

A decorative border consisting of two stylized floral sprigs, one on the left and one on the right, each with several buds and leaves. These sprigs are connected by a simple horizontal line at the bottom, forming a U-shaped frame.

الفصل الثاني

الفصل الثاني

ريجيم الرشاقة الصحي

ما هي فكرة ريجيم الرشاقة الصحي؟

ولقد دفعني اقتناعي بمخاطر معظم نظم الريجيم الحالية على صحة الفرد وحياته التي للأسف يقع ضحيتها الملايين من الأشخاص البدناء إلى تصميم ريجيم الرشاقة الصحي الذي هو عبارة عن ريجيم غذائي متوازن مأمون من الوجة الصحية؛ لأنه يزود البدن بكامل احتياجاته من العناصر الغذائية. ومن الصفات المميزة لهذا الريجيم أنه يحدث انخفاضاً تدريجياً في وزن البدن، الأمر الذي يضمن عدم عودة الوزن الزائد بمجرد تناول الوجبة الغذائية العادية. كما أنه يزود الشخص البدن بجميع احتياجاته (من ناحية الكمية والنوعية) من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات. ويزود ريجيم الرشاقة الصحي البدن بكميات كافية من البروتينات المرتفعة القيمة الغذائية وكذلك كميات معتدلة من الكربوهيدرات (النشويات). ويعزى السبب في تزويد البدن بكميات كافية من البروتينات إلى المحافظة على كتلة العضلات من التهدم أو التكسر أثناء تطبيق الريجيم،



حيث إن العضلات هي المراكز الرئيسية في الجسم التي يحدث فيها احتراق للدهون الزائدة في الجسم.

والجدير بالذكر أن الشخص يستطيع الاستمرار في استخدام ريجيم الرشاقة الصحي كأسلوب جديد في الحياة (أي يستخدم لفترات زمنية طويلة جداً) شريطة إدخال تعديلات بسيطة عليه مع ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعتدلة بشكل منتظم، ولا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم أو ثلاثة إلى أربع مرات في الأسبوع. ويتميز هذا الريجيم الصحي بأنه يتيح للبدين اختيار أصناف مختلفة من الأغذية حسب رغبته ودون حرمانه من أي طعام محدد.

□ ريجيم الرشاقة: لماذا صحي؟

لقد أطلق على هذا الريجيم مصطلح "صحي" للأسباب الآتية:

- ١- يزود البدين بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية (البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن) فيما عدا الطاقة.
- ٢- يحدث انخفاضاً تدريجياً في الوزن الزائد الأمر الذي يضمن عدم عودة الوزن الزائد بمجرد التوقف عن الريجيم والعودة إلى الوجبة الغذائية المعتادة (الطبيعية).
- ٣- يعالج السمنة على أساس علمي يضمن عدم حدوث أي مشاكل صحية أو أضرار جسدية كما هو الحال في نظم الريجيم السريع التجارية.



٤- يُمكنُ البدين من التعرف على جميع عاداته الغذائية الخاطئة ويساعده على تغييرها إلى عادات غذائية صحيحة، الأمر الذي يقود إلى عدم حدوث السمنة مرة أخرى أثناء تناول الوجبة الغذائية المعتادة.

٥- يساعد على خفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم، علاوة على خفض الوزن الزائد؛ لأنه يصاحبه برنامج رياضي شامل.

إن المشاكل الصحية الخطيرة الناجمة عن استخدام نظم الريجيم السريع الحالية التي تروج لها الكتب والمجلات ووسائل الإعلام المختلفة تزداد يوماً بعد يوم بسبب نقص معظم هذه النظم الغذائية في محتواها من بعض العناصر الغذائية الضرورية لجسم الإنسان، الأمر الذي قد يقود إلى حدوث بعض الأضرار الصحية مثل: جلطات القلب والمخ والفشل الكلوي والكبدية وتضخم القلب وهشاشة العظام وتساقط الشعر والأنيميا والإجهاد والغيبوبة وغيرها، وقد تحدث الوفاة في النهاية.

وتعد نظم الريجيم التي تحدث انخفاضاً سريعاً في الوزن (٢ كيلوجرام في الأسبوع أو أكثر) خطرة جداً على صحة الإنسان، بالإضافة إلى أنها تحدث عودة سريعة للوزن الزائد بمجرد التوقف عن استخدامها. أي أن هذه النظم الغذائية تسبب زيادة في كمية



الدهون المخزن في الجسم عما كان سابقاً بمجرد العودة إلى الوجبة الغذائية العادية.

إن القاعدة المشهورة تقول: "إن النزول السريع في الوزن غالباً ما يتبعه عودة سريعة للوزن عند ترك الريجيم والعودة إلى الوجبة الغذائية المعتادة (الطبيعية)".

ونتيجة لما ذكر أعلاه، فقد قمت بمراجعة علمية شاملة لمعظم نظم الريجيم السريع الحالية المنشورة في الكتب والمجلات لتقييمها ومعرفة مزاياها وعيوبها ومدى كفايتها لإمداد الشخص باحتياجاته اليومية من العناصر الغذائية دون إحداث أية مشاكل صحية خطيرة على حياته. ولقد قمت بتقييم معظم نظم الريجيم الحالية المنشورة في الكتب والمجلات تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية والمقررات الغذائية المقترحة RDA، ولقد تبين أن معظم نظم الريجيم الحالية خصوصاً المنشورة في مجلات النساء تهدف إلى الريجيم المادي السريع دون إعطاء أدنى اهتمام لصحة الإنسان الذي سوف يستخدم هذه النظم (الريجيم). وسوف أتحدث لاحقاً عن معظم نظم الريجيم الحالية الشائعة الاستخدام موضعاً مزاياها وعيوبها مع بعض التوصيات في حالة استخدامها.

وفيما يلي تلخيص لمزايا ريجيم الرشاقة الصحي

١- يشتمل ريجيم الرشاقة الصحي على عدة نماذج غذائية



(حميات غذائية) متوازنة في محتواها من العناصر الغذائية، أي أنها تزود الجسم بجميع احتياجاته من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات. كما تتميز هذه الحميات الغذائية بـ كبير حجم مجال الاختيار حيث يستطيع الشخص اختيار الأغذية التي يشتهيها دون أية قيود.

٢- يمكن استخدام هذه النماذج الغذائية (الحميات الغذائية) لمدة زمنية طويلة دون الخوف من ظهور أعراض جانبية أو مشاكل صحية على الشخص، في حين أن معظم نظم الريجيم الحالية المنشورة في الكتب والمجلات (مثل: الريجيم الكيميائي وريجيم الأرز، وريجيم العشرة أيام، والريجيم المفتوح، وريجيم الموز وغيرها) لا يمكن استخدامها لأكثر من أسبوع؛ إلى أسبوعين لأنها تحدث انخفاضاً سريعاً في الوزن (يصل إلى ٤ كيلوجرام في الأسبوع)، يتبعه استعادة سريعة في الوزن بمجرد ترك الريجيم. أي أن هذه الطرق تحدث انخفاضاً مؤقتاً في الوزن، وعودة سريعة للوزن الزائد عند التوقف عن الريجيم بسبب زيادة كمية الأنسجة الدهنية في الجسم وليست زيادة في العضلات.

٣- يُحدث ريجيم الرشاقة الصحي انخفاضاً تدريجياً في الوزن (حوالي ٥, ٠-١ كيلوجرام واحد في الأسبوع)، الأمر الذي يضمن عدم عودة الوزن الزائد بمجرد تناول الوجبة الغذائية المعتادة (الطبيعية).



٤- مزاوله الأنشطة الرياضية المعتدلة (المشي السريع أو الجري أو السباحة أو التنس أو الدراجة الثابتة أو ما يماثلها) بشكل منتظم وبما يتناسب مع عمر الشخص وحالته الصحية وكمية الدهون التي يرغب في التخلص منها وبمعدل ٣٠ دقيقة يومياً أثناء تطبيق الريجيم يساعد على نزول أسرع في الوزن ليصل إلى حوالي ١,٥ كيلوجرام في الأسبوع. ويوصى غالباً بممارسة الأنشطة الرياضية خلال المدة الفاصلة ما بين الغداء والعشاء أو المشي بعد العشاء بحوالي ساعتين.

٥- يمكن الاستمرار في بعض نماذج ريجيم الرشاقة الصحي لسنوات عدة للمحافظة على الوزن المثالي دون حدوث أية مشاكل صحية، شريطة إحداث بعض التغييرات عليه (إضافة أصناف جديدة من الأغذية) كما سيذكر لاحقاً.

٦- يمكن استخدام ريجيم الرشاقة الصحي دون إشراف طبي.

٧- يمكن تطبيق ريجيم الرشاقة الصحي من قبل الشخص السليم (الصحيح) والمريض، مع مراعاة خفض كمية البيض المتناولة في حالة ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وكذلك الإقلال من كمية الملح المتناولة في حالة ارتفاع ضغط الدم.

٨- احتواء ريجيم الرشاقة الصحي على كميات مناسبة من الألياف الغذائية Dietary Fibers التي تساعد على الوقاية من



الإمساك، وعلى التخلص من الوزن الزائد؛ لأنها فقيرة في محتواها من الطاقة (السعرات) وتحتاج لمدة طويلة لهضمها مما يعطي الشخص الإحساس بالشبع.

٩- يمكن إجراء تعديلات لبعض نماذج ريجيم الرشاقة الصحي بعد الانتهاء من تطبيقه (بعد الوصول إلى الوزن المثالي) وذلك بإضافة أغذية جديدة له لكي يصبح أسلوباً جديداً في الحياة يمكن استخدامه لفترات زمنية طويلة كما سيوضح لاحقاً بمشيئة الله.

بداية تطبيق ريجيم الرشاقة الصحي

إن ريجيم الرشاقة الصحي عبارة عن برنامج متكامل لإنقاص الوزن بطريقة مبنية على أسس علمية صحيحة، تضمن عدم حدوث أضرار صحية للبدن، وكذلك تضمن عدم عودة الوزن الزائد بمجرد ترك الريجيم وتناول الوجبة الغذائية المعتادة.

ويتلخص ريجيم الرشاقة الصحي في أربعة مراحل، يجب الحرص على تطبيقها حسب الترتيب المذكور. أي أن ريجيم الرشاقة الصحي يتألف من أربعة مراحل هي:

المرحلة الأولى: تعديل العادات الغذائية الخاطئة.

المرحلة الثانية: التثقيف الغذائي.

المرحلة الثالثة: اختيار أحد نماذج ريجيم الرشاقة الصحي وتطبيقه.



المرحلة الرابعة: ممارسة الأنشطة الرياضية.

وفيما يلي سنتحدث بمشيئة الله تعالى بالتفصيل على مراحل ريجيم الرشاقة الصحي الأربعة:

المرحلة الأولى: تعديل العادات الغذائية الخاطئة للشخص البدين

إن معرفة العادات الغذائية الخاطئة للشخص البدين ثم تعديلها تعد المفتاح الرئيس لمعالجة السمنة. وهناك طرق كثيرة يمكن بواسطتها التعرف على العادات الغذائية للشخص البدين، منها: مفكرة الغذاء Food Diary، والمقابلة الشخصية Interview، والتاريخ الغذائي Diet History، ويعد استخدام مفكرة الغذاء Food Diary من الطرق الشائعة للتعرف على العادات الغذائية للشخص. وتتلخص في احتفاظ الشخص بمفكرة (سجل) لمدة زمنية محددة (عادةً أربعة أيام أو ثلاثة من أيام الأسبوع ويوم واحد في نهاية الأسبوع) يسجل فيها أنواع الأغذية التي يتناولها يومياً وكمياتها وميعاد تناولها والمكان الذي يتناولها فيه. كما يسجل الشخص البدين ما يفعله أثناء تناول الوجبة الغذائية، هل يشاهد التليفزيون أو يقرأ الصحف، ومع مَنْ من الأفراد يتناول الوجبة، وطبيعة مزاجه أثناء تناول الوجبة، ودرجة الجوع قبل البدء في تناول الوجبة.



- وفيما يلي بعض العادات الغذائية الصحيحة التي يوصى باتباعها لمعالجة السمنة وللتمتع بالصحة والرشاقة:
- ١ - مضغ اللقمة الواحدة لمدة ١٥ ثانية قبل بلعها، أي تناول الطعام ببطء.
 - ٢ - وضع أدوات المائدة (الملعقة والشوكة) على طاولة الطعام بين اللقمة والتي تليها.
 - ٣ - الانتظار لمدة ١٥ ثانية بين اللقمة والتي تليها.
 - ٤ - تناول الطعام في غرفة واحدة محددة وعدم الانشغال بأعمال أخرى أثناء الأكل كمشاهدة التلفزيون أو قراءة الصحف.
 - ٥ - تناول الطعام عند الشعور بالجوع فقط، وترك طاولة الطعام مباشرة بعد الانتهاء من الأكل.
 - ٦ - ممارسة بعض الأنشطة الجسمانية أو الرياضة عند الشعور بالجوع بدلاً من تناول الطعام.
 - ٧ - تناول نصف الكميات المعتاد تناولها من جميع الأغذية وتسجيل أوزانها.
 - ٨ - تناول طبق من السلطة الخضراء قبل الوجبة الغذائية أو شرب كوب من الماء.
 - ٩ - تجنب طهو الأغذية بطريقة القلي قدر الإمكان؛ لأنه يزيد من محتوى الأغذية من الزيوت، والتعود على طهو الأغذية بالشوي أو السلق أو الفرن.



- ١٠- تنظيم أوقات الوجبات الغذائية، وعدم إهمال أي وجبة.
- ١١- عدم تناول أكثر من صنف أو صنفين من النشويات، فمثلاً إذا كانت الوجبة تحتوي على الأرز والمكرونة، فإنه يوصى بتناول واحد منهما فقط؛ لأن الإفراط في تناول النشويات يتحول داخل الجسم إلى أنسجة دهنية.
- ١٢- تعويد الأطفال منذ الصغر على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وإقناعهم بأن الأنشطة الرياضية ما هي إلا نشاط ترفيهي مرتبط بنموهم الجسدي وسلامتهم الصحية ودرجة ذكائهم وقدرتهم على التحصيل العلمي والفهم.
- ١٣- عدم السماح للأطفال بمشاهدة التليفزيون أثناء تناول وجباتهم الغذائية، وكذلك عدم السماح لهم بالجلوس أمام التليفزيون أو الفيديو أو الكمبيوتر وما يماثلها لفترات طويلة؛ لأن ذلك يقلل من حركة الطفل، الأمر الذي يقود إلى تراكم الدهون في جسمه وحدوث السمنة.
- ١٤- التنوع في الأكل قدر الإمكان، بحيث يحاول الشخص تناول صنف أو أكثر من كل مجموعة من الأغذية، أي الحرص الشديد على أن تحتوي الوجبة الغذائية على الحليب واللحوم والنشويات والخضراوات والفواكه لكي يحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.



١٥- إن الرغبة للطعام (الشهية للطعام) تشبه سحابة الصيف أو الموجة العابرة، وإن الشخص يستطيع أن يتغلب على إحساسه بالرغبة للطعام عن طريق القيام بممارسة أنشطة رياضية (مشي أو رياضة سويدية) أو ممارسة أعمال منزلية (التنظيف أو الكي أو الغسيل) أو أداء واجبات مدرسية أو الابتعاد عن مصدر رائحة الطعام أو طاولة الأكل أو إيقاف السيارة بعيداً عن مطاعم الأكل أو تناول كمية قليلة جداً من الطعام الذي تشتتته إذا كانت إرادتك قوية.

١٦- التعود على شرب كميات وافرة من الماء لا تقل عن ٦-٨ أكواب يومياً؛ لأن ذلك يساعد على الشعور بالامتلاء والشبع، ويوصى بشرب كأس من الماء على الريق قبل الإفطار.

١٧- تكليف أحد أفراد الأسرة بشراء الأغذية السريعة أو الحلويات حتى لا تشتتها.

المرحلة الثانية: التثقيف الغذائي Nutritional Education

تعد الثقافة الغذائية المفتاح الرئيس للوقاية من الإصابة بالسمنة، علاوة على أنها ضرورية للشخص البدين أثناء المعالجة الغذائية للمساعدة في خفض الوزن الزائد. بمعنى أن الشخص الذي يعالج بتناول وجبات غذائية قليلة الطاقة يجب أن يكون على إلمام كامل وعلم بأنواع الأغذية الممنوع (المحظور) تناولها وأسباب ذلك المنع. كذلك يجب أن يكون مدركاً بمخاطر تناول هذه الأغذية



على صحته وإصابته بالأمراض الخطرة كما ذكر سابقاً. ويجب نشر برامج الثقافة الغذائية في المدارس والجامعات والمعاهد العلمية ومعاهد دور المعاقين والمنزل للوقاية من الإصابة بالسمنة. ويجب أن تتحمل المصانع الغذائية مسؤولية الدعم المالي لبرامج التوعية الغذائية أو إنتاج برامج للتوعية الغذائية خاصة المصانع المنتجة للأغذية السريعة أو المشروبات الغازية أو غيرها من المصانع المنتجة للأغذية المرتبطة بالسمنة.

وبشكل عام يجب أن تتضمن برامج التثقيف الغذائي Programs of Nutrition Education المعلومات الغذائية (أو المحاور) الآتية:

- ١ - أن الإكثار من تناول الأغذية الدسمة (الدهنية) والسكريات والنشويات هو السبب الرئيس للإصابة بالسمنة.
- ٢ - فوائد الأنشطة الجسمانية والتمارين الرياضية على الناحية الصحية للشخص العادي ووقايته من السمنة، وكذلك فوائدها في معالجة السمنة. كما يجب تعويد الأطفال منذ الصغر على ممارسة الأنشطة الرياضية لتصبح عادة محببة خلال مراحل العمر القادمة.
- ٣ - العادات الغذائية الصحيحة في الأكل كما ذكر آنفاً.
- ٤ - أنواع الأغذية التي يجب الاحتراس (الامتناع) من تناولها في حالة الإصابة بالسمنة، وكذلك الأغذية التي يجب الإقلال منها.



- ٥ - إن الأطفال المولودين من والدين بدينين أكثر عرضة للإصابة بالسمنة؛ لهذا على الوالدين البدينين تقديم أغذية قليلة الطاقة لأولادهم. كما أن الشخص البالغ أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بعد عمر ٣٠ سنة والمرأة بعد عمر ٤٠ سنة أو بعد الولادة.
- ٦ - إن إجبار الوالدين أطفالهم على تناول كميات كبيرة من الطعام لاعتقادهما بأنها طريقة صحيحة للمحافظة على صحة أطفالهم يترتب عليه زيادة في عدد الخلايا الدهنية في الجسم واكتساب الطفل عادة الإفراط في تناول الطعام مما يعرضه إلى الإصابة بالسمنة خلال مراحل العمر القادمة.
- ٧ - إن إفراط الشخص المراهق في تناول الغذاء كوسيلة للتفيس (لهروب) عن معاناته النفسية نتيجة مشاكل الحياة أو الخوف أو الإجهاد أو الضغوط Stress أو الفشل أو غيرها يؤدي إلى الإصابة بالسمنة.
- ٨ - إن الثقافة الغذائية لربة المنزل (الأم) ضرورية جداً وتنعكس فوائدها على جميع أفراد الأسرة خصوصاً الأطفال والمراهقين.
- ٩ - إشعار المسؤولين في المدارس والمعاهد العلمية بنصح الطلاب البدينين بالانضمام إلى برامج التوعية الغذائية (برامج التثقيف الغذائي).



١٠- توعية الناس للاحتراس من تناول الأغذية السريعة Snacks لأنها غنية بالسكريات والدهون التي تعد من العوامل الرئيسية للسمنة، علاوة على أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والمعادن. لكن هناك أنواع محدودة جداً من الأغذية الخفيفة ذات قيمة غذائية جيدة؛ لهذا يجب أن يجيد الولدان اختيار الأغذية السريعة الملائمة والمفيدة لأطفالهم.

١١- تقليل كميات السعرات المتناولة مع تقدم العمر نظراً لانخفاض معدل الحركة والنشاط ومعدل الأيض القاعدي الأساسي (معدل حرق الغذاء).

١٢- التحذير من الطرق الأخرى المستخدمة لخفض الوزن خصوصاً تلك الطرق التي تروج لها وسائل الإعلام المختلفة بهدف الكسب المادي والربح السريع دون الأخذ في الاعتبار صحة البدن.

١٣- يستطيع البدن تناول الكميات التي يرغبها من الخضراوات الطازجة مثل: الخس والبقدونس والخيار والجرجير وما يماثلها عند البدء بتناول الوجبات الأساسية؛ لأنها تعمل على ملء المعدة مما يثبط الشعور بالجوع، بالإضافة إلى أنها غنية بالمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية.

١٤- إن الأسباب الرئيسية لبروز البطن هي الإفراط في تناول الأغذية، والنوم بعد الأكل مباشرة، وعدم ممارسة الأنشطة



الرياضية، وكثرة شرب السوائل مع الأكل أو بعده مباشرة، وابتلاع الهواء نتيجة سرعة الأكل، ووجود أمراض في القولون وتجمع السوائل في تجويف البطن.

وفيما يلي بعض المعلومات الغذائية التي تزيد من ثقافتك

Dietary Information and Advices **السمنة**

Related to Obesity

✳ يعتقد خطأً أن الجريب فروت يحدث حرقاً للأغذية في الجسم وأن الخل يحدث حرقاً للأنسجة الدهنية في الجسم. ولكن يعد الجريب فروت من الفواكه المفيدة للصحة لعدة أسباب منها قلة محتواه من الطاقة ومساعدته على هضم الغذاء (خصوصاً النشويات) وفتح الشهية للطعام واحتوائه على الألياف الغذائية على وفيتامين (ج).

✳ تنتشر السمنة بكثرة بين أفراد المجتمعات الغنية نتيجة الإفراط في الأكل وقلة الحركة والنشاط الجسماني والاعتماد الكلي على الخدم في قضاء حوائجهم وأعمالهم وكثرة استخدام وسائل التقنية الترفيهية كالسيارة والمصعد.

✳ إن البدانة المفرطة لدى الأطفال بسبب اضطراب الغدد الصماء (انخفاض إفراز هرمون الغدة الدرقية أو هرمون النمو أو هرمون الذكورية أو غيرها) قليلة جداً (٥٪)، ويمكن للأُم معرفة



ما إذا كان سبب البدانة عضوياً (اضطراب الغدد الصماء) أم لا (عادات غذائية خاطئة) باستشارة الطبيب.

✽ هناك أدوية كثيرة تسبب السمنة، مثل: الكورتزون وبعض أدوية الصرع.

✽ إن تحول المرأة من الرضاعة الطبيعية من الثدي إلى الرضاعة الصناعية (حليب الزجاجة) يؤدي إلى احتمال إصابة الطفل بالسمنة، علاوة على أن للرضاعة الصناعية أضرار صحية خطيرة على الطفل لا يتسع المجال لذكرها هنا.

✽ إن سوء معاملة الأسرة أو المدرسة للطفل أو الضغط النفسي (الإجبار على الدراسة أو غيره) يؤدي إلى سوء الحالة النفسية للطفل والاكنتاب مما يدفع الطفل إلى تناول الطعام بشراهة والإصابة بالسمنة.

✽ أن السبب الرئيس للبدانة لدى الأطفال هو الإفراط في تناول الأغذية الخفيفة مثل: المشروبات الغازية (البيبسي والسفن آب والميرندا وما يماثلها) والحلويات والهمبرجر والبطاطس والبسكويتات الهشة وغيرها. كما أن هناك مشاكل نفسية لدى بعض الأطفال تدفعهم إلى الإفراط في الأكل كما ذكر آنفاً.

✽ تزيد السمنة لدى المرأة الحامل من نسبة الإصابة بالأمراض المصاحبة لها (للسمنة) مثل: مرض السكري وهشاشة العظام وجلطات القلب والدماغ والأنيميا وارتفاع ضغط الدم والإديما



وحصوات المرارة والتشنج وغيرها. كما أن السمنة المفرطة قد تعرض المرأة الحامل إلى الولادة القيصرية ومضاعفات أخرى مثل: صعوبة التأم الجروح في جدار الرحم أو المجاري البولية.

