



## أغذية التخسيس

■ لماذا يتميز بعض الناس بأجسام بدينة عن غيرهم ؟

● أسباب السمنة :

إن اكتساب بعض الناس لأجسام بدينة قد يرجع لأسباب وراثية أو تكوينية .. بدليل أننا نلاحظ انتشار السمنة بين أفراد بعض العائلات بعينها .. والمقصود بهن العوامل الوراثية أو التكوينية أن كل إنسان يولد وبداخله نظام معين من الجينات يحدد تكوينه الجسمي مثل مقدار ما سيكون عليه طول الجسم ، ومقدار الدهون التي ستتكون بداخل الجسم ، وأماكن توزيعها .. وبناء على ذلك أيضا يمكن أن نجد تفسيراً لتمييز أفراد بعض العائلات بالنحافة .

وقد تفسر السمنة كذلك بناء على الأسباب التكوينية بميل بعض الأجسام لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه، أى أن عدليات الأيض بأجسامهم تسير بمعدل منخفض .. وهذه العمليات هي التي يتم فيها تحويل الطعام الذي نأكله إلى مركبات بسيطة لتتمكن خلايا الجسم من حرقها والاستفادة منها .. وبناء على ذلك أيضا يمكن أن نفسر أسباب النحافة في بعض الحالات حيث تتميز بعض الأجسام النحيفة بزيادة سرعة عمليات الأيض ، وبالتالي يستهلك الطعام بسرعة دون فرصة لاختزانه، وبناء على هذا التفسير كذلك يمكن تعليل حدوث السمنة بين بعض الأشخاص رغم تميزهم بالاعتدال في تناول الطعام .

لكننا في الحقيقة نجد أن هناك نسبة كبيرة من حالات السمنة ترجع ببساطة إلى الإفراط في تناول الطعام، أو بمعنى علمي نتيجة لاكتساب كمية كبيرة من الطاقة من خلال الطعام تفوق حاجة الجسم ، وبالتالي تحتزن به على هيئة شحوم . وهذا الإفراط في تناول الطعام يرجع لأسباب مختلفة مثل النواحي

الاجتماعية حيث تتميز بعض المجتمعات بكثرة الأكل عن غيرها .. وقد يرجع كذلك لأسباب نفسية .. بمعنى أن الشخص المكتئب أو المهموم أحيانا يفرط في تناول الطعام كأنه يجد في ذلك متنفسا لأحزانه وهمومه .

وفي عدد بسيط من الحالات يرجع سبب السمنة لأسباب مرضية، وهذه تتمثل في وجود خلل هرموني بالجسم .. أى بإحدى الغدد الصماء .. وفي هذه الحالات يصاحب السمنة أعراض مرضية أخرى مميزة لنوع هذا الخلل . ويكون علاج السمنة في هذه الحالات بعلاج هذا الخلل الهرموني سواء بالجراحة أو بالأدوية .

### • نصائح غذائية لإنقاص الوزن :

حتى تنقص وزنك يجب أن تأكل قليلا أو تتحرك كثيرا .. والأفضل بالطبع هو أن تجمع بين الأمرين باعتدال .. أى تقلل من طعامك وتزيد من نشاطك وحركتك بممارسة نوع من الرياضة .. فبذلك تكون الطاقة "الداخلة" إلى الجسم أقل من الطاقة "الخارجة" منه فيبدأ حدوث اختزال فى وزن الجسم .

وإذا كنت ترى أنه يمكنك الالتزام بنظام غذائي محدد السعرات الحرارية (الطاقة) فلتفعل .. وإن لم يكن فإنه يجب أن تراعى أمرين فى غذائك اليومي وهما ، أولا : أن تقلل من كمية الطعام بوجه عام، فمثلا كل نصف رغيف خبز بدلا من رغيف كامل .. وكل نصف طبق أرز بدلا من طبق كامل .. وثانيا : أن تقلل من تناولك للمأكولات ذات السعرات الحرارية المرتفعة وهى الدهون والسكريات والنشويات .. مثل الأرز والمكرونه والخبز والسمن البلدى والمسبك والمخمر وغيرها من الأطعمة الدسمة .

ذلك إلى جانب زيادة النشاط والحركة لزيادة استهلاك الطاقة ، وهو ما يمكن عمله بممارسة نوع من الرياضة ، ولو رياضة المشى "الجلد" لمدة نصف ساعة يوميا .

