

### ريجيم الألوان (17)

إذا أردت أن تتقصي وزنك بعض الكيلو جرامات حتى تبدي رائعة، جربي هذا الريجيم الجديد.. أبدئي بالألوان وليس بالسعرات الحرارية وسترين نتائج المذهلة.

في هذا الوقت من السنة تمتلئ محلات السوبر ماركت بمختلف أنواع الخضراوات والفواكه الطازجة ذات الطعم الرائع والألوان الطبيعية التي تشبه قوس قزح.

صدقي أولاً تصدقي.. هناك ريجيم يسمى ريجيم الألوان يساعدك على إنقاص وزنك 10 كيلو جرامات تقريباً في الشهر إذا ما تناولت الكميات الصحية منه.

ما هو ريجيم الألوان؟

أغلب الناس يعرفون جيداً أن أضمن طريقة لإنقاص الوزن هي تقليل عدد السعرات الحرارية في الأغذية التي يتناولها الشخص، وأسهل طريقة لذلك – مع تجنب الشعور بالجوع – عن طريق تناول كميات أكثر من الطعام ذي السعرات الحرارية المنخفضة لكل 100 جرام، مثلاً التفاحة الصغيرة التي تزن 100 جرام تحتوي على 40 سعراً حرارياً بينما قطعة الشيكولاته من نفس الوزن تحتوي على 520 سعراً حرارياً، ومن الطبيعي أن يزيد هذا الفرق بين السعرات من وزن الشخص بشكل سريع، بينما إذا كنت تتناولين أطعمة مختلفة ذات سعرات قليلة فمن المؤكد أنك ستفقد وزنك بسهولة.

ويمكنك أن تتعرفي على الأغذية ذات السعرات المنخفضة (جيدة لإنقاص الوزن) وتلك التي تحتوي على سعرات عالية (غير جيدة) بمجرد النظر إلى ألوانها. فالأغذية ذات الألوان الزاهية مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر والأزرق والأخضر والأرجواني سعراتها الحرارية قليلة على عكس الأغذية التي تميل إلى اللون الأشقر والبيج والكريمي والبني.

ريجيم السبعة أيام هذا الذي يعتمد على الألوان يوضح لك كيف تتناولين الطعام بشكل متوازن وتتمتعين بصحة جيدة في الوقت ذاته، وذلك بإتباع نظام غذائي غني بالأغذية ذات الألوان الزاهية. وبعد الانتهاء من المدة المحددة للريجيم يمكنك أن تقومي بتنظيم وجباتك بنفس نظام الألوان المتبع خلال فترة الريجيم.

أهمية الأغذية الملونة لصحتك:

وجد الباحثون أن المواد – التي تسمى ( الكيماويات النباتية )، وهي المواد التي تعطي الفواكه والخضراوات ألوانها الزاهية – مهمة جداً لصحة الإنسان، لأنها تحافظ على إبقاء شرايين الجسم في حالة جيدة، وتقوي جهاز المناعة وتساعد الجسم على مقاومة الأمراض كما أنها تحد من ظهور علامات التقدم في العمر فيبدو الإنسان أصغر سناً لأنها تحافظ على نسبة الكلوراجين في الجسم.

### دائرة الألوان:

تمثل دائرة الألوان هذه الريحيم المثالي لإنقاص الوزن عن طريق الألوان حيث تجدين أن الدائرة مقسمة إلى 6 أجزاء يمثل كل جزء منها نوعاً معيناً من الغذاء ويجب أن يقسم كل يوم من أيام الريحيم إلى نصفين بحيث يحتوي النصف الأول على أطعمة ذات ألوان زاهية بينما النصف الآخر على أطعمة ذات ألوان محايدة مثل النشويات ( الخبز - البطاطس - المعكرونة - الأرز ) أو البروتينات مثل ( مثل الأسماك - الدجاج - اللحوم - البيض - الحليب - البقوليات ).

وفي حال الرغبة في الحفاظ على قوام نحيف بشكل دائم يجب أن تحتوي كل وجبة على عناصر متساوية من حيث الكمية، أي بنسبة 50% من كلا النوعين من الأغذية الملونة من نفس النوع بحيث لا يكون نصف الوجبة كلها برتقالاً أو كلها أغذية خضراء مثلاً ابدئي بريحيم الألوان هذا لمدة 7 أيام وسترين النتيجة رائعة.

