

## التخسيس، ودهون الجسم

يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون .. وهذا الطعام الزائد سواء أكان خبزاً، أو مكرونة، أو محشيات، أو حلويات، أو حتى عصائر، ومشروبات سكرية. ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك؛ فترسب الدهون باستمرار سواء في الأوعية الدموية، أو الكبد، أو تحت الجلد، وتنتج عن الترسبات مشكلات خطيرة بداية من ضغط الدم المرتفع إلى الذبحة الصدرية إلى الجلطات الداخلية، وربما وصل إلى الشلل التام للأعضاء؛ والملاحظة الأولى هي: هل زيادة الوزن هي زيادة في الدهون؟ أم زيادة في الماء (تورم)؟ أم زيادة حجم العضلات؟

- ١- والدهون في الجسم على أنواع كثيرة منها الدم، وتشمل الدهون الثلاثية TG، والأحماض الدهنية، ومنها الكوليستيرول، ومنها الفوسفوليبيدات... وغيرها.
  - ٢- وللدهون وظائف مهمة: فهي مخازن الطاقة، وهي مكون أساسي في الخلايا، والجلد، وتحيط بالأنسجة فتحميها، وبعضها يدخل في تركيب الهرمونات المهمة في الجسم مثل الكوليستيرول الذي يمثل نواة الهرمونات الستيرويدية، والجنسية... وغيرها.
- وفي الإنسان الطبيعي المعتدل لا خطورة من الدهون، ولا الكوليستيرول؛ لأن حركة الجسم ونشاطه المنتظم يستهلك هذه الدهون دون أن ترسب، بينما الكارثة في الشخص الكسلان الذي لا يخرج من بيته، فهذا الشخص يرسب الكوليستيرول في الطبقة الداخلية للأوعية الدموية، حيث تضيق الأوعية تدريجياً، ويظهر تصلب الشرايين، وما يتبعه من الجلطات، وأزمات قلبية، وزيادة وزن، وأمراض كثيرة تنتهي بالسرطان.

٣- ما هو الكوليستيرول؟ هو مادة دهنية توجد بشكل طبيعي كأحد مكونات الخلية حتى أن أي خلية حيوانية تستطيع تخليق الكوليستيرول.

والكوليستيرول لا يقبل الذوبان في الدم، ولكنه ينتقل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تُسمَّى (ليوبروتين) من أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL، والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL؛ والبروتين النافع عالي الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون الزائدة، أما النوع الضار LDL فيقوم بدورة عكسية من الكبد إلى الخلايا، والشرايين، وبالتالي ترسب الكوليسترولات، وما يتبعه من أمراض.

٤- ولهذا تهتم التحاليل الحديثة في صورة الدهون بهذه المركبات من أول الكوليستيرول، والدهون الثلاثية، والبروتين عالي الكثافة النافع HDL، والبروتين منخفض الكثافة الضار LDL، ونفرح عند زيادة البروتين النافع HDL، ونخزن عند زيادة الثلاثة الأخرى، وتكون صورة الدهون ضرورية لمرض السكر، ومرض الكبد، ومرض الضغط، والمدخنين والذين يعانون من زيادة الوزن، فعند هؤلاء تختل معادلة توزيع الدهون.

٥- وإذا استشعرنا الخطر في الطعام الزائد مع قلة الحركة عرفنا المفتاح السحري في العلاج وهو (قلة الطعام، وكثرة المشي) فإذا كان الشخص البالغ يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم؛ فإن الشخص الذي يريد التخلص من الدهون يجب ألا يتناول في اليوم أكثر من ٥٠٠ سعر حراري فقط (أي ربع الكمية)، وربما يصعب الأمر على البعض فنقول باختصار ١/ ٤ كمية طعامك اليومي فقط مع المشي ساعة كاملة تكفي للتخلص من الدهون الزائدة.

٦- موضوع توزيع الدهون في الجسم، وذوبانها يتحكم فيه هرمونات كثيرة (وخاصة عند المرأة) فالهرمونات الجنسية توزع الدهون في الأطراف، وتقلل الدهون في البطن؛ أما عند

انقطاع الدورة الشهرية (أو العلاج بالكورتيزون) فإن توزيع الدهون يسحب من الأطراف ليتجمع في منطقة البطن، حيث يظهر التشوه في الشكل العام.

٧- عند إجراء أبحاث كثيرة على ذوبان الدهون داخل الجسم، وجد أن بعضها يذوب أسرع من بعض، وعادة أمام كل ٤ كيلو من الأطراف يذوب كيلو واحد من البطن والأرداف حيث الدهون العنيدة، وهكذا نرى علامات النحافة بدأت في أجزاء من الجسم دون أجزاء.

