

زيادة النشاط وممارسة الرياضة البدنية

أولا : زيادة النشاط وممارسة الرياضة البدنية

إن أى نظام لانقاص الوزن مكتوب له الاخفاق إذا أغفل الحاجة الى بعض الرياضة والتمرين والنشاط .

والرياضة المطلوبة لاتتطلب الانضمام إلى أحد النوادي الرياضية ولكنها هى النشاطات التى تمارسها يوميا دون ان تعتبرها تمارين رياضية .

فكلنا تمارس المشى . والمشى من أنسب التمارين للتحكم فى الوزن ، فهو يحرك الجسم كله ، وكلما مشيت مسافة أبعد وفترة أطول ، كلما زاد استهلاك السرعات الحرارية .

حاول أن تمشى نصف ساعة اضافية كل يوم بسرعتك المعتادة ، فهذا المشى الاضافى يساعدك على حرق كمية من الدهن تصل الى نصف ($\frac{1}{2}$) كيلو جرام بعد اسبوعين وبعد أن تتمرن على المشى حاول أن تزيد من سرعتك تدريجيا . وإذا كانت لياقتك البدنية جيدة فإنك تستطيع الركض قليلا لمسافة قصيرة تزداد مع التمرين ومواصلة الرياضة .

ولست ملزما بتأدية المشى المطلوب منك دفعة واحدة . ولكن حاول الاستعمال المواصلات أو السيارة فى المسافات القريبة ، واستعمل الدرج بقدر الامكان فى صعودك للأدوار غير العالية وتحاشى استعمال المصعد كلما أمكن ذلك .

ومن العادة أن يوصى من يزداد وزنه ويظهر عند استعداد للسمنة أن يتجنب النوم بعد وجبة الغداء .. ومن السهل الإقلاع عن هذه العادة لمن اعتادها بأن يمضى ساعة من الزمن بعد تناول وجبة الغداء مباشرة في تنظيف أسنانه ، وغسل وجهه أو المشى نصف ساعة .

حاول أن تقوم ببعض التمرينات السويدية في الصباح . ابدأ بخمس دقائق في اليوم الأول واستمر كذلك اسبوعا ، ثم حاول أن تزيد فترة التمرين عدة دقائق في اليوم الأول حتى تصل الى ربع ساعة يوميا .

ستدهش أنت نفسك من النشاط الذى ستضيفه عليك هذه التمرينات البسيطة وستشعر أنك أكثر نشاطا ولياقة .

إذن لا بد من عمل مجهود عضلى كالمشى أو الجرى ، ويمكن باستخدام الدراجة لمسافة ٥ كيلو متر متصلة كل ٤٨ ساعة على أقل تقدير لكي تضع الجسم في حالة مستقرة على مستوى عال من استهلاك الطاقة والعبء بالمسافة وليس بالوقت فالسير ٥ كيلو متر يستغرق ساعة ، أما الجرى فيستغرق ٢٠ دقيقة ، ويمكن الخلط بينهم أو استخدام الدراجة الثابتة بالمنزل .

ويلاحظ أنه لا يمكن الاستعاضة بالرياضة عن الرجيم ، ولكن الرياضة هامة كعامل مساعد بجانب اتباع الرجيم ، وهى أداة قيمة من أدوات الحفاظ على الصحة واللياقة والعافية بوجه .

وتأتى أهمية الرياضة كعامل مساعد لانقاص الوزن للأسباب التالية :

١ - الاعتماد على الغذاء وحده في إنقاص الوزن كتنسيق المركب بمجداً واحداً وهى طريقة أكثر مشقة .

٢ - ان الرياضة ترسل موتورات الجسم من الخلايا العضلية الى العمل فتجعل دائرة الطاقة في الجسم أكثر نشاطاً من معدل الاحتراق حتى أثناء الراحة ، وتستمر هذه الحالة لمدة ٤٨ ساعة بعد المجهود العضلى .. فالإنسان الرياضى يسهلك أكثر أثناء الراحة التامة من الشخص غير الرياضى .

٣ - تكسبك الرياضة عضلات لينة ، وجسماً رشيقاً فيجعلك بعد الانتهاء من النظام الغذائي أكثر خفة وحركة فتصبح غير معرضاً لزيادة الوزن ثانية .

