

ثانياً  
تقويم النخافة

obeikandi.com

## تقويم النحافة

إذا أجزمنا بالفعل إننا نحفاء، فلا بد لنا من تقويم تلك النحافة، وخاصة إذا وقفنا على أسبابها سواء أكانت عضوية أو نفسية وعالجناها، محاولين بعد ذلك أن نريح أعصابنا قدر الإمكان بالراحة سواء بالنوم أو الاسترخاء مع تناول بعض الأغذية التي تساعد على ذلك ثم نعمل قدر استطاعتنا على فتح شهيتنا .

ولكن قبل أن نتناول هذا أو ذاك لا بد أن نتعرف على دور الرياضة فى تقويم النحافة أولاً لما له من أهمية فى إصلاح تشوهات الجسد بالنسبة للنحيف.

### ١ - الرياضة ودورها فى تقويم النحافة :

للرياضة دور كبير فى تقويم البدن النحيف حيث قد يتعرض بعض النحفاء لعاهات وتشوهات قوامية تحتاج لتقويم البدن النحيف من الناحية الشكالية.

وسواء أكانت هذه التشوهات بسيطة أو شديدة لا بد أن يمارس النحفاء بعض التمرينات والرياضات التي تساعد على إصلاح قوامهم وتفتح شهيتهم ، ولا بد أيضاً أن نتعرف باختصار على مكونات الهيكل العظمى للبدن الخارجية أى الهيكل العظمى للإنسان وكيف يعمل وما تأثير النحافة عليه.

#### • الهيكل العظمى للإنسان :

الهيكل العظمى للإنسان تكسوه ٤٣٤ عضلة تعادل ٤٥٪ من مجموع الوزن الكلى للجسم وهذه العضلات تعمل على حفظه وتجعله فى حالة توازن ثابت بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية فى وقوفه معتدل إذا كان قوامه جيداً، والعكس إذا كان ضعيفاً أو مشوهاً.

وقوام الإنسان يتمثل فى هيكله العظمى الذى يبلغ عدد عظامه حوالى ٢٠٦ "عظمة" أهمها بالطبع عظام الفقرات المكونة للعمود الفقرى وهى من أصلب أنسجة الجسم.

### ولكن كيف يتحرك البدن المتمثل فى الهيكل العظمى؟

تتحرك العظام بواسطة مفاصل وأربطة كما نعلم جميعا ، وهذه الأربطة عبارة عن حزم من نسيج متين جداً وتوجد خارج المفصل أو بداخله وكل طرف من طرفى العضلة متصل بعظمة ، فانتقباض العضلة وانبساطها يقرب العظمتين أو يبعدهما فتصبح الحركة ممكنة..

ولكن لا بد حتى تتحرك العضلات أن تُرسل لها إشارات من الجهاز العصبى ، فتقبض العضلات بدورها محركة العظام بطريق إنعكاسات الأعصاب أو عن طريق المخ، وذلك بإصدار إشارات من تلك العضلات للمخ فتلبى الإشارة حسب ما يتطلبه العمل عن طريق الإشارات التى يرسلها المخ ثانية للأعصاب فيحدث ما يسمى بالتوافق العضلى العصبى حيث له تأثيره الواضح فى السيطرة على شكل القوام - وهذا ما نريد الوصول إليه -.

وإذا كنا قد أسهبنا فى شرح هذا ، فذلك لتدعم أهمية ممارسة الرياضة للنحفاء وكيفية علاج التشوهات الناتجة عن النحافة تحت أيدى متخصصين فى ذلك لأن تمارين أى شخص تختلف عن الآخر بحسب حالته وطبيعة عمله وسنه.

وإذا كنت أرى أن التمرينات المخصصة للنحفاء غالباً ما تساعد على تغيير شكل الجسم من نحيف لممتلئ وهى لا تعتمد على الزيادة الدهنية للجسم ولكنها كثيراً ما تهتم بأن تصبح العضلات متناسقة مع شكل الجسم العام ولا بد أن تتسم التمرينات التى يؤديها النحيف أولاً بالانسيابية دون تصلب فى عضلات الجسم.

