



خطوات لعلاج السمنة والنحافة

يحتاج الإنسان إلى ضبط جسمه من حيث نسبة الدهون والعضلات ويتطلب ذلك استخدام أساليب علمية سواء إنقاص الوزن أو زيادته، فقد يحتاج البعض إلى إنقاص أوزانهم وعلى العكس تماماً قد يحتاج البعض الآخر إلى زيادة أوزانهم.

علاج السمنة (إنقاص الوزن)

السمنة خطر يهدد حياة المصاب بها لثبوت العديد من الأمراض التي يسببها مرض السمنة (زيادة الوزن) فقد ثبت بالأبحاث العلمية وآراء الأطباء أن هناك علاقة بين السمنة وبعض أمراض القلب وتؤدي السمنة إلى الإصابة بتصلب الشريان التاجي، وربما انتهى الأمر إلى انسداد الشرايين وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم وذلك بسبب ارتفاع معدل هرمون الأنسولين في المرضى المصابين بالكرش مما يؤدي إلى اختزان الصوديوم بالجسم، وكذلك زيادة الدهون الضارة المترسبة على جدار الشرايين (تصلب الشرايين) فتكون المحصلة ارتفاع في ضغط الدم، وأيضاً تسبب السمنة أمراض السكر والعقم ... فلا بد من وقفة مع النفس حتى لا يكون مريض السمنة ضحية لهذه الأمراض وغيرها ... لا بد من قوة الإرادة والعزيمة والتصميم على علاج السمنة. ولعلاج السمنة يوجد ٧ خطوات وعدة نصائح مهمة وهي كما يلي:

الخطوة الأولى: تحديد الوزن المستهدف ومقدار الفترة الزمنية اللازمة لذلك

عن طريق تحديد كتلة الجسم بدون الدهون وعادة تكون النسبة المئوية المستهدفة للدهن في الجسم في حدود ١٥ ٪ للشباب و ٢٥ ٪ للشابات كما أن المراحل السنية



الأكبر قد تصل فيها النسبة إلى ٢٠٪ دهون بالنسبة للرجال و ٣٠٪ بالنسبة للسيدات.
وبناء على تحديدنا لكتلة الجسم والمستهدف المطلوب للنسبة المثوية للدهون يمكن
تحديد وزن الجسم المستهدف وذلك عن طريق استخدام المعادلة التالية:

الوزن المستهدف =

$$100 \times \text{كتلة الجسم بدون دهون} \div 100 - \text{النسبة المثوية المستهدفة للدهن}.$$

مثال: شخص وزنه ٩٠ كجم، نسبة الدهن بجسمه ٢٠٪ أى (١٨) كجم.

$$\text{إذاً كتلة الجسم بدون الدهن} = 90 - 18 = 72 \text{ كجم.}$$

و إذا كانت نسبة الدهن المستهدفة ١٣٪ يكون وزن الجسم المستهدف تبعاً
للمعادلة $(= 100 \times 72 \div 100 - 13 = 7200 \div 87 = 82,8 \text{ جرام})$ وهذا يعنى
أن الشخص يجب أن ينقص وزنه الحالى من ٩٠ كجم ليصل إلى ٨٢,٢ كجم، أى
يكون النقص بمقدار ٧,٢ كجم، وإنقاص الوزن يجب أن يكون بشكل متدرج وقد
حدده بعض العلماء بمعدل رطل إلى رطلين أسبوعياً أى بحد أقصى كيلو جرام فى
الأسبوع تقريباً، وهذا يكون هو الهدف المطلوب من برنامج التدريب، وإذا استخدمنا
مستوى معتدلاً لإنقاص الوزن بما يعادل رطلاً أسبوعياً أو ٠,٤٥٠ كجم فإن عدد
الأسابيع المطلوبة للبرنامج التدريبى لإنقاص الوزن يكون فى المثال السابق المطلوب
فيه إنقاص مقدار ٧,٢ كجم من وزن الشخص هو: $7,2 \div 0,450 = 16$ أسبوعاً.

الخطوة الثانية: تقدير السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم (وعن طريق
الغذاء) وأفضل طريقة لتحديد ذلك استخدام السجل اليومى لما يتناوله الشخص
من مأكولات و مشروبات لمدة ١٠ - ١٤ يوماً تحول هذه القائمة إلى سرعات
حرارية وتقسم على عدد الأيام لتحديد متوسط السرعات اليومية إلا أن يكون
الوزن قد تغير خلال تلك الفترة.



الخطوة الثالثة: تقدير السرعات الحرارية المستهلكة الخارجة عن طريق النشاط اليومي، ففي حالة ثبات وزن الجسم وخلال فترة تسجيل الطعام في الخطوة السابقة فإن هذا يعنى أن مقدار السرعات الحرارية الداخلة للجسم هو نفسه مقدار السرعات الحرارية الخارجة بدليل عدم تراكم سرعات حرارية على شكل دهون تزيد من وزن الجسم، وتسجيل السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم يعتبر أكثر من تسجيل السرعات الحرارية الخارجة عن طريق النشاط البدنى. وفي حالة تغير الوزن خلال فترة التسجيل يعرف الزيادة أو النقص في الوزن ويسجل لتعديلها حسب البرنامج.

