

الجزء الأول

مخاطر السمعة

السمنة مرض العصر الشائع ، فالسمنة من أول و أخطر أمراض العصر، و هي ظاهرة مرضية تكون نتيجة لتغير نوعية الوجبات و توفر الأطعمة غير الصحية مصاحبة بقلة النشاط البدني

السمنة ليس كما يتبادر للذهن مشكلة جمالية تخص الكبار فقط، فهي أيضاً من أخطر و لقد أثبتت الأبحاث الطبية ارتباط حدوث .مشكلات الأطفال السريعة في الانتشار أي أن الطفل السمين غالباً ما يُصاب بالسمنة السمنة في الصغر بحدوثها في الكبر، في مستقبل حياته

ما يقارب :البدانة لها العديد من الأمراض المرتبطة مباشرة الأمراض المصاحبة للسمنة فالسمنة تسبب كثيراً من المشاكل لضحاياها ابتداءً !47 مرضاً مزمنياً يصاحب السمنة من المشاكل الاجتماعية و النفسية و انتهاءً بمسلسل الأمراض الذي لا ينقطع مثل أمراض القلب و المفاصل والدوالي و السكري النوع الثاني و ارتفاع ضغط الدم و نذكر فيما يلي نبذة عنها هذه الأمراض و علاقتها الوثيقة بالسمنة:

1.مرض السكري من النوع الثاني

مرض السكر هو ارتفاع نسبة السكر في الدم، اما لان الجسم لا ينتج ما يكفي من الانسولين، او لأن الخلايا لا تستجيب للانسولين الذي يتم انتاجه. و غالباً ما تكون السمنة العامل الاساسي في الاصابة بهذا المرض و تشمل اعراضه كثرة التبول و زيادة الاحساس بالعطش. لا بد من الحرص على الوزن المثالي

2.أمراض القلب والشرايين

تعتبر السمنة عامل خطر و مباشر للاصابة بأمراض القلب و الشرايين و ارتفاع الدهون في الدم مثل (الدهون الثلاثية، الكوليستيرول الضار) وانخفاض الكوليستيرول النافع ويزداد خطر الإصابة عندما تتركز البدانة في منطقتي الصدر والبطن. وقد اشارت دراسات كثيرة بأن معدل حدوث امراض القلب و الشرايين قد تتضاعف الى ثلاث مرات عند البدناء عن غيرهم وان احتمال زيادة انسداد الشرايين تزداد حتى لو زاد الوزن بمعدل 10% عن الوزن الطبيعي

3.ارتفاع ضغط الدم

السمنة تعتبر من أكثر العوامل تأثيراً في ضغط الدم حيث يرتفع ضغط الدم مع زيادة وزن الجسم وهذه العلاقة طردية ومستمرة مع تغير الوزن، كما أن فقدان الوزن الزائد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم. والعلاقة بين ضغط الدم والسمنة موجودة في جميع الأعمار وفي كل من الرجال والنساء. و يكفي القول أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدناء تصل إلى ثلاثة أضعاف نسبتته بين ذوي الاوزان الطبيعية

4. الجلطات

قد اثبتت الدراسات ان هناك علاقة مباشرة بين زيادة مؤشر كتلة الجسم وزيادة احتمال الإصابة بالجلطة الدماغية، ومن المعروف أن الجلطة الدماغية من أكبر مسببات الإعاقة، لذا فإن البدانة بمختلف درجاتها تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم و الإصابة بالسكري مما يتسبب في زيادة احتمال الإصابة بالجلطة الدماغية

5. مشاكل التنفس

مرض شائع يصيب نحو 30 ٪ من البالغين. الشخير الحميد لا يؤثر في استقرار الشخير النوم، وبالتالي لا يكون مصاحباً لأعراض اضطرابات النوم، اما الشخير المرضي فيكون مصحوباً بأعراض اضطرابات النوم مثل الأرق أو زيادة النعاس خلال النهار أو توقف التنفس أثناء النوم، و هذا الاخير هو الشكل الأكثر شيوعاً للشخير المرضي. وتسمى و تعتبر السمنة من اهم الاسباب .هذه الاعراض بمتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم المؤدية الى الاصابة بمتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم، فكلما كانت زيادة الوزن شديدة يكون انقطاع النفس الانسدادي شديداً أيضاً

