

بعض الأنظمة الغذائية

لزيادة الوزن

أنظمة غذائية مختلفة

تساعد على زيادة الوزن

• نحن نعلم أن أحد أسباب النعافة، أو قد يكون من أهم أسبابها سوء اختيار الغذاء المناسب.. ونحن نعلم أيضا أن الغذاء هو المصدر الوحيد لبناء الجسم والإكثار منه يجب أن يكون من خلال برنامج غذائي علاجي يستهدف زيادة الوزن.

• ويجب أن يتوافر في هذا الغذاء العديد من العناصر الغذائية كالزبد واللحم والبيض والجبن والكبد مثلا، وإضافة اللبن مع كل وجبة إذا أمكن، مما يجعل اختزان الدهون ممكنا.. وإذا أضفنا السكر لعصير الفاكهة فهذا يساعد على رفع قيمتها الحرارية.

• وانتظام مواعيد الغذاء مهم جداً ووضع برنامج محدد لذلك مهم جدا أيضا.. ولايجوز الإكثار من الطعام مرة واحدة لأن هذا يريك المعدة والجهاز الهضمي ككل.. ولا يأتي بالنتيجة المرجوة من زيادة فى الوزن لأن قد تزداد حيوية الأنسجة دون أية زيادة ظاهرية ملحوظة فى الوزن.. وهذا مهم فى حد ذاته وتقوى أهميته أهمية زيادة الوزن.

• وسنتناول الآن بعض الأنظمة التى تقيد فى زيادة الوزن - ربما تلاحظ بها بعض المبالغة.. وبالطبع إذا لم تستطع أن تتناول كل هذا - حاول مع الوقت وبالتدرج وقدر استطاعتك ولكن لاتريك معدتك زيادة عن اللزوم.

• وإذا كنا سنذكر لك بعض العناصر الغذائية التى يمكن أن تتناولها بين الوجبات فأنت لست مطالباً بأن تأكل كل هذا أيضا ولكن حاول قدر المستطاع.

• وإذا استطعت أن تمارس أى نوع من أنواع الرياضة ولو حتى رياضة المشى سيكون لذلك أهمية كبيرة لفتح شهيتك أثناء اتباع تلك الأنظمة.

• الأنظمة عديدة ويمكن ألا تمشى عليها بالترتيب، بل يمكنك اختيار النظام الذى يناسبك وحسب العناصر الغذائية المتوافرة لديك.

بعض الأنظمة الغذائية لزيادة الوزن

النظام الأول

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 يمكن أن تتناول:

- قطعة أو اثنتين من الشيكولاتة.

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

- كوب من اللبن الطازج.

ما بين الغداء والعشاء:

- فول سودانى قدر الشهية أو أربع بلحات 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.

النظام الثانى

الإفطار: عصيدة (سمن - دقيق - عسل أسود) + ٢ بيض مقلى
بالسمن + خبز + ٣ ملاعق مريى بالقشدة + شاي خفيف.

الغداء: سمك مقلى أو ٢٥٠ جراما لحم مشوى أو نصف فرخة
مشوية + بطاطس شيبسى + أرز أبيض.

العشاء: بطاطس مسلوقة ومهروسة بالسمن + حلبة معقودة (مفتحة)
إن وجدت أو مريى بالقشدة + خبز.

• ما بين الوجبات:

بين الإفطار والغداء ممكن أن نتناول:

- كوب حلبة ناعمة (محوجة)، أو كوب مغات بالسودانى.

بين الغداء والعشاء:

- كوب لبن بالخميرة.

- ١٠٠ جرام لب وسودانى.

بعْدُ العشاء:

قبل النوم: حلوى (كنافة محشية ، أو أم أعلى، أو أرز باللبن، أو كريم كراميل)

• **ملحوظة:** من الممكن مع هذا النظام تناول بعض الأدوية الفاتحة للشهية قبل الأكل بنصف ساعة، وأيضاً من الممكن تناول فيتامين ب المركب وأملاح الماغنسيوم.

النظام الثالث

الإفطار: بيض مقلى بالزبدة + "رغيف" من الخبز الطري+ قطعة متوسطة من الجبن الأبيض+ كوب متوسط من الكاكاو باللبن.

الغداء: ٢٥٠ جرام لحم ضانى مشوى أو صينية+ أرز أبيض+ سبانخ مسلوق+ شوربة لحم (طبق صغير)+ سلطة خضراء.

العشاء: لحم طيور من أى نوع محمر (قدر الشهية) مكرونة اسباجيتي (طبق كبير)+ سلطة زبادى بالخيار+ ١ موز.

• ما بين الوجبات:

بين الإفطار والغداء يمكن أن نتناول:

- بلح جاف ٤ حبات.

- ٣ قطع بسكويت مملح.

- شاي بالسكر.

ما بين الغداء والعشاء:

- فول سودانى حسب الشهية.
- شيكولاتة حسب الشهية.
- ١ برتقالة .

ما بعد العشاء:

- كوب شاي باللبن مسكر.
- النوم بعد هذا البرنامج بساعتين.

النظام الرابع

وهو نظام مقسم بالساعات

● الإفطار الساعة السابعة صباحاً:

كوب لبن كامل الدسم + كيك أو جاتوه.

● الساعة التاسعة صباحاً:

بليلة بالمكسرات واللبن كامل الدسم+ جبنة كيرى أو دويل كريم
+ ٢ ملعقة عسل نحل مخلوط بغذاء ملكات النحل + خبز.

