



وزارة التربية والتعليم

إدارة التعليم العام وشؤون الطلبة

مديرية التعليم العام

قسم التغذية والصحة المدرسية

السمنة



طرق غير صحية لتخفيف الوزن

هناك الكثير من الطرق المستخدمة لتخفيف الوزن غير مبنية على أساس علمي يجب تجنبها وتثقيف الناس حول مخاطر استخدامها.

إن الكثير من هذه الطرق يكلف نقوداً كثيرة ولها آثار جانبية سيئة على الصحة ولا تعطي نتائج مضمونة على المدى الطويل ولكنها تظهر نجاحاً سريعاً على المدى القصير فقط.
من هذه الطرق:

- ♦ استخدام الأعشاب الطبية والخلطات المليئة.
- ♦ استخدام بعض الألبسة الخاصة والمشدات والأحزمة حول الجسم.
- ♦ استخدام الكريمات الخاصة واللصقات.
- ♦ حمامات الساونا والتدليك والمساج.
- ♦ استخدام وصفات غذائية تعتمد على تغيير نسب الكربوهيدرات والبروتين والدهون بزيادة أو تقليل أي منها على حساب الأخرى.
- ♦ تناول نوع واحد من الطعام لفترة محددة.

بعض المعتقدات الخاطئة

- ♦ عصير الجريب فروت يذيب الدهن في الجسم .
إن الرياضة مترافقة مع نظام غذائي مناسب وحدها تزيل دهون الجسم .
- ♦ الخبز الأسمر يحتوي على سعرات حرارية أقل من الخبز الأبيض .
إن الخبز الأسمر يحتوي على نفس السعرات الحرارية الموجودة في الخبز الأبيض لكنه غني بالألياف المفيدة لعملية الهضم وللوقاية من الإمساك كما أنه يساعد على الشعور بالشبع .
- ♦ الخبز المحمص يحتوي على سعرات حرارية أقل من الخبز العادي .
إن الخبز المحمص يحتوي على نفس السعرات الحرارية الموجودة في الخبز العادي لكنه فقد الماء خلال عملية التحميص .
- ♦ استعمال الملابس مثل الشورت الحراري يساعد على تقليل الوزن.
أن هذه الملابس تعمل عمل الساونا والنقصان المؤقت في الوزن هو نتيجة خسارة الجسم للسوائل وليس للدهون .

✓ أفضل نظام غذائي هو النظام المتنوع



الذي يضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية من كربوهيدرات، بروتينات، دهون، فيتامينات، ومعادن.

✓ أن يتم تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً والتوقف عند الشعور بالشبع .

✓ عدم تفويت أي من الوجبات الرئيسية لأن ذلك يجعل الوجبات السريعة مغرية أكثر للأكل مع ضرورة تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل.

✓ وضع برامج للتمارين الرياضية تتناسب مع الفرد بحيث تكون ممتعة وملائمة وغير مجهده وغير مكلفة، حيث أن الرياضة تساعد على التخلص من الوزن الزائد كما أنها تشد العضلات وتقوي عضلة القلب والدورة الدموية وتساعد على الاسترخاء والتخلص من التوتر .

✓ إن الغذاء المتوازن والرياضة هما المفتاح لتخفيف الوزن.

علاج السمنة :-

إن المبدأ الرئيسي في العلاج هو الإقلال من كمية الطعام التي يتناولها الفرد يوميا شريطة أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية الرئيسية، ويجب أن نعلم أن الغذاء المرتفع الثمن ليس هو دائما الغذاء



الصحي والضروري لأجسامنا، وإنما الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يحتوي على العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم وبكميات متوازنة، كذلك القيام ببعض التمارين الرياضية.

بعض المبادئ التغذوية للتخلص من السمنة

✓ أن يكون الهدف من النظام الغذائي مقبول وسهل التنفيذ من حيث الوزن الذي سيفقدته الفرد وسرعة فقدان ، فالوزن المفقود يجب أن لا يزيد عن 1 كغم / أسبوع .

✓ أن يكون الفرد مقتنعاً بضرورة تخفيض وزنه ومدركاً لخطر زيادة الوزن وما يرافقه من أمراض.

✓ وضع نظام حماية متوازن يشارك الفرد فيه برأيه بما يتلاءم مع حالته الاجتماعية والاقتصادية للوصول إلى الوزن المثالي تدريجياً .

السمنة

هي زيادة في كمية الدهون المخزونة في أنسجة الجسم، وهو مصطلح يستعمل للأشخاص الذين يزيد وزنهم حوالي ٢٠ % عن الوزن المثالي ، ويعد مؤشر كتلة الجسم أفضل الوسائل لقياس السمنة، ويحسب بتقسيم الوزن (كغم) على مربع الطول (م) .



للسمنة أسباب عديدة من أهمها :-

- ✓ العوامل الوراثية .
 - ✓ الإفراط في تناول الغذاء .
 - ✓ إتباع عادات غذائية خاطئة .
 - ✓ قلة النشاط والحركة .
 - ✓ مشاكل في الغدد .
 - ✓ العلاج ببعض الأدوية مثل الكورتيزون.
 - ✓ عوامل نفسية .
- يرتبط بالسمنة العديد من الأمراض مثل :-

الأمراض المرتبطة بالسمنة

١. أمراض الأوعية الدموية والقلب كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية.
٢. أمراض الجهاز التنفسي كضيق التنفس .
٣. أمراض الغدد الصماء، وأهمها مرض السكري .
٤. أمراض الجهاز الهضمي كعسر الهضم والتهابات المرارة .