

الرجيم الغذائي

الزيادة في الوزن أو السمنة مستمرة بين عامة الناس في الكويت وخاصة بين الأثاث واللياقة البدنية والصحة في انحدار شديد يدلل مؤشرات الامراض ، كالقلب والسكر وضغط الدم المرتفع ونسبة الوفيات بين الناس في سنوات مبكرة من العمر.

هذا مما أثار انتباه بعض الناس في تنظيم اسلوب حياتهم اليومية سواء بتناول الاغذية أو بممارسة الحركة اليومية لاكتساب اللياقة البدنية والصحة والمحافظة على الوزن والرشاقة والقوام وكذا نشاط وحيوية وجمال الجسم . هناك كثير من الوسائل والطرق والاساليب التي تملأ سوق الرجيم الغذائي من خلال الدعاية التجارية عبر الصحافة والإعلام من أجل تحقيق الرشاقة والنحافة وتخفيف الوزن والمحافظة عليه ، فالمحاليل والمركبات والادوية والمساج والتدليك والسونا والاجهزة الالكترونية وأخيراً العمليات الجراحية واستخدام الليزر وأشياء مرضوعية أخرى تعمل كلها على شحذ الازهوان وكسب الاموال وقد تحقق هذه الوسائل بعض الشيء من خلال نتائج ثانوية ضئيلة وموضوعة مؤقتة ، ولكن لا تحقق النحافة والمحافظة على الوزن الى مدى بعيد واستمرار حياة الانسان حتى وان حققت إحدى هذه الطرق والاساليب نتائج ايجابية فعالة في تخفيف الوزن فإن الثمن غالبا ما يكون غالياً ومرتفعاً من الناحية المادية والصحة على الانسان .

والطريق الى اللياقة والصحة لا يمر بالرجيم الغذائي ، وفقدان الوزن لا يعني حرمان الجسم من الطعام ، فإذا كانت الرشاقة والنشاط والحيوية والقوام الجميل مرآة للصحة واللياقة فإن الرجيم الغذائي منمر الصحة ومؤثر خطير لأمراض جسدية ونفسية وهدر للطاقة في الانتاج اليومي للانسان .

وعند اتباع احد اساليب الرجيم أو التخسيس والذي يحرم فيه الجسم من المواد الغذائية المطلوبة لتوفير الطاقة للحركة والنمو والعمليات البيولوجية والفيولوجية في الجسم ، ويبدأ الجسم باستهلاك مادة الجللايكوجين قبل استهلاك المادة الشحمية المحروقة في الجسم للحصول على الطاقة المطلوبة وتكون مادة الجللايكوجين من تشاخيواني

يحصل عليه الجسم من تناول الاغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية مثل الحبوب والبقول والبطاطا والمكسبات والمكسزونة والخبز والرز ويكون الجللايكوجين على شكل سائل في العضلات والكبد . فالرجيم أو التخسيس بدون ممارسة الحركة البدنية أو النشاط الرياضي وبدون مراعاة التغذية الصحية واحتياجات الجسم اليومية يؤدي الى انقاص الوزن فعلا ، وبسرعة فائقة جداً والذي يكون اساسه فقدان الماء أو السوائل الموجودة بالخلايا المحيطة بالأعضاء الداخلية والدم مما يكون له نتائج عكسية مثل انخفاض نسبة السكر في الدم وتختل الدم والشعور بالضيق والارهاق والتعب والتعاسة والتعب وانهاك وفقدان الحيوية والنشاط في اداء الاعمال اليومية لافتقار الجسم من الطاقة وسوء التغذية . ويكون للرجيم أو التخسيس اثار ايجابية مؤقتة في فقدان الوزن ويكون مضيفة للوقت والصحة لأنها لن تطول وسرعان ما يستعيد الجسم الوزن المفقود الى طبيعته .

وبعد فقدان الجسم من السوائل يبدأ الجسم في استهلاك المواد الشحمية التي تحيط بالاجهزة الداخلية مثل القلب والرئتين والكبد والاحشاء التي تكون عملها المحافظة عليها من الصدمات مما يسبب لها ضعفاً عاماً ، وهبوطها من مكانها والتأثير على وظائفها الفسيولوجية .

وأما عند اتباع اسلوب واستراتيجية التوازن الغذائي والرياضي الحديث والذي يؤدي الى المحافظة على الوزن مدى الحياة اذا استمر الانسان على تنظيم اسلوب حياته اليومية من سلوك غذائي صحي بأكل كل ما يحتاجه الجسم من المواد الغذائية السهلة والبسيطة المضم الطازجة من حيث الكمية والتنوع ، وتجنب تناول الاغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون وذو سعرات حرارية مرتفعة والابتعاد عن جداول الرجيم والتخسيس وحرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة للجسم والاستمتاع بالاغذية الطازجة المفيدة . وعند ممارسة الرياضة أو الحركة البدنية اليومية المناسبة فالمشي والجري والسباحة والتمرنات وركوب الدراجة لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل في اليوم وذلك ثلاث مرات بالاسبوع ، يمكن الجسم تصريف السعرات الحرارية الزائدة ويضمن للأعضاء الداخلية اداء وظائفها باتزان مما يساعد على اكساب الجسم اكثر نشاط وحيوية وصحة وتناسق ورشاقة وجمال في الشكل الخارجي .

وأخيراً يجب ان نعرف ان برنامج التوازن الغذائي الرياضي لا يهدف فقط الى فقدان الوزن والقضاء على السمنة أو الدهون في الجسم ولكن لاكتساب اللياقة البدنية والصحة الجسمية ونظرة جديدة لأسلوب الحياة اليومية سواء في تناول واختيار الاغذية المناسبة واتباع العادات الغذائية الصحية الصحيحة أو عند ممارسة الحركة البدنية ومزاولة الأنشطة الرياضية وان نؤمن بأن فقدان الوزن يجب ان يتم ببطء وان تصبح الرياضة والحركة البدنية من العادات اليومية لان السمنة وزيادة الوزن لن تأتي بين يوم وليلة وانما تأتي عبر شهور وسنوات ، لهذا يجب الصبر والارادة والكفاح والمثابرة باتباع الاسلوب الغذائي الصحيح وتغيير العادات اليومية المليئة بالحركة والنشاط والحياة.

الريجيم القاسي :

كثيراً من الناس يتبعون اسلوب الريجيم القاسي القاسي أو ما يسمى (بالانتحار الغذائي) سواء باستخدام الادوية والمراهم والاجهزة أو بخفض كميات السعرات الحرارية المطلوبة للجسم لاستمرار الحياة اليومية الى معدلات قليلة جداً آملين تخفيف بعض الكيلوجرامات من الشحوم حول اجسامهم دون اللجوء الى ارشادات خبراء

التغذية والنصائح الطبية لتوجيههم الى البرامج الغذائية الخاصة والمناسبة لانماطهم الحسية والنفسية وكمية الدهون الموجودة في اجسامهم حسب التحاليل والاختبارات الطبية والتي تتفق مع العوامل البيئية والبيولوجية والوراثية للانسان ، مثل هؤلاء في الحقيقة يعرضون حياتهم الى انتحار بطيء لما يسببه الريجيم القاسي من فقدان كبير للوزن في مدة قصيرة حيث تتم عملية المدم والانتلاف في خلايا الدم والأنسجة المخاطة بالاجهزة الحيوية الداخلية في الجسم . وأهم النتائج السلبية لاتباع الريجيم القاسي والذي يمارس دون مراعاة الامس الصحية للتغذية السليمة هي :

- ١ - انخفاض الوزن بسرعة . والذي يسبب مضاعفات سيئة تصيب الجسم نتيجة سوء التغذية مثل الضعف العام والتعب والارق والاكتئاب والاعياء والدوخة وامراض اخرى تسبب في التقليل من كفاءة

الاجهزة الداخلية مثل البنكرياس والكبد والكلى .

٢ - سوء التغذية واتباع اسلوب قاسي وخاطيء يؤثر في نقص معظم الاغذية وخاصة منها ما يحتوي على مركبات الفيتامينات مما يتسبب في تساقط الشعر وجفاف الجلد والتهابات الاغشية وضمور العضلات وتقليل كفاءة الاجهزة الحيوية ويؤثر كذلك على خلايا الصفات الوراثية .

٣ - فترة الريجيم القاسي محدودة مهما بلغت ذروتها وما ان انتهت هذه الفترة بانقاص عدة كيلوجرامات من الشحوم الزائدة حتى يبدأ الجسم بتعويض ما فقده اثر وجبة شهية وغنية بالمواد الغذائية الدسمة ، او عند تغير العادات السلوكية الغذائية اليومية .

أ - أنواع الريجيم القاسي :

١ - الريجيم بتناول الماء : يعتمد الانسان على تناول كميات كبيرة من الماء فقط طوال اليوم حيث يتحقق تخفيف الوزن بسرعة فائقة ولكن هذا الاسلوب له آثار عكسية على العضلات والاجهزة الداخلية مثل القلب والكلى والدم والكبد والبنكرياس والصحة العامة وما ان يتوقف الانسان ليومين عن ممارسة هذا النوع من الريجيم حتى يبدأ الجسم بتعويض ما فقده من الوزن .

٢ - الريجيم بتناول الوجبة الواحدة : يعتمد الانسان على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم دون مراعاة الكمية والنوع المناسب للأغذية المتناولة وفيه يتم تحقيق بطيء اما بنقصان أو زيادة الوزن ومن نتائج هذا الاسلوب التعب والاجهاد والضعف العام في الصحة ، وعدم القدرة على القيام بمتطلبات الحياة اليومية .

٣ - الريجيم الجاف : يعتمد الانسان على الاغذية الجافة وعدم شرب السوائل والماء ولذا يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء والسوائل الضرورية للجسم وليس للمخزون الدهني والشحمي ، ومن أهم الآثار الصحية لهذا الاسلوب جفاف الجسم واصابة الجهاز الهضمي والبولي والكلى ورفع مستوى الدهون في الدم وزيادة احتمال الإصابة بأمراض

القلب، وتصلب الشرايين، والكبد والسكري والأمراض النفسية والانفعالات العصبية.

