



مشكلات وحلول فى علاج السمنة

- الجوع ... أسبابه ، وطرق مقاومته ، والتغلب عليه ؟
- كيف تشبع بأقل كمية من الطعام ..؟
- ثبوت وزنك .. ما هي أسبابه ، وكيف تتغلب عليه ؟
- احذر .. رجيم الوجبة الواحدة ... !!
- الملل .. والزهق .. واليأس ، مشكلات مع الرجيم لها حل ؟
- الأنيميا .. والدوخة .. والأمساك كيف تتخلص منها أثناء الرجيم ؟
- سقوط شعرك .. وجفاف جلدك .. فتش عن الرجيم القاسي ؟
- إياك .. إياك ونزول الوزن السريع المفاجئ .
- المسليات .. مشكلة فى حياة السمان .
- حمامات الساونا ، والتدليك .. لا دور لها فى «التخسيس» .
- صابون علاج السمنة .. وهم وخرافة .

■ الجوع .. أسبابه ، وطرق التغلب عليه ■

لماذا أشعر بالجوع ؟

عندما يقل تناول الطعام ، وتصبح المعدة فارغة ، تحدث تقلصات فى جدار المعدة (تقريف المعدة) .. وهذه التقلصات تبعث إشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الشهية للطعام ، والموجود بالمخ .. فيشعر الإنسان بالجوع .

- ويستقبل المركز إشارات أخرى عندما يقل مستوى الجلوكوز بالدم ، نتيجة لعدم تناول الطعام ، فيشعر الإنسان أيضا بالجوع .

أما عندما نتناول الطعام ، ويزداد السكر (الجلوكوز) بالدم ، فيتم إرسال إشارات إلى مركز الشبع الموجود بجوار المركز الأول (مركز الجوع) بالمخ ، فيشعر الإنسان بالشبع .

* ويعتبر مستوى الجلوكوز بالدم هو العامل الرئيسى فى تنبيه مركز الجوع أو الشبع بالمخ .

هناك عوامل أخرى تتحكم فى الإحساس بالجوع والشبع ، منها :

العوامل النفسية :

هناك بعض الأشخاص عندما يصابون بالقلق ، أو التوتر ، أو الاكتئاب تقل شهيتهم للطعام ، يمتنعون عن تناوله ، وهناك آخرون عكس ذلك .

- والبعض عندما يتناول الطعام فى جو مبهج ، ووسط صحبة يحبها تزداد شهيتهم للطعام .

- وهناك أشخاص عندما يتعرضون إلى حرمان عاطفى ، أو مشكلات عائلية يهربون من هذه المشكلات بالانغماس فى الطعام ، وتناول كميات كبيرة منه بشراهة .

- نوع الطعام ،

تناول المواد البروتينية مثل : اللحوم ، أو الحبوب الكاملة ، وكذلك الأطعمة الغنية بالألياف ، يقلل الإحساس بالجوع .. بعكس تناول السكريات فإنها تزيد الإحساس بالجوع .

- ولقد وجد أن تناول الدهون يقلل من الشهية لتناول الطعام ، ويؤخر من إفريغ المعدة .

- الرياضة ،

هى من العوامل التى تؤثر على الشهية لتناول الطعام .. فكلما زاد النشاط والحركة ، زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم ، وقل مستواه بالدم ، فتزيد الشهية لتناول الطعام .

- الأمراض العضوية ،

كثير من الأمراض العضوية ، التى قد تصيب الشخص ، من الممكن أن تؤثر على شهيته لتناول الطعام ، ولا يرغب فى تناول الطعام .

* كيف تقاوم الجوع .. وتتغلب عليه ؟

* تناول فى رچيمك الغذائى الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات الطازجة (خس ، خيار ، فلفل ، طماطم ، خرشوف ، نعناع ، كرنب ، ...) ، فهى تمكث فى المعدة لمدة طويلة ، وتؤخر إحساسك بالجوع .

* تجنب تناول السكريات ، فهى تزيد من إحساسك بالجوع ، وعليك بالمواد البروتينية ، التى تعطيك الإحساس بالشبع لمدة طويلة .

* عالج مشكلاتك العاطفية ، والاجتماعية .. ، فقد تكون هى السبب وراء شعورك بالجوع .

* لا تعتمد على رچيم الوجبة الواحدة ، وتناول من ٣-٥ وجبات صغيرة ، وبينهما فترة ليست طويلة .

* عند شعورك بالجوع الذى لا يقاوم ، اشغل نفسك بأى نشاط آخر ، كقراءة جريدة ، أو كتاب ، أو نظف أسنانك بالفرشاة ، أو تحدث مع زملائك فى أى موضوع .. مع تناول الخضراوات الطازجة .

* ابتعد عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

■ الآن : يمكنك أن تشبع بأقل كمية من الطعام !! ■

الوصايا العشر : للشبع بأقل طعام .

- ١- تناول ٣ أكواب من الماء ، قبل الوجبات الرئيسية ، فالماء ليس له أى سعرات حرارية ، ويملأ فراغ المعدة ، ويقلل بالتالى من تناول الطعام .
 - ٢- تناول الجريب فروت .. أو خل التفاح ، قبل الطعام ، فيقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام .
 - ٣- ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء ، المضاف إليها القليل من الخل ، فتقلل من تناولك للطعام ذى السعرات الحرارية العالية ، وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة ، وفى نفس الوقت سعراتها الحرارية قليلة .
 - ٤- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو أقراص الردة «بران» فتؤدى للشبع بأقل كمية من الطعام ، وتأخذ وقتاً طويلاً فى عملية المضغ والهضم .
 - ٥- تناول وجبتك ببطء شديد - أكثر من عشرين دقيقة - فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة ، دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة .. وعلى العكس الأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة ، دون أن تصل إلى مرحلة الشبع .
- قطع الطعام إلى قطع صغيرة ، وكل قطعة قطعة .. فقد وجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام .. أى أن عدد

الطلعات من الطبق إلى الفم ، أهم من الكمية فى إعطائك الإحساس بالشبع .

