

أحدث صيحة في عالم الريجيم ... الريجيم بالنقط حمية للطيارين ورواد الفضاء

وقد وضع هذا النظام كبار علماء التغذية بأمريكا لكي يتناسب مع احتياجات رواد الفضاء من التغذية وبالتالي فهو يناسب الطيارين أيضا ، وقد تم تطبيقه في سلاح الجو الامريكى .

وهذا النظام الغذائى يتم احتسابه على طريقة النقاط وليس على طريقة السعر الحرارى (الكالورى) .

وقد تم تطبيق هذا النظام الغذائى لأول مرة على رواد الفضاء ، ويقول عنه العلماء : إن الذى يرغب فى ان يحتفظ بوزنه عليه أن يأكل مايساوى ٥٠ نقطة خلال ٢٤ ساعة . ومن يرغب فى ان ينقص من وزنه ٢ كيلو جرام فى الاسبوع فعليه أن يأكل مايساوى ٤٠ نقطة فى ٢٤ ساعة . أما من يرغب فى ان يزيد وزنه فعليه ان يأكل مايساوى ٦٠ نقطة فما فوق فى ٢٤ ساعة . وقد احدث هذا البحث ثورة فى عالم (الريجيم) ، ولكن بعد التجربة ثبت انه صحيح ومفيد .

إن الشخص الذى يريد ان ينقص وزنه عليه ان يستعمل السكرين بدلا عن السكر العادى .

عدد النقاط	الكمية	نوع الطعام
		أولا - الحساء (الشوربة)
صفر	كأس واحد	١ - شوربة الدجاج باللحم وماشابه
١٧	كأس واحد	٢ - شوربة الطماطم الطازجة
٢٠	كأس واحد	٣ - شوربة البقول الخضراء
١٥	كأس واحد	٤ - شوربة الفطر (مشروم)
١١	كأس واحد	٥ - حساء الخضار
١٢	كأس واحد	٦ - حساء الكريمة
١٥	كأس واحد	٧ - حساء البطاطس

عدد النقاط	الكمية	نوع الطعام
		ثانيا : السمك المعلب :
١	١٠٠ جرام	١ - السلطعون (كراب)
صفر	١٠٠ جرام	٢ - سمك فليه
صفر	١٠٠ جرام	٣ - سلمون بالزيت
١	١٠٠ جرام	٤ - سردين بالزيت
٣	١٠٠ جرام	٥ - التونة بالزيت

		ثالثا : السمك الطازج :
١٢	القطعة	١ - السمك المقل
١٢	القطعة	٢ - أرجل التفدع

رابعا : السمك مشوى أو مطبوخ :

صفر	قطعة واحدة	١ - جميع أنواع السمك
٢	١٢ قطعة	٢ - محار مدخن

خامسا : اعضاء الحيوان الداخلية :

١	القطعة الواحدة	١ - القلب أو المخ مطبوخ
١٢	القطعة	مخ مقلى
٤	القطعة	٣ - كبدة العجل
٦	القطعة	٤ - كبدة البقر
٦	القطعة	٥ - الكلاوى مطبوخة او مشوية

سادساً : اللحوم :

صفر	القطعة	١ - الدجاج المطبوخ
صفر	القطعة	٢ - الدجاج مقلى بالصلصة او الزيت

عدد النقاط	الكمية	نوع الطعام
١٥	القطعة	٤ - لحم العجل مع الخضروات
١٢	القطعة	٥ - اسكالوب العجل
صفر	القطعة	٦ - ستيك العجل
صفر	القطعة	٧ - لحم الضأن مسلوق
١٠	القطعة	٨ - لحم الضأن مع الخضروات
صفر	القطعة	٩ - ستيك الضأن
١	١٠٠ جرام	١٠ - سجق
		١١ - دجاج - اوز - بط -
صفر	٥٠٠ جرام	غنم .. ماعز مشوى او مقلى مع الزبد

سابعا : خضروات مطبوخة (طازجة) :