٤ - الريجيم بتقليل الطاقة الحرارية: وفيه يعتمد الإنسان على كميات أقل من المتطلبات اليومية للسعرات الحرارية اللازمة لاستمرار الحياة اليومية بخفض هذه الكميات إلى معدلات قليلة جداً بحيث تصل أحياناً من (٦٥٠ - ٨٥٠) سعر حراري في اليوم وهذا النوع من الريجيم له تأثير كبير على التخلص من المواد الدهنية والشحنية بسرعة فائقة وبالتالي يفقد الإنسان من خلاله الأجسام الرقيقة والأنسجة والأغشية المحيطة بالعظام والعضلات وكذا أجهزة الجسم الداخلية التي يحتاجها للمحافظة عليه من الصدمات الخارجية أثناء أداء عمله ووظائفه اليومية.

٥ - الريجيم الشباز: يعتمد الإنسان في هذا النوع من التغذية على نوع واحد من الطعام يوماً وطوال فترة الريجيم، مثل الموز أو البرتقال أو التفاح أو الخبز والسلطة. وبذلك يمكن للجسم التخلص من الوزن الزائد بكميات كبيرة وهذه الطريقة نتائج وآثار صحية سيئة مثل فقدان الشهية للطعام والتوتر والاضطرابات النفسية والجسمية والعصبية نتيجة فقدان مكونات التغذية الصحية اللازمة للجسم واحتمال الإصابة بارتخاء الأمعاء والتعرض لأمراض نقص التغذية وتدهور الجهاز الهضمي.

٦ - الريجيم بتناول الأدوية: يعتمد الإنسان في هذه الطريقة على تناول الأدوية المركبة التي لها تأثير مباشر على جميع أجهزة الجسم الداخلية فمثلاً خلاصات الغدة الدرقية ومدرات البول ومثبطات الشهية، أدوية لها مفعولها في تخفيف الوزن بالتخلص من السوائل في الجسم، ولكن إلى متى يمكن للإنسان الاعتماد على هذه الأدوية والاستمرار بتناولها، وحتى إذا افترضنا أن توقف الإنسان بعدم تناوله هذه الأدوية بعد الحصول على نتائج إيجابية والتخلص من الوزن الزائد نجد أن الجسم يبدأ بتعويض ما فقده من السوائل بسرعة فائقة جداً وبجانب ذلك فإن هذه الأدوية تأثيراً سلبياً ضاراً جداً على سلامة الجسم والعقل مع احتمال الإصابة بمرض السكري وفقر الدم وتشنج

العضلات وهبوط القلب والكليتين والاضطراب الهرموني وضعف خلايا الصفات الوراثية.

٧ - الريجيم بتناول المواد البروتينية: يعتمد الإنسان في هذه الطريقة على الإفراط بتناول الأغذية البروتينية مثل اللحوم والأسماك بطريقة الشوي أو البلق والتي تحتاج لطاقة حرارية عالية في هضمها معتمداً على عمل الكليتين والكبد الإضافي في التعامل للتحول الغذائي للبروتينات داخل الجسم وينتج من ذلك نقصان الوزن بدرجة قليلة، ومن أهم أضرار هذه الطريقة الإصابة بمرض داء الملوك (النقرس) وتقليل كفاءة عمل وظائف الكلى والكبد خصوصاً عند المتقدمين بالعمر.

٨ - الريجيم بتناول المواد الدهنية: يعتمد الإنسان في هذه الطريقة على الإفراط بتناول الأغذية الدهنية كالزبدة والكرعة مما يسبب تعطل عملية الهضم وإبطاء الحركة الهضمية وأحداث اسهال وعدم قدرة القناة الهضمية على الاستفادة من المواد الغذائية مما ينتج عنه نقصان الوزن ومن أهم أضرار هذه الطريقة الإصابة بالتحلل الكيميائي نتيجة حرق المواد الدهنية في الدم والإصابة بأمراض نقص التغذية مثل فقر الدم، وخفض كفاءة الأنسجة والأجهزة الداخلية لوظائفها وتراكم الفضلات داخل الجسم، وضعف وارتخاء عضلات الأمعاء والمعدة.

٩ - الريجيم باستخدام الحمامات السونا والبخار: من أهم المعتقدات الخاطئة استخدام السونا والبخار والتدليك كأسلوب للتخلص من السمنة والوزن الزائد وإن اتخفاض الوزن بعد استخدام حمامات البخار والسونا ظاهرة مؤقتة نتيجة التخلص من الجسم السوائل عن طريق العرق الغزير، كما أن الجسم يعوض ما يفقده من السوائل سريعاً وللتخلص من الدهون أو الطاقة الزائدة في الجسم يجب استقلال هذه الطاقة بأكسدها أو احتراقها عن طريق النشاط البدني الحركي.

(ب) الريجيم بالتوازن الغذائي والرياضي: (أفضل أنواع الريجيم)

باتباع هذه الطريقة يمكن أن يحقق الإنسان نصراً على

الصحة واللياقة

والمتخصصين في التغذية والتمثيل الغذائي. من السمنة طالما يدفع المشيرون من المواليم والافاقهم لهذه المؤسسات. قبل البدء في برنامج التغذية والتمثيل الغذائي يجب أن تعرف الفرق بين التمثيل الغذائي (الاستيعاب الغذائي) واتباع التوازن الغذائي والتمثيل الغذائي والذي يتم به تغير السلوك اليومي بالنسبة لعادات التغذية واسلوب المعيشة اليومية. فالبرميسم الغذائي القاسي يعود الى خطة مؤقتة سواء بقطع مجموعة من أنواع الاغذية المفيدة المهمة عن الجسم مثل الكربوهيدرات والدهون من الوجبات الغذائية اليومية أو باستخدام أحد أنواع البرميسم والتي تكون آثاره ونتائج مؤقتة وسيئة على صحة الفرد. أما التغير في السلوك الغذائي الذي نقصده في برنامجنا الرياضي والغذائي يعود الى خطة دائمة في التغذية لتأمين التوازن بين الغذاء والحركة واكساب الجسم الصحة واللياقة معا واختيار الاغذية المناسبة من حيث الكمية والنوع، حيث يجب ان يكون الغذاء متنوعا وناضجا ومتكاملا بقيمته وعناصره الغذائية الضرورية للجسم.

لذا يجب التقليل من تناول الاغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر كالحلويات مثل الكعك والكيك والشوكولاته، والآيس كريم، والمشروبات الغازية سواء اثناء الوجبات الغذائية أو بينها لما تحتويه على كميات كبيرة من السعرات الحرارية والمواد السكرية تحتوي على نسبة ٥٠% من المتطلبات اليومية في طعامنا، وهذه الاطعمة تحتوي على طاقة حرارية تعادل أربع سعرات حرارية لكل جراماً واحداً وبذلك ننصح الاعتماد على تناول البقول والخضروات والفواكه الطازجة باعتدال لما تحتويه هذه المواد الغذائية على المواد السكرية والألياف كمادة بديلة لمادة الجلوكوز (السكر أو السكر). وحسب احتياج الجسم والمجهود البدني الذي يبذله الانسان. واللحوم بأنواعها والدهون والمنتجات الحيوانية ومشتقات الألبان والبيض والحبوب والطحال والريبان (الجمبري) من المواد البروتينية التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون (الكوليسترول) لذا يجب الاعتماد على الأسماك واللحوم البيضاء، واستعمال الدهون النباتية كزيت الذرة وزيت القطن وزيت الصويا وزيت زهرة عباد الشمس كبديل للدهون الحيوانية في إعداد وطهي الطعام مثل الفطائر والمجائن والمقليات.

السمنة والتخلص من الوزن الزائد والمحافظة عليه باستمرار الحياة دون أضرار صحية حيث يعتمد الانسان فيه على التنظيم الغذائي والرياضي وتغيير سلوك وعادات خاطئة ويكون حسب الآتي:

١- التوازن الغذائي : وفيه يتم اختيار الاغذية حسب متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحرارية) للاستهلاك البدني ويكون الغذاء متنوعا ومحتويا على جميع عناصر المواد الغذائية الصحية اللازمة للجسم مثل الكربوهيدرات والبروتين والدهون والأملاح والفيتامينات والماء وبكميات متاسبة لنوع وحجم المجهود الرياضي وكذلك الصحة العامة للفرد.

٢- التوازن الرياضي : وفيه يتم اختيار النشاط الرياضي أو البدني الذي يحتوي على حركات وتمارين خفيفة تناسب إمكانيات وقدرات وظروف الفرد اليومية، ويمكن للانسان تحديد واختيار الغذاء المناسب والنشاط الرياضي باتباع الخطوات الآتية:

أولاً : تحديد الوزن الحالي = الطول بالستيمتر - ١٠٠ = ناتج (١)

ثانياً : تحديد مقدار السعرات الحرارية ناتج (١) × (١) سعر حراري لكل كيلوجرام × (٢٤) عدد ساعات اليوم + ٥٠٠ = سعر حراري للمجهود البدني الاضافي ..

مثال : شخص طوله ١٧٠ سم الوزن الحالي = ١٧٠ - ١٠٠ = ٧٠ ك جرام.

مقدار السعرات الحرارية المطلوبة : ٧٠ × ١ × ٢٤ + ٥٠٠ = ٢١٨٠ سعر حراري في اليوم

ثالثاً : اختيار البرامج الرياضية المناسبة لصريف واستهلاك السعرات الحرارية في الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتمتين اللياقة البدنية متماثلة في عناصرها وبالتالي حالة الفرد الصحية.