الخطوة الرابعة: تحديد السرعات الحرارية المطلوب فقدها يومياً لإنقاص الوزن يجب أن نضع أمام أعيننا أن كل كيلو جرام واحد من الدهون يحتوى على مقدار ٧٧٠٠ سعر حرارى وبالتالى فإنه إذا رغب شخص فى إنقاص وزنه بمقدار ١٠ كجم وبمعدل ٠,٤٥٠ كجم أسبوعياً بما اتفق عليه فى المعدل المثالى لإنقاص الوزن (الخطوة الأولى) فإن هذه العملية تستلزم فترة زمنية مقدارها ٢٢,٢ أسبوع حيث إن:

$$١٠ \div ٠,٤٥٠ = ٢٢,٢ \text{ أسبوعاً}$$

و يكون معدل السرعات الحرارية المطلوب فقدها أسبوعياً =

$$٠,٤٥٠ \times ٧٠٠ = ٣٤٦٥ \text{ سعر حرارى.}$$

ومعدل السرعات الحرارية المطلوب فقدها يومياً = $٣٤٦٥ \div ٧$ (أيام الأسبوع) = ٤٩٥٠ سعر حرارى.

مثال آخر: إذا أراد شخص أن يفقد مقدار ١٠ كجم من وزنه خلال فترة ١٠ أسابيع، أى بمعدل أسرع من السابق فإن هذا الشخص يحتاج إلى فقد كيلو جرام واحد من وزنه أسبوعياً وهو ما يعادل ٧٧٠٠ سعر حرارى وبالتالى يكون معدل السرعات الحرارية المطلوب فقدها يومياً.



$7700 \div 7 = (\text{أيام الأسبوع}) = 1100$ سعر حرارى ولاختصار العمليات السابقة فإنه:

يمكن تحديد السرعات الحرارية المطلوب تخفيضها يومياً بضرب (معدل نقص وزن الأسبوع بالكيلو جرامات $\times 1100$) والرقم المحدد 1100 هو $7 \div 1$ أى سُبْع الكمية المطلوب تخفيضها والتي تخص يوماً واحداً من أيام الأسبوع، حيث إنه إذا قسمنا 7700 سعر حرارى وهو المقدار الذى يحتويه كل كيلو جرام من الدهون على رقم 7 الذى يمثل أيام الأسبوع لكان الناتج هو الرقم 1100 ولو طبقنا هذه الطريقة المختصرة على المثال السابق يكون معدل السرعات الحرارية المطلوب فقدها يومياً =

$$\text{معدل نقص الوزن (الأسبوعى)} \times 1100 = 1100 \times 0.450 =$$

$$= 495 \text{ سعر حرارى.}$$

الخطوة الخامسة: تحديد طريقة إنقاص السرعات الحرارية الزائدة التى تم حسابها فى الخطوة السابقة من خلال تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة ويمكن أن يتراوح عدد السرعات الحرارية التى تنقص عن طريق التدريب فى اليوم الواحد ما بين 300 - 600 سعر حرارى تبعاً لحالة الفرد وقدرته على التدريب، وهناك أنماط من الأنشطة الرياضية تختلف فى تكلفتها من السرعات الحرارية تبعاً لشدة المجهود المبذول فيها فيمكن استخدام تمارين الإحماء واللياقة البدنية والوسط والإطالة المختلفة أو استخدام المشى أو الجرى أو الهرولة وركوب الدراجات والسباحة..، فهذه الأنشطة علاوة على أنها تؤدي إلى إنقاص الوزن فإنها تحدث تأثيراً إيجابياً على الجهازين الدورى والتنفسى، وهناك بعض النصائح التى يمكن الاستفادة منها عند تقليل السرعات الحرارية عن طريق التغذية وهى: قوله تعالى فى سورة الأعراف الآية 31: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.



* يجب أن تشتمل كل وجبة على ٠.٩ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم وأن تمثل نسبة البروتينات من ١٠ إلى ٢٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية للوجبة ويجب أن تمثل الكربوهيدرات نسبة ٦٠٪ من السعرات الكلية للوجبة ويفضل أن يكون معظمها من الكربوهيدرات المركبة كالأرز والبطاطس والخضروات والفواكه مع تقليل السكر.

* الحظر من تناول اللب والسوداني والفشار والمكسرات والمياه الغازية مثل اليبسى والכולا، وأحب أن أوضح أنه لا فرق بين المياه الغازية الفاتحة والغامقة (البیضاء والسمراء) فكل ما سبق له سعرات حرارية مرتفعة، ويمكن استبدال المياه الغازية بعصير الطماطم أو البرتقال أو الجريب فروت أو العرق سوس، وأحب أن أوجه النظر إلى أهمية العرق سوس وأرشد إلى تناوله فهو من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة وله فوائد كثيرة مثل تخفيف العطش، وتهدئة الأعصاب، وتطهير الجهاز الهضمي. ولقد ثبت حديثاً أن له دور في تقوية جهاز المناعة والوقاية من السرطان. غير أن تناول العرق سوس بكثرة يساعد على زيادة معدل الصوديوم بالدم وهذا بدوره يؤدي إلى تراكم الماء بالجسم وزيادة الوزن لذا ينصح بعدم تناوله بكثرة بالإضافة إلى تجنب الأغذية المعدة إعداداً سريعاً والأغذية المعدة للتخسيس والحذر كل الحذر من المياه الغازية لأضرارها المتعددة مثل هشاشة العظام، وضعف إنزيمات الهضم وغيرها.

* يجب ألا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون عن ٣٠٪ وتكون من نوعية الدهون غير المشبعة.

