

## الفصل الثالث

### أسباب السُّمنة



## ليه إنت بتحب الأكل؟

إحنا اتعودنا إن الأكل الغلط هو اللي طعمه حلو، وفقدنا الإبداع في عمل أكل صحي حلو.

حاسة التذوق عندنا باظت وفساده، وتفكيرنا بقى فاسد.

لكن لما نتعالج ونعرف إزاي نعمل أكل حلو هانكتشف إن الموضوع سهل.

أنا باكل ملوخيه ومسقعه وفته وشاورما وبرجر وبيتزا..

وفول وعدس ولحوم وبيض بطريقة صحية وطعمها حلو ومستمتع مش بجبر نفسي، أو أوهمها إني مستمتع..

”تابع صفحتي سفاح الفات على فيسبوك هاتلاقي عشرات الوصفات للأكل ده“

ولما نفسي تهفني على حاجه من الأكل القديم بأكلها عادي، بس كل فين وفين مره في الشهر، ويكتشف إن طعمها مش حلو أوي زي زمان، وطعم الأكل الغرقان زيت مقرف، وطعم البرجر المدهن ولحمه رخيصه بقى مقرف والبيتزا اللي عجبن أكثر من بروتين بتقلب بطني.

أنا شخصيا كنت زايد في الوزن من أكل البيت النضيف مش من رمره الشوارع، الأجيال الصغيره ربنا يعينها لا شافت أكل بيوت ولا أكل نضيف من بره..

لو بتاكل أكل من الشارع وفاست فوود، ومعلبات، بسكوت، شيبس، عصاير، معجنات، ومئات المنتجات إنت حرفيا بتدخل

جسمك أكل داخل فيه معادن ثقيلة ومواد حافظة ومازوت ويوريا ومواد كيميائية ومشتقات بترولية ومطاطية وورقية، أكل معمول في معامل بنسب مدروسة علشان تديك طعام معين وتخليك في حالة إدمان الأطعمة المملحة داخل فيها سكر، والأطعمة المسكرة داخل فيها ملح علشان يظبطو الطعام ويزيد إقبال الناس عليها وتكون طعامها مغري ليهم. والفاسط فوود مصنف كإدمان بسبب المواد اللي داخله فيه اللي بتطلق شعور بالراحة والسعادة المؤقتة. طول ما إنت بتدور على أكل صحي جوه علب محطوطه على أرفف المحلات، الله في سماه ما هاتشوف خسان. ده إدمان ويأخذ وقت للعلاج زي المدمن أو المُدخن.

وربط السعادة بالأكل، أو لقاء الناس وتربطهم في مجتمعاتنا العربية مرتبط بالأكل، تعبیر الوالدين والأجداد للأبناء والأحفاد مرتبط بالأكل.. كل مناسباتنا الاجتماعية أو الدينية تقريبًا مرتبطة بالأكل، لأن عملية تحضير الأكل وتجهيزه وانشغال النساء في عملية الطبخ وجلس الذكور في انتظار المأدبة هو جزء من ربط الطعام في الفكر منذ الصغر بالسعادة والارتباط الشرطي.

لكن الأمر ده بيتطور عند ناس كثير وبيتحول إن الأكل مرادف للسعادة في حالات الحزن الشديد أو الاكتئاب أو الضغوط في العمل أو الأسرة عمومًا.

## - السكر، والسكر الخفي ومقاومة الأنسولين وليه جسمك يخزن دهون أكثر من غيرك.

أنت مدمن رغماً عن إرادتك للأكل..

شركات الأغذية الكبرى عايزاك مدمن للسكر مدمن للأكل.

أنت في الغالب مش متخيل كم السكر اللي بتأخده من غير ما تعرف..

أنت ممكن تكون متأكد إنك بتاكل صحي، ولكن بتضر نفسك بسبب المعلومات غير الواضحة أو مخفية على علب بعض المنتجات المعلبة ودول كتير للأسف والمكتوب عليها دهون قليلة، ولكن بتكون عالية في السكر أو الكاربوهيدريتس اللي بيتحول جلوكوز في النهاية.

أكل كتير بيتسوق لينا على أنه صحي ومناسب لبي يعمل دايت أو عايز يعيش بصحة كويسه، وهي في الأصل سبب الأمراض.

سيريال حبوب إفطار عيش أبيض، شوكلاته سايحة، عصاير، سودا، صلصات، بطاطس مقلية، وأيوه حتى الأكل المملح لازم يدخل في سكر وبنسب، وحاجات تانية كتير جدا، حتى أكل الأطفال الرضع بيتحط عليه سكر علشان يكون مقبول ليهم.

