

جواز مرور إلى عالم الرشاقة

كيف تنقص وزنك وتتخلص من كرشك؟

- التخلص بالماء والألياف أحدث صيحة في عالم التخسيس .
- نصائح ثمينة للتخسيس بدون أنيميا .. بدون تجاعيد .. بدون ترهلات .
- عزيزتي : ٧ نصائح هامة للتخلص من الكرش بدون حرمان .
- أدوية حديثة لتقليل وزنك بشكل آمن ، وسريع .
- حقائق ونصائح عن الرجيم الكيميائي ورجيم البودرة .
- كيف تحافظين على جسمك بدون سمّة أو كرش بعد الولادة وأثناء الرضاعة ؟

دكتور
حسن فكرى منصور

دار الطابع

اسم الكتاب

كيف تنقص وزنك
وتتخلص من كرشك ؟

تأليف

د / حسن فكرى منصور

رقم الايداع

٢٠٠٢ / ١٤٥٦٤

977-277-282-5

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال



للنشر والتوزيع والتصدير

٤٢ شارع على أمين امتداد مصطفى النحاس - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٤٠١٥٢٧٨ - ٢٤٠١٥٢٧٩ (٢٠٢) فاكس: ٢٤٠٤٣٨٠٣ (٢٠٢)

E-mail : info@altalae.com Web site : www.altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابي سابق من الناشر، وإية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧



مما لا شك فيه أن السمنة أصبحت ضيفاً ثقيلاً لدى نسبة كبيرة من الناس ، فما أن تجلس بين مجموعة من الأقارب ، أو الأصحاب إلا وترى أكثر من نصفهم قد غطت أجسامهم الدهون وانتفخوا بالشحوم .

الشيء اللافت للنظر أيضاً ، أن السمنة أخذت تنتشر بين أطفالنا بشكل سريع ومخيف ، وهناك بعض الإحصائيات تؤكد أن ٦٠٪ من أطفالنا يعانون زيادة في الوزن ، وهذا شيء مؤسف ، وينذر بالخطر في المستقبل .

والعجيب أن نسبة الفشل في التخلص من السمنة كبيرة ، فأكثر من ٥٠٪ من السمان قد حاولوا أن ينقصوا أوزانهم ، وقد نجحوا في بادئ الأمر ، ثم مالبتوا أن زاد وزنهم من جديد ، إما بسبب الملل من برامج التخسيس ، وإما بسبب عدم فعالية وسائل علاج السمنة وإنقاص الوزن .

وفي الحقيقة أنه مع زيادة انتشار السمنة بين الناس ، كثر الدجالون الذين يبيعون الكذب والوهم للناس ، بغية الإتجار بصحتهم ، وكسب المزيد من المال بشكل سريع .

فهناك من أصحاب الوهم من يدعى أن لديه وسيلة تنقص الوزن ١٠ كيلو جرام في الأسبوع ، وهناك من يوهم الناس أن لديه شورتا أو بدلة أو صابونا أو حزاماً يساعد على علاج السمنة خلال ساعات .

وهناك فئة أخرى من الدجالين يدعون أن لديهم أعشاب تنقص الوزن ، وتخلص الجسم من سمته الموضعية .

ومع كثرة هؤلاء الدجالين ، والذين يبيعون الوهم ، ومع ظهور العديد من الفتاوى والآراء المشبوهة حول علاج السمّة ، رأيت أن أعد كتاباً يتصدى لهؤلاء ، ويكشف الحقيقة كاملة لقرائى الأعزاء ، فجمعت فى هذا الكتاب آراء المتخصصين والباحثين ، بالإضافة إلى خبراتى الخاصة فى مجال علاج السمّة .

وفضلت أن يكون الكتاب فى صورة مجموعة من النصائح المهمة التى تدور حول الوسائل الفعالة فى علاج السمّة ، وتكشف الوسائل غير الفعالة حتى لا ينخدع بها كثير من الناس .

ولقد عرضت فى هذا الكتاب العديد من البرامج الغذائية ، والبرامج الرياضية التى تساعد فى إنقاص الوزن والتخلص من الكرش .

وفى النهاية .. أتمنى أن يكون هذا الكتاب خطوة مفيدة للباحثين عن الرشاقة، والراغبين فى إنقاص أوزانهم .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

دكتور

حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية

دمنهـور - ت ٢١٠٥٥٥

محمول ٠١٠١٨٣٣٦٠٦

حاسب نفسك .. لتكتشف سميتك مبكراً !!



السمنة ضيف ثقيل ، ولص لنيم ، يزحف إليك ببطء شديد حتى يتمكن من جسدك ، ويفرض سلطانه عليك ...

وكى لا تفاجأ به ، وقد تربع بداخلك ، وقبل أن يصبح من الصعب عليك طرده من جسمك .. عليك عزيزي ، الانتباه إليه جيداً ، عليك محاسبة نفسك يومياً .. هل زاد وزنك أم لا ؟ هل تراكمت دهون جديدة في جسمك أم لا ؟..

■ والآن ابدأ فى محاسبة نفسك ..

١- لا تتلأ .. أسرع فوراً لشراء ميزان مضبوط ، وضعه فى حمامك .. وزن نفسك عليه مرة أو مرتين أسبوعياً ، ثم قارن وزنك وطولك بالأوزان المثالية الموجودة فى آخر الكتاب .. فإذا رأيت وزنك أكثر من ٢٠٪ عن الأوزان المثالية ... هنا يلزمك برنامج لإنقاص وزنك ، والتخلص من الدهون الزائدة .

٢- لا تزن نفسك على أكثر من ميزان .. ويفضل أن تزن نفسك فى الصباح الباكر ، وبعد قضاء حاجتك من البول والبراز ، ويفضل أيضاً أن تكون بدون ملابس .

٣- هل لديك شريط القياس «المazورة» ..؟ قس به محيط بطنك «الوسط» ومحيط أردافك ، ثم قم بقسمة الأول على الثانى ، فإذا كان الناتج أكثر من ١ .. فاحترس : أنت سمين ..

٤- زن نفسك ، وقس طولك ثم قم بقسمة وزنك بالكيلو جرامات على مربع طولك بالمتري فإذا زاد الناتج على ٢٩ فأنت سمين وهذا ما يعرف «بمعامل الكتلة» . واعلم أنه إذا زادت «معامل الكتلة» على ٤٠ فأنت فى خطر والسمنة فى طريقها أن تدمر صحتك !!

٥- أتمنى أن يكون فى حمامك مرآة ، والأفضل مرآتان متقابلتان .. لتقف أمامهما مجرداً من ملابسك ، وتلاحظ جسمك من الأمام والخلف .. فإذا لاحظت أن هناك ثانياً جلدية تتدلى من فخذك ، وبطنك وصدرك ، وإذا رأيت أن بطنك وأردافك برزت للأمام والخلف ، فاعلم أن السمنة قد تربعت بداخلك ، ونشرت أذرعتها خارج جسمك .

* واعلم : أن المرآة فى كثير من الأحيان أصدق حالاً من الميزان ، فإذا رأيت شكلك

فى المرأة قد تحسن ، وقلت الثنايا الجلدية عندك فى حين أن الميزان ليس فيه نزول ..
فصدق المرأة .

٦- أمسك بثنايا جلد بطنك بالسبابة والإبهام .. فإذا لاحظت أن سمك هذه الثنايا
أكثر من ٢,٥ سم .. فاعلم أنك تعاني السمنة .. وتحتاج إلى وقفة مع نفسك فوراً .

وهناك أجهزة بسيطة يمكنها قياس سمك ثنايا الجلد ، وتحديد نسبة الدهون بالجسم .
٧- زيارة كل ستة أشهر إلى عيادة إنقاص الوزن قد تساعدك فى الكشف عن
سمنتك مبكراً .

ويحدد لك الطبيب المختص نسبة الدهون فى جسمك ، ووزن عضلاتك وعظامك
وأعضائك الداخلية ، وكذلك يحدد كمية الماء بجسمك ومعدل حرقك للسعرات
الحرارية ، كل هذا بواسطة جهاز «البيودينامك» .

٨- إذا تكرر القول من أصحابك ، وأقاربك ، وجيرانك بأنك أصبحت سميناً .. ومكرشاً
وتخيناً .. وطولاً بعرض .. فلا تتجاهل هذه الأقاويل ، فهى عبارات تشير إلى أن السمنة قد
أصاب جسمك ، وتعطى مؤشراً إلى حد كبير لتراكم الدهون الزائدة فى جسمك .

٩- احتفظ فى حافظتك بجداول الوزن المثالى ، الموجودة فى آخر الكتاب ، لتتمكن
بين حين وآخر من مقارنة وزنك الحالى بالأوزان المثالية .

هؤلاء .. عليهم الحذر .. ؟!



هناك بعض الأشخاص لديهم استعداد كبير للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن ، وهناك
آخرون تشكل لهم السمنة مشاكل صحية خطيرة إذا وصلت إليهم .

هؤلاء الأشخاص عليهم الاحتراس جيداً من غزو السمنة لأجسامهم .

١٠- احذر .. إذا كان أحد والديك أو كلاهما يعاني السمنة ، فأنت لست بعيداً
عن أيدى السمنة ، وهناك احتمالات كبيرة أن تصل إليك .

فالأبحاث تؤكد أنه إذا كان كلا الوالدين سميناً ، فإن هناك احتمالات كبيرة
لإنجاب أطفال سمان ، بنسبة ٨٠٪ .

أما إذا كان أحد الوالدين فقط هو المصاب بالسمنة ، فإن احتمالات إنجاب أطفال
سمان تقل لتصل إلى نسبة ٤٠٪ .

- أما إذا كان كلا الوالدين رشيقيًا ، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان لا تتجاوز نسبة ٧٪ .
- ١١- احذر ... إذا كان أفراد أسرته ممن يعشقون الطعام ، ويتناولونه بنهم وشراهة ، ويقضون الساعات للتسالي بالطعام .. فأنت فى خطر ، لأنك من السهل أن تشاركهم فى تناول الطعام بنهم وشراهة ، وبالتالي فأنت معرض للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن .
- ١٢- احذر .. إذا كنت ممن يجلسون أمام المكاتب لفترات طويلة ، دون نشاط أو حركة ، أو إذا كنت تجلس أمام الكمبيوتر ساعات طويلة ، أو إذا كنت تتنقل بالسيارة دون السير على القدمين ... فأنت معرض أن يزداد وزنك ، ويتضخم كرشك .
- ١٣- احذرى .. إذا كنت تعتمدين على الشغالات فى أعمال المنزل ، وتستخدمين الغسالات الفول أوتوماتيك ، والمكانس الكهربائية .. فإذا كان الاعتماد كلية على هذه الأجهزة ، فأنت معرضة للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن .
- ١٤- احذرى .. إذا بلغت من العمر ٤٥ سنة ، وانقطعت عنك الدورة الشهرية ، فأنت معرضة للإصابة بالسمنة بشكل كبير .
- ١٥- احذر .. إذا كنت تشكو من آلام بالمفاصل ، أو مرض بالقلب أو الشرايين ، أو كنت تعاني ارتفاعاً فى ضغط الدم ، أو لديك الاستعداد لمرض السكر ... احذر فالسمنة عدو لدود لك ، وسوف تزيد من مشاكلك الصحية ، وتعرضك للعديد من المضاعفات .
- ١٦- احذروا .. احذروا .. إذا كان أطفالكم يعانون السمنة فى مراحل طفولتهم الأولى ، وقبل سن البلوغ .. فهم معرضون للإصابة بالسمنة عند الكبر ، وعلاجهم من السمنة يكون صعباً جداً . ولذا ينبغى حمايتهم وعلاجهم من السمنة مبكراً ، وقبل سن البلوغ .

جدد حياتك



البحوث الطبية ، والدراسات المتخصصة ، جميعها تؤكد أن للسمنة تأثيراً سلبياً على الصحة ، وتشكل عنصراً خطراً على الحياة . ونسبة كبيرة من السمان أكثر عرضة لاحتمالات الوفاة بأمراض السكر والقلب والشرايين ، وسرطان القولون ، وغيرها عن الأشخاص الطبيعيين ، ولذا عزيزى السمين : إذا شعرت أن السمنة قد تسلمت إليك ، وتوغلت فى جسمك ، عليك فوراً الوقوف مع نفسك ، وتأخذ قراراً حاسماً وسريعاً فى تغيير أسلوب حياتك .

■ هيا جدد حياتك :

١٧- النية الصادقة ، والإرادة القوية أقوى سلاح فى مواجهة السمنة .. ولا يمكننا أن نتخيل أن أصحاب الإرادة الضعيفة والعزيمة الهشة ، ينجحون فى التخلص من سمنتهم .

١٨- عليك عزيزى السمين أن تغير من أسلوب حياتك ، وتصبح إنساناً جديداً ، عليك أن تغير من عاداتك السيئة فى تناول الطعام بدون حساب ، عليك أن تودع الكسل ، والخمول ، وتصبح إنساناً نشيطاً مواظباً على المشى وممارسة الرياضة ، والقيام بأعمال المنزل بدون الاعتماد على الآخرين .

١٩- طريق محاربة السمنة طويل طويل ، وخصمك قوى وشديد ، فلا تجعل اليأس يتسرب إلى نفسك ، ولا تجعل الملل يدب فيك ، و عليك بالصبر وعدم استعجال النتائج فى محاربة السمنة ، واتبع أسلوب الخطوة خطوة فى التخلص من السمنة حتى لا تجتهد نفسك أو تيأس .

٢٠- لا تضعف أمام أصناف المأكولات المغرية ، ولا تقع فريسة للأطعمة التى يحتفظ بها السوبر ماركت ، وقل : لا للمجاملات والولائم المغرية ، وخذ على نفسك عهداً ألا تقترب من مطاعم الوجبات السريعة التى تقدم : البيتزا والهامبورجر ، والمقليات والمحمرات،...

٢١- بين آن وآخر ، اقرأ عن مضاعفات السمنة ومشاكلها ، حتى يكون لك الحافز القوى والهدف الواضح للتخلص منها .

واجعل دائماً هدفك هو الحصول على وزن مثالى ، وجسم رشيق خالٍ من الأمراض والعلل ..



كيف تختار رجيماً جيداً للتخسيس ؟

السبب الرئيسى وراء الإصابة بالسمنة هو الإفراط فى تناول الطعام ، وخاصة الذى يحتوى على نسبة عالية من الدهون والسكريات ، ولذا لن تجدى أى وسيلة للتخلص من السمنة دون اتباع نظام (رجيم) غذائى منخفض السعرات ، فقير للدهون والسكريات .
وعندما يبدأ أى شخص فى الالتزام فى رجيم غذائى للتخسيس ، يجد نفسه أمام العشرات ، بل المئات من النظم الغذائية المختلفة ، بعضها محلى والآخر أجنبى ، بعضها يعتمد على السعرات ، وأخرى تعتمد على التفاعلات الكيميائية ، ومجموعة منها غنية بالألياف وأخرى غنية بالماء ، ..

ولذا يجد الشخص نفسه فى حيرة عند اختياره نظام معين لإنقاص وزنه يختار هذا أم ذاك ..

