

DIET

كل ما تحتاج معرفته عن

هوس الحمية  
مركز المواساة للسكري و الغدد الصماء

للإستفسار وحجز المواعيد  
يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2213/2120



- @newmowasathospital
- new mowasat hospital
- new mowasat hospital
- @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

(965) 5082 6666

www.newmowasat.com

Download on the App Store | Get it on Google play | newmowasat

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

لا يمكن إتباع الحميات السريعة لوقت طويل

الحميات السريعة غير معدة للتخلص من الوزن الزائد بشكل دائم .

تتبع بعض السيد الحميات السريعة إلى أن يصلن إلى الوزن المراد , ثم يرجعن إلى اتباع عاداتهن الغذائية الغير سليمة .

1. تناول أغذية متنوعة .

2. حافظ على التوازن بين كمية الطعام والنشاط اليومي .

3. يجب أن تحتوى الوجبة على كمية مناسبة من الحبوب والخضروات والفواكه.

4. استخدم الدهون الغير مشبعة والخالية من الكولسترول .

5. قلل من تناول السكر .

6. قلل من تناول الملح .

7. مارس نوع من الرياضة على الأقل 30 دقيقة يوميا.

مع تحيات اخصائية التغذية العلاجية : أسماء بستكي

مستشفى المواساة الجديد

: 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

Food and drug administration , FDA

## خسارة وزن سريعة = ضرر سريع : الحميات الغذائية السريعة تضمن فشل مجريتها بانتكاسات زيادة الوزن !

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

إن هوس الحميات الغذائية يعتبر مشكلة بسبب الأوزان غير الواقعية التي يفترض أنها مثالية وخاصة بالنسبة للنساء .  
يجرب الكثير من المصابين بالوزن الزائد والبدانة تطبيق أحدث الحميات التي تناولها وسائل الإعلام . معظم هذه الحميات لا تساعد متابعتها بنتائج الأمل البعيد , بل على العكس , فأن بعضها يسبب الأذي لهم فعليا.

تشارك الحميات الحديثة في الكثير من الصفات مثل :

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

الافتراض (أمني زائفة ووعود وهمية)

تفترض 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 مما يسبب حدوث ظاهرة اليو- يو المؤذية .

## ال فشل

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

## اللوم والشعور بالذنب

• حمية سريعة كهذه تسبب لمتبعتها لوما لنفسا وشعورا بالذنب , وتساؤلا حول أهليتها للنجاح , وهكذا فإنها تضيف المزيد من التوتر والضغط النفسي عليها مما يؤدي إلى المزيد في زيادة الوزن , تبدل الوزن هبوطا وصعودا , 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 معظمة 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 كلغم في الأسبوع , لا تستطيع أن تضمن أن هذه الخسارة ستكون من الدهون المخزونة 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 غدا.
- 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 تبذله السريع هيوطا وصعودا.
- الحميات السريعة لا تخضع عادة للتجارب العلمية والطبية مما يعني أن محتوياتها ونتائجها مشكوك فيها , بالإضافة إلى الآثار الجانبية المتوقعة على المدى البعيد.

## • اطلبي مشورة طبيبك

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

## معركة الحرمان

### فخ الحرمان - الانتكاسة - الانهيار

**الحرمان :** هو رد فعل الجسم تجاه امتناعه عن تناول أنواع معينة من الأطعمة :

(لم استطع المقاومة , فتناولت تلك الكعكة ) . تناول قطعة واحدة ليس بالأمر الكارثي ولكن تناول المزيد يسبب الانتكاسة .

**الانتكاسة :** في غياب برنامج سلوكي معين سيتحول الحرمان إلى انتكاسة 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 فأن فترة الانتكاسة ستطول وتنهار خطة **الحمية الغذائية :** (أنا امرأة فاشلة).

ماذا توفر لنا الحمية الغذائية الصحية :

## الحمية المثالية يجب أن :

- تحدد كمية الطاقة (السعرات الحرارية) التي تتأولينها.
- تلبى احتياجات الجسم الغذائية .
- تتبع دليل الهرم أو القبة الغذائية .
- تركز على الخيارات قليلة الدهون أو الخالية منها.
- تضمن استمرار المتعة في ما أحله الله لنا من نعم .
- تسمح بالتكيف مع العادات والأذواق المختلفة .
- تقلل الشعور بالجوع والتعب لاقصى 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 عودة الوزن المفقود.

