

## ٢ - دهن فى الجسم

الدهن زائر غير مرغوب فيه :

هناك دائماً دهن فى جسمك، لكن لا يحق لنا أن نتحدث عن زيادة وزنك إلا إذا زادت كمية هذا الدهن بأكثر من اللازم. ويقوم هذا الدهن فى الوقت نفسه بدور «حجرة الخزين» لأجسامنا وكوسادة واقية.

الدهن يصنع غطاء فوق سطح أجسامنا، يبلغ سمكه ربع بوصة تقريباً تحت الطبقة السفلية للجلد، حيث يملأ الفراغات بين الخلايا أو الأنسجة تحت الجلدية. وهو الذى يعطى الجلد شكله الممتلئ، ويوفر لحركات الجسم مرونتها. ويزداد غطاء الدهن سمكاً فى بعض أماكن من الجسم، وفى هؤلاء المصابين بزيادة فى الوزن يكون لفائف حقيقية من الدهن تظهر عادة فوق المعدة، أو فوق الثديين، أو فوق الفخذين أو الردفين أو العجزين. إن غطاء الدهن فوق هذه الأماكن يجب ألا يزيد فى الجسم الطبيعى عن نصف بوصة. أما فى الشخص المصاب بزيادة فى الوزن فإن الدهن ينتشر فى كل مكان لكنه يتراكم أكثر ما يكون فى تلك الأماكن.