٨- التخسيس الصحي يكون حوالي ٢ كيلو في الأسبوع فقط مع المحافظة على توزيع الجسم وحيويته، ويتحقق هذا بالمشي المستمر كل يوم ساعة كاملة، وإذا زاد التخسيس عن ٢ كيلو في الأسبوع فنحن نشك في أحد أمراض الكبد، أو السكر، أو الغدة الدرقية، أو الأورام الخبيثة.

٩- المشي على أنواع؛ فالمشي (٥-١٠) دقائق يوميًا ينشط الدورة الدموية فقط، بينما المشي (١٥-٢٠) دقيقة يوميًا يقوي عضلات، ومفاصل الجسم، بينما المشي أكثر من ٣٥ دقيقة تبدأ الدهون في الذوبان.

١٠- من هنا نعلم لماذا لا يظهر التخسيس على بعض من يمارسون المشي؟

لأنهم لم يكملوا الزمن اللازم لذوبان الدهون.

وقد لوحظ أن المشي لمدة ساعة يوميًا يؤدي إلى التخسيس ١/٢ كيلو (بشرط عدم شرب ماء، أو مشروبات باردة، وعدم التعرض للمراوح، والحمامات الباردة)، وأن المشي لمدة ساعتين يوميًا يؤدي إلى نقص الوزن كيلو كامل كل يوم.

ونحن ننصح بأن يبدأ المشي تدريجيًا؛ أي ٥ إلى ١٥ إلى نصف ساعة إلى ساعة إلى أكبر، وهكذا تزيد مدة المشي يوميًا حتى تتعود العضلات، أما المشي ساعة مرة واحدة يؤدي إلى ألم شديد بعضلات الجسم يمنع صاحبه من ممارسة المشي مرة أخرى.

١١- لماذا يتوقف نقص الوزن رغم الاستمرار على البرنامج؟

كثيراً ما ينجح برنامج التخسيس (المعتمد على الطعام المتوازن والمشي كل يوم ساعة) في الأسابيع الأولى.. ثم يتوقف ذوبان الدهون بعد ذلك رغم البرنامج، وهكذا يستدعي تغيير البرنامج، ودخول مواد جديدة لإذابة الدهون.. سوف نذكرها.

١٢- والخلايا الدهنية عجيبة فبرنامج التخسيس القاسي لمدة شهر يمكن أن تضع آثاره في أسبوع واحد، أو أسبوعين عند العودة إلى كثرة الطعام، وقلة المشي.

فالخلايا الدهنية تزداد في الحجم مع الطعام، وتقل جداً بنقص الطعام، والحركة؛ ويقال إنها لا تزداد في العدد بعد البلوغ، ولكنها تكبر في الحجم فقط.

١٣- ليس كل زيادة في الوزن هي زيادة في الدهون، فمثلاً ربما يكون شخصان وزنها ٩٠ كيلو، وطولها ١٧٠ سم، ولكن الدهون في الأول ١٥٪، وفي الثاني ٣٠٪، وذلك يرجع إلى اختلاف نسبة العضلات بينهما.

### يوجد أكثر من نظام لإنقاص الوزن:

- أكثرها أماناً هو الطعام المتوازن (فواكه، وخضراوات، ومشروبات ساخنة كل ساعتين بدون سكر مع المشي كل يوم ساعة).
- وهناك برنامج التخسيس الكيميائي، ومعناه أن يتناول الإنسان في اليوم طعاماً واحداً فقط؛ مثلاً أن يتناول في يوم موزاً فقط طوال النهار، ويوم كمثرى فقط، ويوم مكرونة فقط... وهكذا.
- وهناك إنقاص الوزن باستخدام بخار مغلي قشر الليمون، والنعناع (حمامات البخار العطرية).

- وهناك إنقاص الوزن باستخدام الحمامات الساخنة (الساونا) مع التدليك بالزيوت المذيبة الدهون.
- وهناك نظام استخدام اللصقات الجلدية في أماكن تجمع الدهون.
- وهناك نظام استخدام أجهزة الذبذبات لتحريك الدهون، وإذابتها.
- وهناك الإبر الصينية التي تغرس في مناطق محددة من الجلد فتؤدي إلى (صد النفس)، وعدم وجود شهية للطعام، وهناك -أيضًا- كاسات الحمامة الأسبوعية للتخلص من الدهون الضارة، وتنشيط الجسم بتسليك الأوعية الدموية.
- وهناك أحزمة للتخسيس، وشورت التخسيس.
- وهناك استخدام الشمع المنصهر حول، وله مخاطر في حدوث حساسية الجلد.
- وهناك أدوية التخسيس، وأعشاب التخسيس، وهي غاية الخطورة.
- وهناك الطعام قليل السعرات (كل ما تشاء)، وهو سرعان ما يفشل.
- كل هذه البرامج، وغيرها يمكنك الاستعانة بها بشرط الالتزام بالمشي المنتظم مع الطعام المتوازن (الذي يعتمد على الخضراوات، والفواكه، وتقليل الدهون، والنشويات).

