



نخيل نيوز - متابعة

بينما تشهد معظم الدول ارتفاعا مقلقا في معدلات السمنة، تبرز اليابان ودول آسيوية أخرى كنموذج فريد، حيث تمكن سكانها من الحفاظ على أوزان صحية رغم استهلاك أطعمة غنية بالسعرات الحرارية. ويبدو أن السر لا يكمن في النظام الغذائي فقط، بل وفي قواعد وعادات وتقاليده المتعلقة بالتغذية التي تؤثر على اختيار المنتجات وطرق تحضير واستهلاك الطعام وكذلك الموقف تجاه الطعام، لأنه يعكس القيم الثقافية وأسلوب حياة المجتمع ويؤثر على صحة ورفاهية الناس.

1 - استخدام العيدان في تناول الطعام.

اعتاد الناس في اليابان، على تناول كل شيء باستخدام عيدان تناول الطعام باستثناء الوجبات السريعة. هذه الطريقة في الأكل تبطئ عملية الأكل، وتزيد من فترة المضغ والوقت المستغرق في الأكل. ووفقا لنتائج دراسة أجريت في جامعة فوجيتا للعلوم الصحية، يشجع استخدام عيدان تناول الطعام الناس على تناول الطعام ببطء أكبر، ما يساعد على منع الإفراط في تناول الطعام.

2 - تتضمن ثقافة الطعام الآسيوية تناول الطعام بكميات صغيرة، غالبا في شكل علب بينتو، التي يقسم فيها الطعام إلى أقسام منفصلة، ما يشجع على تناول الطعام بوعي أكبر ويمنع الإفراط في تناول الطعام لأن هذه الوجبات تتطلب استخدام العيدان أو ملعقة ما يؤدي إلى البطء في تناول الطعام، على عكس الأطباق الغربية، التي عادة ما يتم تناولها باليد أو بالشوكة.

3 - الوسط المحيط

يلعب الانتباه إلى الوسط المحيط أثناء تناول الطعام دورا مهما أيضا. ويفضل اليابانيون الأجواء الهادئة أثناء تناول الطعام، وتجنب المشتتات، مثل التلفزيون والكمبيوتر أو الهواتف الذكية، ما يسمح لهم بالتركيز على الطعام، والشعور بالشبع وبالتالي استهلاك سعرات حرارية أقل.

ويتضح من هذا أن الجمع بين الأكل البطيء والوجبات المقسمة والموقف الواعي تجاه الطعام يساعد الآسيويين على البقاء نحيفين وأصحاء. لذلك يمكن لكل شخص أن يطبق هذه المبادئ في حياته اليومية كخطوة أولى مفيدة لأولئك الذين يتطلعون إلى التحكم في وزنهم دون اتباع حميات غذائية صارمة.