

تخفيف الوزن خلال اسبوع

تخفيف الوزن خلال اسبوع



الفهرس

- 1 • التعريف بالسمنة والوزن الزائد
- 2 • تصنيفات مؤشر كتلة الجسم
- 3 • خسارة الوزن في أسبوع
- 4 • نصائح عامة يمكن اتباعها لخسارة الوزن
- 5 • فيديو كيف تنقص وزنك من دون رجيم
- 6 • المراجع

التعريف بالسمنة والوزن الزائد

حتى يتم فهم مبدأ خسارة الوزن يجب أولاً معرفة مفهوم السمنة والوزن الزائد؛ حيث يعرف الوزن الزائد بأنه الحالة التي يزيد فيها وزن الجسم عن مقياس معين بالنسبة للطول، وتعرف السمنة: بأنها تراكم الدهون في الجسم لدرجة تتعارض مع الصحة.

للمحافظة على وزن سليم، يجب على الإنسان موازنة الطاقة المتناولة في الحمية مع الطاقة التي يقوم الجسم باستهلاكها يومياً على مدى الحياة، وهناك أسباب عديدة للسمنة وزيادة الوزن، إلا أن الخل يحصل

في وزن جسم الشخص السليم عندما تختل هذه المعادلة، فعندما تزيد كمية الطاقة (السعرات الحرارية) المتناولة في الحمية عن الطاقة (السعرات الحرارية) المستهلكة، أو عندما تنخفض الطاقة المستهلكة عن تلك المتناولة تحصل زيادة في الوزن بشكل تدريجيّ بحسب مدى الفرق بينهما. ومن الطرق الشائعة لتقييم الوزن استخدام مؤشر كتلة الجسم، والذي يحسب من المعادلة التالية: وزن الجسم بالكيلوغرام/ مربع الطول بالمتر.^[1]

تصنيفات مؤشر كتلة الجسم

[1]

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم (كجم/ م ²).
نقص في الوزن	أقل من 18.5
وزن طبيعي	18.5-24.9
زيادة في الوزن	25-29.9
سمنة من الدرجة الأولى	30-34.9
سمنة من الدرجة الثانية	35-39.9
سمنة من الدرجة الثالثة (سمنة مفرطة)	40 فأكثر

خسارة الوزن في أسبوع

من المعروف علمياً أن خسارة الوزن لمعالجة السمنة والوزن الزائد يجب أن تكون بطيئة وتدرجيّة، حيث إنّ تغيير نمط الحياة واتخاذ حمية صحيّة لخسارة وزن تدرجيّة هي دائماً أنجح من الحميات التي تروج لخسارة وزن سريعة.

كما أنّ الوزن الذي تتم خسارته تدريجيّاً يكون أكثر قابلية للبقاء وعدم كسبه مرةً أخرى، ومع أنّ المتخصصين في التغذية والحميات الغذائيّة دائماً ما ينصحون بحميات صحية وتغييرات إيجابية في نمط الحياة حتى تعمل على خسارة وزن تدرجيّة، إلا أنّ البحث عن الطرق السريعة لخسارة الوزن يبقى هدفاً لدى الكثيرين.^[2]

تحصل خسارة الوزن عندما نقوم بخفض السعرات الحرارية المتناولة عن تلك التي يقوم الجسم بحرقها، أو عندما نقوم برفع السعرات الحرارية التي يقوم الجسم بحرقها مقابل تلك التي يتناولها كالذي يحصل عندما نزيد من النشاط البدني، وبالتأكيد إنّ مدة أسبوع واحد هي غير كافية لمعالجة السمنة أو التخلص

من الوزن الزائد، إلا أنه يمكن أن يتم التخلص مما يتراوح بين 1 كجم إلى 2.5 كجم في هذه المدة، حيث إنه في حال قمنا بحرق 500 سعر حراريّ أكثر من المتناول يومياً ولمدة أسبوع يمكن التخلص من نصف كيلوجرام من وزن دهون الجسم تقريباً، وإذا كنت تحتاج لخسارة وزن أكبر فعليك باتباع حمية أقلّ من احتياجاتك اليوميّة بأكثر من ذلك بالإضافة إلى ممارسة الرياضة يومياً.^[3]

يجب الأخذ بعين الاعتبار أنّ الحمية المتناولة يومياً يجب أن لا تحتوي على سعرات حرارية أقلّ من معدل الأيض الأساسي، والذي يعرف بأنه الحد الأدنى من الطاقة (السعرات الحرارية) التي يحتاجها الجسم للمحافظة على العمليات الأيضيّة في الخلايا والأنسجة للإبقاء على العمليات الأساسية في الجسم والتي تشمل دوران الدم، والتنفس، ووظائف الجهازين الهضمي والكلوي، حيث إنّ الحميات المنخفضة جداً بالسعرات الحرارية قد تشكل خطورة على الجسم وقد تنتج آثاراً سلبيةً على الصحة،^[1] وبشكل عام يجب أن لا تقلّ السعرات الحرارية في الحمية اليومية عن 1200 سعر حراري، إلا أنّ الاحتياجات اليوميّة ومعدل الأيض الأساسي يختلف من شخص إلى آخر،^[2] ويجب الاستعانة باختصاصي التغذية لتحديد السعرات المناسبة لكل شخص.

