

أغذية إنقاص الوزن

أغذية إنقاص الوزن

(السعرات الحرارية السالبة)

تأليف: إيزابيل مارتن

ترجمة وإعداد: خالد جمال السيد



أغذية إنقاص الوزن

تأليف: إيزابيل مارتين

ترجمة وإعداد

خالد جمال السيد

النشر والتوزيع:



رقم الإيداع:

2017/19328

الترقيم الدولي:

978 - 977 - 6590 - 14 - 4

٣ ش يوسف محمد من شارع سليمان جوهر - الدقي - الجيزة - مصر .

٠١٠٠٣٠٠٢٨٤٧ (+٢) - ٠١٠٠١٢١٨٩٤٨ (+٢)

مقدمة المترجم

الوزن الزائد .. سبب كل المشاكل.

يبدأ بسيط وبمرور الوقت تصبح قنبلة متحركة.

فالدهون المختزنة التي التفت حول خصرك لم تتجمع بين يوم وليلة ..
ولأنها مشكلة مرتبطة بالطعام الذي نأكله .. يجب علينا أن نعرف ماذا نأكل؟
وما هي نوعيات الغذاء المناسبة لنا؟

بالتأكيد نحن نتبع بعض العادات الغذائية غير السليمة دون أن ندرك
ذلك! إفراط في تناول الدهون والسكريات والنشويات .. عدم الحركة وممارسة
أي نشاط رياضي .. ثم نبحت بعد ذلك عن أفضل أنواع الرجيم لإنقاص
الوزن.

الوزن الزائد مشكلة مرتبطة بالشكل والمظهر .. وأيضاً مرتبطة بالعديد
بالأمراض المزمنة كالسكر والضغط المرتفع

هذا الكتاب .. هو تجربة ناجحة قامت بها المؤلفة (وانتهت إلى نتائج
ودروس مستفادة) .. وهي تأمل، وبالطبع أنا أيضاً، أن يشجعك هذا الكتاب
وهذه التجربة على استعادة الصحة والرشاقة كما حدث مع المؤلفة..

وبالتوفيق

مقدمة المؤلفة

لقد حظيت مشكلة السمنة والبدانة بكثير من الاهتمام والبحث والدراسة والحديث عنها طويلاً ولذلك تتمكني قناعة كاملة بأنني في وسعي مساعدة الأشخاص الذين يودون معرفة المزيد في هذا المجال وخاصة أولئك الذين يحتاجون إلى المزيد من العون في كفاحهم ضد غزو تراكم الدهون غير المرغوب فيها، فقد تكون صحتهم معرضة للخطر وتعتمد سعادتهم على نجاحهم في انقاص الوزن، واعتقد أن العقبة الرئيسية أمام الشخص البدين هي الشعور بالوحدة، وباستثناء الأشخاص الذين يجب أن يخضعوا لإشراف طبي لإنقاص الوزن بسبب بعض الأمراض مثل السكر وأمراض القلب وما إلى ذلك، فإنني أعتقد أن المشكلة الكبرى هي في اكتشاف الذات في محيط من الود والعاطفة، فقد تهتم الأسرة المتحابة برؤية أحد أعضائها يتبع برنامجاً لإنقاص الوزن وتشجعه على ذلك بأن يقول أحد أفرادها مثلاً "يبدو أنك فقدت قليلاً من وزنك ... وقد يبدو البدء في اتباع برنامج لإنقاص الوزن" ... من ناحية أخرى مثيلاً لبعض الملاحظات الساخرة مثل "لن تستطيع أن تتجح أبداً في إنقاص الوزن - إنك بدين للغاية" وينتهي الأمر بالشخص الذي يريد إنقاص وزنه بأن يقول "ما فائدة كل هذا المجهود؟ لن أفلح أبداً .. إنه أمر شاق للغاية .." ويفسر هذا الشعور المثبط نجاح النظام الأمريكي في إنقاص الوزن، لأن هذا النظام يقوم بعقد الاجتماعات والمناقشات حيث يتحدث كل شخص يعمل على إنقاص وزنه عن المشكلات التي واجهته ويقارن النتائج التي توصل إليها

الآخرون ويتلقى النصيحة والمشورة منهم. بيد أن الانضمام إلى مثل هذه المجموعات أمر ليس متاحاً في أماكن أخرى.

ولهذا حرصت على نشر التجارب التي اكتسبتها والاكتشافات التي صادفتها والتي أدت إلى فتح طرق جديدة، والاستنتاجات التي خلصت إليها وكذا النتائج والدروس المستفادة.

ولكن لا يوجد قواعد محددة ومقاييس ثابتة وذلك لاختلاف إيقاع الحياة التي نعيشها وتباين كيمياء أجسامنا، ولذلك فإنني أفضل بدلاً من أن أقول على سبيل المثال "يجب أن تفعل كذا وكذا، أو أن تتباعد عن كذا، وأن تتجنب كذا وكذا" أن أتحدث معك عن المشكلات المشتركة بيننا، وأن أعرض أفكارتي وتأملاتي وكيفية تغلبي على مشكلات الوحدة والقلق والتوتر، وكيف استطعت أن أعيد التوازن إلى جسمي وأن أعرف ما هو صالح له.

فبعد كثير من المحاولات والخطأ، ترامى إلى مسامعي اكتشاف بعض أنواع من الطعام تساعد على احتراق الدهون ويطلق عليها في بعض الأحيان "الأطعمة المضادة للدهون أو الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية" أو "الطعام الذي يساعد على تكسير الدهون" وكان هذا خبراً مثيراً ويستحق التجربة.

وبعد أن خبرت هذه النظرية ووضعتها قيد التطبيق العملي جاءت النتائج مقنعة للغاية إلى الحد الذي فكرت فيه أن أشرك الجميع معي.

أرجو أن يشجعك هذا الكتاب وهذه التجربة على أن تمسك بزمam الأمور
واستجماع الشجاعة واستعادة الصحة والرشاقة كما حدث معي ... في هذه
الحالة فقط سأشعر بأنني لم أضيع وقتي سدى.

الفصل الأول

عندما تخبرني أنك بدين

البداية كانت أثناء قيامي بفحص حالي الصحية، وبغض النظر عن

بعض المشاكل الصغيرة مثل (ارتفاع نسبة

الكوليسترول وزيادة حدة ضعف الرؤية

وتمدد الأوردة) وقع نظري على عبارة

كتبها الطبيب وكانت بمثابة لكمة قاسية

لي ألا وهي: وزنك زائد، حالة بدانة

(نسائية) والبدانة النسائية تعني البدانة

التي تصيب المرأة (وتتسم بتراكم الدهون

على الأرداف والبطن وأعلى الفخذ).

وكنت قد اعترفت أمام نفسي على

مدى أسابيع عدة بأنني قد أصبحت ثقيلة

(أي بدينة)، ففي كل عام يزيد وزني ما بين ٤ إلى ٦ كيلو جرام أثناء فصل

الشتاء وأفضل بدرجة امتياز في التخلص منه في فصل الصيف.

ولم يكن لدي أي قلق، حيث تكفي بضعة أسابيع من اتباع نظام غذائي

مكثف وممارسة بعض التمرينات الرياضية لإذابة هذه الشحوم وهذا ما تكرر

حدوثه في الماضي.



ولكن هذه المرة، وصل الأمر إلى ذروته وتبين أن كل محاولاتي التي بذلتها لاستعادة قوامي كان من نتيجتها أنني أصبحت أكثر بدانة.

فمنذ ستة أشهر مضت قمت بشراء ملابس جديدة بسبب معاناتي في ارتداء جونلاتي وحتى ملابسي الداخلية فقد أصبحت ضيقة.

ولذا قررت إيقاف تناول الأطعمة النشوية والسير لمسافات طويلة ولكن لم تقلح محاولاتي لإنقاص الوزن وقللت من عدد مرات قياس الوزن متعمداً عدم الاصرار على تعذيب النفس بسبب "الميزان".

ومضت أسابيع أخرى، وبالرغم من عدم قراءة وزني شعرت بزيادة أكبر وبتضخم البطن، كما بدأت أشعر بالدوار بعد الوجبات وبرغبات غريبة ملحة، ولاحظت أن هذا التغيير الجسماني قد أصبح ملموساً وذلك من خلال نظرات القلق والتعاطف التي كان يرمقني بها من حولي.

وبدت الحقيقة أمامي واضحة ولم يعد هناك مجال للتشكك منها، فأنا أمضي نحو البدانة بشكل أسرع .. ولعلني أؤكد أنني قد صرت بدينة بالفعل، وهو أمر رسمي بل "وثابت" أيضاً حتى أنه أصبح من العسير أن أحاول التقليل من وزني حينما كنت أفعل في صباي.

والبدانة النسائية ليست بالضرورة مرتبطة بالخلايا بيد أنها قد تتطور إلى تلك المرحلة، بمعنى أن عدم التخلص من الدهون الزائدة في الأنسجة الضامة يؤدي إلى خلق تأثيرات "اختناق" تكون من نتيجتها تراكم تلك الزوائد.

والشيء الثاني موضع الملاحظة يتركز في احتراق المادة الرخوة الموجودة في الجيوب الواقعة أسفل طبقات الجلد مما يعطيها مظهراً حبيباً غير معيب. ومن حسن الحظ أن معاينة دقيقة لبدانتني السابقة لأوانها قد أوضحت عدم تدخل الخلايا في الأمر بعد، إذ لم تشتمل معاناتي على سطح جلدي "يمثل قشر البرتقال" أو حساسية إزاء الضغوط وهو ما يعتبر أبسط السمات التي يسهل تعريفها، كما تبين عدم ليونة الأنسجة أو عضلات الأرداف والفخذ.

معنى هذا أنه لا يزال هناك متسع من الوقت لإذابة هذا التراكم الدهني الذي لم يعد أن يوصف بأنه (دهون عادية) رغم إفراطها وكان علي أن أتحرّك سريعاً قبل أن تتفاقم الحالة ويصبح تمكين عملية الخلايا في حكم الأمور الحتمية.

في بادئ الأمر كان علي أن أُلقي



نظرة ثاقبة على هذه الزيادة في الوزن وقد اعتدت المزاح بقولي أنها بضعة كيلو جرامات ولكن لم يعد هناك مجال للمزاح حيث زاد وزني ما بين ١٠ - ١٥ كيلو جرام أكثر من المعدل الطبيعي (وهذا ما يبدو أمراً باعثاً على القلق).

الفصل الثاني

ما الذي يمكن عمله؟

ان أخوض في سرد تفاصيل محاولاتي لإنقاص الوزن الزائد، إذ يدركها كل من عانى من هذه المشكلة قدر إدراكي لها، كما أن الكثير منهم اتجه بالفعل إلى الحديث عن تجاربه غير السارة في هذا الشأن.

وهم جميعاً يدركون النجاحات الخادعة التي تتلاشى آثارها في غضون أسابيع قليلة وكذا الشعور العليل الناتج عن سوء التغذية الطوعي أو ذلك الذي يسود فترات التوتر والإحباط التي تحدث عادة في أعقاب مراحل نقص الوزن بصورة سريعة أو بسبب تعاطي عقاقير قوية المفعول.

كما أن أشير في حديثي إلى عدم جدوى هذا الكفاح المتكرر ولن يكون كافياً حتى في ظل استمرار تجديده أو إلى تلك الحقبة من الإحباط الشديد عند معاودة التفكير في مسألة التوقف عن مواصلة هذا الكفاح.

دعنا نسقط من ذاكرتنا تلك الفترة الحالكة التي وجدت نفسي مع اقتراب نهايتها وقد إزداد وزني وصار مصحوباً بفخذ ثقيل وما يعادل بوصة دهون فوق البطن.

لعلنا يجب أن نبدأ منذ هذا الوقت الذي بدأت في دراسة الكتب والمواد المتعلقة بالنظام الغذائي والأعشاب والنباتات والأطعمة المختلفة المعروفة بقيمة سعراتها الحرارية ونقص القيمة الغذائية والإنزيمات والفيتامينات وضبط الشهية وما إلى ذلك!!

وكم بدا ذلك مثيراً!!

ولكن كيف أمكن تحديد المسار؟ ... وكيف يمكن الاستدلال على النظام البسيط لاستخدامه في إزالة الدهون التي شوهت قوامي وخاصة حجم الرجلين.

ووجدتني أطرق أبواباً عديدة جعلتني غير قادرة على التكهّن بمدى فاعلية الاستمرار في قراءة كل هذه الكتب.

وخلاصة القول أنه يتعين علي اختيار كل هذه النظم بصفة شخصية وهنا بدأت أولى تجاربي في مجال الطهي.

ومن الواضح، بطبيعة الحال، أنه ليس من المنطق في شيء أن يمارس الرياضة بغية انقاص الوزن في الوقت الذي نواصل فيه تزويد أو تغذية الجسم بمأكولات وأطعمة من شأنها أن تضيف إليه دهون زائدة.

فأنت قد تتسبب عرقاً وتفقد قليلاً

من وزنك من ناحية بينما تعيد شحن الآلة بالطعام الذي تجد المعدة صعوبة في هضمه من ناحية أخرى، بما يعرقل حركة الأمعاء محدثاً انتفاخات غازية أو إمساك أو التهاب القولون.

التمرينات الرياضية من المؤكد أنها ضرورية



فالجسم الذي يحصل على حاجته من هذه التمرينات والهواء النقي سريعاً ما يستعيد قوامه لكن في الوقت ذاته يجب أن نتعقل في تناول الطعام مع عدم استبعاد الإعداد المتنوع أو المذاق الطيب.

وقد أقدمت على تجربة التركيبات العديدة، بعضها حريفة وغيرها مبتكرة مع شئ من الغرابة والخروج عن المألوف وأغلبها باءت بالفشل.

ولكن تدريجياً وجدت نفسي انتقي الأغذية التي تعطيني أكبر قدر من التوازن والمواءمة مقابل أقل قدر من الدهون، والنتيجة هي نقص في الوزن بفضل الاستفادة القصوى من أي زيادة دهنية.

ويعتبر اختيار الأطعمة وكيفية استعمالها أمر هام وهو ما أردت اطلاعكم عليه.

الفصل الثالث

الجمال والصحة والتوازن

إن الوصول إلى رشاقة القوام والمحافظة عليها لا يعد فقط أمراً لائقاً أو



أحد مكونات الأناقة، فقد تعددت أروع أمثلة

الجمال الأنثوي على نطاق واسع على

مر العصور، ولا تزال تتنوع حتى يومنا

هذا، وهي طالما تعكس نزوات الرجال

وأهواءهم على حساب صحة المرأة واستقرارها.

وفي بعض الأحيان اضطرت متطلبات الموضة (وتمثل ابداعات الرجال

٩٠% منها) أن تكشف المرأة عن صدرها وأردافها وأكتافها المكتنزة وفي أحيان

أخرى دفعتها الموضة أيضاً إلى الإقلال من وزنها لإظهار صدور نحيلة

ووجنات مجوفة وأرداف ذات عظام بارزة.

يبدو الأمر الآن وكأن تغييراً ما يحدث!!

فهل وجدت السيدات اللاتي يحاولن تحرير أنفسهن في كافة المجالات

المنطق السليم الذي يعاونهن على اتخاذ القرار لصالحهن من أجل تحقيق

المنفعة البدنية وفي النهاية الوصول إلى الجمال.

أن تكوني سليمة ومعافاة، أي أن ترتدي

ملابسك الأنثوية وتتحركي فيها بخفة ورشاقة وأن

تحافظي على صحتك حتى تتمتع بحياتك كاملة،



فهذه هي النظرة الجديدة للمرأة اليوم وهو ما يعد في الوقت ذاته نصراً مشهوداً.

وتحقيقاً لمزيد من الانتصار لهذه الغاية، يجب على كل النساء أن يشاركن في إحداث هذا التغيير دون مشاكل أو حلقات درامية.

وعلينا أن نتناسى في الوقت الحاضر كل التجارب المؤسفة أو المخيبة للآمال، وأن نطوي الصفحة التي تعيد إلى أذهاننا هزائنا الماضية وشعورنا بالإزدراء لأنفسنا وتخاذلنا، علينا أن نفتح صفحة بيضاء جديدة وأن نسطر عنوانها كالاتي: "أنا قادرة على أن أصبح ما أريد أن أكون".

أنت تريدين أن تكوني حكيمة ومنطقية، أن تحددى شهيتك وأن تنتقي طعامك وأن تختاري الخضراوات والفاكهة التي تساعدك، أنت تريدين تعلم إعداد الطعام الذي يمنحك الطاقة والطعم والرشاقة. أنت تريدين أن تكوني مرشداً ذاتياً وأن تتبعي نظامك الغذائي (الطعام الخاص بك) وأن تكوني طبيعية نفسك، وهذا هو السبب، أي مساعدتك في تحقيق هذا الهدف، وراء قيامي بجمع عدد من الملاحظات والأسرار الصغيرة.

وإذا تمكنتي من استيعاب هذه الأفكار وإيجاد توازن بين الوجبات، يصبح بمقدورك إنقاص وزنك في منطقة البطن والأرداف وفي خلال أسابيع قليلة وسوف يستمر وزنك في الانخفاض حيث تذوب الدهون المتراكمة، وعند بلوغ مرحلة معينة فسوف تتمتعين باستقرار وزنك وسيقل بالقدر الذي تريدينه.

الفصل الرابع

الجسم يمكن أن يدافع عن نفسه

كثير من الناس باستطاعتهم تناول كل الأطباق المعتادة وهضمها دون مشاكل ودون زيادة في الوزن على الإطلاق.



وهذا مرجعه إلى استفادة هؤلاء من جهاز هضمي سليم وتمثيل غذائي متكامل أو إلى قيام أنشطتهم البدنية بعملية الإحراق لكل جرام يتم اختزانه في خلايا الجسم.

وهؤلاء الناس يجب أن يتوجهوا لله ثم لأمهاتهم بالشكر في كل صباح لأنهم خلقوا على هذه الحالة وبالذعاء لبقائهم عليها.

وقد كان هذا حالنا جميعاً، كما ذكرت، خلال مرحلة كاملة من مراحل حياتنا وهي مرحلة الطفولة والمراهقة حيث لم نتعرض لمشاكل الاحتفاظ بالوزن الثابت والتوازن المطلوب.

ثم يحدث أن يختل هذا التوازن دون إنذار مسبق أو معرفة مسبقة بدوافع هذا الاختلال، كأن يكون تغيير في العادات أو أمراض معقدة أو شعور بالتعب أو إهمال، ثم يفشل الجسم تدريجياً في الدفاع عن نفسه ضد الغزو الداهم للدهون.

وهذا الدفاع هو ما ننوي أن نتعلمه منذ البداية حتى يستطيع الجسم
استعادة بهجته وتناسقه.

الفصل الخامس

أسباب متنوعة

قد يكون سوء التغذية هو السبب وراء تفجير العديد من المشاكل مما يجعلك تعطي الأولوية القصوى لمراعاة العملية الهامة الخاصة بتناول الطعام.



إذ ليس من الضروري أن تعيشي لتأكلي كما أنه من غير الطبيعي أن تأكلي لمجرد أن تعيشي....

يجب أن تأكلي لتصبحي سعيدة وسليمة من الناحية البدنية.

وإذا استرجعنا فترة الرضاعة نجد أن عملية الأكل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة البقاء والحاجة إلى الشعور بالحب والحنان، وهذان العاملان الجوهريان يسهمان بشكل فعال في توجيه حياتنا.

ويمكن التطلع إلى عملية بقاء الغريزة في إطار الحاجة إلى استبدال الطاقة المستخدمة في العمليات الدقيقة والمركبة التي تحدث داخل أجسامنا.

فالحاجة إلى الشعور بالحب هو ما يحرك الرضيع نحو صدر أمه في الوقت الذي تتولى فيه الأم تأمينه وتهديته وإشباع غريزته، ويمكنك النظر إلى علامات الرضاء التي تبدو على وجه الأطفال الرضع وقد ملأهم الشعور بالشبع والانتشاء من فرط سعادتهم، إنها نفس غريزة البقاء في كل صباح وبعد

الانتهاء من العمل وحين يحل المساء التي تدفع بالبالغين إلى المائدة حيث ينتظرهم الطعام لتجديد طاقتهم.

كما أنها نفس الحاجة إلى الشعور بالحب التي تسيطر على من تعثره مشاعر الإحباط والحزن والوحدة مما يدفعه إلى البحث عن السلوى المنشودة بالانغماس في تناول الطعام.

"حين أشعر بالحزن، أحس بالرغبة في تناول الطعام".

تقول إحدى السيدات حين تركني زوجي، بدأت في ارتياد المخابز وتناول المخبوزات حتى زاد وزني ١٢ كيلو جرام في ثلاثة شهور.

وعندما تزوجت ابنتي ورحلت عن المنزل، انحصر عزائي في دعوة الأصدقاء والإفراط في تناول الطعام والشراب.

ورغم إدراكي للحقيقة بأنني آكل وأشرب بصورة متزايدة إلا أنه لم يكن بوسعي أن أتحمل هذا الفراغ المنزلي.

وتقول سيدة أخرى (ترك زوجي عمله، وعلى مدى ستة شهور قضاها خارج العمل كان يطلب وجبة خفيفة عصر كل يوم لمجرد تمضية الوقت، وكنا نتناول بعض الشاي والشوكولاتة الساخنة والحلويات حتى أصبح كلانا بديناً في بطن وهدوء.

ومن حسن الحظ أن زوجي قد التحق بوظيفة أخرى في فترة وجيزة.

وطالما ترمى إلى مسامعنا أشياء من هذ القبيل، ويعتبر البحث عن السلوى أو مواساة النفس أمراً طبيعياً حتى إنه لا يستحب توجيه اللوم إلى فاعليها فهم ليسوا "ضعفاء" أو "شرهين" كما نعتقد وإنما هم مجرد أناس غير سعداء ارتدوا إلى طفولتهم عند شعورهم بالحاجة إلى تناول قطعة من الحلوى من قبيل مواساة النفس واسترضاءها.

ومن سوء الحظ أن هذه القطعة من الحلوى غالباً ما تتحول بسرعة إلى طعام حقيقي كما تتحول هذه المواساة بسرعة أيضاً إلى بدانة مزعجة.

وعندما تقتصر المسألة على مجرد وجود بضعة كيلوجرامات زائدة، عليك إما أن تتحملها وتتعاملي معها أو تتخلصي منها بسرعة عن طريق اتباع نظام غذائي (رجيم) مدته أسابيع قليلة ذلك أن التمسك بالعادات السيئة في تناول الطعام سوف ينتج عنه مشاكل تجعل الحياة صعبة، على سبيل المثال عسر الهضم والتهابات المعدة والحموضة والتهاب القولون.

