الحمية و الرجيم

برنامج الحمية الغذائية لإنقاص الوزن
الابر الصينية
السمنة

برنامج الحمية الغذائية لإنقاص الوزن
إن الوزن المثالي لك هو تقريبا العدد ما فوق المائة من الطول بالسنتيمتر. ( بالنسبة للبالغين )
والهدف هو إنقاص الوزن بمعدل 2-4 كجم في الشهر.
(أ‌) الحمية الغذائية:
- تجنب الدهون ذات المصدر الحيواني كالسمن والزبدة والقشدة والكريمات.
- اختر اللبن والزبادي والجبن قليل الدسم.
- لا تأكل الحلويات والشكولاته والأيس كريم والمربيات بأنواعها.
- تناول الخضروات الطازجة (خيار، الطماطم، الخس، الجرجير وأمثالها) والخضروات المطبوخة (الباميا، الفاصوليا، البازلاء، الذرة، والقرع، الفول يمكن تناوله بدون إضافات دسمة)أما البطاطس فيلزم التقليل من تناولها سواء كانت مقلية أو مطبوخة.
- يمكن أن تأكل التمر والرطب في حدود3-5 حبات مرتين يوميافقط.
- قلل من أكل الرز والمعكرونة ما أمكن ويفضل الأكلات الشعبية كالجريش والقرصان بحدود معقولة وبدون إضافات دهنية.
- لا تأكل أكثر من نصف رغيف خبز متوسط الحجم مع أي وجبة ويفضل الخبز البر.
- عند شراء اللحم أطلب إزالة الشحوم وينبغي إزالة ما تبقى منها قبل الحفظ في الثلاجة.
- اشرب كأسين من الماء قبل الأكل وأبدأ بالسلطة والفواكه والخضار قبل الأكل الرئيسي.
- لا تأكل من الحلا الذي يقدم بعد الوجبات إلا الفواكه الطبيعية.
(ب‌) الرياضة:
أفضل أنواع الرياضة وآمنها هو المشي أو الهرولة وزيادة المدة والمسافة بالتدريج، ويمكن الأخذ برياضات أخرى كالسباحة أو ألعاب القوى أو استعمال الدرجة، ومهم جدا أن تعرف أن الرياضة المنتظمة اليومية وإن كانت قليلة أفضل بكثير من الرياضة العنيفة المتقطعة.
(ج) تغيير النمط الغذائي وعادات الأكل مثل الاكتفاء بعشاء خفيف وتجنب الإفطار الدسم والتقليل من الأطعمة الدهنية في المناسبات الاجتماعية وعدم تناول الأطعمة المطبوخة في وجبة العشاء.
ملاحظة:
- الماء لا يحتوي على سعرات حرارية لذا لا يؤدي إلى السمنة ولكن تجنب المشروبات الغازية والعصائر المحلاة إلا ما كان سكره قليلا (دايت بيبسي مثلا).
- الحبوب المنقصة للوزن لها مضار صحية فأبتعد عنها، والعمليات الجراحية أيضا تجنبها لأنها محفوفة بالمخاطر وفوائدها مؤقتة.
حمية الكولسترول والدهنيات
تعليمات عامة
\* لا تأكل الطعام المقلي أو الدسم . \* تناول صفار بيضتين فقط في الأسبوع أو أقل
\* ابتعد عن الصلصات والكريمات في الطعام . \* إنزع كل الدهون عن اللحم قبل الطبخ
\* الطبخ بطريقة الشوي ، السلق ، البخار . \* لا تستعمل الحلويات والسكر بشكل زائد
\* أكثر من تناول الفواكه والخضروات \* تخفيف الوزن مطلوب من الأشخاص الذين
الطازجة . يعانون من زيادة الوزن
الأطعمة الممنوعة :
\*الحليب الكامل الدسم. \*الحلويات المصنعة. \*شرائح اللحم المحفوظة
\*اللبن الكامل الدسم. \* البيض والدهون . \*جلد الدجاج
\*الحليب المكثف. \*السمن (قهي) . \*الكافيار ( بيض السمك
\*الكريمات. \*الصلصات المصنوعة. \*الأفوكادو
\*الأيسكريم. \* الزبدة أو المارجرين. \*زيت النخيل
\*الأجبان. \* أكثر من صفار بيضتين في الأسبوع
\*الزبدة . \*الزيوت النباتية المهدرجة. \*الزيوت المجمدة
\*الطعام المقلي . \*القشدة . \*زيت جوز الهند
\*اللبنة . \*الشوكولاتة. \* السلطة الكريمية
\*المتبلات الدهنية . \*الجمبري . \*الكريم كراميل
\*لحوم الأعضاء مثل الكبدة ، القلب ، الكلاوي ، المخ