٦- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال ، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق ، والشوك ، والسكاكين صغيرة جداً .. فهذا يقلل من تناول الطعام ، وفى الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٧- عند تناول الطعام ، ضع المعلقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها ، ثم امضغ الطعام جيداً . ثم عاود استعمال المعلقة أو الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تماماً .. ويمكنك أن تستريح دقائق فى وسط تناول الطعام .

٩- اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيداً عن المائدة ، واغرف الطعام فى المطبخ ، ثم انقل الطعام إلى المائدة .. مع إبعاد نظرك بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة .

١٠- تجنب تناول الطعام واقفاً ، وتناوله بهدوء واسترخاء ، ولا تقذف بطعام إلى فمك قبل أن تبلع تماماً ما فى فمك من طعام .

هذه النصايا المهمة ، لو التزمت بها ، فإنها سوف تكون لك عوناً فى الشبع بأقل كمية من الطعام .. وتكون لك حارساً ضد التهام كميات كبيرة من الأطعمة .

الشم لترويض الشهية :

طريقة الشم ، هى أحدث الابتكارات فى أمريكا ، وأوروبا لإنقاص الوزن ، والحصول على الرشاقة .. واخترع هذه الطريقة طبيب أمريكى يسمى «هريس» فهو يدعو الراغبين فى إنقاص وزنهم باستنشاق وشم الأطعمة المفضلة لديهم لأطول فترة ممكنة ، فتفقد الشخص رغبته فى تناول الطعام عن طريق خداع المخ .

- ولقد تم اختراع جهاز صغير أطلقوا عليه «أروماتريم» ينبعث منه روائح كريمة ، وهى مزيج من روائح الجوارب القذرة ، وزيت اليانسون والجوز ، والشمر ، والجريب فروت ، ... وبشم هذا الجهاز تفقد الشهية للطعام تماماً فى أقل من دقيقة ، وهو متوافر الآن بالأسواق .

- هذا وقد أكدت بعض الدراسات أن رائحة التفاح ، والنعناع ، والموز تفقد الإنسان شهيته لتناول الطعام ، إذا تم استنشاقها لمدة طويلة يومياً .

■ ثبوت الوزن .. رغم الالتزام بالرجيم ■

فى بداية الالتزام بالرجيم الغذائى ، منخفض السعرات ، يبدأ الجسم فى تعويض هذا الانخفاض فى السعرات ، بتكسير الدهون ، ويستخدمها كمصدر للطاقة . فيبدأ الجسم فى فقد نسبة كبيرة من دهون جسمه ، ويخف وزنه ..

ولكن .. بعد فترة من هذا الرجيم ، يتكيف الجسم مع الوضع الجديد ، ويقلل من معدل استهلاكه للسعرات ، ويقلل تكسير الدهون ، ويثبت الوزن رغم الالتزام الكامل مع الرجيم .

وهذه الشكوى نسمعها كثيراً من السمان : إننى ملتزم جداً الرجيم ومع هذا وزنى لا ينزل .

فما الحل لهذه المشكلة ؟

هناك ثلاثة حلول رئيسة وهى :

الحل الأول : بمجرد ثبوت الوزن ، ومقاومة نزول الوزن ، يعطى إجازة لمدة يوم أو اثنين من الرجيم ، ويأكل الشخص ما لذ وطاب ، بدون قيود ، وذلك لكسر التكيف مع الرجيم ، وبعد هذه المدة ، يتم العودة من جديد إلى الالتزام بالرجيم ، ومن الممكن تكرار عملية كسر الرجيم أكثر من مرة .

الحل الثانى : زيادة جرعة المشى ، والرياضة إلى أكبر قدر ممكن .

الحل الثالث : هو استخدام رجيم متغير فى سرعته ، بمعنى أن يتم تغيير

قيمة السعرات الحرارية التى يتناولها الشخص فى حدود مرتين أو ثلاثة أسبوعياً كما يلي :

- * يومان يتم تناول ٩٠٠ سعر حرارى .
- يومان يتم تناول ١٢٠٠ سعر حرارى .
- يومان يتم تناول ٦٠٠ سعر حرارى .
- يوم يعطى راحة من الرجيم ويتم تناول ٢٠٠٠ سعر حرارى .
- وهكذا يصعب التكيف مع الرجيم .

■ مشكلة : رجيم الوجبة الواحدة ■

يعتقد بعض الناس أنه بتناوله وجبة واحدة طوال اليوم ، سوف يساعده ذلك على فقد المزيد من وزنه ، وسمنته .. وهذا اعتقاد خاطئ ، فالعبرة فى التخسيس ليس بتقليل الوجبات التى نتناولها ، ولكن العبرة بنوعية ما نتناوله من طعام ، وما يحتويه من سعرات حرارية .