١٥ - من الأطعمة التي ثبت أنها تقلل دهون الجسم: الشعير، والثوم، والبصل، والخل، وزيت الزيتون، وبذر قطونا، والسنا والسنوت، والبردقوش، والروز ماري، وجنين القمح، وفيتامينات ج، وقشور الفواكه مثل التفاح، والجريب فروت، وزيت حشيشة الليمون، والشاي الخفيف، والسلطة الخضراء، وأخر الأبحاث هو مركب EDTA مع المشي، والحمامة، والسيوترين، لكن المهم هو ما هي الجرعات المناسبة؟ ولا بد من علاج الإمساك

المزمن، والإفشلت جميع البرامج، وهذا هو برنامج التخسيس المثالي (أ) وإذا فشل فإليك البرنامج (ب) لعلاج السمنة، والكبد.

### ملخص النظام الجديد لإنقاص الوزن:

▪ يعتمد النظام الجديد على القواعد الآتية:

١- حزام عريض للبطن (فوق القميص طوال النهار)، ويمكن استعمال حزامين إذا كانت البطن كبيرة.

٢- المشي كل يوم ساعة واحدة في الشمس (ربع - نصف - ثلاثة أرباع).

٣- مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لإزالة الدهون، أو نصف كوب ماء ساخن، والمشروبات الساخنة هي (مغلي شعير - ينسون - حلبة - شمر - كراوية - نعناع - كركدية - شاي مرة واحدة في اليوم، أو نسكافيه سادة).

٤- تدليك الوجه، والكفين، والقدمين بالزيوت صباحًا ومساءً، وكذلك المفاصل المؤلمة.

٥- السلطة الخضراء (خس + جزر مبشور + بقدونس + ليمون + ثوم + فلفل عادي + جرجير + بصل + خيار + ثمرة طماطم واحدة) أساسية مع الوجبات، وأساسية طوال النهار + ملح + كمون + خل.

٦- إذا اشتھت طعامًا تذوق فقط؛ وإياك والشبع، ولا تيأس إذا أخطأت في وجبة وحاول الانتظام بعدها.

٧- شوربة التخسيس: طبق واحد طازج، ولذيذ يوميًا: (بصلة + ٢ فص ثوم + ٢ ورق لورا + ٢ فص حبهان + ثمرة من أي خضار جزر - بطاطس - كوسة - كرنب) وتكون نصف تسوية.

٨- الفواكه المسموح بها: بلح (٣-٧) يومياً - تفاحة - كمثرى - برتقالة - ١٠٠ جم عنب  
١/ ٢ موزة - أو الليمون الأضاليا (جريب فروت) ٣ تين برشومي - أو كوب عصير طبيعي  
به هذه الكمية.

### المنوعات:

- ١- الفراولة، والمانجو، والكولا، والشيكولاتة، والبيبي.
- ٢- العيش، والمكرونه، والأرز، والمحشيات، والكشري، وجميع السكريات، والنشويات، والدهون، والمسبك، والزيت.
- ٣- المخللات، والحلويات، وبالتالي (المكسرات)، واللب، والسوداني، والترمس.
- ٤- الكبدة، والسجق، واللاتشون، والهامبرجر، والكفتة، وجميع اللحوم المصنعة.
- ٥- الجبن الرومي، والمطبوخ (النتو).
- ٦- أي أعشاب مجهولة، أو أدوية للتخسيس.

### ▪ الإفطار: (البلح أساسي)

- ١- كوب ماء ساخن، أو (نصف).
- ٢- وبعده (مشروب الصباح والمساء): ملعقة عسل نحل + ملعقة خل أعشاب + ١ / ٢ كوب ماء (أو ٣-٧ بلح، أو عجوة).
- ٣- الغذاء: (بروتين + سلطة خضراء + شوربة تخسيس) ممنوع أكل العيش، والمكرونه، و(المحشي).

- بيضة مسلوقة نصف تسوية، أو شريحة سمك بدون جلد.
- أو ١ / ٤ فرخة بدون جلد، أو قطعة لحم حمراء مثل البيضة.

- أو ثلاث ملاعق بروتين نباتي مسلوق (بسلة - فول نابت - لوييا - فاصوليا) وممنوع أكثر من نوع بروتين.
- العشاء: سلطة زبادي، أو جبنه قريش + ١ / ٢ رغيف بلدي + ثمرة فاكهة واحدة، وقبل النوم مشروب الصباح والمساء.