نظام غذائي للنحيفات ودليل الرشاقة للبدينات



في الوقت الذي تعاني فيه الكثير من السيدات مشكلات السمنة ويرغبن في عمل نظام غذائي للخلاص منها، نجد الكثير من السيدات يبحثن عن نظام غذائي يزيد من أوزانهنّ بسبب ما يعانينه من نحافة. هنا سنقدم نظامين غذائيين أحدهما يزيد الوزن، والآخر يزيد حرق الدهون في الجسم.

كيف تزيدين وزنك؟

إنّ زيادة الوزن أمر سهل إذا كانت السيدة لا تعاني مشكلات صحية ولا تُدخن ولا تتناول الكحول ولديها رغبة في تناول الطعام، وهناك نوع آخر من السيدات اللواتي يتناولن كميات كبيرة من الطعام تحتوي على دهون وسكر ونشويات، ويتناولن ذلك بكميات كبيرة ومع ذلك لا تزيد أوزانهنّ، إذاً نحن أمام حالتين؛ الأولى سيدات لا تزيد أوزانهنّ بسبب عدم رغبتهن في تناول الطعام، وأخريات يتناولن الطعام بشكل جيد ومع ذلك لا تزيد أوزانهنّ.

الفئة الأولى:

فإذا كنتِ من الفئة الأولى، أي أنّ وزنك لا يزيد بسبب عدم قدرتك على تناول الطعام، فعليك أن تلجئي إلى تناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات والدهون والسكريات والنشويات، وليس بالضرورة أن تتناولي هذه الأطعمة بكميات كبيرة في وجبة واحدة، ولكن يمكنك تناول كميات قليلة على مدار اليوم، مثلاً احتفظي في مكتبك بكميات كبيرة من الشوكولاتة المضاف إليها السكر والحليب، وتجنبي الشوكولاتة السوداء لأنّها لا تزيد الوزن.

أيضاً تناولي شطيرة غنية باللحوم والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، وإن كنت ممن لا يرغبن في تناول اللحوم فتناولي شطيرة بين الوجبات، مكونة من البطاطا المضاف إليها الزيت وسلطة المايونيز مع قهوة مضاف إليها السكر والحليب كامل الدسم أو قهوة مع الكريمة.

وعندما تتناولين الوجبات الرئيسية كالإفطار مثلاً تناولي قطعتين من الكرواسون بالجبنة أو الزبدة أو الشوكولاتة، إضافة إلى كوب من الحليب كامل الدسم. وبين الإفطار والغداء تناولي أي كمية تستطيعين تناولها من الحلويات والمكسرات أو الشوربة الغنية بالكريما.

أما في وجبة الغداء فحاولي أن تتناولي اللحوم أو الأسماك أولاً قبل أي شيء آخر، ثمّ تناولي الأرز الغني بالزبدة أو السمنة (المرغرين)، ثمّ اختاري أي مواد نشوية كالخبز الأبيض مع الزبدة.

وفي العشاء يفضل أن تتناولي المعكرونة بالزبدة مضافاً إليها اللحمة المفرومة أو شرائح من الستيك أو الدجاج. أيضاً يمكنك تناول البطاطا المقلية المضاف إليها الزبدة مع سلطة المايونيز لأنّ سلطة المايونيز غنية بالسعرات الحرارية، إضافة إلى الخبز المضاف إليه الثوم مع الزبدة.

وإذا كنتِ ترغبين في زيادة وزنك ولكن ليست لديك الشهية الكافية فاحرصي على تناول الخبز الأبيض بالثوم والزبدة لأنّ ذلك سيفتح شهيتك كما أنّ الثوم سينشط الدورة الدموية.

الفئة الثانية:

إذا كنتِ من الفئة الثانية، أي أنّ شهيتك جيدة وتتناولين الطعام بشكل جيد، ومع ذلك لا يزيد وزنك، فهذا يعني أنّ هناك مشكلة، وهي أنّ الأمعاء لا تمتص المواد الغذائية خاصة الدهنية والسكرية والنشويات التي تتناولينها ضمن الطعام، لذا عليك في الحالة هذه أن تراجعي الطبيب ليحدد لك سبب عدم زيادة وزنك، فقد تكون هناك مشكلة في الأمعاء، أو أن تكون لديك ديدان أو ربما الدودة الشريطية وهذه الديدان يمكن الخلاص منها بسهولة بما فيها الدودة الشريطية، أو أنّ هناك مشكلة في المعدة والأمعاء التي ترسل الطعام قبل أن يُهضم جيداً إلى المستقيم، ويتم الخلاص منه قبل أن تستخلص منه المواد الغذائية والفيتامينات والأملاح والمعادن التي فيه.