فمن الممكن أن نأكل وجبة واحدة ، ولكن تكون سعراتها الحرارية عالية جداً ، كما أن إهمال إحدى الوجبات قد يتبعه إحساس شديد بالجوع ، مما يدفع لالتهام كميات كبيرة من الطعام غير المرغوب فيه فى فترة الرجيم .
ولك أن تعلم أنه فى برنامج تسمين الحيوانات ، يتم إعطاؤها وجبة واحدة كبيرة فى اليوم ، لزيادة وزنها ، وتسمينها بشكل سريع .

رأى «نتاشا بيلون» فى هذا الموضوع :

تقول هذه الخبيرة : إن تعدد الوجبات الغذائية قليلة السعرات ، من شأنه المساعدة فى تقليل الوزن ، لأن عملية المضغ ، والهضم ، والامتصاص تستهلك سعرات حرارية كبيرة ، وتبلغ فى المتوسط ١٠ ٪ تقريباً من إجمالى السعرات الحرارية المستهلكة ، كما أن تناول الوجبات الصغيرة المتعددة ، يجعل الجسم يستهلك سعراتها الحرارية مباشرة ، ولن يكون هناك فرصة لتخزينها ، كما هو

الحال فى الوجبة الواحدة الغنية بالسعرات الحرارية .

ولقد ثبت علمياً أن الاكتفاء بوجبة واحدة غذائية فى اليوم ، يجعل الجسم يقتصد ما يقرب من ١٠٠-٧٠٠ سعر حرارى يومياً ، وهو ما يعادل نصف كيلو دهون شهرياً .

مميزات أخرى لتعدد الوجبات :

أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات الصغيرة من شأنه أن يمنع الزيادة فى إفراز هرمون الأنسولين ، الذى يقلل بدوره السكر بالدم ، مما يعطى الإحساس بالجوع .. أى أن تعدد الوجبات الصغيرة يقلل الإحساس بالجوع ، وفى نفس الوقت يمنع الانخفاض الشديد فى سكر الدم .

* ولذا أنصحك بتناول وجبات متعددة من ٣-٥ وجبات ذات سعرات منخفضة ، وإياك ونظام الوجبة الواحدة الكبيرة . وإياك أن تغفل عن وجبة من وجبات اليوم الرئيسة الثلاثة .

■ الملل من الرجيم .. أسبابه ، وكيف تتخلص منه ؟ ■

الملل « الزهق » ، اليأس ، .. صرخات كثيراً ما نسمعها من السمان بعد فترة من علاج السمنة ، واستخدام الرجيم .

* فما أسباب هذه الشكوى ؟

هناك عدة أسباب وراء هذه الشكوى :

- ١- اتباع رجيم قاس ، لفترة طويلة .
- ٢- عدم وجود نتائج ملموسة من العلاج .
- ٣- عدم الفهم الجيد لسياسة علاج السمنة .
- ٤- وجود إحباط ، وعدم تشجيع من الآخرين .
- ٥- ظهور بعض المشكلات من رجيم علاج السمنة .

* كيف نتخلص من هذا الملل ؟

حتى لا يتسرب الملل واليأس إليك .. استمع إلى هذه النصائح واعمل بها :

١- السمينة عنيدة ، تحتاج إلى صبر ، ونفس طويل .. فلا بد لك من عزيمة قوية ، وإرادة صلبة .

٢- تجنب اتباع نظم الرجيم القاسية ، والتي تعتمد على نوع واحد من الطعام لمدة طويلة ، أو على الحرمان .

٣- يمكنك أخذ يوم حر أسبوعياً ، تتناول ما تشاء من الطعام فإنه يكسر عندك الملل .

٤- الرجيم الجماعى يشجع على «التخسيس» ، ويبعد عنك الملل ، و«الزهق» فاجتهد أن تمارس الرجيم مع مجموعة .

٥- من آن لآخر ، زن نفسك ، والبس ملابسك الضيقة ، فقد يشجعك هذا على الاستمرار فى طريق التخسيس .

■ الرجيم فى الشتاء ■

يشكو البعض أن فى فصل الشتاء يصعب عليه نزول وزنه ، إذا ما قورن بمعدل النزول فى فصل الصيف ..

- فى الحقيقة أنه فى فصل الشتاء ، تزداد برودة الجو ، ويقوم الجسم بحرق كميات إضافية من الطعام ، لكى يحافظ على درجة حرارة الجسم ثابتة عند ٣٧ درجة مئوية ، ومع حرق كمية كبيرة من الطعام ينخفض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، فيشعر الإنسان بالجوع ، فيقوم بالتهام كميات إضافية من الطعام ، فتكون المحصلة هى زيادة السعرات الحرارية المكتسبة ، وبالتالي زيادة الدهون المتراكمة بالجسم .

- ولا ننسى أنه فى فصل الشتاء ، يركن الإنسان إلى الخمول والكسل وقلة الحركة ، مع التهام الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية التى يشتهر بها فصل الشتاء مثل السودانى ، (والمفتقة) ، والسحلب ، والحلبة ، ...

الصداع .. والدوخة مع الرجيم لماذا ؟ وما الحل ؟

قد يرجع الصداع ، والدوخة مع الرجيم إلى عدة أسباب ، أهمها هو اتباع رجيم قاس ، يؤدي إلى انخفاض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، مما يسبب الدوخة ، والصداع ، وأحياناً رعشة ، وعرق ، وعصبية زائدة .

