

الرحيم بين السمّة والرّشاقة

الرجيم بيت السَّيِّئَةِ وَالرَّشَاقَةِ

دكتور رفعت فخر
دكتوراه في جراحة القلب والصدر
استشاري جراحة القلب والصدر
مصر - القلب القومي


المركز القومي للحديث

١٠٢ شارع الامام طر - ميدان الاسماعيليه - مصر الجديدة
٢٦٠٦٤١١ - ٢٦٢٩٨٠٤
القاهرة

المقدمة

من معايشتي للمرض لأكثر من خمسة عشر عاماً ، ومن ملاحظاتي الخاصة ، ومن قرآء آتى ، رأيت السمنة وراء كثير من المشكلات ، بل إن كثيراً من الأمراض عندما تقابل الطبيب ويكون صاحب المرض سجيناً فإن الطبيب يبدأ علاجه بالنصح بتخفيض الوزن أولاً ثم بعد ذلك يستكمل علاجه .

وإذا كانت هناك حكمة تقول بأن درهماً من الرقاية خير من قنطار من العلاج .. فإن هذه الحكمة تنطبق كل الانطباق على السمنة ؛ لأن الوقاية من السمنة أسهل بكثير من علاجها الذى يتطلب إرادة ووقتاً طويلاً .. لأن فى العلاج حداً للحرية ، وإحساساً بالحرمان .

والأهم من ذلك أن هناك بعض العمليات الجراحية التى تتعارض مع وجود السمنة مثل عمليات زرع الشريان التاجى للقلب ، والتى تكون فيها السمنة من أحد الأسباب المهمة لإلغاء هذا النوع من العمليات ، وبذلك تكون السمنة سبباً فى إضاعة بعض فرص العلاج .

وتكمن مخاطر السمنة الحقيقية فى كونها وراء الأمراض الخطيرة مثل مرض السكر ، وأمراض القلب ، وأمراض الجهاز الهضمي ، وحتى الهيكل العظمي فإنه يتأثر بالسمنة .. ومن هذا يتضح أن السمنة وراء بعض الأمراض الخطيرة التى ربما تؤدى بحياة بعض الأشخاص .. وبذلك تكون السمنة هي السبب الحقيقى ولكنه السبب غير المباشر للوفاة .. والأهم من ذلك أن السمنة تتسلل زاحفة بالتدريج على الإنسان .. حتى إن الشخص نفسه لا يستطيع ملاحظة ذلك إلا بعد أن يشعر بأن ملابسه قد ضاقت عليه وبينما هو — فى الحقيقة — الذى زاد على ملابسه ، وهنا يكون الإنذار بالسمنة .. فإذا بدأ العلاج كان

هذا هو الخير ، أما إذا قام بعمل ملابس جديدة وانساق وراء السمنة فإنه يبدأ في دخول الحلقة المفرغة للسمنة .. ويكون أكثر عرضة لمضاعفاتها .

وتعتبر السمنة من الأسباب التى تغير من سلوك الفرد .. حيث يقل نشاطه بصورة واضحة وربما يؤثر هذا فى مستوى الأداء بالعمل .. مع الإكثار من مدة الراحة أكثر من ذى قبل .

وقد وجد أن شهوة الأكل التى تدفع الإنسان للأكل تزداد مع زيادة الوزن ؛ فيقع الإنسان فى دائرة مفرغة : يأكل فيسمن ، وإذا سمن يزيد من كمية الأكل ، وهكذا .

والآن وبعد أن اهتم العالم المتحضر بالسمنة ومخاطرها .. فكان لزاماً علينا فى بلادنا العربية أن نشارك فى هذا .. وإيماناً منى بمخاطر السمنة ومشاكلها فإننى قمت بتأليف هذا الكتاب البسيط والمبسط .. والذى استغرق منى أكثر من عامين فى تحضيره .

وأحب أطمئن القارئ بأن كل ما يحتويه هذا الكتاب فإنه نتاج دراسات علمية وتطبيقية بل ويمكن أن يعتبره الدارسون مرجعاً علمياً .. لأننى فى كتابته اعتمدت على الحقائق العلمية .

وأخيراً فإننى أتمنى أن أكون قد وصلت إلى ما وددت أن أصل إليه ، وهو نقل هذه الدراسة المستفيضة عن التنظيم الغذائى وعديد من النظم بحيث لا تكون هناك فرصة لوجود صعوبات أمام الشخص الذى يريد اتباع نظام غذائى .

وأتمنى أن تكون محتويات هذا الكتاب من السهولة واليسر بأن تطبق تطبيقاً عملياً .. وأن يكون اتباعه سبيلاً إلى الرشاقة والتى هى أساس الصحة الجيدة .

دكتور

رفعت قمر

استشارى جراحة القلب والصدر

معهد القلب القومى

مقتطفات من السمنة

كلمة تاريخية

★ لاحظ هيبوقريط الذي عاش في الفترة من ٤٦٠ حتى ٣٧٧ قبل الميلاد أن نسبة الوفيات تكون أكثر في الرجال الذين يتميزون بالسمنة عن هؤلاء الرجال الطبيعيين في الوزن .

★ ومن الطبيعي أن يكون للمأكل والمشرب دور هام في حياة الجنس البشري ، وخاصة في المجتمعات البدائية حيث يكون المقياس معتمداً على أساس وزن الزوجة أو الزوجات ، فالزوجة السمنة تكون هي الأفضل . وعليه فإن الإنسان في هذه المجتمعات يأكل كل ما يقابله حتى يحقق زيادة في الوزن ... وفي الماضي القريب كانت الفتيات تأكل كثيراً حتى تزيد في الوزن سعياً منهن وراء الزواج .. حيث كان الرجال يفضلون الزوجة السمنة ، وكان الإنسان البدائي غالباً ما يأكل كثيراً من الأطعمة غير الناضجة .

★ وفي المجتمعات الصغيرة مثل الهند كان ذوو الوزن الثقيل هم أغنياء القوم .. وكانت الزيادة في الوزن تعتبر شيئاً نادراً في طبقة العمال أو الفقراء .

★ وكان الرومان يأكلون للتلذذ بانطعام وكان الواحد فيهم يتقيأ ليأكل مرة أخرى .

★ أما بالنسبة للأطفال فغالباً ما يكون الطعام والتغذية عبارة عن متعة ، وفي الأطفال الرضع يكون احتضان الأم لطفلها وقت الرضاعة بمثابة الدفء والراحة ؛

وذلك بملامسة جسم الأم ، وعندما يفتطم الطفل من الرضاعة الطبيعية أو الصناعية ، يكون الطعام مصدر سرور ومتعة بالنسبة إليه .

★ وبعد أن أثبت علمياً أن جسم الإنسان يحتاج إلى الطاقة الحرارية من الكربوهيدرات وكذلك من الدهون ، وبعد معرفة أضرار الزيادة في الوزن ، وبعد التقدم الحضارى والعلمى أصبح إنسان المجتمعات الراقية والمتقدمة ذا وزن معتدل .

★ وعندما أخذت الزيادة في الوزن في الاعتبار وفي الدراسات العلمية وجد أن هناك العديد من الأسباب التى تؤدى إلى السمنة ، منها الإفراط فى الأكل .. وربما يرجع هذا إلى الشخصية ، أو الطباع ، أو المجتمع .. وربما يكون السبب مرضياً كمرض الغدد الصماء .

مخاطر السمنة

★ لقد اتضح من الدراسات العلمية الحديثة أن الأشخاص ذوى الأوزان الثقيلة أقل أعماراً من الأشخاص ذوى الأوزان المناسبة أو الطبيعية . وهذه الزيادة فى نسبة الوفيات مرجعها الأساسى إلى زيادة الضغط ، وأمراض الشريان التاجى للقلب ، وخاصة لدى هؤلاء الأشخاص الذين تتعدى أعمارهم سن الأربعين . هذا بالإضافة إلى مرض السكر .

★ مع العلم بأن الزيادة فى ارتفاع الضغط يكون علاجها بسيطاً فى الحالات المكتشفة مبكراً ، إلا أن علاج أمراض الشريان التاجى يكون أكثر تعقيداً لأن أحد أسباب أمراض الشريان التاجى للقلب هو السمنة ، كما أنه قد وجد أيضاً أن أمراض الضغط والسمنة تعتبر من الأمراض الوراثية التى تجتمع مع بعضها .

★ لذلك فإن زيادة الوزن تؤدي إلى زيادة أعباء القلب ، و زيادة الضغط ، وتكون زيادة الضغط ، مع زيادة مستوى الدهون فى الدم من الأسباب الرئيسية التى تؤدي إلى تصلب الشرايين .

★ هذا بالإضافة إلى أن زيادة الوزن تؤدي إلى قلة النشاط .

★ ويعتبر مرض السكر الذى يصاحب السمنة من الأهمية بمكان . حيث إن مضاعفات مرض السكر كثيرة منها : قلة إمداد الأطراف بالدم ، وتلف الأعصاب الطرفية والمغذية للجلد .

★ وفى معظم الأحيان يظهر السكر بعد خمسة عشر عاماً أو أكثر فى حالات السمنة المفرطة ، وفى مثل هذه الحالات إذا كان التشخيص مبكراً فإن علاج مرض السكر يعتمد أساساً على نقصان الوزن ، عن طريق الإقلال من السكريات ، والأكل الذى يحتوى على نسبة عالية منه .

وهناك مضاعفات أخرى ناتجة عن السمنة المفرطة ؛ منها :

صعوبة التنفس : والتي غالباً ما تدفع المريض إلى الذهاب إلى الأطباء ، ويسهل علاجها عن طريق إقلال الوزن بحوالى (٤ — ٧) كيلو جرامات خلال أشهر قليلة ، وهذا العلاج يعطى نتائج مبهره .

آلام المفاصل : التى تعانى من زيادة الوزن مثل : مفصل الفخذ ، والركبة ، وكذلك مفاصل القدم التى سرعان ما تستجيب لنقصان الوزن .

حالات عسر الهضم : وكذلك حالات ارتجاع أحماض المعدة إلى المرئ ، وهى تستجيب استجابة واضحة لنقص الوزن أيضاً .

كما لوحظ أيضاً أن الأفراد الذين يتميزون بالسمنة يكونون أقل نشاطاً وأقل حركة ، ولذلك فهم عرضة أكثر من غيرهم لحوادث الطرق ، وتكون نسبة المضاعفات بعد العمليات الجراحية لهم أكثر من غيرهم .

كما أن الأفراد الأكثر وزناً يكونون أكثر إحساساً بحرارة الجو ، التى تؤدى إلى خمولهم فى الصيف ، ولدى النساء تكون زيادة الوزن من الأسباب الرئيسية فى اضطراب الدورة الشهرية وكذلك فى حالات الحمل تكون الحامل عرضة أكثر لتسمم الحمل ، وارتفاع ضغط الدم .

من طرائف السمنة :

• أثقل امرأة فى العالم هى « بيرس بيرل » — ٤٦ سنة — التى ماتت فى المستشفى فى ميلووكى فى ٩ أكتوبر عام ١٩٧٢ م وقد سجلت موازين المستشفى وزن « بيرس » على أنه ٣٦٢ كجم .

• أسمن إنجليزى على الإطلاق هو « دانييل لامبرت » (١٧٧٠ — ١٨٠٩ م) وكان يزن ٣٠٠ كجم .

• أخف الناس وزناً فى العالم ، هى « لوشيا زارات » المكسيكية التى ولدت عام ١٨٦٣ م وتوفيت عام ١٨٨٩ م . وكانت قزمة طولها ٦٧ سم ووزنها ٢ كجم وهى فى السابعة عشرة من عمرها ... وسمت قليلاً حيث صارت ٥,٩ كجم فى عيد ميلادها العشرين أما فى يوم مولدها فكان وزنها ١,١ كجم .

• **التنحيف** : أشهر من مارس التنحيف فى التاريخ كان « ويليام كوب » وهو مصارع محترف من جيورجيا فى أمريكا .. ففى تموز (يوليو) عام ١٩٦٥ م حدث أن خفف وزنه من ٣٦٤ كجم إلى ١٠٥ كجم ، أى بخسارة فى الوزن بلغت ٢٥٩ كجم فى ثلاث سنوات ، فقد نقص مقاس خصره من ٢٥٧ سم إلى ١١٢ سم .

• **زيادة الوزن** : أكثر من ربح وزنا فى العالم .. هو « آثر نور » الذى وضع الرقم القياسى فى « نوار » عام ١٩١٤ م والذى توفى عام ١٩٦٠ م ، وهو فى السادسة والأربعين من عمره ، فقد زاد وزنه ١٣٦ كجم فى ٦ أشهر وصار وزنه ٤٠٨ كجم يوم وفاته .

• **فرق الوزن** : أكبر فرق فى الوزن بين المتزوجين هو ٤١٩ كجم « ميلز داردن » الذى كان وزنه ٤٦٣ كجم وتزوج من « مارى » التى يبلغ وزنها ٤٤,٥ كجم ، ورغم صغر حجم الزوجة فقد حملت خمسة أطفال قبل وفاتها عام ١٨٣٧ م .

أقوال لها دلالة

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : ﴿ كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ﴾ صدق الله العظيم

[الأعراف : من الآية ١٦٠]

في هذه الآية أمر الإنسان أن يأكل .. ولكنه يتخير الطيب فيأكله ويترك غير الطيب .

والطيب هنا هو ما ينفع الجسد ، وينفع الصحة ، ولا ضرر منه على الجسد أو الصحة . ومن هنا نستطيع أن نقول إن طيب الأكل هو الأكل المفيد في نوعه وغير الضار في كميته .

قال ﷺ : « ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن » . [مسند الترمذي : كتاب الزهد]

وفي حديث آخر .. قال ﷺ : « حسب ابن آدم أكالات يُقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ ثَلَاثَ لُطَامِهِ وَثَلَاثَ لَشْرَابِهِ وَثَلَاثَ لِنَفْسِهِ » . [مسند الترمذي : كتاب الزهد]

ويتضح من الحديثان الشريفين أن الطعام لابد وأن يكون له قدر معين أى بكمية معينة فإذا ما زاد عن الكمية المطلوبة فإنه شر ، وسوف يتضح ذلك فيما بعد من مشكلات الزيادة في تناول الأطعمة .

وفي حديث آخر : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » .

أى أننا قوم لا نجلس إلى الطعام إلا إذا شعرنا بالجوع ، والشعور بالجوع له مسببات ومراكز حس بالجسم .. إذن فقد طلب من الجسم ، ويكون الرد على هذا الطلب بالأكل وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرد على مقدار الطلب ، أى أن الأكل لا يكون حتى درجة التشبع .. بل هو تلبية للحاجة فقط .

وفي حديث آخر : « ما من وعاء أبغض إلى الله عز وجل من بطن مليء من حرام » .

ومن وصية أب لابنته العروس :

• إحدري البطنة فإنها تفسد الجمال وتنحدر بالمرأة إلى مصاف الحيوان .

وفي هذه الوصية يوصي الأب ابنته بعدم ملء البطن بالطعام حيث إن هذا يؤدي إلى السمنة ، وهي تفسد الجمال ، ويقصد بالجمال هنا الرشاقة فالرشاقة تساعد على سهولة الحركة .. والحركة تساعد على النظافة سواء نظافة المنزل أو النظافة الشخصية .. ولكن إذا ضاعت الرشاقة فإن هذا أدعى إلى أن تقل النظافة الشخصية بحكم قلة الحركة .. وبالتالي تنحدر المرأة إلى مصاف الحيوان .

ومن الحكم والأمثال :

• كلما طال حزامك قصر عمرك .

وهذه كناية عن كبر حجم الوسط الناتج عن السمنة التي تتناسب تناسباً عكسياً مع طول العمر .

• من ترك الشهوات عاش حرّاً .

• النفس أمارّة بالسوء .

• العقل السليم في الجسم السليم .

• خير الأمور أوسطها .

• راحة الجسم في قلة الطعام .

• الوقاية خير من العلاج .

الطول والوزن الطبيعي من سن ٦ أشهر إلى ٢١ عاماً

السن	الإنثاء		الذكور	
	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلوجرام
٦ أشهر	٦٦	٧,٢٥٠	٦٦	٧,٧٠٠
١ سنة	٧٣,٥	٩,٠٠٠	٧٣,٥	٩,٥٠٠
٢ سنة	٨٤	١١,٣٥٠	٨٤	١١,٨٠٠
٣ سنوات	٩١,٥	١٣,٦٠٠	٩١,٥	١٤,٠٠٠
٤ سنوات	٩٩	١٥,٤٠٠	٩٩	١٥,٩٠٠
٥ سنوات	١٠٤	١٦,٨٠٠	١٠٦,٥	١٧,٢٥٠
٦ سنوات	١١٢	١٩,٥٠٠	١١٤	١٩,٥٠٠
٧ سنوات	١١٩	٢١,٣٠٠	١١٩,٥	٢٢,٧٠٠
٨ سنوات	١٢٤,٥	٢٤,٥٠٠	١٢٤,٥	٢٥,٠٠٠
٩ سنوات	١٢٩,٥	٢٧,٢٥٠	١٢٩,٥	٢٧,٧٠٠
١٠ سنوات	١٣٤,٥	٣٠,٤٠٠	١٣٤,٥	٣٠,٤٠٠
١١ سنة	١٤٠	٣٣,٦٠٠	١٣٩,٥	٣٤,٠٠٠
١٢ سنة	١٤٤,٥	٣٧,٢٠٠	١٤٤,٥	٣٦,٨٠٠
١٣ سنة	١٥٢,٥	٤٢,٧٠٠	١٥٠	٤٠,٨٥٠
١٤ سنة	١٥٧,٥	٤٧,٦٥٠	١٥٧,٥	٤٦,٧٥٠
١٥ سنة	١٦٠	٥٠,٨٥٠	١٦٢,٥	٥٠,٨٥٠
١٦ سنة	١٦٢,٥	٥٣,١٠٠	١٦٧,٥	٥٧,٢٠٠
١٧ سنة	١٦٢,٥	٥٥,٤٠٠	١٧٠	٦٠,٤٠٠
١٨ سنة	١٦٥	٥٦,٣٠٠	١٧٣	٦٢,٦٥٠
١٩ سنة	١٦٥	٥٧,٢٠٠	١٧٥	٦٢,٧٠٠
٢٠ سنة	١٦٥	٥٧,٢٠٠	١٧٥,٥	٦٣,١٠٠

متوسط الأوزان المثالية للرجال بالكيلو جرامات
طبقاً للطول والجم والعمر لأكثر من ٢٥ عاماً

حجم كبير	حجم متوسط	حجم صغير	الطول بالسنتيمتر
٥٧,٢ — ٦٤	٥٣,٥ — ٥٨,٥	٥٠,٨ — ٥٤,٤	١٥٥
٥٨,٥ — ٦٥,٣	٥٤,٩ — ٦٠,٣	٥٢,٢ — ٥٥,٨	١٥٧,٥
٥٩,٩ — ٦٧,١	٥٦,٢ — ٦١,٧	٥٣,٥ — ٥٧,٢	١٦٠
٦١,٢ — ٦٨,٩	٥٧,٦ — ٦٣	٥٤,٩ — ٥٨,٥	١٦٢,٥
٦٢,٦ — ٧٠,٨	٥٩ — ٦٤,٩	٥٦,٢ — ٦٠,٣	١٦٥
٦٤,٤ — ٧٣	٦٠,٦ — ٦٦,٧	٥٨,١ — ٦٢,١	١٦٧,٥
٦٦,٧ — ٧٥,٣	٦٢,٦ — ٦٨,٩	٥٩,٩ — ٦٤	١٧٠
٦٨,٥ — ٧٧,١	٦٤,٤ — ٧٠,٨	٦١,٧ — ٦٥,٨	١٧٢,٥
٧٠,٣ — ٧٨,٩	٦٦,٢ — ٧٢,٦	٦٣,٥ — ٦٨	١٧٥
٧٢,١ — ٨١,٢	٦٨ — ٧٤,٨	٦٥,٣ — ٦٩,٩	١٧٧,٥
٧٤,٤ — ٨٣,٥	٦٩,٩ — ٧٧,١	٦٧,١ — ٧١,٧	١٨٠
٧٦,٢ — ٨٥,٦	٧١,٧ — ٧٩,٤	٦٨,٩ — ٧٣,٥	١٨٢,٥
٧٨,٥ — ٨٨	٧٣,٥ — ٨١,٦	٧٠,٨ — ٧٥,٧	١٨٥
٨٠,٧ — ٩٠,٣	٧٥,٧ — ٨٣,٩	٧٢,٦ — ٧٧,٦	١٨٧,٥
٨٢,٦ — ٩٢,٥	٧٨ — ٨٦,٢	٧٤,٤ — ٧٩,٤	١٩٠

متوسط الأوزان المثالية للإناث طبقاً للطول والجم والعمر لأكثر من ٢٥ عاماً

الطول بالسنتيمتر	حجم صغير	حجم متوسط	حجم كبير
١٤٢,٥	٤٤,٥ — ٤١,٧	٤٨,٥ — ٤٣,٥	٥٤ — ٤٧,٢
١٤٥	٤٥,٨ — ٤٢,٦	٤٩,٩ — ٤٤,٥	٥٥,٣ — ٤٨,١
١٤٧,٥	٤٧,٢ — ٤٣,٥	٥١,٣ — ٤٥,٨	٥٦,٧ — ٤٩,٤
١٥٠	٤٨,٥ — ٤٤,٩	٥٢,٦ — ٤٧,٢	٥٨,١ — ٥٠,٨
١٥٢,٥	٤٩,٩ — ٤٦,٣	٥٤ — ٤٨,٥	٥٩,٤ — ٥٢,٢
١٥٥	٥١,٣ — ٤٧,٦	٥٥,٣ — ٤٩,٩	٦٠,٨ — ٥٣,٥
١٥٧,٥	٥٢,٦ — ٤٩	٥٧,٢ — ٥١,٣	٦٢,٦ — ٥٤,٩
١٦٠	٥٤ — ٥٠,٣	٥٩ — ٥٢,٦	٦٤,٤ — ٥٦,٧
١٦٢,٥	٥٥,٨ — ٥١,٧	٦١,٢ — ٥٤,٤	٦٦,٢ — ٥٨,٥
١٦٥	٥٧,٦ — ٥٣,٥	٦٣ — ٥٦,٢	٦٨ — ٦٠,٣
١٦٧,٥	٥٩,٤ — ٥٥,٣	٦٤,٩ — ٥٨,١	٦٩,٩ — ٦٢,١
١٧٠	٦١,٢ — ٥٧,٢	٦٦,٧ — ٥٩,٩	٧١,٧ — ٦٤
١٧٢,٥	٦٣,٥ — ٥٩	٦٨,٥ — ٦١,٧	٧٣,٩ — ٦٥,٨
١٧٥	٦٥,٣ — ٦٠,٨	٧٠,٣ — ٦٣,٥	٧٦,٢ — ٦٧,٦
١٧٧,٥	٦٧,١ — ٦٢,٦	٧٢,١ — ٦٥,٣	٧٨,٥ — ٦٩,٤

متوسط أوزان الإناث بالكيلو جرامات مع مراعاة العمر

السنين بالسنوات								الطول
١٥ - ١٦ عام	١٦ عام	١٧ عام	١٩ عام	٢٠ - ٢٤ عام	٢٥ عام - ٢٩ عام	٣٠ عام - ٣٩ عام	٤٠ - ٤٩ عام	سسم
٤٤	٤٤	٤٤	٤٥	٤٦	٤٨,٥	٥٢	٥٥	١٤٧,٥
٤٥	٤٥	٤٥	٤٦	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	١٥٠
٤٧	٤٧	٤٧	٤٨	٤٩	٥١	٥٤,٥	٥٧,٥	١٥٢,٥
٤٨,٥	٤٨,٥	٤٨,٥	٤٩	٥١	٥٢,٥	٥٦	٥٩	١٥٥
٥٠	٥٠	٥١	٥١	٥٢	٥٤	٥٧	٦٠	١٥٧,٥
٥٢	٥٢	٥٣,٥	٥٢,٥	٥٣,٥	٥٥	٥٨	٦٢	١٦٠
٥٣	٥٣	٥٤	٥٤	٥٥	٥٨,٥	٦٠	٦٣,٥	١٦٢,٥
٥٥	٥٥	٥٦	٥٦	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	١٦٥
٥٧	٥٧	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٨,٥	٦٠	٦٣	٦٧	١٦٧,٥
٥٨	٥٨	٥٨	٥٩	٥٩,٥	٦١	٦٤	٦٨,٥	١٧٠
٥٩	٥٩	٥٩	٥٩	٥٩,٥	٦٢	٦٦	٧٠	١٧٢,٥
٦٠	٦٠	٦٠	٦١	٦١	٦٢,٥	٦٦	٧٢	١٧٥
٦١	٦١	٦١	٦٢	٦٢	٦٣,٥	٦٨	٧٤	١٧٧,٥
٦٢	٦٢	٦٢	٦٣	٦٣	٦٤	٦٩	٧٦,٥	١٨٠
٦٣	٦٣	٦٣	٦٤	٦٤	٦٥	٧٠	٧٩	١٨٢,٥
٦٤	٦٤	٦٤	٦٥	٦٥	٦٦	٧٢	٧٩	
٦٥	٦٥	٦٥	٦٦	٦٦	٦٧	٧٢	٧٩	
٦٦	٦٦	٦٦	٦٧	٦٧	٦٨	٧٣	٧٩	
٦٧	٦٧	٦٧	٦٨	٦٨	٦٩	٧٤	٧٩	
٦٨	٦٨	٦٨	٦٩	٦٩	٧٠	٧٤	٧٩	
٦٩	٦٩	٦٩	٧٠	٧٠	٧١	٧٤	٧٩	
٧٠	٧٠	٧٠	٧١	٧١	٧٢	٧٤	٧٩	
٧١	٧١	٧١	٧٢	٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	
٧٢	٧٢	٧٢	٧٣	٧٣	٧٤	٧٤	٧٩	
٧٣	٧٣	٧٣	٧٤	٧٤	٧٥	٧٤	٧٩	
٧٤	٧٤	٧٤	٧٥	٧٥	٧٦	٧٤	٧٩	
٧٥	٧٥	٧٥	٧٦	٧٦	٧٧	٧٤	٧٩	
٧٦	٧٦	٧٦	٧٧	٧٧	٧٨	٧٤	٧٩	
٧٧	٧٧	٧٧	٧٨	٧٨	٧٩	٧٤	٧٩	
٧٨	٧٨	٧٨	٧٩	٧٩	٨٠	٧٤	٧٩	
٧٩	٧٩	٧٩	٨٠	٨٠	٨١	٧٤	٧٩	

متوسط أوزان الذكور بالكيلو جرامات مع مراعاة العمر

الطول	العمر بالسنوات									
	١٥ - ١٦ عام	١٧ - ١٩ عام	٢٠ - ٢٤ عام	٢٥ - ٢٩ عام	٣٠ - ٣٩ عام	٤٠ - ٤٩ عام	٥٠ - ٥٩ عام	٦٠ - ٦٩ عام	سُم	
١٥٢,٥	٤٤,٥	٥١	٥٥	٥٨	٥٩	٦١	٦٢	٦٢	١٥٢,٥	
١٥٥	٤٦	٥٢,٥	٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٣	١٥٥	
١٥٧,٥	٤٨,٥	٥٤	٥٨	٦١	٦٢	٦٣,٥	٦٤	٦٤	١٥٧,٥	
١٦٠	٥٠,٥	٥٦	٦٠	٦٢,٥	٦٤	٦٥	٦٦	٦٦	١٦٠	
١٦٢,٥	٥٣	٥٧,٥	٦٢	٦٤	٦٦	٦٧	٦٧,٥	٦٧,٥	١٦٢,٥	
١٦٥	٥٥	٥٩	٦٣	٦٥	٦٧,٥	٦٨	٦٩	٦٩	١٦٥	
١٦٧,٥	٥٧,٥	٦١	٦٤	٦٧	٦٩	٧١	٧١	٧١	١٦٧,٥	
١٧٠	٦٠	٦٣	٦٦	٦٨,٥	٧١	٧٣	٧٣	٧٣	١٧٠	
١٧٢,٥	٦٠	٦٥	٦٧,٥	٧٠	٧٣	٧٥	٧٥	٧٥	١٧٢,٥	
١٧٥	٦٤	٦٧	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٧	١٧٥	
١٧٧,٥	٦٦	٦٨,٥	٧١	٧٤	٧٧	٧٨	٧٩	٧٩	١٧٧,٥	
١٨٠	٦٨	٧٠	٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨١,٥	٨١	١٨٠	
١٨٢,٥	٧٠	٧٢,٥	٧٥	٧٨	٨١	٨٣	٨٣	٨٣	١٨٢,٥	
١٨٥	٧٢	٧٤	٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥	١٨٥	
١٨٧,٥	٧٤	٧٦	٧٩	٨٢,٥	٨٥	٨٧	٨٨	٨٧,٥	١٨٧,٥	
١٩٠	٧٧	٧٨	٨١	٨٤	٨٧,٥	٨٩	٩٠	٩٠	١٩٠	

جدول يوضح الوزن حسب الطول والسن

الطول	١٥ سنة		٢٠ سنة		٢٥ سنة		٣٠ سنة	
سم	بنت	ولد	امراة	رجل	امراة	رجل	امراة	رجل
١٤٢,٥	٤٥,٣	-	٤٧,٦	-	٤٩	-	٥٠,٣	-
١٤٥	٤٥,٨	-	٤٨,٥	-	٤٩,٨	-	٥١,٢	-
١٤٧,٥	٤٦,٢	-	٤٩,٤	-	٥٠,٧	-	٥٢,١	-
١٥٠	٤٧,١	٤٦,٢	٥٠,٣	٥٠,٧	٥١,٦	٥٣	٥٣	٥٤,٨
١٥٢,٥	٤٨,٥	٤٧,١	٥١,٦	٥١,٦	٥٢,٦	٥٣,٩	٥٣,٩	٥٥,٧
١٥٥	٤٩,٨	٤٨,٥	٥٣	٥٣	٥٣,٩	٥٤,٨	٥٥,٣	٥٦,٦
١٥٧,٥	٥١,٢	٤٩,٨	٥٤,٤	٥٤,٤	٥٥,٧	٥٦,٢	٥٦,٦	٥٨
١٦٠	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٧,٥
١٦٠	٥٢,٥	٥١,٢	٥٥,٩	٥٥,٧	٥٧,١	٥٨	٥٨,٤	٥٩,٣
١٦٢,٥	٥٤,٤	٥٣	٥٧,١	٥٧,٥	٥٨,٤	٥٩,٨	٥٩,٨	٦١,٢
١٦٥	٥٦,٥	٥٤,٨	٥٨,٩	٥٩,٣	٦٠,٢	٦١,٦	٦١,٦	٦٣
١٦٧,٥	٥٨	٥٦,٦	٦٠,٧	٦١,٢	٦٢,١	٦٣,٤	٦٣,٤	٦٤,٨
١٧٠	٥٩,٨	٥٨,٤	٦٢,٢	٦٣	٦٣,٩	٦٥,٢	٦٥,٢	٦٦,٦
١٧٢,٥	٦١,٦	٦٠,٢	٦٣,٩	٦٤,٨	٦٥,٧	٦٧	٦٧	٦٨,٤
١٧٥	٦٣,٤	٦٢,١	٦٥,٧	٦٦,٦	٦٧,٥	٦٨,٩	٦٨,٤	٧٠,٧
١٧٧,٥	٦٥,٧	٦٤,٣	٦٧,٥	٦٨,٤	٦٨,٩	٧١,١	٧٠,٢	٧٢,٩
١٨٠	٦٨	٦٦,٦	٦٩,٨	٧٠,٦	٧٣,٤	٧٢	٧٥,٧	
١٨٢,٥	-	٦٨,٩	-	٧٢,٩	-	٧٦,١	-	٧٨,٤
١٨٥	-	٧١,١	-	٧٥,٢	-	٧٨,٨	-	٨١,١
١٨٧,٥	-	٧٣,٤	-	٧٧,٥	-	٨١,١	-	٨٣,٨

أسباب السمنة

كثير من الناس يعتقدون أن السبب الرئيسى للسمنة يرجع إلى اختلال فى وظائف الغدد ، ولكن فى حقيقة الأمر هذا الاعتقاد خاطئ ، ويعتبر الاختلال فى وظائف الغدد من الأسباب النادرة .