٤ - الراحة ضرورية بعد التمرين ، وعلينا أن نتعلم كيف نستريح كلما استطعنا ذلك حتى ولو كانت مجرد ربع ساعة بين فترتي عمل ، نقضياً في كرسي مريح والقدمان مرفوعتان في الظل ، وفي الهدوء ، فأرضين على أنفسنا الاسترخاء وعدم التفكير في شيء .

وبصفة عامة فإن ($8 \frac{1}{4}$) ساعات نوم ضرورية في اليوم لهؤلاء الأشخاص الذين يبذلون جهداً كبيراً ، والنظام المثالي هو أن تدخل السرير الساعة العاشرة والنصف مساءً وتستيقظ الساعة صباحاً ويمكنك أن تسهر في خروج أو حفلة حتى الساعة الواحدة صباحاً مرة واحدة في الأسبوع لا أكثر .. وابتعد عن الرياضة العنيفة أو التزحلق على الجليد إلا إذا كنت تمارس الرياضة على مدار السنة .

واعلم ان الأجازات ليست ترفاً فهي على قلبها من ضرورات العصر .

الجدول رقم (١)

يشير هذا الجدول الى عدد الوحدات الحرارية (الكالورى) المستهلكة أو المحترقة خلال اى عمل يمكن القيام به خلال يومنا الحافل طيلة ثلاثين دقيقة (نصف ساعة) من الوقت .

ما يسهلكه الذكور	ما تسهلكه الاناث	التمرين الرياضى
٢٢٠ - ٢٦٠ وحدة حرارية	١٨٠ - ٢٢٠ وحدة حرارية	راكيت وريشة
٢٠٠ - ٢٤٠ وحدة حرارية	١٦٠ - ٢٠٠ وحدة حرارية	يسبول أو كرة القاعدة
٤٠٠ - ٦٠٠ وحدة حرارية	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	كرة السلة
١٢٠ - ١٤٠ وحدة حرارية	١٠٠ - ١٢٠ وحدة حرارية	قيادة هادئة للدراجة
٢٨٠ - ٣٢٠ وحدة حرارية	٢٠٠ - ٢٣٠ وحدة حرارية	قيادة سريعة للدراجة
١٠٠ - ١٤٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٢٠ وحدة حرارية	بولينغ
١٣٠ - ١٨٠ وحدة حرارية	١٠٠ - ١٥٠ وحدة حرارية	تجديف في الزورق
١٤٠ - ١٨٠ وحدة حرارية	١٢٠ - ١٤٠ وحدة حرارية	النجارة
١٦٠ - ١٩٠ وحدة حرارية	١٣٠ - ١٦٠ وحدة حرارية	صعود السلم
٨٠ - ١١٠ وحدة حرارية	٦٠ - ٩٠ وحدة حرارية	الطهى والحركة الدائمة
١٣٠ - ١٧٠ وحدة حرارية	١٠٠ - ١٣٠ وحدة حرارية	الرقص الهادىء والبطيء

