

رفيق مزيج .. وحمل ثقيل .. اسعء

# الأسعة

كف نفص وزنة .. وتسعير ساقك ؟

دكتور أممن الحسینی

دار الطلائع  
للنشر والتوزیع والتصدير

اسم الكتاب

السنة

تأليف

د / أيمن الحسيني

رقم الايداع

١٩٩٣/٤٤٨٩

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال



### للتشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبدالحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)  
Web site : www.altalaa.com E-mail : info@altalaa.com

### ● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي 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 بالمملكة العربية السعودية

**مكتبة الساعي للنشر والتوزيع**

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف : ٤٣٥٢٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧

## مقدمة

السمنة ليست مجرد هيئة ضخمة قد تلفت لها الأنظار، لكنها مشكلة صحية تهدد بالكثير من الأمراض .. وهى لاشك عدو لأنوثة المرأة . ورغم الوسائل المتعددة لإنقاص الوزن ، لايزال العلاج مستعصياً على البعض .. وهذا يدعو للتساؤل : لماذا يفشل بعض الناس فى إنقاص وزنهم ؟ .. وهل هناك عوامل وراثية وراء الإصابة بالسمنة ؟ .. وما هى أفضل وسيلة من ضمن الوسائل المختلفة لإنقاص الوزن ؟

هذا ما يجيب لك عنه هذا الكتاب .. بالإضافة لتوضيح جوانب أخرى مثل : علاج السمنة بالإبر الصينية ، وطرق علاج السمنة بمناطق محددة من الجسم مثل البطن «الكرش» والأرداف .

كما يتعرض الكتاب لأحدث النظم العلاجية مثل رجيم عيش الغراب ، واستخدام الأعشاب الطبية المخفضة للوزن .

وأخيراً أتمنى أن يساعد هذا الكتاب كل من يعانى من السمنة فى التوصل إلى حل لمشكلته ، وأن يشجعه على اتخاذ القرار العاجل والحاسم لإنقاص الوزن ، ليتفادى حدوث الأضرار التى يتعرض لها بسبب الوزن الزائد .

وقفنا الله جميعاً لما فيه الخير ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

دكتور/ أيمن الحسينى  
أخصائى الأمراض الباطنية



## تعريف السمنة

□ السمنة والوزن المثالي للجسم :

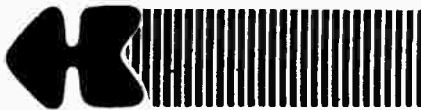
تُعرّف السمنة بأنها زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من ٢٠٪ .

وهناك أكثر من طريقة لمعرفة الوزن المثالي للجسم ، فمنها ما يعتمد على تقدير طول الجسم ، أو تقدير طول الجسم مع تحديد شكل الهيكل ( نحيف ، متوسط ، عريض ) .. كما يوضّح لك الجدول التالي .

وهناك طريقة سهلة لحساب الوزن المثالي لكنها ليست دقيقة تماماً ، وهي أن نخصم ١٠٠ من طول الشخص بالسنتيمتر فيكون الناتج هو وزنه بالكيلو جرام . فمثلاً فتاة طولها ١٦٠سم يكون الوزن المثالي لها هو  $160 - 100 = 60$  كيلو جراماً .

## الوزن المثالي للجسم

يوضح الجدول التالي مقدار الوزن المثالي للجسم ( بالكيلوجرام ) بالنسبة لطول الجسم ( بالمتر ) عند الرجال والنساء .



نساء وزن الجسم بدون ملابس			رجال وزن الجسم بدون ملابس			طول بدون حذاء (للرجال والنساء)
بداية السمتة	حدود الوزن	متوسط الوزن	بداية السمتة	حدود الوزن	متوسط الوزن	
٦٤	٥٣ - ٤٢	٤٦,٠				١,٤٥
٦٥	٥٤ - ٤٢	٤٦,٥				١,٤٨
٦٦	٥٥ - ٤٣	٤٧,٠				١,٥٠
٦٨	٥٧ - ٤٤	٤٨,٥				١,٥٢
٧٠	٥٨ - ٤٤	٤٩,٥				١,٥٤
٧٠	٥٨ - ٤٥	٥٠,٤				١,٥٦
٧١	٥٩ - ٤٦	٥١,٣	٧٧	٦٤ - ٥١	٥٥,٨	١,٥٨
٧٣	٦١ - ٤٨	٥٢,٦	٧٨	٦٥ - ٥٢	٥٧,٦	١,٦٠
٧٤	٦٢ - ٤٩	٥٤,٠	٧٩	٦٦ - ٥٣	٥٨,٦	١,٦٢
٧٧	٦٤ - ٥٠	٥٥,٤	٨٠	٦٧ - ٥٤	٥٩,٦	١,٦٤
٧٨	٦٥ - ٥١	٥٦,٨	٨٣	٦٩ - ٥٥	٦٠,٦	١,٦٦
٧٩	٦٦ - ٥٢	٥٨,١	٨٥	٧١ - ٥٦	٦١,٧	١,٦٨
٨٠	٦٧ - ٥٣	٦٠,٠	٨٨	٧٣ - ٥٨	٦٣,٥	١,٧٠
٨٣	٦٩ - ٥٥	٦١,٣	٨٩	٧٤ - ٥٩	٦٥,٠	١,٧٢
٨٤	٧٠ - ٥٦	٦٢,٦	٩٠	٧٥ - ٦٠	٦٦,٥	١,٧٤
٨٦	٧٢ - ٥٨	٦٤,٠	٩٢	٧٧ - ٦٢	٦٨,٠	١,٧٦
٨٩	٧٤ - ٥٩	٦٥,٣	٩٥	٧٩ - ٦٤	٦٩,٤	١,٧٨
			٩٦	٨٠ - ٦٥	٧١,٥	١,٨٠
			٩٨	٨٢ - ٦٦	٧٢,٦	١,٨٢
			١٠١	٨٤ - ٦٧	٧٤,٢	١,٨٤
			١٠٣	٨٦ - ٦٩	٧٥,٨	١,٨٦
			١٠٦	٨٨ - ٧١	٧٧,٦	١,٨٨
			١٠٨	٩٠ - ٧٣	٧٩,٣	١,٩٠
			١١٢	٩٣ - ٧٥	٨١,٠	١,٩٢

## أسباب السمنة

لماذا أنا بدين وأنت لا ؟

١ - أسباب وراثية وتكوينية :



### السمنة والوراثة

لم يستدل الباحثون حتى الآن بشكل قاطع على وجود عوامل وراثية ترتبط بحدوث السمنة .. إلا أن علاقة الوراثة بوزن الجسم أمر لا يمكن استبعاده بدليل أن هناك عائلات بعينها تجرى السمنة بين أفرادها .. وبدليل فشل نظم التغذية في حل مشكلة تراكم الدهون عند بعض الأشخاص .

ففي الحقيقة أن كل إنسان يولد وبداخله نظام معين من الجينات « العوامل الوراثية » يحدد تكوينه الجسمي مثل مقدار ما سيكون عليه طول الجسم ، ومقدار الدهون التي ستتكون بداخل الجسم ، وأماكن

توزيعها .. وهذا النظام يسرى على الفرد في مختلف مراحل عمره .  
لكنه ليس معنى ذلك أن مقاومة السمنة الناتجة وفقاً لهذا النظام يعد  
أمراً مستحيلاً . فلا يزال بإمكان الفرد التحكم في وزن جسمه رغم  
ما حددته له العوامل الوراثية أو التكوينية ، أى يمكن للبدن أن  
يتخلص من وزنه الزائد ويتحول إلى شخص معتدل الوزن ، ويمكن  
للنحيف كذلك اكتساب وزناً إضافياً .. إلا أن حل مشكلة السمنة  
في هذه الحالة سيتطلب من الفرد بذل مجهود مستمر ، وفترة طويلة  
من الحذر والمثابرة ، بخلاف التخلص من السمنة الناتجة عن كثرة تناول  
الطعام إذ يكون علاجها أكثر سهولة .

كما وجد العلماء أن الخلايا الدهنية بجسم الإنسان تتكون ويتحدد  
عددها خلال العامين الأولين من العمر .. ومعنى هذا أن الأطفال  
الزائد وزنهم عن المتوسط خلال العامين الأولين من العمر عندهم عدد  
زائد من الخلايا الدهنية ، أى عندهم عدد أكبر من الأوعية التى يمكن  
ملئها بالدهون ، وبذلك يكونون أكثر تعرضاً للسمنة ، ويكون  
علاجهم على قدر من الصعوبة .

أما الأطفال الذين كانوا نحفاء في العامين الأولين من العمر فتكون  
السمنة لديهم مجرد زيادة في حجم الخلايا الدهنية فقط ويكون  
التخلص من السمنة في هذه الحالة أكثر سهولة .

### □ تجربة :

أجريت تجارب ودراسات عديدة لتوضيح العلاقة بين العوامل  
الوراثية ووزن الجسم .. منها هذه التجربة : اختار الباحثون مجموعة  
من الأطفال المتبينين ، وقامت الدراسة بمقارنة وزن الأطفال ومقدار  
الدهون بأجسامهم ، بالنسبة لوزن آبائهم الحقيقيين ومقدار الدهون

بأجسامهم ، وإجراء نفس المقارنة بالنسبة للأطفال وآبائهم بالتبني .  
واتضح من الدراسة أن الأطفال عندما كبروا اتخذوا نفس  
التكوين الجسمي الذي تميز به آباؤهم الحقيقيون . وهذا يعنى أن  
العوامل الوراثية كانت أشد وأقوى في التأثير على وزن الأطفال  
وتكوينهم الجسدى أكثر من العوامل البيئية التى نشأوا تحت تأثيرها  
والتي كانت تتمثل في نوعية الغذاء الذى كانوا يتناولونه ومقدار  
النشاط الحركى في حياتهم اليومية .

### □ تجربة :

كما أجريت تجربة أخرى لدراسة العلاقة بين العوامل الوراثية  
وتوزيع الدهون بالجسم .. فأختير ستة أزواج من التوائم ( بهدف إيجاد  
عوامل وراثية متشابهة تماما ) ، والتزموا جميعاً بنظام غذائى محدد ، كان  
يزيد بجوالى ألف سعر حرارى عن حاجة أجسامهم ، كما خضع الستة  
لأنشطة حركية محددة .. واستمرت التجربة لمدة عشرين يوم .. ظهر  
بعدها أن كلا من الستة قد اكتسب وزناً زائداً بنفس القدر تقريباً ،  
وأن توزيع الدهون الزائدة بالجسم قد ظهر بنفس المناطق عند كل  
منهم . مما يشير إلى أن العوامل الوراثية لا تؤثر فحسب على اكتساب  
وزن زائد بل أنها تؤثر كذلك على كيفية توزيع الدهون الزائدة  
بالجسم . أى يمكن أن نقول أن الخلايا الدهنية بكل جسم تحدد أماكن  
تجمع الدهون بناء على عوامل وراثية وتكوينية . ولهذا يتميز بعض  
الأشخاص عن غيرهم بالبدانة بمناطق معينة من الجسم مثل امتلاك  
بعض الرجال لبطن يتجمع بجدارها الدهون « الكرش » ، ومثل  
تجمع الدهون عند بعض النساء بالردفين وأعلى الفخذين .



## الاستعداد للسمنة

### آكل قليلاً لكن وزني لا ينقص !!

يشكو بعض الناس من زيادة قابليتهم للسمنة ؛ فهم يأكلون كما يأكل غيرهم إلا أن وزنهم يزداد عن غيرهم بشكل ملحوظ . وبعضهم يشكو من صعوبة إنقاص وزنه رغم التزامهم بنظام غذائي منخفض السعرات الحرارية فما سبب ذلك ؟

في الحقيقة أن بعض الأجسام تميل لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه وذلك لأسباب تكوينية أي تتعلق بطبيعة أجسامهم .

فمثل هؤلاء الأشخاص يضعف عندهم التمثيل الغذائي « هدم الطعام إلى مركبات بسيطة لتمكن خلايا الجسم من حرقها والاستفادة منها » بذلك تضعف قدرة أجسامهم على استهلاك الطعام ، وبالتالي يخترن بعضه في الجسم على هيئة شحوم .

وقد وجد كذلك أن الأفراد النحفاء يتميزون عادة بزيادة التمثيل الغذائي بمقدار يصل إلى ٢٥٪. بذلك تقل فرصتهم لاكتساب أي وزن زائد . وتظهر هذه الزيادة على شكل حرارة تنبعث من الجسم بعد الطعام خاصة بعد تناول وجبة دسمة .

وهذا يفسر كذلك سبب فشل بعض البدناء في إنقاص وزنهم رغم حرصهم على الإقلال من الطعام .. فذلك تميزهم بانخفاض كفاءة التمثيل الغذائي بأجسامهم . لذلك فإن مثل هؤلاء الأشخاص عليهم بذل المزيد من الجهد لإنقاص وزنهم ، فعليهم الاستمرار لفترة طويلة على نظام غذائي محدد السعرات دون يأس أو ملل .

## ٢ - الإفراط في تناول الطعام :

قال الله تعالى : ﴿ خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ (\*).

يرى كثير من أخصائي التغذية في الوقت الحالى أن الإسراف في تناول الطعام من أخطر العادات الغذائية التى تضر بصحة الإنسان ، وينصحون بالإقلال من الطعام ، بل ويشجعون على الصيام لفترات قصيرة من وقت لآخر .

وتعتبر السمنة من أهم الأضرار التى تصيب الجسم بسبب الإفراط في الطعام لارتباطها بحدوث أمراض كثيرة . وتحدث السمنة إذا زادت كمية الطعام عن احتياجات الجسم ، حيث تُحتَجَز بالجسم الطاقة الزائدة الناتجة عنه على هيئة شحوم تتراكم بأجزاء متفرقة من الجسم . وتزداد فرصة زيادة الوزن كلما انخفض تصريف الطاقة أى كلما انخفض نشاط وحركة الفرد .

والإفراط في تناول الطعام يرتبط بأسباب اجتماعية ، فمن الملاحظ أن بعض المجتمعات تتميز بكثرة تناول الطعام عن غيرها من المجتمعات الأخرى . ويرتبط كذلك بأسباب فسيولوجية أو وراثية بمعنى أن بعض الأشخاص يأكلون بطبيعتهم أكثر من غيرهم .

وأحياناً يرجع الإفراط في تناول الطعام إلى أسباب نفسية .. فالشخص المكتئب قد يجد في تناول الطعام متنفساً لأحزانه وهومومه .. أو كما يقولون بالعامية « يطلع همهم في الأكل » .