وحتى يستطيع أن نفرق بين السمنة الناتجة عن اختلال الغدد من غيرها ، فإن الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض السمنة فى وقت قصير دون تغيير فى نظام الأكل أو المجهود المعتاد يتوقع أن يكون اختلال الغدد لديهم هو السبب . وعلى هذا الشخص الذى تظهر عليه هذه الأعراض أن يعرض نفسه على طبيب .

وقلما يكون السبب فى زيادة الوزن هو تناول عقاقير طبية من الكورتيزون أو مشتقاته فى حالات علاج الربو الشعبى المزمن والأمراض الرماتزمية والأمراض الجلدية . وغالبا ما يكون ذلك عن طريق فتح الشهية المصاحب لتناول هذه العقاقير مع زيادة الاحتفاظ بالأملاح فى الجسم وما يصاحبه من الاحتفاظ بالماء ، مما يؤدى إلى زيادة الوزن .

ولكن الأسباب المختلفة والأكثر شيوعا هي :

- * عدم مزاولة الرياضة .. (مجهود قليل وأكل كثير)
- * أسباب وراثية من الآباء .
- * أمراض العصر النفسية ، مثل : الضغوط الاجتماعية التى تؤدى إلى الاكتئاب مما يؤدى إلى الإفراط فى الأكل .
- * الرغبة فى زيادة الوزن . (يعيش ليأكل) .

أولاً : المجهود القليل والأكل الكثير ..

إن قلة ممارسة الألعاب الرياضية هو حجر الأساس في زيادة الوزن .. خاصة لدى بعض الأشخاص الذين يعيشون حياة ناعمة وبسيطة (مثل الحياة المكتبية) بعد حياة رياضية نشيطة في أول حياتهم .

وكذلك الذين يقودون السيارات بعد أن كانوا يسيرون على الأقدام أو يركبون الدراجات ، وكذلك الذين يستخدمون المصاعد عوضاً عن صعود السلالم . هؤلاء هم أكثر عرضة للسمنة المفرطة خاصة وأن طبيعتهم في الأكل لم تتغير . إن زيادة الطعام عن الاحتياج . يترسب على شكل دهون مما يزيد من الوزن .

ثانياً : الأسباب الوراثية ..

من المعروف أن السمنة تتورث ، فمعظم الأشخاص الذين يتمتعون بزيادة الوزن يكون الأبوان متمتعين أيضاً بزيادة الوزن ، أما إذا كان أحد الأبوين فقط فتكون الوراثة حوالى ٥٠٪ .. أما إذا كان الأبوان معاً فتكون النسبة حوالى ٨٠٪ .. وإن لم يكن الأبوان فرمما يكون الجدود ، فإما أن يكون الأعمام أو الخيلان أو الإخوة . وتكون هذه الملاحظة ظاهرة بوضوح بين الإخوة التوائم .

وتتضح هذه الظاهرة الوراثية في السمنة حيث تكون أماكن ترسيب الدهون وتجمعها في الأماكن نفسها الموجودة في الوالدين ، إما في الوجه ، أو الصدر ، أو البطن ، أو الأرداف ، أو الستيان . وهذا مما يؤكد هذه الحقيقة الوراثية ، ويكون الأشخاص الذين يتمتعون بالاستعداد الفطري للسمنة أكثر احتفاظاً بهذه السمنة ولا تدخل هذه الدهون المرسبة بسهولة في عملية الاحتراق ..

وغالباً ما يطلق على هذا النوع من السمنة (السمنة المستعصية) ..

ثالثاً : الظروف والبيئة الاجتماعية .. (أمراض العصر النفسية) .

العوامل البيئية تلعب دوراً كبيراً في زيادة الوزن .

فقد وجد في الدول المتقدمة وخاصة في الأوساط الراقية في هذه الدول . أن السمنة وريادة الورن تقل في هؤلاء ، بالرغم من أن دخلهم يسمح لهم بالزيادة في كميه وبيع الأكل وقد وجد أن السيدات الاجتماعيات تتمتع بالرشاقة وكذلك روجات رجال الأعمال والشخصيات الاجتماعيه ، فهذا له تأثير مباشر في نجاح أزواجهن الاجتماعى حيث المقابلات في الحفلات الرسمية وغير الرسمية

هذا بعكس ما يحدث في الدول النامية والفقيرة وكذلك الدول التى تنتشر بها المجاعات حيث إن نجاح الرجل في حياته مرتبط في الأذهان بدرجة سمنة زوجته ، فعلى سبيل المثال : فى الهند تكون زيادة الوزن دليل الثراء ، والعكس تماماً فى طبقة الفقراء .

ومازال كثير من الأشخاص وخاصة فى مصر يعتقدون أن الصحة الجيدة تعنى زيادة الوزن كما أن عادة الإكثار من الطعام تعتبر من العوامل المهمة فى زيادة الوزن والمحافظة على هذه الزيادة ، هذا بالإضافة إلى المعلومات الخاطئة التى تنمى فى أذهان الأطفال مند نعومة أظافرهم عن عادة الإكثار من تناول الطعام .

إنه كلما أكثر الطعام من الأكل . كبر بسرعة وكان أقوى من زملائه . أما الأطفال الرضع فإن ذويهم يكثرون من إعطائهم السكريات والشيكولاتة والحبوب خاصة فى السنة الأولى من حياتهم ، وقد وجد علمياً أن هذه الطريقة تكون مسئولة عن تزايد عدد الخلايا الدهنية فى الجسم ، الشيء الذى يؤدى إلى زيادة فى الوزن لا تقبل الإنقاص منها ، وكذلك تؤدى إلى مشاكل السمنة .

ومند هذا الوقت فى الطفولة يتعود الطفل على الإكثار من الطعام حتى يستمتع به وليس لمجرد سد حاجته إلى الطعام أو ما يلزمه فقط .

ومعظم الأشخاص فى حياتهم اليومية يأكلون طبقاً لمواعيد الغداء التى تعودوا عليها أكثر من أكلهم نتيجة الجوع ..

كما أن عادة « أكل التسالى » فى أثناء مشاهدة التلفزيون التى تأخذ وقتاً طويلاً وتكون هذه التسالى مثل : اللب ، والسودانى ، والمكسرات ، والبسكويت ، وشرب المياة الغازية ، والعصائر ، أو الفواكه سبباً كبيراً فى زيادة الورن ، وذلك بما يحتويه هذه المسليات من سعرات حرارية كبيرة

أما رجال الأعمال فإنهم أكثر عرضة للسمنة نظراً لانشغالهم في أعمالهم ، مع قلة المجهود ، وقلة التدريبات الرياضية ، حتى رياضة المشي يقضى عليها عن طريق ركوب السيارات ، وقد يصل الأمر ببعضهم في بعض الأحيان إلى أن يقضى بعض الأعمال على موائد الطعام (مائدة عمل) حيث تكون الوجبات مشهية وتكون مصحوة بكثير من اللحوم والدهون وكذلك المشروبات الروحية .

أما بالنسبة للسيدات فمس الإحصائيات وجد أنهن يتمتعن بالسمنة أكثر من الرجال .. وربما يفسر هذا بأن السيدة تكون مسئولة عن إعداد الطعام وتقضى معظم وقتها في المطبخ .. مما يستدعى ذوق الطعام ، والأكل من فضلات أكل الأطفال حتى لا يكون هناك هالك من الطعام ، وكذلك الأكل مع الأطفال تشجيعاً لهم ، ثم الأكل مرة أخرى مع الزوج .

وتكون الأنوثة في بعض الأحيان مرتبطة بالجسد الممتلئ ، أو زيادة ترسيب الدهون في بعض المناطق في الجسم مما يدفع الفتيات إلى الزيادة في الأكل .

في بعض الأحيان مرتبطة بالجسد الممتلئ ، أو زيادة ترسيب الدهون في بعض المناطق في الجسم مما يدفع الفتيات إلى الزيادة في الأكل .

بالإضافة إلى كل ما سبق فإن المرأة تكون عرضة للتغيرات الفسيولوجية مثل الحمل وكذلك بلوغ سن اليأس .. مما يكون له أثر كبير في زيادة الوزن .

والإفراط في الأكل يؤدي إلى صعوبة في الاحتفاظ بالوزن المناسب وخاصة لدى هؤلاء الذين يعانون من متاعب في حياتهم ، ومن أمثلة هؤلاء الذين يعانون من عدم الرضى عن حياتهم العملية أو الأسرية هؤلاء الذين يأكلون أظافرهم ، أو يفرطون في التدخين ، أو يشربون الخمر ، وكذلك الذين يدمنون المنومات والمهدئات .

وكذلك الإحساس بالضعف وعدم الاطمئنان ربما يكون أحد الأسباب في الإكثار من الأكل والسمنة .

أما الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن فغالباً ما يكونون غير سعداء ، فمنهم من يكون غير رغب فيهم من الآباء .. ويكون الأكل بمثابة تعويض عن فقد هذا

الحب ، ومنهم من يكون في أسر متصدّعة ، ويكون الأكل في هذه الحالة بمثابة تعويض عن هذا التصديع الأسرى . أما الأطفال الذين يعيشون سعداء وسط آباء يحبونهم فتكون السمنة نتيجة تدليلهم بعدم رد رغبتهم في الشيكولاتات ، والأيس كريم ، والكيك ، والبسكويت ، والحلوى .

رابعاً : الرغبة في زيادة الوزن ..

وفي هذه الحالة يكون الإفراط في الأكل متعمداً ، وغالباً ما يكون في الأنسات رغبة منهن في الزواج ، أو الرجال الذين يعتقدون أن زيادة الوزن تعطي لهم هيبة أكثر ، وخاصة في الأحياء الشعبية ، ولدى غير المثقفين .

مخاطر السمنة

السمنة مرض ، وهذه حقيقة يجب أن يعرفها كل إنسان .. فليس من الطبيعى أن يكتنز الجسم شحماً يزيد على ما يحتاج إليه للقيام بوظائفه الضرورية والطبيعية .

ومشكلة السمنة أن البعض لا يكثر لها كمرض ، والبعض الآخر ربما يرغب فيها كما سبق وأن ذكرنا فى المقدمة .

وأهم مخاطر السمنة أن السمنة تأتى بالتدريج ، وتستغرق وقتاً طويلاً ربما سنوات بحيث أن الشخص نفسه لا يشعر بذلك بوضوح ، أى أنه يتقبل الوضع التدريجى والذى يتعود عليه يوماً بعد يوم .. وربما يلاحظ ذلك من خلال ضيق الملابس ، ولكنه لا يكثر لذلك أيضاً .

وأهم مضاعفات السمنة ما يلى :-

أولاً : زيادة نسبة الوفيات فى البدناء عن غيرهم :

فقد تبين من فحص أعمار الذين يؤمنون على حياتهم ، ومقارنة ذلك بأوزانهم ، أن زيادة الوزن تسبب زيادة فى الوفيات بنسبة من ٢٥٪ إلى

٧٥٪ وأن زيادة الوزن بعد سن ٤٥ مصحوبة دائماً بنسبة وفيات أكثر .

وعلى هذا يستحسن ألا يزيد وزن الجسم بعد سن الثلاثين على معدله الطبيعى .

وقد وجد من الإحصائيات أن كل كيلو جرام واحد زيادة فى الوزن للإنسان بين سن ٤٠ و ٤٥ يقابله زيادة فى نسبة الوفيات بمقدار ٣٪ .

والجدول التالى يوضح نسبة الوفيات مقارنة بالوزن

الوزن	أقل من ٤٥ سنة	أكثر من ٤٥ سنة
وزن طبيعى	٤٦٣	١٣٠٨
خيف	٤٩٤	١٢٧٤
شديد النحافة	٥٤٠	١٤٨٠
بدین	٥٢٧	١٨٢٤
شديد البدانة	٦١٤	٢٠٥٠

جدول يوضح نسبة الوفيات فى كل مائة ألف

ومن الجدول السابق يتضح أن نسبة الوفيات تكون كبيرة فى الأشخاص الذين يتمتعون بالبدانة والبدانة الشديدة وخاصة هؤلاء الذين توفى سن ٤٥ وتكون ١٨,٢٤ ٪ ، و ٢٠,٥ ٪ ، وهى نسبة كبيرة جداً ويكون سبب الوفاة فى مثل هذه الحالات هو مضاعفات السمنة مثل : زيادة الضغط الدموى ، وأمراض الشريان التاجى ، والذبحة الصدرية . هذا بالإضافة إلى مرض السكر ومضاعفاته .

ثانياً : زيادة نسبة التعرض للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وذلك يرجع إلى أن كل زيادة فى الدهون المرسبة عن الوزن الطبيعى ومقدارها $\frac{١}{٢}$ ٤ كيلو جرام تحتاج إلى اتساع فى الأوعية الدموية مقداره نصف ميل .. علاوة على ما يسببه ارتفاع نسبة كلوستيرول الدم فى تصلب الشرايين بصفة عامة ، وهذا مما لا شك فيه يكلف القلب مجهوداً أشق من المجهود الطبيعى بكثير .

ثالثاً : تصلب الشرايين بصفة عامة وشرايين القلب بصفة خاصة ، ويرجع ذلك لارتفاع نسبة الدهون بالدم ، وكذلك الكلوستيرول ، مما يؤدى إلى ترسيب الدهون بجدار الشرايين ، وهذا بالطبع يؤدى إلى تصلبها . وهنا تكون السمنة سبباً واحداً من عديد من الأسباب التى تؤدى إلى تصلب الشرايين ، ومنها : ارتفاع نسبة الضغط ، والتدخين ، ومرض السكر إلا لو اجتمعت هذه الأسباب لأدت إلى تصلب مبكر فى شرايين القلب

وقد وجد أن أمراض الصعوط والسمنة تعتبر من الأمراض الوراثية التي تجمع مع بعضها . وإذا كان علاج ارتفاع الضغط يعتبر بسيطاً في الحالات المكتشفة مبكراً إلا أن علاج أمراض الشريان التاجي يكون أكثر عقيداً .

هذا بالإضافة إلى أن معدل الوفيات من مرض تصلب الشرايين تزيد نسبة ٤٠٪ في الأشخاص ذوي الأوزان الزائدة عن الأشخاص معتدلي الوزن .

رابعاً : زيادة نسبة الإصابة بمرض السكر :

فقد وجد أن زيادة الوزن بنسبة ١٠٪ فوق المتوسط يزيد من معدل الإصابة بمرض السكر مرتين ، وإذا زاد معدل الوزن بنسبة ٢٥٪ عن الطبيعي ، فإن معدل الإصابة بمرض السكر تزداد إلى ثمانية أضعاف .

وفي معظم الأحيان يظهر مرض السكر بعد مدة تتراوح من (١٠) إلى (١٥) عاماً أو أكثر في حالات السمنة المفرطة ، وفي مثل هذه الحالات : إذا كان التشخيص مبكراً يكون علاج مرض السكر معتمداً أساساً على نقصان الوزن عن طريق الإقلال من السكريات ، والأكل الذي يحتوي على نسبة عالية من السكريات والنشويات .

ويعتبر مرض السكر الذي يصاحب السمنة من الأهمية بمكان ، حيث إن مضاعفات السكر كثيرة ، ومنها : تصلب شرايين القلب ، وضعف النظر ، وأمراض الكلى ، وقلة إمداد الأطراف بالدم ، وتلف الأعصاب الطرفية والمغذية للجلد .

مضاعفات أخرى ناتجة عن السمنة المفرطة منها :

★ آلام المفاصل التي تعانى من زيادة الوزن مثل مفاصل الفخذ والركبة ، وكذلك مفاصل القدم التي سرعان ما نستجيب لنقص الوزن

★ الانزلاق الغضروفي : وغالباً ما يصيب الفقرات القطنية ، ويكون السبب الرئيسي زيادة الوزن ، ويكون العلاج الأساسي نقصان الوزن مع الأدوية المسكنة والعلاج الطبيعي ، وأحياناً يحتاج إلى علاج جراحي في الحالات المتأخرة .

★ صعوبة التنفس والتي غالباً ما تدفع بالمريض إلى الذهاب إلى الأطباء ، ويكون السبب في ذلك تخزين الدهون داخل البطن حول الأمعاء . مما يزيد من ارتفاع الضغط داخل البطن ، فترفع الحجاب الحاجز ، وتؤدي إلى إرباك العملية الطبيعية في التنفس .

و يكون علاج مثل هذه الحالات سهلاً عن طريق إقلال الوزن من ٤ إلى ٧ كيلو جرامات خلال أشهر قليلة ، ومما يعطى نتائج مبهرة .

★ زيادة نسبة حالات عسر الهضم ، وكذلك حالات ارتجاع أحماض وعصارة المعدة إلى المرئ ، والتي تستجيب استجابة واضحة لنقص الوزن .

★ زيادة نسبة التهابات المرارة وحصى المرارة وخاصة في السيدات اللاتي تعانين من البدانة .

★ زيادة نسبة حالات الفتق ، وخروج الأمعاء إلى أماكن غير البطن مثل فتق الحجاب الحاجز ودخول المعدة أو الأمعاء معاً إلى التجويف الصدري ، وكذلك الفتق الاربي وفتق البطن . وفي هذه الحالات لابد من نقصان الوزن قبل إجراء عملية تصليح الفتق حتى لا يحدث نكسة في العملية .

★ كما لوحظ أيضاً أن الأفراد الذين يتميزون بالسمنة يكونون أقل نشاطاً وأقل حركة ، ولذلك فهم عرضة أكثر من غيرهم لحوادث الطرق . وتكون نسبة تعرضهم للمضاعفات من العمليات الجراحية أكثر من غيرهم ، كما وأن الأفراد الأكثر وزناً يكونون أكثر إحساساً بحرارة الجو التي تؤدي إلى خمولهم في الصيف .

وفي النساء تكون زيادة الوزن من الأسباب الرئيسية في اضطراب الدورة الشهرية ، وكذلك في حالات الحمل تكون أكثر عرضة لتسمم الحمل ، وارتفاع ضغط الدم .

نوعية المأكولات وكيفية تمثيلها الغذائى فى الجسم

الغذاء ضرورى جداً لحياة الإنسان .. وفى الواقع أن جسم الإنسان يحتاج إلى الغذاء لسببين أساسيين :

أولهما : أن الغذاء هو مصدر الطاقة اللازمة لنشاط أجهزة الجسم المختلفة .. فهو يمد الجسم بالسرعات الحرارية اللازمة ، فكلما زاد النشاط العضلى احتاج الإنسان إلى طاقة أكثر ، وبالتالي فهو يحتاج إلى غذاء أكثر .

ثانيهما : حاجة الجسم إلى بناء أنسجته ، وتعويض الخلايا التى تموت بأنسجة جديدة أخرى . فالجسم فى مرحلة النمو يحتاج إلى غذاء أكثر ، وبعد اكتمال مرحلة النمو تصبح الحاجة إلى الغذاء أقل ، ويكون الغذاء ضرورياً لإمداد الجسم بالطاقة ، وتعويض الخلايا التالفة فقط .

وبذلك تكون الزيادة فى الأكل مؤدية إلى زيادة فى الوزن ، عن طريق تخزين هذه الزيادة فى صورة شحوم .

وتعتبر التركيبات الأساسية فى الطعام هى : البروتين ، والدهن ، والنشويات ، بالإضافة إلى بعض الفيتامينات والمعادن التى تجعل من الطعام وجبة متكاملة . هذا بالإضافة إلى الماء اللازم للحياة .

أولاً : البروتينات :

تعتبر المواد البروتينية حجر الأساس فى جسم الإنسان فمنها تتركب كل خلية فى جسمه .

فالدّم والنسيج العضلي والأنزيمات المختلفة ما هي إلا مواد بروتينية وإن اختلفت أشكالها ، فالبروتين من المواد الأساسية الضرورية لكثير من العمليات الحيوية ، وفي عيابه خطورة على حياة الإنسان ، ولبيان أهمية ذلك بشير إلى أهم الوظائف التي يقوم بها البروتين

يولد الطفل ومتوسط وزنه ثلاثة كيلو جرامات ، وفي خلال ستة أشهر يبلغ وزنه ستة كيلو جرامات ، وبعد ستة أشهر أخرى يصير وزنه ثلاثة أمثال وزنه الأصلي . وقد قدّر علم التغذية احتياجات الطفل من البروتين في سنته الأولى بحوالى ٣,٥ جرام من البروتين لكل كيلو جرام من وزنه يومياً ، وهذه النسبة عالية جداً إذا قورنت بما يحتاج إليه الرجل البالغ والتي تقدر بحوالى جرام واحد من البروتين لكل كيلو جرام من وزنه ، ولذا فإن هذه النسبة تأخذ في الانخفاض تدريجياً بعد السنة الأولى من حياة الطفل ؛ وذلك لأن سرعة النمو تقل تدريجياً هي الأخرى حتى سن الحادية عشرة ، وتعود للارتفاع من جديد في سن المراهقة .

وهناك بعض الحالات التي تستدعى زيادة مقننات الفرد من البروتين كفترات الحمل والرضاعة بالنسبة للسيدات ، فتحتاج السيدة الحامل إلى ٨٥ جراماً من البروتين يومياً في حين تحتاج السيدة المرضع إلى ١٠٠ جرام من البروتين يومياً . ومن الطبيعي أن هذه الزيادة هي لسد احتياج الأم والطفل الرضيع أو الجنين في وقت واحد .

كما يقوم البروتين أيضاً بترميم الأنسجة التالفة في الجسم والتي تتلف نتيجة لجرح أو لحرق ، وعلى هذا فالوظيفة الثانية للبروتين هي صيانة الأنسجة ، وبناء أنسجة جديدة عوضاً عن التالف منها ، هذا إلى جانب تكوينه لمركبات حيوية ذات أهمية قصوى بالنسبة للجسم ، وذلك بالاشتراك مع عناصر أخرى مثل الأجسام المضادة ، والهرمونات ، والأنزيمات .

ومن هذا كله يتضح ما للبروتين من أهمية تُلزمنا بأن نشير إلى المصادر التي يمكننا أن نحصل عليه منها : فالمواد البروتينية نوعان :

☆ بروتينات من الدرجة الأولى : وهي من أصل حيواني ؛ ولذلك فهي من أغنى المصادر الغذائية بالبروتين ، مثل : البيض ، واللبن ، واللحوم الحمراء ، والسمك ، والفراخ ، والحمام ، والأرانب ، والخبز

★ بروتينات من الدرجة الثانية : ومصدرها نباتي ، مثل : البقول كفول الصويا ، واللوبيا ، والفول ، والعدس ، والفاصوليا ، والبقول السوداني ، ومثل الكاكو ، والياميش .

ومن الطبيعي أن نسبة البروتين في الأغذية الحيوانية أعلى بكثير مما يوجد بالأغذية النباتية ؛ ولذا كان من المفضل أن يكون نصف ما يتحصل عليه المرء من البروتين من النوع الحيواني .

أما الزيادة في البروتينات فليس من السهل على الجسم تحويلها إلى دهون مخزنة ، كما يحدث في حالة النشويات .

وبالرغم من أن بروتينات الدرجة الأولى أفضل في بناء الأنسجة البشرية لا يقبل بعض الأشخاص النباتيين على أكلها ، وبالرغم من ذلك لا يحدث عندهم نقص في البروتينات .

ثانياً : الدهون :

وتعتبر المصدر الرئيسي لتخزين الطاقة في الجسم ، وتزوده بحوالي ٢٥ — ٣٥٪ من الطاقة اللازمة له يومياً .

وتوجد الدهون في الزبدة ، والشحوم الحيوانية ، والسمن ، والفراخ ، والزيوت النباتية مثل : كريم الفول السوداني ، وزيت الزيتون ، وزيت الذرة ، وزيت بذرة القطن ، والشحوم النباتية (المسلي الصناعي) .

والشحوم الحيوانية تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات التي تذوب في الدهون ، مثل : فيتامين أ ، وفيتامين د ؛ ولذلك تضاف هذه الفيتامينات إلى المسلي الصناعي . والمواد الدهنية تعطى سرعات حرارية تقدر بضعف ما تعطيه البروتينات أو النشويات بالنسبة للأوزان نفسها .

وتعتبر الدهون أكثر إشباعاً عن البروتينات أو النشويات ، حيث إنها تمكث فترة أطول في المعدة ؛ ولذلك يكثر المسلمون من استخدامها في رمضان .

الدهون وأمراض الشريان التاجي للقلب :

أمراض الشريان التاجي للقلب كثيراً ما تصاحب ارتفاع نسبة الدهون بالدم ، وخاصة « الكلوستيرول » ، وهذا لا يعنى بالضرورة أن ارتفاع نسبة « الكلوستيرول » في الدم هو السبب الرئيسى في إصابة الشريان التاجي ، ولكن مع انخفاض نسبة « الكلوستيرول » بالدم تكون نسبة الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب أقل .

وقد لوحظ أن الدهون الحيوانية تزيد من نسبة « الكلوستيرول » في الدم أسرع وأكثر من مثيلتها من الدهون النباتية .

ومن الحقائق العلمية أيضاً أنه إذا أوقفنا أكل النشويات والسكريات فإن نسبة « الكلوستيرول » تقل في الدم ، ويعزى هذا إلى تحول النشويات والسكريات الزائدة عن الحاجة إلى دهون .

ثالثاً : المواد النشوية والسكرية (الكربوهيدات)

لم تعرف الإنسانية يوماً مصدراً للطاقة وللم البطون أرخص وأوفر من المواد النشوية ، إلا أن نسبة استهلاكها تختلف من دولة إلى أخرى ، فالملحظ أن الكربوهيدات تشكل الجانب الأعظم من غذاء الفرد في الدول ذات المستوى الاقتصادى المنخفض ، كإيران ، وكوريا ، ومعظم القارة الإفريقية ، بما في ذلك مصر . وفضلاً عن كونها مصدراً للطاقة ولا يمكن للعضلات أن تستغنى عنها فهي من المواد الأساسية التى تدخل في تركيب النسيج العصبى ، كما أن في غيابها لا يمكن للجسم أن يقوم بحرق المواد الدهنية لاستخلاص الطاقة منها على الوجه الأكمل ، كذلك لا يستعمل البروتين كمصدر للطاقة في وجود الكربوهيدات ، فهي بذلك تعمل على توفير البروتين في وظائفه الأصلية ، وهى بناء الأنسجة ، وصيانتها .

ويقوم الجسم بتخزين النشويات في الكبد والعضلات على صورة نشا حيوانى ، وتكون وظيفته حماية خلايا الكبد ، كما يساعد الجسم على التخلص من

السموم والجراثيم . والمعروف أن اختزان الجسم للنشويات ما هو إلا اختزان مؤقت يتغير من وجبة إلى أخرى ، وقد يستهلك الجسم مخزونه منها في ظرف يومين على الأكثر ، وهو ما يحدث في فترة الصيام في شهر رمضان الكريم .

أما المواد النشوية غير القابلة للهضم ، كالألياف والبذور الموجودة بالنباتات ، مثل : الجوافة ، والبطيخ ، والشمام ، فإنها تعمل على زيادة حجم ما تحتويه الأمعاء ، وتنبه حركتها ، وبذلك تنظم عملية إخراج المواد البرازية ، ويمنع حدوث الإمساك .

ومصادر النشويات في الغذاء هي : الدقيق ، والبطاطس ، والبطاطا ، والبلح ، والنشا ، والفواكه ، والعسل ، والمكرونة ، والأرز ، والخبز ، والمرى ، والعسل ، والحلوى .

ومن الأطعمة الغنية بالسكريات : البلح ، والتين ، والزبيب .

والنشويات كما ذكرنا تتحول داخل الجسم إلى سكريات ، ثم تخزن في الكبد والعضلات ، أما الفائض منها فيتحول إلى دهون .

