السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

هذه مراجعة شاملة لمادة الصحة واللياقة من المحاضرة الخامسة وحتى الثامنة، واخترت لكم ثلاث أنواع من المناقشات كما هي موضحه أدناه

(الأولى: عبارة عن سؤال وثلاث إجابات فقط وتم تحديد الإجابة الصحيحة باللون الأسود، عدد الأسئلة ٢١ سؤالاً)

(الثانية : عبارة عن اختيار صح أو خطأ ، وقد تم تصحيح الخطأ ، عدد الفقرات ٣٩ فقرة)

(الثالثة : عبارة عن أسئلة وأجوبة عامة وشاملة محتوى المقرر ، عدد الأسئلة ٤٨ سؤالاً)

اولاً : اختر الإجابة الصحيحة (سؤال وثلاث إجابات) ــ (الإجابة الصحيحة مظلله)

١ – مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى، نسمى هذا القوام بال :

– القوام الطبيعي

– القوام الردئ

– الغير متزن

٢ – إذا اعتبرنا أن أجزاء الجسم متراصة فوق بعضها عموديا ، الرأس والرقبة والعنق والجذع والحوض والرجلان والقدمان يحمل بعضها بعض ، نسمي ذلك بال :

– القوام الردئ

– القوام المعتدل

– التركيب البدني

٣ – نوع من الانحرافات القوامية يمكن إصلاحه وذلك بالاعتماد على التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة :

– الانحرافات القوامية البنائية

– الانحرافات القوامية الوظيفية

– لا يوجد إجابة

٤ – إذا اعتبرنا أن أجزاء الجسم متراصة فوق بعضها عموديا ، الرأس للأمام ، الصدر مسطح ، البطن مرتخية ، منحنى الظهر مبالغ فيه .. نسمي ذلك بال :

– القوام الردئ

– القوام المعتدل

– التركيب البدني

٥ – يمكن تدارك الانحراف القوامي .. وذلك من خلال:

– رفع الوعي القوامي

– برامج التمرينات العلاجية والتعويضية التي تستهدف تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم.

– جميع ما ذكر

٦ – شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء.. تعريف لـ :

الانحرافات القوامية

الإنزلاق الغضروفي

تشوه تجويف البطن

٧ – النواحي النفسية احد أسباب الانحرافات القوامية ، ومن أمثلتها :

الكساح،تدرن العظام،نخر العظام،انزلاق الفقرات

الخجل ،ضعف الثقة في النفس، مرحلة المراهقة

الإمساك ، الصداع

٨ – المرض احد مسببات الانحرافات القوامية ، ومن أمثلة هذه الأمراض :

السكر

الكساح

قرحة المعدة

٩ – التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية ، يتكون لدينا :

– نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها

– طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء

– جميع ما ذكر

١٠ – عناصر غذاء الطاقة توجد في :

كربوهيدرات ، دهون ، بروتينات

أغذية تحتوي على كميات كبيرة الدهون وخاصة الأغذية المشبعة بالدهون

جميع ما ذكر

١١ – احد عناصر غذاء الطاقة ويعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة ، وإعادة بناء الخلايا ، ومن مصادرها أيضا الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه والخضراوات :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٢ – احد عناصر غذاء الطاقة، ودورها في الجسم تكون عازل لحرارة الجسم ، إضافة إلى امتصاص الصدمات ومن مصادرها أيضا الحليب، منتجات الألبان، اللحوم :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٣ – احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام) ومن مصادرها أيضا الحبوب والبقول والفول السوداني ، الحليب، منتجات الألبان :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٤ – احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تحليل الغذاء ، النمو ، تطور الجسم ، الوقاية من المرض ،ولا يمكن تصنيعها في الجسم:

كربوهيدرات

الدهون

الفيتامينات

١٥ – احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تركيبة الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان) ، والمحافظة على توازن الماء :

كربوهيدرات

الدهون

الأملاح المعدنية

١٦ – عنصر غذائي مهم ، نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا) ، ٧٠% من وزن الجسم :