وبالاضافة الى ما سبق من هذه الطرق والاساليب التي تؤدي الى النحافة وتقلل الوزن هناك الاندية الصحية والمنتجعات الصيفية والجمعيات التي ترفع شعار تخفيف الوزن والتخلص من السمنة حيث تحقق للمشتركين الراحة النفسية لوجود الجميع تحت سقف واحد وفي مستوى وهدف ونمط واحد، وقد تنجح هذه الاندية والجمعيات

والسكري وقصور التنفس وآلام الظهر والمفاصل والظهر ويحصل الجسم على أربع سعرات حرارية (كالوري) من الطاقة لكل جرام واحد من المواد البيروتينية وتختلف متطلبات الجسم للمواد البيروتينية باختلاف الجنس والنشاط والعمل الذي يؤديه الإنسان (جدول ٧، ٨).

ويجب تجنب من تناول الاغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والتي باعتقاد معظم العلماء وخبراء التغذية والاطباء هي تسبب ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم والتي تؤدي بعد ذلك أمراض القلب والسمنة وارتفاع ضغط الدم الشرياني وتصلب الشرايين

جدول رقم (٧) المتطلبات اليومية للسعرات الحرارية ونوع النشاط

السعرات	نوع النشاط	السعرات الحرارية المطلوبة	نوع النشاط	السعرات الحرارية المطلوبة
من ٨ إلى ٢٤	نشاط خفيف	٢٥١٠	نشاط خفيف	٢٥٠٠
	نشاط متوسط	٢٩٠٠	نشاط متوسط	٢٢٠٠
	نشاط قوي جدا	٣٣٥٠	نشاط قوي جدا	٢٥٠٠
من ٣٥ - ٦٤	نشاط خفيف	٢٤٠٠	نشاط خفيف	٢٤٠٠
	نشاط متوسط	٢٧٥٠	نشاط متوسط	٢٧٥٠
	نشاط قوي جدا	٣٣٥٠	نشاط قوي جدا	١٩٠٠
من ٦٥ إلى ٧٤	نشاط خفيف	٢٤٠٠	نشاط خفيف	٢١٥٠
	نشاط متوسط	٢٧٥٠	نشاط متوسط	
٧٥ فما فوق	نشاط خفيف	٢١٥٠	نشاط خفيف	١٦٨٠

جدول رقم (٨) توزيع متطلبات المواد البيروتينية مع نوع النشاط

النشاط	الرجال	النساء
جلوس ونشاط خفيف	من ١ إلى ١٢	من ٨ إلى ١٠
أعمال بدنية	من ١٣ إلى ١٦	من ١٥ إلى ١٦
أعمال بدنية شديدة	من ١٧ إلى ٢٢	—

استعمال الدهون الحيوانية في اعداد وتهيئ الطعام للمحافظة على الوزن والصحة لا لها من تأثير في زيادة الدهون في الدم.

والفيتامينات والأملاح المعدنية من المواد الضرورية للجسم في النمو والمحافظة على التوازن الغذائي والدفاع والوقاية من الأمراض ولا تحتوي هذه المواد الغذائية على

أي نسبة من السعرات الحرارية فالسوائل وخاصة الماء مهمة جدا بالنسبة للرياضيين لا يفقدون من سوائل خلال التمرينات والأنشطة الرياضية مما يجعل الدم أكثر تخثرا وكثافة وقد يكون سببا لبعض الأمراض أو الموت المفاجيء.

والمواد الدهنية كالزيوت والدهون الحيوانية واللحوم ومشتقات الالبان والبيض والكبدة والمكسرات كالجوز واللوز والفستق ايضا تحتوي على كميات كبيرة من الدهون (الكولسترول) وكل جراما واحدا من المواد الدهنية يمد الجسم بتسع سعرات حرارية من الطاقة (كالوري) لذا يجب تجنب تناول هذه الاغذية بكميات كبيرة او

المحافظة على الوزن

من الشحوم و (٢٨) رطلا من الخضروات و (٦٠٠) رغيف من الخبز و (١٠٠) رطل من الشربيات الغازية و (٢٨) جالون من السوائل والشاء كل هذه الاغذية ويزيد الانسان ان يحافظ على وزن جسمه علما بأن تناول مقدار قليل من أي نوع من الاطعمة بزيادة عن متطلبات الجسم للطاقة اليومية سوف يزيد وزن الجسم عشرة كيلوجرامات في السنة الواحدة، ومن اجل الوقاية من زيادة وزن الجسم وزيادة الشحوم في الجسم والذي يكون

لا يمكن للفرد العادي ان يلاحظ زيادة وزن جسمه يوميا ولكن يمكن ملاحظته على مدار العام علما بأن معدل استهلاكه للأغذية التي يتناولها في العام الواحد تقريبا تصل ما بين (١٦٠٠ - ١٩٠٠) رطلا والذي تتمثل في (٢٨٠) بيضة، (١٦) رطلا من الحبوب و (١٨٤) رطلا

استهلاك السعرات الحرارية في ٣٠ دقيقة للمجهود البدني والرياضي



اعمال منزلية
تنظيف، كوي، طهي
٧٥ - ١٥٠ سعر حراري



الدراجة وتنس الطاولة
اعمال الحديقة ١٦٥ -
٢٥٥ سعر حراري



انشطة ثقيلة
(كرة القدم، السلة،
الرقص)



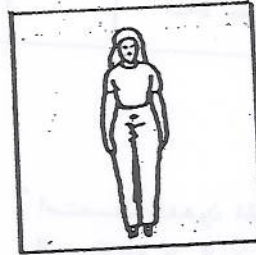
انشطة ثقيلة جدا،
الجري لمسافات طويلة -
الصعود على السلم،
اسكواش، السباحة ٣٠٠ -
٧٢٠٠ سعر حراري



الرقود - ٣٠ سعر حراري



الجلوس - ٤٢ سعر حراري

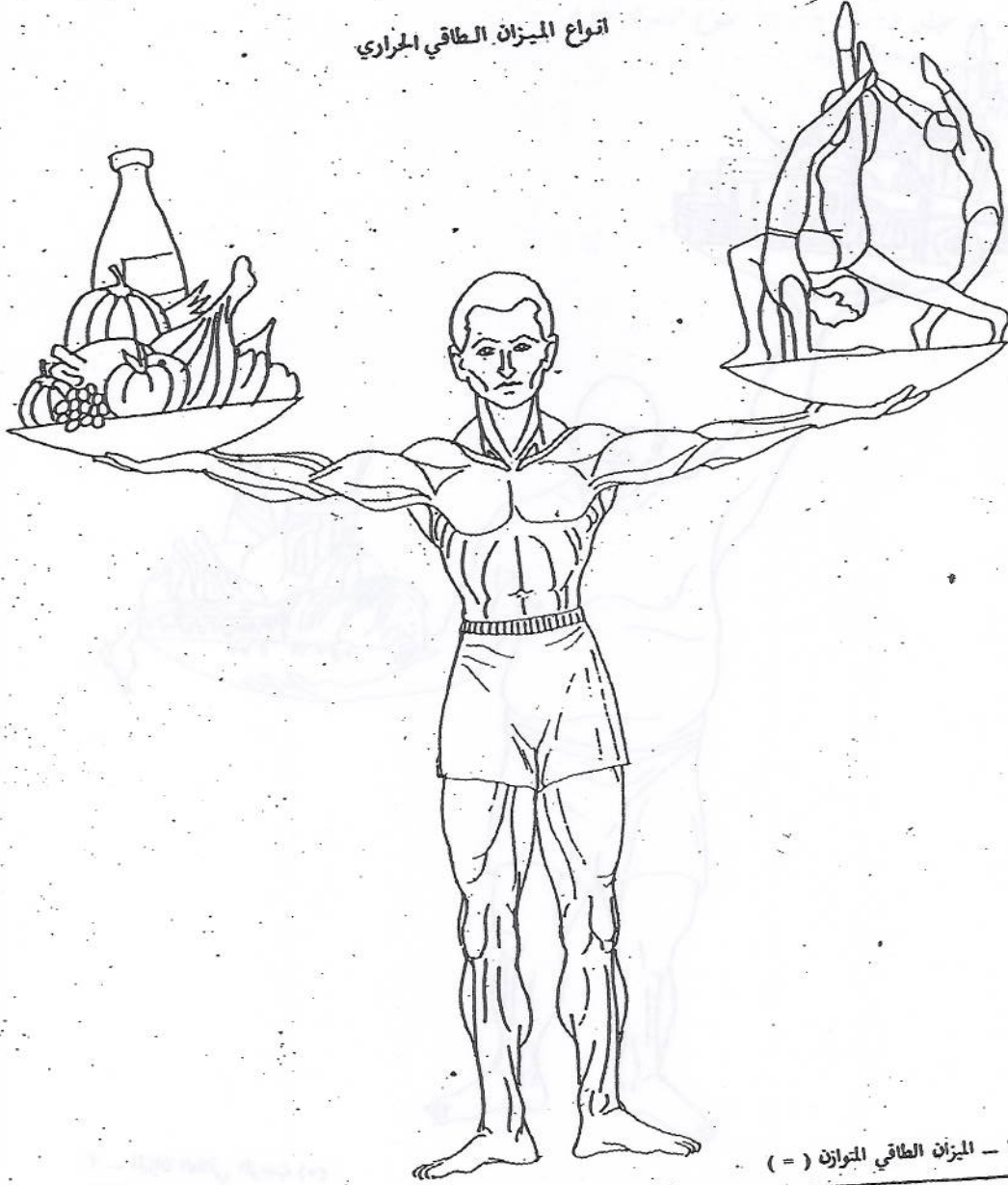


الوقوف - ٥٠ سعر حراري



للشي الخفيف - ٩٠ سعر حراري

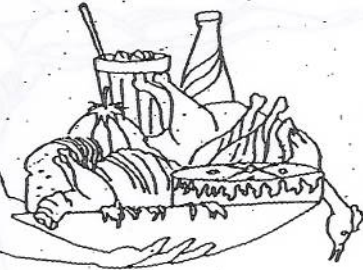
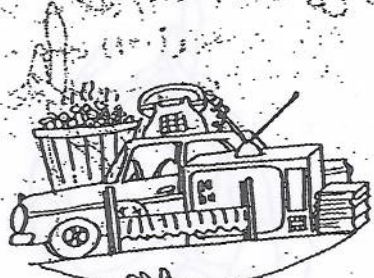
أنواع الميزان الطاقى الحرارى



