

هيا نمشي

د. ماجد بن صالح السليمان
استشاري جراحة العظام والطب الرياضي

مركز الكتاب للنشر

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م





DESIGNED BY:

Swedish Consultation

**Euro Health Care Medical AB
Nybrogatan 11
11439 Stockholm - Sweden**



إهداء

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن
عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما
وقل لهما قولا كريما . واخفض لهما جناح الذل من الرحمة
وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا

سورة الإسراء.

أهدي هذا الكتاب إلى والديّ إلى من علماني معنى الحياة
وسقياني من نهر الأمل. ولن أستطيع أن أurd الجميل حتى لو قدمت
لهما الشمس والقمر. ربي اغفر لهما وارحمهما كما ربياني صغيراً
واجعل لهما طريق الجنة يسيراً.

شكر

أتقدم بالشكر الجزيل إلى صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن فهد بن عبدالعزيز الرئيس العام لرعاية الشباب وصاحب السمو الملكي الأمير نواف بن فيصل بن فهد بن عبدالعزيز نائب الرئيس العام لدعمهما لكل ما يعود بالفائدة على الرياضة العربية عموماً والسعودية خصوصاً، وكذلك حرصهما على نشر الثقافة الصحية في المجتمع العربي.

نبذة عن الكتاب

يقدم الكاتب فلسفة المشي بأسلوب رائع وبسيط. كل ما تريد أن تعرفه عن المشي يضعها لك في الجزء الأول من الكتاب بطريقة: أنت تسأل والمؤلف يجيبك.

- السيدة الحامل ستجد الإجابة الوافية، والتي/ والذي يعاني من أمراض القلب أو السكري أو الضغط أو الاكتئاب أو أمراض المفاصل أو السمنة- سيجد ما يفيد من معلومات.

- عزيزي القارئ كل ما تأمل أن تعرفه عن تأثير المشي على أجهزة الجسم وفوائده ستجده موضحاً بطريقة نموذجية.

- كم... متى... أين.. كيف تمشي؟...

لا تقلق عزيزي القارئ... كل الأجوبة بين يديك في هذا الكتاب.

- سيدتي كيف تحافظين على وزنك؟ وما هي وما العلاقة بين المشي والحميات الغذائية وما هو الأنسب؟

ستجدين مفاتيح الإجابة بين دفتي هذا الكتاب...

- الكثير منا يعاني من مشاكل القدم واختيار الحذاء المناسب وخصوصاً السيدات.

لذلك ننصحهن بقراءة هذا الكتاب فسيجدن الإجابة عن:

* نوع قدمك.

* كيف تختارين حذاءك.

* نصائح مهمة.

- لم يغفل المؤلف عن البرنامج الغذائي الطبيعي لصحة أفضل.

- ويحتوي الكتاب على العديد من النصائح وما أشارت إليه الدراسات.

الناشر

المشي أفضل

دواء للإنسان

أبو قراط



الفهرس

الموضوع	ص
إهداء	٣
شكر	٥
نبذة عن الكتاب	٧
المقدمة	١٥
ما تعريف كلمة صحة؟	٢١
هل قلة ممارسة النشاط البدني معضلة محلية وعالمية؟	٢٢
هل هناك علاقة بين ضعف النشاط البدني وانتشار الأمراض المزمنة؟ مع توضيح ذلك	٢٣
هل هناك إحصاءات عن ممارسة النشاط البدني؟	٢٣
هل هناك علاقة بين النشاط البدني (المشي) واقتصاد المجتمع؟	٢٤
ما نسبة الإصابة بمرض السكري في منطقة الخليج؟	٢٤
ما نسبة الإصابة بالسمنة في منطقة الخليج وعالمنا العربي؟	٢٤
هل النشاط البدني له تأثير إيجابي على مرضى السكري؟	٢٥
الأخطار الصحية المحتملة للخمول	٢٥
ما مميزات رياضة المشي؟	٢٩
يا دكتور هل رياضة المشي مناسبة للنساء؟	٢٩
هل يمكن أن تمارس المرأة الحامل المشي؟	٣٠
وماذا عن المشي بعد الولادة؟ ومتى أستطيع البدء به؟ وما فوائده؟	٣١
إنني أعاني من الاكتئاب وقد بدأت باستخدام مضادات الاكتئاب؟ فهل المشي يفيدني؟	٣١
لقد أصبت بجلطة قلبية، فهل هناك فوائد للمشي؟	٣٢
إنني مصاب بداء السكري، فما نصائحك لي يا دكتور؟	٣٣

- إنني أعاني من مرض التهاب المفاصل يا ولدي وهناك من يقول لي إن المشي يضرك وهناك من يقول: إنه سيفيدني. هلا أخبرتني أيهما الصحيح؟ ٣٤
- يا دكتور وزني زائد ولقد جريت عشرات الحميات ولكن دون فائدة... ملحوظة . وأنا أنتظر ابن الحلال.... ساعدني يا دكتور أرجوك؟ ٣٤
- ما سبب صعوبة فقدان الوزن بعد مرور أكثر من أسبوعين على الرغم من أنني أتناول نفس عدد السعرات الحرارية التي كنت أتناولها عند بداية تطبيقي للنظام الغذائي؟ ٣٧
- نصيحة ٣٨
- كيف يحدث أنني مستمر في اكتساب الوزن الزائد مع أنني لا أفرط في الأكل؟ ٣٩
- معلومة ٤٠
- الدراسات تقول ٤١
- يا دكتور لقد تحدثت عن المشي كثيراً حتى أنك تكاد تقنعنا أنه سحر هلا أخبرتنا بفوائده؟ ٤٥
- تأثير المشي على الجهاز الهضمي ٤٥
- تأثير المشي على الدم والشرايين ٤٦
- تأثير المشي على الرئتين ٤٦
- تأثير المشي على الحالة النفسية ٤٧
- تأثير المشي على الجلد ٤٧
- تأثير المشي على التفكير والذاكرة ٤٨
- الدراسات تقول ٤٨
- تأثير المشي على العضلات والعظم ٤٩
- تأثير المشي على المناعة ٥٠
- الدراسات تقول ٥٠

- تأثير المشي على القلب ٥١
- كيف أحدد الشدة المطلوبة للمشي؟ ٥١
- أنواع المشي ٥٢
- الدراسات تقول ٥٣
- هناك من يقول: إن التمارين العنيفة تقوي عضلة القلب فترفع اللياقة البدنية ٥٣
- هل صحيح إذا لم تشعر بالألم أثناء التمرين لن تحصل على مكاسب الصحة واللياقة البدنية؟ ٥٤
- ما أفضل مكان أستطيع المشي فيه يا بني؟ ٥٤
- الدراسات تقول ٥٥
- هناك من يقول: إن فوائد المشي تتحقق بالمشي لمدة ساعة متواصلة وأنا لا أستطيع ذلك فما الحل؟ ٥٥
- نصيحة لك سيدتي ٥٦
- يا دكتور تحدثت كثيرا عن فوائد المشي. وأنا بدأت المشي منذ أسبوعين ولكني لم أشعر بكل الفوائد التي ذكرتها.. أعتقد أنك تبالغ! ٦٠
- ما الوقت الأمثل للمشي؟ ٦١
- هل هناك طريقة مثلى للمشي؟ ٦١
- كيف أحافظ على وزني الذي وصلت إليه حتى لا أسترجع ما فقدته من وزن؟ ٦٢
- أيهما أفضل المشي قبل أم بعد تناول الوجبات؟ ٦٣
- نصائح طبية ٦٤
- أنصح بالمشي وفقاً للبرنامج التالي ٦٦
- كشفت الدراسات أن المشي يتميز بثلاثة عوامل مهمة ٦٨
- وإليك بعض الطرق التي تمكنك من الاستمرار في اتباع برنامج المشي في المنزل ٦٩

- ٧٠ أهم المواصفات التي يجب أن تبحث عنها عند شراء الدراجة الثابتة
- ٧١ ملاحظات
- ٧٢ هل من الضروري إجراء فحص طبي شامل قبل البدء بالمشي؟
- ٧٢ هل المشي يقلل أم يزيد الشهية؟
- ٧٤ الدراسات تقول
- ٧٥ هل المشي يسبب آلاماً للظهر؟
- ٨٢ الحذاء المناسب
- ٨٤ الوصف التشريحي للحذاء
- ٨٧ طبيعة القدم ستجدها واحدة من الثلاث أقدام التالية:
- ٨٨ الميكانيكية الحيوية للقدم
- ٩٠ نوع الحذاء المناسب
- نصائح الجمعية الأمريكية لجراحي العظام للمساعدة في تقليل مشاكل
- ٩١ القدم
- ٩٢ نصائح
- ٩٦ البرنامج الطبيعي لصحة أفضل
- ٩٧ ١- امش كثيراً وبانتظام
- ٩٧ ٢- كل قليلاً باعتدال
- ٩٧ ٣- أكثر من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف
- ٩٧ ٤- قلل من الأغذية التي تحتوي على الكوليسترول والدهون المشبعة
- ٩٧ ٥- قلل من الملح
- ٩٧ ٦- قلل من السكر
- ١١٥ من الخطأ الاعتقاد
- ١١٦ نصيحة
- ١١٧ المراجع

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

لقد عشت في ملكة السويد أكثر من ثماني سنوات. تعرفت على ملكة الرفاهية العصرية، حيث توجد قمة الرعاية الصحية والتعليمية، وكل وسائل الراحة والتكنولوجيا المتقدمة جدها تحت طلبك وبكل يسر وسهولة. فعند قدومي إلى السويد توقعت أن أجد شعباً قليل الحركة كسولاً بسبب كل ما ذكرته سابقاً، وكذلك طبيعة الطقس البارد حيث الثلوج تتساقط معظم فترات العام.

ولكن المفاجأة أو الحقيقة كانت غير ذلك، فوجدت شعباً نشيطاً يتفجر حيوية، كل صباح باكر وأنا في طريقي للعمل أجد الناس يمشون بخطوات سريعة رغم الثلوج المتساقطة بل أستطيع القول: إنه شعب يعشق المشي. ولقد كانت جارتني امرأة عجوز يتراوح عمرها بين ٩٠ و ٩٥ عاماً تتعكز على عربة بأربع عجلات تدفعها أمامها، ومع ذلك كل يوم تخرج لتمشى على قدميها لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

وأذكر موقفاً آخر.....

فقد كانت معلمتي للغة السويدية تسألني عن هوايتي وهل أمارس الرياضة أم لا.....

فقلت لها وأنا رافع رأسي بكل فخر: إنني مثلت منتخب بلادي وشاركت في كثير من البطولات الوطنية والعالمية وأنني كنت أجري أسبوعياً ٥ كيلو مترات ويومياً أجري لمدة لا تقل عن ربع ساعة، ولكني لم ألاحظ عليها أنها انبهرت بالجهود الذي كنت أعمله!

فسألتها هل تمارسين أي نشاط ؟

فقلت: إنني أمشي وأجري يومياً في حدود ٦ كيلو مترات واثني عشر كيلو متراً أسبوعياً..

التزمت الصمت وقلت في نفسي: إنها تبالغ !
ولكن بعد شهور تأكدت أنها صادقة ولم تبالغ ...
هذا هو الشعب السويدي. الحركة والرياضة بالنسبة له كالهواء والماء بغض النظر
عن العمر.

**هل سيصبح مجتمعنا الخليجي والعربي يوماً.. ما.. مجتمعاً متحركاً ؟
أتمنى ذلك ففي الحركة بركة..**

هذا ما أحاول أن أطرحه في هذا الكتاب بأن أشجع الجميع: السيدات والسادة ولكل
الفئات العمرية. وأقدم لهم فلسفة المشي بأسلوب مبسط وعلمي. فكلي أمل عزيزي
القارئ أن تستجيب للنداء وتكون لبنة فاعلة في بناء هذا المجتمع.

قال الله تعالى في سورة الملك الآية (١٥):

ألم نعلم أنهم جعلنا الأرض بغير حياضاً

وقال صلى الله عليه وسلم:

(سنن الترمذي. وابن ماجه وأبى داود)

وقيل عن رسول الله صلى الله عليه وسلم:

وما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم. كأنما الأرض
تطوى له. وإنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث....

وقيل عنه أيضاً:

كان إذا مشى تكفاً تكفوًّا. وكان أسرع الناس مشية وأحسنها وأسكنها....

ليه نخلي بيننا حواجز... أثناء الحوار



المشي مشروع حياة والخمول مشروع وفاة





ما تعريف كلمة صحة ؟

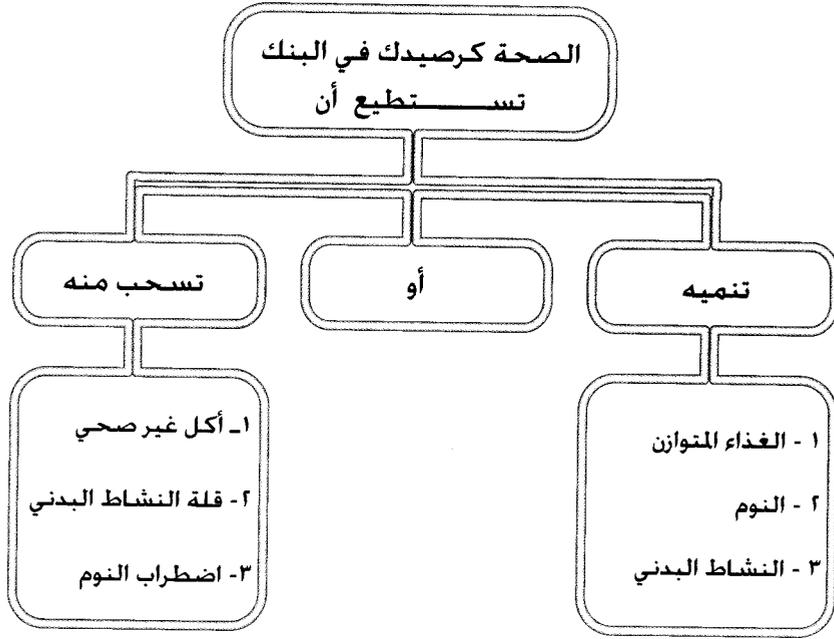


ما النشاط البدني الذي يناسب كل الفئات العمرية ؟
ما النشاط البدني الذي لا يتطلب الأجهزة والمعدات المختلفة ؟
ما النشاط البدني الذي لا يحتاج إلى تكلفة مادية ؟
عزيزي القارئ أعتقد أنك جزم معي أن الإجابة المثلى لتلك الأسئلة هي المشي.

حسب تعريف منظمة الصحة العالمية :

المشي حالة من اكتمال المعافاة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس اختفاء المرض أو العجز.

ويقول د. ستوتومان: المشي هو أكثر التمرينات المعروفة أمناً وفعالية بالنسبة للرجال والنساء، ويستفيد الجسم بكل فوائد الصحة واللياقة البدنية والفوائد المتعلقة بالقلب وهي نفس الفوائد التي تقدمها التمرينات الشاقة القوية، ولكن دون مخاطر أو مجازفات.



هل قلة ممارسة النشاط البدني معضلة محلية وعالمية ؟

نعم قلة النشاط البدني مشكلة محلية وعالمية تنتشر في كل دول العالم. حتى إن النسبة تقدر بين ٦٠ و ٨٠٪ من السكان لا يمارسون نشاطاً بدنياً كافياً، وهذا مؤشر خطير سنتطرق إلى تفاصيله لاحقاً.

هل هناك علاقة بين ضعف النشاط البدني وانتشار الأمراض المزمنة ؟ مع توضيح ذلك ...

نعم هناك ارتباط وثيق بين انخفاض النشاط البدني والأمراض المزمنة. تتوقع منظمة الصحة العالمية أن تسبب الأمراض المزمنة ثلاثة أرباع الوفيات على مستوى العالم بحلول عام ٢٠٢٠م. قدرت المنظمة أيضا أن نصيب الدول النامية من يموتون بسبب الأمراض المزمنة بحدود ٧٧٪ من إجمالي الوفيات بهذه الأمراض على مستوى العالم.

هل هناك إحصاءات عن ممارسة النشاط البدني؟

نعم هناك إحصاءات وستتطرق إلى بعض منها:

السعودية

دراسة أجراها أستاذيا الفاضلان الرفاعي والهزاع حيث وجد أن:

١٩٪	←	من الذكور البالغين يمارسون نشاطا بدنيا منتظما.
٢٨٪	←	من الذكور البالغين يمارسون نشاطا بدنيا غير منتظم.
٥٣٪	←	لا يمارسون أي نشاط .

وهذه نسبة مرتفعة. فنستنتج من هذه الدراسة أن أكثر من النصف خاملون لا يمارسون أي نشاط. وحوالي الثلث لا يمارسون نشاطا منتظماً.

البحرين

دراسة أجراها أستاذيا الفاضل د/ المصقيير ١٩٩٧م وجد أن :

١٣٪	←	من الذكور (أعمارهم من ٣٠ إلى ٧٩ سنة)
٨٪	←	من الإناث (أعمارهن من ٣٠ إلى ٧٩ سنة)

يمارسون المشي بانتظام فقط.....!

هل هناك علاقة بين النشاط البدني (المشي) واقتصاد المجتمع؟

نعم هناك علاقة وتأثير متبادل بين النشاط البدني واقتصاد المجتمع وهو:

(١) تخفيض تكلفة الرعاية الصحية.

