



الرجيم الكيميائي

طريقة سهلة ..
وسريعة لإنقاص وزنك ..

- لماذا سمي هذا الرجيم بهذا الاسم ؟
- دهون الجسم .. من أين .. والي أين ؟
- ما الأسس والمبادئ التي بني عليها الرجيم الكيميائي ؟
- رجيم اليوم الواحد .. أسرع طريقة للتخسيس !!
- ٥ شروط .. لمدرسة الرجيم المفتوح ؟

الرجيم الكيميائى ...



دعنى قبل أن أتحدث عن الرجيم الكيميائى ، أجب عن عدة أسئلة تمهيدية مهمة ، كمدخل للرجيم الكيميائى .. وهى :

• دهون الجسم .. من أين؟!

هذه الدهون المتراكمة فى جسمك ، مصدرها هو ما تقذفه فى معدتك من طعام . فالطعام الذى نتناوله ، يحتوى على خمسة عناصر غذائية :

* المواد الكربوهيدراتية (نشويات - سكريات) مثل : سكر الطعام ، العسل ، المربى ، الحلويات ، الأرز ، المكرونة ، ..

* الدهون : السمن ، الزيت ، ..

* البروتينات : اللحوم ، الدجاج ، الأسماك ، الفول ، ...

* الفيتامينات : أ ، ب ، د ، هـ ، ك ، ...

* الأملاح المعدنية : كالسيوم ، حديد ، صوديوم ، بوتاسيوم ، ...

وتعتبر كل من السكريات ، والنشويات ، والدهون ، هى المصادر الرئيسة لدهون الجسم .

• كيف تتحول السكريات والنشويات إلى دهون داخل الجسم؟

عند تناول السكريات ، والنشويات فى الطعام ، يتم هضمها إلى سكر الجلوكوز .. وهذا الجلوكوز يتم أكسدته داخل خلايا الجسم ، ليستفاد منه كمصدر للطاقة اللازمة لحركة ونشاط الجسم .

والزائد على حاجة الجسم من الجلوكوز ، يتم تخزينه داخل الكبد ، والعضلات على هيئة جليكوجين (نشا) .

والزائد على قدرة تخزين الكبد ، والعضلات ، يتم تخزينه على هيئة دهون فى الخلايا الدهنية لحين الحاجة إليه .

وهكذا عند تناول كميات كبيرة من السكريات ، والنشويات ، فإن نهايتها هي التراكم على هيئة دهون .

• وما دور دهون الطعام ، من «سَمْن» ، وزيتون في إحداث السمنة ؟

يتم هضم الدهون التي نتناولها إلى أحماض دهنية ، وهي مصدر آخر للطاقة ، ولكن لا يتم الاستفادة منها ، إلا بعد استهلاك جميع الجلوكوز الموجود بالدم ، والمحتزن بالكبد والعضلات على هيئة نشا .. وهذه الدهون إذا لم يستفد منها ، يتم تخزينها في صورة أحماض ثلاثية بداخل الخلية الدهنية .

أى أن تناول الدهون يؤدي إلى منع استهلاك الدهون المختزنة ، بل إنه يزيد من ترسيب دهون جديدة إلى المخازن .

واذكرك أن جراماً واحداً من الدهون يمد الجسم بمقدار ٩ سعرات حرارية ، وهي طاقة عالية .

• وهل الإفراط في تناول البروتينات يسبب السمنة ؟

البروتينات التي نتناولها في صورة لحوم ، وأسماك ، وبيض ولبن ، يتم هضمها إلى أحماض أمينية ، ويتم التعامل معها كيميائياً ، ليستفاد منها في تكوين خلايا الجسم ، والهرمونات ، والإنزيمات ، .. والزائد من هذه الأحماض الأمينية يتم تخزينه بالعضلات ، بفعل هرمون النمو ، والنشاط العضلي (الرياضة) والزائد على قدرة التخزين يتم حرقه .

- ويجب أن نلاحظ أن البروتينات لا تتحول إلى دهون كما يحدث مع المواد الكربوهيدراتية ، أو الدهون .

والآن إلى الرجيم الكيميائي ،

الرجيم الكيميائي هو نظام غذائي ، بنيت فكرته على أساس التغييرات الكيميائية المختلفة ، التي تحدث للعناصر الغذائية المختلفة داخل الجسم ، وكذلك على أساس التفاعلات الغذائية الكيميائية بين بعض الأطعمة ، والتي سبق أن شرحناها منذ قليل ، وسوف نلقى عليها الضوء في الصفحات القادمة .. ومن هنا جاء اسم «الرجيم الكيميائي» .

