

كيف يصبح وزنك مثالياً دون حمية غذائية ؟

لَكَ وَلَكَ

تأليف

اختصاصية التغذية

نيادة أكرم الكلاس

مكتبة العبيد

ح مكتبة العبيكان، ١٤٢٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الكلاس، نيادة أكرم

كيف يصبح وزنك مثالياً دون حمية غذائية لكّ ولكِ - الرياض.

٦٤ ص؛ ١٤ x ٢١ سم

ردمك: ٣-٨٦١-٢٠-٩٩٦٠

١- الرجيم ٢- البدانة أ- العنوان

٢٢/٠٠٩٤

ديوي ٦١٤.٥٩٣

رقم الإيداع: ٢٢/٠٠٩٤

ردمك: ٣-٨٦١-٢٠-٩٩٦٠

الطبعة الثانية

٢٠٠٣هـ / ١٤٢٤هـ

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

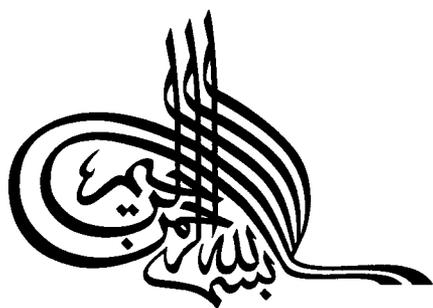
الناشر

مكتبة العبيكان

الرياض - العليا - طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة

ص.ب: ٦٢٨٠٧ الرمز: ١١٥٩٥

هاتف: ٤٦٥٤٤٢٤، فاكس: ٤٦٥٠١٢٩



الإهداء

إلى كل من يسعى و يحاول الوصول إلى وزن مثالي
و صحة جيدة متميزة.

إلى من لهم الفضل الكبير بعد الله فيما وصلتُ إليه
إلى والديّ وإلى زوجي و أبنائي. و كل من أعانني في عملي
هذا.

جزاهم الله عني خير الجزاء.

المقدمة

كثيراً ما يطلب مني عمل أنظمة غذائية ... وغالباً ما أرى
الشعور بالملل تجاه هذه الأنظمة ، التي يعدونها قيوداً لحياتهم.

فلا يستطيعون الخروج بسبب البرنامج الغذائي ، ولا يستطيعون
معاملة الناس بسبب الالتزام الغذائي.

ومن ثم يضطرون لترك النظام الغذائي (الحمية) والإفراط في
الطعام كالسابق ، وهذه ردة فعل طبيعية.

وذلك لأن الجسم يحتاج لنظام في الطعام لا للحرمان.

لهذا فكرت في عمل هذا الكتيب ، وأسأل الله أن يهديني لما يحب
ويرضى ، فما كان فيه من خير فهو من الله ، وقد أعانني عليه ، وما فيه
من نقص فهو من نفسي ، أسأل الله لي ولكم الخير والنجاح.

مع خالص شكري و امتناني لكل من أعانني على هذا العمل ،
جعله الله في ميزان أعمالنا.

المؤلفة

نيادة أكوم الكلاس

أين أنت..... وكيف تفكر؟

ماذا حاولت أو فعلت خلال السنوات السابقة من محاولات لإنقاص وزنك.....

اتبعت نظاماً كيميائياً؟

أخذت حمية من صديق لك واتبعتها؟

هل: ذهبت إلى الخارج لعمل نظام معين؟

صمت على نظام النوع الواحد فقط؟

قلت بعد اليأس كل ما يقال عن الرجيم كلام لا فائدة منه؟

و الآن قف قفي ...

سنوات من العمر انقضت، وأنت تحاول جهدك في دروب كثيرة، ثم تعود لما كنت عليه في السابق. فهل هذا هو الحل برأيك، أم هناك سبيل آخر؟

بذلت الكثير من الجهد والمال معاً للحصول على وزن مثالي، ومع هذا ضعيت ما يعادله في شراء الأطعمة الدسمة التي أعادت إليك وزنك الذي فقدت.

إن هذا يجعلنا نقف و نفكر بل ونراجع أنفسنا، ونقر بأن الطريقة التي كنا نسير عليها في السابق طريقة غير صحيحة ولو كانت عكس ذلك لكانت النتائج مجدية وموفقة. بل ربما كانت الطريقة صحيحة ولكن بدون إرادة قوية في التطبيق والاستمرار.

فهل توافقني الرأي أن التغيير لابد أن ينبع من داخل أنفسنا، وتكون هذه هي نقطة البداية..



ثِقْ بِاللَّهِ تَعَالَى

قبل كل شيء، وقبل اتخاذ أي قرار لإنقاص وزنك عليك اللجوء إلى الله، فهو وحده المتحكم في هذا الجسد، وهو القادر على أن يعطيك المنفعة الكاملة بما قررت وعزمت عليه.

فإذا عزمت فتوكل على الله، وإذا استعنت فاستعن بالله.

واطلب منه سبحانه وتعالى أن يحقق هدفك مع صدق النية في العمل، وبإذن الله، ستنال ما تريد، وفي أقل مما تتوقع ولكن اجعل عملك ترافقه النية الصادقة والدعاء وتوكل على الله.

قال تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأعراف الآية: ٣١)



اتبع نهج المصطفى عليه السلام

منذ أكثر من ١٤٠٠ عام علمنا الرسول ﷺ أصول التغذية السليمة.

وهو ما جاء به العلم بعد ذلك بكثير، ونحن غافلون عما جاء به نبينا محمد ﷺ من تعاليم هامة في أصول التغذية ورد ذكرها في أحاديثه عليه السلام، وهي موضحة في قوله ﷺ:

«اللهم اجعل رزق آل محمد قوتا»^(١) متفق عليه.

