



السمنة

طرق علاجها ...
ووسائل التخلص منها

- ٩ أسلحة مهمة للقضاء علي السمنة ، والتخلص منها .
- عزيزي السمين .. هذه خطتك لإحاربة السمنة .
- ٧ مواصفات للرجيم الغذائي لعلاج السمنة .
- السعر الحراري .. ما هو ؟ وما علاقته بالسمنة ؟
- هذا هو المعدل الطبيعي لنزول الوزن بطريقة سليمة .
- سلاح العزيمة القوية ، والإرادة الصلبة ... لا تفعل عنه .

OBELIKAN.COM

كلمة لابد منها .. قبل أن تبدأ العلاج



عزيزى السمين .. عزيزتى السمينه :

إذا كنت تعتقد أنك بنظام غذائى قاس ، لمدة قصيرة ، سوف تتخلص من سمنتك إلى الأبد .. فأنت مخطئ.

إذا كنت تعتقد أنك بكبسولة ، أو حقنة ، أو عُشب معين ، سوف تقضى على دهون جسمك ، دون عودة ... فأنت مخطئ.

إذا كنت تعتقد أنك سوف تستمر على عاداتك السيئة فى تناول الطعام بدون حساب ، وأنت بذلك سوف تتخلص من السمنة .. فأنت مخطئ .

إذا ظللت على كسلك ، وخمولك ، وجلوسك أمام التلفاز تأكل بالساعات ، وتعتقد أن سمنتك سوف تغادر جسمك .. فأنت مخطئ .

ولكن يا عزيزى : أنت مطلوب منك الكثير لكى تودع سمنتك ، وتتخلص من دهون جسمك ، وتستعيد رشاقتك ..

مطلوب منك :

- أن تغير أسلوب حياتك ، وتصبح إنساناً جديداً إلى مدى الحياة .
- أن تغير من عاداتك السيئة فى تناول الطعام بدون حساب .
- أن تودع الكسل ، والخمول ، وتصبح إنساناً نشيطاً مواظباً على ممارسة الرياضة . والمشي .
- إرادة قوية ، وعزيمة صادقة لمحاربة السمنة المحصنة بالعزم والإصرار .
- ألا يدب الملل إلى نفسك ؛ أو يتسرب اليأس إليك فالطريق طويل طويل .. والخصم قوى وشديد ولن تستطيع أن تقضى عليه فى أسابيع أو شهور .
- فى مكافحة السمنة ، اتبع أسلوب الخطوة خطوة ، وابتعد عن أسلوب القفز ، واستعجال النتائج .. حتى لا تجهد فتئأس .

عزيزي، أنت في معركة .. نعم في معركة ، بينك ، وبين هذه الدهون المقدسة في جسمك ، وفي هذه المعركة ، إما أن تكون أنت المنتصر على هذا العدو المسمى بالسمنة ، وتطرده من جسمك ، وتقول له : وداعاً . وإما أن تنتصر عليك هذه السمنة اللعينة ، وتستمر في تضخمها ، وفرض سلطانها عليك ، وتستمر أنت مقطوع النفس ، تشكو أنين المفاصل ، وآلام النفس ... وهنا .. تقول لك السمنة ... وداعاً لصحتك .

أسلحة محاربة السمنة .. والتخلص منها .

* الرجيم الغذائي ذو السرعات الحرارية المقننة ، والمحدود في كمية السكريات والنشويات ، والدهون .. وهذا هو أقوى الأسلحة ، وأحسن الوسائل لعلاج السمنة ، يقول تعالى : ﴿ .. وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف : ٣١] .

ويقول الرسول ﷺ : « ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن .. »^(١) .

* المواظبة على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق ، وخاصة رياضة المشي والبعد عن الكسل ، والخمول ، وركوب السيارات .. وهذه الوسيلة لا تقل أهمية عن الوسيلة الأولى .

**** هاتان هما الوسيلتان المهمتان في محاربة السمنة والتخلص منها ..**

وهناك بعض الوسائل ، والعوامل المساعدة الأخرى مثل :

- الأدوية .
- الإبر الصينية .
- الموجات الكهرومغناطيسية (الحلق الطبي) .
- الأعشاب الطبية .
- الجراحة .
- شفط الدهون .
- والحديث الآن : استخدام الموجات الصوتية .

* وقبل هذا وذاك هناك سلاح مهم لا بد من استخدامه في هذه المعركة وهو سلاح العزيمة القوية ، والنية الصادقة ، والإرادة والتصميم ، وعدم الملل أو اليأس .

(١) سبق تخريجه .



