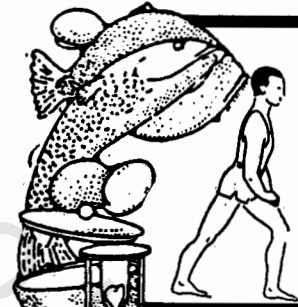
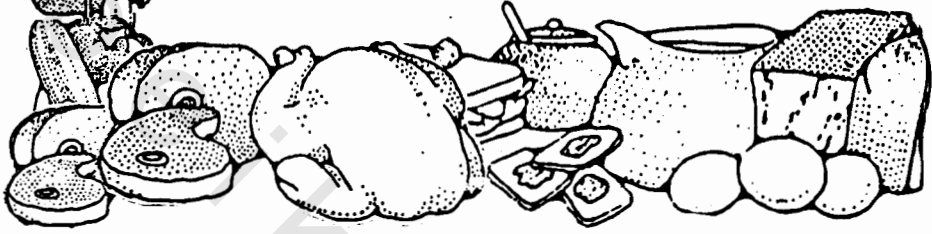


الفصل الخامس



الطريقة المثلى لإنقاص الوزن



فى هذا الفصل نصل إلى قلب الموضوع الرئيسى ، قد تبدو لك الفصول السابقة طويلة أكثر من اللازم ، ولكننا نبشرك الآن بوصولك إلى لب الموضوع ، ابدأ على الفور فى متابعة البرنامج وسارع بوضعه فى موضع التنفيذ حتى تفوز فى النهاية بالهدف المنشود بتخفيض الوزن وثباته والأهم من ذلك القدرة على ممارسة النشاط الاجتماعى والعائلى دون الخوف من الوقوع فى فخ الانغماس فى برنامجك الغذائى القديم ، وكما سبق الوصف فإننا نكرر أن برنامجنا يسير على مرحلتين .

١- المرحلة الأولى : تخفيض الوزن إلى الحد المطلوب .

٢- المرحلة الثانية : المحافظة على ثبات الوزن .

فقد الوزن فى المرحلة الأولى :

يجب أن يكون أول ما نفكر فيه عند تنفيذ البرنامج الطموح لهذا الكتاب هو تحديد الوزن المنشود ولذا يجب أن نحدد أولاً عدد

الكيلوجرامات التي نرى أنها زائدة عن الحد مع ضرورة العلم أن كل جسم له معدل استجابة يختلف عن الآخرين وتتحكم فيه عدة عوامل منها النوع ، السن ، نظام التغذية السامية ، التاريخ الغذائي ، الوراثة ولهذا يصعب تحديد عدد الكيلوجرامات التي يمكن خفضها في أسبوع وقد تصل إلى كيلوجرام لبعض الناس وقد تقل أو تزيد بالنسبة للآخرين ، وفي معظم الأحيان يحدث لمعظم الأفراد انخفاض ملحوظ خلال الأسبوع الأول من تنفيذ البرنامج يعقبه حدوث انخفاض بطيء .

أغذية تحتاج إلى رقابة خاصة :

من الناحية النفسية يستحسن ألا نبدأ الحديث بالسلبيات ، أى الحديث عن المواد الغذائية الممنوعة لأن الواقع يؤكد أن قائمة الأغذية المسموح بتناولها تفوق بكثير قائمة الأغذية التي يفضل الامتناع عنها . ومع ذلك يجدر بنا فى هذا المقام الإشارة إلى الأضرار التي تلحق بالجسم عند الإصرار على تناولها بكميات وفيرة .

١- السكر :

يحتل السكر مكان الصدارة فى تصنيف المواد الكربوهيدراتية الرديئة وهو يحتل دائماً رموز الخطر وهو شديد الخطورة على الحالة الصحية خاصة عند استهلاكه بكميات كبيرة ولقد خصصنا هذا المقال لدراسة تأثير السكر على الجسم لأنه من الضروري أن تكون لديك قناعة كاملة للتأثير الشؤم للتعود على تناول السكر بكميات وفيرة فى غذائنا وما يصاحب ذلك من نتائج مدمرة على صحة الإنسان ولا يقتصر ضرر السكر على زيادة الوزن عدة كيلوجرامات ولكن لتأثيره الخطير على الصحة (راجع الفصل السادس) وتزايد الشعور بالإحساس بالتعب والإصابة بمرض السكر - التهاب المعدة - تسوس الأسنان - أمراض القلب .

وقد ينتابك الضيق وتشعر بالسأم والضرر وقد تصرخ بأن السكر هام وضرورى ولكننا نؤكد بإجابة قاطعة بأن (كلاً) إنه ليس ضرورياً واعلم أن الإنسان عاش آلاف السنين دون أن يعرف السكر واستطاع ترتيب حياته بدون التعرض لمشاكله وأخطاره بل على العكس كانت حياة الإنسان وهو يجهل السكر أكثر سعادة .

وقد يتبادر إلى ذهنك سؤال . ماذا يحدث إذا نجحت بالفعل فى إلغاء السكر بصفة قطعية كيف يمكن للجسم فى هذه الحالة الحصول على احتياجاته الضرورية من السكر والتي يحتاج إليها لإنتاج الطاقة ؟ . لا شك أنه سؤال طيب وإليك الإجابة ؟ اعلم أن الجسم ليس فى احتياج للحصول على حاجته من السكر من الخارج لأنه يمكنه تصنيع احتياجاته من السكريات على صورة جلوكوز ، والذي يعتبر أفضل وقود للجسم البشرى لإنتاج الطاقة وكلما نقصت كمية الجلوكوز فى الدم فإن الجسم يحدد على الفور احتياجاته الفعلية ويقوم بتحويل جزء من مخزون الدهون إلى جلوكوز ، وعلى ذلك نرجوك ، لا داع لاستخدام كميات متزايدة من السكر ، اصرف النظر قطعياً ، توقف عن استخدامه .
بادر باستخدام البدائل عند الحاجة الملحة (راجع الفصل التاسع) .

٢- الخبز :

يستحسن تخصيص جزء كامل للخبز حيث يوجد الكثير الذى يجب أن يقال فى هذا الموضوع والواقع أن الحصول على خبز صحى يعتبر من الأمور المستحيلة فى هذا العصر . والمقصود بالطبع هو الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض المنخول الذى لا يحتوى على شئ ذى فائدة لعملية التمثيل الغذائى فى الإنسان فهو من الناحية الغذائية لا فائدة له على الإطلاق سوى إنتاج الطاقة عن طريق النشا الذى يحتويه ، أما من ناحية الهضم فالخبز الأبيض لا يسبب سوى المشاكل حيث تتسبب عمليات النخيل فى إزالة جميع المواد التى تساعد فى عملية الهضم .

الخبز الأسمر الكامل (كل ١٠٠ جم من الخبز الأسمر يحتوى على ٩٠ ملليجرام ماغنسيوم بينما يحتوى الخبز الأبيض على ٢٥ ملليجرام فقط) ، والذي تعودت جداتنا على تجهيزه فى المنازل هو النظام الأمثل للتغذية لاحتوائه على الألياف كما تنطلق منه كميات من الجلوكوز أقل وهو ما يعنى كميات أقل من الدهون .

وعلى كل حال فإننا ننصح أيضاً بالتوقف عن تناول هذا الخبز لأسباب معينة سوف نورد تفاصيلها فى الفصول التالية والاكتفاء بتناول الخبز الأسمر فى وجبة الإفطار والامتناع عنها فى وجبتى الغذاء والعشاء.

٣- النشويات :

تعتبر النشويات أكثر المواد الكربوهيدراتية ضرراً لأغلبية الناس .

أ- البطاطس :

تقع البطاطس على رأس قائمة النشويات .

اكتشف مؤخراً أن البطاطس غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية إلا أنها تفقد الكثير من خواصها أثناء الطهى خاصة بعد تقشيرها .

أثبتت التجارب الحديثة أن البطاطس تزيد من نسبة الجلوكوز فى الدم بنسبة كبيرة ، ويضعها علماء التغذية التقليديون ضمن قائمة السكريات البطيئة ولا شك أنهم بذلك يقعون فى خطأ عظيم .

أثناء عملية الطهى يتحول بناء جزئ النشا مما يزيد الموقف سوءاً حيث يرتفع مؤشر السكر إلى ٩٠٪ بينما يرتفع المؤشر إلى ٩٥٪ للبطاطس المطهية فى الفرن . انظر إذن إلى دليق البطاطس بحرص ولا تبالغ فى التشوق فى التهام هذا الطبق الشهى وانتظر وتمهل وفكر جيداً فى العواقب الوخيمة التى يمكن أن تتعرض لها .

فى كثير من الأحيان يتم قلى البطاطس فى الزيت ، هذه كارثة أخرى فالبطاطس المقلية عبارة عن خليط من الكربوهيدرات مصدرها

البطاطس - ودهون مصدرها الزيت ولا يمكن تناول هذا المزيج دون التعرض لمخاوف حدوث زيادة فى الوزن ويحدث ذلك بالطبع بسبب الزيت الذى يتم تغطيس البطاطس فيه والذى يتحول فى الجسم إلى دهن يضاف إلى المخزون القديم .

لا شك أن تقديم طبق البفتيك المزدان بالبطاطس المحمرة يعتبر وليمة العصر التى لا يستطيع أحد مقاومة إغرائها لمنظرها الجذاب ورائحتها الشذية وطعمها الشهى خليط عظيم من المغريات .. ولكن تمهل .. انظر إلى الموضوع بنظرة العاقل الفطن واعلم أن دهن اللحم يقع على رأس قائمة الدهون الرديئة وما يزيد الأمور سوءا اختلاطه مع الكربوهيدرات الرديئة فى طبق البطاطس .

إننى أعلم تماماً أن المطالبة بالامتناع عن تناول هذا المزيج المرعب أمر يصعب تنفيذه بل من المستحيل إطاعة مثل هذه الأوامر التعسفية ولكن فى سبيل تحقيق الهدف المنشود والأمل المرموق .. واكتساب القد المياس والقوام الرشيق والابتعاد عن خطر الإصابة بالأمراض المميتة .. كل هذه المكاسب قد تشجعك على التفكير والتروى قبل الوقوع فى خطر التردى والانزلاق نحو تغذية رديئة تعود عليك فى النهاية بالخطر الجسيم .

لا مانع من تناول وجبة اللحم والبطاطس مرة أو مرتين فى العام كما أننا لا نطالبك بالامتناع بصفة قطعية عن تناول المقلّى فى الزيوت ولكننا ندعوك إلى ضرورة التمهل ومحاولة إجراء بعض التغييرات الطفيفة على النظم المعتاد اتباعها مع هذه الوجبة .. وعندما تزداد رغبتك لتناول بعض الأطعمة المقلية فى الزيت ، احرص عندئذ على تناول طبق من السلطة الخضراء حيث تساعد الألياف على النجاة من الفخ المنصوب حيث تعمل هذه الألياف على خفض الدهن وتحويل خليط الدهون والكربوهيدرات (الزيت مع البطاطس) إلى كربوهيدرات ترفع نسبة السكر بكمية محدودة .

يوجد العديد من الأصناف التى يمكن إضافتها إلى طبق البفتيك عوضاً عن البطاطس يمكنك مثلاً إضافة الفاصوليا الخضراء - الطماطم - السبانخ - الباذنجان - الكرفس - الكرنب ، وفى كل الأحوال لتخفيف الآثار السيئة للكربوهيدرات الرديئة ، بادر دائماً بوضع أطباق السلطة الخضراء بجوار هذه الأغذية .