(٢) الارتقاء بمستوى إنتاجية أفراد المجتمع.

(٣) تحسين الأداء التعليمي في المدارس.

(٤) تقليل نسبة الغياب عن العمل.

(٥) ارتفاع المددود الاقتصادي.

ما نسبة الإصابة بمرض السكري في منطقة الخليج؟

نسبة الإصابة بمرض السكري في منطقة الخليج تتراوح بين ٢٠٪ و ٢٥٪.

ما نسبة الإصابة بالسمنة في منطقة الخليج وعالمنا العربي؟

نسبة الإصابة بالسمنة في المملكة العربية السعودية كمثال لدول الخليج في حدود ٣٠٪. أما نسبة زيادة الوزن فتصل إلى ٢٠٪ وهذا معناه أن أكثر من نصف السكان من ذوي الوزن الزائد أو وصلوا إلى السمنة. وأشار أستاذ الفاضل خالد المدنى، إلى أن انتشار السمنة في المملكة يتراوح بين ١٤٪ إلى ٨٣٪ وهذه مؤشرات تدعو إلى القلق والحذر.

وهناك دراسات تشير إلى أن السمنة قد تجاوزت ٥٠٪ عند الرجال و ٦٠٪ عند النساء أما المراهقون فقد تراوحت النسبة بين ١٥ و ٤٥٪ وهذا إنذار خطر ينذر بالإصابة بالأمراض المزمنة.

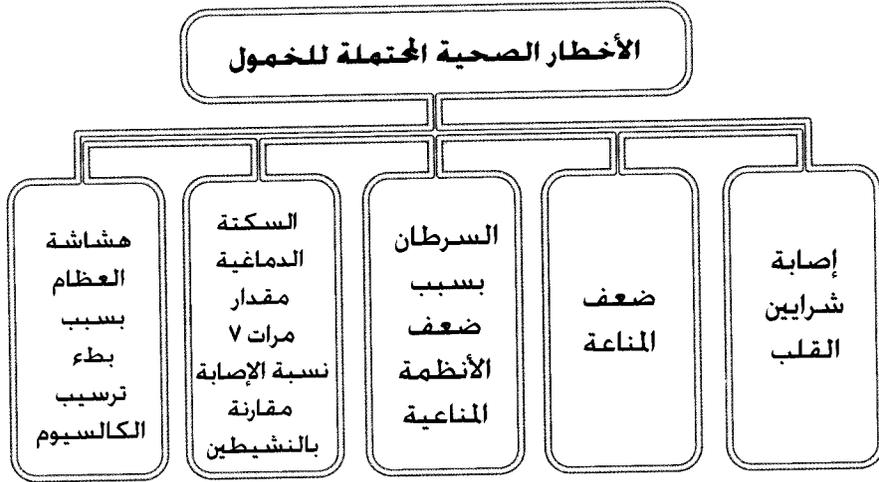
وفي الأردن أشار حامد رباح إلى أن النسبة تصل إلى ٣٣,٩٪.

هل النشاط البدني له تأثير إيجابي على مرضى السكري؟

الإجابة بالطبع... نعم....

أثبتت الدراسات أن النشاط البدني يساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم. ويحسن من استجابة الخلايا للأنسولين. مما يؤدي بدوره إلى تقليص الجرعات الدوائية المطلوبة.

والمشي يؤدي إلى تأخير ظهور مرض السكر للأفراد المعرضين للإصابة به.



هذا جزء من لا
يمارس المشي



المشي بوابة للصحة



ما مميزات رياضة المشي ؟

- (١) يمكنك أن تزاول هذه الرياضة في أي مكان وزمان.
- (٢) لا تحتاج إلى معدات وتكاليف باهظة.
- (٣) سهولة المشي في الحياة اليومية.
- (٤) ميزة تحريك معظم عضلات الجسم التي قد تصل إلى أكثر من ٧٠٪ من مجموع عضلات الجسم والتي تزيد عن ٦٠٠ عضلة.
- (٥) لا تحتاج إلى مهارات خاصة أو تدريس.
- (٦) نادر جداً أن تؤدي إلى الإصابة.
- (٧) خالية من الشد العصبي التنافسي.
- (٨) يمكنك المزاولة بمفردك أو مع المجموعة.
- (٩) أنت المتحكم في المدة والشدة.
- (١٠) يرفع من لياقتك البدنية.
- (١١) إحدى العوامل المهمة للوقاية من الأمراض المزمنة.

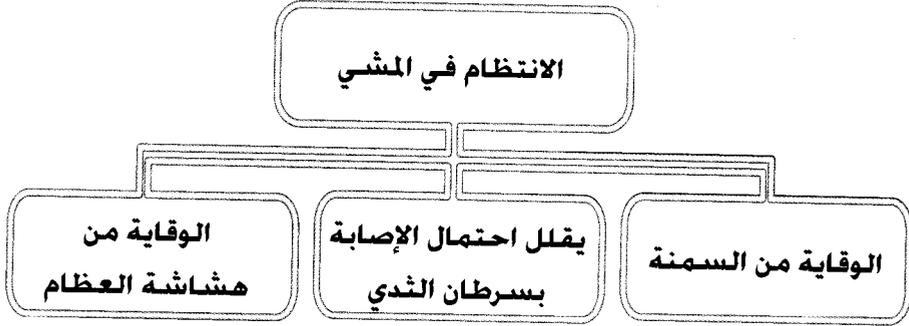
يا دكتور هل رياضة المشي مناسبة للنساء؟

أختاه ... أعجب من طرحك لهذا السؤال!!!

الصحة ليست قاصرة على الرجال، الصحة حق مشروع لكل إنسان، وأنت كأم وكمربية وكرزوجة تحتاجين أن تكوني دائماً في وهج صحتك وفي قمة نضارتك ولا تدعي لزوجك عذراً ليبحث عن زوجة أخرى!

هيا... قومي... وتحركي... للمشي دون تردد لكي تعودى كغصن البان وأبهى من ست الحسان...

هناك دراسات تقرر أن النساء أكثر استفادة من النواحي النفسية للمشي من الرجال.



هل يمكن أن تمارس المرأة الحامل المشي ؟

إذا كان حمل المرأة طبيعياً، فإنها تُنصح برياضة المشي بمعدل ٣ مرات أسبوعياً.

ولكن عليك سيدتي أن لا تنسي:-

- (١) شرب السوائل.
- (٢) التدرج في برنامج المشي ولا ينصح بأداء التمرينات العنيفة لأنها تحول تدفق الدم بعيداً عن الرحم والمشيمة إلى العضلات المشاركة في التمرينات العنيفة فيقل وصول الأوكسجين للجنين مسبباً مخاطر لا تحمد عقباها.
- (٣) إذا كنت لم تمارسي رياضة المشي من قبل.. فننصحك باستشارة طبيبك.

ونتمنى لك حملاً سهلاً وولادة ميسرة.

وماذا عن المشي بعد الولادة ؟ ومتى أستطيع البدء به ؟ وما فوائده ؟

أختي العزيزة ... أنت ماهرة في طرح الأسئلة. تطرحين ثلاثة أسئلة في سؤال واحد.... وسأجيبك بالتالي:

المشي بعد الولادة يعتبر أفضل رياضة تمارسينها. لأن ذلك يعيد إليك حيويتك ونضارتك.

وتستطيعين البدء بالمشي من الأسبوع الأول بعد الولادة ٥ دقائق مع التدرج بزيادة الحصة التدريبية في الأسبوع الثاني لتصل إلى ١٠ دقائق. ونصحك أن تمارسي المشي بعد إرضاع طفلك حتى لا يكون الثديان متلين بالحليب.

وسأوجز لك سيدتي فوائد المشي بعد الولادة:

- (١) استرجاع اللياقة البدنية.
- (٢) التخلص من الوزن الزائد بسبب الحمل.
- (٣) استرجاع المرونة والقوة العضلية لكل من الظهر والحوض والبطن.
- (٤) استرجاع مرونة وقوة المفاصل.
- (٥) التخلص من الآلام بعد الولادة.
- (٦) الفوائد النفسية.
- (٧) الوقاية من جلطات الأوردة بسبب عدم الحركة.

إنني أعاني من الاكتئاب وقد بدأت باستخدام مضادات الاكتئاب. فهل المشي يفيدني؟

المشي علاج فعال للاكتئاب... أختاه ... امشي لمدة ١٠ أيام وستري شيئاً كالسحر:
ستجدي أن ٢٥% من الاكتئاب الذي تعاني منه قد انخفض. فما بالك .. لو أنك واصلت المشي لمدة شهر أو شهرين!

كل الخبراء يوصون بالمشي لعلاج القلق والاكتئاب.... وأنصح كــــل من يعاني
قلقلًا أن يبدأ في المشي لأن المشي يقي من الاكتئاب.

لقد أصبت بجلطة قلبية ، فهل هناك فوائد للمشي ؟

حسنًا سأسرد لك معلومة تسرك وتسعدك....
أثبتت الدراسات أن المرضى الذين أصيبوا بالجلطة القلبية للمرة الأولى ثم زادوا من
نشاطهم البدني انخفضت احتمالية إصابتهم بالجلطة مرة أخرى بنسبة ٧٨٪ مقارنة
بالمصابين الذين يظلون يمارسون حياة خاملة.

أعتقد أن هذا البحث أسعدك هيا.... قم.... وابدأ.... هيا.... تحرك....
وسأزيدك إيضاحا :

هنالك بعض الدراسات تقول: إن المصاب بجلطة قلبية بسبب انسداد الشرايين
التاجية إذا رفع من نشاطه البدني فإن ذلك يؤدي إلى تكون شبكة إضافية من الأوعية
الدموية تؤدي إلى تحسن سريان الدم إلى عضلة القلب....
ولكن عزيزي عليك أن تبدأ بنشاط تدريجي وليس النشاط المفاجئ وتأكد من
طبيبك إذا كان بقدرتك تحمل الجهود وذلك بإجراء بعض الفحوصات والتخطيط
الكهربائي القلبي....

هل أقنعتك هذه المعلومات ؟

إني أشعر أنك لم تفتنع مائة بالمائة....

حسنًا خذ آخر معلومة وسنرى....

المشي يؤدي إلى رفع :	المشي يؤدي إلى تخفيض :
▲ (١) الكوليسترول المفيد.	▼ (١) ضغط الدم.
▲ (٢) تحسين الحالة النفسية.	▼ (٢) الوزن.
	▼ (٣) الكوليسترول الضار.

المشي يخفض من مخاطر حدوث أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم بنسبة تصل لأكثر من ٥٠٪.

إنني مصاب بداء السكري، فما نصائحك لي يا دكتور؟

أول نصيحة إليك يا عزيزي. أن تتعامل مع السكري كصديق يراففك دائماً. تراعيه فسيرايعيك. تهمله سيزعجك.

السكري يصب أكثر من ١٥٪ من سكان المملكة العربية السعودية وأخذ في الارتفاع بسبب ظروف الحياة ومنها :

(١) الاعتماد على الخدم.

(٢) الاعتماد على الأجهزة المتطورة في كل حركاتنا.

(٣) الاعتماد على الأكل غير الصحي.

(٤) الاعتماد على الحياة الخاملة وزيادة الوزن.

أثبتت الدراسات أن المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً خمس مرات أسبوعياً والإقلال من الأطعمة الدسمة يبعدك عن خطر الإصابة بمرض السكر بنسبة ٥٨٪.

سنبدأ بشرح مبسط لأوضح لك الحكاية:-

الإنسان الطبيعي عندما يتناول الأكل ويبدأ السكر في الدم بالارتفاع. فإن البنكرياس يفرز الأنسولين. الذي يعمل على إدخال السكر إلى الخلايا وحرقة فيها ليعود سكر الدم إلى الوضع الطبيعي.

ولكن مريض السكر لا يوجد لديه أنسولين كاف ليخفض سكر الدم ، لذا يستمر في الارتفاع.

هناك دراسة أجريت على النساء وقسمت إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى: تمارس نشاطاً رياضياً لمدة ٧ ساعات أسبوعياً.

المجموعة الثانية: تمارس نشاطاً رياضياً لمدة أقل من نصف ساعة أسبوعياً.

النتيجة:

المجموعة الأولى من النساء اللاتي يمارسن نشاطاً لمدة ٧ ساعات أسبوعياً أقل عرضة للإصابة بمرض السكري بمعدل النصف عن المجموعة الثانية.



نصيحة لمرضى السكر

١. لا تغير جرعة الدواء دون مشورة الطبيب.
٢. إجراء الفحوصات الطبية قبل بدء برنامج المشي.
٣. تجنب التمرينات العنيفة لأنها تسرع من امتصاص السكر فيحدث نقص مفاجئ في السكر أي انخفاض سكر الدم ما قد يسبب نوبة إغماء.

إنني أعاني من مرض التهاب المفاصل يا ولدي وهناك من يقول لي: إن المشي يضرك وهناك من يقول: إنه سيفيدني، هلا أخبرتني أيهما الصحيح؟

ياخاله إن المشي المتدرج لن يضرك. بإذن الله. ولكن عليك أن تمشي على أرض ملساء وليست وعرة أو فيها صعود ونزول الدرج كما يفعل الكثير معتقدين هذا الاعتقاد الخاطئ أن صعود ونزول الدرج يزيدهم قوة. المشي يا خاله يخفف آلامك المفصالية ويحسن حركتها ويقلل تصلبها بشكل واضح.

يا دكتور وزني زائد ولقد جربت عشرات الحميات ولكن دون فائدة... ملحوظة، وأنا أنتظر ابن الحلال... ساعدني يا دكتور أرجوك؟

يا بنيتي العزيزة. هناك خطأ واعتقاد شائع. بأن الحميات هي الحل الأمثل للتخلص من الوزن الزائد. وأقول بكل وضوح وبصوت عال... ليس صحيحاً... الحمية والمشى خطان متوازيان لا يستغني أحدهما عن الآخر. وأنصح بالبدء بالحمية المعتدلة (التخلص من العادات الغذائية السيئة) فبدأ الجسم بالتأقلم مع النظام الغذائي الجديد ومن ثم يمكن البدء بالمشي....

أظهرت دراسة أن طبيعة أجساد الرجال والنساء تخزن الدهون في مناطق مختلفة من الجسم:

الرجال	النساء
يميلون لتخزين الدهون في منطقة البطن.	يميلن لتخزين الدهون في منطقة الأرداف والأفخاذ. لأن التكوين الطبيعي للنساء منحهن المزيد من الخلايا الدهنية في تلك المناطق.
الدهون الزائدة في منطقة البطن تؤدي لزيادة مخاطر حدوث السكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وارتفاع مستوى الكوليسترول.	الدهون الزائدة المحزنة في الأرداف والأفخاذ عند النساء يبدو أنها أماكن غير ضارة لتخزين الدهون طبقاً لما أظهرته تلك الدراسة.
إن ممارسة المشي تخفض كمية الدهون في بطون الرجال وتنقص احتمالات حدوث أمراض القلب والسكتات الدماغية.	النساء اللاتي يمارسن المشي يبدو أنهن أكثر استعداداً لفقد الوزن بسهولة من تلك المناطق المزعجة: الأرداف والأفخاذ. مما يجعل تلك المناطق مشدودة وتبدو المرأة أكثر أناقة .

أشارت دراسة قام الباحثون فيها بمتابعة أكثر من ٥٠٠٠ شخص على مدار ٤٠ عاماً إلى وجود مخاطر على القلب لدى الأشخاص الذين يتبعون النظم الغذائية بشكل مزمن.

فالأشخاص الذين فقدوا حوالي ١٠ ٪ من أوزانهم انخفض معدل حدوث أمراض القلب لديهم بنسبة حوالي ٢٠٪. ولكن المشكلة أن نفس هؤلاء الأشخاص استعادوا نسبة الوزن التي سبق وفقدوها وهي ١٠٪. مما أدى إلى ارتفاع معدل مخاطر أمراض القلب لديهم بنسبة ٣٠٪ تقريباً.

لذا إذا كان وزنك ١٠٠ كيلوجرام وفقدت ١٠٪ منه أي ١٠ كيلوجرامات فأنت تقلل معدل حدوث أمراض القلب بنسبة ٢٠٪ ولكن إذا استعدت تلك الـ ١٠ كيلوجرامات فأنت تزيد احتمالات التعرض لأمراض القلب بنسبة ٣٠٪. أليس ذلك بالأمر الخيف الذي يعطينا دافعاً قوياً لنبتعد عن الحميات السريعة المضلة والمهلكة!!؟

فالمشي له دور فعال في:

تنظيم الشهية.

زيادة استهلاك السعرات الحرارية في العضلات لتوفير الطاقة.

زيادة نسبة وحجم العضلات مقارنة بالأنسجة الدهنية.

يا بنيتي أعلم أنك تنتظرين مني وصفة غذائية سحرية. وأعلم أن الكثير من النساء والرجال يدفعون بأموالهم في شراء حبوب التخسيس وعمليات المعدة والنوادي الصحية والخلطات الكاذبة والحميات المضرة ومئات الكتب التي لا تستطيع التفريق بينها وبين كتب الشعوذة.. ولكن دون نتائج حقيقية بل قد تقود إلى المرض أو الموت...

سأسرد شرحاً مختصراً يساعد في تحقيق الأهداف المنشودة مجاناً

وبأسلوب سهل وفعال:

- (١) امش كثيراً و بانتظام.
- (٢) كل قليلاً باعتدال.
- (٣) أكثر من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- (٤) قلل من الأغذية التي تحتوي على الكوليسترول والدهون المشبعة.
- (٥) قلل من الملح.
- (٦) قلل من السكر.