● الساعة الحادية عشرة ظهراً:

ياميش أو خشاف + ملعقة خميرة (مضافة لقليل من الماء وتحلى
بالسكر أو بأى نوع عصير) حسب المستطاع.

● الساعة الثانية ظهراً:

- ٢٠٠ جرام لحم أو ربع دجاجة أو ٢ سمكة مقلية.

- بطاطس بوريه باللحم المفروم حسب الشهية.

١٠ - كشرى أو أرز سادة.

- سلطة لوبيا أو فاصوليا بيضاء.

● الساعة الخامسة مساءً:

- بسكويت جوز الهند.

- شاي باللبن أو كاكاو باللبن.

- ١٠٠ جرام لب وسودانى.

● الساعة التاسعة مساءً:

مرى تين أو بلح بالقشدة + ٢ بيض مقلى بالسمن أو بيتزا.

زبادى بالعسل + ملعقة خميرة.

● قبل النوم:

- كنافة محشية أو أم على.

ملحوظة: من الممكن أن يضاف لهذا النظام

- مشروب الحلبة أو المغات.

- بطاطا.

- الأدوية فاتحة الشهية.. حسب ما يصف الطبيب.

النظام الخامس

الإفطار: قطعة قشدة متوسطة + ٢ملعقة عسل كبيرة + عدس + خبز
من أى نوع (رغيف).

العشاء: سردين بالزيت والليمون (علبة متوسطة) + شوربة عدس (طبق كبير) + خبز محمر (رغيف) + ٥ حبات زيتون أسود + طبق كبير سلطة خضراء.

العشاء: طبق كبير بطاطس محمرة+ حمام محمر+ طبق متوسط فاصوليا خضراء مسلوقة+ أرز بالشعرية.

• **ما بين الوجبات:**

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- قطعة شيكولاتة كبيرة.
- ٢ حبات بلح جاف.
- كوب صغير شاي بالسكر.

ما بين الغداء والعشاء:

- كوب متوسط لبن طازج.
- شاي بالسكر.
- موز.

ما بعد العشاء:

- لبن زيادي.
- برتقالة أو تضاحة.

ملحوظة: النوم بعد العشاء بساعتين.

النظام السادس

الإفطار: كوب كبير لبن كامل الدسم + ٢ملعقة عسل أسود+ ٢بيض مسلوقة+ رغيف خبز من أى نوع.

الغداء: سمك مقلى قدر الشهية+ طبق صغير شوربة سمك+ أرز بالبصل (أرز سمك)+ سلطة خضراء+ كوب عصير ليمون (ليمونادة).

العشاء: قرنبيط محمر+ لحم دجاج مشوى حسب الشهية+ سلطة خضراء+ ٤ ممشش أو كوب عصير.

• ما بين الوجبات:

بين الإفطار والغداء يمكن أن نتناول:

- كوب شاي بالسكر.

- فول سودانى.

- ٣ حبات بلح جاف.

بين الغداء والعشاء:

- كوب متوسط عصير طماطم.

- شيكولاتة.

- برتقالة أو كوب برتقال.

بعد العشاء:

- شاي بالحليب محلى بالسكر.

- أو لبن زيادى بالعسل.

ملحوظة: النوم بعد العشاء بساعتين.

النظام السابع

الإفطار: بليلة باللبن+ ٢ملعقة عسل أسود بالطحينة+ بيضة مقليّة+ رغيف بلدى.

الغداء: ٢٥٠ جرام لحم (كباب حلة) بيصل أو ٤ أصابع كفتة + مكرونة بالصلصة طبق متوسط + طبق خضار ني * ني+ سلطة خضراء.

العشاء: ربع فرخة مشوية+ سلطة خيار+ بطاطس بوريه باللحم المفروم+ خبز.

• **ما بين الوجبات:**

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- فول سودانى.

- عصير طماطم.

ما بين الغداء والعشاء:

- شاي بالسكر.

- ١ موز.

- ٢ خووخ (لو وجد).

ما بعد العشاء:

- كوب زيادى بالعسل.

النظام الثامن

الإفطار: كوب لبن كبير كامل الدسم + ٢ملعقة مريى بالقشدة+ بيضة مقلية+ رغيث من أى نوع.

الغداء: ٢ سمكة مقلية+ طبق متوسط أرز سمك+ سلطة خضراء+ بطاطس شيبشى حسب الشهية.

العشاء: كوب زيادى+ فول مدمس بالزيت والليمون+ ٣ ملاعق عسل نحل بالقشدة.

• ما بين الوجبات:

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

قطعة كيك كبيرة + كاكاو باللبن.

ما بين الغداء والعشاء:

- برتقالة أو تفاحة.

- شاي بالسكر.

• ما قبل النوم: كوب لبن كامل الدسم محلى بعسل النحل.

النظام التاسع

الإفطار: كاكاو + شوربة عدس + جينة بالكريمة (حسب الشهية) +

خبز محمر.

الغداء: ٢٥٠ جرام لحم أحمر محمر + بسلة مطبوخة (طبق كبير) +

بطاطس محمرة + سلطة خس.

العشاء: ٤ خرشوف محشى + حمام مشوى + مكرونة إسباجيتي +

لبن زيادى.

• ما بين الوجبات:

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- ١ تفاح أو كمثرى.

