

تعزز الحمية الحجمية فقدان الوزن عن طريق الشعور بالامتلاء، كما تحسن جودة نظامك الغذائي الصحي، لكنها تتطلب وقتاً لتصل لوصفات غذائية تناسبك

الحمية الحجمية

مدى فاعليتها في إنقاص الوزن



شيماء يوسف

تركز الحمية الحجمية على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية منخفضة السعرات الحرارية، مثل: الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان قليلة الدسم؛ فهي تحتوي على نسبة عالية من الماء، وهو ما يضيف حجماً للطعام ويساعد على الشعور بالشبع، كما تشجع الحمية الحجمية على الحد من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، بما في ذلك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير الصحية والسكر المضاف. فعلى عكس الأنظمة الغذائية الأخرى، تهدف الحمية الحجمية إلى تعزيز عادات الأكل الصحية، لذلك ينبغي النظر إليها على أنها تغيير في نمط الحياة على المدى الطويل وليس كحل قصير المدى.

كيف تعمل الحمية الحجمية؟

يصنف هذا النظام الغذائي الأطعمة إلى أربع فئات طبقاً لكثافة سعرها الحرارية. الفئة الأولى: أطعمة ذات كثافة منخفضة تعتبر الأطعمة في هذه الفئة هي أساس الحمية الحجمية، كما تحتوي على نسبة عالية من الماء لمساعدتك على الشعور بالشبع، وتشمل هذه الأطعمة: الفاكهة والخضروات غير النشوية مثل البروكلي والكرنب، ومنتجات الألبان الخالية من الدهون مثل الحليب الخالي من الدسم والجبن والزبادي والحساء.

الفئة الثانية: أطعمة منخفضة الكثافة

ينصح بتناول هذه الأطعمة باعتدال، وتتضمن: كل أنواع الحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون مثل الدواجن والأسماك، والبقوليات، والخضروات النشوية مثل البطاطا والذرة والقرع.

الفئة الثالثة: أطعمة متوسطة الكثافة

يجب تناول الأطعمة ذات الكثافة الحرارية المتوسطة من وقت لآخر وبكميات صغيرة، وتشمل هذه القائمة: منتجات الألبان عالية الدسم بما في ذلك الحليب كامل الدسم والجبن والأيس كريم، والكرنبيويدات المكررة مثل الخبز الأبيض والمخبوزات والأرز الأبيض، واللحوم والأسماك الدهنية.

الفئة الرابعة: أطعمة عالية الكثافة

تشمل الأطعمة عالية الكثافة الأطعمة المعالجة والمصنعة، والمشروبات المحلاة بالسكر، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، مثل: الزبدة، والحلوى، والرقائق، والشوكولاتة، وزيت الطهي، والمقرمشات، والمكسرات، والمعجنات، والأطعمة فائقة المعالجة مثل البطاطس المقلية والبيتزا. إذا كان هدفك هو إنقاص الوزن، فسوف تركز على الفئتين الأولى، وتحد من تناول الأطعمة الفئتين الثالثة والرابعة، فلا تلتزم، وستتناول الإفطار والغداء والعشاء وبعض الوجبات الخفيفة والحلوى ولكن مع بعض التقنين. كما يشجع النظام على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، إذ يوصي بممارسة ما لا يقل عن 30-60 دقيقة من النشاط البدني يوميًا، وهو ما قد يزيد فقدان الوزن وفقدان الدهون عن طريق زيادة السعرات الحرارية المحروقة خلال اليوم.

هل يمكنني إنقاص وزني مع الحمية الحجمية؟ بالطبع، يمكنك فقدان الوزن نظراً لأن النظام

الغذائي الحجمي يركز على الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة والغنية بالمغذيات، حيث أثبتت الدراسات الطبية أن الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف ذات السعرات الحرارية المنخفضة تعزز الشعور بالامتلاء وفقدان الوزن.

فقدان الوزن على المدى القصير

تشير الأبحاث إلى أن أنماط الأكل مثل الحمية الحجمية التي تركز على تناول مجموعة من الأطعمة الغنية بالألياف يمكن أن تساعد في فقدان الوزن على المدى القصير. كما ذكرنا، تشير الدراسات إلى أن تناول الألياف الغذائية يعزز فقدان الوزن والالتزام الغذائي لدى البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن أو الذين يعانون من السمنة ويتبعون نظاماً غذائياً مقيداً بالسعرات الحرارية.

فقدان الوزن على المدى الطويل

على عكس بعض الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن، فإن نظام الأكل الحجمي ليس مقيداً وبالتالي فهو مستدام على المدى الطويل. إذا التزمت بها مع مرور الوقت، فمن المفترض أن تكون فعالة لفقدان الوزن إذا كان هذا أحد أهدافك.

الحفاظ على ثبات الوزن

نظراً لأن الحمية الحجمية تؤكد على استهلاك الأطعمة ذات السعرات الحرارية

يوصى بممارسة ما بين 60.30 دقيقة من النشاط البدني يوميا

يحظر أي أطعمة تماماً، إلا أنه يقن تناول معظم الأطعمة المصنعة التي تحتوي على كثافة عالية من السعرات الحرارية كجزء من النظام الغذائي.

