



دورة الأكل الصديق

الوحدة الخامسة - الشعور بالشبع

جلسة اليوم

المبدأ الخامس - الشعور بالشبع

- من أجل تكريم الشعور بالشبع، يجب أن تثق أنك ستعطي نفسك الأطعمة التي ترغبها.
- استمع لإشارات الجسم التي تخبرك أنك لم تعود جائع.
- راقب الإشارات التي تشير إلى أنك أصبحت ممتلئ بشكل مريح.
- توقف في منتصف تناول الطعام واسأل نفسك بشأن مذاق الطعام، ومستوى الجوع الحالي.



الشعور بالشبع



ثقافة الدايت تجعلنا نعتقد أن الشعور بالشبع أمر يجب أن نبتعد عنه، كما لو كان احساس "خاطئ"... بدلا من الإشارات الطبيعية التي تعلمنا بأن تم تغذية الجسم بشكل كافي.

من الصعب التعرف على الشعور بالشبع عندما تتناول الطعام وأنت مشغول، وعالق بعادة إنهاء طبقك التي تعودت عليها منذ زمن، أو تتناول الطعام بسرعة.



في هذه الوحدة...

التمارين والمعلومات في هذه الوحدة ستساعدك على:

- التواصل مع الشعور الجسدي النابع من الشبع.
- التأمل للوصول إلى الشعور المرغوب فيه بعد الانتهاء من تناول وجبة أساسية أو خفيفة.
- التدريب على التعرف على الأنواع والمراحل المختلفة للشعور بالشبع.
- تعلم كيف تقول لا للأشخاص الذين يضغطون عليك لتناول الطعام عندما لا تشعر بالجوع.
- العمل على عقلية "أنهي-طبقك-كله".





عوائق الشعور بالشبع

1 - تناول الطعام بتشتت

هل القيادة أثناء استخدام الهاتف للمراسلة بنفس جودة القيادة بدون الهاتف؟ وبنفس الطريقة التي يعتقد بها السائق أنه يركز على القيادة مع أنه من الواضح تماماً أنه مشتت، يكون لتناول الطعام بتشتت نفس التأثير.

- أنت تفتقد الجوانب الحسية لتناول الطعام (الأصوات، الروائح، الاحساس بالأطعمة الملساء والمقرمشة).
- يستطيع عقلك الانتباه حقا لعمل واحد على حدى.
- تستمتع بوجباتك بنسبة أقل.
- قد لا تنتبه عندما تشعر بالشبع.
- تشعر بالشبع، ولكنك ترغب في الاستمرار في تناول الطعام لأنك لم تجرب الشعور بمتعة الوجبة.

تمرين 1 - تناول الطعام بدون تشتيت

ضع علامة X بجانب الأنشطة التي تشغل بها أثناء تناول الطعام:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> القيادة | <input type="checkbox"/> مشاهدة التلفاز |
| <input type="checkbox"/> التحدث على الهاتف | <input type="checkbox"/> المراسلة من خلال الهاتف |
| <input type="checkbox"/> لعب ألعاب الفيديو | <input type="checkbox"/> القراءة |
| <input type="checkbox"/> التنزه | <input type="checkbox"/> تصفح وسائل التواصل الاجتماعي |
| <input type="checkbox"/> أنشطة أخرى: _____ | <input type="checkbox"/> العمل |

قم بمراجعة الأنشطة التي قمت بالإشارة إليها، كم مرة تمارس عادة تناول الطعام بتشتت؟

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> كل وجبة | <input type="checkbox"/> وجبة الإفطار فقط | <input type="checkbox"/> وجبة العشاء فقط |
| <input type="checkbox"/> معظم الوجبات | <input type="checkbox"/> وجبة الغذاء فقط | <input type="checkbox"/> الوجبات الخفيفة فقط |

تمرين 1 - تناول الطعام بدون تشتيت (تكملة)

