

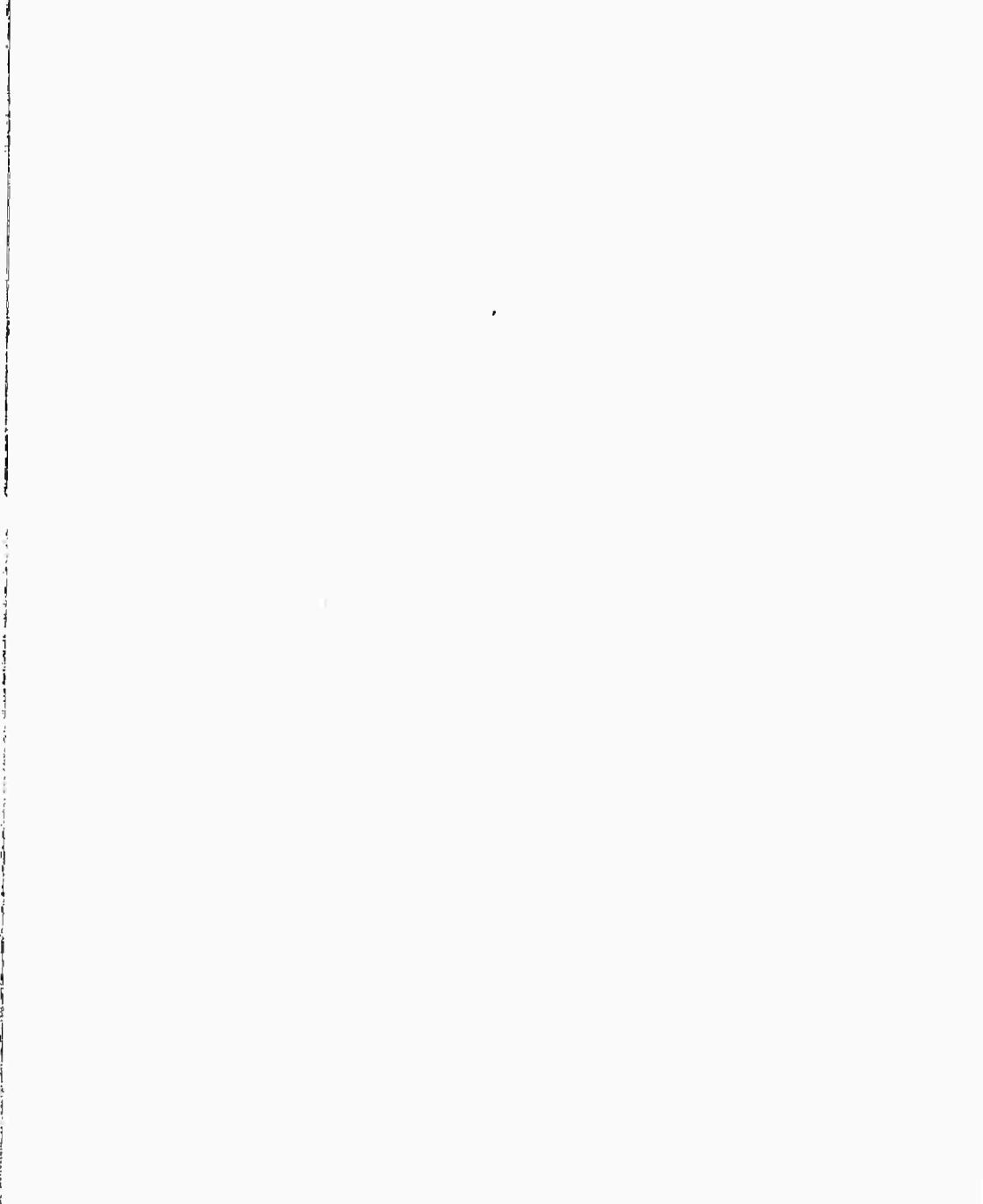


# الخسارة في الوزن مكسب



# المحتويات

رقم الصفحة	
٥	١ فكر في أن تصبح رشيقياً وبصحة جيدة
٦	٢ السمنة
١١	٣ كيف تصل للوزن المثالي
٢٥	٤ أهمية الغذاء الصحي للإنسان
٢٩	٥ اللاءات..... والوصايا العشر
٣١	٦ تساؤلات تهتم جميع أفراد المجتمع
٣٧	٧ نصائح
٣٨	٨ معلومات تهتمك



## فكر فى ان نصبح رشيقاً وبصحة جيدة

لو نظرت إلى الشارع المصري لوجدت أن الحركة بطيئة وثقيلة وإذا دققنا النظر نجد أن السمنة هي السمة الغالبة على المجتمع المصري بدءاً من الطفل إلى المرأة والرجل، فأصبحت الأجسام مترهلة وغير متناسقة والخطورة ليست مقصورة على تشوهات الشكل فقط بل تمتد لتشمل أثار نفسية للشخص البدن إلي جانب الأمراض الناتجة عنها.

ولا شك أن النظام الغذائي ونمط الحياة بصفة عامة مع قلة الحركة بصفة خاصة، أدى إلى ظهور السمنة كمشكلة صحية حيث بلغت نسبة البدانة فى مصر ٣٥% وهى شبة مرتفعة مقارنة بدول أخرى، ففي السعودية والكويت ١٦% للرجال، ٢٤% للنساء وفى الولايات المتحدة تبلغ نسبة البدانة فيها ٢٠%. ولكى نتمتع بالرشاقة والصحة يجب أن نعرف ماذا نأكل ولماذا نأكل. فالطعام وسيلة وليست غاية. ونحن نأكل لكى نحيا وليس العكس وعلينا أن نستفيد بالطعام ونأخذ منه القدر الكافى للتمتع بالحياة، فكثرة الطعام أو قلته سلاح ذو حدين فلهما أضرار كثيرة والاعتدال فيه يجعلنا نتمتع بالصحة والمظهر الرشيق.

## السمنة

تعنى الزيادة المفرطة لوزن الجسم بـ ٢٥٪ عن الوزن المثالي نتيجة لتراكم الدهون و كلما زاد وزن الشخص كلما قلت حركته وركن للراحة مما يساعد على زيادة وزنة بشكل متزايد حتى يصبح عاجزاً عن إزالة هذه الشحوم المتراكمة.

فالجسم البشري مثل أى جهاز يحتاج إلى الوقود، والوقود الذى يستخدمه الجسم يدخل فى صورة غذاء. والمعروف أن الإنسان متوسط الحجم يحتاج حوالي ٢٥٠٠ سعر حراري فى اليوم ومتوسط استهلاكه للطاقة هو ٢٤٠٠ سعر حراري والفرق هو سبب الزيادة فى الوزن.

والآن إذا استطعت أن تختصر من طعامك كمية تحتوى على حوالي مائة سعر حرارى فإن التحكم فى الوزن يتطلب الإبقاء على الطاقة التى تدخل الجسم ( الغذاء ) وتلك التى يستهلكها الجسم ( النشاط البدني ) فى حالة توازن.

مما سبق يتضح أن السمنة لا تحدث نتيجة الإفراط فى تناول كميات الطعام فحسب بل نتيجة الإفراط فى الراحة والكسل وعدم الحركة والنشاط البدني.

### • مخاطر السمنة:

السمنة لا تؤثر فقط على الشكل والحركة والأداء إنما لها خطورة، فمتوسط العمر أقل بكثير منه فى النحافة فهى إن لم تكن مرض فهى تؤدى إلى

أمراض عديدة. وقد أجريت أبحاث كثيرة على الإنسان وجاءت النتائج مذهلة فقد أكدت أن السمنة تؤدي إلى إرتفاع كمية الدهون بالدم وبالطبع هذا يؤدي إلى احتمال أكبر لحدوث تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وخاصة شرايين القلب، فالبدانة من أهم العوامل المؤثرة في الإصابة بجلطة القلب، كما أن السمنة تؤدي إلى احتمال أكبر لحدوث مرض السكر وأمراض الكبد والمرارة والكلية والنقرس واضطراب الغدد التي قد تؤدي إلى العقم فى الإناث وإضعاف القوة الجنسية، كما تمثل السمنة عبئاً ثقيلاً على العظام والمفاصل وتعتبر السبب الرئيسى لخشونة الركبة.

