

الفصل الثالث

- ١ - السمنة وزيادة الوزن.
- ٢ - البرنامج الغذائي والرياضي.
- ٣ - الوزن المثالي ومقدار السعرات الحرارية اللازمة للمحافظة على الوزن.
- ٤ - تحديد كمية الطعام ونوعيته حسب نظام الحصص اليومية.
- ٥ - مقدار السعرات الحرارية للأطعمة المختلفة.

obeikandi.com

السمنة وزيادة الوزن

نتيجة لأسلوب الحياة العصرية وما أفرزته من وسائل الراحة على مختلف الأصعدة وطبيعة العمل والحياة الاجتماعية وزيادة المصروفات على الغذاء في بعض البلدان، كل هذه العوامل وغيرها أدت بأفراد المجتمع إلى زيادة في أوزانهم بشكل واضح الرجال منهم والنساء مما جعلهم عرضة إلى (أمراض القلب والشرابين وارتفاع ضغط الدم والسكر) وما إلى ذلك من الأمراض.

ولإنقاص الوزن الزائد لا بد من اتباع ما يلي:

أولاً:

عمل تقييم لمقدار الزيادة وهذا ما سنتناوله في فصل السمنة وزيادة الوزن.

ثانياً:

اتباع نظام غذائي خاص مع إجراء بعض التدريبات الرياضية.

مع ملاحظة أن فترات النوم لها أثرها السلبي في موضوع زيادة الوزن لأن الزيادة في ساعات النوم اليومية (أكثر من ٨

ساعات) سيقابله زيادة في وقت الراحة مما يعني نقص في مقدار السعرات الحرارية المصروفة خلال الأعمال اليومية.

كذلك يجب أن يوضع في الاعتبار أن الزيادة في الوزن لم تأت بين ليلة وضحاها بل جاءت نتيجة لتراكم السعرات الحرارية الفائضة عن حاجة الجسم يومياً، لأنه لو فرضنا أن سيدة أنقصت من أعمالها اليومية ما يتطلب لعمله صرف طاقة مقدارها ١٠٠ سعرة حرارية يومياً أو تتناول طعاماً يؤمن ما مقداره ١٠٠ سعرة حرارية يومياً زيادة عن المطلوب (قطعتين من الجبن فقط) فإنه مع مرور الشهر سوف يزداد الوزن بمعدل ٣٠٠٠ سعرة حرارية وهو ما يقارب ٤٠٠ غرام شهرياً.

وبعد مرور سنة ستري وقد زاد وزنها ٥ كغ وهنا تكمن المشكلة، فزيادة الوزن تأتي ببطء شديد ومع انشغالنا في زحمة الحياة لا نعيها الكثير من الاهتمام.

وبما أن الأعمال المنزلية بالنسبة لسيدة البيت تؤدي بشكل يومي ومنتظم فإنها تقوم باستهلاك السعرات الحرارية الفائضة أولاً بأول فتقي بذلك أو تحد من احتمال الزيادة المتوقعة في الوزن.

أساليب خاطئة لإنقاص الوزن الزائد

١- إنقاص الوزن عن طريق الامتناع المتواصل عن الطعام والاكتفاء بتناول سعرات حرارية لا تتجاوز ٣٠٠ - ٤٠٠ سعرة حرارية يومياً، والاعتماد على السوائل حيث يؤدي ذلك إلى مخاطر صحية قد تصل إلى الوفاة.

٢- إنقاص الوزن عن طريق التعرض للحرارة وارتداء الملابس

السميكة وغير النافذة وهذا الأسلوب كثير من النسوة يتبعنه لأنه ذو نتيجة سريعة خادعة لانزال الوزن وفي الحقيقة هذا النقص في الوزن هو نقص في كمية الماء الضروري للجسم الذي يجب المحافظة عليه وتعويضه، لذلك نرى أنه سرعان ما يعود الجسم إلى وزنه السابق وبسرعة كبيرة.

٣ - إنقاص الوزن عن طريق الأدوية (مدرات البول أو المسهلات) لأنه يؤدي إلى فقدان الماء أكثر مما تفقده من الشحوم المتراكمة.

٤ - الاعتماد على البروتينات (اللحوم) والامتناع عن النشويات وهذا الأسلوب يؤدي كذلك في النهاية إلى طرح كميات من الماء الضروري لجسم الإنسان وزيادة كمية الدهون المستهلكة.

٥ - الاعتماد على صنف واحد من الطعام (الخضروات) مما يؤدي إلى عدم أخذ الجسم كفايته من الغذاء.

٦ - الاعتماد على الأدوية التي تعمل على إذابة الشحوم والتي تزيد آثارها الجانبية الضارة على منفعتها الموهومة.

كل هذه الأساليب قد اتبعت وأحدثت نتائج سريعة ولكنها كاذبة، ومن الناحية العلمية والعملية وعلى المدى الطويل يلاحظ أن أغلب من يقمن بتنفيذ تلك البرامج الغذائية قد عُدن إلى أوزانهن السابقة مع زيادة بضعة كيلوغرامات إضافية ناهيك عن الآثار الجانبية السيئة من الناحية الصحية.

كيف يمكن التخلص من الوزن الزائد:

إن الجسم يحتاج لأداء أعماله اليومية إلى صرف طاقة لا بد من تعويضها عن طريق الغذاء المشتغل على السعرات الحرارية. والسعرات الحرارية الواجب توفيرها يومياً عن طريق تناول الطعام والشراب تختلف من شخص إلى آخر حسب العمر والجنس والوزن والنشاط الذي يبذله.