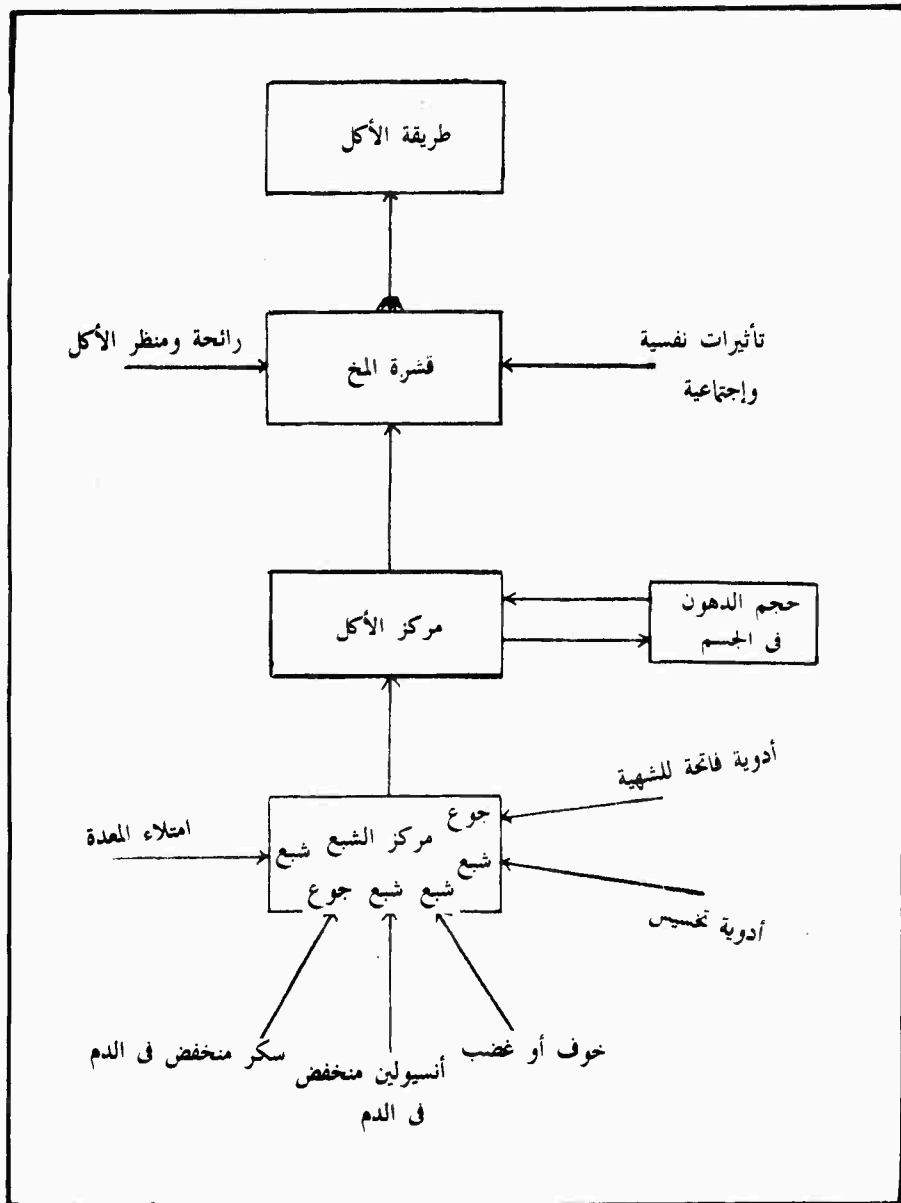
ويلاحظ أن الخوف يفقد الناس العاديين الشهية أما السمان فعلى العكس يشعرهم بالجوع .

(\*) سورة الأعراف ٣١ .

كما تضعف استجابة السمان لإشارات الجسم الداخلية بالتوقف  
عن الأكل ، بينما يستجيبون وبشدة للإشارات والإيحاءات الخارجية  
مثل رؤية أو شم رائحة أو تذوق أو حتى سماع صوت ملعقة تدور  
في طبق به طعام !



# ●●●● كيف ينظم المخ طريقة الأكل



### ٣ - اتباع عادات غذائية تزيد الوزن :

وذلك يشمل :

- الإفراط في تناول الطعام بصفة عامة .
- الإقبال على تناول الأطعمة الغنية بالنشويات والدهون ، وهو ما يتميز به طعامنا الشرقى ، مثل الأرز والمكرونه والخبز والسمن البلدى والمسبك والمحمر وغيرها من الأطعمة الدسمة .
- التسلية بالأكل ، مثلما يحدث أثناء مشاهدة برامج التليفزيون .. خاصة وأن المأكولات المسلية تحتوى عادة على سرعات حرارية مرتفعة مثل الفول السودانى واللبن والبنديق والشيكولاتة والبطاطس « الشيبسى » .
- الإفراط في شرب المياه الغازية إذ تحتوى على سكريات ذات سرعات حرارية مرتفعة .
- عادة بعض العائلات على ضرورة تناول الطعام الذى أمامهم بأكمله عملاً بالمثل القائل : « وجع البطن ولارمى الطبخ » !.
- مواعيد الطعام :

للأسف أن نظامنا الشرقى فى تناول الطعام والذى يعتمد على ثلاث وجبات لا يفضله خبراء التغذية .. حيث لوحظ أن الشعوب التى تتناول وجباتها مقسمة على أكثر من ثلاث وجبات أقل تعرضاً للسمنة من الشعوب التى تأكل ثلاث وجبات أو أقل . وكذلك وجد أنه إذا كانت الوجبة الرئيسية بعد الظهر كان التعرض للسمنة أكثر . وكذلك وجد أن الأفراد الذين لا يفطرون صباحاً قبل الذهاب للعمل تزيد نسبة أخطائهم عن الذين تناولوا طعام الإفطار .

#### ٤ - انخفاض تصريف الطاقة :

وذلك يعنى قلة النشاط والحركة . وتزداد أهمية هذا العامل إذا صاحبه زيادة فى كمية الطعام .

#### ٥ - سمنة مرتبطة بالعلاج ببعض الأدوية :

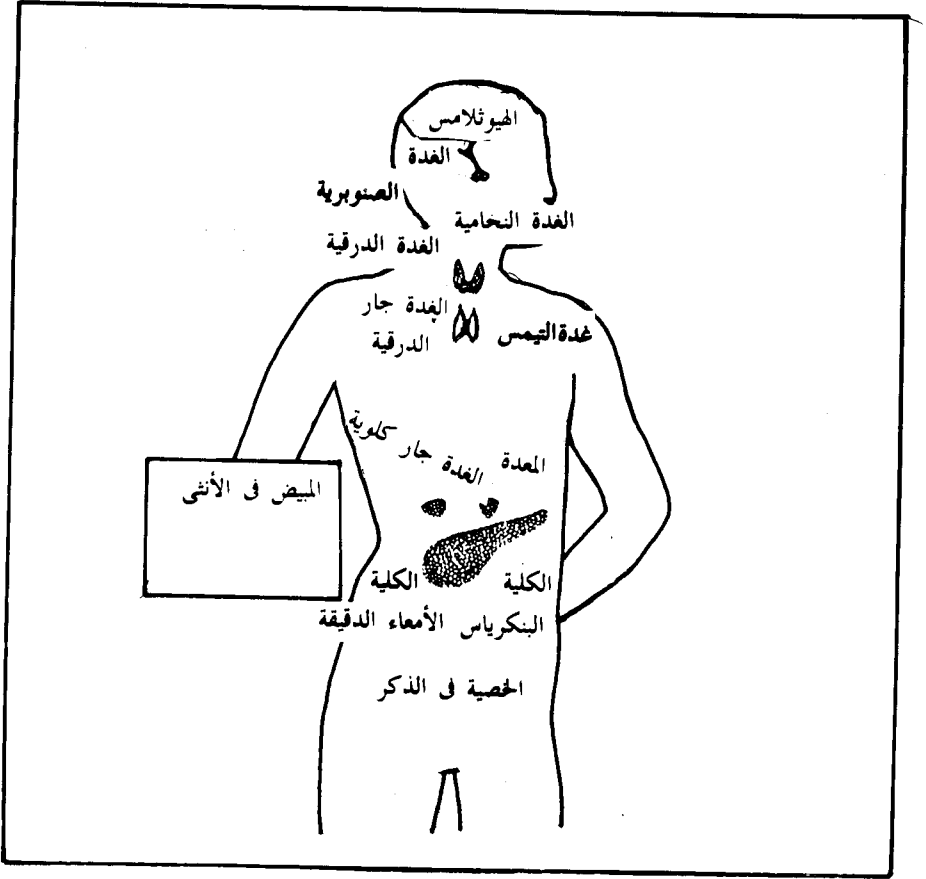
مثل الأشخاص السائرين على نظام غذائى خاص لعلاج مرض مثل قرحة المعدة يميل وزنهم للسمنة مع العلاج . وكذلك الأشخاص الذين يستعملون أدوية فتح الشهية مثل موسيجور (Mosegor) أو مضادات الحساسية مثل بيرياكتين (Periacten) أو مهدئات الأعصاب مثل (Dogmatil) نلاحظ زيادة شهيتهم ووزنهم أثناء العلاج .

#### ٦ □ - السمنة المرضية :

وهى السمنة الناتجة عن أمراض الغدد الصماء .. وهى الغدد المختصة بإنتاج الهرمونات . وهذا النوع من السمنة هو أقل الأنواع شيوعا فلا تزيد نسبته عن أكثر من ١٪ من الحالات . ويتوقف علاجه على مدى إمكانية علاج الخلل الهرمونى المؤدى للسمنة .



## الغدد الصماء



شكل يوضح أماكن الغدد الصماء بالجسم ، وهي تشمل :

- |   |                   |                           |
|---|-------------------|---------------------------|
| (١) الغدة النخامية                            | (٢) الغدة الدرقية | (٣) غدة التيمس (الزعترية) |
| (٤) الغدة فوق الكلوية                         | (٥) غدة البنكرياس |                           |
| (٦) الخصيتان في الرجل ، والمبيضان في المرأة . |                   |                           |

سُميت هذه الغدد « بالصماء » لأنها تصب إفرازاتها في الدم مباشرة بدون قنوات ، وذلك بعكس الغدد الأخرى مثل الغدد اللعابية أو الغدد العرقية حيث تقوم بإخراج إفرازاتها عن طريق قنوات .

## \* الأعراض والعلامات المصاحبة للسمنة المرضية :

□ الفرق بين : السمنة العادية والسمنة المرضية :

تنشأ السمنة المرضية نتيجة لحدوث خلل بوظيفة إحدى الغدد الصماء بسبب وجود مرض بالغدة أو ورم يؤثر على وظيفتها . وفي كل حالة من حالات السمنة المرضية يظهر على المريض بعض الأعراض والعلامات المميزة التي تشير إلى الغدة التي تعاني من الخلل الوظيفي .. وهذا الخلل إما أن يكون زيادة في نشاط الغدة أو ضعف في نشاطها بالنسبة للمعدل الطبيعي .

ومن أهم حالات السمنة المرضية ، ما يلي :

### ١ - زيادة نشاط الغدة فوق الكلوية :

وهذه الحالة تعرف باسم متلازمة كوشنج (Cushing's syndrome) .. ونتيجة لزيادة نشاط هذه الغدة يزداد إنتاج الكورتيزون الداخلى مما يؤدي إلى السمنة لاحتجازه السوائل والأملاح بالجسم .

وتكون السمنة في هذه الحالة مركزة في الوجه والجسم دون الأطراف . ويكون الوجه مستديراً مثل القمر (Moon Face) مع ظهور شعر خفيف بالوجه خاصة عند الذقن . ونظراً لانتفاخ الجسم دون الأطراف فإن هيئة المريض تشبه بليمونه على عمودين من الثقاب . بالإضافة لذلك يرتفع ضغط الدم وقد يصاب المريض بالسكر .



## ٢ - انخفاض نشاط الغدة الدرقية :

وتكون السمنة في هذه الحالة مصحوبة ببلادة عقلية وكسل عام ، مع انتفاخ الوجه والقدمين ، واصفرار لون الجلد ، وخشونة الصوت ، ويظهر وجه المريض كأنه مفتقد لأي تعبيرات عليه .  
وتفسير حالة البلادة والكسل هو أن هرمون الغدة الدرقية « الثيروكسين » يعمل على زيادة نشاط جميع خلايا الجسم .. كما أن انخفاضه بالجسم يعمل على ترسب نوع من الأنسجة المخاطية بالجسم ويتبع ذلك احتجاز الماء بالجسم ، وتغير لون الجلد ، وتغير نبرة الصوت . ويسمى هذا الداء كذلك باسم : الإديما المخاطية (Myxoedema) .

## ٣ - أمراض الغدة النخامية :

وهي الأمراض التي تسبب تأخر النمو الجنسي ، وتكون مصحوبة بتأخر الطمث أو عدم ظهور شعر العانة أو عدم نمو الثديين .

## ٤ - أورام البنكرياس :

والمقصود بها الأورام التي تؤدي إلى زيادة إنتاج هرمون الأنسولين (Insulinoma) .. ففي هذه الحالة يعاني المريض من حدوث انخفاض متكرر بمستوى السكر بالدم يصحبه توتر وزيادة في العرق ، ويشعره بالجوع في فترات متقاربة ، وبالتالي يزيد وزنه مع الوقت .

## ٥ - أمراض الهيويتلامس :

الهيويتلامس .. هو اسم الجزء من المخ الذي يتولى قيادة وتنظيم

عمل الغدد الصماء . وهو الجزء أيضاً الذى ينظم الشعور بالجوع  
والعطش ، والنوم والاستيقاظ ، وتنظيم درجة حرارة الجسم ، وغير  
ذلك من الوظائف .

والسمنة الناتجة عن أمراض هذا العضو تكون عادة سمنة شديدة ،  
وقد تكون مصحوبة بميل شديد للنوم .



## أضرار السمنة

\* حقيقة تقول :

الشخص البدين يتعرض للإصابة بأمراض معينة  
أكثر من الشخص المعتدل الوزن :

يتعرض الشخص البدين لمضايقات مختلفة خاصة كلما زادت درجة البدانة .. فالشخص البدين لا يمكنه أحياناً أداء نفس الأعمال أو المهام التي يقوم بها الشخص المعتدل الوزن لأنه يفتقر إلى خفة الحركة واللياقة البدنية .. وقد ينعكس ذلك على حياته الجنسية حين لا يتمكن من الاتصال الجنسي السوي ومسيرة النشاط الجنسي . كما أنه قد يتعرض على المستوى النفسى للضيق والاكتئاب لإحساسه باختلاف هيئته عن أغلب الناس ، وبأن بدانته تلفت إليه الأنظار ، وتعرضه لأقوال السخرية التي قد يلمحها في عيون الناس من حوله دون أن يتكلموا .

هذا وقد ثبت أن حالة السمنة في حد ذاتها سواء كانت مرضية أو غير مرضية ترتبط بحدوث مجموعة من الأمراض .. بمعنى أن السمنة تعرض الشخص البدين للإصابة بهذه الأمراض .. بذلك تكون فرصة إصابته ببعضها أكثر من فرصة الشخص المعتدل الوزن .

ويقول خبير أمريكي في التغذية : أن هناك ارتباطاً أكيداً بين السمنة والتعرض للأخطار الصحية .. وتبدأ فرصة حدوث هذه الأخطار مع حدوث زيادة في الوزن بنسبة ٢٠ / ، وتزداد كلما زادت نسبة الوزن الزائد .

ويرى باحث آخر أن هناك ارتباطاً بين أماكن تركيز السمعة وحدوث الأمراض ، فيقول : أنه كلما تركزت السمعة في البطن زادت فرصة حدوث بعض الأمراض عن غيرها ، وهى مرض البول السكرى ، وأمراض القلب والشرايين بما فيها مرض ارتفاع ضغط الدم .. بينما تقل فرصة حدوث هذه الأمراض عند الأشخاص الذين يتميزون بالبدانة بالأجزاء السفلية أكثر من الأجزاء الأخرى من الجسم .

وإليك الآن قائمة تلك الأمراض التى ترتبط بحالة السمعة :

### ١ - أمراض الجهاز الدورى والقلب :

وتشمل ارتفاع ضغط الدم - أمراض الشريان التاجى والذبحة الصدرية - هبوط القلب .

### ٢ - أمراض الجهاز التنفسى :

يشعر البدن بضيق فى النفس « نهجان » بدرجات متفاوتة على حسب درجة بدانته .

وفى حالات السمعة المفرطة قد يتعرض البدن لحدوث التهابات بالرئة ، أو قد يصل الأمر للإصابة بما يسمى : متلازمة بيكويك (Pickwickian Syndrome) حيث يعانى البدن من الخمول ، والتعاس ، والرغبة المستمرة للنوم ، وضيق التنفس من وقت لآخر والذي قد يصل إلى درجة شديدة يحدث معها زرقان واضح بلون الجلد .

### ٣ - أمراض الغدد الصماء :

وأهمها : الإصابة بمرض السكر .. حيث تؤدى زيادة الوزن إلى

مقاومة مفعول الأنسولين (insulin resistance) وبالتالي يرتفع مستوى السكر « الجلوكوز » بالدم .

ذلك بالإضافة لعلامات مرضية أخرى ، تشمل : انقطاع الطمث - زيادة نمو شعر الجسم عند الإناث ، ضعف الخصوبة « الإصابة بالعقم » - ارتفاع مستوى الدهون « الكوليستيرول » بالدم - تشمع الكبد (Fatty Liver) .

#### ٤ - أمراض الجهاز الهضمي :

مثل عسر الهضم والحموضة والتهابات المرارة وحصوات المرارة .

