



01:39
مدة القراءة



الغذاء والتغذية

شجّعوا أبناءكم على خسارة الوزن الزائد.. ولكن بالطريقة الصحيحة!



www.syr-res.com

“الباحثون السوريون”

من السهل على الأهل أن يساعدوا أبناءهم في حلّ مشاكلهم التغذوية، شريطة أن يتجنّبوا تركيز الاهتمام على أوزانهم أو الحميات الغذائية التي يتبعونها. وعليهم بدلاً عن ذلك أن يشجّعوهم على الاعتماد على أساليب صحية متوازنة.

يميل الكثير من المراهقين إلى اتباع طرائق غير صحيّة لخسارة الوزن، وهو أمر مبرر بالنسبة لهم، فهي تؤدي إلى فقدان الوزن بوتيرة سريعة وبذلك يحققون النتيجة التي يرغبون بها، إلا أنها غالباً ما تترافق بمشاكلٍ طبيّةٍ عديدة، وأهمها عدم استقرار معدل ضربات القلب، وخاصةً لدى الأشخاص المصابين بفقدان الشهية العصبي، والذين يرتبط لديهم عدم الرضا مع انخفاض مستويات النشاط البدني، مما يجعلهم يلجؤون إلى التقنيّ واستخدام المليينات ومدرات البول للسيطرة على الوزن. فضلاً عن امتناع معظمهم عن زيارة الأطباء مما يدعو إلى تصنيفهم كفتى حساسة قد تضطر لاحقاً للجوء إلى بعض البرامج العلاجية الخاصة باضطرابات الطعام..



يجب على الأهل أن يتبعوا مجموعة من التوصيات التي عمل الباحثون على دراستها وتحري تأثيرها، فكانت أكثر فعالية ولم تؤثر سلباً على الأبناء من الناحية النفسية. وتتضمن التوصيات عدة خطط تصلح للتطبيق حتى على المراهقين الذين لا يعانون من مشاكل في الوزن، وذلك بهدف تعزيز ثقتهم بأنفسهم ونشر ثقافة الوعي الصحي لديهم.

يركّز بعض من هذه التوصيات على التصرفات الواجب تجنبها، وهي الإصرار على اتباع الأبناء للحميات الغذائية، والتكلم عن الوزن باستمرار. ولا بد من الامتناع عن هذه السلوكيات منعاً لتحول موضوع الوزن والصحة إلى مصدر لإزعاج لأبناء.

أما التوصيات المتبقية، فتركز على التصرفات التي يجب تعزيزها واتباعها، وهي تناول أفراد العائلة للوجبات الأساسية اليومية معاً، ومساعدة الأبناء على تحسين أجسامهم من خلال تشجيعهم على تناول طعام صحي معتدل، وممارسة التمارين الرياضية لتحقيق الرشاقة وليس لفقدان الوزن فقط.

يذكر أيضاً أن معظم الحميات الشديدة محدودة الحريات والتي يلجأ إليها المراهقون نتيجة الضغوط النفسية المحيطة بهم قد تحرمهم من العديد من المغذيات الضرورية لهم، وتسبب أخيراً إصابتهم بفقدان الشهية والذي قد يتحول إلى حالة مهددة للحياة.

إن تشجيع الأبناء على اتخاذ الرشاقة والصحة الجيدة هدفاً لهم أفضل وأكثر فعالية من انتقادهم حول أوزانهم وشكل أجسادهم.

المصدر: <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/08/160822083404.htm>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Nour Nasry



تدقيق علمي: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Lina Shhaideh



صوت: Ranim Al Saoud



تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



نشر: Hasan Iessa