✽ إن فقدان الشخص لكيلوجرام واحد من وزن الجسم يحدث تغيراً ملحوظاً في شكل الجسم وحجمه؛ لأن حجم كيلوجرام واحد من الدهن يبلغ حوالي ثلاثة أضعاف حجم كيلوجرام واحد من اللحم.

✽ لا يوصى بمعالجة السمنة عن طريق العمليات الجراحية أو تعاطي الأدوية المثبطة للشهية أو الأدوية الملينة والمسهلة أو الأدوية المدرة للبول أو الأدوية الحارقة للطاقة؛ لأن لها مضاعفات صحية خطيرة جداً.

✽ تختفي السمنة غالباً بين شعوب العالم التي تكثر من تناول الألياف الغذائية في وجباتها الغذائية اليومية. ولكن يجب عدم إفراط الشخص البدين في تناول الألياف الغذائية في حالة التهاب المعدة أو الأمعاء.

✽ لا ينصح علماء التغذية خفض الوزن بتعاطي الأدوية التي تؤثر على مراكز التحكم في الشهية للطعام الموجودة في الدماغ (المخ) تحت منطقة الإبصار وفي المنطقة الواقعة بين الحبل الشوكي والمخ وغيرها.



✽ يوصي مختص التغذية بتجنب تناول المشروبات الباردة والمثلجة لأنها تنعش الجسم مؤقتاً، ثم بعد ذلك تحدث ارتفاعاً في حرارة الجسم، في حين تناول المشروبات الدافئة يجعل الدم ينتقل من الجلد إلى المعدة لمعادلة الحرارة الزائدة التي حدثت بها مما يترتب عليه انخفاض حرارة الجلد والتخلص من الشعور بحرارة الجو المحيط بالشخص.

✽ من الخطأ جداً معالجة السمنة باستخدام الأدوية المسهلة أو المدرة للبول؛ لأنها تشكل خطراً حقيقياً على صحة الشخص، لأنها تعمل على خروج كمية كبيرة من الفضلات وماء الجسم المحتوية على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية والفيتامينات، الأمر الذي يترتب عليه حدوث اختلال في توازن هذه العناصر الغذائية في الجسم.

✽ تعد الأسماك قليلة الدهون من الأغذية البروتينية الملائمة خلال فترة تطبيق الريجيم (تناول الحميات الغذائية قليلة الطاقة) بغية إنقاص الوزن الزائد، نظراً لأنها تتميز بمحتواها المنخفض من الطاقة والدهون والكوليسترول وسهولة هضم بروتيناتها، بالإضافة إلى احتوائها على الأحماض الدهنية من نوع أوميكا-٣ التي لها القدرة على خفض مستوى الكوليسترول في الدم.



- ❁ يوصى في حالة اتباع حمية لإنقاص الوزن تناول الفواكه بعد وجبة الغداء بساعتين لزيادة حرق الدهون.
- ❁ يجب البدء في تناول السلطة الخضراء في حالة تطبيق حمية غذائية لخفض الوزن؛ لأنها تشعر الشخص بالشبع، علاوة على أنها غنية بالمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية وفقيرة في محتواها من السعرات الحرارية.
- ❁ لا ينصح بتناول الماء أو السوائل الأخرى أثناء الأكل أو بعده مباشرة؛ لأنه يعمل على تخفيف الأنزيمات الهاضمة في الجهاز الهضمي للإنسان؛ مما قد يسبب عسر الهضم. ولكن يجب الإكثار من تناول الماء أثناء تطبيق الريجيم الغذائي ويفضل شربه ما بين الوجبات الغذائية ولا يسبب الماء أي زيادة في الوزن؛ لأنه لا يمد الجسم بالطاقة نهائياً.
- ❁ نظراً لأن هضم الطعام وامتصاصه في المعدة والأمعاء عملية لاإرادية فإن هناك عوامل كثيرة تسبب عسر الهضم (صعوبة في هضم الطعام) منها القلق والخوف والزعل والغضب والحالة النفسية والعاطفية والتدخين وعدم مضغ الطعام جيداً في الفم وعدم انتظام مواعيد الأكل والعشاء المتأخر (على الأقل ساعتين قبل النوم) وقصر المدة الزمنية بين وجبتين متتاليتين (على الأقل ٤-٥ ساعات) والإفراط في الأكل وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية (رياضة معتدلة بعد الأكل بساعة على الأقل)؛ لهذا لا



يوصى بتناول الطعام عندما يكون الإنسان في أي من هذه الحالات المذكورة أعلاه. حيث إن الشعور بالسعادة والمحبة وراحة البال والطمأنينة والقناعة بما كتب الله عوامل تساعد على تسهيل وسرعة عملية هضم الطعام في الجهاز الهضمي.

✽ هناك العديد من الأدوية التي تسبب زيادة في وزن الجسم، ومثالها الكورتيزون والأدوية المهدئة للأعصاب والهرمونات والمضادات الحيوية ومضادات الالتهاب وغيرها.

✽ لا تعد السونا وسيلة صحية لخفض الوزن أو معالجة السمنة؛ لأنها تعمل على نقص السوائل في الجسم نتيجة إفراز العرق وليس نقص الدهون، وهذا يعد نقصاً غير حقيقي حيث يتم تعويض السائل المفقود من الجسم بمجرد شرب الماء.

✽ لقد تبين أن الإكثار من شرب الماء يساعد على خروج الدهون من مخازن تراكمتها في الجسم، في حين أن قلة تناول الماء يساعد على تراكم الدهون في مخازنها في الجسم؛ لهذا فإن الإكثار من الماء يساعد على حرق كمية كبيرة من الدهون الأمر الذي يقود إلى إنقاص الوزن. ويوصى بعدم شرب الماء أثناء تناول الوجبة الغذائية؛ لأن ذلك يخفف من تركيز الأنزيمات الهاضمة في الجهاز الهضمي ويحفز على تراكم الدهن في منطقة البطن ويزيد من سعة المعدة. ويفضل شرب الماء في الصباح على الريق وبعد ٢-٣ ساعات من تناول الوجبة



الغذائية. ويجب أن لا تقل كمية الماء المتناولة يومياً عن ٦-٨ كاسات لضمان عمل الكليتين بكفاءة عالية.

✽ إن الوقت المناسب لقياس الوزن أثناء تطبيق الريجيم الغذائي هو في الصباح بعد الخروج من الحمام وإفراغ الجسم من البول والبراز وبملايس خفيفة ودون حذاء وباستخدام ميزان رقمي حساس (ليس الميزان ذو المؤشر).

✽ يجب بعد التوقف عن تطبيق الريجيم (الحمية الغذائية قليلة الطاقة) أن يتناول الشخص وجبات غذائية متوازنة تحتوي على كميات كافية من الحليب والبروتينات والكربوهيدرات والخضراوات والفواكه. ويجب الإقلال قدر المستطاع من تناول الأغذية المقلية بالزيت والأغذية الغنية بالسكريات البسيطة كالحلويات والمحليات والمشروبات الغازية والفظائر وما يماثلها. كما يجب تغيير العادات الغذائية الخاطئة واستبدالها بالعادات الغذائية التي تساعد على تحقيق الرشاقة والمحافظة على الوزن المثالي للجسم. وأخيراً يجب الحرص على ممارسة الأنشطة الرياضية المعتدلة بشكل منتظم بمعدل ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع.

✽ من أخطر نظم الريجيم المنشورة في الصحف والمجلات تلك التي تحتوي على كميات كبيرة وغير محددة من البروتينات؛ لأنها تسبب ضغطاً على وظائف الكليتين (إرهاقهما) الأمر الذي



قد يقود إلى الفشل الكلوي، بالإضافة إلى أنها قد تحدث تضخماً لعضلة القلب.

❖ لا يتميز الأناناس بقدرته على حرق الدهون الزائدة في الجسم كما يعتقد البعض، ولكن تحتوي ثمرة الأناناس على أنزيم البروميلين الذي يساعد على هضم البروتينات.

❖ لا يعد ارتداء الملابس البلاستيكية أثناء ممارسة الرياضة طريقة صحيحة لخفض الوزن الزائد؛ نظراً لأنها تسبب فقداناً في سوائل الجسم وليس في الدهون المتراكمة في الجسم، حيث يعوض الجسم السوائل المفقودة بمجرد شرب الماء.

❖ يوصي مختص التغذية الأشخاص البدناء (السمان) بتطبيق الحميات الغذائية المتوازنة التي تزود الشخص بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية التي تم إعدادها من قبل مختص التغذية بناء على المقاييس الجسمية للبدن (الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم BMI) والعمر والعادات الغذائية ومستوى النشاط الجسماني اليومي.

❖ لا تعتبر حمامات السونة طريقة فعالة لإنقاص الوزن الزائد، لأنها تسبب فقدان في سوائل الجسم عن طريق العرق المطروح خارج الجسم وليست فقدان في الأنسجة الدهنية. ولكن حمامات السونة تفيد في تنشيط الدورة الدموية، بالإضافة إلى



أنها تعد عاملاً مساعداً لإنقاص الوزن الزائد أثناء تطبيق الريجيم الغذائي مع الرياضة المعتدلة.

✻ بالرغم من أن القهوة والشاي يحتويان على مادة الكافيين Caf-
feine التي تنشط من عملية حرق الأنسجة الدهنية في
الجسم، ولكن لا يوصى نهائياً بالإفراط في تناولهما، أي يجب
أن لا تزيد الكمية المتناولة يومياً من الكافيين عن ٣٠٠ ملليجرام
والتي تعادل ٢-٣ أكواب.

✻ يوصى في حالة إصابة البدن بالإمساك أثناء تطبيق الريجيم
الغذائي تناول الأغذية الغنية بالألياف (لا يوصى بتعاطي
الأدوية)، حيث يتم استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر
والفواكه دون قشرة بالفواكه بالقشرة والحبوب المقشرة
بالحبوب الكاملة مع شرب الماء على الريق قبل الإفطار.

✻ بالرغم من أن وسائل الإعلام المختلفة كالمجلات والكتب
والتلفزيون والراديو والإنترنت توافينا بالعديد من الوصفات
الغذائية والحميات المختلفة لمعالجة السمنة وإنقاص الوزن
الزائد إلا أن مختصي التغذية والأطباء متفقون جميعاً على أن
المعالجة الصحية المأمونة للسمنة تتمثل في الريجيم الغذائي
المتوازن الذي يصاحبه ممارسة أنشطة رياضية معتدلة. ولا
يجب اللجوء إلى حميات خفض الوزن السريعة (الريجيم



السريع غير الموصى به) إلا في حالات السمنة المصحوبة بأمراض خطيرة على صحة الإنسان وتحت إشراف طبي شامل. ❁ لا يجوز للشخص الامتناع نهائياً عن تناول الملح أثناء تطبيق الريجيم الغذائي؛ لأن الجسم يحتاج إليه (٢-٦ جرامات يومياً). ولكن الطبيب قد يوصي بخفض كمية الملح المتناولة يومياً في حالة الإصابة ببعض الأمراض كارتفاع الضغط. تؤمن بعض الفواكه والخضروات الشخص بكمية كبيرة من الصوديوم الموجود في الملح.

❁ إن من مقدمة أسباب إصابة الأطفال بالسمنة هي تناول الوجبات السريعة التي تتميز بمحتواها المرتفع من السعرات والدهون والكوليسترول والصوديوم والمواد الحافظة والسكر والملونات ومكسبات الطعم وغيرها. كما أن الدهون المستخدمة لفترة طويلة في القلي قد تسبب التسمم والسرطان وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم لدى الأطفال والكبار.

❁ يجب أن يأخذ الشخص المصاب بالسمنة المفرطة موضوع معالجة هذه السمنة بجدية شديدة وإصرار؛ لأن هذه الدرجة من السمنة غالباً ما يصاحبها العديد من المشاكل الصحية والأمراض المزمنة الخطيرة. والطريقة الصحية لمعالجة السمنة المفرطة (السمنة المرضية) هي الريجيم الغذائي المتوازن مع الرياضة المعتدلة.



✻ إن استخدام العقاقير التي تسبب فقدان الشهية للأكل (تتبع أسرة الانفيتامين) بغية معالجة السمنة أو خفض الوزن تسبب أضراراً صحية خطيرة جداً خصوصاً ظهور أمراض القلب؛ لهذا هناك دول متقدمة في العالم تمنع نهائياً بيع هذه العقاقير في الصيدليات.

ما هو معدل خفض الوزن المأمون صحياً

لقد أشارت جميع الدراسات إلى أن معدل إنقاص الوزن المأمون صحياً والمثالي يتراوح ما بين ٠,٥ - ١,٥ كيلوجرام في الأسبوع الواحد عن طريق تناول الحمية الغذائية المتوازنة قليلة الطاقة التي يصاحبها ممارسة الأنشطة الرياضية المعتدلة. بمعنى أن إنقاص الوزن بمعدل تدريجي وبطيء يضمن للبدين تحقيق الرشاقة دون أية مشاكل صحية أو مضاعفات خطيرة.

أما إنقاص الوزن بمعدل أكثر من ١,٥-٢ كيلوجرام في الأسبوع باستخدام نظم الريجيم السريع (الطرق الخاطئة غير المأمونة صحياً) فإنه قد يصاحبه العديد من المشاكل الصحية مثل الإرهاق والتعب وشحوب الوجه والخمول والكسل وفشل الأعضاء (الكبد والكليتين) وغيرها، وقد تحدث الوفاة في النهاية؛ لهذا فإن إنقاص الوزن بمعدل سريع يجب أن يتم تحت إشراف طبي شامل وفي حالات السمنة الشديدة (السمنة المرضية) التي يصاحبها الإصابة بالأمراض الخطيرة.



كما أن هناك حقيقة مهمة جداً وهي أن الخفض السريع في الوزن غالباً ما يتبعه زيادة سريعة وكبيرة في الوزن عند العودة إلى الوجبة الغذائية العادية، ويعزى ذلك إلى حاجة الجسم إلى مدة طويلة لكي يتلاءم فسيولوجياً مع الوزن الجديد، بالإضافة إلى حاجة البدن إلى مدة زمنية كافية لتغيير عاداته الغذائية الخاطئة (السيئة) واستبدالها بالعادات الصحيحة وممارسة الأنشطة الرياضية بصورة دورية؛ وذلك للمحافظة على الوزن المثالي الذي تم الوصول إليه. والجدير بالذكر أن هناك نظاماً غذائياً كثيرة جداً لإنقاص الوزن بمعدل سريع، ولكن هذه الطرق لم تعد على أساس علمي، وتهدف أساساً إلى التجارة والربح السريع دون الأخذ في الاعتبار الحالة الصحية للبدن.

ولقد تبين أن البدن يمر بثلاثة مراحل أثناء تناول الحميات الغذائية قليلة الطاقة (مع الرياضة)، وهي:

- أ- انخفاض سريع مبدئي في الوزن.
- ب- انخفاض بطيء ثابت في الوزن.
- ج- ثبات في الوزن.

ويعزى الانخفاض السريع المبدئي في الوزن عند بدء الحمية الغذائية إلى فقدان الجسم لكمية كبيرة من الماء. ويلى ذلك بحوالي شهر من بدء الحمية الغذائية يحدث انخفاض بطيء وثابت في



الوزن، ثم ثبات الوزن بالرغم من أن الشخص البدين يتناول الوجبة الغذائية نفسها التي أدت إلى الانخفاض السريع المبدئي في الوزن عند بدء الحمية الغذائية.

هناك خطأ كبير يقع فيه بعض البدناء وهو أنه يشعر بالإحباط عند ثبات الوزن (عدم انخفاضه) بالرغم من تناول الحمية الغذائية قليلة الطاقة، الأمر الذي يدفعه إلى التوقف عن ممارسة الريجيم والعودة إلى الوجبة الغذائية العادية. وتتمثل الخطورة هنا في أن تكرر عمل هذا البدين للريجيم عدة مرات يؤدي إلى حدوث زيادة في الوزن تفوق بعدة كيلوجرامات تلك التي بدأ بها؛ لهذا يجب بأن لا يتوقف البدين عن الريجيم في مرحلة ثبات الوزن نتيجة الشعور بالإحباط وأن يستمر فيه لكي يمنع حدوث ارتفاع سريع وكبير في الوزن عند العودة إلى الوجبة الغذائية العادية (الوجبة قبل الريجيم). ويوصى أن يحافظ الشخص على وزنه المثالي الذي وصل إليه نتيجة استخدام الحمية الغذائية لمدة لا تقل عن ٣ سنوات بعد إيقاف الريجيم.

المرحلة الثالثة: اختيار أحد نماذج ريجيم الرشاقة الصحي

لقد تم إعداد وتصميم خمسة نماذج لريجيم الرشاقة الصحي من واقع خبرتي التدريسية والبحثية في مجال علوم الأغذية والتغذية لسنوات عديدة. حيث يختار الشخص البدين أو زائد الوزن النموذج الذي يرغبه، أي يختار النموذج الذي يتناسب مع حالته



الصحية وكمية الدهن التي يرغب التخلص منها. ولقد تم إعداد هذه النماذج الخمسة بالاسترشاد بمرشد الغذاء الهرمي The Food Guide Pyramid الذي أصدره قسم الزراعة الأمريكية - U.S. Department Of Agriculture (١٩٩٢م) وكذلك الاسترشاد بنظام البدائل الغذائية الذي أصدرته اللجنة المشتركة من كل من الجمعية الغذائية الأمريكية The American Dietetic Association وخدمة الصحة العامة الأمريكية The U.S. Public Health Service فلقد اتفق علماء التغذية والأطباء على أن تصميم حميات غذائية تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية يؤمن (يضمن) تزويد الشخص بجميع احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية الضرورية للنمو وإنتاج الطاقة دون حدوث أية أضرار صحية أو مشاكل جسدية.

هناك خمسة نماذج لريجيم الرشاقة الصحي، وهي:

- ١- ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر.
- ٢- الريجيم المتتابع.
- ٣- ريجيم رمضان.
- ٤- ريجيم النباتيين.
- ٥- الريجيم الصارم.

وفيما يلي شرح تفصيلي لنماذج ريجيم الرشاقة الخمسة:



أ- ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر (النموذج الأول)

لقد تم تصميم ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية؛ لهذا فهو يزود البدن بجميع احتياجاته من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامنيات والمعادن. ولكن محتواه من النشويات قليل نوعاً ما؛ وذلك للتخلص من الوزن الزائد في الجسم. يتميز ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر بمحتواه المرتفع من البروتينات المرتفعة القيمة الغذائية؛ وذلك للمحافظة على عضلات الجسم من التهدم. فلقد أوضحت الدراسات إلى أنه يحدث تكسر وتهدم لمعظم أنسجة الجسم (خصوصاً العضلات) أثناء تطبيق الريجيم؛ وذلك لقلة كمية الطاقة المتأولة يومياً. كما أن المحافظة على عضلات الجسم من التهدم يضمن حدوث احتراق للدهون الزائدة في الجسم، حيث إن العضلات هي المركز الرئيس الذي يحدث فيه حرق الدهون.

إن تطبيق (استخدام) ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر يُحدث انخفاضاً في الوزن مقداره حوالي كيلوجرام واحد في الأسبوع. ويعد ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر مناسباً جداً للبدناء الذين تقدر احتياجاتهم من الطاقة في الحالة العادية بحوالي ١٦٠٠-٢٤٠٠ سعر يومياً؛ لهذا فهو يلائم الإناث أكثر من الذكور؛ نظراً لأن احتياجاتهن اليومية من الطاقة أقل من الذكور.



هناك مزايا عديدة لريجيم الـ ١٠٠٠ سعر، منها:

- ١- يحتوي على مجموعات كثيرة من الأغذية المتنوعة، الأمر الذي يعطي للبدن حرية كبيرة لاختيار أصناف الأغذية التي يفضلها، وهذا يؤدي إلى عدم شعور الشخص بالملل أو الضجر أثناء تطبيق هذه الحمية.
- ٢- مأمون من الناحية الصحية؛ لأنه يزود البدن بجميع احتياجاته من البروتين والفيتامنيات والمعادن؛ لهذا يعد مناسباً للشخص السليم والشخص المريض دون الخوف من حدوث أية مشاكل صحية أو أضرار جسدية.

٣- يحدث ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر انخفاضاً تدريجياً في الوزن الزائد، الأمر الذي يقود إلى عدم حدوث عودة أخرى إلى الوزن بمجرد التوقف عن الرجيم وتناول الوجبة الغذائية المعتادة (الوجبة الطبيعية).

- ٤- يمكن تطبيق ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر لمدة طويلة تصل إلى ٢-٣ شهور، وبعد الوصول إلى الوزن المثالي (الوزن المرغوب) قد يصبح نظاماً غذائياً ثابتاً لعدة سنوات شريطة إضافة حوالي ٤٠٠ سعر يومياً إلى الرجيم (جدول رقم ٢-١)، أي إضافة الأغذية الآتية إلى ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر:

① كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدهن أو لبناً أو زبادي.

② حبة واحدة فاكهة.

③ ١/٢ رغيف بر بلدي (٥٠ جراماً) أو كوب واحد (٢٠٠ جرام)

أرزاً أو مكرونة أو غيرها من النشويات.



① قطعة كيك صغيرة أو فطيرة صغيرة أو زبديّة صغيرة من المحليات كالسكر والمهلبية.

② معلقتان صغيرتان (١٠ جرامات) زيتاً يستخدم لטهو الطعام.

إرشادات هامة قبل بدء ريجيم ال١٠٠٠ سعر

هناك بعض الإرشادات الهامة التي يجب الالتزام بها بدقّة قبل

بدء ريجيم ال١٠٠٠ سعر (جدول رقم ٢-١) وهي:

- ١- يجب نزع جلد الدجاج؛ لأنه غني بالدهون والكوليسترول.
- ٢- يجب استخدام ملعقتي الزيت (١٠ جرامات) الموجودة في الحمية (جدول رقم ٢-١) في طهو الأرز والخضراوات، ولكن في حالة إعداد الأرز والخضراوات بالسلق (سوتيه) فإنه من الضروري جداً تناول الزيت عن طريق دهنه على قطعة خبز. حيث يعد الزيت مصدراً أساسياً لتزويد البدين بالفيتامينات الذائبة في الدهن (فيتامينات أ، د، ك، هـ) وحمض اللينوليك.
- ٣- يجب استخدام اللحوم الخالية من الدهن والحرص على إزالة الدهون المرئية على اللحم.
- ٤- الالتزام التام بكميات الأغذية المحددة في الحمية لكل صنف من الأغذية.

٥- يمكن إحلال وجبة العشاء مكان وجبة الغداء والعكس.

٦- يفضل التشكيل في أصناف الأغذية من المجموعة نفسها يوم بعد يوم خصوصاً اللحوم، فمثلاً إذا تناولت في اليوم الأول



دجاجاً فإنه يفضل أن تتناول في اليوم الثاني سمكاً وفي اليوم الثالث لحمأ أحمر، وهكذا.

٧- يوصى بممارسة الأنشطة الرياضية المعتدلة المناسبة للعمر والحالة الصحية (المشي السريع أو الجري أو السباحة أو الدراجة الثابتة أو ما يماثلها). حيث تبين أن تطبيق ريجيم الـ ١٠٠٠ سعر مع ممارسة الأنشطة الرياضية بمعدل ٣٠ دقيقة يومياً يحدث انخفاضاً في الوزن يصل إلى حوالي ١,٥ كيلوجرام أسبوعياً. والجدير بالذكر أن الشخص يجب أن يصل إلى مرحلة الإجهاد والتعرق والنهجان أثناء ممارسة الرياضة لضمان حرق كمية كبيرة من الدهون الزائدة في الجسم.

٨- الإكثار من شرب الماء.

