

يجب أن نطعم أنفسنا عند الشعور بالجوع. ولا يجب أن نتجاهل هذا الاحساس. كلما تجاهلنا هذا الإحساس، كلما زاد احتمال عدم الشعور بالامتلاء.



الدايت يعلمنا تجاهل أو انكار الشعور بالجوع. وكما تعلمنا، إنكار الإحساس بالجوع لا يؤدي إلى فقدان الوزن، ولا صحة أفضل. وتناول الطعام عند الشعور بالجوع لن يؤدي إلى اكتساب الوزن. بل في الواقع أن تناول الطعام عند الشعور بالجوع يساعد الجسم على الحفاظ على وزن صحي مناسب لنا، في حين أن تجاهل الجوع يؤدي إلى آليات تمت مناقشتها في الجلسة الأولى، تؤدي إلى تخزين الدهون، واكتساب الوزن.

مقياس معدل الجوع والشبع

مشاعر الجوع والشبع شخصية. الذي بالنسبة لك شعور جيد يختلف عما يشعر به شخص آخر. ليس هناك صح او خطأ. استخدم هذا المقياس لفهم مستويات الجوع والشبع التي تشعر بأنها أفضل بالنسبة لك

التقييم	تصنيف وصف الإحساس بالجوع والشبع	قوة الشعور في المجمع		
		محاييد	غير سار	سار
0	الشعور بالجوع بطريقة مؤلمة. هذا الشعور يعتبر جوع بدائي، وهو حاد جدا وملح.			
1	الشعور بالنهم وسرعة في الانفعال. توق لتناول الطعام			
2	الشعور بجوع شديد. متطلع لوجبة أساسية أو خفيفة مشبعة			
3	جانح وجاهز لتناول الطعام، ولكن بدون إلحاح. جوع مهذب			
4	جانح قليلا، غير ممتلئ بشكل طفيف			
5	على الحياد. لست جانح ولا تشعر بالشبع تماما			
6	الشعور بالشبع بدأ ينشأ			
7	شعور بشبع مريح. تشعر برضا وقناعة			
8	الشعور بالشبع قليلا. لا يكون هذا الشعور سار، لكنه لم يبدأ في التحول إلى تجربة غير سارة			
9	الشعور بشبع شديد، أكثر من اللازم. تشعر بعدم راحة، كما أنك تحتاج لفتح أزرار البنطال، أو ازالة الحزام			
10	شعور مؤلم بالامتلاء، متخم تماما. قد يصاحبه شعور بالغثيان			

تمرين 1 - مقياس معدل الجوع

قوم بتفقد مقياس معدل الجوع هذا الأسبوع قبل، أثناء، وبعد أي وجبة.

ليس هناك صواب أو خطأ. يفضل بعض الناس البقاء دائماً بين 3 إلى 6، وتناول وجبات بكميات أقل مرات متعددة أثناء اليوم. والبعض الآخر يفضل البقاء على 2 أثناء الشعور بالجوع، وعلى 9 عند الشعور بالامتلاء، وتناول الطعام مرتين يومياً. وقد يتغير الأمر أيضاً حسب اليوم (أيام الأسبوع مقابل إجازة نهاية الأسبوع).

هناك أربع أنواع للجوع:

الجوع الجسدي

الجوع الذي نعرفه. وهو جوع نشعر به في المعدة بشكل عام، ولكن بالنسبة لآخرين قد يتحول إلى انخفاض في نسبة التركيز، دوام، أو انفعال.



الجوع لمذاق محدد

عندما تكون المعدة ممتلئة، ولكنها تبحث عن شيء يشعرها بالشبع. يمكنه أن يكون لشيء حلو المذاق، أو قهوة في نهاية الوجبة.



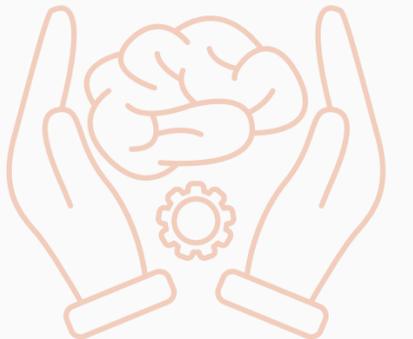
الجوع المصاحب للمشاعر

أمر طبيعي جدا تناول الطعام من أجل أسباب عاطفية. عندما يكون كل الطعام متساوي، ولا يوجد حد لأي طعام، قد يكون هذا الأمر مهدئ ومريح.