٢٥٠ - ٥٠٠ وحدة حرارية	٢٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	الرقص العنيف ، المديسكو
٨٠ - ١١٠ وحدة حرارية	٦٠ - ٩٠ وحدة حرارية	غسل الصحون والآنية
٣٥ - ٦٠ وحدة حرارية	٣٠ - ٥٠ وحدة حرارية	ارتداء الملابس ونزعها
٦٠ - ٧٥ وحدة حرارية	٥٠ - ٦٠ وحدة حرارية -	قيادة السيارة
٨٠ - ١١٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	تنظيف ونزع الغبار
١٨٠ - ٢٢٠ وحدة حرارية	١٤٠ - ١٧٠ وحدة حرارية	تمارين رياضية خفيفة
٢٥٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية	٢٠٠ - ٢٥٠ وحدة حرارية	تمارين رياضية سريعة
٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	٢٥٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	كرة القدم
١٤٠ - ١٨٠ وحدة حرارية	١٢٠ - ١٤٠ وحدة حرارية	العمل في الحديقة
١٣٠ - ١٧٠ وحدة حرارية	١٠٠ - ١٤٠ وحدة حرارية	لعب الغولف
٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	٢٠٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية	كرة اليد
٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	٢٥٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية	الموكى
١٦٠ - ٢٠٠ وحدة حرارية	١٤٠ - ١٦٠ وحدة حرارية	أنفوسية ، ركوب الخيل
١١٠ - ١٦٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٢٠ وحدة حرارية	تنظيف المنزل
٧٠ - ٩٠ وحدة حرارية	٦٠ - ٨٠ وحدة حرارية	كى الملابس
٢٥٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	٢٠٠ - ٢٥٠ وحدة حرارية	المهولة الخفيفة
٢٠ - ٢٥ وحدة حرارية	١٥ - ٢٠ وحدة حرارية	الاسترخاء
٩٠ - ١٥٠ وحدة حرارية	٧٠ - ١٣٠ وحدة حرارية	العمل المكتبى
١٥٠ - ١٨٠ وحدة حرارية	١٣٠ - ١٥٠ وحدة حرارية	دهن الجدران
١٠٠ - ١٥٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٣٠ وحدة حرارية	المعرف على البيانو
٩٠ - ١٥٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٢٠ وحدة حرارية	غسل السيارة
٢٠ - ٢٥ وحدة حرارية	١٥ - ٢٠ وحدة حرارية	القراءة
٤٠٠ - ٥٠٠ وحدة حرارية	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	المركض
٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	٢٥٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	تقطيع الخشب والأخشاب
٣٠ - ٣٥ وحدة حرارية	٢٥ - ٣٠ وحدة حرارية	الخياطة
٤٠ - ٦٠ وحدة حرارية	٣٥ - ٤٠ وحدة حرارية	الغناء
٢٥٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية	٢٠٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	التزلج
٩٠ - ١١٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	كنس الأرض
٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	٢٠٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	السباحة
٩٠ - ١١٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	الطبخ على الآلة الكائبة
٩٠ - ١٣٠ وحدة حرارية	٧٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	المعرف على الكمان
٢٢٠ - ٢٨٠ وحدة حرارية	١٨٠ - ٢٢٠ وحدة حرارية	كرة السلة
٩٠ - ١٢٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	التنزه البطيء الهادىء
١٦٠ - ١٨٠ وحدة حرارية	١٤٠ - ١٦٠ وحدة حرارية	السير السريع
٣٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	٢٥ - ٨٠ وحدة حرارية	الكتابة باليد

برنامج غذائي لانقاص الوزن إلى جانب التمرين

ريجيم للنساء فقط

ريجيم الجمال والنضارة حيث تفقدين الكيلوات الزائدة وجمالك « ينور »

تقول « ماري بيري » مسئولة التغذية في مصحة « أريزونا » : إن هذه الخطة تعتمد أساسا على تقليل كميات السكر والدهون والمنبهات مثل الشاي وعصير الفاكهة وكلها أمور تثبت فوائدها الجملة بالنسبة لتقليل الوزن وعمليات الاحتراق الداخلى وتحسّن البشرة والنشاط الذهني .. وبالتالي فهي تنعكس على المستوى النفسى فيشعر الانسان أنه وُلد من جديد ، وتزداد ثقته بنفسه . وحتى لا يضيع وقتك ، إليك الخطة بالتفصيل .

● اليوم الأول :

استيقظي نصف ساعة مبكراً عن الموعد الذى اعتدته وابدئي يومك بممارسة أى رياضة « مشى - جرى - سباحة » لمدة ٢٠ دقيقة لتحسين عملية الاحتراق الداخلى وتنشيط الذهن .

بعد ذلك خذى حماما دافئا ولاحظي استخدام فرشاة للدعك لتنشيط الدورة الدموية ، بعدها يمكن تناول الإفطار ويتكون من كوب زبادى أو كوب بلبلة .

الغذاء :

اختارى قائمة طعام صحية قليلة الدهون مع التركيز على الخضر الطازجة والسوتيه ، وقبل العشاء يراعى ممارسة التمارين التالية لتسترخى العضلات .

التمرين الأول :

فتح الساقين ورفع الذراعين بهدوء فى وضع مستقيم أعلى الرأس ، ثم شبكى أصابع

الكفين سويا .. شدى العمود الفقرى ، ثم عودى بظهورك لنوراء وادفعى صدرك للأمام لمدة ٣٠ ثانية ، ثم استرخى مع ملاحظة أن يمد التنفس خلال العميرين بعمق من الأنف .