وتكون بتبذل مجهود كبير سواء في رياضة أو تقليل أكل، وعلى الرغم من كده مش عارف تنزل في الوزن لحد ما يجيلك إحباط. أكثر ناس بتضرر هم أطفالنا اللي بنديهم الحاجات دي بإيدنا، لأنهم معندهمش الوعي الكافي للاختيار السليم لكن إحنا عندنا.

## - ليه جسمك بيخزن دهون أكثر من غيرك؟

مقاومة الأنسولين هي مفتاح أبواب كثير وإجابات لأسئلة كثير..  
خليني الأول أشرح بشكل سريع إيه هو الأنسولين، هو هرمون يفرزه البنكرياس وله تأثير على كثير من خلايا الجسم (خلايا الكبد، الخلايا العضلية والأنسجة الدهنية)، النشويات أو الكربوهيدريتس بتتحول لجلوكوز والجلوكوز بيتحول لطاقة، والجسم بيحتاج للطاقة دي والأنسولين بقى بيخلي الخلايا تمتص الجلوكوز وامتصاص الأحماض الدهنية والأمينية..

يعني من الآخر هو المسؤل عن امتصاص أغلب فوايد الأكل وإمدادها للجسم.

لكن ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم بشدة سام جدا، وانخفاض نسبة الجلوكوز في الدم بشدة ضار وله تأثير سلبى على وظائف الجسم.

الحالة الأولى اسمها hyperglycemia أما الحالة الثانية اسمها hypoglycemia,

في جسم الإنسان نظام لضبط مستويات الجلوكوز في الدم لضمان وجودها في المعدل الآمن، المسئول عن العملية دي هو الأنسولين برضه. ولما بيجيلك مرض السكر ده بيكون خلل الوظائف دي في جسمك.

”مرضى السكر المفروض أكثر ناس فاهمين ده وبيخافوا من الحالتين“

## طيب إيه فائدة الكلام ده؟

لما تكون زائد في الوزن وعندك خلايا دهنية كثير، الخلايا دي بتمنع أو ترفض إدخال سكر الدم ليها، علشان كده يرتفع السكر في الدم، وده معناه أن الجسم هايطلب من البنكرياس إفراز هرمون الأنسولين أكثر علشان يقدر يدخل السكر، والحالة تدعى بمقاومة الجسم للأنسولين.

## إمتي ينخفض سكر الدم؟

عند ارتفاع هرمون الأنسولين دون وجود جلوكوز "سكر الدم" كافي داخل الدم.

وده معناه إن طاقة الجسم ستنخفض إلى أقل مستوياتها، وممكن توصل إلى الإغماء.. إيجاد دواء وحل نهائي للمشكلة دي معناه خسارة مليارات الدولارات كل سنة لصناع الأدوية: "هم عايزينك حي وعايش، ولكن مريض" ليستمر استهلاكك للأدوية.. الطب لم يدرب على معرفة سبب المشكلة وإنما دُرب على إدارة المشكلة بعد ما تحصل.

وللأسف في أشخاص بتأخذ من تلقاء نفسها أو بناء على نصيحة من شخص غير مختص باستخدام منظمات السكر زي السيدوفاج أو الجلوكوفاج كعلاج للوزن الزائد.

## إيه اللي بيعمله منظم السكر؟

يعمل على الحد من امتصاص الجلوكوز في الأمعاء، والتقليل من صناعته في الكبد في عملية الجلوكونيوغانيسس، والسؤال هل ده هايعالج المرض؟ لا، ده بيزيد من تواجد الأنسولين في الدم.

زيادة الأنسولين بتبوظ جدار الخلية "الممبرين" علشان كده المصاب بيعاني من عدم التئام الجروح بسرعة.. الخلية تحتاج لفتح أبوابها للجلوكوز لتخطي هذه المرحلة، وده بيحصل بتواجد معدنين مهمين جدا، وهما: vanadium and chromium الفانيدوم والكروميوم، اللي بيشتغلوا على فتح باب الخلية ومن ثم عدم حاجة الجسم لإفراز أنسولين أكثر وتقليل الجلوكوز في الدم. في أكل كثير يساعد على ثبات مستوى السكر في الدم:

الشوفان والبطاطا الحلوة والزيتون، والبروكلي، والأفوكادو، واللوز، والكاجو، والخس، وسمك السلمون.. و.. إلخ.. يعني من الآخر المشكلة في التغذية والعلاج بالتغذية..

