



دليل التغذية السليمة لخسسان صحي منغير حرمان



[/fitpline](#)



[/fitpline](#)

نبذة عني



أنا اسمي ماجي، أنا مدربة STRENGTH & CONDITIONING معتمدة من ISSA وأخصائية تغذية.

عندي سجل حافل في مساعدة مئات الأشخاص على إتقان عملية فقدان الدهون، والحصول على اللياقة البدنية والنحافة، والظهور والشعور بأفضل ما لديهم من غير أيا من كل الأنظمة الغذائية المعقدة.

شغفي كمدربة جه من الصراعات اللي واجهتها مع صحتي. سواء كان الأمر يتعلق بالإفراط في تناول الأكل، أو قلة الأكل، أو ممارسة الرياضة أكثر من اللازم، أو عدم ممارستها تماما... جربت كل حاجة لغاية ما قدرت اوصل لطريقي اني اعيش أسلوب حياة متوازن وسهل الإدارة ومستدام وصحي. مشوار اخذ مني سنين ووقت ومجهود وتفكير ودعم.

حددت لنفسي مهمة لمساعدة أشخاص رائعين زيك انهم يخسوا بشكل صحي من غير قيود ولا جوع ولا حرمان.

اتمنى من كل قلبي اني اقدر من خلال الدليل دا والمعلومات اللي فيه من استخدام هدفي وشغفي {والخبرة الجادة} اني اساعدك في رحلتك لفقدان الوزن وخسارة الدهون بطريقة مبسطة وسهلة.



/fitpline



/fitpline

ملحوظة وتحذير مهم

لازم تستشيري الدكتور الخاص بيكي او متخصص رعاية صحية قبل ما تبدأي اي برنامج للتخسيس او إنقاص الوزن عشان يقوِّلك لو البرنامج دا مناسب ليكي و لحالتك الصحية.

لو الدكتور او متخصص الرعاية الصحية منصحش بالبرنامج وقال انه مش مناسب لحالتك الصحية متبدأيهوش.

الكتاب دا بيقدم معلومات صحية وغذائية و هو مصمم للأغراض التعليمية فقط.

يجب وحتما انك متعتمدش على المعلومات ديه كبديل و متحلش محل المشورة الطبية المتخصصة او التشخيص او العلاج. ولو كان عندك اي مخاوف او اسئلة بخصوص صحتك. ف لازم لازم تستشيري الدكتور دايمًا او غيره من متخصص رعاية صحية.

يتحمل القارئ المسؤولية الكاملة عن استشارة أخصائي صحي مؤهل فيما يتعلق بالظروف أو المخاوف الصحية، قبل البدء في نظام غذائي أو برنامج صحي جديد.

لا يتحمل الكاتب (المؤلفون) وناشر هذا الكتاب أي مسؤولية عن ردود الفعل أو الآثار أو العواقب السلبية الناتجة عن استخدام أي اقتراحات هنا أو الإجراءات المتخذة فيما بعد.



/fitpline



/fitpline



هل السعرات الحرارية CALORIES بتفرق؟

السعرات الحرارية هي مجرد وسيلة لقياس الطاقة من الأكل. ولكن في كثير من الجدل حولين موضوع السعرات الحرارية وإزاي بتأثر على صحتنا.

في أبحاث بتقول ان من سنة 1971 لسنة 2000، الستات كانت بتاكل سعرات حرارية زيادة بنسبة 22%، والرجال كانوا بياكلوا سعرات حرارية زيادة بنسبة 7%. معظم السعرات الحرارية الزيادة ديه بتيجي من السوائل، زي المشروبات الغازية أو العصائر، أو السكر اللي بيتحط في المشروبات والأكل

زيادة السعرات الحرارية بنسبة 22% ديه نسبة تكفي ان الشخص يزداد حوالي رطل او نص كيلو كل أسبوعين! تخيل بقى الشخص دا عمال يزداد قد إيه على مدى الحياة! وبسبب الخل دا في التوازن بين السعرات الحرارية اللي بتدخل الجسم والطاقة اللي بتطلع، بيعاني كثير من الناس من اوزانهم. وبيتم تصنيفهم على أنهم بيعانوا من زيادة الوزن أو السمنة. في كثير من الأسباب اللي بتؤدي للزيادة ديه، ولكن خلاصة القول هي أنها أثرت بشكل كبير على سعادتنا وصحتنا كأمة.



/fitpline



/fitpline



على الرغم من أن إحنا عارفين ان زيادة
استهلاك السعرات الحرارية والسكر
ساهمت في ظهور مشكلة السمنة، إلا
أن لسة فيه كتير من الأسئلة حولين
موضوع السعرات الحرارية. في ناس
بتقول ان السعرات الحرارية هي الشيء
الوحيد المهم. مش مهم انتي بتاكلي ايه
طالما بتحسبي السعرات الحرارية اللي
داخلة جسمك. وفيه ناس تانية بتعتقد
ان طالما أنك بتاكلي اكل صحي
ومُغذي، فالسعرات الحرارية مش مهمة
او مش هتفرق.

الحقيقة إن ولا واحد منهم صح. بحكم
خبرتي وكل الناس اللي مرنتهم. انتي
المفروض تعملي الاتنين. لأن "النظام
الغذائي النظيف الصحي" هيخليكي أكثر
صحة، ولكن في نفس الوقت لازم
تكوني واعية وعلى دراية انتي بتدخلي
في جسمك منه كام سعرات حرارية.

لازم وحتما ولا بد تكوني على دراية
بالسعرات الحرارية لو كنتي عايزة تخسي
أو تقللي الدهون في جسمك.



/fitpline



/fitpline



لما تبدأي تاكلي اكل صحي دا
هيساعدك انك تتحكمي في شهيتك و
هرموناتك ودا طبعاً بيخليكي تخسي
اسهل واسرع.

غير كدا، لازم تفهمي ان فقدان الوزن
بطريقة غير صحية، عن طريق انك
تحرمي نفسك من الأكل او تدخل في
جسمك سعرات الحرارية قليلة اوي أو
انك تختاري تاكلي اكل فيه سعرات
حرارية "فارغة" دا هيهيئك انك تتخني
تاني كل الوزن اللي انتي خسيتيه بمجرد
لما ترجعي تاكلي تاني بشكل طبيعي.

