

# انقاص الوزن

## المحتويات

### المقدمة

١. كيف تفقد وزنك
٢. إنقاص الوزن بتخليص الجسم من السموم
٣. الماء وفقد الدهون
٤. السعرات الحرارية وإنقاص الوزن
٥. الأعشاب والنباتات التي تستخدم لإنقاص الوزن
٦. الرجيم وإنقاص الوزن
٧. العلاج الدوائي والجراحي لإنقاص الوزن
٨. نصائح لتلافي عودة زيادة الوزن

## المقدمة :

يري المتخصصون أن هناك كثيراً من الأنظمة الغذائية التي انتشرت منذ سنوات قد تكون خاطئة وتؤدي إلى الإضرار بالصحة وفشل الرجيم في بعض الأحيان قد يؤدي إلى زيادة الوزن ومن هذه الأخطاء إعتقاد البعض أن خفض الوزن هو خفض وزن الجسم ككل ، ولكنه يعني خفض نسبة الدهون في الجسم فقط دون فقد الوزن الحيوي للجسم ، والحقيقة التي لا يعرفها الكثيرون أن الدهون خفيف الوزن كبير الحجم لذا إنخفاض كجم من الدهون يغير بصورة ملحوظة في شكل وحجم الجسم .

و يقول المختصون إن الأدوية الخاصة بالـ الرجيم غير مرغوب فيها ، لأن لها أعراضاً جانبية كـ اضطرابات النوم والصداع ، والخطورة تكمن في أدوية الهرمونات مثل هرمون الغدة الدرقية ، ويُفترط بعض الأطباء في إستخدامه مع مرضاهم للحصول علي نتائج سريعة في فترة قصيرة مما يؤدي إلى أعراض جانبية خطيرة علي جميع اجزاء الجسم بالإضافة للتأثير السلبي علي الغده الدرقيه والغدة النخامية .

كما يؤكد المختصون علي أهمية أن تحرص ممارسات الرجيم بعد انخفاض وزنه إلى الوزن المثالي علي المحافظة علي هذا الوزن عن طريق اتباع نظام غذائي متوازن.بمعني عدم الافراط في تناول السكريات والنشويات والدهون .

و من المعروف علمياً أن حبوب منع الحمل تؤثر تأثيراً كبيراً علي زيادة الوزن لاحتوائها علي نسبة من الهرمونات الأنثوية .

و من المعلومات الهامة أيضاً أن معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم يكون في أقل حالاته أثناء النوم ، لذلك تساعد فترات النوم الطويلة علي تزويد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة في صورة سعرات حرارية فيقوم الجسم بتحويلها إلى دهون تُخزن في مخازن الدهون وتؤدي إلى السمنة .

و ينصح الأطباء بعدم تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون ، فالإنسان أثناء متابعته للشاشة الصغيرة لا ينتبه لـ كم الأكل الذي يتناوله وغالباً ما يكون زائداً ، ومن أكبر الأخطاء إستخدام أدوية تُوقف إمتصاص النشويات والسكريات من الأمعاء لان لها أعراضاً جانبية كبيرة قد تؤدي إلى حدوث إسهال وانتفاخات شديدة في الأمعاء .  
و كذلك من الأخطاء المنتشرة إتباع أنظمة غذائية تعتمد علي منع النشويات والسكريات

تماماً ، وأكل اللحوم فقط ، فهذا النظام ضار جداً لأنه يؤدي إلى ارتفاع مادة الأستون ومواد حمضية أخرى في الدم وهي مواد سامة تؤدي إلى الإرهاق والقيء وإضطراب التنفس والدورة الدموية .

والرجيم المصحوب بتناول أدوية مدرة للبول أو مسهلة هو رجيم كاذب لأنه يعتمد علي نقص الماء في الجسم وهو نقص ظاهري ووقتي ، اما رجيم الماء فلا علاقة له بأنظمة نقص الغذاء وهو يعتبر إنتحاراً لأن منع الطعام له أضرار بالغة فقد قد يؤدي إلى الدخول في غيبوبة وربما الوفاة .

بالنسبة للأنظمة الغذائية التي تعتمد علي غذاء من نوع واحد لأسابيع طويلة كـ الموز والأناناس فليس لها أساس علمي فقد يُصاب الإنسان بـ نقص كبير في الفيتامينات والمعادن والحديد والبروتينات إذا أُستخدمت لفترات طويلة مما يؤدي أحياناً إلى ضمور العضلات ويمكن إستخدام هذا الرجيم لفترة قصيرة من يومين إلى أسبوع فقط .  
و أخيراً لا أحد يستطيع أن ينكر فضل الرياضة في إنقاص الوزن والحفاظ علي رشاقة الجسم ولكن دون إجهاد للنفس ، فالاجهاد غير مطلوب والشعور بالألم يتعارض مع أي رياضة كما ان إنقاص الوزن بنسبة ١٠ ٪ خلال الأشهر الستة الأولى هو أمر منطقي ومقبول وإنقاص الوزن بسرعة نصف إلي ١ كغ في الاسبوع هو أيضاً أمر مقبول وكاف مع التنبيه باهمية المعالجه السلوكيه لانقاص الوزن وتم بإشراف أطباء الأمراض النفسية، وهي تهدف إلي مساعدة المريض علي تحطّي الحواجز النفسية لمتابعة الحمية الغذائية أو ممارسة الرياضة وهناك

بعض النصائح البسيطة في هذا المجال منها

- عدم تناول أية أطعمة خارج أوقات الوجبات الرئيسية
- وضع برنامج توقيت واضح لوجبات الطعام
- تنظيف الأسنان بشكل جيد بعد كل وجبة طعام لأن هذا الأمر يساعد في الامتناع عن الأكل بين الوجبات عدم تناول الطعام أمام التلفاز

اولا : كيف تفقد وزنك :

ويتم ذلك باتباع عدة خطوات هي:

### ١- وضع الأهداف :

يساعدك الطبيب بطريقة سليمة وصحيحة علي وضع أهداف صحيحة تتبعها وهذه

الأهداف تتمثل وتعتمد في المقام الأول علي:

الوزن والطول والعمر .

ويحتاج الرجل والمرأة التي تبذل مجهوداً إلي حوالي 2.500 سعر حراري في اليوم الواحد.

أما السيدات الأخريات والرجال الذين لا يبذلون نشاطا كبيراً يحتاجون فقط لحوالي

٢٠٠٠ سعراً حرارياً يومياً. والخطة الآمنة والفعالة لفقد الوزن هو أن تتناول أطعمة

تحتوي علي سعرات حرارية تقل بنسبة ٣٠٠ - ٥٠٠ عن النسب المذكورة من قبل لتفقد

حوالي نصف كيلو واحداً في الأسبوع .

### ٢ - التمارين الرياضية:

المشي السريع في غالبية أيام الأسبوع. والفكرة وراء ذلك تكمن في حرق مزيد من

السعرات الحرارية أكثر من التي توجد في الأطعمة التي تتناولها. فأنت تحتاج إلي حرق ما

تتناوله من سعرات حرارية يومياً إلي جانب السعرات الأخرى المخزنة داخل دهون

الجسم .

### ٣- تناول السكريات والدهون بنسب أقل :

هذا سيساعد في تخفيف نسب ومعدلات السعرات الحرارية بالجسم ومعدلاتها. الأطعمة

التي تحتوي علي دهون لها فائدة أيضاً

حيث تساعد علي حرق ما تتناوله من سعرات حرارية في اليوم الواحد علي الرغم أنها لا

تمدك بالمواد التي يحتاجها جسدك .