ولذا يجب هنا تجنب الرجيم القاسى ، وتناول عدد من السعرات معتدل . والسبب الآخر لهذه الشكوى قد يكون بسبب نقص الفيتامينات ، وبعض الأملاح المعدنية المهمة للجسم ، مما يسبب الأنيميا ، أو سوء التغذية . وهنا يجب تناول الفيتامينات ، إما على هيئة كبسولات ، أو بتناول الأطعمة الغنية بها مثل الخضراوات والفواكه ، مع الاهتمام بعلاج الأنيميا .

شحوب الوجه .. والأنيميا ، مع الرجيم : الأسباب والحل .

يرجع شحوب الوجه ، وفقدان نضارته ، وضياح بريق العين إلى الرجيم القاسى ، الذى ينقصه الفيتامينات ، وخاصة فيتامين ب المركب .

* والحل هنا ، تناول هذه الفيتامينات مع الرجيم الغذائى ، إما على هيئة أقراص مثل أقراص «فارولكس» ، ... ، وإما عن طريق تناول ملعقة صغيرة من خميرة الخبز مع كوب عصير أو بالماء قبل كل وجبة ، وخاصة فى الأسابيع الأولى للرجيم .

- ويوصى خبراء التغذية بتناول اللبن الرائب فى فترة الرجيم ، لاحتوائه على بكتيريا تنتج فيتامين «ب» ، فتساعد على نضارة الوجه ، وبريق العينين .

الأنيميا ..

ترجع عادة إلى نقص تناول الأطعمة الغنية بالحديد ، والفيتامينات ، فى الرجيم الغذائى لعلاج السمنة .

ولذا لابد من تناول كبسولات الحديد مثل «هيماتون كبسول» يوميا أو تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللوخية ، والفاصوليا الخضراء ، والبقول المدمس ،

والعدس ، واللوبيا ، والتفاح ، واللحوم ، والكبد ، والبيض ، والمشمش ..

■ الإمساك .. مشكلة متكررة مع الرجيم ■

- يشكو كثير من المتبعين للرجيم الغذائي من الإمساك ، ويشكل لهم كثيراً من المتاعب ، والأرق ، وقد يسبب عندهم آلاماً مع التبرز ، وبواسير .

- وعادة يكون سبب هذه المشكلة هو نقص كمية الطعام المتناولة ، وقلة الألياف في الطعام ، وكذلك قلة تناول السوائل والماء .

- ولحل هذه المشكلة يجب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف والماء مثل الخضراوات الطازجة : الخس ، الجزر ، الجرجير ، الفلفل ، الكرنب ، وكذلك الفواكه الطازجة مثل : الجريب فروت ، الشمام ، البطيخ ، البرتقال ، التفاح ، مع تناول كمية كبيرة من الماء .

ومن وسائل العلاج الفعالة في علاجها الإمساك تناول الردة ، مع الزبادى أو اللبن ، مع خميرة الخبز مع المواظبة على رياضة المشى .

■ الرجيم .. وأثره على الجلد ■

يشكو بعض المتبعين للرجيم الغذائي لعلاج السمنة ، من بعض المشكلات في الجلد مثل ، تلون الجلد باللون الغامق ، جفاف ، وخشونة الجلد ، وظهور قشور عليه .. وبالتفتيش وراء هذه الشكوى ، نجد أن الرجيم المتبع بدون إشراف طبي ، ينقصه كثير من العناصر الغذائية الضرورية لسلامة وصحة الجلد ، وخاصة الفيتامينات .

* فنقص فيتامين (أ) يؤدي إلى جفاف الجلد ، وظهور قشور عليه ؛ ولذا لابد من تناول العناصر الغذائية الغنية به مثل الكبد ، الجزر ، الكرفس ، منتجات الألبان .

ومن المفضل تناول كبسولات تحتوى على فيتامين (أ) مع الرجيم ، حتى يحافظ الجلد على صحته ، وحيويته ، وبريقه .

ويحتاج الجسم إلى ٥٠٠٠ وحدة دولية منه يوميًا .

* نقص فيتامين ب٢ : يؤدي إلى احمرار في الجلد ، مع تشقق في الشفاه وهذا الفيتامين موجود في اللحوم ، والألبان ، والخضراوات .

* نقص حامض «النيكوتينك» : يسبب مرض «البلاجرا» ، وهنا يتغير الجلد في المناطق المعرضة للشمس كالوجه والرقبة وأعلى الصدر ، وفي ظهر اليدين ، والذراعين ، ويبدو الجلد هنا أحمر خشناً ، تغطيه القشور ، ولذا يجب الاهتمام بتناول هذا الفيتامين وهو موجود في الكبد ، والفواكه والخضراوات والخميرة . هذه بعض المشكلات الجلدية ، التي قد تنشأ من اتباع النظم الغذائية القاسية ، التي لا تخضع إلى إشراف طبي .

ونصيحتي المهمة للسمان المتبعين للرجيم الغذائي ، هي الاهتمام بالنظم الغذائية المتكاملة ، التي تحتوى على عناصر الغذاء الخمسة (بروتينات - كربوهيدرات - دهون - فيتامينات - أملاح) . مع الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه .

■ سقوط الشعر مع الرجيم .. الأسباب والعلاج .. ■

هذه المشكلة أيضا تنشأ نتيجة لنقص بعض العناصر الغذائية المهمة في رجيم علاج السمنة .

وللحفاظ على صحة الشعر ، وضمان عدم سقوطه مع الرجيم يفضل الاهتمام بتناول الفيتامينات ، والأملاح الآتية :

* **فيتامين «أ»** : وهو ضرورى لصحة وقوة الشعر .. والجسم يحتاج منه ما يقرب من ٥٠٠٠ وحدة دولية ، من الممكن تناولها على هيئة حبوب أو كبسولات مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية به مثل : الجزر ، البسلة ، السبانخ ، الملوخية ، الشمام ، المقدونس ، الكبد .

