

أيهما أفضل للتخلص من الكرش المشي أم الجري؟



الجمعة 30 أكتوبر 2020 10:10 م

أيهما أفضل للتخلص من دهون البطن "الكرش" وفقدان الوزن: المشي أم الجري؟ وما هي مخاطر الريجيم القاسي على الجسم؟ وكيف تتلافاهما؟ وما هي أفضل الكربوهيدرات التي يمكن أكلها دون زيادة الوزن؟ الإجابات في هذا التقرير الشامل

نبدأ مع المشي والجري وفقدان الوزن، إذ وفقا لمدرية اللياقة البدنية السويدية المقيمة في لندن، فايا نيلسون، يمكن أن يساعد المشي على فقدان الوزن بشكل ملحوظ مقارنة بممارسة رياضة الجري وفي هذا السياق، سلطت الضوء على الأسباب التي تجعل هذا النشاط أكثر فعالية وملاءمة للجميع، وهذا يعني أن المشي أفضل من الجري للتخلص من الوزن

وقال الكاتب باتريك إيف، في التقرير الذي نشرته مجلة "سانتي بلوس" (santepius) الفرنسية، إنه غالبا ما يكون الجري رياضة مجهدة بالنسبة للأشخاص الذين نادرا ما يمارسون الأنشطة الرياضية؛ لكن سيتفاجأ هؤلاء عندما يكتشفون أن المشي السريع قد يساعدهم بشكل أفضل على فقدان الوزن

ويوفر المشي أيضا عددا كبيرا من الفوائد الصحية، ويتجاوز هذا النشاط البدني مجرد كونه وسيلة لحرق الدهون فضلا عن ذلك، يشكل المشي بنسق سريع لمدة 30 دقيقة حليفا طبيعيا لصحة القلب

بالإضافة إلى ذلك، يقال إن المشي هو وسيلة لمكافحة التوتر والقلق؛ لأنه ينتج، مثل الجري، هرمون الإندورفين والدوبامين وفي هذا السياق، كشف الطبيب النفسي وعالم الإدمان، ميشيل جويو، أن "6 دقائق من المشي السريع في اليوم (أو ما يعادل 653 مترا) يمكن أن يزيد من إفراز هرمون الإندورفين بنسبة 30%، ويقلل من المشاعر السلبية، من خلال تقليل إفراز هرمون الكورتيزول، الذي يعرف بهرمون التوتر".

مفيد لصحة القلب

وتشير دراسة أجراها "مختبر لورانس بيركلي الوطني" (Lawrence Berkeley National Laboratory) في كاليفورنيا إلى أن المشي السريع يعد أكثر فعالية من الجري فيما يتعلق بالحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب؛ إذ إن مخاطر الإصابة بأمراض القلب انخفضت بنسبة 9.3% لدى ممارسي رياضة المشي، بينما لم تبلغ هذه النسبة سوى 4.5% لدى العدائين

يحرق مزيدا من الدهون

وتعدّ الخبيرة الرياضية، فايا نيلسون، من أبرز المدافعين عن رياضة المشي؛ بل وتدّعي أن المشي هو أفضل طريقة لفقدان الوزن

وعلى ضوء ذلك، توصي بالقيام بهذا النشاط قبل الإفطار للحصول على نتائج أفضل، وتشير قائلة "إذا لم يكن لديك متسع من الوقت، يستحسن ممارسة هذا النشاط عندما يكون ذلك ممكنا في أي مكان وفي أي وقت؛ ولكن أفضل وقت للقيام بذلك، سيكون قبل الإفطار لمدة 60 دقيقة".

ومع أن البعض قد يعارض نظرية أن المشي له فوائد أفضل من الجري، فإن الاختلاف الرئيسي بين كلا التمرينين يكمن في الواقع في عدد السعرات الحرارية، التي يتم حرقها في الدقيقة الواحدة من التمرين

ولذلك إذا كان وقت المشي طويلا بما يكفي لحرق نفس العدد من السعرات الحرارية أثناء الجري، سيكون رياضة جيدة يمكن ممارستها

إذا كنت مريضاً أو تعاني من أية مشاكل صحية حادة أو مزمنة، استشر طبيبك قبل البدء بأي نشاط بدني، فحتى المشي قد يشكل حملاً كبيراً على الجسم، خاصة إذا لم يكن الشخص معتاداً عليه

ما هي مخاطر الريجيم القاسي على الجسم؟

1- ترهل الجلد

يعد ترهل الجلد من أكثر الأعراض ظهوراً عند اتباع نظام غذائي قاس، وفقدان الوزن في وقت قصير، حيث لا يجد الجلد الوقت الكافي للاستجابة إلى التغيرات التي تحصل في الجسم، ولا يتأقلم مع الحجم الجديد، وذلك وفقاً لتقرير نشره موقع "ماري كلير" بنسخته الروسية، للطبيب النفسي ميخائيل غافريلوف