#### ٤- تناول أطعمتك الغذائية المفضلة :

فبالتأكيد أن تميل إلي وجبة أو نوع من أنواع الطعام قد يضيف إليك كمية من الدهون والسرعات الحرارية وأنت لست بحاجة إليها، فلا مانع من ذلك لكن تناولها بكميات ضئيلة، وعليك أن تتأكد أيضاً أن باقي ما تتناوله من أطعمة في يومك منخفض في دهونه وسعراته الحرارية .

#### ٥ - نوع فيما تتناوله من أطعمة:

يفيدك هذا التنوع في أن تحصل علي جميع الفيتامينات والمواد الغذائية الأخرى التي تحتاجها .

#### ٦ - احترس من " الريجيم:"

فهو خادع يعطيك وعود كاذبة بسرعة وسهولة لفقد الوزن لأنها تعتمد في المقام الأول علي الإكثار من تناول نوع معين من الأطعمة أو الإقلال بشدة من صنف آخر، وبالتالي لا تعطي فرصة لجسمك أن يستفيد من المواد الغذائية التي يحتاجها بشكل دوري أو يومي وقد تشعر بصدق هذه الأنظمة الغذائية القاسية إلا أنها ليس كذلك .

#### ٧ - ماذا عن حبوب الريجيم؟

تناول حبوب الريجيم بدون استشارة الطبي أو علي نحو أدق روثنة، لن يساهم بفارق كبير عن كم ما تفقده من وزن أسبوعياً أو المدة التي تحتاجها لكي تتخلص من الكيلوجرامات الزائدة عن الحد. وإذا استخدمتها عليك بقراءة نشرة التعليمات جيداً وبحرص شديد نظراً لما تسببه من أعراض جانبية مثل :-ضغط الدم والمرتفع، لذلك لا تفكر أبداً في أخذ مزيد من الجرعات المسموح بها وعليك الحذر من أدوية السعال أو البرد مع حبوب الريجيم بدون استشارة الطبيب، لأنه من الممكن أن تحتوي هذه الأدوية علي نفس محتويات حبوب الريجيم أو أن يكون لها تأثير يشبهها تماماً، وهذا يعني أن الكمية مضاعفة من نفس الدواء وهذا يعرضك للضرر بالمثل عند تناول جرعات إضافية عن المسموح به لذلك ينبغي استشارة الطبيب أو الصيدلي. وهذه الحبوب لها تأثير فعال مع

- بعض الأشخاص فلا مانع من استخدامها لكن بعد الاستشارة .
- وإذا تمكنت من أن تضع لنفسك خطة وبرنامج فعال من أجل إنقاص وزنك، ولكي تضمن نجاحك أو أنك نجحت بالفعل هو أن تصل للتالي:
- عدم تعرضك لأية مخاطر صحية عند فقدك للوزن .
  - المحافظة علي معدل فقد وزنك .
  - اتباع نظاماً غذائياً صحياً .
  - المداومة علي ممارسة الرياضة .
  - وجود خطة فعلية تحدد فيها مقدار ما ستفقد من وزن والمدة التي ستفقد فيها.
  - نصائح لحرق السعرات الحرارية والتخلص من الدهون :
  - تناول كثير من الخضراوات، والفاكهة والحبوب مثل الخبز والأرز .
  - تناول وجبات بكميات صغيرة ومحدودة غنية أو عالية في دهونها وسعراتها الحرارية .
  - تناول سكريات وحلوي بكميات أقل من المعتاد عليها .
  - تناول كحوليات أقل .
  - انزع جلد أي نوع من أنواع اللحوم عند تناولها أو دهونها .
  - تناول الأطعمة المشوية .
  - تناول الزبادي المتروك الدسم .
  - تناول الزبادي المجدد بدلاً من الآيس كريم .
  - تناول منتجات الألبان الخالية الدسم، والجبن القليل في دهونه .
  - اختر الأطعمة التي توضح مواصفاتها أن بها نسب قليلة في الدهون أو السعرات الحرارية .
- أي أن المفتاح السليم لكل ذلك يكمن في الحركة والإقلال من كميات الأطعمة التي تتناولها ...

## ثانيا : إنقاص الوزن بتخليص الجسم من السموم :

يستخدم البعض برامج تخليص الجسم من السموم كوسيلة لإنقاص الوزن قبل حلول الصيف مباشرة، انطلاقا من قناعتهم بأنها أسرع وسيلة للتخلص من بعض الكيلوجرامات التي تكدست خلال فصل الشتاء، مع أن الهدف الأساسي منها هو خلق نوع من التوازن الصحي. وكما يدل اسمها، تعمل علي تخليص الجسم من السموم التي تنتج عن بعض العادات والأنظمة الغذائية الخاطئة. الجميل في هذه البرامج أنها تساعد ليس علي تغيير المظهر خلال أيام قليلة فحسب بل أيضا علي تغيير الطريقة التي نشعر بها ونتعامل بها فيما بعض مع الأكل. بعض هذه البرامج يستغرق ٢١ يوما والبعض الآخر ١٤ يوما، لكننا سنقدم هنا برنامجا يستغرق ٧ أيام فقط كبدائية، مع العلم أنه بالإمكان تجربته لمدة يومين أو ثلاثة أيام من كل شهر في مرحلة الاستعداد للصيف، حتي يتمكن الجسم من التعود علي عملية التنظيف وتجنبيه التعرض لفرع مفاجئ قد تظهر في شكل بثور علي الوجه أو شعور بالإعياء والتعب أو صداع الرأس الناتج عن عملية تخلص الجسم من السموم التي تعود عليها. من الأشياء التي يجب الانتباه إليها عند البدء بهذا النظام، محاولة التقليل من تناول الشاي والقهوة بقدر المستطاع، واستبدالهما بشاي الأعشاب أو الفواكه، مع ضرورة التأكد من مضغ الطعام جيدا وبيطء، لتحسين القدرة علي الهضم وتحفيز الجسم علي التخلص من الفضلات، وشرب ما يقرب من ثمانية أكواب من الماء يوميا وعدم المبالغة إلي درجة الإحساس بالجوع. النتيجة المؤكدة بعد مرور أسبوع من بداية البرنامج جسم نظيف وشعور بالحيوية.

### اليوم الأول: الفطور:

فواكه طازجة، كما هي أو علي شكل عصير أو سلطة. يمكن تناول أي كمية علي شرط أن تمضغ جيدا للحصول علي فائدة أكبر. في حال الشعور بالجوع لاحقا، لا بأس من تناول قطعتين متنوعتين من الفواكه قبل الغداء، باستثناء البطيخ فمن الأفضل عدم خلطه مع فواكه أخرى وتناوله لوحده، أو تجنبه تماما.

الغداء: سلطة سبانخ طازج مع خبز محمص وبوريه الزيتون الأسود.



وجبة المساء: سمك السلمون المطبوخ بالبخار مع ملعقة صغيرة من المايونيز، والبروكولي مع الفطر أيضا مطبوخين علي البخار إضافة إلي طبق من العدس أو طبق صغير من سلطة الحمص مع زيت الزيتون والليمون.

اليوم الثاني: الفطور: كما في اليوم الأول.

الغداء: حبة أفوكادو مع سلطة الطماطم وجبن الموزاريلا.

وجبة المساء: خضار مطبوخة علي الطريقة الصينية بالتحريك السريع، مع الرز وسلطة خضراء.

اليوم الثالث: الفطور:

كما في اليوم الأول.

الغداء: حساء الذرة الحلوة مع كمية كبيرة من سلطة خضراء والشمار.

وجبة المساء: قطعة بطيخ كبداية، يليها طبق مكون من دجاج مشوي مع البازلاء والجزر والبصل الصغير.

اليوم الرابع: الفطور:

كما في اليوم الأول.