وإذا كان الطعام دهنيّاً أو يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون فإن ذلك يشكل عبئاً ثقيلاً على الكبد ويعوق أداء وظائفه الكثيرة التي تلعب دوراً مهماً في عملية تحويل الطعام وهو ما يطلق عليه "قصور كبدي".

ولذا يجب مراعاة توفير بعض الراحة لهذا الجهاز الهضمي الذي يمتاز بالنشاط وفي الوقت ذاته بالرقّة (الضعف) وذلك من خلال انتقاء الأطعمة التي يسهل تحويلها وفقاً للشروط التي تضمن سهولة ويسر عمليات مرور

الطعام وخلطه وتحويله الطبيعي كيميائياً بالجرعات المطلوبة ... وهذه هي طريقة تحقيق التوازن المنشود.

السعرات المستهلكة للطاقة وتحويلها إلى طاقة:

وقد تطرحين تساؤلك .. وهل يعتبر ذلك كافياً؟

نعم...، بل إنه بالغ الضرورة، لأن الأمر ليس مجرد أن تختاري أحد النظم التي لم تحظ برضاك في الماضي أو التي أعطت نتائج مؤقتة، فقد تم إعادة تقييم هذه النظم، وكلنا يعلم أنها تتطوي على بعض المزايا والكثير من المساوئ، وكلنا يدرك أن آثارها غير مؤكدة وسريعة الزوال وأن محاولة إخراجها إلى حيز التنفيذ يعد مسألة عسيرة وتبعث على الإحباط.

وإذا كنتِ لا تريدي أن تعكري صفو حياتك باتباع مثل هذه النظم أو تضطرين إلى التراجع عن النظم أو المعايير المألوفة مثل:

- النظام المائي مرتين أسبوعياً.
- النظام الغذائي بدون سكر - بدون ملح - بدون نشويات.
- الأدوية المدرة للبول التي يتم تعاطيها على أساس يومي.
- التدليك.
- التمرينات المكثفة.
- حمامات السونا وغيرها من وسائل تخليص الجسم من الماء الزائد عن طريق العرق.
- التنويم المغناطيسي.

- الوخز بالإبر.

- مستحضرات العلاج (مثل الغدة الدرقية).

ألا يوجد وسائل أخرى لإنقاص الوزن بدون الصعوبات والمشاكل والعصبية وبدون التعرض لردود أفعال غير متوقعة وقد تكون ضارة بالجسم؟ ولتطبيق برامج انقاص الوزن نتائج غير مواتية.



ومن أبرز الأسباب والدوافع التي تحدو بأغلب الناس إلى التخلي عن نظامهم الغذائي المتبع هي العصبية والقلق والمزاج غير المستقر.

وهذا صحيح، وبعد فترة من الوقت تعاني الأعصاب من نقص التغذية، ونتيجة هذه المعاناة تصبح الأعصاب عرضة للتوتر والمزاج والقلق، (وقد تتطور الأمور إلى مشاكل عاطفية أو متعلقة بالأحاسيس مؤدية في بعض الأحوال إلى الإنهيار العصبي).

وغالباً ما تزول كل هذه الأعراض بزوال النظام الغذائي المتبع، والسماح بتناول كل المأكولات المحظورة والتخلي عن القراءة اليومية للوزن وجلسات الرياضة المكثفة، (بمعنى العودة إلى الإقبال على كل الأطعمة وبكميات كبيرة منها وذلك لسد احتياجات استعادة القوة مع شئ من السعادة).

فإذا كنت متواجدة لاكتشفت عدم جدوى الخوض مرة أخرى في أي من
هذه التجارب، هل توافقين؟ إذا كنت ترغبين في الموافقة، علينا فقط أن نسقط
تلك التجارب من حسابنا.

الفصل السادس

التوازن وليس الظلم والإجحاف

نحن نعلم ماهية الآلية والأسباب التي تحكم تراكم الدهون الزائدة على

البطن والظهر والأرداف: (ألا وهي

الزيادة في كميات الطعام

وسوء توزيع أنواعه المختلفة

وسوء الهضم وعدم الاحتراق

الكافي للطاقة).



ولقد لمسنا أن التعذيب

النفسي والهموم والوحدة والحزن باختصار، الضغط العصبي تمثل كلها دوافع

الشراهة التعويضية ولقد ثبت لنا أو من

خلال أشخاص وثيقي الصلة بنا

فقدان مصداقية النتائج

التي تم التوصل إليها من جراء

تطبيق الطرق بالغة القسوة

السابق ذكرها. والتي طالما

تطرح كحلول للمشكلة.



ونحن على ثقة من أنه يجب علينا أن نأكل حتى الشبع بهدف الوصول

إلى القوة البدنية وهدوء النفس. وهنا تكمن جذور المشكلة!!

كيف يمكن الوصول إلى تحقيق هذا التوازن من خلال ميزانية محددة بين كمية الطاقة التي يتم تزويدها وكمية الطاقة المستخدمة في بناء وتشغيل أجسامنا.

وعلى مدى حقبة طويلة من الزمن، ظلت الفكرة السائدة بأن هذا يعني تقليل عدد السعرات التي نستهلكها.

وبالفعل يمكن التعويل على حساب الطاقة بنظام السعرات، ولأن هذه الاستخدامات تختلف من شخص إلى آخر اختلافاً جذرياً إذا ما أردنا إعمال الدقة في تقليل الوزن.



فإن هذا يستوجب الإشراف الدقيق وإجراء التحاليل وإعطاء الجرعات اللازمة ودراسة كل حالة على حدى.

مما يجعل من الصعوبة بمكان أن يقوم الشخص العادي بعمل تلك الحسابات بمفرده.

إذا ما حاول البعض أداء هذا الدور فكيف يتسنى لهم التأكيد من حاجتهم إلى ما يوازي ١٣٠٠ سعر حراري في يوم ما (بينما تقل حاجتهم إلى ١١٠٠ سعر حراري في يوم آخر، أو ما إذا كانوا سيحتاجون المزيد أثناء الشتاء والأقل في أيام العطلات).

وحتى في حالة إمكان تحديد متوسط السرعات التي يحتاجها الأطفال والسيدات والعمال مع الأخذ في الاعتبار عنصر السن ومستوى النشاط وما إلى ذلك.

لن يمكن اعتبار ذلك قاعدة عامة يجوز سريانها على كافة الناس. هل تعلمين أن مؤسسة أمريكية قامت بحساب عدد السرعات التي نحرقها في ممارسة أنشطتنا اليومية مثل:

- النوم.
- ارتداء الملابس.
- نزول درجتين من السلم.
- اعمال الحقائق والتريض.
- القراءة.
- الحديث لمدة ساعة.
- تنظيف حوض الحمام.
- غسيل الشعر.
- كتابة خطاب.
- السير مسافة كيلومتر.
- الضحك والمزاح.
- غسيل النوافذ.

إنه أمر مسلي ولكن في النهاية ليس له أهمية علمية إلا في حالة تدوينك كم سعر حراري تفقده أثناء ممارستك للأنشطة في كل ساعة من ساعات اليوم.

ويكون عليك إضافة الأفعال غير الواعية مثل التنفس والدورة الدموية والهضم والتفكير.

ومن ناحية أخرى، قد يبدو من الأسهل تحديد كم السعرات المستهلكة في ضوء الجداول التي نشرها المتخصصون في هذا الشأن حتى أن الأسرار الخاصة بكافة الأطعمة أصبحت معروفة. ومع ذلك، لا يجوز الاعتماد على صحة هذه الحسابات بصورة كاملة إما بسبب اختلاف درجة نضوج الأطعمة وما إذا كانت طازجة أو مخزنة وما تحتويه من دهون ودرجة طهيها.

والميزة التي نحصل عليها من هذه الجداول هي أنها تقدم بياناً بالأطعمة ذات السعرات العالية أو التي تحتوي على سعرات أقل وبنفس الكمية.

وينتج هذا التصنيف استخدام هذه الأطعمة لتحقيق التوازن في قوائم الطعام، مع الاعتماد على نوعية النشاط التي يزاولها الفرد.

هل تنوي أداء أعمال تتطلب مجهوداً جسمانياً كبيراً؟

- أضف بضعة حبات من التمر (٨٥ إلى ١٠٠ سعر حراري لكل أوقية).

يوم عطلة ..

الذهاب إلى السينما ..

الاسترخاء على الشاطئ ..

عليك بالاكتفاء بقطعة من اللحم أو بيضة واحدة مع سلطة أو اسبرجس (وتحتوي هذه الخضراوات على سعرات حرارية قليلة).

وعلى الرغم من ذلك، يعد حساب السعرات في كل وجبة أمراً شاقاً لا يستمر أكثر من ثلاثة أيام، وهذا هو السبب في أنني بعد بلوغي هذه المرحلة تراءى لي أنه يجب أن أبحث عن شيء آخر، وهذا (الشيء الآخر) يعني وجود عناصر تستطيع الحيلولة دون تكوين الدهون الزائدة وذلك ضمن كل أنواع الطعام ومنتجاته التي تضعها الطبيعة تحت تصرفنا.

وأهم ما يميز

تلك الأطعمة الطبيعية

هو عدم اضافتها لأي

سعرات حرارية وإسهامها

في إحراق جزء من

السعرات التي تضيفها

المأكولات الأخرى،

والتي تعرف بلغة

العلوم الحسابية بأنها "القيمة السالبة".



وفي الواقع، فإن وجود الأطعمة "آكلة الدهون" في الوجبات الخاصة بالنظام الغذائي المتبع إنما يقلل المساهمة الكلية للطاقة عن طريق دعم تطهير الخلايا الدهنية.

وقبل الخوض في مزيد من التفاصيل، يجدر بنا وضع "خطة" ما تفسح مكاناً لهذه الأطعمة "المضادة للدهون".

الفصل السابع

أربعة نقاط هامة

على الرغم من التخلي عن الاعتقاد بأن الأشخاص الذين يتصفون بالبدانة ليسوا دوماً من أكثر الناس اقبالاً على الطعام بل على العكس هم أناساً لا يفرطون في تناوله وإنما يعينهم سوء استيعابهم لهذا الطعام، إلا أنه يجب التركيز على أهمية ما يجب عمله في مواجهة هذا الاستيعاب الضعيف

• كيف إذن نتصور برنامجنا؟

١- الحد من الشهية بشكل

طبيعي حتى يتسنى

مراقبة نوعية المأكولات

المستوعبة وليس فقط

كميتها.



ومن المعروف أن الأشخاص

الذين يتضورون جوعاً على استعداد لإبتلاع أي شئ استجابة لرغبتهم الملحة في تناول الطعام.

وقد تلاحظ شراهة بعض السيدات أمام الفطائر إذا ما وضعت أمامهن في الساعة الحادية عشرة صباحاً أو خلال فترة ما بعد الظهر أو بالأحرى

الطريقة الآلية التي يلتهم بها الرجل البيضة أو السندوتش لمجرد رؤيته لهما وهو ما جعله يطمع في الحصول عليهما.

٢- تهدئة عوامل القلق والضغط التي تبرز الرغبة الطفولية في الأكل بهدف البعث على الطمأنينة.

ويتصف البدناء عادة بالتوتر والعصبية، وهم على الرغم من أنهم ذووي روح مرحة وأصحاب فلسفة السماحة والطيبة إلا أنهم في حقيقة الأمر شخصيات ضعيفة تشعر بالعزلة والوحدة فهم يشبهون المهرج الذي جعلنا نضحك بينما يغلب عليه الحزن، وهم رغم كونهم أنماطاً مسلية من البشر، يبدون شديداً الحساسية وغير سعداء.

٣- أماً معدتك بالطعام بصورة كافية حتى تستطيع أن تعمل، فهي تحب العمل ولكن بموجب شروط صحيحة، وإعطها الطعام الذي يمكنها من أن تتعامل معه ووفقاً للنظام الذي يسهل أن تستقبله به مع منحها الوقت الكافي لأداء مهمتها.

٤- يجب حرق السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم بواسطة تشغيله بمعاونة أنواع معينة من الطعام أي تلك الأنواع السلبية ذات السعرات المنخفضة.

وتشتمل هذه النوعية من الأطعمة على نباتات وفواكه وحبوب ومشروبات وتوابل، إذا أحسن استخدامها، ساعدت على إزالة الفائض الزائد وتأتي النتيجة: تضائل مخزون الدهون الزائدة، ومن الجائز أيضاً أن تتحول

الأطعمة المذكورة إلى جزء لا يتجزأ من مجموعات الغذاء الأساسية التي يتضافر- في حالة اجتماعها سوياً- لتكوين "الغذاء الإنساني" على أن تضم البروتينات والنشويات والدهنيات، ومن الأهمية بمكان التعرف على كل تلك العناصر والاختيار من بينها حتى يمكن دمجها في الغذاء اليومي بنسب سنتطرق إليها فيما بعد.



• كيف السبيل إلى خفض الشهية؟

فيما يلي بيان بعدد من الأفكار البسيطة الرامية إلى خفض الشهية دون اللجوء إلى العقاقير أو العلاج وبعيداً عن مؤثرات التعذيب النفسي:

١- شاي الأعشاب:

إننا نفضل الأعشاب مقارنة بالكبسولات التي شاع استخدامها مؤخراً نظراً لأهمية تناول الماء المذاب فيه الأعشاب وفائدتها، تعتبر الكبسولات مفيدة من الناحية العملية في حالة تناول الوجبات خارج المنزل، وهنا يجب شرب كمية كبيرة من الماء عند تعاطي الكبسولة. والهدف من تناول شاي الأعشاب المستخرج من جذور نبات النماردين هو تقليص الشعور بالجوع.

طريقة صنعه:

أن تقوم بتخمير ١ - ٢ أوقية من أعشاب النارددين في ربع كوب من الماء وأن تتناول كوب من هذا الخليط على أن يكون بارداً وخالياً من السكر قبل الأكل بنصف ساعة.

٢- قزمة أو اثنتين من: خافض الشهية أو بادئ الهضم:

ولا نقصد بها المنتجات المباعة في الصيدليات أو المحلات الخاصة والتي يفترض أنها تحل محل الوجبة الغذائية تاركة إياك تتضورين جوعاً حتى يحين موعد الوجبة التالية، وغالباً ما تحتوي على إضافات كيميائية قد تضر بالكثيرين، وإنما نقترح بتناول قليل من "المؤن العاجلة" قبل الوجبة بربع ساعة لتقليل الاحساس بالجوع وإعداد المعدة لتأدية عملها، وتعني هذه المؤن العاجلة قزمة أو اثنتين من الأطعمة المختارة بعناية.

إذا كنت معتادة على تناول مكعب من السكر أو بضع حبات من الملح أو مربع من الشيكولاتة، هناك في المقابل عدد من خوافض الشهية مثل:

- مكعبين من اللحم الأبيض البارد (فراخ- لحوم- أرانب).

- ٤ أو ٥ حبات من الفول السوداني.

- ربع بيضة مسلوقة وجامدة.

- بضعة ملاعق من الزبادي.

- ٤ أو ٥ عيدان من الجزر الطازج.

- ٢ أو ٣ مكعب جبن هولندي.

وعليك بمضغ "المؤن العاجلة" جيداً حيث أن الهدف من تناولها هو تقليل الاحساس بالجوع وذلك بزيادة نسبة السكر في الدم في خلال ١٥ دقيقة من بداية تناولها.

وعندما تتحرك المعدة على أثر هذه الجرعة الصغيرة من الطعام تبدأ في إفراز عصارتها اللازمة لعملية الهضم مصاحبة دخول الجرعة الغذائية مرحلة التحويل الضرورية لإتمام مهمة الامتصاص السليم.

٣- ابدئي وجبتك دائماً بثمرة خس مقطعة شرائح رفيعة:



ويجب مضغها جيداً
لمدة طويلة، كما يمكن تتبيلها
لتواءم الطعم المرغوب فيه
وهي مسألة لا تهم في كثير
أو قليل، إنما الأهم هو إجادة
المضغ لكل قزمة وبإمكانك

في الوقت ذاته أن تأكلي مكعب صغير من رغيف خبز قوامه القمح، وبعد ذلك تمضي وجبتك بصورتها العادية وسوف تري شهيتك وقد اشبعنا والهضم أصبح أفضل حالاً.

أليس هذا أمراً بسيطاً؟

• كيف يمكن تهدئة القلق والضغط العصبي؟



ما لم ينصح الطبيب باستعمالها، فإننا نحذر من استخدام المهدئات الكيميائية والحبوب (العقاقير) المنشطة التي انتشرت بوجه عام في هذه الأيام.

من منا لم يستخدم أحد هذه العقاقير في وقت ما، تلك الحبوب الصغيرة التي

تصنع المعجزات وتحجم لعدة ساعات كل متاعب الحياة.

فإذا كنت ترغبين بالفعل في إنقاص وزنك بالأساليب الطبيعية حاولي الابتعاد عن دخول هذه المنتجات في صيدلية منزلك، وإذا أردت إعلان الحرب على الخوف والاحباط والانسحاب فلتبدأي في أعمال الأسلحة الطبيعية التي يوفرها لنا النبات والماء.

النبات:

تقدم لنا الطبيعة النباتات في شكل أوراق أو جذور أو أزهار يمكنك أن تختاري الزعرور البري ثم اصنعي لنفسك قدحاً من الشاي في المساء أو بعد الظهر مع إضافة القليل من العسل لتحليته إذا كنت لا تستطيعين شربه بدون السكر.

البصل:

هو أحد الخضراوات ولكننا نشير إليه في هذا المقام لتأثيره الحقيقي على العضلات وسلامتها حيث يمكنك إضافة بعضاً منه على السلطة والمشويات.

الماء:

لسنا بصدد الحديث عن الماء الذي نشربه ولكن الماء المستعمل في الاستخدام الخارجي.

إن قطرات الماء المكثفة التي تتساقط من داخل الكوعين وباطن القدم تساعد على الاسترخاء. وهناك نظريات في علم النفس تفيد في علاج حالات الاكتئاب والقلق "أي أمراض العصر" وهذا يدخل في دائرة اختصاص الطبيب النفسي ويتعدى حدود هدفنا المتواضع وهو المساعدة في إقلال الوزن بالوسائل البسيطة.

وهذا لا يمنعنا من الإشارة إلى بعض الوسائل المعنوية والحسية المتوفرة مثل:

- النوم الطبيعي.
- التنفس الجيد.
- هدوء النفس وراحة البال.
- انتعاش الجسم.
- التشبع بالأكسجين.
- مياه البحر.

- الضحك.

- توجيه الذات في الاتجاه الصحيح.

وسوف نتناول هذه النقاط، كل على حدى، في فصل آخر.

• كيف تملأ معدتك بصورة كافية؟

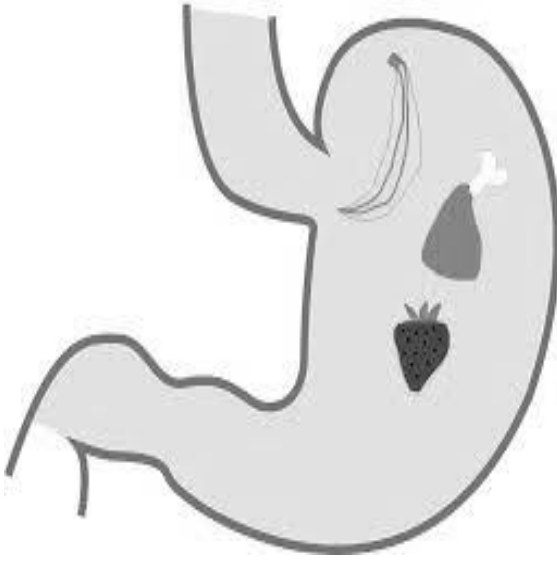
• لا يجب ترك المعدة فارغة

فترة طويلة (باستثناء الحالات

المرضية وحتى في هذه الحالة

يجب تناول السوائل حتى مع

الأمراض المعدية).



• ما هو عدد المرات التي يمكن أن تأكل فيها؟



إذا استبعدنا ساعات
النوم وقت الليل، فإن الناس
في عصرنا يأكلون ما بين
مرتين وثلاث وأربع مرات
يوميًا، والفرد البالغ في حالة
اتباعه نظام غذائي قاس

(كأن يكون مصاباً بقرحة المعدة) مثلاً عادة يتناول وجبة خفيفة ما بين الساعة
السابعة أو الثامنة، ووجبة كاملة حوالي الساعة الثانية عشرة والنصف وأخرى
مثل حجمها حوالي الساعة الثامنة مساءً.

ومن غير المفيد تغيير عاداتك في هذا المجال، وكما سنرى فيما بعد
فإن المسألة تبدو محصورة فيما تشمله هذه الوجبات من عناصر ومكونات،
ويبقى الشئ الهام وهو إتاحة الفرصة للمعدة لهضم كل وجبة، ويختلف الوقت
المناسب لتناول الوجبة التالية حسب نوعية الطعام، فعادة تتراوح المدة الزمنية
ما بين ٤ إلى ٦ ساعات ومن ٣ إلى ٤ ساعات بالنسبة للإفطار إذا ما كان
يحتوي على الحبوب وبعض العناصر الدهنية و ٦ ساعات إذا كانت الوجبة
كاملة مشتملة على اللحم والخضروات والنشويات وقدر من الدهون.

وعملية الهضم لا بد وأن يتم وأنت غير مدركة لها أو شاعرة بها تماماً،
وهذا ما يضيف صفة الإبداع عليها، إما إذا استشعرتها في شكل تكاسل أو
غازات معدية مثلاً فهذا يعني أن أعضاء الجسم تعمل فوق طاقتها.

وعند ملاحظتك لإشارات التحذير هذه، يجب عليك تصحيح نظام الأكل من أجل تجنب خلق مشاكل أخطر في المستقبل.

وفي أثناء انتظارك لوضع تلك القرارات الحكيمة موضع التنفيذ، يجب إراحة المعدة عن طريق الاحتفاظ بهدوءك قدر المستطاع وفك حزامك أو أي شيء آخر ضاغط حتى يمكنك أداء عملك.

وعندما تكتمل عملية الهضم ويواصل الطعام المهضوم إلى الأمعاء حيث يجد التحويل، يتجدد الشعور بالجوع وهو أمر طبيعي.

وكما سبق أن رأينا عليك تقييد شهيتك بمشروب شاي أعشاب الناردين قبل الوجبة التالية بربع ساعة. وفيما بعد حين تقدم إليك الوجبة، أجلسي إلى المائدة وضعي جانباً كل الهموم أو العصبية وابدأي الأكل.

وسنقوم فيما بعد بعرض قائمة الأطعمة لتزويد المعدة بها لإشباعها ومساعدتها على حرق السعرات الحرارية.



• كيف يمكنك حرق السعرات؟

يرتكز التحدي في إمكانية الإبقاء فقط على أقل قدر مسموح به من الفائض



(الفضلات) مما لا يستخدمه الجسم أو
يستطيع التخلص منه بصورة طبيعية.

