

## نصائح

توقيت تناول الطعام  
مفتاح نجاح خطة التمارين

من ناحية وإصلاح الجروح الصغيرة في العضلات من ناحية أخرى. وأضافت يويستين أنه ينبغي على الأشخاص، الذين يمارسون تمارين تقوية العضلات، تناول البروتينات يوميا بمعدل 2 غرامات لكل كيلوغرام من وزن الجسم، علما بأن مصادرها الغذائية تتمثل في الأغذية الحيوانية مثل اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان؛ فعلى سبيل المثال تحتوي 100



غرام من صدور الدجاج الرومي أو سمك التونة على نحو 30 غراما من البروتينات.

وبدورها أكدت خبيرة التغذية الألمانية مارايكه جروسهاوزر على أهمية توقيت تناول الوجبات، موضحة أنه قبل ممارسة الرياضة ينبغي تناول وجبة خفيفة وسهلة الهضم وتحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات مثل الزبادي مع رقائق الشوفان وفمرة موز أو شطيرة ذات طعام قليل الدهون.

ويراعى أيضا أن تكون آخر وجبة تم تناولها قبل ممارسة الرياضة بنحو 3 ساعات، وتناول الوجبة الخفيفة قبل ممارسة الرياضة بنحو ساعة إلى ساعة ونصف الساعة تقريبا.

وبعد ممارسة الرياضة ينبغي شرب الماء وتناول طعام يحتوي على الملح نظرا لأن الجسم يفقد أثناء ممارسة الرياضة كمية كبيرة من السوائل والمعادن. وكبدل يمكن أيضا شرب عصير تفاح أو عصير عنب، وذلك لإمداد الجسم بالكربوهيدرات وشحن مخزون الجلايكوجين على نحو سريع. وكاول وجبة بعد ممارسة الرياضة يمكن تناول صدور دجاج مع خضروات أو شطيرة تحتوي على لحم سمك التونة.

برلين - تعد التغذية السليمة بمثابة مفتاح نجاح خطة التدريب؛ حيث إنها تساعد الرياضيين على تحقيق أهدافهم المنشودة. وإلى جانب نوعية الأغذية المناسبة لنوع الرياضة، يلعب توقيت تناول الأغذية أيضا دورا مهما في نجاح خطة التدريب.

وقال أليك شيسير المدرب الشخصي وخبير التغذية الألماني إن

هناك فئتين من الأغذية اللازمة للرياضيين، هما: الكربوهيدرات والبروتينات، موضحا أن الكربوهيدرات تعمل على شحن مخزون الجلايكوجين وإمداد الجسم بالطاقة على نحو سريع.

لذا تعد الكربوهيدرات ضرورية للأشخاص، الذين يمارسون رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض وركوب الدراجات الهوائية. وبشكل عام ينبغي على الرياضيين، الذي يمارسون هذه الرياضات، تناول الكربوهيدرات يوميا بمعدل 2 غرامات لكل كيلوغرام من وزن الجسم.

ومن المهم أن تشكل الكربوهيدرات المعقدة نحو ثلثين من الكربوهيدرات، التي يتم تناولها، علما بأن المصادر الغذائية للكربوهيدرات المعقدة تتمثل في منتجات الحبوب الكاملة والأرز والفواكه والبقوليات، بينما ينبغي أن تلعب الكربوهيدرات البسيطة دورا هامشيا، علما بأن مصادرها الغذائية تتمثل في منتجات الدقيق الأبيض والحلويات. ومن جانبها أشارت البروفيسورة كريستينا يويستين أخصائية الطب الرياضي الألمانية، إلى أن البروتينات لازمة للأشخاص، الذين يمارسون تمارين تقوية العضلات؛ حيث إنها تساعد على بناء العضلات

النظام الغذائي بطيء الكربوهيدرات  
لخسارة الوزن الزائد بين الحقيقة والخرافة

الحمية تعتمد على تقليل تناول الكربوهيدرات والتخلي عن الحلويات



هناك الكثير من القواعد التي تجب مراعاتها لنجاح الحمية

الافضل التركيز على مجموعة صغيرة من الأطعمة وتكرارها في الوجبات، وتعتمد حمية الكربوهيدرات البطيئة على خمسة أطعمة رئيسية، وهي البروتين والخضراوات منخفضة النشا والبقوليات والدهون والتوابل، ويمكن للمرء أن يأكل كمية كبيرة من أول ثلاث مجموعات غذائية حتى يتسبع، ويتناول