فى الحقيقة ، هناك أسس ومبادئ تحكم اختيار الرجيم الغذائى ، تعتمد على عمر الشخص ، ووزنه ، ودرجة نشاطه ، ومستواه الاجتماعى ، وحالته الصحية ، ..

■ معايير ومبادئ اختيار الرجيم الجيد ..

٢٢- لا تجتهد أنت فى وضع رجيم لنفسك ، أو فى استعارة رجيم شخص آخر ، فما يلائم غيرك قد لا يلائمك ، واعتمد على المختصين فى التغذية فى تحديد نظامك الغذائى لإنقاص وزنك ، وإن تعذر ذلك ، فليكن لديك ثقافة غذائية جيدة لاختيار نظامك الغذائى .

٢٣- ينبغى أن يحتوى نظامك الغذائى على العناصر الغذائية الرئيسية : البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية .

بشرط أن تكون نسبة الكربوهيدرات قليلة ، ومن النوع المركب ، وتكون الدهون محدودة لأكبر قدر ممكن .

٢٤- أن يعمل هذا النظام على خفض نسبة الدهون بالجسم ، دون المساس بالوزن الحيوى (وزن العضلات ، والعظام ، والأعضاء الداخلية) .

٢٥- ألا يؤثر على نسبة السوائل والأملاح المعدنية .

٢٦- لا يؤثر هذا النظام على حيوية ، ولياقة ، ونشاط الجسم ، وألا يضر بنضارة وصحة الجلد .

- ٢٧- أن يعمل على خفض وزن الجسم تدريجياً .. دون أن يسبب نزولاً سريعاً للوزن.
- ٢٨- لا يقتصر على وجبة واحدة يومياً .. بل يقسم إلى ٣ - ٥ وجبات صغيرة ذات سرعات منخفضة .
- ٢٩- أن يحتوى على الأطعمة الغنية بالماء والألياف ، مثل الفواكه والخضراوات .
- ٣٠- ألا يسبب الملل ، والضيق عند اتباعه ، أو يسبب الجوع والحرمان الشديدين .



ما ينبغى أن تعرفه عن «السعر الحرارى»

من المؤكد أنك تعلم أن السيارة لا يمكنها أن تتحرك بدون طاقة ، وهذه الطاقة تحصل عليها من البنزين ... وكذلك الأمر بالنسبة للإنسان ، لا يستطيع أن يفكر أو يزاول نشاطه بدون الطاقة ، وهو يحصل عليها من الطعام الذى يتناوله . فالطعام يتم هضمه ، وامتصاصه ، ثم يتم تمثيله غذائياً ، لينتهى الأمر بتحرير الطاقة .

ونحن نقيس الطاقة الناشئة عن الطعام بما يعرف بالسعر الحرارى .
توضيح أكثر ..

عندما نقول لك : إن رغيف العيش يحتوى على ٣٠٠ سعر حرارى فإننا نعنى هنا ، أنه بعد هضم رغيف العيش ، وامتصاصه وتمثيله غذائياً ، سوف يمد الجسم بطاقة مقدارها ٣٠٠ سعر حرارى يمكن للجسم أن يستخدمها لكى يزاول نشاطه المختلف .

■ معلومات تهتمك عن السعر الحرارى ..

٣١- ما تحتاجه من السرعات الحرارية ، يختلف عما يحتاجه غيرك ، فهناك عدة عوامل تتحكم فى عدد السرعات الحرارية التى يحتاجها أى شخص منا :
أولاً : وزن الشخص .. فحسب وزن الشخص يمكننا أن نحدد إلى حد ما احتياج الشخص من السرعات الحرارية .

ثانياً : نشاط الفرد .. فأصحاب النشاط الخفيف يحتاجون إلى عدد قليل من السرعات الحرارية لا يتعدى ٢٥ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الشخص .

- أما الأشخاص أصحاب النشاط المتوسط ، مثل : المدرسين ، والأطباء ، فيحتاجون إلى ٣٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزنهم .

- والأشخاص أصحاب النشاط الكبير ، مثل : الفلاحين ، والعمال ، يحتاجون من ٣٥ إلى ٤٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزنهم .

أى إذا كان وزنك ٧٠ كيلو جراماً ، وكنت من أصحاب النشاط المتوسط فإنك تحتاج إلى ما يقرب من ٢١٠٠ سعر حرارى يومياً ...

٣٢- إذا كنت تحتاج ٢١٠٠ سعر حرارى يومياً ، وتناولت أكثر من ذلك ٢٥٠٠ سعر حرارى مثلاً ، أى زيادة ٤٠٠ سعر حرارى يومياً ، فإن وزنك سوف يزداد ما يقرب من كيلو ونصف شهرياً ، وما يقرب من ثمانية عشر ونصف كيلو سنوياً ..

والعكس صحيح ، إذا تناولت ١٧٠٠ سعر حرارى يومياً .. أى أقل من احتياجاتك بـ ٤٠٠ سعر حرارى ، فإن وزنك سوف ينقص بمعدل كيلو ونصف شهرياً .

٣٣- المشى ، والرياضة والحركة ، وسائل مهمة لاستهلاك وفقد السعرات الحرارية . فإذا زاولت رياضة المشى لمدة ساعة يومياً ، زيادة على نشاطك اليومى فإنك سوف تفقد يومياً ما يقرب من ٢٠٠ سعر حرارى ، أى حوالى ٧٣ ألف سعر حرارى سنوياً ، ومن ثم تفقد ما يربو على ٩ كيلو جرام سنوياً .

٣٤- ٦٠٪ من السعرات الحرارية التى يحتاجها جسمك ، تستخدم فى مهام الجسم الروتينية اليومية : هضم ، امتصاص ، وتمثيل غذائى .. والباقى يحتاجه الجسم فى نشاطه العضلى والدهنى .

٣٥- معدل استهلاك السعرات الحرارية أعلى فى الرجال عنه فى النساء ويرجع ذلك لعدة عوامل هرمونية ، وفسيولوجية ، وتكوينية ، .. ولذا نجد النساء أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة عن الرجال .

٣٦- إذا كنت تعاني من زيادة فى إفراز الغدة الدرقية (غدة أعلى الرقبة) ، فإن استهلاكك للطاقة يكون مرتفعاً .. وبالتالي ينقص وزنك بشكل ملحوظ .

٣٧- الأشخاص المعرضون للتوتر والقلق ، والعصبية لفترات طويلة ، عادة لا يعانون زيادة فى الوزن ، لأنهم يستهلكون سعرات حرارية بشكل كبير .

٣٨- قبل حدوث الدورة الشهرية ، وأثناء حدوثها يزداد استهلاك السعرات الحرارية عند المرأة ، كما تزداد شهيتها لتناول الطعام ، وتكون المحصلة النهائية زيادة فى وزن بعض السيدات أثناء حدوث الدورة الشهرية .

٣٩- فى الصيف ، يزداد معدل استهلاك السعرات الحرارية عنه فى فصل الشتاء ..
ولذا نجد أن هناك زيادة فى الوزن تحدث فى فصل الشتاء وتقل فى الصيف .
٤٠- معلومة مهمة ينبغى أن تعلمها جيداً . . أن الدهون أغنى العناصر الغذائية
بالسعرات الحرارية ، فالجرام الواحد منها يمد الجسم بحوالى ٩ سعرات حرارية ، فى
حين أن الجرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتينات لا يمد الجسم بأكثر من ٤
سعرات حرارية .
ولذا يجب التقليل لأقصى درجة من تناول الدهون ، والأطعمة الغنية بها .



رجيم الألف كالورى ..

من أكثر النظم الغذائية المستخدمة فى التخسيس هو نظام الألف كالورى، فهو
يتيح الفرصة لتناول أنواع متعددة من الطعام ، وبه العناصر الغذائية المختلفة .
كما أن هذا النظام لا يعتمد على الحرمان والتجوع ، ويساعد على نزول الوزن
بشكل تدريجى ، ويمكن للأصحاء والمرضى السمان استخدامه لفترات طويلة .

■ كيف تتبع رجيم الألف كالورى .. ؟

٤١- يتم تناول ما لا يقل عن ٩ أكواب من الماء يوميًا .. ويفضل أن تكون قبل
تناول الوجبات الرئيسية . لتعطى إحساساً بالشبع ، وتقاوم حدوث الإمساك ، وتساعد على
التخلص من الفضلات .

٤٢- يعتمد هذا النظام على التقليل من الخبز .. فيكفى ١/٤ رغيف فى وجبة
الإفطار ، و ١/٤ فى وجبة الغداء فقط .. وبالطبع يفضل الخبز الأسود الغنى بالردة .

٤٣- وفى الإفطار يتم اختيار صنف من الأطعمة الآتية :

- ١٥٠ جم جبن قريش - كوب صغير زبادى منزوع الدسم

- ٣ ملاعق فول بقليل من الزيت - بيضة واحدة مسلوقة

٤٤- فى الغداء .. بعد الماء نبدأ بتناول طبق سلطة خضراء متوسط مع أحد الأصناف
الآتية :

- قطعة لحم مسلوقة أو مشوية (٢٠٠ جم) .

- ١/ فرخة مسلوقة أو مشوية (٢٠٠ جم) .
- ٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جم) .
- ٢ بيضة مسلوقة .
- ويمكننا مع هذا الغذاء تناول طبق صغير من الخضار السوتيه (نى فى نى) .
- ٤٥- فى العشاء .. يتم تناول أحد الأطعمة الآتية :
 - زبادى منزوع الدسم (كوب صغير) .
 - بيضة مسلوقة .
 - لبن رائب (كوب صغير) .
 - جبن قريش .
- مع إضافة السلطات أو شرائح من الخيار والطماطم .
- ٤٦- يمكن تناول الشاى أو القهوة مع هذا النظام .. بشرط عدم إضافة السكر .. ويمكن استبداله ببدايل السكر الآمنة .
- ٤٧- بالنسبة للفاكهة فى هذا النظام ، يمكننا تناول ثمرة بعد مرور ٣ - ٤ ساعات من الوجبات الرئيسية .. ويكفى ثمرة أو اثنتين يومياً ، مع تجنب الفواكه عالية السعرات (بلح ، عنب ، تين) .
- ٤٨- عند الإحساس بالجوع مع هذا النظام يمكننا تناول الخضراوات الطازجة ، مثل: الخيار أو الطماطم أو الفلفل الأخضر أو الجزر ، كما يمكن تناول الفاكهة ولكن بالشروط السابقة .
- ٤٩- يحذر مع هذا النظام تناول الأطعمة الآتية :
 - الأرز والمكرونه ، ولا سيما المضاف إليها الدهون .
 - الحلويات بجميع أنواعها
 - المياه الغازية بجميع أنواعها .
 - المقلبات أو المحمرات
 - اللب السودانى والمكسرات .
- ٥٠- المشى بانتظام ، ومزاولة الرياضة من الأمور المهمة والتى تحقق نتائج طيبة مع هذا النظام .
- ٥١- اتباع هذا النظام بدون تفريط ، يعمل على خفض الوزن بمعدل ٤ - ٥ كيلو شهرياً ، ويزداد معدل النزول بمزاولة الرياضة بشكل جيد .
- ٥٢- يمكن التعرف على نموذج لرجيم الألف كالورى فى نهاية الكتاب .

تجربتي مع رجيم الفواكه ..



أنا شخصيًا من أكثر الأطباء تحمسًا للنظم الغذائية التي تعتمد على الفواكه .. ولقد أثبتت التجارب صحة حمسى هذا .. ولعلك تسألنى وما السبب فى هذا الحماس ؟ والإجابة هى :

أولاً : غالبية الناس تعشق الفواكه .. وقلما نجد من يكره الفاكهة .
ثانيًا : الفواكه غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لصحة وحيوية الجسم ، وفى نفس الوقت سرعاتها الحرارية منخفضة نسبيًا .
ثالثًا : الماء والألياف عنصران مهمان لأى شخص يتبع رجيمًا غذائيًا للتخسيس ، والفاكهة من أغنى الأطعمة بالماء والألياف ، ومن ثم تقلل الإحساس بالجوع ، وتقاوم حدوث الإمساك .

رابعًا : أكدت العديد من الأبحاث أن تناول الفاكهة ، يقلل من تناول الأطعمة فى الوجبات التالية .

■ ولكن .. قبل أن تتبع النظم الغذائية التي تعتمد على الفواكه ، إليك هذه النصائح :

٥٣- تخير الفاكهة الطازجة قليلة السعرات ، مثل : الجريب فروت ، البرتقال ، اليوسفى ، الشمام ، البطيخ ، الخوخ ، الجوافة .

٥٤- لا تفرط فى تناول الموز والمango .. فيكفى مرة أو مرتين أسبوعيًا ، وبكميات محدودة .

٥٥- احذر الفواكه ذات السعرات الحرارية المرتفعة ، مثل : البلح ، والعنب ، والتين .

٥٦- إياك والفواكه المجففة .. مثل : الزبيب ، المشمشية ، القراصيا ، التين ..

٥٧- دائمًا .. احرص على تناول الفاكهة على معدة فارغة قبل الأكل أو بعد الأكل بثلاث أو أربع ساعات .. وأفضل الأوقات على الريق صباحًا ، وقبل تناول أى طعام .

٥٨- اجتهد فى تناول الفاكهة دون تقشيرها ؛ لأن القشرة بها نسبة عالية من الألياف التي تساعد على التخسيس ، فلا تقشر التفاح أو الكمثرى أو الجوافة ..

■ رجيم الفواكه لهارفى

هارفى من الخبراء المتخصصين فى التغذية الطبيعية ، ومن المتحمسين أيضاً لتناول الفواكه لكى تساعدنا فى الحصول على الرشاقة ، وإنقاص الوزن .. وإليك بنصائح هارفى :

٥٩- لا تتناول فى الإفطار إلا فاكهة طازجة فقط أو عصير فواكه دون أى طعام آخر.. حتى الظهيرة (وجبة الغداء) .

٦٠- فى نظام هارفى ، لا يفضل فى الوجبة الواحدة الجمع بين اللحوم والنشويات، أو بين اللحوم والدهون .. ولكن يفضل الجمع بين اللحوم والخضراوات الطازجة ، أو بين النشويات والخضراوات الغنية بالماء .

٦١- فى الغداء .. نبدأ بكوب عصير فواكه طازجة أو شرائح من الجزر أو الطماطم أو الخيار ، ثم نتناول اللحوم أو الأسماك أو الدجاج أو بيضا مسلوقاً أو مشوياً وبدون أى دهن ..

ويمكن تناول قليل من الخبز ($\frac{1}{4}$ رغيف) .

٦٢- فى العشاء .. نبدأ بكوب من عصير الفواكه ، ثم نتناول أحد الأطعمة الآتية :

- بقوليات أو لبن رائب أو زبادى أو جبن منزوعة الدسم ، بالإضافة إلى السلطات .

٦٣ - يفضل تناول وجبة العشاء قبل النوم بثلاث ساعات ، مع عدم تأخيرها لوقت متأخر .

٦٤- لا يعتمد برنامج هارفى لإنقاص الوزن على كمية الطعام ، ولكن يعتمد على نوعية الطعام ، ومواعيد تناوله ..

ولذا فهو يدعوك لتناول الطعام حتى الشبع .. ولكن بدون إفراط ، مع الالتزام بشروطه السابقة .