الخطوة السادسة: الاحتفاظ بتسجيلات وزن الجسم والغذاء والطاقة المستهلكة من خلال التدريبات المستخدمة، حيث يساعد ذلك في تفسير سبب نقص الوزن لدى بعض الأشخاص وقد يكون نتيجة زيادة الطعام أو قلة الحركة، فإذا كان



الوزن المفقود أكثر من المتوقع فيمكن للفرد زيادة طعامه قليلاً، وإذا كان الوزن المفقود أقل من المتوقع فيمكن تقليل الغذاء أو زيادة النشاط قليلاً وهكذا.

الخطوة السابعة: ضبط نظام الغذاء وبرنامج التدريب لضمان الحفاظ على الوزن المستهدف الذى أمكن الوصول إليه خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبى والغذائى مع الاستمرار فى التدريب بعد عملية تعديل سلوك التغذية والنشاط واستخدام القياسات المستمرة وضبط السرعات الحرارية الداخلة والخارجة أولاً بأول.

وصفتان لعلاج السمنة وإنقاص الوزن

١- التفاح:

يؤكل التفاح يومياً بمعدل كيلو تفاح يومياً لمدة أسبوع، ثم يوقف فى الأسبوع الثانى، ثم يؤكل التفاح يومياً بمعدل كيلو تفاح يومياً أيضاً لمدة أسبوع، ثم يوقف فى الأسبوع الرابع، وهكذا يؤكل أسبوعياً، ويوقف أسبوعياً، حتى نحصل على الوزن المطلوب، مع مراعاة التقليل من كمية الطعام، والتقليل من النشويات (كالأرز، والخبز والمكرونة....)، والسكريات (كالسكر الأبيض والحلويات بأنواعها)، بالإضافة إلى المواظبة على الرياضة يومياً.

٢- شراب الكمون بالليمون :

تُضاف ملعقة صغيرة من بذور الكمون المسحوق إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ثم تقطع ليمونة كاملة وناضجة بقشرها إلى شرائح وقطع صغيرة، ثم تنقع فى مغلى الكمون السابق تحضيره من المساء حتى الصباح، ثم يشرب منها على الريق كوب يومياً، ويكرر ذلك حتى نحصل على الوزن المطلوب.



علاج النحافة (زيادة الوزن)

علاج النحافة يعتمد على عدة عوامل، وعلاج النحافة يكون بزيادة وزن الجسم وهذه الزيادة لا تكون في دهون الجسم بل تكون في الأنسجة العضلية التي تساعد على زيادة القدرة والقوة، ومن أهم هذه العوامل التي تعمل على زيادة الوزن ما يلي (العامل الغذائي، التدريب الرياضي، المواد الغذائية المستمدة لزيادة كتلة الجسم بدون الدهن، معدلات زيادة كتلة الجسم الخالية من الدهن).

أولاً العامل الغذائي:

يعتبر الغذاء المتوازن والوجبة الصحيحة هي العامل الأساسي لزيادة الوزن مع الاهتمام بزيادة حجم المواد الكربوهيدراتية المسؤولة عن إنتاج الطاقة، حيث يتيح ذلك للعضلات أن تعمل بكفاءة اعتماداً على الكربوهيدرات، كما يؤدي ذلك إلى سرعة الاستشفاء بمخزون الجليكوجين بالعضلات، أما البروتين فهو مهم جداً لبناء الكتلة العضلية، ولذلك يجب المحافظة عليه لأداء هذه الوظيفة باستخدام المواد الكربوهيدراتية لإنتاج الطاقة، لذلك فإن تناول كلاً من المواد الكربوهيدراتية لإنتاج البروتين لبناء العضلات يعتبر هو الأسلوب الأفضل لزيادة كتلة الجسم بدون الدهن.

وقد يلجأ بعض الرياضيين إلى استخدام بعض الأحماض الأمينية أو الكرياتين أو الفاندانيوم وغيرها من المواد وهي شائعة الاستخدام بين لاعبي كمال الأجسام وألعاب القوى مع العلم أن معظم هذه المواد يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات جانبية سلبية، فلم يتم تقويمها علمياً وكثير منها غالى التكلفة، ونحن إذا نظرنا إلى مقدار البروتين اليومي للرياضي نجده يزيد عن مقدار الاحتياج اليومي للشخص العادي وهو ٠,٨ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم وهو لا يكفي لزيادة وزن النحيف



وللاستفادة من البروتين فقد حدد بعض العلماء كمياته للرياضيين الذين يمارسون أنشطة القوة أو القدرة ويتدربون بشكل منتظم ومستمر بحوالى ١,٧٦ جرام لكل كيلو جرام فى اليوم، أما الرياضيون الذين يمارسون أنشطة التحمل فيحتاجون إلى ١,٥ جرام لكل كيلو جرام من وزنه فى اليوم، وهذا يوضح أن الأطفال فى مرحلة النمو وكذلك السيدات تحتاج إلى كميات أكبر من البروتين من ٢ : ٥ جرام لكل ١ كيلو جرام من وزن الجسم فى اليوم وخاصة للسيدات بعد الولادة.