في الغالب إنّ أكثر الأشخاص الذين يبحثون عن وسائل لخسارة الوزن في مدة قصيرة (كأسبوع مثلاً) هم ممن لديهم مناسبات طارئة لم يتم الإعداد لها مسبقاً، في حين يجب أن يكون الدافع الأساسي لاتباع حمية وخسارة الوزن هو التقليل من المخاطر الصحيّة المرتبطة بالسمنة والحصول على جميع الفوائد الوقائيّة التي تنتج من اتباع حمية صحية. وتعمل السمنة والوزن الزائد على رفع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتخفيض العمر المتوقع.

يجب عدم اتباع الحميات القاسية التي تتجنب نوعاً معيّنًا من الأغذية أو تركز على نوع معين، مثل الحميات التي تُركّز على البروتين وتلغي النشويات، أو حمية الملفوف أو البطاطس وغيرها، كما يجب معرفة أنّه لا توجد حمية سحرية تخلّص الجسم من الوزن الزائد بسرعة أو دون مجهود، وفي المقابل يجب أن تكون الحمية شاملة ومتنوعة ومتوازنة، ويجب أن تراعي الفروق الفردية.^[2]

نصائح عامة يمكن اتباعها لخسارة الوزن

- يجب استشارة اختصاصي التغذية لتقييم الحالة التغذوية للفرد وإعطاء الحمية المناسبة.
- يجب أن يكون الهدف واقعيًا ومنطقيًا حتى لا يصاب الشخص بإحباط ويستطيع الاستمرار بالحمية.^[2]
- يجب الاعتماد على وجبات صغيرة ومتعددة بدلاً من وجبة واحدة كبيرة، حيث إنّ تقسيم السعرات الحرارية على عدة وجبات ينشط عمليات الأيض وبالتالي يساعد في حرق سعرات أكبر.^[2]
- التقليل من تناول الدهون وتجنّب الدهون المشبعة، وكمثال يجب تجنب تناول اللحوم عالية

- الدهن واستبدالها باللحوم منخفضة الدهن مثل: صدر الدجاج منزوع الجلد، والأسماك المشوية.
- شرب كميات كافية من الماء، حيث يجب تناول ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً، بالإضافة إلى المزيد في حال كان الجو حاراً أو قام الشخص بممارسة التمارين الرياضية، وقد وجدت الدراسات أن تناول كميات كافية من الماء يجنب الشخص تناول الطعام الذي يكون سببه العطش،^[2] كما أن شرب الماء قبل الوجبات يساعد في تقليل السعرات الحرارية المتناولة ويساعد في الشعور بالشبع.^[4]
- البدء بتناول السلطات قبل الوجبة الرئيسية، ولتجنب الشعور بالملل فمن الممكن أن نعد السلطة بطريقة مختلفة كل يوم.
- يجب رفع مستوى الألياف الغذائية المتناولة، حيث إنها تجعل الامتصاص أبطأ وتساهم في الشعور بالشبع لفترة أطول، ويتم ذلك عن طريق التركيز على الحبوب الكاملة مثل: خبز القمح الكامل، والشوفان الكامل، والأرز البني، والخضار، والفواكه.^[1]
- تناول الفواكه والخضار بين الوجبات لتفادي الشعور بالجوع قبل الوجبة وبالتالي تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام.^[2]
- تناول الحليب أو اللبن منزوع الدسم بدلاً من كامل الدسم.^[2]
- ممارسة ما لا يقل عن ساعة من الرياضة يومياً.^[2]
- تناول الطعام ببطء والحرص على المضغ الجيد.^[2]
- استعمال أطباق وملاعق أصغر.^[2]
- يمكن أيضاً شرب شاي بعض الأعشاب التي تساعد في التقليل من الوزن عن طريق رفع نسبة حرق الدهون والعمل على سد الشهية، مثل: شاي الزنجبيل، والشاي الأخضر، والبابونج، والقرفة، كما أن شرب الشاي والقهوة له تأثير مشابه.

فيديو كيف تنقص وزنك من دون رجيم

للتعرف على المزيد من المعلومات حول كيف تنقص وزنك من دون رجيم شاهد الفيديو.

المراجع

1. ^{أ ب ت ث} Mahan L. K. and Escott-Stump S. (2004), *Krause's Nutrition and Diet Therapy*, The United States of America: Elsevier, Page 558-590. Edited

2. Rolfes S. R., Pinna K. and Whitney E. (2006), *Understanding Normal and Clinical Nutrition*, The United States of America : Thomson Wadsworth, Page 251-305. Edited
3. Schlenker E. D. and Long S. (2007), *William's Essentials of Nutrition and Diet Therapy*, Canada: Elsevier, Page 138-141. Edited
4. "Lose Weight Fast: How to Do It Safely", *WebMD*. Edited

* فيديو السمنة المرضية.

مجلوبة من "http://baytdz.com/تخفيف-الوزن-خلال-اسبوع/?id=758790"

<<<

##اسبوع, #الوزن, #خلال, تخفيف

#الحميات الغذائية