

الفصل الثانى

النظام الغذائى لإنقاص الوزن

حقائق هامة

يجب معرفتها عند اتباع النظام الغذائى لإنقاص الوزن :

قبل أن نتحدث عن النظم الغذائية فى ريجيم التخسيس ، فإنه يجب عند متابعة هذه الأنظمة أن نعرف الحقائق التالية :

١ - التحكم فى الطعام لا يزال هو الأساس الثابت لأى نظام حاص بانقاص الوزن .

٢ - إن كمية السعرات الحرارية التى تتناولها فى طعامك يجب أن تنقص عن احتياجك اليومى من السعرات الحرارية .

و احتياج الانسان من الطاقة يقدر بحوالى ٢٢٠٠ سعر حرارى يوميا . وحيث انه عند إنقاص وزن الانسان كيلو واحد يلزم خفض كمية الطاقة بمقدار ١٠٠٠ سعر حرارى يوميا لمدة اسبوع ، أى يلزم لكى ينقص وزن الانسان كيلو جرام واحد أن يخفض مقدار السعرات الحرارية بمقدار ٧٠٠٠ فلكى ينخفض الوزن يجب أن تتناول طعاما يزودك بسعرات حرارية ما بين (٨٠٠ - ١٥٠٠ سعر حرارى) لكى تستطيع تعويض السعرات الحرارية الاضافية من حرق الدهن الزائد فى الجسم .

٣ - يُراعى عدم الالتجاء الى الانظمة الغذائية القاسية التى تتطلب حرمانا كبيرا لمحاولة تخفيض الوزن بسرعة .. كما سبق أن أشرنا ويستحسن ألا يفقد الانسان اكثر من كيلو جرام اسبوعيا .

٤ - لا تحاول أن تزن نفسك بنفسك يوميا ، فيكفى أن تقف على الميزان مرة واحدة كل اسبوع أو عشرة أيام .

٥ - بعض الناس يحاولون الامتناع عن الافطار والعشاء والاقتنار على وجبة واحدة وهذه النظرية خاطئة وتجعل الانسان يحشد في هذه الوجبة الوحيدة كمية كبيرة من الطعام .

وقد ثبت علمياً بأنه كلما تعددت الوجبات اليومية (في حدود كمية السرعات المصرح بها) كان النقص في الوزن أسرع وأوضح .. لأن الغذاء يزيد من سرعة التمثيل الغذائى أى سرعة احتراقه .

٦ - لا داعى لتحديد كمية مياه الشرب يوميا ، لأن جسم الانسان السليم (وحتى المريض بالقلب أو الكلى) يستطيع التخلص من السوائل الزائدة عن طريق زيادة افراز البول والعرق .

وكثيرا من الناس يرجعون بدانهم شرب الماء الكثير وهذا اعتقاد خاطىء وليس له أساس .

٧ - ان تناول وجبة عالية من البروتينات فى الصباح (مثل البيض أو اللبن أو اللحوم) يساعد على خفض الشهية ، بينما تناول بعض البسكويت أو الكيك كما هو شائع فى الافطار يساعد على افراز كمية من الأنسولين عادة ماتكون أكبر من الكمية اللازمة لحرق النشويات التى يتناولها الشخص فى الافطار .

ويعمل الأنسولين الزائد على خفض مستوى السكر فى الدم ، وذلك يؤدى الى الشعور بالجوع والحاجة الى تناول المزيد من السكر والنشويات وهكذا تسير الأمور فى دائرة مفرغة مما يزيد من وزن الجسم كما سبق أن أوضحنا .

٨ - ان عادة تناول الشاى والقهوة بدون سكر تحميك من السمنة فحاول اكتسابها .

٩ - حاول أن تكثر من الأطعمة الغنية بالألياف . فعادة ماتحتاج هذه الأطعمة الى مدة طويلة لمضغها فى الفم قبل ابتلاعها ، وعملية المضغ هى عملية اساسية أثناء تناول

الطعام فضلا عن أنها تساعد على تناول الطعام ببطء .

والطعام الغنى بالألياف يعم هضمه وامتصاصه ببطء ، وهذا يساعد على الشعور بامتلاء المعدة والشبع . وكلما كثر حجم الطعام في الأمعاء .. زاد نشاطها وزادت حركة الأمعاء الدودية مما يساعد على تجنب الامساك .

وينصح الاطباء بتناول العيش السن أو العيش البلدى بالردة والجزر والخس والسبانخ والبسله وللفاصوليا والعدس والحمص والبطيخ والجزر ، واللوبيا الخضراء والخيار والقرنبيط والفاكهة الطازجة ، فهذه الأطعمة كلها غنية بالألياف وتساعد على الشعور بالامتلاء والشبع ، وفي نفس الوقت لا تعطى سعرات حرارية عالية . ان تناول حوالى ٤٠ جراما من الالياف يوميا يكفى لتحقيق الغرض ، أما عن الحالات التى يكون فيها الإكثار من تناول الألياف ضاراً فهى فى حالات الهبات المعدة .

١٠ - ينصح علماء النفس بتغيير السلوكيات وأنماط الأكل ، مثل تغيير مكان الأكل ، ومحاولة الالتزام بمواعيد محددة للوجبات ، وعدم تناول أى طعام أو شراب بين الوجبات ، وضرورة تناول الطعام على مائدة الطعام واعطاء وقت كاف لتناول الطعام مع مراعاة المضغ الجيد .