الماء

الدهون

كربوهيدرات

١٧ – كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان ، ومن مصادره ، الأوراق، الجذور، البذور ، رقائق و خبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات :

الدهون

الأملاح المعدنية

الألياف

١٨ – يؤدي إلى ٩٨% من الوزن المفقود دهون وزيادة العضلات ، نوع هذه الحمية :

الحمية القريبة من الصوم

الحمية والنشاط البدني

التمرينات الهوائية

١٩ – تؤدي إلى ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات+ ٥٠% من الدهون+ إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض ، نوع هذه الحمية :

– الحمية القريبة من الصوم

– الحمية والنشاط البدني

– التمرينات الهوائية

٢٠ – الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم ، تعريف لـ :

– الحمية القريبة من الصوم

– الحمية والنشاط البدني

– الايض القاعدي

٢١ – من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتحكم بالوزن :

– تخفيف الدهون من أماكن معينة

– من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم

– جميع ما ذكر

ثانياً :اجب على الآتى بـ (√ ـ ×) تصحيح الخطأ تحته خط

١ – جسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراصة فوق بعضها ، فإذا انحرفت هذه الأجزاء عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف ، أو التشوه القوامي.. (√)

٢ – تلعب الوراثة دورا في تحديد العديد من السمات القوامية (√)

٣ – اثر القوام الجيد على المفاصل والعضلات والعظام بأنه يقلل من كفاءة عملها.. (×) القوام السيئ

٤ – في حالة الإهمال تتحول الانحرافات الوظيفية(البسيطة) إلى انحرافات بنائية(متقدمة) يصعب علاجها.. (√)

٥ – مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط .. (×) هو علاقة ميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة

٦ –كلما تحسنت العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة كان القوام سليما وتحسنت ميكانيكية الجسم .. (√)

٧ – وصلا ت الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز ، وتعتبر وصف للقوام .. (√)

٨ – المهنة احد أسباب الانحرافات القوامية .. (√)

٩ – الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية تجنب مسببات الانحرافات القوامية .. (√)

١٠ – كل قوام مختلف عن الآخر .. (√)

١١ – التغذية الصحية تساوي صحة جيدة .. (√)

١٢ – التغذية تساعد في تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم .. (√)

١٣ – الدهون تساعد في تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين .. (×) الكربوهيدرات

١٤ –كمية الطاقة في الكربوهيدرات ١ غم كربوهيدرات = ٩ سعرات حرارية .. (×) = ٤ سعرات حرارية

١٥ – أنواع الكربوهيدرات ، بسيط(سكر أحادي أو ثنائي) ،ومركب (سكر وألياف) .. (√)

١٦ – أنواع الدهون (مرئية / غير مرئية).. (√)

١٧ –كمية الطاقة في الدهون ١ غم دهون = ٤ سعرات حرارية .. (×) = ٩ سعرات حرارية

١٨ – البروتينات مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون .. (√)

١٩ –كمية الطاقة في البروتينات ١ غم = ٤ سعرات حرارية .. (√)

٢٠ – مصدر الفيتامينات الحصول عليها من الغذاء المتوازن .. (√)

٢١ – الأملاح المعدنية جزء من الأنزيمات .. (√)

٢٢ – الكمية الموصى بها أكثر من ٨–١٠ كؤوس يوميا من الماء.. (√)

٢٣ – الكمية الموصى بها من الألياف هي ٢٥ غم/اليوم .. (√)

٢٤ – الغذاء الصحي المتوازن في الدهون هو أكثر من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية.. (×) اقل

٢٥ – من مشاكل السمنة الصحية الخطيرة أنها تسبب الموت المفاجئ .. (√)

٢٦ – الوزن المنخفض يسبب مشاكل بالقناة الهضمية .. (√)

٢٧ – برامج فقدان الوزن التقليدية أو الرجيم السريع ينصح به طبيا.. (×) لا ينصح به

٢٨ – الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين.. (√)

٢٩ – معظم الوزن المفقود بالرجيم السريع = ماء .. (√)