وقوله عليه السلام: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»^(٢) رواه الترمذي. وقال: حديث حسن صحيح.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «ما شبع آل محمد ﷺ من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض» متفق عليه.



١- (قوتا): ما يسد الرق.

٢- (أكلات): لقم.

نهج الصالحين في العادات الغذائية

إن الصالحين هم قدوة الخلق بعد الرسل ، وهم خير من اتبع نهج النبي ﷺ ، وطبقوا شرع الله .

لهذا أردت أن أعرض بعضاً من النماذج التي تخصصهم في طريقة الأكل والشرب ، وذلك كما ورد عنهم وما ذكروه عن أنفسهم .

وما علينا سوى أن نقيس ذلك على أنفسنا لنرى ما إذا كنا نسير على نهجهم أم لا .

لقد بين الإمام الشافعي – رحمه الله – منهجه في الطعام فقال :
«ما شبعت منذ ست عشرة سنة ، وسبب ذلك أن كثرة الأكل جالبة لكثرة الشرب وكثرته جالبة :

١- للنوم .

٢- والبلادة .

٣- وقصور الذهن .

٤- وفتور الحواس .

١- تذكرة السامع والمتكلم في أدب العلم والمتعلم – للكناني .

٥- وكسل الجسم، هذا مع ما فيه من الكراهية الشرعية^١.

وقال سليمان الداراني - رحمه الله -:

«لكل شيء صدأ، وصدأ القلب شبع البطن»^١.

وقد أكد عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن من أسباب إضاعة الوقت بتفويت العمل الصالح كثرة الأكل حين قال: «أيها الناس إياكم والبطنة من الطعام، فإنها مكسلة عن الصلاة، ولن يهلك عبد حتى يؤثر شهوته على دينه»^٢.



١- البداية والنهاية لابن كثير.

٢- مناقب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب لابن الجوزي.

الإرادة

الإرادة مطلوبة في كل شيء في الحياة، فإن لم يكن للمرء إرادة وقوة عزيمة فإنه لا يستطيع فعل حتى أبسط الأشياء، وما لم تنبع الإرادة من داخل الإنسان فإنه لن يقدر على تغيير أي عادة من عاداته، بما فيها عادات الطعام و الشراب السليمة، حتى ولو حاز على جميع وصفات الحميات الغذائية الموضوعة.

لأنه هو الوحيد القادر على التحكم في نفسه، وهو الوحيد القادر على ضبط نفسه ليحقق أهدافه وذلك بحسب تصميمه وإرادته.

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

فاجعل إرادتك قوية، وتحكم فيما يدخل معدتك من طعام،
تجني أجمل الثمار.

من هنا انطلق



وضح هدفك

تختلف الشخصيات، وتختلف الطرق، ولكل شخص طريق
وهدف.

وربما كانوا كلهم يسيرون في طريق واحد، ولكن لو نظرت إليهم
لوجدت أهدافهم مختلفة، فضع هدفك نصب عينيك قبل أن تبدأ
واسأل نفسك وأجب حتى يكون لديك حافزٌ لبدايتك.

لماذا أريد إنقاص وزني؟

خشية الإصابة بالأمراض المترتبة على السمنة مثل:
(السكر، ارتفاع الضغط، ارتفاع الكوليسترول، وغير ذلك)؟
لأنني أعاني من شكل يضايقني؟
لأنني لم أعد أجد ملابس تناسبني؟
لأن حركتي ثقيلة وأتعب من أقل مجهود؟
لأن من حولي ينتقدون ما أنا فيه من زيادة في الوزن؟
لأنني أحب أن أكون حسن المظهر؟
بسبب جميع ما ذكر آنفاً؟
إن فانا بحاجة لأن أقف وأفكر قليلاً حتى أنظّم نفسي.

هل:

طعامك نظامك

الطعام الطبيعي البعيد عن الإضافات وكثرة المنكهات هو الطعام الأساسي الذي يحفظ جسمك من الزيادة إذا أخذ بنظام وبكميات متوازنة ، دون إفراط أو تفريط.

ونظامك في طعامك لا يعني قيئاً لحياتك ، ولكنه جزء من حياتك اليومية الذي يخدم صحتك فيخلص الجسم من الشحوم الزائدة ، ويعطيه الكميات اللازمة من الطاقة والعناصر الغذائية الأساسية للقيام بأعماله اليومية دون إحساس بالضعف أو الوهن.

فكما أن زيادة الوزن تعرض الجسم لأمراض مختلفة زيادة على أنها تحد من حركة الجسم فتكسبه ثقلاً وقلة في الحركة.

كذلك الوزن المثالي يحمي الجسم - بإذن الله - من أغلب تلك الأمراض إضافة إلى أنه يكسبه النشاط وخفة في الحركة والشكل المناسب

له .



ابدأ و انطلق

الطعام عادة يومية ، وتختلف عادات الطعام من شخص لآخر بحسب اختلاف طبيعة الشخص فيما يكره أو يحب من أطعمة ، وكيفية طهي هذه الأطعمة ، والكمية التي يتناولها ، وعدد الوجبات وأوقات هذه الوجبات .

لذلك أقدم إليك بعض العادات الصحية التي تجنبك زيادة الوزن :-

- ١- لا تترك وجباتك الرئيسية ولكن اجعلها غير مشبعة .
- ٢- امضغ الطعام جيداً ولا تأكل بسرعة .
- ٣- اجعل بين الوجبات وجبة خفيفة (حبة فاكهة) .
- ٤- لو أحسست بالجوع خارج موعد الوجبة كل فقط الخيار أو الخس .
- ٥- حاول أخذ كمية جيدة من الماء يومياً ما بين ٧-٨ أكواب .
- ٦- اجعل وجبة العشاء خفيفة على أن تكون في وقت مبكر (قبل نومك بساعتين على الأقل) .
- ٧- تجنب الأطعمة التي تكون غنية بالدهون ، وإن كان لابد منها خذها بندرة شديدة
- ٨- ابتعد عن العصائر غير الطبيعية (المحلاة) وكذلك المياه الغازية .

