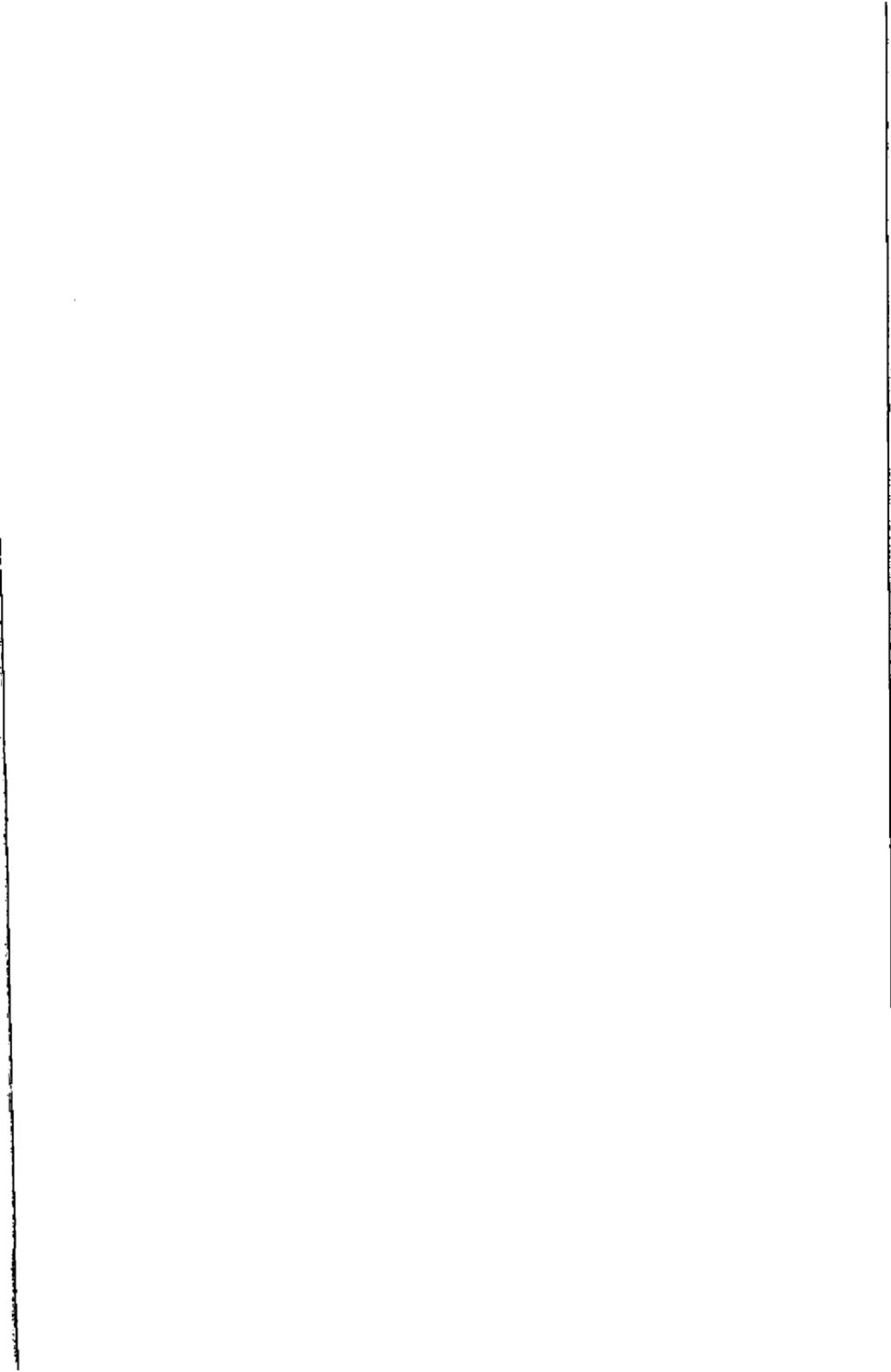


## الفصل السابع

- أولاً: غذاء البدناء.
- ثانياً: غذاء النحفاء.