ب- الفاصوليا الجافة :

ظن البعض أن الفاصوليا الجافة لا تقل سوءاً عن البطاطس . ولذا طالبوا بالامتناع عن تناولها ووضعوا نفس المحاذير السابقة لمن أراد التهام عدة أطباق منها . وثبت مؤخراً خطأ هذا الاعتقاد وتم تصنيف الفاصوليا الجافة ضمن الكربوهيدرات الجيدة نظراً لأن مؤشرها السكرى منخفض علاوة على أنها غنية بالألياف والأملاح المعدنية ولذا يمكن تناول أى كميات منها بأمان خاصة فى المرحلة الأولى من النظام المقترح لإنقاص الوزن .

ج- الأرز :

يعتبر تناول الأرز بالطريقة التى يستخدمها الآسيويون (أى تناول الأرز الكامل بدون تقشير) من الوجبات المفيدة بل ويعتبر وجبة غذائية كاملة لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الحياة .

أما بالنسبة للأرز الأبيض فهو لا يحتوى على أى عناصر غذائية فيما عدا النشا الذى يمكن الاستغناء عنه . الأرز الأبيض يشابه الدقيق المنخول (كلاهما يعتبر من الكربوهيدرات الرديئة) ولهذا يجب استبعادهما من الوجبات الغذائية لأن لهما مؤشر سكرى عالى . ويفضل تناول الأرز بقشرته للأسباب التى سبق التنويه عنها .

د- الذرة :

الذرة أيضاً له مؤشر سكرى مرتفع ويعتبر أيضاً من الكربوهيدرات

الردیئة كما أن المعالجة الصناعية للذرة تزيد من محتواه السكرى . وعلى ذلك فإن المأكولات التى تدخل فى صناعتها الذرة كالفشار والكورن فىلکس لها مؤشر سكرى عالى مما يعنى أنها تساعد على رفع نسبة السكر فى الدم وبالتالى زيادة مخزون الدهون والتعرض للسمنة ، وفضلاً عن ذلك فإن الذرة المحفوظة تحتوى على مادة تعمل على تدمير فيتامين «النياسين» وهو ضرورى للنمو ويؤدى نقصه إلى اختلال التوازن فى عمليات التمثيل الغذائى كما يؤدى إلى الشعور بإرهاق غير عادى .

هـ- العجائن والفطائر والبيتزا والمكرونه :

تقع العجائن والفطائر تحت تصنيف الكربوهيدرات الردیئة حيث تصنع كلها من الدقيق الأبيض المنخول وتضاف إليه الدهون - الزيوت - السمن - الزبدة - البيض - الجبن ، وكلها مواد غذائية لا تتفق مع برنامجنا الغذائى المقترح لإنقاص الوزن .

وعندما نناشدك الامتناع عن هذه الفطائر فإننا ندرك مدى الماراة والضيق الذى يصيبك بسبب هذا الحرمان القاسى خاصة وأنتك مثل أغلبية الناس من أشد المتحمسين لالتهام كميات لا بأس بها من هذه العجائن خاصة عندما تكون ساخنة تفوح منها روائح شهية .

وعندما يصادفك سوء الطالع بوجود فطيرة ساخنة أمام عينيك حاول جهد استطاعتك مقاومة الإغراء خاصة عندما تكون فى المرحلة الأولى من البرنامج ويمكن بعد اجتياز هذه المرحلة بنجاح أن تتذوق قطعة صغيرة منها ما دمت لا تستطيع مقاومة إغراء التهامها .

أما من جهة العجائن والفطائر المصنوعة من دقيق غير منخول والمضاف إليه خضراوات غنية بالألياف فيمكن تناولها فى المرحلة الأولى من برنامج إنقاص الوزن .

العجائن المضاف إليها صلصة الطماطم والجبن والخضراوات الغنية

بالألياف تعتبر وجبة غنية في حد ذاتها بل ويمكن اعتبارها من الكربوهيدرات الجيدة ولها مؤشر سكرى منخفض يبلغ ٤٥ .

كربوهيدرات أخرى رئيسية :

تعتمد في الفصول السابقة الإفاضة عن بيان مضار تناول الكربوهيدرات الرديئة لما لها من تأثير سى مدمر على برنامجنا الغذائى ، ولعلنا أفرطنا فى التوصية بضرورة تجنب هذه الأغذية ولو بصفة مؤقتة فى المرحلة الألى .

أما فيما يختص بالأغذية الأخرى فيجب الإشارة إلى مواد غذائية تحتوى على كميات كبيرة من الكربوهيدرات وفى الوقت ذاته نجدها فقيرة فى البروتينات فى حين تشتمل على أنواع سيئة من الألياف ويسبب هاتين الخاصيتين فإن هذه الأغذية تصنف ضمن أطعمة ذات مؤشر سكرى عالى . ويدخل ضمن قائمة هذه الأغذية الجزر - البنجر - البسكويت وكلها يجب استبعادها خاصة فى المرحلة الأولى .

وتوضع الشيكولاتة ضمن هذه القائمة إلا إذا كانت تحتوى على نسبة عالية من الكاكاو فإن الموقف يتغير فى هذه الحالة لأن المؤشر السكرى ينخفض عند زيادة نسبة الكاكاو وعلى ذلك يمكن تناول الشيكولاتة المحتوية على نسبة عالية من الكاكاو فى حالات استثنائية للغاية ذلك لأنها تتضمن أيضاً كربوهيدرات رديئة ودهون .

وأخيراً يوجد نوع خاص من الكربوهيدرات ينبغى أن نتناوله بشئ من التفصيل وهو الفاكهة .

٠٠ الفواكه :

قد يكون ضرباً من الجنون أن نصارحك بالقول أن الفواكه هى الأخرى المواد الغذائية المطلوب إبطالها ! ... وقد تكون هذه الجملة هى القشة التى قصمت ظهر البعير ، والسبب الرئيسى فى امتناعك عن

مواصلة قراءة هذا الكتاب ذلك لأن الفواكه ترتبط فى أذهاننا بأنها الرمز الحقيقى للصحة والحياة ، وهى المصدر الرئيسى للفيتامينات ولهذا السبب فإننى أطمئن بأننى لن أطالبك أبداً بالامتناع عن الفاكهة ولكننا سنرشدك فقط للطرق الصحيحة كى تحقق أقصى استفادة منها مع عدم التعرض للتأثير السلبى لها .

تحتوى الفواكه على كربوهيدرات (جلوكوز - سكروز - وعلى الأخص فركتوز) كما تحتوى أيضاً على ألياف وهذا يؤدى إلى خفض مؤشرها السكرى مما يخفض من كمية السكر التى يمتصها الجسم .

التفاح والكمثرى غنيان بالبكتين وهى ألياف قابلة للامتصاص وتحد من ارتفاع الجلوكوز فى الدم ، والطاقة الناجمة من تناول الفواكه تستهلكها العضلات بصفة تدريجية وبالتالى تتناقص احتمالات اختزانها وتراكم الدهون فى الجسم ، ولا علاقة لهذه المعلومة بمسألة نقص الوزن التى نحن بصدد دراستها . ولكنها تعتمد أساساً على كيمياء الهضم ، ويجب العلم بأن تناول الفواكه مختلطة بأطعمة أخرى فإن ذلك يساهم بقدر قليل فى تشويش عملية الهضم لهذه الأطعمة وفى الوقت ذاته تفقد الفواكه الكثير من خصائصها (الفيتامينات ... إلخ) ولذا يعتبر تناول الفواكه عقب الانتهاء من تناول وجبات الطعام من الأخطاء الشائعة التى يجب التوقف عنها ، وإذا كنت فى شك من قولنا فإننا نسوق لك فى الأسطر القليلة القادمة الدليل على صدق أقوالنا .

من المعروف أن هضم النشا يحتاج للخلط مع إنزيم الثيالىن الذى يوجد فى اللعاب بالفم ، واعلم أيضاً أن معظم الفواكه لها خاصية تدمير الثيالىن ، ولهذا فعند تناول وجبة غذائية بها مواد نشوية ويعقبها تناول فواكه فى هذه الحالة لا يتم هضم النشا فى المعدة فى وجود الفواكه وعلى ذلك تستقر الوجبة الغذائية داخل المعدة لفترة طويلة حيث الحرارة العالية والرطوبة والنتيجة النهائية حدوث تخمر لها يعقبه الشعور المؤلم

بالانتفاخ وامتلاء البطن بالغازات والشعور بمتاعب فى الهضم وهذا يفسر أسباب المتاعب التى نشعر بها عقب تناول وجبة دسمة تختلط فيها النشويات مع الفواكه .

والسؤال الآن ماذا يحدث عند تناول الفواكه عقب وجبة تحتوى على بروتين ودهون مثل اللحوم أو الجبن ؟ ، وفى هذه الحالة فإن الفواكه تميل إلى المرور بسرعة إلى الأمعاء الرفيعة وهى المكان الطبيعى لهضم الفواكه بينما يحتاج هضم البروتينات والدهون إلى الاستقرار لفترة من الوقت داخل المعدة حتى تختلط مع الإنزيمات الهاضمة وعلى ذلك تظل الفواكه حبيسة لبعض الوقت داخل المعدة حيث الحرارة والرطوبة والنتيجة حدوث تخمر لهذه الفواكه وتتحول إلى كحول . الأمر الذى يتسبب فى حدوث اضطراب كامل لعملية الهضم .

وبناء على المعلومات السابقة يجب تناول الفواكه وحدها . هذه القاعدة الأساسية يجب تدريسها فى المدارس ، حقيقة أن الأطفال يعانون بصورة أقل من مشاكل الهضم وذلك لأن أجسامهم لها وسائل متعددة للتغلب على هذه المشاكل ؛ ولكن عند الشخص البالغ وخاصة كبار السن فيعتبر تناول الفواكه عقب الوجبات الغذائية عملاً ضاراً جداً .

والسؤال الآن ما هى الطريقة المثلى لتناول الفواكه ؟

الإجابة : فى أى وقت تكون فيه المعدة خالية . فى الصباح مثلاً قبل تناول الإفطار وفى هذه الحالة يجب الانتظار حوالى عشرين دقيقة تقريباً قبل تناول وجبة الإفطار الذى يفضل أن يتكون من بروتين - كربوهيدرات (خبز كامل - حبوب - لبن منزوع الدسم) ويفضل فى جميع الأحوال تجنب تناول دهون عقب الفواكه . ذلك لأن كمية الأنسولين القليلة التى يفرزها الجسم عقب تناول الفواكه قد تؤدي إلى أن يخزن الجسم الدهون الموجودة فى اللانثون والبيض والجبن والتى نتناولها خلال الإفطار البروتينى .

ويمكن تناول الفواكه فى وقت متأخر من الليل وقبل النوم ، وهذا يعنى تناول الفواكه بعد مرور ساعتين أو ثلاثة على الأقل من تناول وجبة الغذاء ، وقبل تناول وجبة العشاء بساعة على الأقل .

بالنسبة للأفراد الذين يعانون من الأرق ليلاً نوصى بعدم تناول برتقال قبل النوم لأن محتواه من فيتامين « أ » قد يزيد من مشاكل النوم لديهم .
يسمح بتناول الفواكه فى فترة الظهر بشرط مرور ثلاث ساعات على الأقل بعد وجبة الفطور والامتناع عن تناول وجبة الغذاء قبل مرور ثلاث ساعات على الأقل .