الأسس والمبادئ التي بنى عليها الرجيم الكيميائي :

١- تناول العناصر الغذائية الرئيسة (البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات) معاً ، في نفس الوجبة ، يمنع استهلاك ، وحرق الدهون الموجودة بالجسم . بينما تناول نوع واحد من العناصر الغذائية خاصة (البروتينات أو الكربوهيدرات) ، يؤدي إلى زيادة حرق ، واستهلاك الدهون الموجودة بالجسم ... وبالتالي يقلل الوزن ، ويخلص من السمنة .

٢- تناول نسبة مقننة من الكربوهيدرات ، وخاصة النشويات ، يمنع انخفاض الجلوكوز بالدم ، وبالتالي يقلل من الإحساس بالجوع ، وفي الوقت نفسه تكون هذه النسبة من الكربوهيدرات غير كافية لمد احتياجات الجسم من الطاقة ، والسعرات الحرارية ، مما يدفع الجسم إلى التوجه لمخازن الطاقة ، الموجودة في الدهون ، لحرقتها ، واستهلاكها للحصول على الطاقة اللازمة لنشاطه ، وحيويته ، فيقل الوزن ، وتتخلص من السمنة .

٣- يمنع تماماً في فترة الرجيم الكيميائي تناول الدهون ، لأن تناول أى كمية من الدهون مع الطعام ، يتم تخزينها في مخازن الدهون تحت الجلد ، وداخل الجسم ، وهذه المخازن لها قدرة كبيرة على استيعاب كمية ضخمة من الدهون لتخزينها .

٤- الإكثار من ممارسة الرياضة ، وخاصة رياضة المشى ، والأيروبيك حتى يزداد حرق المزيد من الدهون المخزنة ، كما أنها تساعد على تخزين البروتينات داخل العضلات .

هذه هي الأسس التي بنى عليها فكرة الرجيم الكيميائي .. والتي تعتمد على دفع الجسم إلى تكسير الدهون ، دون المساس بالعضلات أو أعضاء الجسم الداخلية .

ويرى أصحاب هذه المدرسة من الرجيم ، بأن هذا الرجيم ما هو إلا طريقة سهلة لحرق الدهون بمعدل سريع ، ولا تؤدي إلى زيادة الوزن بعد التوقف عن الرجيم طالما حافظ المريض على نظام غذائي متزن.

نموذج للرجيم الكيميائى لمدة شهر كامل

**** الإفطار :** موحد فترة الشهر : ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) +
بيضة مسلوقة أو ١٥٠ جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول + ١/٤ رغيف.

اليوم	الغداء	الكمية	العشاء	الكمية
الأول	نوع واحد من الفاكهة (برتقال - جريب فروت - أناناس - كمثرى - جوافة - بطيخ - شمام - فراولة ..) (عدا البلح والعنب والتين والمانجو).	أى كمية	لحم مشوى أو مسلوق + سلطة خضراء (خيار - طماطم - خس - فلفل - جزر - كرفس ..).	٢٠٠ جم أى كمية
الثانى	ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات) + دجاج مسلوق أو مشوى بدون جلد . + طماطم وخيار .	١/٤ فرخة أى كمية	بيض مسلوق خير أسمر + سلطة خضراء .	٢ بيضة ١/٤ أى كمية
الثالث	جبن قريش أو جبن أبيض متزوع الدسم . + طماطم وخيار . + خبز	٢٠٠ جم أى كمية ١/٤	لحم مشوى أو مسلوق (بدون أى دهون) . + سلطة خضراء .	١٥٠ جم أى كمية
الرابع	فاكهة صنف واحد (عدا الممنوعات).	أى كمية	لحم مشوى أو مسلوق + سلطة خضراء .	١٥٠ جم
الخامس	بيض مسلوق + خضار (سوتيه) (كوسة - خرشوف - سبانخ - قنبيط - فاصوليا ..).	٢ بيضة أى كمية	سمك مشوى (٢) + سلطة خضراء .	٢٠٠ جم أى كمية
السادس	فاكهة صنف واحد .	أى كمية	لحم مشوى أو مسلوق + سلطة خضراء .	٢٠٠ جم