فالمراة تحتاج مقداراً محدداً من السعرات الحرارية يومياً لتؤدي واجباتها اليومية بشكل طبيعي فإذا زادت هذه الكمية (عن طريق الطعام)، فالوزن لا محالة سيزداد وإذا نقصت سينقص الوزن.

وينبغي أن نضع في اعتبارنا بأن كل ١ كغ من الشحوم المتراكمة في الجسم يقابله زيادة تناول ما يعادل ٧٧٠٠ سعرة حرارية أو نقص في صرف ٧٧٠٠ سعرة حرارية، فإذا استطعنا التخلص من هذه السعرات الحرارية المخزنة داخل الجسم فإن الوزن ينقص بمقدار ١ كغ، لكن كيف يمكن التخلص من هذه الطاقة المخزنة داخل أجسامنا؟

الطرق الصحية لإنقاص الوزن:

هناك ثلاث طرق فقط للوصول إلى الغرض المطلوب وهي:

١ - اتباع نظام غذائي يحتوي على سعرات حرارية أقل من المقدار اللازم لبقاء الوزن على ما هو عليه فلو كان المقدار اللازم لبقاء الوزن على ما هو عليه يتطلب ٢٠٠٠ سعرة حرارية واتباعنا نظاماً غذائياً يشمل

على ١٥٠٠ سعرة حرارية فسوف نفقد ما يقارب ٢/١ كغ من الشحوم اسبوعياً ($3500 = 7 \times 500$) (سنتين) كيفية تحديد ذلك في فصل قادم).

٢ - اتباع التمرينات الرياضية (الجري، المشي، ركوب الدراجة الثابتة) لأن ذلك سيؤدي إلى صرف الطاقة مما يعني صرف سعرات حرارية، علماً بأن انقاص ٢/١ كغ من الشحوم يتطلب الجري ما يقارب الساعة يومياً لمدة اسبوع.

٣ - اتباع نظام غذائي ورياضي معاً لإنقاص الوزن، وهذا هو الأسلوب الأمثل حيث يتم تخفيض الوزن بأسلوبين متعاضدين ويكون ذلك بخطة مدروسة طويلة الأمد وبمعدل إنزال ٤ كغ شهرياً.

وستتناول فيما يلي كيفية ذلك.

البرنامج الغذائي والرياضي

لا بد عند وضع برنامج غذائي لتخفيف الوزن من أن يكون طويل الأمد لأنه وكما سبق أن أشرنا فإن زيادة الوزن لم تكن في ليلة وضحاها وعلى مرور شهور بل سنين عديدة وإن الحميات القاسية وإن كان من الممكن تحملها لمدة أيام أو أسابيع فلا يمكن الاستمرار عليها. لذلك فإنه من الأفضل أن تكون خطة إنقاص الوزن واقعية بمعدل ١ كغ إسبوعياً مثلاً وذلك بطريقتين متداخلتين (تخفيف السرعات الحرارية المأخوذة من الطعام إضافة إلى ممارسة التمرينات التي تؤدي إلى صرف طاقة مثل الجري والمشي وركوب الدراجة الثابتة).

ملاحظات هامة عن البرنامج الغذائي :

١ - كلي جميع الأطعمة التي تحلو لك (التي تناسبك طبياً) ولكن بحيث تنقص كمية سرعاتها عن المقدار اللازم للمحافظة على وزنك بحوالي ٥٠٠ سعرة حرارية يومياً وسوف تلاحظين في البداية صعوبة في تحديد مقدار السرعات الحرارية في الأطعمة، ولكن مع مرور الوقت سيصبح الأمر سهلاً ويتم بصورة تلقائية كما أنك قد تشعرين بالجوع ولكن بعد مرور عدة أسابيع ستعودين على ذلك، ويتلاشى هذا الإحساس،

ويمكن تخفيف حدة الجوع بتناول كمية أكبر من الخضراوات.

٢ - من الضروري أن يشتمل الغذاء على البروتينات والنشويات والفيتامينات والمعادن والماء وألا يقتصر على نوع معين مثل الاقتصار على الخضراوات فقط أو البروتينات (اللحوم) حيث ثبت عدم صحة تلك الأساليب.

٣ - سوف ترين بأن النتائج بطيئة ولكنها في حقيقة الأمر نتائج حقيقة مستمرة حيث يتم إنقاص نسبة الدهون الضارة من الجسم وليس الماء الضروري الذي سرعان ما يتم تعويضه.

ملاحظات هامة عن البرنامج الرياضي:

١ - قومي بإجراء التمرينات الرياضية التي تناسبك وبالطريقة التي ترتاحين لها مع التركيز على الرياضات التي يمكن ممارستها بشكل منتظم داخل البيت (الجري - المشي - ركوب الدراجة الثابتة - الجري والمشي على الجهاز الثابت) والجدول رقم (٢) يبين مقدار السعرات الحرارية المفقودة خلال ممارسة رياضة المشي والعدو والدراجة الثابتة.

٢ - عدم ارتداء الملابس السميكة وغير النافذة والاكتفاء بالألبسة القطنية الخفيفة ولبس حذاء خاص للجري للمساعدة في أداء التمرينات.

٣ - تناول الطعام قبل ساعتين من إجراء التمرين.

٤ - عدم الوصول إلى حد الإرهاق والتعب، وقد بينا في بحث

اللياقة البدنية الحد الذي يجب ألا تتخطاه المرأة عند مزاولتها الألعاب الرياضية.

٥ - لا مانع من شرب الماء (وليس المشروبات التي فيها سعرات حرارية) اثناء التمرين ولا سيما في فصل الصيف.