خلاصة القول هي أن السعرات الحرارية
مهمة، ولكن نوع السعرات الحرارية اللي
انت بتختاري تاكليها مهم بردو.



/fitpline



/fitpline

إيه هي الحاجات اللي هتفرق معاكى لما تبدأى تختاري أكل صحي ومغذي. وهيا أثر بشكل إيجابي على وزنك؟ أنا أقولك:

1. الهرمونات. نوعية وجودة الأكل الي انت بتختاري تاكليه ممكن يآثر على هرموناتك زي الأنسولين. ١٠٠ سعرة حرارية من السكر النقي هيرفع نسبة الأنسولين في الدم بسرعة، وبعدها هيقبل بسرعة جدا، الموضوع دا لما بيحصل بخليكي عايز تاكلي سكر اكر بيبقى عندك حالة شراهة وشهيتك مفتوحة للسكر. في حين أن ١٠٠ سعرة حرارية من البروتين هتوفر طاقة مستدامة، وكمان مبتزودشي نسبة الأنسولين، ووممكن تحسسك بالشبع لفترة أطول.

2. الشبع. فيه نوعية من الأكل بتحسسك دايمًا ان بطنك مليانة وشبعانة، في حين أن فيه نوعية اكل تانية بتخليكي تحسي بالجوع بشكل سريع. الأكل اللي بيحتوي على نسبة عالية من البروتين والمائة والألياف بتخليكي تحسي بالشبع. والأكل اللي بيحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكربوهيدرات البسيطة ممكن تخليكي تحسي بالجوع أكثر بعد فترة قصيرة بتبقي لسة مخلصه أكل من ساعة وجعانة تاني فيبنتهي بيكي الأمر انك تاكلي سعرات حرارية ازيد من اللي جسمك محتاجها.



/fitpline



/fitpline

3. وقت الهضم. نوعية الأكل اللي انتي بتاكله ممكن يآثر على الوقت اللي بتاخده البطن عشان تهضم الأكل وكمان على عملية التمثيل الغذائي عندك. البروتين بياخد وقت اطول في الهضم. و جسمك بيعمل مجهود اكبر عشان يكسر نوعية الأكل الغنية بالبروتين. في أبحاث بتقول ان جسمك بيحرق 80-100 سعرة حرارية زيادة يوميًا لعملية الهضم لو انتي متبعة نظام غذائي عالي البروتين.

4. التغذية. غذا دا مش مجرد سعرات حرارية، ولكن هو كمان مصدر للفيتامينات والمعادن ومواد مغذية تانية. في انواع اكل بتبقى غنية بالعناصر الغذائية أكثر من غيرها. على سبيل المثال، الفاكهة والخضار بتحتوي على كل أنواع العناصر الغذائية، ولكن الكيكة لأ. وعلى الرغم ان مفيش حاجة علمية اثبتت اللي جاي دا، إلا أن الناس بتلاقي انها لما بتركز انها تاكل أكل غني بالعناصر الغذائية، فيمرور الوقت بتلاقيهم حاسيين بالرضا ازيد وعندهم رغبة أقل في انهم ياكلوا. مش بس كدا لا كمان الاكل الغني بالمغذيات دا بيعمل على تحسين الصحة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض

تم تطوير الدليل دا عشان ينشر التوعية ويساعدك على تحقيق أهدافك من السعرات الحرارية وتحسين نظامك الغذائي في نفس الوقت.



/fitpline



/fitpline

إزاي تحسبي سعراتك الحرارية؟

قبل ما نبدأ نتكلم إزاي نحسب السعرات الحرارية من المهم نفهم إزاي جسمك يحرق السعرات الحرارية؟

معدل الأيض الأساسي (BMR): ودا أحياناً بنسميه التمثيل الغذائي الخاص بيكي. دا عبارة عن عدد السعرات الحرارية اللي بيحتاجها جسمك للبقاء على قيد الحياة، والحفاظ على نبض قلبك، وإن دماغك تفضل شغالة. و العدد يتناقص ببطء مع تقدمك في العمر. عشان تحافظي على التمثيل الغذائي الصحي، لازم ماتكليش أبداً أقل من ال BMR.

الهضم: ما بين 10-15% من السعرات الحرارية اللي بتاكلها بتستخدم في هضم الأكل. يختلف عدد السعرات الحرارية اللازمة لهضم الأكل حسب نوع الأكل اللي أكلتيه.

النشاط البدني: ودا مش معناه مجرد ممارسة الرياضة. لكن كمان بيضم كل أنشطة الحياة اليومية، زي مثلاً غسيل الأسنان وتحضير العشا.

لما بتاكلي نفس عدد السعرات الحرارية اللي بتحرقها يومياً تقريباً، وزنك هيفضل زي ما هو. أما إذا كنتي بتاكلي أكثر مما بتحرق في طول الوقت، فوزنك هيزيد. ولو كلتي اقل، وزنك هيقُل.

52 Kcal



/fitpline



/fitpline

فيه كثير من الطرق المختلفة لحساب احتياجاتك من السعرات الحرارية. ممكن عملي بحث سريع على الإنترنت على الطرق المختلفة عشان تحسبها. وفيه كثير من الآلات الحاسبة للسعرات الحرارية المتاحة والتي ممكن أنها تديكي رقم أكثر دقة وبيأخذ في الاعتبار الطول والوزن والعمر ومستوى النشاط.

أنا دايمًا بحب الأمور تكون بسيطة. ديه طريقتي السريعة والسهلة عشان تحسبي احتياجاتك الأساسية من السعرات الحرارية، عشان تقدري تبدأي علطول. ديه عدد السعرات الحرارية اللي هتحرقها حتي لو مقمتيش من السرير خالص.

