لازم تأكل علشان تخس

سفاح الفاك

إسلام إدريس

تويا
دار تويا للنشر والتوزيع

لازم تأكل علشان تخس

سفاح الفات

إسلام إدريس

تويا
دار تويا للنشر والتوزيع

الفهرس

مقدمة للكتاب ونبذة عن الكاتب وإهداء

الفصل الأول: السِّمنة هي التجارة الأولى عالميًّا.

- حلم الوزن المثالي.
- تجارة تسمين البشرية.
- تجارة تخسيس البشرية.

الفصل الثاني:

- الهرم الغذائي.
- مصطلحات غذائية مهمة.
- كيفية اختيار الغذاء الصحيح.

الفصل الثالث: أسباب السمنة

- ليه إنت بتحب الأكل.
- السكر والسكر الخفي ومقاومة الأنسولين وليه جسمك بيخزن دهون أكثر من غيرك.
- حساسية الأنسولين ومقاومة الأنسولين.
- أنت مدمن سكر.
- اختبار مدمني السكر.
- الدقيق الأبيض عدو الإنسانية.
- اضطراب الأكل القهري.
- مش الإرادة ولا الصبر هم الحل.
- الفرق بين خسارة الوزن وخسارة الدهون.

الفصل الرابع: كيف تنتصر في حربك على السمنة

- القرار.
- لازم تاكل علشان تخس.
- لا تقاوم جوعك.
- لا للحرمان.
- نظام الحياة الصحي مش مرادف للحرمان.
- التخطيط لخسارة الدهون.
- كيف تخسر الدهون بأسهل طريقة ممكنة.
- ما هو هو النظام المناسب لك.
- التغلب على الشراهة والأكل العاطفي.
- كيفية تجاوز عاداتك غير الصحية.
- تحسين معدل التمثيل الغذائي (الحرق).

الفصل الخامس: أصدقاؤك في حربك على السمنة

- الإيجابية.
- لازم تاكل علشان تخس.
- الرياضة.
- الراحة.

الفصل السادس: من هم أعداؤك في حربك على السمنة والحلول

- تأثير المقربين.
- المحبطين.
- المفسدين.
- الميزان.
- اليوم الفري.

الفصل السابع: لا يوجد طرق مختصرة

- حقيقة حبوب التخسيس وسد الشهية.
- القهوة الخضراء.
- حبوب الجارسينيا والرازبيري كيتون.
- مادة الأورليستات ومنتجاتها.
- الديتكوس.

الفصل الثامن: جراحات السمنة:

من هم المؤهلون لإحدى جراحات السمنة:
أنواع جراحات السمنة.
المضاعفات.

الفصل التاسع: نصائح عامة لتغذية الأطفال

الفصل العاشر: نصائح عامة لتغذية الحوامل– المرضعات- الدورة الشهرية

الفصل الحادي نصائح عامة لتغذية كبار السن

الفصل الثاني عشر: نصائح عامة لتغذية مرضى الغدة الدرقية

الفصل الثالث عشر: نصائح عامة لتغذية مصابي السكر

الفصل الرابع عشر: النحافة

الفصل الخامس عشر: كوارث غذائية

- اللحوم المُصنعة أو المُعالجة.
- مشروبات الطاقة.
- المشروبات الغازية.
- الدهون المُهدرجة أو المتحولة.

الفصل السادس عشر: تمارين المقاومة وأهميتها لخسارة الدهون

الفصل السابع عشر: معتقدات خاطئة في التغذية
الفصل الثامن عشر: معتقدات خاطئة في الرياضة
الفصل التاسع عشر: سفاح الفات
الفصل العشرون: معرض الصور قبل وبعد وكلمة للمؤلف
الفصل الواحد والعشرون: المصادر والمراجع

- إهداء

لزوجتي ريهام وابنتيَّ ملك وفرح وطفلي عُمر، أنا اليوم على ما أنا عليه من أجلكم حتى أكون حائطكم الذي لا ينقض كما كنتم حائطي طيلة العامين الماضيين في رحلتي لخسارة الوزن.
إلى أخي الذي لم تلده أمي أحمد منير مرشدي وموجهي ومن أنار لي طريق الصحة وفتح الباب وأدخلني لعالم وأسرار الرياضة والتغذية من أوسع أبوابه
طبيبي الروحي د. ناجي بسيوني شكرًا لكل لحظاتي التي تحملتها.
ولكل إنسان أفادني بمعلومة مخلصة صحيحة، ولكل إنسان كان عونا لي في رحلتي لا عليَّ.. شكرًا.

مقدمة

الكتاب ده هايكون بوابتك إلى مستوى جديد تمامًا في خسارة الوزن والريجيم، لأنه بينسف أول مبدأ في أنواع الريجيم التقليدية وهو إنك لازم تجوع وتحس بالحرمان, وهدف الكتاب إنك لازم تاكل علشان تخس.

أنا هاخدك من إيدك أكني ابن خالتك, هاقولك الأول إنت تخين ليه وهافهمك إن المشكلة مش بس وزن المشكلة نفسية وعضوية واجتماعية وقصة كبيرة إنت مظلوم فيها جدا، ومش إنت لوحدك السبب في الوزن الزايد ده، وإن في ناس وأسباب كتير السبب في ده..
خليني أصلحلك كل مفهوم غلط كان السبب إنك تعيش في الجسم المُنهك ده،
خليني أساعدك تواجه كل المعوقات دي.

خليني أساعدك وأقولك إن الحل موجود وقريب ومش بعيد ومش

مستحيل, لو إنت ست أو راجل طفل أو شاب، لو أنت فوق الأربعين أو فوق الستين أو حتى التمانين، أيوه تقدر تغير من جسمك وصحتك وتقدر تستعيد حياتك تاني وتستمتع بحياتك.
هاخدك من أول لما الفكرة جت في دماغي إني أخس لحد ما النهارده في أكتر من نص مليون متابع ليا بغير في حياتهم يوميا وبغير في مفاهيمهم الغذائية.
هانسف معتقداتك الغذائية الغلط ومعاها هانسف دهونك, بس هنا أنا هاعلمك إزاي تعمل كده بنفسك ولوحدك من غير ما تحتاج لحد أو ورقه مملة.

هاعلمك تقرر إيه المناسب ليك، وإيه الغلط هافهمك إزاي تستمتع بحياتك صح، وفي نفس الوقت بتستمتع بالأكل والشرب والرياضة الصحية.
والأهم إني هاشاركك تجربتي الشخصية في خسارة أكترمن 40 كيلو بدون تعب، بدون جوع أو حرمان، بدون آلام مفاصل أو ترهل في الجلد، بدون أدوية، بدون عمليات, هاهدملك كل معتقداتك السابقة من أول إن العَرق الكتير بيخسس وإن الجري بيخسس والزبادي باللمون والقرفة بالجنزبيل والشاي الأخضر بيخسس..

وإن قلة الأكل بتخسس وإن الدهون في الأكل وحشه، وإن الواحد علشان يخس أهم حاجة إنه يلعب رياضة, كل ده هانهدمه ونعيد البُنا من الأول على نضافه وعلم.

أنا إسلام إدريس خبير تغذية ومدرب رياضي دولي مُعتمد، ويُتابعني أكثر من نصف مليون متابع على الشبكات الاجتماعية.
وتم اختياري من قِبل المكتب الإقليمي للدول العربية للأمم المتحدة كأحد الداعمين للمرأة للتوعية بالمساواة بين الجنسين وتحقيق فرص متساوية. وأحد الناشطين في رفع مستوى الوعي في تحسين جودة الحياة للمرأة عن طريق الرياضة والتغذية السليمة.
وأب وزوج، وأعمل من السابعة للسابعة، يعني مش هاكلمك من برج عاجي، كل مشاكلك أنا عشتها بنفسي ومريت بيها وانتصرت عليها، بدءًا من تحضير الوجبات وممارسة الرياضة ومراعاة التزاماتي الأسرية والعملية ووقتي الضيق وتنظيمه بشكل صحيح.
والأهم من ده كله تخين سابق.

دي الأسباب اللي تخليك تحط الكتاب ده تحت مخدتك كل يوم بالليل وتاخده تحت باطك بالنهار.

الفصل الأول: السِّمنة هي التجارة الأولى عالميًّا

- حلم الوزن المثالي:

أكبر كذبة اخترعها المنتفعون من زيادة أوزان البشر وأمراض السمنة هي وجود ما يُسمى بالوزن المثالي.

لأن منطقيا لا يوجد شيء يُسمى بوزن مثالي بهذة الدقة، لكن في شيء اسمه نسبة الكتلة العضلية ونسبة دهون الجسم.

والدليل كتير وزنهم على الميزان مقارب جدًّا للوزن المثالي، لكن بيشتكي من وجود كرش أو النساء خصوصًا بتشتكي من حجم الذراع أو الفخذين.

ومهما عملت ريجيم قاسي تظل نفس المشكلة، ربما تنكمش قليلا لكن لا تختفي فا تقوم بعمل ريجيم أكثر قسوة وتنهار صحتها ويتساقط الشَّعر وتتكسر الأظافر وتظهر آلام العظام والحالة النفسية السيئة المستمرة والعصبية الشديدة.
وللأسف لن تصل للشكل المثالي لأن الأمرين مختلفين تمامًا في:
إنت مش هاتمشي في الشارع برقم وزنك معلق على صدرك أبدًا، ولكن ما يهمك إنك بصحة جيدة وتجد ملابس بسهولة بدون تعب، مش بتتعب من أقل مجهود، محيط خصرك قليل لا تجد حرج من جسمك..
وتحاول لبس ملابس سوداء ثقيلة لإخفاء نقاط ضعفك, رقم الميزان القليل لن يصلح ذلك أبدًا..
لكن نسبة دهون متدنية ونسبة عضلية مرتفعة هو سبيلك لجسم جميل..

وسنناقش ذلك بالتفصيل في الصفحات القادمة:

- تجارة تسمين البشرية:

هل تعلم أنك من أول ما تخرج من البيت لحد ما ترجع وتنام بتشوف أكتر من 85 إعلان عن منتجات غذائية يوميا على الأقل؟

ما بين مشروبات وأطعمة ومحلات أكل وأجهزة مرتبطة بالطبخ، زي أجهزة عمل فشار، حلويات، عصاير، أيسكريم، وغيرها.

وسهولة طلب الأكل بالتلفون أو عن طريق الإنترنت وتطبيقات الهاتف أصبحت بدون تعب تمامًا..

وربط الطعام باللمة الحلوة والسهرات مع الأهل والأصدقاء والسفر والحياة الجميلة الراقية السعيدة عمومًا..

بيتم زرع صورة في عقلك إن السعادة في الأكل والشرب وبأهمية اقتناء كل ما هو مرتبط بالأكل سواء مستهلك أو مستخدم.
لأنه الأكل يعتبر رخيص نسبيًا مقارنة بالسفر أو اقتناء منتجات أو أي أشياء أخرى تحتاج قدرة مالية.

إنت مستهدف إنك تفضل تخين وبتعاني من السمنة لأن دهونك الزياده هي مصدر ربح لعدد لا نهائي من الأعمال التجارية المربحة.

- تجارة تخسيس البشرية:

وبعد أن تُصاب بالسمنة وتتكالب عليك الأمراض يبدأ دور تجارة أخرى تستهدف أموالك، ولكن في اتجاه آخر.
عارف إن في أمريكا ما يُسمى العلاج التجاري للسمنة والاستثمارات فيه تتجاوز 50 مليار دولار.
وشركات عالمية بتجند جيش من الدكاترة والصيادلة والمشاهير للترويج لمنتجات تخسيس أو مكملات بتساعد على خسارة الوزن وأجهزة تقوم بالتخلص من الدهون بشكل موضعي.

مراكز علاج السمنة أطباء التخسيس النوادي الرياضية المنتجات اللي بتدعي أنها بتحرق الدهون.

الملابس الحرارية والمشدات اللي بتدعي أنها بتنحف الجسم أجهزة تنحيف موضعي أجهزة تمارين منزلية مستشفيات بتعالج أمراض السمنة من قلب وسكر وكوليسترول وضغط والعشرات من الأمراض المرتبطة بالسمنة.
مراكز ومستشفيات جراحات السمنة مثل تحويل المسار القص التكميم البالون وغيرهم.
ثم بعد أن يترهل جلدك من آثار العمليات يأتي دور مراكز التجميل من شد الجلد وقص الزائد ثم النحت وإبراز العضلات وإخفاء العيوب.
القائمة لا تنتهي ولن يسعني حصرها أبدًا.
النهاية يا عزيزي أنت فأر تجارب لا حول لك ولا قوة.
الحل في الخروج من هذه المنظومة الجهنمية هو إنت، هو قرارك إنت أولًا وأخيرًا.
لكن إزاي هو ما سأقوله في الصفحات القادمة:

الفصل الثاني: الهرم الغذائي

قبل ما ندخل في التقيل لازم تفهم معايا شوية مصطلحات هاتتكرر

كتير في رحلتك لخسارة الوزن.
لازم تعرف يعني إيه أكل صحي وأكل مش صحي.
لازم تفهم يعني إيه هرم غذائي متوازن، يعني إيه طبقك يكون فيه كل العناصر اللي جسمك محتاجها علشان يشتغل.

الهرم الغذائي :

الماء:

الماء أساسي لجميع وظائف الجسم الحيوية.

هو إحدى المواد الأكثر انتشارًا على سطح الكرة الأرضية، حيث إن ثلاثة أرباع سطحها مغطى بالماء ومن أهم عناصر الحياة، فهو المكون الأساسي لتركيبة الخلية، حيث يكوّن القسم الأعظم من جميع الخلايا الحية في مختلف صورها وأشكالها وأحجامها من النبات والحيوان والإنسان.

وهو أساسي لوظائف الجسم من أول الوظائف الهضمية والامتصاصية في الدم والإخراجية من الكلى.

الحد الأدنى للإنسان من الماء هو 8 أكواب يوميا أو 2 ليتر تقريبًا، وكلما اشتدت درجة الحرارة للمنطقة التي تعيش بها كلما زاد احتياجك من الماء.
والماء موجود في الأكل، والجسم بيستخلصه منه بنسبة طبعًا مش زي الماء في صورته الطبيعية.
الخلاصة، اشرب ميه كتير كل نص ساعة كوباية.

البروتينات :

هي من العناصر المسئولة عن بناء الأنسجة، والخلايا، والعضلات؛ ويُشكل البروتين مع الدهون والنشويات المصادر الرئيسيّة لإنتاج الطاقة التي يحتاجها الإنسان.

تتكون البروتينات من عشرين نوعًا من الأحماض الأمينية، منها تسعة أساسية، أي يجب الحصول عليها من مَصادر الطّعام الغنيّة بالبروتين..

والأنواع الأخرى غير أساسية يُمكن تصنيعها داخل الجسم..

علشان كده لازم تتناول في طعامك مصادر بروتينية تحوي تلك الأحماض الأمينية الأساسية التسعة.

الكمية اللازمة:

ننصح أن يتناول الإنسان البالغ 1 جرام بروتين لكل كيلو من وزنه يوميًّا.

أما إذا كان يمارس رياضة شاقة قد يصل لكل كيلو صافي من وزنه من ١،٦ جرام بروتين..

ولحد ٢،٤ جرام بروتين حسب نوع تمرينك..

يعني واحد وزنه ١٠٠ كيلو وصافي وزنه بدون دهون ٨٠ كيلو..

وبيمارس لعبة قوية وبتحتاج مجهود عضلي زي كمال الأجسام- ألعاب قوى- كروس فيت..

ممكن يحتاج ١٦٠ ج ولحد ١٩٠ ج بروتين يوميا.

أما لو بيلعب رياضة خفيفة هوائية: جري سباحة كورة عجلة تمارين منزلية..

من ١٢٠ ولحد ١٤٠ ج بروتين معقول.

ولازم نفهم إن مش معنى إن صدر دجاج وزنه 100 جرام على الميزان إنه بيحتوي على 100 جرام بروتين، ولكن بيحتوي على 25 جرام بروتين.

والبيضة كاملة كمثال تحتوي على 6 أو 7 جرامات بروتين.

وكوب الزبادي يحتوي على 6 جرامات بروتين تقريبا، و 100 جرام من الجبن الثريش به 10 أو 11 جرام بروتين وهكذا.

مصادر البروتين:

يوجد نوعان: الحيواني والنباتي:

الحيواني:

الأسماك- الدواجن- اللحوم الحمراء- البيض- الحليب ومشتقاته.

البروتينات النباتية :

زي البازلاء، العدس، الفول، الحمص، اللوز، الشوفان، الرز البني كامل الحبه، فول الصويا، المشروم، الكينوا..

فوائد البروتينات للجسم:

بناء عضلات الجسم وعظامه.

الحفاظ وتحسين الشَّعر، والأظافر، والجلد وجعلها أكثر صحة لأنها تتكون بشكل رئيسي من المواد البروتينية.

وتعزيزها لخلايا الدم الحمراء لاحتوائها على بروتين الجلوبين..

وقدرتها أيضًا على تعزيز الإنزيمات المفيدة التي تُساعد الجسم على القيام بعمليَّات مهمَّة كالتفاعلات المختلفة، والهضم؛ كما يمكن للبروتينات أن تعزِّز من قدرات النواقل العصبية المختلفة، والخلايا العصبية، بالإضافة إلى الدماغ.

أضرار نقص البروتين:

ضعف العضلات والعظام وفقدان أنسجتها نتيجةً لما يُسمى بإحلال العضلات، إذ يلجأ الجسم إلى تعويض النقص من البروتينات بأخذ البروتينات الموجودة في العضلات والعظام.

ضعف عضلة القلب بسبب عدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الجسم.

ضعف جهاز المناعة لدى الإنسان.

إصابة الجسم بالإرهاق وحدوث نقص كبيرٍ في هرمونات الجسم مثل هرمون النمو وهرمون الذكورة ممَّا يؤدِّي إلى تأخُّر نمو الجسم والضعف الجنسي. .

الخلاصة:
البروتين هو أساس العضلات والحفاظ عليها وعلى وظايفك الحيوية.

النشويات :

النشويات من المغذيات الكبيرة الحجم، وتكوّن مع البروتين والدهون العناصر الغذائية الرئيسية لجسم الإنسان. والنشويات هي عبارة عن مركبات عضوية وتتكون من ذرات كربون وهيدروجين وأوكسجين. وفي علوم الغذاء، النشويات هي مصطلح يُستخدم غالبًا على الأغذية الغنية بالنشويات مثل الحبوب الغذائية .

مصادر النشويات:

ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1- النشويات المركبة.

2- النشويات البسيطة.

3- الألياف الغذائية.

النشويات المركبة:

وهي الطعام الخام اللي بيحتوي على ألياف تحتفظ بالماء وتُعطي إحساسًا بالشبع:

• الخضراوات النشوية مثل: البازلاء، والذرة، والبطاطس، والبطاطا الحلوة.

• البقوليات الجافة مثل: الفول، والعدس، واللوبيا.

• الحبوب مثل: القمح، والشوفان، والشعير، والأرز البني.

بعد ما شرحنا الفرق في أنواع النشويات نشوف إيه النشويات الجيدة وإيه السيئة..

النشويات الجيدة:

- الخضراوات بأنواعها المختلفة.

- الفاكهة، وخصوصًا الغنية بالألياف.

- الشوفان.

- الأرز البني.

- البقوليات، مثل الفول والعدس.

- البطاطا الحلوة.

وهي عاليةٌ في القيمة الغذائية ومحتوى الألياف، كما أنها تُعطي منسوبًا ثابتًا من الطاقة لفترةٍ أطول.. أي إحساس بالشبع لفترة أطول.

الكمية اللازمة:

من 30% إلى 45% من إجمالي سُعرات الفرد قد تأتي من النشويات.

النشويات غير الجيدة, السكريات وتُعرف بالنشويات البسيطة:

• الحبوب التي تم تكريرها، مثل منتجات الدقيق الأبيض (المعجنات والحلويات) والأرز الأبيض.

• السكريات المضافة، مثل الموجودة في العصائر المُعلبة والمشروبات الغازية والمعجنات والمخبوزات وعلب البسكوت والكيك والحلويات ومئات المنتجات المُصنعة، وغالبا ما تكون مصحوبة بالدهون العالية,

والإفراط في النشويات البسيطة من آسباب زيادة الوزن الأساسية.
النشويات البسيطة أقل في القيمة الغذائية وتتسبب في ارتفاع وانخفاض سكر الدم بصورةٍ سريعةٍ مما يُسبب شعورًا بالجوع وتناول وجبات أكثر..

مما يؤدي إلى مشاكل صحية وزيادة الوزن.

ويجب أن تكون أقل القليل في طعامك، والامتناع عنها مكسب لك ولن تتأثر صحيًّا بإيقافها، ولكن العكس هو الصحيح.

الخلاصة: لو ما أكلتش حلويات وسكر مش هايجرالك حاجه.

الألياف:

الألياف الغذائية تتواجد في العديد من النشويات المُعقدة، زي الشوفان والرز البني وغيرها من منتجات الحبوب الكاملة.

وتأتي من مصادر نباتية ولا يوجد ألياف في الأغذية ذات المصادر الحيوانية. وتُعد الألياف الجزء غير القابل للهضم في الأغذية النباتية، مثل:
البقوليات والخضراوات والحبوب الكاملة والفاكهة. وعند تناول الألياف، يمر معظمها من الأمعاء دون هضم، وينصح أن يتناول الإنسان البالغ 25 -30 جرامًا من الألياف يوميًّا.
الخلاصة: لو ما أكلتش ألياف كفايه هاتعيش في إمساك مزمن ومش بعيد توصل للبواسير، وترقد على عوامه بلاستيك.

أخيرًا الدهون:

- هي عنصرٌ غذائي أساسي لا غنى عنه رغم اتهامه بالتسبب في حدوث أضرار صحية، فبدون الدهون لا نستطيع الحياة، لأنها تؤدي لنا فوائد حيوية:

- إن وجود الدهون في غذائنا اليومي يُعتبر ضروريًّا لامتصاص بعض الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي.(A,D,E,K) . .

- مصدر للطاقة، فالجسم يقوم بحرق الدهون وتحويلها إلى طاقة.

- لها دور أساسي في تصنيع الهرمونات داخل الجسم.

- تعطي إحساسًا بالشبع نتيجة إفراز الجسم لهرمون الليبتين الذي يُعطي الإحساس بالشبع.

- الأنظمة الغذائية التي تعتمد على عدم تناول الدهون قد تضر بالجسم.

- لا نقصد بذلك الإفراط في تناول الدهون، بل الالتزام بالدهون الصحية بكمياتٍ معقولة.

تتواجد الدهون الصحية في:

المكسرات، الزيوت النباتية غير المُهدرجة مثل زيت الزيتون وزبدة الفول السوداني والأفوكادو وصفار البيض والسمن الطبيعي.

ولكن في النهاية الاستخدام باعتدال جدا وكميات صغيرة لا تتجاوز 20% إلى30% من إجمالي سعرات الرساله المرجو استيعابها.

إن أي نظام غذائي صحي سليم يجب أن يحتوي على العناصر الأساسية:

الماء- البروتينات- النشويات المُعقدة- الدهون الصحية.

وأي إلغاء لأي عنصر منها يُعتبر مهددًا للصحة الجسدية..

الفكرة في التوزيع والكميات السابق ذكرها.

الفصل الثالث: أسباب السِّمنة

ليه إنت بتحب الأكل؟

إحنا اتعودنا إن الأكل الغلط هو اللي طعمه حلو، وفقدنا الإبداع في عمل أكل صحي حلو.

حاسة التذوق عندنا باظت وفاسده، وتفكيرنا بقى فاسد.

لكن لما نتعالج ونعرف إزاي نعمل أكل حلو هانكتشف إن الموضوع سهل.

أنا باكل ملوخيه ومسقعه وفته وشاورما وبرجر وبيتزا..

وفول وعدس ولحوم وبيض بطريقة صحية وطعمها حلو ومستمتع مش بجبر نفسي، أو أوهمها إني مستمتع..

"تابع صفحتي سفاح الفات على فيسبوك هاتلاقي عشرات الوصفات

للأكل ده"

ولما نفسي تهفّني على حاجه من الأكل القديم بأكلها عادي، بس كل فين وفين مره في الشهر، وبكتشف إن طعمها مش حلو أوي زي زمان، وطعم الأكل الغرقان زيت مقرف، وطعم البرجر المدهنن ولحمه رخيصه بقى مقرف والبيتزا اللي عجين أكتر من بروتين بتقلب بطني.

أنا شخصيا كنت زايد في الوزن من أكل البيت النضيف مش من رمرمه الشوارع، الأجيال الصغيره ربنا يعينها لا شافت أكل بيوت ولا أكل نضيف من بره..

لو بتاكل أكل من الشارع وفاست فوود، ومعلبات، بسكوت، شيبس، عصاير، معجنات، ومئات المنتجات إنت حرفيا بتدخل جسمك أكل داخل فيه معادن ثقيلة ومواد حافظة ومازوت ويوريا ومواد كيميائية ومشتقات بترولية ومطاطية وورقية، أكل معمول في معامل بنسب مدروسة علشان تديك طعم معين وتخليك في حالة إدمان الأطعمة المملحة داخل فيها سكر، والأطعمة المسكرة داخل فيها ملح علشان يظبطو الطعم ويزيد إقبال الناس عليها وتكون طعمها مغري ليهم.
والفاست فوود مصنف كإدمان بسبب المواد اللي داخله فيه اللي بتطلق شعور بالراحة والسعادة المؤقتة. طول ما إنت بتدور على أكل صحي جوه علب محطوطه على أرفف المحلات, الله في سماه ما هاتشوف خسسان.
ده إدمان وبياخد وقت للعلاج زي المدمن أو المُدخن.

وربط السعادة بالأكل، أو لقاء الناس وترابطهم في مجتماعاتنا العربية مرتبط بالأكل, تعبير الوالدين والأجداد للأبناء والأحفاد مرتبط بالأكل..
كل مناسباتنا الاجتماعية أو الدينية تقريبًا مرتبطة بالأكل, لأن عملية تحضير الأكل وتجهيزه وانشغال النساء في عملية الطبخ وجلوس الذكور في انتظار المأدبة هو جزءٌ من ربط الطعام في الفكر منذ الصغر بالسعادة والارتباط الشرطي.
لكن الأمر ده بيتطور عند ناس كتير وبيتحول إن الأكل مرادف للسعادة في حالات الحزن الشديد أو الاكتئاب أو الضغوط في العمل أو الأسرة عمومًا.

- السكر، والسكر الخفي ومقاومة الأنسولين وليه جسمك بيخزن دهون أكثر من غيرك.

أنت مدمن رغمًا عن إرادتك للأكل..

شركات الأغذية الكبرى عايزاك مدمن للسكر مدمن للأكل.

أنت في الغالب مش متخيل كم السكر اللي بتاخده من غير ما تعرف..
شوف الفيديو القصير ده:

أنت ممكن تكون متأكد إنك بتاكل صحي، ولكن بتضر نفسك بسبب المعلومات غير الواضحة أو مخفية على علب بعض المنتجات المعلبة ودول كتير للأسف والمكتوب عليها دهون قليلة، ولكن بتكون عالية في السكر أو الكاربوهيدريتس اللي بيتحول جلوكوز في النهاية.

أكل كتير بيتسوق لينا على أنه صحي ومناسب للي بيعمل دايت أو عايز يعيش بصحه كويسه، وهي في الأصل سبب الأمراض.

سيريال حبوب إفطار عيش أبيض، شوكلاته سايحة، عصاير، صودا، صلصات، بطاطس مقلية، وأيوه حتى الأكل المملح لازم يدخل في سكر وبنسب, وحاجات تانية كتير جدا, حتى أكل الأطفال الرضع بيتحط عليه سكر علشان يكون مقبول ليهم.

وتكون بتبذل مجهود كبير سواء في رياضة أو تقليل أكل، وعلى الرغم من كده مش عارف تنزل في الوزن لحد ما يجيلك إحباط.

أكتر ناس بتضرر هم أطفالنا اللي بنديهم الحاجات دي بإيدينا, لأنهم معندهمش الوعي الكافي للاختيار السليم لكن إحنا عندنا.

- ليه جسمك بيخزن دهون أكثر من غيرك؟

مقاومة الأنسولين هي مفتاح أبواب كتير وإجابات لأسئلة كتير..
خليني الأول أشرح بشكل سريع إيه هو الأنسولين, هو هرمون بيفرزه البنكرياس وله تأثير على كتير من خلايا الجسم (خلايا الكبد, الخلايا العضلية والأنسجة الدهنية)، النشويات أو الكاربس بتتحول لجلوكوز والجلوكوز بيتحول لطاقة، والجسم بيحتاج للطاقة دي والأنسولين بقى ببيخلي الخلايا تمتص الجلكوز وامتصاص الأحماض الدهنية والأمينية..
يعني من الآخر هو المسؤل عن امتصاص أغلب فوايد الأكل وإمدادها للجسم.

لكن ارتفاع نسبة الجلكوز في الدم بشدة سام جدا, وانخفاض نسبة الجلكوز في الدم بشدة ضار وله تأثير سلبي على وظائف الجسم.
الحالة الأولى اسمها hyperglycemia أما الحالة التانية اسمها hypoglycemia ,
في جسم الإنسان نظام لظبط مستويات الجلكوز في الدم لضمان

وجودها في المعدل الآمن, المسئول عن العملية دي هو الأنسولين برضه. ولما بيجيلك مرض السكر ده بيكون خلل الوظايف دي في جسمك.