ما سبب صعوبة فقدان الوزن بعد مرور أكثر من أسبوعين على الرغم من أنني أتناول نفس عدد السعرات الحرارية التي كنت أتناولها عند بداية تطبيقي للنظام الغذائي...

إن الجسم لا يستطيع أن يفرق بين الحرمان جوعاً وبين النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية ... وبالتالي يقوم جسمك بمحاولة الحفاظ على طاقتك بواسطة حرق كمية أقل من السعرات الحرارية. هذا هو سبب صعوبة فقد وزن أكثر بعد مرور أسبوع أو اثنين على الرغم من أنك تتناول نفس عدد السعرات الحرارية التي كنت تتناولها عند بداية تطبيقي للنظام الغذائي.

فعندما تقوم بتخفيض وزنك من خلال تخفيض عدد السعرات الحرارية ينخفض معدل الأيض الأساسي لديك أيضاً حيث إن ذلك هو آلية الدفاع التي يقوم بها الجسم رداً للجوع. هذا الانخفاض في معدل الأيض الأساسي يستمر حتى بعد أن تتوقف عن اتباع النظام الغذائي ويتسبب في تسارع استعادة الوزن. وفي الوزن الزائد الذي تكتسبه دائماً بعد أن تتوقف عن تطبيق النظام الغذائي.

الأيض: عملية حرق المواد الغذائية في الجسم.

إلا أن التأثير المتكرر للحميات الغذائية الوهمية يمكن أن يؤثر على معدل الأيض الأساسي أكثر كثيراً جاعلاً أي فقد إضافي في الوزن مستحيلاً تقريباً وجاعلاً استعادة الوزن المفقود مؤكدة.

لذا نجد أكثر الذين يتأرجحون بين حميات مبتكرة ما أنزل الله بها من سلطان أكثر امتلاءً مما كانوا عليه قبل اتباع تلك الحميات. ألم يئن الأوان لأن نوجه بوصلتنا إلى الاتجاه الصحيح وهو المشي والاعتدال في الأكل.



نصيحة

ممارسة المشي والاعتدال في الأكل الطريقة الآمنة والفاعلة الوحيدة لفقد الوزن والمحافظة على الوزن المطلوب.

ممارسة المشي تجعل من المستبعد استعادة الوزن المفقود مرة أخرى لأنك فقدت بممارسة التمرينات دهوناً.

ممارسة المشي تمنع انخفاض معدل الأيض الأساسي

الذي دائماً ما يحدث مع النظم الغذائية المتقلبة والعجيبة. ففي الواقع يقوم المشي بزيادة معدل الأيض الأساسي بمقدار طفيف، الأمر الذي يساعد في حرق سعرات حرارية أكثر بصورة أسرع.



نصيحة

إن أفضل وسيلة لعلاج أمراض القلب هي الوقاية، التي تبدأ من مرحلة الطفولة، ويتم ذلك بتشجيع أطفالنا على الإقلال من الأطعمة الدهنية والإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة والسّمك وغيره من الأطعمة المفيدة.

كيف يحدث أنني مستمر في اكتساب الوزن الزائد، مع أنني لا أفرط في الأكل؟

في واقع الأمر إننا نزداد بدانة كلما تقدمنا في العمر لأن نسبة النشاط البدني الذي نقوم به تنخفض في حين أن كمية الطعام التي نأكلها تظل كما هي، والطريقة الوحيدة للتخلص من زيادة الوزن هي أن تقوم بحرق هذا الوزن الزائد وغير المرغوب فيه. والمشني يقوم في الواقع بحرق السعرات الحرارية.

والجدول التالي سيعطيك فكرة عن كمية الطاقة التي يتم استهلاكها أثناء المشي والتي هي في الواقع عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها في الدقيقة أو في الساعة:

سعرات يتم حرقها كل ساعة	سعرات يتم حرقها كل ٣٠ دقيقة	سعرات يتم حرقها كل دقيقة	سرعة المشي
٢٦٠ - ٣٢٠	١٣٠ - ١٦٠	٥٤	٣,٢ كم/ساعة (٢ ميل في الساعة)
٣٢٠ - ٣٨٠	١٦٠ - ١٩٠	٦٥	٤,٨ كم/ساعة (٣ أميال في الساعة)
٣٨٠ - ٤٤٠	١٩٠ - ٢٢٠	٧٦	٦,٤ كم/ساعة (٤ أميال في الساعة)
٤٤٠ - ٥٢٠	٢٢٠ - ٢٦٠	٨٧	٨ كم/ساعة (٥ أميال في الساعة)

الرطل الواحد (٠,٤٥ كيلوجرام) من دهون الجسم يحتوي تقريباً على ٣٥٠٠ سعر حراري. وعندما تأكل طعاماً يحتوي على ٣٥٠٠ سعر حراري زائد عن احتياجات جسمك الفعلية يقوم الجسم بتخزين هذا في صورة رطل (٠,٤٥ كيلوجرام) من الدهون. وإذا قلت استهلاكك من الطعام بما مقداره ٣٥٠٠ سعر حراري فإنك ستفقد رطلاً (٠,٤٥ كيلوجرام) واحداً من الوزن.

الفترة التي يستغرقها جسدي في تخزين أو حرق ٣٥٠٠ سعر حراري لا تشكل أي فارق، فدائماً تكون النتيجة واحدة، إما أن تكسب وإما أن تفقد رطلاً واحداً (٠,٤٥ كيلوجرام) من دهون الجسم، ويتوقف ذلك على الفترة التي تستغرقها في جمع أو حرق ٣٥٠٠ سعر حراري.

ويمكنك إذن بالفعل فقد جزء من وزنك بممارسة المشي... فعندما تمشي بسرعة ٤,٨ كم/ ساعة (٣ أميال في الساعة) لمدة ساعة كاملة يومياً تحرق ما يوازي ٣٥٠ سعراً حرارياً كل يوم. بالتالي إذا مشيت لمدة ساعة يومياً لمدة ١٠ أيام فستحرق قدرًا إجماليًا من السعرات الحرارية يساوي ٣٥٠٠ سعر حراري.

وبما أنه يوجد ٣٥٠٠ سعر حراري في كل رطل من دهون الجسم، فعندما تحرق ٣٥٠٠ سعر حراري بممارسة المشي ستفقد رطلاً (٠,٤٥ كيلوجرام) من دهون الجسم وستستكمل فقد أرتال من دهون جسمك كلما أكملت ١٠ ساعات من المشي بسرعة ٣ أميال في الساعة (١,٦ كيلومتر).

معلومة

يقوم المشي أيضا بتنظيم مركز التحكم في الشهية بالمخ فكلما مشيت أكثر قلّت آلية عمل مركز التحكم في الشهية. الحمول وعدم الحركة يستثير آلية عمل مركز التحكم في الشهية لجعلك تشعر بالجوع أكثر.

المشي السريع لمدة نصف ساعة يومياً يحرق حوالي ١٨٠ سعراً حرارياً، وهذا يعادل أكثر من ١٢٠٠ سعر حراري أسبوعياً وهذه السعرات الحرارية تعادل أكثر من ١٣٠ جراماً من الدهون في جسم الإنسان.

المشي لمدة ساعة واحدة يومياً يحرق حوالي ٣٥٠ سعراً حرارياً مع كل ساعة مشي، فإذا مارست المشي لمدة ١٠ أيام ستحرق ٣٥٠٠ سعراً حرارياً أي ما يعادل نصف كيلو جرام كل ١٠ أيام.

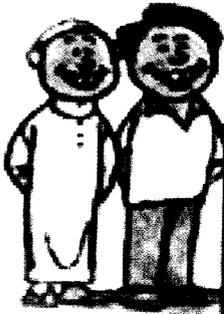
فإذا عازمت على الفوز بفقدان واحد كيلو ونصف الكيلو جرام من وزنك فعليك بالمشي لمدة شهر واحد.

فإذا عازمت على الفوز بفقدان ١٨ كيلو جراماً من وزنك فعليك بالمشي لمدة سنة.

وأضيف ملاحظات مهمة:

- (١) الوزن الذي فقدته من الصعب أن تسترجعه إذا واطبت على المشي.
- (٢) لا تحتاج إلى تطبيق برامج العذاب (الحمية-الرجيم) التي يروجها الدجالون.
- (٣) إذا أكلت باعتدال مستمر ستكسب فقد وزن أكثر.

بابا بمجرد ما يخرج من البيت
كلنا بنحس بفراغ ... !



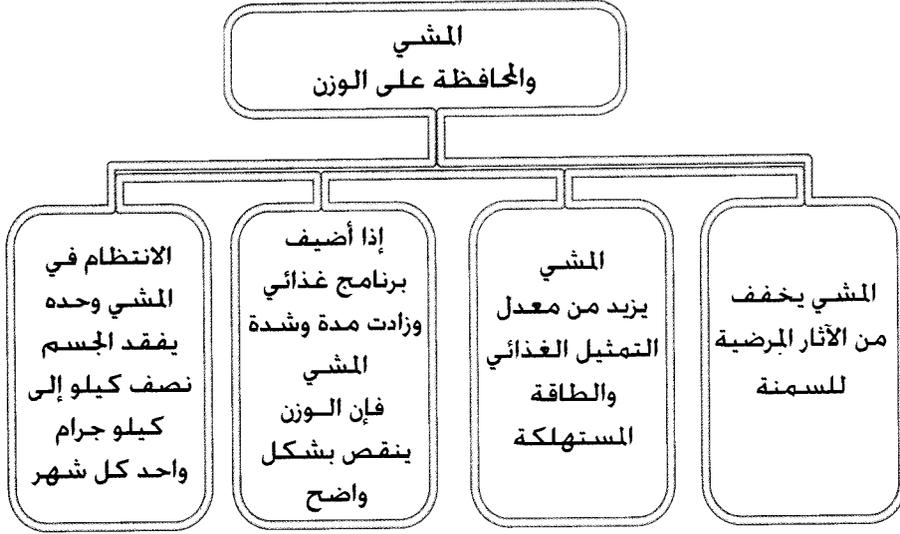


إذا أردت أن تحافظ على شبابك

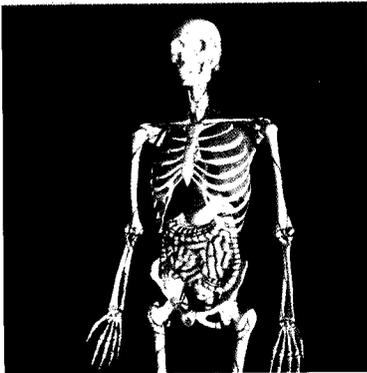
فليكن المشي أول أصحابك

يا دكتور لقد تحدثت عن المشي كثيراً، حتى أنك تكاد تقنعنا أنه سحر... هلا أخبرتنا بفوائده ؟

حسناً يا أخي يبدو أنك لم تقتنع بعد بفوائد المشي لذلك سأسرد عليك المزيد من فوائد المشي. فهلاً أعرتني انتباهك لتبدأ في إحصاء فوائده معي إذا تفضلت... وسأشرح لك ببعض الرسومات التوضيحية لأقرب الصورة إليك...

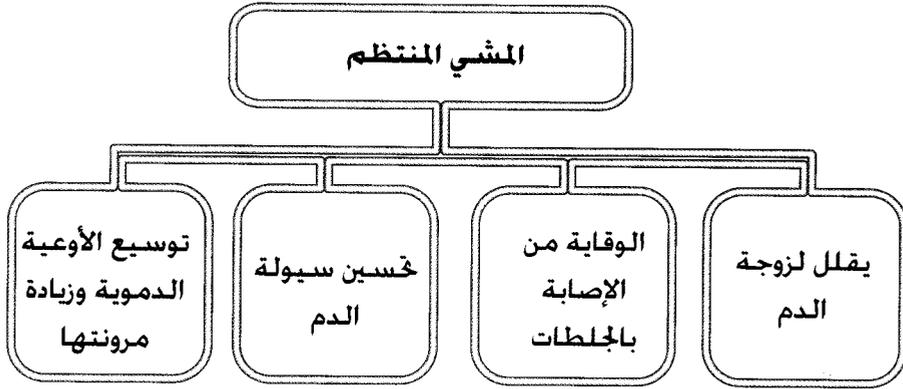


تأثير المشي على الجهاز الهضمي



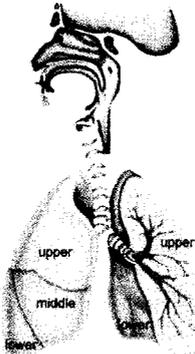
ينظم عملية الهضم.
يقلل احتمال الإصابة بالقرحة والقولون العصبي.
يقلل احتمالية الإصابة بسرطان القولون والبنكرياس بنسبة قد تصل إلى ٥٠٪.
المشي يضعف الشهية لدى أصحاب الأوزان الزائدة.
يقلل الإصابة بالإمساك.

تأثير المشي على الدم والشرايين



تأثير المشي على الرئتين

- (١) الكفاءة والقدرة على توفير الأوكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون.
- (٢) يزيد كفاءة عمل الرئتين (عادة بعد شهر من المشي المنتظم).
- (٣) زيادة كفاءة الجهاز التنفسي.
- (٤) مرونة القفص الصدري.



المنتظم في المشي تكون رئتاه لديهما الكفاءة لتوفير الأوكسجين الذي تحتاجه العضلات. وطرد ثاني أكسيد الكربون.

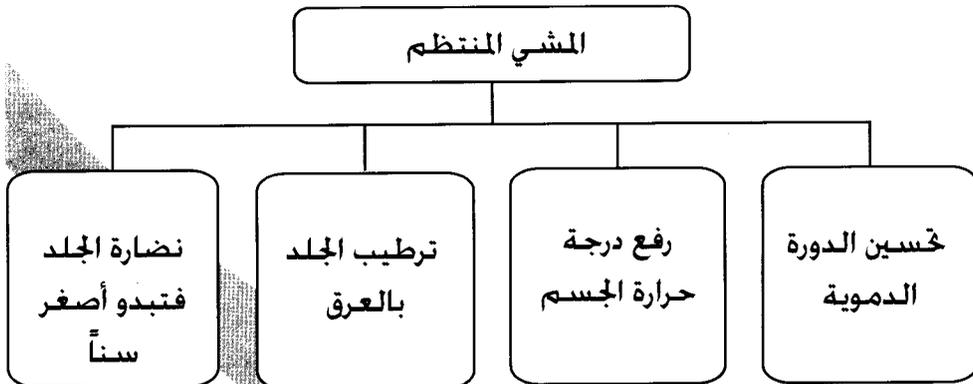
تأثير المشي على الحالة النفسية

ممارسة المشي تعمل على رفع مستوى مواد كيميائية يطلقها الجسم بنسب معتدلة تسمى الإندروفينات وهي مواد صحية تفيد الجسم فتعطي شعوراً بالراحة والاسترخاء وترفع الحالة المزاجية.

ومن مظاهر تأثير المشي على الحالة النفسية:

- (١) يقلل الاكتئاب والقلق.
- (٢) الإحساس بالسعادة.
- (٣) تغيير نمط الحياة للأفضل.
- (٤) الثقة العالية بالنفس.

تأثير المشي على الجلد



تأثير المشي على التفكير والذاكرة



- تحسين سرعة الاستجابة.
- تحسين الابتكار والخيال.
- ينشط عمليات التفكير.
- يقلل التوتر العصبي.
- يقلل خطر الإصابة بالخرف وضعف الذاكرة.

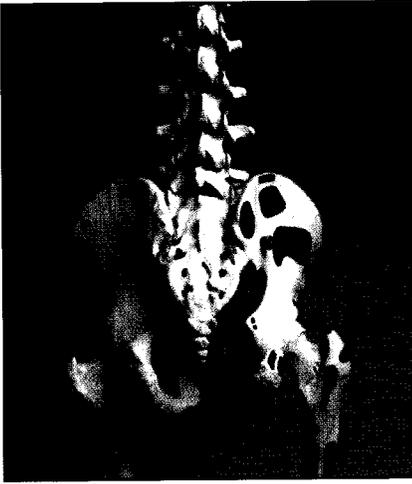
الدراسات تقول:

- كبار السن أصحاب اللياقة العالية يستجيبون للتحديات الذهنية بنفس السرعة التي يستجيب بها صغار السن غير النشطين.
- الدورة الدموية تتحسن بالمشي المنتظم الذي يؤدي إلى زيادة وصول الأكسجين إلى الدماغ فتتحسن درجة اليقظة.

تأثير المشي على العضلات والعظم

أشارت دراسة في مجلة العظام البحثية إلى أن النساء اللاتي ظلن في حالة نشاط مستمر بعد سن ٥٠ عاماً تمتعن بعظم أكثر كثافة وقوة. مقارنةً بنساء لم يقمن بأي نشاط.

النتيجة: النساء اللاتي ظلن في حالة نشاط مستمر أصبح لديهن عظام ذراعين وعمود فقري أكثر كثافة وبشكل ملحوظ. بل كان القياس بنفس معدل كثافة عظم امرأة أصغر سنّاً بحدود ١٠ إلى ١٥ عاماً. ألا... تريدن سيدتي أن تبدي أصغر سنّاً بعشر سنوات من غير عمليات جراحية جميلية ولن تدفعي ريالاً واحداً.