- ٩- لا تنقطع عن النشويات ولكن تناولها بكميات قليلة و معتدلة.
- ١٠- المعجنات، الحلويات، المكسرات، سبب رئيسي في زيادة الوزن فحاول تجنبها ما استطعت.
- ١١-المقبلات و المخللات تزيد من كمية الطعام لأنها تفتح الشهية.
- ١٢- تناول اللحوم والخضراوات والفواكه الطازجة هي أمثل طريقة للحفاظ على وزنك المثالي (و لكن دون إفراط أو تفريط).
- ١٣- الحليب يحتاجه الجسم في جميع مراحل العمر فلا تنس نصيبك منه حتى لو كان كوباً واحداً يومياً على أن يكون قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- ١٤- الرياضة والمشي اليومي مدة ساعة على الأقل يساعد في إنقاص الوزن.
- ١٥- عند الإفراط في أي وجبة لسبب ما اجعل الوجبة التي تليها خفيفة جداً أو حتى اجعلها فاكهة فقط حتى تريح معدتك.
- ١٦- لو كنت ممن لا يقاومون الرطبات أو الحلويات كافي نفسك بأن تأكلها مرة كل أسبوع أو مرة كل أسبوعين بكمية قليلة حتى تستطيع التقليل منها بالتدريج، أو حتى الامتناع عنها نهائياً.
- ١٧- لا تحاول إلغاء أي وجبة من الوجبات وخاصة وجبة الفطور فهي مهمة جداً.
- ١٨- إن تقليل الوجبات يعني كمية طعام أكثر في وجبة واحدة وهذا غير صحي لأنك ستشعر بالجوع سريعاً.

١٩- الاعتماد على الوجبات السريعة يؤدي إلى زيادة الوزن بسرعة أكبر، ولو أردت تناول الطعام خارج المنزل يمكنك اللجوء إلى الأطعمة النشوية منها.

٢٠- إن استعمال السكر يومياً لمن يشربون كميات كبيرة من الشاي أو القهوة سبب في زيادة السعرات الحرارية اليومية؛ وهذا يؤدي إلى زيادة الوزن؛ لذا ينصح بالتقليل منها تدريجياً أو خفض نسبة السكر المضاف إليها.

٢١- قبل بدء أي وجبة ذكر نفسك أنك تخضع لنظام معين (تقليل الطعام) ثم حدد كميتك وهي ثلث ما كنت تأكل في السابق أو النصف حسب قدرتك على التدرج في ذلك.

٢٢- حاول دائماً أن تختار شيئاً واحداً فقط من المجموعة الغذائية الواحدة نفسها، (إما دجاج أو لحم، أرز أو خبز، حليب أو لبن) وهكذا. (انظر ص ٣٣ وما بعدها).

٢٣- احرص على أن يكون طعامك صحياً بحيث يكون متنوعاً من حيث اشتماله على الخضراوات والفواكه واللحوم والنشويات والحليب والقليل جداً من الدهون على أن يكون بكميات معتدلة.

٢٤- وأخيراً خير حمية تعويد الجسم على الصيام (مرتين أسبوعياً).



اكتسب ثقتك بنفسك

إن شعور الإنسان بالثقة والتفاؤل يعطيه القوة على الاستمرار في أعماله الجديدة التي يقوم بها، ولهذا فهو يحتاج للتشجيع المستمر وخاصة من المقربين إليه حتى يقوم بعمله على أكمل وجه.

فإن لم يجد الإنسان من يقوم بتشجيعه - فلا مانع - بل من الممكن جداً أن يقوم هو بهذا العمل فيعطي لنفسه الثقة والشجاعة، فيستمر فيما بدأ ويتابع بروح عالية وهمة كبيرة .

وهناك الكثير من العبارات الإيجابية التي تمنح الإنسان هذه الثقة.. إليك بعضاً منها:

- كأن أقول لنفسي: أنا قوي وقادر على التحمل والاستمرار.
- أستطيع أن أتحكم في نفسي وأن لا أدع شهيتي تتغلب علي.
- أتذكر قول عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - حين قال: (إياكم والبطنة في الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسد، مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة).
- وزني الحالي أعطاني مظهراً أجمل مما كان عليه في السابق لذلك سأتابع.

- الطعام موجود دائماً ولن آكل إلا ما يسد حاجتي و ما أحتاج إليه فقط.
- سأنال الأجر باتباع سنة النبي ﷺ مطبقاً ما أوصاني به في أحاديثه ، (سبق ذكرها في موضوع اتبع نهج المصطفى عليه السلام).
- سأكل في وقت الوجبة فقط ولن أفرط في تناول الطعام.
- قررت أن أصوم يوماً أو يومين في الأسبوع فهذا يساعدني على إحراز أفضل وأسرع النتائج ، ويكسبني علاوة على ذلك الأجر والثواب بإذن الله.



لا تياس..... وتابع

كما أننا لا نستطيع إضافة ولو قطرة من الماء إلى كوب مملوء بالماء، كذلك لا نستطيع إضافة الطعام إلى معدة مملوءة به أصلاً. فإذا أعطي الجسم كمية زائدة من الطعام، قام بتخزين ما زاد عن حاجته وزاد وزنه.

