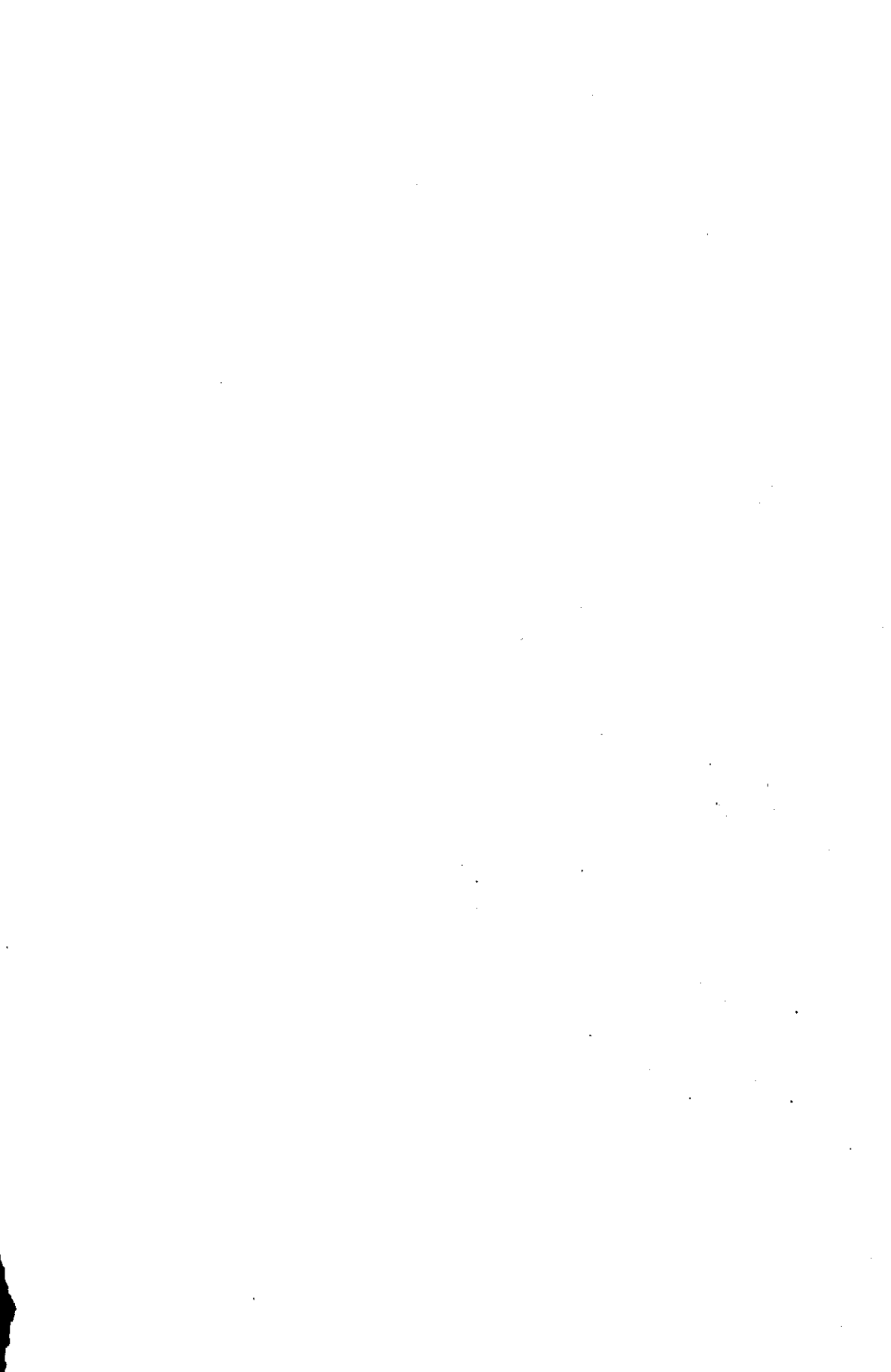


أسرار جمالها وشاقتها
مدى الحياة



أسرار جمالك ورشاقتك

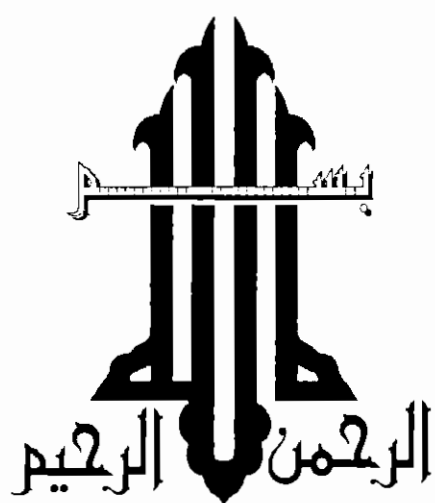
مدى الحياة

يوسف سعد يوسف



المركز العربي الحديث

١٠٢ ش الإمام علي - ميدان الإسماعيلية
مصر الجديدة ت ٢٦٠٦٤١١



مقدمة

عندما يقع نظرك أيها القارئ العزيز - أو أيتها القارئة العزيزة - على هذا الكتاب ويستوقفك عنوانه فإن مجرد حصولك على نسخة من هذا الكتاب واقتنائها لدليل قوى وبرهان ساطع يعبر عن رغبة أكيدة أنك قد بدأت بالفعل فى الحصول على جسم ينافس جسم الغزال فى رشاقته ومن هذه اللحظة يمكننى أن أبعث إليك كارت بأرق التهاني وأجمل الأمنى تمشياً مع الحكمة التى تنادى بأن أول الميل خطوة وإن دل هذا على شىء فإنما يدل على مدى الاهتمام برشاقتك لكن المشكلة الحقيقية تكمن فى القدرة على المحافظة على مستوى الرشاقة والوزن المثالى ، ولا يجب أن تنسى أنك حينما وصلت إلى هذا المستوى من الرشاقة فلا يجب أن تبدد ما استطعت أن تحققه ، لأنه إذا توقفت عن متابعة الوسيلة التى استطاعت أن تعود بك إلى سابق رشاقتك وإلا فوجئت بأن الكيلوجرامات العديدة التى كنت تحملها على أكتافك وتخلصت منها سرعان ما عادت إليك وتراكمت وظهرت واضحة فى أجزاء جسمك المختلفة ، فإذا كنت جادا أو كنت جادة فى الحفاظ والاستمرار على رشاقتك فما عليك إلا التخلص من أسلوب الحياة القديمة وعاداته . ولا أحب أن أسمع قائل يقول إن السمنة التى تجعلنى أحمل أثقالا فوق أكتافى هى سمنة راجعة إلى العامل الوراثى ولا علاج لها لأن العامل الوراثى هنا هو أسلوب تناول الطعام والعادات الغذائية التى اعتدت عليها ، فهذه العادات غير المرغوب فيها هى التى توارثتها ولكن أنت فى حاجة إلى ممارسة أسلوب جديد فى تناول الأطعمة المختلفة فى مواعيد تكاد تكون ثابتة .

وفى اعتقادى أن المائدة المصرية هى المسئولة عن أمراض العصر الحديث مثل أمراض السمنة والقلب وتصلب الشرايين والبول السكرى وارتفاع ضغط الدم والقلق والتوتر .

ويجب اختيار قائمة الطعام بعناية بحيث تشتمل على العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم كما يلزم الدقة فى مواعيد الطعام فى جميع الوجبات التى يتناولها الفرد فى يومه لأن عدم انتظام هذه المواعيد يخلق الكثير من المشاكل فى الهضم .

لهذا فإننى أناشد ربة المنزل أن تبذل كل ما فى وسعها للتمتع بوعى صحى كبير ، وقد أكدت بعض الأبحاث أن أمراض القلب تبدأ أحياناً منذ الصغر حيث تتجمع الدهون تدريجياً على الأوعية الدموية .

وأحب أن أشير فى هذه المقدمة إلى أنه يجب مراعاة آداب المائدة بحيث تمتنع الأحاديث المثيرة أو الأخبار السيئة أثناء تناول الطعام لأن ذلك من شأنه أن يعطل عملية الهضم . وقد حاولت بقدر الإمكان أن أضمن هذا الكتاب كل البرامج التى تعمل على احتفاظ الإنسان برشاقتة ومظاهر شبابه حتى لو تعدى الستين من عمره أملاً أن يحوز هذا الكتاب رضاك أيها القارئ العزيز ، ورضاك أيتها القارئة العزيزة وأن يسد مكاناً فى المكتبة العربية هى فى أشد الحاجة إليه .

يوسف سحر يوسف



الباب الأول

- * أسباب السمنة وأنواعها
- * كيف يمكن التحكم في زيادة الوزن
- * المقصود بالبدانة ودرجاتها
- * الأخطار الصحية للبدانة
- * حقائق عن تأثير البدانة على الصحة
- * الحالات التي يلزم فيها تخفيض الوزن

أسباب السمنة

يمكن أن نقسم أسباب السمنة إلى نوعين : سمنة خارجية وسمنة داخلية .

السمنة الخارجية :

الشخص الذى يصاب بالبدانة لا يجب أن يلقي اللوم على عامل الوراثة . وإن كان لعامل الوراثة شأن كبير ولكن يجب أن نعرف أن أسلوب تناول الطعام منذ الصغر هو الذى يؤدى إلى استمرار العامل الوراثى فالشخص البدين يجب أن يتحمل وزر بدانته لأنه إنسان يتناول الغذاء بكميات أكثر مما يحتاجه جسمه فهذه الزيادة يحتفظ بها الجسم إذا كانت هذه الزيادة ناجمة عن المواد الدهنية والنشوية ، أى المواد الكربوهيدراتية . أما الزيادة فى المواد الزلالية مثل اللحم والسمك فلا يحتفظ بها الجسم ولهذا فإنها لا تؤدى إلى السمنة .

ويجب على الشخص الذى يظهر أن عنده استعداد طيب للسمنة أن يراقب وزنه من أسبوع إلى أسبوع على أقصى تقدير فإذا كانت الزيادة ٥ كجم فأكثر اعتبر ذلك بمثابة إنذار بالسمنة ، وتحمل بين ثناياها فكرة الإفراط فى تناول الطعام وما أكثر ما ينكر أنه يفرط فى تناول الأطعمة المختلفة ، ولكن هذا الشخص لا ينظر إلى مقدار السكر فى المشروبات التى يتناولها كالشاي والقهوة ، أو فى الأطعمة مثل الحلويات والتورتات والمكسرات ، فإذا حسب عدد السعرات الموجودة فيما تناوله من طعام أو شراب نجد أنه يفوق حاجة جسمه ومن المؤكد أن السمنة لا تأتى من فراغ ، ولا سيما إذا كان هذا الشخص يتميز بالخمول والكسل ، فياكل ثم ينام ليقوم من نومه يتناول الطعام لا سيما فى فترات الأجازة السنوية الطويلة دون أن يمارس أى نوع من أنواع الرياضة حتى ولو كانت رياضة المشى فى الهواء الطلق سواء فى الصباح الباكر أو وقت غروب الشمس .

السمنة الداخلية :

أولاً : لا شك أن الغدد الصماء تلعب دوراً هاماً فى عملية استهلاك الشحم فى الجسم وكل عدم انتظام فى عملية استهلاك الشحم فى الجسم يؤدى إما إلى زيادة احتراق أى زيادة استهلاك المواد الدهنية بالجسم فيؤدى إلى الإصابة بالنحافة أو إلى النقص فى استهلاكها ومن ثم تراكمها فى داخل الجسم وتحت جلده مما يسبب السمنة ، ولعل أهم هذه الغدد التى تلعب دوراً رئيسياً فى هذا المجال هى الغدة التناسلية عند الذكور وهى الخصية أو عند الإناث وهى المبيض ومن المعروف أن إبعاد هذه الغدة عند الحيوان يؤدى إلى السمنة .

كما أنه من الملاحظ أن المرأة عندما تبلغ سن اليأس وينقطع الحيض لديها فإنها تزداد سمنة . وتمثل هذه السمنة بصفة خاصة فى العضدين والفخذين ونطاق الحوض ، ولا يقتصر الأمر على الغدة التناسلية فقط فى عملية السمنة إنما يتطرق بشكل واضح إلى الغدة الدرقية فالزيادة فى فاعلية إفرازها وكميته تؤدى إلى زيادة احتراق المواد الدهنية وتسبب فى حدوث النحافة التى قد تصل إلى درجة الهزال كما يؤدى النقص فى نشاطها إلى السمنة أى إلى تراكم الشحوم على جميع أجزاء الجسم .

ولا يقتصر الأمر على الغدتين السابقتين فى هذا المجال وإنما يتعداهما أيضاً إلى الغدة النخامية الموجودة فى أسفل المخ وتشبه السمنة الناتجة عن النقص فى إفرازها أو ضعف مفعوله .

ثانياً : عدم ممارسة الرياضة

إن السبب الرئيسى فى السمنة هو تناول الطعام بكميات أكبر مما يحتاجه الجسم من جانب وعدم ممارسة أى نوع من الرياضة من جانب آخر فنظرة سريعة إلى أصحاب السيارات الذين لا يبذلون جهداً فى ممارسة الرياضة نجد أن السمنة تتركز فى أجسامهم لاسيما الذين لا يبذلون جهداً حتى فى صعود السلالم لتوفر المصعد فى العمارات التى يقطنونها فتترسب المواد الدهنية فى أجزاء الجسم المختلفة مما يترتب عليه زيادة فى الوزن .

ثالثاً : الأسباب الوراثية :

من المعروف جيداً أن السمنة يتم توارثها عن طريق الآباء أو الأمهات أو حتى الأجداد فهؤلاء يكون لديهم الاستعداد الفطرى للإصابة بالسمنة ، وإن كنت أميل إلى رأى الذى ينادى به بعض الأطباء وهو أنه مهما كان الأبوان يتميزان بالسمنة فهذه السمنة لا تنتقل إلى الأبناء إلا عن طريق العادات الغذائية غير السليمة التى اعتاد عليها الآباء وغرسوها فى الأبناء .

رابعاً : الرغبة عند البعض فى زيادة الوزن :

يتعمد البعض الافراط فى تناول الطعام بهدف تحقيق السمنة سواء عند طبقة البنات المقبلات على الزواج اعتقاداً منهن بأن السمنة تدفع البعض إلى الزواج منهن باعتبارها أحد مظاهر الجمال أو لدى بعض الرجال حيث يتصور هؤلاء أن السمنة تضيف على أشخاصهم شيئاً من الحكمة والوقار وللأسف هذا الأمر غير متوفر فى الدول المتقدمة ولكنه متمثل فى الدول الفقيرة فقط أو الدول النامية .

خامساً : العمر والجنس

يرتفع مؤشر السمنة عند الرجال والنساء بصفة عامة إذا ما تعدوا سن الخامسة والثلاثين وذلك بسبب قلة المجهود الذى يبذله الشخص كلما ارتقى فى وظائف إدارية أعلى فيكون جلوسه إلى المكتب معظم وقته وكذلك أيضاً نجد أن المرأة العاملة أو ربة المنزل عندما تجتاز هذه السنة يبدأ مجهودها فى الإقلال وينطوى على ذلك زيادة فى الوزن .

سادساً : كثرة مرات الحمل لدى النساء

المرأة الشرقية عندما تحمل تهتم اهتماماً كبيراً بتغذية نفسها بدعوى تغذية جنينها فتبدأ فى تناول الأطعمة بشىء من الشراهة ، ومع تكرار الحمل تزداد كمية الدهون التى تغطى جسم المرأة ولا يقتصر هذا الأمر على فترة الحمل فقط بل يمتد أيضاً إلى فترة الرضاعة .

سابعاً : الحالة الاقتصادية

نلاحظ في الدول النامية أن السمنة سمة من مظاهر الثراء والقدرة على تناول مختلف أنواع الأطعمة والحلويات فضلاً عن الحياة المرفهة التي لا يحاول فيها الفرد بذل أى مجهود لحرق بعض السعرات الحرارية ، كما أن انخفاض المستوى الاقتصادي يلعب دوراً هاماً في سمنة أصحابه وذلك لأنهم يلجأون إلى تناول الأغذية الدهنية والنشوية الرخيصة .

ثامناً : العوامل النفسية والضغط الاجتماعي

البعض هوأيته تناول الطعام والتلذذ بمذاقه حتى أنه لا يصل بسهولة إلى درجة الشبع وهنا تكون عادة تناول الطعام قد تحولت إلى ما يشبه الإدمان .

والبعض الآخر الذي تقابله في حياته مشاكل عاطفية يلجأ إلى تناول كميات وفيرة من الأطعمة إما للهروب من المشكلة التي استعصى عليه حلها أو يأساً من أزمة نفسية . والبعض قد يسرح أثناء تناوله الطعام فلا يشعر أنه تناول كمية مناسبة من الأطعمة فيعود ليأكل بشيء من النهم .

في الدول المتقدمة لاسيما في الاوساط الراقية لانجد للسمنة دورا في حياة الإنسان رغم أن لديه إمكانات كبيرة في تناول ما يشاء ، ولكن في الدول النامية نجد العكس ، فمثلاً نجد فقراء الهنود يتميزون بالرشاقة بينما السمنة لديهم تعكس حالة الشراء ، والمشكلة في مصر كأمثلة في العادات الغذائية فالأم تريد أن يتناول طفلها الكثير من الطعام ، فالسمنة مظهر من مظاهر الصحة في نظرهم مما يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم ومنذ نعومة أظفارهم فيعتاد هؤلاء الإفراط في الطعام عندما يكبرون فيصابون رغم أنهم بالسمنة .

تاسعاً : عادة تناول بعض الأطعمة أثناء مشاهدة التلفزيون

لاسيما اللب والسوداني والحمص والمكسرات والبسكويت والشيكرولات والفواكه مما يؤدي إلى زيادة تدريجية في الوزن لا سيما إذا تناولوا معها المياه الغازية .

كيف يمكن التحكم فى زيادة الوزن

✱ كل مايشاع عن أدوية أو هرمونات تؤدي إلى ضعف الشهية لتناول الأطعمة هذه كلها لاشك قد ثبت فشلها .

✱ يمكن أن يتركز العلاج فى أمرين .

الأول : زيادة حجم النشاط المعتاد الذى يبذله البعض سواء كان رجلاً أم امرأة وممارسة الرياضة البدنية بانتظام وفى أوقات محددة .

الثانى : اتباع رجيم خاص فى تناول الأطعمة ويمكن أن نصف هذا الرجيم بتناول الأطعمة المنخفضة السعر الحرارى .

ماهى أنواع السمنة ؟

١ - سمنة دهنية : وهى زيادة فى عدد الخلايا التى تخزن الدهون داخل الجسم وهذا النوع من السمنة يمكن التخلص منه عن طريق انقاص السعرات الحرارية ومزاولة الرياضة .

٢ - سمنة ورمية : بمعنى تضخم او انتفاخ الخلايا بسبب احتجاز كميات من الماء داخل الجسم ، وهذا النوع من السمنة يمكن التخلص منه عن طريق إقلال نسبة الأملاح والماء الذى يكون السبب الرئيسى فى هذا الانتفاخ والتورم وهنا نجد أن الراحة تكون أمراً لازماً وضرورياً لعلاج هذا النوع من السمنة وتتركز الشحوم خصوصاً فى المؤخرة وفوق الفخذين وعلى البطن وفوق الوركين والركبتين عند النساء وتصبح هذه المناطق مترهلة .

ما المقصود بالبدانة :

البدانة Obesity هى زيادة فى الوزن عن الوزن النموذجى بالنسبة إلى الطول والعمر وهى عبارة عن تخزين الدهون فى أجزاء مختلفة من جسم الإنسان قد تختلف فى النساء عنه فى الرجال .

ما هي درجات السمنة :

- ١ - درجة مقبولة مستحبة تدفع إلى السعادة والسرور .
- ٢ - درجة زائدة غير مستحبة تدفع إلى الأسى والأسف .
- ٣ - درجة مفرطة تدفع إلى الشفقة وفيها يتراكم الشحم بدرجة مفرطة تحت الجلد خاصة في البطن ، ويسبب الكرش وقد يظهر في الأرداف ومنطقة الصدر وحول الكليتين والأمعاء والقلب والأنسجة التي تحيط بالأحشاء والعضلات ، مع ملاحظة أن الجسم السليم يجب ألا يخلو من الغلاف الشحمي المعتدل حول الأحشاء ليكون وسادة طرية تنقذ الأحشاء من أضرار الصدمات فلا شك أيضاً أن طبقة الشحم المعتدلة تحت الجلد وخصوصاً عند السيدات تجمل المنظر وتكسب الجسم مرونة . أما فقدان هذه المقادير المعتدلة من الشحم داخل الجسم وتحت الجلد يسبب النحافة وهي غير مقبولة مثل السمنة تماماً .

الأخطار الصحية للبدانة

أولاً : عند السيدات

- لا شك أن النساء يتعرضن للإصابة بالبدانة أكثر من الرجال لاسيما بعد سن الأربعين وأهم الأخطار التي تحيق بهن :
- ١ - اضطرابات الحيض والنزيف والطمث المتكرر
 - ٢ - ظهور الشعر في الوجه والأطراف
 - ٣ - زيادة الاحتمالات للإصابة بأمراض الخبيثة في الرحم والثدي
 - ٤ - زيادة دهنيات الدم (الكوليسترول)
 - ٥ - ضيق شرايين القلب
 - ٦ - ارتفاع ضغط الدم
 - ٧ - الإصابة بالبول السكري

- ٨ - إصابة شرايين المخ
- ٩ - ضعف التئام الجروح بعد العملية
- ١٠ - زيادة نسبة الالتهابات
- ١١ - الإصابة بأمراض الكلى
- ١٢ - متاعب نفسية من جراء عدم مجازاة الموضة بارتداء الملابس الضيقة

ثانياً : عند الرجال

- ١ - تزيد من الثقل الذى يحمله الجسم ويؤدى ذلك إلى التهاب المفاصل وخاصة مفاصل الركبتين بسبب الحمل الثقيل وتجعل العضلات رخوة بعض الشيء بعد أن تكتنز بالدهن .
- ٢ - الإصابة بدوالي الساقين .
- ٣ - انتشار اكزيما الجلد وبصفة خاصة فى مناطق الفخذين والثديين .
- ٤ - الجهد الشاق الذى يمارسه القلب نتيجة لزيادة العبء .
- ٥ - إصابة الشرايين وزيادة ضغط الدم .
- ٦ - ازدياد نسبة الإصابة بأمراض البول السكرى وحصوات المرارة .
- ٧ - تجمع الدهون الزائد يخل إخلالاً واضحاً بوظائف الجسم ويتسبب فى الإصابة بالإمساك المزمن .
- ٨ - الإصابة بالإجهاد الشديد .
- ٩ - البدانة المفرطة تمنع حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن وتعرقل حركة التنفس وتدفع إلى النهجان بسرعة ولأقل مجهود .
- ١٠ - سرطان القولون أحد نتائج الإفراط فى الطعام .
- ١١ - الإصابة ببعض الأمراض النفسية .

١٢ - زيادة نسبة الوفيات عند البدناء عن غيرهم

١٣ - زيادة عسر الهضم وزيادة نسبة حالات الفتق

حقائق عن تأثير البدانة على الصحة

* يظهر تأثير البدانة على الصحة العامة فى جميع مراحل العمر وإن كان تأثيرها على الرجال يبدو أكثر وضوحاً حيث نجد من لم يصل إلى سن الأربعين من عمره يمكن أن تؤدى البدانة إلى الإصابة بجلطة فى القلب ، أما بعد هذه السن فتظهر أمراض تصلب الشرايين وخصوصاً الشرايين التاجية ، كما تزيد من فرصة الإصابة بارتفاع فى ضغط الدم وارتفاع فى مستوى الدهون التى تسبب الكثير من الأضرار بالدم ، ومعروف جيداً أن ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول والدهنيات فى الدم يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين .

* القدرة على انقاص الوزن لايساعد فى الوقاية من أمراض القلب فقط ولكنه يعمل على خفض مستوى الكوليسترول فى الدم ويساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع

* نسبة الوفيات فى جميع الأعمار تزيد بين البدنيين عنه فى ذوى الأوزان المعتدلة بل إن النحفاء قد يطول العمر بهم حتى تسعين عاماً .

* إن جميع من يصابون بالسكر بعد سن الأربعين يعانون من زيادة الوزن عند اكتشاف إصابتهم بالسكر .

* معروف طيباً أن كل متاعب العظام والمفاصل واضطرابات الدورة الدموية فى الأطراف الوريدية والشريانية تزداد بزيادة الوزن .

* زيادة الطعام عن الحاجة والشرهة فى تناوله قد تكون من بين الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بسرطان القولون وسرطان الثدي .

الحالات التي يلزم فيها تخفيض الوزن

- * وجود ميل وراثي للبدانة فى الأسرة .
- * وجود استعداد فى الأسرة للإصابة بمرض السكر .
- * المرضى بأمراض القلب وتصلب الشرايين .
- * المرضى بارتفاع ضغط الدم عن معدله الطبيعى بالنسبة للسِّن وهو $\frac{120}{80}$ بالنسبة للشباب و $\frac{130}{90}$ بالنسبة لكبار السن .
- * التهاب المفاصل المزمنة وخصوصاً الركبتين وآلام الظهر .
- * كل من زاد عمره عن أربعين عاماً .



