

مقدمة

الحفاظ على وزن صحي أمرٌ جيّد بالنسبة للصحة الإجمالية. ففرطُ الوزن يزيد من خطورة أنواع مُتعدّدة من الأمراض والمشاكل الصحية.



تعمل العديد من حِميات تخفيف الوزن بشكلٍ مؤقتٍ فقط. ويسمحُ برنامج مراقبة الوزن الناجح لمفرتي الوزن بتخفيف أوزانهم وعدم عودتها لسابق عهدها.

يشرحُ هذا الملخص مراقبة الوزن، وهو يناقشُ كيفية تخفيف الوزن ومنع زيادته من جديد. كما يتناولُ لماذا تزدادُ أوزاننا، وفوائد تخفيف الوزن، وكيف يمكن تخفيف الوزن عن طريق تناول الأطعمة الصحية وإجراء التمارين ونصائح للبدء بذلك.

لماذا تزدادُ أوزاننا

كان وجود وزن زائد يفيد الناس في الماضي. وكان اكتساب الوزن طريقة الجسم للحماية من التضرُّر جوعاً حتى الموت عندما لا يكون هناك ما يكفي من الطعام.

فعندما كان سكان الكهوف يأكلون أكثر من حاجتهم، كان الطعام الزائد يُخزَّن على شكل دهون في أجسامهم. وكانت أجسادهم تستفيد من دهون الجسم المُخزَّنة كطاقة عندما يأكلون أقلّ مما تحتاج أجسامهم.

أصبح الحصول على ما يكفي من الطعام أسهل في وقتنا الراهن. ويوجدُ حالياً الكثير من مصادر الطعام المناسبة أكثر من أي وقتٍ في الماضي.

الطعام الذي نأكله هو مصدر طاقتنا، مثل ما يشكّل البنزين مصدر طاقة مُعظم السيارات. يستخدمُ الجسمُ الطاقة دائماً من أجل:

- الحفاظ على حرارة الجسم الطبيعية.
- الحركة.
- الحفاظ على وظائف الجسم، مثل ضربات القلب.





تقاس الطاقة بالسرعات الحرارية.

- 1 غرام من الكربوهيدرات، أو السكر، فيه 4 سعرات حرارية.
- 1 غرام من البروتينات، فيه 4 سعرات حرارية.
- 1 غرام من الدهون، فيه 9 سعرات حرارية.

يعتمد عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص على العديد من العوامل، مثل جنسه، وعمره وحجم جسمه ومستوى نشاطه واستقلاب جسمه. يحتاج الأطفال لطاقة أكثر لكل وحدة وزن من أجسامهم بالمقارنة مع البالغين لأنهم ينمون. يحتاج رجلٌ يزن 90 كيلو غراماً لطاقة أكثر من رجل وزنه 70 كيلو غرام له نفس مستوى النشاط والاستقلاب.

يحتاج الشخص الذي يقوم بعمل جسدي لطاقة أكثر من شخصٍ يقوم بعمل مكتبي إن كان لهما نفس العمر والجنس ونوع الجسم. قد يحتاج الأشخاص من نفس العمر والحجم ومستوى النشاط لكميات مختلفة من السعرات الحرارية في اليوم، لأن بعض الناس لهم استقلاب أسرع. امتلاك استقلاب أسرع يعني أن الشخص يحرق سعرات حرارية أكثر في يوم مقارنة مع الآخرين.

فوائد تخفيف الوزن

يرتبط فرط الوزن أو البدانة مع العديد من المشاكل الصحية، مثل:

- السرطان.
- السكري.
- أمراض القلب.
- أمراض الكلى والكبد.
- السكتة الدماغية.

يساعد تدبير الوزن على أن يعيش الشخص فترة أطول وأن تكون نوعية حياته أفضل.

السكري هو ثامن أكثر أسباب الوفيات في العالم، حيث يموت نحو مليون شخص بسبب السكري كل عام.

أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة في العالم. حيث يموت نحو 7 ملايين شخص في العالم بسبب أمراض القلب كل عام.

السكتة الدماغية هي ثاني أكثر أسباب الوفيات في العالم، حيث يموت أكثر من 6 ملايين شخص في العالم بسبب السكتة الدماغية كل عام.

يلاحظُ من يكونون مفرطي الوزن ويُخففون أوزانهم تغيرات في جودة حياتهم على الفور، فهم سوف:

- ينامون أفضل ولمدّة أطول.
- يشعرون بحيويّة وبأرتياح أكثر.
- يصبحون أكثر مرونة وأقوى.