كلمة «رجيم» تعنى نظاماً .. و«رجيم غذائي» أى : نظام فى كمية الطعام ، نظام فى عناصر الطعام .. نظام فى عدد السعرات الحرارية .. نظام فى مواعيد تناول الوجبات .. نظام فى عدد الوجبات .. نظام فى طريقة تناول الطعام .
أى أن كلمة «رجيم» ليس معناها «الحرمان» كما يعتقد كثير من الناس .. ولكنها نظام .

٧ مواصفات للرجيم الجيد لعلاج السمنة ..

- ١- يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة : البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، على أن تكون نسبة الكربوهيدرات ، والدهون محدودة .
- ٢- يعمل على خفض نسب الدهون بالجسم ، دون المساس بالوزن الحيوى (وزن العضلات ، والعظام ، والأعضاء الداخلية) .
- ٣- لا يؤثر على نسبة السوائل ، والأملاح الموجودة بالجسم .
- ٤- لا يؤثر على حيوية ، ولياقة الجسم ، أو يضر بنضارة وحيوية الجلد .
- ٥- أن يعمل على خفض الوزن تدريجياً .. وليس دفعة واحدة .
- ٦- لا يقتصر على وجبة واحدة يومياً .. بل يقسم إلى ٣-٥ وجبات صغيرة ، ذات سعرات منخفضة .
- ٧- أن يحتوى على الأطعمة الغنية بالألياف ، والماء ، مثل الفواكه والخضراوات .

أنواع الرجيم الغذائي لعلاج السمنة ..

امتلت الكتب بعدد ضخم من الرجيم الغذائي ، المستخدم لعلاج السمنة ، وتقليل الوزن .

وهناك مدارس متنوعة ، محلية ، وعالمية ، تتبنى كل منها نظامًا غذائيًا خاصًا، يتّصف ببعض السمات والمواصفات .

ورأيت في هذا الكتاب أن أتناول أهم هذه المدارس ، وأفضلها في طرح «الرجيم الغذائي» الذي يساعد على إنقاص الوزن بطريقة آمنة ، وفعالة ، دون أن يسبب أى مشكلات ومضاعفات ، ومن أهم المدارس وأنواع الرجيم التي سوف أعرضها :

- * مدرسة الرجيم الكيميائي .
- * مدرسة رجيم الفواكه (لهارفى) .
- * المدرسة الفرنسية «رجيم سكارسدال» .
- * المدرسة الإنجليزية «رجيم ستل مان» .
- * رجيم الألياف للتخسيس .
- * رجيم العصائر والمشروبات .
- * رجيم الألف كالورى .. وغيرها .



السعر الحرارى .. وعلاقته بالسمنة..



* كثيراً ما تتكرر كلمة السعر الحرارى عند الحديث عن الرجيم ... فما المقصود «بالسعر الحرارى» ؟

السعر الحرارى أو «الكالورى» كما يسميه البعض ، يقصد به هنا وحدة قياس الطاقة الناشئة عن احتراق الأغذية .

بتوضيح أكثر...

إذا كنا نقيس الطول بالمتر ، والوزن بالكيلو ، فإننا نقيس الطاقة الناشئة عن أكسدة واحتراق الأغذية بالسعر الحرارى «الكالورى» .

وعندما نقول : إن رغيف الخبز يحتوى على ٣٠٠ سعر حرارى مثلاً معنى هذا أن رغيف الخبز بعد هضمه وامتصاصه ، يتم تمثيله غذائياً ، ويتم احتراقه ، ليعطى طاقة مقدارها ٣٠٠ سعر حرارى .

وكل نوع من أنواع الطعام يعطى طاقة تقدر بسعرات حرارية مختلفة وكذلك العناصر الغذائية الرئيسية عند احتراقها داخل الجسم فإنها تعطى سعرات تختلف من نوع لآخر :

* جرام دهون يعطى ٩ سعرات حرارية .

* جرام من الكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات حرارية .

* جرام من البروتينات يعطى ٤ سعرات حرارية .

ورغم تساوى كل من الكربوهيدرات (نشويات ، وسكريات) والبروتينات فى مقدار ما ينتج منها من سعرات حرارية ، ولكن الفرق بينهما أن الكربوهيدرات من السهل تحويلها إلى دهون ، مسببة السمنة ، بينما البروتينات من الصعب

تحويلها إلى دهون .. ولذا تعتمد معظم البرامج الغذائية لعلاج السمنة على تقليل الكربوهيدرات ، مع تعويضها بالبروتينات .