ثانياً: التدريب الرياضى

يمكن استخدام برامج تنمية القوة عن طريق تمرينات المقاومة لزيادة وزن الجسم من خلال زيادة النسيج الخالى من الدهن ولكى يتحقق ذلك يجب مراعاة بعض العوامل مثل استخدام زيادة الحمل والشدة فى الحمل مع مراعاة التدرج فى الحمل والراحة بين وحدات التدريب حيث إن للراحة تأثيراً كبيراً على التدريب، والمقصود بالراحة هنا هو الاستشفاء من تعب التدريب بالوقت المناسب، وبناء على الدراسات الحديثة التى أثبت أن بناء البروتين يقل فى أثناء وبعد جرعة تدريب القوة مباشرة ولكن يعود إلى الزيادة حتى يصل إلى أعلى مستوى خلال ٢٤ ساعة بعد التدريب، وهذه الملاحظة تعطى دعوة صريحة إلى وجوب الاستشفاء خلال فترة ٢٤ ساعة بعد التدريب حتى يتحقق الحد الأقصى للفائدة، وقد اتضح أن استخدام التغذية خلال هذه الفترة يزيد من سرعة وكفاءة النمو العضلى ويمكن تلخيص ما توصلت إليه الدراسات العلمية إلى الآتى:

- ١ - التدريب باستخدام أثقال أو مقاومة مناسبة.
- ٢ - أداء مجموعات من التمرينات بتكرارات من ٨ إلى ١٢ مرة فى كل تمرين × عدد مجموعات من ٤ : ٨ مجموعات.
- ٣ - تحديد عدد أيام التدريب والحالة التدريبية فمثلاً تزيد أيام التدريب على ثلاث مرات أسبوعياً مع زيادة عدد جرعات التدريب فى اليوم الواحد



(٣ مرات في الأسبوع للجسم النحيف، ٥ : ٦ مرات في الأسبوع للجسم السمين).

٤ - يمكن الدمج ما بين التمرينات الهوائية وتمرينات المقاومة مما يزيد التحمل وكتلة الجسم والقوة أو القدرة، وبصفة عامة إذا كان الهدف من التدريب هو زيادة الحد الأقصى لكتلة الجسم بدون الدهون والقوة والقدرة فيمكن تقليل حجم التمرينات الهوائية إذا لم تستبعد (والتمرينات الهوائية هي كل التمرينات التي تعمل على حركة الجسم بشكل يؤدي إلى تقليل حجمه مثل الجرى بأنواعه المختلفة) مع الأخذ في العلم أن تأثيرات تمرينات التحمل من الناحية الفسيولوجية لا تؤدي إلى زيادة كبيرة في كتلة الجسم بدون الدهون.

ثالثاً: المواد الغذائية المستخدمة لزيادة كتلة الجسم بدون الدهون

وهي تسمى بالهرمونات البنائية وأكد العلماء على خطورتها صحياً، لذلك فإن البروتين الطبيعي هو أفضل وسيلة بنائية، إلا أن مقادير البروتينات التي يتناولها الرياضي أصبحت محدودة وأي زيادة عنها لا تحقق الأغراض المطلوبة.

وأظهرت دراسات عديدة أنه لا يوجد نظام غذائي معين يزيد من الكتلة العضلية أو القوة بدون الاعتماد على عمليات التدريب والأسس السليمة لتناول الكربوهيدرات والبروتينات.

رابعاً: معدلات زيادة كتلة الجسم الخالية من الدهون

تعتمد زيادة كتلة الجسم الخالية من الدهون على عدة عوامل مختلفة مثل (العوامل الوراثية، كتلة الجسم، نظام التغذية، البرنامج التدريبي المستخدم، مقدار المقاومة التي يستخدمها في التدريب، الدوافع والعامل النفسي).

وبملاحظة بعض لاعبي كمال الأجسام في المرحلة السنية من ١٨ إلى ٢٥ سنة



لوحظ أن كتلة الجسم تزيد بمقدار نسبة ٢٠٪ خلال السنة الأولى لتدريب المقاومة الثقيلة وخلال التدريب المنتظم تمت الزيادة بنسبة من ١ : ٣٪ سنوياً، أما بالنسبة لغير المدربين من الرجال فيمكن أن يؤدي البرنامج التدريبي في البداية إلى زيادة مقدارها حوالي ٣ أرتال تقريباً بكتلة الجسم الخالية من الدهن كل شهر، ومن خلال السنة الأولى يمكن أن يزيد وزن الجسم حوالي ٢٠ رطلاً من بينها ١٨ رطلاً من النسيج الخالي من الدهن، وبالنسبة للسيدات فإن الزيادة تحدث بنفس الطريقة ولكن بنسبة تتراوح ما بين ٥٠ : ٧٥٪ لما تحدث في الرجال ولوحظ أن هذه المعدلات تكون أبطأ لدى الرياضيين المدربين جيداً.

وصفتان لعلاج النحافة وزيادة الوزن

بذور الحلبة: تضاف ملعقتان من بذور الحلبة إلى كوب كبير بدرجة الغليان، ويترك يغلي لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحل بالعسل الأسود ويشرب منه كوب ثلاث مرات يومياً مع الحذر من شرب الشاي أو القهوة.

المفتقة: تتكون المفتقة (من ١ كيلو زيت زيتون - ١ كيلو عسل أسود - نصف كيلو دقيق - ربع كيلو حلبة مطحونة - ٢٥ جم من المغات + سمس وبعض المكسرات).

التحضير: يسخن الزيت على نار هادئة (حتى يحمى) ثم يُضاف إليه الدقيق مع التقليب المستمر حتى يحمر ثم تُضاف المكسرات وتُقلب ثم تضاف الحلبة والمغات مع التقليب المستمر، ثم يضاف العسل مع التقليب لعدة دقائق حتى نحصل على خليط غامق اللون في قوام العجينة، ويؤكل منها صباحاً ومساءً يومياً مع الحذر أيضاً من شرب الشاي أو القهوة.