٩- يمكن استخدام المحليات الصناعية (السكرين أو الكاندريل أو الاسبارتيم) لتحلية الشاي والقهوة، حيث إن حبة واحدة تعادل ملعقة صغيرة سكر.

١٠- يستطيع البدن تناول الكمية التي يرغبها من الأغذية والمشروبات الخالية من الطاقة مثل: مشروبات الدايت (الدايت بيبسي والدايت سفن آب وما يماثلها) والمياه الغازية والليمون والخل والبهارات والبصل والثوم و Mustard ومسحوق الكاكاو (ملعقة واحدة في اليوم) غير المحلى وبعض الخضراوات (لا يزيد عن كوب واحد فقط في اليوم) كالخيار والمشروم والكرفس والفجل Radishes.



١١- يوصى باستشارة الطبيب قبل بدء الحمية للتأكد من صحة الجسد والقلب وعدم وجود اضطرابات في الغدد الصماء.

جدول رقم (٢-١): ريجيم الـ١٠٠٠ سعر للشخص البالغ البدين

أو زائد الوزن:

وجبة الإفطار	
٧٥ سعراً	• بيضة واحدة مسلوقة جيداً أو ٣٠ جراماً جبن حلوم أو جبناً قليل الدسم أو ٧٥ سعراً علبة صغيرة تونة مصفاة أو ملعقتي أكل (٣٠ جراماً) زبدة فول سوداني.
٤٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبناً أو علبة زيادي.
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة توست أو ٣/٤ كوب رقائق القمح أو الذرة (كورن فلكس) غير المحلاة.
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير برتقال أو كريب فروت أو يوسفي (عصائر حمضيات).
وجبة الغداء	
٩٠ سعراً	• ملعقتان صغيرتان (١٠ جرامات) من الزيت تستخدم لدهن الطعام.
٢٧٥ سعراً	• ١٥٠ جرام سمك مشوي (سمكة زنة ١/٣ كيلوجرام) أو ١/٢ دجاجة مشوية أو ١٥٠ جراماً لحم أحممر (حجم قبضة اليد أو صال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ١٥٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة.
٦٠ سعراً	• حبة واحدة فاكهة (التفاح، الكمثرى، البرتقال، الخوخ، الجوافة، كيوي) أو ١/٢ كوب عصير فاكهة (١٢٠ جراماً) أو ١/٢ حبة منقعة أو موز أو ١ كوب فراولة أو ١/٣ حبة شمام صغيرة أو ٢-٣ حبات تمر أو ١٢ حبة عنب أو كرز أو ٤ حبات مشمش أو برقوق (اختر صنفاً واحداً فقط).



تابع جدول رقم (٢-١):

٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوهة (فاصوليا خضراء أو بازلاء خضراء أو لوبيا أو سبانخ أو كوسة أو بامية أو كرنب أو قرنبيط - يراعى عدم إضافة الزيت قدر الإمكان).
٨٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز أو مكرونة أو اسبكتة أو حبة واحدة بطاطس صغيرة مشوية أو ١/٤ رغيف بر بلدي.
صفر	• طبق (كوب) صغير سلطة خضراء (قطع طماطم + خيار + جزر + خس، ويمكن إضافة الليمون والبهارات والخل) دون زيت.
وجبة العشاء	
٤٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) لبناً قليل الدهن أو علبه زيادي (١٢٠ جراماً) قليل الدهن.
١١٠ سعراً	• ٦٠ جراماً لحماً أحمر مشوياً (١/٢ حجم قبضة اليد أو صال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ٦٠ جراماً سمكاً مشوياً (سمكة زنة ١٥٠ جراماً) أو فخدأ أو صدر دجاجة مشوية أو بيضتان مسلوقتان جيداً أو ٦٠ جراماً فيليه أو جمبري.
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوهة (الأنواع موضحة أعلاه) دون إضافة الزيت قدر الإمكان.
صفر	• طبق (كوب) صغير سلطة خضراء دون زيت (مكوناتها موضحة أعلاه).
٨٠	• ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً) أو قطعة كيك صغيرة أو فطيرة صغيرة أو ٥-٦ حبات بسكويت رقيقة هشّة مملحة أو ٢ حبة فطيرة البان كيك أو ١ كوز ذرة صغير مشوي أو ٢ أكواب فشار أو ١٠ حبات أصابع البطاطس المقلية (٤٥ جراماً) أو ١٥ حبة رقائق البطاطس (شبس).
١٠٥٠ سعراً	إجمالي الأسعار المتناولة يومياً

ملاحظة: يوصى بالتنوع في اللحوم يوم بعد يوم، أي إذا تناولت اليوم سمكاً فإنك تتناول في اليوم الثاني دجاجاً وفي اليوم الثالث لحماً وهكذا.



ب- الريجيم المتتابع (النموذج الثاني)

تم إعداد الريجيم المتتابع (الحمية الغذائية المتتابعة) تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية، وذلك لضمان تزويد البدن بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم (البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات)؛ لهذا يعد الريجيم المتتابع مأموناً من الواجهة الصحية ولا يحدث أي ضرر على الإنسان. يتمثل الريجيم المتتابع في تزويد البدن بكميات قليلة من السعرات لعدة أيام لإحداث انخفاض ملموس في الوزن، يليه زيادة كمية السعرات لمنع الجسم من التكيف للسعرات القليلة الأمر الذي يقود إلى توقف انخفاض الوزن، ثم العودة إلى تناول كميات قليلة من السعرات مرة أخرى لإحداث نقص جديد في الوزن.

يتوقع أن يحدث الريجيم المتتابع انخفاضاً في الوزن مقداره ٦-١٢ كيلوجرام في الدورة الواحدة، ولكن تتابع هذه الحميات الغذائية يحدث انخفاضاً مقداره ٤٠-٤٨ كيلوجراماً في ستة شهور. يحتوي الريجيم المتتابع على كمية كبيرة من البروتينات الحيوانية المرتفعة القيمة الغذائية والضرورية لتكوين العضلات التي تعد المركز الرئيس لحرق الدهون الزائدة في الجسم. كما أنه يحتوي على كميات مناسبة من النشويات (الكربوهيدرات) والدهون. ومن مزايا الريجيم المتتابع أنه يحدث انخفاضاً تدريجياً (غير سريع) في



الوزن، الأمر الذي يضمن عدم حدوث زيادة في الوزن بمجرد التوقف عن الريجيم والعودة إلى الوجبة الغذائية المعتادة (الطبيعية). ويوصى بعد الانتهاء من تطبيق دورة واحدة للريجيم المتتابع تناول وجبات غذائية متوازنة (حوالي ١٥٠٠ سعر يومياً) وقليلة المحتوى من الدهون والأغذية المقلية والسكريات البسيطة، مع ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة للعمر والحالة الصحية مثل: المشي السريع أو الجري أو السباحة أو كرة السلة أو غيرها. كما يتميز الريجيم المتتابع بحرية كبيرة في اختيار أصناف الأغذية التي يفضلها البدين الذي يقود إلى عدم شعور الشخص بالملل أو التضجر أثناء استخدامه.

طريقة استخدام الريجيم المتتابع

يمكن شرح طريقة استخدام الريجيم المتتابع كالآتي:

- ١- البدء بتطبيق الحمية الغذائية المحتوية على حوالي ٨٠٠ سعر (جدول رقم ٢-٢) لمدة أربع أيام متتالية، أي استخدامها في اليوم الأول والثاني والثالث والرابع.
- ٢- زيادة كمية السعرات (الطاقة) المتأولة يومياً عن طريق تطبيق الحمية الغذائية المحتوية على حوالي ٩٥٠ سعر يومياً (جدول رقم ٢-٣) لمدة خمسة أيام متتالية، أي استخدامها في اليوم الخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع.



٣- زيادة كمية السعرات (الطاقة) المتناولة يومياً عن طريق تطبيق الحمية الغذائية المحتوية على حوالي ١٢٠٠ سعر يومياً (جدول رقم ٢-٤) لمدة أربع أيام متتالية، أي استخدامها في اليوم العاشر والحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر.

٤- خفض التدريجي في كمية السعرات (الطاقة) المتناولة يومياً عن طريق تطبيق الحمية الغذائية المحتوية على حوالي ٩٥٠ سعر يومياً (جدول رقم ٢-٣) مرة ثانية ولمدة خمسة أيام متتالية، أي استخدامها في اليوم الرابع عشر والخامس عشر والسادس عشر والسابع عشر والثامن عشر.

٥- الاستمرار في خفض السعرات المتناولة بتطبيق الحمية الغذائية المحتوية على حوالي ٨٠٠ سعر (جدول رقم ٢-٢) مرة ثانية ولمدة أربعة أيام متتالية، أي استخدامها في اليوم التاسع عشر والعشرين والواحد والعشرين والثاني والعشرين.

٦- زيادة كمية السعرات بتطبيق الحمية الغذائية المحتوية على حوالي ٩٥٠ سعر يومياً (جدول رقم ٢-٣) مرة ثالثة ولمدة خمسة أيام متتالية، أي استخدامها في اليوم الثالث والعشرين والرابع والعشرين والخامس والعشرين والسادس والعشرين والسابع والعشرين.

٧- يأخذ البدن بعد هذه الدورة (الدورة الأولى) التي استمرت لمدة ٢٧ يوماً متواصلة مدة راحة لمدة أسبوعين يتناول خلالها الوجبة



الغذائية المعتادة (الطبيعية) التي تحتوي على ١٥٠٠ سعر كما هو موضح في جدول رقم (٢-٥). ثم بعد ذلك يبدأ دورة ثانية لمدة ٢٧ يوماً باستخدام الحميات الغذائية نفسها المذكورة أعلاه (٨٠٠ سعر ثم ٩٥٠ ثم ١٢٠٠ ثم ٩٥٠ ثم ٨٠٠ ثم ٩٥٠ سعراً)، يليها مدة أسبوعين راحة، يتناول خلالها الوجبة الغذائية المعتادة (الطبيعية) المحتوية على ١٥٠٠ سعر، وهكذا. والجدير بالذكر أن نجاح الريجيم المتتابع يتوقف أساساً على تتابع (تعاقب) الدورات، أي دورة ريجيم لمدة ٢٧ يوماً يليها فترة راحة لمدة أسبوعين، ثم دورة ريجيم ثانية لمدة ٢٧ يوماً يليها فترة راحة لمدة أسبوعين، وهكذا حتى يصل البدين إلى الوزن المثالي المرغوب.

❖ ويمكن تلخيص طريقة استخدام الريجيم المتتابع كالاتي:

- ١- حمية محتوية على ٨٠٠ سعر ← لمدة ٤ أيام.
- ٢- حمية محتوية على ٩٥٠ سعر ← لمدة ٥ أيام.
- ٣- حمية محتوية على ١٢٠٠ سعر ← لمدة ٤ أيام.
- ٤- حمية محتوية على ٩٥٠ سعر ← لمدة ٥ أيام.
- ٥- حمية محتوية على ٨٠٠ سعر ← لمدة ٤ أيام.
- ٦- حمية محتوية على ٩٥٠ سعر ← لمدة ٥ أيام.

ثم العودة إلى تناول الوجبة الغذائية المعتادة المحتوية على



حوالي ١٥٠٠ سعر يومياً لمدة أسبوعين (فترة الراحة) ← ثم دورة ثانية لمدة ٢٧ يوماً ← ثم فترة راحة لمدة أسبوعين ← ثم دورة ثالثة لمدة ٢٧ يوماً وهكذا إلى أن يصل البدين إلى الوزن المثالي المناسب لعمره وطوله (الوزن المرغوب). وقد يصل البدين إلى الوزن المثالي بعد دورتين أو ثلاثة دورات أو أربع دورات، وعندها يتوقف مباشرة عن تطبيق الريجيم الغذائي المتتابع ويعود إلى وجبته الغذائية المعتادة (الطبيعية) التي لا تزيد في محتواها من السعرات عن ١٥٠٠ سعر يومياً (جدول رقم ٢-٥). بمعنى آخر إن الوجبة الغذائية المتوازنة المحتوية على ١٥٠٠ سعر يومياً يمكن أن تصبح أسلوباً جديداً في الحياة بعد الانتهاء من الريجيم حيث من الممكن تطبيقها لفترات زمنية طويلة مع الحرص على ممارسة الرياضة المعتدلة بمعدل لا يقل عن ٣٠ دقيقة ٣-٤ مرات أسبوعياً.

إرشادات هامة قبل البدء بالريجيم المتتابع:

- هناك بعض الإرشادات الهامة التي يجب الالتزام بها بدقة قبل بدء تطبيق الريجيم المتتابع، وهي:
- ١- يجب نزع الجلد من الدجاج؛ لأنه غني بالكوليسترول والدهون.
 - ٢- يجب استخدام اللحم الخالية من الدهن والحرص على إزالة الدهون المرئية.
 - ٣- تكون الخضراوات مطهوهة بالسلق (سوتيه) قدر الإمكان.



- ٤- الالتزام التام بكميات الأغذية المحددة في الحميات الغذائية لكل صنف من الأغذية.
- ٥- يمكن إحلال وجبة الغداء مكان وجبة العشاء، والعكس.
- ٦- يفضل التشكيل في أصناف الأغذية المختلفة يوماً بعد يوم خصوصاً اللحوم، أي إذا تناولت في اليوم الأول دجاجاً فإنه يفضل أن تتناول في اليوم الثاني سمكاً وفي اليوم الثالث لحماً أحمر وهكذا.
- ٧- يوصى بممارسة الأنشطة الرياضية المعتدلة المناسبة للعمر والحالة الصحية (المشي السريع أو الدراجة الثابتة أو الجري أو السباحة أو كرة السلة أو الطائرة أو التنس أو ركوب الدراجة أو غيرها) لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم؛ لأن ذلك يزيد من معدل انخفاض الوزن الزائد في الجسم. والجدير بالذكر أن الشخص يجب أن يصل إلى مرحلة الإجهاد والتعرق والنهجان أثناء ممارسة الرياضة لضمان حرق كمية كبيرة من الدهن.
- ٨- يمكن استخدام المحليات الصناعية الخالية من الطاقة كالسكارين أو الكاندريل (الإسباريتم) لتحلية الشاي أو القهوة، حيث إن حبة واحدة تعادل ملعقة صغيرة سكر.
- ٩- يوصى باستشارة الطبيب قبل البدء بتطبيق الريجيم المتتابع للتأكد من صحة الجسد والقلب وعدم وجود اضطرابات في الغدد الصماء.



- ١٠- شرب كميات كافية من الماء يومياً (لا تقل عن ٦-٨ أكواب في اليوم).
- ١١- يستطيع البدن تناول الكميات التي يرغبها من الأغذية الخالية من السكر مثل: مشروبات الدايت (الدايت بيبسي والدايت سفن وما يماثلها) والمياه المعدنية والدايت صودا.
- ١٢- يجب عدم إضافة الزيت عند تحضير الحميتان المحتويتان على ٨٠٠ سعر و ٩٥٠ سعر في حين يضاف الزيت بالكمية المحددة فقط (مهم جداً) في الحميتان المحتويتان على ١٢٠٠ سعر و ١٥٠٠ سعر.
- ١٣- يمكن إضافة الملح والبهارات والخل والبصل والثوم والكرفس أثناء إعداد وطهو الطعام بالكميات المعتاد عليها في الوجبة الطبيعية (الوجبة المعتادة).
- ١٤- يجب بعد الانتهاء من الحمية الغذائية (الريجيم) والوصول إلى الوزن المثالي المرغوب الإقلال قدر الإمكان من تناول الأغذية الغنية بالسكريات مثل: الحلويات والمحليات والسكر والعسل والمربات والفطائر والكنافات والآيس كريم والعصائر المضاف إليها السكر والمشروبات الغازية (كالبيبسي والسفن والميراندا وما يماثلها) وغيرها من الأغذية المضاف إليها السكر. وكذلك الإقلال من الأغذية الغنية بالدهون خصوصاً الأغذية المقلية في الزيت.



جدول رقم (٢-٢): حمية غذائية قليلة الطاقة (حوالي ٨٠٠ سعر) للشخص البالغ تستخدم من اليوم الأول وحتى اليوم الرابع وكذلك من اليوم التاسع عشر حتى اليوم الثاني والعشرين.

وجبة الإفطار	
٦٠ سعراً	• حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من أي واحد منهما.
٧٥ سعراً	• بيضة واحدة مسلوقة جيداً أو ٣٠ جراماً جبناً قليل الدسم.
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً) أو ٣/٤ كوب رقائق الذرة أو القمح (كورن فلكس) غير المحلاة.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
وجبة الغداء	
٢٧٥ سعراً	• ١٥٠ جراماً سمكاً مشوياً (سمكة زنة ١/٢ كجم) أو ١/٢ دجاجة مشوية أو ١٥٠ جراماً لحمأ أحمر (حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو بيضتين مسلوقتين جيداً (في حالة عدم ارتفاع الكوليسترول) أو ١٥٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة.
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر من الخضراوات).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً).
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.



تابع جدول رقم (٢-٢):

وجبة العشاء	
١٦٥ سعراً	• ٩٠ جراماً سمكاً مشوياً (سمكة زنة ٢٠٠ جرام) أو ١/٤ دجاجة مشوية أو ٩٠ جراماً لحماً أحمر (١/٢ حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ٩٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة.
٢٥ سعراً	• طبق (كوب) صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + جزر + خس، ويمكن إضافة الليمون والبهارات).
٦٠ سعراً	• حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من أي واحد منهما.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
٨٤٥ سعراً	إجمالي السعرات المتناولة يومياً

ملاحظة: يوصى بالتنوع في اللحوم يوم بعد يوم، أي إذا تناولت اليوم سمكاً فإنك تتناول في اليوم الثاني دجاجاً وفي اليوم الثالث لحماً وهكذا يمكن استبدال الفاصوليا الخضراء باللوبيا أو البازلاء الخضراء أو السبانخ أو القرنبيط أو الكرنب أو الملوخية أو غيرها.



جدول رقم (٢-٣): حمية غذائية قليلة الطاقة (حوالي ٩٥٠ سعراً) للشخص البالغ البدين تستخدم من اليوم الخامس وحتى اليوم التاسع وكذلك من اليوم الرابع عشر حتى اليوم الثامن عشر وكذلك من اليوم الثالث والعشرين حتى اليوم السابع والعشرين.

وجبة الإفطار	
٤٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) حليباً أو لبناً قليل الدهن أو علبه زبادي قليلة الدهن.
٧٥ سعراً	• بيضة واحدة مسلوقة جيداً أو ٣٠ جراماً جبن حلوم أو جبن أبيض قليل الدهن.
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير برتقال أو عصير كريب فروت.
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً) أو ٣/٤ كوب رقائق الذرة أو القمح (كورن فلक्स) غير المحلاة.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر (يمكن استخدام المحليات الصناعية كالسكرارين أو الكاندريل أو الاسبارتيم).
وجبة الغداء	
٢٧٥ سعراً	• ١٥٠ جراماً سمكاً مشوي (سمكة زنة ١/٣ كجم) أو ١/٢ دجاجة مشوية أو ١٥٠ جراماً لحمأ أحمر (حجم قبضة اليد أوصال أو كياب أو كفتة أو ستيك) أو ١٥٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة أو بيضتين مسلوقتين جيداً (شريطة عدم ارتفاع الكوليسترول).
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو بازلاء أو سبانخ أو كوسة أو بامية أو لوبيا أو كرنب أو قرنبيط أو ملوخية، يراعى عدم إضافة الزيت قدر الإمكان).



تابع جدول رقم (٢-٣):

٦٠ سعراً	● حبة واحدة فاكهة (تفاحة أو كمثرى أو يوسفى أو خوخ أو جوافة أو ١/٢ حبة موز) أو ١/٣ حبة شمام صغيرة أو غيرها.
صفر سعراً	● طبق (كوب) صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + جزر + خس، ويمكن إضافة الليمون والبهارات).
٨٠ سعراً	● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز أو حبة بطاطس مشوية صغيرة أو ٥ حبات بسكويت مملح أو الرقائق الهشة أو ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
	وجبة العشاء
٤٥ سعراً	● ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) حليباً أو لبناً قليل الدهن أو علبه زبادي قليلة الدهن.
١١٠ سعراً	● ٦٠ جراماً لحمأ أحمر مشويأ (١/٢) حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ٦٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة أو ١/٤ دجاجة أو سمكة مشوية زنة ١٥٠ جراماً أو بيضتين مسلوقتين جيداً (شريطة عدم ارتفاع الكوليسترول بالدم).
٢٥ سعراً	● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (الأنواع الموضحة أعلاه) دون إضافة الزيت قدر الإمكان.
صفر سعراً	● طبق (كوب) صغير سلطة خضراء دون زيت (مكوناتها موضحة أعلاه).
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً) أو حبة واحدة توست.
صفر سعراً	● دايث بيبسي أو دايث سفن أو دايث صودا أو شاي أو قهوة دون سكر حسب الرغبة
٩٦٠ سعراً	إجمالي الأسعار المتناولة يومياً

ملاحظة: يوصى بالتنوع في اللحوم يوم بعد يوم، أي إذا تناولت اليوم سمكاً فإنك تتناول في اليوم الثاني دجاجاً وفي اليوم الثالث لحمأ وهكذا.



جدول رقم (٢-٤): حمية غذائية قليلة الطاقة (حوالي ١٢٠٠ سعر) للشخص البدين البالغ تستخدم من اليوم العاشر وحتى اليوم الثالث عشر.

وجبة الإفطار	
٩٠ سعراً	• كوب (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبناً أو زبادي.
٨٠ سعراً	• ٣/٤ كوب رقائق الذرة أو القمح (كورن فلكس) غير المحلاة أو ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت.
٧٥ سعراً	• بيضة واحدة مسلوقة جيداً أو ٣٠ جراماً جبن حلوم أو جبن أبيض قليل الدهن.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
وجبة الغداء	
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (فاصوليا خضراء أو بازلاء أو ملوخية أو لوبيا أو سبانخ أو كوسة أو كرنب أو قرنبيط أو بامية أو ما يماثلها، يراعى عدم إضافة الزيت قدر الإمكان).
١٦٥ سعراً	• ٩٠ جراماً لحمياً أحمر مشوياً (١/٢ حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ١٥٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة أو سمكة مشوية زنة ٢٠٠ جرام أو ١/٤ دجاجة مشوية.
٦٠ سعراً	• حبة واحدة فاكهة (تفاحة أو كمثرى أو يوسفى أو خوخ أو جوافة أو ١/٢ حبة موز) أو ١/٣ حبة شمام صغيرة أو كوب واحد فراولة.
٢٥ سعراً	• طبق (كوب) صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + جزر + خس، ويمكن إضافة الليمون والبهارات).
٩٠ سعراً	• ٢ ملعقة صغيرة زيت (١٠ جرامات) لطهو الطعام.



تابع جدول رقم (٢-٤):

صفر سعرأ	• داييت بيبسي أو داييت سفن أو داييت صودا أو شاي أو قهوة دون سكر حسب الرغبة
٨٠ سعرأ	• ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً) أو حبة توست.
٨٠ سعرأ	• ١/٢ كوب أرز (١٠٠ جرام) أو حبة بطاطس مشوية صغيرة أو ٥ حبات بسكويت رقيق هش أو مملح.
	وجبة العشاء
٤٥ سعرأ	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن زبادي.
٢٥ سعرأ	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (اختر أحد الأنواع المذكورة أعلاه مع عدم إضافة الزيت أو السمن قدر الإمكان).
٢٥ سعرأ	• طبق (كوب) سلطة خضراء (قطع طماطم + خيار + جزر+ خس، يمكن إضافة الليمون والبهارات) دون زيت .
٨٠ سعرأ	• ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً) أو حبة واحدة توست. أو حبة بطاطس صغيرة مشوية أو ١/٢ كوب أرز.
٦٠ سعرأ	• حبة واحدة فاكهة (برتقالة أو تفاحة أو ١/٢ موزة أو خوخة أو جوافة أو كمثرى أو غيرها) أو ١/٣ حبة شمام صغيرة أو كوب واحد فراولة.
١٦٥ سعرأ	• ٩٠ جراماً لحمأ أحمر مشويأ (١/٢ حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ٩٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة أو سمكة مشوية زنة ٢٠٠ جرام أو ١/٤ دجاجة مشوية.
١٢٣٠ سعرأ	إجمالي السعرات المتناولة يومياً

- ❖ تزود هذه الوجبة الشخص بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية، ويمكن الاعتماد عليها مدة طويلة جداً دون أية مشاكل صحية لأنها صممت تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية.
- ❖ تحدث هذه الوجبة إنقاصاً في الوزن مقداره حوالي كيلوجرام واحد في الأسبوع، بالإضافة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية (المشي أو الجري) بمعدل ٣٠ دقيقة يومياً أثناء تناول هذه الوجبة يساعد على نزول أسرع للوزن ليصل إلى ١.٥ كيلوجرام في الأسبوع.
- ❖ مناسبة للأصحاء والمرضى.