الغداء: صحن كبير من الخضار الطازجة مع قطعة جبن، والمايونيز والثوم المطحون.

وجبة المساء: سمك متبل مع سلطة الخضار المتنوعة والفطر الكبير الحجم المشوي بالليمون والثوم.

اليوم الخامس: الفطور: كما في اليوم الأول.

الغداء: قطعة من خبز الحنطة الكاملة وسلطة مع الجزر والشمندر الطازج والبقدونس.

وجبة المساء: سلطة مع قليل من التوابل والخل. طبق من الجميري المطبوخ بزيت الزيتون والثوم والشمار والهندباء.

### اليوم السادس: الفطور:

كما في اليوم الأول.

الغداء: بطاطا مشوية مع قطع من الطماطم والبصل والأفوكادو والريحان الطازج وزيت الزيتون.

وجبة المساء: سمك (الماكاريل) المشوي مع القرنبيط المطبوخ علي البخار والجزر، أو سلطة مشكلة.

### اليوم السابع: الفطور:

كما في اليوم الأول.

الغداء: حساء خضار الموسم. سلطة القرنبيط الأحمر مع بيض مسلوق مقطع وصلصة الأفوكادو.

وجبة المساء: خضار طازجة، أو طبق مكون من صدر الدجاج المشوي مع خضار متنوعة مطبوخة، مثل البصل والجزر الأبيض والكُور

### ثالثاً : - الماء وفقد الدهون :

فقد الدهون - :لا شئ يضاهي فوائد العناصر الطبيعية التي تتكون منها بيئتنا من هواء وماء وشمس .والمشكلة التي تؤرق الكثير منا هي فقد الوزن والدهون لكي تصبح أجسامنا رشيقة..

ويبحث العديد عن وصفات للرجيم والنظام الغذائي المقنن للوصول لهذه الغاية. والبعض الآخر يمارس تمارين قد تكون مجهدة بغرض إنقاص الوزن والعودة للوزن المثالي ... وآخرها اللجوء إلي الطبيب لأخذ بعض العقاقير التي تثبط الشهية. الكل يبحث عن طرق قد لا تكون مجدية في أغلب الأحيان وينسوا أن هناك وسائل طبيعية موجودة من حولنا لا نسعي إلي استغلالها. والماء هو من ضمن هذه الوسائل الفعالة وأبسط الطرق التي يمكن لأي شخص أن يعتمد عليها سواء المريض أو السليم لأنه لا يضر أبداً بل ينفع جميع الأعمار وجميع الحالات.

فأنت لا تشرب الماء فقط لكي تجعل فمك رطباً غير جاف، هي معلومة خاطئة لأنك إذا انتظرت حتي شعورك بالعطش فهذا يعني أن جسدك تعرض للجفاف حيث أن الغدد اللعابية هي الملاذ الأخير التي تلجأ إليها خلايا الجسم عندها يكون الإنذار بالجفاف، والماء ضرورة لأنه يساعد الجسم علي القيام بوظائفه بكفاءة. ومن أول العلامات التي تستطيع أن تعرف من خلالها أن الجسم لم يحصل علي احتياجاته من الماء: الإحساس بالتعب والإرهاق والإجهاد، وقد تلجأ إلي شرب فنجان من القهوة بزعم تجديد طاقتك وإنعاشها وهو عكس ما تريده علي الإطلاق، فالقهوة مدرة للبول وتعرض جسمك لمزيد من الجفاف. ليس هذا فحسب فشراب أكثر من فنجان للقهوة علي مدار اليوم يقلل من شهيتك للطعام والسبب في هذا هو احتياجك للماء وليس لمزيد من السعرات الحرارية. فدائماً ما يختلط علي الفرد علامات الجوع والعطش، وإذا لم تكن معتاداً علي شرب المياه بوفرة، فهذا سيزيد من المشكلة تعقيداً أكثر من هؤلاء الذين يعرفون إحساس العطش. والشخص الذي يشرب كميات قليلة من الماء يعوض جزءاً بسيطاً منه من الأغذية التي يأكلها وإن لم تكن بالكمية الكافية أو المفيدة، لأنه من خلال هذه الكمية الضئيلة من المياه والتي يحصل عليها من الغذاء تمده بمزيد من السعرات الحرارية والتي تخزن في صورة دهون.

وأوضح مثال علي أن جسمك قد تعرض للجفاف هو لون البول، فإذا كنت تشرب كمية وافرة من المياه فسيصبح لونه أصفر فاتح وصافياً، أما إذا كان لونه أصفر مائلاً إلي اللون البرتقالي فهذا يعني أنك تحتاج لنافورة من المياه ... وفي حالة الألوان الأخرى ستأتي زيارة الطبيب هنا ضرورة قصوي.

الماء يساعد الكبد في أن يحول الدهون إلي طاقة يتم استخدامها، وإذا لم تشرب القدر الملائم منه فإن كليتك ستحاصر بسوائل عالية التركيز ومن ثم إضافة مجهوداً أكبر للكبد لأن كفاءة وظائف الكلي تقل حيث تتطلب الحاجة لحرق المزيد من الدهون المتراكمة إلي المزيد من المياه وكأنك تدور في حلقة مفرغة.

والشئ الأكثر سوءاً بدلاً من أن تتخلص من الماء الزائد عن الحاجة (أو غير المفيد بمعنى أدق)، فجسدك يعمل علي إعادة امتصاص المياه التي مرت بدورتها الكاملة لإعادة استخدامها مرة أخرى وهذا يؤدي إلي احتباس الماء والإصابة بالانتفاخ.

ويضطرب جسم الإنسان إذا لم ينال القدر الذي يلزمه من المياه، وكأنه هو نفسه في مجاعة وللتخلص من الماء المحتبس هو شرب كميات كافية من المياه. وعند ازدياد الشعور بالعطش فإنما يدل علي أن الجسم بدأ يستجيب ويرجع إلي حالته الطبيعية وبدأ يتخلص من الجفاف الذي أصابه وينبغي أن تحافظ علي هذا المعدل لأنك إذا توقفت مرة أخرى ستعود إلي الجفاف وفقد النظام المتوازن من:

١- سوائل الجسم.

٢- فقد الوزن.

٣- قلة الشعور بالجوع أو العطش.

## \* الكمية التي يحتاجها الإنسان من الماء يومياً:

### - كمية الماء الملائمة:

ثمانية أكواب في اليوم، أما إذا كنت تعيش في مناخ جاف أو تمارس نشاطاً رياضياً فأنت تحتاج إلي عشرة أكواب بدلاً من ثمانية أي عليك بإضافة كوبين. وفي حالة أو الوزن الزائد يضاف إلي العشرة أكواب واحداً أو السمنة اثنين، لأن الشخص البدين لديه متطلبات من التمثيل الغذائي والإخراج أكثر من النحيف أو الشخص المعتدل الوزن، كما أن الماء يحافظ علي الجلد حيث يمنع الترهلات التي تحدث عندما يفقد الشخص البدين كيلو جرامات من جسمه.

### - جدول شرب المياه:

- ١- كما ذكرنا من قبل شرب ثمانية أكواب هو متوسط المعدل العادي وما زاد علي ذلك يكون لمن يمارس التمارين الرياضية أو للشخص البدين علي أن يكون سعتها حوالي لتراً، والكوب الكبير أسهل من شرب المياه بنفس الكمية في أكواب صغيرة علي عدة مرات.
- ٢- شرب كوب كبير في الصباح أثناء ارتداء الملابس لذهابك إلي العمل أو الجامعة.
- ٣- شرب كوب آخر في ساعة متأخرة في الصباح/أثناء فترة الظهيرة.
- ٤- ثم الكوب الثالث آخر فترة الظهيرة أو في ساعة مبكرة من الليل (وكلما كان تناول هذا الكوب مبكراً في فترة الليل كلما قلت حاجتك للماء أثناء النوم وعدم الاستيقاظ لارتشافه).