فلا تنس أن النقصان مثل الزيادة ... لذلك لا تكن ردة فعلك بالامتناع عن الطعام نهائياً ، لأن الجسم لا يستطيع الصمود والاستمرار دون أخذ احتياجاته اليومية من الطاقة والعناصر الأساسية الأخرى. ولا أن تعود إلى الإفراط في الطعام كما كنت في السابق - بحجة أنه لافائدة - ولكن تابع فالهدف يقرب وإن كان بعيداً بالصبر والمثابرة، ويبعد وإن كان قريباً بالياس و قلة الصبر.

فتحمل وتكمل بالصبر فهدفك واضح و قريب.

فأنت استطعت منذ البداية أن تبدأ، وتستطيع المثابرة حتى النهاية وبذلك ستعتاد نظاماً جديداً، وتغير عادة وتجنني فائدة.



النتائج مضمونة بإذن الله

مع الاستمرار والمتابعة - إن شاء الله - ستجد نتائج تسعدك ،
ولكن اعلم أن ما زاد من الوزن في سنوات لن ينقص في يوم وليلة .
فإن الجسم معمل كبير يدخل إليه الطعام فيستفيد من جزء
ويستعمله في بناء الجسم وصيانتته ، والجزء الباقي يعمل على تخزينه .
فإن لم ينقص وزنك في المدة التي حددتها لنفسك فاعلم أنه قد
دخل جسمك طعام فوق حاجته أو كانت كمية الطعام معتدلة ولكن
النوعية دسمة (كثيرة النشويات والدهون) ومع ذلك - لا تيأس -
لأنه لا يأس مع الحياة ، وبالصبر والمثابرة سوف تنال غايتك وتحقق
هدفك على أن تكون على ثقة من أنه لا بد من المتابعة لتحقيق هدفك
المرجو والله الموفق .



وبعد شهر

الآن وبعد أن مضى شهر كامل وأنت تجاهد نفسك ما بين كر وفر وبين جهد وتعب ماذا وجدت ؟

الآن أنت مقياس حقيقي لنفسك ، فهل تغيرت عاداتك الغذائية؟ هل نقص وزنك؟ (قليلاً أم كثيراً).

هذا يعود إلى مدى التزامك وقوة إرادتك ، وإلى مدى ما بذلت من جهد.

ويمكنك أن تقيّم نفسك بملء جدول : قيم نفسك بنفسك حتى تعرف النتائج خلال شهر تقريباً.

فإن وجدت النتائج ضعيفة فلا تيأس وعد وابدأ من جديد فأنت عرفت الطريق.

وإن كانت النتائج كما تحب (ولو بقي لك القليل من وزن زائد) فهنيئاً لك فقد نجحت في تغيير عاداتك الغذائية ، وقد وضعت قدمك على الطريق الصحيح.

فاستمر والله معك يوفئك ويهديك ويعطيك.

قيم نفسك بنفسك

بين الوجبات		كمية الطعام		الأيام
		أكثر من الثلث	الثلث	
غيره	فاكهة			إفطار ١
				غداء
				عشاء
				إفطار ٢
				غداء
				عشاء
				إفطار ٣
				غداء
				عشاء
				إفطار ٤
				غداء
				عشاء
				إفطار ٥
				غداء
				عشاء
				إفطار ٦
				غداء
				عشاء
				إفطار ٧
				غداء
				عشاء

الأسبوع الأول

بين الوجبات		كمية الطعام		الأيام
		أكثر من الثلث	الثلث	
غيره	فاكهة			إفطار ١
				غداء
				عشاء
				إفطار ٢
				غداء
				عشاء
				إفطار ٣
				غداء
				عشاء
				إفطار ٤
				غداء
				عشاء
				إفطار ٥
				غداء
				عشاء
				إفطار ٦
				غداء
				عشاء
				إفطار ٧
				غداء
				عشاء

الأسبوع الثاني

	بين الوجبات		كمية الطعام		الأيام
	غيره	فاكهة	أكثر من الثلث	الثلث	
الأسبوع الثالث					إفطار ١
					غداء
					عشاء
					إفطار ٢
					غداء
					عشاء
					إفطار ٣
					غداء
					عشاء
					إفطار ٤
					غداء
					عشاء
					إفطار ٥
					غداء
					عشاء
					إفطار ٦
					غداء
					عشاء
					إفطار ٧
					غداء
					عشاء

	بين الوجبات		كمية الطعام		الأيام
	غيره	فاكهة	أكثر من الثلث	الثلث	
الأسبوع الرابع					إفطار ١
					غداء
					عشاء
					إفطار ٢
					غداء
					عشاء
					إفطار ٣
					غداء
					عشاء
					إفطار ٤
					غداء
					عشاء
					إفطار ٥
					غداء
					عشاء
					إفطار ٦
					غداء
					عشاء
					إفطار ٧
					غداء
					عشاء

جدول تقييم ذاتي لمدة شهر تقريباً لكي تقيم نفسك بنفسك

- * ضع إشارة (صح) أمام كل وجبة حسب كمية الطعام التي تناولتها ثم قيم نفسك من خلال التزامك كما يلي:-
- إذا كان التزامك بالثلث لكل أسبوع (١٨) من (٢١) وجبة فإن إرادتك قوية وأنت على الطريق الصحيح.
- إذا كان التزامك بالثلث لكل أسبوع (١٥) من (٢١) وجبة فإن إرادتك متوسطة وتحتاج لوقت أطول لإنقاص وزنك.
- إذا كان التزامك بالثلث لكل أسبوع أقل من (١٥) من (٢١) وجبة فإن إرادتك ضعيفة وتحتاج لجهود كبيرة لتنظيم نفسك.
- إذا كان التزامك بين الوجبات بالفاكهة أو الحيار أو الخس فأنت على الطريق الصحيح.
- أما إذا كان التزامك بين الوجبات بغير ذلك فأنت تأخذ سرعات زائدة وعالية وتحتاج لتعديل سلوكك الغذائي.

