

کابتن فیتنس

لا يجوز نشر هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من الأشكال أو نسخ مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو بطريقة إلكترونية أو بالتصوير أو ترجمته إلى أية لغة أخرى دون الحصول على موافقة الناشر والمؤلف مقدماً.

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Bibliomania Ltd.



❖ الكتاب: كابتن فيتنس

❖ المؤلف: رنا عادل

❖ الطبعة الأولى 1440 هـ - 2019 م - القاهرة

❖ الناشر: ببليومانيا للنشر والتوزيع - مصر

❖ رقم الإيداع : 27291 / 2019

❖ التقييم الدولي (ISBN): 978-977-6754-80-5

❖ الغلاف: ببليومانيا

❖ تنسيق وإخراج: فريق إعداد ببليومانيا

❖ المدير العام: جمال سليمان

❖ العنوان: عنوان (1): 15 شارع السباق - مول الميريلاند - مصر الجديدة

❖ عنوان (2): 38 شارع عمر المختار - الأميرية - القاهرة

❖ تليفاكس: 0020226061014

❖ محمول: 00201208868826 - 00201065534541 - 00201210826415

❖ صفحة الدار على موقع فيسبوك: <https://www.facebook.com/bibliomania.eg/>

❖ الموقع الإلكتروني: www.bbibliomania.com

كل ما ورد في هذا الكتاب من أخبار وأحداث وآراء يعبر فقط عن رأي الكاتب، ولا يعبر بالضرورة

عن رأي الناشر، ودون أدنى مسؤولية على دار ببليومانيا للنشر والتوزيع

کابتن فیتنس

رنا عادل





www.bbibliomania.com

2019

مقدمة

عندما تشعر بأهمية قيمة ذاتك ستكون أول خطوة لك على بوابة نجاحك في أي مجال، ومن هنا ستبدأ بتطوير ذاتك، وعندما ترى نفسك قادراً على تحقيق ذاتك حتماً ستنجح وستكون بداية انطلاق لك "حب نفسك، واعرف قيمتها" وضع لك هدفاً للوصول لما تريد أن تصل إليه.

"حتى لو كان هدفك بسيط جداً أو حلم عادي .. بلاش تقلل منه .. أنا كان هدفي في رحلة فقدان وزني إني ألبس الي عوزاه وتكون مقاساتي صغيرة، ووضعت مثل ليا في الرشاقة والجمال والأناقة لفنانات رشيقات زي "سعاد حسني، مايا دياب، هيفاء وهبي" وفنانات عالميات زي "جينيفر لوبيز" وكنت بلبصق صورهم في كل مكان قدامي على التلاجة، على الموبايل في جيوب ملابسني عشان لما أفكر أكل أراجع، كنت دايمًا بقارن بين حبي للأكل وحبي لنفسني وشكلي وصحتي، فكنت بختار نفسي وجمالي ورشاقتي وأناقتي، ابتديت أشتري ملابس بمقاسات صغيرة وألقي بملابسي القديمة بعيداً، عشان أبرمج حياتي إني خلاص مش ممكن أرجع تاني للوزن الي فقدته .. اتعلمت من تجربتي دي حاجات كتير أوي .وأكثر وقت كنت بفكر فيه بشكل إيجابي وأنا بتمرن في "الجيم" وأكثر أيام حياتي كانت راحة ليا بعد فقدان وزني وتغيير أسلوب حياتي للأفضل، حاسة بانطلاقه وحب للحياة، وثقتي في نفسي زادت جداً، كمان خرجت بأقوال حلوة أوي منها "مقتبسة" ومنها بقلممي بكتبها دايمًا على حسابي الشخصي على الفيسبوك منها :-

"حلم .. ثم هدف، ثم سعي، ثم اجتهاد، ثم نجاح"

"الهدف البسيط أو الصغير يصنع المعجزات"

"الأكل الصحي وممارسة الرياضة أسلوب حياة"

"Abs are made in the kitchen, not the gym"

"الجمال يبدأ بالرشاقة .. أكلك هو شكلك"

"خلف الشحوم والدهون التي تتراكم حول جسدك .. يوجد قوام رشيق .. أنت تستحقه"

"اعتبر فقدان الوزن والوصول لجسد مثالي رحلة بلا نهاية"

(إذا كنت تريد أن تحول حلمك إلى حقيقة .. عليك أن تعطيه ١٠٠٪ وأن لا تتوقف أبدا عن

الإيمان بحلمك .. أرنولد شوارزينجر)

معاناتي مع وزني الزائد

من مرحلة المراهقة وأنا أعاني من زيادة الوزن، ولكن لم أصل لمرحلة "السمنة المفرطة" التي

كنت أعاني منها منذ وقت قريب ، ومثل الكثير كنت أقرر أن أفقد الوزن، وبالفعل كنت

أواظب على الدايت شهرين ثلاثة وأخس 10 كجم مع معاناة حرمان شديدة من معظم

الأطعمة ، وأعود من حيث بدأت، فتاة تعاني من زيادة الوزن، تحملت الكثير من المضايقات

بسبب زيادة وزني، وكانت النظرات التي تلاحقني كلها حسرة أو شماتة من قريباتي، ومنهم

اللي كان بيقولي (خلاص هتفضل كده) ، حتى المجاملات كانت جارحة بس بشكل لطيف

(ياعيني أمورة بس تخينة شوية) ، (وشك حلو بس عايزة تحسي) .

استمررت على هذا الوضع سنين طويلة على إني هخس أكيد، وساعات كنت بقول لنفسي

(أنا كيرفي وحلوة ومش تخينة أوي) ، وأحيانا كنت بقول (إن كل منتقديني حاقدني عليا

لأنني أحلى منهم)" كنت بحاول أوهم نفسي "إن فيه نجومات سينما ممتلئات مثل" كيم كارديان".

كنت بحاول أعيش سني وألبس زي أي بنت ، كانت الملابس شيك فعلا لكن ضيقة جدا، ماكتتش مريحة ولكن كنت بحاول أخفي ده وأظهر كأني طبيعية جدا. شكل الدهون تحت جلدي كان واضح، لبست كورسيه وتحملت معاناة شديدة معاه خصوصا في عز الحر ، كان بيخفي كثير من الدهون والسيلولايتأ كنت بقول (هتحمّل)، وأيام الدراسة في الجامعة كنت بحرم نفسي من تناول الطعام ليلا ومع أصدقائي صباحا، كنت بقول" بكره أبدأ دايت، ده يوم مش مشكلة " .

وفي المساء كنت أبكي لأنني مش عارفة أخس ، وساعات كنت ألوم" ماما " إنها سابتنني أنخن، فكانت بتوهمني، إني طويلة وجسمي كده معقول .. كنت برتاح بكلامها جدا عشان أقدر أنام ، وأكمل حياتي طبيعي اليوم الثاني.

مرحلة اتخاذ القرار

بعد تخرجي من الجامعة بشهور، وبعد أن تحطمت طموحاتي في أن أصبح مذيعه ، ازداد وزني أضعاف ما كنت عليه، بسبب جلوسي طويلا في المنزل ، كنت باكل ليل نهار، كان الطعام بمثابة كبسولة مهدئة عن حظي السيء ، كان وزني يزداد كل يوم عن الثاني، وللأسف مكنتش لافتنس انتباهي، اعتزلت العالم الخارجي وتركت أصدقائي ، أصبحت حركتي قليلة جدا، كنت بتحرك زي " الحلزونة" وهي داخل القوقعة أو أشبه " بالدببة" أثناء البيات الشتوي

أصبحت مدمنة طعام شرهة "كل لما أبكي أكل أكثر فأحس بسعادة ورغبة أكبر في تناول الطعام"، حتى هزاري كان بيدور حول الأكالات ، لدرجة إن لما كنت أهزر مع "ماما" كنت بقولها (يلا نتغدى عشان ألحق أتعشى)، وكنت أضحك ساخرة على ما أقول ولكن! مكنتش قادرة أحدد هل بضحك من الحالة الي وصلت ليها ولا على كلماتي الساخرة؟! وفي يوم قررت أذهب لشراء بعض الملابس ومعني "ماما" كانت معاناة حقيقية، لما كنت أدخل أي محل وأفيس ملابس كثير وللأسف مش على مقاسي ، والضريبة الكبرى الي فوقتني إني في يوم دخلت محل مشهور وكنت بقلب في الملابس ، والبائع حاول يساعدني وقالني "عاوزين مقاس مين فيكم؟" كان بيقصدي أنا ولا "ماما"، تلقائيا قالتله "ماما" مقاسها ، فكان رده (للأسف مقاسها لأ، إنما لو ليكي آه موجود ، بس في آخر الشارع ده فيه محل للملابس الخاصة هتلاقي على مقاسها) ..

وقتها أنا بكيت في نفسي وحاولت أخفي شعوري ده ، واشترت ملابس لا تناسب عمري، بس كنت بحاول التعايش .

وفي يوم كنت أنظر للمرأة، وأنا أضع المكياج وجدت أن ملاحني تكسوها الدهون، ووجهي بدأ يترهل، برغم أن عمري لا يتعدى الأربعة وعشرون عام ، وليس هذا فقط، بدأت ركبتني تؤلني وأحس بالآلم في أسفل ظهري، وحتى طلوع السلم أصبح مستحيل ومعاناة "كأني شايلة حولة كبيرة وطالعة بيها أدوار عالية " وقتها قررت إني لازم أخس، ومش ممكن أتراجع عن قراري، خصوصا إني بدأت أفقد صحتي وجمالي، بجانب الترقية أو "التنمر" في الشارع على بدانتني ..

مرحلة العلاج مع أخصائي التغذية

ذهبت لأخصائي تغذية، أخذ طولي مع وزني وسألني بعض الأسئلة التي كان هو متوقع إجابتها عندي بكلمة آه ، وقال لي انتي وزنك 124 كجم ونظري وقال لي :

إزاي بنت تحت الخمسة وعشرين سنة "يكون وزنها ده؟"

للأسف مكنتش عندي أي كلام أقدر أرد بيه لأنني عارفة إني غلطت في حق صحيتي ونفسي كثير ، والغريبة إني كتير أوهمت نفسي إني كويسة جدا كده ومقلبطة ، ولما واجهت نفسي بالحقيقة بدون تجميل في نفسي، أخذت قراراي الجاد بإني غلط وإني فعلا وصلت لمرحلة لا يرثي لها من السمنة المفرطة.

(عاوز تنجح وتوصل لهدفك لازم تواجه نفسك بعيوبها وماترميش بالذنب على حد لأنك إنسان حر بيختار مصيره وحياته وله قراراته).

بدأت أتابع مع الأخصائي، نظام دايت قاسي جدا ، ولكن كنت مصرة على إنجاز ما قررتة، وبالفعل بعد أسبوع انخفض وزني 7 كيلو جرام، أصبحت 117 كجم بدلا من 124 كجم ، فقداني للوزن أعطاني حافز للاستمرار ومقاومة كل إغراءات الأطعمة الغير صحية التي كنت أدمنها من قبل.

في الأسبوع التالي انخفض وزني ٢ كجم فقط فأعطاني الأخصائي أقراص حارقة للدهون ، وبعد فترة من تناولها أوقفها لي بحجة أنها مضرة ، وبرغم تناولي لها فترة طويلة كان الحرق في المعدل الطبيعي 2 كجم إلى 1 كجم، وأحيانا نصف كيلو أسبوعيا، وسأشرح باستفاضة فيما بعد إن " النظام الغذائي الصحي " هو الأساس لإنجاح هدفك في إنقاص الوزن الزائد و حرق الدهون مع التمارين الرياضية وعلى المدى الطويل .

بعد عدة شهور بدأ الآخرين يلاحظوا تغيير في جسمي ، ومقاساتي تغيرت، ولكن شعرت بالملل لحرمانى الكثير من الأطعمة، وكنت أنتظر "اليوم الفري" بفارغ الصبر، بدأت أتناول طعام يوم بكميات ويوم آخر في حرمان، فبدأ وزني يثبت ، شعرت بالملل أكثر لأنى كنت أرى نفسي مازلت ممتلئة) صحيح أفضل مما كنت عليه (ولكن كنت أتمنى أفضل من هذا، فأنا مازلت محسوبة على البدينات)، وصل وزني لـ ٩٨ كجم وكان الأخصائي لا يغير في أسلوب الدايت ولا حتى الطعام، وكانت الوجبات غير محسوبة السعرات ، وأنا نفسي ماكتش عارفة موضوع حساب السعرات غير فيا بعد

(.ابتدى الأخصائي يغش في وزني ويعطيني وزن أقل من الحقيقة لكي أتابع معه للأبد، وعندما اكتشفت الحقيقة واجهته قالي: خليكى متابعة معايا وعلى أي حال جسمك مش هيحرق أكثر من كده .)

أهم مرحلة "تجربتي الشخصية لفقدان الوزن"

قررت أن أمارس الرياضة وذهبت إلى الجيم كان قريب من عيادة أخصائي التغذية الذي كنت أتابع معه في بداياتي حتى ثبت وزني ، وبدأت أتمرن، في البداية كانت الرياضة بمثابة علقه موت أرهقتني جدا، ولكن انكسر وزني بعد 4 سنين متابعة مع أخصائي التغذية من أول أسبوع لممارسة الرياضة، فبدأت أتحمس أكثر ، ولكن ازداد وزني ثاني أسبوع من ممارسة الرياضة ، أحبطت جدا، ولكن بحثت على اليوتيوب في قنوات رياضيين وعرفت "إنه من الطبيعي زيادة الوزن بعد ممارسة الرياضة لأنى اكتسبت عضلات وحرقت دهون" .

بدأ الموضوع يستهويني أكثر، فبدأت أبحث بنفسي فقرات أبحاث ودراسات علمية عن التغذية وممارسة التمارين الرياضية المختلفة، وقرأت عن أشياء لم أعرفها من قبل ساعدتني في فقدان وزني وحرق الدهون بشكل صحي، فقممت بتحديد هدفي حتى أكون قادرة على الاستمرار والمواظبة لكي أصل لما أريده، كان عندي دافع قوي، وكنت سعيدة جدا بمعرفة أشياء جديدة في مجال لم أحسب له أي حساب من قبل، أحببت مجال الرياضة والتغذية، وبعد ماكنت أشعر بالإرهاق والتعب بدأت أعود وأصبحت الرياضة جزء لا يتجزأ من حياتي، وقل معي تدريجيا إحساس إدماي للأطعمة الغير صحية، تغير شكل جسمي، وكان شيء ملحوظ، وانخفض وزني

ولما كنت بوصل للوزن الي حددته كنت بقول لأهتزل كمان 5 كيلو (حتى صار وزني من 98 كجم ل80 كجم ل75 كجم ل70 كجم ل65 كجم ل57 كجم، وفي رحلتي للبحث في عالم التغذية المثير للجدل عرفت ان الوزن ليس كل شيء هناك أيضا نسبة الدهون في الجسم والمقاس وهو الأهم، وغيرت تماريني الرياضية وبدأت أتمرن مقاومة بأوزان حرة، فبدأت أفقد وزن، وأحرق دهون بشكل مستمر، وبدأت أبني كتلة عضلية.

عشقت الرياضة وتبحرت أكثر في عالم التغذية وعرفت الكثير، وسأشرح باستفاضة أيضا كل نقطة بالتفصيل لكي يصل للجميع أكبر قدر ممكن من المعلومات الهامة التي ستساعدكم في فقدان الوزن وحرق الدهون بكل سهولة وبشكل مبسط.

بعد شهور بدأت أتعلم أكثر، وقرأت عن تمارين المقاومة "حديد" عشان أنحف جسمي وأحرق دهون أكثر، الي شجعني أكثر بنوته كنت بشوفها دايمًا في الجيم اسمها "مي" ورغم

صغر سنها إلا أنها كانت ملفقة للجميع في تفاصيل جسدها وقوتها و لياقتها البدنية، اتمنيت أكون في مكانها ، على الرغم إنها كانت ممتلئة أكثر مني ، ولكن أعطتني حافز ودافع قوي . بدأت أمارس رياضة المقاومة بأوزان حرة ، أحببتها وأصبحت مداومة عليها وبدأ يتغير شكل جسمي وكان ملحوظ لدى الجميع ، و حتى ترهلات ذراعي بدأت " تتشد " ، وبدأ " السيلولايت " يتحسن مظهره قليلا بقليل ، لفت نظر صديقاتي في الجيم ، وكانوا يبسألوني دايمًا عملتي إيه احكيلنا؟ وأصبحت حديث الجميع ، بدأت أكتب على الفيسبوك معلومات قصيرة ومفيدة ومختلفة عن الدايت الصحيح وأهمية ممارسة الرياضة وعن الصحة والجمال والرشاقة ، حتى نصائحي نالت إعجاب أصدقائي ، وأصبح يتابعني الكثير ، ويسألني الكثير عن تجربتي ، والمعظم كان مذهول من المعلومات التي كنت أضعها، لأنها نسفت خرافات كثيرة عن التغذية والرياضة وغيرها ، كانوا يعتقدون إنها صحيحة ، وكانت كتاباتي تحمل هاشتاغ #رنوشة _ fitness

الانطلاقة " من البدانة إلى مدرسة فيتنس "

مع مرور الوقت كان الجميع يلاحظ تغيرات جسمي وتمريناتي المتنوعة وأصبحوا يتابعوني على الفيسبوك بشكل دائم ويسألوني "إيه يابنتي، بتعملي إيه عشان شكل جسمك يتغير كده؟" كان ردي (النظام الغذائي الصحي والمداومة عليه، والرياضة مع الصيام المتقطع هو سر تغيير جسمي ورشاقتي .)

استمررت على ما أنا عليه في تطوير نفسي للأفضل، وحتى الآن مازلت أجاهد للوصول إلى ما أريده وسأصل "تحدي مع ذاتي" وبعد فترة تركت المدرب الجيم لأسباب شخصية، وفي خلال أيام عملت مدربة أخرى ليس لديها فكرة عن التغذية ولا خبرة كافية عن التمارين الرياضية، وكان الجميع يشكون من قلة خبرتها، فقامت صديقتي "بسنت" بترشيحي للعمل بدلاً من تلك المدربة، ووافقها الجميع .

فترددت ولكن كان ردهم على ترددي: ياستي جربي، إحنا متأكدين إنك هتنجحي.. وبالفعل بدأت أعمل كـ "مدربة فيتنس" وكان الجميع يمدح تمريناتي، وفي توجيهاتي لهم بخصوص التغذية، وبالفعل نجحت مع من طبقها وفقدوا بالفعل وزن. بدأت من خلال حسابي الخاص على الفيسبوك أتابع دايت مع أصدقائي من بينهم مرضى السكري.. وأتذكر إن صديقان على الفيسبوك قاموا بعمل تحليل سكري "صيامي" بعد فقدان وزنهم وممارسة التمارين الرياضية، ونتيجة التحاليل أذهلت الأطباء المتابعين لحالاتهم .

شكروني كثيراً، كلمة شكر بالنسبة ليا، كانت بمثابة إنجاز كبير حققته على مدار حياتي ومازلت أحاول بكل ما بوسعي للاجتهاد لإثبات ذاتي التي وجدتتها بين الأبحاث والدراسات العلمية التي قرأتها ومازلت أقرأها وبين الدامبلز والبارات والآلات الرياضية التي أتمرن بها، ولا أخفي عليكم سرّاً... إن سبب نجاحي حتى الآن "أن الأفكار العبقريّة وجدتتها داخل" الجيم" ومن خلال الأشخاص الذين تعاملت معهم في هذا المجال الشيق "كم أنا سعيدة حقاً وأطمح بالمزيد لأنني أدرك ما أريد، وبأن الوصول للقمة سهل، لكن الاحتفاظ بها أمر صعب جداً.

صفقات بيزنس "ترويج الوهم والخرافات"

بعد شهرتي المتواضعة على موقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" بدأت الصفقات تنهال عليا من خلال مروجين لأعشاب بتحرق الدهون ، أو كريمات موضعية لحرق الدهون ، أو أقراص لإذابة الدهون، أو أحزمة موضعية بتساعد على حرق الدهون.. كنت بضحك وبرفض تلك الصفقات الوهمية التي تعطي أمل لمرضى السمنة ، وهي في الواقع وهم وتجارة بيزنس .

وأذكر حديث دار بيني وبين صاحب شركة أعشاب :-

هو :- أنا بنتج أعشاب بتحرق الدهون هتفيدك.

أنا :- تفيدني في إيه؟!

هو :- القرفة والزنجبيل والشاي الأخضر كلها بتحرق الدهون ، اشترى منها وبيعي على مرضى السمنة.

أنا :- مافيش أي حاجة بتحرق دهون غير النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة ، وأنا لايمكن أروج لـ "وهم".

هو :- بس الأعشاب مفيدة.

أنا :- فيه فرق بين مفيدة وبين بتحرق ، أنا مش ممكن أروج لحاجات وهمية ، وحضرتك فاهم كلامي ..

وبعد نقاش طويل ، قالي :- على فكرة أنا متابع قناتك على اليوتيوب وبتسفيد وإن شاء الله هتابع معاكي ريجيم .

بعد ذلك كتبت بوست على الفيسبوك بكل أمانة وضمير وكان " ماتخلش حد يضحك عليك ويوهمك ، مافيش حاجة بتحرق دهون أو بتخسس غير النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة ، لا الساونا بتحرق دهون ولا فيه أعشاب سحرية بتخسس ولا فيه كريات موضوعية ولا فيه أحزمة بتحرق. "

وفي خلال أيام عرض عليا أخصائي تغذية صفقة بأن أعمل معه في كتابة أوراق دايت بالسعرات الحرارية لكل مريض بمقابل مادي ، ولكن سأكون وراء الصورة فرفضت بشدة وقولته - : محبش أبيع مجهودي وحد غيري يتشهر به .

تعرضت لهجوم من أخصائيين تغذية من خلال الفيسبوك في بداياتي ، وسباب وشتائم بسبب بوستاتي التي كنت أكشف فيها أشياء كثيرة بخصوص " ورقة الدايت " الغير محسوب بها السعرات الحرارية للأشخاص بحسب حالاتهم ، وفكرة الميزان والوزن المثالي التي يتبعها معظم أخصائيين التغذية ، وهاجمني أيضاً بعض " أطباء التجميل " بالسباب ورمي بالجهل والمقاوحة ! لأنني بدأت أنشر مقالات بخصوص عمليات " تديس وتكميم المعدة " وخطورتها ، وارتفاع تكلفتها المادية ، ونصحتهم بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي في حدود سعراتهم ، وكانت نصيحتي الدائمة لهم : بأن الدايت وممارسة الرياضة مش شهرين ثلاثة .. ده أسلوب حياة ومداومة .. "

كيف تفقد الوزن

سؤال بيتكرر كثير .. والإجابة سهلة وبسيطة لما تحدد هدف وتكون من أصحاب الإرادة الفولاذية ، والأهم " تحب نفسك " فتهتج تغيرها للأفضل .

قبل أي شيء هتبدأ بتغيير أسلوب وأنماط حياتك، ليس فقط في تناول الطعام بل في كل شيء
مثل : تناول كميات كبيرة من المياه لاتقل عن 2 لتر على مدار اليوم، النوم لا يقل عن 7
ساعات ، عدم السهر ، ممارسة الرياضة ، تناول الأكل الصحي .

أولاً - : أسلوبك في تناول الطعام

سوف تقوم باستبدال الطعام الغير صحي بطعام صحي ، وستحسب سعراتك الحرارية
اليومية الطرق كثيرة لكن بالنسبة لي يعتمد على تطبيق على الموبايل وهو مشهور جداً ويقوم
باستخدامه رياضيين كثير myfitnesspal هتقوم بوضع كل بياناتك وهدفك وتلقائياً
سوف يقوم بحساب سعراتك و هيقسم لك وجباتك .

ستقوم بتقسيم وجباتك لـ خمس وجبات أو أكثر ، ثلاث وجبات أساسية أو رئيسية ووجبتين
أو ثلاثة وجبات خفيفة أو سناكس ، أو ثلاثة وجبات على مدار اليوم ، ولكني أفضل تقسيم
الوجبات ، وكل ساعتين أو ثلاثة وجبة ، ولا بد من احتواء وجباتك على "الكربوهيدرات
الصحية - البروتين - الدهون الصحية" لتكون وجبات متكاملة ومتوازنة ، وتساعد جسمك
على الحرق بشكل مستمر وجيد دون تدمير صحتك ، وبمساعدة التطبيق وعبر البحث
بالإنترنت الموضح بالتطبيق في خانة في الأعلى على هيئة مستطيل " هتعرف أكلت إيه ومتبقي
لك كام سعرة حرارية لباقي يومك " على شرط ألا تقل سعراتك الحرارية بالنسبة للنساء عن
1200 سعرة حرارية ، وبالنسبة للرجال من 1800 لـ 1500 سعرة حرارية ، المصدر الكلية
الأمريكية للطب الرياضي ."

وإذا تناولت سعرات حرارية قليلة جداً سيؤدي ذلك بك إلى تدمير جسمك ولن تحصل على
قوام مثالي ، وللأسف لن تستمر طويلاً على الدايت لأنك ستشعر بالملل ، ولأن الجسم

مبرمج بيولوجي أنه يحمي نفسه من الظروف البيئية ، فتلقائياً سيدخل في "وضع التجويع" أو "المجاعة starvation mode" ويبدأ في تخزين الدهون لحماية جسمك فيما بعد من "الجوع" ويبدأ في البحث عن مصادر بديلة للطاقة فيكسر في الكتلة العضلية، سوف يظهر على الميزان بالفعل أنك فقدت وزن ولكن الوزن المفقود عبارة عن فقدان للعضلات ، وسيصبح شكل جسمك هزيل وسيظهر ذلك في مجهودك البدني بأنك غير قادر على ممارسة الرياضة أو الحركة بشكل مستمر وأنك لست نشيط ، ومقاساتك ثابتة ومازالت الدهون داخل جسمك ، فلا بد أن تعطي لجسمك مقدار سعراته الحرارية الكاملة لكي تحرق دهون وتفقد وزنك الزائد فتحصل على القوام المثالي مع الحفاظ على صحة جيدة..

طرق إعداد الوجبات الصحية المتوازنة

"عاوزة أقولكم إن مافيش أي أطعمة ممنوعة ، الفكرة كلها في إنك تاكل في حدود سعراتك الحرارية اليومية وتزود نشاطك ، يعني الفكرة إن اللي بتاكله يكون في الأساس أكل صحي بنسبة ٩٠٪ مثلاً و ١٠٪ ممكن تدوق اللي في نفسك ، ولكن الأهم يكون اللي بتاكله أقل من اللي بتحرقة، بمعنى: مجهودك أكثر من أكلك أو المدخول من سعراتك اليومية أقل من الخارج من نشاطك اليومي ، وده في حالة لو كنت عاوز تحس وتحرق دهون".

يجب تناول الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية التي تمد الجسم بما يحتاجه للحفاظ على صحته وقوته ، وهذه العناصر تشمل "الفاكهة والخضراوات ومنتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض والمكسرات والزيتون النباتية"، ويجب على قدر الإمكان تجنب الأطعمة الغير صحية

التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، لأنها ستؤدي بك إلى السمنة وأمراض القلب والشرابين وبعض أنواع السرطانات والسكر.

ويجب أن تحتوي كل وجباتك على العناصر المغذية الأساسية التي تم ذكرتها من قبل .. وتذكر دائماً أن الطعام الصحي "أسلوب حياة" وليس أيام أو أسابيع أو شهور ، وتذكر دائماً لكي تنجح في الحفاظ على مرونة الجسم ورشاقتها، ولكي تفقد وزن يجب أن تكون وجباتك الأساسية تحتوي على "الكربوهيدرات الصحية - البروتين - الدهون الصحية."

_الكربوهيدرات

هي مركبات عضوية ومصدر الطاقة الرئيسي للجسم" وقود الجسم" واستبعادها من النظام الغذائي يؤدي إلى مخاطر صحية منها "الإرهاق والشعور الدائم بالصداع، والهزل، والتعب الشديد"

عندما تدخل الكربوهيدرات إلى الجسم ، يتم تكسيرها إلى "جلوكوز"، ثم تدخل إلى الدم ، فيفرز الجسم "الأنسولين" وتخزن في الكبد وأيضاً في العضلات على هيئة جليكوجين. الكربوهيدرات تنقسم إلى "كربوهيدرات معقدة ، وأخرى بسيطة" يتم هضم الكربوهيدرات المعقدة "الصحية" ببطء فتشعر بالشبع لفترات طويلة ، ولا يمتصها الجسم بشكل سريع وتحافظ على مستويات السكر في الدم ، وأهم مصادر الكربوهيدرات "الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة" وينصح بتناول الكربوهيدرات المعقدة في نظامك الغذائي بنسبة 45٪ - 65٪ من إجمالي سعراتك الحرارية اليومية" المصدر الكلية الأمريكية للطب الرياضي"، أما "الكربوهيدرات البسيطة" تكون في الغالب مصنعة ويتم هضمها بشكل سريع وترفع من مستويات السكر في الدم فتشعر بالجوع سريعاً ، وأهم مصادرها "المخبوزات والحلويات

والوجبات السريعة والشوكولاتة والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة بالسكر" ولا ينصح بتناولها في نظامك الغذائي لأنها غير صحية وتحتوي على سعرات حرارية مرتفعة.

_ البروتين

هو وحدة بناء العضلات الأساسية في الجسم ، يقوم الجسم باستخدام البروتين الحاصل عليه من تناول الأطعمة الغنية به لإصلاح الأنسجة التالفة خاصة "العضلات"، والبروتين واحد من أفضل الطرق اتباعاً لحرق دهون الجسم وفقدان الوزن ، فقد أظهرت دراسات علمية كثيرة بأن الأطعمة الغنية بالبروتين تحد من الشهية لفترات طويلة ، كما أنها تستهلك سعرات حرارية أعلى ليتم هضمها ، وفي دراسة أخرى مدتها اثني عشر يوماً تناول مجموعة من الأشخاص وجبات تحتوي على 30٪ من "البروتين" انتهى بهم الأمر إلى تناول سعرات حرارية أقل على مدار اليوم، مما ساعدهم على فقدان الوزن والتحكم في الشهية .

المصدر "المكتبة الوطنية الأمريكية للطب- المعاهد الوطنية للصحة"، وعلى سبيل المثال "وجبة الفطار" إذا كانت تحتوي على أطعمة عالية في البروتين ستحسن من مستوى الهرمونات المنظمة للشهية في الجسم فتشعر بالشبع ، وسيعمل على التقليل من سعراتك الحرارية على مدار اليوم ، كما أنه يساعد على زيادة التمثيل الغذائي في الجسم ، ويقلل من خسارة "العضلات" خاصة أثناء اتباع الدايت أو في مرحلة "التشيف"، ومن أهم مصادر البروتين "اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والبيض ومنتجات الألبان والتونة والبقوليات"، ينصح بتناول البروتين في النظام الغذائي اليومي بنسبة تراوح بين 20٪ إلى 30٪ من إجمالي سعراتك الحرارية اليومية.

(هناك مصدرين من البروتين "نباتي، حيواني" وجميع الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة أكدت بأن أفضل مصادر "البروتين" العالي الجودة الذي يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية Amino Acids والتي تساعد على تخليق البروتين في الجسم وبناء العضلات، ولها قدرة عالية على الهضم تصل إلى ٩٠٪ هي مصادر البروتين "الحيوانية" مثل "اللحوم، الأسماك، البيض، الألبان"، عكس المصادر النباتية التي لا تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية وقدرتها على الهضم تصل إلى ٤٠٪ - ٨٠٪، بالإضافة إلى أنه أكدت دراسة علمية حديثة ٢٠١٩ أن تناول ٢٠ جرام من البروتين "النباتي" لا تحفز عملية تخليق البروتين في الجسم، ويجب تناول كميات أعلى من ذلك ومن مصادر البروتين النباتي "الكينوا، الشوفان، البازلاء، العدس، البقوليات، السبانخ، القرنبيط").

الدهون الصحية

دائماً ترتبط ذكر كلمة "الدهون" في أذهان معظم بأنها شيء ضار لجسم الإنسان ويسبب السمنة وأمراض خطيرة، ولكن هذه اعتقادات خاطئة لأن "الدهون" ليست كلها مضرّة، فتنقسم إلى دهون صحية وأخرى غير صحية، وهناك أنظمة غذائية تعتمد على "الدهون" بنسبة 70٪ من إجمالي السعرات الحرارية مثل "الكتودايت" أو "الكتوجينيك دايت" وهي أنظمة تعرف بـ "أحرق الدهون بالدهون" أو وجه جسمك لحرق الدهون بالدهون، فالدهون الصحية مهمة لنظامك الغذائي الصحي وستساعدك على فقدان وزنك، أكدت دراسات علمية بأن الدهون الأحادية monounsaturated fat تساعدك في فقدان الوزن خاصة إذا كان نظامك الغذائي خالي أو قليل من "الكربوهيدرات"، كما أنها تقلل من مخاطر أمراض

القلب والكوليسترول والضغط وأمراض السرطان، وتعمل على تحسين حساسية الأنسولين وتقلل من مستويات السكر في الدم وأيضاً تقلل من التهابات الجسم ، ومن الأطعمة الغنية بالدهون الصحية الأحادية زيت الزيتون ، المكسرات ، الزيتون ، البيض ، الأفوكادو" ، والنوع الآخر من الدهون هي الدهون المشبعة saturated fat "فالكثير منا يعلم أنها مضرّة بالصحة ، ولكن هناك دراسات علمية كان لها رأي مخالف بأن" الدهون المشبعة"تعمل على رفع الكوليسترول الجيد HDL وتحول الكوليسترول الضار LDL إلى نافع ، وأكدت الدراسات أنه لا يوجد علاقة بين أمراض القلب و"الدهون المشبعة" وأن الأنظمة الغذائية الخالية من تلك الدهون لا تؤثر على الصحة إيجابياً ولا تقلل من أمراض القلب والشرابين ، ومن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة" زيت جوز الهند ، السمنة والزبدة البلدي" ، وأوصت "جمعية القلب الأمريكية american heart association "بأنه يفضل أن تكون نسبة الدهون المشبعة من إجمالي سعراتك الحرارية من 5٪ إلى 6٪ فقط ، أما الدهون الغير صحية تسمى بـالدهون المهدرجة، وهي عبارة عن زيوت نباتية يتم إضافة الهيدروجين لها تحت درجة حرارة مرتفعة لتتحول من حالتها السائلة إلى الحالة الصلبة ، وتبقى صالحة لوقت أطول وتعطي نكهة جيدة للمستهلك ومن أضرارها أنها ترفع من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم ، وتسبب أمراض القلب والشرابين والسكر والسرطان والزهايمر والجلطات ، ومن الأطعمة التي تحتوي على" الدهون المهدرجة " البطاطس المقلية ، الحلويات ، المخبوزات ، الوجبات السريعة ، المنتجات المصنعة ، كريمة تزيين الحلوى، الشيبسي .