جدول رقم (٢-٥): وجبة غذائية معتادة (طبيعية) متوازنة
للشخص البالغ وحوالي ١٥٠٠ سعراً) تستخدم خلال فترة الراحة (لمدة
أسبوعين)

وجبة الإفطار	
٩٠ سعراً	• كوب (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبناً أو زيادي قليل الدسم.
٧٥ سعراً	• بيضة واحدة مسلوقة جيداً أو ٣٠ جراماً جبناً قليلة الدسم أو تونة مصفاة أو ملعقتي أكل (٣٠ جراماً) زبدة فول سوداني.
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً) أو شريحة توست أو ٣/٤ كوب رقائق الذرة أو القمح (كورن فلكس) غير المحلاة.
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير برتقال.
وجبة الغداء	
١٨٠ سعراً	• ٤ ملاعق صغيرة زيت (٢٠ جراماً) تستخدم لطهو الطعام
١٦٥ سعراً	• ٩٠ جراماً لحمأ أحمر مشويأ (١/٢ حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ٩٠ جراماً سمكاً مشويأ (سمكة زنة ٢٠٠ جرام) أو ١/٤ دجاجة مشوية أو ٩٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة.
١٢٠ سعراً	• حبتان من الفواكه (تفاح، كمثرى، يوسفى، خوخ، جوافة، برتقال) أو ٦ حبات تين (حماط) أو كوب واحد (٢٤٠ جراماً) عصيراً من أي فاكهة أو حبة واحدة منقاة أو موزة أو ٢ كوب فراولة أو ٤-٦ حبات تمر أو ٢٤ حبة عنب أو كرز أو ٨ حبات مشمش أو برقوق أو ٢/٣ حبة شمام صغير أو حزتين حجب.
٥٠ سعراً	• كوب واحد (٢٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (فاصوليا خضراء أو بازلاء أو ملوخية أو لوبيا أو سبانخ أو كوسة أو كرنب أو قرنبيط أو بامية أو ما يماثلها، يراعى عدم إضافة الزيت قدر الإمكان).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بلدي (٢٥ جراماً).



تابع جدول رقم (٢-٥):

١٦٠ سعراً	● كوب واحد أرز (٢٠٠ جرام) أو اسبكتة أو مكرونة أو حبتي بطاطس مشوية صغيرة.
٢٥ سعراً	● طبق (كوب) صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + جزر + خس، ويمكن إضافة الليمون والبهارات).
	وجبة العشاء
١٦٥ سعراً	● ٩٠ جراماً لحمياً أحمر مشوياً (١/٢) حجم قبضة اليد أو صال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ٩٠ جراماً سمكاً مشوياً (سمكة زنة ٢٠٠ جرام) أو ١/٤ دجاجة مشوية أو بيضتان مسلوقتان جيداً أو ٩٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة مصفاة.
٦٠ سعراً	● حبة واحدة فاكهة (تفاح، كمثرى، يوسفى، خوخ، جوافة، برتقال، كيوي) أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة أو ٢-٣ حبات تمر أو ١٢ حبة عنب أو كرز أو ٤ حبات مشمش أو برقوق أو ١/٣ حبة شمام صغيرة.
٢٥ سعراً	● طبق (كوب) سلطة خضراء دون زيت (كما هو موضح أعلاه).
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً) أو ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز أو مكرونة أو حبة بطاطس صغيرة مشوية.
٩٠ سعراً	● كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبناً زبادي (قليل الدسم).
٨٠ سعراً	● قطعة كيك صغيرة أو فطيرة صغيرة أو ١ كوز ذرة صغير أو ٥-٦ حبات بسكويت رقيقة هشة أو مملحة أو ٢ حبة فطيرة البان كيك أو ٣ أكواب فشار أو ١٠ حبات أصابع البطاطس المقلية (٤٥ جراماً) أو ١٥ حبة رقائق البطاطس (شبس).
١٥٨٥ سعراً	إجمالي الأسعار المتناولة يومياً



معلومات هامة متعلقة بالوجبة الغذائية المعتادة (الطبيعية) (حوالي ١٥٠٠ سعر)

١- تزود هذه الوجبة (جدول رقم ٢-٥) البالغين (أكثر من ٢٥ سنة) بجميع احتياجاتهم من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات (١٠٠٪ من الـ RDA)، أما بالنسبة للمراهقين الشباب والبالغين تحت عمر ٢٥ سنة والمرضعات والحوامل فيجب إضافة حصة واحدة من الحليب (كوب واحد) أو الجبن (٣٠ جراماً).

٢- يمكن إضافة السكر إلى الشاي أو القهوة شريطة حذف أحد الأغذية الكربوهيدراتية، فمثلاً عند إضافة ٣ ملاعق صغيرة سكر (١٥ جراماً) للشاي فإنه يجب حذف حبة واحدة فاكهة من الوجبة أعلاه.

٣- هناك بعض الأغذية والمشروبات التي يستطيع أن يتناول منها الشخص أي كمية يرغبها عند الشعور بالجوع؛ لأنها فقيرة جداً في محتواها من الطاقة (أقل من ٢٠ سعراً)؛ ومثالها: الدايت بيبسي والدايت سفن والشاي والقهوة دون سكر والمياه الغازية والجيلاتين Gelatin دون سكر وبدائل السكر (السكرارين والكاندريل والاسبارتيم (Aspartame) ومسحوق الكاكاو غير المحلى (ملعقة أكل واحدة فقط في اليوم). والخل والليمون و Mustard والمخللات غير المحلاة والكاتشب (ملعقة أكل واحدة



فقط في اليوم) وبعض الخضراوات الطازجة (كوب واحد فقط في اليوم) كالكرفس Celery والخيار والبصل الأخضر والفلفل الحار والمشروم والفجل Radishes. كما يستطيع الشخص استخدام الكميات التي يرغبها من البهارات المختلفة بعد التأكد من خلوها من الملح أو الصوديوم خصوصاً في حالة ارتفاع ضغط الدم.

ج- ريجيم شهر رمضان (النموذج الثالث)

يترقب المسلمون كل عام قدوم الركن الخامس من أركان الإسلام وهو شهر رمضان المبارك الذي يجد فيه المسلم فرصة جيدة للتقرب إلى الله عز وجل بالعبادة والأعمال الصالحة، بالإضافة إلى أن الصيام يضفي على الإنسان فوائد صحية متعددة سنذكرها لاحقاً إن شاء الله. ولقد فرض الله الصوم على عباده المسلمين في شهر رمضان، حيث قال في سورة البقرة ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾، أي أن الصوم فيه فائدة وخير للإنسان. كما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «صوموا تصحوا»، أي أن صيام شهر رمضان المبارك ما هو إلا برنامج لحمية غذائية متوازنة بغية الحصول على مزيد من الصحة الجسدية والذهنية. ومما يدل على أهمية الصيام وفوائده على الإنسان قيام رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بصيام يومي الإثنين والخميس



من كل أسبوع، وصيام الأيام البيض (١٣، ١٤، ١٥) من كل شهر، وصيام ستة أيام من شهر شوال، وصيام يوم عرفة وصيام عاشوراء لما في ذلك من الأجر والفوائد الصحية على البدن.

إن صيام شهر رمضان المصحوب بتناول الوجبات الغذائية المتوازنة من حيث نوعية الغذاء وكميته له فوائد كثيرة على صحة الإنسان، ومنها:

- ١- تجديد نشاط خلايا الجسم وإعادة حيويتها وفعاليتها؛ لأنه ينقي كل خلية من خلايا الجسم من المواد السامة والنفاس وينقي الدم الذي يغذي هذه الخلايا.
- ٢- تخليص الجسم من الخلايا والأنسجة الهرمة والمریضة وتعويضها بأنسجة وخلايا جديدة؛ لهذا يشعر الصائم بعد انتهاء شهر رمضان بالحيوية والنشاط، وحدوث تحسن في وظائف أعضاء الجسم كالکبد والكليتين والقلب والرئة والغدد والجهاز الهضمي وغيرها.
- ٣- زيادة النشاط الذهني.
- ٤- تطهير النفس من الدنس وتقريبها من الله.
- ٥- التعود على الصبر والتسامح والحلم وحسن التعامل.
- ٦- معالجة السمنة والوصول إلى الرشاقة بتناول الوجبات الغذائية قليلة السعرات التي تساعد على حرق الدهون الزائدة في الجسم.



٧- الوقاية من مرض السكري؛ لأن الصيام يريح غدة البنكرياس من إفراز الأنسولين الضروري لحرق السكر الذي ينخفض مستواه أثناء فترة الصوم. علماً بأن إرهاب البنكرياس بكثرة إفرازه للأنسولين يقود إلى الإصابة بمرض السكري.

٨- إراحة الجهاز الهضمي مدة طويلة تصل إلى ١٢ ساعة من هضم وامتصاص الغذاء، أي إراحة المعدة والأمعاء والغدد المفرزة للأنزيمات الهاضمة للطعام.

٩- إراحة الكليتين من عناء النشاط اليومي.

ومن العادات الخاطئة التي تلاحظ على معظم الصائمين في رمضان الإفراط في تناول الأغذية خصوصاً المحليات (المهلبية والكنافة والفطائر والمعجنات والمشروبات المحلاة بالسكر وما يماثلها) والأغذية المقلية (السمبوسك واللقيمات والبف والقاضي قوضا وما يماثلها). وجميع هذه الأغذية غنية بالطاقة التي تخزن الكمية الزائدة منها في الجسم على هيئة دهون، الأمر الذي يقود إلى الإصابة بالسمنة التي تظهر بوضوح على معظم الصائمين بعد رمضان. ولقد دفعني ذلك إلى إعداد حمية غذائية متوازنة أُطلق عليها (ريجيم رمضان) تزود الصائم بجميع احتياجاته من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، وتقيه من الإصابة بالسمنة وتساعد على إنقاص وزنه. ولقد تم إعداد هذا الريجيم



تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية لضمان احتوائها على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان.

يتميز ريجيم شهر رمضان باحتوائه على كمية كافية من البروتينات المرتفعة القيمة الغذائية؛ وذلك لضمان المحافظة على عضلات الجسم التي غالباً ما يحدث لها تكسر وتهدم أثناء تطبيق الحمية. بمعنى آخر إن تناول كمية كبيرة من البروتين يضمن حدوث بناء للعضلات التي تعد المركز الرئيس لحرق الدهون الزائدة في الجسم. كما تحتوي حمية شهر رمضان على كمية مناسبة (متوسطة) من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) وكمية قليلة من الدهون. والجدير بالذكر أن الصوم (الامتناع عن الطعام) يحفز الجسم على استهلاك الطاقة المخزنة في الكبد والعضلات في صورة جلايكوجين ودهون، الأمر الذي يترتب عليه حدوث نقص في الوزن.

واحتواء ريجيم شهر رمضان على كميات كافية من البروتينات تمنع حدوث تهدم وتكسر للأنسجة البروتينية في الجسم. ويؤدي الإفراط في الصوم وتجويع النفس إلى الإضرار بالصحة والإصابة بالأمراض نتيجة نقص كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم لقيام المخ والأعضاء بوظائفها المختلفة. يحتاج المخ إلى ربع كمية الطاقة الناتجة من الغذاء للقيام بوظائفه الحيوية في حين يحتاج القلب إلى أكثر من ذلك لضخ الدم في الجسم.



يعد ريجيم شهر رمضان (جدول رقم ٢-٦) مناسباً جداً للأشخاص الذين تتراوح احتياجاتهم اليومية من الطاقة في الحالة العادية ما بين ٢٠٠٠-٢٨٠٠ سعر؛ لهذا فهو يلائم شريحة كبيرة من الإناث والذكور.

يمكن حصر مزايا ريجيم شهر رمضان كالآتي:

١- يحتوي على مجموعة كبيرة من الأغذية المتنوعة، الأمر الذي يعطي حرية كبيرة لاختيار أصناف الأغذية التي يفضلها الشخص، ويؤدي هذا إلى عدم الشعور بالملل أو الضجر أثناء تطبيق الحمية.

٢- مأمون من الناحية الصحية؛ لأنه يزود الشخص بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية، ويمكن تطبيقه من قبل الشخص السليم والمريض دون الخوف من حدوث أية مشكلات صحية أو أضرار جسدية.

٣- يحدث ريجيم شهر رمضان انخفاضاً تدريجياً في الوزن (حوالي كيلوجرام واحد في الأسبوع) الأمر الذي يقود إلى عدم عودة الوزن الزائد بمجرد التوقف عن الحمية وتناول الوجبة الغذائية العادية.

٤- يمكن تطبيق ريجيم شهر رمضان مدة طويلة تصل إلى ٣ شهور، وبعد الوصول إلى الوزن المثالي (الوزن المرغوب) قد يصبح



نظاماً غذائياً ثابتاً لعدة سنوات شريطة إضافة حوالي ٢٠٠ سعر يومياً إلى الحماية (جدول رقم ١٤-٤)، أي إضافة الآتي إلى ريجيم رمضان:

☞ كوب واحد حليب قليل الدهن (٢٤٠ جراماً) أو لبن زبادي.

☞ ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً) أو ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز أو مكرونة أو غيرها من النشويات.

☞ ملعقة صغيرة (٥ جرامات) زيت تستخدم لطهو الطعام.

٥- يعود رمضان الشخص على العادات الغذائية الصحيحة ويساعده على التخلص من العادات الغذائية الخاطئة، أي أنه يعود الشخص على عدم الإفراط في تناول المواد الغذائية خصوصاً، الأغذية الغنية بالدهون والنشويات.

٦- يساعد في الوقاية من بعض أمراض الجهاز الهضمي أو معالجتها وكذلك في معالجة أمراض أخرى.

إرشادات هامة قبل بدء ريجيم رمضان

هناك إرشادات هامة يجب الالتزام بها بدقة قبل البدء بتطبيق ريجيم رمضان (جدول رقم ٢-٦)، وهي:

١- يجب نزع جلد الدجاج؛ لأنه غني بالدهون والكوليسترول. كما يجب استخدام اللحوم الخالية من الدهن، والحرص على إزالة الدهون المرئية على اللحم.



- ٢- تناول الكميات المحددة في الحمية لكل صنف من الأغذية المتنوعة دون أي زيادة أو نقصان لضمان حصول الجسم على جميع احتياجاته من البروتين والكربوهيدرات والمعادن والفيتامنيات.
- ٣- الامتناع نهائياً، عن تناول الأغذية الدهنية والمقلية في الزيت والأغذية الغنية بالسكر.
- ٤- التدرج في تناول الطعام في وقت الإفطار؛ لأن مفاجأة المعدة بعد الصوم بكمية كبيرة من الطعام قد يسبب عسر الهضم (إرهاق للمعدة والتلبك المعوي).
- ٥- الحرص على تناول التمر وقت الإفطار؛ لأنه يحتوي على سكريات بسيطة (٧٠-٨٠٪) يمتصها الجسم بسرعة. حيث إن الصائم يكون وقت الإفطار قد فقد معظم مخزون الجسم من السكر (الجليكوجين) الذي يحتاجه الجسم خصوصاً خلايا المخ لإمداده بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط. كما يحتوي التمر أو الرطب على كمية جيدة من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم مثل: فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و (ب٢) وكذلك المعادن كالفوسفور والفلوريد والكالسيوم والمغنيسيوم. كما أن التمر يضيف الهدوء والسكينة على الأعصاب، ومسكن للمزاج العصبي. ولقد حثنا الرسول الكريم -صلى الله عليه وسلم- على الإفطار بالتمر حيث قال: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على



تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فالماء فإنه طهور». وقد أمر الله سبحانه وتعالى السيدة مريم العذراء بأن تتناول التمر خلال ولادة سيدنا عيسى -عليه السلام- قال تعالى: ﴿وَهَزِيْ بِإِذْنِكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا...﴾. يجب عدم الإكثار من تناول التمر والرطب في حالة السمنة؛ لأنه غني جداً بالسعرات الحرارية، حيث إن تناول ٤-٥ حبات منه يزود الجسم بحوالي ١٢٠ سعراً.

٦- الإكثار من تناول السوائل كالماء والشاي والقهوة والعصائر خصوصاً بعد الإفطار. ويجب تجنب شرب المشروبات Drinks الصناعية (التوت والشربات) و المشروبات الغازية (البيبسي كولا والسفن وما يماثلها) لأنها تحتوي على ملونات ونكهات ومواد حافظة كيماوية وكافيين بالإضافة إلى أنها فقيرة في محتواها من العناصر الغذائية. أي يجب الحرص على شرب العصائر فقط؛ لأنها تزود الصائم بمجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

٧- الحرص على تناول الأغذية الخفيفة المفيدة (فواكه أو عصائر) ما بين الإفطار والسحور، ويفضل بعد التراويح مباشرة (بعد الساعة ٢٠، ١٠ مساءً) كما هو موضح في الريجيم.



- ٨- تأخير السحور والحرص الشديد على الذهاب إلى أقرب مسجد مشياً على الأقدام لأداء صلاة الفجر؛ لأن ذلك يساعد كثيراً على هضم الطعام وإفراز المعدة والأمعاء للأنزيمات الهاضمة، بالإضافة إلى أنه ينشط الدورة الدموية والقلب مما يزيد من حرق الدهون الزائدة في الجسم. ويجب الامتناع نهائياً عن النوم مباشرةً بعد السحور خصوصاً في حالة تناول وجبة كبيرة دسمة؛ لأن ذلك يسبب أضراراً صحية على الإنسان خصوصاً السمنة وارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون في الدم.
- ٩- يفضل التشكيل في أنواع الأغذية يوماً بعد يوم خصوصاً للحوم، فمثلاً إذا تناولت في اليوم الأول دجاجاً فإنه يفضل أن تتناول في اليوم الثاني سمكاً وفي اليوم الثالث لحمياً أحمر وفي اليوم الرابع دجاجاً وهكذا.
- ١٠- يوصى بممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة للعمر والحالة الصحية (المشي أو المشي السريع أو الجري أو السباحة أو السلة أو الطائرة أو التنس أو الدراجة الثابتة أو ركوب الدراجة أو غيرها) بمعدل ٣٠ دقيقة يومياً؛ لأن ذلك يزيد من معدل سرعة نزول الوزن الزائد. ويمكن التوقف عن ممارسة الرياضة في أيام أداء صلاة التراويح؛ لأنها تعد نشاطاً رياضياً ينشط الدورة الدموية والعضلات، مما يزيد من حرق الطاقة الزائدة



على حاجة الجسم. والجدير بالذكر أن الشخص يجب أن يصل إلى مرحلة الإجهاد والتعرق أثناء ممارسة الرياضة لضمان حرق أكبر كمية ممكنة من الدهون الزائدة.

١١- الإكثار من شرب الماء.

١٢- يمكن استخدام المحليات الصناعية كالسكارين والكاندريل والاسبارتيم لتحلية الشاي أو القهوة، حيث إن حبة واحدة تعادل ملعقة صغيرة سكر.

١٣- يُسمح بتناول الأغذية والمشروبات الخالية من الطاقة مثل: مشروبات الدايت (الدايت بيبسي والدايت سفن والدايت سودا) والمياه الغازية والليمون والخل والبهارات والبصل والثوم ومسحوق الكاكاو (ملعقة أكل واحدة في اليوم) غير المحلى وبعض الخضراوات (لا يزيد عن كوب واحد في اليوم) كالخيار والمشروم والكرفس والفجل Radishes.

١٤- تستخدم ملعقة الزيت (١٠ جرامات) الموجودة في ريجيم شهر رمضان (جدول رقم ١٤-٤) في طهو الأرز والخضراوات، ولكن في حالة إعداد الأرز والخضراوات بالسلق (سوتيه) فإنه من الضروري جداً تناول الزيت (١٠ جرامات) عن طريق دهنه على قطعة خبز. حيث يعد الزيت مصدراً أساسياً للفيتامينات الذائبة في الدهن (فيتامينات أ، د، هـ، ك) وحمض اللينوليك الضروري جداً للجسم.



١٥- إن الإكثار من اللحوم في السحور يشعر الصائم بالعطش السريع، وكذلك الإفراط في تناول النشويات والكربوهيدرات في السحور يسبب الشعور السريع بالجوع؛ لأن البنكرياس يفرز كمية كبيرة من الأنسولين الذي يقوم بحرق الكربوهيدرات (السكريات) ويبقى مرتفعاً الأمر الذي يقود إلى الشعور بالجوع.

١٦- يجب أن يحرص الصائم على ممارسة نشاطه اليومي المعتاد خلال النهار وعدم النوم مدة طويلة أثناء النهار أو السهر مدة طويلة أثناء الليل؛ لأن ذلك يساعد على تخزين الطاقة في الجسم على هيئة دهون وحدوث زيادة في الوزن.

يوضح جدول رقم (٢-٦) ريجيم شهر رمضان المتوازن قليل الطاقة (حوالي ١٣٠٠ سعر في اليوم) للشخص البالغ (خصوصاً زائد الوزن أو البدين) خلال شهر رمضان المبارك.

يمكن أن يحدث هذا الريجيم فقداناً في الوزن مقداره واحد كيلوجرام في الأسبوع، وقد يزداد الفقد الأسبوعي في الوزن إلى حوالي ١,٥ كيلوجرام في حالة ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة تبعاً للعمر والحالة الصحية (المشي أو الجري البطيء أو الدراجة الثابتة أو السلة أو السباحة أو غيرها).



جدول رقم (٢-٦): ريجيم شهر رمضان قليل الطاقة (حوالي ١٣٠٠ سعر في اليوم) للشخص البالغ البدين أو للشخص الذي يرغب في إنقاص وزنه قليلاً في شهر رمضان المبارك

	وجبة الإفطار
٩٠	• كوب واحد (٢٤٠ جراماً) لبناً أو حليباً أو زيادي قليل الدسم.
١٢٠	• ٤-٥ حبات تمر أو رطب أو ١/٢ كوب عصير برتقال.
٨٠	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريك أو شريحة واحدة توست.
٥٥	• ٤ ملاعق أكل (٦٠ جراماً) فول (يمكن أن يضاف له الليمون والكمون والملح والكزبرة) أو ٣٠ جراماً جبنة قليلة الدسم أو ٤ ملاعق أكل لبنة (٦٠ جراماً).
٨٠	• كوب واحد (٢٤٠ جراماً) شوربة حب أو فريك أو شوفان أو عدس أو خضار.
١١٠	• ٤ حبات سمبوسة بالفرن أو قطعة بريك زنة ١٢٠ جراماً أو ٦٠ جراماً لحمياً أحمر (١/٢ حجم قبضة اليد أو صال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ١/٤ دجاجة مشوية.
٤٥	• ملعقتان صغيرتان (١٠ جرامات) زيت (تضاف واحدة للفول والأخرى لظهو الطعام).
٢٥	• طبق صغير سلطة خضراء (قطع من الطماطم والخيار والجزر والخس ويمكن إضافة الليمون والبهارات) دون زيت
صفر	• شاي أو قهوة دون سكر (يمكن استخدام السكرين أو الكانديريل للتحلية).
	ثانياً: وجبة خفيفة ما بين الإفطار والسحور، ويفضل بعد الساعة ١٠,٣٠ مساءً
٦٠	• حبة واحدة فاكهة (برتقالة أو تفاحة أو جوافة أو كمثرى أو خوخ أو غيرها) أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من واحد منها أو ١/٢ موزة أو ١/٣ حبة شمام أو حزة حبيب.



