



كل ما تحتاج معرفته عن

## هوس الحميات الغذائية



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666

بعد خسارة 10% من الوزن، ينصح بإتباع برنامج تثبيت الوزن لمدة ستة شهور  
قبل محاولة فقدان المزيد من الوزن

لا يمكن اتباع الحميات السريعة لوقت طويل

الحميات السريعة غير معدة للتخلص من الوزن الزائد بشكل دائم

تتبع بعض السيدات الحميات السريعة إلى أن يصلن إلى الوزن المراد، ثم يرجعن  
إلى اتباع عاداتهن الغذائية الغير سليمة

مع تحيات أخصائية التغذية العلاجية: أسماء بستكي

### Reference:

American dietetic association position paper:  
weight managements: available at: <http://www.eatright.org>  
Wardlaw G. Perspectives in Nutrition. 4th ed. Boston:  
McGraw-Hill, 1999. pp 287-8, 305.



<http://www.facebook.com/pages/New-Mowasat-Hospital/153042774754437>



[http://twitter.com/account/confirm\\_email/NMowasat/23857-E7E7B-130639](http://twitter.com/account/confirm_email/NMowasat/23857-E7E7B-130639)

خسارة وزن سريعة = ضرر سريع:

## الحميات الغذائية السريعة تضمن فشل مجريبيها باتكتاسات زياده الوزن!

حوالي 5% فقط من الأشخاص الذين يتبعون برامج الحمية الغذائية التجارية يفقدون بالفعل بعضاً من وزنهم ويبقون محافظين على الوزن الجديد تقريباً.

إن هوس الحميات الغذائية يعتبر مشكلة إجتماعية بسبب الأوزان غير الواقعية التي يفترض أنها مثالية وخاصة بالنسبة للنساء.

يجرب الكثير من المصابين بالوزن الزائد والبدانة تطبيق أحدث الحميات التي تتداولها وسائل الإعلام. معظم هذه الحميات لا تساعد متابعيها بنتائج الأمل البعيد، بل على العكس، فإن بعضها يسبب الأذى لهم فعلياً.

تتشترك الحميات الحديثة في الكثير من الصفات مثل:

- إغواء فقدان الوزن السريع
- تحديد الخيارات المتاحة من الأطعمة
- ممارسات عادات معينة مثل تناول الجريب فروت أو شوربة الملفوف يومياً
- الإدعاء بأنها تناسب وتفيد الجميع
- تجاهل نوع البدانة ومؤشر السمنة
- التوصية باستعمال مكملات باهظة الثمن
- التشجيع على طلب النصيحة من خارج الإطار الطبي

## الإفتراس (أمانى زائفة ووعود وهمية)

تفتقر الفريسة أنها قد خسرت الدهون، ولكنها في حقيقة الأمر قد خسرت الوزن على حساب عضلات الجسم وغيرها من الأنسجة المدعمة في الجسم.

## الانتكاس

بمجرد عودة الفريسة لتناول الطعام بطريقتها المعتادة، يتم استبدال النسيج المفقود، وفي خلال أسابيع معدودة، يعود معظم الوزن المفقود ممّا يسبب حدوث ظاهرة اليويو المؤذية.

## الفشل

يبدو أن الفريسة قد فشلت في إتخاذ القرار المناسب والنصيحة الملائمة لحالتها. إن عدم توازن الحمية هو السبب الرئيسي المؤدي إلى الفشل.

## اللوم والشعور بالذنب

حمية سريعة كهذه تسبب لمتبعيها لوماً لنفسها وشعوراً بالذنب، وتساؤلاً حول أهليتها للنجاح، وهكذا فإنها تضيف المزيد من التوتر والضغط النفسي عليها ممّا يؤدي إلى المزيد في زياده الوزن، تبدل الوزن هبوطاً وصعوداً، وإمكانية سوء توزيع الدهون في القسم العلوي من الجسم.

## الخسارة السريعة للوزن لا يمكن أن يكون معظمها من المواد الدهنية

- الوزن المفقود لا يمكن أن تشكل الدهون معظمه لأننا نحتاج لصرف الكثير من الطاقة (السرعات الحرارية) لكي ننقص محتوى الجسم من الدهون وهذا بلا شك لا يتماشى مع أنظمة الحميات السريعة
- الحميات السريعة التي تعد بخسارة 4-6 كغم في الأسبوع، لا تستطيع أن تضمن أن هذه الخسارة ستكون من الدهون المخزونه فقط

## خسارة سريعة للوزن، تعني استرجاع أسرع له

- يجب أن يحذر متبعوا الحمية السريعة من الفخ الذي ينتظرهم فالخسارة السريعة للوزن اليوم تسبب عودته السريعة غداً
- يشجع خبراء التغذية كل الراغبين الذين يحاولون إنقاص وزنهم بالتركيز على المحافظة على الوزن المنخفض الذي وصلوا إليه. الحميات السريعة تضمن لهم عودة سريعة للوزن المفقود فقط، مسببة تبدله السريع هبوطاً وصعوداً.
- الحميات السريعة لا تخضع عادة للتجارب العلمية والطبية، ممّا يعني أن محتوياتها ونتائجها مشكوك فيها، بالإضافة إلى الآثار الجانبية المتوقعة على المدى البعيد.

## أطلبى مشوره طبيبك

إذا كنت تحتاجين إلى المساعدة في التخلص من الوزن الزائد، فلا تترددي في طلب المشورة من أخصائية التغذية العلاجية.

## معركة الحرمان

فخ الحرمان - الإنتكاسة - الانهيار

**الحرمان:** هو رد فعل الجسم تجاه امتناعه عن تناول أنواع معينة من الأطعمة: (لم أستطع المقاومة، فتناولت تلك الكعكة!). تناول قطعة واحدة ليس بالأمر الكارثي ولكن تناول المزيد يسبب الإنتكاسة.

**الإنتكاسة:** في غياب برنامج سلوكي معين سيتحول الحرمان إلى إنتكاسة قد تكون ردة فعل الجسم تجاه الجوع: (كنت اشعر بالجوع، قتناولت المزيد من الكعك).

**الانهيار:** يجب أن تحل العادات الجديدة في تناول الطعام محل القديمة، إلا فإن فترة الإنتكاسة ستطول وتتهار خطة الحمية الغذائية: (أنا امرأة فاشلة).

## ماذا توفر لنا الحميه الغذائية الصحية:

الحمية المثالية يجب أن:

- تحدد كميته الطاقه (السرعات الحرارية) التي تتناولينها
- تلبى احتياجات الجسم الغذائية
- تتبع دليل الهرم أو القبة الغذائية
- تركز على الخيارات قليلة الدهون أو الخالية منها
- تضمن استمرار المتعه في ما أحله الله لنا من نعم
- تسمح بالتكيف مع العادات والأذواق المختلفة
- تقلل الشعور بالجوع والتعب لأقصى ما يمكن
- تحتوي على الأطعمة المتوفرة بسهولة مع بدائلها
- تناسب جميع الحالات الاجتماعية
- تساعد على تغيير مشاكل العادات الغذائية الخاطئة
- تحسن الحالة الصحية العامة
- تمنع عوده الوزن المفقود