

# ريجيم التفاح

## للسمنة والكرش والثرلارات

- كيف تتابعين نجاح الريجيم؟ صدق لياسك ولا تصدق الميزان !
- مقاييس الرشيقاات : المعدل المناسب لمحيط البطن والأرداف .
- التفاح غذاء مثالي لمرضى السكر السمان وارتفاع الكوليستيرول والنقرس.
- الحقيقة المدهشة : كل ست وجبات ينقص وزنك بسرعة وثبات !
- كيف تختارين أو تجهزين خل التفاح المناسب للريجيم ؟
- انتبهى : قيمة وزنك قبل نزول الحيض قيمة خاطئة !
- كيف تقاومين مشكلة الميل للحلويات أو الأكل بدافع نفسى ؟
- كيف تعمل أشهر أنواع الريجيم العالمية: ريجيم هوليوود، ريجيم أتكينز ؟

دكتور أمين الحسيني

مكتبة  
البرجيني

الحسينى ، أيمن .

ريجيم التفاح للسمنة والكرش والترهلات / أيمن الحسينى.

ط ١- القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧

١١٢ ص : ٢٤ سم

تدمك ٨ ٨٣٠ ٢٧١ ٩٧٧

١-الريجيم

أ-العنوان

٦١٣,٢٥

رقم الإيداع : ٧٤٤٦ / ٢٠٠٧  
الترقيم الدولي : 977-271-830-8

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -  
مصر الجديدة - القاهرة  
٦٣٨٠٤٨٣ ف ، ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣ ☎  
Web site : www.ibnsina-eg.com  
E-mail : info@ibnsina-eg.com



للطبوع والنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس  
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية  
أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٦٦٥١٥٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص . ب . ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٢ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - هاتف فاكس : ٦٢٩٤٣٦٧

## مقدمة

- هل حاولت إنقاص وزنك .. وفشلت ؟
- هل شعرت أحياناً بالحيرة أمام كثرة أنواع الريجيم ؟
- هل تساءلت عن المقاييس المثالية لجسمك ؟
- هل توقفت عن الريجيم بعد إحساسك بالتعب والإرهاق ؟
- هل اختزلت عدة كيلوجرامات من جسمك ثم توقف نزول وزنك ؟



إذا كنت واحدة من هؤلاء فإننى أقدم لك بهذا الكتاب معلومات وافية عن طرق إنقاص الوزن .. وأقترح عليك إدخال فاكهة التفاح ضمن نظام غذائى يشتمل على عدة وجبات يومية، وأغذية منخفضة السُّكّرية ، مع زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفاكهة بوجه عام.

إن هذا التنظيم الغذائى يمكن أن يعالج مشاكلك مع إنقاص الوزن، حيث يجعل وزنك يُختزل تدريجياً وبثبات على المدى البعيد. كما يجنبك الإحساس بالتعب والإرهاق.. ويمدك فى الوقت نفسه بالفوائد الصحية لفاكهة التفاح.

أما مرضى السكر أو ارتفاع الكوليستيرول فإن هذا التنظيم الغذائى ينفعهم بدرجة كبيرة وربما يساعدهم فى خفض جرعة العقاقير المستخدمة.

إن ما نلاحظه من خلال العمل فى مجال الرجيم أن أغلب السيدات والفتيات يستعجلن النتائج أو يردن اختزال كمية كبيرة من الوزن فى وقت قصير !.. ومن هنا تحدث المشاكل ، فهذا التسرع باتباع أنظمة غذائية قاسية يؤدى لمشاكل أخرى غير مشكلة السمنة كزيادة سقوط الشعر، وهشاشة الأظافر، وشحوب الوجه، وترهّل الجلد .

ومن ناحية أخرى، فإن هذا المطلب غير الصحى فتح مجالاً للاستنزاق المادى بالدعاية عن وسائل للرجيم السريع سهلة للغاية ومؤثرة للغاية، لكنها ليست فعالة على عكس ما يُعلن عنها !

إن عملية إنقاص الوزن لا تتطلب الاستعجال ، ولا يجب أن تفرض بالنتائج السريعة لأنها لن تستمر على المدى البعيد، وإنما تتطلب المثابرة ووضع خطة شاملة لتصحيح الأخطاء الغذائية والمعيشية لمحاربة السمنة حتى يكون إنقاص الوزن مستمراً وغير مصحوب بمتاعب صحية .

هذه الخطة نوضحها لك من خلال هذا الكتاب للوصول إلى أسلوب معيشى صحى لمكافحة السمنة ، وما يرتبط بها من أضرار ومضاعفات كثيرة.

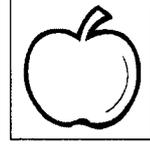
فماذا تفعلين لعلاج مشكلتك مع السمنة ؟ تعالى نتعرف على ذلك ونحدد عدة خطوات للقضاء على تلك المشكلة التى زادت وانتشرت والتى لعبت دوراً مهماً فى انتشار بعض الأمراض والمتاعب الصحية .

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح .

**دكتور أمين الحسينى**

استشارى الأمراض الباطنة  
والسمنة والسكر

## ثمرة التفاح العجيبة .. التي جاءت بنا إلى الدنيا !



### ● لماذا ننصح بالتفاح ؟

لولا أن أكل أبونا آدم من شجرة التفاح لما نزل إلى الأرض ولما جئنا للحياة! وبدون ثمار التفاح لافتقد الغذاء على الأرض نوعاً صحياً شهياً من الأغذية .. وهو ما قال عنه القول الإنجليزي المأثور : « خذُ تفاحة يومياً يبعد عنك الطبيب».

ففاكهة التفاح فاكهة مميزة مغذية يشتهيها أغلب الناس لمذاقها اللذيذ، ورائحتها الذكية ، ولمسها الناعم، ومظهرها الجميل، وألوانها المميزة : الحمراء، والطوبية، والصفراء، والخضراء .. إلخ، واسمها العلمي (Pyrus Malus).. وقد نشأت فاكهة التفاح البرى فى أواسط آسيا وبعض مناطق أوروبا.. ثم انتشرت زراعتها على مستوى العالم، وصار هناك فى الوقت الحالى أنواع وفصائل كثيرة منها، وخاصة فى الولايات المتحدة التى تنتج كميات كبيرة من التفاح عالى الجودة. فتعالوا نتعرف على التركيبة الغذائية لثمرة التفاح، وفوائدها الصحية والطبية، وأسباب اختيارها كغذاء مثالى لعملية إنقاص الوزن ومحاربة السمنة.

### ● المغذيات الكامنة بثمرة التفاح :

● مواد كربوهيدراتية : وتتمثل فى سكريات بسيطة (سكر العنب) تشغل نسبة ١٠٪ .. وهى سهلة الهضم والامتصاص.

وهذا القدر المناسب من السكريات والمصحوب بوجود ألياف بالثمرة يجعل تناول التفاح آمناً على مرضى السكر، وتعويضاً مناسباً لأصحاب السنن الحلو (Sweet Tooth) بمعنى: الذين لديهم رغبة زائدة لتناول الحلويات كالشيكولاتة وغيرها والتى تتسبب فى زيادة الوزن.

مقدار الطاقة : وتبلغ كمية السعرات الحرارية التي يكتسبها الجسم من تناول ثمرة تفاح متوسطة حوالى ٨١ سعراً حرارياً .

- فيتامينات ومعادن: وأهمها : فيتامين (ج)، والحديد، والنحاس، والبوتاسيوم، وهذا يجعل التفاح غذاءً مناسباً لحالات الأنيميا (فقر الدم) لوجود الحديد ولوجود فيتامين (ج) الذى يزيد من امتصاص الحديد . ويجعل الفاكهة أيضاً مناسبة كغذاءً مُقوِّمٌ وخفيف للمرضى .
- ألياف : وهذه تتمثل فى مادة البكتين التى تتركز بقشر التفاح .. والحقيقة أن هناك نوعين من الألياف بالتفاح . وهذه الألياف ليس لها قيمة غذائية ولا تحتوى على سعرات حرارية، لكنها تقدم للجسم فوائد أخرى عظيمة، كما سيتضح .

### ● أهم الفوائد الصحية والطبية لفاكهة التفاح :

◀ الغذاء المزدوج لعلاج الإمساك والإسهال :

#### ● الإمساك :

وُجد أن تناول التفاح يقلل من وقت تفرغ الأمعاء للفضلات دون حدوث إسهال، لأنه يزيد من كتلة الفضلات مما يساعد على سهولة دفعها للخارج . ( وهو ما أكدته الجريدة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية عدد يوليو ١٩٧٨ ) وبذلك يعتبر التفاح غذاءً جيداً لعلاج الإمساك والوقاية من حدوثه .

●● وصفة : تناولى تفاحة مسلوقة فى المساء قبل النوم .. وأخرى نيئة فى الصباح على الريق .. وذلك للتخلص من مشكلة الإمساك خاصة المتكرر أو المزمّن .

#### ● الإسهال :

ومن الطريف أن تناول التفاح يقاوم فى الوقت نفسه حدوث الإسهال، وهو بذلك يعتبر ضابطاً لحركة الأمعاء . ولذا اعتاد بعض المسافرين على

حمل فاكهة التفاح عند السفر إلى دول يقل بها مستوى النظافة وتنتشر الأمراض المعدية المؤدية للإسهال (كالمسافرين من أوروبا لإفريقيا) ليكون غذاءً نافعاً لهم ضد الإسهال فضلاً عن قيمته الغذائية. ويفضل أن يؤكل التفاح لمحاربة الإسهال في صورته الغامقة أى بعد أن تتعرض أجزائه المقطعة للهواء وتتأكسد .

●● وصفة : قطعى عدة ثمار من التفاح، واطريها فى الطبق حتى يغمق لونها بفعل التأكسد بالهواء .. ثم تناولى منها على مدار اليوم لخفض عدد مرات الإسهال.

◀ التفسير :

ولكن لماذا التفاح المؤكسد بالتحديد ؟!

لقد وجد أن أكسدة البكتين الموجود بالتفاح يؤدي لتكوين مادة مضادة للإسهال أشبه فى تأثيرها بالمواد التى تدخل فى تركيب بعض العقاقير الكيماوية المضادة للإسهال .

### ● الغذاء المنظف للقولون والمضاد للسرطان :

إذا تناولت فاكهة التفاح بدون قشرها فلن تحصلى على هذه الفائدة! لقد صار من المؤكد أن توافر الألياف فى الغذاء اليومى (الخضراوات والفاواكه والحبوب) يعد ضرورة صحية مهمة لخفض القابلية للإصابة بسرطان الأمعاء (سرطان القولون والمستقيم) .. لأن الألياف تعمل على تنظيف (أو كَس) القولون من المخلفات والكيماويات الضارة التى تصل إلى أجسامنا أحياناً مع الغذاء التى يعمل بعضها كمنشط للإصابة بالسرطان . والتفاح يعد من أبرز الأغذية لتحقيق هذا الغرض لاحتوائه على نسبة جيدة من الألياف التى تتركز بقشرته الخارجية .



فى إحدى التجارب وُجد أن نسبة الإصابة بسرطان القولون بين الفئران انخفضت بنسبة حوالى ٥٠% بعد تغذيتها بألياف البكتين.  
وذلك من خلال دراسة قام بها الباحث «إيفان كاميرون» بجامعة تكساس الأمريكية بعد تغذية مجموعة من الفئران بمواد محفزة على الإصابة بسرطان الأمعاء.

### ● الغذاء المثالى لمقاومة أمراض العصر :

#### ● التفاح والكوليستيرول :

الألياف الموجودة بالتفاح تقاوم عملية امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم، وبالتالي تقاوم من ارتفاع مستواه .. وبذلك فإن التفاح يتصدى لمشكلة من أبرز مشاكل العصر الصحية ، وهى مشكلة ارتفاع الكوليستيرول. وليس ذلك فحسب، بل يعمل التفاح كذلك على رفع نسبة النوع المفيد من الكوليستيرول (HDL) .. ويساعد كذلك فى خفض مستوى الدهون الثلاثية.

#### ◀ نموذج لحالة :

- بيرون (Byron) رجل فى سن ٤٠ سنة أتبع نظاماً غذائياً غنياً بالتفاح لمساعدة إنقاص الوزن وذلك لمدة ١١ أسبوعاً .. وبعد هذه الفترة انخفضت قيمة الكوليستيرول الكلى من ٢١١ إلى حدود المائة .. وارتفعت نسبة الكوليستيرول الجيد (HDL) من ٢٥ إلى ٣٥ .
- سكوت (Scott) حالة أخرى لرجل استطاع باتباع

نظام غذائي غني بالتفاح فقد ٨٣ رطلاً من وزنه ..  
بالإضافة لخفض قيمة الكوليسترول الكلى من ٢٤٣ إلى  
١٢٥ .. كما انخفضت قيمة الكوليستيرول الرديء (LDL)  
من ١٣٣ إلى ٥٨، كما حدث انخفاض آخر ملحوظ بقيمة  
الدهون الثلاثية.

(النموذجان السابقان عن دراسة أمريكية جاءت بكتاب «تامى  
فلاين» عن تأثير رجيم التفاح على الوزن والكوليستيرول).

### ● التفاح ومرض الضغط :

إلى جانب دواء مرض ضغط الدم المرتفع ، سواء كان عقاراً كيميائياً أو  
علاجاً طبيعياً من الأعشاب كفصوص الثوم والتي تفيد في السيطرة على  
حالات الارتفاع البسيطة والمتوسطة، يجب الاهتمام بتوفير البوتاسيوم .  
فالصوديوم (ملح الطعام) يحفز على احتجاز السوائل بالجسم وارتفاع  
ضغط الدم.. أما البوتاسيوم فيعمل في اتجاه مضاد تقريباً .. وتعتبر فاكهة  
التفاح من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم .. كما يتوافر البوتاسيوم في أنواع  
أخرى من الخضراوات والفواكه وخاصة الموز والطماطم.

ومن ناحية أخرى، فإنه في حالات كثيرة من ضغط الدم المرتفع تكون  
زيادة الوزن من الأسباب الرئيسية للإصابة بهذا المرض . ولأن التفاح  
يضبط الشهية ويساعد في اختزال الوزن، فإنه بذلك يساعد بطريقة غير  
مباشرة في علاج مرض الضغط. والعلاقة بين السمنة وارتفاع الضغط  
علاقة مؤكدة وواضحة.. فعندما يفقد مريض الضغط السمين جزءاً من  
وزنه تتحسن تلقائياً قيمة ضغط الدم. فإذا كنت بدينة وتعانين من ارتفاع  
ضغط الدم فجاهدى للتمسك بوسائل طبيعية لعلاج هذه المشكلة وعلى  
رأسها الالتزام بنظام غذائي غني بفاكهة التفاح ليساعدك في التخلص من  
وزنك الزائد .. وستجدين نتائج مذهلة، بإذن الله .

### ● التفاح والنقرس :

بعض الفواكه لها تأثير مُلطّف لحالات التهاب المفاصل النقرسى، أى

الناجمة عن ارتفاع نسبة حمض البوليك بالدم ربما لأنها تعمل على معادلة هذا الحمض أو تحفز على طرده مع البول.. ومن أشهر هذه الفواكه فاكهة الكريز، حيث يُوصف تناول عدة وجبات يومية من ثمار الكريز أو عصيره الطازج. كما يوصف تناول فاكهة الأناناس وفاكهة التفاح.

### ● التفاح والنزلات الشعبية :

كما يُوصف تناول التفاح كغذاء مقوٌ وملطف لحالات النزلات الشعبية والالتهاب الرئوى .

●● وصفة : لمساعدة الشفاء من النزلات الشعبية والالتهاب الرئوى، تُقَطَّع تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشرها، وتُغلى فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويُشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أكواب أو ستة أكواب يوميًا.

### ● التفاح وحالات الضعف العام :

ذكرنا أن احتواء التفاح على حديد وفيتامين (ج) يجعله غذاء مناسبًا لحالات الأنيميا (فقر الدم). ولأننا لا نحتاج للألياف الموجودة بالتفاح فى هذه الحالات فإنه يمكن كذلك الاعتماد على تناول عصير التفاح كشراب مقوٌ ومُغذٌّ والذى تقل به نسبة الألياف عن ثمار التفاح.

### ● خل التفاح والسمنة :

كما تمتد فوائد التفاح إلى الخل المستخرج منه والناجم عن تخمُّر عصارة الخل. ويفيد هذا الخل فى تنشيط عملية حرق الدهون، أى يساعد على التخلص من السمنة، كما يفيد فى علاج مشكلة حصوات المجارى البولية ويعمل على تطهيرها .

وقد شاع أن استخدام خل التفاح يضر الكبد ، لكن ذلك لم تثبت صحته

على الإطلاق ، ولكن يمكن أن يسبب الخل تهيجًا بالمعدة إذا أُخذ دون تخفيف أو بجرعات كبيرة وخاصة على معدة خاوية .

ولذا ننصح بتقديم الخل مخففاً بالماء . ويكون من المناسب تناول مقدار ملعقة صغيرة لكل نصف كوب ماء بمعدل مرتين يومياً .. كما يمكن تناوله مع السلطة الخضراء دون تخفيف .

### ● النوع الأفضل من خل التفاح :

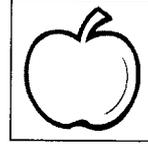
يوجد عادة نوعان من الخل أحدهما أحمر اللون والآخر مائل للاصفرار . والفرق بينهما هو أن النوع الأصفر خضع لمزيد من المعالجة أو التكرير ليبدو رائعاً للمستهلك . ولكن في الحقيقة أن النوع الأحمر هو الأفضل لأنه يظل محتفظاً بفوائد الخل الخام غير المكرر .

◀ كما يمكن تجهيز خل التفاح في المنزل، وذلك على النحو التالي :

#### الطريقة :

- تؤخذ مجموعة من ثمار التفاح، وتغسل ، وتجفف، ثم تُقطع إلى أجزاء متماثلة في الحجم .. وذلك دون تقشيرها أو نزع بذورها .
- توضع الأجزاء المقطعة في إناء ، ويغطى الإناء بقطعة نظيفة من القماش القطنى أو الكتانى ذات المسام .
- يُحفظ الإناء في مكان دافئ لعدة أسابيع حتى تتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء .
- خلال تلك الفترة يسيل العصير من أجزاء التفاح ويتحول إلى خل يمكن تمييزه برائحته النفاذة وطعمه اللاذع .
- بعد ذلك يصفى هذا العصير (أو الخل) ويوضع في زجاجات مناسبة للحفظ .

## أنواع التفاح المختلفة



### ١- الأحمر الغامق (Red Delicious):

ويتميز بجلد داكن الاحمرار أو ياقوتى اللون.. وبشكل «قلبي» تقليدي.. وبوجود عصارة تسيل بوضوح عند مضغه.. وبمذاق حلو.. وهو النوع الشائع للتسلية والوجبات الخفيفة .

### ٢- الأحمر الفاتح (Rome Beauty):

ويتميز بلون أحمر فاتح .. ويستخدم عادة فى الطبخ لأن نكهته تزيد وتتضح عندما يُقدَّم مع المخبوزات (كفطائر التفاح) أو مسلوفاً (سوتيه).

### ٣- التفاح الأخضر (Granny Smith):

ويتميز بلون أخضر فاتح .. وبمذاق حاد.. وبُلب قوى يحدث قرمشة عند القضم.. ويستخدم فى جميع أنواع الطهى وكوجبة خفيفة.

### ٤- التفاح الأخضر - الأصفر (Fuji):

ويجمع ما بين اللونين الأخضر والأصفر بالإضافة لتلون قمته بطبقة خفيفة من اللون الأحمر.. ويتميز بعصارة واضحة وبمذاق حلو حاد.. ويناسب عمل السلطات أو يؤكل كوجبة خفيفة.

### ٥- التفاح الأصفر - البرتقالى (Gala):

ويتميز بجلد لونه أصفر مائل للبرتقالى.. وبشكل قلبى وبمذاق حلو ويمكن استخدامه للسلطات .

#### ٦- التفاح الأحمر المخطط (Cameo):

ويتميز بوجود خطوط حمراء على خلفية فاتحة تميل للون الكريمي .. وبمذاق حلو غنى .. وبنسيج متماسك .. ويناسب عمل السلطات أو للوجبات الخفيفة .

#### ٧- التفاح الذهبي (Golden Delicious):

ويتميز بلون ذهبي لامع نسبياً .. ولبُّ أبيض متماسك .. وبجلد رقيق لا يحتاج للتقشير .. ويظل محتفظاً بন্ধته وشكله بعد الطبخ .

#### ٨- التفاح متعدد الألوان (Jonagold):

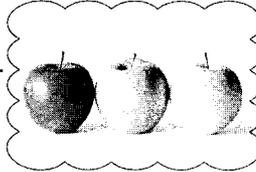
وهو شبيه بالتفاح الذهبي ولكن له قاعدة باللونين الأخضر والأصفر .. ويتميز بمذاق حلو غنى فريد .. ويناسب عمل السلطات أو الوجبات الخفيفة .. وهو تفاح أمريكي الأصل (يوناثان).

#### ٩- التفاح الأصفر الطوبى (Pink Lady):

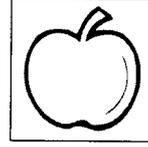
ويتميز بلون أصفر مع رتوش من اللون الطوبى .. وبمذاق حلو حاد .. وبلمس قوى متماسك .. ويناسب الطبخ وعمل السلطات أو يؤخذ كوجبة خفيفة .

#### ١٠- التفاح الذهبي الملون (Braeburn):

ويتميز بلون ذهبي عام يميل إلى الاخضرار وبمقاطع حمراء .. وبنكهة قوية ومذاق حلو حاد ويناسب عمل السلطات أو للوجبات الخفيفة .



## كيف يقاوم التفاح مشكلة السمنة؟



### ● الفاكهة المثالية للريجيم :

تتميز فاكهة التفاح بست مزايا تجعلها غذاء مناسباً تماماً لعملية اختزال الوزن الزائد ، وهى :

- ١- احتواء التفاح على نسبة جيدة من الألياف القابلة للذوبان فى الماء والتي تملأ المعدة وتقبض الشهية .
- ٢- يتميز التفاح بمؤشر سكرية (GI) منخفض (لا يحدث ارتفاعاً واضحاً بمستوى السكر بالدم).
- ٣- غذاء شهى طيب المذاق يمكن تناوله عدة مرات يومياً .
- ٤- فاكهة مغذية تعوض نقص الطعام.
- ٥- فاكهة سهلة الحمل، مما يتيح فرصة تناولها خارج المنزل عند الحاجة كغذاء مؤقت لسد الشهية .
- ٦- يساعد خل التفاح المستخرج منها فى اختزال الدهون.

### ● كيف تؤثر الألياف على الشهية ؟

< السبب الشائع للبدانة :

إن أغلب حالات السمنة ناتجة ببساطة من تناول كميات كبيرة من الطعام (أو كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية) تفوق حاجة الجسم، وبالتالي يتخزن جزء منها على هيئة شحوم تزيد الوزن. وبدلاً من أن تؤثر على مركز الجوع والشبع بالمخ بعقاقير كيميائية لها أضرار جانبية، يمكننا أن نقلل الشهية بالعمل على «المعدة» نفسها بحيث تكون فى حالة ممتلئة فيحدث الإحساس بالشبع.. والألياف تعد وسيلة فعالة لتحقيق هذا الغرض .

والتفاح غذاء غنى بهذه الألياف، إذ تحتوى الثمرة الواحدة المتوسطة على حوالى ٤-٥ جرامات مما يجعله مناسباً لتزويد الجسم بقدر كافٍ من الألياف فضلاً عن مذاقه الشهى وقيمته الغذائية.

ويحتوى التفاح على نوعين من هذه الألياف ، نوع يذوب فى الماء (Soluble Fiber) وآخر لا يذوب فى الماء (Insoluble Fibere) .. والنوع الأول يحتل النسبة الأكبر ويتمثل فى مادة البكتين التى تتركز بقشرة التفاح.

إنك عندما تأكلين ثمرة التفاح فإن هذه الألياف القابلة للذوبان تتحول بفضل الماء إلى كتلة جيلاينية تملأ المعدة وتحيط بها وتجعلها غير متقبلة لمزيد من الطعام متقبلة لطعام قليل، كما تجعل امتصاص السكريات الموجودة بالتفاح يتم بصورة تدريجية مما يمد الدم بجرعات متتالية من السكر (الجلوكوز) تجعلك تحتفظين بالطاقة والقدرة على العمل لفترة طويلة نسبياً .

كما أن هذه الألياف القابلة للذوبان فى الماء وجد أنها تساعد على الهضم وتوفر الوقاية من أمراض الجهاز الهضمى وخاصة سرطان القولون. أما الألياف غير القابلة للذوبان فى الماء، فإنها تحدث أيضاً إحساساً بالامتلاء، بالإضافة لأها توفر الحماية ضد مرض القلب.