### • أنواع "الرجيم" المختلفة :

هذا النظام السابق سيظل هو الطريقة المثلى والصحية لإنقاص الوزن

مهما تعددت مبتكرات التخسيس . فمن المفروض أن تتم عملية التخسيس تدريجياً (بمعدل حوالى ٢ كيلو جرام أسبوعياً) ودون حرمان للجسم من بعض العناصر الغذائية . وبناء على ذلك فإننا نرفض الالتزام بنوعية واحدة من المأكولات على سبيل التخسيس مثل أنواع الأغذية المختلفة لعمل الرجيم ، كرجيم الموز ورجيم الجريب فروت ورجيم البيض وغير ذلك .. فمثل هذه الأنظمة الغذائية تنجح فى إنقاص الوزن بسرعة لكنها تحرم الجسم من بعض العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدي إلى حالة من الضعف والخلل بوظائف الجسم الطبيعية .. ذلك علاوة على ما تبعته هذه الأنظمة القاصرة فى النفس من ملل للالتزام لفترة طويلة بنوع واحد من الطعام .

وحتى تساعد نفسك على سرعة إنقاص الوزن متبعاً هذا النظام السابق الذى أوضحته .. إليك هذه الإرشادات والنصائح الغذائية الهامة :

### ■ كل ولا تأكل :

- الجريب فروت : جهز إناء مملوءاً بعصير الجريب فروت ، وضعه فى الثلاجة ، وتناول منه كوباً عدة مرات طوال اليوم .

يساعد الجريب فروت على تخليص الجسم من الدهون الزائدة وعلى زيادة حرق السكريات والنشويات .. ولذلك فهو يعد من أفضل الأغذية لإنقاص الوزن ، وكذلك لضبط مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر . ذلك بالإضافة لفائدته العظيمة كأغنى مصدر غذائى على الإطلاق بفيتامين "ج" اللازم لحيوية الجسم .

- الألياف : هذه هى الأجزاء التى لا تهضم من الأطعمة النباتية .. وهى تتوفر فى الخضراوات مثل الكرنب والخس والجرجير والفلفل الأخضر .. وفى الفاكهة مثل التفاح والخوخ والبرتقال .. وفى الحبوب عامة . وفائدتها بالنسبة لإنقاص الوزن أنها تملأ المعدة وتقلل الشهية لتناول المزيد من الطعام ، علاوة على أنها لا تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة .

وبناء على ذلك أنصحك بالإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالألياف . ويفضل أن يكون ذلك قبل موعد وجبة الطعام بحوالى عشرين دقيقة .. كأن تأكل تفاحة كاملة دون تقشير (أفضل الفواكه لهذا الغرض) أو بضعة أعواد من الخس أو طبق سلطة الخضار .

- اشرب ماء : ولنفس الغرض السابق ، أنصحك بتناول كوب أو كوبين من الماء قرب موعد وجبة الطعام فذلك يقلل الشهية ويحد من إفراطك فى الطعام .

- احذر المسليات : التسلية بالأكل مثل اللب والفل السوداني والبنديق والشيكلاتة والشييسى .. من أسوأ العادات الغذائية التى تؤدى للسمنة رغم أنها فى ظاهرها قد تبدو أشياء بسيطة .. وتحول كذلك دون إنقاص الوزن متى أكثر البدين من هذه المسليات كما يحدث أثناء مشاهدة التليفزيون .. فكما هو واضح تحتوى أغلب هذه المسليات على سرعات حرارية مرتفعة تعوض الجسم بدرجة كبيرة عما يفقده من خلال النظام الغذائى للتخسيس .

كما يجب الإقلال من شرب المياه الغازية إذ تحتوى على سكريات ذات سرعات حرارية مرتفعة .

#### ● التخسيس بالأعشاب :

هناك أنواع من الأعشاب يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن .. وهى تعمل عادة على زيادة معدل الأيض ، أى زيادة حرق الطعام واستهلاكه وهذه الأعشاب تدخل فى مستحضرات دوائية مختلفة تباع بالأسواق ، لكنه لا يكفى الاعتماد عليها كوسيلة أساسية لإنقاص الوزن، إذ لابد من مداومة الالتزام بتقليل الطعام بوجه عام والنوعيات منه ذات السرعات الحرارية المرتفعة .. ومن أمثلة هذه الأعشاب :

- بذور الخردل .

- خلاصة أشجار الكولا .

- أوراق شجر الصفصاف .

- عنب القطا .

- خلاصة لحاء الشجر .

#### • رجيم عيش الغراب (Mushroom) :

عيش الغراب من الأغذية النباتية الشائعة في دول الغرب ، والتي بدأت تنتشر حديثاً في البلاد العربية .

يتميز عيش الغراب بصفة خاصة بأنه غذاء مرتفع القيمة الغذائية - منخفض السعرات الحرارية - مما يجعله غذاء مناسباً لإنقاص الوزن .

فيحتوى عيش الغراب على نسبة وفيرة من البروتينات ، وبعض الفيتامينات ، وأهمها : فيتامين "ب" المركب ، وفيتامين "ج" .. وبعض العناصر المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور .. كما يحتوى على نسبة من الكربوهيدرات والألياف والدهون .. وتتميز الدهون الموجودة بعيش الغراب بأنها توجد فى صورة "سيترولات" وليست فى صورة "كوليسترول" ، وقد وجد أن السيترولات النباتية تعوق امتصاص الكوليسترول وذلك له فائدة خاصة للحماية من تصلب الشرايين .