## أولاً: غذاء البدناء

ليست السمنة في حد ذاتها مرضاً، ولكنها تهيئ الجسم للإصابة بالاضطرابات والأمراض العديدة، وإذا كانت السمنة تنتج أحياناً من اختلال في الغدد، فإنها في حوالي ٩٠٪ من الحالات تكون نتيجة الإفراط في الغذاء، لأن ما يزيد على حاجة الإنسان من الغذاء يتراكم في صورة دهن أو سوائل، ويسبب السمنة.

فإذا كان أحدنا يعاني من السمنة، فيجب عليه أن يعمل على إنقاص وزنه فوراً، وليس إنقاص الوزن من مستلزمات الجمال فقط، ولكنه أيضاً من مقتضيات الصحة، فقد دلت الإحصائيات على أن السمنة تسبب الإصابة بالسكر والضغط ونزيف المخ، وغيرها من الأمراض.

- وأبسط طريقة لإنقاص الوزن تكون بإنقاص كمية الغذاء، والاعتماد - لفترة ما - على الرصيد المخزون في الجسم.

- ولكي يصبح وزنك عادياً، عليك أولاً بحرق السعرات الحرارية الفائض، فإذا كنت في حاجة إلى ٢٠٠٠ سعر حراري مثلاً، فيجب عليك ابتداء من هذه اللحظة أن تكتفى بالحصول على ١٥٠٠ سعر حراري في اليوم. والفرق بين الرقمين سيحصل عليه جسمك مما هو مخترن فيه.

- ولكن لا يصح أبداً إنقاص حاجة الجسم من الطاقة

الحرارية عن ٧٥٠ سعراً حرارياً في اليوم. ومن ينقص غذاؤه عن ٤٠٠-٥٠٠ سعر حرارى يمكنه أن يزاوّل نشاطه العادى، أما من ينقص غذاؤه أكثر من ذلك، فإن عليه أن يقلل من نشاطه.

• وإذا كانت سمّتك نتيجة تخلل السوائل لأنسجة الجسم، فخير علاج لذلك هو التدليك، ويمكنك ممارسته فى المنزل بنفسك.

• وينبغى ألا تنقص وزننا مرة واحدة، فإنه من الخطورة بمكان أن ينقص الوزن أكثر من ٥ كيلو جرامات فى الشهر، وعندما تبلغ الوزن الطبيعى، علينا أن نستمر فى الريجيم بعض الوقت.

• يجب عدم تجنب اللحوم والبروتينات كلية، ويمكن تناول اللحم المشوى.

• من المهم إنقاص المواد الدهنية: الزبد، السمن، الزيت... إلخ لأنها تساعد على زيادة الوزن.

• يعتبر الجبن المتروّع الكريمة، الزبادى بدون قشدة.. من خير الأغذية التى تناسب إنقاص الوزن.

• يجب الإنقاص من كمية النشويات (البطاطس، الأرز، المكرونة، الخبز) ويستحسن عدم تناول الخبز نهائياً.

• عدم الشرب أثناء الأكل، والاقترار على الشرب بين الوجبات.

- التقليل من كمية الملح في الطعام يفيد في ذلك.
- استبدال البطاطس المقلية بالمهروسة المسلوقة لتجنب الدهون.
- تناول المشروبات الطبيعية قبل الوجبات الرئيسة كالبرتقال أو عصير الفواكه أو الزبادى الممزوج بالحليب يعطى إحساسا بالشبع.
- عدم تناول الأطعمة التى تقدم مع الصوص واستبدالها بطبق سلطة كبير مثور عليه صوص الخل ويمكن وضع ملعقة مايونيز صغيرة عليه لأكسابه نكهة.
- يمكن تناول بعض الحلوى كالكسترد المحلى بالفواكه، فالمائة جرام من الكسترد تحتوى على مائة سعر حرارى.
- تناول الليمون مهم وخاصة بإضافته للعصائر، فهو يساعد على تقليل نسبة احتفاظ الجسم بالماء.. كما أن تناول أو شرب الفواكه الحمضية يساعد على حرق الدهون.
- يجب الابتعاد عن الصودا والعصير غير الطبيعى والاهتمام بشرب الماء لأنه يساعد على تحسين عملية الهضم، ويساعد أيضا فى إذابة الدهون.
- عدم تناول الوجبات الجاهزة لاحتوائها على نسب عالية من الدهون المشبعة.
- ولا بد من الحركة وتجنب القلق والضغوط النفسية.