### ● أماكن ترسيب الدهن :

تحت الجلد خاصة فى البطن ( الكرش ) والأرداف ومنطقة الصدر وحول الكليتين والأمعاء والقلب والأنسجة المحيطة بالأحشاء والعضلات.

### ● من المسنول عن إصابتي بالسمنة ؟

السمنة لا تظهر فجأة وإنما بالتدريج على مدى سنوات وهى نتيجة لعوامل كثيرة متداخلة. والغالبية العظمى من أفراد الشعب المصرى يعانى من بدانة ناتجة عن نقص الوعي الغذائى وسوء اختيار أنواع الطعام وأسلوب الطهو. فالمصري معروف أنه شخص أكل أكثر مما يحتاج وفى نفس الوقت يتحرك أقل مما هو مطلوب لذلك تعتبر السمنة من المظاهر المميزة لشعبنا.

## العوامل المؤدية للسمنة هي :

### ١- العادات الغذائية

أول وأهم سبب للسمنة هو زيادة كمية الطعام وقد تكون هذه الزيادة مجرد عادة سيئة تعودنا ونحن صغار وأصبح من الصعب التخلص عنها فأصابتنا بالبدانة أو قد تكون نتيجة قلق أو اضطراب نفسي والإفراط فى تناول الكربوهيدرات والدهون يؤدي إلى ترسيب الزائد عن الحاجة فى صورة دهون والأمثلة لذلك :

- حب الطعام مع الإكثار من الأكل بين الوجبات.
- تناول الأطعمة فى الليل قبل النوم مباشرة أو أثناء الاسترخاء أمام التلفزيون.
- المرأة الحامل التى تبالغ وتفرط فى الطعام خوفا على صحة الجنين والمرأة فى سن اليأس التى تعانى اضطرابات لانقطاع الطمث قد تزداد شهتها للطعام كرد فعل تعويضى
- الإكثار من تناول الحلويات والسكريات والوجبات السريعة والشيكولاتة والمياه الغازية كل ذلك يزيد من السعرات الحرارية ويسهم فى زيادة الوزن.

## ٢- الوراثة

احتمال الإصابة بالسمنة يورث إلى حد كبير خاصة إذا كان كلا الوالدين بديناً وقد يرجع هذا العامل وراثي يتحكم فى الشهية والشعور بالشبع أو قد تكون الشراهة فى الطعام مكتسبة من معايشة ظروف الأسرة وطريقة الأكل وأصناف الطعام. وهناك من يؤكد أن كل أفراد الأسرة قد يصابون بالسمنة لأنهم يعيشون تحت نفس الظروف والعادات الغذائية، وهنا يجب الاهتمام بتغذية الطفل وبما يأكله إذا كانت السمنة قد أصابت والديه.

وقد تبدأ مشكلة السمنة منذ الطفولة المبكرة حيث يعيش الطفل فى ظروف تؤدى إلى زيادة وزنة وعندما يكبر هذا الطفل ويحاول التخلص من وزنة الزائد سيجد صعوبة فى تحقيق ذلك.

## ٣- قلة الحركة والنشاط البدني :

ممارسة الرياضة والعمل الشاق بصفة منتظمة تحافظ على الجسم من البدانة كما تستخدم كعلاج للسمنة وتفيد فى تقليل الكوليسترول فى الدم وبالعكس تظهر البدانة واضحة فى طبقة الموظفين الذين يخلو عملهم من أي مجهود عضلى.

#### ٤- الحالة النفسية :

الاضطرابات النفسية مثل الحزن أو الفرح أو القلق والتوتر قد تسبب  
صرف الشخص عن الطعام أو إسرافه فيه حيث ينطبق المثل القائل "أن الإنسان  
يدفن أحزانه في أطباق الطعام ، وهناك أوقات معينة يلاحظ فيها أن الإقبال على  
الطعام كبير والتهيئة للأكل زائد. مثل تناول الطعام مع الآخرين أو أثناء مشاهدة  
التلفزيون في حالة الاسترخاء يأكل الشخص دون أن يدري أن ما أكله يزيد عن  
حاجته ويطرسب في صورة دهون تؤدي إلى السمنة. ويلاحظ أن كثير يميلون إلى  
البدانة بعد الزواج وقد يرجع هذا إلى الاستقرار النفسى.

#### ٥- اضطرابات الهرمونات :

والسمنة هنا لا تعالج بالرجيم وإنما بتصحيح الاضطراب وعلاج الغدد ولا  
تمثل هذه الحالات سوى نصف فى المائة من حالات البدانة وهذا النوع من البدانة  
له شكل مميز وتؤكدده التحاليل الطبية والسمنة كثيراً ما تصاحبها أعراض  
مرضية.

## كيف تصل للوزن المثالي

الوزن المثالي هو الوزن الذى يجب أن يكون عليه الفرد ويكون متناسبا مع الطول ويمكن التعرف عليه من خلال :

$$\begin{aligned} \text{الوزن المثالى} &= \text{الطول} - 100 \\ \text{أو الوزن المثالى} &= 50 + \frac{\text{الطول} - 150}{4} \end{aligned}$$

أو حاصل قسمة الوزن ( بالكيلوجرام ) على مربع الطول ( م ٢ ) وان زيادة هذا المعدل عن ٣٠ درجة تعنى اصابة الشخص بالسمنة.  
ويعتبر الشخص بدينا إذا كان محيط الوسط أكبر من محيط الصدر.

### هناك نوعان من الناس يبحثون عن طرق لإنقاص وزنهم :

#### • النوع الأول :

الباحثون عن الرشاقة وإنقاص الوزن ومسايرة العصر وارتداء الملابس على أحدث خطوط الموضة واكتساب الناحية الجمالية فى الشكل وغالبيتهم من النساء.

#### • النوع الثانى :

المصابون ببعض الأمراض الناتجة عن السمنة والذين يعتمد علاجهم من هذه الأمراض بنسبة ٩٠ ٪ على إنقاص وزنهم.

## وهناك ثلاثة أساليب لإنقاص الوزن :

### • الأسلوب الأول :

يعتمد على الأدوية والعقاقير والجراحة فى حالات السمنة المفرطة التى يزيد فيها وزن الجسم حوالى ٤٥ كجم عن الوزن الطبيعى ويفشل مريضها فى التخلص منها بالرجيم أو ممارسة الرياضة ويكون الحل هو الجراحة باستئصال الدهون أو عن طريق الشفط أو التدبيس أو وضع بالون بالمعدة وقد يفشل هذا الأسلوب إذا تناول المريض سوائل عالية السعرات الحرارية وأحياناً تنفجر البالون مسببة مشكلة للمريض ومن هنا كانت هناك حاجة ماسة لجراحة آمنة فىتم استئصال جزء كبير من الأمعاء الدقيقة لتقليل نسبة الامتصاص ونجحت هذه الجراحة بشكل كبير فى إنقاص الوزن ولكنها كانت مصحوبة بمضاعفات خطيرة ولذلك فكر الجراحون حديثاً فى إجراء عمليات مضاعفاتها محدودة وتعطى النتائج المطلوبة ومنها الدباسات الجراحية ولسهولة عملها أمكن تدبيس جزء من المعدة بحيث يشبع الإنسان لمجرد تناوله كمية صغيرة من الطعام.

### • الأسلوب الثانى : هو الرجيم

ويعتمد هذا الأسلوب على تقليل كمية السعرات الحرارية التى يتناولها الفرد يومياً وذلك بإتباع نظام غذائى كيميائى أو تناول نوع واحد من الطعام وهناك برامج كثيرة ومتنوعة للرجيم.

إلا أن حيث أشارت أحدث الأبحاث العلمية الأمريكية التي أجريت لمدة ٥ سنوات لمتابعة عدد كبير من مرضى السمنة المفرطة أثناء أتباعهم نظاماً غذائياً (الرجيم) أشارت إلى أن جميع المرضى قد عادوا لزيادة الوزن عن ذي قبل. كما أكدت الأبحاث والدراسات الطبية المتطورة أن الرجيم بأنواعه المتعددة من شأنه التأثير على صحة المرأة وحيويتها وبالتالي على حالتها النفسية والعصبية لذلك ينصح خبراء الجمال بتجنب الرجيم واللجوء إلى ممارسة الأنشطة الرياضية مع الغذاء الصحي المتوازن، لكي تستطيع أن توقف الزيادة التي تحدث في الوزن.