وقد استخدم عيش الغراب بنجاح فى مجال التخسيس من خلال أنظمة غذائية مختلفة . وأقدم لك الآن نموذجاً غذائياً لإنقاص الوزن يعتمد على عيش الغراب بالإضافة لمأكولات أخرى .. وهذا النظام يعطى حوالى ٨٥٠ سعراً حرارياً يومياً .



## نموذج غذائي لإنقاص الوزن

الوجبة	الاصناف	المقدار	النسبة المئوية		
			البروتين	الدهون	الكربوهيدرات
سعرات					
الإفطار	عيش غراب محمر بالزبد والليمون (٢٥٠ جم + ١٠ جم + ١٠ جم).	١٧٠	٦,١	٤,٨	١٢
	قهوة أو شاي باللين	٢٠٠ سم <sup>٣</sup>	-	-	-
	بقسماط	٢٠ سم <sup>٣</sup>	٣,٦	٠,٧	٠,٩
		٥٠ جم	٣,١	٠,٢٥	٢,٥٠
الغضحي	عصير برتقال أو ليمون جريب فروت	١٠٠ جم	٠,٣٦	-	١٢
الغداء	عيش غراب مشوى بالبصل	٥٠٠ جم	١٣	١,٥	٢٠
	خضار مسلوقة	٢٠٠ جم			١٠
	فاكهة	٨٠ جم	٤,٣		٦,٩
	خبز بلدي	٥٠ جم	٤,٥	١,٣	٢٤,٥
العصر	قهوة باللين	١٧٠ سم <sup>٣</sup>	٠,٦	٠,٧	٠,٩
العشاء	لحم أحمر مشوى	١٠٠ جم	٢٦,٤	٢,٠	-
	خضار مسلوقة	٢٠ جم	٢	-	٢٩,٢
	بقسماط	٢٠ جم	١,٢	١	١٠
	شاي سادة	٢٠٠ سم <sup>٣</sup>	-	-	-
قبل النوم	فاكهة	١٠٠ جم	٠,٣٦	-	١٢
إجمالي			٦٥	١١	١٦
					٨٤٦

## نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة

يعطى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً .

### الإفطار

سعر حرارى	الكمية
٦٧	- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)
صفر	- شاي أو قهوة بدون سكر
٧١	- خبز ربع رغيف (٣٠ جراماً)
٧١	- بيضة مسلوقة (٥٠ جراماً)
٢١٩	

(يمكن استبدال البيض بسجبن قريش (١٠٠ جرام) ٧٨ سعراً أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعراً " بدون زيت " .

### الغداء

سعر حرارى	الكمية
٣٠٠	- لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوى) قطعة ١٠٠ جرام
١٠٥	- طبق سلطة (طماطم - خيار - جرجير - جزر ت بصل) نصف كيلو جرام
٧٠	- ربع رغيف خبز (٣٠ جراماً)
٧٦	- فاكهة مثل : برتقالة متوسطة (٢٠٠ جرام)

٥٥١ سعراً

(يمكن استبدال اللحم بربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوى ٢٠٠ جرام) .

الشاي : (الخامسة بعد الظهر)

سعر حرارى	الكمية
٦٧	- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)

صفر	- شاي أو قهوة بدون سكر
٥٠	- بسكويت قطعتين
<hr/>	
١١٧ سعرا	

### العشاء (الثامنة أو التاسعة مساءً)

سعر حراري	الكمية
٧١ سعرا	- ربع رغيف
٥٠ سعرا	- علبة زبادى متوسطة (١٠٠ جرام)
٥٠ سعرا	- سلطة ربع كيلو جرام
<hr/>	
١٧١ سعرا	

### قبل النوم :

٦٧ سعرا	- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)
---------	----------------------------

المجموع الإجمالي لليوم كله : ١٢٥ سعراً .

- يمكن إضافة ٤ ملاعق سكر للمشروبات طوال اليوم .

- كل ملعقة = ٢٠ سعراً ، ٤ × ٢٠ = ٨٠ سعراً .

حوالى ١٢٠٥ سعرات حرارية يومياً .

### ■ حتى تحصل على نتائج أفضل :

يمكنك مساعدة هذا النظام الغذائي للحصول على نتائج أفضل لو قمت بمجهود إضافي على مجهودك اليومي كالمشي ولو نصف ساعة يومياً أو الجري ولو لمدة عشر دقائق يومياً .. فقد وجد أن كل دقيقة جرى تستهلك حوالى ١٣,٥ سعر حراري .. أى أنك بذلك تفقد ١٣٥ سعراً يومياً بالإضافة لما تفقده من خلال النظام الغذائي السابق .