٦ - الاستمرار في التمارين بشكل منتظم وجعلها جزءاً لا يتجزأ من البرنامج اليومي ولو كانت لمدة قصيرة، ونؤكد على ذلك لأن موضوع الرياضة والتمارين الرياضية وفوائدها لا ترتبط بوقت مخصوص وبظروف طارئة بل هي مرتبطة بالشخص في مختلف الأعمار وبأية حالة كان فيها.

السرعات الحرارية المفقودة خلال ساعة من
المشي - الجري - ركوب الدراجة

١ - المشي:	
سرعة ٣ كم بالساعة	٢٤٠ - ٣٠٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ٤ كم بالساعة	٣٠٠ - ٣٦٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ٥ كم بالساعة	٣٦٠ - ٣٨٠ سرعة حرارية بالساعة.
٢ - الجري:	
سرعة ٥ كم بالساعة	٤٨٠ - ٦٠٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ٥,٥ كم بالساعة	٦٠٠ - ٦٦٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ٦ كم بالساعة	أكثر من ٦٦٠ سرعة حرارية بالساعة.
٣ - الدراجة الهوائية:	
سرعة ٦ كم بالساعة	٢٤٠ - ٣٠٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ٨ كم بالساعة	٣٠٠ - ٣٦٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ١٠ كم بالساعة	٣٦٠ - ٤٨٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ١١ كم بالساعة	٤٨٠ - ٦٠٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ١٢ كم بالساعة	٦٠٠ - ٦٦٠ سرعة حرارية بالساعة.
سرعة ١٣ كم بالساعة	أكثر من ٦٦٠ سرعة حرارية بالساعة.

(جدول رقم ٢)

- (أ) كيف يمكن تحديد مقدار الوزن المثالي حسب الطول؟
- حسب الجدول رقم (٣) تم تقسيم النساء إلى ثلاثة أقسام:
- نساء ذات الهيكل الصغير الحجم.
 - نساء ذات الهيكل المتوسط الحجم.

— نساء ذات الهيكل الكبير الحجم .

(يقصد بالهيكل هنا البناء العظمي للجسم).

ومن خلال هذا الجدول يمكن معرفة الوزن المثالي الذي يجب أن تكون عليه المرأة .

(ب) كيف يمكن تحديد مقدار السرعات الحرارية الواجب تناولها للمحافظة على الوزن؟

تختلف السرعات الحرارية المطلوبة للحفاظ على وزن المرأة الحالي حسب طبيعة عملها والمرحلة الفيزيولوجية التي تمر بها ويكون حسابها حسب المعادلة التالية :

$$\text{السرعات الحرارية المطلوبة للحفاظ على الوزن الحالي} = \text{الوزن المثالي (وليس الحالي)} \times \text{العامل}$$

(هذا العامل يختلف وفقاً للنشاط الذي تمارسه المرأة والمرحلة الفيزيولوجية التي تمر بها).

١ — النساء اللائي يتصفن بالنشاط وكثرة الحركة : (العامل = ٣٠) .

الوزن المثالي $\times 30 =$ السرعات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها .

الوزن المثالي حسب الطول

الطول	الهيكل الصغير	الهيكل المتوسط	الهيكل الكبير
١٥٠	٤٥	٤٩	٥٣
١٥٢	٤٧	٥٠	٥٥
١٥٥	٤٨	٥٢	٥٦
١٥٧	٥٠	٥٣	٥٨
١٦٠	٥١	٥٥	٦٠
١٦٢	٥٢	٥٦	٦١
١٦٥	٥٤	٥٨	٦٣
١٦٧	٥٥	٦٠	٦٤
١٧٠	٥٧	٦١	٦٦
١٧٥	٦٠	٦٥	٧٠
١٧٧	٦٢	٦٧	٧٣
١٨٠	٦٤	٦٩	٧٥

جدول رقم (٣)

- ٢ - النساء ذات الحركة المتوسطة: (العامل = ٢٨).
الوزن المثالي $\times ٢٨$ = السعرات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها.
- ٣ - النساء الجالسات في البيوت ويتصفن بالحركة القليلة:
(العامل = ٢٠).
الوزن المثالي $\times ٢٠$ = السعرات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها.

٤ - النساء الحوامل .

(أ) في الشهور الثلاث الأولى (العامل = ٣٢)

(ب) في الشهور ما بين الرابع - التاسع (العامل = ٣٨)

(في كلا الحالتين يجب استشارة الطبيب).

٥ - المرأة المرضع : (العامل = ٣٨).

الوزن المثالي $\times ٣٨ =$ السعرات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها.

كيف يمكن حساب السعرات الحرارية الواجب إنقاصها من الغذاء لإنقاص الوزن؟

١ - من خلال الجدول رقم (٣) نعرف كم هو الوزن المثالي للمرأة حسب طولها والهيكل العظمي لها.

٢ - القيام بوزن الجسم في الوقت الحالي ويراعي ألا يكون بعد تناول الطعام مباشرة.

٣ - حساب السعرات الإجمالية الزائدة ويكون بالطريقة التالية:
عدد الكيلوغرامات الزائدة = الوزن الحالي - الوزن المثالي.

العدد الإجمالي للسعرات الحرارية الزائدة = عدد الكيلوغرامات الزائدة $\times ٧٠٠٠$.

(لإنقاص كيلوغرام واحد يجب حرق ما مقداره ٧٠٠٠ سعرة حرارية تقريباً).