للرجال ال BMR = اضرب وزنك بالرتل X 11
للسنات ال BMR = اضرب وزنك بالرتل X 10

(ممكن يختلف الرقم دا حسب العمر والعرق والظروف الطبية وتكوين الجسم، وبالتالي فهو مجرد تقدير. لو عايزة تعرفي إحتياجاتك الحقيقية بالضبط من السعرات الحرارية، ممكن تقيسها عن طريق جهاز ال IN-BODY اللي بيتم تقديمه في العديد من صالات الألعاب الرياضية)

الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية للشخص العادي للحفاظ على الوزن = معدل الأيض الأساسي × 30%

عشان تحافظي على وزنك لازم تستهلكي نفس عدد السعرات الحرارية اللي بتحرقيها لو كان هدفك انك تحافظي على وزنك ببساطة اما لو كان هدفك انك تخسي ف لازم تكون في حالة عجز في السعرات الحرارية. بنصح بخفض حوالي 20% من السعرات الحرارية اللي بتحتاجيها (وليس معدل الأيض الأساسي الخاص بيكي) وبعدين تعيدي تقييم فقدان الوزن خلال أسبوعين تقريبًا. دأ هيوذي إلى خسارة من 1-2 رطل في الأسبوع، وهو معدل صحي لفقدان الوزن.



/fitpline



/fitpline

إيه هي وحدات الماكرو MACRO؟

مصطلح "وحدات الماكرو" منتشر جدا في مجتمعات الصحة واللياقة البدنية. ولكن تقريبا معظم الناس مش متأكدين من معنى "الماكرو" ومدى أهميته فعلاً.

"ال MACRO" هو اختصار لكلمة MACRONUTRIENT او المغذيات الكبيرة. وهي عبارة عن مادة غذائية تحتاجها بكميات "ماكرو" أو كميات كبيرة. وحدات الماكرو هي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. ال MICRONUTRIENT او المغذيات الدقيقة هي الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها بكميات أقل. كل من المغذيات الكبيرة والصغيرة مهم للصحة الجيدة.

وعشان تقدري تحققى النتائج اللي انتي عايزها، ولياقتك البدنية تزيد، وانك تقدري تخسي، لازم تكون وحدات الماكرو الخاصة بيكي متوازنة. اتباع نظام غذائي متوازن يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم والهرمونات، ودا بيخليكي تقدري تقللي كمية السعرات الحرارية اللي داخله جسمك بشكل اسهل عشان تقدري تخسي.

في العالم المثالي، تفصيل الماكرو الخاص بيكي بيكون فردياً وتأخدي في الاعتبار عمرك ووزنك وجنسك ومستوى لياقتك البدنية ومستوى نشاطك وما إلى ذلك، عشان تقدري تحصلي على أرقام مناسبة ليكي. لكن أنا اكتشفت أن النسبة الكلية المتوازنة هتوفرلك 80-90% من النتائج اللي بتدوري عليها.



/fitpline



/fitpline

الهدف من التوازن الغذائي هو انه يوفرلك ما يكفي من البروتين والدهون
عشان تقدر تحسي بالشبع اطول فترة ممكنة، وما يكفي من
الكربوهيدرات عشان تزودك بالطاقة، وفي نفس الوقت يحافظ على
التوازن الصحيح لكل واحد عشان تقدر تتحكمي في الهرمونات وسكر
الدم.

الهدف من الدليل دا مش انه يخليكي مهووسة باكل النسبة المثالية من
وحدات الماكرو كل يوم. ولكن الهدف منه انه يساعدك تحققي التوازن بين
وجباتك وتغذية جسمك عشان تقدري توصلي لأهدافك. ولكي حرية
الإختيار، تقدري تحسبي وحدات الماكرو الخاصة بيكي وتتبعها، ولكن مش
بضرورة تلاقي نجاح وبالنسبة لمعظم الناس دا شيء غير واقعي



/fitpline



/fitpline

البروتين

البروتين هو عنصر غذائي أساسي موجود في كل خلية من جسمنا. يشكل البروتين بنية الخلايا والأعضاء والعضلات. وكمان ممكن يُستخدم لصنع الهرمونات والإنزيمات المساعدة والدم وحتى الحمض النووي. بيتم بشكل مستمر تكسير واستبدال الهياكل اللي بتحتوي على البروتين.

مهم جداً انك تاكلي كمية كافية من البروتين يوميًا عشان تعوض اللي بيستخدمه الجسم وكمان عشان يساعد في دعم نمو العضلات الجديدة.

البروتين بيحتوي على 4 سعرات حرارية لكل جرام. الأكل اللي بيُعتبر مصدر كويس للبروتين:

- السمك و المأكولات بحرية
- البيض
- الدواجن
- لحم البقر، ولحم العجل، والبيسون، ولحم الضأن
- البقوليات والفاصوليا المجففة والبازلاء والعدس (ودول كمان فيهم كربوهيدرات)
- الحليب والزبادي
- الصويا، والتوفو، وبروتين الصويا، والكينوا (ودول كمان فيهم كربوهيدرات)



/fitpline



/fitpline

اللبات الأساسية للبروتينات بنسبها الأحماض الأمينية. في بعض من الأحماض الأمينية ضرورية، ويمكن تحصيلها من الأكل. وكما يمكن جسمنا صنعها بنفسه. الأحماض الأمينية موجودة في كل الأكل بكميات متفاوتة.

كل المأكولات الحيوانية (الحليب واللحوم والأسماك والبيض) هي بروتينات كاملة، وتوفر 100% من الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم. يمكن تسميع أن المأكولات الحيوانية بتسمى "بروتينات عالية الجودة" بسبب الأحماض الأمينية التي بتوفرها. ودا مش معناه أن الأنظمة الغذائية النباتية بتوفرش ما يكفي من البروتين. الصويا بتحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة. لكن مصادر البروتين النباتية الثانية (الفاصوليا والمكسرات/البذور وبعض الحبوب) بتفتقر لواحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية ومبتعتبرشي بروتيناً كاملاً.

على النباتيين توخي الحذر بخصوص تضمين الأكل اللي بيحتوي على أحماض أمينية تكملية في نظامهم الغذائي لضمان حصولهم على البروتين اللي محتاجينه. مثال على اثنين من الأكل اللي بيحتوي على أحماض أمينية تكملية هو الأرز والفاصوليا (هما الاثنين فيهم نسبة عالية من الأحماض الأمينية المختلفة، والأرز والفاصوليا بيكملوا بعض لتشكيل بروتين كامل).

ولكن مش من الضروري إنك تاكليهم كلهم في نفس الوجبة. ممكن لجسمك أنه يجمع بين الأحماض الأمينية المختلفة مع نفسه طالما أنك بتاكلي مجموعة متنوعة من الأكل. لو كنتي نباتية، فالبروتينات التكميلية ممكن تساعدك تخططي لنظام غذائي أكثر توازناً عشان تلبي احتياجاتك من البروتين.