وفي مصابي سكر النوع الثاني ممكن تتحسن حالتهم بشكل مبهر ويعيشوا مثل الاصحاء تقريبا لو لعبوا رياضة منتظمة وتغذيتهم سليمة.. الكلام ده مش دعوة إنك توقف الدوا أو تفكر إنك ممكن توقف الدوا من نفسك، إنت لازم الدكتور بتاعك هو اللي يقرر ده بس. لكن إنت ممكن تتجنب السكر الوراثي في العيلة لو بتاكل صح وبتلعب رياضة، ومش بس السكر وأمراض كثير جدا تقدر تتجنبها بالحاجتين دول.

أنت كشخص غير مصاب بالسكر، كلما ابتعدت عن السكريات البسيطة، مثل الحلويات والمعجنات والخبز، أو مشتقات الدقيق الأبيض اللي بترفع سكر الدم بسرعة وبتكون كميتها كبيرة هاتتجنب رفع هرمون تخزين الدهون اللي هو الأنسولين.. فا يستخدم ما يستخدم من الطعام في الطاقة والحركة والباقي يُخزن دهونًا في جسمك.

للأنسولين خصائص Anabolic يعني يساعد الجسم على البناء عن طريق نقل المواد الغذائية للخلايا، ومع وجود الأنسولين بتقل عملية الـ(Protein breakdown) أو هدم البروتين، وفي نفس الوقت له دور عظيم في تخزين الدهون لأن زي ما اتفقنا الأنسولين بيأمر خلايا الجسم ب: امتصاص الجلوكوز وامتصاص الأحماض الدهنية والأمينية، وكنتيجة: تتم عملية بناء الجليكوجن من الجلوكوز وتتم عملية تحويل الأحماض الدهنية والجليسرول لدهون، تتم عملية بناء البروتين من الأحماض الأمينية.

يعني نقدر نقول إن الأنسولين هو أساس كل حاجة، بس لازم نتعلم إزاي نعمل توازن بين فوائده البناءة، وتأثيره كهرمون على تخزين الدهون..

### طيب، وإزاي نحقق التوازن ده؟

قبل ما ندخل على النقطة دي لازم نفهم حاجه اسمها:

Glycemic Index GI

ده جدول مشهور جدا مهمته قياس سرعة دخول الكربوهيدرات للدم كجلوكوز بعد الأكل.

لأن في أنواع كاربوهيدريتس بتصنف High Glycemic: زي الكاربوهيدريتس البسيط واللي لما بيدخل جسمك بيعلى مستوى السكر في الدم بسرعة شديدة، وكنتيجة بيؤدي لارتفاع معدل الأنسولين ثم تراجع وانخفاضه بسرعة، العملية دي اسمها Insulin spike

وده بيديك طاقة لفترة قليلة مصحوبة بهبوط زي البلح، البطاطس، الحلويات بأنواعها، السكر الأبيض، البيتزا، العنب،

أيسكريم الشيكولاته، العيش الأبيض، والمكرونه، والرز الأبيض وحاجات تانيه كثير.

وفي أنواع كاربوهيدريتس بتصنف Low Glycemic : زي الكاربوهيدريتس المُعقد الغني بالألياف واللي لما بيدخل جسمك بيعلى مستوى السكر في الدم ببطء، وبالتالي بيكون رد فعل الأنسولين وارتفاعه بطيء وغير سريع.

وده مناسب أكثر لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني للفترات الطويلة.. مثال: الشوفان، البطاطا، الخبز الأسمر، الرز الأسمر، التفاح، المكسرات..

وحاجات تانيه كثير، ودول ممتازين بالمناسبة لمرضى السكر، وبيضطبطوا قراءات السكر جدا.

لو أنت شخص مش بيمارس أي نوع رياضة يفضل تبعد عن النشويات السريعة قدر الإمكان، وخليك في النشويات المعقدة وممكن مرة أو اتنين أسبوعيا بس مع الفطار تضيف أي كاربوهيدريتس سريع حلويات مثلا. أكل النشويات بالليل مفيهوش مشكلة ما دام في حدود سعراتك، لكن الأفضل تبعد عن النشويات البسيطة بالليل زي الفاكهة والحلويات.. خليك في النشويات المعقدة وكميات قليلة برضه، لأنها مصدر للطاقة بالليل أنت مش محتاجه إلا لو بتتمرن بالليل أو عندك شغل شيفت مسائي.

## أنت مدمن سكر

السكر في كل حاجة حتى لو مش بتاكل حلويات السكر داخل في نشويات تانيه كثير، عيش بأغلب أنواعه مثلاً..

علشان تفهم الأول إيه ليه السكر سيئ ولازم يتصنف كعدو البشرية الأول..

لازم تفهم هو معمول من إيه..