نصائح مهمة :

الوقاية خير من العلاج فيجب وضع برامج اللياقة مبكراً ليلارسها الأطفال، فإن الاستعداد للإصابة بالسمنة تنشأ من حياة الطفل الأولى، لذلك يعد الطفل



ليحيا بطريقة صحية من خلال برامج اللياقة البدنية لعلاج السمنة أو النحافة لدى الأطفال وذلك لكفاءة أجهزة الجسم المختلفة وفقا للمقاييس العالمية للياقة البدنية الخاصة بكل مرحلة سنية خلال مراحل النمو.

ولعلاج مشكلة ضيق الوقت والانتظام في التدريب استخدام أنشطة بدنية معتدلة ومنها المشي النشط وتمارين مبسطة للياقة البدنية تعطى متعة في الأداء تشمل تحريك كل الجسم بنشاط معتدل لمدة نصف ساعة على الأقل، ويمكن تقسيم الـ ٣٠ دقيقة خلال اليوم الواحد على مرتين أو ثلاث مرات في اليوم إذا كان الفرد عنده ضيق في الوقت ولا يستطيع الحضور للتدريب.

خدعوك فقالوا:

- إن السونا وحمامات البخار تخلصك من السمنة فهذا خطأ لأن الذي يحدث أن الشخص يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه عن طريق العرق وليس فقدا للدهون، وبمجرد أن ينتهي من هذا الحمام، يقبل على شرب الماء لتعويض ما فقده الجسم من ماء فيستعيد وزنه الأصلي من جديد.

- قالوا إن التدليك والمساج يقضى على السمنة فهذا خطأ أيضا لأن الشخص الذي يُعمل التدليك له لا يفقد أى جرام من دهون جسمه لأنه لا يبذل أى مجهود في عملية التدليك ولكن يستفيد من التدليك استعادة نشاطه وحيويته ويخلصه التدليك من التوتر ويحسن دورته الدموية ونغمته العضلية.

- التمرينات السالبة باستخدام الأجهزة المختلفة مثل استخدام الحزام الهزاز أو حزام البطن أكد معظم خبراء التخسيس أن ليس لها أى مفعول في التخلص من الكرش، بل ثبت ظهور آثار جانبية على الجهاز التنفسي والهضمي.. وقد تؤدي في نهاية المطاف إلى ضمور العضلات.

- الملابس العاصرة أو غير المنفذة للسوائل مثل سروالات الساونا المصنوعة من البلاستيك أو المطاط مفيدة فإن الاعتقاد بتأثيرها لا مبرر له فإذا ما تم التدريب مع ارتداء هذه الملابس، فإن المفيد هو التدريب فليس لها تأثير على إذابة الدهون.



- آلات التجديف مثل الدراجات ذات المحرك لا تفيد في برامج اللياقة البدنية ولكنها تفيد في زيادة الدورة الدموية والمحافظة على بعض المرونة ولكنها لا تفيد مثل التمرينات النشطة، وتعتبر الدراجات وأجهزة التجديف دون المحرك والتي تعتمد على الأداء البدني هي التي يستفاد منها في برامج اللياقة البدنية.

- أكثر من استخدام الأنشطة البدنية مثل استخدام السلم بدلاً من المصعد ويمكن الصعود درجتين من السلم مع كنوع من التنويع، والمشي كلما أتحت الفرصة ولا تجلس في مكانك لفترة طويلة بل دائماً تحرك بالقيام والحركة وارتبط بجماعة الأفراد النشيطة بدنياً وابدأ في تنفيذ أى هواية تحتاج الحركة.

- تجنب الجلوس والأكل أمام التليفزيون لفترات طويلة فهذا يدفعك إلى التهام كميات كبيرة من الطعام لا شعورياً.

- ابتعد عن تناول المسليات مثل اللب والسودانى والمكسرات والشوكولاتة والمياه الغازية وتجنب العيش الفينو واستبدله بالعيش السن الغنى بالردة، وإياك والأطعمة المقلية أو المحمرة.. وتناول المسلوق أو المشوى فنسبة الدهون فيها أقل، واحذر من تناول الدهون واللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضانى والكبد واستبدلهم بتناول الأسماك واللحم البقرى الصغير.

- احذر في علاج السمينة النزول السريع في الوزن لأنه له الكثير من المضاعفات مثل الفتق السرى والاربى ويؤدى إلى ترهل عضلات البطن وكذلك تكوين حصيات المرارة مع حدوث التهابات بها فنزول الوزن بسرعة يؤدى إلى زيادة الكلسترول المترسب على الحويصلات المرارية مهبطاً الفرصة لحدوث الحصيات والالتهابات.

- ويحدث أيضاً القرع المعدي وقرح الاثنى عشر بسبب الرجيم القاسى بإنزال الوزن بسرعة مع زيادة النشاط والحركة مما يجعل الأحماض والعصارة الهضمية تؤثر مباشرة على جدار المعدة والأمعاء الفارغتين لفترة طويلة فتحدث القرحة.