### تحذير

دأبت في الآونة الأخيرة إعلانات بالصحف والمجلات بنشر جداول للرجيم والتخسيس ليس لها أي أساس علمي، كما انتشرت أيضا بعض المراكز الطبية الغير مرخصة من وزارة الصحة والسكان واعلاناتها التي تثير غالبية أفراد المجتمع والتي تدعو لإنقاص وزن جسمك ١٠ كيلو جرامات في أقل من شهر، ولهذا نحذر من إتباع مثل هذه الأمور بدون إشراف طبي بحيث يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة على صحة الإنسان.

## • الأسلوب الثالث : ممارسة الرياضة

ويعد الأسلوب الأمثل للقضاء على السمنة الزائدة التي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع حيث تسهم ممارسه الرياضة في المحافظة على الوزن والتخلص من الشحوم الزائدة وتساعد على تخليص الجسم من سموم الهواء والماء والغذاء ومن المواد الضارة التي تتكون فى الجسم، وتعد ممارسة الرياضة من الوسائل الهامة التي تسهم فى تنمية مختلف القدرات العقلية. كما لا يمكن إغفال التأثير المباشر للتربية البدنية والرياضة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية أعضائه وأجهزته الحيوية المختلفة واكتساب القدرات والمهارات الحركية المتعددة التي تعتبر مطلبا لا غنى عنه لإنسان القرن الحادي والعشرين.

## بالرغم من أن البداية صعبة

لكننا ننصح بأن يبدأ الشخص فى ممارسة الرياضة وخاصة بعد التعود على الجلوس كثيرا بالمكاتب وعلى استخدام السيارة.. ثم الانتقال إلى المنزل للجلوس أيضا على كرسى لمشاهدة التلفزيون والنوم لفترات طويلة. ومن ثم أصبح لزاما على الشخص أن يقوم بجهد بدني تعويضي يحافظ على صحته ولا بد أن يكون هناك عزيمة وقوة إرادة وخاصة فى الأسبوع الأول لممارسة الرياضة وبعد ذلك يصبح كل شيء عادى، إذ يحس الفرد بالراحة وننصح بأن يبدأ أولا بالمشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميا ثم عمل بعض التمرينات بالمنزل لتقوية عضلات الجسم وخاصة عضلات البطن لأنها أضعف عضلات الجسم، ويعتبر تمرين شق البطن من أفضل التمرينات لتقوية عضلات البطن.

## التدريب الرياضي

التدريب الرياضي يجب أن تتوفر فيه شروط معينة لكي يساعد على إزالة الوزن الزائد. تحسين الحالة الصحية والقدرة على بذل المجهود.

وهذه الشروط هي :

### ● شدة التدريب :

- يجب أن تكون مناسبة للعمر وللحالة البدنية وعموماً يجب أن يبدأ التدريب بشدة منخفضة ثم تتدرج بمرور الوقت وأفضل وسيلة لضبط شدة التدريب هي قياس النبض.

### ● عدد مرات التدريب :

- تتراوح بين 3-5 مرات أسبوعياً.

### ● فترة التدريب :

- تتراوح بين 15- ٦٠ دقيقة كل مرة.

### ● نوع التدريب :

- التدريب الذي ينتقل فيه وزن الجسم من مكان لآخر كالمشي، الجري، السباحة، ركوب الدراجة، صعود السلم أو هبوطه، نط الحبل أو الوثب في المكان بالإضافة إلى ممارسة بعض الألعاب بقواعد سهلة، والتمارين البدنية على أن يبدأ التدريب بالإحماء وانتهاء التدريب بتمارين التهدئة، أما بالنسبة للمرضى فيجب استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة.

## دواء فعال لعلاج السمنة اسمه المشى :

لم يعد هناك عذر لأصحاب الكسل والخمول، الذين لا يستطيعون الذهاب إلى الأندية الرياضية لمزاولة النمارين الرياضية المختلفة. فهناك رياضة مثالية سهلة ولا تكلف أموالا وتعتبر مفيدة جدا لصحة الجسم وتخلصه من الدهون فى المناطق المختلفة بما فيها الكرش.. وهذه الرياضة تعرف برياضة المشى.

• ولكن ما دور المشى فى التخلص من الكرش والسمنة الزائدة ؟

من المعروف أن رياضة المشى تزيد من حرق الدهون الزائدة بالجسم، وبالتالي تخلصنا من الدهون القابعة فوق البطن، ولك أن تعلم أن المشى يفقد الجسم ما يقرب من ٣٠٠ سعر حراري فى الساعة وتزداد هذه القيمة كلما زادت سرعة المشى ومدته.

ولا تنسى فائدة المشى المهمة فى علاج الكرش وهى تقوية عضلات البطن والتخلص من ترهلات الجلد والعضلات فى هذه المنطقة. بالإضافة إلى تقوية عضلات الفخذين والحوض، والمشى أيضا مفيد فى علاج المضاعفات المصاحبة للكرش مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكولسترول ودوالي الساقين.

• دراسات طبية جديدة تؤكد :

أن ٣٠ دقيقة تمارين رياضية يوميا تغنى عن الرجيم للجسم السمين نسبيا حيث أثبتت الابحاث والدراسات الطبية المتطورة أن الرجيم بأنواعه

المتعددة من شأنه التأثير على صحة المرأة وحيويتها. وبالتالي على حالتها النفسية والعصبية لذلك ينصح خبراء الجمال بتجنب الرجيم والجوع إلى التمرينات الرياضية، ومن أهمها تمارين رياضية لعلاج الكرش وتقوية عضلات البطن وقبل أن تبدأ بهذه التمرينات عليك بإجراء تمارين للتهيئة "التسخين" والهدف منها تهيئة الجسم وعضلات البطن للقيام بمجهود ونشاط أكبر وأقوى.

### ● ولتمارين التهيئة عدة فوائد هي :

- تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من جراء التمارين الاساسية.
- ترفع درجة حرارة الجسم.
- تثير وتحفز حركة الدم والأكسجين بالجسم فتزيد من حرق الدهون.
- تحقق السيطرة على عضلة والتنفس.

### ● ومن أهم فوائد رياضة المشي أيضا :

- يخفض من أخطار النوبة القلبية.
- يعزز قدرة الجسم على إذابة الجلطات الدموية.
- يزيد من قدرة البدن على التحمل.
- المشي عامل وقائي من الأمراض لتأثيره الإيجابي على جهاز المناعة.
- المشي يخفف من الكآبة.
- المشي يخفف من آلام العظام والمفاصل.
- تذيب الشحوم وتحرق السعرات الزائدة التي يتناولها الفرد وبالتالي يسهم في القضاء على السمنة الزائدة.

## • المشى رياضة تناسب الجميع

ولكنها تحتاج إلى القناعة والرغبة من الجميع بأن فى الحركة نفعاً لهم وبركة وبأن لا شئ يمنعهم من الحركة وأن للبقاء دون حركة مضاعفات خطيرة حتى لو كان ذلك داخل المستشفيات وتحت الرعاية الطبية.

## • قم بتدريب نفسك

يفضل اختيار الوقت المناسب.. وهو عادة يكون فى الصباح الباكر حيث الهدوء والهواء المنعش والحرارة المناسبة وكذلك بعد العصر أو بعد العشاء أو فى الليل بعيداً عن حرارة الشمس كما يفضل اختيار الأماكن القريبة من الأنهار والبحار والحقول أو فى الحدائق العامة والمنتزهات.

حتى يستفيد الشخص من رياضة المشى يفضل أن يقوم بالسير بانتظام كل يوم مهما كانت الظروف ولدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، وأن الشخص العادي يمشى بمعدل ٥ - ٦ كم فى الساعة وعليك أيضاً أن تزيد من المسافة المقطوعة تدريجياً بما يتناسب مع السن والجنس.

## - عشرة تمارين أساسية لعلاج الكرش وتقوية عضلات البطن:

### ● التمرين الاول :

- رقود على الظهر.. مع وضع الذراعين جانباً.
- ترفع الرجلان في ١٠ عدات ليكون الجذع مع الرجلين.
- زاوية قائمة ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة ١. ثوان.
- ثم تخفض في ١٠ عدات. يكرر هذا التمرين ٢٠ مرة تدريجياً (شكل ١).



### ● التمرين الثاني :

- رقود على الظهر.. مع وضع الذراعين جانباً.
- يرفع الجذع عن الارض مع الامسك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن.
- ثم العودة لوضع البداية.. ويكرر هذا التمرين ١٥ مرة. ( شكل ٢ ).