٦٥- لكى تستعيد رشاقته ، ووزنه المثالى بشكل أسرع ، يمكنك تناول الفاكهة فى الوجبات الثلاثة ، بدون أى أطعمة أخرى ، لمدة يوم أو اثنين أسبوعياً .

٦٦- من المفيد جداً مع برنامج هارفى ، وللحصول على نتائج جيدة ينبغى مزاوله الرياضة فى الهواء الطلق ، ويفضل ممارسة رياضة المشى يومياً لمدة ساعة .



لحظة من فضلك قبل أن تذهب للتسوق ..

عزيزى السمين : إذا كنت جاداً فى إنقاص وزنك ، والتخلص من سمنتك عليك التفكير والتريث جيداً قبل أن تذهب إلى السوق لشراء طعامك .. فهناك أطعمة ينبغي ألا تشتريها ، ولا تجعلها تدخل بيتك ، وأخرى يجب عليك أن تكثر من شرائها ، وثالثة تشتريها ولكن على فترات متباعدة ..

■ فى سوق الخضراوات والفواكه

٦٧- لا أتخيل أن تخلو ثلاجة أو مطبخ أى شخص سمين من الخيار والقثاء والضماطم والفلفل والجزر ، والفجل ،

فهى خضراوات غنية بالفيتامينات والأملاح ، بالإضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من الألياف ، فتعطى إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وتحتاج إلى جهد فى هضمها ، فتساعد على فقد سعرات حرارية .. لذا أنصحك بالإكثار من شرائها .

٦٨- يمكنك أن تشتري : الكوسة ، الفاصوليا الخضراء ، الخرشوف ، الجزر ، القرنبيط ، البسلة ، السبانخ .

ونصيحة إليك : تجنب شراء البطاطس أو القلقاس إلا على فترات متباعدة ؛ لأن بها نسبة نشويات مرتفعة .

٦٩- التين والبلح والعنب البناتى .. فواكه سعراتها الحرارية عالية ، ولذا ينبغي تجنب شرائها .. ولكن يمكننا شراء فاكهة الجريب فروت ذات السعرات المنخفضة ، والغنية بالفيتامينات والماء والألياف .

وكذا يمكن شراء البطيخ والشمام والبرتقال واليوسفى والجوافة والكمثرى والتفاح .
أما بالنسبة للموز أو المانجو فيمكن شراؤهما على فترات متباعدة مرة كل أسبوع أو أسبوعين .

■ عند الجزار :

٧٠- اللحم العجالى ، والبقرى الصغير به نسبة دهون أقل من اللحم الضأن ، ولذا يفضل شراء أنواع اللحوم الأولى عن الثانية فى فترة الرجيم .

٧١- عند شراء اللحم ، اطلب من جزارك أن يختار لك الأجزاء الخالية تماماً من الدهون .

٧٢- إذا كنت من عشاق تناول الأحشاء الداخلية .. فأنصحك ألا تكثر من شراء الكبد والكوارع والمخ ؛ لأن بها نسبة عالية من الدهون نسبياً .
ولكن يمكنك شراء الفشة والقلوب والطحال ، ..

■ فى محل الطيور :

٧٣ - البط والإوز والحمام .. طيور بها نسبة دهون عالية إذا ما قورنت بالدجاج والأرانب ، .. ولذا يفضل شراء المجموعة الثانية فى فترة الرجيم ، والحد من شراء الأولى عالية السعرات الحرارية .

٧٤- هناك بعض مزارع الطيور تضيف إلى عليقة الطيور أنواعاً من الهرمونات والكيمائيات ، ينبغى عند شراء الطيور تجنب هذه المزارع ، لأن لها أثراً سيئاً على الصحة ، وتؤدى إلى زيادة الوزن .

■ عند السمك :

٧٥- الأسماك مصدر غنى بالبروتينات ، وفى الوقت نفسه بها نسبة قليلة من الدهون .. ولذا يفضل شراؤها وتناولها فى فترة الرجيم الغذائى .

٧٦- الأسماك المفلطحة ، مثل السمك البلطى وسمك موسى بها نسبة قليلة من الدهون ، وسعراتها الحرارية منخفضة إذا ما قورنت بالأسماك الملفوفة ، مثل :
الشعابين ، والقراميط والبورى ، .. ولذا ينبغى الحد من شراء هذه الأسماك الملفوفة عالية السعرات .



فى «السوبرماركت»

نسبة كبيرة من الأشخاص عندما يذهبون إلى السوبر ماركت يدفعهم للشراء شهوة البطن ، غير مبالين بعواقب تناول ما يشترون من هذه الأطعمة ، من زيادة فى الوزن وارتفاع فى نسبة الكوليسترول الضار..

ولذا ينبغى علينا ، ولا سيما السمان منا ، التريث والتفكير قبل شراء أى طعام أو عبوة من السوبر ماركت .. وعلينا قبل الشراء أن نسأل أنفسنا : هل هذا الطعام سوف يزيد أوزاننا أم لا ؟ هل سوف يؤثر على صحتنا أم لا ؟

■ نصائح مهمة .. قبل الشراء :

٧٧- وأنت جائع لا أنصحك بالذهاب للشراء من السوبر ماركت .. فقد يدفعك الجوع لشراء أطعمة عالية السعرات ، تزيد من وزنك ، وتحرمك من استكمال برنامجك الغذائى فى التخسيس .

٧٨- قبل شراء أى طعام أو أى عبوة من السوبر ماركت ، عليك بقراءة المكتوب عليها .. ومعرفة مكوناتها جيداً .

- هل تحتوى على نسبة عالية من الدهون أم لا ؟
- ما أنواع الدهون الموجودة بها ؟ وهل بها نسبة عالية من الكوليسترول الضار أم لا ؟
- هل بها أنواع من السكاكر ؟ وما نسبة المواد الكربوهيدراتية بها ؟
- ما هى عدد السعرات الحرارية بها ؟
- هل تحتوى على مواد حافظة أم لا ؟

٧٩- اللحوم المصنعة : السجق ، والبسطرمة ، والبيف ، الهامبورجر ، والانشون ، .. بها نسبة عالية من الدهون ، وسعراتها الحرارية عالية ، ولذا لا يفضل شراؤها فى فترة الرجيم ، وبالطبع يفضل اللحوم الطازجة عليها .

٨٠- نفس الأمر بالنسبة للأسماك المحفوظة ، لا يفضل تناولها فى فترة الرجيم ، فعادة ما يضاف إليها أنواع من الزيوت ، والمواد الحافظة ، والأملاح ، التى لا تفضل فى فترة الرجيم .

٨١- فى ركن الألبان ، ينبغى البحث عن كل ما هو خال من الدهون ، ولذا

يفضل شراء اللبن منزوع الدسم تماماً ، والجبن القريش والزبادى واللبن الرائب (خال الدسم) .

وعلىنا تجنب الجبن عالية الدسم ، مثل : الجبنة كاملة الدسم (دوبل كريم) والجبن الرومى ، والجبن مثلثات (كبرى ، ..) .

- وبالطبع ينبغي تجنب شراء القشدة تماماً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون .

٨٢- وأنصحك بشدة ، ألا تزور ركن الحلويات ، فهذا الركن مسئول بشكل كبير عن زيادة أوزان نسبة عالية من السيدات والرجال فلا لشراء الشيكولاتة ، والبنبوني ، والجاتوهات ، والآيس كريم والبسكويت ، ...

٨٣- احتسرس من شراء المرببات أو الحلاوة الطحينية أو العسل بنوعيه الأسمر والأبيض .. فجميعها ذات سرعات حرارية عالية .

٨٤- عند شراء الخبز .. تخيّر الخبز الأسمر الغنى بالردة ، سرعته الحرارية منخفضة إذا ما قورن بالأبيض ، كما أن الردة تعطى إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وتقلل الكوليسترول والجلوكوز المرتفع ، وتقلل حدوث الإمساك .

الطهى الصحى .. من أجل طعام قليل السعرات



لاشك أن طريقة طهى الطعام فى منازلنا لها دور كبير فى زيادة أوزاننا وإصابتنا بالسمنة .

ولذا علينا أن نتعلم طرق الطهى الصحيحة التى تساعدنا فى تقليل أوزاننا ، والمحافظة على رشاقتنا .

٨٥- الدهون بجميع أنواعها من أهم أسباب الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغي علينا التقليل من استخدامها فى طهى الطعام إلى أقصى حد ممكن ، فيكفى ملعقة أو اثنتين منها يومياً فقط .

٨٦- اللحوم والطيور المحمرة ، الأسماك المقلية ، ينبغي أن نقلل منها ، ونستبدلها باللحوم والطيور والأسماك المسلوقة أو المشوية .

٨٧- علينا تجنب تسبيك الخضراوات ، والأفضل طبخها (نى فى نى) (سوتيه) بقليل من الزيوت النباتية .

ويفضل استخدام حلة البخار أو الميكروويف فى طهيها .

٨٨- لا لقلّى أو تخمير الخضراوات ، مثل : البطاطس والباذنجان ، ... حتى لا تزيد من سرعاتها الحرارية .

٨٩- قبل طهى الدجاج ينبغى نزع جلدها تمامًا ، وكذا الدهون الظاهرة منها ، وبالطبع يفضل سلقها أو شيها .

٩٠- طبق السلطة ، من الأطباق المهمة فى فترة الرجيم ، ولكن ينبغى اتباع الآتى فى تحضيره :

- عدم إضافة الزيوت النباتية إليه حتى لا ترتفع سرعته الحرارية .

- تجنب إضافة المستاردة والمايونيز والصلصات ، فجميعها ذات سرعات حرارية مرتفعة .

- يمكن إضافة ملعقة من خل التفاح أو خل الطعام إلى السلطة ولكن بدون إفراط .

- الإكثار فيها من الخضراوات الطازجة مثل : الخيار ، الطماطم ، البقدونس ، الفلفل الأخضر ، الكرنب ، الجزر ، الكرفس ...

٩١- عند طهى البيض .. تجنب المقلّى واستبدله بالسلوق حتى لا تزيد سرعته الحرارية ، ويسبب لك زيادة نسبة الكوليسترول بالدم وزيادة الوزن .

٩٢- الأرز والمكرونه من الأطعمة الغنية بالنشويات ذات السرعات المرتفعة نسبياً .. ولذا عند تحضيرهما علينا عدم إضافة أى دهون لهما عند الطهى ، ونكتفى بالسلق وإضافة بعض الأعشاب ، وعصير الطماطم .

التخسيس بالماء



نتائج جيدة ظهرت على العديد من حالات السمنة التي وازبت على النظم الغذائية التي تسمى «رجيم الماء» .

.... ورجيم الماء هو نظام غذائي غنى بالعناصر الغذائية المختلفة ، ولكنه يحتوى على نسبة كبيرة من الماء تساعد فى عملية التخسيس .

■ سؤال : وهل بالفعل يساعد الماء فى التخسيس ؟

هناك أكثر من فائدة للماء تساعد فى عملية التخسيس :

* يملأ الماء حيزاً كبيراً من المعدة .. فيعطى إحساساً بالشبع ، وبالتالي يقلل من تناول الطعام .

* يخلص الجسم من الفضلات المتراكمة فى الأمعاء ، ويتم طردها خارج الجسم ، ومن ثم يمنع تراكمها ، فلا تسبب زيادة بالوزن .

* يساعد ويسهل عملية التمثيل الغذائي للغذاء ، وخاصة الدهون ، ومن ثم يساعد فى استهلاك الدهون الزائدة .

* ييسر عملية انقباض وانبساط عضلات الجسم ، كما يساعد على قيام الجسم بنشاطه بشكل جيد ، وبالتالي يساعد فى استهلاك الدهون .

* يقاوم حدوث الإمساك ، الذى يشكو منه نسبة كبيرة من المتبعين لحمية التخسيس .

■ نصائح عن «رجيم الماء»

٩٣- تناول كميات وفيرة من الماء فى الصباح الباكر على الريق ، وقبل أن تتناول أى طعام آخر .. يساعد على تقليل وزنك ويخلصك من الأملاح والفضلات الزائدة .

٩٤- قبل أن تتناول وجباتك ، اشرب من كوب إلى ثلاثة أكواب من الماء... تقلل من تناولك للطعام، وتعطيك إحساساً بالشبع .

٩٥- الخضراوات الطازجة غنية بالماء .. ولذا أنصحك بتناولها بكثرة قبل تناول الطعام .

الخضراوات الطازجة	نسبة الماء %
الطماطم	٩٧
الخيار	٩٥
الخس	٩٦
الفلفل الأخضر	٩٤
البقدونس	٩٢

٩٦- وكذلك الفواكه الطازجة ، الغنية بالماء ، ويفضل تناولها قبل الطعام .

نسبة الماء %	
الجريب فروت	%٩٧
البرتقال	%٩٦
الجوافة	%٩٤
التفاح	%٩٧

٩٧- عصير الخضراوات ، مثل عصير : الطماطم ، الجزر ، الكرفس ، ... وعصير الفواكه ، مثل عصير : الجريب فروت ، التفاح ، البرتقال ، احرص على تناولها فى فترة الرجيم ؛ لأنها غنية بالماء ، وتساعدك على نزول وزنك بشكل جيد .

٩٨- استخدم حمامات الماء البارد والدافئ لتنشيط دورتك الدموية ، ورفع كفاءه .. جسمك للتخلص من الدهون الزائدة .

عزيزى السمين : لا تغفل عن الألياف



الألياف نوع من النشويات معقدة التركيب ، لا يستطيع الجسم هضمها ، أو تحويلها إلى جلوكوز ، ومن ثم لا تمد الجسم بـسعرات حرارية ، ولا تتحول إلى دهون كما هو الحال فى باقى أنواع النشويات .

وغالبية الألياف تمتص الماء ، وتملأ المعدة ، فتساعد على الشعور بالامتلاء بعد الأكل ، ومن ثم تقلل الشعور بالجوع لفترات طويلة .

وفائدة مهمة أخرى للألياف ، يستفيد بها السمان ، أنها تقلل الكوليسترول ، والدهنيات الضارة بالدم ، وتقاوم حدوث الإمساك .

■ رجيم الألياف للتخسيس

٩٩- الخضراوات بشكل عام تحتوى على نسبة عالية من الألياف .. ولذا أنصحك بالإكثار من تناول الطازج منها قبل الطعام ، أو عند الإحساس بالجوع ، مع تناول كمية وفيرة من الماء .

الخضراوات (١٠٠ جم)	مقدار الألياف بها (جرام)
فول أخضر	١٥ جم
خس	١,٥ جم
بصل	١ جم
طماطم	١,٥ جم
سبانخ	٦ جم
جزر	٣ جم
مقدونس	٢ جم
خيار	٥,٥ جم

١٠٠- كذا الحال بالنسبة للفواكه الطازجة بها نسبة عالية من الألياف التى تنفش فى المعدة ، وتعطى الإحساس بالشبع .. ولذا أنصحك بتناولها قبل الطعام وليس بعده .