وبدون تغيير النظام الغذائي وما تمارسه من عادات رياضية، عليك بزيادة المياه التي تتناولها لأنها ستقلص من كمية الخلايا الدهنية. وبتابع هذه الخطوات الثلاث بشكل منتظم ستصل بل وستحافظ علي وزنك الصحي.

## رابعاً : - السعرات الحرارية والوزن :

يمكنك أن تتبع نظام رجيم قاسٍ تحرم فيه نفسك من الكربوهيدرات والسكريات والدهون وكل العناصر الغذائية الأخرى التي تسبب زيادة وزنك والتي يحتاجها جسمك أيضاً في نفس الوقت، وتعتمد فقط في نظامك هذا علي البروتينات .

إن المسألة لا ترتبط فقط بنوع الطعام الذي تتناوله، ولكن هناك قناع يرتديه "الرجيم" لكي يضمن نجاحه "السعرات الحرارية" فكلما قلت نسبة السعرات الحرارية في الأطعمة التي تتناولها كلما قل وزنك، أي أن عملية فقد الوزن تتصل بكمية ما تتناوله من سعرات حرارية بغض النظر عن نوعية الأطعمة التي تتواجد فيها من مواد كربوهيدراتية إلى بروتينات أو حتى الدهون .

وبالتالي ستخفض نسبة الكوليسترول في الدم إذا فقدت وزنك. والأمر الذي يختلف فيه الكوليسترول عن السعرات الحرارية هو أن ارتفاع نسبته تتصل اتصالاً مباشراً بما تتناوله من أطعمة ونقصدها هنا "الدهون" فكلما تناولت كمية كبيرة منها كلما زادت نسبته .

ولكن يوجد شيئاً آخر يستحق الذكر :يمكنك أن تفقد وزنك بسهولة إذا بذلت مجهوداً كبيراً استخدمت فيه طاقتك وأظن أن ذلك أهون بكثير من الرجيم وحرمان النفس من الطعام .

### هل الأكل بين الوجبات مفيداً أم ضاراً في إنقاص الوزن ؟

يعتمد هذا علي نوع الطعام الذي تتناوله بين الوجبات الأساسية، يمكن أن يؤثر بالسلب أو بالإيجاب علي نظامك الغذائي ومستوي التمارين الرياضية التي تقوم بها.

تحتوي الأطعمة الخفيفة علي ١٦% من السعرات الحرارية المكتسبة يومياً .

وتناول المأكولات الخفيفة بين الوجبات لها بعض الفوائد، وهي الحد من الأكل بشراهة في الوجبات الأساسية .

إلي جانب تجنب الإصابة بالأمراض، حيث وجد بعض الباحثين أن الأشخاص الذين يقومون بتقسيم الوجبات الأساسية إلي أكثر من ٣ وجبات في اليوم هم أقل عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .

وأكد الباحثون أيضا أن تناول من (٥) إلى (٦) وجبات خفيفة في اليوم أفيد بكثير للصحة من تناول (٣) وجبات كبيرة فقط.

### ولكن ما هي هذه المأكولات وكيف تختارها؟

-اتبع هذه القواعد :

١. اجعل وجبتك بسيطة، الوجبة الصحيحة هي التي تأخذ وقت أقل وسهولة التنفيذ.
٢. اجمع بين الكربوهيدرات والبروتين، والأطعمة التي تحتوي علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات هي: البسكويت، الفاكهة والمأكولات المصنعة من الحبوب. تناول هذه المأكولات أثناء النهار تساعد علي تزويد الجسم بالسكريات، وسكر الكبد الذي تفقده أثناء اليوم عند بذل مجهود، ومن خلال التمارين الرياضية. أما البروتينات فهي تساعد علي الحد من ارتفاع السكر في الدم والذي ينتج أحيانا بسبب تناول الكربوهيدرات فقط.
٣. اجمع بين الأنواع المختلفة من الأطعمة في كل وجبة، الفاكهة الطازجة والخضروات، المأكولات المصنعة من الحبوب، الألبان المتروعة الدسم، الزبادي، الجبن، أو قطعة صغيرة من اللحم الخفيف، السمك، البقوليات الجافة المطبوخة، البندق أو زبدة البندق.
٤. تناول الأطعمة في شكلها الطبيعي:

لا	نعم
شيبسي	البطاطس
الآيس كريم	زبادي متروعة الدسم
الفطائر والكعك	قطعة من خبز الذرة

بعض الوجبات الخفيفة الصحية :

الموز مع زبدة الفول السوداني .  
الزبادي مع ثمرة الكيوي .  
جبن خالي الدسم مع تفاحة .  
قطعة من الخبز المصنوع من القمح مع كوب من عصير البرتقال .  
الفشار، البسكويت المملح أوالجزر .  
الفكرة من هذه الوجبات هي ليست إضافة مزيدا من الوجبات إلي نظامك الغذائي ولكن هي تقسيم وجباتك إلي (٥) أو (٦) وجبات خفيفة في اليوم .

### وجبة صحية متكاملة :

#### الإفطار :

دقيق الشوفان مع الزبيب وعصير البرتقال .  
منتصف النهار : لبن وموز .

#### الغذاء :

سندوتش صغير مع الخضراوات وعصير الطماطم .  
أما منتصف المساء : زبادي وفاكهة.

#### العشاء :

إسباجتي بكمية قليلة مع السلطة والخضراوات .  
أما عند وقت النوم : فيمكن أن تشرب الكاكاو الخالي من الدسم مع قطعة من الخبز

#### المحص .

تذكر أن هذه الوجبات المغذية تحتاج إلي بعض الترتيبات ولذلك قم بإعداد هذه الوجبات عند شراء حاجتك من المتجر، واحتفظ ببعضها في مكان عمالك .  
وبذلك يمكنك الحفاظ علي صحتك ووزنك المثالي .



## خامسا : الاعشاب والنباتات التي تساعد على انقاص الوزن :

جرت العادة اخيرا إلى العودة للطبيعة وإلى التداوي بالأعشاب ويفضل تسميتها حيث يستعمل الجزء من النبات الذي يحتوي على المادة الفعالة إما البذور أو الثمار أو بتلات الزهور أو الأوراق أو اللحاء أو الجذور أو المياسم أو يستعمل الأوراق مع الزهور .

المهم هنا يجب معرفة أنه لا يوجد نبات طبي يقوم بالتخلص من الشحوم التي تم تمثيلها بالجسم بل توجد نباتات طبية تعمل كمسهلات او مدرة للبول وهكذا يتم التخلص قسريا من السوائل الضرورية في الجسم وهذا مضر جدا كما أن كثرت استخدام المسهلات مضرة بالزغب في الأمعاء الدقيقة الذي يقوم بامتصاص المواد الغذائية أي العملية ضارة جدا لمن يتبع شرب منقوع نباتات مسهلة او مدرة وبشكل مستمر .

من تلك النباتات المسهلة والمدرة حيث سنتناول التركيز علي فائدتها التي يعتقد انها تخفف الوزن ولها فوائد احري طبية :

- ١- وريقات السنا *Cassia augustifolia* وهي اشد النباتات المسهلة .
- ٢- عشبة الزوفا *Hyssopus officinalis* وهي مدرة تفيد في حالات الاستسقاء
- ٣- اوراق الميرمية *Salvia officinalis* وهي مدرة وتفيد في حالات التعرق الشديدة .
- ٤- ثمار التمر هندي *Tamarindus indica* وهي مسهلة في حالة زيادة الكمية المتناولة والقليل منه قابض .
- ٥- جذور العرق سوس *Glycorhiza glabra* وهي مدرة للبول وملين ويكافح الإمساك
- ٦- ثمار الشمرة *Foeniculum vulgare* وهي مدرة للحليب بكمية معتدلة .