من المعلوم أن عصير الليمون لا يحتوى على سكر وعلى ذلك يمكن تناول عصيره فى أى وقت من اليوم (دون إضافة سكر) كما يمكن إضافته على بعض الأطعمة مثل السمك أو السلطة الخضراء .
وفى ختام هذا الموضوع يفضل فى جميع الأحوال الاحتفاظ بقشرة الفاكهة نظراً لثرائها بالفيتامينات والألياف التى تساعد الأمعاء على أداء وظيفتها كما أن تناول الفواكه بقشرتها يخفض من المؤشر السكرى لها وبذا يمكنك إنقاص وزنك وهو الهدف المنشود من قراءة هذا الكتاب .

القهوة:

فى البداية يجب أن نقرر أن التعود على احتساء القهوة القوية أمر ضار للصحة إلى حد خطير .. وأنها تجلب على صاحبها أخطار مميّنة ، اشرب إذن البن منزوع الكافيين أو القهوة العربية الخفيفة التى تحتوى على قدر أقل من الكافيين .

إذا كنت ممن يشعرون بصفة منتظمة بتعب فى حوالى الساعة ١١ ظهراً أو الإحساس بعسر هضم ومشاكل فى الجهاز الهضمى فى حوالى منتصف النهار فإن ذلك يعنى وجود ارتفاع فى مؤشر السكر لديك (راجع الفصول التالية) .

إذا كنت ممن يمارسون البرنامج المقترح لإنقاص الوزن فى هذا الكتاب فلا شك أنك تناولت إفطاراً يخلو من الكربوهيدرات الرديئة وفقاً للإرشادات . لذا يعتبر من الضرر محاولة تناول فئجان من القهوة فى مثل هذه الظروف لأن الكافيين يعمل على إثارة البنكرياس ويدفعه إلى إفراز الأنسولين فى وقت يكون به جسمك وفقاً للبرنامج المقترح خالياً من الكربوهيدرات الرديئة ومعنى ذلك أنك ترهق جسمك لأداء وظيفة لا ضرورة لها حيث يزداد إفراز الأنسولين فى الجسم بسبب فئجان القهوة فى وقت لا يحتاج فيه الجسم لهذه الكميات الزائدة بسبب وجبة الإفطار الخالية من الكربوهيدرات الرديئة . والحل الأمثل هو تناول فئجان من القهوة خال من الكافيين خاصة فى المرحلة الأولى لتنفيذ البرنامج وتدريباً تزداد كراهيتك لها . وتنتفى حاجتك لشرب القهوة .

والواقع أن هناك أسباباً أخرى غاية فى الأهمية تدعونا إلى الدعوة إلى الامتناع عن شرب القهوة سواء كانت بكافيين أو بدون ذلك أن التعود على هذا المشروب يعمل على زيادة نسبة الكوليستيرول فى الدم (راجع الفصل الخاص بزيادة نسبة الكوليستيرول فى الدم) ويجب الاحتراس أيضاً من الشاى لأنه يحتوى على الثانين وهى لا تقل خطراً عن الكافيين كما أنها تعوق عملية امتصاص الحديد فى الجسم .

المشروبات الغازية :

تخضر هذه المشروبات عادة من مستخلصات لفواكه أو نباتات تكون فى أغلبها صناعية وتضاف إليها تخليات صناعية أيضاً وكلها تشترك فى عيب واحد خطير ، هو احتواؤها على نسبة عالية من السكر .

ولهذا السبب فإننا نوصى بتجنبها على وجه الإطلاق ليس فقط بسبب محتواها السكرى العالى ولكن أيضاً بسبب احتوائها على غاز صناعى مضغوط وهذا يؤدى إلى زيادة حساسية المعدة إلى وجود غازات ضارة .

حتى فى الحالات التى تخضر فيها هذه المشروبات من مستخلصات طبيعية إلا أنه يجب النظر إليها بعين الخطر لاحتوائها على ماء الصودا وهى مادة لها تأثير ضار .

وتعتبر مشروبات الكولا على وجه الخصوص أهدأ الجميع ويجب الامتناع عن شربها بصفة قطعية بل ويجب أن يسجل على كل زجاجة مياه غازية من هذا النوع « ضار بالصحة » - أسوة بما يحدث على علب السجائر . ولنستمع معاً لأقوال دكتور « إميل جاستون » وهو القول الفصل فى هذا الموضوع .

« فى الوقت الحالى تحتوى زجاجة الكولا فى أوروبا على ٢١ ملليجرام كافيين ، ١٠٢ ملليجرام حمض فوسفوريك » ، والكافيين له تأثير منبه ، حمض الفوسفوريك له تأثير حمضى شديد وبسبب التركيز العالى للفوسفور فى هذا الحمض تزداد مخاطر اختلال التوازن بين نسبة الكالسيوم - الفوسفور - مما يؤدى إلى حدوث نقص خطير فى الكالسيوم وفى النهاية يجب التأكد من خلو حمض الفوسفوريك المستعمل من المعادن الثقيلة السامة .

والخلاصة أن المشروبات الغازية (الكولا) على وضعها الحالى ضارة للصحة بالنسبة للصغار والكبار معاً . ولا تحقق لشاربها أى فائدة .

اللبن :

اللبن الكامل عبارة عن كربوهيدرات - دهون وهذا يعنى أنه يشتمل على دهون وكربوهيدرات فى وقت واحد . ولذا ننصح بعدم تناوله ويفضل اللبن منزوع الدسم .

توجد الكربوهيدرات فى شرش اللبن وهذه يتم التخلص منها عند تصنيع العجين بل لا يتبقى فى العجين إلا البروتين والدهون (ويستثنى من ذلك العجين المصنوع من لبن الماعز) .

والجبن الأبيض منزوع الدسم يخلو منه الدهون ولا يتبقى سوى البروتينات والقليل من الكربوهيدرات (٥ جم لكل ١٠٠ جم) .
عصير الفواكه :

لن نسترسل طويلاً فى سرد المشاكل الناجمة عن تناول هذه العصائر ذلك لأن جميع هذه العصائر تحتوى على كربوهيدرات ولذا يجب التعامل معها من هذا المنطلق .

ونحن نوصى بتفضيل تناول الفاكهة الطازجة عن العصائر وبذا يمكن الاستفادة من الألياف التى توجد فى لب الفاكهة الطازجة ، وبداهة لا مانع من تناول عصائر الفاكهة التى تتولى عصرها بنفسك بشرط الإسراع فى شربها عقب تجهيزها مباشرة .

ممنوع تناول العصائر فى المحلات العامة لاحتوائها على نسبة عالية من الأحماض وخلوها من الفيتامينات كما أنها تعتمد على وسائل التحلية الصناعية .

المرحلة الأولى فى برنامج إنقاص الوزن

تتميز المرحلة الأولى لمنهجنا فى إنقاص الوزن بالسهولة التامة حيث يقتصر الأمر على طلب الإقلاع عن بعض العادات السيئة .

ولضمان النجاح فى تنفيذ هذا البرنامج يجب أولاً الإحاطة ببعض القواعد الأساسية .

الهدف من هذا الكتاب هو شحن قدراتك العقلية للاندماج معنا فى تصور جديد لموضوع التغذية والتخلص بادئ ذى بدء من أفكار قديمة ترسخت داخل أذهاننا حتى صارت جزءاً لا يتجزأ من ثقافتنا الشخصية . والأفكار المطروحة فى هذا الكتاب رغم ما فيها من صدق وأنها تقوم على أسس علمية مدروسة ومجربة وموثوق فيها إلا أنها للأسف الشديد لم تلق

بعد التشجيع ولم تصل بعد إلى مرحلة القبول الجماعى . وبالتالي لا تتوقع أن تلقى القبول من الآخرين . أرجو إذن ألا تلتفت إليهم واستمر فى برنامجك لتكون أنت القدوة الحسنة لهم وليعودوا إليك طائعين ليمارسوا معك خطوات برنامج البحث عن الرشاقة .. والصحة .

والنصيحة الأولى فى هذا البرنامج الحرص على تناول ٣ وجبات لأن إهمال واحدة منها يدفع الجسم للوقوع فى تصرف أحمق حيث يسعى فى الوجبة التالية لتكوين مخزون احتياطى ، احرص إذن على تناول ٣ وجبات متوازنة ولا مانع من تناول تصبيرة بين الوجبات ، وامتنع نهائياً عن العادة السيئة التى تدفعك إلى تناول وجبة خفيفة فى الإفطار أو الغذاء والتعويض بوجبة دسمة فى العشاء .

مثل هذا النظام لا يصلح مع برنامجنا المقترح . ونكرر بضرورة تناول ٣ وجبات كاملة ويفضل فى مواعيد منتظمة .

وجبة الإفطار

الفطور الأول :

هى وجبة الكربوهيدرات - البروتين وتشتمل أيضاً على كميات وفيرة من الألياف . وأمامك اختياران انتخب منهما ما يتفق مع مزاجك الشخصى .

الاختيار الأول :

خبز أسمر غنى بالألياف (خبز كامل يحتوى على نخالة) ويفضل فى كل الأحوال الخبز الكامل لأنه يحتوى على كربوهيدرات ذات مؤشر سكرى منخفض وهو غنى بالبروتينات والأملاح المعدنية كما يحتوى أيضاً على مجموعة فيتامين ب B .

تجنب تناول جميع أنواع البسكويت لأنها تحتوى على دهون وسكريات .

ولكن ما هى المواد الغذائية التى يمكن إضافتها إلى هذا الخبز ؟ من الطبيعى أن نمتنع عن وضع الزبدة فى المرحلة الأولى على الأقل ولكننا نبشرك بأننا سنسمح لك بهذه المتعة فى المرحلة الثانية . وممنوع أيضاً إضافة العسل أو المربى فى هذه المرحلة .. ونقترح عليك أحد الاختيارين التاليين :

* يمكن إضافة مربى فواكه بدون سكر أى فاكهة مطبوخة (كمبوت) ويفضل أن تكون مربى تفاح أو كمثرى لأنها ذات طعم قريب من المربى العادية وتتميز هذه الوجبة بأن لها مؤشراً سكرياً منخفضاً .

* زبادى منزوع الدسم ويمكن إضافة القليل من المربى بدون سكر .

الاختيار الثانى :

يمكن أن تتكون وجبة الإفطار من دقيق حبوب كاملة غير منخولة وغير مخلوطة بالسكر أو العسل أو الكرامل ... إلخ .

دقيق الحبوب غير المنخولة يضم رقائق الكورن فيلكس المصنعة من حبوب كاملة ويمكن خلطها باللبن منزوع الدسم ساخن أو بارد أو مضاف إليها جبن أو زبادى منزوع الدسم . ولا مانع من إضافة مربى بدون سكر . وفى كل الأحوال يجب الامتناع عن تناول الرقائق المصنعة من دقيق الذرة البيضاء المنخولة أو الأرز الأبيض .

الفطور الثانى :

يتكون من بروتين - دهون يضاف إليها ملح وقد تتضمن الوجبة لانشون - جبن - بيض (مسلوق أو مقلّى) وفى هذه الوجبة يمتنع عن

تناول أى كربوهيدرات حتى الخبز الأسمر وتعتبر هذه الوجبة ترفيحية استثنائية إذ يجب الامتناع عنها إذا كنت مصاباً بارتفاع فى نسبة الكوليستيرول - أو ضغط الدم أو مشاكل فى القلب وذلك لأنها غنية جداً بالدهون المشبعة ولما كانت هذه الوجبة خالية من الكربوهيدرات فقد تتنبك بعض الوسواس خوفاً من حدوث اختلال فى التوازن الغذائى فلا مانع عند الاقتصار والضرورة من إضافة ١٠٠ جم من الزبادى أو الجبن الأبيض . حاذر من زيادة الكمية عن الحدود المسموح بها لأنها تحتوى على نسبة من الكربوهيدرات .

