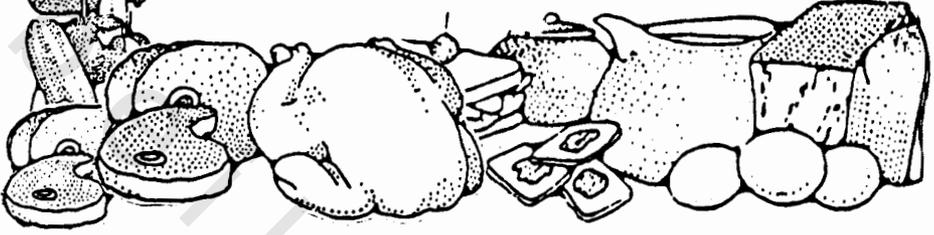
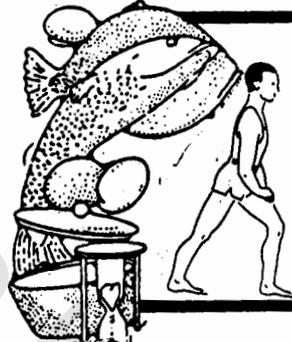


الفصل الثاني عشر

الرياضة .. وخفض الوزن



تأثير ممارسة الرياضة في خفض الوزن

لا شك أن اتباع نظام غذائي دقيق مصحوباً بإجراء تدريبات رياضية مناسبة يؤدي إلى الإسراع في خفض الوزن وزيادة القدرة على المحافظة على الوزن الجديد .

وفيما يلي نقدم ملخصاً بالفوائد التي تعود على الجسم من ممارسة التدريبات الرياضية مشفوعة باتباع نظام غذائي صحي دقيق .

أولاً : زيادة حجم العضلات .

الانتظام في الرياضة يساعد على بناء العضلات ومن المعروف أن الجسم يستهلك سعرات حرارية أكبر للمحافظة على سلامة الأنسجة العضلية أكثر مما يستهلكه في المحافظة على النسيج الدهني . ولا شك أن بناء العضلة بممارسة الرياضة يؤدي إلى إنقاص الوزن بسبب زيادة احتراق السعرات الحرارية أثناء ممارسة الرياضة وكذا زيادة استهلاك الجسم للسعرات الحرارية في فترات الراحة بين التدريبات الرياضية للمحافظة على هذه العضلات والواقع أن اتباع برنامج غذائي صارم بدون ممارسة

الرياضة يؤدي إلى إنقاص حجم العضلات .

ثانياً :زيادة معدلات التمثيل الغذائي BUR

الـ BUR هو كمية السعرات الحرارية المستخدمة في المحافظة على الوظائف الرئيسية في الجسم وفي أى وقت يرتفع فيه معدل التمثيل الغذائي (BUR) فإن هذا يعني زيادة كمية السعرات المحترقة أى أن ارتفاع BUR يعني زيادة سرعة النقص فى الوزن . وينخفض BUR عند تناقص كمية الغذاء . وعلى ذلك فإن اتباع نظام غذائى صارم بدون ممارسة الرياضة قد لا يؤدي إلى انخفاض الوزن بسبب التأثير القمعى والمعطل لسرعة التمثيل الغذائى . وهناك احتمالات أن تؤدي ممارسة الرياضة لرفع BUR .

ثالثاً :إنقاص مخزون الدهن .

تساعد ممارسة الرياضة على زيادة استهلاك مخزون الدهن بدرجة أكبر .

رابعاً :زيادة مستوى الطاقة .

ممارسة الرياضة تزيد من الإحساس بالمتعة فى النفس بينما الاقتصار على برامج الريجيم وحدها يزيد من الإحساس بالإرهاق والكآبة .

خامساً :إخماد الشهية .

ممارسة الرياضة بصورة متوسطة ينقص من الشهية بينما ممارسة الرياضة العنيفة قد تزيد من الشهية ولكن بالقياس لكمية الطاقة المستهلكة أثناء ممارسة التدريبات يجعل زيادة معدل الانخفاض فى الوزن هو النتيجة النهائية .

سادساً :زيادة الثقة بالنفس والقدرة على الاحتمال .

هذا صحيح ومؤكد خاصة عند ممارسة الرياضة فى الهواء الطلق

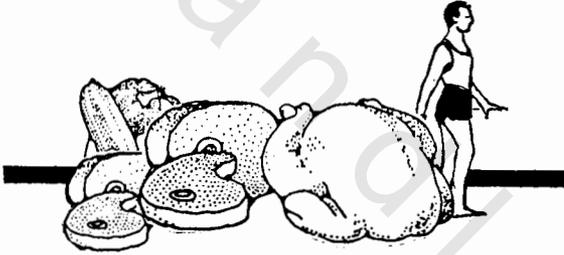
حيث تزداد نبضات القلب بصورة أكثر فاعلية .

سابعاً :تقليل الإحساس بالاكثئاب والقلق .

الرياضة تساعد على تقليل التوتر العصبي كما أثبتت الدراسات أن اتباع الريجيم وحده لا يكفي للإحساس بالانتعاش والثقة .

ثامناً :زيادة استهلاك السعرات الحرارية .

تزيد ممارسة الرياضة من معدلات استهلاك السعرات الحرارية ويمكن للفرد تخفيض وزنه بدون الحاجة لتخفيض الوجبات الغذائية بشرط أن تكون الرياضة روتين يومي



أهم المراجع

(1) MARGARET MCLAREN WEIGHT LOSS AND NUTRITION .

(2) FOOD COMBINING DIET KATHRYN MARSDEN.

(3) MAIGRIR SANS PROBLEMS .

(4) MORRIS S . FEEDING BEHAVIOUR, FOOD ATTITUDE AND BABY FATNESS .

(5) STUNKARD A . OBESITY .

(6) SACKS : UNDERSTANDING OBESITY

(7) JEING R . JAMES W . IS OBESITY METABOLIC ?

(8) NEWTON K WEIGHT MANAGEMENT & LEARNING TO SELFREGULATE .