/fitpline



/fitpline

البروتين والعصلات وفقدان الوزن

البروتين حصل عليه دوشة كبيرة على انه غذاء "لإنقاص الوزن" خلال السنوات القليلة اللي فاتت. الحقيقة هي إن إضافة المزيد من البروتين إلى نظامك الغذائي في حد ذاته مش هخليكي تفقدي وزن . ولكن هخليكي تحسي بالشبع بعد تناول الوجبة، وبالتالي هتاكلي أقل بشكل عام.

البروتين كمان بيوصف انه قادر على بناء العضلات، حتى لو مبتعمليش رياضة. على الرغم من أن العضلات تحتاج إلى البروتين لتنمو، ولكن متسمعيش للكلام دا. لأن البروتين الزيادة لوحده مش هخليكي عندك عضل قوي. لازم تروحي الجيم وتلعبى رياضة وتمارين مقاومة

إيه هي كمية البروتين اللي انتي محتاجاها؟

فيه كتير من الطرق المعقدة اوي لحساب احتياجاتك من البروتين بناءً على العمر والجنس ووزن الجسم والنشاط البدني، لكن انا هنا هخليك الموضوع بسيط. اولا اعرفي النظام الغذائي الصحي المتوازن لازم يكون فيه عنصر بروتين مع كل وجبة.



لما تيجي تخططي لوجبات اكلك، لازم يكون حوالي ثلث طبقك من البروتين.

بالنسبة لمعظم الناس، قد يكون دا حوالي 113 إلى 170 جرام من اللحوم المطبوخة أو الدواجن أو الأسماك أو 1/2 - 3/4 كوب من الفاصوليا.

لو صحتك كانت كويسة بشكل عام، فالقاعدة الكويسة هي قياس كمية البروتين اللي بتأخديها بناءً على إشارات الجوع عندك. ابدأي بتناول 85-113 جرام من البروتين في الوجبة. لو حسيتي بالجوع في خلال ساعتين أو ثلاثة بعد الأكل، فمممكن تحتاجي لبروتين أكثر، فإبدأي زودي الكمية لغاية ما تحسي بالشبع وتفضلي شبعانة لمدة ٤ أو ٥ ساعات تقريبا بعد الأكل.

Clean Eating Menu Plan

Breakfast - Select 1 per day

Whole Grain English muffin topped with 1 tbsp peanut butter and 1 cup grapes	Blend: 1 banana, 1/2 c blueberries, 1/2 cup yogurt and 1/2 cup oats with ice	Whole Grain English muffin topped with 1 tbsp peanut butter and 1 cup grapes
1 cup grapes		
Cook 1 cup oats, add in cocoa nibs, fresh berries and nuts		

Snacks - Select 2 per day

1 cup Greek yogurt with granola	1 cup air-popped popcorn	1 cup fresh berries
1 hard boiled egg	celery sticks with hummus	Small salad with hard boiled egg

Lunch - Select 1 per day

Lettuce Wraps: Romaine Lettuce leaves, topped with roasted chicken, tomatoes and avocados	Leftover Avocado Pasta with cut up carrots, celery and bell peppers	Chicken Wrap: 1 whole wheat tortilla filled with spinach and roasted chicken
---	---	--

Dinner - Select 1 per day

Chicken & Broccoli Stir Fry	Quinoa & Turkey Stuffed Peppers	Broccoli & Cheese Quinoa Casserole
Steamed Brown Rice	Baked Tortilla Chips	Fresh Garden Salad
Avocado Pasta	Turkey Burger Wraps	Eggs in a Hole
Fresh Garden Salad with Lemon Vinaigrette	Mexican Popcorn	Strawberry & Basil Salad



/fitpline



/fitpline

الكربوهيدرات

بسبب إنتشار الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات في السنين الأخيرة زي الـ KETO، أخذت الكربوهيدرات سمعة وحشة باعتبارها من المغذيات الكبيرة اللي هتؤدي لزيادة الوزن. لكن النظام الغذائي الصحي والمتوازن لازم يحتوي على كمية معينة من الكربوهيدرات. لان هي كمان من المغذيات الكبيرة المهمة

الجسم بيستخدم الكربوهيدرات كطاقة للأنشطة اليومية وعشان يحافظ على وظائف الجسم.

الدماغ كمان بتستخدم الجلوكوز كمصدر أساسي للطاقة، على الرغم من أنها ممكن تستخدم الدهون لو احتاجت. بيتحمق حرق الجلوكوز الناتج عن الكربوهيدرات علطول للحصول على الطاقة، أو ممكن حفظه في العضلات والكبد لاستخدامه بعد كدة، أو لو اكلتي منه بكمية ازيد من اللي جسمك محتاجها، بيتم تخزينه على شكل دهون. وبتوفر الكربوهيدرات 4 سعرات حرارية لكل جرام، زي البروتين.

الأكل اللي بيحتوي على الكربوهيدرات:

- كل النشويات والحبوب (الرز، المكرونة، العيش، الذرة، الحبوب، الشوفان، الكينوا)
- الفاكهة والخضار
- الفول والبسلة والذرة والبطاطس
- اللبن والزبادي (الجبن لأ)
- كل الأكل المتحلي بالسكر



/fitpline



/fitpline

الكربوهيدرات البسيطة مقابل المعقدة

من المهم تكويني فاهمة ان كل الكربوهيدرات هتتقسم في النهاية إلى سكر (جلوكوز) بعد هضمها. و السرعة اللي بيتم بيها تحويل الكربوهيدرات لسكر وكمية الألياف أو العناصر الغذائية أو المعادن اللي بيحتوي عليها الكربوهيدرات هما دول كلهم اللي بيحددوا جودتها الغذائية. محتوي الألياف والنشا هو الفرق الرئيسي بين الكربوهيدرات "المعقدة" و"البسيطة".

الكربوهيدرات البسيطة بتحتوي على كمية قليلة من الألياف أو النشا، زي سكر المائدة. في حين ان الكربوهيدرات المعقدة بشكل عام بتحتوي على نسبة عالية من الألياف والنشا. بتحتوي معظم الحبوب الكاملة، زي الكينوا أو الشعير أو الشوفان، على نسبة عالية من النشا والألياف، وعشان كذا بتعتبر كربوهيدرات معقدة.