إن أي عمل أو فعل تقومين به
في حياتك حتى أكثرها غير طوعية مثل
التنفس والهضم والنوم وغيره يستنفذ طاقة
الجسم، فأنت تستهلكين طاقة عند السير
والقراءة والحديث واللعب والحب والتفكير
وبطبيعة الحال أثناء العمل وممارسة الرياضة.

وهذه الأعمال تتم بهدوء دون أن تدفعي بنفسك أو تفقدي أعصابك فإن
أحداً لم يطلب إليك أن تجري مسافة ١٠٠ متر أو أن ترفعي الأثقال أو تركبي
المراكب الشراعية إذا لم ترغبي أنت في ذلك.

ويجب أن تكون أنشطتك البدنية طبيعية وعادية وسهلة فهذه الأنشطة
تكفل لك التماسك ورباطة الجأش والصحة الجيدة والسعادة والتوازن.

- ما هو الحد الأدنى للنشاط اليومي لمتوسط عمر البالغين الذين
يتمتعون بصحة جيدة؟
- النوم ٨ ساعات يومياً.

- تخصيص من ساعتين إلى ساعتين ونصف الساعة لتناول الوجبات إضافة إلى ٨ - ١٠ ساعات لاستكمال عملية الهضم وهي تعد نشاطاً تكميلياً للأنشطة الأخرى.



- ساعة للسير (قد يكون

الجري أو المشي أو

العمل أو الذهاب

والإياب من وإلى المنزل).

- ٨ ساعات عمل سواء كان

جلوساً أو وقوفاً أو في

حركة (الأعمال المنزلية- العمال- الحرفيين- البستاني).

- ساعتين للترفيه والتسلية (الألعاب- المحادثة- العروض- القراءة).

- ساعة لقيادة السيارة.

ولا ينبغي أن ننسى الممارسات الجنسية التي تعتبر أمراً طبيعياً في بيوت (المتزوجين) حيث تستهلك كمية كبيرة من الطاقة ولا يجب أن ننسى أيضاً أن العواطف الجياشة تحرق السعرات الحرارية:

فالفرحة البالغة أو الخوف الشديد أو الغضب العميق يمكن أن تستهلك كمية كبيرة من الطاقة. وعلى الرغم من أن لاشئ يؤخذ على إطلاقه إلا أنه من الملاحظ أن الأشخاص البدناء عادة ما تكون شخصيتهم سلبية إلى حد ما فضلاً عن كونهم ثقيلي الحركة.

إن كل الأنشطة سائلة الذكر كافية لحرق السعرات التي نحصل عليها من الأطعمة التي نتناولها، ولهذا فإن كمية الطعام التي نتناولها ينبغي ألا تمدنا بسعرات تزيد عما نستهلكه منها.

ولهذا فإن من يرغب في إنقاص وزنه لابد وأن يحدد أنواع الأطعمة التي يستلزم هضمها كمية أكبر من السعرات الحرارية وبذلك تساعد هذه الأطعمة في استهلاك السعرات الحرارية الزائدة.

الفصل الثامن

إنها مسألة شخصية بينك وبين جهازك الهضمي

لا أحد غيرك يستطيع أن يهضم أي طعام نتناوله، لذا فمن الضروري أن تحدد لنفك كمية الأطعمة التي تتناولينها ونوعيتها.

فعندما نتناول الطعام لا نفكر (لحسن الحظ) في الطريق الذي سيسلكه طعامنا هذا أو العمليات التي سيمر بها، ولكن ما أن نتناول أول قطعة من الطعام في فمنا حتى تبدأ عملية الهضم المتناهية الدقة. فالأجهزة التي تبدأ في العمل معقدة للغاية.

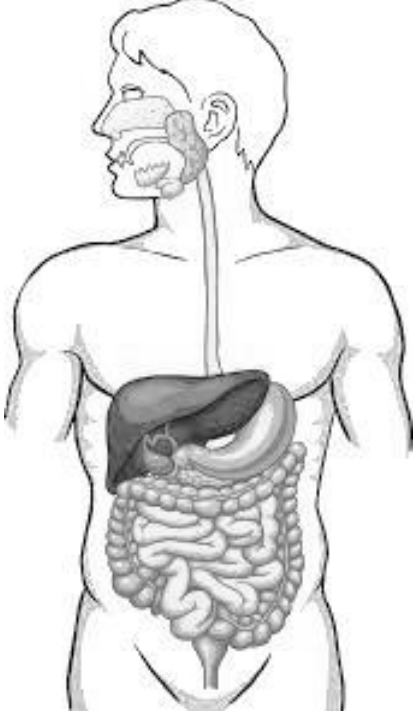
وتكون العملية بطيئة وتستغرق ساعات

وتركز كمية كبيرة من طاقتك لتقوم بعملية لا

تدركها ولا تشعر بها، ومن المفارقات الغريبة

أن عملية الهضم تستخدم جزء من الطاقة التي تولدها وهذه سلسلة لا تنتهي وهي سر الحياة.

نحن نعلم كيف يقوم الجهاز الهضمي بتوليد الطاقة التي تمد أجسادنا بالحياة. فالفم والمعدة والأمعاء والكبد كل هذه الأعضاء تعمل سوياً دون ملل أو كلل لتفرز العصارات الهضمية والانزيمات والصفراء لتمزج الطعام الذي نتناوله وتهضمه.



وينقل الدم عناصر الطاقة هذه ويقوم الكبد بالتحكم فيها وتكسيرها قبل أن تصل إلى الأنسجة والأعضاء التي تستخدمها لتظل حية وتقوم بعملها. وفي أثناء هذه التحولات يحدث عدم التوازن في الدهون... فالدهون تتكدس على جسمك إما لأنك تستهلك كمية كبيرة منها أو لأنها لا تعالج بطريقة مناسبة.

ومع ذلك فينبغي عليك أن تعلمي أنه لا بد من وجود الدهون في الأنسجة بالكمية المناسبة، فهذا يعطي الجسم شكله ومرونته فضلاً عن سلامة الأنسجة، فالدهون تحميها وتغذيها، إلا أن كل الدهون الزائدة ومكونات الطاقة الأخرى يجب أن تحرق لاستمرار الحياة وكل الأنشطة البدنية الأخرى.

فعندما لا تستهلك هذه الدهون بصورة تامة فتتكدس في أجزاء الجسم حيث لا حاجة إليها وتظل في مكانها.

كيف يمكنك تجنب تكدس الدهون الزائدة بهذه الطريقة؟

الفصل التاسع

برنامج من ثلاث نقاط

- ١- يجب أن تعرفي كل الأطعمة الدهنية في غذائك أو التي تتحول إلى دهون، وبناء على ذلك تقومي باختيار طعامك.
 - ٢- يجب أن تساعدي كبدك في معالجة المواد العضوية التي تصل إليه والتي يقوم بترشيحها وتوزيعها بطريقة أو بأخرى.
 - ٣- يجب حرق الدهون الزائدة بزيادة استهلاكك للطاقة.
- من أين تأتي الدهون التي غالباً ما تتكدس على أجسامنا؟



- ١- الأطعمة الدهنية: كاللحوم السمينية والزبد والزيوت ومنتجات الألبان.
- ٢- الكربوهيدرات والسكريات المسؤولة إلى حد كبير عن البدانة.

وتتحول الكربوهيدرات والسكريات

في الواقع أيضاً إلى دهون خبيثة لا تحترق ولا تستهلك. يقوم الجسم فقط بتخزينها، إن المشكلة تكمن في أن الجسم لا يعرف كيف يتخلص من هذه الدهون فيقوم بتخزينها.

ولذا فمن المنطقي أن نتجنب عملية التخزين هذه من البداية أو على الأقل نقلل منها على قدر الإمكان بحرق أكبر قدر ممكن من الأحماض الناتجة عن الهضم.

ولنحقق ذلك يجب أن نزيد من استهلاك هذه السعرات الحرارية.

- كيف يمكننا مساعدة الكبد على تحويل المواد العضوية التي يستقبلها إلى طاقة يستطيع الجسم استخدامها؟

هناك شئ واحد تستطيعي أن تفعليه هو ألا ترهقي الكبد بعمل أكثر من طاقته.

والشئ الآخر هو ما يمكن عمله من خلال الفم والمعدة.

والنتيجة المنطقية أن الأمعاء ستقوم بدورها

بنقل هذه المواد بسهولة ويسر إلى مجرى الدم
واللازمة للجسم دون حدوث متاعب مثل التخمر
والانتفاخ.



ولهذا فعليك أولاً ألا تتناولي كميات كبيرة من
الطعام في المرة الواحدة وثانياً أن تتبعي نظاماً معيناً
فيما يتعلق بالطريقة التي يمتص بها طعامنا.

- كيف نحرق أكبر كمية ممكنة من الدهون الناتجة عن عمليات الهضم؟

تتكون الدهون نتيجة لعمليات مختلفة تعتمد على ما إذا كانت هذه
الدهون قد تم تناولها أصلاً في صورة دهون أما إنها تحولت إلى دهون (من

خلال الكربوهيدرات او السكريات)، فالبعض يوصي بتناول الأطعمة التي تولد الدهون ولكن لها معدلات تحول بطيء.

ولكن على أية حال، إذا ما وجدت الدهون (على شكل أحماض دهنية) لا بد من استهلاكها والابقاء على أقل قدر ممكن منها فقط.

لقد رأينا أن أجسامنا تستهلك أيضاً الطاقة بطريقتين: أحدهما لنا سيطرة عليها والأخرى لا تحتاج أية أوامر منا.

ومع ذلك فنحن نستطيع أن نؤثر على أي من الطريقتين، لن نكرر هنا ما قد ناقشناه في الفصل السادس حول كمية السعرات التي تحرق خلال أنشطتنا اليومية المتنوعة.

ولكننا سنستنبط من كل ذلك مبدئاً واحداً بسيطاً للغاية "كلما تحركت أكثر كلما عشت أطول وكلما عشت أطول كلما استهلكت طاقة أكثر".

فدعونا لا نجادل فيما هو واضح وجلي فكلنا نعلم أن الرياضة البدنية والأكسجة تساعد في التخلص من الفضلات التي تمثل حملاً على الجسم البشري.

ولكن ما هو غير معروف بنفس القدر هو أن عملية الهضم في حد ذاتها تستهلك كمية كبيرة من الطاقة، ولذا فإن كل الأعضاء المشاركة في العملية يجب أن تعمل وهذا العمل لا يتوقف تقريباً وقد يقاس في يوم من الأيام وحدات الطاقة التي تستهلك في عملية المضغ والافرازات المعوية

وحركات الأمعاء ووظائف الكبد، وبالتالي سيكون هناك إجمالي للوجبات المستهلكة.

لذا فالمبدأ هو: "تحركي باستمرار وتناولي الطعام".

الفصل العاشر

هيا بنا نختار

والآن لنبدأ بالبحث عن بعض الأطعمة منخفضة الطاقة وتستهلك عدد أكبر من السعرات الحرارية في عملية الهضم أو التي تساعد في التمثيل الغذائي الكامل للأطعمة الدهنية.

هذا فضلاً عن كون هذه الأطعمة لها مذاق جيد وشهية ولا ترهق المعدة أو الأمعاء، أو تسبب الحموضة أو التخمر أو الإمساك.

سنحاول اختيار هذه الأطعمة لندخلها في طعامنا اليومي.

ولنقوم بذلك، سنتبع التصنيف المعتاد أي إننا سنتحدث عن المشروبات والفاكهة واللحوم والخضروات والأطعمة الدهنية والنشويات والأطعمة المختلفة التي تستخدم كمشهيات.

المشروبات:



ليس من الحكمة أن تشربي كميات كبيرة من السوائل أثناء الوجبات فزيادة السوائل بصفة عامة تخفف من العصارات الهضمية وتبطئ تأثيرها على الطعام.

على أية حال فإن درجة حرارة ما

تشربه ينبغي أن تكون مقاربة لدرجة حرارة

الغرفة (بين درجة ٣٠ و ٣٥ درجة مئوية تقريباً)، فالمشروبات المتلجة أو

الأطعمة الباردة توقف إفرازات المعدة. ولذا فتقوم المعدة بتدفئة هذه المشروبات أو الأطعمة أولاً ثم تستأنف إفرازاتها.

ولذا فنتناول قدحاً خاصة من الشاي قبل الأكل بنحو خمس عشرة دقيقة وقدحاً واحداً من الماء أثناء الوجبة ومشروب ساخن بعد الوجبة (مع قليل من السكر أو بدونه) وإن أمكن كوب من الماء أو الشاي من أي نوع بعد الوجبة بثلاث أو أربع ساعات ولكن لماذا هذا التأخير؟

في عديد من الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن يوصى بتناول العديد من أكواب الماء بين الوجبات، ولكنك لا بد أن تعلمي أنك إذا تناولت كل هذه الكمية من الماء أثناء الهضم فستقوم العملية الهضمية ببساطة بمزج هذا الماء في الهضم ولن تستطيع القيام بعملها الخاص بالطرد.

لذا إحرصى على تناول الماء بعد أن تنتهي عملية الهضم تماماً.

وبذلك يصبح الماء الذي يتحرك بحرية قادراً على أداء عملية إدرار البول بفعالية ويصرف الفضلات المتراكمة. ولذلك فأفضل وقت للشرب يكون باكراً في الصباح وفي النهاية فترة بعد الظهر نحو الساعة الخامسة والنصف أو السادسة عندما تكون المعدة خاوية.

فإذا حسبت مجموع كل ما تحتسيه من الصباح إلى المساء بما في ذلك الإفطار وشاي الأعشاب في المساء، سيكون المجموع حوالي ٦ أكواب من السوائل المختلفة التي تتناولها أثناء اليوم، وهذه الكمية كافية.

*والمشروبات التالية تستطيعي تناولها وقتما تشائين:

- الماء.

- شاي صيني.

- الأنواع المختلفة من شاي الأعشاب بنكهة الينسون.
- *ويمكن تناول المشروبات التالية أيضاً ولكن باعتدال:
- مُشهيّ خفيف من نوعية جيدة جداً من وقت لآخر.
- وفي المناسبات الهامة، قليل من العصائر (الفريش).

الفاكهة:



فالفاكهة شأنها شأن

الخضروات، تحتوي على النوع

الجيد من السكريات التي سرعان

ما تمتص. فينبغي أن نتناول ثمرة

واحدة على الأقل يومياً ولكن يفضل

أن يتم تناولها في غير أوقات الوجبات، فهناك نقطة يتفق عليها غالبية خبراء التغذية وهي:

حيث أن الفاكهة تهضم بصورة مختلفة عن باقي الأطعمة فيفضل تناول الفاكهة بمفردها. وإن أمكن تجنب كوكتيل الفاكهة إلا إذا كانت من نفس النوع .. فعلى سبيل المثال:

- البرتقال والجريب فروت والليمون.
- الفراولة والتوت العليق.
- الخوخ والمشمش.
- التفاح والكمثرى.

إلا أن بعض الفاكهة مثل الأناناس والفراولة والجريب فروت واليوسفي والبرتقال والتوت البري والعنب يمكن إضافتها إلى السلطات لأنها مفيدة خاصة في هضم البروتينات.

الخضروات:

ينبغي أن تحتوي وجباتك على نوع من الخضروات التي تفضلينها سواء كانت مطبوخة أو غير مطبوخة وإليك قائمة بالخضروات:

- الكرنب الأحمر أو الأبيض.
- الكرفس.
- البصل (غير مطبوخ أو مسلوق).
- الإسباراجوس (الجزء الطري منه).
- الخرشوف.
- الكوسة.
- الشمار.
- القرع الصيفي (بقشره).
- السبانخ.
- الفلفل.
- الجزر.
- الطرخشقون (غير المطبوخ أو مطبوخ).
- البنجر.



لا تعتقد أنه من الضروري أو حتى إنها فكرة صائبة أن تتناولي كمية كبيرة من هذه الخضروات على العكس، فقليل من الأوراق وقليل من الشرائح وقليل من المكعبات مع السلطات أو الأطباق النشوية ستكون أكثر فعالية من تناول الكثير من الخضروات التي قد ترهق الأمعاء.

فعندما تدخل هذه الخضروات بكميات قليلة في أطباق مثل السلطات أو خليط من الخضروات، ستساعد في عملية الامتصاص الجيد للأطعمة التي تولد الدهون.

أنواع متنوعة من الأطعمة الأخرى:

علاوة على قائمة النباتات التي تحدثنا عنها يمكن إضافة مستحضرات غذائية مختلفة توجد في أشكال زيوت أو مساحيق ويمكن إضافتها إلى الأطعمة بمقادير ضئيلة:

- دقيق الصويا.
- دقيق الذرة.
- زيت الكاروتين.
- زيت بذر العنب.

هذه المستحضرات الغذائية يمكن أن تحل محل الخضروات التي تستهلك الدهون عندما لا تتوفر لنا هذه الخضروات.

تحذير:

استخدام هذه المستحضرات الغذائية فقط من حين لآخر لأنها لا تستطيع أن تحل بالفعل محل الخضروات لأنها تفتقر إلى السيليلوز الذي تحتويه الخضروات والذي يساعد بصورة جوهريّة في الطعام خلال الأمعاء.

الأطعمة الدهنية:

وهي ضرورية إذا كان مقدارها يتناسب مع ما يحتاجه الجسم، وهي تنقسم إلى نوعين:

- ١- الدهون التي تتناولها مباشرة:
- زيت الطهي أو زيت السلطة.

- الدهون في اللحوم.
- الدهون من (منتجات الألبان): الزبدة والقشدة والجبن واللبن الكامل الدسم ... إلخ.
- ٢- الدهون الناتجة عن تحولات كيميائية للكربوهيدرات والجلوكوز.



سبق وقد رأينا أن بعض الدهون تساعد في استخدام مخزون الشحوم في الجسم.

ولذلك يمكن إدخال هذه

الدهون في غذائك وهي زيت

الذرة، زيت بذرة دوار الشمس

وزيت بذرة العنب (يستعمل زيت

بذرة العنب كدواء تقريباً ولذلك يوضع مثلاً نحو نصف ملعقة في السلطة).

منتجات الألبان: الزبادي والقشدة والجبن مكملات ضرورية للوجبة المتوازنة.

فالزبادي يمكن أن يحل محل الزيت في السلطة والجبنه البيضاء يمكن أن تحل محل القشدة ليصبح الطعام مغطى بالجبن (مطبوخ أو مخبوز بجبن) ويمكن استخدام القشدة بدلاً من الزيت والجبن السويسري المقطع على شكل

مكعبات صغيرة يزيد من نكهة بعض السلطات ويعتبر مصدراً جيداً للبروتين في وجبة تتكون من خضروات أو نشويات فقط.

والاستخدام الجيد للزبادي (غير الحمضي) هو: تناوله أول شيء في الصباح بالتناوب مع كوب الماء المعتاد.

والاستخدام الجيد للقشدة هو: إضافة مقدار ملعقة صغيرة إلى شوربة خضروات أو إلى طبق مكرونة (عندما يكون الطبق الوحيد في الوجبة).

أما بالنسبة للبن، وعلى الرغم من أنه غير

ضروري لشخص بالغ أمامه تشكيلة كبيرة من

الأطعمة في غذائه يمكن إدخاله في بعض

الأطعمة (الشوربة أو المخبوزات بالجبن أو

الحلويات أو يشرب في الصباح لإعطاء

الإحساس بالشبع وفي حالة تناوله صباحاً يتم

اختيار لبن بدسامة، ٢% ويشرب بدون قهوة أو عصير فاكهة ساخناً، وهناك

نصيحة بسيطة تستطيعين الاستفادة منها: من أجل هضم اللبن بصورة سليمة

ينبغي تناوله على جرعات صغيرة مع تحريكه في الفم قبل البلع حتى يمتزج

جيداً مع اللعاب.

النشويات:

تعد النشويات ضرورية لتحقيق التوازن الغذائي وهي تحتوي على

عناصر طبيعية لا بديل لها تساعد في هضم



وإمتصاص الطعام اليومي، ففي
بعض البلدان، تشكل النشويات
أساس الغذاء حيث تمكن العديد
من السكان أن يحيا بقدر ضئيل
جداً من البروتين (صلصة السمك
والدهن الحيواني بدلاً من اللحم)

والفيتامينات (أنواع مختلفة من البراعم والجذور والفاكهة والعصائر) ولذا
لا ينبغي استبعادهما أبداً.

أما بالنسبة لنا فأماننا تشكيلة متنوعة من الأطعمة كل منها أغنى من
الآخر ولهذا فالنشويات لا تمثل لنا مكون حيوي، بل ستكون عبئاً زائداً.
ولذلك فتستطيعين الاستمرار في تناولها ولكن يفضل أن نتناولها
بمفردها.

فأنا أعلم أن النشويات غالباً ما تتهم بكل أنواع الاتهامات وأحياناً
تستبعدها تماماً النظم التي يطلق عليها نظم إنقاص الوزن، إلا أنني علمت
انها لا تزيد وزني إذا تناولتها بدون لحم ومع كميات ضئيلة جداً من الدهون أو
السكر.

ولكن يمكنك أن تتأكدي أنه يمكن إضافة الفاكهة والخضراوات التي
تستهلك الدهون والسكريات الطبيعية.

وهذا يمكننا إعداد العديد من الأطعمة اللذيذة، فدعونا نرى كيف نختار هذه النشويات التي يستخف بها الناس ولكنها ضرورية للغاية.

*الخبز أم البقسماط؟

إن تناول القليل من البقسماط أثناء الوجبة الرئيسية لأنه جافاً ولا طعم له يستلزم الحرص الكافي، لأننا نعتقد أن تناول المزيد من البقسماط في وجبة الافطار لن يكون تأثير كبير، ولكنه بالفعل يؤثر فهو يعد بمثابة شريحة من الخبز وبحلول نهاية اليوم تجدي أنك قد تناولت ٨ بقسماطات (على الأقل)، وهذه تعتبر زيادة على الرغم من قلتها حيث إنها إضافة إلى وجبتك المعتادة التي تعتبر غنية بالفعل.

ويكون هضم الخبز العادي أفضل إذا ما كان الخبز ناشفاً فإذا مضغته لفترة أطول (حيث يكون ذلك أسهل إذا لم يكن الخبز طازجاً أو طرياً جداً) ستشعرين بطعم لذيذ ومقبول في فمك، ولك أن تجربي ذلك بنفسك.

ويمكنك اختيار الخبز السن أو البقسماط لأنهما أقل من ناحية إحتوائهما على الكربوهيدرات إذا كنت ترين أن مذاقهما مقبول لديك.