الوزن المثالى للذكور

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

الوزن المثالي للأنثى

العمر								الطول
٦٠ فأكثر	٥٩-٥٠	٤٩-٤٠	٣٩-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	١٩-١٧	١٦-١٥	سم
٥٧	٥٧,٥	٥٥	٥٢	٤٨,٥	٤٦	٤٥	٤٤	١٤٧,٥
٥٧,٥	٥٨,٥	٥٦	٥٣	٥٠	٤٨	٤٦	٤٥	١٥٠
٥٩	٥٩,٥	٥٧,٥	٥٤,٥	٥١	٤٩	٤٨	٤٧	١٥٢,٥
٦٠	٦١	٥٩	٥٦	٥٢,٥	٥١	٤٩	٤٨,٥	١٥٥
٦٢	٦٣	٦٠	٥٧	٥٤	٥٢	٥١	٥٠	١٥٧,٥
٦٣,٥	٦٤	٦٢	٥٨	٥٥	٥٣,٥	٥٢,٥	٥٢	١٦٠
٦٥	٦٦	٦٣,٥	٦٠	٥٦,٥	٥٥	٥٤	٥٣	١٦٢,٥
٦٧	٦٧,٥	٦٥	٦١	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	١٦٥
٦٩	٦٩	٦٧	٦٣	٦٠	٥٨,٥	٥٧,٥	٥٧	١٦٧,٥
٧١	٧١	٦٨,٥	٦٤	٦٢	٦٠	٥٩	٥٨	١٧٠
٧٣	٧٢,٥	٧٠	٦٦	٦٣,٥	٦٢	٦١	٦٠	١٧٢,٥
٧٥	٧٤	٧٢	٦٨	٦٥	٦٣,٥	٦٢,٥	٦٢	١٧٥
٧٧	٧٦,٥	٧٤	٧٠	٦٧	٦٥	٦٤	٦٣,٥	١٧٧,٥
٧٩,٥	٧٩	٧٦,٥	٧٢	٦٩	٦٧,٥	٦٦,٥	٦٦	١٨٠
٨٢,٥	٨٢	٧٩	٧٤	٧٢	٧٠	٦٩	٦٨,٥	١٨٢,٥

الباب الثاني

✧ هل تعلم

✧ الوزن المثالي للذكور

✧ الوزن المثالي للإناث

✧ أضيف إلى معلوماتك

هل تعلم ؟

أولاً : أن الثلاثة البيض هي من أخطر السموم وهي : السكر والملح والدقيق الأبيض . فإذا أردت أن تتخلص من بعض هذه السموم فما عليك إلا أن تستبدل السكر بعصير الفاكهة الطازجة ، وإذا كان ولا بد أن تشرب الشاي أو القهوة فإما أن تتناولها بدون سكر أو تستبدل السكر بالعسل الأبيض كما يمكنك أن تستبدل الحلويات والمرببات بالتفاح أو الليمون .

أما الملح فهو عامل رئيسي لتوتر الأعصاب وارتفاع ضغط الدم وهو مادة غير قابلة للهضم حيث تدخل إلى الجسم ملح ويجرى بالدم ملح تخرج ملح ، وجسم الإنسان ليس بحاجة إلى الملح ولكنه بحاجة إلى الصوديوم الموجود في كل أنواع الغذاء والأكل الطبيعي .

ثانياً : أن الخل يكثف الدم ويتسبب في إصابة القلب بالإجهاد ويعرقل عملية هضم الشويات وذلك إذا كانت كمية الخل المستخدمة تقدر بملعقة صغيرة لكل وجبة ، كما أن كثرة الخل تصيب الكبد بالتليف كما يحدث بالنسبة للخمر تماماً .

ثالثاً : أن جلوس الأطفال أمام التلفزيون خمس ساعات يومياً يؤدي إلى سمنة هؤلاء الأطفال حيث أكدت ذلك دراسة قام بها مجموعة من الباحثين بجامعة هارفارد الأمريكية على ٧٨٦ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٦ ، ١١ سنة واستمرت الدراسة خمس سنوات ، لأن المشاهد أثناء جلوسه أمام التلفزيون عادة ما يتناول ما يطلق عليه الأغذية الفارغة أى العالية المحتوى من السكريات والخالية تقريباً من المغذيات الأخرى ، فنشاط الأجهزة يقل أثناء مشاهدة التلفزيون عنه في أثناء النوم حيث تحترق سعرات حرارية أثناء النوم أكثر من تلك التي تحرق أثناء مشاهدة التلفزيون .

أضف إلى معلوماتك

أولاً : بالنسبة للمشروبات الروحية : ويقصد بها كل أنواع الخمر سواء كانت مثل البيرة أو الويسكى أو النبيذ أو العرقى أو الفودكا وغيرها فهذه جميعها يمتصها اللسان والثثة بسرعة فائقة والمعدة ترفض هضمها حيث تدخل إلى الأمعاء الدقيقة فى شكل خيوط . ولها خطر داهم على صحة الإنسان فهى تدمر خلايا المخ التى لا يمكن تجديدها ولهذا نجد أن مدمنى الخمر بعيدون كل البعد عن الفكر السليم هذا فضلاً عن أن الخمر تهتك الكبد وفى إيجاز فكرة الإبداع أبعد ما يكون عن مدمنى الخمر .

ثانياً : التدخين :

- * لا يوجد مدخن ويكون سليم الجسم .
- * النيكوتين لاشك أنه يرفع ضغط الدم .
- * التبغ يوجد به أكثر من عشر مواد سامة بعضها تستخدم فى قتل الحشرات وتنظيف الجلد والأحذية .
- * يوجد مادة فى السيجارة اسمها ATheroma تعمل على تضيق الشرايين .
- * الدخان عامل مهم وخطير فى إصابة المدخن المدمن بالسرطان الرئوى .
- * إذا أراد شخص أن يدخن فعليه أن يدخن فى الهواء الطلق لأنه إذا دخن فى حجرة مغلقة أصيب جميع الموجودى كأنهم مدخنين فعلاً .
- * التدخين يكون سبباً فى عرقلة عملية الشهيق والزفير .
- * إذا استمر شخص فى تدخين ٢٠ سيجارة يومياً لمدة طويلة فقد يتسبب ذلك فى وفاته لأن كل سيجارة يدخنها يقابلها خمس دقائق تضيق من حياة المدخن .

* لا يوجد مدخن يمتاز بنظافة رثتيه .

* التبغ به ثلاثة آلاف مادة كيميائية لعل أخطرها : Acrodyne وهو سائل سام ويسبب الهستريا Carbona monoxde وهى غاز سام Nicottene وهو أخطر السموم نذمن عليها والتي تدفعنا إلى معاودة إشعال سيجارة Amonia وهو غاز قلوئى يستخدم كمبيد للحشرات .

* الإدمان على التدخين مثل إدمان الهيروين أو الحشيش .

* فى حالة إصابتك بالسعال رغم أنك لا تدخن فانتبه إلى من يدخن بجوارك .

* أفضل طريقة لمنع التدخين أو التوقف عن إشعال أية سيجارة هو الامتناع عن شرب القهوة والشاى والصودا .

* يجب عدم التدخين فى وجود سيدة حامل .

ثالثاً المهدرات :

يقول أحد كبار الأطباء أن معظم الأدوية هى مخدر مؤقت يخفف الأوجاع وعندما يصل الدواء إلى أجسامنا فإننا بذلك نضيف تسمماً جديداً إليها .

وقد أوضحت الدراسات أن الخصيتين تتأثران تأثراً شديداً وتتغير صورة السائل المنوى مع الإسراف فى شرب القهوة أو المركبات التى تحتوى على الكافيين أو التدخين أو المشروبات الروحية أو المخدرات مما يؤدى إلى نقص الخصوبة وزيادة فى نسبة الحيوانات المنوية الميتة .

رابعاً : القهوة :

* معروف أن الكافيين موجود فى الصودا والشاى والقهوة

* شرب القهوة فى الصباح سم الكافيين داخل القهوة مثل كافيين السيجارة .

* الكافيين يثير الجهاز العصبى مثل الكوكايين ويؤدى إلى سرعة دقات

القلب وإلى الإصابة بالضغط المرتفع والنوم المتقطع ومرض السكر وأمراض الكلى والسرطان وطين الأذنين .

✱ الكافيين يؤدي إلى سوء الهضم والامتصاص .

✱ كمية الكافيين الموجودة في فنجانين من القهوة كافية لزيادة سرعة ضربات القلب عند البعض .

✱ أنواع القهوة الخالية من الكافيين خطرها أشد من القهوة العادية حيث تسبب السرطان بنسبة ٩٠ ٪ .



الباب الثالث

القواعد الصحية الأساسية

- ١ - التنفس العميق الحيوى
- ٢ - العناية الجسدية
- ٣ - التحرر من الشحوم والدهون
- ٤ - نوعية الغذاء وكميته وأساليبه
- ٥ - التفكير الصحى

القواعد الصحية الأساسية

١ - التنفس العميق الحيوى

٢ - العناية الجسدية

٣ - التحرر من الشحوم والدهون

٤ - نوعية الغذاء وكميته وأساليبه

٥ - التفكير الصحى

أولاً : التنفس الحيوى للهواء النقى يسمح بتكاثر الجريان اللمفادى عشر مرات أو يزيد عن جريانه الطبيعى العادى ويجب ممارسة هذا التنفس العميق مرتين كل يوم صباحاً ومساءً حيث يتوافر الهواء النقى وإذا تعذر إجراء هذا التنفس الحيوى فى الخلاء يكون فى وقت تقل فيه نسبة التلوث وذلك فى السادسة صباحاً أو الحادية عشر مساءً ويتم هذا التنفس عن أخذ شهيق طويل مع حبس النفس والعدد من ١ إلى ٤ مرات ثم الزفير العدد مرتين . وجميل جداً إذا استطعنا أن نكرر التنفس الحيوى عدة مرات فى اليوم مع مراعاة الأماكن التى تتميز بالهواء النقى .

ثانياً: العناية الجسدية :

أ - الراحة أمر ضرورى بعد أى مجهود فيه تعب .

ب - يجب أن يعرض كل إنسان نفسه للشمس ربع ساعة يومياً إما قبل العاشرة صباحاً أو بعد الخامسة مساء فتعود عليه الفائدة منها دون أن يصبه أحد أضرارها ويجب أن تكون الثياب قطنية مريحة حيث تفيده عن الملابس الضيقة كما يجب ارتداء الأحذية المريحة .

ج - يجب أن تكون هناك عملية تدليكية لعضلات الجسم .

ء- التأمل الذى يريح الأعصاب العقلية والجسدية ويدعو إلى تنشيط الفكر ولعل أنسب أوقاته هو الصباح وذلك بأن يغلق الفرد عينيه لمدة ١٠ دقائق يسرح خلالها بفكره فى الأشياء الطبيعية الجميلة .

هـ- لابد للجسم من راحة إجبارية متمثلة فى النوم المبكر على أن يكون الفراش وثير النوم كلاهما يكون مصنوعاً من الأقطان أو الكتان وتكون مريحة مع التخلص من كل ما يقيد الجسم حتى من الخواتم .

والنوم إن زاد عن المفروض يعود على الإنسان بالكسل والخمول .

ثالثاً: التحرر من الشحوم والدهون :

الشحوم والدهون جميعها باستثناء زيت الزيتون فقط لها تأثيرها الخطير فى رفع ضغط الدم ، وأحد العوامل الرئيسية فى التهاب المفاصل كما أن الشحوم تؤدى إلى تعطيل عمل البنكرياس فى أداء وظيفته بل إنها أيضاً قد تدفع إلى الإصابة بالسرطان فى المعدة أو الأمعاء الغليظة .

ولعل أفضل الأساليب للإقلال من الوزن دون متاعب هو أن تتناول الأطعمة التى ليس بها شحوم أو دهون مع ممارسة الرياضة بانتظام .

والمعروف أن كثرة تناول اللحوم أو المواد البروتينية تزيد من نسبة المتاعب فاللحوم تحتوى على حمض البول Acide urique وهذه المادة تعمل على تصفية جسم الإنسان من الكالسيوم وبالتالى إذا أكلنا لحم الحيوان فلا نتغذى بالكالسيوم وإنما تسحب هذه المادة من أجسامنا .

ولعل من أشهر نجوم العالم الذين لم يذوقوا اللحوم مثل سقراط وأفلاطون وليورناد فينشى وأديسون وغاندى .



رابعاً: نوعية الغذاء وكميته وأسلوب تناوله :

حوالى ٧٠٪ من مساحة العالم تغطيه المياه وكذلك حوالى ٧٠٪ من جسم الإنسان مصنوع من الماء ، والمياه الطبيعية ضرورية (يمكن لبعض ذوى الأجسام السليمة رياضياً أن يمتنع عن الماء لمدة ١١ يوم وبعدها يموت) وهذه أقصى مدة يمكن أن يتحملها الإنسان ولهذا كانت المياه من أزم الضروريات لجميع الأعضاء الحية . ولكي ندرك ظاهرة هامة فهناك أغذية تحتوى على المياه الطبيعية وهى الفاكهة التى تؤكل طازجة دون أن تطبخ على النار .

أما أفضل الطرق فى تناول الطعام فيمكن إيجازها فيما يلى :

فى الصباح يجب عدم تناول أى نوع من الأطعمة أو العيش إنما يكتفى فقط بتناول وجبة الإفطار بعد الاستيقاظ بثلاثة ساعات من الفاكهة فقط وإذا شعر أحد بالجوع قبل تناول وجبة الغذاء فيكفى تناول ثمرة واحدة من الموز .

أما فى الغذاء فيجب أن تقتصر المواد النشوية على صنف واحد منها وكذلك المواد البروتينية خوفاً من حدوث تعفن فى المعدة إذا تناولنا أنواعاً عديدة من المواد البروتينية والنشوية .

أى أنه يشترط فى وجبتى الغذاء والعشاء أن يأكل ٧٠٪ من كل منها من الخضار غير المطبوخة وبدون استخدام الملح أما باقى النسبة وقدرها ٣٠٪ فمن ألوان الطعام العادى مع ضرورة عدم تناول أية مشروبات من أى نوع سواء كانت مشروبات روحية أو غازية أو حتى ماء وإذا أردنا شرب المياه فقبل الغذاء أو العشاء بربع ساعة على الأقل .

وعندما نشعر بالشبع وامتلاء المعدة فمن الضرورى العمل على راحة الجسم لمدة ربع ساعة .

وثمة ملحوظة أخرى أن الفاكهة التى اعتاد الناس تناولها بعد الغذاء أو العشاء تؤدى إلى إصابة المعدة بالتعفن وهذه الفاكهة لا تؤكل إلا فى الصباح فقط

سواء كانت مثل البطيخ أو الموز أو الفاكهة نصف الحامضية كالتين والمشمش والعنب والتفاح أو الفاكهة الحامضية مثل الليمون واليوسفى والأناس .

كيف يمكن أن تساعد المعدة على هضم الأطعمة :

من الضروري مضغ الطعام جيداً فى الفم قبل نزوله إلى الأمعاء وأفضل طرق تناول الطعام :

١ - أن نتناول الطعام فى المكان المخصص لذلك

٢ - أثناء تناول الطعام يجب التركيز على هذا العمل وحده مع ضرورة وضع الملاحظات الآتية موضع الاعتبار

١ - يجب أن يحدث هدوء تام لمدة دقيقتين قبل تناول الطعام

٢ - مدة الأكل مع المضغ الجيد يجب ألا تزيد عن ٢٠ دقيقة

٣ - يجب أن تكون هناك مسافة زمنية لا تقل عن ٦ ساعات بين كل وجبة وأخرى .

٤ - يجب أن تكون اللقمة صغيرة حتى يسهل مضغها جيداً فى الفم على أن تكون هناك فرصة عشر ثوانى بين كل لقمة ولقمة .

٥ - أن نترك المائدة عند أول شعور بالشبع .

٦ - يجب الراحة لمدة ربع ساعة بعد انتهاء تناول الوجبة .

ما زمن الدورة الطبيعية لجسم الإنسان :

تستمر الدورة كل ٨ ساعات كما يلى :

من الرابعة صباحاً إلى الثانية عشر ظهراً التنظيف والإخراج ، من الثانية عشر ظهراً وحتى الثامنة مساءً الأكل والهضم ، من الثامنة مساءً إلى الرابعة صباحاً الامتصاص .

خامسا : التفكير الصحى :

١ - العقل له قوة جبارة على الجسم : لهذا يمكن أن نعرف أن الحزن أو الحقد أو الإستشارة والنرفزة تؤدي إلى تسمم الجسم كما أن الضغط النفسى من المجتمع المحيط بالإنسان يؤدي إلى المساعدة على خلق الأمراض ، أما الخوف والرعب فيؤثران تأثيراً سيئاً على البعض فيسبب إصابتهم بأمراض مختلفة .

٢ - العقل يملك القوة :

أ - إيماننا بالأشياء الإيجابية أقوى سلاح ضد أى ضغط .

ب - الاهتمام بالجسد ونشاطه وحيويته يساعد على تنمية العقل .

٣ - التفكير الصحى :

كل إنسان سيد نفسه أى لديه القدرة على السيطرة على أفكاره وجعلها تسير فى المجرى السليم لها .



الباب الرابع

- * لك يا سيدتى
- * رجيم للنحيفات فقط
- * رشاقتك بعد الخمسين
- * هل أنت قادرة على التحدى
- * علاقة السمنة بمرض خشونة الركبتين
- * ماذا يأكل كبار السن
- * نموذج لوجبات الشخص المسن
- * الوصايا العشر للرجيم الغذائى
- * دليلك بالنسبة للسعرات الحرارية

لك ياسيحتي

أسباب النحافة عند الفتيات ووسائل التخلص منها :

١ - ارتباط النحافة بالحالة النفسية : لاشك أن هناك ارتباط قوى بين الحالة النفسية ووزن الجسم لذلك نجد أن القلق والاكتئاب وعدم الإحساس بالأمان وفراق الحبيب كل هذه العوامل من الجائز أنها تؤدي في النهاية إلى الإصابة بالنحافة نتيجة لفقدان الشهية بل أحياناً يمكن أن تتوفر عدم الرغبة في تناول الطعام لأسباب أخرى قد يكون من بينها عقاب النفس ، ولكن لا يحدث هذا في جميع الأحوال بل قد يحدث العكس تماماً وذلك عندما تكون الفتاة حزينة أو متعبة من مشكلة معينة تؤثر فيها فتناول الطعام دون أن تدرك المقدار الذى يبلغ عنده حد الشبع وبذلك يمكن أن تصاب الفتاة بالبدانة وقد تفقد الفتاة شهيتها تماماً فى سن المراهقة بعد وقوعها فى أزمة نفسية بسبب رفض الأبوين لمن اختارته شريكاً لحياتها فقد تفقد جزءاً كبيراً من وزنها .

٢ - الضعف العام : فى معظم الأحيان يكون نتيجة لسوء التغذية سواء بسبب ظروف اقتصادية قاسية أو بسبب فقدان الشهية لتناول الطعام أو نتيجة لاتباع نظام غذائى غير سليم .

٣ - وقد تكون الوراثة سبباً من أسباب الإصابة بالنحافة .

٤ - وقد تكون النحافة بسبب نقص إفراز الغدة فوق الكلوية حيث يقل إفراز الكورتيزون فى الجسم مما يتسبب فى فقد المريضة جزءاً كبيراً من وزنها .

٥ - وقد يكون السبب نقص السكر بالدم وانخفاض ضغط الدم .

العلاج :

* إذا كانت النحافة شديدة أو مصحوبة بأعراض أخرى فيجب استشارة الطبيب المختص فوراً .

* الإكثار من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل المسبكات والمحمرات والحلوى والشيكولاتة مع تناول المياه الغازية .

* لا مانع من تناول المسليات مثل السوداني والبندق واللوز .

* إذا كان سبب النحافة يرجع إلى فقدان الشهية فيمكنك استعمال أدوية فاتحة للشهية كما يمكنك تناول المخللات والسلطات والطحينة .

* وإذا كنت تعاني من الإجهاد السريع فيمكنك تناول أقراص أوبرون Obron كبسولة كل يوم . أو المستحضرات الغذائية التي يتوفر بها الكثير من العناصر الغذائية مثل بودرة سستاجين Sustagen فأضيفي ملعقتين من العبوة إلى كوب اللبن ثلاث مرات كل يوم .

رّجيم للنحيفات فقط

بعض السيدات تعاني من النحافة الشديدة مما يقلل من أنوثتهن ولهذا وضع خبراء التغذية نظاماً معيناً لعلاج هذه النحافة مع التحول إلى جسم رشيق بعيد كل البعد عن مظاهر السمنة مع مراعاة الالتزام بالجانب الرياضي .

الافطار : ١٠ كيلو لبن + ٥٠ جم كورن فليكس + ١٥ جم خبز + ١٥ جم زبدة + موزة ويمكن استبدال اللبن بنفس الكمية زبادى .

الغداء : ١٠٠ جم أرز بالصلصة + ٢٠٠ جم سمك مشوى + ٢٠٠ جم بطاطس مسلوقة وعليها ملعقتين زيت + ٥٠ جم خبز + ٢٠٠ جم فاكهة .

أو ١٠٠ جم أرز بالجمبرى + ٢٠٠ جم صدر دجاج مشوى + ٣٠٠ جم خسروات مسلوقة مع ٢ ملعقة زيت + ٥٠ جم خبز

أو ١٠٠ جم مكرونة اسباجتى باللحم المفروم - ٢٠٠ جم بوفتيك بتلو -
٢٠٠ جم بطاطس محمرة + ٢٠٠ جم سلطة فواكه + ٣٠ جم مكسرات .

أو ١٠٠ جم مكرونة + ١٠٠ جم جبن مبشور + سلاطة مشكلة مع ٣
ملاعق زيت + ٢٠٠ جم سلطة فواكه + ٣٠ جم مكسرات .

أما العشاء : ٥٠ جم خبز + ١٠ جم زبد + ٥٠ جم سمك فى الفرن +
٢٠٠ جم سلطة فواكه .

أو شوربة خضروات + ٥٠ جم أرز أو مكرونة مع ٢ ملعقة زيت + ٥٠
جم سمك + ٥٠ جم خبز + كريم كراميل .

أو ٥٠ جم فطاير بالزبد - ٢٠٠ جم صدر دجاج مشوى + ٢٠٠ جم
سبانخ مسلوقة مع عصير الليمون و ٢ ملعقة زيت + ٥٠ جم خبز + ١٠٠ جم
فاكهة ويفضل أن تكون عدد الوجبات اليومية خمسة بدلاً من ثلاثة على أن
تكون هناك وجبة إضافية بين الفطار والغداء وأخرى إضافية بين الغداء
والعشاء وعلى أن تتميز هذه الوجبة بأنها خفيفة .

خطورة الأعشاب الطبية المستخدمة فى التخسيس

* جدير بالذكر أن حلم أية فتاة أو سيدة فى العالم هو الرشاقة لا سيما
الفتيات الصغيرات اللاتى يرغبن فى ارتداء الملابس الحديثة التى تظهر
مفاتنهن وأنوثتهن ولهذا لجأت إلى أصحاب أو تجار هذه الأعشاب الطبية
التي يصنع منها شاي الأعشاب وقد أدلت خبيرة السموم الأمريكية أولجاود
برأى قاطع فى هذا المستحضر حيث ذكرت أنه يؤدى إلى طرد بعض المعادن
من الجسم ولا سيما البوتاسيوم المسئول عن إصدار الإشارات الكهربائية
للقلب ، وإن استخدام هذا الشاي بإفراط يؤدى إلى اضطراب ضربات
القلب وربما يؤدى إلى توقف القلب نهائياً وقد يؤدى استعمال شاي
الأعشاب إلى الإصابة بالإمساك المزمن .

وأهمس فى أذن الفتيات ألا يستمعن لأدعياء المعرفة كالعطارين وذلك يغلى هذا الشاى أو النقع فى الماء الساخن لمدة ربع ساعة وتحلى بالعسل أو السكر وأخطر أنواع الشايات تلك التى تباع على أرصفة الشوارع وجميعها غير مسجلة بوزارة الصحة وبعض أنواع هذه الشايات شديد السمية يؤدى إلى الوفاة حيث تحتوى على الأفورا السام الذى يتسبب فى رفع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب وبعض هذه النباتات الطبية زاد الإقبال عليها تمشياً مع الاتجاه العالمى للتداوى بالأعشاب والنباتات الطبية على اعتبار أنها أكثر أمناً من الأدوية المصنعة كيميائياً .

وهناك نوعان من هذه الشايات نوع آمن طبياً ويباع فى الصيدليات عن طريق شركات الأدوية أما المصدر الآخر فهو العطار أو بائع هذه الأعشاب الطبية على أرصفة الشوارع فالأخيرة لم تخضع لأية اختبارات طبية .
لهذا فإننا نوجه النصيحة إلى السيدات والبنات باستشارة الطبيب المختص قبل تنفيذ هذه التجربة .

رشاقتك ياسيدتى وجمالك بعد الخمسين

لا توجد سيدة لا تنشدد الجمال والرشاقة . . فإذا كان الشباب هو قمة الجمال فمن الممكن أن تستمرى على جمالك ورشاقتك وأنت ذات الخمسين ربيعاً ولكن يجب أن تعلمى أن هذا الأمر قد يكون صعب التحقيق إلا فى حالة واحدة وهو الاستعداد المبكر لهذه المرحلة لتكونى فى قمة جمالك عندما تصلين إلى هذه السن .

من المؤكد كما يقول أحد الأطباء أن هرمون الأنوثة الاستروجين هو ملك لأجهزة معينة فى البشرة وظيفتها الحفاظ على وظائف البشرة ومعروف أن حرمان الجسم من هذه الهرمونات قد يؤدى إلى انخفاض مادة الكولاجين وتباطؤ عملية تجديد الجلد .

