



الفصل الأول
شائعات حول الريجيم
الفصل الثاني
قبل أن تبدأ الريجيم !!

1

شائعات حول الريجيم

الريجيم لإنقاص الوزن هو ميدان واسع و غنى بالأخطاء الشائعة من أفكار تفتقر إلى الدقة، وشائعات لا تعتمد على مبادئ علمية سليمة، و مزاعم لا علاقة لها بالحقيقة على الإطلاق.

و كما أشرنا من قبل فإن البدن الذي يريد أن يتخلص من أثقاله من الشحوم والدهون كالغريق الذي يريد أن يتعلق بأى شيء يتخيل أنه ينقذه أو كالظمان يحسب السراب ماءً يروى عطشه. كذلك البدن ينساق وراء تلك المزاعم الواهية. وهذا ما يُفسر كثرة الأضرار الصحية الناتجة عن الاعتماد على تلك الأخطاء.

وقد قصدتُ أن أستعرض معكم مجموعةً من أكثر تلك الأخطاء شيوعاً قبل أن ندخل سوياً إلى عالم الريجيم؛ كي نكون على علمٍ بتلك الأخطاء ونتجنبها، كما أننا نستعرض الحقائق المقابلة لها و التي أجمع عليها جمهور الأطباء المتخصصين في هذا المجال كي تكون نبراساً نهتدى به، وفيما يلي أهم هذه الأخطاء:-



✗ الاستغناء التام عن ملح الطعام يعمل على إذابة الدهون.

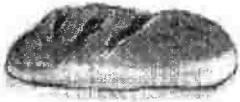
✓ هذا قولٌ مرفوض تماماً، فملح الطعام مادة لا غنى عنها للجسم. إلا أنه يجب تحديد كمية ملح الطعام اليومية بحيث لا تزيد عن ٥ جرامات يومياً.

× الابتعاد تماماً عن السكريات والاستغناء الكلى عن وجبة العشاء.

✓ هذا خطأ شائع. حيث لا يمكن تطبيق ذلك بشكلٍ صحي إلا على فئةٍ قليلةٍ من الناس الذين يمكن أن تستجيب أجسامهم لذلك دون مضاعفات عكسية.

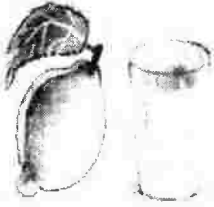
× إلغاء الخبز من المائدة: هذا هو الحل الناجع لمشكلة البدانة!

✓ خطأ. فلا يمكن الاستغناء عن الخبز مدى الحياة. في حين أن الإقلال منه ربما يكون مفيداً للبدن الذي يستهلك كمية كبيرة من الخبز.



× كثرة شرب الماء هي سبب البدانة في الصيف!

✓ خطأ. فالماء لا يرفع الوزن على الإطلاق. بل إن هناك ريجيمات تعتمد على الماء في إنقاص الوزن.



× تناول عصير الليمون قبل كل وجبة ينقص الوزن.

✓ هذا قد يساعد في إنقاص الوزن، إلا أنه قد يؤدي إلى قرحة المعدة وزيادة الحموضة.

× صابون النعافة !!

✓ من أحدث التقاليع الإنجليزية التي ظهرت لإنقاص الوزن الزائد... ومن العجيب أن السيدات اللاتي قُمن باستخدام هذا الصابون نقصت أوزانهن ما يقرب من النصف كيلو جرام بعد الانتهاء من الاستحمام بهذا الصابون. و قد أثبتت الدراسات أن هذا الصابون مجرد خرافة ، وأن النقص في الوزن كان بفعل المياه الدافئة أثناء استحمامهن بهذا الصابون...

× يكفي تناول وجبة واحدة يومياً بدلاً من ثلاث لإنقاص الوزن !!

✓ خطأ. فهذا يؤدي إلى إرهاق الجسم و إصابة المعدة بالقرحة، وهبوط حاد و أنيميا و ضعف عام.

× شورية الخضار السليق لمدة اسبوع تنقص الوزن !!

✓ خطأ. شورية الخضار غير الدسمة لمدة يوم واحد هي طريقة جيدة لإزالة السموم من الجسم. أما تناولها لأكثر من يوم على التوالي يؤدي إلى التعب وتوتر الأعصاب دون خفض الوزن.



× تناول الغل يومياً يذيب الدهون في الجسم !!

