



## رچيم الفواكه

للرشاقة مدى  
الحياة

برنامج مبنك لخبير التغذية الأمريكالى «هارفى»

- شروط هارفى من أجل الرشاقة مدى الحياة ؟
- نعم للفواكه فقط فى الإفطار ..
- ولا للفواكه بعد الطعام مباشرة ؟
- الموز .. هل تناوله بكثرة يسبب نزولا سريعاً للوزن ؟
- الجريب فروت ... فاكهة مهمة للباحثين عن الرشاقة ؟
- نظام الفواكه لمدة أسبوعين .. من أجل نتيجة سريعة
- للتخسيس !!
- عصير الفواكه ... أحدث صيحة للتخسيس الآن .

OBELIKAN.COM

## برنامج «هارفى» المبتكر للتخسيس



هارفى دياموند .. هو من المتخصصين فى التغذية الطبيعية فى أمريكا ، تبنى برنامجاً غذائياً طبيعياً للحصول على الاتزان الغذائى ، والرشاقة لمدى الحياة .

ويعتمد برنامج هارفى على دورات الطعام الطبيعية فى جسم الإنسان .

فيقول هارفى: إن الطعام يمر داخل الجسم فى ثلاث دورات طبيعية هى :

١- دورة تناول الطعام ، وهضمه ، وهى تبدأ من فترة الظهيرة وتمتد حتى الثامنة مساءً .. وهى دورة مخصصة لتناول الطعام .

٢- دورة الامتصاص ، وتمثيل الطعام ، وهى من الساعة الثامنة مساءً حتى الرابعة صباحاً .. وفى هذه الدورة يستكمل الجسم ما تم فى الدورة الأولى ، ويقوم بامتصاص الطعام المهضوم ، بعد وصوله للأمعاء ليتم الإفادة منه .

٣- الدورة الثالثة والأخيرة ، وهى دورة الإخراج والإزالة ، وهذه الدورة هى المسئولة عن تخليص الجسم من السموم ، والنفايات ، والبقايا الموجودة بالجسم وتمنع تراكمها .. وهذه الدورة تمتد من الرابعة صباحاً حتى الظهيرة .

ويقول هارفى خبير التغذية ، للسمن الراغبين فى التخلص من سمنتهم وأولئك الذين يبحثون عن الرشاقة الدائمة ، يقول لهم : عليهم التركيز على دورة الإزالة والإخراج كى تحصلوا على ما تنشدون من الرشاقة ، والتخلص من السمنة .

**\* وما المطلوب من السمن فعله فى دورة الإخراج والإزالة ، لكى يتخلصوا من سمنتهم .. ويحافظوا على رشاقتهم ؟**

يشرح هارفى المطلوب منهم فيقول : مطلوب منهم أمران مهمان فى فترة الإخراج (من الساعة الرابعة صباحاً ، وحتى وقت الظهيرة) .

**الأمر الأول :** تناول الأطعمة الغنية بالماء ، فالماء له القدرة على تطهير وغسل الجسم من السموم والنفايات والبقايا ، فيساعد فى تقليل الوزن .

**الأمر الثانى :** تناول الأطعمة التى لا تستهلك قدراً كبيراً من الطاقة فى هضمها لكى توفر للجسم طاقة كافية لعملية الإزالة والإخراج ، والتنظيف .

ويرى هارفى أن تناول الفاكهة .. والفاكهة فقط هى التى تحقق هذين الأمرين فى دورة الإخراج .

**كيف ؟**

الفاكهة من أغنى الأطعمة بالماء ، فتحتوى على ٨٠٪ فى المتوسط من وزنها ماءً ، اللازم للتخلص من النفايات والبقايا بالجسم ويمنع تراكمها .

كما أن هضم الفواكه لا يتطلب مجهوداً كبيراً ، ولا يحتاج طاقة كبيرة . فهضمها لا يستغرق فى العادة ٣٠ دقيقة ، بينما الأطعمة الأخرى من لحوم ودهون تستغرق من ٣-٤ ساعات .. معنى هذا أن الفواكه لا تستهلك طاقة كبيرة ، وتوفر للجسم طاقته ليستفاد بها فى عملية الإزالة والإخراج .

ويقول هارفى : إن تناول الفاكهة الطازجة ، أو عصيرها فى الإفطار (فترة الإخراج) هى أمر جوهري فى برنامجه الغذائى للرشاقة .

**فوائد أخرى للفاكهة ..**

- غنية بالفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، وعناصر غذائية أخرى ضرورية لصحة وحيوية الجسم .

- تقاوم حدوث الإمساك ، تقلل من نسب الكوليسترول بالدم لاحتوائها على نسبة عالية من الماء ، وكذلك الألياف .