ويرى بروفيسور « A . L » أن الشيخوخة التى تصيب الهرمونات قابلة

للارتداد بصورة كاملة ولهذا تظهر آثار العلاج التعويضى بسرعة على ألا
نتظر هذا العلاج عندما نصل إلى سن الشيخوخة ولكن يجب معاملة البشرة
معاملة حسنة منذ البداية ابتداء من سن الخامسة والأربعين .

وينصح بعض الأطباء بتناول فيتامين A الحامض لأصحاب البشرة
السميكة وللرقبة واليدين ويستبعد ذلك بالنسبة لأصحاب البشرة الرقيقة
خشية انفجار الأوردة .

ويجب ملاحظة بعض القواعد الأساسية وأهمها عدم التعرض للشمس
لأن المرأة التى تتعرض للشمس فى هذه السن تصبح قابلة لظهور بقع ومن ثم
يجب وضع طبقة كريم على الوجه واليدين والرقبة والكتفين كل ساعتين
كذلك لابد من تناول فيتامين « C » كل صباح ووضع كريم مضاد للبقع مساء
كل ليلة بانتظام .

ويؤكد أحد الأطباء مساوى أضرار التدخين على البشرة ولهذا يجب
تغذيتها بانتظام بتناول فيتامين « E. A » وبعض العناصر الأخرى مثل الزنك
والحديد والمغنسيوم لما لها من فائدة للبشرة .

أما عن العناية بالجسم فإن الإحصائيات الحديثة تؤكد أنه بين سن ٤٥
وسن ٥٠ يزيد وزن ثلاثة أرباع النساء بمقدار يتراوح بين ٣ كجم إلى ٨ كجم
وتتركز هذه الزيادة حول الأرداف والبطن فعندما تلاحظين ياسيدتى فى هذه
السن ظاهرة الامتلاء والبدانة تزحف إلى جسمك فعليك اتباع نظام غذائى
مع زيادة فى الحركة والنشاط وبعض الرياضة حتى لا تعرضين نفسك بعد
ذلك لعمل رچيم شديد القسوة وعليك فى هذه الحالة الإقلال من السكريات
والدهنيات وأن تكثرى من تناول الألياف والبروتينات مع شرب مقدار
كوبين ماء على الريق صباحاً والبعد تماماً عن شرب القهوة ، فى كلمة
موجزة أن الذى يصيب النفس بالشيخوخة هو الحزن والاكتئاب والوحدة
وليس التقدم فى العمر .

هل أنت قادرة على التحدى ياسيدتى

قد تكونين قد جربت أحد أنواع الرجيم وقد يكون وزنك قد انخفض إلى المستوى الذى يؤكد رشاقتك ولكن أرجو منك ياسيدتى أن تقفى وقفة حازمة لأن فقدك لعدة كيلو جرامات ينتهى بانتهاء الرجيم وتحقيق الهدف من ورائه وتعودين تحملين فوق جسمك الكيلوجرامات من الشحوم تنتشر فى مختلف أرجاء جسمك متمركزة حول البطن والأرداف ، ولهذا يجب الالتزام بتنفيذ الخطوات التالية حتى تحافظين على رشاقتك :

الخطوة الأولى :

إذا كنت تريدin فقد الزيادة فى الوزن بصورة نهائية وإلى الأبد فأفضل طريقة لذلك هو أن يتم فقد هذا الوزن الزائد تدريجياً بما لا يزيد عن $\frac{1}{2}$ كجم فى الأسبوع .

الخطوة الثانية :

لابد وأن تفقدى ٥٠٠ سعر حرارى فى اليوم وأنت لاشك لديك القدرة ما دامت لديك الرغبة الخالصة فى تحقيق ذلك فيمكنك إلغاء ٢٠٠ سعر من الدهون مع حرق ٣٠٠ سعر من خلال القيام بمزاولة بعض التمرينات الرياضية أو على الأقل المشى كيلو متر فى الصباح الباكر ومثله بعد الثامنة مساءً ولو داخل الشقة فى الهواء الطلق .

ويجب ألا تتعدى الدهون ٢٠٪ من سعراتك الحرارية حيث أن كل جرام من الدهون يساوى ٩ سعرات حرارية وحذارى من إلغاء الدهون كلية من طعامك .

وقد أثبتت إحدى الدراسات فى الولايات المتحدة الأمريكية أن ٩٠٪ ممن حافظوا على رشاقتهم بعد فقدان الوزن الزائد كانوا يمارسون الرياضة بصفة منتظمة ومن المؤكد أن الرياضة هى التى تشعل نار الفرن الداخلية لحرق الدهون .

الخطوة الثالثة :

يجب عليك ياسيدتى اختيار الوقت الملائم لتنفيذ البرنامج الذى تصبو من وراء تنفيذه إلى تحقيق هدفك فى الرشاقة وهو أن يتم ذلك فى وقت تكونين فيه فى حالة صحة نفسية وبدنية متوازنة بحيث تكون هذه الفترة خالية من مشاكل فى العمل أو فى المرض أو فى ظروفك الاجتماعية كما فى حالات الطلاق لأن هذه الظواهر ستسحب طاقتك وتجعل المناخ المحيط بك غير ملائم .

الخطوة الرابعة :

عليك بالتعامل مع ميزان واحد كل فترة فعليك إجراء الوزن مرة كل أسبوع والمطلوب منك ياعزيزتى أن يكون برنامج التخصيس نابع من شخصك وليس معروضاً عليك إرضاء لزوجك الذى يحب الرشاقة .

الخطوة الخامسة :

هل يمكنك أن تقومى برحلة مع أصدقائك أو معارفك دون استعداد تسبقها ؟ أعتقد أن هذا لا يمكن حدوثه ونفس الأمر يجب أن يحدث عندما تستعدين لتنفيذ رحلة التحدى لوزنك الزائد فلا يجب أن تتصورى أن حرمانك من بعض السعرات الحرارية سيؤدى إلى تخفيض وزنك سريعاً لكن عليك إدراك أن الجسم قد يرد على هذا الإجراء بمجرد انخفاض السعرات الحرارية فالجسم قد يقلل من حرقه للدهون .

الخطوة السادسة :

هل قبلت التحدى إذا كان ذلك حقيقة وبرغبتك الشخصية وليست رغبة أملتها عليك الظروف أو أملاها عليك الغير مثل زوجك فأنت سوف تحققين الحلم الذى طالما اشتاقت إلى تحقيقه الكثير من السيدات .

علاقة السمنة بمرض خشونة الركبتين

فى الواقع أن الكثير من السيدات بعد سن الأربعين لا سيما أصحاب الوزن الزائد يعانون من آلام فى الركبة تشتد مع الوقوف لمدة طويلة أو مع مصاحبة نزول السلالم وطلوعها مما يتسبب عنه آلام حادة فى الركبتين وهذا المرض هو خشونة الغضاريف وخاصة فى المفاصل التى تحمل وزن الجسم وثقله ولعل من أهمها على الإطلاق مفصلا الركبتين وذلك لأن الوزن الزائد يضغط على غضاريف المفاصل الحاملة للثقل مما يؤدى إلى إحداث خشونة ثم تكسير لهذه الغضاريف وكذلك تؤدى السمنة إلى زيادة حجم الفخذين مما يؤدى إلى التباعد بينهما ويحدث تقوس فى الركبتين مما يؤدى إلى سقوط معظم وزن الجسم على الجزء الداخلى لمفصل الركبة فتكون النتيجة المتوقعة حدوث بعض التغيرات المرضية المدمرة بغضروف الركبة ويبدأ مريض السمنة بالشعور بالألم تدريجياً وبصورة متقطعة ثم يزداد الألم ويصبح مستمراً وتزداد خاصة مع أى جهد يبذل فى المشى أو الوقوف مدة طويلة أو صعود السلم أو نزوله وقد يجد المريض أن من الصعوبة بمكان ثنى الركبتين أو فرد الركبة ومع حدوث التهاب حاد بالركبتين يضطر المريض إلى ملازمة الفراش .

هذه صورة فى الغالب تظهر عند السيدات بعد سن الأربعين ممن يحملن أوزاناً فوق الوزن المثالى ولهذا يجب الاهتمام جيداً بمراعاة المحافظة على الوزن المناسب لاسيما إذا تقدم السن ولعل أسهل وسيلة لذلك هى نشاط حركى يومى يتمثل فى المشى حيث أنه بالمشى يفقد الجسم من ٣ إلى ٥ سعرات خلال ساعة من المشى المتوسط السرعة فيمكن أن يفقد الجسم حوالى كيلو ونصف الكيلو من الدهون المخزنة خلال شهر مع المحافظة على هذا النظام اليومى الذى يبدأ بربع ساعة من المشى تزداد تدريجياً حتى تصل إلى الساعة يومياً مع الالتزام بلبس الحذاء المريح وأثناء المشى يجب استرخاء الذراعين والكتفين والمشى بسرعة منتظمة .

للمشى فوائد أهمها فقد قدر مناسب من الدهون المخزونة وزيادة التمثيل الغذائي ونقص الوزن وإلى تحسن الحالة النفسية وانخفاض مستوى القلق والتوتر وتحسن فى الأداء الوظيفى للجهاز الدورى والنفسى .

أما إذا أصبت ياسيدتى لا قدر الله بخشونة فى مفاصل الركب فيجب الالتزام بالنظام الغذائى لتقليل الوزن مع العلاج الدوائى وعمل جلسات العلاج الطبيعى التى تزيد من قوة عضلات الفخذين وبعد الشعور بالتحسن وانقاص الوزن يواظب المريض على المشى .

ماذا يأكل كبار السن

يمكن القول بصفة عامة أن حياة الإنسان واستعداده الوراثى وعوامل البيئة المختلفة هى التى تحدد السن الذى تبدأ عنده الشيخوخة ولعل هناك أمثلة تؤكد أنه يوجد شباب فى السابعة والستين وشيوخ فى الخامسة والثلاثين ، وقد ارتفع عمر الإنسان فى الدول المتقدمة عنه فى دول العالم الثالث ، ويمكن القول أن أحد أسباب ذلك هو الاهتمام الملحوظ بالصحة ووسائل العلاج وبصفة عامة عمر المرأة أطول من عمر الرجل .

والإنسان عندما يتقدم فى العمر يقل نشاطه وتقل حركته ويقل هضم الأغذية لديه علاوة على الأمراض التى تصاحب الشيخوخة مثل ارتفاع ضغط الدم واضطراب الدورة الدموية وعسر الهضم ومرض البول وغيرها ولهذا تختلف متطلبات الفرد فى هذه السن عنها فى فترات العمر التى سبقته فالفرد لا يحتاج إلى الأغذية التى تعطيه السعرات مثل الكربوهيدرات والدهون ولكنه يكون فى حاجة إلى البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية يجب أن يحتوى غذاء المسنين على كمية كاملة من الألياف الغذائية التى تتمثل فى الخبز والخضر والبقوليات حتى لا يصاب بالإمساك وأن تتنوع مضار الكربوهيدرات والدهون والبروتين وأن يحتوى الغذاء على أقل كمية من الملح لمنع ارتفاع ضغط الدم مع المواظبة على شرب اللبن وأكل منتجاته

خصوصا الزبادى والجبين وأن يتناول الأغذية التى تحتوى على نسبة من الحديد مثل اللحوم الحمراء والكبد ويقلل من عدد مرات شرب الشاى ويكثر فى مقابل ذلك من شرب أنواع مختلفة من العصائر الطبيعية الطازجة والسوائل لاسيما فى النصف الأول من النهار ويجب أن يأكل الخضضر والفاكهة الطازجة لاحتوائها على أنواع متعددة من الفيتامينات والأملاح المغذية الهامة .

كما يجب على المسن أن يكون الغذاء اليومى موزعاً على خمس وجبات صغيرة بدلاً من ثلاثة حتى لا يكون الغذاء عبئاً على الجهاز الهضمى والدورى كما يجب عليه أخذ رأى الطبيب فى أنواع المأكولات التى قد تتعارض مع بعض الأدوية أما عن المضادات الحيوية فإنها تقتل الأحياء الدقيقة فى الأمعاء (هذه الأحياء تعطى الجسم قدراً لا بأس به من الفيتامينات كما أنها تقلل إفراز البنكرياس كما أن العلاج الطويل المدى لمرضى القلب يسبب نقص المغنسيوم والبوتاسيوم والزنك .



نموذج لوجبات الشخص المسن

الوجبة	المادة الغذائية وكميتها
الإفطار	كوب واحد عصير فاكهة بيضة واحدة مسلوقة خبز محمص كوب شاي باللبن
الغذاء	طبق شوربة خضار طبق لحم أو سمك خبز أسمر بطاطس محمرة قهوة فاكهة الموسم
العشاء	كوب صغير شوربة طماطم طبق لحم خبز أسمر بطاطس مسلوقة ثمرة فاكهة واحدة

الوصايا العشر للرجيم الغذائي

الوصية الأولى : لا تتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع أما إذا شعرت بالجوع فى وقت غير مناسب لتناول الطعام فلا تدع القلق يتسرب إليك لأن الجوع فى هذه الحالة سوف يختفى ليظهر بعد فترة أكثر الحاحاً ودائماً تناول طعامك باعتدال .

الوصية الثانية : إذا صرخت معدتك من الجوع فلا بأس من تناول كوب من الماء المثلج وعندما تبدأ فى تناول الطعام يجب أن يكون أول هذه الأطباق هو طبق السلطة الخضراء التى تشتمل على الكثير من العناصر المطلوبة وحاول ألا تتناول المواد التى بها نسبة عالية من السكر فى وجباتك .

الوصية الثالثة : عندما تبدأ فى تناول الطعام يجب أن تركز فى هذا الأمر لأن عدم التركيز فى الطعام سيؤدى بك إلى التهام كميات كبيرة من الطعام وأنت مشغول بسماع حديث لأحدهم أو الاستماع لإذاعة أو مشاهدة التلفزيون والأفضل ألا تتناول طعامك مع الغير حتى لا تصغى لأحاديثهم وتندمج فى تناول الطعام دون أن تدري .

الوصية الرابعة : لا داعى إذا كنت بالعمل أن تتناول بعض السندوتشات أو الحلوى كتصبيرة حتى يحين موعد عودتك إلى المنزل لتناول طعام الغداء .

الوصية الخامسة : يجب أن تضع فى اعتبارك أن جسمك يحتاج إلى نوعيات مختلفة من مختلف العناصر الغذائية لتحقيق التوازن الغذائى بحيث لا يطفى صنف على الآخر وتظل تلتهمه دون أن تدري حتى يدركك الشبع .

الوصية السادسة : يجب أن تترك المائدة ولك شهية فى تناول الطعام .

الوصية السابعة : لاشك أن الإنسان الذى يتناول طعامه ببطء شديد أكثر ذكاءً وأجمل تصرفاً من ذلك الذى يتناول طعامه فى سرعة فائقة كأن وراءه عمل

سريع يستلزم الانتهاء من وجبته فى سرعة وهذا أمر له فائدتين الأولى أنه يوضع الطعام جيداً والثانية أنه لا يأكل كثيراً حتى يشعر بألم البطن ويجب ألا تضع فى طبقك إلا كميات محدودة منه .

الوصية الثامنة : حاول انقاص كمية الأطعمة تدريجياً يوماً بعد يوم فمثلاً إذا كنت تتناول رغيفاً من الخبز فتدريجياً قلل كميته حتى تصل إلى ربع رغيف فقط فى الوجبة واستمر عليه بعد ذلك وإذا كنت تتناول ثلاثة شرائح من اللحم فقللها تدريجياً حتى تصل إلى شريحة واحدة ثم استمر عليها بعد ذلك .

الوصية التاسعة : إذا كنت تتبع الرجيم الغذائى فلا تتعجل النتيجة فى انقاص الوزن السريع لأن السمنة تكونت لديك على مدى سنوات .

الوصية العاشرة : تجنب بقدر الإمكان حضور الحفلات والولائم والبوفيهات المفتوحة فهذه وحدها يمكن أن تقضى على مشوارك مهما طال فى سبيل انقاص بعض وزنك ليصير إلى الوزن المثالى وحاول دائماً أن تمارس الرياضة لمدة ربع ساعة كل يوم وأن تسير مشياً على الأقدام لمدة ساعة فى الهواء الطلق نصفها فى الصباح الباكر ونصفها فى الثامنة مساءً .

دليلك بالنسبة للسعرات الحرارية

لكى تحتفظ مرة أخرى برشاقتك عليك بمعرفة السعرات الحرارية ونحن نساعدك بذكر أعداد كبيرة فى المواد الغذائية وسعرات كل نوع حتى إذا أردت أن تخفض هذه السعرات عليك بترك صنف أو أكثر مما تتناوله يومياً

والسعر الحرارى هو وحدة كمية الطاقة الحرارية التى يمكن تحويلها إلى طاقة حركية . والمواد الغذائية تعطى عند احتراقها داخل الجسم بسعرات حرارية يمكن استخدامها لوظائف الجسم ويحتوى جرام المواد النشوية والسكرية على أربع سعرات حرارية كما يحتوى جرام المواد البروتينية على أربع سعرات حرارية أما المواد الدهنية فكل جرام منها يحتوى على ٩ سعرات حرارية .

أولاً : وجبة الإفطار أو العشاء :

- كوب شاي بلبن = ٥٠ سعراً حرارياً
بيضة واحدة أملت = ٨٠ سعراً حرارياً
بيضة واحدة مسلوقة = ٧٧ سعراً حرارياً
 $\frac{1}{4}$ رغيف فينو = ١٥٠ سعراً حرارياً
بيضة واحدة مقلية = ١٠٠ سعراً حرارياً
١٠٠ جم بسكويت = ٣٤٢ سعراً حرارياً
ملعقة صغيرة سكر = ٢٠ سعراً حرارياً
١٠ حبات زيتون مخلل = ١١٠ سعراً حرارياً
ملعقة صغيرة عسل نحل = ١٦ سعراً حرارياً
ملعقة صغيرة عسل أسود = ١٥ سعراً حرارياً
 $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال = ٤٩ سعراً حرارياً
٢ قطعة جبن نستو = ٧٠ سعراً حرارياً
٣ ملاعق لبن بودرة = ١٦٥ سعراً حرارياً
 $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم = ٣٠ سعراً حرارياً
 $\frac{1}{4}$ كوب عصير عنب = ٧٠ سعراً حرارياً
كوب عصير ليمون بدون سكر = ٢٥ سعراً حرارياً
كوب لبن جاموسى كامل الدسم = ٢٠٢ سعراً حرارياً
كوب لبن منزوع الدهن = ٨٢ سعراً حرارياً
٢٠٠ جم لبن بقرى كامل الدسم = ١٣٠ سعراً حرارياً

- ملعقة صغيرة قشدة = ٣٠ سعراً حرارياً
 ملعقة صغيرة مربى = ٣٠ سعراً حرارياً
 كوب لبن بالشيكولاتة = ٢٠٠ سعراً حرارياً
 زبدة ملعقة صغيرة = ٣٥ سعراً حرارياً
 ملعقة صغيرة سمن طبيعي = ٣٠ سعراً حرارياً
 $\frac{1}{4}$ كوب كولا كولا = ٤٦ سعراً حرارياً
 ٢٥ جم جبن رومى = ٧٧ سعراً حرارياً
 ١٠٠ جم جبن قريش = ٩٥ سعراً حرارياً
 ملعقة كبيرة جبن مش = ٤٣ سعراً حرارياً
 ١٠٠ جم قطعة جبن أبيض = ١٠٠ سعراً حرارياً
 ٥٠ جم جبن روكفور = ١٨٠ سعراً حرارياً
 ٥٠ جم بسطرمة = ١٤١ سعراً حرارياً
 ٥٠ جم جبنة استامبولى = ١٢١ سعراً حرارياً
 ملعقة طحينة = ١٠٥ سعراً حرارياً
 علبة زبادى = ٦٠ سعراً حرارياً
 ثمرة طماطم ١٥٠ جم = ٣٥ سعراً حرارياً

الحلويات :

- ٢ ملعقة جيلي كبيرة = ١٠٠ سعراً حرارياً
 ٤٧ جم چيلاتى = ١٠٠ سعراً حرارياً
 غريبة ١٠٠ جم = ٢٠٠ سعراً حرارياً
 كحك الواحدة ١٠٠ جم = ٤٥ سعراً حرارياً

الغذاء :

ملعقة كبيرة أرز	=	٥٥	سعرًا حراريًا
ملعقة كبيرة مكرونة	=	٣٧	سعرًا حراريًا
٢ ملعقة بابا غنوج	=	٨٠	سعرًا حراريًا

الخضار المطبوخ :

بسلة خضراء $\frac{1}{4}$ كوب (٣ ملاعق)	=	٥٠	سعرًا حراريًا
$\frac{1}{4}$ كوب بامية خضراء مطبوخة	=	٥٠	سعرًا حراريًا
$\frac{1}{4}$ كوب بازنجان مطبوخ	=	٢٤	سعرًا حراريًا
٤ وحدات خرشوف مطبوخ ١٠٠ جم	=	٨٥	سعرًا حراريًا
٣ ملاعق كبيرة قرنبيط مطبوخ	=	٤٠	سعرًا حراريًا
١٠٠ جم فاصوليا مطبوخة	=	١٦٠	سعرًا حراريًا
١٠٠ جم لوبيا مطبوخة	=	٧٠	سعرًا حراريًا
٣ ملاعق ملوخية مطبوخة	=	٤٦	سعرًا حراريًا
٣ ملاعق كوسة مطبوخة	=	١٠٠	سعرًا حراريًا
١٠٠ جم محشى ورق عنب	=	٧٩	سعرًا حراريًا
١٠٠ جم قلقاس	=	٧٥	سعرًا حراريًا
طبق كشري	=	٨٤٠	سعرًا حراريًا
٦ ملاعق أرز	=	٣٣٠	سعرًا حراريًا
٤ ملاعق مكرونة	=	٢٢٠	سعرًا حراريًا
تقلية بصل	=	٥٥	سعرًا حراريًا

٤ ملاعق عدس = ٢٣٥ سعراً حرارياً

مكونات السلطة :

٣ وحدات ليمون بنزهير = ٣٧ سعراً حرارياً

طماطم = ٢٥ سعراً حرارياً

خيار = ١٧ سعراً حرارياً

جزر = ٤٢ سعراً حرارياً

خس = ١٩ سعراً حرارياً

جرجير = ٣٣ سعراً حرارياً

فلفل أخضر = ٣٧ سعراً حرارياً

بصل أخضر = ٤١ سعراً حرارياً

اللحوم :

١٥ جرام شريحة لحم بقرى مطبوخ = ٣٠٩ سعراً حرارياً

١٠٠ جرام لحم مفروم = ٣٦٤

١٠٠ جم لحم ضانى = ٤٧٢ سعراً حرارياً

$\frac{1}{4}$ فرخة دجاج ١٠٠ جم = ٣٠٢ سعراً حرارياً

١٠٠ جم ديك رومى = ٢٦٨ سعراً حرارياً

$\frac{1}{4}$ أرنب (١٠٠ جم) = ٢٢٦ سعراً حرارياً

كباب ضانى (١٠٠ جم) = ١٥٠ سعراً حرارياً

رنجة واحدة ١٠٠ جم = ١٣٥ سعراً حرارياً

تونة فى العلب ٤٥ جم = ١٠٠ سعراً حرارياً

سلمون العلب ٥٨ جم	=	١٠٠	سعرأ حرارياً
سمك بلطى	=	٩٨	سعرأ حرارياً
سمك مياس	=	١٢٦	سعرأ حرارياً
سمك بورى	=	١٥١	سعرأ حرارياً
كفتة ١٠٠ جم	=	٢٦٥	سعرأ حرارياً
١٠٠ جم كبدة بقرى	=	١٤١	سعرأ حرارياً
كبدة ضانى ١٠٠ جم	=	١٣٦	سعرأ حرارياً

المكرونه

١٠٠ جم مطبوخة	=	٤١	سعرأ حرارياً
١٠٠ جم مع الجبن	=	٢٠٠	سعرأ حرارياً
١٠٠ جم مع اللحم	=	٢٠٠	سعرأ حرارياً

الفاكهة

عنب ١٠٠ جم	=	٧٥	سعرأ حرارياً
١٠٠ جم شمام	=	٣١	سعرأ حرارياً
كمثرى حبة واحدة	=	٢٦٨	سعرأ حرارياً
مانجو حبة واحدة	=	١٠٠	سعرأ حرارياً
موز عدد ١	=	٩٠	سعرأ حرارياً
تين ٣ حبات	=	١٠٠	سعرأ حرارياً
٨ وحدات برقوق	=	١٠٠	سعرأ حرارياً
حبة واحدة برتقال	=	٦٠	سعرأ حرارياً
بطيخ ٢٥٠ جم	=	٧٠	سعرأ حرارياً

الباب الخامس

* أحدث عشر طرق رجيم للتخسيس

ريجيم نفرتيتي

الرجيم الصيني

ريجيم إيفابروان

ريجيم الغذاء الواحد

الرجيم الأمريكي

الريجيم الفرنسي

ريجيم الصيف

ريجيم الوجبتين

ريجيم اليزابث تايلور

الرجيم الشتوي

أحدث عشر طرق رجيم للتخسيس

الطريقة الأولى : رجيم نفرتيتى ملكة مصر الفرعونية :

ويقوم هذا الرجيم على تناول الفواكه فقط لمدة يوم من كل أسبوع أو جرعات صغيرة فى حالة الشعور بالجوع من عصائر الفواكه الطازجة بحيث لا تزيد عن كيلو ونصف جرام من الفواكه أو العصير ولهذا يمكن أن نقول أن الملكة نفرتيتى قد وضعت المبادئ الرئيسية للرشاقة فى العالم .

