

8
151
فن تنسيق القوام

ماء تزيد اسفل
الدهون وتختف
البطن

أخطاء في مظهرك وملابسك تزيد من حجم جسمك وتظهرك أكثر بدانة!



دليلك لاكتساب الجسم الرشيق والمظهر الجذاب

- احتسبي : السمنة الواضحة تضعف التبويض وتهدد حياتك الزوجية !
- مرافقتك بعد الولادة : كيف تستعيدن وزنك قبل الحمل وتقاومين ترهل البطن؟
- طريقة بلائس شد عضلات البطن واختزال الدهن في اسابيع قليلة.
- أحدث صحاح الرجيم : التخسيس بالأطعمة القلوية لضط كيمياء الجسه واذابة الدهون.
- مشكلة التدى الضخم : طرق العلاج الخلفة والوقاية من حدوث الترهل.
- الشياتو الياباني : دليلك للحد من الشهية المفرطة والجوع النفس.
- العلاج باليوجا لتخلص من سمنة الذراعين والمظهر والاردا.
- لماذا يفشل الرجيم احيانا ؟ مواضع الخطا وطرق تصحيحها.

دكتور أيمن الحسيني

مكتبة
البروكيا

مكتبة الساعة

للنشر والتوزيع والتصدير

ناهنتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارتنا،
قدم الجديد..

وبصع أرخص

يشرف عليها وينيرها

مهندس

مصطفى عاشور

٢٦ شارع محمد فريد، الفرقة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٦٣٩٨٦٢ - ٢٦٣٩٨٤٢ فاكس: ٢٦٣٩٨٤٢

Web site: www.lbsnsina-eg.com

E-mail: info@lbsnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن.
فن تنسيق القوام: دليلك لاكتساب الجسم الرشيق والمظهر
الجداب/ أيمن الحسيني.

٦- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١١

١٤٤ ص: ٢٤ سم

تدمك ٨ ٢٤ ٥٠٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨

١- اللياقة البدنية. ٢- الصحة العامة.

٣- جسم الإنسان.

٤- العنوان. ٦١٣.٧

رقم الإيداع: ٢٠١١/١٩٧٣١

الترقيم الدولي: 978-977-5084-24-8

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعة للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة، هاتف/ فاكس: ٦٦٩٤٣٦٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٦

E-mail: alsaaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٠٩٩

مقدمة



جسمك .. يكاد يحمل كل مظاهر أنوثتك ، فإذا كان لدينا مترهالاً مكتظاً يدهون موضعية صار يهدد أنوثتك بل وثقتك بنفسك .. أما إذا كان رقيقاً جذاباً متناسقاً فإنه لا شك يدعم أنوثتك ومظهرك في عيني شريك حياتك وبين صديقاتك ويجعلك تكتسبين ثقة في محلها .

فمن واجبك ألا تهملى الاعتناء بهذا الجسد ، الذى أبدعه الخالق عز وجل ، بتنظيم أسلوب حياتك والكف عن العادات الغذائية السيئة التى انتشرت في مجتمعنا وصارت سبباً واضحاً للسمنة وتشويه القوام .

ومن خلال هذا الكتاب نذكر على أحدث الطرق المختلفة للعناية بجسمك وحمايته من البدانة والترهلات والسمنة الموضعية .. وما تجلبه زيادة الوزن من متاعب صحية عديدة أنت في غنى عنها . ونوضح لك كذلك بعض الأسباب والمشكلات الشائعة التى تحول دون حدوث اختزال واضح للوزن وطرق تفاديها وتصحيحها .

فدائماً هناك حل لمشاكل السمنة واكتظاظ الدهون بمواضع مختلفة من الجسم مادام هناك إرادة قوية للاعتناء بمظهرك أيضاً بصحتك الغالية .

مع خالص تحياتى ،

دكتور / ايمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنية وخبير التغذية العلاجية

obeikandi.com



كمية الدهون بجسمك .. هل هي زائدة ؟



قياس نسبة الدهون بالجسم

إن السمنة عبارة عن تراكم للدهون بالجسم ، فهل يمكن
تحديد نسبة هذه الدهون ؟

ج : نعم ..

يتم ذلك من خلال استعمال جهاز خاص حديث يسمى بيودايناميك Biodynamic حيث يتم تزويده بمعلومات عن الشخص مثل الطول . والوزن ، والعمر ويقوم الجهاز بمعالجة هذه المعلومات عند توصيله بالجسم ويعطى إجابات عن قيمة الوزن المثالي ، ووزن العضلات . ووزن الأعضاء الداخلية والعظام ، وأيضاً نسبة الدهون الموجودة بالجسم ، ووزن الماء الموجود بالجسم .. أى يعطى قيماً حيوية .

ولكن ما هي النسب الطبيعية للدهون بالجسم ؟

إن الجسم يحتوى على مليارات الخلايا الدهنية التى تُخزن بها الدهون فى صورة دهون ثلاثية بصورة أساسية triglycerides ويزيد مخزون الدهون وبصورة طبيعية بجسم المرأة بالنسبة لجسم الرجل .. كما تميل أيضاً للزيادة وبصورة طبيعية مع التقدم فى العمر .

ويحتوى جسم المرأة المتوسطة العادية على حوالى 20 - 25 % من الدهون .. وعندما تزيد النسبة عن 30 % يصبح هناك سمنة .

أما بالنسبة للرجل المتوسط العادى فتبلغ نسبة الدهون 15 - 18 % وعندما تزيد عن 25 % يصبح هناك سمنة .

المعدار الطبيعي لكمية الدهون بجسمك

تحتوى أجسامنا فى المتوسط على نسبة 60 % من الماء ، ونسبة 20 % من الدهون أقل فى الذكور قليلا ، ونسبة 20 % من خليط من البروتينات ، والكربوهيدرات ، والمعادن ، والفيتامينات ، وكيمائويات حيوية أخرى .

ولكى تتذكرى ذلك هذا هو الاختصار

(60 - 20 - 20)

وبناء على هذه النسب لو كان وزنك يبلغ حوالى 70 كيلوجراماً فإن جسمك يتكون من :

- 40 كيلوجراماً من الماء .
- 15 كيلوجراماً من الدهون .
- 15 كيلوجراماً من البروتينات بنسبة تصل 18 - 19 % والمعادن بنسبة تصل إلى 20 - 30 % ، والكربوهيدرات بنسبة تصل إلى 5 % ، والفيتامينات بنسبة بسيطة .

المقاييس المثالية للبطن



أعتقد أن لدى بطناً بارزاً .. فهل هناك مقاييس مثالية يمكن المقارنة بها؟

ج : إن أسهل طريقة لمعرفة ما إذا كان بطنك بارزاً (أى لديك كرش) هى أن تتخذى وضعا مفروود القامة وتحاولى رؤية أصابع قدميك ، ولكن دون ثنى الظهر . فإذا تمكنت من ذلك فاعتبرى بطنك غير بارز ، أما إذا لم تتمكنى من ذلك فاعتبرى أن بطنك بارز .. أى لديك كرش وهو يمنعك من رؤية الأصابع .

ولكن هناك طريقة أخرى أكثر دقة تعتمد على المقاييس المثالية والتي حددتها منظمة الصحة العالمية WHO . فوفق هذه المقاييس لا ينبغى أن يتعدى محيط الخصر Waist بالنسبة للمرأة الصحيحة الرشيقية مقدار 80 سم . وبالنسبة للرجل

المثالي الصحيح مقدار 94سم . ويؤخذ مقياس الخصر بالمازورة فى مستوى أعلى قليلاً من السُرّة .

كلما زاد محيط الخصر دلّ ذلك على زيادة تراكم الدهون تحت البطن وحول الأعضاء الداخلية بها .. وهو يمثل خطورة صحية .

كما يعد هذا المقياس ذا أهمية كبيرة ودقيقة فى متابعة مدى نجاح الرجيم المتبع لإنقاص الوزن ، فهو يعطى مؤشراً أفضل وأدق لمدى الاستجابة للرجيم بحرق الدهون . فكلما انخفض محيط الخصر دلّ ذلك على نجاح الرجيم .. وهو ما يؤكد حدوث اتساع للملابس التى اعتادت المرأة على ارتدائها بارتياح .

الوزن المثالى للجسم



يبلغ طولى مقدار 160 سم / فما مقدار الوزن المناسب لى ؟

ج : يمكنك ببساطة معرفة ذلك بطرح مقدار 100 من قيمة الطول .. فيكون وزنك المثالى حوالى 60 كجم .

ولكن هذه الطريقة ليست دقيقة: لأن هيكل الجسم مختلف من إنسان لآخر ، فصاحبة الهيكل العريض قد يبلغ وزنها المثالى أكثر من ذلك والعكس صحيح بالنسبة لذات الهيكل المحدود . كما يختلف الوزن المثالى للجسم باختلاف المرحلة العمرية .

ولكن يمكنك بطريقة أخرى أكثر دقة معرفة ما إذا كنت سميئة أو سميئة جداً أو معتدلة الوزن أو نحيفة وذلك وفقاً لطريقة وضعتها منظمة الصحة العالمية تعتمد على قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر ، وتسمى هذه الطريقة بمعامل الكتلة BMI .. وبعد ذلك تتم مقارنة النتيجة على النحو التالى :

أقل من 18.5	حالة نحافة
من 18.6 – 24.9	وزن مثالى
من 25 – 29.9	حالة سمنة
أكثر من 30	حالة سمنة مفرطة

فإذا افترضنا أن مقدار الطول 1.6 متر ومقدار الوزن 10 كيلوجرام فيكون

معامل الكتلة = (39)

$$\text{أى } 39 = \frac{100}{1.6 \times 1.6}$$

وبذلك نكون أمام حالة سمنة مفرطة .

والجدول التالى يوضح لك الأوزان المثالية للجسم بصورة تقريبية بناء على مقدار طول الجسم بالمتر وعلى المرحلة العمرية .

جدول الأوزان المثالية

من سن 35 سنة فما أكثر	من سن 14 - 34 سنة	الطول بالمتر
62.5 - 50	58 - 44	1.52
64.8 - 50	59.8 - 45.8	1.54
67 - 52	62 - 47	1.57
69 - 54	64 - 48.5	1.60
71 - 55	66 - 50	1.63
73 - 57	68 - 51.7	1.65
57.7 - 58	70 - 53.50	1.68
78 - 60.7	72.5 - 54.8	1.70
80.7 - 62.4	74.3 - 56.7	1.72
83 - 64.4	76.6 - 58.7	1.75
85 - 66	79 - 59.8	1.78
88 - 68.4	81 - 61.6	1.8
90 - 70.3	85.4 - 63.5	1.83
93 - 72	85.7 - 65.3	1.85
95.2 - 74.3	88.4 - 67	1.88
98 - 76.2	90.7 - 79	1.9
100.6 - 78.4	93 - 70.7	1.93
103.4 - 80.2	95.7 - 72.5	1.95
106-82.5	98 - 74.3	1.98

المعدل المناسب لفقد الوزن



س: ما المعدل المناسب لفقد الوزن من خلال الرجيم؟

ج: عندما يفاجأ جسمك بتقديم رجيم محدود السرعات الحرارية إلى درجة كبيرة فإنه يشعر وكأنه يواجه ((مجاعة)) .

ففى البداية يستجيب الرجيم .. ولكن مع استمرار هذا الشح أو هذا النقص الغذائى يبدأ فى التكيف مع الوضع بعمل شئتين .. الأول: هو إبطاء عملية تمثيل وحرق الطعام أى يحدث تباطؤ لعملية الأيض metabolism .. والثانى: هو زيادة ميل الجسم لتخزين الدهون، وتبعاً لذلك يحدث ثبات لوزن الجسم بل ربما يزيد الوزن!

وقد وجد أن أفضل معدل لاختزال كمية السرعات الحرارية بحيث لا يشعر الجسم بأن هناك مجاعة يكون فى حدود 500 سعر حرارى يومياً على المدى البعيد، فذلك الاختزال المناسب جعل الجسم يستجيب لك ولا يعمل ضدك!

معادلة السرعات الحرارية والوزن



س: ما مقدار الوزن الذى أفقده فى الأسبوع الواحد بافتراض فقد 500 سعر حرارى يومياً؟

ج: إن هناك معادلة حسابية بسيطة لذلك، إن مقدار رطل واحد (أى حوالى نصف كيلوجرام) من الدهون المختزلة بالجسم يحتوى على مقدار 3500 سعر حرارى .

وبناء على ذلك فإنه لكى تخسرى من وزنك مقدار $\frac{1}{2}$ كيلوجرام أسبوعياً يجب أن يقل لمعامتك بمقدار 500 سعر حرارى يومياً .. وذلك وفق هذه المعادلة .

$$(3500 \div 7 = 500 \text{ سعر حرارى})$$

أو يمكنك الاستمرار على نفس مقدار السرعات الحرارية التي تتناولينها من الطعام يومياً ولكن مع حرق مقدار 500 سعر حرارى من خلال الأنشطة الرياضية . أو يمكنك الجمع بين الأمرين ، أى تقليل الطعام (أو كمية السرعات الحرارية) وزيادة النشاط الحركى أو ممارسة الرياضة .

فعلى سبيل المثال :

- استثناء تناول باكو شيكولاتة صغير يخضم لك مقدار 250 سعراً حرارياً.. وممارسة السباحة لمدة نصف ساعة يخضم لك 250 سعراً حرارياً . وبذلك فإن جسمك يُحرم من مقدار 500 سعر حرارى
- استثناء تناول فنجان قهوة باللبن كابتشينو يوفر لك مقدار 100 سعر حرارى وممارسة رياضة المشى لمدة 40 دقيقة يوفر لك 200 سعر حرارى .. وركوب الدراجة لمدة 40 دقيقة أخرى يوفر لك 200 سعر حرارى . وبذلك فإنك تفقدين مقدار 500 سعر حرارى .



لماذا يميل البعض لاكتساب وزن زائد؟



الوراثة والسمنة



هل يمكن اعتبار الأرداف السمينة صفة وراثية وبالتالي يصعب الخلاص منها؟

ج : إن السمنة من الأمور الصحية التي ترتبط في كثير من الأحيان بالعوامل الوراثية ، ولذا يلاحظ أن أفراد بعض العائلات بعينها يتميزون بجسم سمين .. مثلما يتميز أفراد عائلات أخرى بجسم نحيف . فمن الواضح أن الاستعداد للسمنة ينتقل وراثياً ولكن لم يستدل على جين معين يرتبط بذلك .

كما أن مناطق تخزين الدهون ترتبط كذلك في أحيان كثيرة بالعوامل الوراثية ، ولذا يلاحظ أن أفراد بعض العائلات بعينها يميلون لاختزان الدهون بمناطق معينة أكثر من غيرها كالأرداف مثلاً .

كما أن العادات الغذائية المشتركة بين أفراد العائلة يمكن أن تؤدي أيضاً لانتشار السمنة بين أفرادها عندما تتميز بالشراهة في تناول الطعام أو بالميل لتناول أغذية دسمة أو مقلية في الزيت أو السمن .

ولكن في الحقيقة أن وجود ميل وراثي للسمنة أو لاكتظاظ الدهون بمناطق معينة من الجسم لا يعني استحالة الخلاص من هذه المشكلة ، ولكن الأمر يحتاج إلى مزيد من الالتزام والمثابرة .. فيمكن تجنب السمنة في هذه الحالات بأسلوب الحياة الصحي القائم على نبيذ العادات الغذائية السيئة . والالتزام بنظام غذائي متوازن محدود السرعات الحرارية ، وزيادة معدل النشاط والحركة .

كما يمكن باستخدام بعض الأجهزة الرياضية المعينة أو بالاعتماد على تمارين

رياضية معينة مقاومة تخزين الدهون بمناطق معينة من الجسم أو محاربة السمنة
الموضعية ، كسمنة الأرداف .

الاطعمة المحمرة وخطورتها

هل تؤثر طريقة طهي وتسوية الطعام على وزن الجسم؟

ج : بكل تأكيد ..

فإذا شئت التخلص
من وزنك الزائد أو مقاومة
اكتساب وزن زائد ، فيجب
أن تتوقف عن تناول الأطعمة
المحمرة أو المقلية في الزيت
أو السمن أو تقللي من تناولها
إلى أقصى درجة .



إن الأطعمة المحمرة أو
المقلية تعتبر سبباً شائعاً للسمنة وبخاصة في دول الشرق الأوسط ، حيث يميل كثير
من السكان لتناول الأغذية المحمرة مثل البطاطس والبادنجان والأسماك والطيور
واللحوم .

إن عملية تحمير الطعام تجعله يتحمل بقدر زائد من الدهون التي ترفع من كمية
السعرات الحرارية به .

ويعتقد البعض أن التحمير في الزيت يختلف عن التحمير في السمن .. وهذا
غير صحيح من حيث كمية السعرات الحرارية المكتسبة .. فالزيت يعد صنفاً من
أصناف الدهون ويحتوي على نفس كمية السعرات الحرارية التي يحتويها السمن .

فالببيض المقلّى في الدهون يحتوي على قدر مرتفع من السعرات الحرارية
بالنسبة للبيض المسلوق في الماء .

والبطاطس المحمرة فى الدهون تحتوى على قدر أكبر من السرعات الحرارية بالنسبة للبطاطس المسلوقة فى الماء .

وفضلاً عن ذلك ، فإن عملية التحمير نفسها ، أى تسخين الزيت أو السمن تحوّل جزءاً من الدهون إلى دهون ضارة بالصحة .. كما تؤدى عملية التسخين الشديدة لتولد كيماويات ربما تحفز الإصابة بالأمراض السرطانية .

ووجد من الدراسات أنه كلما زادت كمية الأطعمة المحمرة أو المقلية فى غذاء الفرد زادت القابلية للإصابة بارتفاع الكوليستيرول ومرض القلب (قصور الشريان التاجى) .

أما طريقة تجهيز الطعام بالسلق فى الماء أو بتسويته بالبخار فإن كليهما من الطرق الصحية والتي تقلل من فرصة الإصابة بالسمنة .

كما تعتبر طريقة شى الطعام طريقة مناسبة لمقاومة اكتساب قدر زائد من السرعات الحرارية . ولكن لا ينصح بالمبالغة فى شى الأطعمة إلى درجة حدوث احتراق أو اسوداد لبعض الأجزاء منه ، حيث إن ذلك يجعلها مصدرًا للضرر .

الكورتيزون والسمنة



هل يؤدى تناول عقار الكورتيزون إلى السمنة ؟

ج : نعم ..

إن استخدام عقار الكورتيزون لفترة طويلة كما فى حالة الإصابة بمرض الروماتويد أو مرض الذئبة الحمراء أو أمراض الحساسية . تؤدى بالفعل لسمنة واضحة ، حيث إنه يحفز على احتجاز كميات زائدة من الماء والملح بالجسم . كما تتميز السمنة الناتجة عن تناول الكورتيزون (أو الناتجة عن زيادة إفراز الكورتيزون الداخلى من الغدة الكظرية) بحدوث انتفاخ بالوجه حيث يزيد تراكم الدهون بالوجه والعنق وكذلك الصدر والبطن بينما تبقى الأرداف على حالتها .

ولذا فإن انتقاص الوزن مع تناول هذا العقار أمر صعب . ولكن يمكن التغلب

على ذلك بخفض تناول الملح وبتقليل جرعة العلاج بالكورتيزون باستشارة الطبيب .

ولكن هذه السمنة التي يسببها عقار الكورتيزون تزول تدريجياً بعد التوقف عن تناوله .

زيادة الوزن والدورة الشهرية



الأحظ أن ملابسى تصبح ضيقة إلى حد ما خلال الأسبوع السابق للحيض .. فما تفسير ذلك ؟

إنه نظراً للتغيرات الهرمونية التي تحدث خلال تلك الفترة يحدث احتجاز لكميات زائدة من الماء والملح بالجسم .. فتحدث بالتالى زيادة فى الوزن تبلغ حوالى 2 - 3 كيلوجرامات .

وبسبب هذا الامتلاء أيضاً تعاني كثير من النساء من حدوث انتفاخ وبروز بالبطن ، وانتفاخ بالشديين وزيادة حساسيتهما للملامسة ، كما تظهر أعراض أخرى مثل الصداع والعصبية الزائدة .

لكى تقاومى هذه الأعراض المزعجة يجب تقليل ملح الطعام والأطعمة الغنية بالصوديوم عموماً (مثل الصلصة الحمراء ، والأغذية الجاهزة بصفة عامة) لأن الصوديوم يحفز على احتجاز كميات زائدة من الماء بالجسم . وفى الحالات الشديدة يمكن تناول عقاقير مدرة للبول .. أو يمكن الاعتماد على الأعشاب التي تحفز على إدرار البول مثل تناول مغلى البقدونس أو مغلى الكرفس ويؤخذ دافئاً على الريق فى الصباح .



البطن البارز بعد سن الأربعين



عندما كنت فتاة كان بطني مستويًا، ومع التقدم في العمر وتخطى سن الأربعين زاد بروز بطني تدريجيًا، فما طرق العلاج؟

ج : إن هذه المشكلة والتي يتعرض لها الرجال كذلك ترتبط إلى حد كبير بتباطؤ معدل حرق الطعام .

ففي مرحلة الشباب يكون معدل الحرق مرتفعًا وسريعًا، وبالتالي لا تكون هناك فرصة كبيرة لتخزين الطعام بالجسم . أما مع التقدم في العمر فيقل معدل حرق الطعام بصورة طبيعية . ولذا يميل الجسم لتخزين جزء من الطعام أكثر من استهلاكه .

ومن ناحية أخرى ، فإن معدل النشاط والحركة ينخفض أيضًا مع التقدم في العمر ، وهذا يعد عاملاً آخر يحفز على زيادة الوزن .

ولذلك فإن فرصة بروز البطن واكتساب الوزن الزائد تكون كبيرة مع التقدم في السن إذا لم يؤخذ في الاعتبار ضرورة تخفيف كمية الطعام وكمية السعرات الحرارية التي تحصل عليها المرأة من الطعام . فإذا كانت الفتاة المثالية المتوسطة تحتاج حوالي 2100 سعر حراري فإن السيدة في أواخر الأربعينيات أو خلال الخمسينيات من عمرها لا تحتاج عادة أكثر من 1800 سعر حراري في اليوم .



مقاومة الشهية المفتوحة



كيف يمكنني ترويض شهيتي المفتوحة للطعام بطرق طبيعية؟

- ج : إن الالتزام ببعض العادات الغذائية يمكن أن يساعدك على الإقلال من كمية الطعام التي اعتدت تناولها ويساعدك بالتالي على إنقاص الوزن . مثل :
 - احرصى على تناول الماء قبل تناول الطعام بحوالى نصف ساعة .. لأن الماء يملأ المعدة ويعطى إحساساً بالشبع .
 - اعتادى دائماً على أن تبدئى تناول طعامك بتناول السلطة الخضراء لأنها غنية بالألياف التى تعطى إحساساً بالشبع . ويمكنك تجهيزها من أية مكونات ويمكنك تناولها بأى كمية ويفضل أن تضعى عليها ملعقة من خل التفاح لأنه يحفز على حرق الدهون .
 - من الضرورى جداً أن تتناولى طعامك ببطء وعلى مهل .. فلتعطى كل لقمة طعام وقتها الكافى من المضغ . فكلما تناولت طعامك ببطء شعرت بالشبع بكمية أقل من الطعام . فتناول الطعام بسرعة أحد الأخطاء الغذائية الشائعة التى تؤدى لحصول الجسم على قدر زائد من الطعام يفوق حاجته وذلك لأننا لا نعطى فرصة كافية للمعدة بإرسال إشارات للمخ تخبره بالامتلاء وبعدم الحاجة لمزيد من الطعام .
 - لا ينبغي أن تضعى أمامك على مائدة الطعام أوانى الطهى حتى لا يشجعك ذلك على تناول كميات كبيرة من الطعام .. وإنما اكتفى بالحصول على كمية محدودة فى طبقك من أصناف الطعام المختلفة . ويفضل أن تقطعى طعامك إلى أجزاء صغيرة . بل يفضل كذلك أن تستعملى أطباقاً صغيرة . كل ذلك يساعدك على الشبع بكمية أقل من الطعام .
 - يفضل أن تتجنبى وضع المخللات والمشهيات المختلفة أمامك على المائدة

لأنها تزيد من الشهية لتناول الطعام . ولاحظى أيضًا أن كثرة تناول المخللات تحفز على احتجاز كميات زائدة من الماء بالجسم لاحتوائها على نسبة عالية من ملح الطعام .

السوبر ماركت و السمنة



أعتقد أن انتشار محلات السوبر ماركت الحديثة تساهم في انتشار مشكلة السمنة .. فبماذا تنصحني عند الشراء؟

ج : هذا الاعتقاد صحيح تمامًا.. فلعك لاحظت عند الشراء أن عربات البضائع التي يجرها كثير من المستهلكين محملة بقدر هائل من الأطعمة والتي تغرى المستهلكين ويشعرون بالضعف أمامها . كما يساعد على انتشار السمنة كذلك انتشار الوجبات السريعة والأغذية المسلية التي يتفنن الصنّاع في إعدادها لإغراء المستهلكين .

ولذا نتصح عند القيام بجولات الشراء داخل السوبر ماركت اتباع هذه الإرشادات للوقاية من الإصابة بالسمنة:



- لا تذهبي للشراء وأنت جائعة!
- قبل الذهاب ، قومي بتدوين عدة مشتريات محددة تحتاجين إليها بحيث لا تخرجين عن قائمة المشتريات ..
- ربما تشعرين بالضعف أمام القسم الخاص بالشيكولاتة والحلويات . ولذا فمن الأفضل أن تتجنبى الذهاب إليه .