#### ٥ - أمراض أخرى :

مثل تآكل الغضاريف خاصة في الركبتين والعمود الفقري « بسبب ثقل ضغط الجسم » - تسمم الحمل في الحوامل - صعوبة إجراء العمليات الجراحية ، وتأخر الشفاء بعد إجراء الجراحة .

#### ٦ - العمر الافتراضي لأصحاب الأجسام البدنية :

وُجد أن نسبة الوفيات ترتفع بين أصحاب الأجسام البدنية .. ويرجع ذلك لتعرضهم أكثر من غيرهم للإصابة بكثير من الأمراض ، وللحوادث العامة ، ولإجراء العمليات الجراحية . ويعتبر الموت المفاجيء « السكتة القلبية » سبب شائع للوفاة بينهم .

وقد وجدت شركات التأمين على الحياة من الاحصائيات الخاصة بها أن عمر الإنسان الافتراضي يقل بمعدل ١٪ لكل كيلوجرام زيادة في وزنه عن الوزن المثالي .

وهذا الافتراض لم تثبت صحته ، ولكنه يساعد شركات التأمين في حساب مدى المخاطرة في التأمين على حياة السُمان .

## أضرار السمّنة على القدرة الجنسية والقدرة على الإنجاب

تؤثر السمّنة بشكل مباشر وغير مباشر تأثيراً سيئاً على القدرة الجنسية والقدرة على الإنجاب ، وذلك من عدة نواحي ، تشمل :

● تعوق السمّنة أحياناً اتصال الزوج بزوجته جنسياً ، أى تعوق الإيلاج ، خاصة إذا كانت تتركز بالبطن وبأعلى الفخذين ، وخاصة إذا كان كل من الزوج والزوجة زائد الوزن .

● كثير من المصابين بالسمّنة يعانون من ألم بمفصل الركبة لتآكل الغضروف بسبب الضغط الشديد للجسم على المفصل .. وهذا بالتالى يعوق الجانب الحركى المصاحب للإيلاج .  
ونفس الشيء يحدث فى حالة إصابة الغضاريف بالعمود الفقرى .

● من الواضح أنه يصاحب بعض حالات السمّنة انخفاض بمستوى الهرمونات الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. أى أن الرجل البدن يقل عنده مستوى هرمون التستوستيرون ، ويقل عند المرأة البدنية مستوى هرمون الأستروجين عن معدلهما الطبيعى . وهذا بالتالى له أثر سىء على القدرة الجنسية والقدرة على الإنجاب .

● يتعرض الشخص البدن للاصابة بمرض السكر .. ومن مضاعفاته حدوث استرخاء جنسى بمعنى أنه يضعف الانتصاب . ومن ناحية

أخرى يؤدي مرض السكر - في حالات قليلة - إلى العقم بسبب مضاعفاته على الجهاز البولي والتناسلي .. ففي هذه الحالة لا يحدث القذف بسبب حدوث ارتجاع للسائل المنوي إلى المثانة البولية .

● يتعرض الشخص البدين للإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع ، ومن المعروف أن الغالبية العظمى من العقاقير المنخفضة لضغط الدم تسبب الاسترخاء الجنسي .

● في حالات السمنة المرضية بصفة عامة تظهر اضطرابات مختلفة بالقدرة الجنسية ، وقد يفقد المريض القدرة على الإنجاب . كما قد يصاحبها نقص في التركيب العضوي الجنسي ، كما في حالة السمنة الناتجة عن أمراض الغدة النخامية ، حيث تظهر الأعضاء التناسلية في حالة ضمور واضح .



## العناصر الغذائية والسعرات الحرارية

الحديث عن الوزن وطرق التخسيس يتعرض بشكل مباشر للحديث عن العناصر الغذائية وما يعرف باسم السعرات الحرارية .. فإذا كنت تشرع فى انقاص وزنك فلا بد أن تكون على بينة بهذه الأمور حتى تعرف ما يجب أن تأكله ، وما يجب أن تمتنع عن أكله .

وإذا كنت تعتمد فى ذلك على الطبيب ، أى تسير على جدول غذائى ، فلاتزال المعرفة واجبة لتشارك بدور فعال فى عملية إنقاص الوزن ، ولتمنح نفسك مزيداً من الحرية فى اختيار بدائل الطعام .

## العناصر الغذائية .. وعلاقتها بوزن الجسم

يتكون الطعام الذى نأكله من العناصر الغذائية التالية :

### ١ - الكربوهيدرات :

وتشمل الأطعمة السكرية مثل : سكر المائدة والمرى والعسل والحلويات ، والأطعمة النشوية مثل : الأرز والمكرونه والبطاطس .. كما توجد فى الحبوب مثل : الترمس والعدس والحلبة والقمح « الخبز » .

مثل هذه الأطعمة تتحول داخل الجسم إلى سكريات بسيطة ، أهمها الجلوكوز ، والتي يحتاجها الجسم كمصدر أناسى للطاقة . وتعتبر الكربوهيدرات عنصراً أساسياً فى غذاء كثير من شعوب العالم لتوافرها ورخص أسعارها ولغناها بالطاقة .



والزائد عن حاجة الجسم من هذه المواد يقوم الجسم بتخزين جزء بسيط منه على هيئة جليكوجين في الكبد والعضلات لاستخدامه كمصدر احتياطي للطاقة ، أما أغلب الكميات الزائدة فيحولها الجسم إلى دهون تتراكم بأجزاء متفرقة منه على هيئة شحوم فيزيد وزن الجسم .

وفي حالة الإقلال الشديد من تناول الكربوهيدرات بما يصل لأقل من ١٠٠ جرام يومياً ، يضطر الجسم للاعتماد على الدهون فقط كمصدر للطاقة ، وذلك له خطورته على الجسم ، إذ يؤدي لتكون الأجسام الكيتونية « مثل الأسيتون » وهي مواد سامة تعرض الجسم للخطر .

## ٢ - البروتينات :

مثل اللحوم والطيور والأسماك واللبن والجبن والبيض « بروتين حيواني » ومثل الموجودة بالبقول والحبوب كالفول وفول الصويا والعدس « بروتين نباتي » .

وللبروتين الحيواني قيمة غذائية عالية عن البروتين النباتي فهو يمد الجسم بكل ما يحتاجه من الأحماض الأمينية ( المواد البسيطة التي تنتج عن هدم البروتينات بالجسم ) .. وهذه المواد يستخدمها الجسم لبناء الأنسجة وتعويض ما تهدم منها على مر الزمن .

ورغم الاعتقاد الشائع بأفضلية البروتين الحيواني على البروتين النباتي ، فإن كثيراً من خبراء التغذية في الوقت الحالى قد عكسوا هذا الأمر إذ ينصحون بأن يكون الاعتماد على البروتين النباتي مع الإقلال من تناول البروتين الحيواني « اللحوم » حيث أن كثرة تناوله تعرض

لأضرار صحية مثل ارتفاع مستوى الدهون بالدم والإصابة بأمراض المفاصل مثل مرض النقرس .

ويبلغ متوسط احتياج الفرد البالغ من البروتينات يومياً في الأحوال العادية إلى واحد جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم ، ويزيد ذلك إلى الضعف خلال مراحل البلوغ والحمل والرضاعة لازدياد حاجة الجسم إلى البروتينات .

### ٣ - الدهون :

مثل السمن والزبدة والقشدة ودهن اللحوم « دهن حيواني » ومثل الموجودة بالبنديق واللوز والجوز والبقول السوداني والزيوت النباتية « دهن نباتي » .

وتعتبر الدهون مصدراً مركزاً للطاقة ، كما أنها ضرورية لإذابة بعض الفيتامينات ( فيتامين « أ » و « د » و « هـ » و « ك » ) .. فبدون ذلك لا يتم امتصاصها والاستفادة منها .

ونوع الدهن الذي نأكله مهم للغاية . فهناك بعض الأدلة على أن الدهون المشبعة « الدهن الحيواني » إذا زادت كميتها بالجسم تؤدي للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. بينما تعتبر الدهون الغير مشبعة « الدهن النباتي » أكثر أماناً من هذه الناحية .. إلا أن كليهما يزيد من الوزن لاحتوائه على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية .

والحقيقة أن الجسم يحتاج للدهون بكمية بسيطة عما يتناوله معظم الناس .. أو بمعنى آخر أنه مهما قللت من تناول الدهون فإن جسمك عادة يأخذ حاجته الكافية منها .. أما الطاقة الزائدة منها فتخزن بالجسم على هيئة شحوم لحين الحاجة لها ويؤدي ذلك لازدياد

وزن الجسم .

#### ٤ - أملاح المعادن والعناصر :

يحتاج الجسم لأملاح كثيرة فبعضها يدخل في بناء الأنسجة ، من أمثلتها : الكالسيوم والفوسفور لبناء العظام ، والحديد لبناء الدم ، وبعضها يعمل كعامل مساعد للتفاعلات الكيميائية ، وبعضها يدخل في تركيب الإنزيمات ( انظر الجدول التالى ) .

ويجب ملاحظة أن الإكثار من تناول الأملاح « مثل ملح الطعام » يساعد على احتجاز الماء بالجسم وظهور تورم بالقدمين .

#### ٥ - الفيتامينات :

هى مواد كيميائية يحتاجها الجسم فى عمليات التمثيل الغذائى ، فوجودها ضرورى لحيوية وصحة الجسم ، ونقصها ينتج عنه أمراض مختلفة ( انظر الجدول التالى ) .

وبالنسبة للعنصرين الآخرين وهما أملاح المعادن والفيتامينات فليس لهما علاقة وثيقة بموضوع السمنة .. لكننى أرى أن ذكر هذين العنصرين وما ينتج عن نقص أنواعهما من أمراض فيه تنبيه وتحذير للأشخاص من اتباع نظام غذائى غير صحى يجرمهم من بعض أنواع الفيتامينات والمعادن ، ويتعرضون بالتالى للأمراض الناتجة عن هذا النقص الغذائى .



## ● ● العناصر والمعادن التي يحتاجها الجسم

المعدن أو العنصر	الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا	أعراض نقص العنصر	الأطعمة التي يوجد بها
الكالسيوم	٠,٨ جرام ١,٢ جرام للمراهقين والحوامل والمرضعات	الكساح ولين العظام - تشنج العضلات - ضعف الأسنان	اللبن - الجبن - الزبادى - الأوراق الخضراء للخضروات - السردين المعلب .
الفوسفور	مثل الكالسيوم	نادراً	اللبن - الحبوب غير منزوعة القشر - البقول - البيض - اللحوم - البندق واللوز والفول السودانى - الكبد
الحديد	١٨ ملجم	فقر الدم	الكبد - اللحوم - البقول - البطاطس - البيض - الخضروات - الفواكه المجففة
الصوديوم	٣ - ٧ جرام الحيوانات البحرية - اللب - الخضروات - الأطعمة المحفوظة	انخفاض الضغط وهبوط عام	ملح الطعام - الأطعمة
البوتاسيوم	٢ - ٦ جرام وشلل الأمعاء	اضطراب عمل القلب الخضروات - الفواكه وخاصة المجففة	اللحوم - الحبوب -
النحاس	١ - ٢ ملجم	نادراً (فقر الدم)	الكبد - البيض - البندق واللوز - البقول - الرثة - أم الخلول - المشمش

المعدن أو العنصر	الكمية التي يحتاجها الجسم يومياً	أعراض نقص العنصر	الأطعمة التي يوجد بها
المغنسيوم	٣٠٠ - ٤٠٠ منجمه	؟	الموز - الخيوط - البقول - اللبن - البندق واللوز - الأوراق الخضراء للخضروات
اليود	١٠٠ - ١٥٠ مكروجرام	تضخم الغدة الدرقية ونقص إفرازها تأخر النمو وتخلف عقلي	ملح الطعام المقوى - الأطعمة البحرية
الكلور	١ جرام	مثل الصوديوم	مثل الصوديوم
الكبريت	كافية إذا كانت البروتينات كافية	؟	المواد البروتينية
الزنك	١٥ ملجم	تأخر النمو - تأخر الشفاء الجروح	منتشر في كافة الأطعمة
العناصر النادرة (الكروم - الكوبالت - المنجنيز إلخ)	آثار طفيفة	؟	الخضروات - الفواكه - البقول - اللحوم - الأطعمة البحرية

## الفيتامينات

الفيتامين	إحتياج الجسم اليومي	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها
أ	٤٠٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين الحوامل والمرضعات	جفاف الجلد - العشى الليلي - جفاف القرنية - العمى	اللبن - الزبدة - الزيوت - المارجرين المحسن - الجزر - البطاطا - المشمش - السبانخ الخضروات ذات الورق
ب <sub>١</sub>	١,٢ مجم ١,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الأعصاب - منزوع القشرة - الكبدية - مرض البرى برى حيث يؤدى إلى شلل الأطراف وهبوط في القلب	الخبز المصنوع من دقيق غير اللحوم - صفار البيض - الخميرة - البقول
ب <sub>٢</sub>	١,٥ مجم ١,٨ للحوامل والمرضعات	تشقق زوايا الفم - التهاب الملتحمة ضعف عام - جلد دهنى	اللبن - اللحوم - البيض - الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب الخميرة
ب <sub>٦</sub>	٢ مجم ٢,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الجلد في الأطراف فقر الدم - التهاب الأعصاب	الموز - الحبوب غير منزوعة - القشرة - الدجاج - البقول - البيض - معظم الخضروات ذات الأوراق القاتمة - الأسماك - أم الخلول - اللحوم - الكبدية - البندق - الفول السوداني - البطاطس - البطاطا - الخميرة

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها
النياسين . ب <sup>١٣</sup>	١٣ ملجم ٢٠ للحوامل والمرضعات	مرض البلاجرا (التهاب الجلد - الإسهال - الاكتئاب والتخلف العقلي)	الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الكبد - اللحم - الردة - الخميرة
ب <sup>١٣</sup>	٣ ميكرو جرام ٤ للحوامل والمرضعات	فقر الدم الحبيث - شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكي	في الأطعمة ذات الأصل الحيواني فقط : الكبد - الكلاوى - اللحم - اللبن - معظم أنواع الجبن - الأسماك - أم الخلول .
حمض الفوليك	٤٠٠ ميكرو جرام ٨٠٠ للحوامل والمرضعات	فقر الدم - الإسهال الإستوائى احتمال حدوث إجهاض	الأوراق الخضراء للخضروات - الخميرة - الكبد - الكلاوى
فيتامين ج	٥٠ ملجم ٧٠ للحوامل والمرضعات	نزيف اللثة ومرض الأسقربوط - تأخر التئام الجروح	الموالح - الطماطم - الفلفل الأخضر - الفجل - الأوراق الخضراء للخضروات الطازجة - البطيخ
فيتامين د	٤٠٠ وحدة	الكساح ولين العظام	الزبد - اللبن المقوى - المرجرين المحسن - زيت السمك - أسماك المياه المالحة - الكبد - البيض
فيتامين هـ	١٢ - ١٥ وحدة	فقر الدم - نقص الخصوبة	زيت الخضروات - المرجرين - الحبوب غير منزوعة القشر - البندق واللوز والخ
فيتامين ك	لم يحدد	عدم تجلط الدم	ينتج في الإمعاء من البكتريا - السبانخ والأوراق الخضراء للخضروات

## ٦ - الألياف :

الألياف ليست عنصراً غذائياً لأنه ليس لها قيمة غذائية ، لكنه في الحقيقة أن لها قيمة صحية كبيرة لم تتضح إلا حديثاً .. مما دعا خبراء التغذية في الوقت الحالى ينصحون بالإقبال على تناولها .

والألياف هي عبارة عن المخلفات التي لا تهضم من الأطعمة النباتية .. وهي موجودة بين أيدينا في كثير من الأطعمة ، فهي تتوفر في الحبوب بصفة عامة مثل : الترمس والحلبة والعدس واللوبيا والبقول والقمح والردة « الخبز البلدى » .

وتوجد كذلك بوفرة في الخضراوات خاصة الورقية مثل : الخس والجرجير والكرنب والخرشوف - وفي الفاكهة « خاصة التي لها جلد يؤكل » مثل : الخوخ والمشمش والتفاح .