وفيما يتعلق بالوجبة الكاملة من الخبز والتي تعتبر من الوجبات الممتازة لتأثيرها الصحي على الإمساك لما تحتويه من كمية كبيرة من النخالة والسيليلوز، وبالنسبة للمعدة والأمعاء الأوروبية فستظل كنوع من العلاج يستخدم من آن لآخر "لضبط" وظائف الأمعاء، علاوة على ذلك فإن هذا لا

ينبغي إدراجه ضمن أي غذاء، ولذلك إذا كنت تحبه فاكثفي بتناول شريحة صغيرة من آن لآخر.

إن تناول البطاطس مع أحد الخضروات أو الأعشاب سألقة الذكر سيكون موضوع فصل خاص في جزء "الوصفات".

يمكن تناول المكرونة البسيطة (بدون بيض) بصورة طبيعية تقريباً ولكن كوجبة كاملة في حد ذاتها ويمكن تنبيلها بالأعشاب والطماطم الطازجة وملعقة من القشدة ولكن لا تتناول أي خبز أثناء وجبة المكرونة ويمكن تناول مجرد سلطة وقطعة فاكهة بعد ساعتين من الوجبة:

- برتقالة.

- أو نصف جريب فروت.

- أو بعض الفراولة.

- أو نصف تفاحة.

✓ يمكنك تناول ما تحبي من آن لآخر.

الفطائر الحلوة: لأنك تريدين إنقاص وزنك هذا لا يعني أنك لابد أن تستغني عن الحلويات ولكنك ستحبين الحلويات التي تحتوي على الكثير من الدقيق الأبيض مثل الكعكة الاسفنجية أو كعكة الفاكهة، ولكن الفطيرة الخفيفة المصنوعة بفاكهة جيدة مثل الفراولة أو التوت أو الأناناس أو التفاح أو الكمثرى تعتبر حلوى ممتازة.

ولكن إحدري تناول أي نشويات أخرى أو لحوم في هذه الوجبة لأنها ستكون وجبة مليئة بالدهون للغاية، فعليك أن تختاري.



الحلوى:

لقد ذكرنا في الجزء السابق
الفطائر الحلوة ولكنك عندما

تتحدثين عن الفطيرة الحلوة فإنك تتحدثين عن "السكر".

*كيف ينبغي أن نفكر في السكر؟

فنحن نستخلص السكر من قصب السكر أو البنجر ولذا يعد طعاماً جيد طالما ظل في حالته الطبيعية.

إلا أن السكر الأبيض المعروض في السوق (سواء سكر بودرة أو بلورات) لم يعد سكرًا طبيعيًا على الإطلاق، حتى وإن استخلص وعولج بأفضل الطرق وفقاً لما تنص عليه القوانين الدولية فإنه قد مر بالعديد من التغيرات قبل أن يصل إليك، ولنتذكر فقط على سبيل المثال عملية الخلط والمواد الحافظة وعملية التبييض والتكرير لتسويقه بالصورة التي نعرفها.

فالسكر البني، إن لم تكن تعلم تمام العلم من أين جاء، لا يمكن اعتباره طبيعياً. ففي رأيي (ورأي العديد من المتخصصين) أن أفضل سكر هو السكر الخشن المستخدم في صناعة الحلويات.

إذن ما هي كمية السكر التي يمكنك تناولها؟ تضاف ملعقة شاي واحدة إلى كوب من مشروبك أو على الزبادي مرتين في اليوم.

ويمكنك استبدال السكر الصناعي بالعلسل (من وقت لآخر) أو بسكر الفاكهة أو السكر الاصطناعي ولكن عليك أيضاً أن تستبدليه من وقت إلى آخر وتستخدمي سكر القصب أو السكر الخشن.

وعلى النقيض، فالحلويات والشيكولاته والكعك المباعة تكون حلوة جداً وتحتوي على إضافات ألوان، وكثيراً ما تستخدمها لإرضاء أطفالنا وإسعادهم بالرغم من مضارها على الأسنان والمعدة.

والفركتوز: هو السكر النقي المستخرج من الفاكهة فإن وجدته في أحد المحلات التي تبيع طعام النظم الغذائية تتاولي قطعة صغيرة منه قبل الوجبة بخمس عشرة دقيقة ليقبل من شهيتك بصورة هائلة، وإن لم تجدي الفركتوز فتذكرى أنه يوجد في الفاكهة، ولكن لا ينبغي تناول الفاكهة في وقت قريب من تناول الوجبات ولذلك لا يعتبر مقل للشهية.

أما العلسل الذي يهيج الأمعاء والمعدة بصورة طفيفة بالنسبة لمن لديهم أعضاء حساسة لا ينبغي تناوله بكميات كبيرة جداً ولا بصفة منتظمة.

وبالنسبة لعدد من الأغذية الأخرى المركزة، ينبغي إعتبارها بمثابة الأدوية لها خاصية إزالة السموم والمساعدة في إدرار البول وتعمل كملينات.

ولتجنب حدوث أي زيادة ينبغي استخدام العلسل مرة واحدة من حين لآخر كبديل للسكر.

وأفضل طريقة هي تناول القليل من العسل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع بالطريقة التالية:

توضع نصف ملعقة شاي من العسل شبه البلوري على اللسان لتذوب ببطء وتختلط مع اللعاب.

ويمكن استخدام السكر الاصطناعي الذي يستخدم حالياً في أنظمة إنقاص الوزن بالتناوب مع العسل أو السكر الخشن.

فعلى سبيل المثال:

الاثنين: سكر خشن.

الثلاثاء: عسل.

الأربعاء: سكرين (مثلاً).

الخميس: عسل.

الجمعة: سكر خشن.

السبت: فركتوز إلخ.

وهنا أيضاً يكون التغيير مفيد، لأن له ميزتان بالنسبة لأي نوع من الطعام.

١- يجعلك تختبرين ردود فعلك بعد تناول هذا الطعام أو ذاك،

فإذا لاحظت ان العسل يسبب حرقان في معدتك فلا تتناوليّه بمفرده بل

إخلطيه مع شاي الأعشاب مثلاً وإذا كنت لا تحبين طعم دقيق الصويا فلا تجبري نفسك واستخدمي شئ آخر.

وإذا وجدت أن زيت الذرة خفيف على السلطة أو تعانين من الحساسية بسببه استخدمي زيت دوار الشمس بدلاً منه.

٢- إننا نحتاج بالفعل إلى تشكيلة من النكهات فقد تنامت هذه الحاجة بالسليقة وعلى مدى قرون من الوفرة والرخاء، ولا سيما بعد أن اعتدنا تناول أطعمة تزايدت في تنوعها وتعقيدها على مدى السنوات، لذلك لا يمكننا الرجوع إلى الأطعمة المملة وألسنتنا تستطعم وتميز بين مذاقات الأطعمة المختلفة التي لا تعد ولا تحصى.

ولذا فإننا سنتحدث في معظم الأحيان عن البدائل سواء للمشروبات أو للتوابل أو لمقومات الصلصة فهذه ليست لعبة ولكنه مبدأ وأسلوب.

اللحوم والأسماك والبيض:

لقد رأينا أن هذا

الجزء يشكل الطعام الذي

يستطيع مساعدتنا في



إنقاص الوزن، ولكن لماذا؟

الإجابة هي أنه يمدنا

بكمية كبيرة من الطاقة

وفضلاته قليلة ويساعدنا

على النشاط والمحافظة على قوامنا فالنشاط بالطبع يحرق السعرات الحرارية.

فعليك أن تحرصي على أن يحتل البروتين مكانة هامة في غذائك بشرط تناوله طبعاً في الوجبات التي تحتوي على قدر قليل من النشويات وإلا فإنك تخاطري بزيادة الوزن وسوء الامتصاص.

***ولكن احذري!!**

لا تتخذي بالأنظمة الغذائية التي تقتصر تقريباً على البروتين لأن اللحم والبيض وبعض أنواع الأسماك غنية أيضاً بالدهون الخفية وينبغي تناولها بكميات معتدلة ومع ذلك فتستطيعين أن تتناولي كمية معينة منها كل يوم (مع التنويع بينهم على قدر الإمكان) وتناولهم دائماً مع الخضروات المناسبة أو الأعشاب أو التوابل.

فالبيض يمثل طعاماً عالي السعرات، ويقال أن البيض يمكن أن يحل محل اللحوم وهذا صحيح، ولكن المشكلة أنه بدلاً من استخدامه كطعام كامل يتم إضافته إلى الصلصة أو المخبوزات بجبن أو للطعام الرئيسي وهذا يعني زيادة الدهون ويمكن تجنب ذلك بالتقليل من البيض قليلاً.

أما إذا أردت أن تستفيدي بالجزء الذي يحتوي على الطاقة فقط دون الدهون فتناولي البياض فقط.

فبياض البياضة "البرشت" يمدك بغذاء يعادل ما يمدك به مقدار ٢٨ جرام من الزيت تقريباً (أو ليست هذه فكرة صائبة لوجبة إفطار؟).

ويظل البيض طعاماً ممتازاً إذا استخدم إما في طبق بمفرده أو تم تخفيفه باستخدام صفارة واحدة مقابل بياض بيضتين، وستجدي في الكتاب بعد ذلك بعض الوصفات التي نستخدم فيها هذه النسبة.

ملحوظة:

لا يتناسب تناول اللحم أو السمك مع الأطعمة غير المطبوخة، فنظام شريحة اللحم والسلطة الخضراء الذي شاع في السنوات الأخيرة لا يعد مناسباً تماماً.

هذه الخضروات تناسب اللحوم:

- السبانخ.
- الجزر الجيد الطهي.
- بوريه الخضروات المخلوطة الخفيف.

- القرع.

- الكرنب الأبيض جيد الطهي .. إلخ.

الأطعمة المناسبة للحوم والخضروات:

وتعد الأطعمة المشوية واللحوم المشوية والخضروات (غير مطبوخة أو مطبوخة) بالطبع أساس لغذائنا ولكن هناك العديد من الطرق المختلفة لإعدادها والمعروف اليوم هو استخدام البهارات في إعداد أطباق غير غنية بالدهون نظراً لما تضيف إلى هذه الأطباق نكهات وروائح مختلفة، ولذا فدعونا نستفيد من هذه الميزة المتاحة.

ولك أن تفاضلي بين الأعشاب والحبوب والمساحيق والعصائر التي نتناولها اليوم بعد أن تجري بنفسك أثر كل منها في إزالة الدهون.

*فما هي هذه الأطعمة؟

ها هي قائمة بهذه الأطعمة:

* المجموعة الأولى: الأعشاب

البقدونس - الشبث - النعناع - البقدونس الأفرنجي - الطرخون - الشمار -

الريحان - الثوم.

* المجموعة الثانية: الجذور والبصلات

الفجل - البصل - الثوم.

* المجموعة الثالثة: النباتات الجافة

أوراق (الغار) اللور- الزعتر- المريميه.

* المجموعة الرابعة: التوابل

جوزة الطيب- الفلفل- القرفة- الزنجبيل- القرنفل.

* المجموعة الخامسة: العصائر الطبيعية

- عصير الليمون (على السمك واللحم).

- عصير جريب فروت (في المايونيز الخفيف).

- عصير الطماطم غير المطبوخ على اللحوم البيضاء.

- عصير الأناناس الطازج في سلطات الفواكه أو على الخضروات الطازجة.

* المجموعة السادسة: مرق التوابل

- خل التفاح.

- الزبادي غير الحمضي ليحل محل القشدة في الكعك أو التزيين للخضروات.

* المجموعة السابعة: أطعمة الأنظمة الغذائية الخاصة

- الطحلب البحري المطحون (حيث أنه غني باليود فهو يساعد في حرق الدهون. انثري بعضه على أطباق السمك (فنكهته تناسب السمك أكثر من الخضروات).

**ملحوظة هامة:

نود أن نمنح البصل جائزة لأنه يساعد على إدرار البول، وتعتبر شوربة البصل علاج تقليدي لمعالجة الانتفاخ يمكن استخدامه كشراب لإنقاص الوزن وطريقة التحضير هي:

إغلي بصلتين مقطعتين إلى شرائح في كوب ماء لمدة عشرون دقيقة، ثم قم بتصفية الخليط ثم تناول فنجاناً كل مساء (ساخناً أو بارداً) لمدة خمسة أيام، (ما تبقى من البصل المغلي يمكن استخدامه كملين ولا تكثر في استخدامه).

لقد أعطيتك فكرة عامة عن هذه الطريقة التي عرفتھا من خبراتي الشخصية وخبرات العديد من الناس الذين حازت هذه الطريقة رضائهم ولكن لا تتوقعي مني أن أزودك ببرنامج متعمق في التغذية أو شرح مفصل لعملية التمثيل الغذائي المعقدة للأنواع المختلفة من السكريات والدهون.

لا، إننا بحاجة إلى معرفة أن هناك نباتات وخضروات وفواكه وزيوت نستطيع إدخالها كل يوم في غذائك وهي لن تزيد وزنك وفضلاً عن منحك فرصة إنقاص وزنك لأن الغرض منها هو حرق الدهون، والآن يجب أن تعرفي كيف تستخدمها في الطهي لذيق المذاق وغير الدهني.

وستجدي وصفات مفصلة ومبتكرة لهذا الغرض في الفصل الثاني عشر من هذا الكتاب. وعليك أيضاً تحديد مدى حاجتك إلى إجراء تغييرات كبيرة في عاداتك الغذائية وإذا ما كنت ستستطيعين التخلص من بعض العادات البسيطة

كالنهم في تناول الطعام. وعليك أن تحدد الوقت الذي بدأت تشعرى بأنك أخف وأكثر راحة في ملابسك وأكثر نشاطاً.

وأخيراً عليك أن تتعرفى على كل شئ يمكن أن يساعدك عاطفياً وبدنياً في حياتك اليومية لتحقيق رغبتك القوية في إنقاص وزنك.

وباختصار عليك أن تبدأي الآن في التنفيذ.

الفصل الحادي عشر

ما الذي يمكن أن يساعدك

لقد رأينا في الفصل السابق كيف يمكن أن تساعدك بعض الأوضاع الجسمية والاتجاهات العاطفية في برنامج انقاص الوزن والهدف من هذه

الأوضاع هو تحريرك من عوامل القلق المحبطة التي تؤثر على وظائفك الحيوية وتؤدي إلى تناول الكثير من الأطعمة الزائدة عن حاجتك.

وهذه الأوضاع سوف تدعم قدراتك الجسمية في جميع الأوقات وتؤكد شعور رائع بالحيوية وتجعل عضلاتك خالية من الدهون، ولنتذكر هذه الأوضاع:

- النوم.
- التنفس السليم.
- هدوء النفس وراحة البال.
- بهجة الجسم.
- التشبع بالأكسجين.
- ماء البحر.
- الضحك.
- توجيه حب الذات في الاتجاه الصحيح.

■ النوم:

من الواضح قبل القيام بهذا التغيير الهام في العادات يجب أن يكون لديك نوع من "الهدوء الداخلي" فإذا كنت تشعرين بالتعب والاضطراب



والإحباط وفي الغالب هذا هو حالك، لن تبدئي
في تغيير نظامك الغذائي غداً.

وحتى يمكنك دراسة قوائم طعامك جيداً وعمل قوائم بأسماء النباتات
والخضروات المفيدة وتجربة وصفات جيدة والتكيف معهما يجب أن تتحلى
بالهدوء وصفاء الذهن.

النوم الجيد سوف يساعدك.. إذا كنت تتعمين بنوم طبيعي ومريح بدون
صعوبة وبدون تناول عقاقير يمكنك أن تغلي هذا الجزء.

ولكن إذا ما كانت لديك مشاكل في النوم، مثل القلق والاضطراب والتي
غالباً ما تصاحب الأشخاص الذين يعانون من البدانة، فإليك بعض الأفكار
للاستمتاع بنوم هادئ (بغض النظر عن المدة التي يستغرقها).

١- يجب أن يكون الفراش نظيفاً ومرتباً كما يجب أن تكون (المرتبة)
غير لينة كما أن وضع الألواح الخشبية تحت (المرتبة) يعد وسيلة
ممتازة تساعد على النوم المريح، مع تجنب الأغذية الثقيلة مثل
البطاطين والألحفة.

٢- وصفات جدتك يمكنك تناول بعض الأعشاب بعد غليها مثل
الزعرور البري وزهرة اليزفون وزهرة الآلام والناددين مع إضافة ملء
ملعقة من السكر.

أو تستعيسي عن ذلك بتناول: ملء ملعقة كبيرة من بودرة لبن منزوع
الدسم مع ملعقة بودرة من الشيكولاته بالإضافة إلى ملعقة صغيرة من

السكر في فنان من الماء الساخن (يعتبر الكاكاو من المشروبات المهدئة للأعصاب).

٣- لا تحاولي مقاومة الرغبة في النوم حتى وإن كان لديك ما يشغلك فهناك كثيرون يقاومون النوم لرغبتهم في عمل أشياء أخرى تبدو ضرورية أو "مسلية" مثل مشاهدة أحد الأفلام في التلفزيون أو أشغال الإبرة أو قراءة قصة مثيرة.

٤- إليك هذه النصيحة: عندما تذهبين للفراش استلقي على ظهرك وتنفسي ببطء عدة مرات، ثم حركي أصابع قدميك بحيث تحركي الإصبع الكبير للأمام والخلف أربع أو خمس مرات وبعدها حركي جميع الأصابع عدة مرات. إسترخ دون حراك لمدة ١٠ - ١٢ دقيقة مع التنفس بعمق وتخيلي صورتك وأنت مستغرقة في نوم عميق، أخيراً تمددي على جانبك الأيمن (لأن قلبك يبذل جهداً أقل في هذا الوضع) وانتظري في هدوء أن يغلبك النوم ولن يطول إنتظارك.

التنفس السليم:

تنفسي جيداً وقبل أي شيء تنفسي الهواء النقي الذي يوجد به أو لا يوجد به بعض الروائح الذكية.



والتنفس السليم يكون عن
طريق الأنف وفتح الصدر
لدخول الهواء والبقاء فيه

لمدة خمس ثوان ثم القيام بعملية الزفير ببطء وكرري هذه العملية خمس أو
ست مرات قبل استئناف التنفس العادي.

فإذا قمت بذلك مرة واحدة على الأقل في اليوم وفي الهواء الطلق إن
أمكن ذلك فسوف تعتاد رئتيك على استنشاق المزيد من الهواء الذي بدوره
سيؤدي إلى تشبع الدم بالأكسجين بصورة أفضل لأن الأكسجين كما هو
معروف يحرق السموم.

- تنفسي الهواء النقي:

من الواضح أن المقصود بهذا الهواء هواء الريف وهواء الجبال والهواء
المشبع باليود على شاطئ البحر ... ولكن تلك الفرصة ليست متاحة طوال
الوقت خاصة للغالبية العظمى منا التي تعيش في المدن الكبيرة، فالهواء الذي
نستنشقه يومياً أثناء سيرنا في شوارع مدننا يكون محملاً بالغبار وغيره من
المواد العالقة الضارة بالصحة، وبالرغم من ذلك فإن الهواء الذي نستنشقه
خارج المنزل من الهواء الذي نستنشقه ونحن داخل حجرة مغلقة، وكذلك الهواء
الذي نستنشقه في الصباح الباكر أفضل من الهواء الذي نستنشقه عند نهاية
اليوم.

ولذلك يجب أن تحرصي على استنشاق هواء الصباح قدر الإمكان وذلك بفتح نافذتك أو أثناء سيرك في الشارع، واحرصي أيضاً على استنشاق الهواء بعد انتهاء المطر عن طريق التنفس العميق لأن هذا الهواء يعتبر غنياً بالأكسجين.

- تنفسي الروائح المنعشة:

يجب أن تكون هذه الروائح طبيعية أي مستخلصة من الأعشاب النضرة مثل الريحان والزعرور والشمار والنعناع والثوم، أو النباتات المجففة مثل الزعرور.

تحذير:

لا تستنشقي عبير هذه النباتات ووجهك قريب منها ولكن ابتعدي بأنفك عنهما مسافة ٣٠ سم على الأقل وقومي بدعكها قليلاً بين يديك حتى يطلق أكبر قدر من الرائحة الذكية.

- إذا كنت عصبية:

استنشقي عبير النباتات المهدئة للأعصاب مثل البنفسج وأوراق شقائق النعمان والينسون الأخضر وزهر الخوخ وزهر الليمون والاترجيه والزعرور البري.

- هدوء النفس وراحة البال:

يمكنك أن تجدي راحة البال وهدوء النفس إذا قبلت نفسك وقبلت الآخرين ويمكن أن نخفف من حدة التوتر التي تمزقنا والتي كثيراً ما تقودنا إلى الاكتئاب واليأس إذا استطعنا تخصيص فترة ولو قصيرة للتأمل خلال اليوم أو بالليل بعد أن نأوي إلى الفراش.

يجب أن تتوقفي عن التنازع ولكن ليس معنى ذلك أن تصبحي سلبية سواء على المستوى العاطفي أو البدني فنحن يجب أن نكف عن الصراع غير المجدي ضد الحقائق الواضحة التي لن نستطيع تغييرها أو التحكم فيها.

هل جسمك صغير الحجم؟؟ تقبلي حقيقة أنك صغيرة الجسم وقولي لنفسك إن أهم شيء أن أكون ذكية ومحبوبة مثل الآخرين.

لا تبالي بموضوع الحجم ولكن ابتسمي وكوني رياضية وجذابة وعندئذ سيحبك الناس لأن الأساس في الموضوع هو أن تكوني محبوبة وتحصلين على تقدير الآخرين.

وفيما يتعلق بموضوع حجم جسمك فإنه يمكنك تعويض قصر الطول بأن تعلمي دائماً على أن تكوني رشيقة وأنيقة ورياضية وذات مظهر يدل على أنك بصحة جيدة.

هل أنت وحيدة؟؟ هل هجرك زوجك؟؟ تركك كسيرة القلب بالطبع، إسعي لتحويل هذا الإحساس العميق بخيبة الأمل إلى الشعور بأنك امرأة رائعة ناضجة عاطفياً.

وقولي لنفسك أن أهم شئ هو أنني محبوبة وهذا الإحساس بالسعادة غير متاح للجميع. حافظي بداخلك على هذا الإحساس بالحب والمشاعر التي صاحبتة بالإضافة إلى الأوقات السعيدة ونحي جانباً مشاعر الغيرة العنيفة أو الحقد البغيض.

عندئذ ستخف آلامك وستصبحين أجمل وأكثر بهاء وسوف تبتسم لك الحياة مرة أخرى.

هل أنت مرهقة بسبب العمل ومشاكل الأسرة والمشاكل المادية؟ هذا يحدث لكثير من الرجال والنساء هذه الأيام ولكن غالبية الأشخاص البدناء أو الذين في طريقهم للسمنة، يحسون بالتعب باستمرار. فلن يجدي مع هؤلاء الأشخاص والذين يعانون من الإكتئاب أن تقول لهم "هيا.. ابتهجوا واخرجوا للعب بعض الرياضة" إلخ. لأنهم بالتأكيد غارقون في مشاكلهم.