- ١٠٠ جرام فول سودانى.

- كوب صغير عصير طماطم.

ما بين الغداء والعشاء:

- شاي بالسكر.
- ٢ خوخ أو الفاكهة الموجودة.

ما بعد العشاء:

- شاي بالحليب والسكر.

النظام العاشر

- الإفطار:** كوب لبن طازج+ ٢ بيضة مقليه+ ٢ملعقة عسل بالطحينة+ قطعة متوسطة جبنة بالكريمة + رغيف خبز.
- الغداء:** نصف دجاجة محمرة+ قطعتين من مكرونة بالبشميل+ سلطة خضراء+ طبق متوسط سبانخ مسلوقه.
- العشاء:** كوب زيادى بالعسل النحل+ فول مدمس بالزبدة+ سلطة خس وخبز محمر.

• ما بين الوجبات:

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- لبن طازج.
- شاي بالسكر.
- شيكولاته.

ما بين الغداء والعشاء:

- ٣ حبات بلح جاف.
- فول سودانى.

- ١ كمثرى.

ما بعد العشاء:

- شاي باللبن محلى بالسكر.

النظام العادى عشر

الإفطار: بليلة بالمكسرات واللبن+ جبنة بالقشدة+ ٢ بيضة مسلوقة+
رغيف خبز من أى نوع.

الغداء: تونة بالزيت والليمون+ بطاطس محمرة+ سلطة طحينة+ طبق
أرز أبيض.

العشاء: بيتزا+ مربى تين بالقشدة أو زيادى بالعسل.

• **ما بين الوجبات:**

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- بسكويت جوز الهند.

- شاي بالسكر.

ما بين الغداء والعشاء:

- قطعة كيك.

- كاكاو باللبن.

ما بعد العشاء:

- كوب شاي باللبن.

النظام الاثني عشر

الإفطار: عصيدة (دقيق + سمن + غسل أسود) ٢ بيض مقلّى بالسمن +
٢ ملاعق مريى بالقشدة + شاي خفيف + خبز محمر.

الغداء: كفتة مشوية + محشى كرنب + طبق شوربة من أى نوع +
سلطة زيادى.

العشاء: بطاطس مهروسة بالسمن + كوب زيادى بالعسل + خبز من
أى نوع.

• ما بين الوجبات:

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- كوب لبن طازج .

- ١٠٠ جرام سودانى.

ما بين الغداء والعشاء:

- ٢ بلحات بلح جاف.

- كوب عصير برتقال.

ما بعد العشاء:

- كريم كراميل أو أرز باللبن.

النظام الثالث عشر

الإفطار: كوب كاكاو + ٢ملعقة عسل أسود بالطحينة + ٤ملاعق

فول مدمس بالزيت والليمون + قطعة جينة دويل كريم

بحجم البيضة + رغيف خبز من أى نوع.

الغداء: لحم مشوى - حسب الشهية+ مكرونة بالصلصة+ سلطة خضراء+ خبز محمر.

العشاء: ٢ هامبورجر صغير+ خضار مسلوقة بالمايونيز+ سلطة زيادي بالخيار+ طبق متوسط بطاطس مقلية+ رغيف خبز.

• ما بين الوجبات:

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- كوب حلبة محوجة أو كوب مغات بالسوداني.

ما بين الغداء والعشاء:

- كوب لبن طازج بالخميرة (إضافة ملعقة).

- ١٠٠ جرام لب.

ما بعد العشاء أو قبل النوم:

- ١ موزة + ١ تفاحة.

النظام الرابع عشر

الإفطار: زيادي بالفواكه+ ٢ بيض مقلّى بالزبد+ قشدة بالعسل+ ٢ جبنة كبرى.

الغداء: ورك أو نصف صدر (بط)+ طبق كشك متوسط+ شوربة فريك+ سلطة خس وخبز محمر.

العشاء: سلطة زيادي بالخيار + ٢٥٠ جرام لحم مشوى + ٤ خرشوف محشى.

• ما بين الوجبات:

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

- كوب عصير طماطم متوسط.
- فول سودانى.
- ٢ تفاحة.

ما بين الغداء والعشاء:

- ٤ بلح جاف.
- شاي بالسكر.
- شيكولاتة.

ما بعد العشاء:

- شاي باللبن والسكر.
- أو كوب عصير برتقال.

النظام الخامس عشر

الإفطار: ٢ بيض مسلوق+ ٢ملعقة مريى بالقشدة+ كوب عصير برتقال+ جبنة شيدر+ رغيف من أى نوع.

الغداء: ٢ حمام محشى فريك أو أرز+ محشى ورق عنب+ سلطة خس+ طبق خضار متوسط نى * نى.

العشاء: ٢٥٠ جرام كبدة مشوية+ سلطة زيادى بالخيار+ خضار مسلوق بالمايونيز+ رغيف خبز.

• ما بين الوجبات :

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول :

- كيك أو بسكويت + كاكاو محلى باللبن.

ما بين الغداء والعشاء :

- لبن طازج مع قطعة خميرة.

- مقدار من الفول السوداني.

ما بعد العشاء :

- قطعة بسبوسة مع شاي خفيف بالسكر.

النظام السادس عشر

وهو يعتمد على بعض أنواع البودرة الموجودة بالصيدليات التي تستخدم كمكمل غذائي وهي أنواع كثيرة تتميز بكونها غنية بالدهون والفيتامينات والبروتينات.. ومع ذلك ننصحك عزيزي القارئ بأنه لو استطعت أن تستمد هذا من الطبيعة يكون أفضل.