الطريقة الثانية : الطريقة الصينية لخفض الوزن : ويقوم على الأسس الآتية :

١ - ممارسة رياضة المشى ساعة كل يوم على الأقل .

٢ - الاعتدال فى تناول الطعام .

٣ - تناول كوب من الماء الدافئ على الريق فى الصباح ومثله فى المساء .

الطريقة الثالثة : رجيم ايفا بروان معشوقة هتلر :

وهذه الطريقة يمكن أن تخفض الوزن من ٥ - ٨ كجم شهريا وتعتمد هذه الطريقة على تخصيص أسبوع كامل لخفض الوزن تناول فيه المرأة الفواكه وبعض الأغذية الخالية من الدسم على النحو التالى :

اليوم الأول : تفاح ، عنب ، أناناس .

اليوم الثانى : موز ، أناناس ، تفاحتين .

اليوم الثالث : عنب ، كمثرى + ٢٠٠ جم بطاطس مقلية + ٢٠٠ جم سلطة خضراء .

اليوم الرابع : كمثرى ، أناناس + ٢٠٠ جم بطاطس مقلية + ٢٠٠ جم سلطة خضراء .

اليوم الخامس : عنب ، موز + ٢٠٠ جم بطاطس مقلية + ٢٠٠ جم سلطة خضراء .

اليوم السادس : موز ، أناناس + ١٠٠ جم أرز مسلوق + ٢٠٠ جم سلطة خضراء + تفاحتين .

اليوم السابع : موز + بيضة مسلوقة + ٢٠٠ جم سلطة خضراء + ٣٠٠ جم سمك مشوى + ١٥٠ جم بطاطس مقلية + كمثرى .

ويمثل هذا الرجيم الوجبات الثلاثة اليومية من إفطار وغداء وعشاء ويمكن خلاله تناول الشاي والقهوة واللبن الحليب وعصير الجزر والماء (دون إضافة سكر) + ضرورة ممارسة الرياضة مع هذا الرجيم خاصة التمرينات السويدى الخفيفة بانتظام وهذا الرجيم لا يكرر إلا بعد مرور أربعة شهور على الأقل لتحافظ المرأة خلالها على رشاقته عن طريق الاعتدال فى تناول الطعام وممارسة الرياضة المنتظمة .

الطريقة الرابعة : رجيم الغذاء الواحد :

تعتمد هذه الطريقة على تناول نوع واحد من الأغذية مثل رجيم الموز فقط أو اللحم الأحمر فقط أو البيض فقط ويلجأ الشخص البدين إلى أكل نوع واحد فقط من الأصناف السابقة طوال اليوم ولبعض أيام قد تصل إلى أسبوع كامل وهذه الطريقة تعطى نتيجة سريعة وقد تؤدي إلى خفض الوزن بمقدار ١ كيلو جرام يومياً ولكن هذا النظام يؤدي إلى الهزال والضعف العام وسقوط الشعر وتقصيف الأظافر وتكسرها والشعور بالقلق والتوتر العصبى والنفسى ويصبح الشخص سريع الاستثارة .

الطريقة الخامسة : الرجيم الأمريكى :

ينبنى هذا الرجيم على القواعد الأساسية الآتية :

- ١ - يمكن تناول أية كمية من الخضروات أو اللحوم أو الدجاج
- ٢ - يشترط أن يكون الشخص سليماً من الناحية الصحية قبل ممارسة هذه الرجيم .
- ٣ - إن أية زيادة - مهما كانت صغيرة عن الاحتياجات السعرية اليومية

تتعارض مع هذا الرجيم ولذلك كان من اللازم مراعاة الجدية فى تنفيذ هذا الرجيم مع ضرورة تغيير العادات الغذائية الخاصة فى تناول الطعام ومع وجوب تجنب الانفتاح الغذائى .

٤ - ضرورة ارتشاف الماء يومياً بمعدل لا يقل عن لتر ماء بين الوجبات وليس أثناءها مما يساعد على تقليل الشهية .

٥ - ضرورة ممارسة أى نوع من الرياضة المناسبة لسن الشخص مثل المشى المتصل لمسافة لا تقل عن ١ ساعة يومياً أو السباحة أو التمرينات السويدية أو نط الحبل أو استخدام الدراجة الرياضية الطبية الثابتة أو غيرها من الأجهزة الرياضية لزيادة سرعة الاحتراق وإذابة الدهون .

٦ - الشخص الذى يتبع هذا الرجيم لابد أن تتوافر لديه العزيمة والإرادة الجدية لتحمل هذا الرجيم أولاً وكيفية المحافظة على الوزن الجديد ثانياً وذلك من خلال اتباع قاعدتين الأولى هى الصبر والثانية هى مقاومة شهوة الطعام .

٧ - إذا شعر الإنسان الذى يقوم بهذا الرجيم بالجوع فيمكنه تناول أى نوع متوفر من الخضروات الطازجة مثل الخيار أو الخس أو القثاء أو الجرجير أو الفجل أو الكرفس أو الطماطم أو شرب أية كمية من الجزر دون استخدام السكر أو شرب شاي خفيف أو نعناع أو لموناده أو كركدية أو ينسون أو كراوية أو قهوة أو مياه معدنية أو جريت فروت .

٨ - يستمر هذا الرجيم لمدة أسبوع ثم يكرر لمدة أسبوعين آخرين ثم يتوقف مع ضرورة وزن الجسم مرة كل أسبوع فإذا وجد أن الجسم لا يستجيب لهذا الرجيم الغذائى بعد فترة بمعنى عدم انخفاض الوزن ففى هذه الحالة يجب كسر الرجيم أى أخذ راحة منه تستمر يومين كاملين .

٩ - يمكن استبدال البيضة بقطعة كبيرة من الجبن القريش الخالى من الملح .

١٠ - ويمكن استبدال الخضروات مثل السبانخ والكرنب بالفاصوليا الخضراء أو الكوسة أو الخرشوف وفيما يلى نقدم نظامين أمريكيين للتغذية الأول يمكن بواسطته إنقاص الوزن من ٥ - ٧ كجم فى مدة أسبوعين أما الثانى فينقص الوزن من ٣ - ٥ كجم كل أسبوعين .

الرجيم الأول

الإفطار يوميا : جريب فروت + بيضة مسلوقة + قهوة أو شاي بدون سكر

اليوم	الغذاء	العشاء
الأول	٢ بيضة مسلوقة + جريب فروت	٢ بيضة مسلوقة + سلاطة خضراء + ربع رغيف + جيريت فروت أو شمام
الثاني	٢ بيضة مسلوقة طماطم - شاي	٢ بيضة مسلوقة + سلاطة خضراء + ربع رغيف + عصير جريب فروت أو شمام
الثالث	٢ بيضة مسلوقة - سبانخ - شاي	٢ عدد ريشة مشوية - خيار وطماطم - شاي
الرابع	٢ بيضة مسلوقة / سبانخ / شاي	٢ بيضة مسلوقة / جبن قريش / ربع رغيف / كرنب
الخامس	٢ بيضة مسلوقة - شاي فاصوليا خضراء	سمك مشوي + ربع رغيف + سلاطة + جريب فروت
السادس	سلطة فواكة طازجة بدون سكر	لحم مشوي طماطم خيار
السابع	دجاج ربع فرخة طماطم جريب فروت	لحم مشوي - طماطم - خيار

الرجيم الأمريكى الثانى

الإفطار يوميا :

عصير جريب فروت أو شمام + بيضة مسلوقة أو اثنين + قهوة أو شاي بدون سكر .

اليوم	الغذاء	العشاء
الأول	٢ بيضة مسلوقة + سلاطة خضراء - قهوة أو شاي	لحم مشوي - سلاطة خضراء
الثاني	سلاطة - فواكه طازجة	دجاج - طماطم - جزر أصفر - كرنب
الثالث	سلاطة - فواكه طازجة	لحم مشوي - طماطم - خيار - خس - قهوة أو شاي
الرابع	دجاج - طماطم - قهوة أو شاي	٢ بيضة مسلوقة - سلاطة خضراء - ربع رغيف
الخامس	٢ بيضة مسلوقة - طماطم - قهوة أو شاي	سلاطة فواكه طازجة
السادس	سلاطة فواكه طازجة - ٢ بيضة مسلوقة	لحم مشوي - طماطم وخيار - سمك مشوي - قهوة أو شاي
السابع	سلاطة خضراء قهوة أو شاي	سلاطة خضراء - ربع خضراء

الطريقة السادسة : الرجيم الفرنسي للتخسيس في أسبوع

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الجمعة	قبل الأكل بعشر دقائق تناول كوباً من عصير الفواكه غير محلي بالسكر يذاب فيه قليل من خميرة البيرة	قبل الأكل بعشر دقائق تناول مقدار من خميرة البيرة .	قبل العشاء بعشر دقائق تناول خميرة البيرة
	عجة بيض خفيفة شريحة خبز سن مدهونة بالزبدة - قهوة باللبن أو شاي باللبن	قطعة لحم مشوية غير دسمة - سلطة خضراء - شريحة خبز بالزبد - لبن زبادي أو قهوة باللبن	خليط من عصير الفواكه سمك مشوي عليه شرائح طماطم - شريحة خبز أسمر أو حبة بطاطس مسلوقة وعليها بقدونس مفروم كمبوت فاكهة محلي بعسل النحل
السبت	خميرة بيرة قبل الأكل بعشر دقائق	خميرة بيرة قبل الأكل بعشر دقائق	خميرة بيرة قبل الأكل بعشر دقائق
	برتقالة - جبن قريش - قطعة توست مدهونة زبدة خفيفة - شاي أو قهوة باللبن	صدر دجاجة مسلوقة - سلاطة خضراء - توست بالزبدة الخفيفة	حساء الخضرة - قطعة كندوز صغيرة - لبن زبادي قهوة باللبن محلاة بعسل النحل

اليوم	الافطار	الغداء	العشاء
الجمعة	قبل الأكل بعشر دقائق خميرة بيرة	قبل الأكل خميرة بيرة	قبل الأكل خميرة بيرة
	١ جيريت فروت - بيضة مسلوقة أو اثنين - توست بالزبدة قهوة أو شاي باللبن	سلطة طماطم - رشتان محمرتان من الضان - شريحة خبز بالزبدة - سلطة فواكة بالزبادي	سلطة خضراء - بطاطس مسلوقة سمك مشوي عليه شرائح طماطم قطعة شمام قهوة باللبن
السبت	قبل الاكل خميرة بيرة	قبل الأكل خميرة بيرة	قبل الأكل خميرة بيرة
	عصير جريب فروت - لبن زبادي بعسل نحل - قطعة خبز سن عليها زبد - قهوة أو شاي محلي بعسل النحل	سلطة خضراء - شريحة بتلو مشوي - توست مدهونة بزبدة - فراولة مزوجة بعسل النحل أو شمام أو قهوة أو شاي باللبن	سلطة خضراء بزيت الزيتون - قطعة بتلو مشوية مع خضار سوتيه خبز بالزبدة - فواكة - شاي باللبن
الأحد	قبل الاكل بعشر دقائق خميرة بيرة	خميرة بيرة	خميرة بيرة
	عصير فراكة ٢ بيضة مسلوقة شريحة خبز سن مدهونة بعسل النحل أو الزبد قهوة أو شاي باللبن	سلطة طماطم + خضر مفرومة - قطعة بوفتيك مشوي - فاصوليا خضراء شوربة فاكهة الموسم قهوة أو شاي باللبن	حساء الخضر دجاج مشوي مع خضار سوتيه شريحة خبز سن شمام أو فراولة قهوة باللبن

اليوم	الافطار	الغداء	العشاء
٣	خميرة بيرة قبل الافطار بعش	خميرة بيرة قبل الغداء ردقائ	خميرة بيرة قبل العشاء ق
	جبن قريش شريحة خبز بالزبد قهوة أو شاي باللبن	سمك غيز دسم مشوي وعليه شرائح طماطم سلاطة خضراء شريحة خبز سن بالزبد قهوة أو شاي باللبن	كوكتيل عصير خص عجة بيض فرنسية شريحة خبز بالزبد قهوة أو شاي باللبن
٤	خميرة بيرة قبل الافطار	وقبل الغداء	وقبل العشاء بعشر دقائق
	شريحة لحم بارد شريحة خبز بالزبد قهوة أو شاي باللبن	كوكتيل عصير خص شريحة لحم مشوي مع بطاطس مسلوقة بالبقدونس زبادي	سلطة خيار بالزبادي عجة بيض بالجب الرومي والسبانخ فاكهة الموسم شاي أو قهوة باللبن

إذا شعر من يتبع هذا الرجيم بالجوع بين الوجبات فلا مانع من زبدية منزوعة
القسدة أو بسكويت أو جبن قريش .

الطريقة السابعة : رجم الصيف

خلال فترة الصيف حيث تشتد الحرارة وترتفع مستوى الرطوبة نجد أن الناس يكثرون من تناول الأيس كريم والمياة الغازية والمشروبات المرطبة والمنعشة وبعض المسليات مثل اللب والسوداني والجوز والبندق المحمص وغيرها وكل هذا يؤدي إلي زيادة طبيعية في وزن هؤلاء الأشخاص فتظهر السمنة بوضوح علي أجسامهم وهذا الرجم ينبني علي عدة أسس أهمها :

١ - يجب تجنب الفواكة الصيفية الفنية بالسرعات الحرارية مثل المانجو والبلح والتين والموز والفواكة المجففة حيث تحتوي علي كميات كبيرة من السكر أكثر من الفواكة الطازجة .

٢ - يجب الإكثار من تناول التفاح والكمثري والبرقوق والخوخ والجوافة والشمام والجيريت فروت والفراولة وهي أقلها احتواء علي السكر الذي يزيد من السرعات الحرارية .

٣ - يجب تناول ثلاثة وجبات يومية متوازنة بمعنى أن تحتوي كل وجبة منها علي العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم علي أن تكون منخفضة السرعات الحرارية أي يتراوح محتواها السعري بين ١٢٠٠ و ١٥٠٠ سعر كما يجب تخفيف الأطعمة الدسمة .

٤ - لا يجب تجنب السكر بصفة نهائية بل ينبغي فقط الإقلال منه بحيث لا يزيد عن ٦ ملاعق صغيرة في اليوم لأن السكر مطلوب للجسم حتي لا يؤدي نقصه إلي التأثير في درجة نشاط الجسم وحيويته وأيضاً لتجنب حدوث الصداع الشديد .

٥ - الامتناع نهائياً عن تناول المخللات والتوابل الحريفة والأيس كريم والمياة الغازية والدهون المهدرجة والأطعمة الدسمة والأغذية المحمرة .

٦ - الابتعاد عن رجم الغذاء الواحد مثل الموز فقط طوال اليوم أو البيض أو اللحم في الثلاث وجبات يومياً .

- ٧- ممارسة نوع واحد من الرياضة ولعل أبسطها المشي لمدة ساعة كل يوم .
- ٨- ضرورة التركيز علي تناول الخميرة البيرة لأن خميرة البيرة بها ١٨ نوع من الفيتامينات ولاسيما قيتامين ب المركب B . Complex و ١٤ عنصر معدني رئيسي و ١٦ حامض ويمكن خلطها باللبن أو الماء للحصول علي تنظيم دقيق للأمعاء خاصة في حالة تناولها في الصباح علي الرقيق .
- ٩- تجنب التوقف المفاجئ عند ممارسة الرياضة في فصل الصيف حتي لا يؤدي ذلك إلي تحويل الكتلة العضلية إلي دهون
- ١٠- تجنب الغاء الوجبات الثلاث ولكن إذا اضطرت الظروف مثلاً إلي إلغاء وجبة الغذاء مثلاً فلا بد لتعويض ذلك من تناول وجبة إفطار ووجبة عشاء متوازن مع شرب كمية كبيرة نسبياً من الماء خلال اليوم علماً بأن تناول كوب ماء قبل تناول الطعام بثلاث ساعة يقضي علي الإحساس بالجوع .
- ١١- يجب أن تكون الوجبة مكونة من :
- ٧٠٪ بروتينات (لحم - دجاج - بيض)
 - ٢٠٪ خضار يفضل المسلوق
 - ١٠٪ سكر ونشويات وفاكهة

الطريقة الثامنة : الرجيم الغذائي ذو الوجبتين :

تقوم هذه الطريقة علي أساس معين وهو أن وجبة العشاء هي أول وأخطر دعامة تقوم عليها السمنة لذلك كان من الضروري إلغاء وجبة العشاء ولا يقصد بذلك حرمان الجسم من احتياجاته الأساسية كالبروتينات غير الدهنية مثل اللحم وم الحمرء ولحوم الدواجن البيضاء والأسماك والجن القريش كما يجب إمداد الجسم بما يحتاج إليه من مواد سكرية ودهنية .

وفي رأي أصحاب هذه الطريقة منع وجبة العشاء للأسباب الآتية :

١ - أن هذه الوجبة تؤدي إلي زيادة الوزن وضياع القوام الرشيق

٢ - يمكن عن طريق تناول وجبة العشاء أن تؤدي إلي فقدان الشهية في وجبة إفطار اليوم التالي وذلك إذا ما أفرط في وجبة العشاء ويضطر الشخص إلي تناول بعض البسكويت مع زجاجة مياة غازية أو شاي مما يترتب عليه أن يكون ذلك سبباً في التهام كميات كبيرة من الطعام في وجبة الغذاء .

٣ - أن وجبة العشاء مع الإسترخاء تعرف بسهولة الطريق إلي اضعاف مناعة الإنسان وإرادته ضد شهوة الطعام ولذة تناول أطايبه .

٤ - وجبة العشاء لاسيما إذا كانت وجبة دسمة ربما تكون سبباً في الترهل الذي يؤدي إلي الإصابة بأمراض القلب والاضطرابات النفسية والإصابة بحصوة المرارة .

٥ - ولكي تنجح في تطبيق هذا الرجيم لابد من :

١ - شرب كوب من الماء المثلج عند اقتراب الموعد الذي اعتدت أن تتناول عنده وجبة العشاء فإن هذا الكوب سوف يدفعك إلي الاقلال من شهية الطعام .

٢ - محاولة ممارسة إحدى الهوايات المفضلة مثل القراءة أو الرسم أو الموسيقى أو الشطرنج أو حتي حل الكلمات المتقاطعة كلما اقترب موعد العشاء مما يحول تفكيرك عن العشاء .

٣ - عند تصميمك علي إلغاء وجبة العشاء تنفيذاً لقواعد هذا الرجيم فإذا شعرت أنك لن تستطيع مقاومة إغراء العشاء فلا بأس في هذه الحالة من تناول كوب زبادي مصحوباً بطبق سلطة خضراء وثمره فواكه أما إذا كنت في فصل الشتاء البارد فيمكن استبدال هذه الأشياء بطبق شوربة ساخنة .

٤ - يجب ألا تزيد عدد السعرات الحرارية في وجبتي الإفطار والغداء عن ١٢٠٠ سعر أو علي أكثر ١٣٥٠ شاملة التصبيرة .

٥ - ممارسة أي لون من الرياضة الخفيفة التي تتحكم في كميات الطعام ونوعياته بحيث تتناسب هذه الرياضة مع العمر حيث تنشط العضلات وتوجد توازن هضمي وتخلق جداً من عدم التلهف علي الطعام .

الطريقة التاسعة : رجينم اليزابيث تايلور

ما من شك أن كل فتاه أو سيدة تنظر إلي فائتات السينما والتلفزيون لتقليديهن في ارتداء ملابس علي غط ماتر تدي وأنهن ينظرن إلي رشاقتهن نظرة اعجاب وإن لا يدركن شيئاً غاية في الأهمية وهو أن فائتات السينما لكي يظهرن في شكل غصن البان والرشاقة فإنهن قد بذلن جهوداً عنيفة في سبيل هذه الرشاقة التي هي إحدي مقومات الفنانات لاسيما اللاتي يلعبن دور الإغراء .

وجدير بالذكر أن الممثلة الأمريكية اليزابيث تايلور التي ذاعت شهرتها عبر العالم كله كانت لها تجربة ممتازة وفريدة في نوعها سجلتها في كتاب حتي تصبح في تناول أيدي بنات حواء الباحثات عن الرشاقة . هذا وقد التزمت جميلة جميلات هوليود بنظام غذائي محدد يعتمد علي تناول البروتينات الحيوية والخضروات الطازجة كما اعتمدت علي تناول الفواكة بكميات كبيرة وتناول السوائل بحرية وقد استطاعت بهذا الرجينم أن ينقص وزنها ٢٧ كيلو جرام في اسبوعين أما هذا الرجينم فيمكن إيجازه فيما يلي :

اليوم	الافطار	الغذاء	العشاء
الأولي	٦ أوقية فاكهة طازجة شريحة واحدة توست مقددة شاي أو قهوة محلي بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم	٦ أوقية صدر فرخة مشوية منزوعة الجلد يمكن تناول بعض الخضروات الطازجة وإضافة ١ ونصف ملعقة مايونيز شاي أو قهوة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم	٦ أوقية طازجة - شريحة توست مقددة واحدة - شاي أو قهوة محلي بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم

اليوم	الافطار	الغذاء	العشاء
الثاني	قطعة خوخ واحدة كبيرة أو ٦ أوقية فاكهة طازجة عدا الموز شريحة توست واحدة مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلاطة خضراء يمكن تناول بعض الخضروات الطازجة وأضافة ١ ونصف ملعقة مايونيز عليها	٦ أوقية لحم بفتيك أو قطعة همبورجر شريحة توست مغطاة بـ $\frac{1}{4}$ ملعقة زبدة فول سوداني . سلطة خضراء بالطماطم
الثالث	٦ أوقية شرائح أناناس ٦ أوقية فاكهة طازجة عدا الموز شريحة توست واحدة مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلاطة أقية روست بيف أوقية دجاج لحم أبيض أوقية جبن موزاريلا - طماطم وخس - أى خضروات طازجة شاي أو قهوة كالسابق	٤ أوقية بطاطس مهروسة شاي أو قهوة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم فى أى وقت تبعاً للرغبة
الرابع	$\frac{1}{4}$ كوب جريب فروت متوسط الحجم شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلطة مكونة من ٧ أوقية سبانخ + ٢ بيض مسلوقه + شريحة بطاطس	سلطة دجاج ٨ أوقية بسلة مطبوخة على البخار ٤ أوقية بطاطس محمرة
الخامس	٣ حبات مشمش أو ٦ أوقية أى فاكهة عدا الموز	سلطة تونة . بعض الخضروات الطازجة عليها $\frac{1}{4}$ ملعقة	٦ أوقية لحم صدر الديك الرومي قليل من المحشى + ٤ أوقية أرز مطبوخ + ٨ أوقية خضر مهروسه + شاي كالسابق

اليوم	الافطار	الغذاء	العشاء
السادس	٦ أوقية من أى فاكهة عدا الموز أو $\frac{1}{4}$ شمامة شريحة توست مقددة + شاي كالسابق	تفاحة واحدة متوسطة + أية كمية خضروات طازجة	٦ أوقية اسكالوب بتلو مشوى متبل بعصير الطماطم + ٤ أوقية بطاطس محمرة
السابع	٦ أوقية فاكهة طازجة عدا الموز شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلطة دجاج خضروات طازجة بإضافة $\frac{1}{4}$ ملعقة مايونيز عليها - شاي كالسابق	٦-٨ أوقية لحم فيليه مشوى ٦-٨ أعداد ٤ أوقية بطاطس مهروسة شاي أو قهوة كالسابق
الثامن	٦ أوقية فاكهة طازجة عدا الموز شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	٦ أوقية هامبورجر شريحة توست مغطاه بملعقة زبدة فول سودانى - سلاطة طماطم خضراء خضروات طازجة شاي أو قهوة كالسابق	٦ أوقية سمك مدخن + $\frac{1}{4}$ ملعقة مايونيز . ٨ أوقية بسلة مطبوخة على البخار ٤ أوقية أرز بنى شاي أو قهوة كالسابق
التاسع	عدد ٢ ثمرة برتقال صغيرة أو ك فاكهة عدا الموز شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	٢ أوقية جبن موزاريلا أو إيدام أو شيدر + ٤ قطع بسكويت (أو يمكن عمل سندويتش بسكويت وجبن وخس) مع قطعة مخلل - خضروات طازجة - شاي	٦ أوقية لحم بفتيك مشوى أو قطعة هامبورجر ٤ أوقية بطاطس محمرة شاي أو قهوة كالسابق

اليوم	الافطار	الغذاء	العشاء
العاشر	٤ أوقية فاكهة عدا الموز شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلطة كابوريا خضروات طازجة شاي أو قهوة كالسابق	قطعة لحم صغيرة مشوية - ٨ أوقية خضروات طازجة - ٤ أوقية أرز مطبوخ بنى - شاي أو قهوة كالسابق
الحادى عشر	برتقالة متوسطة أو ٦ أوقية فاكهة عدا الموز شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلطة فواكه مكونة من حبة خوخ واحدة و $\frac{1}{4}$ كيلو فراولة وتفاحة متوسطة - ٣ أوقية جبن قليل الدسم • شاي أو قهوة كالسابق	سلطة بيض أوقية بطاطس مهروسة
الثانى عشر	$\frac{1}{4}$ ثمرة بابا ز متوسطة شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلطة تونة + قطعة مخلل + ٤ إلى ٥ ثمرة طماطم صغيرة خضروات طازجة + $\frac{1}{4}$ ملعقة مايونيز شاي أو قهوة كالسابق	$\frac{1}{2}$ رطل أو ٦ أوقية دجاج مشوى على الفحم - ٨ أوقية خضروات مخلوطة ٤ أوقية بطاطس محمرة ١ شاي أو قهوة كالسابق
الثالث عشر	حبة واحدة برتقال توست واحدة مقددة شاي أو قهوة كالسابق	٦ أوقية هامبورجر مع شريحة توست مغطاة بزبدة فول سودانى سلطة خضراء بالطماطم خضروات طازجة عليها $\frac{1}{4}$ ملعقة مايونيز شاي أو قهوة كالسابق	٦-٨ أوقية لحم فيليه ٤ أوقية أرز بنى مطبوخ

اليوم	الافطار	الغذاء	العشاء
الرابع عشر	$\frac{1}{4}$ ليمونة شريحة توست مقددة شاي أو قهوة كالسابق	سلطة بيض خضروات طازجة عليها $\frac{1}{4}$ ملعقة مايونيز شاي أو قهوة كالسابق	٦-٨ أوقية لحم صدر الديك قليل من المحشى ٤ أوقية بطاطس محمرة شاي أو قهوة كالسابق

ملحوظة : الأوقية ٣٥, ٢٨ جرام

الطريقة العاشرة: الرجيم الغذائي الشتوى

معروف أن فصل الشتاء يمتاز ببرودة مما يدفع الناس إلى التهام كميات كبيرة من الأطعمة والسوائل الدافئة بهدف محدد هو بعث الدفء فى أجسامهم حيث يقوم الجسم بحرق كمية من السعرات لتحل محل الحرارة المفقودة نتيجة لانخفاض درجة الحرارة مما يؤدى فى نهاية الأمر إلى زيادة فى الوزن عبارة عن بعض الكيلو جرامات من الدهون المخزونه فما يترتب عليه زيادة نسبة البدانة إلى تسلل إلى بعض مواطن الجسم ونجدها عند الرجال تتجه إلى منطقة البطن والصدر أنا عند أما عند السيدات فنجدها تتمثل فى زيادة حجم الأرداف زيادة ملموسة فضلاً عن البطن التى تستقبل جانباً من هذه الزيادة واعتاد الناس عند دخولهم إلى منازلهم فى فصل الشتاء إلى تغطية أجسامهم بالملابس الصوفية والأغطية التى تبعث الدفء إلى الأجسام مثل البطانية أو اللحاف أو العباءة الصوف مع تناول الاطعمة الشتوية الدسمة مرتفعة السعرات الحرارية والتى تشتمل على الدهون المركزية مثل شوربة العدس الأصفر وشوربة مواسير العظام الدسمة وشوربة الدجاج واللحم وشوربة الخضار .