الفواكه (١٠٠ جم)	مقدار الألياف بها (جم)
تفاح	٢ جم
مشمش	٢ جم
كمثرى	٤,١ جم
موز	٣ جم
بطيخ	١ جم
فراولة	٢,٨ جم

١٠١- الردة بها نسبة عالية من الألياف .. والوجبات الغنية بالردة تحدد من حدوث الإمساك ، وتعطى إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، ولذا أنصحك بتناول الردة قبل الطعام مع تناول ٢ - ٣ كوب ماء ، فتنفش فى المعدة وتقلل المتناول من الطعام .

- وهناك حبوب ردة يمكن تناولها قبل الطعام .

١٠٢- إذا كنت تشكو من هشاشة فى العظام ، ونقص بالكالسيوم أنصحك بعدم الإفراط فى تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو حبوب الردة خاصة مع الأطعمة الغنية بالكالسيوم ؛ لأنها تعوق وتقلل امتصاص الكالسيوم .

١٠٣- بعض الأطعمة الغنية بالألياف ، تقلل من امتصاص الحديد ولذا على المرضى الذين يعانون من أنيميا نقص الحديد ، تجنب الإفراط في تناول الألياف مع الأدوية أو الأطعمة الغنية بالحديد .

١٠٤- الأشخاص السمان ، المصابون بالقولون العصبي ، والذين لا يستطيعون تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف ، يمكنهم تناول الردة مع الزبادى فتقلل من أعراض القولون العصبي .

١٠٥- إذا شعرت بغازات كثيرة ، أو إسهال .. فاعلم أن جسمك يخبرك أن كمية الألياف التى تناولتها أكثر من اللازم ، فتوقف فوراً حتى تستقر أمعاؤك .. ونصيحة لك : تناول الألياف بشكل تدريجى .

البروتينات .. الكربوهيدرات .. الدهون : بين نعم ولا



أى شخص يرغب فى إنقاص وزنه ، والتخلص من سمنته ، ينبغى عليه التعرف جيداً على هذه العناصر الغذائية الثلاثة. وعليه أن يعرف متى يأكل أى نوع من هذه العناصر؟ وما الكمية التى يأكلها من كل نوع ؟ ومتى يتوقف عن تناولها تماماً ؟! ...

.. وهنا رأيت أن ألقى بعض الضوء ، والنصائح حول تناول هذه العناصر الغذائية الرئيسية :

خمسة أسباب تجعلنى أنصحك بالاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات فى فترة الرجيم ، مثل : اللحوم ، الأسماك ، الطيور ، الجبن ، البقوليات ، البيض ...

السبب الأول : تعطى إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وخاصة إذا تم تناولها فى فترة الإفطار .

السبب الثانى : تناولها يقلل الإحساس بالتعب والإجهاد والشعور بالإرهاق ، الذى يعانى منه نسبة كبيرة ممن يتبعون رجيم التخسيس .

السبب الثالث : تمنع نزول الجسم ، عن طريق تحليل العضلات ، فهى تعيد بناء أنسجة وخلايا الجسم ، وخاصة العضلات ، وأعضاء الجسم الحيوية .

السبب الرابع : البروتينات لا تتحول إلى دهون داخل الجسم ، فلا تعمل على زيادة الوزن .

السبب الخامس : هضم ، وامتصاص ، وتمثيل البروتينات يحتاج إلى طاقة كبيرة ومن ثم تعمل على تنشيط استهلاك الدهون الداخلية بالجسم ، لتستخدم كمصدر لطاقة الهضم والامتصاص .

■ ولكن قبل تناول البروتينات فى فترة الرجيم أنصحك :

١٠٦- يحتاج الجسم ما يقرب من ١ جم بروتينات لكل كيلو جرام من وزنه يومياً أى ٦٠ جراماً فى المتوسط .

١٠٧- المرضى الذين يشكون من أمراض بالكبد أو الكلى عليهم التقليل من تناول البروتينات .

١٠٨ يفضل تناول الخضراوات الطازجة مع البروتينات فى نفس الوجبة ، فتقاوم حدوث الإمساك الذى تسببه بعض البروتينات ... ولا يفضل تناول البروتينات مع النشويات أو الدهون فى نفس الوجبة .

١٠٩- الأشخاص الذين يشكون زيادة فى حمض اليوريك ، أو المصابون بداء النقرس ، عليهم التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات .

■ السكاكر :

ثلاثة أسباب تجعلنى أقول لك : لا للإفراط فى تناول النشويات وخاصة السكريات .

١١٠- السبب الأول : الإفراط فى تناول السكريات ، يتيح الفرصة إلى تخزينها على هيئة دهون ، تزيد الوزن ، وتصيب الجسم بالسمنة .

١١١- السبب الثانى : تناول السكريات بإفراط ، يحفز غدة البنكرياس لإفراز كمية كبيرة من هرمون الأنسولين ، الذى يؤدى بدوره إلى خفض السكر بالدم ، ومن ثم يشعر الشخص بالجوع الشديد .

١١٢- السبب الثالث : وجد أن هناك علاقة بين الإفراط فى تناول السكريات والإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب وارتفاع الضغط ، وهذه الأمراض معرض لها نسبة كبيرة من السمان .

■ وعند تناول النشويات أنصحك :

١١٣- يكفى ٥٠٪ فقط من سعراتك الحرارية أن تكون من النشويات المركبة والموجودة فى الخبز الأسمر ، والبقوليات ، والخضراوات ، والفواكه .

١١٤- تجنب استخدام سكر الطعام فى التحلية ، فهو سريع الامتصاص ، ويتحول إلى دهون تخزن بالجسم ، بالإضافة إلى أن سعراته الحرارية مرتفعة .. ويمكن استبداله ببدايل السكر الآمنة .

١١٥- المرببات والعسل النحل والأسود ، والحلويات ، والشيكولاتة ... كل أنواع السكريات تساعد على زيادة الوزن ، والإصابة بالسمنة ، لذا ينبغي تجنبها تماماً .

■ الدهون :

ثلاث أسباب تجعلني أقول لك : احترس من الدهون الظاهر منها والباطن في فترة الرجيم .
١١٦- السبب الأول : السعرات الحرارية لجميع أنواع الدهون مرتفعة جداً .. والجرام الواحد منها يمد الجسم بتسعة سعرات حرارية .. ولذا فهي تعمل على زيادة الوزن بشكل ملحوظ ..

١١٧- السبب الثاني : الدهون تتحول مباشرة إلى مخازن الدهون بالجسم ليتم تخزينها ، فتزيد الوزن ، وتسبب السمنة بشكل ملحوظ .

١١٨ السبب الثالث : كثير من الدهون ولا سيما الدهون الحيوانية تزيد من الكوليسترول الضار بالجسم ، وتسبب تصلباً بالشرايين وأمراضاً بالقلب ، وكلها مشاكل معرض لها السمان بطبيعة الحال .

■ لذا :

١١٩- فقط ٢٠٪ من سعراتك اليومية تكون من الدهون .. ويفضل أن تكون من الزيوت النباتية مع تجنب الدهون الحيوانية تماماً .

١٢٠- تجنب تناول حساء (شورية) اللحم أو الدجاج ؛ لأنها تحتوي على نسبة عالية من دهون اللحم .. وعند الضرورة برد الشورية في الثلاجة ، ثم انزع ما فوقها من الدهون .
١٢١- قبل أن تتناول الطبخ تأكد أنه يحتوي على نسبة قليلة من الدهون ، والأفضل أن تتركه يبرد تماماً ، ثم تقوم بنزع الدهون التي تطفو على سطحه .

١٢٢- قبل أن تشرب اللبن قم بغليه ثم تبريده ، وبعد ذلك انزع القشدة تماماً منه .. ويمكنك الاعتماد على الألبان خالية الدسم الجاهزة ، والتي تباع في السوبر ماركت .
ونفس الأمر بالنسبة للزبادى .. انزع الوش تماماً قبل تناوله واحترس من الأنواع المخلوطة (الزبادى مع القشدة) .

١٢٣- الجبن الدوبل كريم ، الجبن الرومى ، والشيدر ، والفلامنك ، والركفوردها نسبة عالية من الدهون ، ولذا ينبغي تجنب تناولها .

١٢٤- إذا ضعفت وتناولت طعاماً به دهون .. أنصحك بتناول بعض الأدوية التي تقلل من امتصاص هذه الدهون ، والتي سوف نتحدث عنها فيما بعد - إن شاء الله .
كما أنصحك بتناول الخضراوات الطازجة الغنية بالألياف وقتئذ حتى تقلل أيضاً من امتصاص الدهون .



الرجيم الكيميائى .. حقائق ونصائح

الرجيم الكيميائى هو نظام غذائى .. تعتمد فكرته على ما يحدث داخل الجسم من تفاعلات كيميائية لعناصر الغذاء المختلفة .

- والأسس التى بنى عليها الرجيم الكيميائى هى :

١- تناول العناصر الغذائية الرئيسية (البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات) معاً فى نفس الوجبة ، يمنع ويقلل استهلاك و حرق الدهون الموجودة بالجسم .
بينما تناول نوع واحد بمفرده من العناصر الغذائية فى الوجبة ، يؤدى إلى زيادة حرق واستهلاك الدهون الموجودة بالجسم ، وبالتالي يقلل الوزن ، ويساعد فى التخلص من السمنة .

٢- تناول نسبة مقننة من الكربوهيدرات ، وخاصة النشويات ، يمنع انخفاض السكر بالدم ، وبالتالي يقلل من الإحساس بالجوع .. وفى الوقت نفسه تكون نسبة الكربوهيدرات غير كافية لمد احتياجات الجسم من الطاقة والسعرات الحرارية ، مما يدفع الجسم إلى التوجه لمخازن الطاقة الداخلية والممثلة فى الدهون ، ليتم حرقها واستهلاكها للحصول على الطاقة التى يحتاجها الجسم لمزاولة نشاطه .. ومن ثم تقل الدهون الداخلية .. وتخلص من السمنة .

٣- يمنع تماماً فى فترة الرجيم الكيميائى تناول الدهون .. لأن أى كمية منها يتم تخزينها فى مخازن الدهون ، والتى لديها القدرة على استيعاب كمية ضخمة من الدهون لتخزينها ، والمحصلة هى زيادة الوزن .

٤- الإكثار من ممارسة الرياضة ، وخاصة رياضة المشى ، والأيروبيك حتى يزداد حرق المزيد من الدهون المختزنة .. كما أنها تساعد على تخزين البروتينات داخل العضلات .. وبالتالي تقل دهون الجسم دون أن يموت أى تأثير للعضلات والأعضاء الداخلية .

■ نصائح حول الرجيم الكيميائى ..

١٢٥- لا ينبغي البدء فى اتباع هذا النظام إلا بعد أن تكون عزيمة وإرادتك قوية ؛ لأن هذا النظام يعتمد على الالتزام الشديد بنوعيات محددة من الطعام ، ولا يجوز التوقف عنه لفترة معينة ، ولا يمكن كسر هذا الرجيم .

١٢٦- فى هذا النظام يمكننا تناول اللحوم أو الأسماك أو البيض أو الزبادى ، أو

الجبن .. كمصدر للبروتين مع الحد من تناول النشويات ، مثل : الخبز ، أو الأرز مع هذه المصادر البروتينية .

١٢٧- من المفيد تناول السلطات أو الخضراوات الطازجة مع البروتينات أو مع النشويات .

١٢٨- من المفضل عدم الجمع بين نوعين من الأطعمة البروتينية كاللحوم والأسماك والجبن ..

١٢٩- يمنع تماماً فى هذا النظام المقلبات والمحمرات واللحوم والأسماك والطيور الدسمة ، وكذا الألبان والجبن كاملة الدسم .

١٣٠- ولا ينصح فى الرجيم الكيميائى تناول الفواكه المجففة أو الفواكه الغنية بالسكر ، عالية السعرات ، مثل العنب والبلح والتين .

١٣١- ليس هناك مانع من تناول الشاي أو القهوة أو العصائر بشرط عدم إضافة السكر ..

١٣٢- يفضل فى هذا النظام تناول كميات كبيرة من الماء قبل الطعام أو بين الوجبات .

١٣٣- الرياضة عنصر أساسى ومهم مع هذا الرجيم ، حتى نحقق النتائج المرجوة .

رجيم بدون أنيميا ... ؟!



نسبة ليست قليلة ممن يتبعون نظم غذائية للتخسيس ، نجد وجهم أصفر باهتا .. ويتعبون لأقل مجهود يبذلونه .

وهناك كثير من السيدات يرفضن نظم التخسيس لهذا السبب .

وإذا فتشنا وراء هؤلاء نجد نظامهم الغذائى فقيراً لبعض العناصر الغذائية المهمة اللازمة لتكوين هيموجلوبين الدم ، المسئول عن إعطاء الدم اللون الأحمر ، ومقاومة الإصابة بالأنيميا .

■ ولذا ...

١٣٤- تجنب اتباع نظام غذائى للتخسيس دون أن يكون هناك إشراف طبى ، فما

اتبعه غيرك من رجيم قد لا يفيدك أنت لإنقاص وزنك ، بل قد يصيبك بشحوب الوجه والأنيميا .

١٣٥- إياك ونظم الرجيم القاسية ، والتي تعتمد على نوع واحد من الطعام لفترات طويلة ، كالاتماد على الزبادى أو الخضراوات أو البيض أو الألبان فقط .

١٣٦- فى فترة الرجيم ، ينبغى تناول أنواع من البروتينات الحيوانية ، مثل اللحوم أو الأسماك أو البيض ؛ لأنها غنية بالحديد سهل الامتصاص .

١٣٧- فيتامين سى مهم فى تخليق هيموجلوبين الدم ، كما أنه هام لامتصاص الحديد .. ولذا ينبغى الإكثار من تناوله فى فترة الرجيم وهو موجود بكثرة فى الفواكه والخضراوات الطازجة .

١٣٨- يمكننا تناول العقاقير المحتوية على الحديد والفيتامينات فى فترة الرجيم ، خاصة لمن يشكون أنيميا نقص الحديد ، أو السيدات الحوامل أو المرضعات الراغبات فى إنقاص أوزانهن .

وبدون دوخة أو صداع ...



الدوخة ، والصداع ، ضيف دائم عند نسبة كبيرة ممن يلتزمون برجيم قاس للتخسيس .

وقد يرجع سبب هذه الشكوى إلى انخفاض السكر بالدم نتيجة للرجيم أو نتيجة للأنيميا الناشئة عن الرجيم كما سبق وأن أوضحنا .

■ ولتقليل هذه الشكوى :

١٣٩- علينا تنظيم مواعيد تناول الطعام .. مع عدم التباعد بين الوجبات الثلاثة الرئيسية ، وتجنب إغفال وجبة من هذه الوجبات ، حتى لا يحدث هبوط شديد فى السكر بالدم .

١٤٠- متابعة الضغط من الأمور المهمة فى فترة الرجيم ، فهناك بعض الأشخاص يصابون بانخفاض فى ضغط الدم فى فترة الرجيم ، ويكون هذا هو السبب فى شعورهم بالصداع والدوخة .

١٤١- عند الشعور بالدوخة، والصداع ، ورعشة باليد ، وعرق اعلم أن السكر بدمك

قد انخفض بشكل شديد ، وهنا ينبغي رفعه بتناول كوب عصير فواكه بملعقة سكر صغيرة .

