



مدارس الرجيم ..

من هنا وهناك

- الفرنسيون .. يقدمون لك جواز سفر إلى عالم الرشاقة .
- الإنجليز .. يعلنون رأيهم في التخسيس وعلاج السمنة .
- الأمريكيان .. وصيحة جديدة للتخسيس بالبودرة !!
- التخسيس ... بالألياف ، وعيش الغراب !
- ٥ مميزات مهمة .. لرجيم الألف كالوري .
- هذا هو رجيمك في شهر رمضان والصيام .
- عزيزتي .. رجيم خاص لك في فترة الرضاعة .

رأى المدرسة الفرنسية فى التخسيس (حمية سكارسدال)



رجيم سكارسدال .. هو من أشهر النظم الغذائية الفرنسية ، التى تساعد فى تقليل الوزن ، وتم استخدامه على نطاق واسع على مستوى العالم .
ولكن هذا النظام لا يُنصح باستخدامه إلا للسمن الأصحاء ، الذين لا يعانون من ارتفاع بالضغط ، أو أمراض بالقلب أو الكلى .
ويستعمل لمدة أسبوعين ، ولا يكرر إلا بإشراف الطبيب .

رجيم سكارسدال لمدة سبعة أيام

الإفطار: دائما جريب فروت أو ثمرة فاكهة طازجة (عدا البلح والعنب والتين)
+ شاي أو قهوة بدون سكر .

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	طماطم + قطع لحم أو فراخ باردة + شاي أو قهوة بدون سكر.	سلطة خضراء + سمك مشوى + شاي أو قهوة بدون سكر.
الثانى	سلطة فواكه طازجة (برتقال ، يوسفى ، كمثرى ، تفاح ، فراولة ، مشمس ، خوخ ، جوافة) . + شاي أو قهوة بدون سكر.	سلطة + فراخ مشوية أو مسلوقة + شاي أو قهوة بدون سكر.
الثالث	لحم أحمر أو فراخ + طماطم + شاي أو قهوة .	برتقال أو فاكهة طازجة + سمك مشوى + سلطة خضراء .
الرابع	سلطة خضراء + جبن قريش + خضار مسلوقة + شاي .	فراخ مشوية أو مسلوقة + طماطم + شاي .
الخامس	جريب فروت (أو ثمرة فاكهة) + سمك مشوى أو مسلوقة + شاي .	سلطة خضراء + لحم أحمر بدون دهن (مشوى أو مسلوقة) + شاي .
السادس	سلطة فواكه مشكلة + شاي .	فاكهة (ثمرة) + فراخ مسلوقة أو مشوية +

السابع	لحوم باردة + سلطة خضراء .	سلطة خضراء . سمك مشوى + سلطة خضراء + شاي أو قهوة .
--------	---------------------------	---

- * من الممكن تكرار هذا النظام لمدة أسبوع آخر .
- * هذا النظام ينقص الوزن بشكل سريع ، ولذا يجب ألا يستعمل إلا للسمان الأصحاء ، ويكون تحت إشراف طبي كامل .
- * ولا يعتمد ريجيم سكارسدال على تحديد الكمية ، ولكنه يعتمد على التوازن الكيميائي بين المكونات الغذائية المختلفة .
- * لايجوز في هذا النظام استبدال الوجبات ، أو الإضافة عليها .
- * نستعمل بدائل السكر في تحلية الشاي أو القهوة .

■ المدرسة الإنجليزية .. تفتح لك باباً للرشاقة ■

ريجيم «ستل مان» :

ستل مان من الأسماء الشهيرة في إنجلترا في عالم التخسيس .. وقد وضع هذا الخبير نظاماً غذائياً يدفع الجسم إلى استهلاك مخزونه من الدهون ، والتخلص من وزنه الزائد .

فهذا النظام يمنع تناول الدهون بأنواعها ، الظاهر منها ، والمختبئ ، ويعطى نسبة قليلة من النشويات المركبة ، ويمنع تناول السكريات سريعة الهضم والامتصاص مثل سكر الطعام والعسل والمربى ..

- ومع ممارسة الرياضة ، يحقق هذا الريجيم الغذائي لستل مان الإنجليزي ، نتائج جيدة ملموسة في إنقاص الوزن ، وعلاج السمنة .

* ويتم تنفيذ نظام ستل مان على مرحلتين ، كل مرحلة تستغرق أسبوعين ، وفترة حرة بين كل مرحلة ، يتم فيها تناول الطعام حسب الرغبة ، دون أن تزيد

سعراته الحرارية على ١٠٠٠ سعر حراري يوميا .

