

طعام البوفيه المفتوح.. أسرع طريقة لزيادة الوزن



دبي: يمامة بدوان

يعد بوفيه الطعام المفتوح أمراً لا يمكن مقاومته عند تعبئة الطبق بمجموعة متنوعة من الأطعمة الشهية، لكنه في الوقت ذاته، يعتبر مصدر قلق لدى بعض الفئات من الأفراد، خاصة ممن لا يستطيعون مقاومة إعادة تعبئة الطبق بجولات من الطعام اللذيذ، حيث تساءلوا عن الأغذية التي يمكن تناولها من البوفيه المفتوح، وتلك غير المستحب تناولها، كونها تتسبب في زيادة الوزن.

وبحسب خبراء التغذية، فإن العقلانية في تناول طعام البوفيه المفتوح، لا يمكن أن يشكل مصدر قلق لمن يبحثون عن متعة تناول الطعام، من دون زيادة أوزانهم، في ظل تعدد أطباق السلطات، التي تعد مصدراً غنياً للفيتامينات والألياف، إلا أنهم يوصون بتجنب تناول الأطعمة شديدة النضج، كونها تحتوي على كميات عالية من السعرات الحرارية. والكربوهيدرات البسيطة والسكريات المضافة والدهون والصوديوم.

وأضافوا أن هناك مجموعة أطعمة تؤدي لزيادة الوزن، يفضل تناول القليل منها أو تجنب تناولها من البوفيه المفتوح، مثل النقانق واللحوم المصنعة الأخرى والمعجنات والخبز الأبيض، والحلويات والبسكويت والوجبات الخفيفة المالحة، حيث إن هذه الأصناف لها تأثير نفسي على الفرد، تدفعه إلى تناول المزيد من الطعام، ما يعني تناول المزيد من السعرات الحرارية.

وقالوا: إن هناك العديد من الحيل والسلوكيات الغذائية لمتبعي الحميات الغذائية، التي يمكن اتباعها عند اختيار أصناف الطعام من البوفيه المفتوح، للحفاظ على الوزن دون زيادته، مثل التركيز في البداية على تعبئة الطبق بالسلطات الخضراء، واختيار اللحوم المشوية مع الابتعاد عن المقالي، تجنباً للدهون المشبعة التي تحتويها بكميات عالية، كذلك يمكن تناول كمية أرز قليلة أو خبز القمح الكامل في حالة توافره، إلى جانب أهمية اختيار التحلية من الفواكه

وتابعوا إنه يفضل تجنب تناول المخللات، لأنها تعمل على فتح الشهية، وتؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، وهو ما ينتج عنه زيادة وهمية في الوزن، مع ضرورة التوقف عن تناول الطعام عند الشعور بالشبع، حتى لو لم ينته الطعام الموجود في الطبق، كما يفضل القيام بمجهود حركي، مثل المشي أو ممارسة التمارين الرياضية بعد تناول الطعام بساعتين، وذلك لتجنب زيادة الوزن.

وأشاروا إلى أن تناول الكثير من طعام البوفيه المفتوح يمكن أن يؤدي إلى تناول أكثر من ضعف السعرات الحرارية اليومية الموصى بها للفرد، إذ إن الموصى به للنساء يصل إلى 2000 سعرة حرارية، وللرجل 2500 سعرة حرارية، لكن مع تناول أصناف مختلفة من طعام البوفيه المفتوح، إضافة إلى المشروبات الغازية، فإن الفرد قد يحصل على 700 سعرة حرارية من دون التنبيه لمخاطر زيادة الوزن.