

جداول توضيحية

- جدول (١) يوضح الوزن المثالي للأولاد والبنات حتى عمر ٢٠ سنة.
- جدول (٢) يوضح الوزن المثالي للذكور حتى عمر ٧٠ سنة .
- جدول (٣) يوضح الوزن المثالي للإناث حتى عمر ٧٠ سنة.
- جدول (٤) يوضح السعرات الحرارية للفواكه والخضراوات.
- جدول (٥) يوضح السعرات الحرارية للحوم والأسماك.
- جدول (٦) يوضح السعرات الحرارية للألبان ، والمشروبات ، والحلوى .
- جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون.
- جدول (٨) يوضح الأطعمة الممنوعة للسمان.

جدول (١) يوضح الوزن المثالي للأولاد ، والبنات من عمر ستة أشهر حتى عمر ٢٠ سنة بالنسبة للطول والعمر :

البنات		الأولاد		العمر بالسنوات
الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	
٧,٤	٦٥,٥	٧,٩	٦٨,٢	٠,٥
٩,٧	٧٤,٢	١٠,٢	٨١,٣	١
١٢,٢	٨٥,٦	١٢,٧	٨٦,٩	٢
١٤,٣	٩٣,	١٤,٧	٩٤,٣	٣
١٦,٣	١٠٠,٤	١٦,٥	١٠١,٥	٤
١٨,٣	١٠٧,٢	١٨,٥	١٠٨,٥	٥
٢٠,٤	١١٣,٤	٢٠,٥	١١٤,٥	٦
٢٢,٦	١١٩,٣	٢٢,٥	١٢٠,٥	٧
٢٥,١	١٢٥	٢٥	١٢٦	٨
٢٧,٧	١٣٠,٦	٢٧,٥	١٣١,٥	٩
٣١,١	١٣٦,٤	٣٠,٣	١٣٦,٥	١٠
٣٥,٢	١٤٢,٧	٣٣,٥	١٤٢	١١
٤٠,٥	١٤٩,٣	٣٧,٥	١٤٧	١٢
٤٥,٨	١٥٥,٥	٤٢,٥	١٥٣,٥	١٣
٥١	١٥٩,٥	٤٨,٨	١٦٠,٧	١٤
٥٤,٤	١٦١,٧	٥٤,٧	١٦٧,٣	١٥
٥٥,٨	١٦٢,٢	٥٩,٦	١٧٢,٣	٢٠-١٦

جدول (٢) يوضح الوزن المثالي للذكور بالكيلو جرامات ، بالنسبة
للطول والعمر :

العمر بالسنة						الطول بالسنتيمتر
٧٠-٦٠	٥٩-٥٠	٤٩-٤٠	٣٩-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	
٦٢	٦٣	٦٢	٦١	٥٩	٥٧	١٥٥
٦٨	٦٩	٦٨	٦٨	٦٥	٦٣	١٦٥
٧٢	٧٣	٧٣	٧١	٦٩	٦٦	١٧٠
٧٦	٧٧	٧٧	٧٥	٧٢	٦٩	١٧٥
٨١	٨٢	٨١	٧٩	٧٦	٧٣	١٨٠
٨٥	٨٦	٨٥	٨٣	٨٠	٧٧	١٨٥
٩٠	٩٠	٨٩	٨٨	٨٤	٨١	١٩٠

جدول (٣) يوضح الوزن المثالي للإناث بالكيلو جرامات بالنسبة للطول
والعمر :

العمر بالسنة						الطول بالسنتيمتر
٧٠-٦٠	٥٩-٥٠	٤٩-٤٠	٣٩-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	
٥٨	٥٨	٥٦	٥٣	٥٠	٤٨	١٥٠
٦١	٦٠	٥٩	٥٦	٥٣	٥١	١٥٥
٦٤	٦٤	٦٢	٥٨	٥٥	٥٤	١٦٠
٦٨	٦٧	٦٥	٦١	٥٨	٥٧	١٦٥
٧١	٧١	٦٩	٦٤	٦٢	٦٠	١٧٠
٧٥	٧٤	٧٢	٦٨	٦٥	٦٤	١٧٥
٨٠	٧٩	٧٧	٧٢	٦٩	٦٨	١٨٠
٨٣	٨٢	٧٩	٧٤	٧٣	٧٢	١٨٥