العادات السائدة والتربية الصحية السليمة

إن الهدف الأساسي من رياضة الملاكمة الفرعونية العربية هو تغيير مفاهيم واتجاهات اللاعبين والمدربين بل الناس عموماً وعاداتهم وسلوكهم إلى مفاهيم واتجاهات وعادات وسلوك يتماشى مع القواعد الصحية السليمة، ويساير ما يحرزه العلم من تقدم مستمر، ولتحقيق ذلك يستعان بأحدث الطرق والوسائل التربوية التي تساعد على تدعيم الممارسة وتكوين عادات صحية ثابتة ومستقرة.

تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ

إن ضبط وقت النوم لا يقل في أهميته عن ضبط وقت الاستيقاظ والافتقار إلى النوم له أثره الضار على الصحة.

عادة الاستحمام: إذا أخذ حمام بارد قصير فور النهوض من النوم له أثره الطيب في الصحة وخاصة إذا انتظم الفرد على ذلك، أما الاستحمام بالماء الدافئ مع استعمال الصابون فذلك لازم لنظافة الجسم لأن الجلد في عملية العرق يفرز من خلال الغدد الدهنية بعض الفضلات التي تنبعث منها رائحة كريهة، فضلاً عن أنها تسبب في سد المسام المتصلة بالغدد الجلدية وينبغي عند أخذ الحمام الدافئ مراعاة الوقت الذي يؤخذ فيه فإن من الضرر البالغ الجلوس بعد حمام دافئ في مكان بارد، أو رطب، أو الخروج خارجاً والتعرض للعوامل الجوية. ففي الظروف هذه ينبغي الدخول في الفراش فور الانتهاء من الاستحمام واتخاذ الأغذية المناسبة لدرء البرد وعليه فإن التهاون في أمر اختيار الوقت المناسب للحمامات الدافئة هو عادة رديئة تتلف الصحة وتجلب للجسم الأمراض، وينبغي أخذ الحمام الدافئ بعد الأكل بثلاث ساعات على



الأقل، لأن المعدة تحتاج في أثناء قيامها بوظيفتها إلى توارد الدم إليها بغزارة والحمام الدافئ يعوق عملية الهضم لأنه يجتذب الدم إلى الجلد بعيداً عن المعدة.

عادات الأكل: إن ترك الجسم لشهوة الطعام واختيار الأطعمة وطريقة إعدادها وطهوها وعدم تنظيم عناصرها يؤدي حتماً إلى الأمراض وسوء التغذية فعادات تناول الغذاء مثل تناول الحلويات بعد أخذ القدر الكافي من الأطعمة الأخرى البانية للجسم ينتج عنها في الغالب السمنة، وهي من أردأ العادات المثلثة للصحة وعلاوة على ذلك فإن اعتياد تناول المأكولات الحريفة والمتبلة بالخرذل والفلفل والبهارات الحريفة التي قد تكون خالية من العنصر الغذائي تماماً وتؤدي إلى تهيج الغشاء المبطن للجهاز الهضمي وإذا أخذت بمقادير كبيرة أقللت عملية الهضم وأدت إلى بعض الأمراض. وهكذا نرى أن اعتياد تعاطيها عادة ضارة يجب الإقلاع عنها، كذلك شرب كميات كبيرة من الماء أو السوائل الأخرى في أثناء الأكل عادة سيئة وضارة بالصحة أيضاً لأن هذه السوائل تخفف العصارات الهاضمة وتعيق عملها، ومن أشد الضرر حين تؤخذ بشكل جرعات متلاحقة لتجرف من الطعام ما لم يتم مضغه أو مزجه جيداً باللعاب، فالهضم الجيد عماد الصحة الجيدة وأساس ذلك هو تنظيم مواعيد الغذاء وتنظيم العناصر الغذائية بالوجبة فالمعدة السليمة تقوم بوظيفتها على أكمل وجه حين تستقبل الطعام في وقت منتظم وبكميات ملائمة ومنتظمة. ومن العادات السيئة عدم الاهتمام بوجبة الإفطار صباحاً التي هي من أساس الصحة السليمة فيما عدا حالة الصيام بعض الأيام لأن الصيام أيضاً من عوامل الصحة السليمة «صوموا تصحوا». ومن العادات الرديئة عادة الأكل بين الوجبات فقد يظن البعض أن أكل بعض اللقيمات الصغيرة بين الوجبات مسألة بسيطة لا تهم وللأسف إنه لا يعلم أن عملية الهضم لهذه اللقيمات يوازى على وجه التقريب ما يقتضيه الوقت لهضم وجبة بكاملها، وهذا يحرم الجهاز الهضمي نصيبه من الراحة التي تعتبر جزءاً مهماً من برنامجها المنتظم وعلى ذلك يجب ألا تقل المسافة بين الوجبة والوجبة عن خمس ساعات على الأقل.



إن أفضل وقت لإخلاء الأمعاء يكون عقب إحدى وجبات الطعام مباشرة، وإذا كان من عادة الشخص التبرز مرة واحدة في اليوم فالوقت الأفضل لذلك يكون عقب الإفطار وأعود وأذكر أن عدم الاعتدال في الأكل غالباً ما يورث الجسم المرض ولعل من أنفع العلاجات في حالات كثيرة هو الصيام كما ذكرت لأن الصيام صحة للجسم ويتيح للجهاز الهضمي الراحة.

