

مفاهيم خاطئة عن الرجيم الصحيح والتخسيس الآمن

اعداد موقع الملكة للرجيم والتخسيس

www.almaleka.com



مفاهيم خاطئة عن الرجيم الصحيح والتخسيس الآمن

- اليوم سنستعرض معا بعض أشهر المفاهيم الخاطئة التي تتعلق بتعاملنا مع الرجيم وانقاص الوزن الزائد من أجسامنا.
- هناك الكثير من هذه المفاهيم والحقائق التي انتشرت وأصبحت تتردد بشكل كبير على أنها مسلمات مرتبطة بنجاح الرجيم الصحى بشكل اساسى.

مفاهيم خاطئة عن الرجيم الصحيح والتخسيس الآمن

لكى تفقد الوزن لا بد من أن تشعر بالجوع الشديد:

- هذا الاعتقاد ليس فقط خاطئ ولكنه خطير جدا على صحة الجسم أيضا ويمكن أن يسبب مشاكل صحية عديدة. وفي حقيقة الأمر فإن الجوع هو ألد أعداء الرجيم, لذلك ان أردت أن تنجح فى الرجيم وتحقق نتائج طيبة فيه فيجب أن تحرص تماما على ألا يشعر جسمك بالجوع نهائيا.
- فالكثيرون يعتقدون خطأ أنه لكى تجبر الجسم على حرق الدهون المخزنة فيه وتحويلها الى طاقة فانه يجب حرمانه من الطعام وجعله يشعر بالجوع الشديد حتى يضطر الى استهلاك هذه الدهون كتعويض للنقص فى امدادات الغذاء له.
- فى الحقيقة العكس هو الذى يحدث تماما, فالجسم عندما يشعر بالجوع وبحدوث نقص فى امدادات الطعام فانه يلجأ كوسيلة دفاعية طبيعية الى خفض معدل التمثيل الغذائى فى الجسم ويميل الى الدخول فى مرحلة من الكمون, كما يميل الى تخزين الدهون فى الجسم لمواجهة هذه الأزمة الغذائية. سبحان الله.
- لذلك احرص بشدة على عدم التعرض للجوع الشديد فى أى وقت أو فى أى مرحلة من مراحل الرجيم.

مفاهيم خاطئة عن الريجيم الصحيح والتخسيس الآمن

البروتين الزائد مفيد لامداد الجسم بالطاقة وبناء العضلات:

- وهذا فى حقيقة الأمر مفهوم خاطئ، والصحيح هو أن الجسم يقوم باستخدام البروتين كخيار أخير لبناء عضلات الجسم، اما الكمية الزائدة من البروتين تخزن فى الجسم على صورة دهون.
- هذا بالاضافة الى أن الافراط فى تناول الدهون يشكل خطرا كبيرا على الكلى. كما يحرم الجسم من الحصول على المواد الكربوهيراطية الصحية والمفيدة للجسم.

مفاهيم خاطئة عن الرجيم الصحيح والتخسيس الآمن

لانقاص الوزن يجب تناول أغذية منخفضة فى سعاتها الحرارية:

- وهذا أيضا من أحد المفاهيم الخاطئة والشائعة بكثرة فى مجال نظم الرجيم والتخسيس, حيث أن الكثيرين ممن يمارسون نظاما للحمية والرجيم, يميلون بشدة الى انتقاء الأغذية المنخفضة فى سعاتها الحرارية وتناولها معتقدين بذلك أن هذا هو السبيل الوحيد لانقاص الوزن.
- والحقيقة أن هذا اعتقاد خاطئ تماما, والصحيح هو أن الاسلوب الأمثل لانقاص الوزن الزائد من الجسم هو بتناول الأغذية الصحية والمفيدة للجسم وذلك للحفاظ على نسبة السكر فى الدم. كما يجب تناول وجبات الطعام على فترات زمنية متباعدة, اى كل 4 او 5 ساعات بين كل وجبة وذلك لاعطاء الجسم الفرصة لهضم الطعام بالكامل, والتخلص من أكبر كمية ممكنة من الدهون فى الجسم للحصول على الطاقة.

مفاهيم خاطئة عن الريجيم الصحيح والتخسيس الآمن

البيض يسبب زيادة الكوليسترول فى الجسم:

- هذا أيضا من أحد أهم المفاهيم الخاطئة والشائعة, فأكل بيضة واحدة يوميا لا يؤدي اطلاقا الى رفع نسبة الكوليسترول فى الجسم. فى حقيقة الأمر فان صفار البيض يحتوى على نسبة عالية من الكوليسترول, الا أن هذا لا يجب أن يكون مانعا لنا من تناول بيضة واحدة يوميا. فالبيض مصدر غنى جدا بالكثير من العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم.
- ويحذر اخصائى التغذية فقط من تناول البيض مع الجبن أو الزبدة, ويفضل تناول البيض مع الفاكهة أو الخضروات.