الدهون والتوابل باعتدال. وتوفر المشروبات، التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية مثل عصائر الفاكهة والكولا والصودا، بالكاد أي قيمة غذائية، ولكنها تمد الجسم بالكثير من السعرات الحرارية غير الضرورية، ونصحت المجلة الألمانية بالتركيز على شرب الماء والقهوة والشاي غير المحلى. وعلى الرغم من أن الفاكهة تعتبر من الأطعمة الصحية، لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات والألياف، إلا أنها تعتبر من العناصر الغذائية المنوعة في حمية الكربوهيدرات البطيئة، ويرجع سبب ذلك إلى ارتفاع نسبة الفركتوز، وهو ما يمنع حرق الدهون، وبدلا من ذلك يمكن تناول الطماطم أو الأفوكادو كوجبات خفيفة.

ويقول الخبراء إن هناك الكثير من القواعد التي تجب مراعاتها للحفاظ على مستويات السكر في الدم متوازنة، وخصوصا ممارسة الرياضة يوميا، وكذلك يجب أخذ فواصل بانتظام بين الوجبات الخفيفة والوجبات الرئيسية مع ضرورة الاهتمام في الوقت ذاته باختيارات الأغذية والأطعمة، التي تلعب دورا مهما في خسارة الوزن.

ورغم أهمية النظام الغذائي في بطيء الكربوهيدراتية في خفض الوزن إلا أن دراسة أميركية حديثة تؤكد أن التقليل من كميات الدهون في الأنظمة الغذائية يؤدي إلى المزيد من خسارة الوزن مقارنة بخفض المكونات الكربوهيدراتية. وحلل معدو الدراسة كل ما يتناوله عدد من الأشخاص الذين يتبعون حمية خاصة من أطعمة والزمن الذي يقضونه في ممارسة التمارين الرياضية وكميات الأكسجين وثاني أكسيد الكربون التي تنتج عن عملية التنفس لديهم.

وقام باحثون في المعهد الوطني للصحة بتحليل كل من الحمية التي تعتمد على خفض الدهون، والحمية التي تعتمد على خفض الكربوهيدرات. وكشف التحليل أن الأشخاص الذين يتناولون أطعمة بها سعرات حرارية عن

اكتسبت الحمية الغذائية التي تقوم على التخفيف أو التخلي نهائيا عن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أهمية بين الأشخاص الذين يتطلعون إلى التخلص من السمنة المفرطة والوزن الزائد أو تحسين وضعهم الصحي. لكن الواضح أن هذا النوع من الحميات يتطلب العديد من الشروط التي تجب مراعاتها لأن ما ينجح مع بعض الأشخاص لا يمكن أن يكون قاعدة عامة للجميع يسرون على دريها.

ويهدف هذا النوع من الحميات إلى تعزيز قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية، ومن شأن ذلك أن يؤثر على العديد من أجهزة الجسم التي تقوم بالعمليات الحيوية، أو ما يعرف علميا باسم عملية الأيض. وهناك أدلة علمية كثيرة تؤكد على الابتعاد عن أنواع معينة من الكربوهيدرات لتحقيق التوازن بين مستويات السكر في الدم واستمرار الشعور بالشبع.

ونصحت مجلة "فرويدين" الألمانية الكثيرين بتجريب العديد من الأنظمة الغذائية المختلفة لإنقاص الوزن، ومنها حمية الكربوهيدرات البطيئة، وتعتمد هذه الحمية على التقليل من تناول الكربوهيدرات مع التخلي عن الحلويات، وهو ما يزيد من قدرة الجسم على حرق الدهون دون احتساب السعرات الحرارية. وعلى العكس من الحمية منخفضة الكربوهيدرات، فإن التركيز ينصب هنا على "الكربوهيدرات البطيئة" التي تحبس الكثير من الماء في المعدة، وبالتالي يشعر المرء معها بالشبع لفترة أطول، وفي ما يلي أهم المفاهيم التي تعتمد عليها حمية الكربوهيدرات البطيئة.

## تجنب الكربوهيدرات البيضاء

تعد الكربوهيدرات المستمدة من الدقيق الأبيض من المحظورات في حمية الكربوهيدرات البطيئة، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة المصنوعة من دقيق القمح والأرز الأبيض والمخبوزات والأطعمة المقلية، حتى أن منتجات الحبوب الكاملة مثل الشوفان يجب التقليل من تناولها قدر الإمكان، وفي المقابل يجب أن يتم الاعتماد على البقوليات مثل الحمص والفاصوليا والخضراوات كمصدر مثالي للكربوهيدرات.