من مظاهر تأثير المشي:

(١) تستخدم أجسامنا الجلوكوز والدهون لإنتاج الطاقة للعضلات وبعد تحسن لياقتنا البدنية بزيادة مدة المشي فإن الدهون تصبح الوقود الأكثر استخداماً من قبل العضلات. وبالمواظبة على المشي لفترة طويلة يحدث احتراق سعرات حرارية إضافية تؤدي بدورها إلى تقليل نسبة الدهون في الجسم وانخفاض الوزن الزائد.

(٢) الوقاية وتأخير الإصابة بالسكري وذلك

عن طريق المساهمة في دخول السكر إلى الخلايا باستخدام كمية أقل من الأنسولين. وهذا بدوره يقلل الحاجة لإفراز كمية الأنسولين التي ستتعامل مع جلوكوز الدم.

(٣) تقوية عضلات الجسم المختلفة وحماية العمود الفقري وتقليل إصابته وشد عضلات البطن والظهر والأطراف فيعطى الجسم مظهراً جميلاً ورشيقاً.

(٤) يزيد من مخزون الكالسيوم في العظام.

(٥) الوقاية من هشاشة العظام وتقويتها.

(٦) يقلل احتمال الإصابة بأمراض العظام وآلام الظهر والمفاصل وذلك عن طريق

زيادة قوة ألياف الكولاجين (موجودة في الجلد - العظام - الأربطة - الغضاريف) ويزيد من

كثافة العظام بالزيادة في امتصاص الكالسيوم، ويقلل من فقدان العناصر المعدنية من

العظام مع تقدم العمر وبالتالي الوقاية من مسامية العظام التي ينتج عنها الكسور

وخصوصاً في الفقرات والرسغ والحوض.

تأثير المشي على المناعة

تحسين الجهاز المناعي

الدراسات تقول:

- إن كبار السن الذين يمارسون نشاطاً بدنياً ينخفض لديهم معدل الإصابة بنزلات البرد.
- المشي لمدة ٤٥ دقيقة يرفع نسبة خلايا الدم البيضاء ٥٧٪.
- الاستمرار في النشاط البدني لمدة ٤٥ دقيقة خمس مرات أسبوعياً يؤدي إلى قصر المدة التي تظهر فيها الأعراض التنفسية للمصابين بنزلات البرد والالتهابات الفيروسية.

تأثير المشي على القلب

- يعمل القلب على ضخ الدم إلى جميع أعضاء الجسم.
- القلب الرياضي يضخ كمية أكبر من الدم بعدد ضربات قلبية أقل من الشخص غير الممارس للنشاط البدني. ويعمل المشي على:

(١) تنظيم ضربات القلب.

(٢) تقليل نبضات القلب في الراحة.

(٣) يعمل القلب بقوة وكفاءة أعلى.

- عدد ضربات القلب الطبيعية في حدود ٧٠ ضربة في الدقيقة في وقت الراحة ويضخ القلب ٧٠ مليلتراً في الضربة الواحدة.

- والذي يمارس النشاط البدني بانتظام فإن

عدد ضربات قلبه ينخفض وقد يصل إلى ٦٠

ضربة في الدقيقة أو أقل. وبذلك يضخ القلب ٨٠

مليلتراً في الضربة الواحدة.

ولكن قلب الرياضي تقل نبضاته لتصل

إلى ٥٠ أو ٤٠ ضربة في الدقيقة وهي تدل على

مستوى اللياقة البدنية العالية. وغير الرياضي

يكون وضعه غير طبيعي.

- مجموع ما يضخه القلب في الدقيقة

الواحدة حوالي ٥ لترات.



كيف أحدد الشدة المطلوبة للمشي ؟

إنه سؤال جيد...

ولكن سأجيب بطريقتين:

الأولى سهلة وأسميها نظرية (هيا بنا..). ولا تحتاج إلى حساب أرقام

وغير ذلك، وإنني من أنصارها.

والطريقة الثانية معقدة وتسمى نظرية معدل النبض وتحتاج إلى حساب وقد يتطلب الأمر الحصول على بعض الدروس الخصوصية في الرياضيات.

الطريقة الأولى نظرية (هيا بنا..):

المشي يرفع معدل نبضات القلب بدرجة معتدلة فيتم امتصاص وتوزيع الأوكسجين على جميع خلايا الجسم بطريقة تدريجية. فالمطلوب منك البدء بالمشي.. فهيا بنا نمشي..

الطريقة الثانية نظرية معدل النبض:

١- معدل ضربات القلب القصوى وكيفية حسابه:

معدل ضربات القلب القصوى = $220 - \text{العمر بالسنوات}$

مثال: شخص ما عمره ٤٢ عاماً

معدل ضربات القلب القصوى = $220 - 42 = 178$ ضربة بالدقيقة

٢- الشدة بنسبة تتراوح بين ٦٠٪ إلى ٨٠٪ من معدل ضربات القلب القصوى

نحسب ٦٠٪ إلى ٨٠٪ من معدل ضربات القلب القصوى $178 = 108$ إلى 144 ضربة

في الدقيقة.

إذن على الشخص أن يمشي بالشدة التي تكفي للوصول إلى ضربات قلبية ١٠٨

إلى ١٤٤ ضربة في الدقيقة.

أنواع المشي

هو المشي بهدوء ودون أي أوزان.	(١) المشي الحر الهادئ
هو المشي بحمل أوزان أو زيادة المسافة بين الخطوات أو زيادة السرعة.	(٢) مشي القوة
هو المشي السريع والقدمان لا ترتفعان عن الأرض وهو ليس جرياً.	(٣) مشي السباق السريع

النساء قليلات الحركة لديهن احتمال الإصابة بسرطان الرحم أعلى بمرتين ونصف مقارنة بالنساء النشيطات. (هيا... نمش)

هناك من يقول:

إن التمارين العنيفة تقوي عضلة القلب وترفع اللياقة البدنية..

إنها كلمة حق أريد بها باطل..!!

فيجب علينا التعرف على ماهية اللياقة البدنية وهي: التمتع بالقدرة على القيام بأعمال بدنية بمجهود أقل مما قد تبذله لو أنك لا تتمتع باللياقة البدنية. والمشى المنتظم يقودنا إلى هذه النتيجة حتماً. فليس المطلوب منك أن تضع يدك في النار لتثبت قدرتك على التحمل.

والخطأ الذي يقع فيه الكثير من المدربين في الصالات الرياضية استخدامهم العنف الإجهادي خلال التدريب ويتناسون أنهم يتعاملون مع العامة وليس مع سعيد عويطة..

اللياقة العالية جداً لا تعنى الخلو من الأمراض. فهناك الكثير من الرياضيين أصحاب اللياقة العالية ويعانون من الأمراض. ومنهم من مات بالسرطان وغيره وهم في ريعان شبابهم...

التمرينات العنيفة تقوي وتحسن شكل عضلات الجسم المشاركة في التمرين المستهدف فقط.



نصيحة لك سيدتي

أنصحك بأن تختاري المشى كتمرين منتظم. لأنه الأفضل لك من التمرينات الهوائية التي تسمى الأوروبك. حيث أشارت الدراسات أن نسبة الإصابات المختلفة تصل إلى حوالي ٧٥ ٪ نتيجة لتلك التمارين. ومن أسباب الإصابة وجود مدربين غير مؤهلين. احذري سيدتي وإلا... سترتفع نسبة المصابين).

هل صحيح أنني إذا لم أشعر بالألم أثناء التمرين فلن أحصل على مكاسب الصحة واللياقة البدنية؟

هناك بعض الأوهام الموجودة على كوكب الأرض وهذا واحد منها...
إن قيادة السيارة بسرعة جنونية قد تصل بك إلى مشوارك أسرع من غيرك
ولكن لا نستطيع أن نجعلها قاعدة، فقد يكون الوصول إلى القبر أسرع.. لا سمح الله.
لذلك ليس من الضروري أن تشعر بالألم كي تحصل على الصحة واللياقة البدنية.
ذكر د. ستوتمان: أن الكثير من الألم يعني عدم تحقيق مكاسب. وعدم وجود
الألم يعني الكثير من المكاسب.

ما أفضل مكان أستطيع المشي فيه يا بني؟

سأذكر يا أماه بعض النصائح التي تجيب عن سؤالك:

- (١) يجب أن يكون مكان المشي آمناً ومستوياً وليس طريقاً تمر فيه السيارات المسرعة.
- (٢) يفضل أن يكون المكان قريباً من منزلك، حتى تتشجعي على المواظبة على المشي، لأنه إذا كان بعيداً فإنك ستكاسلين يا أماه....
- (٣) يجب أن يكون المكان مريحاً للنفس وللعين وللأذن، فالمكان الذي تمر فيه السيارات بكثرة، تنطلق منها العوادم والأبخرة يكون مكاناً غير صحي والمكان الذي تكثر فيه الضوضاء أيضا لا يحفزك على الاستمرار في المشي....
- (٤) إذا كانت هناك حديقة عامة بالقرب من منزلك فإنه المكان المناسب والصحي.... ولكن أعلم ما تودين قوله، إن في الصيف الجو حار جداً.... ويصعب عليك المشي في الحديقة العامة.... ستجدين ردي في النقطة التالية....

(٥) لكل السيدات اللاتي يتحججن ببرودة الطقس وصعوبة الجو الحار.... أقول لهن:
مدننا أصبحت تعج بالمراكز التجارية بحيث أصبح لكل امرأة مركز تجاري..
فكل ما عليك فعله الذهاب إلى المركز.... وتمشين فيه من أوله لآخره وتصددين
إلى الدور الثاني وتكررين ما فعلته في الدور الأول....

ولكن عليك أن تسرعي في المشي.... ولا تتوقفي عند كل محل لتشتري من كل ما
يطيب لك.... وتقولين لزوجك: إنك تتبعين نصيحة الطبيب.... فتكون النتيجة
الدعاء على الطبيب من كل الرجال لأن جيوبهم أصبحت خاوية....

الدراسات تقول:

النساء قليات الحركة لديهن احتمال الإصابة بسرطان الثدي أعلى برتين مقارنة
بالنساء النشيطات. (هيا.... نمش)

**هناك من يقول: إن فوائد المشي تتحقق بالمشي لمدة ساعة متواصلة
وأنا لا أستطيع ذلك فما الحل؟**

يا أختاه.... إن معلومتك غير دقيقة. المهم أن تبدئي بالمشي.... ولا تلمسي الحجج
لكي تعوقك عن شيء سيغير طعم حياتك....

فلو استطعت المشي لمدة ١٠ دقائق ثلاث مرات في اليوم يصبح المجموع نصف
ساعة فهذا جيد....

ولكن الأفضل أن تمشي نصف ساعة بشكل متواصل يومياً، والوضع الأمثل
للوصول إلى لياقة عالية هو المشي لمدة ساعة يوماً بعد يوم أو يومياً وبانتظام.



نصيحة لك سيدتي

أنصحك بأن تختاري المشي كتمرين منتظم. لأنه الأفضل لك من كل الأجهزة التي يروجها بعض الحواة. حيث يظهرون في إعلاناتهم سحر الجهاز المعلن عنه وكيف استطاع أن يغير حياة من يظهرون في تلك الخدع. إنهم يبتزون جيوبك. فما أكثر المرضى الذين قابلتهم من ضحايا سحرة العصر الحديث.

(احذري سيدتي وإلا... بدفعك للنقود ستزيدي من عدد الحواة والسحرة)



إذا مشيت كل يوم فإنك
بالصحة سيد القوم



**يا دكتور تحدثت كثيراً عن فوائد المشي،
وأنا بدأت المشي منذ أسبوعين، ولكنني لم أشعر بكل الفوائد التي
ذكرتها؟ أعتقد أنك تبالغ..!**

يا عزيزتي... أعتقد أنك تتعجلين الأمور....

سأوضح لك بعض النقاط المهمة حول فوائد المشي وعلاقتها بالزمن

إلى ثلاث فترات:

مثل	يظهر التحسن	ثلاث فترات
انتظام النوم. تحسن الشهية. انتظام الهضم. الراحة النفسية.	خلال أيام	الفترة الأولى
تحسن في ضغط الدم. انخفاض نسبة الكوليسترول. تحسن معدل السكر في الدم. تحسن التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين.	خلال شهر تقريباً	الفترة الثانية
تحسن أعراض الأمراض المزمنة. اختفاء ترهلات الجسم. تناسق الجسم. انخفاض الوزن بشكل ملحوظ مع النظام الغذائي.	بعد عدة شهور	الفترة الثالثة

بعد هذا السرد الذي شرحت لك فيه فوائد المشي. أعتقد أنك ستكونين صبوراً

... وتنتظرين الفوائد القادمة بسعة ورحابة صدر....

ما الوقت الأمثل للمشي ؟

الوقت الأمثل هو الذي يناسب جدول أعمالك وطريقة حياتك، فأنت فقط الذي يستطيع أن يحدد الوقت المناسب....

ووجهة نظري أن المشي في الصباح الباكر هو الأفضل لأنه:

١) يتوافق مع فسيولوجية الجسم.

٢) الهواء أكثر نقاء.

٣) يمنحك حيوية طوال اليوم.

٤) الفكر أكثر صفاءً وتركيزاً.

ولا أنصح بالمشي بعد الأكل مباشرة، لأن الدم يتجه نحو المعدة والجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم، لذلك أفضل المشي قبل الأكل أو بعد الأكل بثلاث إلى أربع ساعات، فيؤدي إلى وصول دم كاف إلى العضلات.

هل هناك طريقة مثلى للمشي؟

نعم..

المشي بطريقة طبيعية دون تكلف مع بعض النصائح:

- يجب أن تكون منتصب القامة.

- الكتفان مسترخيان مع الحركة التلقائية للمرفقين.

- لا تحتاج إلى رفع الذراعين عالياً.

- امش بسرعة معتدلة وطبيعية.

- إذا شعرت بالتعب فخذ قسطاً من الراحة.

ليكن هدفك الوصول لزمان مشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً.

كيف أحافظ على وزني الذي وصلت إليه حتى لا أسترجع ما فقدته من وزن؟

الوزن المفقود أو الوزن الذي تريد الحفاظ عليه بممارسة التمرينات من الممكن استتماره بشكل دائم دون حدوث زيادة في الوزن مرة أخرى ما دمت تمارس المشي بانتظام. فإذا رغبت في فقد جزء من وزنك وتود أن لا تسترجع ما فقدته. فإن الطاقة التي يتم حرقها أثناء ممارسة التمرينات يجب أن تكون من حرق الدهون وليس الكربوهيدرات. أشارت الدراسات إلى أنه خلال أول ٢٠ دقيقة من ممارسة تمرين معتدل كالمشي يتم حرق ثلثي كمية الطاقة من المواد الكربوهيدراتية والثلث فقط من الدهون. وخلال الأربعين دقيقة التالية من التمرين تكون نسبة الطاقة التي يتم حرقها بنسبة الثلثين من الدهون والثلث من الكربوهيدرات. ويعود ذلك لسبب هو أن استمرار التمرين مثل المشي بشكل متواصل لفترة طويلة يعتبر أفضل لفقد دائم للوزن دون استرداد الوزن المفقود من ممارسة النشاط بشكل قوي ومفاجئ في التمرينات عالية الشدة لفترات قصيرة (مثل ممارسة الركض أو الإيروبيك عالية الشدة أو كرة المضرب... إلخ).

إذا زادت فترة التمرين من ٢٠ دقيقة إلى ٣٠ أو ٤٠ دقيقة فسيتم حرق كمية أكبر من الطاقة المأخوذة من الدهون وجزء من الكربوهيدرات مما يؤدي لفقد في الوزن يظل مستمراً. وبمجرد أن تفقد وزنك فستحافظ على النسبة المفقودة من الوزن بشكل أفضل بواسطة المشي لمدة ٦٠ دقيقة يوماً بعد يوم أو لمدة ٣٠ دقيقة يومياً عما إذا قمت بالجري أو ممارسة رياضة عالية الشدة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. وذلك لأنك ستحرق نسبة أعلى من الدهون وليس من الكربوهيدرات.

أيهما أفضل المشي قبل أم بعد تناول الوجبات؟

أثبتت الدراسات أن المشي قبل تناول الوجبات يؤدي إلى تقليل الشهية. والمشى لمدة من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة تقريباً بعد تناول الوجبات يؤدي لزيادة معدل الأيض في الجسم لحرق السعرات الحرارية بمعدل أسرع. وإن المشى بعد تناول الوجبات هو وسيلة فعالة لإنقاص الوزن الزائد. ولكن لا ينصح بالمشى مباشرة بعد تناول كمية كبيرة من الطعام الذي ما زال يمر في مرحلة الهضم. ولقد تم تفسير هذا الحرق للسعرات الحرارية بمعدل أسرع على أنه راجع للمزج بين الطاقة التي يتم استهلاكها أثناء المشي والطاقة الناتجة عن هضم الطعام فعلياً. وممارسة المشى بعد مضي فترة تتراوح من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة تقريباً من تناول الوجبات الصغيرة بهدف فقد المزيد من الوزن. ولكن تذكر ألا تقوم أبداً بممارسة تمارين عنيفة بعد تناول الطعام مباشرة بل لا تقم بممارسة التمارين العنيفة على الإطلاق.

وتذكر أنه عليك ألا تمارس المشى بعد الطعام مباشرة .
الأيض: عملية حرق المواد الغذائية في الجسم.