• ولكن إذا زاد الوزن بطريقة كبيرة علينا اتباع نظام غذائي يساعد على إنقاصه.

**للح واليكه بنموذج غذائي لإنقاص الوزن للسير على منواله :**

**الإفطار:** بيضة مسلوقة، شريحة خبز (توست)، فنجان شاي.  
**في العاشرة صباحاً:** تفاحة أو عصير فاكهة مع ملعقة من خميرة البيرة.

**الغداء:** شريحة لحم مشوى، خضروات، لبن زبادى، شريحة توست.

**الساعة الخامسة:** كوب لبن متزوع القشدة.

**العشاء:** حساء خفيف، شريحة رقيقة من لحم مشوى، خضروات، فاكهة، خبز بلدى.

**عند النوم:** تفاحة أو أى فاكهة غير عالية السكر مثل التين والعنب والبلح.

**ملحوظة:** هناك بعض الأغذية والأعشاب تساعد على حرق الدهون مثل:

• الباذنجان: من أهم الأغذية التى تحرق الدهون الباذنجان وذلك بسبب أليافه التى تحتوى على مادة البكتين وتلعب دوراً فى حرق الدهون الطبيعية فى الجهاز الهضمى.

• السبانخ: تأتى السبانخ التى تحتوى على مركب يزيد من

استهلاك السكر فى الجسم، كما يخفض مخزون الفلفل الأصفر والأمر والأخضر والجزر والتفاح.

• الكرنب: الغنى بفيتامين (C) وأنزيمات تساعد على حرق السكر فى الجسم.

• والتونة والخل الأبيض والدجاج الأبيض والديك الرومى والتوت ونبات الكرفس الذى يحتوى على فيتامينى (C) و (B) والليمون خاصة عصيره الذى يخفض بنسبة ٣٠٪ من السكر فى الدم.

• وأيضاً تناول ليمون بقشره على الريق أو إضافة الليمون والزعر للوجبات، ورق الكرنب المغلى ويشرب من ٢-٣ مرات يومياً، أو إضافة الكرنب للسلطة.

• الجريب فروت: يساعد الجريب فروت فى إنقاص الوزن حيث يساعد الجسم على التخلص من الدهون الزائدة وعلى زيادة حرق السكريات والنشويات والتخلص من الماء الزائد بالجسم ومدر للبول، ويفضل تناول الجريب فروت كثمار، حيث إن تناوله فى صورة عصير يبطئ من سرعة مفعوله.

ومن المشروبات المفيدة لحرق الدهون بالجسم البردقوش والنعناع والكرابيه واليانسون والشمر والقرفة.

كما تمكن إضافة ملعقتين من الشعير الناعم المغلى إلى ٢ كوب ماء وتناول هذا المشروب مرة أو مرتين يومياً.

والشاي الأخضر الذى يجد من امتصاص الدهون ويمنعها من الاستقرار فى المعدة.

• تناول خبز الشعير بدلا من خبز القمح يساعد على تقليل الوزن.

وهناك أطعمة تساعدنا على تخفيف نظام الأيض وبالتالي حرق السعرات الحرارية والدهون، ومن أهمها التفاح حيث يحتوى على نسبة مئوية أعلى من البكتين، وهو من الألياف قابلة الذوبان.

• الثوم: وهو من الأطعمة الأكثر فاعلية فى حرق الدهون لأنه يحتوى على مركب (allicin).

• الفلفل الحار: إن تناول الفلفل الحار أو الشطة بمعدلات معتدلة يساعد فى حرق السعرات الحرارية، ويعمل على تقليل الشهية خاصة بين الأشخاص غير المعتادين على تناوله، ويكفى لتحقيق ذلك استهلاك كمية صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر حوالى نصف ملعقة شاي، خاصة مع المداومة على اتباع نظام غذائى صحى وممارسة التمرينات الرياضية.

وقد وجد الباحثون أن "الجابسيسين" وهى المادة التى تعطى الفلفل الطعم اللاذع الحريف، وهى أيضا التى تتسبب فى رفع حرارة الجسم الأساسية أثناء فترة الهضم، وهو ما يعنى حرق المزيد من السعرات الحرارية.