٦	٢٥٠ جرام	١ — فول اخضر — فاصوليا خضراء
١٩	٢٥٠ جرام	٢ — بسلة خضراء — لوبيا .
٩	٢٥٠ جرام	٣ — حشى
١٦	القطعة	٤ — الذرة الصفراء
٦	٢٥٠ جرام	٥ — الفطر (ماشروم)
٤	٢ قطعة	٦ — الفلفل الحلو (الابيض)
٦	٢٥٠ جرام	٧ — السبانخ
١٨	٢٥٠ جرام	٨ — البصل مقلى او مطبوخ

ثامنا : الخضار :

٦	الواحدة	١ — خيار (صغير)
٤	الواحدة	٢ — الجزر
١٥	٢٥٠ جرام	٣ — سلطة المحشى
٨	الواحدة	٤ — الخس (متوسط)

نوع الطعام الكمية عدد النقاط

٤	الواحدة	٥ — الفلفل الاخضر حلو
٢	بالقطعة	٦ — الفجل
١	الواحدة	٧ — البصل (حجم متوسط)
١	الحزمة	٨ — المتدونس
٦	الواحدة	٩ — الطماطم
صفر	الكأس الواحد	١٠ — عصير الطماطم

تاسعا : البطاطس :

٢٢	الواحدة	١ - بطاطس مطبوخة
٢٠	٢٥٠ جرام	٢ - بطاطس بوريه
٢٠	١٠ قطع	٣ - بطاطس مقلية
١	القطعة	٤ - بطاطس شبس

عاشراً : البقول اليابسة :

٢١	١٠٠ جرام	١ - بقول مطبوخة
٢٠	١٠٠ جرام	٢ - العدس

حادى عشر : المكرونة والأرز :

٣٧	١٠٠ جرام	١ - سباجتي
٤٢	١٠٠ جرام	٢ - أرز مطبوخ

ثاني عشر : الفواكه :

		١ - أناناس
١٨	الواحدة	٢ - تفاح (متوسط الحجم)
٥	الواحدة	٣ - مشمش

عدد النقاط	الكمية	نوع الطعام
٢٣	الواحدة	٤ - موز
٣٥	الواحدة	٥ - الكشمري
٢١	٢٥٠ جرام	٦ - فراولة سودة
١٩	٢٥٠ جرام	٧ - فراولة
١٤	٢٥٠ جرام	٨ - فراولة مربية
٢٠	٢٥٠ جرام	٩ - جريفون
١٥	٢٥٠ جرام	١٠ - كرز

٢٦	بالكاس	١١ - عصير البرتقال
١٧	بلو اوحدة	١٢ - البرتقال
٢٣	الكاس	١٣ - عصير جريب فروت
١٧	الواحدة	١٤ - البرقوق والخوخ
٢٢	الشرحة	١٥ - البطيخ
١٦	٢٥٠ جرام	١٦ - العنب
١٨	الواحدة	١٧ - اترنج - كباد
١٨	٢٥٠ جرام	١٨ - جوز - بندق
٢٧	٢٥٠ جرام	١٩ - لوز
٧٥	١٠٠ جرام	٢٠ - كستناء
١٥	الواحدة	٢١ - تين مجفف (قطعتين)
٣٠	٢٥٠ جرام	٢٢ - زبيب

ثالث عشر : الخبز :

٢٢٠	١٠٠ جرام	١ - الخبز الابيض
٨٤	١٠٠ جرام	٢ - الدقيق العادي
٣	نصف ملعقة	٣ - دقيق

رابع عشر : الكيك - جاتوه :

٧٠	اوحدة	١ - الكيك
٧٣	اوحدة	٢ - كيك بالكريمة
١٢	اوحدة	٣ - بسكويت
٢٨	اوحدة	٤ - كريمة كرامل