مثال:

امرأة وزنها الحالي ٦٥ كغ ووزنها المثالي ٦٠ كغ حسب

طولها وهيكلها العظمي، ما هو مقدار السرعات الحرارية الزائدة لديها؟

الوزن الزائد لديها = الوزن الحالي - الوزن المثالي .

$$٦٥ - ٦٠ \text{ كغ} = ٥ \text{ كغ}$$

العدد الإجمالي للسرعات الحرارية الزائدة لديها = ٥

كغ $\times ٧٠٠٠ = ٣٥٠٠٠$ سرعة حرارية فلو أنقصت المرأة ٥٠٠ سرعة حرارية يومياً فخلال أسبوع تنقص ٢/١ كغ بمعدل ٢ كغ شهرياً وخلال شهرين ونصف تعود لوزنها المثالي وهو ٦٠ كغ.

كيف يمكن تحديد كمية الطعام ونوعيته اللازمة لتأمين السرعات الحرارية المطلوبة؟

ستتبع هنا نظام الحصص من البروتينات والنشويات والخضراوات والفواكه والحليب والدهنيات حيث أن كل حصة من أنواع الطعام الستة هذه تحتوي على نفس الكمية من الحريرات بحيث يتم توزيع هذه الحصص على مختلف وجبات الطعام اليومية.

فمثلاً إذا أردنا تناول طعام يؤمن ١٣٠٠ سرعة حرارية فإنه يتطلب منا تناول ما يلي :

٦ حصص من النشويات .

٤ حصص من اللحوم (البروتينات) .

٢ حصة من الخضراوات .

٢ حصة من الفواكه .

٢ حصة من الحليب .

٣ حصص من الدهنيات .

ولك أن تختاري أي طعام ترغبينه من قوائم حصص الطعام
بحيث لا تتجاوز النسب السابقة.

قائمة حصص النشويات (الخبز):



- برغل (مطبوخ) ١/٢ كوب.
- حبوب مطبوخة ١/٢ كوب.
- حبوب جاهزة للأكل ٣/٤ كوب.
- معكرونة ١/٢ كوب.
- رز (مطبوخ) ١/٣ كوب.
- فاصوليا/فول ١/٣ كوب.
- عدس ١/٣ كوب.
- ذرة ١/٢ كوب.
- فاصوليا خضراء ١/٢ كوب.
- بسلة ١/٢ كوب.
- بطاطا حبة صغيرة ١/٢ كوب.
- بطاطا مهروسة ١/٢ كوب.
- قرع (أصفر) ٣/٤ كوب.
- بطاطا حلوة ١/٣ كوب.



خبز:

أصابع خبز ناشفة أصبعين.

(٤ بوصات).

١/٢ رغيف.

١/٢ رغيف صغير.

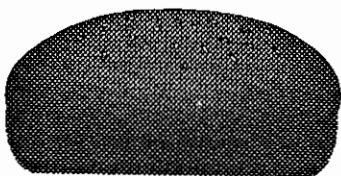
١/٨ رغيف كبير.

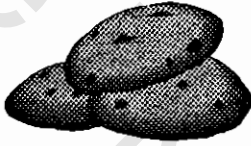
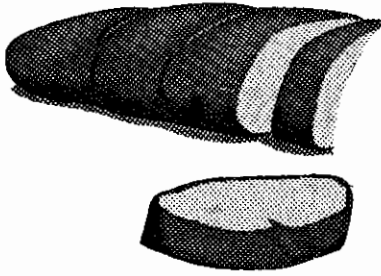
١

خبز مدور سادة.

خبز قمح أبيض

شريحة واحدة.





فشار (بدون دهن) ٣ أكواب .

كراكرز مملحة «صالتين» ٦

كراكرز بر أسمر (٢ - ٤ شرائح)

كورن فليكس ١/٢ كوب .

كورن فليكس ١/٣ كوب .

من النخالة فقط

(ونخالة القشر)

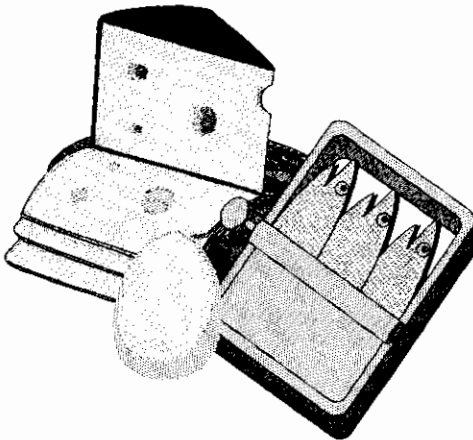
بسكويت صغير ١/٢ كوب .

من القمح

شوفان ١/٢ كوب .

نخالة الشوفان ١/٢ كوب .

قائمة حصص البروتينات (اللحم):



لحم البقر ٣٠ غ .

أو العجل أو الدواجن

أو السمك

سمك تونا ١/٤ كوب .

السردين ٣٠ غ .

بيض بيضة واحدة .

جينة ٣٠ غ .

كبة / قلب / كلية ٣٠ غ .

السجق ٣٠ غ .

قائمة حصص الخضراوات :

نصف كوب :

فول ، فاصوليا ، لوبيا .
شمندر .

كرنب (ملفوف) .

جزر .

قنبيط .

ملوخية .

كرات .

فطر .

بامية .

فلفل أخضر .

سبانخ .

قرع (كوسا) .

طماطم .

عصير خضراوات

عصير طماطم .

لفت .