✓ خطأ. فالغل يتحول بعد امتصاصه في الجسم إلى مواد أخرى ليس لها تأثير على الدهون. لذا فإنه لا يُذيب الدهون في الجسم.

× زيت البارافين اسرع طريقة لإنقاص الوزن.

✓ خطأ. فصحيح أن زيت البارافين غير قابل للامتصاص، وبالتالي فهو لا يزيد الوزن لكنه في نفس الوقت لا يساعد في إنقاص الوزن.

× ليس هناك طريقة مضمونة لتخفيف الوزن.

✓ لا شيء مستحيل. فلكل سمنة سبب، وبمعالجة السبب الحقيقي تختفي السمنة.

× الريجيم لا يحتاج لتخصص ويكفي تحديد عدد معين من السعرات الحرارية لأي شخص يريد إنقاص الوزن.

✓ خطأ فادح، والصحيح أن كل جسم يتطلب عند إتباع الحمية عدداً معيناً من السعرات الحرارية. فلكل إنسان صفاته ولكل جسم تركيبته البدنية والفسيولوجية المختلفة؛ لذلك فإن الحمية التي تصلح لشخص ربما لا تكون صالحة لشخص آخر؛ لذا فالأمر يحتاج لتخصص يستطيع تفهم طبيعة كل جسم ووضع النظام الغذائي الذي يتناسب مع قدرات كل شخص على حده.

وبعد أن تعرفنا على أهم الأخطاء الشائعة حول الريجيم، لا بد وأنا سوف نتجنبها ولا نؤمن بها، بل ونبحث عن الحقيقة لتكتمل الصورة أمامنا فنكون قد سلكنا بذلك الطريق السليم نحو هدف العصرية المشود " الرشاقة "...

2

قبل أن تبدأ الرجيم!!

معالجة السمنة هي في الواقع مكافحة لعشرات الأمراض التي تؤثر على صحة الفرد؛ لذا فإن التثخيف ضرورة جمالية و صحية أيضاً. ولعلك تعلم أن الحمية الغذائية من أجل إنقاص الوزن (الريجيم) لابد وأن تقوم على أساس سليم وصحيح منذ البداية حتى تؤتي ثمارها ونتائجها المرجوة.

إن كلمة " ريجيم " تعني نظاماً.. و" ريجيم غذائي " أى: نظام في كمية الطعام، نظام في عناصر الغذاء.. نظام في عدد السعرات الحرارية.. نظام في مواعيد تناول الوجبات.. نظام في عدد الوجبات.. نظام في طريقة تناول الطعام، أى أن كلمة " ريجيم " ليس معناها "العزماء"، بل إن الريجيم هو عملية اختيار بين الأغذية المختلفة من حيث مدى تناسبها للجسم.

★ قبل أن تبدأ الريجيم:

قبل أن تبدأ برنامجك لإنقاص وزنك الزائد لابد أن تتخلص من بقايا السموم بجسمك لتستطيع الوصول إلى أفضل النتائج من أى نظام غذائي تتبعه. ونذكر هنا أسهل طرق التخلص من السموم من الجسم وهو " نظام الدوتكس " المعروف:-

* ويقوم نظام الدوتكس خلال الثلاثة أيام كالتالى:-

* اليوم الأول:-

- قبل الإفطار (على الريق): يتم شرب ٣ كئوس من الماء الفاتر.

- الإفطار: عصير نصف ليمونة.

- قبل الغداء: يتم تناول كأساً من النعناع أو عصير الفواكه.

- الغداء: سلطة خضراء مع طبق خضار سوتيه.

- العشاء: سلطة فواكه.

- قبل النوم: كأس نعناع أو بابونج، ولا ننسى الإكثار من شرب المياه في حدود لتر ونصف اللتر.

※ اليوم الثانى :-

- الإفطار: كوب مياه دافئة مع نصف ليمونة على الريق.

- الضحى: فواكه طازجة.

- الغداء: خضروات سوتيه مع طبق سلطة خضار.

- العشاء: سلطة خضار أو فواكه طازجة مع كمية صغيرة من الخضار المطبوخ.

※ اليوم الثالث :-

- الإفطار: ٢ كوب مياه دافئة.

- الضحى: جبن أبيض خالى الدسم مع ربع رغيف بلدى.

- الغداء: خضار طازج سوتيه مع سلطة خضراء.