وقد اقترحت الدكتورة محاسن عبد الفتاح رجيماً شتوياً لخفض الوزن يمكن من خلاله انقاص من ٦-٨ كيلو جرامات فى الشهر فى حالة الالتزام بتطبيقه وهو رجيم متوازن يحتوى على العناصر الغذائية اللازمة للجسم ويمد

الجسم بـسـعـرات حرارية ما بين ٧٥٠ سعر إلى ٨٠٠ سعر حرار

الافطار	الغذاء	وجبة ٥ مساءً	العشاء
بيضة مسلوقة أو ٣ ملاعق كبيرة مدمس أو قطعة جبن قريش ٥٠ جم + ثمرة خيار أو طماطم + قطعة توست رجيم + كوب شاي أو فنجان قهوة ويمكن إضافة $\frac{1}{4}$ كوب لبن منزوع الدسم	ربع دجاجة منزوعة الجلد مسلوقة أو مشوية أو ١٢٥ جرام من اللحم الغندوز أو البستلو المسلوق أو المشوى أو ٢٥٠ جم سمك مشوى أو ١٠٠ جم جبنة قريش أو عدد ٢ بيضة مسلوقة طبق صغير خضار مسلوق فى X فى (كوسة/ فاصوليا/ سبانخ/ خرشوف. طبق سلاطة خضراء يتكون من ثمرة طماطم + ثمرة خيار + ١٠ عيدان جرجير أو $\frac{1}{4}$ خسة قطعة توست رجيم	كوب شا« بلبن منزوع الدسم أو كـوب كر كديه أو عصير ليمون بدون سكر	كوب زبادى منزوع الدسم قطعة جبن قريش ٥٠ جم قطعة لحم ١٢٥ جم مثل وجبة الغذاء أو ثمرة طماطم قطعة توست رجيم

الفاكهة: فى اليوم كله صنف واحد من الفاكهة . برتقال يوسفى تفاحة -
جوافة $\frac{1}{2}$ فنجان فراولة .

١ - عند تطبيق الرجيم يجب التعدد على وزن نفسك مرة كل اسبوع على
الأقل فى ميزان محدد أى فى نفس الميزان . فإذا لم يحدث نقص فى الوزن فهذا
يعنى أن الجسم قد تكيف على هذا النظام الجديد لهذا لابد من كسر الرجيم بأخذ

راحة ٢٤ ساعة لتحللها بعض التجاوزات السعرية مثل مضاعفة كمية الفاكهة أو حتى تناول بعض الفاكهة الممنوعة بالنسبة للرجيم مثل البلح أو الموز أو المانجو أو التين والخضروات الممنوعة مثل البطاطس والقلقاس والبسلة أو تناول قطعة من الشيكولاته أو قطعة جاتوه أو $\frac{1}{4}$ رغيف ولكن دون نهم أو اسراف فى كل الظروف وبحيث لا تتجاوز الأسعار فى اليوم ١٥٠٠ سعر .

٢- عند نقص الكيلو جرامات المطلوبة التخلص منها لابد من تعلم كيفية المحافظة على الوزن الجديد عن طريق تغيير العادات الغذائية وأسلوب تناول الطعام بحيث يتم الحفاظ على الوزن الجديد .

٣- الرجيم الغذائى المتوازن :

٢٠٪ ألبان ومنتجاتها

٢٠٪ لحوم أو أسماك أو دواجن

٢٠٪ خبز ومنتجاتها

٢٠٪ دهون وسكريات ومنتجاتها

٢٠٪ خضروات وفواكه .



الباب السادس

*** جدول يوضح كيفية حساب السرعات الحرارية**

*** الوصايا العشر للتغذية الصحية**

*** كيفية التخلص من السمّة الورميّة**

جدول يوضح كيفية حساب السعرات

كمية السعر الحرارى	النوع
	أولاً : المشروبات :
٥٠	كوب شاي جليب ٢٠٠ سم
٦٠	نسكافيه ٢٠٠ سم مع ملعقة لبن بودرة
٢٠٠	كوب لبن حليب جاموسى ٢٠٠ سم
٧٠	كوب عصير ليمون أو جريب فروت
٩٠	كوب عصير برتقال أو تفاح
٨٠	زجاجة مياه غازية
٢	زجاجة سياه (دايت)
٢٠	إضافة ملعقة صغيرة سكر أو قالب سكر
	البروتينات: أ - البقول :
	٤ ملاعق فول مدمس + ملعقة صغيرة زيت
٢٥٥	
٢٠٠	٤ وحدات طعمية
٢١٠	٤ ملاعق لوبيا أو فاصوليا ناشفة مسلوقة
٢٣٥	٤ ملاعق عدس
	ب - البيض
٨٠	بيضة واحدة مسلوقة
١٠٥	بيضة واحدة أو مليت بالسمن
	ج - اللحوم (مشوية أو مسلوقة)
٢٤٠	لحم بقرى احمر ١٠٠ جم
٢٦٧	لحم ضانى ١٠٠ جم
١٥٠	سمك ١٠٠ جم
١٣٥	كبد وكلاوى ١٠٠ جم

النوع	كمية السعر الحرارى
سجق ١٠٠ جم	٤٧٥
دجاجة ١٠٠ جم	٣٠٠
أرنب ٢٥٠ جم	٢٩٠
منتجات الألبان والدهنيات	
كوب لبن حليب	٢٠٠
جبن قريش ١٠٠ جم	١٠٠
جبن اسنطامبولى ١٠٠ جم	٢٤٢
جبن دوبل كريم بيضاء ١٠٠ جم	٣٧٠
ركفور رشيد ١٠٠ جم	٣٧٠
زبدة ١٠٠ جم	٧١٦
قشدة مركزة ١٠٠ جم	٣٣٠
كريم شائتيه	٢٠٤
علبة لبن زبادى ١٠٠ جم	٦٠
ملعقة كبيرة سمن طبيعى	١٣٥
ملعقة كبيرة سمن صناعى	١١٠
ملعقة كبيرة زيت ذرة	٩٠
ملعقة كبيرة زيت زيتون	١٤٠
الحلويات	
بقلاوة ١٠٠ جم	٥٤٠
كحك ١٠٠ جم	٥٠٠
كنافة ١٠٠ جم	٣٤٥
بسبوسة وهريسة ١٠٠ جم	٥٢٠
تورته ١٠٠ جم	٣٥٠
قطعة جاتوه كبيرة	١٧٥
١٠٠ جم	١١١
كاستارد ١٠٠ جم	١١٤

النوع	كمية السعر الحرارى
أيس كريم سادة ١٠٠ جم	٢٠٧
ملعقة كبيرة عسل نحل	٦٢
ملعقة كبيرة عسل اسود	٤٦
مشروبات ١٠٠ جم	١٢٣
قطعة شيكولاته باللبن ٢٥ جم	١٢٥
قطعة شيكولاته صغيرة ٥ جم	٢٥
النشويات	
رغيف بلدى ١٦٠ جم	٤٢٠
رغيف شامى أو فينو	٤٨٠
رغيف عيش سن رجيم	٢٩٠
ملعقة أرز كبيرة	٥٥
ملعقة مكرونة كبيرة	٣٧
بطاطس محمرة ١٠٠ جم	٣٨٦
بطاطس محمرة شيبسى	٣٥٦
كورن فليكس ١٠٠ جم	٣٨٥
الخضروات	
طماطم	٢٥
خيار	١٧
جزر	٤٢
خس	١٩
جرجير	٢٧
فلفل أخضر	٣٧
بصل أخضر	٤١
بقدونس	٥٦
خرشوف	٥٣
كرنب أو قرنيط	٣١

النوع	كمية السعر الحرارى
قلقاس	٧٥
ملوخية	٤٩
سبانخ	٣٣
كوسه	٣١
بسلة	١٠٢
باذنجان	٣٢
ثوم	١٤٠
بصل	٤٩
فاصوليا أو لوبيا خضراء	٤٦
الفواكه	
تفاح	٧٠
مشمش	٧٠
موز	١٠٢
بلح	١٦٣
تين	٨٨
عنب	٧٦
برتقال أو يوسفى	٥٠
جوافة	٧٨
بطيخ أو شمام	٢٨
مانجو	٦٨
فراولة	٤٠
خوخ أو برقوق	٥٥
المحمصات والنقل	
اللب	٥٩٥
السودانى	٥٩٠
الحمص	٣٧٦

النوع	كمية السعر الحرارى
الترمس	٤٢٠
السهم	٦٢٢
اللوز	٦٤٣
البندق	٧٣٢
الفسق	٦٣٧
البلح المجفف	٣١٨
التين المجفف	٣٠٣

ملحوظة : لو انقصنا السعر الحرارى ٥٠٠ سعراً حرارياً نفقد $\frac{1}{3}$ كيلو جرام .

* * *

الوصايا العشر لتغذية الصحة

- ١- لا تسرف في الأكل كما ونوعاً .
- ٢- يجب أن يشمل غذاؤك اليومى على اللبن أو أحد منتجاته .
- ٣- يجب أن يشمل غذاؤك اليومى على البروتين والفيتامينات .
- ٤- لا بد أن يدخل فى غذاؤك اليومى الفاكهة الطازجة والخضر .
- ٥- تجنب الزيوت والدهون والأغذية الغنية بها .
- ٦- تجنب أو على الأقل قلل من استخدام الملح .
- ٧- تجنب السكر والأغذية الغنية به .
- ٨- تجنب الدقيق الأبيض ومنتجاته .
- ٩- راقب وزنك بصفة دورية كل اسبوع .
- ١٠- تناول غداءك بسعادة وتركيز .



كيفية التخلص من السمعة الورمية الناتجة عن التهاب الأنسجة

يمكن ذلك إذا اتبعنا إحدى الحالات الآتية :

الأولى : يتم حقن المريض حقناً موضعياً أى بينج موضعى ثم تجرى عملية إذابه للشحوم بالموجات فوق الصوتية دون المساس بالعروق والشرابين والأعصاب أو القنوات اللمفاوية مما يخفف من النتائج الجراحية للعملية ويترك آثاراً سرعان ما تزول بعد انتهاء العملية و ينتظر المريض ثلاثة شهور للحصول على النتائج المرجوة .

الثانية : لما كان تديس المعدة هو الحل الكامل لعلاج السمعة المفرطة التى يصعب علاجها بالأساليب غير الجراحية ولذلك يتم استئصال جزء من الأمعاء الدقيقة لتقليل من امتصاص الطعام وحدث هذا فى العقد الخامس من القرن العشرين فى الولايات المتحدة الأمريكية وأخيراً وبعد عدة تجارب كان نصيبها النجاح تم استعمال الدباسة الجراحية فى الحالات التى تكون السمعة فيها شديدة الإفراط ويتم تديس المعدة بهدف تقليل حجمها وينصح الطبيب بتناول السوائل فقط العملية على أن يستمر تعاطى هذه السوائل ولتكن لمدة شهرين مع تجنب الأغذية الصلبة وجودة مضغها وأخذ وجبات صغيرة متعددة خمس وجبات فى اليوم بدلاً من ثلاثة .

الثالثة : يوضع كيس مصنوع من مادة البونيفيل تحت جلدة البطن وآخر مثله خلف المعدة تصل بينهما أنبوبة وفى ميعاد الوجبات بضغط الكيس السطحي فيمتلئ الكيس مما نضغط على المعدة وهى نفس فكرة تديس المعدة لتقليل حجمها .

الرابعة : وثمة طريقة أخرى للتخلص من السمعة وهى طريقة ultraanol- ipolysis وتتلخص هذه الطريقة باستخدام مفعول الموجات فوق الصوتية بدون القيام بعملية جراحية وهذه الطريقة تعتمد على إدماج العلاج الكهربائي بذبذبات

الموجات فوق الصوتية و بوضوح أكثر يتم إدخال إبر رقيقة جداً فى المناطق الشحمية ثم يلصق الطبيب عدة باثاات بقطر ٥ سم فوق المناطق الواجب علاجها ثم تقدم مولد يدعى الأولتر أسيللز بتشغيلها فتقبض الخلايا الشحمية المحشورة بين الإبر الكهربائية وباكات الموجات فوق الصوتية إلى اهتزازات قوية مما يفجر غطاء الخلايا ويسمح بسحب الدهون ولا بد من عدة جلسات تستمر الجلسة حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة بمعدل مرتين أسبوعياً على ألا يقل عدد الجلسات عن ١٠ جلسات .

الخامسة : إذا كنت يا سيدتى تشكين من كثرة التهاب الأنسجة وكنت من أصحاب الجلد المرن فأفضل أسلوب يجب ممارسته هو إجراء عملية الشفط الجراحية حيث يقوم الجراح بعمل شق صغير فى الجلد ثم يدخل به أنبوبة قطرها لا يتعدى ١ سنتيمتر يكون متصلاً بشفاط جراحى ثم يقوم الجراح بعد ذلك بفصل الخلايا الشحمية عن بعضها وذلك بعد بنج موضعى وتتطلب هذه العملية إقامة ٤٨ ساعة فى المستشفى وينصح بإجراء هذه العملية فى حالات السمنة المركزة فى مناطق معينة علماً بأن نتيجتها تكون نهائية ولكن الجلد قد يأخذ شكلاً منفراً موجاً إذا لم يكن مرناً أو إذا كانت خبرة الجراح محدودة لتلافى فى عيوب هذه الطريقة فهناك محقنة تدعى الليوجيت وهى قادرة على ابتلاع الشحم المتراكم يبلغ طولها حوالى ١٥ سم وهى مزودة بأنايب صغير جداً ويدخله الطبيب تحت الجلد ثم يحدث عدة شقوق صغيرة من ١ مم إلى ٢ مم حسب موضع التهاب الأنسجة وهذه العملية لا تستدعى البقاء فى المستشفى كما أن الجروح تكاد تكون غير مرئية .



الباب السابع

- * ريجيم الجمال والنضارة للنساء فقط
- * العلاج بالساونات والبخار * نصائح عامة
- * وجبات شهية لانقاص الوزن
- * وجبات لمرضى السكر
- * ارتفاع ضغط الدم وعلاقته بالرياضة

رچيم الجمال والنظارة للنساء فقط

تقول « مارى بيرى » المسئولة عن التغذية فى مصحة أريزونا أن خطة هذا الرچيم تعتمد أساساً وفى المقام الأول على تقليل كميات السكر والدهون والمنبهات مثل الشاى فيشعر الإنسان كأنه ولد من جديد ويمكن ايجازها فيما يلى :

اليوم الأول :

١- استيقظى قبل موعدك اليومى بنصف ساعة وابدئى ممارسة رياضة (المشى - الجرى - السباحة) حسب ظروفك لمدة $\frac{1}{3}$ ساعة لأن ذلك يساعد على عملية تحسين الاحتراق الداخلى وتنشيط الدهن .

٢- بعد ذلك يستحسن أخذ حمام دافئ مستخدمة الفرشة للدعك حيث أنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية .

٣- ركزى فى طعامك على الخضضر الطازجة والسوتيه .

٤- قبل العشاء قومى بالتمارين الآتية :

التمرين الأول :

فتح الساقين ورفع الذراعين بهدوء فى وضع مستقيم أعلى الرأس ثم تشبيك أصابع الكفين سوياً ثم شدى العمود الفقرى وعودى بظهرك للوراء وادفعى صدرك للأمام لمدة $\frac{1}{4}$ دقيقة ثم استرخى مع ضرورة التنفس العميق من الأنف خلال التمرين .

التمرين الثانى :

اجلسى على الأرض ومدى ساقك اليمنى للأمام ثم اثنى الساق اليسرى حيث يركز كعب القدم اليسرى على الفخذ الأيمن ثم لامسى أصابع القدم اليمنى باليد اليسرى لمدة $\frac{1}{4}$ دقيقة ثم غيرى الوضع بالتبادل .

التمرين الثالث :

استلقى على الظهر مع ثنى الركبتين لأعلى لتركز القدمان على الأرض .
ضعى الكعبين على أعلى المعدة بحيث تلامس الأصابع المضمومة منطقة وسط
المعدة ثم اطحى الهواء من الفم مع العد من واحد إلى أربعة ثم تنفسى من الأنف
مع العد من ١ : ٤ وكررى العملية خمس مرات ولا حظى تمدد الأصابع وتفرج مع
عملية الشهيق . بعد ذلك يمكن تناول :

العشاء : المكون من سلطة خضراء ومكرونة رچيم وكوسة معدة بالبخار
وثمرة فاكهة وبعد ذلك حمام لمدة ربع ساعة قبل النوم .

اليوم الثانى:

يتكرر نفس نظام اليوم الأول

الافطار: ٢ توست رچيم + ٢ ملعقة جبن قريش + ملعقة مربى رچيم

الغذاء: خضر طازجة + تونه بدون زيت + خبز رچيم

العشاء: شريحة دجاج مشوية بدون جلد + أرز + خضر مسلوقة + شريحة
شمام .

اليوم الثالث:

نفس الروتين قبل الإفطار والحمام الدافئ .

الإفطار: ثمرة فاكهة + كوب زبادى قليل الدسم وقبل الغذاء يوضع الكريم
المرطب على الجسم .

الغذاء: سلطة خضراء + سلمون بدون زيت - خبز - ثمرة فاكهة .

بعد الغذاء: ضعى قناعاً مناسباً على الوجه والرقبة لتنظيف البشرة واستعادة
نضارتها وينصح أصحاب البشرة الدهنية باختيار الخضر مثل الخيار أما أصحاب
البشرة الجافة فيمكنهم عمل أقنعة من الزبادى لذلك فقد ظهرت فى الأسواق

مجموعة ضخمة من الأقنعة المناسبة لكل بشرة وبعد إزالة القناع توضع على البشرة الكريمات المرطبة .

اليوم الرابع :

يتكرر نفس الروتين مع القيام بنشاط غير عادى فى روتين الحياة اليومية مثل الالتقاء بالأصدقاء أو الذهاب للسينما أو شراء شىء جديد .

ملاحظات خلال الأيام الأربعة السابقة :

١- أن تتراوح كمية الطعام الطازجة التى تتناولها السيدة ما بين ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من مجموع القائمة الغذائية اليومية .

٢- الاعتماد على الأطعمة المشوية أو المطهرة بالبخار .

٣- تناول الفيتامينات والمعادن .

٤- الاعتماد على الدواجن بدون جلد والسلطات الخضراء .

٥- الإكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب والابتعاد عن الشاى والقهوة والمياه الغازية .

٦- يستحسن إضافة بعض الزيوت العطرية لماء الحمام لإضافة مزيد من البهجة وللمساعدة فى عملية الاسترخاء .

٧- الابتعاد عن المواد الدهنية ونفضل استخدام المواد أو المنتجات المنزوعة الدسم أو قليلة الدسم .

٨- يفضل استعمال اللحوم البيضاء .



المعالجة بالتدليك

حمامات الساونا والبخار

* لا شك أن للتدليك الكثير من الفوائد إذا استخدم بأسلوب علمي صحيح ويفيد ليس فقط في إزالة السممة بل لصحة الفرد العامة أيضا .

* يزعم البعض أن حمامات البخار والساونا دوراً في انقاص الوزن ولكن الحقيقة أن الجسم بعد كل حمام منها يقل وزنه بمقدار ما خرج منه من عرق في هيئة إفراز ولكن هذا التخصيس ناتج عن طرد السوائل من الجسم فقط ، وليس عن طريق شئ من الدهون المتراكمة ، كما أن كثرة الحمامات المعرقة لا يخلو من أضرار لأنه قد يسبب جفافاً في سوائل الجسم الطبيعية ومنها الدم وقد يصيبه بالجفاف . ونفس الأمر بالنسبة للشخص الذي يتعرض لحر خائق في فصل الصيف وشمس ملتهبة ثم يلقي بنفسه تحت الدش البارد ورأينا في هذا الأمر معروف وهو أخذ رأى الطبيب المختص في الحمام المعرق أو الدش البارد المتعش لا سيما لمرضى السكر أو القلب لأن التغير الكبير في الحرارة فيه خطورة على الجسم .



نصائح عامة

١- أساس إنقاص الوزن هو من غير شك النظام الغذائي وأن اتباع نظام غذائي هو عبارة عن تغيير للعادات وليس حرماناً ، وإن اكتساب أى شىء لا بد أن يكون له مقابل ولا شك أن الثمن الذى تدفعه لحصولك على جسم رشيق ينافس الغزال له مقابل وهو التنازل عن الشره فى الطعام وتغيير العادات الغذائية التى اعتدت عليها منذ طفولتك .

٢- أن ارتباطك بالنظام الغذائي الجديد يجب أن يكون نابعاً من شخصك ومن إصرارك على تنفيذه وليس توجيهاً من آخر .

٣- الزيادة فى الوزن معناها بأسلوب مبسط أن ما تأكله أكثر مما يحتاجه جسمك حتى لو كان ما تتناوله من طعام محدود الكمية والنوع ولا بد لك من نشاط رياضى منتظم يومياً مثل المشى .

٤- متابعة الوزن يجب أن يكون على ميزان واحد وفى موعد محدد صباحاً أو مساءً وفى نفس الثياب حتى يشير المؤشر بصدق كامل إلى وزنك الحقيقى .

٥- لا تأكل إلا أنواع الطعام الخاضعة للرجيم الموصوف لك تنفيذه وفى المواعيد المحددة حيث أن أكلة واحدة خارجة عن مدار الرجيم يمكن أن تفسد مفعول هذا الرجيم فأنت إذن تعالج نفسك فلا تخلق لحظة واحدة تفقد فيها كل الفوائد من وراء هذا العلاج من أجل طعام دسم اشتتهته نفسك .

٦- اشرب الماء يومياً على أن يتم ذلك عن طريق الارتشاف لا سيما إذا كان الماء مثلياً فذلك كفيل بسد نفسك عن الطعام بعض الشىء .

٧- إذا اضطررتك بعض الظروف الى التأخر عن موعد تناول الطعام فيكفى أن تأكل ثمرة إحدى الفواكه الطازجة .

٨- أنظمة الرجيم القاسية تخفض الوزن سريعاً ولكنها تصيب الإنسان بالضعف والإعياء والتعب والهبوط .

وجبات شهية لانقاص الوزن

أولاً : دجاج جزر اليونان بالليمون

هذه الوجبة تكفى أكلتين كل منهما ٢٩٠ سعر حرارى

المقادير :

* ٢ صدر دجاج بدون جلد أو عظم من دجاجة متوسطة لا يزيد وزنها عن $\frac{1}{4}$ كيلو جرام

* ملح . فلفل . نصف رأس ثوم مقسوم نصفين . ملعقتين زيت ذرة .

* فنجان ونصف كوسه مقطعة

* $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بهارات

* ٢ ملعقة ماء .

* ملعقة بققدونس مفرى

* نصفين ليمون

الطريقة :

* يلف الدجاج بورق الزبد وتدهن بالليمون مع إضافة الملح والفلفل .

* يوضع الثوم بعدما يقدح الزيت قليلا فى التيفال على نار متوسطة ثم يضاف الدجاج حتى يحمر لمدة خمس دقائق على كل ناحية بعد إضافة الماء .