* **فيتامين ب المركب** : وهو أيضا من الفيتامينات التي تحافظ على سلامة

الشعر ، وهو موجود فى خميرة الخبز ، والكبدة والقنبيط ، والبيض ، واللبن الرائب . ويمكننا تناوله على هيئة أقراص .

*** معدن الزنك :** وهو موجود فى الزبادى أو اللبن الرائب ، والكبدة ويعتبر من العناصر المهمة لصحة الشعر ، ومنع سقوطه ويفضل تناوله على هيئة كبسولات .

*** الحديد :** ونقص هذا العنصر ، يصيب الشعر بالضعف ، وقد يعرضه للسقوط .

*** نقص «البيوتين» ،** وحامض البانتوثنيك ، وفيتامين (ج) يؤدى أيضاً إلى مشكلات صحية بالشعر .

■ نزول الوزن السريع ، وأهم مشكلاته ■

مما لا شك فيه أن نزول الوزن بشكل مفاجئ وسريع من الممكن أن يؤدى إلى كثير من المشكلات الصحية .

ولقد تحدثنا قبل ذلك أن المعدل الطبيعى لإنقاص الوزن فى الأسبوع الأول يتراوح بين ٢-٥ كجم ، وفى الأسابيع التالية يتراوح بين ١/٢ - ١ ١/٢ كجم . ونزول الوزن بمعدل أكبر من هذا ، من الممكن أن يؤدى إلى كثير من المشكلات .. وأهم هذه المشكلات هى :

* الفتق السرى والأربى .

* تكوين حصيات والتهابات المرارة .

* القرحة المعدية .

* سقوط بعض الأعضاء مثل الكلى .

*** لماذا يؤدى إنقاص الوزن بسرعة إلى التهابات المرارة ، وظهور الحصيات المرارية ؟**

النظام الغذائى المستخدم لإنقاص الوزن بسرعة عادة ينقصه الدهون ، ومن

المعروف أن الدهون تؤدي إلى تنبيه الحوصلة الصفراوية (المرارة) لإفراغ محتوياتها .. وبالتالي فإن نقص الدهون من الرجيم الغذائي سوف يسبب ركود محتويات الحوصلة الصفراوية بداخل الحوصلة ، مما يؤدي إلى زيادة الفرصة لتكوين الحصيات ، والالتهاب بالمرارة .

كما أن النزول السريع يؤدي إلى زيادة الكوليستيرول ، مما يؤدي إلى ترسيبه في الحوصلة المرارية ، مكوناً الحصيات والالتهابات بالمرارة .

*** لماذا يؤدي إنقاص الوزن السريع إلى ظهور قرح المعدة ، والإثنى عشر؟**

الرجيم القاسي المستخدم في إنقاص الوزن بسرعة ، يعتمد على قلة عدد الوجبات ، مع زيادة الأنشطة اليومية ، مما يجعل الأحماض والعصارات الهاضمة ، تؤثر تأثيراً مباشراً على جدار المعدة والأمعاء ، مما يسبب التهابات المعدة ، واحتمال حدوث القرح بها وبالإثنى عشر.

ويساعد في ذلك انخفاض مستوى الجلوكوز بشكل ملحوظ مع الرجيم القاسي .

■ ترهل الجلد عقب علاج السمنة .. ■

هذه المشكلة تسبب ألاماً نفسياً لبعض الأشخاص ، حيث يسبب له ترهل الجلد في منطقة البطن ومناطق أخرى مضايقات في تنسيق ، وجمال الجسم .

والسبب المهم وراء حدوث هذا الترهل ، هو قلة استخدام الرياضة مع الرجيم الغذائي ، مع نزول الوزن بشكل سريع ، فمن المعروف أن الرياضة تمنع ترهل الجلد ، وتقوى العضلات ، ولذا يجب علينا الاهتمام بمزاولة الرياضة مع الرجيم الغذائي في عملية «التخسيس» .

وإذا كان ترهل الجلد كبيراً ، فمن الممكن استخدام جراحات التجميل لإعادة الجلد إلى طبيعته .

■ المسليات .. مشكلة في حياة السمان .. ■

هناك بعض الأطعمة المسلية .. لها سعرات حرارية عالية ، وعند تناولها تسبب زيادة الوزن ، وتراكم الدهون بالجسم مثل :

اللب والسوداني : يحتوى كل منهما على سعرات حرارية مرتفعة ، فبهما نسبة كبيرة من الدهون والنشويات . ويكفى أن نعلم أن ١٠٠ جرام من اللب الأسمر يحتوى على ٥٩٥ سعراً حرارياً ، أى بما يعادل وجبة كاملة .

المكسرات : جميع أنواع المكسرات لها سعرات حرارية عالية ، وتناولها يسبب السمنة على المدى الطويل ، ولذا يجب تجنب تناولها فى فترة الريجيم .

الببسى .. والكوكاكولا : بالطبع الإفراط فى تناول المياه الغازية يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة . فسعراتها الحرارية عالية ، فالكوب الصغير من هذه المياه الغازية يحتوى على ٨٢ سعراً حرارياً .. وأحب أن أوضح أنه لا فرق فى السعرات بين المياه الغازية الفاتحة أو الغامقة .. ويمكننا استبدالها بالمشروبات الطبيعية من عصير الفواكه .