نستنتج من ذلك أن القاعدة المثلى هي :

امش بعد مضي فترة تتراوح بين ٦٠ و ٩٠ دقيقة تقريباً من تناول الوجبات.
لا تقم مطلقاً بالمشي بعد الطعام مباشرة ولكن إذا رغبت في أن تفقد وزنك بمعدل أسرع فقم بالمشي قبل تناول الطعام لتقليل شهيتك ثم قم بالمشي بعد ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة تقريباً من تناول الوجبات الصغيرة لحررق كمية أكبر من السعرات الحرارية.
امش وتخلص من الوزن الزائد (هيا..هيا..)!



نصائح طبية:

- (١) إذا كنت تتناول عقاقير أو علاجاً (مثل ضغط الدم المرتفع، أو التهاب المفاصل أو السكري... إلخ) استشر طبيبك قبل البدء في برنامج المشي.
- (٢) إذا شعرت بالآلام في الصدر أو إجهاد مفرط أو دوار أو ضيق في التنفس أو ألم أو شعور بعدم الارتياح في أي مكان من جسمك، توقف عن المشي واستشر طبيبك فوراً.
- (٣) تجنب ممارسة المشي بعد الأكل مباشرة فمن الضروري مرور بعض الوقت لإتمام عملية الهضم.
- (٤) لا تمارس المشي أبداً إذا كنت مريضاً أو مصاباً.
- (٥) تجنب ممارسة تمرين المشي خارج المنزل في الحر الشديد أو البرد القارس أو عندما تزيد نسبة الرطوبة عن ٦٠٪. بدلا من ذلك الجأ إلى التمرين داخل المنزل.
- (٦) التدخين: إن أول أكسيد الكربون الناتج عن التدخين يقلل من كمية الأكسجين في الدم، والنيكوتين يقلل من اتساع الأوعية الدموية مما يفسد الدورة الدموية. وتذكر أن التدخين يقود إلى مخاطر أمراض القلب والسرطان وأمراض الرئة والتي تعتبر نتيجة مباشرة للتدخين.

(٧) في أي وقت تشعر بالتعب توقف واحصل على قسط من الراحة.
فمن المهم أن تتذكر أن ممارسة التمرين على فترتين كل منهما ٣٠ دقيقة
أو لثلاث فترات كل منها ٢٠ دقيقة مقسمة على اليوم لها نفس فعالية ممارسة
التمرين دفعة واحدة لمدة ٦٠ دقيقة متواصلة.

لا تضغط على نفسك. فمن المفترض أن يكون المشي متعة وليس عقاباً.
إن برنامج المشي يقوم على الانتظام والثبات وليس على السرعة.

- كم تبلغ المسافة التي يجب عليك مشيها خلال تلك الساعة ؟
لا تقلق فالعاملان الأكثر أهمية هما الوقت وليس المسافة وانتظامك في المشي
بمعدل مشي معتدل نسبياً.

أنصح بالمشي وفقاً للبرنامج التالي:
إذا لم تمارس أي نشاط رياضي منذ فترة طويلة (منذ سنين):

الأسبوع الأول	١٠ دقائق (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الثاني	١٥ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الثالث	٢٠ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الرابع	٢٥ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الخامس	٣٠ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع السادس	٤٠ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع السابع	٤٥ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الثامن	٥٠ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع التاسع	٥٥ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع العاشر	٦٠ دقيقة (يوماً بعد يوم)
بعد ذلك	٦٠ دقيقة (يومياً)

إذا مارست نشاطاً رياضياً متقطعاً (منذ سنين):

الأسبوع الأول	١٠ دقائق (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الثاني	١٥ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الثالث	٢٠ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الرابع	٢٥ دقيقة (يوماً بعد يوم)
الأسبوع الخامس	٣٠ دقيقة (يوماً)
الأسبوع السادس	٤٠ دقيقة (يوماً)
الأسبوع السابع	٤٥ دقيقة (يوماً)
الأسبوع الثامن	٥٠ دقيقة (يوماً)
الأسبوع التاسع	٥٥ دقيقة (يوماً)
الأسبوع العاشر	٦٠ دقيقة (يوماً)
بعد ذلك	٦٠ دقيقة (يوماً)

كشفت الدراسات أن المشي يتميز بثلاثة عوامل مهمة:

- (١) المشي قبل تناول الطعام يهدئ مركز التحكم في الشهية في المخ مما يقلل شعورنا بالجوع.
 - (٢) المشي في أي وقت يحرق مباشرة كمية من السعرات الحرارية.
 - (٣) المشي في أي وقت بعد ساعة إلى ساعتين من تناول الطعام يحرق السعرات الحرارية بنسبة تصل من ١٠ إلى ١٥٪ من السعرات الحرارية زيادة عن تلك التي يتم حرقها بواسطة المشي بينما تكون المعدة خالية.
- وتسمى هذه العملية (الفعل الحراري الديناميكي للطعام) أي أن الهضم الفعلي للطعام مع المشي المعتدل ينتج عنه معدل أعلى قليلاً لعمليات الأيض. وبالتالي يتم حرق سعرات حرارية أكثر في الساعة.

يقوم المشي بتشجيع الجسم على حرق الدهون أكثر من حرق النشويات، مما يمكن سكر الدم في الجسم من البقاء عند معدلات طبيعية ثابتة نسبياً.

وعندما يكون معدل السكر في الدم الواصل إلى المخ ثابتاً فلن نشعر بالجوع.

أما التمرينات العنيفة والنظم الغذائية منخفضة السعرات الحرارية فتقوم بحرق النشويات أكثر من الدهون مسببة انخفاضاً حاداً في سكر الدم. وعندما ينخفض معدل السكر في الدم الواصل إلى المخ يشعر الجسم بالجوع ليقاوم تأثير هذا الانخفاض في سكر الدم.

إذن المشي هو الذي يريح دائماً... لا تنتظر حتى يتحسن الطقس للخروج للمشي. لا يوجد عذر لعدم المشي في المنزل في أي يوم يكون فيه الطقس سيئاً ولا يصلح الخروج فيه. ولكن احذر المشي بينما يكون الجو بارداً جداً.

كذلك اتخذ التدابير اللازمة عند المشي في الجو الحار أو المشبع بالرطوبة.

*الأيض: عملية حرق المواد الغذائية في الجسم.

الإجهاد نتيجة الحرارة العالية وضربات الشمس التي تحدث أحياناً يعتبر من العواقب السيئة.

تذكر أنه ليس من الضروري أن تمارس المشي خارج المنزل إذا كان الجو بالخارج فارس البرودة أو ممطراً أو حاراً أو رطباً.

وإليك بعض الطرق التي تمكنك من الاستمرار في اتباع برنامج المشي في المنزل:

(١) المشي والجري في المكان:

قم بالمشي في المكان لمدة ٥ دقائق رافعاً قدمك عن الأرض قليلاً وكرر ٦٠ خطوة تقريباً في الدقيقة. قم بالجري في المكان لمدة ٥ دقائق رافعاً قدمك عن الأرض قليلاً ومكرراً ٩٠ خطوة تقريباً في الدقيقة.

(٢) استخدام الآلات الثابتة :

استخدم مشاية مخصصة للتمرين أو بساطاً سميكاً وارتد حذاء للتمرين. ولا تتمرن بها وأنت عاري القدمين فقد تسبب إصابة القدمين أو الساق .

(٣) القفز بالحبل:

وأعتقد أن الفتيات يجدن استخدام الحبل لذا أنصحهن به. إذا كنت لائقاً لاستخدام الحبل فقد يكون قفز الحبل من أمتع التمارين التي تمارس داخل المنزل.

قم بقفز الحبل لمدة ٥ دقائق ثم يمكنك تكرار التمرين عدة مرات يومياً. إذا شعرت أنك لست لائقاً بما فيه الكفاية لقفز الحبل إجه إلى البدائل!

(٤) استخدام الدراجة الثابتة:

الدراجة الثابتة واحدة من أسهل الطرق لاستمرار ممارسة برنامج المشي داخل المنزل.

أهم المواصفات التي يجب أن تبحث عنها عند شراء الدراجة الثابتة	
(١)	المقعد المريح.
(٢)	ذراعاً المقبضين قابلتان للتعديل.
(٣)	الدواستان مضبوطتان.
(٤)	العجلة الأمامية قوية ثابتة.
(٥)	يكون هناك واق للسلسلة (واقى السلسلة يمنع اشتباك الملابس بالسلسلة المعدنية للدراجة).
(٦)	يأتي معظمها بعدد للسرعة ليخبرك بسرعة تبديلك.
(٧)	عداد مسافة يخبرك بعدد الأميال المفترض أنك مشيتها.

لاحظ أن الدراجة الثابتة زهيدة الثمن تعمل بنفس كفاءة الدراجة الثابتة باهظة الثمن.

تعتبر الدراجة الثابتة من أكثر أنواع معدات التمرين داخل المنزل أماناً وفعالية. إذا كانت الدراجة مزودة بمؤشر لضبط درجة الشد أو القوة فاضبطه على درجة صفر أو أقل درجة شد ممكنة. تذكر أنه ليس من الضروري أن تجهد نفسك في التمرين للحصول على اللياقة البدنية. فممارسة التمرينات مثل المشي والدراجة الثابتة من الممكن أن تكون ممتعة دون أن تكون مؤلمة أو مجهدة . يجب التبديل على الدراجة الثابتة بمعدل سرعة مريح مثل ١٢ ميلاً ساعة مثلاً. هذا كفيل بإكمال متطلبات برنامج تدريبك اليومي خلال ٣٠ دقيقة (مقسمة على ٣ جلسات كل منها ١٠ دقائق لتجنب الإجهاد).



ملاحظات:

- ١) قم بعمل فحص طبي شامل لدى طبيبك الخاص قبل البدء في استخدام الدراجة الثابتة.
- ٢) إن معدلات زمن التبديل على الدراجة وعدد الأميال في الساعة معدلات تقريبية فقط. إذا كان معدل ١٢ ميلاً في الساعة يعتبر سريعاً بالنسبة لك فأبطئ من سرعتك.
- ٣) توقف عن التمرين عند ظهور أول بوادر خفقان القلب، أو الضعف أو الإرهاق أو ضيق التنفس أو الدوار أو حدوث ألم. وراجع طبيبك دائماً إذا ظهرت أي أعراض غير طبيعية.
- ٤) لا تحاول تحقيق أرقام قياسية في قوة الاحتمال أو السرعة.
- ٥) يمكنك تبديل الأيام أو أوقات المشي خارج المنزل وأوقات ممارسة التمرين على الدراجة الثابتة أو يمكنك تقسيم التمرين الخاص بكل يوم لتمارس نصفه خارج المنزل ونصفه الآخر داخل المنزل. الاختيار لك...
- ٦) انتعل حذاء مشي أو حذاءً خفيفاً (لا تمارس التمرين أبداً على الدراجة الثابتة وأنت عاري القدمين).
- ٧) واقى السلسلة بمنع اشتباك الملابس بالسلسلة المعدنية للدراجة. وإذا لم يتواجد واقٍ للسلسلة يمكنك ثني طرف البنطال لأعلى.
- ٨) لا تمارس التمرينات بعد الأكل مباشرة أو قبل النوم مباشرة أو عندما تشعر بأنك مريض.
- ٩) تأكد دائماً من حسن تهوية الغرفة التي تمارس بها التمرينات.

هل من الضروري إجراء فحص طبي شامل قبل البدء بالمشي؟

رغم أن ممارسة المشي تعتبر من أكثر التمرينات المعروفة أماناً وبعداً عن المخاطر بالنسبة للرجال والنساء إلا أنه لا يزال من الضروري أن تجري فحصاً طبياً شاملاً لدى طبيب العائلة قبل البدء في برنامج المشي.

يجب أن يشتمل الفحص الطبي على التاريخ الطبي الكامل لعائلتك ورسم القلب وأشعة إكس على الصدر واختبار تنفس وتحليل دم وبول وبراز وأي فحوصات أخرى قد يرى طبيبك أنها ضرورية .

قد يوصى أيضاً بعمل اختبار رسم كهربي للقلب لمن يزيد سنهم عن ٣٥ عاماً أو لمن هم أصغر سناً ويرى الطبيب أنهم في حاجة لإجرائه.

إن الفحص الكهربي العادي للقلب لا يثبت دائماً بشكل كامل احتمال خلو القلب من أي أمراض.

من الضروري جداً أن تتبع تعليمات وتوصيات الطبيب قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمرين بما في ذلك المشي.

هل المشي يقلل أم يزيد الشهية؟

المشي في الواقع يقلل الشهية، ويتم ذلك طبقاً لآليات فسيولوجية مختلفة كما يلي:

١. يقوم المشي بتنظيم مركز التحكم في الشهية في المخ؛ يبطل عمل مركز التحكم في الشهية في المخ وبالتالي يقلل الألم الناتج عن الجوع.
٢. يقوم المشي بتحويل مسار الدورة الدموية وإمدادات الدم بعيداً عن المعدة وباتجاه العضلات المشتركة في ممارسة المشي. ومع انخفاض كمية الدم المتجه إلى المعدة تنخفض الشهية للطعام.
٣. يقوم المشي بحرق الدهون أكثر من حرق الكربوهيدرات ولذلك لا يؤدي إلى حدوث انخفاض حاد ومفاجئ في مستوى السكر. لكن التمرينات العنيفة وبرامج

الحمية المخصصة لتقليل السعرات الحرارية تخفض نسبة السكر في الدم بسرعة. وانخفاض السكر هذا هو الذي يستثير شهيتك ويشعرك بالجوع. من جهة أخرى فالمشي يعتبر تمريناً معتدلاً الشدة طويل المدى. وبناءً على ذلك فإنه يقوم بحرق الدهون ببطء بدلاً من حرق الكربوهيدرات بسرعة. وينتج عن ذلك ثبات نسبة السكر في الدم. وعندما يبقى سكر الدم عند مستواه الطبيعي فلن تشعر بالجوع.

٤. كما يساعد المشي في الإبقاء على معدل الأيض الأساسي في وقت الراحة.

ويشير معدل الأيض الأساسي هذا إلى السعرات الحرارية التي يقوم جسمك بحرقها في وقت الراحة وذلك بهدف توفير الطاقة. عندما تبدأ برنامجاً غذائياً محدد السعرات الحرارية ينخفض معدل الأيض الأساسي لديك. وذلك بسبب أن جسمك يفترض أن سبب انخفاض عدد السعرات الحرارية هو نتيجة للجوع ولذا يبدأ في حرق سعرات حرارية أقل كي لا تموت جوعاً. ليس لدى جسمك وسيلة يعرف بها أنك تطبق برنامجاً غذائياً ما. وهذا أيضاً من أحد الأسباب المؤدية لعدم استمرار انخفاض وزنك بواسطة تطبيق البرامج الغذائية. الجسم نفسه يعوق استمرار انخفاض الوزن الزائد بواسطة تخفيض معدل الأيض الأساسي الخاص به. ولذلك يتوقف انخفاض وزنك برغم أنك تتناول نفس عدد السعرات الحرارية التي كنت تتناولها في بداية البرنامج الغذائي.

لكن إذا مزجت بين المشي وتطبيق برنامج غذائي ما فسيحافظ المشي على معدل الأيض الأساسي مرتفعاً حتى مع استمرارك في البرنامج الغذائي الذي تتبعه. وذلك يؤدي بالفعل لعدم انخفاض معدل الأيض الأساسي وحرق عدد سعرات حرارية أقل كما هو الحال عند تطبيق البرنامج الغذائي بمفرده.

والنتيجة

هي شعور أقل بالجوع وعدد سعرات حرارية أكثر يتم حرقها مع كل يوم تمارس فيه المشي خاصة عندما تطبق أيضاً البرنامج الغذائي.

لذا، يمكنك الآن أن ترى بوضوح أن المشي لا يزيد شهيتك للطعام بل إنه يخفضها

في الواقع!

إذا رغبت فقط في الحفاظ على وزنك الحالي أو كنت ترغب فقط في فقد بضعة كيلوجرامات من وزنك يمكنك إضافة المشي إلى أنشطتك اليومية المعتادة وتخلص بالمشي من الوزن الزائد!

ولكن إذا رغبت حقاً في فقد نسبة كبيرة من الوزن فبإمكانك تقليل حوالي ٥٠٠ سعر حراري تقريباً يومياً لتفقد نصف كيلوجرام (رطل) إضافياً واحداً أسبوعياً أو فقط تقليل الكمية التي تتناولها من الطعام بمقدار ٢٥٠ سعراً حرارياً لكي تفقد رطلاً إضافياً واحداً كل أسبوعين. إن تقليل نسبة بساطة من مقدار الطعام الذي تتناوله يومياً بالإضافة إلى ممارسة المشي هو كل ما تحتاجه لتخفيض وزنك بأمان وبشكل مستمر.

الدراسات تقول:

النساء قليلات الحركة لديهن احتمال الإصابة بداء السكري أعلى بثلاثة أضعاف ونصف مقارنة بالنساء النشيطات. (هيا.... نمش)

هل المشي يسبب آلاماً للظهر؟

اعتقاد خاطئ بأن المشي سبب لآلام الظهر...

إذا أجرينا مقارنة بين الضغط الواقع على أسفل العمود الفقري أثناء الجلوس والمشى....