أشهر الأنظمة الغذائية لفقدان الوزن و حرق الدهون :-

ملحوظة "أي نظام غذائي لازم تحسب سعراتك الحرارية اليومية ، وتحدد هدفك منه ، إنقاص وزن أو ثبات وزن أو حتى بناء كتلة عضلية ، وما هو أنسب نظام لك وحالتك الصحية والنفسية ، لأن أفضل نظام غذائي لك هو النظام الذي يمكنك الالتزام به.

السعرات ، المرونة

السعرات الحرارية هي وحدة قياس الطاقة لدى الأشخاص ومقدار ما يتناوله وما سوف يستهلكه الفرد على مدار اليوم ، وتختلف السعرات الحرارية من شخص لآخر على حسب جنسه وعمره ونشاطه البدني، والحالة الصحية له وهدفه.

بعد حساب سعراتك الحرارية سواء كانت 1200 أو 1500 أو 2000 سعرة ستقسم وجباتك إلى ثلاثة وجبات أساسية " فطار - غداء - عشاء" ووجبتين أو ثلاثة سناكس. "الفطار ، الغداء ، العشاء" يحتوي على" كربوهيدرات صحية + بروتين عالي الجودة + دهون صحية .. بعد ساعتين أو ثلاثة ساعات تناول وجبة سناكس ولتكن كوب لبن منزوع أو كامل الدسم أو زبادي منزوعة أو كاملة الدسم أو ثمرة فاكهة أو القليل من المكسرات "المصدر الكلية الأمريكية للطب الرياضي .

(من وجهة نظري هذا النظام أفضل نظام غذائي لأنه دايت بدون حرمان لاحتواءه على جميع العناصر الغذائية المتنوعة حتى لا تشعر بالملل إذا تناولت وجبات بعناصر محددة لك ، وهو الأنسب بأن نطلق عليه" أسلوب حياة." مع بعض من المرونة ، بمعنى إنني باخذ ٨٠٪ أو أكثر من وجباتي "أكل صحي" ، ٢٠٪ ممكن آخذ قطع صغيرة أوي من الأطعمة الأخرى) ..

اللو كارب "منخفض الكربوهيدرات"

أسلوب الأكل يميل بأن يكون أقل في تناول الكربوهيدرات النشوية العالية مثل "البطاطا ، الحبوب الكاملة" وأعلى في تناول البروتين مع الدهون الصحية مثل "الخضار ، بعض أنواع الفاكهة ، اللحوم والأسماك والبيض والألبان ومنتجاتها عالية الدسم ، المكسرات الدهون الصحية " ، ويجب تجنب " السكر المكرر ، القمح ، زيوت البذور ، المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والأطعمة النشوية والوجبات السريعة " .

* يعتمد تناول الكربوهيدرات الموصى بها لك يومياً على حسب أهدافك وتنقسم إلى :-

- ١ _ ١٥٠ إلى ١٠٠ جرام (إذا كنت تمارس تمارين رياضية عالية الشدة) .
 - ٢ _ ١٠٠ على ٥٠ جرام (إذا كنت تريد فقدان وزن ولكن بشكل بطيء أو الحفاظ على وزنك)
 - ٣ _ أقل من ٥٠ جرام (إذا كنت تريد فقدان الوزن بشكل أسرع) .
- من مميزات نظام "اللو كارب" حرق الدهون و الشعور بالامتلاء وضبط مستويات الأنسولين في الدم وتحرير الماء المحتبس بالجسم .

أتكينز

يرجع نظام "أتكينز" إلى الطبيب "روبرت أتكينز" الذي ألف كتاباً عن هذا النظام عام ١٩٧٢م ، وأصبح مشهوراً في جميع أنحاء العالم .

نظام "أتكينز" يعتمد على تناول الكربوهيدرات المنخفضة وزيادة في تناول "البروتين عالي الجودة" مع الدهون الصحية ، مما يؤدي إلى انخفاض الشهية و يجعلك تستهلك سعرات حرارية أقل على مدار اليوم .

ينقسم هذا النظام إلى أربع مراحل :ـ

أولاً :ـ مرحلة "البداية ، المقدمة" وهي تناول أقل من ٢٠ جرام من الكربوهيدرات يومياً لمدة ١٥ يوم ، مع تناول نسبة عالية من البروتين والدهون والقليل من الخضراوات الورقية .

ثانياً :ـ مرحلة "فقدان الوزن" أضف ٢٥ جرام من الكربوهيدرات إلى نظامك مثل المكسرات والخضراوات المنخفضة السعرات في حال إذا كنت تفقد وزن .

ثالثاً :ـ مرحلة "ما قبل تثبيت الوزن" أضف ١٠ جرام من الكربوهيدرات الصحية إلى نظامك فوق الـ ٢٥ جرام السابقين .

رابعاً :ـ مرحلة "تثبيت الوزن" تبدأ بإضافة الكربوهيدرات الصحية التي يحتاجها جسمك إلى نظامك الغذائي بشكل يومي دون استعادة الوزن المفقود .

(في كل مرحلة بنزود شوية بشوية الكربوهيدرات الصحية)

المسموح بتناوله في هذا النظام مثل " اللحوم والأسماك والبيض والخضار الورقي والمكسرات والدهون الصحية " ، والغير مسموح بتناوله مثل " فاكهة أو خضار عالية الكربوهيدرات ، السكر المشروبات الغازية والحلوى والآيس كريم والقمح والزيوت النباتية والبقوليات " .

من مميزات هذا النظام أنه تم دراسته بدقة مؤخراً وأظهرت الدراسات أنه يسبب فقدان وزن وحرق دهون ويحسن من مستويات السكر والدهون الثلاثية في الدم ويزيد من مستويات الكوليسترول النافع .

الكيتو دايت

_من الأنظمة الغذائية التي تعتمد على "الدهون" كمصدر للطاقة تكون بنسبة 70% من تناولها ، لحرق الدهون وفقدان الوزن ، احرق الدهون بالدهون ، البروتين بنسبة من 25% لـ 30% فقط " للحفاظ على الكتلة العضلية" ، ولا ينصح بتناول أي أطعمة تحتوي على "الكربوهيدرات" حتى "الفاكهة والخضار" ليتجه الجسم لحرق الدهون أو تناول "الكربوهيدرات" في حدود 5% فقط ، لأن المقصود هنا أن تكون "الدهون" مصدر بديل للطاقة بدلاً من "الكارب" .

ومن مميزات نظام "الكيتو" حرق الدهون وتقليل الشهية ورفع الحالة المزاجية ، التقليل من الأمراض الخطرة ، يقلل من نسبة الماء في الجسم .

ومن عيوب نظام "الكيتو" في بداية الدايت خصوصاً أول أسبوع ستشعر بحالة مزاجية سيئة ، وبالصداع ، الدوران ، التعب الشديد ، الشعور بالتقيء أحياناً ، والقلق ، وبعد عشرة أيام ستعود وسيصبح الأمر عادياً .

من أمثلة الوجبات التي تحتوي على "الدهون" التي يجب تناولها أثناء دايت "الكيتو" المكسرات ، البيض ، الجبن ، الفراخ ، زيت الزيتون ، القشدة ، الزبدة ، السردين ، الماكريل ، المايونيز .

_ دراسة حديثة (إذا تناولت كارب أثناء الوجبة الفري في نظام "الكيتو دايت" سيؤثر ذلك بالسلب على صحة القلب ، ويسبب تلف في الأوعية الدموية) .

الكارب سايكل أو تدوير الكربوهيدرات

"الكربوهيدرات" هي مصدر الطاقة في الجسم ينتج عنها ما يسمى "الجلوكوز" ويتحول إلى "جليكوجين" داخل "العضلات"، إذا زاد الكارب عن احتياجات الجسم وكان نشاطك قليل فإنه يتحول إلى دهون ويسبب السمنة، يعتمد نظام الكارب سايكل أو تدوير الكربوهيدرات على كمية الكارب التي تتناولها في الأسبوع، وعلى حسب نشاطك اليومي، بمعنى أنه يتم تقسيمه إلى أيام تتناول فيها كارب مرتفع أو نشويات عالية مثل "الأرز، الشوفان، المكرونة"، وأيام أخرى تتناول فيها "كارب منخفض" مثل "الخضراوات والفاكهة" مع زيادة نسبة "البروتين، الدهون الصحية" في تلك الأيام، توضيحاً بشكل أوضح:-

_ثلاثة أيام تتناول "كارب مرتفع" ولتكن أيام ممارسة رياضتك المفضلة مثل "الجري، سباحة، كارديو، رفع أثقال".

_ثلاثة أيام أخرى تتناول "كارب منخفض" وهي أيام راحتك من تمارينك مع زيادة نسبة البروتين والدهون الصحية.

أهمية هذا النظام أنه يكسر من حالة ثبات الوزن، ويخلص الجسم من الدهون الزائدة فيه لأنه في أيام تناولك للكارب المنخفض يستنفذ جسمك مخزون الجليكوجين ويبدأ يستمد طاقته من مخزون الدهون الزائد ليكتسب منه طاقة، ويساعد على بناء كتلة عضلية صلبة، ويعمل على تطوير جسمك وأداءك. فترة هذا النظام من رأيي شهرين فقط.

الباليو دايت أو رجل الكهف

وهو نظام غذائي يعتمد على تناول الوجبات التي كانت يتناولها الرجل الحجري أو رجل الكهف في العصر الحجري التي كان " يجمعها أو يصيدها أو يلتقطها " وتشمل الخضار والفواكه واللحوم والمكسرات والأسماك والزيتون الصحية ، مع تجنب البقوليات والحبوب الكاملة والألبان ومنتجاتها ، ومن مميزات هذا النظام أنه يمنحك فقدان أكثر في الوزن ، ويجعلك تتحكم في الشهية ويضبط مستويات السكر في الدم ويخفض من الدهون الثلاثية في جسمك ولكنه مكلف ماديا جدا بالنسبة للبعض وهناك مخاوف أيضاً بسبب تجنب البقوليات والحبوب الكاملة لأنها مصدر غني بالألياف والفيتامينات وعناصر مغذية أخرى ، كما أن الألبان ومنتجاتها مصادر غنية بالبروتين والكالسيوم اللازم لصحة الجسم والعظام .

النباتي

يعتمد هذا النظام على تناول الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ، وتجنب الأطعمة الحيوانية والألبان ومنتجاتها ، ومن مميزاته يقلل من مستويات الكوليسترول في الدم ويحتوي على الألياف ونسب عالية من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والمغذيات النباتية ، ومن عيوبه أن الأشخاص الذين يستمرون على النظام لفترات طويلة هم أكثر عرضة بنسبة ٧٥٪ لكسور العظام بسبب نقص فيتامين 12.DB ، والكالسيوم وهذا يرجع لنقص البروتين الحيواني والألبان في هذا النظام .

الصيام المتقطع

أصبح نظام "الصيام المتقطع" أكثر شيوعاً في السنوات الأخيرة، ولا يقتصر فقط على مرضى السمنة، بل يستخدمه أيضاً الرياضيين خصوصاً لاعبي كمال الأجسام قبل البطولات لكي يحرقوا أكبر قدر ممكن من الدهون مع بناء كتلة عضلية صافية، ومن الممكن أن يصبح "أسلوب حياة" وهو لا يختلف كثيراً عن صيام رمضان ولكن في فترات "الصيام المتقطع" يسمح بشرب المياه بأي كمية، وتناول المشروبات الساخنة بدون سكر، والتي لا تحتوي على سعرات حرارية مثل "القرفة، الزنجبيل، النعناع، الكر كدية".

فالصيام بصفة عامة يساعد الأشخاص على تناول سعرات حرارية أقل مما يساعدهم في إنقاص الوزن وحرق الدهون، ويزيد من حساسية الأنسولين، ويقلل الإصابة بأمراض القلب، ويزيد من معدل هرمون النمو، وبالتالي بناء العضلات، ويزيد من النشاط البدني، كما يساعد في تحسين بعض الهرمونات المتعلقة بالتحكم في الوزن، وجدت دراستان تفيد بأن الصيام يعزز من حرق السعرات بنسبة 14-3.6٪ المصدر "المكتبة الوطنية الأمريكية للطب - المعاهد الوطنية للصحة، هناك أكثر من طريقة للصيام المتقطع، ولكن أشهرهم صيام 16/8 وهو الأكثر شهرة وشيوعاً، وهو أن تتناول كل سعراتك الحرارية خلال 8 ساعات، ثم تتوقف عن تناول أي سعرات لمدة 16 ساعة مثلاً إذا كنت تأكل وجباتك صباحاً وليكن من السابعة صباحاً فستتوقف عن الأكل عند الساعة الثالثة ظهراً، وتحسب 16 ساعة لكي تبدأ بتناول وجباتك في اليوم الثاني، ولا يهم ميعاد محدد لتناول وجباتك فمن الممكن أن تتناول وجباتك ليلاً وتصوم صباحاً "أنا بتبع الطريقة دي"، أما الطريقة الثانية هي "صيام لمدة 24 ساعة في الأسبوع" وباقي الأسبوع بدون صيام، أما الطريقة الثالثة هي صيام 20/4 وهو

أن تتناول كل سعراتك في خلال 4 ساعات فقط وتتوقف 20 ساعة عن تناول السعرات، وهناك طريقة ٢٣ / ١ هي " الصيام لمدة ٢٣ ساعة عن السعرات الحرارية ، وساعة واحدة فقط لتناول فيها كافة سعراتك الحرارية .. وهذه الطريقة من أكثر الطرق التي تظهر عضلات البطن "سكس باكس" ولكن لاتناسب السيدات .

(قم باختيار أي نظام من الأنظمة السابقة وأضف إليها الصيام المتقطع ، لأنه ليس مقتصر على نظام معين)

الوجبة الفري ولمحة تاريخية عن " المجاعة العظمى "

أجريت دراسة في الفترة ما بين 1944 م حتى 1945 م في نهاية الحرب العالمية الثانية ، عرفت باسم تجربة " المجاعة العظمى the great starvation experiment " وكان المسؤول على الإشراف للتجربة دكتور " أنسيل كيز " ancil keys وكان الدافع وراء الدراسة هو تحديد الآثار الفسيولوجية والنفسية على البشر وإعادة التأهيل الغذائي وما يترتب عليه من عوامل نفسية ، واستخدام النتائج العلمية لتوجيه مساعدات لمكروبي الحروب .

تقدم 200 من المتطوعين للتجربة ، تم اختيار 36 شاب فقط من بينهم ، كانت الدراسة مدتها عام وقسمت على ثلاثة مراحل : _

_ المرحلة الأولى

بأن يتناول الـ 36 شاباً أكثر من 3200 سعرة حرارية في اليوم، وكان كل شاب يسير حوالي 35 كيلو أسبوعياً ، استمرت المرحلة الأولى حوالي ثلاثة أشهر ، وفجأة تنخفض السعرات الحرارية لكل شاب وتبدأ المرحلة الثانية.

_المرحلة الثانية

بأن يتناول كل شاب 1750 سعرة حرارية فقط أي نصف سعرات المرحلة الأولى مع السير حوالي 35 كيلو كل أسبوع، وفي وقت قليل بدأت تظهر مضاعفات تقليل السعرات على المتطوعين، الإرهاق، التعب، العصبية، انخفاض معدل ضربات القلب بعد أن فقدوا حوالي نصف وزنهم مع فقدان قوتهم البدنية، وصلت نسبة الدهون في أجسامهم إلى 5% فقط وهي نسبة قليلة جداً، كانوا يجلسون على المقاعد بصعوبة لبروز العظام، ومن الناحية النفسية كانوا مقتنعين أنهم طبيعيين والآخرين هم من يعانون من السمنة، على الرغم من أنهم بدوا وكأنهم "هياكل عظمية".

_مرحلة تأهيل الجسم أو التعافي

بعد خفض السعرات المبالغ فيها والتأثير النفسي والصحي على المتطوعين، قام المسؤولين عن التجربة بإعداد أنظمة غذائية مختلفة لإعادة تأهيل المتطوعين.

الوجبة المفتوحة " الفري "

يتسائل الجميع ما هي علاقة الوجبة الفري أو المفتوحة بتجربة المجاعة العظمى؟
_بسبب الضغط الشديد الذي تعرض له المتطوعين من نقص مبالغ فيه من السعرات الحرارية مع النشاط البدني الكبير، ارتفع هرمون "الكورتيزول" في الجسم، وهو من الهرمونات الهادمة خصوصاً للعضلات" فعند تعرض الإنسان لضغط شديد وتوتر سواء جسدي أو نفسي، معلوم أو غير معلوم يبدأ هرمون الكورتيزول ينشط ويقوم باختزال الماء في الجسم،

وهنا تكون بالفعل خسرت وزن وحرقت دهون، ولكن مؤشر الميزان لم يقرأ هذا بسبب اختزال المياه، وهنا ما حدث لهؤلاء المتطوعين انتفاخ في الجسم، فسمح لهم دكتور "أنسيل كيز" بدخول وجبة كبيرة دسمة، وبالفعل تخلص الجسم من "الماء المختزل" وتحرك مؤشر الميزان، ومن هنا نستخلص أهمية الوجبة الفرى التي تكون كل عشرة أيام أو أسبوعين فقط بأنها تقلل من هرمون الهدم وترفع هرمون السعادة وتغير المزاج العام، وتخفف الضغط النفسي، وتساعد على الاستمرارية في الدايت كأسلوب حياة، وتساعد على التخلص من "الماء المختزل" في الجسم . "

تأثير السكر المضاف "الأطعمة الغير صحية" على الصحة والوزن

يعد "السكر المكرر" من الكربوهيدرات الغير صحية التي ليست فقط تسبب زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم، بل تسبب الأمراض المزمنة الخطيرة، فعند تناوله بكميات زائدة يقوم "الكبد" بتحويله إلى دهون تتراكم وتسبب آثار سلبية في الجسم .

يزداد إدمانك للسكر المضاف إلى الأطعمة بفضل زيادة مستويات السكر في الدم وزيادة إنتاج مادة "الدوبامين" التي يتكيف الدماغ معها "وهي من المواد الكيميائية التي تجعلك تشعر بالراحة والرضا" وهي تصدر في كل مرة تستهلك فيها "السكر" فيحتاج جسمك المزيد والمزيد وعلى المدى الطويل يحدث لك مشاكل صحية عديدة مثل "زيادة مستويات الكوليسترول الضار، وأمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر النوع ٢".

يصنع من "البنجر ، الزهور ، قصب السكر ، وغيرها " وأثناء عملية التصنيع يتم انتزاع المغذيات والألياف من النباتات ، الألياف التي تبطاء من امتصاص السكر في الدم ، ويدخل في مراحل صناعية متعددة، ويضاف له مواد كيميائية أخرى .

" توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول السكر المكرر ٦ ملاعق صغيرة أو ١٠٠ سعرة حرارية بالنسبة للنساء .. وبالنسبة للرجال ٩ ملاعق صغيرة ١٥٠ سعرة حرارية " .

خطورة السكر المكرر ، " الأطعمة الغير صحية " :-

١_أمراض القلب

مقابل كل مشروب مضاف له "السكر" يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب قد تصل إلى ٢٥٪ ، حيث أظهرت دراسات علمية أن المشروبات المحلاة بالسكر ترتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ، وقد أظهرت دراسة أخرى حديثة بأن الأشخاص الذين يتناولون "السكر المضاف" لديهم زيادة ملحوظة بخطر الإصابة بنوبات قلبية بالمقارنة بغيرهم من الذين يتناولون كميات منخفضة منه .

في عام ٢٠١٤ نشر موقع Jama internal medicine دراسة كبيرة أجريت على مدى ١٥ سنة بأن تناول "نظام غذائي غير صحي" يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب، حيث كان المشاركون يتناولون وجبات غذائية تحتوي على ٢٥٪ من سعراتهم الحرارية من السكر المكرر هم أكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، من الذين يتناولونها بنسبة أقل من ١٠٪ " .

٢_ السرطان

تشير بعض الأبحاث العلمية إلى أن الإفراط في إضافة السكر المكرر يرتبط بخطر الإصابة ببعض أنواع السرطان .

٣_ الكبد الدهني

عندما ترتفع مستويات السكر في الدم بسبب تناول المزيد من الأطعمة الغير صحية يرتفع "الأنسولين" في الدم، مما يسبب حدوث ما يسمى "مقاومة الأنسولين" التي تدفع الدهون إلى خلايا الكبد مما يسبب الالتهاب والتندب وتفاقم أمراض الكبد الدهنية التي تشكل عامل خطورة رئيسي لمرض السكر والنوبات القلبية والسرطان .

٤_ السكر النوع ٢: عندما ترتفع نسبة السكر في الدم يطلق "البنكرياس" الأنسولين في

محاولة لإرجاع مستويات السكر في الدم لطبيعتها ، ولكن لا تستجيب الخلايا له، فيحدث ما يسمى بـ "مقاومة الأنسولين" ومع الوقت يؤدي إلى مرض السكر النوع ٢ .

٥_ الزهايمر والعتة والخرف

عند اتباع نظام غذائي غير صحي غني بالسكر المكرر يعمل على التقليل من إنتاج مادة كيميائية تسمى بـ "عامل التغذية العصبية" أو BDNF .. هذه المادة تساعد المخ على تكوين ذكريات جديدة وتذكره بالماضي ، والحصول على مستويات منخفضة منها يرتبط بمرض "الزهايمر والخرف" ويضعف من الوظيفة الإدراكية للمخ .

٦_ الكوليسترول الضار (LDL)

أظهرت الدراسات العلمية الحديثة بأن الذين يتناولون كميات من السكر المضاف لديهم نسبة أعلى من الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية ، وأقل من الكوليسترول النافع .. HDL مما يسبب لديهم انسداد في الشرايين والأوعية الدموية، ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب .

٧_ ضغط الدم

الإفراط في تناول السكر المكرر يسبب ارتفاع ضغط الدم ، ومع مرور الوقت يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية ونوبات القلب والسكتات الدماغية وتلف الكلى والشرايين

٨_ الاكتئاب والقلق وإدمان السكر المضاف

عند تناول فطيرة أو قطعة كيك أو أي وجبات مضاف لها السكر بكميات زائدة ، يطلق الجسم مادة "الدوبامين" فيشعر الدماغ بالراحة والسعادة ويعطي إشارات بأنه يريد المزيد والمزيد منها فيحدث "إدمان" تناول الأطعمة الغير صحية أو المضاف لها السكر كما هو الحال في إدمان المخدرات ، وقد نشر Endocrine Society بأن تناول "الأطعمة الغير صحية" يؤدي إلى تغيرات في الدماغ تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب ، وفي إحدى الدراسات العلمية التي أجريت على كبار السن كانوا يشربون أكثر من أربع مرات "مشروبات غازية" يومياً كانوا أكثر عرضة بنسبة ٣٠٪ للإصابة بالاكتئاب من الذين يشربون الماء والقهوة والشاي الغير محلى .

٩_ يقلل من فعالية الجهاز المناعي

عندما تتناول جرعات كبيرة من "الأطعمة الغير صحية" مثل " الحلويات أو الصودا أو الوجبات السريعة ، حينها تقوم بقمع "نظام المناعة" لديك مما يقلل استجابته ضد مقاومة الأمراض .

١٠_ الالتهابات وتجايد الجلد

عندما ترتفع مستويات الأنسولين في الدم تزيد من الالتهابات ، وينتج عنها إنزيمات تحطم "الكولاجين ، الإيلاستين" وهما لبنات البناء الهيكلية لبشرتك، فيؤدي تحطيمهما إلى ترهل الجلد وظهور التجاعيد والأمراض الجلدية الأخرى مثل " حبوب الشباب " وظهور بقع داكنة اللون على الرقبة ، بالإضافة إلى نمو الشعر الزائد في بعض مناطق الجلد الغير مرغوبة .

١١_ النوم المنقطع

"السكر المكرر" أو الأطعمة الغير صحية تقلل من نشاط خلايا "الأوركسين" وهي ببتيد عصبي ينظم مدى استيقاظك والتحكم في الشهية .

وفقاً لمؤسسة national sleep foundation "المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم" أن تناول "السكر المضاف" يزيد من احتمال استيقاظك أثناء الليل .

تنصح "منظمة الصحة العالمية ووزارة الزراعة الأمريكية" بتقليل السكر المضاف إلى أقل من ١٠٪ من السعرات الحرارية اليومية ، يقدر بحوالي ٥٠ جرام على أساس ٢٠٠٠ سعرة حرارية يومية . (عندما تقلل من تناول تلك الأطعمة وتجعلها مرة واحدة على فترات متباعدة سيقول لديك الإحساس بإدماها وسينخفض وزنك ونسبة الدهون في جسمك وتحسن صحتك ولياقتك البدنية ، ويمكنك استبدال السكر المضاف أو الأطعمة الغير صحية

بأطعمة صحية مثل "اللحوم والأسماك والمكسرات والفواكه والخضراوات والألبان واللبن والزبادي ، وغيرها)

الكافيين ومدى تأثيره على الصحة ، فقدان الوزن

"الكافيين" يعمل كمحفز للجهاز العصبي المركزي ويزيد من عملية الأيض ويعزز انهيار الأحماض الدهنية ، والمشروبات التي تحتوي على مادة "الكافيين" تساعد على تحرير الماء المحتبس من الجسم ، بالإضافة إلى أنها مدرة للبول وتعمل على تنشيط الأداء الذهني والجسماني ، أجريت دراسة على ٢٦٢٣ شخصاً أوضحت بأن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين ارتبطت بمعدل نجاح أعلى بفقدان الوزن ، وفي اثنين من الدراسات العلمية أظهرت بأن الكافيين يعمل على زيادة الأداء البدني بنسبة ١١-١٢٪ في المتوسط ، ولكن إذا تم تناولها بشكل مفرط فسيكون لها تأثير سلبي مثل "القلق والعصبية ، الأرق ، اضطرابات الجهاز الهضمي ، إدمان تناولها ، ارتفاع ضغط الدم ، تأثير سلبي على الكلى ، والتناول الآمن للمشروبات التي تحتوي على الكافيين لا يزيد عن ٤٠٠ - ٦٠٠ ملليجرام في اليوم ، وينصح للحوامل بشرب كحد أقصى ٢٠٠ ملج من المشروبات التي تحتوي على الكافيين .. المصدر "وزارة الزراعة الأمريكية والسلطة الأوروبية لسلامة الأغذية " ، وهناك دراسات أثبتت أن جيناتك الوراثية هي من يحدد قدرتك على تحمل "الكافيين" فهناك أشخاص لديهم قدرة تحمل كبيرة دون حدوث أي ضرر ، وهناك آخرون عكس كذلك ، فينصح بتناول تلك المشروبات بشكل غير مفرط فيه وبدون وضع السكر الأبيض لها .

القهوة

غنية بمضادات الأكسدة، وكوب واحد منها يحتوي على الريبوفلافين وحمض البانتوثنيك والبوليتاسيوم والمغنسيوم ، وتظهر العديد من الدراسات العلمية بأنها مفيدة لصحتك ، تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون القهوة لديهم مخاطر أقل بالإصابة بمرض السكر من النوع ٢ تصل إلى ٥٠٪ ، وفي دراسات أخرى انخفض بنحو ٦٧٪، كما أنه تظهر دراسات أخرى بأن من يتناول القهوة يقل لديه خطورة الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة ٦٥٪ وفي دراسات أخرى تناول القهوة يقلل من خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٢٠٪ ، ووجدت دراسة واحدة أجريت على ٤٨٩٧٠٦ شخصاً بأن الأشخاص الذين يتناولون القهوة هم أقل عرضة للإصابة بالسرطان ، وفي دراسة أجرتها جامعة "هارفارد" نشرت علم ٢٠١١ بأن النساء اللاتي يشربن القهوة يومياً هن أقل عرضة بنسبة ٢٠٪ للاكتئاب ، وقد أظهرت دراسات بأن الكافيين في القهوة يعزز من عملية التمثيل الغذائي بنسبة ١١٪ مثل الشاي الأخضر ، كما أنه يعزز من حرق الدهون ، وفي دراسة أخرى أجريت على مجموعتين من النساء (البدينات والنحيفات) قد تناولوا القهوة فزاد البن من معدل الحرق لدى النساء النحيفات بمعدل ٢٩٪ ، وبالنسبة للنساء البدينات زاد معدل الحرق بنسبة ١٠٪ فقط فإن استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين قد تدعم فقدان الوزن بنجاح ، ومع ذلك فإن تناول الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين يرتبط بتأثيرات ضارة مثل "القلق واضطراب النوم ، وخفقان القلب ، والأرق" وقد يكون تأثير الكافيين على الناس الأشخاص مختلف تبعاً إلى الجينات الوراثية، فهناك من يتحمل شربها بمعدل كبير وفي أي وقت والعكس صحيح ، ، وينصح بتناول القهوة في اليوم أي في المتوسط كوب

واحد من القهوة في اليوم فقط ، كما أنه ينصح بتناول كوب من القهوة قبل نصف ساعة من الذهاب إلى الجيم "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الشاي الأخضر

هو أكثر المشروبات الصحية لأنه يحتوي على مركبات نشطة بيولوجية تحسن الصحة، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تمنع تلف الخلايا وتقي من مرض السكر والأوعية الدموية وأمراض السرطان مثل "سرطان الثدي والقولون والمستقيم والبروستاتا" وقد أظهرت العديد من الدراسات الرصدية بأن شاي الشاي الأخضر هم أقل عرضة للإصابة بأنواع السرطان المختلفة، كما أنه يزيد بشكل كبير من قدرة مضادات الأكسدة في الدم، وهناك دراسات تشير إلى أن الشاي الأخضر يمكن أن يحسن من حساسية الأنسولين ويقلل من مستويات السكر في الدم ، وأيضاً غني بمادة "البوليفينول" التي لها تعمل على التقليل من الالتهابات وتكافح السرطان، ويحتوي على مواد تقلل من تكوين الجذور الحرة في الجسم التي تلعب دوراً في الشيخوخة ، وأيضاً يحتوي على كميات صغيرة من المعادن التي تعتبر مهمة لصحتك ، وتعمل المركبات التي يحتويها الشاي الأخضر على تحسين وظيفة الدماغ وجعلك أكثر ذكاءاً لأنه يحتوي على أحماض أمينية قادرة على عبور الحاجز الدموي الدماغي ويزيد أيضاً من الدوبامين وينتج موجات ألفا في الدماغ ويقلل من خطر الإصابة بالزهايمر ومرض باركنسون وذلك بسبب وجود مركبات الكاتشين التي لها تأثيرات وقائية مختلفة على الخلايا العصبية ، وبسبب أنه يحتوي على جرعة أقل من الكافيين فسيعطيك طاقة أكثر

استقراراً وإنتاجية من القهوة ، كما أنه يحتوي على "الكاتيكين والكافيين" اللذان يلعبان دوراً في زيادة استقلاب الطاقة، مما يؤدي إلى فقدان الوزن ..

اختار "علامة تجارية عالية الجودة" من ((الشاي الأخضر)) .. لأن بعض العلامات التجارية "ذات الجودة المنخفضة" يمكن أن تحتوي على كميات زائدة من "الفلورايد" الذي يسبب مشاكل صحية متعددة منها "تعطيل عمل الغدد الصماء ، التأثير على العظام ، تلف الدماغ ، والغدة الدرقية ، ومستويات السكر بالدم" .. "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الشاي الصيني

يحتوي على المعادن ، ومضادات الأكسدة التي تحتوي على مادة "البوليفينول" قد تساعد على خفض نسبة السكر في الدم وتحسين مستويات الأنسولين وزيادة حساسيته، كما أنه ذكرت دراسة أخرى كانت ٣٠ يوماً بأن مرضى السكر الذين تناولوا ٥٠ أوقية في اليوم من الشاي الصيني الأسود لديهم مستويات سكر أقل بنسبة ٣٠٪ ، كما أن تناول مضادات الأكسدة بانتظام يحسن من صحة القلب ويخفض من ضغط الدم والكوليسترول السيء في الجسم ، ووجدت دراسة أجريت على أكثر من ٧٦ ألف شخص ياباني أن من شربوا ٨ أونصات أو أكثر من الشاي الصيني الأسود كان لديهم خطر أقل بالإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية ، يعتقد العلماء أن مادة "البوليفينول" في الشاي الصيني الأسود تقلل من كمية الدهون في الجسم وتعزز الأيض وتعمل على تنشيط الإنزيمات التي تساعدك على حرق الدهون ، كما أنه له تأثير مهدئ ، وتحسن من وظائف الدماغ ، ويحتوي على الأحماض الأمينية

مثل حمض "الثيانين" المسؤول عن تأثير الاسترخاء ، كما أنه غن بالفلوريد والبوتاسيوم والصوديوم والنياسين .

وجدت دراسات أجريت على الرجال والنساء تشير إلى أن شرب الشاي الصيني يزيد من معدل الأيض ويعزز فقدان الوزن ، وفي دراسة واحدة وجد أنه زاد من حرق السعرات كما أنه له تاثيرات صحية مفيدة أخرى .

_الشاي الأسود العادي

هو أكثر مشروب شيوعاً في جميع أنحاء العالم لأكثر من ٥٠٠ عام ، ويستخلص من نبات "كاميليا سينينسيس" وغالباً ما يتم مزجه مع نباتات أخرى ليعطي نكهات مختلفة، ويقدم الشاي الأسود مجموعة متنوعة من الفوائد لاحتوائه على "الكافيين" ويجب أن تشرب الشاي الأسود في درجات حرارية مرتفعة للإفراج عن "مضادات الأكسدة" التي لها خصائص صحية، فهي تساعد على إزالة الجذور الحرة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ، وتشير الدلائل إلى أن "مضادات الأكسدة" من مركبات "الفلافونويد ، البوليفينول" تقلل من خطر الإصابة بأمراض السرطان ، وفي عام ٢٠١٢ أجريت دراسات أوضحت أن الشاي الأسود يقلل من مخاطر القلب والأوعية الدموية ، وفي عام ٢٠١٣ وجدت دراسة تؤكد أن الشاي الأسود كان فعالاً في تقليل خطر الإصابة بسرطان "البروستاتا ، المبيض" ، ووجدت دراسة أخرى أظهرت أن آثار "البوليفينول" الموجودة في الشاي الأسود تساعد في التغلب على عدم انتشار أورام الثدي ، وجدت دراسة أخرى أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي الأسود يومياً تقلل نسبة الإصابة بأمراض القلب بمعدل ١١٪. وفي دراسة أخرى أظهرت أن

شرب الشاي "الأسود" لمدة ١٢ أسبوع تقلل بشكل كبير من نسبة الدهون الثلاثية في الجسم بمعدل ٣٦٪ وتقلل من مستويات السكر في الدم بمعدل ١٨٪ وتقلل من مستويات الكوليسترول الغير صحي بمعدل ١٧٪ كما أنه وجدت أدلة أن تناول الشاي الأسود يساعد في حماية المعدة والأمعاء من القرحة ، وتشير أبحاث أخرى أنه يجعل الأمعاء أكثر تقبلاً لبعض أنواع البكتيريا المفيدة للجسم والتي وجودها يلعب دور مهم في الحد من مخاطر بعض الحالات المرضية مثل : التهاب الأمعاء ومرض السكر النوع ٢ وغيرها .