هناك طريقة واحدة فقط وهي أن عندهم طوق النجاة ليمسكوا به، وهذا الطوق هو الالتزام بتخصيص نصف ساعة من الصمت والظلام. إذهبي إلى حجرتك، واسدلي الستائر وأغلقي الباب حتى لا يزعجك أحد، ضعي سدادات الأذن وتمددي لكن على الأرض.

أغلقي عينيك وتخيلي أنك تستلقيين على الخضرة يداعبك نسيم الريف العليل وتسمعين صوت الأزيز اللطيف، فكلنا لدينا ذكريات عن الأوقات التي قضيناها أثناء العطلات أيام الطفولة التي يسهل تذكرها.

وهذا ليس تنويم مغناطيسي ذاتي ومن الصعب أن نطلق عليه إسم علاج نفسي ولكن يمكننا أن نقول انه تطويع جيد للصور والأصوات أو حتى الروائح التي سجلناها في عقلنا الصغير.

إنك وأنت وحدك تطيرين بخيالك إلى عالم هادئ ومألوف فتجدي نفسك وتشعرين أنك أفضل، نصف ساعة!! وبعدها يمكنك الاستمرار في القيام بدورك في المنزل في هدوء وأنت تشعرين بالارتياح.

■ بهجة الجسم:

يجب أن تحبي جسمك وإن كان به عيب، هذا الجسم الحساس إزاء الألم والمتعة، هذا الجسم الذي ورثته ويجب أن تعتني به حتى النهاية.

فكم من سيدات رأيتهن يضربن بطونهن المنتفخة أو أفخاذهن السمينة وهن يقلن بنوع من القرف "أنظر إلى على هذا الحال، إنه لشئ مريع، إنني لا أستطيع أن أتحمل نفسي وأنا في هذا الشكل" وهؤلاء هن السيدات اللاتي يضعن النظارة السوداء على أعينهن ويستسلمن. يجب أن يكون موقفك مغايراً تماماً، فلا تحتقري جسدك وقبل أي شيء لا تحتقري عيوبه وسمنته وشكله فالاحتقار ليس عامل بناء.

ومن الآن فصاعد تقبلي نفسك على صورتها و"أحببها" إعط لنفسك فرصة لأن تتمتعى بفترة استحمام لطيفة أو دش دافئ وذلكي جسمك بكريم ملطف للجلد، تعطري ببعض العطر وارتيدي ملابس داخلية نظيفة، وضعي قليل من الماكياج وإبتسمي.

- أليس هذا أفضل كثيراً؟

عندما تهمين بالخروج، قفي معتدلة وأنظري للأمام وأمشي وأنت مبتهجة ولا تفكري في وزنك. اعتبري نفسك رشيقة واشعري بالخفة وتصرفي على أنك كذلك لقد تعرفت على فتاة كانت سميكة جداً وغير متأقلمة مع حياتها اليومية بسبب سميتها، ولكنها كانت تحب الرقص وعندما كانت ترقص كانت من فرط بهجتها ترتفع عن الأرض وكان أصدقاؤها يقولون "كريستين؟ إنها مذهلة فهي بمثل هذه البدانة ومع ذلك فعندما ترقص معها تصبح خفيفة مثل الريشة" وأنت أيضاً أطلقي لنفسك العنان واجعلي حركاتك رشيقة وسريعة، تخيلي أنك تسيرين على مطاط اسفنجي ولن تصدقي النتائج المفيدة التي ستعود عليك باتباع هذا الأسلوب.

■ التشبع بالأكسجين (الهواء النقي):



لقد تطرقنا بالحديث
عن هذه المشكلة في الجزء
الخاص بالتنفس الصحي
فالجميع يعلم أهمية الهواء

النقي في تجديد خلايا الدم
والتخلص من الكربون الزائد.

وليس في استطاعة

كل فرد أن يستنشق باستمرار الهواء النقي ولكن واجبنا نحو أجسامنا أن نمدّها
بالهواء النقي قدر المستطاع. وفي هذا الصدد يجب على كل فرد سواء كان
رجلاً أو امرأة أن يفعل ما يستطيع معتمداً في ذلك على أسلوب حياته والبيئة
المحيطة.

لذلك فالأمر كله بيدك في البحث عن الطرق "الصحية" في التنفس وأن
تجعل جسمك يستنشق الهواء النقي وأنا أقول "جسمك" "لأنك تستنشق الهواء
وتستمتع به" عن طريق مسام جلدك كله.

إرتدي ثوب السباحة واخرجي إلى الفناء أمام منزلك أو اتجهي لنافذتك
دون تردد، ولا تبالي إذا لم يعجب ذلك بعض المتذمرين.

■ ماء البحر:

ان مياه البحر

ليست في حد ذاتها عاملاً

مؤثراً في إنقاص الوزن

وخاصة مياه البحر



المتوسط التي تتميز
بشدة الملوحة.

ولكن كل من الأمواج العاتية في المحيط الأطلنطي وبحر المانش
الإنجليزي بالإضافة إلى هواء البحر المثير لها بالتأكيد أثر صحي ويشبه
القيام بتدليك الجسم، لذلك دعي الأمواج تضربك من الخلف والجانب بدءاً من
أعلى عظام الفخذ إلى الأرداف.

ولكن احرصي على حماية مقدمة جسمك لأن صدرك قد يعاني من حدة
الضربات المتكررة والمعدة تحمي أعضاء ضعيفة للغاية والتي يجب ألا تصاب
بأذى.

هذه هي الطريقة التي يمكن أن تساعدك بها مياه البحر على إنقاص
وزنك لأنك إذا اكتفيت بمجرد حوض الماء (البانيو) أو السباحة بهدوء فلن
تفقد أي كيلو جرامات من وزنك.

■ الضحك:



غالباً ما نسمع هذه الأيام
بعض الناس يقولون "لا يوجد من
يضحك" أو "لا يوجد من يعرف
الضحك".

إن ذلك صحيح تماماً لأن الحياة في العالم كما نراها في التلفزيون كل يوم لا تشجع على الابتهاج. فلا أحد يهتم باطلاعنا على الأخبار السعيدة (بالرغم من أن هناك أخباراً مبهجة بالفعل) أو يرد مختلف الأخبار المبهجة التي لعبت فيها الصداقة أو التضامن أو الشجاعة دوراً في إنقاذ حياة بعض الأشخاص أو إسعادهم وإذا حدثنا بعض الأشخاص عن بعض الأخبار السعيدة يأتي بعد ذلك عادة في سياق وصف كارثة مروعة لا يتوانى عن سرد أوجه تفاصيلها المروعة.

لأنه من سوء الحظ أن وسائل الإعلام دائماً تروج الأحداث الدرامية والعنف والحروب والحوادث. ونحن بطبيعة الحال لا نملك إظهار عدم الإكتراث أو اللامبالاة لأن هذا هو "عالمنا" "وزماننا" وكل ذلك يؤثر علينا.

ولكن هل من الضروري إطلاعنا على الجانب المروع أو المؤلم فقط؟
أليس لنا الحق في أن نستمتع بالجمال والحب؟

لقد أصبح كثير من الناس لا يعرفون كيف يحبون ولا يضحكون فقد افتقد الناس الحنان؟ فهل سيفقدون الشعور بالبهجة والمتعة أيضاً؟ ويظل الحب والحنان ضرورة من ضروريات الحياة.

أما بالنسبة لتجربتي الشخصية

فأنني اعتقد أنني استطعت أن أفقد كثيراً من وزني دون صعوبة كبيرة لأن أسرتي أحببتي، ولأنني أظهرت تعاطفي مع أحد الفقراء، ولأنني حظيت بمقابلة أشخاص سعداء، ولأنني ضحكت دون إخفاء شيء وكنت وسط أناس يضحكون أيضاً.

لقد ضحك أسلافنا وبكوا بمنتهى السهولة فهل كانوا ساذجين أو أغبياء؟ بالطبع لا .. ولكن كان لا يزال بداخلهم تلك القوة والرغبة في البقاء وذلك الرصيد من البهجة للتخفيف من هذه التوترات وتلك القوة العاطفية التي يمكن

أن تملأ أعينهم بالدموع .. وأدى كل هذا إلى أحداث عملية حيوية كيميائية داخل أجسامهم عادت عليهم بالنفع.

فلا تخجلي من الضحك بعد الآن واعتبريه مثل تناول الماء وأنت عطشى أو مثل حاجتك للنوم عندما تكونين متعبة.

■ توجيه حب الذات في الاتجاه الصحيح:

هناك نوعان من الأنانية ويُمكننا القول ببساطة إن هناك نوع محمود ونوع مذموم.

فالنوع المذموم لسوء الحظ هو السائد في العالم وكلنا عانينا منه عندما تعرضنا له.

ويظهر هذا النوع عادة في صورة اللامبالاة الكاملة تجاه المشاكل بحيث يتركز اهتمام الشخص حول ذاته فقط مما يؤدي إلى مشاعر الغرور والأنانية والغيرة وأحياناً القسوة.

فالشخص الأناني الحقيقي يكون مستعداً لعمل أي شيء في سبيل الحصول على الحب والمجد والمال.

وهذا ما يطلق عليه اسم "الأنانية الضارة" وبالطبع ليس هذا هو النوع الذي أدعو إليه. ولكن النوع الذي أنصح به هو ما يمكن أن يصفه بأنه "صحي" لأنه يشبه ما يسمى ب "فطرة الحفاظ على الذات".

فإذا كنت تريد أن تعرفي كيف تفهمين وكيف تتحملين آلامهم معهم وكيف تخففينها وتعلمي على مساندتهم فإنك تحتاجين إلى أن تكوني هادئة ومشعة ومملوءة بالحب.

ولن يتأتى ذلك إلا بعد أن تحبي نفسك فجسمك وروحك وديعة وأمانة عندك يجب رعايتهما حق الرعاية في هذا العالم فالله أعطاك الأثنين لتسعي وتعلمي على إسعاد الآخرين فلا تتوانى.

فتعهديهما بالرعاية والحب حتى يمكن أن يواصل الحياة معك في حالة جيدة ويصبحان قادرين على تنفيذ رغباتك.

فامنحي جسمك أعلى درجة من العناية وأمعني في انتقاء الطعام المناسب له كما تنتقي لروحك أفضل الأغذية الروحية عن طريق الدراسة والملاحظة.

فلا تفسدي جسمك الذي تودين رشاقتة بالطعام الدسم أو بالملابس الثقيلة أو بتناول الكحوليات أو المخدرات.

امنحيه الهواء والماء الذي يحتاجه والطعام الصحي الذي يمدّه بالقوة والنشاط والبهجة. وعندما تصبحي قادرة على توصيل شعورك المبهج بالحياة لآخرين ستكونين من المنتصرين.

الفصل الثاني عشر

والآن ... هيا بنا نذهب إلى المطبخ



عندما نفكر في أن الطعام
يجب أن يكون كافياً ومرضياً من
الناحية البدنية والعقلية وخفيفاً
على الجسم، يتولد الانطباع
بأن هذا يكون أمراً صعب المنال.

ولكن إذا تمكنت من خلال اتباع التعليمات وأنماط التغذية الواردة في الفصلين السادس والسابع من هذا الكتاب ستتجحي في تقليل شهيتك للطعام وفي إعادة التوازن بين عدد ما تستهلكينه من السعرات الحرارية وكمية الطاقة المحترقة في الجسم ويصبح من الواضح أن الجسم سيحتاج إلى كميات أقل من الطعام.

وعند إعداد الأطباق، عليك أن تراعي إشتمالها على العناصر التي تساعد على إزالة الدهون وبذلك عليك أن تتجنبين مشكلة "الامتلاء".

وحتى إذا لم يسفر اتباع هذا النظام عن فقدانك الكثير من وزنك إلا أنك ستأكدي سريعاً من تحسن الأوضاع في منطقتي البطن والأرداف ناهيك عن الشعور النفسي الطيب الذي يتولد داخلك بخفة الوزن أثناء الأسابيع القليلة الأولى.

وفي الجزء الثاني من هذا الكتاب المتواضع سنقدم لك بعض الصفات لأنها ستشكل الجانب العملي التطبيقي الهام للمبادئ والقواعد التي التزمت بها. وبالرغم من أن هذه الصفات لا تبدو للوهلة الأولى (فريدة من نوعها) إلا أن أهم ما يميزها هو احتوائها على مكونات منتقاة بسبب فعاليتها في حرق الدهون، وبغض النظر عما إذا كانت هذه الصفات ذات مذاق طيب أو مغذية إلا أنها تغري باتباعها جميعاً.

إننا لا نسعى لمنافسة أحد في هذا المجال وما ستجدينه في الصفحات التالية من هذا الكتاب مجرد أطباق سهلة الإعداد ومغذية ولذيذة وضد الدهون، والأمر متروك لك في تجربتها وتقييمها وتحديد القدر والكمية التي تكفيك منها.

إن الصفات التي ستجدينها هنا هي صفات جديدة، وربما تمثل مفاجأة لك، وتذكري أن أهميتها الأساسية نابعة من احتواء كل منها على نوع أو أكثر من الطعام سيساعدك على فقدان وزنك.

إننا لا نتخيل أنك ستقتنعين بإتباع هذه الصفات بقية حياتك، إلا أننا ننصحك باتباعها بقدر الإمكان، حتى بعد أن تحقق معك نتائج طيبة.

وبكل تأكيد فإن لديك مطلق الحرية في اتباع صفات أخرى وكتب أخرى إذا ما تبين لك احتوائها على شيء يغري باتباعه.

ولكن إذا ما واجهت فترة من متاعب الهضم، أو لاحظت أن وزنك قد بدأ يتزايد مرة ثانية، فلا تترددي في العودة إلى إتباع هذه الصفات لفترة تطول أو تقصر حسب إحتياجك.

ولا شك أن إعداد طعامك بنفسك سوف يمنحك الكثير من المتعة.

مشروبات الفاكهة والخضراوات والنباتات:

ننصح بتناول أحد هذه المشروبات كل يوم قبل تناول وجبة المساء ب ١٥ دقيقة، تماماً كما فعلت لتقليل شهيتك للطعام عند تناول وجبة الظهرية (أنظري الفصل ٧). وإليك بعض الصفات المعدة بنكهات مختلفة:

■ العصير الأول:

- عصير ثمرة جريب فروت واحدة.
- ملعقة عسل نحل أرجواني اللون.
- نصف كوب شاي بارد.

■ العصير الثاني:

- نصف كوب عصير طماطم.
- ملء ٣ ملاعق جزر مهروس.
- مقدار من جوزة الطيب.

■ العصير الثالث:

- صنف من الخضروات المصفاة بدون ملح (جزر - كرفس - كرات).
- نصف عصير أناناس طازج.

■ العصير الرابع:

- نصف كوب عصير برتقال.
- ٣ ملاعق قهوة خفيفة وباردة.

■ العصير الخامس:

- كوب شاي خفيف.
- ٣ ملاعق عصير عنب.

■ العصير السادس:

- نصف كوب عصير تفاح (غير مسكر).
- ٣ ملاعق عصير ليمون.

■ العصير السابع:

- نصف كوب عصير جريت فروت.
- ربع كوب مياه معدنية.
- مقدار ضئيل من الفانيليا المحلاة بالسكر.

■ العصير الثامن:

- نصف كوب من مرقة فول أخضر مصفى.
- نصف كوب يانسون.
- مقدار من سكر البودرة.

■ العصير التاسع:

- نصف كوب نعناع سادة.
- ملئ ملعقة عصير مشمش.
- بعد القطرات من عصير الليمون.

الشوربة السحرية:

نظرًا لصعوبة اتباع نظام غذائي خاص إذا كنت تعيشين في أسرة كبيرة العدد، ولأن الوصفات التي سوف تجدينها هنا من الممكن أن تكفي لأربعة أو ستة أشخاص، فإننا سوف نعطي الكميات الكافية لإعداد طعام لشخصين فقط.

وبإمكانك بدء وجبه العشاء بأحدى أنواع الشورية التالية وذلك مرتين أسبوعياً، وربما تبدو هذه الأنواع من الشورية غير تقليدية، إلا أنها ذات فاعلية عالية في امتصاص أنواع أخرى من الطعام.

١ - شوربة الزيت:

المقادير:

- ١,٥ كوب ماء.
- ثمرة طماطم ناضجة.
- ملعقة زيت ذرة.
- ملء ملعقة دقيق.
- ريحان مفروم وثوم.

طريقة التحضير:

ضعي الطماطم بعد تقشيرها وعصرها في الزيت، ثم أضيفي الدقيق بعد إضافة قليل من الماء الساخن، ثم إطهي ببطء على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم أضيفي الريحان والثوم في آخر دقيقة.

٢ - شوربة المريمية:

المقادير:

- ٣ أعواد مريمية.

- نصف ثوم.
- كوب ونصف ماء.
- ٢٨ جرام من النشا.

طريقة التحضير:

إغلي المريمية والثوم لمدة ١٥ دقيقة، صفي ثم أضيفي النشا بنشرها على الشورية.

٣- الشورية الخضراء:

- ١٥ - ١٢ ورقة سبانخ.
- ورقتان من الكرنب.
- ٤ أوراق خس.
- بقندوس مفروم.
- وقتان من النعناع الطازج.
- عود كرفس.
- ١,٥ كوب ماء.

طريقة التحضير:

إطهي كل شيء معًا بالغليان على نار هادئة لمدة ساعة إلا ربع ثم صفي المقادير في الخلط، ثم أضيفي بعض الفلفل وملء ملعقة شاي زيت زيتون وتقدم ساخنة مع توست جاف.

٤- الشورية الوردية:

المقادير:

- ثمرة طماطم
- ثمرتان من الجزر.
- ثمرة لفت.
- واحد كوب ماء.

طريقة التحضير:

إطهى لمدة ٤٥ دقيقة، ثم صفي المقادير في الخلاط، من الممكن تناول هذه الوجبة باردة أو ساخنة مع إضافة ملء ملعقة قشدة طازجة.

٥- شوربة الأرز:

المقادير:

- ملعقتان أرز مطحون.
- نصف كوب لبن كامل الدسم.

طريقة التحضير:

إخلطي على البارد الأرز المطحون مع اللبن ومعلقة الخضروات مع إضافة قليل من الملح وأتركه حتى يتماسك مع التقليب باستمرار وتقدم ساخنة مع إضافة ملعقة جبن البارمازان المبشورة وجوزة الطيب.

٦ - شوربة البيض:

المقادير:

- كوب ونصف مرقة منزوعة الدسم.
- ملعقة دقيق.
- صفار بيضة.

طريقة التحضير:

إخلطي هذه المقادير جيدًا وهي لا تزال باردة حتى تتمكنك ببطء وبعد الانتهاء من إعدادها إنثري عليها بعض الأعشاب المطحونة مثل (البقدونس - طرخون - ربحان ... إلخ).

٧ - شوربة التانجو:

المقادير:

- شريحة من القرع العسلي.
- كوب لبن.
- واحد ونصف كوب ماء.
- مقدار ضئيل من جوزة الطيب.

طريقة التحضير:

قطعي القرع العسلي إلى مكعبات صغيرة ثم ضعيها على النار لمدة ساعة إلا ربع ثم أهرسي القرع جيدًا وأضيفي اللبن المغلي وجوزة الطيب، وعندما تكون جاهزة، تقدم ساخنة مع بعض القشدة.

٨ - شوربة الأعشاب:

المقادير:

- ١ فص ثوم.
- ٣ بصلات جديدة صغيرة.
- بقودونس مفروم.
- زعتر.
- عود كرفس مقطع إلى مكعبات صغيرة.
- نصف كوب شعرية.

طريقة التحضير:

إغلي كل الأعشاب لمدة ٢٠ دقيقة ثم صفيها وإطهي الشعرية وعندما يتم الإعداد من الممكن إضافة بعض الجبن الألماني.

٩ - شوربة البسلة:

المقادير:

- سلطانية بسلة خضراء.
- بعض البقدونس الأفرنجي.

- ٢٤ جرام من الزيد.

- واحد ونصف كوب جزر مصفى.

طريقة التحضير:

إطهي البسلة مع الجزر المصفى، وعند تمام الطهي، إهرسيه مع إضافة الزيد وقليل من السكر ثم إنثري البقدونس المطحون عليه.

١٠- شوربة البصل:

المقادير:

- بصلة بيضاء كبيرة مفرومة.

- قطعة جبن كريمة (٣% دسم).

- ملء ملعقة كبيرة دقيق قمح.

- ملء ملعقة زيت

- واحد ونصف كوب ماء.

طريقة التحضير:

حمري شرائح البصل في الزيت ثم أضيفي إليها الدقيق المضاف إليه الماء الساخن وانتظري حتى يتماسك في آخر لحظة أضيفي جبنة الكريمة واخليها مع التقليل بهدوء.

ملحوظة:

هذه المجموعة من أنواع الشورية ذات فائدة مزدوجة، فهي من ناحية تستخدم كخافض للشهية، بينما هي من ناحية أخرى تحتوي على مكون ينشط عملية الهضم كما يزيل الدهون (الثوم ومريمية والزعتر والكرنب والبصل والبقدونس الأفرنجي والنعناع وجوزة الطيب).

السلطات:

يمكن إعداد طبق السلطة مكون من الخضروات واللحوم والسّمك والأعشاب والتوابل.

ويجب أن يدخل طبق السلطة في مكونات وجبه واحدة في اليوم على الأقل، كما هو متعارف عليه بأن بداية أي وجبة يكون بطبق السلطة.

ويمكن إضافة (الخل وعصير الليمون الجريب فروت إلخ) وزيت الذرة وزيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزبادي والكريمة الخفيفة، وإضافة الثوم والبصل والريحان والبقدونس الأفرنجي والنعناع والطرخون.

١ - سلطة الأسباراجوس:

المقادير:

- ٦ أعواد اسباراجوس مقشرة ومقطعة إلى أجزاء.
- ٦ جمبري مقشر.
- ١ بطاطس مسلوقة.
- ورقتان خس كبيرتان.
- ملح وفلفل.

- زيت.
- عصير ليمون.
- بقدونس مفروم.
- الطرخون.

طريقة التحضير:

إخلطي الأسباراجوس مع الجمبري وشرائح البصل ثم أضيفي ليمون وزيت وملح وفلفل

صفي هذا الخليط ثم أنثري عليه البقدونس المفروم.

وبعد هذه الوصفة التفصيلية سوف تجددين لاحقاً بعض الوصفات التي نعتبرها اقتصادية، ولكي أن تحددتي بنفسك كميات ونسب المكونات والتوابل المضافة إليها.