"مرضى السكر المفروض أكتر ناس فاهمين ده وبيخافوا من الحالتين"

طيب إيه فايدة الكلام ده؟
لما تكون زائد في الوزن وعندك خلايا دهنية كتير، الخلايا دي بتمنع أو ترفض إدخال سكر الدم ليها، علشان كده بيرتفع السكر في الدم، وده معناه أن الجسم هايبطلب من البنكرياس إفراز هرمون الأنسولين أكتر علشان يقدر يدخل السكر، والحالة تدعى بمقاومة الجسم للأنسولين.
إمتى ينخفض سكر الدم؟
عند ارتفاع هرمون الأنسولين دون وجود جلوكوز "سكر الدم" كافي داخل الدم.
وده معناه إن طاقة الجسم ستنخفض إلى أقل مستوياتها، وممكن توصل إلى الإغماء. ..إيجاد دواء وحل نهائي للمشكلة دي معناه خسارة مليارات الدولارات كل سنة لصناع الأدوية: "هم عايزينك حي وعايش، ولكن مريض" ليستمر استهلاكك للأدوية.. الطب لم يدرب على معرفة سبب المشكلة وإنما دُرب على إدارة المشكلة بعد ما تحصل.

وللأسف في أشخاص بتاخد من تلقاء نفسها أو بناء على نصيحة من شخص غير مختص باستخدام منظمات السكر زي السيدوفاج أو الجلوكوفاج كعلاج للوزن الزائد.

إيه اللي بيعمله منظم السكر؟

يعمل على الحد من امتصاص الجلوكوز في الأمعاء، والتقليل من صناعته في الكبد في عملية الجلوكونيوجانيسس، والسؤال هل ده هايعالج المرض؟
لا، ده بيزيد من تواجد الأنسولين في الدم.
زيادة الأنسولين بتبوظ جدار الخلية "الممبرين" علشان كده المصاب بيعاني من عدم التئام الجروح بسرعة.. الخلية تحتاج لفتح أبوابها للجلوكوز لتخطي هذه المرحلة، وده بيحصل بتواجد معدنين مهمين جدا، وهما: vanadium and chromium
الفانيديوم والكروميوم، اللي بيشتغلوا على فتح باب الخلية ومن ثم عدم حاجة الجسم لإفراز أنسولين أكتر وتقليل الجلوكوز في الدم. في أكل كتير بيساعد على ثبات مستوى السكر في الدم: الشوفان والبطاطا الحلوة والزيتون، والبروكلي، والأفوكادو، واللوز، والكاجو، والخس، وسمك السالمون.. و.. و.. إلخ.. يعني من الآخر المشكلة في

التغذية والعلاج بالتغذية..

وفي مصابي سكر النوع التاني ممكن تتحسن حالتهم بشكل مبهر ويعيشوا مثل الاصحاء تقريبًا لو لعبوا رياضة منتظمة وتغذيتهم سليمة.. الكلام ده مش دعوة إنك توقف الدوا أو تفتكر إنك ممكن توقف الدوا من نفسك، إنت لازم الدكتور بتاعك هو اللي يقرر ده بس.
لكن إنت ممكن تتجنب السكر الوراثي في العيلة لو بتاكل صح وبتلعب رياضة، ومش بس السكر وأمراض كتير جدا تقدر تتجنبها بالحاجتين دول.

أنت كشخص غير مصابٍ بالسكر، كلما ابتعدت عن السكريات البسيطة، مثل الحلويات والمعجنات والخبز، أو مشتقات الدقيق الأبيض اللي بترفع سكر الدم بسرعة وبتكون كميتها كبيرة هاتتجنب رفع هرمون تخزين الدهون اللي هو الأنسولين.. فا يستخدم ما يستخدم من الطعام في الطاقة والحركة والباقي يُخزن دهونًا في جسمك.

للأنسولين خصائص Anabolic يعني بيساعد الجسم على البناء عن طريق نقل المواد الغذائية للخلايا، ومع وجود الأنسولين بتقل عملية الـ(Protein breakdown) أو هدم البروتين, وفي نفس الوقت له دور عظيم في تخزين الدهون لأن زي ما اتفقنا الأنسولين بيأمر خلايا الجسم بـ: امتصاص الجلوكوز وامتصاص الأحماض الدهنية والأمينية، وكنتيجـة: تتم عملية بناء الجليكوجن من الجلوكوز وتتم عملية تحويل الأحماض الدهنية والجليسرول لدهون، تتم عملية بناء البروتين من الأحماض الأمينية.

يعني نقدر نقول إن الأنسولين هو أساس كل حاجة، بس لازم نتعلم إزاي نعمل توازن بين فوائده البناءة, وتأثيره كهرمون على تخزين الدهون..

طيب، وإزاى نحقق التوازن ده؟

قبل ما ندخل على النقطة دي لازم نفهم حاجه اسمها:

Glycemic Index GI

ده جدول مشهور جدا مهمته قياس سرعة دخول الكاربوهيدرات للدم كجلكوز بعد الأكل.

لأن في أنواع كارب بتصنف High Glycemic : زي الكارب البسيط واللي لما بيدخل جسمك بيعلى مستوى السكر في الدم بسرعة شديدة، وكنتيجة بيؤدي لارتفاع معدل الأنسولين ثم تراجعه وانخفاضه بسرعة، العملية دي اسمها Insulin spike

وده بيديك طاقة لفترة قليلة مصحوبة بهبوط زي البلح, البطاطس, الحلويات بأنواعها, السكر الأبيض, البيتزا, العنب، أيسكريم الشيكولاته، العيش الأبيض، والمكرونة، والرز الأبيض وحاجات تانيه كتير.

وفي أنواع كارب بتصنف Low Glycemic : زي الكارب المُعقد الغني بالألياف واللي لما بيدخل جسمك بيعلى مستوى السكر في الدم ببطء، وبالتالي بيكون رد فعل الأنسولين وارتفاعه بطيء وغير سريع.

وده مناسب أكثر لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني للفترات الطويلة.. مثال: الشوفان, البطاطا, الخبز الأسمر، الرز الأسمر، التفاح، المكسرات..

وحاجات تانيه كتير، ودول ممتازين بالمناسبة لمرضى السكر، وبيظبطوا قراءات السكر جدا.

لو أنت شخص مش بيمارس أي نوع رياضة يفضل تبعد عن النشويات السريعة قدر الإمكان، وخليك في النشويات المعقدة وممكن مرة أو اتنين أسبوعيا بس مع الفطار تضيف أي كارب سريع حلويات مثلا. أكل النشويات بالليل مفيهوش مشكلة ما دام في حدود سعراتك، لكن الأفضل تبعد عن النشويات البسيطة بالليل زي الفاكهة والحلويات.. خليك في النشويات المعقدة وكميات قليلة برضه، لأنها مصدر للطاقة بالليل أنت مش محتاجه إلا لو بتتمرن بالليل أو عندك شغل شيفت مسائي.

أنت مدمن سكر

السكر في كل حاجة حتى لو مش بتاكل حلويات السكر داخل في نشويات تانيه كتير، عيش بأغلب أنواعه مثلا..

علشان تفهم الأول إيه ليه السكر سيئ ولازم يتصنف كعدو البشرية الأول..

لازم تفهم هو معمول من إيه..

السكر قبل ما يدخل الدم من الجهاز الهضمي بيتقسم إلى قسمين

من السكريات البسيطة "الجلوكوز والفركتوز"

والجلوكوز موجود في كل خلية حية على وش الأرض، ولو ما أخدنهوش من الأكل الجسم بيصنعه لوحده..

الفركتوز بقى ده مختلف، أجسامنا مش بتنتجه لوحدها ومفيش أي احتياج فسيولوجي ليه خالص, الفركتوز بيتعمله حرق أو تمثيل غذائي في الكبد بس مش بأي كمية هاتدخلها لجسمك.

وده مش مشكلة كبيرة لو بتتحرك كتير أو طبيعة شغلك حركية عضلية، مثلا:

لو البعد عن العيش لأننا كمصريين وعرب بناكل عيش أو خبز بدون حساب تمامًا، الكبد هايستخدمها ويملى مخازن الطاقة من سكر الفاكهة من ثمرة واحدة، لكن الزيادة بقى في الفركتوز الكبد مش بيعرف يتعامل معاها وبترفع مقاومة الأنسولين في الجسم تروح متخزنة دهون مع الوقت، وده من الأسباب الرئيسية في السمنة وخصوصًا سمنة الأطفال ومرض السكر النوع التاني..

يعني كام معلقة سكر من هنا، على حلويات، على شيبس، وبسكوت، وكولا، ومعجنات بسبوسه، سينامون رز دوناتس، عيش أبيض بلدي فينو أسمر سن كرواسون باتيه، وكمان أغلب الحاجات اللي بتتباع على رف في سوبر ماركت تقريبًا داخل فيها الفركتوز...

كمية السكر دي بتجيب دهون على الكبد وتضخم في الكبد، وممكن نفس الأمراض اللي بتصيب مدمني الكحوليات بتصيب مدمني السكر المُصنع..

ليه بقى بنحس بدوخة وصداع واعتلال مزاج أول ما نبطل سكر، وأول ما ناكل حلو أو فاست فوود برجر بيتزا من بره وغيرهم بيتحسن مزاجنا.

لأن الأكل ده كله معالج في معامل، وفي كم فركتوز كبير جدا، والفركتوز ده بيفرز الدوبامين، وده واحد من هرمونات الراحة والسعادة، وبشكل مكثف أوي بالظبط أنت بتدخل في حالة إدمان حرفيا.

وكل ما إفراز الدوبامين يقل عندك تدور على الأكل وخصوصًا الحلويات، والشوكلاته، آيس كريم، فشار، كاراميل، نشويات، شوكلاته، وغيرها، وأي أكل من الكشك وطبعًا كل الستات فاهمه أنا بتكلم في إيه smile emoticon :(..

النهاية أنت مدمن سكر بشكل رسمي وعلمي، ولازم تتعالج لأن كل

يوم بيعدي بتحتاج جرعة أكبر ثم أكبر ثم أكبر..

يجيلك مشكله تاكل، تزعل تاكل، تفرح تاكل..

كل حياتك مرتبطه بالأكل..

إلى أن تُفاجأ إنك أصبحت مريض بالسكر.

الحل هو الإقلاع..

زي المدمن وهاتعاني من أعراض انسحاب واكتئاب وقرف وزهق، وده لازم إنت بتخرج سم من جسمك.

الناس اللي بتقولي إنت بتقاوم الحلويات إزاي؟

أنا مش بقاوم، أنا خفيت من الإدمان، وحاليا مدمن سكر سابق متعافي ��

وأيوه في تبطيل يا علي!

- اختبار مدمني السكر:

15 عارضًا لو عندك 7 منهم فا إنت مدمن على السكر وفي حاجة للتوقف عايزك بعد ما تقرا الأسئلة دي تكتب في تعليق عندك حصلت على كام علامة من الـ 15 علامة.

1- لو بتاكل حلويات أو نشويات بكميات كبيرة وبدون توقف حتى مع شعورك بالشبع.

2- بتحس بالجوع بسرعة حتى لو كنت أكلت وجبة كاملة.

3- بتاكل وإنت مش حاسس بالجوع خصوصًا الحلويات أو النشويات.

4- بتحس بالخجل وتأنيب الضمير بسبب عاداتك الغذائية.

5- لما تحس بضيق أو اكتئاب بتدور على أكل غني بالسكريات.

6- بتقرر إنك تاكل مثلا بسكوته واحده وينتهي بيك الأمر بتاكل العلبه

كلها.

7- هل قطع النشويات زي العيش، الرز، المكرونه، والحلويات، مشكلة كبيرة لما تقرر تعمل ريجيم.

8- بتواجه صعوبة في التوقف عن الأكل خصوصًا النشويات والحلو.

9- هل عادات أكلك بتأثر بالسلب على حياتك الاجتماعية والأسرية.

10- بيكون صعب جدا إنك تلتزم بالأكل الصحي ومتوقع إنك هاتعمل ريج لفترة، وبعد ما تخس هاترجع تاكل بنفس طريقتك زمان.

11- دايما لازم تاكل حلويات بعد الغدا أو العشا.

12- إذا أخدت قطعة حلويات بترجع تفتح التلاجة تاني وتالت لحد ما تخلصها وتسيب حتة صغيرة جدا متبقية.

13- لما بتاكل شوكلاته أو حلويات بتحاول تخبي المغلف بتاعها علشان محدش يعرف.

14- هل لما تكون لوحدك بعيدًا عن أعين الناس بتاكل كميات أكتر وأكل غلط.

15- بعد كل وجبة كبيرة بتحس بخمول ورغبة في النوم.

لو قمت باختيار من الـ 15 عارضًا 7 اختيارات على الأقل فا إنت مدمن على الطعام بشكل نفسي قبل أن يكون عضويا فقط.

إذا كنت تظن أن في دوا أو علاج أو حبايه هياقضي على مشكلتك دي فا إنت هاتستنى كتير..

حل مشكلتك موجود في المنع والتبديل وليس مجرد التقليل, وبعد فترات منع طويلة يمكن تجربة القليل من وقت لآخر.
التبديل بالنشويات المعقدة بالبطاطا، البطاطس، الشوفان، البقوليات، الخضار،
وعلى رأس القايمه البروتين، البروتين هو سبيلك للشعور بالشبع.

الدقيق الأبيض عدو الإنسانية:

أغلب الناس معتقدة أن مشكلتها إن حرقها ضعيف.

وأغلب الناس برضه بتفتكر إن عندها مشاكل في الغدة الدرقية.

لازم تعرف إن الحرق شغال عادي عند أغلب الناس، أنت مشكلتك في أكلك الغلط، والدكتور اللي بتابع معاه ما بيفهمش ولا مهتم يفهم أو يساعدك..

ويحل مسببات السمنة زي مقاومة الأنسولين وغيرها.

المفتاح في نقطة معدل الحرق وفي جودة الحرق..

وجودة الحرق أهم بكتير من معدل الحرق..

رفع معدل الحرق حاجه سهلة بالمناسبة جدًّا..

رياضة ونوم وشرب مياه كتير بس كده..

وتلاقي ناس بتعمل كده ومش بتخس بالشكل الكافي أو تخس وتتخن بسرعة،

ده علشان جودة الحرق وحشة، ومش بتتحسن بالأدوية..

إلا في حالات مرضية محددة جدا، وصدقني أغلب الناس معندهمش حالة مرضية..

ولا بالرياضة، أيوه أنت قريت صح الحرق مش حله الرياضة هي عامل مساعد بس..

بيتحسن بحاجة واحدة:

جودة وأنواع الأكل اللي بتدخل جسمك..

حرقك جودته وحشة وبتعاني من أماكن تركز دهون عنيدة مش عارف تتخلص منها، ولو أنت من أصحاب جملة أنا مش تخين أو جسمي كله حلو ما عدا منطقة كذا..

يبقى حرقك ذو جودة متدنية..

الحل باختصار، البعد عن الأكل المُصنع وأكل الشارع المُشبع بالزيوت والأملاح والدهون غير الصحية..

البعد عن مسببات رفع الأنسولين..

أنا مش بشبع إلا بالعيش..

ناس كتير جدا بتقول الجملة دي، والحقيقة إن ده كلام غلط ويُنافي العلم، وده وهم في عقلك بس، لأنك لم تُجرب الحل الآخر الصحيح، لأنك مدمن على العيش.

العيش أو الخبز يُعتبر من النشويات البسيطة زيه زي الفاكهة، ومحفز للأنسولين ويجوعك بسرعة، وجمله أنا لازم آكل بعيش علشان أشبع وهم كبير، لأن بسبب هضمه السريع ورفعه لسكر الدم بعد فترة بتجوع وتكون عايز تاني، فا بتاخد عيش تاني مع أي وجبة والحقيقة إنك مش بتشبع بيه، والدليل إنك بتحطه جنب أي وجبه، وممكن يكون فيها بطاطس وبروتين وبعديها حلو، يعني العيش ما منعكش تاكل

دول, وده ينطبق على كل أنواع العيش أبيض أسمر سن توست، أي نوع وتحت أي مسمى ما دام داخل في تكوينه الدقيق وحتى السن وإن احتوى على نسبة بسيطة من الألياف في سكر برضه، نفس النوع المُضاف للعيش الأبيض، وبالتالي نفس التأثير على الجسم، علشان كده اللي اتعود ياكل عيش كتير بلدي أو أبيض بيدور زي المدمن على بدايل للعيش في الدايت سواء سن أو توست وبيوصل إنه بياكل كمية كبيرة برضه منها من غير ما يعرف إن مفيش فرق يُذكر في أنواع العيش لأن في النهاية خالي من السكر مش معناه إنه خالي من النشويات.

البعد عن العيش قدر الإمكان لأننا كمصريين وعرب بناكل عيش أو خبز بدون حساب تمامًا.

ولو أكلناه بحساب مقتنعين إن رغيف في اليوم ده شيء قليل وده غلط، ولو استخدمنا بدايل داخل فيها الدقيق حتى وإن كان أسمر برضه غلط..

المكون النشوي للقمح المستخدم في الخبز اسمه

Amylopectin A

وهو يتحول لجلوكوز أسرع من أي حاجة تتخيلها.. أسرع حتى من السكر الأبيض ويبدأ في التحول لجلوكوز بمجرد ملامسته للعابك.

ده غير إن الخبز بيضاف عليه سكر وملح وزيوت مهدرجة..

طول ما أنت بتدور على بديل للعيش مشابه في شكله وطعمه وقوامه مش هانوصل لنتيجة.

اعتمد في نشوياتك على: أولا الخضراوات خصوصًا الخضراء اللون، ثم على الحبوب الكاملة والنشويات المُعقدة، شوفان، بليلة، رز أسمر، بطاطا، بطاطس..

اضطراب الأكل القهري

اضطراب الأكل القهري Binge Eating Disorder

الحالة دي هي اللي بتحرك بعض الناس في حبها للأكل وأكل أي حاجة على بعض، وبدون تمييز شوكلاته مع شيبس مع عصير مع فشار مع جبن كمثال أو أكل عدة أنواع من الطعام مختلفة بسبب وجودها في المطبخ، بغض النظر عن الشخص جعان أو لا، وقد يستمر الأكل بلا وعي أو انتباه لدرجة وجع في البطن، ويصل بعدها لتأنيب الضمير الشديد والاكتئاب، وتصل للبكاء في بعض الحالات المتطرفة..

أولًا المعدة تعتبر العقل التاني في جسم الإنسان, وعلميا بيشيروا للجهاز العصبي المعوي باسم الدماغ الثاني لأن فيها عددا كبيرا جدا من الأعصاب والخلايا الجذعية, وبتبدأ من عند الصدر مرورًا بكل طبقات الأمعاء, علشان كده لما مثلا تحس بخوف أو ألم عاطفي أو عندك امتحان أو مقابلة مهمة ممكن بتحس بوجع في بطنك وفي ناس بتوصل لحد القيء...

وحقيقي فعلا إن الواحد بطنه تكون بتحركه في موضوع الأكل بالتواطؤ مع المخ طبعًا والرسايل المشفرة المتبادلة بينهم عن طريق الهرمونات. اللي بتديك إحساس كاذب بالجوع أو الحاجه للأكل المريح نفسيا أو طلب أو تخيل أكل معين علشان يحسسك بالسعادة...

وفي ناس لما تزعل تاكل أو تفرح تاكل, ده مش دلع ده عملية كيميائية بتحصل في الجسم وإنت علشان توازن هرمونات الجسم بتعوضها سواء بسكريات أو أملاح في صورة حلويات أو أكل دسم.

ومن أعراضه النفسية:

1- عدم القدرة على التحكم في كميات الأكل، والأكل بسرعة شديدة جدا، والأكل مع الشبع.

2- الاكتئاب.

3- الحزن.

4- الأرق.

5- الخجل.

6- تفضيل الأكل بمفردك عن الأكل وسط الناس.

7- والمرحلة المتقدمة كُره النفس واللوم الدائم لنفسك عند كل وجبة.

وفي أعراض جسدية زي:

1- ضعف وهشاشة العظام.

2- تقصف الشعر وهشاشة الأظافر.

3- اصفرار وجفاف الجلد.

4- ظهور شعر ناعم على الجسم.

5- فقر الدم (أنيميا) وضعف العضلات.

6- إمساك شديد.

7- ارتفاع ضغط الدم، وبطء التنفس والنبض.

8- ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية وشعور بالحر طول الوقت.

9- الخمول.

تخيل إن المرض ده منتشر أكتر من الإيدز وسرطان الثدي وأمراض تانية كتير, المرض بيبتدي في نهاية المراهقة وأوائل العشرينات و60% من المصابين بيه من النساء.

واضطرابات الأكل هي أمراض حقيقية قابلة للعلاج, وليها أسباب نفسية وبيولوجية.

في حالات صعبة فعلا قد تحتاج زيارة طبيب نفسي، السمنة مرض نفسي وعضوي وله مسببات ويجب علاج المسبب أولًا.

ويتكون العلاج، على الأغلب من:
المعالجة النفسية.

المعالجة الدوائية.

الاستشارة الغذائية.

المعالجة الجماعية، أو المعالجة العائلية.

- البحث عن حلولٍ سريعةٍ لإسكات الجوع:

العامل الأساسي في زيادة الوزن هو إدخال كميات أكل أكبر من نشاطك والحركة اليومية لك.
فا الفائض يُخزن في الجسم ويتحول لدهون.
حاجات صغيرة بتاكلها لإسكات جوعك وتظن أن صغر حجمها أو أن مكتوبا عليها خالية من السكر.
أن لا ضرر منها والعكس للأسف صحيح.
علبة عصير معلبة تحتوي على ألوان صناعية وسكر ودهون ذائبة وبدون أي قيمة غذائية.

بعد أقل من ساعة ستجعلك تشعر بالجوع مرة أخرى وقد تلجأ لحلويات مثل الشوكلاته.

- مش الإرادة ولا الصبر هما الحل

عارف إيه أكبر مشكلة بتواجهك مش الإرادة لأن تقريبا مفيش إنسان زايد في الوزن إلا وجرب يعمل ريجيم ويلعب رياضة حتى لو أسبوع

واحد.

لكن عدم المعرفة بالطريقة الصح والطرق العلمية اللي هاتخسر وقت ومجهود كبير هو ده سبب عدم النجاح مش ضعف إرادتك أبدًا.

وبتجربتي الشخصية أنا من أصحاب الإرادة القوية جدا بالمناسبة, وفي أثناء ما كان وزني زايد ولمدة آخر عشر سنين كنت بلعب رياضة 4 مرات أسبوعيا ما بين جري ورفع أوزان ويتخللهم ريجيم من وقت للتاني.

وعشر سنين إرادة وماخستش غير 5 كيلو وأنا كان عندي زيادة 40 كيلو، تخيل؟

تفتكر كنت هاستسلم إمتى، بعد سنة كمان أو حتى 10 ما هو أكيد هايأس في الآخر،

وفي ناس بتسلم بعد شهر أو اتنين أو تلاته لو ملقتش اللي متوقعاه.

والشك دايما هو أنا هاخس كام كيلو في الريجيم ده، هو أنا هاحرق كام سعر في الجيم

طيب هو لو شربت جنزبيل كام كوبايه علشان أخس.

ولما تزهق تدخل في اكتئاب ويبدأ النقد واللوم الدائم لنفسك والنظر لعيوبك الجسمانية وتضخيمها بشكل مستمر أو الإحساس بالندم لفشلك أكتر من مرة في الاستمرار على الدايت والرياضة بيحطك تحت ضغط كبير وبيعرضك للاكتئاب والعزلة وده هايخليك تتجه للأكل مهرب مريح مؤقت، ده مش الحل صدقني..

ويبدأ عقلك يقنعك إن مفيش فايده ومش هاتخس وإن دي خلقتك وعوامل الوراثية ولازم ناكل علشان ننبسط، هو إحنا هانفضل محرومين لحد إمتى يعني.

وهم يعني اللي عملو دايت ولعبوا رياضة عملوا إيه. ما هو في ناس رفيعة وبتاكل اللي هي عايزاه ومش بتتخن إحنا حظنا وحش في الدنيا.

وللأسف علشان مفيش توعية غذائية كافية في مجتمعاتنا العربية إنت مش قادر تعرف أو تصدق إن كل الكلام ده قابل للتغير بسهولة جدا جدا.
إنت لأن هدفك غلط هدفك بس تبقى رفيع أو جسمك عادي مش لافت للأنظار مش عارف تعمل ده.
لكن لو هدفك تغير إنك تعيش بصحة وتبعد عن الأكل الضار والكتير ومارست رياضة.

هايبدأ جسمك يرجع يقوم بوظايفه طبيعي يرجع الحرق يشتغل بنفس الكفاءة.

خسارة الدهون ما هي إلا خطوة في عدة خطوات لتحولك بالكامل, فهي إعادة تشكيل لروحك قبل جسدك, لما تقرر عمل التغيرات الصحية الصحيحة.

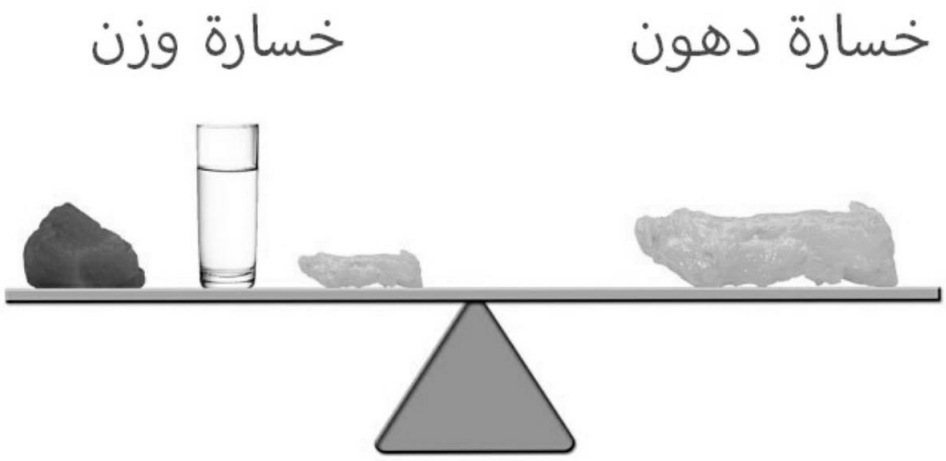
ها ينعكس ده مش بس على وزنك لا وكمان صحتك العامة وروحك وشخصيتك بالكامل.

فقدانك كيلوجرامات الدهون المتراكمة على جسدك سيجعلك أكثر إشراقا وسعادة وحبا للحياة والناس وتقبل لكل ما هو جديد ومختلف عما اعتدته سابقًا.

ها تساعد جسمك يكون في صحة وده قادر على شفاء بعض الأمراض الحادة أو المزمنة. أيوه في ناس بيكون عندها سكر من النوع التاني أو ضغط أو كوليسترول آلام مفاصل والضهر وأول لما تخسر نسبة دهون كبيرة بتختفي الأمراض دي تمامًا.

الفرق بين خسارة الوزن وخسارة الدهون

المشكلة الأساسية أن أغلب الناس هدفها من إنها تعمل دايت إنها تنزل وزنها على الميزان وخلاص، لازم تفهم إن أول وأهم سبب إنك تخسر دهون إنك تكسب صحتك.



يعني تقلل من فرص إصابتك بأمراض القلب و الشرايين والسكر وآلام المفاصل وغيرها كتير من أمراض سببها الرئيسي السمنة، رقم الميزان ملوش علاقة دايما بجودة صحتك، ياما ناس أوزانهم مثالية

على الميزان وعندهم أمراض سمنة..

إنت مش هاتمشي بورقة عليها وزنك للناس.
لأن ممكن تخسر رقم على الميزان كبير لكن أغلبه من العضلات والماء ونسبة قليلة جدا من الدهون.
فا يبقى ضريت نفسك وفترة قصيرة وهاترجع لعاداتك الغذائية القديمة.

صحح تفكيرك وإنت تفهم إن مفيش حاجة اسمها دايت، ولما أخس أرجع لنظام أكلي القديم، هاترجع لأكل زمان هاتتخن تاني بمنتهى البساطة..

الوزن:

مصطلح يُقصد به جميع مكونات الجسم من عضلات وعظام ودهون وجلد وأنسجة حيوية (القلب, الكبد, والكلى, والأمعاء,.....إلخ).

الدهون:

فيقصد بها نسبة الدهون بالجسم, وتنقسم الدهون إلى نوعين:

- **دهون أساسية وتشكل 10% من دهون الجسم.**
- **ودهون غير أساسية وتشكل نسبة 90% من إجمالي دهون الجسم.**

لذلك هناك فرقٌ واضحٌ بين المصطلحين (الدهون والوزن)، ولما تقصد إنك تخس وزن إنت بتقصد تخسر دهون وخصوصًا المتجمعة عند منطقة البطن والأرداف والفخذين والذراعين وتحت الجلد.

على سبيل المثال يُمكن لشخصين يملكان نفس الطول والوزن أن يختلفا في الشكل الخارجي للجسم، وذلك لأن أحدهما يملك نسبة أقل من دهون الجسم عن الشخص الآخر.

خسارة الوزن غير الصحية هي خسارة: (دهون +ماء + عضلات) ومن علامتها.

- **انخفاض مستوى اللياقة والقوة البدنية.**
- **انخفاض المناعة.**
- **الشعور بالتعب والضعف.**
- **تساقط الشعر.**
- **تكسر الأظافر.**

- ضعف الأسنان.
- الإحساس بالجوع الدائم.
- اكتساب الوزن المفقود بسرعة شديدة.

