



6 العسل

الغذاء واللياقة البدنية



**ما هي أنواع التمارين الرياضية التي تحرق
السرعات الحرارية وتخفف من الوزن ؟**



لكي تفقد رطلا من وزنك، فإنك تحتاج لحرق 3.500 سعر حراري ليس في دفعة واحدة ولكن في عدة أيام. وإن معظم الناس يفقدون الوزن تدريجيا بالتمارين اليومية المستمرة وينقصون من طعامهم اليومي حوالي 500 سعر حراري في نفس الوقت.

وكلما انتظمت أكثر وقويت من التمارين الرياضية، كلما أحرقت سعرات حرارية أكثر، والتمارين قد تشمل الأنشطة اليومية مثل أعمال المنزل، أو مجرد المشي السريع في أحسن الأحوال.

وإذا كنت معتدل النشاط يوميا فإنك سوف تحرق حوالي 150 سعرا يوميا أو تصل إلى حوالي ألف من السعرات الحرارية أسبوعيا، وذلك بالتمارين فقط، ولفترة طويلة. وبدون تغيير في الرجيم المتبع في طعامك، يمكنك أن تفقد

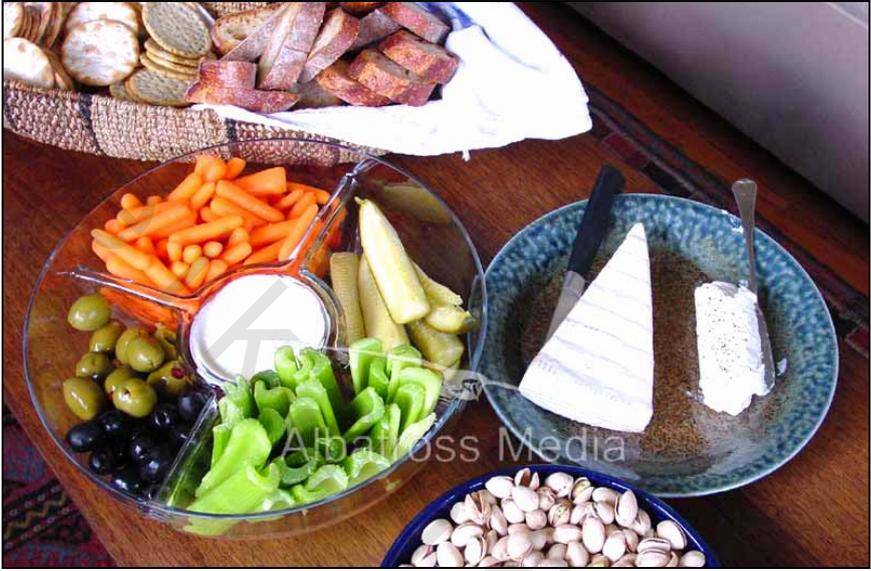
نصف الكيلو خلال 3-4 أسابيع إذا ما تم إنقاص عدد من السعرات الحرارية عن كل يوم.

أما دمج التمارين الرياضية مع اتباع الحمية الغذائية فإن ذلك يكون له الأثر الأكبر في فقد الوزن الزائد.

وإليك جدول متنوع من التمارين الرياضية، وأثر كل منها في إنقاص الوزن (فاقد السعرات الحرارية).

| وزن الجسم | | النشاط لمدة (30 دقيقة) |
|--------------|--------------|--------------------------|
| 53 كجم / س.ع | 75 كجم / س.ع | |
| 16 | 230 | الرقص الهوائي أو Aerobic |
| 110 | 155 | ركوب الدراجة الهوائية |
| 85 | 115 | البولنغ |
| 140 | 195 | الفلاحة |
| 125 | 175 | الغولف (المشي) |
| 165 | 230 | التنزه |
| 70 | 95 | العمل المنزلي |
| 150 | 215 | جز العشب |
| 165 | 230 | السباحة |
| 195 | 270 | التنس |
| 110 | 155 | المشي السريع |

هل احتاج إلى أن أكل بعض الطعام الخفيف عند ممارسة التمارين الرياضية؟



هذا يعتمد علي مستوي الجلوكوز في الدم لديك، وإذا ما كنت تتعاطى الأنسولين أو أي من الأدوية المضادة للسكر بالفم. لذا يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل وبعد التمارين الرياضية، وأثناء التمارين العنيفة. فإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم لديك أكثر من 250 مليجرام لكل ديسلتر فلا تؤدي التمارين الرياضية ما لم تتحكم فيه أولاً، مع بيان الآتي:

30 دقيقة من التمارين المتوسطة الشدة: إذا كان الجلوكوز في الدم لديك أقل من 100مليجرام لكل ديسلتر قبل التمارين، فلك أن تأكل وجبة خفيفة بها 15 جرام من النشويات.

