

حمية بسيطة وسريعة



عندما لا يتوافر لدينا الكثير من الوقت لتخفيف وزننا، وعندما يكون هدفنا مجرد الإحساس بالخفة، والتمكن من ارتداء ملابسنا بسهولة، يكفي أن نتخلص من السموم، والماء الزائد المخزون في أنسجة أجسامنا. غالباً ما نكتشف قبل السفر في عطلة سنوية، أو قبل مناسبة أو رفاق، أن الملابس التي اعتقدنا أنها ستناسبنا لم تعد تبدو جميلة ولائقة علينا. فبعض الانتفاخات والتكورات التي لم تكن تزعجنا تحت الثياب الفضفاضة أو السميكة، أصبحت واضحة تماماً عند ارتداء الملابس الأخرى. ونظراً إلى ضيق الوقت نبحث عن طريقة سريعة لاستعادة رشاقتنا الماضية. بالطبع ليس في الإمكان التخلص من 3 كيلوغرامات من الدهون المتراكمة في أجسامنا في أيام قليلة. لكن يمكننا في غضون أسبوع واحد أن نرتدي ملابس أصغر بقياس واحد عملاً نرتديه اليوم. - أسباب الإحساس بانتفاخ الجسم: يتألف الجسم مع معظمه من الماء، فجسم المرأة مثلاً يحتوي على 30 ليتراً من الماء، وجسم الرجل على 50 ليتراً. ويقول الدكتور فيليب بلانشمير، المتخصص الفرنسي في طب الأوعية الدموية، إن 18 ليتراً تقريباً من هذه الكمية عبارة عن ماء موجود ضمن الخلايا، ويدخل في تشكيل العضلات والجلد والعظام وغيرها. وهناك أيضاً 4 لترات تدخل في تركيبة الدم، والسوائل الهضمية واللعاب وغيرها. وأخيراً هناك 8 لترات تسبح فيها الخلايا. وهذه الأخيرة هي كمية من الماء تبقى في حراك، تخرج من الشرايين الصغيرة ثم يعاد امتصاصها من قبل الأنظمة الوريدية واللمفاوية. لكن التوازن الحساس بين ترشيح الماء وإعادة امتصاصه يضطرب بسهولة. وغالباً ما يكون سبب