نظام «ستل مان» .. من أجل الرشاقة

الإفطار : موحد يوميا

ثمرة جريب فروت على الريق + بيضة مسلوقة جيدا + ١/٤ رغيف + شاي
أو قهوة بدون سكر.

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	٢ بيضة مسلوقة + سبانخ مسلوقة (أو أى خضار) + ١/٤ رغيف + شاي أو قهوة بدون سكر.	١/٢ صدر دجاجة بدون جلد + جزر وطماطم + ثمرة جريب فروت (أو أى ثمرة فاكهة) قبل النوم
الثاني	سلطة فواكه طازجة.	سمك مشوى (١٥٠ جم) + سلطة خضراء + شاي أو قهوة بدون سكر.
الثالث	سلطة فواكه طازجة.	٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + ١/٤ رغيف + ثمرة جريب فروت قبل النوم.
الرابع	١/٢ صدر دجاجة بدون جلد + شرائح طماطم . + ثمرة جريب فروت بعد ٣ ساعات.	سمك مشوى (٢٠٠ جم) + سلطة خضراء . + شاي أو قهوة بدون سكر.
الخامس	سلطة فواكه طازجة .	٢ بيضة مسلوقة أو جبنة قريش (١٠٠ جم) + ١/٤ رغيف + شاي أو قهوة بدون سكر.
السادس	٢ بيضة مسلوقة + طبق سلطة خضراء + ١/٤ رغيف.	لحم مشوى (١٥٠ جم) + سلطة خضراء + شاي أو قهوة بدون سكر.
السابع	٢ بيضة مسلوقة ، طبق خضار مسلوقة (سبانخ).	سمك مشوى ١٥٠ جم . ١/٤ رغيف ، ثمرة فاكهة (جريب فروت) قبل النوم.

يكرر هذا النظام لمدة أسبوع آخر ثم يعطى راحة لمدة أسبوع يتم خلالها
تناول سعرات حرارية فى حدود ١٠٠٠ سعر حرارى .. ثم يكرر لمدة أسبوعين
آخرين .

■ الأمريكان .. وصيحة جديدة للتخسيس بالبودرة ■

صيحة جديدة للتخسيس ، وإنقاص الوزن ، يتم اتباعها فى بعض المراكز الأمريكية للتغذية ، وتعتمد هذه الطريقة على استخدام وجبات غذائية على هيئة بودرة تحتوى على العناصر الغذائية المختلفة (بروتينات - فيتامينات - أملاح معدنية ..) ، وتمد هذه البودرة الجسم بسرعات حرارية قليلة قد لا تتعدى ١٠٠ سعر حرارى فى الوجبة الواحدة ، وبالتالى عند استخدام هذه البودرة كبريجم غذائى ، فإنها تعطى نتائج ملموسة فى التخلص من الوزن الزائد وعلاج السمنة. وفى مصر يوجد أنواع متعددة من هذه البودرة مستوردة من أمريكا ، ودول أوروبية ، ولكن يعيبها ثمنها الغالى .. ولكن هناك أنواعاً مصنعة محلياً مثل الكازيك ، والسوستاجين يمكن استخدامها كنظام غذائى للتخسيس.

برامج «البودرة» المصنعة

لعلاج السمنة ، وإنقاص الوزن

البرنامج الأول :

الإفطار : كوب حليب منزوع الدسم + ٢ ملعقة سوستاجين + شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء : سلطة خضراء + ٢ ملعقة سوستاجين فى كوب ماء .

تصبيرة : كوب عصير فواكه طازجة بدون سكر.

العشاء : كوب من ٢ ملعقة سوستاجين بالماء + ثمرة فاكهة .

* يستخدم هذا النظام لمدة عشرة أيام ، ويكرر من آن لآخر حسب رأى الطبيب .

البرنامج الثانى : نظام «شاك لى» للبودرة المصنعة :

وهو نظام آخر للبودرة المصنعة ، والتى تحتوى على البروتين مع العناصر الغذائية الأخرى .

ويمكن استخدام هذا النظام لمدة ٨ أسابيع متواصلة . ويحتوى هذا النظام فى وجبتى الإفطار والعشاء على ٣ ملاعق سوستاجين بالماء ، أما فى وجبة الغذاء فتحتوى على نحو ٤٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حرارى يتم اختيارها من الأطعمة الآتية:

١/٤ دجاجة مشوية	٢٠٠ سعر حرارى.
٢٠٠ جرام لحوم مشوية	٢٧٠ سعراً حرارياً.
٢ بيضة مسلوقة	١٦٤ سعراً حرارياً.
سمكتان مشويتان	١٥٤ سعراً حرارياً.
سلطة خضراء	٦٠ سعراً حرارياً.
شوربة خضار	٦٠ سعراً حرارياً.
فاكهة	

■ التخصيس بالألياف..!! ■

الألياف هى ذلك الجزء ، من الأطعمة النباتية ، الذى لا يتم هضمه بالجسم ، وللألياف فوائد عديدة فى التخلص من السمنة ومشكلاتها .