## مجموعة من الأطعمة وتكرارها

وجود الكثير من خيارات الطعام سرعان ما يؤدي إلى انصراف المرء عن النظام الغذائي المتبع، ولذلك من

لندن - أصبحت الحمية بطيئة الكربوهيدرات Slow Carb من الأنظمة الغذائية الشائعة التي يتبعها الكثيرون في العالم لإنقاص الوزن الزائد والمحافظة على صحة أجسادهم، لكن بالرغم من الفوائد الصحية لهذا النظام خاصة، فإن هناك بعض "القواعد البسيطة" التي تجب مراعاتها لضمان الاستفادة من هذا النظام الغذائي وتسريع عملية خسارة الوزن أو الحفاظ عليه.

ركوب الدراجات الهوائية  
يحمي مفاصل الركبة  
من التآكل

إلى الشعور بتعبس الركبة، على سبيل المثال صباحا بعد الاستيقاظ. ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض، نظرا لأن عدم مواجهة تآكل مفصل الورك قد يتسبب في محدودية الحركة، ما يؤثر بالسلب على جودة الحياة.

ممارسة الرياضات  
الصديقة للمفاصل مثل  
ركوب الدراجات الهوائية  
والسباحة، تحافظ على  
صحة المفاصل

وعلى الرغم من أن تآكل مفصل الورك ليس له علاج، إلا أن التشخيص المبكر يساعد في مواجهته وإيقاف تطوره وتفاقمه، وذلك من خلال العلاج الدوائي كالمسكنات المخبطة للالتهابات والعديد من التدخلات الجراحية بدءا من تفجير المفصل مروراً بتصحيح التشوهات الخلقية وصولاً إلى تركيب مفصل اصطناعي، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي.

كما يمكن مواجهة تآكل مفصل الورك من خلال ممارسة الرياضات الصديقة للمفاصل مثل ركوب الدراجات الهوائية والسباحة، إلى جانب إنقاص الوزن وارتداء أحذية مناسبة ومريحة يمكنها امتصاص الصدمات.

كولن (ألمانيا) - قال معهد الجودة والاقتصادية في القطاع الصحي إن تآكل مفصل الركبة يهاجم الأشخاص بدءا من عمر 45 عاما، والأشخاص الذين يعانون من البدانة الشديدة، والأشخاص الذين يعانون من تشوهات خلقية في الأرجل.

وأضاف المعهد الألماني أن خطر الإصابة بهذا المرض يرتفع أيضا بسبب الوظائف التي تتطلب مجهودا بدنيا شاقا، وكذلك الإجهاد البدني المستمر بفعل ممارسة الرياضة بشكل مفرط. وتتمثل أعراض تآكل مفصل الورك في الشعور بآلم في مفصل الورك عند بذل مجهود بدني شاق، وقد يمتد هذا الألم، إلى الركبة، بالإضافة



وتضمنت الدراسة إمداد 19 شخصا يعانون من السمنة باطعمة تحتوي على 2700 سعر حراري يوميا.

وعلى مدار أسبوعين، جرب هؤلاء الأشخاص اتباع حمية تتضمن خفض السعرات الحرارية بواقع الثلث سواء من خلال خفض كمية الكربوهيدرات أو خفض الدهون.

وحلل الفريق البحثي المعد للدراسة كميات الأكسجين وثاني أكسيد الكربون الناتجة عن عملية التنفس لدى هؤلاء الأشخاص بالإضافة إلى كمية النيتروجين التي تخرج في البول، وذلك لإجراء حسابات دقيقة للعمليات الكيميائية في أجسام المشاركين في الدراسة.

وأشارت النتائج المشورة في دورية "سبيل ميتابولزم"، إلى أنه بعد ستة أيام قضتها مجموعتان من المشاركين في الدراسة في اتباع كل من الحميتين، خسر أفراد المجموعة التي تناولت دهونا أقل وزنا بلغ 463 غراما، وهو ما يزيد عما خسرته أفراد المجموعة التي تناولت كربوهيدرات أقل بواقع 80 في المئة، إذ خسر أفراد تلك المجموعة حوالي 245 غراما فقط.

ورغم ذلك، رجحت بعض الدراسات أن الحميات الأقل صرامة في تنفيذها تتسبب في فقد وزن أكثر من تلك الحميات التي تعتمد على تقليل الكربوهيدرات. وقال كيفين هول "إذا كانت هناك حمية أسهل من أخرى في اتباعها، أنصح باتباع تلك التي تعتمد على التقليل من الدهون". لكنه أكد أن الحميات التي تعتمد على التقليل من الدهون لا تضر بعملية الأيض ولا تتدخل فيها.