عصير القصب : عصير القصب من المشروبات المحبوبة التى تحتوى على سكريات متنوعة ، مع بعض الأملاح المعدنية المهمة ، ولكن كرب العصور يحتوى على ١٣٠ سعراً حرارياً ، أى ما يعادل نصف رغيف كبير .. ولذا لا ينصح بتناوله فى فترة الريجيم ، وعند الضرورة يتم تناول كوب مخفف بالماء على فترات متباعدة .

العرقسوس : من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة ، وله كثير من الفوائد الصحية ، ولكن مشكلة العرقسوس أنه يساعد على زيادة معدل الصوديوم بالدم ، وهذا يؤدي بدوره إلى تراكم الماء بالجسم ، وزيادة الوزن ، ولذا لا ينصح به لمرضى الضغط ، أو المصابين بالسمنة .

البطاطس الشيبس : دائماً ما ينصح الباحثون عن الرشاقة ، والراغبون فى

إنقاص أوزانهم ، لتجنب البطاطس المحمرة «الشيبس» .. فالمئة جرام منها تحتوى على ٢٢٠ سعراً حرارياً ، وهى نسبة عالية من السعرات ، تسبب زيادة الوزن .. ويمكن لمحبي وعشاق البطاطس تناولها مسلوقة .

■ خدعوك فقالوا .. ■

* حمامات البخار .. والساونا لها دور فعال فى علاج السمنة !!

ليس لهذه الحمامات دور يذكر فى علاج السمنة ، وما يحدث فيها أن الشخص السمين يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه ، عن طريق العرق ، وليس فقداً للدهون .

وبمجرد أن ينتهى من الساونا ، يقبل على شرب الماء بسرعة لتعويض الجسم عما فقده من العرق ، فيستعيد الجسم وزنه الأصلي من جديد . كما أن الجفاف الذى يتعرض له الشخص أثناء حمامات البخار ، يهيئ الفرصة للإصابة بالحصيات ، بل قد يصل الأمر إلى حدوث جلطات بالشريان التاجى .

* المساج والتدليك يساعد فى التخلص من الدهون الزائدة !!

المساج ، والتدليك ، يساعد المدلك نفسه على إنقاص وزنه ، فهو الشخص الذى يبذل مجهوداً ، أما بالنسبة للسمين فهو لا يستهلك أى سعرات حرارية ، ولا ينقص من وزنه شيء يذكر ، بل يفقد ماله ، ووقته .

* مدرات البول مثل اللازكس تساعد فى علاج السمنة .

هذه الأدوية مثل حمامات الساونا ، تفقد الجسم كمية من الماء والأملاح ، ولا تخلصه من أى دهون .

بل قد تؤدي إلى الهبوط والمضاعفات ، وفقد نسبة من أملاح الجسم المهمة .

* الأدوية المليئة ، وزيت البرافين يساعد فى التخسيس .

استخدام هذه الأدوية يؤدي إلى حدوث الإسهال . وفقد كثير من عناصر

الغذاء المهمة . وقد تؤدي في النهاية إلى حدوث الجفاف بالجسم .. ولذا لا ينصح باستخدامها كوسيلة للتخسيس .

* هناك صابون يباع في الصيدليات يساعد على التخسيس :

خرافة .. وكل ما يفعله هذا الصابون ، أنه أثناء الاستحمام به يفقد الجسم كمية من الماء ، فيخف الوزن وقتياً ، ولكن سرعان ما يشعر الشخص بالعطش ، فيشرب الماء بكثرة ، فيعود الوزن من جديد للزيادة .

ولقد حذر كثير من الأطباء من استعمال هذا الصابون ، وخاصة لمرضى القلب ، والدورة الدموية .

* استعمال الحزام الهزاز ، أو حزام البطن يخلص من دهون الكرش .

كثر الإعلان عن أحزمة للبطن ، وشورتات للأرداف والأفخاذ ، بدعوى أنها تذيب الدهون ، وأنها تقلل من دهون البطن ، والأرداف وغيرها ، .. وهذا كله ليس له أى أساس علمي ، ومعظم خبراء «التخسيس» يحذرون من استخدام هذه الأحزمة ، وما شابهها ، ويعتبرونها أكذوبة كبرى !

ويؤكدون أنه ليس لهذه الأحزمة أى مفعول في التخلص من السمنة ، بل ثبت أن لها آثاراً جانبية على الجهاز التنفسي والهضمي ، وقد تؤدي في نهاية المطاف إلى ضمور العضلات .

■ كلمة أخيرة .. و٥٠ نصيحة مفيدة ■

عزيزى السمين : قبل أن أطوى صفحات هذا الكتاب .. أحب أن أقدم بين يديك بعض النصائح المهمة لتساعدك فى التخلص من هذا الضيف الثقيل المرابط فى جسمك .. والمسمى بالسمنة .

عزيزى :

لايمكن أن تنجح فى علاج سمنتك ، بدون اتباع رچيم غذائى ، يحتوى على سعرات حرارية منخفضة ، فلا يمكننا أن نتصور أن يتناول الإنسان ما لذ وطاب من الحلويات والدهون ، والأرز ، والمكرونه ، والكوكولا ، ثم ينجح بعد ذلك فى تقليل وزنه وعلاج سمنته .

ولذا فلا مفر من اتباع نظام غذائى لعلاج السمنة ، وأقدم لك بعض النصائح المهمة حول الرچيم ، وطرق استخدامه :

١- إياك ثم إياك من النظم الغذائية القاسية لمدة طويلة ، فإنها تصيبك بالمشكلات الصحية ، وتسبب لك الملل بعد فترة من اتباعها .