ويمكن شراء وريقات السنا ونقعها بالماء الحار لنصف ساعة ثم تناولها يوميا صباحا مع ملاحظة عدم غليها.

كما ان هناك مجموعه من الاعشاب والنباتات والخضر والفاكهه التي ثبتت فعاليتها لانقاص الوزن التي ثبتت فعاليتها وهي كما ما يلي:

### بذور لسان الحمل Plantain

يوجد عدة انواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي المعروف علميا باسم *Ovata Plantago* ولسان عشبة البراغيث *Plantago Psyllium* ولسان الحمل الهندي *Plantago Indica* وهذه الأنواع الثلاثة تستخدم منذ آلاف السنين. يزرع لسان الحمل علي نطاق واسع من اجل قشور ثمره وبذوره التي تستخدم لعلاج المشاكل المعوية. يحتوي لسان الحمل علي مواد هلامية وزيتاً ثابتاً ومواد نشوية. وفي دراسة ايطالية قام الباحثون بإعطاء جرعات من بذور لسان الحمل بمقدار 3 جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البدينات وقورنت بنساء أخريات بنفس البدانة وضمن علي حمية خاصة فوجد ان النساء اللاتي اعطين بذور لسان الحمل نقص وزهن بمعدل 60% أكثر من الأخريات. وفي دراسة اجراها علماء روس وجدوا ان التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات. ويوجد حاليا مستحضر من لسان الحمل تحت اسم *Psyllium* حيث تؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة من المستحضر وخلطه مع ملء كوب عصير او ماء وشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة اذا حصل لديك حساسية لهذا العقار فاقفه مباشرة ولا تستعمله مرة اخري.

### الفلفل الأحمر (الشطة) Red Pepper

ويوجد انواع من الفلفل الاحمر اما الطويل او المستدير. وقد اجري الباحثون دراسة علي الفلفل الاحمر في معهد التقنية باكسفورد في بريطانيا حيث قاسوا نسبة عملية الايض عند الاشخاص البدناء الذين يستعملون غذاء متوازنا حيث اضافوا لغذائهم ملعقة صغيرة من

مسحوق الفلفل الاحمر وكذلك ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل لكل وجبه حيث ابدت الدراسة ان الاشخاص الذين اضيف الي غذائهم الفلفل الاحمر والخردل انخفضت اوزانهم . وعليه فقد قالوا اذا كنت تريد انقاص وزنك فعليك باضافة الفلفل الاحمر والخردل الي وجبات طعامك اليومي

### حشيشة القزاز Chickweed

ويشتهر هذا النبات بشعبيته كمادة مخفضة للوزن ويعرف علميا باسم ( *Stellaria Media*). ويوكل هذا النبات نيئا مع السلطات والبعض يغليه او يسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل اي خضار. وموطن هذه العشبة اوروبا وآسيا وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. وتحتوي حشيشة القزاز علي مواد صابونية ثلاثية التربين وكومارينات وفلافونيدات واهماض كربوكسولين وفيتامين (ج).

### الأخدرية المحولة Evening Primrose

ونبات الاخدرية عشب ثنائي الحول لا يزيد ارتفاعه علي ٢٠ سم وموطن هذا النبات امريكا الشمالية. الجزء المستخدم من النبات الاوراق وزيت البذور وتحتوي البذور علي زيت ثابت غني بالاحماض الدهنية الاساسية. تستعمل اوراق هذا النبات او زيت البذور لانقاص الوزن وتستعمل البذور مطحونة ويستخدم مقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم.

### الأناناس Pineapple

تعتبر ثمار الاناناس من افضل المواد التي تخفض الوزن ولا سيما اذا عرفنا ان الاناناس يحتوي علي انزيم يدعي **Bromelain** والذي يساعد علي هضم البروتينات واحراق الدهون ولكي تخفض وزنك يجب ان تأكل حبة اناناس كاملة يوميا دفعة واحدة.

## الجوز العادي Walnut

بالرغم من ان الجوز غني بالدهون والمفروض ان لا يأكله الشخص البدين الا ان دراسة اجريت علي ٢٥ ألف شخص كانوا يعطون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد ان وزنهم انخفض بشكل ملحوظ وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي علي مادة السيروتونين (Cerotonin) والتي تساعد علي جعل الشخص يشعر بالشبع وعليه فإن اكل حفنة يد يوميا من الجوز يجعلك تشعر بالشبع او التخمة فلا تأكل اكلا كثيرا.

## الشمر Fennel

يعتبر الشمر من مخفضات الوزن ولا سيما الاوراق والسيقان والجذور والطريقة أن يؤخذ ٣٥ جراما من مسحوق جميع اجزاء النبات عدا الثمار وتغمر في حوالي نصف لتر ماء بارد وتغطي ثم توضع علي نار هادئة وتغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم تراح من علي النار وتترك جانبا لمدة ٢٥ دقيقة ثم يشرب من هذا المغلي كوبا بعد وجبة الغداء وكوبا آخر بعد وجبة العشاء.

## أكليل بوقيسي Meadowsweet

ويسمي أيضا عراوة ملكة المروج ويعرف علميا باسم (Filipendula Ulmaria) ويحتوي هذا النبات علي جلو كوزيدات فلافونية وفينولية وزيت طيار وحمض العفص. والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطي وتترك طول الليل وفي الصباح تصفي وتشرب علي معدة فارغة تماما قبل طعام الإفطار وذلك بمعدل كوب واحد يوميا قبل الإفطار حتي تصل الي الوزن المطلوب.

## ورق العنب

يؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع علي نار هادئة ويترك حتي الغليان وبعد بدء الغليان يترك نصف دقيقة علي النار ثم يبعد عن النار ويترك جانباً لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام فإنه يقلل الوزن.

كما توجد وصفة اخري لورق العنب وهي أن يؤخذ ٣٥ جراماً من ورق العنب الجاف المسحوق ويضاف لها ١٠ جرامات من قشرة نبات النبق ويغمر الجميع في لتر ماء بارد يوضع علي النار لدرجة الغليان ثم يواصل الغليان علي نار خفيفة جدا لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي كويين في اليوم بين وجبات الطعام.