تابع جدول رقم (٦-٢):

صفر	• شاي أو قهوة دون سكر أو دايت بيبسي أو دايت سفن أو ما يماثلهما حسب الرغبة.
	ثالثاً السحور
٢٢٠	• ١٢٠ جراماً لحمياً أحمر (حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك) أو ١/٢ دجاجة مشوية أو ١٢٠ جراماً فيليه أو جمبري مشوي أو سمكة مشوية زنة ١/٤ كيلوجرام أو بيضتين مسلوقتين جيداً.
١٦٠	• كوب واحد (٢٠٠ جرام) أرز أو مكرونة أو اسبكتي أو حبتي بطاطس مشويتين.
٢٥	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (فاصوليا خضراء أو بامية أو بازلاء أو ملوخية أو سبانخ أو كرنب أو قرنبيط أو مشكلة أو غيرها ؟ (يراعى عدم إضافة الزيت قدر الإمكان).
١٢٠	• حبتي فاكهة (الأنواع موضحة أعلاه) أو ١/٢ كوب عصير فاكهة من أي نوع من الفواكه.
٨٠	• ١/٤ رغيف بر بلدي أو شريك (٢٥ جراماً).
٢٥	• طبق صغير سلطة خضراء (قطع من الطماطم والخيار والجزر والخس ويمكن إضافة الليمون والبهارات) دون زيت
صفر	• شاي أو قهوة دون سكر أو دايت بيبسي أو دايت سفن أو ما يماثلهما حسب الرغبة.
١٣٤٠	إجمالي السعرات المتناولة يومياً



د - ريجيم النباتيين (النموذج الرابع)

النباتيون هم الأشخاص الذين تحتوي وجباتهم الغذائية على الأغذية النباتية Plant Food لكنها خالية من واحد أو أكثر من الأغذية الحيوانية كاللحوم الحمراء والدواجن والأسماك أو الحليب ومنتجاته والبيض.

ويصنف الأشخاص النباتيون تحت الآتي:

١- نباتيون خالصون أو مترمتون (Pure Vegetarians (Vegans) وهم النباتيون الذين تحتوي وجباتهم الغذائية على أغذية نباتية فقط. يتناول بعضهم جميع الأغذية النباتية، في حين لا يتناول بعضهم الآخر واحداً أو أكثر من المجموعات الغذائية مثل: الأغذية المصنعة Processed Foods أو البقوليات أو الحبوب Grains أو السيريل Cereals أو الفواكه.

٢- الفواكهيون (Fruitarianism)

وهم الأشخاص الذين يتناولون الفواكه الطازجة والمجففة والمكسرات والعسل والزيوت فقط.

٣- نباتيون لبنيون (Lactovegetarianism)

وهم النباتيون الذين تشتمل وجباتهم الغذائية على الأغذية النباتية والحليب ومنتجاته (خصوصاً الجبن)، لكنهم لا يتناولون اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والبيض.



٤- نباتيو اللبن والبيض Lacto-Ovo-Vegetarians

وهم النباتيون الذين تشتمل وجباتهم الغذائية على الأغذية النباتية ومنتجات الحليب (خصوصاً الجبن والحليب) والبيض، لكنهم لا يتناولون اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك.

٥- Lacto-Ovo-Pso Vegetarian

وهم الأشخاص الذين يتناولون الأغذية النباتية ومنتجات الحليب والبيض والسّمك.

هناك عدة أسباب تجعل الشخص يصبح نباتياً، ومنها:

- ١- الحالة الصحية والظروف الوقائية، أي الخوف من احتواء اللحوم على مواد سامة أو ميكروب السالمونيلا Salmonella أو مبيدات حشرية Pesticides تتجمع في اللحم نتيجة تغذية الحيوان على النباتات.
- ٢- العادات الدينية Religious Beliefs، (الديانة الهندوسية Hinduism تحرم أكل اللحوم الحيوانية).
- ٣- الاعتبارات الخيرية والإنسانية.
- ٤- الحالة الاقتصادية، ارتفاع سعر اللحوم.
- ٥- المصادر المائية والتربة Land and Water Resources، (نباتات تنمو في تربة ملوثة بمواد كيميائية).



وفيما يلي فوائد تناول الأغذية النباتية:

- ١- ندرة الإصابة بأمراض القلب لقلة تناول الأغذية الحيوانية الغنية بالكوليسترول والأحماض الدهنية المشبعة.
 - ٢- ندرة الإصابة بالسرطان لاحتواء الوجبة الغذائية على كميات كبيرة من الألياف الغذائية وفيتامين (هـ) و(ج) و(أ) والكاروتينات.
 - ٣- احتواء وجبات النباتيين على كميات كبيرة من الأغذية المألثة (غنية بالألياف الغذائية والكربوهيدرات) يساعد على سرعة امتلاء المعدة، ويمنع التغذية المفرطة Overeating والإصابة بالسمنة.
 - ٤- خفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم.
- يحصل النباتيون من النوع الثالث (نباتيون لبنيون) والرابع (نباتيو اللبن والبيض) والخامس على كامل احتياجاتهم من العناصر الغذائية، لكن يحتاج النوع الأول منهم (النباتيون الصرفيون) إلى الدقة والحذر عند تخطيط وجباتهم الغذائية بحيث تشتمل على مجموعات مختلفة وواسعة من الأغذية، النباتية، بالإضافة إلى تدعيمها بكميات مناسبة من الفيتامينات والمعادن.
- وبشكل عام تشتمل أغذية النباتيين على كميات كبيرة من البقوليات والمكسرات والحبوب والبدور؛ وذلك لتعويض الأغذية الحيوانية التي تخلو منها الوجبة الغذائية. من المعروف أن



البروتينات النباتية ينقصها واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية؛ لهذا يجب مزج أنواع مناسبة من الأغذية النباتية لإحداث تكامل بين البروتينات.

يوصى بإعطاء الرضع Infants والأطفال الذين يتناولون وجبات نباتية خالصة حليب فول الصويا المدعم Fortified Soy Milk بالكالسيوم وفيتامين (ب٢) وفيتامين (ب١٢) وفيتامين (د).

يحصل الشخص النباتي على احتياجاته من الكالسيوم من تناول كميات كبيرة من الخضراوات الورقية الخضراء التي لا تحتوي على حمض الأوكساليك Oxalate وكذلك من تناول البروكولي Broccoli والبامية Okra، واللفت السويدي Rutabaga واللوز البجلي Almond وبذور السمسم وحليب فول الصويا المدعم. ويجب على النباتيين تناول فيتامين (ج) لزيادة معدل امتصاص الحديد من خلال جدار الأمعاء؛ خصوصاً في حالة خلو الوجبة الغذائية من اللحوم. كما أن معدل امتصاص الزنك Zinc من الأغذية النباتية منخفض كما هو الحال بالنسبة للحديد؛ لهذا يجب الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالزنك كالحبوب الكاملة والبقوليات والفول السوداني وزبدة الفول السوداني. أما الفواكه والخضراوات فهي مصادر فقيرة بالزنك. والجدير بالذكر هنا أن حمض الأوكساليك يوجد في الراوند Rhubarb والكاكاو Cocoa والخضراوات الورقية



الخضراء مثل: البنجر Beet Greens والسبانخ Spinach . كما يتعارض حمض الفيتيك Phytic Acid الموجود في الحبوب الكاملة مع امتصاص الحديد والزنك، إلا أن هذه الظاهرة تثبط في الخبز المضاف إليه خميرة العجين Yeast-Leavened Bread. يجب استعمال الملح اليودي Iodized Salt أثناء طهو الطعام وعلى طاولة الأكل.

تظهر عادة أعراض نقص فيتامين (ب١٢) على النباتيين الصرفيين Pure Vegetarians؛ لأن وجباتهم الغذائية تخلو من اللحوم كلياً. وقد يؤدي نقص فيتامين (ب١٢) لدى الرضع والأطفال إلى حدوث فشل في النمو؛ لهذا يجب إعطاء مدعّمات فيتامين (ب١٢) إلى هؤلاء النباتيين، وكذلك تناول الأغذية المدعّمة به كحليب فول الصويا وأغذية سريل الإفطار كرقائق الذرة أو القمح.

رفع القيمة الغذائية للبروتينات النباتية (تحسين جودتها)

تتميز البروتينات النباتية بقيمتها الغذائية المنخفضة (بروتينات ناقصة وذات جودة منخفضة) مقارنة بالبروتينات الحيوانية لوجود نقص في واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية EAA. ويمكن رفع القيمة الغذائية للبروتينات النباتية (تحسين جودتها) عن طريق خلطها ببروتينات نباتية أو حيوانية مناسبة غنية بالأحماض الأمينية الأساسية الناقصة أو المنخفضة للحصول على التوازن المرغوب في الأحماض الأمينية الأساسية.



ويعد الخلط الملائم بين البروتينات النباتية - لزيادة جودة البروتين - من الأمور المهمة جداً للنباتيين المتزمطين (الصرفيين) Strict Vegetarians .

وفيما يلي بعض الأمثلة على الأغذية النباتية التي تخلط مع بعضها لتحسين القيمة الغذائية (الجودة) للبروتين:

١- البقوليات: تُعد مصدراً جيداً للحمض الأميني: اللايسين Ly-sine، وفقيرة في الميثيونين Methionine والسيستين Cystine، ومثالها: البازلاء Peas والحمص (البليلة) Chickpeas والبازلاء ذات العين السوداء Black-Eyed Peas والفاصوليا البيضاء White Beans والفاصوليا السوداء Red Beans وفاصوليا لима Lima Beans وفول الصويا Soya Beans والفول السوداني Peanuts والعدس Lentils والحلبة والتمرس. وتتراوح نسبة البروتين في البقوليات بين ٢٠-٤٠٪.

٢- الحبوب Grains: تُعد مصدراً جيداً لحمض الميثيونين والسيستين، وفقيرة في محتواها من الليسين ومنها: القمح الكامل والشوفان Oat Meal والدخن Millet والجاودار Rye والشعير Barley والذرة Corn Meal والأرز Rice. وتعد الحبوب غذاء أساسياً لكثير من شعوب العالم، حيث إنها تؤمن حوالي ٤٩٪ من إجمالي احتياجات البروتين اليومية في الدول النامية،



كما أنها المادة الغذائية الأساسية التي تدخل في تكوين معظم الخلطات الغذائية. وتتراوح نسبة البروتين في الحبوب بين ٨-١٣٪.

٣- البذور **Seeds**: تعد مصدراً جيداً لحمض الميثيونين، وفقيرة في حمض اليليسين ومثالها: السمسم Sesame وبنور دوار الشمس Sunflower Seeds واليقطين Pumpkin. وهي غنية جداً بالبروتين خصوصاً الكسب المتبقي بعد استخلاص الزيت الذي أثبتت الدراسات إمكانية استعماله في تصنيع الخلطات الغذائية الغنية بالبروتين.

٤- المكسرات **Nuts**: تعد ناقصة في الحمص الأميني لايسين Lysine ومثالها: اللوز Almonds وجوز البرازيل Brazil Nuts والكاشيو Cashews والبندق Filberts والجوز Walnut.

يتضح مما ذكر آنفاً أن البروتينات النباتية منخفضة في قيمتها الغذائية (جودتها) (PER أو NPU أو DG) بسبب وجود نقص في حمض أميني أساسي واحد أو أكثر؛ لهذا لا يمكن للشخص أن يعتمد على هذه الأغذية منفردة في تأمين احتياجاته اليومية من الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة للنمو، وصيانة الأنسجة التالفة في الجسم. إلا أن خلط نوعين مناسبين أو أكثر من هذه البروتينات النباتية مع بعضها (بحيث يدعم أحدهما الآخر



من حيث الحمض أو الأحماض الأمينية الناقصة للوصول إلى حالة التوازن) يؤدي إلى تحسين القيمة الغذائية (الجودة) للبروتينات، فعلى سبيل المثال، يمكن تحسين القيمة الغذائية (الجودة) لبروتينات الأرز بمزجها مع البقوليات التي تتميز بغناها بالحمض الأميني ليسين الناقص في الأرز. كما يمكن تحسين القيمة الغذائية (الجودة) لبروتينات الخبز بخلطها بالبقوليات كما هو الحال بالنسبة للأرز. أما الذرة الصفراء فينقصها الحمض الأميني التربتوفان والليسين؛ لهذا يمكن تحسين بروتينها بخلطها مع البقوليات كالفاصوليا والبازللاء.

وفيما يلي أمثلة على مزج نوعين أو أكثر من الأغذية النباتية

لرفع القيمة الغذائية لبروتيناتها (رفع جودة بروتيناتها):

☺ الأرز + البقوليات كالبازلاء أو الفاصوليا الجافة.

☺ الأرز + فول الصويا + قمح.

☺ الأرز + الفول.

☺ الأرز + بذور السمسم.

☺ الأرز + الخميرة. Brewers Yeast.

☺ الأرز + العدس.

☺ الفول + الخبز.

☺ الفول + القمح.



- الفاصوليا + الذرة. Corn.
- الفول السوداني + بذور تباع الشمس.
- السمسم + القمح + فول الصويا.
- السمسم + الفول السوداني + فول الصويا.
- السمسم + الفاصوليا.
- السمسم + البازلاء (٢٥ : ٧٥، PER = ٣٦، ٢).
- السمسم + الأرز.
- الذرة + فول الصويا.
- الذرة + بذرة القطن.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن بعض الأغذية النباتية الغنية بالبروتين تحتوي على مواد ضارة تسمى Antinutritional Factors، فعلى سبيل المثال، تحتوي البقوليات على مثبطات أنزيم التربسين Trypsin-Inhibitor ومثبطات الكيموتربسين Chymotrypsine Inhibitor ومثبطات ألفا-أميليز Amylase Inhibitor والهيم أجلوتينين (مليد كرات الدم الحمراء) والفيسين Vicin، وجميعها يتم تثبيطها بالمعاملة الحرارية (أي أثناء الطهي). كما يحتوي فول الصويا على مثبط أنزيم التربسين واليوريز، وتحتوي بذور القطن على الجوسيبيول والترمس على القلويدات.



تخطيط حميات غذائية متوازنة للنباتيين الصرفيين (المتزمتين) :

إن النقطة المهمة التي يجب أن يعرفها النباتيون الصرفيون هي أن الحصول على حمية غذائية متوازنة أمر ليس يسيراً؛ ولهذا يلزم على الشخص النباتي معرفة بعض الحقائق العلمية الهامة المتعلقة بالبروتينات النباتية التكميلية المناسبة التي يجب أن تخلط مع بعضها لرفع القيمة الغذائية للبروتين النباتي، بحيث يصبح قادراً على نمو الجسم وإصلاح الأنسجة التالفة فيه كالجروح. كما يجب الالتزام بالدقة والحذر عند تخطيط حميات غذائية للنباتيين الصرفيين (المتزمتين) Pure Vegetarians or Vegans. وفيما يلي بعض النصائح الهامة والتعليمات عند تخطيط حميات غذائية للنباتيين الصرفيين (المتزمتين):

- ١- يجب أن تحتوي الحمية الغذائية على خليط من الحبوب (الأرز أو المكرونة أو القمح أو الشوفان) والبقوليات (البازلاء أو الفاصوليا أو العدس أو فول الصويا) لتحسين جودة البروتينات النباتية التي تعد ذات قيمة غذائية منخفضة (ذات جودة منخفضة).
- ٢- يجب التأكد من أن الحمية الغذائية تحتوي على مصادر جيدة لفيتامين (ب٢) Riboflavin وفيتامين (د) وفيتامين (ب١٢) والكالسيوم والحديد والزنك. والجدير بالذكر أن المصدر الرئيس لفيتامين (ب٢) في الوجبة الغذائية المعتادة (الطبيعية) هو الحليب الذي يحذفه النباتيين الصرفيون نهائياً من وجباتهم



الغذائية. يمكن للنباتيين الحصول على احتياجاتهم من فيتامين (د) بالتعرض إلى أشعة الشمس لفترة قصيرة، وفي حالة عدم التمكن من التعرض للشمس فإنه من الضروري جداً تعاطي مدعمات فيتامين (د). يوجد فيتامين (ب12) في الأغذية الحيوانية فقط؛ لهذا فإنه من الضروري جداً على النباتيين الصرفيين البحث عن مصادر جيدة لفيتامين (ب12)؛ لأنهم لا يتناولون اللحوم نهائياً. هناك مصادر يمكن استخدامها للحصول على فيتامين (ب12) مثل: حليب فول الصويا Soy- (Soybean Milk) المدعم وبروتينات فول الصويا وبعض الخمائر Yeast التي تنمو على بيئات غنية بفيتامين (ب12). يسبب نقص فيتامين (ب12) تدهم وتكسر الأعصاب. ويتوافر حليب فول الصويا منذ أمد بعيد في الأسواق كبديل لحليب الأبقار للأطفال الرضع الذين لديهم حساسية من حليب البقر. يمكن أن يحصل النباتيون الصرفيون على احتياجاتهم من الكالسيوم بتناول حليب فول الصويا المدعم بالكالسيوم أو عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم. كما تحتوي الخضراوات الورقية الخضراء والمكسرات على كميات قليلة من الكالسيوم، لكن معدل امتصاصه من خلال جدار الأمعاء منخفض. يمكن أن يعتمد الشخص على حبوب الكالسيوم في حالة عدم توافر مصادر غذائية تمدّه باحتياجاته اليومية من الكالسيوم.



٢- يحصل النباتيون الصرفيون على احتياجاتهم من الحديد من الحبوب الكاملة والبقوليات والفواكه المجففة، لكن معدل امتصاصه (الحديد) في الجسم منخفض جداً؛ لهذا يوصى بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) Vitamin C لأنه يزيد من معدل امتصاص الحديد في الجهاز الهضمي.

٤- تعد الحبوب الكاملة والبقوليات المصادر التي تزود النباتيين الصرفيين بالزنك، لكن وجود حمض الفيتيك في الحبوب الكاملة يقلل من معدل امتصاص الزنك في الجهاز الهضمي، لهذا يوصى بإضافة الخميرة للحبوب كما هو في حالة الخبز لتقليل فعالية حمض الفيتيك. والجدير بالذكر أن العنصر الغذائي الذي يصعب إمداد النباتيين الصرفيين بكميات كافية منه هو الكالسيوم.

٥- يحتاج النباتيون الصرفيون إلى عدد أكبر من حصص Servings البروتينات النباتية والحبوب (الخبز والسيريل والأرز وغيرها) مقارنة بالنباتيين الآخرين؛ لهذا يوصى أن يحصل النباتي الصرفي (المتزمت) Vegan على حوالي ٦٠٪ من احتياجاته اليومية من البروتين من الحبوب و٣٥٪ من البقوليات و٥٪ من الخضراوات الورقية الخضراء.

٦- يستخدم النباتيون بعض المدعمات الغذائية مثل: جنين القمح Wheat Germ وخميرة الجعة (خميرة البيرة) Brewer's Yeast،



ويمكن أخذ ذلك في الاعتبار عند تخطيط حميات غذائية للنباتيين كالآتي:

- ❖ ملعقة أكل واحدة (١٥ جراماً) من بودرة خميرة الجعة تعادل ١٥ جراماً لحمًا صافياً (أي ١/٢ بديل لحم صافي).
- ❖ ١/٤ كوب جنين القمح يعادل بديلاً واحداً خبزاً.

٧- يجب في حالة عدم احتواء حميات النباتيين على الحليب ومنتجاته (خاصة الجبن) أن يتناول النباتي يومياً كوبين (٤٨٠ جراماً) من حليب فول الصويا المدعم أو تعاطي مدعمات الحبوب (في حالة عدم توافر حليب الصويا المدعم) للحصول على احتياجاته من الكالسيوم وفيتامين (ب٢) Riboflavin و(ب١٢).

٨- يجب على المرأة النباتية الحامل والأطفال النباتيين الحرص على إضافة الحليب في وجباتهم النباتية؛ لأنهم يحتاجون إلى كميات كبيرة منه.

مزايا ريجيم النباتيين:

هناك العديد من المزايا الصحية لريجيم النباتيين، التي يمكن حصرها كما يلي:

- ١- يمكن أن يحدث ريجيم النباتيين انخفاضاً في الوزن الزائد مقداره ٥، ٠-١ كيلوجرام في الأسبوع.



٢- مأمون من الوجة الصحية؛ لأنه يزود الشخص بجميع احتياجاته من البروتينات والفيتامينات والمعادن والدهون؛ لهذا يعد مناسباً للشخص السليم والمريض دون الخوف من حدوث أية مشاكل صحية.

٣- يُحدث ريجيم النباتيين انخفاضاً تدريجياً في الوزن، الأمر الذي يضمن عدم عودة الوزن الزائد مرة أخرى بمجرد التوقف عن الريجيم النباتي.

٤- يساعد ريجيم النباتيين على خفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم، الأمر الذي يقي الإنسان من الإصابة بأمراض القلب وضيق (تصلب) الشرايين. بالإضافة إلى أنه يقي الإنسان من الإصابة بالسرطان؛ لأنه فقير في محتواه من الدهون والكوليسترول وغني في محتواه من الألياف الغذائية.

٥- يمكن تطبيق ريجيم النباتيين (الحميات النباتية) لمدة طويلة تصل إلى ٣ شهور، وبعد الوصول إلى الوزن المثالي (الوزن المرغوب) والتوقف عن تطبيق الريجيم قد يصبح نظاماً غذائياً ثابتاً لعدة سنوات شريطة إضافة حوالي ٣٥٠ سعر يومياً إلى الريجيم، أي إضافة الأغذية الآتية إلى أي واحدة من الحميات الغذائية الثلاثة الموضحة في الجداول (٢-٧) أو (٢-٨) أو (٢-٩):

❖ ٤ ملاعق صغيرة (٢٠ جراماً) زيتاً يستخدم لدهن الطعام.



- ❖ قطعة كيك صغيرة أو فطيرة صغيرة أو زبدية صغيرة من المحليات كالkestرد أو المهلبية.
- ❖ ٣ ملاعق صغيرة (١٥ جراماً) سكرًا لتحلية الشاي والقهوة أو ٣ ملاعق صغيرة عسل.
- ❖ ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرزاً أو مكرونة أو حبة بطاطس صغيرة مشوية (١٥ جراماً).

٦- يستطيع الشخص تناول الكمية التي يرغبها من الأغذية والمشروبات الخالية من الطاقة مثل: مشروبات الدايت (الدايت بيبسي، والدايت سفن، وما يماثلهما) والمياه الغازية والليمون والخل والبهارات والبصل والثوم والخردل Mustard ومسحوق الكاكاو (ملعقة أكل واحدة في اليوم) غير المحلى وبعض الخضراوات (لا يزيد عن كوب واحد في اليوم) كالخيار والكرفس والفجل.

٧- يوصى باستشارة الطبيب قبل بدء ريجيم النباتيين للتأكد من صحة الجسد والقلب وعدم وجود اضطرابات في الغدد الصماء.

نماذج لريجيم النباتيين.

هناك صعوبة في تخطيط حمية غذائية متوازنة قليلة الطاقة للنباتيين (ريجيم للنباتيين) خاصة النباتيين الصرفين نظراً لأن البروتينات النباتية منخفضة في قيمتها الغذائية (منخفضة الجودة)، أي أنها بروتينات ناقصة لا تزود الشخص بجميع



احتياجاته من الأحماض الأمينية الضرورية للنمو (تكوين أنسجة جديدة في الجسم) وإصلاح الأنسجة التالفة في الجسم. ولتغلب على هذه المشكلة فإنه يلزم خلط بروتينات نباتية مختلفة مناسبة بحيث يحدث تكاملاً فيما بينهم لإعادة توازن الأحماض الأمينية الناقصة كما ذكر سابقاً.