نوع غذائك

يمكنك تنويع طعامك بنفسك لتجعله صحياً، ولتقوم بذلك تعرّف على البدائل في المجموعات الغذائية، وهي في المجموعات الخمسة الآتية:

مجموعة الحليب: كوب حليب طازج - كوب لبن رائب طازج - كوب لبن زبادي - ربع كوب لبنة - ملعقتا طعام من بودرة الحليب كامل الدسم - ربع كوب من بودرة الحليب قليل الدسم.

مجموعة الخضراوات أ: وتحوي هذه على سعرات قليلة بحيث يمكنك أخذ صحن واحد في بداية الوجبة لتحد من كمية طعامك، ومنها:

خيار - طماطم - خس - فلفل أخضر - بقادونس - كرات - جرجير - ليمون - فجل - ملفوف - الفطر (مشروم) - كوسا - زهرة (قرنبيط) باذنجان^(١).

٥ - ١ كوب = ٢٤٠ مل تقريباً.

١- الخضراوات إما أن تكون مشوية أو مسلوقة.

مجموعة الخضراوات ب: يمكنك أخذ نصف صحن في الوجبة، ومنها:

جزر - فاصوليا خضراء - بسلة خضراء -
 خرشوف - قرع عسلي - ملوخية - سبانخ.

مجموعة البروتينات: يجب تناولها بكميات معتدلة كما هو موضح لك:

٣٠ جم دجاج بدون جلد = ٣٠ جم لحم بقر أو غنم
 أو عجل بدون دهن = ٣٠ جم سمك مشوي = بيضة
 واحدة = ٣٠ جم جبنة قليلة الدسم = ربع كوب
 تونة بدون زيت = ربع كوب جبنة قريش = ربع
 كوب فول أو حمص أو عدس أو فاصوليا بيضاء.

مجموعة الفواكه: تفاحة صغيرة = نصف كوب عصير تفاح = برتقالة

= نصف كوب عصير برتقال = نصف حبة موز
 = حبتان من التين = ١٢ حبة عنب = ٤ حبات
 مشمش = حبة كمثرى متوسطة = نصف كوب
 عصير كريب فروت = ٢-٣ حبات تمر = نصف
 حبة مانجو = حبتان من البرقوق.

مجموعة النشويات: نصف كوب أرز مسلوق = نصف كوب مكرونة

مسلوقة = حبة بطاطس صغيرة = ربع رغيف
 خبز عربي أبيض = نصف حبة صامولي = ربع
 رغيف خبز بر = ٢ شريحتا توست = نصف
 كوب بطاطا مهروسة.

مجموعة الدهون: يجب أخذها بكميات قليلة جداً وهي موجودة في:

ملعقة صغيرة زبدة = ملعقة صغيرة زيت ذرة أو

سمن = ٤-٥ حبات زيتون = ملعقة طعام قشدة =

ملعقة طعام كريمة = ملعقة طعام مايونيز =

٦ حبات مكسرات.



يوم مقترح

لكي تعرف ما إذا كان طعامك صحيحاً ومستوفياً لجميع العناصر الغذائية. نقترح عليك هذا اليوم لترى ما إذا كنت في الإطار الصحيح من حيث كمية الطعام و تنوعه.

الطور:

- ١ - كوب حليب أو لبن بدون سكر.
- ١ - بيضة مسلوقة + ٣٠ جم جبنة (يفضل أن تكون قليلة الدسم) أو ما يعادلهم.
- ربع رغيف مفروود أو ما يعادله.
- شرائح من الطماطم أو الخيار.

بين الطور والغداء (وجبة خفيفة): حبة فاكهة.

الغداء:

- طبق من السلطة الخضراء.
- شريحة لحم أحمر = ٩٠ جم أو ما يعادلها من اللحوم = (تقريباً ربع دجاجة بدون جلد).

- نصف كوب خضار مطبوخ.

- ١ كوب أرز مطبوخ أو (نصف كوب أرز مطبوخ + ربع رغيف خبز) أو ما يعادله.

العصر (وجبة خفيفة): ١ كوب عصير أو ما يعادله.

العشاء: *

- مثل كمية الغذاء مع مراعاة التنويع ، ويمكنك التعديل والتغيير باعتمادك على المجموعات الغذائية التي سبق ذكرها لك.

قبل النوم (وجبة خفيفة): حبة فاكهة.

ملاحظة : يسمح بالشاي و القهوة بدون سكر.

يجب أن لا تكون كمية الطعام في وجبة واحدة، وأن لا تترك وجباتك الرئيسية وخاصة وجبة الفطور.

عند إحساسك بالجوع في أي وقت غير أوقات الوجبات يمكنك تناول بعض الخيار أو الخس أو الجزر.



(*) يراعى أن تكون وجبة العشاء في وقت مبكر ، و ذلك قبل الساعة الثامنة.

فيتامينات هامة

إن للفيتامينات أهمية كبيرة للجسم ، وهي توجد بوفرة في كثير من المواد الغذائية التي يمكن تناولها يومياً.