*** وكم سعراً حرارياً يحتاج إليه الإنسان في اليوم لكي يستطيع أن يزاول نشاطه ، وحياته اليومية ؟**

مقدار ما يحتاجه أى شخص من السعرات الحرارية ، يتوقف على درجة نشاطه ، وحركته ، ومجهوده كما يلي :

*** ٢٥ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالي للشخص ذى النشاط الضعيف ، مثل الموظفين على المكاتب ، أو أعمال المنزل الخفيفة .**

*** ٣٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالي ، للشخص ذى النشاط المتوسط ، مثل أعمال المدرسين فى المدارس ، والطبيب فى المستشفى والعيادة .**

*** ٣٥-٤٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالي ، للشخص ذى النشاط الزائد مثل : المزارعين فى الحقول ، وعمال البناء ، الرياضيين .**

*** معنى هذا أن المدرس ، صاحب النشاط المتوسط ، الذى يصل وزنه المثالى ٦٠ كيلو جراماً .. يحتاج يومياً إلى : $30 \times 60 = 1800$ سعر حرارى .**

- لو تناول ١٨٠٠ سعر حرارى يومياً ، فإنه بذلك سوف يسد احتياجاته اليومية من الطاقة ، ولن يوفر شيئاً ، ولن يحتاج إلى تكسير دهون .. أى أن وزنه سوف يثبت كما هو .

• ولكن ما علاقة السعرات الحرارية .. بزيادة الوزن ، والسمنة ؟

لو أن المدرس السابق ، الذى يحتاج إلى ١٨٠٠ سعر حرارى يومياً ، تناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية تقدر بـ ٣٠٠٠ سعر حرارى يومياً ، فإنه سوف يستهلك منها ١٨٠٠ سعر حرارى فى أنشطته المختلفة ، والباقي ١٢٠٠ سعر

حرارى سوف يدخره فى العادة على هيئة نشا بالكبد والعضلات ودهون .. يوماً بعد يوم ، وأسبوعاً بعد أسبوع ، تزداد الدهون المتراكمة وتحدث السمنة .

وعلى العكس لو أن هذا الشخص تناول فقط ٨٠٠ سعر حرارى «أقل من احتياجاته» فإنه سوف يلجأ إلى مخازن الدهون لتفريغها ، وتكسير كمية من الدهون ، ليحصل على فرق السعرات التى يحتاجها ... يوماً بعد يوم ، وأسبوعاً بعد أسبوع يزداد تكسير الدهون ، وتقل السمنة ، وينقص الوزن وهذا ما يتم فعله بالرجيم الغذائى قليل السعرات .

• **لكى أتخلص من كيلو جرام واحد من وزن جسمى ، كم سعراً حرارياً ، يجب أن أستهلكها ، أو أفقدها ؟**

لكى تتخلص من هذا الكيلو ، يلزمك أن تفقد ما يقرب من ٧٧٠٠ سعر حرارى .. إما عن طريق تقليل السعرات الحرارية أقل من احتياجاتك ، أو عن طريق زيادة نشاطك وحركتك .

• **من الناحية الطبية ، ما عدد الكيلو جرامات التى يمكن أن يتخلص منها الفرد السمين ، أسبوعياً ، دون أن تضر بصحته ... ؟**

المعدل الطبيعى لفقد الوزن خلال الأسبوع الأول من الرجيم يقدر بحوالى ١,٥ - ٥,٥ كجم .

أما فى الأسابيع التالية فيتراوح معدل النزول بين ٠,٥ - ٢ كجم أسبوعياً . والزيادة على هذا المعدل من الممكن أن تسبب بعض المضاعفات بالجسم .

ويقدر بعض الأطباء المعدل الطبيعى للتخلص من الوزن الزائد بمقدار ١٢ ٪ من إجمالى الوزن خلال ٨ أسابيع .

• ولماذا يكون معدل نزول الوزن فى الأسبوع الأول أكبر من الأسابيع التالية ؟

فى الأسبوع الأول ، مع تناول السعرات المنخفضة ، فى الرجيم الغذائى ، يضطر الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة به ، ليعوض النقص فى السعرات ، وأول مخازن الطاقة التى يتم السحب منها ، هى مخازن النشويات الموجودة بالكبد والعضلات ، وهى مرتبطة إلى حد كبير بكميات كبيرة من الماء .

وبالتالى يفقد الجسم فى الأسبوع الأول كمية من النشويات والماء ، فىكون إيقاع النزول أسرع .. أما فى الأسابيع التالية ، وبعد تفريغ مخازن النشويات ، فإن الجسم يتوجه إلى مخازن الدهون فى البطن ، وتحت الجلد ، ليتم السحب منها ، وتكسيورها ، لتعويض النقص فى السعرات .. والدهون أقل ارتباطاً بالماء ، أى أن الجسم يفقد فى الأسابيع التالية دهوناً فقط ، فىكون إيقاع النزول أقل .

