نظامان غذائيان يعدان بخسارة الدهون

أطلق خبراء التغذية في كلية الطب بجامعة (هارفارد) الأميركية نظامين غذائيين جديدين: الأوّل مخسّس يعد متتبّعيه بفقدان 900 غرام من الدهون أسبوعياً، فيما يستبدل الثاني العضلات بالدهون. وهم يؤكدون أنّ النظامين متمّمان لبعضهما، إذ يجدر الالتزام بالنظام الأوّل حتى الوصول إلى الوزن المرغوب، ثمّ الانتقال إلى الثاني لتحسين مظهر الجسم. إشارة إلى أنّ النظامين الغذائيين المُقترحين من (هارفارد) صحّيان وقليلان في محتواهما الدهني، ولا يُعرّضان متتبعيهما للجوع لوفرة الوجبات فيهما.

يُخلّص النظام الغذائي الأوّل مُتتبّعيه من 900 غرام من دهون الجسم أسبوعياً، وهو يقوم على 1973 سعرة حرارية، تتضمّن 200 غرام من الـ(بروتين)، و65 غراماً من الدهون، و141 غراماً من (الكربوهيدرات)، ويتألّف من الوجبات الآتية:

الفطور: 145 غراماً من حبوب الفطور المصنوعة من القمح والنخالة، بالإضافة إلى 180 ميلليلتراً من الحليب منزوع الدسم و5 شرائح من الديك الرومي منزوع الدهن.

إجمالي السعرات الحرارية للوجبة = 590 سعرة حرارية تتضمّن 43 غراماً من الـ(بروتين)، و63 غراماً من الدهون، و46 غراماً من (الكربوهيدرات).

الوجبة الثانية: موعدها عند الثانية عشرة ظهراً، وتتألف من: 28 غراماً من الفول السوداني

المُحمّص، و240 ميلليلتراً من الحليب منزوع الدسم (كوب كبير)، و115 غراماً من جبن الحلّوم قليل الدسم.

إجمالي السعرات الحرارية للوجبة = 439 سعرة حرارية تتضمن 40 غراماً من الـ(بروتين)، و19 غراماً من الدهون، و24 غراماً من (الكربوهيدرات).

الغداء: 85 غراماً من صدور الدجاج المطهية، و100 غرام من الخضراوات المسلوقة (أو 250 غراماً من شوربة الخضراوات المنوّعة)، وملعتقان كبيرتان من البطاطس المسلوقة، وطبق كبير من السلطة الخضراء (بدون التتبيلة).

إجمالي السعرات الحرارية للوجبة = 314 سعرة تتضمّن 40 غراماً من الـ(بروتين)، و10 غرامات من الدهون، و15 غراماً من (الكربوهيدرات).

الوجبة الرابعة: موعدها عند الخامسة عصراً، وتتألف من: (ساندويش) من خبز الحبوب المحشو بلحم التونا خالي الدسم، مع ملعقة كبيرة من الـ(مايونيز) خالي الدسم (اختياري).

إجمالي السعرات الحرارية للوجبة = 351 سعرة تتضمن 44 غراماً من الـ(بروتين)، و7 غرامات من الدهون، و38 غراماً من (الكربوهيدرات).

العشاء: من المُفضّل أن تسبق الوجبة موعد النوم بثلاث ساعات، على أن تتألف من: شريحتين من خبز القمح الكامل والمحشو بـ170 غراماً من لحم الديك الرومي قليل الدسم، و72 غراماً من السبانخ، وشريحتين من البندورة.

إجمالي السعرات الحرارية للوجبة = 279 سعرة حرارية تتضمّن 30 غراماً من الـ(بروتين)، و30 غرامات من الدهون، و33 غراماً من (الكربوهيدرات).

نعم للعضلات!

بعد بلوغ الوزن المرغوب، يقترح خبراء التغذية في (هارفارد) تقوية بنية الجسم وزيادة لياقته من خلال تحويل بعض الكيلوغرامات إلى عضلات، عبر البرنامج الغذائي الآتي المؤلَّف من 2738 سعرة حرارية تتضمّن 155 غراماً من الـ(بروتين)، و118 غراماً من الدهون، و264 من (الكربوهيدرات):

الفطور: 250 غراماً من حبوب الفطور المصنوعة من القمح الكامل والنخالة، بالإضافة إلى 240

ميلليلتراً من الحليب منزوع الدسم، و4 قطع من نقانق الدجاج قليل الدسم، و90 غراماً من قطع الأناناس المقطّعة إلى مكعبات (أو ثمرة من البرتقال).