كما أنه يعزز من طاقتك اليومية واليقظة الذهنية وتحسين التركيز، ويساعد في خفض ضغط الدم والكوليسترول الضار LDL حيث وجدت دراسة عشوائية بأن شرب ٥ حصص من الشاي "الأسود" يومياً يقلل الكوليسترول الضار لدى الأشخاص الذين يعانون من مستويات مرتفعة منه ، كما أنه يقلل من مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية، حيث أنه وجدت دراسة أجريت على ٩٦١ , ٧٤ لأكثر من ١٠ سنوات وجد أن أولئك الذين شربوا ٤ أكواب أو أكثر من الشاي الأسود يومياً كانوا أقل عرضة للسكتة الدماغية بنسبة ٣٢٪ من أولئك الذين لم يشربوه . ووجدت أبحاث أخرى وجدت أن مستخلص الشاي الأسود وأيضاً الشاي "الأخضر" بأنهم يخفضوا من نسبة السكر في الدم وتحسين كيفية استقلابه في الجسم وتحسين مستويات الأنسولين في الجسم .

اللبن ومنتجاته وتأثيره على الصحة والوزن

في الفترة الأخيرة ترددت أقاويل بخطورة تناول اللبن بسبب "دراسة كندية" تدعو إلى عدم تناول اللبن لأنه يضر بالصحة ويسبب الأمراض والكثير منا قد تجنب تناوله ، ولكن هناك

دراسات ومصادر علمية أخرى تدعم تناول شرب "اللبن لأنه صحي ويحتوي على كمية كبيرة من المغذيات الضرورية لصحة الجسم مثل " الكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور والبوليتاسيوم والزنك والبروتين " ، بالإضافة إلى أنه غني بالفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مثل فيتامين D , K , A التي تحافظ على صحة قلوبنا وعضلاتنا وعظامنا لكي تعمل بشكل صحيح .

_ اللبن هو أعلى مصدر لفيتامين B2 الذي يعزز من طاقة الجسم وضروري للحفاظ على الخلايا العصبية ، ويدعم وظيفة الدماغ في صنع خلايا الدم الحمراء والحمض النووي ، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . المصدر (جمعية القلب الأمريكية)

_ وجدت دراسات علمية عديدة توضح بأن تناول اللبن يساعد في منع مرض "السكر النوع ٢" لدى البالغين، لأن البروتينات الموجودة فيه تحسن توازن السكر في الدم ، بالإضافة إلى أنها ترفع مستويات الكوليسترول النافع في الجسم . المصادر (كلية الطب جامعة هارفارد ، المجلة البريطانية للتغذية)

_ في عام ٢٠١٦ نشر journal calcified tissue international بأن الكالسيوم الموجود في اللبن يدعم صحة العظام خاصة في سن المراهقة ولدى الأطفال والنساء المسنات والحوامل وأيضاً المرضعات .

_ وفي عام ٢٠١٣ أظهرت دراسة علمية نشرت على european journal of clinical nutrition "المجلة الأوروبية للتغذية السريرية" أن تناول اللبن يساعد على كبح الشهية مما يساعد على فقدان الوزن .

الوزن الصحي

خسارة الوزن ليست بالسهل وتحتاج إلى التزام ومواظبة على نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية أو زيادة في نشاطك البدني "يوميّن إلى ثلاثة أيام أسبوعياً تقدر بـ ٩٠ دقيقة من المجهود البدني بكثافة معتدلة" وهذا على المدى الطويل ، لأنك تقوم بتغيير أنماط حياتك بالكامل، وحتى لو كان الطريق للوصول للوزن الصحي طويلاً فاعتبره رحلة طويلة بلا نهاية، وحتى لو كان فقدان الوزن بسيط أو متواضع فذلك سيؤدي إلى فوائد صحية مثل "تحسين في ضغط الدم والكوليسترول والأنسولين" التخصيس المتواضع يقلل من عوامل الخطر الخاصة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالبدانة" ، أوضحت أدلة بأن الأشخاص الذين يفقدون الوزن تدريجياً حوالى ١ كجم إلى ٢ كجم أسبوعياً هم الأكثر نجاحاً في الحفاظ على الوزن الجديد "أحياناً يكون فقدان الوزن أقل من ١ كجم" .

أظهرت دراسة بأن أولئك الذين حافظوا على خسارة كبيرة في الوزن أبلغوا عن تحسن ليس فقط من الناحية الصحية بل في "مستويات طاقتهم وحركتهم الجسدية ومزاجهم العام وثقتهم بنفسهم" . المصدر "السجل الوطني للتحكم بالوزن" المصدر "مراكز مكافحة الأمراض واتقائها وهي وكالة تابعة لوزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة الأمريكية" .

لماذا لا أخسر وزن .. ولا أحرق دهون ومقاسي ثابت !

أوضحت دراسات علمية حديثة بأن هناك أكثر من ٩٠٪ من الأشخاص لم يصلوا لهدفهم في خسارة الوزن وحرقت الدهون بسبب عدم انضباطهم وقلة صبرهم .

(أسباب عدم خسارة الدهون ، ثبات الوزن) :-

- ١_ لا تقوم بحساب سعراتك الحرارية اليومية : يجب عليك حساب السعرات الحرارية اليومية لكل وجباتك ، وعدم تناول الأكل بصورة عشوائية تجعلك تتخطى الحد المسموح لك به من السعرات .
- ٢_ لا تقوم بأي نشاط بدني أو ممارسة التمارين الرياضية : ينصح بممارسة الرياضة على الأقل يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة لزيادة الحرق، وبالتالي فقدان الوزن وللحفاظ على سلامة الكتلة العضلية .
- ٣_ لا تتناول ما يكفي من المياه : يحتوي جسم الإنسان على ٧٠٪ من الماء وينصح باستبدال المشروبات السكرية بالماء، لأن الأشخاص الذين يشربون الماء بكثرة هم أكثر الأشخاص نجاحاً في فقدان الوزن ، لأن الماء خالي من السعرات ويساعدك على ملء معدتك ويسرع من عملية الأيض ، حيث أظهرت دراسة علمية قد أجريت على ١٤ من الأشخاص الأصحاء ذوي الوزن الطبيعي وكانوا من "السيدات - الرجال" حيث قامت بتقييم تأثير شرب ٥٠٠ مل من الماء فوجد أنه زاد من معدل الأيض بنسبة ٣٠٪ خلال ١٠ دقائق ، ووجد أيضاً أن شرب ٢ لتر في اليوم سيزيد من إنفاق الطاقة حوالي ٤٠٠ كيلوجول وأجريت دراسة على ٥٠ فتاة بدنية لثمانية أسابيع كانوا يتناولون ٥٠٠ مل من الماء ثلاث مرات يومياً قبل الإفطار والغداء والعشاء أدى ذلك إلى فقدان الوزن ، فالماء يلعب دور هام جداً في عملية فقدان الوزن والصحة بشكل عام ويعمل على ترطيب البشرة ، فيجب أن يكون استهلاكك اليومي للمياه لا يقل عن ٢ لتر إلى ٣ لتر . المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية .

٤_ تقوم بتناول الفاكهة بكميات كبيرة : برغم أنها صحية تماماً ولكن إذا استهلكتها بكميات كبيرة ودون إدخالها ضمن سعراتك الحرارية اليومية سوف يزيد من وزنك ، خاصة أن هناك فاكهة تحتوي على سعرات حرارية عالية وكارب مرتفع مثل " الموز ، البلح ، التين " .

٥_ نقص الفيتامينات : يقلل من عملية الأيض ، خاصة نقص فيتامين D " راجع طبيب مختص " .

٦_ لا تتناول أطعمة تحتوي على الألياف المغذية : عدم تناول أطعمة تحتوي على ألياف عالية يسبب الجوع الدائم ، لأن الألياف تستغرق وقت أطول في الهضم ، وبالتالي سيزيد لديك الإحساس بالشبع .

٧_ لا تتناول أطعمة تحتوي على بروتين ودهون صحية : أثبتت الدراسات العلمية بأن تناول البروتين العالي الجودة يساعد على خفض الوزن ويزيد من الشبع لفترة طويلة ويحافظ على سلامة العضلات أثناء الدايت ، وأيضاً تناول أطعمة تحتوي على دهون صحية يساعد في التقليل من الشهية لفترات طويلة .

٨_ لديك حالة مرضية : فهناك بعض الحالات المرضية التي تجعل فقدان الوزن صعب ، ومن الممكن أن تعمل على زيادة الوزن ، ومن أكثر الحالات شيوعاً اضطراب هرمون الغدة الدرقية المسؤول عن تنسيق الطاقة والتمثيل الغذائي في الجسم ، وبمجرد حدوث اضطراب سوف يبطئ من عملية الأيض ، فحوالي ١٢٪ من الأشخاص يعانون منه والنساء أكثر عرضة للإصابة بثنائية أضعاف الرجال خاصة مع تقدم العمر ، متلازمة المبيض أو تكيس المبايض الذي يعمل على زيادة الوزن ويقلل فرص إنقاص الوزن ويعمل على ترسيب الدهون في الجسم خاصة في منطقة البطن ، وهناك أيضاً بعض الأدوية التي تسبب زيادة الوزن أو تجعل

فقدان الوزن شيء من المستحيل . "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

٩_ لا تنام جيداً: فالسهر هو أحد أهم العوامل التي تساعدك على فقدان الوزن والحفاظ على صحتك ، حيث يجب أن لا تقل ساعات نومك عن ٧ ساعات والإبتعاد عن السهر ، ودراسات علمية تؤكد أن أفضل ساعات النوم من ١٠ مساءً إلى ٦ صباحاً حيث تنشط في هذه الفترة أهم الهرمونات التي تفيد الجسم، مثل هرمون "النمو" الهام لبناء العضلات والذي يساعدك على فقدان الوزن، وأيضاً هام من الناحية الصحية ، وتشير الدراسات إلى أن النوم السيئ هو أحد العوامل خطيرة الذي يؤدي إلى "السمنة" ، والبالغين والأطفال الذين يعانون من قلة النوم لديهم مخاطر أكبر بنسبة ٥٥٪ و ٨٩٪ أن يتعرضوا لخطر "السمنة" ، كما أن النوم القصير أو السيئ يزيد من مستويات هرمون الكورتيزول "الهضم والتوتر" الذي يزيد من شهيتك ويقلل معدل حرقك ، وايضاً يزيد من هرمون الجريلين "منبه الجوع" ويقلل من مستويات هرمون الليبتين "هرمون الشبع والذي يعمل كحافز للنشاط الأيضي" .. "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

لماذا لا أخسر وزن .. ولكن أخسر دهون ومقاسات !

في بداية النظام الغذائي الصحي هتفقد وزن بشكل ملحوظ ومؤشر الميزان هيدعمك ، ولكن ليس من الصحيح أن نعلمد على مؤشر الميزان فقط ، وليست حركة مؤشر الميزان دليل على فقدان الدهون ، من الممكن أن يكون فقدان الوزن عبارة عن "ماء أو عضلات فقط" إذا كنت تتبع نظام غذائي غير صحي وتقلل سعراتك الحرارية بشكل يدمر صحتك وجسدك ،

ولا تمارس الرياضة فستخسر كتلة عضلية مع رحلة فقدان الوزن ، بجانب أن هناك عوامل أخرى تؤثر على مؤشر الميزان مثل (اكتساب كتلة عضلية ، احتباس الماء ، هرمونات ، وغير ذلك) فلا داعٍ للقلق ، وهناك بدائل أخرى لمراقبة تغير جسمك من خلال الوقوف أمام المرايا هل ستلاحظ تغيير أم لا؟ أو مقاسات ملابسك ، وأخذ مقاساتك بالتر مقاس الذراعين والصدر والوسط والجوانب والفخذين كل فترة ، أو قياس نسبة الدهون في جسمك باستخدام جهاز

inbody .. (وفقاً لـ American Council on Exercise ، international journal of epidemiology أن "مؤشر الميزان" حتى إذا كان وزنك طبيعي (وزني مثل طولي) ولكن لديك نسبة دهون مرتفعة في جسمك ظاهرة تعرف باسم (الرفيع السمين أو البدن) فأنت بالتأكيد تعاني من الدهون الحشوية ، الكبد الدهني ، و يترتب على ذلك زيادة خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة زى (أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكر النوع ٢) .

معلومة تهمك (نسبة الدهون المرتفعة لديك "تمنع" الأحماض الأمينية" من العمل بكفاءة داخل "العضلات الهيكلية.

(أسباب توقف مؤشر الميزان ، ولكن حرق الدهون مستمر)

١_ الهرمونات : زيادة الوزن خاصّة عند (النساء) دراسات علمية تؤكد أن من الطبيعي زيادة الوزن على الميزان قبل وأثناء الطمث لتغير الهرمونات ولاحتباس الماء الناتج عن "الطمث" وهناك نساء يزيد وزنهم عن الخمسة كيلو جرام ، وهناك أخريات يزيد وزنهم

بأثنين وثلاثة كيلو جرام ، وبعد انتهاء "الطمث" يعود الوزن لطبيعته كما كان أو من الممكن أن تكون قد خسرت وزن بالفعل وظهر بعد تحرر الماء من الجسم بعد "الطمث".

٢_ اكتساب كتلة عضلية : في بداية ممارسة الرياضة تفقد الوزن وتحرق الدهون وقد يتحرك مؤشر الميزان كثيراً لترى ذلك ، ولكن بعد مرور أسبوعين أو ثلاثة أسابيع قد يعود مؤشر الميزان للخلف ويعطيك زيادة في الوزن من جديد فتفقد الأمل وتتساءل لماذا؟؟ أنا على نظامي الغذائي وممارسة الرياضة، ولم أراجع أو أتناول شيء أكثر من سعراتي!! ولكن الذي لا تعرفه أنك بالفعل تحرق دهون، ولكن اكتسبت كتلة عضلية بسبب ممارسة الرياضة ، ومعنى ذلك أنك كلما اكتسبت كتلة عضلية خسرت دهون "علاقة عكسية" ، ولو أخذت مقاساتك ستجد أنك بالفعل فقدت الكثير من مقاسات الخصر والذراع والخصدين والبطن ، بناء العضل مهم جداً بيعطيك شكل متناسق ويزيد في حرق الدهون ويعمل على شد الجلد المترهل الناتج عن فقدان الوزن والدهون .

٣_ احتباس الماء: عندما تحترق الدهون في الجسم وتخرج من الخلية الدهنية يتم استبدالها بالماء بشكل مؤقت نتيجة للضغط الزائد على الجسم من قلة السعرات الحرارية، زيادة المجهود مثل ممارسة الرياضة والتمارين الشاقة والمكثفة حتى تنكمش الخلية الدهنية ويخرج منها الماء بعد أسابيع، وسأشرح بالتفاصيل كيفية التخلص من "الماء الزائد في الجسم" .

كيفية قياس الوزن والدهون: تتبع "فقدان الوزن" يعد شيء مهم للغاية ، ولكن ليس كل ساعة أو كل يوم لأن جسمك يتأثر بتناول الماء والطعام على مدار اليوم فيزيد ويقل على حسب ما تناولته ، وهناك طرق وأساليب لقياس وزنك ونسبة الدهون في جسمك من خلال ما يلي :-

ـ ستحتاج إلى "ميزان كجم ، متر سم"

١ـ بالنسبة للميزان :-

"محاولة قياس وزنك في البيت إنك بتكون لابس ملابس خفيفة ، وأول ما تقوم من النوم على معدة فاضية لا تاكل ولا تشرب، وبعد دخولك الحمام " .

ضع "الميزان" في مكان ثابت وعلى أرض صلبة "سيراميك" ، قف وثبت يديك جانبك وسجل وزنك على ورقة .

٢ـ بالنسبة للمتر :-

قف وابدأ بلف المتر حول منتصف الرقبة وسجل القياس ، ثم الذراعين وسجل القياس ، ثم الخصر وسجل القياس ، ثم المؤخرة وسجل القياس ، ثم الفخذين وسجل القياس .

٣ـ بالنسبة لقياس نسبة الدهون في جسمك :-

من خلال جهاز الـ INBODY

" أو تتبع تغير شكل جسمك من خلال التقاط صور فوتوغرافية من جميع اتجاهات جسمك ، أو قف أمام المرايا وستلاحظ الفرق، أو من خلال ملابسك " .
(قم بأخذ قياسات وزنك كل أسبوعين أو شهر .. ستلاحظ التغيرات)

أسباب الجوع المتكرر .. وكيفية السيطرة عليه :

الجوع هو علامة طبيعية يشعر بها أي إنسان عندما تكون معدته فارغة ، ولكن يمكن للكثير أن يشعروا بالجوع سريعاً ، وهناك عدة تفسيرات تشير إلى أن الجوع الدائم أو المستمر له أسباب مثل :-

١_ لا تتناول ما يكفي من "البروتين"

يحتوي "البروتين" على خصائص تحد من شهيتك وتساعدك على تقليل سعراتك الحرارية اليومية على مدار اليوم ، فهو يعمل على تخفيض وزيادة مستويات إنتاج هرمونات "الشبع والامتلاء" ويقلل من مستويات هرمونات "الجوع" ومن الأطعمة الغنية بالبروتين " اللحم والأسماك والدواجن والبيض واللبن ومنتجاته والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة " .

(دراسات علمية أجريت على ١٤ رجلاً كانوا يعانون من زيادة في الوزن أنهم تناولوا وجبات غنية بالبروتين واستهلكوا ٢٥٪ من السعرات الحرارية "بروتين" على مدار ١٢ أسبوع ، انخفض لديهم الرغبة في تناول الأطعمة سريعاً بنسبة ٥٠٪ مقارنة بغيرهم قد تناولوا كميات أقل من "البروتين") .

٢_ تمارس تمارين رياضية مكثفة طويلاً

إذا كنت تمارس بانتظام تمارين رياضية مكثفة أو قوية فأنت تحرق سعرات حرارية أكثر من الذين يمارسونها باعتدال ، فكل ما يجب عليك ببساطة أن تتناول ما يلزمك من سعراتك لتزويد جسمك بالوقود أثناء التمرين من خلال تناول أطعمة غنية بالألياف والبروتين والدهون الصحية ، وتقليل الوقت الطويل الذي تقضيه في ممارسة الرياضة أو ممارسة رياضة بشكل معتدل .

(معظم الدراسات العلمية تشير إلى أن ممارسة الرياضة تساعد في قمع الشهية ، ولكن هناك دراسات أخرى أظهرت أن ممارسة التمرينات القوية والمكثفة لوقت طويل تدعلك تميل لتناول سعرات حرارية أكثر) .

٣_ لا تنام بما يكفي

يجب عليك الحصول على قسط كافٍ من النوم لتحسين عمل "المخ والجهاز المناعي" ، فالنوم الكافي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة المزمنة مثل "السرطان وضغط الدم والقلب" ، بالإضافة إلى ذلك النوم الكافي يساعد على تنظيم الهرمونات في الجسم ، ويساعدك على تنظيم مستويات هرمون "الشبع" ، والحد من هرمون "الجوع" الذي يرتفع كلما قلة عدد ساعات النوم وزاد الإرهاق والتوتر والسهر .

(في دراسة علمية أجريت على ١٥ شخص كانوا محرومين من النوم لمدة ليلة واحدة فقط ، بأنهم أصبحوا يعانون بشكل كبير من الجوع المستمر والدائم بنسبة ١٤ ٪ مقارنة بمجموعة أخرى ناموا لمدة ٨ ساعات متواصلة قل لديهم الإحساس بالجوع وزاد الشبع) .

٤_ تستهلك الكثير من المشروبات السائلة

الأطعمة "السائلة" مثل العصائر تعزز من هرمونات الجوع وتؤثر بالسلب على هرمونات الشبع والامتلاء أكثر من الأطعمة الأخرى، بالإضافة إلى أن تناول الأطعمة "السائلة" لا يأخذ وقت طويل في تناولها فيؤدي إلى الرغبة بتناول المزيد من السعرات الحرارية لأن الدماغ يأخذ وقت معين لكي يرسل إشارات الامتلاء والشبع لديك

(ف إحدى الدراسات العلمية التي أجريت على مجموعة من الأشخاص تناولوا وجبات سائلة أكثر من الوجبات الأخرى، فقد زاد لديهم الإحساس بالجوع سريعاً وتناولوا ٤٠٠ سعرة حرارية زيادة على مدار اليوم) .

٥_ تناول الكربوهيدرات المكررة "الغير صحية"

"الكربوهيدرات" المكررة يتم معالجتها وتجريدها من الألياف والمغذيات وتدخل في عمليات صناعية ، وعندما تلمس اللعاب وتدخل الجسم ترفع مستويات السكر في الدم وبالتالي يحدث "مقاومة أنسولين" ثم هبوط مفاجئ في مستويات السكر في الدم، وهي حالة تعرف باسم "نقص السكر في الدم"، ومن هنا تشعر بالجوع سريعاً بجانب أنها غنية بالسرعات الحرارية فتزيد من الوزن بجانب أنها تزيد من خطورة الإصابة بالأمراض ، ويمثل "السكر الأبيض ، الدقيق الأبيض" أحد أكثر مصادر تلك "الكربوهيدرات" الغير صحية التي تفتقر إلى الفيتامينات ومضادات الأكسدة والمعادن المهمة والألياف التي تبطئ من امتصاص السكر في الدم .

(يجب عليك الحد من استهلاك "الكربوهيدرات المكررة" واستبدالها بالأطعمة الصحية أو "الكربوهيدرات الصحية" الغنية بالألياف و بالمغذيات التي يحتاجها الجسم مثل "الخضراوات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات") .

٦_ تتبع نظام غذائي قليل في الدهون الصحية

"الدهون" الصحية تبقى ممتلئ لفترات طويلة على مدار اليوم وذلك يرجع إلى أنها تستغرق وقت طويل في المعدة لكي يتم هضمها ، ويؤدي تناولها إلى إفراز هرمونات مختلفة تعزز من

الامتلاء والشبع ، يوصى بتناول الدهون "الثلاثية المتوسطة السلسلة" ، وأحماض الأوميغا ٣ التي أظهرت دراسات عديدة أن تناولها يقلل من الشهية ويعزز هرمونات الشبع والامتلاء ، ويعتبر زيت "جوز الهند" أغنى مصادر الدهون "الثلاثية السلسلة" ، وتعتبر الأسماك والمأكولات البحرية أقوى مصدر لأحماض الأوميغا ٣ ، ومن مصادر الدهون الصحية الأخرى " البيض وزيت الزيتون والزبادي كامل الدسم واللبن الرايب والجوز وبذور الكتان .

(أجريت دراسات على ٢٧٠ شخص يعانون من السمنة المفرطة وزيادات الوزن أنهم اتبعوا أنظمة غذائية "قليلة الدهون الصحية" زاد لديهم الشعور بالجوع ، وكانت لديهم الرغبة الشديدة في تناول "الكربوهيدرات" المكررة وذلك مقارنة بمجموعة أخرى من الأشخاص تناولوا نظام غذائي غني " بالدهون الصحية" زاد لديهم الإحساس بالشبع وامتلاء المعدة).

٧_ لا تتناول ما يكفي من مياه

يجب عليك أن تتناول كميات وفيرة من المياه خلال اليوم لكي يعزز من الإحساس بالشبع وتقليل الشهية، فمن الممكن أن يختلط لديك الشعور بالعطش على أنه الشعور بالجوع الشديد، ولذلك كل ما عليك تناول كوب أو كوين فيسقل لديك الإحساس بالجوع ، كما أنها تعمل على ترطيب الجسم وتساعدك بشكل جيد على تحسين أداك وقت التمرين، بجانب أنها تعزز من الصحة العامة للجسم .

(في دراسة علمية أجريت على ١٤ شخص شربوا كوين من المياه قبل تناول الوجبات قل لديهم الإحساس بالجوع وقللوا حوالى ٦٠٠ سعرة حرارية من وجباتهم بالمقارنة بالذين لم يتناولون ما يكفيهم من المياه على مدار اليوم) .

٨_ الأدوية العلاجية

الكثير من الأدوية العلاجية التي قد تتناولها قد تزيد من شهيتك كأثر جانبي لها، وأشهرها أدوية "العلاج النفسي و الاكتئاب والأدوية المضادة للتشنجات وبعض أدوية علاج مرض السكر وأقراص منع الحمل".

(من الممكن مراجعة طبيبك المختص لاستبدال تلك الأدوية إذا كنت تشك بأنها سبب في زيادة وزنك وفتح شهيتك).

٩_ تعاني من مشاكل مرضية

الجوع الدائم قد يكون علامة على أنك مصاب بمرض ما وأنت لا تدري، فقد تكون مصاب بفقر نشاط "الغدة الدرقية" تسبب زيادة إنتاج هرموناتها التي تعزز الشهية وتزيد الإحساس بالجوع ، وقد تكون أيضاً علامة على مرض "السكر" فتتيجة لارتفاع مستويات السكر في الدم يزداد الجوع والعطش المفرط والتعب ، وقد تكون علامة على الإصابة بأمراض أخرى مثل " الفشل الكلوي أو نقص السكر بالدم أو الأمراض النفسية والعصبية" ، أو متلازمة ما قبل الحيض عند النساء .

(إذا كنت تشك بأن لديك إحدى هذه الأعراض فيجب أن تستشير الطبيب المختص)

١٠_ الإجهاد والإرهاق

الإرهاق المتكرر والزائد يرفع من مستويات هرمونات الدم في الجسم مثل هرمون " الكورتيزول" الذي ثبت علمياً أنه يشجع على تناول كميات كبيرة من الوجبات على مدار اليوم ، فكل ما هو عليك أن تحاول قدر الإمكان تقليل التوتر والإجهاد والإرهاق وتمارس "اليوجا" وأخذ نفس عميق يساعدك على الهدوء والاسترخاء .

(في إحدى الدراسات العلمية التي أجريت على ٥٩ امرأة تعرضن للإجهاد قد تناولن
سعات حرارية كثيرة على مدار اليوم ، بالمقارنة بغيرهن من الذين لم يتعرضن للإجهاد وتوتر
فقد تناولن سعات حرارية أقل) .

طرق معالجة أسباب الجوع المتكرر :-

- ١ _ تناول طعام صحي متوازن ومتكامل بسعراتك الحرارية اليومية ويحتوي على الثلاثة
عناصر الغذائية الأساسية " الكربوهيدرات الصحية ، البروتين ، الدهون الصحية "
- ٢ _ لا تناول الأطعمة الغير صحية التي ترفع مستويات السكر في الدم وتجعلك تشعر
بالجوع السريع
- ٣ _ يجب عليك أن تمارس التمارين الرياضية المعتدلة ولا تجهد نفسك طويلاً
- ٤ _ تناول المياه بكميات وفيرة على مدار اليوم
- ٥ _ قلل من التوتر والإجهاد البدني والنفسي
- ٦ _ إذا كنت تشك في أعراض مرض معين ، وإذا كنت تشك بأن أدوية معينة تزيد من
شعورك بالجوع فيجب أن تراجع طبيب مختص
- ٧ _ النوم الكافي والهادىء يقلل من هرمونات الهدم والجوع ويزيد من هرمونات الشبع
وهرمونات أخرى مفيدة .

كيف تقلل من الضغوط النفسية لمواجهة هرمونات "الهدم"

(الكورتيزول)

يزيد "التوتر والقلق" والضغوط النفسية والعصبية من مستويات هرمونات الهدم في الجسم الشهيرة باسم هرمون "الكورتيزول" الذي يعمل على زيادة الوزن والشعور بالجوع ، فيما يلي طرق بسيطة لتخفيف "الضغوط النفسية" للتغلب على مشكلة زيادة الوزن :-

١_ ممارسة الرياضة

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل من أعراض التوتر وتخفض هرمونات "الإجهاد" في الجسم على المدى البعيد ، وتساعد على إطلاق "الأندروفين" الذي يحسن المزاج ويعمل كمسكن طبيعي للألم ، كما أنها تزيد من ثقتك في نفسك وتشعرك بالقوة والكفاءة وهذا يعزز من الصحة النفسية ، بالإضافة إلى أنها تجعلك تنام جيداً .

معلومة تهمك (إذا كنت تعاني من الدهون وزيادات الوزن فينصح بالجمع بين تمارين الكارديو وتمارين المقاومة بأوزان حرة بشكل منتظم) .

٢_ قلل من تناول الكافيين :المشروبات التي تحتوي على "الكافيين" ضرورية لصحة الجسم ، ولكن يجب أن نتناولها باعتدال، لأن الجرعات العالية منها تزيد من "القلق والتوتر" ، إذا لاحظت أن

القهوة ، الشاي " تسبب لك القلق ، فيجب أن تقلل من تناولها فوراً .

٣_ امضغ العلكة

مضغ "العلكة" يعتبر مسكين سريع حيث أن مضغها يسبب موجات دماغية شبيهة تعزز من تدفق الدم إلى المخ .

(أظهرت دراسة علمية حديثة أن التوتر يقل بشكل أكبر مع الأشخاص الذين يمضغون "العلكة" ، وفي دراسة أخرى بأن الأشخاص الذين يمضغونها لديهم شعور أكثر بالراحة ويقل لديهم الشعور بالضغط والتوتر) .

٤_ تناول الزبادي البلدي

البكتيريا الصحية الموجودة في "الزبادي" تحسن من الحالة المزاجية لديك وتعزز من الصحة العقلية ووظائف الدماغ وتخلص الجسم من السموم والجذور الحرة التي تلحق الضرر بالأنسجة العصبية في المخ وتؤدي إلى القلق والتوتر .

(أظهرت إحدى الدراسات بأن الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر الدائم عندما تناولوا "الزبادي" في نظامهم الغذائي بشكل يومي أصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع الإجهاد وقل لديهم الإحساس بالتوتر والقلق ، عن الأشخاص الآخرين الذين لم يضيفوا "الزبادي" إلى نظامهم وجباتهم اليومية) .

٥_ تناول الكركم

الكركم من التوابل التي تحتوي على مركبات تعزز من صحة الدماغ وتعمل على الوقاية من الاضطرابات النفسية ، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة والالتهابات التي تمنع تلف خلايا المخ .

(وجدت دراسة علمية بأن استهلاك "الكركم" يزيد من مستويات مضادات الأكسدة في الدم التي تعمل على خفض الشعور بالقلق والتوتر) .

٦_ الشوكولاتة الغامقة أو الداكنة

تحتوي الشوكولاتة "الغامقة" على مضادات الأكسدة مثل مركبات "الفلافونول" التي تعزز وظائف الدماغ وقدرته على التكيف في المواقف الصعبة ، كما أنها تزيد من مستويات "السيروتونين" الذي يساعد على تقليل التوتر والقلق .

(في دراسة علمية على أشخاص يعانون من الإجهاد الشديد قد تناولوا ٤٠ جرام من "الشوكولاتة الغامقة" يومياً على مدار ١٥ يوم لوحظ أنه قلت مستويات الإجهاد والقلق بشكل جيد) .

" يجب تناولها باعتدال لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية " .

٧_ السلمون

يحتوي "السلمون" على أحماض الأوميغا ٣ ، فيتامين D وعناصر غذائية تعزز من الصحة العامة وصحة المخ ، وتقلل من الالتهابات وتمنع خلل الخلايا الدماغية التي تؤدي إلى الاضطرابات العقلية والتوتر .

(في دراسة علمية أظهرت بأن الأشخاص الذين تناولوا "السلمون" ثلاثة مرات أسبوعياً لمدة خمسة أشهر ، تحسنت لديهم أعراض القلق والتوتر) .

كيفية التخلص من احتباس الماء في الجسم

يعاني الكثير منا من احتباس الماء في الجسم خصوصاً أثناء عملية فقدان الوزن ، والكثير يكون قلق بشأن ذلك خاصة إن كان مؤشر الميزان لا يتحرك برغم ممارسة التمارين الرياضية

واتباع نظام غذائي صحي متوازن ، ولكن لا تقلق إن كنت تعاني من أي أمراض "يرجى متابعة طبيب متخصص في حالة ذلك"

يسبب إرهاق الجسم لفترات طويلة مع ممارسة الرياضة والدايت القاسي والضغط النفسي والعصبي والنفسي فترتفع نسبة هرمون "الكورتيزول" مما يؤدي إلى احتباس الماء ، وأيضاً كما ذكرت من قبل أنه عندما تحترق الدهون وتخرج من الخلية الدهنية يدخل الماء بدلاً منها لفترة طويلة قد تكون أسابيع ثم تتقلص الخلية الدهنية ويخرج الماء منها فتظهر النتائج على الميزان ، وأيضاً قد تعاني النساء من احتباس الماء في فترات الحمل وفترات الطمث وبعد ذلك يتم التخلص من الماء المحتبس حتى يعود الوزن كما كان من قبل ، وسأعرض عليكم بعض الطرق للتخلص من احتباس الماء .

١_ ممارسة الرياضة

هي من أفضل الأساليب للتخلص من وزن المياه الزائد في الجسم على المدى القصير من خلال ممارسة التمرينات يزيد من التعرق مما يعني أنك تفقد ماء ، ويتراوح متوسط فقدان السوائل خلال التمرين ما بين ١٦ - ٦٤ أوقية في الساعة على حسب عوامل الحرارة ونوعية الملابس أثناء التمرين ، كما أن جسمك يقوم بنقل الكثير من الماء إلى العضلات ، وتنصح "الكلية الأمريكية للطب الرياضي" الرياضيين بتناول ما يكفي من السوائل قبل التمرين بساعات وأثناء التمرين وبعده حتى يقلل من الجفاف ويساعد على الترطيب ، وهناك خيار آخر بعد ممارسة التمارين الرياضية لزيادة التعرق وفقدان الماس المحتبس بالجسم هي "الساونا" .