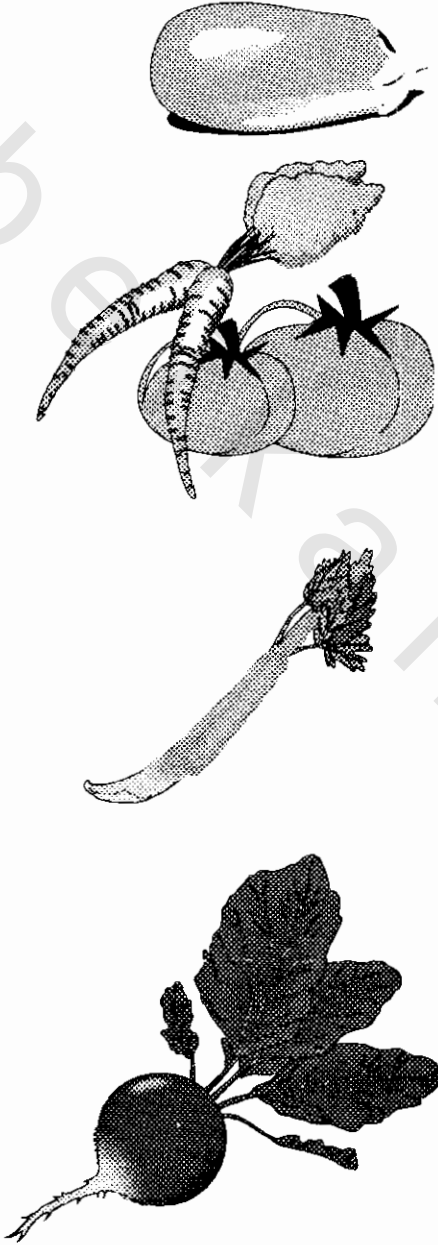
قرع صيفي .

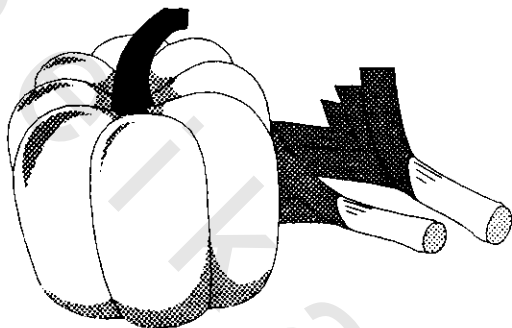
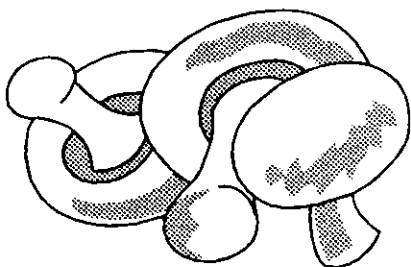
باذنجان .

أرضي شوكي (انكينار) .

بازلاء .

هليون .





كوب واحد (إذا

كانت غير مطبوخة):

كرنب (ملفوف).

خيار.

بصل أخضر.

فلفل حار.

فطر.

فجل.

قرع صيفي.

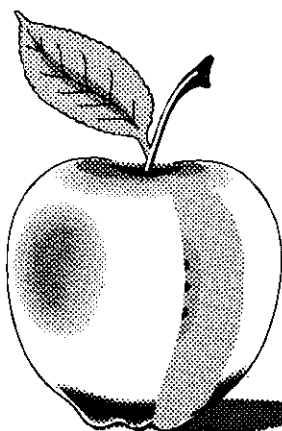
خس.

سبانخ.

جزر.

كرفس نيء.

قائمة حصص الفواكه:



نفاح حبة واحدة.

مشمش ٤ حبات.

موز ١/٢ موزة.

شمام ١/٣ شمامة أو

كوب واحد

من القطع

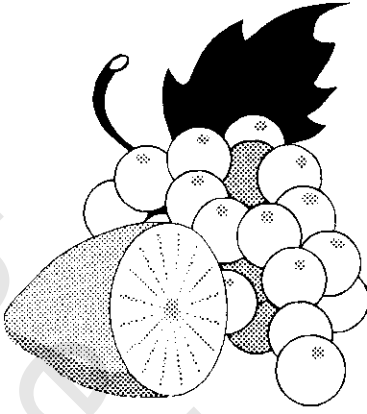
كرز ١٢ حبة.

تين حبتان.

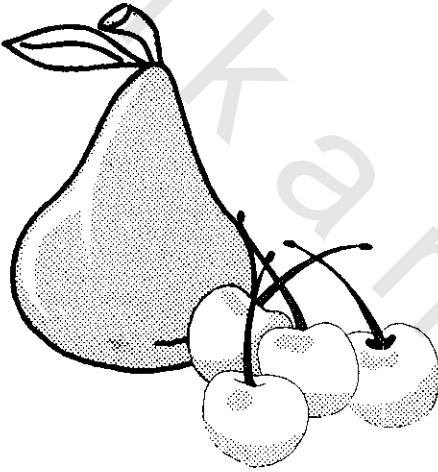
جريب فروت نصف حبة.

عنب ١٥ حبة صغيرة.

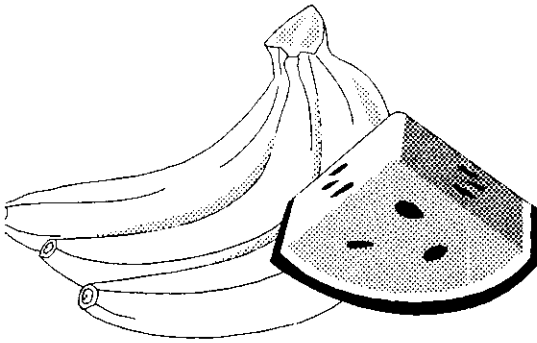
كيوي حبة.



- منجا ١/٢ حبة .
نكتارين حبة .
برتقال حبة .
ببايا كوب واحد .
خوخ حبة واحدة .
كمثرى (إجاص) ١/٢ حبة كبيرة .
أو حبة صغيرة .