أجب عن هذه الأسئلة في كتيب الدورة

- ما الأفكار المزعجة التي تظهر (إذا كانت هناك أي أفكار) عند التفكير في حالتك عند تناول الطعام بدون الانشغال بهذه الأنشطة المشتتة؟
- ما الذي تحتاجه لكي تتناول الطعام بدون مشتتات؟ (المزيد من الوقت، مكان هادئ لتناول الطعام...)
- ما هي الخطوة الأولى التي يمكنك القيام بها من أجل تناول الطعام بدون مشتتات هذا الأسبوع؟ (قم باختيار وجبة واحدة كل يوم على سبيل المثال)

عوائق الشعور بالشبع

2 - نادي إنهاء الطبق

إنهاء كل الطعام على الطبق بغض النظر عن الكمية المقدمة عليه هو نمط تناول طعام مبني على مؤثرات خارجية، وعائق لتجربة الشعور بالشبع، بما أنه يقطع اتصالك بإشارات الجسم الداخلية.



الأسباب:

- قاعدة أبوية أصبحت عادة وتوقع.
- تناول الطعام عند الشعور بالجوع الشديد.
- تناول الطعام بسرعة جدا.
- الخوف أو الحرمان.

تمرين 2: إنهاء الطبق

ما الذي يدفع حاجتك لإنهاء طبقك؟

نشأت على هذه القيم، الشعور بالذنب، تكره إهدار الطعام وبالتتابع المال، الحاجة لإنهاء الكمية (الساندوتش) أو العبوة (كيس رقائق البطاطس)، تناول الطعام بسرعة وإنهاء الطعام قبل الجميع، إرضاء من قاموا بعمل هذه الوجبة.

الشعور بإنهاء طبقك يميل أكثر لكونه...

- عادة تلقائية
- قيم مكتسبة

ما نسبة إنهاءك للطعام في طبقك؟

- نادرا
- كل وجباتي
- أكثر من نصف وجباتي
- أقل من نصف وجباتي

تمرين هذا الأسبوع:

لكسر عادة إنهاء الطعام كله تلقائيا حاول ترك قضمة أو اثنين في طبقك. وهذا سيساعدك على خلق الوقفة اللازمة لتقييم مستويات الشعور بالشبع في الأنشطة القادمة.

ما صعوبة ترك قضمة أو اثنين من الطعام إذا شعرت بالشبع قبل إنهاء طبقك؟

- ليس صعب تماما
- صعب قليلا
- صعب جدا

تمرين 3 - تجربة تناول الطعام باليد اليسرى

- قم بمحاولة تناول طعامك باليد غير المسيطرة.
- تأكد من أن تكون يدك المسيطرة في وضع يصعب عليك استخدامها أثناء تنفيذه.
- قم بهذه الخطوات مع وجبة لن يقاطعك أحد خلالها، ويتوفر لديك وقت كافٍ لتناولها.
- كتابة ملاحظات حول المشاعر النابعة من الشعور بالشبع، وسرعة تناول الطعام.

أجب عن هذه الأسئلة في كتيب الدورة

1. ما الوقت المستغرق في تناول هذه الوجبة؟ ما أوجه التشابه أو الاختلاف بين المدة، مقارنة بالوقت المستغرق في وجباتك المعتادة؟
2. هل كان التعرف على الشعور بالشبع أسهل؟ في أي مرحلة بدأت اختبار هذا الشعور؟
3. كيف سيكون حال تناولك للطعام إذا كنت قادر على تناول الطعام بهذه السرعة الهادئة، والشعور بالشبع الواضح، وباستخدام اليد المسيطرة؟



عوائق الشعور بالشبع

3 - تعلم طريقة قول "لا"

ليس من مسؤوليتك أن تجعل شخص ما سعيد من خلال تناول المزيد من الطعام على حساب جسمك وراحتك.