١٤٢ - علينا الاهتمام بتناول الأطعمة الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية .. لأن نقص هذه العناصر قد يصاحبه دوخة وصداع .

وأهم هذه الأطعمة : الفواكه والخضراوات الطازجة ، وكذا الحبوب .

١٤٣ - عند استمرار الدوخة والصداع لابد من العرض على الطبيب المختص للتفتيش عن السبب ، وتقييم الرجيم .



احذر النزول السريع ...

* سقوط الكلى ، أو أحد أعضاء الجسم المهمة .

* الأنيميا والضعف العام .

* ترهلات الجلد والفتق .

* حصيات المرارة .

* زيادة احتمالات العودة إلى زيادة الوزن مرة أخرى .

هذه بعض المضاعفات التي من الممكن أن يسببها نزول الوزن بشكل سريع

■ ولذا ..

١٤٤ - ينبغي أن يتراوح معدل نزول الوزن في الأسبوع بين نصف وواحد ونصف كيلو جرام ، ويزداد هذا المعدل إلى ما يقرب ٤ كيلو جرام في الأسبوع الأول للرجيم لنزول كمية من النشا والماء مع الدهون .

١٤٥ - خير الأعمال أدومها وإن قل .. فالرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل تدريجي في فترة طويلة ، خير من الرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل مفاجيء في فترة وجيزة ، ثم تتوقف عن الالتزام به .

١٤٦ - لا ينبغي أن يقل محتوى الرجيم الغذائي عن ٩٠٠ - ١٠٠٠ سعر حرارى يوميا .

١٤٧ - في حالة هبوط الوزن بشكل سريع ، يعطى راحة من الرجيم الغذائي لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة مع مراجعة محتويات النظام الغذائي المتبع .



لا لرجيم الوجبة الواحدة...

يعتقد بعض الناس خطأ ، أنه إذا تناول وجبة واحدة فى اليوم ، فإن ذلك سوف يساعده على النزول السريع فى الوزن ، والتخلص من السمنة بشكل جيد .

وهناك آخرون يعتقدون أنهم إذا تركوا وجبة العشاء ، فإن ذلك يساعدهم على التخسيس .

وبالطبع هذه اعتقادات خاطئة .. وهناك بعض الحقائق والنصائح فى هذا المجال أحب أن أوضحها :

١٤٨- أبداً .. ليست العبرة فى نزول الوزن بقلّة عدد الوجبات ، ولكن العبرة فيما تحتويه الوجبة من طعام وسعرات حرارية ، فهناك وجبة تحتوى على أكثر من ٢٠٠٠ سعر حرارى فى حين أن هناك أربع وجبات لا يتعدى محتواها من السعرات عن ١٠٠٠ سعر حرارى .

١٤٩- زيادة عدد الوجبات ، يزيد عدد السعرات الحرارية المفقودة فى عملية هضم وامتصاص وتمثيل الطعام .. ولكن الشرط أن تكون سعرات الوجبة منخفضة .. ولذا أنصحك بثلاث أو أربع وجبات يومياً .

١٥٠- ولا تنس أن تناول وجبة واحدة فى اليوم ، قد يسبب لك الجوع الشديد ، مما قد يدفعك إلى تناول أطعمة غير مرغوب فيها فى فترة الرجيم .. كما أن هذا ، من الممكن أن يعرضك إلى مشاكل صحية ، مثل : التهابات وقرح المعدة ، والضعف العام .

تخسيس بدون ترهل ولا تجاعيد ..



قد ترفض بعض السيدات الالتزام برجيم للتخسيس ، خشية أن يسبب لها الرجيم ترهلاً بالجلد وتجاعيد بالوجه .

فمن المعروف أن الدهون المتراكمة تحت الجلد تعمل على شد الجلد ، وتقلل من ظهور التجاعيد ، وعند التخلص من هذه الدهون ، يترهل الجلد ، وتظهر التجاعيد وخاصة بالوجه .

ويمكن لهؤلاء تجنب الكثير من الترهلات والتجاعيد ..

١٥١- لا لنزول الوزن بشكل سريع .. لا للرجيم القاسى ، لا للنظام الغذائي الذى يفقد للفيتامينات والأملاح المعدنية ، فهؤلاء متهمون بالإسراع فى ظهور التجاعيد وترهلات الجلد .

١٥٢- ممارسة الرياضة ، ومزاولة رياضة المشى بشكل منتظم تساعد فى شد العضلات ، وزيادة مرونة الجلد وتقلل بالطبع من الترهلات .

١٥٣- الاهتمام بحمامات الماء البارد والساخن لتنشيط الدورة الدموية ، والتقليل من التجاعيد .

١٥٤- المواظبة على استخدام ماسكات الوجه التى تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالوجه ، وتعطى للوجه النضارة والإشراق ، وتقلل من حدوث التجاعيد .. وكذلك يقلل من الترهلات دهان الجلد بزيت طبيعى مثل زيت الزيتون .

١٥٥- فى حالات الترهل الشديد ، قد يستلزم الأمر القيام بعمل جراحة تجميلية ، يتم من خلالها إزالة الجلد المترهل مع شده ، فتقل الترهلات والتجاعيد بشكل ملحوظ .



كيف تتغلب على مشكلة الجوع .. ؟

الشعور بالجوع الذى لا يقاوم مشكلة تواجه العديد من متبعى الرجيم ، وهذه المشكلة قد تدفع البعض منهم إلى ترك الرجيم ، وعدم الاستمرار فى التخلص من السمنة .
بداية أحب أن أوضح أن هناك فرقا كبيرا بين الجوع والشهوة لتناول الطعام .. فالإنسان عندما تفرغ معدته ، ويقل مستوى السكر بدمه وترسل إشارات إلى مركز الجوع بالمخ ، فيشعر الإنسان بالجوع ، فيقبل على تناول الطعام .
أما إذا كانت المعدة الشخص ممتلئة ، ومستوى السكر بدمه مضبوط ، واتجهت رغبته لتناول الطعام ، فهذه شهوة تناول الطعام ، فهو ليس جائعا ، ولكنه يتناول الطعام لإرضاء لشهوته ، ونزوته للطعام ، وهذه الشهوة هى السبب الرئيسى وراء زيادة وزن عدد كبير من السمان .
فهذه الشهوة عادة ماتدفع إلى تناول الحلويات والجاتوهات والمقليات والمحمرات والأرز والمكرونات المختلفة ، .. ، ... وكلها ذات سعرات مرتفعة .

■ حتى لا يندفع الإنسان وراء شهوته .. وحتى لا يشعر بالجوع الشديد ...

١٥٦- المشكلات النفسية ، القلق ، التوتر ، .. قد تكون سببا فى اندفاع بعض الناس لتناول الطعام بكميات كبيرة ، ودون أن يشعروا بالجوع .. هؤلاء الأشخاص عليهم علاج مشاكلهم النفسية والتغلب عليها ، حتى لا تكون سببا فى زيادة أوزانهم .
١٥٧- تناول السكريات يزيد من إفراز الأنسولين من البنكرياس ، والذى يؤدي بدوره إلى خفض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، فيشعر الإنسان بالجوع الشديد ..
ولذا علينا التقليل من تناول السكاكر والحلويات واستبدالها بالحبوب الكاملة واللحوم والبيض ، والجبين .. فهى تعطى إحساسا بالشبع لفترات طويلة .
١٥٨- لا للعزومات والولائم ، فغالبا ماتدفع الإنسان لالتهام كمية كبيرة من الطعام ، وخاصة الحلويات .. وكثيرا ما انهار الرجيم على يد المجاملات والولائم .
١٥٩- الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل : الخضراوات ، والفواكه تمكث فى المعدة مدة طويلة وتعطى إحساسا بالشبع ، وتأخر الإحساس بالجوع ، ولذا علينا الإكثار من تناولها عند الإحساس بالجوع .
١٦٠- عند الإحساس بالجوع الذى لا يقاوم ، اشغل نفسك بأى نشاط ، كقراءة جريدة ، أو كتاب ، أو نظف أسنانك بالفرشاة ، أو تحدث مع زملائك فى أى موضوع .
١٦١- ابتعد بقدر الإمكان عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .



نصائح مهمة على مائدة الطعام ..

مما لا شك فيه أن أسلوبنا وطريقتنا في استقبال وتناول الطعام لها دور في الحفاظ على أوزاننا أو في زيادة أوزاننا وإصابتنا بالسمنة .. فهذه حقيقة تؤكدتها الأبحاث والدراسات ..

■ ولذا ..

١٦٢- تجنب أن تتناول الطعام واقفاً .. وتناوله بهدوء وسكينة ، ولا تقذف في فمك بأى طعام قبل أن تبلع تماماً ما في فمك من طعام ..

تناول وجبتك ببطء شديد .. فالأكل السريع يملأ المعدة بكثير من الأطعمة دون أن تصل إلى مرحلة الشبع .

١٦٣- في تناولك للطعام استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال من أطباق وملاعق وشوك وسكاكين صغيرة .. فهذا يقلل من تناولك للطعام ، وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

١٦٤- قطع طعامك إلى قطع صغيرة .. وكل قطعة قطعة ، فقد وجد أنك تشبع بعد تناول عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام ..

١٦٥- عند تناولك للطعام ، ضع الشوكة أو السكين أو المعلقة على المائدة ولا تمسك بها طوال فترة تناول الطعام .. فتناول بها الطعام ثم وضعها سريعاً على المائدة ، حتى تمضغ الطعام جيداً ، وتبلعه ، ثم عاود الإمساك بها لتناول الطعام من جديد ...

١٦٦- احذر من إحضار أواني الطهي الكبيرة على مائدة تناول الطعام ، فهذا قد يدفعك إلى تناول كميات كبيرة من الطعام ، ليس لجسمك حاجة إليها .

١٦٧- تجنب تماماً أن تتناول الطعام وأنت تشاهد التلفاز .. فهذا يدفعك إلى تناول كميات كبيرة من الطعام دون أن تشعر .. وتؤكد بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يتناولون طعامهم أمام التلفاز أكثر عرضة للإصابة بالسمنة عن غيرهم .



حتى لا تقل من الرجيم

لطول مشوار علاج السمنة ، قد يشعر المتبعون لرجيم غذائي للتخسيس بالملل والزهد ، وقد يصل بهم الأمر إلى اليأس ، والتوقف عن الرجيم .
ومن الأسباب المهمة وراء حدوث الملل لدى البعض ، هو اتباع نظم غذائية معقدة ، وقاسية ، وكذلك عدم وجود نتيجة ملموسة من اتباع الرجيم .

■ لكي لا يدب الملل إلى نفسك :

- ١٦٨- بين آن وآخر ، يمكنك أخذ يوم راحة من الرجيم ، تتناول فيه ما تشاء من الممنوعات ، ولكن بدون إفراط .. فهذا يساعدك على الحد من الملل والزهد .
- ١٦٩- تجنب نظم الرجيم المعقدة ، والقاسية ، فقد تدفعك للملل ، واليأس في وقت قصير .
- ١٧٠- اجتهد أن تتبع الرجيم الغذائي مع مجموعة من أفراد الأسرة ، أو الأصحاب ، فهذا يشجع على الالتزام ، ويقلل من الملل .
- ١٧١- من آن لآخر زن نفسك ، وارتي ملابسك الضيقة القديمة ، فقد يحفزك ذلك ويشجعك على الاستمرار في طريق التخسيس ويبعد عنك الملل .
- ١٧٢- إذا شعرت بالملل ، وضعفت نفسك على اتباع الرجيم ، تذكر ما تسببه السمنة لك من مضاعفات على القلب والشرايين ، والمفاصل ، والكبد .. تذكر ما تسببه السمنة لك من تشويه للقوام ، وضياع للرشاقة ، ..



رجيم للمرضع ولكن بشروط ...

عقب الحمل والولادة تصاب نسبة كبيرة من السيدات بزيادة في الوزن ، وبروز في البطن (كرش) ، .. ويسأل هؤلاء السيدات ، هل من الممكن اتباع رجيم للتخسيس دون أن يضر بإفراز اللبن لإرضاع أطفالهن ؟
والإجابة : نعم ، ولكن بشروط ، ومع اتباع بعض النصائح .

- ١٧٣- الإكثار من تناول الماء والعصائر الخالية من السكر ، للمحافظة على كمية اللبن طوال اليوم .
- ١٧٤- الاهتمام بتناول البروتينات ، مثل : اللحوم والأسماك والبيض والألبان (مسلوقة أو مشوية وبدون دهون) .
- ١٧٥- تناول كوب من عصير النعناع أو شراب الشمر ، أو الينسون لتساعد على إدرار اللبن للطفل .
- ١٧٦- عدم تناول أى أنواع من الأدوية التى تستخدم فى التخسيس فمعظمها يفرز مع اللبن وله مضاعفات على الطفل .
- ١٧٧- الاهتمام جيداً بمزاولة الرياضة ، وممارسة رياضة المشى لتقوية عضلات البطن والحوض والتقليل من الكرش .
- ١٧٨- الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، مثل : الخضراوات ، الطازجة والفواكه .
- ١٧٩- تجنب اتباع رجيم قاس .. وينبغى ألا يقل محتوى الرجيم عن ١٥٠٠ سعر حرارى يومياً ، وأن يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة.

٧ نصائح غالية للتخلص من الكرش



- نسبة كبيرة من السيدات يعانين من الإصابة بالكرش ، ويشكل لهن مشكلة صحية ، بالإضافة إلى أنه يشوه رشاقتهن ، ويؤثر على جمالهن .
- والأسباب الرئيسية وراء الإصابة بالكرش هى الإفراط فى تناول الأطعمة الدسمة ، مثل : الحلويات والجاتوهات والمقليات ، والمربات والمسليات ، ... وكذلك ضعف عضلات البطن لقلة مزاولة الرياضة وتكرار الحمل والولادة .

■ كيف تتخلص من الكرش ..

- ١٨٠- اتباع رجيم غذائى قليل السعرات الحرارية .. فقير للدهون والسكريات .
- ١٨١- المواظبة على رياضة المشى بشكل منتظم فى الهواء الطلق .
- ١٨٢- ممارسة التمارين الرياضية التى تعمل على تقوية عضلات البطن والحوض .

١٨٣- من الممكن فى حالات تضخم الكرش بشكل كبير ، إجراء عملية لاستئصال كمية من الدهون ، مع شد جلد البطن .

١٨٤- شطف الدهون من الوسائل الجيدة ، لتقليل الدهون المتراكمة بالبطن بشكل كبير ، ولكن يعيها بعض المضاعفات ، مثل : النزف عقب الشطف ، أو حدوث الجلطة الدهنية بالإضافة إلى ارتفاع تكلفتها .

١٨٥- هناك بعض أجهزة العلاج الطبيعى تستخدم لتقوية عضلات البطن وتقليل الدهون المحيطة بالعضلات .. من الممكن استخدامها .

١٨٦- أجهزة الموجات الصوتية ، من الأجهزة الحديثة التى تساعد فى تقليل الدهون المتراكمة بالبطن .. وهى توجد فى مراكز التخسيس المتخصصة .



حتى لا يصاب طفلك بالسمنة ..