وقد وُجد أن العادة السيئة التى انتشرت أخيراً بين معظم الأسر وهى تناول الطعام أثناء الاسترخاء فى مقعد وثير أمام التلفزيون لمشاهدة الأفلام أو المسلسلات تساعد على الاكثار من الطعام لاشعوريا ، وتزيد من استهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية كالمكسرات والفول السودانى واللب . الى جانب النصيحة السابقة يقدم لك الدكتور ' تشارلز كلين ' استاذ علم النفس بجامعة ستانلى الأمريكية ومدير مركز التغذية والتحكم فى الوزن ، النصائح التالية ، لكى تتخلص من عادة ادمان تناول الطعام ألياً والتى يؤكد أنها جاءت بنتائج مذهلة مع معظم مرضاه من مختلف الاعمار .

□ ذكرى نفسك فى كل مرة تجدين نفسك فيها مقدمة على التهام كميات اضافية من الطعام أن كل قطعة من هذا الطعام ستسهم فى تخريب صحتك ورشاقتك ، وأنها ستخترن على صورة شحوم نشوة منظرِكَ ومهدد حيويتك .

□ حاولى فى بداية علاجك لنفسك القيام بتدوين قائمة لكل ماتتناولينه بين الوجبات ، واعقدى العزم على أن تصل هذه القائمة الى النصف فى اليوم التالى .. وهكذا حتى تستغنى عن التدوين .

□ يحسن مع بداية العلاج الحرص على تغيير ألوان الطعام التى تتناولينها بين الوجبات بأطعمة أخرى لا مهدد صحتك مثل استبدال قطعة من الجاتوه بشرريحة جزر ، أو استبدال سندويتش بخيارة أو برتقالة ، واقلى تماما عن عادة مضغ اللبان .

□ قومى من وقت لآخر بإرتداء الملابس التى قد تكونين حُرمت من استخدامها بسبب تزايد وزنك .. إن قدرتك على ارتدائها يثبت فى نفسك دفعة من الإصرار لا يمكن انهيارها مهما كانت المغريات .

□ لاتركى نفسك نهبا للفراغ متوهمة انك تأخذين قسطا من الراحة ، بل حاولى شغل نفسك حتى خلال أوقات الراحة بالقراءة والموسيقى أو ترتيب أشياءك الخاصة .

□ ثقى فى نفسك وفى قدراتك حتى وإن كانت محدودة ، واشغى ذهنك بتدعيم وزيادة هذه القدرات .. إن القلق وعدم الثقة فى النفس يدفعان الشخص الى عادة ادمان الطعام .

□ لاتعبرى التزامك بنظام غذائى معين نوعا من العقاب حتى لا يدفعك ذلك بعد فترة الى الانفجار والاقبال على الطعام بفهم فى محاولة لتعويض ما فاتك .

□ اذا كنت ممن يغيرين رائحة الطعام ، ويفتح شهيتك لتذوق ألوانه خلال الطهى ، فأحرصى على عمل كوب ليون مثلج وضعيه قريبا منك خلال تواجدك فى المطبخ ، واشربى منه رشفة بعد أخرى .

١١ - عادة ما ينقص الوزن بعد اتباع النظام الغذائي والريجيم بصورة مُرضية ومنتظمة في الأسابيع الأولى ، وبعد ذلك قد يثبت الوزن عند حد معين يجعل المرء يتشكك في أهمية الاستمرار في الريجيم ، ويدب فيه اليأس ويبدأ العودة إلى عاداته الغذائية القديمة ، ويعود الوزن إلى الزيادة .

فالواجب أن يستمر النظام الغذائي لمدة طويلة ، وإذا ثبت الوزن رغم ذلك فيجب استشارة الطبيب للمعاونة على الوصول إلى خفض الوزن المطلوب .

١٢ - يتغير الوزن عادة عدة مرات في اليوم ، لذا يجب عدم محاولة وزن الجسم يوميا ، بل يجب وزن الجسم مرة واحدة كل اسبوع أو أسبوعين وعلى نفس الميزان ، وخير الأوقات للوزن الصحيح هو قبل الافطار وبعد التبول .
ويجب أن ينقص الوزن تدريجياً والا يزيد على كيلو جرام اسبوعياً .

مثال لنظام غذائي لإنقاص الوزن
(يعطى ألف سُعر حرارى تقريباً) :

الافطار :

$\frac{1}{4}$ رغيف بلدى

كوب شاي أو قهوة باللبن ($\frac{1}{4}$ شاي + $\frac{1}{4}$ لبن منزوع القشدة) بدون سكر ، أو محلى بالسكرين ، بيضة مسلوقة واحدة أو قطعة جبن قريش (٥٠) جم .

الغداء :

نصف رغيف بلدى أو ٢ توست أو ٤ - ٥ قطعة توست ريجيم ، خضار مسلوقة أو مطبوخ ني في ني بشورية اللحم أو الطيور بدون دسم (فاصوليا خضراء ٥٢٠ جم - بامية ٢٥٠ جم - كوسة ٢٠٠ جم - كرنب - قرنبيط (أى كمية) .

- شريحة لحم بتلو أو كندوز $\frac{1}{8}$ كيلو (قبل الطهى) أو ربع فرخة أو سمك ٣٠٠ جم (قبل الطهى) مسلوق أو مشوى بدون زيت . ويراعى الامتناع عن التحمير أو القلى .

- سلطة خضراء (خس - خيار - جرجير - طماطم) بدون زيت أو طحينة و تمنع المخللات .

- فاكهة ٢٠٠ جم مثل برتقالة واحدة أو كمبرى أو تفاحة أو جوافه أو رمانة صغيرة أو عدد ٢ يوسفى أو ٣ بلحات .

العشاء :

- ربع رغيف بلدى أو توست عادى أو ٣ توست ريجيم .
- نصف كوب لبن فرز (منزوع القشدة) أو $\frac{1}{4}$ كوب زبادى .
- لحم مثل الغداء أو أحد بديلاته مثل الجبن .