◀ مقدار ما تحتاجينه من الألياف :

إن الجرعة اليومية التى يجب الحصول عليها (DRI) تتراوح ما بين ٢١-٢٨ جراماً (كما أوصت بذلك الجمعية الأمريكية للسرطان).

وتبعاً لذلك فإن تناول ثلاث تفاحات يومياً يمدنا تقريباً بنصف هذه الكمية وبإضافة كمية من الخضراوات الطازجة والفواكه الأخرى والحبوب يمكن بالتالى توفير هذا القدر الكافى.

ولأن الألياف تمتص جزءاً من الماء فإنه يجب أن يقترن تناول الألياف بتوفير الماء. كما يجب أن تزيد كمية الألياف فى الغذاء اليومى تدريجياً، لأن تقديمها بجرعات كبيرة للأشخاص الذين لم يعتادوا على تناولها يمكن أن يتسبب فى حدوث انتفاخ ومتاعب بالقولون.

إننا نقصد بهذا المؤشر التأثير السريع الذى يحدثه تناول التفاح على مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم. والتفاح يتميز بمؤشر منخفض أى أنه لا يتسبب فى حدوث زيادة سريعة بمستوى الجلوكوز بالدم، على عكس ما يحدث مع فواكه أخرى كالتين والبلح. ولذا فإن هذه الميزة تجعله من ناحية أخرى مناسباً للرجيم ومناسباً أيضاً لمرضى السكر السُّمان الذين يريدون إنقاص وزنهم. ولأن التفاح يتميز بمؤشر سكرية منخفض فإنه لا يتسبب فى خروج كميات كبيرة من الأنسولين للدم.. وقد ثبت أن زيادة إفراز الأنسولين تحفز على زيادة تراكم الدهون بالجسم .

### ● كم تفاحة تتناولين يومياً ؟

اجعلى تناول التفاح بمثابة عقار ضابط للشهية. فتناولى تفاحة مع كوب ماء قبل كل وجبة طعام للحد من الشهية . بهذه التفاحات الثلاث يمكنك الاستمرار بنجاح فى عملية اختزال الوزن. واحملى ثمرة تفاح بحقيبتك لتتناوليها خارج المنزل سواء فى العمل أو فى الجامعة أو أثناء السفر لتتناوليها عند الحاجة إلى وجبة خفيفة بدلاً من تناول أغذية أخرى من حولك غنية بالسعرات الحرارية .



#### دراسة

فى دراسة برازيلية خضعت ثلاث مجموعات من النساء البدنيات لثلاثة أنظمة غذائية غنية بالألياف، أحد هذه الأنظمة اشتمل على تقديم ثلاث تفاحات يومياً بمعدل تفاحة قبل كل وجبة طعام، والثانى اشتمل على تقديم ثمار الكمثرى بنفس المعدل، والثالث اعتمد على توفير الألياف من خلال تقديم مخبوزات من الشوفان (حبوب شبيهة بالقمح). ووجد من تلك الدراسة التى استمرت بضعة أسابيع أن أفضل النتائج فى إنقاص الوزن جاءت مع رجيم التفاح، فضلاً عن أن هذا الرجيم وفر درجة أفضل من الاحتفاظ بالطاقة ومقاومة الإحساس بالتعب.

تذكر «ساندى أندرسون» البالغة من العمر ٥٣ سنة، والتي استطاعت اختزال ٣١ رطلاً من وزنها خلال ١٢ أسبوعاً، عن تجربتها مع رجيم التفاح المعتمد على تقديم ثلاث تفاحات يومياً، وأغذية منخفضة فى مؤشر السكرية: «إننى لم أعد أشعر بالجوع منذ اتباع هذا الرجيم، وفقدت مئلى الجارف لتناول الحلويات بعدما عوضتتى تلك الفاكهة عن حاجتى للحلويات. وقد شجعنى ذلك على زيادة تناول فاكهة التفاح والتعلق بها حتى صارت وجبة أساسية لى ضمن غذائى الیومی، وخاصة فى الصبأه وقبل النوم، وقد أدى ذلك لاحتفاظى بوزنى الذى وصلت إلیه. ومن الطریف أنه رغم ما فقدته من وزن أننى لم أكن أشعر بتعب أو نقص بالطاقة، على عكس ما حدث لى مع اتباع أنظمة غذائية أخرى من قبل لم تتوافر بها فاكهة التفاح».

### ● هل هناك موانع لرجيم التفاح ؟

إن رجيم التفاح الذى نؤیده والمقترن كذلك بتقديم أغذية منخفضة فى مؤشر السكرية بالإضافة لخفض نسبة الدهون فى الطعام يصلح لجميع الأعمار والحالات التى تريد التخلص من مشكلة السمنة.. بما فى ذلك مرض السكر من النوع الثانى (النوع المعالج بالحبوب) والذى تكون السمنة سبباً أساسياً للإصابة به.. وكذلك حالات مرض القلب (قصور الشريان التاجى) والتى يصاحبها عادة ارتفاع بمستوى الكوليستيرول أو الدهون الثلاثية، حيث يعمل رجيم التفاح على خفض مستوى هذه الدهون بالدم (الكوليستيرول والدهون الثلاثية، بالإضافة لمساعدة الجسم على اختزال الدهون الزائدة المتراكمة بالجسم .. وهاتان الميزتان تُحدثان لاشك تأثيراً إيجابياً ملحوظاً على صحة القلب والشرايين.

كما يستفيد مرضى المفاصل (كالمصابين بأوجاع الركبة) من هذا الرجيم بدرجة كبيرة لأن كل واحد كيلوجرام يُفقد من وزن الجسم يقلل من العبء الواقع على مفصل الركبتين مما يؤدي لتأثير إيجابي ملحوظ.

### ● نوع التفاح الذى تختارينه :

ليس هناك فروق واضحة بين تأثير الأنواع المختلفة اللون من التفاح، فاختارى النوع الذى تفضليه أو المتوافر من حولك. وفى جميع الأحوال لا يجب أبداً إهدار قشر التفاح، فيجب أن تؤكل الثمرة كاملة للانتفاع بفوائد ألياف البكتين المتوافرة بقشر التفاح.

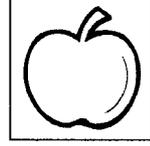
ولاحظى أن عصائر التفاح الطبيعية تفتقد إلى أغلب هذه الألياف، ولذا فإنها لا تناسب إنقاص الوزن.

أما عصائر التفاح المجهزة صناعياً، فلا يفضل بالطبع الاعتماد على تناولها فقد تأتى بنتائج عكسية إذا احتوت على محليات صناعية أو ربما مواد حافظة.

### \* هل تتناولين مستحضرات التفاح ؟ \*

نظراً لفعالية ألياف البكتين الموجودة بالتفاح فى إنقاص الوزن فقد قامت بعض شركات الدواء باستخلاصها وإنتاجها فى صورة مستحضر طبى على هيئة أقراص.. ويفيد تناول هذه الأقراص فى ترويض الشهية.. لكن تناولها بدلاً من التفاح لن يعود عليك بفوائد التفاح الأخرى التى تكمن فى قيمته الغذائية . ولذا فإنه من الأفضل أن يكون الاعتماد على التفاح الطبيعى وأن يكون تناول هذه الأقراص استثنائياً عندما لا يتوافر التفاح من حولك.

## الميزان .. لا يقول لك كل الحقيقة !



### ● لماذا يخدعنا «الميزان» أحياناً ؟

◀ شكوى شائعة فى عيادات الرجيم :

«ملابسي اتسعت بعض الشيء .. وأغلب من يرانى يقول: إنتى نزلت فى وزننى .. ورغم ذلك فإن مقدار وزننى لا يتحرك كثيراً لأسفل!».

هذه الشكوى أسمعها مرات عديدة من خلال متابعة الوزن للقائمات بعمل الرجيم ويسمعتها غيرى من الأطباء . فالحقيقة أن الميزان لم يعد وسيلة دقيقة لمتابعة الرجيم أو للاستدلال على كمية الدهون التى اختزلت من الجسم ولكن لماذا لا تتوافق أحياناً قيمة الوزن على الميزان مع شكل الجسم الذى يدل على حدوث اختزال واضح بالوزن ؟  
دعينا نوضح أسباب ذلك .

### ● قيمة وزنك قبل نزول الحيض .. قيمة خاطئة !

إن أغلب وزن الجسم يرجع إلى الماء الذى يدخل فى تركيب أجسامنا بنسبة تصل إلى ٧٠٪ .. وهى نسبة كبيرة قد تفوق توقعك، ومقدار وزن الجسم يتغير بالتالى تبعاً لتغير كمية السوائل (أو الماء) الموجودة به، وهذا يتأثر بعدة عوامل مثل مقدار ما يدخل جسمك من عنصر الصوديوم (أو ملح الطعام - كلوريد الصوديوم) فكثرة الصوديوم بالجسم تحفز على احتجاز كميات زائدة من الماء بالجسم، وبالتالي يزيد وزنه.

كما يتأثر ذلك أيضاً بالتغيرات الهرمونية التى تحدث بجسم المرأة والتى تكون فى أشدها خلال فترة ما قبل الحيض (الأسبوع السابق لنزول

الحيض) .. فخلال هذه الفترة تؤدي التغيرات الحادة بهرمون الإستروجين (هرمونات الأنوثة) إلى احتجاز كميات زائدة من الماء بالجسم مما يزيد من وزنه.

ومن علامات ذلك حدوث تورم وانتفاخ بالقدمين وبالثديين وبالبدن أيضاً، بل قد يحدث احتجاز لكميات زائدة من السوائل بالمخ تؤدي لحدوث أعراض نفسية كالعصبية الزائدة، والصداع، والميل للنفخ، (يجب على الأزواج أن يحترسوا من زوجاتهم خلال تلك الفترة الحرجة!).

وبناء على ذلك لا تعتبرى قيمة وزنك قبل الحيض قيمة دقيقة لأنها غالباً ستكون مرتفعة نسبياً .. فلا تتوترى بسبب ذلك، وإنما انتظري حتى ينتهى نزول الحيض ثم عاودى قياس وزنك .

### \*\* الدهون الخادعة !

زميلتى فى الجامعة لها نفس وزنى ورغم ذلك فإنها تلبس مقاسات أقل منى!

كيف نفسر هذا التساؤل الذى أسمعته أحياناً من المترددات لعمل الرجيم؟

التفسير هو أن الدهون لاتزن كثيراً بالنسبة لحجمها (يمكنك ملاحظة ذلك عند بائع اللحوم .. أو الجزار!) .. أما العضلات فإنها أثقل وزناً .. فلو وضعت قطعة من نسيج عضلى لها نفس حجم قطعة من نسيج دهنى لأدركت الفارق الكبير فى الوزن بينهما .. ولذا فإن اختزال الدهون من خلال عمل الرجيم قد لا يتسبب فى حدوث انخفاض واضح كبير بمقدار الوزن.

ولذا قد تجددين فتاتين بنفس الوزن لكن إحداهما ترتدى ملابس بمقاس أقل من الأخرى. وذلك لأن صاحبة المقاس الأقل تزيد بجسمها كتلة العضلات وتخفض نسبة الدهون على عكس الفتاة الأخرى.

## ● انتبهى لهذه الحقيقة المهمة :

◀ وزن جسمك أقل أهمية من كمية الدهون به !

هذا جانب آخر لا بد من الاهتمام به كمؤشر للحالة الصحية .

إنه من الشائع اعتبار أن زيادة وزن الجسم (أو السمنة) تزيد من القابلية للأمراض، كمرض القلب.

لكن ذلك لا يعد دقيقاً تماماً !

فمن الأصح أو الأدق أن نقول : إنه كلما زادت كمية الدهون بالجسم زادت القابلية للمرض .

وذلك لأن وزن الجسم ليس دائماً مؤشراً لمقدار ما يحتويه من دهون .

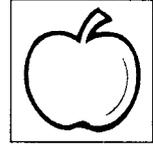
إليك هذا المثال :

هل يعتبر الممثل (سيلفستر ستالونى) زائد الوزن بدرجة تزيد من قابليته للمرض؟

إن ستالونى زائد الوزن، كما يبدو لنا فى الأفلام السينمائية، لكن هذه الزيادة ناتجة من ضخامة عضلاته وليس من كثرة الدهون بجسمه .

وفى الوقت نفسه نجد أشخاصاً فى نفس وزن «ستالونى» لكن وزنهم الزائد يرجع لكثرة الدهون المتراكمة بأجسامهم، وهو ما يزيد من قابليتهم لأمراض القلب والشرايين والسكر بصفة خاصة .

ولذا فإن زيادة الوزن ليست دائماً مؤشراً دقيقاً لحالة الصحية أو المضاعفات المتوقعة، وإنما ما يهم بدرجة أكبر هو مقدار الدهون الزائدة بالجسم .



## صدقى لباسك .. ولا تصدقى الميزان !

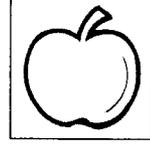
### ● ملابسك لن تكذب عليك !

عرفنا أن الميزان يخدعنا أحياناً أو أن قيمة وزنه قد لا تكون متوافقة مع شكل الجسم .. إذن فكيف نستدل بدرجة أفضل على حدوث اختزال للدهون؟ إن من أفضل المؤشرات لذلك حدوث تغير بمقاس ملابسك المعتادة، فملابسك لن تكذب عليك وخاصة ملابسك الداخلية ! فحدوث اتساع للملابس يعنى ببساطة وتأكيد حدوث اختزال للدهون حتى لو لم يتغير وزنك على الميزان بدرجة كافية ! وملابسك لا تعد فحسب مؤشراً لاختزال الوزن أو عدمه بل إنها تلعب كذلك دوراً فى تحفيزك على اختزال الوزن .. ولكن كيف ؟ تذكرى الفستان الجميل الذى اشتريته فى العام الماضى بمبلغ كبير ثم صار ضيقاً .. ألا تريدين ارتدائه مرة أخرى ؟ تذكرى كم مرّة طفت خلالها على محلات بيع الملابس فلم تجدى مقاساً يناسبك بسبب بدانتك الواضحة .. بينما يختار غيرك من النساء ملابسهن بسهولة . ألا تدفعك هذه المواقف وما شابهها للالتزام بنظام غذائى ورياضى حاسم لعلاج مشكلتك مع السمنة والملابس ؟!

### ● صورتك أمام المرأة :

وبالإضافة لمقاس ملابسك فإن صورتك أمام المرأة لن تكذب أيضاً عليك (صورتك بدون ملابس) .. فعندما تلاحظين حدوث اختزال لجزء من الأجزاء بجسمك، فصدقى ما تريه وصدقى كذلك تعليقات الزميلات والقريبات حول وزنك ومظهرك .. فعندما تبدين فى عيونهن أقل وزناً أو ضخامة عما كنت عليه فهذا صحيح .

## كيف تتابعين نجاح الرجيم؟



### ● وزن الجسم وأخذ قياساته :

◀ استخدام ميزان الجسم :

ما ذكرناه عن «الميزان» لا يعنى التقليل من شأنه فى متابعة الوزن فهو لا يزال وسيلة أساسية لمتابعة الرجيم، سواء فى العيادات الخاصة أو فى المنزل.

ولكن ما هى قيمة الوزن المثالى لك ؟

إن هناك أكثر من طريقة لمعرفة ذلك .. من أبسط وأسهل هذه الطرق الطريقة التى تحدد قيمة الوزن حسب مقدار طول الجسم وحسب هذه العملية الحسابية البسيطة :

**مقدار الطول بالسنتيمتر - ١٠٠ = الوزن المثالى**

وبناء على ذلك لو كان طولك ١٧٠ سم يكون وزنك المثالى ٧٠ كيلوجراماً. لكن هذا التقدير لا يعد دقيقاً تماماً، حيث إنه يتغير بعدة عوامل من أهمها شكل هيكل الجسم (عريض .. متوسط .. محدود) .. فكلما زاد حجم الهيكل العظمى زاد الوزن بصورة طبيعية.

كما أنه لا يجوز تطبيق ذلك على مختلف الأعمار لأنه مع التقدم فى السن ينخفض بصورة طبيعية معدل التمثيل الغذائى وحرق الدهون ويبدأ هذا الانخفاض تدريجياً بعد سن ٣٥ سنة، مما يزيد بالتالى من فرصة تراكم الدهون بالجسم .

## طريقة أخرى لتحديد الوزن المثالى :

- حددى مقدار طولك بالمتر ، وليكن ١,٧ متر .
- اضربى هذا الرقم فى نفسه (عملية التربيع) فتكون النتيجة  
 $1,7 \times 1,7 = 2,89$  .
- اضربى الناتج فى ٢٠ لحساب الحد الأدنى للوزن المثالى  
 $20 \times 2,89 = 57,8$  .
- اضربى الناتج مرة أخرى فى ٢٥ لحساب الحد الأقصى للوزن المثالى  
 $25 \times 2,89 = 72,25$  إذن فإن حدود وزنك المثالى يتراوح ما بين ٥٧,٨-٧٢,٢٥ كيلو جراماً .

## ◀ شروط الوزن الصحيح :

ولكى تتابعى قيمة وزنك بطريقة أكثر دقة، اهتمى بالإرشادات التالية:

- يفضل أن يكون أخذ قيمة الوزن فى الصباح قبل الإفطار .
- يجب تحديد قيمة الوزن بدون ملابس فى المنزل (داخل الحمام).
- يجب ملاحظة حدوث زيادة مؤقتة بالوزن خلال الأسبوع السابق للحيض.
- يفضل متابعة الوزن على نفس الميزان لاحتتمال وجود اختلافات بين الموازين فى الجودة والدقة .



متوسط الأوزان بالنسبة  
للأطوال والمراحل العمرية

مقدار الوزن المثالي حسب المرحلة العمرية (بالكيلوجرام)						الطول بالسنتيمتر
٧٠-٦٠	٥٩-٥٠	٤٩-٤٠	٣٩-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	
٦٢	٦٢	٦٢	٦١	٥٩	٥٧	١٥٥
٦٨	٦٩	٦٨	٦٨	٦٥	٦٣	١٦٥
٧٢	٧٣	٧٣	٧١	٦٩	٦٦	١٧٠
٧٦	٧٧	٧٧	٧٥	٧٢	٦٩	١٧٥
٨١	٨٢	٨١	٧٩	٧٦	٧٣	١٨٠
٨٥	٨٦	٨٥	٨٣	٨٠	٧٧	١٨٥
٩٠	٩٠	٨٩	٨٨	٨٤	٨١	١٩٠



## ● كيف تستخدمين المتر (المazorّة) لقياس محيط جسمك؟

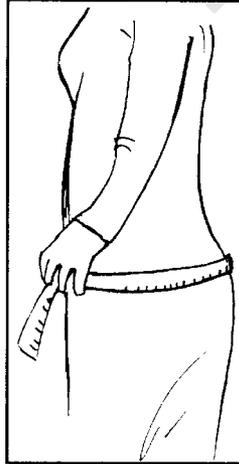
هذه أيضاً طريقة أكيدة ودقيقة لمتابعة حدوث اختزال للدهون من الجسم أو عدمه وهناك ثلاث مناطق يجب الاهتمام بأخذ قياساتها، وذلك على النحو التالي:

### ● منطقة الخصر (Waist Line):

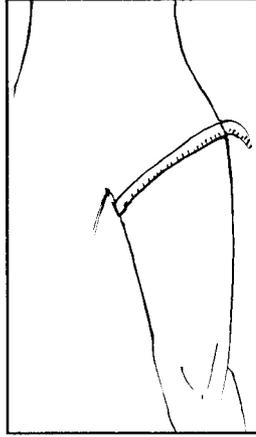


وتقاس بلف المتر حول الخصر فوق السرة مباشرة.

### ● منطقة الحوض حول الأرداف :



وذلك بلف المتر حول أسفل نهاية العمود الفقري في وضع أفقى .



وتقاس بلف المتر حول محيط الفخذ من أعلاه .

## تحليل النتائج

◀ المقاييس المثالية للرشيقات :

- من المفروض ألا يزيد محيط خصرك عن ٣٥ بوصة (٨٧,٥ سم) وبالنسبة للرجال يكون ٤٠ بوصة (٩٠ سم)،
  - من المفروض ألا تزيد النسبة بين محيط الخصر ومحيط الأرداف عن ٠,٩ ، فوجود زيادة عن ذلك يعنى وجود كرش! ولتأكدى من وجود مشكلة الكرش، قفى فى وضع منتصب، وانظرى لأسفل بعينيك لمحاولة رؤية أطراف أصابع قدميك. فإذا فشلت فى ذلك فهذا يعنى وجود حاجز ضخيم يحتاج لاختزال .. وهو الكرش.
  - لكى تتابعى مقدار كمية الدهون التى فقدتيناها من جسمك قومى بحساب ذلك على أساس هذه المعلومة :
- اختزال مقدار (١) بوصة يصحبه اختزال مقدار (٤) أرطال من الدهون .. وذلك من منطقة الخصر .
- (البوصة = ٢,٥٤ سم .. والرطل = ٠,٥٩٢ = ٤٥٣,٥٩٢ جراماً).

## \* هل جسمك ممتلئ بالشحوم؟ \*

### ◀ كيف تقيسين كمية الدهون ؟

امسكى بثنايا الجلد تحت السُرّة مباشرة لتقدير حجم الدهون أو للاستدلال على وجود كرش.. فإذا كانت المسافة بين الإصبعين المسكين بالجلد (الإبهام والسبابة) أكثر من ٣,٥ سم فيدل ذلك على وجود كمية زائدة من الدهون تحتاج لاختزال .

(تكون المسافة أكثر من ٢,٥ سم بالنسبة للرجال).

## ● كيف تحددى كمية الدهون المختزنة بجسمك ؟

### ◀ مؤشّر كتلة الجسم (Bmi) :

هذا المؤشّر (Body Mass Index) يدل على مدى درجة تراكم الدهون بجسمك (شديدة - متوسطة - محدودة)، أو على درجة بدانتك .  
وبناء عليه فإنه يحدد لك درجة الخطورة المتوقعة أو مدى قابليتك للإصابة بمتاعب وأمراض السمنة، فكلما ارتفعت قيمة هذا المؤشّر دلّ ذلك على تزايد درجة الخطورة.  
وتتحدد قيمة هذا المؤشّر بقسمة قيمة الوزن (بالكيلوجرام) على مربع الطول (بالمتر).

### ◀ مثال :

سيدة وزنها ١٠٠ كيلو جرام ، وطولها ١,٧ متر .

إذن يكون مؤشّر كتلة الجسم =  $100 / 1,7 \times 1,7 = 34,6$  .

انظري الجدول التالى لتحليل النتائج :

مؤشر كتلة الوزن (BMI)	التصنيف
أقل من ١٨,٥	قليلة الوزن / نحيفة
١٨,٥ - ٢٤,٩	وزن مثالي
٢٥ - ٢٩,٩	زائدة الوزن / سمنة خفيفة
٣٠ - ٣٤,٩	سمنة متوسطة
٣٥ - ٣٩,٩	سمنة شديدة
أكثر من ٤٠	سمنة شديدة جداً / سمنة مفرطة

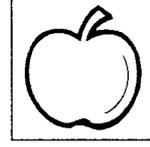
### ● مناطق تراكم الدهون لها أهميتها :

كلما زادت الدهون المتراكمة بالجسم بزيادة المؤشر السابق (BMI) زادت القابلية للإصابة بمضاعفات السمنة ، ولكن مناطق تراكم هذه الدهون تحدد أيضاً درجة هذه الخطورة بالنسبة للأمراض معينة.

فكلما تركّزت وتزايدت الدهون بمنطقة الصدر، وهو ما يحدث عادة بين الرجال السمان، زادت القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجي) وارتفاع ضغط الدم .

أما في حالة تراكم أغلب الدهون بالجزء السفلي من الجسم، كالسمنة الشائعة بين النساء، فإن درجة القابلية للأمراض السابقة لا تكون عالية ، وإنما تزيد القابلية لمتاعب أخرى وخاصة أوجاع أسفل الظهر ومفصل الركبة.

## كيف يقيس الأطباء كمية دهون الجسم؟



### ● جهاز قياس ثنايا الجلد :

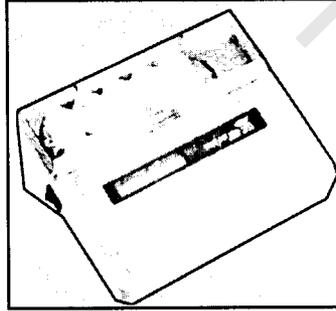
هذه هي أبسط الطرق، وذلك باستخدام أداة محددة بالسنتيمترات أشبه بالكمّاشة، يمسك بها الطبيب ثنايا الجلد لتحديد درجة تراكم الدهون بمناطق مختلفة ، مثل:

● جدار البطن (أسفل السرة) .

● جانب الذراع .

● ثنايا الجلد بمنطقة الظهر (أسفل لوح الكتف).