- عند اختيارك لمنتج تأكدي من أنه لا يحتوي على قدر كبير من السعرات الحرارية.
- اختاري الألبان ومنتجاتها من الأنواع قليلة أو منزوعة الدسم .
- عند اختيار الخبز ، اختاري الأنواع المجهزة من الدقيق الكامل أو من عدة أنواع من الحبوب الكاملة كالقمح والشوفان والشعير .
- عند اختيار نوع السكر يفضل أن تختاري السكر البنى الخام .
- عند اختيار المكرونة أو الأرز يفضل كذلك اقتناء الأنواع الخام البنية اللون .
- عند شراء معلبات مثل التونا ، اختاري النوع المحفوظ في الماء وليس في الزيت .
- كل أنواع العسل والطحينة والحلاوة تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة وتزيد الوزن . فلا تنخدعي بأن هناك أنواعاً من العسل تناسب الرجيم !
- يفضل أن تتجنبى شراء الوجبات الجاهزة التى تُسخَّن في الميكروويف لأنها عادة ما تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية .
- عند اختيار اللحوم تجنبى شراء الأنواع الدسمة واختاري الأنواع الخفيفة (البتلو) .
- اختاري أنواع الدجاج الصغير وبخاصة الأنواع البلدية ، حيث يقل بها نسبة الدهون.

عروس نحيفة .. وزوجة بدينة !



لماذا تميل أغلب النساء لاكتساب وزن زائد بعد الزواج على الرغم من تميز بعضهن بنحافة واضحة قبل الزواج؟

ج : إن هناك سببين واضحين وراء حدوث تلك الظاهرة .. الأول : هو أن كثيراً من الفتيات قبل الزواج يعانين من حالة من التوتر والقلق .. وبعد الزواج تهدأ تلك المشاعر السلبية ليحل محلها إحساس ممتع بالمشاركة من خلال الطرف الآخر (الزوج) وتزيد الشهية للطعام ، بينما يقل عادة معدل النشاط والحركة وخاصة في الفترة الأولى من الزواج .

أما السبب الثاني : فهو حدوث الحمل والولادة ، والتغيرات الهرمونية

التي تحدث خلال مرحلة الحمل تحفز على زيادة الوزن فضلاً عن زيادة الوزن بوزن الجنين نفسه . وإذا لم تجتهد الزوجة بعد الولادة في العودة لحالتها الأولى قبل الحمل ، من خلال ممارسة التمارين الرياضية المناسبة ، وعدم الاستسلام للرفاد في الفراش لفترة طويلة ، فإنها عادة ما تكتسب وزناً زائداً، وبخاصة أن التغذية بعد الانتهاء من الولادة تشمل عادة على أطعمة ومشروبات مرتفعة في قيمة السعرات الحرارية .

ولذا ينبغي على الفتاة بعدما تدخل مرحلة الزواج ألا تهمل في العناية بشكلها ومظهرها ووزنها لتظل جذابة دائماً في عيني زوجها .

سمنة مع زيادة شعر الجسم



أعاني من حدوث زيادة واضحة بالوزن مع زيادة بشعر الجسم علماً بأنني محدودة الشهية للطعام .. فما السبب؟

ج : عندما يصاحب حدوث السمنة حدوث زيادة بشعر الجسم، فإن ذلك يشير غالباً إلى وجود خلل هرموني ؛ مما يستلزم إجراء فحوصات واختبارات معملية معينة.

فيمكن أن يحدث ذلك في حالة وجود حويصلات بالمبيض ، حيث يكون هناك خلل بمستوى الهرمونات الجنسية ويؤدي لزيادة شعر الجسم بوجه عام بالإضافة لزيادة الوزن .

كما يمكن أن يحدث ذلك في حالة وجود نشاط زائد للغدة الكظرية (فوق الكلية) حيث يزيد إفراز الكورتيزون الداخلي ، وفي هذه الحالة تحدث السمنة بمنطقة الصدر والبطن وتظهر زيادة بشعر الذقن والوجه .

ولكن يجب ملاحظة أن زيادة شعر الجسم ترتبط كذلك بالبيئة والمناخ . فعلى سبيل المثال تتميز نساء دول حوض البحر المتوسط بزيادة شعر الجسم بصورة طبيعية كما في قبرص واليونان .

مشاكل الأكل خارج المنزل



تضطرني ظروف عملي لتناول أغلب طعامي بالمطاعم،
ما يجعلني أفشل في إنقاص وزني .. فما الحل؟



ج : من الأسباب
الشائعة للسمنة تناول
الطعام خارج المنزل ،
حيث إن أغلب أطعمة
المطاعم والوجبات
السريعة تزخر بالدهون
وبكميات كبيرة من
السعرات الحرارية..

فالدهون الزائدة جزء أساسي من الأطعمة الخارجية لأنها تكسبها نكهة
وطعمًا مستساغًا .. وإن لم يزخر الطعام بالدهون فإنه سوف يزخر
بالسكريات عندما يكون المطلوب غذاء حلوًا.

ولذا فإنه إن لم يكن من الممكن تجنب تناول الطعام خارج المنزل ، أو
الحد من ذلك إلى أقصى درجة ممكنة لكي تؤدي عملية إنقاص الوزن بثمارها
المرجوة ، فإنه يجب الحرص عند اختيار الأطعمة على أن تكون منخفضة في
قيمة سعراتها الحرارية إلى أقصى درجة ممكنة . وهذه بعض الأمثلة لتحقيق
ذلك :

- لا تذهبي للمطعم وأنت تتضورين جوعًا ! .. فيفضل أن تأكلي وجبة خفيفة قبل ذلك .
- ابدئي طعامك بتناول طبق السلطة الخضراء والتي يجب أن تكون جزءًا رئيسيًا من وجبة طعامك بالمطعم .

- لاحظى أن المكرونة منخفضة فى معامل التسكّر GI ولكن إذا أضيف لها الصلصة الحمراء المسبكة والغنية بالدهون صارت مرتفعة فى قيمة السرعات الحرارية . ولذا يفضل أن تتناولى المكرونة المجهزة بالصلصة الحمراء الطازجة .. أو المجهزة بإضافات من الخضراوات أو الأعشاب أو عيش الغراب لإكساب النكهة.
- لا تطلبى البيتزا السميكة وإنما اطلبى البيتزا الرفيعة؛ لأن النوع السميك يكون أغنى بالجبن والدسم .. واختارى دائماً البيتزا المجهزة من الخضراوات وتجنبى الأنواع المجهزة من السجق أو البسطرمة أو غير ذلك من اللحوم أو الحيوانات البحرية.
- تجنبى تناول المشهيات مثل التى تُفرد على الأطعمة dressings ، أو المايونيز ، أو سلطة الطحينة، لأن هذه الأنواع مرتفعة فى قيمة السرعات الحرارية . ولكن يمكنك استخدام التوابل كاللفل الأسود أو الشطة الحمراء ، بالإضافة لعصير الليمون أو الخل .
- عندما تختارين لحوماً أو طيوراً مجهزة بالفرن فيفضل أن تأتى غير مختلطة بالصُوص .. وإنما اطلبى الصوص على جانب الطبق بحيث يمكنك التحكم فى تناوله باعتباره غنياً جداً بالدهون .ومن الأفضل أن تطلبى أطعمة مشوية أو مسلوقة .
- احترسى من تناول السلطات المجهزة بالكريمة أو المايونيز .. فاخترى الخضراوات الطازجة .
- لا بد أن تتبهى إلى ضرورة أن تأكلى على مهل .. بحيث تضعين الشوكة على طبق الطعام بعدما تملئين فمك بالطعام .. وتقومين بمضغ الطعام جيداً . ولا تجعلى كل اهتمامك منصرفاً لتناول الطعام .. فلتأكلى لبعض الوقت وتحديثين مع الصديقات لبعض الوقت ، وهكذا .



السمنة ومشاكلها الصحية



السمنة وضغط الدم المرتفع



بعدما زاد وزني ارتفع مقدار ضغط الدم، فهل يعتبر ذلك حالة مزمنة؟

ج : إن العلاقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم علاقة قوية ومؤكدة . فلو تصورنا أن القلب والذي يقوم بضخ الدم عبر الشرايين مكلف بتوزيع هذا الدم على جسم بدين ضخمة فإنه في هذه الحالة ، لا بد أن يمضى الدم تحت ضغط مرتفع ليغذى الجسم كله .. ومن هنا يحدث ما يسمى بارتفاع ضغط الدم .

ولذا فإن أغلب مرضى ضغط الدم المرتفع يتميزون بالسمنة . ولكن لا يشترط ذلك فقد يكون هناك إنسان نحيف لكنه يعاني من ارتفاع ضغط الدم . ولكن من المؤكد أن اختزال وزن الجسم يؤثر بدرجة واضحة على مقدار ضغط الدم . وهناك حالات كثيرة من السمنة بعدما قلَّ وزنها عاد مقدار ضغط الدم لعدله الطبيعي ، واستطاعت الاستغناء عن تناول الحبوب المخفضة لضغط الدم .

وفي دراسة أمريكية وجد أن اختزال مقدار 5 % فقط من وزن الجسم يمكن أن يحقق هذه التأثيرات الصحية الإيجابية :

- حدوث انخفاض ملحوظ بمقدار ضغط الدم .
- حدوث انخفاض ملحوظ بمستوى الكوليستيرول
- زيادة مرونة الحركة وتخفيف آلام الركبتين والظهر .
- تحسين مستوى سكر الدم .

- خفض القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجي).
 - تحقيق حالة أفضل من التنفس بارتياح وغياب النهجان .
 - تحقيق حالة أفضل من النوم المريح .
 - ارتفاع الحالة المعنوية وتدعيم الثقة بالنفس .
- فلو فرضنا أن شخصاً وزنه 100 كجم .. فإنه لكي ينعم بهذه الإيجابيات يكفى أن ينقص من وزنه مقدار 5 كجم فقط، وهو ما يعادل 5 % .
- احذفى صفرًا من 100 فيكون الناتج 10 واقسمى على 2 فيكون الناتج 5.

السمنة والكوليستيرول



هل يعنى وجود كمية زائدة من الدهون المختزنة بالجسم عند السمينات ضرورة وجود ارتفاع ضغط بمستوى الكوليستيرول بالدم؟

ج : إن أغلب الدهون التى يقوم الجسم بتخزينها تحت الجلد وحول الأعضاء تكون من نوع من الدهون يسمى بالدهون الثلاثية triglycerides وهذه تختلف عن الدهون المعروفة باسم الكوليستيرول والذى يؤدي ارتفاع مستواه بالدم لتهديد صحة القلب والشرايين وزيادة القابلية لحدوث تصلب الشرايين ، والأزمات القلبية والحوادث المخية .

وتبعاً لذلك فإنه ليس من الضروري أن يصاحب مشكلة السمنة مشكلة ارتفاع الكوليستيرول . فهناك عدد كبير من السمان لديهم مستوى طبيعى للكوليستيرول بالدم .

ولكن لا يجب أن يفوتنا أن حدوث مشكلة السمنة ترتبط فى كثير من الأحيان بتناول قدر كبير من الأغذية التى ترفع من مستوى الكوليستيرول .. وهى الأغذية الحيوانية الغنية بالدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء ، والطيور ، والألبان الدسمة ومنتجاتها .. وتناول الأطعمة المحمرة فى السمن .

ولذا فإنه ليس من المستبعد أن يصاحب مشكلة السمنة وجود ارتفاع بمستوى الكوليستيرول ليس بسبب كثرة الدهون المخزنة بالجسم، ولكن بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي حفزت على حدوث السمنة .

خطوط تشوه جلدى .. ما الحل ؟



لاحظت بعد حدوث زيادة بوزنى وجود خطوط مائلة للون الرمادى بمنطقة أعلى الفخذين .. فهل تعتبر هذه الخطوط من مضاعفات السمنة ؟

ج : إن الخاصية المرنة للجلد ، بمعنى أنه عندما يُشدُّ يعود مرة أخرى لموضعه الأسمى ، ترجع إلى وجود طبقة من الأنسجة المطاطية تسمى بالكولاجين . وعندما يزيد الوزن بدرجة كبيرة . مثلما يحدث للحوامل ، فإن الجلد يتعرض لشد عنيف يفوق طاقة تلك الأنسجة المطاطية على التمدد ، وبالتالي فإنها تتهراً ويظهر بالجلد تبعاً لذلك هذه الخطوط المميزة التي تسمى بخطوط أو علامات الشد Stretch marks .

ولأن الوقاية خير من العلاج ، فإنه لا يجب إهمال علاج السمنة فى بدايتها حتى لا يتعرض الجلد لشد عنيف .. كما يجب العمل على زيادة مرونة الجلد بالمستحضرات الطبيعية التي تعمل على تطرية وزيادة خاصية المرنة .. ومن أفضل هذه المستحضرات الكريمات المحتوية على فيتامين (هـ) واستخدام زيوت نباتية مثل زيت اللوز الحلو .



السمنة ومرض السكر



بعدما زاد وزني بصورة واضحة أصبت بمرض السكر
فهل يعني ذلك استمرار المرض بصورة مزمنة؟

ج : إن أغلب المصابين بمرض السكر من النوع الثاني (النوع الذي يعالج بالحبوب وليس بالأنسولين) يتميزون بالسمنة . ولذا فإنه من الواضح أن السمنة تعد عاملاً مهماً في سبب الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني .

ولكن لماذا ... ؟

إن هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس يقوم بنقل سكر الدم إلى داخل الخلايا ليتم حرقه واستهلاكه ، وبدون هذه الخطوة الهامة يرتفع مستوى سكر الدم ولا يُستهلك فتحدث الإصابة بمرض سكر الدم .

ولكى يعمل الأنسولين فإنه يشترك مع مواضع خاصة على الخلايا تسمى بمستقبلات الخلايا receptors ويكون ذلك أشبه بالفتاح الذي يدور داخل القفل ليفتح الباب .

وقد وجد أنه مع حدوث زيادة كبيرة بوزن الجسم يقل عدد أو تقل كفاءة مستقبلات الأنسولين الموجودة بالخلايا وبالتالي يصبح هرمون الأنسولين غير فعال في القيام بوظيفته .

لكن هذا الخلل يكون عادة قابلاً للتصحيح بالتخلص من الوزن الزائد ، فتعود الأمور لمجراها الطبيعي مرة أخرى . ولذا فإنه في حالات كثيرة من مرض السكر المرتبط بالسمنة يؤدي التخلص من الوزن الزائد إلى زوال مرض السكر والاستغناء عن تناول الحبوب المخفضة لمستوى سكر الدم .. أو قد يساعد ذلك في تخفيض جرعة العلاج بالحبوب . ولذا فإنه يمكن اعتبار مرض السكر في هذه الحالات حالة

طارئة قابلة للشفاء بمجرد التخلص من الوزن الزائد ، ولكن لا يجب اعتبار ذلك بمثابة قاعدة .

السمنة والكبد الدهنى



عندما قمت بعمل أشعة بالموجات الصوتية على البطن أظهرت وجود شحوم كثيرة على الكبد ، فهل يرتبط ذلك بإصابتي بالسمنة ؟

ج : نعم ...

إن الدهون الزائدة بالجسم تتخزن تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية، والكبد واحد منها . لذا فإنه فى حالات كثيرة من السمنة تحدث مشكلة الكبد الدهنى أو تشحُّم الكبد . وليس هناك أعراض واضحة مميزة لهذه الحالة لكنها يمكن أن تؤدى مع الوقت لمشاكل بوظائف الكبد .

ولذا فإن اختزال الوزن الزائد يعد حجر الأساس لخفض كمية هذه الدهون . وفى حالات أخرى قد يصاحب تشحُّم الكبد وجود التهاب أو حصيات بالحوصلة المرارية ، والتي هى جارة الكبد ، حيث تزيد أيضاً فرصة الإصابة بمتاعب المرارة مع زيادة وزن الجسم . وهو ما يرهق الجهاز الهضمى ويؤدى لمتاعب مرتبطة بتناول الطعام .

العلاج الحاسم لمتاعب الركبتين



منذ أن زاد وزنى صرت أشعر بألم بمفصل الركبة وصعوبة فى تحريكه أحياناً، فهل يمكن أن تستجيب هذه الحالة لإنقاص الوزن ؟

ج : إن الجاذبية الأرضية تلعب دوراً مهماً فى حدوث هذا الألم .

فالجاذبية تشد أجسامنا لأسفل ، وكلما زاد الوزن الواقع على الركبتين أدى ذلك لالتهاب بمفصل الركبة وانبعاث ألم وحدوث خشونة تدريجية بغضروف الركبة . ولذا فإنه من البديهي أن إنقاص الوزن فى هذه الحالات هو العلاج الحاسم . فإعطاء العقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب لن يحقق نتائج جيدة طالما أن الحِمل ثقيل على الركبتين .

فأنصحك بالالتزام بنظام غذائى مناسب لتخفيض الوزن قبل أن تتدهور حالة مفصل الركبة وتصلين إلى مرحلة قد يصعب علاجها . ولتتأكدى من أن كل كيلوجرام واحد يختزل من وزنك سيعود عليك بشيء من الارتياح .

السمنة والانجاب



نصحنى الطبيب بإنقاص وزنى لزيادة فرص الإنجاب .. فكيف تقلل السمنة من درجة الخصوبة ؟

ج : إن تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب بسبب السمنة المفرطة قد يؤثر على عملية التبويض . كما أنه قد يحدث خللاً بمستوى الهرمونات الجنسية، مما يضعف من عملية التبويض بل ويقلل كذلك من الرغبة الجنسية .

وفى بعض حالات السمنة المرضية يكون هناك خلل هرمونى يوقف عملية التبويض أو ربما قد يوجد ضمور بالأعضاء الجنسية .. كالسمنة الناتجة عن أمراض الغدة النخامية . لكن هذه الحالات نادرة .

ولذا فإنه لاشك أن اختزال الوزن يعمل على تنشيط عملية التبويض وزيادة فرص الإنجاب .

كما أن السمنة المتركة بمنطقة البطن (الكرش) تمثل عائقاً ميكانيكياً ضد الاتصال الجنسى الكامل ، وبخاصة إذا كان الزوج كذلك بديناً . ففى هذه الحالة لا نتوقع حدوث توصيل جيد للحيوانات المنوية داخل مهبل الزوجة . بل قد يحدث إنزال

المنى على فرج الزوجه من الخارج ، وهذا بالتالى يقلل بدرجة كبيرة من إمكانية وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة وحدوث تخصيب لها .

السمينات ومشكلة العرق



أعانى من السمنة ومن زيادة عرق الجسم وانبعائه
برائحة كريهة .. فما العلاج ؟

ج : إنه كلما زاد وزن الجسم زادت فرصة زيادة العرق وانبعائه برائحة كريهة حيث تقوم الجراثيم بتحليل العرق فضلاً عن أن زيادته تحفز على حدوث عدوى فطرية وتسرخات بالجلد .

ويعتبر العمل على التخلص من الوزن الزائد هو حجر الأساس لعلاج هذه المشكلة ، كما يجب مراعاة الآتى :

- تجنب ارتداء ملابس مصنوعة من ألياف لا تسمح بتهوية الجلد فتزيد فرصة تراكم العرق وتحلله . ولذا يفضل دائماً للسمينات ارتداء ملابس من ألياف طبيعية كالقطن أو الصوف .
- لا بد من التخلص من العرق يومياً بالاستحمام والنظافة وبخاصة فى فصل الصيف الحار لمنع تراكمه وفساده .
- عادة ما تتركز مشكلة العرق الزائد وما يصاحبه من عدوى فطرية بمنطقة تحت الثديين أو منطقة الإبطين . ولذا يفضل وضع بودرة التلك لامتصاص العرق الزائد تحت الثديين وقص شعر الإبطين واستخدام مستحضر موضعى مضاد للفطريات .
- لا بد من تهوية الجلد كلما سمحت الفرصة بذلك مثل خلع الحذاء والجورب وارتداء الشيشب .
- لاحظى أن بعض المأكولات تفرز رائحتها بالعرق ، وبخاصة الحلبة والأغذية التى تجهز منها كالبسطرمة .. وكذلك الثوم . والكزبرة ، والكرات . لذا يفضل تجنب تناولها أو الحد من تناولها حتى لا يكتسب العرق الزائد رائحة منقرة .

- يمكن دهان منطقة الإبطين بكمية من خل التفاح لمقارنة غزارة العرق وفساد راحته . كما يمكن استخدام الشَّبَّة في صورة حجر أو مسحوق لمساعدة تقليل عرق الإبطين.

- هناك مستحضرات مضادة لإفرازات العرق Antiperspirants تحتوى عادة على أملاح الألومنيوم وتقلل من العرق عن طريق قفل فتوات الغدد العرقية. وهناك مستحضرات مزيله لرائحة العرق deodorants تحتوى على مواد مطهرة لمقاومة نشاط البكتيريا ومواد عطرية لتحسين الرائحة.

والنوعان يمكن أن يتسببا في حدوث حساسية جلدية .. أما الأنواع المحتوية على الألومنيوم فقد صار هناك اتهام لها باحتمال تسبب مشاكل بالثدى (أورام) مع زيادة استعمالها لفترات طويلة .

ولذا يفضل عدم الإكثار من استخدام هذه المستحضرات . ويكون من الأفضل الاعتماد على الأنواع منها المحتوية على مواد طبيعية .

مشكلة السليوليت



مع حدوث زيادة واضحة في وزني لاحظت ظهور أجزاء صغيرة متضخمة تحت جلد الفخذين .. فما سببها؟ وما علاجها؟

ج : هذه الأجزاء المتضخمة تسمى سليوليت Cellulite وهى كلمة مشتقة من كلمة Cell أى خلية .. فهى عبارة عن تكتلات من الخلايا الدهنية والفضلات تحت الجلد . وتظهر عادة بأعلى الفخذين و الأرداف، فيظهر الجلد بهذه المناطق غير مستو وكان به نتوءات (أو كلاكيع) .

وتعتبر زيادة الوزن (أو السمنة) من أبرز العوامل التى تحفز على حدوث هذه المشكلة .. كما تزيد فريضة حدوثها مع التقدم فى السن ، حيث يصاحب ذلك ضعف تدريجى لشبكة الأنسجة الليفية المعدة لهيكل الجلد . كما يُعتقد أن التأثير التراكمى لأشعة الشمس يشارك أيضاً فى حدوث هذه المشكلة .

ولذا فإن أهم خطوة ، سواء للوقاية أو للعلاج من هذه المشكلة ، التخلص من الوزن الزائد ، والحد إلى أقصى درجة من تناول الدهون .

كما يفيد التدليك فى تنشيط الدورة الدموية الموضوعية والدورة الليمفاوية مما يساعد فى تصريف المواد الزائدة والعضلات المتراكمة بهذه المناطق . ويستخدم مفصل إصبع الإبهام فى حك مناطق السليوليت كنوع من التدليك لمساعدة تقنيت هذه التكتلات الدهنية . وهناك مستحضرات مختلفة تستخدم أثناء عمل التدليك لتخفيف السليوليت .

كما تقيد أيضاً ممارسة الرياضات الهوائية ، كالمشى والعدو ، والسباحة والتنس فى مساعدة حرق الدهون المتراكمة بمناطق السليوليت .

السمنة والحمل



أنا زوجة حديثة وأعانى من سمنة واضحة حيث يبلغ وزنى 120 كيلوجراماً، فهل يمكن أن يؤدي ذلك لمتاعب أثناء الحمل؟ .. وماذا تنصحنى؟

ج : إن السمنة الواضحة لا تؤثر فحسب على القدرة على الإنجاب ، وإنما قد تعرض الحمل لمضاعفات .

فكلما زاد وزن الحامل صارت أكثر قابلية للإصابة بمرض السكر وبخاصة خلال الشهور الأخيرة . وارتفاع سكر الدم عند الأم الحامل يحفز جسم الجنين على إنتاج كميات كبيرة من الأنسولين .. وهو ما يؤدي لتحفيز إنتاج الدهون بجسم الجنين وتراكمها تحت جلده وحول أعضائه ، مما يؤدي لزيادة وزنه . ولذا فإن الحامل المريضة بالسكر تزيد قابليتها لولادة طفل كبير زائد الوزن macrosomia وعادة ما يُولد هذا الطفل بعملية قيصرية .

كما أن زيادة وزن الحامل تعرضها للإصابة بارتفاع ضغط الدم .

ووجود مرض ارتفاع ضغط الدم يحفز كذلك مع وجود السمنة على الإصابة

بمشكلة صحية أخرى وهى تسمم الحمل .. والتي تشتمل على ثلاث علامات وهى :
ارتفاع ضغط الدم ، وخروج الزلال مع البول ، وتورم القدمين .

ولذا فإن المتابعة الطبية المنتظمة تعد ضرورة هامة للحوامل السمينات بصفة
خاصة للاستدلال على أى مشكلة صحية فى بدايتها .

أما بالنسبة لتنظيم الناحية الغذائية ، فإنه يجب أن تهتم الحامل بغذائها حتى
لا يحدث نقص بمغذيات معينة تؤثر على نمو الجنين أو على صحة الحامل ، لكن ذلك
لا يعنى الإفراط فى تناول الطعام .

كما يجب ملاحظة أن الدهون بصفة خاصة لا تلعب دوراً فى نمو الجنين
(باستثناء الدهون الأساسية كالموجودة فى الأسماك والبذور والمكسرات) ولذا
يجب الحد من تناولها إلى أقصى درجة حتى تتجنب الحامل مشكلة زيادة الوزن..
بينما يجب أن يشتمل غذاؤها على قدر وفير من الكربوهيدرات المعقدة. كالموجودة
بالحبوب والغلل والأرز والمكرونه ، لتمدها بالطاقة الكافية ، وعلى قدر جيد من
البروتينات التى تدخل فى بناء أنسجة الجنين ، وعلى قدر وفير من الخضراوات
والفواكه للحصول على أنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن ، والتي يجب تأمين
توافرها بجسم الحامل من خلال تناول كذلك مستحضر لفيتامينات ومعادن يحتوى
بصفة خاصة على نسبة جيدة من حمض الفوليك والذى يؤدى نقصه إلى زيادة
القابلية لحدوث عيوب خلقية بالجنين .

كما يجب أيضاً أن تحتوى على نسبة جيدة من الحديد لحماية الأم من الإصابة
بأنيميا نقص الحديد .

كما يجب أن تهتم الحامل بتناول قدر وفير من الماء ، وبخاصة فى المناخ
الحار ، لحمايتها من التعب والإجهاد والإمساك وأيضا لترويض الشهية الزائدة
للطعام .