التمرين الثانى :

اجلسى على الأرض ، ومدى ساقك اليمنى للأمام ، ثم اثنى الساق اليسرى ، حيث يرتكن كعب القدم اليسرى على الفخذ الأيمن ثم أمسكى أصابع القدم اليمنى باليد اليمنى لمدة ٣٠ ثانية ، ثم غيرى الوضع بالتبادل .

التمرين الثالث :

هذا التمرين للمساعدة على التنفس بعمق : استلقى على الظهر مع ثنى الركبتين لأعلى لترتكز القدمان على الأرض - ضعى الكعبين على أعلى المعدة بحيث تلامس الأصابع المضمومة منطقة وسط المعدة . أخرجى الهواء من الفم مع العد من (١) لى (٤) ثم تنفسى من الأنف مع العد من (١) لى (٤) ، كررى العملية (٥) مرات ولاحظى أن تمدد الأصابع وتفرج مع عملية الشهيق بعد ذلك يمكن تناول العشاء امكون من سلطة خضراء - مكرونة ريجيم - كوسة مطهوه البخار - ثمرة فاكهة - بعد ذلك حمام لمدة (١٥) دقيقة قبل النوم .

اليوم الثانى :

سيكرر نفس نظام اليوم الأول .

الافطار :

٢ توست ريجيم + ٢ ملعقة جبن قريش + ملعقة صغيرة مرى ريجيم .

الغذاء :

خضر طازجة مع تونة بدون زيت + خبز ريجيم

العشاء :

شريحة دجاج مشوية بدون جلد + أرز + خضر مسلوقة + شريحة همام .

اليوم الثالث :

نفس الروتين قبل الافطار والحمام الدافئ .

لأفطار

ثمرة فاكهة + كوب زبادى قليل الدسم ، وقبل الغذاء احرصى على تخصيص وقت لعمل مانيكر وباديكير ووضع الكريم المرطب على الجسم .

الغذاء :

سلطة خضراء - سلمون بدون زيت - خبز - ثمرة فاكهة . بعد الغذاء ضعى قناعا مناسباً على الوجه والرقبة لتنظيف البشرة واستعادة طراوها ونضارها ، ونصح لأصحاب البشرة الدهنية باختيار الخضر مثل الخيار أما أصحاب البشرة الجافة فيمكنهم عمل أقنعة من الزبادى ، كذلك فقد ظهرت فى الأسواق مجموعة هائلة من الأقنعة المناسبة لكل بشرة مثل Hydropratecteur من « شانيل » لأصحاب البشرة الجافة .

بعد إزالة القناع توضع على البشرة الكريمت المرطبة .

اليوم الرابع :

يتكرر نفس الروتين مع القيام بنشاط غير عادى فى روتين الحياة اليومية مثل الألتقاء بالأصدقاء ، أو الذهاب للسينما ، أو شراب شىء جديد ويلاحظ خلال الأيام الأربعة القواعد التالية :

١ - ان تتراوح كمية الطعام الطازجة التى يتم تناولها يوميا ما بين ٣٠ الى ٥٠٪ من مجموع القائمة الغذائية اليومية .

٢ - الاعتماد على الأطعمة المشوية أو المطهوه بالبخار .

٣ - تناول الفيتامينات والمعادن .

٤ - الاعتماد على الدواجن بدون جلد والسلطات الخضراء .

- ٥ - الاكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب والابتعاد عن القهوة والشاي والمشروبات الغازية الغنية بمادة الكافيين .
- ٦ - يُستحسن اضافة بعض الزيوت العطرية لماء الحمام لاضفاء مزيد من البهجة وللمساعدة في عملية الاسترخاء .
- ٧ - الابتعاد بقدر الامكان عن المواد الدهنية ويفضل استخدام المنتجات المنزوعة الدسم ، أو قليلة الدسم واللحوم البيضاء .
- ويؤكد الخبراء أن هذا النظام أكسب من اتبعه مظهراً رائعاً دون الحاجة لعصا سحرية ، وأن كل سيدة اتبعته اكتشفت أنها سنديلا جديدة بفضل العلم .