السابع	دجاج مشوى أو مسلوق + سلطة خضراء + خضار سوتيه	١/٤ أى كمية أى كمية	خضار سوتيه سلطة خضراء	أى كمية أى كمية
الثامن	سلطة خضراء. + بيض مسلوق	أى كمية ٢ بيضة	ثمرة فاكهة (عدا المنوعات) + كوب زبادى منزوع الدسم	
التاسع	سلطة خضراء + لحم مشوى أو مسلوق	أى كمية ٢٠٠ جم	ثمرة فاكهة (برتقال - جريب فروت) + ٢ بيضة مسلوقة .	
العاشر	خيار + طماطم. + لحم مشوى أو مسلوق.	أى كمية ٢٠٠ جم	خضار سوتيه + ٢ بيضة مسلوقة.	أى كمية اثنين
الحادى عشر	جبن قريش + خضار سوتيه	٢٠٠ جم أى كمية	خضار سوتيه. + كوب زبادى.	أى كمية
الثانى عشر	سمك مشوى . + طماطم وخيار.	٢٠٠ جم أى كمية	خضار سوتيه. + ٢ بيضة مسلوقة.	أى كمية
الثالث عشر	لحم مشوى أو مسلوق + طماطم	٢٠٠ جم أى كمية	سلطة فواكه (عدا المنوعات).	أى كمية
الرابع عشر	دجاج مسلوق أو مشوى + خضار سوتيه. + خيار + طماطم	١/٤ أى كمية أى كمية	ثمرة فاكهة. + دجاج + خيار + طماطم.	١/٤ دجاجة أى كمية
الخامس عشر	فواكه (عدا المنوعات).	أى كمية	فواكه (عدا المنوعات).	أى كمية
السادس عشر	خضار سوتيه . + سلطة خضراء.	أى كمية أى كمية	خضار سوتيه. + سلطة خضراء.	أى كمية أى كمية
السابع عشر	فواكه	أى كمية	فواكه	أى كمية
الثامن عشر	سمك مشوى (٢) + سلطة خضراء .	٢٠٠ جم أى كمية	سمك مشوى. + سلطة خضراء.	٢٠٠ جم أى كمية
التاسع عشر	لحم أو دجاج مسلوق أو مشوى . + خضار سوتيه.	٢٠٠ جم أى كمية	لحم أو دجاج مسلوق أو مشوى . + خضار سوتيه.	٢٠٠ جم أى كمية

العشرون	نوع واحد من الفاكهة. احذر المنوعات	أى كمية	نوع واحد من الفاكهة. احذر المنوعات	أى كمية
الواحد والعشرون	نوع واحد من الفاكهة.	أى كمية	نوع واحد من الفاكهة.	أى كمية
الثاني والعشرون	ثمرة فاكهة + سمك مشوى أو لحم مشوى . + سلطة خضراء . + ¼ رغيف.	أى كمية	ثمرة فاكهة + سمك مشوى أو لحم مشوى . + سلطة خضراء . + ¼ رغيف.	أى كمية
الثالث والعشرون	ثمرة فاكهة. ٢ قطعة لحم مشوية. خبز أسمر .	أى كمية	ثمرة فاكهة. ٢ قطعة لحم مشوية. + طماطم.	٢٠٠ جم ¼
الرابع والعشرون	ثمرة فاكهة. جبنة قريش أو جبنة خالية الدهن . + ¼ رغيف.	أى كمية	سمك مشوى أو تونة بدون زيت تماماً . + طماطم وخيار . + خضار سوتيه .	٢٠٠ جم
الخامس والعشرون	جبنة خالية الدهن . + سلطة خضراء . خبز	¼	دجاج مسلوق أو مشوى . + طماطم وخيار .	١٥٠ جم ¼
السادس والعشرون	جبنة قريش . + سلطة خضراء .	ثمرة ¼ أى كمية	فاكهة . + دجاج . + طماطم وخيار	١٥٠ جم أى كمية
السابع والعشرون	جبنة خالية الدهن أو زبادى بدون وش . + سلطة خضراء . + ¼ رغيف.	أى كمية أى كمية	خضار سوتيه . + سلطة خضراء	١٥٠ جم علبة صغيرة أى كمية
الثامن والعشرون	جبنة بيضاء خالية من الدهن ، أو زبادى . + سلطة خضراء . + ¼ رغيف.	١٥٠ جم أى كمية	سمك مشوى ، أو تونة بدون زيت . + سلطة خضراء + ¼ رغيف .	١٥٠ جم أى كمية