لماذا يفشل الرجيم أحياناً؟ أخطاء ومشاكل شائعة



تسريع عملية حرق الدهون



هل هناك أغذية معينة تساعدني في تسريع عملية حرق الدهون بحيث تُسرَّع بالتالي من حرق الدهون المخزنة بالجسم ، حيث إن جسمي لا يستجيب للرجيم بدرجة جيدة؟

ج : لقد وُجد أن تناول التوابل والأغذية الحريفة وبخاصة الشطة الحمراء ، والخردل (المستاردة) ، يُسرَّع بالفعل من عملية حرق الطعام واستخلاص الطاقة منه metabolism بفضل تأثيرها الحراري المُسخِّن للجسم thermogenic effect .

وفى دراسة أجريت بجامعة "أكسفورد" وجد الباحثون أن إضافة الشطة الحمراء والخردل الحار إلى الطعام يزيد من معدل الاحتراق metabolism rate بجوالى 25 % .

ومن الطريف أيضاً أن تقديم الشطة مع الكافيين يزيد من تأثير الشطة .. وهذه خاصية دوائية تُعرف باسم : المؤازرة synergism بمعنى أن تقديم مادة كيميائية (أو دواء) مع أخرى يزيد أحياناً من تأثير أحدهما .

وقد نشرت الصحيفة البريطانية للتغذية The British Journal Of Nutrition فى أحد أعدادها أن الكافيين يزيد من تأثير الكابيسين (المادة الفعالة بالشطة) .

والكافيين يوجد فى الشاى وفى القهوة ، ولذا فإنه لزيادة التأثير الحرارى للشطة المساعد فى دفع عملية الاحتراق الداخلى ينصح بتناول الشاى الأخضر (أو الشاى الأسود) مع الشطة .

ولذا يلاحظ أن شعوب شرق آسيا وبخاصة فى الهند ، حيث تعتبر التوابل كالشطة والخردل من المتبلات التقليدية للأطعمة ، تتميز بالرشاقة والجسم النحيف.

ولقد صار من المؤكد الآن أن تناول الشطة لا يرتبط بالمتاعب الصحية التى اتهمت فى سببها مثل قُرحة المعدة . فالشطة ، رغم مذاقها الحار ، إلا أنها تعتبر تابلاً آمناً إلى حد كبير .

وبالإضافة لفائدة الأغذية الحريفة فى تسريع عملية الاحتراق الداخلى (الأيض)، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن توافر معدن الكروميوم يعد ضرورياً لعملية التمثيل الغذائى للسكريات والدهون وأن نقصه بالجسم يرتبط بحدوث السمنة، وارتفاع مستوى الكوليستيرول ، والإحساس بالتعب والإجهاد أو نقص الطاقة. ومن الطريف أن الإحصائيات حول مدى توافر هذا المعدن بالجسم أظهرت أن غالبية الأمريكيين يعانون من نقص الكروميوم .

ولذا ينصح الباحثون بتوفير مصادره فى الغذاء اليومى إلى جانب تناول مستحضرات الكروميوم .

ويتوافر الكروميوم فى الحبوب الكاملة والفلال .. وقد أدت عملية معالجة الفلال كالقمح والأرز إلى نقص هذا المعدن. حيث يتوافر بالقشور الخارجية التى تُهدر أثناء عملية المعالجة .

كما يتوافر فى خميرة البيرة وفى بعض التوابل والمشهيئات مثل الفلفل الأسود والزعتر .

كما يمكن تأمين حاجة الجسم من الكروميوم وتسريع عملية حرق الطعام من خلال تناول مستحضرات الكروميوم .. ويمكن تناوله بجرعة تصل إلى 400 ميكروجرام وهو ما يعادل قرصين يومياً .

كما يساعد الكروميوم فى تسريع عملية حرق الجلوكوز. مما يوفر من استهلاك

الجسم للأنسولين ويقلل من العبء الواقع على البنكرياس ، ولذا فإنه من المكملات الغذائية المفيدة كذلك لمرض السكر .

كما يساعد كذلك في زيادة تمثيل الدهون وضبط مستوى الكوليستيرول بالدم. كما يعتبر توافر فيتامينات (ب) شيئاً ضرورياً لعملية حرق الطعام واستخلاص الطاقة منه وتقليل فرصة تراكمه على تعبئة شحوم تزيد الدهون .. ويمكن تناولها في صورة مستحضرات طبية ..

كما توصل الباحثون إلى أن حمض الهيدروكسيتريك hydroxycitric acid = HCA والذي يستخلص من نبات التمر الهندي tamraind يساعد في زيادة استهلاك الجسم للدهون وتحويلها إلى طاقة ، كما يقلل من تحويل السكر إلى دهون ، ويعمل كذلك على خفض الشهية للطعام. ويوجد هذا الحمض في صورة مستحضرات طبية بأسماء تجارية مختلفة .

كما أن الأنشطة الرياضية في حد ذاتها تسرع من عملية حرق الطعام .. وقد وجد من الدراسات أن هذا التأثير يمتد 15 ساعة بعد التوقف عن التمرين الرياضي.

وعموماً، يمكن التأكد من مدى نشاط الغدة الدرقية ، وهي الغدة المسيطرة على عملية حرق الطعام ، بعمل اختبار بسيط للدم لقياس مستوى الهرمونات التي تفرزها. وفي حالة وجود ضعف بنشاطها فإنه يمكن تعويض ذلك بتناول عقار هرموني يزيد من نشاط الغدة ويزيد بالتالي من عملية حرق الطعام .



الهرم الغذائى هو الحل !



أشعر بملل من اتباع أنظمة غذائية محددة ، فهل هناك نظام غذائى يتيح لى مزيداً من الحرية ؟

ج : تعتمد أغلب النظم الغذائية لإنقاص الوزن على الإقلال من تناول الدهون والسكريات ، وتناول قدر معتدل من البروتينات ، وزيادة الاعتماد على تناول الكربوهيدرات المعقدة .. أى النشويات الغنية بالألياف .
وفى الحقيقة أن هذا النظام يعد صحياً ومثالياً لكافة الناس ويضمن إلى حد كبير عدم اكتساب وزن زائد .

وهذا التنظيم يتفوق مع ما يسمى بالهرم الغذائى food pyramid والذي يمثل الأسلوب الغذائى الصحى للجميع والذي يتفق عليه خبراء التغذية .
فى قاعة الهرم (كما يوضح الشكل التالى) تظهر أنواع الأغذية التى يجب أن يزيد الاعتماد على تناولها وتمثل المصدر الرئيسى للطاقة ، وهذه تشمل على الكربوهيدرات المعقدة مثل : المخبوزات من الدقيق الكامل ، والغلال كالشوفان ، والحبوب الكاملة ، كالعفس واللوبيا .. وتشمل كذلك على الخضراوات والفواكه الطازجة بأنواع وألوان مختلفة مثل العنب الأحمر ، والبروكولى الأخضر ، والفلفل الرومى الأصفر ، والطماطم الحمراء إلخ .

وبتناول هذين النوعين نضمن توافر الطاقة على مدار اليوم والحصول على الأنواع المختلفة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة ، بالإضافة للحصول على نسبة عالية من الألياف التى تحد من الشهية وتقاوم الإمساك وتقلل من امتصاص الكوليستيرول والجلوكوز إلى تيار الدم .

ويأتى بعد ذلك ، وفى منتصف الهرم . الأغذية البروتينية كالبيض . واللحوم ، واللبن .. وهى عنصر ضرورى لبناء وتجديد أنسجة الجسم ، ولكن يجب أن يكون تناوله باعتدال .

أما قمة الهرم والتي تمثل أقل الأغذية التي يجب أن نتناولها فتشتمل على الدهون مثل الزبدة ، والقشدة ، وكذلك السكريات . إن أجسامنا تحتاج للدهون لأغراض معينة، مثل إذابة بعض الفيتامينات والاستفادة بها ، ولكنها في الحقيقة لا تحتاج سوى قدر بسيط يقل عادة بكثير عن الكمية التي يتناولها أغلب الناس .



الهرم الغذائي



الماء .. أحد أسرار الجسم الرشيق !



هل ترتبط كثرة تناول الماء بزيادة الوزن وظهور الكرش؟

ج : هذا من الاعتقادات الشائعة الخاطئة حول موضوع السمنة ، فالعكس صحيح تماماً..



إن الماء لا يمكن أن يتسبب في زيادة الوزن، لأن الجسم ببساطة يأخذ حاجته الكافية منه ثم يخرج الزائد منه مع البول .

إن الماء يمثل حوالي 60 % من وزن أجسامنا ، ويمثل المكوّن الأكبر للدم. ومن خلال الدم يساعد الماء في نقل الجلوكوز والأكسجين ، والدهون ، وغير ذلك من المواد لجهات استهلاكها بالعضلات والأعضاء المختلفة ، ويقوم مرة أخرى بحمل المخلفات الناتجة مثل غاز ثاني أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك . ولذا فإن الماء من خلال هذه الوظيفة يعد ضرورياً للقيام بعمليات التمثيل الغذائي وحررق الدهون .

كما يعد الماء أبسط وأسهل وسيلة لقبض الشهية الزائدة للطعام ، ولذا ينصح عادة أغلب أطباء الرجيم بتناول الماء قبل كل وجبة طعام .

كما أن تأثير الألياف التي تدخل في الرجيم بغرض ضبط الشهية يقوّى بزيادة كمية الماء .. وهذا ينطبق على الألياف القابلة للذوبان في الماء . كالموجودة بفاكهة التفاح . فوجود الماء بالمعدة بقدر كاف يذيب هذه الألياف ويجعلها بمثابة طبقة هلامية تملأ المعدة وتحد من الشهية .

ولذا ننصح دائماً بأن يكون تناول الألياف مصحوباً بتناول قدر كاف من الماء .

فساعدى الرجيم الذى تتبعينه بتناول عدة أكواب من الماء يومياً فى حدود 6 - 8 أكواب . وتناولى الماء بصفة خاصة فى الصباح على الريق ، وقبل كل وجبة طعام .

شعوب تاكل الارز بكثرة ولا تسمن !

الأحظ أن نسبة كبيرة من غذاء شعوب شرق آسيا، وبخاصة اليابان، تشتمل على الأرز ورغم ذلك لا يصابون بالسمنة .. فما السبب؟

ج : هذا صحيح ..

إن الأرز من الأغذية النشوية والاعتياد على تناوله بكميات كبيرة أو بصورة متكررة يعنى الحصول على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، ولكن فى الحقيقة أن هناك أكثر من سبب يجعل هذه الشعوب ، كما فى اليابان ، لا تكتسب وزناً زائداً، بل تميل عادة للرشاقة والنحافة .

فالأرز الذى يتناولونه يكون عادة فى صورة غير مبيضة أو مكررة أى يحتفظ بجزء من نخالته ولذا يظهر بلون غامق نسبياً ويسمى بالأرز البنى ويعرف فى اليابان باسم "جنماى" . فهذه النخالة تعد مصدراً غنياً بالألياف وتجعل الأرز بالتالى من الكربوهيدرات

المعقدة أى التى تهضم وتمتص ببطء وتمد الجسم بطاقة تدريجية على مدى طويل وتحفظ بالتالى مستوى سكر الدم .. ولأن هذه الألياف أيضاً تملأ المعدة وتعطى إحساساً سريعاً بالشبع فإن كمية الأرز التى يتناولونها لا تكون كبيرة .

وهذا الأرز البنى ينتشر حالياً في منطقتنا العربية ويعتبر أحد الأغذية المفضلة للرجيم .

كما أنه في حالة الاعتماد على تناول الأرز الأبيض ، أى الأرز منزوع القشرة تماماً ، فإن الآسيويين عادة ، كما فى اليابان ، يتناولونه مسلوفاً بدون دسم ويعتمدون على إكساب النكهة بإضافة الأعشاب المختلفة ، مثل الكارى ، أو الخضراوات مع قطع الأسماك أو الجمبرى . مما يجعله وجبة كاملة قليلة السعرات الحرارية .

الرجل يفقد وزنه أسرع من المرأة !



عندما اتبعت نظاماً غذائياً مشتركاً مع زوجى لاحظت أنه يستجيب لإنقاص الوزن بدرجة أسرع منى .. فما تفسير ذلك ؟

ج : إن الرجل يستجيب لعملية إنقاص الوزن بدرجة أفضل من المرأة .

وتفسير ذلك هو أن جسم المرأة لديه مخزون أكبر من الدهون بصورة طبيعية.. فهذه الدهون هى التى تعطى الطابع الأنثوى الجذاب . كما أنها من ناحية أخرى تمنحها الطاقة اللازمة عندما تمر بعملية الحمل .. كما أنها ضرورية لنمو مخ الجنين نفسه .

أما الرجل فله نسبة أكبر من الأنسجة العضلية . وهو ما يهين جسمه لاكتساب القوة التى يدافع بها عن شريكته . ومن المعروف أن العضلات تستهلك قدراً أكبر من السعرات الحرارية بالنسبة للأنسجة الدهنية . ولذا فإنه عندما يخضع لنظام غذائى محدود السعرات الحرارية ، فإن عضلاته تبدأ فى استهلاك جزء كبير من الدهون المحيطة بها للحصول على الطاقة .



الدهون ليست كل أسباب المشكلة



أحرص على استثناء تناول الدهون في غذائي إلى أقصى درجة ورغم ذلك فإن وزني يزداد.. فما التفسير؟

ج : إن الدهون كعنصر غذائي تتميز بارتفاع قيمة سرعتها الحرارية وبدرجة تصل إلى حوالى ضعف القيمة بالنسبة للكربوهيدرات والبروتينات . ولكن فى الحقيقة أن ما يحدث داخل الجسم هو أن باقى العناصر الغذائية الزائدة تتحول إلى جلوكوز ، والذي يمثل وقوداً للجسم ، ويتحول الجلوكوز الزائد إلى دهون .

ولذا فإنك قد تقللين من تناول الدهون ولكنك فى نفس الوقت قد تتناولين كميات زائدة من السكريات أو النشويات وكلاهما يتحول إلى جلوكوز .. والذي يتحول الزائد منه إلى دهون تزيد من الوزن . كما أن البروتينات أيضاً يمكن أن يتحول الزائد منها إلى جلوكوز لكن ذلك ليس سهلاً ويحتاج لعمليات كيميائية معقدة . كما أن الكحوليات أيضاً تتحول إلى جلوكوز ويتحول الزائد منه إلى دهون، ولذا فإن مدمنى الخمر (والعاياذ بالله) وبخاصة البيرة يتميزون عادة بالسمنة وبكرش واضح .

احترسى من هذا الخطأ الشائع !



لا أتناول تقريباً سوى وجبة طعام أساسية فى المساء ، ورغم ذلك فإن وزني يزداد ، فما التفسير؟

ج : هذا أحد الأخطاء الغذائية الشائعة . إن هناك مشكلتين ترتبطان بتأخر حصول الجسم على الطعام الكافى . الأولى هى : أن معدل حرق الطعام يقل تدريجياً على مدار اليوم ويصبح بطيئاً

مع حلول المساء . ولذا فإن وجبة الطعام التي تقدم في هذا الوقت المتأخر من اليوم لن تحرق جيداً وبالتالي يتخزن جزء منها على هيئة شحوم ويزيد الوزن .. بل إنه قد وُجد أن أفضل الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن هو ذلك النظام الذي يُلقى للجسم بكميات محدودة من الطعام بصورة متكررة على مدار اليوم ، حيث إن ذلك ينشط من عملية الحرق .

الثانية هي : إن استمرارك بدون طعام كافٍ على مدار اليوم يجعلك بلاشك تفرطين في تناول الطعام في المساء وتحصلين على قدر مرتفع من السرعات الحرارية ربما تفوق القدر الذي قد تحصلين عليه من خلال تناول عدة وجبات محدودة على مدار اليوم .

ولذا فإنه خطأ كبير أن تعتدي أن تناولك وجبة طعام واحدة أثناء المساء سوف يجعلك تنجحين في إنقاص وزنك !

النزول البطيء في الوزن



أستجيب للرجم بسرعة في البداية ثم يقل معدل فقد الوزن بعد ذلك .. فما السبب ؟

ج : إن هناك سببين لهذه المشكلة الشائعة .

- الأول : هو أن الجسم عندما يحرم من الطاقة الكافية (أو السرعات الحرارية اللازمة) لقيامه بوظائفه وتلبية الأنشطة المختلفة يلجأ في البداية إلى مخزون الجلوكوز بالكبد والعضلات الذي يكون في صورة تسمى جليكوجين .. وهذا الجليكوجين يكون مرتبطاً من الناحية الكيميائية بكميات كبيرة من الماء . ولذا يفقد الجسم مع اتباع نظام غذائي محدود السرعات الحرارية وفي البداية كمية من مخزون الجلوكوز وكمية من الماء فيكون نزول الوزن سريعاً واضحاً .

وبعدما تنضب هذه المخازن ، يبدأ الجسم على مدار الأسابيع التالية في التوجه إلى مخازن الدهون كالموجودة تحت الجلد وحول الأعضاء بالبطن، ويقوم بسحب كميات من هذه الدهون وحرقها للحصول على الطاقة اللازمة . وهذه الدهون أقل

ارتباطاً بالماء .ولذا يكاد يفقد الجسم دهوناً فقط وبالتالي يكون نزول الوزن ضعيفاً وبطيئاً خاصة وأن الدهون تتميز بوزن محدود بالنسبة لحجمها .. فقد لا تُحرَّك مؤشر الميزان بدرجة مناسبة .

- الثانى : إن الجسم عندما يخضع لنفس النظام الغذائى لفترة طويلة والذي يمدّه بقدر محدود من الطاقة ، فإنه يحاول تعويض ذلك بالمحافظة على كميات الطعام القليلة التى تصل إليه، ويقوم بذلك من خلال خفض عملية حرق الغذاء . ولهذا السبب ينصح كثير من الأطباء بإعطاء ”يوم حر“ بعد اتباع الرجيم لفترة طويلة بغرض خداع الجسم من خلال تقديم كميات كبيرة له من الطعام ليزيد من معدل الحرق .. ثم يُقدم له بعد ذلك نظام غذائى آخر جديد .

عدم الاستجابة للرجيم



اتبعْت أكثر من رجيم بمعرفة الأطباء، لكننى لا أستجيب
لإنقاص الوزن بصورة واضحة .. فما السبب؟

ج : بافتراض أن الأنظمة الغذائية التى اتبعتها فعّالة ، وبافتراض عدم خروجك عنها ، ففى هذه الحالة قد يكمن السبب فى وجود تباطؤ بعملية حرق الطعام أى أن جسمك يميل لتخزينه أكثر من استهلاكه .

وقد يكمن سبب ذلك فى الغدة المسئولة عن حرق الطعام ، وهى الغدة الدرقية الموجودة بالرقبة . فعندما تكون ضعيفة النشاط ولا تنتج كميات كافية من الهرمونات فإن فرصه إنقاص الوزن تكون محدودة .

ولكن فى هذه الحالة التى نسميها بضعف نشاط الغدة الدرقية hypothyroidism يكون هناك أعراض أخرى مثل : الإحساس ببرودة الجسم . والميل للكسل والخمول ، وضعف التركيز ، وحدوث انتفاخ بالوجه وخاصة حول العينين وتورم بالأصابع ، كما تتأثر عادة كمية الطمث ، ويحدث كذلك برود فى العاطفة .

ويمكن التأكد من ذلك بإجراء اختبار بسيط بمعرفة الطبيب لقياس مستوى هرمونات هذه الغدة . وفي حالة وجود نقص بها يُقدّم علاج لتعويض هذا النقص . وتبعاً لذلك يبدأ التخلص من الوزن الزائد تدريجياً .

خريطة الطريق



أشعر بالملل من الاستمرار على الرجيم وأعود مرة أخرى لعاداتي الغذائية القديمة ، فكيف أساعد نفسي على الاستمرار ؟

ج : إن الإرادة القوية شيء مهم لنجاح عملية إنقاص الوزن واكتساب جسم رشيق . ومن ضمن ما يقوى إرادتك أن تلجئى لعملية التصور الذهني Visualigation كأن تتخيلى نفسك بجسم رشيق وجذاب وأنه صار بإمكانك ارتداء ملابس لم يكن من الممكن لك ارتداؤها بسبب حجمك البدين فى الماضى .

كما يجب أن تضعى هدفاً وتسعى للوصول إليه أو ما يمكن تسميته خريطة الطريق بحيث تعرفين وضعك الحالى .. وما ينبغى أن تكونى عليه خلال الأسابيع التالية وما يجب أن تصلى إليه .

فلتخصصى يوماً من كل أسبوع تأخذين فيه قيمة وزنك الذى وصلت إليه ومقاييس جسمك المختلفة كمقاس الخصر والفخذين والذراعين وتقومين بتدوين النتائج . ولتدوينى ذلك فى صورة جدول .. كالجدول التالى .

إنك كلما لاحظت حدوث انخفاض بالوزن واختزال للمقاييس لاشك أن ذلك يدفعك بقوة للاستمرار حتى وصول الهدف الذى يتمثل فى بلوغ الوزن المثالى والمقاييس المناسبة .

جدول متابعة الوزن بالكيلوجرام، ومقياس الجسم بالسنتيمتر

الأسبوع 4	الأسبوع 3	الأسبوع 2	الأسبوع 1	البداية	
					التاريخ
					وزن الجسم
					الخصر
					الأرداف
					الحوض
					الفتحين
					الصدر
					الذراعين
					العنق
الأسبوع 8	الأسبوع 7	الأسبوع 6	الأسبوع 5		
					التاريخ
					وزن الجسم
					الخصر
					الأرداف
					الحوض
					الفتحين
					الصدر
					الذراعين
					العنق

12 الأسبوع	11 الأسبوع	10 الأسبوع	9 الأسبوع	
				التاريخ
				وزن الجسم
				الخصر
				الأرداف
				الحوض
				الفضحين
				الصدر
				الذراعين
				العنق



أضرار أدوية علاج السمنة



هل تتسبب العقاقير الشائعة التي تروّج لها الدعاية
كعلاج للسمنة في حدوث أضرار جانبية؟

ج : ليست كل عقاقير علاج السمنة تعمل بنفس الكيفية .. كما أن بعضها يتركب من مواد كيميائية وبعضها يتركب من مواد طبيعية .. ولذا فإن هناك اختلافاً كبيراً بينها .

وهذه بعض النماذج لهذه العقاقير :

- عقاقير تعمل موضعياً على المعدة وتعطى إحساساً بالشبع : هذه العقاقير تتكون عادة من ألياف غذائية مثل الردة (النخالة) أو بكتين التفاح .. وهذه لا تسبب عادة حدوث أضرار جانبية .. ولكن استخدامها بجرعات كبيرة ولمدة طويلة يمكن أن يعوق امتصاص بعض المغذيات الهامة . فالردة على سبيل المثال يمكن أن تعوق امتصاص الكالسيوم . تؤخذ هذه العقاقير قبل تناول الطعام بنحو نصف ساعة مع تناول كمية وفيرة من الماء وهو ما يؤدي لزيادة حجمها (أى تنتفش) وتملأ المعدة مما يعطى إحساساً بالشبع .

- عقاقير تعمل على تقليل الشهية من خلال التأثير على المخ : تشتمل هذه العقاقير على مواد كيميائية معينة تؤثر على مركز الجوع والشبع بالمخ .. ويمكن أن تتسبب في حدوث أضرار جانبية مثل الأرق ، والعصبية الزائدة ، وارتفاع ضغط الدم . ولذا لا ينبغي تقديمها للمصابين بارتفاع ضغط الدم .

- عقاقير تمنع امتصاص الدهون : وهذه نوعية أخرى من العقاقير تعمل عن طريق تثبيط مفعول الإنزيم الهاضم للدهون .. وبالتالي لا يمتص جزء من الدهون التي تتناولها مع الطعام . لكنها لا تؤثر على الدهون المخزنة بالجسم . ولكن مع

استمرار حرمان الجسم من الدهون كمصدر طاقة يتجه الجسم لحرق الدهون المختزنة للحصول على الطاقة فيقل وزن الجسم .
وفي الآونة الأخيرة صار هناك اعتقاد كبير بحدوث أضرار جانبية لهذه العقاقير والتي لا تزال موضع جدل بين الأطباء .

وتسبب هذه العقاقير في حدوث إسهال شحوى بسبب خروج كمية الدهون دون هضم وامتصاص مع البراز .

- مكملات غذائية مختلفة لمساعدة إنقاص الوزن : وهذه المستحضرات تحتوى عادة على مواد طبيعية ليس لها أضرار جانبية مثل الكارنيتين L - Carnitine وهو عبارة عن حمض أمينى يساعد فى نقل الدهون للخلايا لحرقتها واستهلاكها.. ومثل الكروميوم وهو نوع من الأملاح المعدنية يساعد فى زيادة استهلاك الجلوكوز ومساعدة حرق الدهون ومقاومة تخزينها بالجسم.. ولذا يوصف لمرضى السكر ولعلاج السمنة أيضاً .

- عقاقير تزيد من استهلاك الجلوكوز فى الأنسجة والعضلات : وهذه تحتوى على الميتفورمين .. وهو من العقاقير التى يستخدمها مرضى السكر .

ولكننى لا أنصح باستخدامه كعلاج للسمنة ، حيث يمكن أن يؤدى لهبوط مستوى سكر الدم وما يترتب على ذلك من تعب وإجهاد ودوخة .



سقوط الشعر بسبب الرجيم



نجحت في التخلص من عدة كيلوجرامات من وزني الزائد لكنني لاحظت حدوث زيادة بتساقط الشعر وشحوب بالوجه .. فما التفسير وما العلاج؟

ج : إن هذه الأعراض تدل على إصابتك بأنيميا (فقر دم) بسبب اتباعك لرجيم قاسٍ حَرَمَ جسمك من بعض المغذيات اللازمة مثل الحديد وفيتامينات (ب) . إن الشعر والبشرة والأظافر من أكثر الأعضاء التي تتأثر بنقص التغذية، حيث يميل الشعر للسقوط بكثرة ، وتكتسب البشرة لونًا باهتًا شاحبًا ، وتميل الأظافر للتقصف والانكسار بسهولة ، كما يصاحب ذلك الإحساس بتعب سريع ونقص الطاقة وربما الشكوى من الصداع .

ولذا فإننا لا ننصح باتباع الأنظمة الغذائية التي تحرم جسمك من بعض المغذيات الضرورية وتشعرك بالجوع ونقص الطاقة .

فقد تنجح هذه الأنظمة في اختزال وزنك بسرعة لكن ذلك يكون في مقابل إصابتك بالضعف والأنيميا التي تؤثر على مظاهر جمالك ومواطن أنوثتك .

