

March 28, 2010

المعركة الكبرى ضد الشحوم
معركة طاحنة منسية في كل مكان

موفق مجيد المولى

2010

المعركة الكبرى ضد الشحوم



Direct from

mouwafak.mola@aspire.qa

Direct from my desk

3/28/2010

المعركة الكبرى ضد الشحوم 1 د. موفق مجيد المولى

هناك مئات بل آلاف من الكتب التي تبحث في الطرق المثلى لتخفيف الوزن وهناك مئات البرامج التي تصمم لتخفيف الوزن وهناك هوس لا مثيل له بالبحث الدائم عن أي وسيلة أو دواء لفعل ذلك ومسألة الرجيم أو ما يعرف بالتخسيس أصبحت مصطلحات متداولة في حياتنا الاجتماعية العربية حتى اختلط الحابل بالنابل في هذه المسألة؟ لقد أصبحت هذه المسألة سوق مربحة لمصنعيها وسوق باهظة الثمن لمستهلكيه فحجم هذا السوق بلغ (30) بليون دولار في العام (1990) وارتفع إلى (44) بليون دولار في العام (2004) وهو في طور الارتفاع حسب تقرير لجامعة (ستانفورد) وان أكبر قيمة من هذه البلايين يتأتى من بيع حبوب تخفيف الوزن وبقية الأدوية المرتبطة بالتخسيس ومع هذا الحجم المرعب لكمية الدولارات لم تنجح تلك السوق في مرادها وأصبحت هذه السوق مجرد (بزنس) لا غير وقد تلقيت رسالة عبر بريدي الإلكتروني من أخ كريم وعزيز يبحث عن نصيحتي فيما يخص هذه المسألة الحيوية فكتبت له على عجلة عن أهم ما يمكنه عمله للحصول على نتيجة طيبة وفي تقريرتي العلمي هذا أحث كل من يسعى لتخفيف وزنه من الرجال والنساء مطالعة أهم مفاتيح الموضوع قبل الانخراط في برنامج تخفيف الوزن. هناك نقاط مهمة جدا هي بوابة تخفيف الوزن الصحي وهي:

- معرفة الوزن المثالي للشخص والوزن المثالي هو الوزن الذي لا يسبب مشاكل صحية ويطلق عليه (بالوزن الصحي) للشخص وطريقة معرفته بسيطة جدا بأن يؤخذ طول الشخص وينقص منه عدد سنين عمره (الطول بالسنتيمتر - عدد سنين العمر) فيكون الناتج الوزن المثالي أو الصحي والذي يثبت كهدف (Target) لبرنامج تخفيف الوزن.
 - قياس نسبة الكتلة العضلية نسبة للكتلة الشحمية للشخص وهو قياس بسيط جدا ويمكن الحصول عليه من متخصص في التربية البدنية أو الطبيب الرياضي أو مؤسسة الطب الرياضي أو المعالج الطبيعي حيث يستخدم جهاز يدوي خاص لذلك والسبب في هذا هو وضع قياس فسيولوجي لمدى تأثير البرنامج القادم ومدى تأثيره بالكتل العضلية بالجسم أو الكتل الشحمية فيه فممارسة التمارين الرياضية لا تؤثر في حرق السرعات الحرارية فقط بل تؤثر في زيادة حجم الكتلة العضلية في الجسم فإذا كانت هناك زيادة في الكتلة العضلية ونقص في الكتلة الدهنية فان بؤادر نجاح البرنامج قادمة.
 - تعيين النمط البدني للشخص واقصد به هل الشخص ذو نمط بدني عضلي ام نمط بدني نحيف أم نمط بدني سمين ام نمط بدني (عضلي - نحيف) أم نمط بدني (عضلي - سمين...) الخ أما السبب من معرفة هذه المسميات فيعود للنتبؤ بحجم البرنامج الذي نحتاجه فأصحاب الأنماط البدنية العضلية من البدناء يمتلكون قابلية على فقدان الوزن بشكل أسرع من أصحاب الأنماط البدنية السمينة وكذلك يمكن القول عن أصحاب الأنماط البدنية العضلية - النحيفة مقارنة بأصحاب الأنماط العضلية - السمينة كل ما متعلق بالنقاط الثلاثة أعلاه يفضل ان تكون من اختصاص الطبيب وتتم تحت اشرف الطبيب وخير مكان لإجرائها هو مراكز الطب الرياضي التخصصية.
- هناك مجموعة من المعلومات المهمة والحقيقية والصادقة عندما يتعلق الأمر ببرنامج تخفيف الوزن وهي:

- 1- لا يقود تمرين المشي لفقدان كبير في الوزن ففي بحث علمي في كندا وجد الباحثون بأن الأشخاص الذين ينفذون تمرين معتدل الشدة (كالمشي) يفقدون وزنا اقل بكثير مقارنة بأشخاص ينفذون تمارين بشدة أكبر والتفسير العلمي لذلك يقول بان المشي لا يصل بالفرد الى (منطقة الهدف للمعدل القلبي) ولن يزيد من العمليات الأيضية بشكل كبير بعد التمرين وبسبب ان المشي لا يحرق الكثير من الكلايوجين العضلي فكانت التوصية المهمة بأن الطريقة الأحسن تكون بتنفيذ تمارين أكثر شدة = أكثر من 65% من الجهد الأقصى
- 2- لأجل حل مشكلة الوزن الزائد بشكل نهائي لا بد من تضمين البرنامج بعض من تمارين الأثقال الخفيفة فلقد اكتشف علماء من جامعة كولا رادو (دنفر) بأن تمارين المقاومة لمدة (70) دقيقة تحرق عدد سعرات حرارية معادلة لما يحققه الركض لمدة (50) دقيقة بشدة (70%) من الجهد الأقصى وعند التفكير بالفوائد المتحصل من التمارين المقاومة (عظام وأربطة وعضلات أقوى) فسيصبح من الواضح أهمية تضمين (تدريب الأثقال الخفيفة) لوحدات برنامج تخفيف الوزن.
- 3- تعتبر التمارين الرياضية الوسيلة الناجعة والواقعية والمؤثرة في تخفيف الوزن والوصول للوزن المثالي ولا يقارن ذلك بالرجيم فعند الاعتماد على الرجيم فقط في تخفيف الوزن من دون تنفيذ التمارين الرياضية فإن 1\2 الوزن الناقص سيكون من العضلات وبما أن العضلات هي ماكينه حرق الدهون فإننا سنضعف هذه الماكينة بإرادتنا وسنتطوع للقضاء على برنامج تخفيف الوزن ومن هنا تكون التوصية بتنفيذ التمارين البدنية باستمرار وعلى الخصوص برنامج تمارين الأثقال الخفيفة التي تحرق دهون أكثر وتقوي العضلات أكثر.
- 4- لقد كانت توصية الخبراء في العام (1996) بتنفيذ التمارين البدنية المخفضة للوزن بشكل دائم لمدة 30 دقيقة في التدريب الواحد إلا أن تقريراً لأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم ومنظمة الصحة العالمية أكد على التدريب لمدة (60) دقيقة في اليوم للحصول على فقدان وزن سريع وفي بحث جرى في (جامعة مينوسودا) اثبت بأن هناك إمكانية دعم فقدان كمية الدهون بنسبة (40%) عن طريق مضاعفة زمن التمارين الرياضية (مصدر بحثي) ولكن هل لا زالت (30) دقيقة من التمارين الرياضية كافية؟ الإجابة طبعاً ولكن من اجل حرق الدهون بسرعة عليك العمل بدنيا ضمن (60) دقيقة.
- 5- هناك حقيقة فسيولوجية بان تمارين المقاومة (الأثقال الخفيفة) لها القابلية على إضافة عضلات للجسم بينما لا تفعل التمارين الهوائية (المشي) ذلك كذلك لا يفعل الرجيم على إضافة العضلات للجسم والعضلات وحدها القادرة على حرق الدهون بكفاءة عالية لأنها أنسجة فعالة وفي الحقيقة فان باوند واحد من العضلات يحرق أكثر من (50) سعره حرارية كل يوم مقارنة بباوند واحد من الدهون وبناءً على ذلك (العضلات الأكثر تحرق السعرات الحرارية الأكثر) خلال الساعة وحتى أثناء النوم!!!! نعم إثناء النوم هناك حرق للسعرات الحرارية بسيط ومن هنا أناديك بالتحويل لتمارين الأثقال الخفيفة بديلاً للمشي (مصدر علمي)
- 6- لا تتمرن لوحدك و عليك إيجاد رفيق أو رفاق في قاعة تدريب الأثقال وتكون الفكرة الصائبة ان يكون هذا الرفيق (متحدي) وهو شخص يواجهك إثناء التدريب ويطلب منك المزيد ويتحول الى عداد ومراب لتمرينك ففي بعض الأحيان يحتاج أغلبنا لشخص يثيرنا ليخرج أحسن ما عندنا (الإثارة تخرج الأحسن) شخص يرفع سماعة التلفون ليذكرنا بموعد التمرين و موعد الذهاب لقاعة التدريب ... شخص لا يقبل الأعداء..فقد يكون جارك او زميل في العمل فلا بد من تحدي والتحدي الجيد صديق لا يدعك تفشل.
- 7- لا بد من التشجيع ولا بد من إيجاد مشجعين أو على الأقل مشجع واحد لدعمك في برنامجك الغذائي والتدريبي فتتفقد برنامج لفقدان الوزن م عركة مهيبة ضد الشحوم والدهون وخير مشجع تكون الزوجة او

الابن أو أي شخص من العائلة لغرض تحويل هذه المعركة لمناسبة اجتماعية ممتعة كأن تقودك زوجتك لمكان التدريب ولا بأس ان تتحول من قاعة رفع الإثقال للعب الكرة الطائرة والتنس مع الأصحاب لتغيير نمط التدريب لأن برامج فقدان الوزن مملة وتحتاج ان نجعلها ممتعة.