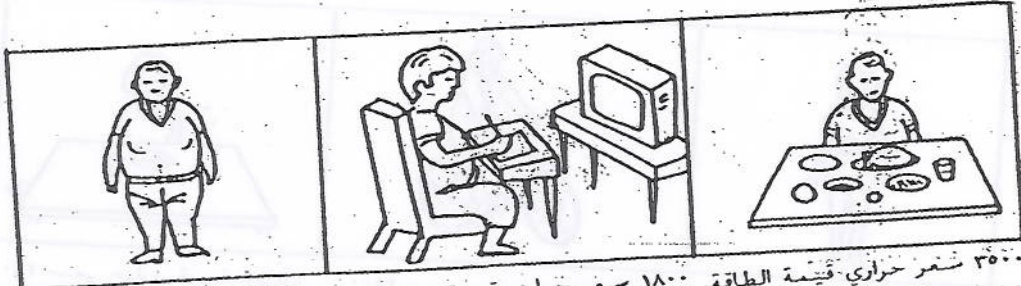
توازن في وزن الجسم

٢٨٠٠ سعر حرارى قيمة الطاقة المستهلكة

٢٨٠٠ سعر حرارى قيمة الطاقة الغذائية المتناولة



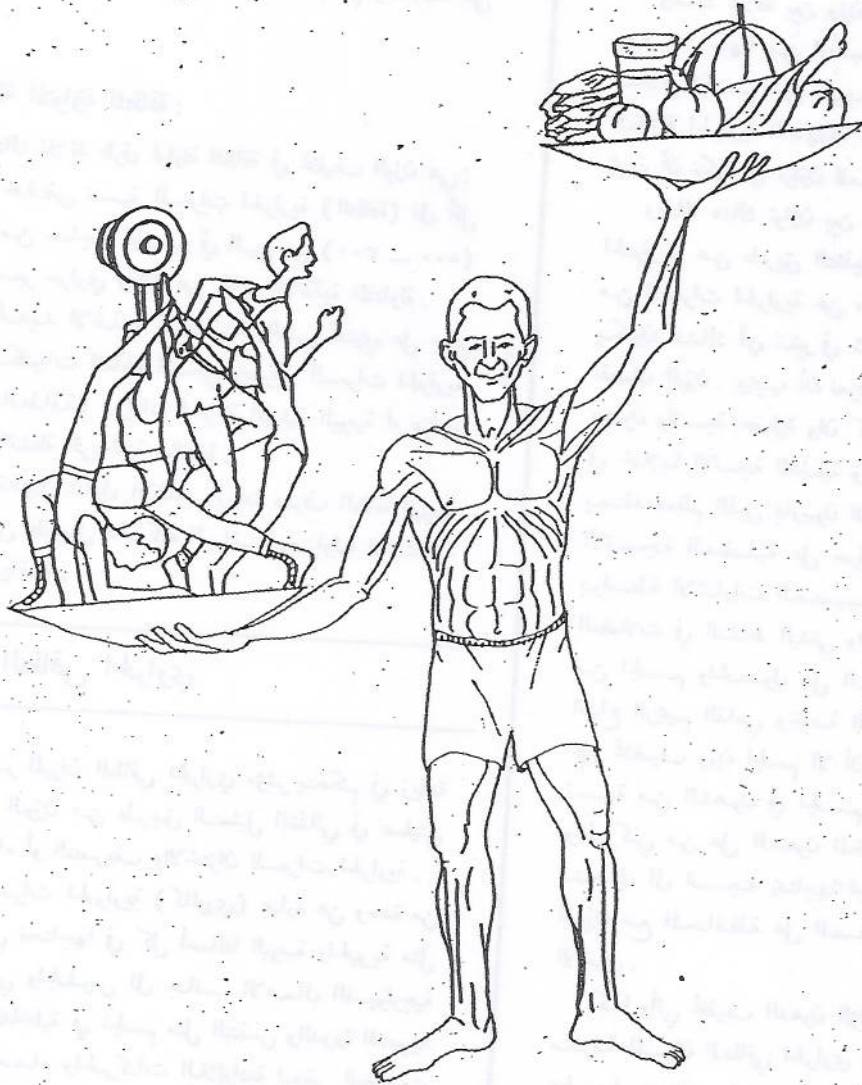
٢- الميزان الطاقي الموجب (+)



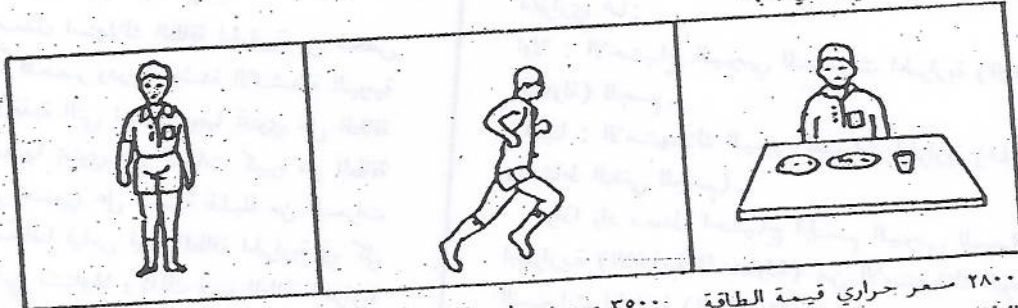
زيادة في وزن الجسم

٣٥٠٠ سعر حراري قيمة الطاقة المستهلكة
١٨٠٠ سعر حراري قيمة الطاقة

الغذائية المتأولة



٣ - الميزان الطاقي السليم (-)



== نقصان في وزن الجسم

٣٥٠٠ سعر حراري قيمة الطاقة المستهلكة

٢٨٠٠ سعر حراري قيمة الطاقة الغذائية المتأولة

اصلا اسبابه علم التوازن بين الطاقة المطلوبة والطاقة المستهلكة يجب اتباع برنامج معين للمحافظة على هذا التوازن وبالتالي على رشاقة وصحة الجسم والمحافظة على الوزن.

المعادلة المتوازنة للطاقة:

هناك ثلاثة طرق لموازنة الطاقة في تخفيف الوزن هي:

١ - خفض نسبة السعرات الحرارية (الطاقة) الى أقل من حاجة الجسم في اليوم من (٣٠٠ - ٥٠٠) سعر حراري وذلك عن طريق الاغذية المتناولة.

٢ - تحديد الاغذية المناسبة والتي تحتوي على جميع مكونات الغذاء الصحي وصرف السعرات الحرارية (الطاقة) بزيادة الحركة البدنية اليومية أو بمزاولة الانشطة الرياضية الخفيفة.

٣ - تقليل تناول الاغذية وزيادة صرف الطاقة اليومية عن طريق الحركة البدنية ومزاولة الانشطة الرياضية.

الميزان الطاقي الحراري

يعتبر الميزان الطاقي الحراري مؤشر يتحكم في زيادة ونقصان الوزن عن طريق التمثيل الغذائي في عمليتي الهضم والبناء أو التصريف والاختزان للسعرات الحرارية. فالسعرات الحرارية (كالوري) عبارة عن وحدة من الطاقة التي نحتاجها في كل أعمالنا اليومية والحياة مثل النوم والمشي والجلوس الى جانب الاعمال الفسيولوجية للأجهزة الداخلية في الجسم مثل التنفس والدورة الدموية وحركة الأمعاء والحركات اللاإرادية لبعض العضلات التي تتطلب ذلك لاستمرار الحياة فيها.

ويختلف معدل استهلاك الطاقة الحرارية من شخص الى آخر حسب العمر ودرجة وشدة الانشطة اليومية وبالمقابل فالأغذية التي نتناولها يوميا تحتوي على الطاقة الحرارية، فبعضها يحتوي على كميات كبيرة من الطاقة والبعض الآخر يحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية. وبإمكاننا قياس قيمة الطاقة الحرارية في كل من الاغذية التي نتناولها وكذلك قيمة الطاقة الحرارية للأنشطة البدنية التي يستهلكها الجسم خلال الحركة والتي

تتمثل بالسعرات الحرارية (كالوري) كجزء من ميزان الطاقة الحراري.

وهناك علاقة بين وزن الجسم وبين الكميات المطلوبة وما يحتاجها من السعرات الحرارية (كالوري) والتي تدخل الجسم عن طريق التغذية اليومية وبين كميات الطاقة الحرارية المستهلكة عن طريق الحركة البدنية والتي يجب أن تكون في توازن للمحافظة على وزن الجسم.

وطالما هناك توازن بين ما يحتاجه الجسم من السعرات الحرارية عن طريق التغذية وبين ما يستهلكه وما يفقده من السعرات الحرارية عن طريق الحركة البدنية، فإنه لن يكون هناك أي تغير في شكل الجسم سواء بزيادة أو نقصان الوزن. ويجب أن نعرف ان وزن الجسم يحتوي على دهون وأنسجة عضلية وان كميات السوائل والماء الموجودة في خلايا الأنسجة العضلية وليست في خلايا الدهون كما يعتقد معظم الذين يمارسون الريجيم القاسي، وتعمل خلايا الأنسجة العضلية على حرق وصرف السعرات الحرارية بواسطة الاشارات العصبية التي تعمل على تحريك العضلات في النشاط البدني والحركي وتقليل نسبة الدهون من الجسم والحصول على الوزن المثالي مع أنه في حالة اتباع الريجيم القاسي وخاصة الطريقة الجافة التي لها قدرة على تخفيف وزن الجسم الا أن ذلك لا يؤثر إيجاباً على أية نسبة من الدهون في الجسم بقدر تأثير النشاط البدني والحركي من على الدهون المخزنة بالجسم مباشرة والتي تتحول الى أنسجة يحتاجها الجسم مما يؤدي الى تخفيف الوزن مع المحافظة على الصلصات الخارجية والمؤثرات الاخرى.