المعالجة بالتدليك

وحمامات الساونا والبخار

التدليك مفيد .. ليس في ازالة السمنة فحسب ، بل للصحة العامة أيضا ، لكن بشرط أن يم حسب الطرق الفنية الصحيحة . ولا يسعنا أن نطيل التحدث عنه وخصوصا وأن المريض لا يستطيع تدليك نفسه بنفسه ، فلايد له اذن من أن يعهد بتدليك جسمه إلى مدلك فنى في أحد المعاهد الخاصة .

ويزعم البعض أن لحمامات البخار والساونا دور في التخسيس وإنقاص الوزن لما لها من أثر معرّق ، لأنها في الواقع تخفض وزن الجسم بعد كل جلسة تخفيضا محسوسا تماشى درجته مع درجة غزارة مايفرزها الجسم من العرق بشرط أن يقتصد المرء في تناول الماء بعد فقدانه لعدة ارطال في حمام الساونا أو البخار ولكن هذا التخسيس ناتج عن طرح السوائل من الجسم فقط وليس عن طريق شيء من الدهن المتراكم فيه فهو اذن تخيف كاذب كما أن تكرار الحمامات المعرّقة لا يخلو من الأضرار الصحية لأنه يسبب جفافا في سوائل الجسم الطبيعية ومنها الدم أيضا ، ومن ثم فهي قد تؤدي الى خطر ارتفاع ضغط الدم وحرارة الجسم وقد تصيب بالجفاف وفي الأيام الحارة قد يتعرض الشخص لخطر الصدمة من شدة الحرارة أو من القفز في حمام بارد ، أو الوقوف تحت « الدوش البارد » بعد عرض جسمه لحرارة بالغة الارتفاع لمدة طويلة . وغنى عن التنبيه أن يستشير المرضى بالقلب والسكر وهي من « الامراض المزمنة » طبيبه الخاص قبل ارتياده لحمامات البخار والساونا ، لأن التغيرات الحادة في الحرارة تشكل خطورة شديدة على حياتهم .

النوادي الرياضية ومنتجات التخسيس

للرياضة البدنية والألعاب الرياضية فوائدها الكبرى في الوقاية من السمنة ومعالجتها . والعديد من المنتجات الصحية تتضمن حمامات ساونا ، وخدمات

تدليلك وبرامج رياضية وأقساماً للعلاج النفسى كما يشرف عليها أطباء متخصصون في بعض الأحيان أما إذا لم يكن يشرف عليها طبيب ، فمن الأفضل أن تستشير طبيبك الخاص قبل الانضمام إليها .

وهناك بعض العيوب في هذه المنتجات ، وأولها أنها غالية الثمن ولها روادها ، وثانيها : أنك تسمع أحيانا عن نجاحها في إنقاص الوزن بمقدار هائل في فترة قصيرة وهذا الأمر له مزاياه وعيوبه .. وعيبه أن ذهابك الى تلك المنتجات في عطلات الاسبوع يحدث ارتباكاً في نمط حياتك ، ومالم تكن حذراً في موقفك منها فقد تعتمد عليها اعتماداً كلياً وهذا بالطبع شيء غير مستحب لأن المرء لا يستطيع قضاء معظم حياته في ناد أو منتجج صحى .. وينبغى للمرء أن يجعل عمليات التخسيس والاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية والتدليك جزءاً أساسياً من حياته ، بدلا من أن تكون هذه الأنشطة مجرد شيء يفعله في الأجازة فقط .

ويستطيع الأشخاص الذين لايتاح لهم الانضمام الى مثل هذه النوادي ان يعوضوا عنها بعض الشيء بالمشى يوميا لمدة نصف ساعة بسرعتهم المعتادة فهذا المشى الاضافى يساعدك على حرق كمية من الدهن تصل الى نصف (٥٠٠ جرام) كيلو جرام بعد اسبوعين ، وبعد أن تتمرن على المشى حاول ان تزيد من سرعتك تدريجيا ، علما بأن المشى يوميا لمدة ساعة كاملة ، مشيا جديا ، لمسافة (٦) كيلو مترات من شأنه ان يذيب ويحرق مقدار (٣٠) جراما من الدهن المتراكم في جسمك اذا كان المشى على ارض منبسطة وعشرة أمثال ذلك اذا كان المشى صعوداً الى مرتفع أو جبل . هذا ويمكن الاستعاضة عن المشى بصعود درجات سلم عالية بضع مرات ، على أن يكون الصعود مرة كالمعتاد أى والوجه متجه الى الأعلى (الصعود إلى الأمام) ومرة أخرى على العكس من ذلك (الصعود إلى الوراء) واذا كانت لياقتك البدنية جيدة ، فإنك تستطيع الركض قليلا لمسافة قصيرة تزداد مع التمرين ومواصلة الرياضة .