المشروبات فى وجبة الإفطار :

- يمكنك اختيار واحد من المشروبات التالية لتناولها بعد الإفطار .
- قهوة بدون كافيين .
- شاي خفيف .
- لبن منزوع الدسم .
- فى المرحلة الأولى تجنب مشروبات الشيكولاتة .

وجبة الغداء

وهى تتضمن بروتين - دهون وهذا لا يعنى التجاوز فى كميات الدهون المسموح بها . وسوف نقدم فيما يلى مجموعة الأمثلة التى يجب الأخذ بها وعدم تجاوز الحدود المسموح بها حتى لا تقع فى دائرة الخطأ، ومع ذلك نوصيك بمراجعة قوائم التغذية المسجلة فى الفصول السابقة .

وفيما يلى نقدم قائمة بوجبة الغداء التقليدية .

- خضراوات طازجة نيئة .
- سمك ، أو لحوم ، أو طيور .

- الخضراوات المسموح بها وفقاً لقوائم التغذية المسجلة فى الفصول السابقة .

- سلاطة .

- جبن .

- ماء .

كل السلطات مسموح بها بشرط ألا يدخل ضمن مكوناتها أى كربوهيدرات رديئة أى يجب أن يكون طبق السلطة خالياً من البطاطس - البنجر - الجزر - الذرة .

ويفضل إضافة بعض الزيوت (زيت الزيتون على الأخص) أو الخل أو عصير الليمون على الخضراوات النيئة الطازجة .

وتجنب فى المرحلة الأولى على الأقل العناصر الكربوهيدراتية - الدهنية مثل الجوز واللوز وعين الجمل .

كن حذراً وخذ الأمور بحزم ولا داع للتساهل والوقوع فى الأخطاء الصغيرة والتزم بجميع الإرشادات ولا تهمس لنفسك أنها المرة الأخيرة وأن بضع لقيمات صغيرة من هذا الصنف أو ذاك الطبق لن يضر .. واعلم أن مجموع هذه الأخطاء الصغيرة تشكل فى النهاية خطراً محدقاً ويهدم برنامجنا الجديد من أساسه .

القائمة التالية مسموح بتناولها ويمكنك التهام أى كميات منها دون خوف وعند وجودها فى أى طبق للسلطة فأنت محظوظ ، كل بالهناء والشفاء . تتضمن القائمة الأصناف التالية : الفاصوليا - الكرات - الكرنب - القرنبيط - الطماطم - الشيكوريا - عيش الغراب - الفجل - اللحوم . وممنوع تناول البنجر لأنه يحتوى على سكر وكذا ممنوع تناول الجزر أو الذرة .

أما فيما يختص بالبيض فلا يوجد أية موانع من التغذية به ويسمح بإضافة المايونيز (عند شراء المايونيز من السوق تحقق من محتوياته فيحتمل أن يكون متضمناً للسكر أو جلوكوز أو دقيق في هذه الحالة امتنع عن الشراء مهما بلغت الكميات المضافة .. يمكنك تحضير مايونيز صحي في المنزل) أضف كميات بسيطة من المايونيز ولا داع للإفراط . أما إذا كنت ممن يعانون من زيادة نسبة الكوليستيرول في الدم .. امتنع عن هذه الوجبة .

كفاخ للشهية يمكنك تناول التونة - السردين بالزيت - الكابوريا - السلمون مدخن أو بالتوابل .

قد ترى عزيزي القارئ في هذا البرنامج بعض القسوة - وكى نطمئنك ونهدئ من روعك نخبرك من الآن أننا سنبدى كثيرا من التسامح في المرحلة الثانية .

الطبق الرئيسى

يتكون الطبق الرئيسى أساساً من اللحم - الطيور - السمك ولا يوجد أية موانع ، كل منها ما تشاء ويفضل تناول كميات أكبر من الأسماك .

منوع قلى السمك أو اللحم فى البقسماط لأنه عبارة عن كربوهيدرات أو تخلص من القشرة الخارجية كما لا ننصح بوضع السمك فى الدقيق قبل قليه ويفضل تناول السمك مشوياً .

إذا كنت تأكل طبقاً من اللحم فلا مانع من إضافة بعض الصلصات بشرط ألا تكون ممن يشكون من زيادة نسبة الكوليستيرول . وتجنب المستردة ومع ذلك يمكن فى المرحلة الأولى تناول ملعقة صغيرة من المستردة مضافاً إليها الزيت والخل .

أما من جهة الأصناف التى يمكن تناولها بجانب طبق اللحم فتعطى الأولوية للخضراوات الغنية بالألياف وهى ضرورية وهامة فى برنامجنا

ونقترح فى هذا الصدد الطماطم - الكوسة الفاصوليا الخضراء - الباذنجان - الكرنب . راجع القائمة فى الفصول السابقة .

الجبن

لعلك اكتسبت منذ البدء فى قراءة هذا الكتاب التعود على تناول الجبن بدون خبز . جرب .. وستجد فى النهاية أنها ذات مذاق ألد ، جرب إضافتها إلى طبق السلطة . وفى المرحلة الأولى من هذا البرنامج يسمح تدريجياً بتناول جميع أصناف الجبن ، ولكن توجد بعض التحفظات فيما يختص بالجبن المصنوع من لبن الماعز لاحتوائها على القليل من الكربوهيدرات ، لذا يجب الامتناع عنها فى المرحلة الأولى على الأقل .

يمكن ختام هذه الوجبة بتناول الزبادى الطازج أو الجبن الأبيض بحيث لا تزيد الكمية عن ١٠٠ - ١٢٥ جم بسبب احتوائها على كربوهيدرات . وأى شخص يرغب فى النحافة والتخلص من الوزن الزائد يريد بلا شك تجنب تناول الكربوهيدرات وعلى ذلك فإنه سيلاحظ أن الجبن والزبادى رغم مؤشرها السكرى المنخفض إلا أن تناولهما بكميات كبيرة يساعد على إفراز كميات أكبر من الأنسولين وبالتالي إضافة كميات أخرى من الدهون غير المرغوب فيها .

الحلوى

يمكن فى المرحلة الأولى تناول بعض أصناف الحلوى بشرط استخدام التحليات الصناعية مثل البيض بالكاسترد .

المشروبات

أفضل ما يمكن شربه هو الماء - الشاى - منقوع الأعشاب فى الماء المغلى ولكن ممنوع شرب المياه الغازية لأنها تسبب الانتفاخ وتعرقل عمليات الهضم . وننصح بشرب الماء بكميات بسيطة أثناء تناول الطعام

لأن كثرة شرب الماء أثناء التغذية يعمل على تخفيف عصائر الهضم ، الأمر الذى يعرقل عمليات الهضم . لا تشرب الماء قبل أو عند الابتداء فى تناول الطعام لأنها عادة مؤسفة وهى مسئولة إلى حد كبير فى إحداث مشاكل فى عمليات التمثيل الغذائى وكذا إلى حدوث اضطرابات فى عملية الهضم . اشرب إذن بين الوجبات لتراً من الماء على الأقل . يمكنك تناول كوب من عصير الطماطم أثناء تناول الوجبات الرئيسية فى المرحلة الأولى .

ستلقى الكثير من المتاعب والمصاعب خاصة فى المرحلة الأولى ، هب أنك مدعو إلى وليمة فاخرة وأمامك العديد من السندوتشات تحتوى على كل ما لذ وطاب ، لا شك أنك فى مشكلة كبرى . ولكن مهلاً فلكل داء دواء ولكل مشكلة الحل المناسب لها . خاصة إذا كنت مدعواً لدى مجموعة من الأهل أو المقربين يمكنك عندئذ إهمال أرغفة العيش واطلب من أهلك ومعارفك تجهيز طبق يتضمن مجموعة من محتويات هذه الأرغفة مثل السلمون - اللانشون - البيض - وغيرها ، وتأكد أنه ما من مادة أو وليمة إلا وفيها أطعمة تناسب برنامجك الغذائى . ابحث عن الجبن - الزيتون - البيض أو خلافه أما إذا وجدت نفسك ضعيفاً بحيث لا يمكنك الصمود أمام إغراء المأكولات الممتازة فى هذه الولايم ، إليك الحيلة التالية : تناول شيئاً من المأكولات المسموح بها مثل الجبن أو البيض أو طبق من الشوربة قبل ذهابك إلى الوليمة مما يضعف من شهيتك .

ممنوع تناول أى شئ بين الوجبات المسموح بها فيما عدا الأطفال فيسمح لهم بتناول تصبيرة بين الوجبات ، واعلم أنه عندما تكون وجباتك متكاملة وغنية خاصة بالألياف فلن تشعر بأى جوع بين الوجبات ، لا تحاول إذن إفساد البرنامج بتناول قزمة من هذا الصنف وأخرى من ذاك الصنف بين الوجبات فمثلاً لا تحاول التهام قطعة من الجبن الساعة العاشرة وقد انتهيت من إفطارك فى التاسعة مثلاً .

عندما تكون مدعواً فى وليمة فلا شك أنك فى مأزق صعب حيث تكون قدرتك على المناورة والتهرب ضعيفة قلب الأمر على كافة الوجوه قد يكون الأصدقاء على معرفة مسبقة ببرنامجك الصحى وقد يكون بينهم عدد كبير من أفراد عائلتك مما يرفع الحرج عنك ، ويتيح لك قدراً أكبر من الحرية ، ويمكنك أن تتجاسر بطلب طبق يتفق مع برنامجك الصحى الجديد .

أما إذا كنت مدعواً لدى مجموعة من المعارف تتضمن مجموعة كبيرة من الأغراب فلا مانع من تناول القليل من الأرز أو البطاطس أما إذا وجدت أمامك طبقاً من الكبد لا مانع من تناول القليل بالرغم من أنها ممنوعة فى المرحلة الأولى ، ولكن فى كل الأحوال امتنع عن تناول الخبز وعند وجود فطائر محشوة تناول الحشو الداخلى - الذى غالباً ما يكون بروتين - دهون واطرک بقية الفطيرة فى جانب من الطبق .

وفيما يختص بالطبق الرئيسى تناول قليلاً من الأرز أو المكرونة . وإذا وجدت أنك ما زلت جائعاً أكمل وجبتك بالسلطة والفواكه والجبن .

ولعل أكثر الأوقات حرجاً .. هو وقت تقديم الحلوى بطبيعة الحال لن تستطيع القول .. شكراً .. أنا لا أحب الحلوى . يمكنك تناول قطعة واحدة فقط مع الإصرار على عدم تناول قطعة أخرى .

يجب أن تعلم أنك طوال المرحلة الأولى لا زلت حساساً للغاية للجلوكوز واعلم أيضاً أن الغرض من كل الإجراءات المتبعة فى المرحلة الأولى هو رفع قدرتك على التحمل وطالما كانت هذه القدرة أقل من المطلوب فأنت ما زلت حساساً للغاية تجاه ارتفاع نسبة السكر فى الدم وما يتبعه من زيادة فى الوزن .

وبكل صراحة أن الوقوع فى خطأ تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات الرديئة فى أمسية واحدة كفيل بهدم برنامجك الذى استغرق أكثر من أسبوعين .. وهكذا تستطيع فى ليلة واحدة هدم كل ما

بنيته خلال أسبوعين أو ثلاثة .

وكلما طالت المرحلة الأولى (التى يجب أن تمتد إلى شهرين أو ثلاثة على الأقل) قل احتمال الرّدة والعودة إلى الوزن الأصلي مرة أخرى .