الشيء المهم هي أن ندخل دائماً كل المكونات تماماً كما هو محدد:

- تفاح وخيار والفراخ (لحوم بيضاء)، ونعناع طازج.
- طماطم وبطاطس وريحان وبصل.
- شرائح لحم متبل باردة - بنجر وكرفس وبقدونس أفرنجي.
- أرز مطهي وبسلة خضراء وثوم وبقدونس.
- قرنبيط مسلوq وطماطم وفجل أحمر مفروم.
- ذرة مطهية - لحم بقري - بصل.

- عيش الغراب (مشروم) - شرائح سمك مسلوق مضاف إليه ليمون.
- مكعبات شمام أو بطيخ وقطع لحم بقري مع إضافة الزبادي.
- كرنب أخضر مطهو ومهروس - ١٠ شرائح سلق (فرانكفورتر) مسلوق - الطرخون.
- بيضة مسلوقة جيدًا - بسلة خضراء - بصل.
- مكعبات الجبن السويسري مع أوراقه المقطعة إلى شرائح.
- طماطم - فلفل أخضر - بصل وريحان.
- كرنب أخضر مسلوق وبطاطس ودجاج (لحم أبيض) مهروس.
- جزر مسلوق قطع إلى شرائح وقطع لحم ضأن - بنجر وعصير ليمون.

صلصة للأطباق الساخنة:

١ - صلصة البشاميل:

المقادير:

- نصف كوب من اللبن البارد منزوع الدسم.
- ملعقة واحدة دقيق ناعم أو نشا ذرة.
- ملح وفلفل وبودرة جوزة الطيب.
- حوالي ملء ملعقة كبيرة جبن مبشور.

طريقة التحضير:

إخلطي اللبن مع الدقيق على البارد ثم أضيفي الملح والفلفل وسخني على نار هادئة مع التقليب المستمر، وعندما يصبح القوام متماسك، أضيفي قليل من جوزة الطيب والجبن المبشور، ويمكن استخدام هذا الصوص أيضًا كنوع من الصلصة المطبوخة على الخضار أو البيض.

٢ - الصلصة الإيطالية:

وتقدم مع اللحوم البيضاء أو الخضروات المطهية على المكرونة.

المقادير:

- نصف كوب مرقة خضار أو شوربة (خضار).
- بصلة صغيرة.
- عدد ٢ حبة طماطم مقشرة ومنزوعة البذر.
- ملء ملعقة نشا.
- عود بقدونس.
- ١١٢ جرام من اللحم البقري أو لحم بتلو بارد مقطعة بدقة شديدة.

طريقة التحضير:

صفي الطماطم المفرومة والبصل في إناء (تيفال) ثم قلبي الخليط حتى لا يلتصق، ثم أضيفي قليل من المرقة ثم أطهيه لمدة ٥ دقائق، ثم أضيفي بقية المرقة والثوم والبقدونس والزعتر (والذي سوف ترفعيه بعد تمام الطبخ).

بعد رفع الأعشاب، أضيفي الملح والفلفل، وأتركه على النار لمدة ٥ دقائق أخرى ثم أضيفي اللحم المقطع صغيرة، وبينهما يغلي الإناء بهدوء، أخلطي

نشا الذرة والمتبقي من المرققة الباردة في سلطانية وعندئذ أضيفي هذا الخليط قليلاً إلى الصلصة حتى تأخذ وقوام الكريمة.

٣ - صلصة الزعفران:

(تقدم مع السمك المطهو بمرقة السمك أو مع بقايا سمك بارد).

المقادير:

- ملعقة زيت ذرة.
- ملعقة زيت برفين.
- ملعقة لبن مركز (غير محلى)
- صفار بيضة.
- ملعقة مستردة.
- عصير ليمونة واحدة.
- ملح وفلفل.
- بودرة زعفران مطحون.

طريقة الإعداد:

إخلطي صفار البيضة مع المستردة واللبن المركز في سلطانية كبيرة وإمزجي الخليط جيداً في نوع الزيت قليلاً حتى يصير قوامه متماسك ثم أضيفي الملح والفلفل وبعض الزعفران ثم أضيفي عصير الليمون في آخر دقيقة.

ملحوظة:

إذا وجدت صعوبة في الحصول على هذا النوع من المايونيز في النهاية، سخني الحليب المركز قليلاً قبل إضافته.

بعض الكلمات عن الخضروات:

إننا بالفعل محظوظون لأن تلك التشكيلة الرائعة من الخضروات الطازجة أو المجمدة في متناول أيدينا .. إن قلة من الخضروات تشمل على أنواع عديدة من النباتات التي يمكن أكلها والتي نجدها في الأسواق.

ومنها الورقية (سبانخ - خس - كرنب) والجذرية (جزر - لفت - بنجر) والساحبة (كرفس - كرات) والبرعمية (أسباراجوس) والفواكه (كوسة - باذنجان - طماطم - أفوكادو) والزهرية (قرنبيط - خرشوف) والبقولية (بسلة - فول - فول أخضر) والدرنية (بطاطس) والبصلية (بصل - ثوم).

ومن الممكن إعداد هذه الأنواع من الخضروات في عدد لا حصر له من الطرق، فقد يتم ذلك بتقطيع الخضروات إلى شرائح صغيرة ويكون خلطها معاً توليفاً رائعاً، وعلى أية حال فإننا ننصح بتجنب إضافة البطاطس إلى طبق الخضروات لأن النشويات التي تحتوي عليها تجعل بقية الخضروات لزجة فالبطاطس يجب أن يتم طهوها منفصلة، وإما كاملة أو مقطعة إلى قطع صغيرة.

وبإمكانك خلط الآتي:

- قرنبيط - جزر - بسلة خضراء - فول أخضر.

- هندباء - كرنب أخضر.

- شمار - كرفس - كوسة.

- فول - طماطم - جزر.

من ناحية أخرى، فإن الباذنجان والكرنب والسبانخ هي خضروات ذات لون ورائحة نفاذة، لا تكون خليطاً جيداً.

ومن الممكن أن تقوم بسلق الخضروات في مياه بنكهة الزعتر أو الريحان (مدة الطهي حوالي ١٥ دقيقة).

وعند تقديم الطبق، تقطع الخضروات إلى قطع صغيرة، وتغطي بصلصة الكريمة أو بالصلصة الإيطالية حسب مذاقك المفضل، كما يمكن إعداده مع الكريمة الطازجة مخلوطة ببعض المرققة والبقدونس المفروم.

كما أن الخضروات المجمدة تكون لذيذة أيضاً عند تقديمها مع صلصة الخل.

إليك بعض الوصفات:

١ - فطيرة السبانخ:

(هذه الفطيرة تكون بدون طبقة خارجية، لذا فهي خفيفة للغاية).

المقادير:

- ٢٥٠ جرام ورق سبانخ، وضعيها في الخلاط.

- ١ بياض بيضة مضروب جيداً.

- ١ بيضة كاملة مضروبة جيداً وتضاف إليها قليل من جوزة الطيب.

- ملعقتان نشا ذرة أو دقيق.
- ٢ كوب لبن طازج.
- ٢٨ جرام جبن سويسري مبشور (أو جبن ألمانى جاف).
- ثوم مفروم وبقدونس.

طريقة التحضير:

إخلطي كل هذه المكونات جيدًا في طبق عميق، ثم أسكبي هذا الخليط في قالب مدهون بقليل من الزيت وبعض الدقيق، ثم أدخله في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة.

أخرجيه من القالب وقدميه ساخنًا مع سكالوب بتلو.

ويمكن إعداد هذا الطبق مع بعض الطرخون المخلوط مع الخس.

٢- البطاطس المهروسة الملونة:

لإعداد طبق خفيف من البطاطس المهروسة، يمكنك إضافة خسرات غير نشوية مثل: الكرفس والجزر والسبانخ والقرع والبصل الأبيض والكرنب الأخضر .. إلخ.

طريقة التحضير:

أطهي كل هذه الخضورات منفصلة ثم إضربها في الخلاط ثم اضيفها في الدقيقة الأخيرة إلى البطاطس المهروسة.

إن إضافة هذه الخضروات لا يجعل البطاطس المهروسة خفيفة فقط، ولكن يعطيها أيضًا مذاقًا مميزًا، خاصة إذا ما قمت بنثر بعض الطرخون المفروم عليها قبل التقديم.

٣ - الفول الأخضر مع اللوبيا الخضراء والطماطم:

المقادير:

- ٢٥٠ جرام فول أخضر.
- ٢٥٠ جرام لوبيا خضراء (توزن بعد تقشيرها).
- ٣ حبات طماطم مقشرة ومنزوعة البذر.
- بصلة بيضاء.
- ثوم - بقدونس - زعتر.

طريقة التحضير:

أملأي حلة الضغط بـ (٢) كوب ماء بارد مضاف إليه من ملح الطعام وبعض الزعتر وفص ثوم، ثم إغلي الخليط لمدة ١٠ دقائق ثم أتركه يبرد، ثم أضيفي الفول الأخضر واللوبيا الخضراء والطماطم المقطعة إلى أجزاء والبصل المفروم - ثم ضعيه على نار هادئة حتى يغلي لمدة ٤٥ دقيقة.

صفي ما تبقى من المرقعة في إناء لاستخدامها في اليوم التالي كشورية لذيذة الطعم، وقدمي الخضروات كما هي مضافًا إليها قليل من البقدونس المفروم.

ويمكن تناول هذه الوجبة مع اللحم الضأن المشوي. ١

٤ - خبز الكرنب:

المقادير:

- ١ كرنبة خضراء صغيرة جامدة.
- بيضة.
- ٥٠٠ جرام من الخبز البائت.
- سلطانية صلصة (فيلوتية).
- قطعة من الزبد.

طريقة التحضير: إغلي الكرنب، وإنزعي الورق، وبعد أن يخف انتقي الأوراق الطرية وضعيها في الخلط بللي الخبز البائت في اللبن وعندما يتشبع اضغطي عليه.

أضربي البيضة في إناء عميق، ثم أضيفي الكرنب إليه مع الخبز المبلل ونصف صلصة الفيلوتية.

إدهني إناء الزبد، وصبي فيه الخليط ثم صفيه في فرن متوسط الحرارة حوالي ساعة. إرفعي كل ما في الطبق وغطيه ببقية صلصة الفيلوتية الساخنة، ويمكن تناول هذه الوجبة مع لحم مشوي أو سجق مشوي.

٥ - البازنجان بالجراتا:

المقادير:

- عدد ٢ بازنجان ذات حجم متوسط.

- فلفل أحمر صيغير.

- ثمرة طماطم ناضجة تمامًا.

- ٣ أوراق ريحان.

- ثوم مفروم وبقدونس.

- بيضتان.

- حوالي ١٠٠ جرام لحم مفروم وبارد.

طريقة التحضير:

إغلي البازنجان والفلفل وقطعيه إلى مكعبات صغيرة ثم أسقطيه في ماء مضاف إليه قليل من الملح لمدة حوالي ١٠ دقائق ثم دعيه يجف جيداً.

ضعي الطماطم مع الريحان في قليل من الزيت وملعقة من الماء ثم أضيفي الثوم المفروم والبقدونس وقلبي الخليط.

إضربي البيض جيداً في إناء عميق، ثم أضيفي اللحم المفروم والطماطم والبازنجان والفلفل بعد هرسها جيداً بشوكه.

صفي هذا الخليط في إناء مدهون بالزبد ثم ضعيه في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

هذا الطبق يمكن أن يقدم كوجبة عشاء مكتملة، أو مصحوباً بلحم روست.

٦- شوربة البصل والكرز:

المقادير:

- ٣ بصلات متوسطة الحجم.
- ملعقة كبيرة زيت ذرة.
- كوب عصير جريب فروت.
- ورقة نعناع.
- ١٠ ثمرات كرز محفوظة ومقطعة قطع صغيرة.

طريقة التحضير:

قطعي البصل إلى قطع كبيرة وإطهئها على نار هادئة في الزيت، وعندما تصفر، إضيفي عصير الجريب فروت وورقة النعناع ثم تغطي وتطهى على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة. أضيفي الكرز المقطع واتركيه حتى ينضج لمدة ١٥ دقيقة.

وإذا ما لاحظت تبخر العصير أثناء الطهي، أضيفي القليل منه مرة ثانية على أن يتبقى القليل منه في هذا الإناء.

ويمكن تقديم هذا الطبق المحلى مع الديك الرومي أو كوارع.

٧- الكرفس والشمندر بالثلاثة أعشاب:

المقادير:

- ٣ أعواد كرفس.
- ٣ أعواد شمندر.
- بقدونس، ثوم، طرخون.
- بصلة واحدة.

- ١٠٠ جرام من اللحم المفروم والمطبوخ.

- قطعة زبد.

- كوب مرقة خضروات صافية.

طريقة التحضير:

إغلي الكرفس وأعواد الشمندر مع إزالة الألياف، ثم قطعيه إلى قطع صغيرة وانقعيه لمدة ١٠ دقائق.

صفي الزبد والبصل المبشور واللحم المفروم في حلة الضغط وحمريه قليلاً حتى يصفر ثم أضيفي الكرفس والشمندر بعد تصفيتهم تماماً، وإطهيه مع التقليب بعناية حتى لا تتفتت القطع، ثم صبي المرقة وإغلي لمدة ٢٠ دقيقة، ثم أضيفي البقدونس المفروم والثوم والطرخون وإطهيه لمدة ١٠ دقائق أخرى.

هذا الطبق قليل السعرات الحرارية، لذا ننصح بتقديمه مع لحوم روستو.

٨- البسلة الخضراء وصديقاتها:

إن الجزر واللفت والفاول الأخضر وقلب الخس وقلب الخرشوف والبصل الجديد والقطع البيضاء من الكرات، جميعها تتناسب البسلة الخضراء تماماً ويمكنك استخدام البسلة الطازجة أو المجمدة، والوقت التقريبي لطهو البسلة الخضراء حوالي نصف ساعة في زيت من أي نوع (دوار الشمس - أو سمن نباتي).

وإذا كانت الخضروات المضافة إلى البسلة تحتاج إلى وقت أقل في الطهو (مثل الكرات والخس) يتم تقطيعها إلى قطع كبيرة نسبياً، أما إذا ما كانت

جامدة مثل (اللفت - الجزر - قلب الخرشوف) تقطع إلى مكعبات صغيرة أو تتقع لمدة ١٥ دقيقة قبل إضافة البسلة.

طريقة التحضير:

يحمّر البصل أولاً ثم تضاف البسلة ثم الخضروات الأخرى التي أعدت بالطريقة السابقة، أضيفي عود من الكرفس والبقدونس وورق اللوري ليعطي مذاقاً طبيعياً، ولكن إنزعهم قبل التقديم.

قلبيه عدة مرات بملعقة خشبية ثم أضيفي المرقّة (بما يكفي لتغطية الخضروات)، غطي حلة الضغط حتى يهبط.

وللحصول على قيمة غذائية عالية، يمكنك إضافة صفار بيضة مضروب جيداً أو بعض القشدة الطازجة إلى المرقّة.

بعض الأطباق الرئيسية المبتكرة:

١ - طبق الجورمية:

يعتبر هذا الطبق الرئيسي مغذياً وطازجاً ويمكن تناوله كوجبة كاملة في الصيف.

المقادير:

- ٤٥٠ جرام تونة.

- ١ ثمرة أفوكادو.

- مكعب جبنة كريم.
- بيضة.
- ثمرة طماطم مقشرة ومنزوعة البذر ومهروسة.
- ثمرة بطاطس مسلوقة.
- عصير ليمونة واحدة.

طريقة التحضير:

سوف نستخدم الخلط مرتين:

الأولى: لخلط الأفوكادو بعد نزع البذر مع البطاطس المسلوقة ثم صفى هذا البورية جانباً.

الثانية: خلط التونة مع الجبنة الكريمة وعصير الليمون.

إضربي البيضة جيداً حتى تصبح متماسكة ثم إخليطها مع البورية.

شكلى ٤ كعكات صغيرة من هذا البورية ثم إضيفي تجويفاً في كل قطعة ثم رشي بعض الملح وقليل من عصير الليمون في كل تجويف، ثم أملائي التجويفات بالتونة وجبن الكريمة ثم زيني الطبق بأوراق الخس وشرائح الليمون.

٢ - السلطة العجيبة:

المقادير:

- ٢٠٠ جرام لحم دجاج أبيض (بقلياً الدجاج الروست من الليلة السابقة مثلاً).

- ثمرة تفاح.
- بيضة مسلوقة جيداً.
- قرن فلفل أحمر بارد.
- ٦ ورقات خس.
- علبة زبادي قليل الدسم.
- ملح - فلفل - عصير ليمونة واحدة.

طريقة التحضير:

أصنعي صلصة من كل من الزبادي والملح والفلفل وعصير الليمون وصفار البيض (وعند الضرورة يمكن تخفيف الصلصة بإضافة بعض عصير التفاح). صفي مكعبات الدجاج الصغير على أوراق الخس مع شرائح صغيرة من التفاح والبيض المسلوق والفلفل الأحمر ثم غطيه بالصلصة.

٣- الكوسة المحشوة بالمايونيز:

المقادير:

- ٢ ثمرة كوسة كبيرة الحجم.
- جزرة مطهوه.
- حفنة من الفول الأخضر غير كاملة النضج مع مايونيز خفيف متماسك.
- بقدونس.

طريقة التحضير:

قطعي الكوسة طولياً ثم إنزعي القلب منها ثم رشي بعض الليمون، ثم إملائي التجويفات بالجزر المقطع إلى مكعبات صغيرة والفول الأخضر إلى شرائح صغيرة، ثم غطيه بالمايونيز، ورشي في النهاية البقدونس المفري وقدميه بارداً. يمكن إضافة قدر قليل من صلصة الخل.

هذا الطبق منعش للغاية خاصة في فصل الصيف.

٤ - السمك والخضروات.

المقادير:

- ٢٠٠ جرام من السمك قليل الدسم (قاروصي - بياض) مسلوق ومفتت.
- ورقتان ريحان.
- بصلة.
- ثمرة طماطم.
- بيضة.
- ملعقتان جبن أبيض (قريش).
- جزرتان وحوالي ٢٠ قرن فول أخضر منقوع.

طريقة التحضير:

أضربي البصل والبيضة والطماطم والريحان والجبنه البيضاء في الخلاط.
أحضري طاجن وضعي فيه طبقة من السمك المفتت، ثم طبقة من الخليط ثم
الجزر والفول الأخضر في شرائح طويلة، وضعي طبقة أخرى من السمك على
السطح، ثم أدخلي الطاجن في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة.
يقدم هذا الطبق بارداً ومقطعاً إلى شرائح سمكية مع الليمون أو عصير
الجريب فروت.

٥ - السلطة الأمريكية:

المقادير:

- ٩٠ جرام أرز مطبوخ.
- فنانج بسله خضراء مسلوقه (يمكنك استخدام بسله مجمدة بعد
طهوها لمدة ١٠ دقائق في مياه مغلية).
- ثمرة فلفل أخضر.
- ثمرة بنجر أحمر مطهوه.
- قليل من اللوز أو المكسرات الطازجة.
- عصير ثمرة جريب فروت.
- قليل من زيت الذرة.

طريقة التحضير:

إفردى قليل من الأرز في كل طبق، ثم أضيفي قليل من عصير الجريب فروت، قشري اللوز (أو المكسرات)، وقطعي الفلفل إلى شرائح والبنجر إلى مكعبات صغيرة.

ضعي في كل طبق به أرز كميات قليلة من الفلفل وزيت الذرة والبنجر والبسلة.

حضري الصلصة المكونة من زيت الذرة وعصير الجريب فروت والملح والفلفل واللوز المطحون.

صبي الصلصة على الخضروات وزينيه بقليل من أوراق الخس.

إذا ما أردت أن تعدلي هذه السلطة: يمكنك إضافة بعض براعم الفول أو عيش الغراب المقطع إلى قطع صغيرة أو بإضافة بعض الكاري أو المستردة إلى الصلصة.

الأطباق الرئيسية الساخنة:

وهي الأطباق التي تقدم بين لونين رئيسيين من الطعام الساخن، وغالبًا ما تكون نوع من العجائن، ولا توصى بأن يتناولها أولئك الذين يتبعون نظامًا غذائيًا.

ويمكنك إعداد الأطباق التي تقدم مع البيض أو السمك أو الخضروات بنفسك باستخدام أنواع مختلفة من الوصفات تدخل هذه العناصر في تكوينها بصورة أساسية.

وعلى سبيل المثال:

- تورطة الكسترد (بيض - لحوم أو سمك).
- الكروكيت (لحوم أو خضروات).
- الفطائر (خضروات - أو جبن).
- كل أنواع الأومليت.
- الكريب المحشو (جبن أو لحم).

وعلى أية حال، فإننا نود أن نلفت انتباهك إلى أن هذه الأطباق مغذية جدًا، ولا ننصح بإدخالها في قائمة الطعام إلا إذا كانت بقية الأنواع في قائمة خفيفة جدًا (مثل اللحم البارد والسلطة) أو في المناسبات الخاصة إلى يتم فيها تناول طعام أكثر من المعتاد مثل (الأعياد أو المناسبات الخاصة).

تناولي السمك بأي كمية:

كثيرًا ما ينصح علماء التغذية الآن بأهمية تناول المأكولات البحرية، فبينما كثر في الماضي الطلب على اللحوم والدواجن التي شكلت أساسي الأنظمة الغذائية الغنية بالفيتامينات والمقويات، فمن المعروف الآن أن السمك والمحاريات أطعمة غير دسمة، وسهلة الهضم أكثر من اللحوم علاوة على إمدادها للجسم بطاقة كبيرة.

وبالإضافة أي ذلك فإن أسعارها معقولة، وهذا عامل لا يستهان به إذا ما عرفت جيدًا كيف تنتقيها طازجة.

لذا هيا بنا نتناول السمك وبالطبع، فرما لا يلقي تناول الأسماك قبولاً لدى الصغار والطهاة غير المتمرسين وذلك بسبب الجلد والقشر والشوك والرائحة.

إنه لمن الهم حقًا لمن تود أن تتبع نظاماً غذائياً سليماً، ألا نجبرها أو نضايقها بأن نطلب منها إعداد الأطباق التي لا تفضلها، وعلى أية حال فإن أسواق السمك كثيراً ما تعد الفيليه أو أجزاء السمك الأخرى المعدة سلفاً والمخلية، ويمكنك أيضاً أن تجدي أجزاء من الأسماك منضفة ومجمدة وجاهزة للطبخ.. جربها وسوف تكون سهلة الإعداد.

ونقدم لكي الآن بعض الأطباق سهلة الإعداد.

١ - سمك في الفرن:

(وهذه الوصفة اللذيذة مناسبة تماماً باستخدام فيليه سمك البياض وسمك موسى).