وتعتبر السمنة من المشاكل الصحية التي تساعد الألياف على التخلص منها - كما أن لها فائدة لمرضى السكر على وجه الخصوص .

وتشتمل فوائد الألياف للجسم على ما يلي :

● تبطئ الألياف من امتصاص السكريات والنشويات لأنها تمتص الماء من الأمعاء الرفيعة .. وهي بذلك تقلل من فرصة زيادة الوزن ، وتمنع حدوث ارتفاع مفاجيء بمستوى السكر بالدم عقب تناول أطعمة سكرية أو نشوية بذلك فهي توفر الحماية لمرضى السكر .

● تكوّن الألياف رابطة مع بعض المواد منها أحماض العصارة المرارية مما يقلل من امتصاص الكوليستيرول ، وبالتالي فهي تحمي الجسم من خطر ارتفاعه الذي يعرض للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .



- تزيد من كتلة فضلات الطعام « المخلفات » مما يسهل طردها خلال الأمعاء إلى خارج الجسم .. بذلك تقلل فرصة حدوث الإمساك . كما وجد أنها تساعد على انتظام حركة الأمعاء الغليظة « القولون » بذلك تفيد في علاج « القولون العصبي » الذي يتميز بعدم انتظام حركته ( لذلك ينصح الأطباء مرضاهم بتناول الرّدة لعلاج هذه الحالة ) .
- هناك اعتقاد شائع أن تناول الألياف بصفة دورية يحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

## الغذاء وعلاقته بوزن الجسم

تعتمد هذه العلاقة على أمرين هما :

□ كمية الطعام      □ نوعية الطعام

فمن خلال كمية الطعام الذي نأكله ونوعيته يمكننا التحكم في وزن الجسم سواء بالزيادة أو بالنقصان أو بالمحافظة على الوزن المثالي .

□ كمية الطعام :

يحتاج الجسم للطعام ليستخلص منه الطاقة ، وبها يقوم بوظائفه الحيوية ، ويصبح قادرا على الحركة والنشاط .

ولو زادت كمية الطعام « الطاقة » عن حاجة الجسم ، يبدأ في تخزين الزيادة في صورة شحوم « دهن » فيزيد وزن الجسم . ولو قلت كمية الطعام عن حاجة الجسم ، يبدأ في هدم ما لديه من دهون مخزنة ليستمد منها الطاقة اللازمة ، فينقص وزن الجسم .

إذن لو أردنا أن نحفظ أجسامنا في حدود الوزن المثالي الذي يحقق لنا اللياقة والرشاقة ، يجب أن تكون كمية الطاقة « الداخلة » إلى

الجسم مساوية تقريباً لكمية الطاقة « الخارجة » من الجسم أو المستهلكة .. أى نأكل بما يوافق ما نبذله يومياً من جهد « طاقة » . ويساعد على تحقيق ذلك أن نعرف شيئين ، هما :

- مقدار الطاقة التي يحتاجها الجسم .
- ومقدار الطاقة التي تمدنا بها أنواع الأطعمة المختلفة ( كما سيتضح ) .

وتقاس هذه الطاقة بما يسمى « سُعر حرارى » ، ويُعرّف السُعر الحرارى بأنه : « كمية الطاقة التي تلزم لرفع درجة حرارة كيلوجرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية ( من ١٥° إلى ١٦° ) » .

□ مقدار السعرات الحرارية ( الطاقة ) التي يحتاجها الجسم :

يحتاج كل جسم كمية من السعرات الحرارية تختلف عن غيره ، لأن ذلك يتوقف على وزن الجسم ومقدار نشاطه اليومي وعلى الحالة الفسيولوجية للجسم .  
فمثلاً :

- يحتاج عامل البناء إلى سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه المهندس المعماري .
- تحتاج المرأة في فترة الحمل لسعرات حرارية أكثر مما تحتاج إليه في الأحوال العادية .

وقد وُجد : أن كل كيلوجرام واحد من وزن الجسم يحتاج إلى حوالى :

٢٥ سعراً في حالة النشاط الخفيف ( مثل الأعمال الكتابية والأعمال المنزلية الخفيفة ) .

٣٠ سعراً في حالة النشاط المتوسط ( مثل عمل الطبيب والمهندس والبائع ... ) .

٣٥ سعراً في حالة النشاط الكبير ( مثل العامل الزراعي وعامل البناء والحدّاد ... ) .

٤٠ سعراً في حالة النشاط العنيف ( مثل الرياضيين ) .

إذن ، لو كان الوزن المثالي لجسمك ( انظر الجدول السابق ) ٨٠ كيلوجراماً ، وتقوم بعمل متوسط النشاط « مهندس مثلاً » فأنت تحتاج يومياً إلى غذاء قيمته ٢٤٠٠ سعر ( ٣٠ × ٨٠ ) .

## معادلة إنقاص الوزن

هذه طريقة بديلة لتحديد مقدار السرعات الحرارية التي يجب الالتزام بها لإنقاص الوزن إلى الوزن المثالي للجسم ، ولتحديد كذلك كمية السرعات الحرارية اللازمة للاحتفاظ بالوزن المثالي للجسم دون زيادة أو نقصان .

□ الطريقة\* :

حدد من الجدول السابق الوزن المثالي لجسمك واضربه بالعدد ١٠ . يكون الناتج هو عدد السرعات الحرارية اللازمة يومياً لتخفيض وزنك إلى الوزن المثالي .

(\*) تعتمد هذه الطريقة على استخدام وحدة الرطل لوزن الجسم والرطل يساوي ٠,٤٥٠ كيلو جرام . وهي عموماً ليست وسيلة دقيقة تماماً للوصول إلى الغرض منها .

فمثلاً : نفترض أن الوزن المثالي ١٢٠ رطلاً إذن يكون عدد  
السرعات :  $120 \times 10 = 1200$  سعر حرارى .

عندما تصل إلى الوزن المثالي زد يوماً ١٠٠ سعر حرارى ولمدة  
٤ أيام . اجمع كمية السرعات الحرارية السابقة إلى مقدار الزيادة في  
الأربعة أيام .. أى إلى ٤٠٠ ، كالتالى :

$1200 + 400 = 1600$  سعر حرارى فيكون الناتج هو  
مقدار السرعات الحرارية التى يجب الالتزام بها بعد انقضاء الأربعة أيام  
لتحتفظ بوزن جسمك المثالى كما هو عليه .

### □ نوعية الطعام :

مقدار السرعات الحرارية الناتجة عن العناصر الغذائية المختلفة :

ليس معنى ما سبق أنه مطلوب منك أن تحسب مقدار السرعات  
الحرارية فى كل ما تأكله أو تشربه حتى تحدد بالضبط الكمية التى  
يحتاجها جسمك ! .. فالأمر على هذه الصورة يصبح مملأً وبعيداً عن  
الناحية العملية .

فيكفى أن تعرف بصفة عامة مدى كمية السرعات الحرارية التى  
تنبعث من العناصر الغذائية المختلفة .

فقد وجد أن كل :

١ جرام من الدهون يعطى حوالى ٩ سعر حرارى .

١ جرام من الكربوهيدرات يعطى حوالى ٤ سعر حرارى .

١ جرام من البروتينات يعطى حوالى ٤ سعر حرارى .

( وإذا أردت مزيداً من التفصيل بالنسبة لأنواع الأطعمة المختلفة

وكمية السعرات الحرارية الناتجة عنها .. فذلك يوضحه لك الجدول  
التالى ( .

على هذا الأساس يمكن أن نقسم الأطعمة إلى :

#### □ أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية :

أى أطعمة تزيد من الوزن بدرجة كبيرة .. وهى الأطعمة الدهنية  
مثل : الزبد والقشدة ودهن اللحوم والأطعمة المحمرة فى السمن ..

#### □ أطعمة متوسطة السعرات الحرارية :

أى تزيد من الوزن بدرجة أقل ، وهى الأطعمة السكرية  
والنشوية ( الكربوهيدرات ) مثل : السكر والعسل والمرى والمكرونه  
والأرز والكشرى .. وكذلك البروتينات كاللحوم والأسماك والطيور  
والألبان ومنتجاتها .

( لاحظ أن الكربوهيدرات تتقدم على البروتينات فى معظم  
الأحيان لأننا عادة نتناول منها كميات أكبر ) .

#### □ أطعمة منخفضة السعرات الحرارية :

أى لا تزيد الوزن .. وتشمل معظم أنواع الخضروات مثل الخس -  
الجرجير - الخيار - الفاصوليا - البسلة - الطماطم - البطيخ وكذلك  
الفاكهة مثل الموالح النافع .. للسمنة يعتمد على الطيبة

#### □ بالنسبة للمشروبات :

تحتوى المياه الغازية على كمية متوسطة من السعرات الحرارية  
لاحتوائها على سكريات ، لذلك فالإكثار منها يزيد الوزن . بالنسبة  
للماء فلا يحتوى على سعرات حرارية ، وكذلك مشروب الشاى  
والقهوة ( بدون إضافة سكر أو لبن ) .

# العناصر الغذائية الموجودة بأنواع الأطعمة وكمية السعرات الحرارية الناتجة عنها

( بالنسبة لكل ١٠٠ جرام من الطعام )

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
				المجموعة الأولى: الخبز والدقيق والحبوب
٢٥٠	٥١,٤	١,٢	٨,٥	خبز فينو
٢٦٧	٥٤,٦	١,١	٨,٥	خبز شامي
٢٣٩	٥٠,٢	١,١	٦,٣	خبز بلدي ( أسمر )
٣٦٤	٧٥,٥	٠,٢	١٢,٨	مكرونه ( جافة )
٨٦	١٨	—	٣	مكرونه ( مطبوخة )
٣٥٧	٨٠,٣	٠,٤	٥,٩	أرز ( جاف )
٩٢	٢٠	٠,٢	٢	أرز ( مطبوخ )
٣٦٣	٨٧,٦	٠,١	٠,٨	كورن فلور
٤١٥	٧٨,٧	٥,٢	١٠,٧	كورن فليكس
٢٢٥	٥٢	١	٨	حبوب قمح جافة
				المجموعة الثانية: الفواكه والخضروات
٥١	١١,٧	آثار	٠,٣	فواكه (١) تفاح
٣١	٦,٧	آثار	٠,٦	مشمش
٥٠	١١,٩	آثار	٠,٦	كريبز
٢٤	٥,٣	آثار	٠,٦	جريب فروت
٨	١,٦	—	٠,٣	عصير ليمون
٢٦	٥,٢	—	١	بطيخ وشمام
٣٨	٨,٥	—	٠,٨	برتقال
(برتقالة)				
متوسطة				
(سعر ٨٠)				
٤١	٩,٤	—	٠,٦	عصير برتقال
٤٤	١٠,٤	—	٠,٢	كمثرى
٢٨	٦,٢	—	٠,٦	فراولة

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
٨٣	١٩,٢	—	١,١	فواكه (ب) موز
٦٦	١٥,٥	—	٠,٦	عنب
(١٦)	(٣)	—	(١)	خضروات (أ) عموماً
١٥	٢,٨	—	٠,٩	طماطم
١٦	٢,٨	—	١	فجل
٩	١,٣	آثار	٠,٨	كرنب (مسلوق)
١٢	١,٨	آثار	١,١	خس
٧	١,٤	—	٠,٤	كوسة (مسلوقة)
٢٧	١,٤	—	٥,١	سباخ (مسلوقة)
(٣٦)	(٧)	—	(٢)	خضروات (ب) عموماً
٢٠	٣,٢	—	١,٦	خرشوف (مسلوق)
٤٨	٩,٩	—	١,٨	بنجر (مسلوق)
٢٠	٤,٣	—	٠,٦	جزر (مسلوق)
١٤	٢,٧	—	٠,٦	بصل (مسلوق)
٣٥٨	١٠	٣٣,٣	١,٨	بصل محمر (تقليه)
١٢	٢,٣	—	٠,٧	لفت (مسلوق)
٨٧	١٩,٧	—	١,٤	بطاطس (مسلوق)
٢٥٢	٣٧,٣	٩	٣,٨	بطاطس (شيبس)
٥٢	٧,٧	—	٥	بازلاء خضراء (مسلوقة)
				المجموعة الثالثة: البروتينات
١٦٢	١,٦	١١,٣	١٢,٣	بيض (كامل بدون قشر)
(حوالي بيضتين)				
٥١	١,٤	٠,١	١٠,٧	البيض: بياض البيض
٣٨١	٢,١	١٣,٣	١٥,٥	صفار البيض
٢٣٢	—	١٥,٠	٢٢,٣	اللحوم: لحم بقرى معلب (بوليف وليس لانشون)
٢٢٤	—	٢,٣	٢٦,٨	(لحم بقرى من بيت الكلاوى)
٢٨٠				بسطرمه (محمر)

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
٣٠٥	—	٢١,٦	٢٥,٢	لحم بقرى ستيك (مشوى)
١١٠	—	٦,٧	١١,٧	خضاضى (مسلوقة)
٢٠٠	—	٩,١	٢٨,٠	كلأوى ضالى (عمرة)
٢٧٠	—	١٥,٩	٢٩,٠	كبد بقرى (محمرة)
١٠٢	—	٣	١٨	كرشة (بخنى)
٢٦٠	—	١٦,٦	٢٥,٨	فخذ ضالى (مسلوقة)
٢٩٣	—	٢٠,٤	٢٥,٠	فخذ ضالى (محمرة)
٢١٥	١٣,٠	١٣,٠	١١,٥	سحق بقرى
٢١٠	٢,٣	٢٣,٩	١٩,١	لسان بقرى (مسلوقة)
١٨١ (ربع أرنب = متوسط ٢٨٠ سعر)	—	٧,٧	٢٦,٦	أرنب (بخنى)
١٩٥	—	٧,٧	٣٠,٢	ديك رومى (محمرة)
٢٠٣	—	١٠,٣	٢٦,٢	دجاج (مسلوقة)
١٨٩ (ربع دجاجة = متوسطة ٣٠٠ سعر)	—	٧,٣	٢٩,٦	دجاج (مشوى)
٣١٣	—	٢٣,٦	٢٢,٨	بط (مشوى)
١١٣ (١/٣ كيلو = مشوى ٤٠٠ سعر)	—	١,٤	٢٢	سمك (عموماً)
١٩٩	—	١٣	١٩,١	السالمون
٢٩٤	—	٢٢,٦	٢٠,٤	السردين (معلب فى زيت)
٢٣١ (زيادة فى كمية الدهون عن باقى الأسماك)	—	١٦	٢٠	نهبان السمك



الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
الأجبان :				
جين شيدر	٢٥,٢	٣٢,١	٣,٤	٤١٦
جين فلينك	٢٦,٠	١٥,٣	١,٤	٤٠٠
جين قریش	١٤	٤	٣	٧٨
جين أسطمبول				٢٤٠
البقول :				
فول نابت (مسلوق)	٤,١	أقل من ٢٪	٧,١	٤٦
فول مدمس (بدون زيت)	؟	؟	؟	٨٠
عدس (مسلوق)	٦,٨	أقل من ٢٪	١٨,٣	١٠٣
المجموعة الرابعة : الألبان				
لبن كامل الدسم	٣,٣	٣,٦	٤,٨	٦٧
لبن منزوع الدسم	٣,٦	٠,٨	٤,٦	٤١
لبن مجفف (كامل الدسم)	٢٤,٥	٢٤,٢	٣٥,١	٤٦٩
زبادى ولبن محمض	٣,٣	١,٦	٥,٤	٥٠
المجموعة الخامسة : السكريات				
السكر	—	—	١٠٠	٤١٠
عسل نحل	؟	؟	٧١,٤	٢٩٤
مرق	؟	؟	٦٩,٤	٩٨٦
عسل أسود	؟	؟	٥٩,٩	٢٥٢
مشمش مجفف	٤,٨	—	٤٣,٤	١٩٨
بلح (تمر) مجفف	؟	—	٦٣,٩	٢٧٠
تين مجفف	٣,٦	قليل جداً	٥٢,٩	٢٤٥
قراصيا	٢,٤	—	٤٠,٣	١٧٥
بقلاوة	؟	؟	؟	٥٤٠
كافة	؟	؟	؟	٣٥٠
هريسة وكعك	؟	؟	؟	٥١٠
زجاجة بيبسى كولا	—	—	٩,٧٥	٨٠) ٤٠
				سعر لى الزجاجة

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
زجاجة سفن اب	—	—	٨,٥	٧٠) ٣٥
آيس كريم	٤	٩,٣	١٨	سعر لى الزجاجة ١٧٦
المجموعة السادسة : الدهون				
القشدة	٢,١	٤١,٠	١,٥	٣٩٦
الزبدة	٠,٢	٨٣,٠	—	٧٧٣
المرجرين	٠,٢	٨٤,٨	—	٧٨٩
السمن	—	—	٩٩,٨	٩٤٠
الزيوت	—	—	٩٩,٩	٩٤٠
اللوز	٢,٥	٥٣,٥	٤,٣	٥٩٩
أبو فروة	٢,٣	٢,٧	٣٦,٦	١٨٥
جوز الهند	٣,٨	٣٦,٠	٣,٧	٣٦٦
الفول السودانى	٢٨,١	٤٩,٠	٨,٦	٦٠٦
الجوز (عين الجمل)	١٢,٥	٥١,٥	٥	٤٧٩
الشيكولاتة	٤,٨	٣١,١	٥٩,٩	٥٥٥



## كيف تنقص وزنك ؟



### ١ - قوة الإرادة :

إن مشكلة السمنة من المشاكل الصحية التي يحتاج علاجها عادة لفترة طويلة من الوقت ، لذلك فإن وجود الإرادة القوية والعزم الجاد هو أول خطوات العلاج ، وربما أصعبها ، فبدون ذلك لن يتمكن الشخص من الاستمرار على نظام محدد لإنقاص الوزن .. وحتى بعد الانتهاء من نظام العلاج بنجاح فإن الإرادة لا تزال مطلوبة بدرجة ما حتى يتمكن الشخص من مقاومة النفس فلا يرتد إلى عاداته الغذائية القديمة ويزاد وزنه مرة أخرى .. والملاحظ في هذه الأحوال أن الزيادة في الوزن تكون عادة بدرجة كبيرة تجعل الشخص أبدن مما كان عليه

قبل بدء العلاج .. وهذا أخطر من الناحية الصحية عن الاستمرار بحالة البدانة الأولى .