- العشاء: ٢ كوب عصير فواكه طبيعية.

- قبل النوم مباشرة: يتم تناول منقوع النعناع الساخن أو البابونج.

ملحوظة :-

- يفضل القيام بالدوتكس قبل إتباع أى نوع من أنواع الريجيم حيث يساعد الجسم فى أن يستفيد استفادة كاملة من النظام الغذائى.

- يجب ألا يتم إتباع نظام الدوتكس لأكثر من يوم واحد فى الأسبوع، وبحد أقصى ثلاثة أيام متتالية مرة واحدة فى الشهر قبل بدء ريجيمك الأساسى.

وحتى يكون البرنامج الغذائي ناجحاً، إليك بعض النقاط التي تساعد على الاستمرار فيه والتحكم بالشهية :

♣ لا بد من التأكد من ملائمة الريجيم الذي تختاره لحالتك الصحية وذلك عن طريق فحص إكلينيكي شامل وإجراء بعض التحاليل المعملية.

♣ يجب اختيار برنامج غذائي معقول بحيث يتناسب مع طريقة المعيشة، مع ضرورة احتوائه على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم.

♣ تسجيل جميع ما يؤكل في جدول لمدة أسبوع مع تسجيل نوعية الأكل والوقت وفي نهاية الأسبوع سوف يتضح لك الكثير من المعلومات المفيدة التي سوف تساعدك على فهم نفسك ومعرفة نقاط الضعف ومعرفة أيضاً ما هو الملائم لجسمك.

♣ يمكن استبدال وجبات نفس اليوم ببعضها البعض.

♣ يمكن حذف نوع أو أكثر من أى وجبة ولا يمكن حذف الوجبة نفسها.

♣ يمكن استبدال وجبة العشاء بسلاطة خضراء أو بالفواكه الطازجة المسموح بها وكذلك يمكن تناول نفس وجبة الغداء ليلاً بدلاً من وجبة العشاء.

♣ يجب مراعاة شرب ٢ كوب ماء قبل كل وجبة.

♣ يمكنك أثناء قيامك بعملية إنقاص الوزن أن تُكثر من تناول السوائل مثل الماء، الشاي، النسكافيه، القهوة، الكركديه، النعناع، القرفة، الينسون، وعصير الليمون بكمية قليلة من السكر.

♣ يُفضل عدم استعمال السكر العادي للتحلية ويمكن استبداله بالسكريات البديلة.

♣ يمكن استبدال السلاطة بخضار مسلووق والعكس ويمنع تناول البصل والجزر والفلفل الرومي بالسلطة.

♣ يمنع استخدام المرقة الفورية أو المكعبات فى عمل الشوربة.

♣ عند الشعور بالجوع يمكن تناول الخيار والخس بين الوجبات ويُمنع أيضاً تناول الفاكهة بين الوجبات.

♣ يجب بعد فقدان الوزن تغيير عادة تناول الطعام بمجرد الشعور بالجوع واستبدالها بالخروج من المنزل أو المشى لمدة ١٠ دقائق حتى يزول هذا الشعور أو تقل حدته وكذلك التعود على تناول الحبوب (الكورن فلكس) فى الإفطار، وبين الوجبات عند الشعور بالجوع لأنه من المواد الغذائية التى تُفقد الشهية فيما بعد.

♣ كسر الريجيم كل أربعة أيام مهم لمنع تكييف الجسم مع الريجيم مع ضرورة مراعاة الجانب النفسى لأنه هام للشخص الذى يتبع حمية معينة، فمن يتبع نظاماً غذائياً صارماً متواصلاً يؤثر على نفسيته سلباً ويجعله متوتراً؛ ولذلك أنصح بمراعاة شهية الشخص وذوقه عند عمل حمية له، فلا يوجد ريجيم محدد، بل هناك قائمة من الأغذية المتنوعة. ويجب أن يتغير الريجيم مرة كل أسبوع على الأقل ويفضل الريجيم المتنوع.

وختاماً نُذكر بأنك حينما تريد أن تتخلص من أثقالك من الشحوم والدهون فإنك بذلك تتخلص من عشرات الأمراض التى تنتظرك فى المستقبل فى حالة عدم إنقاص الوزن الزائد. وكما قال الإمام جعفر الصادق رضى الله عنه: لقد جمع الله الطب كله فى نصف آية من القرآن الكريم "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" صدق الله العظيم.