

تناول الطعام في الخارج

يمكننا أن نشبه الأكل في المطاعم بحقل مليء بالألغام والمغريات . فأفضل النوايا وأشد العزائم من شأنها أن تنهار وتتقوض برفقة العائلة والأصدقاء عندما يقع نظرنا على كافة أنواع الأطباق الشهية الموضوعية أمامنا لنختار منها كل ما يحلو لنا . في الواقع، إن منظر الأكل ورائحته يسحران حواسنا في معظم الأماكن التي نقصدها في أيامنا هذه . سواء في مقهى السوبر مارك ت أو في الجناح المخصص للخبز في مخازن البقالة أو في الجناح الخاص بالمأكولات في المخازن الكبرى أو أيضاً في كشك السكاكر والحلويات في المسرح.

لكن الأكل خارجاً هو بمثابة مسألة عادية بالنسبة للعديد من الأشخاص . فهم يفضلون الأكل خارجاً لأنه أمر مريح ومسل وفعال. لكن غالباً ما يكون الأكل خارجاً مرتبطاً إجمالاً بمسألة زيادة الوزن. لذا يتعين عليكم أن تحترسوا جيداً في المطعم سيما وإن كنتم غالباً ما تتناولون الطعام خارجاً. لكن هذا لا يعني أنه ليس بإمكانكم مغادرة المنزل إن كنتم تريدون أن تأكلوا طعاماً صحياً . فكل ما في الأمر هو أنه يتعين عليكم أن تتنبهوا للخيارات الصحية، كما ويتعين عليكم أن تتنبهوا أيضاً لأمرين أساسيين ألا وهما أولاً: ألا تطلبوا من الأكل أكثر مما أرتم بحاجة إليه. وثانياً ألا تشعروا بأنكم مجبرين على أكل كل الطعام الموجود في صحنكم - حتى عندما تكون حصص المطعم كبيرة وسخية.

- كلوا على مهل وتذوقوا كل لقمة تضعونها في فمكم . توقفوا عن الأكل حالما تشعرون بالشبع، واطلبوا من النادل أن يضع لكم الطعام المتبقي في علبة أو كيس لكي تأخذوه معكم البيت .
- كلوا المأكولات الصحية وقليلة السعرات الحرارية أولاً . في الواقع، يمكنكم أن تأكلوا قدر ما تشاؤون من تلك المأكولات حتى عندما يحين موعد الاستمتاع بالطبق الأغنى بالسعرات الحرارية تكونون أنتم قد شبعتم نوعاً ما.
- يمكن لحصص المطاعم أن تكون أكبر بمرتين أو حتى بثلاث مرات من كمية الطعام التي تحتاجونها. ففي حال كانت الحصص التي يقدمها لكم المطعم كبيرة، كلوا نصفها فقط واتركوا الباقي لوقت لاحق.
- خففوا من سائر المأكولات التي تتناولونها قبل الوجبة أو خلالها كالمقبلات والخبز و الأطباق الجانبية والمشروبات الغنية بالسعرات الحرارية.

- ابحثوا عن طرق تجعل من طبقكم الرئيس طبقاً صحياً . ففي حال كان طبقكم المفضل يقدم مع صلصة دسمة وكثيرة السعرات الحرارية، اطلبوا عندئذ من النادل أن يضعها لكم في أنية على حدة، ولا تأكلوها كلها . اسألوا إن كان بإمكانهم أن يقدموا لكم الدجاج أو اللحم أو السمك مشوياً عوضاً عن مقلياً.
- لا تقفوا أو تجلسوا بالقرب من مائدة المقبلات أو البوفيه، إذ كما يقول المثل " بعيد عن العين بعيد عن القلب "
- انهوا وجبتكم الرئيسة أولاً، ثم اطلبوا التحلية إذ يمكن عند انتهائكم من وجبتكم تلك أن تكونوا قد شبعتم بحيث لا يمكنكم أن تأكلوا أي شيء آخر . أما في حال كنتم لا تزالون تشعررون برغبة في تناول العقبة ففكروا عندئذ بأن تشاركوها مع أحد رفاقكم . نذكر من أصناف التحلية الصحية الآيس كريم أو أنواع الشراب المنلجة والمعدة من عصير الفاكهة المحلي.
- في حال كنتم تعلمون مسبقاً أنكم ستتناولون الطعام خارجاً أكثروا عندئذ من التمرين.
- كلوا شيئاً صحياً قبل ذهابكم إلى المطعم بوقت قصير، إذ إنكم قد تنزعون إلى الأكل أكثر في حال كنتم تشعررون بالجوع لدي وصولكم على هناك.