إليك بعض الطرق التي تستطيع من خلالها رفض عرض طعام بطريقة لبقة عندما لا تشعر بالجوع:

- ال ____ يبدو شهى كثيرا، ولكنني أشعر بالشبع الشديد الآن. أنا أفضل أن أخذ القليل منه معي للمنزل.
- لا، شكرا حقا.
- ما شاء الله الطبق يبدو مذهل، ولكنني أشعر بالشبع الشديد الآن، أخبريني كيف قمت بعمله.
- أنا أحاول أن لا أتناول الطعام بعد الشعور بالشبع المريح، ولكن شكرا لك كثيرا على عرضك.

أجعل قراراتك للتوقف عن تناول الطعام تصرف واعي:

- ضع أدوات تناول الطعام جانبا.
- ضع المناديل الورقية في الطبق.
- غادر الطاولة لوضع طبقك في المطبخ، ثم عد.

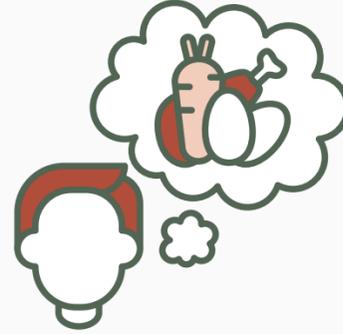


خصائص الشعور بالشبع

هناك طرق متعددة للشعور بالشبع خلال وبعد الوجبة.

الرأس:

أفكار أقل حول الطعام، الرغبة في تناول الطعام تضحل.



المعدة:

تتراوح بين الانتفاخ الخفيف إلى الشعور بالثقل والانتفاخ الشديد.



المزاج:

الشعور بالرضا والاسترخاء.



الطاقة:

البعض يشعر بإعادة النشاط، والبعض الآخر يشعر بالوخم.



هل هناك علامة للشعور بالشبع خاصة بك وحدك؟

الشعور بالشبع الناشئ

من السهل عدم ملاحظة الشعور بالامتلاء عند بداية ظهوره لأنه بالغ الهدوء في البداية. يحتاج الأمر للوقت، ونحتاج للصبر على أنفسنا، وأن نكون لطفاء معها. كيف سنتعلم حقيقة الشعور بالامتلاء المريح إذا لم نتعرض مسبقاً للشبع المفرط أحياناً، أو نتناول الطعام بكمية أقل من اللازمة؟

بعض الأشخاص يشعرون بالشبع فقط عندما يشعرون فجأة بالشبع غير المريح:

- الشبع المفاجئ هذا ينبع من عدم الانتباه لمشاعر الشعور بالشبع الناشئة.
- هذه المشاعر هادئة جداً، ومن الصعب تداركها إذا لم تقم بمراجعة الشعور بجسمك أثناء أي وجبة أساسية أو خفيفة.
- تناول الطعام بسرعة أبطأ قد يساعد في هذه العملية.

يجب ألا نحكم على أنفسنا. بل نشعر بالفضول تجاهها!

العوامل التي تؤثر على الشعور بالشبع

مستوى الشعور بالجوع المبدئي

إذا بدأت في تناول الطعام وأنت لا تشعر بالجوع، لا يوجد مؤشر للشعور المعاكس للشبع، لأنه ليس هناك شعور بالجوع نقارنه به.

إذن غير مشروط لتناول الطعام بتناغم

من الضروري التصالح مع الطعام لأنه من الصعب التوقف عن تناول الطعام إذا كنت تعتقد أنك لن تتناول نوع محدد مرة أخرى.

التوقيت

نسبة الوقت التي مرت منذ آخر وجبة. تحتاج لتناول الطعام كل 2-6 ساعات للحفاظ على توازن مستويات الطاقة والسكر في الدم.

كمية الطعام

كمية الطعام التي قمت بتناولها في الوجبة السابقة ستؤثر، وكمية الطعام التي ستحتاجها للوصول إلى الشعور بالشبع المريح.

التأثير الاجتماعي

وجود الأشخاص حولك يجعلك تميل لزيادة نسبة الطعام التي تستهلكها. وقد يكون ذلك بسبب الالهآت، ضغط، قلة الوعي.

نوع الطعام

يؤثر على مستويات الشعور بالجوع، ومدة الشعور بالشبع.