8- البحث عن خبير في هذا المجال لاستشارته وعدم الاعتماد على الكتب والأفلام وما تحصل عليه من الانترنت لأن البرنامج الذي يناسب غيرك قد لا يناسبك ففي محطات كثيرة من حياتنا نحتاج فيها إلى مشورة المتخصص فعند عطل سيارتك تحتاج لمتخصص وعندما تواجه مشكلة قانونية فأنك تحتاج لمحامي متخصص فإن كنت جادا في هذه المعركة ضد الوزن الزائد فأنت بحاجة لمساعدة خبير فواحدة من اكبر مشاكل المعركة ضد الدهون هو ان تقاوم لوحدها

9- في حال عدم تمكنك من تنفيذ التدريب لأسباب خاصة في يوم ما فعليك ان تنفذ شيء بدني بديل فاستطاعتك صعود السلالم في مكان عملك لمدة عشرة دقائق لتحرق 100 سعرة حرارية فكل نشاط يحرق مجموعة من السعرات الحرارية وحتى مشاهدة التلفزيون تحرق (75) سعرة حرارية بالساعة (مصدر علمي)

10- لا بد من الدعم والتحفيز ولا بد من الاستمرارية لان الاستمرارية تخلق التطبع والتطبع يهيئ الأجهزة الداخلية لاستلام رسائلك الخارجية ومتى ما تطبعت الأجهزة الداخلية على التمارين كان تأثير البرنامج أكبر .

المعركة الكبرى ضد الشحوم 2

د. موفق مجيد المولى

الصحة قبل كل شيء فهي أولا والبقية تأتي.....

من المهم البحث عن طريقة حسية بسيطة لشحن الطاقة وتشذيب بعض الكيلوات غير المرغوب فيها وتحسين الصحة والظهور بشكل جيد فالمعلومات التي في هذا التقرير لم تأتي من الجانب الأنصري للكتب فقط بل جاءت من خبرات عملية وحياتية من محترفين في الصحة والأطباء وعالم صناعة الأغذية ومن الفسيولوجي والسيكولوجي ومن المتخصصين في التدريب الرياضى وغاية التقرير إعطاء معلومات عما يحتاجه الفرد لتحسين الصحة وتقليل الوزن والتي ستمنحه الفرصة لعدم التبذير بالوقت والمال ولعدم تكرار الأخطاء السابقة. هناك تركيز كبير على الحمية والتمارين الرياضية والتي لا تعمل في كثير من الأحيان لكن ليس من المهم النضر فقط لطريقة جديدة في التخسيس أو في إعادة تنفيذ التمارين القديمة فصناعة الصحة واللياقة البدنية المعاصرة تركز على تحسين تحمل الجهاز القلبي التنفسي وعلى التدريب الهوائي والتمارين الرياضية وعلى زيادة القوة عن طريق الأثقال وتناول الأطعمة التي تحتوي على اقل عدد ممكن من السعرات الحرارية ولكن المهم في حقيقة الأمر هو الحاجة ليس فقط لطريقة (تغيير) نظام التغذية ولا في (تغيير) نظام التمارين الرياضية ولكن في(تغيير) تركيزنا من الحمية والتحول لتغذية سليمة ومن أشكال التمارين إلى (إشكال النشاطات) فنحن نحتاج إلى التركيز على صحتنا والباقي يأتي بعد ذلك لأن الصحة فوق كل شيء فههدف هذا التقرير المهم هو الانتقال بالتركيز على أن الصحة هي الأساس لكل شيء قادم فبدون صحة جيدة ستفشل كل الأشياء الأخرى فهناك جنون يجتاح العالم بقضية الحمية دون معرفة الفرق بين الصحة واللياقة البدنية أو بين الصحة والتدريب البدني أو بين الصحة والحمية الغذائية فالكثير يجهل معنى (الصحة) وكيف تعمل التمارين الرياضية والحمية الغذائية معا للتأثير في الصحة. ماهي الصحة؟ هي الحالة البدنية والذهنية والاجتماعية المتكاملة وليس غياب الأمراض والعجز فحسب وهو التعريف الذي لم يتغير

منذ العام (1948) إلى الآن (منظمة لصحة العالمية) ولكن دعونا ننظر للصحة من جانب آخر وبدلاً من أن نسأل ما هي الصحة لنسأل ما هي المواصفات التي يمتلكها الناس الأصحاء؟ فالشرح الصحي يمتلك:

- 1- طاقة وحيوية كافية لتكملة واجباته اليومية.
- 2- طاقة وحيوية كاملة للتمتع بالحياة والنشاطات السعيدة. القابلية على مواجهة التحديات
- 3- اليومية والأحداث الطارئة دون التعرض للضغوط والإرهاق.
- 4- التحرر من الأمراض والعجز.
- 5- عند هذه النقطة يكون هدفنا الذي نسعى إليه واضحاً ولقد وضع المختصون سبعة نقاط مهمة عند العمل على برنامج فقدان الوزن الصحي وهي:

1- تحديد الهدف فكل الناجحين في الحياة في مختلف الحقول سواء التجارة أو الأعمال أو العائلة أو الصحة هم ممن يضعون الأهداف في أعمالهم فلا بد من خطة معلومة لما يجب انجازه فإذا لم يكن باستطاعة الشخص الجلوس نصف ساعة وكتابة ما يريد انجازه فإن الباقي سيكون ضياع للوقت والجهد فالمهم رسم صورة لنفسك لما تريد أن تبدو عليه وقبل البدء بأي برنامج لفقدان الوزن أسأل نفسك لماذا تريد تحسين صحتك؟ ثم اجب على السؤال بورقة اجعلها قريبة منك على الدوام ومن دون إجابة أو سبب لتحسين الصحة وفقدان بعض الوزن فانك ستخسر المعركة وبعد الانتهاء من الإجابة ضع بالاعتبار بعض الأسئلة الأخرى المهمة ومنها:

ماهي النشاطات الترويحية والألعاب التي تود المشاركة بها؟

كيف يبدو مستوى الطاقة التي تملكها؟

كيف تريد لنفسك أن تبدو؟

كم من الوزن تريده لنفسك؟

كم من الوزن تريد فقده؟

ما هو حجم الملابس التي تود ارتدائها؟

- هل تتبع برنامج طويل الأمد؟ فالتركيز على برنامج قصير الأمد سيخرجك بالنتائج وسيقلل التشجيع عندك فعند العمل على برنامج لمدة ستة إلى اثني عشر شهر كهدف فإن خسارة يوم تدريبي لسوء الجو لا يكون مشكلة كبيرة ولكن عند محاولة فقد (2) كيلو يوم غداً فإن فقد ذلك اليوم التدريبي سيكون مشكلة كبيرة بل سيكون نهاية العالم مع التذكير بعدم وجود معادلة سحرية للتحسن في الصحة وتقليل وزن الجسم فالنتائج الأحسن تأتي من استراتيجيات طويلة تتضمن التغيير في عادات تناول الغذاء .

- هل طريقتك متشددة وعند السؤال عن أصعب الأشياء لكل الجنس البشري انه وبدون شك (التغيير) فهو غير مريح نفسياً ولنكن واقعيين فليس مطلوب من أي شخص ان يكون عالم نفس ليتوقع عدم إمكانية تحول شخص يتناول ثلاث وجبات دسمة يومياً فجأة لأكل الجزر والرز الأسمر ولكن النصيحة أن يكون التغيير تدريجي وليس مرة واحدة ولتكن البداية مع التغيير البسيط وعندما تشعر بالراحة نتقدم خطوة أخرى وهكذا وخلال فترة طويلة تكون أحداث التغيير كبير ولكن من دون إزعاج لروتينك اليومي المعتاد -هل تشعر بالضيق فمن دون ه دف ومن دون خطة لبرنامج فقد الوزن الزائد فيكون من الصعوبة معرفة قيامك بالشيء الصحيح وهذا يقودك لفعل كل شيء وأي شيء من دون ان تحصل على النتائج التي تسعى لأجلها فتصبح مسألة مستويات الطاقة والوزن مثل المرجوحة طالعة للأعلى ونازلة للأسفل لذا نرجع لتأكيد

على وضع الأهداف ووضع الخطة للوصول للأهداف وهذا يبعدك عن حمية التجويع ويقربك من حمية التدرج والتعديل في عاداتك الغذائية وإدخال كمية معتدلة من التمارين الرياضية على أسلوب حياتك..

-الطعام لا تكفي الحمية لوحدها لمعادلة تقليل الوزن فكلاهما من وجهة نظر المختصين خطيرة على الإنسان فلا تنظر لتقليل الوزن من منظار الحمية فقط ولكن حاول التركيز على (التغيير المتدرج) لعاداتك الغذائية لفترة طويلة الأمد فعلى الرغم من ان كل الأغذية مصنوعة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون فان تقليل المستهلك الدهني يكون الاهتمام الأول لأي برنامج لتقليل الوزن على أن نعرف أي نوع من الدهون نقلل فهناك خطأ كبير هذه الأيام بقيام البعض بمقاطعة كل أنواع الدهون ورغم ذلك يكسبون الوزن الزائد ولا يفقدونه فحين تقاطع كل الدهون من غذائك فان الجسم يذهب في طريق (النجاة) حيث يخزن بشكل سريع اكبر كمية من الدهن ممكنة فالق ليل من الدهون المستهلكة يعني الكثير من الدهون المخزونة والمهم هنا معرفة أي الدهون جيدة وأي الدهون سيئة فنعطي أجسامنا الجيد منها ونحرمها من السيئ منها وهنا ن فكر في التحول من الأطعمة الدهنية و المقلية للأسماك والبيض والفاكهة والخضروات وكمية (معتدلة) من الخبز والسيريل والمكونة والرز وعدم المبالغة في تناولها وعلى الخصوص وكن متأكد من استهلاك كمية جيدة من البروتين (الدجاج والسّمك والجوز واللحم قليل الدهن) وقلل استهلاك السكر والملح والقهوة والشاي والكحول ومن المهم زيادة استهلاك الماء والأغذية التي تكون غنية بالماء و منها الفاكهة والخضروات وهنا نصيحة أخرى بعدم الاستمرار على الأكل حتى الشبع والتي ترتبط بالقابلية على الانضباط وهي نقطة ذات تأثير دراماتيكي على مستويات الطاقة ونجاح خسارة الوزن الزائد وقد حذر المختصون من اقتصار الحمية على نوع معين من الطعام لفترة طويلة جدا لا ن الجسم يتعود على تلك النوعية فيميل للكسل عند هضم الطعام ولمواجهة ذلك يجب التنوع لتعطي جسمك شيء مختلف ليهضمه.