سنجد النتيجة التالية:

أثناء الجلوس يكون الضغط على أسفل العمود الفقري أكثر من ممارسة المشى. فالمشي يقوي عضلات الحوض وأسفل الظهر لذلك يشعر العديد من الأشخاص من يعانون من مشكلات في الظهر بتحسن كبير عند المشى لا عند الجلوس. هناك دراسة أشارت إلى أن الموظفين الذين يعملون في المكاتب ويجلسون لفترات طويلة يومياً كان معدل حدوث مشاكل الظهر عندهم أعلى من العمال الذين يرفعون أوزاناً ثقيلة أو يقومون بمهام تتطلب جهداً بدنياً عالياً. الجلوس يضع ضغطاً وإجهاداً هائلين على العمود الفقري أكثر مما يفعل المشى أو الوقوف؛ فعند الوقوف يكون وزن الجسم مدعوماً بالظهر والأفخاذ والساق فيتوزع الضغط الواقع على طول العمود الفقري على الظهر بالتساوي وعندما تمشى يكون الضغط الواقع على العمود الفقري أقل. لأن القوة الدافعة الأمامية للجسم أثناء المشى تقلل من تأثير الجاذبية الأرضية على الظهر. ولكن عندما تجلس لفترات طويلة من الزمن يكون وزن الجسم غير موزع بالتساوي على أسفل الظهر. فينتج ضغطاً على غضاريف ما بين الفقرات (وسادات تقع بين فقرات العمود الفقري) يزيد بنسبة ٤٥ ٪ تقريباً على الضغط الواقع عليها أثناء الوقوف أو المشى. فيحدث تشنجاً في عضلات أسفل الظهر مسبباً آلاماً مزمنة للظهر. ومع مرور الزمن بكون الجلوس لفترات طويلة مؤدياً لانزلاق أو فتق للفقرات القطنية التي تحتوي على مادة جيلاتينية من الممكن أن تنضغط للخارج تحت تأثير الضغط الشديد مسبباً ما يسمى بالانزلاق الغضروفي .

وفي دراسة أخرى وجد أن الأشخاص الذين يجلسون في العمل لأكثر من ٦ ساعات يومياً لديهم احتمالات أعلى بنسبة ٦٠٪ تقريباً لحدوث انزلاق غضروفي من العاملين الذين يمشون أو يقفون معظم اليوم. وفي دراسات أخرى مشابهة وجد ارتفاع ملحوظ في نسبة حدوث مشاكل الظهر لدى الأشخاص الذين تتطلب وظائفهم القيادة لفترات طويلة كل يوم. حيث أظهرت الإحصائيات أن الأشخاص الذين يقضون أكثر من ثلثي يومهم يقودون السيارات ترتفع لديهم معدلات الإصابة بحدوث انزلاق غضروفي بنسبة ٧٥٪ عن الأشخاص الذين يقفون أو يمشون معظم اليوم.

وأفضل وسيلة لمنع حدوث مشاكل الظهر هي النهوض من المقعد والمشي. فإذا كانت وظيفتك مرتبطة بالجلوس لفترات طويلة فقم بالمشي قليلاً بدلاً من الجلوس كثيراً. تعود على النهوض من مقعدك باستمرار بين الحين والحين لتناول مشروب ما أو الذهاب للمرحاض أو حتى المشي بين المكاتب.

وأقول للذين يقودون السيارات كثيراً كسائقي سيارات الأجرة كل يوم، توقفوا ووقفات قصيرة واخرجوا وشدوا الجسم والساقين .

وتذكروا جميعاً أن المشي كل يوم يبعدكم عن آلام الظهر.

انت ضيفي وحلفت تاكل
او اطلق نسواني الاربعة
اه...
اه...

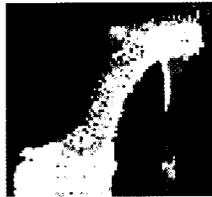




من مشى يوميا نصف ساعة

زالت عنه كل أوجاعه

أشكال جميلة.....ولكن النهاية أليمة



الحذاء المناسب

سننتظر في هذا الفصل إلى القدم والحذاء. لنزودك عزيزي القارئ بمعلومات تضيفها إلى جعبتك الثقافية.
القدم وما أدراك ما القدم! سبحان الخالق تجلت قدرته وعظمته! فالقدم لها تركيبة معقدة....

هل تعلم أن القدم تتكون من:

٢٦ عظمة
٣٨ عضلة
٥١ رباطاً مفصلياً

إن ثقل الجسم يتوزع على أجزاء الجسم أثناء المشي. والجدول التالي يوضح نسب التوزيع:

أجزاء القدم	نسبة توزيع وزن الجسم
الكعب	٦٠٪ من وزن الجسم
مقدمة القدم	٢٨٪ من وزن الجسم
منتصف القدم	٨٪ من وزن الجسم
أصابع القدم	٤٪ من وزن الجسم

أجرت الجمعية الأمريكية لجراحة عظام القدم والكاحل بعض الدراسات
ولخصت إلى الآتي:

- ٩ نساء من كل ١٠ يلبسن أحذية ضيقة أي أقل من مقياس أقدامهن.
- ٨ نساء من كل ١٠ يقلن: إن أحذيتهم مؤلمة جداً.
- أكثر من ٧ نساء من كل ١٠ تتكون لديهن تشوهات مؤلمة للقدم.
- المرأة ٩ مرات أكثر تعرضاً لحدوث مشاكل القدم من الرجل بسبب ارتداء أحذية غير مناسبة.
- ٩ نساء من كل ١٠ تعود تشوهات القدم لديهن إلى أحذية ضيقة.

الهدف الرئيسي لارتداء الحذاء:

(١) حماية القدم.

(٢) منع حدوث الإصابة.

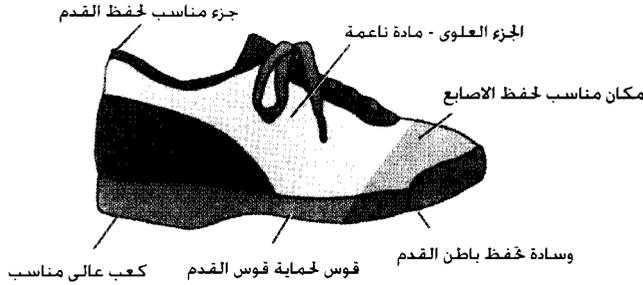
ومن خلال هذه السطور سأعمل جاهداً على شرح مكونات الحذاء المناسب
لكي تساعدك في شراء الحذاء لك ولأفراد عائلتك.
لذلك يجب أن يكون الحذاء مناسباً للقدم مقياساً ووضعياً. فإذا كان الحذاء ضيقاً أو
واسعاً فسيسبب العديد من المشاكل مثل الإصابات والتشوهات.

أثناء اختيارك لحذائك ضع نصب عينيك وفي فكرك هذه المبادئ:

(١) حذاؤك يجب أن يتوافق مع شكل قدمك.

(٢) يجب ألا تجبر قدمك على الدخول في الحذاء بقوة وصعوبة.

الوصف التشريحي للحذاء



صندوق الأصابع Toe Box

هو الجزء الذي يغطي أصابع القدم وقد يكون دائري الشكل أو مدبباً وعليه تتحدد مساحة الفراغ الذي تشغله الأصابع ويفضل أن يكون واسعاً...

الجزء العلوي الوسطي Vamp

هو الجزء العلوي الوسطي من الحذاء الذي يتواجد فيه رباط الحذاء....

النعل Sole

يتكون من جزأين: النعل الداخلي والنعل الخارجي:

النعل الداخلي:

يقع داخل الحذاء وفي الأرضية الداخلية التي تتصل بباطن القدم.

النعل الخارجي:

يقع خارج الحذاء وفي الأرضية الخارجية التي تتصل بالأرض.

إذا كان النعل طرياً فإن مقدرة الحذاء على امتصاص الصدمات تكون عالية.

وقد يكون النعل:

- مستقيماً

- شبه منحني

- منحن

ويجب أن يشابه النعل شكل القدم.

العقب HEEL

كلما ارتفع العقب كلما زاد الضغط على مقدمة القدم.

القوس LAST

الجزء المنحني بالقرب من قوس القدم. هذا الانحناء يمكنك من التعرف على الفردة اليمنى من اليسرى.

مادة الصناعة MATECKAL

المادة المصنوع منها الحذاء التي تؤثر على راحة الحذاء وتوافقه مع القدم.

كلما كانت المادة طرية فإن كمية الضغط الواقعة على القدم تقل.

فالمادة القاسية تسبب تقرحات.

كل منا له قدم تختلف عن غيره في المقاس والشكل. فينتج عن ذلك

خصائص ميكانيكية حيوية مختلفة. وهذا يعني أن قدمك تحتاج إلى حذاء يناسبها ويتكيف معها.

ولنتعرف على نوعية القدم هناك اختبار يسمى :

الاختبار الرطب

اغمس قدميك في الماء ثم قف على سطح تطبع عليه قدميك (ورقة) عندما

تنظر إلى طبيعة القدم ستجدها واحدة من ثلاثة أقدام تالية :

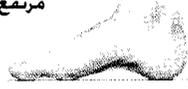
(١) القدم الطبيعية

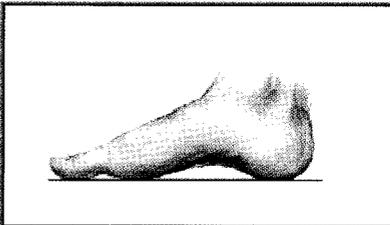
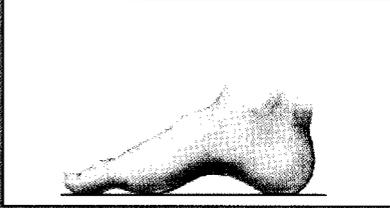
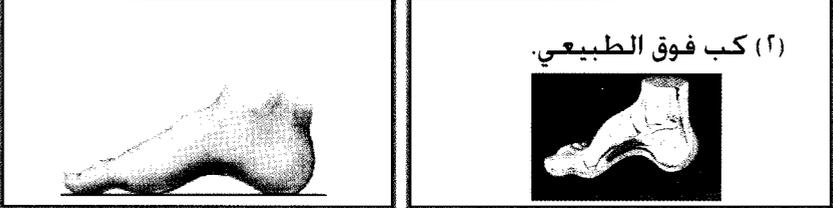
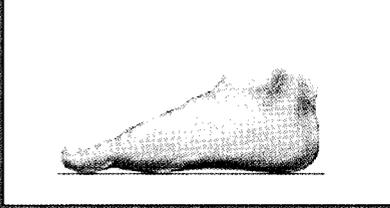
(٢) القدم الصلبة = كب* أقل من الطبيعي

(٣) القدم المرنة (القدم المفلطحة؛ فلات فوت؛ كب أكثر من الطبيعي)

حركة كب القدم: هي تدوير باطن القدم للداخل. وهي حركة طبيعية تحدث خلال دورة المشي ولكن إذا زادت أو نقصت عن الحد الطبيعي قد تؤدي إلى حدوث مشاكل وآلام.

طبيعة القدم ستجدها واحدة من الثلاث الأقدام التالية:

القدم المرنة (القدم المفلطحة). فلات فوت. كب أكثر من الطبيعي):	القدم الصلبة = كب أقل من الطبيعي:	القدم الطبيعية :
القوس الداخلي منخفض 	القوس الداخلي مرتفع 	القوس الداخلي طبيعي 
قوس قدم داخلي منخفض أقدام مسطحة (مفلطحة)	القوس الداخلي مرتفع	القوس الداخلي طبيعي
القدم المفلطحة غالباً تظهر زيادة في الكب للداخل.	القدم الصلبة لا يحدث لها كب جيد وكاف. لذلك فهي ليست فعالة في امتصاص الصدمات وتكون معرضة للإصابة.	يحدث لها كب جيد وكاف. لذلك فهي فعالة في امتصاص الصدمات.
من الصعوبة الحصول على حذاء مناسب.	من الصعوبة الحصول على حذاء مناسب.	من السهولة العثور على حذاء يناسبها.
تمتص الصدمات جيداً ولكنها قدم غير مستقرة ويتغير مقياس القدم عندما نحمل عليها ثقلاً كوزن الجسم.	ضعيفة في امتصاص الصدمات.	مستقرة وثابتة وتمتص الصدمات جيداً.
القدم المرنة تظهر على الورقة المطبوع عليها القدم المبللة بشكل قدم طبيعية كاملة تقريباً كما في الشكل التالي:	القدم الصلبة تظهر على الورقة المطبوع عليها القدم المبللة بشكل شريط ضيق جداً يصل مقدمة القدم والعقب كما في الشكل التالي:	قوس القدم الداخلي طبيعي. ويظهر ذلك على الورقة عندما ندوس بالقدم المبللة فيظهر قوس مقدمة القدم متصلة إلى العقب بواسطة شريط واسع كما في الشكل التالي:

	(١) كـب طـبـيـعـي.
	(٢) كـب فـوق الطـبـيـعـي. 
	(٣) كـب أـقل مـن الطـبـيـعـي

الميكانيكية الحيوية للقدم:

لكي تستطيع أن تختار الحذاء المناسب. عليك أن تتعرف على ميكانيكية القدم. وأبسطها لكم بتقسيمها إلى ثلاث أقسام حسب كـب القدم للداخل (أي قوس القدم الداخلي كما في الشكل السابق):
فإذا عرفت من أي نوع من الأقدام قدمك تستطيع أن تختار الحذاء المناسب. فمعظم الماركات العالمية يأتي معها نشرة خاصة فيها خصائص الحذاء ونوع القدم المناسب للحذاء.

(١) قدم ذات كـب طـبـيـعـي (قدم طبيعية) الأكثر انتشاراً:

أي أن قوس القدم الداخلي ليس منخفضاً ولا مرتفعاً عن الطبيعي. هناك تحتاج القدم إلى حذاء ذي خاصية الثبات.

(٢) قدم ذات كعب فوق الطبيعي (قدم مفلطحة) بقوس منخفض:

أي أن القوس يلامس الأرض. وهنا تحتاج القدم إلى حذاء ذي خاصية التحكم في الحركة أو ذي خاصية الثبات وذلك لوجود زيادة في الكعب للداخل مما قد يسبب آلاماً في الساق أو الركبة.

(٣) قدم ذات كعب أقل من الطبيعي (قدم قاسية قوس مرتفع):

أي القوس مرتفع أكثر من الطبيعي وتسمى القدم القاسية أو الصلبة وتحتاج إلى حذاء ذي خاصية الامتصاص لتمتص الصدمات. لأن هذا النوع من الأقدام لا يحصل لها كعب للداخل.

- معظم الناس أقدامهم ذات كعب طبيعي.

كل ما عليكم عمله هو تحديد إذا كانت القدم قاسية = (قوس مرتفع) أو قدم عالية المرنة = مفلطحة.

وللتأكد من ذلك قم بالتالي :

(١) أحضر مسطرة قياس وضعها على الأرض تحت قدمك وأنت جالس على الكرسي ثم قس قدمك.

(٢) قف وضع قدمك فوق المسطرة بكامل وزنك وقيس طول قدمك مرة أخرى.

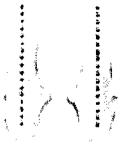
(٣) إذا لم يتغير طول قدمك بين الخطوة الأولى والثانية يدل ذلك على أن قدمك من النوع القاسي ذي القوس المرتفع.

(٤) إذا تغير طول قدمك بين الخطوة الأولى والثانية بفرق $\frac{1}{8}$ بوصة* أو أقل يدل على أن قدمك من نوع القدم الطبيعية المرنة .

(٥) إذا تغير طول قدمك بين الخطوة الأولى والثانية بفرق أكثر من $\frac{1}{8}$ بوصة* يدل على أن قدمك من نوع القدم المفلطحة .

البوصة = ٢,٤ سم

نوع الحذاء المناسب:

شكل قوس القدم على الورقة	وضع القدمين	نوع الحذاء المناسب
		 <p>Stability shoe الأحذية ذات خاصية الثبات. - يناسبها حذاء ذو قالب شبه مقوس.</p>
		 <p>Cushioned shoe أحذية ذات خاصية امتصاص الصدمات ومرنة. - ينصح بأن يكون الحذاء مبطناً تبطيناً جيداً وذا قالب مقوس.</p>
		 <p>Motion control shoe تتميز بوجود دعامة جانبية داخلية (أنسية).</p>

- نصائح الجمعية الأمريكية لجراحي العظام للمساعدة في تقليل مشاكل

القدم:

- (١) قياس القدمين في كل مرة تشتري فيها حذاء لأن قدمك يزداد مقاسها كلما تقدمت في السن.
- (٢) المرأة تنصح بعدم ارتداء حذاء بكعب يرتفع بأكثر من ١,٣ سم.
- (٣) لا ينبغي شراء حذاءك في أول اليوم لأن من الطبيعي أن تتورم القدم وتصبح أكبر بعد الوقوف والجلوس خلال اليوم.
- (٤) الحذاء يجب أن يناسب وضع كل من كعبك والأصابع.
- (٥) يجب أن يكون هناك فراغ بحدود بوصة* واحدة من نهاية أطول إصبع في القدم إلى نهاية الحذاء.
- (٦) معظم الناس لديهم قدم أكبر من الأخرى. لذلك خذ قياس القدم الأكبر.
- (٧) جرب فردي الحذاء، وامش بهما قليلا في المتجر لتتأكد من راحة قدمك.
- (٨) المقاسات تختلف من شركة لأخرى فلا تعتمد على المقاس فقط بل يجب أن يناسب الحذاء قدمك.
- (٩) عندما تنتعل الحذاء، يجب أن تكون أصابعك حرة وطيقة.
- (١٠) إذا كان الحذاء ضيقا لا تشتريه.
- (١١) الأحذية ذات الكعب العالي تكون مدببة وضيقة من الأمام فتسبب تداخلا للأصابع على بعضها وتجعلها في شكل مثلثي غير طبيعي، وكلما ارتفع الكعب فإن الضغط على القدم يصبح مضاعفا مما يزيد من الضغط الواقع على مقدمة القدم فيظهر الكثير من المشاكل والتشوهات.