السكر قبل ما يدخل الدم من الجهاز الهضمي بيتقسم إلى قسمين من السكريات البسيطة "الجلوكوز والفركتوز"

والجلوكوز موجود في كل خلية حية على وش الأرض، ولو ما أخذنهوش من الأكل الجسم بيصنعه لوحده..

الفركتوز بقى ده مختلف، أجسامنا مش بتنتجه لوحدها ومفيش أي احتياج فسيولوجي ليه خالص، الفركتوز بيتعمله حرق أو تمثيل غذائي في الكبد بس مش بأي كمية هاتدخلها لجسمك.

وده مش مشكلة كبيرة لو بتتحرك كثير أو طبيعة شغلك حركية عضلية، مثلاً:

لو البعد عن العيش لأننا كمصريين وعرب بناكل عيش أو خبز بدون حساب تماماً، الكبد هايستخدمها ويملى مخازن الطاقة من سكر الفاكهة من ثمرة واحدة، لكن الزيادة بقى في الفركتوز الكبد مش بيعرف يتعامل معاها وبترفع مقاومة الأنسولين في الجسم تروح متخزنة دهون مع الوقت، وده من الأسباب الرئيسية في السمنة وخصوصاً سمنة الأطفال ومرض السكر النوع الثاني..

يعني كام معلقة سكر من هنا، على حلويات، على شيبس، وبسكوت، وكولا، ومعجنات بسبوسه، سينامون رز دوناتس، عيش أبيض بلدي فينو أسمر سن كرواسون باتيه، وكمان أغلب الحاجات اللي بتتباع على رف في سوپر ماركت تقريبًا داخل فيها الفركتوز...

كمية السكر دي بتجيب دهون على الكبد وتضخم في الكبد، وممكن نفس الأمراض اللي بتصيب مدمني الكحوليات بتصيب مدمني السكر المصنع..

ليه بقى بنحس بدوخة وصداع واعتلال مزاج أول ما نبتل سكر، وأول ما ناكل حلو أو فاست فوود برجر بيتزا من بره وغيرهم بيتحسن مزاجنا.

لأن الأكل ده كله معالج في معامل، وفي كم فركتوز كبير جدا، والفركتوز ده ييفرز الدوبامين، وده واحد من هرمونات الراحة والسعادة، وبشكل مكثف أوي بالظبط أنت بتدخل في حالة إدمان حرفيا.

وكل ما إفراز الدوبامين يقل عندك تدور على الأكل وخصوصًا الحلويات، والشوكلاته، آيس كريم، فشار، كاراميل، نشويات، شوكلاته، وغيرها، وأي أكل من الكشك وطبعًا كل الستات فاهمه أنا بتكلم في إيه 😊).

النهاية أنت مدمن سكر بشكل رسمي وعلمي، ولازم تتعالج لأن كل يوم بيعدي بتحتاج جرعة أكبر ثم أكبر ثم أكبر..  
يجيلك مشكله تاكل، تزعل تاكل، تفرح تاكل..

كل حياتك مرتبطة بالأكل..

إلى أن تُفاجأ إنك أصبحت مريض بالسكر.

الحل هو الإقلاع..

زي المدمن وهاتعاني من أعراض انسحاب واكتئاب وقرف وزهق،  
وده لازم إنت بتخرج سم من جسمك.

الناس اللي بتقولي إنت بتقاوم الحلويات إزاي؟

أنا مش بقاوم، أنا خفيت من الإدمان، وحاليا مدمن سكر  
سابق متعافي .

وأيوه في تبطيل يا علي!

## - اختبار مدمني السكر:

15 عارضًا لو عندك 7 منهم فا إنت مدمن على السكر وفي  
حاجة للتوقف, عايزك بعد ما تقرا الأسئلة دي تكتب في تعليق عندك  
حصلت على كام علامة من الـ 15 علامة.

١- لو بتاكل حلويات أو نشويات بكميات كبيرة وبدون توقف حتى مع شعورك بالشبع.

٢- بتحس بالجوع بسرعة حتى لو كنت أكلت وجبة كاملة.

٣- بتاكل وإنتم مش حاسس بالجوع خصوصاً الحلويات أو النشويات.

٤- بتحس بالخلل وتأنيب الضمير بسبب عاداتك الغذائية.

٥- لما تحس بضيق أو اكتئاب بتدور على أكل غني بالسكريات.

٦- بتقرر إنك تاكل مثلاً بسكوته واحده وينتهي بيك الأمر بتاكل العلبه كلها.

٧- هل قطع النشويات زي العيش، الرز، المكرونه، والحلويات، مشكلة كبيرة لما تقرر تعمل ريجيم.

٨- بتواجه صعوبة في التوقف عن الأكل خصوصاً النشويات والحلو.