### ● التمرين الثالث :

- الرقود على الظهر، مع تشبيك اليدين خلف الرأس
- مع ثني الركبتين باتجاه الصدر ( شكل ٣ ).
- ترفع الساقان لأعلى " ٩٠ درجة مع الجذع " ( شكل ٤ ).
- ثني الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى ( شكل ٣ ).
- ثم تمد الساقان إلى الأمام ٤٥ درجة ( شكل ٥ ).
- ثم العودة إلى وضع البداية.
- يكرر هذا التمرين لأعلى وللأمام ١٠ مرات.



## ● التمرين الرابع :



شكل رقم ٦٥

- الرقود على الارض.. مع الابعاد بين قدميك وساقيك.. مع تشبيك خلف الرأس ( شكل ٦ )
- تسحب الرأس والكتف إلى أعلى مع محاولة تحقيق ملامسة بين الكوعين مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان ( شكل ٧ )
- ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر ١٠ مرات



شكل رقم ٦٧

## ● التمرين الخامس ( تمرين متقدم ) :



شكل رقم ٦٨

- الرقود على الارض ظهراً مع ثنى الركبة.
- حتى يقترب الكعبان من الحوض.. وتشبك اليدان خلف الرأس.. ( شكل ٦ ) .
- يتم محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ثم العودة إلى وضع البداية مع الاحتفاظ بالقدين كما هما فوق الارض (شكل ٨).
- ويكرر هذا التمرين تدريجياً " ١٠ مرات "

## ● التمرين السادس :

- يمكن تكرار التمرين الخامس، مع عدم ثنى الركبتين.
- مع محاولة الوصول إلى وضع الجلوس وملامسة الكوعين للركبتين ( ١٠ مرات ) .

## ● التمرين السابع ( تمرين متقدم ) :

- الرقود ظهراً على الارض.. مع مد الساق اليمنى على الارض، وثنى الركبة اليسرى باتجاه الصدر بحيث تمسك اليدان بالركبة المنثنية ( شكل ٩ ) .
- محاولة الوصول إلى وضع الجلوس مع الابقاء على



شكل رقم ٩١

الامساك بالركبة كما بالشكل (١٠) ثم العودة لوضع البداية.



- ثم يكرر التمرين مع القدم اليمنى.
- ويتم تكرار هذا التمرين ( ١٠ مرات ).

### ● التمرين الثامن :

- جلوس على الارض مع الابعاد بين القدمين والساقين مع مد الذراعين جانبا ( شكل ١١ ).



- يلف الجذع، لتحقيق ملامسة بين اليد اليمنى والقدم اليسرى ثم العودة إلى وضع البداية.

- يلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد اليمنى والقدم اليسرى ثم العودة ( شكل ١٢ ) هكذا يمينا ويسارا ٢٠ مرة.



### ● التمرين التاسع :

- وقوف مع الابعاد بين الساقين قليلا، وضع اليدين في الوسط.

- يثنى الجذع جهة اليمين في أربع عدات ثم العودة إلى وضع البداية.

- ثم يثنى الجذع جهة اليسار في أربع عدات ثم العودة.. وهكذا ١٥ إلى ٣٠ مرة.

### ● التمرين العاشر :

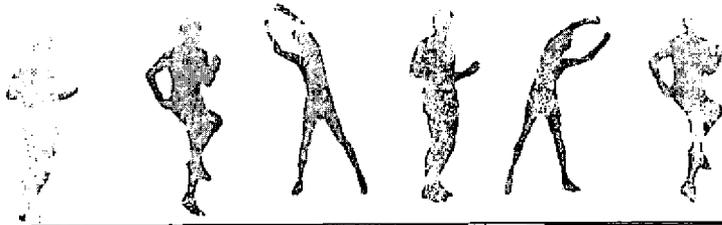
- وقوف مع أبعاد قليلاً بين الرجلين ورفع الذراعين لأعلى (شكل ١٣).

- يثنى الجذع لأسفل للمس الأرض مع عدم ثني الركبة(شكل ١٤).

- ثم العودة لوضع البداية. يكرر هذا التمرين من ١٥ إلى ٢٠ مرة.



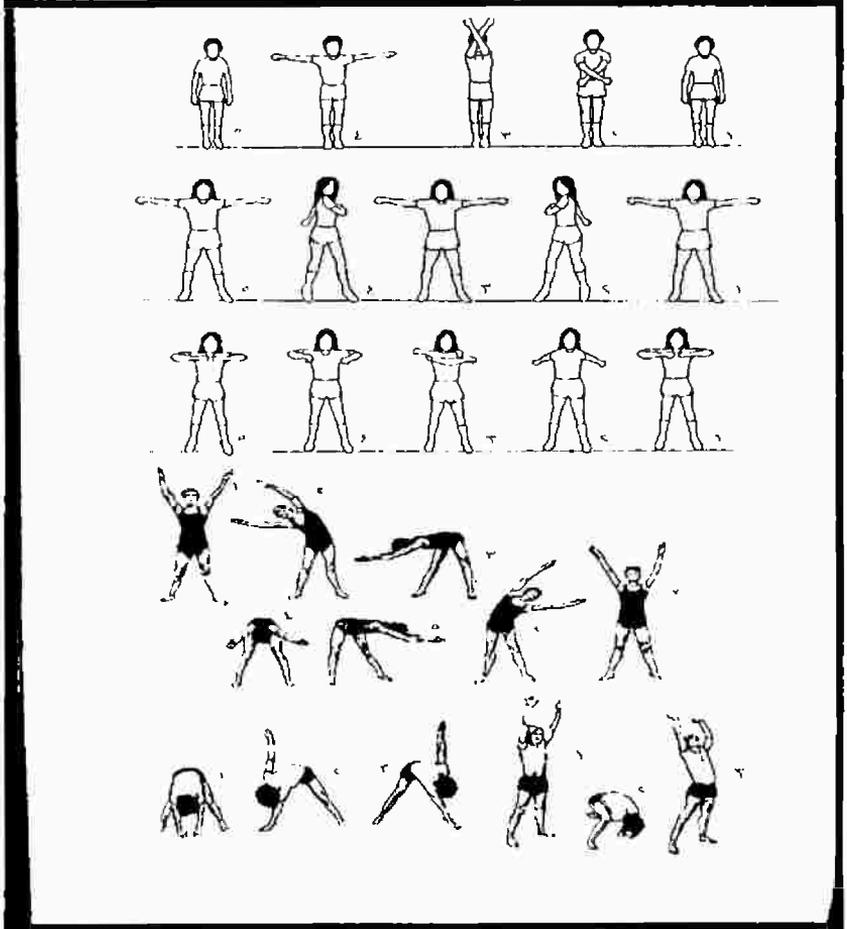
## نموذج وحدة من وحدات برنامج تدريبي رياضى لإنقاص الوزن



الشرح	الهدف	زمن التدريب	مكونات الوحدة
مشى بخطوة منتظمة - جرى خفيف - مشى رياضى - حركات تنشيط عامة للذراعين والرجلين والجذع	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة للقيام بالمجهود البدنى.	٥ ق	التهيئة
دورات - مرجحات - تموجات	تقوية عضلات الذراعين ومرونة المفاصل وإطالة الأربطة وتقوية الحزام الكتفى.	٥ ق	الجزء الرئيسى لتنمية القدرة البدنية تمرينات للذراعين
مشى - جرى خفيف - حجل - وثب فى المكان والاتجاهات المختلفة - الوثب والحجل بالحبل	تقوية عضلات الجذع ومرونة المفاصل والأربطة المتصلة بها	١ ق	تمرينات للرجلين
ثنى الجذع - دورات فى جميع الاتجاهات	تقوية عضلات الجذع ومرونة العمود الفقرى	٥ ق	تمرينات للجذع
- (رقود الذراعين جانبا) رفع الرجلين عاليا ثم جانبيا للمس اصابع اليد. - (رقود الذراعين عاليا) رفع الجذع اماما مع ثنى الركبتين والشد عليها - رفع الرجلين وخفضها بالتبادل. - تكرار الجلوس الطويل من الرقود	الجزء القطنى من العمود الفقرى مع الاهتمام باصلاح وضع الحوض واعتدال القوائم.	١ ق	تمرينات البطن
تمرينات تهيئة عامة واسترخاء	إعادة الدورة الدموية والتنفس وأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية	٥ ق	الختام