- تناول الفاكهة ، يقلل من تناول الأطعمة فى الوجبات التالية .. وهذا ما أكدته أبحاث الباحثة «يوديث رودين» فى نيويورك .

- هذا بالإضافة إلى أن الفاكهة يعشقها معظم الناس .. وقلما تجد شخصاً لا يحب الفاكهة .

### توصيات مهمة «لهارفى» لبرنامج من أجل الرشاقة :

١- فى دورة تناول الطعام ، والامتصاص ، يجب عدم تناول أطعمة مركبة مختلطة معاً . لأن هذا من شأنه أن يسبب عسراً بالهضم ، ومكوث الطعام فترة طويلة فى المعدة ، مما يسبب تخمره ، وتخثره .

فلا يفضل الجمع بين اللحوم والنشويات ، أو بين اللحوم والدهون ولكن يفضل الجمع بين اللحوم والخضراوات الطازجة ، أو بين النشويات والخضراوات الغنية بالماء ، أو بين النشويات ، ونشويات أخرى ...

٢- فى اليوم الواحد ، يجب عدم تناول اللحوم أكثر من مرة ، بل من الأفضل تناولها ثلاث مرات أسبوعياً فقط .. مع التنوع فى أنواع اللحوم .

٣- لا يفضل تأخير وجبة العشاء إلى وقت متأخر بالليل ، ومن الأفضل تناولها قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل ، وهو الوقت اللازم لمغادرة طعام العشاء للمعدة ، حيث يبدأ رحلته إلى الامتصاص . وكذلك يجب عدم تأخير الإفطار (الفواكه) ، إلى فترة ما بعد الظهر ، حتى لا يسبب هذا اضطراباً فى الدورات الطبيعية للطعام .

٤- لن ينجح أى برنامج للحصول على الرشاقة ، بدون التمارين الرياضية وخاصة فى الهواء الطلق . مثل تمارين الأيروبيك أو رياضة المشى (على الأقل عشرين دقيقة يومياً) .

٥- يجب تجنب تناول الفواكه المحفوظة ، والتى عملت حرارياً ، أو كيميائياً ، أو أضيف إليها أى مواد حافظة .. ولكن يتم تناول الفواكه الطازجة الغنية بالماء .

## الملاحم الرئيسة لبرنامج هارفى للرشاقة

### الإفطار:

دائماً .. فاكهة طازجة ، أو عصير فواكه طازجة أو سلطة فواكه بدون أى إضافات .

\* عند الشعور بالجوع يتم تناول ثمرة أو اثنتين موز .

\* فى حالة وجود بطيخ أو شمام ، يفضل تناوله قبل الفواكه الأخرى .

\* يحذر تناول الفواكه المجففة أو المحفوظة .

\* تستمر هذه الوجبة حتى الظهيرة .

### الغداء:

كوب من عصير الفواكه بدون سكر أو شرائح من الجزر أو الطماطم ، أو سلطة خضراء طازجة ، أو عصير خضراوات طازجة .

+ خضار بالفرن (سوتيه) + لحوم أو أسماك أو دجاج مسلوق أو مشوى وخال من الدهون (٢٠٠ جم) + يضاف قليل من الخبز فى أضيق الحدود .

\* عند الجوع من الممكن تناول الفاكهة أو الخضراوات الطازجة (خس - خيار - صماطم - خرشوف...) بشرط مرور ثلاث ساعات على تناول الغداء .

### العشاء:

عصير فواكه طازجة ، أو عصير خضراوات طازجة (قبل الأكل بنصف ساعة) + بقوليات أو لبن رائب، أو زبادى + سلطة خضراء غنية بالماء .

\* عند الجوع من الممكن تناول الفاكهة أو الخضراوات الطازجة كما سبق .

\* لا يعتمد برنامج هارفى كثيراً على تحديد كمية الطعام ، بقدر اهتمامه بنوعية الطعام ، وتوقيت تناوله . فهو يدعوك إلى تناول الطعام حتى تشبع ، ولكن بدون إفراط .. بدون إفراط .

\* عند الرغبة فى نزول الوزن بشكل سريع ، من الممكن استبدال وجبتى الغداء والعشاء ، بالفواكه الطازجة ، لمدة يومين أو ثلاثة فى الأسبوع .. أى يتم تناول الفواكه فى الوجبات الثلاثة فى هذه الأيام .

لمزيد من نزول الوزن ، مع نتائج ملموسة فى التخسيس ، يجب تجنب الفواكه ذات السعرات الحرارية العالية مثل العنب ، والبلح ، والتين ، مع التقليل من المانجو والموز .