٢٠ - ١٥	الواحدة	٥ - ايس كريم
٥٤	١٠٠ جرام	٦ - شيكولاته بالحليب
٧٨	١٠٠ جرام	٧ - منبس خاص حلو
٢٣	١٠٠ جرام	٨ - شيكولاته
١٣	ملعقة واحدة	٩ - المرني
١٧	ملعقة واحدة	١٠ - العسل
١٢	ملعقة واحدة	١١ - السكر

خامس عشر : البيض :

١	بيضتان	١ - طارج
١	بيضتان	٢ - مطبوخ أو مقلي

سادس عشر : الالبان :

١٢	اللتر	□ لبن طازج
----	-------	------------

obeikandi.com

علاج السمنة بالصوم

قال رسول الله ﷺ : « صُومُوا تَصِحُّوا »^(١) وقد أشاد أساطين الطب بأهمية الصوم وفوائده الصحية بالنسبة للإنسان كتب الدكتور العالمى «الكسيس كاريل» الحائز على جائزة نوبل فى الطب فى كتابه القيم « الإنسان ذلك المجهول » الذى يعتبره الأطباء حجة فى الطب .. يقول : « إن كثرة وجبات الطعام ، وانتظامها ، ووفرها تعطى وظيفة أدت دوراً عظيماً فى بقاء الأجناس البشرية ، وهى وظيفة التكيف على قلة الطعام ، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم فى بعض الأوقات .

ويقول : « إن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام ، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع ، ويحدث أحيانا العبيج العصبى ، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف . بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه ، فإن سكر الكبد سيتحرك ، ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد ، وبروتينات العضل والغدد ، وخلاها الكبد ، وتضخى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للابقاء على كمال الوسط الداخلى ، وسلامة القلب ، وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا » .

وبدقنى أن الصوم الذى يقول به الدكتور « كاريل » يطابق تماماً الصوم فى الإسلام ؛ إذ أنه يغير من انتظام وجبات الطعام ، ويقلل من كميات الغذاء .

ويقول الدكتور « ماك فادون » : وهو أحد علماء الصحة الكبار

فى أمريكا فى كتابه الذى ألفه عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة من أثر الصيام ، وتبين له مفعوله فى القضاء على الأمراض المستعصية : « إن كل انسان يحتاج إلى الصيام وإن لم يكن مريضاً ، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع فى

(١) حديث صحيح رواه الطبرانى ورجاله ثقات .

الجسم ، فتجعله كالمرضى ، وتثقله ويقل نشاطه ، فإذا صام خفّ وزنه ، وتحلّت هذه السموم من جسمه ، بعد أن كانت مجتمعته ، فتذهب عنه ، حتى يصفو صفاء تاماً ، ويستطيع أن يستردّ وزنه ، ويجدد جسمه في مدة لا تزيد عن عشرين يوماً بعد الإفطار ، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل .

والجدير بالذكر أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من المرضى بأمراض مختلفة ، وذكر أسماءهم وأمراضهم وتواريخ معالجتهم ، إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم .

فأكبر الأمراض تأثيراً بالصيام أمراض المعدة : « فالصوم لها مثل العصا السحرية يسارع في شفائها ، ويرى المعالج به العجب العجيب ، وتليها أمراض الدم ، ثم أمراض العروق كالروماتيزم مثلاً » .

ويقول الدكتور عبدالعزيز اسماعيل : إن الصيام يستعمل طبياً في حالات كثيرة .. ووقائياً في حالات أكثر . وإن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمها ، وستظهر مع تقدم العلوم .. فلقد ظهر أن الصيام يفيد طبياً في حالات كثيرة ، وهو العلاج الوحيد في أحيان أخرى .

فللعلاج : يستعمل في اضطرابات الأمعاء المزمنة ، والمصحوبة بتخمر ، ويستعمل في زيادة الوزن الناشئة من كثرة الغذاء . وكذلك في زيادة الضغط .

أما في البول السكري : فلما كان قبل ظهوره يكون مصحوباً بزيادة في الوزن ، فالصوم يكون بذلك علاجاً نافعاً .

ولا يزال الصيام مع بعض ملاحظات في الغذاء أهم علاج لهذا المرض .