لقد تم تخطيط وإعداد ثلاث حميات غذائية للنباتيين بالاسترشاد بنظام البدائل الغذائية ومرشد الغذاء الهرمي لضمان تزويد الشخص بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية فيما عدا الطاقة. تعد هذه الحميات الغذائية الثلاثة مناسبة للبدناء (السمان) البالغين الذين تتراوح احتياجاتهم اليومية من الطاقة ما بين ١٦٠٠-٢٤٠٠ سعر في الحالة العادية (الطبيعية). والجدير بالذكر أنه تم إعداد (تخطيط) هذه الثلاثة نماذج لريجيم النباتيين من واقع خبرتي التدريسية والبحثية في مجال علوم الأغذية والتغذية لسنوات عديدة. حيث يختار الشخص البدين أو الشخص الزائد الوزن أو الشخص النباتي النموذج الذي يرغب ويتناسب مع حالته الصحية وكمية الدهون التي يرغب التخلص منها. ولقد تم إعداد هذه النماذج الثلاثة لريجيم النباتيين بالاسترشاد بمرشد الغذاء الهرمي الذي أصدره قسم الأغذية الأمريكية (١٩٩٢م)، وكذلك بنظام البدائل الغذائية الذي أصدرته اللجنة المشتركة من كل من الجمعية الغذائية الأمريكية وخدمة الصحة العامة



الأمريكية. ولقد أجمع علماء التغذية والأطباء على أن تصميم (إعداد) حميات غذائية تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية يضمن تزويد الشخص بجميع احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية الضرورية للنمو وإنتاج الطاقة مثل: البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن.

وفيما يلي حصر لنماذج ريجيم النباتيين الثلاثة:

الحمية الأولى: حمية غذائية متوازنة للنباتيين الصرفين (المتزمتين) Vegans وهم الذين لا يأكلون الأغذية الحيوانية نهائياً كالحليب ومنتجاته والجبن واللحم الأحمر والدواجن والأسماك والبيض (جدول رقم ٢-٧).

الحمية الثانية: حمية غذائية للنباتيين اللبنيين Lacto-Vegetarians، وهم الذين يأكلون الحليب ومنتجاته، لكن لا يأكلون الأغذية الحيوانية الأخرى كالبيض واللحم الأحمر والدواجن والأسماك (جدول رقم ٢-٨).

الحمية الثالثة: حمية غذائية للنباتيين اللبن والبيض Lacto-Ovo-Vegetarians، وهم الذين يأكلون الحليب ومنتجاته والبيض، لكن لا يأكلون الأغذية الحيوانية الأخرى كاللحم الأحمر والدواجن والأسماك (جدول رقم ٢-٩).



جدول رقم (٢-٧): حمية غذائية متوازنة للنباتيين الصرفيين
(المتزمتين) Vegans (لا يأكلون الأغذية الحيوانية نهائياً)

أولاً: الإفطار Breakfast	
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحد توست أسمر.
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير برتقال أو كريب فروت أو يوسفي كمصدر لفيتامين (ج).
٥٠ سعراً	• كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليب فول الصويا Soy milk (يعادل ٤ ملاعق أكل بودرة حليب فول الصويا) المدعم بالكالسيوم وفيتامين (ب٢) و(ب١٢).
١٥٠ سعراً	• ٤ ملاعق أكل (٦٠ جراماً) زبدة الفول السوداني أو ٤ ملاعق أكل من أي نوع من المكسرات خاصة اللوز البجري.
٨٠ سعراً	• ٣/٤ كوب سريل الإفطار (رقائق القمح ورقائق الذرة) المدعم بالفيتامينات والمعادن وغير المحلاة.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
ثانياً: وجبة الغداء Lunch	
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحدة توست أسمر.
٨٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرزاً كاملاً أو مكرونة مدعمة أو شوفان Oats.
١١٠ سعراً	• كوب واحد (٢٠٠ جرام) بقوليات جافة مطهوه (البازلاء أو الفاصوليا أو العدس) أو ٢/٣ كوب فول الصويا.
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (لفت أو ملوخية أو سبانخ أو بامية أو كرنب أو ملفوف أو القرنبيط).
٦٠ سعراً	• حبة واحدة فاكهة (برتقالة أو تفاحة أو كمثرى أو يوسفي أو خوخ أو جوافة) أو ١/٢ موزة أو ١/٣ حبة شمام أو كوب واحد فراولة أو حزة حبيب.



تابع جدول رقم (٢-٧):

٢٥ سعراً	• طبق صغير سلطة خضراء (قطع طماطم + خيار + جزر + خس + بلبلة Chick-peas، ويمكن إضافة الليمون والبهارات) دون زيت.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر أو مشروبات الدايت (إذا رغب).
	ثالثاً: أغذية خفيفة ما بين الغداء والعشاء
٥٠ سعراً	• كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليب فول الصويا المدعم بالكالسيوم وفيتامين (ب٢) و(ب١٢). (في حالة عدم توافر حليب فول الصويا المدعم فإنه يجب أخذ الكالسيوم وفيتامين (ب٢) و(ب١٢) في صورة حبوب).
	رابعاً: العشاء Dinner
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحدة توست أسمر.
٨٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرزأ كاملاً أو مكرونة مدعمة أو ٥ حبات بسكويت رقيقة مصنوعة من الحب الكامل أو ٢-٣ حبات بقصمات حب.
٥٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) بقوليات جافة مطهوه (اختر من الأنواع المذكورة أعلاه) أو ١/٣ كوب فول الصويا.
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (اختر إحدى الأنواع المذكورة أعلاه).
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير جزر أو مشمش أو شمام أو أي مصدر آخر لفيتامين (أ).
٤٥ سعراً	• ملعقة شاي واحدة (٥ جرامات) طحينية.
٢٥ سعراً	• طبق صغير سلطة خضراء (يتكون من الأنواع الموضحة أعلاه) دون زيت.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر أو مشروبات الدايت (إذا رغب).
١٢٢٠ سعراً	إجمالي الأسعار المتناولة يومياً

- يجب الحرص يومياً على تناول أغذية سريل الإفطار (رقائق الذرة والقمح) المدعمة بالفيتامينات والمعادن لأنها تزود الجسم بحوالي ٢٥٪ من احتياجاته اليومية خصوصاً فيتامينات (ب٢) و(ب١٢) و(د) والكالسيوم.
- في حالة عدم توافر حليب فول الصويا المدعم فإنه يجب أخذ الكالسيوم وفيتامين (ب٢) Riboflavin وفيتامين (ب١٢) Cyanocobalamin في صورة حبوب.



جدول رقم (٢-٨): حمية غذائية متوازنة للنباتيين اللبنيين Lac-
to-Vegetarians (يأكلون الحليب ومنتجاته، لكن لا يأكلون الأغذية
الحيوانية الأخرى).

أولاً: الإفطار Breakfast	
● كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن زبادي.	٩٠ سعراً
● ٤ملاعق أكل (٦٠ جراماً) زبدة الفول السوداني أو ٤ملاعق أكل من أي نوع من المكسرات خاصة اللوز البجري.	١٥٠ سعراً
● ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير برتقال أو كريب فروت أو يوسفى كمصدر لفيتامين (ج).	٦٠ سعراً
● ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحدة توست أسمر.	٨٠ سعراً
ثانياً: وجبة الغداء Lunch	
● ١/٤ رغيف خبز بر بلدي أو شريحة واحدة توست أسمر (٢٥ جراماً).	٨٠ سعراً
● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) بقوليات جافة مطهوه (البازلاء أو الفاصوليا أو العدس) أو ١/٣ كوب فول الصويا.	٥٥ سعراً
● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز كامل أو مكرونة مدعمة أو شوفان Oats.	٨٠ سعراً
● حبة واحدة فاكهة (برتقالة أو تفاحة أو كمثرى أو يوسفى أو خوخ أو جوافة) أو ١/٢ موزة أو ١/٣ حبة شمام أو كوب واحد فراولة أو حزة حبيب.	٦٠ سعراً
● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوه (لفت أو ملوخية أو سبانخ أو بامية أو كرنب أو ملفوف أو القرنبيط) دون زيت.	٢٥ سعراً
● طبق صغير سلطة خضراء (قطع طماطم + خيار + جزر + خس + بلبلة، ويمكن إضافة الليمون والبهارات) دون زيت.	٢٥ سعراً
● شاي أو قهوة دون سكر أو مشروبات الدايت (إذا رغب)	صفر سعراً



تابع جدول رقم (٢-٨):

ثالثاً: أغذية خفيفة ما بين الغداء والعشاء	
٩٠ سعراً	• كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدهن أو لبن زبادي.
رابعاً: العشاء Dinner	
٥٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) بقوليات جافة مطهوه (اختر من الأنواع المذكورة أعلاه) أو ١/٣ كوب فول الصويا.
١١٠ سعراً	• ٦٠ جراماً جبنة قليلة الدسم (جبنة فيتا أو شيدر أو المزريلا أو غيرها).
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير جزر أو مشمش أو شمام أو أي مصدر آخر لفيتامين (أ).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحدة توست أسمر أو ٥ حبات بسكويت رقيقة مصنوعة من الحب الكامل أو ٢-٣ حبات بقصمات حب.
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب خضروات مطهوه (اختر أحد الأنواع المذكورة أعلاه).
٢٥ سعراً	• طبق صغير سلطة خضراء (يتكون من الأنواع الموضحة أعلاه) دون زيت.
صفراً سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر أو مشروبات الدايت، (إذا رغب).
١١٥٠ سعراً	إجمالي الأسعار المتناولة يومياً



جدول رقم (٢-٩):حمية غذائية متوازنة لنباتيين اللبن والبيض
Lacto-Ovo-Vegetarians (يشربون الحليب ويأكلون منتجاته
والبيض، لكن لا يأكلون الأغذية الحيوانية الأخرى).

أولاً: الإفطار Breakfast	
٩٠ سعراً	• كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن زبادي.
١٥٠ سعراً	• ٤ ملاعق أكل (٦٠ جراماً) زبدة الفول السوداني أو ٤ملاعق أكل من أي نوع من المكسرات خاصة اللوز البجري Almond.
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب عصير برتقال (١٢٠ جراماً) أو كريب فروت أو يوسفى كمصدر لفيتامين (ج).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحدة توست أسمر أو ٣/٤ كوب رقائق القمح المدعم.
	• بيضة واحدة مسلوقة تؤخذ يوم بعد يوم (أي ٣-٤ بيضات في الأسبوع)، وفي اليوم الذي يأخذ فيه الشخص بيضة فإنه يتناول ملعقتي أكل (٣٠ جراماً) زبدة فول سوداني أو مكسرات بدلاً من ٤ ملاعق أكل في الإفطار.
ثانياً: وجبة الغداء Lunch	
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحدة توست أسمر.
٥٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) بقوليات جافة مطهوه (البازلاء أو الفاصوليا أو العدس) أو ١/٣ كوب فول الصويا.
٦٠ سعراً	• حبة واحدة فاكهة (برتقالة أو تفاحة أو كمثرى أو يوسفى أو خوخ أو جوافة) أو ١/٢ موزة أو ١/٣ حبة شمام أو كوب واحد فراولة أو حزة حبيب.
٨٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز كامل أو مكرونة مدعمة أو شوفان Oats.
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب خضراوات مطهوه (لفت أو ملوخية أو سبانخ أو بامية أو كرنب أو ملفوف أو القرنبيط) دون زيت.



تابع جدول رقم (٢-٩):

٢٥ سعراً	• طبق صغير سلطة خضراء (قطع طماطم + خيار + جزر + خس + بليلة، ويمكن إضافة الليمون والبهارات) دون زيت.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر أو مشروبات الدايت (إذا رغب)
	ثالثاً: أغذية خفيفة ما بين الغداء والعشاء
٩٠ سعراً	• كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدهن أو لبن زبادي.
	رابعاً: العشاء Dinner
٥٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) بقوليات جافة مطهوهة (اختر من الأنواع المذكورة أعلاه) أو ١/٣ كوب فول الصويا.
١١٠ سعراً	• ٦٠ جراماً جبنة قليلة الدسم (جبنة فيتا أو شيدر أو المزيلا أو غيرها).
٦٠ سعراً	• ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير جزر أو مشمش أو شمام أو أي مصدر آخر لفيتامين (أ).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف خبز بر بلدي (٢٥ جراماً) أو شريحة واحدة توست أسمر أو ٥ حبات بسكويتات رقيقة مصنوعة من الحب الكامل أو ٢-٣ حبات بقصمات حب.
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مطهوهة (اختر أحد الأنواع المذكورة أعلاه).
٢٥ سعراً	• طبق صغير سلطة خضراء (يتكون من الأنواع الموضحة أعلاه) دون زيت.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر أو مشروبات الدايت إذا رغب.
١١٥٠ سعراً	إجمالي الأسعار المتناولة يومياً

• يحصل النباتي على كفايته من البروتينات من حيث النوع والكم في حالة احتواء الوجبة على منتجات الحليب والبيض.



هـ- الريجيم الصارم (النموذج الخامس)

تم تصميم الريجيم الصارم (جدول رقم ٢-١٠) للتخلص من السمنة أو الوزن الزائد بمعدل أسرع مما ذكر سابقاً (حوالي ١,٥ كيلوجرام أسبوعياً) حيث إن إجمالي السعرات المتأولة يومياً أقل من ١٠٠٠ سعر. ولكن روعي عند تصميم هذه الحمية إلى حد ما العلاقات الكيميائية ما بين الأغذية المتنوعة للوصول إلى أقصى درجة ممكنة من إنقاص الوزن. كما روعي في هذه الحمية استبدال البيض بالجبن قليل الدسم في حالة ارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون في الدم. تحتوي هذه الحمية على كمية كبيرة محددة من البروتينات التي تعد المصدر الأساس لتصنيع العضلات في الجسم، حيث تعد العضلات المركز الرئيس لحرق الدهون الزائدة؛ لهذا فإنه من الضروري جداً المحافظة على حجمها المثالي في الجسم. بالإضافة إلى أن الجسم أثناء مدة الحمية الغذائية يحدث فيه تدهم وتكسر لبعض الأنسجة، الأمر الذي يتطلب زيادة كمية البروتين المتأولة يومياً. والجدير بالذكر أن الكمية الزائدة من البروتينات لا تتحول إلى دهن في الجسم؛ لهذا لا تسبب السمنة أو زيادة الوزن. يحتوي الريجيم الصارم على كمية كبيرة من البروتينات وكذلك على كمية متوسطة من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) وآثار من الدهون؛ لأن الكمية الزائدة من الكربوهيدرات والدهون تتحول إلى أنسجة دهنية في الجسم. يمكن استعمال الريجيم الصارم لمدة



تصل إلى ٦-٨ أسابيع. يوصى بممارسة الرياضة المناسبة للحالة الصحية أثناء استخدام هذا الريجيم وبمعدل ٣٠ دقيقة يومياً؛ لأنها تزيد من حرق الدهون في الجسم وتحقق نتائج هائلة عندما تكون مصاحبة لهذه الحمية.

والجدير بالذكر أن الزيادة المضرطة في تناول البروتينات خصوصاً في حالة عدم تحديد الكمية المتأولة منها يومياً كما هو الحال في الكثير من نظم الريجيم الحالية قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل: الفشل الكلوي والنقرس وارتفاع مستوى الدهون في الدم وتضخم القلب وغيرها. وهناك العديد من البدناء الذين يستخدمون نظم الريجيم التجارية غير المبنية على أساس علمي التي تروج لها بعض المجالات والكتب التجارية يعانون من مشاكل صحية خطيرة ويترددون على المستشفيات وهم في حالة متأخرة جداً؛ لهذا يجب الحذر التام وعدم التسرع في استخدام هذه الحميات الغذائية التي تهدف أساساً إلى الريجيم المادي.

إرشادات هامة قبل بدء الريجيم الصارم:

- ١- يمنع إضافة الزيوت أو الدهون قدر الإمكان أثناء طهو الطعام.
- ٢- يوصى باستخدام حبوب الكالسيوم المحتوية على ٨٠٠-١٢٠٠ مليجرام كالسيوم مرة واحدة يومياً.
- ٣- التقيد الكامل بكميات الأغذية المحددة في قائمة الطعام دون زيادة أو نقصان.



- ٤- محتوى الأغذية من السعرات موضحاً لتسهيل حساب إجمالي الطاقة اليومية المتأولة.
- ٥- يوصى بتطبيق الريجيم الصارم لمدة ٦-٨ أسابيع حيث يعاد تكرار قوائم الطعام الموضحة في جدول رقم (٢-١٠) بعد كل ٧ أيام (أي مع بداية كل أسبوع جديد).
- ٦- يمكن إضافة السكريات الصناعية الخالية من السعرات مثل: السكرين والكاندريل للشاي أو القهوة، حيث إن القرص الواحد يعادل ملعقة صغيرة واحدة من السكر العادي.
- ٧- يقتصر في حالة اللحم الأحمر على لحم البقر أو العجل أو التيس ويستثنى لحم الضأن. تكون جميع أنواع اللحوم مشوية أو مسلوقة أو بالفرن.
- ٨- يتوقع أن تحدث هذه الحمية انخفاضاً في الوزن مقداره ١,٥ كيلوجرام في الأسبوع خصوصاً في حالة ممارسة الأنشطة الرياضية الملائمة للعمر والحالة الصحية كالمشي السريع أو الجري أو السباحة أو السلة أو غيرها لمدة ٣٠ دقيقة يومياً.
- ٩- يجب نزع جلد الدجاج؛ لأنه غني بالكوليسترول، كما يجب استخدام اللحوم الخالية من الدهن، والحرص على إزالة الدهون المرئية على اللحم.
- ١٠- الامتناع نهائياً عن تناول الأغذية الدهنية أو الأغذية المقلية في الزيت أو الأغذية الغنية بالسكر.



- ١١- الإكثار من تناول الماء والسوائل.
- ١٢- يسمح بتناول مشروبات الدايت (الدايت بيبسي والدايت كولا وما يماثلهما).
- ١٣- يطهى الأرز والخضراوات بالسلق (سوتيه).
- ١٤- يوصى باستشارة الطبيب قبل البدء بتطبيق الريجيم الصارم للتأكد من صحة الجسد والقلب وعدم وجود اضطرابات في الغدد الصماء.
- ١٥- يمكن إضافة الملح والبهارات والخل والبصل والثوم والكرفس أثناء طهو الطعام وبالكميات المعتاد عليها في الوجبة العادية.
- ١٦- يجب بعد الانتهاء من الحمية الغذائية والوصول إلى الوزن المثالي (الوزن المرغوب) الإقلال قدر الإمكان من الأغذية الغنية بالسكريات (الحلويات والمحليات والسكر والعسل والمربى والفطائر والآيس كريم والعصائر المضاف إليها السكر والمشروبات الغازية كالبيبسي والسفن والميرندا وما يماثلها) والأغذية الغنية بالدهون خصوصاً الأغذية المقلية في الزيت.
- ١٧- يجب بعد الانتهاء من تطبيق الريجيم الصارم لمدة ٦-٨ أسابيع العودة مرة أخرى إلى الوجبة الغذائية المعتادة المتوازنة التي تزود الجسم بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية، ومثالها الوجبة الغذائية المحتوية على ١٥٠٠ سعر والموضحة في جدول رقم (٢-٥). ويمكن بعد شهر تكرار الريجيم الصارم مرة أخرى في حالة الرغبة في التخلص من مزيد من الوزن الزائد.



جدول رقم (٢-١٠): الريجيم الصارم (قوائم الطعام لمدة ٧ أيام)

للشخص البالغ البدين أو زائد الوزن:

الإفطار Breakfast (يكرر يومياً لمدة ٦-٨ أسابيع)	
٦٠ سعراً	● حبة واحد برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من أي واحد منهما.
٧٥ سعراً	● بيضة واحدة مسلوقة جيداً أو ٢٠ جراماً جبنة قليلة الدسم.
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٢١٥ سعراً	الإجمالي
	● الغداء Lunch
	● اليوم الأول:
٢٧٥ سعراً	● ١٥٠ جراماً دجاجاً مشوياً أو مسلوفاً (١/٢ دجاجة صغيرة).
٢٥ سعراً	● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر من أنواع الخضراوات مثل: اللوبيا أو السبانخ أو البازلاء أو القرنبيط أو الكرنب أو الملوخية أو غيرها).
٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
٦٠ سعراً	● حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من أي واحد منهما.
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٤٦٥ سعراً	الإجمالي
	● اليوم الثاني:
١٦٥ سعراً	● ٩٠ جراماً لحمأ أحمر مشوياً (٢/٣ حجم قبضة اليد أو صال أو كباب أو كفتة أو ستيك).
٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).



تابع جدول رقم (٢-١٠):

٢٥ سعراً	● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر كما هو موضح أعلاه).
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً). ● يمكن استبدال ١/٤ رغيف بلدي بر بـ ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز أو مكرونة ولكن لا يزيد عن مرتين في الأسبوع).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٢٩٥ سعراً	الإجمالي
	اليوم الثالث:
١٥٠ سعراً	● بيضتان مسلوقتان جيداً (أو ٦٠ جراماً جبن قليل الدسم في حالة ارتفاع مستوى الكوليسترول)
٢٥ سعراً	● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر كما هو موضح أعلاه).
٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٢٨٠ سعراً	الإجمالي
	اليوم الرابع:
٢٧٥ سعراً	● ١٥٠ جراماً دجاجاً مشوياً أو مسلوقة (١/٢ دجاجة صغيرة).
٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
٢٥ سعراً	● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر من أنواع الخضراوات كما هو موضح أعلاه).
٦٠ سعراً	● حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من أي واحد منهما.
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٢٨٥ سعراً	الإجمالي

تابع جدول رقم (٢-١٠):

اليوم الخامس:	
٢٧٥ سعراً	• ١٥٠ جراماً لحمأ أحمر مشويأ (حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر من الخضراوات كما هو موضح أعلاه).
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
٢٨٥ سعراً	الإجمالي
اليوم السادس:	
٢٧٥ سعراً	• ١٥٠ جراماً أغذية بحرية مشوية (١٥٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة بدون زيت أو سمكة زنة ١/٣ كيلوجرام).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر من الخضراوات كما هو موضح أعلاه).
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
٢٨٠ سعراً	الإجمالي
اليوم السابع:	
٢٧٥ سعراً	• ١٥٠ جراماً لحمأ أحمر مشويأ (حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك).
٢٥ سعراً	• طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
٢٥ سعراً	• ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر من الخضراوات كما هو موضح أعلاه).
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
٢٢٥ سعراً	الإجمالي



تابع جدول رقم (٢-١٠):

العشاء Dinner:	
اليوم الأول:	
٧٥ سعراً	• بيضة واحدة مسلوقة جيداً (أو ٢٠ جراماً جبناً قليل الدسم في حالة ارتفاع الكوليسترول)
٦٠ سعراً	• حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من أي واحد منهما.
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بر بلدي (٢٥ جراماً).
٢٥ سعراً	• طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع صماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
٢٤٠ سعراً	الإجمالي
اليوم الثاني:	
١٦٥ سعراً	• ٩٠ جراماً لحمياً أحمر مشويماً (٢/٣ حجم قبضة اليد أوصال أو كباب أو كفتة أو ستيك).
٨٠ سعراً	• ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
٦٠ سعراً	• حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب عصير من أي واحد منهما.
صفر سعراً	• شاي أو قهوة دون سكر.
٣٠٥ سعراً	الإجمالي
اليوم الثالث:	
١٦٥ سعراً	• ٩٠ جراماً أغذية بحرية مشوية (٩٠ جراماً فيليه أو جمبري أو تونة دون زيت أو سمكة زنة ٢٠٠ جرام).
٦٠ سعراً	• حبة واحدة برتقال أو جريب فروت.
٤٥ سعراً	• ٥ حبات زيتون كبيرة أو ١٠ حبات زيتون صغيرة (أسود أو أخضر).



