"احترم بطنك": ماذا يجب أن نعرف عن الأكل الحدسي؟

نخيل نيوز – متابعة

ومن بين أكثر هذه نصائح الحمية الغذائية شيوعا في الوقت الحالي، هو اتباع نظام الصيام المتقطع، وتقليل السعرات الحرارية والكربوهيدرات، ومنع أو تقليل الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين أو السكر المكرر.

لكن وسط هذا السيل من الإرشادات والحميات المختلفة، يبرز نهج مختلف يحثنا على رفض كل القيود الغذائية والحميات والتركيز على إقامة علاقة صحية مع الطعام.

هذا النهج، الذي تجدد الاهتمام به في الآونة الأخيرة على منصات التواصل الاجتماعي، يعرف باسم "الأكل الحدسي" (□□□□□□ □□□□□□□□□). فما أهم مبادئه؟ وهل يناسب الجميع؟ وهل من الممكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن أم زيادته؟

ما هو الأكل الحدسي؟

مفهوم "الأكل الحدسي" من ابتكار خبيرتي الغذاء والتغذية المعتمدتين إيفيلين تريبولي وإليس رِش اللتين وضعتا 10 مبادئ له .

الأكل الحدسي ليس نظاما غذائيا أو حمية، بل منهج يعتمد على تلبية احتياجاتنا الداخلية سواء كانت جسدية أو عاطفية. وبعكس غالبية النظم الغذائية المتعارف عليها، فإنه لا يضع أي قيود على نوعية الطعام التي نتناولها أو كميته، ولا يركز على فقدان الوزن أو عدد السعرات. فالتركيز هنا على الكيفية التي نأكل بها وليس على ما نأكل.

ووفقا للموقع الذي أنشأته كل من تريبولي ورِش (□□□.□□□□□□□□□□□□□□□□□) تشمل مبادئ الأكل الحدسي :

ـ رفض ثقافة الحمية وكل ما تشمله من محظورات غذائية وما تؤدي إليه من شعور بالإخفاق وخيبة الأمل عندما لا تأتي بالنتيجة المرجوة.

ـ الاستجابة للإشارات الأولى للجوع من خلال إعطاء الجسم ما يكفيه من طاقة.

ـ اكتشاف عنصر الاستمتاع والشعور بالرضا عند تناول الطعام.

ـ التعرف على إشارات الجسد التي تخبرك بأنك وصلت إلى مرحلة الامتلاء المريح.

ـ التحرر من الشعور بالذنب.

ـ إدراك أن الأكل لن يحل مشكلاتك النفسية أو العاطفية، واتخاذ خيارات غذائية معتدلة تحترم صحتك الجسدية والنفسية.

يبدو لي أن هذا المنهج يفترض ضمنيا أننا نفتقد إلى الحدس أو الفطرة السليمة عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام- بعبارة أخرى، لا نعرف متى نأكل ومتى ينبغي أن نتوقف.

ما هي فوائد الأكل الحدسي؟

أشار تحليل تلوي (إحصاء يجمع بين نتائج دراسات متعددة) أجري في عام 2021 إلى أن الأكل الحدسي يساعد على زيادة الشعور بالراحة النفسية والثقة بالنفس وتحسين صورة الجسد.

ويرى خبراء أن ذلك ربما يعود إلى أن الأشخاص لا ترهقهم مشاعر التوتر والقلق المصاحبة للتفكير فيما ينبغي أو لا ينبغي أن نأكل، ما يتيح لهم تكريس مزيد من الوقت والطاقة لممارسة هواياتهم المفضلة، أو إدراك الأسباب الحقيقية التي تجعلهم يسرفون في الأكل، مثل شعورهم بالتعاسة وعدم الرضا عن علاقاتهم الشخصية أو وظائفهم، على سبيل المثال.