و سنعرضها لك مع ذكر فوائدها و الأطعمة التي تتوفر فيها ليسهل عليك معرفتها والاستفادة منها عن طريق الجدول التالي * :

أهميته للجسم	المصدر الغذائي له	الفيتامين
هام للنظر - للجلد .	الحليب ومشتقاته - الكبد - البيض (الصفار) - جزر - نخس - سبانخ - ملفوف - طماطم (عصير الطماطم) - موز - تفاح - مشمش - دراق - ذرة.	فيتامين A
هام للكبد - ويساعد على تخثر الدم (وقف الزيف) .	السبانخ - الملفوف - الزهرة - الكبد - السمك - البطاطس .	فيتامين K
هام للأوعية التناسلية والعضلات .	الزيوت النباتية مثل: زيت الذرة - صفار البيض - الكبد - الخس - اللحم الأحمر .	فيتامين E

<p>هام للعظام والأسنان لأنه يعمل على مساعدة الجسم في الاستفادة من الكالسيوم والفوسفور.</p>	<p>المصدر الأساسي هو أشعة الشمس والمصدر الغذائي هو الحليب ومشتقاته - البيض (الصفار) - الأسماك - الكبد .</p>	<p>فيتامين D</p>
<p>هام لخلايا وأنسجة الجسم.</p>	<p>زيت الزيتون - الزبدة .</p>	<p>فيتامين F</p>
<p>هام في عمليات التمثيل الغذائي. يساعد على امتصاص الحديد داخل الجسم في تكوين كريات الدم الحمراء. يزيد في مقاومة الجسم ضد الأمراض.</p>	<p>الليمون - البرتقال - الفراولة - الجوافة - الطماطم (عصير الطماطم) - الشمام - شرائح الأناناس - الملفوف.</p>	<p>فيتامين C</p>

* مرجع معلومات الجدول من كتاب (المفهوم الطبيعي والسريري للتغذية).

Understanding Normal And Clinical Nutrition.

هل أنت ذو وزن مثالي ؟

لكي تعرف ما إذا كان وزنك مثالياً أم لا ، اتبع الخطوات التالية :

١- حدد نوع عظمك - صغير - متوسط - عريض ، وذلك بواسطة الحساب التالي :

$$\text{الجواب} = \frac{\text{الطول بالسنتيمتر}}{\text{محيط معصم اليد بالسنتيمتر}}$$

٢- إذا كان جواب القسمة (الناتج) =

نوع العظم	الناتج للنساء	نوع العظم	الناتج للرجال
عظم صغير	١١ أو أكثر	عظم صغير	١٠,٤ أو أكثر
عظم متوسط	بين ١٠,٤ - ١١	عظم متوسط	بين ٩,٦ - ١٠,٤
عظم عريض	١٠,١ أو أقل	عظم عريض	٩,٦ أو أقل

٣- بعد معرفة نوع عظمك ، يمكنك النظر بالجدول الخاص بك لتحديد ما إذا كنت ذو وزن مثالي معتمداً على طولك ونوع عظمك .

جدول رقم (١) خاص للذكور * -

عظم عريض	عظم متوسط	عظم صغير	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو غرام
٦٨-٦٣	٦٤-٦٠	٦١-٥٨	١٥٥	
٧٠-٦٤	٦٥-٦٠	٦٢-٥٩	١٥٧	
٧٠-٦٥	٦٦-٦١	٦٣-٦٠	١٦٠	
٧٤-٦٥	٦٧-٦٢	٦٤-٦١	١٦٣	
٧٥-٦٦	٦٩-٦٣	٦٥-٦٣	١٦٥	
٧٦-٦٨	٧٠-٦٥	٦٦-٦٣	١٦٨	
٧٨-٦٩	٧١-٦٦	٦٧-٦٤	١٧٠	
٨٠-٧١	٧٣-٦٧	٦٩-٦٥	١٧٣	
٨٢-٧٢	٧٤-٦٩	٧٠-٦٥	١٧٥	
٨٤-٧٤	٧٥-٧٠	٧١-٦٦	١٧٨	
٨٥-٧٥	٧٧-٧١	٧٣-٦٨	١٨٠	

المرجع السابق.

جدول رقم (٢) خاص للإناث * -

عظم عريض	عظم متوسط	عظم صغير	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو غرام
٦٠-٥٤	٥٥-٥٠	٥٠-٤٦	١٤٥	
٦١-٥٥	٥٦-٥٠	٥١-٤٧	١٤٧	
٦٢-٥٦	٥٧-٥١	٥٢-٤٧	١٥٠	
٦٤-٥٧	٥٩-٥٢	٥٤-٤٩	١٥٢	
٦٥-٥٨	٦٠-٥٤	٥٥-٤٩	١٥٥	
٦٧-٦٠	٦١-٥٥	٥٦-٥٠	١٥٧	
٦٧-٦١	٦٣-٥٦	٨٥-٥٢	١٦٠	
٧٠-٦٢	٦٤-٥٨	٥٩-٥٣	١٦٣	
٧٢-٦٤	٦٥-٥٩	٦٠-٥٥	١٦٥	
٧٤-٦٥	٦٩-٦٠	٦٣-٥٦	١٦٨	
٧٦-٦٦	٦٨-٦٣	٦٣-٥٨	١٧٠	
٧٧-٦٨	٧٠-٦٣	٦٥-٥٩	١٧٣	
٧٩-٦٩	٧٢-٦٥	٦٦-٦٠	١٧٥	
٨٠-٧٠	٧٢-٦٦	٦٧-٦٦	١٧٨	

المرجع السابق.

٤- بعد معرفتك وزنك يمكنك تحديد ما إذا كان وزنك مثالياً أم أن هناك زيادة في الوزن ، فإذا وجدت أن لديك زيادة في الوزن فعليك العودة ومحاولة تطبيق ما ورد في الكتيب من تعليمات حتى تحقق هدفك المرجو.