إنّ القيام بتغييرات دائمة في نمط الحياة ضروري لتخفيف الوزن والحفاظ عليه.

الوزن الصحي

يستخدمُ مقدم الرعاية الصحية اختبارات مُتعدّدة لتحليل الوزن، فهو قد يتفحص:

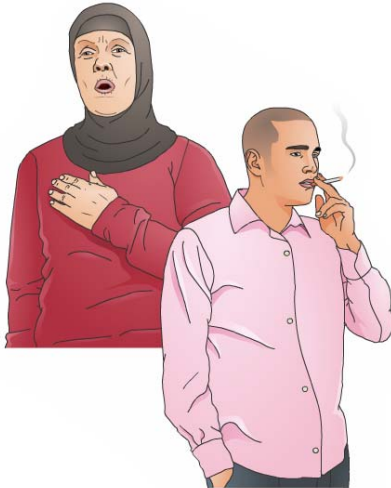
- مؤشر كتلة الجسم، أو BMI.
- النسبة المئويّة لدهن الجسم.
- مقياس الخصر.

لحساب مؤشر كتلة الجسم، على الشخص أن يضرب طوله مقدراً بالمتر بطوله بالمتر (الرقم 1) ثم عليه حساب وزنه مقدراً بالكيلوغرام (الرقم 2) ثم يقسم الرقم 2 على الرقم 1.

يتراوح مؤشر كتلة الجسم الصحي للشخص البالغ بين 18.5 و24.9. حتى لو وقع مؤشر كتلة الجسم للشخص بين الحدود الصحيّة، سوف يكون تحت خطر صحي أكبر لو كان مقياس خصره أكثر من مقياس وركيه أو فخذيّه.

يُطلق على أحد الطرق البسيطة لتفحص دهن الجسم اسم المعاوقة الكهروحيويّة، حيث ترسلُ آلة تيار كهربائي غير مؤذي عبر الجسم. وتُستخدمُ القراءات الصادرة عن الآلة لقياس دهن الجسم. وتشملُ الطرُق الأخرى لقياس دهن الجسم: مقياس الدهن أو الفرجار الجلدي أو طرُق معاوضة الماء.

تقع النسبة المئويّة لدهن الجسم الصحي عند المرأة بين 21% و35%. أمّا بالنسبة للرجل، فتقع النسبة المئويّة لدهن الجسم الصحي بين 8% و24%. ويمثل الرقم الأدنى النسبة للشباب البالغين ويمثل الرقم الأعلى النسبة للبالغين الكبار.



كما يتفحصُ مقدم الرعاية الصحيّة عوامل الخطورة المرتبطة بالوزن قبل أن يُقرر فيما إذا كان وزن الشخص صحياً، وتتضمّن تلك العوامل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع كولسترول الدم.
- ارتفاع سُكر الدم.

وتتضمّن العوامل الأخرى:

- التهاب المفاصل.
- مشاكل التنفس.
- التدخين.
- عدم التمرن.

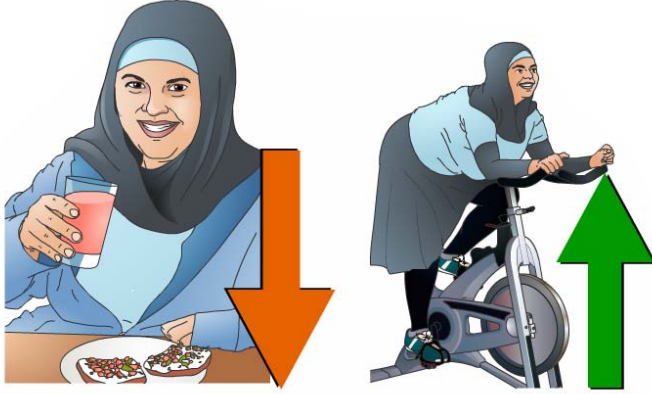
قد يوصي مُقدم الرعاية الصحيّة بالمحافظة على الوزن فحسب بدلاً من محاولة تخفيف الوزن لو كان الشخص مُفرط الوزن وليس عنده عوامل خُطورة.

وقد يُوصي مقدم الرعاية الصحية بتخفيف 5 إلى 10% من وزن الجسم في حال كان الشخص يقع عند النهاية العليا لمجال الوزن الصحي وكان عنده بعض عوامل الخُطورة المُرتبطة بالوزن. يملك تخفيف الوزن فوائد صحيّة حتى لو كان الشخص مُفرط الوزن.