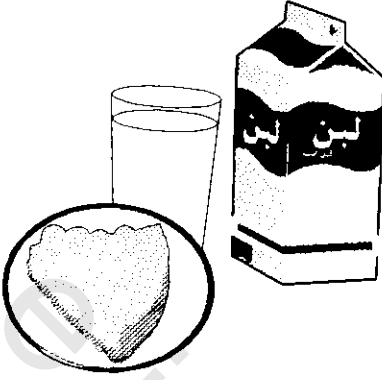


- برسيمون حبتان .
أناناس (طازج) ٣/٤ كوب .
بخارى حبتان .
رمان ١/٢ حبة .
برتقال يوسفى حبتان .
(مندرين)
بطيخ ١ ١/٤ كوب
من القطع .
تمر ٣ حبات .
بخارى مجففة ٣ حبات
متوسطة الحجم .
زبيب ملعقتان كبيرتان .



- عصير:
تفاح ١/٢ كوب .
برتقال ١/٢ كوب .
عنب ١/٣ كوب .
أناناس ١/٢ كوب .
كوكتيل فواكه ١/٢ كوب .
جريب فروت معلب ٣/٤ كوب .

قائمة حصص الحليب:



- حليب قليل الدسم كوب واحد . (٢٤٠ سم^٣)
- لبن قليل الدسم كوب واحد . (٢٤٠ سم^٣)
- زبادي قليل الدسم كوب واحد . (٢٤٠ سم^٣)
- حليب مجفف ١/٣ كوب . (٢٤٠ سم^٣)
- خال من الدسم ١/٢ كوب . مكثف

قائمة حصص الدهون:



- سمن نباتي ملعقة صغيرة .
- مايونيز ملعقة صغيرة .
- زيت ملعقة صغيرة .
- زيتون ١٠ حبات صغيرة .
- ٥ حبات كبيرة .
- صلصلة السلطة ملعقة كبيرة .
- زبدة ملعقة صغيرة .
- قشدة ملعقة كبيرة .
- جين قشدي ملعقة كبيرة .
- قشدة اللبن ملعقتان كبيرتان .

الحصص الغذائية اليومية
لوجبات تحتوي على (١٥٠٠) سعرة حرارية

عدد السرعات الحرارية	مجموع الحصص	وجبات خفيفة	عشاء	غداء	افطار	
٥٦٠	٧	٢	١	٢	٢	النشويات (خبز)
٣٧٥	٥		٣	٢		اللحوم (بروتينات)
٥٠	٢		١	١		الخضراوات
١٨٠	٣		١	١	١	الفواكه
١٨٠	٢	١/٢		١	١/٢	الحليب
١٣٥	٣		١	١	١	الدهنيات
١٤٨١						المجموع الكللي للسرعات الحرارية

جدول رقم (٤)

ملاحظة:

يمكن توزيع الحصص المطلوبة حسب الرغبة بحيث لا تتجاوز الحصص
المحددة لكل نوع من الأطعمة.

الحصص الغذائية اليومية
لوجبات تحتوي على (١٣٠٠) سعرة حرارية

عدد السعرات الحرارية	مجموع الحصص	وجبات خفيفة	عشاء	غداء	افطار	
٤٨٠	٦	١	١	٢	٢	النشويات (خبز)
٣٠٠	٤		٣	١		اللحوم (بروتينات)
٥٠	٢		١	١		الخضراوات
١٢٠	٢	١			١	الفواكه
١٨٠	٢	١/٢	١		١/٢	الحليب
١٣٥	٣		١	١	١	الدهنيات
١٢٦٧						المجموع الكللي للسعرات الحرارية

جدول رقم (٥)

ملاحظة :

يمكن توزيع الحصص المطلوبة حسب الرغبة بحيث لا تتجاوز الحصص المحددة لكل نوع من الأطعمة.

الحصص الغذائية اليومية
لوجبات تحتوي على (١٨٠٠) سعرة حرارية

عدد السعرات الحرارية	مجموع الحصص	وجبات خفيفة	عشاء	غداء	افطار	
٧٢٠	٩	٢	٢	٢	٣	النشويات (خبز)
٣٧٥	٥		٣	٢		اللحوم (بروتينات)
٥٠	٢		١	١		الخضراوات
٢٤٠	٤	١	١	١	١	الفواكه
١٨٠	٢				١	الحليب
١٨٠	٤	١	٢		١	الدهنيات
١٧٤٨						المجموع الكلي للسعرات الحرارية

جدول رقم (٦)

ملاحظة:

يمكن توزيع الحصص المطلوبة حسب الرغبة بحيث لا تتجاوز الحصص المحددة لكل نوع من الأطعمة.

مثال عملي:

امرأة وزنها ١٨٥ كغ طولها ١٨٠ سم ذات بناء عظمي كبير وحركتها نشيطة وكثيرة. كم هو الوزن المطلوب أن تكون عليه وكيف يمكن تخفيف الوزن الزائد لديها، وما هي عدد الحصص الواجب تناولها من الأطعمة المختلفة ونوعياتها:

١ - من الجدول رقم (٣) يكون وزنها المثالي ٧٥ كغ أي لديها ١٠ كغ زائدة.