### الأصفر:

الخضراوات والفواكه التي تميل إلى اللون الأصفر مثل الجريب فروت، والذرة الحلوة، والبطيخ والأناناس غنية بمضادات الأكسدة والكيمواويات النباتية التي تساعد على علاج العديد من المشكلات الصحية.

### الأزرق والأرجواني

الفواكه والخضراوات التي تميل إلى اللون الأزرق والأرجواني ( مثل التوت الأزرق والأحمر، الزبيب الأسود، البرقوق أو الخوخ، العنب الأسود، والبنجر الكرنب الأحمر ) غنية بالمواد الملونة التي تساعد على مقاومة التجاعيد والحفاظ على مستوى السكر في الدم، كما أنها تحد من خطورة الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والزهايمر.

### الأخضر:

الفواكه والخضراوات الخضراء ( مثل الخضراوات الورقية، الخس، بروكلي، القرنبيط، البازلاء، التفاح الأخضر، الكيوي، العنب الأخضر ) غنية بمضادات الأكسدة التي تقلل من خطر الإصابة بالمياه الزرقاء في العين وتقوي الإبصار، كما أن الخضراوات الخضراء غنية أيضاً بالمواد الكيميائية المقاومة لمرض السرطان.

### الأحمر والبرتقالي:

الفواكه والخضراوات ذات اللون الأحمر والبرتقالي ( مثل الجزر، البطاطس الحلوة، الفلفل الأحمر والبرتقالي، الطماطم ) غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على تقليل خطورة الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وتحافظ على قوة الإبصار وتعمل على تقوية جهاز المناعة وتعويض التالف من الحمض النووي في الجسم! كما أن هناك مواد في الحمضيات مع فيتامين (ج) تعمل على تقليل الإصابة بالسرطان وعلى تقوية العظام وشفاء الجروح والحفاظ على نضارة الجلد، وتقلل من حدوث النوبات القلبية.

أما الفواكه ذات اللون الأحمر الداكن مثل الكرز والعنب الأحمر والفراولة والتوت فهي مصادر غنية بالمواد التي تقي من السرطان وأمراض القلب.

## ريجيم:

### الخطوات المتبعة في ريجيم الألوان:

❖ إتباع خطة الوجبات لمدة 7 أيام، بالإضافة لخطة الألوان، يمكن تناول كمية غير محددة من السلطة الخضراء، الخيار، البصل، الأعشاب والتوابل الخضراء أو المجففة، الخل ومقبلات السلطة الخالية من الزيوت.

❖ يجب شرب لتر ونصف من الماء والشاي الأخضر أو شاي أحمر خفيف في اليوم مع تجنب العصائر، إذ من الأفضل تناول حبات الفواكه كاملة طازجة في الوجبة.

❖ يمكن تناول 200 مل من الحليب خالي الدسم مع الشاي أو بدونه أو 100 مل من الزبادي خالي الدسم.

❖ يمكن تناول ملعقتين صغيرتين من الزبد بالإضافة إلى ملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت الفول السوداني أثناء الطبخ أو مع السلطة.

### ملاحظة:

جميع هذه النسب متوسطة في كميتها فإذا خسرت من وزنك بشكل سريع أكثر من 2 كجم في الأسبوع ( بعد الأسبوع الأول حيث يخسر الجسم الوزن بشكل أسرع ) عندها يمكن زيادة كمية الأغذية غير الملونة بالتدريج أما إذا خسرت الجسم أقل من 1-2 كجم في الأسبوع، هنا يجب تقليل كمية الأغذية غير الملونة بالتدريج.

نشويات: خبز - بطاطس - معكرونة - أرز - أغذية صفراء -  
أغذية زرقاء- أرجواني - أغذية حمراء - برتقالي - أغذية خضراء -  
بروتينات: أسماك - دجاج - لحوم - بيض - حليب - بقوليات.

الإفطار: 125 مل من الزبادي قليل الدسم مع قليل من التوت الأحمر والأرجواني وتفاحة.

الغداء: بيضة مسلوقة، شرائح من الجذر والبصل الأحمر، خس، طماطم حمراء وشريحة من الخبز الكامل.