ومن الحقائق العلمية المدهشة أن السكر الثنائي — وهو السكر المستخرج من قصب السكر والبنجر السكري ، والذي يستخدم في صناعة الحلوى — عندما يدخل الجسم يسبب ارتفاعاً في نسبة الدهون بالدم ، وخاصة نسبة « الكلوستيرون » بينما الكمية نفسها من النشويات إذا دخلت الجسم فإنها تسبب انخفاض في نسبة « الكلوستيرون » في الدم . ولكن هذه الحقيقة ليست معروفة الأسباب حتى الآن .

وقد لوحظ أيضاً أن هناك علاقة وثيقة بين الإكثار من أكل السكر ، وارتفاع نسبة مرضى السكر ، وكذلك أمراض الشريان التاجي للقلب .

ونظراً لأن نسبة « الكلوستيرون » في الدم تزيد بزيادة تناول الشحوم الحيوانية ، أو السكريات ، فمن الحكمة أن نقلل من تناول الشحوم الحيوانية ، والسكريات معاً ، وخاصة هؤلاء الذين يعانون من آلام الذبحة الصدرية ، وأمراض الشريان التاجي للقلب .

رابعاً : الفيتامينات :

كما هو معروف لدى الجميع فإن الفيتامينات عنصر أساسى للمحافظة على الصحة الجيدة . وبالرغم من ضآلة الكميات التى يحتاج إليها الجسم من الفيتامينات لا يمكن للإنسان أن يعيش من دونها . ففى غيابها تعتريه الأمراض والعلل التى تشير إلى نقصها .

وعلى الرغم من أن الفيتامينات ليست لها قيمة « حرارية » على الإطلاق تهيمن على علميات الاحتراف التى تحدث بالجسم ، كما أنها تمنع حدوث حالات مرضية خاصة ، فمثلاً : فيتامين « د » يمنع حدوث الكساح ، وفيتامين « ا » يمنع حدوث مرض جفاف الملتحمة ، كذلك يمنع فيتامين « ج » حدوث مرضى الإسقربوط .

فيتامين « ا » :

يوجد هذا الفيتامين فى زيت السمك ، ودهن الأبقار ، واللبن ، والزبد ، والبيض ، والكبد ، والسبانج ، والخبيزة ، والسلق ، والجزر ، والبسلة ، إلا أن الأغذية الحيوانية أغنى بالفيتامين من الأغذية النباتية .

ويحتاج الشخص البالغ إلى حوالى (٥٠٠٠) وحدة دولية من هذا الفيتامين يومياً ، ويؤدى نقص هذا الفيتامين فى الجسم إلى ظهور بعض الحالات المرضية كالعمى الليلي ، وهو عدم المقدرة على الرؤية فى الظلام ، كما يؤدى إلى جفاف ملتحمة العين (وهى الغشاء الرقيق الشفاف الذى يغطى العين ويطن الجفنين) : وتقرحها ، وتوقف الغدد الدمعية عن إفراز الدموع ، ويؤدى نقص الفيتامين أيضاً إلى جفاف الجلد وتشققه ، ويصبح خشناً ذا مظهر غير مرضى .

وقد يصل الجفاف إلى القناة التنفسية فتجف الخلايا المخاطية المبطنة لها مما يهيئ الفرصة أمام ميكروبات الدرن لمهاجمة الرئة ، وفى بعض حالات الإصابة بمحسوات بالجهاز البولى يكون سببها نقص هذا الفيتامين .

كل هذه الأعراض السابقة (أو بعضها) تنشأ لدى الأشخاص الذين لا ينالون أى قدر من الفيتامين ، أما الأشخاص الذين ينالون قدرأ من الفيتامين ولكنه أقل

مما يلزمهم فعلاً فتكون أعراض نقص الفيتامين مهمة مثل : بطء النمو ، وعدم المقدرة على مقاومة الأمراض ، وبطء تكييف العين على الرؤية في الظلام .

فيتامين « ب » :

والاسم الجديد له هو « الثيامين » ويقوم هذا الفيتامين بالدور الأساسي في عمليات تمثيل المواد النشوية ، واحتراقها داخل الجسم لإطلاق الطاقة الكافية فيها . وفي غياب هذا الفيتامين لا تتم هذه العملية على الوجه الأكمل ، كما يعترى الجسم التعب عند أداء أى مجهود عضلي مهما كان بسيطاً ، وترتخي العضلات ، وتتصلب المفاصل ، وتلتهب الأعصاب ، ويفقد الإنسان شهيته ، وتحدث الاضطرابات بالجهاز الهضمي .

ومصادر هذا الفيتامين الغذائية هي : القمح ، والبقول الجافة ، والفاصوليا ، والعدس ، والخبز ، والحبوب ، والفاصوليا ، والعدس ، والبسلة ، والخضروات . وتقدر احتياجات الشخص البالغ من هذا الفيتامين يومياً بمقدار (١,٥) ملليجرام يومياً .

فيتامين (ب ٢) :

يوجد هذا الفيتامين في اللبن ، والجبن ، والبيض ، والكبد ، والكلية ، والشعير ، والسبانخ ، والخبز ، والحبوب ، وتبلغ احتياجات الشخص البالغ من هذا الفيتامين مقدار (١,٥) ملليجرام يومياً .

وغالباً ما يكون نقص هذا الفيتامين مجتمعاً مع نقص فيتامينات أخرى من مجموعة فيتامينات (ب) المركب . وأهم أعراض نقص هذا الفيتامين : حدوث تشققات في زوايا الفم ، وحدوث التهابات باللسان وغدد الدموع ، ولا تتحمل العين مواجهة الضوء ؛ فتسيل منها الدموع باستمرار .

فيتامين (ب ٦) :

وهو أهم أفراد مجموعة فيتامين (ب) المركب ، فهو ضروري لنمو بعض الكائنات ، وفي غيابه لا يتم حرق المواد النشوية داخل الجسم حرقاً كاملاً ، كما أن

الفيتامين المضاد لمرض « البلاجرا » الذى تتلخص أهم أعراضه فى حدوث تشققات جلدية فى بعض الأجزاء المعرضة للشمس ، فتبدو أول الأمر وكأنها حرقه شمس شديدة ، إلا أنها تزداد بمرور الوقت خشونة ، ويحدث بها تقرحات وتقرحات ، وقد تلتهب الأغشية المخاطية للأنف والفم والجهاز الهضمي ؛ فينشأ عن ذلك إسهال سرعان ما يعقبه إمساك ، وقد يمتد الالتهاب إلى الأعصاب ، والنخاع الشوكي ، فتختل مشية المصاب ، وتضطرب أفكاره .

وتقدر الاحتياجات اليومية للشخص البالغ من هذا الفيتامين بمقدار (١٥) ملليجرام .

وأهم مصادر هذا الفيتامين : الكبد ، واللحوم ، والأسماك ، والدواجن ، والبيض ، واللبن ، والخميرة ، والأرز غير المقشور .

فيتامين « ج » :

فى عام ١٩٤٨ م وعندما قام البحار البرتغالى الشهير « فاسكو دى جاما » برحلته التاريخية حول إفريقيا ، واكتشافه لطريق رأس الرجاء الصالح ، كان برفقته (١٦٠) بحاراً إلا أنه لم يعد بغير (٦٠) بحاراً فقط ، فقد حل مرض « الإسقربوط » بينهم !

وينشأ مرض « الإسقربوط » نتيجة لنقص فيتامين « ج » فى الغذاء . وأهم أعراض هذا المرض الضعف الشديد الذى يحل بالمصاب ، وكذلك الآلام الشديدة بالمفاصل ، وحدوث الأنزفة تحت الجلد ، وتلون الجلد باللون الداكن ، وتخلخل الأسنان ، ثم سقوطها ، واختلال مشية المصاب .

والمعروف أن معظم الحيوانات لا تصاب بهذا المرض ؛ لأنها تقوم بصنع فيتامين « ج » داخل أجسامها ، بينما لا يستطيع جسم الإنسان صنع فيتامين « ج » ، ولكنه يحصل عليه من مصادر أهمها : الخضروات الطازجة ، والليمون ، والبرتقال ، واليوسفى ، والجوافة ، والتفاح ، والشليك ، والطماطم ، والخس ، والكرنب ، والملوخية ، البطاطس .

ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى الكساح — هذا الداء الويل الذى كثيراً ما يصيب أطفالنا ؛ فيقعدهم عن مواصلة سعيهم من أجل حياة كريمة إلى الأبد .

ويعتبر هذا الفيتامين من أوفر الفيتامينات وأرخصها على الإطلاق .

وأهم مصادره : الزيت ، وصفار البيض ، والسّمك . فإذا لم يستطيع الإنسان الحصول على مثل هذه الأغذية لأى سبب فإنه يمكن للجسم أن يصنعه بنفسه عند تعرضه لأشعة الشمس .

خامساً : الأملاح المعدنية :

على الرغم أن نسبة الأملاح المعدنية التى تدخل فى تركيب الجسم لا تزيد على ٥٪ من وزنه تقوم بعمليات حيوية غاية فى الخطورة والأهمية ، وفى غياب بعض هذه الأملاح يعترى الجسم الأمراض المختلفة التى تؤدى به إلى الموت .

وفيما يلي نورد بعض الفوائد المهمة للأملاح المعدنية فى الجسم :

★ يقوم الكالسيوم — بالاشتراك مع الفسفور والمغنسيوم — ببناء الهيكل العظمى والأسنان .

★ تشكل أملاح الفسفور والحديد جانباً هاماً لا غنى عنه لكل خلية نشطة ، كما أنها ضرورية لإحداث التغيرات الكيماوية التى تطرأ على النشويات عند حرقها بالجسم ؛ لإطلاق الطاقة الكامنة فيها ، و بالسرعة المطلوبة . ولا يزيد ما يحتويه الجسم من هذا العنصر (الفسفور) على ٨٥٠ جراماً ويوجد ٩٠٪ من هذا المقدار بالعظام والأسنان .

★ كذلك يلعب الكالسيوم دوراً هاماً فى تنظيم العمليات الحيوية بالجسم ، كتنظيم ضربات القلب ، والتحكم فى انقباض العضلات ، كما أنه يساعد الدم على التجلط عند الحاجة إلى ذلك .

★ تدخل فى تكوين الحامض المعدى اللازم لعملية الهضم .

★ على الرغم من ضآلة الكمية التى تحتويها الجسم من الحديد فعليه تتوقف عملية

التنفس ، وبالتالي استمرار حرق المواد الغذائية داخل الجسم ، أى استمرار الحياة ، كما أنه يدخل فى تركيب الأنزيمات المختلفة .

والجدول التالى يبين أهم المصادر الغذائية للأملاح المعدنية :

كالىوم	فسفور	حديد	يود
★ اللبن	السمك	الكبد	الأسماك
★ الجبن	اللحوم	اللحوم	الصدفية
★ العدس	صفار البيض	صفار البيض	ملح الطعام
★ المكسرات	الكبد	المكسرات	البقول
★ الملوخية	الكلوى	الردة	الخضراء
★ القرنييط	البقول	العسل الأسود	
★ صفار البيض	الجبن	الزبيب	
★ الموالح	العدس	التين	
★ العنب	اللوز	المانجو	
★ الموز	الكاكاو	المشمش	
★ الشمام		الرمان	
★ الجوافة			

أما بالنسبة للملح الطعام الذى يتكون من كلوريد الصوديوم فبالرغم من أن له أهمية كبيرة لجسم الإنسان .. يفقد الوزن نتيجة للحرمان منه بصفة مؤقتة ولكن على المدى الطويل يرجع الجسم إلى وزنه الطبيعى .

سادساً : الماء :

يدخل الماء فى تركيب معظم السوائل ، ولقد وجد أن كمية السوائل التى يتناولها الشخص يومياً ليس لها تأثير فى زيادة أو نقصان الوزن ، حيث أن نقصان

الوزن الناتج عن قلة تناول السوائل أو استخدام بعض العقاقير الطبية المدرة للبول يكون بصفة مؤقتة لأنه بمجرد تناول كمية من السوائل يرجع الوزن إلى ما كان عليه .

وحتى يتحقق النقص في الوزن ويكون بصفة دائمة يجب التخلص من الدهون المخزنة في الجسم . وقد لوحظ أن كمية السوائل التي توجد في جسم المرأة تتأثر تأثراً واضحاً بهرمونات الأنوثة ، حيث يزيد وزن المرأة قبل الدورة الشهرية ثم تعود إلى الوزن الطبيعي بعد الدورة مباشرة . وتحافظ الكربوهيدات على نسبة السوائل بالجسم ، حيث إن وجبة كبيرة من الكربوهيدات وخاصة في الأشخاص الذين يحاولون أن ينقصوا من أوزانهم ، وتكون سبباً في زيادة أوزانهم بمقدار كجم واحد أو أكثر ، وهذا عادة ما يكون بصفة مؤقتة نتيجة الاحتفاظ بالسوائل .

كيفية تناول الوجبات المتكاملة العناصر

من الصفات السابقة يمكننا معرفة الأسس والقواعد الرئيسية التي تركز عليها أصول التغذية السليمة وقد رأينا مما سبق أن كل عنصر من تلك العناصر الرئيسية مهم للجسم ، وفي غيابه تعثرى الجسم الأمراض التي تشير إلى نقص هذا العنصر من الغذاء . وعلى الرغم من تفاوت احتياج الجسم من كل عنصر من العناصر تقف جميعها على قدم المساواة من حيث أهميتها للجسم ، ولكن كثرتها تجعل الإنسان يقف حائراً متسائلاً : كيف يمكنني أن أجمع كل هذه العناصر في غذائي اليومي ؟ ما هي الأغذية التي يمكن أن أتناولها حتى آخذ بنصيبى من كل عنصر ولا أفقد شيئاً منها ؟ .

ولهذا قام علماء التغذية بتقسيم الغذاء إلى سبع مجموعات رئيسية ، ويجب على المرء أن يتناول صنفاً على الأقل من كل مجموعة يومياً حتى يضمن حصوله على غذاء كامل يمد الجسم بكل ما يلزمه من احتياجات ، وربما يكون هناك صعوبة فى تناول سبعة أصناف يومياً ، وربما يرجع ذلك إلى الحالة الاقتصادية .

ولذلك فإننا نقول إن الشخص عندما يدقق النظر فإنه يستطيع أن يقتصر على مجموعتين فقط ، ويكون ذلك بمعرفته لأصناف الأطعمة الداخلة فى كل مجموعة ، والغرض الذى تؤديه كل مجموعة منها .

وفيما يلي بيان كل مجموعة من المجموعات السبعة الأساسية :

١ - مجموعة الخضروات البيئية والمطهية :

وهى مصدر هام للفيتامينات ، وأملاح الحديد ، والكالسيوم ، وتشمل : السبانخ ، والملوخية ، والخبيزة ، والجزر الأصفر ، والبطاطا الصفراء ، والفجل ، والجرجير ، والخس ، والفلفل الأخضر ، وقرع العسل ، وتقدر احتياجات الفرد منها بمقدار (١٥٠) جراماً يومياً .

٢ — مجموعة الموالح والخضروات الطازجة :

ويجب ألا يقل ما يتناوله الفرد منها يومياً عن (١٥٠) جراماً .
وهذه المجموعة مصدر هام لفيتامين « ج » ، وتشمل هذه المجموعة :
البرتقال ، واليوسفى ، والليمون ، والشليك ، والجوافة ، والعنب ، والتفاح ،
والطماطم ، والجرجير ، والفجل ، والفلفل الأخضر .
ولما كان فيتامين « ج » سريع التلف بتعرضه للحرارة ، أو بالحفظ . يجب أن
تؤكل هذه الأطعمة نيئة ، وبمجرد جنيها .

٣ — مجموعة الخضروات والفواكه الأخرى :

وتشمل هذه المجموعة : الخرشوف ، والخيار ، والقرع ، والقرنبيط ،
والبادنجان ، والموز ، والبطيخ ، والشمام والمشمش . وتكفل هذه المجموعة
للإنسان ما يحتاج اليه من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية الباقية ، كما أنها تحتوى
على كميات مناسبة من الألياف التى تنشط حركة الأمعاء ، وتمنع حدوث
الإمساك .

ونقدر احتياجات الشخص منها بمقدار (٢٥٠) جراماً يومياً .

٤ — مجموعة الألبان ، ومنتجاتها ، ومثيلاتها :

وتشمل هذه المجموعة أيضاً : الحلاوة الطحينية ، والسمن ، وتعتبر هذه
المجموعة من أهم مصادر الكالسيوم ، والبروتين ذى القيمة الحيوية العالية ،
وفيتامين « ب » ، وتقدر احتياجات الشخص منها بمقدار (٤٠٠) جرام يومياً .

٥ — مجموعة الأسماك ، والبيض ، والبقول ، والمكسرات :

وهى مصدر هام للبروتينات ، وأملاح الكالسيوم ، والحديد ، واليود ،
والفسفور ، وبعض الفيتامينات ، وتشمل هذه المجموعة أيضاً : الفول ،
والطعمية ، والعدس ، والطيور .
وتقدر احتياجات الفرد منها بمقدار (١٥٠) جراماً يومياً .

٦ - مجموعة الحبوب ، والخبز ، والدقيق الكامل :

وتعتبر هذه المجموعة من أهم مصادر الطاقة اللازمة للجسم ، وكذا فيتامين « ب » المركب ، وأملاح الحديد .

مع العلم بأن الدقيق الكامل ، أى المحتوى على الردة ، يفوق فى قيمته الدقيق الأبيض الفاخر ، حيث يحتوى الأول على الردة التى تتركز فيها أملاح الحديد ، وفيتامين « ب » المركب . وتقدر احتياجات الشخص من هذه المجموعة بمقدار (٢٥٠) جراماً يومياً .

٧ - مجموعة الدهون ، والزيوت :

وهى من مواد الطاقة المركزة ، علاوة على أنها مصدر هام لفيتامين « ا » ، ويكفى الإنسان منها مقدار ملعقتى شربة يومياً .

ومما سبق يمكننا أن نقتصر على غذاء يكون مع ثلاث أو أربع مجموعات ، فمثلاً يمكن أن يقوم الفلفل الأخضر ، والفجل ، والجرجير ، مقام المجموعة الأولى والثانية والثالثة ، كذلك يمكن للبن ، أو الجبن ، أن يحل محل المجموعة الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة ، وهكذا يمكننا الحصول على وجبات كاملة ورخيصة مكونة من ثلاثة أصناف فقط .

طريقة أخرى لتناول الوجبات المتكاملة :

وفى هذه الطريقة تراعى القيمة الغذائية لكل وجبة ، وكذلك وجبات اليوم الواحد كما سبق ، ولكن فى هذه الطريقة تقسم الأغذية إلى ثلاث مجموعات فقط :

أولاً : أغذية البناء وهى :

اللحوم الحمراء ، والطيور ، والأسماك ، واللبن ومنتجاته ، والبيض ، وكلها من بروتينات الدرجة الأولى ؛ والبقول ، والعدس ، والحمص ، وفول الصويا ، والمكسرات ، وكلها من بروتينات الدرجة الثانية .

ثانياً : أغذية تمدنا بالطاقة الحرارية :

مثل : الحبوب ، والبطاطا ، والبطاطس ، والأرز ، والمكرونه ، والفطائر ، والكعك ، والمرنى ، والعسل ، والحلوى ، والسكر ، والزيت والدهون .

ثالثاً : أغذية تمدنا بالفيتامينات المعدنية والألياف :

ويمكننا أن نقول إنها أغذية الوقاية : الخضروات : كالسبانخ ، والكرنب ، والبامية ، والفجل ، والخس ، والطماطم .
الفواكه : مثل البرتقال ، والعنب ، والبلح ، والموز ، والتين ، والكمثرى .
وفي هذه الحالة ، وعند اختيار الوجبة يجب مراعاة شمولها على أحد أصناف المجموعات الثلاثة مجتمعة .

ووجود جميع المواد الغذائية في الوجبة الواحدة لا يكفي إلا إذا توفرت بالكميات المناسبة ، و ذلك يرجع إلى عدة عوامل : كالسن ، والجنس ، ونوع العمل ، والظروف الخاصة : كالحامل ، والمرضع ، والمرضى .

وكما ذكرنا أن كمية البروتينات يجب زيادتها في الحامل والمرضع ، والأطفال ، وكذلك فترة المراهقة ، وكلها فترات بناء مهمة في حياة الفرد ، أو الجنين ، نقول أيضاً إنه يجب مراعاة القيمة الغذائية تبعاً لما يلي :

أولاً : الجنس :

المرأة أقل احتياجاً من الرجل ؛ نظراً لصغر الحجم والطول ، ولكن نستثنى من ذلك المرأة الحامل والمرضع ، وذلك لازدياد حاجتها عن المعدل الطبيعي ؛ لأنها تغذى جنيناً أو طفلاً ، ولذلك يجب إعطاء الحامل أو الأم كميات أكثر من أغذية البناء والوقاية .

ثانياً : السن :

يحتاج الأطفال في مراحل نموهم إلى كميات كبيرة من أغذية البناء وأغذية

الوقاية ؛ حتى يكون النمو طبيعياً ، وكذلك يكون الاحتياج أكثر في فترة المراهقة ؛ نظراً للنمو السريع في هذه الفترة أيضاً ، ونظراً للمجهود العضلي الكبير الذي يبذله الأطفال والمراهقون فإن الطاقة اللازمة تكون أكثر ، ولذلك يجب إمدادهم بكمية أكثر من أغذية الطاقة .

ثالثاً : المجهود :

يحتاج صاحب العمل الشاق مثل : المزارع في الأرض ، والعامل الذي يبذل مجهوداً عضلياً كبيراً إلى كميات إضافية من أغذية الطاقة ، فكلما زاد المجهود العضلي زاد الاحتياج إلى سرعات حرارية أكثر ، ففي حالة عدم إمداد الجسم بأغذية الطاقة اللازمة لهذا المجهود ، يقوم الجسم باستخدام أنسجته في الحصول على الطاقة ، ويقل وزنه تدريجياً .

وتعتبر المواد النشوية والسكرية والدهون من الأغذية العالية القيمة الغذائية ، التي يمكن إضافتها للطعام ؛ فتزيد من قيمتها الحرارية اللازمة .

جدول يبين السرعات الحرارية اللازمة للفرد في اليوم الواحد تبعاً للسن :

السن	متوسط احتياج الفرد من السرعات الحرارية
٤ — ٦ سنوات	١٧٠٠ سعر حرارى .
٦ — ١٢ سنة	٢١٠٠ إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى .
١٢ — ١٥ سنة	٣١٠٠ — ٣٦٠٠ سعر حرارى .
١٥ — ١٨ سنة	٢٦٠٠ سعر حرارى للذكور .
	٢٤٠٠ سعر حرارى للإناث .
امرأة بالغة	٢٢٠٠ سعر حرارى .
	٢٨٠٠ سعر حرارى للمرأة المرضع والحامل .
جل بالغ	٢٨٠٠ سعر حرارى .

جدول يبين احتياجات الفرد من البروتينات والسعرات الحرارية والماء حسب العمر

العمر	بروتينات	سعرات حرارية	ماء
١ - ٣ سنوات	٣,٥ جم / كجم من الوزن	١٠٠ سعر حراري / كجم من الوزن	١٢٥ سم ^٣ / كجم من الوزن
٤ - ٦ سنوات	٣ / كجم من الوزن	٩٠ سعر حراري / كجم من الوزن	١٠٠ سم ^٣ / كجم من الوزن
٧ - ١٢ سنة	٢ - ٢,٥ / كجم من الوزن	٧٠ - ٨٠ سعر حراري / كجم من الوزن	٧٥ سم ^٣ / كجم من الوزن
١٣ - ١٦ سنة	١,٥ / كجم من الوزن	٥٠ - ٦٠ سعر حراري / كجم من الوزن	٥٠ سم ^٣ / كجم من الوزن
أكثر من ١٦ سنة	١ كجم من الوزن	٥٠ سعر حراري / كجم من الوزن	٥٠ سم ^٣ كجم من الوزن

جدول يبين احتياج الأفراد الطبيعيين من الأغذية المختلفة

الأطفال في دور الثمر	الشخص البالغ	المواد الغذائية
٦ - ١٠ جرام لكل كيلو جرام من الوزن	٤ - ٦ جرام لكل كيلو جرام من الوزن	الكربوهيدرات
١ - ٣ سنوات ٤٠ جم يومياً	١٠٠ جم للذكور	البروتينات
٤ - ٦ سنوات ٥٠ جم يومياً	٨٥ جم للإناث	
٧ - ٩ سنوات ٦٠ جم يومياً	٨٥ جم للحامل ويكون بروتيناً من الدرجة الأولى	
١٠ - ١٢ سنة ٨٠ جم يومياً	١٠٠ جم للمرضع ويكون بروتيناً من الدرجة الأولى	
١٣ - ١٥ سنة ٨٥ جم يومياً للذكور		
٨٠ جم يومياً للإناث		
٢ - ٣ جم لكل كيلو جرام من وزنه	١ - ٢ جم يومياً لكل كيلو جرام	الدهون

ويكون متوسط احتياج الفرد الطبيعي البالغ من المواد الغذائية كالآتي :

- ★ الكربوهيدرات ٤٠٠ - ٥٠٠ جم يومياً
- ★ البروتينات ٧٥ - ١٠٠ جم يومياً
- ★ الدهون ٧٥ - ١٢٠ جم يومياً

بعض التغيرات التي تحدث في التمثيل الغذائى والتي تصاحب السمنة :

١ — التعود على تناول كمية كبيرة من الكربوهيدات :

فالكربوهيدات تعتبر أرخص وأسهل في تحضيرها عن غيرها من المأكولات ، وأحياناً يتناول الأشخاص زوو الأوزان الكبيرة كميات من الكربوهيدات أكثر من احتياج أجسامهم ، ويكون مصير هذه الوجبات الزائدة أن تخزن على شكل دهون ، وتبعاً لذلك فإن الجسم يتعود على هذه الكميات الكبيرة من الكربوهيدات ، عن طريق زيادة إفراز الأنسولين الذى يتعامل مع الجلوكوز (حيث إن كل الكربوهيدات تتحول فى الجسم إلى جلوكوز) .

وزيادة الأنسولين تخلص الجسم من الجلوكوز بسرعة من الدم ، وفى الأشخاص السمان يكون ذلك مصدراً لزيادة الشهية ، والإحساس بعدم الشبع ، والذى ينتج عنه زيادة فى تناول الكربوهيدات . وربما يكون ذلك هو السبب المسئول عن الإحساس بالدوخة عند الأشخاص الذين يغيرون غذاءهم إلى كميات قليلة جداً من الكربوهيدات ، ويعتبر هذا إدماناً للكربوهيدات ، حيث إن الجسم تعود على هذه الكميات الكبيرة منه .

وفى هذه الحالة يجب منع الكربوهيدات تماماً وباستمرار ، كما يحدث فى حالات مدمنى الكحوليات ، وهذه الحالات تعتبر قليلة نسبياً إلا أنها موجودة ، وربما يكون للأشخاص الذين يتمتعون بالسمنة هذه القابلية على الأقل .

٢ — قلة الزيادة فى التمثيل الغذائى بعد المجهود :

ففى هؤلاء الأشخاص تميل الكربوهيدات إلى أن تخزن على هيئة دهون بدلاً من أن تحترق لتعطى الطاقة .: كما لوحظ أن « الجلوكوز » فى الدم لا يستعمل للاحتراق بكثرة فى عضلات الأشخاص السمان ، كما يحدث فى الأجسام النحيفة ، كما وجد أيضاً أن أجسام الأشخاص السمان لا تستطيع تحويل الدهون المخزنة ، كما يحدث فى هؤلاء النحفاء .

٣ — قلة التمثيل الغذائى استجابة للجو البارد :

بالإضافة إلى أن احتراق « الجلوكوز » فى العضلات فى حالات السمنة أقل من النحافة ، وجد أيضاً أنه فى حالة الجو البارد يكون الاحتراق أقل من الأشخاص الذين يتمتعون بالسمنة ؛ نظراً لوجود طبقة من الدهون تحت الجلد ، تعمل على عزل الجسم عن الجو الخارجى . فلا يحتاج لاستهلاك طاقة كبيرة .. وذلك على عكس ما يحدث فى الأشخاص الذين يتمتعون بالنحافة .

وهناك بعض المعلومات التى يجب الإلمام بها فى هذا الصدد ، منها :

★ السعر الحرارى : هو كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية .

★ جرام واحد من الدهن يعطى تسعة سعرات حرارية ، بينما جرام واحد من البروتين يعطى أربعة سعرات حرارية ، وكذلك جرام واحد من الكربوهيدرات يعطى أربعة سعرات حرارية .

ومن أهذا يتضح أن الدهون تعطى أكثر من ضعف ما تعطيه البروتينات . أو الكربوهيدرات من السعرات الحرارية للأوزان نفسها .

★ والرجل الذى يبلغ وزنه حوالى (٧٠) كجم ، ويعيش حياة طبيعية ، ودون مجهود عضلى ، يحتاج إلى (٣٠٠٠) سعر حرارى يوميا ، بينما ربة المنزل ذات الوزن المتوسط تحتاج إلى حوالى (٢٥٠٠) سعر حرارى يوميا ، أما الرجل الذى يقوم بمجهود عضلى شاق فهو غالباً ما يحتاج إلى (٤٠٠٠) سعر حرارى يوميا وربما أكثر من ذلك .

★ وأخيراً هذه هى العوامل التى تؤثر فى الشعور بالجوع :

هبوط نسبة السكر فى الدم وخلو المعدة من الطعام ، حيث يشعر الإنسان بالجوع عن طريق مركز موجود بالمخ . وفى حالة ملء المعدة بأى شئ غذائى فإن هذا الشعور يزول على الفور .