الألياف مهمة لأنها بتبطئ عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات. لما عملية الهضم بتتحرك بشكل أبطأ شوية، مبيخلش السكر اللي موجود في الأكل انه يندفع لمجرى الدم بسرعة كبيرة، فبالتالي دا بيقلل من ارتفاع الأنسولين وانخفاض نسبة السكر في الدم. لما تاكلي نسبة عالية من الألياف والكربوهيدرات "المعقدة" دا هيديكي طاقة مستدامة خلال يومك فبالتالي مش هتحمسي انك عطول تعبانة او معندكيش طاقة او مرهقة او مش قادرة تكمل التمرين.



الكربوهيدرات المعقدة كمان بتحتوي على عناصر غذائية مهمة تانية جسمنا بيحتاجها، زي مثلا ان نص كوباية من حبوب الشوفان الكاملة (الكربوهيدرات المعقدة) فيها حوالي 80 سعرة حرارية و15 جرامًا من الكربوهيدرات. وبيحتوي دقيق الشوفان كمان على 4 جرام من الألياف وفيتامينات ب (الثيامين والكولين والفولات) بالإضافة إلى العديد من المعادن المهمة اللازمة للتغذية الكافية.

نص كوباية من الصودا، بالرغم أنها بتحتوي على نفس الكمية من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية الموجودة في دقيق الشوفان، لكنها مش بتوفرلك اي فيتامينات أو معادن ومفيهاش الياف. شرب الصودا مش هيديكي غير سعرات حرارية "فارغة" وتغذية قليلة جداً. بعد ما تشربي الصودا، مش هتحمسي بالرضا ولا الشبع وهينتهي بيكي الأمر انك هدوري على حاجة لتلبية احتياجاتك الغذائية. إن تناول الكثير من الكربوهيدرات البسيطة هو السبب اللي بيخلينا منغير ما نقصد اننا ناكل سعرات حرارية اكر من اللي الجسم محتاجها.

لما تيجي تختاري الكربوهيدرات لنظامك الغذائي، حاولي تختاري اللي مفيهاش أي سكر مُضاف زي الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة (الكينوا والشعير والأرز البني) وقللي من الكربوهيدرات اللي فيها سكريات مضافة زي الكيك أو الفطائر أو المشروبات السكرية أو الحلوى. دايمًا بصي على الحقائق الغذائية اللي بتبقى موجودة في ظهر الغلاف لان فيه كثير من أنواع الخبز والحبوب "الصحية" اللي بتحتوي على كمية كبيرة من السكر المضاف.



/fitpline



/fitpline

الكربوهيدرات والوزن

فيه كثير من الناس يعتقدوا أن الكربوهيدرات بتسبب زيادة الوزن. لكن زي ما قلنا ان الكربوهيدرات بتوفر مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية وهي ضرورية لنظام غذائي جيد. المشكلة في أن كثير منا يميل دايمًا لإفراط في تناول الأنواع الخاطئة من الكربوهيدرات، ودا اللي بيخلي نظام الأكل اللي انتي ماشية عليه يبقى فيه كمية كبيرة جدا من السكر.

بيتم استهلاك الأكل اللي بيحتوي على الكربوهيدرات البسيطة بسهولة. فكري في مدى السرعة والسهولة اللي ممكن تشربي فيها صودا أو عصير. وفوق دا كمان ان بطبيعة حياتنا اللي بتجبرنا اننا علطول قاعدين على مكتب أو سرير أو كنبه أغلب الوقت، مبنحتجش كل الكمية ديه من الكربوهيدرات عشان نستخدمها للطاقة، عشان كدا بينتهي بينا الأمر اننا بنخزن أي زيادة على شكل دهون. عشان كدا، بنقول ان الكربوهيدرات نفسها مش هي اللي بتخلينا نتخن، لكن الأجزاء الكبيرة وأنواع الكربوهيدرات اللي دايمًا بنختار ناكلها هي اللي بتؤدي لزيادة الوزن.

إزاي اخطط الكربوهيدرات في نظامي الغذائي؟

الكربوهيدرات جزء أساسي من أي نظام غذائي صحي وكمان ممكن تكون جزء من نظام غذائي لإنقاص الوزن. الكربوهيدرات الأكثر صحة هي الكربوهيدرات "المعقدة" زي الفاكهة والخضار والبن أو الزبادي والفاصوليا والحبوب الكاملة. لازم تدي الأولوية انك تاكلي الفاكهة والخضار، بهدف تناول ما لا يقل عن 5-9 حصص في اليوم. لان الكربوهيدرات المعقدة بتساعدك على الحصول على 25-35 جرامًا من الألياف اللي بيحتاجها جسمك انه يهضم بشكل اسهل. وكمان هتديكي جرعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية.



/fitpline



/fitpline

النظام الغذائي الأكثر صحة يحدد من الأكل اللي بيحتوي على سكر مضاف زي الكيك أو الفطائر أو الحلوى أو المشروبات السكرية. لان نوع الاكل دا بيوفرلك تغذية قليلة ومليان سعرات حرارية فارغة. وتقليل من النوع دا من الأكل لتحسين صحتك العامة، ويساعدك على تحسي بالرضا، وبيدعم أهداف اللياقة البدنية الخاصة بيكي.

ملاحظة على المحليات الصناعية: على الرغم من أن المحليات الصناعية ليست دأمة بشكل خاص لحالتك الصحية، أنا لا أعارضهم تماما بكميات صغيرة. أوصي بالالتزام بالخيارات "الطبيعية" مثل ستيفيا أو فاكهة الراهب. معتقدشي أن هناك أي سبب لتجنب المحليات الصناعية تمامًا لأنها ممكن تساعدك على خفض السعرات الحرارية مع الاستمرار في الاستمتاع بالطعام.



/fitpline



/fitpline

الدهون

الدهون دائما مظلومة انها يترمي عليها اللوم انها من العناصر الغذائية التي بتسبب المرض وبتخلينا نزيد في الوزن. واننا لازم نتجنبها تماما وبإي تمن ولكن الدهون بتعتبر جزء ضروري واساسي من نظامنا الغذائي ومفيدة لصحتنا بطرق مختلفة.