* أنشلى الدجاج ودعيه يحتفظ بسخونته ثم انشلى الثوم وأضيفى الكوسة والبهارات إلى الوعاء مع تقلبيه لمدة ثلاث دقائق مع إضافة الماء وعصير الليمون وتقلب لمدة دقيقتين .

* بعد ذلك يمكنك وضع صدور الدجاج فى طبق مع خلطة الكوسة فى نصفين متساويين حيث يتم رش كل منها بالبققدونس مع التجميل بفصوص الثوم .

ثانياً : اللحم المشوى بالليمون

هذه الأكلة الشهية تكفى وجبتين كل منها ٣٠٠ سعر حرارى

المقادير :

* شريحتان من اللحم مجموع وزنهما $\frac{1}{3}$ كيلو جرام

* ملعقة كبيرة من السمن الصناعى

* فلفل وملح

الطريقة :

١ - تزال الدهون من اللحم وتبل بالفلفل

٢ - تسخن الشواية جيداً ثم يوضع عليها اللحم وتضاف إليها السمن وتشوى لمدة ٦ دقائق من كل جهة

٣ - تقدم منها شرائح الليمون

ثالثاً : السمك المشوى بالليمون

هذه الأكلة تكفى وجبتين تعطى كل منهما ١٥٤ سعراً حرارياً

المقادير :

* عدد ٢ سمكة تزن كل منها $\frac{1}{3}$ كجم

* ملعقة كبيرة كرفس مقطع

* ليمون

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويفتح من الداخل وينظف (يمكن ترك الرأس أو نزعها حسب الرغبة) .

٢ - يعمل بها فتحات بالسكين على الجوانب .

٣- يتبل السمك من الداخل والخارج وتوضع اسفل الشواية الساخنة لمدة ٧ دقائق من كل ناحية .

٤- تجمل الفتحات بالكرفس وتقدم ساخنة مع الليمون .

رابعاً : سلطة السبانخ

هذه الاكلة تكفى وجبتين كل منهما تعطى ١٩٣ سعراً حرارياً

المقادير :

* $\frac{1}{4}$ ك طماطم . ملح للمذاق

* ربع فنجان مقطع جيداً

* فنجان ونصف سبانخ مقطعة كبيرة مسلوقة

* ربع فنجان فلفل أخضر مخروط

* فنجان جزر مبشور

* ملعقة بقدونس مفري

* ٦ ملاعق صغيرة خل احمر - شرائح ليمون

* $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي صغيرة صلصة

* فلفل احمر

* بهارات

الطريقة :

١- تقطع الطماطم قطعاً كبيرة وتوضع فى طبق مع صلصة الطماطم ويضاف الخيار والفلفل والبصل والبقدونس وصلصة الفلفل والملح .

٢- تقرب وتنقسم الكمية فى طبقين متساويين وتوضع السبانخ حولها ثم تغطي بالجزر والجبن وتحلى بالبقدونس وشرائح الليمون مع رش البهارات .

خامساً: سلطة الطماطم بالنعناع والخيار

المقادير :

- * خياراً متوسطة تقطع إلى أصابع رقيقة
- * $\frac{1}{3}$ كيلو من حبات الطماطم ويقطع تقطيعاً رقيقاً
- * عدد ٢ ملعقة صغيرة من زيت الذرة
- * ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- * فص ثوم مدقوق
- * ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- * ملعقة كبيرة من مبشور الجبن
- * ملعقة كبيرة من النعناع المفروم

الطريقة :

- ١ - ضع قطع الطماطم والخيار في طبق .
 - ٢ - اخلطي الزيت مع عصير الليمون مع الثوم والبقدونس في ابريق .
 - ٣ - صبي المزيج فوق الطماطم والخيار ورشي الجبنة المبشورة وقلبي الطبق حتى تذوب الجبنة تماماً ورشي النعناع بعد ذلك .
- ملحوظة :** هذه الأكلة تكفى ٤ وجبات أو أربع أشخاص وتعطى كل منها ٥٣ سعراً حرارياً .

سادساً: سلطة البطاطس مع الخيار والجبنة

- ملحوظة :** لا تحفظ هذه الأكلة في الثلاجة وهذه الكمية تكفى ٤ أشخاص وتعطى ١٠٩ سعراً حرارياً للفرد .

المقادير :

* عدد ٢ ثمرة بطاطس كبيرة (حوالى $\frac{1}{3}$ كجم)

* فنجان من جبنة قليلة الدسم

* عدد ٢ خيار مخللة متوسطة ومقطعة

* ملعقة صغيرة من الثوم المفرى

* رشّة من الفلفل الحار

الطريقة :

١ - ضعى البطاطس فى طبق فرن مقاوم للحرارة وأدخليه فى فرن متوسط الحرارة حوالى ساعة حتى تستوى البطاطس .

٢ - كل واحدة من البطاطس تقسم نصفين وتجوف ثم اهرسى اللب الذى تمت إزالته فى وعاء وأضيفى إليه الجبن والخيار المخلل والثوم وصبى المزيج داخل قطع البطاطس المجوفة مع رش بعض الفلفل فوق كل قطعة .

٣ - اخبزى البطاطس فى فرن معتدل الحرارة حوالى ١٠ دقائق .

سابعاً : شوربة الطماطم

تكفى أربع أفراد وتعطى كل منها ٤٠ سعراً حرارياً

المقادير :

$\frac{1}{3}$ كيلو طماطم

بصلة كبيرة مقطعة قطع رقيقة

رأس ثوم مدقوقة

ملعقة كبيرة زيت زيتون

٢ كوب شوربة فراخ

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١- يسخن الزيت فى كسروله ويضاف إليه البصل والثوم حتى يصير طريا .
- ٢- توضع الطماطم فى الماء الساخن ثم تنزع القشرة بسهولة وتقطع الطماطم وتضاف للمكرونه وتطبخ مع البصل والثوم على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الشوربة وتغلى على نار هادئة من ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تضرب بالخلاط الكهربائى ويضاف الملح والفلفل وتقدم ساخنة جداً ويجمل الطبق بالكرفس وشرائح الليمون .

※ يمكن تقديمها باردة بعد حفظها بضع ساعات فى الثلاجة .

ثامناً: سلطة فنواز

تكفى أربع أفراد وتعطى كل منهم ٨٥ سعراً حرارياً
المقادير :

٢ بيضة مسلوقة جيداً

٢ طماطم

٨ ورقة خس

٨ شرائح أنشوجة

٨ زيتون أسود

$\frac{1}{4}$ علبة تونة

٤ ملاعق خل أو عصير ليمون وزنها ٢٠٠ جم

الطريقة :

- ١- يقشر البيض ويمكن تقطيع كل بيضة إلى أربعة أقسام متساوية .
- ٢- توضع الطماطم فى ماء مغلى لمدة $\frac{1}{4}$ دقيقة وتقشر القشرة الرقيقة .

٣- تعد بعد ذلك أربعة أطباق تفرش بورق الخس ويوضع عليها البيض والطماطم وتصفى التونة من الزيت وتوضع على الطبق .

٤- تجمل الطبق بشرائح الأنشوجة والزيتون ثم تغطى بالخل أو عصير الليمون .

تاسعاً: سلطة الجبن القريش والخيار

تكفى أربع وجبات وتعطى كل منها ٧٥ سعراً حرارياً

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو جبن قريش

خيار مقطع شرائح

عدد ٨ زيتون أسود

٨ ورقات خس

٨ ملاعق خل أو عصير ليمون

ملح وفلفل وثوم مجفف

الطريقة :

١- اخلط الجبن القريش والخيار والثوم والملح والفلفل فى سلطانية

٢- ضع ورق الخس على أربع أطباق وأضف مقدار $\frac{1}{4}$ الكمية على كل طبق

٣- يجميل بالزيتون الأسود ثم يضاف إليها الخل أو عصير الليمون .



وجبات لمرض السكر

تعطى الوجبة للفرد ١٢٠ سعراً حرارياً

الإفطار : $\frac{1}{4}$ رغيف عيش بلدى

٦٠ جرام جبن أبيض نصف دسم و ٦٠ جرام جبنة قريش أو ٢ بيضة مسلوقة
أو ٣ ملاعق فول . شاي أو قهوة بالسكرارين .

أو $\frac{1}{4}$ رغيف عيش + ٣٠ جم جبنة قريش + ١٠ حبات زيتون أسود + ٤
ملاعق مدمس أو عدس أو ٥ أقراص طعمية + كرات + شاي بالسكرارين .

الغداء :

$\frac{1}{2}$ رغيف عيش بلدى + ٢٠٠ جم لحم حمراء كندوز أو بتلو أو $\frac{1}{4}$ دجاجة
أو ٣٠٠ جم سمك غير مدهن - ٥٠٠ جم خضروات مطهية (طبق متوسط) +
سلاطة خضراء + ١٠ فاكهة نوع واحد .

أو $\frac{1}{2}$ رغيف عيش بلدى + ٤ ملاعق فول مدمس أو فريك أو أرز أو عدس أو
٢ فنجان كبير شوربة عدس أو بصارة أو سردين أو تونة $\frac{1}{4}$ علبة - برتقالة أو
موزة .

العشاء : $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى + كوب زبادى + ٤٠ جم جبنة قريش + ١٠٠ جم
خضروات طازجة .

أو $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى - كوب زبادى - $\frac{1}{4}$ علبة سردين أو تونة - سلاطة
خضراء .



ارتفاع ضغط الدم

وعلاجه بالرياضة

* أجريت دراسات طبية فى النرويج على ١٨ ألف رجل يتراوح أعمارهم بين ٤٠ ، ٥٠ سنة واتضح أن من مارس الرياضة بنظام وإتقان انخفض لديه ضغط الدم دون علاج .

* إن (الأمراض الانحلالية) وهى التى تصاحب فى العادة الشيخوخة مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وقصور الدورة الدموية ومرض السكر جميع هذه الأمراض يمكن علاجها والإقلال من أثارها المدمرة لو قمنا باتباع أمرين على جانب عظيم من الأهمية الأمر الأول هو التغذية الصحية أما الثانى فهو ممارسة الرياضة المعنية وتناول طعام تقل فيه نسبة الدهون بحيث لا يزيد الطاقة الحرارية للدهون عن $\frac{1}{3}$ من الطاقة الكلية اللازمة للجسم وعلى أن يكون الغذاء أساساً العيش السن والأرز غير المبشور والخضروات والفواكه الطازجة ولبن منزوع القشدة والأسماك غير المدهنة والطيور ويمنع بتاتاً بالنسبة لكبار السن التدخين والقهوة والشاى والكحوليات أما هذه التمرينات الرياضية التى نقصدها فتشمل المشى كل يوم لمدة ساعة مع ساعة من التمرينات الجماعية التى تتلخص فى التسخين وحركات ثنى أو فرد الجسم ثم ركوب دراجة ثابتة للتمرين عليها وهذه التمرينات تحدد لكل فرد حسب سنه وصحته العامة وقوة تحمله وسابق ممارسة الرياضة وفى أمريكا تم تنفيذ هذا البرنامج لمدة شهر يومياً فاتضح انخفاض نسبة الدهون والكولسترول وانخفض الوزن إلى ما يقترب من المعدل الطبيعى واختفت متاعبهم مع ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وتطور الدورة التاجية وأصبحوا يتمتعون بصحة جيدة .

كيف نخطط لبرنامج رياضي:

- ١- تبعاً للعمر .
 - ٢- تبعاً للحالة الصحية العامة .
 - ٣- تبعاً لنوعية الأمراض التي أصابته .
 - ٤- تبعاً للوزن حيث أن الوزن الزائد يتطلب البطء في تأدية التمرينات .
 - ٥- مقدار النشاط والرياضة التي كان الشخص يمارسها في الماضي .
- ❖ وهنا يحسن استشارة الطبيب قبل البدء في تنفيذ أية تمرينات .
- ❖ لا تستعمل المواصلات في المسافات القصيرة .
- ❖ حاول أن تمارس حياتك بأسلوب أكثر نشاطاً .
- ❖ لا تمكث على المكتب عدة ساعات متصلة فيجب على الأقل أن تحرك عضلات يديك وقدميك وساقيك وذراعيك كل ساعة .
- ❖ يجب التدرج في ممارسة الرياضة .



الباب الثامن

✧ المراحل التي يمر بها الطعام

✧ التمارين

المراحل التي يمر بها الطعام

التغذية : يقصد بها مجموع العمليات التي يحصل بواسطتها جسم الانسان على المواد اللازمة لنموه وحفظ حياته وتجديد أنسجته وتوليد الطاقة اللازمة لذلك .

الهضم : إن الغذاء يتكون من جزئيات كبيرة ومعقدة لا يمكنها أن تمر خلال أغشية القناة الهضمية لهذا السبب يجب أن تتحول إلى جزئيات أصغر وبشكل تصبح معه صالحة للامتصاص وهذه العملية يطلق عليها عملية الهضم أما المواد الغذائية التي يصعب على الجسم هضمها فتكون غير صالحة للامتصاص وبالتالي تخرج من الجسم دون أن تستغل . والجسم لا يمتص المواد الغذائية التي تهضم امتصاصاً كاملاً فدرجة امتصاص الجسم من المواد الغذائية المهضومة في قناته الهضمية يختلف باختلاف المواد الغذائية فالجسم لا يستفيد إلا بالمواد الغذائية التي يستطيع امتصاصها فقط .

والغذاء يتكون من بروتين ودهون ونشويات وبعض المعادن وكذلك المركبات الغذائية الأخرى وهي الماء والأملاح والفيتامينات والسكريات البسيطة وعملية الهضم تقدم بها بعض الانزيمات الموجودة أو التي تفرز داخل القناة الهضمية مبتدئاً بالفم والأمعاء بعد المرور بالمعدة .

عملية الهضم داخل الفم:

لا شك أن عملية المضغ داخل الفم تلعب دوراً مهماً في عملية الهضم حيث تجزئ الغذاء وتفصل العصارات الهاضمة كما أن اللعاب وهو فرع من الإفرازات التي تفرزها الغدد اللعابية الموجودة تحت الفك وتحت اللسان والغدة النكفية ويحتوى اللعاب على أنزيمات عبارة عن عصارات هضمية حيث يهضم

النشويات والسكريات المركبة بالغذاء فهو يحلل ويهضم أثناء عملية المضغ وقليل من هذه الانزيمات يحلل المواد البروتينية والدهون فاللعاب له وظائف غير هذه وهى :

أ- ترطيب الغذاء وإعطائه الرطوبة الكافية إذا كان ناشفاً

ب- إذابة المواد المولدة للنكهة والطعم

ج- تنظيم كمية الماء فى الجسم

عملية الهضم داخل المعدة:

يمر الغذاء بعد ابتلاعه إلى المعدة حيث تقوم بتجزئة قطع الطعام ومزجه بالعصارات الهضمية الموجودة بالمعدة والعصير المعدى سائل حمضى التأثير يحلل ويهضم البروتينات والدهون الموجودة فى الطعام وذلك بسبب وجود حامض الهايدروكلوريك وهذا بدوره يطهر المعدة من مواد غير مرغوب فيها وينظم فتحتى المعدة والفؤاد والبواب ويعتبر البيسين من أهم أنزيمات هو الذى يحلل البروتينات

الهضم فى الأمعاء الدقيقة:

يترك الغذاء المعدة إلى الأمعاء الدقيقة وسط محيط حمضى ولكن يفعل الافرازات المعدية وعصير البنكرياس والصفراء .

فعصير البنكرياس يبدأ إفرازه بعد تناول الطعام بوضع دقائق وهو يحتوى على بعض الانزيمات بالمعدة التى تهضم المواد الغذائية . أما الصفراء فهذه يفرزها الكبد وتمر إلى قناة الكبد ثم الحويصلة المرارية ثم عن طريق القناة المرارية إلى الأمعاء الدقيقة وتصب قرب فتحة المعدة السفلى «البواب» ومعروف أن المواد الغذائية التى تتأثر بالصفراء هى الأغذية الغنية بالبروتين كاللحوم والأغذية الغنية بالدهون .

العصير المعدى:

يحتوى على بعض الأنزيمات التى تهضم البروتينات أو القطع الباقية منها بعد عمليات الهضم فى النـم والمعدة كما تهضم المواد السكرية .

الامتصاص:

بعد انتهاء عملية الهضم تكون مواد الطعام ذات الجزئيات الكثيرة قد تحولت إلى جزئيات صغيرة بواسطة غشاء القناة الهضمية ومنها إلى الدم حيث تتوزع إلى أنسجة الجسم جميعا ويتم معظم امتصاص الجزئيات الغذائية المهضومة فى الأمعاء الدقيقة لأن المعدة لا تستطيع أن تمتص إلا القليل من السكريات والكحول أما الأمعاء الغليظة فتمتص ببطء لا سيما الماء والجلوكوز والأحماض الأمينية حيث يجب أن تعرف أن امتصاص الماء أو المواد الغذائية فيه لا يحدث عادة فى المعدة ولكن فى الأمعاء .

أما الدهون فمعظمها لا يمتص إلا فى الأمعاء الدقيقة ولكن قبل أن يتم ذلك تتحول الدهون إلى أحماض أمينية وجلسرين بواسطة أنزيمات الهضم كما أن أملاح الصفراء تساعد على هضم الدهون .



التمارين

معروف أن أى برنامج غذائى يتعلق بالتخلص من الوزن الزائد لا يمكن أن ينجح تماماً إذا لم يكن مصحوباً بأداء بعض التمرينات .

وليست المقصود بهذه التمارين ممارستها حتى يشعر الانسان بالإرهاق والتعب لأن فى ذلك مضیعة للطاقة ولكن عليك يا سيدى أن تمرن قلبك كل يوم وبهذه الطريقة يصل الدم الملىء بالأوكسجين إلى كل زوايا الجسم ، والقلب مجرد عضلة مثل العضلات الأخرى إذا لم تمرنها تخسرهما .

وعلى سبيل المثال يمكنك مزاوله السباحة والتنس أو قفز الحبل أو ركوب الدراجة والسير السريع بحد أدنى $\frac{1}{3}$ ساعة يومياً وكلما طال وقت المشى كان ذلك مفضلاً ولا شك أن الهواء النقى هو أغلى قوة فى هذه الحياة إضافة إلى نور الشمس فالشمس شديدة الأهمية حيث تتيح لمسام الجلد أن تتوسع حيث تتخلص من العرق حاملاً معه الفضلات السامة إلى خارج أجسامنا ولكن لا يجب أن تعرض نفسك للشمس أكثر من اللازم وإلا احترق جسمك .





الباب التاسع

❖ ٤٣ سؤال وجواب من جماهير القراء

أسئلة وإجابات تهم جميع من ينشد الرشاقة

السؤال الأول:

ما مدى صحة هذه المقولة « إن زيت السمك يحمي من جلطة القلب » ؟

الإجابة :

صرح الدكتور كونور رئيس معامل بحوث الغذاء وتصلب الشرايين بجامعة أوريغون للعلوم الطبية بولاية بورتلاند الأمريكية بأن زيت السمك ويمكن أن يعمل على تخفيض خطر الإصابة بالسكتة القلبية يمكن عن طريق تناول الوجبات التي تشتمل على زيت السمك أن تخفض من مستوى الكوليسترول في الدم وبالتالي من احتمال تكوين الجلطة الدموية التي غالباً ما تكون الإصابة بها مصاحبة بأحد أمراض القلب . ويقول إن وجبة الغذاء التي تحتوي على السلمون وزيت السلمون يمكن أن تخفض من مستويات الكوليسترول وقال أيضاً إن أية وجبة تحتوي على زيت السمك يمكنها أن تخفض من قابلية الصفائح الدموية لتكون الجلطات الدموية التي عادة تسبق الإصابة بالأزمات القلبية .

السؤال الثاني: ما هي دورات الجسم الطبيعية ؟

الإجابة :

للجسم البشري ثلاثة دورات يومية منتظمة وهذه الدورات تتوقف على وظائف الجسم فالجسم يتناول الطعام يومياً (الأخذ) ثم يمتص ويستخدم بعض (الاستيعاب) ثم يتخلص من الباقي (الإقصاء) ورغم أن كل من هذه الوظائف مستمرة إلا أنها أكثر فاعلية خلال بعض ساعات اليوم .

من ٤ صباحاً حتى ١٢ ظهراً يتخلص الجسم من الفضلات (الإقصاء) .

من ١٢ ظهراً حتى ٨ مساءً يتناول الجسم الأطعمة (الأخذ) .

من ٨ مساءً حتى ٤ صباحاً يهضم ويمتص (الاستيعاب) .

السؤال الثالث: متى نتناول طعام العشاء؟

الإجابة :

قبل النوم بثلاث ساعات أى مبكراً لأنه عندما نتأخر فى العشاء يكون الطعام لم يهضم بعد والجسم ليس مستعداً لعملية الامتصاص ولذلك تستيقظ صباحاً وأنت متعب فإذا أردنا أن نتخلص من الوزن الزائد فإن سر النجاح هو اتمام دورته الطبيعية فى التخلص من الفضلات السامة .

السؤال الرابع : هل يعتبر الموز غذاء كاملاً للجسم؟

الإجابة :

يعتبر الموز غذاء كاملاً للجسم حيث يحتوى على مقادير كبيرة من الفيتامينات أ، ب، ج وعلى معادن الحديد والكالسيوم وهو مصدر حرارى كبير نظراً لوجود مواد نشوية فيه بكميات ولذلك فهو طعام مناسب للرياضيين .

السؤال الخامس: هل التفاح يحمى من الأمراض؟

الإجابة :

معروف أن التفاح من الفواكه المحبوبة لدى جميع الناس ومعروف أن آدم خرج من الجنة وبدأ الحياة على الأرض بسبب تفاحة ويمكن القول بأن :

- ١- رائحة التفاح تفتح الشهية إلى تناول الطعام .
- ٢- يحتوى التفاح على ١٠٪ من وزنه سكريات مثل سكر القصب وسكر الفواكه وهى سهلة الهضم سريعة الامتصاص .
- ٣- يحتوى التفاح على نسبة مرتفعة من فيتامين ج الذى يقى الأنسجة من التلف ويمنع الإصابة بالبرد والالتهابات .

٤- يحتوى على نسبة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والصوديوم
والحديد والنحاس .

٥- لهذه الأسباب اعتبر التفاح غذاء كاملاً يعطى الجسم الطاقة اللازمة
والوقاية من الأمراض مثل البرد والحمى والأنيميا كما تحتوى قشرته على مادة
«اليكتين» التى توقف الإمساك وتمنعه ولها قدرة على امتصاص الميكروبات
والمواد الضارة وحملها خارج الجسم مع الافرازات .

٦- يساعد على إدرار البول ويحميه من أمراض التيفود والدوسنتاريا .

السؤال السادس : كيف يمكن التخلص من السمّة الموضعية ؟

الإجابة :

يزال الشحم عن طريق العلاج الطبيعى أو الجراحى بالاستئصال أو
الشفط .

السؤال السابع :

ما هى المأكولات التى تساعد على زيادة القدرة الجنسية
وبالتالى زيادة السعادة الزوجية ؟

الإجابة :

* إذا كنت رجلاً قوى البدن ممتاز الصحة ومع ذلك أنت تسأل مبتسماً فى
خبت واضح عن دواء مقوى .

* وأنا هنا أكتب لك - عن تجربة- لن تبحث بعدها عن دواء يبعث على
القوة والنشاط ! وهو سر وإن لم يعد سراً بعد أن أذعته فى هذه السطور ألا وهو
طبق السلاطة الخضراء فهو يمكن أن يلعب دوراً هاماً وأساسياً فى الحياة الجنسية
وذلك بالطبع بعد غسل محتوياتها جيداً بالماء الجارى والصابون سواء تكون هذا
الطبق من طماطم وبقدونس أو جرجير أو خس فهذه كلها تلعب دوراً هاماً بارزاً

فى الحياة الجنسية ونصيحى إلى الزوجة أن توفر لزوجها هذا الطبق العظيم من السلاطة يومياً وإن أمكن فى وجبتى الغذاء والعشاء ولا تنسى الفجل الذى يحتوى على مجموعة فيتامينات لا سيما فيتامين «هـ» الذى ثبت نجاحه فى إكمال السعادة الزوجية والمطلوب هنا هو طبق السلاطة الطازجة الغنية وفضلاً عن ذلك فإنه فاتح للشهية وملين طبيعى .

ويجب أن تعرف أيضاً أن المواد الحارة كالفلفل والبهارات لها تأثيرها السحرى بالنسبة للقدرة الجنسية حتى أنها تنشط الدورة الدموية وتلعب دوراً أساسياً فى نجاح العملية الجنسية ونظراً للأثر الخطير للبقدونس فى الناحية الجنسية فإن بعض شركات الأدوية عبأته فى علب حيث تبيعه فى الصيدليات كمقوّم عام للناحية الجنسية .

السؤال الثامن:

هل هناك نصيحة لمن يشكو من الضعف الجنسي؟

الإجابة :

* يقول لك بعض الأصدقاء إن الإكثار من أكل اللحوم يجعلك تستعيد قوتك ولكن الرد على هؤلاء يتسم بالبساطة الشديدة وهو أن كثرة أكل اللحوم تؤدى إلى الخفض من قدرة الأعضاء التناسلية الضعيفة على أداء وظيفتها .

* الضعف الجنسي قد يكون سبق التعود على تعاطى الأقراص المهدئة .

* إن كثرة شرب الشاي والقهوة للضعيف جنسياً تؤدى إلى زيادة ضعفه ونفس الحديث عن الخمر بل إن كثرة شرب الخمر تؤدى إلى ضعف الانتصاب .