جدول (٤) يوضح السعرات الحرارية للفاكهة ، واخضرافات مقدرة لكل ١٠٠ جم :

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف
٢٣	بصل طازج		الفواكه:
٣٦	بصل أخضر	٣٨	أناناس
٤٤	بنجر	٢٧	برتقال
٨٥	بطاطا مسلوقة	١٦	بطيخ
٨٥	بطاطس مسلوقة	٢١٤	بلح
٢٢٠	بطاطس شيبس	٧٩	تين
٣٢	بامية	٥٨	تفاح
٢٨	مقدونس	٣٦	توت
٦٠	ثوم	١٧	جريب فروت
٤٥	جزر	٧٠	جوافة
١١	خس	٣٣٦	جوز هند
٧	خرشوف	٣٦	خوخ
١٢	خيار	٢٠	رمان
٣٦	سبانخ	١٣	شمام
٢٠	طماطم	٢٤٩	عنب بناتي
٩٣	فاصوليا جافة	٩٠	عنب بلدر
٧	فاصوليا خضراء	٣٤	فراولة
٢٥	ورق فجل	٣٠	كمثرى
١٩	جرجير	٤٠	كريز
٢٥	قنبيط	١٥	ليمون
٢٥	كوسة	٦٦	مانجو
٣٢	كرنب طازج	٤٥	موز
١٦	كرنب مسلوقة	٥١	مشمش
٩	كرفس	٢٤	يوسفي
٣٣	لوييا بلدى		اخضرافات:
٤٧	خبيزة	١٥	بادنجان رومى
٧٥	قلقاس	٤٩	بسلة مسلوقة
		١٠٠	بسلة مجففة

جدول (٥) يوضح الأسعار الحرارية للحوم ، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم .

الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
٥٩٢	سجق	١٩٣	أرانب مشوية
١٧٢	لانشون	١٩٤	أرانب مسلوقة
٩٠	الأسماك	١٧٠	بط بالعظم
١٠٠	جمبرى	٣٠٠	بط بدون عظم
٨٥	بلطى	٣٤٩	الإوز
١٧٠	بورى مدخن	١٠٠	حمام مسلوقة
٢٨٠	بورى مشوى	١٠٥	حمام مشوى
٢٩٤	تونة معلبة	٢٨٠	ديك رومى
١٨٩	سردين معلب	١٣٠	فراخ مشوية
١٠٨	رنجة مدخنة	٢٦٠	لحم بقرى برجر
١٦١	سلامون مشوى	٢٧٣	لحم بقرى ستيك
٩٤	سلامون مدخن	٢٠٦	لحم بقرى مسلوقة
٢٤١	كابوريا	١٤٠	كلاوى بقرى
٥٠	سمك موسى مقلى	١٥٠	قلب بقرى
٧٠	سمك موسى مدخن	١٠٠	مخ بقرى
١٤٠	سمك مرجان	٢٠٠	كبدة مشوية
٥٠	سمك أنشوجة	٣٧٨	بتلو مشوى
٢٦٠	أم اخلول	٥١٢	بتلو محمر
٦٧	بطاريخ مشوية	٣٠٠	لحم ضأن
٦١	سمك قارون	٢٤٠	لحم كندوز
	سبيط	١٢٩	كلاوى عجل
		١٠٥	كلاوى ضأن
		٩٩	كرشة
			اللحوم المصنعة
		٢٨٦	هامبورجر
		٢٩٤	لانشون معلب

جدول (٦) يوضح السعرات الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات
مقدرة لكل ١٠٠ جم :

