

إدارة الوزن

الدكتور: سرحان محمد

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



حقائق سريعة...

- إن تحقيق الوزن المستهدف هو مجرد الخطوة الأولى في إجراء تعديلات على نمط الحياة الصحي.
- هناك فرصة أفضل للحفاظ على الوزن إذا قمنا بدمج أشياء مثل
 - ✓ أهداف التمرين ،
 - ✓ وتناول الأطعمة الكاملة ،
 - ✓ وقضاء وقت أقل أمام شاشات التلفزيون والكمبيوتر.



بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- بعد الوصول إلى وزن مستهدف ، سنحتاج إلى الاستمرار في إجراء تغييرات صحية في نمط حياتنا حتى لا تستعيد الوزن الذي فقدناه.
- إذا كنا نرغب في تجنب اكتساب الوزن مرة أخرى ، لابد أن نحافظ على موقف إيجابي ونستخدم الإرشادات أدناه.



بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- ممارسة الرياضة في كثير من الأحيان: أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم مستويات نشاط عالية من المرجح أن يحافظوا على فقدان الوزن أكثر من غيرهم من الأشخاص غير النشطين.
- ضع أهدافاً للتمرين ، تهدف إلى بناء ما لا يقل عن 200-300 دقيقة من التمارين في الأسبوع
- تناول الفطور الصحيّ يومياً



بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- الحفاظ على الرطوبة من خلال شرب الكثير من الماء أو غيره من المشروبات غير المحلاة الخالية من السعرات الحرارية وتجنب المشروبات المحلاة بالسكر.
- تناول أطعمة كاملة من خلال التركيز على نمط الأكل الصحي للأطعمة الكاملة غير المصنعة والغنية بالمنتجات والألياف ، وتحتوي على مصادر البروتين الخالية من الدهون ، وقليلة الدهون.



بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- تناول الطعام بمسؤولية وانتباه لأحجام الحصص وتجنب الإفراط في تناول الطعام. النظر إلى الحقائق الغذائية الموجودة على ملصقات الأطعمة المدرجة على العبوات ، بما في ذلك حجم الحصة.
- قد يساعد استخدام أطباق وأوعية أصغر في اختيار أجزاء أصغر في وجبات الطعام.
- إعطاء الأولوية لوقت الوجبة.
- تناول الطعام ببطء ، مع التركيز على الوجبة.
- الاستماع إلى إشارات الجسم الجسدية للتوقف عن الأكل قبل أن تشعر بالشبع المفرط.
- في المناسبات الخاصة ، لا بد من اختيار الطعام بحكمة كما نفعل في أي يوم آخر.

بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- التخطيط لوجباتنا في وقت مبكر من خلال التخطيط للوجبات مسبقًا ، يمكنك اتخاذ خيارات صحية لا تتأثر بالجوع الجسدي.
- التخطيط لوجبات مطبوخة في المنزل ، وحجز طعام المطعم للمناسبات الخاصة.
- يمكن أن يساعد تناول وجبات خفيفة منخفضة السعرات الحرارية مثل الفواكه الطازجة والخضروات والحبوب الكاملة في السيطرة على الجوع طوال اليوم.





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- الحصول على كتب الطبخ: هل نحتاج إلى أفكار إضافية للوجبات؟ نجرب بعض الوصفات المختلفة لتجنب الملل من اختياراتك الغذائية الصحية.
- يمكن العثور على وصفات رائعة في كتب الطبخ في المكتبة العامة أو المكتبات أو على الإنترنت.





بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- تقليل وقت النظر إلى الشاشة فقضاء المزيد من الوقت أمام التلفاز أو الكمبيوتر يعني تقليل الوقت الذي تقضيه على قدميك في استخدام السرعات الحرارية.
- 62% من المشاركين في دراسة تمت يشاهدون أقل من 10 ساعات من التلفزيون في الأسبوع.
- لا بد من اختيار أنشطة ممتعة تبقىنا على قدمينا وتتحرك أثناء أوقات الفراغ.
- هذه الحركة مهمة بالإضافة إلى وقت التمرين.

بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- مراقبة انفسنا يقول المثل إذا كنت لا تحاسب نفسك ، فمن سيفعل؟ زن نفسك أسبوعيًا ، أو خذ القياسات الذاتية بانتظام ؛ 75٪ من المشاركين في دراسة تمت يزنون أنفسهم مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.
- إذا وجدت نفسك تعود إلى العادات القديمة ، فحاول الاحتفاظ بسجل للطعام والتمارين الرياضية لبضعة أسابيع حتى تعود إلى المسار الصحيح.





بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

□ في برنامج إدارة الوزن كلما طالت مدة مشاركتنا ، وكلما زاد عدد مرات مشاركتنا ، كان النجاح على المدى الطويل أفضل.

- تكوّن مجموعة دعم من خلال البحث عن صديق أو فرد من العائلة يمكنه الاستماع والتواصل مع ما تمر به ودعوتهم للانضمام وإجراء التغييرات معًا.
- الحافظ على موقف إيجابي عليك ان تؤمن بنفسك! ضع في اعتبارك أن بعض الأيام ستكون أفضل من غيرها.
- عندما يكون لدينا يوم من الإفراط في الأكل ، نتعلم أن نلتقط نفسنا ونمضي قدمًا.
- كل يوم جديد هو بداية جديدة لتناول الطعام الصحي.



بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- التفكير على المدى الطويل: النظام الغذائي هو مجرد وسيلة أو أداة قصيرة المدى لفقدان الوزن.
- من أجل الاستمرار في الحفاظ على الوزن ، يجب إجراء تغييرات طويلة الأجل.
- لا بد أن نعد التفكير في طرق تناول الطعام القديمة وحدد العادات التي تسببت في زيادة الوزن.
- فكر في ماذا ومتى ولماذا وأين وكيف تأكل.



بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- قم بإجراء أي تغييرات ضرورية لنمط حياة أكثر صحة لتناول الطعام.
- على سبيل المثال ، هل سبق لك أن تناولت وجبة دسمة في الليل أثناء مشاهدة التلفزيون في غرفة العائلة؟ إذا كان الأمر كذلك ، فقم بإجراء تغيير للتوقف عن تناول الطعام في غرفة العائلة أو أمام التلفزيون.
- بدلا من ذلك ، تناول الطعام فقط في المطبخ على الطاولة.



بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- قم بعمل منعطفات تدريجية من خلال خطط لتغيير واحد في كل مرة يمكن دمجها في نمط حياتك الجديد.
- بمجرد أن تتقن ذلك ، خطط لتغيير آخر.
- تثبت الدراسات أنه كلما طالت مدة بقاء الأشخاص في وزنهم الجديد ، أصبح الأمر أسهل.
- اتخذ خطوة واحدة في كل مرة ، وسوف تتجه نحو النجاح.





بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟ من أجل العمل

- تخطي المسلمات ابتعد عن كلمات مثل "أبدًا" أو "دائمًا" أو "يجب".
- كن واقعيًا مع نفسك واسمح للانغماس في بعض الأحيان.
- يجب أن تكون قادرًا على تناول الأطعمة المفضلة لديك دون الشعور بالذنب.
- يمكن إضافة أجزاء صغيرة من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية إلى أسلوبك الجديد في تناول الطعام.
- استمتع تمامًا بكل قضمة بدلاً من التركيز على ما لا يمكنك تناوله.

بعض النصائح للحفاظ على وزن صحي؟

- حدد موعدًا مع اختصاصي تغذية مسجل إذا كنت بحاجة إلى مشورة الخبراء للحصول على معلومات التغذية ، فلا تتردد في تحديد موعد مع اختصاصي تغذية مسجل.
- يمكنه أو يمكنها تقديم نصائح مفيدة وتوجيهك في الاتجاه الصحيح لتغيير نمط حياة صحي.
- استمر في عاداتك الغذائية الصحية.
- لقد قمت بعمل رائع للوصول إلى ما أنت عليه الآن.
- استمر في تحديث أهدافك كلما ظهرت مواقف جديدة.