وعمومًا فإنه يجب أن نحرص على تناول مجموعة من فيتامينات ومعادن بصورة منتظمة لتعويض أى نقص محتمل بها .. ولاحظي أن الفيتامينات لا تؤدي لزيادة الوزن ، على عكس ما قد يعتقد البعض .

كما يجب أن تهتمى بتناول غذاء صحي متوازن، وفي نفس الوقت يكون محدود السعرات الحرارية حتى لا يتسبب في زيادة وزنك مرة أخرى .. وهذا ما يمكن تحقيقه باستثناء تناول الدهون والزيوت والأطعمة المحمرة في الزيت أو السمن إلى أقصى درجة ، والحد من تناول سكر المائدة والحلويات عمومًا .. بينما يجب زيادة الاهتمام بتناول الفواكه بألوانها المختلفة مثل الأصفر كالشمش ، والأسود كالعنب ، والأحمر كالفراولة ، والبرتقالي كالموالح عمومًا.. وتناول الخضراوات والبقدرونس .

والكرفس والخضراوات الصليبية مثل البروكولى والكرنب والقرنبيط .. بالإضافة لتناول الألبان ومنتجاتها من الأنواع منزوعة الدسم .. وتناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة كالعدس والفاصوليا الجافة (الناشفة) والخبز الأسمر .
وعموماً اتبعى نظام التغذية وفق ” الهرم الغذائى ” للخروج من هذه الأزمة.

ترهل بالجلد بعد الرجيم



لاحظت حدوث ترهل بجلد الذراعين والبطن عقب اتباعى لنظام غذائى .. فكيف يمكن علاج هذه المشكلة ؟

ج : هذه إحدى مساوئ الرجيم القاسى الذى يؤدى لفقد سريع بالوزن .
إن الجسم عندما يصله قدر محدود جداً من السعرات الحرارية يقوم باستهلاك جزء من الدهون الموجودة تحت الجلد .. وإذا استمر هذا النقص فإنه يتجه لاستهلاك جزء من بروتين العضلات نفسها لسد هذا النقص الغذائى . وتكون نتيجة ذلك حدوث ترهل بالجلد لأن كتلة العضلات التى تفرده وتشده قد اختزلت ، فضلاً عن اختزال كذلك جزء من الدهون التى تدعم طبقة الجلد . وهذه المشكلة يصعب علاجها .

ولذا فإن الرجيم الناجح لا بد أن يحفظ كتلة العضلات ولا يؤثر عليها .
كما تعتبر ممارسة الرياضة خطأً دفاعياً قوياً ضد حدوث الترهل : لأنها تعمل على تقوية وزيادة كتلة العضلات ، وبخاصة رياضات رفع الأثقال مثل الدمبلز .



الصلول العمليّة للسمنة الموضعية



طريقة (بلاّس) لتخفيف البطن



ما التمرينات الرياضية المناسبة لمساعدة اختزال دهون البطن؟

ج : هناك تمرينات كثيرة تساعد في تحقيق هذا الفرض. وتعتمد على تشغيل عضلات البطن أو وضعها تحت جهد مما يساعد في استهلاك الدهون المحيطة بها . من هذه التمارين ما يعرف بتمارين ((بلاّس)) . ((جوزيف بلاّس)) هو معالج طبيعى ألماني الجنسية ذاع صيته خلال الحرب العالمية الأولى، حيث كان يقوم بمعالجة مصابي الحرب بكفاءة . ووضع مجموعة من التمارين تعمل على منتصف الجسم بصفة خاصة ، وتساعد في اكتساب المرونة العضلية وتحييف منطقة البطن ، وزيادة القدرة على تحمل المجهود العضلي . وهي تتشابه إلى حد ما مع بعض تمارين اليوجا، حيث يعتمد بعضها على تنظيم التنفس وعلى التركيز الذهني ، ولذا فإنها تساعد كذلك على تحقيق الصفاء الذهني ومقاومة التوتر والأرق وهذه بعض النماذج لتمارين ((بلاّس)) :

تمرين تحوير الساق

ارقدى على ظهرك مع فرد الساقين وتمديد الذراعين على الجانبين . خذى شهيقاً عميقاً مع رفع الساق اليمنى لأعلى تدريجياً ولأقصى مسافة ممكنة عن الأرض مع فرد الساق لأقصى درجة بحيث يصبح القدم على استقامة الركبة والحوض تقريباً .



قومي بالزفير واحتفظي بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة مع جعل حركات التنفس هادئة عميقة . ثم قومي بتدوير الساق للخارج ثم للدخل عدة مرات . كرري التمرين للساق الأخرى .

تمرين المفعد الهزاز



اتخذي وضع الجلوس مع ثني الركبتين لأعلى .. خذي شهيقًا عميقًا وأثناء ذلك قومي برفع الساقين المثبتتين لأعلى وللخلف مع إسنادهما باليدين من أسفل بحيث يتكور جسمك وتتركزين بركبتك على جانبي الرأس .

قومي بالزفير .. وتنفسى بهدوء وعمق واجعلي تركيزك موجهًا لمنطقة البطن .
وقومي بهزهزة جسمك للأمام وللخلف . احتفظي بهذا الوضع لأطول مدة ممكنة .

تمرين سحب الركبة لأعلى



افردى جسمك على الأرض مع تمديد الذراعين على الجانبين وجعل الساقين
مفرودتين تمامًا.

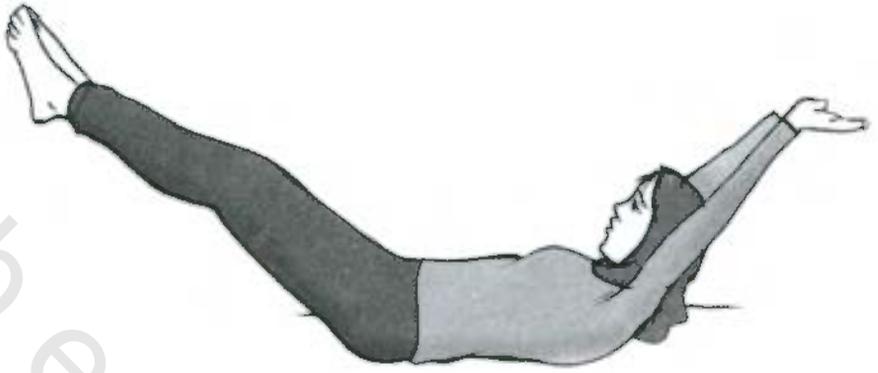
خذى شهيقًا عميقًا ثم قومي أثناء ذلك برفع الساق اليمنى مع ثنى الركبة
وسحبها باليدين تجاه الرأس مع الميل بالرأس ثم الركبة، ومع جعل الساق الأخرى
مفرودة تمامًا.

قومي بالزفير واحتفظي بهذا الوضع لأطول مدة ممكنة مع الالتزام بالتنفس
الهادئ العميق .

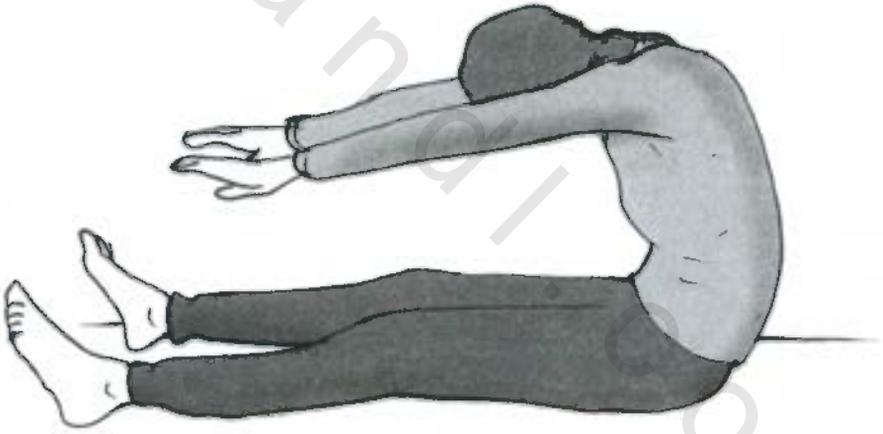
عودى للوضع الابتدائي . كررى التمرين للساق الأخرى .

تمرين فرد الساقين معاً

افردى جسمك على الأرض مع ضم الساقين وتمديد الذراعين على الجانبين .
خذى شهيقًا عميقًا، وأثناء ذلك قومي برفع الساقين لأعلى مع جعل القدمين
مضمومتين ومع رفع الذراعين لأعلى وخلف الرأس مع توجيه كفى اليدين لأعلى .
قومي بالزفير .. حاولى الاحتفاظ بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة .. كررى التمرين
عدة مرات .

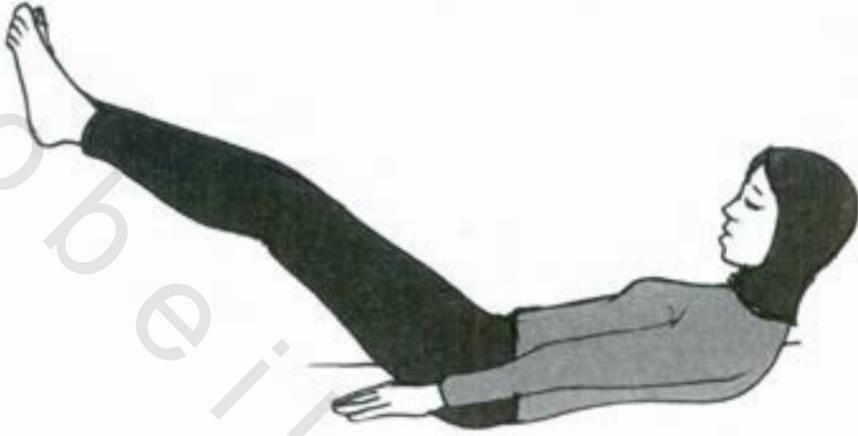


تمارين الانثناء للأمام مع فتح الساقين



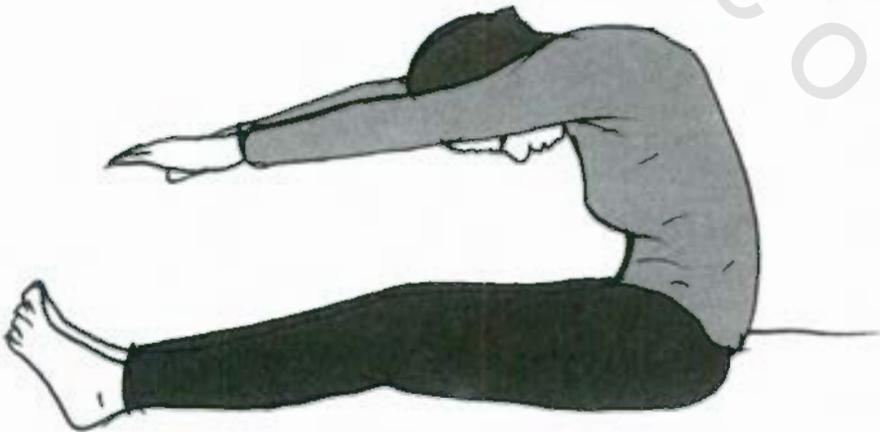
اتخذى وضع الجلوس مع تمدد الساقين للأمام . خذى شهيقًا عميقًا، وأثناء ذلك قومي بفرد الساقين قليلاً على الجانبين مع ثني الجذع للأمام وتمديد الذراعين بحيث يكونان في محاذاة الساقين .. ومع توجيه الرأس لأسفل بين الذراعين . قومي بالزفير ، واحتفظى بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة .. ثم استرخى .. ثم كررى التمرين عدة مرات .

تمرين رفع الساقين والذراعين



افردى جسمك على الأرض .. خذى شهيقاً عميقاً وأثناء ذلك قومي برفع ساقيك تدريجياً لأعلى مع جعلهما مضمومتين ومع الميل بالرأس للأمام ورفع الذراعين عن مستوى الأرض وجعلهما في محاذاة الجسم .
حاولى الاحتفاظ بهذا الوضع المشدود لأطول فترة ممكنة .
كررى التمرين عدة مرات .

تمرين الانثناء للأمام مع ضم الساقين



اتخذى وضع الجلوس مع جعل الساقين متباعدتين .
خذى شهيقا عميقا ، وأثناء ذلك قومي بضم الساقين مع ثنى الجذع للأمام وفرد
الذراعين فى محاذاة الساقين .. وجعل الرأس مثنية لأسفل بين الذراعين المضروبتين .
قومي بالزفير .. احتفظى بهذا الوضع المشدود لأطول مدة ممكنة .. ثم
استرخى.. ثم كررى التمرين عدة مرات .

الثدى الضخم .. وعلاجه

أعانى من سمنة واضحة بالثديين وتضخم حجمهما
مقارنة بباقي أجزاء جسمى .. فهل هناك رجيم مناسب
لهذه الحالة ؟

ج : إن الثدى الضخم هو عادة صفة وراثية يكتسبها أفراد بعض العائلات بعينها
حيث تميل الدهون للاختزان بهذا الموضع .
ولكن مع اتباع نظام غذائى محدود السعرات الحرارية، قد يمكن اختزال حجم
الثدى الضخم .. ودرجة الاستجابة فى ذلك تختلف من حالة لأخرى .
كما يمكن باستخدام الموجات الصوتية الموضعية تقليل حجم الثدى الضخم .
كما يمكن إجراء عملية شفط للدهون من الثديين لتصغير حجمهما .
ويستلزم ذلك شفط كمية متساوية من الدهون من الثديين بحيث لا يظهر
تفاوت بينهما فى الحجم .
كما يمكن اللجوء لجراحة التجميل، حيث يقوم الطبيب باستئصال جزء من
أنسجة الثديين ثم إعادة شد الجلد وتسويته .



مشكلة ترهل الثدي



لقد زاد وزني بدرجة كبيرة وزاد حجم الثديين،
فكيف أحميهما من الترهل؟

ج : إن الثدي الضخم يتميز بقابلية زائدة للترهل .. ويساعد على ذلك عدم توفير الإسناد الكافي له باستخدام مشد مناسب للثدي (سوتيان) . مما يجعله يتدلى لأسفل بفعل الجاذبية ، وخاصة أثناء المشي أو ممارسة الرياضة .

ولذا فإنه من الضروري لكل امرأة بديئة تتميز بضخامة حجم الثديين بسبب تراكم الدهون بها، استخدام مشد مناسب للثدي لحمايتهما من الترهل .

ومن أهم مواصفات المشد الجيد أن يكون مناسباً لحجم الثديين بحيث يوفر لهما الإسناد الكافي، وفي نفس الوقت لا يتسبب في ضغط شديد على الثديين .

ويجب أن يكون هذا الإسناد من أسفل أساساً وليس بالاعتماد على حمالات المشد ، وذلك بمعنى أنه في حالة خلع الحمالات يبقى المشد مثبتاً بمكانه ، ولذا يراعى أن تكون له قاعدة عريضة محكمة على أعلى البطن . ويراعى كذلك أن تكون له حمالات عريضة حتى لا تنزلق بسهولة من فوق الكتفين ويُشد الثديان شدًا محكمًا .

كما يفضل بصفة عامة اقتناء الأنواع المصنوعة من القطن عن المصنوعة من ألياف صناعية (كالنيلون) ، حيث إنها تساعد على تهوية جلد الثديين وامتصاص العرق .



نغز الأرداف السمينية !



جسمى يميل للامتلاء والسمنة من الجزء السفلى .. فما تفسير ذلك؟ وما العلاج؟

ج : إن كيفية توزيع الدهون بالجسم تتبع عادة نهجاً وراثياً.. ولذا يلاحظ أن أفراد بعض العائلات بعينها تتميز بأرداف سمينية .

ولكن فى الحقيقة أنه قد وجد كذلك أن اختلال التوازن بين هرمونى الأستروجين والبروجستيرون بحيث يكون الأستروجين مرتفعاً، والبروجستيرون منخفضاً بما لا يتوافق مع التناسب الطبيعى بينهما يحفز على ذلك . فعندما يرتفع مستوى الأستروجين تميل الدهون للاختزان بالجزء السفلى من الجسم ، أى بالأرداف والأفخاذ . ويمكن التأكد من ذلك بإجراء اختبار للعاب الفم لقياس مستوى هذين الهرمونين . فإذا ثبت أن هرمون الأستروجين هو الهرمون السائد ، ففى هذه الحالة ينصح بالإقلال من تناول اللحوم والألبان، بينما يزيد من تناول الأسماك والبدور .

إن اللحوم الحمراء والألبان عادة تحتوى على هرمونات وكيمواويات شبيهة بالهرمونات فضلاً عن احتوائها على دهون مشبعة . كما يكون من الأفضل التحول لتناول الأغذية العضوية عموماً حيث إن الغذاء غير العضوى يحتوى عادة على مبيدات حشرية ومبيدات عشبية تعمل كالأستروجين .

أما الأسماك والبدور والحبوب فإنها تحتوى على دهون أساسية مفيدة تساعد فى ضبط هرمونات الجسم .. كما يساعد على ذلك بصفة خاصة تناول زيت بريمروز والذى يوجد فى صورة مستحضرات طبية .

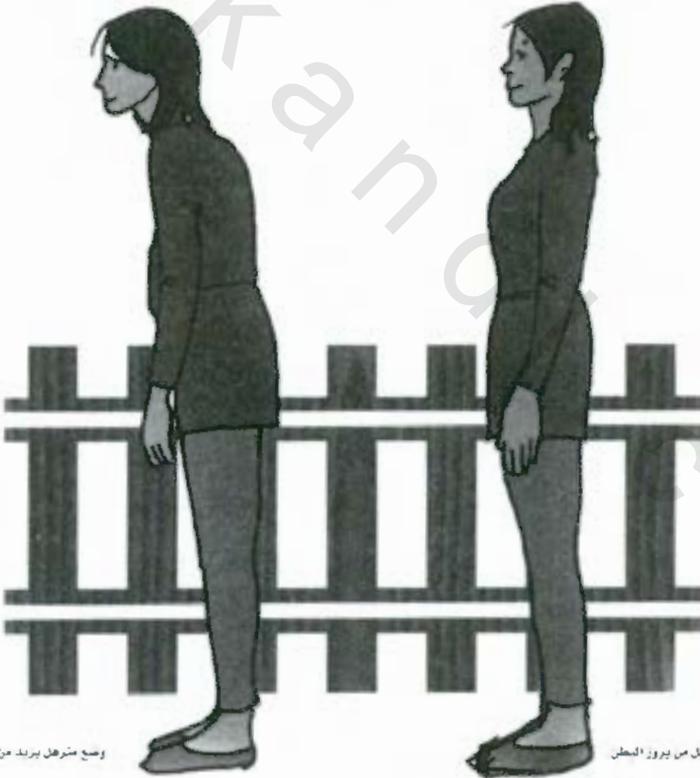
وإذا ظهر من الاختبار أن الأستروجين مرتفع جداً والبروجيستيرون منخفض جداً فإنه قد ينصح بتزويد الجسم بالبروجيستيرون الطبيعى من خلال الحقن تحت الجلد حتى يعود التوازن الطبيعى من جديد من الهرمونين .

اوضاع مرفوضة للسمينات



يميل جسمي دائماً لاتخاذ وضع مترهل مما يزيد من بروز بطني.. فكيف أساعد نفسي على تصحيح هذا الوضع؟

ج : الوضع المترهل هو الوضع الذي يتخذ فيه الجسم شكلاً محدباً للأمام حيث يتقوس الظهر ويندفع البطن للأمام .. وهو من الأوضاع الخاطئة ، سواء أثناء الوقوف أو المشي ، والتي تبرز وضوح السمنة والكرش .



ولذا فإنه إلى جانب العمل على التخلص من الوزن الزائد يجب كذلك أن تتدربي على تصحيح وضع قامتك لاكتساب مظهر لاتق يقلل من بروز البطن .

فأثناء الوقوف أو المشى ، اجعلى كتفيك مسترختين لأسفل قليلاً مع سحب البطن للداخل قليلاً .. ومع ضرورة فرد الظهر .. واجعلى كذلك ركبتك مثنيتين بخفة .. ولا تدفعى ذراعيك أثناء المشى على الجانبين بقوة واجعليهما مضمومتين إلى الجانبين قدر الإمكان .

وافعلى ذلك دون مبالغة أو تشنج . ويمكنك التدريب على جعل الظهر مفروداً والرأس مرفوعاً بأن تضعى كتاباً على منتصف الرأس وتحاولى التدريب على المشى بهذه الطريقة دون أن يسقط الكتاب . أو تصوّرى أن هناك حبلأً يمسك برأسك من المنتصف ويتجه لأعلى نحو السماء ليحفرك ذلك على فرد القامة .

أخطاء فى مظهرك وملابسك



هل هناك نصائح معينة من حيث اختيار الملابس بحيث تقلل من ظهور حجمى الضخم وبطنى البارز؟

ج : إن الخداع البصرى يلعب دوراً فى ظهور الجسم البدين أكثر بدانة، مما هو عليه عندما تتعين فى بعض الأخطاء عند اختيار ملابسك .

فيجب ملاحظة التالى :

- ليس من المناسب اختيار الملابس المنقطة بحجم كبير أو التى بها دوائر أو زهور متفرقة لأنها تزيد من عرض الجسم .
- ولا يناسبك كذلك الملابس المقلمة بالعرض (أو كاروهات) .. ولا الملابس المكشكشة وبخاصة التايرت لأنها تظهرك أكثر امتلاء وضخامة .
- كما أن الملابس العلوية التى بدون أكمام تكبير حجم الصدر ، ولذا لا يفضل ارتداؤها - فى المنزل - إذا كنت تميزين أصلاً بحجم صدر كبير .. أو إذا كان ذراعاك ممتلئتين جداً .
- البنطلون الضيق لا يناسب الفخذين الممتلئين ، ولذا لا يفضل ارتداؤه .
- فى حالة وجود بطن بارز (كرش) يجب أن تختارى قطع الملابس السفلية

(البنطلون أو الجيب) التي لها سوسته جانبية .. لأن وجود السوستة في الأمام أو الخلف يحفز على ظهور بطنك أكثر بروزًا مما هو عليه . ولا يفضل كذلك استخدام جيوب الملابس السفلية: لأن انتفاخها بالأشياء سيزيد من مساحة الخصر والبطن . وبصفة عامة ، اعتبرى الجيوب النسائية غير مخصصة لوضع أشياء .

- إذا أردت تصغير منطقة الصدر لوجود سمرة بالثديين فأحرصى على اختيار قطع الملابس العلوية (البلوزة) بدون جيوب.. فوجود جيوب يظهر منطقة الصدر بدرجة أكبر.



الملابس العلوية التي بها جيوب



الملابس المخططة بالعرض



الملابس التي بها نقط أو دوائر

أخطاء في مظهرك تظهرك أكثر بدانة

اختزال الوزن وتنسيق القوام بالطب البديل والأنشطة الرياضية

التخسيس بالشيأتسو

ما المقصود بالشيأتسو ؟ وكيف يساعد فى إنقاص
الوزن؟

ج : الشيأتسو Shiatsu طريقة علاجية يابانية قديمة يرجع تاريخها إلى نحو 6 آلاف سنة .. وبدأ الاهتمام بها فى العالم الغربى منذ القرن العشرين .
وهى طريقة علاجية شبيهة بالإبر الصينية ، ولكن يُستخدم فيها بدلاً من الإبر الشفط بأصابع اليد مع التدليك الخفيف على مواضع معينة على مسارات الطاقة الحيوية بفرض إحداث توازن لها .
وبالنسبة للسمنة ، يؤدى الضغط على مواضع معينة لخفض الشهية الزائدة للطعام .. وعلى مواضع أخرى لمقاومة التوتر ومساعدة حدوث استرخاء . مما يقاوم أيضاً الإفراط فى تناول الطعام المرتبط باضطراب الحالة النفسية .
ويكون عمل الضغط بأصبع الإبهام عادة ، أو بالإبهام مع السبابة ، وفى البداية يُعمل ضغط ثابت ثم متكرر لبضع ثوانٍ .

لخفض الإحساس بالجوع

يُعمل ضغط على النقاط الموضحة بالصورة والتي تقع على مسافة عرض يد من نهاية مفصل الركبة على الجانب الخارجى للساق . وهى نقطة غائرة على الجانبين .

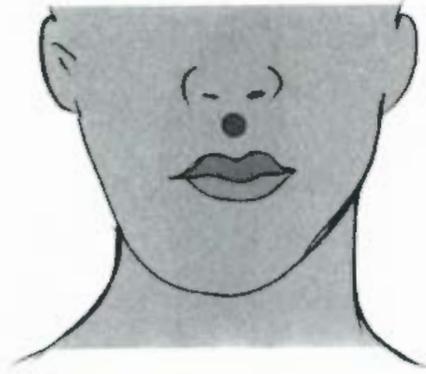


ويفضل أن يتم بعد ذلك الضغط على نقطة أخرى تقع أعلى البروز العظمي الداخلي لمفصل القدم مع الساق بمسافة عرض اليد .. كما يتضح من الشكل التالي .

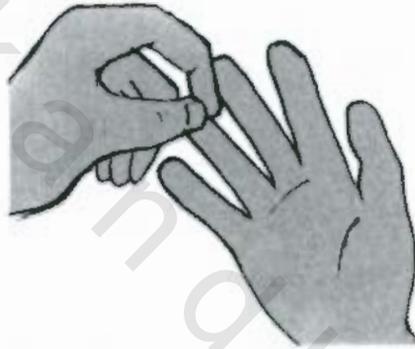


لحفص التوتر ومساعدة الاسترخاء

ويكون ذلك بالضغط على المواضع التالية بفرض تحقيق التوازن النفسى والشعورى.