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٨٢	كوكاكولا		الألبان ومنتجاتها
٢	كوكاكولا دايت	١١٠	لبن كامل الدسم
٥٥٠	لبن بالشيكولاته	٤٥	لبن منزوع الدسم
٤٥٢	كاكاو	٢٢	ملعقة لبن بودرة (صغيرة)
	الحلويات	٦٠	لبن رائب
٤٨٠	بسبوسة سادة	٥٥	زبادى
٦٢٠	بسبوسة بالمكسرات	١٠٦	زبادى بالفواكه
١٤٤	أرز باللبن	٢١٠	آيس كريم
٥٩	جيلي	١١٦	جبنه قريش
٤٧٧	شيكولاتة محلاة	٣٧٠	جبنه ركفور
٣٨٥	سكر المائدة للتحلية	٣١٣	جبنه رومى
٣٢٠	عسل نحل	٣٩٨	جبنه شيدر
٣١٧	عسل تمر	٣٧٠	جبنه فلمنك
٥١٦	حلاوة طحينية	٤٢٠	جبنه دياطى
٧٨٠	كنافة محشية	٨١٠	جبنه كبرى
٢٧٥	مربى الفراولة	٣٦٢	جبنه مطبوخة
٢٣٢	عسل أسود	٤٢٠	جبنه قديمة
٣٥٠	جاتوه	٧٧	مش
٣٥٤	تورقة كاسترد	٢٣٥	جبنه اسطنبولى
٣٩٤	تورقة اسفنجية	٣٨٠	جبنه ثلاثية
٤٣٥	توفى		المشروبات
٥٢١	غريبة	٧٠	عصير أناناس
٤٠	كريبز طازج	٣٧	عصير برتقال
٣٨٧	كريمة	٦٠	عصير جريب فروت
١٢٩	مهلبية	٥٠	عصير جزر
٣٦٧	كورن فلكس	٤٤	عصير رمان
٤٢٠	نوجه	٣٥	عصير طماطم
٣٨٠	بلح الشام	٧	عصير ليمون
٣٩٠	بقلاوة	٥٨	عصير تفاح
٤٥٥	أم على	٤٤	عصير يوسفى

جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون وفواغح الشهية .. مقدرة لكل ١٠٠ جم .

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف
٥٩٤	فستق		البقوليات ومتنوعات
٦٥١	جوز	١١٠	فول مدمس
٦٣٤	بندق	٣٤٠	عدس جاف
٥٩٥	سمسم	١٠٠	شوربة عدس
٢٧٠	مشمش مجفف	٣٤٥	طحين قمح
٣٠٠	زبيب	٣٥٠	طحين ذرة
١٥٠	قراصيا مجففة	١١٦	أرز مسلوق
٦٥٠	جوز هند مجفف	١١٢	فول نابت
	الدهون	٣٥٠	حمص الشام
٨٠٠	زبدة	٣٤٠	لوبيا جافة
٩٣٠	زيت زيتون	٣٧٢	ترمس
٤٨٠	زيت ذرة	٢٨٦	فيشار
٤٥٠	زيت بذور الكتان	٢٤٣	خبز أبيض
٧٩٥	سمن نباتي	٢٢٩	خبز أسمر
٩٠٠	سمن بلدي	٢٢٩	خبز توست
	البهارات وفواغح الشهية	٢٥٠	خبز شعير
٦٥	طرشى أفرنجي	٣٥٨	فطير رقاق
٧٠	زيتون أخضر	٢٣٦	بيتزا الجبن
٨٥	زيتون أسود	٢٣٤	بيتزا بالسجق
٧٥	طرشى بلدي	٦٥	شعيرة
١٠٥	باذنجان مخلل	١١٥	مكرونة مسلوقة
٢٣٧	فلفل أسود		المكسرات
٢٨٧	فلفل أحمر	٥٨٥	فول سوداني
٣٦٠	كزبرة	٥٩٥	لب أسمر
٢٨٢	قرنفل	٥٥٤	لب أبيض
٢١٥	قرفة	٥٩٨	لوز