الإفطار: بلبلة باللبن والمكسرات+ جبنة دوبل كريم+ ٢ملعقة عسل نحل أو مربي بالقشدة + خبز محمر.

الغداء: ٢٥٠ جرام لحم أو نصف فرخة متوسطة+ أرز بالخلطة+ سلطة خضراء+ خضار مسلوقة.

العشاء: بطاطس بوريه باللحم المفروم+ رغيف خبز+ كوب زيادي بالعسل + ٢ملعقة عسل نحل بغذاء ملكات النحل.

• ما بين الوجبات :

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول :

٣ ملاعق بودرة - سوستاجين أو غيرها (من الصيدلية) فاتحة الشهية - مذابة فى كوب لبن.

ما بين الغداء والعشاء :

- كيك + كاكاو باللبن.

ما بعد العشاء : قبل النوم

- كوب لبن + ٢ملاعق بودرة مذابة فيه.

النظام السابع عشر

وهذا النظام يفيد فى حالة الإصابة بالأنيميا.

الإفطار: بلبلة مضاف إليها مكسرات وسكر ولبن+ ٢بيضة مقلية بالزبدة+ طبق فول بالزيت والليمون+ خبز.

الغداء: كبدة مشوية أو لحم ضأن أو كلالوى (حسب الرغبة)+ بطاطس شيبسى+ طبق كشرى (أرز + عدس) + سبانخ.

العشاء: دجاج مشوى مع بطاطس بوريه باللحم المفروم+ سلطة زيادى.

• ما بين الوجبات :

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول :

سلطة فواكه (تين، خوخ، موز، تفاح) أو حسب فواكه الموسم الغنية بما نحتاجه لمرضى الأنيميا.

ما بين الغداء والعشاء:

- كوب حلبة محوجة.
- لب وسودانى.

ما بعد العشاء:

أم على وكوب من اللبن الطازج المحلى بالعسل النحل.

ملحوظة:

مع هذا النظام يتناول المريض يوميا أدوية معالجة للأنيميا تحوى فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ج) أو كما يصف له الطبيب.

النظام الثامن عشر

ويفيد فى علاج الأنيميا أيضاً.

الإفطار: طبق عدس كبير+ جبنة دوبل كريم+ زيادى بالعسل النحل+ رغيف خبز من أى نوع.

الغداء: كلاوى صينية بالبصل+ فاصوليا بيضاء بالصلصة محشى ورق عنب+ سلطة خضراء بها (جرجير، طماطم، فلفل أخضر، بقدونس).

العشاء: ربع دجاجة مشوية+ قطعة مكرونة بالبشميل+ سلطة زيادى بالخيار+ ٤ملاعق عسل أسود بالطحينة.

• ما بين الوجبات:

ما بين الإفطار والغداء يمكن أن تتناول:

كمبوت فواكه (حسب الشهية).

ما بين الغداء والعشاء:

- ٢ تفاح.

- لب وسودانى.

ما بعد العشاء:

كنافة بالمكسرات.

مع هذا النظام يتناول المريض ملعقة عسل نحل بغذاء ملكات النحل أو بالمكسرات.

ويتم الإكثار من تناول اللب والسودانى.

النظام التاسع عشر

(أسبوعى)

هذا النظام نتاوله على مدى أيام الأسبوع.. وهو يهتم فى المقام الأول ببناء الأنسجة الداخلية وحيويتها قبل زيادة الوزن.

• اليوم الأول:

الإفطار: نصف طبق بليلة بالحليب محلى بالعسل الأسود+ نصف رغيف ساخن محشواً بالزبد المخلوط بعسل النحل مع حليب محلى أيضا بعسل النحل مع حبة فيتامين A أو D طبيعى.

بين الإفطار والغداء: ٢ حبة خميرة طبيعية مع كوب عصير برتقال أو ليمون أو لبن رايب.

الغداء: كبد مشوى+ خضروات مطبوخة+ خبز+ سلطة طماطم تحتوى على بقدونس+ فاكهة.

بين الفداء والعشاء: ٣ موزات.

العشاء: بيض مسلووق+ عجوة بالبييض+ كوب حليب محلى بالعسل
الأسود.

قبل النوم: ٢ حبة خميرة+ عصير فواكه طبيعى أو لبن دافئ محلى
بعسل نحل طبيعى.

• اليوم الثانى:

الإفطار: نصف رغيف ساخن محشواً بزبد محلاه بالسكر+ عصير
برتقال محلى بعسل النحل+ سلاطة فواكه+ حبة فيتامين
(أ) طبيعى.

الفداء: سمك مشوى+ سلاطة طماطم مضاف إليها بقدونس مع
إضافة زيت ذرة أو ليمون+ بطاطس مسلوقة مع قليل من
الزبد الطبيعى+ فواكه.

العشاء: لحم مشوى+ سلاطة خضار زيت وليمون+ زيادى محلى بعسل
النحل الطبيعى+ سودانى مع زبيب.

• اليوم الثالث:

الإفطار: بيض بريشت+ خبز+ زبدة ومربى فواكه طبيعىة+ كوب
لبن دافئ.

الفداء: لحم مشوى+ سلاطة+ خبز+ سبانخ+ موز على تفاح+
كوب لبن رائب.