وبالطبع لا بد أن تخضع التدريبات البدنية لاحتياجات الجسم منها حتى ينمو نمواً متوازناً، وهكذا يمكن أن تتطور بالنحافة للكمال البدنى الذى نريده مراعين فى ذلك نظاماً غذائياً خاصاً يزود الجسم بالشحومات اللازمة التى تغذى العضلات.

وهناك تمرينات كثيرة وعديدة للنحفاء يساعدهم على تنفيذها المتخصصون وخاصة التمرينات التى يستخدمون فيها الأجهزة أو يحملون أثقالاً معينة.

وعموماً ممارسة التمرينات الرياضية والمواظبة على نظام غذائى مناسب يفيد النحيف بصورة كبيرة فى زيادة وزنه وعلاج أى تشوه ينتج عن تلك النحافة.

ولكن إذا لم يكن بالجسم تشوهات ويجد النحيف صعوبة من حيث اللياقة أو السن أو الوقت لممارسة التمرينات فرياضة المشى أو التمارين الخفيفة تساعد على اعتدال القوام وفتح الشهية فى آن واحد.

## ٢ - الأغذية التى تساعد على راحة الأعصاب وزيادة الوزن:

**أولاً: أن تتناول أغذية تساعدنا على الهدوء والسكون:** مثل البيض والسّمك والكبد والقمح واللحوم والأرز والخميرة، ولكن لماذا هذه الأغذية بالذات تساعد على الهدوء والشعور بالراحة؟ والإجابة ببساطة لأنها تحتوى على حامض أمينى مشهور يسمى التريبتوفان (Trptophan)، ودور هذا الحامض تحفيز المخ حتى يفرز مادة "السيروتونين" التى تعطى الجسم القدرة على تحمل الإنفعالات والقلق فينعّم الجسم بالهدوء والسكينة.

**ثانياً: هناك فيتامينات وأملاح لتهدئة الأعصاب:** وهى عبارة عن فيتامينى (ب٦)، (د)، و(أملاح الكالسيوم والمغنسيوم)، ولذا ننصح

النحفاء بتناول الزبادى واللبن الرايب والكاكاو والشيكولاتة والتين والبقونس والسبانخ والكرنب والفجل، أو تناول ما ينصح به الطبيب من أدوية تحتوى على ذلك.

**ثالثاً؛ تناول النفس؛** لأنه يعتبر مهدئاً للأعصاب حيث يحتوى على مادة (تراليرس) المهدئة للأعصاب، كما أنه يحتوى على فيتامين (أ) الذى يقلل من إفرازات الغدة الدرقية فيقلل من التوتر والعصبية.

**رابعاً؛ تناول التمر؛** لأنه مهدئ جيد، حيث يحتوى على فيتامينات (أ، ب، ١، ب٢)، وهذه الفيتامينات تقلل من التوتر.. ويكفى أن نعلم أن كيلو واحداً من التمر يعطى الجسم ثلاثة آلاف سعر حرارى، وتزداد هذه القيمة إذا أضفنا اللبن للتمر أو اللوز والجوز.

وما أروع هذه الوصفة لزيادة الوزن الذى نسعى إليه، فالتمر باللبن يطفى الهدوء على النفس، وفى نفس الوقت يمد الجسم بالسعرات الحرارية العالية التى تزيد وزنه.

● **وخلصة القول فى هذا الصدد؛** إنه لتخلص من حالة النحافة لا بد لنا أولاً من الراحة الجسمانية بكافة صورها، وأن نمد الجسم النحيف بالأغذية التى تساعد على تهدئته وفى نفس الوقت نمده بالطاقة الغذائية التى تزيد على الكميات المطلوبة لحاجة الجسم على أن تتضمن دهنيات وكرهيدرات.

ولكن ماذا لو لم يستجب الجسم لذلك.. لا بد لنا محاولة تبيبه الشهية بمعرفة أسباب فقدها أولاً!