وأفضل أسلوب لضبط الوزن  
هو ممارسة الرياضة مع الغذاء المتوازن

نماذج لبعض التمرينات



## برنامج المشى والجري الخفيف للمساهمة فى علاج السمنة

الشهر	الأسبوع	النشاط
الأول	الأول	برنامج المشى. المشى السريع ١٥ ق ويكرر ٣ مرات بعد الراحة ٣ ق أو المشى البطيء وقياس النبض بعد المشى ١٥ ق.
	الثانى	كالأسبوع الأول ولكن بزيادة سرعة المشى.
	الثالث	المشى السريع ٢٠ ق ويكرر ٣ مرات بعد الراحة ٣ ق أو المشى البطيء وقياس النبض بعد المشى ٢٠ ق.
	الرابع	كالأسبوع الثالث ولكن بزيادة سرعة المشى.
الثانى	الأول	المشى السريع ٣ ق ويكرر ٣ مرات بعد الراحة ٣ ق أو المشى البطيء وقياس النبض بعد المشى ٣ ق.
	الثانى	المشى السريع ٤ ق ويكرر ٣ مرات بعد الراحة ٣ ق أو المشى البطيء ٤.
	الثالث	جرى خفيف ٩٠ ث ثم مشى لمدة دقيقة ويكرر ١٣ مرة.
	الرابع	جرى خفيف ١٢٠ ث ثم مشى لمدة دقيقة ويكرر ١٣ مرة.
الثالث	الأول	جرى خفيف ١٤٠ ث ثم مشى دقيقة ويكرر ٩ مرات.
	الثانى	جرى خفيف ٣ ق ثم مشى دقيقة ويكرر ٨ مرات.
	الثالث	جرى خفيف ٥ ق ثم مشى دقيقة ويكرر ٦ مرات.
	الرابع	جرى خفيف ٧ ق ثم مشى دقيقة ويكرر ٤ مرات.
الرابع	الأول	جرى خفيف ١٠ ق ثم مشى دقيقة ويكرر ٤ مرات.
	الثانى	جرى خفيف ١٥ ق ثم مشى دقيقة ويكرر ٣ مرات.
	الثالث	جرى خفيف ٢٠ ق ثم مشى دقيقة ويكرر ٣ مرات.
	الرابع	جرى خفيف ٣٠ ق ثم مشى دقيقة ويكرر ٣ مرات.

## اهمية الغذاء الصحى للإنسان

الغذاء ضرورى لكى يؤدى أعماله المختلفة بنشاط وكفاءة ونجاح، والغذاء هو خليط من مواد يتناولها الإنسان فى طعامه وهذه المواد الغذائية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للدفع والحركة والنشاط والعمليات الحيوية، وكذلك تمد الجسم بمستلزمات النمو والبناء وتعويض التالف من الأنسجة والخلايا وأيضاً للوقاية من أمراض سوء التغذية المختلفة ومقاومة الأمراض الأخرى، وأن الغذاء يعتبر من أهم العوامل البيئية التى تؤثر فى نوعية الحياة.

### • مواصفات الغذاء الصحى المتوازن :

- أن يحتوى الغذاء على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمقننات لكل فرد حسب سنه وجنسه ومجهوده والحالة الفسيولوجية وكمية مناسبة من الألياف الغذائية.
- أن يكون الغذاء متنوعاً وفاتحاً للشهية ومقبول الشكل.
- أن يكون متمشياً مع العادات الغذائية السائدة فى المجتمع.
- أن يكون آمناً خالياً من أى ملوثات كيميائية أو بيولوجية أو مواد ضارة بالصحة.
- أن يكون متمشياً مع الحالة الإقتصادية للأسرة.



## مصادر الخطر فى الإسراف فى تناول المأكولات

### ● مخاطر الدهون

حذر الأطباء من تناول مأكولات غنية بالدهنيات على أساس أن الدهنيات ببساطة شديدة تسبب ما يلي :

- إختناق أنسجة الجسم لأنها تأخذ الأكسجين منها.
- إرتفاع مستوى الكوليسترول فى الدم وبالتالي تسبب تصلب الشرايين.
- تعطل من التمثيل الغذائي " الكربوهيدرات" وتشجع على زيادة نسبة السكر فى الدم ويركز خبراء التغذية على أن عدم أكل أى دهنيات غير ضار إطلاقاً، فالحبوب والخضروات والفاكهة على حد قولهم تعطى المطلوب من الدهنيات كما أن الجسم يستطيع عمل الدهن من الأنواع الأخرى من الأكل.

### ● مخاطر الكوليسترول

يتهم الأطباء بالكوليسترول — وهو غالباً ما يرتبط بالدهون لأنه لا يذوب بسهولة فى الماء أو فى بلازما الدم، وهو عبارة عن صفائح دهنية تلتصق بجدران الشرايين مسببه التصلب. وعندما تزداد النسبة يحدث انسداد فى الشرايين وبالتالي تموت الأنسجة التى يغذيها الشريان وهنا تكون الأزمة القلبية. وإذا حدث ذلك فى المخ تكون هنا جلطة المخ، والمأكولات الغنية بالكوليسترول هى المأكولات التى من أصل حيوانى : مثل الكبد والمخ والكلاوى

والقلب والحمام وصفار البيض ولحم الضأن والكندوز والزبدة والكريمة والجمبرى والتونة وكبدة الفراخ ويرى خبير التغذية " يرتيكين " أن إحتياجات الإنسان اليومية من الكولسترول هى ١.. ميللجرام فى اليوم وأن المستوى المثالى للكولسترول فى الدم هو ١٠٠ + عمر الشخص بحد أقصى ١٦٠ ملليجرام.

### ● مخاطر البروتين

يسود إعتقاد بين الناس أن البروتين ولاسيما الحيوانى مطلوب جداً للجسم ولذلك فهم يأكلون البروتين الحيوانى بكميات كبيرة علما بأن كثرة البروتين الحيوانى يفقد توازن الجسم من المعادن مثل الكالسيوم والحديد والزنك والفوسفات والماغنسيوم. ولذلك فإننا ننصح بالأ تزييد كمية اللحم عن ١.. جرام لحم قليل الكوليسترول قليل الدسم بما فى ذلك الفراخ منزوعة الجلد قبل الطهي بحد أقصى ٥.. جرام فى الأسبوع.

### ● مخاطر الملح

- أثبتت الدراسات أن للملح أضرار على سبيل المثال :
- زيادة وزن الجسم لاحتفاظ الجسم بالماء.
  - وزيادة الماء فى الجسم مجهود على القلب.
  - تؤدى الزيادة فى الملح إلى ورم الرجلين وهى تسبب نقصا فى الأكسجين وتضغط على جدران الشرايين.
  - تؤدى الزيادة فى الملح إلى إرتفاع ضغط الدم بالرغم من أن ذلك ليس السبب الوحيد.
  - يسبب الملح مشكلة فى الدورة الدموية.

## • مخاطر السكريات

من المعروف أن السكر ضروري للجسم ومن المعروف أيضا أن العقل يعمل بالجلوكوز ولكن المشكلة في السكر والحلويات وكل ما يحوى سكر مصنوعا لها أضرار على الجسم ومنها :

- تزيد الوزن.
- تزيد مستوى " التراى جلسرايد " فى الدم.
- تضغط على البنكرياس.
- تزيد من مستوى الكوليسترول.

ولذلك فإننا ننصح من الآن وبلا تردد بالإقلال من تناول السكريات، فمعلقة واحدة فى كوب الشاي تكفى، وسوف تتعود على ذلك من أجل صحتك مع الإقلال من شرب المشروبات المثلجة ( المياه الغازية، والشاي، القهوة والكاكاو ) حيث أن لها آثار ضارة جداً منها :

- تزيد من سرعة ضربات القلب.
- تسبب الأرق وعدم النوم.
- تزيد من مستوى الجلوكوز فى الدم.
- ترفع من ضغط الدم.