30-60 دقيقة من التمارين المعتدلة: مثل التنس، السباحة، الجري، إذ كانت نسبة الجلوكوز في الدم لديك أقل من 100مليجرام لكل ديسلتر قبل التمارين، يمكنك تناول وجبة خفيفة بها من 25-50 جرام من النشويات، أما إذا كانت نسبة الجلوكوز في الدم لديك تتراوح ما بين 100-180 مليجرام لكل ديسلتر تناول فقط من 10-15 جرام من النشويات.

أما الرياضية ما بين 1 إلى 2 ساعة من التمارين العنيفة: مثل لعب كرة السلة، التزلج، وقيادة الدرجات لمسافات طويلة، فإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم لديك أقل من 100مليجرام لكل ديسلتر قبل التمارين أضف وجبة بها حوالي 50 جرام من النشويات. وإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم ما بين 100 إلى 180 مليجرام لكل ديسلتر، أضف وجبة خفيفة بها 25 – 50 جرام من النشويات، وإذا كان مستوى الجلوكوز لديك ما بين 180إلى 250 مليجرام لكل ديسلتر تناول وجبة بها 10-15جرام من النشويات. وفي هذا المستوي القوي من التمارين الرياضية، فعليك بمراقبة مستوى الجلوكوز في الدم لديك وعلى الدوام.

ما هي الأطعمة أو المشروبات Beverages التي يمكن تناولها مع التمارين الرياضية؟



إذا كنت تتعاطى الأنسولين أو دواء للسكري عن طريق الفم، فربما تحتاج إلى وجبة خفيفة قبل أو أثناء أو بعد التمارين. ولأن العضلات تواصل حرق الجلوكوز حتى بعد أن تتوقف عن التمارين، فربما يستغرق الجسم

24 ساعة ليعوض مخزون الجلوكوز الذي تم استهلاكه أثناء التمارين. وبعد التمارين الشاق ربما تحتاج أن تراقب الجلوكوز في دمك في كل 1-2 ساعة.

وعندما تتمرن لا تنتظر حتى تعطش لتشرب كمية كبيرة من السوائل لأن تجفيف الجسم من الماء يمكن أن يعرقل قوتك وقدرتك على تحمل التمارين. وأعلم أن الماء البارد يمتص أسرع من الماء الدافئ، وأن عصير الفواكه المخفف أو المشروبات الرياضية تمد الجسم بالنشويات والسوائل اللازمة للتمارين التي تستغرق أكثر من ساعة.

أطعمة خفيفة للتمارين:

(15 جرام من النشويات) وهي تتمثل في أحد

الاختيارات التالية:

- 1 قطعة صغيرة من الفواكه الطازجة
- ملعقة زبيب
- قطع بسكويت ناشف (رشرش)
- 1 / 2 فطيرة إنجليزية أو الكعكة الدنمركية
- 1 فطيرة صغيرة
- 6-8 أوقية من الشراب الرياضي
- 1 كوب من الزبادي
- 4-5 بسكويت crackers
- 1/4 كأس من الفواكه المجففة .
- 1/2 كوب عصير فواكه (يمكن أن يكون مخففا بالماء)



هل يمكن أن أتناول ما يطلق عليه (مشروبات رياضية) عندما أتمرن ؟



إذا كان التمارين لأقل من ساعة فإن الماء هو المشروب الأفضل. وأن كل إنسان يحتاج إلى النشويات أثناء مزاوله التمارين المتوسطة الجهد الذي يستغرق أكثر من ساعة (مثل السباحة أو الجري، أو لعب كرة القدم، أو ركوب الدراجات)

وعندما تستهلك العضلات المخزون فيها من الوقود، فإن الجسم يلجأ إلى الجلوكوز المتوفر في الدم لكي يستمد منه الطاقة اللازمة لعمل الجسم بكفاءة. والمشروبات الرياضية تمد الجسم بالسوائل وهي سهلة التناول وأسهل هضما من الطعام أثناء التمارين المطولة.

وبعض المشروبات المفضلة عند أداء التمارين الرياضية بعضها أفضل من الأخرى. فالمشروبات المركزة بالكربوهيدرات أو السكر والتي تزيد عن 10% من وزنها

سكر مثل: عصير الفاكهة، أو الصودا المتوازنة، ربما لا تمتص جيدا، أو تسبب تقلص في العضلات أو حدوث المغص، وبعض حالات من الإسهال ، والغثيان أو الانتفاخ في البطن.