٣٠ – الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = نقصان الوزن .. (×) زيادة الوزن

٣١ – الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن .. (√)

٣٢ – عند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع .. (√)

٣٣ – التمرينات الهوائية ترفع المستوى المحدد .. (×) تخفض المستوى المحدد

٣٤ – زيادة النشاط البدني والتغير من عاداتك الغذائية تخفض المستوى المحدد .. (√)

٣٥ – لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠ –١٥٠٠ سعر يوميا لضمان عدم فقدان العضلات.. (√)

٣٦ – يجب أن يصاحب الحمية نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها.. (√)

٣٧ – التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية .. (√)

٣٨ – استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون .. (×) يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة.

٣٩ – السباحة احد وسائل فقدان الوزن وقد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة .. (√)

ثالثاً : أسئلة وأجوبة (شاملة من محتوى المقرر)

١ – ماهية القوام؟

هل القوام الجيد هو الضخامة أم التناسق؟

هل هناك قوام مثالي يجب أن نسعى للوصول إليه؟

كل قوام مختلف عن الآخر

القوام أساسه بناء الجسم والتركيب الجسماني

قوام الوقوف وقوام الحركة

الشكل الخارجي و العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم

ما هو القوام النموذجي/ المثالي؟

القوام الطبيعي

مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى

القوام المعتدل /الجيد

- **أجزاء الجسم متراصة فوق بعضها عموديا**
- **الرأس والرقبة والعنق والجذع والحوض**
- **والرجلان والقدمان يحمل بعضها بعض**
- **التوازن في عمل الأربطة والعضلات**
- **وأجهزة الجسم المختلفة**

القوام الرديء

- **الرأس للأمام**
- **الصدر مسطح**
- **البطن مرتخية**
- **منحنى الظهر مبالغ فيه**

٢ – ما هو تعريف القوام ؟

التعريف الوصفي

- **وصلا ت الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز**
- **القدمان متباعدتان قليلا**
- **معظم وزن الجسم على منتصف القدم**
- **الركبتان والفخذان في حالة بسط**
- **الحوض في وضع يوازن الجسم فوق مفصل الفخذ**

- العمود الفقاري بمنحنياته الطبيعية
- الكتفان للخلف قليلا
- عظام اللوحين مسطحة
- الصدر مرتفع قليلا
- البطن مسطحة
- الرأس في الوسط لا للأمام أو الخلف

٣ – كيف يمكن تدارك الانحراف القوامي ؟

يمكن تداركه عن طريق رفع الوعي القوامي ، وبرامج التمرينات العلاجية والتعويضية التي تستهدف تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم.

٤ – هل يحتاج الانحراف القوامي إلى تدخل جراحي؟

نعم ، إذا كان الانحراف القوامي بنائيا (متقدما) أي تأثر العظام بالانحراف ، وفي هذه الحالة فان الأمر قد يحتاج لإصلاح وضع القوام.

٥ – ما هو تأثير القوام الردئ على الجسم ؟

– القوام الرديء والمفاصل والعضلات والعظام (يقلل من كفاءة عملها ، وخفض الكفاءة الميكانيكية للمفاصل والعضلات)

– القوام الرديء والأجهزة الحيوية (يصاب الفرد بتشوه ، واضطرابات عديدة في الأجهزة الحيوية ، يؤثر على الأجهزة الداخلية للجسم .. مثلا : تشوه تجويف البطن)

– القوام الرديء والأمراض (يسبب الإمساك ، الصداع ، تناقص سعة الرئتين ، البول الزلالي ، آلام الظهر ، الإنزلاق الغضروفي)

– القوام الرديء والحالة النفسية (يمكن إدراك العلاقة بين الحالة النفسية للفرد وسماته الشخصية وبين قوامه)

٦ – ما هو تعريف الانحرافات القوامية ؟

شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء

٧ – ما هو تقسيم الانحرافات القوامية ؟

الانحرافات القوامية البنائية (تعرض العظام إلى اجتهادات بيوميكانيكية لمدد طويلة، مما يؤدي إلى تغير شكل العظام ذاتها)

