

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 الممتد) .
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 ، واللوييا 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) .

خضروات 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 كالآتي :

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 .