١٠ تعليمات مهمة لمن يرغب في الالتزام بالرجيم الكيميائي ،

- * لا ينبغي البدء في هذا النظام إلا بعد أن تكون عزيמתك ، وإرادتك قوية ، على الاستمرار فيه لمدة أربعة أسابيع متواصلة . فلا يجوز التوقف ، أو كسر هذا الرجيم ، إذا حدث ذلك يجب إعادته من بدايته .
- * جميع الفواكه .. مسموح بها في هذا النظام ، عدا البلح والعنب والتين مع التقليل من تناول المانجو ، والموز بقدر الإمكان ، والامتناع نهائياً عن الفواكه المجففة مثل : (المشمشية ، والقراصيا ، والزبيب ...) .
- * لا يتم تناول أى طعام بعد الفواكه ، إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل .. وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة ، ومن الأفضل تناولها بعد ٣-٤ ساعات من الطعام .
- * يجب أن تكون اللحوم المستخدمة في هذا النظام خالية تماماً من الدسم ، مع تجنب تناول لحوم الضأن .
- * الامتناع تماماً عن تناول اللحوم ، أو الأسماك ، أو الدجاج المقلية ، أو المحمرة ، وتستبدل بالمسلوق أو المشوى .
- * ليس هناك مانع من تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام ، بشرط عدم إضافة سكر ، ومن الممكن استخدام بدائل السكر ، مثل السويت دايت ، والسكرول .
- * فى هذا النظام يفضل تناول كميات كبيرة من الماء ، قبل أو بين الوجبات .
- * من المهم اتباع النظام الكيميائي ، بنفس ترتيب الوجبات ، ونفس نوعية الطعام ، مع عدم الإضافة أو التبديل إلا فى أضيق الحدود .
- * عند الإحساس بالجوع ، من الممكن تناول الخضراوات الطازجة مثل الخيار ، أو الخس ، أو الجزر ، أو الفلفل ، .. وكذلك يمكن تناول

الفواكه مثل : البرتقال ، الجريب فروت ، الشمام ، التفاح ... ولكن بشرط مرور ٣ ساعات عن آخر طعام.

* الرياضة عنصر أساسى ومهم مع هذا الرجيم ، حتى نحقق النتائج المرجوة... ويفضل رياضة المشى فى الهواء الطلق .

تساؤلات حول الرجيم الكيمائى ..

* إذا التزمت بهذا النظام الكيمائى ، لمدة شهر ، كم كيلو جرام من وزن جسمى من الممكن أن أفقدها ؟

إذا كان هذا الرجيم ، هو أول تجربة لك مع النظم الغذائية للتخسيس ، فإنه من المتوقع أن تفقد من ١٠-١٥ كجم من وزنك خلال شهر ، وخاصة إذا كنت ملتزماً بالرياضة .

- أما إذا كنت قد جربت نظاماً غذائياً متنوعاً قبل هذا النظام ، فسوف يكون معدل النزول أقل قليلاً.

* هل اتباعى لهذا الرجيم لمدة شهر من الممكن أن يؤثر على نشاطى وحيويتى ؟

عادة لا يؤدي اتباع هذا الرجيم إلى أى مضاعفات ، ولا يؤثر على نشاط ، وحيوية الجسم .. ومن الأفضل أن يكون تحت إشراف طبي.

* هل يصلح هذا الرجيم للأشخاص ما بعد عمر الأربعين ؟

يصلح تطبيق هذا الرجيم على جميع الأعمار ، قبل الأربعين أو بعد الأربعين .

* وماذا على أن أفعل ، بعد اتباع هذا الرجيم لمدة شهر ؟

بعد مرور الشهر ، إذا وصلت إلى الوزن الطبيعى ، الذى ترغبه ، يتم بعد ذلك اتباع نظام غذائى لتثبيت الوزن ، يعتمد على مدك بكمية من السعرات

الحرارية تساوى احتياجاتك اليومية بدون زيادة أو نقص ، وفى هذا النظام يكون هناك كمية من النشويات والسكريات ولكن بكميات محدودة ، ويحتوى على قليل من الدهون .

وللحفاظ على الوزن الطبيعى بعد الرجيم الكيميائى ، لابد من المواظبة على مزاوله الرياضة .

أما إذا مر الشهر ، ولم تصل إلى الوزن الطبيعى الذى ترغبه ، وتحتاج إلى مزيد من فقد الوزن ، فيمكنك تكرار هذا النظام مرة أخرى ، ومن الأفضل تكرار الأسبوع الأول مرتين ثم الأسبوع الرابع مرتين .

ومن الممكن أن تكرر هذا الرجيم لمدة شهر ثالث ، مع تناول يوم حر أسبوعياً، تتناول فيه ما تشاء .. على أن يتم هذا كله تحت الإشراف الطبي .