الانحرافات القوامية الوظيفية (اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة، وهي العضلات والأربطة)

٨ – ما هي أسباب الانحرافات القوامية ؟

الإصابة (إصابة احد أعضاء الجسم المكون للقوام.. مثلا : حدوث التواء بالركبة)

الأمراض (هناك من الأمراض ما يؤدي إلى ضعف العظام والعضلات . مثلا : الكساح،تدرن العظام،نخر العظام،انزلاق الفقرات)

العادات القوامية الخاطئة (هنا يتعاظم دور الأسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الإعلام في رفع الوعي القوامي لدى الأفراد)

المهنة (استخدام جانب واحد من جانبي الجسم ،مما يؤدي إلى تحميل وزن الجسم على ذلك الجانب)

الضعف العضلي (الاحتفاظ بوضع معين للجسم يتطلب بالدرجة الأولى توازن القوى العضلية في مقابل قوى الجاذبية الأرضية ، العضلات الضعيفة سريعة التعب)

الوراثة (تلعب الوراثة دورا في تحديد العديد من السمات القوامية ، قد تنتقل من الآباء إلى الأبناء عن طريق التقليد)

النواحي النفسية (الخجل ،ضعف الثقة في النفس، مرحلة المراهقة)

الأدوات غير المناسبة (الأثاث المنزلي ، المقاعد ، الاسرة ، السيارات ووسائل النقل ، الملابس)

١٠ – ما الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية ؟

– تجنب مسببات الانحرافات القوامية

– التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية (تقوية الضعيفة الممدودة ، تمديد العضلة القصيرة)

١١ – لماذا التغذية الصحية تساوي صحة جيدة ؟

التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية والتي بدورها تساعد في :

– نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها.

– طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء.

– تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم

– طاقة للعضلات

– الإشارات العصبية

– الهرمونات

– مركبات بناء الجسم

– الوقاية من المرض

١٢ – ما هي عناصر غذاء الطاقة ؟

أ : كربوهيدرات ب : دهون ج : بروتينات

١٣ – اذكر عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية والمحافظة (الصحة الجيدة) ؟

أ : فيتامينات ب : معادن ج : ماء د : ألياف

١٤ – ما أهمية الكربوهيدرات ؟ وما دورها ؟ ومصادرها ؟

هي المصدر الرئيسي للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة من اجل العمل ، وإعادة بناء الخلايا ، والحرارة.

دورها : تلعب دورا في الهضم ، وتنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين.

مصادرها : الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه ، الخضروات.

١٥ – ما هي كمية الطاقة بالكربوهيدرات ؟

كمية الطاقة

١ غم كربوهيدرات = ٤ سعرات حرارية

الكمية الضرورية

٥٨% وأكثر من الوجبة

١٦ – كيف تقيس قيمة الطاقة في الغذاء ؟

السعر الحراري يساوي الحرارة اللازمة لرفع كيلغرام واحد ماء من ١٤.٥ إلى ١٥.٥

١٧ – ما هي أنواع الكربوهيدرات ؟

أ : بسيط (سكر أحادي أو ثنائي)

قيمة غذائية منخفضة (الحلويات ، البوظة ، الكيك)

ب : مركب (سكر وألياف)

(الفواكه ، الخضروات)

١٨ – ما هي أهمية الدهون ؟

تركيب الخلايا

طاقة مخزونة

عازل لحرارة الجسم

امتصاص الصدمات

مصدر للأحماض الدهنية

نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح)

١٩ – ما هي مصادر الدهون ؟

الحليب، منتجات الألبان، اللحوم

الدهون النباتية

المكسرات

٢٠ – ما هي أنواع الدهون ؟

أنواعها (مرئية / غير مرئية)

مشبعة (لا تذوب في درجة حرارة الغرفة) ارتفاع كلسترول الدم

غير مشبعة (سائلة في درجة حرارة الغرفة) انخفاض كلسترول الدم

٢١ – ما هي كمية الطاقة بالدهون ؟

١ غم دهون = ٩ سعرات حرارية

الحاجة الضرورية

٢٠ % من الوجبة

٢٢ – ما هي أهمية البروتينات ؟

– بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام)