٢_ نام جيداً

العديد من الدراسات العلمية سلطت الضوء على أن النوم لا يقل أهمية عن النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة ، كما أن النوم الكافي يساعد الجسم على التحكم في مستويات الترطيب وتقليل احتباس الماء ، وكشفت دراسة علمية نشرها "الموقع الطبي الأمريكي - أخبار صحة اليوم" أنه إذا كان أقل من ذلك أو هناك اضطرابات في النوم قد تؤثر على الأعصاب الكلوية في الكلى التي تنظم توازن الصوديوم والماء في الجسم ، وأن الأشخاص المصابون بمرض الكلى المزمن قد يزيد لديهم تفاقم المرض ويرفع من معدل تطور أمراض الكلى ، فيجب ضبط ساعات النوم جيداً حيث لا تقل عن ٧ ساعات إلى ٨ أو ٩ ساعات في الليلة الواحدة .

٣_ اضبط الضغط العصبي

التوتر النفسي والإجهاد البدني يزيدان من ارتفاع مستويات هرمون الهدم "الكورتيزول" الذي يؤثر بشكل مباشر على احتباس الماء والسوائل في الجسم من خلال زيادة في الهرمون المانع لإدرار البول الذي يعيد من امتصاص الماء في الكلية وبذلك يساعد على منع فقدان الماء من الجسم عن طريق خفض إنتاج البول و مساعدة الكلى على إعادة امتصاص الماء في الجسم وأيضاً يرفع ضغط الدم من خلال تضيق الأوعية الدموية ، وكل ما هو عليك أن تعمل على تقليل هرمون "الكورتيزول" من خلال "النوم المنضبط فلا يجب أن يقل عن ٧ ساعات ، ممارسة الرياضة بشكل منتظم، مواجهة المشاكل بكل هدوء على قدر المستطاع ومحاولة إيجاد حل لها ، سماع مزيكا هادئة ، قراءة كتاب مفيد ، ممارسة هواية تفضلها ، الخروج مع الأصدقاء الإيجابيين ، تربية حيوان أليف ، تناول وجبات صحية ، الابتعاد عن تناول السكر

الأول لأنه يرفع من مستويات "الكورتيزول" ، شرب المياه بكميات كبيرة على مدار اليوم لا تقل عن ٢ لتر .

٤_ التقليل من ملح الطعام

الصوديوم الذي تحصل عليه يومياً يلعب دوراً أساسياً في مستويات الماء في جسمك فإذا كانت مستويات الصوديوم منخفضة أو عالية جداً فذلك سيؤدي إلى إحداث خلل في الجسم وبالتالي احتباس الماء ، فيجب أن لا تتناول كميات كبيرة من "الصوديوم" في وجباتك والابتعاد عن الأطعمة المصنعة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم ، وينصح بتناول المياه بمعدل ٢ لتر فأكثر على مدار اليوم مع ممارسة الرياضة لتجنب احتباس السوائل والماء في جسمك .

٥_ تناول المياه

تحاول أجسامنا تحقيق توازن صحي ، فإذا كان جسمك جاف فأجسامنا تلقائياً ستخزن الماء لاستخدامه للترطيب، وفي محاولة منه لمنع مستويات الماء أن تصبح منخفضة جداً ، ولكن عندما تعطي جسمك الكثير من الماء سيحرر الماء المحتبس في الجسم ، كما أن المياه ضرورية لصحة الكلى والكبد لأنها تخلص الجسم من السموم وهذا يقلل من احتباس الماء على المدى الطويل بالإضافة إلى أنها تساعد الجسم على حرق الدهون أثناء اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ، وببساطة يجب عليك أن تشرب الماء على مدار اليوم بكميات لا تقل عن ٢ إلى ٣ لتر وتزيد منها في درجات الحرارة المرتفعة وعند ممارسة الرياضة .

"ملحوظة يجب مراقبة لون البول لكي تعرف أنك بحاجة إلى الترطيب وشرب المياه أو لا، فإن وجدت لون البول أصفر فاتح أو شفاف فهذا دليل فهذا مؤشر جيد على أن جسمك رطباً .

٦_ التركيز على الأطعمة الصحية

تناول الوجبات الصحية ليس فقط لفقدان الوزن وحرق الدهون ، بل هو أسلوب حياة للحفاظ على صحتك، وقوام رشيق وممشوق والوقاية من الأمراض المنتشرة التي قد تسببها السمينة أو الأطعمة الغير صحية التي قد تحدث عنها من قبل ، ويجب عليك التركيز على بعض الأطعمة ووضعها في نظامك الغذائي اليومي لمكافحة احتباس الماء .

ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل " البطاطا ، البطاطس ، الطماطم ، الفاصوليا ، الموز " حيث أن البوتاسيوم يساعد في توازن مستويات الصوديوم وزيادة إدرار البول مما يساعد على تحرير الماء المحتبس بالجسم ، كما يوصى بتناول الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم مثل "الشوكولاتة الغامقة ، المكسرات ، الأفوكادو ، منتجات الألبان ، الخضراوات الورقية" وقد أظهرت دراسات علمية أن المغنسيوم يمكن أن يقلل من (وزن وإحتباس الماء) ويقلل من أعراض ما قبل (البيريود عند النساء) ، كما أنه يفضل أيضاً تناول الأعشاب كمشروبات ساخنة مثل "الكركية ، الشمر ، البقدونس" التي تعمل كمدرات للبول .

٧_ تناول الشاي والقهوة

المشروبات التي تحتوي على الكافيين بها مضادات للأكسدة وتساعد على فقدان الوزن أثناء اتباع نظام غذائي صحي ، ولها تأثير مدر للبول وتساعد على تحرير الماء المحتبس من الجسم،

وتشير معظم الدراسات العلمية أن تناول تلك المشروبات بجرعات لا تقل عن ٣٠٠ مجم أنها تؤدي إلى تخفيف البول على المدى القصير ووبالتالي يقلل من وزن الماء في جسمك قليلاً، وسأتناول بشكل مفصل عن فوائد القهوة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين ..

٨_ تناول القليل من الكربوهيدرات

خفض تناول الكربوهيدرات هي أفضل استراتيجية لتحرير الماء المحتبس من جسمك، عندما يستخدم الجسم الكربوهيدرات يكسرها إلى جلوكوز ثم ينقلها إلى الدم ثم يفرز الأنسولين وبعد ذلك تخزن في العضلات "جليكوجين" ولكن إذا كنت تأكل الكثير منها يتم سحب المياه مع "الجليكوجين" داخل جسمك وتخزن المياه وهذا قد يكون تفسير "فقدان الوزن الفوري أثناء اتباع نظام غذائي منخفض في الكربوهيدرات"، كما أن تناول الكربوهيدرات بكثرة يؤدي إلى ارتفاع هرمون الأنسولين، والذي يزيد من احتباس الصوديوم وإعادة امتصاص الماء في الكليتين "تؤدي الوجبات الغذائية المنخفضة في الكربوهيدرات إلى انخفاض مستويات الأنسولين في الدم، مما يؤدي فقدان الصوديوم والماء من الجسم" فعليك التقليل من تناول الكربوهيدرات وسترى تحسن في صحتك وسيتحرر جسمك من احتباس السوائل والماء .

٩_ زيادة تناول البروتين

زيادة تناول "البروتين الحيواني" يعزز من فقدان الوزن، ويحرر الماء المحتبس في الجسم عن طريق "البول"، لأن انهيار "البروتين" يخلق "اليوريا" و النفايات النيتروجينية التي تزيل الماء من جسمك، بجانب بناء "العضلات" و حرق "الدهون"، ومحاولة استبدال "البروتين" بالأطعمة "النباتية" هي محاولة زيادة استهلاك أعلى لـ "الكارب"

١٠_غير عاداتك

تغيير العادات الغير صحية هي الخطوة الأولى لجسم صحي ورشيق ، ومن أفضل العادات التي يجب أن تغيرها هي الحد من تناول الأطعمة المصنعة والتقليل من الملح في الطعام ، ويجب عليك تجنب الجلوس طوال اليوم لفترات طويلة لأنه قد يؤدي بك إلى مضاعفات عديدة ذات طبيعة عامة مثل "التعب أو الانزعاج ، وأيضاً إلى أمراض الجهاز العضلي" وحتى لا تقلل من الدورة الدموية ، فالنشاط البدني وممارسة الرياضة يحسن من الدورة الدموية ويساعد الجسم على التخلص من الماء الزائد .

أهمية تناول الماء

يحتوي جسم الإنسان على أكثر من ٦٠٪ من الماء ويفقد جسمك على مدار اليوم الكثير من الماء عن طريق البول أو العرق، ولمنع الجفاف تحتاج إلى تناول الماء ، وتوصي السلطات الصحية بتناول ما لا يقل عن ٢ لتر ، وقد أظهرت الكثير من الدراسات إذا لم يبقى الجسم رطب طوال اليوم فإن مستويات الطاقة ووظائف الدماغ تبدأ بالمعاناة .

١_ الجفاف وعدم شرب الماء يؤثر على مستويات الطاقة ووظائف الدماغ

أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على نساء شابات أن فقدان السوائل والماء من الجسم بنسبة ٣٦ , ١٪ بعد ممارسة الرياضة أدى إلى تشتيت التركيز وإضعاف الحالة المزاجية وزيادة تواتر الصداع ، وتشير دراسات أخرى بأن الجفاف الذي تسببه ارتفاع درجات الحرارة أو عند ممارسة الرياضة عن طريق فقدان مياه من خلال العرق قد يؤثر على وظائف المخ، فهو

مؤشر لزيادة تدهور الأداء العقلي ، كما أنه يؤثر على الأداء البدني أثناء ممارسة الرياضة مما يؤدي إلى تقليل القدرة على التحمل والشعور بالتعب والصداع وانخفاض القدرة على التركيز "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة" .

٢_ تأثير الماء على فقدان الوزن

زيادة استهلاك الماء يقلل من وزن الجسم من خلال زيادة التمثيل الغذائي الخاص بك أثناء اتباع نظام غذائي صحي، بالإضافة للحد من شهيتك ، ووفقاً لدراستين بأن تناول ٥٠٠ مل من الماء يعزز الأيض ، وقدر الباحثون أن شرب ٢ لتر من الماء يومياً يزيد من حرق السعرات الحرارية بنحو ٩٦ سعرة يومياً وأن شرب الماء قبل تناول الطعام بنصف ساعة قد يساعدك في التقليل من تناول سعراتك الحرارية وقد أظهرت إحدى الدراسات العلمية بأن الأشخاص الذين يتبعون نظام غذائي صحي ويتناولون قبل كل وجبة ٥٠٠ مل من الماء فقدوا ٤٤٪ من وزنهم في خلال ١٢ أسبوع بالمقارنة بغيرهم من الذين لا يفعلوا ذلك ، بالإضافة إلى ذلك أن تناول الماء البارد يحتاج إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية لتسخين الماء لدرجة حرارة جسمك الطبيعية "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب المعاهد الوطنية للصحة" .

٣_ الماء يقلل الإصابة بالأمراض، وقد يمنع المشاكل الصحية

أوضحت العديد من الدراسات العلمية أن العديد من لمشاكل الصحية تستجيب بشكل جيد عند شرب كميات وفيرة من الماء، وقد أوضحت دراسة علمية أجريت على شابات يابانيات بأن انخفاض تناول الماء والأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم والألياف بتزايد "الإمساك" والعكس صحيح ، وفي دراسة أخرى أجريت على ١٩٦ مريض بالغدة حول عادات الغذاء

وتناول الألياف والماء، وأظهرت النتائج بأن العادات الغذائية ونمط الحياة مرتبط بالأورام الغدية وسرطان القولون والمستقيم، ولتجنب حدوث تلك الأورام ينصح بتناول المياه والألياف، وهناك بعض الدراسات التي تظهر بأن الأشخاص الذين يتناولون أكبر كميات من الماء لديهم مخاطر أقل بالإصابة بسرطان المثانة، وفي دراسة أخرى أوضحت بأن تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة واستهلاك كميات من الماء يقلل الإصابة بسرطان القولون، وأوضحت العديد من الدراسات أيضاً أن زيادة تناول الماء يقلل من خطر الإصابة بحصوات الكلى، كما أن الماء يساهم في ترطيب البشرة ويقلل من الإصابة بحب الشباب "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة".

(أثناء ارتفاع درجات الحرارة وعند ممارسة التمارين الرياضية تأكد من شرب ما يكفي لتعويض جسمك السوائل المفقودة).

علاقة النوم بالصحة والوزن

النوم لا يقل أهمية عن النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة، وللأسف ينام الكثير منا الآن أقل مما كانوا عليه في الماضي، وساعات النوم انخفضت جداً دون وعي منهم بأهمية النوم وفوائده.

أولاً

ترتبط ساعات النوم القليلة والسهر بزيادة الوزن حيث أنه وجدت دراسة على مجموعة من الأشخاص، لوحظ أن الذين يميلون إلى زيادة الوزن بشكل ملحوظ ينامون فترات ساعات قليلة وغير كافية، وفي دراسة أخرى بين البالغين والأطفال الذين ينامون فترات نوم قصيرة

كانوا أكثر أشخاص عرضة للسمنة، لأن هرمونات الجسم تتأثر بفترات النوم، حيث أن "النوم القليل والسهر" يخفض من مستوى هرمون اللبتين "هرمون الشبع" .. ويرفع من مستوى هرمون الجريلين "هرمون الجوع"،

وتشير دراسات أخرى إلى أن الأفراد المحرومين من النوم لديهم شهية أكبر، ويميلون إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية، فالحرمان من النوم يعطل التقلبات اليومية في هرمونات الشهية ويسبب ضعف تنظيم الشهية

ثانياً

النوم الجيد يزيد من الأداء الرياضي ويعزز المجهود البدني، وارتبطت قلة النوم بضعف أداء التمارين الرياضية، حيث أجريت دراسة على أكثر من ٢٨٠٠ امرأة وجد أن قلة النوم ارتبطت بالمشي البطيء وصعوبة كبيرة في أدائهم والأنشطة التي يقومون بها، وفي دراسة أخرى أجريت على لاعبي كرة السلة، تبين أن النوم لفترات أطول يحسن بشكل كبير السرعة والدقة وردة الفعل والصحة البدنية والعقلية والنفسية .

ثالثاً

ترتبط قلة النوم بالاكتئاب وضعف الوظائف المناعية والالتهابات، حيث أنه تشير الدراسات إلى أن ٩٠٪ من المصابون بالاكتئاب يشكون من اضطرابات النوم والقلق وتوقف التنفس أثناء النوم، ووجدت دراسة أجريت لمدة أسبوعين حول تطور نزلات البرد، وجد الباحثون أن أولئك الذين يناموا ساعات قليلة أو أقل من ٧ ساعات كانوا أكثر عرضة بثلاث مرات للإصابة بالبرد من الذين ينامون أكثر من ٧ ساعات، وارتبط أيضاً

ضعف النوم إلى التهابات الجهاز الهضمي التي تعرف باسم أمراض الأمعاء الالتهابية ،
ويوصي الباحثون بالنوم وعدم السهر لتجنب تلك المشاكل .

رابعاً

يؤثر ضعف النوم على نسبة السكر في الدم ويقلل من حساسية الأنسولين ، في دراسة أجريت على شباب أصحاء ، أدى تقييد النوم بساعات نوم قليلة كانت أربع ساعات في الليلة لستة ساعات على التوالي إلى ظهور أعراض ما قبل السكر ، وهذه الأعراض قد تلاشت بعد أسبوع واحد مع زيادة مدة النوم لديهم ، وقد تبين أن أولئك الذين ينامون أقل من ست ساعات في الليلة يكونون في خطر متزايد بالإصابة بمرض السكر من النوع ٢ .

أهم الهرمونات التي تتحكم في وزنك

١_ هرمون الأنسولين

تفرزه خلايا تسمى بـ "بيتا" في البنكرياس وهو يفرز بكميات صغيرة طول اليوم وبكميات أخرى أكبر بعد كل وجبة ، كما أنه هرمون تخزين الدهون الرئيسي في الجسم لأنه يخبر الخلايا الدهنية بتخزين الدهون ويمنع تحطيم الدهون المخزنة ، والإفراط في تناول السكر الأبيض والكربوهيدرات المكررة والوجبات السريعة يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم ، وعندما ترتفع مستويات السكر يحفز ذلك من ارتفاع الأنسولين أيضاً بشكل كبير ويحدث ما يسمى (مقاومة الأنسولين) ويؤدي ذلك إلى مشاكل صحية مثل "ارتفاع ضغط الدم وزيادات مستويات الكوليسترول الغير صحي في الجسم وتخزين الدهون حول منطقة الخصر

والبطن والسمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي ، مرض السكر النوع ٢" ، ولتجنب ذلك يجب عليك أن تقلل أو تمنع تناول السكر المكرر والكربوهيدرات الغير صحية ، حيث أثبتت الدراسات العلمية بأن تناول نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يقلل من مستويات الأنسولين في الدم ويعمل على فقدان الوزن، كما أن تناول البروتين يعمل على ملء المعدة ويحفز الجسم على الشبع، ويقلل من مستويات الأنسولين في الجسم ، وعليك بتضمين الدهون الصحية إلى نظام وجباتك، خاصة دهون الأوميغا ٣ ، كما أن شرب الشاي الأخضر أيضاً يحسن من مستويات الأنسولين ونسبة السكر في الدم ، والصيام المتقطع ، والنوم الجيد والتقليل من التوتر والإجهاد البدني والعصبي ، وممارسة التمارين الرياضية تحسن من مستويات الأنسولين في الجسم حيث أنه وجدت دراسة علمية أجريت على مجموعة من النساء البدنيات كانتا يمارسن الركض والمشي السريع فتحسنت لديهن "حساسية الأنسولين" بعد ١٤ أسبوع .

٢_ هرمون اللبتين

يتم إنتاجه عن طريق الخلايا الدهنية وهو "هرمون الشبع" الذي يقلل من الشهية وتناول الطعام، ويجعلك تشعر بالشبع بأن هناك كمية كافية من الدهون المخزن وليس هناك حاجة إلى المزيد من الإفراط في تناول الطعام ، ولسوء الحظ مستويات "هرمون الشبع" تدهور عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة، ويشار إلى ذلك بـ "مقاومة اللبتين" حيث تكون إشارة ذلك الهرمون ضعيفة جداً ولا تصل إلى المخ لذلك لا تدرك بأن لديك ما يكفي من الطاقة أو السعرات المخزنة في جسمك فيعتقد المخ أنه تضور جوعاً وتبدأ بتناول المزيد من الطعام ، ولتحسين "حساسية اللبتين" ينبغي عليك تجنب تناول الأطعمة الغير صحية

والمشروبات السكرية على وجه الخصوص ، وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام والحصول على قسط كافٍ من النوم " حيث أظهرت الدراسات أن النوم الغير كافي يؤدي إلى انخفاض في مستويات "هرمون الشبع" وزيادة الشهية ، كما أنه ينبغي عليك التقليل من وزنك وتناول الكمالات الغذائية أثناء اتباع نظام غذائي صحي إذا كنت بحاجة إلى ذلك .

٣_ هرمون الجريلين

ويعرف باسم هرمون "الجوع" عندما تكون معدتك فارغة يرسل إلى الدماغ إشارة تخبره بأنه بحاجة إلى تناول الطعام وتكون مستويات "هرمون الشبع" في أعلى مستوياتها قبل تناول الطعام، وفي أدنى مستوياتها بعد ساعة من تناول الوجبات .

أظهرت الدراسات العلمية أنه بعد تناول الوجبات عند الأشخاص الذين يعانون من "السمنة المفرطة" تكون مستويات "هرمون الجوع" لديهم قليلة جداً بالمقارنة مع الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي مما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام ، ولتحسين وظيفة "هرمون الجريلين" يجب الابتعاد عن تناول السكر الأبيض والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة بالسكر وتناول البروتين العالي في كل وجبة خاصة وجبة الإفطار لأنه يعزز الشبع ويعمل على تقليل مستويات "هرمون الجوع" .

٤_ هرمون الكورتيزول

وتنتجه "الغدة الكظرية" ويطلق عليه "هرمون الإجهاد أو الهدم" لأنه يتم إطلاقه عندما يشعر جسمك بالإرهاق والإجهاد ، ويمكن أن تؤدي ارتفاع مستويات "هرمون الكورتيزول" المزمنة إلى الإفراط في تناول الكثير من الطعام مما يؤدي إلى زيادة الوزن ، ويتسبب بمستويات أعلى عندما تتناول "سعرات حرارية" قليلة جداً، حيث أظهرت إحدى

الدراسات أنه كان لدى النساء اللائي تناولن نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية مستويات أعلى من "هرمون الإجهاد" أكثر من النساء اللائي تناولن نظام غذائي بسعرات حرارية طبيعية ، ويمكن تقليل مستويات "الكورتيزول أو هرمون الهدم والإجهاد" باتباع نظام غذائي متوازن ومتكامل وممارسة "اليوجا" والتمارين الرياضية ، والنوم الكافي، حيث وجدت دراسة علمية أجريت على طيارون عندما كانوا يجهدون أنفسهم ولا يأخذون قسط كافٍ من النوم زادت لديهم مستويات "الكورتيزول" لديهم بنسبة ٥٠٪_٨٠٪.

٥_ هرمون الأستروجين

ويطلق عليه "هرمون الأنوثة" ويتم إنتاجه عن طريق المبايض ويشارك بدوره في تنظيم وظيفة الجهاز التناسلي الأنثوي ، ويبدأ "هرمون الأنوثة" بتعزيز تخزين الدهون في مرحلة "البلوغ" وتؤدي زيادة أو انخفاض مستويات "الأستروجين" إلى زيادة الوزن ، وتمثيل النساء اللائي يعانين من السمنة إلى زيادات في مستويات ذلك الهرمون بنسب أعلى من النساء اللائي يتمتعن بوزن طبيعي ، وأيضاً بعد انقطاع "الدورة الشهرية" تنخفض مستويات "هرمون الأستروجين" وتُخزن الدهون في منطقة "الفخذين" وتزيد الدهون الحشوية في البطن ، ويحفز من "مقاومة الأنسولين" ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض ، ويمكن إدارة هرمون "الأنوثة" إذا قمت باتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الألياف والمغذيات المفيدة للجسم مع اتباع نمط حياة صحي ، كما أن ممارسة الرياضة تساعد على إدارة مستويات "هرمون الأستروجين" عند النساء قبل وبعد انقطاع "الدورة الشهرية" .

٦_ هرمون التستوستيرون

وهو هرمون "الذكورة" موجود لدى البشر والحيوانات ، تصنعه "الخصيتان" عند الرجال ،
ويصنعه "المبيض" عند النساء لكن بكميات أقل بكثير .

يتراوح المعدل الطبيعي لهرمون "الذكورة" لدى "الرجال" البالغين بين ٢٨٠ و ١١٠٠ نانوجرام / ديسيلتر ، بينما يتراوح لدى "النساء" البالغات ١٥ و ٧٠ نانوجرام / ديسيلتر ..
وفقاً لمركز جامعة روشستر الطبي university of Rochester medical center .
وجود المستويات الطبيعية من هرمون "الذكورة" يعد مؤشر للصحة العامة للجسم كله
والرفاهية الجنسية لدى الذكور والإناث البالغين ، ويؤدي زيادة مستوياته إلى تحقيق
مكاسب سريعة في بناء كتلة عضلية ، هناك طرق طبيعية لزيادة معدلات هرمون "الذكورة"
مثل :-

١_ ممارسة رفع الأثقال هو أفضل نوع من التمرينات لتعزيز "التستوستيرون" على المدى
الطويل أو حتى القصير .

٢_ تناول البروتين والدهون الصحية والكربوهيدرات ، ما تأكله له تأثير على هرمون "
الذكورة" لذلك يجب عليك اتباع نظام غذائي صحي متوازن .

٣_ قلل من هرمون الهدم "الكورتيزول" حاول ألا تجهد نفسك في ممارسة التمارين الشاقة
وأن تباعد عن العصبية وتقلل من التوتر والقلق ، لأن زيادة "الكورتيزول" يقلل بشكل
سريع من هرمون "الذكورة" .

٤_ الحصول على فيتامين D والتعرض للشمس حيث أظهرت الأبحاث أن أشعة الشمس
وفيتامين D يعملان كداعم لزيادة هرمون "الذكورة" .

٥_ الحصول على قدر كافٍ من النوم، تشير الأبحاث إلى أن حوالي ٧ إلى ١٠ ساعات من النوم في الليلة هي أفضل استراتيجيات للحصول على صحة الجسم وزيادة في معدلات هرمون "الذكورة".

كيفية التخلص من دهون البطن

يرتبط وجود الدهون في منطقة البطن بوجود العديد من المخاطر الصحية بأمراض عديدة مثل "السكر النوع ٢"، أمراض القلب، الكبد، السرطان" والمصطلح العلمي لها "الدهون الحشوية" التي تشير إلى وجود دهون محيطة بأعضاء الجسم من الداخل مثل "الكبد"، وتستخدم الكثير من الهيئات الصحية مصطلح "مؤشر كتلة الجسم" BMI لتصنيف وزن الجسم وهذا خطأ، لأن الأشخاص ذو الوزن الطبيعي الذين يعانون من "دهون البطن" لديهم خطر الإصابة المتزايد بالأمراض الخطرة، وعادة ما يتم تقدير نسبة الدهون في البطن من خلال قياس "محيط الخصر" باستخدام شريط القياس الذي نجده عند "الخصر". (إذا كان محيط الخصر بالنسبة للرجال أكبر من ١٠٢ سم، وإذا كان أكبر من ٨٨ سم بالنسبة للنساء) يعرف باسم "سمنة البطن" وأنت في حاجة للتخلص من تلك الدهون، هناك بعض الطرق المبنية على العلم تساعدك على التخلص من الكرش مثل:-

١_ تجنب السكر المكرر والأطعمة السكرية والمشروبات الغازية

عندما تفرط في تناول السكر والأطعمة السكرية فيقوم الكبد بتحويل "الفركتوز" إلى دهون مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض الكبد وغيرها وتخزين الدهون في منطقة البطن وحول أعضاء الجسم الداخلية الأخرى، كما أنه تشير الدراسات إلى أنه لديه خطورة على عملية

التمثيل الغذائي ، وفي دراسة أخرى ذكرت بأن الأشخاص الذين يتناولون نظام غذائي " عالي الفركتوز " انخفض لديهم بشكل ملحوظ معدل الأيض و حرق الدهون ، وفي دراسة علمية استمرت لمدة شهرين ونصف كان المشاركون أشخاص يعانون من السمنة وزيادات الوزن قد استهلكوا ٢٥٪ من سعراتهم الحرارية مشروبات محلاه بالسكر أدى ذلك إلى انخفاض في " حساسية الأنسولين " وزيادة دهون البطن .

٢_ تجنب الإكثار من تناول الخمور

يؤدي تناول الخمور بكميات كبيرة إلى التهاب الكبد ومشاكل صحية أخرى ، فقد ارتبط تناول الخمور المرتفع بزيادة الوزن وتكوين الدهون حول الخصر ، وأظهرت الدراسات الأخرى أنها تمنع حرق الدهون ويتم تخزين الزائد منها على هيئة دهون حشوية في البطن من هنا جاء اسم " بطن البيرة " ، وفي إحدى الدراسات العلمية قد وجدت أن الرجال الذين استهلكوا كميات كبيرة من الخمور كانوا أكثر عرضة بنسبة ٨٠٪ لزيادة "الدهون الثلاثية" في منطقة البطن .

٣_ تجنب تناول الدهون المهدرجة

يتم اضافة الهيدروجين الى الزيوت النباتية لتتحول من الحالة السائلة للحالة الصلبة وتستخدم تلك الدهون في صناعة الأطعمة المعلبة حتى تزيد من فترة صلاحيتها مثل "السمن النباتي والكعك والخبز والكريمات والحلوى والوجبات السريعة وغيرها" ، تبين أن "الدهون المهدرجة" تسبب الالتهابات وأمراض القلب وتزيد من مقاومة الأنسولين وزيادة دهون البطن .

أظهرت دراسة علمية كانت مدتها ٦ سنوات أجريت على مجموعتين من القردة كانت المجموعة الأولى تتغذى على نظام غذائي يحتوي على الدهون المهدرجة الغير صحية قد اكتسبت ٣٣٪ من دهون البطن أكثر من المجموعة الأخرى التي كانت تتغذى على نظام غذائي يحتوي على الدهون الصحية ، على الرغم أن المجموعتين كانوا يتناولون ما يكفي من السعرات الحرارية للحفاظ على وزنهم فقط وليس خسارته .

٤_ تناول أطعمة تحتوي على الألياف

تساعدك الألياف القابلة للذوبان واللزجة على زيادة الشعور بالشبع وتزيد من "هرمونات الشبع" وتقلل من "هرمونات الجوع" لأنها تعمل على إبطاء عملية هضم الطعام وامتصاص المواد الغذائية ، وتقلل أيضاً من امتصاص السكر في الدم ، ومن أهم مصادرها " الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة " .

أظهرت دراسة علمية أن ١٤ جرام من الألياف يومياً مرتبط بانخفاض ١٠٪ من السعرات الحرارية وفقدان الوزن بمقدار ٢ كجم على مدى ٤ أشهر ، وفي دراسة أجريت على ١١١٤ شخص من الرجال والنساء وجدوا أن هناك ارتباط بين تناول الألياف وانخفاض الدهون في منطقة البطن ، وكان لكل زيادة تقدر بـ ١٠ جرام منها انخفاض تراكم الدهون في البطن بنسبة ٣,٥ ٪ ، وفي إحدى الدراسات وجدوا أن تناول الحبوب الكاملة الغنية بالألياف ارتبط تناولها بانخفاض دهون البطن .

٥_ تناول بروتين عالي

تناول الأطعمة التي تحتوي على بروتين عالي هو أحد أهم الاستراتيجيات التي تساعدك في خسارة دهون البطن وفقدان الوزن على المدى الطويل ، فهو يقلل من الشعور بالجوع بنسبة

تصل إلى ٦٠٪. ويعزز من عملية التمثيل الغذائي بنسبة ٨٠_١٠٠ سعرة حرارية في اليوم ويساعدك على تناول سعرات حرارية أقل على مدار اليوم ، كما أن تناوله يزيد من إفراز هرمون " الشبع " ورفع معدل الأيض والحفاظ على الكتلة العضلية أثناء "خسارة الوزن" ، ومن أهم مصادر البروتين " البيض الكامل واللحوم والأسماك الدهنية والمأكولات البحرية والبقوليات والمكسرات ومنتجات الألبان".

في دراسة علمية نشرتها أكاديمية "التغذية والتمثيل الغذائي" عام ٢٠١٢م أن كمية البروتين المستهلكة ونوعه مرتبط عكسياً بالدهون في البطن ، مما يعني أن الذين يتناولون بروتين أكثر وأفضل لديهم دهون قليلة في البطن ، وفي دراسة أخرى أظهرت أن البروتين مرتبط بانخفاض خطر زيادة دهون البطن على مدى ٥ سنوات ، وفي أحد التحليلات المنشورة على Nutrition Reviews Trusted Source أنه في محاولة لإنقاص الوزن كان الذين يتناولون بروتين بكميات أكثر من المتوسط كانوا قادرين على الحفاظ على كتلة العضلات وتحسين تكوين الجسم مقارنة بالذين كانوا يتناولون البروتين بكميات متوسطة أو أقل .

٦_النوم الغير كافي

تؤدي اضطرابات النوم إلى زيادة الوزن وتوقف التنفس أثناء النوم ، وتشير الدراسات إلى أهمية النوم حيث أجريت دراسة على أشخاص لا يحصلون على النوم الكافي وجدوا أنهم يميلون إلى زيادة الوزن من منطقة البطن ، وفي دراسة أخرى استمرت ١٦ عاماً أجريت على أكثر من ٦٨٠٠٠ امرأة أن من ينامون أقل من ٥ ساعات في الليلة كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن بشكل ملحوظ بنسبة ٣٢٪ عن اللائي يحصلون على ٧ ساعات نوم في الليلة أو أكثر .

٧_تمرينات البطن

(abs are made in the kitchen عضلات البطن تصنع في المطبخ)

عضلات البطن لن تظهر عند الالتواء أو الانحناء أو ممارسة أي تمارين رياضية طالما أن هناك طبقة سميكة من الدهون ، فإذا كنت تريد بروز ورؤية "السكس باكس" فكل ما هو عليك التخلص من الدهون التي توجد تحت جلدك . "

سنة ٢٠١١م أجريت دراسة علمية على ٢٤ شخصاً (١٤ رجل ، ١٠ سيدات) قسموا إلى مجموعتين، المجموعة الأولى كانت تمارس تمارين البطن فقط لمدة ٥ أيام في الأسبوع لمدة شهر ونص دون اتباع أي نظام غذائي ، "المجموعة الثانية كانت لا تمارس أي تمارين رياضية وبلا نظام غذائي" استنتجوا أن "تمارين البطن" لا تقلل دهون البطن، إنما تعمل على شد وتقوية عضلات البطن ، وأن التمارين الرياضية دون نظام غذائي صحي لا تجعلك تفقد وزن ولا تحرق دهون .

لفقدان دهون البطن بشكل أكثر فاعلية عليك الدمج بين ممارسة " تمارين المقاومة أو رفع الأثقال و تمارين الكارديو" وليس ممارسة تمارين معينة للبطن أو لأي جزء معين في الجسم ، لابد من ممارسة كاملة لكافة عضلات جسمك وعلى المدى الطويل ستفقد الدهون من الجسم ككل ، وإذا كنت ترغب في تحقيق نتائج كبيرة قم بممارسة تمرينات معتدلة الشدة لمدة ٣٠ دقيقة خلال ٥ أيام في الأسبوع أو تمرينات عالية الشدة أو الكثافة لمدة ٢٠ دقيقة خلال ٣ أيام في الأسبوع ، كلما زادت نسبة الكتلة العضلية في جسمك كلما قلت نسبة الدهون تدريجياً . في إحدى الدراسات العلمية التي أجريت عام ٢٠٠٧م قام المشاركون فيها بتدريبات مقاومة لمدة ١٢ أسبوع " تدريبات على ذراعهم فقط" ، قاموا بقياس نسبة الدهون قبل وبعد

التدريب، وجد أنهم قد فقدوا دهون تحت الجلد من جميع أنحاء الجسم وليس في منطقة الذراع فقط .

٨_ غير أسلوب حياتك

النظام الغذائي وممارسة الرياضة خصوصاً "تمارين المقاومة" والنوم الكافي وشرب المياه تجنب تناول السكر المكرر والمشروبات الغازية والسكرية والحلويات والمخبوزات والدقيق الأبيض والوجبات السريعة وتناول الوجبات التي تشعرك بالشبع وتحافظ على كتلة عضلاتك وكثافة عظامك، ولا تنسى إضافة الدهون الصحية إلى نظامك الغذائي مع بروتين عالي الجودة ، كل ماسبق يعتبر أفضل الطرق التي يجب اتباعها للحصول على بطن ممشوق ومشدود ، ولكن مع الوقت وعلى المدى الطويل ، وتذكر دائماً أنه كل ما كان لديك كتلة عضلية أكبر كل ما قلت نسبة الدهون بالتدريج في جسمك خاصة منطقة البطن .