كيفية تخفيف الوزن

توجد ثلاث طرق فقط لتخفيف الوزن:

1. تقليل عدد السّعات الحراريّة المُتناولة.
2. زيادة عدد السّعات الحراريّة المحروقة.
3. جراحة تخفيف الوزن.



تحمل الجراحة مخاطر حدوث مُضاعفات. وسيعودُ الجسم لاكتساب الوزن إذا استمرّ الشخص بتناول سّعات حرارية أكثر من حاجة جسمه للطاقة.

أفضل طرق تخفيف الوزن وأكثرها صحّة هي تقليل عدد السّعات الحراريّة المُتناولة وزيادة مقدار السّعات الحراريّة المحروقة.

لا يعود الجسم لاكتساب الوزن عندما تساوي كميّة السّعات الحراريّة في الطعام المتناول كميّة الطاقة التي يحتاجها الجسم ويستخدمها.

عند تناول سّعات حراريّة أكثر من حاجة الجسم، سوف تتخزّن السّعات الحراريّة الإضافية على شكل دهون الجسم. سوف تُخزّن كلّ 9 سعرات حرارية إضافية على شكل 1 غرام من دهن الجسم. فلو تناول الشخص 900 سّعة حرارية من الطعام بعدما يكون الجسم قد حصل على كميّة السّعات الحراريّة التي يحتاجها في اليوم، فسوف تُخزّن تلك الـ 900 سّعة حرارية على هيئة 100 غرام من الدهون.

الفواكه والخضراوات غنيّة بالفيتامينات والألياف وقليلة السّعات الحراريّة، فالتفاحة الصغيرة فيها نحو 50 سّعة حرارية. ويمكن تناول الفواكه والخضراوات على قدر الرغبة.

يمكن طلب مُساعدة مُقدّم الرعاية الصحيّة من أجل معرفة الوزن المثالي. كما يجب طلب مُساعدة مُقدم الرعاية الصحيّة لمعرفة مقدار الطاقة التي يحتاجها الجسم ومعرفة مقدار السّعات الحراريّة التي يحتاج الشخص للحد منها كي يصل للوزن المثالي. ويمكنُ التحدّث مع مقدم الرعاية الصحيّة لوضع نظامٍ غذائيٍّ وخطّة تمارين مناسبة للشخص.

نصائح للبدء

يمكن للشخص تسجيل كل ما يأكله ويشربه. لا بد من التفكير بكيفية اختيار طعام وشراب صحي، كما ينبغي إيجاد طرق ليصبح الشخص أكثر نشاطاً. ينبغي الاستعداد للالتزام باتباع عادات حياتية صحية طوال العمر. فالمحافظة على الصحة تتطلب أن تكون التغييرات دائمة.



تخفيف الوزن هو أمر مهم للشخص نفسه ولا اعتبارات صحية. فلا ينبغي تخفيف الوزن لإبهاج الآخرين. ويتعين تحديد أهداف واقعية لتخفيف الوزن وتغييرات نمط الحياة بحيث يمكن الوصول لها ببطء وبالتدرج. ويمكن طلب مساعدة مقدم الرعاية الصحية من أجل تحديد الأهداف. ويمكن حتى للتغييرات البسيطة أن تساعد على زيادة الصحة.

عادات الأكل

- يساعد الأكل الصحي في خسارة الوزن ومنع عودته. ويمكن من أجل تعديل عادات الأكل:
1. تقليل حجم الحصّة الغذائية.
 2. زيادة مقدار الفواكه والخضراوات المتناولة.
 3. اختيار الحبوب الكاملة.

يمكن تقليل مقدار السعرات الحرارية المتناولة عادةً عن طريق تقليل حجم الحصّة الغذائية. إحدى الطرق السهلة للبدء في اختيار الحصص الغذائية المناسبة هي تناول الأكل في صُحون أصغر حجماً.



ويمكن ترتيب الطعام في صُحون في المطبخ وحمله إلى المنضدة عند الأكل في المنزل. فوجود الطعام على المائدة يسهل ويغري على تناول المزيد.

