

التخسيس

(2). اختيار نظام غذائي



اختيار نظام غذائي أو تحديد خطة غذائية

- السعر الحرارى هو مقياس الطاقة فى الأغذية. الجسم يحتاج لسعرات حرارية لعمل وظائفه. الهدف من أى نظام غذائي هو حرق كمية سعرات حرارية أكثر من التي ندخلها فى الجسم.
- سرعة فقدان الوزن تعتمد على عدة عوامل منها: السن، الجنس، الوزن الأساسى.
- كبار السن لهم تمثيل غذائي بطيء عن الشباب ولذلك يفقدون الوزن ببطء.
 - يفقد الرجال الوزن أكثر من السيدات (عندما يكون الطول والوزن متساويان) لأنهم يستهلكون سعرات حرارية أكثر.
 - الأشخاص البدنيين يفقدون وزن أكثر من زائدا الوزن بنسبة ضئيلة.



الاحتياج للسعرات الحرارية : للسيدات والرجال احتياج السعرات اليومى يكون حسب الوزن الحالى، الجنس ومستوى النشاط. عامة يفضل اختيار غذاء يحتوى على كمية كافية من البروتين، كربوهيدرات، أحماض دهنية وفيتامينات. مهم جداً تجنب الكحوليات، المشروبات السكرية، وأيضاً الحلويات (الكريمة، التورتة، البسكويت) لأنها تحتوى على سعرات حرارية عالية ونادراً ما تحتوى على مواد غذائية هامة.

كميات محدودة: طريقة بسيطة لفقدان الوزن هو شراء الأطعمة المجمدة التي تحتوى على سعرات حرارية قليلة أو مشروبات تحل محل الوجبة الغذائية، الوجبة الغذائية اليومية ممكن أن تحتوى على:

- وجبة الإفطار: تناول مشروب بدلاً عن الإفطار أو تناول إفطار خفيف فى البار.
- وجبة الغذاء: مشروب بدلاً عن الوجبة أو وجبة مجمدة تحتوى على سعرات حرارية ضئيلة (250 – 350 سعر حرارى).
- وجبة العشاء: وجبة مجمدة تحتوى على سعرات حرارية ضئيلة أو وجبة معبئة سابقامع خضروات.
- هذا الرجيم يعطى 1000 – 1500 سعر حرارى يومياً.

نظام غذائي قليل الدهون كمية الدهون فى الغذاء تقل هكذا:

- أكل غذاء يحتوى على كمية دهون ضئيلة أى أغذية تحتوى على دهون تمد الجسم فقط بكمية أقل من 30% من الطاقة. عامة كمية الدهون تكون مسجلة على الملصق. نظام غذائي يحتوى على 1500 سعر حرارى لا بد أن لا تزيد كمية الدهون عن 45 جم فى اليوم.

نظام غذائي بكمية كربوهيدرات قليلة

- نظام الغذاء العادى يحتوى على 200 – 300 جم كربوهيدرات يومياً ، إذا كان النظام الغذائى يحتوى على نسبة قليلة من الكربوهيدرات، 0 – 60 جم (قليل جداً) سيكون له أضرار جانبية غير مرغوب فيها مثل: الإمساك، الصداع (ألم الرأس)، رائحة الفم الكريهة، تشنجات عضلية، إسهال، ضعف عام.
- نظام غذائي يحتوى على كمية كربوهيدرات قليلة أى 60 – 130 جم يومياً. تتواجد الكربوهيدرات فى الفواكه، الخضراوات، الخبز، الأرز، المكرونة، الحبوب، المشروبات الكحولية، منتجات الألبان لكن اللحوم والأسماك لا تحتوى على كربوهيدرات.

نظام غذاء شعوب البحر المتوسط : يعنى نظام غذائي عام يستعمل فى المناطق التي يزرع فيها الزيتون وينتج زيت الزيتون حول حوض البحر المتوسط. وهذا النظام يحتوى على:

- كمية عالية من الدهون الأحادية الغير مشبعة (بيت الزيتون، زيت الجوز، زيت اللوز) وكمية ضئيلة من الدهون المشبعة (الزبد)
- كمية عالية من الخضروات، الفواكه، القطنيات (البقوليات)، الحبوب (7 – 10 أجزاء من الخضروات والفواكه يومياً)
- كمية متوسطة من الحليب ومنتجاته وبالأخص الجبن وهذه المنتجات لا بد أن تحتوى على كمية ضئيلة من الدهون (حليب منزوع الدسم، الزبادى، جبن منزوعة الدسم)
- كميات قليلة نسبياً من اللحوم الحمراء ومنتجاتها بل يفضل عنها الأسماك والدواجن
- لشاربى الكحوليات، كمية بسيطة من النبيذ الأحمر تساعد على الحماية من أمراض القلب. للسيدات تكون الكمية 1 كوب يومياً وللرجال 2 كوب يومياً

ما هو نظام الغذاء المفضل؟ قد أجريت عدة دراسات على النظم الغذائية للتخسيس، منها الذى يحتوى على كربوهيدرات قليلة أو دهون وسعرات حرارية قليلة لا يوجد فرق فى النتائج. من المهم اختيار نظام غذائى عديد المحتوى للأغذية المقبولة لدى الشخص ونكون جادين فى الحفاظ على الكمية والمحتوى الحرارى المطلوب من بداية النظام الغذائى



أنظمة غذائية حسب الموضة : تتوعد بالفقدان السريع للوزن (أكثر من 1 – 2 كج فى الأسبوع)، ويضمنون أنه لا داعى لترك الأغذية المفضلة. بعضها يكون غالى التكلفة لأنها تتابع عن طريق الندوات والأدوية وأغذية معبئة. وهذه الأنظمة عادة ما يغيب منها الأساس العلمى لكفاءتها وأمانها. ويعتمدون على صور وشهادة من مارسها لتحديد ما قبل النظام وما بعد النظام. هذه الأنظمة تكلف وقت ومبالغ كثيرة ولا يوصى بها. يستحسن المتابعة مع الطبيب على نظام غذائى آمن ومضمونة نتائجه والمحافظة عليه.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mariam El Gendi

ملاحظات: هذه الوثيقة طرأ عليها تغييرات طفيفة ليس المقصد منها أن تحل محلما يقرره الطبيب. وأيضاً، لأنك الوثيقة تتطلب تحديثها بانتظام من حين لآخر.