تابع جدول رقم (٢-١٠):

٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت (قطع طماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة بدون سكر.
٤٥ سعراً	● علبة واحدة (١٢٠ جراماً) لبن زبادي قليل الدهن.
٣١٧ سعراً	الإجمالي
	اليوم الرابع:
٢٥ سعراً	● ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) خضراوات مسلوقة (فاصوليا خضراء أو أي نوع آخر من الخضراوات كما هو موضح أعلاه).
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٤٥ سعراً	● علبة واحدة (١٢٠ جراماً) لبناً زبادي قليل الدهن.
١٧٥ سعراً	الإجمالي
	اليوم الخامس:
١٥٠ سعراً	● بيضتان مسلوقتان جيداً (أو ٦٠ جراماً جيناً قليل الدسم في حالة ارتضاع الكوليسترول)
٦٠ سعراً	● حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير من أي واحد منهما.
٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٢٣٥ سعراً	الإجمالي



تابع جدول رقم (٢-١):

اليوم السادس:	
٢٤٠ سعراً أو أكثر	● فواكه مشكلة (تناول ٤ حبات مختلفة أو أكثر) (الكمية حسب الرغبة) من الفواكه الطازجة كالبرتقال أو الجريب فروت واليوسفي والتفاح والكمثرى والشمام والخوخ وغيرها، فيما عدا التمر والمنقة والعنب والحماط. الامتناع نهائياً عن الفواكه المعلبة.
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٢٤٠ سعراً أو أكثر	الإجمالي
اليوم السابع:	
١٦٥ سعراً	● ٩٠ جراماً دجاجاً مشوياً أو مسلوقاً (١/٤ دجاجة مشوية).
٢٥ سعراً	● طبق صغير سلطة خضراء دون زيت (قطع طماطم + خيار + خس + جزر مع إمكانية إضافة الليمون والبهارات).
٨٠ سعراً	● ١/٤ رغيف بلدي بر (٢٥ جراماً).
صفر سعراً	● شاي أو قهوة دون سكر.
٤٥ سعراً	● علبة واحدة (١٢٠ جراماً) لبن زبادي قليل الدهن.
٣١٥ سعراً	الإجمالي



المرحلة الرابعة: ممارسة الأنشطة الرياضية Exercises

إن الحقيقة التي لا يراودها أدنى شك هي أن أفضل طريقة لمعالجة السمنة تتمثل في تناول وجبات غذائية قليلة (محدودة) الطاقة يصاحبها ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة الجسمانية المعتدلة التي تعمل على استنزاف مخزون الجسم من الدهون الزائدة. علاوة على ذلك فإن الرياضة تساعد على تقوية العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتزيد القدرة على العمل والأداء وتقلل مستوى الكوليسترول والدهون في الدم. كما أن مزاولة الأنشطة الجسمانية تزيد من كفاءة عمليات الأيض الغذائي في خلايا الجسم نتيجة لانخفاض إفراز الأنسولين وزيادة حساسية مستقبلاته في الخلايا وانخفاض إفراز هرمون الكورتيزون الذي له تأثير مضاد لنشاط هرمون الأنسولين. كذلك يزداد معدل تهدم الأنسجة الدهنية وتقل كمية بناء الدهون.

وهناك أنواع متعددة من الأنشطة الجسمانية المعتدلة التي يوصى بها مثل: المشي السريع Brisk Walking والتمارين الجمنازية Gymnastic Exercises (رياضة لترويض العضلات) ولعبة الجولف Golf والسباحة وركوب الدراجة وما يماثلها.

وبشكل عام يتحدد نوع النشاط الرياضي الذي يقوم به الشخص البدين تبعاً لعمره ودرجة البدانة وحالته الصحية، فمثلاً



الأشخاص البدينين الذين يعانون من أمراض القلب يجب أن يمتنعوا عن ممارسة الأنشطة الرياضية أو يمارسونها بمعدل محدود جداً تبعاً لحالتهم الصحية. ومما تجدر الإشارة إليه هنا أن السبب الرئيس للإصابة بالسمنة هو قلة الحركة والنشاط التي يترتب عليها قلة كمية الطاقة المنصرفة من الجسم وتخزينها فيه على شكل أنسجة دهنية. ويرجع السبب إلى قلة الحركة والنشاط إلى عوامل كثيرة منها: ركوب السيارة بدلاً من المشي واستعمال المصعد بدلاً من الصعود بالسلالم والجلوس لساعات متعددة أمام التلفزيون وكثرة استعمال الأجهزة الإلكترونية في حياتنا اليومية مثل: المكينة الكهربائية والتليفون المتنقل والغسالة الكهربائية والمكيف الفريون والآلة الكاتبة الإلكترونية وغيرها.

ويعتقد بعض الناس إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية يزيد من الشهية إلى الطعام مما يسبب زيادة في الوزن، إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت بأن ممارسة الأنشطة الرياضية المعتدلة المذكورة سابقاً لمدة ساعة واحدة يومياً لا يؤدي إلى حدوث زيادة في الشهية إلى الطعام. ويوصى بأن يمارس الشخص البدين الأنشطة الرياضية لمدة لا تقل عن ٢٠-٣٠ دقيقة يومياً أو ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. ولكي يفتمد الشخص البدين الذي يمارس رياضة السباحة كيلوجرام واحد من وزنه فإنه يحتاج إلى ١٠ ساعات و٤٥ دقيقة سباحة (يصرف الشخص ٦٧٢ سعر في



الساعة)، نظراً لأن صرف ٧٥٠٠ (٦٧٢ × ١٦ ، ١١) سعر يؤدي إلى خفض كيلوجرام واحد من وزن الجسم. كما أن الشخص يمكن أن يصرف حوالي ١٥٠ سعراً يومياً عندما يمشي (مشياً سريعاً) لمسافة ٢ كيلومتر خلال نصف ساعة.

وبشكل عام لا تقل أهمية الرياضة عن أهمية النوم أو الغذاء للإنسان، لهذا يجب أن يحرص الإنسان على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع عمره وحالته الصحية بشكل دوري منظم كحرصه على أداء عمله أو مراجعة دروسه. ولقد اتضح جلياً بأن ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة دورية منتظمة قد يكون هو الوسيلة الناجحة للتخلص من مظاهر الشيخوخة وإطالة العمر بإذن الله تعالى. وتتوقف الفائدة التي يكتسبها الشخص من ممارسة التمارين الرياضية على عدة عوامل، منها:

- (١) درجة لياقة الشخص.
- (٢) شدة التمرين الرياضي ومدته.
- (٣) عدد مرات تكراره في الأسبوع.
- (٤) الظروف البيئية التي يمارس فيها الشخص نشاطه الرياضي.

إن الحماية الغذائية المتوازنة المتزامنة مع التمارين الرياضية هي الطريق الصحيح إلى الرشاقة والصحة والتخلص من الوزن الزائد في الجسم.



ولقد حثنا رسول الله ﷺ على ممارسة الرياضة فقال: علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل. ولقد سبق رسول الله ﷺ السيدة عائشة -رضي الله عنها- فسبقته حتى إذا أرهقها اللحم سابقها فسبقها فقال: هذه بتلك كما في مسند الإمام أحمد. وقد ثبت عنه عليه الصلاة والسلام أنه سابق بين الخيل والإبل وحضر نضال السهام ورمي القوس. وطعن بالرمح، وركب الفرس عربياً ومسرجاً، وتقلد السيف، وشاهد هو والسيدة عائشة لعب الحبشة بالدرق والحراب بمسجده.

ولقد أثبتت الدراسات أن الطريقة الفعالة والناجحة لإنقاص الوزن الزائد في الجسم هي الحمية الغذائية التي يصاحبها ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لعمر الشخص وحالته الصحية لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يومياً أو بمعدل ٣-٤ مرات أسبوعياً.

ويمكن توضيح فوائد الرياضة أثناء تطبيق ريجيم الرشاقة الصحي

(الحمية الغذائية) بغية إنقاص الوزن الزائد كالآتي:

- ١- تمنع الرياضة حدوث ترهلات في العضلات التي غالباً ما تحدث أثناء برنامج الحمية (الريجيم) بسبب انخفاض الوزن.
- ٢- تساعد الرياضة على توجّه البروتينات إلى العضلات، الأمر الذي يحافظ على ثبات وزن العضلات أثناء فترة الريجيم وعدم حدوث الهزال لها.



٣- تزيد الرياضة من درجة نشاط العضلات، الأمر الذي يقود إلى ارتفاع معدل حرق الدهون الزائدة داخلها وحدوث انخفاض في الوزن.

كما أن للرياضة فوائد أخرى مهمة يمكن حصرها كالآتي:

- ١- تحسن من وظائف القلب وتزيد من معدل تحمله.
- ٢- تخفض مستوى الكوليسترول والدهون في الدم مما يقي الإنسان الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- ٣- تزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ومقاومة العدوى.
- ٤- تحسن من قدرة الشخص الذهنية والجسدية.
- ٥- تحسن من وظائف أعضاء الجسم الرئيسية كالقلب والرئتين والكليتين والكبد وغيرها.
- ٦- تزيد من نمو العضلات وتخليص الجسم من الدهون الزائدة.
- ٧- تحسن من أداء الجهاز الهضمي في الجسم والاستفادة من الغذاء المتناول.
- ٨- تحافظ على رشاقة الجسم وتساعد على النمو الطبيعي.
- ٩- تزيد من فعالية الهرمونات (كالأنسولين) والأنزيمات في الجسم.
- ١٠- تؤخر ظهور أعراض الشيخوخة على الشخص وتساعد على الاحتفاظ بالحيوية والنشاط.



- ١١- تزيد من قوة الشخص ودرجة تحمله أثناء القيام بالأعمال المجهدة.
 - ١٢- تحسن من مظهر الشخص وتحافظ على لياقته الجسدية.
 - ١٣- تقلل من إنتاج حمض اللاكتيك الذي يتعارض مع إنتاج الطاقة في الجسم.
 - ١٤- تنشط الدورة الدموية وإنتاج كرات الدم الحمراء.
 - ١٥- تساعد الجسم على التخلص من الفضلات عن طريق العرق والإخراج والتنفس.
 - ١٦- تخفف من آلام تصلب المفاصل وآلام الروماتيزم.
 - ١٧- تسرع من عملية التئام الجروح.
 - ١٨- تزيد من فعالية الجهاز العضلي والعصبي عن طريق الإسراع في انتقال المنبهات العصبية وخفض نسبة الدهون في الخلايا العضلية، والإسراع للاستجابة للمؤثرات الخارجية.
- ويستمر تأثير التمارين الرياضية المنشط لجميع أجزاء الجسم لمدة يومين، حيث تستمر عضلات الجسم في حالة انقباض دائم مما يزيد من أكسدة الدهون. ولقد أشارت الأبحاث الحديثة بأن من الضروري ممارسة الشخص الأنشطة الرياضية الخفيفة بصورة دورية منتظمة لمدة لا تقل عن ٢٠-٣٠ دقيقة وبمعدل لا يقل عن ٣-٤ مرات أسبوعياً؛ وذلك لزيادة أداء وتحمل القلب، ولتمتع بصحة جيدة.



لماذا الريجيم والرياضة معاً؟

يطلق مصطلح الريجيم الغذائي Regime أو الحمية الغذائية على النظم الغذائية قليلة الطاقة المستخدمة لإنقاص الوزن ومعالجة السمنة. حيث يقوم مختص التغذية بتخطيط هذه الوجبات الغذائية قليلة الطاقة تبعاً لعمر الشخص ودرجة السمنة التي يعاني منها ومستوى الأنشطة العضلية والرياضية التي يمارسها في حياته اليومية. ويجب أن يصاحب تناول الوجبة الغذائية قليلة السعرات ممارسة الأنشطة الرياضية (المشي أو المشي السريع أو الجري أو السباحة أو تنس الطاولة أو السلة أو التنس أو الدراجة الثابتة أو ما يماثلها) التي تتناسب مع عمر الشخص وحالته الصحية خصوصاً كفاءة القلب. ويوصى غالباً بممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم (أو يوم بعد يوم) ما بين وجبة الغداء والعشاء أو بعد وجبة العشاء بحوالي ١-٢ ساعة.

ولقد تبين أن معالجة السمنة باستخدام الحمية الغذائية قليلة الطاقة (الريجيم الغذائي) فقط يقود إلى انخفاض الوزن مع جسم مترهل، كما أن معالجة السمنة بممارسة الأنشطة الرياضية فقط فإنه يقود إلى جسم مشدود ومتناسق دون حدوث انخفاض معنوي في الوزن. أما معالجة السمنة بالحميات الغذائية قليلة الطاقة والرياضة معاً فإنه يحدث انخفاضاً في الوزن مع جسم مشدود.



بمعنى آخر فإن معالجة السمنة باستخدام الحمية الغذائية دون ممارسة الأنشطة الرياضية يسبب فقدان ٥٠% من الأنسجة العضلية (الوزن الحيوي للجسم أو الصافي) وفقداناً مقداره ٥٠% من الأنسجة الدهنية Adipose Tissue، وهذا ضاراً جداً بالصحة؛ لأن فقدان الأنسجة العضلية يضيف من عملية حرق السعرات في الجسم ويحدث ترهل للجسم. علماً بأن عملية أكسدة العناصر الغذائية (الغذاء) لإنتاج الطاقة التي يحتاجها الجسم تحدث في الأنسجة العضلية فقط وليست في الأنسجة الدهنية التي تعد مراكز خاملة فيما يتعلق بأكسدة الغذاء لإنتاج الطاقة. كما أن معالجة السمنة بالحميات الغذائية قليلة الطاقة دون ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي إلى العودة السريعة للسمنة والوزن الزائد بمجرد عودة الشخص إلى الوجبة الغذائية العادية، بالإضافة إلى تخزين الكمية الزائدة من طاقة الطعام في صورة أنسجة دهنية وليست في صورة عضلات.

لهذا تهدف المعالجة الغذائية للسمنة إلى خفض نسبة الأنسجة الدهنية في الجسم إلى مستواها المثالي (١٥-٢٠%) دون التأثير على نسبة الأنسجة العضلية في الجسم (المحافظة عليها). ويمكن تحقيق ذلك بالحمية الغذائية قليلة الطاقة مع ممارسة الرياضة، حيث إن الحمية الغذائية قليلة الطاقة تحدث حرقاً للدهون



المترسبة خارج وحول العضلات، في حين أن الأنشطة الرياضية تحدث حرقاً للدهون المترسبة داخل الأنسجة العضلية.

ولقد تبين أن الشخص البدين يحتاج إلى حميات غذائية (ريجيم غذائي) صارمة وشديدة وقد تكون ضارة بالصحة في حالة الرغبة في إنقاص الوزن دون ممارسة الأنشطة الرياضية، كما أن البدين يحتاج إلى ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية القاسية والشديدة لمدة زمنية طويلة في حالة الرغبة في إنقاص الوزن دون تناول الوجبات الغذائية قليلة الطاقة. لهذا يوصى بمعالجة السمنة بالحميات الغذائية قليلة الطاقة (والتوازنة) المتزامنة مع ممارسة الأنشطة الرياضية المتوسطة الجهد؛ وذلك ليتمكن الشخص من الاستمرار في هذا البرنامج لمدة طويلة دون الشعور بالملل أو الضجر، وبحيث يصبح هذا البرنامج أسلوباً طبيعياً في حياته اليومية بغية المحافظة على الرشاقة والصحة.

ما هي كمية الطاقة التي يحرقها الجسم أثناء ممارسة الرياضة؟

يقوم جسم الإنسان بحرق الطاقة المخزنة في الأنسجة الدهنية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وتتوقف كمية الطاقة التي يحرقها الجسم أثناء الرياضة على نوع التمرين وشدته ومدته. وكما ذكر آنفاً إن حرق الطاقة المخزنة في الأنسجة الدهنية يصاحبه حدوث انخفاض في وزن الجسم.



وفيما يلي تلخيص لكميات الطاقة التي يمكن أن يحرقها
(يصرفها) الجسم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة:

أولاً: المشي Walking

- ❖ مشي (٢, ٣ كيلومتر في الساعة): يحرق الجسم ٢, ٩ سعر في الدقيقة الواحدة.
- ❖ مشي (٨, ٤ كيلومتر في الساعة): يحرق الجسم ٣, ٤ سعر في الدقيقة الواحدة.
- ❖ مشي (٦ كيلومتر في الساعة): يحرق الجسم ٥ سعرات في الدقيقة الواحدة.

ثانياً: المشي السريع Jogging

- ❖ مشي سريع (بطيء): يحرق الجسم ٨ سعرات في الدقيقة الواحدة.
- ❖ مشي سريع (متوسط): يحرق الجسم ١٠, ٢ سعر في الدقيقة الواحدة.

ثالثاً: الجري Running

- ❖ جري (٢, ١١ كيلومتر في الساعة): يحرق الجسم ١١, ٢ سعر في الدقيقة الواحدة.
- ❖ جري (١, ١٦ كيلومتر في الساعة): يحرق الجسم ١٥ سعر في الدقيقة الواحدة.



❖ جري (٨,٩ كيلومتر في الساعة): يحرق الجسم ٦ سعر في الدقيقة الواحدة.

رابعاً: أنشطة رياضية أخرى

● ركوب الدراجة بسرعة معتدلة: يحرق الجسم ٤ سعرات في الدقيقة الواحدة.

● لعب تنس الطاولة: يحرق الجسم ٦,٨ سعر في الدقيقة الواحدة.

● السباحة: يحرق الجسم ١١ سعر في الدقيقة الواحدة.

● كرة السلة: يحرق الجسم ١١ سعر في الدقيقة الواحدة.

● الجولف: يحرق الجسم ٣,٤ سعر في الدقيقة الواحدة.

● كرة القدم: يحرق الجسم ٩ سعرات في الدقيقة الواحدة.

● الرياضة السويدي (الرياضة الهوائية): يحرق الجسم ٦ سعرات في الدقيقة الواحدة.

يمكن للشخص تبعاً لما ذكر أعلاه أن يحسب كمية الطاقة التي يحرقها عند ممارسة أي نشاط رياضي، فمثلاً إذا كان الشخص يمارس يومياً المشي السريع (البطيء) لمدة ٣٠ دقيقة فإنه يمكن حساب كمية الطاقة التي يحرقها كالتالي:

$$\text{كمية الطاقة التي يحرقها} = ٨ \times ٣٠ = ٢٤٠ \text{ سعراً.}$$



كيف تصمم برنامجك الرياضي أثناء تطبيق ريجيم الرشاقة؟

إنه لمن المهم جداً معرفة الشخص الطريقة الصحية لبدء ممارسة التمارين الرياضية خصوصاً بعد عمر ٢٠ سنة، حيث إن بدء ممارسة التمارين الرياضية بطريقة غير صحيحة يؤثر سلباً على وظائف القلب وقد يؤدي إلى الوفاة. بمعنى آخر إن هناك تدرجاً طبيعياً (مراحل البرنامج ارياضي) يوصى به عند البدء في البرنامج الرياضي اليومي، وهو:

١- ابدأ بتمارين التسخين (التحمية) Warm-up لمدة ٥ دقائق، فهي تتمثل في شد (مد أو مط) كامل جذع الإنسان لمدة ٥ دقائق مبتدئاً بالعضلات الصغيرة كالأيدي ومنتهاً بالعضلات الكبيرة كالأرجل والبطن. أو هي ممارسة تمارين خفيفة جداً كالمشي البطيء حول الملعب أو تمارين خفيفة أخرى سوف تذكر لاحقاً بمشيئة الله. وتؤدي عملية التسخين قبل ممارسة التمارين الرياضية (قبل المباراة) إلى تنشيط الدورة الدموية وتسخين العضلات، بالإضافة إلى أنها تنشيط مستوى أداء القلب مما يقلل من حدوث إصابات (تمزق بالعضلات أو الأربطة) أثناء ممارسة التمارين الرياضية الأساسية.

٢- ممارسة التمارين الرياضية الأساسية الضرورية لإنقاص الوزن للمحافظة على ثبات وزن العضلات (أو زيادة حجمها) وزيادة مرونة الجسم وزيادة درجة الاحتمال والجلد. وتتمثل هذه في



التمارين متوسطة الشدة (الرياضات الهوائية) كالمشي Walking أو المشي السريع Jogging أو الجري Running أو السباحة أو كرة السلة أو قيادة الدراجة أو الرياضة الهوائية (السويدية أو ما يمثّلها) لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يومياً أو بمعدل ٣-٤ مرات أسبوعياً. والجدير بالذكر أنه يطلق مصطلح الرياضة الهوائية Aerobic Exercises على التمارين الرياضية التي تحتاج إلى زيادة معقولة محتملة من الأكسجين أثناء تطبيقها ومثالها التمارين المذكورة أعلاه. أما الرياضات اللاهوائية Anaerobic Exercises فإنها تتطلب قدرًا كبيراً من الأكسجين (التمارين العنيفة) خلال مدة قصيرة، ومثالها رمي الرمح والجري السريع لمسافة قصيرة والجمباز والسباحة ١٠٠ متر أو ما يمثّلها.

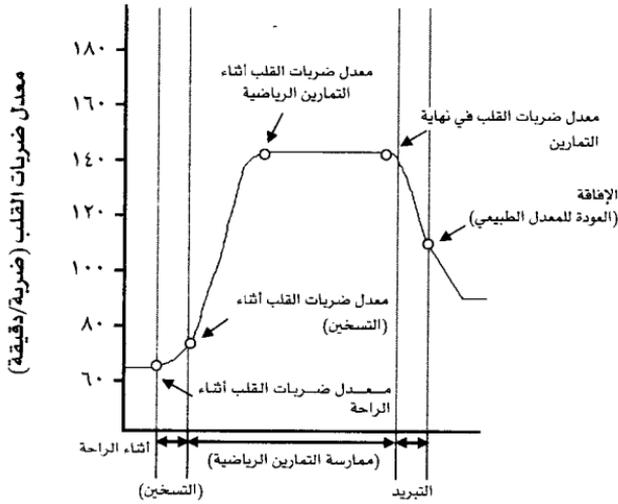
٣- ممارسة تمارين التبريد (الاسترخاء) Cool-Down مدة ٥ دقائق، والتي تتمثل في ممارسة تمارين التسخين نفسها (شد أو مط كامل جذع الإنسان أو تمارين خفيفة جداً أخرى). هناك فوائد متعددة لتمارين التبريد، منها منع حدوث الإصابات والآلام أو الشعور بالدوران وانخفاض ضغط الدم، وكذلك للتأقلم مع الجو الخارجي.

ومما يجدر ذكره هنا أنه يجب تتبع معدل ضربات (خفقان) القلب أثناء مراحل البرنامج الرياضي الثلاثة المذكورة أعلاه، حيث إن كل مرحلة لها معدل ضربات قلب محددة، فمثلاً خلال مرحلة

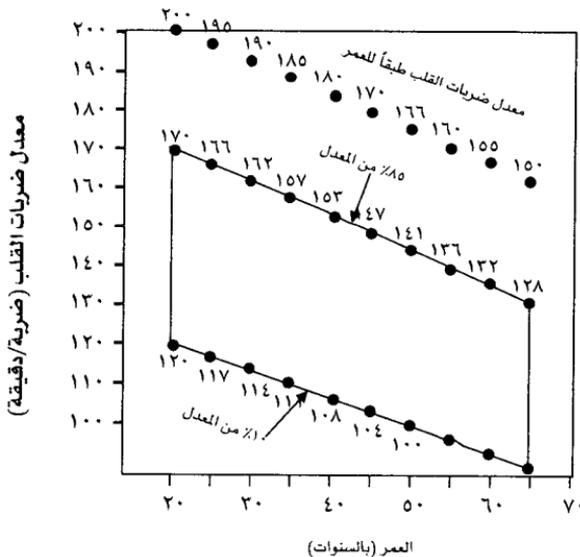


التسخين (تمارين تسخين) يصل معدل ضربات القلب إلى ٨٠ ضربة في الدقيقة، وخلال مرحلة التمارين الرياضية الأساسية (التمارين الهوائية) يصل إلى حوالي ١٤٠ ضربة في الدقيقة الواحدة. وخلال مرحلة التبريد يصل إلى ٩٠ ضربة في الدقيقة كما هو موضح في الشكل رقم (٢-١).