السؤال التاسع :

كيف يمكن أن نتخلص من عادة إدمان الطعام؟

الإجابة :

يحذرك خبراء التغذية والأطباء المتخصصون من أخطار عادة تناول الأطعمة بين الوجبات بصورة تكاد تكون آلية دون أن يشعر الإنسان بالجوع ويقولون إن هذه العادة تهدد القلب بأمراض بصورة مباشرة :

أما «تشارلز كلين» أستاذ علم النفس بجامعة استانلى الأمريكية ومدير مركز التغذية والتحكم فى الوزن وعلاج أصحاب الأجسام البدينة من عادة تناول الأطعمة بصورة آلية بين الوجبات أنه يجب أن نذكر أنفسنا فى كل مرة نتقدم فيها على التهام كميات إضافية من الطعام أن كل قطعة من هذا الطعام ستسهم فى تخريب صحتك ورشاقتك وأنها ستخزن على شكل شحوم تشوه المنظر وتهدد الحيوية وقال تشارلز أنه يجب عند بدء العلاج القيام بتدوين قائمة بكل ما يتناوله من أطعمة بين الوجبات مع وضع التصميم على أن تصل هذه القائمة فى اليوم التالى إلى النقص مع الاستمرار على هذا الوضع أى على أن ما نتناوله بين الوجبات $\frac{1}{4}$ ما نتناوله أمس وما نتناوله غداً نصف ما نتناوله اليوم وهكذا حتى يتم الاستغناء نهائياً عن الروتين .

واحذر يا سيدى أيضاً ما تتناوله من أطعمة ومسلية وأنت تشاهد التلفزيون لأن ذلك يعنى تناول أضعاف الكميات التى يحتاج إليها الجسم ويمكن شغل وقت الفراغ بالقراءة أو سماع قطعة موسيقية وإذا كنت ممن يغريهن رائحة الطعام ويفتح شهيته تذوق ألوانه خلال الطهى فيجب الحرص على عمل كوب ليمون مثليج للشرب منه رشفه بعد أخرى .

السؤال العاشر: هل يمكن وضع نظام للأكل لمريض السكر؟

الإجابة:

الإفطار: $\frac{1}{2}$ رغيف سن + شاي محلى بسكاكين ولبن إن أمكن + جبنة قريش ملحها خفيف + $\frac{1}{4}$ بيضة مسلوقة.

الغذاء: لحم بتلو أو دجاج أو سمك مشوى أو مسلق بالإضافة إلى السلطة الخضراء وبرتقالة أو قطعة بطيخ أو أى فاكهة غير المانجو.

العشاء: زبادى - فاكهة - جبنة قريش سلاطة خضراء مع ضرورة الامتناع عن الفلفل الأسود والبهارات والمبيلات والدسم.

السؤال رقم ١١ :

هل الإقلاع عن التدخين يؤدي إلى السمنة وكيف التخلص

منها؟

الإجابة:

الامتناع عن التدخين قد يكون عاملاً في زيادة الوزن حيث يشعر الإنسان بعد الامتناع عن ممارسة التدخين بالجوع نتيجة لتحسن مذاق الأطعمة ونصح بما يلي:

١- يجب أن يسير الشخص على نظام غذائي مريح لا يدعو الملل أن يتسرب إليه بحيث يكون الامتناع عن التدخين هو الخطوة الأولى في سبيل التمتع بصحة جيدة .

٢- للتحايل على الشهية المفتوحة يمكنك استعمال أطباق أصغر حجماً مما تعودت عليه لأن امتلاء هذه الأطباق الصغيرة يشعرك بالشبع .

٣- يجب تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة كالخضروات الطازجة مثلاً أو كوب ماء مثلج يرشف منه كلما شعر برغبة جامحة لتناول الطعام .

٤- يجب أن يشتمل طعامك على البيض والجبن والسّمك واللحم الأحمر والخضروات الطازجة مع تناول أقراص فيتامين «ب» والسير لمسافات أطول مما اعتدت عليه .

السؤال رقم ١٢ :

ما مدى صحة هذه المقولة «إن اللبن الزبادى يطيل العمر» ؟

الإجابة :

هذه المقولة يؤكد خبراء التغذية صحتها تماما فيقولون إنها صادقة كل الصدق فالشعب البلغارى يتميز بأنه أطول الشعوب عمراً وعندما سئلوا عن أنواع الأطعمة التى يتناولوها فكانت إجابتهم أنهم يتناولون الزبادى مع وجبة الإفطار والغذاء والعشاء فالزبادى يعطى الجسم البروتين بصورة سهلة الهضم والاستفادة منها بسرعة والأهم من ذلك وأن الزبادى تتوفر فيه البكتريا المفيدة للمعدة وهى بكتريا حامض اللاكتيك التى تساعد على تخليق بعض الفيتامينات وتخليق البروتين للوصول للأحماض الأمينية ولذلك كان الزبادى مساعداً جيداً فى هضم الأطعمة بما يفرزه من أنزيمات ولهذا السبب فإن الأطباء ينصحون بتناول الزبادى بعد تناول المضادات الحيوية التى يقتل جميع البكتريا الضارة الموجودة بالجسم ويمكن أن نقول إن اللبن الرايب لا يختلف كثيراً عن الزبادى فهو يحمل نفس فوائد الزبادى .

السؤال رقم ١٣ :

سمعنا عن علاج السمّة المفرطة بتدبيس المعدة. فهل هذا

صحيح ؟

الإجابة :

فى الوقت الحاضر تستخدم الدباسة الجراحية وقد تمت تجربتها بنجاح فى حالات السمّة المفرطة والتى تستعمل فى تدبيس المعدة لتقليل حجمها وينصح

الأطباء بعد هذه العملية بتناول السوائل فقط لمدة شهرين وأخذ وجبات صغيرة متعددة (٥ وجبات بدلاً من ثلاثة) في اليوم .

السؤال رقم ١٤ :

هل تناول المشروبات الغازية يمثل ضرراً على الجسم أم أنه يساعد على الهضم ؟

الإجابة :

تناول المشروبات الغازية بكل أنواعها يؤدي إلى :

- ١- تعرية طبقة المينا عن الأسنان .
- ٢- تناولها مع الطعام - كما يفعل البعض - يؤدي إلى التخمر بدل الهضم السليم .
- ٣- الكولا مشحونة بالكافيين بحيث أن الضحية عندما يعتاد عليها يصعب عليه الاقلاع عنها .
- ٤- يسبب أمراض السرطان بمواده الكيميائية وأحماضه المتنوعة .

السؤال رقم ١٥ :

هل تناول قليل من النبيذ يساعد على الهضم ؟

- ١- الجسم ليس بحاجة لمن يساعده على الهضم فالهضم يتم والطعام بداخل المعدة .
- ٢- النبيذ سام وضار ومؤذي للجسم .
- ٣- ليس له أى تأثير على سرعة الهضم بل على العكس فإنه معوق للهضم .
- ٤- يضر الكبد ويجهده .

السؤال رقم ١٦ :

هل الرجيم ينجح دائماً فى الحصول على الجسم الرشيق؟

الإجابة :

إذا كان الرجيم مؤقتاً - أى يتم اتباعه لفترة ما ثم بتوقف تماماً- فإن نتائجه العظيمة أيضاً تكون مؤقتة ولكن الاستمرار والمباشرة الدائمة تأتى بالنتائج الدائمة .

السؤال رقم ١٧ :

إلى أي مدى يعتبر ملح الطعام ضاراً؟

الإجابة :

- ١ - ملح الطعام يساعد على ارتفاع ضغط الدم .
- ٢ - ملح الطعام مادة كاوية للأنسجة الداخلية الحساسة .
- ٣ - ملح الطعام يؤدي إلى زيادة فى الوزن .

السؤال رقم ١٨ :

هل يمتنع الفرد - فى حالة تنفيذه للرجيم - عن تناول الفيتامينات أو الأملاح؟

- ١ - إن أى فيتامين أو أملاح موجود بكثرة فى الفواكه والخضار الطازج .
- ٢ - عندما تزيد نسبة الفيتامينات والأملاح عن حاجته يهدر الجسم مزيداً من الطاقة لإخراجها .

السؤال رقم ١٩ :

سمعنا عن الفوائد الكبيرة للفاكهة الطازجة فمتى نأكلها

ومتى لا نأكلها؟

الإجابة :

نعم الفاكهة عظيمة الأهمية لكن معظم الناس لا يعرفون أنسب الأوقات لأكلها حيث اعتاد معظم الناس على تناول الفاكهة بعد طعام الغذاء أو العشاء والحقيقة غير ذلك تماماً فالفاكهة تؤكل والمعدة خاوية وهذا هو الشكل الصحيح لتناول الفاكهة لأنها تحتوى على الكثير من السوائل ولا تحتاج إلى أية طاقة للهضم فهذه الفاكهة تلعب دوراً رئيسياً وهاماً فى تمكين الجسم من تنظيف جهازه وتمده بالكثير من الطاقة للمساعدة على تخفيف وزنك أما إذا تناولت الفاكهة فوق أطعمة أخرى كمن اعتاد تناولها مثلاً عقب الغذاء فإن الفاكهة فى هذه الحالة تسبب لك الكثير من المشاكل مثال : تناولت سندوتشات ثم عقب ذلك أكلت قطعة من البطيخ فقطعة البطيخ - كفاكهة - مستعدة لأن تمر عبر المعدة فوراً إلى الأمعاء ولكن الطعام يمنعها فتفسد كل الوجبة وتتحول إلى غاز أسيدى ففى اللحظة التى تتلامس فيها الفاكهة مع العصارة الهضمية يبدأ الغذاء كله فى المعدة فى التعفن فكل البروتين فى المعدة يتعفن وكل النشويات تتخمر وكل شىء ينقلب إلى غاز أسيدى وتهرع إلى الأدوية ولكن إذا تناول الإنسان الفاكهة قبل الطعام بحوالى $\frac{1}{3}$ ساعة تغادر الفاكهة المعدة إلى الأمعاء فى الوقت الذى يدخل فيه الطعام الأخير إلى المعدة ولن تحدث عندها أية مشاكل صحية .

السؤال رقم ٢٠ : ما فوائد تناول الفاكهة الطازجة؟

الإجابة

- ١- تمون الجسم بما يحتاجه حتى يحقق أعلى درجات الصحة .
- ٢- تحتوى على السوائل المنظفة حيث لا تترك أى أثر أسيدى فى الجهاز .

٣- لا تتطلب أية طاقة تذكر في الهضم .

٤- هى غذاء متوازن بشكل كامل لتحقيق متطلبات الحياة للجسم .

السؤال رقم ٢١ :

يعتقد بعض الناس أن الفاكهة قد تسبب البدانة.. فما مدى صحة هذا الرأس؟

الإجابة :

الحالة الوحيدة التى قد تسبب فيها الفاكهة ضرراً هى عندما تتعرض لحرارة ما أو عندما تستهلك مع الأكل أو عندما يتناولها البعض بعد الأكل مباشرة .

السؤال رقم ٢٢ :

هل من يقوم بممارسة أحد أنواع الرجيم أن يمتنع نهاماً عن تناول الشاي والقهوة؟

الإجابة :

لا ينظر كثير من الناس إلى فنجان القهوة الذى يشربه الفرد منهم صباح كل يوم أو فنجان الشاي الذى يتناوله مساء كل يوم كجرعة مخدر .

وهناك أعداد من الناس يتناولون الشاي أربع أو خمس مرات يومياً وكذلك القهوة فالبعض يشرب أربع فناجين منها يومياً وأعتقد - والجميع يشاركونى هذا الرأى - أنه لو امتنع شخص فجأة عن تناول الشاي أو القهوة كما اعتاد فإنه يشعر بصداع شديد وزيادة فى ضغط الدم وهذا يدل بما لا يدع مجالاً للشك أن تعاطى الكافيين هو نوع من الإدمان مما قد يتسبب أيضاً فى الإصابة بسرطان البنكرياس ومرض البدل السكرى وطين بالأذن ورجفة فى العضلات وأرق وعدم نوم . إن تناول القهوة مع الطعام يشكل عاملاً هاماً فى الإصابة بالإمساك كما أن العامل القلوى يسارع فى طرد الطعام من المعدة إلى الأمعاء :

ويمكن القول أن فنجاناً واحداً من القهوة فى اليوم أو كوباً واحداً من الشاي لا يخلق كل الأضرار التى سبق ذكرها ولكن كم يكون جميلاً لو استبدلت أحدهما بشاي الأعشاب ذلك لأنه لا يوجد به كافيين .

السؤال رقم ٢٣ :

ما هى الدورات التى يمر بها جسم الانسان؟

الإجابة :

يمر جسم الإنسان يومياً بثلاث دورات خلال الأربع والعشرين ساعة .

الدورة الأولى : (الإقضاء) من الرابعة صباحاً إلى الثانية عشر ظهراً ومعروف أن هضم الطعام يأخذ طاقة أكبر من أى عملية أخرى بالجسم فإذا علمت أن الفاكهة الطازجة أو عصيرها تتطلب أقل كمية من الطاقة لهذا كاف من ألزم الضروريات أن تكون الفاكهة أو عصيرها هو الطعام الوحيد المستحب خلال دورة الإقضاء وما سيبقى من الطعام وفضلاته والتى لم يتخلص منها الجسم تعتبر وزناً زائداً يضاف إلى وزنك وإذا كنت من هواة تناول القهوة فى الصباح فأجلها إلى ما بعد الغذاء .

الدورة الثانية : «الأخذ» وتمتد من ١٢ ظهراً حتى الثامنة مساءً وهذه هى فترة تناول الطعام مع مراعاة ألا تستنزف سوى القليل من الطاقة فى الهضم .

الدورة الثالثة : «الاستيعاب» من ٨ صباحاً حتى ٤ صباحاً لا تحدث عملية الامتصاص قبل دخول الطعام إلى الأمعاء وهى تخرج من المعدة فى الغالب بعد ٣ ساعات وتكون جاهزة للاستيعاب فتناول طعامك مبكراً كى تترك له الفرصة فى الخروج من معدتك قبل ذهابك للنوم هذا فضلاً عن أن النوم المبكر يسمح لجسمك بأن يتم دورة فى الامتصاص قبل دخوله فى دورته النهائية فى الإقضاء حتى الرابعة صباحاً .

السؤال رقم ٢٤ : ماذا تعلم عن مركز الجوع والشبع؟

الإجابة :

يوجد فى مخ الإنسان مركز تنشيط الشعور بالجوع ومركز تنشيط الشعور بالشبع وكلاهما يعمل بالتناوب فعندما يعمل أحدهما يتوقف الآخر تلقائياً عن العمل وعندما ينشط مركز الجوع يتوقف عمل مركز الشبع الذى يعتبر أكثر حساسية للعمل وذلك مع ملاحظة أن المهدئات والمنومات والكحوليات أو الأكل بدون حاجة إليه يهبط من أداء الوظائف المخية . والأدوية المنبهة والمشروبات المنبهة كالشاي والقهوة تساعد على تنبيه مركز الشبع من خلال تنبيه عام للمخ ومن هذا المنطق يأتى دور الأدوية التى تساعد على وصف الشعور بالجوع بالتالى ينشط المخ بصورة غير طبيعية مما يؤدى إلى الأرق وبالتالى الشعور بالشد العصبى المستمر وفى بعض الأحيان تؤدى إلى إدمان الأرق وبالتالى يحدث خلل فى إفرازات الهرمونات التى تعمل تحت سيطرة الغدة النخامية فى المخ وقد يؤدى تعاطى العقار إلى رد فعل عكسى كذلك يجب إيقاف تعاطى العقار على دفعات تحت إشراف طبي .

السؤال رقم ٢٥ :

هل الردة يمكن أن تلعب دوراً فى تخليص الجسم من السموم؟

الإجابة :

الردة تعمل على سرعة إخراج فضلات الطعام وتخليص الجسم من السموم التى يمكن أن تكون بها وتتراوح المدة اللازمة لإخراج الطعام وذلك للشخص الذى يتناول غذاء يحتوى على نسبة غنية من الألياف بحوالى ٢٤ ساعة بينما تصل هذه المدة فى الشخص الذى لا يتناول أليافاً بقدر كافٍ فى غذائه إلى ٤٨ - ٧٢ ساعة .

إن فوائد الألياف أنها تجعل البراز لزجاً مما يقلل الاحتكاك بجدار الأمعاء

كما يزيد من حجمه وبالتالي إحداث الضغط على جدار القولون مما يولد الشعور
بوجوب التخلص من فضلات الطعام لفترات قصيرة وبالتالي تلافى تخزين
بقايا الطعام وتعفنه بالقولون .

السؤال رقم ٢٦ : كيف يمكن معرفة إذا كنت بدينا أم لا ؟

الإجابة :

يمكن اعتبار نفسك بدينا إذا كان وزنك يزيد ٢٠٪ عن وزنك المثالي الذي
يمكن حسابه بأسلوب مبسط وهو أن تطرح ١٠٠ من طول جسمك بالسنتيمتر
فيكون الناتج هو وزنك المثالي تقريبا فمثلاً إذا كان طولك ١٧٠ سم فيكون وزنك
المثالي هو ١٧٠ - ١٠٠ = ٦٠ كجم تكون عارى القدمين وأن يتم وزنك قبل
الإفطار مع ارتداء ملابس خفيفة .

السؤال رقم ٢٧ :

وجهت فتاه عمرها ٢٠ عاماً سؤالاً يقول: كيف يمكن أن أحتفظ
بوزنى الحالى علماً بأنهم يقولون عنى أننى رشيقة القوام؟

الإجابة :

والرد هنا بسيط وليست فيه أية تعقيدات فلكى تحتفظى برشاقتك يا فتاتى
العزيزة يجب أن تلتزمى بنظام غذائى جيد يفى بمتطلبات جسمك من جميع
العناصر الغذائية المختلفة بشرط عدم الإسراف ويعتبر هذا النظام مناسباً بالنسبة
لك إذا كان النظام الغذائى يمدك بالسعرات الحرارية المطلوبة مع ملاحظة أن
السعرات الحرارية اللازمة للجسم تزيد بزيادة المجهود الذى تقومين به فمثلاً
الفتاة التى تجمع بين دراستها وبين العمل فى المنزل يزيد عما تحتاجه الفتاة التى لا
تعمل بالمنزل ويقتصر عملها فقط على الأعمال المدرسية والمرأة الشابة التى تعمل
فى وظيفة أو ربة بيت تحتاج سعرات حرارية تتراوح بين ١٥٠٠ و ١٨٠٠ سعر
حرارى فى اليوم أما المرأة الحامل فتزيد السعرات بقدر ٢٠٠ سعر يومياً أما المرأة

فى سن اليأس فتقل احتياجاتها من السعرات الحرارية لذلك يجب أن تكون المرأة حذرة فى تناول المواد النشوية والسكرية والدهنية حتى لا تصاب بالسمنة .

السؤال رقم ٢٨ : تكلم عن الطريق السليم لإنقاص الوزن.

الإجابة :

يمكن إيجاز الأسلوب الصحيح في إنقاص الوزن إلى عدة عوامل أهمها:

١- قوة الإرادة: وهى أهم عامل فى إنقاص الوزن فرغبتك القوية فى انقاص وزنك وقوة إرادتك والتي يمكن أن تزداد من خلال تشجيع الغير لك . وقوة الإرادة هنا تلعب دورا غاية فى الأهمية لأنها تدفعك إلى الاستمرار فى النجاح الذى يجب ألا يتوقف عند حد معين لأن توقفك معناه العودة إلى البدانة أى إلى الخطوة الأولى التى بدأت العمل فيها بل ربما تكون البداية أكثر واقصد من وراء ذلك الالتزام بنظام غذائى معين والاستمرار فيه دون توقف لأن التوقف معناه نكسة ومما لا شك أن تشجيع أسرتك على التخلص من السمنة والعودة إلى الرشاقة أمر على جانب عظيم من الأهمية .

۲- اتباع نظام غذائی جید:

مما لا شك فيه أن اتباع نظام غذائي جيد يساعد على انقاص الوزن ببطء ومعروف أن السمنة من المشاكل الصحية التي تحتاج وقتاً طويلاً في علاجها . ونقصد بالنظام الغذائي الجيد النظام الذي تكتمل فيه العناصر الغذائية ولا تضر بالصحة مع ضرورة الإقلال من المواد الدهنية والنشوية والسكريات والأملاح كذلك يجب أن يبدأ هذا النظام بكميات من الطعام محددة السعرات الحرارية حتى يضمن إنقاص الوزن بمعدل جيد في مما يدفعك إلى الاستمرار على أن تزداد كمية السعرات الحرارية بالتدرج عندما تقترب من الوزن النموذجي ويجب أن تستمر كمية السعرات الحرارية بشكل ثابت بعد وصولك للوزن الملائم للحفاظ على هذا الوزن مع ضرورة مراعاة معدل نشاطك اليومي وكم

يكون جميلاً الاستعانة بطبيب ذو خبرة في هذا المجال لأنه من المعروف أن كمية السرعات الحرارية تتفاوت في مرحلة المراهقة عن مرحلة البلوغ وكذلك عند المرأة يختلف أيضاً في فترة البلوغ والمراهقة عنها في فترة الحمل والرضاعة عنها في فترة سن اليأس .

وأهم العناصر التي يجب أن يتكون منها غذاؤك هي:

١- البروتينات : مثل اللحوم والدجاج والسّمك والبقول في حاجة إلى كمية أكبر من هذه البروتينات أما الكبار فيجب ألا تقل كميتها عن ٤٥ جرام يومياً .

٢- الكربوهيدرات : وهي إحدى مصادر الطاقة البالغة الأهمية وتشمل المواد السكرية والنشوية حيث تمدنا الفاكهة والخضروات الخضراء بالسكريات ويسمى هذا النوع بالكربوهيدرات البسيطة كما تمدنا الحبوب كالقمح والذرة والبقول واللّوبيا والبطاطس ويسمى هذا النوع بالكربوهيدرات المركبة ولكن هذه الأنواع من الكربوهيدرات المركبة بالرغم من احتوائها على سرعات حرارية مرتفعة فقد يؤدي تناولها بشيء من الكثرة على السمنة إلا أنها تحتوي أيضاً على فيتامينات ومعادن يحتاجها الجسم بجانب احتوائها على الألياف . ويحتاج الجسم يومياً على ١٠٠ جم فقط من الكربوهيدرات وما يزيد عن ذلك يدخل تحت مسمى السمنة .

٣- الدهون : وهي نوعان :

الأول : دهون حيوانية مثل السمن البلدي والزبد والقشدة والدهون الحيوانية المشبعة وهذا النوع يزيد من نسبة الكوليسترول بالدم مما يجعل تناوله بكثرة يعرض للإصابة بتصلب الشرايين وحدوث الأزمات القلبية .

الثاني : دهون نباتية وتتوفر في الذرة / اللوز / الجوز / السوداني / البندق كما توجد في الخضروات والفاكهة بنسبة قليلة وهذه يطلق عليها الدهون غير المشبعة وهي لا تسبب ارتفاعاً في كوليسترول الدم بل تساعد على انخفاض نسبته في الدم مما يجعل تناول هذه الدهون مثل زيت الذرة شيئاً صحياً .

وتعتبر الدهون مصدراً أساسياً للطاقة ومهمة أيضاً فى إذابة بعض الفيتامينات أما الزائد عن حاجة الجسم من الدهون فيخزن . ويجب ألا تقل كمية الدهون فى الطعام عن ٥٠ جم يومياً .

٤- الفيتامينات :

المواد إما عضوية من الكائنات الحية وإما غير عضوية من مصادر غير حية كالمعادن ، والفيتامينات من المواد العضوية التى تحتاجها أجسامنا ولذلك يجب أن نعتمد على ما نتناوله من طعام لامتدادنا بهذه الفيتامينات .

٥- المعادن :

من المعادن التى يحتاجها الجسم البوتاسيوم والكالسيوم والحديد واليود والكبريت والمنجنيز وأملاح المعادن مثل ملح الطعام . والمعادن تستخدم فى بناء أنسجة الجسم فالكالسيوم والفوسفور لبناء العظام والحديد للدم .

٦- الألياف : هى الجزء الذى لا يهضم من الأطعمة ولكن الأطباء ينصحون بتناول الأطعمة الغنية بالألياف ويعتبرونها عنصراً هاماً فى طعام كل فرد والألياف لها العديد من الفوائد مثل :

* تبطئ من امتصاص المواد السكرية والنشوية الموجودة فى الأمعاء مما يجعلها مناسبة للعلاج من مرض السكر .

* تحول دون ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم فتحمى الإنسان من الإصابة بالأزمات القلبية وتصلب الشرايين .

تجعل الأمعاء أكثر ليونة وأشد قوة ولذلك كانت مفيدة فى علاج القولون العصبي والإمساك المزمن كما أنها تحمى من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

* تتوفر هذه الألياف فى الحبوب مثل القمح واللوبيا والتمرس والقشدة .

وفى الفاكهة : مثل العنب والتفاح والكمثرى .

وفى الخضروات : مثل الجرجير والخيار والخرشوف .

السؤال رقم ٢٩ : كيف أنجنب الإصابة بمرض السكر؟

الإجابة :

١ - الابتعاد عن السكريات والنشويات .

٢ - ممارسة الرياضة البدنية لاسيما المشى .

السؤال رقم ٣٠ :

ما هي الممنوعات منعاً تاماً وما هي المسموحات بصفة مطلقة فى طعام مريض السكر؟

الإجابة :

الممنوعات : الشيكولاته - التورته - الجاتوه - جميع الحلويات أما إذا كان مريض السكر يتعاطى حقن الأنسولين فلا مانع من كمية قليلة من هذه الأطعمة .