ولاننسى أن من بين الأسباب التى تعمل على نجاح النوادي الرياضية والمنتجات أن النشاط يتم فيها في مجموعات من الناس ، وبالتالي فإن المجموعة

تساعد على تشجيع الفرد واعطائه الدافع ، لكن هذا الأمر صعب التحقيق إذا ما عاد المرء إلى بيته .

ورغم ذلك فإن النوادي الرياضية ومنتجعات التخسيس من شأنها أن تساعدك على انقاص وزنك وتجديد شبابك إذا ما استخدمتها كوسيلة لفتح صفحة جديدة في حياتك أو لتبدأ بداية جديدة تعتمز الحفاظ عليها في حياتك ليومية وقضاء بعض الوقت في المنتجعات أو النوادي الرياضية يُعد بداية طيبة لأولئك الذين يبدأون حديثاً في محاولات انقاص أوزانهم والتخلص من السمنة .. إلا أنها مجرد بداية .

ارشادات عامة

١ - يجب علينا أن نقر أن أساس انقاص الوزن هو النظام الغذائي وأن اتباع النظام الغذائي هو تغيير للعادات وليس حرماناً وبما أن اكتساب أى شئ ينبغى أن يكون له ثمننا ، فإن الثمن المدفوع في اكتسابك الوزن النموذجي قد لا يكون باهظاً لو قررت التنازل عن الشرة في الطعام وتغيير عاداتك بعض الشيء .

٢ - ان ارتباطك بالنظام الغذائي ليس فيه عيباً فيجب عليك أن تجاهر به وأن تكون معتداً بموقفك مصراً عليه أمام الغير .

٣ - الزيادة في الوزن معناها ببساطة أن كمية ماتأكله مهما كان صغير يزيد عن احتياجاتك الفعلية وبالتالي حاول أن تضع في اعتبارك القيام بنشاط رياضي منتظم ويومي كالمشي قليلاً .

٤ - ان من عناصر النجاح العلاج الجماعي ، فارتباط أسرته بنظامك قد يجعل فترة المعالجة تمر طبيعية . كما ان ارتباطك وأصدقائك بنفس المعالجة يعتبر من العوامل المشجعة .

٥ - متابعة الوزن يجب ان تكون على ميزان واحد وفي موعد معين (صباحاً مثلاً أو مساءً) وفي نفس الثياب حتى يكون المؤشر حقيقياً .

٦ - لاتأكل الا الاطعمة الموصوفة لك وفي مواعيدها مع عدم الاخلال بالنظام أو حذف وجبة استعجالاً للنتائج أن أكلة واحدة خارجه عن نظام الطعام - في

مناسبة مثلاً - تضيع فوائد ايام عديدة من العلاج .

٧ - اشرب ... الماء يوميا على أن يكون ذلك رشفاً بين الوجبات فذلك يقلل من شهيتك .

٨ - اذا اضطرتك الظروف أن تأكل أو تشرب خارج المنزل ، أو اذا شعرت بالجوع فيمكنك تناول ثمرة من الفواكه أو أى طعام مذكور في قائمة الغذاء .

★★ ماهي السعرات الحرارية ؟

السعر الحرارى هو وحدة كمية الطاقة الحرارية ، والطاقة يمكن تحويلها من صورة الى اخرى فالطاقة الحرارية مثلا يمكن تحويلها الى طاقة حركية .

والمواد الغذائية التى نتناولها تعطى عند احتراقها داخل خلايا الجسم سعرات حرارية يمكن استخدامها بالخلايا لأداء وظيفتها فى جسم الانسان .

ويحتوى جرام المواد النشوية والسكرية على ٤ سعرات حرارية كما يحتوى جرام المواد البروتينية على ٤ سعرات حرارية أما المواد الدهنية فكل جرام منها يحتوى على ٩ سعرات حرارية .