### • لماذا لا يفضل تناول الفواكه بعد الطعام مباشرة؟

يقول هارفى : إن الاستهلاك الجيد للفواكه ، هو ألا يتم تناولها مع أو بعد أى طعام آخر . وتناولها بعد الأكل مباشرة - كما اعتاد عليه كثير من الناس - يؤدى إلى مكوئها فى المعدة لمدة طويلة ، مع باقى الأطعمة المركبة ، ومكوئها لمدة طويلة بالمعدة يؤدى إلى تخمرها ، مما يسبب اضطرابات هضمية وعسر هضم ، ويقلل من مفعولها المطلوب ، فى عملية الإزالة والإخراج .

وكما علمنا سابقاً أن الفواكه لا تمكث فى المعدة أكثر من ٣٠-٤٠ دقيقة، بينما الأطعمة الأخرى ، قد تستمر من ٣-٤ ساعات فأكثر .

ولذا من الأفضل تناول الفاكهة على معدة فارغة .. على الريق أو قبل الأكل بـ ٤٠ دقيقة أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل .

### ■ رجيم آخر للفواكه .. من أجل نتيجة سريعة ■

يعتمد رجيم الفواكه على تناول الموز ، مع مجموعة أخرى من الفواكه لمدة أسبوع أو أسبوعين .

ولقد تم استخدام هذا البرنامج فى بعض المراكز المتخصصة فى التخسيس ، وكانت له نتائج ملموسة فى إنقاص الوزن ، بمعدل سريع .

وهذا النظام يستخدم عادة مع الأنظمة الغذائية الأخرى للتخسيس ، ولكسر

الملل منها ، ولمنع ثبوت الوزن ، ولا يمكننا استخدامه لمدة طويلة .. ويفضل أن يكون تحت إشراف طبي .

### \* هل استخدام الموز بأى كمية ، لا يؤثر على زيادة الوزن ؟

هذا خطأ شائع .. فالبعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز ، فإنه لن يزيد وزنه ، بل ذهب البعض الآخر فى الاعتقاد بأن كثرة تناول الموز تقلل من الوزن . فالموز له سعرات حرارية ، مثله مثل أى طعام آخر ، فالمئة جرام منه تحتوى على ٤٥ سعراً حرارياً . أى أن تناوله بكثرة يؤدي إلى زيادة الوزن . ولكن شهرة الموز فى التخسيس ، ترجع إلى أن تناول كمية قليلة من الموز ، تقلل الشهية «تسد النفس» .

### \* وهل تناول الفاكهة يؤدي إلى زيادة الوزن ؟

الفواكه إحدى المصادر الرئيسة لإمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، كما أنها تحتوى على نسبة من الألياف والماء التى تساعد فى تقليل حدوث الإمساك الملازم للسمنة المستخدمين للرجيم الغذائى .  
- وينصح كثير من خبراء التغذية السمنة بتناول الفواكه ذات السعرات المنخفضة مثل الجريب فروت ، والشمام ، البطيخ ، والكمثرى .. فى فترة الرجيم الغذائى وخاصة على الريق .  
- وينصحون أيضا بتجنب الفواكه المجففة ، أو المحفوظة .

## رجيم الفاكهة لعلاج السمنة

اليوم الأول : شمام فى الإفطار والغداء (أى كمية) + ٢ موزة فى العشاء .  
اليوم الثانى : ٢٠٠ جم تفاح فى الإفطار ومثلها فى الغداء + ٢ موزة فى العشاء .

اليوم الثالث : شمام فى الوجبات الثلاثة (بأى كمية) أو جريب فروت .



اليوم الرابع : كيلو موز فى الوجبات الثلاثة .

اليوم الخامس : سلطة فواكه طوال اليوم (تفاح ، موز ، فراولة ، برتقال..).

اليوم السادس : ٢٠٠ جم تين فى الإفطار + ٢ موزة فى كل من الغداء والعشاء .

اليوم السابع : شمام فى الوجبات الثلاثة (بأى كمية) أو جريب فروت .

\* يكرر هذا النظام لمدة أسبوع آخر .. ويعطى منه بعد ذلك راحة لمدة أسبوع

أو اثنين ، ومن الممكن تكراره مرة أخرى حسب رأى الطبيب .

\* من الممكن تناول سلطة الفواكه بدلا من أى نوع من الفواكه السابقة .

\* من الممكن أن نستبدل الجريب فروت بالشمام أو العكس .

\* من الممكن تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام ، وكذلك تناول الماء

بكميات كبيرة ... وذلك لما للشاي والقهوة من أثر فى رفع معدل

احتراق الدهون .. ولكن بشرط : دون سكر .

### • هل «الجريب فروت» دور فى التخسيس؟

ينصح كثير من خبراء التغذية بتناول فاكهة الجريب فروت أثناء عملية

التخسيس بالرجيم الغذائى .