وأهم هذه الفوائد هى :

* هذه الألياف تحتاج لمدة طويلة لمضغها فى الفم .. وبالتالي تساعد فى تبطىء عملية تناول الطعام ، فتساعد على الإحساس بالشبع ، لأقل كمية من الطعام .

* تمكث فى المعدة مدة طويلة ، وتزيد من امتلاء المعدة ، فتقلل من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، وتزيد الإحساس بالشبع .

* تقلل من امتصاص السكر إلى الدم ، وبالتالي تقلل زيادته بالدم ، فتقلل فرصة تحوله إلى دهون ، ولذا يفضل استعمال الألياف لمرضى السكر .

* يخفض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم ، والذي يزداد معدل ارتفاعه فى المصابين بالسمنة .

* تزيد من معدل استهلاك السعرات الحرارية ، وتزيد من معدل تكسير الدهون بالجسم .

* تقلل من حدوث الإمساك ، الملازم لمرضى السمنة ، عند المتبعين للرجيم .

* وتؤكد الدراسات الحديثة أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون ، وأمراض القلب ، وارتفاع الضغط ، والسكر .

* هذه فوائد الألياف العديدة .. بعد أن عرفت أنها يجب عليك زيادة جرعتها فى رجيمك الغذائى ، لتساعدك فى إنقاص وزنك .. وتقلل من مضاعفات السمنة .

وما أهم الأطعمة الغنية بالألياف ؟

هناك أطعمة كثيرة غنية بالألياف مثل :

الخضراوات :

الخس ، الفجل ، الكرفس ، المقدونس ، الجزر ، الطماطم ، الخيار ،
الكرنب ، اللفت ، الفول الأخضر ، السبانخ .

الفواكه :

التفاح ، البرتقال ، الجريب فروت ، الكمثرى ، الشمام ، البطيخ ، المانجو ،
الفراولة .

الحبوب : وهى أكثر النباتات احتواء على الألياف : مثل العدس الأسود «أبو
جبة» ، والقمح ، الردة ، الأرز الكامل ، واللوييا ، والحلبة ، والفول .

نعم للألياف .. ولكن بشرط ..

رغم ما للألياف من فوائد كثيرة فى علاج السمنة ولكن الإفراط فى تناولها بكميات كبيرة لها بعض المشكلات :

- * تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة من فيتامينات وأملاح معدنية.
- * تؤدى إلى حدوث انتفاخات بالبطن ، وشعور بعدم الارتياح لذا لا ينصح بها لمرضى القولون العصبى .
- * أحيانا تسبب التهابات بالقولون .
- ولذا ندعو السمان إلى تناول الألياف على هيئة خضراوات ، وفواكه وحبوب ، ولكن بدون إفراط ، (٢٠ جراماً يومياً) .

مقدار الألياف بالجرام	الكمية	الغذاء	مقدار الألياف بالجرام	الكمية	الغذاء
١,٤	١/٢ فنجان	لوبيا	١,٠ جم	١٠٠ جم	كرنب
١,٢	١/٢ فنجان	عدس	٠,٤	١٠٠ جم	خيار
١,٢	١/٢ فنجان	قنبيط	٠,٥	١٠٠ جم	خس
٠,٨	١/٢ فنجان	جزر	٠,٨	١٠٠ جم	فجل
٠,٥	١/٢ فنجان	سبانخ	١,٠	١٠٠ جم	تفاح
٠,٦	ثمرة صغيرة	طماطم	٠,٣	١٠٠ جم	برتقال
٠,٣	شريحة	خبز			

■ عيش الغراب .. لعلاج السمنة ■

عيش الغراب ، هو غذاء نباتى ، يتميز بأن قيمته الغذائية عالية ، وفى الوقت نفسه سرعته منخفضة .. ولذا كان التفكير فى استخدامه كنظام غذائى للتخلص من السمنة .

وهذا الغذاء منتشر فى دول أوروبا ، وأمريكا ، وله مطاعم خاصة لتقديمه لمحبيه ، فى صور متعددة ، وبدأ ينتشر الآن فى مصر والدول العربية .