– جزء من الهرمونات والإنزيمات والمضادات الحيوية

– تساعد في المحافظة على توازن سوائل الجسم

– مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون

٢٣ – ما هي مصادر البروتينات ؟

– اللحوم

– الحليب، منتجات الألبان

– الحبوب والبقول والفول السوداني

٢٤ – ما هي كمية الطاقة بالبروتينات ؟

١ غم = ٤ سعرات حرارية

الحاجة الضرورية

١٠%–١٢% من الوجبة

٢٥ – ما هي أهمية الفيتامينات ؟

– تحليل الغذاء

– النمو

– تطور الجسم

– الوقاية من المرض

٢٦ – ما هي أنواع الفيتامينات ؟

– القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح)

– القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب المركب، ج)

٢٧ – ما هي مصادر الفيتامينات ؟

لا يمكن تصنيعها في الجسم ، الحصول عليها من الغذاء المتوازن

٢٨ – ما أهمية الأملاح ؟

– تركيبة الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان)

– المحافظة على توازن الماء

– المحافظة على التوازن الحمضي القاعدي

– جزء من الأنزيمات

– تنظيم الاستثارة العصبية والعضلية

٢٩ – ما أهمية الماء ؟

٧٠% من وزن الجسم ، وهو العنصر الغذائي الأهم ، حيث نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا) ، والكمية الموصى بها أكثر من ٨–١٠ كؤوس يوميا

٣٠ – ما هي الألياف ؟ وأهميتها ؟ ومصادرها ؟ والكمية الموصى بها ؟

الألياف : كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان

أهميتها : هناك علاقة بين عدم تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف وبين بمرض السرطان القولوني ، وبين الإصابة بأمراض القلب ، وحيث أن الأغذية التي تحتوي على الألياف لها القدرة على خفض نسبة الكلسترول في الدم والعمل على وقاية أو تحسين مرض البواسير، واهم من ذلك فان الألياف تعمل على مكافحة الالتهابات في جدار المعدة.

مصادرها : الأوراق، الجذور، البذور ، رقائق و خبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات.

الكمية الموصى بها : ٢٥ غم/اليوم

٣١ – ما هو الغذاء الصحي المتوازن ؟

– في البروتينات : ٥٠–٦٠% من مجموع السعرات الحرارية – ٤٨% كربوهيدرات مركب + ١٠% سكر

– في الدهون : أقل من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية

– في البروتينات : ٠.٨ غم/كغم من وزن الجسم – (١٥–٢٠% من مجموع السعرات الحرارية)

– جميع الفيتامينات

جميع الأملاح المعدنية

– الماء

٣٣ – ماذا يقصد بالسمنة ؟

السمنة هي الزيادة في الوزن ، وهي منتشرة في معظم الدول الغنية

٣٥% من البالغين في المجتمعات الصناعية يعانوا من السمنة

٥٠% من البالغين في أمريكا لديهم مشاكل زيادة الوزن

٣٤ – ما هي مشاكل السمنة ؟

– حصوة المرارة،

– روماتيزم المفاصل،

– تمزق غضروف بين الفقرات،

– عدم الكفاءة التنفسية،

– صعوبات الحمل والولادة،

– عدم التكيف النفسي

– الموت المفاجئ

٣٥ – ما هي مشاكل الوزن المنخفض ؟

– ارتفاع معدل الوفاة

– اضطرابات الأكل

– عطب القلب

– مشاكل القناة الهضمية

– ضمور الأعضاء الداخلية

– اضطرابات جهاز المناعة

– فقدان العضلات

– عطب الجهاز العصبي

– الموت

٣٦ – لماذا إحصائيات برامج فقدان الوزن التقليدية ضعيفة أو محدودة ؟

لأن البرامج التقليدية لا تعلم أهمية تعديل العادات الحياتية بالنسبة لاختيار الطعام ودور النشاط البدني.