\*\*\*

## فتح الشهية

### • أسباب فقد الشهية وكيفية تقويمها :

هناك مشكلة دوما تواجه النحفاء وتؤثر على أوزانهم وهى مشكلة "فقد الشهية" أو "سد النفس"، أى أن بعض الأشخاص قد يظلون طوال اليوم بلا طعام دون رغبة فى تناول أى وجبة وربما ينسون هذا..  
وهذا يرجع لعدة أسباب منها :

- إما للاهتمام بعمل ما يستغرق كل الوقت دون الشعور بمروره.
- أو بسبب أحد العوامل النفسية التى يمر بها الشخص وتؤثر على مركز الشبع بالمخ فلا يشعر المريض بالجوع.
- وأيضاً نوع الطعام قد يؤثر فى ذلك، فمثلا البروتينات والبقوليات تعطى إحساسا سريعا بالشبع ولمدة طويلة بعكس النشويات والسكريات فهى تثير الإحساس بالجوع بعد فترة وجيزة، أما المواد الدهنية فوجودها بكثرة فى الطعام يقلل من الشهية و"يسد النفس".
- وهناك أيضا المكيفات التى تساعد على فقد الشهية لتناول الطعام وتسبب بطء الهضم كالسجائر والشاى والقهوة، وتناولها بكثرة يساعد على ذلك.
- وسبب آخر وهو عدم تنظيف مواعيد تناول الطعام، فحين تكون هناك مواعيد معينة لتناوله حينما تأتى يشعر الشخص بالجوع ويكون هناك ارتباط شرطى.
- وأيضاً الطقس له تأثير، فدوما نشعر بالجوع فى فصل الشتاء عنه فى الصيف الذى نميل خلاله لشرب الماء والمشروبات بكثرة.

- وبالطبع هناك الحالات المرضية التي تساعد على فقد الشهية للطعام نتيجة للمرض.

### • كيفية تنبيه الشهية:

تتبيها بإعداد أطباق شهية والاعتناء بمظهرها على أن تكون زاخرة بالطاقة والسعرات الحرارية.

- أن يأكل الشخص التحيف مع مجموعة من الأشخاص وياحبذا لو تم هذا في أماكن مفتوحة.

- أن يتناول بعض السلطات التي تحتوى على البصل والفلفل والطماطم، ولا مانع من تناول بعض المخللات.

- يجب تقسيم الطعام إلى أكبر عدد من الوجبات حتى لا نرهق القناة الهضمية بكمية أكل كبيرة ودسمة وغير معتادة مما قد ينقلنا لحالة إرباك للمعدة أو تلبك معدى.

\* \* \*

وهناك أيضا بعض العقاقير والأدوية التي قد يصفها الطبيب لفتح الشهية وسنتناولها بالإيضاح. وذلك في حالة عدم الاستجابة للمنبهات الطبيعية.. كما إنه هناك المشروبات والعصائر والأطعمة والمقبلات التي تساعد على فتح الشهية وزيادة الوزن.. فهيا بنا لنتعرف عليها.

\* \* \*

## الأدوية والعقاقير ودورها فى تقويم النحافة

### • مضادات الحساسية ودورها فى علاج النحافة :

• هناك عقاقير يصفها الأطباء لتزيد الرغبة فى تناول الطعام أى تفتح الشهية، فقد يصفون بعض مضادات الحساسية .. كالتافجيل والإفيل مثلا كوسيلة لفتح الشهية.

وعموما الصيدليات مليئة بالعقاقير فاتحة الشهية والتي تخص الأطفال قبل الكبار والتي لا يجب استعمالها إلا تحت إشراف طبي.

### • الحقن الهرمونية ودورها فى معالجة النحافة :

• وقد يصف الطبيب نوعا من الحقن هرمونى يستخدم لزيادة الوزن ويساعد على بناء الأنسجة anabolic steroid ، وهذا الهرمون يساعد فى تحسن الحالة العامة للجسم، وهذه الحقن تستخدم فى الحالات التى يقل فيها البناء الجسمى ويزداد معدل الهدم بالجسم فى حالة الأمراض التى تؤدى لذلك كالأمراض المزمنة.

وقد تزيد هذه الحقن بالفعل من الوزن إذا استخدمت مع نظام غذائى سعراته عالية ولكن لا ينصح باستخدام هذه الحقن لمدد طويلة وخاصة للسيدات والأطفال.. ففى السيدات قد تؤثر على أصواتهن وتظهر بعض الشعيرات فى أماكن غير طبيعية بالوجه مثلا، وقد تؤدى لعدم انتظام الدورة الشهرية، لأنها تلعب أولا وأخيرا على الهرمون..