* كيف نستخدم عيش الغراب كرجيم غذائى لعلاج السمنة ؟

هناك عدة برامج غذائية يستخدم فيها عيش الغراب كنظام للتخسيس ، فمن الممكن استخدامه بمفرده كنظام غذائى ، ومن الممكن دمجه مع عناصر غذائية أخرى ، وهذا ما أفضله .

برنامج غذائى يحتوى على عيش الغراب

لعلاج السمنة

الإفطار : جريب فروت ، أو شمام ، أو برتقال (ثمرة واحدة) + ٢٥٠ جم عيش غراب + شاي أو قهوة بدون سكر .

تصبيرة : عصير برتقال أو (عصير تفاح) بدون سكر .

الغداء : سلطة خضراء + خضار سوتيه + ٢٥٠ جم عيش غراب مشوى + ١/٤ رغيف .

العصر : جواقة أو تفاح .

العشاء : ٢٥٠ جم عيش غراب + خضار سوتيه + فاكهة (ثمرة) .

قبل النوم : كوب لبن رائب .

■ رجيم الألف كالورى .. ■

- هذا الرجيم يلقي إقبالا كبيرا فى مصر ، والأوساط العربية لعدة أسباب :
- * يتيح الفرصة لتناول أنواع متعددة من الطعام ، وبه العناصر الغذائية للطعام بأكملها .
 - * لا يعتمد على الحرمان أو التجويع .
 - * يصلح للأشخاص الأصحاء ، والمرضى من السمان .
 - * من الممكن استخدامه لمدة طويلة ، دون أن يسبب مضاعفات .
 - * ويكون نزول الوزن فيه تدريجيا ، وليس بشكل سريع .

سعر حرارى		
—	٣ أكواب من الماء	الإفطار
٢٥	عصير جريب فروت أو برتقال أو قطعة شمام .	
٨٢	+ بيضة مسلوقة جيدا .	
١٥٠	أو ثلاثة ملاعق فول بقليل من الزيت .	
١١٦	أو ١٠٠ جم جبنة قريش .	
٥٠	+ ١/٤ رغيف .	
٥٠	+ شاي أو قهوة بدون سكر .	
—	٣ أكواب من الماء :	الغداء
٦٠	+ سلطة خضراء .	
٢٥٠	+ ١٥٠ جم لحما مشويا	
٢٠٠	أو ١/٤ فرخة مسلوقة .	
١٥٤	أو ٢ سمكة مشوية .	
١٦٤	أو ٢ بيضة مسلوقة .	
٦٠	+ خضار سوتيه (عدا البطاطس) .	
٥٠	+ ١/٤ رغيف .	
—	٣ أكواب ماء .	العشاء
٨٢	+ كوب زبادى أو لبن رائب أو بيضة مسلوقة .	
٦٠	+ سلطة خضراء أو ثمرة فاكهة .	
٥٠	+ ١/٤ رغيف .	

■ رجيم خاص أثناء فترة الرضاعة ■

- عند الاستيقاظ : كوب حلبة باللبن منزوع الدسم .
- عند الإفطار : بيضة مسلوقة أو قطعة جبن قريش أو ٤ ملاعق فول + ١/٤ رغيف + فاكهة الموسم (قبل الإفطار بنصف ساعة) .
- تصيرة : كوب من شوربة العدس .
- الغداء : سلطة خضراء + ٢ قطعة لحم مشوية أو مسلوقة . أو ١٥٠ جم كبدة مشوية أو سمكة مشوية .
- أو ١/٤ فرخة + خضار سوتيه + ١/٤ رغيف أو ٤ ملاعق أرز .
- عصراً : كوب من شراب النعناع البلدى + ملعقة سكر صغيرة (واحدة) .
- العشاء : كوب لبن منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة + ١/٤ رغيف .
- قبل النوم : كوب من شراب الشمر .
- (مع الإكثار من تناول الماء قبل الطعام ، مع تناول الفاكهة أثناء الجوع)

رجيم أثناء الصيام :

- السحور : فول مدمس بالليمون وقليل من الزيت (٤ ملاعق) ، أو قطعة جبن قريش ١٥٠ جم ، أو بيضة مسلوقة + كوب زبادى منزوع الدسم + ١/٢ رغيف + شرائح من الخيار والطماطم .
- الإفطار : كوب عصير برتقال طازج (بالسويت دايت أو السكرول) (أو أى عصير فاكهة آخر طازج) + طبق سلطة خضراء + خضار سوتيه + ٢ قطعة لحم مسلوقة أو مشوية ، أو ١/٤ فرخة مشوية أو مسلوقة بدون جلد ، أو ٢ سمكة مشوية + ١/٤ رغيف أو ٤ ملاعق أرز .
- (مع تجنب الكفاة ، والقطايف ، وحلويات رمضان) .