أما نتيجة خسارة الدهون بنظام صحي مُشبع وممارسة الرياضة بأوزان هي:

- تحسين اللياقة البدنية.
- انخفاض مستوى الإصابة بالأمراض وقوة المناعة.
- الإحساس بالنشاط.
- الإحساس بالرضا عن شكل الجسم.
- السيطرة على الجوع بشكل كبير.
- لا يزيد الوزن بسرعة مثل السابق.

باختصار أكثر، اجعل هدفك خسارة الدهون وليس رقمًا على الميزان عن طريق أكل مشبع كافي صحي.

وممارسة الرياضة بأوزان لبناء كتلة عضلية.

في الفصل الجاي هاندخل في الجد ونشوف إيه الطرق الصح والصحية لخسارة الدهون بلا رجعة.

الفصل الرابع: كيف تنتصر في حربك على السمنة؟

القرار:

إذا وصلتَ لهذا الفصل فأنت الآن مُستعد للتغيير، ولكن هناك بعض الاستعدادات النفسية, لأنك لكي تتبع نمط حياة وأكل صحي ده في الغالب بيكون قرار فردي وتنفيذه كمان بيكون فردي.

دي رحلة لازم تكون مستعد إن الاحتمال الأكبر إنك تمشيها وحيد من غير مساندة

لو إنت محظوظ وأسرتك سواء رفيق حياتك أو الأب والأم أو أصحابك المقربين ساعدوك على القرار ده، فا دي حاجة كويسة جدا

وهاتساعدك تحقق هدفك بشكل أحسن وأسرع وألطف.

لأن لو إنت مثلا قررت تخس يعني نظام أكل مختلف وممكن تكون هاتلعب رياضة

أكتر ناس ممكن تأثر بالسلب عليك اللي عايشين معاك في بيت واحد، لأن لو طريقة أكلهم زي ما هي إنت هايكون عليك ضغط كبير جدا، إنك تقاوم الأكل اللي إنت اتعودت عليه والحلويات وغيرها.

لو مش عارف تخلق وقت للرياضة بسبب التزامات أسرية أو حتى مش قادر تغير طريقة سهرك أو خروجك اليوميه ده عائق.

لو كل مره بتقدم رجل وتأخر رجل تقول أنا هابدأ النظام، مثلا لما أكون لوحدي، أو لما ييجي الصيف أو الشتا، أو لما أخلص امتحانات، أو تسليم المشروع الجديد، أو لما أرجع من السفر.

إنت كده داخل أصلا النظام بنية إنك هاتوقفه تاني لما يظهرلك أقرب عائق وتحدي.

دايمًا اللي رابط بدء نظام مختلف بحدوث أمر ما بلا أدنى شك بيرجع للمربع صفر أسرع مما يتخيل أو متخيل إنه نظام الحياة الصحي ليه يوم ويوقفه برضه هايرجع زي ما كان.
فلا تربط قرار التغيير بالبحث فقط عن وظيفة أو شريك حياة أو لإيجاد مقاساتك بسهولة في الملابس.
وإن كانت كلها رغبات مشروعة، ولكن اربط الأمر بصحتك وإكرام جسدك وإسعاد روحك قبل كل شيء.

ولو تخطيت كل ده وكان عندك الإرادة إنك تحسن صحتك وجسمك لازم تكون مستعد لكل التعليقات البايخة والمحبطة من المحيطين كل اللي هاقوله حصلي أنا شخصيا. وفي حاجات كنت مستعد ليها وحاجات لا، وفي الغالب هايحصل لأي واحد قرر يخس.

هاتلاقي ناس في عينيها انتظار لحظة الانتكاسة بالنسبة لك، ورجوعك لوزنك القديم وعاداتك القديمة..

تعليقهم على أكلك، وإيه يا عم الأكل الوحش اللي إنت بتاكله ده أو ما لك بتاكل بيض كتير كده ليه..

وهاتلاقي اللي يقولك إيه ده هو ينفع تاكل الكلام ده متأكد إن ده ينفع في الدايت

أو اللي بيقولك لا إنت كده خسيت أوي هاتروح فين كفايه كده كويس..

لا إنت بتلعب رياضة كتير كفايه كده..

تعليقات الناس على شكلك اللي بقى مش زي زمان، وإنك كنت أحلى زمان والتخن كان مناسب ليك أكتر.

ووشك اللي بقى رفيع، وإن لما كان وشك مدور ومتختخ كان أحسن..

هاتلاقي ناس أساسًا أسلوب حياتهم غلط ولا تكوينهم الجسماني متناسق أو في سمنة مفرطة وبيديك نصايح أو بيقولك إن النظام اللي خس عليه من 20 سنة أحسن من نظامك.

هاتلاقي أصحابك بيتكلموا عن الأكل والمطاعم الجديدة اللي جربوها بشكل أكتر من المعتاد، وده برضه طبيعي من الناس لأنهم بيحاولوا يوصلولك إنت فايتك متع كتير إحنا مستمتعين بيها.

في الغالب كتير منهم ما يقصدوش حاجة بنية وحشة، ده طبع بشري عادي جدا، وطبيعي إنك تبقى حساس للتعليقات اللي زي دي وخصوصًا إنك بتكون أصلا على الحافة عصبيا.

لكن برضه في منهم عايزين فعلا يبوظوا عليك مجهودك، ومثال مش تعميم ممكن الأزواج أو الشريكين بشكل عام عايزه جوزها أو مراته يفضل في حالة جسمانية غير جيدة أو غير مرضية خوفا من إن التغيير ده يخليه يتشجع.

للبحث عن شريك آخر، وده سبب فعلا بيحصل لو العلاقة أساسًا مبنية على إننا ارتبطنا علشان ده المتاح في المستوى بتاعنا لو مبنية على حب ده هايعزز الارتباط أكتر وخصوصًا إن الشريك بيبقى شايفك أساسًا كامل وفي أحسن هيئة.

ممكن الأم تلاقيها عماله تطبخ أكل أكتر وأحلى وأنواع جديدة عن اللي اتعود عليه منها، وده برضه طبيعي هي حاسة إنك هفتان أو أكلها مابقاش عاجبك زي زمان.

لازم تستعد لتغييرات كتير، تغييرات مش بس في الوزن لا في الشكل والهيئة واللبس والشخصية وحتى مقاسات الجزم كمان ودي كمان هانكلم عليها ويا ريت الناس تتشارك تجاربها في الموضوع ده.

أخيرًا، إنك تخس زي بالظبط إنك تتعلم لغة أو مهارة جديدة علشان تنجح وتستمر وتقتنع إنه نظام حياة مستمر علطول مش هايقف.....

ما تمشيش بقوة الإرادة امشي بقوة العلم وده الحل الوحيد, تعال بقى نشوف العلم بيقولك تخس إزاي.

- لازم تاكل علشان تخس:

الجوع ينقسم لنوعين جوع نهاري وجوع ليلي أخطرهم عليك الجوع المسائي لأنك في الوقت ده بتدور على شيء سهل مريح مشبع ويديلك إحساس بالراحة بعد نهاية يوم شاق.
علشان تتغلب أولا على الجوع النهاري، لازم نشويات مع بروتين في 3 وجبات على الأقل حتى قبل فترة المساء بقليل.
يعني أي نوع بروتين، لحم، سمك، فراخ، مع نشويات معقدة رز بطاطس بطاطا عدس فول وما إلى ذلك، بالإضافة للنشويات الليفية طبعًا وهي الخضراوات.

وللتغلب على الجوع المسائي هو جعل آخر وجبة بها نشويات قبل النوم بـ 4 ساعات مثلا ثم أخذ وجبة أخرى قبل النوم بساعتين والحل السحري هو خلط بروتين مع دهون ومنع النشويات المعقدة أو البسيطة.. مثال زبدة فول سوداني وزبادي، أو فول سوداني أو حليب رايب مع جبن قريش، زبادي مع جبن قريش، مكسرات وزبادي، ممكن صدر فرخة، تونة، بيض، قريش مع مكسرات، وضيف جنبهم سلطة إذا حبيت كمان.... الخضار بمفرده مش هايشبعك- النشويات البيضا زي العيش الفينو، رز وحلويات وغيرهم بالليل هاتجوعك أكتر وتتخنك في الغالب- الفاكهة بالليل مصدر سكريات حتى لو طبيعية وطاقة غير مطلوبة في الوقت ده من اليوم.
بروتين ودهون أحسن وجبات مسائية.

- لا تقاوم جوعك!
ما تحاولش تقاوم جوعك، بكل بساطة جعان كُل.
لأن كل ما تفضل سايب نفسك للجوع، كل ما تفكيرك في الأكل زاد وكل ما خيالك الجعان هايصورلك أنواع أكل وتركيبات جايز في المعتاد بتاعك مش بتاكلها.
مشكلتك مش مع الأكل، مشكلتك مع نوعية الأكل وكميته، ما تاكلش خيار وخس وزبادي في حالات الجوع الشديد، إنت مش أرنب، الجوع المؤلم والمسبب لتغير المزاج ده معناه الجسم بيعبر عن اعتراضه لنقص عناصر غذائية لازمة لحياته وأداء وظايفه بشكل كامل.
أكل الزحالف ده ما ينفعش. وهاتفضل تلف حوالين نفسك زي قرد قاطع وبتحوم حوالين التلاجة وتحسس عليها مع قليل من الريالة اللاإرادية تنساب منك بدون وعي وعلى وشك نظرات حمدي الوزير في فيلم المغتصبون، ومع الوقت هاترتكب معاها الدنيئة وهاتبطل

الدايت في مرحلة ما.
ما تجوعش!

- لا للحرمان:
الحرمان هو السبب الرئيسي في إن الدايت أصبح قصة مؤلمة وممله لأغلب الناس،
الجسم لما يتعرض لجوع شديد ونقص في العناصر الغذائية الأساسية لفترات طويلة تتجاوز الأسابيع وقد تمتد لشهور، ولأن جسمك من النوع الذكي في الغالب بيدخل في مرحلة الإنقاذ من الموت لأنه بيظن إنك في حالة احتضار يبتدي يستخدم كل قدراته في تقليل الحرق وتخزين الدهون والمياه علشان يحافظ على حياتك، ودي من معجزات الجسم وحكمة ربنا، فا دايت قاسي للجسم ولو كمان مع تمرين مجهد جدا أكنك بالنسبه له في الصحرا وبتموت..

فا لو إنت من الناس اللي بتعمل كده لما تبدأ ريچيم وبيحصلها أعراض الثبات بل وزيادة الوزن ده التفسير للي بيحصلك..
بسبب معتقدات خاطئة إن كلما قللت أكلك كلما خسرت دهون وفي الحقيقة
إن أغلب الناس إذا قللوا أكلهم لدرجة الحرمان بدأوا بخسارة العضلات والماء، أما القدر القليل يكون من الدهون ويصاحبه شحوب في الوجه وتساقط الشعر وتدهور الصحة والألم في العظم.
ومشاكل كثيرة إنت في غنى عنها.

- نظام الحياة الصحي مش مرادف للحرمان:

نظام الحياة الصحي مش مرادف للحرمان أو عدم الأكل..

سواء في المناسبات أو العزومات أو الخروج مع الأصحاب إنت مش لازم تنعزل عن حياتك العادية، لأننا كلنا بنروح مناسبات اجتماعية وعائلية.

فا مستحيل نحيا في انعزال دائم.

لكن تقدر تعمل كام نقطة مفيدين في الحفاظ على نظامك:

- اخرج من بيتك شبعان ويكون قبل الأكل بره بساعتين فا هاتاكل أكل أقل.

- ما تاكلش الحلويات بعد الأكل مباشرة، ويفضل ما تدمجش يوم الحلويات مع يوم أكل من الشارع اجعل الفرق عدة أيام.

- اشرب ميه كتير قبل ووسط وبعد الأكل.
- ركز في البروتين وتجنب النشويات قدر المستطاع.
حط اللي هاتاكله في طبق صغير وحدد الكمية اللي هاتاكلها مسبقًا.
- ما تحطش ملح إضافي على الأكل.
- ابعد عن المقلي خليك في المشوي.
- ما تشربش الشاي والقهوة محليين بسكر بعد الطعام وانتظر ساعة ونصف ساعتين مثلا.
- إذا كانت الكمية التي أكلتها كبيرة يمكنك الصيام باقي اليوم مع ممارسة رياضة خفيفة.

التخطيط لخسارة الدهون :

المشكلة الأساسية في أي دايت أو ريجيم بشكل عام تنحصر في النقاط الآتية:

1- عدم الاستمرارية دي أول حاجة.
2- إيمان الشخص إن أي دايت ده حاجة مؤقتة وأخس وأرجع لنظامي القديم ويرجع لحياته العادية.
3- عدم الإحساس بالرغبة سواء للتمرين أو الأكل الصحي والكسل الشديد والخمول.
4- إيه الرياضة المناسبة.
5- عدم معرفة الشخص إيه الأكل اللي المفروض ياكله.
6- الإحباط من الآخرين.
7- المدة اللازمة للإحساس بنتيجة.

أولا لازم تفهم إن مفيش حلول سحرية ولا طرق مختصرة, ماهو ربنا عرفوه بالعقل مش إنت زدت في الوزن في 10 سنين أو منذ طفولتك زايد في الوزن وعايز تخس في شهر.

1- حل عدم الاستمرارية إنك لازم تراقب اللي إنت بتعمله وده بيكون بشكل أسبوعي، يعني توزن نفسك مرة واحدة كل أسبوع والصبح قبل الفطار وفي نفس الميعاد أسبوعيا، وبعد دخولك الحمام مش تنط عالميزان 7 مرات في اليوم ده غلط على نفسيتك ومش هاتلاقي أي نتيجة لأن في عوامل كتير، منها كم الماء اللي شربته أو الكاربوهيدريتس، طبيعة نشاطك اليومي، عمومًا كل العوامل دي ممكن تخلي الميزان يتغير أكتر من مرة في اليوم.

وكل 30 يوم أوزن نفسك صباحًا لمدة 7 أيام، ثم اقسم الرقم على 7 هو ده متوسط وزنك الحقيقي .

وتكتب أرقامك سواء الوزن أو مقاساتك وتتابع التطور كل 15 يوم مثلا ده هايديك حافز كبير.

2- قناعتك إنك بتخس علشان مناسبة فرح أو مصيف أو لوظيفة أو زواج أو غيره..

هي كلها أهداف مشروعة طبعًا، ومن حق أي إنسان, لكن ده معناه إنك هاتحرم نفسك من الأكل أسبوعين أو شهر مثلا، فا هاتخس مياه وأملاح وعضلات ومش هاتنزل من الدهون غير 5 أو 10 في الميه، وشكلك هايبقى مرهق وأصفر ومفيش طاقة.

وأول ما ترجع تاكل، وده هايحصل، هايزيد الوزن تاني وأكتر، والجسم هايكون نزل بعملية الحرق لأدنى مرحلة علشان يحميك من الموت، لأنه فاكرك في مجاعة فا ممكن تزيد اللي خسيته في شهرين تلاتة في أسبوعين, ولنفترض إن المناسبة اللي كنت عايز تخس علشانها اتلغت أو الجوازة باظت أو الوظيفة ماجاتلكش, معناه إنك تهمل صحتك، خلاص يعني صحتك مرتبطة بآخرين كده دايمًا.

3- عدم الإحساس بالرغبة للتمرين أو الزهق بسبب عدم ظهور نتيجة.

وده بيكون بسبب عدم وضع جدول ثابت يومي, لازم تحط جدول للرياضة يومي ما بيتغيرش 30 إلى60 دقيقة مثلا، في وقت معين من اليوم وتعتبره جزء من يومك ماينفعش تتنازل عنه مهما حصل.

ولأي ظرف طارئ مقدرتش في نفس الوقت تخليها بالليل أوي وحتى لو لمدة أقل أو حتى بمجهود أقل، بس الاستمرارية مهمة أوي علشان الجسم يبتدي يديك نتيجة, أو تثبت 3 أيام أسبوعيا لنشاط رياضي مشترك أيا كان مع مجموعة تحفزك مثل ممارسة المشي السريع في حديقة قريبة من المنزل أو حتى في الشارع أو المول.

4- والرياضة لازم تكون بوتيرة معقولة مش مجهدة أوي ولا برضه مريحة أوي، وسط، ما ينفعش تقعد 3 - 4 ساعات في الجيم أو تروح مرتين في اليوم ده هايجيب نتيجة عكسية أو تطلع تجري على السير ساعتين على آخر سرعة.

بالتدريج علشان جسمك يتأقلم, 60 دقيقة مجموع الوقت للتمرين كا أقصى حد للمبتدئين لمدة شهر، وكل أسبوع تزود قوة تمرينك 10% بس يعني لو بتجري كيلو اجري بعديها كيلو و 100 متر.

مش قادر تجري هرول, مش قادر تهرول امشي, مش قادر تمشي ازحف.. المهم تستمر.

وبرضه ما ينفعش تروح تقعد ساعة مقضي نصها عند كولدير الميه والنص التاني بتبص في الموبايل وتقول المهم إني روحت الچيم.

5- عدم معرفة الشخص إيه الأكل اللي المفروض ياكله.

في ناس بتقرر تقاطع النشويات مثلا تمامًا ده بيؤدي لزيادة الوزن والإحساس بالاكتئاب وضعف الجسم كله وسقوط الشعر والضوافر وعدم التركيز والعصبية المفرطة.

لازم تاكل 5 مرات يوميا 3 أساسيين و2 سناك, بين كل وجبة أساسيه والتانية من 3 إلى 5 ساعات يتخللها سناك بساعتين بينهم.

ماتفوتش واحدة من أي حاجة من دول أبدًا، وأكلك لازم يكون متنوع من بروتينات ونشويات ألياف ودهون صحية.

قطع النشويات يعني مش هايكون عندك طاقة تروح التمرين ولو روحت هاتكون مش قادر تتمرن لو قدرت النهاردة كام يوم ومش هاتروح لإحساسك المستمر بالتعب وما تتمرنش على بطن فاضيه أبدًا.

واعرف إن وجود كتلة عضلية في جسمك هاتحرق أضعاف الدهون في حالة مفيش عضلات فا لازم تلعب تمارين مقاومة ولازم تزود البروتين في أكلك.

لازم يكون 90%من أكلك صحي وعامله بنفسك ممكن10% تلخبط أو تاكل من بره لكن لو العكس طريقك هايكون صعب.

6- الإحباط من الآخرين.

لتتجنب إفساد الآخرين لنظامك تجنب إخبارهم إنك متبع لريجيم تعامل عادي، أخبرهم أنك مريض قليلا أو تشعر بتوعك في الجهاز الهضمي وإن الطبيب أخبرك أن تقلل أكلك أو تغير نوعيته، تحجج بأي أمر.
كل الطرق مشروعة لإنجاح هدفك.

7- هاتحتاج قد إيه علشان تشوف نتيجة:

4 أسابيع علشان الناس البعيدة عنك تلاحظ فرق في شكلك و8 أسابيع للمقربين زي الصحاب والقرايب اللي بتشوفهم على فترات متباعدة شوية.

و12 أسبوعا أسرتك اليومية هاتلاحظ الفرق بشكل كبير إنت هاتحس من تاني أسبوع لو استمريت يوميا.

ولازم ترسم في دماغك صورة إنت لو فقدت وزن كتيرمثلا عايز تعمل إيه حجمك كان عائق ليه نشاط مثلا أو لبس أو غيره وما تقعدش تقول في كل حته أنا هاخس أنا هاعمل دايت.

اعمل في صمت وخلي الناس هي اللي تقولك إنك اتغيرت.

أخيرًا إنك تخسر وزن ده صعب، وإنك تعيش بوزن زايد وصحة متهالكة برضه صعب.

اختار الصعب بتاعك.

- ما هو النظام المناسب لك؟

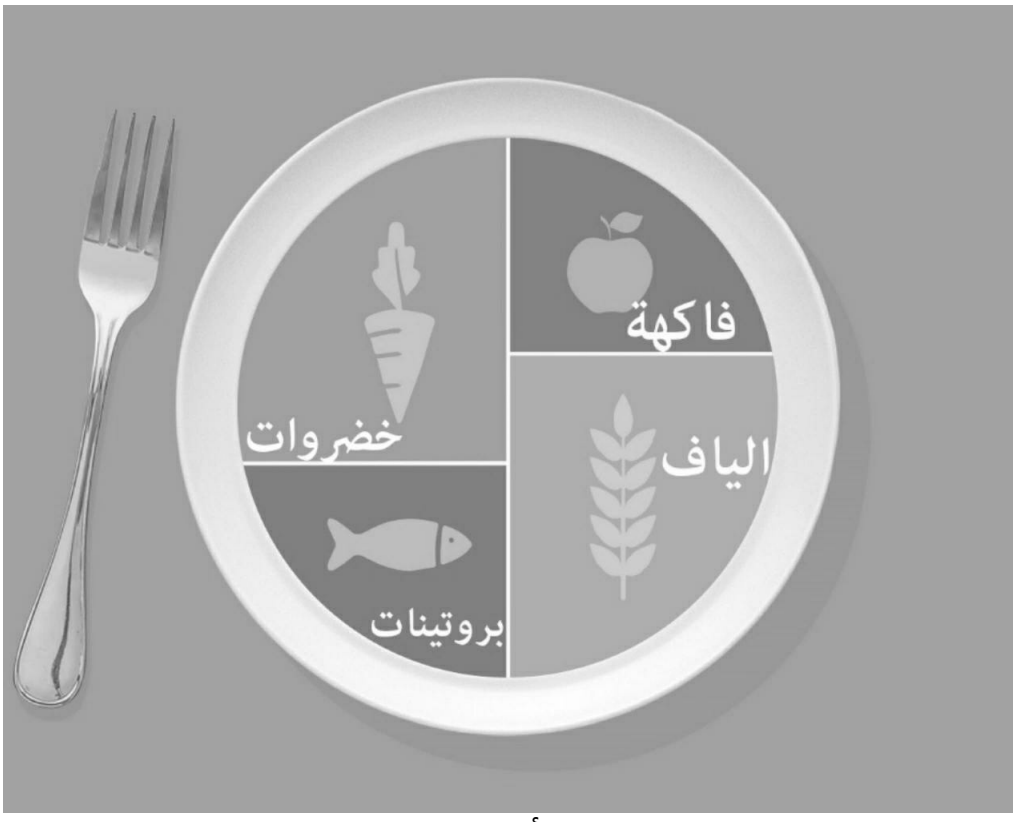
الحقيقة مفيش إجابة واحدة, لكل حالة ولكل إنسان نظام, اللي ينفع لغيرك مش شرط أبدا ينفع ليك والعكس ممكن يكون مضر جدا..

لا يمكن بأي حال من الأحوال إنسان وزنه 120 كيلو مثلا يكون نفس نظام أكل ورياضة إنسان وزنه 80 كيلو.

ولا يمكن إنسان طبيعه عمله مكتبية قليلة الحركة نفس النظام يناسب إنسان عمله يتطلب حركة يوميا ومجهود شاق مستمر.

لكن هناك خطوطًا عريضة تصلح للجميع.

كيف تخسر الدهون بأسهل طريقة ممكنة؟



نظامك سواء
الهدف منه إنك تخسر وزن أو تكسب وزن..
ما يجب أن يهمك هو الحفاظ على عضلاتك وزيادتها وتحسين صحتك بشكل عام.

مثلا لو هدفك هو تغيير شكل جسمك وبناء عضلات وتقسيمها والنحت, هايكون في الحالة دي الدايت المناسب هو اللي تكون من ضمن أولوياته حفظ/ بناء العضل مع حرق الدهون.
وده عن طريق أكل كافي مشبع في بروتينات وألياف خضراوات، فاكهة، ودهون صحية في 3 وجبات متوسطة الحجم يوميا.
أحسن أنواع الدايت اللي بتكون متكاملة العناصر من بروتين ونشويات وألياف ودهون وفيتامينات وتحسن صحتك مع خسارة الوزن أي نظام مفتقد للعناصر دي هو نظام لسه آثار سلبية.
في الصورة نموذج عالمي للطبق الصحي المتكامل.

الجوع والمرونة:

الدايت لازم يكون مرن من وقت للتاني ويجنبك الحرمان والجوع الشديد (الحرمان طويل المدى طريق للفشل من غير شك).

بس لازم يكون فيه شوية حرمان وده لازم وأساسي في أي دايت علشان حرق دهون،
والحرمان المقصود هنا هو ليس الإحساس بالجوع ولكن التوقف مثلا عن الأطعمة السريعة والمقلية.
والمشروبات الغنية بالسكر بشكل كبير يوميا.

فا الحرمان المقصود هو الإقلاع عن العادات الخاطئة وليس الجوع.

الرياضة:

لازم نوع وكميات الأكل يكون مناسب لنوع الرياضة اللي بتمارسه.

يعني اللي بيمارس رياضات هوائية مثل الهرولة والسباحة، الجري، نط الحبل، مختلف عن من يمارس رفع الأثقال وكمال الأجسام.
كلما زادت قوة تمرينك كلما ازدادت كميات أكلك بالتبعية.

الخلاصة:

النظام المناسب لك أولا تغير عاداتك وإنت بالتأكيد تعلم ما هي..
مثال: هناك من يأكل الكثير من أرغفة الخبز يوميا.
هناك من يشرب الصودا يوميا وعدة زجاجات.
هناك من يتناول الحلويات يوميا وبشكل كبير.

الاعتماد على أكل الشارع.

النشويات و المعجنات بشكل يومي كبير.

عدم ممارسة الرياضة.

فلتبدأ بالتدريج وليس القطع مباشرة.

قلل عاداتك الخاطئة أول شهر إلى النصف، ثم الشهر التالي إلى الربع، وهكذا..

وكلما زاد طموحك كلما زادت قدرتك على التغيير.

- **التغلب على الشراهة والأكل العاطفي:**

شراهة عند تناول الطعام

Binge Eating Disorder

ناس كتير ممكن يكون عندها المرض ده ومش عارفه واللي هو عدم القدرة على السيطرة على الشراهة في الأكل..

أولا المعدة تعتبر العقل التاني في جسم الإنسان, وعلميا بيشيروا للجهاز العصبي المعوي باسم الدماغ الثاني لأن فيها عددا كبيرا جدا من الأعصاب والخلايا الجذعية, وبتبدأ من عند الصدر مرورا بكل طبقات الأمعاء, علشان كده لما مثلا تحس بخوف أو ألم عاطفي أو عندك امتحان أو مقابلة مهمة ممكن بتحس بوجع في بطنك وفي ناس بتوصل لحد القيء...

وحقيقي فعلا إن الواحد بطنه تكون بتحركه في موضوع الأكل بالتواطؤ مع المخ طبعا والرسايل المشفرة المتبادلة بينهم عن طريق الهرمونات. اللي بتديك إحساس كاذب بالجوع أو الحاجة للأكل المريح نفسيا أو طلب أو تخيل أكل معين علشان يحسسك بالسعادة...

وفي ناس لما تزعل تاكل أو تفرح تاكل, ده مش دلع ده عملية كيميائية بتحصل في الجسم.

كمان الأدوية المضادة للاكتئاب بتكون من أسباب زيادة الوزن بسبب إنها من مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية.

وبتعمل تغيرات كيميائية كتير في الجسم من زيادة الوزن وتغير الشهية..

وإذا كانت شكوتك من عدم قدرتك على التحكم في شهيتك وبتحس بالجوع بسرعة.. أولا لازم تعرف الفرق بين الجوع الحقيقي واحتياج الجسم للطاقة والجوع العاطفي واشتياقك لأنواع طعام بعينها غير صحية:

الجوع الحقيقي:

الجوع الحقيقي يكون بعد مرور من 3 إلى 6 ساعات من آخر وجبة.

الجوع الحقيقي لا يجعل الطعام مسيطرًا على عقلك طوال اليوم.

الجوع الحقيقي لا يجعلك تفكر في طعام محدد بعينه، بل مجرد الأكل لإسكات الخواء الذي نشعر به.

عند إسكات الجوع الحقيقي بالطعام لا تشعر بتأنيب الضمير.
تستطيع التوقف عند الشعور بالشبع.

الجوع العاطفي:
يطلب صنفا محددا من الطعام كالشوكولا أو البرجر أو البيتزا أو المخبوزات، لا يرضيك أي نوع من الطعام المتوافر أصلا.
يحصل فجأة.. تشعر بجوع شديد بدفعة واحدة.. لا تنتظر أي دقيقة لإسكاته، فهو لا يتطوَّر تدريجيًّا.
الشعور في الرغبة بالأكل بدون الحاجه للطعام بشكل حقيقي.
استخدام الأكل وسيلة للتسلية وملء وقت الفراغ أو لكسر الملل.
لا تستطيع التوقف حتى عند الشعور بالشبع.

الحل علشان تحاول تتغلب على الجوع سواء العاطفي بسبب ظروف نفسية حياتية أو الهرموني بسبب أدوية أو ما شابه.