## اللاءات.....والوصايا العشر

• القزم بالبلاءات العشر تضمن لنفسك نظاماً غذائياً سليماً:

- لا تتنازل عن الأغذية الطبيعية.
- لا تستخدم الأغذية المضاف إليها مواد حافظة أو ملونة.
- لا تستخدم الزيت المقذوح عند تغير لونه.
- لا تبالغ في طهى الطعام أكثر من اللازم.
- لا تستخدم الزيوت أو السمن المهدرج عند طهى الطعام.
- لا تتناول الشاي أثناء الأكل أو بعده مباشرة لأن ذلك يقلل إمتصاص الحديد وهو يؤدي إلى الأنيميا.
- لا تتناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول، حيث لا يحتاج الجسم أكثر من ٣٠٠ ملجم كل يوم(تعتبر الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول).
- لا تزد من كمية السكريات المتداولة عن ٥. جم سكر لكل يوم.
- لا تستخدم العبوات المصنعة من البلاستيك فى تعبئة الأغذية، خاصة الدهنية قدر المستطاع.
- لا تستخدم ملح بيكربونات الصوديوم(ملح الطعام) كثيراً أثناء الطهى لأن ذلك يساعد على زيادة فقد العناصر الغذائية فى الكثير من الأطعمة.

## نموذج للغذاء الصحي المتوازن

١٠٠٠ سعر		الطعام	
السرعات	الكمية		
١٠٠	٣٠٠ سم	كوب ونصف كوب ٢	لبن خالي الدسم زبادي طبيعي
٢٨٠	١١٠ جم ٢١٠ جم ٣٥٠ جم	¼ رغيف بلدي ٣ ملاعق بعد السلق واحدة	الخبز الأسمر - أرز مسلوق أو بطاطس بقشرتها مسلوقة
٢٢٠	١٠٠ جم ١٤٠ جم ١٠٠ جم ١٩٠ جم	¼ فرخة واحدة في حجم الكف قطعه في حجم الكف قطعتين في حجم البيضة	دجاج منزوع الجلد - او سمك مشوي او بلطي لحم غير سمين او بتلو - جبن خالي الدسم (قريش)
٧٥	واحدة	واحدة في اليوم	بيض مسلوق
٤٠	كميه غير محدودة	طماطم - خس - الكوسة - الخرشوف - عصير الليمون جصل	خضروات - كرتب - جزر (واحدة) - قرنبيط خيار - سبانخ - فاصوليا خضراء - جرجير
١٢٠	١ كبيرة الحجم	صنف واحد في اليوم	تفاح
	١ كبيرة الحجم		موز
	٣ صغيرة الحجم		جوافه
	١ كبيرة الحجم		برتقال
	٣ صغيرة الحجم		كمثرى
	٢ متوسطة الحجم		فروله
	٤٥٠ جم		بطيخ
	٧٥٠ جم		شمام
	٧٥٠ جم		خوخ
	٣ متوسطة الحجم		يوسفي
	٤ كبيرة الحجم		برقوق
٤ كبيرة الحجم	مانجو		
١٣٥	١٥٠ جم		دهون
٩٧٠			إجمالي السرعات

## نساؤلات نهم جميع افراد الطننم

### • ما هي الأعدية التي تسبب السمنة ؟

لا يوجد هناك غذاء وحدة يسبب السمنة. وما يسبب السمنة هو مجموع ما يتناوله الفرد من غذاء مهما كان مصدره ويعطى الجسم طاقة حرارية أكثر مما يحتاج. حيث أن الجسم يقوم بتخزين الفائض منه على هيئة دهون. وأن كان لا بد لنا أن نشير إلى عنصر غذائي له دور هام فى السمنة فهو الدهون، حيث أن الجرام الواحد منها يعطى ٩ سعرات حرارية مقارنة بالنشويات والبروتينات والتي كل جرام منها يعطى ٤ سعرات حرارية.

### • هل هناك أدوية تسهم فى خفض الوزن ؟

يجب أن يكون واضحاً للجميع أنه لا يحرق الدهون إلا النشاط الحركي المنتظم والمستمر، وأنسب رياضة لذلك هى المشي يوميا وكلما زادت مسافة المشي وتردد الخطوة كلما كان تأثير ذلك على إنقاص الوزن (إذابة الدهون على نار هادئة). وان ما تقوم به بعض الأدوية والأعشاب فهو دور مساعد للنظام الغذائي، حيث أنها تجعل الإنسان يشعر بالشبع وتقوم بتغليف الدهون لتقليل كمية ما يمكن أن يمتص منها فى الأمعاء.

### • ما رأيك بالرجيم الكيمايى ؟

هذا النوع من الرجيم يعتبر أحد الأنظمة التي تسبب الكثير من المشاكل والتأثيرات الجانبية ومن أهم هذه المشاكل:

- النزول السريع فى الوزن، ولكن عودة زيادة الوزن أكثر مما كان قبل التوقف عنة بسبب استحالة الاستمرار عليه فترة طويلة.
- بسبب طبيعة هذا النظام وقسوته واعتماده على عناصر غذائية محددة فإنه يسبب الكآبة لدى من يتبعه.

### ● ماذا أفعل لكى أنقص وزنى ؟

حينما تفكر فى إنقاص وزنك الزائد يجب أن تعرف حقيقة هامة وهى أن الوزن الزائد الذى حملته طوال سنين قد أدى إلى حدوث إجهاد أعضاء الداخلية. وعلى هذا الأساس يجب أن تبدأ العلاج براحة هذه الأعضاء، وتنظيم الغذاء أساس العلاج، مع ممارسة الرياضة يوميا وخاصة المشى المنتظم الخطوة. وكلما زادت مسافة المشى كلما زاد استهلاك السرعات الحرارية.

كما يجب أن تعرف أن الحرمان من أطعمة معينة نهائياً كالسكريات خطراً إذ يجب أن يعوض الجسم بكمية من النشويات. لذلك يجب أن يتم تنظيم الوجبات والغذاء وفق حساب دقيق ويجب معرفة الجهد المبذول خلال اليوم وبذلك يمكن أن نتناول كمية الطعام المناسب للجهد المبذول .

وهناك كثير من الأفكار عن إنقاص الوزن والتخسيس وكلها نصائح ضارة جداً مثل الامتناع عن الأكل والاكتفاء بالموز، فحرمان الجسم من أحد عناصر الغذاء الضرورية خطأ، ويجب رفض أى نظام غذائي يحرم الجسم من احتياجاته الأساسية.

كذلك هناك أخطار كثيرة يمكن أن تنتج بإتباع طرق التخسيس الخاطئة كالامتناع عن كل أنواع الطعام والاكثفاء بعصير الفواكه أو إستخدام حقن للتخسيس وهى يمكن أن تنقص الوزن فعلا بشكل ملحوظ. ولكنها علميا ضارة لانها تؤدي إلى سحب كمية من السوائل من الجسم لأنها أدوية مدرة للبول، فهى وسيلة خادعة لإنقاص الوزن حيث تبقى السمنة كما هى وتفقد شيئاً آخر من جسمك والنصيحة هنا هى عدم استخدام أى أدوية لان لكل دواء آثار جانبية وردود أفعال ضارة بالجسم والصحة.



### ● ماذا تعنى السرعات الحرارية ؟

الحقيقة السرعات الحرارية ( وحدات الطاقة ) والسعر الحراري هو وحدة قياس كمية احتياج الفرد من الطاقة. والتي تمثل الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة مئوية واحدة.

أما بالنسبة للغذاء فهى كمية الطاقة الحرارية التى يولدها الغذاء عند إحتراقه داخل الجسم. إذن السعر الحراري هو وحدة قياس الحرارة وليس مادة غذائية تنتج عن احتراق المواد الغذائية.