- تعتبر التمارين الرياضية مهمة ولكن علينا الانتباه بان اختيار المارين الصحيحة هو المهم فالتمارين الرياضية التي تستلزم المجاميع العضلية الكبرى تك ون مفيدة لفقدان الوزن علما ان الشخص النشط بدنيا يحرق سعرات حرارية أكثر من الشخص الغير نشط بدنيا حتى أثناء النوم فالتمارين الصحيحة لا تحرق سعرات حرارية أكثر فقط ولكن تقوي الجهاز العضلي للجسم وهذا يعني الابتعاد من مخاطر الحمية التي تفقد لتقليل الأنسجة العضلية وليس الشحوم الجسدية.

-الاسترخاء والاستمتاع بالوقت وعدم إهمال الأشياء الأكثر أهمية كالعائلة والعمل والدراسة ومحاولة إيجاد توازن بين برنامج فقدان الوزن هواياتك صحيح أننا نخطط لفترة طويلة ولكن يجب التركيز على حياة اليوم .

المعركة الكبرى ضد الشحوم 3

د. موفق مجيد المولى

المشي لحرق الدهون أم المشي للاسترخاء



هناك سوء فهم عند الكثير من ممارسي رياضة المشي عندما لا يفرقون بين رياضة المشي التي تهدف لحرق الشحوم وإنقاص الوزن وبين هواية المشي والتي تدعى المشي لأجل الاسترخاء والتي لا تعمل على إذابة الشحوم ولا حتى إنقاص الوزن فرياضة المشي التي تفقد الشحوم وتنقص من الوزن هي التي يعمل الجسم خلالها على استخدام الشحوم المخزونة كطاقة وبحدود 60-70% من الحد الأعلى لضربات القلب وبمعدل 85% من السرعات المحروقة التي تكون على شكل دهون ولتنفيذ هذا النوع المنتج من المشي نتبع الخطوات التالية: المشي البطيء لمدة عشرة دقائق وهذا المشي يحرق السكر والكلايوجين ويرسل رسالة للجسم للاستعداد لحرق الدهون

1. التوقف بعد العشر دقائق وتنفيذ تمارين الإطالة والمرونة لمدة 5 دقيقة.
 2. تنفيذ المشي لمدة 30-60 دقيقة بسرعة يصل فيها المعدل لقلبي إلى 60-70% من الحد الأقصى لمعدله مما يتطلب شراء جهاز مراقبة المعدل القلبي من الصيدليات وهو جهاز يربط على المعصم أو على الذراع أو من خلال تعلم قراءة ذلك المعدل بطريقة بسيطة جد
 3. تعتبر السرعة بهذا المعدل القلبي سرعة مريحة حيث يمكن التكلم أو التحدث مع زميل
 4. مشارك بالرغم من الزيادة الحاصلة في الترفس.
- الانتهاء بتنفيذ التهدئة (10-15) دقيقة بالاستمرار على المشي بسرعة بطيئة وإنهاء التهدئة بتنفيذ تمارين الإطالة والمرونة الخفيفة لمدة 5 دقيقة. أذكر بأن أغلب العامة من الناس لا تفرق بين النوعين من المشي فالمشي الذي لا يجبر الجسم على استخدام الدهون المخزونة كطاقة خلال التدريب لا ينفع من يروم فقدان بعض من وزنه وهنا أكرر القاعدة التي أذكرها كلما أدليت بدلوي في هذا الموضوع بان تمارين التحمل التي يكون إيقاعها ثابت كالمشي والهرولة والركض شدة واطنة هي طرائق تحتاج لوقت طويل لتعطي ثمارها على عكس تمارين التحمل السريع (شدة عالية) كالركض السريع فهي منتجة وتعطي ثمارها خلال وقت قصير وفي هذا التقرير أردت فقط من ممارسي رياضة المشي التفريق بين النوعين لان هناك الكثير من الناس من يذهب ليقف أمام المرآة ليلحظ التغير الحاصل في جسده بعد تمرين مشي لمدة نصف ساعة وهذا أمر مضحك؟؟؟؟ إذن لنتحول من مشي الهواية إلى المشي الرياضي؟ ستجد في نهاية التقرير تمارين الإطالة التي تكون جزء من هذا الروتين التدريبي للمشي , من المهم التذكير بعدم تنفيذ تمارين الإطالة قبل

المشي مباشرة لان ذلك غير صحي بل يجب التقديم لتمارين الإطالة بالمشي الخفيف لمدة (5-10) دقيقة ويكون التنفيذ بسيط ومن دون شد قوي.