6. متلازمة تكيس المبايض

والتي متلازمة تكيس المبايض تعاني 50 – 75 ٪ من الإناث المصابات بالسمنة من تسبب عدم انتظام في الدورة الشهرية، وارتفاع في نسبة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. و تعتبر متلازمة تكيس المبايض سبباً رئيسياً للعقم لدى النساء

7. السمنة وصحة العظام

السمنة تؤثر على العظام والمفاصل بشكل كبير جداً، حيث تعاني المفاصل خصوصاً مفصل الركبة والقدمين نتيجة للحمل الزائد عليها، وتزداد هذه المعاناة كلما زاد الوزن، حيث يشكو الشخص من آلام المفاصل، خاصة أثناء المشي. وقد يشكو من آلام بمفصل الحوض أو بمؤخرة العمود الفقري، حيث إن هذه المفاصل أيضاً تعاني من الحمل الزائد عليها، مما يؤدي إلى حدوث خشونة بغضاريف هذه المفاصل وتآكلها وإصابتها بالالتهابات المزمنة. و قد يشكو الشخص البدين من آلام في القدمين نتيجة للحمل الزائد على عضلات القدم، وهو ما يعرف بالقدم المفلطحة، وقد يعاني أيضاً من آلام الكعب نتيجة لوجود بعض النتوءات على عظام الكعب، والتي تسبب آلام أثناء المشي أما في حالات السمنة الشديدة لدى الاطفال فقد يؤدي الوزن الزائد الى تقوس عظام الساقين الذي يؤثر في حياة الطفل بشكل كبير و يمنعه من عيش طفولته و قد يحتاج الى تدخل جراحي لتقويمه

8. امراض الكلى

ترتبط السمنة أيضاً بأمراض الكلى. و قد أظهرت نتائج الأبحاث أن السمنة قد تسبب قصوراً كبيراً في وظيفة الكلى لدى المرضى المصابين بأي مرض من أمراض الكلى. كذلك فإن السمنة تؤدي إلى أضرار بالكلية في الأشخاص الأصحاء

9. السمنة والسرطان

بطانة الرحم، القولون، سرطان الثدي) السمنة تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان (المثانة، والكبد). وقد اوضحت الدراسات ان 8 – 42 % من الحالات المصابة بالسرطان تكون مصاحبة بارتفاع في مؤشر كتلة الجسم. وقد اثبتت الدراسات ان الاشخاص الذين يعانون من السمنة هم اكثر عرضة للإصابة ببعض انواع من السرطان وخاصة الكلى، سرطان البروستات ذات الصلة الهرمونية مثل سرطان بطانة الرحم، الثدي، الغدة الدرقية، البنكرياس، المثانة، القولون

و اخيراً من الجدير بالذكر أن التخفيف من عبء هذه الامراض ليس بالمهمة المستحيلة؛ فخسارة 5 – 10 % من الوزن الزائد كفيلة بتحسين وتخفيف هذه الأمراض وأعراضها، و لكن الاولى والاهم هو محاربة تفشي وباء السمنة التي تعد أكثر وسيلة ناجحة للحد من هذه الامراض

الجزء الثاني

النظام الغذائي

تجنبى تلك العادات الغذائية لحماية صحتك وصحة عائلتك

1. لا تستخدمى اللبن و الكريمة الكاملة الدسم .
2. تجنبى إضافة السكر إلى الحلويات أو العصير .
3. استبدلى المكسرات التى تضعينها على الحلويات بالقرفة المطحونة .
4. استبدلى السمنة والزبدة بزيت الذرة أو زيت الزيتون .
5. لا تضيفى الزيت إلى شوربة العدس أو الشوفان .
6. تجنبى قلى الطعام، واسلقى الدجاج دون الجلد .
7. قللى من كمية الملح فى الطعام .