- أول حاجة ابعد عن الميزان لأنه عدوك اللدود لو أنت بتعاني من مشاكل في التحكم في أكلك وخصوصا العاطفي..
لأنه هايزيد حالتك النفسية تدهورا وهاتتجه للأكل كا مهرب من باب هي بايظه بايظه.
- ثانيا لازم تاكل بس تاكل إيه؟ لازم نشويات معقدة في يومك زي الشوفان والرز البني أو البطاطا، البطاطس، البقول، الخضراوات.
وبروتين، ويُفضل السمك ذو اللحم الأبيض، ثم اللحوم، ومنتجات الألبان هايحسسوك بالشبع.
- السلطة والفاكهة أساسيين في يومك مرتين، طبق سلطة وثمرة أو اتنين فاكهة.. معقول.
- ما تاخدش أيام فري لأنك مش هاتعرف تسيطر على نفسك إلاحسن تاكل كل حاجة في نظام، بس بكميات أقل ما تحرمش نفسك من حاجة, مثلا عايز تاكل شوكلاته خد قطعة صغيرة قد صوباع وخلاص، وكمل يومك عادي وتاني يوم كل منها وتالت برضه بس الكمية المهم.
- ما تجوعش أبدا، ما توصلش لمرحلة الجوع الشديدة اللي تخليك تاكل أي حاجة انتقام وملي بطن.
- ركز مع الفعل مش النتيجة, يعني ركز في اللي إنت بتعمله: بتاكل

صحي بتلعب رياضة وبس، ما تقعدش كل شوية تقول هو أنا حرقت كام سعر، هو أنا هاخس كام كيلو في الأسبوع، هو أنا هاخد فري إمتى، هو أنا هابطل دايت إمتى..

- العب رياضة، أي رياضة، على الأقل 3 مرات أسبوعيا لمدة ساعة كل مرة والأحسن رياضة بأوزان.

- اطلب من الناس اللي عايشه معاك في البيت تساعدك، قولهم بلاش ياكلو قدامك أكل هايخليك ضعيف لو بيحبوك هايساعدوك.

- إوع لما مثلا تلخبط تقول خلاص اليوم باظ وهاكمل بوظان وبكره أعمل ريجيم تاني مش هايحصل, كمل باقي يومك صح بوظ وجبة واحدة أحسن ما تبوظ عشرين وجبة.

- خليك صبور.

- خليك رحيم على نفسك، بلاش تلوم نفسك واحدة واحدة.

- حاول تبعد عن مسببات الضغط العصبي والنفسي والجسدي الكبيرة، أنا عارف إن ده صعب في زمنا ده وظروف الناس، بس حاول ما تاخدش كل حاجة على أعصابك ليه تأثير سلبي كبير على شهيتك وهروبك للأكل وخصوصًا الدسم والحلويات.

- تحسين معدل التمثيل الغذائي (الحرق):

الحرق عندي ضعيف، إيه الحل؟

اشهر سؤال بيتسأل ودايما اللي بيسأل السؤال ده متوقع إجابة من نوعية: اشرب جنزبيل وقرفه وزبادي بالليمون أو خد دوا يساعد على الحرق...

للأسف الحاجات دي نتيجتها غير فعالة أبدا، ومش هاتسببلك غير الإحباط, لأن إنت مش مشكلتك الحرق الضعيف بس كمان إنت شكل جسمك في الغالب مش راضي عنه فما تتخيلش إن فيه مشروب أو دوا هايحسن شكل جسمك ومناطق تجمع الدهون سواء كانت في الجزء العلوي أو السفلي في الجسم.. فا متضيعش وقتك وفلوسك وتعذب نفسك وتضر صحتك بأدويه ملهاش نتيجة..

في حالة الإنسان بيظن إن حرقه ضعيف وهي لما يبدأ في الانتظام على ريجيم وممارسة الرياضة، وبعد أسبوع أو اتنين لا يجد أي نتيجة أو نتيجة ضعيفة لا تناسب قدر الحرمان من الأكل ومجهود التمرين:

الخطأ فين؟

خليني الأول أشرح الحرق باختصار:
هو العمليات الكيميائية اللي بتحصل داخل الجسم لإبقائه على قيد الحياة وعلشان الأعضاء الداخلية تستمر في أداء وظيفتها.

فإذا افترضنا جسم الإنسان قطر بيشتغل بالبخار فا الأكل هو الفحم, النار هي عملية الحرق اللي بتستهلك الأكل وتحوله لطاقة علشان الجسم يتحرك ويعيش..

عربيات القطر المليانة هي الخلايا الدهنية المسئولة عن تخزين الأكل أو الفحم..

وكل واحد فينا مخلوق بعدد خلايا دهنية مختلف عن التاني, والعجل هو العضلات

كل ما العجل يبقى أكتر كل ما القطر هايتحرك أسرع وكل ما هايستهلك الفحم اللي هو الأكل أكتر ويحرقه للطاقة.. بس لازم يكون الفحم متناسب مع قدرة القطر على الحرق، يعني فحم زيادة مش هايتخلص منه كله وهايخزنه في عربيات القطر اللي هي الخلايا الدهنية وفحم أو أكل أقل هايخلي النار تدور على مخزن تاني للطاقة فاتحرق العجل اللي هي العضلات والقطر يمشي بطيء.

لكن كل ما يكتر عدد العربيات في القطر أكتر من عدد العجل حركة القطر هاتكون بطيئة وصعبة لمستحيلة..

هاتحط مرة واحدة في اليوم بس فحم هايشتغل شوية ويريح باقي اليوم.. ده اللي بياكل وجبة واحدة كبيرة في اليوم.

يبقى الهدف إنك تزود عجل القطر اللي هي العضلات تخفف من الحمولة اللي في العربيات اللي هي الخلايا الدهنية. وفحم بشكل مستمر طول ما القطر بيتحرك أو إنت صاحي يعني.

تدخل أكل يتناسب مع احتياج جسمك اللي هو الفحم مش أكتر علشان يتحرق كله.

ما تدخلش إلا فحم بس، يعني لو حطيت زلط وحجارة مش هاتتحول لطاقة وهاتملا المكان على الفاضي وهم دول الملح و السكريات والدهون المتحولة والمشبعة.

طيب يبقى ثلاثية الحرق الضعيف تتكون من:

1- عدم وجود عضلات مناسبة في جسمك.

2- حجم وعدد الخلايا الدهنية كبير.

3- بتدخل أكل أكتر بكتير من المطلوب أو أقل بكتير من المطلوب ومش بتوزع أكلك على مدار اليوم.

ودول أسباب ضعف الحرق، بس مفيش حاجة تانية أبدا إلا لو عندك قصور في الغدةالدرقية, أو بتاخد أدوية لأمراض مزمنة أو مضادات حيوية بكثرة.

غير كده هي دي أسباب ضعف الحرق أو التمثيل الغذائي والأيض.

- أولا لازم تاكل علشان تخس.

استمرارك على أنواع ريجيم كتير وكمية الأقل قليلة جدا خصوصًا الحاجات اللي بتعتمد على نوع أكل واحد في اليوم زي فاكهة بس أو خضار أو بروتينات، بس ده بيفسد عملية التمثيل الغذائي وعلشان كده بتتخن من بق الميه وبيزود الطين بله وبيخلي الدهون تتخزن أكتر في المناطق اللي أصلا عايز تصلحها... تخيل...

وأول ما توقف الريجيم ده حتى لو رجعت تاكل صحي وتعمل دايت متوازن هاتتخن في الأول أو على أحسن الفروض هايحصلك ثبات وزن فترة.

- أغلب نشوياتك بيضاء، يعني دقيق، سكر, بدل الآن للنشويات المعقدة زي البطاطا، البطاطس، العدس، الشوفان، الرز البني.

- إنك قطعت النشويات تماما من أكلك, كمان قطع النشويات ضار وبيقلل النشاط وبيدي شعور بالتعب, الأحسن تحول للنشويات المعقدة.

- إنك ما بتعملش أي نشاط رياضي سليم أو حتى لو بتعمل مش بتلعب صح, الحرق علشان يرجع يشتغل بفعالية لازم مجهود متوسط إلى عالي الشدة متوزع بين تمارين بأوزان وتمارين هوائية.

- إنك بتاكل أكل مُصنع ومن الشارع كتير حتى لو الكميات قليلة.

لأن الأكل المُصنع مليء بالأملاح وده بيعمل على احتباس الماء في الجسم.

الحلول:

- ابدأ الأكل بالبروتين، يعني لو بتاكل رز وفراخ ابدأ بالفراخ ثم السلطة وبعد كده الرز.

- تجنب الوجبات اللي بتحتوي على النشويات بس, لأنها بتتهضم بسرعة وهاتجوع بسرعة جدا:
مثال ما تاكلش طبق رز لوحده أو بطاطاس لوحدها, الأحسن دايما تكون وجبة متكاملة ومعاها بروتين.

- تاكل أكل مشبع يوميا 3 وجبات متكاملة تحتوي على بروتين، نشويات معقدة وخضراوات ودهون صحية ووجبتين سناك خفيفة فاكهة مثلا أو شوكلاته غامقة.

- ممارسة رياضه تنمي العضلات لأن وجود عضل في الجسم بيرفع معدل الحرق جدا وبيعالج عيوب الجسم وإعادة توزيع الدهون وده للستات قبل الرجالة.

- كل وجبة لازم تحط معاها ألياف, منظمة الصحة العالمية حددت 3 حصص خضراوات و حصتين فواكه في اليوم لكل إنسان, ودايما قم بالتنويع لتجنب الملل ألياف زي الشوفانت، الرز البني، البقوليات، والخضراوات عموما.

- ما تقطعش النشويات أبدا بس بدلها بكاملة الحبوب زي الشوفان، الرز البني، الخبز كامل الحبة.
- اشرب ميه كتير 3 لتر فما فوق بينظم حركة الأمعاء وبيكبح الشهية وبيلغي إحساس الجوع الكاذب.
- نام كويس وما تسهرش لأن كل ما تسهر كل ما هاتعوز تاكل.
- اتأكد إن معندكش نقص في فيتامينات معينة زي دال وسي والزنك والحديد والمغناسيوم والكالسيوم, ممكن تاخد مالتي فيتامين هايعوضلك النقص من أكلك.

- الصبر، لأن جسمك علشان يتصلح بياخد وقت علشان يعالج أضرار الريجيمات الغلط اللي عملتها زمان وممكن تزيد شويه ودي علامة صحية.

- ما تاكلش أي حاجة بتتباع في الكشك غير المية ودي كمان مشكوك في أمرها.

- وقف أكل من الفاست فود ومحلات الشوارع.

- شرب الميه الكافي يوميا من مُحسنات عملية الأيض, حتى يتحول لون البول للون الشفاف.

- الحفاظ على مواعيد ثابتة للأكل يوميا.

- شرب القهوة بشكل معتدل من محسنات عملية الحرق.

هاتعرف إمتى إن حرقك اتحسن:

- لما شهيتك تبقى تحت السيطرة.

- لما تبوظ الدايت يوم أو اتنين أو أكتر وما يأثرش على وزنك.

- ولما مع الوقت تبتدي تخس وفي نفس الوقت صحتك كويسه ومستوى نشاطك بيتحسن ولياقتك بتزيد.

- لما إحساسك بالنشاط يكون مستمر معاك من أول التمرين لنهايته.

الفصل الخامس: اعرف أصدقاءك في حربك على السِّمنة!

- حاوط نفسك بالإيجابية..

لازم تحاوط نفسك بحاجات إيجابية..

أولا لو عندك حسابات في السوشيال ميديا زي فيسبوك، أنستجرام، تويتر وغيرها

تابع حسابات الرياضيين وتابع حسابات وصفات أكل صحية.

تابع حسابات ناس عندهم قصص نجاح في خسارة الوزن بطريقة صحية.

تابع مشاهير أجسامهم كويسه وبيقدموا معلومات رياضية وغذائية.

كمان مهم تخلي الوسط الشخصي بتاعك إيجابي انضم لنادي رياضي وأقم صداقات مع أشخاص ليهم نفس الاهتمام بالرياضة والأكل الصحي.

اعمل مجموعات تشجيع ومساندة على الواتس آب أو الفيسبوك مثلا.

ابتعد عن السلبيين أو المحبطين ودول في الغالب هاتلاقي أكتر ناس صحتهم متدهورة وبيعانوا من مشاكل في الوزن.

هاتقابل ناس كتير لتقولك إن المتعة في الأكل المستمر، عايز تعرف نهاية الإفراط إيه روح أي مستشفى هاتلاقي مرضى كتير بأمراض زي السكر والكبد والكلى والقلب وغيرهم كتير جاتلهم الأمراض دي مضاعفات للسمنة والأكل المستمر الغلط وقلة الحركة..

اشتري شيخوختك من دلوقت..

غرورك بصحتك دلوقت هاتدفع تمنه من غير أي شك لما تكبر اسأل أي حد كبير في السن في محيطك يقولك لو يقدر يرجع الزمن كان اهتم بجسمه وصحته بدل المرمطة اللي وصلها.. أكرم جسمك علشان جسمك يكرمك.

لما تلتزم فترة الناس اللي بقالها كتير مش شايفاك هاتبدأ تلاحظ تغير

شكلك وجسمك ووزنك نفس الناس اللي حاولت تحبطك هم أول ناس هايجروا عليك يسألوك عملت كده إزاي, شوف سعادتك وفخرك وإنت بتبقى ملهم ومرجع للناس.

- لازم تاكل علشان تخس:

مشكلتك مش مع الأكل، مشكلتك مع نوعية الأكل وكميته .

ما تاكلش خيار وخس وزبادي في حالات الجوع الشديد إنت مش أرنب..

الجوع المؤلم والمسبب لتغير المزاج ده معناه الجسم بيعبر عن اعتراضه لنقص عناصر غذائية لازمة لحياته وأداء وظايفه بشكل كامل.

أكل الزحالف ده ما ينفعش. وهاتفضل تلف حوالين نفسك زي قرد قاطع وبتحوم حوالين التلاجة وتحسس عليها مع قليل من الريالة اللاإرادية تنساب منك بدون وعي وعلى وشك نظرات حمدي الوزير في فيلم المغتصبون ومع الوقت هاترتكب معاها الدنيئة وهاتبطل الدايت في مرحلة ما، ما تجوعش، لازم تاكل علشان تخس.

لازم أكلك متوزع بين البروتينات والنشويات المعقدة والالياف والدهون الصحية وشرب الماء الكافي.

3 وجبات أساسية مكتملة العناصر.

ووجبتين سناكس مرة فاكهة ومرة مكسرات.

إنت المفروض تفهم المبدأ.

- الخضار مش هايشبعك.

- النشويات البيضا والمشتقة من الدقيق الأبيض والحلويات والفاست فوود وغيرها هاتجوعك أكتر.

- الفاكهة بالليل مصدر سكريات وطاقة غير مطلوب في الوقت ده من اليوم خلي الفاكهة والنشويات عموما في فترة النهار وحتى المغرب.

- ما توقفش أكل مثلا من المغرب وإنت بتنام 1 بليل ده غلط ومتعب نفسيا وجسديا.

- البروتين والدهون الصحية هي أحسن وجبات مسائية..

الرياضة:

الإنسان مخلوق علشان يتحرك ويتنقل بشكل مستمر بس الزمن والعصر الحديث وتطور التكنولوجيا هي اللي حولتنا للحياة داخل المكعبات الأسمنتية. علميًّا الحركة والرياضة من مسببات السعادة للإنسان وبتعالج الاكتئاب وتخفف التوتر والضغط العصبي لأن جسمك لما بتمارس رياضة لمدة 30 دقيقة يوميا على الأقل وبعد أول دورة لمدة أسبوعين بيزيد إفراز الأندورفين بشكل كبير وده هرمون بيقلل الألم بشكل طبيعي في الجسم وبيزيد إفراز الميلاتولين وده بيزود السعادة ويقلل الاكتئاب ويحسن النوم.. وكمان الضحك بيقلل الإحساس بالتعاسة ويعزز المناعة فا اجمع الاتنين مع بعض.. نصيحتي جرب تجري في الشارع وإنت مبتسم أو بتسمع شريط نكت لخالد الذكر حمادة سلطان.

هل في رياضة مناسبة، بالتأكيد أي مجهود أحسن من مفيش لكن لو عايز المختصر لو بدأت تتمرن بأوزان.

ده أقصر وأسرع طريق لحرق الدهون وتحسين عيوب الجسم وشد الترهلات قدر الإمكان.

ادخل على يوتيوب ودور على تمرين بأوزان في المنزل أو الجيم ملايين الفيديوهات متاحة.

واحد من أهم أسباب النجاح في إنك تفقد وزنك أو تبقى صحتك ومظهرك أحسن هي الاستمرارية، بمعنى إنك لو بتصحى كل يوم في معاد ثابت وبتاكل في وقت ثابت وبتمارس التمارين في وقت ثابت بنظام ثابت لفترات ما تقلقش عن 4 أسابيع وبعد كده تغير الروتين ده هايوصلك لنتايج مبهرة حتى وإن كان قليل فا قليل دائم خير من كثير منقطع، حتى لو 10 دقايق في اليوم مارست أي نشاط زي النط في المكان هاتشوف نتيجة مع الوقت.

أولا لما تتعود تصحى في وقت ثابت وتتمرن في وقت ثابت جسمك بيبتدي يستعد من قبليها بفترة يفرز هرمونات السعادة، أي والله ويضخ الدم وسيولة الدم في الجسم وينظم ضربات القلب ويأهل العضلات ويمدها بالدم والأكسجين اللازم علشان تبتدي تجهز نشاطها الصباحي.

لو إنت بتتمرن يوميا هاتلاقي نفسك اتعودت ومش قادر تغير بسبب إن تحسين مزاجك ارتبط بالنشاط ده زي اللي اتعود على شرب القهوة أو التدخين أول حاجه الصبح .

الرياضة الصباحية بترفع معدل الحرق بشكل قوي جدا وبيفضل

الجسم يحرق ساعات بعديها على مدار اليوم، وفي دراسات بتقول إنه ممكن يستمر لـ 24 ساعة كاملة.

ده غير تحسين نوعية النوم بشكل كبير جدا وبيعالج الأرق.

الرياضة الصباحية بتقلل كتير إحساسك بالجوع على مدار اليوم وبتخليك قادر تتحكم في طريقة أكلك ونفسيا لأنك بتستحرم الرياضة اللي مارستها الصبح تضيعها بأكل فاست فوود أو سكريات عالية.

الراحة:

الناس الملتزمة أوي بالدايت بتاعها والرياضة اليومية لازم راحة مناسبة لحجم المجهود.

الراحة الكافية في نفس أهمية الرياضة لو ما ريحتش يوم أو اتنين كل أسبوع هاتجيب نتيجه عكسية.

اليوم اللي بتاخده راحه فوايده كتير.

عضلاتك بتعمل استشفاء وجهازك العصبي بيرجع يتوازن تاني ويقلل الضغط من عليه.

بيدعم مناعتك وبيزود طاقتك ونشاطك تكمل نظامك الرياضي أحسن.

بيحسن مزاجك، والأهم بيحميك من الإصابة الجسدية في التمرين...

يوم الراحة مش هايبوظ نظامك، مش هايزودك في الوزن، مش هايقلل حجم عضلاتك...العكس تمامًا.

واستمتع في اليوم ده بجد، ريح فعلا ما تعملش مجهود ما تعملش أي نشاط رياضي حتى لو خفيف ونام كتير وكل كويس ما تقللش أكلك عن الطبيعي أبدا علشان الجسم يستفاد بالتغذية في الاستشفاء..

في ناس بتحتاج يومين راحة وفي ناس يوم كفاية، وممكن توصل لـ 3 أيام راحة في الأسبوع كل ما تكبر في السن أو تكون طبيعة عملك شاقة المهم ما يكونوش أيام متتابعة .

وده يتوقف على التزامك وحجم مجهودك ونوع الرياضة، كل ما يكون المجهود عالي كل ما تحتاج أيام راحة أكتر.

وكل 3 أشهر خد أسبوع متصل راحة من التمرين، وقلل تشددك من النظام الغذائي بعض الشيء.

المهم عيش اليوم ده زي الباندا البلهاء السعيدة...

الفصل السادس: من هم أعداؤك في حربك على السِّمنة

لو إنت أخدت قرار إنك تخس أو حتى تتبع نمط حياة وأكل صحي ده في الغالب بيكون قرار فردي وتنفيذه كمان بيكون فردي دي رحلة لازم تكون مستعد أن الاحتمال الأكبر إنك تمشيها وحيد من غير مسانده لو إنت محظوظ وأسرتك سواء رفيق حياتك أو الأب والأم أو أصحابك المقربين ساعدوك على القرار ده فا دي حاجه كويسه جدا وهاتساعدك تحقق هدفك بشكل أحسن وأسرع وألطف لأن لو إنت مثلا قررت تخس يعني نظام أكل مختلف وممكن تكون هاتلعب رياضة أكتر.

تأثير المقربين:

ناس ممكن تأثر بالسلب عليك اللي عايشين معاك في بيت واحد لأن لو طريقة أكلهم زي ما هي إنت هايكون عليك ضغط كبير جدا إنك تقاوم الأكل اللي إنت اتعودت عليه والحلويات وغيرها لو مش عارف تخلق وقت للرياضة بسبب التزامات أسرية أو حتى مش قادر تغير طريقة سهرك أو خروجك اليومية ده عائق لو كل مرة بتسوف تقول أنا هابدأ النظام مثلا لما أكون لوحدي أو لما ييجي الصيف أو الشتا أو لما أخلص امتحانات أو تسليم المشروع الجديد أو لما أرجع من السفر كل دي حجج ومعناها إنك داخل أصلا النظام بنيه إنك هاتوقفه تاني.

المحبطين:

لازم تكون مستعد لكل التعليقات البايخة والمحبطة من المحيطين كل اللي هاقوله حصلي أنا شخصيا وفي حاجات كنت مستعد ليها وحاجات لا وفي الغالب هايحصل لأي واحد قرر يخس هاتلاقي ناس في عينيها انتظار لحظة الانتكاسة بالنسبة لك ورجوعك لوزنك القديم وعاداتك القديمة تعليقهم على أكلك وإيه يا عم الأكل الوحش اللي إنت بتاكله ده أو مالك بتاكل بيض كتير كده ليه وهاتلاقي اللي يقولك إيه ده هو ينفع تاكل الكلام ده متأكد إن ده ينفع في الدايت أو اللي بيقولك لا إنت كده خسيت أوي هاتروح فين كفايه كده كويس لا إنت بتلعب رياضة كتير كفايه كده تعليقات الناس على شكلك اللي بقى مش زي زمان وإنك كنت أحلى زمان والتخن كان مناسب ليك أكتر هاتلاقي ناس أساسا أسلوب حياتهم غلط ولا تكوينهم الجسماني متناسق أو في سمنة مفرطة وبيديك نصايح أو بيقولك إن النظام اللي خس عليه من 20 سنة أحسن من نظامك هاتلاقي أصحابك بيتكلموا عن الأكل والمطاعم الجديدة اللي جربوها بشكل أكتر من المعتاد وده برضه طبيعي من الناس لأنهم بيحاولوا يوصلولك إنت فايتك متع كتير

إحنا مستمتعين بيها في الغالب كتير منهم ما يقصدوش حاجه بنيه وحشه ده طبع بشري عادي جدا وطبيعي إنك تبقى حساس للتعليقات اللي زي دي وخصوصا إنك بتكون أصلا على الحافة.

المفسدين:

في فئة هاتواجها هاتفسد عليك مجهودك ومثال مش تعميم ممكن الأزواج أو الشريكين بشكل عام عايزه جوزها أو الزوج عايز مراته يفضل في حالة جسمانية غير جيدة أو غير مُرضية خوفا من أن التغير ده يخليه يتشجع للبحث عن شريك آخر وده سبب فعلا بيحصل لو العلاقة أساسا مبنية على أننا ارتبطنا علشان ده المتاح في المستوى بتاعنا لو مبنية على حب ده هايعزز الارتباط أكتر وخصوصًا أن الشريك بيبقى شايفك أساسا كامل وفي أحسن هيئة ممكن الأم تلاقيها عمالة تطبخ أكل أكتر وأحلى وأنواع جديدة عن اللي اتعود عليه منها وده برضه طبيعي هي حاسه إنك هفتان أو أكلها ما بقاش عاجبك زي زمان.

الميزان:

الوقوف على الميزان بشكل مرضي وخصوصًا الناس اللي عامله دايت جديد لسه ممكن تقف كل ساعتين تلاته في اليوم... اللي بيجننهم أكتر إن ممكن يوزن الصبح رقم وبالليل يلاقي رقم وممكن يكون ملتزم بالدايت ويلاقي نفسه زايد.. أولا في عوامل كتير بتتحكم في رقم الميزان أولا كمية المياه المستهلكة على مدار اليوم أو المحبوسة في الجسم كمية الأكل اللي أكلتها قبل ما تطلع على الميزان نوعية النشاط الرياضي أو أي نشاط بشكل عام في يومك. لو بتشيل حديد أو تمارين مقاومة أكيد في كتلة عضلية جديدة اتضافت لجسمك. كم النوم اللي أخدته هل عليك ضغط نفسي وعصبي.. باختصار كل العوامل دي ممكن تخليك تزيد كيلو أو اتنين على الميزان. اترك عنك الميزان!
هات مازورة وخد مقاساتك وارجع وقارن كل فترة أو استخدم ملابس قديمة وشوف إذا وسعت عليك أو لا واستمع للمقربين منك وتعليقاتهم على نزولك في الوزن.

اليوم الفري:

يوم الفري "أخطر وأهم حاجة في أي دايت"

وده أي حد بيعمل دايت أو عمل دايت بيستناه من الأسبوع للأسبوع..

أولا إيه أهميته للي بيعمل دايت وليه متخصصي التغذية بينصحوا بيه.

حقيقي مفيش دراسة واضحة أوي مؤكدة بتأكد على أهميته لكن مبدئيا هو بيعمل على استقرارك نفسيا وجسديا، وده الأهم لما من وقت للتاني تغير نوعية الأكل اللي داخله جسمك.

ليه وإزاي، تعال نشوف!

في هرمون بروتيني موجود في الجسم هو الليبتين ويتم تصنيع غالبيته في الأنسجة الدهنية. ويتم تصنيعه بكميات قليلة في المخ والعضلات. وكلما زادت كمية دهون الجسم, كلما زاد من إفراز هرمون الـ Leptin . وهرمون الليبتين يتحكم في معدلات الأيض الغذائي ومستويات الشعور بالجوع وحدة التركيز والذاكرة والمزاج العام. باختصار كلما زادت معدلات اليبتين كلما زادت معدلات الأيض الغذائي وكلما قل الشعور بالجوع.

إذا استمريت فترة طويلة على رجيم قاسي, معدلات الليبتين بتنزل جدا وبيقلل حرق الدهون وبتحس بجوع بشكل مستمر علشان الجسم بيفتكر إنك في مجاعة وعلشان يحميك من الموت بيقلل استهلاك الدهون ووزنك يثبت ويبتدي الجسم يتخلص من الأملاح والمعادن والمياه والعضلات، وفي الآخر الدهون.

فا علشان كده متخصصو التغذية بينصحوا بيوم فري علشان يحل مشكلة ثبات الوزن وهم عارفين إنك هاتلبخ في اليوم ده فا الجسم يرجع يتوازن في الحرق.

وأغلب الناس بتخرب الدنيا في اليوم ده محاشي وحلويات وفاست فوود وبيكون في كل الوجبات ومعتقد إنه مستحيل يتخن، اللي خسره في أسبوع يرجعه في يوم.

أحب أبشرك بالعكس, أنت ممكن تاكل في يوم تبوظ تعب أسبوع، وبعد أسبوع اتنين تلاتة بتدخل زيوت ودهون وفاست فوود وحلويات كميات كبيرة الجسم مش هايعرف يتخلص منهم إلا بعد فترة طويلة جدا هاتلاقي نفسك زدت في الوزن وتبطل وتحبط وتوقف ريجيم وأكل صحي:

وكل أسبوع يتراكم عليه الكلام ده تصعب العملية أكتر.

الحل الأسلم:

ما تعملش فري لو إنت مش بتحب الأنظمة الصارمة.

لكن كل كام يوم آدخل حاجة محببة لقلبك بدون تأنيب ضمير.

قطعة حلويات.

أكله صغيرة من أكلك مفضل.

مشروب مفضل ليك.

لو في عزومة أو مناسبة اجتماعيه تناول الطعام بدون أن تحرم نفسك ثم تعود لنظامك سريعا وكأن شيئا لم يكن.

عدل تفكيرك إنك تعمل نظام حياة مستمر ومن وقت للتاني تقدر تاكل من أكلك المفضل بكمية معتدلة جدا.

لكن لو بتحب تلتزم أسبوع كامل ثم تاخد فري يبقى خد وجبة فري مش اليوم المفتوح مرة كل أسبوع.

لو كل يوم بتلخبط الدايت ملكش لا يوم ولا وجبة ولا معلقة فري أساسًا الدايت بتاعك شمال كله.

بعد اليوم الفري خلي يومين أكلك منخفض الكاربوهيدرات جدا. لأن مع ارتفاع معدلات الليبتين بتزيد مناعة الأنسولين. الجسم تصبح له قابلية لتخزين الكاربوهيدرات كدهون. لكن حافظ على البروتين والخضراوات والدهون الصحية في وجباتك.

الفصل السابع: لا يوجد طرق مختصرة

عزيزي صدقني لا يوجد طرق مختصرة أبدا للوصول إلى جسم مثالي وسأقنعك بالمنطق والعلم في السطور القادمة...
أولا عليك أن تقتنع أن لو هناك حبة سحرية أو جهاز سحري يقوم بتحسين الجسم وإصلاح عيوبة بدون بذل أي مجهود صدقني كان أغنياء العالم كلهم في أجمل الأجسام والأوزان.
وليس المجال هنا لتعديد المشاهير الذين يُعانون من السمنة المفرطة أو الصحة المتدهورة على الرغم من امتلاكهم ثروات تتيح لهم ذلك.
ولا تقول إن المطرب الفلاني أو المغنية أو الممثلة الفلانية تبدو أكثر شبابا من عمرها وجسمها جميل.
عزيزي كلهم يُمارسون الرياضة كلهم يتبعوا أنظمة تغذية صحية ولأن

مهنتهم تعتمد على الشكل الشاب المشرق دائمًا فهو يفعل كل ما في وسعه ويستثمر في نفسه مثل من يعمل في مهنة المضيف الجوي عليه أن يحافظ على وزن محدد.