الجوع العملي

عندما نعلم أن ليس هناك وقت لتناول الطعام لاحقا عند الشعور بالجوع، يصبح من العملي تناول الوجبة مبكرا، أو تناول وجبة خفيفة لنستطيع الاستمرار حتى يأتي موعد الوجبة المقبلة.



وجبات الطوارئ

1
بار غرانولا

2
حمص + خبز

3
مكسرات + تمر

4

تمرين 2 - وجبات الطوارئ

قم بإنشاء قائمة بما ستأكله إذا لم تكن إشارات الجوع لديك موجودة أو لم تكن واضحة. الهدف تجنب الجوع الشديد وايضا لتغذية الجسد وإرجاع مشاعر الجوع مع الوقت.

- ما هي الوجبات التي يسهل تحضيرها أو شرائها والتي تبدو جيدة بالنسبة لك؟
- ما هي الوجبات الخفيفة التي ستناولها إذا كنت متوتراً أو مشغولاً للغاية بحيث لا تستطيع تناول وجبة صغيرة؟
- كن مرناً مع أفكارك وعدل عليها حسب الحاجة.

ماذا إذا لم تشعر بالجوع؟

بعض الناس يواجهون صعوبة في الشعور بالجوع عندما يكون المقياس بين 3 الى 5. سنوات اتباع الدايت علمتهم تجاهل هذه الاشارات. وحالما يضرب شعور الجوع، يكون المعدل بالفعل على مستوى عالي، ولا تؤخذ اختيارات الطعام بأسلوب مسترخي ومتعمد. قد يأخذ الأمر بعض الوقت لتعود مشاعر الجوع بشكل ملحوظ. في هذه الاثناء نقوم بإطعام أنفسنا كل 4 ساعات. أو نتأكد من حمل وجبة خفيفة مغذية معنا طوال الوقت لتناولها إذا هجم الشعور بالجوع.

يجب أن نضع في الاعتبار أن هناك عوامل أخرى قد تؤثر على إشارات الجوع:

- اضطرابات الجهاز الهضمي قد تؤدي إلى صعوبة في اكتشاف حدوث إشارات من المعدة.
- ممارسة الرياضة قد تجعل إشارات الجوع بليدة.
- الشعور بالإعياء قد يتسبب في خفض الشهية.

إذا تم تجاهل الجوع، حتى إذا لم نشعر به جسدياً، سيعود أقوى بكثير لاحقاً، وقد نبدأ بتعويض أكثر بكثير مما فاتنا. ولذلك عند الشعور بأي شك، نقوم بدمج إشارات الجسم مع القليل من المنطق.

على سبيل المثال، إذا كنا نمر بيوم مجهود جداً في العمل، ولسنا في مزاج يسمح بتناول العشاء، إذا قمنا بتخطي هذه الوجبة قد لا نستطيع النوم بشكل جيد.