إجمالي السعرات الحرارية للوجبة = 658 سعرة حرارية تتضمن 47 غراماً من الـ(بروتين)، و18 غراماً من الدهون، و90 غراماً من (الكربوهيدرات).

الوجبة الثانية: موعدها عند الثانية عشرة ظهراً، وتتألف من: 30 غراماً من المكسّرات المُحمّصة غير المُملّحة، بالإضافة إلى 200 ميلليلتر من الحليب منزوع الدسم.

إجمالي السعرات الحرارية للوجبة = 459 سعرة حرارية تتضمن 31 غراماً من الـ(بروتين)، و21 غراماً من الدهون، و24 غراماً من (الكربوهيدرات).

الغداء: كوب من الخضراوات المسلوقة (أو شوربة ثمار البحر)، بالإضافة إلى 200 غرام من السمك المشوي ونصف كوب من الأرز البني وطبق كبير من السلطة الخضراء.

إجمالي السعرات الكلي للوجبة = 586 سعرة حرارية تتضمن 44 غراماً من الـ(بروتين)، و32 غراماً من الدهون، و53 غراماً من (الكربوهيدرات).

الوجبة الرابعة: موعدها عند الخامسة عصراً، وتتألف من: قطعة من الـ(مافن) قليل الدسم (أو ساندويش من الخبز البني والمحشو بجبن تشدر منزوع الدسم)، مع كوب من اللبن الرائب منزوع الدسم.

إجمالي السعرات الكلي للوجبة = 359 سعرة حرارية تتضمن 15 غراماً من الـ(بروتين)، و19 غراماً من الدهون، و32 غراماً من (الكربوهيدرات).

العشاء: من المُفضّل أن تسبق الوجبة موعد النوم بثلاث ساعات، على أن تتألف من: شريحتين من خبز الحبوب المحشو بلحم التونا قليل الدسم (أو شرائح الديك الرومي)، بالإضافة إلى شريحتين من البندورة.

من الخيارات الأخرى للوجبة: سلطة الفاصوليا الحمراء و100 غرام من الفول المدمّس بالزيت والليمون الحامض، بالإضافة إلى كوب كبير من عصير البرتقال الطازج.

إجمالي السعرات الكلي للوجبة = 672 سعرة حرارية تتضمن 38 غراماً من الـ(بروتين)، و30 غراماً من الدهون، و70 غراماً من (الكربوهيدرات).

- مميّزات النظامين الغذائيين:

* هما يحتويان اللحم اللحم الأبيض (الدواجن والأسماك) الأخفّ في دهونه بالمقارنة باللحم الأحمر.

* عند الجوع، يُمكن تناول حفنة (ملء الكفّ) من الجوز والفاكهة المُجفّفة، أو ثمرة من التفاح.

* تلائم رياضات المشي السريع والرقص والسباحة وركوب الدرّاجة النظام المخسّس، نظراً إلى أنّها هوائية وتعتمد على المواد (الكربوهيدراتية) في إنتاج الطاقة اللازمة لأدائها. وبالمقابل، تتناسب الرياضات اللاهوائية، كحمل الأثقال والركض، مع النظام الغذائي الثاني. وبعد الفراغ من التمرين، يجب تناول وجبة خفيفة مباشرةً، لسرعة هرمون الـ(أنسولين) في توصيل المواد الغذائية إلى العضلات. كما أنّه يمنع أيضاً تحلل العضلات، ما يزيد من قوّة بنية الجسم وكتلته العضلية.

* يُساعد تناول السوائل، ولا سيّما الماء، طيلة فترة اتّباع النظامين الغذائيين المذكورين، في تعزيز عملية إنقاص الوزن وزيادة جريان الدورة الدموية، ما يُحسّن كفاءة الجسم في أداء التدريبات.