فعلى سبيل المثال : تناول كمية من الألياف النباتية والمياه فقط تزيل الشعور بالجوع لمدة ساعة أو أكثر . هذا بالرغم من أن الألياف النباتية عبارة عن « سيليلوز » ، ولا تعطى أى سعرات حرارية . أما العامل الآخر فهو هبوط نسبة « الجلوكوز » فى الدم . وربما يرجع إلى زيادة نسبة « الأنسولين » فى الدم . ومثل هذه الحالات توجد فى بعض الأشخاص الذين يتمتعون بالسمنة ، حيث إن زيادة مستوى « الأنسولين » فى الدم تكون أكثر من الطبيعى ؛ مما يترتب عليه تقليل نسبة « الجلوكوز » فى الدم ؛ مما يشعر الشخص بالجوع ؛ مما يؤدى إلى زيادة فى الأكل ، ثم زيادة فى الوزن .

كيف تعرف أن وزنك أكثر من الطبيعي ؟

معظم الأشخاص يعرفون جيداً متى يكون وزنهم أكثر من الطبيعي ، إنهم يعرفون ذلك عن طريق الثنايا الدهنية التي تحيط بأجسادهم . هذا مع العلم بأنه من الطبيعي أن كمية قليلة من الدهون تحيط بالجسم تحت الجلد وخاصة في النساء ، وفي حالة عدم وجود هذه الطبقة في النساء تكون أطرافهن مثل الرجال ، وتفقد المرأة القوام المميز لها .

وربما يخطئ بعض الأشخاص في تقدير أوزانهم طبقاً لجداول الأوزان ، ويعتقدون أنهم أكثر وزناً مما ينبغي ، وقوائم الأوزان التي تعتمد أساساً على متوسط الأوزان ربما تكون السبب في هذا الخطأ .

وتعتمد الأوزان على تشكيل الهيكل العظمي للإنسان ، فهؤلاء الذين يكون هيكلهم العظمي كبيراً من البديهي أن يكون وزنهم أكثر من هؤلاء الذين يكون هيكلهم العظمي صغيراً ، هذا مع العلم بأن الطول ثابت في كلتا الحالين .

وتعرض قوائم الأوزان أحياناً زيادة في الوزن مع تقدم العمر ، وهذه الحقيقة ترجع إلى أن معظم الأشخاص حتى يزدون في الوزن مع تقدم العمر ، بينما متوسط الوزن لا يعبر بالضرورة تعبيراً حقيقياً ودقيقاً عن الوزن ؛ فالأشخاص الأصحاء الذين يعيشون حياة طبيعية مع الرياضة المتوسطة ، والأكل الطبيعي ، يحافظون على الوزن نفسه حتى سن الستين من أعمارهم ؛ لأنه بعد هذا العمر يبدأ الوزن في النقص التدريجي .

وقوائم الأوزان التى تأخذ فى الاعتبار الاختلاف فى حجم الهيكل العظمى ،
هى أكثر دقة من غيرها ، ومن هذه القوائم يتضح أنه فى الأطوال الكبيرة يوجد
فرق فى الأوزان بين الذين يتميزون بالهيكل العظمى الصغير وهؤلاء ذوى الهيكل
الكبير ، ويصل هذا الفرق إلى حوالى (١٣) كيلو جرام تقريباً ، وهو واضح
بالطبع (انظر قوائم الأوزان فى هذا الباب) .

ويراعى أن هذه الأوزان قدرت بالملابس مع اعتبار أن ملابس المرأة تكون فى
المتوسط حوالى (٢,٢٥) كجم ، بينما تقدر ملابس الرجل بحوالى (٣) كجم
تقريباً ، مع الأخذ فى الاعتبار أن وزن الشخص يمكن أن يتغير خلال اليوم الواحد
بمقدار كجم واحد ، وعادة ما تكون هذه الزيادة فى المساء ، ويرجع هذا التغير
إلى ما تحويه الأمعاء والمثانة البولية .

ومن هنا يتضح أن وزن الجسم هو أول خطوة مباشرة للتعرف على زيادة
الوزن ، حيث تبدأ السمنة عندما يزيد الوزن على ١٠٪ من قوائم الأوزان ويعتبر
الإنسان بدينًا إذا زاد بمقدار ٣٠٪ على الوزن المثالى .

تقدير كمية الشحم :

من الحقائق العلمية أن حوالى ١٤٪ من وزن جسم الإنسان عبارة عن
شحوم ، ولكن هذه النسبة وأماكن توزيعها فى الجسم تختلف من شخص إلى
آخر ، وكذلك تختلف فى الرجل عن المرأة ، كما أنها تختلف باختلاف العمر فى
الشخص نفسه .

كيفية قياس سُمْك طبقة الشحم تحت الجلد :

يمكن للشخص أن يعرف الكمية التقديرية لكمية الشحم الموجودة فى
جسمه ، ويكون ذلك بأن يضغط بأصبعيه الجلد الموجود تحت السترة مباشرة ،
فإذا كانت المسافة بين الأصبعين أكثر من (٢,٥) سبتمبر ، أو (٣,٥) سبتمبر فى
حالات الإناث ، كان يعنى ذلك أن الشخص يعانى من السمنة .

وهناك طرق أخرى مثل التصوير بالأشعة .

كما أن هناك مناطق أخرى يمكن قياس كمية الشحم فيها ، مثل : الجزء الخلفى من العضد ، والجزء السفلى من لوح الكتف ، ومناطق أخرى مثل حول الوسط ، وحول الصدر ، والبطن ، والأرداف ، والفخذين .

أما فى الرجال خاصة فتكون مناطق تجمع الدهون خلف عضلات البطن ، وفى هذه الحالة يكون من الصعب التقدير بالطريقة التقليدية .

ويمكن للشخص ملاحظة السمنة عن طريق ضيق البنطلون عند غلقه . وأحيانا تكون الزيادة حول الجزء السفلى من الساق ومفصل القدم ، مما يستدعى اللجوء إلى الطبيب خشية أن تكون هذه الزيادة ورماً ، وعندما تكون الزيادة حادة فإنها تكون نتيجة لتجمع السوائل تحت الجلد .

النظام الغذائى الذى يؤدى إلى نقصان فى الوزن « الرجم »

يعتمد نقصان الوزن أساساً على تناول كمية من الأطعمة أقل من الكمية التى يحتاج إليها الجسم ، وفى هذه الحالة يحترق جزء من الدهون المخزنة فى الجسم لتغطى احتياجات الجسم ، وبذلك يقل الوزن تدريجياً ، فالجسم الذى يحتاج إلى (٣٠٠٠) سعر حرارى يومياً إذا تناول طعاماً يحتوى على (٢٩٠٠) سعر حرارى فهذا يؤدى إلى نقصان تدريجى بالوزن . ويراعى فى النظام الغذائى الذى يحتوى على سعرات أقل من المطلوب ألا تؤدى إلى الجوع ، كما سيرد فيما بعد .

ولذا فى حالة الوصول إلى الغاية المطلوبة وهى نقصان الوزن ينبغى — أحياناً — أن ننقص كمية الأكل إلى نصف الكمية المعتادة .

ونحن جميعاً نريد أسهل الطرق لكى نصل إلى النتيجة المرجوة ، ولكن هذا لا يأتى إلا عن طريق تغيير نظام وعادات الأكل التى تعودناها ولمدة طويلة .

وهذا التغيير يحتاج إلى أسابيع أو أشهر حتى نغير من عاداتنا فى نظام الأكل .

وهنا يأتى سؤال يطرح نفسه : هل لابد لكل فرد منا عندما تقدم له مائدة طعام أو يجلس إلى طعام أن يعرف عدد سعراته الحرارية ؟ وتكون الإجابة بالطبع : لا ، حيث إنه من الصعب على الفرد وعلى أقاربه إجراء هذه الحسابات .

ولكن يجب أن تكون هناك فكرة عامة عن الأطعمة التي تحتوى على سرعات حرارية بكمية قليلة ، وكذلك عن الأطعمة التي تحتوى على سرعات حرارية بكميات كبيرة حتى يمكن تجنبها ، أو تناولها تحت ظروف خاصة .

وقد شمل هذا الكتاب قوائم ببعض الأطعمة وما تحتويه من سرعات حرارية ليخدم هذا الغرض . هذا مع العلم بأن قيمة الغذاء لا تعتمد على السرعات الحرارية فقط ، بل على نوعيته ، والشهية التي تتقبل هذا الأكل أولاً تتقبله فربما يتساوى نوعان من الغذاء فى السرعات الحرارية ، ولكن النوعية والتكاليف تكون على طرفى النقيض .

ومن المشكلات التي تقابل بعض الأشخاص الذين يحاولون عمل الرجيم عبثاً ، بأن يمتنعوا عن تناول الطعام طوال اليوم ، ثم فى آخر اليوم لا يستطيعون مقاومة الجوع . فيلتهمون كمية كبيرة من الطعام لا يستطيعون مقاومتها ثم يعقب تناول الطعام فترة كبيرة من الاسترخاء والنوم .

ولذلك يجب عدم الاستمرار فى الجوع لمدة طويلة ، بل يجب أن يتناول الشخص ما يسد حاجته إلى الطعام فور الإحساس بالجوع .

عدد الوجبات اليومية :

معظم الأفراد يمكن لهم أن يفقدوا جزءاً من وزنهم إذا التزموا بثلاث أو أربع أو خمس وجبات صغيرة على مدار اليوم ، وهذا أفضل من تناول الكمية نفسها مرة واحدة ، أو على مرتين يومياً فقط . ويمكننا تفسير هذا بأن المجهود الذى يبذل بعد تناول وجبة الطعام يساعد على زيادة فقدان طاقة حرارية من الجسم ، الشيء الذى يساعد على نقصان الوزن .

ولذلك فإن زيادة التمثيل الغذائى بهذه الطريقة أربع أو خمس مرات فى اليوم يساعد على زيادة نقصان الوزن أكثر من بديله من مرة أو مرتين يومياً .

ويعتبر السكر هو العدو الأول والأساسى بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتمتعون بالسمنة ، وكذلك الأشخاص القابلين للسمنة ، حيث يتحول السكر الزائد على الحاجة إلى دهون ، ويكون هذا التحويل مباشراً . وفى مثل هذه الحالات يؤدى

الامتناع عما يقدر بعشر ملاعق شاي ممتلئة بالسكر يوميا إلى نقصان بالوزن يقدر بحوالى نصف كيلو جرام كل أسبوع .

ويجب قمع الرغبة العارمة تجاه الحلوى والسكريات : والطريقة المجدية لقمع هذه الرغبة لا تكمن فى استخدام بدائل السكر الصناعية ، بل فى الإقلاع أو الامتناع الدائم عن السكريات والحلوى والإصرار على ذلك ، وربما يتطلب هذا بعض الأسابيع وربما يأخذ لمدة أشهر ولكن الإصرار والعزيمة القوية فى هذا المضمار هى الأساس ، حيث إن التعود على هذا يؤدى فى النهاية إلى تغيير طبيعة هؤلاء الأشخاص ، وليصبحوا غير متهافتين على السكر بهذه الدرجة من الشراهة .

فعلى سبيل المثال كان هناك بعض الأشخاص الذين يشربون الشاي وبه كثير من السكر ، وبمرور الوقت وبالتدريج قاموا بتقليل كمية السكر حتى انعدم السكر عن الشاي تماماً .. وأصبحوا لا يستطيعون شرب الشاي إلا من دون سكر .

وقد وجد أنه بمجرد التغلب على الرغبة الملحة فى تناول السكريات بكميات كبيرة أمكن التغلب على إغراء السكريات ، والشيكولاتات ، والبسكويت ، والكيك ، والمربات ، وعسل النحل ، والعصائر ، والمعلبات ، واللبن المسكر ، وبعد التغلب على إغراء هذه المأكولات مجتمعة يكون من السهل إنقاص الوزن والتغلب على السمنة ..

الكربوهيدرات بديل عن السكريات :

فالخبز ، والبطاطا ، والأرز ، والحبوب الأخرى ، ومنتجاتها تعتبر الوجبات الغذائية الأساسية التى تحتوى على سعرات حرارية كبيرة والتى تتناول أساساً فى الغرب وكل هذه المأكولات تتحول بالجسم إلى سكر الجلوكوز ، ولكن تحويلها إلى دهون ليس من السهل كما يحدث فى حالات تناول السكر . ومما لا شك فيه أنها أقل خطورة بالنسبة إلى الأشخاص القابلين للسمنة .

ويعتبر طعام الإفطار الذى يحتوى على حبوب مثل الفول والغلة ، وعلى خبز به نسبة من الردة ، طعاماً محتوياً على كمية قليلة من السعرات الحرارية بالرغم من كمية الطعام التى تعتبر مناسبة للإفطار .

وهذا على عكس الخبز الذى يحتوى على زبد ، فإنه يعتبر من المأكولات الشهية التى يتناولها بعض الأشخاص فى حالة عدم الجوع ، إلا أن هذا الغذاء يحتوى على سعرات حرارية كبيرة ؛ ولذلك يعتبر الامتناع عن هذه الوجبة واجباً بل ومحتماً أما الوجبة التى تحتوى على الخبز - حوالى نصف رغيف - وبعض الحساء (الشورية) ، والأرز ، والمكرونه ، والنشاء ، ومنتجاته (المهلبية) ، غالباً ما تحتوى على كمية كبيرة من الماء أثناء الطهى ، وغالباً ما تحتوى الكمية المناسبة من هذه الأطعمة على مائة سعر حرارى فقط .

وهذه النوعية من الأطعمة غالباً ما لا يصاحبها أكل سكريات .

بدائل السكريات المصنعة (المحليات الصناعية)

من المهم جداً فى حالة تنظيم الأكل أن نستبعد السكريات ، إذا كان مطلوب تقليل الوزن ، وهذا يحتاج إلى وقت طويل وخاصة فى حالات السمنة المفرطة . وبالرغم من أن بعض الفواكة الطازجة أو عصائرها تحتوى على طعم سكرى إلا أن هناك بعض المشروبات التى لا غنى عن تحليتها ببعض بدائل السكريات عوضاً عن السكر نفسه .

ولعدد من الأسباب ولعديد من الأشخاص تعتبر أقراص السكرين التى لا تحتوى على سعرات حرارية مطلقاً خالية تماماً من الخطورة ، وتعتبر مفيدة جداً ، وكذلك تعتبر من البدائل الصناعية الرخيصة الثمن بالنسبة لمثيلاتها من بدائل السكريات .

الدهنيات :

تعتبر الدهنيات من المواد الغذائية التى تعطى سعرات حرارية كبيرة ، كوزن مساوٍ من الأطعمة الأخرى ، وتعتبر الدهون من المواد الغذائية التى تعطى الطعام نكهة لا تقارن فى أية مواد غذائية أخرى ، فهى التى تعطى الكباب الرائحة والطعم الشهى .

وقد وجد أنه فى حالة تناول كمية قليلة من الكربوهيدات مع كمية متوسط من الدهنيات ، فإن ذلك يساعد على نقصان الوزن بصورة واضحة .

وقد لوحظ أنه في حالة تناول كمية من الكربوهيدات أقل من ٩٠ جم يوميا فإن ذلك يساعد على تحويل الدهون المخزنة في الجسم إلى صورة سائلة يمكن للجسم التخلص منها عن طريق البراز وكذلك البول .. وبالحيرة العملية وجد أنه في معظم الحالات التي تتناول طعاماً به كمية قليلة من الكربوهيدات تستطيع أكل كمية الدهون التي ترغب في تناولها ، وبالرغم من ذلك ينقص الوزن .

وقد لوحظ أيضاً أن الأشخاص الذين يعيشون في أقطاب الكرة الأرضية حيث الجليد أو ما يطلق عليهم « الإسكيمو » يكونون نحفاء الأجسام بالرغم من أن غذاءهم الرئيسي هو الدهون الحيوانية ، ولكن عند تغيير الغذاء بإضافة السكر والكربوهيدات يصبحون بدناء .

الحرية في تناول الغذاء :

وجد بالتجربة أن هناك أشخاصاً يمكن أن ينقص وزنهم بالرغم من أنهم يأكلون ما يشتهون من أنواع معينة من المأكولات ، ولا يأكلون بعض الأنواع الأخرى ، وهذه الطريقة اتبعت لمدة كبيرة ، وأثبتت أنها ذات فاعلية في نقصان الوزن وقد أثبتت نجاح هذه الطريقة عن طريق تناول الغذاء الغني بكميات كبيرة من اللحوم ، والأسماك ، والطيور ، والفواكه ، والخضروات . أما الكربوهيدات فتكاد تكون معدومة وهذه الطريقة تجنب الشخص الإحساس بالجوع ، وتساعد على نقصان الوزن بطريقة جيدة ، ومعدل النقصان بالوزن في العام يقدر بحوالى عشرين كيلو جرام .

وتعتبر هذه الطريقة طريقة سحرية التأثير حيث إنها مريحة ، وتأثيرها يظهر بعد أسبوع من بدء الرجيم ، ويكون التعود عليها سريعاً ومستقراً ، إلا أنها مكلفة .
وتصل هذه الطريقة إلى أقصى فائدة منها ، إذا ما زاد عدد الوجبات إلى ست وجبات يومياً على أن تكون الوجبات صغيرة .

معدل النقصان في الوزن :

لوحظ أنه في الأسبوع الأول من الرجيم يقل وزن عديد من الأشخاص لمدة كيلو جرامات نتيجة التخلص من السوائل الموجودة بالجسم ، نتيجة تغيير نظام

الأكل من تناول مأكولات غنية بالكربوهيدرات إلى أغذية فقيرة في الكربوهيدرات ، وبالإضافة إلى هذا تنقص الدهون المخزنة بالجسم من حوالى كيلو جرام إلى كيلو جرام ونصف ، وبذلك يكون إجمالى نقصان الوزن فى الأسبوع الأول يتراوح بين ٢,٥ كجم إلى ٤ كجم .

وقليل من الأشخاص الذين يعتمدون أساساً على نظم الأكل دون ممارسة تمارين رياضية أو مجهود عضلى ، وبالرغم من ذلك فإن أوزانهم تقل بمعدل كيلو جرام إلى كيلو جرام ونصف كل أسبوع .

وهذا النقصان فى كمية الدهون المخزنة بالجسم يعتبر كبيراً نسبياً إلا أن هذا النقص لا يعرض الشخص إلى الخطر ، أو الأمراض ، أو حتى الإحساس بالتعب أو الهبوط .

وكثير من اختصاصى الأغذية فى العالم شجعوا بل وحبذوا الإقلال من تناول الكربوهيدرات ، مع السماح بتناول الدهون ودون قيود ، وقد لوحظ أن اتباع هذه الوسيلة فى تناول الدهون تكون أقل بكثير من السعرات الحرارية عن تناول الكربوهيدرات التى غالباً ما تكون بكميات كبيرة ، وينتج عن مجموعها سعرات حرارية أكثر .

إحدى طرق الرجيم :

أطعمة ومأكولات تحتوى على كربوهيدرات بكميات قليلة :

وهذه المأكولات لا تحتوى على سكريات ، وقليلة فى النشويات ، ومتوسطة فى كمية الدهون ولكنها غنية بالبروتينات .

١ - المجموعة الأولى : ويمكن تناول أية كميات منها حتى تشبع رغبتك فى الأكل ، وهذه المجموعة تضم ، اللحوم الحمراء ، والدجاج ، والأرانب ، ولحم الضأن ، والكوارع ، وأحشاء الذبائح ، والأسماك ، والبيض ، والجن ، والسلطة الخضراء ، والخضروات ، والفواكه الطازجة (عد الموز) ، ومعلبات الفواكه المحفوظة من دون سكر ، والمخللات مثل الطرشى ، والشوربة الخفيفة ، والشاى ، والقهوة ، والمشروبات ذات السعرات الحرارية القليلة مثل : الينسون ، والكرامية ، والكركاديه .

٢ — المجموعة الثانية : وهى أطعمة يمكن تناولها ، ولكن مع بعض التحفظات فى الكمية المتناولة ، وهذه المجموعة تضم :

★ نصف كيلو لبن طازج يومياً (وتشمل هذه الكمية اللبن المضاف إلى الشاى أو القهوة) .

★ ثلاثون جراماً من الكريم ، و الزبدة ، والدهون المطبوخة ، والسمن الصناعى .

★ تسعون جراماً من خبز الرجيم ، أو ست قطع من السميطة المقرمش ، مع العلم بأن الخبز الغامق أفضل من الخبز اللأبيض .

★ كميات قليلة من : المكرونة ، والطحينة ، والأرز ، والحبوب المطهية غير المحلاة

★ البطاطا : واحدة أو اثنتان فقط يومياً .

٣ — المجموعة الثالثة : وهذه المجموعة تضم أطعمة ممنوعة تماماً ومن أمثلتها :

الفطير ، والكيك ، والسجق ، والدمعة ، والشوربة السميكة ، والآيس كريم ، والمكسرات ، والسكر ، والشيكولاته ، والحلويات ، والكوكاكولا ، وعسل النحل ، والمرنى ، وعصائر الفواكة المحلاة ، والمعلبة وبها سكر .

تعليمات يجب مراعاتها بدقة :

★ يجب أن يوزن الشخص قبل بدء الرجيم ، ويسجل الوزن مرة كل أسبوع ، ويكون الوزن بالميزان نفسه ، وبالملايس نفسها ، وفى الوقت نفسه من اليوم ، حتى يتسنى لنا أن نعرف مقدار النقصان فى الوزن بدقة أكثر .

★ أن يتناول الشخص ثلاث وجبات أو أكثر يومياً .

★ أن يكون مقدار النقصان فى الوزن حوالى ستة كيلوجرامات فى الشهر الأول من بدء الرجيم .

★ أما إذا كان من المتعذر أن يُحد من كمية الكربوهيدات كما سبق ذكره ، فإن محاولة أخرى عن طريق الحد من كمية الزبد والدهون إلى (٣٠) جم يومياً .

والجبن إلى ٦٠ جم يومياً ، وإذا كانت هناك رغبة في تحديد كمية أكثر من ذلك فإن ذلك يتم عن طريق الامتناع عن الحبوب ، والبقول (عدا الفول المدمس) ، والتين ، والجزر ، والقمح ، والعنب ، والخوخ ، والبرقوق .

أهمية التمرينات الرياضية والمجهود العضلي في نقصان الوزن :

الشخص الذى يزن حوالى (٧٠) كجم ، ويسير حوالى خمسة كيلومترات ، أو يقود دراجة لمدة ساعة إلا ربع يومياً ، أو يسبح ، أو يلعب التنس ، لمدة نصف ساعة يومياً يفقد مالا يقل عن كيلو جرام ونصف شهرياً . هذا بالإضافة إلى ما يفقد عن طريق تنظيم الأكل .

ويمكن زيادة النقصان فى الوزن عن طريق عمل تمرينات رياضية بعد تناول الأكل بساعة أو ساعتين ، وذلك عن طريق إحراق كمية من الأكل كطاقة حرارية لازمة لهذا المجهود العضلي ، بدلاً من تخزينها كدهون تترسب فى الجسم .

أما فيما يختص بعملية الوزن :

فالوزن أسبوعياً يعتبر مناسباً ومجدياً عن الوزن اليومى .

وإذا كان فى استطاعة الفرد اتباع نظام الحرية فى الأكل عن طريق الإقلال من الكربوهيدرات لمدة سنوات ، فإن هذا يعود الشخص على الأكلات الطبيعية (غير الصناعية) ، ويكون الأكل صحياً أكثر من الوجبات التى تؤكل فى الدول الثرية والمتقدمة . وهذا يرجع إلى أن الوجبات الطبيعية تحتوى على الفيتامينات الأساسية ، والمعادن ، والبروتينات اللازمة لبناء الجسم .

وقد وجد أن الأغذية الصناعية تعرض الشخص للأمراض المعدية ، وربما يغرى هذا إلى قلة مقاومة الجسم .

فعملية مضغ الطعام تعتبر من العمليات الطبيعية التى تعطى مذاقاً أفضل للطعام ، والتى تفقد فى كثير من الأطعمة السائلة أو نصف السائلة .

ونظام الحرية فى الأكل يعطى الفرصة لتناول الفواكه الطازجة ، والخضروات ، واللحوم ، مما يعود بالإنسان إلى الطبيعة التى خلقه الله عليها

ومضغ الطعام يساعد على تحسن حالة اللثة والأسنان ، ويجنب اللثة
الالتهابات ، كما يجنب الأسنان التسويس .

وعندما يصل الشخص إلى الوزن المطلوب (أى الوزن المثالى) لا ينقص وزنه
أكثر من ذلك ، بالرغم من الاستمرار فى هذا النظام الغذائى . ومن الغريب أن
الأشخاص النحفاء الذين يتبعون هذا النظام الغذائى يزدون فى أوزانهم حتى
يصلوا إلى الوزن المناسب .

بعض الأمثلة لتنظيم الغذاء في أسبوع كامل

والأمثلة الآتية من النظام الغذائي لمدة أسبوع ليس من الضروري اتباعها عن ظهر قلب ، ولكن هذه مجرد أمثلة لتكون توجيهاً نحو الوجبة الغذائية الكاملة ؛ والتي تحتوى على بروتينات ، وفيتامينات ، وأملاح معدنية ، والتي تكون في الوقت نفسه وجبة مثالية لعمل نظام غذائى يؤدي إلى نقصان الوزن . ومن أجل التبسيط فإن الوجبة الغذائية الأساسية ستكون هى وجبة الغذاء ، وذلك حتى نعطي فرصة بعدها لعمل التمرينات العضلية حتى آخر اليوم ، مما يزيد من احتراق هذه الأغذية والاستفادة منها حتى لا تخزن على هيئة دهون بالجسم .

ويجب مراعاة الأمور الآتية عند القيام بالرجيم :

- ١ — يجب ألا تزيد كمية اللبن عن نصف لتر في اليوم الواحد .
- ٢ — يجب أن تكون كل الفواكه طازجة ولا تُحلى ، وإذا لزم تحليتها فتكون بكميات قليلة جداً ، ومن الممنوع تماماً الفواكه المعلبة والفواكه المجففة .
- ٣ — يجب أن يكون الخبز أو التوست فقيراً بالنشويات (توست التخسيس) .
- ٤ — ممنوع تناول الشيكولاتات ، والحلويات ، والياميش (البندق ، واللوز ، وعين الجمل) .
- ٥ — يجب عدم تناول الفول السوداني واللبن كمسليات بين الوجبات .

٦ — تساعد قوائم الغذاء المعدة لذلك على فقدان الوزن بصورة منظمة ، أما عندما يتوقف هذا النقصان في الوزن فيجب إعادة النظر بالإقلال أكثر من البطاطس والخبز ، وكذلك مراعاة كميات بعض الخضروات التي تعطى سرعات حرارية كبيرة ، كما هو مبين بالجدول ، ولكن الانقطاع عن وجبة كاملة من الوجبات اليومية ليس مفيداً بل يكون أكثر ضرراً .

٧ — مراعاة الوزن مرة كل أسبوع بالميزان نفسه وبالملابس نفسها وفي الوقت نفسه من اليوم ، وربما لا يحدث تغيير في الوزن في الأسبوع الأخير قبل الدورة مباشرة عند النساء .

المثال الأول :

الوجبات الغذائية اليومية لمدة ثلاثة أسابيع :

الأسبوع الأول :

الإفطار اليومي : نصف جريب فروت ، أما الشاي والقهوة فيمكن تناولها في أى وقت ولكن من دون أى نوع من اللبن أو السكر (يمكن استعمال السكرين) .
وفي حالة عدم توافر الجريب فروت يمكن استبدال برتقالة به .

اليوم الأول :

الغداء : فراخ مسلوقة ، ولحم أحمر بتلو مسلوق ، ولسان مسلوق (٢٥٠ جم) ، ويمكن تناول هذه اللحوم مشوية ، وسلطة خضراء (طماطم + خس) .

العشاء : سمك ، أو جمبرى مسلوق أو مشوى ، أو تونة خالية من الزيت . (٣٠٠ جم) .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وفلفل رومى أخضر .

عصير جريب فروت (كوب واحد) .

اليوم الثاني :

الغداء : فواكه طازجة (بطيخ ، وشمام ، وبرتقال ، وخوخ ، وتفاح ،
وكمثرى ، وجوافة ، وفراولة) .

العشاء : لحم أحمر مشوى (مفروم ، أو فلتو ، أو بتلو) (٢٥٠ جم)
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الثالث :

الغداء : سمك أو جمبرى مسلوق ، أو مشوى ، وتونة خالية من الزيت .
(٣٠٠ جم) .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخس ، وخيار ، وفلفل رومى
أخضر ، وجرجير .

العشاء : لحوم باردة ، وفراخ مسلوقة ، أو مشوية . (٢٥٠ جم)
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الرابع :

الغداء : عدد ٢ بيض مسلوق .

قطعة جبن قريش (١٠٠ جم — ١٥٠ جم) .
خضار مسلوق (كوسة ، وفاصوليا خضراء ، وسباغ ،
وخرشوف) .

العشاء : فراخ مسلوقة أو مشوية (٢٥٠ جم)
خضار مسلوق .
سلطة خضراء .

اليوم الخامس :

الغداء : جبن رومى (تركى) على أن تكون قديمة وفي حالة عدم وجودها
يستبدل بها الجبن القريش (١٥٠ جم) .
قطعة توست ، أو ربع رغيف بلدى محمص .
خضار مسلوق .

العشاء : سمك أجمبرى ، أو تونة (٣٠٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم . وخس ، وخيار ، وجرجير ، وفلفل
رومى أخضر .

اليوم السادس :

الغداء : فواكه طازجة : (خوخ ، وتفاح ، وكمثرى ، وجوافة ،
وفراولة ، وبرتقال ، وشمام ، وشهد ، وبطيخ) .
العشاء : فراخ مسلوقة ، أو مشوية . (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .
كوب عصير جريب فروت .

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم وخيار ، وخس ، وجرجير ، وفلفل
رومى أخضر .
العشاء : لحم مشوى (مفروم ، وفلتو ، وبتلو) . (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وجرجير .

الأسبوع الثانى :

الإفطار اليومى : نصف جريب فروت + بيضة أو اثنان على أن يكون البيض
مسلوقاً ويكون البديل عن الجريب فروت البرتقال .
الشاي والقهوة ويمكن تناولهما فى أى وقت ، ولكن من دون
سكر أو لبن .