ولكن كيف تقوى إرادتك ؟ .. إليك بعض الوسائل المساعدة :

□ **اجعل لنفسك دافعا قويا :**

وأهم ما يصنع هذا الدافع هو رغبتك في التغيير حتى لا تبدو شاذاً ببيأتك وسط الآخرين .. وإدراكك الواعي لما تتعرض له من أضرار صحية بسبب وزنك الزائد .. والتي لا يتعرض لها غيرك من ذوى الأجسام المعتدلة ، وهذا ما يساعدك عليه القراءة عن السمنة وأضرارها .

□ **تخيل نفسك في قوام رشيق معتدل :**

إن هذه الصورة الخيالية التي يرسمها البدن أمام عينيه من وقت لآخر لها أهمية كبيرة لأنها تولد عنده الشعور الإيجابي والذي يساعده في الوصول إلى الهدف .

ولا شك أن هذه الصورة لها وقع إيجابي أكبر على نفس المرأة البدنية عن الرجل البدن لأن اتصافها بالرشاقة يعدُّ جزءاً من أنوثتها ..

□ **تصرف كأنك رشيق :**

واستكمالاً للنقطة السابقة ، فإذا تصورت إنك رشيق وبدأت تتصرف على هذا الأساس فإن ذلك يساعدك على تصحيح سلوكك الغذائى .. فإذا قدمت لك مثلاً قطعة حلوى فإنك ترفضها من تلقاء نفسك لأن صاحب الجسم الرشيق لا يقدم على تناول الحلوى .

□ **راقب وزنك يومياً وحالة جسمك :**

احرص يومياً خلال فترة العلاج على أن تزن نفسك كل صباح

عقب الاستيقاظ من النوم .. فهذه المتابعة توضح مدى نجاح نظامك الغذائي ، كما أن النتائج الإيجابية التي تشير إلى انتقاص الوزن لا شك أنها تقوى من حماسك وتدفعك للاستمرار على النظام للوصول إلى نتائج أفضل بتحقيق الوزن المثالي .

والمرأة بصفة خاصة عليها أن تتابع حالة جسمها أمام المرآة ، لأن ذلك يساعدها على ملاحظة التحسن الذي طرأ على بعض الأجزاء ويدفعها في نفس الوقت إلى المثابرة لتحسين باقي الأجزاء .

ولا مانع كذلك أن تقوم بأخذ مقياس الصدر والخصر والورك كل يوم لمراقبة حالة الوزن بشكل أدق ، وترشيد احتياجاتها للسرعات الحرارية ، فحدوث زيادة في مقياس أحد هذه المواضع يعنى أنها تحتاج لتخفيف السرعات الحرارية التي تتناولها .

#### □ تشجيع أفراد العائلة :

لاشك أن مساعدة تشجيع باقي أفراد العائلة للفرد البدين على الاستمرار في إنقاص وزنه له دور كبير في تحقيق الغرض . فمشكلة البدين تكاد تكون مشكلة عائلية وليست فردية ، فمن الصعب أن يقلل من طعامه في وجود أصناف مختلفة أمامه من الأطعمة الشهية مع إقبال باقي أفراد العائلة على تناولها بشهية مفتوحة !.

#### □ التنويم المغناطيسى والعلاج السلوكى :

قد يُجدى التنويم المغناطيسى أو العلاج السلوكى (*behavior therapy*) في مساعدة البدين على تصحيح سلوكه الغذائى والحد من إقباله على تناول الطعام .. وهذا يتوقف إلى حد كبير على مدى كفاءة

الطبيب المختص ومدى استجابة المريض لهذه الوسائل العلاجية .

## □ خفف من شهيتك للطعام :

وذلك يكون بوسائل مختلفة مثل تناول زجاجة كبيرة من الماء قبل موعد وجبة الطعام بحوالى عشرين دقيقة .. أو تناول غذاء غنى بالألياف مثل تفاحة أو بعض أوراق الخس أو طبق سلطة ، فذلك يخفف من الجوع ، وبالتالي يقلل من كمية الأكل .

كما يجب على الشخص أثناء تناول الطعام ألا ينشغل بأية مؤثرات خارجية ، وأن يأكل على مهل حتى لا يلتهم دون وعى ويمكنه مراقبة كمية ما يأكله .

## ٢ - تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة :

ببساطة ، حتى تنقص من وزنك يجب أن تحرق سعرات حرارية « طاقة » أكثر مما تأكل .. وحتى تفعل ذلك إما أن تأكل قليلاً أو تتحرك كثيراً ، والأفضل بالطبع هو أن تجمع بين الأمرين في اعتدال .. أى تُخفّض من طعامك وتمارس شيئاً من الرياضة .

وتذكر المعادلات البسيطة التالية التى توضح لك مرة أخرى العلاقة بين كمية الطاقة ووزن الجسم :

لو كان :

« الدخيل » يساوى « الخرج » ← لا يتغير وزن الجسم .

« الدخيل » أقل من « الخرج » ← ينقص وزن الجسم .

« الدخيل » أكثر من « الخرج » ← يزيد وزن الجسم .

وفى ضوء ما سبق ، يمكنك أن تسعى لإنقاص وزنك باتباع هذه

الوسائل البسيطة التالية :

## ١ - تخفيض كمية الطعام بوجه عام :

الإقلال من كمية ما تأكله من كل أنواع الأطعمة سيساعدك مع الوقت أن تفقد من وزنك ؛ بدلاً من أن تأكل رغيفاً صحيحاً اكتف بنصف رغيف ، ويكفى نصف طبق بدلاً من طبق مكتمل . وتعود ألاً تشعر بالشبع تماماً ، فمتى أحسست بامتلاء بطنك توقف عن تناول المزيد ..

## ٢ - الإقلال من بعض الأطعمة بوجه خاص :

بعد أن عرفت مما سبق أنواع الأطعمة التي تزيد من الوزن عن غيرها ، عليك من الآن أن تقلل من تناولها بصفة خاصة .. ولا شك أن هذا الإقلال وليس الامتناع التام سيجعل نظامك في الطعام أكثر متعة ونجاحاً .

## ٣ - ممارسة شيء من الرياضة :

حتى تساعد نظامك الغذائي حاول ممارسة أى نوع من الرياضة ( مثل : التنس - الجرى - الدراجة الثابتة .. ) وإن لم تتمكن من ذلك ، إنتهز أى فرصة أمامك لتحرك جسمك : استخدم السلالم بدلاً من الأسانسير .. استغن عن السيارة في بعض التنقلات . المهم أن تتحرك بأى شكل ..

### ملاحظات :

- يجب أن تكون عملية إنقاص الوزن تدريجية ، وليكن ذلك بمعدل ٢ كيلو جرام أسبوعياً .
- ليس معنى تخفيض السعرات الحرارية أن تمتنع تماماً عن تناول الكربوهيدرات والدهون ، وإنما يكفي أن تخفف من تناولهما حتى تضمن وجود كافة العناصر الغذائية بطعامك .

● بعد الوصول إلى الوزن المثالي للجسم ، يجب زيادة كمية السعرات الحرارية اليومية تدريجياً بكمية بسيطة حتى تصل إلى القدر الذى يضمن لك الحفاظ على وزنك المثالى ( يتحدد بصورة تقديرية ) وعليك الإلتزام به على الدوام ( انظر معادلة إنقاص الوزن ) .

#### □ الأنظمة الغذائية المحددة للسعرات :

.. وإذا كنت أكثر حماساً لإنقاص وزنك وأكثر مثابرة ، فيمكنك الإلتزام بنظام غذائى يحدد لك بدقة كمية السعرات الحرارية التى تناسب حاجة جسمك .. هذا يعنى أنك بحاجة لطبيب متخصص فى هذا المجال حتى يحدد لك مايناسبك ولا يضر بحالتك . وبالطبع لن تضطر للإلتزام بأطعمة معينة طوال فترة العلاج ، فهناك بدائل كثيرة لأنواع الأطعمة بحيث يمكنك الاختيار بينها - وهذا أيضا ما سيرشدك إليه طبيبك المعالج .





## نموذج

### لنظام غذائي يناسب حالات السمنة

( يعطى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً )

#### الإفطار :

- لبن نصف فنجان ( ١٠٠ جرام ) ٦٧ سعر
- شاي أو قهوة بدون سكر صفر
- خبز ربع رغيف ( ٣٠ جراماً ) ٧١ سعر
- بيضة مسلوقة ( ٥٠ جراماً ) ٨١ سعر

#### ٢١٩ سعر

- ( يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش ( ١٠٠ جرام ) ٧٨ سعر  
أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعر « بدون زيت » ) .

#### الغذاء :

- لحم أحمر بدون دهن ( مسلوق أو مشوى ) قطعة ١٠٠ جرام ٣٠٠ سعر
- طبق سلطة ( طماطم - خيار - جرجير - جزر - بصل ) نصف كيلو جرام ١٠٥ سعر
- ربع رغيف خبز ( ٣٠ جراماً ) ٧٠ سعر
- فاكهة مثل برتقالة متوسطة ( ٢٠٠ جرام ) ٧٦ سعر

#### ٥٥١ سعر

- ( يمكن استبدال اللحم بربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوى ٢٠٠ جرام ) .

الشاي : ( الخامسة بعد الظهر )

- لبن نصف فنجان ( ١٠٠ جرام ) ٦٧ سعر  
- شاي أو قهوة بدون سكر  
- بسكويت قطعتين ٥٠ سعر

١١٧ سعر

العشاء : ( الثامنة أو التاسعة مساءً )

- ربع رغيف ٧١ سعر  
- علبة زبادى متوسطة ( ١٠٠ جرام ) ٥٠ سعر  
- سلطة ربع كيلو جرام ٥٠ سعر

١٧١ سعر

قبل النوم :

- لبن نصف فنجان ( ١٠٠ جرام ) ٦٧ سعر

المجموع الإجمالي لليوم كله : ١١٢٥ سعر .

يمكن إضافة ٤ ملاعق سكر للمشروبات طوال اليوم .

كل ملعقة ٢٠ سعر

٢٠ × ٤ ٨٠ سعر

حوالى ١٢٠٥ سعرات حرارية يومياً .

□ المنوعات :

- ممنوع تناول شئ بين الوجبات ( يكفى شاي الساعة الخامسة ولبن قبل النوم - حسب النظام السابق ) .
- الأطعمة مثل : اللحوم السمينه والزبدة والأطعمة المحمرة فى السمن والقشدة والأرز والمكرونه والمخشى والكشرى والفطائر ومنتجات الدقيق عموماً والسكر والعسل والمرنى والحلاوة

الطحينية والبطاطا والقلقاس .

- التسالى : اللب والسودانى والشيكولاتة والملبس والشيبسى والجيلاتى .
- المشروبات : المياه الغازية بكثرة .

### □ حتى تحصل على نتائج أفضل :

يمكنك مساعدة هذا النظام الغذائى للحصول على نتائج أفضل لو قمت بمجهود إضافى على مجهودك اليومى كالمشى ولو نصف ساعة يومياً أو الجرى ولو مدة عشر دقائق يومياً .. فقد وجد أن كل دقيقة جرى تستهلك حوالى ١٣,٥ سعر حرارى .. أى إنك بذلك تفقد ١٣٥ سعراً يومياً بالإضافة لما تفقده من خلال النظام الغذائى السابق .

### الأنظمة الغذائية القائمة على نوع من الغذاء :

#### □ أغذية الرجيم المختلفة :

إن مواصفات النظام الغذائى الجيد لا تتوقف فحسب على كفاءته فى إنقاص وزن الجسم فى فترة محدودة ، بل يشترط كذلك أن يكون نظاماً صحياً بمعنى أن يمد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية ، وإلاّ سيكون إنقاص الوزن على حساب سلامة الفرد وصحته .

لأجل هذا فإن ما نسمع عنه من أغذية الرجيم المختلفة القائمة على غذاء بعينه مثل رجيم الجريب فروت ورجيم الموز ورجيم البيض وغير ذلك .. هى أنظمة غذائية قاصرة ، رغم ما قد تحققه من نجاح باهر فى إنقاص الوزن ، لأنها وإن اشتملت على بعض العناصر الغذائية إلاّ أنها لا تزال تفتقر إلى عناصر أخرى ضرورية لصحة وسلامة

الجسم ، مما يحدث نوعاً من الخلل بوظائف الجسم خاصة إذا كان يصاحب السمنة مرض أو أمراض أخرى تحتاج لعناية غذائية خاصة .. فهل يمكن أن نتصور أن إنساناً يعيش على غذاء واحد مثل الجريب فروت أو الموز لمدة شهر أو نحو ذلك !!.. لاشك أن مثل هذه النظم غير مقبولة ، علاوة على ما تبعته في النفس من ملل للالتزام بنوع واحد من الطعام ..

### □ رجيم عيش الغراب :

عيش الغراب من الأغذية النباتية الشائعة في دول الغرب ، والتي بدأت تنتشر حديثاً في البلاد العربية .

ويتميز عيش الغراب بصفة عامة بأنه غذاء عالي القيمة الغذائية - منخفض السعرات الحرارية ، مما يجعله غذاء مناسباً لإنقاص الوزن .

فيحتوى على نسبة كبيرة من البروتينات ، وبعض الفيتامينات وأهمها فيتامين « ب » المركب وفيتامين « ج » ، وبعض العناصر المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور ، كما يحتوى على نسبة من الكربوهيدرات والألياف والدهون .. وتتميز الدهون الموجودة بعيش الغراب بأنها توجد في صورة سيترولات وليست في صورة كوليستيرول ، وقد وجد أن السيترولات النباتية تعوق امتصاص الكوليستيرول وذلك له فائدة خاصة للحماية من تصلب الشرايين .

وقد استخدم عيش الغراب بنجاح في مجال التخسيس من خلال أنظمة غذائية مختلفة .