فالجريب فروت به نسبة كبيرة من الماء ، والألياف فيقاوم حدوث الإمساك

أثناء الرجيم . وطعم ثمار الجريب فروت «المز» يقلل من الشهية لتناول الطعام

وخاصة النشويات والسكريات .

هذا بالإضافة إلى غناه بالفيتامينات وخاصة فيتامين (سى) ولذا كانت

النصيحة بالجريب فروت للباحثين عن إنقاص وزنهم .

## التخسيس بعصير الفواكه



اتجهت أنظار كثير من مراكز التخسيس ، وعلاج السمنة إلى استخدام عصائر الفواكه ، والخضراوات كبرنامج غذائي لتقليل الوزن ، والقضاء على السمنة .

وأستعرض معك بعض هذه العصائر المستخدمة في التخسيس والتي يجب ألا تفرغ منها ثلاجات السمان :

### ■ عصير التفاح .. وأسراره في التخسيس ■

- يعتبر التفاح من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية ، فهو يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية الضرورية للجسم ، ويحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التى تملأ المعدة وتعطى إحساساً بالشبع لمدة طويلة .
- والتفاح من الفواكه التى تقلل الكوليسترول بالدم ، والذي يزداد معدله بالدم عند السمان .
- ولقد ثبت أيضاً أن تناول التفاح يقلل من ضغط الدم المرتفع ، ويقلل من الجلوكوز بالدم .. كل هذا دفع مراكز التخسيس إلى إدخال التفاح ، وعصيره فى برامج غذائية كثيرة لتقليل الوزن والحصول على الرشاقة .

### ● عصير التفاح بالبرتقال أو الفراولة

- يقطع ١/٤ كيلو تفاح إلى قطع صغيرة ، وتقشر برتقالة ، وتقطع أيضاً لأجزاء صغيرة ، ويتم وضعهما بالخلاط مع الماء ، ليتم خلطهما .
- ومن الممكن استبدال البرتقال ، بعشر حبات من الفراولة متوسطة الحجم .

## ● عصير التفاح مع بعض الخضراوات

من الممكن استخدام عدد ٢ جزرة ، مع أعواد الكرفس ، وتضرب فى الخلاط مع ثمرة تفاح أو اثنتين .

فهذا العصير غنى بمجموعة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، وسعراته الحرارية منخفضة .

## ■ عصير الجريب فروت .. أشهر عصير فى عالم التخسيس ■

الجريب فروت .. أشهر فاكهة يتردد اسمها فى أوساط التخسيس وعلاج السمنة . تحتوى على نسبة كبيرة من الألياف والماء ، ولها طعم لاذع يقلل من الشهية لتناول الطعام .

وهناك البعض الذى يؤكد أن الجريب فروت يساعد على استهلاك وتكسير الدهون الزائدة بالجسم ... هذا بالإضافة إلى غناه بفيتامين (سى) .

- ويتم إعداد عصير الجريب فروت ، بأن يتم تقشيره ، ويقطع لأجزاء صغيرة ، ثم يضرب فى الخلاط ، ويتم حفظه بالثلاجة ، ويتم تناول من كوبين إلى ثلاثة يوميا .

- ومن الممكن إضافة بدائل السكر مثل السويت دايت ، والسكرول لعصير الجريب فروت .

## ■ عصير الطماطم .. عصير الرشاقة ■

عصير الطماطم ، هو شراب لذيذ ، وفى الوقت نفسه رخيص الثمن .. يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، ويفضل إضافة الليمون لعصير الطماطم ، لأنه يحفظ لعصير الطماطم ثروته من فيتامين (سى) ، ويمنع تأكسدها . كما أنه من الممكن إضافة ماء الورد أو أوراق الريحان لعصير الطماطم .

والبعض يفضل تناول عصير الطماطم بمفرده ، دون مزجه بعصائر أخرى ،  
والبعض يضيف له بعض العصائر الأخرى مثل الجزر والبرتقال .

### • عصير الطماطم والتفاح والجزر

ويتم إعداد هذا العصير بأن تقطع ثمرة تفاح مع ثمرتي طماطم وعدد ٢  
جزرة إلى قطع صغيرة ، وتضرب مباشرة بالخلاط مع الماء ويتم تناول من كوب  
إلى ثلاثة يوميًا .

### • عصير الطماطم والجزر والكرفس

تقطع ثلاث جزرات ، وأربع ثمرات طماطم إلى أجزاء صغيرة ، وتضرب في  
الخلاط ، ويضاف إليها الماء ، وورقات البقدونس .  
ومن الممكن استبدال الجزر بأوراق السبانخ الغنية بالحديد والألياف .