٢- تجنب إهمال إحدى الوجبات الرئيسة ، حتى لا تتعرض إلى الجوع الشديد ، مما يدفعك إلى تناول أطعمة غير مرغوبة .

٣- تناول الماء بكثرة قبل الطعام ، وعلى الريق ، فإنه يساعدك على التخلص من بقايا وسموم جسمك ، ويقلل من شهيتك ، وتناولك للطعام .

٤- اجعل طبق السلطة الخضراء ، ضيفاً دائماً على مائدتك ، وتناوله قبل الطعام وعند الإحساس بالجوع .

٥- الفواكه غنية بالماء ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية المهمة .. فاحرص على تناولها قبل الأكل بنصف ساعة ، أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

٦- عند الرغبة فى النزول بمعدل أسرع .. تناول الفاكهة فى وجباتك الثلاثة ، مرة أو اثنتين فى الأسبوع .

- ٧- احذر الفواكه ذات السعرات الحرارية المرتفعة مثل : البلح والعنب والتين ، و لا تكثر من المانجو والموز .
- ٨- إياك والفواكه المجففة مثل : الزبيب ، والتين ، والقراصيا ، والمشمشية ، فسعراتها الحرارية عالية ، وتزيد من الوزن.
- ٩- تجنب تناول الخبز الفينو ، أو الأبيض ، واستبدله بخبز السن ، أو الخبز الأسمر الغنى بالردة .
- ١٠- المسليات مثل : اللب ، والسودانى ، والمكسرات لها سعرات حرارية عالية ، فاحذر تناولها فى فترة الرجيم .
- ١١- الأرز ، والمكرونه ، والبطاطس المحمرة ، ذات سعرات حرارية عالية ، فتجنبها قدر الإمكان فى فترة الرجيم .
- ١٢- احذر !! اللحوم الدسمة مثل المخ ، واللحم الضانى ، البط ، والإوز ، ومن الأفضل تناول لحوم البقر الصغيرة الخالية من الدهون ، والدجاج بدون جلد.
- ١٣- الأسماك الملفوفة مثل : القراميط ، وثعابين البحر .. لها سعرات حرارية أعلى من الأسماك المفلطحة مثل البلطى ، وسمك موسى ، ولذا يفضل النوع الثانى فى الرجيم .
- ١٤- تجنب اللحوم والأسماك المقلية ، واستبدالها بالمسلوق أو المشوى .
- ١٥- تجنب تناول سكر الطعام فى تحلية الشاى والقهوة ، والمشروبات الأخرى .
- ١٦- احرص على تحديد موعد ثابت لوجباتك الثلاث ، ولا تتأخر عن تناول إحداها فالرجيم معناه نظام .
- ١٧- تجنب تناول المشروبات الغازية ، فسعراتها الحرارية عالية ، واستبدالها بمشروبات الدايت ذات السعرات المنخفضة .

١٨- من الأفضل تناول فيتامين (أ) ، «ب المركب» على هيئة حبوب أو كبسولات فى فترة الرجيم ، ليحافظ على سلامة جلدك ، وشعرك .

١٩- اللبن الرائب من الأطعمة الجيدة فى فترة الرجيم ، فسعراته الحرارية منخفضة ويمكنك فى المعدة مدة طويلة ، ويحافظ على نضارة الوجه ، ويريق العينين .. فاحرص على تناوله .

٢٠- تناول ملعقة صغيرة من خميرة الخبز قبل كل وجبة ، فى الأسابيع الأولى للرجيم فيها نسبة كبيرة من الفيتامينات والعناصر المهمة أثناء الرجيم .

٢١- عند ثبوت وزنك .. أو شعورك بالملل ، خذ ٤٨ ساعة إجازة من الرجيم ، وتناول الأطعمة التى ترغبها .. ثم عد سريعاً من جديد إلى الرجيم .

٢٢- تجنب تناول المواد الحريفة ، و«الحوادق» ، فهى تزيد شهيتك للطعام ، وتزيد من اختزان الملح والماء بجسمك ، فتزيد وزنك .

٢٣- تناول ملعقة من خل التفاح ، مع كل وجبة فذلك يساعدك على تقليل وزنك .

٢٤- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال من أطباق ، وملاعق ، وشوك ، عند تناولك للطعام ، وقطع الطعام إلى قطع صغيرة .. فهذا يعطيك الإحساس بالشبع بأقل كمية من الطعام .

٢٥- إياك وتناول الطعام ، بشكل سريع ، أو وأنت واقف ، بل أعط فمك فرصة لمضغ الطعام جيداً ، وتناول وجبتك فى وقت كاف دون استعجال .

حتى يتحقق لك النجاح الكامل ، فى التخلص من السمنة ، وانقاص وزنك لا غنى لك من اتباع الرياضة ، وممارسة رياضة المشى ..

فالتخسيس بالرجيم دون الرياضة ، مثل المركب تسير فى الماء بمجداف واحد .