## المشي والتمارين الرياضية المختلفة وما يقابلها من سعات حرارية يستهلكها الجسم

م	النشاط	سعر حراري /ساعة	م	النشاط	سعر حراري /ساعة
١	مشي ١ ميل / ساعة	١٥٠	١٥	ركوب الخيل	٣٦٠
٢	مشي منظم ٢ ميل / ساعة	٢٠٠	١٦	تمارين رياضية	٣٦٠
٣	جري ٥.٥ ميل / ساعة	٦٠٠	١٧	تنس زوجي	٣٦٠
٤	جري ٦ ميل / ساعة	٦٦٠	١٨	جمباز وتمارين باليه	٣٦٠
٥	جري ٩ ميل / ساعة	٨٥٠	١٩	تنس طاولة	٤٠٠
٦	جري ١٠ ميل / ساعة	٩٠٠	٢٠	ركوب دراجة ١ ميل / ساعة	٤٢٠
٧	جري ماراتون	٩٩٠	٢١	تنس فردي	٤٨٠
٨	جري ١٣.٥ ميل / ساعة	٢٣٣٠	٢٢	تزلج على الماء	٤٨٠
٩	ركوب دراجة ٢.٥ ميل / ساعة	١٩٠	٢٣	هرولة ٥ ميل / ساعة	٤٨٠
١٠	ركوب دراجة ٥.٥ ميل / ساعة	٢١٠	٢٤	كرة يد واسكواش	٦٠٠
١١	تجديف ٢.٥ ميل / ساعة	٢٣٠	٢٥	ركوب دراجة ١٣ ميل / ساعة	٦٠٠
١٢	مشي ٣ ميل / ساعة	٣٠٠	٢٦	تجديف ٣.٥ ميل / ساعة	٦٦٠
١٣	بلياردو	٣٢٥	٢٧	مصارعة	٧٩٠
١٤	سباحة ٢٥ ميل / ساعة	٣٥٠	٢٨	كرة قدم	١٠٠٠

## ● ما هو توازن الطاقة ؟

إذا كانت الطاقة الغذائية المتناولة تساوى الطاقة المستهلكة فإن الجسم يكون فى حالة توازن للطاقة وعن اختلال هذا التوازن فإن الجسم يخزن الطاقة على هيئة دهون سبب السمنة لذلك من المهم تحقيق التوازن بين الغذاء والطاقة المبذولة.

## ● ما هو دور النشاط البدني ؟ وما هى المدة المثالية التى يجب أن يمارسها الفرد للنشاط البدني ؟

يقوم النشاط البدني بالمساهمة فى حرق الغذاء وإنتاج واستهلاك الطاقة وإذابة الشحوم وتقوية العضلات للتقليل من الترهلات.

وعلى الشخص أن يقوم بمجهود بدني تدريجيا يتراوح بين نصف ساعة إلى ساعة يوميا أو على الأقل خمس مرات فى الأسبوع وهذه المدة تعتبر كافية للمساعدة فى تخفيف الوزن مع النظام الغذائي الصحي المتوازن ولا يشترط نشاط بدني معين وإنما ما يرتاح له الشخص ويمكن الاستمرارية فيه حتى ولو كان المشي بخطوة منقظمة والجسم على استقامته واحدة.

## ● الوقت أصبح متأخراً للبداية :

وهذا نوع آخر من الأعذار أو المفاهيم الخاطئة الشائعة بين من تخطو الأربعين فنجدهم يقولون :

لقد تركنا النشاط الرياضى من مدة طويلة وتقدم بنا السن، ولم نعد لائقين بدنيا لممارسة أى أنشطة رياضية، وبإختصار لقد فاتت الفرصة، والى هؤلاء نقول هل المطلوب منك أن تتدرب لتصبح بطلا ولا عبا دوليا، بالطبع لا إن المطلوب منك أن تتحرك فقط وبالتدرج لتصل إلى ممارسة بعض الأنشطة البدنية التى تعمل على تقوية عضلاتك ومرونة مفاصلك، وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية، بحيث تستطيع تحيا حياة صحية تقيك من الإصابة من الأمراض وخاصة السمنة الزائدة.

## نصائح

### نذكر جيداً هذه النصائح

- لا ترقد إذا كان فى إمكانك أن تجلس.
- ولا تجلس إذا فى قدرتك أن تقف.
- وأخيراً لا تقف إذا كان فى استطاعتك أن تتحرك.
- من أهم المبادئ والفسولوجية المبدأ القائل بأن الكفاية الوظيفية لاي عضو أو جهاز ترقى بالاستعمال وتنحط بعدم الاستعمال.
- هناك ثلاث أمور تساعدك على المحافظة على شبابك:
  - صحة سليمة يحفظها غذاء جيد صحيح.
  - مرونة ونشاط نتيجة الحركة الدائمة أو المشى المنتظم وممارسة الرياضة.
  - حالة نفسية متفائلة يوفرها لك الابتعاد عن القلق والنوم الهادئ والاسترخاء الصحيح.

## معلومات نهمك

- يجب أن تقتنى ميزان صغير الحجم.
- يجب أن يكون غذائك فى متناول يدك.
- عدم شراء طعام غير الموجود فى الجدول.
- عدم شراء أطعمة وأنت جوعان.
- لا تضع على السفرة أزيد من الكمية المقرر تناولها.
- يجب أن تأكل ببطء ولا تبتلع الطعام إلا بعد مضغه جيداً ولا تضع طعام فى فمك قبل إبتلاع الطعام الموجود فيه.
- تناول الطعام بالشوكة والسكينة.
- حاول ان تفعل شيئاً آخر بجانب تناول الطعام.
- عند الشعور بالجوع حاول أن تشغل نفسك بشيء آخر مثل الكلام فى التليفون أو الاستحمام أو قراءة كتاب شيق أو المشى.
- الخبز الأسمر أفضل من الأبيض لأنه أغنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية.
- الأطعمة الطازجة أفضل من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة.
- إروى عطشك دائماً بالماء لأن الإفراط فى المشروبات الغازية قد يؤدى إلى البدانة.

جدول يوضح السرعات الحرارية للفاكهة، والخضراوات  
مقدرة لكل ١٠٠ جم

السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٢٣	بصل طازج		الفواكة
٣٦	بصل أخضر	٣٨	اناناس
٤٤	بنجر	٢٧	برتقال
٨٥	بطاطا مسلوقة	١٦	بطيخ
٨٥	بطاطس مسلوقة	٢١٤	بلح
٢٢٠	بطاطس شيبس	٧٩	تين
٣٢	يامية	٥٨	تفاح
٢٨	بقونس	٣٦	توت
٦٠	ثوم	١٧	جريب فروت
٤٥	جزر	٧٠	جوافة
١١	خس	٣٣٦	جوز هند
٧	خرشوف	٣٦	خوخ
١٢	خيار	٢٠	رمان
٣٦	سبانخ	١٣	شمام
٢٠	طماطم	٢٤٩	عنب بلاتي
٩٣	فاصوليا جافة	٩٠	عنب بذر
٧	فاصوليا خضراء	٣٤	فراولة
٢٥	ورق فجل	٣٠	كمثري
١٩	جرجير	٤٠	كريبز
٢٥	قرنبيط	١٥	ليمون
٢٥	كوسة	٦٦	مانجو
٣٢	كرنب طازج	٤٥	موز
١٦	كرنب مسلوقة	٥١	مشمش
٩	كرفس	٢٤	يوسفي
٣٣	لوبيا بلدي		الخضراوات
٤٧	خبيزة	١٥	بانجان رومي
٠٧٥	قلناس	٤٩	بصلة مسلوقة
		١٠٠	بصلة مجففة

جدول يوضح الأسعار الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات  
مقدرة لكل ١٠٠ جم

الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٨٣	كوكاكولا	الألبان ومنتجاتها	
٢	كوكاكولا دايت	١١٠	لبن كامل الدسم
٥٥	لبن بالشيكولاته	٤٥٢٢	لبن منزوع الدسم
٤٥٢	كالكو	٦٠	ملعقة صغيرة لبن بودرة
الحلويات		٥٥	لبن رائب
٤٨٠	بسوسة سادة	١٠٦	زبادى
٦٢٠	بسوسة بالمكسرات	٢١٠	زبادى بالفاكهة
١٤٤	أرز بالبن	١١٦	ايس كريم
٥٩	جيلى	١١٦	جبنة قريش
٤٧٧	شيكولاته محلاة	٣٧٠	جبنة ريكفورد
٣٨٥	سكر المائدة للتحلية	٣١٣	جبنة رومى
٣٢٠	عسل نحل	٣٩٨	جبنة شيدر
٣١٧	عسل نمر	٣٧٠	جبنة فلانك
٥١٦	حلاوة طحينية	٤٢٠	جبنة ديماطى
٨٧٠	كنافة محشية	٨١٠	جبنة كبرى
٢٧٥	مربى الفراولة	٣٦٢	جبنة مطبوخة
٢٣٢	عسل أسود	٤٢٠	جبنة قديمة
٣٥٠	جاتوة	٧٧	مش
٣٥٤	تورته كاسترد	٢٣٥	جبنة اسطنبولى
٣٩٤	تورته اسفنجية	٣٨٠	جبنة ثلاثة
٤٢٥	توفى	المشروبات	
٥٢١	غريبة	٧٠	عصير أناناس
٤٠	كريز طازج	٣٧	عصير برتقال
٣٨٧	كريمة	٦٠	عصير جريب فروت
١٢٩	مهلبية	٥٠	عصير جزر
٣٦٧	كوبن فلانس	٤٤	عصير رمان
٤٢٠	نوجة	٣٥	عصير طماطم
٣٨٠	بلح الشام	٧	عصير ليمون
٣٩٠	بقلاوة	٥٨	عصير تفاح
٤٥٥	لم على	٤٤	عصير يوسفى