الأطعمة المسموح بها
\* السمك 3 مرات في الأسبوع (مشوي ، مطبوخ ، بالبخار)
\* الفواكه وعصيراتها \* المكرونة والشعيرية
\* الخضار الطازجة . \* العدس
\* الرز. \* الحمص "بدون طحينة
\* الخبزالبر والحبوب . \* لحم طازج منزوع الدهن
\* حليب خالي الدسم أو قليل الدسم. \* الشوربة المطبوخة في البيت بدون دهن
\* بياض البيض. \* صفار بيضتين في الأسبوع
\* زبادي خالي الدسم أو قليل الدسم. \* لبن خالي الدسم آو قليل الدسم
\* دجاج منزوع الجلد . \* جبن قليل الدسم
\*الجريش . \* الفول المدمس
البداية
السمنة مشكلة العصر
السمنة هي زيادة وزن الجسم عن المعدلات الطبيعية نتيجة تراكم الدهون في أجزائه المختلفة، وذلك بسبب الأطعمة الغنية بالطاقة عن حاجة الجسم أو نقص مصروف الطاقة ( قلة النشاط البدني ) أو بسببهما معا
قياسها
1. الوزن بالنسبة للطول حسب الجداول القياسية . الزيادة عن 20% من الوزن المثالي تعتبر سمنه
2. مؤشر كتلة الجسم : وهو الوزن بالكيلوجرام مقسوما على مربع الطول بالمتر
ودرجاته هي
الوزن الطبيعي : 20 - 24.9
زيـادة الـوزن : 25 - 39.9
الســـــــــــمنة : 30 - 39.9
السمنة المفرطة 40 فاكثر
- قياس نسبة الدهن في الجسم ومقارنتها بالمتوسط القياسي
قياس سمك طبقة الجلد ومقارنتها بالجداول الخاصة بذلك
ولقياس الوزن المناسب لجسمك حسب الطول والعمر والنوع اذهب الى
www.alhayat.net
أســبـابـها
الإسراف في تناول الأطعمة خاصة الغنية بالسكريات والدهون عن حاجة الجسم
قلة المجهود والنشاط الحركي
الوراثة والظروف البيئية مثل العادات الغذائية الخاطئة
العوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب
تكرار الحمل والولادة والتقدم في السن
العوامل المرضية كاضطراب إفراز الغدد مثل الغدة الدرقية
مضاعفاتها
إحتمال الإصابة بداء السكري أكثر من الشخص العادي
التعرض لحدوث أمراض القلب الوعائية مثل تصلب الشرايين – ارتفاع ضغط الدم – الذبحة الصدري
حدوث التهاب بالمفاصل وآلام بالظهر
حدوث التهاب بالحويصلة المرارية وقد تتكون حصوات بها
التعرض لاضطراب التنفس أثناء والنوم
التعرض لمضاعفات اكثر عند الجراحة و الحمل
الـعـلاج
-- التقييد بتناول وجبات غذائية متوازنة وصحية تتناسب مع العمر والطول والنشاط للوصول إلى
الوزن المطلوب
-- تعديل السلوك الغذائي الخاطئ لضمان تناول غذاء متوازن وصحي
-- مزاولة الرياضة المناسبة للسن والحالة الصحية
-- اللجوء إلى الجراحة في الحالة الخاصة مثل السمنة المفرطة ، والحالات التي لا تستجيب للنظم
الغذائية بعد فترة طويلة من المحاولة ؛ وذلك بربط أو إلغاء وظيفة جزء من المعدة أو الأمعاء أو
شفط جزء من الدهون تحت إشراف الأطباء المتخصصين
أسس العلاج الغذائي
--- خفض استهلاك الطاقة اليومي بمعدل 5-7 سعر حراري عن حاجة الجسم لإنقاص الوزن 1 جم
--- توزيع مصادر الطاقة بنسبة 45 –55 % للكربوهيدرات المعقدة ، و 15-20 % البروتينات ،
و25-30 % من الدهون ، ويختار الغذاء من المجموعات الأربعة
--- تناول الاحتياجات الموصى بها من كافة العناصر المعدنية والفيتامينات
--- توزيع الدهون المتناولة بين دهون مشبعة ( ثلث ) وغير مشبعة ( ثلثها أحادى والثلث الآخر
متعدد التشبع )
نصائح عامة وقائية
يستحسن شرب السوائل ( الماء - العصائر غير المحلاة – شوربة الخضار بدون دهن ) قبل تناول الطعام
يفضل تناول سلطة الخضروات الطازجة قبل تناول الطبق الرئيسي
الإقلال من كمية الطبق الرئيسي عن الكمية المعتادة للوجبة المتناولة