العشاء: سمك مشوى أو تونة+ شوربة خضروات+ آيس كريم
بالفواكه.

• **اليوم الرابع:**

الإفطار: طبق شوفان مضاف له ليمون + قشدة بالموز + خبز+ حليب أو قهوة بالحليب.

الغداء: لحم ضأن+ بطاطس+ خضار مشكل+ خبز+ فطيرة بالقشدة+ سلطة مضاف لها كرفس.

العشاء: زبدة مري+ خبز+ سلطة خضار+ كوب عصير فواكه طبيعي.

• **اليوم الخامس:**

الإفطار: عصير مشمش أو خوخ أو عنب+ طبق بليلة بالحليب محلى بالاعسل الأسود+ خبز+ جبن أبيض.

الغداء: دجاج محمر+ قرنبيط+ سلطة خضراء+ خبز+ سلطة فواكه محلاه بعسل النحل الطبيعي.

العشاء: بيض أوملت + بطاطا + موز.

• **اليوم السادس:**

الإفطار: فول مدمس بزيت الزيتون+ بيض مسلوق+ خبز+ كوب حليب محلى بعسل النحل الطبيعي .

الغداء: سلطة كرفس+ بطاطس مسلوقة مهروسة بالسمنة اليلدى+ كبد+ فواكه.

العشاء: خس+ طماطم+ خيار+ جزر مقطع+ زيت ذرة+ ليمون + ملح+ مري+ قشطة + خبز.

• اليوم السابع:

الإفطار: طعمية + عصير برتقال + جبن أبيض.

الغداء: لحم اسكالوب+ زبد+ بطاطس مقلية+ بسلة+ سلطة يضاف إليها كرفس+ تفاح مقطع+ كوب لبن رائب.

العشاء: سمك أو تونة + عصير فواكه + زيادى مع عسل أسود+ خبز.

■ ملحوظة: هذا النظام يكرر على مدى أربعة أسابيع وستلاحظون نتيجة مبهرة.

■ ملحوظات الأنظمة:

- يؤخذ الفيتامين فى الضحى والعصر وقبل النوم.

- يسمح بتبديل نوع العصير أو استبداله بلبن رائب محلى بالعسل الأسود.

- يمكن استبدال الموز بسلطة فاكهة أو علبه أناناس متوسطة أو عنقود عنب.

يكرر هذا مع كل الأيام.

النظام العشرون

أنظمة تعتمد على اختيار الفرد بنفسه

فى هذه الأنظمة سيتعرف الفرد على كم السرعات الحرارية وهو يختار نظامه اليومي معتمداً على ذلك.. وإذا كنا سنمك - عزيزى القارئ - بدليل غذائى فى النهاية لتتعرف على كل أنواع الفيتامينات والبروتينات والكربوهيدرات والدهون.. إلخ.. ومن أين نحصل عليها.. أما الآن فسنمك بحاجتك من كل منها حتى نسهل لك اختياراتك.

أولاً: البروتينات

يحتاج الإنسان النحيل يومياً لحوالى من ٨٠:١٠٠ جرام منها وهى متوافرة فى البيض، اللبن، واللحوم، الأسماك والكبد والكلوى، القمح، البقول، الخميرة وسنجد فيما بعد فى جداول نسبة السرعات الحرارية لكل مائة جرام من المأكولات الغنية بالبروتينات حتى نستطيع أن نختار ما نشاء.

ولا ننسى أن لهذه البروتينات أهمية كبرى فى بناء الأنسجة والخلايا، وهى أيضاً تساهم فى بناء هيموجلوبين الدم وتعتبر المصدر الرئيسى للهرمونات والإنزيمات الهاضمة بالجسم.

ثانياً: الكربوهيدرات

يحتاج النحيل منها يومياً حوالى من ٣٠٠:٤٠٠ جم، وهى متوافرة فى الحلويات، والأرز والمكرونات والفواكه وسكر الطعام وغيرها وهى تعتبر مصدراً أساسياً للدهون بالجسم ولولاها لحرقت الجسم كل الدهون به، فهى تساعد على التخلص من النحافة وزيادة الوزن.

ثالثاً: الدهون

يحتاج النحيف منها من ٧٠:٩٠ جم ومتوافرة فى الزبد ، الزيوت ، والسمن ، الكبد ، المخ ، اللبن ، صفار البيض وهى مصدر مهم للطاقة وزيادة الوزن ، وهى تساعد فى قيام بعض الفيتامينات بدورها فى العمليات الحيوية.

الفيتامينات:

أما الفيتامينات فكلها مهمة بالطبع ولكننا سنخص بعضها لما له من أهمية للنحفاء بصفة خاصة.

ومن هذه الفيتامينات: فيتامين (أ) وحاجة النحيف له من ١٠:٥ آلاف وحدة يوميا ويتوافر فى الجزر والسبانخ والجرجير، الفلفل الأخضر، اللوخية والكرفس وورق العنب والبطاطا ، والطماطم وزيت كبد السمك، والضأن.

وهذا الفيتامين يحد من نشاط الغدة الدرقية ويساهم فى تقليل إفرازاتها فيضفى على الجسم الهدوء والسكينة ، ويساعد فى إفراز بعض الإنزيمات التى تساعد على الهضم.