والأشخاص غير المعتادين على تناول الفلفل الحار هم الذين يستفيدون من خاصيته التي تساعد في كبح الجوع، حيث تتراجع شهيتهم للأطعمة خاصة الأطعمة الدهنية والحلوة والمالحة.

وأخيراً.. يقال إنه يمكن حرق الدهون عن طريق التنفس فكيف يتم ذلك؟!

## حرق الدهون بالتنفس

← إن التنفس العميق يساعد على حرق الدهون حتى لو كان الشخص جالساً، بالإضافة إلى أنه يمنع التوتر والانفعال ويزيد التركيز ويقوى المناعة ويمنع الإصابة بالتجاعيد.

← أثناء التنفس السريع والقصير تمتلئ ثلث الرئة فقط بالأوكسجين، وبمرور الوقت يتعرض الإنسان لعدة أمراض منها الانهيار العصبى، وعدم التركيز، وضعف الذاكرة، سقوط الشعر، وسقوط الأسنان فى سن مبكر.

← ولأن الجسم يحتاج نسبة كبيرة من الأوكسجين ولا يحصل عليها خلال عملية التنفس الخاطئ فإن ذلك يعرضه لهذه الأمراض، بالإضافة لجفاف جلده وإصابته بالشيخوخة المبكرة والتوتر والانفعال المستمر.

### للحرق والدهون علينا بالآتى:

- التنفس بعمق من الأنف.
- امتلاء الرئة بالهواء وارتفاع المعدة لأعلى.
- إخراج الزفير من الفم بقوة.
- ضغط البطن وشد عضلات البطن والجسم ومنع التنفس لمدة خمس ثوانى (خمس عدات) ثم أعود للشهيق مرة أخرى.

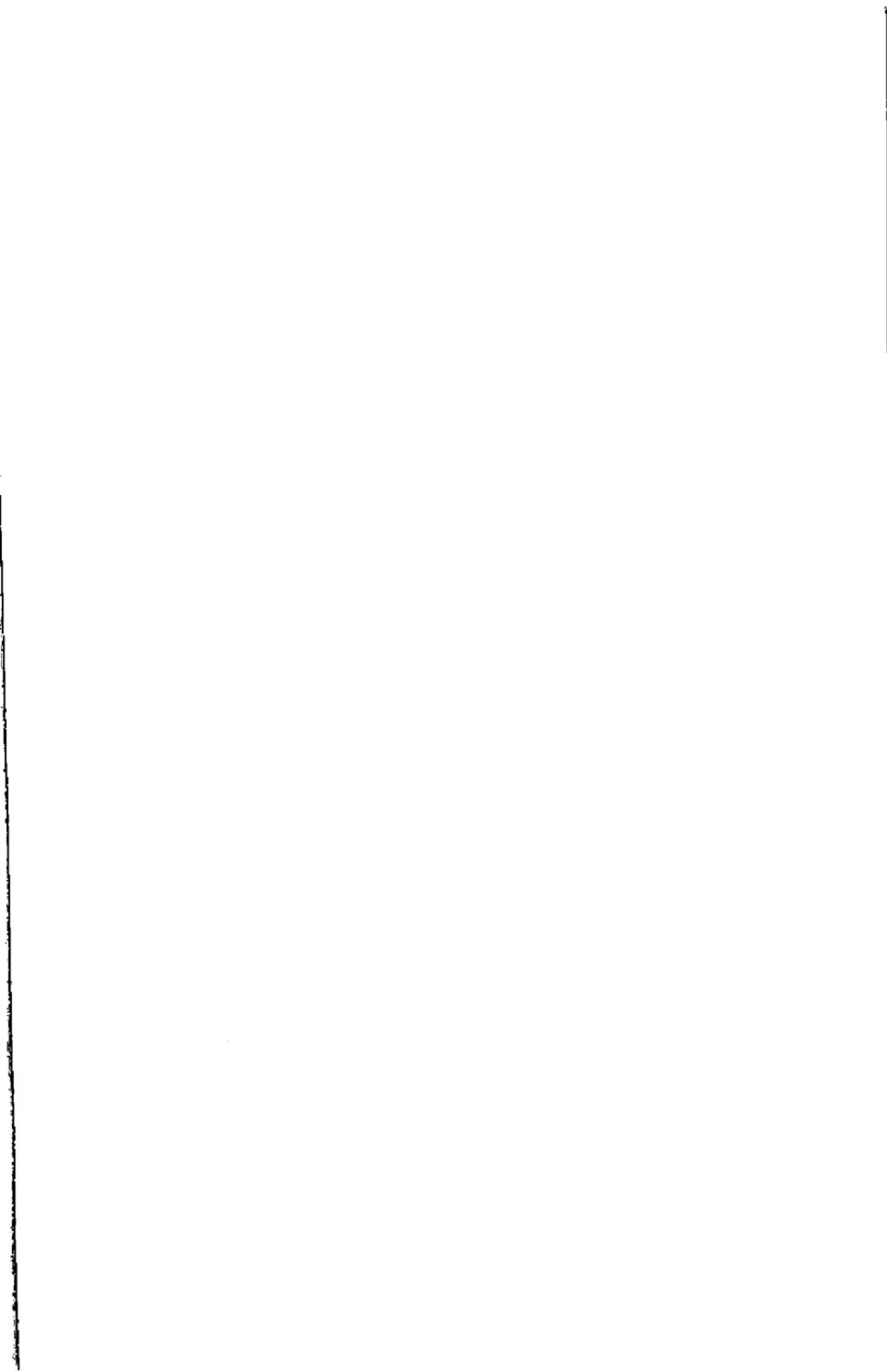
لما الذى يترتب على منع التنفس لخمس ثوان؟