- concentrating on choice that contain less fat or fat free.
- reducing the feeling of hunger and tiring as possible.
- contains on the available food easily with the alternatives.
- suits all the social levels.
- helps to change the problems of wrong nutrition habits.
- improves the general health condition.
- preventing the restore of the lost weight.

they achieved, quick diets cause the lost weight to be restored quickly.

- quick diets is not be applied to the scientific and medical tests that mean that these diets have doubtful contents and result, in addition to the expected side effects on the long term.

### seek your doctor's advice

if you need a help go lose your over weight , do not hesitate to ask for advice from dietician .

### depriving battle

depriving from eating and drinking - recidivism - collapse.

**Deprivation** : is a reaction of the body because of stopping eating a kind of food.

(I cannot resist, I ate a that cake), eating one piece is not a catastrophe matter but eating more cause recidivism.

Hunger : (I was hungry, so I ate more of cake)

Collapsing : the new habit of eating must replace the old habit of eating, otherwise the length of the recidivism will be longer and the diet program will collapse : (I am unsuccessful woman).

What the diet provides us :

The ideal diet must provide :

- determine the amount of the calories intake.
- satisfying the nutrition need for the body.
- follow the food pyramids or the nutrition dome.



## Recidivism

When the victim go back the regular way of eating and drinking as usual. the lost tissues will be replaced again in couples of weeks, most of the lost weight will come back that will cause yoyo phenomenon the harmful.

## Failure

The victims failed to take the proper decision and advice for her condition.

## The blame and to feel guilty

Quick diet like this may drive you to blame yourself and to feel guilty, and questioning about the quality of the success . like this you will add more tension and psychological stress on her that will lead to more weight, the weight will go up and down, distribution of the fat in the body could deteriorate in the upper part of the body , it is possible.

## Quick loss in weight do not happen in fat material only

- the lost weight not only of fat, we need to exert more of power (calories) to reduce the body of the fat, that is not in the quick diet.
- quick diet, is when you lose (4-6) kg weekly, it is not sure the loss in the body will be fat only .

## Quick loss

- It must a warn to the followers of the quick to fall the in the waiting trap of losing the weight quickly per a day cause the weight to be restored next day.
- the dieticians encourage all who want to lose weight to concentrate on the maintain the weight

Quickly losing weight = quick harm

Quick diet lead to failure to its followers

Recidivism of increasing in weight

About 5% only of the people who follow commercial diet program may lose some weight and probably they will be on their new weight.

The mania of the diets has a problem, it is the illogic weights that supposed to be ideal, especially for the women .

Many people who suffer obesity and overweight try to apply modern means of diets that is circulated in media . most of these diets do not give their follower

The demanded results , on contrary some of them actually could hurt them .

The modern diets have common features such as:

- temptation to lose weight .
- determining the available choice of food groups.
- practicing a special customs like dirking grape fruit or soup of cabbage daily .
- claiming that some food are fit and benefit all.
- ignoring the obesity's type and its indicators.
- it is recommended to use very much supplements.
- encouraging the people to seek a advice outside the medical professionals.

supposition (fake hopes and fake promises)

the victim supposed to lose fat or weight, frankly she lost weight will be on the deterioration of the muscles and tissues in the body.

After losing 10% of your weight , it is recommended to follow a program to fix the weight for six months before losing more of the weight.

You can not follow a prompt diet for a long time.

Quick diets are not fit to lose weight permanently.

Some ladies follow quick to reach to the demanded weight, then they back to follow their custom in eating that are not perfect.

1. take various food .
2. maintain the balance between the taken food and daily exerted exercise.
3. the meal must contains a good amount of grains, vegetables and fruits.
4. cooking with unsaturated fat and cholesterol free.
5. reducing the sugar amount .
6. reducing the salt amount .
7. practicing some sport at least (30) minutes daily.

My regards , dietician Asma Bestki

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

Food and drug administration , FDA

DIET

All you need to know

**Diet Mania**  
**Mowasat Diabetes & Medical Center**

**For more information or an Appointment**  
**Please call 1826666 Ext. 2120**



- @newmowasathospital
- new mowasat hospital
- new mowasat hospital
- @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

ذرعنا الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

(965) 5082 6666

www.newmowasat.com

newmowasat