والانسان العادى يستهلك مقداراً من الطاقة خلال ٢٤ ساعة ما بين ١٥٠٠ سعراً حرارياً إذا كان يعيش حياة راکدة ، و ٣٠٠٠ سعراً حرارياً اذا كان يحيا حياة نشطة جداً .

هل تختلف المواد النشوية عن المواد البروتينية ؟

اذا كان الجرام من كل من المواد النشوية والبروتينية يعطى ٤ سعرات حرارية فهل هناك فرق بينهما ؟

نعم ، والفرق فى الحقيقة عميق جداً .

فالسكريات والنشويات تتحول بعملية الهضم الى سكر الجلوكوز حيث يتمص فى الدم ، وعند وصوله الدم يعتبر الجلوكوز اهم منشط لافراز هرمون الانسولين الذى يعمل فوراً على سحب الكمية الداخلة من السكر وتحويلها الى دهون لتخزينها لوقت الحاجة وقد يكون هذا التأثير فى بعض الاشخاص سريعاً وشديداً

لدرجة أن مستوى السكر في الدم يتعرض لهبوط الى درجة تحت الطبيعية مما يعطيه الشعور بأنه في حاجة الى شيء به سكر لتعويض هذا الهبوط ، ويدخله بالتالي في حلقة مفرغة :

تناول سكريات → هبوط مستوى السكر → تناول سكريات وهكذا

وينتج عن هذا فتح عمليات التخزين في الجسم وصعوبة نزول الوزن .
وفي الحقيقة فإن مفتاح النزول السريع في الوزن هو الامتناع عن تناول المواد النشوية والسكرية لايقاف تنشيط عملية التخزين .
أما السعرات الناتجة عن حرق المواد البروتينية فإنها في الواقع يمكن القول اجمالاً ان ثلثها يعد كحرارة ولا يمكن تحويلها الى حركة وهذا يجعلها اختياراً أفضل لكل من يرغب في إنقاص وزنه .

obeikandi.com

دليلك لإنقاص الوزن

يراعى عدم الالتجاء للأنظمة الغذائية القاسية والتي تتطلب حرماناً كبيراً لمحاولة تخفيض الوزن بسرعة .. إذ سرعان ما يصاب الإنسان بالوهن والإعياء والتعب والهبوط مما يجعله يمتنع عن الرجيم ، ويحاول استعاضة قواه الخائرة بمزيد من الطعام المغذى .

ويستحسن ألا يفقد الإنسان أكثر من كيلو جرام اسبوعياً ولكي تنقص وزنك كيلو جراماً كل اسبوع ، فهناك بعض الحسابات البسيطة لمعرفة وزنك المثالي ، وكم من السعرات اليومية لانقاص هذا الوزن ، ومفتاح هذا هو قياس طولك .

أولاً : الوزن المثالي :

الوزن المثالي لسيدة طولها ١٥٠ سم هو ٤٥ كيلو جرام يضاف (أو ينقص) ٩٠٠ جرام (٩ , كيلو جراماً) لكل سم بالزيادة أو النقصان في الطول .
أما الوزن المثالي لرجل طولها ١٥٠ سم فهو ٤٨ كجم يزداد (أو ينقص) كيلو جرام لكل سنتيمتر بالزيادة أو النقصان في الطول .

ثانياً : معامل النشاط :

معامل النشاط هو رقم يمثل احتياجك للسعرات الحرارية يوميا ، وينقسم الى ثلاثة أنواع :

(١) الحياة الراكدة :

تمثل أعمال البيت الخفيفة ، أعمال المكتب ، تمرينات قليلة مع جلوس معتدل (المعامل = ٢٦)

(٢) الحياة النشطة نسبيا :

أعمال المنزل العامة ، أعمال ثقيلة تحتاج للوقوف لعدة ساعات مع استخدام الذراعين ، السير النشط (المعامل = ٣٣)

(٣) الحياة النشطة جدا :

اعمال المنزل العنيفة ، اعمال عنيفة لعدة ساعات ، المشى السريع والرياضة السريعة (المعامل = ٤٠)

احتياجك للطاقة :

يمكن حساب احتياجك اليومي للسرعات الحرارية بحاصل ضرب وزنك المثالي (وليس وزنك الحقيقي) في معامل النشاط المناسب لطريقة حياتك .