حقيقة حبوب التخسيس وسد الشهية

أدوية التخسيس اللي بيتروج ليها في التلفزيونات والعطارين ومراكز التخسيس ومواقع الإنترنت والمتداولة بشكل عشوائي ودون أي إشراف طبي رقابي دوائي عليها..

كلامي اللي جاي ينطبق على أي دوا يندرج تحت مسمى

Formula ,smart , slimming , Diet

أو قاطع ومقلل للشهية. أو أي وجود لكلمة

slim, max , o max , k max , fax

وغيرهم من المئات من الأنواع بدون أي مبالغة

سواء حبوب أو أعشاب, شاي, شراب أي حاجة وكل حاجة باختصار.

كل الأدوية دي فيها مادة "السيبوترامين"..

المادة دي بتشتغل إزاي:

بتعمل على تثبيط إعادة امتصاص النّاقلات العصبيّة (Neurotransmitters) في الدماغ.

التثبيط ده بيؤدّي إلى زيادة الناقلات العصبية في الدماغ ورفع نسبة السيروتونين بيدي زياده في الإحساس بالشبع عند الأكل..

الأدوية اللي بتشتغل مركزيا على تثبيط الشهية ليها مضاعفات وآثار جانبية سيئة على المدى البعيد.

الناس اللي بتاكل بشكل عاطفي وسكريات نتيجته لا تكاد تذكر.

نشوف بقى الأجانب بيقولوا إيه:

إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ثبتت الدراسات الإكلينيكية أن له آثار جانبية بيتسبب في رفع ضغط الدم، وخطر على مرضى القلب والشرايين ويسبب آلام في العضلات، ولا يصلح الحوامل والمرضع والمراهقين تحت الـ 18 ولا كبار السن فوق 65 سنة ومرضى الضغط والقلب وممكن يسبب أزمات قلبية وجلطات، ونوبات القلب المميتة.

في بعض الأشخاص ظهرت عليهم أعراض متنوعة منها:

- احمرار العيون وعدم وضوح الرؤية وأمراض الزغللة والتهابات العين.

- اضطرابات الجهاز الهضمي مثل القيء والإسهال أو الإمساك وقرح المعدة.

- الرعشة والالتهابات العصبية وعدم القدرة على التركيز واضطرابات الإدراك وتشوه الذهن.

- هشاشة العظام وآلام في المفاصل, تساقط الشعر وضعف الأسنان وعدم انتظام ضربات القلب.

إن الشركة الصانعة لسيبوترامين Sibutramine وهي شركة أبوت (Abbott) قررت منع توزيع الدواء لجميع دول أوروبا وبدأ مشروع التوقيف لسيبوترامين من قبل الشركة الصانعة في 21 يناير 2010. وتم سحبه من الأسواق في أوروبا وأمريكا ومنع استخدامه.

وقرروا أن الأعراض المصاحبة والجانبية أخطر من أي فايدة مرجوة من الأدوية دي.

ما زالت الأدوية دي موجودة في الدول العربية بتصنعها شركات مجهولة أو أفراد وتباع في الصيدليات أو على الإنترنت, وحتى إن لم تذكر المادة على العلبة فهي موجودة فيها.

لا يوجد دواء يقوم بتسييح الدهون. والشهية المفتوحة علاجها الامتناع عن السكريات مش بالدواء.

أول ما تمتنع عن السكر سينتظم الأنسولين في دمك وتفقد الرغبة الشرسة الملحة في البحث عن الطعام.

حبوب القهوة الخضراء وهل ليها علاقة بنزول الوزن....

أولا القهوة الخضرا هي بن عادي خالص مش بن أخضر, هي محصول البن في حالته الخام وقبل ما يتحمص, القهوة الخضرا مفيده كا مضاد أكسده وفيها أحماض زي حمض الكلوروجين والكافيين.

أغلب الدراسات اللي اتعملت على فعالية القهوة الخضرا في التخسيس كانت قصيرة المدى وعلى أعداد محدودة وبدون تنوع في الأشخاص بشكل كافي، وفي حالات فقدت وزن فعلا وحالات محصلش أي تغيير يُذكر, لكن بشكل عام القهوة الخضرا مفيدة زي

القهوة الداكنة وتحتوي على نفس نسبة الكافيين تقريبا في القهوة العادية..

إذا كنت هاتستخدم حبوب القهوة الخضرا في شوية معلومات خد بالك منها:

- لو إنت مريض سكر لازم تستشير طبيبك الأول لأن في تعارض بينها وبين بعض أدوية السكر.

- الزنك والحديد.. القهوة الخضرا بتقلل امتصاصهم من الأكل.

- كتر استخدام حبوب القهوة الخضرا بيسبب أرق، صداع، توتر، ارتفاع في ضربات القلب.

- مرضى القلب والضغط، الحوامل، المرضع، الأطفال، وبعض مستخدمي أدوية الاكتئاب لا ينصح باستخدامهم لحبوب القهوة الخضرا.

الخلاصة, أستخدم حبوب القهوة الخضرا للتخسيس ولا لا؟

مفيش إجابة محددة على السؤال ده لأن الدراسات والتجارب عليها قليلة جدا، وخصوصًا إنها منتج جديد, لكن مبدئيا مفيش أي دراسات بتقول إن ليها أضرار خطيرة على الصحة وبرضه مفيش دليل قوي إنها بتساعد على نزول الوزن, وأغلب المنتشر على الإنترنت على فعاليتها قائم على تجارب وتقييمات شخصية لناس استخدموها بشكل شخصي.

مادة الأورلستات ومنتجاتها:

مادة الأورليستات.

وكل مشتقاته من أسماء تجارية.

زي زينيكال شيتوكال وغيرهم الحاجات مصنعة من نفس مواد تدخل في تركيبات مبيدات حشرية وسماد ودهانات صناعية .

باختصار شديد هي بتكون حاجز في الأمعاء وتمنع امتصاص الدهون من خلال جدار الأمعاء..

وبعد عملية الهضم الدهون غير الممتصة مش بتروح للكبد ولا لخلايا الدهن ولا لتغذية للجسم. وبالتالي يتم التخلص منها كمادة غير مفيدة للجسم.

الكلام شكله حلو يعني ناكل دهون وما تروحش للجسم.

لا يا سيدي مش حاجة حلوة، أولا الأورليستات بيشتغل على دهون الوجبة المتناولة فقط، يعني مش بيتشغل على دهون الجسم القديمة.

وكمان بيشتغل على 10 الـ20% من دهون الوجبة فقط، وليس بالكامل.

ولا يعمل مع النشويات، يعني لو بتاكل رز، مكرونة، عيش، سكريات، حلويات فاكهة..

ملوش أي تأثير تمامًا..

بيشتغل مع الدهون فقط. وأحب أقولك اللي أغلب المصريين والعرب مش دي أسباب تخنهم، محدش تخن علشان بياكل سمنة كتير.

أغلب الناس بسبب الحلويات، والنشويات، رز، مكرونة، عيش، والعصاير، والصودا والحاجات الخفيفة دي .

كان في دراسة اتعملت على 1200 شخص..

تم نشرها في مجلة الـCochrane Database Systemic Reviews.

إدوا جرعة حوالي 3 جرامات لكل فرد لمدة 4 أسابيع..

النتيجة نص كيلو في 4 أسابيع..

وفي دراسات تانية لقوا ناس خسوا 3 كيلو بس في سنة.

أنا مش هاقولك على العوارض الجانبية المقززة للمادة دي..

من دهون في البراز ذات لون أصفر ذي رائحة نفاذة وغير قابل للسيطرة..

يعني ممكن يحصلك عملية إخراج بدون أن تشعر، أو القدرة على التحكم لدرجة إن هدومك بتغرق من زيت البراز في حالة إنك عطست جامد أو كحيت كحة قوية..

الخلاصة:

ليست لها فعالية حقيقية تجعل مَن يُعاني من السمنة أو الوزن الزائد يعتمد على المنتجات دي..

أخطر أضرار الأورليستات..

تراكم مواد سامة على الكلى بسبب عدم امتصاص الدهون..

ضعف شديد في امتصاص الفيتامينات اللي بتحتاج دهون لكي تذوب..

أخيرًا لا يصلح للحوامل ولا المرضع ولا المصابين بمشاكل في الكبد والكلى أو حصوات والبنكرياس أو عندهم استعداد, ولا المصابين بمشاكل في المثانة أو خمول الغدة الدرقية أو مشاكل نفسية سواء اكتئابًا أو زي النهام والشره.

أعراض جانبية:

- **خروج غازات مع بقع الزيتية.**
- **براز رخو.**
- **براز دهني.**
- **صعوبة في التحكم في حركات الأمعاء.**
- **ألم أو إزعاج في المستقيم (أسفل).**
- **آلام في المعدة.**
- **فترات الحيض غير النظامية.**
- **صداع الراس.**
- **القلق.**
- **اصفرار الجلد أو العينين.**
- **بول داكن اللون.**
- **براز ذو ألوان فاتحة.**

حبوب الجارسينيا والرازبيري كيتون

أو مستخلصات الأعشاب الآسيوية والأدوية اللي بتدعي كذبا إنها بتخسس وخصوصًا بعد ما دكتورأوز وهو طبيب أمريكي شهير جدا وكان يظهر مع أوبرا وينفري في برنامجها.. روج لها في برامجه وده كلام ملوش أي مرجع علمي وكذب محض.. وكل ده ملوش أي تأثير على التخسيس ودكتور أوز طلع واعتذر بنفسه وقال إنه أخطأ لما روج للمنتجات دي, واترفع عليه شوية قضايا محترمة..

أولا الجارسينيا دي هي فاكهة زي القرع وبتستخدم في الطبخ وادعاء إنها بتخسس علشان فيها مادة الهيدروكسي سيتريك أسيد, اكتشفوها عن طريق تجربة واحدة يتيمة اتعملت على مجموعة فئران

واكتشفوا أنها لو اتاخدت بتركيز عال بتقلل تراكم الدهون، لكنها بنفس الوقت سببت ضمور الأعضاء التناسلية ليهم. المادة دي كانت واحدة من مكونات حبوب هايدروكسي كت Hydroxy cut بالمناسبة الفات بيرنر الشهير..

اللي اتمنع في أغلب الدول بسبب تسببها بتلف الكبد والموت.

لما اتجربت على الإنسان في المعامل في متطوعين وزنهم زاد وأغلب المتطوعين ما خسروش غير كيلو واحد بعد شهرين من الاستخدام المتواصل للمادة دي.

طبعًا في شركات بتحط كافيين عالي جدا علشان يدي مفعول للتخسيس، وده مصيبة لوحده لأنه بيسرع ضربات القلب والتوتر والقلق والأرق وارتفاع الضغط الناتج عن الكافيين العالي ولو حد عنده مشكلة في القب وما يعرفش احتمال إنه يموت وارد جدا جدا وحصلت في مصر كتير جدا.

حبوب التخسيس وحرق الدهون بأنواعها الأعراض الجانبية ليها مخيفة وأمراض في الكبد والكلى واحتمال الوفاة وارد للمرضى.

الديتوكس

أكيد في مرة سمعت حد بيكلم عن الديتوكس أو عملية تنظيف الجسم من السموم وإنه إزاي فرق معاه أوي وإنه بقى أسعد وأخف أنشط، وبقى يعرف يكلم ياباني ويعزف عالربابة ويمشي على الحيطة بسبب الديتكوس.

لازم تفهم إن الديتوكس ده محاولة فاشلة لتقليد الوظائف الربانية في الجسم اللي بتقوم بيها الكلى والكبد والقولون والرئتين مشتركة كلها في العملية دي يومياً بشكل مبهر ورباني ودي منظومه ما تخرش الميه، أعضاء جسمك أحسن وأكتر فعالية من أي خزعبلات في علبة دوا أو منقوع براطيش بالخيار والكرفس..

والناس بتشتري المنتجات اللي بتدعي قدرتها على تخلص الجسم من السموم حبا في الفكرة بشكل عاطفي وبتشتري علب فيها تركيبات ما أنزل الله بها من سلطان ومواد مجهولة ممكن يكون فيها ضرر أكبر من نفعها.. أو تغلي في خيار وشرابات وبروكلي وتاكل قشر بطيخ وبيدفعونا دفع إننا نصدق إن الإنسان كان أصله قرد...

الكلام ده يشمل عشبة باما السحرية اللي بتتلزق على الكعب حضرتك أو تحط بصل في الشراب وتنام.

الحاجة الوحيدة اللي ممكن تخلص منها هي أسرتك اللي هاتطفش

من ريحة رجلك..

يطلع واحد فلحوس يقولي بس أنا خسيت خماشر كيلو بمنقوع الديتوكس ده وفي شهر واحد, ده بيكون بسبب اعتمادك على سوائل بس مفيهاش أي فايدة غذائية وسعرات قليلة فا طبيعي تخس عضلات وميه مش دهون وهاترجع تتخنهم آجلا أو عاجلا بلا أي نقاش أو شك..

وأكتر كمان لأن الجسم هايعوض حالة الحرمان اللي كان فيها بتخزين دهون وسعرات أكتر لما ترجع للأكل الصلب..

ده غير خطورته إنه ممكن يسبب جفاف للجسم وبيجبر الجسم يتخلص من المعادن والأملاح والفيتامينات المهمة..

لو عايز تحسن وتساعد أعضاء جسمك على تنفيذ عملية التخلص من السموم بشكل أحسن هم خمس حاجات:

تاكل أكل صحي, شرب الميه الكتير, تبطل السكر المُصنع, تلعب رياضة..

الفصل الثامن: جراحات السِّمنة:

جراحات السمنة تحولت إلى "هوس اجتماعي"، يلجأ إليه آلاف الناس سنويًّا.

بيلجأ إليه الناس للنزول في الوزن في أقل وقت ممكن ودون بذل مجهود، وبدون النظر إلى مضاعفات هذه الجراحات التي قد تودي بحياة أصحابها.

الناس فعلا بتظن أن العمليات هي السحر اللي هاينسف دهونك والكلام ده مش دقيق بالشكل ده أبدا.

في الآفات من حالات الوفاة سنويًّا بسبب السمنة ومضاعفاتها، مثل السكتة القلبية، والسكتة الدماغية، وتصلُّب الشرايين، والفشل الكلوي.

النوع ده من الجراحات بيحتاج إلى مهارة وخبرة خاصة، ولابد من إجرائه في مكان طبي مزود بتجهيزات وتقنيات عالية، وإجراء عدد من الفحوصات والاختبارات الأولية لتحديد نوع العملية المناسب، والدقة والمهارة الشديدة في تنفيذها.

والعملية لا تنتهي بخروج المريض من غرفة العمليات ، ولكن الحقيقة الغائبة هي تبدأ من بعد الخروج من غرفة العمليات.

من هم المؤهلون لأحد جراحات السمنة؟

قد تكون مناسبة للأشخاص الذين يملكون مؤشر كتلة جسم BMI= 40 أو أكثر، إضافة للأشخاص الذين يملكون مؤشرا لكتلة الجسم بين 35 و40.

والذين يُعانون من مشاكل صحية تتعلق بالسمنة مثل السكري نوع 2، أمراض القلب أو اضطراب التنفس أثناء النوم.

زيادة الوزن: (BMI 29 -25 :) الأشخاص ضمن هذه الفئة لا يكونون مرشحين عادة لجراحات علاج السمنة.

السمنة:) BMI 39 –30 :) الأشخاص الذين يحملون مؤشر كتلة جسم 35 أو أكثر قد يكونون مرشحين في حال كانوا يُعانون من مشاكل صحية تتعلق بالسمنة..

مثل السكري نوع 2، أمراض القلب أو اضطراب التنفس أثناء النوم.

السمنة الشديدة: ((BMI 40 أو أكثر الأشخاص ضمن هذه الفئة قد يكونون مرشحين جيدين..

ويصنف الشخص كمريض سمنة مفرطة عند وصول المعدل إلى (35 - 40 كجم/ متر2).. وحين يتجاوز مؤشر كتلة الجسم 40 في نقدر وقتها..

نقول إن حالته "سمنة مميتة"، وحينها قد تستوجب حالته التدخل الجراحي.

وإذا كانت لديه مشكلات صحية بجانب السمنة، زي مرض السكري، واختلال تحمل الجلوكوز، وفرط الدهون في الدم، وارتفاع ضغط الدم، أو انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم..

أو باختصار للرجال فوق الـ40 و45 كيلو زيادة عن الوزن الطبيعي..

وللنساء فوق الـ30 لـ35 كيلو زيادة.

تم مصادقة إجراء ربط المعدة من قبل الـ FDA للأشخاص الذين يحملون مؤشر كتلة جسم 30 على الأقل والذين يُعانون من مشاكل صحية تتعلق بالسمنة.

سريعًا نشرح أنواع جراحات السمنة المختلفة والفرق بينها :

تحويل مسار المعدة :

تتم عن طريق المنظار ولا يتم إحداث أي شق في الجسم ويتم إدخاله إلى المعدة من خلال الفتحات الصغيرة التي لا تتجاوز الـ 1سم لكل

فتحة.

وباختصار النتيجة مرور الطعام مباشرة وبشكل سريع إلى الأمعاء بدون أي إفرازات من المعدة أو الأمعاء، الأمر الذي يقلّل من امتصاص الطعام.

وهناك أيضًا الجزء السفلي الذي يُشكل باقي المعدة، ويتم إقفال الشق الموجود فيه باستخدام الدباسات الجراحيّة.

عيوب تحويل مسار المعدة:

قد يحدث في بعض الحالات مشاكل والتهابات في المعدة: بسبب الشقوق التي يتم فتحها في المعدة والتي من الممكن أن تنفتح وبالتالي سيتسبب في حدوث نزيف داخلي أو تسريبات لمكونات المعدة على الأعضاء القريبة منها، أو قد تتقرّح وتُصاب بالالتهابات.

اضطرابات في الجهاز الهضمي: قد يُعاني الشخص من الانتفاخ أو الإمساك، وذلك بسبب التغيير الذي يطرأ على آلية عمل الأمعاء.

نقص شديد في الفيتامينات والمعادن في الجسم بسبب سوء وقلة الامتصاص بسبب مرور الطعام بسرعة من المعدة إلى الأمعاء بدون هضم جيد.

ولكن تعتبر هي أكثر العمليات فعالية في تخفيف الوزن ومناسبة للبدناء المصابين بأمراض خطيرة مصاحبة بسبب الوزن الزائد.

حزام المعدة:

لا ينصح بها فهي عملية أثبتت فشلها منذ بدأ تطبيقها، لأن نسبة إنقاص الوزن في أفضل الحالات لا تتجاوز 17% فقط.

تدبيس المعدة الطولي القديم:

الجراحة دي أصبحت من الماضي، لم تعد تُذكر في الأوساط الطبية, ولا يُنصح نهائيا حاليا بمناقشتها كخيار مطروح مع أى طبيب.

بالون المعدة :

بالون مطاطي بيتم وضعه داخل المعدة من الفم بمنظار الجهاز الهضمي ويتم ملؤه بمحلول خاص وتتم العملية دون الحاجة لتخدير عام أو إجراء جروح ويخرج المريض في نفس اليوم.

ويعتبر أقل أنواع جراحات السمنة ضررًا؛ لأنه يدخل عن طريق المنظار ما يُعطي المريض إحساسًا بالشبع، ويتم إزالته بعد 6 أشهر.

عيوب البالون:

العملية إمكانية تعرضها للفشل بسبب إنفجار البالون أو عدم تحمله أو حدوث انسداد الأمعاء والشعور بعدم الراحة نتيجة وجود جسم غريب داخل المعدة والإصابة بحرقة المعدة والبلعوم.

إذا كنت من محبي الحلويات والمشروبات السكرية العالية فبنسبة كبيرة البالون غير مناسب لسهولة وسرعة امتصاص النوعيات دي من الأكل في الدم.

المضاعفات الشهيرة وقد يشترك فيها بعض من أجروا هذا النوع من الجراحات :

الأشهر القليلة الأولى، تنخفض قابليتك للأكل بشكل كبير..

وسوف تتناول بشكل طبيعي طعاما أقل بكثير .

لو أكلت الطعام بسرعة أو أفرطت في تناول الطعام، فإن جيب معدتك سوف يمتلئ زيادة عن اللزوم، وقد تصاب بالقيء وتشعر بألم في الصدر.. والبطن العلوي. وستحتاج لإضافات من الفيتامينات (خاصة فيتامين B12 و D) والمعادن (خاصة الكالسيوم والحديد).

بعد حوالي سنة، قد يقدر الغالبية على زيادة السعرات إلى 1،200 سعرة حرارية في اليوم.

ولازم تكون تحت مراجعة دورية من قبل الطبيب، لأن من المضاعفات الشائعة لجراحات السمنة، حصى المرارة، حصى الكلى والقرح.

وقد يطور بعض الأشخاص مضاعفات أخرى مثل حدوث الفتق في موقع الشق أو التضييق حيث يتم إرفاق المعدة بالأمعاء الدقيقة. بعد وجبة غنية بالنشويات، وقد يعاني البعض من "متلازمة الإغراق"، وهو رد فعل بيسبب احمرار الوجه، التعرق، التعب الشديد والغثيان، التقيؤ، والإسهال، والغازات في الأمعاء.

الأشخاص الذين يخسرون 40 إلى 45 كيلو أو أكثر في بعض الأحيان بنسبة كبيرة قد يكونون بحاجة لعملية جراحية إضافية لإزالة الجلد المترهل الذي لن يعود إلى وضعه الطبيعي بشكل كبير، وهو أمر يجب أن تأخذه النساء خصوصا وأي شخص يجري العملية عموما..

لأن الجلد المترهل هو مأساة أخرى أنت في غنى عنها..

ولذا عليك الاهتمام بتغذية سليمة وممارسة الرياضة بأوزان لشد الجلد قدر الإمكان وبناء كتلة عضلية تحل محل الدهون المفقودة.

أخيرًا..

اتخاذ قرار مصيري مثل هذا يجب أن يكون آخر قرار تلجأ إليه،

وبالشروط المذكورة.

أولا أعطى نفسك فرصة عادلة في اتباع نظام غذائي مشبع بدون حرمان مع ممارسة الرياضة والصبر على النتائج..

لأن- عزيزي- دعني أخبرك أن إمكانية اكتسابك وزنا زائدا مرة أخرى بعد العملية هو أمر شائع وليس مستحيلا أبدًا.

في حالة إنك لم تتبع نظاما سليما ورياضة.

لأن الرياضة والتغذية الصحية هما سبيلك الآمن والأسرع والأصح لإصلاح عيوب جسمك وتحسين صحتك بشكل قاطع.

الفصل التاسع: نصائح عامة لتغذية الأطفال

الطفل الزائد في الوزن:

الأطفال اللي بتعاني من السمنة واللي تحت سن البلوغ زادت جدا في الفترة الأخيرة وملاحظ أن الأعمار اختلفت عن زمان جدا, ممكن تلاقي طفل من عمر سنتين ومصاب بالسمنة.

أولا تحديد إذا كان طفلك مصابا بالسمنة ولا لا يكون بالرجوع لطبيب الأطفال المختص في مقاييس معتمدة طبيا بتحدد ده.

بالمناسبة أسبابها أخطاء في اختيار التغذية السليمة للطفل، لأن ارتبط عندنا في مفاهيمنا كا عرب خصوصًا أن الطفل الممتلئ المنتفخ الوجه هو دليل على الصحة وللأسف ليس الحال هكذا في أغلب الحالات.

كثيرًا ما تجد أي أب وأم زيادة في الوزن عندهم طفل يا نحيف يا سمين. بسبب عادات غلط في الأكل يا اعتماد على نشويات في حالة السمنة أو الاعتماد على سكريات في حالة النحافة.

مثلا في أهالي بتعوض عدم وجودها مع أطفالهم بالحلويات والأكل وعدم إبداء أي اعتراض على رغبات الطفل.

زي المقيمين في دول الخليج خصوصًا أو اللي في الشغل أغلب اليوم.

كمان بسبب عدم رغبة الأهل في الإحساس إن طفلهم محروم مقارنة

بصحابه في المدرسة أو النادي أو غيره.

لازم نعترف إن التعامل مع سمنة الأطفال موضوع صعب وأصعب من الكبار كمان بكتير, علشان كده أنا شخصيا أنصح إننا نتفادى أي نظام وجداول صارمة للطفل لأن ده هايزيد من المشكلة والعناد.

طفلك لما ياكل فاست فوود خصوصًا المنتجات الأمريكية من برجر، بيتزا، فراخ مقلية، ناجتس شيبس، شوكلاتات، بسكوتات، بيحصلو عدة مشاكل أقلها هي السمنة بالمناسبة:

- بيتحول لمدمن سكر بالتدريج، لأنها غنية بالسكر لإعطاء الطعم المُحبب مع معادلة نسبة الملح للوصول لنقطة الرضا عن الطعم.

- بيفقد الشهية والرغبة في الأكل العادي.

- يشعر بالجوع بسرعة بعد الوجبة.

- ينخفض الأنسولين في جسمه سريعًا ويقوم بطلب حلويات بشكل ملح ومزعج.

- الاستهلاك المستمر مسبب للانسداد في الشرايين ويبدأ الضرر من أول يوم في التناول.

- إمساك بشكل مستمر بسبب نقص استهلاك الألياف.

- الكولا مليانة كافيين أكنك بتشرب طفلك قهوة بل أكثر ضررًا.

- تغير مزاجي بين العصبية والخمول والنعاس.

- شحوب الوجه وابيضاضه بسبب نقص المغذيات والفيتامينات "مش علشان أمه ليها عرق تركي".

- واحمرار الوجه وانتفاخه بسبب ارتفاع ضغط الدم "مش عز ولا حاجه طفلك عيان".

- ارتفاع فرص إصابته بمرض السكر.

- أخيرًا المعاناة مع السمنة طول حياته.

أنت المسئول مش طفلك عن تغذيته.

غير عاداته عن طريق تغيير نفسك أولا.

الحل:

- الأطفال أجسامهم بتحرق أكتر من الكبار، فا بمجرد تغيير شوية حاجات بسيطة هاينزل في الوزن من غير ما يحس إنه محروم.

- إلغي الأكل المُعلب ومن الشارع، شيبس، بسكوت، عصير، حلويات، لانشون، هوت دوج، كرواسون، باتيهات، إلخ... واستبدله بالفاكهة، المكسرات، العصير، في البيت كمية لا تتجاوز كوب صغير ومخبوزات منزلية.

السماح بالحلويات أو الممنوعات مرة أو اتنين أو حتى تلاتة أسبوعيا لكن تحت رقابة الأكل وتقنين الكميات.

ثم التقليل إلى مرتين أسبوعيا ثم مرة وهكذا..

- إنت القدوة أولا وأخيرا فلا تحضر أطعمة غير صحية للبيت أو لا تأكل أمامه أطعمة غير صحية وتمنعه منها مثلا الأب المدخن يدخن أمام أبنائه ويحذرهم من أضرارها.

- نظم مواعيد أكله في أوقات ثابتة علطول ودي أهم نقطة، لو عملت كده مش هايجوع ولا يفكر في حلويات علشان يسد جوعه إديله الأكل قبل ما يطلبه.

- من وقت للتاني كافئ طفلك بحاجة بيحبها بس في الوقت اللي إنت تحدده وبالكمية اللي تحددها.

- لازم تكون حازم بعض الشئ مع الطفل بخصوص أكله أو أي جانب تاني إذا ما رضيش ياكل الأكل المناسب له، مهم إنك ما تضعفش لرغباته بحزم لكن مش بقسوة وخلي في لغة حوار ونقاش لأن كل مرة هاتضعف هايعرف إنك مش جدي في كلامك.

- ما تطلعوش على الميزان حتى لا تسبب له ارتباطا شرطيا إن رضاك عن وزنه مرتبط برقم.

- ما تقارنوش بحد، تقوله شوف مين جسمه إزاي ولا بيعمل إيه.

- ما توجهلوش أي انتقاد بخصوص وزنه سواء قدام حد أو لوحدكم.

- خليه يمارس أي نشاط رياضي أي نشاط مش أقل من ساعة يوميا واللعب في الشارع والتنطيط المستمر في البيت يعتبر من النشاط الرياضي.

- مش كل حاجة يعملها صح تكافئه بالأكل، ما تربطش الأكل بالسعادة والنجاح عند طفلك لأن ده هايعمله ارتباط شرطي في المستقبل.

- ما تخليش طفلك ياكل بعد مرحلة بكاء أو زعل أو خناق ده هايخليه لما يكبر بيهرب للأكل كملجأ عاطفي.

- زيادة وزن طفلك إنت السبب فيها مش هو لأنك المسئول عن أكله وشرابه أغلب الأسبوع.

- النوم الكافي مهم جدا وعدم السهر لأن السهر من أكبر مسببات

السمنة عند الأطفال بالمناسبة.
- شبع خلاص بلاش فيلم الرعب بتاع الأكل هايجري وراك يوم القيامة.
- حاول قدر الإمكان ياخد 3 حصص من الخضراوات وحصتين من الفاكهة يوميا, مقدار الكوب يعتبر حصة.

- طفلك علشان يعمل رياضه لازم تعملها معاه, يعني زقه إنه يلعب أكتر، خده بنفسك والعب كورة جري.

- قلل استخدامهم للتكنولوجيا والتلفونات والتلفزيون وزقهم إنهم يلعبوا أكتر.