*البوصة = ٢,٤ سم



نصائح

- (١) لأن قدميك قد تختلفان في المقاس، فاطلب من البائع أن يقيس طول وعرض كل قدم على حدة.
- (٢) عندما تقف فإن القدم تتمدد، لذلك عليك بالوقوف خلال قياس الحذاء.
- (٣) من الأخطاء الشائعة عند شراء الحذاء، أن تذهب إلى الشراء في أول اليوم ثم تجد في اليوم التالي الحذاء ضيقاً لذا ننصحك بالشراء في آخر اليوم أو بعد أن تنتهي من شراء كل أغراضك من السوق. لأن القدم تنورم فتظهر أنها أكبر مقاساً عما كانت عليه في أول اليوم.
- (٤) من الأخطاء الشائعة شراء حذاء وفيه فراغ كبير بين مقدمة الأصابع ونهاية مقدمة الحذاء فهذا يسبب تقرحات في باطن القدم.
- (٥) لا تشتري الحذاء معتمداً على نمرة المقاس. لأن مقاس ٤٠ من شركة قد يختلف عن مقاس ٤٠ من شركة أخرى. لذلك عليك الاعتماد على مدى مناسبته لراحة قدميك.
- (٦) لا تعتمد على مقاسك القديم فالقدم تكبر مع تقدم العمر. لذلك قس قدمك في كل مرة.
- (٧) تجنب الجلوس لفترات طويلة لأنه من الممكن أن يقلل من كمية الدم الواصلة للساقين.
- (٨) حافظ على نظافة قدميك.
- (٩) استخدم الجوارب المريحة والنظيفة.
- (١٠) ابتعدي عن الكعب العالي.
- (١١) امنح حذاءك التهوية الجيدة بعدما تخلعه.

- أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يمشون بانتظام تكون نسبة إصابتهم بالأمراض أقل بكثير من الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة خاملين.
- وأظهرت الدراسات أن الرجال الذين يقومون بنشاط بدني قوي يوميا تقل نسبة إصابتهم بسرطان البروستاتا بنسبة ٤٧٪ إلى ٨٨٪.
- وأنت يا أمه أظهرت الدراسات أن السيدات اللاتي تجاوزن سن ٦٥ عاماً أقل احتمالاً بالإصابة بسرطان الثدي إذا قمن بأداء التمرينات الرياضية بشكل معتدل.
- دراسة سويدية تقول بأن فقدان الدعم الاجتماعي يعتبر أحد العوامل التي تعرضك للإصابة بأمراض القلب. فوجود رفيق للمشاركة في المشي أمر مهم.



المشي خير صديق يزيل عنك الضيق

البرنامج الطبيعي لصحة أفضل

قال صلى الله عليه وسلم

(نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا

لا نشبع)

رواه في مسنده (1) عن المقدم بن معدي كريب قال:

”سمعت رسول الله: يقول: ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن، بحسب

ابن آدم اكلات يقمن صلبه فإن كان لا محال فثلث لطعامه وثلث

لشرابه وثلث لنفسه“ قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح.

(كما رواه ابن ماجه في سننه)

البرنامج الطبيعي لصحة أفضل

- (١) امش كثيراً و بانتظام.
- (٢) كل قليلاً باعتدال.
- (٣) أكثر من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- (٤) قلل من الأغذية التي تحتوي على الكوليسترول والدهون المشبعة.
- (٥) قلل من الملح.
- (٦) قلل من السكر.

شكر خاص إلى اخصائية التغذية العلاجية والتغذية الرياضية:

رولا أحمد الحمزة (ماجستير التغذية الرياضية جامعة لوفبرا - بريطانيا،
دبلوم تغذية علاجية - السويد) على تقديم المساعدة في هذا الجزء من الكتاب
بتوفير أحدث المعلومات الخاصة بالمجال الغذائي.



١. امش كثيراً و بانتظام

نصف ساعة من ممارسة الركض أو تمارين الأيروبيك ثلاث مرات أسبوعياً قد تشعرك بأنك على ما يرام ولكنها لا تقدم شيئاً يذكر فيما يتعلق بإنقاص الوزن. وحيث إن معظم السعرات الحرارية التي تحرق حوالي $\frac{1}{3}$ أثناء أول ٢٠ دقيقة من التمارين تكون من النشويات، فتقدر قليل جداً من الوزن يتم فقده نتيجة تلك النوبات القصيرة من التمارين العنيفة. وفي الواقع بعد أن تفرغ من واحد من تمارين التعذيب هذه، فالاحتمال الأرجح أنك ستكون جائعاً بسبب الانخفاض المفاجئ في سكر الدم الناتج عن حرق كل السعرات الحرارية، ومن جهة أخرى إذا قمت بممارسة المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً أو لمدة ٦٠ دقيقة يوماً بعد يوم أو يومياً فالأرجح أنك ستفقد وزنك بانتظام ولن تشعر بالجوع بعد ممارسة المشي. السبب في ذلك أنه بعد ٢٠ دقيقة من التمارين يكون حوالي $\frac{1}{3}$ من السعرات الحرارية قد تم حرقها من الدهون.

فممارسو المشي لمدة ساعة يومياً يحرقون ٣٥٠ سعراً حرارياً (بمعدل سرعة ٣ أميال / ساعة) ومعظم تلك السعرات الحرارية تأتي من الدهون. ١٠ أيام من المشي لمدة ساعة يومياً تحرق ٣٥٠٠ سعر حراري أو تخفض نصف كيلوجرام (رطلاً) من وزن الجسم. ونفس الشيء يحدث إذا مشيت ٣٠ دقيقة يومياً، ستفقد نصف كيلوجرام من وزنك كل ٢٠ يوماً.



٢. كل قليلاً باعتدال

لماذا تحافظ على الصلوات في أوقاتها؟
لماذا تستيقظ كل صباح مستعداً للذهاب لعملك؟
لماذا تقبلين بفلان زوجاً وترفضين الآخر؟
لماذا ترضعين طفلك وتسهرين الليل من أجله؟
ألبيست كل الأسئلة السابقة تحتاج إلى عامل جوهري وهو مفتاح الوصول إلى الهدف؟!

إن أهم جزء من أي مشروع ناجح هو الانضباط في تنفيذه.
بمجرد أن تتخذ قرار البدء في النظام الغذائي تكون قد قطعت مرحلة مهمة.
دعنا نقل منتصف الطريق. يجب أن تكون مستعداً منذ البداية مثل أي مشروع
يحتاج إلى الانضباط لتعتلي منصة التتويج وتقطف ثمارك بنفسك.

ما مشكلة الالتزام بالنظام الغذائي؟

معظم الأشخاص يعلمون أنه عليهم ذلك ولكنهم لا يفعلون ! السبب: أعتقد
أنه صراع أو معركة بين خصمين؛ إرادتك وعاداتك الغذائية السيئة. وإرادتك سلاحها
الانضباط ...

الكثير من الناس يؤدي بهم شعورهم بالجوع لحدوث صداع مشابه
للصداع النصفي.

إن إهمال تناول الوجبات يخفض مستوى السكر في الدم مما يؤدي إلى اشتهاة
تناول أطعمة محتوية على كمية كبيرة من النشويات وعالية السعرات الحرارية. لذا
ينصح الخبراء بتناول ٣-٤ أو حتى ٥ وجبات صغيرة يومياً أفضل كثيراً من تناول وجبة أو
وجبتين كبيرتي الحجم.

إذا ظل معدل السكر في دمك ثابتاً فستنخفض لديك الرغبة في تناول كمية كبيرة من الطعام وبالتالي تتجنب الوزن الزائد.

هناك من يأكل من ٦ إلى ٧ مرات يومياً ولكن لا يعاني من السمنة أبداً. هذا لأنه يتناول وجبات صغيرة متكررة تحتوي على عدد سعرات حرارية أقل. ويبدو أن عملية الأيض تقوم بحرقها بمعدل أسرع من حرق عدد أكبر من السعرات الحرارية دفعة واحدة. بالإضافة إلى ذلك فإن الوجبات الصغيرة المتكررة عادة ما يتم تناولها بواسطة أناس أكثر حركة من الأشخاص الساكنين.

والأشخاص الذين يتناولون وجبات كبيرة الحجم عالية السعرات الحرارية عادة ما يأكلون ويجلسون. وعندما يفرغون من تناول الطعام يجلسون ثانية لأنهم متخمون بالطعام لدرجة أنهم لا يستطيعون النهوض والتحرك. أما من يتناولون الوجبات الصغيرة فهم يتسمون بالرشاقة والخفة وينهضون ويتحركون.

إذا كنت ممن يتناولون طعامهم بسرعة أو ممن يتناولون وجبات سريعة فاحذرا! فعندما تتناول طعامك بمعدل سريع يكون لديك ميل أكبر لتناول سعرات حرارية أكثر نتيجة الإفراط في تناول الطعام. والسبب في هذا أن منظم الشهية في المخ يستغرق حوالي ١٥-٢٠ دقيقة لتلقي إشارات الشبع التي تخبره أن المعدة قد امتلأت. فإذا تناولت وجبتك بسرعة خلال ٥-١٠ دقائق كما يحدث عادة في مطاعم الوجبات السريعة. فلن يعرف أبداً مركز تنظيم الشهية عندك أنك تناولت طعامك. وبالتالي فأنت في اعتباره مازلت جائعاً تماماً كما كنت قبل أن تفترس طعامك. وربما أنك ستقوم بطلب كوب شراب غازي أو بطاطس مقلية كبيرة الحجم. وبينما تقوم بتناول تلك الوجبات الإضافية يكون مركز الشهية في المخ قد تلقى أولى الإشارات التي تخبره أنك شبعت من الوجبة الأولى التي تناولتها في ٥ دقائق. حسناً يكون الأوان قد فات حينئذٍ فمركز الشهية عندك لن يعرف أبداً أنك قمت بإضافة سعرات حرارية إضافية للغذاء السريع الذي قمت بطلبه. فقط البطن سيدي أو الأرداف والأفخاذ سيدي هي التي ستعرف بعدما تظهر وتلتصق بها الترهلات!..

تناول الطعام الذي يحتاج للمضغ. وامضغ طعامك بشكل تام:

الطعام الذي يحتاج لمضغ جيد مثل التفاح والذرة والجزر والسلطة والخيار والخضروات (القرنبيط والفجل ... إلخ) هي أطعمة ممتازة للنظم الغذائية حيث إنها تستغرق بعض الوقت لمضغها. وبالتالي فمنظم آلية الشهية في المخ سيشعر بالشبع قبل أن يكون لديك الفرصة لتناول سعرات حرارية أكثر. فتفاحة في اليوم لا تبقى الطبيب بعيداً عنك فحسب، ولكنها أيضاً تبعد الدهون عن جسمك. ومن الأسباب التي تجعل مركز الشهية في المخ يهدأ مبكراً هو الوقت الذي يستغرقه تناول تفاحة. والسبب الآخر هو أن المحتوى العالي من الألياف في التفاح والأغذية المشابهة لها في الاحتواء على نسبة عالية من الألياف تنتج قدراً كبيراً من الطعام في المعدة مما يجعلك تشعر بالشبع بسرعة. كذلك المحتوى العالي من الألياف في التفاح والخضروات الطازجة الأخرى والفواكه والحبوب الممتزجة بالماء في الأمعاء يكون قدراً كبيراً من الطعام. وليونة في إخراج الفضلات مما يمنع حدوث الإمساك والبواسير والتهاب الزائدة الدودية. وحتى تمدد الأوردة في الساق.

لا تهمل وجبة الإفطار:

الذين لا يتناولون وجبة الإفطار عادة ما يعوضونها في وقت ما أثناء اليوم ويزيدون عليها كثيراً. وبحلول وقت الغداء يسبب معدل سكر الدم المنخفض في دمك شراهة للطعام تؤدي بالتأكيد لزيادة قدر الطعام الذي ستتناوله، أو ربما تشعر بالجوع قبل وقت الغداء بوقت طويل وتجهد نفسك تحشو معدتك بما لذ وطاب وتشرب الشاي أو القهوة.

أضف إلى معلوماتك إذا أذنت لي...

أن الكافيين أحد مثيرات الشهية لذلك يجب أن تكون حريصا على عدم شرب الشاي والقهوة أكثر مما ينبغي، فالذين يهملون وجبة الإفطار يبدو أنهم يعوضون أضعافها بتناول الوجبات الخفيفة في منتصف الصباح ومنتصف النهار وفي المساء، وقد يرجع هذا إلى حقيقة أن عملية الأيض تصبح بطيئة خلال اليوم لدى الأشخاص الذين لا يتناولون طعام الإفطار ويكون رد فعل الجسم تجاه افتقاد الإفطار هو أن يتصرف كما لو كان الجسم في حالة مجاعة وبالتالي يقوم بإبطاء عملية الأيض كي لا تصرخ جوعاً، وينتج عن ذلك تناقل وخمول وإجهاد وهي أشياء تسبب بدورها قيامك بتناول أي طعام لكي تشعر بالتحسن. فتناول الطعام يسرع من معدل الأيض ويرفع مستوى السكر في الدم فتشعر بحالة أفضل، ثم ينخفض معدل السكر في الدم مرة ثانية فجأة وتشعر مرة ثانية بالإجهاد، وبالتالي تأكل مرة ثانية، ويطلق على هذا اسم نقص السكر الوظيفي أو انخفاض السكر في الدم نتيجة إهمال تناول الوجبات.

إن إنقاص السعرات الحرارية المتناولة يوميا بنسبة ٢٠ إلى ٢٥ ٪ يمكن أن يطيل في عمرك من ١٠ إلى ١٥ سنة بإذن الله.



٣. أكثر من الألياف

أكثر من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف
الألياف هي مواد متواجدة في الطبيعة على هيئة لحاء الخضروات، ومتواجدة في
الفواكه والحبوب بمختلف أشكالها. ولأن الجهاز الهضمي لا يستطيع هضم هذه المواد
فإنها تصل إلى نهاية الأمعاء الغليظة (القولون) وتقوم بتنشيط حركة الأمعاء، وتمثل
عنصراً مهماً في حماية الإنسان ووقايتها من العديد من الأمراض. والنسبة التي من
المفترض أن يتناولها الشخص يومياً من ١٥-٢٠ جراماً لكن الغالبية العظمى منا يتناول
أقل من ١٢ جراماً.

يوجد نوعان من الألياف:

ألياف غير قابلة للتحلل	ألياف قابلة للتحلل (الذوبان)
الألياف غير القابلة للذوبان والتي يشير إليها بالألياف الخشنة، وتحتوي على الهيكل الخارجي للنبات.	عبارة عن مواد تتحلل في الماء ويغلظ قوامها حيث تكون شبيهة بالجيل.
مثل الغطاء الخارجي للحبوب والفاكهة والخضروات.	مثل: الشعير - الشوفان - البروكلي - الفاكهة الحمضية.

قائمة بالمصادر الغذائية الرئيسية التي تحتوي على الألياف:

- الفاصوليا.	- الحبوب.
- المكسرات.	- الخبز الذي يصنع من نوع من
- الشعير.	الحبوب الخالصة دون إضافة نوع
- الذرة.	آخر إليها.
- الفشار.	- الشوفان.
- البطاطس.	- الفاكهة والخضروات الطازجة.
	- البسلة.

ما الفوائد التي تعود على الجسم من الألياف التي لا يتم هضمها؟

(١) محافظتها على حركة الأمعاء الطبيعية فتتنظم عملية الإخراج وتمنع

حدوث الإمساك:

تساهم في الحركة الطبيعية للأمعاء وتجعل الجهاز الهضمي دائماً في حالة نشاط وعمل. وعند اتصالها بالماء تنتفخ هذه الألياف كالإسفنج وتساهم بتشكيل براز سهل الخروج من خلال تأثيرها على حجم البراز وصلابته.

(٢) الوقاية من البواسير:

بما أن الألياف هي إحدى المليينات. فإن عدم تناولها كثيراً يؤدي إلى الإمساك فيبذل الإنسان مجهوداً كبيراً في الإخراج مما يؤدي إلى تعرض الأمعاء إلى ضغط كبير مسبباً تورماً مؤلماً في الأوردة التي توجد بالقرب من فتحة الشرج ومن ثم إلى البواسير.

(٣) الإقلال من فرص الإصابة بالسرطان:

وقد تبين أن استعمال الفواكه والخضروات والحبوب المختلفة بما تحتويه من ألياف عالية يمنع من تكون الخلايا السرطانية.. والإكثار من تناول الألياف يقلل من فرص

الإصابة بسرطان القولون والمستقيم وسرطان الثدي بالطرق الثلاث الآتية:

أ - التقليل من كمية الدهون الموجودة في الجهاز الهضمي.

ب - التقليل من معدلات الإستروجين.

ج - العمل على زيادة سرعة الوقت الذي تنتقل فيه المواد الضارة خلال

الجهاز الهضمي.