جزء من سبب ان الدهون طالع عليها السمعة السيئة ديه هي انها بتحتوي على أعلى نسبة من السعرات الحرارية. لانها بتوفر ٩ سعرات حرارية لكل جرام. في حين ان البروتين والكربوهيدرات بتوفر ٤ سعرات حرارية لكل جرام. وكثير بيتهم اتهم الدهون بالغلط انها سبب ورا كل الامراض المزمنة.

لكن احب اقولك ان الدهون مش هي السبب وراء الأمراض ديه انما الإفراط في اكل واستهلاك الأنواع الغلط منها وكمان "الخوف من الدهون" هو اللي بيؤدي للمرض. خوفنا من كل أنواع الدهون هو اللي دفعنا اننا نستبدل الأكل الغني بالدهون في نظامنا الغذائي بالأكل اللي بيحتوي على أكل فيه نسبة عالية من السكر. ودا اللي أدى لزيادة الوزن والمرض مش الدهون.

مفيش سبب يستدعي للخوف من الدهون. الدهون بتساعد على توفير نكهة للأكل وضرورية لتحقيق التوازن في هرموناتنا. ولكن لازم يكون عندك وعي بانواع الدهون المختلفة لان كل واحدة ليها تأثيرات مختلفة على صحتنا.

أنواع الدهون

تعالوا نعرف معلومات أكثر عن أنواع الدهون المختلفة اللي هتلاقيها في الأكل:

• الدهون غير المشبعة الاحادية

النوع دا يعتبر من أفضل أنواع الدهون لأنها بتقلل من الكوليسترول الضار او ال LDL في الجسم. والأكل اللي بيحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية الغير مشبعة: زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات النية.

• دهون أوميغا 3

دهون أوميغا 3 الموجودة في الجوز وبذور الكتان والسلمك، بمجموعة متنوعة من الفوايد الصحية. وبيعتبر أوميغا 3 من مضادات الالتهاب القوية اللي ممكن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. معظم الناس مباحدوش كفايتهم من الدهون الصحية ديه بشكل لا يصدق في وجباتهم الغذائية.

• الدهون المشبعة

الدهون المشبعة موجودة في المنتجات الحيوانية والزيوت الاستوائية. وكانت الدهون ديه موجودة من ضمن القائمة "المحظورة" للأشخاص اللي بيعانوا من ارتفاع نسبة الكوليسترول أو مرض السكري. لكن الأبحاث الحديثة أظهرت أن الدهون المشبعة ممكن تكون مش ضارة بالدرجة اللي بيعتقدها بعض الناس.



• الدهون غير المشبعة

الدهون المتعددة غير المشبعة زي زيوت الذرة وعباد الشمس والخضار وفول الصويا. والدهون ديه كانت بتعتبر "المعيار الذهبي" لخفض نسبة الكوليسترول. ولكن لسوء الحظ، فيه أبحاث جديدة قالت أنه على الرغم من أنها بتقلل مستويات الكوليسترول، إلا أن فيه بعض الدهون المتعددة غير المشبعة بتكون محفزة للالتهابات ويمكن تزود من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وكمان بتتنافس مع امتصاص دهون أوميغا 3 وهي دهون صحية مضادة للالتهابات. وأسهل طريقة لتقليل تناولك للدهون المتعددة غير المشبعة هي انك تقللي من اكل الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة، اللي ممكن تحتوي على انواع الزيوت الرخيصة.

• الدهون المتحولة

الدهون المتحولة هي دهون من صنع الإنسان مصممة لإطالة العمر الافتراضي ومنع التآكل. لما بتدخل جسمك الأنواع ديه من الدهون ، نظرًا انها دهون مش طبيعية، فجسمك مبيقاش عنده اي فكرة يعمل بيها ايه. الدهون المتحولة ديه بتزود من الالتهابات وبترفع مستويات الكوليسترول.



/fitpline



/fitpline

إيه هي الدهون اللي ممكن اكلها؟

بتساعدنا الدهون على الشعور بالرضا أكثر عن وجباتنا وهي ضرورية لوظيفة الدماغ والمناعة المناسبة. متمنعيش الدهون، لكن اختاري الأنواع المناسبة. ابدأي بالدهون الأحادية غير المشبعة زي زيت الزيتون والأفوكادو وزودي بعض الأسماك كذا مرة في الأسبوع للحصول على دفعة من أوميغا3.

اطبخي بزيت جوز الهند أو زيت الزيتون. وتجنبي السمن والدهون المصنعة الثانية. لكن دايما حطي في بالك ان الدهون تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لذلك حتى لو كانت فيها فوائد صحية، خلي بالك من الكمية.



العناصر الغذائية الأخرى: الفيتامينات و المعادن

الفيتامينات والمعادن مبيوفروش الطاقة بشكل مباشر بنفس الطريقة التي تتوفرها المغذيات الكبيرة.

لكنهم مهمين جدا لصحة جيدة وفقدان الوزن. على سبيل المثال، بتساعد فيتامينات ب جسمك على استخدام السعرات الحرارية من الطعام بشكل أكثر فعالية، كمان فيتامين سي يدعم وظيفة المناعة. كل فيتامين ومعدن له دوره الخاص في مساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

وعلى الرغم من وجود كميات موصى بها من كل من هذه العناصر الغذائية التي يجب استهلاكها بانتظام، إلا إذا لو عندك نقص أو نظامك الغذائي غير متوازن، مش لازم تتبعي الأرقام ديه.

واعرفي ان اتباع نظام غذائي يحتوي على توازن المغذيات الكبيرة والكثير من الفاكهة والخضار هيسمحك بشكل طبيعي بتلبية احتياجاتك من الفيتامينات والمعادن. عن طريق انك بتدخلي جسمك أفضل الأطعمة الصحية الممكنة، ودا هيفيخلي جسمك يحدد العناصر الغذائية التي بيحتاجها أكثر في وقت معين.



/fitpline



/fitpline

طيب بالنسبة للمكملات الغذائية؟ وهل محتاجة اخذ فيتامينات ومعادن معينة؟

لو انتي متابعة نظام غذائي متوازن، فمش هتحتاجي للمكملات الغذائية. ولكن فيه عدد قليل منها اللي ممكن يساعدك على تحقيق أهدافك بشكل أسرع أو دعم نشاطك البدني المتزايد. وديه بعض الحاجات اللي بأوصي بيها:

• **مسحوق بروتين عالي الجودة:** يمكنك استخدام مصلى اللبن أو مزيج نباتي. دوري على المساحيق اللي بتحتوي على 20 جرامًا من البروتين على الأقل لكل حصة وأقل من 10 جرامًا من السكر.