وداعاً للسمنة:

أما إذا كنتِ تعانين السمنة فعليك التخلص من هذه الزيادة بشكل تدريجي، فليس من الضروري أن تتخلصي من وزنك الزائد في فترة قصيرة ثمّ يعود إليك بفترة قصيرة أيضاً، ثمّ إنّ التخلص من الوزن الزائد يجب أن يتم على مراحل، أي أن يأخذ فترة زمنية كافية حتى لا ينهار الجسم وتصبح الأعضاء الداخلية غير قادرة على أداء وظائفها بشكل جيد خاصة الكبد والكلى.

لذا يُفضل أن يتم الريجيم بطريقة مدروسة وسهلة وعلى فترة زمنية قد تمتد لسنة، فليس من المهم أن تتخلص السيدة من بضع كيلوغرامات من وزنها وتبدأ الأجهزة الداخلية خاصة الكلى تعاني مشكلات صحية، ولكي تتخلصي من وزنك الزائد عليك أوّلاً أن تقللي من كمية الطعام التي تتناولينها ثمّ أن تنتبهي لنوعية الطعام وبعد ذلك تأتي الرياضة.

لقد أصبح الجسم معتاداً كمية كبيرة من الطعام وعادة تكون هذه الكمية غنية بالدهون أو السكر أو النشويات أو جميع هذه العناصر معاً، لذا يجب أن تبدئي بتناول كميات قليلة من الطعام.

ولأنّ عقلك يرفض تناول كميات قليلة من الطعام، فإنّ الدكتورة Mansfield Jackie من جامعة نورث كارولينا، ترى ضرورة الاحتيال على الدماغ بأن تتناولي الطعام في صحن صغير، فعندما تنظرين إلى الصحن ستجدينه مملوءاً بالطعام في حين أنّ كمية هذا الطعام قد لا تساوي ربع كمية الطعام الذي كنتِ تتناولينه في السابق، إذاً فالمسألة هنا هي مسألة نفسية ليس إلّا، وإذا وجدت أنّ هذه الكمية غير

كافية حاولي أن تقاومي رغبتك قدر الإمكان.

أطعمة مغذية لك:

فيما يلي قائمة بالأغذية التي تزود جسمك بما يحتاج إليه من معادن وأملاح وطاقة من دون أن تزيد السعرات الحرارية ومن هذه الأطعمة:

- الحليب: يمكنك أن تتناولي حليب الماعز أو حليب البقر منزوع الدسم، ويمكن إضافة هذين النوعين من الحليب إلى القهوة والشاي متى تحبين.

- الأرز والبطاطا: عندما يذكر الأرز والبطاطا فإنّ الذي يتبادر إلى ذهنك أنهما غنيان بالنشويات وأنهما قادران على زيادة الوزن بشكل كبير، وبرغم أنهما يحتويان على النشويات فعلاً فإنّ الأرز البني والبطاطا الحلوة ضروريان جدّاً للجسم، وحتى الأرز الأبيض والبطاطا العادية يمكن أن تتناوليهما من دون زيادة كبيرة في السعرات الحرارية، مثلاً عند طبخهما لا تضعي عليهما الزبدة أو الزيت، ثمّ هناك طريقة للتخلص من النشويات في الأرز الأبيض وهي أن تغلي الكمية التي تريدين تناولها في كمية كبيرة من الماء، وعندما ينضج الأرز صفي الماء وسيبقى الأرز وبه كمية قليلة جدّاً من النشويات، وهذه الطريقة متبعة في جميع دول جنوب شرق آسيا، فبرغم أنّ شعوب هذه الدول تتناول الأرز الأبيض في وجباتها الثلاث، فإنّهم لا يسمنون وذلك سبب تصفية النشاء من الأرز قبل تناوله.