*** واليك بعض النصائح الرياضية المهمة لتحصل على أحسن النتائج فى التخصيس :**

- ١- المشى وسيلة جيدة للتخصيس ، فتعود على المشى بخطوات واسعة لمدة ساعة يومياً ، فى الهواء الطلق .
- ٢- عند مزاولتك للرياضة ، تجنب شرب الماء البارد ، مع أخذ حمام دافئ قبل وبعد الرياضة .
- ٣- استعمل السلم بدلا من المصعد ، وكذلك استغن عن ركوب السيارات والمواصلات واستبدلها بالمشى بقدر الإمكان .
- ٤- تجنب المكوث طويلا أمام التليفزيون ، مما يدفعك إلى الكسل ، وتناول الكثير من الأطعمة غير المرغوبة .
- ٥- من المفيد المواظبة على الرياضة يومياً ، وإن تعذر ذلك فلتكن ثلاث مرات أسبوعياً ، بدون انقطاع .
- ٦- حتى لاتصاب بالكرش ، وتضخم فى الأرداف ، عليك بالتمارين الرياضية التى تقوى عضلات البطن ، والحوض ، والقدمين .
- ٧- تجنب ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة ، فهذا يضرك أكثر ما ينفعك ، ولكن تناولها ومعدتك فارغة .
- ٨- إذا كنت تشكو من أمراض فى القلب أو الشرايين .. استشر طبيبك قبل أن تزاول الرياضة .
- ٩- احذر الملابس النايلون ، أو البوليستر أثناء مزاوله الرياضة ، واستبدلها بالملابس القطنية .
- ١٠- ارتد الأحذية الخفيفة ، وكذلك الجوارب القطنية ، أثناء مزاوله الرياضة .

هناك بعض الوسائل ، غير مجددة بالمره فى عملية التخصيس ، وعلاج

السمنة ، فلا تتخضع فى استخدامها .. واحذر الدجالين ، والمخادعين فى هذا المجال .. وحتى لا تكون فريسة ضالة لهذه الوسائل ، أقدم لك بعض النصائح المهمة فى هذا المجال :

١- حمامات الساونا لا أهمية لها فى عملية التخسيس ، بل قد تؤدى بك إلى بعض المضاعفات ، فاحذر منها .

٢- عملية التدليك والمساچ تقلل وزن المدلك نفسه ، وأنت أيها السمين لا تفقد من جسمك جراماً واحداً من الدهون . فلا تخضع بها !

٣- احذر تناول أدوية التخسيس إلا تحت إشراف طبي ، مع العلم أن كثرة تناولها ضار بالصحة .

٤- حزام البطن ، وصابون التخسيس ، وهم وخرافة ، ولا علاقة لهما بعملية التخسيس .. بل قد يؤدىان إلى بعض المضاعفات .. فاحذرهما .

٥- إياك وتناول أعشاب طبية للتخسيس ، دون أن تعرف مصدرها ، وجرعته ، وأعراضها الجانبية .. ومن الأفضل أن تكون تحت إشراف طبي .

٦- مدرات البول لا فائدة لها فى إنقاص سمنتك ، بل قد تسبب لك بعض الأضرار .. فاحذر منها .

٧- إياك وعلاج السمنة بالهرمونات ، إلا عند الاحتياج لها ، وهذا ما يحدده الطبيب .

٨- لا تكثر من تناول حبوب الردة «بران» فكثرتها تسبب لك كثيراً من المشكلات والمضاعفات .

٩- لا يمكنك استخدام الإبر الصينية ، أو الحلق الطبي ، كوسيلة وحيدة للتخسيس بدون رجيم ورياضة .

١٠- العزومات ، والولائم ، والحفلات ، و«البوفيه المفتوح» ، والمجاملات .. كلها من أعدائك فى التخسيس ، وعلاج سمنتك ، فقل لها : لا ، لا .

١١- نزول الوزن السريع ، بنظم غذائية قاسية ، له كثير من العواقب
الوخيمة ، مثل الفتق السرى ، وقرحة المعدة والإثنى عشر ، والتهابات
المرارة ،.. فاحذر النزول السريع .

عزيزى : قبل أن تن مفاصلك ، ويكى قلبك ، وتصاب «بكرشة
النفس» ، وغيرها من المضاعفات ، نتيجة لتكدس الدهون بجسمك ، وقبل
أن تفقد رشاقتك وتعجز عن لبس الملابس الجاهزة .. قبل هذا وذاك ، قف
وحاسب نفسك .. وأقدم لك بعض الوسائل المهمة التى تساعدك فى
الحساب والمتابعة :

١- استعن «بنوتة» صغيرة ، وقيد فيها السعرات الحرارية للأطعمة التى
تتناولها فى كل وجبة ، وفى نهاية اليوم قدر هذه السعرات ، وعاتب
نفسك معاتبة شديدة ، إذا تجاوزت المطلوب منك من السعرات .

٢- راقب وزنك بين آن وآخر على الميزان ، فالميزان يوضح لك مدى
نجاحك أو تقصيرك .. وقيد قراءة الميزان فى نوتتك الخاصة .

٣- استخدم شريط القياس «المازورة» وقس محيط بطنك ، وأردافك ، وقيم
كم ستيمتراً قد فقدته من جسمك ، فهذا يدفعك ، ويشجعك على
فقد المزيد من سممتك .

٤- بين آن وآخر ارتد ملابسك القديمة ، التى كنت ترتديها قبل إصابتك
بالسمنة ، فهى تعطيك دفعة قوية ، وإصراراً على «التخسيس» .

٥- وأنت مجرد من ملابسك ، قف أمام المرأة ، بين آن وآخر ، لترى هل
نجحت فى التخلص من السمنة أم لا ؟!

عزيزى : بين آن وآخر عاهد نفسك أنك لن تضعف ، أو تمل ، فى
رحلتك للقضاء على سممتك والتخلص منها .