← هذه العملية يتم فيها منع المخ من الحصول على أوكسجين لمدة الخمس ثوانى، وبالتالي يعطى المخ أمرا مباشرا للجسم بحرق كمية من الدهون فورا لوجود حالة خلل أو طوارئ، لأن الجسم يقع بهذه الطريقة فى حالة اختيار بين حرق الدهون وخطر عدم وصول الأوكسجين.

← ومع تكرار هذه العملية يتعود الفرد على التنفس الصحيح و حرق الدهون الزائدة بالجسم.. على أن تتم هذه العملية بعد تناول الطعام بربع ساعة ولمدة دقيقتين.

وأخيراً.. إذا أردنا حرق الدهون بهذه الطريقة علينا بتقسيم الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية على خمس وجبات خفيفة فى اليوم حتى نحصل على أكبر نسبة حرق للدهون فى الجسم يوميا.





## ثانياً: غذاء النحفاء

### مقاومة النحافة والحصول على الوزن المثالي عليك بالآتى:

• تناول وجباتك الثلاث بانتظام، ولا تهمل وجبة الإفطار واحرص أن تتناول في تلك الوجبة مأكولات سريعة الهضم حتى تستطيع أن تتناول بينها وبين وجبة الغداء وجبة أخرى غنية بالدهون والسكريات كالبطاطس المقلية مثلاً، أو أى نوع من أنواع الحلويات دون إرهاق للمعدة.

• قبل وجبة الغداء تناول بعض فواتح الشهية الطبيعية -أو التى يصفها الطبيب- وتناول السلطة الخضراء فى نهاية الوجبة لأنها تعطى إحساساً بالشبع، ونحن فى حاجة لزيادة السرعات الحرارية.

• لا تبطئ فى مضغ الطعام، وحاول أن تسرع قدر الإمكان لأن هذا يعطيك إحساساً بالشبع السريع.

• استخدم السكر الأبيض فى التحلية أو تناول المشروبات والمأكولات التى تحتوى عليه لأنه يؤدى لزيادة إفراز هورمون الأنسولين بالجسم، وهذا يسبب لك إحساساً بالجوع فتقبل على تناول الطعام.

• من الممكن أن تتناول المياه الغازية لاحتوائها على سكريات، وبالتالي على قدر مرتفع من السرعات الحرارية.