وعلى العكس عند الوقوع فى خطأ الجرى وراء الشهوات والتهام كميات كبيرة من أغذية غير مسموح بها بعد مرور أسبوعين أو ثلاثة من ممارسة التجربة فى البرنامج الجديد لإنقاص الوزن فأنت بهذه الطريقة تنزلق نحو كارثة محققة ليس فقط بالعودة إلى الوزن الأصلي بل قد تتجاوز هذا الوزن بعدة كيلو جرامات كالقائد الذى خسر المعركة وهو على وشك النصر .

وجبة العشاء

وهو إما أن يكون : بروتين ودهون مع ألياف .

أو يكون : بروتين وكربرهيدرات مع ألياف .

العشاء الأول :

وهو يشهد اجتماع البروتينات مع الدهون مع ألياف وهو فى مظهره العام يشبه الإفطار .

والفكرة الأساسية لهذا العشاء بالبدا بطبق شوربة خضار غنية ويمكن إضافة الكرفس والكرات والكربن وأى خضراوات أخرى مسموح بها والمسجلة فى الفصول السابقة وهناك مقولة مؤداها أن البطاطس تساعد على تماسك قوام الشوربة ولكننا ننصح بعدم إضافتها لأى سبب ويمكن استعمال الكرفس الذى يؤدى نفس المهمة .

وهناك طريقة أخرى لأداء نفس الوظيفة بإلقاء صفار بيضة أو عيش الغراب لطبق الشوربة ، ولتحسين مذاق الشوربة يمكن وضع قطعة فى

حجم عين الجمل من الزبدة إلى شورية الخضار ، إلا إذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة الكوليستيرول .

ويفضل عدم تناول لحوم فى العشاء ولا مانع من لحوم الطيور وأفضل الاختبارات-تناول البيض وإذا لاحظت أن شهيتك مفتوحة تناول شرائح من السمك .

تجنب اللحوم والدهن فى وجبة العشاء خاصة إذا كانت وجبة الغذاء متضمنة للحوم ضأن أو بقرى أو خلافة لأن ذلك يساعد على رفع نسبة الكوليستيرول .

وبالنسبة لمنتجات الألبان يسمح بتناول الجبن ولكن يفضل الزبادى لما له من مزايا هامة حيث اكتشف مؤخراً أنه يساهم فى خفض نسبة الكوليستيرول ويقوى المناعة ضد الميكروبات ويقلل من الإصابة بالإمساك ومع ذلك يجب الاحتراس وتناول أصناف الزبادى الجيدة الخالية من الروائح أو الفواكه والمصنعة من اللبن الطازج ويفضل الزبادى المصنع فى المنزل .

لا شك أن تناول الطعام فى منزلك يتيح لك الفرصة لاختيار وجبات شهية سهلة التحضير مثل السمك والسردين والخرشوف المسلوق وهو لذيذ الطعم غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويحتوى على نسبة عالية من الألياف وينشط من حركة الأمعاء علاوة على أنه يساعد على خفض مؤشر السكر .

تذكر دائماً تناول خضراوات طازجة مثل الطماطم والسبانخ والبادنجان والشيكوريا والكوسة والقريبط والكرات وعيش الغراب .

العشاء الثانى :

يتكون من بروتين - كربوهيدرات وغنى بالألياف ، ويختار فى هذا العشاء الكربوهيدرات الجيدة ونرفض باستمرار الكربوهيدرات الرديئة وفقاً

للجداول ونمتنع أيضاً عن تناول أى نوع من الدهون .

ولتجهيز هذا العشاء يمكنك اختيار واحد من الأصناف التالية :

- شوربة خضار بدون بطاطس أو جزر .

- أرز كامل بقشرته مع صلصة طماطم .

- فطائر مصنوعة من دقيق كامل بالنخالة مع صلصة .

- عدس بالبصل .

- فاصوليا أو لوبيا بيضاء .

- خرشوف مع خل وعصير ليمون ومستردة وزبادى مصنوع من لبن منزوع الدسم .

- سلطة مع خل وليمون ومستردة وزبادى منزوع الدسم .

ويضاف إلى الأصناف السابقة الجبنة البيضاء منزوعة الدسم أو الزبادى المضاف إليه مربى فواكه أو كمبوت .

ويجب فى كل الأحوال تجنب أى نوع من الدهون - الزيت - الزيت - الزبد الصناعى - البيض - الجبن المبشور .

كرر هذه الوجبة مرتين أو ثلاثة فى الأسبوع حيث تعمل على إعادة التوازن لوجباتك الغذائية لتمييزها بوجود نسبة عالية من الكربوهيدرات الجيدة (العدس - الفاصوليا) التى تحتوى على بروتين من أصل نباتى .

واعلم أيضاً أن تجنب تناول أى دهون فى وجبة العشاء يعتبر عاملاً مساعداً وهاماً فى إنقاص الوزن ذلك لأن الدهن المستهلك فى وجبة العشاء هو الأسهل تحولاً إلى دهن مخزون .

الرحلات

يحدث أحياناً أن تضطرك الظروف لأسباب مختلفة أن لا تجد الوقت الكافى لإعداد وجبة غذائية . وعلى وجه العموم فى هذه الحالة أمامك أحد اختيارين : إما إهمال هذه الوجبة والتغاضى عنها أو البحث عن ساندوتش خفيف لعلاج المشكلة .

لا تحاول التنازل عن أى وجبة .. هذه قاعدة ذهبية لإنجاح برنامج إنقاص الوزن ، لا مانع من تناول أربع أو خمس وجبات فى اليوم وفقاً لبرنامج إذا كان ذلك يشبع رغباتك ولكن لا تتنازل أبداً عن أى وجبة من الوجبات الثلاثة الرئيسية إنها أكبر غلطة يمكن أن تقع فيها ، وهى أيضاً أقوى وسيلة لإحداث اضطراب فى عمليات التمثيل الغذائى حيث تصبح بعدها جائعاً تواقاً للطعام بصورة مستمرة وينهار نظامك الغذائى وتحتاج إلى فترة طويلة للعودة إلى الاستقرار والبدء من جديد .

وعند الوقوع فى مأزق الحاجة إلى وجبة سريعة سرعان ما يتجه تفكيرك نحو شراء ساندوتش لا نشون مدهون بالزبد من المحل المميز ، القابع بجوار محل عملك أو ساندوتش همبورجر ساخن وسنشرح فى نهاية هذا الكتاب مساوئ هذا الفعل القبيح الذى تمارسه بدون تفكير تحت دعوى المدنية والحضارة ضاربين عرض الحائط بكل قواعد الصحة والمحافظة على التوازن الغذائى .

ونقدم فيما يلى قائمة بالمأكولات التى نوصى باستخدامها كوجبة خفيفة فى مكان العمل والتى يمكنك أيضاً التغذى بها أثناء الرحلات . اللانشون يوصى بشرائه على شكل شرائح رقيقة جداً حيث يسهل تناولها خاصة فى الرحلات بدون الحاجة لشوكة أو سكين ، السجق - بيض مسلوق - طماطم .

إذا كنت جائعاً لدرجة كبيرة يمكنك تحضير وجبة من الفواكه ،

تناول منها ما يحلو لك حتى تشعر بالشبع والامتلاء والعيب الوحيد فى هذه الوجبة أنها سريعة الهضم ، لذا فإنك سريعاً ما تشعر بالجوع ، ويمكنك عندئذ تناول تفاحة أو حتى خبزاً أسمر ولكن فى كل الأحوال احرص على عدم تناول أى كربوهيدرات رديئة مثل الشيكولاتة أو البسكويت .

إذا كنت ممن يمارسون الرياضة فى نهاية اليوم يمكنك عندئذ تناول الفاكهة طازجة أو جافة قبل بدء التمرين بربع ساعة وهذا النظام يساعد على مد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء التمارين الرياضية والتي تحرقها العضلات أثناء فترة المجهود العضلى .

نحن الآن وصلنا إلى نهاية المرحلة الأولى إذا كنت من هواة تناول السكريات والنشويات فى الفترة السابقة قبل بدء برنامج إنقاص الوزن المقترح فى هذا الكتاب فيظن أن تفقد ما بين ٤ - ٥ كيلوجرامات خلال شهر .. ولكن لا تدفعك نشوة الانتصار كى تعود مرة أخرى إلى عاداتك الغذائية السابقة حيث تتزايد فرص استعادة هذا الوزن المفقود بسرعة بالغة ولعل أخطر الأمور هى الانتفاخ والسمنة ثم الانكماش ونقص الوزن ثم العودة مرة أخرى إلى السمنة .

بعد انتهاء المرحلة الأولى يستمر تناقص الوزن بصفة تدريجية وكلما تابرت على تنفيذ البرنامج بكل دقة ، استمر النقص فى الوزن بصفة منتظمة .

يستمر النقص فى الوزن بصفة ثابتة إلا أن مقدار النقص يختلف من شخص لآخر .

أثبتت التجارب أن نقص الوزن يحدث فى الرجال بسهولة أكثر منه فى النساء فيما عدا الرجال الذى يعانون من القلق والتوتر أو يخضعون لعلاج طبى أما النساء فيرجع السبب فى تأخر فقدان الوزن عن الرجال إلى الدورة الشهرية ، أو كرد فعل للتوتر العصبى والقلق ، ومع ذلك فإن

أوزانهم تنقص أيضاً بنفس المعدلات ولكن بعد مرور وقت أطول مما يحدث مع الرجال

ومن الملاحظ أيضاً أن بعض النساء يواجهن أحياناً بعض الصعوبات التي تعوق إنقاص وزنهن بالمعدلات الطبيعية ويرجع السبب في ذلك إلى أربعة أسباب رئيسية :

- القلق الذي يتسبب في حدوث إفراز كميات أكبر من الأنسولين.
- اضطرابات هرمونية في مرحلة البلوغ أو سن اليأس .
- مشاكل في الغدة الدرقية وهي نادرة الحدوث .

- قد يصادف أحياناً بعض النساء اللاتي تبدى أجسامهن شكلاً من المقاومة لخفض الوزن وخاصة في البداية وقد يكون السبب في ذلك أنهن قمن من قبل بتجربة إجراء محاولة لتخفيض الوزن عن طريق اتباع ريجيم خفض السعرات الحرارية لفترة طويلة .. الأمر الذي ساهم في النهاية في زيادة عدد الخلايا الدهنية .

إذا كنت تشكو من مشاكل بالنسبة للكوليستيرول فإنك من الآن فصاعداً وبعد تعرفك على كيفية تنظيمك لاستهلاك المواد الدهنية . هنيئاً لك فإنك بلا شك ستودع وبصفة نهائية مشاكلك مع الكوليستيرول .

نحن لا نحرم أنفسنا من الدهون ولكننا في الوقت ذاته نتجنب الدهون المشبعة التي تزيد من الكوليستيرول ونستهلك فقط الدهون الجيدة (راجع الفصل الخاص عن الكوليستيرول) .

يلقى برنامجنا في هذا الكتاب القبول لدى جميع المتخصصين ويصعب ألا تحصل في النهاية على نتائج طيبة ولكن إذا لاحظت أن النتائج لا تتفق مع توقعاتك فلا بد أن هناك خطأ ما في التطبيق يحتاج

إلى مراجعة ويفضل أن تخصص كراسة أو نوتة تسجل فيها بانتظام كل ما تناولته من طعام من الصباح إلى المساء ، وعن طريق مراجعة هذه القائمة يمكنك اكتشاف مواقع الخطأ ، فقد تلاحظ على سبيل المثال أنك تناولت كميات كبيرة من الزبادى أو الجبن الأبيض الغنية بالكربوهيدرات - الدهون أو تلاحظ تكرار تناولك شوربة خضار معتقداً أنها تتفق مع البرنامج ثم تعرف مؤخراً أنها تحتوى على الكثير من الكربوهيدرات الرديئة مثل النشا - السكر وغيرها من الممنوعات .