اليوم الأول :

الغداء : فاكهة ولكن صنف واحد فقط وبأى كمية (برتقال ، أو يوسفى
أو كمثرى ، أو تفاح ، أو فراولة ، أو جوافة ، أو خوخ ، أو
شمام ، أو شهد ، أو بطيخ) .

العشاء : لحم مشوى (مفروم ، وفلتو ، وبتلو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء (طماطم ، وخيار ، وخس ، وفلفل رومى أخضر ،
وجرجير) .

اليوم الثانى :

الغذاء : فراخ مسلوقه ، أو مشوية ، مع مراعاة نزع الجلد (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وخيار ، وطماطم ، وخس .
عصير جريب فروت (كوب واحد فقط) .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
سلطة خضراء ، وخيار ، وطماطم ، وخس .
قطعت توست واحدة ، أو ربع رغيف بلدى محمص .
كوب عصير جريب فروت .

اليوم الثالث :

الغذاء : جبن قريش (١٥٠ جم) .
قطعة توست واحدة . أو ربع رغيف بلدى محمص .
سلطة خضراء ، وخيار ، وطماطم ، وخس .
العشاء : لحم مشوى (فلتو أو بتلو) (٢٥٠ جم) .

اليوم الرابع :

الغذاء : فاكهة طازجة (فراولة وكمثرى وتفاح وخوخ وجوافة وشمام
وشهد وبرتقال ويوسفى)
العشاء : لحم مشوى (فلتو أو بتلو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وخيار ، وخس ، وطماطم .

اليوم الخامس :

الغذاء : بيضتان مسلوقتان .
خضار مسلوق بالماء (كوسة وفاصوليا خضراء وخرشوف
وسباخ) .

العشاء : سمك ، أو جمبرى مشوى ، أو مسلوق ، أو تونة خالية من الزيت
(٣٠٠ جم) .

سلطة خضراء ، وخس ، وطماطم ، وخيار .
كوب عصير جريب فروت .

اليوم السادس :

الغداء : فاكهة طازجة : (برتقال ، ويوسفى ، وخوخ ، وتفاح ،
وكمثرى ، وجوافة ، وفراولة ، وشمام) .

العشاء : لحم أحمر مشوى (بتلو أو فلتو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخس ، وخيار .

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية (٢٥٠ جم) .

خضار مسلوق (كوسة وفاصوليا خضراء ، وخرشوف ،
وسباخ) .

كوب عصير جريب فروت .

العشاء : خضار مسلوق (كوسة ، وفاصوليا خضراء ، وخرشوف ،
وسباخ) .

الأسبوع الثالث :

الإفطار اليومى : جريب فروت واحدة ويمكن استبدال البرتقال به .
بيضتان مسلوقتان .

الشاي والقهوة ويمكن تناولهما فى أى وقت ولكن من دون
سكر أو لبن .

اليوم الأول :

الغداء : بيضتان مسلوقتان .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وفلفل رومى
أخضر ، وجرجير .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار وخس . (لا دعى للجرجير)

اليوم الثاني :

الغداء : لحم أحمر مشوى (فلتو وبتلو ، ومفروم) . (٢٥٠ جم)
سلطة خضراء ، وخس ، وطماطم ، وخيار ، وجرجير .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
كوب عصير جريب فروت ، أو برتقال .

اليوم الثالث :

الغداء : لحم أحمر مشوى (مفروم ، وبتلو ، وفتو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار وخس .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
خضار مسلوقة (فاصوليا خضراء ، وخرشوف وكوسة وسباغ) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الرابع :

الغداء : بيضتان مسلوقتان .
قطعة جبن قريش (١٠٠ جم) .
خضار مسلوقة . (خرشوف ، وكوسة ، وفاصوليا خضراء ،
وسباغ) .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
خضار مسلوقة (خرشوف ، وكوسة ، وفاصوليا خضراء ،
وسباغ) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الخامس :

الغداء : سمك ، أو جمبرى مشوى ، أو مسلوقة ، أو تونة خالية من الزيت
(٣٠٠ جم)

قطعة واحدة من التوست أو ربع رغيف بلدى محمص .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .

خضار مسلوق (خرشوف ، وفاصوليا خضراء ، وسبانخ ، وكوسة) .

اليوم السادس :

الغداء : لحم أحمر مشوى (فلتو ، وبتلو ، ومفروم) (٢٥٠ جم)

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وجرجير .

كوب عصير برتقال ، أو جريب فروت .

العشاء : فواكة طازجة : خوخ ، وكمثرى ، وجوافة ، وفراولة ، وشمام ، وشهد ، وبطيخ) .

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة ، أو مشوية (٢٥٠ جم)

خضار مسلوقة (كوسة ، وفاصوليا خضراء ، وخرشوف ، وسبانخ) جزر طازج .

كوب عصير برتقال ، أو جريب فروت .

العشاء : سمك ، أو جمبرى ، أو تونة مشوية أو مسلوقة (٣٠٠ جم)

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

كوب عصير برتقال ، أو جريب فروت .

ملاحظات وتعليقات يجب اتباعها بدقة عند عمل الرجيم السابق :

* اتباع مثل هذا الرجيم يؤدي إلى فقدان الوزن بمعدل (٤ كجم) في الأسبوع الأول و (٢,٥ كجم) في الأسبوع الثانى والثالث ، بإجمالى يصل إلى (٩ كجم) تقريباً في نهاية الأسبوع الثالث .

* يكرر هذا الرجيم بعد نهاية الأسبوع الثالث .

* ممنوع استعمال السمن ، أو الزبد ، أو الزيت ، أو أى نوع آخر من الدهون .

- ★ ينزع الجلد فى حالة أكل الفراخ .
- ★ ممنوع استعمال اللحم الضأن أو الهمبرجر .
- ★ يمكن تناول الجبن القريش (قطعة واحدة) أو كوب واحد من الزبادى بعد نزع الوجه (الوش) بديلاً للبيض فى العشاء .
- ★ فى حالة الخضار المسلوق لا يضاف عليه (الماچى) .
- ★ يمكن إضافة الملح ، والثوم ، والبصل ، والكرفس ، والبقدونس ، والليمون ، والخل ، والمستردة ، والبهارات .
- ★ يمكن تناول السلطات الخضراء بأية كمية .
- ★ يراعى عدم استبدال الوجبات ببعضها البعض أو الأيام بأخرى .

بالنسبة للسوائل :

- ★ يمكن شرب الماء بأية كمية وفى أى وقت .
- ★ عصير الليمون يمكن تناوله بأية كمية وفى أى وقت ولكن من دون إضافة سكر .
- ★ الشاى والقهوة يمكن تناولهما أيضاً بأية كمية وفى أى وقت ، ولكن دون إضافة سكر أو لبن .
- ★ عند الشعور بالجوع بين الوجبات يمكن تناول أية كمية من الخس ، أو الخيار ، على أن يكون بعد الوجبة الأساسية بساعتين على الأقل .

المثال الثانى :

وهو أقل حدة من المثال الأول ويستخدم لمدة أسبوع ويكرر ، ولكن مقدار نقصان الوزن أقل ويكون تدريجياً ويأخذ مدة أطول .
وهذا النظام يعتمد على الإقلال من الكربوهيدرات أساساً .

اليوم الأول :

- الإفطار : كوب عصير فواكه غير مسكرة .
- بيض مقل على أن يختلط صفاره بياضه (بيضتان) .

قطعة واحدة من التوست ، ويمكن إضافة قطعة زبد صغيرة عليها .
قهوة أو شاي من دون سكر .

الغداء : شوربة خضار .

فراخ مشوية ربع فرخة (تساوى ٢٥٠ جم) .
بطاطس صغيرة الحجم (واحدة أو اثنتان) .
كمبوت تفاح بالكريم .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .
ساندوتش صغير من اللحم الأحمر .
أو عيش كيزر بالزبد (قطعة واحدة) .

العشاء : شريحة من البطيخ (شقة بطيخ) .

جبن قريش (٩٠ جم) .
بيضة واحدة مسلوقة .

سلطة خضراء (طماطم ، وخيار ، وخس) ، وعليها زيت ، وخل ،
أو عصير ليمون .

قبل النوم : كوب لبن دافئ .

اليوم الثاني :

الإفطار : جريب فروت طازج .

لحم أحمر مشوى ، وريشة مشوية .
قطعة توست واحدة بالزبدة .
شاي أو قهوة بدون سكر .

الغداء : لحم مشوى ، أو سمك مشوى ، أو بالطماطم (طاجن) .
سلطة خضراء .

سلطة طحينية .
مهلبية (طبق صغير) محلى بالسكرارين .
عنب بكمية قليلة .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : فراخ ، أو عجة بيض بسيطة .

شوربة خضار .

فواكه طازجة .

قبل النوم : شوربة لحم ساخن .

شوربة خضار ساخنة .

اليوم الثالث :

الإفطار : عشرون جراماً كوزن تلاك (دقيق خبز على هيئة رقائق صغيرة) مع

لبن من دون سكر .

شريحة لحم مشوية .

طماطم .

شاي أو قهوة من دون سكر .

الغداء : عصير طماطم .

قطعة لحم أحمر مشوية .

بطاطس حجم صغير (واحدة أو اثنتان) .

سلطة خضراء .

حلولى من النشا ، و البيض ، واللبن ، محلاه بالسكرارين (كاستر) .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

قطعة واحدة من الخبز والزبد ، أو شاندوتش بالجبن الجوته مع

جرجير .

العشاء : رنجة مدخنة .

مهلبية مثلجة .

برتقال طازج .

قبل النوم : حساء ساخن .

عصير ليمون .

اليوم الرابع :

الإفطار : عصير فواكه غير مسكر .

عصيدة بالملح واللبن .

سمك مشوى .

شاي أو قهوة من دون سكر .

الغداء : ٢ قطعة كستيلتة صغيرة مشوية .

كرات .

طبق مهلبية صغير .

بطاطس قطعة واحدة .

(١٥ جم) كريم ، أو لبن مجفف من دون سكر .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : لحم بارد .

سلطة خضراء .

قطعة خبز واحدة مع الزبد .

زبادى .

قبل النوم : كوب لبن من دون سكر .

اليوم الخامس :

الإفطار : عصير طماطم .

لحم مشوى .

بيض مسلوق .

قطعة توست واحدة بالزبد .

الغداء : لحم بقرى مطهى جيداً مع جزر وبصل .

(١٥ جم) كريم .

شوربة خضار .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : شوربة خضار .

فطيرة السمك بالخضرة .

فطيرة بطاطس ، أو طاجن سمك بالبطاطس والطماطم .

فواكه طازجة .

قبل النوم : شوربة خضار ساخنة .

شوربة لحم ساخن .

اليوم السادس :

الإفطار : عصير جريب فروت .

بيض مسلوق .

كيزر قطعة واحدة بالزبد .

الغداء : كباب (لحم ضأن مشوى) .

صلصة خفيفة بالقرنييط .

جزر .

بطاطس (واحدة أو اثنتان) صغيرة الحجم .

فواكه طازجة بالكريم (فروت صلات) .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : كبدة أو لحم بالبصل .

مائة جرام جبن مع البقسماط والزبد .

قبل النوم : عصير ليمون .

اليوم السابع :

الإفطار : عصير فواكه غير مسكر .

بيض مقلى .

قطعة توست بالزبد .

شاي أو قهوة من دون سكر .

الغداء : قطعة لحم ، وفطيرة باللحم المفروم .

جزر وكرنب .

كمثرى مطهية (كمبوت) بالسكارين .

(١٥ جم) كريم ، أو لبن جاف غير مسكر .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : سمك مشوى .

زبادى ، أو مهلبية .

فواكه طازجة .

قبل النوم : عصير جريب فروت دافئ .

المثال الثالث :

وفى هذا النظام تكون الكميات إلى حد كبير مفتوحة ، ولكن التقيد يكون فى النوعية ، وكذلك يترك للشخص تناول الوجبات فى أى وقت دون تحديد .. وهو أيضا نظام أسبوعى .

اليوم الأول :

يوم الفواكه :

مسموح فى هذا اليوم بتناول أى نوع من الفاكهة ، وبأية كمية ، وفى أى وقت ، وبأى خليط ما عدا التين ، والعنب ، والمango ، والبلح ، والموز .

اليوم الثانى :

يوم الخضار والسلطة :

ويسمح فى هذا اليوم بتناول جميع أنواع الخضراوات سواء أكانت هذه الخضراوات طازجة : مثل الخس ، والخيار والجزر ، والطماطم ، والجرير ، والبصل ، والفجل ، والكرفس الإفرنجي .

أو مسلوقة : مثل الكوسة ، والفاصوليا الخضراء ، والبنجر ، والخرشوف ،
والجزر ، والكرب ، والبامية ، والباذنجان ، ويراعى عدم إضافة مكعبات
(الما جي) أو أى نوع آخر .

كما يسمح فى هذا اليوم بتناول الخضروات بأية كمية ، وفى أى وقت ، وبأى
خليط .

أما الخضروات الممنوعة : فهى البطاطس ، وجميع أنواع البقول .

اليوم الثالث :

يوم الفاكهة ، والخضار ، والسلطة :

ويسمح فى هذا اليوم بتناول وجبات اليوم الأول والثانى مجتمعين بأية كمية
وفى أى وقت .

اليوم الرابع :

يوم الأسماك والسلطة :

الإفطار : بيضتان مسلوقتان .

وفى هذا اليوم يسمح بتناول أية كمية من الأسماك ، والجمبرى ،
والتونة ، فى أى وقت ، وبأى خليط ، مع مراعاة أن يكون السمك
أو الجمبرى مسلوقة أو مشوية .

وتكون التونة مصفاة من الزيت .

أما السلطة فتكون الخس ، والجرجير ، والكرفس الإفرنجى ، بأية
كمية .

اليوم الخامس :

يوم اللحوم والخضار .

الإفطار : بيضتان مسلوقتان .

وفى هذا اليوم يمكن تناول أية كمية من اللحوم المسلوقة أو المشوية (ما
عدا الضأن) .

وكذلك الفراخ المسلوقة أو المشوية ، وبأية كمية .
أما الخضار فيكون مسلوقاً بالماء من دون إضافة مكعبات (الماچى) .
ويمكن تناول اللحوم والفراخ والخضار فى أى وقت ، وبأية كمية ،
وبأى خليط .

اليومان السادس والسابع :

الفاكهة ..

وتكون الفاكهة من صنف واحد فقط فى اليومين بأية كمية وفى أى وقت ،
عدا التين ، والبلح ، والعنب ، والمانجو .

تعليمات يجب اتباعها :

- * يجب الالتزام بترتيب الأيام .
- * يمكن إضافة الملح ، والتوابل ، والبهارات ، والخل ، والليمون إلى الطعام .
- * يمكن تناول الشاى أو القهوة ، وعصير الليمون من دون سكر ، وبأية كمية .
- * ممنوع إضافة اللبن والسكر .

أغذية تحتوى على سرعات حرارية محدودة

وهذه الأغذية تحتوى على جميع العناصر الغذائية وتكون السرعات الحرارية بالكمية المناسبة لعمل الرجيم المناسب . ويرجع تحديد الأغذية المناسبة إلى المجهود الذى يبذله الشخص ، وكذلك الوزن المثالى المطلوب لهذا الشخص ووزنه الحالى مع ملاحظة أن إنقاص السرعات الحرارية بدرجة كبيرة يؤدى إلى نتائج عكسية فربما يكون شعور المريض بالجوع الشديد السبب فى عدم المواظبة على النظام الغذائى .

أولاً : نظام غذائى يحتوى على (١٥٠٠) سعر حرارى :

ويتمتع هذا النظام على قليل جداً من الكربوهيدرات ، وكمية جيدة من البروتينات ، وكمية متوسطة من الدهون ، ويجب تقسيم الوجبات إلى ست وجبات .

وتكون نوعية الأغذية وكميتها كالآتى :—

١ — بيضة واحدة .

٢ — لحم أحمر (٣٠٠ جم) .

موزعة كالآتى : (١٥٠ جم) لحوم حيوانية .

(١٥٠ جم) من لحوم الطيور والأسماك .

ويمكن الاستعاضة عن (٣٠ جم) من اللحوم الحيوانية بما يعادل ملعقة كبيرة من مسلي الفول السوداني مرتين فقط في الأسبوع . كما يمكن الاستعاضة عن (٣٠ جم) من لحوم الطيور والأسماك بما يعادل (٣٠ جم) من الجبن القريش ، أو الجبن جوته ، أو نصف الكمية من جبن الشيدر مرة واحدة يومياً ، أو بيضة واحدة يومياً .

٣ — الدهون : وتكون على شكل واحد من الأشكال الآتية وكميتها (٣٠ جم) فقط .

ملء ملعقة شاي زيت بذرة القطن (الزيت الفرنسي) المعتاد .
أو ملء ملعقة شاي بالميوناز .
أو ملء ملعقة شاي زيت جوز .
أو ملء ملعقة شاي مسلي صناعي .

٤ — كوبان من اللبن (نزع منه القشدة) .

٥ — نوعان من الفواكه الآتية ، وبالكميات المذكورة نفسها :
برتقالة صغيرة ، وتفاحة ، وتينة واحدة مجففة ، و $\frac{1}{2}$ موزة ، و $\frac{1}{2}$ جريب فروت ، و $\frac{1}{2}$ كوب جريب فروت ، وخوخة متوسطة الحجم ، ومشمشتان متوسطتان ، وبرقوقتان طازجتان أو مجففتان ، و كوب توت أسود أو أبيض ، وكوب فراولة ، وشريحة بطيخ أو شمام ، وعدد (١٠) كرز كبير الحجم ، و (١٢) عنبية كبيرة ، وبلحتان ، و $\frac{1}{2}$ كوب برتقال ، ومعلقتان زبيب .

٦ — كوبان إلى أربعة أكواب خضروات (ما يعادل ٤٠٠ — ٨٠٠ سم ٣) .
كرنب ، وخضروات خضراء ، وشيكوريا ، وخس ، وفلفل رومي أخضر .

وطماطم ، وكشك الماز ، وكرفس ، وخيار ، وقثاء ، وعش الغراب ، وفجل ، وجرجير ، وحبوب قرنية : مثل الفول ، والحمص ، واللوبيا والخردل .

٧ — نصف قطعة خبز .

وعلى سبيل المثال يمكن ذكر خطة يومية :

وجبة الإفطار : $\frac{1}{2}$ كوب عصير فواكه .

بيضة واحدة

لحم أحمر (٣٠ جم) .

ملء ملعقة شاي سمن صناعى .

$\frac{1}{2}$ قطعة خبز .

شاي أو قهوة من دون سكر .

فترة الضحى : كوب لبن منزوع القشدة .

لحم أحمر (٣٠ جم) .

وجبة الغداء : لحوم (٩٠ جم) .

خضروات .

ملء ملعقتى مسلى صناعى ، أو ملء ملعقتى شاي زيت ذرة .

نوع من أنواع الفاكهة سابقة الذكر بالكميات المكتوبة نفسها .

شاي أو قهوة من دون سكر .

فترة بعد الظهر : لحم أحمر (٦٠ جم) .

$\frac{1}{2}$ كوب لبن منزوع القشدة .

وجبة العشاء : لحوم (٩٠ جم) .

خضروات .

ملء ملعقة شاي سمن صناعى أو ملعقتى زيت ذرة .

نوع من أنواع الفاكهة .

شاي أو قهوة من دون سكر .

وجبة قبل النوم : لحوم (٣٠ جم) .

$\frac{1}{2}$ كوب لبن من دون قشدة .

ثانياً : نظام غذائي يحتوى على (١٢٥٠) سعر حرارى :

ويحتوى هذا النظام على (٨٠ جم) بروتينات ، و (٣٥ جم) دهون ، و (١٤٥ جم) كربوهيدرات .

الإفطار : $\frac{1}{2}$ كوب لبن منزوع القشدة .

بيضتان مسلوقتان .

قطعة صغيرة من الجبن القريش (٥٠ جم) .

$\frac{1}{4}$ رغيف بلدى محمص ، أو قطعة واحدة من التوست .

شاي أو قهوة من دون سكر .

الغداء : اللحوم (بتلو أو فلتو ، مشوى أو مسلوق) (٥٠ جم) .
أو $\frac{1}{4}$ دجاجة مسلوقة أو مشوية (٢٠٠ جم) ، أو سمك مشوى ، أو

أو مسلوق (٣٠٠ جم) .

الخضراوات : مطبوخة (مسلوقة) ، أو سوتيه .

كوب شوربة من دون دسم .

$\frac{1}{2}$ رغيف بلدى محمص ، أو قطعتا توست .

الفواكه (٢٠٠ جم) ($\frac{1}{5}$ كجم) .

بعد الظهر : $\frac{1}{2}$ كوب لبن منزوع القشدة .

شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : اللحوم (لحم أحمر مسلوق أو مشوى) (١٥٠ جم) .

أو فراخ (مسلوقة أو مشوية) (٢٠٠ جم) .

أو سمك (مسلوق أو مشوى) (٣٠٠ جم) .

خضراوات مسلوقة .

$\frac{1}{4}$ رغيف بلدى محمص ، أو قطعة واحدة توست .

ثالثاً : نظام غذائي يحتوى على (١٠٠٠) سعر حرارى :

ويحتوى هذا النظام على (٧٥ جم) بروتينات ، و (٢٥ جم) دهون ، و (١٢٠ جم) مشويات .

الإفطار : $\frac{1}{4}$ كوب لبن منزوع القشدة

بيضة واحدة مسلوقة .

أو قطعة جبن قريش صغيرة ٥٠ جم .

$\frac{1}{4}$ رغيف بلدى محمص ، أو قطعة واحدة توست .

الغداء : اللحوم الحمراء (بتلو أو فلتو) (١٥٠ جم) .

أو $\frac{1}{4}$ فرخة (مسلوقة أو مشوية) (٢٠٠ جم) .

أو سمك أو جمبرى (مشوى أو مسلوق) (٣٠٠ جم) .

أو قطعة كبيرة من الجن القريش (١٥٠ جم) .

الخضروات : (مسلوقة أو سوتيه) .

أو شوربة خضار .

الفواكه : برتقالة ، أو تفاحة ، أو موزة ، أو شريحة شمام ، أو بطيخ .

شاي أو قهوة من دون سكر .

بعد الظهر : $\frac{1}{4}$ كوب لبن من دون قشدة .

شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : اللحوم الحمراء (بتلو أو فلتو) (١٥٠ جم) .

أو ربع فرخة (مشوية أو مسلوقة) (٢٠٠ جم) .

أو سمك (مشوى أو مسلوق) (٣٠٠ جم) .

قطعة واحدة توست ، أو $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى محمص .

سلطة خضروات (خيار ، وخس ، وجرجير) .

شاي أو قهوة من دون سكر .

رابعاً : نظام غذائي يحتوى على (٨٠٠) سعر حرارى :

وهذا النظام يحتوى على مأكولات ذات سمات حرارية منخفضة ، وهذه المأكولات تكون مجتمعة خلال اليوم الواحد كالآتى :

اللبن : ٣٠٠ سم من اللبن منزوع القشدة ، أو ما يعادل كوباً ونصف أو (١٥٠ سم) لبن كامل الدسم ($\frac{٣}{٤}$ كوب) .

وعلى سبيل المثال :

وجبة الإفطار : (١٢٠ جم) عصير طماطم .

أو جريب فروت واحدة فقط .

بيضة واحدة مسلوقة .

$\frac{١}{٤}$ رغيف بلدى محمص ، أو قطعة توست واحدة .

لبن (جزء من الكمية المقررة فى اليوم الواحد أو كل الكمية)
شاي أو قهوة من دون سكر .

فترة الضحى : شاي أو قهوة من دون سكر .

وجبة الغداء : $\frac{١}{٢}$ جريب فروت .

اللحوم الحمراء (٣٠ جم) .

أو سمك مشوى (١٨٠ جم) .

خضروات مسلوقة .

الفواكه : شريحة شمام .

أو تفاحة ، أو برتقال ، أو كمثرى واحدة .

بعد الظهر : كوب شاي بالليمون .

وجبة العشاء : $\frac{١}{٢}$ جريب فروت .

أو عصير فواكه (كوب واحد) .

اللحوم أو فراخ باردة (١٢٠ جم) .

أو بيضتان مسلوقتان .

أو قطعة جبن قريش كبيرة الحجم (١٥٠ جم) .
سلطة خضراء (خس ، وخيار ، وطماطم ، وفجل ، وجزر ،
وجرجير) .

جيلي (١٢٠ جم) .
شاي أو قهوة من دون سكر .

قبل النوم : كوب لبن منزوع القشدة .
أو كوب شوربة لحم بقرى .

وفي الأنظمة الأربعة السابقة يمكن إنقاص الوزن بمعدل (٢ كجم) أو (٤ كجم) كل أسبوعين ، على أن يكون النظام المتبع مناسباً لكل شخص ومجهوده اليومي .

وبعض الأشخاص يكونون سعداء إذا ما استمروا على وجبات محسوبة السعرات الحرارية .

بالرغم من أن هذه الطريقة تعتبر دقيقة في حساباتها .

وفي معظم الأشخاص يكون النقصان في الوزن مستمراً في حالة الانتظام في الوجبات ، حتى يصلوا إلى أوزانهم المثالية حسب الجداول طبقاً للنظام الغذائي الأول ، وهو (١٥٠٠) سعر حراري يوميا .

وفي تصوري أن الطريقة الأسهل والأكثر شيوعاً هي طريقة الأكل المفتوح مع الإقلال من الكربوهيدات ؛ لأن هذه الطريقة يمكن الاستمرار عليها ولمدد طويلة ، وبخاصة مع هؤلاء الذين يأكلون مع آخرين ، مثل الأكل مع مجموعات ، أو داخل الأسرة . ومثال ذلك ربة المنزل التي تلتزم المأكولات نفسها التي تطهى في المنزل .

وهي أيضاً الطريقة الصحية والسليمة للأطفال . ويعتبر حساب كمية الكربوهيدات أسهل في مثل هذه الحالات ، وهؤلاء الذين يتبعون هذه الطريقة لا يشعرون بالذنب عندما يأكلون شيئاً في أثناء النهار .

ولذلك سوف أذكر آخر طريقة في أنظمة الرجيم ، وهي حساب الكربوهيدات ، وطريقة الحرية في الأكل مع الإقلال من الدهون .

الطريقة الأخيرة في أنظمة الرجيم

حساب الكربوهيدات :

من الضروري أن تكون هناك فكرة عن حساب السرعات الحرارية .
فبالرغم من أن نظام الأكل بلا قيود مع كمية قليلة جداً من الكربوهيدات ...
إلا أن بعض الأشخاص ربما يريدون كمية أكثر قليلاً من الكربوهيدات ، وفي هذه
الحالة يجب أن نتعرف على حساب كمية الكربوهيدات الموجودة بالغذاء ، وبالتالي
حساب السرعات الحرارية في هذا الغذاء .

وكما سبق أن ذكرنا فإن كمية الكربوهيدات في نظام الأكل المفتوح يجب ألا
تزيد عن (٩٠ جم) يومياً . وفي حالة عدم نقصان الوزن بالقدر المطلوب فإنه
يجب أن تقلل كمية الكربوهيدات إلى (٥٠ حجم) يومياً . ونظراً لأن أنواع
الطعام المختلفة تحتوى في داخلها على كمية من الكربوهيدات يجب التعرف على
هذه الأغذية وكمية الموجود بها من كربوهيدات بالجرامات تقريباً .

وفيما يلي سنذكر بعض هذه الأغذية وكمية ما تحتويه لكل (١٠٠ جم) من
كل نوع بالتقريب .

١٧,٥ جم	★ الخبز المقرمش
٥٢,٥ جم	★ الخبز أو التوست
٤٣,٧ جم	★ قرص القطائف
٤٣,٧ جم	★ الكيك
٨٧,٥ جم	★ الفطير
٨,٧٥ جم	★ خبز الرجيم
٥٢,٥ جم	★ الحلوى المطهية
٥٢,٥ جم	★ لقمة القاضي
٧٠, جم	★ فطيرة باللحم المفروم

٣٥, جم ٨٧,٥ جم ١٧,٥ جم ١٧,٥ جم ٥٢,٥ جم ١٣,٥ جم ٢١,٨ جم	الفواكه والخضروات : ★ التفاح — البرتقال — الكمثرى — الخوخ ★ الموز ★ الفول — اللوبيا — الفصوليا . ★ البنجر — الكرّيز — القراصيا ★ التين المجفف — البطاطس ★ العنب ★ معلبات الفواكه على شكل عصائر
بالجرام / ١٠٠ جرام ٥٢,٥ ٣٠, ٥٠, ١٠٠, ٧٠, ٤٤, ٢٦,٥ بالجرام ٣٠, ٣٥, ٢٥,	الحبوب ومشتقاتها . ★ عصيدة من الحبوب ★ مكرونة بالجبن ★ مكرونة سباكتي الحلوى : ★ السكر ★ مربى ★ الشيكولاتة ★ أيس كريم المشروبات : ★ اللبن ($\frac{1}{2}$ لتر) . ★ البيرة ستاوت ($\frac{1}{4}$ لتر) ★ الفواكه المحلاة للتر

ومن هذه الجداول السابقة يمكن معرفة كمية الكربوهيدرات بالجرام في الوجبات الغذائية والتي تفيد مرضى السكر ، وكذلك الأشخاص الذين ينشدون الرجيم .

فمن هذه الجداول يمكن أن يستبدل صنف بآخر من المأكولات مع ملاحظة كمية الكربوهيدرات الموجودة بها حتى لا تزيد في اليوم الواحد عن الكمية المحددة . وهى بين (٧٥ جم) و (٩٠ جم) يوميا .

ملاحظة : فى حالة الالتزام بكمية الكربوهيدرات فى اليوم فإنه من المستطاع أن تزداد كمية الدهون حتى تصل إلى الحد المعقول ، ولكن فى حالة عدم التحكم الكامل فى الكربوهيدرات يجب تقليل كمية الدهون فى الأكل .

طريقة الحرية فى الأكل مع الإقلال من الدهون

تعتبر كلى المأكولات التى تحتوى على كمية بسيطة من الدهون من الأغذية المناسبة جداً لكل الذين يريدون أن ينقصوا وزنهم بسرعة .