١٨٧- أبداً .. ليس الطفل السمين رمزاً للصحة والعافية والقوة ، ولكنه مشكلة صحية ، ينبغى على الآباء الإسراع لحلها .

١٨٨- أطفالنا ليسوا أكياس قطن ينبغى حشوها .. بل يجب علينا إمدادهم بالطعام الذى يساعد على نموهم بشكل طبيعى دون أن يزيد وزنهم ، حتى لا يكونوا مشكلة صحية ونفسية يصعب حلها فى المستقبل .

١٨٩- الرضاعة الطبيعية من ثدى الأم ، تقى الطفل من الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغى المواظبة عليها حتى يبلغ الطفل عامين .

١٩٠- لقد آن الوقت أن يتوقف أطفالنا عن شراء الأغذية قليلة الفائدة ، والتى يمتلئ بها كثير من السوبر ماركت مثل : الكاراتيه والشيبس ، والحلويات ، والجاتوهات .. فهى المتهم الأول وراء سمنة أطفالنا .

١٩١- الكمبيوتر ، الأتارى ، التلفزيون : ثلاثة أجهزة متهمه فى سمنة أطفالنا .. فعلىنا وضع حدود لاستخدام هذه الأجهزة ، ومنع أبنائنا من المكوث أمامها لفترات طويلة .

١٩٢- علينا أن نشجع أطفالنا على الحركة والنشاط ، ومزاولة الرياضة وخاصة السباحة ، والعدو ، وركوب الدرجات .

١٩٣- ينبغي تشجيع أبنائنا على تناول عصير امواكه الطازجة بدلاً من المياه الغازية والعصائر الصناعية التي تزيد من أوزانهم ولا تمدهم بفائدة غذائية تذكر .

١٩٤- منذ الصغر علينا تدريب أطفالنا على تناول السلطات والخضراوات الطازجة ، فهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، ولا تجعل أطفالنا يفرطون في تناول الطعام .

١٩٥- قدر الإمكان ينبغي علينا تقليل الدهون المقدمة لأطفالنا ، فيفضل أن تقدم لهم الأسماك والطيور واللحوم مشوية أو مسلوقة بدلاً من قليها بالدهون ، وكذلك نمدهم بالألبان قليلة الدسم . وخاصة إذا كان لديهم الاستعداد للسمنة .



نعم .. الرياضة وسيلة فعالة للتخسيس ..

وسيلتان رئيسيتان لإنقاص الوزن ، الأولى هي : تقليل السعرات الحرارية الداخلة للجسم ، عن طريق تقليل تناول الأطعمة عالية السعرات من كربوهيدرات ودهون .. أما الوسيلة الثانية فهي : زيادة الفاقد من السعرات الحرارية ، وهذا يتأتى عن طريق مزاوله النشاط والحركة وممارسة الرياضة .

ولن يأتي أى برنامج للتخسيس بنتيجة جيدة بدون مزاوله الرياضة و زيادة النشاط الحركى .

■ ولذا ... لابد من الالتزام بالنشاط الحركي ومزاوله الرياضة مع ملاحظة الحقائق ، واتباع النصائح الآتية :

١٩٦- كما أن الرجيم وحده غير كاف للحصول على نتائج جيدة للتخسيس ، كذلك فإن اتباع الرياضة وحدها ، دون رجيم ، لن يكون لها دور كبير فى إنقاص الوزن .

فالرياضة عادة تقلل الدهون المحيطة بالعضلة ، فى حين أن الرجيم يؤدى إلى احتراق الدهون المتراكمة تحت الجلد ، وحول الأعضاء الداخلية ، ولذا أنصحك بالرجيم مع الرياضة .

١٩٧- للحصول على نتائج جيدة من الرياضة فى عملية التخسيس ، علينا بمزاولتها يومياً وبشكل منتظم .. وإذا تعذر ذلك علينا مزاولتها بمعدل ثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل .

١٩٨- عند بداية مزاوله الرياضة ، علينا التدرج فى ممارستها ، فلنبدأ بعشر دقائق فى بادئ الأمر ، ثم تزيد الممارسة إلى عشرين دقيقة ، وهكذا حتى نصل إلى المعدل المطلوب .

١٩٩- أفضل الأوقات لمزاوله الرياضة فى الصباح الباكر قبل الإفطار أو بعد تناول الطعام بثلاث أو أربع ساعات ، وبالطبع ينبغى تجنب مزاوله الرياضة عقب تناول الطعام ، والمعدة ممتلئة .
٢٠٠- من يشكون أمراضاً بالقلب أو الشرايين أو المفاصل ، .. عليهم استشارة الطبيب المختص ليحدد لهم نوع الرياضة المناسبة لهم .

٢٠١- علينا اختيار الملابس القطنية أثناء مزاوله الرياضة ، مع ارتداء حذاء رياضى مريح .
٢٠٢- من المفيد أخذ حمام دافئ ، قبل وبعد مزاوله الرياضة ، مع تجنب شرب الماء البارد عقب الرياضة مباشرة .

٢٠٣- الرياضة اللازمة للتخسيس قد لا تستلزم الاشتراك فى النوادى الرياضية ، أو اتباع أنواع عنيفة من الرياضة ، بل قد يفيد فى عملية التخسيس مزاوله بعض التمارين البسيطة فى المنزل .

٢٠٤- رياضة المشى وسيلة جيدة لإنقاص الوزن ، وخاصة إذا كانت بشكل منتظم ومستمر .

٢٠٥- المشى يساعد على تقوية عضلات الفخذين ، والحوض والبطن ، ويقلل من الدهون المتراكمة بالجسم ، ويساعد فى التخلص من الكرش .

٢٠٦- لكى يأتى المشى بنتائج جيدة ، علينا ممارسته بخطى واسعة (كالجرى البطيء) ، مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين مع فرد الظهر .

٢٠٧- مشى الفسح ، ومشاهدة فائرينات العرض والمحلات ، غير مجدٍ فى التخسيس ، بل ينبغى أن يمارس المشى بدون توقف ، إلا عند الضرورة كالأحساس بالإجهاد الذى لا يقاوم .

٢٠٨- لا للمشى بكعب عال ، فقد يسبب مشاكل بالمفاصل ، وخصوصاً بالبطن ، مع إجهاد فى العضلات .

٢٠٩- المواظبة على أعمال المنزل من كسح ، ومسح ، وغسيل ، وتنظيف وكى ، .. تساعد على فقد سعرات حرارية ، وتقلل من الدهون المتراكمة بالجسم .

٢١٠- علينا التقليل من ركوب السيارات بقدر الإمكان ، مع استبدالها بالمشى والحركة . وكذلك علينا التقليل من ركوب المصاعد ، ونستبدلها بالصعود على السلالم .



شروط ونصائح حول استخدام أدوية التخسيس

كثير الحديث عن دور الأدوية فى عملية التخسيس ، فهناك من يعارض استخدامها كلية ، وهناك من يفرط يديه فى استعمالها بدون قيود ، وهناك ما بين هذا وذاك . وأنا أرى أنه ليس هناك مانع من استخدام أدوية التخسيس ، ولكن مع الالتزام ببعض الشروط ، واتباع بعض النصائح .

٢١١- جميع أنواع الأدوية المستخدمة للتخسيس ، لن تجدى بمفردها لإنقاص الوزن ، ولكنها تساعد مع الرجيم ومزاولة الرياضة .

٢١٢- لا يمكننا أن نستخدم أى دواء ، إلا بعد استشارة الطبيب ، ودواء غيرك قد لا ينفعك .

٢١٣- هناك بعض الأدوية عبارة عن ألياف طبيعية ، مثل «البران» يمكن استعمالها قبل تناول الطعام ، مع تناول ٢ كوب كبير ماء ، فتنفش فى المعدة وتعطى إحساساً بالشبع .

٢١٤- علينا عدم الإفراط فى تناول حبوب الردة ، أو الألياف ، وإذا شعرنا بالإسهال ، وآلام بالطن علينا التوقف عن تناولها ، فهذه علامة على الإفراط فى تناولها .

٢١٥- هناك أدوية مثبطة للشهية عديدة ، لا ينبغى علينا تناولها إلا بعد استشارة الطبيب ، فبعضها يسبب التوتر والعصبية ويفقد التركيز ، وبعضها يسبب الأرق وارتفاع الضغط ، ويزيد من سرعة ضربات القلب ..

٢١٦- «الكروميوم» هو نوع من الأملاح المعدنية ، أعد على هيئة عقاقير ، يزيد استهلاك الجلوكوز ، ويمنع تراكم وتكوين الدهون ، ويمكننا استخدامه فى علاج السمنة .

٢١٧- أدوية «الميتفورمين» مثل السيدوفاج ، .. ، .. من الأدوية المشهورة فى علاج السكر ، ولها دور فى استهلاك الجلوكوز فى الأنسجة ، وبالتالي تقلل فرصة تكوين الدهون ، بالإضافة إلى مفعولها فى خفض الشهية لتناول الطعام .

وهى مفيدة للسمان المصابين بالداء السكرى .

٢١٨- لا ينصح إطلاقاً باستخدام أى هرمون لعلاج السمنة ، إلا إذا كان هناك ضرورة لذلك ، ويكون ذلك تحت إشراف طبي كامل .

٢١٩- الجديد الآن : الأدوية التى تقلل من امتصاص الدهون ، مثل : «الزنيكال Xenical» ، فهى تساعد فى تقليل امتصاص الدهون التى نتناولها فى طعامنا بما يقرب من ٣٣ % .

٢٢٠- دواء «أكاربوز» والمسمى بالأسواق «جلوكوباي» يقلل من امتصاص النشويات ، ولذا يمكننا استخدامه فى التخسيس مع ضرورة حرص المرضى الذين يشكون القولون العصبى منه ؛ لأنه يسبب أحيانا انتفاخات وغازات بالبطن .

٢٢١- الأدوية المدرة للبول مثل «اللازكس» ليس لها أى دور فى التخلص من دهون الجسم وعلاج السمنة ، ولكنها تساعد فى تخليص الجسم من الماء الزائد .

٢٢٢- لا يمكننا استخدام أى عشب للتخسيس إلا بعد استشارة الطبيب ، والتأكد من فعالية العشب وصلاحيته ، وسوف نتحدث عن الأعشاب فى الصفحات القادمة .



الجراحة فى علاج السمنة .. متى وكيف ؟

- عندما تصبح السمنة مفرطة ، وتفشل معها كل الوسائل السابقة فى التخلص منها.. وعندما تؤثر هذه السمنة بشكل ملحوظ على صحة الشخص ويصبح غير قادر على الحركة ومزاولة النشاط .. هنا تتجه أبصارنا إلى الجراح ليقدم حلاً لهذه المشكلة . وفى السنوات الأخيرة تقدمت العمليات الجراحية المستخدمة فى عملية علاج السمنة والتخلص من الوزن الزائد بشكل كبير .

- وأهم العمليات الجراحية التى تستخدم فى هذا المجال :

١- استئصال جزء من الدهون بالمشرب .

٢- خياطة أو ربط جزء من المعدة . ٣- تدبيس المعدة .

٤- تحزيم المعدة . ٥- استئصال جزء من المعدة .

٦- وضع بالون داخل المعدة لتقليل فراغها .

٧- استئصال جزء من الأمعاء . ٨- ربط الفكين .

- ولعل أهم هذه الجراحات ، هى عملية تدبيس المعدة أو تحزيمها ، فقد شهدت فى السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً ، ونتائج ملموسة .

■ قبل الجراحة ...

- ٢٢٣- أولاً لابد أن نفتتح أن الجراحة ليست هى الخط الأول فى علاج السمنة ، ولا نلجأ إليها إلا بعد فشل كل الوسائل الممكنة فى علاج السمنة .
- ٢٢٤- ليست كل حالات السمنة يمكن علاجها بالجراحة .. ولكننا نقتصر فقط على السمنة المرضية التى سببت مضاعفات شديدة لصاحبها .
- ٢٢٥- هذه العمليات تحتاج إلى مهارات خاصة ، ولذا ينبغى التدقيق جيداً فى اختيار الأطباء الجراحين المتخصصين فى هذا المجال .
- ٢٢٦- هذه العمليات مكلفة مادياً .. ومن الضرورى تنظيم التغذية بعد إجرائها ولفترات طويلة .

■ شفط الدهون :

- جهاز خاص موصل بأنابيب رفيعة ، يتم إدخالها من خلال فتحات صغيرة فى الجلد، إلى مناطق تجمع الدهون .
- ويقوم هذا الجهاز بتفتيت الدهون وإسالتها ، ثم يقوم بشفطها بعد ذلك ، وبذلك يتخلص الجسم من هذه الدهون تماماً .
- ٢٢٧- لا يتم اللجوء إلى عمليات الشفط إلا بعد فشل محاولات الرجيم والرياضة .
- ٢٢٨- إذا كانت مقاييس جسمك معتدلة تماماً ، ولكن لديك سمنة موضعية بارزة فى جزء ما من جسمك (الأرداف - البطن - الثدي - اللغد-..) يمكنك بواسطة الشفط التخلص منها .
- ٢٢٩- أجهزة الشفط لا يمكن استخدامها لشفط كميات كبيرة من الدهون فى المرة الواحدة ، ولكن يمكن تكرار عملية الشفط مرات أخرى .
- ٢٣٠- قد يحدث بعض المضاعفات من هذه العملية ، مثل : النزف الدموى عقب الشفط ، أو حدوث جلطة ، ولذا علينا التدقيق جيداً فى اختيار المراكز المتخصصة فى هذا المجال ، والتى بها أطباء مدربين على عملية الشفط ، وأجهزة شفط حديثة .
- ٢٣١- علينا الالتزام بالرجيم الغذائى عقب الشفط ، حتى لا تعود السمنة فى مناطق أخرى .



وسائل أخرى لعلاج السمنة ..

اتفقنا منذ البداية أن هناك وسيلتين رئيسيتين لعلاج السمنة . الأولى : الرجيم الغذائي ، والثانية : مزاوله الرياضة .

ولكن هناك بعض الوسائل الأخرى المساعدة ، سوف نطرحها فى الصفحات القادمة ، مقدمين بعض الحقائق والنصائح حول استخدامها .

■ الأعشاب الطبيعية ..

٢٣٢- لا تستخدم أى أعشاب فى عملية التخسيس إلا بعد أن تتأكد من مكوناتها ، وأصلها ، وجرعتها ، وأعراضها الجانبية .

٢٣٣- الأعشاب مثل الأدوية ، لا ينبغي استعمالها إلا بعد استشارة الطبيب المختص .

٢٣٤- يجب التوقف فوراً عن تناول الأعشاب ، عند ظهور أى أعراض جانبية منها .

٢٣٥- الأعشاب بمفردها ، بدون الرجيم ، أو مزاوله الرياضة ، لا يمكن أن تكون وسيلة جيدة للتخسيس .

٢٣٦- خل التفاح ، من المواد التى يمكن استخدامها فى فترة التخسيس فهو يقلل من الدهون الضارة ، ويساعد فى إنقاص الوزن .

ولكن علينا اختبار الأنواع الجيدة ، والاحتراس من الأنواع الرديئة ويكفى ملعقة كبيرة من خل التفاح فى اليوم قبل وجبة الإفطار .