ملحوظة هامة :

كن حذراً ، وتذكر ، أنك فى حاجة لبذل مجهودات عديدة وبذل الكثير من التضحيات على الأقل خلال المرحلة الأولى .

ملحوظة :

إذا كنت تمارس برنامجاً غذائياً يعتمد على حساب السعرات الحرارية فلا تندفع بسرعة لتطبيق برنامجنا حيث أن جسمك خلال برنامج السعرات الحرارية قد اعتاد على الحرمان الطويل ، ومع تنفيذ برنامجنا الجديد بغثة وبطريقة فجائية وما يصاحبه من زيادة بقدر ملموس من التغذية يمكن أن تحث الجسم على تكوين مخزون من الدهون قد يتسبب فى اكتساب ٢ - ٣ كيلوجرامات زيادة فى الوزن ، ولتجنب حدوث هذه الزيادة غير المرغوب فيها - ابدأ فى تنفيذ برنامجنا المقترح مع ضرورة الاهتمام بالاستمرار فى حساب السعرات الحرارية لعدة أيام بحيث تتزايد نسبة السعرات تدريجياً بمقدار ١٠٠ كالورى كل يوم .

كم من الوقت تستغرق المرحلة الأولى ؟

سؤال منطقي لا بد وأن يقفز إلى الذهن ! ويمكن الإجابة بأن المرحلة الأولى يجب أن تستمر للوقت الضرورى واللازم للتخلص من الوزن الزائد مع ضرورة الإحاطة بأن التقدم الحادث فى برنامج إنقاص

الوزن يختلف على وجه العموم من شخص لآخر ومع ذلك يمكن القول كقاعدة عامة أن المرحلة الأولى تنتهى عندما تصل إلى الوزن المثالى والذى يمكن حسابه وفقاً للتعليمات المدونة فى الفصل العاشر ، وبدلاً من الكلام عن الوزن المثالى فالأحرى بنا أن نتكلم عن الوزن المناسب للشكل العام للجسم أو الوزن المتناسق وهى المرحلة التى يقرر فيها الجسم بنفسه التوقف عندها ويرفض بعدها الاستجابة لأى مرحلة لإنقاص الوزن .

لنفرض أنك فى حاجة لإنقاص ١٠ - ١٥ كيلوجراماً من وزنك ، فى هذه الحالة قد تستمر المرحلة الأولى من بضعة أسابيع - إلى بضعة أشهر ، وعندما يكون المطلوب تخفيض الوزن بمقدار ٤ - ٥ كيلوجرامات فلا شك أن زمن المرحلة الأولى سيقبل كثيراً عن المثال السابق .

ولقد سبق القول أن الغرض من المرحلة الأولى فضلاً عن إنقاص الوزن بضعة كيلوجرامات زائدة فإنها تعمل أيضاً على إعادة التوازن لوظيفة البنكرياس وبهذه الطريقة تتاح له الفرصة لاستعادة نشاطه وكفاءته بالنسبة للجلوكوز وهذا يستغرق على الأقل شهرين كاملين .

وإذا حاولنا اختصار زمن المرحلة الأولى والتعجل فى تنفيذه فإننا نفقد بضعة كيلوجرامات زائدة ولكننا فى الوقت ذاته لا نتيح الوقت الكافى للبنكرياس كى يستعيد نشاطه .

وحتى لو افترضنا أنك تمتاز بقوام رشيق ولست فى حاجة لفقد أى وزن زائد وأنك تنفذ البرنامج المقترح لمجرد اكتساب الحيوية البدنية والعقلية فإن المشكلة تظل قائمة ولكى تحصل على أقصى استفادة من هذا البرنامج يجب تطويل المرحلة الأولى إلى أقصى حد ممكن لإتاحة الفرصة للجسم لإعادة تنظيم إفراز الهرمونات بطريقة مثلى تساعد على حسن أداء وظائف التمثيل الغذائى والهضم .

والواقع أن سؤال : إلى متى تستمر المرحلة الأولى ؟ لا يمكن طرحه على أرض الواقع بطريقة عملية لأن المرحلة الأولى لا يمكن أن تنتهى فى يوم وليلة ولكن الانتقال من مرحلة لأخرى يتم بصورة تدريجية .

موجز القواعد الأساسية للمرحلة الأولى :

- لا تخلط الكربوهيدرات الرديئة (الخبز الأبيض - الدقيق - النشويات) مع الدهون (اللحم - الدهون - الزيوت) فى وجبة واحدة .
- تجنب جميع المواد الغذائية الكربوهيدراتية - الدهنية (الشيكولاتة - الأفوكادو - الكبد - المقلبات - الحلويات - المكسرات) .
- إلغاء السكر بصفة قاطعة من قائمة غذائك .
- استخدم الدقيق غير المنخول فقط .
- لا تأكل سوى الخبز الكامل (المصنوع من دقيق غير منخول) المحتوى على الردة . وفى وجبة الإفطار فقط .
- تناس بصفة قطعية البطاطس خاصة المقلية .
- تناس موضوع الأرز الأبيض - تناول الأرز بقشرته .
- لا تأكل العجائن المصنوعة من الدقيق الأبيض ، تناول فقط العجائن المصنوعة من الدقيق المحتوى على الردة (النخالة) .
- امنح البقوليات (مثل العدس والفاصوليا واللوبياء والحمص) حقها من الاحترام - خاصة فى وجبة العشاء . اجعلها الطبقة الرئيسة .
- اشطب الخمور من القائمة . ممنوعة بصفة قطعية .

- تجنب احتساء القهوة العادية . اكتسب عادة شرب القهوة منزوعة الكافيين .

- لا تتناول عن أى وجبة . تناول الوجبات الثلاثة على الأقل ويفضل أن تكون فى مواعيد منتظمة .

- مطلوب التقليل من استهلاك الدهون الرديئة مع تفضيل الدهون الجيدة (راجع الفصل الثانى) لتجنب مشاكل أمراض القلب والأوعية الدموية .

- اجتهد فى عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام حتى لا تعمل على تخفيف العصارة الهضمية . لا تشرب إطلاقاً قبل تناول الطعام مباشرة .

- تناول طعامك على مهل واحرص على المضغ البطئ الجيد وتجنب التوتر العصبى أثناء تناول الطعام .

- اصنع بنفسك عصير فاكهة طازجة وتجنب التوتر العصبى أثناء تناول الطعام .

- انتظر ٣ ساعات عقب الوجبات المحتوية على كربوهيدرات (وجبة الإفطار على سبيل المثال) قبل تناول الدهون .

- تناول الكثير من الأغذية المحتوية على الألياف مثل البقوليات ، الخضراوات الخضراء ، الفواكه (راجع الفصل الثانى) .

تحذير:

من الخطأ الاعتماد على التلخيص السابق فى تطبيق البرنامج ومن الضرورى قراءة الكتاب بالكامل للإلمام بكافة التفاصيل .

ملاحظة :

اكتشفنا من خلال الدراسة السابقة إمكانية تقسيم الكربوهيدرات إلى نصفين أحدهما كربوهيدرات جيدة يمكن تناولها بسهولة ودون الخوف

من الوقوع فى خطر السمنة ، والأخرى كربوهيدرات رديئة يجب تجنب تناولها والفارق بينهما ليس فقط فى النسبة المثوية للكربوهيدرات ولكن الفارق الأساسى بينهما يعتمد على أسلوبها فى تحرير الجلوكوز الكامن بها أثناء عملية الهضم والتمثيل الغذائى ، وإذا كان الدقيق منخولاً خالياً من الردة ، اعتبرناه كربوهيدرات رديئة أما إذا كان الخبز كاملاً محتويًا على الردة بما يعنى الثراء فى البروتينات والألياف اعتبرناه كربوهيدرات جيدة .



[illegible]

AY

النموذج رقم ٦	النموذج رقم ٥
كرات مضاف إليه خل كلاوى مشوية لويبا جافة جبن الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى	سلاطة عيش غراب فراخ مشوية كوسة بالبشاميل جبن الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى
النموذج رقم ٨	النموذج رقم ٧
اسبراجوس سجق كرنب زبادى الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى	سردين بالزيت سجق كرنب جبن الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى
النموذج رقم ١٠	النموذج رقم ٩
سمك مدخن بط عيش غراب سلاطة - جبن الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى	شورية لحم - خضراوات - لفت - كرفس - كرنب زبادى الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى

النموذج رقم ١٢	النموذج رقم ١١
كرنب أحمر - شوربة خضار فاصوليا خضراء - جبن الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى	تونة بالزيت - لحم ستيك بالصلصة - سلاطة خضراء - زبادى الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى
النموذج رقم ١٤	النموذج رقم ١٣
جبن موتزريلا - شريحة لحم كرنب - جبن الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى	سجق - سلمون مشوى سبانخ - زبادى الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى
	النموذج رقم ١٥
	بيض - لحم انتركوت - باذنجان - زبادى الشراب : ماء - شاي خفيف منقوع مغلى

ملحوظة هامة :

فى حالة الإصابة بزيادة الكوليستيرول يجب تجنب الجبن ويمكن تناول السلاطة الخضراء بدلاً منه .

تابع نماذج لقوائم المرحلة الأولى

وجبة العشاء بروتين - دهون + ألياف

النموذج رقم ٢	النموذج رقم ١
شورية سمك - لانشون - سلطة خضراء - جبن عشبى الشراب : ماء - منقوع مغلى	شورية خضار - بيض مقلى - يخنى زبادى الشراب : ماء - منقوع مغلى عشبى
النموذج رقم ٤	النموذج رقم ٣
خرشوف مضاف إليه خل بيض مقلى - سلطة خضراء الشراب : ماء - منقوع أعشاب مغلى	شورية خضار - محشى طماطم (انظر الوصفات فى نهاية الكتاب) سلطة خضراء - زبادى ماء - منقوع أعشاب مغلى
النموذج رقم ٦	النموذج رقم ٥
شورية خضار - صدر الفراخ مضاف إليه مايونيز سلطة خضراء - جبن ماء - منقوع أعشاب مغلى	شورية بصل - فطيرة تونة (انظر الوصفات فى نهاية الكتاب) الشراب : ماء - منقوع أعشاب مغلى

النموذج رقم ٨	النموذج رقم ٧
سلاطة عيش الغراب ، باذنجان محشو - سلاطة خضراء - جبن ماء - منقوع أعشاب مغلى	سلاطة جبن موتزريلا + طماطم + ريحان ، باذنجان بالبشميل (انظر الوصفات فى نهاية الكتاب) سلاطة ماء - منقوع أعشاب مغلى
النموذج رقم ١٠	النموذج رقم ٩
اسباجس - سمك فيليه سبانخ - جبن ماء - منقوع أعشاب مغلى	خيار سلاطة زبادى - بيض أومليت - سلاطة خضراء ماء - منقوع أعشاب مغلى

[illegible]

92

المرحلة الثانية

مرحلة ثبات الوزن

نحن الآن على عتبة مرحلة جديدة ولقد استوعبت بالكامل القواعد الجديدة لنظامنا فى التغذية وألغيت للأبد بعض الأغذية الخطيرة ، وبدأت منذ بضعة أسابيع فى تغيير عاداتك الغذائية القديمة .. وبدأت فى ممارسة أساليب جديدة ومختلفة للتغذية . وحصلت فى النهاية على جائزة الفوز بالتخلص من بضعة كيلوجرامات زائدة وأصبحت على استعداد للبدء فى المرحلة الثانية .