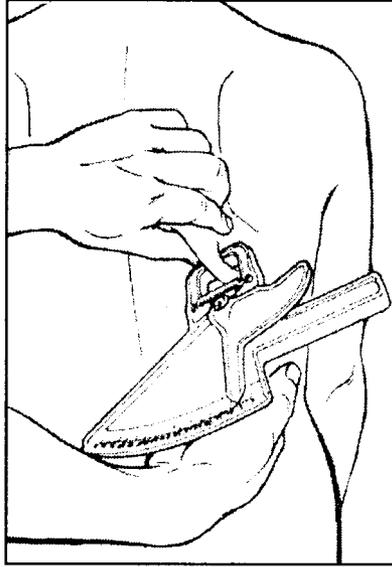
وتكون هناك كمية زائدة من الدهون إذا زاد سمك ثنايا الجلد عن مقدار ١, ٢ سم (أو مقدار ٣, ١ سم بالنسبة للرجال).



### ● جهاز بيوديناميك (Biodynamic) :

هذا عبارة عن حاسوب خاص نمدهُ ببيانات عن وزن الجسم، وطول الجسم، ومقدار السن. وعند توصيله بالجسم يطرح بيانات مختلفة كالوزن

الصافي المثالي للجسم، ونسبة الدهون، ووزن العضلات ونسبة الماء، ومعدل حرق السعرات الحرارية .



◀ وسائل طبية أخرى لتحديد الأوزان ونسبة الدهون :

- استخدام الأشعة تحت الحمراء  
(Infrared Interactance).
- استخدام طريقة كهربية - حيوية  
(Bioelectrical Impedance).
- تحديد وزن الجسم تحت الماء  
(Under water Weighing).

● متى تعتبرين نفسك سميئة ؟

◀ هل لديك زيادة في كمية الدهون المتراكمة ؟

هل حسب ما يقوله الميزان وبناء على حدود وزنك المثالي، يمكنك أن تعرفي ما إذا كنت سميئة أم لا .

ولكن دعينا نعرف ذلك بشكل أدق من خلال نسبة الدهون بجسمك .

إن الجسم يحتوى على ملايين الخلايا الدهنية (والتي تقدر بنحو ٣٠ مليار خلية دهنية).. وهذه الخلايا تختزن بداخلها فى المعدلات الطبيعية ما يقترب من ١٥ كيلوجراماً من الدهون .. والتي أغلبها من نوع الدهون الثلاثية.

وبناء على نتائج قياس نسبة الدهون بالجسم يمكننا أن نحدد بدرجة أفضل درجة السمنة.

ففى الأحوال العادية تصل نسبة الدهون بالجسم عند الإناث حوالى ١٧-٢٤% .. وتصل عند الذكور إلى حوالى ١٤-٢٠% .. أى الإناث لديهن كمية أكبر من الدهون بالنسبة للذكور بصورة طبيعية، والعكس صحيح بالنسبة للعضلات.

فإذا زادت النسبة عن هذا المعدل الطبيعى تكون هناك سمنة .. وكلما زادت نسبة الدهون زادت درجة السمنة .. وزادت بالتالى الخطورة المرتبطة بها .

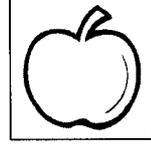
### كم تبلغ كمية الدهون بجسمك ؟

تحتوى أجسامنا فى المتوسط على نسبة ٦٠% من الماء، ونسبة ٢٠% من الدهون (أقل فى الذكور قليلاً)، ونسبة ٢٠% من خليط من البروتينات، والكربوهيدرات، والمعادن، والفيتامينات ، وكيمواويات حيوية أخرى. ولكى تتذكرى ذلك هذا هو الاختصار: (٦٠-٢٠-٢٠).

وبناء على هذه النسب لو كان وزنك يبلغ حوالى ٧٠ كيلوجراماً فإن جسمك يتكون من:

- ٤٠ كيلوجراماً من الماء.
- ١٥ كيلوجراماً من الدهون.
- ١٥ كيلوجراماً من البروتينات (بنسبة تصل إلى ٨٠-٩٠%)، والمعادن (بنسبة تصل إلى ٢٠-٣٠%)، والكربوهيدرات (بنسبة تصل إلى ٥%)، والفيتامينات (نسبة بسيطة).

## السَّبْعُ الكاشفات عن الأخطاء



### الغذائية والعادات !

#### ● اختبرى أسلوبك المعيشى :

إن الأساليب الغذائية والعادات المعيشية تؤثر بدرجة كبيرة على قيمة الوزن ودرجة تمتعنا بالرشاقة واللياقة.

فإلى أين تمضين بأساليبك وعاداتك ؟.. أو إلى أى مدى أنت بعيدة أو قريبة من مشكلة السمنة بأضرارها المختلفة على الشكل والجسم ؟.. أو كيف تقيمين أسلوبك وعاداتك المعيشية ؟.

◀ تعالى نكشف عن ذلك من خلال إجابتك عن تلك الأسئلة السبعة المهمة:

١- هل تناولك للأغذية المحمّرة أو المقلية فى الزيت أو السمن يقل فى معدله عن ثلاث مرات أسبوعياً ؟

لا

نعم

٢- هل تتناولين كميات كافية من الخضراوات والفواكه الطازجة يومياً فى حدود ٤-٥ وجبات صغيرة ؟

لا

نعم

٣- هل تمارسين نشاطاً بدنياً لا يقل عن مدة ٣٠ دقيقة يومياً ؟

لا

نعم

٤- هل قياس محيط خصرك يقل عن ٣٥ بوصة أو ٨٧,٥ سم (بالنسبة للنساء) أو ٤٠ بوصة أو ٩٠ سم (بالنسبة للرجال) ؟

لا

نعم

٥- هل مؤشر كتلة جسمك أقل من ٢٥ ؟

لا

نعم

٦- هل تعتقد أنك تتمتعين بمعدل صحي من الدهون ؟

(اختبرى كمية دهون البطن بالطريقة السابقة)

لا

نعم

٧- هل يشير تاريخك الأسرى إلى تمتع أغلب أفراد العائلة بأوزان معتدلة؟

لا

نعم

## تحليل النتائج

- إذا أجبت بالموافقة (نعم) على كل أو أغلب تلك الأسئلة فأنت تتبعين أسلوباً معيشياً وغذائياً سليماً يجعلك فى منأى عن مشكلة السمنة بأضرارها المختلفة.
- أما إذا كانت إجابتك بالموافقة (نعم) على ثلاثة أسئلة فأقل، فهذا يعنى أن أسلوبك الغذائى والمعيشى يحتاج لتصحيح وأنت عرضة لمتاعب السمنة أو تعانين بالفعل منها.
- أما إجابتك بالنفى على كل الأسئلة، فيعنى أن أسلوبك الغذائى والمعيشى فى حاجة ضرورية وسريعة للتغيير، وأن فرصتك كبيرة للوقوع تحت طائلة أضرار السمنة. وفى الحالتين الأخيرتين يمكنك الاستفادة بدرجة كبيرة من رجيم الفتاح.

## • وما هى الأضرار المتوقعة بسبب السمنة ؟

- كلما زاد وزنك أو زادت كمية الدهون المخزنة بجسمك زادت قابليتك للإصابة بهذه الأمراض والمتاعب الصحية العديدة :
- مرض السكر .. من النوع الثانى (وفى حالة وجود إصابة بمرض السكر من النوع الأول تزيد المقاومة التى تعترض مفعول الأنسولين).

- ارتفاع ضغط الدم.
- مرض القلب (قصور الشريان التاجي).
- أوجاع وخشونة المفاصل، وخاصة مفصل الركبة ، وفقرات أسفل الظهر.
- التهاب وحصىات المرارة .
- الإصابة بالسرطان ، وخاصة سرطان الثدي .
- تسلُّخ الجلد والتهابه بمناطق الاحتكاك.
- نقص اللياقة البدنية والميل للنهجان.
- زيادة ترسب شحوم بالكبد (الكبد الدهنى).
- ضعف الرغبة الجنسية عند الرجال خاصة بسبب السمنة المفرطة  
لاحتتمال حدوث نقص بهرمون التستوستيرون (الهرمون الذكري).
- الفتق السُّرى .
- التعرض لمشاكل الحمل (تسمم الحمل).
- ترهُّل الثديين.
- تكوُّن تجمعات دهنية بجلد الفخذين (السليوليت).
- كثرة العرق وانبعائه برائحة كريهة .
- إعاقة المعاشرة الجنسية .
- ضعف الخصوية عند المرأة لاحتمال حدوث ضعف بالتبويض.
- ظاهرة الشيخير أثناء النوم.
- ظهور خطوط بجلد الفخذين والثديين بسبب حدوث شد متزايد للجلد  
(علامات الشد).
- ضعف الثقة بالنفس مع تزايد درجة السمنة.
- الكسل والخمول.
- الاكتئاب .

## هل استعادة الرشاقة تقضى على مشاكل السمنة ؟

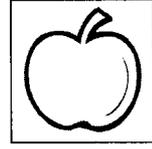
إن قائمة المتاعب والأمراض المرتبطة بالسمنة تبدو طويلة مُقلقة! هذا هو الجزء السيئ. أما الجزء المفرح فهو أن أغلب هذه المتاعب يزول بزوال مشكلة السمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، وأوجاع المفاصل.

ففى نسبة كبيرة من هذه الحالات المرتبطة بالسمنة وبعد اختزال كمية مناسبة من الوزن الزائد يعود معدل الضغط لمستواه الطبيعى، وينخفض مستوى السكر المرتفع، وبالتالي يستطيع المريض الاستغناء عن الدواء. كما تتحسن حركة المفاصل وتصبح أكثر ليونة وأقل إيلاًماً ، وهو ما يؤدي بالتالى للحد من العقاقير المسكنة للألام، أو الامتناع عنها.

إن السمنة خطر كبير يهدد الصحة، والنجاة منه ممكن، فلتبدئى فى اتخاذ الخطوات الإيجابية لمحاربتها والتي نعرضها عليك بهذا الكتاب.



## هل لابد أن تكونى سمينة.. لأن أمك سمينة؟!



### ● مدى أهمية العامل الوراثى فى حدوث السمنة :

الوراثة تلعب دوراً مهماً فى اكتسابنا لشكلنا ، سواء كنا سماناً أو نحافاً أو طوالاً أو قصاراً .

ولكن الأمر ليس بهذه الصورة القدرية فيما يرتبط بالسمنة. فلا تلقى باللوم على أبويك لأن هناك عوامل أخرى ترتبط بالسمنة نملك زمامها، وحقائق لابد أن ندركها .

#### ◀ الحقيقة الأولى :

الجينات تؤثر على معدل تراكم الدهون بأجسامنا، وهذا يجعل فتاة تسمن بسرعة وأخرى لا تسمن بنفس الدرجة كما تؤثر على كيفية توزيع الدهون، مما يجعل منطقة تسمن أكثر من الأخرى فالأرداف السمينة مثلاً التى لا تستجيب لاختزال الوزن بسهولة قد تكون بحكم التركيب الوراثى، وكان الدهون تخضع لأوامر الجينات بالتراكم بهذه المنطقة أكثر من غيرها .

ومن ناحية أخرى، فإن العادات الأسرية التى نشأ الأبناء فى ظلها قد ترتبط بزيادة فرصة حدوث السمنة، فقد نجد فى عائلة أن الأبناء نشأوا على تناول الطعام المسبك الدسم، واعتادوا على تناول كميات كبيرة من الطعام بتشجيع فيما بينهم من خلال التفافهم حول مائدة الطعام، مما يحفز بالتالى على إصابتهم بالسمنة .

بينما قد نجد فى عائلة أخرى التزاماً واضحاً فى اختبار نوعيات الطعام بشكل صحى وفى الكميات المقدمة منه على المائدة، مما يبعد بالتالى من فرصة حدوث السمنة بين الأبناء .

ولكن فى الحقيقة أن هذا العامل الأسرى أو الوراثى، وجد أنه لا يؤثر بدرجة تزيد عن ٣٠% فى أغلب الحالات ، وهذا يعنى أن هناك فرصاً

للخروج من مشكلة السمنة الأسمية بنسبة ٧٠٪ ، وذلك بالسيطرة على العوامل الأخرى المرتبطة بحدوث السمنة والتي يمكن اختصارها فى عاملين أساسيين، وهما : عامل الغذاء، وعامل النشاط والحركة.

فتتظيم الغذاء بشكل يحفز على اختزال الدهون وزيادة معدل النشاط، والحركة بممارسة نشاط رياضى منتظم أمران يمكنهما مقاومة العامل الوراثى والخروج من دائرة السمنة.

ولكن لا بد أن نؤكد هنا أن وجود عامل وراثى يستلزم بذل مزيد من الجهد والالتزام والمثابرة.

#### ◀ الحقيقة الثانية :

وهى أنه بصرف النظر عن وجود عامل وراثى أو عدمه ، فإننا جميعاً لدينا قدرات كامنة لعمل خلايا دهنية جديدة، مما يزيد من قابليتنا للسمنة إذا لم نلتزم بأساليب غذائية ومعيشية سليمة.

فإذا كنا نلاحظ أن هناك عائلات تتميز بالسمنة عن غيرها بحكم العامل الوراثى، فإننا نلاحظ فى الوقت نفسه أن هناك عائلات أخرى يتميز فرد، أو أكثر، من أفرادها بالسمنة دون الآخرين . وليس هناك تبرير لذلك سوى اتباعه لأسلوب غذائى ومعيشى مخالف لباقى أفراد الأسرة.

#### ◀ نموذج لحالة :

تذكر فتاة من خلال بحث حالتها لاختيار الرجيم المناسب لها أنها لم تبدأ فى اكتساب وزن زائد إلا بعد تخرجها من الجامعة واضطرارها للمكوث بالمنزل أغلب الوقت بلا نشاط تمارسه فيكاد يقتصر كل ما تفعله على النوم لساعات طويلة ومشاهدة التلفزيون والتسلية بالأكل. وقد تسبب ذلك النظام المعيشى الخاطئ فى زيادة وزنها بنحو ١٥ كيلوجراماً.. وذلك على الرغم من أن باقى أفراد أسرتها يتميزون بأوزان معتدلة!

ونستنتج من ذلك حقيقة مهمة وهى أن النظام المعيشى قد يكون أقوى فى تأثيره من العامل الوراثى فيما يرتبط بحدوث مشكلة السمنة !

## \* كيف يحدث الإحساس بالشبع ؟ \*

هناك غدة تقع فى المنتصف وإلى الخلف من المخ، أو فوق جذع المخ، تسمى هيبوثالامس (Hypothalamus) وهذه الغدة تسيطر على إفراز هرمونين يرتبطان بالشهية وهما : نيوروببتيد (Neuropeptider) وببتيد (Peptide YY) .. وهاتان المادتان الكيماويتان يخبران المخ بحدوث امتلاء للمعدة وحالة من الشبع أو يخبران المخ بعكس ذلك .

وعندما نأكل بسرعة والتهام لا يكون هناك وقت كافٍ لخروج هذه المواد الكيماوية وقيامها بوظيفتها، ولذا فإننا فى هذه الحالة نأكل عادة كميات كبيرة تفوق حاجتنا الفعلية حيث تتأخر الاستجابة لحدوث الإحساس بالشبع .. ولذا فإنه من العادات الغذائية الضرورية لمقاومة السمنة أن نتناول طعامنا على مهل حتى نمنح أجسامنا الفرصة لتحقيق الإحساس بالشبع.

## ● متى تكون السمنة مرتبطة بخلل هرمونى ؟

أحياناً تكون مشكلة السمنة غير مرتبطة بكثرة الأكل أو بقلّة النشاط والحركة، وإنما ناتجة من وجود خلل هرمونى بالجسم يُحفّز على زيادة تراكم الدهون، أو احتجاز كميات زائدة من السوائل بالجسم، أو غير ذلك. لكن نسبة هذه الحالات قليلة. ويصاحبها وجود أعراض وعلامات أخرى غير زيادة الوزن، ولذا فإن المريضة لا تشكو من السمنة فحسب، وإنما تشكو من متاعب صحية أخرى مصاحبة لمشكلة السمنة.

◀ وذلك كما يحدث فى الحالات التالية :

### ● نقص هرمون الغدة الدرقية :

هذه الغدة الموجودة بمقدمة العنق تُفرز هرمونين يسيطران على عملية التمثيل الغذائى ، ولذا فإن ضعف نشاطها وانخفاض مستوى هذين الهرمونين يؤدى بالتالى لضعف عملية التمثيل الغذائى، وبالتالي فإن الطعام الذى يدخل الجسم تزيد فرصة تخزينه على هيئة شحوم أكثر من استهلاكه بكفاءة .

فى هذه الحالة التى تنتشر بين الفتيات والسيدات أكثر من مجتمع الرجال، تشكو المريضة من أعراض ، مثل :

- وزنى زاد .. الخاتم ضاقَ على إصبعى !
- أعانى من كسل شديد .. لا أرغب فى عمل شىء!.
- أعانى من انتفاخ بالوجه وتحت العينين وبالقدمين، وخاصة فى الصباح.
- تقول لى الصديقات : إن نبرة صوتى قد تغيرت .
- ألاحظ وجود اصفرار بجلد اليدين!
- أشعر بنقص قدرتى على التركيز والانتباه.
- أشعر أحياناً ببرودة بجسمى !

◀ **كيفية العلاج :**

هذه الأعراض السابقة تشير بدرجة كبيرة إلى احتمال وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية . وفى هذه الحالة نطلب إجراء اختبار لتحديد مستوى هرمونى الغدة الدرقية (T3,T4) بالإضافة لاختبارات أخرى.

وفى حالة وجود نقص هرمونى، يكون العلاج بتعويض هذا النقص بتقديم هذه الهرمونات فى صورة اصطناعية، وبجرعات متفاوتة على حسب كل حالة.

وبتقديم هذا العلاج يحدث اختزال تدريجى للوزن وتزول الأعراض الأخرى تدريجياً .

### \* **احترسى من هذا العقار لعلاج السمنة !** \*

إن تقديم هرمونات الغدة الدرقية يزيد من معدل عملية التمثيل الغذائى وحرق الدهون وبالتالي يؤدى لاختزال الوزن الزائد.  
لكن استخدام هذه الهرمونات لابد أن يكون فى الحالات التى تعانى من نقص فعلى بمستواها . أما تقديمها دون ذلك ، أى لأى مريضة سمنة بغرض إنقاص وزنها، فهو أمر محفوف بالمخاطر !

## ● حالات أخرى من السمنة المرضية (الهرمونية) :

الحالة السابقة تعد أكثر الحالات شيوعاً للسمنة الناتجة عن وجود خلل هرمونى . وهناك حالات أخرى نادرة ، مثل :

● **زيادة إفراز الغدة فوق الكلوية ..** وهو ما يؤدي لزيادة إفراز الكورتيزون الداخلى والذى يؤدي بدوره لاحتجاز كميات زائدة من السوائل والأملاح بالجسم تؤدي لزيادة الوزن مع حدوث ارتفاع بضغط الدم وربما حدوث إصابة بمرض السكر، وتتميز البدانة فى هذه الحالة بأنها تتركز فى منطقة الوجه والجذع والبطن ، أما الأطراف (الذراعان والساقان) فتظل نحيفة .

● **أورام البنكرياس ..** مثل الورم الذى يصيب الجزء المفرز لهرمون الأنسولين (Insulinoma) ويؤدي لزيادة إفراز هذا الهرمون، وهو ما يؤدي بالتالى لتحفيز تخزين الدهون بالجسم، وحدث انخفاض متكرر بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم يثير الرغبة المتكررة فى تناول الطعام .

● **أمراض الغدة النخامية ..** وهى أمراض خطيرة تتسبب فى علامات واضحة مصاحبة للسمنة ، وأهمها تأخر النمو الجنسى، حيث يتأخر حدوث الطمث ويضعف نمو الثديين، ولا يظهر شعر العانة .. إلخ .

● **أمراض الهيبوثالامس ..** وهو الجزء من المخ الذى يسيطر على عمل الغدد الصماء، وينظم الشعور بالجوع ، والعطش ، والنوم ، والاستيقاظ .. إلخ . وتكون السمنة فى هذه الحالات سمنة شديدة مصحوبة برغبة شديدة للنوم .

## ● هل هناك عقاقير تتسبب فى زيادة الوزن ؟

نعم .. ومن أهمها ما يلى :

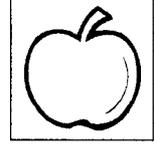
● **عقار الكورتيزون ..** حيث يؤدي فى حالات استخدامه لفترات طويلة أو بجرعات كبيرة إلى زيادة وزن الجسم وانتفاخ الوجه بسبب احتجاز كميات زائدة من السوائل والأملاح بالجسم، كما يحفز على زيادة ترسيب الدهون .

- **حبوب منع الحمل ..** حيث تتسبب أيضاً فى احتجاز كميات زائدة من السوائل والأملاح بالجسم تؤدي لزيادة الوزن وانتفاخ الوجه .
- **مضادات الحساسية ..** حيث تؤدي عادة إلى زيادة الإحساس بالجوع ، مما يزيد من الوزن مع استخدامها لفترات طويلة .
- **مضادات الاكتئاب ..** حيث يؤدي استخدامها لفترات طويلة إلى زيادة الوزن لأنها تقلل من استهلاك الطاقة وحرق الدهون ، كما تؤدي للكسل ونقص النشاط .

## ● **أمراض تناول الطعام !**

أمراض أو اضطرابات تناول الطعام (Eating Disorders) هي عبارة عن أمراض نفسية ترتبط بالطعام .. ومن أبرزها وأكثرها شيوعاً مرض فقد الشهية العصبى (أو تجويع النفس) حيث تمتع الفتاة تقريباً عن تناول أى طعام حتى تصبح شديدة النحافة أو «جلد على عظم».. ومرض فرط الشهية العصبى أو البوليميا (Bulimia) ، وفيه تتعلق الفتاة بالطعام تعلقاً شديداً وتأكل بلا وعى . وعادة ما يعقب ذلك حدوث إسهال وتقيؤ بسبب الامتلاء الشديد .. ويحتاج علاج هذه الأمراض إلى أكثر من تخصص طبي كإخصائى نفسى، وإخصائى تغذية ، وعادة يتطلب العلاج فترة زمنية طويلة .





## تفاحة فى يدك تروض شهيتك !

### ● دعى «الأسد» نائماً !

فى نسبة كبيرة من حالات السمنة، وخاصة بين الفتيات والسيدات، يأتى سبب المشكلة من عادة «الالتقاط» لكبح الشهية التواقة إلى تناول الحلويات والمسليات، فتلتقط الفتاة «كيس شيبس» من هنا، و«باكو شيكولاتة» من هناك، ثم تشرب «علبة كانز» وهكذا ..

هذا بالإضافة لوجبات الطعام التى قد تكون محدودة .. ولكن بإضافة هذه الوجبات الخفيفة إلى إجمالى كمية الطعام اليومية يكون لدينا كمية زائدة من السعرات الحرارية التى تتسبب فى اكتساب وزن زائد .

ولذا فإن أفضل علاج لهذه المشكلة هو أن نجعل الشهية تحت الترويض باستمرار. يذكر صاحب أحد نوادى «الجيم» فى واشنطن أن الشهية أشبه بالأسد النائم.. فسيظل الأسد نائماً مادام كان فى حالة شبع .. أما إذا غاب عنه الطعام فسيبدأ فى الهجوم.

إذن فترويض الشهية أشبه بالفعل بترويض أسد بإمداده بالطعام.

ولكن كيف تروض شهيتك بالطعام دون أن تزيدى فى الوزن ؟

### ● الاهتمام بوجبة الإفطار :

إن شهيتك ستخضع للترويض أغلب فترة النهار إذا حرصت على تناول وجبة إفطار ممتلئة تمد جسمك على مدار النهار بجرعات صغيرة متدفقة من الجلوكوز.. وهذا ما يمكن تحقيقه بجعل تلك الوجبة غنية بالكربوهيدرات المعقدة التى تستغرق وقتاً طويلاً نسبياً فى هضمها وامتصاصها ، مثل هذه النوعيات :

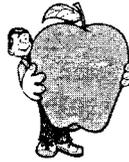
- طبق فول مدمس .
- رغيف أسمر (أو رغيف سن).
- طبق كورن فليكس غنى بالألياف .
- طبق بليلة (قمح كامل باللبن).
- بالإضافة للبروتينات كالجبن والبيض والزبادى .

إن جسمك فى الصباح يكون مهيباً لحرق كميات كبيرة نسيباً من الطعام؛ لأن معدل التمثيل الغذائى يكون مرتفعاً عنه بالنسبة لفترة المساء. كما أن ما تبدلينه من نشاط وحركة خلال فترة النهار يساعد فى حرق تلك الوجبة.

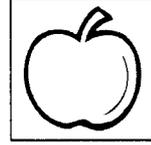
### ● الاعتماد على التفاح وغيره من الفواكه والخضراوات :

أما العلاج الثانى لترويض الشهية فهو أن تحتفظى فى يدك أو تضعى داخل حقيبتك ثمرة تفاح لتأكلينها عندما تستيقظ شهيتك مرة أخرى وتبدأ فى الهجوم !