كما يأتي تخفيف الدهون الزائدة في الجسم عن طريق معرفة الميزان الطاقي الحراري للسعرات الحرارية وتأثيره عليها وهناك عاملان هامين يؤثران على الميزان الطاقي الحراري هما:

أولاً : الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية (الاعذية المتناولة) للجسم.

ثانياً : الاستهلاك اليومي للسعرات الحرارية (الحركة والنشاط البدني للجسم).

وإذا زاد معدل احتياج الجسم اليومي للسعرات الحرارية (الاعذية المتناولة) عن الاستهلاك اليومي للسعرات الحرارية (النشاط الحركي والبدني للجسم) فإن الميزان الطاقي الحراري يميل نحو الاتجاه الانحيابي وينضطر

الجسم الى اختزان الكمية الزائدة من السعرات الحرارية (كالوري) في الجسم كمخزون دهني أو خلايا دهنية وطاقة احتياطية وبالتالي تؤدي هذه الزيادة الى التغير في شكل الجسم وزيادة الوزن.

ويؤثر مستوى وشدة الأنشطة الحركية البدنية على خلايا العضلات التي اذا لم تستغل بالاعمال اليومية والاضافية فإن حجمها تدريجياً يبدأ بالضمور وخاصة مع كبار السن وبناء على ذلك فإن تقليل شدة ومستوى الأنشطة الحركية البدنية بالاضافة الى زيادة كمية الطاقة المتناولة من الاغذية عن حاجة الجسم ينتج عنه زيادة سريعة جداً في نسبة خلايا الدهون في الجسم مما يؤدي الى زيادة في الوزن.

أما اذا زاد معدل استهلاك السعرات الحرارية عن طريق الحركة أو النشاط البدني عن الاحتياج اليومي للجسم من السعرات الحرارية (الاغذية المتناولة) فإن الميزان الطاقي الحراري يتحول الى الاتجاه السالب وبذلك يضطر الى الاستفادة من الطاقة الاحتياطية المخزنة في الجسم أو الدهون الزائدة في الجسم وينتج عن ذلك انقاص الوزن.

وتأتي زيادة الوزن عن طريق تراكم وتخزين الدهون (الطاقة) تدريجياً موازاً للنقص في العضلات والأنسجة العضلية اثر غياب الحركة والأنشطة البدنية ومع أن النقص في الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية (الاغذية المتناولة) يؤدي الى انحراف الميزان الطاقي الحراري باتجاه الموجب الا انه لا يمكننا تحديد وتثبيت درجة زيادة أو نقصان وزن الجسم مالم نفرق مستوى النشاط الحركي والبدني وفترات وزمن ادائه. وإذا افترضنا اننا تناولنا كمية أقل من احتياج الجسم من السعرات الحرارية (الاغذية المتناولة) وفي المقابل كان استهلاك الجسم للسعرات الحرارية منخفضاً عن طريق مستوى النشاط والحركة البدنية فإن النتيجة ستكون نقصان وزن الجسم ولكن هذا النقصان يكون على حساب العضلات والأنسجة العضلية وبالتالي على نسبة الدهون. وتحت هذه الظروف فإن تقليل الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية (الاغذية المتناولة) ليست دلالة كافية أو عامل مهم في عملية نقصان وتخفيف الوزن علماً بأننا نجد أن الحركة البدنية والأنشطة الرياضية عاملان هامين يؤثران في تخفيف وزن الجسم.

ومن أهم فوائد تقليل السعرات الحرارية أيضاً تقليل مستوى السكر في الدم حيث يصبح منخفضاً مما يؤثر بعد ذلك في سريان بعض الهرمونات المهمة التي تعطي بدورها القدرة على احراق مادة الجليكوجين (سكر الكبد) والدهون المخزنة بها وكذلك تؤثر هذه الهرمونات على الكبد في اطلاقه مادة الجليوكور المخرونة بها والتي تضمن للخلايا العصبية الوقود المناسب وزيادة على ذلك فإن أحد هذه الهرمونات (الايكوكوتيسود) يؤثر على مادة البروتين الموجودة في العضلات أو الانسجة العضلية والتي تجرثه الى اجزاء صغيرة وتضمن لهذه العضلات مادة (امينو-أسيد) من نفس العضلات والأنسجة العضلية ليسهل وصول الدورة الدموية الى الكبد وبالتالي يحول الكبد مادة (امينو-أسيد) الى سكر حتى بعد استفاذ الجليكوجين المخزون فيه وللكبد القدرة على الاستمرار بتصنيع الجليكوز للدم وبذلك تضمن للخلايا العصبية الوقود المناسب لاستمرار عملها. وإذا توازن الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية (الاغذية المتناولة) مع معدل الاستهلاك اليومي للسعرات الحرارية (الحركة والأنشطة البدنية) فإن الميزان الطاقي الحراري سيكون متعادلاً بمعنى أن كمية الطاقة المتناولة تساوي كمية الطاقة المستهلكة وبذلك يتم المحافظة على وزن الجسم.

فلا تندهش عزيزي القارئ عند اتباع الرجيم الغذائي وخاصة الرجيم القاسي بزيادة وارتفاع نسبة كمية الدهون مع نقصان وزن الجسم ولهذه الاسباب نزولك بهذه الارشادات والنصائح لتقليل وانقاص نسبة الدهون في الجسم:

١ - فقدان الوزن يأتي عن طريق فقدان الدهون المخزنة بالجسم وبذلك تضمن اللياقة البدنية بتنمية العضلات وتحسين كفاءتها عن طريق التمرينات والأنشطة الرياضية والقضاء على معظم الامراض وخاصة امراض القلب والدم والسمنة.

٢ - تقليل نسبة الدهون في الجسم يأتي عن طريق تقليل المتطلبات اليومية للطاقة (السعرات الحرارية) عن طريق الاغذية المتناولة وزيادة استهلاك السعرات الحرارية أو الطاقة عن طريق ممارسة الحركة اليومية والأنشطة الرياضية. وتذكر أن الهدف من البرامج الرياضية التقليل من نسبة الدهون في الجسم والتي يجب أن تكون من نسبة الدهون المخزنة بالجسم

وليس من الأنسجة العضلية .
٣- التدرج بتقليل نسبة الدهون من الجسم وتحديد برنامج التوازن الغذائي والرياضي والذي يحدد نسبة فقدان الوزن حسب خطة اسبوعية بحيث يتم فقدان الشحوم الزائدة من (٣ - ٣) كيلوجرام في الاسبوع الواحد وأن لا تزيد عن أربع كيلوجرامات وذلك لأسباب وقائية وحماية للأجهزة الداخلية وعدم تعرض الانسان للضغوط النفسية والعقلية والجسمية .

٤- يجب أن تجدد نسبة احتياج المتطلبات اليومية للسعرات الحرارية (الطاقة) حسب حجم الجسم والعمر والنمو ومستوى الأنشطة الحركية البدنية وليست هناك متطلبات خاصة لكل شخص ولكن هناك متطلبات غذائية للأسباب الآتية :

أ- الطاقة : لمتطلبات استمرار الحياة للأجهزة الداخلية (القلب والرئتين والأمعاء) في الجسم وكذلك لمتطلبات الحركة اليومية ونمو وتجديد الخلايا .
ب- العمر : الشخص الصغير يحتاج الى نسبة

ج- نوع الأنشطة الحركية : يختلف احتياج الإنسان من السعرات الحرارية (الطاقة) حسب نوع ودرجة الحركة اليومية التي يؤديها في الأعمال اليومية والاضافية .
د- حجم الجسم : يعتمد احتياج الانسان من السعرات الحرارية (الطاقة) حسب حجم الجسم فكلما زاد حجم الجسم كلما زاد من احتياج السعرات الحرارية ، فالشخص الذي يزن (١٠٠) كيلوجراماً يحتاج نسبة أكبر من السعرات الحرارية من الشخص الذي يزن (٥٠) كيلوجراماً وبالمقابل يستهلك اقل نسبة من هذه الطاقة المادلة لاحتياج السعرات الحرارية (الطاقة) : الوزن الحالي $\times ١$ سيعر حراري لكل كيلوجرام $\times ٢٤$ ساعة + ٥٠٠ سيعر حراري للمجهود الاضافي .

١- الطاقة : لمتطلبات استمرار الحياة للأجهزة الداخلية (القلب والرئتين والأمعاء) في الجسم وكذلك لمتطلبات الحركة اليومية ونمو وتجديد الخلايا .
٢- العمر : الشخص الصغير يحتاج الى نسبة



التوازن الغذائي والرياضي للمتطلبات اليومية

٥ - يجب الحصول على المتطلبات اليومية من السعرات الحرارية (الطاقة) عن طريق التوازن الغذائي والذي يعني اختيار الغذاء المناسب والكمية المناسبة والاعذية التي تحتوي على جميع المكونات الضرورية للجسم. ومن الاخطاء الشائعة مثلا الاعتماد على قطعة (كيك أو حلوة) فقط لعمل التوازن الغذائي وبتناول هذا الطعام لا يمكن الحصول على إنتاج البروتين (أمينو - أسيد) أو الفيتامينات أو الدهون (فاتي - أسيد) والتي يحتاج الجسم الى كميات مناسبة منها.

٦ - يجب استهلاك كمية كبيرة من الماء يوميا. فالزيادة الحقيقية لوزن الجسم تأتي من زيادة الدهون المخزونة بالجسم وليست بكمية السوائل الموجودة فيه لذا يجب أن يكون فقدان الوزن من فقدان الدهون وليست من فقدان السوائل وعليه يجب تناول الماء والسوائل بكثرة خصوصا قبل واثاء وبعد التمرين.