المشكلة خللٌ في الدورة الدموية داخل الأوردة أو الأوعية اللمفاوية، أو اضطراب في التوازن الهرموني بين البروجسترون والأستروجين. ويمكن أن يحدث هذا أيضاً بفعل تناول بعض الأدوية المضادة للالتهابات، التي تسبب تغيراً في الأوعية الدموية. ويحدث الشيء نفسه إذا تغيرت نسبة تركيز البروتينات في الدم أو الأنسجة. في مثل هذه الأحوال نلاحظ أن الجزء السفلي من جسمنا منتفخ، وكذلك البطن، خاصة في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية. وإذا ضغطنا على الجلد في هذه الحالة، فإن أصابعنا ستترك أثراً خفيفاً فيه. ويؤدي ذلك إلى مظهر ممتلئ في قامة المرأة حتى لو كانت نحيفة أصلاً. - تنحيف القامة من دون تجويع: هناك نصائح غذائية عديدة يمكن اتباعها للتخلص من ظاهرة انتفاخ الجسم، أبرزها: - التخفيف من الملح: أغلبية الناس تتناول كمية كبيرة جداً من الملح، بطل احتباس الماء في الأنسجة، ما يجعل جسمنا ينتفخ من الرأس إلى القدمين فتناول 9 غرامات من الملح، يعني احتباس ليتر من الماء في الجسم لمدة تتراوح بين 24 و48 ساعة. لذلك، علينا أن نخفف إلى أدنى حد من تناول الملح، فنتجنب اللحوم المصنّعة، الجبن، رقائق البطاطا، الزيتون، والأطعمة المحفوظة والمصنعة، التي تحتوي دائماً على كمية كبيرة جداً من الملح. كذلك علينا أن نخفف من تناول صلصة الصويا، الخبز والخردل، كما يتوجب طبعاً تفادي إضافة الملح بشكل أوتوماتيكي إلى أطباقنا حتى قبل أن نتذوقها أحياناً. ويمكننا الاستعاضة عن الملح بالأعشاب العطرية والبهارات المفيدة والغنية بالنكهات. ويمكن لمن يجد صعوبة في التخلي عن طعم الملح أن يلجأ إلى أنواع الملح الخاصة، التي تحتوي على كلور البوتاسيوم عوضاً عن الصوديوم. - التركيز على البروتينات: إن تناول كمية كافية من البروتينات يسمح للكبد بإنتاج الألبومين. ويسهل هذا الأخير عملية التخلص من الماء الزائد عبر الأوعية الدموية الشعرية. فإذا كانت مستويات الألبومين منخفضة جداً، فإن إعادة امتصاص الماء لا تتم بالشكل الصحيح، ويميل الماء إلى الانسياب بين الأنسجة. كذلك تُسهم البروتينات في بناء العضلات وتقويتها، وتخفف الإحساس بالجوع، ولا يتم تخزينها على شكل دهون في الجسم. ومن الضروري إدخال البروتينات في الوجبات كافة، فلا نتردد في تناول البيض مثلاً في الصباح، ثم الأسماك واللحوم في الوجبات الأخرى. كذلك يجب تناول البروتينات النباتية، مثل تلك الموجودة في البقوليات والحبوب. - اختيار الأنواع المناسبة من الخضار: عندما يكون الطقس حاراً نميل إلى الإكثار من تناول الخضار النيئة لأنها منعشة وخفيفة. ولكن على مستوى الجهاز الهضمي، فإن الإكثار من تناول الألياف الغذائية، الموجودة بوفرة في هذه الخضار، يمكن أن يؤثر سلباً لدى البعض، في عملية التخلص من الفضلات، ويهيج الأمعاء وينفخ البطن، وهو عكس النتيجة التي نسعى إليها. لذلك، يجب تناول كمية الخضار النيئة التي تتناسب مع قدراتنا الهضمية. ولتسهيل هضمها يُستحسن تناولها مطبوخة. ويمكن إضافتها

باردة إلى السلطات مثل: اللوبياء الخضراء، الشمندر، الباذنجان والكوسة المشوية، الفلفل، الهليون. ويمكن إضافة الخضار النيئة أيضاً إلى الحبوب والبقوليات التي تؤمّن لنا البروتينات النباتية. - احتساء كمية مناسبة من الماء: حتى عندما ترتفع درجة حرارة الطقس، ليس علينا أن نشرب 4 لترات من الماء في اليوم، لأنّ الأمر غير مفيد ومزعج. لكن علينا في المقابل أن نشرب بانتظام، ما يوازي 1.5 لتر (أي نحو 8 أكواب) من الماء في اليوم. أما الإيقاع الجيد فهو كوب عند الاستيقاظ لحفز الجهاز الهضمي، ثمّ كوبان قبل كل وجبة للتخفيف من حدة الشهية. ويمكن زيادة هذه الكمية إذا كان الطقس حاراً جداً، وإذا كنّا نتعرّق كثيراً أو نمارس الرياضة. ويمكن أيضاً أن نكمل الكمية باحتساء نقيع أعشاب مُدر للبول. - اختيار الكمية الملائمة من الألياف الغذائية: تساعد الألياف على تسهيل حركة الطعام في الأمعاء، ما يعني تفادي الإمساك (الذي يُعزز ظاهرة احتباس الماء) كما تجذب إليها جزءاً من الدهون التي يتم تناولها خلال الوجبة، وتسهل التخلص منها وتساعد على تفادي تراكمها في الجسم. وتتوافر هذه الألياف في الفواكه والخضار، والبقوليات والحبوب الكاملة. ويمكن تناول الخضار في كل وجبة. ولتفادي النفخة إذا كانت كثرة الألياف تؤدي إلى اضطراب في الأمعاء، يجب التركيز على تناول الكوسة بأليافها اللطيفة، واللوبياء الخضراء، والجزر المطبوخ، أو التفاح المبشور. - تقنين كمية السكر: يُسهم الأنسولين، هُرمون التخزين الذي يفرزه البنكرياس عندما نأكل السكر، في تعزيز عملية احتباس الماء في الجسم. لذلك، يُستحسن التخفيف من السكر، خاصةً أنّه، مثل الملح، يلعب دوراً شبيهاً بالإسفنجة في ظاهرة احتباس الماء في الأنسجة. أمّا أفضل طريقة للتخفيف من السكر، فهي الاستعاضة عن تناول الحلويات، عند الإحساس بالجوع والرغبة في تناول طعام حلو المذاق، بتناول تفاحة، أو بعض حبات المشمش، أو حفنة من الفواكه المجففة، أو المكسرات غير المملحة طبعاً. - أبرز العناصر المغذية المقاومة لظاهرة احتباس الماء في الجسم والانتفاخ الناتج عنه: - البوتاسيوم: يُسهم نقص البوتاسيوم في تفاقم ظاهرة احتباس الماء في الجسم، المرتبطة بالتوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم. لذلك، فإنّ زيادة كمية ما نتناوله من بوتاسيوم تسهم في التخفيف من الانتفاخ. وأبرز مصادره الغذائية: الأفوكادو، الخيار، الخس، الطماطم، الموز، التفاح، البرتقال، الدراق، والفواكه المجففة. - الفيتامين B6: يربط الأطباء بين انخفاض مستويات هذا الفيتامين والانتفاخات التي تظهر في جسم المرأة قبل الدورة الشهرية. وهو يساعد الجسم على امتصاص المغنيزيوم والبروتينات. وأهم مصادره: الأسماك، اللحوم، الدجاج، البطاطا، الموز، الكاكاو. - الفيتامين E: يُسهم هذا الفيتامين في تعزيز صحة الأوعية الدموية واللمفاوية. ويؤدي نقصه إلى زيادة ظاهرة احتباس السوائل في الجسم. أهم مصادره: الجوز، اللوز، الأسماك الدهنية، البيض، الأفوكادو.