٢ - للحفاظ على وزنها الحالي تحتاج إلى السعرات الحرارية التالية:

الوزن المثالي $30 \times$

$$30 \times 75 = 2250 \text{ سعرة حرارية.}$$

٣ - لكي تعود إلى وزنها المثالي تحتاج لإنزال ١٠ كغ أي ما يعادل ٧٠٠٠٠ سعرة حرارية
($70000 = 7000 \times 10$)

فلو اتبعت نظاماً غذائياً لإنقاص ٥٠٠ سعرة حرارية يومياً فخلال اسبوع تنقص ١/٢ كغ بمعدل ٢ كغ شهرياً وبعد خمسة شهور تعود إلى وزنها المثالي.

٤ - كمية السعرات الحرارية الواجب تأمينها من الغذاء يومياً هي:

$$2250 \text{ سعرة} - 500 \text{ سعرة} = 1750 \text{ سعرة حرارية.}$$

٥ - لو اتبعت نظام الحصص لتأمين ١٧٥٠ سعرة حرارية تقريباً فمن بيانات الحصص المذكورة سابقاً نرى أنها تحتاج إلى:

- عدد ٤ حصص فواكه .
- عدد ٦ حصص لحم .
- عدد ٩ حصص نشويات .
- عدد ٢ حصة حليب .
- عدد ٢ حصة خضراوات .
- عدد ٢ حصة دهنيات .

ويمكن توزيعها كالتالي :

الإفطار:

- حصة من الفاكهة برتقالة .
- حصة من البروتين بيضة .
- حصتان من النشويات ١/٤ رغيف خبز عربي .
- نصف حصة من الحليب ١/٢ كوب حليب قليل الدسم .

وجبة خفيفة:

- حصة فاكهة .

الغداء:

- حصتان من البروتين ٦٠ غ لحم .
- حصتان من النشويات ١/٢ كوب أرز .
- حصة من الخضراوات ١/٢ كوب خضار .
- حصة من الفواكه تفاحة .
- ١/٢ حصة من الحليب ١/٢ كوب لبن قليل الدسم .
- حصة دهنيات ملعقة صغيرة سمن نباتي .

وجبة خفيفة:

- حصة خبز .

العشاء:

٢	حصة من البروتينات	جبنه أي ٦٠ غ.
٢	حصة من النشويات	١/٤ رغيف خبز عربي .
١	حصة خضار	١/٢ كوب خضار .
١	حصة من الفواكه	١٥ حبة عنب .
١/٢	حصة حليب	١/٢ كوب حليب قليل الدسم .
١	حصة دهنيات	ملعقة صغيرة زبدة .

وجبة خفيفة:

١	حصة من البروتينات	٣٠ غ جبنه .
١/٢	حصة حليب	١/٢ كوب لبن قليل الدسم .
٢	حصة نشويات	١/٢ رغيف خبز عربي .

وختاماً لاحظي الآتي:

- ١ - أن ١ غ من الدسم يعطي من الحريرات ما يعادل ٢ غ من النشويات أو ٢ غ من البروتين وبالتالي يسبب في زيادة الوزن .
لذلك فالزيادة في الأطعمة التي تحتوي على الدسم (وهي الأطعمة الطيبة المذاق كالشوكولا والحلويات والآيس كريم...) لها تأثيراً سلبياً فيما يتعلق بالحفاظ على الوزن المثالي .
- ٢ - كثير من اللائي يقمن بإنقاص وزنهن يحاولن إنقاص أكل الخبز والرز والسكر في الشاي والقهوة ولكن يتابعن الأكل المفرط للحلويات والآيس كريم والشوكولا وهذا وفقاً لما قدمنا أحد مظاهر الخطأ في طريقة إنقاص الوزن .

٣ - ضرر زيادة الدسم لا يقتصر على زيادة الوزن فقط بل يتعداها إلى زيادة الكولسترول وأمراض تصلب شرايين القلب والدماغ وبعض السرطانات وبشكل عام يجب ألا تزيد الحريات المتولدة من الدسم عن ٣٠٪ من الحريات المتناولة وبقية الحريات يجب أن تتوفر من النشويات بشكل أساسي ٥٠ - ٦٠٪ ثم البروتينات ١٠ - ٢٠٪.

ونورد فيما يلي أنواعاً من الأطعمة المختلفة والسعرات الحرارية التي تحتويها كل ١٠٠ كغ لتكون مرشداً للآتي لا يلتزم بنظام الحصص سابق الذكر. بحيث يستطيع حساب السعرات الحرارية لوجبات الطعام اليومية.

مقدار السعرات الحرارية في كل ١٠٠ غ

الألبان ومشتقاتها:

سعة حرارية	٧٠٠	— حليب الأم
سعة حرارية	٦١٠	— حليب البقر
سعة حرارية	٥٧	— حليب بقر قليل الدسم
سعة حرارية	٥٣٣	— حليب مجفف
سعة حرارية	٣٦٧	— الجبن
سعة حرارية	٣٧	— لبن زبادي
سعة حرارية	٢٥٠	— قشدة
سعة حرارية	٦٦٧	— زبدة
سعة حرارية	١٦٠	— بيضة مسلوقة
سعة حرارية	٣٨٢	— صفار البيض
سعة حرارية	٦٦٧	— ميونيز
سعة حرارية	٢١٤	— آيس كريم

البقول:

سعة حرارية	١٣٣	— فول الصويا
سعة حرارية	١٠٦	— فول مسلق
سعة حرارية	٣٠٣	— عدس يابس
سعة حرارية	٢٩٢	— حمص يابس

سعة حرارية	٣٥٩	— قمح أسمر
سعة حرارية	٣٥٠	— قمح أبيض
سعة حرارية	٥٥٠	— سمسم مع كريم
سعة حرارية	٣٦٧	— كورن فليكس

خضراوات :