إن التمسك بتناول الخضراوات الطازجة وأنواع الفاكهة غير المكسبة لوزن زائد (مثل : التفاح ، والجزر ، والخيار، والطماطم، والخس، والموالح، والجوافة .. إلخ) هو أفضل الحلول لمقاومة عادة «الالتقاط».



## قاومى عادة تناول الطعام بدافع نفسى !



### ● الجوع الحقيقى والجوع الزائف .. هناك فرق !

إننا نأكل أحياناً دون أن نكون فى حاجة حقيقية لطعام.. وهذا يحدث عندما نعانى من توتر أو قلق أو إحباطات فنجد فى عملية تناول الطعام فى هذه الحالة متنفساً للغضب مما يشعرونا بشيء من الارتياح.

إن هذه المشكلة تعد واحدة من أهم الأسباب المؤدية للسمنة، وخاصة فى وقتنا الحالى المشحون بالتوتر والغضب .

فإذا كنت تعانين من السمنة ، فإنه لا بد من أن تتخلصى من هذه العادة التى تمد جسمك بسعرات حرارية زائدة لست فى حاجة إليها.

◀ ولكن .. كيف ؟!

إننا من المفروض أن نأكل عندما نشعر بجوع حقيقى أو نسمع «كركرة البطن» أو نداءها لطلب الطعام .. ومن المفروض أيضاً أن يكون ذلك وفق مواعيد شبه منتظمة من خلال ثلاث وجبات أساسية .

ولكن ماذا تفعلين تجاه تلك المحفزات النفسية التى تدعوك لتناول الطعام ؟ هذه بعض الاقتراحات المفيدة :

● قاومى رغبتك لبضع دقائق .. واسألى نفسك : هل أنا فى حاجة بالفعل لطعام أم أننى أشعر بتوتر ؟ .. هل أعانى من جوع حقيقى أم من جوع زائف ؟!

● إذا ظلت الرغبة تراودك جرّبى أن تصرفى انتباهك لشيء آخر.. فلتذهبى إلى الشرفة وتستشقى الهواء النقى.. أو استمعى للموسيقى.. أو اخرجى للتمشية .. أو تسلى بقراءة كتاب ، أو غير ذلك .

● إذا كنت لا تزالى مصرة على تناول طعام فابتعدى عن الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، مثل: الشيبس ، وال فول السودانى، واللب، والفتائر.

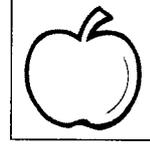
واتجهى لتناول الأغذية منخفضة السعرات الحرارية كبعض أنواع الفاكهة مثل التفاح والموالح عموماً .. أو الخضراوات النيئة مثل الجزر أو الخيار .. أو يمكنك تناول كوب زبادى منخفض الدسم.

- التزمى بتناول فاكهة التفاح على مدار اليوم كغذاء قابض للشهية.
- جرّبى تناول كوب ماء بدلاً من تناول طعام ، فقد يكون ذلك كافياً لسد رغبتك فى الطعام .
- إن الخضراوات النيئة وأغلب الفواكه بالإضافة للماء تعد أفضل الأطعمة والمشروبات بصفة عامة التى يمكنك الاعتماد على تناولها لمقاومة تلك العادة .. فأغلبها يحتوى على قدر محدود من السعرات الحرارية .. أما الماء فلا يمد الجسم بأية سعرات حرارية.
- وأخيراً لا تستسلمى لمشاهدة التلفزيون لفترات طويلة حتى لا تستيقظ الرغبة فى تناول الطعام مرة أخرى !

**\* احترسى من السعرات الحرارية العالية الناتجة من الأغذية المسلية \***

الغذاء	كمية السعرات الحرارية (لكل ١٠٠ جرام)
الآيس كريم	٢١٠
الشيكولاتة	٥٥٥
الفضول السودانى	٦٠٦
المياه الغازية	٧٠ - ٨٠
الـ لـ و ز	٥٩٩
الـ فـ شـ ا ر	٢٨٦
بيتزا بالجبن	٢٣٦
لبن بالشيكولاتة (كاكاو)	٥٥٠
البطاطس المحمرة (شيبس)	٢٢٠

## أنواع الرجيم المختلفة أصابتنا بالارتباك !



### ● القاعدة المشتركة في كل الأنظمة المختلفة :

ربما قد شعرت بهذا «الارتباك» أمام ما تسمعيه وتقرئينه من أنظمة غذائية كثيرة مختلفة مثلما شعر كثير من النساء الباحثات عن الرشاقة ، فقد أصبح هناك اتجاهات مختلفة للرجيم ، وكتب تطرح أنظمة غذائية مختلفة، بل أن «الهرم الغذائى» الذى يوضح لنا ما يجب أن نهتم بتناوله وما يجب أن نقلل من تناوله صار له أيضاً أشكال مختلفة، فقد تتساءلين فى حيرة:

- هل أختار الرجيم الكيمائى أم رجيم السعرات ؟
  - أيهما أفضل الرجيم المعتمد على تقديم كميات كبيرة من البروتينات أم الرجيم محدود البروتينات ؟
  - هل يساعدنى رجيم الخضراوات والفاواكه فى اختزال الوزن بسرعة ؟
  - ما مدى فعالية رجيم الزىادى وغير ذلك من التساؤلات ؟.
- هذا بالإضافة للحيرة التى قد تشعرين بها أمام هذا الكم الهائل من النصائح الغذائية حول موضوع الرجيم فى المجلات والتليفزيون، والتى قد يتناقض بعضها مع الآخر حتى فى تحديد نوعيات الأغذية المزيدة للوزن والأخرى المساعدة فى اختزال الوزن !

## ● الخضراوات والفواكه .. أساس للريجيم الناجح :

ولكن الشيء الوحيد الذى لا تختلف فيه كل هذه الأنظمة الغذائية والآراء المختلفة هو أن إهمال تناول كميات كافية من الخضراوات والفواكه الطازجة مع إهمال ممارسة نشاط رياضى منتظم سبب شائع جداً وراء حالات السمنة ، وبعد الاهتمام بهذين الأمرين قاعدة مشتركة فى كل أنظمة الرجيم المختلفة، فإذا كان هناك نظام يوصى بكثرة تناول البروتينات، وآخر يوصى بتقليل تناول البروتينات أو غير ذلك من التناقضات إلا أنه لا يوجد نظام لا يحفز على زيادة تناول الخضراوات والفواكه بالإضافة لممارسة الرياضة.

لقد ذكر آخر تقرير للجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society) أنه يجب تناول قدر يومية من الخضراوات والفواكه الطازجة لا يقل عن خمس وجبات صغيرة لتوفير الوقاية ضد مرض السرطان ، ونفس هذه القاعدة يجب أن تكون أساساً للريجيم الناجح، وخاصة مع اختيار فاكهة التفاح لتمثل المكون الأساسى اليومي من الفواكه نظراً لفوائدها التي تحدثنا عنها.

## ● حافظى على القيمة الغذائية والصحية للخضراوات والفاكهة :

وحتى يكون غذاؤك من الخضراوات والفواكه محتفظاً بأعلى قيمة غذائية يجب مراعاة الآتى :

- يجب الحصول على أكبر قدر منها فى صورة نيئة غير مطهوه لأن بعض الإنزيمات والفيتامينات تتلف بعملية الطهى بسبب حرارة التسخين.
- لا يفضل تخزين الخضراوات والفاكهة لفترة طويلة، فيجب أن تؤكل طازجة على قدر الإمكان.
- يجب ملاحظة أن جزءاً كبيراً من الفيتامينات والمغذيات يتركز تحت القشرة، ولذا فإن تقشير بعض أنواع الخضراوات والفواكه، كالخيار والتفاح، يفقدها جزءاً من قيمتها الغذائية ومن الألياف الموجودة بها.

- يراعى عدم نقع الخضراوات فى الماء لفترة طويلة لأن بعض الفيتامينات، مثل فيتامين (ج) تتسرب من الطعام وتذوب فى الماء .
- ولنفس السبب السابق يراعى عدم إهدار ماء السلق لاحتوائه على بعض الفيتامينات المذابة به، ويراعى استخدام أقل كمية من الماء فى سلق الخضراوات .
- يجب تجنب تقطيع الخضراوات والفاواكه وتركها فى الهواء لفترة طويلة لأن بعض الفيتامينات، وخاصة فيتامين (ج)، تتأكسد بالهواء وتفقد بالتالى أهميتها .
- كلما زادت حرارة التسخين أو الطبخ فقد الغذاء جزءاً من قيمته الغذائية، ولذا يجب أن يكون السلق أو الطهى سريعاً إلى حد ما، ويفضل لذلك استخدام أوانٍ محكمة الغلق .

### ◁ أشهر أنواع الريجيم العالمية ▷

#### ● الإيجابيات والسلبيات لأشهر الأنظمة الغذائية :

بالإضافة لريجيم التفاح المقترن بأغذية منخفضة فى نسبة السكرية (GI) وتناول عدة وجبات يومياً (ست وجبات)، دعينا نذكر أنواعاً أخرى من نظم التغذية (الريجيم) المساعدة فى إنقاص الوزن والتي اكتسبت شهرة عالمية . ستلاحظين أن بعض هذه الأنظمة رغم شهرتها، تتميز بعيوب وأضرار جانبية مما دعا إلى الحد من انتشارها .

#### ● ريجيم أتكينز (The Atkins Dite) :

◁ من هو أتكينز ؟

هو طبيب تغذية أمريكى صار فيما بعد صاحباً لشركة متخصصة فى هذا المجال بعد نجاح وانتشار برنامجه الغذائى على مستوى العالم .. لكن شركته أعلنت عن إفلاسها فى العام الماضى (٢٠٠٥) .

ويعتمد هذا الرجيم على ثلاثة أسس غذائية ، وهى :

- الإقلال من الكربوهيدرات (السكريات والنشويات) بدرجة تصل إلى حوالى ١٥ جراماً يومياً .
- زيادة الاعتماد على الأغذية البروتينية (كاللحوم والبيض والألبان).
- تقديم أغذية غنية بالدهون .

وقد حققت المرحلة الأولى من هذا الرجيم نجاحاً كبيراً، حيث أدى لاختزال عدة كيلوجرامات من أجسام السمان. ولكن نتائجه على المدى البعيد لم تكن آمنة وموفقة.. فمن خلال الدراسات التى أجراها الباحثون فى سنة ٢٠٠٢، وجد أن أغلب السمان لم يطبقوا الاستمرار على هذا النظام.. كما أن أوزانهم لم تستمر فى النقصان .. كما حذر الباحثون من خطورة هذا النظام الغذائى من عدة نواح ، حيث زادت القابلية لمرض القلب (بسبب كثرة الدهون)، وزادت الشكوى من الإمساك (بسبب الإقلال من النشويات والألياف)، كما زادت نسبة الإصابة بنقص المغذيات المختلفة بالجسم، والأخطر من ذلك حذر الباحثون من خطورة حدوث ما يسمى بالكيتونية (Ketosis) وهى حالة يتراكم فيها بالجسم مواد سامة بسبب هدم الجسم لأنسجته للحصول على الطاقة بسبب نقص الكربوهيدرات.

### ● رجيم «خذى قطعة من الجزء الذى تكرهينه من جسمك»!

هذا اسم رجيم اشتهر لفترة من الوقت (The Bit of Your Body You Hate Diet).

والمقصود باسم هذا الرجيم هو أن تتخلصى بنفسك أو «تأكلى» من الجزء الضخم الذى يزعجك من جسمك .. كالأرداف الضخمة، أو البطن الضخم.. كما يهدف هذا الرجيم إلى شد وتقوية العضلات، والتخلص من الدهون الزائدة حولها، وينطبق ذلك أيضاً على الوجه فتحدث به تغيرات أشبه بشد الوجه الجراحى.

◀ ويعتمد الرجيم على ما يلي:

- زيادة الاعتماد على الأغذية البروتينية.
- توفير الفيتامينات للجسم من خلال زيادة الاعتماد على أنواع معينة من الأغذية.
- تنظيم مواعيد تناول الطعام وفق جدول معين.
- تناول أنواع محددة من الأغذية فى وقت واحد بحيث يحدث تأثير قوى للفيتامينات الموجودة بها.

◀ مدى فعالية الرجيم :

إن تقديم البروتينات والفيتامينات من خلال هذا الرجيم يعمل بالفعل على بناء خلايا جديدة تحل محل الخلايا المتهاكلة، كما يزيد من درجة تماسك الجلد ويقاوم ترهله.

فهذا الرجيم قد يحسن الصورة العامة للجسم، لكنه لا يختزل جزءاً من الأجزاء دون الآخر، لأنه لا يوجد أى نظام غذائى يعمل على جزء محدد من الجسم!

### ● ريجيم فصائل الدم (The Blood Group Dite) :

يعتمد هذا الرجيم على توفير أغذية معينة واستثناء تناول أغذية معينة حسب فصيلة الدم.. وبالتالي يصير الجسم أكثر توافقاً مع الغذاء الذى يصل إليه وأكثر قدرة على التخلص من الدهون الزائدة .

فمثلاً أصحاب فصيلة الدم (O) يناسبهم تناول اللحوم والأسماك (البروتينات) بكميات كبيرة يومياً دون حدوث أضرار من ذلك لأنهم يحملون بداخلهم طبيعة الإنسان البدائى الذى عاش على صيد الحيوانات والأسماك ، حيث تعد فصيلة الدم (O) أقدم فصيلة دم معروفة. وفى الوقت نفسه لا يناسبهم تناول أغذية مثل البطاطس ، والقمح، والألبان باستثناء لبن الصويا .

ويرى بعض الخبراء أنه لا يوجد دليل علمى على ارتباط أنواع الغذاء

بفصائل مختلفة .. ويبررون حدوث اختزال للوزن لبعض الحالات بارتباط ذلك ببساطة بانخفاض كمية السرعات الحرارية.

ومن عيوب هذا النظام أنه يحرم الجسم من تناول أنواع معينة من الأغذية مما قد يتسبب في حدوث نقص ببعض المغذيات.. هذا بالإضافة إلى أن أغلب هذه الأنظمة تحتاج لأغذية معينة مما يجعل النظام عادة مرتفع التكاليف .

### ● ريجيم «شوربة الكرنب» (The Cabbage Soup Dite) :

هذا أحد الأنظمة الغذائية الذى شاع إلى حد كبير على مستوى العالم. ويعتمد هذا الرجيم على تجهيز حساء (شوربة) من الأجزاء الداخلية الطرية للكرنبه بصلقها فى الماء، ثم إضافة خضراوات ومتبلات مثل الكرفس والطماطم والفلفل الأسود إلى آخره.

ويعتمد النظام على تقديم هذا الحساء كغذاء يومى أساسى دون تناول أغذية أخرى أو مع تناول أغذية محدودة.

ويحقق هذا الرجيم نجاحاً فى اختزال الوزن ولكن ذلك لا يرجع لوجود شىء «سحري» فى الكرنب يختزل الوزن، وإنما يرجع إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف التى تحد الشهية وانخفاض سرعته الحرارية.

ومن أبرز عيوب هذا النظام توقع حدوث نقص ببعض المغذيات بالجسم، وذلك فضلاً عن التقيد بتناول غذاء واحد لا أعتقد أنه مقبول الطعم للكثيرين!

### ● ريجيم جوز الهند (The Cocount Diet) :

يتركب زيت جوز الهند من ٩٢٪ من الدهون المشبعة، ونسبة عالية منها عبارة عن دهون ثلاثية متوسطة السلسلة (Medium-Chain Triglyce-rides=MCTS) وهذا التركيب الكيمايى يجعلها سريعة الامتصاص وسريعة فى توليد الطاقة.

هذا المفهوم الكيمايى هو أساس هذا الرجيم .. فبناء على ذلك فإن تناول جوز الهند يمد الجسم بطاقة سريعة ولا تكون هناك فرصة كافية

لتخزينها على هيئة دهون. أى أننا نمد الجسم بمصدر للطاقة التى تمتص بسرعة وتستهلك بسرعة من خلال الأنشطة المختلفة.. وذلك بتقديم ثمار جوز الهند أو زيت جوز الهند سواء بمفرده أو ضمن أغذية أخرى محدودة.

ومن الواضح أن هذا النظام يحمل خطر حدوث ارتفاع مستوى الكوليستيرول بسبب كثرة تناول الدهون المشبعة.. ومن الواضح أيضاً أن تناول كميات كبيرة من زيت جوز الهند يومياً أمر غير مقبول للكثيرين !

### ● ريجيم «تنظيف الجسم» (Detox Diets) :

كلمة ديتوكس (Detox) هى اختصار (Detoxification) ومعناها: إزالة السموم والمواد الضارة من الجسم.

وبذلك يبدو أننا أمام ريجيم صحى لا يهدف فحسب لإنقاص الوزن وإنما يهدف كذلك إلى تحسين الحالة الصحية العامة .

يعتمد هذا الرجيم على تقديم الخضراوات ، والفواكه، والماء، ومشروبات الأعشاب، بحيث تعمل نسبة الألياف العالية ووفرة الماء على تنظيف الجسم والقولون من المخلفات الضارة. وبذلك فإن كمية السعرات الحرارية تكون محدودة وهو ما يؤدي بالفعل إلى إنقاص الوزن ومساعدة اختزال الدهون الزائدة بالجسم نظراً لغياب الزيوت والأطعمة الدسمة .. إنه يمكنك الالتزام بهذا الرجيم لبضعة أيام، ولكن استمراره لفترة طويلة يجعل الجسم عرضة للتعب والإجهاد .

ولأنه ليس من المنطقى استمرار هذا الرجيم لفترة طويلة ، فإن ما يفقده الجسم من وزن يعود لاكتسابه مرة أخرى بعد العودة للغذاء المعتاد ولذا فإنه يؤدي لتأثير «اليويو» أى يحدث نقصاً ثم زيادة وهكذا .

### ● ريجيم هوليوود (The Hay Diet Aka The Hollywood Dite) :

هاى (Hay) هو اسم السيد «هاى» الذى أصيب بسرطان واتبع نظاماً غذائياً خاصاً لعلاج أذى لإنقاص وزنه. وعرف هذا النظام الغذائى بريجيم هوليوود .

## ◀ قواعد الرجيم :

● تناول البروتينات والكربوهيدرات بشكل مستقر، أى لا يحدث جمع بينهما .

● تناول الفواكه فى مواعيد محددة تكون قبل الطعام مباشرة أو بعد الطعام بساعتين .

ويعتمد الرجيم بهذه الطريقة على حدوث «تفاعل» بين الأغذية وبعضها، وقد حقق هذا النظام الغذائى نجاحاً فى إنقاص الوزن، لكن الباحثين يرجعون ذلك إلى تقليل كمية الطعام، حيث لا توجد أدلة علمية على حدوث هذا التفاعل المنشود .

ومن عيوب هذا النظام وجود فصل بين العناصر الغذائية وهو ما يصعب تحقيقه خاصة عند تناول الطعام خارج المنزل .

## ● ريجيم استبدال الوجبات (Meal Replacement Diets) :

يعتمد هذا النوع من الرجيم على استبدال وجبة أو وجبتين بغذاء مقوى بالفيتامينات والمعادن ومحدود فى كمية السعرات الحرارية ، مثل: اللبن منزوع الدسم المزود بالفاكهة ، أو عصير الخضراوات أو الفواكه غير المحلى، أو أى منتجات غذائية غنية بالفيتامينات والمعادن ومحدودة السعرات الحرارية .

وهذا الرجيم يحقق نتائج جيدة ويناسب على وجه الخصوص السمينات اللاتى فشلن فى إنقاص أوزانهن بالأنظمة الغذائية التقليدية، وكذلك فى الحالات التى لا يتسع فيها الوقت لتجهيز الطعام ، حيث يسهل تناول الوجبة الغذائية البديلة المختصرة بدلاً من تناول وجبة طعام تحتاج لوقت فى تجهيزها .

## ● ريجيم زون (The Zone Diet) :

هذا الرجيم شبيه برجيم أتكينز ، حيث يعتمد على تقديم البروتينات بوفرة مع الإقلال من الكربوهيدرات ولكن مع ضرورة عمل نشاط رياضى مكثف .

أى يمكنك تناول ما تشائين من الأغذية البروتينية، كاللحوم والأسماك والبيض، ولكن لا بد أن تقللى إلى حد كبير من تناول الأغذية الكربوهيدراتية، كالخبز والأرز والمكرونه والحبوب.

ويحقق هذا الرجيم نتائج جيدة فى إنقاص الوزن، ولكن نظراً للإقلال الشديد من الكربوهيدرات ، والتي تمثل مصدراً مهماً للطاقة وعنصرًا غذائيًا أساسيًا، يتجه الجسم مع الوقت لاستهلاك كتلة العضلات للحصول على مزيد من الطاقة التي تؤهله للقيام بالنشاط الرياضى المكثف، وهو ما يتسبب بالتالى فى خفض الكفاءة العضلية والقدرة على مواصلة التمرين الرياضى والوصول إلى حالة من التعب والإنهاك.

إن الرياضيين المحترفين يعتمدون فى الحصول على الطاقة إلى حد كبير من الأغذية الكربوهيدراتية لمنحهم الطاقة الكافية.. وهذا يوضح بالتالى عيبًا مهمًا من عيوب هذا النظام. فلا يمكن الاستمرار فى النشاط الرياضى بدون تزويد الجسم بالوقود المناسب !

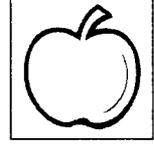
### ● **رجيم الأغذية منخفضة السكرية (Low Glycaemic Diets) :**

هذا هو النظام الذى نقترحه فى هذا الكتاب والذى يضم كذلك تناول فاكهة التفاح وتناول عدة وجبات من الطعام.

فتقديم أغذية منخفضة فى معدل السكرية يحقق نتائج إيجابية فى إنقاص الوزن، والسيطرة على مرض السكر.. والباحثون يرون أنه لا يجب الاعتماد فحسب على تناول أغذية منخفضة السكرية كنظام غذائى قائم بذاته وإنما يجب أن يدخل ذلك ضمن أسلوب غذائى شامل لإنقاص الوزن، وهو ما نهدف إليه من خلال الالتزام بـرجيم التفاح المقترح مع تناول عدة وجبات منخفضة فى كمية السعرات الحرارية، وزيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفاكهة.

وبذلك يكون أمامك فى هذا الكتاب واحداً من أفضل طرق الرجيم التي يؤيدها الخبراء.

## أيهما أفضل لك: الريجيم الغنى بالبروتين أم المفتقر للبروتين؟



### \*\* الدراسات تقول :

لا هذا .. ولا ذاك.

لقد وُجد أن تقديم قدر معتدل من البروتينات ضمن أغذية الريجيم يتوافق مع القدر الموصى به (DRI) والذي يبلغ حوالى واحد جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم.. أو فى حدود ٤٠٪ من إجمالي كمية السعرات الحرارية هو أفضل معيار لكمية البروتين اليومية.

من خلال دراسة استمرت لمدة ١٠ أسابيع قام بها دكتور «دونالد ليمن» أستاذ التغذية بجامعة «إلينويز» بالولايات المتحدة، وجد أن تقديم أنظمة غذائية بمقدار ١٧٠٠ سعر حرارى يومياً تشتمل على تقديم البروتينات بكم يتوافق مع وزن الجسم أدى لنتائج أفضل بالنسبة لمجموعة أخرى تناولت نصف كمية البروتين .

### فضى المجموعة الأولى ظهرت الإيجابيات التالية :

- زاد استهلاك الدهون المخزنة بالجسم بدرجة أفضل.
- لم تتأثر كتلة العضلات بالريجيم .
- تم ترويض الشهية بدرجة أفضل، فلم تَمَلِ نساء تلك المجموعة لتناول شئ بين الوجبات الأساسية .
- لم يحدث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول .. لأن البروتين المقدم كان من النوعيات منخفضة الدسم.

● ظهر مستوى الجلوكوز بالدم بمستويات معتدلة، وبالتالي تم تجنب الاستجابة بإفراز كميات زائدة من الأنسولين، وهذه الزيادة التي تحدث مع تقديم الكربوهيدرات البسيطة وإهمال البروتينات ، وذلك مقارنة بالمجموعة الثانية التي تناولت نصف كمية البروتين حيث انخفض معدل حرق الدهون وتعرضت كتلة العضلات للاختزال.

### ● البروتينات تمنحك الإحساس بالرضا !

ومن الطريف من خلال الدراسة السابقة وغيرها، وجد أن تقديم البروتينات بمعدل كافٍ حسب احتياجات الجسم لا يقدم فحسب الفوائد السابقة، بل يمنحنا كذلك الإحساس بالرضا (Satisfaction). فالنساء اللاتي تناولن قدرًا كافيًا من البروتينات (المجموعة الأولى) أظهرن حالة مزاجية أفضل من النساء اللاتي تناولن نصف كمية البروتينات (المجموعة الثانية).

انتبهى : نقص البروتينات فى الريجيم



يقلل عملية الترميم !