بالمقابل فإن التخلص من الوزن بشكل تدريجي هو القاعدة الأولى للحفاظ على حالة الجلد الطبيعية، ومن الأفضل أن لا يتجاوز الوزن المفقود 4 كيلوغرامات كمعدل شهري

2- الاكتئاب

يؤدي فقدان الوزن في العديد من الحالات إلى الاكتئاب، وحسب الكاتب، فإن تغير سلوك الأكل يؤدي دوراً مهماً في الوصول إلى هذه الحالة فعلى سبيل المثال، إذا كان الشخص يحب طعاماً محدداً ويجد في تناوله متعة كبيرة، سيصاب حتماً بالاكتئاب بعد التخلي عنه مباشرة

في هذه الحالة، يقول الكاتب إن النظام الغذائي ينبغي أن يقترن مع أنظمة العلاج النفسي، مثل التدريب التلقائي والتأمل وتقنيات التنفس

ومن المهم أيضاً -وفق رأيه- أن لا تقتصر الملذات على تناول مختلف الأطعمة الشهية، حتى لا تحدث مثل تلك الانتكاسات عند تصحيح سلوك الأكل الخاطئ، فمن الضروري ممارسة الأنشطة التي تروح عن النفس مثل الرياضة والقراءة

كما يرتبط الاكتئاب بعد فقدان الوزن بنقص المغذيات وخاصة المسؤولة عن إفراز هرمونات السيروتونين والدوبامين، وكذلك العناصر الضرورية لعمل الجهاز العصبي

3- فقدان العضلات

ينطبق هذا بشكل خاص على الأشخاص الذين يرغبون في فقدان الوزن بشكل سريع وفي غضون أيام قليلة إذ إن فقدان الوزن بهذه الطريقة لا يفضي إلى نتائج طويلة المدى؛ بل يعود الوزن عادة بمجرد التوقف عن النظام الغذائي الصارم

ويؤدي فقدان كيلوغرام واحد من العضلات بهذه الطريقة، إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي بنسبة 10%، مما يزيد فرصة اكتساب الوزن مرة أخرى ويؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم

ويطلب الحفاظ على سلامة الأنسجة العضلية أثناء فقدان الوزن، الالتزام بنظام غذائي متوازن يتضمن البروتينات والدهون والكربوهيدرات، وعدم الانسياق وراء الأنظمة الغذائية القاسية

4- ضعف جهاز المناعة

تعد الإصابة بنزلات البرد المتكررة، والشعور المستمر بالإرهاق والصداع، من الآثار الجانبية لفقدان الوزن وحسب الكاتب، تساهم العديد من العوامل في إضعاف جهاز المناعة أثناء اتباع أنظمة فقدان الوزن، ومنها نقص الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة للجهاز المناعي

لتلافي هذه المضاعفات يجب اتباع نظام غذائي صحي يؤدي لفقدان وزن تدريجي لا يتجاوز معدله كيلوغراماً أسبوعياً، مع الحرص على الحصول على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وتطوير عادات غذائية صحية جديدة

ما أفضل الكربوهيدرات التي يمكن أكلها دون زيادة الوزن؟

نختم مع هذا السؤال، إذ تشير الجمعية الألمانية للتغذية إلى وجود أنواع من الأطعمة المحتوية على كربوهيدرات يمكن تناولها بأمان دون زيادة الوزن

ويفرق الخبراء الألمان بين نوعين من الكربوهيدرات؛ البسيطة والمعقدة، والكربوهيدرات المعقدة عبارة عن سكريات متعددة تتحلل فقط في الأمعاء الدقيقة؛ بسبب تركيبها الجزيئية المعقدة، ويرتفع مستوى السكر في الدم بشكل أبطأ ويظل ثابتاً على مدى فترة زمنية أطول، وهذا بدوره يعني أن الكربوهيدرات المعقدة تضمن شعوراً أطول بالشبع

من ناحية أخرى، تنتقل الكربوهيدرات البسيطة إلى الدم بسرعة، ويترتب على ذلك ارتفاع الأنسولين في الدم، ويعمل هذا الأنسولين على خفض نسبة السكر في الدم بسرعة مرة أخرى، وتحدث الرغبة الشديدة في تناول الطعام

ومن ضمن الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة:

البازلاء الخضراء

منتجات الحبوب الكاملة

الفشار

دقيق الشوفان

البقوليات