المشروبات الممنوعة : جميع أنواع الكحوليات .

المسموحات : الخضروات الطازجة والخضار المطبوخ ما عدا البطاطس/البطاطا/ الأرز/ المكرونة/ اللوبيا ولكن يمكن السماح بكميات صغيرة لمن يتعاطى حقن الأنسولين .

السؤال رقم ٣١ : هل تشكل السمنة خطورة على مريض السكر؟

الإجابة :

السمنة بصفة عامة تشكل خطورة على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى وفاته مبكراً أما بالنسبة لمريض السكر فالسمنة تلعب دوراً في مقاومة أثر الأنسولين فى الجسم سواء الذى يفرزه البنكرياس أو عن طريق الحقن ولهذا فإن مريض السكر البدنى يجب أن يعمل قبل كل شئ على إنقاص وزنه والوصول إلى الوزن الطبيعى والنموذجى ومن أجل القدرة على التخلص من زيادة النسيج الدهنى

فإن أول شيء هو الإقلال من الأكل وليس هناك أية فائدة ترجى من وراء تنفيذ أى رجيم غذائى مالم يتوافر هناك عاملان الأول هو قوة الإرادة والتصميم والثانى هو المثابرة والتحمل . وحالة كل مريض تختلف عن حالة المريض آخر ولهذا يجب استشارة الطبيب قبل تنفيذ أى نوع من الرجيم الغذائى لأن ما يفيد شخص قد لا يفيد آخر .

والإقلال هنا يجب أن يشمل كل الأغذية وبخاصة الدهون التى تمثل فى السمن والزبد والزيوت وبعض أنواع الجبن واللحم وبخاصة أيضاً السكريات (النشويات) والتى تتمثل فى الفطائر والحلويات والنشا والدقيق وبعض الخضروات الجافة وكذلك الأغذية الغنية بالبروتينات وهى اللحوم والبيض والسّمك ويجب :

١- أن يتناول الفرد خمس وجبات صغيرة فى اليوم بدلاً من ثلاث حتى لا يشعر بالجوع .

٢- عدم تناول الحلوى والمسلّيات .

٣- يجب أن يزن الفرد نفسه مرة كل أسبوع فى نفس الميزان .

٤- يجب التمسك بنظام التخسيس حتى يصل الوزن إلى المعدل الطبيعى .

السؤال رقم ٣٢ :

ما هو النظام الأمثل للتخسيس بحيث لا يترتب عليه أى أضرار للجسم؟

الإجابة :

النظام الآتى للتخسيس يعطى حوالى ١٢٠٠ سعراً يومياً وهو مناسب للفتيات بصفة خاصة فلو استطاعت الفتاة تجرى ١٠ دقائق فى اليوم فإنها تستهلك ١٣٥ سعراً بواقع ١٣,٥ سعر كل دقيقة تجرى فيها .

المنوعات: الحلويات بجميع أنواعها والشيكولاته والكعك والفواكه المحفوظة أو المسكرة والأطعمة المحمرة والسمن أو الزيت والشوربات الدسمة والفول السوداني واللوز والبندق والجوز.

المسموحات:

الأفكار:

$\frac{1}{4}$ فنجان لبن ١٠٠ جرام = ٦٧ سعراً حرارياً
 شاي أو قهوة بدون سكر $\frac{1}{4}$ = صفر سعراً حرارياً
 خبز (٣٠ جرام) رغيف = ٧١ سعراً حرارياً
 بيضة مسلوقة ٥٠ جرام = ٨١ سعراً حرارياً
 ويمكن استبدال البيض بجبن قريش ١٠٠ جم ٧٨ سعراً أو فول مدمس
 فنجان ٨٠ سعراً (بدون زيت).

الغداء:

لحم أو $\frac{1}{4}$ دجاجة أو ربع أرنب أو ٢٠٠ جم سمك مشوي
 طبق سلطة مكون من طماطم - خيار - جرجير - جزر - بصل
 كجم $\frac{1}{2}$ ١٠٥ سعراً
 ربع رغيف ٣٠ جرام ٧٠ سعراً
 برتقالة متوسطة ٢٠٠ جم ٧٦ سعراً
 ٥٥١ سعراً

الشاي (٥ مساءً):

$\frac{1}{4}$ فنجان لبن ١٠٠ جم ٦٧ سعراً

بسكويت قطعتين	٥٠ سعراً
شاي أو قهوة بدون سكر	صفر سعراً
	١١٧

العشاء: (٨ مساءً)

ربع رغيف	٧١ سعراً حرارياً
زبادى ١٠٠ جم	٥٠ سعراً حرارياً
سلاطة $\frac{1}{4}$ كجم	٥٠ سعراً حرارياً
	١٧١

قبل النوم :

لبن $\frac{1}{4}$ فنجان ١٠٠ جم ٦٧ سعراً حرارياً

المجموع الإجمالى لليوم كله ١١٢٥ سعراً

ويمكن إضافة ٤ ملاعق سكر للشاي طول اليوم ٨٠ سعراً حرارياً = ١٢٠٥ سعراً فى اليوم

* ضرورى من ممارسة الرياضة يوميا جرى سباحة ، نط الحبل

* رياضة المشى على الأقل $\frac{1}{4}$ ساعة كل يوم .

السؤال رقم ٣٣ :

هل يعتبر الجرس أو المشى علاجاً طبيعياً للوقاية من الأمراض القلبية والسكر ؟

الإجابة :

فى أحد الأبحاث الطبية فى جامعة بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية

وبعد فحص دقيق لعينات من مرضى السكر وجدوا أن الرياضة وخاصة رياضة المشى والجري وركوب الدراجات تمنع تسلسل مرض السكر إلى أى إنسان حتى ولو كان السكر وراثيا فى عائلته وجميع أفراد الأسرة مصابين به ويقول أحد مشاهير الأطباء إن الرياضة مثل الرجيم تؤدي إلى زيادة المناعة ونقصان الوزن وليس شرطاً أن يقل وزن الإنسان حتى لا يصاب بالسكر بل مهم كما جاء فى البحث أن يزاول الإنسان الرياضة لمدة ٤٥ دقيقة يوميا حسب ظروفه الصحية فالممارسة فى حد ذاتها تكسب الجسم اللياقة والمناعة ومقاومة الأمراض . وقال أيضا أن الذين يمارسون الرياضة بصفة دائمة ومستمرة لا يصابون بأية أزمات قلبية فهي علاج طبيعى لتحاش أمراض القلب والسكر .

السؤال رقم ٣٤ :

ما هى القواعد العامة لحساب السعرات الحرارية بالنسبة لكل من الرجل والمرأة ؟

الإجابة :

الرجل يحتاج إلى ٤٠ سعرا حراريا لكل كيلوجرام من الوزن النموذجي له فإذا كان وزنه ٧٠ كجم فإنه يحتاج إلى ٢٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم .
أما السيدة فتحتاج إلى ٣٥ سعرا حراريا لكل كيلوجرام من وزنها النموذجي فإذا كان وزنها ٦٠ كجم فإنها تحتاج إلى ٢١٠٠ سعرا حراريا فى اليوم .
أما بالنسبة لكبار السن والعجزة فيكفى لهم ٣٠ سعرا حراريا لكل كجم من أوزانهم .

السؤال رقم ٣٥ :

كيف يمكن وصف إنسان بالنحافة أو البدانة ؟

الإجابة :

يوصف أى إنسان بأنه نحيف إذا كان وزنه أقل من الوزن الطبيعى بنسبة ٢٠٪ فأكثر .

ويوصف الإنسان بالبدانة إذا زاد وزنه عن المعدل الطبيعي بحوالى ٢٠٪ أو أكثر .

ويمكن تقدير الوزن المناسب أو الوزن المثالى بالتقريب وذلك بطرح ١٠٠ سم من الطول وطرح ٥ كجم من الناتج فمثلا إذا كان الطول ١٧٠ سم يكون الوزن النموذجى ١٧٠ - ٧٠ - ٥ = ٦٥ كجم ولعل أحسن وأسهل طريقة كى يعرف الشخص نفسه إذا كان بدينا أم لا هى أن يمسك الشخص بثية من جلد البطن تحت السرة مباشرة بين أصبعين الإبهام والسبابة فإذا كانت المسافة أكثر من $\frac{1}{3}$ ٢ سم فى الرجال ٣ سم فى النساء فإنه يعانى من البدانة .



جدول يوضح الوزن المناسب للطول بعد سن ٢٥ سنة

النساء		الرجال	
الوزن بالكيلو	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو	الطول بالسنتيمتر
٤٩,٥	١٤٥	٥٨,٥	١٥٥
٥٠	١٤٧,٥	٦٠,٥	١٥٧,٥
٥١,٥	١٥٠	٦٢	١٦٠
٥٢,٥	١٥٢,٥	٦٣	١٦٢,٥
٥٤	١٥٥	٦٥	١٦٥
٥٥,٥	١٥٧,٥	٦٦,٥	١٦٧,٥
٥٧	١٦٠	٦٩	١٧٠
٥٩	١٦٢,٥	٧١	١٧٢,٥
٦١,٥	١٦٥	٧٢,٥	١٧٥,٠٠
٦٣	١٦٧,٥	٧٥	١٧٧,٥
٦٥	١٧٠	٧٧,٥	١٨٠
٦٦,٥	١٧٢,٥	٧٩,٥	١٨٢,٥
٦٨,٥	١٧٥	٨٢	١٨٥
٧٠,٥	١٧٧,٥	٨٤	١٨٧,٥
٧٢	١٨٠	٨٦,٥	١٩٠

السؤال ٣٦ :

هل لها يشعر به الإنسان من مشكلات نفسية تأثير على وزن الإنسان ؟

الإجابة :

ليس هناك من شك فى وجود ارتباط قوى بين المشاكل النفسية التى يشعر بها إنسان وبين وزنه فهناك علاقة قوية بين الحالة النفسية والنحافة كما أن هناك مثل هذه العلاقة بين الحالة النفسية وبين السمنة فالحرمان العاطفى يؤدى بالإنسان إلى رفض الطعام مما يسبب النحافة ولتفسير ذلك نقول إنه يوجد جزء فى المخ يسيطر على الجوع ومركز آخر يسيطر على الشبع كما يوجد به مركز آخر يسيطر على الانفعال . فإذا تنبه مركز الجوع يفرط الإنسان فى الأكل أو تنبه مركز الشبع فيمتنع الإنسان عن تناول الطعام .

السؤال رقم ٣٧ :

هل هناك حدا لممارسة المشى المفيد للجسم ؟

الإجابة :

الحقيقة أن المشى مثل أى دواء لو زاد عن حده انقلب إلى ضده وأضر بصحته تماما كما يحدث فى الدواء لو زادت جرعة الدواء عن المقرر أضر بالصحة وهنا يمكن القول بأن الشاب السليم لو مشى مهما قطع من مسافة فلن يضره المشى أما بالنسبة لكبار السن أو بالنسبة للأطفال أو الرجال ذوى الصحة المتوسطة بصفة عامة فيحق أن تكون هناك حدودا لهذا المشى بشرط ألا يتولد عن المشى التعب أو الإرهاق . ولا شك أن المشى لمرضى القلب فى حدود طبقا لتقرير الطبيب المعالج .

والمشى بصفة عامة مفيد للجميع ولكن لا يجب أن تسير السيدات بكعب عال ولكن بارتفاع متوسط لا يزيد عن ٣ سم وممنوع أيضا السير بحذاء ضيق ويجب أثناء السير أن يكون الظهر مفرودا .

السؤال رقم ٣٨ :

كيف السبيل إلى التخلص من انتفاخ البطن الذي يطلق عليه
«الناسق الكرشى» ؟

الإجابة :

أن تمارس التمارين الآتية :

- ١- استلق على ظهرك وحرك قدميك كأنك تقود دراجة
- ٢- امسك أى شئ ثقيل مكواه مثلاً فى يديك ومرجح الذراعين من عند الكتف ثم من الكتفين للأمام والخلف من الجانبين .
- ٣- اذف كرة صغيرة من الكاوتشوك أو كرة تنس فى اتجاه الحائط ثم حاول أن تلتقطها مرة ثانية بنفس اليد وكرر هذه العملية ثلاثين مرة .
- ٤- اذف الكرة لأعلى بيدك اليمنى ثم صفق مرتين سريعاً وامسكها باليد اليسرى .

السؤال رقم ٣٩ :

ما أهمية الشرايين ؟ ومتى تتصلب الشرايين و ما سبب ذلك ؟

الإجابة :

تنتشر الشرايين فى مختلف أجزاء الجسم فتنتقل الدم إلى كل جزء فى الجسم وبالتالي تنقل الغذاء والأكسجين لاستمرار عمل جميع الأنسجة ولذلك كانت أمراض الشرايين على جانب خطير من الأهمية .

أما مرض تصلب الشرايين يصيب فى العادة كبار السن بسبب ترسب بعض المواد الدهنية فى جدران الشرايين ومعروف أن الشرايين تنقبض وتنبسط حسب كمية الدم الواردة إليها وهذه الكمية قد تزيد وقد تقل طبقاً لحاجة الجسم فمثلاً عند حدوث مجهود عضلى تحتاج عضلات الجسم إلى كمية أكبر من الدم فتتسع

حتى تسمح بمرور هذه الكمية ولكن فى حالة تصلب الشرايين فإن هذه القدرة على الانقباض والانبساط تقل بل تكاد تنعدم مما يترتب عليه عدم وصول الكمية المطلوبة من الدم لهذا الجزء من الجسم وبالتالي يؤثر على وظيفته وهذا ما يحدث فى حالات الذبحة الصدرية فمثلا وجود تصلب للشرايين يترتب عليه ضيق هذه الشرايين وعدم قدرتها على الانقباض والانبساط حسب حاجة عضلة القلب فإذا حدث أى نوع من المجهود اضطر القلب إلى الإسراع فى عمله لمواجهة الحالة الطارئة فيحتاج إلى كمية أكبر من الدم ولكن مع وجود تصلب فى الشرايين فإن الكمية اللازمة من الدم لعضلة القلب لا تصل إليه وبهذا تحدث الذبحة الصدرية .

وجدير بالذكر أن تصلب الشرايين يؤدي إلى تقليل سرعة مرور الدم وذلك مع وجود الترسيب للمواد الدهنية فى جدران هذه الشرايين مما يساعد على تكوين الجلطة التى تسبب انسداد الشريان وبالتالي عدم وصول الدم إلى هذا الجزء من الجسم .

وتصلب الشرايين يسبب ضعف جدرانها مما يسبب حدوث تمدد فيها وبالذات فى الشريان الأورطى .

ومعروف أن تصلب الشرايين مرض يصيب أغلب شرايين الجسم فيسبب الذبحة الصدرية أو قصورا فى وظائف المخ أو ارتفاع ضغط الدم وقصور فى وظائف الكلى مما قد يسبب الفشل الكلوى .

السؤال ٤٠ :

متى تنقلص الشرايين و متى تتمدد ؟

الإجابة :

قد يحدث تقلص شديد للشريان مما يؤدي إلى عدم مرور الدم فى هذا الجزء وغالبا يحدث هذا فى الأطراف «الأيدى والأرجل» ومن الضرورى علاج هذه

الحالة سريعا وإلا أصيب هذا الجزء بالغرغرينا ومن أهم هذه الحالات مرض «عضة البرد» وهو يحدث بسبب التعرض للبرودة القارصة مما يؤدي إلى تقلص الشرايين .

أما تمدد الشرايين مثل تمدد الشريان الأورطى نتيجة ضعف الجدار الناجم عن تصلب الشرايين فالتمدد ظاهرة مرضية بمعنى أن كمية الدم التى تصل إلى هذا الجزء تكون قليلة عن كميته المعتادة وبالتالي فإن الجزء المصاب من الشريان بالتمدد يكون طبيعيا ويساعد على حدوث جلطة تسبب مزيدا من نقص كمية شريان الدم أو توقف شريانه بالكامل .

السؤال رقم ٤١ :

تكلم عن مائدة الطلاب أيام الامتحانات ؟ والمشروبات التى يجب ألا متناع عنها ؟

الإجابة :

لا شك أنه من المعروف أن الاحتياجات الغذائية للطلاب أيام الامتحانات هى نفسها فى الأيام العادية . حالة التوتر والحالة العصبية لقرب موعد الامتحانات تزيد من توتر العضلات ويحتاج الطلبة لزيادة الطعام لمقابلة هذا التوتر فهم يشعرون بجوع شديد أثناء المذاكرة بسبب التوتر أكثر منه بسبب المذاكرة نفسها وهذا التوتر يترتب عليه قلة النوم والراحة ويزيد من إفراز بعض الهرمونات التى تساعد على احتراق الأطعمة فى فترة الشباب ١٥ سنة للبنات و ١٨ سنة للولد تزيد من احتياجاته للأطعمة وبذلك يجب مد الجسم بجميع احتياجاته من الطاقة ومواد البناء والوقاية على أن تكون ذلك من الأطعمة سهلة الهضم نظرا لتوتر الجهاز العصبى وقلة العصارات الهضمية التى تصحب مثل هذه الحالة بسبب عامل الخوف من الرسوب فى الامتحان وما يصحب ذلك من توتر الأعصاب وازدياد ضربات القلب وسرعة التنفس وفى بعض الأوقات يصاب الطالب بالإسهال أو القيء .

أما الممنوعات بالنسبة لهم فهي المنباهات كالشاي والقهوة لأنها تضيف عبثاً زائداً على الأعصاب وتزيد من ضربات القلب وسرعة التنفس .

ومن الضروري مراعاة التوازن في الأطعمة على أن تكون الوجبات خفيفة ومتعددة وأنسب الأطعمة هي اللبن والجبن كمصدر للبروتين اللازم لبناء خلايا الجسم وسوائله الجيدة كبلازما الدم والمواد الهاضمة والأنزيمات والهرمونات والمواد السكرية والنشوية التي تمد الجسم بالطاقة . كالسكر والعسل والمربي والخبز وكذلك مواد الوقاية كالفيتامينات والأملاح .



عبارات ذهبية

- * الفاكهة الطازجة يمكن أن تحل محل أى غذاء .
- * يمكنك تناول الفاكهة إذا أحسست بالجوع بعد ٣ ساعات من تناول أى وجبة من وجبات الطعام .
- * قوة الحياة الموجودة فى الفاكهة ليست موجودة فى أى نوع آخر من الغذاء .
- * كل الفاكهة ومعدتك خالية حيث تلعب الفاكهة دوراً رئيسياً فى تمكين جسمك من تنظيم جهازه وتمدك بالكثير من الطاقة للمساعدة على تخفيف وزنك أما إذا تناولت الفاكهة بعد أطعمة أخرى فإنها تسبب لك مشاكل عديدة .
- * تجنب الخل فى السلطة والتوابل لأنه يعوق عملية الرجيم واستبدله بعصير الحامض الطازج « عصير الليمون » .
- * لا تبالغ فى تناول الطعام الكثير ولا تأكل أكثر من طاقتك .
- * فى أى يوم من أيام الأسبوع وطبقاً لرغبتك يمكنك أن تختار إحدى السلطات كبديل للعشاء .
- * الفاكهة مهضومة سلفاً جميع أنواع الفاكهة عدا الموز والتمور والفاكهة المجففة التى تبقى فى المعدة مدة أطول .
- * الماء الموجود فى الطبيعة ٧١٪ من مساحة الكرة الأرضية ونفس هذه النسبة موجودة فى جسم الإنسان .
- * احذر الثلاثة البيض والملح والسكر والدقيق الأبيض .
- * المياه الغازية لا تطفى العطش .
- * ابتعد عن تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفيزيون .

- * لبن الأم أفضل غذاء للطفل .
- * زيت السمك يحميك من جلطة القلب .
- * تنوع الطعام هام جداً للفتاة عند البلوغ .
- * طبق السلطة الخضراء يزيد السعادة الزوجية .
- * اللبن الزبادى يطيل العمر .
- * إن لجسدك عليك حقاً فى حمايته وتجميله وانعاشه .
- * المكيفات التى بها مادة الكافيين كالشاي والقهوة والسجائر تؤثر على الخصوبة والإنجاب عند الرجال !
- * العلوم أنها تصب فى محيط واحد هو المعرفة .
- * يجب أن يشتمل غذاؤك اليومى على اللبن أو أحد منتجاته .
- * تجنب الزيوت والدهون والأغذية الغنية بها .
- * السمن البلدى يعتبر أحسن من الدهون والشحوم الحيوانية وأحسن من الزيوت المهدرجة بشرط ألا تكثر من كميتها فى الطعام .
- * الردة تعمل على سرعة إخراج فضلات الطعام وتخليص الجسم من السموم .
- * نقص الأكسجين فى الدم يسبب الأرق ليلاً .
- * لا تشرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
- * شرب الماء أثناء الأكل أو قبله أو بعده مباشرة يسبب عسر الهضم لأنه يخفف من العصارة الهاضمة فلا تستطيع هضم الطعام جيداً .
- * أفضل طريقة لشرب الماء هى قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بساعتين
- * ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام .

- * السمّة وراء قلة الخصوبة .
- * السمّة تسبب تآكل الغضاريف .
- * الجراثيم تموت بالعسل النحل .
- * عسل النحل لعلاج القولون العصبى .
- * الموز يشفى من قرحة المعدة .
- * الثوم له تأثير فعال على مرضى البول السكرى فى وقايتهم من مضاعفات المرض .
- * الخس يقوى البصر والأعصاب .
- * البقدونس له مفعول مسكن للألم لأنه غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية .
- * هناك نبات عشبي يدعى فيداريكاند هندى يحفظ الجلد والشباب حيث يهب من يتناوله صحة قوية ووجهاً بلا تجاعيد مهما تقدم العمر .
- * يملك العقل قوة هائلة يفرضها على الجسم .
- * يشكل كل من الغضب والحقد تسمماً لهيكل الجسد .
- * كل إنسان سيد نفسه أى قادر على السيطرة على أفكاره .



* المراجع *

- | | |
|------------------------------|--|
| ١- الرشاقة مدى الحياة | هارفى وماريلين دياموند |
| ٢- شباب فى الشيخوخة | دكتور أمين روتجه |
| ٣- الصحة ثقة وممارسة | د. بطرس م. ديب |
| ٤- الرجيم المثالى | د. سيفوارت م. بروجر |
| ٥- الدليل الصحى للأسرة | الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العامة |
| ٦- الغذاء يغنى عن الدواء | نخبة من أساتذة كلية الطب |
| ٧- مرض السكر | د. مغازى على محجوب |
| ٨- ما يلائم حياتك الصحية | سلاسل سوفتير |
| ٩- الغذاء والتغذية المتوازنة | د. رجاطنيوس |
| ١٠- شباب بعد الأربعين | د. يوسف رياض |
| ١١- أنت والرجيم الغذائى | د. محمد كمال |
| ١٢- الجديد فى عالم الرجيم | د. موسى الخطيب |
| ١٣- أرقام فى جسم الإنسان | محمد المحب |
| ١٤- لكى تكونى رشيقة | جميل حنا وسمير حنا |



الفهرس

صفحة	الموضوع
٥	مقدمة
٧	الباب الأول
٨	أسباب السمنة وأنواعها
١٢	كيف يمكن التحكم فى زيادة الوزن
١٢	المقصود بالبدانة ودرجاتها
١٣	الأخطار الصحية للبدانة
١٥	حقائق عن تأثير البدانة على الصحة
١٦	الحالات التى يلزم فيها تخفيض الوزن
١٧	الوزن المثالى للذكور
١٨	الوزن المثالى للإناث
١٩	الباب الثانس
٢٠	هل تعلم
٢١	أضف إلى معلوماتك
٢٥	الباب الثالث
٢٦	القواعد الصحية الأساسية
٣١	الباب الرابع
٣٢	لك يا سيدتى

٣٣	رجيم للنحيفات فقط
٣٤	خطورة الأعشاب الطبية
٣٥	رشاقتك بعد الخمسين
٣٧	هل أنت قادرة على التحدى
٣٩	علاقة السمنة بمرض خشونة الركبتين
٤٠	ماذا يأكل كبار السن
٤٢	نموذج لوجبات الشخص المسن
٤٣	الوصايا العشر للرجيم الغذائى
٤٤	دليلك بالنسبة للسعرات الحرارية
٥١	الباب الخامس:
٥٢	أحدث عشر طرق رجيم للتخسيس
٥٢	ريجيم نفرتيتى
٥٢	الرجيم الصينى
٥٢	ريجيم إيفابروان
٥٣	ريجيم الغذاء الواحد
٥٣	الرجيم الأمريكى
٥٧	الريجيم الفرنسى
٦٠	ريجيم الصيف
٦١	ريجيم الوجبتين
٦٣	ريجيم اليزابث تايلور
٦٧	الرجيم الشتوى

٧١	الباب السادس :
٧٢	جدول يوضح كيفية حساب السرعات الحرارية
٧٧	الوصايا العشر للتغذية الصحية
٧٨	كيفية التخلص من السممة الورمية
٨١	الباب السابع :
٨٢	ريجيم الجمال والنضارة للنساء فقط
٨٥	العلاج بالساونات والبخار
٨٦	نصائح عامة
٨٧	وجبات شهية لانقاص الوزن
٩٤	وجبات لمرضى السكر . .
٩٥	ارتفاع ضغط الدم وعلاقته بالرياضة
٩٧	الباب الثامن :
٩٨	المراحل التي يمر بها الطعام
١٠١	التمارين
١٠٣	الباب التاسع
١٠٤	٤٣ سؤال وجواب من جماهير القراء
١٣٣	عبارات ذهبية
١٣٦	المراجع
١٣٧	الفهرس