ضعي المقادير التالية على ورق ألومنيوم كالتالي:

- شريحة من السمك (المغسولة في مياه باردة) ومجففة.
- ٦ عيدان رقيقة من الجزر النيئ.
- ٦ شرائح كرفس نيئ.
- شريحة طماطم.
- مقدار ضئيل من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

طبقي ورقة ألومنيوم بحرص لمنع تسرب أي من المكونات وحتى لا تتفتت شرائح السمك.

ثم ضعها في الفرن لمدة ٢٠ وتقدم مع شرائح الليمون.

٢ - سمك البربون مع الشمار:

بوسحك أن تطلبي من العامل في سوق السمك أن ينظف كل سمك البربون ويقطعه إلى شرائح سميكة نوعاً ما.

المقادير:

- شريحتان من البربون لكل شخص.
- ثمرة طماطم.
- شمار مسلوق.
- زعفران.
- ملح - فلفل أبيض.
- قليل من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

ضعي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ونصف كوب ماء المذاب فيه قليل من الزعفران والملح والفلفل الأبيض في الصينية.

صفي شرائح الطماطم أولاً، ثم قطع البربون بعد ذلك.

ضعي الصينية في فرن ساخن لمدة ٢٠ دقيقة، واضيفي بعد ١٠ دقائق نصف كوب من الماء مضاف إليه الكثير من عصير الليمون.

٣ - السلامون مع الفلفل الأحمر البارد:

المقادير:

- شريحتان من السلامون بعد نزع جلدها (لأنها دسمة جداً).
- ملء ملعقة زيت دوار الشمس.
- ثوم وبقدونس.
- بصلة.
- ٣ قرون فلفل أحمر.
- ليمونة.

طريقة التحضير:

إنزعي بذور الفلفل ثم ضعيه في الفرن لمدة عشر دقائق، ثم اتركيه حتى يبرد ثم يقطع إلى شرائح صغيرة، إقلي شرائح السلامون لمدة ١٠ دقائق، ثم انزعيه وضعيه على فوطة من الورق حتى يجف، في حلة الضغط أو كاساروله مسطحه، ضعي ملعقة كبيرة من الماء مذاب فيها قليل من الملح، والفلفل وأخيراً شرائح السلامون، ثم انثري البصل المبشور وإطهي لمدة ١٥ دقيقة، وقبل أن تطفئي النار بخمس دقائق، أضيفي ملء ملعقة من الثوم والبقدونس المفروم، وقبل تقديم الطبق مباشرة، ضعي بعض عصير الليمون، ويمكن أن تستغني عن عصير الليمون للتحفاظ بطعم الفلفل.

٤ - فيليه سمك موسى بالفاكهة:

يمكن إعداد هذا الطبق بعصير الجريب فروت أو عصير الليمون والبرتقال.

المقادير:

- ٤ قطعة فيليه سمك موسى.
- عصير ثمرة جريب فروت أو عصير ليمون وبرتقاله.
- صفار بيضة مضروب.
- قطعة من الزبد.

طريقة التحضير:

إبدئي بإعداد الفيليه، ضعها في المقلاة مضافاً إليها عصير الفاكهة والزبد، واتركيها على نار هادئة دون تقلبيها لمدة ١٠ دقائق.

أطفئي النار وضعي الشرائح بحرص في طبق وأدخليها في فرن دافئ. بسرعة وببراعة شديدة، إخرجي الصفار مع الصلصة الموجودة في المقلاة، ثم صبيه وهو ساخن جداً على الفيليه.

قدميه مع شرائح من الجريب فروت أو البرتقال.

٥ - فيليه سمك البياض مع المستردة:

هذا الطبق مختلف تماماً عن الطبق السابق، فهو مناسب تماماً للأشخاص الذين يفضلون الصلصات الحارة.

المقادير:

- قطعتان طازجتان من فيليه البياض.
- ملء ملعقة مستردة.
- فنجان بقسماط جاف مطحون.
- ملء ملعقة زيت ذرة.
- ملعقة قشدة طازجة خفيفة.

طريقة التحضير:

إغلي قطع الفيليه جيداً وضعيها ثم غطيها بالمستردة ثم ضعيها على البقسماط، ثم إقليها بعناية في الزيت لمدة ١٠ دقائق على كل جانب. وعندما ينضج الفيليه إرفعي المقلاة على النار ثم أضيفي نصف ملعقة من القشدة الطازجة على كل قطعة فيليه وقدميها في الحال.

ملحوظة:

القشدة الخفيفة بها سعرات حرارية أقل من القشدة السميكة.

✓ تناولي بعض البيض (من وقت لآخر):

نحن ننصحك إذا ما كنت تودين تقليل الدسم الذي يحتوي عليه طبق البيض، أن تكتفي ببياضين مع صفار واحد، لأن صفار البيضة غني بالدهون، كما

أن بياض البيضة علاوة على أنه غني بالبروتين مثل الصفار، إلا أنه لا يحتوي على دهون.

وعلى ذلك، فعندما تضعي طبق بيض مقلي، أو بيضة مسلوقة جيداً مع سلاطة، فبإمكانك أن تقللي من صفار البيض إلا أنه لا يمكن فصلهما عند عمل البيض المقلي ونصف المسلوق.

١- وصفة جدتي لعمل البيض:

(وهي وصفة معروفة، إلا أنه يمكن تمييزها بإضافة الأعشاب أو مكسبات الطعم).

المقادير:

- بيضة كبيرة.
- قليل من الزيت.
- ٢١ جرام لحم بتلو مفروم ومطهو على الصاج.
- ملء ملعقة صغيرة لبن منزوع الدسم.
- ملح وفلفل.
- عود بقدونس أفرنجي (أو ورقة ريحان أو طرخون).

طريقة التحضير:

ضعي مكعب الزيت في قالب خبز ثم أضيفي اللحم المفروم ثم اكسري البيضة فوق اللحم ثم أضيفي الملح والفلفل والبقدونس الأفرنجي ومقدار ضئيل من الجبن السويسري المبشور، وفي النهاية أضيفي ملعقة اللبن.

إطهي لمدة ١٠ دقائق وذلك بوضع الإناء في حمام ماء أو فرن متوسط الحرارة لمدة ٨ دقائق (صفار البيض يجب أن يظل ليناً).

٢- أومليت بالأعشاب الخضراء (يكفي لشخصين):

المقادير:

- ٥ بيضات.
- ملعقة كبيرة دقيق ذرة.
- نصف كوب ماء.
- بقدونس، بقدونس أفرنجي، ريحان.

طريقة التحضير:

ضعي الدقيق في وعاء سلاطة، ثم ضعي الماء وأمزجي الخليط جيداً، ثم أضيفي صفار بيضتين وبياض ثلاث بيضات والملح والفلفل واضربي هذا الخليط جيداً.

قطعي الأعشاب إلى قطع صغيرة جداً وأضيفيها إلى البيض.

اسكبي هذا الخليط في مقلاة لا يلتصق بها الطعام بعد دهنها بقليل من الزيت وتسخينها جيداً، أرفعي جوانب المقلاة حتى تصل النار إلى الخليط.

وعندما يجف السطح إقلبيه وإطهي الجانب الآخر، يقدم الأومليت بهذا الشكل ويمكن تقطيعه إلى أربعة أجزاء.

ويمكن تقديمه مصحوباً بطبق من السلطة مضاف إليه قليل من الثوم (أو حسب مذاقك).

٣- البيض المخفوق مع الاسباراجوس:

المقادير:

- ٢ بيضة.
- بياض ٢ بيضة.
- ١٠ عيدان اسباراجوس.
- نصف بقدونس مفري.
- ملح وفلفل.
- جوزة الطيب.
- قطعة مسلي نباتي ذات سعرات حرارية قليلة.

طريقة التحضير:

اضربي البيض واضيفي الملح والفلفل وجوزة الطيب ثم سخني المسلي في مقلاة وأضيفي الاسباراجوس ثم اتركيه لمدة خمس دقائق، صبي البيض المضروب جيداً وضعيه على نار هادئة مع التقليب ببطء بملعقة خشب حتى ينضج البيض على أن يظل طرياً إلى حد ما "بإمكانك أيضاً إعداد البيض المخفوق بنفس الطريقة ولكن باستخدام الطماطم وعيش الغراب".

٤- البيض على عيش التوست:

(يمكن أن يكون هذا الطبق رئيسياً يكفي لوجبة العشاء).

المقادير:

- ٤ شرائح خبز سندوتشات (بدون ملح).
- بيضة كاملة.
- بياض بيضة.
- ٢٠ جرام جبن ألماني مبشور.
- ملعقة كبيرة طماطم بيوريه (مسلوقة).
- ١٥ جرام مسلي نباتي أو زبد.
- ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

ضعي الطماطم بيوريه (المسلوقة) على شرائح الخبز وضعيها في الطبق وأدخليه الفرن بعد أن تدهنيه جيداً بالزبد وذلك لمدة عشر دقائق حتى يصبح أسفل شرائح الخبز ذات لون بني، صبي البيض بعد ضربه جيداً مع الجبن المبشور حتى تغطي كل شرائح الخبز جيداً، وأعيديه إلى الفرن عشر دقائق حتى ينضج ولكن لا تدعيه يجف.

٥- بيض محشي:

المقادير:

- ٣ بيضات مسلوقة جيداً.
- ٨٠ جرام لحم بتلو مفروم.

- ٨٠ جرام سبانخ مفرومة ومطهوه.
- صلصة فيلوتيه وملعقة كبيرة من الجبن الأبيض.

طريقة التحضير:

قشري البيض وقطعيه بالطول وانزعي الصفار، إخلطي صفار البيضتين واللحم والسبانخ والجبن البيضاء في وعاء كبير، إحشي كل نصف بيضة بهذا الخليط ورصيهم في إناء ثم غطيه بصلصة الفيلوتيه (يمكن استخدام الصلصة الإيطالية لهذا الطبق أيضاً، وفي هذه الحالة لا تضيفي الجبن البيضاء).

٦- الكسترد المخبوز:

هذا الطبق سهل التحضير ولا يحتاج إلى زيوت أو دهون، ويحضر بضرب بيضة أو بيضتين في لبن بارد مع إضافة القليل من الدقيق والمكونات الأخرى، ويقدم بنكهات وألوان مختلفة مثلاً: الطماطم وكسترد الدجاج.

المقادير:

- لحم دجاج أبيض مفروم.
- ثمرة طماطم مقشرة ومنزوعة البذور ومهروسة.
- بيضتان وبياض بيضة.
- ملعقة كبيرة من الدقيق.
- كوب ونصف لبن.
- ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

اطهي الطماطم لمدة ١٠ دقائق في مقلاة بدون إضافة زيت ودعيها تبرد، ثم إضربي البيض وتبليه، ثم اخلطي الدقيق في نصف كمية اللبن البارد ثم أضيفي البيضتين المخفوقتين.

ضعي الدجاج المفروم والطماطم نصف مطهوه ثم صبي بقية اللبن وهو يغلي على هذا الخليط مع التقليل المستمر، ثم ضعي هذا الخليط في إناء في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة، ويمكن أن يؤكل ساخناً أو بارداً.

يمكن إعداد هذا الكسترد بالخضروات واللحم والأعشاب المختلفة وكافة أنواع الجبن.

إن كل هذه الأطباق خفيفة ومغذية ويمكن إعدادها لوجبة العشاء مصحوبة بالسلطة الخضراء والفاكهة، فهي وجبة متكاملة سهلة الهضم ويمكن أن تنعمي بعدها بنوم عميق.

٧- البيض المحمر:

يمكن إعداد هذا الطبق بنفس طريقة إعداد البيض المخفوق مع الاسباراجوس مع إضافة ملعقة كبيرة من البصل البيوريه (بصل البيوريه: إغلي بصلة بيضاء مقطعة إلى شرائح واركيها حتى تتخلص من المياه الزائدة).

٨- اللحوم البيضاء والحمراء:

تحتوي اللحوم على دهون كافية لا سيما وأن الأساليب المتبعة في تربية الماشية أدت إلى إنتاج اللحوم ذات قيمة غذائية عالية ولذلك، فليس من الضروري طهوها باستخدام زيوت أو سمن إضافية.

وإذا كان الجزار قام بتشفية اللحم ونزع منها الدهن، يمكنك أن تقومي بتسييح جزء من هذا الدهن في إناء وتحمري فيها قطع اللحم.

تتضمن اللحوم الحمراء (الكندوز - الضأن) بينما تشتمل اللحوم البيضاء على (لحم البتلو - الضأن الصغير - الطيور - الأرانب).

وسوف نقدم بعض الوصفات البسيطة والأساسية التي يمكن تعديلها بحيث تلائم مذاق كل شخص وذلك بإضافة المشهيات والبهارات والنكهات المختلفة.

٩ - شرائح الإسكالوب "على طريقتي":

المقادير:

- اسكالوب مقطع لقطع رفيعة.
- شرائح من جبن الجوته أو الجبن السويسري.
- ملء ملعقة كبيرة جبن بيضاء مضاف قليل من جوزة الطيب.
- قليل من زيت دوار الشمس.

طريقة التحضير:

ضعي شريحتين من الجبن على الاسكالوب، ثم افردى عليها الجبن البيضاء بعناية ثم أضيفي الملح والفلفل.

لفي الاسكالوب على شكل سندوتش، ثم حمريه لمدة ٨ دقائق على كل جانب في زيت قليل وساخن جداً ثم أضيفي ملعقة صغيرة ماء وقليل من عصير الليمون، غطيه وإطهيه لمدة عشر دقائق، إحرصى على ألا يحمر لون اللحم، ويمكن تقديم هذا الطبق مع الجزر المضاف إليه الزبد أو لفت منثور عليه بقونس مفري.

١٠ - كستليته الضأن:

المقادير:

- شريحتان من اللحم الضأن.
- بصل.
- قرن فلفل أخضر.
- طماطم.
- قليل من الزعتر.
- فص ثوم.
- ٢٥ جرام زيت زيتون.

طريقة التحضير:

إطهي الفلفل والبصل المفروم والطماطم بعد تقشيرها ونزع بذرها في الزيت، وأضيفي الثوم المقطع إلى قطع صغيرة، ضعي هذا الخليط جانباً، رشي الزعتر

على الكستليتة وأشويها لمدة ٨ دقائق على كل جانب وأضيفي الملح والفلفل حسب المذاق، قدميه ساخناً مع الصلصة بجانب قليل من الأرز المسلوق.

١١ - اللحم البقري مع الجزر:

- كيلو إلا ربع لحم كندوز.
- كيلو إلا ربع جزر جديد.
- بصلة.
- توابل.
- ملح وفلفل.
- كوب كبير من مرقة الخضروات.

طريقة التحضير:

ضعي البصل المفروم واللحم في إناء لا يلتصق الطعام به، إطهي على نار هادئة مع التقليب المستمر، وعندما تصفر اللحم أضيفي الجزر المقطع إلى شرائح مستديرة والتوابل والملح والفلفل وقلبيه أكثر من مرة، صبي المرقعة واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة على الأقل حتى ينضج الجزر.

(يعد هذا عادة لتتناوله الأسرة ويجب تركه على نار هادئة حتى ينضج ساعة على الأقل، ويمكن تناوله مع الأصدقاء عند الاحتفال بمناسبة خاصة لأنه لذيذ المذاق ولا يعتبر من أنواع الطعام التي يمكن تناولها عند اتباع نظام غذائي محدد).

*الكمية تكفي أربعة أشخاص.

١٢- الدجاج المحشو في الفرن:

المقادير:

- دجاجة صغيرة حوالي ١ كيلو جرام مع الكبد والقنصة.
- ثمرة بطاطس وثمره طماطم.
- شريحتان من الخبز غير الطازج.
- نصف ليمونه.
- ١ صفار بيضة.
- بقدونس وطرخون.

طريقة التحضير:

أغمسي الخبز في قليل من اللبن ثم أضيفي الكبد والقنصة المفرومة والبقدونس والطرخون والملح ثم صفار البيض ليعطيه قواماً متماسكاً.

أحشي الدجاجة بهذا الخليط وأقفلها وأربطي الرجلين معاً، ثم ضعها في الفرن في طبق كبير محاطة بشرائح الطماطم والبطاطس الرقيقة.

يمكن إضافة قليل من الماء أو المرقعة ضعها في الفرن لمدة نصف ساعة، قلبي الدجاجة بحرص وابتعدي عن الخضروات واتركها لمدة نصف ساعة أخرى، أخرجي الدجاجة من الفرن وقطعيها وأيضاً الحشو وضعها في طبق التقديم مع الحشو وإضافة قطرات الليمون.

(يمكن تقديم هذا الطبق المتكامل مع السلطة).

١٣- الكبد والسبانخ:

المقادير:

- شريحتان من كبدة البتلو.
- ١٠٠ جرام من السبانخ (مطبوخة او مهروسة).
- فص ثوم.
- بقدونس.
- ملعقة زبدة طازجة وخفيفة.
- كوب دقيق.
- عصير ليمونة واحدة.
- ملعقة زيت ذرة.

طريقة التحضير:

حمري البقدونس في الزيت وقبل أن ينضج أضيفي السبانخ المهروسة على أن تظل ساخنة، ضعي شرائح الكبد في الدقيق وحمريها في زيت قليل مع بعض شرائح الثوم الطازج، أضيفي الكريمة الطازجة للخضروات البيوريه وضعيها في طبق، ضعي شريحتي الكبد مع الصلصة السمكية والثوم عليها.

١٤- لحم البتلو الروستو مع الفواكه والخضروات:

المقادير:

- قطعة لحم بتلو من الكتف أو أعلى الفخذ.
- جزر مقطع إلى قطع صغيرة.

- نصف ثمرة خيار مقطعة إلى قطع صغيرة.
- ثمرة طماطم مقشرة ومنزوعة البذر.
- بصلة واحدة مفرومة.
- ثمرة تفاح وكمثرى ويقطعا إلى شرائح مستديرة.
- نصف كوب عصير برتقال.
- قليل من جوزة الطيب.
- ٢٠ جرام مسلى نباتي قليل السعرات.

طريقة التحضير:

بعد تحمير اللحم جيداً في المسلى، أضيفي قليلاً من الماء المضاف إليه الملح وضعي الجزر المقطع حول اللحم، ضعيها على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم أضيفي شرائح الخيار والطماطم والبصل والبطاطس وعصير البرتقال وجوزة الطيب.

أضيفي الماء عند اللزوم، تقطع اللحم إلى شرائح وتقدم مع عصيري الخضروات والفاكهة في طبق كبير مستدير.

١٥ - اللحم المفروم:

إن الأطباق التالية هي أطباق سريعة الإعداد والتحضير ويمكن إضافة نكهات مختلفة إليها حسب المذاق أو ما هو متوافر في الأسواق أو حسب ما هو موجود في الثلاجة.

ويحب الأطفال بالطبع شريحة البيف برجر المصنوعة من اللحم المفروم، وبالتالي فهذه تعتبر طريقة جيدة لاتباع النظام الغذائي دون مضايقة أي شخص.

١٦ - كرات اللحم (من إعداد ماما):

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم.
- كوسة واحدة مطبوخة ومهروسة.
- شريحة خبز وأغمسيها في اللبن.
- قليل من بودرة الثوم.
- قليل من البقدونس المفروم.
- بياض بيضة واحدة مضروبة.
- نصف كوب دقيق.
- ٣٠ جرام زيت.

طريقة التحضير:

أخلطي اللحم والكوسة والخبز والثوم والبقدونس وبياض البيضه جيداً، ثم أضيفي الملح والفلفل.

شكلها على شكل كرات وضعيها في الدقيق، حمريها في الزيت جيداً لمدة ١٠ دقائق على كل جانب، ويمكن أن تقدم مع عصير الطماطم والسلطة.

ويمكن إعداد كرات اللحم والبيف برجر أو الكروكيت باللحم المطبوخة أو النية والخضروات المطبوخة والأرز المطبوخ والتوابل المختلفة والخبز البائت أو البقسماط.

وهذا يعتبر طبقاً إقتصادياً سهل الإعداد ويمكن أن يكون وجبة غير دسمة في حد ذاتها.

١٧ - الأرنب مع الجزر والكرنب:

المقادير:

- أرنب صغير مقطوع إلى أجزاء.
- قلب كرنبة نصف مسلوقة.
- شريحة لحم مسلوقة ومقطعة إلى أجزاء صغيرة.
- ١٢ ثمرة جزر مقطعة إلى شرائح مستديرة.
- بصلة مفرومة وبعض البقدونس.
- ٣٠ جرام زيت دوار الشمس.
- كوب ماء مضاف إليه زعتر.

طريقة التحضير:

حمري أجزاء الأرنب في الزيت حتى تحمر أضيفي قليلاً من الملح، ضعي القطع المحمرة في طبق، وفي حلة البخار ضعي اللحم المفروم والجزر والبصل والبقدونس والكرنب المقطع إلى شرائح، ضعيه على النار لمدة ٥ دقائق، بعد ذلك ضعي الأرنب مرة أخرى وأضيفي الماء المضاف إليه الزعتر وغطيه وأتركه على النار لمدة ساعة حتى ينضج وأضيفي المرقعة عند الضرورة، ويجب مراعاة أن يظل اللحم والخضروات طرية.

← لماذا لا تتناولي بعض الفطائر أو البطاطس؟

نعم، عليك تناول طبقاً يحتوي على النشويات عندما ترغبين في ذلك على أن يقدم مصحوباً بالسلطة الخضراء وبعض الخضروات (الخضراء) المطبوخة.. وفيما يلي بعض الوصفات (وهي تكفي لشخصين).

١٨ - الاسباجتي مع الريحان:

المقادير:

- ١٥٠ جرام من الاسباجتي المقطعة إلى ثلاثة أجزاء.
- ٦ عيدان ريحان طازجة (أو ملعقة كبيرة من الريحان الجاف).
- ١٠٠ جرام كريمة خفيفة.
- قطعة كبيرة من الجبن الكريمة ٤٠% دسم.

طريقة التحضير:

إطهي الاسباجتي في ماء غير مملح لمدة ١٠ دقائق، قطعي الريحان إلى قطع صغيرة جداً ثم أضيفيه إلى الجبن، صفي الاسباجتي من الماء وأضيفي

هذا الخليط إليه، خففيها بوضع الكريمة الخفيفة وأضيفي قليلاً من الملح، (إذا كان لديك ريحان جاف ضعيه في الماء لمدة ساعة قبل الاستعمال).

١٩ - البطاطس بالجراتان:

المقادير:

- ٤ ثمرات بطاطس مقطعة إلى شرائح رفيعة مستديرة.
- خليط من الثوم والبقدونس.
- ١٠٠ جرام جبن مبشور.
- كوب من اللبن منزوع الدسم.