- اقعدوا كلوا على طاولة واحدة، ده عامل مهم جدا جدا في نفسية الطفل لما كلكم تقعدوا تاكلوا سوا ويكون في حوار داير بينكم وكلام وضحك مش هايحس بالحرمان على العكس هايبقى مستني القعدة دي كل يوم..

- لازم طفلك يشرب من 6 لـ 8 أكواب ماء يوميا، لازم تهتم بالموضوع ده بنفسك وتفكرهم كل شوية.

الطفل لما يعطش خياره الأول عصاير أو صودا للاسف, شرب العصاير والصودا لا يحسب من الماء وبيؤدي لجفاف جسم الطفل وفقدان الشهية بسبب السكر العالي فيهم, والكافيين في الكولا. وجه طفلك للميه دايما, وما تحطش العصاير أو الصودا على ترابيزة الأكل لمصلحته..

حسب المؤتمر العاشر اللي اتعمل في يونيو 2016 في إيطاليا عن سلسلة مكافحة سمنة الأطفال والتوعية عن التغذية السليمة إن في السبعينيات كانت نسبة السمنة في المدارس كانت 5%، دلوقت وصلت 21% , وإن في الغالب الطفل المُصاب بالسمنة في صغره بيظل مصاب بيها في الكبر..

القرار في إيدك إنت وبس وممكن تحقيق ده دلوقت لما يكبر إنت ضيعت عليه فرصة إنت الوحيد الملام عنها..

وده يعتبر من بر الآباء بالأبناء..

كيف يتحول الطفل الطبيعي لطفل سمين؟

منذ ولادة الطفل يكون في جسمه عدد معين من الخلايا الدهنية ومع طبيعة ونوعية التغذية التي يحصل عليها تبدأ الخلايا في التضخم..

ثم بعد ذلك يبدأ الجسم بخلق خلايا دهنية جديدة.

لو طفلك بلغ وهو سمين الخلايا الدهنية اللي عنده هايفضل محتفظ بيها عمره كله بنفس العدد.

الخلايا الدهنية اللي اتكونت خلاص مش هاتنقص لما يخس، آه بتنكمش بس بتفضل بنفس العدد الحل الوحيد لإنقاص الخلايا الدهنية هي عمليات شفط الدهون.

ولما يبوظ نمط الحياة الصحي يرجع بيتخن بسرعة خيالية لأن خلايا الدهون مسعورة حرفيا وجاهزة لتخزين الدهون.

اعرفي إن من أول ما الجنين اتكون في رحمك إنتي هاتحددي حياته، ما تاكليش سكر ومقلي وعجين وأكل من الشارع وإنتي حامل.

الزيادة المهولة للحامل هاتؤدي لمولود زايد في الوزن ودي حاجة محزنة على عكس المعتقد السائد ويبدأ الأهل يخافوا طفلهم يتحسد.

ولما ترضعي ما تاكليش الحاجات دي بتغير في نوعية لبن الأم وأيوه ممكن تسبب سمنة للطفل.

لو ما بترضيش تقعدي مع حد بيدخن وإنتي حامل اعرفي أن أكلك للسكريات بيوصل الضرر للجنين.

طفلك ما تعرفيهوش على السكر قدر الإمكان أخرى المصيبة قدر إمكانك..

وأيها الأب عليك إنك تكون على قدر المسئولية ما تدخلش أكل غلط البيت ما تجبش كراتين الحلويات والشوكلاتة.

إذا مثلا مش بتدخن في وجود أطفالك الأولى ما تاكلش الحاجات دي في وجود أطفالك.

ما ترميش المشكلة على الأم لوحدها أبدا إنت مسئول زيها وأكتر.

ارحموهم من العذاب اللي بيعيشه أي إنسان بيعاني من الوزن الزايد.

لو إنت عانيت من زيادة وزنك ما تخليش أطفالك يمرو بنفس المعاناة.

كل دي مشاكل تغذية من الطفولة.

أنا أب أولا وأخيرًا وعارف الصعوبة إنك تقف في وش المجتمع غير الواعي غذائيا

والجد والجدة وأصحاب المدرسة والأقارب اللي الحب عندهم مرتبط بالأكل

انقذوا أطفالكم وإن خاصمكم نص العالم.

عيادات السكر بقى يزورها الأطفال أكتر من الكبار.

وأطفال مصابين بالسكر النوع التاني اللي كان مستحيل زمان.

طفلك مش هايحبك أكتر بسبب كيس شيبس أو شوكلاتايه أو عصير كرواسون كولا بسكوت.

حب طفلك إنت وامنع عنه السموم دي.

- أخيرًا وعن تجربة شخصية لحل مشكلة الإحساس بالاختلاف بين الصحاب في المدرسة لما بدأنا في البيت ندي لبناتنا أكل صحي وشكله جميل وألوان ومتنوع بدأ أصحابهم يقولوا لأمهاتهم إحنا عايزين زيهم وكانوا بياخدوا أكلهم يجربوا فا كنا بنديهم بزياده علشان صحابهم وبدأ الأمهات يكلموا أمهم عايزين يعرفوا منها الطرق والحاجات اللي بتعملها, أيوه إنت ممكن تغير الوسط اللي حواليك بمنتهى السهولة, الأطفال بتاكل بعنيها.

الطفل النحيف:

قدمت منظمة الصحة العالمية (WHO) بعض الإحصاءات لعام 2012 وأشارت من خلالها إلى نحافة ما يقارب 17% من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات في الدول النامية، أي ما يُعادل 97 مليون طفل، وذلك نتيجة لسوء التغذية وخاصة في المناطق الجنوبية للقارة الآسيوية.

أسباب نحافة الأطفال أو عدم اكتساب الوزن هي عرض لاضطرابات مرضية أو عرضية مختلفة زي اضطراب عملية امتصاص المواد الغذائية في الأمعاء بشكل كاف وبالتالي عدم كفاية المواد الغذائية اللازمة لعملية النمو كالبروتينات, الكاربوهيدرات والدهون, أما في حالة الولادة المبكرة فترتبط بدورها بضعف جهاز المناعة لدى الطفل. أو إصابة الأم بحالة مرضية أثناء الحمل.

قد تكون النحافة وراثية ولا يشترط أن يعاني كل طفل نحيف من سوء تغذية، ولكن المقصود هو عدم تناول الطفل للأكل المتنوع الصحي والذي يحتوي على جميع العناصر والفيتامنيات والمعادن والبروتين والدهون الصحية والنشويات.

- أولا الرجوع للطبيب المختص للتأكد إن الطفل فعلا يُعاني من سوء

التغذية والوزن أقل من الطبيعي.

- التأكد أولا من عدم وجود الطفيليات والديدان المعوية والتي لا تجدي معها التغذية السوية ويجب استخدام العلاج المناسب بعد إجراء الفحوص اللازمة.

التأكد من عدم اضطرابات الغدة الدرقية والغدد الصماء وأمراض المعدة والأمعاء، أو حتى الإصابة بالسكري وعدم اكتشافه.

- عدم منع أي طعام حتى لو شككنا إنه يسبب حساسية للطفل مثال مشتقات الألبان إلا بعد الرجوع للطبيب المختص.

- وممكن يحتاج بعض الأطفال للمكملات الغذائية الغنية بالفيتامينات والمعادن، وطبعًا بعد إجراء التحاليل اللازمة والرجوع للطبيب.

- المشاكل الأسرية مسببة لمشاكل التغذية عند الأطفال.

حلول فعالة أساسية:

- الأكل العالي بالسكريات والنشويات ليس هوالحل أبدا, ابتعدي عن البسكوت والمقليات والكولا والشيبس والشوكلاتة والأطعمة الدسمة لأن ده بيشكل خطر على صحتهم وسيسبب الزياده في الدهون ورفع الكوليسترول في الدم.

- الاعتماد على حصص متوازنة في التغذية من الكربوهيدرات اليومية، البطاطا البطاطس ارز بني شوفان والحبوب الكاملة.

- الفواكة والخضراوات على الأقل 5 حصص يوميا.

- الأجبان والزبادي السادة, وتجنب المحلاة مسبقا ومعلبة بقطع الفواكه لأنها غنية جدا بالسكر ومن مفسدات الشهية.

- اختيار البروتين الطري زي الأسماك واللحوم البيضاء والبيض.

- قلل الوجبات السريعة الخفيفة واعتمد على وجبات مشبعة متكررة في مواعيد ثابتة والأفضل أن تكون الأسرة كلها مجتمعة.

- النشاط الحركي مهم جدا للطفل النحيف ومساعد لبناء العضلات وفتح الشهية ولكن نهتم إن نعطيه عند شعوره بالجوع وجبات صحية متنوعة.

- لا مانع من إعطائه القليل من الحلويات من وقت لآخر حتى لا يشعر بالحرمان.

- تحضير الطعام يكون بشكل جذاب وجميل.

- المكسرات والفواكه المجففة محببة لدى الأطفال.
- التين والمشمش الجاف والموز والعنب والتمر من فواتح الشهية.
- السمسم جيد للطفل النحيف.
- لا تصرخي فيه لإكمال طعامه.

- الحرص على إعطائه وجبات صحية متنوعة في المدرسة قدر الإمكان.

- تسجيل ومراقبة التغيرات في مستوى نمو طفلك وزيادة وزنه بشكل دوري، وبإشراف الطبيب. والتأكد من أن طفلك بعدما حقق هدفه في الوصول إلى الوزن الصحي لن يتعداه إلى مرحلة زيادة الوزن والسمنة.

الفصل العاشر: نصائح عامة لتغذية الحوامل والمرضعات

الحامل:

أكتر حاجة بتشغل بال كل حامل إنها إزاي تخلص من الوزن الزيادة بعد الحمل, أولا الأسطورة بتقول إنتي لازم تاكلي كتير إنتي بتاكلي لاتنين يا ضنايا..

كده إنتي هاتلبسي في الحيطة..

المفروض تاكلي زيادة بين 300 إلى 400 سعر حراري لو حامل في طفل واحد.

ولو توءم من 400 إلى 600 سعر حراري.

يعني مثلا لو إنتي سعراتك العادية 2000 سعر حراري تزودي بما يتناسب مع حملك في طفل أو اتنين.

بس تاكلي إيه وإزاي..

من الشهر الأول للشهر التالت:

دي فترة غممان النفس والقريفه وجوع الوحوش علشان كده لازم أكلك يكون غني بالألياف وحبوب القمح الكاملة علشان يحسن مزاجك ويحسسك بالشبع, ابتدي يومك بالحبوب الكامله والبروتين.

وضيفي سكريات طبيعية في صورة ثمرة فاكهة..

يومك يكون فيه من ثمرتين ولحد 3 ثمرات فواكه و4 مرات سلطة خضرا في اليوم

البروتين يفضل 3 مرات في اليوم متوزعين في الوجبات.

بيض ولبن و فراخ ولحم وسمك.

الحلويات مرتين في الأسبوع قطعة ما تزدش عن 3 صوابع ويفضل تكون بالنهار مع الفطار بدل الفاكهة.

المفترض في الفتره دي ما يزدش وزن الحامل.

من الشهر الرابع للسادس..

هنا بقى نبتدي نركز على الأكل بشكل أكتر وخصوصًا مشتقات الحليب

يعني ممكن 3 مرات لبن وجبن ورايب وزبادي.

كمان الحديد مهم جدا نزود شوية في اللحوم الحمرا والبقوليات ونبدل الحلويات بالفاكهة.

الزيادة الطبيعية في الفترة دي نص كيلو في الأسبوع.

من الشهر السابع ولحد التاسع.

آخر مرحلة في الحمل تبتدي بقى النفخة والحرقان واحتباس الميه في الجسم والإمساك.

علشان تقدري تقللي الأعراض دي بشكل كبير.

ابعدي عن العدس، الفول، الحمص، البرغل، واللي زيهم.

اهتمي بالخضار والفاكهة.

قللي على قد ما تقدري من الملح.

الأكل من الشارع المليان أملاح هايزود حبس السوايل في الجسم والتورم في الأطراف.

استخدمي بودرة الخردل أو المسطردة أو أي بهارات تانية لإضافة نكهة للطعام.

اشربي ميه كتير.

الزيادة الطبيعية في الفترة دي حوالي 6 كيلو ودي زيادة لابد منها..

الطفل نفسه حوالي 3.5 كيلو، وبيحصل تضخم في الرحم كيلو كمان، والمشيمة ترمي بتاع نص كيلو، والسوايل اللي بتتحبس في الجسم 2كيلو ونص.

والزيادة في الدم كيلو كمان، ده غير تضخم الصدر حوالي نص كيلو، وطبقة الدهون تحت الجلد بتزيد كيلو..

الحامل لازم وزنها يزيد من 9 ولحد 11 كيلو دي زيادة طبيعية.

كل مرة بتروحي للدكتور بتاعك بيوزنك وده مهم لأن أي زيادة كبيرة أوي في الوزن أو حتى عدم الزيادة دي علامة مقلقة ومحتاجة فحوص..

أخيرًا نصائح عامة:

المقالي، الحلويات، أكل الشارع، والحاجات دي مش تغذية صحية دي سعرات مهولة تكفي مستشفى ولادة بحالها وده سبب زيادة الوزن والدهون العنيدة اللي الست بتدخل في مرحلة حرجة وحياتها وجسمها يتغيروا بشكل أبدي.

اللي هاتاكليه في التسع شهور دول هايحدد شكلك الـ9 سنين الجايين.

لما يجيلك السعار الغذائي..

كلي كبشه مكسرات من غير ملح..

كلي زبدة فول سوداني.

كلي فاكهة.

أي نوع بروتين.

كلي خضار.

وأهم حاجة الحامل ما ينفعش تعمل دايت هدفه نزول الوزن, غلط جدا؛ الصح نظام أكل مظبوط مناسب وبس, ممكن تتابعي مع متخصص تغذية وده حل كويس وهايفرق معاكي كتير بعد الولادة وتقدري تتخلصي من الوزن الزايد في خلال 3 شهور بس..

اعرفي إن من أول ما الجنين اتكون في رحمك إنتي هاتحددي حياته، ما تاكليش سكر ومقلي وعجين وأكل من الشارع وإنتي حامل.

الزيادة المهولة للحامل هاتؤدي لمولود زايد في الوزن ودي حاجة محزنة، على عكس المعتقد السائد ويبدأ الأهل يخافوا طفلهم يتحسد.

والرياضة الممنوعة للحوامل هي تسلق الجبال، التزحلق على الماء، ركوب الخيل، الجمباز، والغطس، غير كده تقدري تمشي، تشيلي

حديد، طبعًا بعد الرجوع لطبيبك المعالج وحسب حالتك الصحية.

المُرضع:

الأم المُرضع تغذيتها مهمة جدا في المرحلة دي علشان هي بتكون بتعمل المعادلة الصعبة.

تحافظ على وزنها من الزيادة وكمان ما تقللش إدرار اللبن وللمرضع يفضل ألا يزيد نزول الوزن عن 2 كيلو شهريا.

أول حاجة تعمليها يا ست الكل..

ما تسمعيش كلام حد يقولك إنتي بتاكلي لاتنين وتلاته وجو الجمعيات اللي بالنفر ده،

ابعدي عن الحلاوة الطحينية بالعسل والمفتئة والمغات وسد الحنك.

الموضوع أبسط من كده بكتير إنتي محتاجة سعرات حرارية أزيد من الطبيعي بتاعك بـ 300 لـ 500 سعر بحد أقصى.

علشان الست بتبقى خايفه تتخن فا بتقلل أكلها وهي حامل يقوم اللبن يقل فا تاكل حلويات وسكريات وسعرات عالية جدا يرجع اللبن يزيد وهنا تحصل الزيادة المهولة في الوزن وتبدأ البطن تترهل وخصوصا السفلى وما نقدرش نلمها بسبب كم السكر اللي بيضخ يوميا في الجسم وتبدأ مقاومة الأنسولين ترتفع وتخزين الدهون اليومي اللي يوصلك تزيدي بال2 وال4 كيلو شهريا وعلى الفطام تكوني زدتي20 كيلو على الأقل مع إن المفروض تخسي بسبب استهلاك الرضاعه للسعرات الزيادة.

الحل إيه بقى:

- مدرات اللبن والحل السحري أولا وأخيرًا هو شرب الماء بكثرة من10 لـ 12 كوبًا على الأقل.

- بغض النظر عن أي أكل بتاكليه اللبن في النهاية سائل ولو مفيش كميات كافية من الميه مفيش كميات كافية من اللبن, كباية ميه مع كل رضعة ليها مفعول السحر.

- النوم الكافي مهم لاستعادة النشاط والجسم يستعيد طاقته لإنتاج اللبن تاني.

- الرضاعة المنتظمة يعني إدرار لبن منتظم، رضاعة متقطعة يعني لبن أقل.

- الشوفان حلو أوي أوي أوي، افطري بيه وضيفي عليه حصتك اليومية من الفاكهة ومكعب شوكلاته دارك ومعاه زبادي واعتبريه الحاجة الحلوة في يومك مع بروتين حيواني بيض مثلا.

- أي خضار لونه أخضر مفيد، بقدونس، خس، خيار، بروكلي، سبانخ، جرجير.. خضار مش أقل من 3 مرات يوميا، وبالمناسبة الخضار فيه نسبة كالسيوم أكبر مما تتخيلي، والميزة ما فيهوش حجم السكر اللي موجود في الحليب مثلا اللي الناس معتقده إنه أكبر مصدر للكالسيوم.

- السمك صديقك الصدوق.

- فاكهة مرتين يوميا.

- حلبه، ينسون، سمسم، كراوية، شبت، ممتازين.

- طبعا أكل البروتين الكافي بيحفز إنتاج الحليب بشكل كبير جدا.

- الأم اللي بتاكل عيش ورز وحلويات وحلاوة طحينية وأكل مقلي ومن الشارع كتير بتفرز لبن كتير بس هاتتخن، والأم اللي معتمدة على البروتين والخضار والماء بتفرز نفس الكمية بصحة أحسن وبدون زيادة في الوزن، بل وهاتنزل.

بالنسبة للكافيين، الأحسن تقللي منه بقدر الإمكان. فنجان كفاية قوي. مش لازم تمنعيه خالص لو بتحبيه ومحتاجاه وبيفرق معاكي ما هو مش هايبقى العيال وأبوهم وقلة المزاج كمان. وسهر بسهر يعني. بس خليه بعيد عن النوم بـ 6 ساعات، ويُفضل يكون بعد الإرضاع مش قبل.

مرة أو مرتين أسبوعيا تاكلي أي أكل ليكي نفس فيه بكمية صغيرة مع الحفاظ على نظام أكلك الصحي هايحسن مزاجك ومطلوب.

الفيتامينات للمرضع:

أمهات كتير بعد ما يولدوا بيتوقفوا عن استخدام المكملات اللي كانت بتستخدم أثناء فترة الحمل.
وده خطأ لازم الإبقاء على نفس المكملات بعد الرجوع للطبيب المختص..
زي كالسيوم ومغنسيوم والزنك والفوليك أسيد وأوميجا 3 والحديد وفيتامين دال.

أخيرًا لما الأم بتاكل أكل مُصنع ومن الشارع وجانك فوود مليان زيوت مهدرجة ومتحولة إنتي حرفيا بتأذي طفلك.

حرفيا مش مبالغة.
اعرفي أن من أول ما الجنين اتكون في رحمك إنتي هاتحددي حياته، ما تاكليش سكر ومقلي وعجين وأكل من الشارع وإنتي حامل.

الزيادة المهولة للحامل هاتؤدي لمولود زايد في الوزن، ودي حاجة محزنة على عكس المعتقد السائد ويبدأ الأهل يخافوا طفلهم يتحسد.

ولما ترضعي ما تاكليش الحاجات دي، بتغير في نوعية لبن الأم وأيوه ممكن تسبب سمنة للطفل.
لو ما بترضيش تقعدي مع حد بيدخن وإنتي حامل اعرفي إن أكلك للسكريات بيوصل الضرر للجنين.
طفلك ما تعرفيهوش على السكر قدر الإمكان أخري المصيبة قدر إمكانك.
وأيها الأب، عليك إنك تكون على قدر المسئولية ما تدخلش أكل غلط البيت، ما تجبش كراتين الحلويات والشوكلاته.
إذا مثلا مش بتدخن في وجود أطفالك، الأولى ما تاكلش الحاجات دي في وجود أطفالك.
ما ترميش المشكلة على الأم لوحدها أبدًا، أنت مسئول زيها وأكتر.

ارحموهم من العذاب اللي بيعيشه أي إنسان بيعاني من الوزن الزايد.
لو إنت عانيت من زيادة وزنك، ما تخليش أطفالك يمروا بنفس المعاناة .

كل دي مشاكل تغذية من الطفولة.
أنا أب أولا وأخيرًا وعارف الصعوبة إنك تقف في وش المجتمع غير الواعي غذائيًّا،
والجد والجدة وأصحاب المدرسة والأقارب اللي الحب عندهم مرتبط بالأكل..
أنقذوا أطفالكم وإن خاصمكم نص العالم.
عيادات السكر بقى يزورها الأطفال أكتر من الكبار.
وأطفال مصابين بالسكر النوع التاني اللي كان مستحيل زمان .

طفلك مش هايحبك أكتر بسبب كيس شيبس أو شوكلاتايه أو عصير كرواسون كولا بسكوت .
حب طفلك إنت وامنع عنه السموم دي.

الدورة الشهرية والشهية المفتوحة:

الرغبة الشديدة في الحلويات أو الأكل المملح قبل وأثناء الدورة الشهرية..

وعلى فكرة الشعور ده مش طفاسة، ده تغيرات بتحصل في الجسم والرغبة دي مبررة جدا.

والرغبة دي بتكون قوية قبل بداية الدورة وبتقل مع بدايتها.

أغلب الآراء العلمية بترجح إن السبب اختلالات في هرمون البروجسترون ومستويات هرمون الأستروجين, سواء بالارتفاع أو الانخفاض على مدار فترة قبل وأثناء الدورة الشهرية وبتولد انخفاض في مستويات السكر في الدم، وده بيعمل رغبة شديدة للسكر.

فا الست تاكل حلويات فا يرفع مستويات السكر في الدم.

ثم بعد كده يحصل انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم، فا تاكل حلويات تاني

ثم نفسها تموع فا تاكل حاجة مملحة.

ثم تاكل حاجة حلوة تاني علشان تعادل الملوحة.

وتصحى الصبح تقف على الميزان تلاقي عيل صغير عنده 3 سنين بيوزن معاها

تكتئب فا تاكل حاجة حلوة.

ثم نفسها تموع فا تاكل حاجة مملحة.

ودوخيني يا لمونة.

الحل:

- تاكلي 6 وجبات صغيرة طول اليوم علشان تساعدك تنظمي الأنسولين في الدم.

- تاكلي بروتين في كل الوجبات، فراخ، لحمه، سمك، جبن قريش، منتجات ألبان، بيض، زبادي، بقوليات عالية في البروتين.

- سلطة ثم سلطة ثم سلطة 3 أطباق يوميا.

- ثمرتين فاكهة يوميا.

- ميه كتير أوي أوي.

- لازم تحافظي على نسبة الماغنسيوم في الجسم هاتقلل كتير من

الرغبة للحلويات، وده عن طريق الفول السوداني، لوز، كاجو، رز بني، ولب عباد الشمس، فاصوليا..

"بالمناسبة الشوكلاته غنية بالماغنسيوم علشان كده تفكير الإنسان بيروح عليها علطول، لكن عالية في السكر والدهون".

- ممكن تاخدي مكملات ماغنسيوم.

- اتعرضي للشمس بشكل كافي قدر الإمكان.

- النوم، والبعد عن الضغط العصبي عامل مهم ممكن تطفشي يومين وتقولي اتخطفتي من سواق أوبر.

- ادفي، بلاش تتعرضي لجو بارد.

- الحركة أو أي نشاط إن شالله تجري ورا العيال بالشبشب.

- بلاش مجهود رياضي قوي أول يومين في الدورة، وممكن أكتر لو بتكون متعبة جسديا ليكي بشكل عنيف.

- إوعي تقفي على الميزان قبل وأثناء وبعد الدورة خاااالص "دي ممكن يحصل فيها قتل عشوائي ثم انتحار جماعي".

- طبيعي بسبب الدورة تزيدي من 2 ولحد 3 أو 4 كيلو كمان، ما تقلقيش دي سوايل.

في حالة الموضوع خرج عن السيطرة وبدأتي تفكري جديا في قتل أي راجل في محيط سواء الشغل أو البيت أو الحي.

- خدي قطعة او اتنين شوكلاته دارك مع كوب زبادي.

- ممكن آيس كريم بيتي أو بولة في حجم قبضة إيدك مرة كده.

- شريحة أو اتنين بيتزا وإلغي النشويات باقي اليوم وارفعي البروتين.

لو كل ده ما جابش نتيجة.

اقتلي أي راجل أسهل.

في السجن ابقي خسي براحتك.

أنا عارف إن الستات هاتسيب كل الحلول دي وتمسك في خناق أقرب راجل ليها.

الفصل الحادي عشر: نصائح عامة لتغذية كبار السن

سوء التغذية عند كبار السن أمر شهير جدا، ولأن معظم الأمراض اللي بتصيبهم بيكون لها علاقة وثيقة بالتغذية.
التغذية السليمة، وخاصة لدى كبار السن، تساعد في الحفاظ على الصحة، والحد من تكوّن الأمراض المزمنة، تسهم في الحيوية والأنشطة اليومية، الطاقة والمزاج الأعمار 65 فما فوق، أكثر عُرضة لنقص التغذية ويوجد في أوساطهم نسبة أعلى من المشاكل الغذائية.

أولا اعمل لشيخوختك في شبابك، ده كلام واقعي وصحيح كل ما اهتميت بجسمك وصحتك ونوع أكلك في الصغر كلما قللت فرصة إصابتك بأمراض التغذية السيئة..

سواء أمراض قلب سكر، آلام عظم ومفاصل سواء كنت نحيفًا أو سمينًا الضرر متشابه.

لأن السمنة المفرطة والنحافة الشديدة كلاهما دليل على سوء التغذية والحاجة لتعديل السلوكيات.

هناك عدة عوامل مؤدية لسوء التغذية لكبار السن وقد تكون مسببة في زيادة الوزن أو النحافة:

- قصور وظائف الجسد:

مع تقدم العمر بيقل المعدل الوظيفي لأعضاء الجسم المختلفة. وتقل إفرازات الجهاز الهضمي مثل الحامض المعدي والإنزيمات الهضمية.
وبناء على ذلك يتعامل جهاز الهضم مع الغذاء بطريقة أخرى، تختلف عنه في تعامله مع نفس الغذاء في سنين الطفولة والشباب، حيث يقل تحمل الجسم لبعض المواد الغذائية، مثل الأغذية عالية السكر أو الأغذية المالحة. وتبعًا لذلك ينخفض أيضًا معدل التمثيل الأساسي للطاقة المنتجة والطاقة المخزنة في الجسم أو الحرق باللغة الدارجة.
تضرر الأسنان يؤدي إلى اختلاف كمية الغذاء المتناولة سواء بالزيادة أو النقصان.
فقد يضطر المسن إلى ابتلاع الطعام بدون مضغ أو يفضل شرب السوائل المليئة بالسكريات لسهولة بلعها.. دون الشعور بالحرج مما يؤدي لعثر في عملية الهضم وينتج عنها انتفاخ، حرقان المعدة، وإمساك مزمن في بعض الأحيان.

- **الأمراض:**

كأمراض ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين والسكر، أمراض المفاصل والعظام عمومًا.

ضعف الحواس:

مثل ضعف أو فقدان التذوق والشم والبصر له تأثير سلبي على حجم الطعام فضعف هذه الحواس يؤدي إلى حالتين إما النهم الشديد أو العزوف عن الطعام.

أعراض سوء التغذية عند المسنين:

ينتج عن سوء التغذية بسبب النقص في المواد المهمة، التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه بعض الأعراض، والتي تكون مؤشرات واضحة وهي:

ضعف مناعة الجسم، فقدان الشهية، نقصان الوزن، الأرق والسهر، العصبية، الإعياء البدني، الارتباك، الاكتئاب، الصداع، غشاوة العينين، ضعف البصر، السقوط المفاجئ، جفاف الجسم، تساقط الشعر، تقصف الأظافر، آلام المفاصل والعضلات والعظام، تورم اللثة، حرقان المعدة، عدم انتظام عمل الجهاز الهضمي (تراكم الغازات، الإسهال، الإمساك)، احتقان الأورام المائية في الجسم، البدانة في حالات عدم الاستفادة من كميات الغذاء المتناولة يوميا، والتي تكون غنية بالطاقة.

كيفية وقاية كبار السن من سوء التغذية:

تناول مجموعة متنوعة من الغذاء:

يُفضل كل وجبة أن تحتوي على غذاء من ثلاث مجموعات غذائية على الأقل.. من بروتينات ونشويات وخضراوات..

يُفضل الأغذية التي تحتوي على الألياف: مثل الحبوب الكاملة، البقوليات، خضراوات وفواكه.

يُفضل الأغذية التي تحتوي على كميات أقل من الملح، على سبيل المثال أجبان قليلة الملوحة، الابتعاد عن الأطعمة الجاهزة.

تجنبوا السكريات المضافة للغذاء- يجب الامتناع بشكل خاص من المشروبات المحلاة والعصائر المعلبة وتبدل بالفاكهة الطازجة.

الرياضة المناسبة لكل إنسان أيا كانت هي عامل رئيسي في الحفاظ على القوة والنشاط.. 3 إلى 5 أيام أسبوعيا 30 دقيقة كحد أدنى مناسب سواء مشي أو سباحة أو ألعاب جماعية وتمرين بأوزان مع مدرب مؤهل في حالة إن الإنسان مصاب بأي إصابات في العظام.