جدول رقم (٨) يوضح الأطعمة الممنوعة للمصابين بالسُّمنة وسعراتها
الحرارية لكل ١٠٠ جم

الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
اللبن كامل الدسم	١١٠	البطاطس المحمرة	٢٢٠
آيس كريم	٢١٠	البطاطا المسلوقة	٨٥
جبنه ركفور	٣٧٠		
جبنه رومى	٣١٣	بط	٣٠٠
جبنه شيدر	٣٩٨	أرز	٣٤٩
جبنه فلمنك	٣٧٠	حمام	١٠٥
جبنه كبرى	٨١٠	لحم ضأن	٣٠٠
جبنه مطبوخة	٣٦٠	هامبورجر	٢٨٦
جبنه كاملة الدسم	٣٨٠	سجق	٥٩٢
		لانشون	٢٩٤
اللب الأسود	٥٩٥		
الفول السودانى	٥٨٥	سمك تونة معلب	٢٨٠
الكاكائو	٤٥٢	سمك سردين معلب	٢٩٤
المشروبات الغازية	٨٢	القرايط	٢٠٠
لبن بالشيكولاتة	٥٥٠		
مكرونة	١١٥	جميع المكسرات ممنوعة	
أرز	١١٩	جميع الفواكه المجففة ممنوعة	
حمص الشام	٣٥٩	جميع الحلوى والجاتوهات ممنوعة	
لوبيا جافة	٣٤٠		
فيشار	٣٨٦		
البلح	٢١٤		
التين	٧٩		
العنب	٢٤٩		
جوز الهند	٣٣٦		

المراجع العربية

- ١- خطر يهدد حياتك اسمه الكرش : د. حسن فكرى منصور.
- ٢- السمنة وأمراض الغدد الصماء : د. ماجد عبد العال.
- ٣- جمالك .. وجراحة التجميل : د. نبيل إبراهيم الصاحى.
- ٤- الرشاقة مدى الحياة : هارفى وماريلين دياموند.
- ٥- مائة وسيلة ووسيلة لتخفيف الوزن : نتاشا نيلسون.
- ٦- التخسيس بالعصائر : د. أيمن الحسينى.
- ٧- السمنة خطر ولكن لها علاج : د. حلمى رياض جيد.
- ٨- حمية سكارسداى : د. هرمان نارويير.
- ٩- التداوى بلا دواء : د. أمين رويحة .
- ١٠- العلاج بالإبر الصينية : د. كمال الجوجرى.
- ١١- النشرات ، والأبحاث ، والمؤتمرات العلمية.

المراجع الأجنبية

- 1- Martin K, et al . : The T- Factor Diet . Bantam Books . 1994.
- 2- Annette B, et al . : The Fat attack plan . pocket Books . U. S. A, 1991 .
- 3- Osama Hamdy . : Chemical Diet regimen .2and ed . 1997 .
- 4- James F., et al : Prescription for Nutritional Healing . 2nd ed, 1997.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة .
٥	السمنة : ما أسبابها ؟ وكيف نشخصها ؟ وما أهم أخطارها ؟.
٢٥	طرق علاج السمنة ووسائل التخلص منها .
٣٥	الرجيم الكيميائي .
٤٩	رجيم الفواكه .. للرشاقة مدى الحياة .
٥١	برنامج هارفى المبتكر للتخسيس .
٦١	مدارس الرجيم .
٧٣	دواء فعال للتخسيس اسمه الرياضة .
٨٠	مشرط الجراحة ، هل يفيد فى حالة السمنة ؟
٩٣	السمنة عند السيدات والأطفال .
٩٩	السمنة الموضعية (الكرش - الأرداف - الثدى) .
١١١	مشكلات وحلول فى علاج السمنة .
١٢٦	خدعوك فقالوا .
١٢٨	كلمة أخيرة و٥٠ نصيحة .
١٣٤	جداول توضيحية .
١٤٢	المراجع .