مشروبات حارقة للدهون

الزنجبيل والشاي الأخضر والكمون والنعناع: يعد هذا المشروب من أكثر المشروبات شهرةً وفعاليةً في عالم حرق دهون الجسم

طريقة التحضير: انقعي معلقة صغيرة من كل من الشاي الأخضر والكمون والنعناع والزنجبيل، في كوب من الماء المغلي لمدة 10 دقائق وصفيه. يفضل شرب هذا المشروب ثلاث مرات يومياً، لتحقيق نتيجة مذهلة، خاصة وأنه أثبت جدارة في حرق دهون البطن علي وجه التحديد

الشاي الأخضر: أثبتت الدراسات العلمية أن تناول كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً لمدة أسبوع، كفيل بحرق الدهون المختزلة في الجسم بمعدل يتراوح بين 35 % إلى 455 .

الماء المثلج: إن شرب حوالي عشرة أكواب من الماء المثلج يومياً، يساعد الجسم على حرق ما بين 250 إلى 5000 سعراً حرارياً، ويرجع السبب إلى أن شرب الماء المثلج سيجعل جسمك يحرق السعرات الحرارية حتى تصبح درجة حرارة الماء هي ذاتها درجة حرارة الجسم

عصير الخضراوات: تناول عصير الخضراوات المخفوقة أو طبق حساء خضراوات قبل وجبة الغداء، يعمل على تقليل السعرات الحرارية بمقدار 1355 سعراً .

مغلي الليمون والبرتقال: اشربي كوبين يومياً من مزيج الليمون والبرتقال المغلي .

الحليب خالي الدسم: ما لا تعرفينه عن فوائد شرب الحليب خالي الدسم، أن ما يحتويه من كالسيوم يعزز من حرق الدهون بشكل مكثف فالأشخاص الذين يواظبون على شرب الحليب خالي الدسم، بمعدل كوب واحد يومياً يحرقون الدهون بفعالية بحوالي 70 % عن نظائرهم الذين لا يشربون الحليب .

عصير الكيوي و الأناناس: إن تناول عصير الكيوي والأناناس يومياً لمدة 15 يوماً يساعد الجسم على فقدان الوزن بشكل ملحوظ إذا ترافق مع الالتزام بالتمارين الرياضية ونظام غذائي صحي .

مغلي البقدونس: اغلي حزمة بقونس ثم اشربي عصيرها يومياً، إن هذا المشروب سيمنحك احساساً بالشبع

نظام للوجبات الغذائية طوال ايام الشهر الأسبوع الاول

الفطار اليومي

1 خبز عيش سن + 4 ملاعق فول + خيار

الغداء و العشاء

اليوم الاول :الغداء - صدر دجاج مشوى مع بصل و جزر وفلفل رومى + طبق سلطة + ربع رغيف بلدى