مثال (١) لكيفية معرفة الوزن للذكور:

رجل طوله ١٧٠ سنتيمتر، محيط معصم يده ١٩ سنتيمتر، وزنه ٨٣ كيلو جرام.

$$\begin{array}{c} \text{إذا..} \quad \frac{\text{الطول سم}}{\text{محيط المعصم سم}} = \frac{١٧٠ \text{ سم}}{١٩ \text{ سم}} = ٨,٩ \end{array}$$

٨,٩ أقل من ٩,٦ إذاً عظمه عريض، (حدد نوع العظم)، وبالرجوع للجدول رقم (١) والخاص للذكور نجد أنه عندما يكون الطول ١٧٠ سم و العظم عريض فإنه يجب أن يتراوح وزنه بين ٦٩ - ٧٨ كجم. وبهذا فإن هذا الرجل لديه زيادة ٥ كجم في وزنه. مع العلم أنه يفضل أن يكون وزنه أقل من ٧٨ ب ٢ كيلو جرام حتى يكون في مأمن إذا ما زاد وزنه قليلاً. وبذلك فإن هذا الرجل يزيد ٧ كجم عن وزنه المثالي.

مثال (٢) لكيفية معرفة الوزن للإناث:

امرأة طولها ١٦٥ سم، ومحيط معصم يدها ١٦ سم، وزنها ٧٣ كجم.

$$\begin{array}{c} \text{إذا...} \quad \frac{\text{الطول سم}}{\text{محيط المعصم سم}} = \frac{١٦٥ \text{ سم}}{١٦ \text{ سم}} = ١٠,٣ \end{array}$$

١٠,٣ تقع بين ١٠,١ و ١١ إذاً هي ذو عظم متوسط.
بالرجوع للجدول رقم (٢) والخاص للإناث نجد أن التي طولها
١٦٥ سم وعظمها متوسط يجب أن يكون وزنها يتراوح بين ٦٣-
٦٩ كجم

وبذلك فإن هذه المرأة لديها زيادة في الوزن ٤ كجم وإذا فرضنا
أنها يجب أن تكون في مأمن من الزيادة أي لا بد أن تكون أقل من
٦٩ كجم ب ٢ كجم، فإن هذه المرأة تزيد ٦ كجم عن وزنها المثالي.



أعمال مختلفة تمكّنك من استهلاك السعرات الحرارية

تختلف أعمالنا اليومية ولكن هناك بعض الأعمال التي تساعد على استهلاك السعرات الحرارية بشكل جيد، فتساعدك على التخلص من الوزن الزائد.

و إليك بعض الأعمال وكمية السعرات الحرارية التي تستهلك خلال ساعة واحدة لكل من الأعمال التالية :

السعرات الحرارية المستهلكة	الأعمال
٢٥٠	كي الملابس
٣٠٠	تنظيف الأرض بالدعك
١٦٠	غسل الصحون
٤٢٠-٣٤٠	المشي البطيء (العادي)
٦٠٠	المشي السريع (الهولة)
١٥٠٠	الركض السريع
١٧٠	قيادة السيارة
٧٢٠-٣٠٠	قيادة الدراجة
٤٥٠	النجارة
٥٤٠	لعب كرة القدم

السعرات الحرارية المستهلكة	الأعمال
٥٤٠-٣٦٠	لعب كرة السلة
٤٢٠-٣٠٠	لعب بينغ بونغ
٦٦٠-٤٢٠	لعب التنس
١١٠	لعب البلياردو
٧٨٠	لعب المصارعة
٩٠٠-٣٠٠	عجلات التزلج
٨٤٠-٣٦٠	السباحة
٤٦٠-٣٤٠	لعبة القرص الذي يدور

• المرجع / الغذاء، التغذية والتغذية العلاجية (كروز وماهان)

Food, Nutrition and Diet Therapy (KRAUSE and MAHAN)

*Love -Love Trimmer



أسئلة وأجوبة

س ١ - زوجي بدين ولا يقبل أن يقوم بأي نظام غذائي ؟

ج ١- الأمر بيدك أيتها الزوجة ، حاولي تقليل نسبة الدهون في طهيك ، واحرصي على أن يكون طعامكم من الخضراوات واللحوم الحمراء أو البيضاء قليلة الدهون ، وابتعدي قدر المستطاع عن النشويات الزائدة و الأطعمة الدسمة .

وإن كان زوجك ممن يحب الفاكهة ، فقدميها له قبل الوجبات أو بين الوجبات ، وبإذن الله سوف تجددين نتائج تسرك .

س ٢ - طفلي بدين ولا يريد أن يترك الحلوى ؟

ج ٢ - نظمي لطفلك وجباته ، وقدمي له الوجبة قبل أن يجوع بشدة ويلجأ إلى الحلويات ، وبعد وجبة الغداء أعطه القليل منها بحيث تكون مرة في اليوم ، ثم قللي الكمية حتى تصبح مرة كل يومين فيعتاد على وجباته ، ويكون طعامه صحياً .

لأنه غالباً ما يأخذ الطفل الكثير من الحلوى عند إحساسه بالجوع ، ولو كان غداء الطفل صحياً فلا يأكل منها إلا القليل وربما يمتنع عنها .

س ٣ - أعيش في أسرة كبيرة ولا يمكنني عمل طعام خاص بي
لإنقاص وزني ؟

ج ٣ - تناولي الفاكهة (تفاحة) قبل الوجبة بنصف ساعة ، وفي بداية
وجبتك خذي طبقاً من السلطة الخضراء ، ثم حدي وجبتك
بحيث تكون ثلث الكمية التي اعتدت تناولها فتصبح وجبتك
قليلة. واتركي الطعام قبل إحساسك بالشبع.

وتذكري قوله عليه السلام من الحديث :

(..بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه..) بذلك تحققين هدفك.

س ٤ - أكثر من الطعام في حالة الغضب ؟

ج ٤ - جميل أنك تعرف داءك ، فما عليك سوى تهيئة نفسك وأنت
في حالتك العادية ، بأن تردد على نفسك قولك : «حين أغضب
سامسك نفسي عن الطعام».