والصوم يعتبر علاجاً لالتهاب الكلى الحاد والمزمن . وأمراض القلب .

والصيام مرة كل شهر يعتبر خير وقاية من كل هذه الأمراض .

النظام الغذائي الامثل لعلاج البدانة في شهر رمضان المعظم

★ ★ يجب مراعاة ما يأتي :

- يراعى عدم إضافة السمن والزبدة والسكر والزيت للطعام
- الشاي والقهوة والمشروبات بدون سكر ويمكن استعمال السكرين بكميات مفتوحة .

يُنتظر نزول الوزن بمقدار كيلو جرام اسبوعيا تقريبا .

★ ★ السحور يوميا :

- طبق فول مدمس بالليمون والبهارات .
- طبق من السلطة الخضراء
- ملعقة جبنة قريش أو كوب زبادى صغير مع شريحة خبز

★ ★ الافطار :

اليوم الأول

- شوب عصير برتقال طازج
- شريحة لحم مشوى
- ربع كيلو فاصوليا مسلوقة
- سلطة خضراء
- شريحة خبز

اليوم الثاني :

- كوسة مسلوقة بالطماطم .
- ربع فرخة مشوية
- طبق سلطة خضراء بالمخللات

- شريحة خبز
- مليء فنجان بطيخ او بهام (انااس)

اليوم الثالث :

- كفتة مشوية
- سلاطة خضراء
- خرشوف وكوسة مسلوقة
- شريحة خبز
- عدد (٥) مشمش أو (٤) برقوق .

اليوم الرابع :

- طبق من البسلة والجزر والطماطم باللحم المفروم بدون سمن
- شريحة خبز
- طبق سلاطة بالخللات
- شوب عصير برتقال

اليوم الخامس :

- ربع فرخة مشوية
- فنجان لوبيا مسلوقة بالليمون
- طبق سلاطة خضراء
- عدد (٥) مشمش أو (٤) برقوقات

اليوم السادس

- قطعة فيليه مشوى
- خضار سوتيه مسلوقة من الخرشوف والكوسة والفاصوليا الخضراء
- طبق سلاطة خضراء
- شريحة خبز

- فنجان من الفراولة الطازجة
- فواكه في حدود ١٢٠ سعر حرارى متبعا الجدول .

اليوم السابع :

- كفته مشوية $\frac{1}{8}$ كيلو جرام .
- خضار سوتيه كاليوم السابق
- طبق من السلاطة والمخللات
- شريحة خبز
- ملىء فنجان من البطيخ

ملحوظة :

* يمكن استبدال شوب عصير البرتقال بملء فنجان من البطيخ أو الشمام .

النظام الغذائي المناسب لعلاج البدانة عند الاخوة المسيحيين

سعر حرارى	الافطار
٤٥	طبق فول مدمس (ملء فنجان شاي)
٥٠	¼ رغيف عيش قمح
٢٥	جريب فروت
	الغذاء :
	تخيّر غذاءك في حدود ٣٠٠ سُعر حرارى
٥٠	طبق من اللوبيا أو الفاصوليا (ملء فنجان مسلوقة)
٥٠	طبق من السلاطة الخضراء
١٠٠	خضار مسلوب بسلة (فنجان)
٧	كوسة أو فاصوليا خضراء
٥٠	عيش قمح ¼ رغيف
	العشاء :

فواكه في حدود ١٢٠ سُعر حرارى متبعا الجداول

ملحوظة هامة :

في حالة السماح بشرب منتجات الالبان يمكن استخدام السوستاجين في الإفطار والعشاء بمقدار ثلاث ملاعق كبار على كوب ماء وذلك لاحتوائه على الغذاء المتكامل في البروتينات والاملاح والفيتامينات .

والآن يمكنك السيطرة على وزنك باتباع النظم الغذائية المختلفة والتي وضعها كبار اخصائى التغذية في العالم .. مع اطيب تمنياتي لك بالتوفيق .