### ● لماذا نحتاج للبروتينات ؟

مثلما تتهالك المباني وتسقط أجزاء منها وتصير فى حاجة إلى ترميم.. فإن نفس الشيء يحدث لأنسجة الجسم مع مرور الزمن ! والبروتينات تمثل وحدات البناء لأجسامنا ، فهى تدخل فى بناء خلايا الجسم.. وعندما تتهالك بعض الخلايا فإن الجسم يقوم بعملية ترميم وإصلاح معتمدًا فى ذلك على البروتينات. ولذا فإنه إذا اعتقدت أنك قد صرت بالغة مكتملة النضج ولا تحتاجين للبروتينات فهذا غير صحيح، لأن الجسم فى حاجة دائمًا للبروتينات لتجديد وإصلاح ما يهلك منه على مر الزمن .

## ◀ وما هي الأحماض الأمينية ؟

وهذه البروتينات تتكون من وحدات صغيرة تسمى بالأحماض الأمينية (Amino Acids) تتراص مع بعضها كالسلسلة .. وبعض هذه الأحماض الأمينية يسمى بالأحماض الأمينية غير الأساسية (Non-Essential)، وهذا النوع يستطيع الجسم تكوينه بنفسه، أما البعض الآخر فيسمى بالأحماض الأمينية الأساسية (Essential) وهذا النوع لا يستطيع الجسم تكوينه، ولا بد أن نحصل عليه من خلال الغذاء.

ويستخدم الجسم هذين النوعين معاً لبناء البروتينات التي يستخدمها الجسم في بناء الأنسجة العضلية، وإصلاح الأنسجة المتهاكلة، وتصنيع الهرمونات، وتنظيم توازن السوائل، وغير ذلك من النواحي المهمة.

## ● هل تتسبب البروتينات في زيادة الوزن ؟

إن كل واحد جرام من البروتينات يعطى حوالى ٤ سعرات حرارية .. على غرار الكربوهيدرات .

وتناول البروتينات لا يصحبه تأثير على مستوى الجلوكوز بالدم وبالتالي فإنها لا تؤدي لزيادة هرمون الأنسولين الذي يحفز على تخزين الدهون. ولذا فإن تناول البروتينات بقدر معتدل مع ممارسة نشاط رياضي منتظم لا يتوقع معه حدوث زيادة في الوزن.

## كيف تحققين التوازن المطلوب

### للبروتينات أثناء الرجيم ؟



## ● البروتينات الكاملة.. والبروتينات غير الكاملة :

عرفنا أنه يجب أن نحصل على الأحماض الأمينية الأساسية من الغذاء لأن الجسم لا يستطيع تكوينها.

وتسمى الأغذية البروتينية التي تتوافر بها هذه الأحماض الأمينية الأساسية بالبروتينات الكاملة (Complete Proteins) وتأتى عادة من المصادر الحيوانية، مثل: اللحم، والدجاج، والبيض، والزيادى، واللبن، والسّمك إلى آخره.

أما مصادر البروتين التي تفتقر لنوع أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية فتسمى بالبروتينات غير الكاملة (Incomplete Proteins).. وتوجد هذه البروتينات فى الأغذية النباتية كالحبوب، والغلّال، والمكسرات.

ولكن من الممكن أن نحصل على بروتين متكامل بعمل خليط بين المصادر النباتية بحيث يكمل الغذاء الآخر.. مثل خلط الأرز مع اللوبيا أو (الفاصوليا الناشفة). ولأن هذا الخلط قد لا يكون متاحاً دائماً، فإنه يفضل تناول مقدار مناسب من أغذية بروتينية كاملة ضمن النظام الغذائى المتبع، كالبيض أو الزبادى أو الجبن.

### ● كمية البروتين أثناء الرجيم :

يفضل أن تصل هذه الكمية إلى ٤٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية.. فقد وجد أن هذا القدر يضمن السيطرة على الشهية بدرجة أفضل ويحافظ على ادخار كتلة العضلات عندما يبدأ الجسم فى حرق الدهون.

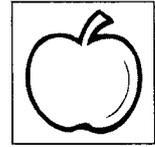
### \* أين تضع أجسامنا البروتين الذى نأكله ؟ \*

- شعرك وأظافرك مكونان من نوع من البروتين يسمى كيراتين.. وكذلك الطبقة الخارجية لجلدك.. وهو نوع صلب يقاوم تأثير الإنزيمات الهاضمة، ولذا فإن من يقرض أظافره فإن الأظافر المقروضة لا تتحلل باللعب المحتوى على إنزيمات هاضمة.
- عضلات جسمك مكونة أيضاً من أنواع مختلفة من البروتين مثل: ميوسين، وأكتين، وميوجلوبين، وغير ذلك.

● عظامك أيضاً تحتوى على قدر كبير من البروتين.. فالطبقة الخارجية الصلبة مكونة من معادن أهمها الكالسيوم، لكن الطبقة الداخلية المطاطية مكونة من بروتين وكذلك نخاع العظم.

● وخلايا الدم الحمراء تحمل مادة الهيموجلوبين، وهى مادة حمراء بروتينية تقوم بنقل الأوكسجين للخلايا، كما يتكون سائل البلازما الذى تسيح خلاله كرات الدم من جزيئات من البروتين والدهون تسمى البروتينات الدهنية (Lipoproteins) والتي تحمل الكوليستيرول خلال الجسم .





## الكربوهيدرات تجعل الريجيم بدون ترهلات !

### ● أساس الريجيم الناجح :

عندما يحرم جسمك من الطعام الكافى فإنه يتجه إلى «أكل العضلات» أى استهلاك جزء من بروتين العضلات، مما يؤدى لترهل الجلد .

ولكن فى وجود الكربوهيدرات لا يحدث ذلك ، فالكربوهيدرات تدخر بروتين الجسم لأنه فى وجودها لا يحتاج الجسم إلى هدم البروتينات للحصول على الطاقة اللازمة له .

ولذا فإن توفير الكربوهيدرات يعد ضرورة أساسية للريجيم الناجح، وهو الذى يعتمد ، كما ذكرنا، على اختزال الدهون مع استبقاء كتلة العضلات .

### ● ما لا تعرفينه عن فوائد الكربوهيدرات :

لو قسنا كمية الكربوهيدرات الموجودة بجسم بالغ فى أى لحظة لوجدناها تبلغ حوالى ٣٠٠ جرام أو أقل .. وهذه تكون موزعة فى عدة أعضاء، فبعضها يوجد بالدم، وبعضها يوجد بالكبد، وبعضها الآخر يوجد بالعضلات فى صورة ما يسمى جليكوجين (Glycogen) .

وهذه الكربوهيدرات هى التى تمنح أجسامنا الطاقة التى تجعلنا قادرين على العمل وتمنح الحرارة التى تحفظ لأجسامنا حرارتها المعتدلة .. وتمنح المخ وقوده الذى لا يستطيع الاستغناء عنه، وهو الجلوكوز .

كما تقدم لنا أيضاً هذه الفوائد التالية :

◀ أكسدة الدهون :

احترسى من الريجيم الكيميائى :

كما يحتاج الجسم للكربوهيدرات لإجراء أكسدة كاملة للدهون .

فعندما يفتقر الجسم للكربوهيدرات فإن بعض الأحماض الدهنية التى

تسمى كيتونات (Ketones) تتراكم بالجسم وتؤدي لما يعرف باسم الكيتونية (Ketosis) وهي حالة خطيرة لأنها تخل بالتوازن الطبيعي للجسم بين الحمض والقلوي ، حيث يصبح الدم زائد الحمضية على غير الطبيعي.. وإذا استمرت هذه الحالة بدون علاج فإنها قد تؤدي لمضاعفات خطيرة بل قد تنتهي بحدوث وفاة.. كما يصحب هذه الحالة حدوث جفاف بالجسم (Delydration) لأن الجسم يعمل على زيادة حجم البول لطرد الكيتونات الزائدة من الجسم. هذه المشكلة يعرفها جيداً بعض مرضى السكر؛ لأنها قد تحدث نتيجة الارتفاع الشديد لمستوى الجلوكوز بالدم وتؤدي إلى غيبوبة خطيرة. لكنها يمكن أن تحدث أيضاً مع الرجيم الكيميائي الذي يعتمد على تناول البروتينات بكميات كبيرة (اللحوم ومنتجات اللحوم، والبيض، إلى آخره) مع الإقلال من تناول الكربوهيدرات .. وذلك في حالة اتباع هذا النظام لفترة طويلة. ولذا فإنه لا يجب أن يستمر الرجيم الكيميائي لفترة تزيد على أسبوعين ثم يعقب ذلك فترة توقف يمكن بعدها إعادة الرجيم مرة أخرى.

### ● الكربوهيدرات والأحماض الأمينية :

كما تلعب الكربوهيدرات دوراً في تكوين ما يسمى بالأحماض الأمينية غير الأساسية.. وبذلك فإنها تعمل على ضبط بعض المغذيات الأخرى بالجسم مما يحقق للجسم توازنه الغذائي .

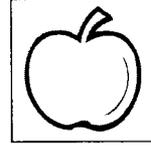
◀ وما هي الأغذية الكربوهيدراتية ؟

إنها تشتمل على السكريات مثل : سكر المائدة ؟ والمربي ،  
والعسل، والحلويات.. والنشويات مثل: الأرز، والمكرونة،  
والبطاطس .

كما توجد في الحبوب، مثل: الترمس، والعدس ، والحلبة،  
والقمح (الخبز).

وتتحول الكربوهيدرات داخل الجسم إلى سكريات بسيطة،  
أهمها الجلوكوز ويعطى كل واحد جرام منها مقدار ٤ سعرات  
حرارية.

## نساء يزدن فى الوزن .. ونساء لا يزدن فى الوزن .. لماذا ؟!



### ● ابحتى عن مؤشر السُّكرية (GI) :

كل السكريات والنشويات التي نتناولها تسمى كربوهيدرات .. والكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية الأساسية .. وتتحول فى النهاية داخل الجسم إلى سكر بسيط وهو الجلوكوز .

ولكن نوع الكربوهيدرات الذى تعادين على تناوله يلعب دورًا مهمًا فى التأثير على وزن الجسم .. فقد تتناول فتاة كمية من الكربوهيدرات متساوية لما تتناوله فتاة أخرى ورغم ذلك يزيد وزن إحداهما ولا يزيد وزن الأخرى! وتفسير ذلك هو اختلاف مؤشر السُّكرية بين النوعين .

تعالى نعرف ما المقصود بمؤشر أو بدليل السُّكرية (Glycaemic Index=GI) .

إننا نقصد به مدى التأثير السريع للكربوهيدرات التى نتناولها على مستوى الجلوكوز بالدم .. فمثلاً : لو تناولت ملعقة سكر أبيض فإنها ستُحدث ارتفاعاً سريعاً بمستوى الجلوكوز بالدم .. أما لو تناولت نفس الكمية من السكر البُنَى (المحتفظ ببعض نخالته) فإنها لن تُحدث هذا الارتفاع السريع .

### ● علاقة مؤشر السُّكرية بالسمنة :

وهناك علاقة قوية بين مؤشر السُّكرية (GI) ووزن الجسم . فالأغذية الكربوهيدراتية التى تتميز بارتفاع مؤشر السُّكرية ، أى التى تؤدى لارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز بالدم، تتسبب فى خروج كميات كبيرة من هرمون الأنسولين للتعامل معها، أى لطردها من الدم وتحويلها إلى داخل الخلايا

ليتم حرقها.. وقد وجد أن تكرار خروج هرمون الأنسولين بكميات كبيرة يُحفز على تخزين الدهون.

وبالإضافة لذلك، فإن ارتفاع مستوى الجلوكوز بسرعة ثم انخفاضه بسرعة يصحبه إحساس بالجوع، مما يؤدي للإفراط في تناول الطعام.

فمثلاً: عندما تتناولين قطعة حلوى في الصباح كوجبة إفطار فإنها تتسبب في ارتفاع مستوى الجلوكوز بسرعة، ولكن بعد فترة قصيرة تشعرين بالجوع أثناء النهار.. لكن ذلك لا يحدث مع نوعيات أخرى من الكربوهيدرات كالموجودة بالتفاح مثلاً.

ويرتبط مؤشر السكرية بنسبة وجود الألياف بالأغذية الكربوهيدراتية لأن الألياف تجعل امتصاص الجلوكوز بطيئاً تدريجياً.. ولذا فإنه كلما زادت نسبة الألياف انخفض مؤشر السكرية. ولذا فإن الخبز الأبيض له مؤشر سكرية أعلى من الخبز الأسمر لأن الأخير غني بالألياف.

#### ◀ استنتاجات :

- مستويات الأنسولين المرتفعة ترتبط بزيادة وزن الجسم.
- اختارى دائماً الأغذية الكربوهيدراتية التي تتميز بانخفاض أو باعتدال مؤشر السكرية لتتجنبى زيادة الوزن.
- اختيار نظام غذائى يجمع بين تناول التفاح والأغذية المنخفضة فى مؤشر السكرية يساعد بدرجة كبيرة فى التخلص من الوزن الزائد، وليكن ذلك بمعدل ٣ تفاحات يومياً (The 3 Apple a day GI diet).. وهذا النظام الغذائى سوف نطرح نموذجاً له فيما بعد.

#### ● الكربوهيدرات المناسبة للرجيم :

ونحن نقسم الأغذية الكربوهيدراتية بناء على مؤشر السكرية إلى ثلاثة أنواع، وهى:

- كربوهيدرات مرتفعة فى مؤشر السكرية.. وهى التي تزيد عن ٧٠.

● كربوهيدرات معتدلة فى مؤشر السكرية .. وهى التى تتراوح ما بين

٧٠-٥٥

● كربوهيدرات منخفضة فى مؤشر السكرية .. وهى التى تقل عن ٥٥ .

وعليك أن تتمسكى بالأنواع المنخفضة والمعتدلة أحياناً وتستثنى تناول الأنواع المرتفعة أو تجعلى تناولها محدوداً من فترة لأخرى.. مع مراعاة أن النظام الغذائى المثالى لإنقاص الوزن يجب فيه أن يؤخذ حوالى ٤٠% من إجمالى السعرات الحرارية من الكربوهيدرات.

### \* تصنيف الأغذية على حسب مؤشر السكرية (GI) \*

◀ منخفض (أقل من ٥٥) :

● أغلب الخضراوات كالجزر، والجرجير، والطماطم،  
والبقونس، والخيار، والكوسة .. إلخ .

● الفواكه مثل التفاح، والموالح، والجوافة .

● المخبوزات من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة كالشوفان  
والرأى .

● المسليات: مثل الفول السودانى، الفيشار، والبدور .

(لاحظى أن هذه الأنواع غنية بالزيوت النباتية التى تزيد  
الوزن).

● الحبوب الكاملة : كالعفس، واللويبا، والترمس، والحلبة،  
والأرز البنى (غير المبيض) .

● الألبان ومنتجاتها كالزبادى .

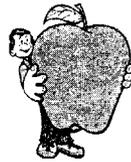
◀ متوسط (ما بين ٥٥ - ٧٠) :

● بعض الخضراوات : مثل البطاطس والقلقاس .

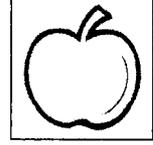
● الفواكه : مثل الأناناس، والكنتالوب ، والشمام، والتوت .

● المخبوزات من الدقيق منزوع القشرة .

- المسليات : مثل الذرة الحلوة، والبسكويت العادي ، والآيس كريم .
- الحبوب : مثل الأرز الأبيض .
- السكر البنى (غير المبيض) .
- ◁ مرتفع (أكثر من ٧٠) :
- بعض الفواكه : مثل البلح ، والعنب، والتين.
- الحلويات الشرقية : مثل الكنافة، والهريسة.
- الحلويات الغربية : مثل الدونات والشيكولاتة وفتائر التفاح.
- السكريات كسكر المائدة، والعسل، والمربى.
- الجلوكوز: مثل أقراص ومحاليل الجلوكوز.



## الدهون الجيدة تحافظ على صحتك لكنها لن تجعلك رشيقاً!



### ● هل هناك دهون جيدة ؟

نعم .. إنها تتمثل فى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون، وزيت الذرة، وزيت بذر الكتان (الزيت الحار).. إن هذه النوعية تسمى بالدهون غير المشبعة (Unsaturated Fats) .. وهى مفيدة للصحة ولمقاومة ارتفاع الكوليستيرول .. لكنها يمكن أن تتسبب فى زيادة الوزن لأنها غنية بالسعرات الحرارية حيث يعطى كل جرام من الدهون عامة حوالى ٩ سعرات حرارية. أما الدهون غير الجيدة فهى التى تأتى من مصادر حيوانية كدهن اللحوم، واللبن كامل الدسم، والقشدة .. وتسمى بالدهون المشبعة (Saturat-ed Fats) .. وهذه النوعية لا تتسبب فى زيادة الوزن فحسب بل يؤدى الإفراط فى تناولها إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية.

### ● الأرانب البدينة !

فى إحدى الدراسات خضعت مجموعة من الأرانب لنظام غذائى طويل المدى يعتمد على تقديم كميات كبيرة من الدهون المشبعة وآخر يعتمد على الدهون غير المشبعة.

ووجد أن كلا النوعين تسبب فى ظهور طبقات مرثية من الدهون المترسبة خاصة حول الأعضاء الداخلية كالكبد، والكلى، والقلب.

كما تسبب النظام الغذائى المعتمد على تقديم الدهون المشبعة إلى حدوث ارتفاع واضح بمستوى الكوليستيرول مقارنة بالمجموعة الأخرى.

إذن فالدهون «الجيدة» مفيدة لصحتك لكنها لن تجعلك رشيقاً !

## ● الدهون عنصر غذائي رئيسي ، ولكن بشرط :

ملايين الدولارات تنفق سنويًا لمحاربة الدهون واختزالها من الأجسام البدينة . فكلما زاد تناول الدهون زاد الوزن وزادت المتاعب الصحية . ورغم ذلك فإن أجسامنا لا تستطيع الاستغناء عن الدهون لأنها تقدم فوائد مهمة، مثل:

● إن بعض الفيتامينات لا يستطيع الجسم امتصاصها والاستفادة بها إلا بعد ذوبانها في الدهون (Fat Soluble Vitamins) وهي فيتامينات (أ، د، ك، هـ).

● الدهون الموجودة حول أعضائنا الداخلية تعمل بمثابة «وسادة» لها .

● الدهون تمثل مصدرًا مركزًا للطاقة بأجسامنا .. ولولاها لتحول الجسم إلى استهلاك بروتين العضلات للحصول على الطاقة .

● الدهون المخزنة تحت جلودنا تعمل كعازل حراري يحفظ للجسم حرارته .

لكن أجسامنا في الحقيقة لا تحتاج إلا لقدر بسيط من الدهون .. فيكفي من خلال أنظمة الرجيم أن تصل نسبة الدهون إلى حوالي ٢٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية .

وبذلك يكون النظام الغذائي المقترح لإنقاص الوزن مشتملاً على هذه النسب للعناصر الغذائية المختلفة :

● الكربوهيدرات ٤٠٪ .

● البروتينات ٤٠٪ .

● الدهون ٢٠٪ .

## ● الدهون المفضلة :

◀ ولكن أي نوع من الدهون تتناولينه ؟

اجعلي أغلب تناولك للدهون يقتصر على الدهون غير المشبعة لأنها، كما ذكرنا، لا تتسبب في ارتفاع الكوليستيرول. أما الدهون المشبعة التي تأتي من المصادر الحيوانية فإنك لن تستطيعي الابتعاد عنها تماماً، فقطعة اللحم

مثلاً لا تحتوي فحسب على دهون ظاهرة وإنما تحتوي كذلك على قدر من الدهون المختبئة بين أنسجتها .. فاخترى دائماً الأنواع منخفضة الدسم سواء من اللحوم، أو الألبان، أو الجبن .

#### ◀ الدهون الأساسية :

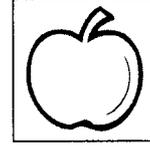
وفى الحقيقة أن حاجتنا للدهون غير المشبعة لا تقتصر فحسب على مقاومة ارتفاع الكوليستيرول ، فنحن نحتاج بعضها لأن أجسامنا لا تستطيع تكوينها .. هذه النوعية من الدهون غير المشبعة تسمى بالدهون الأساسية (Essential Fats) وتدخل فى وظائف كثيرة بالجسم مثل مساعدة النمو، والمحافظة على سلامة الجلد، وتمثيل ونقل الكوليستيرول، وغير ذلك .

من أهم هذه الدهون الأساسية التى يجب توفيرها فى الغذاء حمض اللينوليك (Linoleic Acid) ..والذى يتبع الأحماض الدهنية من نوع أوميغا-٦ (Omega-6 Fatty Acids) ويتوافر فى زيت بذور القطن، وزيت دوار الشمس، وزيت العصفر. وكذلك حمض لينولينك (Linolenic Acid) والذى يتبع الأحماض الدهنية من نوع أوميغا -٣ (Omega-3 Fatty Acids) ويتوافر فى الأسماك البحرية الدسمة كالسالمون، والتونا، وكذلك فى زيت بذور الكتان (الزيت الحار).

وقد اتضح من خلال الدراسات أن هذه الأحماض الأمينية من نوع أوميغا-٣ تلعب دوراً مهماً فى مقاومة كثير من الأمراض والمتاعب الصحية. كما يرى الباحثون أن أغلب أساليب التغذية الحديثة تمد الجسم بقدر زائد من الأحماض الدهنية من نوع أوميغا -٦ بالنسبة للأحماض الدهنية من نوع أوميغا-٣ .. وأن هذه الحالة من عدم التوازن تزيد القابلية لحدوث بعض الأمراض.

ولذا فإن نظام الرجيم الذى نقترحه لا يجب فحسب أن يشتمل على نسبة بسيطة من الدهون وإنما يجب أن يحقق كذلك توازناً بين الأحماض الدهنية الأساسية .

## الماء الكافى يجعل الريحيم أكثر فعالية !



### ● الماء لا يسبب الكرش !

يعتقد البعض أن كثرة تناول الماء تسبب الكرش والبدانة، وهذا قد يكون صحيحاً لو افترضنا أن الجسم كالصندوق المغلق الذى يمتلئ بالماء ولا يصرفه!.. وهذا غير صحيح بالطبع لأن أجسامنا تأخذ ما تحتاجه من الماء ويخرج الزائد منه فى صورة بول.

وعكس هذا الاعتقاد هو الصحيح تماماً، فتقديم كميات وفيرة من الماء للجسم يساعد فى إنقاص الوزن ويساعد الجسم فى مهمة حرق الدهون.

### \* لماذا تحتاج أجسامنا للماء ؟ \*

إن الماء يمثل حوالى ٦٠٪ من وزن أجسامنا، ويمثل المكوّن الأكبر للدم. فمن خلال الدم يساعد الماء فى نقل الجلوكوز، والأكسجين، والدهون، وغير ذلك من المواد لجهات استهلاكها بالعضلات والأعضاء المختلفة، ويقوم مرة أخرى بحمل المخلفات الناتجة مثل غاز ثانى أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك.

والماء يمثل أيضاً المكون الأكبر للبول ويساعد فى إخراج المواد الزائدة والفضلات الناتجة عن عملية التمثيل بالجسم.

ومن خلال اللعاب والعصارات الهاضمة يساعد الماء فى عملية الهضم. بل إن الماء ضرورى كذلك لترطيب المفاصل وبدونه تتعرض للجفاف وخشونة الحركة.

ويعد أفضل مؤشر لبيان مدى كفاية جسمك للماء هو أن تلاحظى لون البول، فكلما كان غامقاً مركزاً دلّ ذلك على نقص الماء بالجسم وحاجته إلى مزيد من الارتواء.

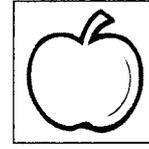
وتوفير الماء لا يساعد فحسب فى عمليات التمثيل الغذائى وحرق الدهون، وإنما يمكن الاستفادة به كشراب قابض للشهية. فتناول كوب ماء قبل كل وجبة طعام يروّض الشهية . كما أن تأثير الألياف التى تدخل فى الرجيم بغرض ضبط الشهية يقوى بزيادة كمية الماء.. وهذا ينطبق على الألياف القابلة للذوبان فى الماء، كالموجودة بفاكهة التفاح، فوجود الماء بالمعدة بقدر كاف يذيب هذه الألياف ويجعلها بمثابة طبقة هلامية تملأ المعدة وتحدّ من الشهية.

ولذا ننصح دائماً بأن يكون تناول الألياف مصحوباً بتناول قدر كاف من الماء.

فساعدى الرجيم الذى تتبعينه بتناول عدة أكواب من الماء يومياً (حوالى 6-8 أكواب).. وتناولى الماء بصفة خاصة فى الصباح على الريق ، وقبل كل وجبة طعام.



## الإقلال الشديد من الطعام



لن يجعلك رشيقاً !!