الاهتمام بالألياف الموجودة في الفاكهة بالقشرة والخضراوات والحبوب الكاملة مثل الأرز البني، الشوفان والبقوليات.

شرب الماء مهم جدا ومتابعة كبير السن خصوصًا لأنهم يميلون لقلة شرب الماء بسبب قلة النشاط فيقل العطش بالتبعية.

وأيضًا شعورهم بالحرج للذهاب أكثر من مرة لدورة المياه فيجعلهم يقلون من شرب الماء تجنبا لذلك..
فيجب التأكد من ترطيب أجسادهم.

الدائم للمحافظة على وظائف الجسم وخصوصًا عمل الكلى في المواسم أو البلدان الحارة فيجب تسهيل الأمر عليهم.

وأخيرًا الاهتمام بالفيتامينات الأساسية بعد استشارة الطبيب المتابع.

لأن أي نقص في فيتامين أو معدن له آثاره السلبية القوية خصوصا على كبار السن مثل:

فيتامينات دال والكالسيوم و ب ـ 12..

الفصل الثاني عشر: نصائح عامة لتغذية مرضى الغدة الدرقية

ما هي الغدة الدرقية؟

الغدة الدرقية هي غدة على شكل فراشة في الجزء السفلي من العنق لدينا. إنها تلعب دورًا حيويا في مختلف عمليات التمثيل الغذائي من جسمنا. وهي مسئولة عن الإفراج عن اثنين من الهرمونات الرئيسية: 1. ثلاثي يودوثيرونين (T3) و2. هرمون الغدة الدرقية (T4) . معًا، وهذه لسيطرة التمثيل الغذائي في الجسم.

وقلة نشاط الغدة الدرقية ينتج عنها إنتاج مستويات منخفضة من هذه الهرمونات، وتُسمى هذه الحالة انخفاضًا في إفرازات الغدة الدرقية Hypothyroidism ".

أولا اعرف إن الدور الرئيسي لهرمونات الغدة الدرقية هو تنظيم معدل النمو والتمثيل الغذائي للجسم، ونقص إفراز هذه الهرمونات يؤدي إلى حدوث أعراض عديدة، ويتم علاج نقص هرمون الغدة الدرقية باستخدام الأدوية، أو الجراحة (إن لزم الأمر)، واتباع نظام غذائي خاص

بالغدة الدرقية مهم جدا.

وفي حالات كثيرة بيرتبط قصور الغدة الدرقية بزيادة الوزن، فعدم التمثيل الغذائي الجيد للأطعمة نتيجة قصور في إفراز هرمونات الغدة الدرقية ينتج عنه تراكم الدهون في الجسم، والتخطيط الغذائي للأطعمة المناسبة لانخفاض هرمونات الغدة الدرقية يعتمد على استعادة وظائف الغدة الدرقية.

وهناك بعض الأطعمة التي يجب أن يتجنبها المرضى المصابون بانخفاض إفراز هرمونات الغدة الدرقية، حيث توجد بعض الأطعمة تؤثر سلبا على صحة ونشاط الغدة الدرقية، وأيضًا على امتصاص الأدوية المستخدمة فى علاج الغدة الدرقية.

الأطعمة الغنيَّة بالدُّهون غير المشبَّعة: يتعيَّن على مرضى فرط نشاط الغدَّة الدرقيَّة الابتعاد عن الأطعمة الدهنيَّة الغنيَّة بالدَّهون غير المُشبَّعة والأحماض الدهنيَّة المُشبَّعة، لأنَّها تقلِّل من قدرة الجسم على امتصاص الهرمونات الدرقيَّة، كما أنَّها تؤثر على مستويات إنتاج الغدَّة الدرقيَّة للهرمونات.

الخضراوات الكرنبية أو الخردلية: تؤثر الخضراوات الكرنبية مثل القرنبيط، البروكولي، اللّفت والملفوف لأنها تؤثر على قدرة الغدَّة على امتصاص اليود، وهو أمر مُهمٌّ جدًّا لضمان عمل الغدة الدرقيّة بشكلٍ طبيعي.

الكافيين: يؤثر على امتصاص الأدوية في الأمعاء، ما يعوق تنظيم إفرازات الغدَّة الدرقيَّة.

الصويا: لأنها تحتوي على مادَّة "فيتويستروجنز" التي تعرقل عمل أنزيم الغدّة الدرقيَّة، والذي يشكّل هرمونها، هذا بالإضافة إلى أنَّ تناول الصويا يزيد من فرص الإصابة بفرط نشاط الغدّة الدرقيّة.

الأطعمة المُصنَّعة واللحوم المدخنة المليئة بالملح لأن الكميّات الكبيرة من الصوديوم الموجودة في الأطعمة المُصنَّعة تضرُّ مرضى فرط نشاط الغدَّة الدرقيَّة بشكلٍ كبير وتجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدّم بنسبة تصل إلى 3 أضعاف.

المحليات الصناعية (الأسبارتام): المواد الكيميائية في المحليات الصناعية يمكن أن تسبب مشاكل في جهاز المناعة، ويمكن أن تحفز على ردة فعل لجهاز المناعة تؤدي إلى التهاب الغدة الدرقية وتكوين أجسام مضادة للغدة الدرقية.

لا تقوم بالاعتماد على أنظمة غذائية قاسية بها القليل من النشويات ولكن 45%من محتوى طعامك اليومي يجب أن يكون بها نشويات معقدة مثل البطاطا، البطاطس، العدس، الفول، الخضراوات، والفاكهة المناسبة.

الأنظمة التي تقوم بإلغاء عنصر واعتماد على آخر مثل منع اللحوم والدهون والاعتماد على الخضراوات والبقوليات والنشويات فقط غير مناسب أيضًا.

الاعتدال هو المناسب طبعًا بجانب الرياضة والالتزام بالدواء وإرشادات الطبيب المعالج والمتابعة بشكل مستمر، ولن تكون عائقا أبدا في فقدانك للوزن الزائد.

أما الأطعمة المحبب وينصح بتناولها لمرضى الغدة الدرقية هي الآتي:

الحبوب الكاملة:

فرط نشاط الغدة الدرقية قد يؤدي في الغالب إلى الإمساك الشديد، فإن الحل الأمثل لتجنب ذلك هو الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف. لذا ينصح بالمواظبة على تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البني، الشوفان والكينوا.

الأسماك:

لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية، تعتبر الأسماك بمثابة علاج طبيعي لفرط نشاط الغدة الدرقية، خاصة سمك السلمون، والسردين والتونة وذلك لاحتوائهم على كميات وفيرة من أحماض أوميجا 3 الدهنية التي تساعد في الحد من الالتهابات، وتقوي مناعة الأشخاص الذين يُعانون من فرط نشاط الغدة الدرقية. ويمكن استخدام مكمل أوميجا 3.

الخضراوات والفواكه:

تساعد الفواكه والخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة تدعم

عمل الغدة الدرقية، وتساعد على التحكم في زيادة الوزن.

الاهتمام بالأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين "د" ويمكن أخذ مكمل بعد الرجوع للطبيب المعالج , لأن مشكلة هشاشة العظام بترتبط بفرط نشاط الغدة الدرقية.

وأخيرًا قائمة بعدد من الأشياء التي يفضل تجنبها لمريض الغدة الدرقية:

منتجات الصويا.. ودقيق الصويا.

الكمثرى. الفراولة. الفول السوداني والجوز. بعض الخضراوات (الفاصوليا والبطاطا والسبانخ) الكرنب. وبالتأكيد المحشي.

التوفو (أحد منتجات الصويا) والأطعمة التى تدخل في إنتاجها، بذور الكتان، السكر المكرر أو الأبيض.

بدائل السكر زي المحليات الصناعية والصودا الدايت..

تقليل الكافيين (الشاى والقهوة) إلى أقصى حد ممكن والامتناع عنهم أفضل

الاستخدام المفرط لملح الطعام وتدخين السجائر.

الفصل الثالث عشر: نصائح عامة لتغذية مصابي السكر

مصر من ضمن أعلى 10 دول في معدلات الإصابة بمرض السكر.

والمصابون حسب إحصائية 2017 حوالي 11 مليون مصري.

يعني حرفيا مفيش عائلة مفيش فيها مصاب بالسكر وده بسبب انتشار زواج الأقارب

و90% منهم بيعانوا من الدهون في الدم.

72 % من المصريين مش بيمارسوا أي نشاط رياضي.

لا يوجد حتى الحد الأدنى من ثقافة التعايش مع مرض السكر والاعتقاد إنه بييجي بسبب السكريات والحلويات.

وبسبب ده المريض بالسكر بيدوس في العيش، والرز، والمكرونة،

والمخبوزات، والسكر البني، والسكر الدايت..

وبيعتمد إن حقنة الأنسولين أو حباية الدوا هاتصلح اللي اتعمل في الأكل, والمصيبة هنا أخطر, ده موت للأعضاء بالبطيء.

ده غير المصيبة الكبرى إن الأجيال دي ورثت عاداتها الغذائية الغلط لأطفالها وده أدى لارتفاع أعداد الأطفال المصابين بمرض السكري النوع الثاني بنسبة 14%

اللي كان مش مرض معروف للأطفال من 20 سنة.

ده غير إن20% من الأطفال في مصر بيعانوا من السمنة تحت سن الـ 6 سنين.

وكان في دراسة بتقول إن10% منهم هايجلهم سكر النوع التاني .

إيه هو بقى مرض السكر؟

عندك نوعين من مرض السكر..

السكر النوع الأول عند البالغين والأطفال..

هو مرض يقوم الجهاز المناعي خلاله بإتلاف خلايا بيتا في البنكرياس، لأسباب غير معروفة ولم يتم تحديدها لحد النهاردة.

وبتحصل عملية الإتلاف عند الأطفال بسرعة وتستمر من بضعة أسابيع حتى بضع سنين. أما عند البالغين، قد تستمر سنوات عديدة.

السكر النوع التاني عند البالغين:

ويتم خلاله تدمير وإتلاف خلايا بيتا في البنكرياس لأسباب وراثية غالبا، مدعومة بعوامل خارجية. العملية بطيئة جدا وتستمر عشرات السنين.

الأعراض المبكرة :

- العطش– التبول بكثرة خصوصًا أثناء الليل– الالتهابات الجلدية– الخمول- فقدان الوزن الجوع الشديد- بطء التئام الجروح.

الأعراض المتأخرة:

تصلّب الشرايين داخل الأوعية الدموية في كل الأعضاء وكثيرًا يكون مصحوبًا بارتفاع في ضغط الدم وزيادة نسبة كوليسترول الدم.

بعض الأسباب المسببة لمرض السكري:

السمنة.

قلة أو انعدام النشاط البدني.

الأكل الغني بالنشويات والحلويات والأكل السريع والذي يمتص في الدم بسرعة وسهولة.

مرض السكر من النوع 1 قد يصيب الإنسان في أية مرحلة من عمره، لكنه في الغالب بيظهر في الطفولة أو في المراهقة.

أما مرض السكر من النوع 2، وهو الأكثر انتشارًا، يظهر في أي سن ويمكن الوقاية منه وتجنبه عن طريق الآتي:

كمان ممكن تتعرض أية سيدة حامل للإصابة بمرض "سكر الحمل"، لكن في ستات أكثر عرضة من غيرهن:

النساء فوق سن 25 عامًا.

التاريخ العائلي الوراثي بمرض السكر.

الوزن الزائد.

الأفضل تتأكدي مع طبيبك المتابع لحملك بعدم إصابتك بسكر الحمل .

ما هو التحليل لمعرفة إذا كنت مصابًا بالسكر؟

اختبار الهيموجلوبينِ الجليكوزيلاتي(Hemoglobin A1C / Glycosylated hemoglobin test).
وده بيعطينا فكرة عن معدل السكر في الدم خلال الثلاثة أشهر الماضية.

وينصح دائمًا بعمل التحاليل الآتية:

- مستوى السكر في الدم صائمًا.
- تحليل الكوليسترول في الدم والدهون الثلاثية.

- تحليل وظائف الكلى.
- تحليل البول وكذلك مزرعة البول في حالة الشك في وجود دلائل التهاب.
- تحليل البول للبحث عن الألبومين المجهري، وهو بروتين صغير الحجم لا يظهر في تحليل البول العادي ووجوده يدل على بداية اعتلال الكلى السكري.
- رسم القلب وخاصة لكبار السن أو وجود أعراض أمراض القلب.
- قياس مستوى الهرمون المحفز للغدة الدرقية (TSH).
- فحص قاع العين.

وكل 6 شهور إلى 12 شهرًا يفضل إن لم يكن أساسيًّا عمل التحاليل دي بصفة دورية:

1- الهيموجلوبين السكري.

2- تحليل مستوى الكوليسترول في الدم، وتحليل الدهون الثلاثي.

3- تحليل مزرعة البول.

4- تحليل بول للبحث عن الإلبيومين الجهري.

5- رسم (تخطيط) القلب (ECG) وخاصة لكبار السن أو وجود أعراض أمراض القلب.

6- وظائف الغدة الدرقية.

7- فحص قاع العين.

فحص القدمين، ومنها فحص الدورة الدموية والأعصاب الطرفي.

إذا اكتشفت إنك مصاب بالسكر سواء النوع الأول أو التاني عليك باتباع الآتي جنبا إلى جنب مع العلاج ومتابعة الطبيب بشكل دوري وأخذ قراءات السكر في الدم على الأقل 3 مرات يوميًّا:

- يجب الامتناع عن كل ما هو أبيض في الأكل قدر الإمكان: الخبز- البطاطس–الأرز- المعجنات- الحلويات- إلا بقدر ضئيل جدا.

الفاكهة تؤكل ولا تعصر يعني لو شربت كوب عصير برتقال هاترفع الأنسولين في الدم 5 أضعاف لو أكلت برتقالة كاملة.

عندك نوعين نشويات:

1- نشويات صحية ودي الجسم بيقوم باستخراج السكر منها ببطء.

- الجزر– السلطة– الفول– الجبنة– الشوفان- الرز البني- وبعض من الفاكهة-

نشويات غيرصحية ودي الجسم بيقوم باستخراج السكر منها بسرعة شديدة.

- الخبز وبالأخص الأبيض– الحلويات– البطاطس– الأرز وبعض من الفاكهة زي التمر.

2- لازم تمارس الرياضة أي رياضة وخاصة بعد تناول الطعام، لأن الجلايكوجن في العضلات والكبد عبارة عن سكر مخزون وحين يمارس الإنسان الرياضة يقوم بإحراق الجليكوجين فتقوم العضلات باستخلاص السكرمن الدم وده بيقلل من نسبة السكر في الدم, من أول 20 دقيقة ولحد 45 دقيقة مناسب لمريض السكر ويفضل كل 10 دقايق ياخد 5 جرام كربوهيدريتس سريعة زي بق من عصير طبيعي طبيعي. 3- يجب قياس نسبة السكر في الدم على الأقل ٣ لـ 5 مرات يوميا- قبل الإفطار– بعد ساعتين من تناول الطعام– قبل النوم.

4- وقف التدخين، التدخين لمريض بالسكر انتحار، لأن مضاعفات مرض السكر بتحصل في الأوعية.

5- مريض السكر يستطيع أن يعيش حياة طبيعية بدون مضاعفات المرض إذا قام بالحفاظ على معدل السكر في الدم في حدود المعقول.. عن طريق نظام تغذية سليم منخفض النشويات- الرياضة– والانتظام في العلاج .

6- أخيرًا الأكل والرياضة هم٧٠% من العلاج، كما يعتبر العلاج بالأدوية٣٠% من العلاج.

النَّحافة

السمنة المفرطة والنحافة المفرطة وجهان لعملة واحدة.

والاتنين بيعانوا من مشاكل مختلفة وحياتهم مش سهلة بس إحنا مش بنحس بيهم لأن غالب مجتمعنا مصاب بالوزن الزايد فا بيشوف النحيف على إنه كده في حالة أحسن منه وبلاش بطر على النعمة اللي إنت فيها .

النحيف بشكل مرضي مش سعيد على ما عكس ناس كتير متخيله على فكره واحد تخين يخس أسهل بكتير من واحد رفيع بيحاول يتخن.

الرفيع جدا بيعاني من اكتئاب برضه على فكرة وصعوبة إنه يلاقي حاجة على مقاسه، وعند الستات بيكون الموضوع أصعب لأن إحنا في مجتمعاتنا العربية للأسف بنشوف جمال الست بالكيلو وفرص جواز الممتلئة أفضل من النحيفة.

وعلى فكرة زي ما ممكن التخين يتكسف يلبس مايوه وينزل البحر، الرفيع برضه بيتكسف من شكله.

ده غير الأمراض العضوية اللي ممكن يكون بيعاني منها زي أنيميا وضعف المناعة وسهوله كسر العظام وضعف في الشعر والضوافر.

الناس شايفه النحيف إنه محظوظ ويا بختة بياكل أي حاجة ومش بيتخن.. على فكرة النحيف بيكون عايز ياكل ومش طايق الأكل وملوش نفس وبيغصب على نفسه علشان ياكل.

في ناس فعلا مهما تاكل ما بتتخنش، في ناس معتقده إن الحرق بيكون عندهم عالي جدا.. هو الكلام ده مش صح أوي ومش غلط!

في الغالب النحيف مش بيقدر فعلا ياكل كتير ده غير أنه في الغالب بياكل غلط وآه ممكن تكون نحيف وعندك كرش عادي يسطا.

وممكن أسباب وراثية أو نشاط عالي في الغدة الدرقية وفقر الدم الشديد بيعمل كده برضه أو أمراض في الجهاز الهضمي بتمنع امتصاص الأكل والاكتئاب الشديد بيعمل كده كمان.

طيب الحلول إيه لازم تزود السعرات الحرارية بس بشكل منهجي..

تاكل وجبات كتير بكميات صغيرة 4 أساسية و3 سناك بينهم .

تاكل مكسرات فاكهة.

خضراوات وبروتينات متنوعة.

نفس الكلام اللي في كل الكتاب ده ينطبق على النحيف تمامًا، الفرق فقط هو الكميات تكون زيادة.

وبرضه ابعد عن الزيوت والفاست فوود والمقلي والمحمر والعصاير المعلبة لأن كده هاتتخن على صحة زفت.

ولازم رياضة, الرياضة ملهاش علاقة بالوزن، الرياضة صحة وبتساعد أن الغذا اللي بتاكله يستهلك ويصل للجسم والعضلات بشكل سليم، ده غير إنها هاتفتح شهيتك مع الوقت.

وعلشان ما تلاقيش نفسك زدت دهون وطلعلك جناب وفخاد وكرش استخدم السعرات دي إنها تضيف ليك كتلة عضلية عن طريق التمرين بأوزان.

أخيرًا لازم تعوض نقص الفيتامينات بحبوب مالتي فايتامين، ولازم تسال دكتور إيه المناسب ليك.

الخلاصة أنت بتعمل نفس روتين اللي بيعمله واحد عايز يخس بس إنت بتاكل ضعف الأكل ومواعيد السكريات مختلفة وكميتها.

والصبر ثم الصبر ..

بلاش تجري ورا وصفات شعبية أو حبوب بتدعي كذبا أنها بتتخن 10 كيلو في أسبوع ولا حتى في شهر أو أدوية بتنفخ الجسم أو غيره .

الزيادة المنطقية والطبيعية والآمنة كيلو إلي اتنين شهريا، بص للرقم ده على مدار سنه وإنت هاتعرف إنه كويس أوي.

الفصل الخامس عشر: كوارث غذائية

قرار إنك تخس أو تغير صحتك للأحسن بشكل عام مش فعل واحد ومرة واحدة تاخده على صدرك، لا ده مجموعة قرارات صغيرة هاتخليك توصل لده ودي أحسن وأسهل وأضمن طريقة علشان تستمر..
إنك تقرر تغيير عادة كل مرة من عاداتك الغلط .. خلينا هنا نتكلم على شوية عادات غلط في التغذية..

جايز كتير مننا مكنش عارف إنها مضرة.

اللحوم المصنعة أو المعالجة:

زي اللانشون والسجق والبسطرمة وغيرها:

اللحوم المصنعة لما بدأ انتشارها في الستينيات والسبعينيات كانت أكثر استخداما وسط جنود الجيش الأمريكي في فيتنام, اللي هي زي السلامي، السجق، الهوت دوج، لانشون اللحمة، ولانشون الفراخ، البسطرمة، البيكون المدخن, ناجتس الفراخ .

وكان استخدامها مكثفًا ويوميا وسط الجنود وده لسهولة شحنها وتخزينها واستخدامها, وظهرت أعراض على الناس اللي مر عليهم سنة مستمرة من الاستخدام زي ضغط الدم المرتفع، أمراض القلب، أمراض في المثانة، سرطان الأمعاء والقولون ..

لكن وقتها مكنش في أي دراسة مؤكدة تربط بين النوعية دي من الأكل والأمراض بشكل مباشر وقوي ..

في خلال السنين القريبة اللي فاتت رجعت دراسات أكدت بشكل قاطع أن الاستهلاك المستمر للأنواع دي من اللحوم بيؤدي لأمراض سرطانية وخصوصًا في الأمعاء .

إيه اللي جد بقى, إن في 4 مواد رئيسية بتدخل في صناعة النوعية دي ارتبطت بشكل وثيق بالسرطانات وأمراض عديدة في الجهاز الهضمي والتنفسي :

1- مركبات النتروز(Nitrite, N-Nitroso Compounds and Nitrosamines ..)

ودي بتتحط على اللحمة علشان تديها اللون الوردي, ولتحسين الطعم, وتمنع نمو البكتريا وتقلل من أخطار التسمم الغذائي .

خطورته لما مثلا يتعرض لحرارة عالية زي لما تحط البسطرمة على النار والسجق والهود دوج... 8 من أصل 10 حيوانات تجارب تم رصد نشاط خلايا سرطانية مرتفع جدا.

النتروزامين موجود في الخضار والفاكهة بشكل طبيعي بس من حكمة ربنا إن وجود فيتامين سي في الأكل بيمنع تحول النتروزامين.

2- الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات Polycyclic Aromatic) Hydrocarbons ... PAHs).

اللحوم اللي بيتم تدخينها وبيدخل في تصنيعها التمليح والتجفيف والعملية دي بتعمل تحوير في مواد ضارة تشمل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات..

زي السلامي والبسطرمة, والتجارب على الحيوانات أثبتت حدوث نشاط سرطاني لإصابة فعلا بالسرطان وفي الأمعاء خصوصًا.

3) الأمينات الحلقية غير المتجانسة (Heterocyclic Amines (HCAs):

والمركبات الكيميائية دي تتكون لما بيتم تسوية الأنواع دي من اللحوم على نار عالية في القلي أو الشوي.. زي السجق أو الهوت دوج, ودي ارتبطت بسرطان القولون والثدي والبروستاتا .

ونفس المركبات دي بتظهر لما تشوي لحمة عادية على الفحم أو الخشب وتسيبها لدرجة إنه يتحرق أجزاء منها علشان كده أبعد عن الـ well done واستنى لما دخان النار يختفي .

4 - Sodium Chloride

الملح.. كل اللحوم المصنعة بتكون نسبة التمليح فيها خيالية وده علشان تحسين الطعم والحفظ لمدة أطول.. اللانشون بأنواعه والبلوبيف.

وتناول الملح بشكل مبالغ فيه بيزود من نمو بكتريا هيليكوباكتر بيلوري، وهي البكتيريا التي بتسبب قرحة المعدة، الانتفاخات, آلام القولون وإحدى عوامل الإصابة بسرطان الأمعاء .

وفي دراستين بس اتعملوا على استحياء ربطتا بين انخفاض الخصوبة في الأجيال اللي اعتمدت في طفولتها على الأغذية دي أو أنجبت أطفال فيها تشوهات .

الخلاصة اللحوم المصنعة مليانة مركبات كيميائية مش موجودة بشكل طبيعي في اللحمة الفريش وأغلب المركبات دي ضار بالصحة .

لو أنت شخص بتسعى لصحة كويسة أو بتعمل نظام غذائي النوع ده من الأكل مش المفروض يكون في أكلك .

تعود الأطفال على أكلها بيؤدي للبدانة أو النحافة الشديدة ..

فا الاستمرار في أكلها لفترات طويلة وسنين بتزود بشكل كبير خطر الإصابة بأمراض مزمنة والسرطانات. الاعتدال هايقلل من أخطارها والامتناع هايمنع خطر واحد من إحدى الجهات اللي محاوطانا في يومنا ..

إنت كا آب أو آم لازم تفهم إن صحة أطفالك هي قرار في إيدك إنت..

مشروبات الطاقة:

أو صفايح السم زي ما بحب أسميها, اللي بتتسوق على أنها تصلح للرياضيين أو الباحثين عن النشاط والفوقان وزيادة التركيز والطاقة، ومؤخرًا بدأت شركات أنواع تانية تستهدف اللي بيقعدوا وقت طويل في عمل مكتبي بوهم زيادة النشاط وعدد ساعات العمل..

ثم بدأ استهداف المراهقين وا حتى الأصغر سنا وتصويرها والترويج لها على أنها نمط حياة عصري سريع ومناسب للباحثين عن النشاط والقوة.

خلينا الأول نعرف هي تركيبتها إيه, التركيبة المعلنة اللي القانون بيجبر الشركات تكتبها على العبوة زي سكر، صودا، خليط من مواد منبهة أكثرها تركيزا الكافيين بنزوات البوتاسيوم وبنزوات الصوديوم.

وكمان كل شركة بتحط خلطة أعشاب وفيتامينات خاصة بيها. بس القانون مش بيجبرها إنها تقولك إن الجرعات الزايدة من تركيز الأعشاب دي أو الفيتامينات أضراره إيه. فا دي لعبة الشركات دي بتسوقلك على إنها خليط من الفيتامينات والكافيين وحاجات صحية.

زي أعشاب الجينسينج واينوزوتول وفيتامين ب3 وب6 جلوكورونولاكتون ثيانين, كارنتين وجنكو.

في أعراض بتظهر بعد فترة قصيرة من الاستخدام اليومي أو المكثف للمشروبات دي زي الأرق ارتفاع وانخفاض ضغط الدم، خفقان في القلب، احمرار في الوجه، صداع، إسهال، وغثيان، ودوخة.

الأضرار اللي قد تحدث على فترات طويلة تصل لسنين..

السكتات القلبية, السكر, الإدمان، حساسية في الصدر، تسوس الأسنان، هشاشة العظام، تسمم الكافيين، أمراض الجهاز الهضمي، والقرح، انخفاض الخصوبة..

طبعا ده غير السمنة المفرطة، نوبات صرع، وتدهور وظائف أعضاء الجسم الداخلية مع الوقت.

علبة زي الرد بول فيها ٧ معالق سكر ونشويات قد ثمرة بطاطس كبيرة و٢٠٠ سعر حراري. يعني لو بتشتري علبة يوميا هاتزيد ٢ كيلو شهريا

بسببها بس، اضرب في سنة كده..

كده مش هاتعطيك جوانح دي هاتعطيك في أردافك..

مشروبات الطاقة منتج لسه جديد نسبيا الأبحاث لسه تعتبر قليلة، لكن التقارير في بعض الدول أكدت ارتباطها بعديد من الأعراض اللي قولناها وفعلا في دول منعتها تماما أو منعت بيعها لأقل من 16 سنة.

جايز تأثيرها الضار أقل على اللي بيمارسوا رياضات قوية وبشكل شبه يومي لكن للناس اللي النشاط الرياضي معدوم من حياتها تركيز الخليط ده أشد خطورة..

المشروبات الغازية:

مش هاقولك على أضرارها اللي كلنا عارفينها زي بتعلي احتمالية الإصابة بالأمراض زي السكر النوع التاني وحصاوي الكلى وأمراض الكبد والقلب وضعف الأسنان والعظام.

وسبب من أسباب الصداع والاكتئاب، وده من المشروب نفسه بس..

ما تنساش الصفيحة الألامونيا اللي بتتعبي فيها طريقة التخزين لو غلط أو مش معالجة صح حجم كبير من الكوارث اللي بتعملها على المدة الطويلة.

علبة الكولا الكبيرة في محلات الفاست فود فيها 270 كالوري يعني لو بتشرب واحدة كل يوم يعني 1900 كالوري تقريبا أسبوعيا من الكولا يعني لمدة سنة90 ألف كالوري..

دول لوحدهم كفيلين إنك تزيد 7 لـ 9 كيلو في السنة الواحدة..

الآباء والأمهات اللي بيسمحوا لأولادهم بشرب الكولا أنتم حرفيا بتدوا السم لأولادكم لو إنت مش قادر تبطلها على الأقل احمي ولادك منها لأنهم أصغر من أن يكون عندهم القرار الصح لجسمهم وصحتهم.

أولا بتقلل الشهية تجاه الأكل الصحي وبتزود إدمانهم على الأكل السريع المحلي وبتأدي لسمنة أو نحافة شديدة في سن صغيرة..

وبتضاعف فرص أمراض السكر والقلب وهشاشة العظام في سن مبكرة لأنها بتستنزف الكالسيوم من جسم الطفل..

بتشتت الانتباه والتركيز وتغير المزاج المستمر بسبب الكافيين، ده غير تدمير الأسنان..

وعلى فكرة أسطورة اشرب صودا لونها أبيض أحسن، كلام فاضي

لونها أسود أو أبيض أو حمرا كله زي بعضه..
وأسطورة ناخد كولا دايت أنيل وأنيل..