## خل التفاح

يؤخذ ملء ملعقة اكل من خل التفاح النقي ويضاف الي ملء كوب ماء بارد ويمزج فيه جيدا ويتناول بعد كل وجبة يوميا. ويمكنك تحضير خل التفاح بنفسك دون اللجوء إلي الخل الموجود في الأسواق لانك لا تعرف مدي نقاوته ولا نوعيته، ولعمل خل التفاح يؤخذ حوالي ٥ كيلوجرامات تفاح اي نوع ثم يغمر في وعاء به كمية من الماء كافية لتغطيته وهذا الماء سبق ان عومل بمادة برمنجنات البوتاسيوم (تشتري من الصيدليات وهي عبارة عن بللورات قرمزية) ويضاف الي الماء في الوعاء بعض البلورات حتي يصبح لون الماء ورديا ثم يغمر فيه التفاح ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصب الماء ويغسل التفاح عدة مرات بالماء ثم يجفف تجفيفا جيدا بالمنشفة ثم تقطع كل تفاحة دون ان تقشر ودون ان يزال منها البذور وتكون القطع متوسطة الحجم. يحضر إناء من الفخار او برطمان زجاجي مناسب بسعة التفاح ثم يعبأ هذا الإناء حتي يمتلئ تماما ولا يضاف له اي شيء آخر مع ملاحظة ان يكون الوعاء منشفاً تماماً قبل تعبئته بالتفاح. يغطي الوعاء بقطعة قماش بحيث تربط فوق الفوهة لوقايته من الحشرات او التلوث بالغبار وقطعة القماش يجب ان لا تكون سميكة يجب ان تكون خفيفة كالشاش مثلاً لكي يسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة في الهواء الي داخل الوعاء المحتوي علي التفاح المقطع. تترك الآنية او

الوعاء في مكان دافئ حيث تتم عملية التخمر فيها حيث يتحول عصير التفاح الي خل بواسطة الجراثيم والبكتريا الخاصة به والموجودة في الهواء والتي تباشر عملها دون تأخير. يتم التحول الي خل خلال بضعة اسابيع تطول او تقصر تبعا لحرارة الجو. ويستدل علي التحول برائحة الخل الفواحة ومن مذاق السائل بداخله، عندما يتم ذلك يصفي الخل بواسطة كيس او قطعة كبيرة من القماش النظيف ثم يحتفظ بالخل بعد تصفيته داخل اناء زجاجي نظيف محكم الغلق تماما بحيث لا يدخله الهواء ولا يفتح الوعاء الا عند الاستعمال فقط، ويلاحظ ان الخل لا يكون صافيا بل ممزوجا بشيء من الثفل ولكن سرعان ما يذوب مع الوقت الي قاع الوعاء ولا يضر وجود هذا الثفل. اما خل التفاح فيجب أن يكون طبيعياً ١٠٠% ويؤخذ منه ملء ملعقة أكل تضاف إلي ملء كوب ماء عادي ويتناول بعد الوجبات الثلاث مباشرة وعمله انه يتدخل في عملية الهضم فيقوم علي تخريب المواد السكرية والدهون.

### البصل Onion

يشرب يوميا ملء ملعقة عصير بصل ويمكن مزجها مع عصير فواكه وليس مع عصير المعلبات.

### عشبة رجل الأسد Lady,s Mantle

وهو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه علي ٣٠سم وموطن هذا النبات بريطانيا واوروبا. الجزء المستخدم جميع اجزاء النبات. يحتوي النبات علي حمض العفص وحمض الساليسيليك. تعرف رجل الاسد باسم آخر هو لوف السباع وتوجد لدي اغلب العطارين، والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف اليه ملء كوب ماء بارد ويترك الوعاء علي النار حتي الغليان ثم يبرد ويشرب الماء والاجزاء النباتية الموجودة فيه كاملة ويشرب كوبا بعد الفطور مباشرة وكوبا آخر بعد وجبة العشاء مباشرة يوميا.

## جذور الراوند وبلح الكابلي الهندي

يؤخذ كميات متساوية من جذور الراوند ويفضل الصيني وثمار بلح الكابلي الهندي وتسحق سحقاً خشناً ثم توضع في برطمان ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويمزج مع ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ويشرب كاملاً دون تصفية ويؤخذ كوباً بعد طعام الافطار مباشرة وآخر بعد العشاء.

## الكرفس Celery

والكرفس الطازج يحتوي علي فيتامينات وبالاخص فيتامينات (أ، ب، ج) ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم واليوتاسيوم والنحاس والفسفور. يؤكل الكرفس نيئاً او مفروماً ويمكن عمل عصير من الكرفس ويعتبر من الاعشاب الجيدة لانقاص الوزن ولكن يجب علي اصحاب الامعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله. بذور الكتان يدخل في تخفيف الوزن بشكل عام .

## الكمثري "الأجاص" Pyrus Pear

تعتبر ثمار الكمثري الطازجة والناضجة من اغني الفواكة باليوتاسيوم الذي يساعد علي طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي نفس الوقت لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد علي تجمع الماء في الجسم وفقير جدا بالبروتين مع غناه ببعض الفيتامينات والمعادن وعليه فانه يعتبر من المواد المفيدة في انقاص الوزن ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون ان يؤكل معه شيء، بالإضافة الي اتباع الحمية الخاصة.

## بذور الكمون والليمون

يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف الي ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم تقطع ليمونة كما هي مع قشرها وبذورها وتوضع في الكأس الذي يحتوي علي الكمون ويغطي ويترك لمدة ١٢ ساعة ثم يشرب الماء فقط علي الريق يومياً.

## الكوسة Marrow Courgette

تعتبر الكوسة من الخضروات الضعيفة القيمة الغذائية وعليه فإنها تعتبر طعاماً جيداً في انظمة النحافة. حيث يستطيع البدن اكل كميات كبيرة منها دون الحصول علي غذاء اكثر.

### الفجل الأبيض :

أثبت الفجل الأبيض فعاليته ونجاحه في الدراسات، التي أجريت علي معظم الأغذية النباتية، لمعرفة تأثيرها علي أنسجة الجسم، جعلته يأتي في مقدمة الأغذية التي يوصي بتناولها في برامج إنقاص الوزن الزائد.

وقال خبراء التغذية: إن التغذية النباتية من أهم الأساليب الغذائية وأفضلها للاستمتاع بالرشاقة والحيوية والصحة، فالإكثار من تناول الخضراوات والفواكه لا يساعد في التخلص من السمنة فحسب، بل يحمل الكثير من الفوائد للقلب والشرابين، إلي جانب دورها في الوقاية من الأمراض المزمنة، وأهمها السكري والسرطان. وأظهرت الدراسات أن الفجل الأبيض يساعد علي إذابة الدهون الزائدة، والتخلص من الوزن الإضافي، وخصوصاً في المناطق القابلة للسمنة، مثل الأرداف والأوراك والبطن عند المرأة.

ويري الأطباء في مجلة "الصحة" أن الانتظام علي تناول الخضراوات الورقية يعتبر وسيلة فعالة لإنقاص الوزن الزائد، وتزويد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات ومعادن وعناصر غذائية مفيدة، لذا ينصحون بالاعتدال في تناول الخضراوات الورقية عن ٢٥ إلى ٣٥% من إجمالي كمية الوجبات الغذائية، سواء كانت تؤكل طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة، علي أن يمثل الفجل الأبيض جزءاً من هذه النسبة، لما له من تأثير فعال في التخلص من الدهون، وخاصة منطقة الأرداف. وأشار الباحثون إلي أن بالإمكان تناول الخضراوات الطازجة بين الوجبات الغذائية، دون خلل. بمحتوي الوحدات الحرارية المتناول يومياً، لأن هذه الأغذية الغنية بالألياف، وخاصة الفجل الأبيض، تسهل عمليات حرق السعرات والدهون المتراكمة.



## سادسا : - الريجيم وإنقاص الوزن :

ان من يريدون فعلا التخلص من الوزن الزائد فلا يوجد سوي حرق الشحوم بنظام حمية الكربوهيدرات و تحفيز الجسم علي فرز هرمون إذابة الشحوم الذي لا يمكن تصنيعه حتي الآن و يجب علي من يريد ان يتخلص من الشحوم ان يعرف كيف تراكمت "آلية تمثيل الشحوم ومن يقوم بها"

ألا هو الانسولين المسؤول عن عملية التمثيل الغذائي وتخزين الدهون . ولكن من يحرق الدهون ؟ ألا هو هرمون إذابة الشحوم وينتج عادم من الحرق للدهون اسمه الكيتونز يمكن فحص البول بأشرطة فحص الكيتونز حيث يتلون الشريط باللون البنفسجي وهذا يدل ان متبع الحمية يقوم بحرق الدهون وليس التخلص من السوائل ولا يمكن للجسم إفراز هذا الهرمون إلا بعد الامتناع عن تناول الكربوهيدرات ٤٨ ساعة وإتباع حد من تناول الأطعمة التي تحتوي الكربوهيدرات بكمية من ٠-٢٠ جرام يوميا وفي اي نظام للحمية هناك مسموحات وممنوعات منها.