يُعمل ضغط على الجزء الهابط فيما بين الشفة العليا والأنف



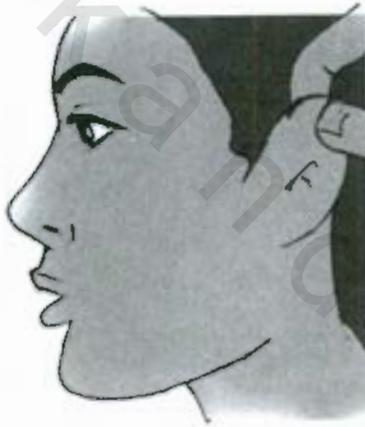
يُعمل تدليك لأطراف الأصابع بالإبهام والسيابة ثم يعمل ضغط مع أخذ شهيق عميق .. ثم يحرر الضغط مع الرقير



يُعمل ضغط على الموضع الهابط بأعلى كف اليد
والجهة الجانبية القريبة من الجسم



يُعمل ضغط على النقطة بباطن القدم وهي موضع غائر في الجزء العلوي
في اتجاه الإصبع الوسطى



يُعمل ضغط بالإبهام والسبابة على الجزء العلوي من الأذن تحت حافة الأذن مباشرة



التخسيس بالإبر الصينية



هل يعتبر استخدام الإبر الصينية فى علاج السمنة وسيلة فعالة معترف بها؟

ج : الإبر الصينية تتبع مدرسة الطب الشرقى ، فهى إحدى وسائله العلاجية مثل الشياتسو اليابانى . وهذه المدرسة التى تنتشر أفكارها فى الصين واليابان بصفة خاصة لها مفهوم خاص بها يختلف على المفهوم الطبى الذى تأخذ به مدرسة الطب الغربى ، كما فى أمريكا وإنجلترا ، وهو المفهوم التقليدى الذى تأخذ به فى منطقتنا العربية .

ومن البيدهى أن يكون هناك معترضون من مدرسة الطب الغربى على أفكار مدرسة الطب الشرقى بوسائلها العلاجية .

ولكن رغم ذلك استطاعت مدرسة الطب الشرقى أن تثبت وجودها فى دول الغرب وصار هناك كثير من المؤيدين لطرقها العلاجية مثل العلاج بالإبر الصينية والذى أظهر نجاحًا ملموسًا .

وقد اعترفت منظمة الصحة العالمية بفاعلية العلاج بالإبر الصينية فى سنة 1979 بعد سلسلة البحوث والدراسات حول هذه الطريقة العلاجية .

وتعتمد فكرة استخدام الإبر الصينية فى التخسيس على التأثير بالإبر من خلال الوخز على مسارات معينة بالجسم ترتبط بمركز الجوع والشبع بالمخ . مما يقلل من الشهية للطعام .. أو التأثير على ممرات الطاقة بشكل يعيد للجسم التوازن فى طاقته الحيوية ، من وجهة نظر مدرسة الطب الصينى .

وتعتبر الأذن هى المكان الشائع الاستخدام للمعالجة بالإبر الصينية ، حيث تحتوى على حوالى 90 نقطة معينة يوجد منها 10 نقاط خاصة بالتخسيس يتم الوخز بالإبر من خلالها .

وهناك إبر خاصة للأذن تكون دقيقة وغير مؤلمة ويوضع منها حوالي 2 - 5 إبر بالأذن ثم يتم تغيير موضعها كل أسبوع تقريباً . وينصح بالضغط عليها لمدة 3 دقائق قبل الطعام أو عند الميل الجارف لتناول غذاء مرتفع في قيمة السعرات الحرارية مثل الشيكولاتة.

وهناك إبر أخرى بأطوال مختلفة تستخدم في صورة جلسات لعلاج السمنة كسمنة البطن والثدى والأرداف . وتكرر هذه الجلسات بمعدل جلتين أسبوعياً. وتبقى الإبرة في مكانها في كل جلسة مدة حوالي 30 دقيقة . ويصل عدد هذه الجلسات إلى 10 جلسات .. ثم يكرر هذا النظام العلاجي مرة أخرى . وهناك بالطبع اختلافات في عمل هذه الجلسات بين الأطباء .

وقد أثبتت بالفعل المعالجة بالإبر الصينية نجاحاً في اختزال الوزن .. ولكن لا يزال من المهم مع استخدامها تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة ، فهي لا تتعدى كونها وسيلة مساعدة .

الأضرار الجانبية للإبر الصينية



هل هناك أضرار محتملة من جراء المعالجة بالإبر الصينية؟

ج : يمكن أن تحدث هذه الأضرار في حالة استخدام نفس الإبر من مريض لآخر فذلك يتيح الفرصة لانتقال العدوى . وبالنسبة للإبر المستخدمة في الأذن فليس هناك مجال لحدوث أضرار جانبية. حيث تُعالج كل حالة بإبر جديدة خاصة تستبدل بأخرى بعد فترة ما . أما استمرار وضع الإبر نفسها بالأذن فإنه لا يتسبب في حدوث أية أضرار جانبية .

التخسيس باليوجا



ألاحظ أن ممارسى اليوجا يتميزون عادةً بجسم رشيق.. فهل تساعد اليوجا في مقاومة السمنة واكتساب الرشاقة؟

ج : اليوجا ليست نوعاً من الرياضة البدنية فحسب، وإنما هي كذلك تمثل حالة من التوحد بين العقل والجسم ، وهذا هو المقصود بكلمة يوجا ، مما يعمل على تحرير المشاعر السلبية ومساعدة الاسترخاء ، وهو ما تحتاجه الكثيرات من المصابات بالسمنة . كما أن هناك تمارين معينة تعمل على مساعدة حرق الدهون الزائدة من خلال تنشيط عمل العضلات والتي تستهلك جزءاً من هذه الدهون ، كما في منطقة البطن .

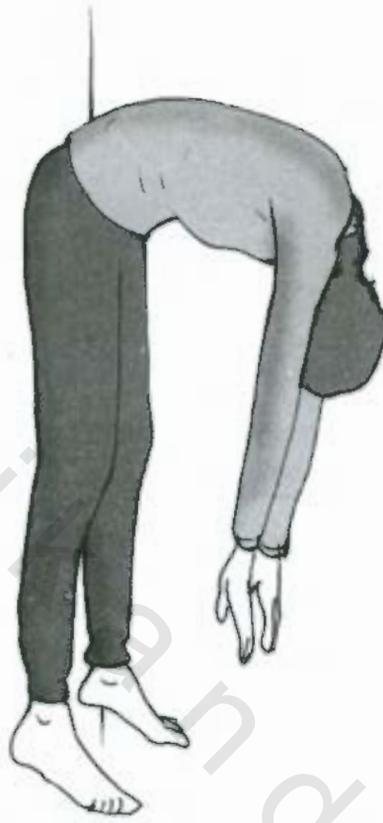
وهناك تمارين أخرى تؤثر على الغدة الدرقية وتعمل على تنشيطها .. وهي الغدة التي تسيطر على عملية حرق الطعام .

وهذه بعض النماذج المفيدة في مساعدة تحييف الجسم ، وتحييف منطقة البطن بصفة خاصة .

تمرس الرافعة أو الوبس The Crane

يساعد هذا التمرين على ((عصر)) منطقة البطن وتذليك الدهون بها لمساعدة حرقها ، كما يعمل على تليين العمود الفقري وعضلات الظهر .

قضى في وضع قائم مع ضم الذراعين على الجانبين . خُذى شهيقاً عميقاً، وأثناء ذلك قومي بثني جسمك تجاه الأرض بحركة بطيئة تدرجية مع محاولة الارتكاز بأطراف الأصابع على الأرض، ومع جعل الرأس فيما بين الذراعين.. ثم قومي بالزفير، احتفظي بهذا الوضع لبضع ثوانٍ . ثم كرري التمرين .

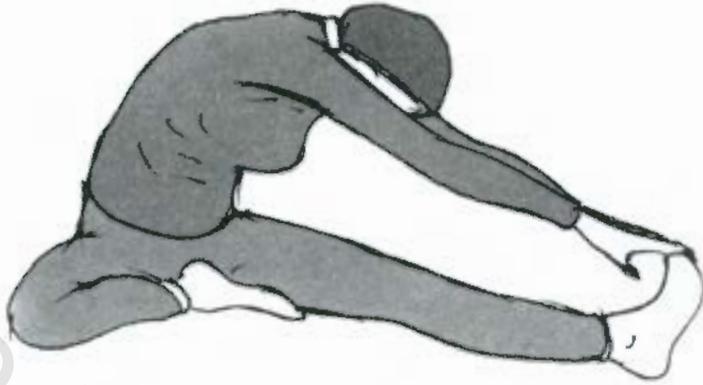


تمرين نصف الجلوس half seated bend

يساعد هذا التمرين على شد وتدليك الأنسجة الدهنية ، وبخاصة بمنطقة البطن، ويساعد على شحن الجسم بالطاقة واسترخاء العقل ، وزيادة مرونة عضلات الظهر والساقين .

اتخذى وضع الجلوس مع ضم الساقين للداخل (وضع القرفصاء) .. ثم خذى نفساً عميقاً وأثناء ذلك قومي بفرد إحدى الساقين للأمام وثنى الجسم مع تمديد الذراعين تجاهها بحيث تلامس أصابع اليدين أصابع الساق المفرودة .. ثم قومي بالزفير .

احتفظى بهذا الوضع لبضع ثوانٍ . ثم كررى التمرين للساق الأخرى .



– تمارين تنشيط الغدة الدرقية

– تمرين السمكة The Fish

فى الطب الهنـدى القديم يعتبر هذا التمرين من أفضل التمارين لتحقيق التوازن الهرمونى، حيث يعمل على تنظيم نشاط الغدة الدرقية ونشاط الغدة الصنوبرية . كما يعمل على تقوية عضلات البطن ومساعدة حرق الدهون المتجمعة حولها .
اتخذى وضع القرفصاء بثنى الركبتين مع الارتكاز باليدين على الركبتين وجعل الظهر مفروداً .

خذى نفساً عميقاً ثم قومى بحركة تدريجية بطيئة بثنى الجذع للوراء بحيث يسقط الرأس للخلف لأقصى مسافة يمكنه، وقومى بضم الكفين معاً تجاه الصدر . قومى بالزفير .. واحتفظى بهذا الوضع لأطول مدة ممكنة .
بعد ذلك ارتكزى بيديك على الأرض وعودى للوضع الابتدائى .. ثم كررى التمرين عدة مرات .

– تمرين الكوبرا The Copra

يساعد هذا التمرين فى تحقيق التوازن الهرمونى وتنظيم الغدة الكظرية بوجه خاص . كما يعمل على اكتساب المرونة والرشاقة وتلين عضلات الظهر وشد عضلات البطن . كما يفيد فى اكتساب الطاقة ورفع الروح المعنوية .



مدّى جسمك في مواجهة الأرض مع تمديد الذراعين على الجانبين في محاذاة الجسم وجعل الرأس مستنداً بالذقن على الأرض .
خذي شهيقاً عميقاً ، واسحبي ذراعيك للأمام مع الارتكاز بالكفين على الأرض
وسحب الرأس لأعلى لأقصى مسافة ممكنة مع استمرار ملامسة جسمك للأرض .
قومي بالزفير ، واحتفظي بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة .
عودي للوضع الابتدائي بسحب الذراعين للخلف وانزال الرأس لأسفل
كرري التمرين عدة مرات .



المرأة الحديدية



هل تعتبر تمارين رفع الأثقال أو الدمبلز من التمارين المناسبة للمرأة لاختزال الدهون وتنسيق القوام؟

ج : بكل تأكيد..

إن العضلات عندما تخضع للتدريب تستهلك قدرًا كبيرًا من الطاقة وللحصول عليه تعتمد في ذلك على حرق الدهون المحيطة بها .. وكلما زاد حجم العضلة من خلال تمارين الأثقال ، زاد بالتالي استهلاك وحرق الدهون من المناطق المكتظة بها . وتعتبر تمارين الدمبلز dumbbells من التمارين المناسبة لهذا الغرض والموافقة لجسم الرجل أو المرأة على السواء .

ومن الخطأ أن تتوقعي أن هذه التمارين ستجعلك تميزين بيناء عضلى أشبه بالرجال ، فهي تنمي العضلات وتقويها ولكن ذلك لا يصل إلى حد التضخم العضلى الواضح كما يحدث للرجال الذين يحترفون رياضة رفع الأثقال .

ومن الضروري عند ممارسة هذه الرياضة أن تبدئي برفع أحمال مناسبة (مثل حمل ثقل 3 كيلوجرامات لكل يد) وألا تحتفظي بالثقل لمدة طويلة فلتكن مدة المقاومة التي يُحدثها الثقل على عضلاتك في حدود 15 - 30 ثانية .

ويمكنك بعد ذلك زيادة الثقل والمدة تدريجياً .

وهذا نموذج لبعض هذه التمارين .

تمارين لتنسيق وتنشد المهديس من الامام

يعمل هذا التمرين على منطقة الفخذين بشكل أساسى ويساعد تكراره على اختزال الدهون بهما وعلى شد وتقوية العضلات .



اتخذى وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بأكثر من مسافة عرض الكتفين .

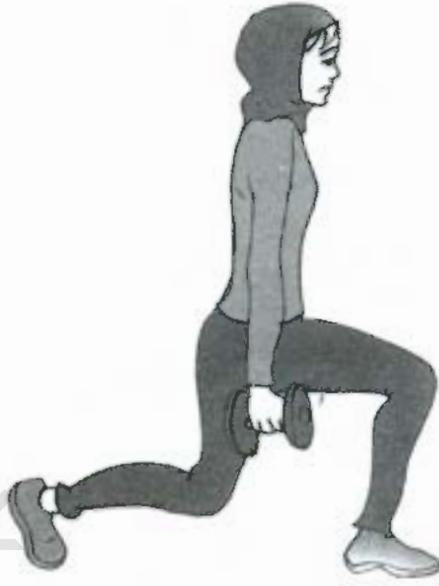
امسكى بالدمبلز بكل يد مع جعل الذراعين مفرودتين على جانبي الجسم ومع توجيه كفى اليدين للداخل تجاه الجسم .

قومي بثنى ركبتيك مع النزول بجسمك لأسفل بحركة تدريجية بطيئة حتى تصبح الفخذان فى محاذاة الأرض .. مع جعل الظهر مفرووداً .

احتفظى بهذا الوضع واستشعري حدوث شد بعضلات الفخذين .. ثم اتخذى وضع الوقوف تدريجياً . كررى التمرين عدة مرات بما يتوافق مع قدرتك على التحمل .

– تمرين لتنسيق وشد الفخذين من الخلف

يعمل هذا التمرين على شد وتقوية الفخذين من الخلف واختزال الدهون بهما .



اتخذى وضع الاستعداد السابق . قومي بسحب إحدى القدمين للوراء ثم ثني الركبتين معاً مع الاحتفاظ بالظهر مفروداً، وجعل الفخذ الأمامية في محاذاة الأرض وجعل الفخذ الخلفية عمودية على الأرض .
احتفظى بهذا الوضع ، ثم اتخذى وضع الوقوف تدريجياً . ثم كررى التمرين عدة مرات .

تمرين شد الظهر واختزال الدهون الزائدة حول لوصى الكسفين



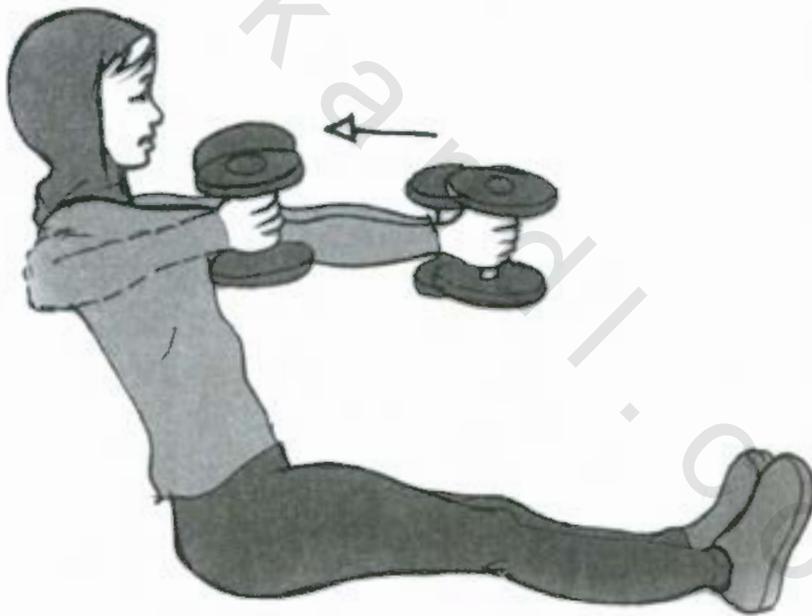
يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات الظهر وشد القامة واختزال الدهون الزائدة بأعلى الظهر .

اتخذى وضع الرقود على الظهر مع الإمساك بالدمبلز باليدين على الجانبين فى محاذاة الجسم ومع ثنى الركبتين لأعلى وضم القدمين .

قومى بفرد الذراعين لأعلى تدريجياً حتى تنفرد تماماً مع جعل الدمبلز فى وضع مستقيم ومتلامس تقريباً وبحيث تصلين لأكبر درجة مقاومة .

احتفظى بهذا الوضع .. ثم قومى بإنزال الذراعين تدريجياً لاتخاذ الوضع الابتدائى . كررى التمرين عدة مرات .

تمرين شد الظهر وتحسين وضع القامة



يعمل هذا التمرين أيضا على شد وفرد عضلات الظهر وهو ما يحسّن من وضع القامة أثناء اتخاذ وضع الوقوف أو المشى .

اجلسى على الأرض مع الإمساك بالدمبلز باليدين على جانبي الجسم وفرد الساقين وضم القدمين .

قومي بالميل بالظهر للوراء بحيث يعمل الجزء العلوي من جسمك مع الساقين
زاوية منفرجة .

قومي برفع الذراعين لأعلى في وضع مستقيم بحيث يتوازيان مع مستوى
الساقين .

اسحبي إحدى الذراعين تجاه الصدر مع الاحتفاظ بالذراع الأخرى مفرودة .

احتفظي بهذا الوضع .. ثم كرري التمرين للذراع الأخرى .

كرري التمرين للذراعين لعدة مرات .

تمرين نسيق الكنمين واخلزال الدهون بهما

يعمل هذا التمرين على شد وتقوية عضلات الكتفين بصفة خاصة .



اتخذى وضع الوقوف مع فرد الذراعين على الجانبين والإمساك بالدمبلز بحيث

يكون في مواجهة الجسم .. ومع جعل القدمين متباعدتين بمسافة مناسبة .

قومي تدريجيًا برفع الذراعين لأعلى حتى استقرارهما في وضع مواز للأرض
ومع جعل كفي اليدين متجهتين لأسفل .

احتفظي بهذا الوضع مع جعل الظهر في وضع مفروود . كرري التمرين عدة
مرات .

تمرين اختزال الدهون من الذراعين (من الأمام)



يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات الذراعين الأمامية (biceps) واختزال
الدهون الزائدة بهما .

اتخذى نفس وضع الاستعداد السابق . ولكن مع جعل اليدين المسكتين بالدمبلز
متجهتين للأمام .

قومي بثني الذراعين تدريجياً لأعلى حتى تستقر اليدان في مواجهة الكتفين.
احتفظي بهذا الوضع ثم عودي تدريجياً للوضع الابتدائي . كرري التمرين عدة
مرات .

تمرس اختزال الدهون من الذراعين من الحلف



يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات الذراعين الخلفية (triceps) واختزال
الدهون المحيطة بها .

اتخذى وضع الوقوف مع جعل الذراعين في محاذاة الجسم وتوجيه كفى اليدين
الممسكتين بالدمبلز للداخل ومع جعل القدمين متباعدتين بمسافة مناسبة .

قومي بسحب الذراعين للخلف لأقصى مسافة ممكنة مع الاحتفاظ بالظهر
مفروداً وتوجيه النظر للأمام .

احتفظي بهذا الوضع المشدود .. ثم عودي تدريجياً للوضع الابتدائي . كرري
التمرين عدة مرات .

بمرس بقوة سمانة الساقس واحترال الدهون الزائده حولقا



يعمل هذا التمرين بشكل أساسي على عضلات
الساقين الخلفيتين (سمانة الساق) ويساعد على
تحسين وضع القامة .

اتخذى وضع الوقوف مع فرد الذراعين على
الجانبين وتوجيه كفى اليدين المسكتين بالدمبلز
لداخل ومع ضم القدمين .

قومي برفع جسمك لأعلى لأقصى مسافة ممكنة
مع الارتكاز على مشطى القدمين والمحافظة على
استقامة الظهر .

احتفظى بهذا الوضع المشدود .. ثم عودي تدريجياً
للوضع الابتدائي . كرري التمرين عدة مرات .



المشى والتخسيس



ليس لدى فرصة كافية لممارسة رياضة معينة لمساعدة
إنقاص الوزن، فهل يمكننى الاعتماد على رياضة المشى؟

ج: نعم ...

إن المشى يعد من أبسط وأسهل وأرخص رياضة، فهو لا يحتاج لأى أجهزة أو
مستلزمات خاصة .. فكل ما يحتاجه هو حذاء رياضى مناسب .
ولكن ، لكى يكون المشى رياضة مفيدة يجب أن يكون جاداً دون توقف متكرر
وبخطوات سريعة نسبياً .

كما يراعى التالى :

- يجب ارتداء ملابس خفيفه نسبياً، ويفضل أن تكون مصنوعة من القطن
لأنه يمتص العرق ويسمح بتهوية الجلد . ومن الضرورى ارتداء حذاء رياضى مناسب
يمسك بالقدم دون أن يضغط عليه .
- يجب أن تبدأ مسافة المشى بإيقاع بطيء لنحو خمس دقائق ، ثم تزيد سرعة
المشى تدريجياً حتى اكتساب إيقاع شبه ثابت وبخطى سريعة نسبياً .. وعند الاقتراب
من خط نهاية المسافة يجب الإقلال من سرعة المشى تدريجياً حتى التوقف .
- يفضل أن تبدأ رياضة المشى بعمل تمارينات خفيفة لتلين عضلات الذراعين
والساقين والخصر ولمدة 5 دقائق تقريباً وذلك لتجنب الألم والتقلص العضلى
وبخاصة فى حالة التوقف عن النشاط والحركة لفترة سابقة . كما يجب أيضا عمل
هذه التمارينات مرة أخرى عند الانتهاء لمساعدة استرخاء العضلات المجهدة (كما
سيوضح) .
- من الضرورى جداً أثناء ممارسة رياضة المشى اتخاذ وضع صحيح للجسم

لمقاومة حدوث ضغط زائد على القدمين أو الركبتين وأيضاً لمساعدة فرد الجسم واكتسابه للشكل اللائق .

وهذا ما يوضعه لك الشكل التالي ..



تمارين الإحماء

عند الاستعداد للقيام بأي تدريب رياضي ، بما في ذلك رياضة المشي ، يجب أولاً عمل بعض تمارين الإحماء والتي تهدف لتأهيل العضلات للقيام بالنشاط الرياضي وبالتالي تقل فرصة حدوث شد عضلي أو حدوث إصابة .

وهذه بعض النماذج :

تمرين فرد الظهر

اتخذى وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة عرض الكتفين .. ومع وضع الكتفين على جانبي البطن .

قومي بثني جسمك تجاه أحد الجانبين مع رفع الذراع على الجانب الآخر على هيئة قوس فوق الرأس .

احتفظي بهذا الوضع لمدة 10 ثوانٍ وتنفّسى بهدوء وعمق . كرري التمرين للجانب الآخر . كرري التمرين على الجانبين بعدد 4 مرات.



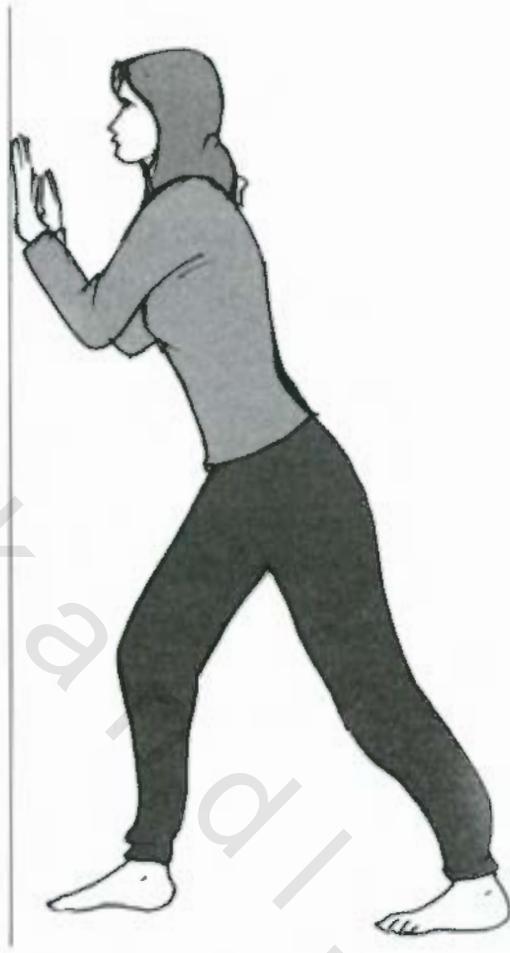
تمرين فرد الساعين

استندى بكف يدك على حائط في مواجهتك . قومي بثني الساق اليسرى لأعلى مع سحب القدم بكف اليد لأعلى مسافة ممكنة . سوف تشعرين بتوتر بعضلات الفخذ . احتفظي بهذا الوضع لمدة 10 - 20 ثانية . كرري التمرين للساق الأخرى . كرري التمرين للساقين بعدد 4 مرات.



تمرين شد القدمين

قفى في مواجهة حائط . ميلى بجسمك للأمام وارتكزى بكفيك على الحائط مع فرد الساق اليسرى للخلف وثنى ركبة الساق اليمنى .. بحيث تبعد القدم اليسرى عن القدم اليمنى بحوالى 30 سم .



استشعري حدوث شد لعضلات قدم الساق اليسرى المفرودة . احتفظى بهذا
الوضع لمدة 30 ثانية . كررى التمرين للساق الأخرى . كررى التمرين للساقين بعدد
4 مرات .



الجميم Gym وتنسيق القوام



هل يعتبر الجميم وسيلة فعالة لاختزال الوزن وتنسيق القوام؟ وما هي الأجهزة المناسبة لهذا الغرض؟

ج : صالات الألعاب الرياضية المزودة بأجهزة (gym) تقدم مجموعة من التمارين الرياضية باستخدام الأجهزة التي تحاكي التمارين الرياضية التي نمارسها خارج المنزل كالمشى ، والجري ، وركوب الدراجة . وهي وسيلة فعالة لإنقاص الوزن وتنسيق القوام، وتتميز بتقليل فرصة الإصابة، كما تتغلب على مشكلة عدم إيجاد المكان المناسب لممارسة الرياضات خارج المنزل .