كيفية التخلص من السيلوليت :

كنت تعاني منه لسنين طويلة مع التصاق في الفخذين، تخلصت منه بنسبة كبيرة جداً، وقبل ما أقول لكم تتخلصوا منه إزاي لازم نفهم إيه هو "السيلولايت أو السيلوليت" ونفهم طبيعة أجسامنا كويس عشان نقدر نحل المشكلة .

السيلوليت ظهور الجلد بشكل غير مستوي أو على هيئة كتل غير مستوية تحت سطح الجلد ويشبه "قشر البرتقال" وغالباً ما يظهر في "الفخذين والأرداف والبطن" ووفقاً للجمعية الأمريكية للجراحة الجلدية أن السيلوليت حالة شائعة ويزداد مع تقدم العمر ومع خيارات أسلوب الحياة الخطأ ، ويصيب النساء أكثر من الرجال بسبب اختلاف توزيع الأنسجة

الدهنية والعضلات ويؤثر على ٨٠ إلى ٩٠٪ من النساء بدرجات متفاوتة وتشير تقديرات إلى أن أكثر من ٨٠٪ من النساء في العالم اللائي يبلغن ٢١ عام فيما فوق لديهن سيلوليت ويتم تصنيفه بناء على شدة ظهوره مثل " بشرة لا يوجد بها سيلوليت ، بشرة ناعمة عند الوقوف وظهور السيلوليت عند الجلوس ، بشرة يظهر فيها عند الوقوف والجلوس ، وبشرة يظهر فيها عند الوقوف فقط " وهناك عوامل تؤثر على ظهوره مثل " تقدم العمر ، التاريخ العائلي "الجين الوراثي" ، نقص الكولاجين ونضارة البشرة ، ضعف الدورة الدموية ، التدخين ، السهر ، زيادة الأنسجة الدهنية الناتجة عن زيادة الوزن ، تناول الطعام الغير صحي ، عدم ممارسة الرياضة " ، وهناك علاجات سهلة تساعد في تقليل ظهور السيلوليت ولكن تحتاج الصبر مثل :-

١_التدليك : يعتبر علاج قوي يمكنك القيام به في المنزل لتقليل ظهور السيلوليت عن طريق تحسين "التصريف اللمفاوي" والمساعدة على إطالة أنسجة الجلد ومد التكتلات الدهنية السيلوليتية، ويحتاج التدليك إلى التكرار عدة مرات على مدار اليوم ولفترات طويلة على مدى شهور ، يمكن أيضاً استعمال "فرشاة جافة" أو "لوفة نباتية طبيعية" على مناطق الجسم المصابة بالسيلوليت، وتبدأ بالتحريك من الأسفل إلى الأعلى وحركات دائرية لمدة خمس دقائق فأكثر قبل أو بعد "الاستحمام" لكي تحفز تدفق الدم وتزيل خلايا الجلد الميتة والسموم وتحفيز نمو خلايا جديدة . يمكن أيضاً استخدام "القهوة" كمقشر طبيعي لإزالة الجلد الميت وترطيب البشرة وشد الجلد ، ويمكن مزجها مع "زيت الزيتون أو زيت جوز الهند أو السكر" وفرك المكان المصاب بالسيلوليت جيداً لمدة ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة ثم تقوم بشطفه

٢_ شرب المياه

تعتبر ديتوكس طبيعي للجسم وهو اختيار مثالي لحل مشكلة السيلوليت لأنها تبقي الجسم رطباً وتجعل بشرتك نضرة ، وتساعد في إزالة السموم التي تؤدي إلى تراكم الدهون ، وتنشط الدورة الدموية وتعمل على التصريف اللمفاوي ، يجب عليك تناول ما لا يقل يقل عن ٢ لتر إلى ٣ لتر من المياه يومياً وحتى أثناء ممارسة الرياضة لتبقي جسمك رطباً طوال اليوم .

٣_ خسارة الوزن

يساعد خسارة الوزن و حرق دهون الجسم في التقليل بشكل طبيعي وكبير من ظهور السيلوليت في الجسم حيث وجدت دراسة علمية أجريت على مجموعة من النساء اللائي فقدوا وزن تحت إشراف طبي بأنه قد ساعد نزول الوزن في التقليل من ظهور السيلوليت ، فكل ما عليك اتباع نظام غذائي صحي متوازن يحتوي على جميع العناصر الرئيسية التي يحتاجها جسمك من الفيتامينات والمعادن والكالسيوم والحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم والدهون الصحية ، والتقليل من "الملح" الذي يسبب احتباس السوائل مما يجعل الأمر يزداد سوءاً ، وتجنب تناول الأطعمة الدسمة الغير صحية التي تعزز من زيادة مستويات هرمون "الأنسولين" مما يعزز تخزين الدهون التي تؤدي إلى ظهور السيلوليت والسمنة .

٤_ ممارسة الرياضة

تساعد التمارين الرياضية الخاصة بالساق على شد الجلد والترهلات الناتجة عن زيادة الوزن في منطقة الفخذ ، فزيادة العضلات في تلك المنطقة تقويها وتشد البشرة وتقلل كثيراً من مظهر السيلوليت ، وعلى سبيل المثال تمرين "سكوات" أو القرفصاء ، وتمرين "جانب سكوات" أو القرفصاء مع قفزة صغيرة ، تمرين "لانجز" ، وغيرها . وفي كل تمرين يجب

عليك أن تكرر التمرين من ١٢ عدة إلى ١٥ عدة في وقت واحد ، ويمكنك أيضاً زيادة الأوزان الحرة وتكرار العادات كلما ازدادت قوة تحملك وقوتك "٣ أيام أسبوعياً" أقل مدة للتمرينات ٣٠ دقيقة . " حاول الجمع بين التمرينات الهوائية وتمرينات المقاومة بأوزان حرة" ذلك سيساعد على شد الجلد ويزيد من مرونته بشكل عام ، وإذا كنت مبتدئ في ممارسة الرياضة فلديك خيارات أخرى من التمرينات السهلة التي تمارسها وأنت مستمتع مثل " ركوب الدراجات ، السباحة ، المشي السريع ، الجري " .

كيفية التخلص من ترهل الجلد وكيفية علاجه

إنك تفقد وزنك وتحصل على صحتك ورشاقتك ده إنجاز يبشّر إعجاب كل من حولك ، ولكن ! "ترهل الجلد" يفسد السعادة دي ، قبل ما هقول لكم إزاي ممكن تتخلصوا بنسبة كبيرة من الترهلات دي ، لازم نفهم طبيعة بشرتنا .

"الجلد" أكبر عضو في الجسم وبشكل حاجز منيع ووقائي ضد البيئة المحيطة بينا ، بتتكون طبقات الجلد من "البروتينات" زي "الكولاجين ، الإيلاستين" وبيمثل "الكولاجين" ٨٠٪ من بنية جلدك وبيوفر له الحماية والقوة ، أما "الإيلاستين" بيوفر لجلد المرونة وإبقاء بشرتك ضيقة ، لما وزنك بيزيد والدهون بتتراكم تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية من جسمك مثل " الكبد والأمعاء " أو "الحمل" بالنسبة للنساء ، الجلد بيتشدد عشان ياخذ وضع جسمك "الممتلئ" أو الجديد، ومع الوقت بشرتك بتتضرر ويتلف الألياف وبيقول "الكولاجين والإيلاستين" ، وفي أشخاص يقدرُوا يسترجعوا جلدَهم تاني لطبيعته، وأشخاص آخريـن

للأسف مايققدروش ، ودة راجع لعوامل كثيرة منها "الوراثة ، الشيخوخة ، التدخين ، كم فقدت من وزنك، بتمارس رياضة أو لا ، وغيرها" وهو ضح لكم باستفاضة أكثر:-

العوامل التي تؤثر على مرونة الجلد

١_ الوراثة: قد تؤثر على كيفية استجابة جلدك لزيادة الوزن وفقدانه ، بمعنى أن هناك أشخاص لديهم عوامل وراثية تجعلهم بعد فقدان الوزن ومع الوقت يتحسن لديهم الجلد ويعود لحالته الطبيعية بنسبة كبيرة دون اللجوء لجراحات تجميلية أو غيره ، وهناك أشخاص ليس لديهم القدرة على ذلك ، وبناء على ذلك لتحسين المشكلة يجب مراجعة طبيب مختص في ذلك .

٢_ كم فقدت من وزنك

يؤدي فقدان الوزن الناتج عن فقدان ٤٥ كجم أو أكثر إلى ظهور قدر أكبر من الجلد المترهل مقارنة بفقدان الوزن المتواضع أو القليل " الجلد يتمدّد معاك لما جسمك بيخزن دهون فالجلد بيتسع لفترات طويلة وقت ما كنت بتعاني من زيادات الوزن ، ولما بتفقد دهون للأسف بيحصل ترهل أو تجاعيد بتظهر في الغالب في منطقة "البطن والدرع والفخذين" .

٣_ الشيخوخة

عندما نتقدم في السن يؤدي ذلك إلى تقليل إنتاج "الكولاجين" ، ويميل الجلد إلى أن يكون أقل مرونة ، مما يؤدي إلى ضعف الجلد ووظائفه ، وتزيد احتمال الإصابة بسرطان الجلد وتطوره وتأخر التئام الجروح .

٤_ التدخين

يعيق عملية التصنيع الحيوي للكولاجين ويخفض من إنتاجه ويتلفه ، وينتج عن ذلك "الإجهاد التأكسدي" تشير الدراسات الوبائية إلى أن تدخين "التبغ" يعد مؤشراً قوياً لظهور تجاعيد الوجه ، والشيخوخة المبكرة وترهل الجلد .

٥_ قلة أو انعدام النشاط البدني: "ممارسة الرياضة" بتعزز من مرونة البشرة من خلال "تنشيط الدورة الدموية" ، وفي دراسة علمية شملت ٢٦ امرأة ، أفادت بأن ٧٦٪ من النساء ذوي الحركة المحدودة يعانون من ترهلات الجلد ، ٤٥٪ منهم قالوا أنهم توقفوا عن ممارسة التمارين الرياضية فترهل جلدهم .

٦_ شفت الدهون ، جراحات تكميم المعدة

جراحات التكميم و شفت الدهون بكميات كبيرة يؤدي إلى ظهور ترهلات الجلد بشكل واضح جداً .. "خس ببطء أفضل، واعطي لجسمك وقت عشان الجلد ياخذ وضعه الجديد" قبل ماتفكر في الحلول السريعة لازم تعرف عواقبها وأضرارها "احسبها صح" .

علاج الترهل

قد تحسن بعض العلاجات من تحسن الجلد بنسبة كبيرة كـ "ممارسة الرياضة ، التدليك ، وغيرها" قبل الرجوع إلى "عمليات التجميل ، والطبيب المختص" .

١_ ممارسة الرياضة "رفع الأثقال"

إذا كانت الدهون الزائدة قد قامت بتوسيع الجلد لفترة طويلة ، فيساعد بناء كتلة العضلات من خلال تمارين "رفع الأثقال" للشباب وكبار السن في تقليل ظهور الجلد المترهل أو

مساعدة الجلد على عودته بنسبة كبيرة ، بالإضافة إلى مساعدتك على حرق المزيد من السعرات الحرارية وتقليل نسبة الدهون في جسمك .

٢_ تناول العناصر الغذائية

تناول بعض العناصر الغذائية أو مكملاتها مهم لإنتاج "الكولاجين" والمكونات الأخرى لبشرة أكثر نضارة مثل " البروتين " الأحماض الأمينية الموجود فيه (ليسين ، برولين) هي أساس إنتاج "الكولاجين" في جسمك ، "فيتامين C ضروري أيضاً، حيث يساعد على حماية بشرتك من أضرار الشمس ، أحماض "الأوميغا ٣" أظهرت دراسة علمية أن تلك الأحماض التي توجد في الأسماك الدهنية تساعد على زيادة مرونة الجلد .

٣_ تناول المياه

المياه تحافظ على رطوبة جسمك وتحسن من مظهر البشرة والشعر أيضاً ، أظهرت دراسة علمية أجريت على نساء عندما زاد استهلاكهن للماء بشكل يومي، قد تحسن لديهن البشرة والشعر بشكل ملحوظ .

٤_ التدليك "المساج"

يساعد التدليك الجلد المترهل على زيادة تدفق الدم واستحضار مضادات الشيخوخة طبيعياً ، حيث قامت إحدى الدراسات العلمية بتحليل آثار "التدليك أو المساج" المنتظم أنه يساعد على تحسين مظهر الجلد ، ويمكنك أيضاً أن تستخدم معه "مقشر" كـ (السكر أو الملح) لزيادة تدفق الدم .

٥_ التقشير الكيميائي

تؤدي إزالة الطبقة الخارجية من الجلد القديم إلى تقليل ظهور ترهل الجلد ، فبمجرد تقشير
يكون الجلد الجديد الذي "أسفله" أقل تجاعيد وأكثر نعومة " يجب استشارة طبيب مختص "
(اعطي لنفسك وقت في التمرين قبل الذهاب لأطباء التجميل ، ومع الوقت هتقدر
تتخلص من ترهلات الجلد أو على الأقل هتقل معاك الترهلات .. ممكن سنة أو سنتين ..
المهم إنك لازم تبذل مجهود لأن المشوار طويل وأسلوب حياة مش مجرد شهرين ثلاثة أو
(سنة))

أشهر الخرافات حول فقدان الوزن والصحة

كلنا سمعنا أساطير وحكايات عن موضوع "فقدان الوزن" و "الصحة" وكنا مصدقيناها
أوي ، وعن نفسي أيام "جهلي" بالشيء كنت بصدق ، وغيري كثير كانوا مصدقين ، وكانت
حاجة بنصبر بيها نفسنا وكان سهلة ممكن توصلنا إننا نخس بسرعة زي " اشربي ميه سخنة
على الريق" أو " كلي خميرة الصبح بدري" أو "ضيفي اللمون على الزبادي" أو " اشربي شاي
أخضر كثير بيعرق أوي" أو "كلي كل حاجة بس اتحركي كثير!" أو "شرب الميه الكثير
بيعمل كرش" وحاجات كثير كنا مصدقيناها .. وبعد بحث وقراءات "العلم" أطاح بكل
الأساطير دي بعيداً وضرب بها عرض الحائط :-

١_ خرافة شرب المياه يعمل كرش : خرافة المياه بتسبب انتفاخ البطن " الكرش " المياه
لا تحتوي على سعرات حرارية ، وتعمل كديتوكس طبيعي لأعضاء الجسم، كما أنها ترطب
بشرتك ، ووفقاً لمراكز "السيطرة على الأمراض والوقاية منها" CDC، تشير بأنه يجب تلبية

احتياجات جسمك اليومية من المياه والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية منها" قبل الوجبات ووقت الوجبات وخلال الوجبات ، وخلال التمرينات الرياضية" ، ومن أهم فوائد شرب المياه وفقاً لـ CDC :-

_ تحافظ على درجة حرارتك الطبيعية

_ تليين المفاصل والأنسجة الحساسة وحماية الحبل الشوكي .

_ تخلص الجسم من النفايات من خلال " التبول والعرق "

ويحتاج جسمك إلى المزيد من المياه في " المناخ الحار ، وقت ممارسة الرياضة ، إذا كنت تعاني من الإسهال أو القيء " .

٢_ خرافة تناول الدهون غلط في الدايت

الدهون الصحية ضرورية لصحة الجسم لامتصاص الفيتامينات والمعادن القابلة للذوبان في الدهون والتي تساعد في تحسين مستويات الكوليسترول في الدم وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة بالإضافة إلى أنها تدعم لك صحة القلب والشرابين .

دراسة علمية استمرت ٨ سنوات شاركت فيها ٥٠٠ , ٥٠ امرأة اتبعن أنظمة غذائية قليل الدسم ، وجد أنهن لن يواجهن أي تغيير في خطر إصابتهن بأمراض القلب والسرطان ، وفي دراسة أخرى وجدت أن النساء اللائي تناولن وجبات منخفضة الدهون كن أكثر عرضة للمعاناة من "العقم" ، وقد أظهرت دراسات أخرى أن الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون "الصحية" ومنخفضة في "الكربوهيدرات" تسبب في فقدان الوزن .

"الدهون الصحية مهمة لصحة جسمك ، ويجب تناولها في حدود سرعاتك الحرارية اليومية"

المصادر journal oxford academic - harvard school of public health -

world obesity .

٣_ خرافة القهوة غير صحية

على عكس ما كان شائع بأن "القهوة" غير صحية بسبب محتواها من "الكافيين" إلا أن معظم الدراسات أظهرت مدى فوائد القهوة ، فهي مصدر قوي لمضادات الأكسدة في أى نظام غذائي صحي ، وقد توفقت على كل من الفواكه والخضراوات في ذلك .

نشرت the journal of nutrition عام ٢٠٠٤ بأن القهوة تفوقت على الخضراوات والفاكهة من ناحية أنها أقوى مصادر لـ "مضادات الأكسدة" .

وتشير بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون القهوة يتمتعون بحياة أطول من الأشخاص الذين لا يتناولونها ، وأيضاً يقل لديهم خطر الإصابة بالاكتئاب ومرض السكر النوع ٢ والزهايمر والشلل الرعاش . المصادر european journal of neurology - the new england journal of medicine - annals of neurology

٤_ خرافة صفار البيض

البيض من أكثر الأطعمة المغذية ، وتوجد جميع العناصر الغذائية في صفار البيض " ، أظهرت الدراسات بأنه يرفع مستويات الكوليسترول "النافع" في الجسم ، ولا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ، كما أنه نشر على british medical journal بأن تناول البيض لم يكن له أي تأثير على خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية لدى الأشخاص الأصحاء .

٥_ خرافة الدهون المشبعة خطر : من سنين كنا نعتقد أن "الدهون المشبعة" تسبب أمراض

القلب والشرايين وترفع مستويات الكوليسترول "الضار" في الدم ، ولكن مبادئ التوجيهات الغذائية الحديثة أظهرت بمراجعات حديثة على نطاق واسع بأن "الدهون المشبعة" لا ترتبط بزيادة خطر الوفاة ، ولا تسبب أمراض القلب والشرايين أو السكتة

الدماغية ، لكنها ترفع مستويات الكوليسترول "النافع" وتحول الكوليسترول "الضار إلى نافع" .. (تناول الدهون المشبعة بكميات معقولة في حدود المسموح به من سرعاتك اليومية آمن وصحي تماما) . المصادر science direct - annals of internal medicine .

٦_ خرافة تناول البروتين يسبب فشل كلوي وهشاشة عظام

يتردد كثيراً بأن النظام الغذائي عالي البروتين يزيد من الضغط على الكلى ويسبب الفشل الكلوي ولكن ! قد أظهرت الكثير من الأبحاث والدراسات أن "الرياضيين" أو حتى الأشخاص العاديين الذين يتناولون كميات عالية من الأطعمة التي تحتوي على البروتين "هم في وضع آمن تماماً" طالما أنهم أصحاء لا يعانون من "الفشل الكلوي" ، بالإضافة إلى أن تناول البروتين العالي يدعم فقدان الوزن ويقلل من الشهية ويضبط ضغط الدم ويساعد على محاربة مرض السكر النوع ٢ . المصادر Journal of the International Society of Sports Nutrition - of Sports Nutrition Journal of the american society of Nutrition & Metabolism - nephrology .

في عام ٢٠٠٩ نشرت the american society for bone and mineral research بأن جميع الدراسات التي أجريت حول "البروتين وهشاشة العظام" كانت جميعها إيجابية " كلما زاد تناول البروتين كلما انخفض فقدان وكسر وهشاشة العظام" .

٧_ خرافة فقدان الوزن عملية خطيرة

يعتقد الكثيرون أن فقدان الوزن والدهون عملية خطيرة ، ولكن هذا ليس صحيحاً، ففي بعض الأحيان قد تفقد وزن وقد لا تفقد، وأحياناً أخرى تكتسب وزن، وهذا لا يسبب قلق لأنه وضع طبيعي تقلب وزن الجسم إلى الأعلى والأسفل لأسباب كثيرة منها " وجود الطعام في الجهاز الهضمي "وزن الأكل بعد تناوله" ، أو احتباس السوائل " . مشكلة "احتباس

السوائل " تحدث للنساء بشكل ملحوظ أثناء " الدورة الشهرية " يحدث تقلبات هرمونية ، واحتباس المياه تؤدي إلى زيادة الوزن قد تصل إلى ٢-٥ كجم ، بالإضافة إلى ظهور انتفاخات في الجسم ، وبعد مرور أيام " الدورة الشهرية " وبعد تحرر " الماء المحتبس " يعود الوزن وشكل الجسم إلى طبيعته . المصدر Obstetrics and Gynecology .

٨_ خرافة بدائل السكر مثل "الأسبرتام" يسبب سرطان

"الأسبرتام" من أكثر المواد التي تمت دراستها دراسة شاملة على مجالات واسعة .. وقد تم دعمها من ١٠٠ دراسة بأنه آمن ولا يسبب أي نوع من "السرطان" للأشخاص الأصحاء ، إلا في حالة الأشخاص الذين يعانون من "فينيل كيتونوريا" وهو اضطراب وراثي نادر، يجب عليهم أن يقللوا من استخدام "الأسبرتام" .

وقد لخصت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) إلى أن استخدامه كمحلي بديل للسكر آمن وصرحت الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية (EFSA) أنه لا تشير دراسات علمية تربط بين استهلاك "الأسبرتام" وبين الإصابة بالسرطان .

٩_ خرافة تمرينات "الحديد" تسبب ضخامة العضلات لدى النساء

تمرينات المقاومة بأوزان حرة " الحديد " هي مكون رئيسي للصحة العامة واللياقة البدنية ، ومهم للجنسين "رجال ونساء" ، ولا صحة لما يتردد من البعض حول ممارسة "الحديد" بالنسبة للنساء ونمو عضلات ضخمة مثل الرجال ، لأن هرمونات الذكورة أقل بـ ٢٠ مرة عند النساء وصور "الفيتنس موديل" الموجود على أغلفة المجلات الرياضية لها وضع آخر " يتمتعون كل يوم ، حياتهم كلها جيم ، يتناولوا المنشطات والهرمونات والمكملات الغذائية

ويحتاجوا سنين عشان يوصلوا للشكل ده ، ومن أهم فوائد تمارينات "الحديد" للجنسين مايلي :-

١_ الحفاظ على كتلة العضلات

فعند التقدم في السن نفقد الكثير مع العضل ويقل الحرق تدريجياً ويصبح الجسم هزيل، وتدريب "المقاومة أو الحديد" أفضل استيراتيجية لتعزيز عضلاتك .

٢_ التحكم في وزنك.

مع تقدم السن عند النساء أو الرجال نفقد جزء كبير من العضلات ، فيقل لدينا معدل حرق السعرات الحرارية، فبالتالي تتكون الدهون في أجسامنا ، تدريب "المقاومة" يساعد على الاحتفاظ بالعضلات، ويمنح وجود العضلات فقد سعرات على المدى الطويل فنضمن بقاء الجسم خالي من الدهون أو على الأقل نسبة دهون قليلة " أفادت تقارير نشرت على المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي European journal of applied physiology بأن حرق السعرات مستمر حتى بعد تمرين "المقاومة أو الحديد أو الأثقال" ويصل إلى ٣٨ ساعة .

٣_ يقلل من خطر الإصابة بهشاشة وكسر العظام

بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث لدينا "النساء" نفقد الكثير من كثافة العظام مما يعرضنا لخطورة الإصابة " بهشاشة العظام" والكسور وخشونة المفاصل ، فيؤدي تدريب "المقاومة" إلى زيادة كثافة وقوة العظام بالإضافة إلى القوة الجسدية .

١٠_ خرافة الأكل ليلاً بيزود الوزن

تتلخص الفكرة في أنك إذا تناولت سواء كان " ليلاً أو نهاراً " سعرات حرارية أكثر من اللازم وتخطيت سعراتك الحرارية اليومية سيزيد وزنك بكل تأكيد ، ولن تكتسب وزن إذا لم تتخطى سعراتك الحرارية في أي وقت من اليوم حتى لو كان قبل النوم بقليل ، بل أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول وجبة خفيفة قبل وقت النوم يساعد في منع تغيرات " نسبة السكر في الدم " التي تحدث صباحاً لتوفير مصدر طاقة لمساعدتك في الاستيقاظ ، ويساعدك أيضاً على نوم هادئ دون أي انزعاج ، وتنصح academy of nutrition and dietetics " أكاديمية التغذية وعلم الغذاء " بتناول وجبات خفيف طوال اليوم لمنع تقلبات الجوع ، وتناول وجبة خفيفة ليلاً وعدم تخطي السعرات الحرارية اليومية .

١١_ خرافة الليمون قاهر الدهون

سمعنا كثير عن مشروبات صحية بتساعد على حرق الدهون وفقدان الوزن ، ومن أشهر الوصفات " الليمون بالزبادي ، الليمون بالجنزبيل " وغيرها .. ولكن الليمون مشروب صحي سعراته قليلة ويحتوي على فيتامينات C ، ويساعد على التخلص من نزلات البرد ، كما أنه يمكن أن تضعه في وجباتك لتحسين طعمها ، ولكن لا يحرق دهون الجسم ولا له علاقة بذلك ، ولا يوجد أي مشروب حارق للدهون ، إذا أردت فقدان الوزن والحصول على نسبة دهون قليلة في جسمك ، كل ما هو عليك تغيير أسلوب حياتك للأفضل من خلال " نظام غذائي صحي متوازن ، وممارسة التمارين الرياضية ، وكما ذكرت كثيراً من قبل ممارسة تمارين رفع الأثقال أو الحديد بأوزان حرة لكل الجسم .

أطعمة غير صحية تسبب مشاكل صحية وبدانة

_ البطاطس المقلية

البطاطس صحية تماماً ، سواء كانت مسلوقة أو مطبوخة بطريقة صحية ، ولكن البطاطس المقلية في الزيت المغلي مليئة بالسعرات الحرارية، فتسبب زيادة الوزن وضارة بالصحة وتسبب السرطان ، تم إجراء تجربة باستخدام البطاطس المجمدة التجارية قبل التحمير بالمنزل، وجدت مادة "الأكريلاميد" التي تسبب مرض السرطان بنسبة 322 ميكروجرام/ كج ، ثم تم إعداد البطاطس على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 3 دقائق وعند درجة حرارة 220 درجة مئوية لمدة 10 دقائق ، وجد بأن مستوى "الأكريلاميد" قد زاد بشكل ملحوظ مع زيادة التسخين وارتفاع درجات الحرارة.

_ المشروبات الغازية

هي واحدة من المشروبات الغير صحية التي ترتبط ارتباط وثيق بالسمنة، لأنها تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة ، وتسبب الأمراض الخطيرة عند استهلاكها الزائد ، ففي دراسة علمية شملت تلك المشروبات في جميع أنحاء العالم ارتبط استهلاكها بخطر الإصابة بمرض السكر النوع الثاني ، ومتلازمة التمثيل الغذائي " وهي مجموعة من الحالات المرضية مثل زيادة ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم وتغيير مستويات الكوليسترول وأمراض القلب والسكتات الدماغية " ، بالإضافة إلى زيادة الدهون الثلاثية في الجسم، مما يؤدي إلى السمنة "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب -المعاهد الوطنية للصحة" ، وفي دراسة أخرى استمرت ١٤ عاماً من المتابعة في سنغافورة "الصين" وجد ارتباط وثيق بزيادة استهلاك تلك المشروبات والإصابة بسرطان "البنكرياس" لدى ١٤٠ شخصاً من الرجال

والنساء الصينيين، قاموا باستهلاك ٢ من المشروبات الغازية أسبوعياً ، وقد أستنتجت الدراسة بأن الاستهلاك المنتظم "للمشروبات الغازية" قد يلعب دوراً في تطوير سرطان "البنكرياس" المصدر "دراسة الصحة الصينية في سنغافورة"، "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب - المعاهد الوطنية للصحة" ..

_ الخبز الأبيض

يصنع من الدقيق الأبيض المكرر بعد التخلص من قشرة "القمح" التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف فيصبح أقل فائدة وقيمة، ويدخل في عمليات معالجة كيميائية ، وعندما يلمس اللعاب يعمل على ارتفاع السكر في الدم ، ويجعلك تشعر بالجوع سريعاً بسبب افتقاره للألياف، فيسبب السمنة ومرض السكر وأمراض القلب والأوعية، أظهرت دراسة أن استهلاك الخبز الأبيض يومياً ارتبط بزيادة الوزن والسمنة وخطر مرض السكر ، ووجدت إحدى الدراسات الأخرى التي شملت ٩٢٦٧ شخصاً أن تناول شريحتين (١٢٠ جراماً) من الخبز الأبيض يومياً مرتبط بزيادة مخاطر زيادة الوزن والسمنة بنسبة ٤٠٪ "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب - المعاهد الوطنية للصحة" ..

_ الحلويات

تصنع من مواد غير صحية كـ "الدقيق الأبيض المكرر وتحتوي على الكثير من السكر الأبيض المضاف والدهون المهدرجة" فهي مرتفعة في السعرات الحرارية ومنخفضة في القيمة الغذائية، وتسبب أمراض خطيرة وتعمل على زيادة الوزن الملحوظ خصوصاً منطقة البطن .

العصائر

يتم نزع "الألياف" من الفاكهة ويتم معالجتها وإضافة السكر الأبيض إليها، ومعظم العصائر التجارية لا تحتوي إلا على القليل من الفاكهة، ويحتوي على سرعات حرارية عالية بجانب السكر فتسبب السمنة وأمراض أخرى خطيرة ، وتم تصنيف عصائر الفاكهة بأنها "مشروبات سكرية" ولا تحتوي على العناصر الغذائية، وتجعلك تشعر بالجوع سريعاً عكس تناول "الفواكه الكاملة" التي تشعرك بامتلاء المعدة بجانب الفوائد الكثيرة من تناول ثمار الفاكهة كاملة .. المصدر "معهد القلب والأوعية الدموية والعلوم الطبية ، مؤسسة القلب البريطانية ، مركز أبحاث القلب" .

المعجنات

تصنع من الدقيق المكرر المنزوع منه "قشور القمح" والمعالج كيميائياً مع إضافة السكر الأبيض و"الدهون المهدرجة" الغير صحية التي تسبب الأمراض الخطيرة، حيث أثبتت الأبحاث العلاقة المباشرة بين "الدهون المهدرجة" والأمراض القلبية الوعائية وسرطان الثدي وتقصير فترة الحمل ومخاطر تسمم الحمل واضطرابات الجهاز العصبي والرؤية عند الرضع وسرطان القولون والسكر والسمنة والحساسية "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة" ، بالإضافة إلى أنها مليئة بالسعرات الحرارية العالية، وستشعر بالجوع سريعاً لأنها تعمل على رفع السكر في الدم .

الكحول

مشروبات تحتوي على سرعات حرارية مرتفعة جداً أكثر من الكربوهيدرات والبروتين، حيث يرتبط شرب الكحول الثقيل بزيادة الوزن ، ففي دراسة استطلاعية لـ ٤٩٣٢٤ امرأة

تتراوح أعمارهن بين ٢٧ و ٤٤ سنة ولم يكن لديهن أي تاريخ من أمراض القلب والأوعية الدموية أو السرطان أو مرض السكر ، واللواتي لم يكن حوامل خلال فترة الدراسة ، وأبلغن عن الأوزان في عامي ١٩٩١ م ، ١٩٩٩ م فكانت النتائج أن هناك علاقة بين زيادة الوزن وشرب الكحول الثقيل "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة"

_ الوجبات السريعة

تحتوي على نسبة عالية جداً من السرعات الحرارية والكوليسترول الضار والدهون المهدرجة والأملاح ، ولا تعطي فائدة للجسم، وتقوم بزيادة مقاومة الأنسولين للجسم ، وتلقائياً ستعرضك على المدى البعيد أو القريب للإصابة بأمراض "السكر والقلب وسوء الهضم والتهاب المعدة والقولون وارتفاع ضغط الدم والتسمم الغذائي" وآخر دراسة علمية أثبتت أن تناول "الوجبات السريعة" مرتين في الأسبوع تعمل على زيادة الوزن ٤ كجم، وفي خلال شهور ستصبح مريض بالسمنة ..

أطعمة صحية تحافظ على صحتك ورشاقتك

خلينا نتفق إن مافيش شيء بيخس غير (النظام الغذائي الصحي مع النشاط البدني) مش معنى إني عايز أخس إذن أمتنع أكالات مهمة ومفيدة .. جميع الدراسات العلمية اللي مرت عليا كلها بتتكلم عن تأثير الوجبات على (الشبع وملء المعدة لفترات طويلة) يعنى بيهتموا بدراسة الوجبات اللي هتحسسك بالشبع لفترة طويلة، فبالتالي هتقلل سعراتك الحرارية ومش هتجوع، فمش هتاكل ومش هتستهلك سعرات زيادة فهتخس .. لكن عمري ما قريت دراسة أو بحث علمي بيتكلموا عن (الحرمان من الأكل) غير بينصحوا بتقليل

الأكلات الغير صحية عشان الأمراض الخطرة وزيادة الوزن .. الي عايز يخس ميعر مش نفسه لكن ينظم وجباته ويقسمها وياكل الي يشبعه لفترات طويلة ويحاول يسيطر على شهيته في موضوع الوجبات الغير صحية، مع الوقت هتخس صح وهتفقد "دهون ووزن" .

_البطاطا

مصدر غني بالفيتامينات والمعادن، كما أنها تحتوي على الألياف ومضادات الأكسدة ، وتشعرك بالشبع لفترات طويلة وتساعدك على فقدان الوزن من خلال ملء معدتك، أجريت دراسة في "اليابان" لمدة ١٢ أسبوع على فئران، وكان التجربة عبارة عن نظام غذائي يحتوي على "الدهون الصحية" مع "البطاطا" ، لاحظوا خلال التجربة أن الفئران كانوا يفقدوا الوزن ويحرقون دهون بالتدريج ، وتم ملاحظة انخفاض نسبة الكوليسترول السيء في الجسم "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية" .

