

## تقديم الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله حمداً مباركاً فيه،  
والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء وسيد المرسلين. وبعد.

أصبح علم التغذية من العلوم المهمة للشخص السليم والمريض  
سواء كان فقيراً أو غنياً؛ لأن التغذية الصحيحة (المتوازنة) هي خط  
الدفاع الأول بعد حفظ الله للمحافظة على الصحة والوقاية من  
الأمراض خلال مراحل العمر المختلفة.

لقد أوضحت الدراسات العلمية إلى أن التفشي المتزايد  
للأمراض ما هو إلا نتيجة ممارسة العادات الغذائية الخاطئة وقلّة  
النشاط الجسماني بسبب تغير النمط الحياتي واعتماد الإنسان على  
الآلة في جميع شؤون حياته اليومية. ومن أمراض العصر الخطرة  
التي يزداد معدل انتشارها يوماً بعد يوم في كثير من بلدان العالم  
خاصة الدول العربية السمنة وما يصاحبها من أمراض مثل: جلطات  
القلب والدماغ والسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى  
الكوليسترول والدهون في الدم وتصلب الشرايين والسرطان وغيرها.



ولقد دلت الدراسات على أن السبب الرئيس للسمنة أو زيادة الوزن هو إفراط الإنسان في الأكل نتيجة ضعف الإرادة أمام شهوة الطعام، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية. وهذا خطأ؛ لأن ديننا الحنيف قد وجهنا إلى الطريقة المثالية للأكل (الاعتدال) وعدم الإفراط في الأكل قبل أن توضح لنا البحوث والدراسات العلمية أضرار السمنة وزيادة الوزن. قال تعالى:

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

[الأعراف: ٣١].

﴿ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأنعام: ١٤١].

وقال الرسول الكريم ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» رواه مسلم.

فالطعام نعمة أنعم الله بها علينا؛ لأنه يزودنا بالعناصر الغذائية الضرورية لنمو أجسامنا، ويزودنا بالطاقة التي تمكننا من الحركة والنشاط. ولكن الإفراط في تناول الطعام وحبنا الزائد لما لذ وطاب منه، والاستمتاع بملء البطن به هو السبب الرئيس للإصابة بالسمنة والأمراض المصاحبة لها. والمعالجة الصحية



للسمنة أو الوقاية منها تكمن في الالتزام بتوجيهات ديننا الحنيف والتوجيه النبوي الكريم، أي عدم الإسراف واللقيمات.

ولقد حثي على تأليف هذا الكتاب (ريجيم الرشاقة الصحي) عوامل متعددة يمكن حصرها كالآتي:

١) الارتفاع المطرد السريع في معدلات انتشار السمنة في جميع دول العالم خاصة الدول العربية.

٢) كثرة الكتب والمجلات التي تتحدث عن نظم الريجيم (الحميات الغذائية) التي تزداد يوماً بعد يوم، علماً بأن معظم هذه النظم الغذائية لا تعتمد على أسس علمية، الأمر الذي أدى -ولأسف- لوقوع آلاف من الناس ضحية لهذه الحميات الغذائية التي تهدف أساساً إلى الربح التجاري السريع دون أي اعتبار إلى آثارها الخطرة والضارة على صحة الفرد كالفشل الكلوي والأنيميا وتضخم القلب وتساقط الشعر واضطراب في توازن أملاح الجسم (الصوديوم والبوتاسيوم) وهشاشة العظام وحصوات المرارة وانخفاض ضغط الدم الذي قد يؤدي إلى الإغماء.

والجدير بالذكر أن نظم الريجيم التجارية قابلة للتطبيق لفترة قصيرة محددة يحدث بعدها عودة الوزن الزائد بمجرد تناول



الوجبات الغذائية المعتادة (الطبيعية). ومما يؤسف له هو عدم اهتمام الجهات المختصة فيما يتعلق بمراقبة وتقييم الكتب والمجلات التي تنشر نظم الريجيم الكاذبة والخادعة التي يدفع الإنسان صحته ثمناً لتطبيقها.

وإيماناً بأهمية التوعية الغذائية (التثقيف الغذائي) لمعالجة السمعة أو الوقاية منها، فقد قمت بتأليف هذا الكتاب (ريجيم الرشاقة الصحي) الذي يتضمن حقائق علمية شاملة عن السمعة والطرق الصحية الحديثة لمعالجتها، وكذلك يتضمن ما أطلقنا عليه ريجيم الرشاقة الصحي الذي يزود البدين بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية لنمو الجسم وإنتاج الطاقة.

والجدير بالذكر أن جميع مختصي التغذية والأطباء متفقون على أن الطريقة المأمونة صحياً لإنقاص الوزن هي الحمية الغذائية المتوازنة مع الرياضة المعتدلة، لهذا فإن ريجيم الرشاقة الصحي يتألف من عدة نماذج من الحميات الغذائية المتوازنة التي تم إعدادها تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية، الأمر الذي يضمن التخلص من الدهون الزائدة في الجسم دون حدوث أي أضرار جسدية للبدين.

لقد قمت بتأليف هذا الكتاب من واقع خبرتي التدريسية



والبحثية لسنوات عدة في مجال الأغذية والتغذية، حيث حاولت أن يكون أسلوب الكتاب سهلاً وواضحاً وممتعاً يساعد البدين على تطبيق المعلومات والاستفادة منها؛ ففي هذا الكتاب لن أتحدث فقط عن ريجيم الرشاقة الصحي لإنقاص الوزن بل أمل أن أجعله نظاماً غذائياً ثابتاً لعدة سنوات شريطة إضافة أغذية جديدة كما سيوضح ذلك لاحقاً بمشيئة الله.

يحتوي الكتاب على أربعة فصول، يتناول الفصل الأول استعراضاً للسمنة ودرجاتها وأسبابها وأضرارها الصحية وعلاقتها بالأمراض وغيرها. أما الحديث في الفصل الثاني فعن الهدف الأساسي للكتاب وهو ريجيم الرشاقة الصحي لمعالجة السمنة وخفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم. ويتطرق الفصل الثالث إلى معالجة السمنة بالجراحة، بينما يدور الفصل الرابع حول الطرق الخاطئة (غير الصحيحة) لمعالجة السمنة.

أتوجه بالشكر إلى كل من أسهم من زملائي في إظهار هذا المؤلف وإخراجه للمكتبة العربية، فلقد بذلت كل الاستطاعة، وقد يكون هناك بعض القصور فالكمال لله وحده، وسأكون شاكراً لكل من يسدي النصيحة أو النقد. وأمل أن أكون قد وفقت في تأليف هذا الكتاب وأن يعم به النفع، وأسأل الله أن يتقبل مني عملي وأن



يجعله عملاً صالحاً يشفع لي يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى  
الله بقلبٍ سليم، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المؤلف

بروفيسور

دكتور/ عصام بن حسن عويضة

المدينة المنورة ١ ربيع الأول ١٤٢٦هـ

الموافق: ١٠/٤/٢٠٠٥هـ

كلية العلوم - جامعة طيبة

بالمدينة المنورة

ت: ٨٤٥٠٠٠٦

ص.ب: ٤٦٥٣

بريد إلكتروني:

esamewaidah@hotmail.com