هل هذا الشعور جوع أو وهم؟

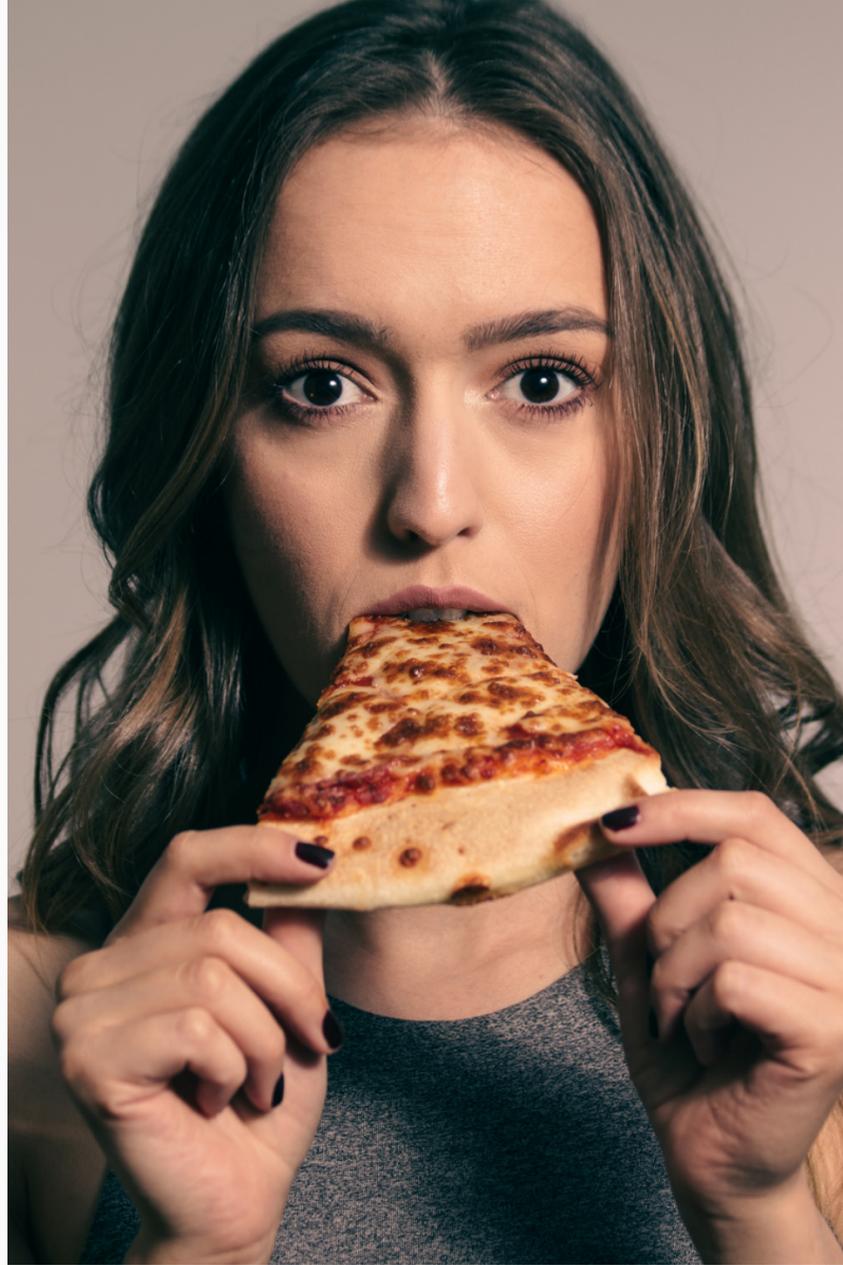
كيف تفرق بين الجوع الفعلي وأفكار الجوع.

لنتخيل السيناريو التالي:

تناولت الإفطار في الساعة 7 صباحًا، لكنك جائع مرة أخرى في الساعة 9 صباحًا. تقول لنفسك، لا يمكنني أن أكون جعت في هذه السرعة

هناك عدة أسباب لحدوث ذلك:

- اليوم السابق، كانت حركتك عالية بكثير عن المعتاد.
- أكلت كمية أقل من المعتاد في اليوم السابق.
- وجبة الإفطار كانت خفيفة وليست مشبعة.
- تمر بيوم أكثر جوعًا.
- مارست الرياضة في الصباح الذي جعل شعور الجوع خافت ولذلك لم تأكل كفاية.



كن لطيف مع نفسك

تعلمت من ثقافة الدايت أن الجوع شيء يجب اسكاته (شرب الماء). لو كنت ذاهب الى الحمام وبعدها بساعه شعرت انك تحتاج الذهاب مرة أخرى،...هل ستتجاهل هذه الحاجة أم ستحترمها؟



في كل مرة تشعر فيها بالجوع البيولوجي وتستجيب بتكريم هذا الجوع بالتغذية، فإنك تبني الثقة والاتصال بجسمك. في كل مرة تحترم الجوع لأن جسدك جائع الآن، سوف تكتسب الوضوح بدلاً من الارتباك.

كن لطيف مع نفسك. بالنسبة لبعض الناس، قد يستغرق الأمر أسابيع حتى يتعرفوا حقًا على الفروق الدقيقة في الجوع، وبالنسبة للآخرين قد يستغرق الأمر شهرًا. كل شخص مختلف

هل أنا جائع؟