معرفة الوزن

□ طرق معرفة الوزن:

- الأول يسمى مؤشر كتلة الجسم
- الوزن مقسوم على مربع الطول بالمتر
- تُعرّف السمنة عند البالغين بأنها وجود مؤشر كتلة جسم يبلغ 30.0 أو أعلى.
- النطاقات الأخرى هي:
- زيادة الوزن = 25.0 إلى 29.9
- الوزن الطبيعي = 18.5 إلى 24.9
- نقص الوزن = تحت 18.5



معرفة الوزن

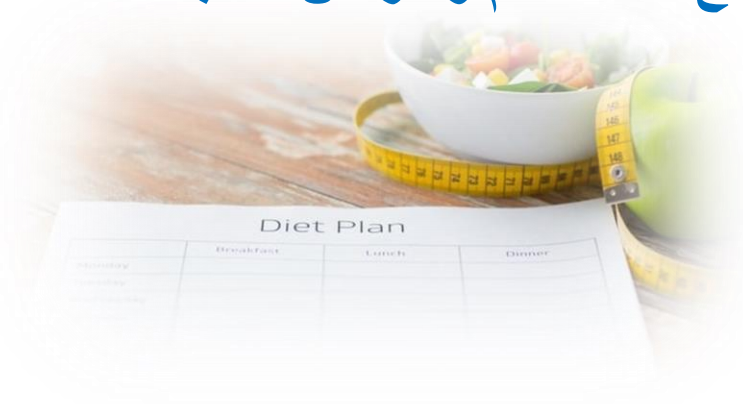
- مؤشر كتلة الجسم هو أداة شائعة لإعطائك فكرة عامة.
- لكنها لا تقيس دهون الجسم
- يمكن أن يكون متوقعًا عندما يكون الشخص عضليًا جدًا أو فقد كتلة العضلات. على سبيل المثال ، قد يكون لدى الأشخاص أصحاب العضلات مؤشر كتلة جسم مرتفع دون أن يكونوا بدينين.
- ويمكن أن يقلل مؤشر كتلة الجسم من تقدير الدهون لدى كبار السن وغيرهم ممن فقدوا عضلاتهم. كما أنه لا يحدد مكان توزيع الدهون الزائدة في الجسم.



معرفة الوزن

□ قياس الخصر

- الخصر هو المفتاح لأن دهون البطن يمكن أن تكون أكثر خطورة وترتبط بمخاطر التمثيل الغذائي والقلب والأوعية الدموية.
- خطر أكبر للإصابة بأشياء مثل مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- يجب ألا يزيد خصر الرجل عن 40 بوصة
- إذا امرأة غير حامل ، يجب ألا يزيد عن 35 بوصة.



كيف أصل إلى الوزن المناسب؟

- تعتبر التغييرات السلوكية التي تساعد في بناء عادات صحية على المدى الطويل أمراً بالغ الأهمية.
- أيضاً ، من المهم تحديد العوامل المحفزة في حياتك اليومية والتحكم فيها والتي تؤدي إلى خيارات الطعام السيئة والإفراط في تناول الطعام وتجنب ممارسة الرياضة.
- تساعد عدة أشياء في تحديد وزن الشخص ، بما في ذلك الجينات والهرمونات.
- لكن السمنة تأتي عادة من تناول سعرات حرارية أكثر مما تستخدم.
- يحتفظ جسمك بالسعرات الحرارية الزائدة ويحولها إلى دهون.





كيف أصل إلى الوزن المناسب؟

□ هناك شيان يجب عليك تغييرهما لإنقاص الوزن والحصول على وزن صحي بطريقة صحية ودائمة:

- كل بطريقة مناسبة

- يحب الأمريكيون الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والأطعمة المصنعة

- تحرك أكثر.