_البطاطس

مصدر جيد للعديد من الفيتامينات والمعادن والبوتاسيوم ، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الماء والكربوهيدرات ، وتحتوي على كميات معتدلة من الألياف والبروتينات، وتساعد على امتلاء المعدة بشكل كبير ، في دراسة أجريت على مؤشر الشبع لأطعمة مختلفة فسجلت "البطاطس" أعلى نسبة للشبع من بين ٣٨ من الأطعمة التي تم اختبارها، كما أنها تحتوي على نوع من البروتينات يقمع الشهية "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية"

البيض

غني بالبروتين وبالدهون الصحية والفيتامينات ، وتحتوى البيضة كبيرة الحجم على حوالى ٦ جرام من البروتين و ٢١٥ ملجم من "الكوليسترول النافع" ، ولا يرفع من نسبة "الكوليسترول الضار" بل يحسنه ويزيد من "حساسية الأنسولين" ، وبناء على آخر دراسة علمية حول تناول البيض بأنه يساعد على فقدان الوزن و حرق الدهون ، كما أنه يحتوى على مضادات أكسدة "لوتين وزيكسانثين وهم من أهم الصبغات الكاروتينية الموجودة في شبكية العين والعدسة" ، وفي دراسة أخرى وجدت أن تناول البيض على الإفطار يزيد من امتلاء المعدة، ويجعلك تتناول سعرات حرارية قليلة مع الشعور بالشبع لفترات طويلة "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية" .

دقيق الشوفان

يحتوي على تركيبة غذائية متوازنة ، وهو من الحبوب الكاملة الصحية والمفيدة التي تملء المعدة وتساعد على فقدان الوزن ، ويحتوي على فيتامينات ومعادن ومغذيات نباتية أكثر من معظم الحبوب المكررة أو المعالجة بشكل غير صحي، كما أنه يحتوي على الألياف القابلة للذوبان مثل "بيتا جلوكان" التي تساعدك على ملء المعدة وتحرير هرمونات الشبع لفترات طويلة ، أكدت دراسات بأن الشوفان يخفض من مستوى الكوليسترول السيء في الجسم مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية"

_ الأسماك

تحتوي على بروتين عالي الجودة واليود والفيتامينات والمعادن، وينصح بتناول الأسماك مرتين إلى ثلاثة مرات أسبوعياً ، كما أنها غنية بأحماض الأوميغا ٣ التي تزيد من الشعور بامتلاء المعدة وذلك وفقاً لدراسة علمية أجريت على أشخاص يعانون من السمنة وزيادة الوزن، كان الهدف منها تقليل الشهية من خلال نظام غذائي يحتوي على أحماض الأوميغا ٣ ، وفي دراسات عديدة القائمة على الملاحظات الكبيرة أن الأشخاص الذين يتناولون السمك بشكل منتظم يقل عندهم خطر الإصابة بنوبات القلب والسكتات الدماغية ، قد وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون السمك بانتظام هم أقل عرضة للاكتئاب ، كما وجدت العديد من التجارب ذات الشواهد أن أحماض أوميغا ٣ ليست فقط مفيدة للاكتئاب ، بل تزيد بشكل كبير من فاعلية أدوية المضادة للاكتئاب "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية" .

_ اللحوم

من الأطعمة الغنية بالبروتين والتي تساعد على ملء المعدة للغاية، وهي ثاني أعلى مستوى من الأطعمة الغنية بالبروتين بعد الأسماك، أجريت دراسة على مجموعة من الرجال الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن، وكانت حول تأثير تناول كميات أعلى من البروتين لديهم ، فقد أدى تناول البروتين العالي إلى زيادة الامتلاء ولم تؤثر كمية البروتين العالي على الجلوكوز أو الأنسولين ، ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا اللحوم في وجبة الغداء تناولوا طعام أقل بنسبة ١٢٪ على العشاء ، مقارنة بمن تناولوا وجبة عالية من الكربوهيدرات في وجبة الغداء "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية"

_الزبادي اليوناني

قوامه سميك جداً عن الزبادي العادي، ويحتوي على بروتين أعلى منه ، ويعتبر خياراً رائعاً لوجبة الإفطار ، أو كوجبة خفيفة بعد الظهيرة لكي تساعد على ملء معدتك حتى الوجبة التالية ، في إحدى الدراسة استهلكت النساء المشاركات في الدراسة وجبات خفيفة من الزبادي تقدر بـ ١٦٠ سرعة حرارية لاحظوا امتلاء معدتهن والتحكم في الشهية "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الخضراوات

من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية عالية القيمة الغذائية التي تحتوي على الألياف والمياه والفيتامينات والمعادن ومركبات النباتات المفيدة ، والتي تضيف كميات كبيرة إلى الوجبات الغذائية وتساعد على ملء المعدة ، في إحدى الدراسات أن تناول كمية كبيرة من السلطة قبل وجبة من "المكرونه" زاد من الشعور بالامتلاء، وبالتالي الشبع وخفض السعرات الحرارية "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الجبن : يكون غالباً قليل في الكربوهيدرات ، ويحتوي على نسبة عالية من البروتين، ويساعد على ملء معدتك حتى أثناء استهلاك سعرات حرارية قليلة نسبياً ، وجدت إحدى الدراسات العلمية أن تأثير الشبع وملء المعدة كان مشابهاً لتأثير تناول البيض في الشبع "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_البقوليات : تحتوي على الألياف والبروتين النباتي الهام لجسم الإنسان، بالإضافة إلى أنها ذات كثافة طاقة منخفضة ومرتفعة في القيم الغذائية والفوائد، وتساعد على ملء معدتك، ومن أهم فوائدها "تحفيز نمو العظام ، تجديد خلايا الدم ، ضبط معدل السكر في الدم ،

خفض الكوليسترول السيء من الجسم" ، وهناك ٩ تجارب عشوائية أجريت على مجموعة من المشاركين، حيث تناولون وجبة من البقوليات، وجدوا أنهم شعروا بالشبع بنسبة ٣١٪ مقارنة بوجبات المكرونة والخبز "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية"

_الفاكهة

تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف التي تبطئ من عملية الهضم، وتعطي شعور بالشبع لفترات طويلة ، وينصح بتناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصرها، لأن تناول الثمار كاملة يزيد من الشعور بالشبع عن تناول عصيرها ، اختبرت دراسة مدى تأثير ثمار التفاح كاملة وعصيرها ، فوجدوا أن تأثير الثمار كاملة سجل أعلى نسبة في الشبع وملء المعدة قبل تناول الوجبات الأساسية بالإضافة إلى أن عصير الفاكهة يتم فصل الألياف المغذية منه عكس تناول الفاكهة كاملة التي تحتفظ بالقيم الغذائية "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الكينوا

تحتوي على مجموعة متوازنة من الأحماض الأمينية الأساسية للجسم، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف والفوسفور والمغنسيوم والحديد، كما أن محتوى البروتين بها عالٍ جداً فتجعلك تشبع بالشبع لفترات طويلة أيضاً ومن أهم فوائدها تقاوم التعب والإرهاق ، تساعد في حرق الدهون ، تسهيل عملية الهضم ، تحمي من أمراض القولون ، مدرة للبول ، تحمي الجهاز الهضمي من الاضطرابات ، تعالج ارتفاع السكر في الدم ..

_المكسرات

تحتوى على مضادات للأكسدة ونسبة عالية من الدهون الصحية التي تساعد على فقدان الوزن و حرق الدهون ، كما أنها تحتوي على البروتين الذي يساعد على ملء المعدة والإحساس بالشبع لفترات طويلة ، وجدت دراسة علمية أن مضغ "اللوز" ٤٠ مرة أدى إلى انخفاض أكبر في مستويات الجوع وزيادة الشعور بالامتلاء ، ومن أهم فوائد المكسرات يقلل من الإصابة بأمراض القلب والشرابين ، ينشط وظائف الدماغ ، ترطيب البشرة ، تخفض من نسبة "الكوليسترول السيء" والدهون الثلاثية" في الجسم ."

_زيت الزيتون

من الدهون الصحية التي تقلل من الدهون لثلاثية وتزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم ، وقد أظهرت بعض الدراسات أنه يعزز من معدل الأيض وتعزيز فقدان الدهون ، وفي دراسة أخرى أجريت على ١٢ امرأة بعد سن اليأس يعانون من السمنة في منطقة البطن وجدوا بعد تناولهم زيت الزيتون البكر الممتاز في وجباتهم من خلال السلطة أو الطعام المطبوخ زاد بشكل كبير من عدد السعرات الحرارية التي تم فقدانها بعد ساعات "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_زيت جوز الهند

يحتوي على مزيج من الأحماض الأمينية "ويعتبر من الدهون المشبعة الثلاثية السلسلة المتوسطة" التي تدخل إلى الكبد من الجهاز الهضمي ويتم تحويلها إلى أجسام "كيتونية" فتساعد على إنقاص الوزن وحرق الدهون وتشعرك بالشبع لفترات طويلة كما ذكرت إحدى الدراسات أن الأشخاص المشاركين فيها والذين تناولوا وجبات إفطار تحتوي على دهون

متوسطة سلسلة أكلوا سعرات حرارية أقل بكثير على الغداء ، دراسة نشرت على "مجلة التغذية" عام ٢٠٠٩ أن تناول معلقة أو اثنين على الإفطار من زيت جوز الهند يحسك بالشبع لفترات طويلة ،دراسة علمية نشرتها مجلة "ليبدس" عام ٢٠٠٩ حيث أجريت على ٤٠ امرأة تناولوا خلال نظام غذائي صحي، زيت جوز الهند مع زيادة النشاط البدني أدى إلى فقدان الوزن و حرق الدهون ، وفي دراسة أخرى نشرتها "المجلة الدولية للسمنة" عام ٢٠٠٣ بأن استخدام "زيت جوز الهند" باعتدال يساعد على فقدان الوزن والتحكم في الشهية، وسيزيد من شعورك بالشبع والنشاط .

_الفشار

من الحبوب الكاملة العالية جداً في الألياف فقد يحتوي الـ١١٢ جرام منه على ١٦ جرام من الألياف ، وقد وجدت الدراسات بأن الفشار هو أكثر وجبة خفيفة تشعرك على ملء معدتك عن تناول الشوكولاتة أو رقائق البطاطس المقرمشة ، ومع ذلك ممكن أن يصبح الفشار خيار سيء لك إذا قمت بإعداده بشكل غير صحي ووضعت فيه الكثير من الزيوت فذلك سيجعله مرتفع في السعرات الحرارية بشكل كبير جداً ، عكس ما إذا قد تم إعداده بشكل صحي وبدون زيوت في مقلاة ساخنة من التيفال أو من خلال الميكروويف .

_الفلفل الحار

تشير الأبحاث إلى أن مضادات الأكسدة الموجودة في الفلفل الحار وتسمى "كابيسيسين" تساعد على فقدان الوزن وتمنع الإفراط في تناول الطعام وتقلل من الالتهابات وتساعد على حماية الخلايا من التلف ، في دراسة علمية خلصت إلى أن تناول الفلفل الأحمر كمسحوق

يساعد على زيادة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها يومياً بنحو ٥٠ سعرة حرارية "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

تصنيف الأطعمة بشكل أوضح :-

*الأطعمة الغنية بالدهون الصحية

في الماضي كنا نعتقد بأن الدهون هي التي تسبب السمنة والأمراض الخطرة ، وبناء على ذلك اتجه الكثير منا إلى الكربوهيدرات المكررة والسكر والأطعمة المعالجة والوجبات السريعة ونتيجة لذلك أصبحنا نعاني من البدانة وانتشرت الأمراض والأوبئة، ولكن وجدت دراسات وتقارير علمية أظهرت في وقتنا الحالي بأهمية الدهون بما فيهم الدهون المشبعة " حيث أنه أظهرت الدراسات الحديثة أنه لا يوجد دليل علمي يدعم على أن إضافة "الدهون المشبعة" في النظام الغذائي يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب أو الأمراض القلبية الوعائية" .. المصدر (مؤسسة القلب البريطانية ، مجلس البحوث الطبية ، معهد كامبريدج الوطني للبحوث الطبية والحيوية) ، وعلاوة على ذلك أن وجود "الدهون الصحية" داخل نظامك الغذائي يضمن لك فقدان وزن و حرق دهون صافٍ "نظام الكيتو دايت" .

_ الأفوكادو

في حين أن معظم الفواكه تحتوي على الكربوهيدرات بينما يختلف الأفوكادو عن الفواكه الأخرى، فهو يحتوي على ٧٧٪ من الدهون مما يجعله أعلى في الدهون من الكربوهيدرات ، فهو يحتوي على أحماض دهنية أحادية تسمى "الأوليك" وهي الأحماض الدهنية الموجودة

نفسها التي توجد في "زيت الزيتون" أيضاً والتي ترتبط بفوائد صحية للجسم ، وتظهر إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الأفوكادو لديهم وزن ودهون أقل من أولئك الذين لا يتناولونه ، كما أنه يعتبر مصدر قوي للبوليتاسيوم، حيث يحتوي على ٤٠٪ منه أي أكثر من الموز، كما يحتوي على الألياف المغذية ، وقد أظهرت الدراسات أنه يخفض نسبة الكوليسترول السيء والدهون الثلاثية ، بينما يرفع نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم ، وعلى الرغم من أنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية، إلا أن الأشخاص الذين يتناولونه أقل وزناً ولديهم نسبة دهون قليلة .

__ الأسماك الدهنية

هي واحدة من الأطعمة التي يتفق عليها معظمنا على أنها صحية وتشمل "أسماك السلمون والماكريل والسردين والرنجة والتونة والسمك البوري" تحتوي على نسبة عالية من أحماض الأوميغا ٣ ، كما أنها تحتوي على بروتين عالي الجودة يساعد على فقدان الوزن ويعمل على حماية الجسم من العدد من الأمراض ، وتشير دراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك يتمتعون بصحة جيدة وتقل لديهم الإصابة بأمراض القلب والاكتئاب والخرف ، وإذا كنت لاتتناول السمك فيجب تناول مكملات الأوميغا ٣ وفيتامين د .

__ البيض الكامل "الصفار ، البياض"

يصنف بأنه من أهم الأطعمة التي تساعد على فقدان الوزن ، وتشير دراسات علمية بأن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار بها بيض انتهى بهم الأمر بتناول سعرات حرارية قليلة، وبناء على ذلك فقدوا الكثير من الوزن ، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين التي تحفز الكتلة العضلية وتحسن من صحة العظام ، كما أنه غني بالدهون الصحية ، أظهرت

دراسات جديدة أن صفار البيض لا يؤثر على مستويات الكوليسترول في الدم بل يعمل على تحويل الكوليسترول الضار إلى كوليسترول نافع ، ويحتوي أيضاً على الفيتامينات والمعادن والكولين ومضادات الأكسدة ويحتوي على نسبة عالية من "اللوتين وزياكسانثين" الذي يساعد على حماية العين والشبكية ويقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين والضمور، وتشير دراسات علمية أخرى أن الذين يتناولون البيض يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية . "وينصح بتناول ٢-٣ في اليوم للأشخاص الأصحاء" .

_ المكسرات

مثل "الجوز واللوز والفول السوداني" هي مصدر جيد للبروتين وغني بالألياف التي ترتبط بزيادة الإحساس بالشبع غني بفيتامين E والمغنسيوم ومضادات الأكسدة ، وتحتوي على مادة #فيتويسترول التي تعمل كمضادات طبيعية "للكوليسترول" .. تساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم .. وتقي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكر النوع ٢ ، وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات يميلون إلى أن يكونوا أكثر صحة ، وأن لديهم بالاصابة بالأمراض ، وتشير دراسات أخرى بأن دمج المكسرات في النظام الغذائي يحسن من الجودة الغذائية الشاملة للنظام الغذائي المصدر "المجلة البريطانية للتغذية" .

_ الشوكولاتة الداكنة

غنية بالدهون الصحية، فحوالي ٦٥٪ من محتواها عبارة عن دهون ، وتحتوي على ١١٪ من الألياف كما أنها غنية بالحديد والمنجنيز والمغنسيوم ، كما أنها محملة بمضادات الأكسدة التي لديها نشاط بيولوجي قوي يعمل على خفض ضغط الدم وتحمي من الكوليسترول الضار في

الدم ، وتظهر الدراسات بأن الأشخاص الذين يتناولون الشوكولاتة الغامقة ٥ مرات أو أكثر أسبوعياً يقل عندهم خطر الإصابة بأمراض القلب بالمقارنة مع غيرهم من الأشخاص الذين لا يتناولونها ، وقد تبين أيضاً في بعض الدراسات بأنها تحسن من وظائف المخ، وتحمي البشرة من التلف أثناء التعرض لأشعة الشمس " تأكد فقط من اختيار الشوكولاتة الداكنة العالية الجودة التي لا تقل عن ٧٠٪ من الكاكاو الخام " .

_ الجبن

كوب واحد من الحليب يستخدم لإنتاج شريحة واحدة سميكة من الجبن، ويعتبر مصدر قوي للبروتين حيث تحتوي شريحة الجبن الواحدة على ٧ جرام من البروتين مثل كوب من اللبن ، كما أنه غني بالكالسيوم وفيتامين B12 والفسفور والسيلينيوم ، كما أنه مصدر للأحماض الدهنية القوية مثل حمض " البالميتوليك " وهو حمض دهني غير مشبع التي تقلل من مخاطر الإصابة بالسكر من النوع ٢ ، ويخفض من مستويات الأنسولين في الدم ، ويحمي من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين .المصدر "المعهد الوطني للقلب والرئة والمعهد الوطني للسكر، وأمراض الجهاز الهضمي والكلية بالمعاهد الوطنية للصحة" .

_ بذور الشيا

هي غذاء عالي بالدهون النباتية الصحية حوالي ٨٠٪ منها دهون كما أنها تحتوي على الألياف المغذية، كما أنها محملة أيضاً بأحماض الأوميغا ٣ الصحية ومليئة بالمعادن ، ولها فوائد عديدة مثل خفض ضغط الدم وتحمي من أمراض القلب ولها تأثيرات مضادة للالتهابات، وتساعد على فقدان الوزن وتشعرك بالشبع لفترات طويلة ..

_ زيت الزيتون البكر

هو في مقدمة الزيوت الصحية، ويعتبر الملك، فهو عنصر أساسي في أي حمية غذائية صحية يحتوي على ١٤٪ من الدهون المشبعة، ٧٥٪ من الدهون الأحادية الغير مشبعة، ١١٪ دهون متعدد غير مشبعة، ويحتوي على فيتامين K E ومضادات الأكسدة القوية، كما أن لديه العديد من الفوائد الصحية مثل محاربة الالتهابات ومساعدة الجسم في التخلص من الكوليسترول الضار ويحسن من الكوليسترول في الدم بشكل عام ويحسن من صحة القلب، ويساعد في فقدان الوزن، وقد أظهرت بعض الدراسات أنه يحسن من المؤشرات الحيوية للصحة، وقد نشرت مجلة الزراعة وكيمياء العلم أن زيت "الزيتون" مقاوم للحرارة لحد كبير، ويجب الاحتفاظ به في مكان بارد وجاف ومظلم ويجب أن يكون "بكر ممتاز".

_ زيت "جوز الهند"

يعتبر من أغنى مصادر الدهون المشبعة ويحتوي على ٩٠٪ من الأحماض الدهنية المشبعة، ٦٪ دهون أحادية غير مشبعة، ٦، ١٪ الدهون المتعددة غير المشبعة، ولكن تختلف فيه الدهون عن معظم الدهون الأخرى، فالدهون في محتواها تتألف بشكل كبير من الأحماض الدهنية السلسلة التي يتم استقلالها والذهاب مباشرة إلى الكبد وتحويلها إلى أجسام كيتونية، وعندما يكون الأمر متعلق بالطبخ على حرارة مرتفعة فإن اختيار زيت "جوز الهند" هو الخيار الأصح والأفضل، وتظهر دراسات علمية بأنه يقلل الشهية، ويساعد الأشخاص الذين يتناولونه على تناول سعرات حرارية أقل حوالى ١٢٠ سعرة حرارية يومياً، وفي دراسات أخرى يظهر له العديد من الفوائد الصحية مثل التقليل من الإصابة بمرض الزهايمر، ويساعد على خفض دهون البطن.

"ينصح بالاحتفاظ بالزيوت في مكان بارد وجاف ومظلم، وتأكد من تثبيت الغطاء بمجرد الانتهاء من استخدام الزيت ، فمن المهم للحفاظ على صحتك أن تكون تلك الزيوت في بيئة تقل فيها احتمالية تأكسدها" التأكسد هو الطبخ في درجات حرارة مرتفعة ، والتعرض للضوء والأكسجين" ، أو تخلصها .

_ الزبدة البلدي

تم تشويها بسبب محتواها من الدهون المشبعة ، ولكن ليس هناك خوف من تناول "الزبدة البلدي" الغير مصنعة، فهي تحتوي على فيتامينات متعددة مثل فيتامين A , E , B12 , K ، كما أنها غنية بالأحماض الدهنية مثل حمض "اللينوليك" الذي له فوائد صحية للجسم مثل أنه يساعد على تقليل نسبة الدهون في الجسم ويحارب الالتهابات ويحسن من صحة الأمعاء ويعزز من الوظيفة المناعية وصحة الجهاز الهضمي ، ووفقاً لبعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات، أوضحت أنها تعمل على تحسين حساسية الأنسولين وزيادة التمثيل الغذائي، وتقليل تكوين خلايا الدهون لدعم التحكم في الوزن ، وتقاوم الأكسدة الناتجة عند الطهي ، ولكن هناك تحذير واحد فقط هو تجنب القلي بها وحرقتها في درجات حرارة مرتفعة وإزالة "اللاكتوز، البروتينات" منها حتى تصبح نقية .

(لم تجد الأبحاث الحديثة أي صلة بين تناول الدهون المشبعة وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة بها) .

ووفقاً للإرشادات الغذائية الأمريكية "يوصى بالحد من تناول الدهون المشبعة إلى ١٠٪ من السعرات الحرارية اليومية والاعتدال من تناولها ، وينصح باختيار الزبدة التي تصنع من

الأبقار التي تتغذى على الأعشاب حتى يكون محتواها أعلى في الفيتامينات عن الزبدة التي تصنع من الأبقار التي تتغذى على الحبوب .

الأطعمة الغنية بالكالسيوم

يحتاج جسمك إلى الكالسيوم لضخ الدم وتحريك العضلات وإفراز الهرمونات ، ونقل الرسائل من دماغك إلى أجزاء الجسم الأخرى ، وهو أيضاً مهم لصحة وتقوية الأسنان والعظام ، فإذا كنت لا تأخذ ما يكفي منه من وجباتك الغذائية اليومية فسيأخذه الجسم تلقائياً من عظامك ، فأجسامنا لا تنتج الكالسيوم بمفردها ، لذلك يجب عليك أن تتناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية منه مثل (الألبان ومنتجاته ، والخضراوات الداكنة ك "لفت ، سبانخ " ، الفاصولياء البيضاء ، والحبوب الكاملة) .

ولكى يتم امتصاص الكالسيوم يحتاج جسمك إلى فيتامين D ، وهو متوفر في بعض الأطعمة مثل (السلمون ، صفار البيض) ، وأيضاً أشعة الشمس هي أفضل مصدر لفيتامين D ، فيجب أن تعرض بشرتك للشمس بـ " حمام شمس " .

نقص الكالسيوم يؤدي إلى مشاكل صحية منها " زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام أو يجعل عظامك هشة سهل اختراقها أو كسرها " ، وهذا شائع أكثر عند النساء خاصة الأكبر سناً ، وتوصي "المعاهد الوطنية للصحة" باستهلاك ١٠٠٠ ملج بالنسبة لمعظم البالغين ، وتوصي النساء بأن يستهلكن كالسيوم أكثر من الرجال ... كما أنها توصي أيضاً النساء فوق الـ ٥٠ سنة والحوامل والمرضعات بتناول ١٢٠٠ ملج كالسيوم يومياً ، وتشير الدراسات أيضاً بأن الكالسيوم يخفف من أعراض "متلازمة الحيض" .

والكالسيوم ضروري للأطفال لأنه يدعم نموهم وتطورهم وصحة العظام والأسنان، والأطفال الذين لا يحصلون على ما يكفيهم منه يصابون بمشاكل صحية عديدة ، والمدخول اليومي الموصى به لهم للذين يتراوح أعمارهم بين ٤_١٨ عام ١٣٠٠ ملج .

فيجب مراقبة كمية الكالسيوم التي تتناولها حتى لا تحصل على القليل أو الكثير منه ، فالكالسيوم الزائد عن احتياجاتك قد يجعلك تواجه مشاكل صحية أخرى مثل " الإمساك ، والانتفاخات، وزيادة خطورة التعرض لحصوات الكلى ، وآثار جانبية أخرى " ، وأكثر أشخاص عرضة لها من يتناولون " مكملات الكالسيوم " دون استشارة طبيب مختص، وهذا في حالة إذا كنت "نباتي" أو أنك تعاني من عدم تحمل "اللاكتوز" الموجود في الألبان ومنتجاتها .

وهناك العديد من الأطعمة الرئيسية الغنية بالكالسيوم، في مقدمتهم الألبان ومنتجاتها، ومصادر أخرى غيرها من الخضراوات الورقية والبقوليات والفواكه والتوفو :-

_الألبان ومنتجاتها

اللبن ومنتجاته من مصادر البروتين العالية الجودة وفيتامين D A ، وسواء كان "خالي الدسم أو كامل الدسم" ويمتص الجسم الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان جيداً وبسهولة أكثر من امتصاصه من المصادر النباتية ، فقد ربطت دراسة علمية تناول "الزبادي" بتحسين الصحة ، وتقليل خطر الإصابة بأمراض السكر النوع ٢ وأمراض القلب ، وتشير دراسة أخرى أن تناول "الجبن" يومياً يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل

الغذائي ، والتقليل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية . المصادر " علم الأوبئة ،
التصنيف الدولي للأمراض ، الأمراض القلبية الوعائية " عام ٢٠١٦ .

_السردين والسلمون المُلعب

يحتوي كل من "السردين والسلمون" المُلعب على نسبة عالية من الكالسيوم، لأنه يتم الاحتفاظ بعظامهم كاملة، فتحوي عبوة "السردين" ٩٢ جرام على ٣٥٪ منه وعبوة "السلمون" ٨٥ جرام على ٢١٪ منه ، كما أن بها مستويات عالية من السيلينيوم، بالإضافة إلى أنها أسماك دهنية عالية الجودة مفيدة للقلب والجلد وللصحة العامة .

_البذور

مصدر غني بالدهون الصحية "أحماض الأوميغا ٣" والبروتين وبعضها غني بالكالسيوم مثل "بذور الشيا ، السمسم" على سبيل المثال تحتوي ملعقة كبيرة من بذور "السمسم" على ٩٪ من الكالسيوم بالإضافة إلى الحديد والمعادن المهمة الأخرى .

_البقوليات

غنية بالألياف والبروتين والمغذيات الأخرى مثل "الحديد والزنك والفولات والبوتاسيوم والمغنسيوم" وبعضها يحتوي على كميات مناسبة من الكالسيوم "الفول والفاصوليا البيضاء والعدس" ، وتشير الأبحاث أن "البقوليات" تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار من الجسم وتقلل من خطر الإصابة بالسكر النوع ٢ .

_اللوز: من بين جميع المكسرات يوفر "اللوز" أعلى نسبة من مستويات الكالسيوم

بالغضافة إلى الدهون الصحية والبروتين والمغنسيوم وفيتامين E ، ويساعد تناول

"المكسرات" عموماً على خفض ضغط الدم والدهون من الجسم وتقليل عوامل الإصابة بأمراض أخرى خطيرة .

_الخضراوات الورقية

تحتوي على كميات جيدة من الكالسيوم خاصّة " السبانخ ، اللفت " ، والسبانخ بالتحديد تحتوي على أعلى نسبة منه .

_التين

هو فاكهة غنية بالمواد المضادة للأكسدة والألياف النباتية والبوتاسيوم وفيتامين K ، وتوفر واحدة ٢٨ جرام ٥٪ من الكالسيوم .

_التوفو

وهو جبن نباتي يصنع من حليب "الصويا" وهو مصدر جيد للبروتين وحمض الفوليك وكوب واحد ١٥٥ جرام يوفر ١٠٪ من الكالسيوم .

_حليب الصويا

إذا كنت لا تشرب الحليب الحيواني ، أو إذا كنت تعاني من عدم تحمل "اللاكتوز" فالبديل لك هو حليب "الصويا" ، يحتوى كوب واحد من حليب "الصويا" على ٣٠٪ من الكالسيوم ، ٧ جرام من البروتين .

الأطعمة الغنية بالأوميغا٣

الأوميغا٣ هو حمض دهني غير مشبع ، لا تنتجه أجسامنا بمفردها ، يستخلص من الأسماك الدهنية والمأكولات البحرية والأطعمة النباتية العالية الدهون والطحالب ، وله فاعلية في فقدان الوزن وتخفيض الكوليسترول الضار من الجسم، كما أنه يخفف من آلام المفاصل

ويطور من القدرة السمعية والبصرية ويرفع مستوى التركيز لدى الأطفال والكبار أيضاً ويقلل من خطر الإصابة بالقلب وضغط الدم، ويحمي من نمو الخلايا السرطانية ويحسن المناعة، وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون بانتظام الأسماك الدهنية يقل لديهم مخاطر الإصابة بأمراض مثل "القلب والخرف والاكتئاب".

تشير "مراكز السيطرة على الأمراض" CDC أن أحماض الأوميغا ٣ تلعب دوراً مهماً في صحة وسلامة الدماغ، وتقلل من الالتهابات، وتوصي "جمعية القلب الأمريكية" AHA بتناول "الأسماك" مرتين أسبوعياً "وبحد أدنى من ٢٥٠ ملج إلى ٥٠٠ ملج من الأوميغا ٣ في اليوم الواحد للبالغين الأصحاء.. على الأقل خاصّة الأسماك الدهنية مثل "السلمون ن التونة، الماكريل، السردين"

_ الماكريل

من الأسماك الدهنية الغنية بالمواد المغذية بشكل لا يصدق، ومن أهمها "أحماض الأوميغا ٣" بالإضافة إلى فيتامين ب ١٢، والسيلينيوم الذي يلعب دور مهم في عملية التمثيل الغذائي والغدة الدرقية، ويساعد على حماية الجسم من الأضرار الناتجة عن الإجهاد التأكسدي، ويقلل من خطر الإصابة بالقلب، ويعزز الجهاز المناعي ويبطئ من التدهور العقلي "الخرف" الناتج عن تقدم السن.

_ السردين

يحتوي على المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم وغني بفيتامين B12 وفيتامين D والسيلينيوم، ويتناول كوجبة خفيفة أو وجبة رئيسية شهية.

_ **السلمون** : من الأسماك الدهنية التي تحتوي على بروتين عالي الجودة وكميات كبيرة من المغنسيوم والبوتاسيوم والسيلينيوم وفيتامين ب ، وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك الدهنية في مقدمتهم أسماك "السلمون" هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والاكتئاب والخرف .

_ الأنشوجة

تعتبر مصدر من مصادر النياسين والسيلينيوم ، كما أنها غنية بالكالسيوم ، وتقدم مجففة أو معلبة، وتستخدم في الصلصة بسبب مذاقها القوي .

_ فول الصويا

مصدر جيد للألياف والبروتين والمغذيات النباتية، ويحتوي على أحماض أوميغا ٦ وأوميغا ٣ والفوليك وفيتامين K والمغنسيوم والبوتاسيوم والريبوفلافين .

_ بذور الشيا

غنية بالمغنسيوم والكالسيوم والفوسفور والبروتين والأحماض الأمينية الأساسية الأساسية التي لا يمكن للجسم تخليقها بمفرده .

_ الجوز

يحتوي على الألياف وكميات عالية من المغنسيوم وفيتامين E ومضادات للأكسدة ومركبات النباتات الهامة التي تقدم فوائد صحية كثيرة .

_ بذور الكتان

هي بذور بنية اللون أو صفراء غنية بأحماض الأوميغا ٣ وأوميغا ٦ ، ويتم طحنها لصنع الزيت وغالباً ما يستخدم زيت بذور الكتان كملحق للأوميغا ٣ ، كما أنها تحتوي على الألياف المغذية وفيتامين E والمغنسيوم .

_ الرنجة

غنية بفيتامين د وفيتامين D B12 والسيلينيوم ، وتعتبر من الأسماك متوسطة الحجم الدهنية ، وتقدم كوجبة إفطار شهية في دول مثل "إنجلترا" وتقدم مع بيض الدجاج وتسمى باسم "الكيرز" أو Kippers.

_ الكافيار

هو بيض الأسماك ويسمى أيضاً "رو" وهو غني بفيتامين D والكولين، ويحتوي أيضاً على الأوميغا ٣ والأوميغا ٦ ، ويعتبر من الأطعمة الخفيفة الفاخرة التي تتناول وجبة خفيفة أو قبل الوجبات الرئيسية .

_ المحار

يحتوي على فيتامين ب ١٢ وغني بالزنك أكثر من أي طعام آخر ويعتبر من أشهر الوجبات الخفيفة قليلة السعرات والغنية بالأوميغا ٣ .

الأطعمة الغنية بالماء

في حين أن تناول الماء مهم جداً ويوصي به الخبراء ، ولكن يمكنك أيضاً الحصول عليها من الأطعمة التي يمكن أن تساهم بكمية كبيرة من الماء في نظامك الغذائي الصحي مع الترطيب المناسب لجسمك .

ـ **البطيخ** : يحتوي على ٩٢٪ من الماء بالإضافة إلى الألياف والعناصر الغذائية المهمة وهو منخفض في السعرات الحرارية الـ ١٠٠ جرام بطيخ يحتوي على ٣٠ سعرة حرارية و ٧ جرام من الكربوهيدرات "المصدر وزارة الزراعة الأميركية" .

ويحتوي على المعادن والمغنسيوم والبوتاسيوم والفيتامينات الهامة لصحتك فهو مصدر جيد بـ "فيتامين C" وهو أحد مضادات الأكسدة الضرورية لصحة الجلد ووظائف المناعة، والتي تساعد في منع تلف الخلايا من الجذور الحرة ، ويحتوي على "الكاروتينات" وهي فئة من المركبات النباتية يحولها جسمك إلى "فيتامين a" ، و"مادة اللايكوبين" ذات اللون الأحمر حيث أظهرت دراسة علمية أن هذه المادة تقلل من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطانات مثل: "سرطان الجهاز الهضمي" والسكر النوع ٢ ، وقد ثبت علمياً أن الأطعمة المنخفضة السعرات تساعد في تعزيز امتلاء المعدة والحد من شهيتك، مما يؤدي إلى فقدان الوزن ، كما أنه يساعد على استرخاء وتمدد العضلات الصغيرة حول الأوعية الدموية، فيؤدي إلى انخفاض ضغط الدم ويقلل من تصلب الشرايين ، وتقليل الالتهابات والأضرار المؤكسدة في الجسم ، ويعمل على انخفاض مقاومة الأنسولين ، وتقليل آلام العضلات بعد التمرين ، يساعد على نضارة البشرة والشعر لأنه غني بالفيتامينات المحفزة لإنتاج "الكولاجين" .