مثال :

سيدة طولها ١٦٥ سم تحيا حياة نشطة فيكون معامل نشاطها = ٣٣
فهى تحتاج تقريبا إلى ٢٠٠٠ سعر حرارى يوميا .

هل يمكن إنقاص وزنك بتغيير معامل النشاط ؟

لو أمكنك رفع معامل نشاطك من الحياة الراكدة الى الحياة النشطة نسبيا ؛ فإنك يمكن ان تزيد حرق ٧ سعرات حرارية لكل كيلو جراما من وزنك المثالي ، ورفع معامل لنشاط درجة يبيء لك فقدان نصف كيلو جرام اسبوعيا عن المعدل الطبيعى .

ملحوظة هامة :

(١) كل الحسابات تحسب على الوزن المثالي وليس الواقعى .
(٢) يتبين مما سبق أن تأثير الغذاء اهم من تأثير الرياضة ، وإن كان كل منهما هاما .

* الجدول (٢) يبين الاحتياجات اليومية من الوحدات الحرارية

تختلف الحاجة الى الوحدات الحرارية (الكالوري) بين جسم واخر ، سن واخر ، جنس واخر ، طبيعة ونوع العمل .

* الحفاظ على تعداد ثابت للوحدات الحرارية يساعدنا على المحافظة على وزن ثابت وغير قابل للتقلب .

عدد الوحدات الحرارية	طبيعة ونوع العمل	الذكور السن
٢٥١٠	قليلة الحركة	١٨ - ٣٤ سنة
٢٩٠٠	متوسطة الحركة	
٣٣٥٠	عملي جدا	
٢٤٠٠	قليل الحركة	٣٥ - ٦٤ سنة
٢٧٥٠	متوسط الحركة	
٣٣٥٠	عملي جدا	
٢٤٠٠	قليل الحركة	٦٥ - ٧٤ سنة
٢٧٥٠	متوسط الحركة	
٢١٥٠	قليل الحركة	٧٥ سنة وما فوق

عدد الوحدات الحرارية	طبيعة ونوع العمل	الاناث السن
٢٠٠٠	قليلة الحركة	١٨ - ٥٤ سنة
٢٢٠٠	متوسطة الحركة	
٢٥٠٠	عملية جدا	
٢٤٠٠	حامل	
٢٧٥٠	ترضع مولودها	

الذكور	السن	طبيعة ونوع العمل	عدد الوحدات الحرارية
٥٥ - ٧٤ سنة	قليلة الحركة		١٩٠٠
	متوسطة الحركة		٢١٥٠
٧٥ سنة وما فوق	قليلة الحركة		١٦٨٠

الجدول (٣) يبين الوزن المثالي للرجال والسيدات بالكيلو جرام

الرجال	السيدات	الطول بالسنتيمتر
٤٧ - ٤٥	٤٤ - ٤٠	١٤٥
٤٩ - ٤٤	٤٦,٥ - ٤٤,٥	١٤٧
٥٠ - ٤٦	٤٧ - ٤٤,٥	١٥٠
٥٣ - ٤٧	٤٩ - ٤٥	١٥٣
٥٦ - ٥٠	٥٠ - ٤٦	١٥٥
٥٨,٥ - ٥٢	٥٣ - ٤٧	١٥٧
٦٠ - ٥٤,٥	٥٥ - ٥٠	١٦٠
٦٣ - ٥٧	٥٧ - ٥١	١٦٣
٦٥ - ٦٠	٥٩ - ٥٣	١٦٥
٦٧,٥, ٦١	٦٠,٥ - ٥٤,٥	١٦٧
٦٩,٥ - ٦٢	٦١,٥ - ٥٧	١٧٠
٧٠ - ٦٥,٥	٦٦ - ٥٩	١٧٣
٧٤,٥ - ٦٧,٥	٦٨ - ٦١,٥	١٧٥
٧٦ - ٦٩,٥	٦٩ - ٦٢	١٧٧
٧٨ - ٧٠	٧٠ - ٦٥,٥	١٨٠
٨٠ - ٧٤		١٨٣
٨١,٥ - ٧٦		١٨٥
٨٣ - ٧٩		١٨٧
٨٦ - ٨٠		١٩٠
٩٠ - ٨١		١٩٣
٩٤ - ٨٤		١٩٥