- ابتعد قدر المستطاع عن المأكولات الغنية بالألياف لأنها ستقلل من شهيتك وتعطيك إحساسا بالشبع.
- من الممكن أن تتناول بعض الأطعمة الخفيفة أو المسليات أثناء مشاهدتك للتلفزيون مثلا.
- حاول أن تزين أطباق طعامك بطريقة تفتح الشهية واجعلها في متناول يديك باستمرار.
- لا تنفرد وحدك وقت الطعام، وحاول أن تشارك الآخرين فهذا يفتح الشهية.
- لا تتناول العقاقير التي تفتح الشهية بقدر الإمكان إلا إذا وصفها الطبيب، وكان لا بد منها لأنها من الممكن أن تؤدي إلى التوتر أو قلة النوم، كما أنها قد تؤثر على خلايا المخ وتسبب في سرعة خفقان القلب أو ارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض كإدمان الشخص للدواء نفسه مثلا.
- حاول بقدر الإمكان عدم تناول الأقراص المدرة للبول.
- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمغنسيوم.. فهي تساعد على هدوء الأعصاب.
- تناول ملعقتي عسل أبيض مضافة إليهما ملعقة من خل التفاح قبل النوم فتنام نوما هادئا.
- لا تهمل تناولك للخميرة والعسل الأسود، فهما مهمان جداً لزيادة الوزن.

- لا تكثر من تناول الماء قبل وأثناء الأكل حتى لا تفقد شهيتك.
- إذا وزعت وجباتك على ست وجبات وكان وقتك يسمح بذلك يكون أفضل حتى لا ترهق معدتك وتحصل على غذائك بسهولة.
- حاول أن تقلع عن التدخين إذا كنت مدخنا وتجنب شرب المنبهات أو قلل منها.
- ادخل ضمن مكونات السلطة الخضراء البنجر والجزر والذرة والبطاطس المسلوقة، حيث يكون بها الكثير من السعرات الحرارية، وياحبذا لو أضفت الزيت والتوابل.
- أضف لطعامك بعض البهارات التي تحب مذاقها لفتح شهيتك.
- تناول من اللحوم والدواجن والأسماك ما هو مقلّى أو مغموس فى البيض والبقسماط كالبوفتيك أو الفراخ البانيه مثلا.
- استخدم المستردة والكاتشب والمايونيز لفتح شهيتك.
- تناول العجائن التي تعجن بالدقيق الأبيض وحاول خلط النشويات مع الدهون فى وجبة واحدة.
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامينات (B1، B2، B6) (الدليل الغذائي) لأنها تمنع التوتر وتساعد على فتح الشهية.

• وأخيراً: لا بد أن نتدرج في البرنامج الغذائي لزيادة الوزن حتى لا نرهق الجسم .

**فمثلاً:** يمكن في البداية أن نتناول الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية .

ثم إذا زاد الوزن كما نريد نتناول أطعمة أقل سعرات، أى سعراتها معتدلة .

ثم بعد فترة أخرى نتناول الأغذية قليلة السعرات، ونوازن غذاءنا حتى نحصل على الوزن المناسب الذى نريده .

• وعلينا ألا ننسى أنه إذا كان النحيف فى حاجة لسعرات زائدة ويحصل عليها من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية كالنشويات والدهون والسكريات.. أن نراعى ونضع فى حساباتنا سن النحيف، نوع عمله، وزنه، طوله، نوعه (ذكر أم أنثى) ساعات نومه.. صحته بصفة عامة.. لأنه كما نعلم كل شخص يختلف عن الآخر ولا بد له من نظام يختلف عن الآخر أيضاً حتى لا نضر بصحته .

**■ وإليكم بنموذج لزيادة الوزن للسير على منواله :**

**الإفطار:**

- خبز محمر + عدس (طبق كبير) + كوب كبير لبن كامل الدسم .

**الغداء:**

- نصف صدر أو ورك أوز + طبق كبير بطاطس محمرة + بسلة مسلوقة + سلطة خضراء + برتقالة .

## العشاء:

- نصف دجاجة صغيرة + مكرونة إسباجيتى + سلطة  
خس + تفاحة.

## • ما بين الوجبات:

بين الإفطار والغداء ممكن أن نتناول:

- قطعة أو اثنتين من الشيكولاتة.

- شاي بالسكر (ممكن تناوله ٣ مرات فى اليوم).

- كوب من اللبن الطازج.

ما بين الغداء والعشاء ممكن أن نتناول:

- فول سودانى قدر الشهية أو أربع تمرات جافات.

- كوب متوسط من عصير طماطم.

## بعد العشاء:

- كوب متوسط من الشاي باللبن محلى بالسكر.

- عنب أو كرز قدر الشهية.

• مع ملاحظة أن النوم بعد هذا النظام - يكون بعد العشاء بساعتين.

\*\*\*