- البيوفلافونويدات: تساعد هذه العناصر النباتية الكيميائية الطبيعية في الحفاظ على نُفوذِيَّة الأوعية الشعرية، وتُسهم في تعزيز صحة أنسجة الجسم. وهي تُسهم أيضاً في التخفيف من ظاهرة الإحساس بالثقل في الساقين. وأهم مصادرها: الفراولة، وجميع ثمار العَلِّيق مثل توت الأرض والعنبيَّة. - التزود بالسوائل: تُعتبر المياه المعدنية وأنواع نقيع الأعشاب المدرَّة للبول، من أعظم حلفاء مقاومة الانتفاخات، وهي تساعد أيضاً على التخفيف من حدة الرغبة في قضم الطعام خارج مواعيد الوجبات، ما يُسهِّل عملية تخفيف الوزن. وتتمتع المياه المعدنية الغنية بالمغنيزيوم بخصائص مسهلة ومنحفة لأنها تكافح التوتر والرغبات الملحَّة في تناول السكر. ويمكن استخدام المياه المعدنية لتحضير نقيع الأعشاب. وإذا كان الطعم القوي نسبياً لهذه المياه لا يستهويننا، يمكننا إضافة بعض شرائح الحامض، أو أوراق النعناع إليها. ولتعزيز عملية إعادة امتصاص الماء داخل الأوعية الدموية واللمفاوية، من المفيد احتساء أنواع النقيع التالية: الشاي الأخضر، الدردار، عيدان الكرز، ملكة المروج، الكشمشة السوداء، الهندباء البرية، الخرشوف، والبيلسان. ولتقوية الأوعية الدموية، ينصح الخبراء باحتساء الأنواع التالية: القمام الآسي، الأترجية، البهشية، والمشركة. - الحركة شرط أساسي لبلوغ الهدف: المشي لمدة ساعة في اليوم ينشط الدورة الدموية في الأوردة والأوعية اللمفاوية. ويؤكد الخبراء أنَّه في وسعنا مشاهدة النتائج الملموسة في غضون أسبوع واحد من بدء ممارسة المشي ساعة في اليوم. وإضافة إلى المشي ينصح هؤلاء بممارسة التمارين الرياضية في البحر أو بركة السباحة. فمن شأن ذلك كله أن يجبر العضلات على بذل مزيد من الجهد، كما أنَّه يُسهم في تدليك الجسم بأكمله في الوقت نفسه. ويمكن بكل بساطة المشي في بركة السباحة، بحيث يصل مستوى الماء إلى منتصف الفخذين، أو الالتحاق بصفوف خاصة للتمارين الرياضية المائية. - التدليك مفيد للتخفيف من الإنتفاخ: يجب تخصيص 5 دقائق صباحاً، ومثلها مساءً لتدليك جسمنا. نبدأ أولاً من البطن لتنشيط الجهاز الهضمي، فنقوم لمدة دقيقة بتدليكه بحركات دائرية في اتجاه حركة عقرب الساعة. ثمَّ نُدلِّك جانبي منطقة البطن مع فتح راحتي اليدين، بدءاً من أسفل القفص الصدري نزولاً إلى الوركين. أما بالنسبة إلى الجزء السفلي من الجسم، فيجب البدء بالقدمين صعوداً نحو الوركين. نبدأ التدليك بحركات تمسيد لطيفة، ثم نتبعها بحركات ضاغطة مع استخدام الإبهام. ونحرص على تدليك بطَّة الساقين والفخذين وصولاً إلى الوركين، ودائماً من الأسفل إلى الأعلى. - نماذج عن وجبات 5 أيام من الحمية: - اليوم الأوَّل: الإفطار: شاي أخضر (دائماً من دون سكر)، سلطة فاكهة طازجة تحتوي على حفنة من ثمار العَلِّيق، حبَّة درَّاق ونصف تفاحة، علبة من الجبن الأبيض المائع. الغداء: 100 غرام من الروبيان، شريحة من السمك مطبوخة بالفرن مع الكزبرة والحَبِّق والثوم المعمر والحامض