- فيتامين (ب ١ ، ب ٢) يحتاج النحيف منهما ١ إلى ١,٥ مجم يوميا ، ويوجد الأول فى الدقيق الأسمر والحبوب الكاملة ، المكسرات والبقول واللحوم واللبن والخضروات وهو يحافظ على سلامة جهازنا العصبى ، ويساعد فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكريوهيدراتية ونقصه يسبب ضعف الشهية ، أما (ب٢) فهو يوجد فى الخضروات ، الحبوب واللبن ومنتجاته ، السبانخ والفاصوليا واللحوم ، وهو يساعد أيضا فى عملية التمثيل الغذائى ويساعد على امتصاص الحديد وتكوين الهيموجلوبين ونقصه يقلل الشهية للطعام أيضاً.

- فيتامين (ب٢) يحتاج النحيف منه ٤ميكروجرام يوميا ، ويتوافر

فى اللحوم والكبدة والكلوى والقلب والأسماك، اللبن، البيض، الجبن وهو من الفيتامينات المهمة لتكوين خلايا الدم بصورة طبيعية ويساعد فى التخلص من الأنيميا ونقصه يتسبب فى الأنيميا وله دور فعال فى عملية التمثيل الغذائى أيضاً.

- فيتامين (ب₆) يحتاج النحيف منه ٢ إلى ٢,٥ مجم يومياً، ويتوافر فى القمح، الكبد الكلاوى والقلب، السمك، واللبن، الجبن والبيض وهو فاتح للشهية ويساعد فى تخليق الأنزيمات اللازمة للجهاز العصبى، ويساعد أيضاً فى تكوين هيموجلوبين الدم.

- النياسين يحتاج النحيف منه لـ ٢٠ ملليجراماً يومياً، ويتوافر فى اللحوم، الكبد، الأسماك، البقول، السبانخ، الجزر، اللبن ووجوده مهم لأنه يمنع الاضطرابات الهضمية والإسهال ويقاوم التوتر والقلق.

أما من الأملاح المهمة الكالسيوم، وحاجة الجسم منه للنحفاء ٢ جم يومياً ويوجد فى اللبن ومنتجاته والأسماك، العسل الأسود والبيض، السبانخ والملوخية، الكرنب والجرجير والقرنبيط وورق العنب والقمح، وهو كما نعلم يدخل فى تركيب الأسنان، العظام ويساعد على النمو الطبيعى ونقصه يحول دون زيادة الوزن.

والمغنسيوم يحتاج الفرد النحيف منه لـ ٤٠٠ ملليجرام، ويتوافر فى الكاكاو، الشيكولاتة، المكسرات، الخضروات الطازجة، التمر، وهو يساعد على زيادة الوزن ويقلل من التوتر والقلق، وهناك أيضاً البوتاسيوم وقد فردنا له فى المقدمة مساحة كبيرة لأهميته.

• وسنتناول جداول توضيح الأسعار الحرارية فى اللحوم والأسماك والألبان والحلوى والمسليات التى لاغنى عنها فى علاج النحافة حتى يحدد كل فرد بنفسه ما يحتاجه نظامه اليومى منها.

اللحوم والأسماك.. لاغنى عنها

فى علاج النحافة

الجدول الآتى يوضح اللحوم والأسماك الضرورية فى برنامج زيادة الوزن للنحفاء.. وموضح سرعاتها الحرارية لكل ١٠٠ جرام منها..

الصفات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصفء	الصفات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصفء
١٠٠	سمك بلطى مشوى	٣٠٠	لحوم بط
١٧٠	سمك بورى مشوى	٣٤٩	الأوز
٢٨٠	سمك تونة معلباً	٢٨٠	رومى
٢٩٤	سردين معلب	١٩٤	أرانب مسلوقة
٢٤١	سمك موسى مقلى	١٠٥	حمام مشوى
١٠٨	سلامون مشوى	١٣٠	فراخ مشوية
١٤٠	سمك أنشوجة	٢٧٣	لحم بقرى مشوى
٧٠	سمك مرجان	٣٠٠	لحم ضأن
٩٤	كابوريا	٣٧٨	بتلو مشوى
٩٠	جمبرى	٥١٢	بتلو محمر
١٣٦	ماكربل مشوى	٢٤٠	لحم كندوز
١٨٩	رنجة مدخنة	٢٠٠	كبدة مشوية
٥٠	أم الخلول	١٤٠	كلأوى بقرى
٦٧	سمك قارون	١٠٠	مخ بقرى
٦١	سمك سوبط	٢٨٦	همبجر
٣٦٠	بطارخ	٢٩٤	لانثون معلب
		٥٩٢	سجق

• ملحوظة:

اللحوم الحمراء تتميز بأنها غنية بمعدن الحديد المهم فى تكوين هيموجلوبين الدم ومقاومة الأنيميا التى تصاحب بعض النحفاء.

حلوى وألبان.. لا غنى عنها في علاج النحافة

الجدول الآتي يوضح الأسعار الحرارية لبعض الحلوى والألبان مقدره لكل ١٠٠ جم.

