



الباب الثامن

إنقاص الوزن بالعصائر

إنى أعِدُّك بإنقاص الكيلو جرامات الزائدة فى وزنك إذا أضفت العصائر فى غذائك الیومی. لماذا؟

لأن الفواكه والخضروات لاتحتوى على أى نوع من الدهون وتزودنا بقلیلا من السعرات الحرارية وتقلل الإحساس بالجوع والرغبة فى تناول الأغذية المحتوية على السكر.

إن كوب عصیر الفواكه يحتوى على ١٠٠ سعر حرارى أما كوب عصیر الخضروات فىحتوى على نصف هذه الكمية من السعرات.

الطریق لإنقاص الوزن بتناول العصائر

إن الطریقة المؤثرة لإنقاص الوزن هى أن تقلل من كمية طعامك التى تعودت على تناولها یومیا، وبمعنى آخر هى أن تُغیِّر من عاداتك الغذائية، وذلك بإضافة العصائر المختلفة فى قائمة غذائك الیومی. وكما هو الحال فى إتباع نظام غذائى معين لإنقاص الوزن فىجب إستشارة الطیب قبل اتباع الرجیم المبنى على تناول كمیات كبیره من العصائر.

فلتبدأ یومك بتناول كوب من عصیر الفواكه وبعد ذلك يمكنك تناول إفطارك العادى.

ومرة أخرى تناول كوبين من العصائر إحداهما فى منتصف فترة الصباح والظهر والثانى فى الظهر.

وأيضاً تناول أثناء الغداء والعشاء كوباً من عصائر الخضروات، وفى المساء قبل النوم يمكنك تناول كوباً مهدئاً من عصير الفواكه. إن هذا الروتين اليومى الذى يحتوى على ستة أكواب من العصائر سوف يضمن لك كما كررت سابقاً أفضل الطرق للحفاظ على صحتك وحيويتك. وذلك لأن هذه الأكواب الستة سوف تزودك بجميع العناصر الغذائية الضرورية كل يوم، وكذلك إذا أضفت إليها الوجبات الخفيفة المحتوية على الألياف وأقل نسبة من الدهون. إن تناول الخس الطازج وسلطات الخضروات المختلفة والبقول والحبوب يزود الجسم بمعظم العناصر الغذائية وفى نفس الوقت أقل كمية من الدهون والسعرات الحرارية وسوف تشعر بعد مدة قصيرة أنك تأكل كمية أقل من اللحم. ونظراً لأنك تشعر بتحسّن فى صحتك فسوف تفضل تناول الغذاء الصحى بدلاً مما كنت تتناوله سابقاً.

وأفضل من ذلك بمجرد أن تصل إلى الوزن المناسب لك فإن العصائر ستساعدك على الإحتفاظ بإتزان مجموعة العناصر الغذائية الضرورية للجسم، كما أنك لن تُنجذب مرة أخرى إلى الطعام المشبع بالدهون.

وبهذا فانك تتجنب الدورة التى تحدث لمعظم الأنظمة الغذائية الخاصة بالرجيم وهى العودة مرة أخرى إلى تناول كميات كبيرة من الطعام وبالتالى زيادة وزنك.

لاتنسى التمرينات الرياضية

استعمال العصائر لتساعدنا على كبح جماح شهيتنا وانقاص أوزاننا لن يكون مؤثراً إلا إذا مارسنا بعض التمرينات الرياضية.

وهذا يتعلق على الأخص بالأشخاص الذين يمارسون الأعمال الكتابية. لقد ذكرت في الباب السابع أهمية التمرينات الرياضية للمحافظة على صحة القلب وأوعيته. وتكراراً لما سبق فإن الطريقة الوحيدة لانقاص الوزن والمحافظة عليه هي تغيير عاداتك الغذائية وممارسة الرياضة بانتظام. أرجو أن تتعود على المشى لمدة ٢٠ دقيقة كل يوم وتشترك في أحد الأندية الرياضية لممارسة بعض الألعاب الرياضية مثل لعبة التنس أو الاسكواش أو السباحة ثلاثة أو أربعة مرات في الأسبوع أو حتى ركوب الدراجة.

كما يوجد طرق كثيرة لإدراج الرياضة في أسلوب حياتك. ولكن تبقى الحقيقة أنك الوحيد الذي يمكن أن يقرر الطريقة المناسبة لممارسة التمرينات الرياضية وبمجرد أن تبدأ في هذا ستتمتع بالحيوية والنشاط تدريجياً.

الضرر في نظام الغذاء الأمريكي

لكي نعلم لماذا يكافح العديد من الأمريكيين ضد الزيادة في الوزن وعدم القدرة على التخلص من الوزن الزائد فإنني أعتقد أننا يجب أن نراجع النظام الغذائي الذي يتبعه معظم المواطنين. إنه نظام ممتلئ بالمأكولات المشبعة بالدهون والصوديوم وخالي من السعرات الحرارية.

لقد تعلمنا منذ الصغر أن نحترم نظامنا الغذائي المكون من أربع مجموعات وأن نتناول غذاء متزن بإستهلاك أطعمة من كل مجموعة، وهذه المجموعات هي:-

١- اللحوم والدواجن والأسماك.

٢- منتجات الألبان والبيض.

٣- الفواكه والخضروات.

٤- الحبوب والبقول والياميش.

وتناول أطعمة من هذه المجموعات بالتساوى تقريبا يمثل النظام الغذائي الأمريكى النموذجى (Standard American Diet) وللأسف فان معظم المواطنين يركزون على اللحوم ومنتجات الألبان ويهملون الفواكه والخضروات والبقول.

والآن فان المواطنين شرعوا فى إعادة التفكير فى هذا النظام الرباعى وتغييره الى النظام الرباعى الجديد الذى يتكون من :-

١- الفواكه.

٢- الخضروات.

٣- الحبوب.

٤- البقول.

فإذا إستُخدم هذا النظام كأساس للتغذية فإنه سوف يمدنا بالكثير من العناصر الغذائية والألياف والأحماض الدهنية الضرورية والبروتين.

المنطق فى تناول العصائر

إذا كان يجب علينا حسب النظام الرباعى الجديد أن نتناول كمية وفيرة من الحبوب والبقول والخضروات والفاكهة فإنه من الأفضل تناول عصائر هذه الخضروات والفواكه حتى نحصل على أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية. فإذا قررت أن هذه أنسب الأنظمة الغذائية فإنك بذلك تغذى جسمك بطريقة صحية خالية من الدهون.

فالسلاطات الطازجة والفاصوليا الخضراء والأرز والقطائر الخالية من السمن التى تتناولها كمكمل للعصائر سوف تزود جسمك بالألياف والبروتين والكربوهيدرات الخالية من الدهون.

والأرز والبطاطس ليست سبباً لزيادة الوزن ولكن الإضافات الأخرى مثل الزبدة والقشدة والصوص هى التى تسبب زيادة الوزن. فأتمنى أن تخطط لغذائك بحيث تكون العصائر هى الأساس ويضاف إلى ذلك المأكولات الغنية بالألياف والكربوهيدرات.