وعصير الفاكهة المخفف حوالي 2/1 ماء + 2/1 عصير يمكن أن يؤدي عمل أفضل من العصائر المركزة.

| نوع المشروب | العبوة | السعرات بالجرامات | النشويات | تركيز النشويات (%) |
|-----------------------------------|--------|-------------------|----------|--------------------|
| كل مسقيات الجسم من الشراب الرياضي | 240 مل | 70 | 20 | 8 |
| شراب البدرة | 240 مل | 70 | 17 | 7 |
| مروبات للعطش | 240 مل | 50 | 14 | 6 |
| شراب الطاقة مروي للعطش | 240 مل | 70 | 19 | 8 |

متي أتناول طعام الإفطار، وأتناول الأنسولين، إذا كنت أخرج لممارسة الرياضة في الصباح الباكر؟



لعمل التمارين الرياضية قبل الإفطار .. فإنه يجب عليك ما يلي: أولاً: أفحص مستوى الجلوكوز في الدم لديك. فإذا كان 100 مليجرام لكل ديسلتر أو أعلي من ذلك، فيمكنك تناول بعض الطعام أو الشراب في حدود من 10- 15 جرام من النشويات ثم القيام بالتمارين. وإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم لديك أقل من 100مليجرام لكل ديسلتر فعليك أن تضيف من 10- 15 جرام أخري من النشويات، لكي يصبح الإجمالي من الطعام من 20 - 30جرام، وانتظر من 10- 15 دقيقة.

افحص للمرة الثانية، فإذا كان أعلي من 100 مليجرام لكل ديسلتر أذهب وتمرن.
وربما تحتاج إلى النشويات أكثر أثناء التمارين، ولكن هذا يتوقف علي نوع التمارين، أفحص مستوى الجلوكوز في الدم مرة أخرى بعد التمارين.
تناول الأنسولين ثم تناول طعام الإفطار كالمعتاد، وربما تحتاج أن تنقص من جرعتك الصباحية من الأنسولين وهذا يعتمد علي شدة التمارين التي تقوم بها.

التمارين بعد الإفطار: إذا كنت تمارس التمارين الرياضية لمدة من 1- 2 ساعة في الخارج، فعليك بتناول إفطارك المعتاد. وربما تحتاج إلى تناول المزيد من النشويات لكي تنظم عمل الأنسولين.
ويجب أن تحتفظ بسجلات لمستويات الجلوكوز في الدم قبل وأثناء وبعد التمارين لكي تتعرف على مدى استجابتك للتمارين في وقت محدد من أوقات اليوم، وهذا يساعدك لتقرر إذا كنت تحتاج لتنظيم الطعام أم جرعة الأنسولين.

**عمري 65 عاما ، فهل يمكنني أن أبدأ برنامج
تمرين لتخفيف الوزن الآن؟ وهل أحتاج إلى
أحماض أمينية كمكمل غذائي مع وجبات
الطعام؟ أي تناول بروتين إضافي؟**



التمارين الرياضية التي يمكنك أن تمارسها لمقاومة
زيادة الوزن لديك، تعطي قوة تحمل، وقوة أكثر لأنشطتك
اليومية وتساعدك في منع مرض هشاشة العظام

Osteoporosis ولبناء العضلات، وهذه النصيحة ليست للشباب فقط، ولكنها لكبار السن أيضا.

وكلما تقدمت في العمر فإن جسمك يفقد الكثير من العضلات والنشاط إن لم تفعل شيئا تجاه ذلك. وأنت في حاجة لكتلة من العضلات الحمراء المخططة، لأن تلك العضلات تحرق السعرات الحرارية الزائدة حتى وإن كنت لم تقوم بأي عمل.

لذلك فإن الفوائد التي قد تحصل عليها من تمارين حمل الأثقال قد تظهر علي عضلاتك التي تراها دائما من خلال المرأة بما يفوق الخيال.

وإذا كنت جادا في تمارين حمل الأثقال بغرض تخفيف الوزن، فإن احتياجاتك من البروتين ترتفع قليلا - حوالي 60 إلي 120 جرام أكثر من اللحم، أو الدجاج، أو السمك يوميا - حيث أن البروتين الزائد قد يكون ضارا، وقد يسبب جفاف في الجسم أو يجهد الكلى.

ويمكنك الحصول علي الأحماض الأمينية الكافية، وكل المغذيات الأساسية الأخرى ذات الإضافات، ومن غير الطعام الذي تأكله والتي من شأنها أن لا تزيد من وزنك. وكذلك فإن الطعام يكلف أقل من شراء البروتينات أو الأحماض الأمينية الخارجية، والتي تكون في شكل مسحوق معد للاستعمال، أو في شكل شراب، أو أقراص.



أنواع من البروتينات والأحماض الأمينية المتوفرة في الأسواق.

التمرين 7

تضايًا وزنيًا