_ من الآثار الجانبية للبيطخ "إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي أو متلازمة الحساسية الفموية أو متلازمة القولون العصبي ، يجب عليك تجنب تناوله لأنه قد يسبب لك تشنجات بالمعدة والإسهال أو الإمساك " أما غير ذلك فيمكنك إدخال البيطخ إلى نظام غذائك الصحي كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية .. "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الفراولة

تحتوي على ٩١٪ من الماء فهي منخفضة السعرات ١٠٠ جرام منها يحتوي على ٣٢ سعرة حرارية و٧,٧ جرام كربوهيدرات "المصدر وزارة الزراعة الأميركية" ، وتعتبر مصدر غني بالألياف المغذية كما أنها تحتوي على الفيتامينات مثل فيتامين C وفيتامين B9 والفولات والمنجنيز والمعادن المختلفة وبها مضادات الأكسدة لمكافحة أمراض عديدة مثل "مخاطر الإصابة بالقلب وتحسين وظائف الأوعية الدموية ومتلازمة التمثيل الغذائي لأنها تقلل الجلوكوز والأنسولين في الدم والسكر النوع ٢ ، وتقلل مستويات الكوليسترول الضار وتحسن مستويات الكوليسترول الجيد والتنكس العصبي وأنواع مختلفة من السرطان ، وقد أظهرت دراسات عديدة أنها أيضاً تساعد في الوقاية من "الزهايمر" ، وتعمل على إزالة السموم من الجسم .

_ من الآثار الجانبية "للفراولة" تحتوي على نسبة من البروتين قد تسبب "حساسية" لدى بعض الأشخاص خاصة الأطفال وتشمل الأعراض حكة في الفم وتورم في الوجه والشفايف والفم والحلق ومشاكل في التنفس . (أما إذا كنت لاتعاني من "الحساسية"

يمكنك أن تتناولها كوجبة خفيفة مفيدة وصحية" المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الخوخ

يحتوي على ٨٩٪ من الماء وتحتوي ثمرة الخوخ المتوسطة الحجم على ٦٠ سعة حرارية فقط "المصدر وزارة الزراعة الأميركية" وهو من الفواكه المغذية التي توفر العديد من الفيتامينات مثل "فيتامين CB₃ A ، والبوتاسيوم ومجموعة من المعادن الهامة ومضادات الأكسدة مثل "حمض الكلوروجينيك" الذي يساعد على خفض مستويات ضغط الدم والسكر، ويقوم على تحفيز الكبد ويقلل من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم، كما أنه يعمل على تحسين المزاج ويقلل من أعراض الزهايمر ، ويساعد أيضاً على الهضم الجيد، ويقلل من الالتهابات وتحسين أعراض اضطرابات الهضم ومتلازمة القولون العصبي ، ويعزز صحة القلب ، ويحسن من ترطيب البشرة ويساعد الجسم على الاحتفاظ بالرطوبة وتحسين نسيج الجلد ، ويقلل أعراض الحساسية عن طريق منع إفراز "الهستامين" في الدم ، ويعزز المناعة . وينصح بتناولها في نظامك الغذائي الصحي لما تحتويه على الألياف المغذية التي تساعد على امتلاء المعدة وكذلك لانخفاض سرعته الحرارية

_الكتالوب

يحتوي على ما يقرب من ٩٠٪ من الماء ويحتوي ال ١٠٠ جرام منه على ٧٠ سعة حرارية "المصدر وزارة الزراعة الأميركية" ، وغني بالألياف التي تقلل من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسكر والسمنة "ويساعد على فقدان الوزن أثناء اتباع نظام غذائي صحي متوازن" وبعض أمراض الجهاز الهضمي، كما أنه يحسن من

مستويات الكوليسترول في الدم وحساسية الأنسولين لدى الأفراد الغير مصابين بالسكر ،
 أيضاً يحتوي على الفيتامينات المهمة مثل فيتامين C الضروري لإنتاج الكولاجين المهم لصحة
 البشرة والشعر والعظام والغضاريف والعضلات، ويعمل على امتصاص الجسم للحديد ،
 ويقوم بحماية الجسم من الأمراض مثل "الربو والسكر النوع ٢ وتقليل المدة التي تعاني فيها
 من نزلات البرد لدى البالغين بنسبة ٨٪ وفي الأطفال بنسبة ١٤ ٪ ، وفيتامين A الذي يعزز
 من الصحة المناعية عن طريق الوقاية من العدوى والذي يساعد على نمو الأنسجة " ،
 والبوتاسيوم الذي يساعد في الحفاظ على توازن الخلايا، ويقلل من تقلص العضلات ومفيد
 لصحة الأعصاب ، وحمض "الفوليك" الذي يحارب فقدان الذاكرة "الزهايمر" بسبب تقدم
 العمر ويقلل خطر الإصابة بأمراض السرطان ، ويعمل على ترطيب الجسم فهو مفيد للهضم
 والكلى ويساعد في الحفاظ على ضغط الدم ، كما أنه ضروري لصحة المرأة الحامل، وينصح
 بتناول ٤٠٠ _ ٦٠٠ ميكروجرام يومياً . وينصح به أيضاً كوجبة خفيفة في برنامجك الغذائي
 الصحي " . المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية " .

_ الخيار

يحتوي على ٩٥٪ من الماء وهو غذاء صحي ومرطب للجسم، وتعتبر الخيار الواحدة أذنى
 السعرات الحرارية حيث ال ٥٠ جرام يحتوي على ٨ سعرات حرارية ، كما أنه يحتوي على
 فيتامين ك الذي يعزز من صحة القلب، ويساعد على امتصاص الكالسيوم وتنظيم هرمونات
 الجسم أثناء "الحيض" وتحسين وظائف الدماغ ومنع التسوس من خلال إبطال مفعول
 الأحماض المتسبب في ذلك ، وغني بالبوتاسيوم والمغنسيوم ومضادات الأكسدة ، كما أن
 الخيار يستخدم كمربط للبشرة، حيث يساعد في الحماية من أشعة الشمس الضارة ويعمل

على تأخير ظهور التجاعيد ، ويمكن استخدامه كقناع لتهديئة التهابات البشرة ، كما أنه علاج جيد للتخلص من إجهاد العيون وتورمها وانتفاخ ما تحتها من خلال وضع شرائح خيار عليها ، ويساعد في إنقاص الوزن، ففي ١٣ دراسة علمية من بينها ٣٦٢٨ شخص يعانون من زيادات الوزن، وجدوا أن تناول الأطعمة التي تحتوي على ماء ومحتواها منخفض السعرات ارتبط بخفض كبير في وزن الجسم ، ويعزز ويدعم انتظام حركات الأمعاء، ويسرع من زيادة تواترها ويمنع الإمساك ويسهل مرور "فضلات الجسم" أي يحسن من صحة الجهاز الهضمي" ، ووجدت إحدى الدراسات أن الخيار فعال في تقليل الإجهاد التأكسدي ويمنع المضاعفات المرتبطة بمرض السكر النوع ٢ أي يساعد على "خفض مستويات السكر في الدم" ..

" وينصح بتناول الخيار في نظامك الغذائي وإدخاله في الوجبات أيضاً " . "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_المُرقة

تحتوي على ٩٢٪ من الماء، وهي من الوجبات الصحية الخفيفة والمنخفضة السعرات التي قد تؤدي إلى فقدان الوزن وحرق الدهون ، ١ كوب من مرقة الدجاج أو ٢٤٠ جرام قد تساهم بكمية مناسبة لاحتياجاتك اليومية من الماء ، وفي إحدى الدراسات العلمية وجدوا أن المشاركين الذين استهلكوا "مرقة" قبل الطبق الرئيسي للوجبات كانوا يأكلون سعرات حرارية أقل، مما أدى إلى فقدان وزنهم ، وفي دراسة أخرى كانت المشاركين الذين تناولوا وجبتين من "المرق" أدى إلى فقدان وزنهم أكثر بنسبة ٥٠٪ من المشاركين الذين تناولوا أطعمة بنفس السعرات الحرارية للمرقة ، كما أنه يمكنك إضافة الخضار إلى المرقة لزيادة

محتواها الغذائي أكثر مثل " القرنبيط ، البصل ، الجزر ، الكوسة ، الطماطم " . "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الجريب فروت

فاكهة حمضية تحتوي على ٨٨٪ من الماء ١٢٣ جرام أو نصف الثمرة قد يوفر ما يقرب من نصف كوب ماء ، بالإضافة إلى أنها غنية بالألياف والمعادن ومضادات الأكسدة والبوتاسيوم والفولات والعديد من الفيتامينات مثل فيتامين أ ، وفيتامين ج الذي يعزز المناعة ، وقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن تناول الجريب فروت في نظامك الغذائي يساعد على فقدان الوزن وخفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم وضغط الدم ، وأيضاً السكر النوع ٢ ، وتشير دراسة أدى استهلاك نصف ثمرة من "الجريب فروت" عبر نظام غذائي صحي لمدة ٦ أسابيع إلى تحسين نسبة الدهون في الجسم والوقاية من أمراض القلب والأوعية .

ويمكنك بسهولة إضافته إلى نظامك الغذائي عن طريق تناول الثمرة ، أو إضافة إلى السلطة "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_البرتقال

يحتوي على ما يقرب من ٨٨٪ من الماء والـ ١٠٠ جرام يحتوي على ٤٧ سعرة حرارية و ٨, ١١ جرام كربوهيدرات "المصدر وزارة الزراعة الأمريكية" فهو غني بالألياف التي قد تساعد على امتلاء معدتك وإبقاء شهيتك تحت السيطرة ، والفيتامينات مثل فيتامين C والبوتاسيوم التي قد تعزز من المناعة وصحة القلب ، كما أنه غني بمضادات الأكسدة المقاومة للأمراض ، بما في ذلك مركبات الفلافونويد التي تمنع تلف الخلايا ونمو الخلايا

السرطانية عن طريق الحد من الالتهابات التي تحدث داخل الجسم، كما أنه يساعد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية ، كما أن تناول الأطعمة مثل "البرتقال" التي تحتوي على ذلك المركب تعمل على ضبط معدل السكر في الدم وأيضاً يقلل من مقاومة الأنسولين في الجسم ، بالإضافة إلى أن تناول الحمضيات يحمي بانتظام من تكون حصوات الكلى، لأن حمض الستريك الذي يحتويه يعمل على طرد مكونات حصوات الكلى من الجسم "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الزبادي

يحتوي على ٨٨٪ من الماء ويعزز الكثير من جوانب صحتك ، يحتوي كوب واحد من الزبادي العادي ٢٤٥ جرام على أكثر من ٧٥٪ من الماء ويعتبر مصدر عالٍ من البروتين ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم كلها تعزز صحة العظام والبشرة، فقد تبين أن تناول الكالسيوم من خلال نظام غذائي صحي يقلل لدى النساء بعد انقطاع الطمث لديهم والرجال الكبار سنّاً من معدل فقدان الكتلة المعدنية للعظام، ويزيد من كثافة العظام وحميها من الهشاشة في فترات تتراوح بين ١-٢ سنة ، كما أنه يساعد على فقدان الوزن والحد من الشهية بسبب احتوائه على كميات عالية من البروتين والماء .

في عام ٢٠١٥ قد دعمت البيانات الحديثة أن الاستهلاك المنتظم للبن يعزز استقرار وزن الجسم ويسهل تنظيم توازن الطاقة لديك .

_ ولا يفضل تناول الزبادي النكهة لأنه مرتفع في السعرات الحرارية لما يحتويه من كميات عالية من السكر الأبيض المضر بالصحة والذي يسبب زيادة في الوزن .

_الحليب

يحتوي الكوب منه على ٩ جرام من البروتين ونسبة عالية من الماء تقدر بـ ٩١٪ فيساعد الجسم على الترطيب بل يعيد ترطيب الجسم بعد ممارسة الرياضة، فقد أظهرت بعض الدراسات أن "الحليب خالي الدسم" يساعد على الحفاظ على رطوبة جسمك بعد أداء التمارين الرياضية وذلك بالمقارنة بالمشروبات الأخرى، ويرجع ذلك إلى إلكتروليات الحليب التي تساعد في تعويض فقدان السوائل من الجسم ، وأيضاً يوفر كمية كبيرة من الفيتامينات المتعددة مثل فيتامين أ ، فيتامين ب ٢ أو والريبوفلافين ، فيتامين ب ١٢، والمعادن، والكالسيوم وهو المكون الرئيسي "للعظام والأسنان" والذي يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام ، والفسفور ، والبوتاسيوم ، وأحماض الأمينية الدهنية ، ويعتبر مصدر قوي للبروتين الكامل الذي يحتوي على الأحماض الأمينية التي ترتبط بفوائد متعدد للجسم ، ويرتبط ارتفاع استهلاك "الحليب" بزيادة كتلة العضلات وتحسين الأداء البدني لدى كبار السن لأنه يمنع تلف العضلات ويزيد من القوة ويقلل من آلام العضلات . كما أنه يعمل على فقدان الوزن لما يحتويه من البروتين العالي "الذي يساعد على الشعور بالشبع لفترات طويلة، حيث وجدت دراسة شملت أكثر من ١٨٠٠٠ امرأة في منتصف العمر وكبار السن أن تناول الألبان ومنتجاتها ارتبط بزيادة فقدان الوزن وانخفاض خطر السمنة ، وفي دراسة أخرى أجريت على ١٤٥ طفل "لاتيني" يبلغون من العمر ٣ سنوات أن ارتفاع استهلاك اللبن مرتبط بانخفاض خطر السمنة لدى الأطفال ، وأظهرت دراسات أخرى أن المستويات العالية من الكالسيوم تعزز انهيار الدهون وتمنع امتصاص الدهون في الجسم، وتخفض من خطر الإصابة بالسمنة "وينصح بتناول الحليب الخالي الدسم في نظامك

الغذائي فهو متوفر وسهل استخدامه ودجه في الوجبات "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_ الجبن

يحتوي على ٨٠٪ من الماء وكل ٢٢٥ جرام منه يحتوي على ٢٥ جرام من البروتين ، ويعد المحتوى المرتفع من الماء والبروتين سبب رئيسي في أنه يساعد على الحد من شهيتك ، بالإضافة إلى أنه يوفر ١٩٪ من الكالسيوم ، ٣١٪ من السيلينيوم لكل كوب أو ٢٢٥ جرام ، ويحتوي على الريبوفلافين وفيتامين ب ، ب ١٢ الذي يعزز من صحة الدماغ والتمثيل الغذائي والحفاظ على صحة العظام ، ومن السهل دجه في نظامك الغذائي أو إضافته للسلطة أو للبيض "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_ الخس

يحتوي على ٩٦٪ من الماء، كما أنه يحتوي على العديد من الخصائص المعززة للصحة، حيث ٧٢ جرام منه يقدم أكثر من ربع كوب من الماء و ١٠ سعرات حرارية فقط بالإضافة إلى ١ جرام من الألياف ويوفر ٥٪ من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك الهام لصحة المرأة "الحامل" لأنه يساعد في منع العيوب الخلقية للجنين ويخفف من الأعراض الناتجة عن تناول أدوية التهابات المفاصل الروماتويدي ، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين أ وفيتامين ك، وقد أشارت دراستين علميتين على دورهما في الحفاظ على صحة العظام والتقليل من خطر هشاشة العظام والجهاز المناعي ، كما أنه يحتوي على "الببتا كاروتين" الذي يعزز من قوة البصر ، ويعمل على مقاومة الالتهابات ويحسن من مستويات السكر والكوليسترول في الدم، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وإنقاص الوزن ، لأنه يحتوي

على البوتاسيوم والمغنسيوم "الأنثوسيانين" وهي أصباغ عضوية قابلة للذوبان في الماء ، بالإضافة إلى أنه غني بفيتامين ك المهم لنمو وتطور العظام والذي يحمي من هشاشة وكسور العظام (يمكنك بسهولة إضافة الخس إلى نظامك الغذائي الصحي عن طريق استخدامه في السلطة أو غيرها "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الكرفس

يحتوي على ٩٥٪ من الماء وهو غذاء صحي ومرطب للجسم، ويوفر ما يقرب من نصف كوب منه كوب واحد من الماء بالإضافة إلى أن سعراته الحرارية منخفضة ١٦ سعرة حرارية لكل كوب من الكرفس، فهو يساعد أيضاً على فقدان الوزن ، ويحتوي على الألياف المغذية والكثير من العناصر الغذائية الهامة مثل البوتاسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم والتقليل من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام ومرض السكر ، وقد أظهرت أبحاث بأن تناول نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم يمنع تطور مرض الكلى وحصواتها ، ويقلل من إفراز الكالسيوم في البول ، ويرتبط انخفاض البوتاسيوم في الدم بعدم تحمل الجلوكوز، كما يحتوي على فيتامينات متنوعة مثل فيتامين ك القابل للذوبان في الدهون والذي يعمل كمضاد للسرطان ، ومضاد للتسمم ، ومكون للعظام ومحفز للأنسولين ، ومن السهل دجه في نظامك الغذائي فيء أو مطبوخ كما تفضل "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الفلفل

يحتوي على أكثر من ٩٢٪ من الماء وبه مجموعة متنوعة من التأثيرات المعززة للصحة، فهو غني بالألياف المغذية والبوتاسيوم والمعادن والفيتامينات مثل فيتامين ب ، ج الذي يساعد

جسمك على امتصاص الحديد بشكل أكثر فعالية ويعزز من صحة عظامك، وتحتوي الفلفل الواحدة على أكبر كمية منه بالمقارنة بالخضراوات والفواكه الأخرى ، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة مثل "كاروتينات" التي تقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض العيون ، ويحتوي على حمض "الأسكوربيك" الأكثر فعالية لامتصاص وتحفيز الحديد . ويمكن تناول الفلفل نيء أو على السلطة أو على البيض أو في الطبخ، وينصح به في نظامك الغذائي لأنه يساعد على فقدان الوزن والحد من الشهية بسبب محتواه العالي من الماء ١٤٩ جرام منه يوفر ٤٦ سعرة حرارية .

_الكوسة

تحتوي على ٩٤٪ من الماء الكوب الواحد أو ١٢٤ جرام منها يحتوي على أكثر من الـ ٩٠٪ من الماء وتوفر ١ جرام من الألياف بالإضافة إلى أنها منخفضة السعرات الكوب الواحد أو ١٢٤ جرام يحتوي على ٢٠ سعرة حرارية ، وتساهم الكوسة بالعديد من المغذيات في نظامك الغذائي لاحتوائها على الماغنسيوم والعديد من الفيتامينات مثل فيتامين أ ، وفيتامين ج الضروري لصحة الجهاز المناعي والحماية من الأمراض وتكوين العظام وتضميد الجراح والحفاظ على اللثة وتنشيط فيتامين B ، ويقلل من شدة الحساسية ويساعد على مكافحة الالتهابات ، و الحد من الإمساك وتنظيم مستويات السكر والأنسولين في الدم وتخدم أمراض القلب والجلطات وتصلب الشرايين والسكر النوع ٢ والسرطان ، ويمكن إضافتها إلى الشوربة والسلطات وغيرها "المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية".

_الطماطم

تحتوي على ٩٤٪ من الماء، وواحدة متوسطة منها توفر لك نصف كوب من الماء بالإضافة إلا أن سرعاتها الحرارية منخفضة، وهي غنية بالألياف ومضادات الأكسدة التي تكافح الأمراض مثل "مادة الليكويين" ذات اللون الأحمر التي تقلل من أمراض القلب والأوعية الدموية، فعلى مدار العقد الماضي اتضح أن الطماطم في المقام الأول تقلل من خطر الإصابة بأمراض الربو وفوائد صحية أخرى بما في ذلك أمراض السرطان، ففي عام ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ ربطت الدراسات الوبائية بين استهلاك تناول الطماطم وانخفاض معدل الإصابة بسرطان "البروستاتا"، وتشير دراسات أخرى إلى أن استهلاك الطماطم يساهم في زيادة مقاومة كرات الدم البيضاء، وحماية تلف الحمض النووي، كما أنها توفر الكثير من المعادن والفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين C الذي يعزز المناعة وفيتامين B6 والفولات والفسفور والثيامين والبوتاسيوم وفيتامين E، ويمكن استخدامها في العديد من الأطباق مثل السلطة والطبخ والحساء وغيرها .

"المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية، وزارة الزراعة الأمريكية".

_القرنبيط

يحتوي على ٩٢٪ من الماء وكل ١٠٠ جرام منه يوفر أكثر من ٦٠ مل من الماء و٢ جرام من الألياف التي تساعد على الحد من الشهية، كما أنه منخفض في السعرات الحرارية ٢٥ سعرة لكل كوب أو ١٠٠ جرام، كما أنه يحتوي على أكثر من ١٥ فيتامين ومعدن مختلف، بما في ذلك "الكولين" وهو عنصر أساسي لدعم صحة الدماغ والتمثيل الغذائي، وفي دراسة علمية نشرتها مجلة the faseb journal في العدد الأخير بأن تناول الحوامل الأطعمة

الغنية بمادة "الكولين" أثناء الحمل تعزز من نمو دماغ الأطفال وتحافظ على وظائفهم الإدراكية ، وفي دراسة أمريكية أخرى اكتشفوا أن الأشخاص الذين يتناولون طعاماً غنياً بمادة "الكولين" يتمتعون بذاكرة قوية ويكونون أقل عرضة لظهور تغيرات المخ والعتة ، ونقص "الكولين" له تأثير على أمراض الكبد وتصلب الشرايين والاضطرابات العصبية . ويمكنك تناول القرنبيط من ضمن نظامك الغذائي كوجبة صحية منخفضة السعرات تساعدك على فقدان الوزن .

_الكرب

من الخضراوات الصليبية التي تحتوي على ٩٢٪ من الماء وهو منخفض جداً في السعرات الحرارية ، وبه محتوى عالٍ من الألياف المغذية، فهو غني بالفوليك والكاروتينات و الجلوكوسينولات والعديد من المعادن المعززة للصحة التي لها خصائص وقائية من أمراض السرطان، حيث تشير الدراسات الوبائية إلى أن استهلاك الخضراوات الصليبية يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والرحم ، ويحتوي أيضاً على فيتامينات هامة مثل فيتامين ك ، ج المعروف جيداً بدوره في الحد من الالتهاب والذي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكر النوع ٢ وأمراض القلب .

ويمكن إدخاله في نظامك الغذائي للحد من شهيتك والاستفادة منه صحياً .

"المصدر المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الصحية"

الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة

"مضادات الأكسدة" مركبات تنتج في جسمك وتساعد في الدفاع عن الخلايا من التلف الناجم عن تراكم "الجلدور الحرة" التي تسبب في "الإجهاد التأكسدي" الذي يؤدي إلى تلف الخلايا والحمض النووي الخاص بك ، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض المزمنة مثل "القلب والسكر النوع ٢" ويمكنك زيادة مستويات "مضادات الأكسدة" في جسمك، وجني فوائدها الصحية الكثيرة عن طريق تناول مجموعة من الأطعمة الغنية بها والتي تساعد على محاربة "الإجهاد التأكسدي" وتقلل من خطر تلك الأمراض المزمنة الخطيرة :-

_ التوت الأزرق "العنب البري"

يحتوي على أعلى نسبة من "مضادات الأكسدة" من بين جميع الفواكه والخضراوات ، وأظهرت دراسات علمية أنه يؤخر انخفاض وظائف المخ التي تظهر مع تقدم العمر ، ويعمل على تقليل الالتهابات ، ويقلل من عوامل الإصابة بأمراض القلب، ويخفض مستويات الكوليسترول الغير صحي في الجسم LDL .

_ التوت الكوجي المجفف " التوت الذئب"

لأكثر من ٢٠٠٠ عام كان جزءاً من الطب الصيني وهو من الثمار الغني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، لذلك يعتبر من الأطعمة "السوبر" ، ويساعد على فقدان الوزن ويحافظ على صحة القلب والعين ، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان ويكافح

شيخوخة الجلد ويرفع من مستويات "مضادات الأكسدة" في الجسم، ويعزز من صحة الجهاز المناعي ويحسن وظائف الجسم بشكل عام .

_ التوت

من أهم وأكبر مصادر مضادات الأكسدة " الأنثوسيانين " وفيتامين C والمنجنيز ، وأظهرت دراسات علمية أن "التوت" يقتل ٩٠٪ من خلايا سرطان الثدي والقولون والمعدة ويقلل الالتهابات والإصابة بأمراض القلب والشرابين .

_ الفراولة

من أهم مصادر فيتامين C ومضادات الأكسدة ، وتحتوي على مضادات تسمى "الأنثوسيانين" التي تساعد في تقليل الغصابة بالقلب وترفع من مستويات الكوليسترول النافع HDL وضبط السكر في الدم ومحاربة الالتهابات .

_ الشوكولاتة الغامقة

تحتوي "الشوكولاتة الغامقة" على "مضادات أكسدة" أكثر من " التوت الأزرق، والتوت" علاوة على ذلك أنه وجدت دراسات علمية ربطت بين فوائد صحية كثيرة ومثيرة بتناول " الشوكولاتة الغامقة" مثل تقليل ضغط الدم والالتهابات ورفع مستويات الكوليسترول النافع في الدم وخفض الكوليسترول الضار ، وتقليل الإصابة بالأمراض الخطيرة التي قد تؤدي إلى الوفاة .

_ الخرشوف

استخدمه الناس في العصور القديمة كأوراق لعلاج أمراض "الكبد"، وهو مصدر وفير بالمعادن والفيتامينات والمغذيات الهامة، بالإضافة إلى أنه يحتوي على "مضادات الأكسدة" التي تعرف باسم حمض "الكلوروجينيك" التي تقلل من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب والسكر النوع ٢ والالتهابات .

(غليان الخرشوف يرفع محتواه من "مضادات الأكسدة" بمعدل ٨ مرات وتبخيره يؤدي إلى رفعها بمعدل ١٥ مرة، أما القلي يقلل من محتوى "مضادات الأكسدة" به .. فلا ينصح بقله)

_ الجوز

يعد مصدر جيد من مصادر الدهون الصحية، بالإضافة إلى أنه يحتوي على كميات عالية من "مضادات الأكسدة"، أظهرت دراسة علمية أن الأشخاص الذين يستهلكون ٢٠٪ من سعراتهم الحرارية اليومية من "الجوز" لديهم زيادة في مستويات "مضادات الأكسدة" في الدم، وفي دراسة علمية أخرى أجريت على أشخاص تناولون "الجوز" وجد أنه بعد ساعتين إلى ٨ ساعات انخفض لديهم مستويات "الكوليسترول الضار" وارتفع لديهم مستويات "الكوليسترول النافع".

_ الملفوف "الكرنب" الأحمر: غني بفيتامينات K , C , A ونسبة عالية من مضادات الأكسدة مثل "الأنثوسيانين" الموجود في الفراولة والتوت الذي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ويقوي المناعة ويحافظ على صحة البشرة .

_ نبات الكيل

من خضراوات صليبية تعد من أكثر أنواع الخضراوات المغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن والكالسيوم الذي يساعد في الحفاظ على صحة العظام ويلعب دور مهم في الوظائف الخلوية الأخرى للجسم ، بالإضافة إلى أنها تعد مصدر غني بـ "مضادات الأكسدة" .

_ السبانخ

تعتبر من أقوى مصادر " اللوتين ، الزياكسانثين " وهما مضادات أكسدة تساعد في حماية العين من الأضرار الأشعة فوق بنفسجية الضارة ، كما أنها مليئة بالفيتامينات والمعادن الكثيرة ، بالإضافة إلى أنها منخفضة في السعرات الحرارية .

_ البنجر

يحتوي على الألياف والبوتاسيوم والحديد والفولات ، بالإضافة إلى أنه يحتوي على مجموعة من مضادات الأكسدة التي تعرف باسم " البيتاين " التي تخفف خطر الإصابة بسرطان القولون والجهاز الهضمي ، وتخفف بشكل كبير من آلام والتهابات المفاصل .

_ الفول

من البقوليات عالية الألياف التي تساعد في الحفاظ على صحة الأمعاء بانتظام ويحتوي على مضادات أكسدة تسمى بـ " البيتو " حيث وجدت العديد من الدراسات أن تلك "مضادات الأكسدة" تخفف من الالتهابات المزمنة، وتمنع نمو السرطانات في الثدي والمثانة والكلية والرئتين .

أطعمة تسهل عملية الهضم

الجهاز الهضمي هو المسؤول عن امتصاص العناصر الغذائية، ويلعب دور هام وحيوي لصحتك ، ولكن يعاني الكثير من الأشخاص من مشاكل في "الجهاز الهضمي" مثل "التشنجات وآلام البطن والإسهال والإمساك والغازات والانتفاخات وحرقة في المعدة وغيرها، ومتلازمة القولون وغيرها " حتى الأشخاص الذين لا يعانون من تلك المشاكل يمكن أن يعانون أيضاً بسبب تناول أطعمة لا تحتوي على الألياف والبروبيوتيك ، إليك أفضل الأطعمة التي تحسن عملية الهضم لديك :-

_ التفاح

غني بالبكتين القابل للذوبان ويتم تفكيكه بواسطة بكتيريا في القولون يزيد من حجم البراز، وبالتالي يستخدم في علاج الإمساك والإسهال، كما أنه يقلل من خطر الالتهابات المعوية والتهاب القولون .

_ الشمر : نبات يضاف إلى الأطعمة لإضافة النكهة، ويحتوي على ألياف تعمل على منع الإمساك والانتفاخ وتحسن من عملية الهضم ، كما أن به عامل مضاد للتشنجات ويريح العضلات الملساء .

_ الزبادي

تحتوي على بكتيريا صديقة تسمى باسم " البروبيوتيك " وهي تعيش في الجهاز الهضمي، وتساعد في تحسين الهضم وتحافظ على صحة الأمعاء ، وزيادة استهلاك "الزبادي" يعزز من وجود تلك البكتيريا التي تخفف الهضم لديك .

_ مرقة العظام

يتكون من الأنسجة الضامة للحيوانات، ويحتوي على الجيلاتين المستمد من الأحماض الأمينية "الجلوتامين والجليكاين"، وهذه الأحماض الأمينية ترتبط بالسوائل في القناة الهضمية وتساعد على مرور الطعام بسهولة أكبر وتنعم التهابات الأمعاء، وتعمل أيضاً على حماية جدار الأمعاء وتحسن من حالة الجهاز الهضمي "الأمعاء المتسربة".

_ سمك السلمون

مصدر ممتاز لأحماض الأوميغا ٣ التي تساعد في الحد من التهابات الجسم ويحسن الهضم جيداً، وهو مفيد للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل الطعام واضطرابات الجهاز الهضمي والتهاب الأمعاء.

_ الخضراوات

غنية بالمغنسيوم، وتحتوي على ألياف قابلة للذوبان مما يسرع من عملية الهضم الجيد وتساعد على تقليل الإمساك من خلال تحسين تقلصات العضلات في الجهاز الهضمي.

نشرت مجلة علم الأحياء الكيميائي الطبيعي nature chemical biology دراسة أجريت عام ٢٠١٦ عن وجود سكر غير عادي موجود في الخضراوات الورقية "الداكنة" تغذي البكتيريا الجيدة في الأمعاء، ووجود هذا السكر يساعد على الهضم ويضعف البكتيريا السيئة التي تسبب لك الأمراض.

_ النعناع

يحتوي النعناع على مركب يسمى باسم "المنثول" وهو يحسن من مشاكل القناة الهضمية ويخفف أعراض القولون العصبي والانتفاخ ومشاكل المعدة ، بالإضافة إلى أنه مريح لعضلات الجهاز الهضمي، ويعمل على تسريع حركة الطعام بشكل جيد .

_ البنجر

الشمندر أو البنجر يحتوي على النترات والأصباغ والألياف التي تحسن من عملية الهضم والقولون والبراز، ويسهل عملية الإخراج .

_ الزنجبيل

يساعد في تحسين الهضم وتستخدمه معظم النساء الحوامل كعلاج للغثيان ، ويساعد في نقل الطعام من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة بشكل أسرع، ويقلل من خطر حرقه "المعدة" ويقلل من إحساس عدم راحة امتلاء المعدة بالأكل .

_ فاكهة البابايا

فاكهة استوائية على أنزيم يسمى "غراء" يساعدك أثناء عملية الهضم في تحطيم ألياف البروتين وتسهيل هضمه بشكل جيد ، كما أنه يخفف من متلازمة القولون العصبي والإمساك والإسهال ، ويشجع استخدامه كأنزيم رئيسي في المكملات الهضمية بسبب قدراته على الهضم

_ الحبوب الكاملة

تساعد الألياف الموجودة بها إلى تقليل الإمساك، وتساعد في تغذية البكتيريا الصحية داخل الأمعاء ، وتحسن عملية الهضم .

ممارسة الرياضة وتأثيرها على الصحة والوزن

في البداية هتجس إن ممارسة الرياضة شيء ممل وصعب وشاق ، أنا كنت بحس بده ، والأيام اللي كنت بتمرن فيها كنت بحسب لها بالدقايق ، كنت بتمرن حوالي ساعة، جيت على نفسي كتير وتعبت عشان أحقق هدفي وأخس ، الحقيقة مجاش في بالي ولو لحظة إني ممكن أعشق الرياضة العشق ده، وكمان أشغل "مدربة لياقة بدنية" ودلوقت ماقدرش أستغنى لو يوم واحد عن التمرين، وبحس بمتعة كبيرة جداً وأنا بتمرن، وزاد عندي النشاط، وحالتي النفسية مستقرة جداً ، وكمان الرياضة بتخرجني من "المود السيء" ، دلوقت أقدر أقولكم إن الرياضة بالنسبة ليا مش بس أسلوب حياة لا دي أصبحت "حياة" بالنسبة ليا ، وبنصح بيها أي إنسان، مش بس عشان يخس، ده كمان عشان صحته وعشان حالته النفسية وعشان القوة البدنية والنشاط الدائم "غير إنك هتجس بالاختلاف عن أي شخص" بما إنك رياضي .

(للمعلوماتك) .. ممارسة الرياضة " أسلوب حياة " :-

لإنقاص وزنك لا شك أنك تحتاج إلى حرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلك ، ممارسة الرياضة شيء إيجابي وفعال لذلك ، ولكن بشرط يجب أن يكون مع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر المغذية "كربوهيدرات صحية وبروتين ودهون صحية" ، ممارسة الرياضة ليست فقط لإنقاص الوزن أو الحفاظ على الرشاقة، بل هي رائعة للصحة العامة ، حيث يوجد علاقة واضحة بين النشاط البدني والحالة الصحية، كلما كان النشاط البدني دائم ومستمر كلما تحسنت الحالة الصحية العامة للفرد، فممارسة الرياضة تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض ، بما في ذلك أمراض القلب والسكر والسمنة وهشاشة العظام وبعض

أنواع السرطان ، ويساعدك على إدارة التوتر والحد من القلق والتوتر والمساعدة على الاسترخاء .. المصدر "الكلية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الطبية الأمريكية" .