تمرين 4 - تحقيق الثلاث لقيمات

مارس تحقيق الثلاث لقمات خلال واحدة من الوجبات في كل يوم خلال هذا الأسبوع:

اللقمة الأولى:

قبل تناول أول لقمة من الطعام نقوم بالتحقق من جسمنا. كيف نشعر تجاه الجوع بشكل عام؟ كيف يبدو لنا الطعام، ما رائحته ومذاقه؟

اللقمة الوسط:

في منتصف تناول الطعام، نتوقف لحظة عند أخذ اللقمة الثانية المتعمدة ونلاحظ: ما مذاقها؟ هل يتلاشى شعورنا بالجوع؟ هل هناك أي شعور مستجد بالشبع؟

اللقمة الأخيرة:

عند الانتهاء من تناول اللقمة الأخيرة من الطعام نتصل بمستوى الشبع الذي نشعر به - هل هو مقبول، غير سار، أم محايد؟

يجب أن تثق
في نفسك.
سيأتي وقت
وستستطيع
التمييز عندما
يتبقى لديك
مكان لقضمة
واحدة فقط.

أطعمة تزيد من نسب الشعور بالشبع

أمثلة منها	الأطعمة
<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم، البقوليات، الدواجن، المكسرات، البيض، الروب، السمك 	<p>بروتين يزيد مستويات الشبع التام</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المكسرات، الزيوت، الزبدة، زبدة المكسرات، حليب كامل الدسم، الأفوكادو 	<p>الدهون تبطئ من معدلات الهضم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الباستا، الخبز، الأرز، البقوليات، الشورية 	<p>الكربوهيدرات تضيف كتلة، تمد بالطاقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الخضروات، الفواكه، حبوب القمح الكاملة، المكسرات، البقوليات 	<p>الألياف تضيف كتلة، وتبطئ امتصاص الكربوهيدرات في مجرى الدم</p>

أطعمة يزول تأثيرها سريعا



أمثلة منها	الأطعمة
<ul style="list-style-type: none"> • الأوراق الخضراء، التوت، خضروات ذات نسب ماء عالية 	<p>سعات حرارية منخفضة، تأخذ مساحة كبيرة الخضروات في العموم وبعض من الفواكه</p>
<ul style="list-style-type: none"> • صودا الدايت، رقائق كعك الأرز 	<p>"الأطعمة الهوائية" تملئ المعدة، لا تحتوي على سعات حرارية (أطعمة الدايت)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • جيلاتين خالي من السكر، تحليات قليلة الكربوهيدرات، بعض من بارات الطاقة 	<p>أطعمة قليلة الكربوهيدرات + الأطعمة المحلاة صناعيا كحول السكر، الألياف التي لا تهضم</p>

تمرين 5 - ملئ يوميات الطعام والمزاج

19

أصبحت على دراية بمستويات الجوع في الوحدة 2، وتفهم الشعور بالشبع الآن بشكل أفضل.

من أجل ممارسة التعود على هذه المشاعر، وفهم أنماط وميول تناول الطعام الخاصة بك، قم بملئ يوميات الطعام هذه لمدة لا تقل عن 3 أيام، يومين خلال الأسبوع ويوم في إجازة نهاية الأسبوع.

يوميات الطعام والمزاج

التاريخ: _____

ملاحظات	أحاسيس الجسدية	مشاعر أو أفكار	الشبع بعد	الوجبة/الطعام الذي تم تناوله	الجوع قبل	الوقت

مقياس الجوع - حاول البدء في تناول الطعام عند رقم 3 أو بعد وتوقف قبل 7

في هذه الوحدة تعلمت:

- الطرق المتعددة التي تصبح من خلالها متصل بشعورك بالشعب.
- طريقة تحدي عوائق الاستجابة للشعور بالشعب في الوقت المناسب.
- أن عوامل متعددة تؤثر على مستويات الشعب التام.

في الوحدة القادمة ستكتشف أهمية
الشعور بالرضا النابع من تناول الطعام،
وهو جوهر مبادئ التغذية الحدسية.