الدهون المُهدرجة أو المتحولة..

واحدة من أكثر الدهون انتشارًا في أغلب الأكل وخصوصًا اللي بيباع في المحلات والهايبر وأي كشك هي الدهون المهدرجة أو المتحولة trans fat .

ودي أخطر نوع دهون تتخيله بيؤدي إلى كوارث صحية مع الوقت, موجودة في أغلب الأكل أغلب المنتجات وحاجات إنت ما تتخيلهاش..

ليه بيستخدموا الدهون والزيوت المتحولة في تصنيع الأكل علشان بيقعد على الرف فترة طويلة في المحلات علشان يحتفظ بالنكهة وما بتكلفش كتير في الشحن مش محتاجة تلاجات لحفظها وبتستحمل الحرارة وظروف الشحن السيئة.

هاتلاقي في حاجات بنستخدمها يوميا زي مبيَّض القهوة، البسكوت، الحمّص المصنَّع، زبدة الفستق والفول السوداني، الشوربات الجاهزة والمعلبة، البيتزا المجمدة، الوجبات السريعة، الباتيهات المالحة والحلوة، الكرواسون، العيش الأبيض بأنواعه, المايونيز، كاتشاب, البطاطس المحمرة, الشيبسي, الكورن فليكس كريمات تزيين التورت والحلويات اللي مش من منتجات الألبان الفروست مثلا, الكوكيز, الدوناتس, أوريو, بوريو, ألبان كيك, الفشار الجاهز اللي بيتعمل في الميكروويف, الميلك شيك من الشارع, الشوكلاته اللي في قلبها بسكوت البرجر والهوت دوج، الفراخ المقلية وناجتس الفراخ وكل الفاست فوود كله وغيرها كتير جدا جدا.

أي منتج بص على مكوناته لو لقيت أي حاجة من المكتوبين دول اعرف أنه غير صحي غير آمن ويحتوي على زيوت متحولة بالهيدروجين: هما (المارجرين- السمن النباتي)..

- **خالٍ من الكوليسترول..**
- **خالٍ من الدهون الحيوانية..**
- **زيوت (نباتية) مهدرجة..**
- **زيوت (نباتية) مهدرجة جزئيا..**

- زيت نخيل..
- سمن نباتي أو المرجرين..

لو إنت بتفكر تخس أو عايز صحة كويسة وجود المواد دي في نظامك الغذائي كفيل بإفساد أي حاجة أصلا ومكان تركيزها بيتجه للبطن بشكل كبير وعلشان كده تلاقي ناس شباب بيجلهم أمراض قلب مبكر وسكر انتشار السرطنات لأن الحاجات دي انتشرت بكثرة فظيعة وبقت في متناول أي حد، وخصوصًا مطاعم الفاست فوود والأطفال هم الفئة المستهدفة فا أكلهم في المطاعم متشبع بالمواد دي علشان طعمه يكون حلو وياكلوه كله، فا النتيجة الأهل ينبسطوا أنهم خلصوا أكلهم ويروحوا المطعم ده تاني..

) دي قاعدة في قسمي التسويق والتغذية في المطاعم على فكرة)..

طيب البدايل إيه؟

زيت الزيتون اللي مكتوب عليه عصره أولى على البارد أو زيت زيتون البكر, زيت الكانولا زيت بزر الكتان وبزر اللفت أو زيت عباد الشمس، ويمكن استخدام السمن البلدي الطبيعي بمقدار بسيط..

اعرف وخليك على يقين إن أغلب أمراض الشعب المصري والعرب عمومًا بسبب التغذية الغلط أمراض قلب سكر وسرطانات..

للي إنت بتقرره دلوقت هو مستقبل أولادك وكام مرة هايروحوا للدكتور قرار التخلص من الحاجات دي واستبدالها صعب وبرضه قرار إنك تصر على ضرر نفسك وأولادك صعب..

الفصل السادس عشر: تمارين المقاومة وأهميتها لخسارة الدهون

ما هي تمارين المقاومة؟

تمارين المقاومة هي التمارين الرياضية التي تسبب انقباض العضلات ضد المقاومة الخارجية مع زيادة القوة، والكتلة العضلية، وزيادة القدرة على التحمل . صالحة لكل الأعمار ومع مدرب مؤهل يمكن للمرأة الحامل ممارستها ولكن بأوزان خفيفة نسبيًّا
هذه التمارين تقوّي العضلات بشكل كبير ممَّا يجعلك قادر على القيام بالأعمال اليوميَّة، والتحرُّك بشكل جيّد، ويشير البعض لمثل هذا النوع من الرياضة بتمارين القوة، ولكن المسمَّى غير دقيق، ومن الأفضل تسميتها بتمارين المقاومة، حيث إنّها تقاوم القوة الخارجيَّة للعضلات..

بأوزان في المنزل..
أو عن طريق وزن الجسم..
أو باستخدام حبال المقاومة..
أو في النادي الرياضي..
أهمية تمارين المقاومة لكل الأعمار؟
بناء العضلات والحفاظ عليها..
صحة العظام فهي تساعد على تقليل أو منع هشاشة العظام..
تبطئ أو تعكس عملية الشيخوخة من خلال بناء حجم وقوة العضلات..
المساعدة في نزول الوزن مع اتباع نظام غذائي سليم..
تقوم بإصلاح كثير من عيوب الجسم..
تقوم بشد كثير من الترهلات..
ترفع من معدل الحرق..
تعطيك هامش أكبر في كمية الطعام المتناولة يوميا..
سيدتي الجميلة..
التمارين بأوزان أو شيل الحديد اسمه التمارين اللاهوائيّة.. عارفة ليه؟
لأنها مش بتحتاج إلى الأكسجين، لكن بتستهلك الطاقة الموجودة في العضلة أو الكبد أو باسم آخر الجلايكوجين وبالتبعية إذا كان الدايت بتاعك سليم وبتحصل على البروتين الكافي ومقلل في النشويات إذا هدفك تخسري دهون يبدأ الجسم في الاتجاه لاستخدام دهونك وتحويلها مصدر للطاقة, وعلشان كده خلي تمرينك بين ساعة إلى ساعة وربع تمرين بأوزان معقول جدا جدا ويتبعه شوية تمارين هوائية جري رقص نط حبل إنتي وصحتك بقى..
وعلشان كده شيل الحديد وشيل الحديد بس مش الجري وما شابه "مع احترامنا ومعرفتنا لفوايد التمارين الهوائية القلبية طبعاً"..
هايصلح عيوب جسمك بنسبة كبيرة واللي بتشتكي منها بقالك سنين ومهما عملت ريجيم ورياضة هوائية جري وغيره مش بترضى عن التغيير زي العضلة النايمة والقايمة وغيرهم..

عايزة وسطك يتنحت شيلي حديد ومش المقصود إنك تعملي تمارين بطن بس مثلا. لا كل تمارين الحديد هاتقلل من دهونك بطنك تمارين الضهر الكتف الأرجل الصدر والذراعين..

كل التمارين دي واللي محتاجة طاقة هاتسحب من دهون الجسم العنيدة مع الوقت، ولازم تتدرجي في الأوزان شغل الكيلو والاتنين وتفضلي بنفس الوزن أسابيع مش هايوصلك لأي حاجة شيلي تقيل زي الرجالة..

وما تخافيش مش هايطلعلك عضلات. كانت الرجالة عرفت تعمل أصلا ولو بيدور في دماغك سؤال هل لو شيلت حديد جسمي هايعرض ودراعاتي تكبر..

لا يا ستي مع الصبر والأكل المظبوط الصح جسمك هايبتدي تتصلح عيوبه وتتشد أماكن الترهلات بشكل ملحوظ ويختفي السيلولايت.

وكل ما كبر الإنسان كل ما بدأ يفقد عضل وخصوصًا بعد سن التلاتين..

وأغلب النزول في الوزن بعد العمر ده لو بدون رياضة بأوزان أو مقاومة بيكون الجزء الأكبر من العضلات مش الدهون..

لأن إفراز هرمون النمو بيقل وتبدأ مشاكل المفاصل والضهر والركبتين اللي بقينا نشوف شباب وستات في العشرينيات، مصابين بيها من قلة الرياضة أو انعدامها.

وده تفسير إن الناس بتظن إن الحرق بيقل بعد التلاتين أو الأربعين..

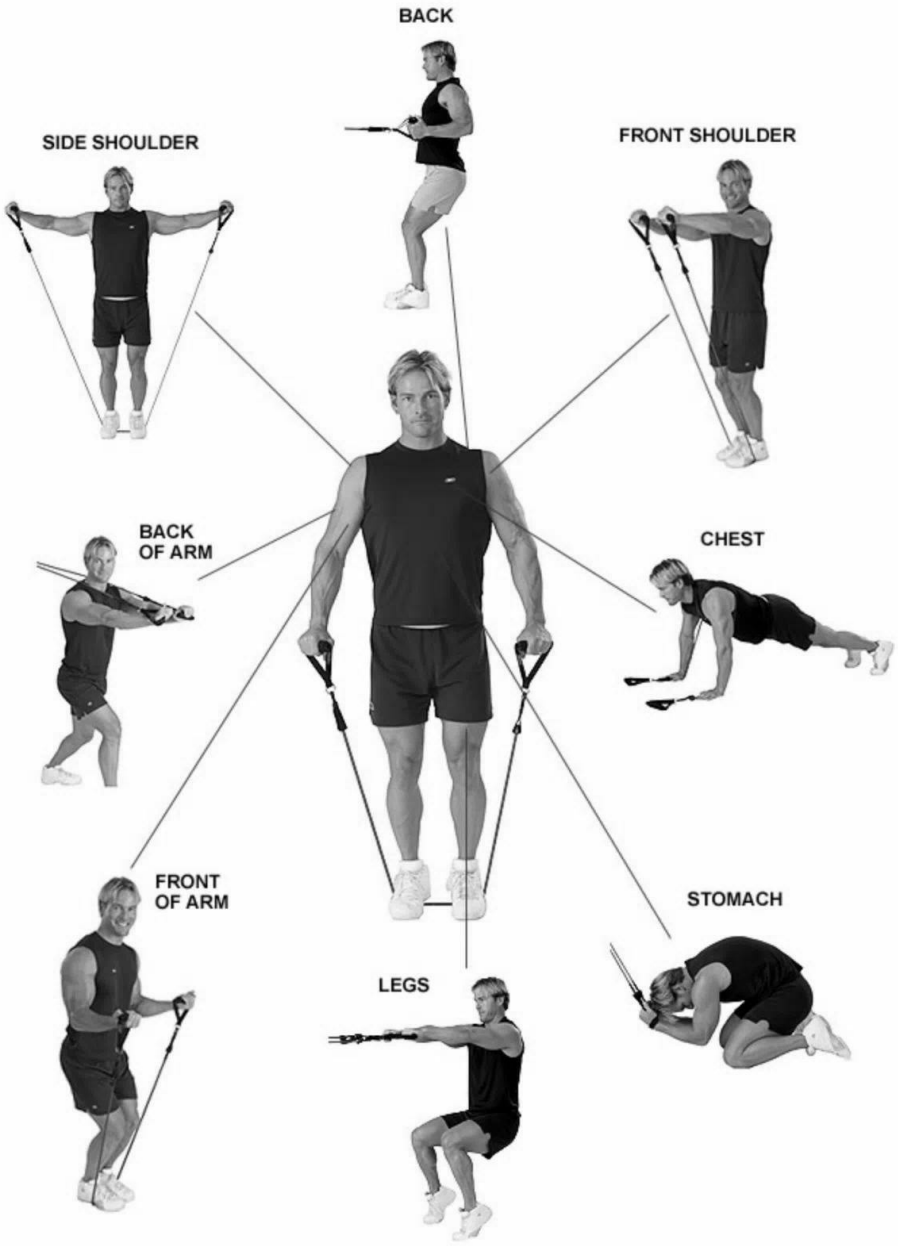
المشكلة إنك مش بتعمل الصح اللي يساعدك..

الخلاصة كل ما تكبر فوق التلاتين كل ما حاجتك لشيل الحديد تبقى ضرورة ملحة..

أنواع تمارين المقاومة:

تقدر تمارس التماري بأوزان في أي مكان سواء في البيت أو في نادي رياضي تستخدم حبال مقاومة أو وزن الجسم أو الأجهزة..

حبال المقاومة:


BACK
SIDE SHOULDER
FRONT SHOULDER
BACK
OF ARM
CHEST
FRONT
OF ARM
STOMACH
LEGS

التمرين باستخدام وزن الجسم:

التمرين بأوزان في المنزل:

التمرين في صالات التدريب الرياضية:

الفصل السابع عشر: معتقدات خاطئة في التغذية

في أساطير كتير ومفاهيم مغلوطة عند كتير من الناس لما تبتدي تعمل ريجيم والمفاهيم دي هي اللي بتؤدي للفشل والزهق، وبعد فترة قصيرة بتوقف وترجع تزيد أي وزن نزلته.. وكل المعتقدات المغلوطة دي هي من أكبر الأسباب في الفشل في خسارة الوزن لأنك معتمد على صدقها وملتزم بيها حرفيا وعلى الرغم من كده لا تجد النتيجة المرجوة.

المعتقدات الخاطئة في التغذية:

- ما تاكلش حاجة بعد 7 بالليل:
خطأ.
لازم تعرف إن السعرات الحرارية ما بتعرفش تقرا الساعة, الجسم بيستهلك السعرات في أي وقت نهار أو ليل، ممكن يكون الليل أقل بس نسبة صغيرة مش هي اللي هاتعمل زيادة مهولة في الوزن، وطبعًا إحنا بنكلم على أكل صحي مش زيوت ومقلي ومحمر ومحشي. لكن تقدر تاكل بروتين ودهون صحية ودول أأمن خيار زي الأجبان مع المكسرات زي السوداني جبن قريش زبادي بيض وغيرهم..

- لازم تقطع النشويات تمامًا:
خطأ..
ودي من أخطر الحاجات لأنها هاتصيبك بخمول واكتئاب وعدم تركيز وفقدان العناصر الأساسية للحركة وبناء الجسم, حول للنشويات المعقدة بدل من البسيطة يعني بدل اليسكوت والعصائر المعلبة وأشباههم بشوفان، بطاطا، رز بني، مكرونة بني كاملة الحبوب، بكميات صغيرة لمتوسطة، والأحسن تجعل أكل النشويات قريب من أوقات النشاط الرياضي علشان تروح لمخازن الطاقة في الكبد والعضلات.

- ما تاكلش نشويات مع اللحوم مع الخضار أو ما تخلطش نوعين بروتين مع بعض:
خطأ..
برضه غلط جهازك الهضمي بيعرف يتعامل مع أنواع الأكل المختلفة مع بعض عادي وبيستخلص العناصر المفيدة بشكل سلس جدا وهاتحس بشبع ولمدة أطول, ثم إن اللبن لوحده في 3 أنواع بروتين ولو أكلت معاه جبنة وبيض وفول كده 3 أنواع كمان.

ما تاكلش أي حاجة فيها دهون خالص:

خطأ

ودي من أخطر الحاجات الجسم محتاج الدهون بس الصحية والمفيدة الموجودة في زيت الزيتون وبذرة الكتان، المكسرات زي السوداني وغيره وصفار البيض، لحوم، ومنتجات ألبان كل دي مصادر دهون صحية ومطلوبة..

العب رياضة وكل زي مانت عايز:
خطأ

ده نهايته معروفة أول ما توقف رياضة هاترجع تزيد نفس الوزن وأكتر، لأن إنت ما ظبطش أكلك وطبعًا الرياضة محتاجة تغذية فاهتزود من أنواع أكل أصلا مش صحية ولا سليمة، فالجسم بيحرق الأكل الجديد الزايد عن الحاجة كمصدر للطاقة بدون اللجوء لحرق الدهون المخزنة في الجسم..

دايت النزول في الوزن السريع:
وده مضاره الصحية لا تعد، وبالمنطق إذا كسبت 5 كيلو إضافي في وزنك في 3 أشهر متخيل إنك تخسرهم في 3 أيام..
إنت بتخسر عضلات وماء ومعادن وأملاح وقدر قليل من الدهون, أي دايت متوازن يخسرك من 2 إلى 4 كيلو شهريا بحد أقصى..

شرب الماء أثناء الأكل بيعمل كرش وبيتخن:
خطأ شرب الماء قبل وبعد ووسط الأكل ما بيتخنش وما بيعملش كرش والماء لا يُوجد به سعرات ويساعد على عملية الهضم..

اليوم الفري يوم كامل مفتوح لازم يتعمل كل أسبوع:
خطأ لا يشترط إنك تاخد يوم فري كامل، ولا يشترط أيضًا إنك تاخد فري الصحيح.. إنك من وقت للتاني تاكل أطعمة محببة لقلبك لكن بكميات صغيرة..
أما غالب أيامك أكل مطبوخ بطريقة صحية للحفاظ على صحتك والوقاية من الأمراض..
ولكن إذا تفضل إن كل أسبوع تكسر نظامك فهي وجبة واحدة، وليس يومًا كاملا لأن بمنتهى السهولة يوم واحد قد يفسد مجهود أسبوع كامل..

الفصل الثامن عشر معتقدات خاطئة في الرياضة

المعتقدات الخاطئة في الرياضة:

- الست المفروض ما تلعبش حديد ولو لعبت يبقى أوزان خفيفة علشان غلط تعمل عضل زي الرجالة..

خطأ، والصحيح إن الست معندهاش هرمون الذكورة بالشكل الكافي علشان تعمل مظهر عضلي أبدا واللي بتشوفوهم عاملين كده دول بياخدوا هرمونات. أوزان خفيفة يعني بتضيعي وقتك في الجيم ومش هايحصل أي فرق لازم أوزان تجيبي بيها مثلا 14عدة وبصعوبة, شغل الكيلو والاتنين ده ملوش لازمة غير في الأول وبعد كده لازم تزودي أسبوعيا, ومفيش حاجة اسمها إنتي عندك عضل زايد..

- لو إنت زايد أوي في الوزن، الأفضل تلعب كارديو أو جري وكلاسات أيروبكس وجري بس بدون شيل أوزان علشان تخس..
الكارديو مع الوقت هايخسرك عضل، ومع الوقت وكل اللي هايحصل هاتتحول من شكل كمثرى أو تفاحة فوق الـ100 كيلو لإنسان في الـ 80 أو 70 كيلو ونفس شكل التفاحة أو الكمثرى، ولكن منكمش فقط وبرضه عيوب الجسم مش هاتتحسن بالجري خصوصًا الناس اللي وزنها زايد أوي، التمرين بأوزان هو أحسن طريق لتصحيح عيوب الجسم.

- الستات ليهم تمارين والرجالة ليهم تمارين...

الحقيقة إن تمارين الستات والرجالة واحد بالظبط، ولا يوجد أي فرق حتى في الأوزان المستخدمة يجب التدرج ولا يوجد سقف للنساء أقل من الرجال..

- هناك تمارين معينة علشان تخسس مناطق بعينها في الجسم سواء النص اللي تحت أو اللي فوق..

وده كلام عار من الصحة أو العلم, الجسم بيخسر الدهون من كل حتة، بس علشان ممكن يكون عندك تركيز الدهون أعلى في مكان بعينه النزول منه بيكون مش واضح زي الأماكن التانية، ولما تكوني عاملة دايت قاسي الجسم هايتمسك بالدهون العنيدة أكتر ويخسرك من الدهون السهلة زي الوش مثلا, زي ما الإنسان ما اخترش يزيد فين دهون مش هايختار يخسر فين الأول دهون. وبنفس المنطق لو إنت معاك طبق كشري وأنا اخدت معلقة هاتحس بحاجة؟!!..

وأي استخدام لأجهزة أو علاجات لتفتيت الدهون بشكل موضعي مشاكلها بشعة ومع الوقت هاتلاقي جسمك ضرب من أماكن أخرى إذا توقفت عن الرياضة والأكل الصحي..

- الرياضة تحتاج إلى إمكانيات ووقت..
أصلا مش معنى معندكش وقت أو إمكانيات إن صحتك تدهور، إمشي في البيت في الشارع العبي مع العيال، ارقصي، اتنططي، حركة مستمرة، شيل عفش البيت ورجعيه تاني, هات أوزان في البيت مع تنظيم الأكل..
- لبس الملابس الحرارية، زي بدلة الساونا أو حزام التخسيس يساعد على فقدان الدهون..
خطأ, خسارة الدهون تتم في الرئتين وليس عن طريق العرق, (نفس فكرة القطار البخاري)..

- يمكن حرق طعام وجبة كبيرة ودسمة بالتمارين الرياضية..
غلط كبير لأن إنت مثلا علشان تحرق وجبة بيتزا قيمتها 3000 سعر حراري محتاج تجري لمدة 6 ساعات تقريبًا.
فا هل الأسهل تجري 6 ساعات ولا تقلل الأكل..

- يجب عدم الأكل بعد التمرين بساعتين..
وده خطأ شديد، يجب الأكل بعد التمرين وفي خلال ساعة بحد أقصى لوقف عملية الهدم العضلي وبدء ترميم العضلات واستعادة النشاط..

***التوقّف عن الرياضة يحوِّل العضلات إلى دهون..**

الحقيقة أن الدهون والعضلات نوعان مختلفان من الأنسجة لا يمكن لأحدهما التحوُّل إلى الآخر. ولكن اللي بيحصل في حال التوقّف عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة هو سرعة تراكم الدهون حول الكتلة العضلية في الجسم، وخصوصًا الذراعين والوركين والساقين نتيجة قلّة النشاط وانخفاض معدّل الأيض الغذائي والإفراط في تناول الطعام بما يزيد على حاجة الجسم من الطاقة.

***حاسبات السعرات على الأجهزة الرياضية غير دقيقة..**

هناك العديد من التقارير التي تؤكد أن عدادات السعرات الحرارية الخاصة بالأجهزة الرياضية ليست دقيقة تمامًا مثلما يعتقد الكثيرون، فهي غير صحيحة لحوالي 20% من المستخدمين لأن جسم الشخص

العادي لا يحرق السعرات بمعدلات مرتفعة دائمًا كما أن المستخدم لا يقبض على الحساسات بشكل صحيح، ومع ذلك لا يزال الكثيرون ينظرون إلى هذا العداد على أنه دليل حصولهم على أقصى استفادة من التمارين الرياضية..

***كثرة العرق دليل على جودة التمرين..**

الحقيقة أن أجسادنا تنتج العرق كوسيلة للتهدئة وخفض درجة حرارة الجسم، ولكن أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تحصل على أقصى استفادة من التمارين الرياضية هو تنوع الحمية الخاصة بك التي سوف تبقي جسمك في تحدٍّ مستمر، فهذه الطريقة سوف تُساعد على تحقيق أفضل النتائج بغض النظر عن كمية العرق.

***الرجال والنساء لا يُمارسون نفس التمارين الرياضية..**

لا يوجد تمارين خاصة بالرجال دون النساء, والدليل ان كل العاب القوى والمسابقات الأوليمبية تجري للرجال والنساء على حد سواء.
وعلى كل سيدة أو فتاة تبحث عن حلول لمشاكل الجسم من ترهلات سيلولايت أو أماكن دهون عنيدة أن تمارس التمارين بأوزان..
فهي الحل الأول والأسرع لحل هذه المشاكل.

***مواصلة التمارين مع الألم..**

يظن البعض أن الشعور بالألم أثناء ممارسة الرياضة هو أمر طبيعي ويدل على فاعلية التمرين مما يدفعهم إلى مواصلة التمارين وتجاهل الألم، ولكن قد حظر العديد من الخبراء أن الشعور بالألم في بداية التمرين هو بمثابة تحذير من الجسم ويدل على شيء خاطئ، ومن الممكن أن يؤدي إلى إصابات على المدى الطويل قد تعوق ممارسة الرياضة مرة أخرى.

***توقع النتائج بعد تمرين واحد..**

على الرغم من إدراكنا جيدًا أننا لن نصل إلى أهدافنا البدنية في يوم وليلة، إلا أننا ولسبب ما ما زلنا لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من رؤية النتائج بعد ممارسة تمرين واحد فقط، لذا ينبغي أن نكون صادقين مع أنفسنا حول الوقت الذي سنستغرقه للوصول إلى أهدافنا..

21 يومًا هي مدة مناسبة لرؤية نتائج ملموسة..

الأحسن لعب الرياضة بعد تناول الطعام..

يعتقد البعض أن ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة تساعد على إحراق السعرات بشكل قوي والحقيقة أن هذا خطأ إذ إن كفاءة الجسم وقدرته على ممارسة الرياضة تضعف كثيرًا بعد تناول الطعام نتيجة قيامه بتوجيه غالبية طاقته الحرارية إلى المعدة لإتمام عملية امتصاص وهضم الغذاء التي غالبًا ما تسبَّب الشعور بالخمول والرغبة في النوم.. لذا، يفضّل ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام بساعتين إلى 3 ساعات.

الفصل التاسع عشر

إسلام إدريس

خبير تغذية ومدرب دولي معتمد

مؤسس صفحة سفاح الفات

eslam-ahmed@msn.com

www.safa7elfat.com

facebook.com/Safa7.el.Fat

- مدرب دولي معتمد من الرابطة الدولية للعلوم الرياضية (ISSA).
- مرخص من الجمعية الدولية للتغذية الرياضية (I.S.S.N) .
- مدرب شخصي معتمد (ACSM) .

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE · FOUNDED 1954 ·

ISSA · The World Leader In ISSA · Fitness Certification Since 1988 · CERTIFIED

issn
international society of sports nutrition™

IFBB

الخبرات والدورات التدريبية

- متخصص في علوم التغذية و التدريب الرياضي .
- مدرب دولي معتمد من الرابطة الدولية للعلوم الرياضية (ISSA).
- مدرب شخصي معتمد (ACSM)
- مرخص من الجمعية الدولية للتغذية الرياضية (I.S.S.N)
- دورات في علم النظم الغذائية و التغذية العلاجية و التغذيه المتقدمه و حساسية الطعام.
- دورات متخصصة في مصادر الطاقة و التحكم في الوزن و التشريح العضلي و التغذية للرياضيين و علم النفس الغذائي .
- دورات في التهيئة العضلية والتحمل العضلي وعوامل و متغيرات ممارسة التمارين الرياضية الحادة.
- كورس تضخم العضلات-انواع الألياف العضلية- أنواع الدهون-مستويات الهرمون-الاستعداد الوراثي-وعلاج عيوب الاجسام.
- دورة العقاقير الرياضية و علم المكملات.
- ورش تدريبية متقدمة من البرنامج التعليمي لاكاديمية الاتحاد الدولي لبناء الاجسام واللياقة البدنية والرياضة.

الرسالة و الأهداف

رفع الوعي الغذائي و الرياضي للمجتمعات العربية
تصحيح المفاهيم المغلوطة عن انقاص الوزن وممارسة الرياضة

الشبكات الاجتماعية

عدد المتابعين لحسابات سفاح الفات على جميع قنوات الشبكات الاجتماعية
من فيسبوك وجروب على فيس بوك وتويتر وانستجرام ويوتيوب تخطى

400.000

الانشطة المجتمعية

تم اختياري من قبل المكتب الإقليمي للدول العربية للأمم المتحدة للمرأة للتوعية بالمساواة بين الجنسين وتحقيق فرص متساوية كأحد الناشطين في رفع مستوى الوعي في تحسين جودة الحياة للمرأة عن طريق الرياضة والتغذية السليمة

هيئة الأمم المتحدة للمرأة **Social media champion**

الانشطة الاعلامية

عدة استضافات وحوارات في قنوات اعلامية مختلفة

صدى البلد · النهار العائلة · مدى · MEGA FM 92.7 الراديو على كيفك · الراديو 90.90 FM

الوطن · اليوم السابع · The Daily Crisp

الفصل العشرون

لو معتقد إن خسارة الوزن

سباق

صدقني

ده سبق عمرك ما هتكسبه

خسارة الوزن

هي رحلة

وحياة وفكر جديد

ليس هناك كمالٌ، ولكن نسعى لما يُرضي ضمائرنا ويُرضي ربنا، وقد أخرجتُ كتابي هذا ونُصب عيني تغيير ولو إنسانًا واحدًا..
فإن أحسنتُ فمن الله، وإن أسأتُ أو أخطأتُ فمن نفسي..
وإن وجدتم نقصًا أو تقصيرًا لما هو بين أيديكم من أوراق، فالتمسوا لي العُذرَ فقد حاولتُ كل وسعي أن أخرج بسطورٍ

أقرب لعقل ولقلب كل إنسان يُعاني من الوزن الزائد، ربما أخذتني الحماسة وشابت القسوة بعض كلماتي، ولكنها قسوة الأخ والابن والأب والخوف على الأهل والأحباء من شبح المرض والوهن، من مرض العصر الذي ينخرُ في الأجيال السابقة، ويسنُّ أسنانه للأجيال الصغيرة القادمة .

الفصل الواحد والعشرون: المصادر والمراجع

المراجع:

الجمعية البريطانية للتغذية.

الكلية الأمريكية للطب الرياضي.

المعهد الوطني للصحة، الولايات المتحدة الأمريكية.

أكاديمية الطعام وعلم التغذية.

وزارة الزراعة الأمريكية.

الجمعية الأمريكية لمرضى السرطان.

جمعية القلب الأمريكية.

جمعية السكري الأمريكية.

هيئة الغذاء والدواء الأمريكية.

جمعية التغذية الأسترالية.

مكتبة الولايات المتحدة الوطنية للطب.

الكتب:

Wheat Belly

Good Callories Bad Callories

Always Hungry

The case against sugar

Why We get Fat

Diabetes Solution
Death by food pyramid