علاج السمنة :

يأتي علاج السمنة أو البدانة وانقاص الوزن أو المحافظة عليه بتعديل النظام الغذائي (التوازن الغذائي) واسلوب الحياة اليومية (التوازن الرياضي) واتباع الخطوات والارشادات والنصائح الآتية :

١ - تحديد زيادة الوزن .. هناك جداول وطرق حسابية دقيقة ومعقدة لإيجاد الوزن الطبيعي والوزن المثالي، والذي يجب ان تتناسب مع السن وقامة الانسان الا أننا هنا نشرح طريقة بسيطة وسهلة تؤدي نفس الغرض تقريبا، وهي ان نطرح الرقم ١٠٠ من طول الانسان لإيجاد الوزن الطبيعي، والرقم ١٠٨ من الطول لإيجاد الوزن المثالي. ويكون الباقي وزن الشخص بالكيلوجرام.

مثال : شخص ما طوله ١٧٣ سم فإن

الوزن الطبيعي له = ١٧٣ - ١٠٠ = ٧٣ كيلوجرام.

الوزن المثالي له = ١٧٣ - ١٠٨ = ٦٥ كيلوجرام.

٢ - تحديد خطة زمنية لفقدان الوزن.

٣ - ملاحظة وتسجيل الطاقة (السعرات الحرارية) عن طريق الاغذية المتناولة. واستهلاك السعرات الحرارية وتصريفها عن طريق الحركة والنشاط البدني لثلاثة أيام ويجب تسجيل السعرات الحرارية المتناولة والمستهلكة قبل بداية البرنامج بأسبوع لمعرفة الفرق قبل البرنامج واثاء

وبعد البرنامج.

٤ - لا يجب تخفيض نسبة احتياج السعرات الحرارية (الطاقة) لاقل من (١٨٠٠ - ٢٠٠٠) سعر حراري وذلك لامين : أ - حاجة الجسم للطاقة لتسير الأعمال اليومية بهدوء ونشاط - ب - للمحافظة على الاجهزة الداخلية الحيوية في الجسم وادائها لأعمالها الفسيولوجية بكفاءة.

٥ - يجب ان تحتوي الوجبات الغذائية على جميع مكونات الطعام الصحي وعلى الاغذية التي تحتوي على كميات قليلة من السعرات الحرارية مثل الخضروات والفواكه الطازجة والتي تشبع ولا تسمن.

٦ - يجب التحفيز بعدم الاعتماد على وجبة غذائية واحدة في اليوم وبإمكانك تناول خمس وجبات على ان تحتوي الوجبات الثلاثة الرئيسية على عنصر البروتين. والوجبتين الاضافيتين تحتويان على الفواكه الطازجة وليست على الشوكولاته والحلويات وبتناول الوجبات الاضافية يضمن توزيع السعرات الحرارية (الطاقة) على فترات منتظمة.

٧ - يجب ان يكون استهلاك الماء لكل (١٠٠٠) سعر حراري لترأ واحداً بين الاغذية المتناولة، والماء عنصر مهم جدا للإنسان وخاصة للذين يزاولون البرامج الرياضية. والماء لا يحتوي على أي نسبة من السعرات الحرارية.

٨ - يجب تغير السلوك والعادات اليومية بالنسبة للطعام (الاغذية) والحركة (الرياضية). كما أن العوامل الفسيولوجية تؤثر في تقليل الوزن فإن العوامل السيكولوجية ايضا لها نفس التأثير على تقليل الوزن والمحافظة عليه مثل الانشغال في الاعمال المنزلية أو مشاهدة التلفزيون أو القراءة والكتابة أو الاهتمام بالحديقة أو غسيل السيارة ومشاركة افراد الاسرة في الحديث وعدم اعطاء اية اهتمام أو اهمية للغذاء والاستعداد له.

٩ - مقارنة الوزن بين ما كنت عليه قبل البدء بالبرنامج الغذائي والرياضي بمراقبة وملاحظة الوزن اسبوعيا لمعرفة الفرق.

١٠ - المحافظة على الوزن : للحصول على الوزن المثالي وتحقيق اهداف البرنامج الرياضي والغذائي يجب المحافظة على الوزن وذلك باتباع نفس السلوك والعادات اليومية بالنسبة لروتين الغذاء وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

التوازن الغذائي والرياضي والمحافظة على الوزن :

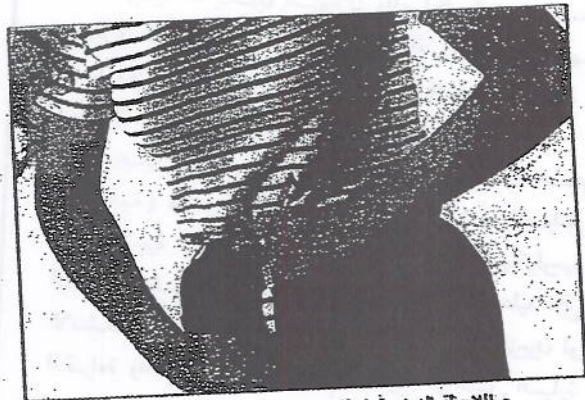
أما السؤال عن قدرة التمرينات الرياضية كالجري

الصحة واللياقة

كيف يعرف الانسان بأنه مصاب بالبدانة

١ - الملاحظة الشخصية

يمكن للانسان معرفة ما إذا كان وقع في فئة الذين يوصفون بمرض السمنة أو البدانة وذلك بالملاحظات اليومية أو الموسمية عند ارتداء أو محاولة استعمال الملابس القديمة بضيق الارتداد أو السحاب لفستان أو بنطلون أو قميص وخاصة في منطقة الرقبة وحزام الوسط وكذلك عن طريق عرضه اليومي امام المرآة ومشاهدة دلائل البدانة من خلال الزوائد الشحمية الجانبية في منطقة الوسط والبطن أو عند جلوسه على الكرسي أو على المقعد أو تحسس الزوائد الشحمية في حزام الوسط ومنطقة البطن أو عند شعوره بالاجهاد عند اداء النشاط البدني والحركي كالسير والطلوع على السلم. بالإضافة الى ملاحظة الآخرين له يعرف الانسان بأن وزنه زاد عن الوزن الطبيعي.



• الملاحظة الشخصية لمعرفة زيادة الوزن عند ارتداء الملابس

٢ - مراقبة الوزن

ويتم ذلك عن طريق استخدام الميزان اسبوعياً ليعرف الانسان بأن وزنه قد زاد عن حدود الوزن الطبيعي.

كيفية تحديد شكل الجسم:

لتحديد شكل الجسم يتطلب استخدام شريط القياس واجراء العمليات الآتية:

١ - يؤخذ قياس الوسط.

٢ - يؤخذ قياس المقعدة (الكفلين).

• الملاحظة اليومية للوزن

٣ - تقسيم قياس الوسط على قياس المقعدة.

$$\text{تحديد شكل الجسم} = \frac{\text{قياس الوسط}}{\text{قياس المقعدة}}$$

والمعدل المناسب لتحديد شكل جسم السيدات عندما يقع الناتج تقريباً بين (٧٠ الى ٨٥) وإذا تجاوز الناتج عن الرقم (٨٥) فإن هذا يعطي دلالة على احتمال اصابة صاحبة الرقم بمرض السكري ونسبة ٧٥% وأما المعدل المناسب لتحديد شكل جسم الرجال عندما يقع الناتج تقريباً بين (٩٠ الى ٩٥)، واثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الرجال الذين يفوق معظم المعدل المناسب وخاصة اصحاب البطون الكبيرة (الكروش) معرضون اكثر لأمراض القلب والسكري وضغط الدم وبصورة اسرع من قرائتهم ذوي البطون الصغيرة.

لذا ينصح العلماء والخبراء والاطباء هؤلاء بمزاولة الرياضة والتمارين التي تعمل على تقليل السمنة والشحم الزائدة حول منطقة البطن.

كيفية تحديد الوزن الطبيعي:

لتحديد الوزن الطبيعي سواء بالنسبة للرجال او الاناث تجري العمليات الآتية:

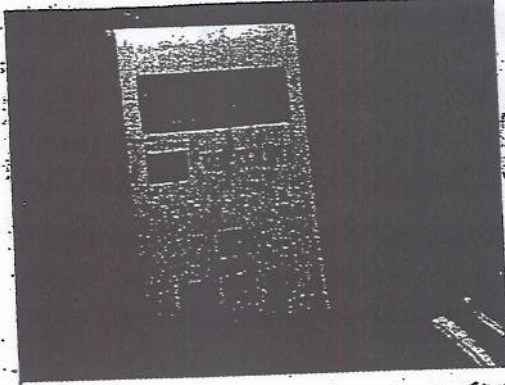
١ - يأخذ قياس الطول (بالإنش)

٢ - تقسيم الطول على العدد (٦٦)

٣ - ضرب الناتج بنفسه.

٤ - ضرب الناتج في العمر + ١٠٠

مثال لتحديد الوزن الطبيعي لامرأة عمرها ٣٥ عاماً وطولها (٦٤) إنش.



• جهاز الكتروني صغير يوضع في حزام الوسط لقياس السعرات الحرارية المستهلكة أثناء الحركة وتمرينات الرياضة

المحافظة على الوزن بالتوازن الغذائي الرياضي:

يتطلب من الشخص في بداية تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي المثابرة والصبر والكفاح وقوة الإرادة لأن معدل فقدان الوزن يكون غير ثابت وخاصة في الأسابيع الأولى وهذه دلالة للتغيرات الكيميائية والفسيولوجية التي تحدث في خلايا الجسم (عدم الاستقرار والاستقلاب للسوائل) حيث إن بعض الناس الذين يتبعون الرجيم الغذائي القاسي يفقدون كميات كبيرة من السوائل في الأسابيع الأولى وبالعكس ما يحدث في استراتيجية التوازن الغذائي والرياضي حيث تحتفظ الأنسجة المحيطة بالعضلات والعظام والأجهزة الداخلية بالسوائل فترة أطول. لذا يجب عدم الاستغراب في عدم تغير الوزن في الأسابيع الأولى وبعد عدة أسابيع سوف يلاحظ فقدان الماء من الجسم وملاحظة فقدان الوزن بعد الاستمرار في البرنامج الغذائي والرياضي يوماً بعد يوم، وكميات السوائل التي تفتقد من الجسم عن طريق العرق تتراوح ما بين (٣ - ٥) كجم من الجسم لأداء العمل بانتظام، لذا يجب تعويض الجسم فوراً بالسوائل وشرب كميات كبيرة ومناسبة من الماء والملح والجلوكوز قبل الجري وبعد أداء التمرينات العنيفة خوفاً من كثافة وتخثر الدم والذي قد يؤدي إلى مضاعفات سيئة على الصحة والأجهزة الداخلية وعملية تعويض الجسم بالسوائل تتم في أكثر من (١٠) أيام وذلك لبناء الكمية المفقودة من السوائل في الجسم.