غالباً ما يمارس الأفراد الرياضة لفقدان الوزن فقط ، ولكن ينبغي عليهم أن يستهدفوا حرق الدهون ، ببساطة إذا كنت تريد فقط وزن على الميزان عليك باتباع نظام غذائي قليل السعرات ، وستحقق هذا ولكن لن تحصل على جسم ممشوق القوام وصحي إلا إذا داومت على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة ، لأن بدون ممارسة رياضة حتى لو كنت تتبع نظام غذائي لن تصل لجسم رشيق ، بل أيضاً ستفقد الكثير من العضلات مع المياه وليس دهون فقط ، تشير دراسات إلى أنه عندما يفقد الأشخاص الوزن ، فإن ربع الوزن الذي يخسرونه سيكون من خلال "عضلاتهم" لأنه عند خفض السعرات الحرارية يضطر جسمك العثور على مصادر أخرى للطاقة وهى حرق البروتين العضلي مع مخازن الدهون جنباً إلى جنب ، ولتفادي ذلك كل ما عليك هو القيام بخطة لممارسة التمارين الرياضية لتقوية وبناء العضلات ومنع فقدانها بجانب نظام غذائي صحي ، فبناء العضلات مهم جداً "هناك علاقة عكسية بين العضلات والدهون ، فكلما زادت العضلات في الجسم قلت نسبة الدهون تدريجياً ، لأن العضلات تساعد على تحسين عملية الأيض وحرق الدهون على المدى الطويل" وبالإضافة إلى ذلك ممارسة الرياضة الرياضة وبناء العضلات يعمل على تحسين الصحة العامة للجسم وزيادة النشاط البدني وزيادة اللياقة البدنية ، وليس فقط فقدان الوزن والدهون ، وحتى لو لم تفقد الوزن فإنك بالفعل تحرق دهون ، فكل ما عليك هو قياس محيط الخصر والبطن والفخذين والذراع من وقت لآخر لكي تتحقق من ذلك بنفسك .

الفوائد العامة عند ممارسة الرياضة

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعمل على تحسين الصحة العامة وخفض نسبة السكر في الدم وخفض دهون الجسم وتقليل الوزن وتحسين حساسية الأنسولين، ويساعد في التقليل من مرض السكر ، أظهرت دراسة نشرت عام ٢٠٠٢ على "جريدة الطب الانجليزية الجديدة" بأن فقدان ٥ إلى ٧٪ من وزن الجسم يساعد في تقليل خطورة الإصابة بمرض السكر ٢ بنسبة تزيد عن ٥٠٪ .

في عام ٢٠٠٢م وجد باحثون من "المركز الطبي بجامعة ديوك" أن التمارين الرياضية تساعد على زيادة مستويات الكوليسترول الجيد وتخفض من مستويات الكوليسترول الضار ، وفي عام ٢٠١٢م نشرت مجلة السمنة أن الذين يعانون من زيادة الوزن ويمارسون التمارين الرياضية أثناء اتباعهم نظام غذائي صحي تحسن لديهم مستويات الكوليسترول ومستويات الدهون الثلاثية . يوصي "مركز التحكم على الأمراض وجمعية القلب الأمريكية" على الجمع بين تمارين المقاومة بأوزان حرة مع التمارين الهوائية مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً .

ممارسة التمارين الرياضية تجعلك تشعر بالسعادة وتقلل من إحساس القلق والتوتر والاكتئاب و تزيد من حساسية الدماغ لهرمونات "السيروتونين والنورادرينالين" كما أنها تزيد من إنتاج الأندورفين فتشعرك بالإنجابية وتقلل من الإحساس بالألم ، كما تعمل التمارين الرياضية بشكل فعال على تحسين المزاج في اضطراب الاكتئاب الشديد ، حيث أجريت دراسة علمية على ٢٤ امرأة يعانين من الاكتئاب تم إدراجهن تحت برنامج تدريبي ، وجد أنه تم تحسين حالتهم المزاجية ، وانخفضت مشاعر الاكتئاب لديهم .

كما أن ممارسة الرياضة تزيد من مستويات الطاقة لدى الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل "السرطان" ، "نقص المناعة" ، وجدت دراسة علمية قد أجريت على ٣٦ شخص كانوا يشكون من الشعور بالتعب المستمر بأنهم خضعوا لممارسة الرياضة ستة أسابيع، قد زادت لديهم مستويات الطاقة والشعور بالنشاط .

كما أن التمرين المنتظم يعمل على الاسترخاء وقت النوم حيث وجدت إحدى الدراسات أن ١٥٠ دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني المعتدل يمكن أن يوفر ما يصل إلى ٦٥٪ من تحسين نوعية النوم ، وأيضاً ممارسة الرياضة بانتظام مفيدة لكبار السن الذين يعانون من اضطرابات في النوم ، وقد تبين أيضاً أن التمرينات تقلل من التغيرات في الدماغ التي تسبب مرض الزهايمر والفصام، وأيضاً يعزز من وظائف المخ والذاكرة لديهم .

تحفز التمارين الرياضية تدفق الدم إلى خلايا الجسم فتساعد في تأخير ظهور الشيخوخة وتزيد من إنتاج مضادات الأكسدة الطبيعية التي تحمي بشرتك من الإجهاد التأكسدي.

كما أنه أظهرت الكثير من الدراسات العلمية بأن الخمول هو عامل رئيسي لزيادة الوزن والسمنة، حيث أنه يوجد علاقة بين ممارسة التمارين الرياضية واستهلاك الطاقة، حيث أن جسمك ينفق الطاقة في ثلاث جهات "هضم الطعام" ، "ممارسة الرياضة" ، "الحفاظ على وظائف الجسم مثل التنفس" فأثناء اتباع نظام غذائي منخفض السعرات يقل تدريجياً معدل الأيض مما يعمل على تأخير فقدان الوزن أو تثبيته لفترات طويلة، وقد تبين أن ممارسة الرياضة في ذلك الوقت سيزيد من معدل الأيض ويجعلك تحرق سعرات حرارية أكثر مما يساعدك على إنقاص الوزن ، كما أن ممارسة الرياضة تلعب دور حيوي هام في الحفاظ وتقوية وبناء عضلاتك، ولسلامة وصحة عظامك، فممارسة تمارين المقاومة ورفع الأثقال مع تناول

ما يكفي من البروتين يحفز عضلاتك ويجعلها قوية، ويساعد جسمك على إطلاق هرمونات هامة تعزز من قوة العظام والعضلات، وعلى امتصاص الأحماض الأمينية فيساعد على النمو ويجعلها أكثر قوة، وقد تبين بأن المراهقين للتمارين الرياضية تساعدهم على بناء كتلة وكثافة العظام، وبالنسبة للبالغين أو لكبار السن تقلل من الإصابة بهشاشة العظام وترققها .

كما أن النشاط البدني يحسن من الأداء الجنسي والمتعة الجنسية، ويزيد من وتيرة النشاط الجنسي لدى النساء والرجال، ويقوي أنظمة القلب والأوعية الدموية ويحسن الدورة الدموية والعضلات مما يزيد من المرونة ويحسن حياتك الجنسية، حيث أظهرت دراسة أن النساء الذين يعانون من متلازمة المبيض والتكيسات التي تقلل من الرغبة الجنسية قد زادت لديهم بعد تمرينات المقاومة المنتظمة لمدة ١٦ أسبوع .. المصدر (الجمعية الدولية للطب الجنسي ٢٠١٥) وكشفت دراسة أخرى أجريت على ٧٨ رجلاً أن ممارسة التمرينات الهوائية "الكارديو" والمشي لمدة ٦٠ دقيقة يومياً حسن من سلوكهم الجنسي، وزاد من الدوافع الجنسية والرغبات لديهم .

فوائد ممارسة الرياضة للأطفال

أظهرت دراستان نشرت على "الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال - الطب النفسي" بأن النشاط البدني وممارسة الرياضة تساعد الأطفال على محاربة الاكتئاب والاضطرابات السلوكية وتنمي المهارات المعرفية وتجعلهم يثقون في أنفسهم ويحترموا ذاتهم، وتمنع زيادة الوزن، وتقوي العضلات والعظام لديهم، بالإضافة إلى أنها تقلل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة :-

١_ تحسين كيمياء المخ

تساعد التمرينات الرياضية على تغيير في كيمياء المخ وموارده من خلال تنظيم مستويات بعض الناقلات العصبية التي تساعد في تحسين المزاج والتنظيم الذاتي للفرد والقدرة على التحكم في السلوك ، فيمكن للطفل أن يشارك بشكل أفضل في حياته ودراسته .

٢_ محاربة الاكتئاب

أظهرت دراسة علمية ركزت على تأثير النشاط البدني المعتدل إلى الشديد في مرحلة "الطفولة المتوسطة" أن ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي على الحد من أعراض الاكتئاب والقلق، وخلق طفل يتمتع بصحة جسدية وعقلية ، كما أن ممارسة الرياضة قد تكون بمثابة علاج مساعد أو تحفيزي بجانب العلاجات النفسية الأخرى .

نسبة الدهون في الجسم :-

نسب الدهون في الجسم الموصى بها على أساس "العمر والجنس" تبعاً لمبادئ وتوجيهات "الكلية الأمريكية للطب الرياضي" :-

_بالنسبة للنساء

من سن ٢٠ إلى ٢٩ سنة نسبة الدهون لديهن ٢٤٪ - ١٦٪

من سن ٣٠ إلى ٣٩ سنة نسبة الدهون لديهن ٢٥٪ - ١٧٪

من سن ٤٠ إلى ٤٩ سنة نسبة الدهون لديهن ٢٨٪ - ١٩٪

من سن ٥٠ إلى ٥٩ سنة نسبة الدهون لديهن ٣١٪ - ٢٢٪

من سن ٦٠ إلى أكثر نسبة الدهون لديهم ٣٣٪ - ٢٢٪.

بالنسبة للرجال

من سن ٢٠ إلى ٢٩ سنة نسبة الدهون لديهم ١٧٪ - ٧٪.

من سن ٣٠ إلى ٣٩ سنة نسبة الدهون لديهم ٢١٪ - ١٢٪.

من سن ٤٠ إلى ٤٩ سنة نسبة الدهون لديهم ٢٣٪ - ١٤٪.

من سن ٥٠ على ٥٩ سنة نسبة الدهون لديهم ٢٤٪ - ١٦٪.

من سن ٦٠ إلى أكثر نسبة الدهون لديهم ٢٥٪ - ١٧٪.

* نسب الدهون الموصى بها على حسب التصنيفات بين "الرياضيون ، أشخاص يمارسون الرياضة ، أشخاص عاديون ، أشخاص يعانون من السمنة المفرطة :-

١_ الرياضيون

بالنسبة للنساء نسبة الدهون لديهم من ٢٠٪ - ١٤٪ وبالنسبة للرجال نسبة الدهون لديهم

من ١٣٪ - ٦

٢_ أشخاص يمارسون الرياضة

بالنسبة للنساء نسبة الدهون لديهم من ٢٤٪ - ٢١٪، وبالنسبة للرجال نسبة الدهون لديهم

من ١٧٪ - ١٤٪.

٣_ أشخاص عاديون

بالنسبة للنساء نسبة الدهون لديهم من ٣١٪ - ٢٥٪، وبالنسبة للرجال نسبة الدهون لديهم من ٢٤٪ - ١٨٪

٤_ أشخاص يعانون من السمنة

بالنسبة للنساء نسبة الدهون لديهم أكثر من ٣٢٪، وبالنسبة للرجال نسبة الدهون لديهم أكثر من ٢٥٪

أهم التمرينات الموصى بها للحفاظ على الصحة والرشاقة وإضافة القوة والتحمل لديك.

تمارين الكارديو

التمارين "الهوائية" هي واحدة من أكثر أنواع التمارين الرياضية شعبية لفقدان الوزن وحرقة السعرات الحرارية والدهون أيضاً، والمعروفة باسم "الكارديو" وتشمل "الجري والسباحة والمشي، وركوب الدراجات، وقفز الحبل، والمشي السريع، والرقص" وغيرها، فهي تساعد على تحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم، وتساعد في التحكم في مستويات السكر في مجرى الدم، وترفع من حساسية الأنسولين، ويوصي "مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها" بأنه يجب على كل شخص ممارسة التمارين الهوائية ساعتين ونصف أسبوعياً، ومع ذلك فإن تلك التمرينات ليس لها تأثير كبير على العضلات، فهي لا تقارن بتمارين رفع الأثقال أو

"المقاومة" بأوزان حرة ، ولكنها فعالة فقط في حرق السعرات والمحافظة على الوزن وليس لبناء العضل .

أجريت دراسة علمية أخيرة لمدة عشرة أشهر على ١٤١ شخص يعانون من السمنة وزيادات في الوزن تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، ولم يطلب منهم تقليل السعرات الحرارية، فقط كانوا يمارسون تمارين "الكارديو" ، فكانت المجموعة الأولى كانت تقوم بحرق ٤٠٠ سعرة خلال ٥ أيام في الأسبوع ، والمجموعة الثانية كانت تقوم بحرق ٦٠٠ سعرة خلال ٥ أيام في الأسبوع، والمجموعة الثالثة كانت لا تقوم بأي تمارينات ، فكانت النتيجة أن المشاركون في المجموعة الأولى فقدوا ٤,٣ ٪ من وزنهم ، والمجموعة الثانية فقدوا ٥,٧ ٪ من وزنهم ، في حين أن المجموعة الثالثة قد اكتسبوا بالفعل ٥ ٪ وزن . المصدر "جمعية السمنة عام ٢٠١٢ . وفي دراسة علمية أخرى أظهرت أن تمارين "الكارديو" تساعد في حرق دهون البطن التي تزيد من خطر الإصابة بالسكر من النوع ٢ وأمراض القلب والسرطان ، وتقوم بتحسين نمط حياتك وإدارة وزنك وتحسين صحتك عامة، ورفع معدل الأيض . المصدر "المكتبة الوطنية الأمريكية للطب المعاهد الوطنية للصحة" .

تمارين رفع الأثقال " المقاومة "

ممارسة تمارين رفع الأثقال "المقاومة" هي إضافة فعالة وحاسمة لفقدان الوزن وحرق الدهون الصعبة على المدى الطويل، كما أنه يساعدك على زيادة القوة والقدرة على التحمل وزيادة كمية العضلات وكثافة العظام والأنسجة الضامة التي لديك وهو أمر مهم للصحة العامة ولزيادة حرق السعرات على مدار اليوم، وحتى بعد انتهاء التمرين "كما أنها تعمل على

شد ترهلات الجسم بعد فقدان الوزن والدهون، وتجعل جسمك أكثر قوة ومرونة مع تقاسيم عضلية جذابة" ، كما أنها تساعد من إنتاج العديد من الهرمونات المهمة للجسم والتي تحفز الوظائف الإدراكية في الدماغ ، فكل ما هو عليك تمرين كافة عضلات جسمك "الذراع والساق والفخذين والكتف والصدر والظهر" على مجموعات، كل مجموعة من ٨ إلى ١٢ تكرار أو أكثر حتى يكون من الصعب القيام بتكرارها مرة أخرى .

قد تزيد مدة تدريب "المقاومة" لمدة عشرة أشهر على زيادة الوزن ٤ , ١ كجم أو أكثر "عضلات" وتشير الدراسات إلى زيادة ١_٣٪ من كثافة العظام وتقليل الوزن "الدهني" بنسبة ٨ , ١ كجم ، أجريت دراسة واحدة على ٤٨ امرأة تعاني من السمنة قاموا بتقسيمهم إلى مجموعتين ، وكانت المجموعة الأولى تقوم باتباع نظام غذائي صحي مع برنامج لممارسة تمارين رفع الأثقال ، والمجموعة الثانية تقوم باتباع نظام غذائي صحي بدون ممارسة أي تمارين، وجدوا بأن المجموعة الأولى فقدوا الوزن واحتفظوا بكتلة عضلاتهم مع معدل أيض قوي، بل واكتسبوا قوة ، أما المجموعة الثانية فقد فقدوا الوزن فقط مع انخفاض في معدل الأيض، وفقدوا كتلة عضلاتهم والشعور بالضعف والإجهاد . "يفقد الأشخاص الذين لا يقومون بممارسة الرياضة كل عشرة سنوات ما بين ٣_٨٪ من كتلة عضلاتهم ، وأظهرت إحدى الدراسات أن القيام بتمارين القوة لمدة ١١ دقيقة في اليوم ثلاث مرات في الأسبوع ، أدى إلى زيادة بنسبة ٤ , ٧٪ في معدل الأيض ، وحرق ١٢٥ سعرة حرارية إضافية في اليوم" . المصدر "المكتبة الوطنية الأمريكية للطب المعاهد الوطنية للصحة"

العوامل التي تحدد مدى نمو العضلات مثل

١_ " طبيعة الأجسام وحجم وكثافة العظام والجينات الوراثية ، هناك جسم يستجيب أسرع من الآخر ، وهناك أجسام تقاوم ، ولكن كل ما عليك هو التحلي بالصبر والانضباط وستصل لهدفك " .

٢_ "النوم والراحة وقد تكلمت عنه قبل ذلك ، النوم مهم جداً لبناء العضلات و حرق الدهون ، ووقت النوم تنشط الهرمونات الهامة والمفيدة للجسم "

٣_ "الطعام الصحي، كلما كنت تحافظ على وجباتك الغذائية وتأكل صحي، كلما كان الوصول لهدفك لتحقيق جسم مثالي ورائع مع صحة جيدة"

٤_ "الحالة النفسية والضغط العصبي، تكلمت من قبل عن تأثير الحالة المزاجية على الجسم ونشاط هرمونات الهدم مثل هرمون الكورتيزول الذي ينشط أثناء لضغط النفسي والعصبي ، فكل ما هو عليك أن تتجنب على قدر المستطاع كل ما هو يثير غضبك ويقلب مزاجك "

٥_ " التمارين الرياضية، إذا كنت منتظم في تمرينك وتؤديه على أكمل وجه فحتماً ستحقق بناء عضلات أو حرق دهون في فترة زمنية بسيطة"

"كل خمس سنوات مع الالتزام بالنوم والراحة والتمارين الرياضية والطعام الصحي تزيد كتلة العضلات بنسبة من ١٥ ك - ٢٢ ك في المتوسط "عضل صافٍ" بدون أي منشطات أو هرمونات".

معلومات إضافية ودروس مستفادة من تمارين رفع الأثقال

- ١_ الشعور بالثقة في النفس وتقليل التوتر والقلق، ويخفف الاكتئاب، ويحسن من الإدراك لدى كبار السن، ويخفض من آلام أسفل الظهر، ويزيد من الشعور بالسعادة.. المصدر American journal of lifestyle medicine عام ٢٠١٠
 - ٢_ تزيد الأوزان الثقيلة من قوة العضلات وتجعل المهام البدنية اليومية أكثر سهولة .
 - ٣_ يساعد بشكل فعال على حرق دهون مستمر، وحرق سعرات حرارية حتى بعد التمرين وأثناء النوم والجلوس حتى الحرق يستمر لساعات طويلة .
 - ٤_ رفع الأوزان الثقيلة يزيد من إنتاج الهرمونات مثل هرمون IGF-1 الذي يعمل على تحفيز الاتصالات في الدماغ، وتعزيز الوظائف الإدراكية .
 - ٥_ تدريبات المقاومة باستخدام الأوزان الحرة يقوي العظام والأنسجة الضامة والتقليل من آلام المفاصل والألم الليفي المزمن .
 - ٦_ تمارين الأثقال تقلل من أعراض الشيخوخة يساعد على منع فقدان العضلات ويزيد كثافة العظام، خاصة لدى النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية .
- ملحوظة :** (راجع طبيبك قبل البدء في برنامج رفع الأثقال والأحمال، إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو الأوعية الدموية ، استعين بمدرّب محترف في البداية لتجنب الإصابات) .

بعض من تماريناتي التي أمارسها " في الوقت الحالي "

في البداية كنت بتمرن مع مدربة زي أي شخص تمارين كارديو بشدة متوسطة وعالية أحيانا ، ماكنتش بتمرن ولا تمارين مقاومة ولا عقلة ولا كنت بجري ولا أي شيء ، بعد كدة بدأت أتمرن بعد الكارديو مع المدربة تمارين مقاومة بأوزان حرة ، أقصد "الحديد" وكنت بتمرنها "بنفسي" وبدأت بوزن ٥ , ٢ كجم وتدرجت لأوزان أعلى ، وبصراحة حبيت تمارين الحديد جدا وكانت بالنسبة ليا أفضل من الكارديو لأنني ماكنتش بمل منها، كمان بدأ جسمي يحرق أكثر والترهل يتشد وجسمي يقسم، وده كان واضح أوي، وكل صديقاتي لاحظوه .

" بتمرن كارديو أو HIIT أو غالباً بقفز الحبل ١٠٠٠ قفزة كـ "تسخين حركي" قبل بداية تماريناتي في الحديد" .

_القفز بالحبل jump rope

هو تمرين كامل لكل الجسم وشكل من أشكال التمارين "الهوائية" التي ترفع من نبضات القلب التي يعتمد عليها كبار لاعبين العالم المحترفين في "الملاكمة والبوكس وحتى كرة القدم" ، ويمكن أن يحرق الكثير من السعرات الحرارية في وقت قصير يصل إلى ١٠ سعرات في الدقيقة .

_كيفية ضبط الحبل قبل الاستعداد للقفز

قم بضبطه على طولك ، قف بقدميك في منتصف الحبل ، وقم بتمديد المقابض لتصل إلى الإبطين ، إذا كان طويلاً قم بقصه أو ربطه حتى لا تتعثر أثناء القيام بتمرينك أو لا يؤثر على سرعتك وأدائك .

كيف أقفز الجبل

قف مكانك وضع ذراعيك جانبيك وثبتهم جيداً ولا تحركهم ، وأنت تمسك بالحبل من الخلف مرره للأمام من "فوق رأسك" وأنت تحرك معصم يديك فقط وليس بذراعيك ، قم بالقفز للأعلى من مستوى سطح الأرض من ٢ سم _ ٣ سم وركبتك مستقيمة لا تقوم بشيها للخلف ، ويكون الهبوط ببطء لتجنب الإصابات وعلى أطراف أصابعك "مشط القدم" ..، كرر المحاولة حتى تتمكن من فعلها .

(قم بالقفز لمدة ٣٠ ثانية أو دقيقة ، ثم راحة ٣٠ ثانية أو ١٥ ثانية مع تكرار التمرين مدة تصل إلى ١٥ دقيقة "إذا كنت مبتدئ" ، ومع الوقت زود في دقائق ممارسة التمرين) .
"أنا بقفز بالحبل ١٠٠ قفزة وأرتاح ١٥ ثانية وأكرر القفزات حتى أصل إلى ١٠٠٠ قفزة"

فوائد قفز الجبل

- ١ _ اكتساب الرشاقة وخفة الحركة ومرونة وتناسق القوام .
- ٢ _ الجسم يعيد ويطور من البرمجة العصبية والعضلية له .
- ٣ _ مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية ، ويقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية .
- ٤ _ فقدان الوزن ، وتقليل دهون البطن "مع النظام الغذائي الصحي" .
- ٥ _ بناء عضلات السانة .

بعض من تمريناتي في "الحديد" بقسمها من ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع أو أكثر، ويتكون كالآتي :-

بتمرن بأسلوب "السوبر سيت Suber Set" بمعنى تمرينين لزاويتين لنفس العضلة ، أو تمرينين لزاويتين لعضلتين مختلفتين بشرط أن يكون التمرينين ورا بعض دون راحة ، مع العد "الهرمي" باخذ العضلات من الآخر ، و يبدأ أول مجموعة بعدات قليلة وبوزن عالي " لازم يكون الوزن مناسب لجسمك " لتفادي الإصابات ، و يبدأ أنزل في الوزن وأزود عدات أو تكرارات في مجموعات .

ملحوظة :- (في حالة إذا كان الوزن ليس كبير تقدر تزود تكرارات ومجموعات بحيث تكون من ٣ إلى ٤ مجموعات ، ويجب أن لا تقل عن ٨ عدات أو تكرارات في "المجموعة الواحدة" ويمكن أن تصل إلى ١٥ عدة أو أكثر في "المجموعة الواحدة" على حسب قدرتك وتحملك ، وفي حالة إذا كان الوزن كبير فمن الأفضل أن تكون التكرارات من ٦ عدات إلى ١٢ عدة) .

__ أولاً بعض من تمريناتي للجزء العلوي بالأوزان "حديد" : __

لشد وتقوية وبناء عضلات في الجزء العلوي من الجسم ويتكون مرتين أو أكثر في الأسبوع بتمرن بأوزان حرة وبار للكتف والدرع والظهر والصدر :-

__ تمرين دامبل ضغط جانبي للكتف Dumbell Press

قم بالجلوس على مقعد بحيث يكون ظهر مستقيم وليس متقوس، واجعل ذراعيك في نفس مستوى كتفك، قم بدفع الدامبل للأعلى مع مراعاة ضم الذراعين قليلاً عند الدفع للأعلى، ويكون ذراعك على شكل (٧) ثم انزل ببطء . كررها في مجموعات .

__ تمرين رفرفة أمامي Front Raises

قم بالوقوف بشكل مستقيم مع مراعاة عدم انحناء ظهرك، وأمسك بالدامبل في يدك وقم برفع الدامبل حتى يصل إلى مستوى كتفك مع انحناء بسيط جداً في منطقة الساعد، ثم انزل ببطء حتى تلامس فخذيك . كررها في مجموعات .

__ تمرين رفرفة جانبي Dumbbell Lateral : قف مستقيماً وأمسك بالدامبل في يدك أرفع

الدامبل جانباً وارفعه حتى يصل إلى مستوى كتفك، واعتمد على أن يكون تركيزك على عضلة الكتف، ثم انزل ببطء . كررها في مجموعات .

__ تمرين الانحناء بالبار الحر للظهر

قم بسحب البار من الأسفل إلى الأعلى نحو صدرك مع رفع الرأس للأمام واستقامة الظهر . كررها في مجموعات .

__ تمرين الانحناء بالدامبل للظهر one-arm dumbbell rows

باستخدام الدامبل ضع رجل على الأرض والأخرى على دكة التمرين مع انحناء وجعل ظهرك مستقيم، وانظر للأمام ورفع الدامبل والنزول به مرة أخرى . كررها في مجموعات .

_ تمرين مرجحة باي بالبار الحر

قف بحيث تكون ساقيك في عرض كتفيك مع ثني في الركبة بسيط، اقبض على البار مع رفع راحتي اليد للأعلى، مع قبضة أوسع قليلاً، مع عرض الكتف، اخفض ذراعيك بالكامل لفوق الفخذ، وقم بثني مرفقيك فقط، ارفع البار لأعلى صدرك، ثم عد ببطء . كررها في مجموعات .

_ تمرين تراي على البنش بالبار أو بالدامبل

قم بالاستلقاء على ظهرك فوق مقعد مسطح، امسك بالبار أو الدامبل برفعه بشكل مستقيم لأعلى كتفك وحافظ على مرفقيك بالقرب منك، واخفض البار أو الدامبل في قوس نحو ذقنك، ثم عد بالبار أو الدامبل إلى وضع البداية . كررها في مجموعات .

_ تمرين باي على بنش منحدر بالدامبل

قف أمام البنش أو المقعد المنحدر وضع ذراعك على الجزء العلوي في المقعد وأمسك الدامبل في يدك، قم بتمديد ذراعك على البنش بشكل كامل، ثم عد للبداية . كررها في مجموعات .

* بعد كدة بدخل على الأجهزة الخاصة بتمرين الجزء العلوي مثلاً " الكابل ، جهاز السحب العالي ، جهاز السحب الأرضي، كل جهاز ٣ مجموعات أو أكثر، ولكن بعد تمريناتي بالأوزان الحرة مثل ما سبق شرحه ..

•ملحوظة (تمرين السحب العالي الي بتعملوه خلفي ، البار الحر الخلفي مع الوقت يسبب آلام الرقبة ، الفقرات العنقية في الرقبة ، ويؤثر على مفاصل الكتف ، وده وقفته فوراً) .

_ثانياً بعض من تماريناتي للجزء السفلي بالأوزان "حديد"

أهم التمارينات للجزء السفلي، ويتكون مرتين في الأسبوع أو أكثر على حسب قدرتك البدنية ، ويستهدف فيها الجزء الأسفل من الجسم شد وتقوية وبناء عضلات .
ملحوظة (لازم تكون عارف وانت بتتمرن إنك هتمرن كل عضلات الرجل أمامية وخلفية وجانبية وضامة وسمانة، بالإضافة إلى عضلات المؤخرة) .

_تمرين السكوات "القرفصاء" Squat

له وضعيات عديدة كل وضعية بزاوية مختلفة تستهدف عضلة معينة ، الطريقة الأكثر شهرة له وهى تستهدف "عضلات الخلفية والعضلات الأمامية للخذ" وتكون شكل قدميك بشكل موازي لبعضهما أو على شكل الرقم (١١) "قف بشكل مستقيم مع الحفاظ على استقامة الظهر والرقبة بحيث تكون قدميك بنفس عرض كتفيك ، قوم بخفض الخلفية أو المؤخرة تدريجياً وبطء إلى الخلف باتجاه الأسفل ، وتحيل أنك تجلس على كرسي، أو خذ وضعية الجلوس " إذا أردت زيادة المقاومة وتحدي نفسك قوم بحمل أوزان كـ "دامبلز أو بار" أثناء التمرين ، وقسم التمرينة إلى مجموعات ولتكن من ٣ إلى ٤ مجموعات وكل مجموعة ٢٠ تكرار أو ٣٠ تكرار أو أكثر "على حسب قدراتك ومدى تحملك" وبين كل مجموعة والأخرى خذ راحة ٣٠ ثانية أو دقيقة .

وإذا أردت استهداف أكثر للعضلات الداخلية للفخذ أو "العضلات الضامة" مع العضلات الخلفية والمؤخرة "ستقوم بفتح قدميك أكبر قليلاً من عرض كتفيك ومشط الرجل للخارج بحيث يكون شكل قدميك رقم (٧) ومن الممكن أن تستعين بالأوزان لزيادة التحمل والمقاومة " .

__تمرين "سومو سكوات" Sumo Squat

هذا التمرين يستهدف بشكل مباشر "العضلات الضامة" أو عضلات الفخذ الداخلية، يقوم بشد الجلد وبناء العضلات بصورة مذهلة " قم بفتح قدميك بشكل أكبر من عرض كتفيك ويكون مشط قدميك للخارج وأنت تمسك بالدامبل للأسفل بيديك، ثم تقوم بالنزول بالجزء العلوي في المنتصف للأسفل مع ثني ركبتيك للخارج " كررها على مجموعات وتكرارات متعددة .

__تمرين الديد ليفت "الرفعة الميتة" Deatlift

يشبه "السكوات" في ممارسته، ويشغل عضلات الجسم كلها ويقويها، خاصة الجزء السفلي "قف بشكل مستقيم بحيث تكون قدميك بنفس مستوى كتفيك ومشط القدم إما أن يكون على شكل رقم (١١) أو على شكل (٧) واحمل "الدامبل" أمام ساقيك ، وقم بخفض أسفل ظهرك ببطء وثني بسيط في الركبتين للأمام ، ولكن الجزء العلوي من جسمك متجه نحو الأسفل مع الحفاظ على استقامة ظهرك والكتف للأمام " قسم التمرين على مجموعات وتكرارات " .

_ تمرين good morning أو صباح الخير

يشبه تمرين "الديد ليفت" في ممارسته يركز على جميع عضلات الفخذ "الأمامية والخلفية والضاامة"، "قف بشكل مستقيم بحيث تكون قدميك بنفس مستوى كتفيك ومشط القدم إما أن يكون على شكل رقم (١١) واحمل "الدامل" أمام ساقيك أو بار به وزن مناسب لك ، وقوم بخفض أسفل ظهرك ببطء ، ويكون الجزء العلوي من جسمك مستقيم ومتجه نحو الأسفل ، وارجع بجذعك للوراء أكثر ، حتى تصل لأقصى مستوى تشعر من خلاله أن الفخذ مشدود بقوة " قسم التمرين على مجموعات وتكرارات " .

_ تمرين اللانجز Lunges

قف مستقيم وخذ خطوة بالقدم اليمين أو الشمال إلى الأمام ، اخفض الحوض للأسفل وليس للأمام ، حتى تنحني كل من ركبتيك الأمامية والخلفية وتأخذ زاوية ٩٠ درجة على قدر الإمكان ، كرر المحاولة على كل من قدميك في مجموعات وكل مجموعة بتكرارات مثل ما فعلت في التمارين السابقة . " من الممكن أن تمسك بدامل في يديك ، أو بار فوق كتفيك ، وأيضاً يمكن أن تتحرك أو تقف مكانك أثناء ممارسة التمرين " . (أنا بتمرنه وأنا بتحرك البار فوق كتفي ، وأحياناً بـ ٢ دامل في إيدي ، وأيضاً وأنا واقفة مكاني وبستعين باتنين دامل في إيدي) .

* بعد كدة بدخل على الأجهزة الخاصة بتمرين عضلات الرجل أو الفخذ، بتمرن بتكرارات وبأوزان .

ملحوظة (من فترة قصيرة لاحظت إن مفصل فخدي إتغير شكله ووضعه، ولما قرأت وبحثت عرفت أنه بسبب جهاز leg extensions كنت بتمرن عليه بوزن ١٠٠ كجم، ولكني اكتشفت إنه بيسبب مشاكل في الرباط الصليبي الأمامي، تشوهات في مفصل الركبة لأنه بيحرك الصابونة يمين وشمال، ومع الوقت هتلاقي شكل وحركة رجلك مش مضبوطة ، غير إنه بيزود خطر الإصابة بمفاصل الركب) .

" دى بعض من "تمريناتي" التي يطول شرحها وذكرها ، في تمرينات كثير جداً سهل إدخالها في تدريبك ، كل فترة بدخل تمرين جديد ويزود تكرارات وأوزان .. ويمكن أغير كمان شكل تمريني ، ممكن أتمرن بالكابل cable machine كل التمرينات اللي ذكرتها أو على " جهاز السميث " ، ويمكن أعدل عليها أو أعدل على شكل التمرين نفسه ، كل ده هتعرفه وهتكتسبه مع مرور الوقت " .