وعلى عكس المرحلة الأولى التى استمرت لبضعة أسابيع قليلة فإن المرحلة الثانية تستمر طيلة أيام العمر ، والمرحلة الثانية كما هو موضح من عنوان هذا الفصل هى مرحلة الثبات على الوزن وهى أيضاً مرحلة حسن إدارة وتنظيم الغذاء .

فى المرحلة الأولى طالبناك بالامتناع نهائياً عن أنواع معينة من الغذاء وقد يكون المنع فى حدود معينة ولأوقات محددة

ولكن الأمر يختلف فى المرحلة الثانية حيث لا يوجد تقريباً حرمان نهائى من صنف معين ولكن يوجد فقط بعض الاشتراطات قد تتطلب منك تجنب بعض الأصناف ولكن فى ظروف معينة وتحت اشتراطات خاصة ولأوقات محددة ، وفى المرحلة الثانية تبدو القيود المفروضة أقل حدة وأكثر قابلية للتعديل .. إلا إنها مرحلة حسن الأداء والتنظيم ، وليست الإدارة فقط فى التطبيق الصارم للقواعد المحددة (بحيث تصبح قاعدة ثابتة غير قابلة للتغيير) ولكن فن استخدام هذه القواعد .

وفى المرحلة الثانية لن نطالبك بفرض القيود السابق تنفيذها فى المرحلة الأولى لأن فرض هذه القيود أصبح عديم القيمة ولا فائدة ترجى منه ولكننا سنعطيك فرصة أكبر للاختيار وهذا هو المقصود بحسن الإدارة

وهذا هو الفارق بين التطبيق الأعمى للقاعدة وبين التفهم الواعي والإدراك الصحيح لروح القاعدة ومفهومها .

وسنرى فى الصفحات التالية القواعد الأساسية مع التركيز على الشرح والتفسير .

السكر:

ما زلنا نصر على أن السكر منتج خطر على الصحة وكل ما سبق ذكره فى المرحلة الأولى ما زلنا نكره بنفس القوة والإصرار فى المرحلة الثانية ، ومن الضروري التأكد من إلغائه تماماً من قائمة طعامك لا تحاول المداهنة وتكرار القول بأن قطعة واحدة من السكر من آن لآخر لن تضر ، وكن حازماً مع نفسك لأن الأساس فى المرحلة الثانية من الآن فصاعداً أن تتاح لك فرصة أكبر ولكن لا تحاول إساءة استغلال هذه الحرية واعتبر نفسك فى مرحلة اختيار وعين من نفسك رقيباً على تصرفاتك وهذا بالضبط هو المقصود من حسن الإدارة .

وبالنسبة للسكر . نحن مضطرون أحياناً للتصريح لك بتناوله تحت ظروف معينة وباشتراطات محددة ذلك لأن أغلبية الحلوى يدخل السكر فى تصنيعها وأنت الآن أمامك أحد اختيارين : إما تناول قطعة حلوى أو شرب فنجان قهوة محلى بالسكر ، وأعتقد أن الاختيار الأول أفضل بكثير من الاختيار الثانى ، إذن لا مانع من قطعة من الحلوى ولكن مرفوض تماماً احتساء القهوة بالسكر . اشربها بدون سكر أو استعمل البديل .

كن حازماً فى عدم تناول السكر .. إنه خطر .. وتعامل معه دائماً على هذا النحو الأساسى ، وفيما عدا السكر سنبدى فيما يلى تسامحاً أكبر وتساهلاً أعظم .

وبالنسبة للعسل ... أراك متحفزاً ... العسل منتج طبيعى ولا شك أنك تنتظر فى الرد بالإيجاب والسماح بتناول العسل دون شرط أو قيد ..

أخشى أن أنبهك أن العسل له مؤشر سكرى عالى يصل إلى ٩٠ وعلى ذلك فهو يعتبر كربوهيدرات رديئة إلا أن العسل له فوائد صحية كثيرة ومتعددة ولذلك لا مانع من تناول ملعقة واحدة صغيرة كل يوم عند الضرورة ولأسباب صحية ويفضل تناولها عقب وجبة الإفطار .

الخبز :

تناول أثناء وجبة الإفطار الخبز الأسمر الكامل (راجع الفصل الخامس) وبعد مرور المرحلة الأولى يمكنك فى المرحلة الثانية تناول الجبن منزوع الدسم أو تناول الزبد الصناعى أو قليل الدسم بدلاً منه بشرط عدم تناول كميات كبيرة . لاحظ أنه مسموح بتناول الزبد فى الحالات الاستثنائية فقط أو على فترات متباعدة .

اللبن :

وبالنسبة للبن كقاعدة عامة يجب الاعتماد على تناول اللبن منزوع الدسم فقط ولا مانع من تناول اللبن ذو الدسم المتوسط بنفس الاشتراطات السابقة وعلى فترات متباعدة من حين لآخر .

وجبة الإفطار : الكربوهيدرات التى أوصينا بها فى المرحلة الأولى تعتبر وجبة متوازنة نوصى باستمرارها ولكن يحدث أحياناً أن تضعف المقاومة أمام قطعة من الكرواسان أو البريوس اللذيذة ، لا مانع من تناولها بالهناء والشفاء ولكن احتفظ بذلك فى ذاكرتك وأثناء تناول وجبة الغذاء أو العشاء تذكر ما قمت به فى الصباح واحرم نفسك من صنف فى مقابل قطعة الكرواسان التى تناولتها صباحاً . لعلك فهمت الآن ما هو المقصود من حسن الإدارة لعمليات التغذية . إنه الرأب المتناسق للانحرافات ، وهذا يعنى التساهل فى واحدة من الوجبات فى صنف معين والتعويض ومعاملة النفس بالحزم فى الوجبات التالية للمحافظة على ثبات الوزن ، ولا يمكننى بالطبع وضع حدود فاصلة وقواعد أساسية لبيان

هذه التجاوزات لأنها تختلف من فرد لآخر وهذه تعتمد على مدى الحساسية لوجود الجلوكوز أو بالأحرى بطريقة تصرف البنكرياس وطريقة إفرازه للأنسولين تلك التي أصبح من الميسور الآن التحكم في مقدارها بتقليل كميات السكر فيما نتناوله من طعام وبالتالي إنقاص كمية الجلوكوز في الدم ، ولكي تدخل الطمأنينة في نفسك ولكي تتأكد من سلامة خطتك الغذائية راقب وزنك بصفة مستمرة ، المطلوب مراقبة نفسك بنفس الحرص والحماس الذى تراقب به ميزانيتك الشخصية ، وأنت تعلم بالطبع أن أى اختلال فى الوزن بسرعة وفى الوقت المناسب يسهل تعويضه وأن الإهمال لبضعة أيام يصعب بالتالى من إدراك الخطأ ومعالجته ، بادر إذن بمراقبة وزنك يومياً كي تكتشف موقع العيب بسرعة أثناء تناول وجبة الإفطار احرص دائماً على القاعدة الذهبية التى تمنعك من تناول الخبز الأبيض مهما كانت وسائل الإغراء وتناول الخبز الأسمر فى وجبة الإفطار فقط .

النشويات:

حتى فى المرحلة الثانية فإننا نوصى بعدم تناول البطاطس - الأرز الأبيض - العجائن - المكرونة - الفطائر .

ولقد فهِمت بالتأكيد من خلال تجربتك فى المرحلة الأولى أن النشويات والخبز الأبيض هى المسئولة بقدر كبير فى زيادة الوزن وفى كل مرة تخلط فيها النشويات مع الدهون تكون النتيجة مؤسفة للغاية ، واعلم أنه توجد طريقة مفيدة لتقليل التأثير السلبى للكربوهيدرات الرديئة بخلطها بالألياف وبناء عليه عند الاضطرار لتناول كربوهيدرات رديئة يفضل خلطها بالسلطة الخضراء لتقليل المؤشر السكرى لها .

وعلى سبيل المثال نفرض أنك اشتقت لتناول طبق بطاطس مقلية (شيبسى) لا تنسى أن يصاحب هذه الوجبة طبقاً آخر من السلطة بكميات كبيرة وبالتالي نخفض من المؤشر السكرى للبطاطس ، مثال آخر

قد تتورط أحياناً فى مأزق الاضطراب لتناول أغذية ممنوعة ومع ذلك لا تتخلى أبداً عن برنامجك الصحى من أجل مغامرة غير محسوبة أو لإرضاء نزوة طارئة .

وعلى وجه العموم ، فى الظروف الحرجة مثل ما يحدث عند تلبية دعوة للأصدقاء يمكنك فى المرحلة الثانية معالجة الأمر بشئ من الحكمة تجنب بقدر المستطاع كل الأصناف الرديئة التى يمكنك تجنبها . واعلم دائماً أن التكرار فى بذل المحاولات لإنقاص الوزن وفقاً لبرنامجنا المقترح ثم العودة إلى نظام الانفتاح الغذائى وتكرار بذل المحاولة بدءاً من المرحلة الأولى لإنقاص الوزن لها آثار وخيمة . وستقع حتماً فى خطر الوقوع فى الدائرة المفرغة التى لا تنتهى حيث تضطر للرجوع لتنفيذ المرحلة الأولى وما يصاحبها من مشقة وجهد .

ومن واقع التجربة الشخصية للعديد ممن مارسوا هذا البرنامج الغذائى وجدوا أنهم بعد مرور عشرة أعوام من التنفيذ الصارم لهذا البرنامج يجدون صعوبة بالغة للعودة إلى نظام التغذية القديم . وهذا يعنى أنه باليقظة والانتباه والحيطة يمكن مقاومة كافة الإغراءات وأنه بمرور الأيام وبصفة تدريجية يصبح تنفيذ هذا البرنامج عادة محببة للنفس .

الفواكه:

فيما يختص بالفواكه يمكن اتباع نفس التوصيات المسجلة فى الفصل المخصص للمرحلة الأولى أى يمكنك البدء فى تناول الفواكه وبطنك خاوية .

ولعلك فهمت من الدراسة السابقة أنه لا يهمنى كثيراً نوع السكريات التى يحتوئها صنف معين من الفاكهة (سواء جلوكوز أو فركتوز) ولكن المهم نوعية الغذاء المصاحب لها حتى تتجنب التخمة وسوء الهضم وفى المقابل يوجد بعض الفواكه التى تتميز بانخفاض

الكربوهيدرات بها ولا يوجد أى موانع لتناولها فى المرحلة الثانية ونعنى بها الفراولة والتوت ، فى وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء فى البيت أو فى المطعم تناول الفراولة أو التوت بأى كميات .

إذا كانت الوجبة مكونة من بروتين ودهون يمكنك إضافة بعض الكريمة الخالية من السكر على طبق الفاكهة ، وإذا كنت ملتزمًا بالبرنامج لفترة طويلة لا مانع من إضافة كريم شانتيه على فترات متباعدة.

توجد فاكهة أخرى يمكنك تناولها بدون أى موانع فى المرحلة الثانية وهى الشمام . ويجب تناولها قبل موعد الغداء بربع ساعة على الأقل خاصة إذا كانت الوجبة تتضمن سمكًا أو لحومًا .