و تذكر قوله عليه السلام : «لا تغضب».

فإن لم تستطع منع نفسك عن الطعام حين الغضب فلا تدخل
المطبخ ، وضع أمامك كمية من الخيار والخس وكل منها بدلاً
عن الأطعمة الدسمة.

وحاول أن تستغفر فتشعر بالهدوء.

س ٥ - زاد وزن زوجتي بعد الإنجاب وهي لا تقبل إنزال وزنها
بحجة الأولاد؟

ج ٥ - أوجه كلامي لك أيتها الزوجة... نعم صحيح أنك أم ، وأن الحمل يساعد في زيادة الوزن ، ولكن هذا ليس مبرراً ، فإن لنفسك عليك حقاً وإن لزوجك عليك حقاً بأن يجد منك ما يحب ويرضى .

فحاولي أخية أن تتبعدي عن الدهون والحلويات ، وأن تقللي من النشويات ، ثم ركزي في طعامك على اللحوم قليلة الدهن بكميات مناسبة والإكثار من الخضراوات مع أخذ الفاكهة كوجبات خفيفة .

ولا تستعجلي النتائج فما زاد في أشهر لن ينقص في يوم ، وتجملي بالصبر وتابعي حتى تتحقق النتائج المطلوبة ، وإن استطعت قومي ببعض الرياضة اليومية (المشي مدة ساعة) فهذا يساعدك على الوصول لنتائج أسرع و أفضل .

س ٦ - زيادة وزني تعود لطبيعة عملي فأنا غالباً ما أتواجد في
عشاء عمل؟

ج ٦ - الحل بيدك... حاول أن تجعل وجبة الغداء خفيفة ، وقبل ذهابك إلى العشاء تناول قليلاً من الفاكهة (تفاحة). وهناك قف قليلاً وفكر قبل البدء بتناول الطعام ، ثم حدد ما تريد أكله ، وخذ صنف أو صنفين من الطعام على الأكثر و بكميات

قليلة بعد أن تكون قد بدأت طعامك بالسلطة الخضراء ، ثم تناول ما حددته لنفسك بحيث لا تشعر بالشبع .
و بعد قيامك بذلك ستجده مريحاً جداً و مع تحسن وزنك ستعتاد عليه مع الأيام.

س٧ - أذهب إلى المطاعم كثيراً برفقة الأصحاب فزاد وزني ؟

ج٧ - الرفقة شيء جميل... ويمكنك الذهاب بصحبتهم ، ولكن حاول أن تقترح عليهم الأماكن التي تقدم الأطباق المشوية، ولا تأكل كثيراً.

وإن لم تستطع عليك أن تبدأ طعامك بطبق السلطة الخضراء، ثم تناول طعامك ببطء بعد أن تحدد كمية الطعام التي ستتناولها. فستجد نفسك تأكل أقل مما كنت تأكله في السابق.

وعليك أن تحاول جاهداً التقليل من ذهابك إلى المطاعم، وإن كان لا بد اجعلها مرة واحدة أسبوعياً أو مرتين على الأكثر. لأن الوجبات الجاهزة تحتوي على سرعات حرارية عالية تساعد في زيادة الوزن سريعاً.

س٨ - أحس بدوار شديد (دوخة) عند قيامي بأي نظام غذائي أو عند تقليل النشويات؟

ج٨ - يمكنك مراجعة الطبيب للقيام بفحوصات معينة، فربما كنت تعاني من ضعف ما. ولكن إذا أفادك الطبيب بأنه لا يوجد

لديك أي مشكلة ، فاستمر في برنامجك الغذائي وسوف تعتاد عليه (على أن يكون طعامك صحياً بكميات معتدلة و متنوعاً) ، أما إذا استمرت الدوخة شديدة فيمكنك أخذ نصف كوب من العصير الطازج عند الإحساس بها .

س ٩ - أحس بجوع بين الوجبات فماذا أفعل ؟

ج ٩ - تناولي بعضاً من الخيار أو الخس مع مراعاة شرب الماء ، فيشعرك هذا بالشبع وبذلك تكون سعراتك الحرارية محدودة فلا يزداد وزنك .



تنبيه

عذراً..... أود أن أنوه أن كتيبتي هذا أضعه بين يدي الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن (السمنة) فقط ليساعدهم على تغيير عاداتهم الغذائية ، ومن لا يعانون من أمراض معينة مثل السكر، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، وغيرها من أمراض الكلى... إلخ. لهذا أقول لكل من لديه مشكلة صحية خاصة ، أنه يجب المتابعة عند اختصاصي التغذية تحت إشراف الطبيب المختص فهذا أسلم لصحته .

والله ولي التوفيق.

تم بحمد الله

مع تمنياتي لكم بالشفاء العاجل

اختصاصية التغذية

نيادة أكرم الكلاس

الفهرس

٥	الإهداء
٧	المقدمة
٩	أين أنت..... وكيف تفكر؟
١١	ثق بالله تعالى
١٣	اتبع نهج المصطفى عليه السلام
١٥	نهج الصالحين في العادات الغذائية
١٧	الإرادة
١٩	وضح هدفك
٢١	طعامك نظامك
٢٣	ابدأ و انطلق
٢٧	اكسب ثقتك بنفسك
٢٩	لا تياس..... وتابع
٣١	النتائج مضمونة بإذن الله
٣٣	و بعد شهر
٣٩	نوع غذائك
٤٣	يوم مقترح
٤٥	فيتامينات هامة
٤٧	هل أنت ذو وزن مثالي؟
٥١	أعمال مختلفة يمكنك من استهلاك السعرات الحرارية
٥٣	أسئلة وأجوبة

٥٩.....	تنبيه
٦١.....	الفهرس