• الأسعار الحرارية للحلوى:

الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الاصنف	الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الاصنف
٣٨٧	كريمة	٤٨٠	بسبوسة سادة
٣٦٧	كورن فليكس	٦٢٠	بسبوسة بالمكسرات
٥٩	جيلي	٤٢٠	كنافة سادة
٤٣٥	توفى	٧٨٠	كنافة محشية
٤٢٠	نوجة	٣٥٠	قطعة جاتوه صغيرة
٥٢١	غريبة	٣٥٤	تورته الكاسترد
٤٧٧	شيكولاتة	٤٩٦	تورته الشيكولاتة
٣٢٧	كراميل	٣٩٤	تورته إسفنجية
٢٣٢	عسل أسود	٥٨٤	تورته آيس كريم
٣٢٠	عسل أبيض (نحل)	٣٨٠	بلح الشام
٣١٧	عسل تمر	٣٩٠	بتلاوة سادة
٤٥٥	أم على صلبة	٣١٢	أم على سائلة
١٢٩	مهلبية	١٤٤	أرز باللبن

• **السعرات الحرارية للألبان:**

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف
٢٢	لبن بودرة (ملعقة)	١١٠	لبن طازج كامل الدسم
٥٥	زيادي	٦٠	لبن رائب
١١٦	جينة قريش	١٠٦	زيادي بالفواكه
٢١٢	جينة رومي	٢٧٠	جينة ركفوردي
٢٧٠	جينة فلمنك	٢٩٨	جينة شيدر
٢٣٥	جينة اسطنبولي	٨١٠	جينة كيري
٩٠٠	سمن بلدي	٢٨٠	جينة ثلاثية
٤٨٠	زيت ذرة	٧٩٥	سمن نباتي

• **ملحوظة:**

من الوسائل الفعالة لزيادة الوزن الاعتماد على الأغذية عالية السعرات الغنية بالمواد النشوية والسكرية والدهون.. ولا يوجد في الأغذية أغنى من الحلوى والألبان بالسعرات الحرارية العالية جدا.. ولذا تعتمد البرامج الغذائية المختلفة لعلاج النحافة على إضافة الحلوى، وتناول الألبان.

السعرات الحرارية للأطعمة المسلية

الجدول الآتى يوضح السعرات الحرارية لبعض (أطعمة التسالي) التى ينصح النحفاء بكثرة تناولها فى أوقات الفراغ (والتسالي) وبين الوجبات.

السنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	السنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
فول سودانى	٥٨٥	كوكاكولا	٨٢
لب أسمر	٥٦٣	لبن بالشيكولاتة	٥٥٠
لب أبيض	٥٥٤	كاكاو	٤٥٢
لوز	٥٩٨	عصير تفاح	٥٨
فستق	٥٩٤	عصير يوسفى	٤٤
جوز	٦٥١	عصير برتقال	٣٧
بندق	٦٣٤	عصير رمان	٤٤
حمص الشام	٣٥٩	عصير أناناس	٧٠
ترمس	٣٧٢	عصير مشمش	٥٣
فيشار	٣٨٦	عصير ليمون	٣٢
بذور الحلبة	٣٧٤	آيس كريم	٢١٠
مسسم	٥٩٥	آيس كريم بالشيكولاتة	٢٨٢

* * *

بعض الإرشادات والملحوظات المهمة

- تناول وجباتك الثلاث بانتظام ولا تهمل وجبة الإفطار واحرص أن تتناول فى وجبة الإفطار مأكولات سريعة الهضم حتى تستطيع أن تتناول بينها وبين وجبة الغداء وجبة أخرى غنية بالدهون والسكريات كالبطاطس المقلية مثلا، أو أى نوع من الحلويات دون إرهاب للمعدة.
- قبل وجبة الغداء تناول بعض فواتح الشهية - الطبيعية أو التى يصفها الطبيب - وتناول السلطة الخضراء فى نهاية الوجبة لأنها تعطى إحساسا بالشبع ونحن فى حاجة لزيادة السرعات الحرارية.
- لا تبطنى فى مضغ الطعام وحاول أن تسرع قدر الإمكان لأن هذا يعطيك إحساسا بالشبع السريع.
- استخدم السكر الأبيض فى التحلية أو تناول المشروبات والمأكولات التى تحتوى عليه لأنه لىدى لزيادة إفراز هورمون الأنسولين بالجسم، وهذا يسبب لك إحساسا 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 فى متناول يدك 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 لابد منها لأنها من الممكن أن تؤدي إلى التوتر أو قلة النوم، كما أنها قد تؤثر على خلايا المخ وتتسبب في سرعة خفقان القلب أو ارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض كإدمان الشخص للدواء نفسه مثلاً.

• حاول بقدر الإمكان عدم تناول الأقراص المدرة للبول.

• بالطبع التحيف في حاجة لسعرات زائدة ويحصل على هذا من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية - كما سبق وأوضحنا - كالنشويات والدهون والسكريات.. ولكن ما يتناوله من طعام لابد أن يدخل في حساباته سن التحيف، 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.

• تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمغنسيوم.. فهي تساعد على هدوء الأعصاب.

• تناول ملعقتي عسل أبيض مضافة إليهما ملعقة من خل التفاح قبل النوم فتنام نوماً هادئاً.

• 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 نرهق معدتنا ونحصل على غذائنا بسهولة.

• حاول أن تقلع عن التدخين إذا كنت مدخنًا وتجنب شرب المنبهات أو قائل منها.

• أدخل ضمن مكونات السلطة الخضراء البنجر والجزر والذرة والبطاطس المسلوقة، حيث يكون بها الكثير من السعرات الحرارية، ويحبذا لو أضفت الزيت والتوابل.

• أضف لطعامك بعض البهارات التي تحب مذاقها لتفتح شهيتك.