### الممنوعات :

السكريات ١٠٠% كربوهيدرات اي يقوم الأنسولين بتمثيلها كلها وتخزين الفائض علي شكل شحوم .  
الفواكهه من ٧-٤٠% كربوهيدرات وهي من اشد المواد الغذائية سرعة في تمثيل الدهون عند تناول كميات كبيرة منها .  
العسل ٨٠% كربوهيدرات .  
كل شيء طعمه حلو غالبا يحتوي علي نسبة عالية من الكربوهيدرا فيجب تجنبه .

### المسموح بدون تحديد الكمية :

اللحوم والزيت ٠ % كربوهيدرات ويمكن تناول اي كمية منها .  
الكرات ٠ % كربوهيدرات وهو الوحيد من الخضراوات الذي لا يحتوي علي  
كربوهيدرات ويمكن عمل عجة مع البيض كوجبة للحمية .

### مسموح بتحديد الكمية اليومية .

الجبين الأبيض ٢% كربوهيدرات يمكن تناول ١٥٠ جرام يوميا .  
البيض بأي طريقة كل بيضة تحتوي علي ١ جرام كربوهيدرات .

### المحذورات

مع الايزيد الاستهلاك منها من ٧- ١٥ جرام كربوهيدرات .  
نصف كأس حليب كامل الدسم ٨ جرام .  
نصف كأس حليب متزوع الدسم ١٣ جرام كربوهيدرات .  
نصف كأس رز مسلوق ١١ جرام كربوهيدرات .  
ربع رغيف عربي عادي ر ٩ جرام كربوهيدرات .  
مع ملاحظة ان من لديه نسبة مرتفعة من الكولسترول يعتمد علي اللحم الأبيض فقط  
واستعمال زيت الزيتون مع سلطة من الخس والخيار والفلفل وتناول طبق خضار مسلوقة  
من الكوسا والفاصولياء فقط مع حبة طماطم صغيرة + قطعة توست حيث أن الطماطم  
والبصل يحتوي علي نسبة مرتفعة نوعا ما فيجب الامتناع عن تناولها في الاسبوع الأول.  
هذا الريجيم حر في اختيار الطعام وأهميته في إقلال تناول الكربوهيدرات وتحفيز الجسم  
علي إفراز هرمون إذابة الشحوم .

### يخفض هذا الريجيم الوزن حسب مستوى تناول الكربوهيدرات

المستوي الأول ولمدة اسبوع تناول طعام يحتوي من ٠ - ٤ جرام كربوهيدرات والفقء ٤ كيلو جرام

المستوي الثاني ولمدة اسبوع تناول طعام يتحتوي من ٥ - ٨ جرام كربوهيدرات والفقء ٣ كيلو جرام

المستوي الثالث ولمدة اسبوع تناول طعام يتحتوي من ١٠ - ١٥ جرام كربوهيدرات والفقء ٢ كيلو جرام

المستوي الربع ولمدة اسبوع تناول طعام يتحتوي من ١٦ - ٢٠ جرام كربوهيدرات والفقء ٢ كيلو جرام

المستوي الخامس ولمدة اسبوع تناول طعام يتحتوي ٢٥ جرام كربوهيدرات والفقء ٢ كيلو جرام

### الفاقد في خمسة اسابيع ١٣ كيلو جرام

ويجب فحص البول يوميا بشريط الكيتونز للتأكد من حرق الدهون إذا لم يتلون الشريط باللون البنفسجي يعني انك لن تفقد وزنك وتتناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات عن احتياجاتك أما إذا تبدل قليلا يعني انك تتناول ما تحتاجه من الكربوهيدرات فلا فاقد فيه ولا زائد وإذا حسبت كمية الكربوهيدرات عند هذا الحد سيكون هو حدك الذي يختلف من شخص لآخر فالشخص البدين حده اقل كثيرا من الشخص العادي والشخص النحيف حده كبير .

## نصائح يجب إتباعها لإنقاص الوزن

- ١- يجب أن تتناول طعاما متوازنا وبمعدل ٤٠% فقط مما تحتاج إليه.
- ٢- عمل تمارين رياضية يومية ومن أهمها المشي ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن .
- ٣- يجب علي البدن أن يتعلم حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها يوميا وان يتناول اقل من نصف حاجته منها ويمكن للشخص مراجعة أخصائي أغذية لإرشاده في هذا الخصوص.
- ٤- تسجيل ما تأكله يوميا او تشربه مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة والحساب السرعات الحرارية.
- ٥- ينصح بشرب عصير الجزر يوميا نظرا لقلّة المواد الغذائية فيه.
- ٦- ينصح بأكل اللفت نيئا او مطبوخا حيث يقلل الوزن ويدبر البول مما يساعد علي تخفيف الوزن.
- ٧- يعتبر الأرز والخبز الأبيض والمكرونه والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً.
- ٨- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سرعات حرارية فيجب تجنبها.
- ٩- يجب القراءة بكثرة مع محاولة تلخيص ما قرأت مع ضرورة تناول عشاء خفيف مكون من كوب زبادي وبعض الفاكهة فقط.

توجد جداول تبين عدد السرعات الحرارية اللازمة للشخص البدن وتحدد له قوائم الأكل الذي يجب أكله والمواد الاخرى التي يجب عدم اكلها، وللحصول علي هذه المعلومات يجب مراجعة استشاري او أخصائي أغذية لتوجيه الشخص البدن بالغذاء المناسب لحالته.

## ملاحظات:

- ١ ممنوع استعمال السمن أو الزبدة أو الزيت أو أي نوع آخر من الدهون.
- ٢ ممكن أكل الجريب فروت وعصيره.
- ٣ المشروبات:
  - أ ممكن شرب الشاي أو القهوة ولكن بدون سكر أو حليب.
  - ب ممكن شراب الصودا الدايت أو عصير الليمون بدون سكر.
  - ج ممكن شرب الماء بأي كمية.
- ٤ ممنوع تناول لحم الخروف أو الهمبورجر أو أي دهنيات.
- ٥ سلق الخضروات في الماء بدون إضافة مكعبات مرق الدجاج.
- ٦ ممكن إضافة الملح والفلفل والثوم والبصل.
- ٧ عندما لا نحدد كمية الطعام يمكن تناول أي كمية حتي الشبع
- ٨ - عند الشعور بالجوع من الوجبات يمكن تناول أي كمية من الخيار أو الخس أو الجزر

## سابعاً : العلاج الدوائي والجراحي لإنقاص الوزن :

يمكن استعمال الأدوية للمرضي الذين يكون معامل كتلة الجسم لديهم أكثر من ٣٠، والذين ليست لديهم أمراض تمنع استعمال هذه الأدوية. كما يمكن استعمالها لدي المرضي الذين اتبعوا التوصيات السابقة بشكل جيد لمدة ٦ أشهر علي الأقل، دون الحصول علي النقص المطلوب في الوزن. كما لا يجب استعمال الأدوية للتخفيف الجمالي فقط، بل لتخفيف الوزن الطبي.