ومن أفضل الاجهزة التي يمكن الاعتماد عليها لهذا الغرض ما يلي :

المشاية (treadmill)



يتيح لك استخدام هذا الجهاز فرصة لممارسة رياضة المشى وزيادة سرعة الخُطى من خلال التحكم بأنظمة الجهاز . فضلاً عن أن ذلك يستهلك قدرًا من السرعات الحرارية يزيد بزيادة سرعة الخطوات ، فهذا التمرين يزيد من كمية الأكسجين التي يستهلكها الجسم تدريجيًا ، حيث إنه من التمارين الهوائية (Aerobic) التي تنشط عمل القلب والرئتين وترفع من كفاءة الدورة الدموية .

وهذه بعض الإرشادات المفيدة عند استخدام هذا الجهاز :

- ابدئ التمرين بضبط الجهاز على سرعة بطيئة نسبياً في حدود 5 كم في الساعة.. حتى يحدث تليين خفيف لعضلاتك وتنشيط تدريجي لعمل القلب والرئتين .
- بعد عدة دقائق ، قومي بزيادة السرعة تدريجيًا واحتفظي بوضع قامة مفرد أثناء المشى .
- عند الاقتراب من الانتهاء ، قومي بتخفيض السرعة تدريجيًا .
- يفضل قبل وبعد استخدام الجهاز عمل مجموعة من تمارينات الشد لتليين عضلات الجسم (تمارين الإحماء) .
- لا ينبغي استخدام سرعات عالية إذا لم تكن الحالة الصحية للقلب والرئتين على ما يرام .

جهاز الدراجة الساكنة (Stationary bike)



يعتبر جهاز الدراجة الثابتة بديلاً مناسباً لاستخدام الدراجة المتحركة خارج المنزل، حيث إنه يجنبك مشاكل المرور ومتاعب المناخ فضلاً عن ادخار الوقت .

وهو يعد وسيلة فعالة لإنقاص الوزن. إذ يستهلك قدرًا كبيرًا من السرعات الحرارية . ويعد التدريب على هذا الجهاز لمدة نصف ساعة بمثابة التدريب على ركوب الدراجة المتحركة لمدة ساعة واحدة . . ويستهلك ذلك قدرًا من السرعات الحرارية مشابهًا تقريبًا لممارسة رياضة الجرى أو القفز .

ويراعى عند الاستخدام، أن يكون الظهر فى وضع مفرد، وتكون الذراعان ثابتتين . ويجب زيادة مقدار السرعة تدريجيًا بما يتوافق مع المقدرة البدنية والصحية .

الرياضة واختزال الدهون



ما الرياضات المفضلة التى تساعد على سرعة اختزال
الدهون وتنسيق القوام؟

ج: لكى تساعدى نفسك على التخلص من الدهون المخزنة بجسمك فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد بدرجة كبيرة فى تحقيق هذا الهدف ، وكلما خضعت العضلات للمجهود والحركة زاد حرق الدهون المخزنة من حولها، حيث إنها تعتمد عليها فى الحصول على الطاقة . ولذا فإن تركيز التمارين الرياضية على منطقة بعينها يساعد كذلك فى علاج السممة الموضعية .

إن الرياضات الهوائية عمومًا، أى التى يزداد فيها نشاط القلب والرئتين تدريجيًا ويصل بالتالى للجسم كميات متزايدة من الأكسجين تعد من أفضل الرياضات التى يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن ، وتحسين القوام ، كما تساعد كذلك فى مقاومة التوتر أو الاكتئاب والذى يعد عاملاً مساعدًا فى أحيان كثيرة على الإفراط فى تناول الطعام .

وهذه الرياضات مثل : المشى ، والعدو ، وركوب الدراجات . والتنس ، والسباحة .

إن ممارسة نوع من هذه الرياضات بمعدل نصف ساعة يوميًا أو بمعدل ثلاث مرات أسبوعيًا يمكن أن يحدث تغييرًا كبيرًا في مقدار وزنك وشكلك العام.

والجدول التالي يوضح لك مقدار السرعات

الحرارية التي تستهلكها رياضات مختلفة

مقدار السرعات الحرارية المستهلكة برياضات مختلفة (مجهود معتدل)	
نوع الرياضة	كمية السرعات الحرارية المستهلكة في 30 دقيقة
ركوب الدراجات (8كم/ الساعة)	105
مشي (4كم/ الساعة)	105
تمارين أيروبيك	120
جولف	150
سباحة	150
أيروبيك مائي	175
رياضة الفولي	175

مقدار السرعات الحرارية المستهلكة برياضات

مختلفة (مجهود شديد)

مقدار السرعات الحرارية المستهلكة برياضات مختلفة (مجهود شديد)	
نوع الرياضة	كمية السرعات الحرارية المستهلكة في 30 دقيقة
ركوب الدراجات (16كم/ الساعة)	195
مشي (6.5كم/ الساعة)	220
تنس (فردى)	232
كرة سلة	275
أطباق طائرة	350
رفع أثقال	378

الأعمال المنزلية واستهلاك السعرات الحرارية



ليس لدى وقت كافٍ لممارسة الرياضة لكنني أقوم بالعديد من الأعمال المنزلية ، فهل تعتبر بديلاً مناسباً للرياضة؟

ج : إن ممارسة الرياضة بصفة عامة خارج المنزل لا تعود عليك بفائدة اختزال الوزن وتصحيح وضع القامة فحسب ، بل تساعد كذلك على مقاومة التوتر ، واكتساب الطاقة والنشاط ، وزيادة كفاءة جهاز القلب والشرابين ، وخفض مستوى الكوليستيرول ، ومقاومة ارتفاع ضغط الدم ، وزيادة ليونة المفاصل وتقوية العضلات . فإذا لم تجدى أمامك الوقت الكافي أو المكان المناسب لممارسة الرياضة ، فحاولي أن تزيدى من معدل نشاطك بشتى الصور الممكنة ، مثل استخدام الدرج بدلاً من المصعد ، والاعتماد على المشى بدلاً من ركوب السيارة بصورة دائمة ، وهكذا .

كما يعتبر القيام بالأعمال المنزلية نموذجاً لزيادة معدل النشاط والحركة ويساعد فى حرق كمية من السعرات الحرارية وهو ما يساعد فى إنقاص الوزن .

والجدول التالى يوضح لك كمية السعرات الحرارية المستهلكة من خلال القيام بأنشطة منزلية مختلفة

مقدار السعرات الحرارية المستهلكة بأعمال منزلية مختلفة

نوع الرياضة	كمية السعرات الحرارية المستهلكة في 30 دقيقة
تنظيف النوافذ	130
استعمال المكينة الكهربائية	130
قص الحشائش في الحديقة	125
تنظيف الأرض	130
الخيطة	170

رشاقتك بعد الولادة



رجيم بعد الولادة



هل يمكنك الالتزام بنظام غذائي محدود السرعات الحرارية لمساعدة التخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبته خلال فترة الحمل؟

ج : يفضل إرجاء ذلك.. لأن القيام بالرضاعة الطبيعية يفرض احتياجات على جسمك من السرعات الحرارية تفوق احتياجات الحمل نفسه.. فعملية إنتاج اللبن وحدها تحتاج يومياً لحوالي 1000 سعر حرارى. ويحتاج جسمك يومياً لحوالى 500 سعر حرارى زائد.

كما أن كل المغذيات المختلفة التى يستمدتها الرضيع من اللبن تعتمد على نوعية غذائك ، فإذا كان الغذاء غنياً بالمغذيات، استطاع جسم الرضيع الحصول على حاجته اللازمة منها . حتى فى حالة عدم قيامك بالرضاعة الطبيعية فإن جسمك بعد الولادة لا يزال فى حاجة ضرورية لغذاء صحى متوازن لمقاومة المتاعب الناتجة عن الولادة والمحافظة على مستوى الطاقة بالجسم .

ولكن، يمكنك الإقلال من الأطعمة الدهنية والسكريات .. فالدهون والسكريات لا تمثل أهمية كبيرة فى غذاء الرضيع .. واعتمدى فى حصولك على الطاقة بين الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات ، كما يجب تناول كميات وفيرة من السوائل، لأن نقصها يؤثر على وفرة لبن الثدي .

وزنك قبل الحمل وبعده



ما المدة التي أحتاجها للتخلص من وزني الزائد ،
والعودة لوزني الأصلي قبل الحمل ؟

ج : إن الوزن الزائد الذي اكتسبتيه أثناء الحمل تحقق خلال تسعة أشهر ،
ولذا فإن اختزال هذا الوزن يحتاج لفترة طويلة قد تساوى نفس هذه المدة . فكوني
صبورة ، ولا تبالي في القيام بأنشطتك الرياضية ن ولا تلتزمى بنظام غذائى يؤثر
على مكونات لبن الثدي بغرض سرعة التخلص من الوزن الزائد .

معدل اختزال الوزن بعد الولادة



وما هو المعدل المناسب لاختزال وزنى بعد الولادة والذي
لا يؤثر على مقدرتى فى القيام بالرضاعة ؟

ج : لا يفضل أن يزيد هذا المعدل عن مقدار كيلوجرام أسبوعياً . وهو ما يمكن
تحقيقه بممارسة رياضات خفيفة كالمشى ، والسباحة ، وتمارين الأيروبيك ، وركوب
الدراجة الثابتة .

ابدئى بممارسة هذه التمرينات لبضع دقائق بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً
ثم زيدي المدة نحو 20 دقيقة . ولمساعدة اختزال الوزن قللى من تناول الدهون
والسكريات، ولكن لا تقللى من تناول البروتينات والنشويات .

مشكلة ترهل البطن بعد الولادة



كيف يمكنني استعادة شكل بطني المشدود بعد الولادة ومقاومة حدوث ترهل بها؟

ج : لا بد ألا تستسلمى للرقود فى الفراش لمدة طويلة بدون دواعٍ طبية ، وأن تبدئى فى ممارسة بعض التمارين التى تعمل على تقوية وشد عضلات البطن فى أقرب وقت ممكن ، وبصفة عامة فإذا كانت ولادتك عادية (ولادة مهبلية) بدون مضاعفات، يمكنك البدء بممارسة تمارين خفيفة بسيطة بعد اليوم التالى للولادة . ويفضل فى جميع الأحوال استشارة الطبيب .

وفيما يلى ثلاثة نماذج بسيطة يمكنك ممارستها فى الفراش لمساعدة شد وتقوية عضلات البطن وحمايتها من الترهل .

تمرس رفع وخفض الحوض



- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين ، وضم القدمين وتمديد الذراعين على الجانبين .

- قومي بالزفير مع دفع الظهر لأسفل ، وشد الحوض لأعلى ، وقبض عضلات البطن بقوة .
- استرخي .. ثم كرري التمرين خمس مرات .

فائدة التمرين

تكرار هذا التمرين يعمل على شد وتقوية عضلات البطن، ويساعد على زيادة تدفق الدم للحوض ، وهو ما يساعد بدوره على سرعة التئام جروح الولادة . كما يفيد في تخفيف أعراض البواسير ومتاعب الظهر .

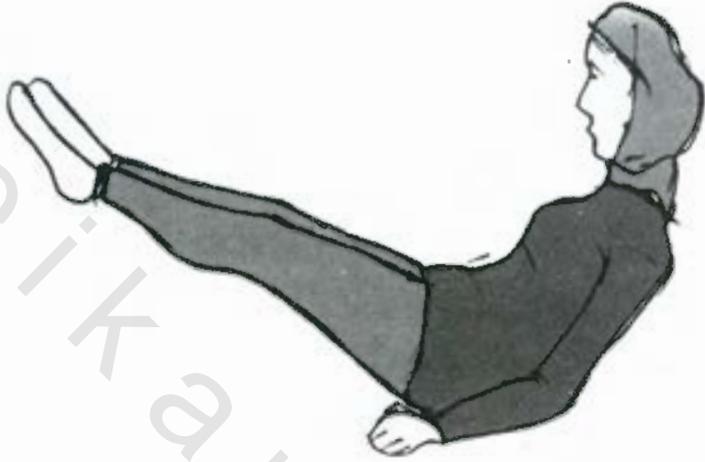
تمرين الميل بالجسم على الجانبين



- مددي جسمك على الأرض مع فرد الساقين وضم القدمين وتمديد الذراعين على الجانبين بحيث يتخذان زاوية قائمة مع الجسم .
- قومي بتدوير ساقك اليمنى للاتجاه العكسي ، أي لجهة اليسار ، مع ثني ركبة الساق اليسرى قليلا ، حتى تلامس ركبة الساق اليمنى الأرض على الجهة الأخرى مع استمرار ملامسة جسمك للأرض .

- كررى التمرين للساق الأخرى .
- كررى التمرين عدة مرات .

تمرين رفع الساقين



- افردى جسمك على الأرض مع ضم الذراعين على الجانبين وفرد الساقين للأمام مع الارتكاز باليدين على الأرض .
- قومي بحركة تدريجية بطيئة برفع رأسك وجذعك لأعلى مع رفع الساقين لأعلى فى نفس الوقت وذلك لأعلى مسافة ممكنة .
- استشعري شد عضلات البطن .
- احتفظى بهذا الوضع المشدود لمدة 30 ثانية .. ثم استرخى .. ثم كررى التمرين عدة مرات .



مفهوم السعرات الحرارية ومقدار احتياجك منها



السعر الحرارى



ما المقصود بأنظمة السعرات الحرارية ؟

ج : السعر الحرارى (أو الكالورى) هو وحدة قياس الطاقة الناتجة عن تمثيل وحرق الطعام الذى نأكله والتي يستخدمها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة والتي تمنحنا القدرة على المشى ، وممارسة أعمالنا ، والقراءة ، والتعلم ، وغير ذلك من الأنشطة المختلفة التى نقوم بها . فالطاقة هى بمثابة الوقود لأجسامنا .

وكمية الطاقة الناتجة عن حرق الطعام تختلف باختلاف نوع الطعام ، فلو افترضنا أن هناك كميات متساوية الوزن من رغيف الخبز ، واللحم ، والمكرونه ، والشيكولاته أو غير ذلك ، فإن كل طعام من هذه الأطعمة يعطى كمية مختلفة من السعرات الحرارية وذلك على حسب نوع العنصر الغذائى (أو العناصر الغذائية) الموجودة به .

والغذاء يُصنّف بصفة عامة إلى ثلاثة عناصر غذائية وهى الكربوهيدرات (وتشمل السكريات والنشويات) ، والبروتينيات ، والدهون .

كل واحد جرام من الدهون يعطى حوالى 9 سعرات حرارية .

وكل واحد جرام من الكربوهيدرات يعطى حوالى 4 سعرات حرارية .

وكل واحد جرام من البروتينات يعطى حوالى 4 سعرات حرارية .

وتبعاً لذلك تعد الدهون هى أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية .

ورجيم السعرات يعتمد على تقديم وجبات طعام منخفضة فى كمية السعرات

الحرارية بالنسبة لحاجة الجسم . وتبعاً لذلك يقوم الجسم بحرق جزء من مخزون الدهون به ليحصل على ما يكفيه من كمية السعرات الحرارية فيقل الوزن تبعاً لذلك . ويعتمد رجيم السعرات على الحد من تناول الدهون لتقليل كمية السعرات الحرارية ، وذلك لاعتبارها أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية .

كمية السعرات الحرارية المناسبة



كيف أعرف مقدار احتياجي من السعرات الحرارية؟

ج : إن ذلك يتوقف على الجهد الذى تبذليه وعلى وجود ظروف خاصة أو عدمه .

فعلى سبيل المثال يحتاج العامل أو الشئال لقدر أكبر من السعرات الحرارية بالنسبة للمهندس .. وتحتاج الحامل لقدر أكبر من السعرات الحرارية بالنسبة للمرأة فى الظروف العادية .

ويمكن صياغة ذلك على النحو التالى :

- المرأة محدودة النشاط ، مثل : الموظفة التى تقوم بأعمال كتابية ، أو ربة المنزل التى تقوم بأعمال بسيطة ، تحتاج فى المتوسط إلى مقدار 25 سعراً حرارياً لكل كيلوجرام من الوزن المثالى لها .
 - المرأة متوسطة النشاط : المدرسة ، أو الطبيبة تحتاج فى المتوسط إلى 30 سعراً حرارياً لكل كيلوجرام من الوزن المثالى لها .
 - المرأة زائدة النشاط : مثل الفلاحة فى الحقل أو الرياضية تحتاج فى المتوسط إلى 35 - 40 سعراً حرارياً لكل كيلوجرام من وزنها المثالى .
- فلو افترضنا أنك تعملين بوظيفة التدريس وأن وزنك المثالى 70 كيلوجراماً .
- فإنك تحتاجين يومياً إلى كمية من السعرات الحرارية تبلغ
- $$2100 = 30 \times 70$$
- سعر حرارى .

ولو افترضنا أنك تتمتعين بالفعل بوزن مثالي وتناولت هذه الكمية من السعرات الحرارية فلن ينقص وزنك .

أما لو افترضنا أنك زائدة فى الوزن لكن وزنك المثالى أى الذى يجب أن يكون جسمك عليه هو مقدار 70 كيلوجراماً وتناولت هذه الكمية من السعرات الحرارية فسوف ينقص وزنك .

المعدل المناسب لفقد وزنى



لاحظت اختلافاً بين الأنظمة الغذائية فى معدل فقد الوزن، فما المعدل المناسب لذلك ؟

ج : إن غالبية النساء تسعى لإنقاص الوزن بشكل سريع ، ولذا فإن بعض الأنظمة الغذائية لكى تلبى هذه الرغبة تفتقر إلى الطعام بشدة ، وهو ما قد يؤدي بالفعل لنزول سريع فى الوزن فى البداية ولكن على حسب حرمان الجسم من المغذيات اللازمة التى تصون صحته . فابتعدى عن مثل هذه الأنظمة الغذائية الضارة بالصحة .

ومن المناسب أن تفقدى من الوزن كل أسبوع مقداراً يتراوح ما بين 1.5 - 2 كيلوجرام .. فذلك يجنبك حدوث أضرار صحية كالإصابة بالأنيميا والضعف العام ويجنبك كذلك حدوث ترهل للجلد والذى تزيد فرصة حدوثه مع النزول السريع فى الوزن .



مواصفات الرجيم الصحى



وما هى المواصفات التى يجب أن يتميز بها النظام الغذائى لمساعدة انتقاص الوزن دون حدوث أضرار صحية ؟

- ج : يجب أن يتميز النظام الغذائى بكمية من السرعات الحرارية تقل عن الاحتياج اليومى ، كما ذكرنا . ولكن فى نفس الوقت يجب أن يتميز بهذه النواحي الهامة :
- لا يؤثر على حاجة الجسم من الفيتامينات والمعادن الهامة لأن نقصها يؤدي لأضرار ومتاعب صحية .
 - يجب أن يشتمل على قدر معتدل من البروتينات والتي يستخدمها الجسم لإصلاح وتجديد الأنسجة التى تهلك .
 - يجب أن يعتمد على الكربوهيدرات المعقدة كمصدر رئيسى للطاقة ، حيث إنها تروّض الشهية وتمد الجسم بطاقة تدريجية على مدى طويل .
 - يجب أن يتميز بالإقلال من تناول الدهون إلى أقصى درجة، حيث إن الجسم لا يحتاجها إلا بكمية بسيطة .
 - يجب أن يوفر للجسم الماء الكافى لتجنب الإرهاق وحدوث انخفاض ضغط الدم وأيضا لمساعدة ترويض الشهية للطعام .
 - يجب أن يشتمل على عدة وجبات محدودة تتراوح ما بين 3 - 5 وجبات، بينما تجنب الأنظمة التى تعتمد على تقديم وجبة واحدة أو وجبتين يوميا .
 - لا يجب أن يؤثر النظام على سوائل الجسم، ولا على العظام أو على العضلات وإنما يؤدي فحسب لفقد الدهون المخزنة.

- وهذه النقطة لها أهمية كبيرة .. فأحياناً يستخدم البعض مستحضرات تحفّر على فقد السوائل من خلال حدوث إسهال وهو ما يعرض الجسم لفقد أنواع مهمة من الأملاح المعدنية .

وفى بعض الأنظمة القاسية يحدث اختزال لكتلة العضلات وهو ما يؤدي للإرهاق والضعف وحدوث ترهل للجلد .

الماء والسمنة



عرفنا مقدار السرعات الحرارية الموجودة بالعناصر الغذائية فما مقدار السرعات الحرارية الموجودة بالماء؟

ج : إن الماء يحتوى على صفر من السرعات الحرارية . وبالتالي فإن تناوله بأى كمية لا يزيد الوزن . فالجسم يأخذ حاجته الكافية من الماء ويخرج الزائد منه للخارج مع البول . وهذا يناهى الاعتقاد الشائع بأن كثرة تناول الماء تسبب الإصابة بالكرش !



بل إن تناول الماء قبل الطعام يقلل من الشهية ويساعد بالتالى فى إنقاص الوزن . كما أن تناول الماء عند الإحساس بالجوع يمكن أيضاً أن يفنى عن تناول طعام . وفى

بعض الأحيان يكون الجسم فى حاجة إلى الماء لكننا نلبي هذه الرغبة بتناول الطعام على سبيل الخطأ .

فالماء مروض ممتاز للشهية الزائدة للطعام فضلاً عن أهميته الكبيرة للجسم والتي لا ينتبه لها الكثيرون منا .. فالماء يُليّن حركة المفاصل والعضلات ، ويمنع حدوث ترسبات تؤدى لحصيات بالجهاز البولى ، ويقوم كذلك بتطيب البشرة ، كما أنه ضرورى لحفظ سوائل الجسم ووجود ضغط الدم فى معدل طبيعى .

الماء الساخن والرجيم



أسمع أن تناول الماء الساخن يساعد على حرق الدهون ..
فما مدى صحة ذلك ؟

ج : هذا أحد الاعتقادات الخاطئة التي ارتبطت بموضوع اختزال الوزن، حيث يعتقد البعض أن تناول الماء الساخن يُذيب الدهون كإذابتها بالحرارة فى أوانى الطهى! .. وهو اعتقاد خاطئ ، فليس هناك أى دليل علمى على أن ارتفاع درجة حرارة الماء أو الطعام عموماً يسرّع من عملية حرق الدهون واختزال الوزن .

لكن ذلك يمكن أن ينطبق على الأطعمة الحريفة التي تُسخن الجسم من الداخل كالشطة الحمراء ، والخردل (الموستاردة) فقد ثبت بالفعل أن تناولها بصورة متكررة يسرّع من عملية التمثيل الغذائى ويساعد بالتالى على زيادة حرق واستهلاك الدهون .



الزيوت والسمن البلدى والرجيم

هل يمكن اعتبار الزيوت النباتية ، كزيت الذرة ، بديلاً مناسباً للسمن البلدى لمساعدة اختزال الوزن ؟

ج : هذا غير صحيح ...

إن الزيوت والسمن البلدى والسمن الاصطناعى تعتبر من الدهون، ولذا فإنها تعطى نفس القدر من السرعات الحرارية . ولذا فإن اعتبار الزيوت بديلاً مناسباً للسمن أو الزبدة بغرض إنقاص الوزن يعد اعتقاداً خاطئاً.



ولكن الزيوت النباتية تعتبر بديلاً صحياً عن السمن أو الزبدة، لأنها لا تؤدى لمشكلة ارتفاع الكوليستيرول وحدوث تصلب الشرايين . ولذا ننصح باستخدامها فى الطعام بالنسبة لمرضى القلب أو بالنسبة للمعرضين عمومًا لارتفاع الكوليستيرول ويعتبر السمن ذوى قابلية زائدة لارتفاع مستوى الكوليستيرول.

وأفضل أنواع الزيوت النباتية زيت الزيتون حيث يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول المرتفع ويصون الشرايين ويحميها من حدوث ترسبات دهنية على جدرانها الداخلية .

أنظمة غذائية مختلفة لاختزال وزنك وتنسيق قوامك

رجيم دكتور هولفورد

هناك نوع من الرجيم يعتمد على ما يسمى معامل
التسکر .. فما المقصود به ؟

ج : من أبرز المؤيدين لهذا النوع من الرجيم خبير التغذية الأمريكى هولفورد
والذى وضع نظاماً غذائياً يحمل اسمه يعتمد على تناول أغذية منخفضة فى معامل
التسکر The Holford Low -GL diet .

إن الأطعمة الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية) تختلف فى تأثيرها على
مستوى سكر الدم أو درجة تسکر الدم . فبعضها يتحرر منها السكر بسرعة وترتفع
بالتالى سكرى الدم (الجلوكوز) بسرعة .

وبعضها الآخر يتحرر منها السكر ببطء وترتفع من مستوى سكر الدم بشكل
بطيء تدريجى ، ولذا فإن النوع الأول يسمى أطعمة مرتفعة فى معامل التسکر high
GL والأخرى تسمى أطعمة منخفضة فى معامل التسکر low GL .

والفارق بين الاثنين يرجع إلى اختلاف درجة امتصاص كل منهما .. فكلما كان
امتصاص الكربوهيدرات سريعا زاد معدل التسکر والعكس صحيح .

فعلى سبيل المثال : الخبز الأبيض يمتص ويرفع من مستوى سكر الدم بدرجة
أكبر من الخبز الأسمر أو خبز السن .. ولذا فإنه يتميز بمعامل تسکر مرتفع .. بينما
الخبز الأسمر بمعامل التسکر منخفض .

ولكن ما المقياس الذى يتم بناء عليه تحديد درجة التسکر؟

إنه الجلوكوز، والذى يتميز بأعلى درجات التسکر، ولذا فإنه يعادل 100 ..

وبناء على ذلك يُحدد معامل التسكر للأطعمة الأخرى . فمعامل التسكر للخبز الأبيض يبلغ 70 .. بينما يبلغ معامل التسكر للخبز الأسمر 51 وهكذا .
والجدول التالي يوضح مقدار درجة أو مؤشر التسكر لمجموعة من الأغذية الشائعة .