(٤) الإقلال من مخاطر الإصابة بأمراض القلب:

تخفف الألياف من نسبة الكوليسترول في الدم والتي تقلل بدورها من مخاطر

الإصابة بأمراض القلب. حيث نجد أن الألياف القابلة للذوبان في الماء مثل الفول والشوفان

تمتص أحماض الصفراء الموجودة في القناة الهضمية والتي تكون محملة بنسب كبيرة

من الكوليسترول لكي تخرج مع البراز. لذلك نجد أن نسب الكوليسترول المنخفضة

تتحقق بنسب عالية من الألياف.

أما عند مرضى القلب والشرابين التاجية فإن الألياف تساعد على انخفاض نسبة

الكوليسترول مما يؤدي إلى الحماية من أمراض القلب وانسداد الشرايين.

(٥) ضبط سكر الدم:

عند مرضى السكر تقوم الألياف بالتقليل من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وهذا

يقلل الحاجة بالتالي إلى الأنسولين أو الأدوية لمرضى السكر وتقلل من كمية الأنسولين

التي يحتاجها الجسم. والألياف غير القابلة للذوبان في الماء تعمل على تثبيت معدلات

السكر في الدم إلى نسبها الطبيعية. من خلال إبطائها لعملية الهضم وعدم السماح

للمعدة بأن تصبح خاوية. وامتصاص الجلوكوز الذي يوجد في مجرى الدم. كما أن هذه

العملية التي تقوم بها الألياف تقلل من الجوع.

(٦) الحفاظ على الوزن:

الأطعمة الغنية بأليافها هي بديل للأطعمة العالية في دهونها والتي تحتوي على

سعرات حرارية عالية ومواد غذائية قليلة.

وبما أن الألياف غير القابلة للذوبان في الماء تتطلب وقتاً أطول للهضم فهي تعطي

الإنسان الشعور بالامتلاء لوقت أطول. وهذا يقلل الرغبة في تناول المزيد من الطعام

ويوفر استهلاك السعرات الحرارية. إن وجود الألياف يعطي إحساساً بالشبع السريع لذلك تعتمد عند اتباع نظام حمية لتخفيف الوزن.

القواعد التي يجب اتباعها عندما نسعى لإغناء نظامنا الغذائي بالألياف:

- (١) الإكثار من تناول الفواكه والخضار.
- (٢) تناول الخبز المخلوط بالنخالة .
- (٣) استبدال الطحين المكرر بالطحين الكامل. يجب أن نفكر بذلك عند شرائنا الخبز والأرز والمعجنات.



٤- قلة من الكوليسترول والدهون المشبعة

ينصح الخبراء ألا تزيد كمية الدهون في طعامنا عن ٣٠٪ من مجموع ما نتناوله من سعرات حرارية، وكثير من الخبراء يعتقد أن كمية الدهون يجب ألا تزيد عن ٢٠٪ من سعراتنا الحرارية

الكوليسترول

تسمعون عنه كثيراً، ولكن الكثير لا يعرف ما هو الكوليسترول. هو مادة دهنية موجودة في الأطعمة الحيوانية فقط (لحم البقر - الدجاج - السمك - الجبنة - البيض - الحليب...)

وهو عكس الدهون ليس فيه سعرات حرارية، وبدخوله الى الدم يختلط بمواد أخرى ليشكل البروتينات الدهنية.

البروتينات الدهنية نوعان :

- (١) بروتينات دهنية قليلة الكثافة (LDL) أو ما يسمى بالكوليسترول السيئ أو الخبيث.
- (٢) بروتينات دهنية عالية الكثافة (HDL) أو ما يسمى بالكوليسترول الجيد أو الحميد. إذا كانت نسبة الدهون قليلة الكثافة (LDL) عالية فإنها تلتصق بجدار الشرايين مؤدية إلى الانسداد التدريجي للشرايين. لذلك تسمى بالسيئة. البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) تقوم بتنظيف مجرى الدم من البروتينات الدهنية السيئة.

المشي يخفض من نسبة الكوليسترول السيئ

استنتاج:

كلما زادت نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة قلت خطورة الإصابة بداء الشرايين التاجية.

- أنواع الدهون :

كل جرام من الدهن يحوي ٩ سعرات حرارية.

الدهون غير المشبعة:	الدهون المشبعة:
<p>(١) الدهون العديدة غير المشبعة : (Polyunsaturated)</p> <p>مثال : زيت الذرة - زيت عباد الشمس - فول الصويا - العنبر - زيت الذرة</p> <p>(٢) الدهون الأحادية غير المشبعة: (Monounsaturated)</p> <p>مثال : زيت الزيتون بذر الكتان</p>	<p>(١) هي ما يسمى بالسيئة. (٢) توجد في: اللحوم - منتجات الألبان مثل الحليب كامل الدسم - الجبن - الأيس كريم - الكريمة.</p>
<p>الدهون غير المشبعة الزائدة. تقلل مستوى الكوليسترول الضار.</p>	<p>الدهون المشبعة الزائدة، ترفع مستوى الكوليسترول الكلي مما يؤدي إلى زيادة الإصابة بأمراض القلب.</p> <p>الخبراء ينصحون بأن تكون الدهون المشبعة أقل من ١٥ % من مجموع السعرات الحرارية.</p>

كشفت الدراسات

أن الرجال في فنلندا الذين حصلوا على ٢٢,٧ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية من الدهون المشبعة، كانت نسبة الوفيات بينهم بسبب أمراض القلب هي ٢٨,٨ ٪ وفي الجهة المعاكسة فإن الرجال في اليابان الذين حصلوا على ٣,٨ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية من الدهون المشبعة، كانت نسبة الوفيات بينهم بسبب أمراض القلب هي ٤,٥ ٪.

- هناك جدل بين خبراء التغذية عن أيهما الأفضل !

ولكن هناك اتفاق بين خبراء التغذية على أن الدهون غير المشبعة أفضل من الدهون المشبعة.



احذري واحذري:

إذا قيل: هذا الطعام خال من الدهون ومن السعرات الحرارية وبإمكانك أن تأكل ما تريد وليست هناك نتائج سلبية....

فالحقيقة أن:

الكثير من الأطعمة الخالية من الدهون غنية بالسعرات الحرارية، فإذا تناولت من السعرات الحرارية أكثر مما تحرق فإن السعرات الحرارية الزائدة سيتم تحويلها في الجسم إلى دهون.

استراتيجية التحكم بالسعرات الحرارية	م
لا تأكل وأنت تتفرج على التلفاز أو تتحدث على الهاتف أو تقرأ مجلة لأنك ستأكل دون وعي.	(١)
لا تتبضع وتشتتر الأطعمة وأنت جائع جداً، لأنك ستشتري كل ما يغريك.	(٢)
لا تأكل حتى جوع وإذا أكلت لا تشبع.	(٣)
ثلث لطعامك وثلث لشرابك.	(٤)
كل ببطء.	(٥)
لا تحرم نفسك ولكن انتق ما تأكله.	(٦)
لا تجعل طبقك كالهرم من كثرة الطعام.	(٧)



٥. قلة من الملح

أشارت بعض الدراسات إلى أنه يوجد ١٨ إلى ٢٥٪ من الناس لديهم قابلية جينية للإصابة بارتفاع ضغط الدم إذا زاد استهلاكهم من الملح. ونحن نحتاج نصف جرام من الملح يومياً. وكثير منا يتناول ١٥ مرة ضعف الكمية التي تحتاجها أجسادنا. وهذا بدوره يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم. الصوديوم الزائد يتراكم في الدم فيحتفظ الجسم بالسوائل بدرجة كبيرة مسبباً زيادة حجم الدم. وهذا يتطلب أن يعمل القلب بقوة أكبر لتسيير هذا الحجم الإضافي من الدم مما يسبب ارتفاع ضغط الدم. ألم يئن الأوان أن نتنبه إلى ذلك؟!.....



إليك بعض النصائح المساعدة:

- ١- خفض كمية الملح المستخدمة في الطهي.
- ٢- لا تضع الملح على المائدة.
- ٣- تجنب البسكويت والبطاطس المملحة والمخللات المعبأة.
- ٤- قلل من تناول الأغذية المصنعة فإنها تحتوي على نسبة عالية من الملح.
- ٥- أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة.
- ٦- عود أطفالك على ما سبق لحمايتهم.



٦. قلة من السكر

إن السكر الأبيض يتسبب في إتلاف البنكرياس وخلايا بيتا التي تعتبر الآلية التي ينظم بها الجسم نسب السكر في الدم.

وهناك عدة أسباب لذلك:

(١) إن مادة المبيّض هي مادة حمضية أكالة جداً. إنها تتحد كيميائياً بالسكر عندما يرش السكر بغاز الكلور. كما أن السكر يمتصه الجسم في جهاز الهضم وفي الأمعاء كوقود أو مادة الطاقة الأساسية للجسم التي تتكون معظمها من السكر وبأشكال مختلفة. إن ما يزيد من خطورة الامتصاص السريع للسكر في الجسم هو احتوائه على الكلور مما يسبب ارتفاعات حادة في مستوى السكر في الدم وفي الوقت نفسه يتلف خلايا بيتا.

(٢) إن السكر الأبيض يدخل إلى الدم بسرعة كبيرة مسبباً ارتفاعات حادة في مستوى السكر بالدم .

هذا الارتفاع والانخفاض المستمر لنسب السكر من خلال الاستهلاك المتواصل الذي لا ينتهي لمنتجات تحتوي على السكر. تؤدي إلى إتلاف البنكرياس.



نصائح

- (١) تجنب وبقدر ما تستطيع المنتجات الغذائية المحتوية على السكر المبيّض، إذ يعمل على الإخلال بالتوازن بين البكتيريا المفيدة للجسم والبكتيريا الضارة. حيث إن جسم الإنسان يحتوي على كثير من البكتيريا الضارة التي يقوم نظام المناعة في الجسم بالسيطرة عليها بمساعدة البكتيريا الصديقة للجسم مثل تلك التي تعيش في الجهاز الهضمي المعوي.
- (٢) في حال عدم توفر السكر الخام في الأسواق التي تتسوق منها، يمكنك أن تطلبه من المدير المسئول.
- إن السكر الطبيعي قد يكلف أكثر، لكنه الأفضل صحياً بالتأكيد.

البنكرياس يفرز الأنسولين ببطء يتفق مع الانسياب البطيء للسكر من بين ألياف الفاكهة فيتعامل معها جزءاً بجزء حتى يتمثل السكر محترقاً ومعطياً للطاقة دون حاجة لتخزين الزائد منه في الجسم. وهكذا كان الإنسان في فطرته رشيقاً وغير بدين، وهذا تثبته الدراسات عن الإنسان البدائي، كما يمكن ملاحظته في صور القدماء التي سجلوها على معابدهم وفي وثائقهم المختلفة. إن بنكرياس الإنسان لا يستطيع التعامل بدقة مع السكر الأبيض المكرر، وعندما يتناوله الإنسان يتم امتصاصه بالدم في مدة لا تزيد عن خمس دقائق، وهنا يصاب البنكرياس بالصدمة ولا يستطيع أن يحسب الكمية التي يحتاجها السكر الموجود في الدم لتمثيله وحرقه، وتكون النتيجة دفقة كبيرة غير محسوبة من هورمون الأنسولين تهوي بمستوى أنسولين الدم إلى أدنى حد، مما يدفع الإنسان للشعور بالجوع ومن ثم الرغبة في تناول طعام لا يحتاجه، ومن هنا تنشأ مشكلة البدانة والسمنة.

وعندما نرد على المتسائلين طالبي الرشاقة والوزن المثالي بالعودة للطبيعة. وبتناول الخضروات والفواكه والبروتينات الحيوانية والحبوب ومنتجات الألبان خالية الدسم، فإننا نتمنى العودة لما خلقنا الله عليه. والرشاقة سهلة المنال عن طريق العودة للأغذية الطبيعية. ولا دخل لأدوية إعلانات التلفاز بهذا. كما لا يتدخل في هذا الأمر أعشاب يسوقها دجالون.

تذكر الدكتورة نانسي أبلتون (Nancy Appleton) في كتابها (Lick the Sugar Habit): أن زيادة استهلاك السكر الأبيض تؤدي إلى العديد من المشاكل نذكر منها التالي:

- (١) يمكن أن يثبط السكر من عمل جهاز المناعة ويعوق دفاعات الجسم عن محاربة المرض.
- (٢) يؤثر السكر على المعادن في الجسم فيسبب نقص الكروم والنحاس ويؤثر على امتصاص الكالسيوم والمغنيزيوم.
- (٣) يمكن أن يؤثر على الأطفال ويتسبب في رفع سريع لمعدل الأدرينالين لديهم ويزيد من نشاطهم وقلقهم وعدم قدرتهم على التركيز.
- (٤) يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع سريع للكوليسترول بشكل عام وإلى ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار وانخفاض الكوليسترول النافع.
- (٥) يتسبب في فقدان مطاطية - الأنسجة - ويؤثر على عملها عن طريق تغيير بنية الكولاجين.
- (٦) يغذي السكر الخلايا السرطانية. وقد ثبت ارتباطه بالإصابة بسرطان الثدي والمبايض وسرطان البروستاتا والبنكرياس والرئتين والمثانة والمعدة.
- (٧) يمكن أن يتسبب في ضعف البصر وإعتام عدسة العين.
- (٨) يسبب العديد من المشاكل للجهاز الهضمي أهمها زيادة حامضية الوسط المعدي وسوء الهضم والامتصاص وسوء هضم البروتينات.
- (٩) يسبب البدانة ومرض السكر. وسرعة امتصاصه تؤدي إلى زيادة الطلب على الطعام.

(١٠) يمكن أن يؤدي إلى ظهور الأمراض المرتبطة بالمناعة مثل التهاب المفاصل وحساسية الصدر.

أضرار هذا الاعتقاد	من الخطأ الاعتقاد
١. قد تؤثر على الكلى. ٢. استعادة الوزن المفقود بسرعة بعد التوقف عن الحمية. ٣. اكتساب الجسم كمية دهون أكثر مما كان عليه قبل الحمية.	بأن الحمية الغذائية السريعة وسيلة صحية لإنقاص الوزن.

من الخطأ الاعتقاد

بأن المشي أو المجهود البدني غير مهم لإنقاص الوزن.

من الخطأ الاعتقاد

بأن التدخين أفضل لإنقاص الوزن.

من الخطأ الاعتقاد

بأن إهمال وجبتين وتناول وجبة واحدة كبيرة سيفقدك وزناً أكثر.

نصيحة

تذهب للسوق ومعدتك خالية، لأنك سوف تلجأ
إلى الوجبات السريعة.

تناول الطعام أثناء متابعة التلفاز، لأنك ستتناول
قدراً كبيراً من الطعام.



المراجع

المراجع العربية:

- ١- تغذية الأطفال والمراهقين في دول الخليج العربية د. عبدالرحمن مصيقر.
- ٢- التغذية السليمة عنوان صحتك د. عبدالرحمن مصيقر.
- ٣- شرح كتاب آداب المشي إلى الصلاة للعلامة الشيخ محمد بن إبراهيم.
- ٤- صحتك.. في المشي د. صالح الأنصاري.
- ٥- ماذا تعرف عن الألياف الغذائية. المركز العربي للتغذية.
- ٦- مؤتمر الغذاء والتغذية (مدينة الرياض) ١٩-٢١/١١/١٤٢٧هـ .

المراجع الإنجليزية:

- 1- Bruno M, Cummins S, Gaudiano L, Stoos J, Blanpied P. Effectiveness of two Arthritis Foundation programs: Walk With Ease, and YOU Can Break the Pain Cycle. Clin Interv
- 2- Elena Serrano, Assistant Professor; Maureen Storey, Research Associate Professor and Coordinator of Virginia on the Move™; and Ruby Cox, Professor; Virginia Tech. Walk for Health. Publication Number 348145-, Posted February 2005.
- 3- Franco OH, de Laet C, Peeters A, Jonker J, Mackenbach J, Nusselder W Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. Arch Intern Med. 2005 Nov 14; 165(20):235560-

الكتب

Books:

- 1- **Clinical Sports Medicine (McGraw-Hill Sports Medicine) by Peter Brukner and Karim Khan (Aug 10, 2006).**
- 2- **Complete Book Of Walking. By Maggie Spilner.**
- 3- **Fitness Walking. by Therese Iknoian.**
- 4- **Lick the Sugar Habit Sugar Counter: Discover the Hidden Sugar in Your Food by Nancy Appleton (May 31, 2001).**
- 5- **Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook, Third Edition by Nancy Clark (Aug 2003).**
- 6- **Prevention's Complete Book of Walking: Everything You Need to Know to Walk Your Way to Better Health. by Maggie Spilner, Elaine Ward.**
- 7- **The Spirited Walker: Fitness Walking For Clarity, Balance, and Spiritual Connection. by Carolyn S. Kortge.**
- 8- **Walking Magazine The Complete Guide To Walking: for Health, Fitness, and Weight Loss. by Mark Fenton.**
- 9- **Walk To Win: The Easy 4 Day Diet & Fitness Plan by Fred A. Stutman (Jan 15, 1990).**

المراجع السويدية

- 1- **Gå ner i vikt med promenader. av Woxnerud, Katarina (2007) Swedish.**
- 2- **Svensk Idrottsmedicinsk Journal.**

رقم الإيداع:

٢٠٠٧ / ٢٧٣٢٨

I.S.B.N: الترقيم الدولي:

977 - 294 - 406 - 5