وأقدم لك الآن نموذجاً غذائياً لإنقاص الوزن يعتمد على عيش  
الغراب إلى جانب أطعمة أخرى .. وهذا النظام يعطى حوالى ٨٥٠  
سعر حرارى يومياً .



# نموذج لنظام غذائي لإنقاص الوزن يعتمد على عيش الغراب

١- نموذج للوجبات المقترحة لإنقاص الوزن :

والتي تناسب المرضى بالسمنة أو لحالات البول السكري البسيطة أو الهينة ..

الوجبة	الأصناف	المقدار	النسبة المئوية		
			البروتين	الدهون	الكربوهيدرات
سعر	سعر	سعر	سعر	سعر	سعر
الغراب	عيش غراب محمر بالزبد والليمون (٢٥٠ جم + ١٠ جم) قهوة أو شاي باللبن بقسماط	١٧٠ جم ٢٠٠ سم <sup>٢</sup> ٢٠ سم <sup>٢</sup> ٥ سم <sup>٢</sup>	٦,١ — ٣,٦ ٣,١	٤,٨ — ,٧ ,٢٥	١٢ — ,٩ ٢,٥٠
	عصير برتقال أو ليمون جريب فروت	١٠٠٠ جم	,٣٦	—	١٢
	عيش غراب مشوى بالبصل خضار مسلوقة فاكهة خبز بلدى	٥٠٠ جم ٢٠٠ جم ٨٠ جم ٥٠ جم	١٣ ٤,٣ ٤,٥	١,٥ — ١,٣	٢٠ ١٠ ٦,٩ ٢٤,٥
	قهوة باللبن	١٧٠ سم <sup>٢</sup>	,٦	,٧	,٩
الغراب	لحم أحمر مشوى خضار مسلوقة بقسماط شاي سادة	١٠٠ جم ٢٠ جم ٢٠ جم ٢٠٠ سم <sup>٢</sup>	٢٦,٤ ٢ ١,٢	٢,٠ — ,١	— ٢٩,٢ ١٠
	فاكهة	١٠٠ جم	,٦٣	—	١٢
	إجمالي		٦٥	١١	١٦
	٨٤٦				

## استخدام الأعشاب الطبية في مجال التخسيس

صار التداوى بالنباتات والأعشاب صيحة هذا العصر ، فأصبحت تستخدم في الوقاية والعلاج من كثير من الأمراض .. بينما بدأت تضعف الثقة في العقاقير الكيماوية لما يتكشّف عنها يوماً بعد يوم من أضرار ومخاطر ، علاوة على نتائجها المحدودة في علاج كثير من الأمراض .

ومن الغريب حقاً أن تكون الدول الغربية المتقدمة هي السبّاقة في هذا المجال الذي يرمى بصفة عامة إلى العودة إلى الفطرة والطبيعة .. فرغم ما حققته من التقدم والتكنولوجيا ، نرى بعض مراكز العلاج في الغرب قد تحوّلت عن استخدام الأدوية الكيماوية الحديثة ، وصارت تعتمد في علاج بعض الأمراض على الأعشاب والنباتات مثل الثوم والبصل وهذا يدل على ما تحويه من فوائد عظيمة للإنسان .

هذا وقد دخلت الأعشاب الطبية كذلك مجال التخسيس وحققت فيه نتائج باهرة .. فقد استطاع الباحثون أن يتوصلوا إلى مجموعة من الأعشاب الطبيعية تعمل على إنقاص الوزن .. من هذه الأنواع :

- بذور الخردل .
- خلاصة أشجار الكولا .
- أوراق شجر الصنّصاف .
- أوراق حشيشة البتول ( عنب القطا ) .

## ● خلاصة لحاء الشجر .

وقد تم إنتاج مستحضرات طبية مختلفة لإنقاص الوزن تجمع بين بعض هذه الأنواع وغيرها من أعشاب أخرى لنفس الغرض . وتؤدي معظم أنواع هذه الأعشاب لإنقاص الوزن عن طريق زيادة كفاءة التمثيل الغذائي بالجسم ، أى أنها تساعد على زيادة حرق الطاقة المخزنة بالجسم .. وهذا لا يلغى دور المريض بضرورة أن يقلل من تناوله للدهون ، وأن يسعى لمزيد من الحركة والنشاط . ومن مميزات العلاج بالأعشاب فى هذا المجال أنها لا تؤدي لأضرار جانبية ، على عكس العقاقير الكيماوية . كما أن تناولها مع أى نظام غذائى يسمح للمريض بشىء من التحرر فى اختيار أنواع الأطعمة .

### □ نظام لإنقاص الوزن فى أسبوع واحد :

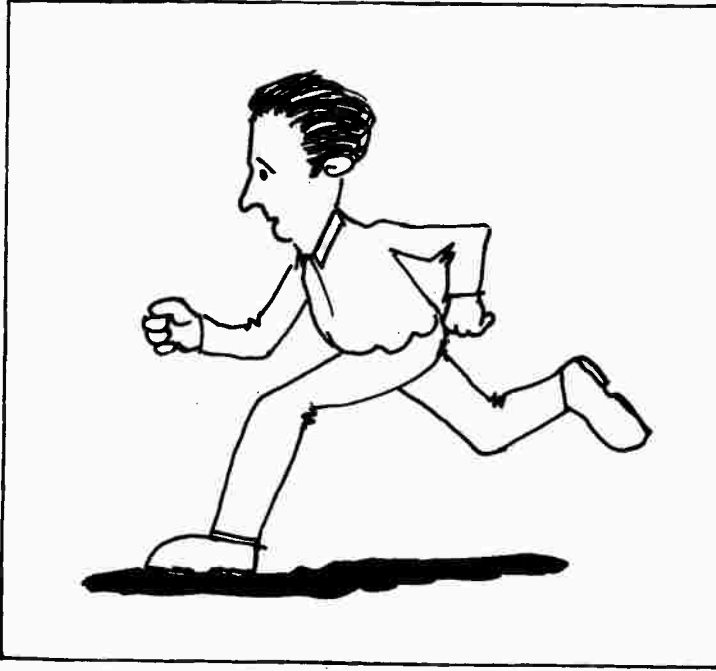
وهناك أنواع مختلفة من هذه المستحضرات منها مستحضر ظهر حديثاً اسمه : دايت ماكس (Diet-Max) وتستغرق مدة العلاج به نحو أسبوع واحد من خلال برنامج غذائى منظم .





## دور الرياضة فى إنقاص الوزن

□ أهمية التمرينات الرياضية أثناء عمل الرجيم :



تساعد التمرينات الرياضية إلى حد ما فى إنقاص الوزن ، كما تعتبر ضرورية أثناء فترة الرجيم لتمنع تهدل العضلات وضعف وخمول الجسم الذى يتعرض له الشخص خلال هذه الفترة .

فعندما يبدأ الشخص عمل التمرينات الرياضية يستخدم جسمه الجليكوجين « أو سكر الكبد » المخزون فى العضلات والكبد كمصدر للطاقة .. ، وبعد حوالى ٢٠ - ٣٠ دقيقة من بداية التمرين يلجأ الجسم إلى استهلاك الاحتياطي المخزون من الطاقة على هيئة دهون .

بذلك فإنه كلما استمر التمرين لفترة أطول كلما زادت كمية الدهون التي يحرقها الجسم ، وبالتالي يزداد نقص الوزن .

### □ نوع التمرينات الرياضية :

يفضل أن تكون ممارسة التمرينات الرياضية في صورة برنامج تمارين شامل لعضلات الجسم بأكمله ذلك مثل التمارين الهوائية (Aerobics) .. ويمكن تعلّم أداء هذه التمرينات بطرق مختلفة مثل : الانضمام إلى برنامج رياضي في النادي ، أو الاعتماد على البرامج الرياضية بالتليفزيون ، أو الاعتماد على الكتب التي تشرح طريقة عمل التمارين ، أو بالاستعانة بشريط فيديو لعمل التمرينات ( يوجد بالأسواق شريط فيديو أنتجته الممثلة الأمريكية جين فوندا يضم مجموعة من التمرينات الرياضية المناسبة للتخسيس ) .

وهناك قاعدة عامة يجب أن يلتزم بها اللاعب أثناء عمل التمرينات لضمان رشاقة الجسم بأكمله .. وهي أن أى عضلات يتم تقويتها لا بد من تقوية العضلات المضادة لها بنفس النسبة .

فمثلاً تمرينات تقوية عضلات البطن لو أجريت عشر مرات في اليوم فلا بد من عمل تمرينات تقوية عضلات الظهر عشر مرات أيضاً . وإن لم يكن بوسعك عمل تمرينات رياضية بشكل منتظم فهذه بعض الاقتراحات الأخرى :

- خصص يوماً ولو نصف ساعة لممارسة رياضة المشى .. على أن يكون مشياً جاداً .. مع مراعاة زيادة فترة المشى تدريجياً .
- استعمل السلالم بدلاً من الأسانسير .
- يمكن للسيدات ممارسة رياضة نط الحبل بالمنزل بدلاً من الذهاب للنادي .

- يمكن الاستعانة بالدراجة الثابتة في عمل تمارين رياضية .
- إنتهز أى فرصة تسمح بعمل تمارين رياضية . فيمكن مزاولة تمارين رفع الرجلين عدة مرات يومياً أثناء مشاهدة برامج التلفزيون .

### □ مدة التمارين الرياضية :

ويفضل أن يكون عمل التمارين الرياضية بصفة يومية مع زيادة وقت التمارين تدريجياً .. أو على الأقل لثلاث مرات أسبوعياً ، ولمدة تصل إلى نصف ساعة على الأقل .

### □ وقت ميعاد ممارسة التمارين الرياضية :

يُفضل أن يكون ذلك في الصباح قبل وجبة الإفطار ذلك لحرق أكبر كمية ممكنة من الدهون إذ أن الدهون تصبح المصدر الأول للطاقة في هذا الوقت من اليوم ، حيث يكون مخزون « الجليكوجين » في أدنى مستوى له نتيجة الصوم خلال فترة النوم ، بذلك يزيد اعتماد الجسم على الدهون المخزنة للحصول على الطاقة .

بينما ينصح بعض الأطباء بأن يكون ممارسة التمارين الرياضية بعد المساء أى قرب نهاية اليوم حيث أنها تساعد على زيادة التمثيل الغذائى بالجسم الذى يبدأ معدله فى الانخفاض قرب نهاية اليوم ولاشك أن اختيار الميعاد المناسب ليس بالأهمية بالنسبة إلى حرص الفرد على أداء التمارين بصفة منتظمة ..

## □ علاج السمنة الموضعية بالتمرنات الرياضية :

( تصحيح عيوب الجسم )

بعض الأشخاص خاصة السيدات يشكون من تراكم الدهون بمناطق معينة من الجسم مثل الردفين والفخذين والبطن .

أى أن السمنة هنا سمنة موضعية أكثر منها سمنة بالجسم عامة .

ومن الواضح أن أسباب تراكم الدهون بمناطق معينة عن غيرها يرجع إلى عوامل وراثية وبالإضافة لذلك فإن السيدات يتعرضن خلال فترة الحمل لزيادة الخلايا الدهنية بمنطقة الأرداف والفخذين على الأخص .. وغالباً ما تختفى السمنة بعد الحمل من منطقة الجسم الوسطى لكنها تبقى عادة بالردفين وأعلى الفخذين .

ويمكن أن تساعد الرضاعة على زوال السمنة ، حيث تستهلك جزءاً من السعرات الحرارية لإفراز اللبن بشرط ألا يتم تعويض هذا الجزء بتناول غذاء إضافي .

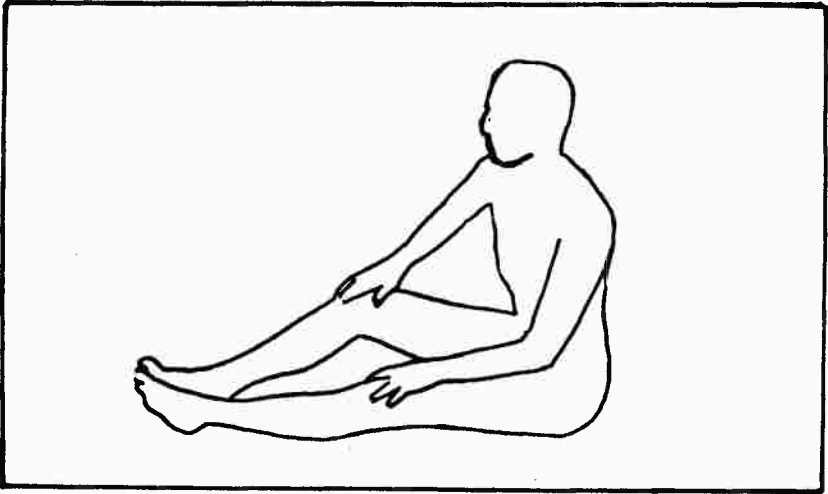
وفي الحقيقة أن اتباع نظام غذائي لتخسيس الوزن لا يجدى في التخلص من السمنة بأجزاء معينة من الجسم دون الأخرى لأننا بالطبع لا يمكن أن نُعين الموقع الذى يفارقه الدهن ! .

فما يمكن عمله في هذه الحالة هو معالجة الموقع المعين بالتمرنات الرياضية .. ويفضل أن يكون ذلك من خلال برنامج رياضى شامل مع التركيز على أداء التمرينات الرياضية الخاصة بمعالجة بعض الأجزاء من الجسم .

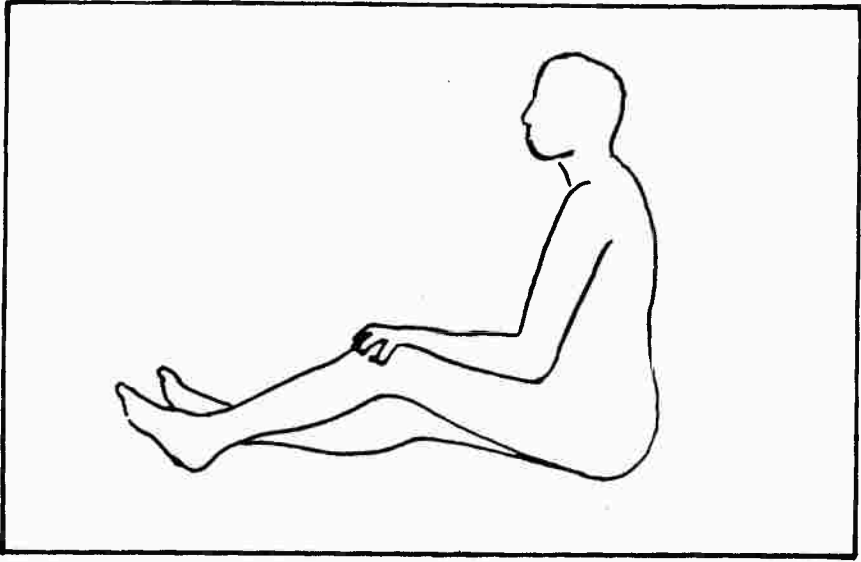
وإليك سيدتى بعض نماذج لهذه التمارين الموضعية :

## □ تمرين لاختزال الردفين :

لاختزال الردفين والفخذين يمكن بصفة عامة الاستعانة بتمرينات رفع الرجلين ، والوثب ، وركوب الدراجة الثابتة أو المتحركة .  
ولاختزال الردفين بصفة خاصة يمكن عمل التمرين التالي .

