

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 التى تحتوى على سرعات حرارية بكمية قليلة ، وكذلك عن الأطعمة التى 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 التى تتقبل هذا الأكل أولاً تتقبله فربما يتساوى نوعان من الغذاء فى السرعات الحرارية ، ولكن النوعية والتكاليف تكون على طرفى النقيض .

ومن المشكلات التى 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 في 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 في 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 في العالم شجعوا بل وحبذوا الإقلال من تناول الكربوهيدرات ، مع السماح بتناول الدهون ودون قيود ، وقد لوحظ أن اتباع هذه الوسيلة في 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 في النشويات ، ومتوسطة في كمية الدهون ولكنها غنية بالبروتينات .

١ - المجموعة الأولى : ويمكن تناول أية كميات منها حتى تشبع رغبتك في الأكل ، وهذه المجموعة تضم ، اللحوم الحمراء ، والدجاج ، والأرانب ، ولحم الضأن ، والكوارع ، وأحشاء الذبائح ، والأسماك ، والبيض ، والجبن ، 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 يُحدد 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 .