وقد بدأ تطبيق هذه الطريقة فى أوائل القرن العشرين ، وفوائدها كالأق :

(١) تستطيع أن تأكل وتشرب بحرية مطلقة ومن أمثلة الأكل الذى تستطيع أن تأكل وتشرب بحرية مطلقة ومن أمثلة الأكل الذى تستطيع أن تأكل منه بحرية مائيل :

★ اللحم الحمراء : وتشمل الدواجن ، والأرانب ، والكبد ، وطيور الصيد ، والأرانب البرية ، والكلاب ، والقلب ، والحلويات من الذبيحة .

وأن تكون هذه اللحوم مطهية بأية طريقة (مسلوق ، ومشوى ، ومقلى) على ألا يضاف إليها الحبوب ، أو التسيبكية ، أو الخبز ، أو الدقيق .

★ الإتهالك بأنواعها : مسلوق ، أو مشوية ، أو بالمسبك ، ولكن لا تكون مقليّة .

★ البيض : المسلوق أو المشوى فقط .

★ البطاطس : مسلوق أو مطبوخة فقط ، ولكن المقليّة والشيبسى ممنوعة .

★ الخضروات : مطهية بأية طريقة ، ولكن من دون إضافة دهون أو زيوت ويجب استبعاد الحبوب فى حالة إذا كان الوزن ينقص بكمية قليلة .

★ الحليب : الطامطم ، والبشجر ، والفجل ، والمقدونس ، والخس ، والخيار . ولكن من دون زيت أو ميوناز .

★ الفواكه الطازجة : من أى نوع ، ومعها الموز ، ولكن من دون إضافة السكر وتستبعد المعليات ، والفواكه المجففة ، مثل : البلح ، والتين ، والزبيب .

★ الإضافات : بأنواعها .

☆ المشهيات : الفلفل ، والمستردة ، والخل ، والتوابل ، والبهارات .
☆ السكرين : للتحلية ، والماء بأية كمية .
ولكن المياه الغازية ممنوعة .
الشاي والقهوة ، وشوربة اللحم البقري .

٢ — يمكن شرب اللبن الطازج غير المركز . في حدود (٢٥٠ سم ٣) ، أو كوب واحد يومياً .

٣ — يمكن أكل ثلاث قطع صغيرة من الخبز يومياً ، و لا تزيد القطعة الواحدة عن (٣٠ جم) .
(أو ما يعادل ربع رغيف بلدى صغير) .

٤ — بعد كل هذه المجموعة الطبية من الأطعمة لا يؤكل شيء آخر مهما كان نوعه وهى غالباً ما ستكون من المجموعة الممنوعة الآتية :
الزبد ، والمسلط الصناعى ، والدهون ، والزيوت (إلا إذا كانت من أجل طهى اللحوم وليس الأسماك كما ذكرنا سابقاً) .

وكذلك ممنوع : ☆ السكر والمرى ، وعسل النحل ، والعسل الأسود والحلوى ، والشيكولاته ، والمشروبات الغازية ، والكومبوت .

☆ الفطير المقلى والآيس كريم ، والفواكه المعلبة والجبن ، والياميش (اللوز ، والبندق ، وعين الجمل ... إلخ) وال فول السودانى .
☆ الكيك ، والتمرست ، والحبوب ، والبسكويت .
☆ المكرونة ، والأرز ، والشعير ، والجبن ، والسجق ، والقمح ومشتقاته .

☆ الكحوليات (جميع أنواع الخمر ، والبيرة) .

هذا مع مراعاة الوزن كل أسبوع بالنظام نفسه (على الميزان نفسه ، وبالملايس نفسها ، وفى الوقت نفسه من النهار) .

وفى نهاية هذا الباب فإننا نستطيع أن نذكر أن معظم الأشخاص الذين يتبعون أحد أنظمة الرجيم السابقة يشعرون أنهم بحالة صحية جيدة ، حتى الأشخاص الذين يقومون بمجهود شاق ، ويرجع ذلك إلى أن كل هذه الطرق الغذائية السابقة تكون متوازنة من حيث القيمة الغذائية فى البروتينات ، والفيتامينات ، والمعادن . وعند اتباع أحد هذه الطرق تتحول الدهون المترسبة فى الجسم لتعطى طاقة حرارية ، ويحدث نقصان فى الوزن .

ولذلك فإن معظم الأشخاص يشعرون أنهم أخف فى الحركة وهذا بمجرد أن ينقص ثلاث كيلوجرامات . ويكون هذا الشعور أكثر فى النساء عنه فى الرجال .

وربما تظهر بعد المشكلات البسيطة عند اتباع إحدى الطرق مثل :

★ الإمساك ، وذلك لقلة كمية الغذاء ، وكثيراً ما تزول هذه الشكوى بعد فترة ، وذلك لتعود الجسم على النظام الجديد ، وفى قليل من الأشخاص ربما تحتاج إلى إضافة بعض المليينات .

★ الدوخة : وقليل من الأشخاص يشعرون بالدوخة ، ويرجع ذلك للتقليل المفاجئ فى نسبة الكربوهيدرات ولكن سريعاً ما ينتهى هذا الشعور .

نظام غذائي خاص في حالة ارتفاع نسبة « الكلوستيرون » في الدم

وهي وجبات توصف خصيصاً لتخفيض نسبة الكلوستيرون في الدم لبعض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاعها ، وكذلك مرضى تصلب الشرايين سواء أكانت شرايين القلب أم المخ .

وهذه الوجبات تقلل من نسبة « الكلوستيرون » ، وكذلك تنقص الوزن الزائد ويكون هذا النظام كالآتي :

اللحوم : اللحوم البقرى ، ولحم الضأن
أربع وجبات كل أسبوع فقط .

الطيور : الدجاج الرومي ، والبط ، والحمام .
أربع إلى خمس مرات كل أسبوع فقط .

الأسماك : أربع مرات كل أسبوع فقط .

البيض : أربع بيضات في الأسبوع .

الدهون : (٣٠ جم) زيوت نباتية ، ويستحسن زيت الذرة يومياً .

اللبن : من دون قشدة (تنزع منه القشدة) .

الفواكه : تكون طازجة .

الخضروات : يمكن تنويعها .

القمح والحبوب : كمية كافية يومياً .

أما الممنوعات فهي كالآتي :

الزبد ، والآيس كريم ، والجبن الدسم ، والكحوليات وفي حالة ما إذا كان مطلوباً إنقاص الوزن أيضاً . يجب الحد من كمية السعرات الحرارية إلى (١٦٠٠) سعر حرارى فقط يومياً .

وحتى يتحقق هذا القدر من السعرات الحرارية فإن كمية الأطعمة اللازمة يومياً كالآتي :

- اللحوم : (٢٠٠ جم) إلى (٢٥٠ جم) .
- الدجاج وطيور المنزل والحمام : (٢٠٠ جم) إلى (٢٥٠ جم) .
- الأسماك : (٢٠٠ جم) إلى (٢٥٠ جم) .
- البيض : أربع بيضات كل أسبوع فقط .
- الدهون : (٣٠ جم) من الزيوت النباتية .
- اللبن منزوع القشدة : من كوب إلى اثنين يومياً .
- الفواكه : نصف كوب عصير يرتقال .
- كوبان من عصير باقى الفواكه .
- الحضروات : (١٥٠ جم) يومياً .
- القمح وباقى الحبوب : (١٠٠ جم) يومياً .
- الجبن : جبن جوته ، ويفضل القريش (٩٠ جم يومياً) .

وفي هذا النظام يجب الالتزام بالكميات المتناولة بدقة وكذلك الالتزام بكمية السعرات الموجودة فى الغذاء يومياً .

كيف تحافظ على نظامك الغذائي ؟

إذا كنت تستطيع الالتزام بنظام الأكل وفق إحدى الطرق السابقة فإنك لن تعاني من مشكلات فمعظم الأشخاص الذين يعانون من السمنة يعرفون أنواع الطعام الذى يزيد الوزن ، ولكنهم لا يستطيعون الامتناع عنه .

ولأنك فى حاجة إلى طعام تستطيع أن تسد به جوعك يجب أن يكون هذا الطعام ذا سرعات حرارية قليلة حتى يؤدي المطلوب دون زيادة فى الوزن .

وكثير من الأشخاص يأكلون كميات بسيطة من الطعام طوال اليوم ، وذلك ظناً منهم أنهم يتبعون الرجيم ، ثم فى آخر اليوم وفى وجبة العشاء يتناولون وجبة دسمة وكبيرة ، ويكونون بذلك قد أضافوا إلى أوزانهم أكثر مما فقدوا ، ولذلك فإنه من المستحسن تناول ثلاث وجبات أو أكثر حتى يسدوا حاجة الجوع ، وهذا بالطبع أفضل من الأكل بعد جوع شديد .

وربما تكون أنت واحداً من هؤلاء الذين لا يستطيعون الامتناع عن الأكل فى حالات الغضب أو الثورة العصبية ؛ ولذلك يجب إبعاد الأكلات الخفيفة والمسمنة عن المنزل والتي قد ذكرت من قبل مثل البسكويت ، والشيكولاته ، والقرايش ، ويمكن أن نستبدل بها الفواكه والبروتينات .

أما إذا كنت تحب الزبد ، وكنت لا تتحمل أكل المسلى النباقي ، أو الزيوت النباتية فى أى شكل منها ، فلماذا لا تحاول أن تقنع أفراد أسرتك الآخرين لكى يتناولوا صنفاً من أصناف الدهون النباتية الموجودة فى السوق ، وذلك لأن الأكل الجماعى يرغب فى تناول الطعام .

أما إذا كان السكر هو مشكلتك الأساسية ، فعليك أن تفكر في عمل أطباق ذات طعم جميل من أنواع الشورية ، وبذلك لا يكون هناك مكان لمثل هذه السكريات .

وإذا كنت من المهارة والإمتناع والإصرار بحيث تستطيع إقناع أفراد أسرتك فإنهم سوف يفضلون الشورية على الحلوى .

أما إذا كانت مشكلتك في تناول البسكويت ، والشيكولاتات ، والحلوى بين الوجبات فيجب عدم الاحتفاظ بها في منزلك ، وذلك أيضاً بعد إمتناع أفراد أسرتك ، وكذلك حاول أن تفهم أصدقاءك أنها من الأشياء الممنوعة لديك حتى لا يقدمها لك الأصدقاء .

رمضان والرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ
مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ صدق الله العظيم

[البقرة : ١٨٣]

وقد عرف الصوم قبل ظهور الإسلام ، بل منذ عهد قدماء المصريين ، حيث
كانوا يصومون في أيام أعيادهم خاصة ، وكان كهنتهم أكثر الناس صوماً .

وكذلك الهنود كانت لهم طرق خاصة في الصوم .

وكان سكان الجزيرة العربية قبل الإسلام يصومون ثلاثين يوماً لكوكب
المشتري

وكان أبو قراط وهو « أبو الطب » أول من قام بتدوين وتسجيل طرق الصوم
وأهميته ، وقد اهتم في ذلك بالعلاج عن طريق التغذية والغذاء ، وبين درجات
تحمل الصائمين حسب أعمارهم ، وطبيعة عملهم .

وكان ختاماً لهذا الصوم في الشريعة الإسلامية فإنه ليس فريضة فحسب بل هو
ركن من أركان الإسلام الخمسة ؛ لما له من فوائد روحية وجسدية ، وقد عضد
العلم الحديث الصوم وبين أهميته وفوائده .

وقد استخدم الطب الحديث الصوم — كلياً أو جزئياً — عن بعض الأغذية في علاج بعض الأمراض . فمثلاً مريض السكر ممنوع من السكريات ، والحلويات والنشويات ، إلا بكميات بسيطة جداً .

ومريض الكلى المصاب بالحصى ، فإنه ممنوع من أكل المشمش ، والفراولة ، والطماطم ، والخبيزة لأنها مأكولات يكثر بها الأوكسالات التى تترسب وتساعد على وجود حصوة الأوكسالات بالكلى .

وفى حالة الفشل الكلوى يمنع المريض من أكل البروتينات .

ومريض القولون ممنوع من الآكلات الدسمة والمسبكة ، والشطة والتوابل ، والمواد الحريفة ، والبيض ، والكرات ، والفجل .

ومن هذا يتضح أن النظام الغذائى مهم جداً فى علاج بعض الأمراض .

إذت فالأمتناع عن الممنوع هو العلاج ، وليس العلاج تقارير طبية فقط ، كما يعتقد البعض .

وفى أيام الصوم يتناول كثير من الأشخاص كميات كبيرة من الأطعمة الشهية بمجرد أن ينطلق مدفع الإفطار . وغالباً ما تكون هذه الأطعمة مكونة من السكريات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، مثل : الكنافة والقطايف ، والمكسرات ، والياميش ، وكذلك البروتينات ، وأكثرها من اللحوم الحمراء ، والبيضاء . هذا بالإضافة إلى المخللات ، والسلطات ، والحريفات ، حتى تساعد على الإكثار من الأكل وفتح الشهية .

وفى أقل من ساعة تكون المعدة قد امتلأت بعد فترة صيام تام مع الجوع لفترة لا تقل عن (١٣ إلى ١٧) ساعة ، فيؤدى ذلك إلى ارتخاء فى عضلات المعدة ، وتصاب المعدة بالتلبك ، وهذا أمر طبيعى لأن المواد الدهنية عسرة الهضم ، والكربوهيدرات تملأ المعدة ، وبخاصة إذا ما أضيف إليها الماء ؛ فيتبع ذلك أنتفاخ البطن ، وضيق النفس الذى يكون السبب فيه امتلاء البطن والضغط على الحجاب الحاجز بين البطن والصدر ، فيرتفع إلى أعلى فيسبب عدم تمدد الرئتين إلى الوضع الطبيعى ، فيشعر الشخص بضيق النفس بعد حوالى ساعة من الأكل .

وكما سبق أن ذكرنا فإن الإكثار من البروتينات يؤدي إلى عسر الهضم ، وزيادة التعرض للإمساك ، ويزيد من ظهور أعراض مرض النقرس بالنسبة للمصابين به ، أو الذين عندهم استعداد له ، هذا بالإضافة إلى إضراره بمرض الكلى وتكيف الكبد .

أما بالنسبة لزيادة الدهون والنشويات في الأكل فإنها تؤدي أيضاً إلى عسر الهضم ، وتؤدي كذلك إلى السمنة ، وارتفاع الضغط ، وزيادة نسبة الكلوستيرول الذي يؤدي إلى تصلب الشرايين ، وخاصة الشرايين التاجية للقلب والمخ ، ولذلك فمرضى القلب والشرايين ، وكذلك مرضى السكر ، والبدناء ، إذا كان مسموحاً لهم بالصيام فعليهم مراعاة عدم الإكثار من تناول هذه المأكولات بالا بالكميات المسموح بها .

أما بالنسبة للمرضى الذين أجريت لهم عمليات استئصال جزء كبير من المعدة نتيجة قرحة بها فإن كثرة السكريات تؤدي إلى هبوط عام ، وزيادة في إفراز العرق بعد الأكل مباشرة وحتى انقضاء ثلاث ساعات بعد الأكل نتيجة زيادة نسبة المواد السكرية بالأمعاء . وعلى هؤلاء أيضاً مراعاة الإقلال من السكريات عند الإفطار .

أما الإكثار من المخللات ، والمواد الحريفة ، مثل : الشطة والفلفل ، والفلفل الأسمر ، فإنه يؤدي إلى تهيج الغشاء المخاطي للمعدة ، وقد ينتج عنه بعض "تقرحات" التي تصيب جدار المعدة .

كما أن المخللات نظراً لاحتوائها على نسبة كبيرة من الملح فإنها تساعد على الضغط ، وتعتبر من المنوعات لمرضى ارتفاع الضغط ، وأمراض القلب .

ومن هذا يمكننا أن نقول إن التنظيم الغذائي إذا كان ضرورياً طوال العام فإنه محتم جداً شهر رمضان ؛ لأن الأكل بعد فترة طويلة من الصيام ، وخاصة بعد الجوع الشديد إن لم يكن له ضوابط وكان بكميات كبيرة ، فإنه يؤدي إلى نتائج عكسية . وكلنا يعلم أن شهر رمضان يعد له الجميع العدة ، فيكثرون من أنواع الأطعمة وكمياتها ، وهذا في حد ذاته ليس من الدين ، لأنه ليس شهر الأكل بل إنه شهر تهذيب النفس والجسد ، وتنظيم الأكل وليس الإسراف فيه .

مأدبة الإفطار في رمضان ونظامها الغذائي :

الصائم الذي يصوم حوالى (١٣) إلى (١٧) ساعة حسب الفصل الذى يأتى خلاله شهر رمضان يكون فى حاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقدته من سوائل عن طريق البول والعرق وبخار الماء مع التنفس . فلذلك على الصائم أن يبدأ إفطاره بالسوائل مثل التمر المنقوع ، أو عصائر الفواكه ، أو الشورية الدافئة .

وكذلك يكون الصائم فى حاجة إلى طاقة حرارية عن طريق السكريات والنشويات لتعوض عن نقص نسبة السكر فى الدم نتيجة صيامه هذه المدة الطويلة ، والذى غالباً ما تظهر أعراضه قبل الإفطار بساعة أو ساعتين على شكل إحساس بالمهبوط العام .

وبعد تناول السوائل والسكريات يشعر الصائم بالانتعاش ويذهب الإحساس بالمهبوط حيث يستعيد الجسم حيوته ونشاطه بسرعة ، ويكون على استعداد لمواصلة النشاط مع مراعاة التعجيل بالإفطار بعد المدفع مباشرة ، كما ورد فى حديث الرسول ﷺ حيث قال « لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر » .

[صحيح البخارى : كتاب الصوم]

وعن النبى ﷺ أيضاً أنه قال : « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرأ فالأء فإنه طهور » [سنن الترمذى : كتاب الزكاة]

وقد أثبت العلم الحديث صدق هذا الحديث .

فقد وجد أن أسرع ما يمكن امتصاصه من المعدة والأمعاء هو الماء المحلى بالسكر فهو يمتص فى زمن يقدر بخمسة دقائق ، وبذلك يرتوى الجسم ، وتزول أعراض نقص السكر فيه .

ويشكل الجزء المأكول من التمر حوالى (٨٧ ٪) من وزنه ، وبه مواد سكرية تندر بحوالى (٧٣ ٪) من وزن الجزء المأكول ، وكذلك (٢,٢ ٪) بروتينات ، و (٠,٦ ٪) دهون و (٢,٤ ٪) ألياف سيلولوزية ، وحوالى (٢٢ ٪) ماء .

ونظراً لأن كوباً من التمر يقدر بحوالى (٢٠٠ سم^٣) سوائل ، ويحتوى على متوسط عدد (٣,٥) ثمرة وهو ما يقدر بحوالى (٢٥ جم) من التمر ، وكذلك متوسط ملء ملعقتين من السكر وهو ما يقدر بحوالى (١٢ جم) من السكر

يعطى ما يقرب من (١١٥) سعراً حرارياً ، حيث إن السكر المضاف يعطى (٤٨) سعراً حرارياً ، والسكريات الموجودة في القمر والتي تقدر بحوالى (١٦ جم) تعطى ما يقرب من (٦٤) سعراً حرارياً .

وهذا يعنى أن كوباً من التمر المنقوع يزود الجسم بكمية كبيرة من السكر ، وكمية معقولة من الماء ، حيث يتم تزويد المعدة الخاوية بما يسد بعض من احتياجها ، والتي تكون في حالة استعداد للعمل ، والامتصاص السريع ؛ فيرتفع مستوى السكر في الدم والماء في خلال خمسة إلى عشرة دقائق . وهذا يذهب الإحساس بالعطش ، والإحساس بالهبوط العام .

بالإضافة إلى احتواء التمر على أملاح الكالسيوم ، والحديد ، والبوتاسيوم ، وبعض الفيتامينات ، مثل : فيتامين ج ، وفيتامين ا ، ب ١ ، ب ٢ .

أما الألياف السليولوزية الموجودة بنسبة تعتبر عالية في التمر ، فإنها تعمل على امتصاص الماء من التمر تدريجياً ، كما أنها تعمل على تنشيط الحركة الدورية للأمعاء الدقيقة والغليظة ، وتعطى للبراز الحجم المقبول ، فتعمل على وقاية الصائم من الإمساك ، خاصة وأن عدد وجبات الصائم مرتان فقط يوميا .

والوقاية من الإمساك تجنب الصائم مضاعفاته ، مثل : الصداع ، واضطراب الهضم ، والبواسير .

أما في حالة عدم وجود التمر المنقوع فالبدائل كثيرة ، منها الشوربة الدافئة ، وهى من أهم المنبهات للمعدة لتبدأ ممارسة عملها .

أو الإفطار على عصير الفواكه المحلى بالسكر ، مثل : عصير البرتقال ، وعصير الليمون ، وعصير الجوافة ، وعصير العنب .

أما في حالة عدم وجود كل هذه المنبهات فالأولى كوب من الماء يضاف عليه ملعقتان من السكر .

كما يجب مراعاة عدم تناول هذه المنبهات الأولى مثلجة جداً أو ساخنة جداً في حالة الشوربة ، حيث إن هذا يؤدي إلى حدوث تقرحات بالمعدة ، والمثلج يقلل من تنبيه الأمعاء ، ويقلل من الإفرازات المعوية ، والتي تساعد على إتمام عملية الهضم .

أما عن سنة النبي ﷺ ، فإنه كان يصلى بعد تناول التمر وقبل إكمال الإفطار ، وهذا أيضاً له تفسير علمي وفائدة طبية .

ففترة الصلاة التي تعقب شرب العصير ، أو التمر ، أو الشربة هذه الفترة مدتها حوالى (٥) إلى (١٠) دقائق ، وهذه الفترة كافية للمعدة والأمعاء الخاوية لامتصاص الماء والسكر ، بحيث تسمح بارتفاع نسبة السكر فى الدم ، وتمد الجسم بكمية من الماء المعقول ، والتي تروى الظمأ ، وتزيل الشعور بالجوع .

وبعد الصلاة ، وفى حالة استكمال الإفطار يكون الإفطار بالقدر المعتدل وليس التهام الطعام بشراهة بعد الجوع الشديد ؛ فيؤدى إلى زيادة كمية الأكل عن الحاجة المطلوبة وأيضاً تكون المعدة والأمعاء قد تنبّهت بعد هذه الفترة الطويلة من الصيام ، فتقوم بعملية الامتصاص والهضم بالصورة المثالية .

أما فى حالة التهام كمية كبيرة من الطعام ، وبعد بدء الإفطار مباشرة ، فإنه يؤدى إلى مزيد من الطعام الزائد على الحاجة ؛ لأن هضم الطعام يحتاج إلى (٣ — ٥) ساعات ، بدلاً من (٥ — ١٠) دقائق كما فى حالة شرب المنبهات الأولية ؛ وهذا يؤدى إلى انتفاخ المعدة والأمعاء والإقلال من معدل الإفرازات المعوية التى تساعد على الهضم ، وهذا يؤدى إلى تلبك معوى ويظهر فى صورة انتفاخ وآلام تحت الضلوع وإحساس بضيق التنفس ، واضطراب فى ضربات القلب ، وتراخ شامل من الكسل فى الحركة وظهور تعب مع بذل أى مجهود . وهذا بالطبع ليس المطلوب من الغذاء الذى نريد منه الطاقة والانتعاش والنشاط ومواصلة بذل المجهود .

هذا بالإضافة إلى أن الكميات الكبيرة من الطعام سوف تؤدى إلى تخزين الزائد على الحاجة فى صورة دهون تحت الجلد ؛ وهذا يؤدى إلى زيادة الوزن والبدانة .

أما عن تناول وجبة السحور :

فهذه الوجبة ضرورية جداً ؛ لأنها تسمح بتوزيع الطعام على فترتين ، وليس فترة واحدة وهى الإفطار . ووجبة السحور مهمة للجهاز الهضمي حتى تسمح له بالنشاط ، وكذلك للمحافظة على مستوى السكر فى الدم فى فترة الصيام .

وتأخر السحور يتيح الفرصة لإتمام عملية الهضم الكامل لطعام الإفطار ، ويتيح فرصة لتقليل وجبة الإفطار في اليوم التالي ، لأن الزيادة منها تؤدي إلى ما أشرنا إليه .

أما عن كمية الغذاء ونوعيته في الإفطار والسحور :

فيرجع هذا إلى الشخص نفسه ووزنه ، ففى الأشخاص ذوى الوزن المناسب لأعمارهم يكون ما يلزمه من السرعات الحرارية كما هو مبين في الجداول .

أما الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً معيناً ؛ للتقليل من أوزانهم ، فإنه يجب الالتزام بذلك حسب الجداول المعدة لنظامهم الغذائى ، مع تقسيم الغذاء على وجبتين فقط ، ويكون الإفطار بمثابة فترة الغذاء ويكون السحور بمثابة وجبة الإفطار والعشاء .

ماذا يأكل المعمرون

في تجربة بجامعة « كورنيل » على الفئران المولودة حديثاً قسمت إلى مجموعتين حيث أعطيت الأولى كل حاجتها من الغذاء (بروتين ودهون ونشويات وماء) وتركت تأكل دون قيد ؛ فكبرت وسمنت ، وصار الحمل عاديها . أما المجموعة الثانية فقد أعطيت الغذاء بحساب ، فلم تترك تأكل حتى تشبع قط ؛ فكانت معدلات نموها طبيعية متدقة الحيوية والنشاط ، وظهرت عليها الصحة الجيدة والطاقة بالمقارنة بالمجموعة الأولى .

وكذلك كانت المجموعة الثانية أطول عمراً من المجموعة الأولى بحوالى (٤٠ ٪) .

وقد أجريت التجربة على عديد من الحيوانات الأخرى ، وكانت النتائج متقاربة .

وقد وجد عمليا أن الإنسان تنطبق عليه هذه النظرية ، وذلك بعد متابعة المعمرين وأكلهم . فهناك دراسات عديدة منها ما أجرى في ثلاث مناطق بها أكبر نسبة من المعمرين ، وهى قرية « فليكا بامبا » فى دولة « إكوادور » بأمريكا الجنوبية ، وبها أكثر من (٣ ٪) من السكان الذين تعدوا سن المائة عام .

وكذلك منطقة « القوفاز » وبها أيضاً من المعمرين أكثر من ٦ ٪ ممن تعدوا سن ١٠٠ عام .. وأيضاً منطقة « هونزا » بكشمير

وبالبحث في هذه المناطق الثلاث وجد أنهم يتفقون جميعاً في النقاط الآتية :

* متوسط السرعات الحرارية اليومية للفرد من المعمرين يكون (١٢٠٠) سعر حرارى ، بينما يكون متوسط استهلاك الفرد العادى حوالى (٢٤٠٠) سعر حرارى يومياً .

* طعام هؤلاء المعمرين غالباً ما يكون نباتياً مثل الخضروات والفواكه المجففة ، والألبان والخبز . أما الغذاء ذو الصدر الحيوانى فهو قليل جداً ، أو نادر .

* معظم السرعات الحرارية المستخدمة تكون بنسبة ٧٥٪ من مصدر السكريات والكربوهيدرات و ٢٥٪ من مصدر الدهون والبروتينات .

* ومن هذا يتضح أن النظام الغذائى يؤثر تأثيراً واضحاً فى عمر الإنسان ، ويمكننا أن نخرج من هذا بضرورة مراعاة الآتى :

١ — أن يكون الغذاء بسيطاً وسهل الهضم .

٢ — أن يتجنب الإنسان إرهاق أمتعائه بما لا يناسبه من طعام .

٣ — أن يتجنب الأكل إلى حد الشبع .

٤ — أن يتجنب طعاماً أغلبه من اللحوم .

٥ — أن يتناول الطعام وهو فى حالة نفسية مرضية .

ومن الأقوال المأثورة لأحد المعمرين ، وهو المعمر المجرى « ينج » قال : إن تقشفى فى الحياة وتمسكى بأبسط المأكولات كانا أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا معى من الأقارب والأصدقاء ، فرغم ثرائى الوفير ، وتوافر أسباب الحياة المنعمة لدى فقد عشت حياة خالية من الإسراف معظم أيامى ، وكان غذائى المحبوب : اللبن ، والجزر ، والتمر ، والخبز الجاف ، وكنت أصوم فترات متعددة فى كل عام فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة .

ومن هذا يتضح لنا أن الغذاء يؤثر تأثيراً واضحاً فى الصحة العامة وعمر الإنسان ، فالإسراف فيه يؤدى إلى الشيخوخة المبكرة ، والنظام المعتدل فى تناوله يؤدى إلى الحيوية والشباب وإطالة العمر .

التمرينات الرياضية

التمرينات الرياضية مهمة جداً لأنها تساعد في إنقاص الوزن عن طريق حرق الغذاء بالتمثيل الغذائي السليم ، بل إنها تساعد على الإحتفاظ بالوزن الخفيف ؛ ولذلك فإن التمرينات الرياضية يجب أن تكون جزءاً من برنامج الرجيم في إنقاص الوزن .

وتظهر أهمية الرياضة أكثر لدى هؤلاء الذين يزيدون على سن الأربعين من العمر .. والذين لا يزاولون غالباً أى عمل يحتاج إلى مجهود عضلى بل وإنهم غالباً ما يكونون قد تركوا الرياضة لعدة سنوات ، ولذلك يجب أن تكون التمرينات الرياضية خفيفة في أول البرنامج ، وتزداد في شدتها تدريجياً خوفاً من أن تكون عبئاً على القلب والدورة الدموية .

وعلى سبيل المثال يجب أن نبدأ بالرياضة المشى لأنها أفضل طريقة كبدية ، ثم تزداد التمرينات تدريجياً بعد ذلك .

رياضة المشى (السير على الأقدام) :

لا يعتبر السير على الأقدام رياضة إلا إذا سار الفرد حوالى خمسة كيلومترات يومياً ، وبخطوة عسكرية نشيطة .

وتعتبر رياضة المشى هي الطريقة الأولية ؛ لأنها أسهل طريقة في التمرينات الرياضية لأغلب الأشخاص ، ولأنها غير مكلفة .