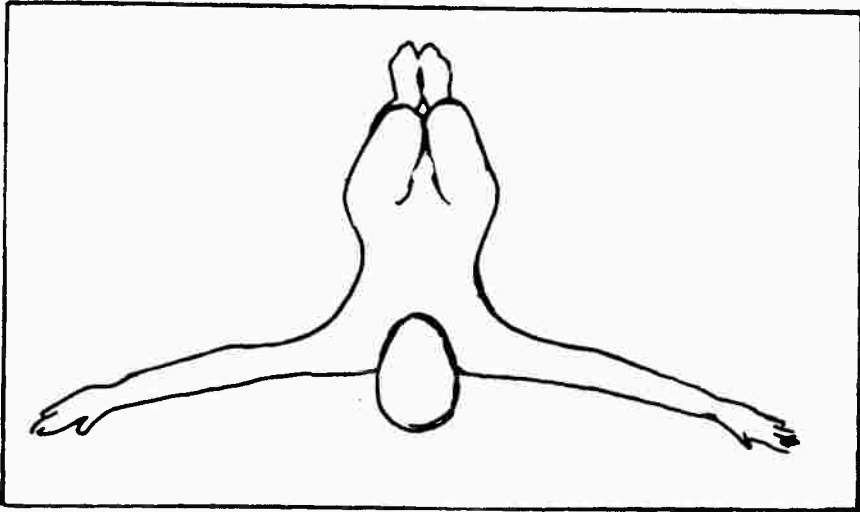


- إجلسى على الأرض ، وإجعلى ساقيك ممددتين أمامك ، مع وضع اليدين فوق الركبتين .
- حاولى أن المشى أو التقدم للأمام مرتكزة على الردفين عن طريق مد الساق اليمنى ثم رفع الساق اليسرى أثناء الحركة ، ثم مد الساق اليسرى ورفع الساق اليمنى وهكذا .
- استمرى فى التمرين مسافة عشرة خطوات للأمام . ويمكنك ثنى الركبة قليلاً أثناء حركة الساقين .

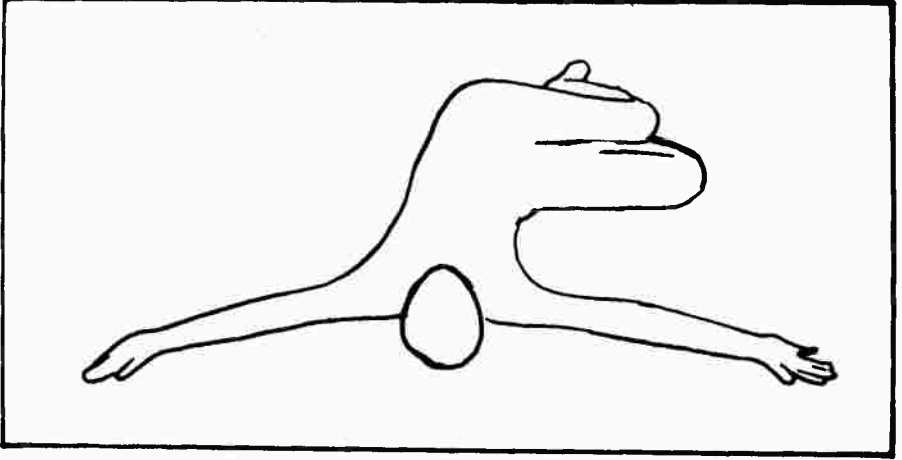


- حاولى الآن المشى للخلف عشرة خطوات أخرى .  
كررى التمرين ٤ مرات يومياً .

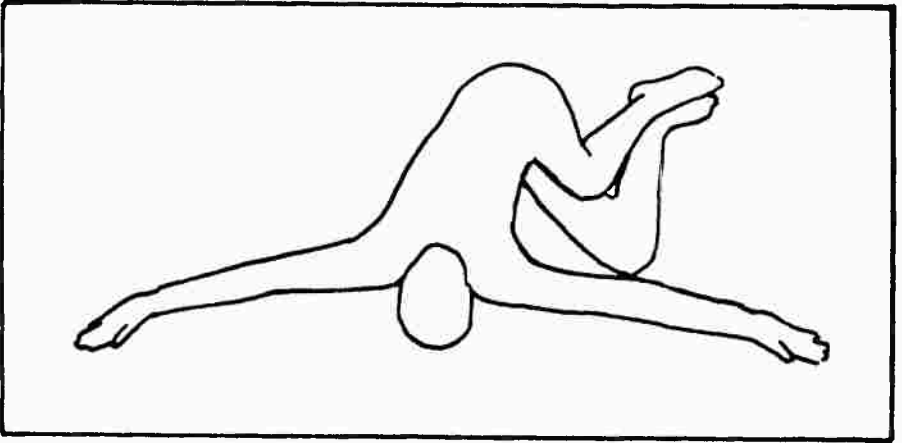
□ تمرين لاختزال البطن ( التخلص من الكرش ) :



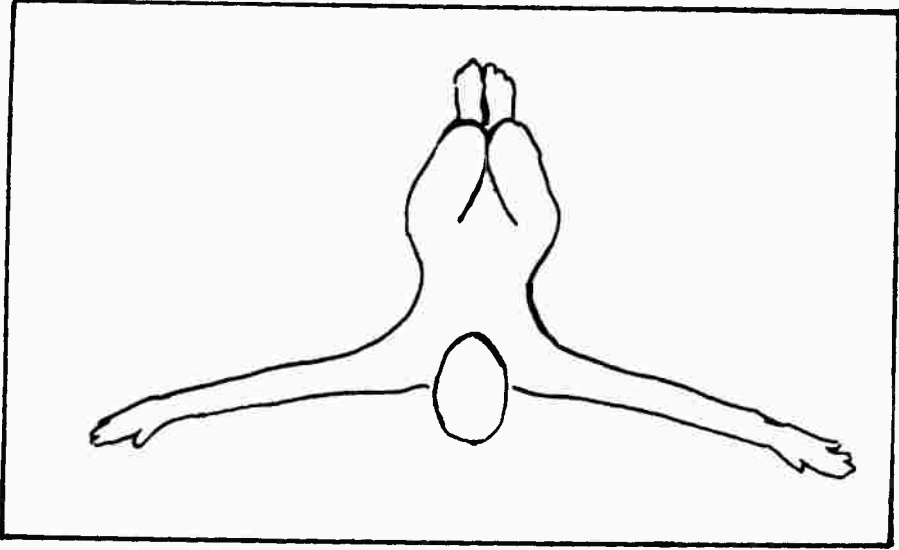
- إرقدى على الأرض ، ومددى ذراعيك على الجانبين ، مع جعل راحتي اليدين متجهتين لأعلى .
- اثني ركبتيك على صدرك .



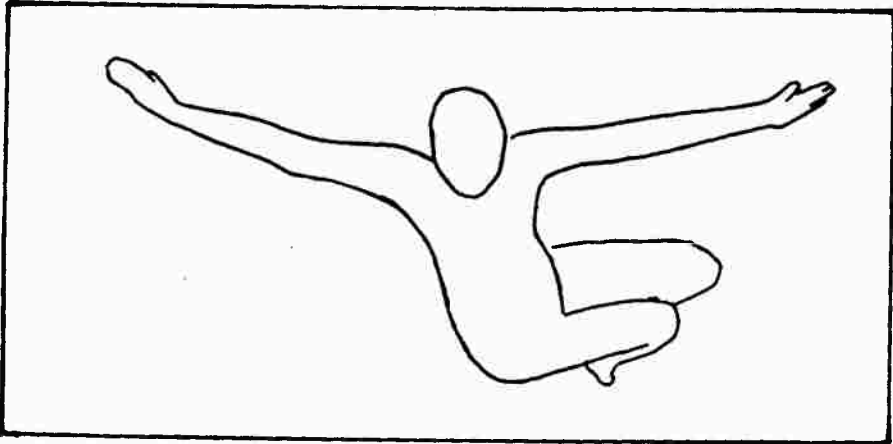
- ميلي بركبتيك معاً إلى الناحية اليمنى ، حتى تلامسان الأرض ، مع الاحتفاظ بذراعيك ملامستين للأرض ، على قدر المستطاع .



- إسحبى ركبتيك من الأرض لأعلى ناحية كوع الذراع اليمنى .
- إثنتى قليلاً عند هذا الوضع .



- لفي ركبتيك للخلف لتعودى مرة أخرى للوضع الابتدائى ،
- بجعل ركبتيك مشنيتين على صدرك .
- إثنتى قليلاً .





- كررى التمرين على الجهة اليسرى .
- ميلى بركبتك معاً إلى الناحية اليسرى .
- إسحبى ركبتك ناحية كوع الذراع اليسرى . إبتنى قليلاً .
- لفى ركبتك للخلف لتعودى مرة أخرى إلى الوضع الابتدائى .
- إبتنى قليلاً كررى التمرين ١٠ مرات يومياً .

□ تمرين لاختزال الدهون أسفل الفك ( اللغد ) :

التمرين الأول :



- إجلسى على الأرض فى الوضع المبين بالشكل .
- اسحبى صدرك لأعلى مع استقامة ظهرك وسحب البطن للداخل .
- اجعلى ذقنك عمودية على عنقك .
- احرصى على اتخاذ هذا الوضع أثناء كل تمرينات العنق التالية .

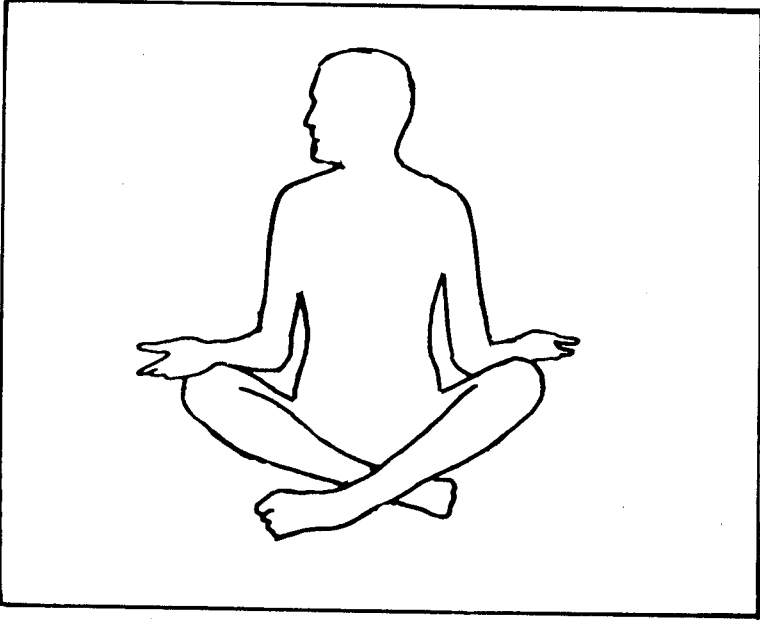
● ادبرى رأسك ببطء ناحية الكتف اليسرى .



- ادبرى رأسك إلى المنتصف . توقفي قليلاً .
- حاولي الآن شد عضلات عنقك لأعلى مع إنزال كتفك لأسفل ، مع الحفاظ على وضع ذقنك عمودية على عنقك .
- توقفي عن شد العضلات ، واسترخي ثانية .



- أديرى رأسك إلى جهة الكتف اليمنى ، مع الحفاظ على وضع ذقنك عمودية على عنقك .

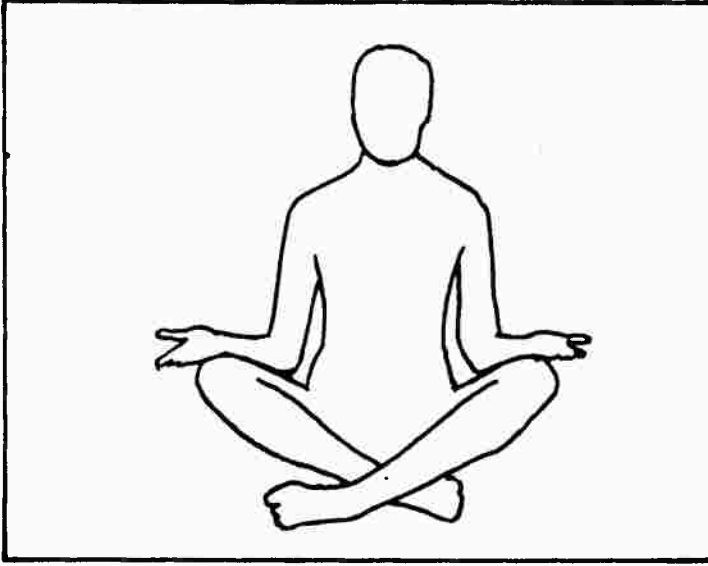


- أديرى رأسك للمتصف .
- كررى شد عضلات العنق مع إنزال الكتفين لأسفل ، كما سبق .
- كررى التمرين ٤ مرات .

التمرين الثانى :



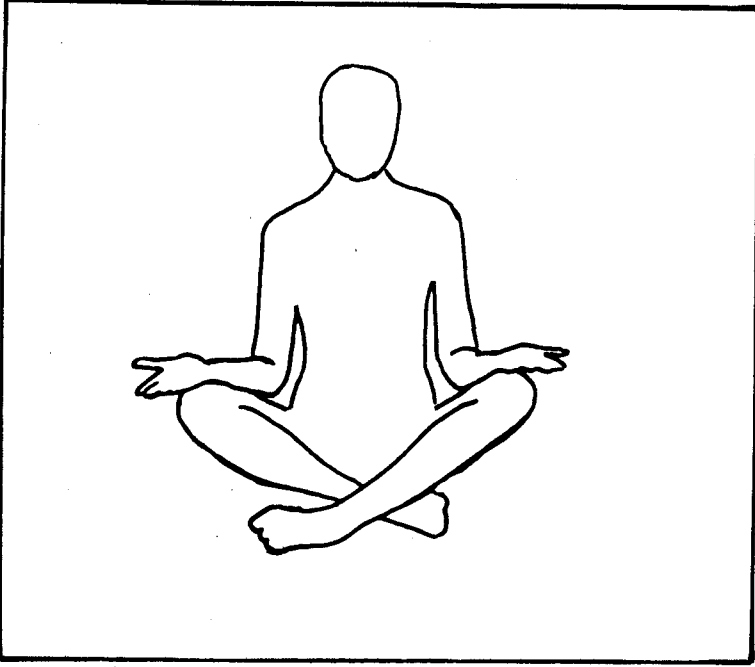
● إجلسى فى الوضع الابتدائى - كما فى الشكل السابق .



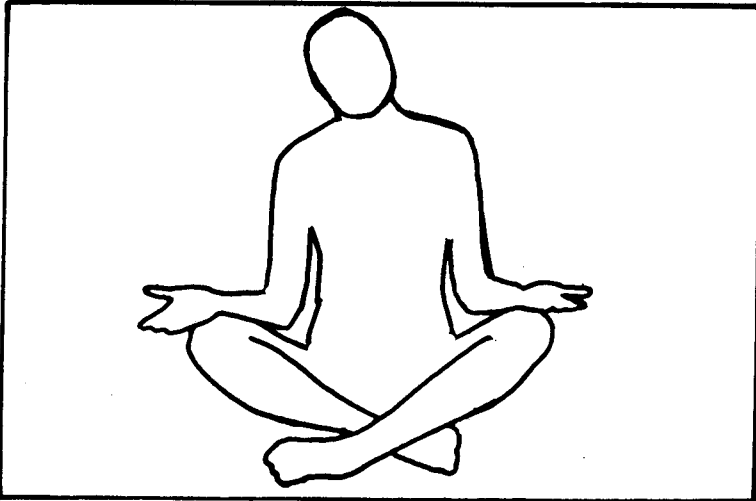
● اثنى رأسك ببطء إلى جهة اليسار ، بحيث تذهب الأذن ناحية الكتف اليسرى ولاحظى ألا تدفعى رأسك مرة واحدة إلى هذا الاتجاه ، وألا تلامس أذنك الكتف .



● اديرى رأسك إلى الوضع الابتدائى .



● شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل .



● اثنى رأسك ببطء ناحية الكتف اليمنى .



- عودی مرة ثانية إلى الوضع الابتدائی .
- شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفین لأسفل . أسترخى .
- كررى التمرین ٤ مرات .
- التمرین الثالث :
- إجلسى فى الوضع الابتدائی .