العناية بالأسنان: البعض يهتمون المحافظة على نظافة أسنانهم، فصحة الأسنان شرط من شروط الصحة الجيدة، إذ الكثير من مشكلات الهضم خاصة في المسنين سببه عدم مضغ الطعام جيداً لسبب قلة الأضراس عندهم، وقد يكون الالتهاب العصبى والتهاب المفاصل والروماتزم سببه وجود خراجات حول الأسنان وللوقاية من ذلك نجد أن أفضل وسائل العناية بالأسنان وبالفم عموماً هو استخدام السواك الذى قال عنه ابن القيم: إن في السواك عدة منافع (يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويحلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصح المعدة، ويصفى الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجارى الكلام، وينشط للقراءة والذكر والصلاة، ويطرد النوم ويرضى الرب، ويعجب الملائكة ويكثر الحسنات)... ومن فوائد السواك أنه يدر البول ويقطع الرطوبة ويذهب الصفرة ويسكن عروق الرأس، ووجع الأسنان وقد قام علماء الطب الحديث بإجراء أبحاث على السواك فتوصلوا إلى النتائج الآتية:

إن السواك يحتوى على مادة تمنع تسوس الأسنان وقد ذكر العديد من الباحثين فى مجال طب الأسنان أن شجر الأراك الذى يؤخذ منه السواك فيه مواد قاتلة للميكروبات وقاموا بتحليل السواك وقالوا إنه يتكون كيميائياً من ألياف السيليلوز وبعض الزيوت الطيارة وبه راتنج عطري وأملاح معدنية أهمها كلوريد الصوديوم وهو ملح الطعام وكلوريد البوتاسيوم وأكسالات الجير، فلو نظر إلى تحليل السواك



لوجد أنه فرشاة طبيعية قد زودت بأملاح معدنية ومواد عطرية تساعد على تنظيف الأسنان، ويتركب السواك من ألياف حاوية على بيكربونات الصوديوم وهى المادة المفضلة لاستعمالها فى المعجون السنى (الصناعى) من قبل مجمع معالجة الأسنان التابع لجمعية طب الأسنان الأمريكية يستعمل كمادة سنية وحيدة تقى من العضويات المجهرية التى تفور فى الأسنان، كذلك يحتوى السواك على حمض التينيك (العفص) وهذه المادة لها تأثير مضاد للتعفنات وتعتبر مطهراً ولها استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم وتطهر اللثة والأسنان وتشفى الجروح الصغيرة، كما يوجد بالسواك مادة لها علاقة بالخردل وهى عبارة عن جليكوزيد وهذه المادة لها رائحة حادة وطعم حراق وهو ما يشعر به الشخص الذى يستعمل السواك لأول مرة وهذه المادة تساعد على الفتك بالجراثيم. وخلاصة القول أن أفضل وسيلة للعناية بالأسنان وتطهير الفم هى التمسك بحديث النبى ﷺ «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب» رواه البخارى. والسواك فرشاة طبيعية زودها الله تعالى بمسحوق مطهر لتنظيف الأسنان ومنع تسوسها وقد قامت عدة شركات بتحضير معاجين أسنان من جذور وعروق شجرة الأراك بدون إضافة أى مواد كيمياوية أخرى.

ومن العادات الضارة بالصحة أيضاً أن نجد الأطفال يضعون أصابعهم فى الفم وقد يفعل فى بعض الأحيان هذه العادة، أو يضع مثلاً سيجارة فى فمه وهذه العادة أشد ضرر من عادة الأكل بأيد غير مغسولة بالنسبة للأطفال، ناهيك عن الأضرار العظمى للسجائر والبديل سهل جداً وهو استخدام السواك ومن العادات السيئة أيضاً أن فى بعض البيوت يستخدم جميع أفرادها منشفة واحدة ويشربون فى كوب واحد وهذه عادات ضارة بالصحة، كما توجد عادة مستقبحة فضلاً عما فيها من خطر على صحة الآخرين ألا وهى البصق على أرض الغرف أو جدرانها.



وهناك عادة حسنة جداً يجب الأخذ بها وهى غسل اليدين قبل الأكل وبعده كذلك فور الانتهاء من عمليتي التبول والتبرز وبعد التعرض لمسك أى شىء متسخ.

- هذه بعض العادات السيئة التى تسود المجتمع العربى فضلاً عن بعض العادات الأخرى التى سوف أتكلم عنها فى الأجزاء القادمة إن شاء الله وطرق الوقاية من هذه العادات السيئة وعناصر التربية الصحية السليمة التى أسأل الله أن يعم النفع بها كل القراء الأعزاء وكل مجتمعنا العربى.

الغذاء والصحة

إن أى نشاط بدنى إما أن يستهلك طاقة أو يفنى أنسجة أو الأمرين معاً، لذلك فإن الجسم فى حاجة دائمة إلى الغذاء الذى يشمل كل ما يحتاجه الجسم من مواد تحفظ بقاءه وصحته، والحكمة تقتضى أن نتفادى أى عادة تضر بصحتنا وحياتنا فقد أمر الله بقانون للغذاء لكى تستمر صحتنا فى عافية وقوة فقال الله تعالى: ﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُذُوا زَيْتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

فمن أفرط فى الأكل أو تناول طعامه فى أوقات غير منتظمة يحرم معدته الراحة وهى أكثر الأعضاء فى الجسم تتعرض للإساءة فالمعدة بيت الداء كما أخبر النبى ﷺ. وقد أمرنا الخالق سبحانه وتعالى أن ننظر إلى ما نأكل ونشرب لأهمية الغذاء والماء لحياة وصحة الإنسان وقوته فقال تعالى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ ١ ﴿أَنَا صَبَبْتُ الْمَاءَ صَبًّا﴾ ٢ ﴿ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا﴾ ٣ ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا﴾ ٤ ﴿وَعَيْنًا وَقَضْبًا﴾ ٥ ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ ٦ ﴿وَحَدَائِقَ غُلْبًا﴾ ٧ ﴿وَفَيْكَةً وَأَبًّا﴾ ٨ ﴿مَتَّعًا لَكُمْ وَلَئِنْ كُنْتُمْ تُغْمِضُونَ﴾ [عبس: ٢٤: ٣٢]، و سيكون لنا وقفة عن فوائد الأغذية لحياة وصحة الإنسان.