• تناول من اللحوم والدواجن والأسماك ما هو مقلّى أو مغموس فى البيض والبقسماط كالبوفتيك أو الفراخ البانية 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 (ب١، ب٢، ب٦) (الدليل الغذائى) لأنها تمنع التوتر وتساعد على فتح الشهية.

▪ **لكن عليك أن تعترض من الأخطاء التي تفقد عن طريقها القيمة الغذائية للفيتامينات وهى:**

• **أولاً:** إذا تركنا الخضروات لفترة تتراوح ما بين أربعة إلى خمسة أيام دون حفظ فى ثلاجة لتقليل فرص تلفها - تفقد قيمتها الغذائية - والأفضل تناولها طازجة.. وحتى لو طبخت الخضروات يجب ألا نتركها مخزنة مدة طويلة لأن هذا يفقدها جزءاً كبيراً من قيمتها الغذائية أيضاً.

• **ثانياً:** التقشير العميق أحياناً للفواكه والخضروات يضر بها، حيث إن الجلد الخارجى أو القشر يكون أغنى أجزاء الثمار بالفيتامينات والمعادن والألياف كالتمّاح والجزر والبرتقال مثلا.

• **ثالثاً:** لا نطهو الخضروات زيادة على اللزوم لأن كثرة تسخينها وغليها يفقدها الكثير من الفائدة المرجوة منها.

• رابعاً: إذا سلقنا الخضار أولاً فلا بد من الاحتفاظ بماء السلق والانتفاع به لأنه يكون ذا قيمة غذائية عالية، حيث يتسرب إليه جزء من الفيتامينات الموجودة بالخضار.

• خامساً: نحاول أن نطهو الخضروات أو الفاكهة بقشرها إذا أمكن حتى لو لم نأكل هذا الجلد لأن بقاءه يقاوم حدوث تلف للفيتامينات. كما نحاول أن نطبخ الخضروات في كمية ماء محددة قدر الإمكان حتى لا يتحلل جزء كبير منها في الماء.

• سادساً: لا نقطع الخضروات قطعاً صغيرة حتى لا نزيد من فرصة تحللها بالماء.

• سابعاً: نتجنب نقع الخضروات في الماء لمدة طويلة، وكذلك عدم غسلها قبل طهيها بمدة طويلة لأن بعض الفيتامينات تتحلل في الماء فتقل قيمتها.

وإذا كنا قد أسهينا في توضيح هذه الجزئية على الرغم من وجودها بإيجاز في "دليلك الغذائي" إلا لأن لها أهمية كبرى ونريد نقت الانتباه إليها.

• وأخيراً: لا بد أن نتدرج في برنامجنا 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 نتناول الأغذية قليلة السعرات ونوازن غذاءنا حتى نحصل على الوزن المناسب الذى نريده.

■ ولاتنس دور الرياضة فممارستها لا بد أن تحتل ركناً أساسياً في حياتك، فهى ضرورية لصحة القلب والشرايين ولتقوية العظام ولاكتساب اللياقة الجسمانية وخاصة أنها تقاوم الضغط النفسى وتساعد على عدم التوتر والاسترخاء.. على أن تمارسها قبل الطعام وتعوض ما تحرقه من سعرات حرارية فيما بعد ولو لم تستطع لضيق

الوقت مثلاً، فرياضة المشى أسهل الرياضات ولنبدأ ولو بعشر دقائق مثلاً فهى تساعد على تقوية العضلات فى البطن والحوض والساقين والذراعين والقدمين وعلى اكتساب اللياقة بصفة عامة وتساعد أيضاً على تقوية عضلة القلب فتزيد من كفاءة الدورة الدموية.

• ونذكرك أن للمشي قواعد لا بد من اتباعها:

- ١ - الحرص على المشي بخطوات منتظمة.
- ٢ - تتراوح مدة المشي حسب قدراتك ويجب أن تتدرج.
- ٣ - يجب أن تمشي والظهر مستقيم والرأس مرفوع.
- ٤ - يجب أن ترتدي حذاءً مريحاً أثناء المشي.
- ٥ - أن تكون الملابس مريحة.
- ٦ - يجب أن تأخذ شهيقاً وزفيراً عميقاً أثناء المشي.

أما إذا كنت مشتركاً فى ناد أو مركز رياضى فسيحدد لك المتخصص الكم الحركى العلمى المناسب لطبيعة جسمك وغذائك، فالبرنامج الحركى للتحيف لا بد أن يشتمل على الناحية النفسية للممارس مع أسس الغذاء السليم مع التمرينات المناسبة لصحته.

- وقبل هذا وذاك لا بد أن نقف على السبب الحقيقى للتحافة، ونحاول معالجته وأن نرمى همومنا ومشاكلنا وراءنا وألا نعطى لها بالاً.
- الراحة الجسمانية سواء عن طريق النوم أو البعد عن التوترات والقلق والإرهاق البدنى مهمة جداً لراحة الجميع سواء التحيف أو غيره.

- الصبر.. لا بد للشخص الذى يريد زيادة وزنه أن يصبر حتى يحصل على ما يريد لأنه لا يمكن لما فقدته فى سنين أن يعوضه فى أيام.. فليصبر ولا يقلق حتى يحصل على أفضل النتائج.

وفى النهاية.. لا تحترق وإذا أردت أن تتعرف على المكونات الغذائية لطعامك فما عليك إلا بتصفح دليلنا الغذائى.

* * *