



## نوشتن خاطرات وزن را کاهش می‌دهد

داستان جذاب یک کار تحقیقاتی و نتایج جالب و باورنکردنی آن که توصیه می‌کنیم حتما آن را امتحان کنید.

همشهری آنلاین - دکتر علیرضا آشوری: داستان جذاب یک کار تحقیقاتی و نتایج جالب و باورنکردنی آن که توصیه می‌کنیم حتما آن را امتحان کنید.

اگر شما هم فردی هستید که مشغول رعایت یک رژیم غذایی منظم و سفت و سخت است، شاید دانستن یک نکته باعث آرامش خاطراتان شود؛ اینکه بدانید یکی از قدرتمندترین ابزارهایی که برای کاهش وزن در اختیار دارید چیزی نیست جز قلم و کاغذ! اخیرا یک مؤسسه معتبر تحقیقات سلامت در آمریکا به نام [#171کی‌سر](#) مقاله‌ای به چاپ رسانده که در آن بیماران شرکت‌کننده در یک مطالعه، به‌خاطر [#171نوشتن](#)، دوبرابر بیشتر وزن کم کرده‌اند.

در حالی که آمریکایی‌ها سالانه 35 میلیارد دلار به‌خاطر خرید محصولات مرتبط با کاهش وزن هزینه می‌کنند، استفاده از یک قلم و به‌کارگیری انگشتان و تأثیر فوق‌العاده آن می‌تواند برای کسانی که به‌دنبال روش‌هایی ارزان‌تر و سالم‌تر برای کاهش وزن خود هستند خبر بسیار خوبی تلقی شود.

ابتدا ببینیم در این کار تحقیقاتی مؤسسه کی‌سر چه اتفاقاتی رخ داده است. در این مطالعه تمرکز دانشمندان روی تأثیر روش‌های مختلف کاهش وزن بوده است که روی هزار و 500 بیمار بزرگسال دارای اضافه‌وزن انجام گرفت. شرکت‌کنندگان در این مطالعه در کلاس‌های تغییر روش زندگی که توسط همین مؤسسه برگزار می‌شد شرکت کردند. در این کلاس‌ها جلسات گروهی هفتگی، ورزش منظم، رعایت یک رژیم برای تأمین سلامت قلب و عروق و عدم مصرف الکل و در آخر نوشتن خاطرات غذایی گنجانده شده بود.

بعد از 5 ماه شرکت‌کنندگان به‌طور متوسط چیزی نزدیک به 6 کیلوگرم وزن کم کرده بودند. اما نکته جالب اینجا بود که افرادی که بیش از 5 روز در هفته خاطرات غذایی خود را نوشته بودند دوبرابر افرادی که خاطرات خود را نمی‌نوشتند وزن کم کرده بودند و نکته مهم‌تر اینکه این گروه وزن خود را حفظ کرده و دیگر به وزن قبلی برنگشته بودند.

حالا ببینیم این خاطرات غذایی دقیقا شامل چه نکاتی می‌شود. به‌طور مختصر و مفید کسی که در حالت رژیم قرار دارد به‌طور روزانه هر کالری‌ای که مصرف می‌کند را یادداشت کرده تا در نهایت متوجه شود که مصرف این مواد غذایی و این مقدار کالری خوب بوده یا بد.

آقای فرانک بیتسر 64 ساله، یکی از شرکت‌کنندگان در این تحقیق است که طی این مدت نزدیک به 12 کیلوگرم وزن کم کرده و کلسترول خونس نیز به حد طبیعی برگشته است. حالا 4 سال از آن مطالعه گذشته است و آقای بیتسر از آن 12 کیلوگی که کم کرده بود فقط 2/5 کیلوگرم وزن اضافه کرده و در وضعیت جسمی و روحی خوبی به‌سر می‌برد. فرانک بیتسر از خاطرات غذایی، با عنوان [#171روشنگر](#) نام می‌برد. او رمز موفقیت خود در کاهش وزن را این‌طور تشریح می‌کند: [#171من با نوشتن خاطرات این امکان را به‌دست آورده بودم که خیلی سریع به اطلاعات مورد نظرم دست پیدا کنم و بدانم در کجای کار دچار اشتباه شده‌ام و بعد سعی می‌کردم دیگر این اشتباهات را تکرار نکنم. با نوشتن خاطرات متوجه می‌شدم که اندکی انحراف از رژیم غذایی‌ام مثلا خوردن یک کاسه بستنی یا یک چیزبرگر، چه تأثیر منفی فراوانی در وضعیت جسمی‌ام می‌گذارد. دانستن چنین نکاتی باعث می‌شود تا شما به‌شدت مراقب مقدار کالری دریافتی خود باشید».](#)

