

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 كالاتى :

(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 مايل :

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

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

★ الإبهالك بأنواعها : مسلوقة ، أو مشوية ، أو بالمسبك ، ولكن لا تكون مقلية .

★ البيض : المسلوق أو المشوى فقط .

★ البطاطس : مسلوقة أو مطبوخة فقط ، ولكن المقلية والشيبسى ممنوعة .

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

★ المشروبات : بأنواعها .

- * المشهيات : الفلفل ، والمسترده ، والخل ، والتوابل ، والبهارات .
- * السكرين : للتحلية ، والماء بأية كمية .
- ولكن المياه الغازية ممنوعة .
- الشاي والقهوة ، وشوربة اللحم البقرى .

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 الطيبة من الأطعمة لا يؤكل شئ آخر مهما كان نوعه وهى غالباً ما ستكون من المجموعة الممنوعة الآتية :
الزبد ، والمسلى الصناعى ، والدهون ، والزيوت (إلا إذا كانت من أجل طهى اللحوم وليس الأسماك كما ذكرنا سابقاً) .

وكذلك ممنوع : * السكر والمرنى ، وعسل النحل ، والحسل الأسود والحلوى ، والشيكولاته ، والمشروبات الغازية ، والكومبوت .

* الفطير المقلى والآيس كريم ، والفواكه المعلبة والجبنفة ، والياميش (اللوز ، والبندق ، وعين الجمل ... إلخ) والذول السودانى .

* الكيك ، والتوست ، 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 ، وبالملابس نفسها ، وفى الوقت نفسه من النهار) .

وفي 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 في البروتينات ، والفيتامينات ، والمعادن . وعند اتباع أحد هذه الطرق تتحول الدهون المترسبة في الجسم لتعطي طاقة حرارية ، ويحدث النقصان في الوزن .

ولذلك فإن معظم الأشخاص يشعرون أنهم أخف في الحركة وهذا بمجرد أن ينقص ثلاث كيلوجرامات . ويكون هذا الشعور أكثر في النساء عنه في 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 ، وفي قليل من الأشخاص ربما تحتاج إلى إضافة بعض المليينات .

★ **الدوخة** : وقليل من الأشخاص يشعرون بالدوخة ، ويرجع ذلك للتقليل المفاجيء في نسبة الكربوهيدرات ولكن سريعاً ما ينتهي هذا الشعور .