وبما أن حجم السوائل كالماء أكثر من حجم الشحوم في الجسم لذا يمكن ملاحظة فقدان السوائل ولا يمكن ملاحظة فقدان الشحوم لأن الجسم غالباً ما يزداد وزنه

$$١. \text{الطول} = \frac{٦٤}{٠.٩٧} = ٦٦$$

$$٢. ٠.٩٤ = ٠.٩٧ \times ٠.٩٧$$

$$٣. ١٢٧ = (١٠٠ + ٣٥) \times ٠.٩٤ \text{ باوند}$$

اذن الوزن الطبيعي = ١٢٧ باوند تقريباً.

وتأكد أن هذا الرقم يعتبر متوسط المعدل لهذه المرأة وأن المعدل بين (١١٥ - ١٤٠) يكون مناسباً وكلما زاد الوزن عن هذا الرقم كلما زاد احتمال الإصابة بأمراض القلب.

وتكون النتيجة النهائية لعملية الوزن الطبيعي تقريباً والذي يعتبر في المعدل المتوسط مؤشراً آمناً وإذا كان الوزن في حدود (١٥) باونداً زيادة فليس هناك داعي للقلق على الصحة ما لم يكن الإنسان مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري وتصلب الشرايين.

كيفية تقدير استهلاك الطاقة البدنية:

يتفق معظم اختصاصيو التغذية وخبراء الطب بتخفيف نسبة الدهون من الجسم (٢ - ٣) كيلوجرام في الأسبوع وذلك من خلال تقليل السعرات الحرارية لمتطلبات الجسم وزيادة استهلاك الطاقة عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية وهناك من يتفق بتخفيف الدهون من الجسم بنسبة (٢٠) كيلوجرام في (٢٠) أسبوعاً ولنقتض بأن الهدف فقدان (٢٠) كيلوجرام في (٢٠) أسبوعاً لذا يجب أن يكون المعدل الأسبوعي لتقليل نسبة متطلبات السعرات الحرارية يساوي (٣٥٠٠) سعر حراري ويكون المعدل اليومي (٥٠٠) سعر حراري وذلك عن طريق تقسيم: $٣٥٠٠ \div ٧ = ٥٠٠$ سعر حراري في اليوم للحصول على (٢٠) كيلوجرام من فقدان وزن الجسم ويجب تقليل الاستهلاك اليومي من السعرات الحرارية بموازنة حاجة الجسم وذلك في إجراء العملية الحسابية الآتية: الوزن الحالي (٧٥) كيلوجرام $\times$ (١) سعر حراري لكل كيلوجرام $\times$ (٢٤) ساعة $\times$ (١٨٠٠) سعر حراري + أعمال إضافية.

وأعمال إضافية غالباً ما تكون من (٤٠٠ - ٨٠٠) سعر حراري فالأعمال المكتبية والتدريس والصيدلة تتطلب ٤٠٠ سعر حراري تقريباً بينما مدرس التربية مثلاً يتطلب عملاً (٨٠٠) سعر حراري تقريباً.

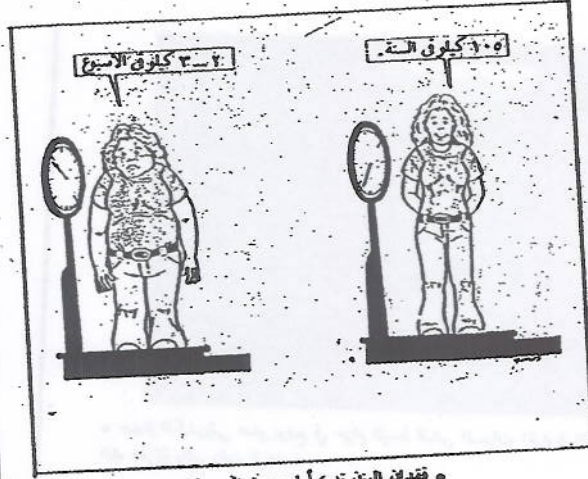
والحالة. وعند ملاحظة فقدان الوزن من (٢ - ٣) كيلوجرام كل أسبوعين تعتبر ظاهرة ودلالة لتحقيق أهداف استراتيجيية التوازن بين الرياضة والتغذية في تخفيف الوزن بدون آثار جانبية أخرى، وأفضل من ممارسة أنواع الريجيم القاسي، أو مزاوله الألعاب الرياضية العنيفة، وأما إذا كان الهدف من البرنامج هو المحافظة على نفس الوزن الحقيقي فيجب الاستمرار واتباع نفس السلوك الغذائي والرياضي كل يوم.

الصعوبات والمشاكل

في الحقيقة أن المضي في برنامج غذائي ورياضي واستمراره لفترة طويلة أمر صعب جداً بالنسبة لمعظم الناس وخاصة في بداية البرنامج، لما تواجههم من عوائق وصعوبات اجتماعية وعادات وتقاليد كالمركز الاجتماعي والوظيفي والسن والجنس وخاصة النساء في مزاوله التمرينات والأنشطة الرياضية كالشي والجري سواء في الاندية الرياضية أو على شاطئ البحر أو في الحدائق العامة أو في الشوارع العامة لاعتقاد معظم الناس بأن مزاوله الأنشطة الرياضية للأطفال والشباب فقط وأن ممارستها ضياع للوقت وغير مناسب لنوي المراكز الاجتماعية والوظيفية وخصوصاً السيدات، وكذلك يعتقد أغلب الناس بأن ما يناسب الشباب والأطفال لا يناسب كبار السن ذوي المراكز الاجتماعية والوظيفية المرموقة.

قال جميع هؤلاء الذين يعتقدون بهذه المفاهيم الخاطئة، نوضح مفهوم التمرينات والأنشطة الرياضية ومزاولتها بالنسبة للدول المتقدمة المتحضرة كجزء أساسي من حضارة الشعوب حيث تمارس الرياضة لأهميتها وتأثيرها على الفرد في تحقيق النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والانتاجية والجسمية والعقلية والنفسية وخلق مواطن متكامل النواحي قوي خالي من الأمراض النفسية والجسمية لذا يجب أن تكون شعار كل أمة (الرياضة للجميع) وهو شعار ألمانيا الديمقراطية والذي نص عليه الدستور بأن الدولة توفر فرص النشاط الرياضي للمواطنين من المهد إلى اللحد في سبيل حياة أفضل.

أما العوائق الأخرى كالعادات الاجتماعية من زيارات الأهل والأصدقاء في الحفلات والمناسبات والتي تقدم فيها أنواع من الأغذية الدسمة تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى عدم الاستمرار والمضي في تغير السلوك



• فقدان الوزن تدريجياً من مائتي رجب

عند تعويض السوائل المفقودة ومن العوامل التي تسبب للجسم الاحتفاظ بكميات كبيرة من المياه دون الحاجة اليه وعلى سبيل المثال: عند تناول المواد الغذائية المليئة بالأملاح والصوديوم، وكذلك يمكن ملاحظة بعض النساء اللاتي يمارسن التمرينات والأنشطة الرياضية زيادة في الوزن بالرغم من قدهن كميات كبيرة من الماء لأسباب تتعلق بالدورة الشهرية حيث يزداد وزنه بمقدار (٣ - ٤) كيلوجرامات لاحتفاظ الجسم بكميات كبيرة من المياه لتعويض الجسم احتياجه الفسيولوجي لظاهرة الدورة الشهرية ويجب على الذين يمارسون التمرينات والأنشطة الرياضية من الجنسين ملاحظة هذه الظاهرة وعدم اليأس والقلق والتوتر والأحباط لعدم استقرار وثبات الوزن على مؤشر الميزان بين فترة وأخرى نتيجة التغيرات الكيميائية والفسيولوجية وعدم استقرار السوائل في الجسم، والامر الضروري هو فقدان كميات الشحوم من الجسم والذي يمكن ملاحظته بعد أسابيع أو أشهر من مزاوله استراتيجيية التوازن الرياضي والغذائي. ان عملية الميزان اليومي لمتابعة تحقيق استراتيجيية التوازن الغذائي والرياضي تترك أثراً سلبياً في نفس المتدرب وقد يكون في معظم الأحيان مانعاً أساسياً لعدم الاستمرار والوصول إلى أهداف البرنامج الغذائي والرياضي لتخفيف الوزن والمحافظة عليه، لذا يجب أن تكون عملية الميزان مرة واحدة فقط كل اسبوع كلما أمكن، وأن أحسن الاوقات لعملية الميزان الصباح الباكر وبدون تناول طعام الافطار وبدون الملابس الثقيلة وارتداء الاحذية، على أن تتكرر العملية في نفس الظروف السابقة مراعي نفس الوقت ونفس الميزان ونفس الطبيعة

السمنة أو المحافظة على الوزن أو الوقاية من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري.