مقدار درجة التسكر لأغذية مختلفة

درجة التسكر

السكريات:

100	الجلوكوز
500	العسل
46	اللاكتوز (سكر اللبن)
19	الفركتوز (سكر الفاكهة)
8	زيليتول

الفواكه:

103	التمر
72	البطيخ
59	الأناناس
64	الزبيب
53	الكيوى
52	الموز
46	العنب
42	البرتقال
40	الفراولة

38	التفاح
38	الكمثرى
25	الجريب فروت
22	الكريز

الغالب بأنواعها :

72	الأرز الأبيض
70	الخبز الأبيض
58	الأرز البسمتي
55	الأرز البني
47	نودلز
46	الخبز الأسمر
40	مكرونة إسباجتى بيضاء
37	مكرونة إسباجتى من الدقيق الكامل
26	الشعير

الحبوب والعضائر :

81	كورن فليكس
75	قمح منزوع القشرة
42	الحمص
42	لوبيا أم عين سوداء
29	العدس
28	الفاصوليا البيضاء
14	فول الصويا

الآبار ومنتجاتها:

61	آيس كريم
36	زبادى
32	لبن منزوع الدسم
27	لبن كامل الدسم

الخضراوات:

85	بطاطس (مسلوقة)
75	بطاطس محمرة
64	بنجر (مسلوق)
61	بطاطا
54	ذرة حلاوة
48	بازلاء
47	جزر

مشروبات وعصائر ومسلحات:

68	فانتا
50	عصير برتقال
49	شيكولاتة (باكو متوسط)
40	عصير تفاح
14	فول سودانى



الكربوهيدرات والسمنة



كيف يعمل رجيم الأغذية منخفضة التسكر على إنقاص الوزن؟

ج : إن أغلب غذائنا اليومي يكون من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) بل إنه ينصح بأن نحصل على ما يزيد عن 50 % من إجمالي السعرات الحرارية من الكربوهيدرات .

ولكن في الحقيقة أن نوع الكربوهيدرات من حيث معامل التسكر يمكن أن يؤدي لزيادة الوزن أو لإنقاص الوزن .

عندما نختار أغذية كربوهيدراتية مرتفعة في معامل التسكر فإنها بعدما تهضم تتحول جميعها إلى سكريات بسيطة أبرزها الجلوكوز تسبب في حدوث ارتفاع سريع ومفاجئ بمستوى سكر الدم . ويحدث ذلك تنشيط غدة البنكرياس وتؤدي لإفراز كميات كبيرة من الأنسولين ليتم حرق جزء من سكر الدم المرتفع وينقله إلى داخل الخلايا .

ولكن ما مصير الجزء الزائد المتبقى عن حاجة الجسم ؟

يقوم هرمون الأنسولين بتحويل السكر الزائد إلى ما يسمى جليكوجين (نشا) وتخزينه بالكبد والعضلات .

ويقوم بتحويل السكر الزائد عن حاجة الكبد والعضلات إلى دهون تُخزن تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية . ما يتسبب في زيادة الوزن .

وبذلك فإن هرمون الأنسولين محفز على تكوين الدهون .

وكلما زادت فرصة ارتفاع مستواه زادت الفرصة لتكوين الدهون .

أما الأطعمة المنخفضة في معامل التسكر فإنها تُحدث ارتفاع بسيطاً تدريجياً

بمستوى سكر الدم لا يستدعى خروج كميات كبيرة من الأنسولين ، وبالتالي تزيد الفرصة لإنقاص الوزن خاصة وأن هذه الأطعمة ترؤّص الشهية لأنها تملأ المعدة وتمتص ببطء بفضل احتوائها على نسبة عالية من الألياف .

وبناء على ذلك فإنه لمساعدة إنقاص الوزن يراعى اختيار الأطعمة الكربوهيدراتية منخفضة السكر واستثناء تناول الأطعمة الكربوهيدراتية مرتفعة السكر .
ومن المتفق عليه أن الأغذية التي تتميز عمومًا بمعامل تسكر يزيد عن 55 تعتبر مرتفعة في معامل السكر .

ولذا يجب أن نختار الأطعمة التي تتميز بمعامل تسكر أقل من 55 .

وهذه بعض الامثلة :

- استبدال الخبز الأبيض (70) بالخبز الأسمر (46) .
- استبدال الأرز الأبيض (72) بالأرز البنى (55) .
- أغلب الفواكه المجففة مرتفعة في معامل السكر مثل الزبيب (46) . ولذا يفضل تجنب تناولها أو يكون تناولها بكميات محدودة .
- الفواكه يعد أغلبها منخفضاً في معامل السكر باستثناء بعض الأنواع وبخاصة البلح والتمر (103) ، والبطيخ (72) والأناناس (59) ولذا يراعى تناول هذه الأنواع بكميات محدودة .
- الحبوب أغلبها يتميز بمعامل تسكر منخفض مثل العدس ، واللوبيا ، والفاصوليا الناشفة ولذا فإنها من الأغذية المناسبة للرجيم .
- بعض منتجات الألبان تتميز بمعامل تسكر مرتفع مثل الآيس كريم (61) ولذا يراعى الحد من تناوله .
- البطاطس بمختلف طرق إعدادها تتميز بمعامل تسكر مرتفع ولذا يجب الحد من تناولها ، ولا يجب التسلية بأكياس الشيبسي وتستبدل بمسليات اخرى منخفضة في معامل السكر مثل عصائر التفاح (40) أو عصائر البرتقال (50) أو الخضروات الطازجة كالخس والخيار والجزر (47) .
- يعتبر سكر المائدة ذات معامل تسكر مرتفع .. ولذا يجب الحد من تناوله ويمكن

استبداله بكميات محدودة من عسل النحل (55) أو بالسكريات البديلة للتحلية الموجودة بالصيدليات .

الإفطار المناسب لانقاص الوزن



هل يمكن أن تعطيني أمثلة لفظور منخفض في معامل التسكر؟

ج : إن الغلال والعصائد (أو الكورن فليكس) تعد من الأطعمة المناسبة لوجبة الإفطار لتمييزها بمعامل تسكر منخفض كما أنها تعطي طاقة تمتد لفترة طويلة من النهار وهو ما يقاوم الإحساس بالتعب .

مسأل

معامل التسكر	الإفطار
2	- عصيدة من الشوفان (30 جراماً)
3	- نصف ثمرة تفاح
2	- علبة زبادى صغيرة
2	- كوب لبن (يضاف للعصيدة)

9	

مسأل

معامل التسكر	الإفطار
21	- طبق من الكورن فليكس
12	- ثمرة موز
2	- كوب لبن

35	

كيف تقسمين طبق طعامك؟



ما المقدار المناسب من الكربوهيدرات المنخفضة
في معاملة التسكر بالنسبة للأطعمة الأخرى؟

ج : لنجاح الرجيم المعتمد على اختيار أطعمة كربوهيدراتيه منخفضة في
معاملة التسكر يجب أن تشغل حوالى ربع وجبة الطعام بالإضافة إلى حوالى ربع آخر
من البروتينات .. أما النصف المتبقى فيكون من الخضراوات المختلفة.

فتصورى أن طبق طعامك يكون على النحو التالى :



الكربوهيدرات : وهذه مثل : الخبز الأسمر ، أرز بنى ، مكرونة إسباجتى ، تفاح ،
كمثرى ، جريب فروت .

البروتينات : وهذه مثل : الأسماك ، الدجاج ، نباتية كالموجودة بالحبوب
المختلفة .

الخضراوات : مثل الخيار ، الخس ، الطماطم . والخضراوات الورقية عموماً .

نموذج لرجيم هولفورد

اليوم الاول :

الإفطار : عصيدة (كورن فليكس) باللبن مع ثمرة تفاح .

الغداء : خضراوات مسلوقة بالبخار مع طبق أرز بسمتى (70 جراماً) .

العشاء : سلطة تونا مع خبز من الشوفان أو القمح الكامل .

اليوم الثاني :

الإفطار : طبق شوفان باللبن .

الغداء : صدر دجاج مع أرز بسمتى (70 جراماً) وخضراوات مسلوقة بالبخار .

العشاء : سندوتش جبن أبيض مع خضراوات طازجة .

اليوم الثالث :

الإفطار : زبادى بالفواكه .

الغداء : شوربة خضراوات مع خبز من الشوفان الكامل .

العشاء : مكرونة إسباجتى مع عيش الغراب (أو أعشاب مختلفة) .

اليوم الرابع :

الإفطار : ثمرة تفاح مع كوب زبادى خفيف الدسم مع قرايش من الدقيق الكامل .

الغداء : تونا مع سلطة لوبيا مسلوقة ومتبله بالخضراوات كالشبت مع خبز من

الشوفان أو القمح الكامل .

العشاء : طبقة سلطة خضراء مع جبن أبيض وربع رغيف أسمر .

اليوم الخامس :

الإفطار : غلة مسلوقة باللبن (بليلة) .

الغداء : شوربة حبوب (شوربة عدس) وشريحة من صدر دجاج وخبز من القمح

الكامل .

العشاء : خمسة رؤوس صغيرة من البروكولى وعدة أعواد من الكرفس وثمره جزر

وكوب زبادى منزوع الدسم .

اليوم السادس :

الإفطار : كوب زبادى بالفواكه مع قرايش من الشوفان .

الغداء : شوربة عيش غراب (مشروم) مع خضراوات مسلوقة بالبخار .

العشاء : سلطة حبوب مسلوقة مع خبز من الدقيق الكامل .

اليوم السابع :

الإفطار : بيض مطهى فى الماء مع شرائح من خبز الشوفان .
الغداء : طبق سلطة خضراء مع شريحة سمك مشوى أو مسلوق مع طبق أرز بسمتى.

العشاء : سلطة خضراء مع قرايش من الدقيق الكامل .
المشروبات : ماء بوفرة ، مشروبات أعشاب ، كوب عصير فاكهة مخفف ، كوب شاي أخضر .
المسليات : خضراوات كالخس ، والجزر ، وفواكه كالتفاح ، وبذور مثل بذور دوار الشمس .

رجيم دكتور أتكين



ما مدى فاعلية الرجيم الذى يعتمد بشكل أساسى على تقديم البروتينات كاللحوم والبيض والأسماك ؟

ج : ابتكر هذا النوع من الرجيم دكتور والذى حَمَلَ اسمه Atkins diet ويعتمد على تناول أغذية غنية بالبروتينات ، كاللحوم ، والبيض، بينما يكون تناول الكربوهيدرات محدوداً للغاية كالكسكريات والنشويات . وقد وجد أن ذلك النظام يُجبر الجسم على الاتجاه للدهون المختزنة لحرقها والحصول على الطاقة . ولذا يؤدي هذا النظام لحدوث اختزال واضح بالوزن . لكنه لا يعتبر نظاماً مثالياً ولا صالحاً للاتباع لفترة طويلة .

فهناك مشكلتان ترتبطان بهذا التنوع المميز من النظام الغذائى .
الأولى :

هى أن كثرة تناول البروتينات تزيد على حمضية الجسم (لاحتواء البروتينات على أحماض أمينية) وهذه الحمضية الزائدة تحفز الجسم على سحب جزء من

كالمسؤول عن العظام القلوي لمعادلتها وتخفيفها مما يؤدي مع الوقت لضعف العظام وزيادة قابليتها للهشاشة . والثانية : هي أن الاعتماد الأساسي على البروتينات ، وإهمال تناول الخضراوات والفواكه والحبوب يحفز على نقص بعض الفيتامينات والمعادن وأهمها فيتامينات (ب) والذي يؤدي نقص بعض أنواعه مثل حمض الفوليك ، وفيتامين (ب6) إلى ارتفاع مستوى نوع من الأحماض الأمينية يسمى هوموسستين homocysteine والذي يحفز على حدوث مشاكل صحية عديدة مثل زيادة القابلية لمرض القلب (قصور الشريان التاجي) .

ولذا فإنه ينصح في حالة اتباع هذا النوع من الرجيم بتناول مجموعة فيتامينات ومعادن .

ولكن في الحقيقة أن هناك سبباً آخر يجعل ((رجيم أتكين)) فعلاً . وهو ببساطة أننا لا نستطيع تناول كميات كبيرة من البروتينات مثل اللحوم والبيض والأسماك بخلاف الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز والمكرونة .. ولذا فإنه مع اتباع هذا النظام يحدث امتلاء سريع ويكتفى الجسم بكميات محدودة من البروتينات . وهو ما يؤدي للإفراط في الوزن .



رجيم الفصل بين الأغذية



هل صحيح أن الفصل بين العناصر الغذائية التي نتناولها يساعد على إنقاص الوزن؟

ج : هناك اتجاه غذائي اشتهر في تجهيز الأنظمة الغذائية، وكان من أبرز مؤيديه خبير التغذية الأمريكي دكتور ((هارى)). ويعتمد ذلك على الفصل بين الأغذية الغنية بالبروتينات (كاللحوم ، والبيض ، والألبان) والأغذية الغنية بالكربوهيدرات (كالأرز والمكرونه والخبز ، والسكريات عموماً) .. وذلك بمعنى أن تؤكل الأغذية الغنية بالبروتينات على حدة ثم تؤكل الأغذية الغنية بالكربوهيدرات ولا يتم الجمع بينهما أثناء تناول الطعام .

ولكن ما مدى فاعلية هذا الاتجاه الغذائي ؟

من خلال دراسة أجريت حول هذا الموضوع وضع دكتور ((هارى)) مجموعة من تلاميذه السمان على نظام الفصل بين الأطعمة، بينما وضع مجموعة أخرى على نظام الجمع بين الأطعمة مع تقديم نفس الأطعمة وبكميات متساوية للمجموعتين.

ووجد من الدراسة ان أفراد المجموعتين فقدوا بعض الوزن ، ولكن كانت نسبة فقد الوزن أكبر بين أفراد المجموعة التي فصلت بين الأطعمة ومما يفسر ذلك أن تقديم عناصر غذائية معينة على حدة يجعل إمكانية هضمها وامتصاصها وبالتالي حرقها أفضل من تقديمها مخلوطة ببعضها البعض، حيث إن هذا الخلط يثير ارتباكاً بالجهاز الهضمي ويجعله غير قادر على هضم هذه الأغذية بكفاءة وهو ما يؤدي من ناحية أخرى للإصابة بالخمول والإحساس بالامتلاء بعد تناول الطعام .



نموذج لنظام غذائي قائم على الفصل بين البروتينات والكربوهيدرات

على الريق :

كوب ماء دافئ أو مثلج مع عصير ليمونة

الإفطار :

يمكنك اختيار إفطار من البروتينات أو من الكربوهيدرات.

إفطار من البروتينات :

- كوب عصير برتقال أو جريب فروت (بدون تحلية)

- بيض مسلوق أو ”برشت“ (حد أقصى 2 بيضة)

- عيش غراب (مسلوق في الماء المغلي أو مشوى)

- طماطم (مشوية أو طازجة)

إفطار من الكربوهيدرات :

- طبق من الكورن فليكس الكامل أو القمح الكامل مع لبن منزوع الدسم

- أو : رغيف خبز من الدقيق الكامل + قليل من العسل

- ثمرة موز

- مشروب عشبي (أو شاي)

تصبيرة (في منتصف النهار) :

- ثمرة فاكهة (مثل البرتقال أو التفاح أو الخوخ أو البرقوق)

- مشروب عشبي أو كوب ماء

العشاء :

يمكنك اختبار غذاء غني بالبروتينات ، أو غذاء غني بالكربوهيدرات ، أو غذاء معتدل . يجب أن تكون وجبة العشاء مضادة لوجبة الإفطار .. فمثلاً في حالة اختبار إفطار غني بالبروتينات يجب أن تكون وجبة العشاء غنية ”بالكربوهيدرات“ أو وجبة العشاء معتدلة وتكون وجبة العشاء غنية بالكربوهيدرات .

غداء غنى بالبروتينات :

- لحم خفيف (بتلو) مشوى.
- طبق سلطة خضراء.
- عيش غراب (مشوى).
- فاكهة (مثل الفراولة أو التفاح).

غداء غنى بالكربوهيدرات :

- طبق مكرونة (من الدقيق الكامل) مع أى إضافات من التوابل والأعشاب والثوم.
- طبق سلطة خضراوات (كبير الحجم).
- فاكهة (مثل الكمثرى أو الخوخ).

غداء معتدل :

- عيش غراب مسلوقة بالتوابل.
- طبق سلطة خضراء.

تصبيرة (هى فترة العصر) :

- مشروب عشبي.
- قراقيش (من الدقيق الكامل).

العشاء :

عشاء غنى بالبروتينات :

- جبن أبيض مع السلطة وزيت الزيتون وعصير الليمون (سلطة يوناني).
- فاكهة (مثل الفراولة).

عشاء غنى بالكربوهيدرات :

- بطاطس مسلوقة مع أى توابل أو أعشاب .
- فاكهة (مثل الكمثرى).

عشاء معتدل :

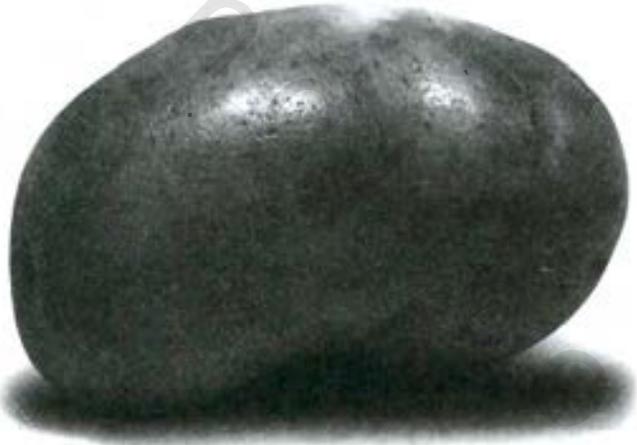
- شوربة خضار مسلوقة .
- فاكهة .

رجيم الغذاء الواحد



أسمع عن نوع من الرجيم يعتمد على تقديم البطاطس كغذاء رئيسي.. فما فاعلية هذا الرجيم؟ وما مدى سلامته؟

ج : أى رجيم يعتمد على تناول غذاء محدد مثل رجيم الموز أو رجيم البطاطس أو غير ذلك لا يعتبر نظاماً صحياً لإنقاص الوزن .. لأنه مهما كان نوع هذا الغذاء فإنه لاشك يفتقر لعناصر غذائية هامة وفيتامينات ومعادن يتسبب نقصها فى إلحاق أضرار صحية بالجسم كلما طالت مدة هذا الرجيم .
إن البطاطس غنية بالنشويات وبالتالي غنية بالسعرات الحرارية .



ويرى أصحاب هذا النوع من الرجيم أن تقديم البطاطس بوفرة لمدة معينة من كل أسبوع دون تناول أطعمة أخرى يساعد فى إنقاص الوزن لاحتوائها على مواد تمتص الدهون من الجسم وتمتص أيضاً السموم والمواد الضارة وتسهل عملية الإخراج .
وتُقدّم البطاطس من خلال هذا الرجيم مسلوقة وبدون إضافات باستثناء قليل من الملح والتوابل .. ولفترة محدودة بمعدل ثلاثة أيام كل أسبوع .

رجيم السعرات الحرارية



كيف يعمل رجيم السعرات الحرارية المحددة على
إنقاص الوزن وتخسيس البطن؟

ج : إن الجسم يحتاج يومياً لمقدار مناسب من السعرات الحرارية .. أو من الطاقة التي يستمدّها من الغذاء . فتحن نستهلك هذه السعرات الحرارية في الأنشطة المختلفة التي نقوم بها من عمل ومشى وقراءة وتفكير إلى آخره .. بل إن أجسامنا من الداخل تحتاج أيضاً لهذه السعرات الحرارية لكي تستمر في العمل .

ولكن عندما تكون كمية السعرات الحرارية التي نحصل عليها من الطعام زائدة عن حاجتنا يتم تخزين جزء من الطعام على هيئة شحوم بالبطن وحول الأعضاء الداخلية وتحت الجلد لحين الحاجة إليها كمصدر إضافي للطاقة .

ونظام السعرات الحرارية يعمل من خلال تقديم كمية منخفضة نسبياً من السعرات الحرارية ، وتبعاً لذلك يقوم الجسم بحرق جزء من الدهون المخترنة للحصول على الطاقة الكافية له .. وتبعاً لذلك يقل الوزن ويُنْتزَل حجم البطن .

ويعتبر نظام السعرات الحرارية هو أنسب أنواع الرجيم ، لأنه لا يعتمد على تقديم غذاء معين وإنما تُقدّم من خلاله أطعمة مختلفة من كربوهيدرات وبروتينات ونسبة محدودة من الدهون بالإضافة للخضراوات والفاكهة .. ولكن مع مراعاة أن تكون قيمة السعرات الحرارية الإجمالية محدودة .. فهو نظام صحي يمكن الاستمرار عليه لفترة طويلة ، وذلك بخلاف الأنظمة الأخرى التي تعتمد على تناول نوع محدد من العناصر الغذائية بكميات كبيرة مع إهمال باقي العناصر الغذائية مما يعرض الجسم لنقص بالفيتامينات والمعادن ولخلل بالتوازن الكيميائي بالجسم؛ وهو ما يؤدي للإحساس بالتعب والإرهاق .

نموذج لرحيم سعرات (1200 سعر حراري تقريبا)

قيمة السعرات الحرارية	الإفطار
صفر 25 س ح 150 س ح 82 س ح 50 س ح 50 س ح	2 كوب ماء على الريق عصير جريب فروت 3 ملاعق فول مع قليل من الزيت والليمون أو بيضة مسلوقة أو قطعة جبن قريش أو كوب زبادى بدون الدسم ربع رغيف أسمر
قيمة السعرات الحرارية	الغداء
صفر 60 س ح 200 س ح 154 س ح 60 س ح 50 س ح	2 كوب ماء قبل تناول الطعام بنصف ساعة طبق سلطة خضراء بأى مكونات ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية (200 جم) و 2 سمكة مشوية (200 جم) طبق خضار سوتيه ربع رغيف أسمر

قيمة السعرات الحرارية	العشاء
صفر	2 كوب ماء قبل تناول الطعام بنصف ساعة
60 س ح	كوب زبادى خالى الدسم
60 س ح	أو كوب لبن رائب
82 س ح	أو بيضة مسلوقة
60 س ح	طبق خضروات طازجة

المشروبات :

ماء بوفرة ، مشروب أعشاب بدون سكر أو بدائل السكر ، شاي أخضر ، فنتجان قهوة .

المسليات :

خضراوات كالخس والجزر والكابوتش والخيار ، أو فواكه كالتفاح والموايح والجوافة .



نوع العمل ورجيم السعرات



كيف يمكنني معرفة كمية السعرات الحرارية المناسبة لحالتي؟

ج : إن ذلك يتوقف على عدة أشياء من أهمها مقدار الجهد الذي تبذليه على مدار اليوم .

فالفئة الجالسة في المنزل لأغلب الوقت تحتاج لقدر أقل من السعرات الحرارية بالنسبة للفئة النشطة .. كمندوبة المبيعات .

والمرأة في الأحوال العادية تحتاج لقدر أقل من السعرات الحرارية بالنسبة للحامل وللمرضع: لأن كليهما يحتاج لقدر زائد من السعرات الحرارية لتلبية حاجة الجسم الزائدة للطاقة خلال فترة الحمل أو لتلبية الحاجة الزائدة للطاقة للقيام بعملية الرضاعة والتي تستهلك جزءاً كبيراً من السعرات الحرارية . ولذا فإن الحامل أو المرضع قد تحتاج لكمية زائدة من السعرات الحرارية تصل إلى 2800 سعر حرارى يومياً .. كما أن مقدار السعرات الحرارية المناسبة يختلف باختلاف المرحلة العمرية .. فعلى سبيل المثال : تحتاج الفتاة الجامعية التي تبذل نشاطاً معتدلاً إلى حوالي 2100 سعر حرارى يومياً .. بينما تحتاج المرأة في الخمسينيات من عمرها لقدر أقل من السعرات الحرارية يمكن أن يصل إلى 1900 سعر حرارى .

وبناء على ذلك فإنه لكي تنجح عملية إنقاص الوزن يجب تقديم نظام سعرات أقل من الكمية المناسبة من السعرات الحرارية فإذا كنت تحتاجين حوالي 2100 سعر حرارى فإن اختزال هذه الكمية إلى نحو 1800 سعر حرارى يحفز الجسم على استهلاك الدهون المختزنة لتعويض النقص في كمية الطاقة الداخلة إليه .

مقدار احتياكك للسكريات الحرارية يوميا

مقدار السعرات الحرارية المناسبة	مقدار النشاط اليومي	العمر
1940	كسولة	45 - 18
2150	نشطة	
2400	نشطة جداً	
2500	حامل	
2750	مرضعة	
1900	كسولة	74 - 55
2000	نشطة	
1680	كسولة	أكثر من 75



السرعات الحرارية بالأطعمة المختلفة



كيف يمكنني معرفة كمية السرعات الحرارية الموجودة بالأطعمة المختلفة؟

ج : هناك جداول توضح كمية السرعات الحرارية للأطعمة المختلفة ، وبناء على ذلك يمكنك حساب مقدار السرعات الحرارية التي تتناولينها والتي تدخل جسمك (كما يوضح لك الجدول التالي) .

ولكن في الحقيقة أن كثيراً من الراغبات في إنقاص الوزن يشعرون بالملل من حساب مقدار السرعات الحرارية على هذا النحو الدقيق .

ولكن يمكنك بصفة عامة أن تعرفي ما إذا كان الغذاء الذي تتناولينه مرتفعاً في قيمة السرعات الحرارية وبالتالي يفضل الحد من تناوله من خلال معرفة نوع العنصر الغذائي الرئيسي الموجود به سواء كان بروتينياً أم كربوهيدرات أم دهوناً .

فالدهون تحتوى على أكبر قدر من السرعات الحرارية .. فكل واحد جرام منها يحتوى على حوالى 6 سعرات حرارية .. بينما يحتوى نفس المقدار من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) والبروتينات على 4 سعرات حرارية فقط .