العشاء: سلطة خضراوات مع الأرز: يقلب خليط منوع من الخضراوات (مثل الذرة الحلوة الصغيرة والبطاطس الحلوة وبروكلي) بعد تقشيرها وتقطيعه وطهيته مع قليل من الزيت وقبل التقديم بدقيقتين يضاف قليل من صلصلة الفلفل الحلو والفلفل الحار وملعقتان من مرق الخضراوات. يقدم مع كمية قليلة من الأرز الأبيض أو البني (الكامل).

وجبة خفيفة: ثمرتان من الخوخ أو البرقوق.

الوجبات

الإفطار: عصير الفراولة والموز: يخفق في الخلاط كوب من الفراولة المقطعة + موزة صغيرة مع 200 مل من الحليب خالي الدسم ملعقة صغيرة من جنين القمح، ملعقتين صغيرتين من العسل وقطعة واحدة من فطيرة الشوفان.

الغداء: 50 جم من جبن الماعز مضافة إلى شرائح الطماطم والبصل الأحمر وأعواد من الكرفس، بالإضافة إلى قليل من العنب الأسود وقطعتين من فطيرة الشوفان.

العشاء: قطعة صغيرة من لحم الديك الرومي أو الدجاج (الصدر) مع الفلفل الأحمر وقليل من النودلز، مع سلطة خضراء متنوعة وشريحتين من الأناناس أو البطيخ.

وجبة خفيفة: قليل من المكسرات مثل اللوز أو الجوز، بالإضافة إلى قليل من العنب الأسود أو التوت الأسود.

يوم  
الثلاثاء

الأفطار: قليل من الكورنفليكس مع حليب خالي الدسم، ثمرة من الخوخ المقطعة شرائح وقليل من التوت.

الغداء: طبق كبير من شوربة الطماطم، ملعقة من الجبن المبشور وشريحة من الخبز الكامل.

العشاء: لحم مشوي (كباب) مع شرائح الفلفل الأصفر والبصل الأحمر.. يدهن اللحم بقليل من الزيت ويشوى لمدة 10 دقائق حتى يتم النضج يقدم مع طبق كبير من السلطة الخضراء.

وجبة خفيفة: عنب أخضر

يوم  
الثلاثاء

الإفطار: طبق متوسط الحجم من التوت الأحمر أو الأرجواني مع حليب خالي الدسم مغطى بشرائح من الفراولة والأناناس وقليل من التوت الأزرق.

الغداء شرائح من جبنة المزاريل الإيطالية مع طبقات من اللحم الأحمر وشرائح الأفوكادو الطازج وأوراق الريحان، وتقدم مع شريحة متوسطة الحجم من الخبز الكامل.

العشاء: كمية صغيرة من سمك السلمون تقدم مع قليل من البطاطس وكمية كبيرة من السبانخ المطهية على البخار وكمية كبيرة أيضاً من الفول الأخضر.

وجبة خفيفة: فراولة مع قليل من الزبادي.

الوجبة  
الخفيفة

الأفطار: مثل اليوم الأول

الغداء: علبه صغيرة من التونة تقدم في طبق مع نصف علبه صغيرة من زبد الفول، ثمرة متوسطة الحجم من البطاطس مقطعتان مع 6 أصناف من شرائح الطماطم الصغيرة وقليل من الخس بالإضافة إلى ملعقة كبيرة من حبات الذرة المطهية وكمية من الخيار مغطاة بصلصة توابل السلطة الفرنسية خالية الدسم.

العشاء: دجاج مطبوخ وسلطة بروكلي: تطهى كمية كبيرة من البروكلي ثم يسخن قليل من الزيت في وعاء وتقلي فيه قطعة صغيرة من صدور الدجاج المقطعة قطعاً صغيرة وأثناء الطهي يضاف قليل من اللوز المقشور وملعقتان من العسل وملعقة من المساترد وتقدم على طبق من أوراق السلطة الخضراء.

وجبة خفيفة: ثمرة من الخوخ أو البرقوق وقليل من بذور دوار الشمس

الوجبة  
الخامسة

الإفطار: مثل اليوم الثاني.

الغداء: طبق صغير من الجبن يقدم مع شريحتين من الخبز الأسمر وطبق كبير من سلطة البنجر والجزر والكرفس.