هناك آراء لا تفرّق كثيراً بين الفاكهة الكمبوت أو الفواكه الطازجة ولكننا ننصح بتفضيل الفاكهة الطازجة لاحتوائها على الفيتامينات والأملاح المعدنية ولا مانع من تناول الكمبوت ولكن بدون سكر ، ويجب أن تعلم أن الفاكهة المطبوخة تفقد الكثير من خواصها المفيدة. ممنوع تناول شربات الفواكه لأنها تحتوى على تركيز عال من السكر.

وبالنسبة للفواكه المجففة فإن لها مؤشراً سكرياً متوسطاً ، كما أنها تتميز بوفرة أليافها ونوصى بتناول التين الجاف ، المشمش الجاف ، القراصيا .

الحلويات :

بعض الناس يمكنهم التنازل بسهولة عن البطاطس وآخرون يمكنهم التغاضى نهائياً عن الفطائر والعجائن ولكنهم يعجزون ويدون ضعفاً شديداً أمام الحلويات .

ولكن من حسن الحظ فإنه - كما يوجد الآن المطبخ الحديث - يوجد أيضاً صانع الحلوى الحديث الذى يستطيع تجهيز العديد من

الحلويات الصناعية وهى لا تقل فى حلاوة الطعم والفائدة الصحية عن الحلويات الأخرى .

وفى المرحلة الثانية لا مانع من تناول الحلوى الخفيفة ولكن الحلوى المصنعة من الدقيق الأبيض أو المحلاة بالسكر فهى مرفوضة بالكامل .

واعلم أن الحلوى المناسبة هى بالطبع التى تحتوى على أقل قدر من الدقيق الأبيض ومن السكر ويوجد فى نهاية الكتاب بعض الوصفات لحلوى تناسب مع قوانين برنامجنا للتغذية وهى تحتوى على ٥٠ جم فقط من الدقيق لتجهيز تورتة وزن ١ كجم أى بمعدل ٥٪ فقط وفى هذا النوع من الحلويات تنتفى الحاجة إلى السكر حيث تكفى الكمية القليلة الموجودة فى الشيكولاتة الخام الخالية من السكر وهكذا يمكن تصنيع تورتة وجاتوه يتميز بطعمه الجميل وتتفق تماماً مع نظامنا الغذائى .

ونوصيك أيضاً بتناول الموسيه بالشيكولاتة الخام التى لا تحتوى إلا على كميات صغيرة جداً من الكربوهيدرات التى تتضمنها الشيكولاتة وإذا لاحظت أنها لا تتمتع بمذاق طيب يمكنك إضافة تحلية صناعية (راجع الوصفة فى نهاية الكتاب) ويرجع السبب لاختيارنا للشيكولاتة الخام لأنها غنية جداً بالكاكاو كما أنها لا تحتوى إلا على كميات ضئيلة جداً من الكربوهيدرات ومؤشرها السكرى منخفض جداً (يساوى ٢٢ تقريباً) .

وتوجد أصناف أخرى من الحلويات أفضلها البافارواز وهى عبارة عن موسيه فواكه والأفضلية للبافارواز بالفراولة أو التوت وهى طبعاً تتفوق بكثير عن الفطائر المحتوية على سكر وبعض الكربوهيدرات الرديئة بكميات كبيرة .

القهوة :

فى المرحلة الثانية نوصى بالاستمرار على ما كنت عليه فى المرحلة

الأولى بالنسبة لاحتساء فنجانين من القهوة وما زلنا ننصح باستعمال البن المنزوع الكافيين .

المشروبات الأخرى :

لا يوجد لدينا فى هذا الصدد كلام آخر خلاف ما ذكرناه فى المرحلة الأولى .

الخاتمة :

يمكن وصف المرحلة الثانية بأنها تمتاز بالسهولة وفى الوقت ذاته يمكن التعبير عنها بأنها مرحلة صعبة ولكنها بلا شك أسهل من المرحلة الأولى لأنها أقل صرامة حيث تقل الموانع وأوامر الحرمان وهى أيضاً صعبة لأنها تتطلب نظاماً خاصاً لإدارة منهجك الغذائى بكثير من الفطنة والمهارة فى التطبيق . وعلى هذا فإن النجاح فى برنامجك الغذائى الجديد يتطلب الاستمرارية والانتظام ، وهما السمتان الأساسيتان لهذا البرنامج ، كن حذراً ومنتبهاً ويقظاً لعدم التعرض لأخطار الوقوع فى الخطأ الذى يصعب علاجه .

وفى نهاية هذا الفصل نقدم لك ملخصاً للقواعد الذهبية للمرحلة الثانية ، والمطلوب قراءتها بإمعان وتنفيذ ما بها من نصائح مما يمكنك من تطبيق هذه القواعد فى سهولة ويسر وتناسق ، الأمر الذى يحقق لك النتائج المرجوة .

ويعتبر الخطأ الأكبر الذى لا يمكن التجاوز عنه هو الوقوع فى خطأ تعاقب الإهمال الكامل للبرنامج ثم العودة إلى المرحلة الأولى للبدء من جديد فى محاولة إنقاذه ما يمكن إنقاذه . ذلك لأن الهدف المرجو من هذا البرنامج الذى نسعى نحن وأنت لتحقيقه هو الوصول إلى مرحلة الثبات . هذه المرحلة التى لن تصل إليها أبداً إلا بعد الإصرار على تنفيذ المرحلة الثانية والتنبيه واليقظة للمتابعة المستمرة على حسن إدارة وتنظيم

هذه المرحلة والتي يجب أن تستمر طيلة أيام حياتك ، إنها المرحلة الثانية التي قد تبدو أمام عينيك صعبة التنفيذ وقد تتأبك بعض المخاوف من فقد القدرة على الاستمرارية تؤكد لك أنه بالإصرار على التنفيذ يصبح رويداً رويداً فى متناول يديك وطوع أوامرك دون بذل أى مجهود حتى تصبح عادة دائمة يصعب الفكاك منها .

لا تحاول بذل المجهود فى إقناع الآخرين بفوائد نظامك الغذائى الجديد واجعل من نفسك نموذجاً يلفت الأنظار ويدفعهم لسؤالك عن الكيفية التى استطعت بها اكتساب وزنك الجديد وعندها يمكنك تشجيع الآخرين للانضمام إلى برنامجك الغذائى .

سبق القول بأن المرحلة الثانية تتميز بالتساهل النسبى عن المرحلة الأولى حيث تتاح لك فرصة الاختيار ولكنها حرة محكومة بقواعد ونظم لا يجب تجاوزها ولكنها حرة بعين الحذر والانتباه ، وضع أمام عينيك شعاراً مؤداه أنك لن تكون سجيناً لوزنك ولكنك تجاهد دوماً للوصول إلى الوزن المثالى الثابت . راجع وزنك يومياً وكرر يومياً وبصفة مستمرة لتعرف على الفور الحدود التى لا يجب تجاوزها ولتدرك بسرعة أخطاء اليوم التى يجب تداركها ، وصحح أولاً هذه الأخطاء لتسير باستمرار فى الطريق الصحيح .

تلخيص للقواعد الأساسية للمرحلة الثانية

* لا تخلط الكربوهيدرات الرديئة مع الدهون وفى بعض الحالات الخاصة وعلى فترات متباعدة يمكن تناول هذه الوجبة مع اتخاذ بعض الاحتياطات لضمان عدم امتصاصها بالجسم إلا بأقل قدر ممكن ويكون ذلك بإضافة كميات كبيرة من المواد الغذائية المحتوية على ألياف (السلطة مثلاً) .

* ممنوع يصفة قطعية تناول السكر - العسل - المربى - البون بونى - يمكنك تناولها فقط عند استخدام وسائل تخلية صناعية .

* إذا دعتك الظروف لتناول كربوهيدرات رديئة فليكن ذلك فى الظروف الاستثنائية فقط وبكميات محدودة جداً .

* احرص على إضافة البقوليات إلى وجباتك الغذائية .

* لا تتناول الخبز الأسمر إلا فى وجبة الإفطار فقط .

* احترس من الصلصات وتناول فقط الصلصة الخالية من الدقيق الأبيض .

* ارفض تناول الزبدة الطبيعية وبدلها قدر المستطاع بالزبد الصناعى (المرجرين) المصنوع من عباد الشمس . خاصة فى وجبة الإفطار .

* لا تتناول سوى اللبن منزوع الدسم .

* السمك له الأولوية المطلقة مع تفضيل الدهون الجيدة لتجنب الإصابة بأمراض القلب .

* انظر دائماً بعين الحذر إلى جميع الحلويات التى يدخل السكر فى تجهيزها ، وعلى العكس تناول أى كميات من الفراولة أو التوت .

* مسموح بتناول كميات معتدلة من الشيكولاتة الخام (بدون سكر) ، الآيس كريم ، الكريم شانتيه ، تجنب قدر المستطاع الحلويات التى يدخل فى تجهيزها الدقيق الأبيض - الدهون - السكر .

* تخير دائماً الموسيه الذى يحتوى على فواكه طازجة ، بيض ، كريم بدون سكر .

* لا تشرب إلا أقل كمية ممكنة من الماء أثناء الطعام ، اشرب الماء فى مواعيد بعيدة عن وقت تناول الوجبات ، واشرب على الأقل ١ - ١,٥ لتر ماء يومياً .

[illegible]

الإفطار:

الغداء :

العشاء :

اليوم الثاني :

الإفطار:

الغداء :

العشاء :

١٠٣

اليوم الثالث :

الإفطار:

فاكهة ، عيش كامل ، زبد صناعي مخفوق ، قهوة مصنوعة من
بن منزوع الكافيين ، لبن منزوع الدسم .

الغداء:

سالمون مدخن ، كستليتة ضأنى ، سلاطة خضراء ، جبن ، موسيه
بالشيكولاتة

العشاء:

شوربة خضار ، محشى طماطم (راجع الوصفة) سلاطة خضراء ،
جبن مصنوع من لبن منزوع الدسم .

اليوم الرابع :

الإفطار:

بيض مقلى ، سجق ، قهوة منزوعة الكافيين + لبن .

الغداء:

تونة بالطماطم ، حلوى بالفراولة .

العشاء:

شوربة خضار ، قرنبيط بالبشاميل ، زبادى .

اليوم الخامس :

الإفطار:

عصير برتقال ، حبوب ، جبن قليل الدسم ، قهوة بدون كافيين ،
لبن منزوع الدسم .

الغداء :

كبدة ، سلمون مدخن ، سبانخ ، شيكولاتة فوندان بدون سكر .

العشاء :

سوفليه الجبن ، عدس ، جبن ، بيض .

اليوم السادس :

الإفطار :

خبز كامل ، جبن منزوع الدسم ، قهوة بدون كافيين ، لبن منزوع الدسم .

الغداء :

خيار + عيش غراب + فجل + سمك ، صلصة طماطم ، جبن .

العشاء :

شوربة خضار ، سجق ، سلاطة خضراء ، زبادى .

اليوم السابع :

الإفطار :

خبز كامل ، جبن أبيض ، قهوة بدون كافيين ، لبن منزوع الدسم

الغداء :

سلاطة خضراء ، فاصوليا خضراء ، لحم انتركوت ، فراولة .

العشاء :

فواكه : ١ برتقالة - ١ تفاحة - ١ كمثرى ، ١٥٠ جم توت .

اليوم الثامن :

الإفطار:

خبز كامل ، زبادى صناعى مخفوق ، قهوة بدون كافيين ، لبن منزوع الدسم .

الغداء:

جمبرى أو سمك ، تونة ، باذنجان ، سلاطة خضراء ، جبن .

العشاء:

شوربة خضار ، عدس ، فراولة .