وحتى هؤلاء الذين يعانون من آلام بالمفاصل نتيجة السير لمدة طويلة ، فإن السير لمسافات قصيرة - ولكن متكررة لعدة مرات فى اليوم الواحد - يعطى الفرصة لحرق هذه السرعات الحرارية الزائدة فى الجسم .

والسير على الأقدام إلى العمل ومنه إلى المنزل يساعد على التخلص من متاعب المواصلات سواء أكانت المواصلات العامة أم الخاصة . حيث إن الفرد يصبح غير قادر على التحرك حتى مسافة مائة متر إلا بالسيارة ، وهذه تعتبر من العادات السيئة التى تتحكم فيه .

وتعتبر رياضة السير على الأقدام من الرياضات التى تروّج عن النفس من ضغط العمل وضغط الحياة اليومية ، ففيها يخلو الإنسان بنفسه طوال هذه الفترة مما يسمح بالرياضة النفسية .

فعلى سبيل المثال فإن الشخص الذى يبلغ وزنه (٦٠ كجم) ويسير على الأقدام لمدة ساعة كاملة يومياً ، (وهو ما يقدر بحوالى ٥ كم) فإن هذا الشخص يفقد حوالى (٣ كجم) فى مدة ثلاثة أشهر . بينما الشخص الذى يزن (١٠٠ كجم) يكون مقدار النقصان فى وزنه حوالى (١١ كجم) فى المدة نفسها .

شروط يجب توافرها عند أداء رياضة المشى :

لكى نستفيد من هذه الرياضة يجب أن نتعرف على شروطها ونتجنب أخطاءها ومن هذه الشروط :

(١) يجب الاستمرار فى القيام بهذه الرياضة بصفة منتظمة ومحددة ، ومن الخطأ الاعتقاد أن المشى غير المنتظم والفجائى يقوم بفوائد المشى ، وكذلك المشى فى الشوارع مع مشاهدة ما تحتويه الفاترينات حتى ولو لمدد طويلة لا يعتبر ضمن رياضة المشى .

(٢) يجب أن يكون الصدر معتدلاً فى أثناء المشى ، وأن يكون التنفس منتظماً .

(٣) يجب أن تكون الخطوات واسعة .

(٤) يجب ألا يحمل الشخص أشياء في يديه حتى شنطة السيدات ؛ لكي تتيح لليدين حركة التآرجح المطلوبة .

(٥) توقيت رياضة المشى :

(١) يجب أن تزاوّل هذه الرياضة والمعدة غير ممتلئة بالطعام ، ففي أثناء عملية الهضم والمعدة ممتلئة تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي ، ولذلك فإن مزاولة رياضة المشى في أثناء هذا الوقت يكون ضاراً .. لأنه يسبب إضطراباً في عملية الهضم ؛ لأن رياضة المشى تتطلب نشاط الدورة الدموية في العضلات أكثر .

(ب) من المفضل أن تكون رياضة المشى في الصباح المبكر (مثل فترة الفجر) ، أو بعد الإفطار الخفيف ، أو بعد تنازل الغذاء بثلاثة ساعات على الأقل ، حتى تسمح للمعدة بالخلاص مما فيها من غذاء ، أو قبل النوم ، أو بعد تناول العشاء الخفيف بساعتين على الأقل .

(٦) أما بالنسبة إلى المكان الذي تزاوّل فيه هذه الرياضة فيفضل أن يكون من الأماكن الخالية من الأزدحام ، حتى تتحقق الخطوة الجيدة ودون إعاقة .. وكذلك أن تكون في الهواء الطلق والنقى مثل : كورنيش النيل ، الكبارى الطويلة ، أو في ملاعب النوادي .

(٧) يجب التوقف عن المشى عند الشعور بالتعب ، وعند تكرار المشى في اليوم التالى الذى يليه سوف تلاحظ أن مقدار ما تمشيد من دون تعب يزداد يوماً عن يوم .

(٨) الكشف الطبى ضرورى جداً قبل بدء هذه الرياضة ثم يكون دورياً كل عام على الأقل .

(٩) وفي حالة مرضى القلب والدورة الدموية يجب أن تزاوّل هذه الرياضة طبقاً لإرشادات الطبيب المعالج وبصفة دائمة .

(١٠) يجب تجنب الكعب العالى في أثناء مزاولة هذه الرياضة .

(١١) يجب تجنب الحذاء الضيق .

فوائد رياضة المشى :

- * يفيد المشى فى تنشيط الدورة الدموية والقلب ، وبذلك يعد القلب لتحمل الجهود الكبيرة التى لم يتعود عليها من قبل .
- * كما يفيد فى ازدياد سعة الرئتين ، وبالتالي يزيد من كفاءة عمل الرئة .
- * وتنشيط الدورة الدموية يزيد من الاستفادة بالغذاء وتمثيلها التمثيل الأمثل .
- * كما يفيد فى تنشيط الدورة الدموية فى الأطراف .
- * أما بالنسبة إلى العضلات فالمشى يزيد من قوتها ، وقدرة تحملها ، وكذلك يزيد من قدرة العضلات على تخزين المواد التى تحتاج إليها كوقود .
- * كما يقوم المشى بتعويض الأشخاص المكتبيين عن عدم الحركة فيكون بمثابة علاج وقائى لأمراض الذبحة الصدرية والقلب .
- * كما أثبتت أن رياضة المشى تحد من تكرار أزمات الربو الشعبى .
- * وكما ذكر من قبل فإن رياضة المشى تعتبر من الرياضيات النفسية لراحة الذهن .
- * أما بالنسبة إلى الحوامل فإنه من المعروف لدى الجميع أنه يساعد على هبوط رأس الجنين فى الحوض ، وكذلك تزيد من كفاءة العضلات التى سوف تستخدم فى أثناء عملية الولادة ؛ وبذلك تكون الولادة طبيعية وسهلة .

رياضة الجرى :

وهى تعتبر من رياضات المرح . وهذه الرياضة مخبوبة لدى الدول الغربية ، وربما تعتبر أحياناً من الهوايات ، خاصة لهؤلاء الرجال الذين لا يقومون بمجهود عضلى فى أعمالهم ، مع ملاحظة أن رياضة الجرى يجب أن تكون لمسافات قصيرة فى بادئ الأمر ثم تزيد تدريجياً ، وتكون الزيادة بمعدل بسيط . ورياضة الجرى تحتاج إلى إيقاع معين فى أثناء الجرى حتى يمكن الاستفادة منه مثل : واحد ، إثنان ، واحد ، اثنان ، كما يجب أن يكون الجرى فى أثناء ارتخاء كامل للعضلات .

رياضة السباحة :

وتعتبر السباحة من الرياضات الممتازة ؛ لأنها أكثر الرياضات مناسبة لهؤلاء

الذين يعانون من آلام بمفاصل الركبتين ، أو مفاصل الحوض ، أو مفاصل القدم ،
والتي تعوق رياضة المشى أو الجرى .

ومن المعروف أن وزن الشخص فى الماء يصبح خفيفاً ؛ ولذلك تكون الرياضة
أو المجهود فى الماء أقل من مثيله خارج الماء ، وخاصة على المفاصل التى تعانى من
وزن الجسم .

وتقدر رياضة السباحة الحقيقية فى زمن يقدر بربع الساعة بما يعادل ساعة
كاملة فى رياضة المشى ، غير أن السباحة تعتبر من الرياضات الممتعة .

رياضة قيادة الدراجات :

تعتبر هذه الرياضة من الرياضات المناسبة جداً لهؤلاء الذين يعانون من آلام
بالمفاصل نتيجة زيادة الوزن ، ولكنها ليست من السهولة فى المدن المزدحمة
بالسيارات كالقاهرة ، والاسكندرية ، ولكنها تفضل فى الأقاليم التى تقل فيها
حركة السيارات .

وفى مثل هذه الحالات يمكن استخدام الدراجة للذهاب إلى العمل والعودة
منه .. ولكن فى حالة تعذر ذلك كما فى القاهرة فإن البديل هو دراجة الرجيم التى
تكون بالمنزل . ويقدر استخدام هذه الدراجة لمدة ثلاثة أرباع الساعة بما يعادل
رياضة المشى لمدة ساعة كاملة .

التمرينات الرياضية والجمباز :

وهذه التمرينات تحتاج إلى نوادٍ رياضية وهى غالباً تخضع لقوانين الألعاب
الرياضية ، وكذلك لبرنامج معين ، وفى هذه الأحوال غالباً ما تحتاج إلى أدوات
رياضة مثل : الدراجة الرياضية (دراجة الرجيم) ، وكلها تساعد على حرق
كميات كبيرة من السرعات الحرارية . وغالباً ما تكون هذه الألعاب موجهة
لتحسين مجموعة معينة من العضلات ، وأفضلها هذه التمرينات التى تقوى
عضلات البطن ، الشئ الذى يجعل الشكل العام مناسباً ، وهى فى مجموعها
تؤدى إلى نقصان فى الوزن أيضاً .

وأفضل التمرينات التى تساعد على تقوية عضلات البطن هو النوم على الظهر ثم محاولة الجلوس دون استخدام الأيدى ولعدة مرات ، وهذا بالطبع تمرين يومى .
أو أن يكون البديل لهذا التمرين هو النوم على الظهر ورفع القدمين ، أو قدم ثم الآخر إلى أعلى مع الالتزام بفرد الساق .

أما البديل الثانى فهو تبديل الأرجل فى الهواء ، أو ما يطلق عليه « الدراجة الهوائية » ويكون فى أثناء النوم على الظهر أيضاً .

رياضة : نط الحبل :

وهى رياضة جميلة وممتعة وعادة تكون فى مجموعات ، أو يمارسها شخص بمفرده .. وهذه الرياضة تحرك كل عضلات الجسم تقريباً ؛ فتساعد على تقوية العضلات ، وأهمها عضلات البطن ، وتزيد من كفاءة القلب والرئتين ، وتساعد على تنشيط الدورة الدموية والقلب ، بدرجة أكبر من رياضة المشى ، وهى تحتاج إلى حرق سعرات حرارية أكثر ، ويمكن الاستفادة من هذه الرياضة فى تخفيض الوزن والرشاقة ، على أن يقوم بها الشخص بمعدل عشر دقائق يومياً .

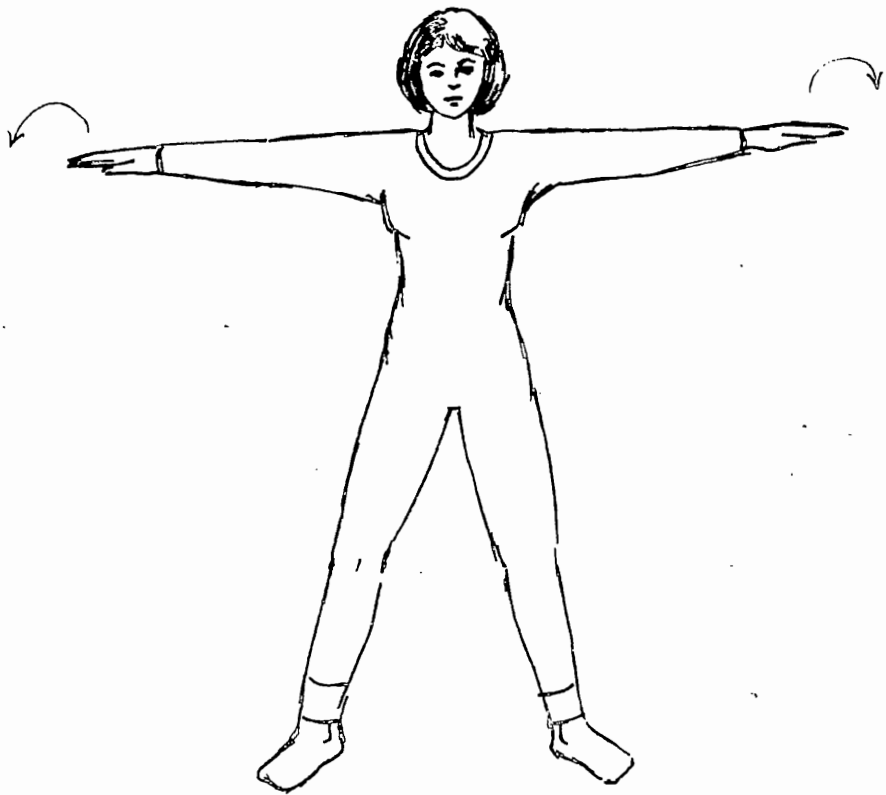
وتساعد بعض التمارين على تقوية العضلات ورشاقة الجسم وحرق سعرات حرارية مما يساعد على نقصان الوزن ، ويستحسن أن تكون التمرينات فى الصباح الباكر مرة ، وبعد العصر مرة أخرى ، على أن تكون قبل الأكل ، أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل .

تمرين الذراعين : ويتطلب هذا التمرين ما يلى :

- ☆ أن يقف الإنسان معتدل القامة ، والظهر منتصب .
- ☆ الساقان متباعدان .
- ☆ الذراعان مفرودان على مستوى الكتف .

التمرين :

- ☆ يشد الذراعان إلى الخلف بحركة دائرية ، وتزداد الدائرة مع الحركة تدريجياً .
- ☆ أخذ النفس العميق (شهيق) مع الحركة .

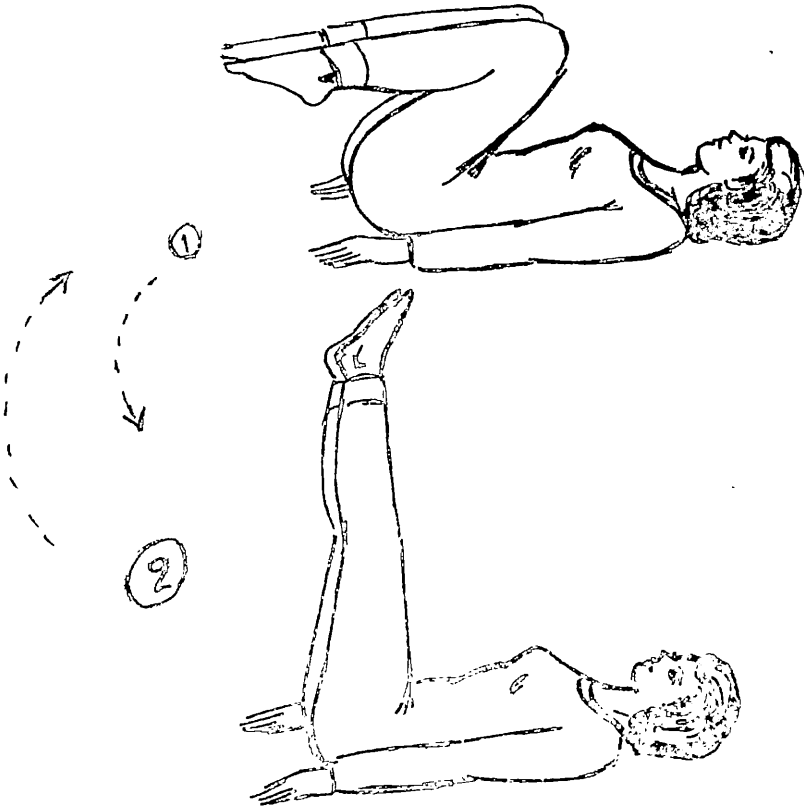


تمرين الساقين : ويتطلب هذا التمرين مايلي :

- ☆ الاستلقاء على الظهر أرضاً .
- ☆ الذراعان مفردتان بجانب الجذع ، وملامستان الأرض .
- ☆ الساقان متلاصقتان .

التمرين :

- ☆ محاولة جذب الركبتين ليلاصبا الصدر ، مع مراعاة أن يكون الكعبان في لأدنى مستوى .
- ☆ ثم فرد الساقين إلى أعلى ببطء مع التصاق الركبتين .
- ☆ ثم الرجوع للامسة الركبتين للصدر .
- ☆ ثم شهيق (نفس عميق) .
- ☆ ثم يكرر التمرين عدة مرات .

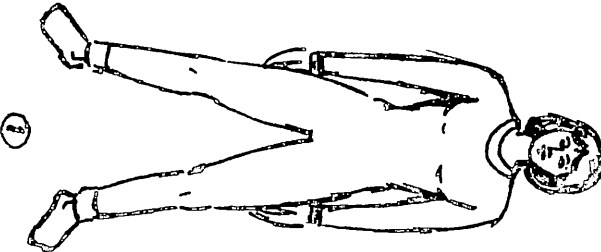
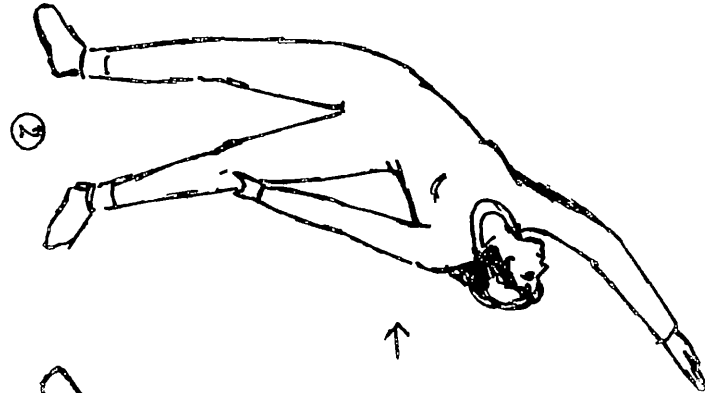
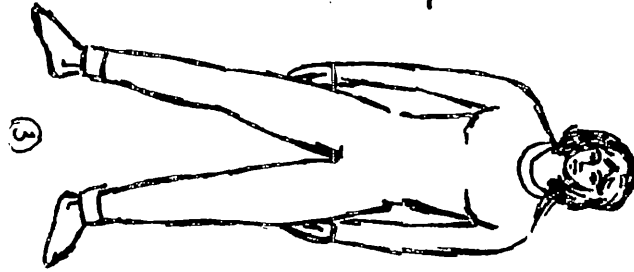
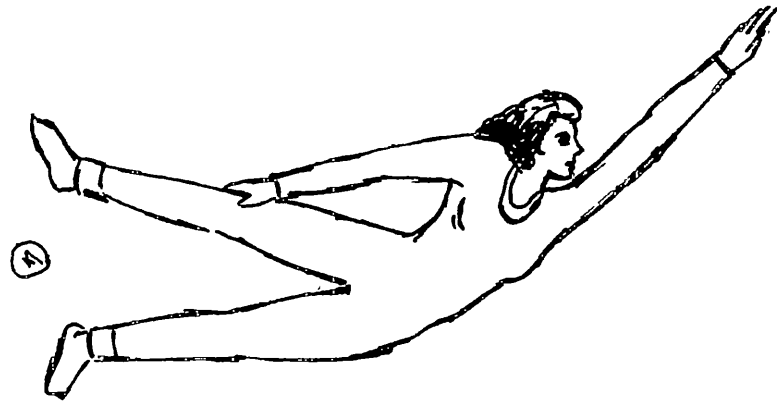


تمرين الوسط (الخصر) . ويتطلب الآتي :

- ☆ أن يقف الإنسان معتدل القامة ، مفروود الظهر .
- ☆ الساقان متباعدتان .
- ☆ الذراعان بجانب الجسم .

التمرين :

- ☆ رفع الذراع اليمنى أعلى الرأس .
- ☆ ثنى الجذع تجاه الجهة اليسرى ، مع الارتكاز بالذراع اليسرى على الساق اليسرى .
- ☆ الرجوع إلى الوضع الأول ، وهو الوقوف معتدلاً مع شهيق بهيق .
- ☆ يكرر التمرين نفسه برفع الذراع الأيسر ، والارتكاز بالذراع اليمنى .
- ☆ يكرر التمرين عدة مرات .



تمارين لليونة العمود الفقري : ويتطلب الآتي :

☆ الوقوف باعتدال مع فرد الظهر .

☆ الساقان متباعدتان .

☆ الذراعان بجوار الجذع .

التمرين :

☆ ثني الجذع أماماً .

☆ فرد الذراعين إلى الأمام .

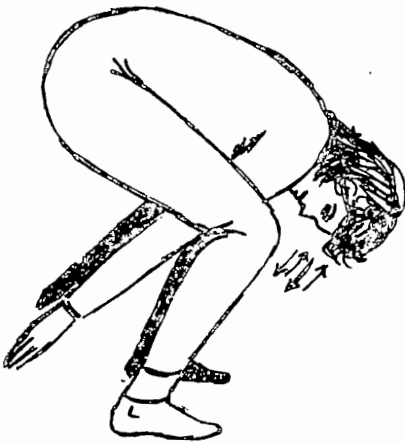
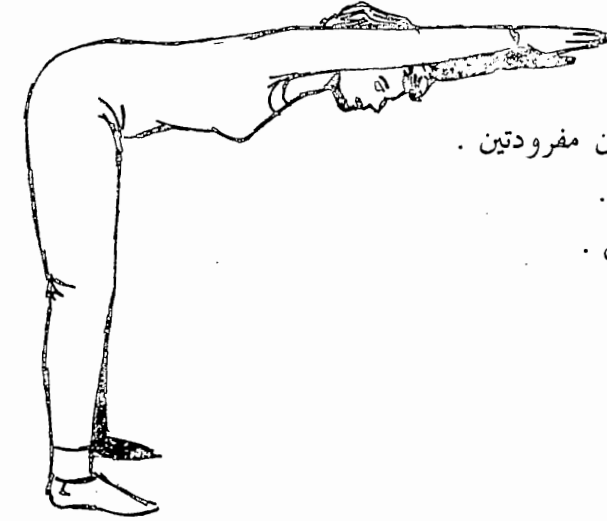
☆ ثني الركبتين قليلاً .

☆ وضع الذراعين بين الساقين مفردتين .

☆ هز الذراعين بين القدمين .

☆ ثم الوقوف مع أخذ شهيق .

☆ يكرر التمرين عدة مرات .

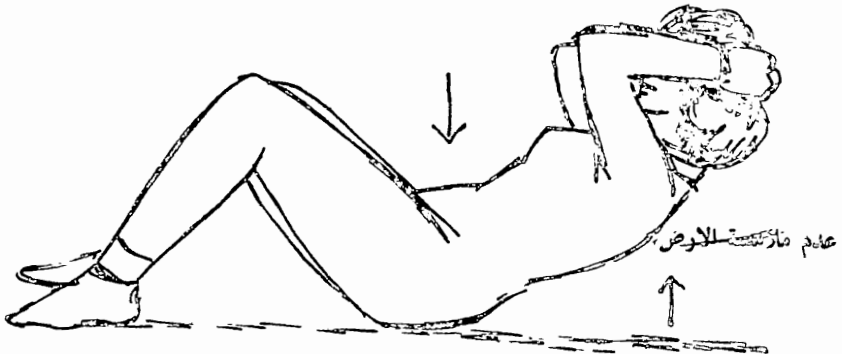
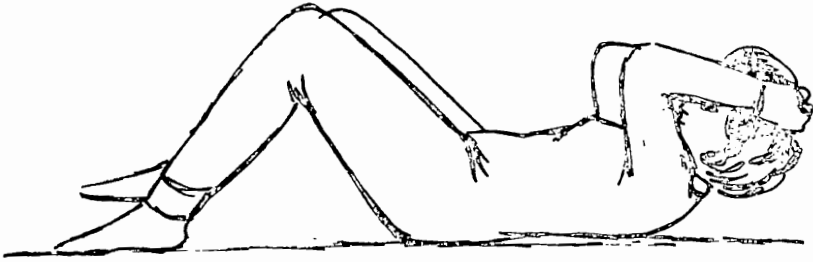


تمارين للبطن : وتتطلب الآتى :

- ★ الاستلقاء على الظهر أرضاً .
- ★ ثني الركبتين .
- ★ فتح القدمين قليلاً .
- ★ ثني الذراعين خلف الرأس .

التكرارين :

- ★ محاولة رفع الرأس مع الجزء العلوى من الجذع باستخدام عضلات البطن .
- ★ خفض الرأس وأعلى الجذع قليلاً ، مع عدم محاولة لمس الأرض حتى لا ترخى العضلات .
- ★ تكرار ذلك عدة مرات (لا تقل عن ١٥ مرة) ، على أن تكون الحركة بطيئة .

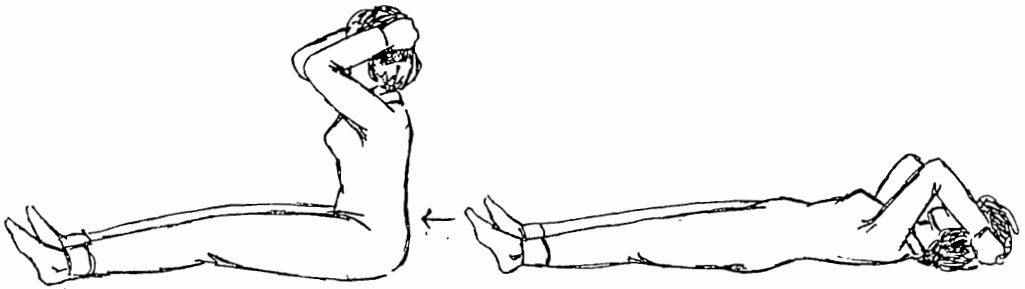


تمرين آخر لعضلات البطن :

- ★ الاستلقاء على الظهر أرضاً .
- ★ فرد الركبتين .
- ★ تثبيت القدمين ملتصقتين ، إما بمساعدة شخص آخر ، أو أن تكونا تحت شيء ثابت لا يتحرك .
- ★ ثني الذراعين خلف الرأس .

التمرين :

- ★ محاولة رفع الرأس والجذع من الوضع نائماً إلى الوضع جلوساً ، مع أخذ شهيق في الوضع نائماً وزفير في الوضع جلوساً .
- ★ تكرار التمرين عدة مرات .



المظهر العام واختيار الملابس

يعتبر اختيار نوعية معينة من الملابس من الأمور التى تؤدى إلى خداع البصر . فالملابس من الأشياء المهمة جدا بالنسبة إلى المرأة ، وبخاصة إن لم تستطع الوصول إلى الوزن المناسب والحجم المناسب ، ومن الحكمة اختيار الملابس التى تقلل من التأثير فى عين الناظر بالحجم .

ومن القواعد العامة والبسيطة التى تساعد على تقليل الحجم فى الملابس : أن البساطة فى الرداء هى المفتاح الأساسى ، وأن من الملابس التى تظهر الحجم أكثر من طبيعته : الملابس المكشكشة ، والملابس التى تظهر بها تجاعيد وثنايا كثيرة مثل : كثرة الزرائر ، الزراكشة بالخرز ، استخدام الفيونكة ، وكلها تعطى إيجاء بالزيادة فى الحجم ، ولذلك فهى أنسب لكل امرأة نحيفة تريد زيادة وزنها .

وكذلك الملابس المحبوكة تضخم الأجزاء المتضخمة بالجسم .

ويؤخذ فى الاعتبار تناسق الألوان ، حيث إن درجات اللون الواحد أفضل من الألوان المتناقضة ، وكذلك الألوان الداكنة أفضل من الألوان الفاتحة فى خداع البصر ، حيث تعطى صورة أصغر نسبياً .

أما الملابس الفضفاضة فيجب تجنبها ، وإذا كانت الملابس مخططة فيجب أن تكون الخطوط طويلة وليست بالعرض .

كما يجب تجنب الملابس المكونة من قطعتين : كالجاكيت والجونلة ، وكذلك الصديري ، والملبس القصير .

والجونلة القصيرة يجب تجنبها على وجه العموم ، والجونلات السادة والهادئة اللون تكون أفضل من الجونلات المتوهجة والمزركشة .

ويستحسن تجنب لبس البنطلونات بصفة عامة .

والجوارب الطويلة والأثواب الضيقة يجب أن تكون بسيطة .

والمعطف المصنوع من الفراء يزيد من الحجم ، والفراء الناعم أفضل من الفراء الخشن .

والرداء ذو القطعة الواحدة أفضل من الرداء ذى القطعتين .

والشعر المصفوف إلى أعلى يظهر الوجه أكثر سمّة .

والذين يعملون في مؤسسات التجميل والمكياج يستطيعون أن يعطوا الإرشادات عن الألوان المناسبة . فمثلاً اللون البنّي يعطى الوجه شكلاً أصفر ، كما أنه يقلل من شكل الأنف العريض .

أما إذا كانت المرأة كبيرة الصدر فيجب تجنب الياقة العالية ، والاكسسوار فوق الوسط لا يجب أن يكون مزعجاً أو نشازاً ، ويجب أن تكون الألوان الفاتحة تحت الوسط ، أو الحزام الضيق فغير مرغوب فيه .

الاعتناء بالصحة الشخصية :

إن زيادة ترسيب الدهون وخاصة إذا كانت في مناطق معينة من الجسم تسبب احتكاك الجلد المتلامس مع بعضه ، مما يؤدي إلى البرى بالحك ثم التقرح ، وأحياناً يؤدي إلى التهابات وآلام مبرحة .

ومن الأماكن التي يكثر فيها مثل هذا الاحتكاك : منطقة تحت الثدي في حالة الثدي الكبير المهدل ، وأسفل البطن الكبيرة المترهلة ، وفي عمق سرة البطن ، وكذلك في أعلى الفخذين عند منطقة احتكاك الفخذين مع بعضهما ، واستخدام

(السوتينات) ذات الحزام العميق ربما يساعد في عدم احتكاك الجلد ببعض ، وكذلك الاستحمام اليومي مع استعمال البودرة شيء ضرورى لكى نتجنب الاحتكاك الشديد ، والرائحة غير المحببة .

وعند وجود آلام مع بعض التسلخات فإن استخدام البودرة مع بعض مضادات الفطريات يقلل من العدوى الفطرية .

ماذا تفعلين فى أثناء الحمل

معظم السيدات تكون أكثر ميلاً للزيادة فى الوزن فى أثناء الحمل ، وخاصة فى الشهور الأولى ، وربما يرجع ذلك لزيادة الراحة الجسمية ، وكذلك لزيادة الأكل .