• **أوميغا 3:** معظم الناس مبياكلوش سمك كفاية لتلبية احتياجاتهم من أوميغا 3. 1000 ملي جرام من أوميغا 3 ممكن تساعدك في تقليل الالتهاب الناجم عن ممارسة التمارين الرياضية المكثفة.

• **فيتامين د:** بسبب الوقت اللي بيقضيه الناس فس اماكن مقفولة، بيعاني معظم الناس من نقص الفيتامين ده. أوصي بـ 1000 IU يوميًا.

• **الكركمين:** بيعتبر مضاد للالتهابات ويساعد على تقليل آلام العضلات. أوصي بـ 1000 ملي جرام يوميًا.



/fitpline



/fitpline

الماء

الماء واحدة من أهم العناصر الغذائية، ولكن يتم إهمالها بشكل متكرر. انتي ممكن تفضلي عايشة لمدة 3 أيام بس منغير مائة، في حين انك تقدر تفضلي عايشة لمدة ٣ اسابيع منغير أكل. الجفاف ممكن يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي عندك ويأثر على أدائك البدني.

شرب كمية كافية من الماء العادية أمر مهم جدا. احرص انك تشربي نص وزن جسمك على الأقل من الماء يوميا. وممكن تحتاجي كمان اكر لو انتي واحدة بتعملي أنشطة كتير في يومك او عايشة في بلد جوها حر.

لو كنتي من الناس اللي مش يحبوا طعم الماء ممكن:

- تحطي فيها فراولة او خيار
- ممكن تشربي الماء الفوارة لكن اتاكدي الأول انها خالية من السعرات الحرارية أو السكر أو المحليات الصناعية
- حددي هدف يومي لاستهلاك للماء وتابعيه
- دايمًا خلي معاك إزاحة مائة قابلة لإعادة الاستخدام



/fitpline



/fitpline

قائمة الأكل

لما نيجي لخطة الوجبات، هيبقى فيه كل أسبوع قائمة مشتريات، عشان تعرفي بالظبط ايه اللي انت هتشتريه. لكن انا عايزة هنا اقدملك بعض الإرشادات حوالين اختياراتك للأكل عشان تساعدك في شرا البقالة وتحضير وجباتك من هنا ورايح.

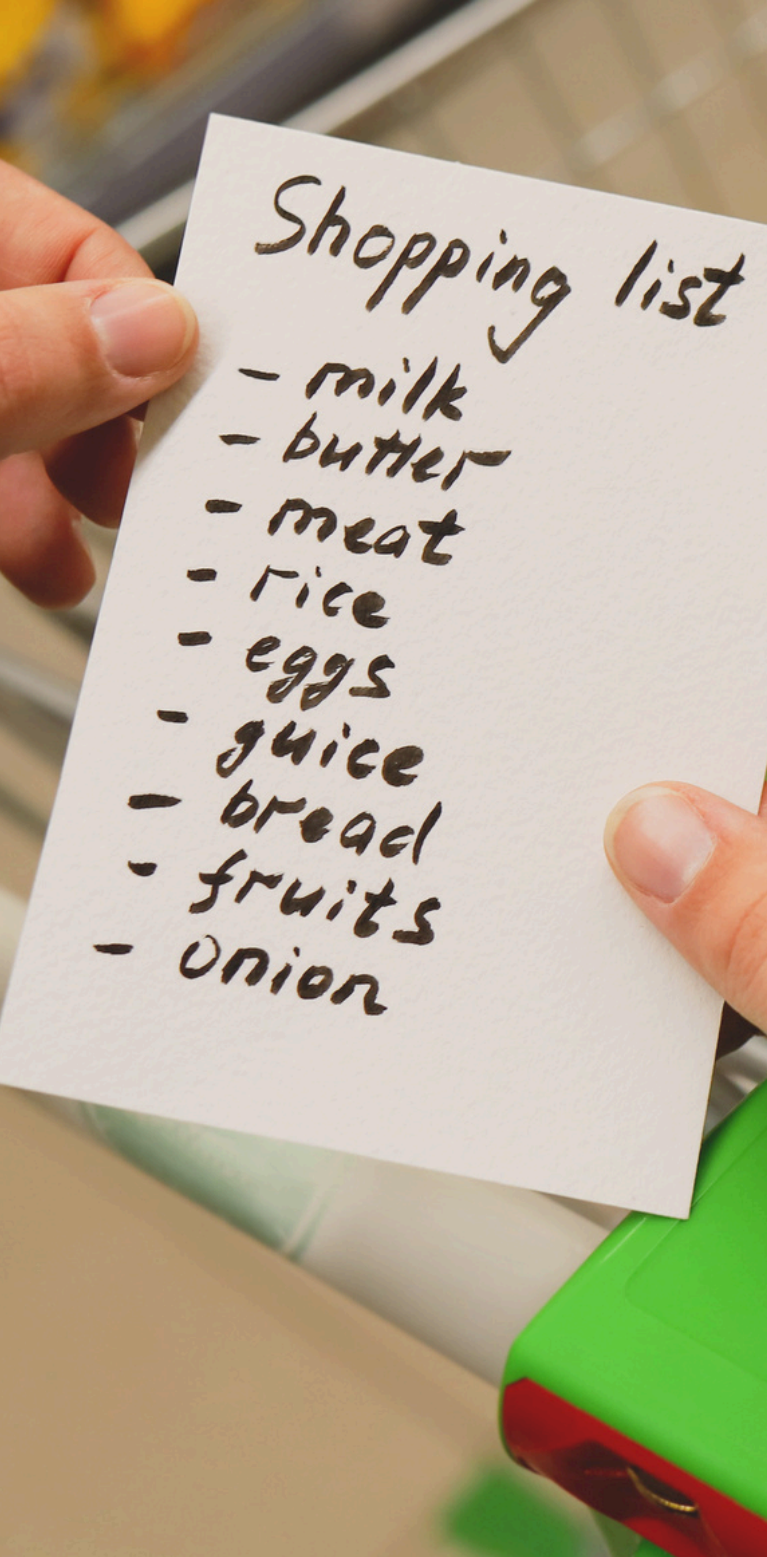
قائمة البروتين:

قللي من:

- السجق
- شرائح لحم
- البيبروني
- واللحوم المصنعة الأخرى

الأحسن اختاري:

- اللحم البقري التقليدي ولحم العجل
- الدجاج أو الدواجن غير العضوية
- الأسماك المستزرعة
- البيض التقليدي
- التوفو
- الفول المعب
- بروتين الصويا



/fitpline



/fitpline

والأفضل على الإطلاق اختاري:

- اللحم البقري الأورجانك اللي بيتغذى على العشب
- الدجاج الأورجانك ، خالي من الهرمونات، مرعى والديك الرومي
- الأسماك التي يتم صيدها من البرية
- بيض مرعى حر
- الفول الطازجة المجفف
- مسحوق بروتين مصّل اللبن أو مزيج نباتي (استهدف في حوالي 20 جرامًا من البروتين وأقل من 10 جرام من السكر لكل وجبة)

الدهون:

للطبخ استخدم:

- زيت جوز الهند الأورجانك، الزبدة العشبية، السمن

لتتبيلة السلطة استخدم:

- زيت الزيتون البكر الممتاز، زيت السمسم، زيت بذور الكتان

تجنبي:

- السمن المعب، والزيت النباتي، وزيت الكانولا



/fitpline



/fitpline

البقوليات:

حدي من أو تجنبني:

- حبوب الفطار المُحلاة
- دقيق الشوفان المُحلى أو الحبوب الساخنة الأخرى اللي فيها سكر مُضاف
- الخبز الأبيض، خبز البيجل، المافينز
- المقرمشات والكيك والبطاطس الشيبسي
- ألواح الجرانولا أو ألواح الوجبات الخفيفة
- الكيك والفطائر والدوناتز
- المكرونة البيضاء
- "خلطات" العشاء المعبأة (الماك والتشيز، أطباق الأرز)
- التورتिला اللي معمولة من الدقيق

الأحسن اختاري:

- الأرز البني
- عيش الحبوب الكاملة
- التورتिला اللي معمولة من الذرة
- الفشار العادي بالميكروويف
- مكرونة القمح الكامل

الأفضل على الإطلاق اختاري:

- الشوفان الكامل العادي
- الكينوا
- البرغل



/fitpline



/fitpline

الألبان:

حدي من أو تجنبي:

- الجبن عالية الدهون

الأحسن اختاري:

- الجبن، الفيتا، جبن الماعز - لاستخدامها في النكهة
- الريكوتا
- الزبادي اليوناني العادي
- حليب اللوز
- حليب جوز الهند

الفاكهة:

حدي من أو تجنبي:

- عصير الفاكهة
- الفواكه المعلبة في شراب
- الفواكه المجففة المحلاة بالسكر

الأحسن اختاري:

- معظم الفواكه الطازجة

الأفضل على الإطلاق اختاري:
• التوت



/fitpline



/fitpline

الخضار

حدي من اوقلي:

• الخضار المقلي

الأحسن اختاري:

• الخضار النشوي: الذرة، البسلة، البطاطس،
البطاطا
لبس مش بكميات عالية عشان فيها نسبة
عالية من الكاربوهيدرات
• الخضروات المعلبة

الأفضل على الإطلاق اختاري:

• الخضار الطازجة أو المجمدة الغير النشوي

التوابل:

• ملح، فلفل، جميع الأعشاب، الخردل،
الخل، صلصة الصويا، الصلصات الآسيوية
الأخرى بدون سكر مضاف

المشروبات:

• الماء، الشاي، القهوة العادية



/fitpline



/fitpline

المشروبات التي تحاولي تجنبها:

• الكحول، والصودا، وعصير الفواكه والخضروات، وأي مشروبات أخرى محلاة بالسكر

تجنبي الأطعمة السريعة:

• تجنبي جميع الوجبات السريعة مثل رقائق البطاطس المقلية والحلوى والبسكويت والآيس كريم والفطائر وغيرها.



/fitpline

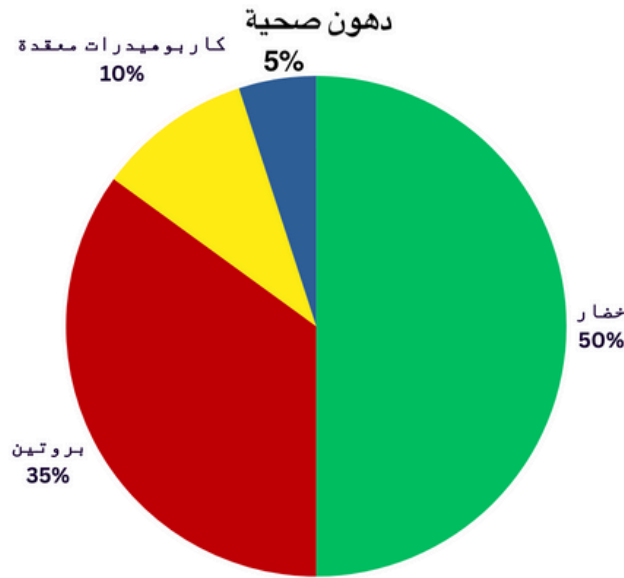


/fitpline

يلا نجمع كل حاجة مع بعض بشوية نصايح عامة تاخدي بالك منها لما تيجي تخططي لأكلك:

١. أحسبي سعراتك الحرارية لكل وجبة بحيث تكون مجموعها يبقى عدد السعرات الحرارية اللي مفروض تتدخلها جسمك كل يوم عشان تخسي

٢. قسمي طبقك كالتالي:



٣. دائما حضري قائمة المشتريات وروحي للسوق يوم واشتري كل حاجة الأسبوع



/fitpline



/fitpline

كلمة أخيرة:

شكراً أنك قرّيتي الدليل لغاية الآخر اتمنى انه يفيدك مدى الحياة
في كل مرة تنسي او تتلخبطي ترجعيله ثاني عشان دايمًا تختاري
الأكل الصحي لحياة افضل ليكي و تفضلي في صحة كويسة مدى
الحياة منغير جوع ولا حرمان

للتواصل والأسئلة



[/fitpline](#)



[/fitpline](#)