مع رشّة من زيت الزيتون، لوبياء خضراء محصّرة على البخار، ثمرة جريب فروت. العشاء:

هليون مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، عجّة مؤلفة من بيضتين وطماطم، كوسة محضرة على البخار، علبه من لبن الصويا، حفنة من الكرز. - اليوم الثاني: الإفطار: شاي أخضر، مزيج مؤلف من علبه من لبن الصويا ونصف كوب من حليب اللوز وموزة و3 حبات مشمش، 5 حبات لوز.

الغداء: سلطة اللبن مع النعناع، 150 غراماً من التونة، 5 ملاعق طعام من المعكرونة مطبوخة مع الطماطم والثوم والأعشاب، ثمرة دراق. العشاء: حساء مؤلف من فاصولياء بيضاء وطماطم وبصل وكوسة وفلفل حار وحبّ وملعقة طعام من زيت الزيتون، سلطة فاكهة. - اليوم الثالث: الإفطار: شاي أخضر، بيضة مسلوقة، شريحتان من كعك الأرز، تفاحة مبروشة مع القرفة.

الغداء: جزر محضر على البخار يُؤكل بارداً مع الحامض والكزبرة والكمون، شريحة من سمك السالمون المشوي مع الحامض، شريحتان صغيرتان من الخبز بالجوز، قطعة من جبن الماعز.

العشاء: حساء طماطم مع فلفل، 130 غراماً من لحم العجل المطبوخ مع البصل والصعتر، سلطة خضار ورقية خضراء مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، علبه صغيرة من لبن الصويا. - اليوم الرابع: الإفطار: شاي أخضر، علبه صغيرة من الجبن الأبيض المائع، حفنة من الفراولة.

الغداء: سلطة شمار نيئ مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وحامض وكمّون، شريحة من لحم الدجاج المشوي مع كوسة مقلّبة على النار مع الحَبَق، حبتا مشمش. العشاء: روبيان مشوي، كينوا مطبوخ مع الطماطم والبصل والثوم والحبّ، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، شريحة بطيخ أحمر. - اليوم الخامس: الإفطار: شاي أخضر، سلطة فواكه حمراء، شريحتان من الخبز بالجوز أو خبز الحبوب الكاملة، مع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة. الغداء: شريحتان من مرتديلا الديك الرومي، طماطم صغيرة، جرجير، علبه صغيرة من الجبن الأبيض المائع، نصف بطيخة صفراء. العشاء: 4 سمكات سردين مشوي، سلطة البقلة مع زيت الكولزا، جبن أبيض خال من الدسم، ثمرتا دراق ومشمش مخبوزتان في الفرن ومهروسان من دون سكر.