٩- هل عادات أكلك بتأثر بالسلب على حياتك الاجتماعية والأسرية.

- ١٠- سيكون صعب جدا إنك تلتزم بالأكل الصحي ومتوقع إنك هاتعمل ريجيم لفترة، وبعد ما تخس هاترجع تاكل بنفس طريقتك زمان.
- ١١- دايمًا لازم تاكل حلويات بعد الغدا أو العشا.
- ١٢- إذا أخذت قطعة حلويات بترجع تفتح التلاجة تاني وتالت لحد ما تخلصها وتسبب حته صغيرة جدا متبقية.
- ١٣- لما بتاكل شوكلاته أو حلويات بتحاول تخبي المغلف بتاعها علشان محدش يعرف.
- ١٤- هل لما تكون لوحك بعيدًا عن أعين الناس بتاكل كميات أكثر وأكل غلط.
- ١٥- بعد كل وجبة كبيرة بتخس بخمول ورغبة في النوم.
- لو قمت باختيار من الـ ١٥ عارضًا ٧ اختيارات على الأقل فإنت مدمن على الطعام بشكل نفسي قبل أن يكون عضويًا فقط.

إذا كنت تظن أن في دوا أو علاج أو حبايه هياقضي على مشكلتك دي فإنت هاتستني كثير..

حل مشكلتك موجود في المنع والتبديل وليس مجرد التقليل، وبعد فترات منع طويلة يمكن تجربة القليل من وقت لآخر.

التبديل بالنشويات المعقدة بالبطاطا، البطاطس، الشوفان، البقوليات، الخضار، وعلى رأس القائمة البروتين، البروتين هو سبيلك للشعور بالشبع.

## الدقيق الأبيض عدو الإنسانية:

أغلب الناس معتقدة أن مشكلتها إن حرقها ضعيف.

وأغلب الناس برضه بتفتكر إن عندها مشاكل في الغدة الدرقية.

لازم تعرف إن الحرق شغال عادي عند أغلب الناس، أنت مشكلتك في أكلك الغلط، والدكتور اللي بتابع معاه ما يفهمش ولا مهتم يفهم أو يساعدك..

ويحل مسببات السمنة زي مقاومة الأنسولين وغيرها.

المفتاح في نقطة معدل الحرق وفي جودة الحرق..

وجودة الحرق أهم بكثير من معدل الحرق..

رفع معدل الحرق حاجه سهلة بالمناسبة جدًّا..

رياضة ونوم وشرب مياه كثير بس كده..

وتلاقي ناس بتعمل كده ومش بتخس بالشكل الكافي أو تخس وتتخن بسرعة، ده علشان جودة الحرق وحشة، ومش بتتحسن بالأدوية..

إلا في حالات مرضية محددة جدا، وصدقني أغلب الناس معندهم مش حالة مرضية..

ولا بالرياضة، أيوه أنت قريت صح الحرق مش حله الرياضة هي عامل مساعد بس..

بيتحسن بحاجة واحدة:

جودة وأنواع الأكل اللي بتدخل جسمك..

حرقك جودته وحشة وبتعاني من أماكن تركز دهون عنيدة مش عارف تتخلص منها، ولو أنت من أصحاب جملة أنا مش تخين أو جسمي كله حلو ما عدا منطقة كذا..

يبقى حرقك ذو جودة متدنية..

الحل باختصار، البعد عن الأكل المصنوع وأكل الشارع المُشبع بالزيوت والأملاح والدهون غير الصحية..

البعد عن مسببات رفع الأنسولين..

أنا مش بشبع إلا بالعيش..

ناس كتير جدا بتقول الجملة دي، والحقيقة إن ده كلام غلط ويُنافي العلم، وده وهم في عقلك بس، لأنك لم تُجرب الحل الآخر الصحيح، لأنك مدمن على العيش.

العيش أو الخبز يُعتبر من النشويات البسيطة زيه زي الفاكهة، ومحفز للأنسولين ويجوعك بسرعة، وجملة أنا لازم أكل بعيش علشان أشبع وهم كبير، لأن بسبب هضمه السريع ورفع لسكر الدم بعد فترة بتجوع وتكون عايز تاني، فإنا بتأخذ عيش تاني مع أي وجبة والحقيقة إنك مش بتشبع بيه، والدليل إنك بتحطه جنب أي وجبه، وممكن يكون فيها بطاطس وبروتين وبعديها حلو، يعني العيش ما منعكش تاكل دول، وده ينطبق على كل أنواع العيش أبيض أسمر سن توست، أي نوع وتحت أي مسمى ما دام داخل في تكوينه الدقيق وحتى السن وإن احتوى على نسبة بسيطة من الألياف في سكر برضه، نفس النوع المُضاف للعيش الأبيض، وبالتالي نفس التأثير على الجسم، علشان كده اللي اتعود ياكل عيش كتير بلدي أو أبيض بيدور زي المدمن على بدائل للعيش في الدايت سواء

سن أو توست ويوصل إنه يياكل كمية كبيرة برضه منها من غير ما يعرف إن مفيش فرق يُذكر في أنواع العيش لأن في النهاية خالي من السكر مش معناه إنه خالي من النشويات.