### ● ريجيم الوجبات المتعددة هو الأفضل !

حتى تتجحي فى اختزال وزنك يجب أن تقللى من كمية السعرات الحرارية (الطاقة) الداخلة إلى جسمك من خلال الطعام، فيلجأ الجسم تبعاً لذلك إلى استهلاك الدهون المخزنة للحصول على الطاقة.

وقد يدفع ذلك للاعتقاد بأن الإقلال الشديد فى الطعام سوف يجعل اختزال الوزن سريعاً وكبيراً .

لكن ذلك ليس صحيحاً !

والدليل على ذلك أن هناك فتيات يتحمسن أحياناً بشدة لعمل الرجيم ويقلن إلى حد كبير من تناول الطعام لكنهن لا يفقدن معدلاً كبيراً من الوزن أو يفقد الجسم بضعة كيلوجرامات ثم يتوقف عن فقد المزيد ..

●● ولكن .. لماذا ؟

إنه يجب أن تتعاملى مع جسمك على أنه «يفكر» أو يُدبّر الأمور. ففى بداية الإقلال الشديد من الطعام ستفقدن بعض الوزن، ولكن مع استمرار هذا الإقلال وحرمان الجسم من الطعام الكافى أو الطاقة اللازمة فإن جسمك سوف يبدأ فى الحفاظ على ما يصله من كميات محدودة من الطعام بخفض عملية تمثيل وحرق هذا الطعام. إذن فالإقلال الشديد من الطعام يفقدك بعض الوزن فى البداية ولكن لا يستمر على المدى البعيد.

فماذا تفعلين إذن ؟

إنه يجب أن تأكلى عدة مرات على مدار اليوم بكميات محدودة لتنشطى عملية حرق الطعام، ومن المناسب أن يكون ذلك بمعدل ست وجبات محدودة يومياً .

أما عن كمية الطعام أو كمية السعرات الحرارية الداخلة إلى جسمك فإنه يجب أن تكون في أقل معدل مناسب لك من الطاقة اللازمة (Basal Energy Expenditure)، بحيث لا تكونى قاسية على جسمك وفي الوقت نفسه لا تعطيه المزيد .

## ● كيف تعرفين معدل الطاقة اللازمة لجسمك ؟

إن ذلك يتوقف على عدة عوامل من أهمها مقدار الجهد أو النشاط الذى تبذلينه يومياً . فكلما بذلت جهداً أكبر صرت فى حاجة أكبر للطاقة . فالفتاة التى تقضى أغلب الوقت فى المنزل لا تفعل شيئاً يذكر سوى مشاهدة التلفيزيون تحتاج لكمية محدودة من الطاقة (السعرات الحرارية) بالنسبة لفتاة أخرى تعمل أو تذاكر لساعات طويلة .. وبناء على ذلك أيضاً فإن الحامل تحتاج لكمية أكبر من السعرات الحرارية بالنسبة لغير الحامل بسبب إرهاق الحمل ومتاعبه، وهكذا .

وهناك أكثر من طريقة لحساب كمية السعرات الحرارية التى يحتاجها الإنسان .. من أسهل هذه الطرق التقريبية تحديد درجة النشاط أو الجهد (ضعيف - متوسط - شديد) .. وتحديد الوزن المثالى للجسم (أى الوزن الذى من المفروض أن يكون عليه) .. ثم حساب كمية السعرات الحرارية اليومية على النحو التالى:

- فتاة ضعيفة النشاط (كالفتاة الجالسة بالمنزل أغلب الوقت) تحتاج إلى: ٢٥ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن .
- فتاة متوسطة النشاط (كالفتاة التى تذهب للجامعة وتذاكر وتمارس رياضة) تحتاج إلى ٣٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن .
- فتاة شديدة النشاط (كالفلاحة فى الحقل) تحتاج إلى : ٣٥-٤٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالى .
- فى الحالة الأولى (فتاة ضعيفة النشاط) لو افترضنا أن الوزن المثالى

للفتاة يبلغ ٧٠ كيلو جراماً فإنها تحتاج إلى كمية من السعرات الحرارية تبلغ  $70 \times 25 = 1750$  سعراً حرارياً .

## ● كيف ينقص الوزن ؟

في المثال السابق لو استمرت هذه الفتاة على تناول هذا القدر من السعرات الحرارية فإن وزنها لن يزيد ولن ينقص أيضاً لأنها تأخذ احتياجاتها المثالية تماماً .

أما لو افترضنا أن كمية السعرات الحرارية زادت عن ذلك، فإنها تتعرض للسمنة لأن هذا القدر الزائد سوف يدخره الجسم في صورة نشا بالكبد والعضلات ودهون تترسب بمناطق مختلفة .

أما لو افترضنا أن كمية السعرات الحرارية انخفضت عن ذلك، فإنها ستفقد جزءاً من وزنها لأن الجسم سيلجأ في هذه الحالة لحرق الدهون المخزنة بالجسم لتعويض نقص الطاقة، وهذا ما يفعله رجيم السعرات .

ففي هذه الحالة يمكننا اختزال بعض الوزن بتقديم كمية من السعرات الحرارية في حدود ١٢٠٠ سعر حراري بدلاً من مقدار ١٧٥٠ سعراً حرارياً .

أما الإقلال الشديد في كمية السعرات الحرارية فإنه لن يحقق نتائج جيدة على عكس ما قد تتوقعين !

### \* تصنيف الأغذية حسب كمية السعرات الحرارية \*

يمكنك ببساطة ترشيد كمية ما تحصلين عليه من سعرات حرارية حسب هذا التقسيم التالي:

#### ● أغذية غنية بالسعرات الحرارية :

وتشتمل على الدهون والزيوت والأطعمة الغنية بها، مثل: الزبد، والقشدة، ودهن اللحوم، والمأكولات المحمرة في الزيت أو السمن.

• أغذية متوسطة السعرات الحرارية :

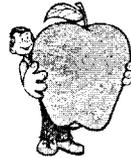
وتشتمل على الكربوهيدرات مثل الأرز، والمكرونه، والمربى،  
والعسل.. والبروتينات مثل البيض، واللحوم، والأسماك،  
والألبان .

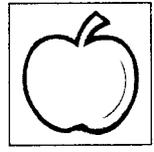
• أغذية منخفضة السعرات الحرارية :

وتشتمل على أغلب الخضراوات مثل: الخس، والخيار،  
والطماطم، والجزر.. وأغلب الفواكه مثل: الموالح ، التفاح،  
الجوافة.

• كمية السعرات الحرارية بالمشروبات:

الماء لا يحتوى على سعرات حرارية ولذا فإنه لا يتسبب فى  
زيادة الوزن.. وكذلك الشاى والقهوة (بدون تحلية).  
أما المياه الغازية فتحتوى على كمية متوسطة من السعرات  
الحرارية لاحتوائها على سكريات، أما العصائر المجهزة المحلاة  
فإنها تحتوى عادة على كمية كبيرة من السعرات الحرارية .





### ● لا تفرحى بالنتائج السريعة!

بعض الأنظمة الغذائية تجعلك تفقدين وزنك بسرعة.. وهى الأنظمة التى تحرمك من الغذاء الصحى المتوازن والتى تقلل بها كمية السعرات الحرارية بدرجة كبيرة تجعلك لا تأكلين شيئاً مفيداً يذكر.. ورغم خطر هذه الأنظمة إلا أنه للأسف أن نسبة كبيرة من الفتيات والسيدات ترحب بها لأنها تفقدن كمية كبيرة من الوزن دون الاهتمام بالتأثيرات الضارة لهذه الأنظمة على صحة الجسم وجماله أيضاً، فهى تحفز على زيادة سقوط الشعر وهشاشة الأظافر وتسلب الجسم جزءاً كبيراً من حيويته وقدرته على تلبية الأنشطة اليومية.

### ● احترسى من حدوث الترهلات:

إن هذه الأنظمة تدخلك لما يشبه «المصيدة» لأنها تجعل عملية التمثيل الغذائى تضعف تدريجياً حتى يأتى وقت لا يستجيب فيه الجسم لمزيد من النقصان فى الوزن، وسبب ذلك أن الجسم يريد الحفاظ على كميات الطعام القليلة التى تصل إليه وبالتالي لا يسعى لحرقها بسرعة.. كما يتجه أيضاً لاستهلاك جزء من بروتين العضلات نفسها لسد هذا النقص الغذائى. وتكون نتيجة ذلك حدوث ترهل بالجلد لأن كتلة العضلات التى تفردده وتشده قد اختزلت، كما ذكرنا من قبل.



### دراسة

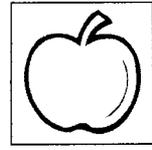
ويذكر الباحثون بجامعة كاليفورنيا أن هذه الأنظمة التى تقلل بها عادة كمية السعرات الحرارية عن ١٠٠٠ سعر حرارى يومياً تؤدي لإبطاء عملية التمثيل الغذائى (عملية حرق الطعام) بنحو يصل إلى ٤٥٪.

وبذلك فإن النتائج السريعة التي قد تحصلين عليها من هذه الأنظمة لن تدوم طويلاً من ناحية، كما أنها من ناحية أخرى تجعل جلدك يترهل بسبب نقص كتلة العضلات .. وهى مشكلة يصعب علاجها فيما بعد . فالرجيم الناجح لا بد أن يحفظ كتلة العضلات كما أنه لا بد أن يعمل على زيادة معدل عملية التمثيل الغذائى وليس إبطاءه . وقد تندهشين أن ذلك يحدث من خلال تقديم عدة وجبات يومية تصل إلى ست وجبات وليس من خلال الحد من تناول الطعام! فالفتيات اللاتي يكتفين بتناول وجبة واحدة يومياً قد لا يختزل وزنهن بدرجة واضحة لأن الجسم يريد الحفاظ على هذه الكمية القليلة من الطعام بخفض معدل التمثيل الغذائى والاتجاه لاستهلاك جزء من كتلة العضلات . ولكنك قد تتساءلين ببساطة : إننى كلما أكلت كثيراً زاد وزنى!! هذا صحيح .. لكنه لن يكون صحيحاً إذا كانت وجبات الطعام المتعددة التي تتناولينها على مدار اليوم محدودة السرعات الحرارية ومعتمدة إلى حد كبير على الخضراوات والفواكه الطازجة .. والتي على رأسها فاكهة التفاح التي تروّض الشهية مما يتيح الفرصة لتقديم مختلف العناصر الغذائية ولكن دون إفراط ، كما أن هذه الزيادة المتوقعة لن تحدث أيضاً إذا صاحب ذلك اهتمام بممارسة نشاط رياضى بصورة منتظمة .

### ● تجربة لأنظمة الرجيم السريع :

تذكر صاحبة تلك التجربة : «إننى كنت مندهشة عندما سمعت تعبير «جلد على دهن».. لكن هذا بالفعل ما حدث لى عندما اتبعت نظاماً قاسياً لإنقاص وزنى كنت أتناول خلاله شيئاً لا يذكر من الطعام .. وقد أسعدتنى النتائج فى البداية لكننى لاحظت أن جلدى يميل للكرمشة والترهل وخاصة بمنطقة الذراعين .. وأن وزنى لم يعد يستجيب للنقصان . وعندما لم أتحمل قسوة هذا الرجيم وعدت مرة أخرى لطعامى المعتاد صرت أكثر بدانة عن الحالة الأولى قبل اتباع الرجيم واكتسبت عيباً آخر وهو ترهل الجلد ببعض المناطق .. فصار وكأنه يرسو على طبقة من الدهن اللين بدلاً من كتلة العضلات المشدودة!» .

فابتعدى عن تلك المصيدة التي قد يصعب الخروج منها!



## الصبيان يفقدون وزنهم أسرع من البنات !

### ● اختلاف عامل الغذاء :

هل لاحظت من قبل أن الفتى يفقد وزنه ويستجيب للرجيم بدرجة أكبر من الفتاة؟ وهل لاحظت أيضاً أن عضلات الفتى تبنى وتكبر بشكل طبيعي سريع، بينما يستغرق ذلك وقتاً أطول بالنسبة للفتاة ؟

إن من العوامل الأساسية التي تفسر لك تلك الظاهرة عامل الغذاء . فمن الواضح في أغلب المجتمعات ، ومن خلال تجاربي في مجال الرجيم، أن الصبيان يميلون بدرجة أكبر في اختيار غذائهم إلى البروتينات، كاللحوم والدجاج والبيض.. أما البنات فيملن أكثر إلى الكربوهيدرات وخاصة السكريات كالكعك والشيكولاتة والحلويات عموماً وفطائر التفاح والشيبس إلى آخره من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية. وليس ذلك فحسب، بل لو بحثنا كذلك جانب النشاط والحركة نجد أن الصبيان أكثر اهتماماً بممارسة الرياضة عموماً كلعبة كرة القدم والسباحة.. أما البنات فيكتفين في كثير من الأحيان بالمشي ومشاهدة الفاترينات! .. ولا شك أن هذه الناحية تتأثر بالظروف الاجتماعية والتقاليد.. فالفتى يمكنه العدو على شاطئ البحر مثلاً بمنتهى الحرية، أما البنت فقد لا تستطيع ذلك ! ضعى هذين الأمرين في اعتبارك لتعرفى من أين تجيء السمنة وكيف يمكنك أن تساعدى نفسك في التخلص من الوزن الزائد .

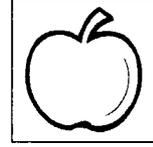
### ● زيادة كتلة العضلات يحرق مزيداً من السعرات :

ولأن الصبيان يتميزون بكتلة عضلية أكبر من البنات، بحكم التركيب الهرمونى أيضاً، فإنهم يحرقون كمية أكبر من السعرات الحرارية تجعلهم يختزلون وزنهم بدرجة أسرع من البنات بحوالى ١٠-٢٠% وتفسير ذلك قائم على هذه الحقيقة العلمية وهى أن الأنسجة العضلية تستهلك سعرات

حرارية أكثر من الدهون (مقدار واحد رطل من الأنسجة العضلية يحرق ٤٠-٦٠ سعراً حرارياً.. أما نفس المقدار من الأنسجة الدهنية فيحرق ٢ سعر حرارى فقط فى اليوم).. فوجود قدر أكبر من الأنسجة العضلية يجعل معدل تمثيل الغذاء وحرقة يتم بدرجة أكبر.

وهذه الناحية يمكن تصحيحها بالنسبة للفتيات والنساء بزيادة تناول البروتينات عن الكربوهيدرات وبممارسة أنشطة رياضية تحفز على بناء العضلات.

هل يساعد الجيم (GYM.)



فى إنقاص الوزن ؟

● المشاركة تقوى الدافع :

الذهاب للصالات الرياضية (Gymnasium) والتدرب على الأجهزة ، كالدراجة الثابتة والمشاية، يعد أفضل الحلول لمشكلة نقص الإرادة التى تعانى منها نسبة ليست قليلة من البدينات.. فهذا «الجيم» يمثل ملتقى لمجموعة من النسوة لديهن نفس الرغبة ونفس الهدف، وهو التخلص من تلك الدهون الزائدة المتراكمة بالجسم والظهور بمظهر رشيق.. وهذا النوع من المشاركة له تأثير قوى، قد لا تتبهن له، فى تحفيزك على الاستمرار فى الوصول للهدف.

فإذا كنت واحدة ممن يفتقدن للتشجيع الكافى للالتزام ببرنامج رياضى منتظم، فإن «الجيم» هو الاختيار المناسب.

ولكن هل تفيد فعلاً التمارين التى تجرى داخل صالات الجيم فى إنقاص الوزن؟

إنها حتماً تفيد لأن خضوعك لنشاط رياضى أياً كان يساعد فى حرق كمية من السعرات الحرارية.

ولكن لا تتوقعى الحصول على نتيجة سريعة أو واضحة لأن هذه التمارين التى تجرى عادة لصالات الجيم تفيد بصفة خاصة فى اكتساب اللياقة البدنية.. وكل جهاز تترىضين عليه يعمل على تقوية العضلات بمنطقة معينة.

## ● الرياضات الهوائية :

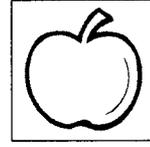
ولذا فإننا لو قارنا بين نتائج الجيم ونتائج الرياضات المفتوحة.. والتى نقصد بها التى تمارس فى الهواء الطلق كرياضة المشى السريع، أو العدو، أو التنس، أو السباحة فإن النتائج الأفضل من حيث اختزال الوزن تأتى لصالح تلك الرياضات الهوائية (الإيروبيكس).

وهناك ميزة أخرى لتلك الرياضات تجعلها تتفوق على الرياضات التى تجرى داخل صالات مغلقة، وهى استنشاق الهواء النقى، والتقرب إلى الطبيعة بحشائشها الخضراء وسماؤها الزرقاء.. وذلك بافتراض ممارستها بمكان تتوافر فيه هذه الميزات كالأندية الكبيرة أو شواطئ البحر أو الأنهار. فلماذا تحبسين نفسك بمكان إذا كان بإمكانك ممارسة رياضتك فى مكان مفتوح؟!



## رياضة التدرّب على الأثقال..

للنساء أيضاً !



### ❗ لا تخافى من اكتساب عضلات بارزة !

كلما زادت الأنسجة العضلية بجسمك زاد المعدل الذى يحرق به جسمك طعامه (معدل التمثيل الغذائى) .. أو زاد معدل استهلاك وحرق السعرات الحرارية .. حتى خلال فترة النوم. ولذا فإن رياضة التدرّب بالأثقال (مثل الدمبلز والسوستة) أو رياضات المقاومة عموماً من الرياضات المساعدة فى اختزال الوزن إلى جانب فوائدها الأخرى فى تقوية العضلات حول العظام وخفض القابلية للإصابة. إن كثيراً من النساء يعتقدن أن ممارسة هذا النوع من الرياضات يزيد كتلة العضلات بدرجة تجعلهن أشبه بأجسام الرجال .

لكن ذلك غير صحيح، فليس من المتوقع مع ممارستها الحصول على عضلات بارزة، لأن تأثيرها الأساسى يكمن فى تنشيط الخلايا العضلية أو إيقافها واختزال كمية الدهون على أسطح العضلات مما يجعلها قوية مشدودة. أما زيادة كتلة العضلات فلا يحدث عادة إلا بدرجات بسيطة.



#### دراسة

وقد وجد الباحثون بجامعة «ألاباما» الأمريكية، أن ممارسة ثلاث جلسات من هذه الرياضات أسبوعياً يزيد من حرق السعرات الحرارية بمعدل يصل إلى ١٥٠ سعراً حرارياً يومياً .

### ❗ دافعى عن نفسك ضد تأثير الشيخوخة :

وممارسة هذه الرياضات من ناحية أخرى تؤهل الجسم لمقاومة تأثيرات التقدم فى السن على القوة العضلية. فكلما تقدمت المرأة فى السن (أو الرجل) زاد فقد كتلة العضلات مثلما يحدث فقد لكتلة العظام (هشاشة

العظام) .. والباحثون فى جامعة «تافتس» الأمريكية وجدوا من خلال الدراسات أن فقد كتلة العضلات مع التقدم فى السن هو الأكثر شيوعاً ووضوحاً مقارنة بفقد كتلة العظام.

### ● معدل فقد كتلة العضلات مع العمر :

- وقد وجد الباحثون أن فقد كتلة العضلات يسير عادة بالمعدل التالى:
- يبدأ عادة فى سن ٢٥ سنة حيث يفقد الجسم حوالى ١٪ من كتلة العضلات كل عام.
- ويكون ذلك مصحوباً بخفض عملية حرق الطعام بدرجة طفيفة (عملية التمثيل الغذائى).
- فى سن ٣٥ سنة يكون الجسم قد فقد حوالى ٥ أرطال من كتلة العضلات (حوالى ٢,٥ كيلو جرام).
- ببلوغ سن ٥٠ سنة، قد يصل الفقد إلى ٢٥ رطلاً من كتلة العضلات (حوالى ١٢,٥ كيلو جراماً).
- يصاحب فقد كل رطل (٥٩٢, ٤٥٣ جراماً) من كتلة العضلات عدم القدرة على حرق كمية من السعرات الحرارية تتراوح ما بين ٤٠-٦٠ سعراً حرارياً.
- وبناء على ذلك فإنه فى سن ٥٠ سنة تقل قدرة الجسم على حرق ١٠٠٠ سعر حراري.
- وبناء على ذلك فإننا عندما نتقدم فى السن تقل كتلة العضلات، ويقل معدل التمثيل الغذائى، بينما تزيد فرصة اختزان الدهون بالجسم.
- ولذا فإنه ليس هناك من وسيلة لمقاومة ذلك إلا من خلال ممارسة الرياضة بما فى ذلك الرياضات التى تجرى ضد مقاومة (رياضات التدريب على الأثقال).

### ● ابتدئى بأخف الأثقال :

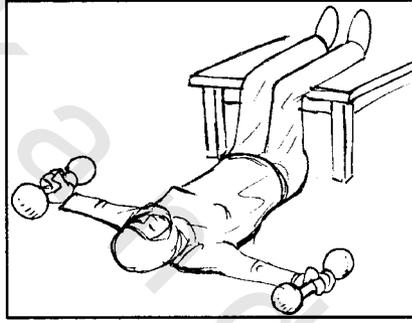
ومن الضرورى جداً أن تمارسى هذا النوع من الرياضات بشكل متدرج، فابدئى بالتدريب على أخف الأثقال مع تحقيق أقصى درجة ممكنة من التكرار، وذلك بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً . وبعدما تكتسبين شيئاً من

اللياقة والقوة العضلية انتقلى لأوزان أثقل مع زيادة عدد مرات التكرار. ونفس هذا النظام القائم على التدرج وزيادة مدة التمرين يجب تطبيقه عند ممارسة الرياضات الهوائية (الأيروبيكس) مثل العدو ، والسباحة، وركوب الدراجات.

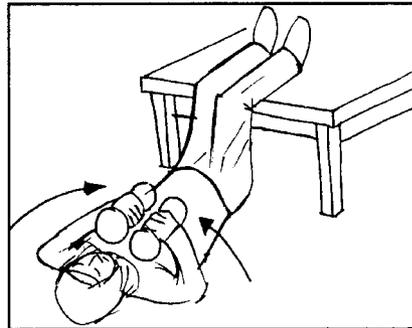
### ● نماذج لرياضات المقاومة باستخدام أثقال (Dumbbells) :

◀ التمرين الأول :

- اجعلى ساقيك مستندتين على منضدة أمامك مع جعل الظهر فى ملامسة الأرض.
- استخدمى أثقالاً خفيفة فى البداية بوزن ١,٥ كيلو جرام.



- امسكى الثقليين باليدين مع تمديد الذراعين على الجانبين وجعل الكفين متجهين لأعلى.
- قومى بشئ الذراعين تجاه الصدر حتى تلتقى اليدان فى المنتصف ثم افرديهما مرة أخرى على الجانبين.



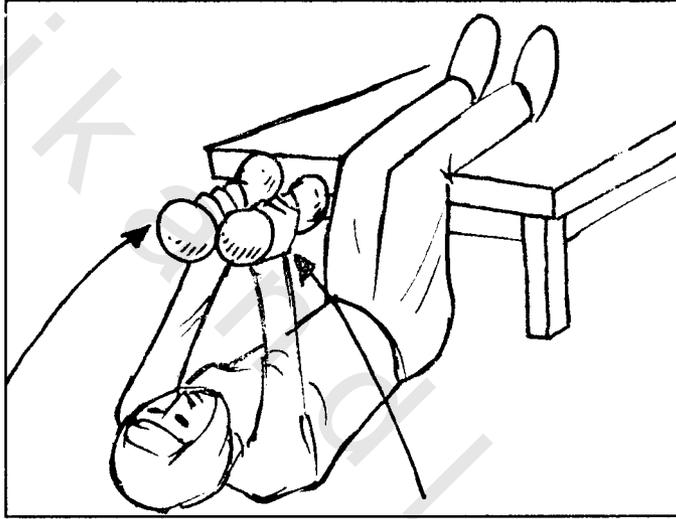
● كررى التمرين عدة مرات.

### ◀ التمرين الثانى:

● اتخذى وضع الرقود على الأرض مع ثنى الركبتين لأعلى (أو اتخذى الوضع الابتدائى السابق)، مع تمديد الذراعين على الجانبين مع الإمساك بالثقلين.

● قومى برفع الذراعين لأعلى تدريجياً حتى تلتقى اليدين من أعلى تجاه منتصف الصدر.

● ارجعى للوضع الابتدائى.

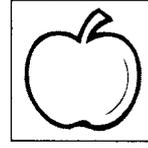


● كررى التمرين عدة مرات.



## هل تعتبر الأعمال المنزلية

### بديلاً للرياضة؟



#### ● الدراسات تقول ..

الباحثون ينصحون بممارسة نشاط عضلي متوسط يومياً لمدة ٣٠ دقيقة لتدعيم الصحة العامة.

وحديثاً ، أوصى معهد الطب الأمريكي (US Institute of Medicine) بزيادة هذا المعدل إلى مقدار ساعة واحدة يومياً .