ما هى أسباب زيادة الوزن فى هذه الفترة ؟

أحد هذه الأسباب هو الاعتقاد السائد لدى بعض النساء أن الأكل مهم جداً للمحافظة على الجنين ، وخاصة فى هذه الفترة .

والبعض الآخر يعتقد أنه يجب زيادة الأكل لأن هذا الأكل لشخصين بدلاً من شخص واحد ، ولكن السبب الرئيسى فى الحقيقة هو زيادة كمية الهرمونات ، وخاصة هرمون « الاستروجين » فى الدم ؛ ولهذا السبب يسهل تحويل الكربوهيدات إلى دهون تترسب فى الجسم . ولذلك فإن أية كمية كربوهيدات زائدة تتحول سريعاً إلى دهون بدلاً من احتراقها . ولأن معظم النساء فى هذه الفترة تزيد من كمية الكربوهيدات فى الأكل فإنها بطبيعة الحال لا بد وأن تزداد فى الوزن .

وكثير من الأشخاص يعتقدون أن زيادة الوزن نتيجة طبيعية لإضافة وزن الجنين وملحقاته إلى وزن الأم . ومن الجداول المخصص لهذا الشأن يمكننا حساب وزن الجنين ، ويكون الفارق فى الوزن هو الزيادة الحقيقية فى وزن الأم .

ولنا هنا وقفة لكى توضح قدر الزيادة الطبيعية فى الوزن :

فالزيادة الطبيعية والمقبولة حوالى (١,٨ كجم) على الأكثر لكل أربعة أسابيع ، حتى العشرين أسبوعاً الأوائل من الحمل ، ثم (٢,٣ كجم) على الأكثر لكل أربعة أسابيع من الحمل حتى نهاية المدة . وأية زيادة على هذا الوزن يعتبر زيادة في وزن الأم .

ومعظم السيدات فى استطاعتهم أن يوقفن هذه الزيادة فى الوزن غير الطبيعى ، بل وإنهم يستطيعون أن يعدن إلى وزنهن الطبيعى مرة أخرى ؛ إذا ما أقلن من تناول الكربوهيدات عن طريق تجنب السكر ، والحلوى ، والشيكولاته ، والكيك ، والبسكويت ، والمشمش ، وعن طريق تقليل كمية البطاطس ، والخبز ، والحبوب .

وقد وجد بالتجربة أن أكثر من ثلثى السيدات اللاتى اتبعن هذه الطريقة حدث لهن استجابة مُرضية ، أما اللاتى لم يستجبن لهذا النظام فيجب أن يتبعن نظاماً غذائياً مكتوباً من المأكولات منخفضة السعرات الحرارية ، وبنسبة قليلة من الكربوهيدات ، مع كوب واحد من اللبن يومياً . وفى مثل هذه الحالات يرجع الوزن إلى طبيعته فى خلال حوالى أربعة أسابيع من بداية النظام الغذائى .

ويكون متوسط الزيادة فى الوزن فى هؤلاء النساء اللاتى يتبعن نظاماً غذائياً معيناً واللاتى لا تظهر عليهن أعراض تسمم الحمل حوالى (١٠,٥ كجم) أو أقل وبالمقارنة باللاتى لا يتبعن نظاماً غذائياً وهن طبيعيات جداً فى حملهن تكون الزيادة فى الوزن (٩,٥ كجم) فقط .

والزيادة العامة فى الوزن من الأسبوع التاسع حتى الأسبوع الأربعين مختلفة تبعاً لكل فرد ولكن فى النهاية يجب ألا تزيد على (١٣,٢ كجم) تقريباً .

وزيادة الوزن غير الطبيعية فى أثناء الحمل تعرض الحامل لتسمم الحمل وفى هذه الحالة يتعرض الجنين لمخاطر تسمم الحمل بالتبعية ؛ ولذلك فإن تجنب زيادة الوزن فى فترة الحمل يعتبر مهماً جداً ، ويجب ملاحظة هذه الزيادة مبكراً ، وعلاجها مبكراً أيضاً .

ملاحظة : أعراض تسمم الحمل : هى زيادة ضغط الدم ، وظهور زيادة فى تجمع الماء تحت جلد القدمين .

النظام الغذائى لمريض السكر

بالرغم من تعدد أنواع « الأنسولين » التى لها فاعلية مختلفة ، وكذلك تعدد أنواع الأقراص التى تساعد على تنظيم مستوى السكر بالدم فإن النظام الغذائى لمريض السكر مازالت له أهمية عملية كبيرة فى علاج مرضى السكر .

ولم يظهر حتى الآن العقار الذى يستطيع أن يجعل التمثيل الغذائى فى مريض السكر طبيعياً تجاه جميع المأكولات ، كما يحدث فى الشخص الطبيعى .
ومن هنا يتضح أن التنظيم الغذائى لمريض السكر يمثل أهمية كبيرة .

ومن الأشياء غير المعروفة أسبابها أن مريض السكر الذى يعانى من زيادة فى الوزن قدرة احتماله وتمثيله الغذائى للكربوهيدرات يكون أقل من مثيله فى الأشخاص ذوى الأوزان المناسبة .

ولذلك فإن التنظيم الغذائى لمريض السكر له دوران مهمان :

أولاً : عن طريق الكمية المناسبة ، وكذلك الفترات المنظمة بين الوجبات وخاصة الكربوهيدرات التى تسد احتياجات التمثيل الغذائى للمريض بأقل أعباء على مريض السكر .

ثانياً : المحافظة على وزن المريض كوزن مثالى .

وهناك عديد من الطرق الغذائية التى تساعد مريض السكر ، وبالرغم من تنوع هذه الطرق فإنها جميعاً يشترط فيها الآتى :

١ — أن تمد الجسم بالسرعات الحرارية من المكونات الأساسية للغذاء مثل :
الكربوهيدرات ، والبروتين ، والدهون ، على أن تحافظ على الوزن
المناسب للشخص .

٢ — تحقيق اعتبارات معينة مثل كمية ونوع الغذاء .

٣ — أن يحتوى الغذاء على الكميات المناسبة من الفيتامينات والمعادن .

السرعات الحرارية اللازمة يومياً لمريض السكر :

وهذه تعتمد أساساً على أحتياج الفرد ، كما أنها تعتمد على طبيعته فى الأكل ،
وكذلك على نشاطه اليومي .

فالمريض الذى يقوم بأعمال خفيفة ويعانى من زيادة فى الوزن قلما يحتاج إلى
أكثر من (٢٠) سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المناسب لهذا المريض
يومياً .

أما الأشخاص الذين يتمتعون بالوزن المناسب ولكنهم يعملون أعمالاً متوسطة
يحتاجون إلى (٣٥) سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الجسم .

ويمكن الاستعانة بالجدول التالى فى حساب السرعات الحرارية اللازمة يومياً
لكل فرد حسب وزنه ، وحسب عمله .

نشاط كبير	نشاط متوسط	نشاط خفيف	
٣٥ سعراً حرارياً/ كجم	٣٥ سعراً حرارياً/ كجم	٢٠ إلى ٢٥ سعراً حرارياً/ كجم	أشخاص يعانون من زيادة فى الوزن
٤٠	٣٥	٣٠	أشخاص أوزانهم مناسبة
٤٥ إلى ٥٠	٤٠	٣٥	أشخاص يقل وزنهم عن الطبيعى

ملاحظة : * هذه السرعات الحرارية تحسب لكل كيلو جرام في اليوم الواحد .

* النشاط الخفيف : مثل الأعمال الكتانية ، أعمال المنزل والموظفين .

* النشاط المتوسط : مثل ساعى البريد ، بائع متجول ، تاجر محل تجارى .

* نشاط : كبير : مثل المزارع الذى يعمل بيده ، نجار ، حداد ، عامل يدوى فى مصنع .

أما فى فترة المراهقة والنمو مع نشاط هذا العمر فإن احتياج الأولاد يكون حوالى (٣١٠٠) إلى (٣٦٠٠) سعر حرارى يومياً . أما الفتيات فيكون احتياجهن (٢٤٠٠) إلى (٢٧٠٠) سعر حرارى .

وعلى العموم فإن الأطفال يحتاجون إلى (١٠٠٠) سعر حرارى ، مع إضافة (١٠٠) سعر حرارى لكل سنة من أعمارهم ، وعلى ذلك فإن طفلاً فى العاشرة من عمره يحتاج إلى (٢٠٠٠) سعر حرارى يومياً .

احتياج مريض السكر من الكربوهيدات :

تتراوح كمية الكربوهيدات المسموح بها لمريض السكر من (١٠٠) إلى (٣٠٠ كجم) يومياً . أما إذا قلّت هذه الكمية عن (١٠٠ جم) يومياً ولفترة طويلة فإنها تؤدى إلى زيادة نسبة الكيتونات فى الدم . فلذلك غير مسموح بالكمية أقل من ١٠٠ جم يومياً بتاتاً ..

أما إذا كانت كمية الكربوهيدات عالية فإن مريض السكر ربما يستطيع تحملها ما عدا هؤلاء الذين تزيد نسبة الدهون فى دمائهم نتيجة لزيادة الكربوهيدات ، على أن تكون كمية السرعات الحرارية اللازمة لليوم الكامل أقل من المطلوب ، وعلى ألا يستخدم السكر المركز فى الغذاء ومن وجهة النظر العملية فإن كمية من السكر تظهر فى البول بصورة واضحة عند هؤلاء الذين يستعملون الأنسولين إذا زادت كمية الكربوهيدات عن (٣٠٠) إلى (٤٠٠ جم) يومياً .

احتياج مريض السكر من البروتينات :

كمية البروتين التي يجب أن توصف لمريض السكر لابد أن تعتمد على الحالة الصحية والغذائية للمريض ، فهي تعتمد على إجمالي السعرات الحرارية اللازمة لليوم الواحد ، وكذلك في حالات الحمل ، وحالة تكسير البروتينات في الجسم كما في الأمراض الخبيثة والشيخوخة ، أو في حالات غيبوبة الكبد أو الفشل الكلوي ، وما يتبعه من زيادة البولينا في الدم .

وبصفة عامة يتراوح ما يلزم المريض من بروتين من (٠,٧٥ جم) إلى (٢ جم) لكل كيلو جرام من وزن المريض يومياً . أما بالنسبة للوزن المناسبة فتكون النسبة حوالى (١ جم) إلى (١,٢٥ جم) لكل كيلوجرام من الوزن .

تناول مريض السكر للدهون :

معظم الأطباء متفقون على أنواع البروتين والكربوهيدرات التي يجب أن تكون ضمن المجموعة التي يحتويها الطعام بالنسبة لمريض السكر ، ولكن الجميع لم يتفقوا على نوع أو كمية الدهون التي تقدم لمريض السكر ، وربما يرجع ذلك إلى الأبحاث التي أجريت على الأشخاص الأصحاء ، وأثبتت أنه يوجد تغييرات مرضية في الأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين عندما يرتفع مستوى الدهون في الدم ولمدة طويلة . وربما يرجع السبب الرئيسى في ارتفاع نسبة الدهون في الدم إلى الطعام الذى يحتوى على دهون بنسبة عالية ، وخاصة الدهون المشبعة ، وهى توجد أساساً في الدهون الحيوانية .

ونظراً لأن الأشخاص المصابين بتصلب الشرايين سواء أكانوا مرضى بالسكر أم لم يكونوا يتعرضون إلى مخاطر تصلب الشرايين التى تؤدى إلى الوفاة المبكرة . ومن الأهمية بمكان تخفيض نسبة ارتفاع الدهون بالدم في مرضى السكر خاصة وأنهم عرضة أكثر لتصلب الشرايين .

ويعتمد تخفيض نسبة الدهون في الدم أساساً على تحديد كمية الدهون وكمية السعرات الحرارية بصفة عامة .

وقد لوحظ كما سبق أن ذكرنا أن تناول كمية كبيرة من الكربوهيدات يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في الدم ، كما لو كان المريض يتناول دهوناً حيوانية ؛ ولذلك فإن جميع التوصيات في هذا الشأن تنصب على الإقلال من الكربوهيدات والدهون الحيوانية المشبعة ، واستبدالها بالدهون النباتية غير المشبعة بها ، مثل المسلى الصناعي ، وزيت الذرة .

ولذلك فإن العلاج عن طريق النظام الغذائي يتطلب الإقلال من نسبة الدهون إلى (٣٠) إلى (٣٥ ٪) من مجموع السعرات الحرارية اللازمة لليوم الواحد ، ويكون ثلث هذه الكمية من الدهون الحيوانية ، أما الباقي من الدهون فيجب أن يكون دهوناً غير مشبعة مثل الزيوت النباتية ، وخاصة زيت الذرة .

ومن المهم جداً تجنب الطعام الذي يحتوي على « كلوستيروول » بكميات كبيرة مثل : صفار البيض ، والبطارخ ، والكبد ، والكلاوى .

كيفية حساب النظام الغذائي لمريض السكر :

لكي نحضر وجبة غذائية كاملة لمريض السكر وبطريقة ميسرة وسهلة يجب اتباع الخطوات الآتية :

الأولى : نحسب الوزن المثالي لهذا المريض من الجداول .

الثانية : يستخدم الجدول السابق لحساب احتياجات هذا الشخص من السعرات الحرارية في اليوم الواحد ، مع الأخذ في الاعتبار كمية نشاطه اليومي .

الثالثة : بعد معرفة إجمالي السعرات الحرارية اللازمة لليوم الواحد يمكننا اتباع النظام الغذائي المناسب مما سبق ذكره عن (١٥٠٠) سعر حراري ، و (١٠٠٠) سعر حراري ، و (٨٠٠) سعر حراري ؛ وفي حالة تعذر الوجبات الموجودة في الجداول يمكننا اتباع الخطوات الآتية :

الرابعة : نقسم إجمالي السعرات الحرارية في اليوم الكامل كالآتي :

(٤٠ ٪) لكربوهيدات .

(٢٥ ٪) للبروتينات .

(٣٥ ٪) للدهون .

ملاحظات يجب اتباعها :

* يمكن استبدال الأطعمة ببعضها ، كمثيلتها في السرعات الحرارية ، حتى يمكن استساغة الأكل ، وعدم السير على نظام روتيني ممل . وهذا الاستبدال يتم طبقاً للجدول الخاصة بهذا .

* بالنسبة إلى المرضى الذين يتنظمون على العلاج بالأنسولين طويل المفعول يجب مراعاة أخذ وجبة مسائية قبل النوم لكي يتجنبوا هبوط مستوى السكر في الدم في آخر الليل أو مع بداية الصباح ، ولذلك يمكن تقسيم الوجبات إلى وجبة صباحية $\frac{2}{7}$ ، ووجبة الغداء $\frac{2}{7}$ ، ووجبة العشاء $\frac{2}{7}$ ، ووجبة قبل النوم $\frac{1}{7}$.

* يجب مراعاة تجنب بعض الأطعمة واستبدالها بأطعمة أخرى في حالة المرضى بالقلب أو الكلى .

زيادة الوزن ومرض القلب

يعتبر خفض الوزن من الدوافع القوية جداً لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب ، حيث أن زيادة الوزن تؤدي إلى التدهور في حالة مريض القلب بصورة واضحة وسريعة .

وفي مثل هذه الحالات يجب اللجوء إلى الطبيب المتخصص لمساعدة المريض على نظام غذائي معين ؛ لكي يصل إلى الوزن المناسب .

وهنا يجب أن نضرب مثلاً بسيطاً : هل من المعقول أن محرك سيارة صغيرة يستطيع أن يجبر قطاراً ، هذا طبعاً غير معقول ، وكذلك عضلة القلب !!

وفي حالة مريض القلب يجب عمل تمارين مناسبة وملائمة لحالة القلب ؛ كي تساعد على حرق السكريات في الجسم .

مع ملاحظة أنه يجب وقف التمارين الرياضية في الحال إذا ما أدت إلى أية شكوى ملحوظة ؛ لأن هذا ربما يعني أن التمارين الرياضية فوق درجة تحمل القلب ، ويجب التوجه إلى الطبيب المعالج . ومن أمثلة ذلك : إذا حدث أثناء التمارين آلام بالصدر والذراعين ، أو إحدهما ، أو الرقبة . أما في حالة الصعوبة في التنفس فهذا يعني إما تقليل المجهودات الرياضية أو إيقافها .

وتعتبر التمارين الرياضية الخفيفة التي تزداد تدريجياً أفضل في حالة مريض القلب ، وهذه التمارين لها فوائدها وأهميتها كما ذكرنا من قبل .

أما فى حالة المرضى الذين يعانون من قصور بالشريان التاجى للقلب ، أو هؤلاء الذين حدثت لهم جلطة بالشريان التاجى للقلب ، فإن التمرينات الرياضية الخفيفة يجب أن تبدأ بعد فترة ثلاثة أشهر من الحالة المرضية وتزداد تدريجياً . وهى تبدأ برياضة المشى أو قيادة العجلة ، وهذه التمرينات الرياضية تفيد فى تحسين الدورة الدموية عامة ، والدورة الدموية المغذية لعضلة القلب خاصة .

وبصفة عامة فإن مرضى القلب يجب أن يتجنبوا كل التمرينات العنيفة أو المجهود العضلى الشديد أو المفاجئ ، وكذلك تجنب السير فى الجو البارد ، أو عمل أى مجهود بعد تناول الطعام .

وعلى كل مريض قلب يريد أن يقوم بتمرينات رياضية أو أن يزيد منها أن يستشير طبيبه الخاص .

بعض الملاحظات المهمة على بعض الأغذية

هناك اعتقاد خاطيء أن هناك بعض الأغذية لا تسبب السمنة ، ولكن في حقيقة الأمر أن كل الأغذية تسبب السمنة .. ولكن ربما تؤدي بعض الأغذية إلى السمنة أكثر من غيرها .

والأغذية التي لا تعطى سرعات حرارية إلا بكميات قليلة جداً هي : الخس ، والخرشوف ، وعش الغراب . وسوف نعطي بعض الأمثلة من الأغذية الآتية :

الموز : كل (١٠٠ جم) من الموز تعطى (٧٧) سعراً حرارياً ، وهو يعتبر من أكثر المأكولات التي تسبب السمنة بالنسبة إلى باقي الفواكه الطازجة ، وفي الوقت نفسه يعتبر الموز من الفواكه اللذيذة والمحبة التي هي أكثر سهولة في الأكل ، ويمكن تناول كميات كبيرة منها .

لذلك يجب تجنب الموز بقدر الإمكان .

الجريب فروت : ويعتبر من أجود الفواكه المناسبة للرجيم ؛ لأنه يحتوي على كمية أقل بكثير من البرتقال في السرعات الحرارية ، والعصير غير المحلى بالسكر يكون أقل مرارة إذا خفف بقليل من الماء ، أو أضيف إليه الماء الدافئ

عصير الليمون

وعندما يتناول هذا العصير مجففاً تكون سرعته الحرارية بسيطة ، حيث يحتوى كل (١٠٠ جم) منه على (٢٥) سعراً حرارياً ومن المدهش أنه إذا خفف بالماء البارد أو الدفء يكون أكثر حلاوة من العصير الأصلي بالإضافة إلى أنه منعش .

عصير الطماطم

ويحتوى على سرعات حرارية قليلة عن كل عصائر الفواكه الطازجة غير المحلاة ، عدا عصير الجريب فروت .

المياه الغازية :

مثل الكوكاكولا ، والبيسى كولا ، نظراً لوجود سكريات بها فالزجاجة الواحدة تعطى حوالى (١٥٠) سعراً حرارياً .

القهوة الغامقة :

تحتوى على سرعات حرارية ضئيلة فى الكوب الواحد ، تقدر بحوالى ست سرعات حرارية ، وبالنسبة لهؤلاء الذين يتعودونها ، ربما تنهى عندهم الشعور بالجوع .
والشعبية الحقيقية للقهوة ترجع لوجود مادة الكافيين المنبهة بها .

الخبز :

الخبز الأسمر ليس أقل تسميماً من الخبز الأبيض كما يشاع ، ومعظم الخبز الذى يطلق عليه خبز التخسيس لا يقل كثيراً عن الخبز العادى فى قيمته الحرارية ، فالسرعات الحرارية لكل شطيرة خبز كالاتى :

رغيف صغير (شطيرة متوسطة) تعطى (٦٦) سعراً حرارياً
رغيف كبير (شطيرة متوسطة) تعطى (٩٩) سعراً حرارياً
رغيف كبير (شطيرة سمكية) تعطى (١٣٢) سعراً حرارياً

الآيس كريم

ويجب تجنبه بأية وسيلة لأن معظم أنواعه تحتوى على ما يقرب من (٢٠ ٪) من السكر ، وبالإضافة إلى (١١ ٪) من الدهون ، وعلى (٤ ٪) من البروتين .

والآيس كريم المثالى هو الذى يصنع بالمتزلز من محاليل الآيس كريم داب السرعات الحرارية المنخفضة

البطاطس :

المدهوكة مع الزبد تعطى (٦٠) سعراً حرارياً لكل (١٠٠) جم منها .
مقارنة بالسلوكة التى تعطى (٧٠) سعراً حرارياً .
والمدهوكة مع اللبن والزبد تعطى (٨٥) سعراً حرارياً .
والمشوية تعطى (١٢٥) سعراً حرارياً .
والمقلية تعطى (٢٤٠) سعراً حرارياً .

الشورية :

شورية الخضار الخالية من اللحوم وشورية العظم وقوالب
المالجى ، وكلها تحتوى على سرعات حرارية صغيرة ، ويجب
تجنب الشورية السمينية .

اللبن :

اللبن غير كامل الدسم (أى المنزوع منه القشدة) كل
(٢٥٠ سم ٣) يعطى (١٥٠) سعراً حرارياً فقط ، إذا ما
قورن باللبن كامل الدسم .

اللحم البقرى :

كوارع البقر تحتوى من البروتينات والفيتامينات ما يحتويه
لحم الفخذ .

المخ :

كل (١٠٠ جم) من المخ يحتوى على ١١٠ سرعات
حرارية ، أو ما يعادل نصف السرعات الحرارية الموجودة فى
اللحوم .

القلب :

يعتبر من اللحوم الحمراء التى تعطى (٩٥) سعراً حرارياً
لكل (١٠٠ جم) .

الكبد :

يعتبر من أطعمة الدرجة الأولى ؛ لأنه غنى بالبروتين
والحديد وفيتامين (ج) ، وسعراته الحرارية أقل من الموجودة
فى معظم اللحوم .

الكرشة والسقط : كل (١٠٠ جم) منها يحتوى على ١٠٠ سعر حرارى .

الأسماك :

معظم أنواع الأسماك التى تحضر دون إضافة دهون
(المسلوق والمشوى) تحتوى على نصف كمية السرعات
الحرارية لمثيلتها من اللحوم الحمراء .

الفواكه

السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)
التفاح	٤٥٥
المشمش (طازج)	٢٨
(معلب)	١٠٥
(عصير من دون سكر)	٢١
(مجفف)	١٨٢
كمثرى	٨٧٥
موز	٧٧
توت (طازج)	٢٨
كرز (طازج)	٣٨٥
عنب (طازج)	٢٨
بلح (مجفف)	٢٤٥
تين	١٠٥
خليط فواكه	٩٧٥
عنب (طازج)	٥٩٥
ليمون هندي	١٠٥
ليمون عصير	٢٧٥
بطيخ - شمام	١٤ - ٢٤٥
زيتون (أخضر - مملح)	٨٥
برتقال (طازج)	٣٥
برتقال (عصير)	٣٨٥
خوخ	٣٨٥
أناناس	٤٥٥
برقوق	٣٥
قراصيا	٦٦٥
زبيب	٢٤٥
فراولة	٢٤٥

ملاحظة / جميع المعلبات بها ضعف السعرات الحرارية الموجودة بالفواكه الطازجة .

الخضروات

السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)

٧	النوع
٩١	خرشوف (مسلوق)
٤٢	فول - لوبيا - فاصوليا
٨٧ر٥	حمص حب
٤٥ر٥	فاصوليا
١٧	بنجر
٢١	كرنب
١٠ر٥	جزر
٨٤	قرنبيط
١٠ر٥	قمح
٢٤ر٥	خيار - قثاء - ففوس
٣٦٤	كرات
١٠ر٥	عدس
١٤	خس
٤٩	بصل
٢٤ر٥	بسلة
٢٣٨	فلفل
٨٠ر٥	بطاطا - بطاطس شيبى
١٢٢ر٥	(مسلوق)
١٤	(مشوى)
١٤	قرع عسلى
٢٤ر٥	فجل
٢٤	سبانخ
٩٨	طماطم
١٠ر٥	صلصة
	لفت

الحبوب ومنتجاتها

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ م)
أبو فرة	١٧١٥
شعير	٣٥٧
بسكويت (سادة)	٤٣٠٥
(محلى)	٥٥٣
خبز - عيش	٢٥٠
كيك (فواكه)	٣٩٠
(اسفنجى)	٣٠٤٥
دقيق القمح	٣٥٠
مكرونة مسلوقة	١١٢
غريبة	٥٠٠
أرز مقشر	٣٥٧

الحلوى

شيكولاته باللبن	٥٨٤٥
من دون لبن	٥٤٢
عسل النحل	٢٨٧
ايس كريم	١٩٦
مثلجات	١٤٠
مرنى	٢٦٢٥
جيلى	٨٠٥
السكر	٣٩٢٥
حلوى مطهية	٣٢٥٥
طوفى - بنبوني	٤٣٥٥

اللحوم

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)
لحم بقرى مشوى	٣٨١,٥
لحم بقرى مقلّى	٣٦٤
لحم بقرى مسبك	٢٠٣
لحم بقرى مجفف	٢٣١
غخ مسلوق	١٠٥
فرتخ مسلوقة أو مشوية	١٨٩
بط مشوى	٣١١,٥
وز مشوى	١٨٥,٥
دمعة . صلصلة	١٧,٥
اللحم الأحمر	٢١٧
قلب	٩٤,٥
الكلّى مسبكاً	١٥٧,٥
لحم خروف مشوى	٢٩٠,٥
كستليتة : ضلع خروف مشوى	٣٧٨
كتف خروف مشوى	٣٥٠
الكبد مقلّياً	٢٨٣,٥
سجق مقلّى	٢٨٣,٥
ديك رومى مشوى	١٩٦
كندوز مشوى	٢٣١

الدهون

زبدة	٧٩١
شحم حيوانى	٩١٣
المايونيز	٧٢١
سمن فول سودانى	٥٩٥

الأسماك

السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)

٨٠,٥	النوع
٢٠٣	سمك نضج البخار
١٢٦	سمك مقل
٣٧١	كبوريا
١٧١,٥	ثعبان السمك (طاجن)
١٨٩	كفتة السمك
٤٩	رنجة
١٠٥	محار
١٩٩,٥	جمبرى مسلوق
١٣٦,٥	سالمون
٢٩٤	سالمون معلب
٨٤	سردين بالزيت
	سمك موسى

منتجات الألبان

٣٠٨	جبين أبيض
٤٢٠	جبين شيدر
١٠٥	جبين جوته
٨١٢	جبين كامل الدسم
٢١٧	كريمة
٦٦,٥	لبن مبستر
٣٢٥,٥	لبن جاف
٣٢٠	لبن مكثف محلى
١٦١	البيض
٤٥,٥	البياض
٣٥٠	الصفار
٢٣٨	مقل بالسمن أو الزيت

متنوعات

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)
مشروب (الليمون - البرتقال - قرع العسل)	١٣٠
مهلبية	١١٩
كاكاو بودرة	٤٤٨
قهوة	٣,٥
شاى	٣,٥
لقمة القاضي - صوابع بلح الشام	٣٥٣,٥
مرنى فواكه	٤٠٢,٥
بقلاوة	٣٨٨,٥
سوساج رول	٤٩٧

الكحوليات

بيره	٣٥
شيمانيا فاخر	٧٣,٥
خمر عصير تفاح (سيدر)	٣٨,٥
خمر إسباني	١١٥
مسكر كحولى	٢٢٠,٥
نبيذ . خمر	٧٣,٥

المحتويات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٥
مقتطفات من السمنة	٧
مخاطر السمنة	٩
أقوال لها دلالة	١٢
الطول والوزن الطبيعي من سن ٦ أشهر إلى ٢١ عاماً (جدول)	١٤
متوسط الأوزان المثالية للرجال طبقاً للطول والجم والعمر لأكثر من ٢٥ عاماً (جدول)	١٥
متوسط الأوزان المثالية للإناث طبقاً للطول والجم والعمر لأكثر من ٢٥ عاماً (جدول)	١٦
متوسط أوزان الإناث بالكيلو جرامات مع مراعاة العمر (جدول)	١٧
متوسط أوزان الذكور بالكيلو جرامات مع مراعاة العمر (جدول)	١٨
جدول يوضح الوزن حسب الطول والسن	١٩
أسباب السمنة	٢٠
مخاطر السمنة	٢٥
نوعية المأكولات وكيفية تمثلها الغذائي في الجسم	٢٩
كيفية تناول الوجبات المتكاملة العناصر	٤٠
كيف تعرف أن وزنك أكثر من الطبيعي ؟	٥٠
النظام الغذائي الذي يؤدي إلى نقصان في الوزن	٥٣

٦٢.....	بعض الأمثلة لتنظيم الغذاء في أسبوع كامل
٧٨.....	أغذية تحتوى على سرعات حرارية محدودة
٨٥.....	الطريقة الأخيرة في أنظمة الرجيم
٨٨.....	طريقة الحرية في الأكل مع الإقلال من الدهون
٩١.....	نظام غذائى خاص في حالة ارتفاع نسبة الكلوسبترول في الدم
٩٣.....	كيف تحافظ على نظامك الغذائى ؟
٩٥.....	رمضان والرجيم
١٠٢.....	ماذا يأكل المعمرون
١٠٤.....	التمرينات الرياضية
١١٦.....	المظهر العام واختيار الملابس
١١٩.....	ماذا تفعلين في أثناء الحمل
١٢١.....	النظام الغذائى لمريض السكر
١٢٧.....	زيادة الوزن ومرض القلب
١٢٩.....	بعض الملاحظات المهمة على بعض الأغذية
١٣٩.....	المحتويات