البعد عن العيش قدر الإمكان لأننا كمصريين وعرب بناكل عيش أو خبز بدون حساب تمامًا.

ولو أكلناه بحساب مقتنعين إن رغيف في اليوم ده شيء قليل وده غلط، ولو استخدمنا بدايل داخل فيها الدقيق حتى وإن كان أسمر برضه غلط..

المكون النشوي للقمح المستخدم في الخبز اسمه

Amylopectin A

وهو يتحول لجلوكوز أسرع من أي حاجة تتخيلها.. أسرع حتى من السكر الأبيض ويبدأ في التحول لجلوكوز بمجرد ملامسته للعابك.

ده غير إن الخبز بيضاف عليه سكر وملح وزيوت مهدرجة..

طول ما أنت بتدور على بديل للعيش مشابه في شكله وطعمه وقوامه مش هانوصل لنتيجة.

اعتمد في نشوياتك على: أولا الخضراوات خصوصًا الخضراء اللون، ثم على الحبوب الكاملة والنشويات المُعقدة، شوفان، بليطة، رز أسمر، بطاطا، بطاطس..

# اضطراب الأكل القهري

اضطراب الأكل القهري Binge Eating Disorder

الحالة دي هي اللي بتحرك بعض الناس في جها للأكل وأكل أي حاجة على بعض، وبدون تمييز شوكلاته مع شيبس مع عصير مع فشار مع جبن كمثل أو أكل عدة أنواع من الطعام مختلفة بسبب وجودها في المطبخ، بغض النظر عن الشخص جعان أو لا، وقد يستمر الأكل بلا وعي أو انتباه لدرجة وجع في البطن، ويصل بعدها لتأنيب الضمير الشديد والاكئاب، وتصل للبكاء في بعض الحالات المتطرفة..

أولاً المعدة تعتبر العقل الثاني في جسم الإنسان، وعلميا بيثيروا للجهاز العصبي المعوي باسم الدماغ الثاني لأن فيها عددا كبيرا جدا من الأعصاب والخلايا الجذعية، وتبدأ من عند الصدر مروراً بكل طبقات الأمعاء، علشان كده لما مثلا تحس بخوف أو ألم عاطفي أو عندك امتحان أو مقابلة مهمة ممكن بتحس بوجع في بطنك وفي ناس بتوصل لحد القيء...

وحقيقي فعلا إن الواحد بطنه تكون بتحركه في موضوع الأكل بالتواطؤ مع المخ طبعاً والرسائل المشفرة المتبادلة بينهم عن طريق الهرمونات. اللي بتديك إحساس كاذب بالجوع أو الحاجه للأكل المريح نفسياً أو طلب أو تخيل أكل معين علشان يحسسك بالسعادة...

وفي ناس لما تزعل تاكل أو تفرح تاكل، ده مش دلح ده عملية كيميائية بتحصل في الجسم وإنت علشان توازن هرمونات الجسم بتعوضها سواء بسكريات أو أملاح في صورة حلويات أو أكل دسم.

## وفي أعراض جسدية زي:

- ١- ضعف وهشاشة العظام.
- ٢- نقصف الشعر وهشاشة الأظافر.
- ٣- اصفرار وجفاف الجلد.
- ٤- ظهور شعر ناعم على الجسم.
- ٥- فقر الدم (أنيميا) وضعف العضلات.
- ٦- إمساك شديد.
- ٧- ارتفاع ضغط الدم، وبطء التنفس والنبض.
- ٨- ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية وشعور بالحر طول الوقت.
- ٩- الخمول.

## ومن أعراضه النفسية:

- ١- عدم القدرة على التحكم في كميات الأكل، والأكل بسرعة شديدة جدا، والأكل مع الشبع.
- الاكتئاب.
- الحزن.
- الأرق.
- الخجل.
- تفضيل الأكل بمفردك عن الأكل وسط الناس.
- والمرحلة المتقدمة كره النفس واللوم الدائم لنفسك عند كل وجبة.

تخيل إن المرض ده منتشر أكثر من الإيدز وسرطان الثدي وأمراض تانية كتير، المرض بيتندي في نهاية المراهقة وأوائل العشرينات و60% من المصابين بيه من النساء.