■ رجيم اليوم الواحد المتكرر... أسرع طريقة لإنقاص الوزن ■

هذا الرجيم يعتمد على تناول نوع واحد من الطعام لمدة يومين أو ثلاثة ، ثم يتم الانتقال إلى نوع ثانٍ لمدة يومين أو ثلاثة أيضاً ، وهكذا . ولا تتعدى فترة هذا الرجيم أسبوعين .

وهذا النظام لا ينصح به إلا للأشخاص الأصحاء والذين لا يعانون أمراضاً بالقلب ، أو الكلى أو السكر . وعادة يتم استخدامه مع السمان ذوى الإرادة الضعيفة فى اتباع الرجيم الغذائى لمدة طويلة ، أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الأغذية وحدث لهم تكيف ، وثبوت للوزن .

ولكن ما أحب أن أنوه له ، أن هذا النظام يجب أن يخضع إلى إشراف طبي كامل .. ولا ينبغى تكراره إلا بعد موافقة الطبيب .

نظام اليوم الواحد المتكرر لمدة ١٥ يوماً .

فى الثلاثة أيام الأولى : زيادى فقط فى الوجبات الثلاث ، بأى كمية ، مع إزالة «الوش» الدسم ومن الممكن استبداله باللبن الرائب .

في الثلاثة أيام الثانية : لحم أو سمك مشوى أو مسلوق في الوجبات الثلاثة (بمعدل ١/٢ كجم يومياً) .

الثلاثة أيام الثالثة : أى نوع من السلطات الخضراء (خس - خيار - طماطم - خرشوف - جزر - كرنب - فجل - فلفل - كرفس - مقدونس...) بأى كمية طوال اليوم ..

الثلاثة أيام الرابعة : فواكه بأى كمية ، عدا البلح والعنب والتين ، مع الحد من الموز أو المانجو .. ويفضل نوع واحد من الفاكهة كل يوم .

في الثلاثة الأيام الأخيرة : بيض مسلوق في الوجبات الثلاثة بأى كمية .
إذا استطعت أن تواظب على هذا النظام لمدة خمسة عشر يوماً ، فسوف تستطيع أن تتخلص من ٥-٧ كجم من وزنك .
ولكننى أكرر ... يجب اتباع هذا النظام مع إشراف طبي ، وفي الأشخاص السمان الأصحاء .

*** هل من الممكن تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام ؟**

لا مانع ولكن بدون سكر .. أو يستخدم بدائل السكر . وأحب أن أنوه بأن تناول كميات كبيرة من الماء مع هذا النظام ضرورى .

*** هل من الممكن استبدال الأطعمة في أيام معينة ؟**

نعم .. من الممكن استبدال أطعمة ثلاثة أيام ، مكان أطعمة ثلاثة أيام أخرى .

وكذلك من الممكن تناول الطعام لمدة يومين متاليين ، بدل ثلاثة ، وبذلك يستمر هذا النظام لمدة عشرة أيام فقط .

الرجيم المفتوح ..



مدرسة أخرى تعتمد أيضا على تناول كمية مفتوحة من الأطعمة ذات السرعات الحرارية المنخفضة ، وخاصة من سلطة الخضراوات والفواكه ... ولكن هذا النظام كسابقه ، لا يمكن استخدامه أكثر من أسبوعين ولا يجوز استخدامه إلا للسلمان الأصحاء .. وتحت إشراف طبي .

الرجيم المفتوح

(سلطة الخضراوات . والفواكه)

اليوم الأول : سلطة فواكه (برتقال - يوسفى - تفاح - جوافة - كمثرى - شمام - فراولة - مشمش - خوخ ..) بأى كمية .
اليوم الثانى : سلطة خضراء (طماطم - خيار - خس - بصل ...) + خضار سوتيه (كوسة - خرشوف - قنبيط) أى كمية .
اليوم الثالث : سمك مشوى + سلطة خضراء .
اليوم الرابع : سلطة فواكه أو سلطة خضراء كما سبق .
اليوم الخامس : لحم أو دجاج مشوى + خضار مسلوقة .
اليوم السادس : صنف واحد من الفواكه بأى كمية (عدا البلح والعنب والتين) .

اليوم السابع : سمك مشوى + سلطة خضراء .

ولقد لوحظ أن اتباع هذا النظام يعطى نتائج ملحوظة .. ولكن لا يمكن تكراره أكثر من أسبوعين ... ويتم تحت المتابعة الطبية .