

المحافظة على وزن الجسم وطرق انقاصه (الطريقة اليابانية - الكيتو دايت - الصيام)

اعداد

مسؤول وحدة نشاطات الطلابية
استاذ مساعد دكتور نجاه باقر مشكور
جامعة بغداد كلية علوم بنات
م.م جولان حسين
مركز البحوث النفسية

المقدمة

- اليوم الجميع يكتب المناهج والبرامج لانقاص الوزن واعطاء جملة من الفوائد لهذه البرامج المقترحة ومنها نظام الكيتو دايت والعلاج بالماء (الطريقة اليابانية) بل وصل الامر وضع برامج وفيديوهات على اجهزة الموبايل تعرض الحركات والتمارين والنظام الغذائي ...لانقاص الوزن واصبح الافراد في حيرة في الاختيار كما لا يعرف المضار الجانبية الأنية او المستقبلية فان كل الطرق حتى لو حققت جزء من الاهداف ومنها انقاص او المحافظة على الوزن ولكنها لا تخلو من اخطار على الوظائف الجسمية فمثلا الطريقة العلاج اليابانية من بعض اضرارها :

أسلوب العلاج الياباني

ويرتكز برنامج العلاج الياباني لانقاص على شرب 4 إلى 5 أكواب (8-10) اكواب (180 مل) اي من (1 الى 1.5 لتر) من الماء بدرجة حرارة الغرفة على معدة فارغة كل صباح، قبل 45 دقيقة من أي طعام أو شراب.

المبرر لهذا الاسلوب :

ويؤكد المؤيدون لهذا النظام العلاجي بالماء أنه يساعد على تطهير الجهاز الهضمي، ويحسن صحة الأمعاء، ويعالج حالات الإمساك، فضلاً عن احتمالات تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل داء السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وزيادة عمليات التمثيل الغذائي.

أضرار طريقة العلاج اليابانية

- 1- الاضطراب في التوازن الملحي في الدم .
- 2- الاضطراب في توازن السكر في الدم .
- 3- الأرق ولا سيما عندما يكون تناوله قبل الخلود الى النوم "
- 4- زيادة في حجم الدم وزيادة الأعباء على عضلة القلب والأوعية الدموية .
- 5- مضاعفة عمل الكليتين للتخلص من الماء الزائد .

الحمية الكيتونية

- هذا النظام وجد في نهاية الثلاثينات من القرن الماضي وتم الترويج له بشكل كبير في في منتصف التسعينات، قام منتج هوليوود (جيم أبراهامز) بالترويج للنظام الغذائي الكيتوني، للمصابين بالصرع. نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، عالي الدهون، معتدل البروتين، وهذا ما يضع الجسم في حالة استقلابية تسمى الحالة الكيتونية وتوزع نسب الاحتياجات اليومية إلى 70% من الدهون، و20% من البروتين، و10% من الكربوهيدرات. ويتم اتباع الحمية الكيتونية لخمسة أيام، ثم يليها اتباع نظام غذائي ذي محتوى عالٍ من الكربوهيدرات ليومين فقط.

• وفي أثناء فترات النشاط البدني المكثف فقط. توزع النسب الى 35% من البروتين، و60% من الدهون، و5% من الكربوهيدرات. ويُعدُّ الدماغ من أكثر أعضاء الجسم استهلاكاً للطاقة، إذ يُعدُّ الجلوكوز المصدر الأساسي لهذه الطاقة فهو يستهلك 20% من الطاقة المشتقة من الجلوكوز، إذ إنَّ كلَّ 100 غرامٍ من أنسجة الدماغ البشري تستهلك ما يُقارب 5.6 مليغرامات من الجلوكوز خلال الدقيقة الواحدة، إذ إنَّ اضطراب أيض الجلوكوز في الدماغ يندرج تحته العديد من الأمراض التي قد تؤثر في الدماغ نفسه، وفي باقي أعضاء الجسم

اضرار طريقة الكيتو دايت الأنية

- 1- (إنفلونزا كيتو)
- 2- تسبب الامساك
- 3- الإصابة بالإسهال
- 4- الإصابة بالحمض الكيتوني.
- 5- التعب والإرهاق.
- 6- مشكلات في النوم.