المرونة والاستمرارية

على عكس معظم الأنظمة الغذائية الراضية، يجب النظر إلى الحمية الحجمية على أنها تغيير طويل الأمد في نمط الحياة، ويدفعك هذا إلى أن تصبح أكثر وعياً بعاداتك واختياراتك الغذائية، ونظراً لعدم وجود أي أطعمة محظورة في النظام الغذائي. يمكنك الاستمتاع بأطبائك المفضلة عن طريق إجراء تعديلات على نظامك الغذائي، ما يجعل الحمية الحجمية مناسبة للأشخاص الذين يبحثون عن بعض المرونة ونظام غذائي صحي دائم على المدى الطويل.

سبلات الحمية الحجمية

للحمية الحجمية بعض العيوب التي يجب أن تكون على دراية بها، مثل: استغراق وقت طويل لإعداد الطعام تتطلب الحمية الحجمية استغراق الوقت والطاقة للتخطيط للوجبات، وحساب كثافة السعرات الحرارية، وإعداد الوصفات، وهو ما يجعله غير مناسب لبعض الأشخاص الذين لديهم نمط حياة مزدحم، أو مطبخ ضيق، أو محدودية الوصول إلى المنتجات الطازجة.

ما هي الفوائد الصحية الأخرى للحمية الحجمية؟ تعزيز جودة النظام الغذائي الصحي من خلال التشجيع على تناول الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية ولكنها غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن، يساعد النظام الغذائي الحجمي على زيادة تناولك للعناصر الغذائية الأساسية والحماية من نقص التغذية.

الحد من الأطعمة المصنعة

على الرغم من أن النظام الغذائي الحجمي لا

سؤال في الصحة

بعد إجراء فحوصات طبية تبين توقف نبض الحمل في الأسبوع الثامن وبعد أخذ الأدوية لتسهيل الإجهاض حدث نزيف غير حاد ذو لون بني لعدة أسابيع كامل، هل يتطلب إجراء تنظيف الرحم الجراحية؟
توقف نبض الجنين في الأسبوع الثامن يسمى الإجهاض المنسي. وعادة أدوية مثل السيبتوسيون أو المترجين تكون عديمة الفائدة في مثل هذه الحالات، ولا تؤدي لنزول الجنين كاملاً. والحل هو عمل سونار مهلي لتحديد حجم الأنسجة الموجودة داخل الرحم، ثم تعطي المريضة حبوب ميثوبروستول قرصين تحت اللسان، وبعد ست ساعات ستشعر المريضة بتقلصات تشبه الدورة الشهرية. مع نزول دم، وفي هذا التوقيت يتم إدخال المريضة غرفة العمليات لإجراء عملية تنظيف لكل محتويات الرحم من جنين وأنسجة المشيمة.

هل يحدث الحمل في فترة الأمان قبل الدورة الشهرية بـ 10 أيام، علماً أنه لم يتم انصاك مباشر وبدون قذف، فقط سيلان السائل على فتحة المهبل؟
استعمال فترة الأمان أو القذف الخارجي من الوسائل الطبيعية لمنع الحمل، ولكن احتمال فشلها نحو 10%، أي أن هناك احتمالاً لـ 10% لحدوث حمل مع استعمال هذه الوسيلة. وبالتالي يفضل استعمال وسيلة مساعدة مثل العازل الطبي لزيادة كفاءة هذه الوسائل، وعموماً إذا تأخرت الدورة عن موعدها يجب عمل اختبار حمل رقمي.

د. عادل ندا
استشاري أمراض النساء، والتوليد

لاسلتكم:
health@alaraby.co.uk

قلة النشاط خلال الطفولة قد تؤدي لتضخم القلب

النظر عن وجود السمنة أو ارتفاع ضغط الدم، وأن زيادة وقت الجلوس مرتبطة بزيادة الإصابة بتضخم القلب، فقد ساهمت هذه الزيادة بنسبة 40% من إجمالي الزيادة في كتلة القلب خلال فترة نمو مدتها سبع سنوات من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب. وفي المقابل، ارتبطت ممارسة النشاط البدني الخفيف 4-3 ساعات يومياً طوال فترة المتابعة للتقليل من زيادة كتلة القلب بنسبة 49%، وتحسن وظيفة القلب. وربطت النتائج السابقة من المجموعة نفسها بين الخمول وزيادة التهابات وارتفاع مستويات الإنسولين في الدم والسمنة واضطراب شحميات الدم وتصلب الشرايين.

كشفت دراسة جديدة أجراها فريق من الباحثين بجامعة أوروبية، أن زيادة الخمول في مرحلة الطفولة قد تؤدي إلى تضخم القلب (حدوث زيادة مفرطة في كتلة القلب وحجمه) في مراحل تالية من الحياة، وهو ما قد يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والوفاة المبكرة عند البالغين، واستخدم الباحثون في دراستهم، التي نشرت نتائجها في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية (EJPC) الأسبوع الماضي، بيانات لأطفال التسعينيات من جامعة بريستول البريطانية، وشملت الدراسة 1682 طفلاً تمت متابعتهم من سن 11 إلى 24 عاماً. وكشفت النتائج أن الخمول أدى لزيادة كتلة القلب بغض

معلومة تهملك