٣٧ – ماذا يقصد بالرجيم السريع ؟

– تغش الناس بالإدعاء بأن الوزن سيفقد إذا ما اتبعت جميع التعليمات

– معظم الحميات الغذائية منخفضة السعرات الحرارية بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية و الذي بدوره يؤدي إلى عدم توازن أيضي بالجسم وربما الوفاة.

– معظم الوزن المفقود على شكل ماء وبروتينات ولكن ليس دهون

– في الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين

– عندما يستخدم البروتين كمصدر للطاقة يفقد الوزن بسرعة تعادل ١٠ أضعافها عند استخدام الدهون

– طاقة من ١غم بروتين = طاقة من ½ غم دهون ، لكن بروتين العضلات =١/٥ بروتين +ماء

– طاقة من ١غم عضلات =١/١٠ الطاقة من ١غم دهون

– معظم الوزن المفقود = ماء ، يعود بمجرد عودة الشخص لأكله المعتاد .

– لا يوجد غذاء سحري يوفر كل ما نحتاجه من الغذاء الأساسي

– معظم الحميات الغذائية تؤدي إلى نقص في المواد الغذائية الأساسية والتي قد تكون خطرة

– لكن من أسباب نجاح هذه الأنواع من الحميات أن الشخص يمل من تناول نفس الطعام كل يوم بالتالي يقلل من الأكل بمجرد عودته لأكله المعتاد يعود الوزن المفقود

٣٨ – ما هي الطريقة المثلى لخفض الوزن ؟

الحمية والتمرينات ، لكن إذا لم يصاحبهما تغيير دائم في اختيار الأطعمة ومستوى النشاط البدني يعود الوزن إلى مستواه المعتاد بمجرد التوقف عن الحمية والنشاط.

٣٩ – ما هي معادلة توازن الطاقة ؟

الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن

الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = زيادة الوزن

المكتسبة أصغر من المستهلكة =نقصان الوزن

حياة خمول قليلة النشاط الوزن ١٠٠رطل (السعرات المكتسبة التي تحتاجها = ١٣X١٠٠=١٣٠٠ سعر/يوميا)

(رطل واحد = ٣٥٠٠ سعر)

إذا خفض هذا الشخص السعرات التي يكتسبها يوميا ٥٠٠ سعر/يوميا

سوف يفقد رطل واحد بعد ٧ أيام

٧X٥٠٠= ٣٥٠٠

ليس دائما صحيح لأنه لو أن شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة لا يفقدان نفس الوزن .. لماذا ؟

بسبب الاختلاف في معدل الأيض ، أو المستوى المحدد.

٤٠ – ما هي نظرية المستوى المحدد ؟

وجود جهاز تنظيم الوزن في الدماغ (تحت المهاد) ،وينظم هذا الجهاز كم مقدار وزن الشخص بتحكمه بالشهية والدهون المخزونة فيحافظ على مستوى الدهن في الجسم عند مستو محدد. عند انخفاض نسبة الدهون من خلال الحمية فإن هذا الجهاز يستشعر الانخفاض ويرفع من الشهية ويجعل الجسم يقتصد في الطاقة المصروفة للمحافظة على المستوى المحدد ، والعكس عندما يريد الشخص زيادة وزنه فإن الجهاز سيخفض من الشهية ويجعل الجسم يبذر في الطاقة أكثر للمحافظة على الوزن في المستوى المحدد.

يحدد مستوى الدهن في الجسم وراثيا في الغالب ، ويبقى ثابتا ، إلا أنه قد يزداد تدريجيا بسبب العادات الحياتية اليومية غير الجيدة.

مثلا : أثناء الرجيم القاسي يقوم الجسم بإحداث تغييرات في الأيض للمحافظة على المستوى المحدد كتغيير معدل الأيض القاعدي

لذا يبقى الشخص على مستوى ثابت لأيام وربما أسابيع رغم استمراره في الرجيم، لذلك فإن الحمية الغذائية فقط لن تخفض المستوى المحدد ، فعند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع.

مثلا : الوزن ثابت عند مستوى ١٨٠٠ سعر يوميا ، لكنه بدأ في حمية قريبة من الصوم ٤٠٠-٦٠٠سعر يوميا مما يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل سريع.