التقرير-29-

المعركة الكبرى ضد الشحوم (4)

د. موفق المولى

الحقائق العشرة المهمة



في نهاية التقارير لثلاثة السابقة لمعركتي ضد الشحوم أدرنا جملة من النقاط المهمة لكيف نأكل وماذا نأكل ومتى نأكل ولكيف نتدرب وماذا نتدرب وأين نتدرب وماذا نصدق وما الذي لا نصدقه أي إننا بدأنا الإعداد لهذه المعركة المقدسة عسى أن نربحها لأن ربح المعارك أصبح حلم أمة كاملة ولأجل أن تكتمل الاستعدادات على أحسن حال نحتاج لمعلومات علمية منشورة ومحل ثقة من قبل الهيئات الصحية الدولية فما هي هذه الأشياء العشرة التي احتلت مكانة مرموقة في أدب فقدان الوزن الزائد:
الحقيقة 1:

تحمل المسؤولية كاملة عن حالتك البدنية وتخلص من لوم نفسك وتحمل المسؤولية تعني استعدادك التام للعمل الفوري فالأشخاص الذين يكثرون من لوم الغير ولوم الجينات والوراثة لا يصلون إلى أمانهم في فقدان الوزن بينما يكون الأشخاص ممن يتحملون المسؤولية ويسيطرون على غذائهم وتمارينهم الأقدر على الوصول لهدفهم.

الحقيقة 2:

يجب تغيير السلوك لفقدان الوزن لا يحتاج لقوة سحرية هائلة فهو يعتمد على تغيير السلوك البسيط فالاستمرار على تغيير السلوك المرتبط بأكل البيتزا والآيس كريم والمكبوس والهامبورجر ومثيلاتها وتغيير سلوك الجلوس لفترات طويلة لمشاهدة التلفزيون أو متابعة الانترنت وحسم نسبة من أوقات تلك السلوكيات لصالح العمل البدني الممتع يضعك في الاتجاه الصحيح لفقد الوزن الزائد وهنا أسأل من يقرأ تقرير هذا كم من الوقت تصرف أمام الكمبيوتر؟ ولنفترض 4 ساعات فماذا سيحدث لو جلست ثلاث ساعات وحولت ساعة واحدة للتدريب فكل يوم ساعة من التدريب عمل كبير وأعود لأذكر بمقولتي المهمة والتي تعني الكثير وهي جزء من فلسفتي الحياتية الناجحة (بأن الأشياء الصغيرة تعمل الأشياء الكبيرة).
الحقيقة 3:

تشبين فقدان الوزن بميزان زمني متدرج لفقدان الوزن لا يحدث بلمسة سحرية وبليلة وضحاها او من خلال عدة أسابيع فمصطلح عدة أسابيع مرفوض في قاموس فقدان الوزن وهو تفكير سلبي يجبر الكثير من الناس في التوقف عن المعركة الكبرى فعلى الشخص أن يهيئ نفسه ذهنياً لفترة طويلة الأمد فالمعارك الكبيرة لا يربحها الإعداد القصير فكل الناس تريد ان ترى النتائج بسرعة ولكن كم السرعة التي تفقد بها بعض من الوزن يعتمد على كم يجب عليك فؤادانه , نوع الجنس, التركيب الجيني, الخلفية التدريبية السابقة, إضافة لحقائق أخرى والصبر مفتاح الفرج لان فقدان الوزن ليس سباق مع فقدان الوزن بل هو تغيير لطريقة الحياة التي تعودت عليها.
الحقيقة 4:

فقدان الوزن أسرع عند الذكور منه عند الإناث مادام نوع الجنس من الحقائق المؤثرة فيه كما جاء في النقطة السابقة فالبحوث العلمية والمشاهدات المختبرية هي التي أكدت ذلك نعم النساء أبطأ من الرجال في فقدان الوزن مع أسفي الشديد للسيدات ولكن كل سيدة تشاهد برنامج الخاسر الأكبر التلفزيون ستؤمن بأن الرجال في الغالب يفقدون من الوزن نسبة اكبر مقارنة بالنساء أسبوعياً رغم تنفيذهم لنفس التمارين وتناولهم لنفس الطعام وهذا لا يعود لعدم تنفيذ النساء للتمارين البدنية بقوة أو بالطريقة المخطط لها ولكن السبب الحقيقي يرجع للاختلاف بالهرمون وكذلك للحقيقة القائلة بأن الذكور يمتلكون كتلة عضلية أكبر وإن العضلات هي التي تقود العمل الأيضي.
الحقيقة 5:

التدريب المقاوم فلا تكن مقاوم ومعارض للتدريب المقاوم لأنه ينمي العضلات وهذه العضلات هي التي تقود العمل الأيضي وهذا العمل الأيضي هو المعدل الذي يحرق فيه الفرد الوقود على شكل سرعات حرارية وعندما يكون الهدف فقدان الوزن فعليك مهاجمة العضلات بهجوم كاسح عن طريق التمارين المقاومة وقد أعطيت أمثلة كثيرة عليها في الأجزاء الثلاثة السابقة للمعركة الكبرى ضد الشحوم واهمها استخدام تدريبات الإقتال الخفيفة وثلاث مرات في الأسبوع من هذا النوع من التدريب المقاوم ستحقق لك النصر على إحدى جبهات القتال ضد السمنة فقدان الوزن سيكون أسرع فعندما نهجم العضلات بتمارين المقاومة فأننا نحدث بعض الضرر الغير مرئي في الألياف العضلية فنحن لا نرفع نسبة التحميل للسرعات الحرارية فقط بل نعمل كذلك على إعادة بناء الألياف المتضررة وعملية البناء نفسها تحتاج لسرعات حرارية معتبرة (هذا الكلام مهم للباحثين العلميين ومشرفيهم)
الحقيقة 6:

التدريب القلبي مهم لمن يروم فقدان الوزن الزائد رغم جهل الكثير من المختصين ومن العامة بمعنى التدريب القلبي فالتدريب القلبي هو كل شيء يرفع المعدل القلبي والتنفسي والذي يمكن الوصول اليه من خلال فعاليات الشدة الواطنة والشدة العالية ولكن المشكلة في التدريب القلبي بالشدة الواطنة (30%) من الحد الأقصى للمعدل القلبي تكمن في تحسينها لعملية امتصاص الطاقة فقط فالحركة ثم الحركة 3-5 ساعات أسبوعيا لا تعمل على تحسين الجسم بشكل معتبر فهناك 163 ساعة باقية في الأسبوع الواحد تتجمع فيها الشحوم ويزداد فيها الكسل فنحن بحاجة لأكثر من ذلك في الأسبوع الواحد لنحاول صعود السلالم لنحاول المشي للسوق المركزي لنحاول أن نشارك الأولاد في لعب الكرة لنحاول ان نذهب مشيا من بيتنا إلى بيت صديقنا لنحاول مرة واحدة كل أسبوع العودة من العمل إلى البيت مشيا على الأقدام لنحاول مرة واحدة تنظيف حديقة المنزل لنحاول ونحاول وسنحصل على مرادنا شرط ان لا ننسى ثلاث مرات من التدريب المقاوم في الأسبوع وننتبه لقاعدة مهمة وهي ان تمارس التدريب المقاوم واطى الشدة في إعمالك اليومية والمكتبية والبيئية وان تمارس التدريب المقاوم في قاعة التدريب إنها قاعدة رائعة ومضمونه.

الحقيقة7:

التغذية الرديئة تدريب رديء فهناك اتفاق علمي بين المختصين بقول يمكنك أن تأكل ما تريد وأينما تكون ومع هذا تحصل على نتائج فقدان الوزن الزائد الذي تبتغيه ولكن التغذية لوحدها لا تكون دائما مفتاح حقيقة للباحثين عن فقدان الوزن وهذا التقرير لا يتسع لمناقشة التغذية كطريقة لفقدان الوزن الزائد ولكنه يركز على تغيير العادات الغذائية حتى ولو كانت وجبات صغيرة وأعيد لك ما ذكرته في المقال رقم 1 (المأخوذ من السرعات الحرارية يكون أقل من المحروق منها) ولكن هذا لا يكفي فيجب التفكير بان الجسم بحاجة لمواد غذائية من تلك السرعات الحرارية المستهلكة وهذا هو سبب اعتراض علماء التغذية على حمية الكاربوهدرات الواطنة فصحیح أنها واطنة الكاربوهدرات ولكنها غير مغذية وهي تصنف بجانب الأغذية الفقيرة فمن الأحسن تناول 150 سعرة حرارية (قطعة حلوى) مملوءة بالمواد المغذية بدلا من 100 سعرة حرارية (قطعة حلوى) ليس إلا عمود سكري مكتوب عليه عمود صحي أو عمود فقدان الوزن خالي من الدسم . يؤكد المختصون بعدم وجود مانع للغش لمرة واحدة في تناول غذاء لا يصنف بقائمة الأغذية الصحية ولكن القاعدة تقول بان 90% من الوقت يجب أتباع نظام التغذية الصحي وهنا تلعب طريقة اخذ الغذاء الغني بالمواد المغذية وإدارتها وتحويله لوجبات لذيدة ولكن صحية.

الحقيقة8:

تقليل السرعات الحرارية طويل الأمد وهنا يجب تمييز الحاجة لمدى طويل لتقليل السرعات الحرارية فمقاطعة للسرعات الحرارية(الحرمان) لثلاثة أيام في الأسبوع ثم تناول وجبة هائلة يوم نهاية الأسبوع لن ينفع الباحثين عن فقدان الوزن بل تكون نتائج زيادة في الوزن وعلى عكس ما يعتقد البعض.

الحقيقة9:

مكملات الأغذية امتصاص لا غير فنسبة 90% من هذه المكملات التي تملأ الأسواق وشاشات التلفزيون عديمة الجدوى والفائدة وضياح كامل للوقت والمال فصناعة الأغذية المكملة والتي تقدر بالبلايين تبدو مشعة ونضرة بعيون الباحثين عن فقدان الوزن السريع والأجسام المغزلية ولكنها في حقيقة الأمر مشعة بالغش والاحتيايل مع استثناء الفيتامين المركب والمعادن وزيت السمك ومسحوق بروتين مصل اللبن فأنت لست مجبر على استخدام أي من المكملات الأخرى وحتى تلك التي أشرت لها لا تكون مهمة جدا وضرورية جدا عندما يكون الأكل صحيا.