وتبعاً لذلك يمكن تقسيم الأطعمة بصفة عامة من حيث كمية السرعات الحرارية الموجودة بها إلى ثلاثة أنواع ، وهى :

- أطعمة غنية بالسرعات الحرارية : وهى التي تحتوى على نسبة عالية من الدهون بما فى ذلك الزيوت .. وهذه مثل : اللحوم الحمراء الدسمة : (مثل اللحم الضأن) . وجلد الطيور (كالبط والدجاج) ، ومنتجات الألبان الدسمة ، كالزبدة ، والقشدة ، والآيس كريم .



وكذلك الزيوت النباتية عموماً والأطعمة المحمرة في الزيت أو في السمن ، وكذلك المكسرات مثل الجوز واللوز والبندق والبقول السوداني .

- أطعمة متوسطة في قيمة السعرات الحرارية : وهي التي تحتوى على نسبة عالية من البروتينات أو الكربوهيدرات مثل الخبز ، والأرز ، والمكرونة ، والبيض ، والأسماك ، واللحوم قليلة الدسم (مثل لحم البتلو) ، والحبوب مثل اللوبيا ، والفاصوليا الناشفة ، والعدس .

- أطعمة منخفضة في قيمة السعرات الحرارية : وهذه تشمل على أغلب أنواع الخضراوات وأنواع كثيرة من الفواكه .. وهذه مثل : الخيار ، والخس ، والبروكولي ، والموالح ، والتفاح ، والجوافة . والفراولة . أما الفواكه مثل التين والبلح فهي من الأنواع الغنية بالسكريات ، ولذا فإنها تمد الجسم بقدر مرتفع نسبياً من السعرات الحرارية .. وكذلك الخضراوات الغنية بالنشويات كالبطاطس والبطاطا .



والجدول التالي يوضح لك مكونات الأغذية وكمية السعرات الحرارية بها .

مكونات الأعياد الجزائرية الساجحة عبقاً بالنسبة لكل 100 جرام من الطعام

كمية السعرات الحرارية لكل 100 جرام	البروتينات جرام	دهن	كربوهيدرات جرام	الطعام
				المجموعة الأولى : الخبز والدقيق والحبوب
250	51.1	1.2	8.5	خبز فينو
267	54.6	1.1	8.5	خبز شامي
239	50.2	1.1	6.3	خبز بلدي (أسمر)
364	75.5	0.2	12.8	مكروننة (جافة)
86	18	-	3	مكروننة (مطبوخة)
357	80.3	0.4	5.9	أرز (جاف)
92	20	0.2	2	أرز (مبلوخ)
363	87.6	0.1	0.8	كورن فلور
415	78.6	5.2	10.7	كورن فليكس
225	52	1	8	حبوب قمح جافة
				المجموعة الثانية : الفواكه والخضراوات
51	11.7	أثار	0.3	فواكه (أ) تفاح
31	6.7	أثار	0.6	مشمش
50	11.9	أثار	0.6	كريز
24	5.3	أثار	0.6	جريب فروت
8	1.6	-	0.3	عصير ليمون
26	5.2	-	1	بطايخ وشمام
38	8.5	-	0.8	برتقال
برتقالة متوسطة 80 سغراً				
41	9.4	-	0.6	عصير برتقال
44	10.4	-	0.2	كشمري
28	6.2	-	0.6	فراولة

كمية السعرات الحرارية لكل 100 جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
	19.2	-	1.1	فواكه (ب) موز
83	15.5	-	0.6	عنب
66	(3)	-	(1)	خضراوات (أ) عموماً
(16)	2.8	-	0.9	طماطم
15	2.8	-	1	فجل
16	1.3	آثار	0.8	كرنب (مسلوق)
9	1.8	آثار	1.1	خس
12	1.4	-	0.4	كوسة (مسلوقة)
7	1.4	-	5.1	سبانخ (مسلوقة)
27	(7)	-	(2)	خضراوات (ب) عموماً
(36)	3.2	-	1.6	خرشوف (مسلوق)
20	9.9	-	1.8	بتنجر (مسلوق)
48	4.3	-	0.6	جزر (مسلوق)
20	2.7	-	0.6	بصل (مسلوق)
14	10	33.3	1.8	بصل محمر (تقليبة)
358	2.3	-	0.7	ثفت (مسلوق)
12	19.7	-	1.4	بطاطس (مسلوقة)
87	37.3	9	3.8	بطاطس (شيبس)
252	7.7	-	5	بازلاء خضراء (مسلوقة)
52				المجموعة الثالثة ، البروتينات
	1.6	11.3	12.3	بيض (كامل بدون قشر)
162 (حوالي بيضتين)		0.1	10.7	البياض ، بياض البيض
51	2.1	13.3	15.5	صفار البيض
381	-	15.0	22.3	اللحوم ، لحم بقرى معلب
232	-			(بلوبيف وليس لانتشون)
224	-	2.3	26.8	(لحم بقرى من بيت الكلاوى)
280	-			بسطرمة (محمرة)

كمية السعرات الحرارية لكل 100 جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
305	-	21.6	25.2	لحم بقرى ستيك (مشوى)
110	-	6.7	11.7	مخ ضانى (مسلوقة)
200	-	9.1	28.0	كلاوى ضانى (محمرة)
270	-	15.9	29.0	كبد بقرى (محمرة)
102	-	3	18	كرشة (يخنى)
260	-	16.6	25.8	فخذ ضانى (مسلوقة)
293	-	20.4	25.0	فخذ ضانى (محمرة)
215	130	13.0	11.5	سجق بقرى
210	2.3	23.9	19.1	لسان بقرى (مسلوقة)
189 (ربيع أرنب متوسط = 280 سعراً)	-	7.7	26.6	أرانب (يخنى)
195	-	7.7	30.3	ديك رومى (محمرة)
203	-	10.3	26.2	دجاج (مسلوقة)
189 (ربيع دجاجة متوسطة = 300 سعراً)	-	7.3	29.6	دجاج (مشوى)
313	-	23.6	22.8	بط (مشوى)
113 (كيلو مشوى = 400 سعراً)	-	1.4	22	سمك (عموماً)
199	-	13	19.1	السالمون
294	-	22.6	20.4	السردين (معلب فى زيت)
231 زيادة فى كمية الدهون عن باقى الأسماك	-	16	20	ثعبان السمك

كمية السعرات الحرارية لكل 100 جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
416	3.4	32.1	25.2	الأجبان :
400	1.4	15.3	26.0	جبين شيدر
78	3	4	14	جبين فلمنك
240				جبين قريش
				جب أسطنبولي
				البقول :
46	7.1	أقل من	4.1	فول نابت (مسلوقة)
80	؟	2%	؟	فول مدمس (بدون زيت)
103	18.3	؟	6.8	عدس (مسلوقة)
67	4.8	أقل من	3.3	المجموعة الرابعة : الألبان
41	4.6	2%	3.6	لبن كامل الدسم
469	35.1	3.6	24.5	لبن منزوع الدسم
50	5.4	0.8	3.3	لبن مجفف (كامل الدسم)
		24.2		زبادي ولبن محمض
410	100	1.6	-	المجموعة الخامسة : السكريات
294	71.4	-	؟	السكر
986	69.4	-	؟	عسل نحل
252	59.9	؟	؟	مربى
198	43.4	؟	4.8	عسل أسود
270	63.9	؟	؟	مشمش مجفف
245	52.9	-	3.6	بلح (تمر) مجفف
175	40.3	-	2.4	تين مجفف
540	؟	قليل جداً	؟	قراصيا
350	؟	-	؟	بقلاوة
510	؟	؟	؟	كنافة
40 (80 سعرا في الزجاجة)	9.75	؟	-	شريسة وكعك
		؟		زجاجة بيبسي كولا
		-		

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	كمية السعرات الحرارية لكل 100 جرام
زجاجة سفن أب	-	-	8.5	35 (70 سعراً في الزجاجة)
أيس كريم	4	9.3	18	176
المجموعة السادسة : الدهون				
القشدة	2.1	41.0	1.5	396
الزبدة	0.2	83.0	-	773
المرجرين	0.2	84.8	-	789
السمن	-	-	99.8	940
الزيوت	-	-	99.9	940
اللوز	2.5	53.5	4.3	599
أبوهرة	23	2.7	36.6	185
جوز الهند	3.8	36.0	3.7	366
الفاول السوداني	28.1	49.0	8.6	606
الجوز (عين الجمل)	12.5	51.5	5	479
الشيكولاتة	4.8	31.1	59.9	555



تثبيت الوزن



ما المقصود بتثبيت الوزن .. وكيف يتم ذلك؟

ج: إن الوصول للوزن المرغوب فيه يجب بعده العمل على المحافظة عليه والا يعود الجسم لاكتساب وزن إضافي مرة أخرى .

إنه في حالات كثيرة وبعد فترة من الالتزام بنظام غذائي معين يفقد الجسم قدرًا مناسبًا من الوزن ثم يعود لاكتساب وزن إضافي من جديد .. ثم يتكرر فقد الوزن ثم اكتساب الوزن ، وهكذا ، وهو ما يسمى بنظام ”اليويو“ .

ولذا يلجأ بعض خبراء الرجيم إلى ما يسمى بتثبيت الوزن .

إن المحافظة على الوزن المثالي للجسم أمر يرتبط إلى حد كبير بأسلوب الحياة ، فاستمرار المواظبة على تناول غذاء صحي متوازن محدود السعرات الحرارية ، وتجنب العادات الغذائية السيئة ، وزيادة معدل النشاط والحركة ، أو الالتزام بنشاط رياضي منتظم أمر يضمن إلى حد كبير حدوث تثبيت فعلي للوزن .

وبالإضافة لذلك يلجأ بعض الأطباء لأساليب غذائية معينة تساعد في المحافظة على الوزن المثالي للجسم مثل استمرار الالتزام بنظام غذائي يفي حاجة الجسم بالسعرات الحرارية دون زيادة وبالتالي لا يكون هناك فائض في السعرات الحرارية يتم تخزينه على هيئة شحوم .

ويمكن حساب ذلك بضرب قيمة الوزن المثالي في مقدار 25 - 30 سعرًا حراريًا .. وهو متوسط ما تحتاجه المرأة العادية المثالية من السعرات الحرارية لكل كيلوجرام واحد من وزنها .

ولكنني أفضل بعد الوصول للوزن المثالي عدم التقيد ببرنامج غذائي معين: لأن ذلك يثير الشعور بالملل وإنما يفضل تغيير أسلوب الحياة بصفة عامة على نحو يقاوم اكتساب وزن إضافي من جديد بتنظيم الغذاء وزيادة معدل النشاط والحركة .

الفواكه المخفضة للوزن



أميل لتناول عصائر الفواكه .. فما هي الأنواع المساعدة
في إنقاص الوزن؟

ج : يعتبر عصير الجريب فروت من أبرز العصائر المساعدة في اختزال الوزن ..
فهناك بعض الأدلة على أن الاستمرار على تناوله يحفز على حرق الدهون الزائدة ..
ومن ضمن أسباب ذلك احتواؤه على عنصر الكروميوم وغناه بفيتامين (ج) .



ولذا فإنه من الوصفات
السهلة لاختزال الوزن . ولهذا
الغرض يتم تجهيز كمية
كبيرة من عصير الجريب
فروت بتقطيع الثمار إلى
أجزاء صغيرة ثم ضربها في
الخلاط ثم حفظ العصير
الناتج داخل الثلاجة ، ويؤخذ
منه مقدار كوبين يومياً .
ويمكن تحلية العصير بأحد
بدائل السكر .

كما يعتبر التفاح
وعصير التفاح من الفواكه
المناسبة لاختزال الوزن
لارتفاع قيمته الغذائية

ولاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والتي تتوافر في ثمار التفاح الكاملة

بقدر أكبر من عصير التفاح . ولذا يعد التفاح من الفواكه الشائعة في أنظمة التخسيس المختلفة .

ومن الصفات المفيدة لزيادة كمية الألياف بعصير التفاح وأيضاً مساعدة تأثيره المختزل للوزن إضافة الجزر مع أعواد الكرفس للتفاح أثناء عمل العصير .

التخسيس بالأغذية القلوية



هناك أنظمة غذائية تعتمد على اختيار الأطعمة حسب درجة الحمضية ودرجة القلوية . فما المقصود بذلك ؟

ج : إن الجسم (أو الدم) يتميز بصورة طبيعية بدرجة بسيطة من القلوية تتراوح ما بين (7.3 - 7.45 PH)

المقصود بـ (PH) مقدار تركيز أو نشاط أيونات الهيدروجين في سائل .. وهو مصطلح كيميائي ألماني الأصل .. محرف (P) يعنى Poteng بالألمانية أي القوة Power وحرف (H) يرمز للهيدروجين .

وبعض خبراء التغذية يرى أن السبب في تراكم الدهون بالجسم يرجع إلى اضطراب درجة (PH) حيث تصبح زائدة الحمضية .. فهضم الدهون المتراكمة تحمي الجسم من تأثير الأحماض الضارة بالخلايا والأنسجة .

وانسان العصر الحالى يتميز في كثير من الأحيان بدرجة زائدة من الحمضية بسبب الميل الزائد لتناول أغذية مُحفزة على تكوين الأحماض .

فالبروتينات . كاللحوم ، تعتبر أغذية حمضية حيث إنها تتركب من أحماض أمينية . أما الأغذية القلوية فهي تتميز بارتفاع نسبة المعادن كالماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم وغيرها .. ومن أبرز أمثلتها الخضراوات عموماً .

قلوي



حمضي

ولذا فإن أصحاب هذه المدرسة من الرجيم يرون أن زيادة الاهتمام بتناول الأغذية القلوية والتي تدفع بالوسط الكيميائي (PH) إلى اكتساب صفة القلوية تحفز على التخلص من الدهون المخزنة بالجسم .

كما يجب ملاحظة أن الأغذية الغنية بالسكريات عموماً ، والأغذية الجاهزة والوجبات السريعة ، وكذلك المشروبات المحتوية على كافيين (الشاي والقهوة والكولا) تحفز أيضاً على زيادة درجة الحمضية . ولذا ينبغي الحد من تناوله . ونفس الشيء ينطبق على مادة التدخين والتي ترفع من درجة حمضية الجسم .



التخسيس على الطريقة اليابانية



أسمع عن نظام التخسيس بالنَّقْط .. فما المقصود من هذا النظام الغذائي؟

ج : ابتكر دكتور "يوشيكو كاجودا" خبير التغذية المعروف في طوكيو طريقة سهلة وعملية لترشيد كميات السرعات الحرارية التي نحصل عليها من الأطعمة المختلفة، مما يساعد على ضبط هذه الكمية ويساعد بالتالي على التخلص من الوزن الزائد أو مقاومة اكتساب وزن زائد ، وفي نفس الوقت تضمن هذه الطريقة حصول الجسم على قدر متوازن من مختلف عناصر الغذاء، فلا نشكو بالتالي من التعب والإرهاق .

ووفقاً لهذه الطريقة تقسّم الأطعمة باختلاف أنواعها إلى أربع مجموعات ، وذلك على النحو التالي :

مجموعة الألبان والبيض

وتشمل : اللبن بأنواعه ، ومنتجات الألبان مثل (الزبادى والجبن) والبيض . وتعتبر هذه المجموعة من المصادر الجيدة للبروتين ، كما تحتوى على نسبة مرتفعة من الكالسيوم الضروري لصحة ومتانة العظام ، كما تحتوى أيضاً على فيتامينات (ب) .



مجموعة اللحوم والحبوب أو مجموعة البروتين

وتشمل : اللحم الأحمر والطيور كالدجاج ، والأسماك والمأكولات البحرية، والحبوب والبقول .



وهذه تعتبر مصدراً أساسياً للبروتين سواء الحيوانى (اللحوم) أو النباتى (الحبوب والبقول) ، والذي هو عنصر ضرورى للنمو وتكون الخلايا وتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم . ولكن يراعى عدم الإفراط فى تناول البروتين نظراً لاختلاط البروتين الحيوانى عادة بنسبة مرتفعة من الدهون ، باستثناء الأسماك .

مجموعة الخضراوات والفواكه

وهذه تشتمل على الخضراوات والفواكه الخضراء والحمراء والصفراء بأنواعها المختلفة .



وتمدنا هذه المجموعة بالفيتامينات والمعادن المختلفة والتي من أهمها فيتامين (ج) ، كما تحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية التي تعمل كمنظف للأمعاء الغليظة من الفضلات والسموم .. كما ثبت أنها توفر الحماية من الإصابة بسرطان القولون .

مجموعة الكربوهيدرات

وهذه تشمل : السكر ، والحلويات المختلفة ، والفلال ، والدقيق ، والعجائن .
وقائدة هذه المجموعة إمداد الجسم بالطاقة . ويجب ضبط تناولها بما يتوافق مع درجة النشاط الذى نقوم به .



نظام النقط (The Points)

ووفقاً للتتظيم الغذائى الذى ابتكره دكتور "يوشيكو كاجودا" .. فإن كل نقطة (point) تعادل 80 سعراً حرارياً .

ولأجل تحقيق نظام صحى سليم للتغذية يفى الجسم بحاجته من العناصر الغذائية المختلفة دون إفراط وبالتالى لمساعدة الاحتفاظ بوزن مثالى للجسم ، يجب

أن نأكل "ثلاث نقاط" من كل مجموعة من المجموعات الأولى ، وأن نستكمل باقى كمية السعرات الحرارية المطلوبة من المجموعة الرابعة وفقاً لدرجة النشاط الذى نقوم به (كما يتضح فى الجدول التالى).

فعلى سبيل المثال ، تعادل قيمة السعرات الحرارية الموجودة بكل غذاء من الأغذية التالية نقطة واحدة (أى ما يعادل 80 سعراً حرارياً).

بيضة	48 جراماً
ثمرة بطاطس	100 جرام
ثمرة تفاح	160 جراماً
شريحة من السالمون	100 جرام
ثمرتان من البرتقال	180 جراماً
نصف كوب أرز مسلوق	60 جراماً
شريحة من الخبز	30 جراماً
شريحة لحم بقرى (فيلية)	70 جراماً
شريحة دجاج (بدون جلد)	70 جراماً
عبوة صغيرة من اللبن	141 مل

نموذج لنظام غذائى يعطى 1600 سعر حرارى

الأمطار - 3.5 نقطة

مجموعة البيض ومنتجات الالبان

- بيضة واحدة = نقطة واحدة

- كوب لبن = نقطة واحدة

مجموعة الكربوهيدرات

- شريحة من الخبز = نقطة واحدة
- مجموعة الخضراوات والفواكه :
- ثمرة برتقال = 0.5 نقطة .

غداء - 6 نقط

مجموعة الكربوهيدرات :

- طبق صغير مكرونة إسباجتى = 4 نقط
- مجموعة البروتين :

- شريحة من اللحم البقرى = 4 نقط
- مجموعة الخضراوات والفواكه :

- طبق خضار مطبوخ (300 جرام) = نقطة واحدة

العشاء - 8.5 نقطة

(قبل ميعاد النوم بحوالى ثلاث ساعات).

مجموعة منتجات الالبان :

- شريحتان من الجبن = نقطى واحدة
- مجموعة البروتين :

- سمك سالمون معلب = نقطة واحدة

مجموعة الخضراوات والفواكه :

- ثمرة بطاطس مسلوقة = نقطة واحدة
- خضراوات طازجة (300 جرام) = نقطة واحدة
- ثمرة تفاح = 1.5 نقطة

مجموعة الكربوهيدرات :

- فتجان أرز مسلوق = 2 نقطة

- مجموع النقاط للغذاء اليومي :

= 18 نقطة + 2 نقطة للتوابل والمشهيات = 20 نقطة .

$80 \times 2 = 1600$ سعرًا حراريًا = 1600 سعر حرارى .

- التحاليل :

مجموعة الألبان والبيض = 3 نقط

مجموعة البروتين = 3 نقط

مجموعة الخضار والفواكه = 5 نقط

مجموعة الكربوهيدرات = 7 نقط

المجموع = 18 نقطة

رجيم الخضراوات



هناك أنظمة غذائية تعتمد على تناول نوع معين من الخضراوات.. فما مدى فاعليتها؟ وهل هناك أضرار جانبية ناتجة عنها؟

ج : من أشهر هذه الأنظمة رجيم عيش الغراب (مشروم). وعيش الغراب هو نوع من الفطور يتميز بقيمة غذائية عالية فيحتوى على قدر ممتاز من البروتينات النباتية التى تخلص من أضرار البروتينات الحيوانية كاللحوم الحمراء والتى عادة ما تحتوى على نسبة من الدهون وتتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول .. كما يحتوى على عدة فيتامينات هامة وبخاصة فيتامينات (ب) بالإضافة لمجموعة من الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم .

ولذا يعتبر عيش الغراب من الأغذية الصحية المفيدة للجسم والمناسبة لعمل الرجيم وبخاصة أنه يمكن تقديمه فى صور مختلفة مثل حساء عيش الغراب ، وعيش

الغراب المسلوقة المتبل ، كما يمكن أن يدخل فى تركيب العديد من الوجبات مثل أومليت عيش الغراب .

وهذا نموذج لرقيم عيش الغراب

الافطار :

- عيش غراب محمر بقدر قليل من الزبدة والليمون (250جم + 10 جم + 10جم).
- شاي أو قهوة بلبن خفيف الدسم .
- قطعة بقسماط من دقيق كامل (لوربع رغيف أسمر).

تصيرة :

- عصير برتقال أو ليمون أو جريب فروت .

الغداء :

- عيش غراب مشوى بالبصل .
- خضار سوتيه .
- فاكهة (مثل ثمرة برتقال) .

فترة العصر :

- كوب شاي أو قهوة بلبن خفيف الدسم .

العشاء :

- قطعة لحم أحمر مشوى (100 جم)
- خضار مسلوقة (20 جم) .
- بقسماط أو ربع رغيف أسمر .
- شاي سادة أو بدائل السكر .

قبل النوم :

- فاكهة (مثل ثمرة تفاح أو برتقال)
- (إجمالى السعرات الحرارية حوالى 846 سعراً حرارياً) .

كلى كثيرا ينقص وزنك !



هناك أنظمة غذائية يُقدم من خلالها نحو ست وجبات أو أكثر من الطعام على مدار اليوم بدلاً من عدد محدود من الوجبات ، فما مدى فاعليتها ؟

ج : فى الحقيقة أن أغلب خبراء التغذية فى الوقت الحالى ينصحون بتقديم عدة وجبات على مدار اليوم بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية .. بحيث تكون محدودة ويكون إجمالي كمية السعرات الحرارية الناتجة منها غير مرتفع.

لقد وجد أن هذا التنظيم الغذائى يشجع على تسريع عملية حرق الطعام .. فضلاً عن أنه يلبي حاجة من يعانون من فرط الشهية إلى التغذية المتكررة. وقد وجد أن عكس ذلك لا يساعد على إنقاص الوزن ، كما يعتقد الكثيرون من السمان ، فكلما انخفض عدد الوجبات زاد الميل للإفراط فى الطعام وزادت قابلية الجسم لتخزينه أكثر من استهلاكه .

وفيما يلي نموذج لرجيم من ست وجبات - غنى بالتفاح والخضراوات - منخفض فى مؤشر السكرية - قليل الدهون - يعطى حوالى 1100 - 1200 سعر حرارى .

الافطار :

- ثمرة تفاح

2 كوب ماء

- بيضة مسلوقة

أو جبن قريش بالخضراوات

أو طبق صغير فول مدمس (بدون زيت)

- ربع رغيف خبز أسمر

وجبة خفيفة :

- فواكه أو خضراوات طازجة (تفاحة / برتقالة / جوافة / خيار / طماطم / جزر ...)

الغداء :

- تفاحة + كوب ماء
- طبق مركونة إسباجتى بالصلصة (بدون تسبيك)
- شريحة لحم أحمر خفيف الدسم ..
- أو ...

- طبق أرز بنى
- صدر دجاج (مسلوق أو مشوى)
- ربع رغيف أسمر
- سلطة خضراوات بغل التفاح (بدون زيت)

وجبة خفيفة :

- فشار (دايت)
- أو كوب عصير فواكه بدون سكر
- أو مخبوزات من الشوفان أو القمح الكامل (قراقيش)

العشاء :

- تفاحة + كوب ماء
- جبن أبيض خفيف الدسم
- أو كوب زبادى خفيف الدسم
- خبز أسمر أو بقسماط من القمح الكامل

وجبة خفيفة :

- سلطة فواكه
- أو خضراوات طازجة



المراجع العربية

- دليل المرأة الحيرانة لعلاج الكرش والبدانة- د / أيمن الحسيني

- أخطبوط اسمه السمنة- د / أيمن الحسيني

- رجيم التفاح - د / أيمن الحسيني

المراجع الأجنبية

- **The New High Protien Diet, Dr. Charles Clark and Maureen clark**
- **The Hot Body Plane , Ajmina Govindji RD & Nina Puddefoot**
- **Overcoming Weight Problems , Natural Healing Series**
- **The PH Miracle for Weight Loss , Robert O. Young , PHD & Shelley Redford Young**
- **The Holford Low – GL Diet , Patrick Holford**



obeikandi.com





3	مقدمة
5	كمية الدهون بجسمك .. هل هي زائدة ؟
11	لماذا يميل البعض لاكتساب وزن زائد ؟
22	السمنة ومشاكلها الصحية .
32	لماذا يفضل الرجيم أحياناً ؟ أخطاء ومشاكل شائعة .
50	الحلول العملية للسمنة الموسمية .
61	اختزال الوزن الزائد وتنسيق القوام بالطب البديل والأنشطة الرياضية .
61	التخسيس بالشياتسو .
65	التخسيس بالابرج الصينية .
67	التخسيس باليوجا .
71	المرأة الحديدية .
84	الرجيم .. وتنسيق القوام .
86	الرياضة واختزال الدهون .
88	الأعمال المنزلية واستهلاك السرعات الحرارية .
89	رشاقتك بعد الولادة .
94	مفهوم السرعات الحرارية ومقدار احتياجك منها .
101	أنظمة غذائية مختلفة لاختزال وزنك وتنسيق قوامك .
101	رجيم دكتور هولفورد .
110	رجيم دكتور أتكين .
112	رجيم الفصل بين الأغذية
115	رجيم الغذاء الواحد .
116	رجيم السرعات الحرارية .
129	الفواكه المخفضة للوزن .
130	التخسيس بالأغذية القلوية .
132	التخسيس على الطريقة اليابانية .
137	رجيم الخضراوات .
141	المراجع .

obeikandi.com