وهذا النشاط الجسمي المتوسط يكون مثل:

- تنظيف المنزل .
- صعود الدرج .
- اللعب مع الأولاد .
- غسل السيارة .

لكن هذه الأنشطة الموصى بها لا يجب أن نعتبرها بديلاً للرياضة، وإنما يجب اعتبارها جزءاً روتينياً من حياتنا اليومية للمحافظة على الصحة العامة .. فلا يجب أن نستسلم لكل وسائل الراحة المتاحة لنا (الريموت كونترول، والمصعد الكهربى، والسيارة ، وغير ذلك) ! إن هذه الأنشطة قد تساعد إلى حد ما فى حرق السعرات الحرارية، لكن فرصة حدوث ذلك تكون أكبر من خلال ممارسة نشاط رياضى منتظم يخضع خلاله الجسم لحركات متتالية تزيد من عمل القلب والرئتين تدريجياً .. وهو ما يتحقق من خلال ممارسة الرياضات الهوائية (الأيروبيكس) كالمشى السريع، والعدو ، والسباحة إلى آخره .

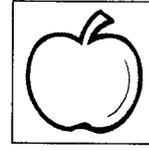
إذن فنحن مطالبون بأداء أنشطة يومية متوسطة (كالأنشطة السابقة) مع ممارسة أنشطة رياضية وفق برنامج منتظم، سواء لاختزال الدهون، أو للحفاظ على صحتنا بوجه عام. ولو قارنا ذلك بما يحدث من حولنا، لوجدنا أن أغلبنا كسالى أكثر من اللازم!

# مقدار ننتاطك يحدد مقدار استهلاكك للسعرات الحرارية

مقدار السعرات الحرارية المستهلكة في ساعة واحدة لشخص بوزن ٦٠ كجم	النشاط	مستوى النشاط
٨٠ - ٦٠	النوم ، الرقص ، الجلوس ، الوقوف ، الكتابة ، مشاهدة التلفزيون .	أثناء الراحة
١٤٠ - ٩٠	الخباطة ، الطبخ ، عزف الموسيقى ، غسل الملابس ، كى الملابس ، لعبة البولنج ، أعمال المكتب .	خفيف جداً
٢٠٠ - ١٥٠	التمشية (٢ كم / ساعة) ، استعمال المنسنة الكهربية ، الرسم ، أعمال الديكور .	خفيف
٢٦٠ - ٢١٠	المشى (٣ كم / ساعة) ، تنظيف الأرض ، أعمال الحديدية الخفيفة ، تنظيف النوافذ ، تنس الطاولة ، الخباطة ، الجولف ، أعمال الجراج .	متوسط
٣٥٠ - ٢٧٠	المشى السريع (٤ كم / ساعة) ، أعمال الحديدية الشاقة ، الرقص ، السباحة المتوسطة ، لعبة السلة ، القفز الخفيف ، الحفر ، إصلاح الطرق ، تقطيع الخشب ، قيادة الدراجة الخفيفة .	شديد
٦٠٠ - ٣٦٠	صعود مرتفع بحمل ثقيل ، رياضة القفز السريع ، ركوب الدراجة السريعة ، كرة القدم ، السباحة السريعة ، التنس .	شديد جداً

## منطقة البطن المزعجة..

### كيف تختزلينها ؟



#### ● ريجيم الوهم !

صرنا نسمع فى التليفزيون وخلافه عن أنواع من الأغذية أو الرجيم لاختزال منطقة البطن أو الأرداف أو الجزء السفلى من الجسم عامة. فهل هناك تأثير بالفعل لهذه الأغذية ؟

هذا بالطبع غير صحيح ..

فلا يوجد أى نظام غذائى أو أى غذاء يعمل على اختزال جزء معين من الجسم دون الآخر !

ولربما ساعد على انتشار هذا « الوهم » رغبة كثير من النساء فى اختزال أجزاء محددة من أجسامهن ، وخاصة منطقة البطن. فتأتى عيادة الرجيم سيدة وتقول : «أريد اختزال هذا الجزء فقط، ولا أريد أن يُختزل شيء من هذا الجزء!».. وغير ذلك من الطلبات الغريبة !

إن اختزال الدهون من الجسم يتم بوجه عام ويلاحظ أن هناك مناطق مستعصية أو لا تستجيب للاختزال بدرجة واضحة بالنسبة لغيرها .. وهى المناطق التى تميل الدهون للتراكم بها حسب الأوامر الجينية أو العامل الوراثى. وليس هناك ما يساعد فى تلبية هذه الرغبة سوى اللجوء إلى أمرين: إما إجراء عملية شفط للدهون من الجزء المراد اختزاله .. وإما إخضاع هذا الجزء لتمارين رياضية مكثفة على مدى فترة طويلة نسبياً. ولا شك أن الاختيار الثانى هو الأفضل ، لأن عمليات شفط الدهون لا تزال محفوفة بمخاطر ومضاعفات.

●● إليك هذا المثال: هناك سيدة لجأت لاختزال الدهون من الأرداف وكانت النتيجة تشوُّه منظر الأرداف بسبب اختزال كمية أكبر من الدهون من جانب بالنسبة للجانب الآخر ! وبالإضافة لذلك ، فإنه إذا عادت السيدة لعاداتها الغذائية القديمة وتركت الرجيم فإن الدهون ستعود وتتراكم مرة

أخرى بأجزاء أكثر من أجزاء أخرى بجسمها حسب الأوامر التي يتلقاها الجسم من الجينات. إن كل سيدة تقريباً تريد أن تظهر بمقاييس معينة تتصورها فى عقلها .. وهذا التصور قد يجعلها تتفق الكثير فى علاجات غير مؤثرة أو غير علمية أو تلجأ لعلاجات قد تعود عليها بأضرار كبيرة فتجعل صورتها الثانية أسوأ من صورتها الأولى الأصلية فإذا كانت لديك تلك المشكة فاتخذى القرار الصحيح والذى يكون بممارسة الرياضة وتكثيف التمارين للمنطقة المراد اختزالها.. ولتكونى أيضاً واقعية فلا تطلبى الكثير خلال فترة وجيزة.. وحتى لا تعود الدهون مرة أخرى للتراكم بموضع معين لابد أن تجعلى النشاط الرياضى جزءاً أساسياً من أنشطتك اليومية أو الأسبوعية.

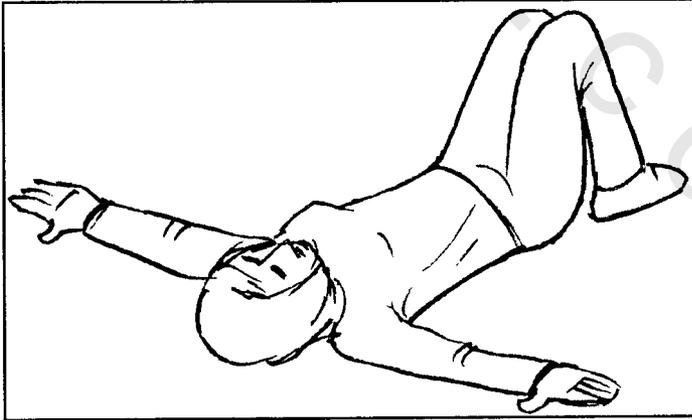
### ● تمارين اختزال منطقة البطن والأرداف :

وفى العرض التالى نقدم مجموعة من التمارين المساعدة فى اختزال منطقة البطن والأرداف، باعتبارها أكثر المناطق المزعجة للسيدات عندما تتضخم وتبرز.

#### < التمرين الأول:

سحب الحوض لأسفل مع قبض عضلات البطن :

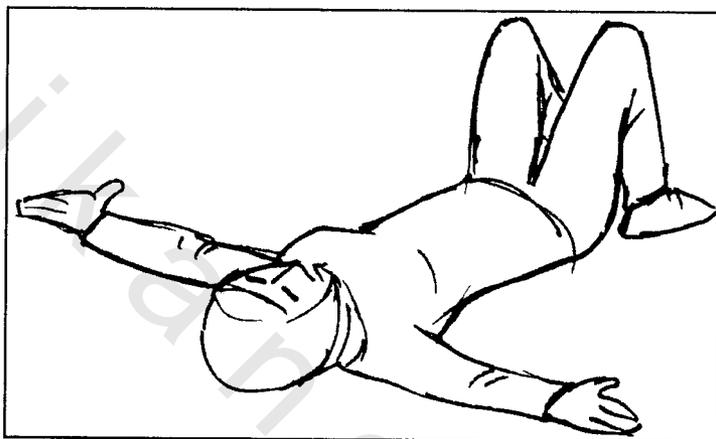
● ممدى جسمك على الأرض، مع ثنى الركبتين، وتمديد الذراعين على الجانبين.



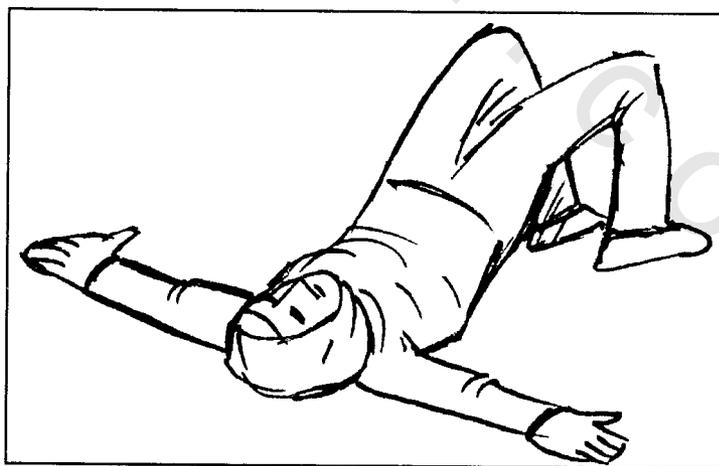
- خذى شهيقاً عميقاً مع دفع الحوض لأسفل بحيث تلامسين الأرض بأسفل الظهر، ومع قبض عضلات البطن.
- احتفظى بهذا الوضع لمدة العد من ١-١٠ .
- قومي بالزفير.. واسترخي.
- كررى التمرين عدة مرات.

◀ التمرين الثانى:

رفع الحوض لأعلى مع قبض عضلات البطن :



- مددى جسمك على الأرض مع ثنى الركبتين وفرد الذراعين على الجانبين، والمباعدة قليلاً بين الركبتين.



- خذى شهيقاً عميقاً وارفعى الحوض وأسفل الظهر بعيداً عن مستوى الأرض مع قبض عضلات البطن.
- احتفظى بهذا الوضع المشدود لبضع ثوانٍ.. ثم قومى بالزفير مع النزول تجاه الأرض تدريجياً.
- كررى التمرين عدة مرات.

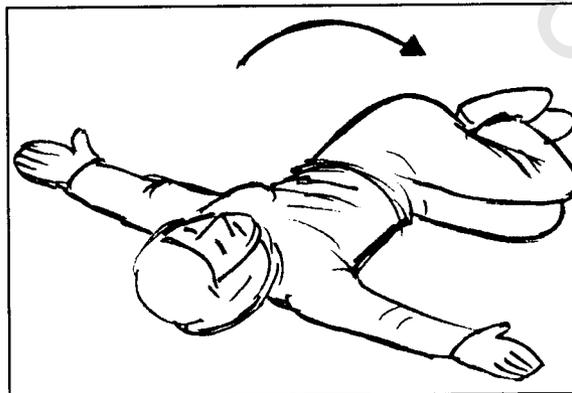
◀ التمرين الثالث :

الميل بالجزء السفلى على الجانبين :

- ارقدى على الأرض مع ضم الركبتين وفرد الذراعين على الجانبين.



- قومى بالميل بالركبتين المضمومتين تجاه الجانب الأيمن حتى تلامسان الأرض مع مراعاة استمرار ملامسة الذراعين للأرض.

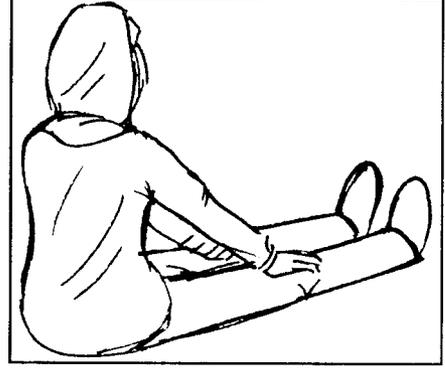


● ارجعى للوضع الابتدائى، وكررى التمرين على الجانب الأيسر.

● كررى التمرين على الجانبين عدة مرات.

تمرين لمساعدة اختزال الأرداف :

● اجلسى على الأرض، واجعلى ساقيك ممددتين أمامك، مع وضع اليدين فوق الركبتين .



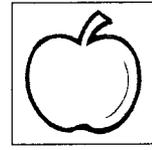
● حاولى الآن «المشى» أو التقدم للأمام مرتكزة على الردفين عن طريق مد الساق اليمنى ثم دفع الساق اليسرى أثناء الحركة ، ثم مد الساق اليسرى ودفع الساق اليمنى ، وهكذا.

● استمرى فى التمرين مسافة عشر خطوات للأمام .. ويمكنك ثنى الركبة قليلاً أثناء حركة الساقين.

● حاولى بعد ذلك المشى للخلف عشر خطوات أخرى.

● كررى التمرين لعدة مرات.

## الخلاص من السمنة يبدأ من هنا ..



### ● دعى عقلك يقودك نحو الهدف :

قد تذهبين لطبيب الرجيم فيصف لك نظاماً غذائياً .. ثم ينقص وزنك بضعة كيلوجرامات .. ثم تملئين الرجيم وتعودين لعاداتك الغذائية السابقة، فيعود وزنك لما كان عليه أو أكثر !

وقد تتحفزين لممارسة المشى أو العدو لبضعة أيام، بعدما أخبرك الطبيب بضرورة ذلك، ثم تتوقفين وتعودين لحالة الكسل الأولى، فيزيد وزنك!

لو كنت واحدة من هذه النماذج الكثيرة الشائعة فلا تتوقعى تحقيق الرشاقة لأنه ينقصك شيء مهم وهو الدافع القوى. وفي قاموس «وبستر» يُعرف الدافع (Motivation) بأنه «قوة عقلية تقود لعمل شيء».

ولذا فإن الخلاص من السمنة يبدأ فى حقيقة الأمر من العقل!.. فلا بد من وجود إرادة قوية أو دافع قوى للوصول إلى الهدف.

◀ ولكن كيف تولدى لديك هذا الدافع القوى ؟

إن أهم ما يبعث هذا الدافع فى النفس أن تُذكرى نفسك بمساوئ السمنة وما وصلت إليه، ليس بالنسبة لصورتك الخارجية فحسب، وإنما بالنسبة أيضاً لحالتك الصحية على مر السنين.. وأن تتصورى كذلك صورتك الرشيقية وحركتك الأكثر لياقة بعد التخلص من السمنة.

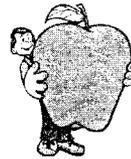
فاجعلى صورتك الرشيقية تحفّزك وتقوى من إرادتك.

ولاشك أن المساندة الأسرية والزوجية تلعب دوراً مهماً فى تقوية هذا الدافع.

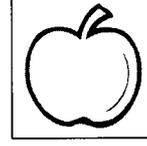
إن التخلص من السمنة يمكن أن يحقق لك إيجابيات كثيرة سواء في مجال الحياة الزوجية أو الحياة العملية. فدعى تلك الإيجابيات تقوى من إرادتك.

#### ◀ نماذج لحالات :

- إن من أكثر الحالات التي نجحت في الخلاص من مشكلة السمنة تلك التي صاحبها دافع قوى، كهذه النماذج الواقعية:
- زوجة أدركت أن مشكلة السمنة صارت تقلل من جاذبيتها وأن هناك احتمال قدوم «زوجة ثانية» مما أكسبها الدافع القوى للاستمرار والمثابرة على برنامج الرجيم.
  - فتاة أدركت أن مشكلة السمنة تمثل عقبة على طريق الزواج، فاكسبت الدافع القوى للانضمام إلى صفوف الرشيقات.
  - سيدة نجحت في التخلص من عدة كيلوجرامات من وزنها، فانخفض ضغط الدم المرتفع، وزادت قدرتها على الحركة المرنة، مما أكسبها الدافع القوى للاستمرار في محاربة السمنة حتى اقتربت في وزنها من المعدل الطبيعي.



## اكسرى حواجز المماثلة والمبررات الواهية !



### \* صحى معتقداتك عن الريجيم \*

إن الفاشلات فى الخلاص من مشكلة السمنة عادة ما يجدن مبررات لذلك، وهى عادة مبررات واهية نابعة من ضعف الإرادة. فتعالى نناقشها ونصحها.

#### ◀ لا أجد وقتاً لممارسة الرياضة !

هناك دائماً وقت لعمل أى شىء إذا أردت بالفعل عمله. إن الرياضة يجب أن تحظى بأولوية فى برنامجك اليومى، مثل ضرورة تنظيف الأسنان، ليس باعتبارها وسيلة أساسية للخلاص من السمنة، وإنما لاعتبارها كذلك جزءاً أساسياً من الحياة الصحية بصفة عامة.

#### ◀ لا أجد فى نفسى الدافع الكافى للالتزام بممارسة الرياضة !

يمكنك تقوية هذا الدافع بالانضمام إلى إحدى الصالات الرياضية (الريجيم).. فعندما تشاركين غيرك من الفتيات نفس الهدف فإن ذلك يقوى من إرادتك ويحفزك على المواصلة .

#### ◀ لا أجد حولى سوى الأغذية السريعة الغنية بالسعرات الحرارية !

التزمى بتناول وجبة إفطار غنية حتى لا تضطرى لتناول تلك الأغذية فى الجامعة أو فى مجال العمل.. أو جهزى لنفسك مسبقاً وجبة مناسبة لتتناولها عند الحاجة .

#### ◀ وزنى لا يقل بدرجة مناسبة تشجعنى على الاستمرار !

توقعى مجيء وقت ينخفض فيه وزنك بدرجة بسيطة أو قد يثبت عند هذا الحد.. ولا يجب أن يدفعك ذلك لليأس والرجوع إلى عاداتك الغذائية

السابقة الخاطئة. فى هذه الحالة ننصح بتغيير الرجيم الذى تتبعينه بمعرفة الطبيب.. أو استشيرى طبيباً آخر.. ولاحظى كذلك أن الحرمان الشديد من الطعام لا يأتى بنتائج إيجابية ، كما ذكرنا .

◀ **لم أفقد من وزنى إلا القليل ولا يزال هناك زيادة كبيرة !**

تذكرى أن فقد كمية من الوزن أسبوعياً تتراوح ما بين ١-٢ كيلوجرام يعد معدلاً مناسباً ..

فلا تتسرعى ولا تطلبى المزيد حتى لا تشعرى بالتعب والإرهاق. وتذكرى أيضاً أن ما اكتسبتيه من وزن زائد على مر عدة سنوات يحتاج أيضاً إلى فترة طويلة حتى تتخلص منه!

◀ **لا أستطيع أن أستمر فى تناول طعامى وفق جدول معين !**

هذا بالفعل قد يبدو أمراً مملاً . ولكن لاحظى أنه يمكن معالجة هذا الأمر بعدة وسائل .. فتقديم أغذية مناسبة قابضة للشهية، مثل رجيم التفاح، يساعدك على الإقلال من تناول الطعام بوجه عام فلا تضطرين لتحديد كمية كل طعام تتناولينه، كما تشير بعض الأنظمة الغذائية.

وحتى لا تشعرى بالملل أيضاً احرصى على تغيير نظام التغذية المتبع كل فترة مناسبة، واستشيرى الطبيب فى ذلك. ولاحظى كذلك أنك لن تلتزمى بجدول للرجيم طوال العمر!... بل إن ذلك يحدث لفترة مؤقتة يمكنك بعدها، بناء على ما تعلمتيه عن التغذية الصحية، الإقلال من الأغذية مرتفعة السعرات الحرارية بوجه عام،

كما أن استمرار تناولك لفاكهة التفاح يساعدك إلى حد كبير على ترويض الشهية دون حاجة إلى نظام غذائى محدد السعرات الحرارية.

◀ **تركنت الريجيم لأننى لم أجد نتيجة واضحة فى اختزال دهون منطقة البطن :**

الريجيم يختزل الدهون من الجسم بصفة عامة ولا يوجد رجيم يختزل جزءاً محدداً .

فلا تتوقفى عن التنظيم الغذائى، وإنما ساعدى اختزال الدهون بالتمارين الرياضية المخصصة لمنطقة البطن. ولا تتوقعى أيضاً أن يحدث اختزال كافٍ بين يوم وليلة!.. فاستمرى فى التمارين لعدة أسابيع وستجدين نتائج جيدة.. وقومى بقياس منطقة البطن كل فترة لتتأكدى من حدوث اختزال لبضعة سنتيمترات ليحفزك ذلك على الاستمرار.

◀ **لقد تجاوزت سن الأربعين مما أصابنى بخيبة الأمل فى إنقاص وزنى!**

إن معدل حرق الطعام أو السعرات الحرارية (معدل التمثيل الغذائى) ينخفض تدريجياً بعد سن الخامسة والثلاثين، ولذا فإن الفتاة تفقد وزنها أسرع من السيدة المتزوجة أو المتقدمة فى العمر عموماً، لكن ذلك لا يعنى أن جسمك لم يعد قادراً على حرق الدهون الزائدة! فكل ما تحتاجينه هو الالتزام بمزيد من المثابرة.

ولاحظى أيضاً أن الالتزام بنشاط رياضى منتظم خلال هذه المرحلة العمرية يعد ضرورة مهمة ليس فحسب لإنقاص الوزن وإنما كذلك للوقاية من هشاشة العظام. فالعظام تقوى بالرياضة، وتضعف بقلة النشاط والحركة.

◀ **ألاحظ أن أحدى البدين يفقد وزنه أسرع منى كفتاة مما دفعنى لليأس.. فماذا أفعل؟**

ذكرنا أن الذكور يفقدون وزنهم أسرع من الإناث بسبب زيادة كتلة العضلات عندهم بالنسبة للإناث..

والكى تحاولى تجاوز ذلك اهتدى بتناول البروتينات أكثر من الكربوهيدرات وأحرصى على ممارسة تمارين المقاومة (أو التمارين بالأثقال) لمساعدة بناء وتنشيط كتلة العضلات.

◀ **جربت أكثر من ريجيم ولم أنجح فى الوصول للوزن المثالى!**

التنظيم الغذائى وحده ليس كافياً لإنقاص الوزن، فقد تحصلين على نتائج جيدة فى البداية ثم تجدين أن وزنك لا يستمر فى النقصان.. وهذا ما يحدث عادة من الرجيم القاسى.

إن العلاج الأمثل لهذه الحالة يجب أن يهدف إلى تشجيع عملية حرق الطعام بجسمك، ويمكن تحقيق ذلك بتناول عدة وجبات محدودة على مدار اليوم بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية .. وكذلك بالالتزام بنشاط رياضي منتظم، ومن الطريف كذلك أن تعرفى أن الأغذية الحريفة كالشطة الحمراء تحفز على زيادة عملية حرق الطعام، فأدخلى الشطة الحمراء والفلفل الأسود إلى نظامك الغذائي .. ولكن لا تكثرى من تناول ملح الطعام لأنه يحفز على احتجاز كميات زائدة من الماء بالجسم.

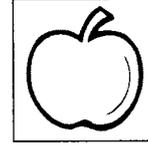
◀ الريجيم يصيب وجهى بالشحوب ، بينما لا ينقص وزنى بدرجة كافية.

مما يجعلنى أترك موضوع الريجيم !

هذه شكوى شائعة من الريجيم .. وسببها يكمن فى نوع الريجيم الذى تتبعينه وأيضاً فى الاستعجال فى عملية إنقاص الوزن .. فالريجيم القاسى أو الذى لا يفى الجسم بمتطلباته الغذائية يمكن أن يؤدى لهذه المشكلة .. أما الريجيم متعدد الوجبات والذى يفى الجسم بمتطلباته الأساسية والمصحوبة بنشاط رياضى فإنه يؤدى لنتائج جيدة .. ولكن لا تستعجلى الأمور.



## هيا نحدد معاً برنامجاً مثالياً لإنقاص الوزن



### ● خطة مكافحة السمنة !

◀ السبع الشافيات من السمنة :

والآن بعدما عرفت الجوانب المختلفة لعلاج مشكلة السمنة، وعرفت ما تحتاجين لتصحيحه فى نظامك الغذائى أو المعيشى بوجه عام، وعرفت كذلك الأهمية الكبيرة للألياف كمرؤضة للشهية ومساعدة فى اختزال الوزن، دعينا نضع خطوات برنامج فعال لإنقاص الوزن نعتد خلاله على فاكهة التفاح بصفة خاصة وغير ذلك من الفواكه والخضراوات كمصدر للألياف مع مراعاة اختيار أنواع منخفضة فى مؤشر السكرية.