الآثار السلبية للتوازن الغذائي والرياضي

إن اتباع التوازن الغذائي (الرجيم الغذائي) بدون اتباع التوازن الرياضي (الحركة) بالمقابل له قد يؤدي إلى آثار سلبية مثل التلبس والارهاق والاعياء والشعور بالحمول وقلة الانتاج والحركة والنشاط والقلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الاخرى وذلك بسبب حرمان الجسم من المواد الغذائية الصحية الضرورية لاستمرار الحياة وبناء الأنسجة والحفاظ على حيويتها اللازمة للأداء الحركي والبيولوجي والعمليات الفسيولوجية الحيوية الاخرى مثل التنبض والتنفس والهضم والاختارج والافرازات الهرمونية والعمل والانتاج بنشاط وحيوية طوال اليوم، لذا يجب أن تحتوي الوجبات الغذائية لليوم الواحد على جميع مكونات الغذاء الصحي وبكميات مناسبة وحسب السن والصحة ودرجة اللياقة والمجهود البدني اليومي للانسان وتتمثل هذه الاغذية من المواد البروتينية كاللحم البياض مثل الدجاج والطيور والأسماك وتجنب اللحوم الحمراء والتي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والسكريات الحرارية مثل الطحال والكبد والكلاوي، ومن المواد الكربوهيدراتية كالفواكه والخضروات والبقول والحبوب الطازجة والتي تساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم وتقليل الرز والممكرونة والبطاطا، ومن المواد الدهنية كالاعتماد على الدهون النباتية بدلا من الدهون الحيوانية والاعتماد عن المكسرات كالفستق والجوز واللوز والمستحبات الحيوانية كالبيض والحليب والزبدة والاجبان والقشدة واستعمال بدائلها من النوع خالي الدسم، ومن المواد السكرية يجب عدم الافراط في تناول الحلويات والسكريات والمشروبات الغازية والكحولية والاعتماد على المواد السكرية الطبيعية والتي نحصل عليها عن طريق الفواكه والخضروات الطازجة وكذلك يجب عدم الاكثار من استخدام الملح على الطعام باضافة البهارات والخضروات على الطعام لتغير طعم ومذاق الاغذية ويجب الابتعاد عن تناول الاغذية المحفوظة او التي تضاف اليها الاصباغ وانواع اخرى من المواد الكيميائية يتناول الاغذية الطازجة ومن السوائل يجب الاعتماد على شرب الماء وبكميات كبيرة وخاصة في فصل الصيف وعند ممارسة المجهود البدني والتقليل من شرب القهوة

الصحة واللياقة

والعادات اليومية مع التوازن الغذائي والرياضي حيث لا يمكن للانسان مقاومة هذه المغريات الاجتماعية مع حب وتشجيع الزملاء والاهل والاصدقاء لمشاركتهم في هذه المناسبات الاجتماعية، وهؤلاء الذين يودون الاستمرار بتغير العادات السيئة والسلوك الغذائي والحركي، والحصول على فوائد واثار ايجابية من هذا التغيير، يجب عليهم المثابرة والصبر والكفاح والتمسك بالارادة القوية مع مساندة الآخرين لهم من افراد الاسرة والاصدقاء والاهل في مواجهة الظروف الاجتماعية التي تواجههم في هذه المناسبات ومراعاة الحالات الفردية والصحية للفرد سواء المصابين منهم بأمراض القلب وضغط الدم والسكري وزيادة في الوزن وقبول اعذارهم ولذلك يمكن لمؤلاء الاشتراك مع اصدقائهم وزملائهم في المناسبات والولائم الاجتماعية بالاستعداد لهذه المناسبات واختيار الاغذية والكميات وانواع الاغذية التي تناسب طاقتهم وقدراتهم الجسمانية والصحية عندما يشاركون في هذه الولائم الاجتماعية. ومن العوائق التي تؤدي لعدم استمرار احد افراد الاسرة في تغير سلوكه الغذائي اليومي واستمراره بممارسة الرياضة اليومية باتزان في تخفيف الوزن والمحافظة عليه يرجع لاعتماد معظم الاسر الكبيرة في عند افرادها على مصدر غذائي واحد في وجباتها الغذائية الرئيسية اليومية مثل الاعتماد على الرز واللحم فقط أو الرز والسمك فقط، دون مراعاة المصادر الغذائية المتنوعة الاخرى والتي تحتوي على مكونات التغذية الصحية وذلك للتكلفة المالية وزيادة وقت اعداد وطهي الطعام لهذه الاغذية المتنوعة، لذا يجب الاخذ في الاعتبار احتياج كل فرد في الاسرة بما يخصه من الطعام حيث النوع والكمية الغذائية المناسبة لطاقة الفرد ومجهوده اليومي والبدني ونوع الجنس والعمر وحالته الصحية، ويجب على الاسرة ان تتنوع من مصادر الاغذية التي تحتوي على المواد الكربوهيدراتية والمواد البروتينية والمواد الدهنية والمواد السكرية والاملاح المعدنية والماء ومتابعة جداول الافراد الغذائية ومحاولة تغير سلوكهم الغذائي اليومي بتعويضهم على تناول الاغذية الصحية المفيدة مثل الفواكه والخضروات الطازجة واللحوم البياض والسمك والحليب وتجنب تناول الاغذية الضارة مثل زيادة تناول الدهون والبيض والحلويات والمشروبات الغازية والاعذية المضاف اليها الدهون والاصباغ وتشجيع الافراد لتحقيق اهدافهم سواء بالنسبة للتخلص من مرض

د/ عبد الحكيم بن جواد المطر

والشاي .

وبالإضافة الى ذلك يجب تنظيم اسلوب المعيشة اليومية واتباع العادات الصحية في النوم وتنظيم نوعية واوقات الطعام والراحة والاسترخاء وعدم التدخين وادمان الكحول والمخدرات وتجنب القلق والتوتر والاضطرابات النفسية الاخرى .

وممارسة التوازن الرياضي والغذائي معاً يكتسب الجسم والاجهزة الداخلية القوة والنشاط والجوية والفعالية في اداء اعمالها البيولوجية والفيولوجية المطلوبة لاستمرار الحياة وذلك بزيادة الدورة الدموية والتنفسية في تدفق الدم والاكسجين وبالتالي تأثيره على اثار الهرمونات والامتزاعات التي لها علاقة بالأعصاب والمزاج والشعور بالراحة والسعادة والاسترخاء والتأؤل بالحياة .

فالانتظام في التمرينات والنشاط الرياضي والاستمرار بممارستها على مدى بعيد يؤدي الى اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة وتحسينها حيث يخلق في الانسان الشعور بالحيوية والنشاط دائماً لاداء العمل والمجهود البدني باستمرار وعلى مدى طويل دون الشعور بالتعب والاجهاد أو الملل والكدال وكذلك الاحتفاظ بطاقة اضافية لاداء أعمال أخرى ضرورية لمتطلبات الحياة اليومية او الترويحية وبمعكس الذين لا يتمتعون بلياقة بدنية أو صحية معتدلة قانهم دائماً يشعرون بالاجهاد والتعب والحمل لأدنى مجهود أو أداء حركي أو بدني سواء في اعمالهم الرسمية أو في المنزل أو حتى عند مداعبة اطفالهم ومشاركة الآخرين العابهم الترويحية وذلك لشدة المجهود الواقع على اجسامهم الضعيفة والتي لا تحمل هذه الطاقة .

واخيراً وعند ظهور الآثار السلبية عند تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي مثل التعب والفتيان والارهاق والارق ومشاكل النوم وآلام العظام وتوترات واضطرابات التعب والتنفس لفترة طويلة بعد النشاط الرياضي أو المجهود البدني، فهذه دلائل على ان هناك خلل في البرنامج الرياضي أو الغذائي لذا يتطلب تقويم الحالة من جديد لاعتبار الرجيم الغذائي والبرنامج الرياضي (الحركي) احد انواع الضغوط التي تقع على الاجهزة الداخلية والعضلات والمفاصل وإذا لم نتمكن منذ البداية فان ضررها تكون أكثر من فائدها لذا يجب الاتسحاب قوياً من البرنامج الغذائي والرياضي واتباع اسلوب الحياة العادية للغذاء والحركة واستشارة الطبيب لتقويم الحالة واللجوء للراحة

والاسترخاء والخلود الى النوم والهدوء التام . ومن أهم الصعوبات والمشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي ما يلي :

(١) البرنامج الغذائي

أ - يعتمد معظم الشعوب في الدول النامية على مصدر غذائي واحد (الكربوهيدرات) مثل الرز وذلك لوفرة ورخص تكاليفه .

ب - الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم (عدم تنظيم اسلوب الحياة المعيشية بالنسبة لمواعيد وانواع وكميات الأغذية) مما يشعر الانسان بالجوع دائماً وتعرضه بهذه الوجبة السمنة .

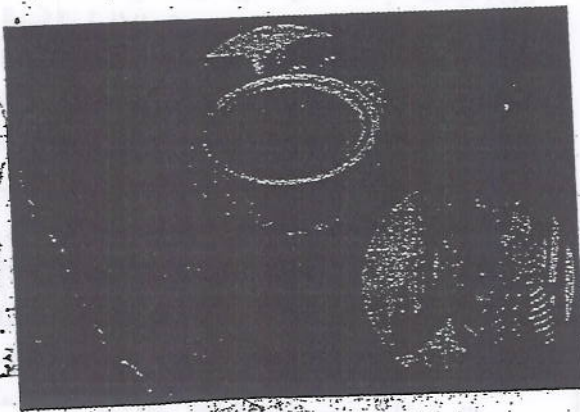
ج - زيادة عدد افراد الاسرة تكلف رب الاسرة أموال اضافية او وقت اضافي لتحضير واعداد الاغذية المتنوعة والناسبة لكل فرد من افراد الاسرة .

د - العادات والتقاليد الاجتماعية (الحفلات، المناسبات وكرم الضيافة والواجب، في اعداد الاغذية السمنة وكميات كثيرة مع عدم مراعاة الظروف الفردية) .

هـ - قلة التوعية الثقافية والصحية لدى معظم الناس عن اضرار السمنة وما تسببه من امراض مثل السكري والقلب وضغط الدم .

و - اعداد وتجهيز كميات كبيرة من الاغذية على مائدة الطعام مما يشجع على الافراط بتناول الاغذية .

ز - عدم اتباع الخطوات والارشادات العلمية للبرنامج الغذائي .



تنظيم الوجبات الغذائية ومواعيد تناولها للمحافظة على الوزن