سعة حرارية	٤٠	— بقدونس
سعة حرارية	٢٩	— بامية مسلوقة
سعة حرارية	٤٠	— بصل أخضر
سعة حرارية	٤٠	— بصل
سعة حرارية	٢٠	— باذنجان مسلوقة
سعة حرارية	٨١	— بازلاء مسلوقة
سعة حرارية	١٩٠	— طماطم
سعة حرارية	١١٠	— طرشي الخيار
سعة حرارية	٣٣٠	— يقطين
سعة حرارية	٢٤	— ملفوف
سعة حرارية	١٩	— كرفث
سعة حرارية	٣٨	— كوسا
سعة حرارية	١٧	— عصير طماطم
سعة حرارية	١٦	— فجل
سعة حرارية	٢٣	— فاصولياء خضراء
سعة حرارية	٢٠	— قرنبيط
سعة حرارية	٢٠	— فلفل أخضر
سعة حرارية	٢٨	— فلفل أحمر
سعة حرارية	٣٣٣	— فلفل حار
سعة حرارية	١٢٠	— زيتون
سعة حرارية	٢٢	— سبانخ مسلوقة

سعة حرارية	١٣	— خيار مقشر
سعة حرارية	١١	— خس
سعة حرارية	٤٤	— جزر
سعة حرارية	٢٠	— شمندر مسلوق
سعة حرارية	١٠٠	— كتشب
سعة حرارية	٢٤	— شوربة خضار
سعة حرارية	٢٢	— شوربة بصل
سعة حرارية	٥٣	— شوربة فطر
سعة حرارية	٨٥	— صلصا طماطم
سعة حرارية	٢٩	— فطر
سعة حرارية	٩٦	— فاصولياء معلبة

الفواكه :

سعة حرارية	٤٨	— أناناس
سعة حرارية	٤٦	— برتقال
سعة حرارية	٣١	— بطيخ أحمر
سعة حرارية	٣٠	— جريب فروت
سعة حرارية	١٦٠	— جوز هند
سعة حرارية	٥٠	— خوخ
سعة حرارية	٣٦	— شمام
سعة حرارية	٦١	— كمثري
سعة حرارية	٩١	— موز
سعة حرارية	٥٦	— منجا
سعة حرارية	٥٠	— مشمش طازج
سعة حرارية	٥٦	— عصير أناناس
سعة حرارية	٤٨	— عصير تفاح

— عصير جريب فروت ٣٨
بدون سكر

— عصير جريب فروت ٤٦
مع السكر

— عصير ليمون ٤٤

— عصير عنب ٦٢

— عصير فواكه ٧٣

مع السكر

— عنب ٧٠

— زبيب ٣٠٠

— تفاح ٥٧

— توت ٥٠

— تين طازج ٧٥

— تين مجفف ٢٥٠

— تمر جاف ٢٩٠

— خوخ طازج ٣٩

بدون قشر

— خوخ معلب ٧٥

— خوخ مجفف ١٣

— كرز طازج ٦٧

النشويات :

— رز ١١١

— النشا ٤٠٠

— بطاطا مقلية ٢١٤

— بطاطا مشوية ٧٠

— بيتزا بالجبن ٢٣٠

سعة حرارية	٣٦٥	طحين أبيض
سعة حرارية	٣٣٣	طحين أسمر
سعة حرارية	٢٦٠	خبز أبيض
سعة حرارية	٢٤٠	خبز أسمر
سعة حرارية	٨٨	ذرة طازجة
سعة حرارية	٦٣	ذرة معلبة
سعة حرارية	٧٣	ذرة مع الكريم
سعة حرارية	٣٨٠	كيك سادة
سعة حرارية	٣٠٠	كيك بالجبن
سعة حرارية	٣٨٩	كيك بالشوكولا
سعة حرارية	١٤٦	معكرونة
سعة حرارية	٢١٥	معكرونة بالجبن

اللحوم:

سعة حرارية	٢٥٩	لحم بقر
سعة حرارية	٣٥٨	لحم غنم
سعة حرارية	٤٥٠	لحم بط
سعة حرارية	١٦٤	سمك مشوي
سعة حرارية	١٩٠	سمك مقلي
سعة حرارية	١٥٩	سمك سلمون
سعة حرارية	٢٢٠	دجاج بروتد
سعة حرارية	١١٠	دجاج مسلوق
سعة حرارية	١٧١	دجاج مشوي
سعة حرارية	٢٨٢	همبرغر لحم بقر
سعة حرارية	٢٣٥	كبدة بقر معلبة
سعة حرارية	١٥٧	كبدة دجاج
سعة حرارية	٢٣٥	كبدة غنم

سعة حرارية	٢٠٠	— سمك سردين
		مع الزيت
سعة حرارية	٢٠٠	— سمك تونة بالزيت
سعة حرارية	١٣٠	— سمك تونة
سعة حرارية	٢٢٤	— ربيان مقلي
سعة حرارية	١١٨	— ربيان معلب
سعة حرارية	٤٧	— شوربة دجاج
سعة حرارية	٣٣	— شوربة خضار مع
		لحم البقر

أصناف أخرى:

سعة حرارية	١٦٠	— القهوة
سعة حرارية	صفر	— الشاي
سعة حرارية	١٣	— الخل
سعة حرارية	٢١	— الخردل
سعة حرارية	٨٨٠	— الشحم أو الزيت
		أو الدهن
سعة حرارية	٥٥٠	— فول سوداني
سعة حرارية	٦٠٠	— لوز
سعة حرارية	٣٧٣	— سكر
سعة حرارية	٣٢٥	— عسل
سعة حرارية	٢٥٠	— دبس
سعة حرارية	٤٩٢	— شوكولا