- يمكن أن تكون أنماط حياتنا قصيرة في التمرين أو اللعب أو مجرد التحرك بما يكفي لحرق الوقود الذي

نتناوله.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

كيف أصل إلى الوزن المناسب؟

قد يرغب الطبيب أيضاً في التحدث عن:

- الأدوية
- جراحة إنقاص الوزن أو علاج السمنة



التغييرات طويلة المدى هي الأفضل

- إذا كان النظام الغذائي يبدو جيدًا لدرجة يصعب تصديقه ، فمن المحتمل أن يكون كذلك.
- الأمر نفسه ينطبق على الوعود بأنك ستفقد الوزن بسرعة دون تغيير نظامك الغذائي أو عادات ممارسة الرياضة.
- خسارة من 1 إلى 2 رطل أسبوعيًا تقريبًا صحيحة.
- لذا فكر في "بطيء وثابت" للحفاظ على الوزن للأبد.



التغييرات طويلة المدى هي الأفضل

□ لنظامك الغذائي:

- تناول المزيد من الفواكه والخضروات.
- احصل على بروتين جيد وكثير من الألياف.
- قلل من الملح والسكر والدهون.
- كن حذرا مع حصصك.
- تحدث إلى طبيبك حول عدد السعرات الحرارية التي يجب أن تستهلكها لإنقاص الوزن. بالنسبة للنساء ، فهو يصل عموماً إلى 1500 سعرة حرارية في اليوم ؛ للرجال يصل إلى 1800.
- ستحتاج إلى خفض سعراتك الحرارية بمقدار 500 إلى 1000 سعر حراري في اليوم لتفقد 1-2 رطل أسبوعياً.



التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

□ للحركة:

- اهدف إلى ممارسة التمارين الهوائية لمدة 2.5 ساعة على الأقل (مثل المشي السريع) كل أسبوع.
- ستحتاج على الأرجح إلى أكثر من ذلك لإنقاص الوزن.
- قم ببعض تقوية العضلات مرتين على الأقل في الأسبوع.
- أضف إلى ذلك حركة عادية أيضاً لحرق السعرات الحرارية طوال اليوم.
- اركن سيارتك بعيداً عن المداخل. تجول في الحي. انهض من مكتبك وتحرك بانتظام).



التغييرات طويلة المدى هي الأفضل

□ اجعلها ممتعة

- مجرد كلمة "حمية" تبدو مثل السحب ، أليس كذلك؟
- لذلك لا تفكر في اتباع نظام غذائي. فكر في اتخاذ خيارات أسلوب حياة أفضل.
- يمكن أن يوصلك الأكل الصحي والتمارين الرياضية بالعائلة والأصدقاء وغيرهم ممن لديهم أهداف مماثلة.
- يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم أو مركز لياقة ، أو أخذ فصل دراسي ، أو اللعب مع أطفالك.
- الحياة الصحية هي أسلوب حياة ، والفوائد تستحق العناء.

دراسات

- الهدف من فقدان الوزن الصحي هو الوصول إلى وزن يدعم الوظيفة البدنية المثلى.
- ومع ذلك ، يمكن أن يؤدي فقدان الوزن إلى فقدان كتلة العضلات الخالية من الدهون وفقدان مماثل في الوظيفة البدنية.
- رداً على ذلك ، كوني دبليو باليس وآخرون. أجرى تجربة عشوائية مضبوطة مدتها ستة أشهر لمقارنة آثار نظام غذائي عالي البروتين يبلغ 1.2 جرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم مقابل نظام غذائي مع بدل غذائي موصى به قدره 0.8 جرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم. على وجه التحديد ، نظر المؤلفون في تأثير النظام الغذائي على الوظيفة البدنية وكتلة العضلات الهزيلة لدى 80 امرأة ، تتراوح أعمارهن بين 45 و 78 عامًا ، مصابات بالسمنة.

التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

- نتائج الدراسة "تدعم جدوى تنفيذ نظام غذائي متوازن الوجبات وعالي البروتين للحد من السمنة." ومع ذلك ، وجد المؤلفون أن "الفرضية القائلة بأن مجموعة إنقاص الوزن عالية البروتين ستحقق تحسينات أكبر في الوظيفة والكتلة الخالية من الدهون لم يتم تأكيدها من خلال تأثير جماعي كبير.
- " في ضوء هذه النتائج ، يعتقد المؤلفون أن "الدراسات المستقبلية لأعداد أكبر من المشاركين مضمونة في كل من الرجال والنساء ، وخاصة في الفئات العمرية الأكبر سناً".

التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

- تشير الدلائل الرصدية إلى وجود ارتباط بين تناول وجبة الإفطار وانخفاض وزن الجسم ؛ ومع ذلك ، فإن هذا لا يستبعد احتمال أن يكون وزن من يتناولون وجبة الإفطار أقل بسبب عوامل أخرى مرتبطة بتناول وجبة الإفطار.
- رداً على ذلك أجرى تجربة عشوائية مضبوطة لمدة 16 أسبوعاً بين 309 بالغين يعانون من زيادة الوزن والسمنة ، تتراوح أعمارهم بين 20 و 65 سنة.



التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

- وفقًا لنتائج المؤلفين ، "كانت التوصية بتناول وجبة الإفطار أو تخطيها لفقدان الوزن فعالة في تغيير عادات تناول وجبة الإفطار المبلغ عنها ذاتيًا ، ولكن على عكس الآراء التي يتبناها على نطاق واسع ، لم يكن لهذا تأثير ملحوظ على فقدان الوزن".
- يوصي المؤلفون بأن الأبحاث المستقبلية "تقيّم ما إذا كانت التوصيات الأكثر تحديدًا فيما يتعلق بتوقيت وكمية الوجبات أو مكونات الوجبات قد تؤدي إلى تحسين نتائج فقدان الوزن".





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

- حلت البيانات من أكثر من 50000 رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين 30 وما فوق ممن شاركوا في دراسة صحة الأذفنتست 2 لتحديد العلاقة بين تكرار الوجبة والتوقيت ومؤشر كتلة الجسم.
- تشير نتائج دراستهم إلى أن "تناول كميات أقل من الطعام (وعدم تناول وجبات خفيفة) وتناول وجبة الإفطار وتناول أكبر وجبة في الصباح قد تكون أدوات وقائية فعالة على المدى الطويل ضد زيادة الوزن".

التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

- أظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن المشاركين الذين قضاوا عادةً أطول فترة صيام بين عشية وضحاها (18 ساعة أو أكثر) كانوا أكثر عرضةً لأن يكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل مقارنةً بالمشاركين الذين صيامهم طوال الليل أقصر.
- على الرغم من أن أنماط الوجبات التي تركز على تناول الطعام بشكل أقل ، وتناول وجبة الإفطار ، والصيام لفترة أطول بين عشية وضحاها كانت مرتبطة بانخفاض مؤشر كتلة الجسم ، لاحظ المؤلفون أن بعض الأفراد ، وخاصة كبار السن المصابين بأمراض مزمنة ، قد يحتاجون إلى اختيار أنماط الوجبات التي من المرجح أن تعزز زيادة الوزن.

التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

- تشدد الأنظمة الغذائية الشعبية مثل حمية باليو وكييتو على استهلاك الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض. السؤال هو ، هل تساعد الأنظمة الغذائية التي تشدد على الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض الأفراد على إنقاص الوزن والحفاظ على وزن صحي؟ لمعالجة هذا السؤال بدقة ، مراجعة دراسة أترابية قائمة على الملاحظة ، مع بيانات من 1,940,968 بالغاً.



التغيرات طويلة المدى هي الأفضل

- وجد المؤلفون أن "البيانات المستمدة من الدراسات الجماعية القائمة على الملاحظة تظهر عدم وجود ارتباط ثابت بين مؤشر كتلة الجسم ومؤشر نسبة السكر في الدم الغذائي".
- بالإضافة إلى ذلك ، قدمت مراجعتهم للتجارب المعشاة ذات الشواهد "دعمًا ضئيلاً لفكرة أن الأنظمة الغذائية ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض تتفوق على فقدان الوزن".
- قد يكون أحد التفسيرات لنتائج المؤلفين متجذرًا في كيفية حساب قيم مؤشر نسبة السكر في الدم.
- يؤكد المؤلفون أن "مؤشر نسبة السكر في الدم هو مقياس غير دقيق لاستجابة نسبة السكر في الدم للطعام عند تطبيقه على الأطعمة الموجودة في الوجبة".