### الأدوية المستخدمة والمسموح بها حالياً هي:

Sibutramine-

Orlistat -

تشير الدراسات المجراة علي هذه الأدوية، إلي أن المرضي الذين يستجيبون للعلاج الدوائي منذ البداية، يتابعون الاستجابة طوال مدة العلاج، أما الذين لا يبدون استجابة أولية فلن تحصل لديهم أية استجابة فيما بعد حتي لو تمت زيادة الجرعات. إذاً، في حال حصول نقص وزن خلال الأشهر الستة الأولى نتيجة استعمال الدواء، يمكن متابعة استعماله، وإلا فلا فائدة من ذلك. كما يجب لفت الانتباه إلي نقطة هامة، هي أن الدواء لا يغني عن الحمية الغذائية والرياضة، بل هو مساعد لهما ومشارك.

يجب استعمال الدواء لفترات طويلة جداً، حتي الحصول علي النتائج المطلوبة والحفاظ عليها، علماً أن الأعراض الجانبية التي قد تنتج قليلة ونديمة الخطورة وقابلة للتراجع، وأن استعمال الدواء لفترات قصيرة أمر عديم الجدوي.

### موانع استعمال Sibutramine هي:

- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب كافة
- الحوادث الوعائية الدماغية

## أما أعراضه الجانبية فهي ارتفاع ضغط الدم فقط.

بالنسبة لدواء Orlistat فإن أعراضه الجانبية الأساسية هي نقص الفيتامينات والإسهال. لذلك يستحسن استعمال الفيتامينات المتنوعة أثناء أخذ هذا الدواء.

### العلاج الجراحي :

يعد العلاج الجراحي حلاً جيداً للمرضي الذين يكون معامل كتلة الجسم لديهم أعلى أو يساوي ٤٠، أو الذين لديهم معامل أعلى من ٣٥ مع أمراض أخرى مرافقة. لا يتم اللجوء لهذا العلاج إلا بعد فشل كافة المعالجات السابقة.

### هناك نوعان من الجراحة أثبتت فعالية جيدة:

- جراحات تقليص حجم المعدة (مثل التطويق) وهي الأكثر استعمالاً. وأفضل طريقة لتصغير المعدة هي طريقة الحلقة القابلة للضبط من الخارج. هذه العملية هي بلا شك من العمليات الناجحة التي قدمت للمصابين بالبدانة المرضية حلاً رائعاً دون تعريضهم لعمل جراحي كبير. حيث أن هذه العملية تُجرى بالمنظار من خلال أربع أو خمس ثقوب في البطن. وهذه الحلقة توضع حول أعلى المعدة لتشكل جيئاً صغيراً أعلى المعدة مجرد امتلائه بكمية قليلة جداً من الطعام يعطي للشخص شعوراً بالشبع يدوم فترة طويلة. وبذلك تساعد البدن علي إنزال وزنه الزائد بشكل متوازن وثبات وزنه بعد ذلك بشكل دائم. وليس لهذه العملية أية آثار سلبية فيما لو تم تركيب الحلقة بشكل جيد وبيد خبيرة واتباع المريض التعليمات المعطاة له بشكل دقيق خاصة في الأسابيع الأولى بعد التركيب.
- جراحة تخفيف امتصاص الطعام (بجراحة المعدة علي شكل Y) وهي أقل استعمالاً بسبب أعراضها الجانبية

## ثامنا : نصائح لتلافي عودة زيادة الوزن :

بعد الحصول علي وزن مثالي، يصبح الهدف الأساسي هو المحافظة عليه. لذلك لا بد للمريض من متابعة الحمية الغذائية والرياضة بشكل دائم، وعدم التوقف عن ذلك مدي العمر، لأن العودة إلي العادات السابقة سوف يعرضه لاكتساب الوزن الزائد مجدداً. كما يمكن متابعة تناول الأدوية لمدة سنتين بعد الوصول إلي الوزن المطلوب، وذلك لمساعدة المريض علي الحفاظ عليه.

### ١- ضع هدف واقعي:

تخلص من ٥-١٠% من وزنك الحالي هو هدف واقعي مضمون قد لا يضعك في قائمة اكثر من حولك رشاقة او يجعلك ترتدي بدلة او فستان زفافك - ولكن من المؤكد ان يكون له تأثير ممتاز علي الحالات المرضية المتعلقة بزيادة الوزن- من زيادة الكوليسترول- ارتفاع ضغط الدم-مرض السكر-تصلب الشرايين  
بعد تحقيق هدفك الواقعي الاول يمكن ان تضع هدف واقعي آخر ٥ الي ١٠% اخري

### ٢- انقاص الوزن البطيء اكثر نجاحا واستمرار:

ابتعد عن الرجيم الصدمة- او الرجيم القاسي اذا انقصت وزنك ٢-٤ كيلو اسبوعيا فانت عرضة اكثر لاستعادة هذا الوزن بعد ذلك الافضل هو انقاص وزنك من ربع الي نصف كيلو اسبوعيا وتستمر دون ان تستعيد ما نقصته في المستقبل.  
"لو انقصت ١٠٠ سعر حراري يوميا من مما تتناول اي حوالي زجاجة مياة غازية فسوف ينقص وزنك ٣ كيلو بنهاية العام وحوالي ٨ كيلو اذا اضفت ٣٠ دقيقة مشي نشيط ٥ مرات اسبوعيا.



### ٣- تمارين اكثر :

لو زادت عضلاتك قوة بتمرينات التقوية لاصبحت تستهلك طاقة اكثر حتي اثناء الراحة.  
لو كنتي لا تمارسي اي رياضة فيمكنك البدء فوراً ببرنامج مشي انزلي من الاتوبيس محطة  
قبل الوصول الي المتزل وامشي الباقي اركن السيارة في الركن البعيد من الشركة او  
السوق التجاري وامشي  
زد المسافة يوميا حتي تصل الي ٣٠ دقيقة ذهبية يوميا

### ٤- سجل ما تأكل:

من السهل ان تأكل أكثر مما خططت ومن الاسهل ان تأكل أكثر مما تحتاج سجل كل  
شئ مهما كان صغيرا او تافها بسكوتة صغيرة او كوب عصير يضيف العديد من  
السعرات الي غذائك

### ٥- تجنب التغيرات الحادة في السكر:

تجنب الاطعمة التي ترفع السكر سريعا في الدم لانها ينتج عنها ارتفاع سريع في الانسولين  
مما ينتج عنه انخفاض سريع ايضا في السكر وهذا يؤدي الي الجوع السريع. اهم هذه  
الاطعمة هو الخبز الابيض الدقيق الابيض - الارز الابيض.

### ٦- اشرب الكثير من المياه :

ليس من المعقول كلما تعطش تشرب الماء المحلي بالسكر والمضاف اليه النكهات المختلفة  
مثل العصائر والشاي والصودا الخ كلها عبارة عن ماء + لون + طعم + الكثير من  
السعرات في حين ما يحتاجه جسمك هو الماء فقط.  
أشرب ماء فقط حتي خارج المتزل في محل العصائر والاكشاك اشترى زجاجة مياة بدلا من  
المياه الغازية

ومن الشائع جدا ان يخطئ الانسان الاحساس بالعطش ويعتقد انه جوع ويسارع بأكل  
شئ ما بينما كل ما يحتاجه هو الماء . اذن حتي لو احسست بالجوع سارع بشرب كوب  
كبير من الماء فقد تكون عطشاننا فقط.  
في المقابل تناول الاطعمة التي ترفع السكر ببطء مثل العيش السن الخضروات الفواكه  
الحبوب

#### ٧- لا تخشي الدهون الصديقة :

تناول الدهون الصديقة كما في الزيتون والصويا والمكسرات والزيوت النباتية يعطي الجسم  
الكثير من الفيتامينات ويخفض الكوليسترول عكس الدهون المشبعة والنشويات المطبوخة.