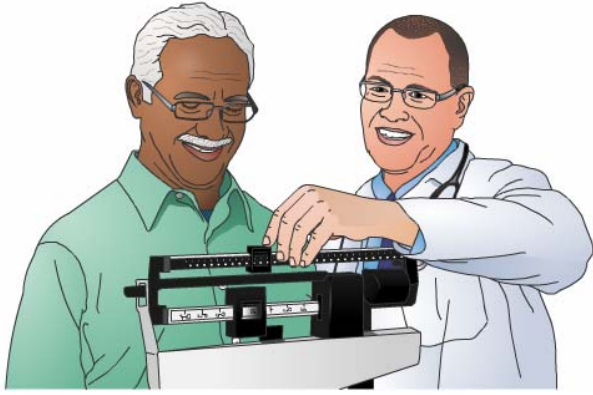
وينصح بالامتناع عن الأكل في المطاعم، فالمطاعم تقدم وجبات كبيرة عادةً. وعندما يتعين الأكل خارج المنزل، يمكن طلب وجبة بحجم مُخصص للأطفال، أو نصف وجبة.

سوف تشعر المعدة بالامتلاء عند الاكثار من تناول الخضراوات والفواكه، فهذا لا يترك إلا حيزاً قليلاً للأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية. يجب استبدال الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية بالفواكه والخضراوات.

يمكن تخفيف الوزن عن طريق تناول سعرات حرارية أقل من حاجة الجسم. فتناول 250 سعرة حرارية أقل من حاجة الجسم، سوف يقلل وزن الجسم 0.23 كلف أسبوعياً. وسيخسر الشخص 11.8 كلف سنوياً. ومن الأفضل خسارة الوزن ببطء وتدرجياً بدلاً من خسارته بسرعة. فقد لا يحصل الشخص على كل حاجاته من المواد الغذائية في حال عدم أكل ما يكفي من الطعام.

يُرَجَّح أن تفشل الحميات التي تتطلب من الشخص أن يأكل القليل جداً من السعرات الحرارية. فحتى لو ساعدت على تخفيف الوزن، فمن المرجح أن يرجع اكتسابه من جديد.

وهنا أربعة إرشادات أكل صحيّة يمكن تطبيقها في كلّ الأوقات، سواء أكان الشخص ينفذ حمية أم لا:



1. التنوع في المأكولات. لا يوجد مجموعة غذائية واحدة تعطي جميع المواد الغذائية الضرورية، وتتضمن التغذية الصحيّة دائماً طعاماً من مجموعات غذائية مختلفة.
2. ينبغي تناول الكثير من الخضراوات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة. يوصي اختصاصيو التغذية بالأطعمة النباتيّة لأنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة وتحتوي على الكثير من الألياف والفيتمينات والمعادن. كما أنها لا تحتوي على الكولسترول وتحتوي على القليل من الدهن.
3. يجب تناول نظام غذائي منخفض الدسم والكولسترول، ويتعيّن أن لا يأتي أكثر من 30% من السعرات الحرارية من الدهون.
4. لا يجوز تناول أطعمة ومشروبات مُعيّنة إلا باعتدال. يجب تجنب الأطعمة والمشروبات الغنيّة بالسكر والملح.

الإكثار من التمرّن

غاية التمرّن الهادف لتخفيف الوزن هو حرق سعرات حرارية أكثر، كما يساعد التمرّن على الوقاية من الأمراض، وتقليل التوتر، وتقوية العضلات. يعتمد عدد السعرات الحرارية المحروقة على مدى تكرار النشاطات، ومدتها الزمنية، ومدى شدتها.



يستطيع ذوو العضلات الأكثر على استهلاك السعرات الحرارية أكثر من ذوي العضلات الأقل دون أن يزيد وزنهم. ويرجع ذلك أنه كلما كان عند الشخص عضلات أكثر كلما كان يحرق سعرات حرارية أكثر، حتى أثناء الراحة. بناء العضلات عن طريق التمارين والنشاط طريقة جيّدة لحرق سعرات حرارية أكثر باستمرار، وسوف يزيد التمرّن معدّل الاستقلاب.

إدخال التمارين الهوائية في برنامج التمارين يعطي أفضل طريقة لتخفيف الدهون، إلا أن أية حركة زائدة تساعد على حرق الدهون، وقد يساعد أي نشاط زائد يمكن إضافته في النشاط اليومي على حرق المزيد من السعرات الحرارية.



يمكن التفكير بطرق لزيادة النشاط الجسدي خلال اليوم. يمكن صعود الدرج بدل استخدام المصاعد والسلالم الكهربائية. ومن الأفضل المشي أو ركوب الدراجة عند التنقل بدل قيادة السيارة. ويمكن الذهاب إلى زميل العمل بدل مخاطبته هاتفياً.