واضطرابات الأكل هي أمراض حقيقية قابلة للعلاج، وليها أسباب نفسية وبيولوجية.

في حالات صعبة فعلا قد تحتاج زيارة طبيب نفسي، السمنة مرض نفسي وعضوي وله مسببات ويجب علاج المسبب أولاً. ويتكون العلاج، على الأغلب من:

- المعالجة النفسية.
- المعالجة الدوائية.
- الاستشارة الغذائية.
- المعالجة الجماعية، أو المعالجة العائلية.

## - البحث عن حلولٍ سريعةٍ لإسكات الجوع:

العامل الأساسي في زيادة الوزن هو إدخال كميات أكل أكبر من نشاطك والحركة اليومية لك.

فا الفائض يُخزن في الجسم ويتحول لدهون.

حاجات صغيرة بتاكلها لإسكات جوعك وتظن أن صغر حجمها أو أن مكتوبا عليها خالية من السكر.

أن لا ضرر منها والعكس للأسف صحيح.

علبة عصير معلبة تحتوي على ألوان صناعية وسكر ودهون  
ذائبة وبدون أي قيمة غذائية.

بعد أقل من ساعة ستجعلك تشعر بالجوع مرة أخرى وقد  
تلجأ لحلويات مثل الشوكولاته.

## - مش الإرادة ولا الصبر هما الحل -

عارف إليه أكبر مشكلة بتواجهك مش الإرادة لأن تقريبا مفيش  
إنسان زايد في الوزن إلا وجرب يعمل ريجيم ويلعب رياضة حتى  
لو أسبوع واحد.

لكن عدم المعرفة بالطريقة الصح والطرق العلمية اللي  
هاتخسر وقت ومجهود كبير هو ده سبب عدم النجاح مش ضعف  
إرادتك أبداً.

وبتجربتي الشخصية أنا من أصحاب الإرادة القوية جدا بالمناسبة،  
وفي أثناء ما كان وزني زايد ولمدة آخر عشر سنين كنت بلعب رياضة  
4 مرات أسبوعيا ما بين جري ورفع أوزان ويتخللهم ريجيم من  
وقت للتاني.

وعشر سنين إرادة وماخستش غير 5 كيلو وأنا كان عندي زيادة 40  
كيلو، تخيل؟

تفتكر كنت هاستسلم إمتي، بعد سنة كمان أو حتى 10 ما هو  
أكيد هياأس في الآخر،

وفي ناس بتسلم بعد شهر أو اتنين أو تلاته لو ملقتش اللي  
متوقعاه.

والشك دائما هو أنا هاخس كام كيلو في الريجيم ده، هو أنا  
هاحرق كام سعر في الجيم

طيب هو لو شربت جنزيبيل كام كوبايه علشان أخس.

ولما تزهق تدخل في اكتئاب ويبدأ النقد واللوم الدائم لنفسك  
والنظر لعيوبك الجسمانية وتضخيمها بشكل مستمر أو الإحساس  
بالندم لفشلك أكثر من مرة في الاستمرار على الدايت والرياضة  
يحطك تحت ضغط كبير ويعرضك للاكتئاب والعزلة وده هايخليك  
تتجه للأكل مهرب مريح مؤقت، ده مش الحل صدقني..

ويبدأ عقلك يقنعك إن مفيش فايده ومش هاتخس وإن دي  
خلقتك وعوامل الوراثة ولازم ناكل علشان نبسط، هو إحنا  
هانفضل محرومين لحد إمتي يعني.

وهم يعني اللي عملو دايت ولعبوا رياضة عملوا إيه. ما هو في  
ناس رفيعة ويتاكل اللي هي عايزاه ومش بتتخن إحنا حظنا وحش  
في الدنيا.

وللأسف علشان مفيش توعية غذائية كافية في مجتمعاتنا العربية إنت  
مش قادر تعرف أو تصدق إن كل الكلام ده قابل للتغير بسهولة جدا.  
إنت لأن هدفك غلط هدفك بس تبقى رفيع أو جسمك عادي مش  
لافت للأنظار مش عارف تعمل ده.

لكن لو هدفك تغير إنك تعيش بصحة وتبعد عن الأكل الضار  
والكتير ومارست رياضة.