جدول يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون  
مقدرة لكل ١٠٠ جم

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٥٩٤	فستق	البقوليات ومنتجات	
٦٥١	جوز	١١٠	فول مدمس
٦٣٤	بندق	٣٤٠	عدس جاف
٥٩٥	سمسم	١٠٠	شورية عدس
٢٧٠	مشمش مجفف	٣٤٥	طحين قمح
٣٠٠	زبيب	٣٥٠	طحين ذرة
١٥٠	قراصيا مجففة	١١٦	أرزق مسلوقة
٦٥٠	جوز هند مجفف	١١٢	فول نابت
الدهون		٣٥٠	حمص الشام
٨٠٠	زبدة	٣٤٠	لوبيا جافة
٩٣٠	زيت زيتون	٣٧٢	ترمس
٤٨٠	زيت ذرة	٢٨٦	فيشار
٤٥٠	زيت بذر الكنان	٢٤٣	خبز ابيض
٧٩٥	سمن نباتي	٢٢٩	خبز اسمر
٩٠٠	سمن بلدي	٢٢٩	خبز توسيت
البهارات وفواتح الشهية		٢٥٠	خبز شعير
٦٥	طرشي أفرنجي	٣٥٨	فطير رقانق
٧٠	زيتون أخضر	٢٣٦	بئزا الجبن
٨٥	زيتون أسود	٢٣٤	بئزا بالمسوق
٧٥	طرشي بلدي	٦٥	شعيرة
١٠٥	باندنجان مخلل	١١٥	مكرونة مسلوقة
٢٣٧	فلفل أسود	المكسرات	
٢٨٧	فلفل أحمر	٥٨٥	فول سوداني
٣٦٠	كزبرة	٥٩٥	لب اسمر
٢٨٢	قرنفل	٥٥٤	لبن ابيض
٢١٥	قرقة	٥٩٨	لوز

جدول يوضح الأطعمة الممنوعة للمصابين بالسمنة  
وسعراتها الحرارية لكل ١٠٠ جم

السعرات الحرارية لكل جم ١٠٠	الوصف	السعرات الحرارية لكل جم ١٠٠	الوصف
٢٢٠	البطاطس المحمرة	١١٠	اللبن كامل الدسم
٨٥	البطاطا المسلوقة	٢١٠	ايس كريم
٣٠٠	بط	٣٧	جبنه ريكفورد
٣٤٩	اوبز	٣١٣	جبنه رومي
١,٥	حمام	٣٩٨	جبنه شيدر
٣٠٠	لحم ضأن	٣٧٠	جبنه فلانك
٢٨٦	هامبورجر	٨١٠	جبنه كبرى
٥٩٢	سجق	٣٦٠	جبنه مطبوخة
٢٩٤	لاشون	٣٨٠	جبنه كاملة الدسم
٢٨٠	سمك تونة معلب	٥٩٥	اللب الأسود
٢٩٤	سمك سردين معلب	٥٨٥	القول السوداني
٢٠٠	القراميط	٤٥٢	الكاكاو
- جميع المكسرات ممنوعة - جميع الفواكه المجففة ممنوعة - جميع الحلوى والجاتوهات ممنوعة		٨٢	المشروبات الغازية
		٥٥٠	لبن بالشيكولاتة
		١١٥	مكرونه
		١١٩	ارز
		٣٥٩	حمص الشام
		٣٤٠	لوبيا جافة
		٣٨٦	فشار
		٢١٤	البلح
		٧٩	التين
		٢٤٩	العنب
		٣٣٦	جوز الهند

جدول يوضح الأسعار الحرارية للحوم والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
أرانب مشوية	١٩٣	اللحوم المصنعة	
أرانب مسلوقة	١٩٤	هامبورجر	٢٨٦
بط بالعظم	١٧٠	لاشون معلب	٢٩٤
بط بدون عظم	٣٠٠	سجق	٥٩٢
الاوز	٣٤٩	لاشون	١٧٢
حمام مسلوقة	١٠٠	الاسماك	
حمام مشوي	١,٥	جمبرى	٩٠
نيك رومى	٢٨٠	بلطى	١٠٠
فراخ مشوية	١٣٠	بورى متخن	٨٥
لحم بقرى برجر	٢٦٠	بورى مشوي	١٧٠
لحم بقرى ستيك	٢٧٣	تونة معلبة	٢٨٠
لحم بقرى مسلوقة	٢,٦	سردين معلب	٢٩٤
كلاوى بقرى	١٤٠	رنجة متخنة	١٨٩
قلب بقرى	١٥٠	سلامون مشوي	١٠٨
مخ بقرى	١٠٠	سلامون متخن	١٦٦
كبدة مشوية	٢٠٠	كابوريا	٩٤
بتلو مشوي	٣٧٨	سمك موسى مقلى	٢٤١
بتلو محمر	٥١٢	سمك موسى متخن	٥٠
لحم ضان	٣٠٠	سمك مرجان	٧٠
لحم كندوز	٢٤٠	سمك أنشوجة	١٤٠
كلاوى عجل	١٢٩	أم الخلول	٥٠
كلاوى ضان	١,٥	بطارخ مشوية	٢٦٠
كرشة	٩٩	سمك قارون	٦٧
		سبيط	٦١

## المراجع

- (١) أيمن محروس، الوقاية خير من العلاج لمرضى السكر، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.
- (٢) حسن فكرى منصور، خطر يهدد حياتك أسمه الكرش، مكتبة ابن سينا، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- (٣) حسن فكرى منصور، وداعا للسمنة وأهلا بالرشاقة، مكتبة ابن سينا، القاهرة، ٢٠٠٠.
- (٤) سيد الهوارى، كيف تتجنب أزمة قلبية، من خلال نظام للأكل وتخفيف الضغط العصبي، مكتبة عين شمس، القاهرة، ١٩٨٧.
- (٥) طارق يوسف، السمنة أسبابها وعلاجها، المركز العربي الحديث، القاهرة
- (٦) عصام الوشاحى، الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨ م.
- (٧) على عمر المنصوري، الرياضة للجميع، المنشأة الشعبية للنشر والتوزيع والإعلان، ط، ١٩٨٠.
- (٨) فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، ١٩٩٥ م.
- (٩) معهد التغذية، دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية، ط٢، جمهورية مصر العربية، ١٩٩٦ م.

## مصادر الخطر فى الإسراف فى تناول المأكولات

### ● مخاطر الدهون

حذر الأطباء من تناول مأكولات غنية بالدهنيات على أساس أن الدهنيات ببساطة شديدة تسبب ما يلي :

- إختناق أنسجة الجسم لأنها تأخذ الأكسجين منها.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول فى الدم وبالتالي تسبب تصلب الشرايين.
- تعطل من التمثيل الغذائي " الكربوهيدرات" وتشجع على زيادة نسبة السكر فى الدم ويركز خبراء التغذية على أن عدم أكل أي دهنيات غير ضار إطلاقاً، فالحبوب والخضراوات والفاكهة على حد قولهم تعطى المطلوب من الدهنيات كما أن الجسم يستطيع عمل الدهن من الأنواع الأخرى من الأكل.

### ● مخاطر الكوليسترول

يتهم الأطباء بالكوليسترول — وهو غالباً ما يرتبط بالدهون لأنه لا يذوب بسهولة فى الماء أو فى بلازما الدم، وهو عبارة عن صفائح دهنية تلتصق بجدران الشرايين مسببه التصلب. وعندما تزداد النسبة يحدث انسداد فى الشرايين وبالتالي تموت الأنسجة التي يغذيها الشريان وهنا تكون الأزمة القلبية. وإذا حدث ذلك فى المخ تكون هنا جلطة المخ، والمأكولات الغنية بالكوليسترول هي

المأكولات التي من أصل حيواني : مثل الكبد والمخ والكلاوى