٢٣٧- خل الطعام ، قد يؤدى إلى التهابات بالمعدة واضطرابات بوظائف الكبد ، ... وخاصة إذا كان هناك إفراط فى تناوله ، ولذا لا ينبغي الإفراط فى تناوله ويكفى ملعقة صغيرة على السلطة بين آن وآخر .

■ الإبر الصينية ...

٢٣٨- تثبيت الإبر فى الأذن أو فى أجزاء بالجسم ، يساعد فى عملية التخسيس فتعطى إحساساً بالشبع ، وتقلل الإحساس بالجوع ، ويعتقد أن لها دوراً فى عملية التمثيل الغذائى للدهون .

٢٣٩- من الخطأ الاعتقاد بأن الإبر بمفردها ، بدون الرجيم أو الرياضة ، يمكنها أن تنقص الوزن ، وتعالج السمنة ، ولكنها تساعد معهما في العلاج .

٢٤٠- يمكن استعمال الإبر لفترات طويلة ، دون أن تسبب أى مضاعفات أو أعراض جانبية .

٢٤١- ينبغي عدم نقل الإبر من شخص لآخر ، حتى لا تكون سبباً في نقل بعض الأمراض المعدية ، ويجب أن يخصص لكل شخص إبر خاصة به .

٢٤٢- يمكن توصيل الإبر بتيار كهربائي ضعيف (بواسطة جهاز خاص) فيزيد من فعاليتها في العلاج .

٢٤٣- بعد الانتهاء من العلاج بالإبر الصينية ، ينبغي الالتزام بنظام غذائي معتدل لا يسبب زيادة في الوزن من جديد .

■ الحلق الطبى

٢٤٤- عبارة عن : مغناطيس صغير يوضع في نقط معينة في الأذن أو في الجسم ويمكن توصيله بتيار كهربائي ضعيف ، فيعطى موجات كهرومغناطيسية تؤثر على مركز الجوع ، وتساعد في إنقاص الوزن .

وهذا الحلق مثل الإبر ، لايجدى بمفرده في إنقاص الوزن .

■ الموجات الصوتية ...

من الوسائل الحديثة الآن في العلاج : استخدام الموجات فوق الصوتية في علاج السمنة الموضعية .

فيستخدم جهاز خاص به ١٠ رءوس علاجية ، تبث موجات فوق صوتية ، تقلل الدهون المتراكمة في أماكن معينة (الأرداف - الأفخاذ - البطن ...) دون تدخل جراحى .

٢٤٥- استخدام جلسات الموجات فوق الصوتية مع الرجيم والرياضة يساعد في تقليل السمنة الموضعية المتراكمة بالأرداف والكرش والظهر ، ..

٢٤٦- يحتاج العلاج بالموجات فوق الصوتية إلى تكرار الجلسات بمعدل مرتين إلى أربعة أسبوعياً وفترات طويلة .

٢٤٧- مزاوله الرياضة ، وممارسة المشى عقب جلسات الموجات الصوتية تساعد في الحصول على نتائج جيدة .

■ أجهزة الذبذبات الكهربائية ..

وهي أجهزة يستخدمها أطباء الطب الطبيعي لتقوية العضلات ، يمكن استخدامها لتقوية عضلات البطن ، والتخلص من الدهون المحيطة بالعضلات ، وعلاج الكرش .
أحياناً تستخدم هذه الأجهزة فى علاج السمنة الموضعية للأرداف والأفخاذ والشدى .
٢٤٨- من المفيد المواظبة على جلسات الذبذبات يومياً ، ولفترات طويلة قد تتراوح بين شهرين أو ثلاثة .

٢٤٩- استخدام هذه الأجهزة ، يجب أن يتم تحت إشراف طبي كامل .

٢٥٠- من المفيد أخذ حمام دافئ قبل وبعد جلسات الذبذبات ..

وسائل غير فعالة ...



اعتاد بعض الناس على استخدام وسائل لإنقاص الوزن وعلاج السمنة ، وفى الحقيقة أن هذه الوسائل ليس لها دور يذكر فى علاج السمنة ، بل أحياناً قد تسبب مشاكل ومضاعفات ..

٢٥١- الساونا أو حمامات البخار ، لا أهمية لها فى علاج السمنة ، بل قد تؤدي إلى بعض المضاعفات .. فلا يجب الاعتماد عليها كوسيلة للتخسيس .

٢٥٢- التدليك ، وعملية المساج ، تقلل وزن المدلك نفسه ، ولا تساعد فى إنقاص وزن السمين جراماً واحداً .. فلا تنخدع بها !

٢٥٣- حزام البطن ، وصابون التخسيس ، وهم وخرافة ، ولا علاقة لهما بعملية التخسيس .. بل قد يؤديان إلى بعض المضاعفات .

٢٥٤- شورت أو بدلة الساونا ، لا تعمل على حرق الدهون كما يدعى البعض ، ودورها لا يذكر فى عملية التخسيس .

٢٥٥- تناول الأدوية المليئة مثل زيت الخروج ، يسبب لك بعض المشاكل الصحية . ولا ينبغي الاعتماد عليه كوسيلة للتخسيس .

البرامج الغذائية للتخسيس



١- رجيم الألف كالورى

الإفطار :

١-٣ كوب ماء .

بيضة مسلوقة أو ٣ ملاعق فول بقليل من الزيت أو ١٥٠ جم جبن قريش + ١/٤ رغيف أسمر .

الغداء :

١-٣ كوب ماء .

سلطة خضراء + خضار سوتيه + ١/٤ فرخة مسلوقة أو مشوية أو ٢٠٠ جم لحم مسلوq أو مشوى .

أو ٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جم) أو ٢ بيضة مسلوقة + ١/٤ رغيف أسمر .

العشاء :

١-٣ كوب ماء + كوب زبادى منزوع الدسم ، أو كوب لبن رائب ، أو بيضة مسلوقة + سلطة خضراء .

* يمكن تناول كوب أو كوين من الشاى بدون سكر .

* يمكن تناول ثمرة أو اثنتين من الفاكهة يوميًا بشرط مرور ٣ ساعات على تناول الوجبة .

* يمكن تكرار هذا الرجيم لفترات طويلة .

٢- رجيم هارفى للفواكه

الإفطار :

فقط فواكه طازجة أو عصير فواكه طازجة بدون إضافات .

الغداء :

سلطة خضراء + خضار سنويه + ٢ قطعة لحم مشوى (١٥٠ جم) أو ربع فرخة بدون جلد مشوى أو مسلوq .

أو ٢ سمكة مشوية أو مسلوقة أو قطعة جبن (١٥٠ جم) أو ٢ بيضة مسلوقة + ١/٤ رغيف أسمر .

العشاء :

شمام أو جريب فروت أو برتقال .. (قبل الأكل بنصف ساعة) .

+ كوب زبادى منزوع الدسم أو لبن منزوع الدسم (٢٥٠ سم) .

* للحصول على نتيجة ملموسة فى إنقاص الوزن ، يمكن تناول الفواكه فقط فى يوم أو يومين أسبوعياً .

* يمكن تكرار هذا الرجيم لفترات طويلة .

٣- رجيم الماء

الإفطار :

٣ كوب من الماء تدريجياً .

+ كوب عصير فواكه طازجة أو أى فاكهة طازجة .

تصيرة :

ثمرة فاكهة (عدا البلح - العنب - التين) .

أو شرائح خيار أو جزر أو طماطم .

الغداء :

٣ كوب من الماء .

+ سلطة خضراء (طماطم - خيار - فلفل - مقدونس - شبت ...)

+ كوسة (نى فى نى) أو فاصوليا خضراء .

+ ٢٠٠ جم لحم أو سمك أو فراخ مسلوقة أو مشوية .

+ ١/٤ رغيف أسمر .

العشاء :

٣ كوب ماء .

+ كوب عصير فواكه طازجة أو ٢ ثمرة فاكهة (تفاح - برتقال - موز) .

* لا يكرر هذا النظام إلا تحت إشراف طبي .

٤- رچيم الزبادى

الإفطار والعشاء دائماً :

كوب زبادى كبير .

+ شرائح خيار وجزر وطماطم .

أو سلطة فواكه طازجة (بدون إضافات) .

الغداء : يتم على النحو التالى :

اليوم الأول : سلطة زبادى (كوب زبادى + خيار + ٢ عود نعناع مفرى) .

+ ٢ شريحة لحم مسلوق أو مشوى + ٢ ثمرة طماطم صغيرة .

اليوم الثانى : سلطة زبادى بالكرنب المفروم (كوب صغير) .

+ ٢ بيضة مسلوقة + ١/٤ رغيف أسمر .

الثالث : سلطة + خضار سوتيه .

+ ١/٤ فرخة مسلوقة أو مشوية (بدون جلد) .

الرابع : ٢ كوب زبادى منزوع الدسم + ثمرة فاكهة (موز - تفاح) .

الخامس : فاكهة طازجة بأى كمية (عدا الممنوعات) .

السادس : شرائح خيار وطماطم + جبن قريش .

+ ١/٤ رغيف أسمر .

السابع : سلطة + خضار سوتيه .

+ ٢ قطعة لحم مشوى أو مسلوق أو ٢ سمكة مشوية .

+ ٥ ملاعق أرز أو مكرونة أو ١/٤ رغيف .

* يمكن استبدال يوم مكان يوم .

* يمكن استبدال الزبادى باللبن الرائب .

* الفواكه جميعها مسموحة فى هذا النظام (عدا البلح والعنب والتين) .

* يمكن تكرار هذا النظام عدة أسابيع تحت إشراف طبي .

٥- الرجيم الكيميائى الأول

- * بيض مسلوق + سلطة (أى كمية) لمدة يومين .
- * زبادى أو جبن قريش أو لبن رائب + سلطة (أى كمية) لمدة يومين .
- * لحم أو سمك أو فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة (أى كمية) لمدة يومين .
- * فواكه طازجة (عدا البلح والعنب والتين) (أى كمية) لمدة يومين .
- * يمكن التكرار تحت الإشراف الطبى .
- * لا يسمح باتباعه لمن يشكون أمراضاً بالقلب أو الضغط أو الكلى أو السكر .

٦- الرجيم الكيميائى الثانى

- اليوم الأول : سلطة فواكه طوال اليوم بأى كمية (عدا الممنوعات) .
- الثانى : سلطة خضراء + خضار سوتيه بأى كمية .
- الثالث : سمك مشوى + سلطة خضراء .
- الرابع : سلطة فواكه أو سلطة خضراء .
- الخامس : لحم مشوى أو دجاج + خضار سوتيه .
- السادس : جبن قريش أو زبادى + سلطة خضراء .
- السابع : سمك مشوى + سلطة خضراء .
- * لا يمكن استخدام هذا النظام أو تكراره إلا تحت إشراف طبى .
- * من يشكون أمراضاً مزمنة أو مرض السكر ، لا يمكنهم اتباع هذا النظام .
- * يتم تناول كميات سوائل كبيرة مع هذا النظام .
- * يمكن تناول أى كميات من هذه الأطعمة بدون تحديد .

٧- الرجيم الكيميائى الثالث

- الإفطار : موحد : ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) + بيضة مسلوقة أو ٢٠٠ جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول + ١/٤ رغيف .

اليوم	الوجبة	الغداء	العشاء
الأول	فاكهة صنف واحد عدا الممنوعات	لحم مشوى أو مسلوق ٢٠٠ جم + سلطة	
الثانى	ثمرة فاكهة، + ١/٤ فرخة + خيار وطماطم	بيضة مسلوقة + سلطة + ١/٤ رغيف	
الثالث	٢٠٠ جم جبن منزوع الدسم + خيار وطماطم + ١/٤ رغيف .	لحم مشوى أو مسلوق ١٥٠ جم + سلطة خضراء	
الرابع	فاكهة صنف واحد	٢٠٠ جم لحم مشوى أو مسلوق + سلطة	
الخامس	بيضة مسلوقة + خضار سوتيه	سمك مشوى (٢) + سلطة خضراء	
السادس	فاكهة صنف واحد	٢٠٠ جم لحم مشوى أو مسلوق + سلطة	
السابع	١/٤ دجاجة مسلوق أو مشوى + خيار + سلطة	خضار سوتيه + سلطة	
الثامن	بيضة مسلوقة + خضار سوتيه أو سلطة	ثمرة فاكهة + كوب زبادى منزوع الدسم	
التاسع	لحم مسلوق أو مشوى + سلطة	٢ بيضة + ثمرة فاكهة	
العاشر	سمك مشوى ٢٠٠ جم + خيار وطماطم	٢ بيضة + خضار سوتيه	
الحادى عشر	٢٠٠ جم جبن قريش + سلطة	كوب زبادى + سلطة	
الثانى عشر	تونة بدون زيت + طماطم وخيار	خضار سوتيه + ٢ بيضة	

اليوم	الوجبة	الغداء	العشاء
الثالث عشر	٢٠٠ جم لحم مسلوق أو مشوى + طماطم	سلطة فواكه (عدا الممنوعات) بأى كمية	
الرابع عشر	١/٤ دجاجة مشوية أو مسلوقة + خضار سوتيه	١/٤ دجاجة + سلطة خضراء	
الخامس عشر	فواكه (عدا الممنوعات)	فواكه (عدا الممنوعات)	
السادس عشر	خضار سوتيه + سلطة (أى كمية)	خضار سوتيه + سلطة (أى كمية)	
السابع عشر	فواكه	فواكه	
الثامن عشر	سمك مشوى + سلطة خضراء	سمك مشوى + سلطة خضراء	
التاسع عشر	لحم أو دجاج + خضار سوتيه	زبادى منزوع الدسم + سلطة خضراء	
العشرون	نوع واحد من الفاكهة	نوع واحد من الفاكهة	
الواحد والعشرون	نوع واحد من الفاكهة	نوع واحد من الفاكهة	
الثانى والعشرون	ثمرة فاكهة + ٢٠٠ جم سمك مشوى + سلطة + ١/٤ رغيف	ثمرة فاكهة + كوب زبادى	
الثالث والعشرون	ثمرة فاكهة + ٢ قطعة لحم مشوى + ٢٠٠ جم + طماطم	ثمرة فاكهة + قطعة لحم مشوى + ١/٤ خبز أسمر	
الرابع والعشرون	سمك مشوى أو تونة ٢٠٠ جم + خيار + خضار سوتيه	ثمرة فاكهة + جبن قريش ٢٠٠ جم + ١/٤ رغيف	
الخامس والعشرون	١/٤ دجاجة مسلوقة أو مشوية + شرائح خيار وطماطم	سلطة + جبن خال الدسم	
السادس والعشرون	فاكهة + دجاج (١/٤) + خيار وطماطم	سلطة + جبن قريش	
السابع والعشرون	خضار سوتيه + سلطة خضراء	جبنة خالية الدسم + سلطة + ١/٤ رغيف	
الثامن والعشرون	سمك أو تونة ٢٠٠ جم + سلطة + ١/٤ رغيف	جبنة بيضاء خالية الدسم + سلطة + ١/٤ رغيف	

٨- رچيم البودرة

الإفطار :

بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم .

+ ١/٤ رغيف .

الغداء :

كوب بودرة البروتين بالماء .