اختيار الأغذية قليلة الطاقة مثل ( الخضروات – والفواكه )
الإقلال من الأغذية مرتفعة السعرات مثل ( الحلويات – والمعجنات – السكاكر الأحادية – الشوكولاته – المشروبات الغازية )
مضغ الطعام جيدا وإطالة فترة تناول الطعام لمدة مناسبة
ترك فترة كافية ( من 4الى 6 ساعة) بين الوجبة والأخرى للتأكد من هضم الطعام جيدا
الإقلال من كمية السكر المستخدم في تحلية الشاي والقهوة
الإقلال من تناول الدهون الحرة مثل ( الزبدة – والقشدة – والسمن والزيت )
يفضل تناول اللحوم المصفاة من الدهن . والدجاج ( بدون الجلد ) والسمك وكذلك الأجبان والألبان منزوعة أو قليلة الدسم
يفضل استخدام طريقة الطهي بالشوي أو السلق وتجنب الطهي بالتحمير والقلي
زيادة النشاط البدني ، والتعود على ممارسة بعض التمارين الرياضية بالتدريج لزيادة فترة التمرين والجهد المبذول حسب العمر والحالة الصحية
البداية
أحدث الطرق علاج السمنة بالإبر الصينية
أحدث الطرق علاج السمنة بالإبر الصينية
المرأة دائما تبحث عن الرشاقة وتتبع أحدث ما ابتكره العلماء والأطباء في عالم الرشاقة ،فهناك طرق مستحدثة لإنقاص الوزن وهي استخدام الإبر الصينية في عملية التخسيس لأنها فعلا تؤدي إلى إنقاص الوزن إذا وضعت في المكان المخصص لها ، والغرض الأساسي منها هو فقد الشهية
ويكون مفعول الإبر الصينية أكيد إذا اتبع الريجيم الغذائي الموصوف لإنقاص الوزن بالإضافة إلى ممارسة الرياضة. أما الاعتماد على الريجيم فقط فإنه يؤدي إلى إنقاص الوزن بصورة طبيعية ولا بد أن يرفق الريجيم تمرينات رياضية منها المشي والجري وغيرهما مما يساعد على استهلاك الطاقة الزائدة في الجسم على هيئة دهون وبذلك يمكن إنقاص الوزن بصورة أكثر فعالية
وتوضع الإبر الصينية لفترات تراوح بين عدة أسابيع، ويتم الاستغناء عنها بعد التعود على قدر معين من الطعام الموصوف في الريجيم وفي هذه الحالة لا يلاحظ الشعور بالجوع لان التعود على القدر المناسب في الريجيم لا يؤدي إلى الشعور بالجوع
والإبر الصينية تساعد على اتباع الريجيم بصورة دقيقة دون معاناة ومع إضافة المجهود الذي يؤدي إلى احتراق الدهون بالجسم يتم إنقاص الوزن بصورة تصل إلى 15 كيلوجراما في الشهر ويعتمد ذلك على الاتباع السليم للريجيم والقدرة على بذل المجهود بصورة منظمة
وهناك علاقة كبيرة بين ممارسة الرياضة وإنقاص الوزن إلا أنه في بعض الأحيان تحتاج بعض مناطق الجسم إلى تخسيس منعزل وهنا توجد وسائل بالعلاج الطبيعي تستخدم لتنفيذ هذا الغرض كاستخدام أجهزة الحرارة والتدليك وبعض الأجهزة الكهربائية الأخرى
وللمحافظة على الرشاقة يجب عدم الإفراط في تناول الطعام وخاصة الأنواع التي تؤدي إلى زيادة الوزن وتشمل المواد الكربوهيدراتية والدهنية، وإن اتباع الريجيم المحدد هو الأسلوب الصحيح للتغذية
وحتى ينجح الريجيم لابد من الالتزام بالوجبات الثلاث بمعنى أن البعض يستغني عن وجبة الإفطار أو وجبة العشاء وتكون النتيجة هي التركيز على الوجبة الرئيسية وهي الغذاء بكميات كبيرة وهذا يؤدي إلى السمنة .
كذلك لا بد من ممارسة الرياضة بصفة يومية وأبسط أنواع الرياضة هي المشي ولكن لابد أن يكون بحدود ساعة يوميا ، والظروف النفسية لها تأثير كبير على السمنة حيث أن هناك العديد من الحالات التي عندما تتعرض لضغوط نفسية تلجأ إلى زيادة الوزن بصورة كبيرة فلا بد من عمل توازن بين الحالة النفسية وتناول الطعام