العشاء:

كمية صغيرة من المعكرونة تقلب أثناء التحضير مع كمية كبيرة من صلصة الطماطم والفلفل الجاهزة وملعقة كبيرة من الجبن المبشور

الوجبة  
السادسة

وتقدم مع طبق كبير من السلطة الخضراء.  
وجبة خفيفة: ثمرة واحدة من البرتقال أو الخوخ وشريحة من البطيخ.

اليوم السابع

الإفطار: مثل اليوم الثالث  
الغداء:  
طبق كبير من حساء الجزر والكزبرة مضاف إليه زبادي قليل الدسم  
بالإضافة إلى شريحة متوسطة الحجم من الخبز الكامل.  
العشاء:  
شريحة متوسطة الحجم من السمك الأبيض تطهى في فرن مع عدد من  
قطع الطماطم وتدهن بمسحة من الزيت حتى تنضج وتقدم مع الذرة  
الحلوة.  
وجبة خفيفة:  
قليل من المكسرات وكمية أكثر من التوت.

### للحصول على قوام رشيق دائماً:

- ❖ على المدى الطويل إذا وجدت أن أياً من الأطعمة التي تريدين تناولها لا تناسب مع ريجيم الألوان، يمكنك أن تناوليها كوجبة خفيفة بكمية صغيرة مرة واحدة في اليوم وهذا يشمل الفواكه المجففة والمكسرات والبذور والشكولات ورقائق الشيبس.
  - ❖ عند تحديد كمية الطعام يفضل الاعتماد على تحديدها نظرياً وليس عن طريق الوزن.
  - ❖ إعداد قائمة قبل القيام بالتسوق للتأكد من احتوائها على جميع الألوان التي يتطلبها الريجيم.
  - ❖ الاحتفاظ بمذكرة يومية يدون فيها كل نوع من الغذاء الذي تم تناوله: أزرق، أرجواني، أخضر، أحمر، برتقالي، وأصفر، بحيث تحتوي كل وجبة على نوع أو اثنين على الأقل من الألوان.
  - ❖ احرصي على تناول كمية صغيرة من الطعام الغني بالبروتينات في كل وجبة وكمية صغيرة من النشويات مرتين في اليوم.
- نصائح لتحصلي على مزيد من الألوان في هذا الريجيم:
- 1- قومي بإعداد سلطة الفواكه الطازجة بتنوع ألوانها مثل قوس قزح، مع إضافة القليل من عصير التفاح أو البرتقال دون الحاجة لإضافة السكر.
  - 2- عند القيام بشوي اللحم قومي بإضافة مجموعة من الخضراوات معه بعد إضافة القليل من زيت الزيتون عليها.
  - 3- عند إعداد البيض الأومليت ضعي فيه الكثير من الخضراوات الطازجة أو المطهية مثل البازلاء طماطم فلفل أو الفطر.
  - 4- أضيفي قطعاً من الفواكه لوجبة الإفطار مع الكورنفليكس.
  - 5- أضيفي الخضراوات إلى اللحم بالكاري وتذكري أن ما يتبقى من اللحم المطبوخ يمكن أن تضيفي إليه البطاطس الحلوة أو القرنييط أو البروكلي وغيره، لأن الخضراوات تضيف طعماً لذيذاً عند إضافتها للحوم.
  - 6- عند القيام بشوي اللحم، أضيفي القليل من الزيت إلى المشواة المفتوحة مع أنصاف الفلفل والطماطم أو قومي بلف اللحم مع الذرة بورق الألمونيوم.

- 7- احتفظي بمجموعة من الخضراوات الطازجة مغموسة في صلصة قليلة الدسم لتتناوليها في الوقت الذي تشعرين فيه بالجوع أو كمقبلات مثل الجذر والحبوب وشرائح الفلفل.
- 8- عند خروجك احرصى على أن تأخذي معك سلة تحتوي على فواكه وخضراوات طازجة مثل التفاح والجزر.
- 9- عند شعورك بالعطش تناولي الفواكه الغنية بالعصير مثل الخوخ أو شريحة من البطيخ أو برتقالة بدلا من المشروبات الغنية بالسكريات.
- 10- قومي بلف السندوتشات بعد ملئها بكمية كبيرة من السلطة الطازجة مع التونة أو شرائح اللحم بحيث يبدو السندوتش كبير الحجم.