+ سلطة خضراء .

تصيرة :

كوب عصير فواكه بدون سكر .

العشاء :

كوب زبادى منزوع الدسم + سلطة خضراء .

* البودرة هي : مستحضر طبي عالى البروتين ، يوجد على هيئة أكياس ، مثل «أمينوفيت انستانت» أو فى علب ، مثل السوستاجين والجرعة اليومية إما كيس أو ثلاث ملاعق كبيرة تذاب فى الماء أو عصير الفواكه .

* هذا البرنامج يتم تحت الإشراف الطبى ، ويمكن اتابعه لمدة ١٠ أيام .

٩- رچيم خاص للمرضع

عند الاستيقاظ :

كوب لبن منزوع الدسم بالحلبة بدون سكر .

بيضة مسلوقة أو ٢٠٠ جم جبن قريش أو ٤ ملاعق فول .

+ ١/٤ رغيف أسمر .

تصيرة :

كوب عصير فواكه بملعقة سكر واحدة .

الغداء :

٢ كوب ماء + سلطة خضراء .

+ ٢ قطعة لحم أو ٢ سمكة، أو ١/٤ فرخة أو ٢ بيضة مسلوقة أو طبق صغير شوربة
عدس ، أو جبن قريش منزوع الدسم ٢٠٠ جم + ١/٤ رغيف أسمر .

عصراً :

كوب شراب النعناع أو الشمر + ملعقة سكر واحدة .

العشاء :

كوب لبن منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة بربع رغيف .

١٠- رجيم أثناء الصيام

السحور :

فول مدمس بالليمون وقليل من الزيت (٤ ملاعق) أو بيضة مسلوقة + قطعة جبن
قريش أو كوب زبادى منزوع الدسم .

+ ١/٤ رغيف أسمر .

+ شرائح خيار أو طماطم .

الإفطار :

كوب عصير فواكه طازجة .

+ طبق سلطة خضراء .

+ خضار سوتيه .

+ ٢ قطعة لحم مسلوق أو مشوى ، أو ١/٤ فرخة مسلوقة أو مشوية أو ٢٠٠ جم

جبن قريش أو ٢ بيضة مسلوقة .

+ ١/٢ رغيف أسمر .

جداول توضيحية

- جدول (١) يوضح الوزن المثالى للأولاد والبنات حتى عمر ٢٠ سنة .
- جدول (٢) يوضح الوزن المثالى للذكور حتى عمر ٧٠ سنة .
- جدول (٣) يوضح الوزن المثالى 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 والحلويات .
- جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والكسرات والدهون .
- جدول (٨) يوضح الأطعمة الممنوعة لمرضى السمنة .
- جدول (٩) يوضح عدد السعرات الحرارية المفقودة فى الرياضة والأنشطة اليومية المختلفة .

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

البنات		الأولاد		العمر بالسنة
الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	
٧,٤	٦٥,٥	٧,٩	٦٨,٢	١/٢
٩,٧	٧٤,٢	١٠,٢	٨١,٣	١
١٢,٢	٨٥,٦	١٢,٧	٨٦,٩	٢
١٤,٣	٩٣,٠	١٤,٧	٩٤,٣	٣
١٦,٣	١٠٠,٤	١٦,٥	١٠١,٥	٤
١٨,٣	١٠٧,٢	١٨,٥	١٠٨,٣	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
٥١,٠	١٥٩,٥	٤٨,٨	١٦٠,٧	١٤
٥٤,٤	١٦١,٧	٥٤,٧	١٦٧,٣	١٥
٥٥,٨	١٦٢,٢	٥٩,٦	١٧٢,٢	٢٠-١٦

* جدول (٢) يوضح الوزن المثالي للذكور بالكيلوجرامات بالنسبة للطول والعمر :

٧٠-٦٠	٥٩-٥٠	٤٩-٤٠	٣٩-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	الطول بالسنتمتر / العمر
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 بالكيلوجرامات بالنسبة للطول والعمر :

٧٠-٦٠	٥٩-٥٠	٤٩-٤٠	٣٩-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	الطول بالسنتمتر / العمر
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 والخضراوات مقدرة لكل ١٠٠

جم :

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٢٣	بصل طازج		* الفاكهة
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	بقدونس	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 بيدر
٧	فاصوليا خضراء	٣٤	فراولة
٢٥	ورق فجل	٣٠	كمثرى
١٩	رأس فجل	٤٠	كريز
١٨	جرجير	١٥	ليمون
٢٥	قرنبيط	٦٦	مانجو
٢٦	كوسة	٤٥	موز
٣٢	كرنب طازج	٥١	مشمش
١٦	كرنب مسلوق		* الخضراوات
٩	كرفس	١٥	بادنجان رومى
٣٣	لوبيا بلدى	٤٩	بسلة مسلوقة

* جدول (٥) يوضح الأسعار الحرارية للحوم والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جرام :

الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
٥٩٢	سجق	١٩٣	أرانب مشوية
١٧٢	لانشون	١٩٤	أرانب مسلوقة
	الأسماك	١٧٠	بط بالعظم
٩٠	جمبرى	٣٠٠	بط بدون عظم
١٠٠	بلطى	٣٤٩	الإوز
٨٥	بورى مدخن	١٠٠	حمام مسلوقة
١٧٠	بورى مشوى	١٠٥	حمام مشوى
٢٨٠	تونة معلبة	٢٨٠	ديك رومى
٢٩٤	سردين معلب	١٣٠	فراخ مشوية
١٨٩	رنجة مدخنة	٢٦٠	لحم بقرى برجر
١٠٨	سلامون مشوى	٢٧٣	لحم بقرى ستيك
١٦١	سلامون مدخن	٢٠٦	لحم بقرى مسلوقة
٩٤	كابوريا	١٤٠	كلاوى بقرى
٢٤١	سمك موسى مقلى	١٥٠	قلب بقرى
٥٠	سمك موسى مدخن	١٠٠	مخ بقرى
٧٠	سمك مرجان	٢٠٠	كبدة مشوية
١٤٠	سمك أنشوجة	٢٧٨	بتلو مشوى
٥٠	أم الخلول	٥١٢	بتلو محمر
٢٦٠	بطارخ مشوية	٣٠٠	لحم ضأن
٦٧	سمك قارون	٢٤٠	لحم كندوز
٦١	سبيط	١٢٩	كلاوى عجل
		١٠٥	كلاوى ضأن
		٩٩	كرشة
			اللحوم المصنعة
		٢٨٦	هامبورجر
		٢٩٤	لانشون معلب

*** جدول (٦) يوضح الأسعار الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات مقدرة لكل ١٠٠ جرام :**

الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٦٠	عصير جريب فروت		* الألبان ومنتجاتها
٥٠	عصير جزر	١١٠	لبن كامل الدسم
٨٢	كوكا كولا	٤٥	لبن منزوع الدسم
٢	كوكا كولا دايت		
٥٥٠	لبن بالشيكولاتة	٢٢	ملعقة لبن بودرة
٤٥٢	كاكاو	٦٠	لبن رائب
	* الحلويات	٥٥	زبادى
٤٨٠	بسبوسة سادة	١٠٦	زبادى بالفاكهة
٦٢٠	بسبوسة بالمكسرات	٢١٠	أيس كريم
١٤٤	أرز باللبن	١١٦	جبنة قريش
٥٩	جيلي	٣٧٠	جبنة ركفور
٤٧٧	شيكولاتة محلاة	٣١٣	جبنة رومى
٣٨٥	سكر المائدة للتحلية	٣٩٨	جبنة شيدر
٣٢٠	عسل نحل	٣٧٠	جبنة فلمنك
٣١٧	عسل تمر	٤٢٠	جبنة دمياطى
٥١٦	حلاوة طحينة	٨١٠	جبنة كبرى
٧٨٠	كنافة محشية	١٦٢	قطعة جبنة كبرى
٢٧٥	مربى الفراولة	٣٦٠	جبنة مطبوخة
٢٣٢	عسل أسمر	٤٢٠	جبنة قديمة
٣٥٠	جاثوه	٧٧	مش
٣٥٤	تورته كاسترد	٢٣٥	جبنة اسطنبولى
٣٩٤	تورته إسفنجية	٣٨٠	جبنة ثلاثية
٤٣٥	توفى		* المشروبات
٥٢١	غريبة	٧٠	عصير أناناس
٤٠	كريز طازج	٣٧	عصير برتقال

*** جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون وفواتح الشهية مقدرة لكل ١٠٠ جم :**

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٥٥٤	لب أبيض		* البقوليات
٥٩٨	لوز	١١٠	فول مدمس
٥٩٤	فستق	٣٤٠	عدس جاف
٦٥١	جوز	١٠٠	عدس شوربة
٦٣٤	بندق	٦٥	شعرية
٥٩٥	سمسم	١١٥	مكرونة مسلوقة
٢٧٠	مشمش مجفف	٣٤٥	طحين قمح
٣٠٠	زبيب	٣٥٠	طحين ذرة
١٥٠	قراصيا مجفف	١١٦	أرز مسلوq
	* الدهون	١١٢	فول نابت
٨٠٠	زبدة	٣٥٠	حمص الشام
٩٣٠	زيت زيتون	٣٤٠	لوبيا جافة
٤٨٠	زيت ذرة	٣٧٢	ترمس
٤٥٠	زيت بذرة الكتان	٢٨٦	فيشار
٧٩٥	سمن نباتي	٢٤٣	خبز أبيض
٩٠٠	سمن بلدي	٢٢٩	خبز أسمر
	* البهارات	٢٢٩	خبز توست
	وفواتح الشهية	٢٥٠	خبز شعير
٦٥	طرشى أفرنجي	٣٥٨	فطير رقائق
٧٠	زيتون أخضر	٢٣٦	بيتزا بالجبن
٨٥	زيتون أسود	٢٣٤	بيتزا بالسجق
٧٥	طرشى بلدي	٢٣٠	بانيه (واحدة)
١٠٥	بادنجان مخلل		* المكسرات
٢٣٧	فلفل أسود	٥٨٥	فول سوداني
٢٨٧	فلفل أحمر	٥٦٣	لب أسمر

* جدول (٨) يوضح الأطعمة الممنوعة لمرضى الكرش وقيمتها الحرارية :

الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
اللبن كامل الدسم	١١٠	البلح	٢١٤
آيس كريم	٢١٠	التين	٧٩
جبنة ركفور	٣٧٠	جوز الهند	٣٣٦
جبنة رومى	٣١٣	العنب	٢٤٩
جبنة شيدر	٣٩٨		
جبنة فلمنك	٣٧٠	بط	٣٠٠
جبنة كبرى	٨١٠	أوز	٣٤٩
جبنة مطبوخة	٣٦٠	رومى	٢٨٠
جبنة كاملة الدسم	٣٨٠	حمام	١٠٥
اللب الأسود	٥٦٣	لحم ضأن	٣٠٠
الفول السودانى	٥٨٥	لحم كندوز	٢٤٠
جميع المكسرات		كبد	٢٠٠
الكاكاو	٤٥٢	كلاوى	١٢٩
المشروبات الغازية	٨٢	هامبورجر	٢٨٦
لبن بالشيكولاتة	٥٥٠	سجق	٥٩٢
مكرونه	١١٥	سمك تونة معلب	٢٨٠
أرز	١١٩	سمك سردين معلب	٢٩٤
حمص الشام	٣٥٩	القراميط والثعابين	٢٠٠
لوبيا جافة	٣٤٠	الإستاكوزا	١٥٠
الفشار	٣٨٦	سمك بورى	١٧٠
		جميع أنواع الحلويات والجاتوهات	

*** جدول (٩) يوضح السعرات الحرارية المفقودة فى الرياضة والأنشطة اليومية المختلفة خلال ساعة واحدة :**

النشاط اليومى والرياضى	السعرات الحرارية المفقودة خلال اليوم	النشاط اليومى والرياضى	السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة
أعمال منزلية خفيفة	١٥٠	جرى فى نفس المكان	٤٨٥
النوم	٧٠	بيطاء	
الاسترخاء	٨٠	جرى فى نفس المكان	٨٥٠
الجلوس	١٠٠	بسرعة	
الوقوف	١١٠	الدراجة الثابتة	٤٠٠
عمل ذهنى جالساً	١٠٥	صعود السلم بسرعة	٩٢٥
قيادة السيارة	١٤٠	صعود السلم ببطء	٤٢٥
أعمال مكتبية	١٤٥	كرة القدم	١٠٠٠
قيادة دراجة بخارية	٢٠٤	تمرينات خفيفة	١٦٠
زراعة حدائق	٢١٠	خياطة	١١٥
صيد سمك	١٢٥	غسيل ثياب	١٩٠
مشى بسرعة ٤ كم	٣١٠	تلميع أحذية	١٩٠
مشى بسرعة ٥ كم	٢١٠	فرش سراير	٢٠٣
كرة طاولة	٣٦٠	نظافة شبابيك	٢٢٢
التس	٤٢٠	مسح وكس	٢٤٠
كرة مضرب	٦٠٠	كى ملابس	٢٥٠
رياضة سويدى	٣٦٠		
جمباز	٣٦٠		
مصارعة	٧٩٠		
كاراتيه	٧٥٠		
جرى مارثون	٩٩٠		
كرة اليد	٥٦٥		
ركوب خيل	٣٩٥		
جرى بطيء على	٢٨٥		
الحصيرة المتحركة			



■ المراجع العربية

- ١- الغذاء صحة ورشاقة : كارول آن رينزلىر .
- ٢- الرچيم الكيمياءى : دكتور حسن فكرى منصور .
- ٣- الطفل السمين ، مشكلة لها حل : دكتور حسن فكرى منصور .
- ٤- المؤتمرات والرسائل العلمية .

■ المراجع الأجنبية

- 1- Robert Haas : *Eat to succeed . An onyx Book / 1987 .*
- 2- James F. etal : *prescription for Nutritional healing . 2nd ed. 1997.*
- 3- Evans, Gary : *chromium picolinate : Everything you need to know. Garden city Park, N y, 1996.*
- 4- Ann louise G : *Eat fat, lose weight . 1999 .*

الفهرس

٢	 مقدمة
٥	 حاسب نفسك لتكتشف سميتك مبكرًا
٦	 هؤلاء عليهم الحذر
٩	 كيف تختار رجيما جيداً للتخسيس
١٦	 لحظة من فضلك قبل أن تذهب للتسوق
١٩	 الطهى الصحى من أجل طعام قليل السعرات
٢١	 التخسيس بالماء
٢٧	 الرجيم الكيمياءى .. حقائق ونصائح
٢٨	 رجيم بدون أنيميا
٣٠	 احذر النزول السريع
٣٢	 تخسيس بدون ترهل ولا تجاعيد
٣٣	 كيف تتغلب على مشكلة الجوع
٣٤	 نصائح مهمة على مائدة الطعام
٣٥	 حتى لا تمل من الرجيم
٣٦	 ٧ نصائح غالية للتخلص من الكرش
٣٧	 حتى لا يصاب طفلك بالسمنة
٤١	 الجراحة فى علاج السمنة .. متى وكيف ؟
٤٦	 البرامج الغذائية للتخسيس
٥٤	 جداول توضيحية
٦٣	 المراجع