طريقة التحضير:

امسحي صينية فرن بقليل من المسلي النباتي أو زيت الزيتون ضعي شرائح البطاطس في قاع الصينية، انثري خليط الثوم والبقدونس على السطح ثم نصف كمية الجبن، ضعي طبقة أخرى من البطاطس ثم بقية الجبن، صبي اللبن عليها ووزعيه جيداً، ضعيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة. (يمكن إضافة قليل من المرقعة أو اللبن إلى الطبخ إذا لزم الأمر).

٢٠ - بانكيك البطاطس:

المقادير:

- ٢ ثمرة بطاطس.
- بصلة واحدة.

- ملعقة كبيرة من زيت الذرة.

طريقة التحضير:

أبشري البطاطس والبصل جيداً، ضعيفا في قالب رفيع من النوع المستخدم في صنع الكيك مع قليل من الزيت الساخن جداً، إضغطي بشدة بملعقة خشب حتى تحمر ثم أقلبها وحمري الوجه الآخر.

يجب أن تكون الفطيرة جافة ومقرمشة، وإذا كان بها بعض الزيت جففيها جيداً حتى تتخلص من الزيت الزائد وأضيفي إليها القليل من الملح.

ملحوظة:

على عكس ما هو متبع حالياً، لا يجب تناول الفطائر والبطاطس مع اللحوم ولكن يجب تناولها وحدها ومع الخضروات الطازجة أو المطبوخة أو السلطة.

أطباق الحلو؟ بالطبع.....!!

فبالإضافة إلى الفواكه التي يجب تناولها أما قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل بساعتين، هناك أيضاً أطباق الحلو التي يمكن أن تكون من الفواكه والعسل والدقيق واللبن والبيض.

(بالنسبة لأطباق الحلو التي بها تحتوي على البيض .. تذكرني استخدام صفار واحد لكل بياضين).

وسنقدم هنا الوصفات التي تحتوي على قليل من الزبدة.

٢١ - البودنج:

نستخدم البودنج كنقطة للبداية وهناك تنويعات كثيرة يمكن أن تعد بإضافة السكر بطعم القانيليا أو معجون اللوز أو عصير البرتقال أو جيلي الفواكه.

وفيما يلي طريقة إعداد البودنج:

اضربي بيضتين (بياضين وصفار واحد) مع قليل من سكر السنترفيش وأضيفي ملعقة من نشا الذرة ثم كوب من الماء البارد، أمزجي الخليط جيداً، ثم أضيفي القليل من اللبن وسخنيه على نار هادئة مع التقليب حتى يكتسب السمك المطلوب.

٢٢ - بودنج عمتي جولي:

المقادير:

- ٢ كوب دقيق.
- علبة زبادي.
- بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة بودرة شيكولاته.
- ملعقة سكر خشن.
- قطعة خميرة.

طريقة التحضير:

اضربي البيض مع السكر والزبادي ثم أضيفي الدقيق والشيكولاته والخميرة، أمزجي الخليط جيداً وضعيه في قالب وضعيه في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة.

٢٣ - حلويات التفاح مع الشاي:

المقادير:

- ٢٠٠ جرام دقيق.
- نصف كوب من السكر الخشن.
- ملعقة من جيلي التفاح.
- ٢ بيضة.
- قليل من القرفة.
- نصف كوب من زيت دوار الشمس أو زيت الذرة.

طريقة التحضير:

امزجي كافة المقادير باليد في إناء عميق، وأضيفي نصف تفاحة مبشورة في الدقيقة الأخيرة، افردى العجينة وقطعيها وبالفرشاة أدهني السطح بصفار بيضة مخفف بقليل من الماء، وضعيها في الفرن حتى تصبح بنية اللون.

٢٤ - كمشرى الشيكولاته:

المقادير:

- عدد ٢ كمشرى مقشرة ومطهوه في ماء نكهة القرفة.
- ملعقة من بودرة الشيكولاته.
- علبة صغيرة من الكريمة الطازجة.
- ملعقة كبيرة من السكر الخشن.

طريقة التحضير:

قطعي كل ثمرة كمثرى إلى نصفين، وأنزعي البذور، ضعيها في طبق الحلو ووجهها إلى الداخل، اضربي الشيكولاته والسكر والكريمة في إناء عميق، غطي أيضاً في الكمثرى بهذا الخليط وضعيه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.

٢٥ - الفراولة والتوت مع الجبن البيضاء:

يقدم هذا الصنف على إناء الحلو، فتوضع الفاكهة على فرشاة من الجبن البيضاء (قليلة الدسم والمحلاة)، وينثر عصير الليمون على الطبق. ويمكن مزج الفاكهة أيضاً مع الجبن وملعقة من السكر لعمل بيوريه وردي اللون ويجمل بعدد قليل من حبات الفراولة أو التوت.

٢٦ - كسترد التفاح:

صنف لذيذ وبسيط، ولأن التفاح حلو المذاق لا نضيف سوى ملعقة واحدة من السكر.

المقادير:

- عدد ٣ ثمرات تفاح مقطعة إلى شرائح رقيقة.
- ملعقة من الدقيق.
- علبة لبن.
- بيضة واحدة وبياض بيضة.

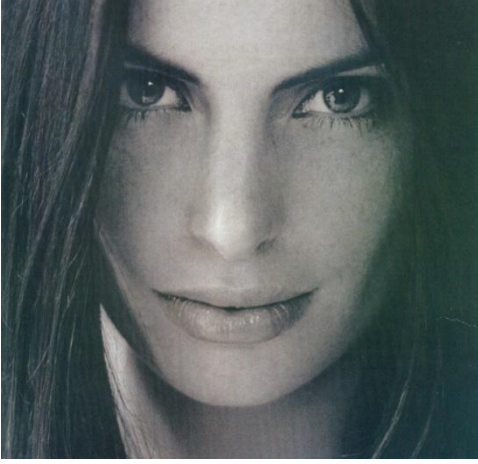
- ملعقة سكر.

طريقة التحضير:

ضعي شرائح التفاح في طبق بعد دهنه بقليل من الزبدة أو الزيت، اضربي البيض مع السكر والدقيق ثم أضيفي اللبن البارد، صببيه على التفاح وأدخليه في الفرن لمدة نصف ساعة.

ويمكن أن تضيف نكهة الفانيليا والقرفة إلى هذا الصنف.

بضع كلمات أخيرة



إن الصفات التي قدمناها لك ما هي إلا بعض المقترحات حتى تتمكني بدورك من ابتكار الأصناف الخاصة بك، وينطبق نفس الشيء على جميع التعليقات الخاصة بأسلوب حياتك وبحثك عن السعادة والصحة، والأمر متروك لك للتفكير في كل هذه الأشياء والأمور وأن تستخدمها في حياتك اليومية.

ويبدو من المفيد أن نلخص "الجزء الأساسي" من كل ما تناولناه.

وفي رأيي أن الجزء الأساسي يقع في الفصلين التاسع والعاشر، وهو ما يتضمن الأطعمة والمكونات المختلفة التي تؤثر على عملية التمثيل الغذائي للدهون.

ويجب أن نأخذ في الاعتبار الحقيقة بأن بعضاً من هذه الأطعمة يساعد كثيراً على إزالة الدهون الزائدة التي في طريقها للتراكم في الخلايا.

وقد وردنا هذه الأطعمة أو المكونات شائعة الاستخدام دون أن نذكر بالتفصيل الخصائص التي تجعلها ذات فائدة عالية، أو البيتاكاروتين أو الكلورالين أو البكتين، المهم أنها تؤدي الغرض وتساعد على إنقاص الوزن، فعلماء التغذية يطلقون عليها "الأطعمة الممتازة لحرق الدهون" أو "الأطعمة ذات السعرات الحرارية السالبة"، ونحن نطلق عليها "الأطعمة آكلة الدهون" فهي تساعد على الهضم والتحول المتناسق للدهون والنشويات والبروتينات، ما عليك إلا قراءة هذين الفصلين مرة أخرى وضعي قائمة بالأطعمة المذكورة، ونعتقد أنه من الأفضل إدخال صنف واحد على الأقل في كل وجبة من وجباتك اليومية، ما عليك إلا وضع هذه القائمة في مطبخك، فأنا لا أزال أراجع قائمتي التي وضعتها من فترة مضت، وأتأكد باستمرار من وجود بعض المكونات مثل: البقدونس والليمون ودقيق الذرة والبقسماط وزيت دوار الشمس أو زيت الذرة والعسل والأعشاب والبصل والثوم وجوزة الطيب ... إلخ.

واحرص دائماً على شراء الخضروات الطازجة أو حتى المجمدة مثل الكرنب والجزر والبنجر والكرفس والفاكهة مثل الجريب فروت والفراولة والتوت واليوسفي والخوخ والكريز والبابايا.

شكراً على هذه البصيرة التي أستطيع أن أوازن بين وجباتي من يوم إلى آخر وأنت أيضاً يمكنك أن تفعلي نفس الشيء.

والآن .. لك أن تقرري

فلتبدئي الآن .. أمامك الكثير من المزايا:

- معرفة مزاجك الشخصي.
- الرغبة الصادقة في رسم صورة دقيقة لنفسك.
- إمكانية تحسين إيقاعاتك بسبب النوم الأفضل والتنفس الأفضل للذات يمداك بالمزيد من الطاقة.
- بيئة عمل وأسرة مشجعة ستساند مجهوداتك وذلك بسبب الفهم الأفضل والتسامح المتبادل.
- طرق سهلة لخفض الشهية بطريقة طبيعية حتى يتوافق وزنك الجديد مع احتياجاتك.
- وأخيراً قائمة ممتازة تضم الأطعمة التي يمكنك أن تختاري منها يومياً حتى تتجنبي التراكمات غير الصحية للدهون في جسمك.

وفي الجزء الثاني من هذا الكتاب وجدت "وصفات أساسية" يمكنك الاستعانة بها في وضع برنامج نقص الوزن الخاص بك، ولتتجنبي إضاعة الوقت في تحسس الطريق أوردنا بعض الأشياء الإضافية من بينها قائمة نظم أصناف الطعام ذات السعرات الحرارية السالبة والتوابل والفاكهة التي تساعد على تدمير

الدهون بجانب قوائم كاملة تكفي لمدة أسبوع وتضم كل قائمة طعام عنصر أو أكثر من العناصر المضادة للدهون يظهر بكل وضوح حتى يسهل عليك التعرف عليه.

ملخص الجدول

الأطعمة ذات السعرات الحرارية السالبة أو الأطعمة ضد الدهون.

*الخضروات:

- | | | |
|--------------|---------------------|----------|
| - الخرشوف | - الفاصوليا الخضراء | - الخيار |
| - الاسبراجوس | - الفلفل الأخضر | - البصل |
| - البنجر | - الكرنب الأخضر | |
| - البروكلي | - الفجل | |
| - الجزر | - الخس | |
| - القرنبيط | - السبانخ | |
| - الكرفس | - الكوسة | |

تحتوي هذه الأنواع على نسبة من الماء تتراوح بين ٩٠ إلى ٩٥%، ولا تحتوي على كثير من البروتين وتحتوي على كميات ضئيلة جداً من الدهون والنشويات، إلا أنها غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات، وتتراوح السعرات الحرارية بها من ١٦ إلى ٣٥ سعر حراري لكل نصف كيلوجرام تقريباً (٢٥

سعر حراري في المتوسط)، ولعل هذا هو السبب في أنها لا تسبب السمنة ولكن على العكس تماماً فإن هضمها يتطلب نفس القدر من الطاقة اللازمة لهضم الأطعمة الأخرى ذات السعرات العالية، ويصبح من المنطقي أن نضيفها إلى هذه الأطعمة الأخرى (بنسبة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٢٥%) مما سيؤدي آلياً إلى خفض القدر الإجمالي للسعرات المستهلكة.

*التوابل:

- الريحان
- الفصوص الثوم
- الشمار
- الثوم
- النعناع
- البقدونس
- الطرخون
- الزعتر

إن قيمة هذه التوابل واضحة فهي تحت على إفراز اللعاب وتحسن الهضم وهي أيضاً تساعد على تدمير الدهون الزائدة وتضيف مذاقاً طيباً وشكلاً جميلاً لأطباق الخضروات مما يجعلنا نتناول المزيد منها.

*الفاكهة:

- التفاح
- الجريب فروت
- الليمون
- البابايا
- الأناناس
- التوت

- الفراولة

- المانجو

- يوسفى

- البرتقال

أرجو العودة إلى الفصل "كوكتيل الفواكه" لمعرفة كيفية عمل وخلق هذه الفواكه، ونشعر أن هذا الملخص مفيد للغاية لأنك بمجرد "حفظك" له ستصبح مهمتك سهلة، ستتمكنين من إعداد قائمة الطعام اليومية الخاصة بك دون الحاجة إلى وزن أو قياس أي شئ فالواقع أن هذه الأطعمة تقوم بدور مساعد في برنامج إنقاص الوزن بالرغم من أن لكل نوع قيمتها السعرية.

قائمة طعام لأسبوع واحد

ملحوظة:

لا تنسى تناول الكوكتيل الخاص قبل وجبة المساء بـ ١٥ دقيقة أو كوب من الماء أو شاي الأعشاب في الساعة السادسة مساءً.

الاثنين:

الافطار: (شاي - توست رجين (١ - ٢) - زبدة).

الغداء: (كرنب أخضر (مطبوخ) مع سلطة وبيضة واحدة مسلوقة جيداً - سكالوب - جبنة بيضاء).

العشاء: (بطاطس بالجراتان - سلطة خضراء).

الساعة العاشرة مساءً: تناول ثمرة تفاح واحدة.

الثلاثاء:

الافطار: (قهوة- توست رجيـم- قطعة لحم باردة).

الغداء: (أسباراجوس أو سلاطة فاصوليا خضراء- ستيك مشوي مع بصل طازج- جبنة سويسري أو إيدام).

العشاء: (شورية- أومليت أخضر- بودنج).

الساعة العاشرة مساء: ثمرة واحدة كمثرى أو يوسفى.

الأربعاء:

الافطار: (عصير جريب فروت- شريحة خبز جاف- جبنة).

الغداء: (سلاطة مشكلة [إختاري المكونات من قائمة الفصل الثاني عشر]-

كبدة مع السبانخ- زبادي- شوربة أعشاب- نودلز مع الصلصة الإيطالية).

العشاء: [إختياري] يمكنك تكرار أي نوع عشاء.. أيضاً يمكنك عمل خليط بين

صنف من عشاء يوم.. مع صنف من عشاء يوم آخر (ليكون عشاء لذيذ).

الساعة العاشرة مساء: قطعة صغيرة من الفاكهة.

الخميس:

الافطار: (كاكاو خفيف- توست- زبدة).

الغداء: (كوسة محشوة- لحم مع أرز مطبوخ- جبنة)

العشاء: (شورية المريميه- تارت السبانخ مع بيضة مسلوقة).

الساعة العاشرة مساء: ثمرة واحدة تفاح.

ملحوظة:

"أطبخي يوم الاربعاء كمية كافية من السبانخ لعمل وجبة وهي الكبد مع السبانخ".

الجمعة:

الافطار: (شاي مع اللبن - توست - جيلي)

الغداء: (سلاطة مع فاصوليا خضراء - سمك في الفرن - ٢ قطعة من الجبن).

العشاء: (شورية التانجو أو شوربة البسلة حسب الموسم - بيض جدتي - تفاح أو كمثرى مطهوه على النار).

الساعة العاشرة مساء: ثمرة يوسفى أو مانجو.

السبت:

الافطار: (شورية خضار - زبادي (غير حمضي) - بقسماط).

الغداء: (سلاطة طماطم وجزر - قطعة أو اثنتين من اللحم الضأن - قليل من الأرز).

العشاء: (شورية بصل - بانكيك البطاطس - خس).

الساعة العاشرة مساء: ثمرة تفاح واحدة.

ملحوظة:

"حضري يوم السبت كمية من الشورية تكفي لوجبتي المساء يومي السبت والأحد".

الأحد:

الافطار: (قهوة باللبن - توست رجيـم - مربى الفراولة أو العنب).

الغداء: طماطم وفلفل أخضر - دجاج محشو في الفرن - كسترد بالتفاح).

العشاء: (شورية مثل شورية يوم السبت مثلاً - لحم بارد - بسلة خضراء مع قليل من الزيت والبقدونس).

الساعة العاشرة مساءً: شريحة من الأناناس.

وحيث أن يوم الجمعة هو اليوم الذي يجتمع فيه شمل الأسرة، يمكنك تناول وجبات غنية إلى حد ما بالسعرات الحرارية، فبإمكانك اختيار صنف لحم مصحوباً بالخضروات المتنوعة.

■ طعام الطوارئ:

نلفت انتباهك سيدتي مرة أخرى إلى مخفضات الشهية وهي العناصر الغذائية التي يمكن تناولها عند الطوارئ والتي قد تبدو ضرورية في الوقت الراهن فما هي؟

هناك فترة من الوقت تتراوح بين أربع إلى خمس ساعات تبدأ من بعد تناول وجبة الإفطار، وهي وجبة غالباً ما تكون خفيفة وسريعة لأن الشهية تكون فيها خامدة ونائمة، حتى يحين موعد تناول وجبة الغداء وعندئذ يبدأ الشعور بالجوع

يتصاعد وبصبح هذا الشعور عند الذين يتناولون كميات كبيرة من الطعام ضارياً ولا يقاوم، إننا نقترح في البداية أن تسيطر على شهيتك بالطريقة التي شرحناها في الفصل السابع ولكن في نفس الوقت لا نسمح بأن تعاني آلام الجوع.

ما عليك إلا أن تفكري دائماً في الأصناف ذات السعرات الحرارية السالبة فهي تشبع رغبتك وتملئ معدتك دون التعرض لخطر زيادة الوزن وتراكم الدهون. والآن إليك قائمة كاملة من طعام الطوارئ حتى تختاري منها عندما تشعرين بالجوع سواء كنت في المنزل أو في العمل.

- في المنزل: (تأكدي دائماً من وجود):

- الجزر.
- الكرفس.
- الفجل.
- البنجر بعض المكعبات (وهي تحتوي على كمية كبيرة من الطاقة).
- الطماطم (شريحتين أو ثلاث).
- قليل من حبات الفراولة.
- قليل من فصوص الياوسفي.
- مكعب من الجبن.
- شريحة لحم بارد.

- بضع ملاعق من الزبادي.
- قليل من حبات اللوز.
- اثنين أو ثلاث من حبات الزيتون الأسود.

إن الأمر الهام هنا هو مضغ هذه الوجبات الخفيفة جيداً ولمدة طويلة للحصول على أكبر الأثر منها ولتهدئة ألام الجوع.

- في العمل:

اننا لا نتحدث عن التهام كميات كبيرة من الطعام وحملها إلى المكتب أو المصنع أو ترك كميات كبيرة من الطعام في درج مكتبك فقد تفسد أو تجف قبل أن تستفيدي منها وتضرك ولا تتفعل، فحتى تتغلب على حاجتك للأكل في حوالي الساعة الحادية عشر عليك تجشم العناء في اختيار لون طعام الطوارئ، وأن تتناولها فقط دون غيرها وأن تأكلي أقل القليل منها. فقبل مغادرتك المنزل متوجهة إلى العمل ضعي صنفاً واحداً من الأصناف التالية في علبة صغيرة.

- شريحة أو شريحتان من الجبن السويسري.
- جزرة صغيرة مقطعة إلى جزئين.
- ٦ حبات فول سوداني.
- ٣ ثمرات من البرقوق.
- شرائح من الدجاج (اللحم البيضاء) ملفوفة جيداً في ورق ألومنيوم.

- ٦ فصوص من اليوسفي أو البرتقال (ملفوفة في ورق ألومنيوم حتى لا يتسرب العصير).

وسنطلق العنان لخيالك في إكتشاف أصناف أخرى من طعام الطوارئ.

أتمنى لك رحلة سعيدة



نعم، أتمنى لك رحلة سعيدة.. لأن القرارات الجديدة التي اتخذتها تعتبر نقطة تحول ومحطة مغادرة.

ماذا كان بالأمس؟

← بالأمس .. كان هناك المعوقات والاستسلام لشعور دفعك لعدم الاهتمام بمظهرك وشكلك وأي رغبة في استعادة الرشاقة وحيوية الشباب. بالأمس تملك شعور أدى إلى الإفراط في الأكل بسبب الضعف أو الضغط العصبي والنفسي وأدى إلى عسر الهضم وصعوبة التخلص من الدهون.

← بالأمس .. ربما اتبعت أنظمة غذائية سيئة أفقدت جسمك التوازن وتسببت في زيادة الضغط النفسي والعصبي الشديد.

← بالأمس .. لم تدري إلا القليل عن نفسك وعن احتياجاتك.

← واليوم .. لديك بعض الأفكار الجديدة التي تبعث الأمل في نفسك من جديد.

← اليوم .. أمامك نظام طبيعي جديد يساعدك على فقد الوزن الزائد وعلى التغلب على شعورك بالأسى وعدم الاحساس بالصحة والحيوية.

← اليوم ... تعرفين بعض ألوان الطعام، التي إذا أدخلتها في وجباتك اليومية، ستساعدك أكثر من بعض الأدوية والعقاقير أو "أطعمة السعرات الحرارية السابقة" وأيضاً الطريقة الفعالة والبسيطة لاستخدامها.

وماذا عن الغد؟؟

← في الغد .. ستتمكنين من اتباع عادات غذائية جديدة لا تقيدك ولا تثبط من همتك وعزيمتك .. بل إتباع عادات مقبولة وبسيطة ومعقولة.

← في الغد .. ستستفيدي بهدوء كما تأملين، من كل ما ورد في هذا الكتاب ذلك لأن هدفنا منه منذ البداية هو مساعدتك.

الفهرس

- ٥ - مقدمة المترجم
- ٦ - مقدمة المؤلفة
- ٩ - الفصل الأول: عندما تخبرني أنك بدين
- ١٢ - الفصل الثاني: ما الذي يمكن عمله؟
- ١٥ - الفصل الثالث: الجمال والصحة والتوازن
- ١٧ - الفصل الرابع: الجسم يمكن أن يدافع عن نفسه
- ١٩ - الفصل الخامس: أسباب متنوعة
- ٢٥ - الفصل السادس: التوازن وليس الظلم والإجفاف
- ٣١ - الفصل السابع: أربعة نقاط مهمة
- ٤٤ - الفصل الثامن: إنها مسألة شخصية بينك وبين جهازك الهضمي
- ٤٦ - الفصل التاسع: برنامج من ثلاث نقاط
- ٥٠ - الفصل العاشر: هيا بنا نختار
- ٧١ - الفصل الحادي عشر: ما الذي يمكن أن يساعدك
- ٨٧ - الفصل الثاني عشر: الآن ... هيا بنا نذهب إلى المطبخ
- ١٤٤ - بضع كلمات أخيرة
- ١٤٦ - والآن .. لك أن تقرري
- ١٥٦ - أتمنى لك رحلة سعيدة