إرشادات لتحسين عملية الهضم

اعمل كل ما بوسعك من أجل تحسين نظامك الغذائي ونمط حياتك.

- تناول الكثير من الفاكهة والخضار الطازج وتجنب الأطعمة المقلية واقتصد في كمية اللحوم والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، ويفضل تناول السمك والسالمون والتونة.

- خفف من استهلاك الأطعمة المضاف إليها أملاح قدر المستطاع وتجنب الجهد المطول.

- تناول ٨٠٪ من الأطعمة المكونة للقلويات و ٢٠٪ من الأطعمة المكونة للحمض، وهذا يعنى تناول كميات هائلة من الخضار والفاكهة وعدد أقل من الأطعمة التى تحتوى على بروتين مركز كالفاصوليا، العدس والحبوب الكاملة بدلاً من اللحم، السمك، الجبنة والبيض.

- تناول الفاكهة السريعة التخمير والتى تحتوى على حموضة بمفردها كوجبات خفيفة مثل الخوخ والمانجو والتوت والبطيخ، والفاكهة الغنية بالحمض مع أنها مكونة للقلويات وتعمل على هضم الكربوهيدرات وهى تشمل البرتقال والليمون والأناس والجريب فروت، كل هذه الفاكهة تتطلب هضماً قليلاً حيث تقوم بإطلاق محتوى الفركتوز (سكر الفاكهة) الطبيعى لديها بسرعة، وتتناول بمفردها كوجبة خفيفة عند الحاجة إلى الطاقة، لا تأكل عندما يكون جسمك في حالة تيقظ تام ولا تتوقع هضم الطعام عندما يكون الجسد نائماً في الصباح، اترك ساعة على الأقل بين الاستيقاظ وتناول الطعام وفي حالة إنك تمارس تمارين في الصباح يجب أن يكون الأكل في ما بعد ولا تبدأ نهارك أبداً بأخذ منبه (شاي - قهوة) لأن حالة



الضغط تعيق عملية الهضم ، خذ فقط الأطعمة المرتكزة على الكربوهيدرات كالقمح والفاكهة، عصير الفاكهة أو بسكويت أو توست.

وعند المساء اترك على الأقل ساعتين بين الانتهاء من العشاء والذهاب إلى النوم.

- تجنب الكربوهيدرات المكررة وتناول الكربوهيدرات غير المكررة.

- إن الفاكهة التي لا تتخمّر بسهولة كاللوز والتفاح وجوز الهند يمكن مزجها مع حبوب الكربوهيدرات بطيئة الإحلال.

تناول بروتين حيوانى بمفرده أو مع الخضار.

إن البروتين المركز كاللحم والسمك والجبنه والبيض يحتاج إلى الكثير من عصارات المعدة ويتوقف في الهضم في المعدة حوالى ثلاث ساعات لذا يجب تناول البروتين مع كمية مناسبة من السلطات الغنية بالخضروات.

الأكل للحياة والنشاط

هناك سر لقضاء حياة صحية أطول خالية من الأمراض، يكمن هذا السر في تناول الأطعمة الغنية بالحياة التي توفرها الفيتامينات والمعادن.

لكن هذا لا يعتبر المقياس الوحيد على الطعام، فالطعام السليم يجب أن يتكون من قليل من الدهون وقليل من الملح والسكر السريع الإحلال وأن يكون الطعام غنى بالألياف ومكوناً للقلويات، ويفضل تناول البروتين غير الحيوانى ونلاحظ في هذه الوجبة أنها قليلة السعرات الحرارية ولكن نلاحظ أن جسمك سيصبح أكثر فاعلية ولن يشتهي طعاماً إضافياً.

الأطعمة الصحية لحياة صحية أطول

أطعمة مكونة للقلويات:- كل الفاكهة والخضار الطازج واللوز وشاي الأعشاب واللبن وبراعم الفاصوليا.



الأطعمة القليلة الدهون:- جبن قليل الدسم، والحليب الخالي من القشطة والزبد، حليب الصويا، الفاصوليا والخضار والفاكهة والبيض والأرز والعدس والمكسرات والأسماك.

السكر ببطء الإحلال:- فاكهة طازجة وحبوب كاملة غير مصنعة، عدس فاصوليا بليلة، الأرز الأسمر، الأناناس والعنب والموز والخضار والعسل الأبيض والأسمر.

الأطعمة الغنية بالصوديوم:- ملح الطعام - مستخلصات الخميرة - المكسرات المالحة.

الأطعمة السيئة للهضم

الإكثار من اللحوم ومنتجات الألبان مثل الزبدة والسمنة ولحوم البقر والضأن.

السكر سريع الإحلال:- مثل السكر الأبيض والأسمر والجلوكوز وتناول الملح بكثرة والأكلات المملحة.