الرجيم المتناوب لخسارة 5 كيلوغرامات



الرجيم المتناوب، هو خلاصة بحوث (جمعية التغذية الأميركية) عن خسارة الوزن. يُساعد الرجيم المذكور، في التخلّص من شحوم الجسم، بمعدل يُراوح من 3 إلى 4 كيلوغرامات في نهاية المرحلة الأولى، وكيلوغرام في نهاية المرحلة الثانية.

يعتمد الرجيم المتناوب في مرحلته الأولى، على تناول 1000 سعرة حرارية، وتزيد الأخيرة إلى 1200 سعرة حرارية إذا كان معدل وزن الجسم يُراوح بين 70 و85 كيلوغراماً، أو إلى 1400 سعرة حرارية إذا تجاوز وزن الجسم 90 كيلوغراماً. وتسمح المرحلة الأولى، بأن يصبح ميزان السعرات الحرارية سالباً، أي أنّ الداخل إلى الجسم من الطاقة (السعرات الحرارية) يُمسي أقلّ من المنصرف منها، بمقدار يبلغ من 1500 إلى 2000 سعرة حرارية. علماً بأنّ هذا العجز في الطاقة يُعوّض من استهلاك النسيج الشحمي المُخزّن في الجسم. إذ أنّ كلّ كيلوغرام من الشحم يزوّد الجسم بـ 7000 سعرة حرارية، وبالتالي فإنّ النقص بين 1500 و2000 سعرة حرارية يوميّاً من الطاقة الداخلة إلى الجسم، ينقص وزن شحوم الجسم من كيلوغرام إلى كيلوغرامين في الأسبوع، عند الالتزام بشروط الرجيم والمُتمثلة في تناول:

* البروتينات: تشمل اللحم الأحمر والدجاج الخاليين من الدهن والأسماك والبيض. وتمنح الأولوية بدرجةٍ أقل للحبوب ومُشتقات الحليب خالية الدسم، وتؤجّل الخضر إلى المرحلة الثانية من الرجيم.

* الكالسيوم: يضمّ الأجبان بأنواعها، شريطة أن تحتوي على نسبة قليلة من الدسم، بالإضافة إلى منتجات الألبان الأخرى قليلة أو منزوعة الدسم (اللبن الرائب والحليب والزبادي والقشدة).

مراحل الرجيم:

1- مرحلة السعرات المنخفضة (1000 سعرة حرارية): تمتدّ من أسبوعين إلى أسابيع ثلاثة، حسب وزن

الجسم وتبعاً للنتائج المُحقّقة والقدرة على الاستمرار في اتباع الرجيم. وهي تُساعد في التخلّص من 3 إلى 4 كيلوغرامات من الشحم أو من 4 إلى 5 كيلوغرامات من وزن الجسم، وتعتمد على تناول البروتين بشكل رئيس، إذ يمكن تحضير لائحة طعام متوازنة لمدّة أسبوع من خلال اختيار مجموعة من المواد الغذائية البروتينية، وأبرزها:

وجبتان من البيض المسلوق (يجب استشارة اختصاصي التغذية لتفادي ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، وفي هذا الإطار يفضّل تناول بياض البيض حصراً وتجنّب صفاره).

4 وجبات من الأسماك، مُتمثّلة في: وجبة من المأكولات البحرية، وسلطة مع المحار أو القشريات أو السمك البارد، ووجبة من السمك المشوي أو المطبوخ مع الخضر المُعدّة بطريقة (السوتيه).

6 وجبات من اللحوم، مُتمثّلة في: وجبتين من اللحم الأحمر منزوع الدهن ووجبتين من الدجاج ووجبتين من الديك الرومي.

2- مرحلة العودة إلى التغذية الطبيعية: تمتدّ على أسبوع، يتمّ خلاله إنقاص كيلوغرام من وزن الجسم. وتتضمّن 1300 سعرة حرارية، وإضافة بعض المواد الغذائية، وأبرزها: الخبز الكامل (الأسمر) والأرز البنّي والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة (الحنطة السوداء) ومنتجات الألبان خالية الدسم، وبعض أنواع الفواكه والخضر (البرتقال والكيوي والفراولة والتوت والبقدونس والخس والسبانخ)، بالإضافة إلى استخدام كميات ضئيلة من زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض في الطعام، مع السماح بوجبات خفيفة من المهلبية أو الكاسترد بالشوكولاته أو مخفوق الزبادي بالفاكهة.

3- مرحلة ثبات الوزن: تُراوح بين أسبوع وأسبوعين، مع سعرات حرارية تبلغ 1800 أو 2000 سعرة، يوميّاً. وتُساعد في رفع معدل الأيض مرّة أخرى، بعد أن انخفض كثيراً في المرحلتين الأولى والثانية نتيجة تضاؤل كمية الطعام ومستوى الطاقة في الجسم. وتجدر الإشارة إلى أنّه قد يزيد الوزن ربما بضع مئات من الغرامات، خلال هذه المرحلة، نتيجة زيادة معدل العصارات الهضمية أو ارتفاع مستوى السوائل في الجسم أو إعادة تركيب مخزون الغليكوجين، وهو الشكل التخزيني للسكر في جسم الإنسان.