وبنفس الطريقة يمكن أن تتناولي البطاطا حيث يمكنك تقطيع البطاطا إلى أربع قطع وإضافة كمية كبيرة من الماء إليها وبعد ان تنضج تخلصي من الماء الذي يكون مشبعاً بالنشاء ثمّ تناولي البطاطا من دون أي إضافات وهي ما يعرف بـ(Potato Mash).

- الزيتون: تعتبر زيوت الزيتون بكافة أنواعها سواء تلك المنزوع منها عنصر الحموضة (Free .H) أو تلك التي لا تزال الحموضة فيها أو زيت الزيتون الأخضر أو زيت الزيتون الأسود، كلها صحية، وزيت الزيتون بشكل عام صحي وضروري للقلب. وكذلك الحال بالنسبة إلى زيت زهرة الشمس والذرة حيث يمكن استخدامها في قلي الطعام من دون خوف من زيادة الوزن ولكن من دون مبالغة في الكمية المضافة. أما زيوت الأفوكادو، وجوز الهند والمشمش فمن الضروري تجنبها.

- القمح الأبيض والشوفان: يعتبر القمح الأبيض والذي يتكون منه الخبز الأبيض غنياً بالنشويات، لذا بدلاً من ذلك يمكنك تناول الشوفان أو الخبز الأسمر، ولكن تأكدي من أنّ الخبز الأسمر مصنوع من نخالة القمح لأنّ هناك من يضيف اللون البني الغامق إلى الدقيق الأبيض فينظر الخبز وكأنّه خبز أسمر، كما تُستخدم نفس الطريقة أيضاً في الذرة حيث يضاف اللون البني الغامق إلى دقيق الذرة البيضاء ويخبز على أنّه من نخالة القمح، لذا تأكدي من نوع الخبز الذي تتناولينه.

- الحبوب: هناك أنواع من الحبوب من الضروري تناولها حتى لو كنتِ خاضعة لريجيم، ومن هذه الحبوب حبوب فول الصويا وحبوب السمسم والجوز، كما أنّ زيوت هذه الحبوب جيدة للصحة ومن الضروري تناولها حتى في أثناء الريجيم.

- الفاكهة: هناك أنواع من الفاكهة يجب أن تتناوليها حتى في أثناء الريجيم، لأنّها ضرورية جدّاً لصحتك، ومن هذه الفاكهة العنب، ويأتي أوّلاً العنب الأسود، ثمّ الأحمر، ثمّ الأصفر ثمّ الأبيض، بهذه الأولوية تناولي العنب، فلو وجدت عنباً أسود وأخضر فتناولي الأسود.. وهكذا، فالعنب ضروري جدّاً لصحتك، فتناولي حبة العنب بما فيها من بذور لأنّ بذور العنب غنية جدّاً بالأملاح والحديد، وكذلك الفراولة والكرز والتفاح والدراق والتين الجاف والتوت البري والكمثرى والخوخ والبرقوق والرمان والزبيب.

- المكسرات: يجب تجنب جميع أنواع المكسرات ولكن لا بأس بقطعة صغيرة من الجوز مرة واحدة كلّ ثلاثة أيام لأنّ الجوز يحتوي على نوع من الزيوت الضرورية للقلب، ولكن يجب ألا تزيد الكمية على 20 ملليغراماً كل ثلاثة أيام.

- اللحوم: يمكن تناول صدر الدجاج أو التركي (ديك الحبش) على شكل قطعة ستيك بحيث لا تزيد كمية اللحوم من الدجاج والتركي على 100 غرام، ويمكن أن تتناولي أيضاً البيض غير المقلي كأن تتناوليه مسلوقاً.

هناك طريقة لتناول البيض إذا أردت وهي أن تجعلي ماءً نظيفاً يغلي في وعاء عميق ثمّ تخفقي البيض وعندما تصل درجة حرارة الماء إلى 100 درجة مئوية وهي درجة الغليان يمكنك وضع البيض المخفوق وعندها سيتجمد البيض فوق سطح الماء وبدلاً من أن تقليه بالزيت تكون قد قليته بالماء. أمّا اللحوم التي عليك تجنبها فهي لحم الضآن والبقر والبط وجميع أنواع الأطعمة البحرية.

- الخضراوات: جميع أنواع الخضراوات ضرورية ولكن بكميات قليلة، كما عليك أن تتناولي بكميات جيدة الطماطم والخيار مع إضافة ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) من زيت الزيتون.