والجدير بالذكر أن معدل سرعة نبض القلب الطبيعي عند البالغين تتراوح بين ٦٠ إلى ٨٠ ضربة في الدقيقة الواحدة. ويمكن قياس معدل ضربات القلب عن طريق وضع اليد على القلب أو معصم اليد بمساعدة الطبيب أو الممرض أو المدرب. ويقاس معدل ضربات القلب مباشرة بعد توقف التمرين أو تهدئته. يقدر غالباً عدد ضربات القلب في الثانية الواحدة ويكرر لعشر ثواني، ثم يضرب العدد المتحصل عليه (إجمالي عدد الضربات لعشرة ثواني) في ٦ للحصول على عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة. ولضمان ممارسة الأنشطة الرياضية دون إجهاد مفرط للقلب يجب التأكد من أن معدل ضربات القلب يقع داخل منطقة المعدل المطلوب الموضحة في شكل رقم (٢-٢). وتعرف منطقة المعدل المطلوب بأنها المنطقة التي لا يحدث فيها إجهاد للقلب ويحدث فيها أقصى معدل لتهدم (أكسدة) دهون الجسم. ويتضح من الشكل رقم (٢-٢) أن معدل ضربات القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية يتناسب مع عمر الشخص، أي ينخفض معدل ضربات القلب في الدقيقة بازدياد عمر الشخص.



شكل رقم (٢-١): معدل ضربات القلب أثناء مراحل البرنامج الرياضي



شكل رقم (٢-٢): معدل ضربات القلب طبقاً للعمر



وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يجب على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ سنة أو الذين يعانون من مشاكل صحية أو الذين انقطعوا عن ممارسة الأنشطة الرياضية لمدة طويلة أن يراجعوا الطبيب المختص قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية. هناك بعض المشاكل الصحية التي تحتاج إلى التقييم الطبي قبل بدء البرنامج الرياضي مثل: السمنة وأمراض القلب (خاصة في حالة سجل العائلة الطبي يدل على الإصابة بأمراض القلب) وارتفاع ضغط الدم ومرضى السكري Diabetes (خاصة في حالة سجل العائلة الطبي يشير إلى ذلك) وصعوبة التنفس بعد ممارسة نشاط رياضي والتهاب المفاصل Arthritis.

متى تمارس التمارين الرياضية؟ وما هي المدة المناسبة؟

When to Exercise and How Much?

يجب أن يحرص الإنسان على ممارسة التمارين الرياضية كحرصه على الأنشطة اليومية الأخرى، كالدراسة والعمل والتسوق وغيرها. ويمارس الشخص غالباً الرياضة في أوقات الفراغ خصوصاً بعد الانتهاء من الأعمال التي تتطلب مجهوداً ذهنياً. ويوصى غالباً الشخص المبتدئ بممارسة التمارين الرياضية لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، وبمعدل ٦٠-٧٠٪ من أقصى معدل لضربات (خفقان) القلب، وبعد ذلك زيادة معدل



ضربات القلب إلى ٧٠-٨٠٪ من أقصى معدل لضربات (خفقان) القلب. والجدير بالذكر أنه إذا كان معدل ضربات قلبك أقل من ٧٠٪ من أقصى معدل لضربات القلب أثناء ممارسة التمرين الرياضي فإن ذلك يعني أنه لم يحدث تنشيط كاف للقلب وللدورة الدموية في الجسم، في حين إذا كان معدل ضربات قلبك أثناء ممارسة التمرين الرياضي أكثر من ٨٥٪ فإن ذلك يعني أنه من الضروري جداً التوقف قليلاً عن ممارسة التمرين الرياضي حتى يعود معدل ضربات قلبك ما بين ٦٠-٨٥٪ (منطقة المعدل المطلوب كما هو موضح في شكل ٢-٢) من أقصى معدل لضربات القلب. وبشكل عام يوصى بممارسة الأنشطة الرياضية المعتدلة التي تسبب تحركاً لعضلات الجسم المختلفة ومفاصله لدرجة الإجهاد والنهجان وحدوث العرق الذي يعد مؤشراً على حرق كمية كبيرة من الأنسجة الدهنية لتوليد الطاقة اللازمة للحركة والنشاط.

من المعلوم أن الشخص يبذل جهداً أثناء ممارسة التمرين الرياضي، لكن يجب على الشخص أن يهدئ أو يتوقف عن ممارسة التمرين الرياضي عندما يشعر برجفة في اليدين أو الرجلين لتفادي حدوث الضرر. يوصى حديثاً بممارسة أكثر من نوع واحد من الرياضة خلال مدة ممارسة التمرين الرياضي (٢٠-٣٠ دقيقة) مثل المشي (١٥ دقيقة) والسباحة (١٥ دقيقة) معاً أو الجري البطيء



Jogging والسباحة معاً أو لعب التنس والجري البطيء معاً وهكذا. لأن ذلك يعطي فرصة لتقوية مجموعة كبيرة من عضلات الجسم، ويقلل من احتمال إصابة الشخص بالضرر. وبشكل عام يجب على الشخص أن يختار نوع الرياضة التي تتلاءم مع صحته وعمره ولياقته البدنية، وأن يمارسها بمتعة واستمتاع للحصول على أفضل النتائج.

ومما يجدر ذكره هنا أنه يجب على الشخص الحرص على عدم ممارسة التمارين الرياضية في الجو الحار الرطب (مثل فترة ما بعد الظهر) والحرص على ممارستها خلال الأوقات التي يكون فيها الجو معتدلاً مثل: الصباح الباكر أو المساء. ومن الضروري عدم ارتداء اللاعب للملابس الثقيلة أثناء ممارسة التمارين الرياضية في الأجواء الحارة؛ لأنها تساعد على حدوث العرق والحرص على ارتداء الملابس الخفيفة الواسعة البيضاء (القطنيات)؛ لأنها تساعد على تبخر العرق وعكس أشعة الشمس، كما يجب على اللاعب في الأجواء الحارة أن يحرص بشدة على تناول الماء والسوائل الأخرى، قبل المباراة وخلال المباراة، وبعد المباراة، كما سيتم شرحه بالتفصيل لاحقاً بمشيئة الله تعالى.

نصائح هامة وإرشادات قبل بدء التمارين الرياضية:

١- ينصح باستشارة الطبيب قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية خصوصاً في حالات الإصابة بأمراض القلب أو



السكري أو صعوبة التنفس أو التهاب المفاصل أو ارتفاع ضغط الدم أو السمنة المفرطة وآلام متكررة في الصدر، وكذلك إذا كان عمرك يزيد عن ٤٠ سنة.

٢- ارتداء الملابس القطنية المريحة التي تمتص العرق ولا تعيق اللاعب عن الحركة، وكذلك ارتداء الحذاء المناسب والمخصص للرياضة التي تمارسها.

٣- يفضل إجراء تمارين التسخين (التحمية) داخل المنزل في الأجواء الباردة إذا كنت ترغب بممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق (في النادي أو الحديقة أو الملعب أو المنطقة المحيطة بالسكن أو ما يماثلها).

٤- يعد المشي السريع والمشي متوسط السرعة من أفضل الأنشطة الرياضية التي يوصى بها لإنقاص الوزن الزائد، حيث يبدأ الشخص المشي يومياً لمسافات قصيرة مع زيادتها يوماً بعد يوم حتى تصل في النهاية إلى المسافة التي ترغب تحقيقها.

٥- يوصى الأشخاص المبتدئون أو الذين لم يسبق له ممارسة الرياضة البدء بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة (المشي، المشي السريع، السباحة، الجري، وما يماثلها) بطريقة تدريجية، بحيث تزداد شدة هذه التمارين وطولها يوماً بعد يوم حتى تصل إلى المستوى الذي تستطيع تحمله.



- ٦- يفضل المشي في الصباح أو بعد الغروب لتحسن حرارة الجو، ويوصى غالباً بممارسة الأنشطة الرياضية قبل تناول الوجبة الغذائية، وإذا كان برنامجك الرياضي يبدأ بعد تناول وجبة العشاء، فيمارس التمرين الرياضي بعد مدة زمنية لا تقل عن ساعتين.
- ٧- التوقف التام عن ممارسة الرياضة عند الشعور بالإجهاد أو التعب أو الإرهاق أو الغثيان أو الدوران، بالإضافة إلى أنه يجب تجنب الإجهاد الزائد للجسم؛ لأنه يسبب التعب وآلام في العضلات والعظام.
- ٨- الحرص على شرب كمية كافية من الماء (١-٢ كوب) قبل بدء ممارسة التمرين الرياضي بحوالي ١٥-٢٠ دقيقة. وبشكل عام يوصى بشرب كمية وافرة من الماء يومياً لا تقل عن ٦-٨ أكواب (حوالي ٢ لتر ماء يومياً) على فترات متباعدة؛ لأن ذلك يساعد على تخليص الجسم من الأملاح ومخلفات الأيض السامة وينشط الكليتين. ويجب الحرص على شرب كمية كافية من الماء بعد الانتهاء من التمارين الرياضية لتعويض العرق المفقود من الجسم.
- ٩- يساعد التنفس العميق (بسبب دخول كمية كبيرة من الأكسجين في الجسم) أثناء ممارسة التمارين الرياضية على حرق كمية كبيرة من الدهون الزائدة، علاوة على أنه يقوي



- عضلات البطن ويخلص الجسم من السموم الناتجة من أيض الغذاء ويساعد على الإحساس بالراحة والسرور.
- ١٠- يجب على الشخص بعد انتهاء التمرين الرياضي وقبل أخذ حمام دافئ عدم الجلوس أو الوقوف مباشرة، بل عليه أن يستمر في المشي البطيء لمدة دقيقتين (فترة الاسترخاء) لمنع الشعور بالدوران.
- ١١- يجب بدء التمرين الرياضي ببطء، أي التدرج في مدة التمرين وشدته يوماً بعد يوم.
- ١٢- يجب تناول وجبة العشاء قبل بدء التمرين الرياضي بساعتين على الأقل، وإلا فإن الشخص سوف يصاب بالغثيان.
- ١٣- يجب أن تصبح الرياضة جزءاً هاماً من حياتنا اليومية وعادة منتظمة مدى الحياة، وهذا يتحقق باختيار التمارين الرياضية ذات الطابع الترفيهي مثل: المشي أو المشي السريع أو السباحة أو الجولف أو ما يماثلها.
- ١٤- التنوع في أنواع التمارين الرياضية لتحقيق الفائدة لأكبر قدر ممكن من عضلات الجسم المختلفة وعدم الشعور بالملل.
- ١٥- يحدث نقص سريع للدهون المخزنة في البطن (الكرش) أثناء تطبيق الحمية الغذائية، في حين يكون الانخفاض في دهون الأرداف قليلاً جداً (بسيط جداً)، وهذا يترتب عليه حدوث اختلاف بين الجزء السفلي والعلوي من الجسم؛ لهذا تحتاج



أماكن الأرداف إلى التدليك أو التمارين الخاصة بالأرداف لتنشيط الدورة الدموية فيها الأمر الذي يقود إلى إنقاص دهون الأرداف.

برنامج رياضي شامل لإنقاص الوزن أثناء تطبيق ريجيم الرشاقة:

لقد ذكرت سابقاً بأن الحمية الغذائية تكون فعالة وناجحة في إنقاص الوزن الزائد إذا صاحبها ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة (الرياضات الهوائية) لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يومياً. وهنا سوف نقدم برنامجاً رياضياً شاملاً يمكن تطبيقه أثناء استخدام ريجيم الرشاقة الصحي. ويتكون البرنامج الرياضي الشامل من ثلاثة أقسام من التمارين هي: تمارين التسخين والتمارين الرياضية الأساسية لإنقاص الوزن وتمارين التبريد كما هو موضح أدناه:

أ- تمارين التسخين (التحمية) Warm-up Exercises

تهدف تمارين التسخين إلى تنشيط الدورة الدموية (أداء القلب) وتحمية العضلات لتنشيطها وتجهيزها لتحمل مجهود الرياضة، الأمر الذي يقود إلى قلة حدوث إصابات (تمزق العضلات أو الأربطة) أثناء ممارسة التمارين الرياضية الأساسية. ويوصى بممارسة تمارين التسخين لمدة ٥ دقائق قبل البدء بالتمارين الرياضية الأساسية لإنقاص الوزن.

وفيما يلي أمثلة على بعض تمارين التسخين (التحمية)



Warm-up Exercises الموصى بها قبل بدء التمارين الرياضية

الأساسية ، ولمدة ٥ دقائق فقط:

- تمرين رقم (١): قف وباعد قليلاً بين قدميك وافتح ذراعيك، ثم مدد ذراعيك إلى أعلى ١٠ مرات.
- تمرين رقم (٢): قف وباعد قليلاً بين قدميك وافتح ذراعيك، ثم شد ذراعيك إلى الوراء على أن تكون في حركة دائرية. كرر هذا التمرين ١٠ مرات.
- تمرين رقم (٣): قف وباعد قليلاً بين قدميك وافتح ذراعيك، ثم مدد ذراعيك إلى أعلى واليدين متشابكتان وحافظ على هذا الوضع حتى العد إلى رقم ثلاثة، ثم مل إلى اليمين وحافظ على هذا الوضع حتى العد إلى الرقم ١٠، ثم مل إلى اليسار وحافظ على هذا الوضع حتى العد إلى الرقم ١٠، كرر هذا التمرين خمس مرات.
- تمرين رقم (٤): قف وباعد قليلاً بين قدميك، ثم امش في مكانك (وزد السرعة تدريجياً) لمدة ١-٢ دقيقة، مع تحريك اليدين في اتجاهين متعاكسين إلى الأمام وإلى الخلف.
- تمرين رقم (٥): قف واعمل تقاطعاً للساقين، وضع الذراع الأيمن خلف ظهرك والذراع الأيسر ممتداً إلى



أسفل، ثم اثن ظهرك إلى أسفل حتى تلامس أصابع يدك اليسرى الكاحل الأيسر وحافظ على هذا الوضع حتى العد إلى الرقم خمسة، وكرر هذه الحركة خمس مرات. بعد العودة إلى وضع البداية يكرر التمرين نفسه لتلامس أصابع يدك اليمنى الكاحل الأيمن.

ب- التمارين الرياضية الأساسية:

تهدف هذه التمارين إلى حرق أكبر قدر ممكن من الطاقة المخزنة في الأنسجة الدهنية في الجسم الأمر الذي يقود إلى انخفاض في الوزن الزائد. ويوصى بممارسة تمرين واحد فقط يومياً من هذه التمارين المعتدلة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يومياً. وفيما يلي أمثلة على بعض التمارين الرياضية المعتدلة الموصى بها بغية إنقاص الوزن الزائد:

١- المشي السريع:

يعد المشي السريع من أفضل الأنشطة الرياضية التي يوصى بها أثناء تطبيق الحماية الغذائية (ريجيم الرشاقة) قليلة الطاقة، لإنقاص الوزن الزائد في الجسم، ويوصى الأشخاص المبتدئون أو الذين لم يسبق لهم ممارسة الرياضة البدء بممارسة المشي السريع بطريقة تدريجية، بحيث يتم إطالة مدة التمرين (المسافة) وشدته تدريجياً يوماً



بعد يوم حتى يصل الشخص إلى المسافة التي يرغبها. ولقد تبين أن المشي السريع جداً يحرق كمية كبيرة من الدهون الزائدة في الجسم ويقوي العضلات ويشعر الشخص بالسرور؛ لأنه يزيد من معدل التنفس العميق ليصل إلى ١٥-٢٠ لتر من الهواء في الدقيقة بدلاً من ٥-٢,٥ لترات أثناء الراحة (السكون). يحرق المشي السريع بين ٨-١٠ سعرات في الدقيقة الواحدة، أي أن الشخص الذي يمارس المشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، فإنه يحرق حوالي ٢٤٠ إلى ٣٠٠ سعر، الأمر الذي يساعد على سرعة إنقاص الوزن الزائد أثناء تطبيق الحمية الغذائية (ريجيم الرشاقة). ويفضل المشي في الصباح أو بعد تناول العشاء بحوالي ١-٢ ساعة.

٢- نط الحبل:

تعد من التمارين الرياضية المناسبة للنساء داخل المنزل أو أثناء الرحلات، حيث لا تتطلب أجهزة عالية الثمن أو مهارات جسدية. يوصى بممارسة رياضة نط الحبل في الهواء الطلق وبمعدل ٢٤ قفزة في الدقيقة الواحدة ولجميع الأعمار. هناك مزايا متعددة لنط الحبل منها: حرق الدهون الزائدة في الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتنشيط القلب والرئتين. لا يوصى بممارسة رياضة نط الحبل من قبل الأشخاص البدناء (السمان)؛ لأنها تؤثر على المفاصل نتيجة زيادة الوزن.



٣- الجري:

يمكن ممارسة رياضة الجري خارج المنزل في الهواء الطلق أو باستخدام السير المتحرك داخل المنزل. ويوصى الأشخاص المبتدئون البدء بممارسة الجري بطريقة تدريجية، بحيث تزداد طول المسافة يوماً بعد يوم إلى أن يصل الشخص إلى المستوى المطلوب. ويمكن أثناء ممارسة الجري على السير المتحرك قراءة الصحف أو مشاهدة برامج في التلفزيون أو سماع نشرة الأخبار أو غيرها. والجدير بالذكر أنه لا يوصى بممارسة الجري من قبل الأشخاص البدناء (السمان) أو كبار السن؛ لأنها تؤثر على مفاصل القدمين نتيجة الوزن الزائد.

٤- السباحة:

تعد السباحة من أفضل الأنشطة الرياضية؛ لأنها تحرك جميع مفاصل وعضلات الجسم، الأمر الذي يقود إلى إحداث تنشيط لجميع أجزاء الجسم وتحسين في وظائف القلب والرئتين والجهاز الهضمي. وينصح قبل البدء بممارسة هذه الرياضة بإجراء تسخين لمدة ٥ دقائق قبل بدء السباحة؛ وذلك بإجراء حركات بطيئة للقدمين والرجلين داخل الماء (أو إجراء تمارين التسخين المذكورة سابقاً) وكذلك إجراء تمارين التبريد بعد الانتهاء من السباحة؛ وذلك بالاسترخاء التام داخل المسبح لمدة ٥ دقائق. وينصح



الأشخاص المبتدئون أو المنقطعون عن الرياضة مدة طويلة البدء بممارسة السباحة بطريقة تدريجية، بحيث يتم إطالة مدة التمرين تدريجياً يوماً بعد يوم.

٥- ركوب الدراجة بسرعة معتدلة:

يمكن ممارسة هذه الرياضة باستخدام الدراجة العادية في الأماكن المخصصة لذلك، أو باستخدام الدراجة الثابتة داخل المنزل. هناك مزايا متعددة لرياضة ركوب الدراجة، منها حرق كمية كبيرة من الدهون الزائدة وتنشيط الدورة الدموية والقلب والرئتين. ويوصى الأشخاص المبتدئون بممارسة رياضة ركوب الدراجة بطريقة تدريجية، بحيث تزداد المسافة المقطوعة والجهد المبذول تدريجياً يوماً بعد يوم. يحرق ركوب الدراجة بسرعة معتدلة (٤ كيلومتر في الساعة) حوالي ٤ سعرات في الدقيقة الواحدة، أي أن الشخص الذي يمارس الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، فإنه يحرق حوالي ١٢٠ سعر.

٦- لعب كرة السلة.

٧- لعب كرة الطائرة.

٨- كرة التنس طاولة.

٩- الرياضة السويدية أو الأيرويك.



هناك العديد من التمارين الرياضية السويدية التي تمارس في الهواء الطلق دون الحاجة إلى أجهزة أو معدات خاصة. وتتميز هذه التمارين بأن كل واحد منها مخصص لإزالة الدهون الزائدة في منطقة محددة في الجسم كالבطن والأرداف وغيرها؛ لهذا يستطيع الفرد اختيار التمرين الذي يناسبه تبعاً لمنطقة تجمع الدهون في جسمه. وفيما يلي بعض الأمثلة على التمارين الرياضية الهوائية (الرياضة السويدية) التي يوصى بممارستها أثناء تطبيق ريجيم الرشاقة (الحمية الغذائية) لإزالة الدهون الزائدة في البطن والفخذ:

- تمرين رقم (١): استلق على ظهرك ممتداً على الأرض والذراعان على الأرض (على استقامة الجسم) والساقان ممتدتان، ثم ارفع الساقين إلى أعلى حتى الوصول إلى الوضع العامودي (الرأسي). ثم النزول بالساقين ببطء، كرر هذا التمرين عشر مرات.
- تمرين رقم (٢): استلق على ظهرك ممتداً على الأرض، واشبك يديك خلف رأسك، ثم اسحب الرأس والكتفين إلى أعلى في الوضع العامودي قدر المستطاع، كرر هذا التمرين عشر مرات ببطء بعد العودة إلى وضع البداية.



□ تمرين رقم (٣): استلق على أحد الجانبين (الأيمن أو الأيسر) والساقان ممتدتان فوق بعضهما، ثم اسند رأسك على أحد ذراعيك وارفع الساقين معاً إلى أعلى قدر الإمكان ثم أنزلهما إلى الأرض. يكرر هذا التمرين عشر مرات لكل جانب من الجسم.

□ تمرين رقم (٤): قف مع مباعدة الساقين كل منهما عن الآخر قليلاً، والذراعان ممتدتان على الجانبين (للخارج) بمستوى الكتف، ثم احن جذعك (ظهرك) باتجاه الأرض قليلاً مع ثني الركبتين قليلاً. دع اليد اليمنى تلامس القدم اليسرى (كاحلك الأيسر)، ثم دع اليد اليسرى تلامس القدم اليمنى (كاحلك الأيمن). عد إلى وضع البداية وكرر هذا التمرين ١٥ مرة. يساعد هذا التمرين على إنقاص الدهون الزائدة عند الخصر والجوانب.

□ تمرين رقم (٥): استلق على ظهرك ممتداً على الأرض، واشبك يديك خلف رأسك، ثم اسحب الرأس والكتفين إلى أعلى والانحناء إلى الجهة اليسرى قليلاً حتى يلامس كوع الذراع الأيمن ركبة الرجل



اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً. يكرر التمرين نفسه ليلامس كوع الذراع اليسرى ركبة الرجل اليمنى. كرر هذا التمرين ١٠ مرات.

□ **تمرين رقم (٦):** استلق على ظهرك ممتداً على الأرض، وباعد قليلاً ما بين الساقين، مع مد الذراعين خلف رأسك على الأرض، ثم ارفع الرأس والكتفين في وضع الجلوس (زاوية ٩٠ درجة) وحرك الذراع الأيمن حتى تلامس أصابعها الرجل اليسرى، عد إلى وضع البداية وكرر التمرين مرة أخرى لتلامس أصابع اليد اليسرى الرجل اليمنى. كرر هذا التمرين ١٠ مرات.

ج- تمارين التبريد (الاسترخاء) Cool-Down Exercises

تهدف هذه التمارين إلى التبريد التدريجي للعضلات (إراحتها) والتهيؤ للتأقلم مع الجو الخارجي وعودة معدل ضربات القلب والتنفس إلى حالتها الطبيعية؛ وذلك بهدف منع حدوث إصابات أو آلام أو انخفاض في ضغط الدم. ويجب على الشخص عدم الجلوس أو الوقوف مباشرة بعد انتهاء التمارين الرياضية الأساسية، بل يجب عليه أن يستمر في المشي البطيء أو ممارسة أي من تمارين التسخين المذكورة سابقاً لمدة ٣-٥ دقائق.