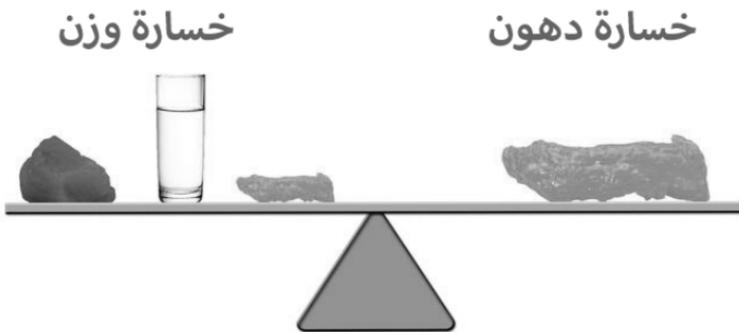
هايبدأ جسمك يرجع يقوم بوظائفه طبيعي يرجع الحرق يشتغل  
بنفس الكفاءة.

خسارة الدهون ما هي إلا خطوة في عدة خطوات لتحويلك بالكامل، فهي إعادة تشكيل لروحك قبل جسدك، لما تقرر عمل التغييرات الصحية الصحيحة.

ها ينعكس ده مش بس على وزنك لا وكمان صحتك العامة وروحك وشخصيتك بالكامل.

فقدانك كيلوجرامات الدهون المتراكمة على جسدك سيجعلك أكثر إشراقا وسعادة وحباً للحياة والناس وتقبل لكل ما هو جديد ومختلف عما اعتدته سابقاً.

ها تساعد جسمك يكون في صحة وده قادر على شفاء بعض الأمراض الحادة أو المزمنة. أيوه في ناس بيكون عندها سكر من النوع الثاني أو ضغط أو كوليسترول آلام مفاصل والظهر وأول لما تخسر نسبة دهون كبيرة بتختفي الأمراض دي تماماً.



يعني تقلل من فرص إصابتك بأمراض القلب و الشرايين والسكر وآلام المفاصل وغيرها كثير من أمراض سببها الرئيسي السمنة، رقم الميزان ملوش علاقة دايما بجودة صحتك، ياما ناس أوزانهم مثالية على الميزان وعندهم أمراض سمنة..

إنّ مش هاتمشي بورقة عليها وزنك للناس.

لأنّ ممكن تخسر رقم على الميزان كبير لكن أغلبه من العضلات والماء ونسبة قليلة جدا من الدهون.

فا يبقى ضريت نفسك وفترة قصيرة وهاترجع لعاداتك الغذائية القديمة.

صح تفكيرك وإنّ تفهم إن مفيش حاجة اسمها دايت، ولما أخس أرجع لنظام أكل القديم، هاترجع لأكل زمان هاتتخن تاني بمنتهى البساطة..

## الوزن:

مصطلح يُقصد به جميع مكونات الجسم من عضلات وعظام ودهون وجلد وأنسجة حيوية (القلب، الكبد، والكلى، والأمعاء،..... إلخ).

## الدهون:

فيقصد بها نسبة الدهون بالجسم، وتنقسم الدهون إلى نوعين:

- دهون أساسية وتشكل 10% من دهون الجسم.
- ودهون غير أساسية وتشكل نسبة 90% من إجمالي دهون الجسم.

لذلك هناك فرق واضح بين المصطلحين (الدهون والوزن)، ولما تقصد إنك تخس وزن إنّ بتقصد تخس دهون وخصوصًا

المتجمعة عند منطقة البطن والأرداف والفخذين والذراعين وتحت الجلد.

على سبيل المثال يُمكن لشخصين يملكان نفس الطول والوزن أن يختلفا في الشكل الخارجي للجسم، وذلك لأن أحدهما يملك نسبة أقل من دهون الجسم عن الشخص الآخر.

**خسارة الوزن غير الصحية هي خسارة: (دهون + ماء + عضلات) ومن علامتها.**

- انخفاض مستوى اللياقة والقوة البدنية.
- انخفاض المناعة.
- الشعور بالتعب والضعف.
- تساقط الشعر.
- تكسر الأظافر.
- ضعف الأسنان.
- الإحساس بالجوع الدائم.
- اكتساب الوزن المفقود بسرعة شديدة.

**أما نتيجة خسارة الدهون بنظام صحي مُشبع وممارسة الرياضة بأوزان هي:**

- تحسين اللياقة البدنية.
- انخفاض مستوى الإصابة بالأمراض وقوة المناعة.

- الإحساس بالنشاط.
  - الإحساس بالرضا عن شكل الجسم.
  - السيطرة على الجوع بشكل كبير.
  - لا يزيد الوزن بسرعة مثل السابق.
- باختصار أكثر، اجعل هدفك خسارة الدهون وليس رقمًا على الميزان عن طريق أكل مشبع كافي صحي. وممارسة الرياضة بأوزان لبناء كتلة عضلية.
- في الفصل الجاي هاندخل في الجد ونشوف إيه الطرق الصح والصحية لخسارة الدهون بلا رجعة.