یکی دیگر از افرادی که این دوره را با موفقیت پشت سر گذاشته، خانم کارول نلسون اهل نیویورک است که با استفاده از روش ثبت خاطرات غذایی خود توانسته در مدت 6 ماه حدود 11 کیلوگرم وزن کم کند. دیابت نوع دو خانم نلسون به‌خاطر همین مقدار کاهش وزن کاملا تحت کنترل درآمده و پزشک معالج او با مشاهده سلامت جسمی بیمارش تصمیم گرفته تا مقدار داروی کنترل قند خون خانم نلسون را کاهش دهد. کارول نلسون می‌گوید: [#171همه‌چیز از همان نوشتن خاطرات شروع شد. اما حالا دیگر حتی نیازی به نوشتن ندارم چون همه این موارد را به‌خوبی به‌خاطر می‌سپارم. وقتی به‌مدت چندین ماه خاطرات غذایی‌ام را می‌نوشتم الگوی غذا](#)

خوردنم جلوی چشم بود».

چرا خودکار از اضافه وزن قدرتمندتر است؟!

واقعا چرا نوشتن چنین خاطراتی تا این حد می‌تواند مؤثر واقع شود؟ متخصصان همگی در این مورد اتفاق نظر دارند که مهم‌ترین ارزش این روش به خاطر پایه‌ریزی یک ساختار پاسخگو و توجیه‌پذیر شخصیتی است. خوب شاید این توصیف کمی قلنبه سلنبه باشد ولی اگر باقی متن را بخوانید مطمئنا متوجه جریان خواهید شد. در واقع اصل جریان برمی‌گردد به قضیه پاسخگو بودن هر فرد در برابر کارهایی که انجام داده و در این مورد پاسخگویی و جواب‌پس دادن در مقابل غذاهایی که خورده و مقدار کالری‌ای که وارد بدن خود کرده است. تقریبا همه موافقند که پاسخگو بودن مهم‌ترین عنصر در تغییر موفقیت‌آمیز روش زندگی است؛ از جمله تغییر الگوی تغذیه و کاهش وزن.

دکتر پاتریک اونیل، مدیر مرکز کنترل وزن دانشکده پزشکی دانشگاه کارولینای جنوبی عقیده مشابهی دارد: #171; اغلب ما واقعا نمی‌دانیم چقدر می‌خوریم. راستش حافظه ما خیلی باگذشت و بلندنظر است که این چیزها را فراموش می‌کند!» دکتر اونیل توضیح می‌دهد که در کوتاه‌مدت خاطرات غذایی باعث افزایش آگاهی و هوشیاری شما نسبت به عادت‌ها و الگوهای غذایی‌تان می‌شود. وقتی به بیماران اجازه داده شود تا الگوهای غذایی خود را در طول روز دنبال کنند، یک خاطرات بصری می‌تواند نقایص پنهان و اشتباهات الگوی غذایی و رژیم را که قبلا بیمار نسبت به آنها بی‌توجه بود، برجسته سازد.

به علاوه وقتی پزشک یا متخصص تغذیه خاطرات را بررسی می‌کند، می‌تواند سرخ‌خطاها و عاداتی را که ممکن است باعث افزایش وزن شود یافته و به بیمار تذکر دهد. با افزایش آگاهی و اطلاعات بیمار و پزشک امکان یافتن و حل مشکلات مرتبط با اصلاح الگوی تغذیه و رعایت رژیم غذایی به مراتب ساده‌تر خواهد شد.

دکتر مدلین فرنستروم از مرکز کنترل وزن دانشگاه پیتزبورگ معتقد است: #171; خاطرات غذایی کمک می‌کند تا اطلاعات ثبت‌شده روی کاغذ، مثل یک مرکز اطلاعاتی کامل در ذهن بیمار نیز ثبت شود».

دفترچه خاطرات کافی نیست

دکتر ویکتور استیونس محقق امور تغذیه و کنترل وزن معتقد است که قدرت خاطرات غذایی در انعطاف‌پذیری آنها نهفته است که می‌توان از این اطلاعات برای اهداف گوناگونی استفاده کرد؛ از سنجش میزان کالری دریافتی گرفته تا کیفیت رژیم غذایی و ارزیابی کلی عادات غذایی، همگی با اطلاعات کسب‌شده از این خاطرات قابل انجام هستند.

ولی وقتی این اطلاعات به یک استراتژی کنترل وزن جامع تبدیل شوند ممکن است تکیه صرف بر آنها کافی نباشد. استیونس پیشنهاد می‌کند که علاوه بر استفاده از خاطرات غذایی، پیروی برخی از بیماران از یک برنامه گروهی و عمومی کاهش وزن و رژیم غذایی ممکن است برایشان مفید بوده و آنها را نسبت به رعایت آن مقید سازد.

او می‌گوید: #171; اگر هیچ‌گونه برنامه کاهش وزن رایج و عادی در دسترس نبود با تعدادی از دوستان خود یک برنامه گروهی طراحی کرده و اجرا کنید. این کار برای کاهش وزن شما کمک مؤثری خواهد بود».