ولتكن خطوات هذا البرنامج على هذا النحو التالى :

- ١- أوجدى الدافع القوى :
  - تصورى صورتك الرشيقية بعد التخلص من السمنة .
  - تذكرى سلبيات وأضرار السمنة.
  - الجئى لمشاركة الأخريات لتحقيق المساندة الشعورية.
  - اهتمى بأخذ قياسات الجسم كل فترة لتقوية الدافع للاستمرار.
  - تذكرى أن هناك كثيرات غيرك استطعن الخروج من مشكلة السمنة والانضمام لصفوف الرشيقات !
- ٢- حددى كمية الطاقة التى يحتاجها جسمك :

حددى درجة نشاطك وما تبدلينه من جهد يومياً (ضعيف - متوسط -

شديد) واحسبى مقدار السعرات الحرارية التى يحتاجها جسمك (مقدار الطاقة).. والتزمى بنظام غذائى يمد جسمك بقدر أقل من اللازم.. وليكن ١٥ سعراً حرارياً لكل واحد كيلو جرام بدلاً من ٢٥ سعراً حرارياً لكل واحد كيلو جرام.

### ٣- تنبهى لكمية السعرات الحرارية بالأطعمة المختلفة :

أنت لست مضطرة لحساب كمية السعرات الحرارية التى تحصلين عليها من الأطعمة المختلفة بشكل دقيق حتى لا يصبح الأمر مملاً !

• وإنما تذكرى أن :

- الدهون عموماً (بما فى ذلك الزيوت) تمد الجسم بأكبر قدر من السعرات الحرارية.
- البروتينات والكربوهيدرات متساويتان فى كمية السعرات الحرارية وتعطى نصف الكمية التى تعطىها الدهون من السعرات الحرارية.
- الخضراوات والفواكه أغلبها يفتقر للسعرات الحرارية (باستثناء البطاطس، والبطاطا، والقلقاس، والبلح، والتين، والعنب).
- الماء والألياف لا يمدان الجسم بأية سعرات حرارية.

### ٤- اضبطى شهيتك بالتفاح؛

- التزمى بتناول ثمرة تفاح قبل كل وجبة طعام أساسية .
- احملى معك ثمرة تفاح لتناولها عند الحاجة كغذاء مؤقت لكبح الشهية.
- احرصى على تناول الماء قبل كل وجبة طعام.

### ٥- اجعلى نظامك الغذائى يتماشى مع ساعتك البيولوجية :

- تناولى وجبة إفطار غنية .. لأن عملية حرق الطعام تكون نشطة أثناء النهار.

- قللى من تناول الطعام مع اقتراب المساء.. لأن عملية حرق الطعام تقل تدريجياً .

٦- اجعلى لك برنامجاً رياضياً منتظماً :

مثل :

- التمشية يومياً لمدة ٣٠ دقيقة.
- الذهاب للنادى الرياضى (الچيم) ٣ مرات أسبوعياً .
- الاستغناء عن السيارة أحياناً .
- زيادة النشاط المنزلى.

٧- ضعى برنامجاً غذائياً قصير المدى:

من المناسب أن تبدئى بوضع خطة لإنقاص الوزن على مدار أسبوع واحد، ثم تبدئين فى تنفيذها .

ولذا يفضل شراء كل احتياجات هذا الأسبوع جملة واحدة وحفظها بالثلاجة وبعد مرور الأسبوع اجعلى الخطة طويلة المدى.

وبالإضافة لهذه الخطوات السبع لابد كذلك من  
الاهتمام بهذه الأمور الثلاثة:

◀ دونى خطتك أمامك على الورق :

إنك عندما تحددين ما تنوين القيام به بكتابة ذلك على الورق فإن الأمر يكتسب مزيداً من الجدية والدقة. وحاولى ألا تخرجى عن تلك الخطة والتغييرات التى تنوين اتباعها.

◀ ابحثى عن وسائل أخرى لتخفيف التوتر :

إذا كنت قد اعتدت على تناول الأكل بدافع نفسى، كما تفعل الكثيرات من البدينات، فإنه من الضرورى جداً أن تقاومى هذه العادة وتلجئى لطرق أخرى لصرف إحساسك بالضيق.

ولاحظى أن الانخراط فى ممارسة الأنشطة الرياضية يقاوم بدرجة كبيرة إحساسك بالتوتر والغضب .. ومن ضمن أسباب ذلك أن النشاط الرياضى يحفز على زيادة إفراز «الإندورفينات» وهى كيماويات شبيهة بالمورفين تعطى إحساساً بالارتياح النفسى. وخصصى كذلك أوقاتاً لممارسة الاسترخاء (أو اليوجا) لمساعدة بث الهدوء فى النفس.

### ◀ كوني متفائلة !!

وأخيراً ، توجى خطتك لإنقاص الوزن بالتفاؤل وثقى فى حدوث نتائج إيجابية مع مرور الوقت.. واستمرى فى متابعة الوزن وقياسات الجسم لتحفزك «السنتيمترات» التى اختزلتها على المواصلة فى محاربة السمنة بإرادة قوية.

### ◀◀ نموذج للرجيم المقترح ▶▶

رجيم من ست وجبات - غنى بالتفاح والخضراوات -  
منخفض فى مؤشر السكرية - قليل الدهون - يعطى  
حوالى (١١٠٠-١٢٠٠ سعر حراري).

#### ● الإفطار :

- تفاحة .
- ٢ كوب ماء .
- بيضة مسلوقة .
- أو جبن قريش بالخضراوات .
- أو طبق صغير فول مدمس (بدون زيت).
- خبز أسمر .

#### ● وجبة خفيفة :

- فواكه أو خضراوات طازجة ( تفاحة / برتقالة / جوافة / خيار /  
طماطم/ جزر..).

● الغداء :

- تفاحة + كوب ماء .
- طبق مكرونة إسباجتى بالصلصة (بدون تسييك).
- شريحة لحم أحمر خفيف الدسم .
- أو - طبق أرز بنى .
- صدر دجاج (مسلوق أو مشوى).
- أو - سلطة تونا فى الماء
- خبز أسمر .
- سلطة خضراوات بخل التفاح (بدون زيت).

● وجبة خفيفة :

- فشار (دايت).
- أو - كوب عصير فواكه بدون سكر .
- أو - مخبوزات من الشوفان أو القمح الكامل (قرايش).

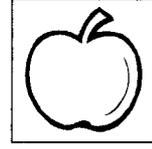
● العشاء :

- تفاحة + كوب ماء .
- جبن أبيض خفيف الدسم .
- أو كوب زيادى خفيف الدسم .
- خبز أسمر أو بقسماط من القمح الكامل .

● وجبة خفيفة :

- سلطة فاكهة .
- أو خضراوات طازجة .

## أسئلة واستفسارات من داخل عيادات الريجيم



س : هل يؤدي عصير الكرنب لاختزال الوزن ؟

ج : هذه «وصفة» شائعة بين مجتمع النساء.. تجهز بسلق الكرنب ثم عصره أو تناول الماء السميك الناتج عن السلق . إن الكرنب من أغنى الخضراوات بالألياف، ولذا اشتهر بتسببه لغازات البطن ! وبسبب غناه بالألياف فإنه يقبض الشهية. ولذا يفضل دخول «الكرنب الأحمر» ضمن مكونات السلطة الخضراء. أما الكرنب أو عصيره فلا يحتوى على مركبات معينة تساعد فى حرق الدهون.

س: هل تفيد خميرة البيرة فى إنقاص الوزن ؟

ج : إن خميرة البيرة من أغنى الأغذية بعنصر الكروميوم الذى يحفز عملية حرق الدهون، ويساعد فى ضبط مستوى السكر. ولذا فإن هناك مستحضرات لهذا العنصر خاصة بإنقاص الوزن . هذا فضلاً عن القيمة الغذائية العالية لخميرة البيرة حيث تحتوى على جرعات عالية من فيتامينات (ب). فهى غذاء جيد فى جميع الأحوال.

ويمكنك تناول مستحضرات الخميرة التى تباع فى الصيدليات. ويكون من الأفضل تناولها فى صورتها الطبيعية (كخميرة الخبيز) وذلك بإضافة مقدار ملعقة صغيرة (أو كبيرة) لكوب ماء أو لبن قليل الدسم.

س : إلى أى درجة تساعد حمامات السونا فى إنقاص الوزن ؟

ج : إلى درجة ضعيفة.. وذلك لأن عمل تلك الحمامات يعتمد على زيادة فقد الجسم للعرق. لكن هذا الماء المفقود يكتسبه الجسم مرة أخرى بعد الخروج من حمامات السونا وتناول الماء لتلبية حاجة الجسم إليه !

س : هل تفيد الإبر الصينية فى معالجة السمنة ؟

ج : تستخدم الإبر الصينية فى مجال الرجيم على نطاق واسع من خلال تأثيرها على الشهية. لكن ذلك لا يلغى أهمية اتباع نظام غذائى مناسب وبرنامج رياضى منتظم .. ولا بد من تقديم هذه الوسيلة العلاجية بمعرفة طبيب محترف حتى تأتى بنتائج جيدة.

ورغم انتشار استخدام الإبر الصينية إلا أن بعض الأطباء يتشككون فى فعاليتها ويرجعون تأثيرها إلى مجرد الإيحاء !

س : سمعت أن عيش الغراب يستخدم فى الرجيم.. فما مدى صحة ذلك؟

ج : عيش الغراب أو عَشُّ الغراب (Mashroom) نوع من الفطور مرتفع القيمة الغذائية وفى الوقت نفسه محدود السعرات الحرارية مما يجعله بالتالى مناسباً للرجيم. ويقدم بصور مختلفة مثل حساء عيش الغراب ، وأومليت عيش الغراب إلى آخره.

س : ما الوقت وما المعدل المناسبان لممارسة المشى ؟

ج : حتى يكون المشى رياضة مؤثرة يجب أن يكون سريعاً نسبياً دون توقف متكرر إلا عند الضرورة.

وقد وجد أن أجسامنا تستجيب بدرجة أفضل للنشاط الرياضى فى الصباح حيث يمكن حرق قدر أكبر من السعرات الحرارية بالنسبة للمساء. ويجب ألا تقل ممارسة المشى عن ثلاث مرات يومياً لمدة نصف ساعة ثم تزيد المدة تدريجياً.

س : أسمع عن شخصيات مشهورة لجأت إلى جراحات المعدة لعلاج السمنة وحققت نتائج جيدة.. فهل هناك أضرار من هذه الجراحات ؟

ج : الغرض من هذه الجراحات تضيق تجويف المعدة إما بالخياطة أو بالتدبيس أو باستئصال جزء منها، وتبعاً لذلك لا تستوعب المعدة إلا كمية محدودة من الطعام يشعر معها الشخص بالشبع. ومن أشهر من أجرى تلك الجراحة لاعب الكرة الشهير «مارادونا» وقد نجحت الجراحة بالفعل فى اختزال وزنه بدرجة كبيرة.

ولكن قد تتسبب تلك الجراحات فيما بعد فى حدوث إسهال متكرر أو مزمن وحدوث نقص بامتصاص بعض العناصر الأساسية. هذا بالإضافة للأضرار الجانبية المحتملة للجراحة نفسها.

ولا يجب اللجوء لهذه الجراحات إلا فى حالات السممة المفرطة التى لا تستجيب للرجيم وممارسة الرياضة والتى تهدد الجسم بمضاعفات خطيرة.

س : سمعت عن وصفة شهيرة لعلاج السممة وهى تناول كوب زبادى بالردة فما مدى فعاليتها ؟

ج : الردة (أو النخالة) عبارة عن ألياف طبيعية تتفخ بالماء وتملأ المعدة مما يعطى إحساساً بالشبع.. ولذا فإن تناولها قبل كل وجبة طعام يحد من الشهية.

ويمكن استخدام الردة فى صورة أقراص يؤخذ منها عادة من قرصين إلى ثلاثة أقراص قبل الطعام مع تناول قدر وفير من الماء.

س: ما مدى فعالية تلك الأدوية الكثيرة التى صار يعلن عنها لعلاج السممة والتى يشاع أنها من مستحضرات طبيعية ؟

ج : لقد أصبحت العقاقير المستخدمة فى علاج السممة تشغل حيزاً كبيراً فى أغلب الصيدليات. وتتنافس شركات الدواء فى إنتاجها لما تحققه من نسبة مبيعات عالية.

إن أغلب هذه العقاقير عبارة عن أعشاب ومواد طبيعية وألياف.. تعمل عن طريق ضبط الشهية أو بمساعدة عملية التمثيل الغذائى.. ولكنها فى الحقيقة لا تحقق نتائج سريعة واضحة على عكس ما قد تتوقعين، فمفعولها لا يتماشى فى الحقيقة مع الصور التى تعلن عنها والتى تصور عادة شخصاً بديناً جداً ثم صار نحيفاً أو معتدل الوزن بعد تناولها!

وحتى فى حالة تناول تلك العقاقير لا بد من الالتزام بنظام غذائى مناسب وبرنامج رياضى منتظم.

س: أسمع عن عقاقير تقلل الشهية ولكن تصيب بأضرار جانبية، فما هي تلك الأضرار ؟

ج : هذه النوعية من العقاقير تحتوى على كيماويات تثبط مركز الجوع بالمخ، أى تعمل على الجهاز العصبى، ولذا فإنه من المتوقع حدوث أضرار جانبية لها مثل الأرق ، والتوتر، والعصبية الزائدة، وارتفاع ضغط الدم. ولذا لا ننصح بتناولها بدون استشارة طبية. ولذا فإنه من الخطأ تماماً أن تلجئى لاستخدام عقار لعلاج السمنة تستخدمه صديقتك أو قريبتك بدون استشارة طبية.

س : هل تفيد «أعشاب العطار» فى علاج السمنة ؟

ج : العطارون لهم خبرتهم الطويلة فى مجال استخدام الأعشاب. لكنه يجب اعتبار السمنة مرضاً أو مشكلة صحية وبالتالي فإن المتخصص بعلاجها هو الطبيب وحده.

إن أغلب تلك النوعيات من الأعشاب تعمل عن طريق إحداث إسهال.. وبالتالي يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء والسوائل فينقص وزنه! ولأن مفهوم الرجيم أو اختزال الوزن يعنى اختزال الدهون وليس السوائل فإن هذه الطريقة لا تعد طريقة سليمة لعلاج السمنة !  
وفضلاً عن ذلك فإن الأعشاب التى تعمل بهذه الطريقة تؤدى لأضرار جانبية بالقولون بالإضافة لما تسببه من جفاف وهبوط بضغط الدم بسبب فقد الماء والسوائل.

ولكن هناك أعشاباً أخرى بالطبع تساعد فى اختزال الوزن دون حدوث أضرار جانبية .

س : هل يفيد عسل النحل فى عمل الرجيم ؟

ج : عسل النحل غذاء سكرى وتناوله بجرعات كبيرة يؤدى لزيادة الوزن. ولكن يمكن استخدام العسل بجرعات محددة وفق نظام معين كغذاء صحى مفيد لثبات الطاقة فى الجسم التى تعينه على أداء الأنشطة المختلفة مع الإقلال من كمية الطعام.

س : هل يمكن للمرضعات عمل الريجيم ؟

ج : المرضع تحتاج لكمية زائدة من السعرات الحرارية عن المرأة فى الأحوال العادية .. كما تحتاج لكميات وفيرة من الماء والسوائل حتى لا يقل لبن الرضاعة.

ويمكن بأخذ هاتين النقطتين فى الاعتبار إعداد نظام غذائى مناسب لإنقاص الوزن دون أن يؤثر على قيامهن بعملية الرضاعة.

س : هل هناك علاقة بين تناول الطعام بسرعة وزيادة الوزن ؟

ج : نعم .. فتناول الأكل بسرعة يصحبه عادة تناول كميات كبيرة لأنه فى هذه الحالة لا تعطى فرصة كافية للمعدة للتعبير عن امتلائها واكتفائها بإرسال إشارات للمخ .. أما الأكل ببطء مع التمهّل فى المضغ والبلع فيعطى إحساساً بالشبع مع تناول كميات معتدلة من الطعام .

ولهذا السبب فإنه غالباً ما يعقب تناول كميات كبيرة من الطعام بسرعة ظهور شكوى من الامتلاء وربما الرغبة فى التقيؤ لدخول المعدة كمية زائدة من الطعام عن حاجتها الفعلية.

س: ما النصائح الأخرى التى تفيد فى تقليل كمية الطعام ؟

ج : الاهتمام بتوفير الألياف يساعد بدرجة كبيرة فى تقليل كمية الطعام. كما أن استخدام أدوات صغيرة للمائدة مثل ملعقة صغيرة وأطباق صغيرة يساعد أيضاً فى تقليل كمية الطعام.

أما وضع الأوانى على المائدة ورضها بالأطباق الممتلئة فإنه يشجع لاشك على زيادة كمية الطعام.

س : أحتاج أن أختزل من وزنى خمسة كيلوجرامات.. فكم عدد السعرات الحرارية التى يجب أن أفقدها؟

ج : لقد وجد أن اختزال واحد كيلو جرام يستلزم فقد ٧٧٠٠ سعر حراري. وبناء على ذلك يمكنك حساب عدد السعرات الحرارية التى تحتاجين

لاستهلاكها . ولتحقيق هذا الاختزال يجب تقديم نظام غذائي منخفض  
فى كمية السعرات الحرارية بالإضافة لمساعدة ذلك بزيادة النشاط  
البدنى وممارسة الأنشطة الرياضية .

س : كيف أحمى وجهى من الشحوب والنحافة خلال فترة الرجيم ؟

ج : لا بد أولاً من تجنب الرجيم القاسى الذى يحرم الجسم من عناصر  
غذائية أساسية. كما يجب أن يوفر الرجيم الفيتامينات والمعادن  
الضرورية، وخاصة فيتامين (ب).

ولذلك ننصح بتقديم خميرة البيرة خلال فترة الرجيم مخلوطة فى الماء  
أو اللبن أو العصائر كعصير الطماطم .. وتعطى الملعقة الصغيرة حوالى  
٨٠ سعراً حرارياً .

كما ننصح بتوفير الخضراوات النيئة (السلطة الخضراء) والفواكه  
الطازجة. وقد تستدعى الحالة الالتزام بتناول مستحضر لمجموعة من  
الفيتامينات والمعادن.

س : هل تؤدى مستحضرات الفيتامينات والمعادن لاكتساب زيادة فى الوزن؟

ج : هذا اعتقاد شائع خاطئ تماماً .. فالفيتامينات والمعادن لا تمد الجسم  
بسعرات حرارية ولا تتسبب إطلاقاً فى زيادة الوزن.

س : أعانى من إمساك شديد خلال فترة الرجيم .. فما الحل ؟

ج : هذا الإمساك يرتبط غالباً بنقص كمية الطعام أو بتقديم أغذية تفتقر  
للألياف ولمقاومة هذه المشكلة يجب زيادة كمية الألياف فى الطعام  
بزيادة كمية الخضراوات والفواكه الطازجة (مثل الخس والجرجير  
والسبانخ النيئة والتفاح والخوخ إلى آخره) .. كما يمكن تزويد الرجيم  
بمستحضرات الردة أو تناول الردة مع الزبادى أو من خلال المخبوزات  
من الدقيق الكامل ..

كما يراعى كذلك تناول كميات وفيرة من الماء وخاصة فى الصباح على  
الريق. وذلك بالإضافة لزيادة النشاط الحركى أو ممارسة الرياضة مما  
يساعد على تحريك ودفع كتلة الفضلات .

س : أسمع عما يسمى بريجيم الموز، فما مدى فعاليته ؟

ج : اكتسب الموز بالتحديد شهرة واسعة فى عالم الرجيم للاعتقاد بأنه لا يزيد الوزن! . وهناك ما يسمى بريجيم الموز والذي يعتمد على تناول الموز كغذاء أساسى على مدار اليوم، وربما دون أى طعام آخر.

وهذا الاعتقاد بالطبع غير صحيح، فتناول الموز بكمية كبيرة يمكن أن يزيد الوزن ولا ينقصه. كما أن تناول الموز بمفرده على مدار اليوم قد يؤدى بالفعل لخفض كمية السعرات الحرارية التى تدخل الجسم، وبالتالي يقل الوزن، ولكن فى مقابل ذلك يحرم الجسم من أنواع كثيرة من المغذيات الضرورية مما يُعرض بالتالى لمشاكل صحية كثيرة.

إن الموز فاكهة مغذية وبها قدر مناسب من الألياف للحد من الشهية وبالتالي فإنه لا مانع من تناولها بقدر مناسب مع النظام الغذائى المتبع (مثل ثمرة أو ثمرتين) بينما لا يجوز الاعتماد عليها كغذاء يومية أساسى لإنقاص الوزن. وتعطى فاكهة الموز مقدار ٤٥ سعراً حرارياً تقريباً لكل ١٠٠ جرام.

س : مشكلتى مع الريجيم تكمن فى حدوث تساقط سريع للشعر.. فما الحل ؟

ج : من أضرار الرجيم القاسى حدوث تساقط سريع للشعر، وهشاشة بالأظافر ، وشحوب بالوجه.

فابتعدى عن الأنظمة الغذائية القاسية لتتجنبى هذه الأضرار. واهتمى أثناء الرجيم بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) لتقوية الشعر مثل الجزر، والشمام، والمشمش، والفلفل الرومى والخضراوات الورقية عموماً.. أو يمكنك تناول أحد مستحضرات هذا الفيتامين.

واهتمى كذلك بتناول فيتامينات (ب).. ويمكنك الحصول عليها بنسبة عالية من خلال تناول خميرة البيرة.

س : سمعت أن مشكلة السمنة ترتبط بنقص هرمون يرتبط بالإحساس بالشبع، فما حقيقة هذا العلاج ؟

ج : هذا يعد من أحدث الاكتشافات المرتبطة بمشكلة السمنة .. فقد استدل الباحثون على وجود هرمون تفرزه الخلايا الدهنية يسمى هرمون «اللبتين».. وهذا الهرمون هو المسئول عن الإحساس بالشبع.

ولذا فإن مشكلة السمنة قد ترتبط أحياناً بنقص هذا الهرمون وهو ما يؤدي بدوره للإفراط فى تناول الطعام.

ولكن علاج هذه المشكلة ليس متاحاً بعد، فلا يزال الباحثون يحاولون استخلاص وتجهيز هذا الهرمون فى صورة حقن أو كبسولات لتزويد الجسم بها، مما يساعد فى ضبط الشهية وعلاج السمنة.

س : هل تنجح الوسائل التى يعلن عنها فى التليفيزيون فى علاج السمنة كاللصقات القابضة للشهية والشورتات والأحزمة المعرقة ؟

ج : إن أغلب هذه الوسائل لا تحقق نتائج فى علاج السمنة لأنها لا تعتمد على أساس علمى.. فلا يوجد دليل علمى يؤكد أنه يمكن التأثير على مركز الجوع أو الشبع بالمخ بوضع لصقة على الذراع أو غير ذلك من المناطق !

كما أن فقد كمية من الماء من خلال زيادة التعريق بالأحزمة لا يعد علاجاً للسمنة .. وهذا الماء المفقود يتجدد مرة أخرى بعد تناول الماء!



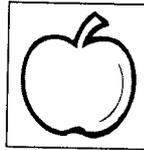


## \*\* المراجع العربية :

- دليل المرأة الحيرانة لعلاج الكرش والبدانة .  
د/ أيمن الحسينى.
- ابحث عن دوائك فى صيدلية الخضراوات والفاكهة .  
د/ أيمن الحسينى.
- الرجيم الكيمىائى وريجيم الفواكه والعصائر .  
د/ حسن فكرى منصور.
- أسرار العلاج بالفواكه والخضراوات .  
د/ وفاء عبد العزيز بدوى.

## \*\* المراجع الأجنبية :

- Nutrition for Dummies, Denby Baic Rinzler.
- The 3 Apple a day GI Diet, Tammi Flynn.
- Le Ventre Plat, Bontemps.
- Fat Attack, Judith Wills.
- Guid to Weight Loss, Barbra Ravage.



## الفهرس

٣	مقدمة .....
٥	ثمرة التفاح العجيبة التى جاءت بنا إلى الدنيا .....
١٢	أنواع التفاح المتكاملة .....
١٤	كيف يقاوم التفاح مشكلة السمنة .....
١٩	الميزان لا يقول لك كل الحقيقة .....
٢٢	صدقى لباسك ولا تصدقى الميزان .....
٣٠	كيف يقيس الأطباء كمية دهون الجسم ؟ .....
٤٣	تفاحة في يدك تروض شهيتك .....
٤٧	أنواع الريجيم المختلفة أصابتنا بالارتباك .....
٦١	الكربوهيدرات تجعل الريجيم بدون ترهلات .....
٦٣	نساء يزدن فى الوزن ونساء لا يزدن .. لماذا ؟ .....
٧٠	الماء الكافى يجعل الريجيم أكثر فعالية .....
٨١	رياضة التدريب على الأثقال للنساء أيضاً .....
٩٢	الخلاص من السمنة يبدأ من هنا .....
١٠٣	أسئلة واستفسارات من داخل عيادات الريجيم .....
١١١	المراجع .....