الحقيقة 10:

فقدان الوزن الزائد ليس سهلا وقد تم توضيح ذلك بالنقاط التسع أعلاه فهو يحتاج تدريب قوي ونظام عمل خارج قاعة التدريب وداخلها وحالما يتقبل الشخص حقيقة صعوبة عملية فقدان الوزن ستصبح العملية أكثر سهولة وسيصبح الشخص قادر على التركيز على المهم وترك الغير مهم فلا توجد وصفة واحدة أبدا قدرة على تحقيق أمنيات البدناء ولي في ذلك مصطلح شخ صي أضعه بين قوسين (فقدان الوزن مسألة ثقافة وليس تدريب بدن)

ملاحظة مهمة: من لم يجد الوقت للتدريب سوف لن يجد الوقت للتمتع بعافيته أرج و من كل شخص أن يحفظ هذه الأرقام التي تبين عدد السرعات الحرارية التي يحرقها الفرد في كل ساعة تدريب مستمر لهذه الفعاليات:

المشي 300 سعره حرارية

الدراجات 300 سعره حرارية

التدرب هوائي 400 سعره حرارية

السباحة 400 سعره حرارية

التنس 500 سعره حرارية

كرة السلة 500 سعره حرارية

الهرولة 700 سعره حرارية

هذه الأرقام مغرية جدا ولكن قارنها مع الأرقام التالية التي تمثل السرعات الحرارية التي يكتسبها الجسم بالوجبات التالية:

سندويج زبده الفول السوداني 272 سعره حرارية

بيتزا ثلاث قطع 500 سعره حرارية

هامبركر كبير 500 سعره حرارية

إن مقارنة الأرقام في المجموعتين تظهر أن تدريب ساعة واحدة باستمرار يوميا ستبدو لا شيء إذ لا يسيطر على الغذاء ونوعيته بجانب احت مال عدم تمكن الشخص من التدريب لساعة واحدة يوميا وكل أسبوع وكل شهر وهنا تصبح قراءة هذه المعادلة مهمة جدا.
التقرير- 30-

المعركة الكبرى ضد الشحوم(5)

د. موفق المولى

(17) طريقة سهلة لفقدان الوزن الزائد

1- شرب الماء المثلج فعند شرب هذا الماء المثلج يضطر الجسم لاستخدام سرعات حرارية لتسخين ذلك الماء لإيصاله لدرجة حرارة الجسم مع التحذير من شرب كمية كبيرة من الماء لتحقيق ذلك الغرض لأن ذلك يضر بالصحة والاكتفاء بلترين يوميا مع زيادة الكمية عند مزاولة التمارين الرياضية.

- 2- المشي 30-45 دقيقة يوميا وهو تمرين خفيف مع التأكيد على ان يكون المشي رياضي وليس مشي استرخاء وينصح بالتدرج في سرعة المشي فتكون البداية بطيئة ثم تزداد السرعة تدريجيا وستكون النتائج أحسن لو تحول المشي السريع لهرولة بطيئة.
- 3- تناول وجبات غذائية ذكية 5-6 مرات باليوم فتناول 6 وجبات صغيرة يسهل للجسم حرق السعرات الحرارية لأنها قليلة ويجعل عملية الهضم مناسبة.



- 4- حاول أن تشارك زميل أو عدة زملاء بتنفيذ برنامج فقدان الوزن ليدعم ويحفز كل منكم الواحد الآخر.
- 1 تناول الطعام ببطء فمضغ الطعام الجيد والبطء بتناوله اثبت جدواها بالمساعدة بفقدان الوزن .
- 6- تناول القليل من الطعام واتبع أي طريقة تبعدك عن ملاء الصحن بأكبر كمية منه
- 7- اشرب الشاي الأخضر فهو بديل جيد للشاي العادي
- 8- خطط لوجباتك الغذائية لأن عدم التخطيط للوجبات يجبرك على شراء الأطعمة السريعة التحضير .
- 9- اشرب الماء عندما تشعر بالجوع فاشرب كأس من الماء سيغير حالة الجوع لفترة طويلة .
- 10- تناول الفواكه لأنها البديلة الصحية لأكلات السكر الخفيفة مع العلم احتواء الفاكهة على السكر الطبيعي.
- 11- لا تحاول الأكل بعد الساعة السادسة مساء لأن الأكل المتأخر لا يعطي الجسم الوقت الكافي للتعامل معه وعليه ينصح المختصون بتناول آخر وجبة قبل الساعة السادسة.
- 12- اشترى الأطعمة خفيفة الدسم وهناك الكثير منها في الأسواق التي تعوض الأغذية عالية الدسم .
- 13- احسب عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها كل يوم لتأخذ فكرة عما هو مطلوب منك في الزيادة أو النقصان.

- 14- شارك في قاعة للألعاب أو مركز للتدريب ولا بأس بمتابعتك من قبل مختص.
- 15- استخدم المكملات المجربات والتي تمتص كمية من الدهون التي تدخل جسدك..
- 16- استخدم الخضروات التي تقلل الشهية للطعام وتشعرك بالشبع
- التقرير العلمي جزء من بحث سيقدم للترقية العلمية فلا يجوز استخدام المعلومات الواردة فيه من دون
الإشارة لكاتبه وطبقا لحقوق الملكية الفكرية