توقف عن الحمية والعودة إلى ١٣٠٠ سعر يوميا، سيزيد الوزن رغم انخفاض الطاقة المكتسبة إلى ١٣٠٠ سعر يوميا بسبب انخفاض معدل الأيض القاعدي والذي يحتاج إلى سنة تقريبا لعودته لمستواه الطبيعي.

٤١ – لماذا لا ينصح بالحمية المنخفضة السعرات ؟

– بسبب انخفاض معدل الأيض القاعدي (خلال فترة الراحة) وحرمان الجسم من المواد الأساسية

– لا تنخفض في حميتك الغذائية أقل من ١٢٠٠ و ١٥٠٠ سعر يوميا للإناث والذكور على التوالي

٤٢ – ما هو المستوى المحدد والغذاء ؟

بعض الباحثين يعتقدون بأن المستوى المحدد مرتبط بتتبع المواد الغذائية في الجسم والسعرات المستهلكة يوميا

٤٣ – كيف تخفض المستوى المحدد ؟

– التمرينات الهوائية

– الحمية الغنية بالكربوهيدرات المركب+ القليلة الدهون والسكريات

– النيكوتين (غير محبذ) : تدخين علبة واحدة من السجائر = حمل القلب ٥٠-٧٥ رطل من الدهون الزائدة في الجسم

– غير من عاداتك الغذائية

– زيادة الكربوهيدرات المركب

– زيادة الألياف

– تقليل السكريات الأحادية والثنائية

– تقليل الدهون

– زيادة النشاط البدني

٤٤ – كيف ترفع المستوى المحدد ؟

– زيادة الدهون

– السكريات

– السكريات الصناعية

٤٥ – ما الحمية والأيض ؟

– الحمية القريبة من الصوم تؤدي إلى :

– ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات+ ٥٠% من الدهون+ إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض

– بينما الحمية والنشاط البدني يؤدي إلى:

– ٩٨% من الوزن المفقود دهون و+ زيادة العضلات

الأيض القاعدي عبارة عن الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم.

– لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠ –١٥٠٠ سعر يوميا حيث أن ذلك يضمن عدم فقدان العضلات وينبغي أن يصاحبها نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها

٤٦ – لماذا تعتبر التمرينات المفتاح لبرنامج التحكم في الوزن الناجح ؟

حيث يساعد على المحافظة على العضلات، ويخفض المستوى المحدد (قد يستغرق وقتا)

البرنامج الأفضل لفقدان الوزن هو ما يزيد العضلات ويخفض الدهون

– التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية + تدريبات التقوية تزيد من العضلات يؤدي لرفع معدل الأيض القاعدي

– (يوصى به للأشخاص ذوي العضلات صغيرة الحجم والدهون الزائدة)

٤٧ – ما هو برنامج التحكم بالوزن للنحيف ؟

– زيادة الوزن من خلال تمرينات التقوية

– الزيادة من خلال الغذاء فقط يزيد من نسبة الدهون وفي ذلك خطر على الصحة

أفكار خاطئة مرتبطة بالتحكم بالوزن

١– تخفيف الدهون من أماكن معينة من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم..

غير صحيح حيث أنها تخفض الدهن من الجسم ككل والبدء بالأماكن التي فيها دهون أكثر

٢ – استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون ..

غير صحيح ، حيث يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة

وقد يؤدي فقدان الماء إلى انخفاض الوزن الذي يعود بمجرد البدء بشرب الماء نتيجة الشعور بالعطش

٣ – الأجهزة الهزازة

٤ – العضلات لا تقوم بأي عمل

٥ – الدهون لا تتغير

٦ – المشكلة في أنك لا تستطيع الاستمرار في الحمية لفترات طويلة تخفيض السعرات أفضل من النشاط البدني لأنه حتى تحرق ٢٠٠ سعر تحتاج للمشي ٣ كم لثلث مرات في الأسبوع بينما تستطيع خفضها بالتقليل من الأكل في وجبة واحدة ، لكن الوزن المفقود يعود بمجرد العودة لأكلك الاعتيادي.