من الأفضل جز العشب وتجريف الثلج بالاعتماد على النفس بدل استئجار شخص للقيام بذلك. ويمكن القيام بأعمال البستنة وتقليم الحديقة. وكذلك غسل السيارة، وتنظيف السجاد والإكثار من ترتيب المنزل.

عند تقرير التمرن بانتظام، يمكن اختيار نشاطات ممتعة، فهذا سيشكل حافزاً للاستمرار بالقيام بها.

يتعين محاولة التمرن حوالي 30 دقيقة يومياً، ويمكن تقسيم هذه المدة على ثلاثة جلسات مدة كل منها 10 دقائق بدل تنفيذها مرة واحدة.

نصائح للنجاح

لا بأس بأخذ حصص صغيرة من الطعام الذي تتوق له بين فينة وأخرى.

يجب عدم تفويت وجبة الإفطار، فالجسم يحتاج لوقود كي يتحرك ويفكر. يتعين تناول إفطار صحي، مثل الحبوب الكاملة مع الحليب المقشود أو منخفض الدسم، ويمكن إضافة الفواكه الطازجة مثل التوت أو الموز.



لا بد من قراءة المعلومات الغذائية على لصاقات الأطعمة لمعرفة عدد السعرات الحرارية التي تحويها. تكون صلصة السلطة غنية بالسعرات الحرارية إذا لم تكن خفيفة أو خالية من الدهون. عصائر الفواكه غنية بالسعرات الحرارية ولا تحوي الكثير من الألياف.

يجب تقسيم الطعام في صحون في المطبخ وعدم وضع أوعية الطعام على المائدة. فهذا يقلل فرصة تناول المزيد.

يجب الأكل ببطء لأن الدماغ يحتاج 20 دقيقة ليرسل إشارات الشبع بعد امتلاء المعدة.

من الأفضل ترك عادة إفراغ الصحن عند الأكل. يجب عدم إفراغ الصحن في حال الشبع، إن ترك كمية قليلة من الطعام على صحنك أفضل من إنفاق الكثير من المال على الرعاية الصحية لاحقاً.

وينبغي عدم طلب وجبات من الحجم العائلي في المطاعم، فالمطاعم تقدم حصصاً غذائية كبيرة و غنيّة بالسعرات الحرارية.



ويجب الإكثار من شرب الماء قبل الوجبات وبعدها وبينها. فالإكثار من شرب الماء يقلل عادة الشعور بالجوع.

يمكن تناول وجبات خفيفة من أطعمة صحيّة بين الوجبات مثل فاكهة تحبها. فهي تملأ المعدة وتمنح الطاقة والفيتامينات، كما أنها تساعد على تجنب الجوع الشديد الذي قد يسبب زيادة الأكل.

الخلاصة

الحفاظ على وزن صحي أمرٌ جيّد بالنسبة للصحة الإجمالية. ففرط الوزن يرفع خطورة أنواع مُتعدّدة من الأمراض والمشاكل الصحيّة.

لا تقيّد الكثير من حميات تخفيف الوزن إلا بشكلٍ مؤقت. ويسمح برنامج مراقبة الوزن الناجح لمفرطي الوزن بتخفيف أوزانهم وعدم عودتها لسابق عهدها.

يرتبط فرط الوزن أو البدانة مع أمراض القلب والسكري والتهاب المفاصل والسرطان.

عند تناول سعرات حراريّة أكثر من حاجة الجسم، سوف تتخزّن السعرات الحراريّة الإضافية على شكل دهون في الجسم. تتمثل أفضل طرق تخفيف الوزن وأكثرها صحّة في تقليل عدد السعرات الحراريّة المُتناولة وزيادة مقدار السعرات الحراريّة المحروقة.



يمكن طلب مُساعدة مُقدّم الرعاية الصحيّة من أجل معرفة الوزن المثالي. كما يجب طلب مُساعدة مُقدّم الرعاية الصحيّة لمعرفة مقدار الطاقة التي يحتاجها الجسم ومعرفة مقدار السعرات الحراريّة التي يحتاج الشخص للحد منها كي يصل للوزن المثالي.

ويمكن للشخص تسجيل كلّ ما يأكله ويشربه. ولا بد من التفكير بكيفية اختيار طعام وشراب صحي، كما ينبغي إيجاد طرق ليصبح الشخص أكثر نشاطاً. يمكن طلب مُساعدة مُقدّم الرعاية الصحيّة لوضع حمية وخطّة تمارين مناسبة للشخص.