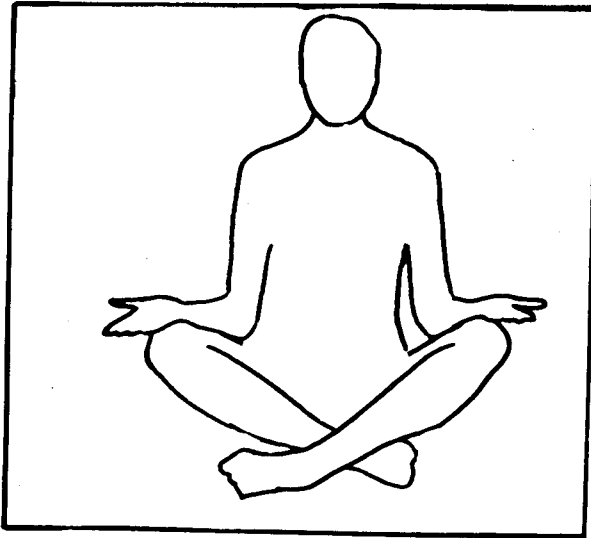
- ادیرى رأسك برفق ناحية الیسار .

- اديرى رأسك إلى الوضع الابتدائى ، مع شد العنق لأعلى ، وإنزال الكتفين لأسفل .



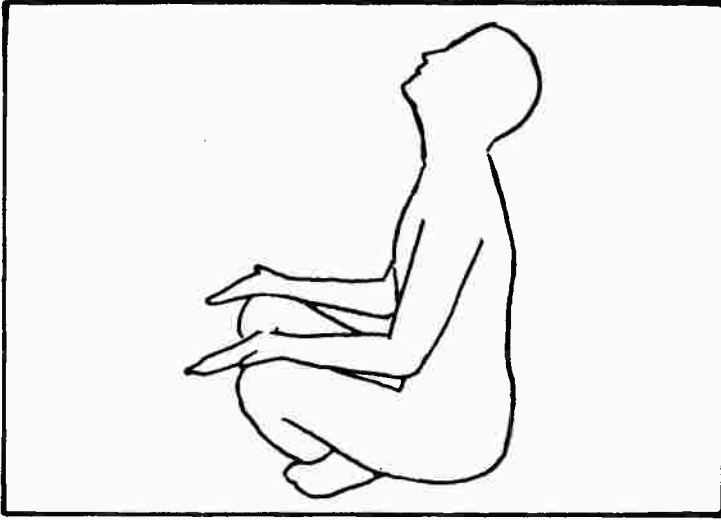
- اديرى رأسك برفق ناحية اليمين .
- اسحبى رأسك ثانية إلى المنتصف شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل .
- كررى التمرين ٤ مرات .

التمرين الرابع :

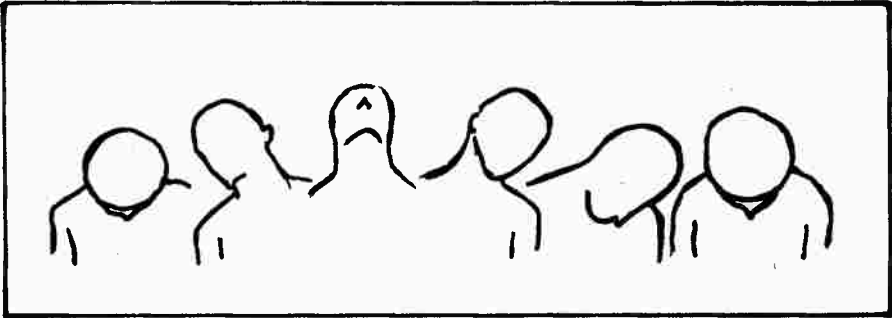


- اجلسى فى الوضع الابتدائى .

- إجعلي رأسك تسقط للخلف ببطء ، حتى يصبح ذقنك في زاوية منفرجة مع عنقك .



- اسحبي كتفيك لأسفل .
- كرري التمرين ٤ مرات .
- التمرين الخامس :



- يبدأ التمرين من جهة اليسار إلى جهة اليمين .
- إجعلي ذقنك تلامس صدرك .
- لفي رأسك ببطء ناحية الكتف اليمنى .
- لفي رأسك للوراء .



- استمرى فى دوران رأسك ناحية الكتف اليسرى .
- استمرى فى الدوران حتى تصلى للوضع الابتدائى للتمرين .
- استمرى فى أداء هذا التمرين ثلاث مرات ، ثم غيرى اتجاه دوران الرأس لثلاث مرات أخرى .



## وسائل أخرى لإنقاص الوزن

إن مشكلة السمنة من أكثر المشاكل الصحية التي شارك في حلها وسائل علاجية كثيرة ومتنوعة .. فهناك الأنظمة الغذائية وأغذية الرجيم المتعددة ، وهناك العلاج بالعقاقير الكيماوية ، والعلاج الرياضي ، وحمامات السّونا ، والعلاج الجراحي ، والعلاج بالإبر الصينية ، بالإضافة « لتقاليع » كثيرة دخلت هذا المجال .

والغريب أنه رغم ذلك لا يزال حل مشكلة السمنة ليس بالأمر السهل ! .. ذلك لأن بعض هذه الوسائل يعتمد في الحقيقة على دعاية كاذبة لغرض الانتفاع المادى من فكرة التخسيس ، وبعض الوسائل قد تنجح في إنقاص الوزن لكن ذلك يكون عادة على حساب صحة الشخص وسلامته .

وفي هذا الجزء نستعرض معاً باقى وسائل إنقاص الوزن سواء النافع منها ، أو غير النافع .. وأعتقد أنك ستفق معنى في النهاية أن أفضل حل لمشكلة السمنة هو ما يعتمد أساساً على الشخص نفسه من خلال تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة بالإضافة لأهم خطوة في العلاج وهي وجود الإرادة القوية .

### □ العلاج الدوائى - العقاقير الكيماوية :

من هذه الأدوية : بوندراكس (Bonderax) ، أيسات (Apisate) ، تنيوايت (Tenuate) .. وفائدتها أنها مانعة للشهية .. أى تفقد الإحساس بالجوع ، لكنها في الحقيقة لا تمنع من الأكل فإذا جلست للمائدة يمكنك التهام كميات كبيرة من الطعام . وعادة تفقد هذه الأدوية مفعولها بعد مدة أسبوعين منذ بدء تعاطيها .

وأهم عيوب هذه الأدوية أن معظمها يسبب الأرق لذلك تعطى في الصباح قبل الإفطار ، ما عدا دواء بوندراكس فقد يسبب نعاساً خفيفاً لذا يمكن استعماله صباحاً ومساءً .

بالإضافة لذلك فإن أغلبها يسبب الإدمان وله تأثير سيء على الجهاز العصبي .. ولذلك فقد تم حظر بيع هذه الأدوية بالصيدليات . وتشير بعض الدراسات لأضرار أخرى يحتمل حدوثها بسبب تناول هذه الأدوية ، وأهمها احتمال الإصابة بالسرطان .

وقد تستخدم الأدوية المُدرّة للبول مثل لازكس (Lasix) كعلاج لإنقاص الوزن عن طريق زيادة تصريف الماء من الجسم خلال البول .. وهذا الأمر له خطورته إذ يُعرض الشخص لهبوط ضغط الدم ، وقد يحدث خللاً بالتوازن الكيميائي بالجسم .

### □ العلاج الجراحي للسمنة :

#### جهاز شفط الدهون :

يمكن علاج بعض حالات السمنة في مناطق محددة مثل الردين والفخذين بالتدخل الجراحي ، أو باستخدام جهاز شفط الدهون وهو جهاز خاص يستخدمه جراح التجميل في شفط الدهون من أماكن تجمعها مثل أسفل الفك « اللغد » والثدين والفخذين .. إلخ .

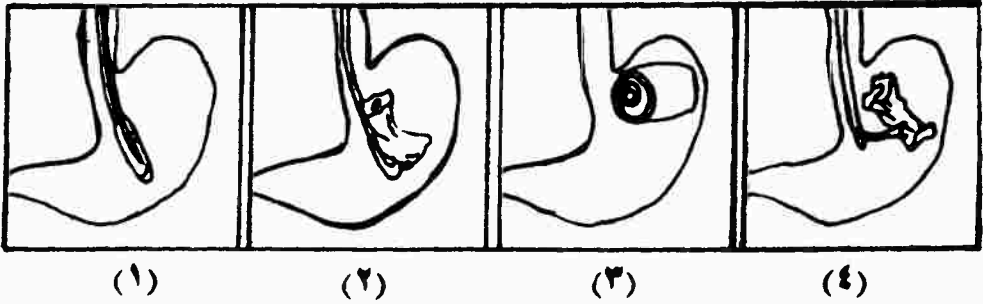
### □ طريقة البالونة :

في هذه الطريقة يقوم الجراح بإدخال بالونة بواسطة منظار إلى المعدة ، وينفخ البالون ، ويبقى بالمعدة لمدة ثلاثة أشهر ( انظر الشكل التالي ) بذلك يشعر البدين أن معدته ممتلئة باستمرار ، ويقل تناوله

للطعام وهذه الطريقة لها نفس الغرض من تناول أغذية غنية بالألياف مثل طبق سلطة أو تفاحة قبل موعد وجبة الطعام ، حيث تشعر الشخص بامتلاء المعدة وضعف الشهية .

### □ طرق أخرى :

هناك طرق جراحية أخرى لعلاج حالات السمنة الشديدة التي لا يجدي معها أى علاج تحفظى لضعف قوة الإرادة .. مثل استئصال جزء من الأمعاء ، بذلك يقل حيز الطعام ، أو عمل ربط للفكين بواسطة أسلاك بين الأسنان لمنع دخول غير الطعام السائل .



طريقة التخسيس بادخال بالونة إلى المعدة

ويجب الإشارة إلى أن علاج السمنة بالتدخل الجراحي ليس من السهولة كما قد يتصور البعض ، فهذه العمليات لها أضرارها ومضاعفاتها ، مما لا يجعلها طريقة عملية للتخلص من السمنة .

### □ حمامات السونا .. وخلافه :

حمامات السونا وحمامات البخار والتدليك كلها وسائل متشابهة قد تستخدم أحياناً لإنقاص الوزن .. وهي تعتمد على فقدان الجسم

للسوائل عن طريق العرق . وهذه الوسائل لها تأثير ضعيف ، كما أنها وسائل مؤقتة ؛ إذ أن ما يفقده الجسم من سوائل سريعاً ما يعوضه مرة أخرى عند تناول الماء والمشروبات المختلفة .

### □ علاج السمنة بالإبر الصينية :

العلاج بالإبر الصينية له فلسفة طبية خاصة يؤمن بها الصينيون وكثير من أطباء الشرق ، بينما يرفضها أغلب أطباء الغرب ، الذين يعتبرون أن نجاح هذه الوسيلة في شفاء بعض الحالات المرضية مثل حالات السمنة قائم على فكرة الإيحاء النفسى مثلما يُوحى للشخص البدين أنه قد فقد شهيته للطعام منذ أن وُضعت الإبر بأذنه .. لذا فإن نجاح هذه الوسيلة يتوقف إلى حد كبير على شخصية المريض نفسه بمعنى أنه كلما كان يسهل إبحاؤه زادت استجابته للعلاج .

ولكن ماهى هذه الفلسفة الطبية الخاصة بالصينيين ؟ .

يرجع تاريخ العلاج بالإبر الصينية إلى نحو ٥ آلاف سنة . حيث كان الصينيون يعالجون الأمراض عن طريق الوخز بالإبر في مناطق محددة من الجسم .. لكنها لم تكن إبر معدنية ، كالمستخدمة حالياً ، إذ لم تكن تعرف بعد صناعة المعادن .. وإنما كانوا يستخدمون إبراً مصنوعة من العظام وخشب البامبو المعروف بصلابته .

وعرف الصينيون القدماء سر العلاج بالإبر بالصدفة البحتة .. حيث لاحظوا أثناء المعارك الحربية أن بعض الجنود عندما كان يصيهم « السهم » في منطقة من الجسم ، كان يشفى المريض منهم بعلة في منطقة أخرى من الجسم غير المنطقة المصابة بالسهم ! .

من هنا بدأت تجربة الوخز بالإبر لعلاج الأمراض ، وقام الأطباء بتطبيق ذلك على عدد كبير من المرضى فجربوا وخز أجسامهم في مناطق

مختلفة وبيان قدرة ذلك على علاج المرض .

واهتدى الأطباء في النهاية إلى نظرية تعتمد على فلسفة طبية خاصة .. حيث رأى الأطباء الصينيون أن هناك قوة حيوية في جسم الإنسان هي المسئولة عن الصحة والمرض وأن هذه القوة تسير في ١٢ زوجاً من الممرات تحت الجلد على جانبي الجسم .. وأنها تشتمل على قوتين عكسيتين هما « ينج » و « يانج » .. وأن حدوث التوازن بين هاتين القوتين الصغيرتين يضمن اعتدال القوة الحيوية بشكل عام وبالتالي توفر الصحة .. بينما يؤدي عدم الإتران بينهما إلى المرض .

كما أن كل ممر من ممرات القوى الحيوية يرتبط بعضو مستقل من الجسم .. أي أن هناك ١٢ عضواً بالجسم يمكن أن يمرض أو يصح بناء على حالة القوى الموجودة في الممر المتصل به .. وتشمل هذه الأعضاء : القلب والأمعاء الدقيقة والمعدة والطحال والقولون والرئة والكبد والحوصلة المرارية والكلية والمثانة البولية بالإضافة إلى عضوين آخرين لا يعرفهما الطب الغربي ويختصان بالدورة الدموية وتنظيم حرارة الجسم .

كما أن هناك نقاطاً محددة على كل ممر من هذه الممرات يمكن عن طريق وخزها بالإبر أن تزيد القوة « يانج » أو « ينج » إلى أن يتم التوازن بينهما وبحدوث ذلك يزول المرض وتعود الصحة .

ويذكر أطباء الصين أن عدد هذه النقط يبلغ ٣٦٥ نقطة أي ما يساوي عدد أيام السنة .. لكنهم لم يتعرفوا بعد إلا على موضع ٢٠٠ نقطة من هذه النقاط .

وقام الأطباء الصينيون بوضع خريطة للجسم توضح سير هذه

الممرات ، التي يقع أغلبها على ممرات الأعصاب وعضلات الجسم ،  
وأماكن النقاط التي تستجيب للوخز بالإبر .

ومن خلال هذه الخريطة يتضح أن « الأذن » لها مكانة وأهمية  
خاصة في العلاج .. حيث يوجد بها كثير من النقاط التي تتحكم  
في الشفاء من الأمراض عن طريق وخزها بالإبر .. ومنها أيضا ما  
يسيطر على مركز الجوع والشبع الموجود بالمدخ ، وعلى بعض  
الانفعالات النفسية .

هذا ولا يزال موضوع العلاج بالإبر الصينية يحمل بعض الغموض  
حتى بالنسبة لأطباء الصين أنفسهم .. وسنرى ما سوف تكشف عنه  
الأيام من حقائق جديدة حول هذه الوسيلة العلاجية الغامضة .

## المراجع

• CURRENT MEDICAL DIAGNOSIS &  
TREATMENT- LANGE MEDICAL  
PUBLICATIONS.

• THE MERK MANUAL- 14 TH EDITION,  
MSD.

- متاعب المرأة - المشكلة والعلاج - للدكتور/عز الدين محمد  
نجيب .
- سيدتي الجميلة .. رشاقتك وإلا - للدكتور/أيمن الحسيني .
- الأبحاث والنشرات الطبية .

# الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة
٤	تعريف السمنة وأسبابها
٩	الاستعداد للسمنة
١٩	أضرار السمنة
٢٢	أضرار السمنة على القدرة الجنسية والقدرة على الإنجاب
٢٤	العناصر الغذائية والسعرات الحرارية
٢٨	العناصر والمعادن التي يحتاجها الجسم
٣٠	الفيتامينات
٣٣	الغذاء وعلاقته بوزن الجسم
٣٥	معادلة إنقاص الوزن
	العناصر الغذائية الموجودة بأنواع الأطعمة وكمية السعرات الحرارية
٣٨	النتيجة عنها
٤٣	كيف تنقص وزنك ؟
٤٩	نموذج غذائى يناسب حالات السمنة
٥٤	نموذج لنظام غذائى لإنقاص الوزن يعتمد على عيش الغراب
٥٥	استخدام الأعشاب الطبية فى مجال التخسيس
٥٧	دور الرياضة فى إنقاص الوزن
٧٤	وسائل أخرى لإنقاص الوزن
٧٩	المراجع
٨٠	الفهرس