بالإضافة لفوائد التمرين التي تتضمن

– زيادة العضلات

– خفض المستوى المحدد

– زيادة اللياقة القلبية الوعائية

– زيادة العمر

٤٨ – ما هي طريقة فقدان الوزن بالطريقة العلمية والعملية؟ وما هو النشاط البدني والحمية الغذائية ؟

– قبل البدء تحتاج إلى فحص طبي

– اختر التمرينات التي لا تحمل وزن الجسم على الرجلين كالمشي في الماء أو الجري في الماء

– السباحة قد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة

النشاط البدني

الزمن

للياقة القلبية التنفسية

٢٠–٣٠ د عند النبض المستهدف لثلاث إلى خمس أيام أسبوعيا

لتخفيض الوزن

ساعة لخمس أو ست أيام أسبوعيا

المبتدئ

١٥د لثلاث أيام أسبوعيا

إضافة ٥ د كل أسبوع ويوم أسبوعيا للأسابيع الأربعة التالية

التمرين لساعة لمدة ستة أيام في الأسبوع يؤدي إلى

زيادة الطاقة المستهلكة و معدل الأيض حتى بعد التوقف عن التمرين مما يزيد من السعرات المستهلكة

زيادة حرق الدهون

زيادة أنزيمات حرق الدهون

الحمية الغذائية

اعرف حاجتك من السعرات الحرارية

حدد طاقتك المكتسبة

تدريجيا خفض طاقتك المكتسبة لتساوي حاجتك من السعرات

الاستمرارية في البرنامج

– للوصول إلى التركيب الجسماني المثالي

– الحاجة للالتزام

– تعديل العادات القديمة

– تطوير سلوكيات ايجابية جديدة

– هذا يستغرق وقتا

– أساليب تحقيق ذلك(اختر المناسب لك)

– الالتزام بالتغيير

– تحديد أهداف معقولة وتذكر بأن الزيادة في الوزن استغرقت سنوات فتحتاج لوقت لخفضه

– حدد أهداف بعيدة المدى مثل خفض الدهون ٢٠%

– حدد أهداف قصيرة المدى مثل خفض الدهون ٥%

– لابد من تضمين التمرينات في البرنامج

– اختيار أنشطة ممتعة من حيث المكان والزمان والرفقاء والأدوات

- تطوير نظام غذائي صحي يتضمن
- ٣ وجبات يوميا مغذية من حيث الكيف لا الكم فقط
- أشبع الجوع كحاجة لا كغريزة بالتحكم بشهيتك
- تجنب الأكل التلقائي أثناء الطبخ ومشاهدة التلفاز والقراءة والزيارات
- أشغل وقتك دائما
- خطط لوجبتك مسبقا وحينما تكون شبعانا
- اطبخ بحكمة من خلال إتباع ما يلي
- قلل الدهون والسكريات
- اشوي بالفرن
- اسلق لا تقلي
- استخدم نادرا الزبدة والمايونيز
- تجنب زيت جوز الهند والنخيل وزبدة الكاكاو
- أضف الحبوب والخبز النخالة والخضروات ورقائق الذرة على اغلب وجباتك
- استخدم الفواكه للحلى
- تجنب المشروبات الغازية
- لا تضع في طبقك أكثر مما تحتاج
- تعلم الأكل ببطء وفي المكان المخصص
- تجنب الجلسات الاجتماعية المصحوبة بأكل
- شرب الكثير من الماء(على الأقل ٦ كاسات يوميا)
- المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون إلى المنزل كن على وعي بالهجوم المفاجئ على الثلاجة أو المطبخ، وعند حدوثه
- فكر أولا ، عدم إحضار المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون إلى المنزل
- درب نفسك على التعامل مع الضغوط بحكمة
- راقب التغييرات التي تحدث وكافئ نفسك لإيجابيتها وعاقبها لسلبيتها
- فكر إيجابا

انتهى ...
نلتقي قريبا إن شاء الله
ألسآحر
الله يجزاك خير dyma