أما الأطفال فقد تعيق نموهم لأنها قد تؤثر على مفاصلهم وتؤدى إلى ما يسمى "الإغلاق الكردوسى"، وأيضا قد تؤدى لانحباس السوائل بالجسم.. ولذا لا بد أن يصفها الطبيب المعالج ولا يتناولها أى شخص من تلقاء نفسه وتكون تحت إشرافه.

## • الأنسولين ودوره فى معالجة النحافة :

الأنسولين الذى نسمع عنه كثيراً ويتردد بكثرة عند مرضى السكر ما هو إلا هرمون يصنع ويفرز بواسطة خلايا تسمى "بيتا" موجودة بالببنكرياس فى جسم الإنسان.. ويفرز الجسم منه ما يقرب من ٤٠ وحدة يوميا.

وترجع أهمية هرمون الأنسولين إلى قدرته على ضبط مستوى السكر بالدم والمساعدة على أكسدة السكر للحصول على الطاقة، وقد يستفيد الأطباء من الأنسولين لزيادة وزن النحفاء، فهو يتحكم بشكل كبير فى عمليات التمثيل الغذائى ويقصر تأثيره على "الجلوكوز" الذى يوجد فى الدم فيساعده على الاحتراق داخل أنسجة الجسم، فيستفاد منه فى تغطية احتياجات الجسم من الطاقة، وعندما يكون الجلوكوز فى الدم أكثر من احتياجات الجسم يتم تخزين الزائد على صورة دهون.

ولذا فقد استخدم بعض الأطباء الأنسولين فى علاج النحافة، حيث وجدوا أنه له التأثيرات الآتية:

**أولاً:** هو يقلل مستوى الجلوكوز (السكر) بالدم.. فينبه فى هذه الحالة مركز الجوع بالمخ، وبالتالي يشعر النحيف نتيجة لذلك بالجوع فيقبل على تناول الطعام.

**ثانياً:** هذا الهرمون يزيد من إفراز العصارة المعدية مما يعمل على زيادة الإحساس بالجوع ويسهل عملية الهضم.

**ثالثاً:** يقلل من تكسير وتحلل بروتينات الجسم، فيحافظ على نمو الأنسجة والخلايا به.

**رابعاً:** قد يعمل على زيادة عملية تخزين الجلوكوز على هيئة دهون..

أى يزيد من عملية تكوين الدهون بالجسم.. وبالطبع هذا يزيد الوزن.

**خامساً:** وهو الأهم أن هذا الهرمون قد يساعد فى سرعة وصول حامض التريتوفان بالجسم إلى المخ، فيساعد على سرعة تكوين مادة "السيروتونين" التى تعطى الجسم القدرة على التحمل، مما يقلل بالتالى من التوتر والقلق والعصبية، ويضفى على الجسم الراحة والهدوء.

• ولكل هذه الفوائد التى سردناها اندفع بعض الأطباء فى استخدامه لعلاج النحافة عن طريق حقن من ٧:١ وحدات من الأنسولين المائى تحت الجلد، وتكون قبل الطعام بربع ساعة على الأقل.. والبعض الآخر استخدم الأنسولين طويل المفعول مرة واحدة يومياً.

ولكن هذا لا يتم إلا تحت إشراف طبي كامل، على أن يكون البنكرياس فى حالة صحية جيدة، ويؤدى عمله بأحسن صورة ويفرز جرعته من الأنسولين التى تتفق تماماً مع كمية السكر "الجلوكوز" فى الدم.

وإنما حين يعانى البنكرياس من قصور فى أداء وظيفته من الأساس، أى يفرز كميات أكبر من الأنسولين تزيد على الاحتياجات الفعلية للتعامل مع الجلوكوز فيتم تخزين جزء من طاقة الدهون.. وهذا ما نريده ولكن ليس عن طريق الخلل فى عمل البنكرياس ولكن عن طريق التدخل الطبى البسيط حتى لا يتعرض المريض - لاسمح الله - مع نقص السكر لغيوبة كما نعرف.

### • الأقرص الخافضة للسكر ودورها فى معالجة النحافة:

قد يتساءل البعض عن مدى نفع الأقرص الخافضة للسكر فى زيادة الوزن.. والإجابة إنه أحياناً يتم استخدامها كوسيلة لفتح الشهية، ولكن لا بد أن تكون تحت إشراف طبي أيضاً.