العشاء - 50 جرام جبنة قريش + طبق سلطة

اليوم الثانى : الغداء - 3 ملاعق ارز + طبق كوسة + طبق سلطة + قطعة لحم مشوى

العشاء - علبة تونة مصفاة + طبق سلطة

اليوم الثالث : الغداء - 2 سمك مشوى + طبق سلطة

العشاء - 2 حبة فاكهة

اليوم الرابع : الغداء - نصف دجاج مشوى + طبق سلطة + بصل مشوى

العشاء - كوب زبادى 200 جرام

اليوم الخامس : الغداء - 3 ملاعق مكرونة + 100 جم لحم مشوى + طبق سلطة

العشاء - كوب لبن خالى الدسم + فاكهة

اليوم السادس : الغداء- طبق تورلى + صدر دجاج + عيش سن + طبق سلطة

العشاء - فاكهة

اليوم السابع

الغداء : مفتوح

العشاء : كوب زبادى خالى الدسم + فاكهة

الأسبوع الثاني

الفتار اليومي

بيضة مسلوقة + 1 عيش خبز + طماطم او خيار او خس

اليوم الاول

الغداء:- 7 ملاعق فاصوليا خضراء +3 ملاعق ارز + طبق سلطة + صدر دجاجة بدون جلد

العشاء :- 50 جرام جبنة قريش + خيار و خس + ثمرة فاكهة

اليوم الثاني

الغداء:- طبق سبانخ + ربع ارنب او دجاج + طبق سلطة + نصف رغيف بلدى

العشاء:- علبة تونة مصفاة + خص و بصل

اليوم الثالث

الغداء:- 3 ملاعق مكرونة + 2 قطعة لحمة مشوية + طبق سلطة

العشاء:- فاكهة

اليوم الرابع

الغداء :- مسقعة فى الفرن + طبق سلطة + ربع رغيف بلدى

العشاء :- كوب زبادى 200 جرام

اليوم الخامس

الغداء :- 2 شريحة بفتيك مع المشروم و البصل + 4 ملاعق مكرونة + طبق سلطة

العشاء :- كوب زبادى و فاكهة

اليوم السادس

الغداء :- 2 قطعة سمك فيليه مطهى فى الفرن مع البصل و الطماطم و الفلفل الرومى + طبق سلطة

العشاء :- كوب زبادى و فاكهة

الأسبوع الثالث

الفتار اليومي

4ملاعق كورن فليكس + كوب لبن خالى الدسم

اليوم الاول

الغداء:- 4 صوابح محشى كوسة + سلطة

العشاء :- 2 ثمرة فاكهة

اليوم الثانى

الغداء:- حبة بطاطس كبيرة مشوية مع ثون و بقدونس + سلطة +100 لحم مشوى او فى الفرن

العشاء:- كوب زبادى + ثمرة فاكهة

اليوم الثالث

الغداء:- 2 شريحة دجاج مع شرائح البصل و الجزر + 3 ملاعق رز + سلطة

العشاء:- 50 جرام جبنة قريش + خيار + طماطم

اليوم الرابع

الغداء :- طبق سبانخ او ملوخية + ريع فرخة + سلطة

العشاء :- بيضة مسلوقة + زبادى باليمون

اليوم الخامس

الغداء :- 5 ملاعق مكرونة بالمشروم و الفلفل الالوان و البصل + صدر فرخة + سلطة

العشاء :- ثمرة فاكهة + كوب لبن خالى الدسم

اليوم السادس

الغداء :- طبق كوسة مشوية او سوتيه + شريحة لحم + سلطة

العشاء :- كوب لبن خالى الدسم + سلطة

الأسبوع الرابع

الغطار اليومي

2 توست رجيم + جبنة قريش + فلفل اخضر

اليوم الاول

الغداء:- 4 ملاعق رز بسمتى + طبق بسلة و جزر و بصل + 100 لحم مشوى

العشاء :- 2 بيضة مسلوقة + خيار و خس

اليوم الثانى

الغداء:- 6 ملاعق سلطة فاصوليا + طماطم و بصل و فلفل رومى + 2 صباع كفتة

العشاء:- كوب لن خالى الدسم + فاكهة

اليوم الثالث

الغداء:- سلطة دجاج (ربع فرخة قطع + بطاطس مسلوقة مكعبات + طماطم + بصل + ليمون + ملح و بهارات)

العشاء:- علبة تونة مصفاة + سلطة

اليوم الرابع

الغداء :- طبق سبانخ + 4 ملاعق رز بسمتى + 100 جرام لحم مشوى + سلطة

العشاء :- زبادى 200 جرام

اليوم الخامس

الغداء :- بيضة مسلوقة + 4 ملاعق فول + ملعقة جبنة قريش + 1 توست رجيم + سلطة

العشاء :- 2 ثمرة فاكهة

اليوم السادس

الغداء :- تونة مصفاة + سلطة

العشاء :- كوب عصير طماطم + كوب زبادى

الجزء الثالث

أدوية التخسيس