اضرار طريقة الكيتو دايت المستقبلية

- 1- إمكانية استعادة الوزن
- 2- انخفاض كتلة العضلات و عملية الأيض
- 3- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب
- 4- ارتفاع نسبة الكوليستيرول الضار.
- 5- الإصابة بالأمراض المزمنة.
- 6- يؤدي في الختام الى (هشاشة العظام)

كما من اخطار الطرق الشائعة الخاطئة المستخدمة لانقاص الوزن :

- 1-الاعتماد على نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية.
- 2-استخدام الأدوية او الاعشاب المخصصة(لمنع الشهية نحو تناول الاطعمة).
- 3-ممارسة التمارين بطريقة غير علمية.
- 4-تخطي بعض وجبات الطعام.
- 5-استخدام المسهلات.
- 6-استخدام المدرارات
- 7-الانقطاع عن شرب الماء

إذا ما هو الحل للمحافظة على وزن الجسم او انقاصه؟

الجواب :الصيام المتقطع :

قال رسول الله صلى الله عليه وآله «صوموا تصحوا» ان الصيام المتقطع موجودًا منذ القدم وكان يمارس وبأساليب مختلفة من قبل اقوام واديان مختلفة ولكن الاسلام وضع اسس مختلف للصيام ، وذكر بعض فوائده الصحية في الحضارات القديمة بشكل يتوافق مع معرفتهم العلمية آنذاك .

* الصيام : يعد الصيام هو الانقطاع عن تناول الشراب والطعام لمدة زمنية محددة وهو يختلف عن الصوم . وقال رسول الله صلى الله عليه وآله "كل شئ زكاة وزكاة الأبدان الصيام" . أن المواعظ الواردة عن رسول الله صلى الله عليه وآله تحت على الصيام وهذا دليل على أهميته ومردوداته المختلفة ومنها المردودات الصحية التي هي تهم محاضرتنا والتي سوف نبين بعض تأثيراتها على اجهزة الجسم ومنها :

اهمية الصيام على وظائف الجسم

اولا: الدماغ :يساعد الصيام على تحفيز مادة في الدماغ مختصرها BDNF وهي تعني " عامل التغذية العصبية " وهو يقوم بوظائف في الدماغ منها اصلاح الخلايا العصبية و ترميمها ، وتعزيز نمو الخلايا العصبية و الدبقية في الدماغ وهذا يبعد خطر الاصابات المرضية ومنها الزهايمر مع زيادة في بيوت الطاقة في الخلايا العصبية مما يسهم بتطوير العمليات العقلية ومنها الانتباه والادراك ... وغيرها

ثانيا : الكبد : يساعد بالتخلص من السموم في الخلايا الكبدية و يبعد خطر الاصابة بمرض تشمع الكبد و يعزز مضادات الاكسدة التي تتخلص من الجذور الحرة "وهي مركبات سمية "

ثالثا : الامعاء : يعزز الصيام من التنوع الميكروبي في الامعاء وهو يدفع الميكروبات الى التكاثر من أجل البقاء و لاسيما البكتريا (النافعة) وتوفير البيئة المناسبة لها للعيش فترة اطول.

رابعاً: الجهاز المناعي : زيادة عدد كريات الدم البيضاء بانواعها المختلفة ، ويطراً عليها التغيرات الايجابية منها زيادة الحجم والقوة وفعالية الاساليب التي تستخدمها للدفاع عن الجسم

خامساً: البنكرياس : عادة يحفز تناول الطعام خلايا البنكرياس الى افراز الانسولين وهذا يسبب أعباءً وجهد مستمر على تلك الخلايا ، فأن الصيام

يعد فرصة لها الى ترميم واصلاح التالف من تلك الخلايا التي تعمل لفترات طويلة من اليوم بسبب التناول المستمر الى الاطعمة .فهذا يساعد بتعافيها.

سادساً: ويزيد من حساسية الانسولين: مما يزيد من دخول السكر عبر اغشيه الخلايا وهذا يسهم بأبعاد خطر الاصابة بالسكري وعلاجها

• سابعا: الخلايا الدهنية : الصيام يحفز على تحرير الطاقة من المصادر الدهنية المخزونة في الخلايا الشحمية من خلال زيادة نشاط هرمون النمو وتركيزه والذي يقوم بتحليل الدهون واکسدتها في بيوت الطاقة لتوفير الطاقة للجسم ، وان هذه الطريقة تسهم بتوليد الطاقة من الدهون بشكل " كيتون " وهذا يشجع على التخلص من الدهون الزائدة واعتدال البدن واستقامته ويقلل من انتاج الانسولين .

• ثامنا : تنشيط ظاهرة الموت المبرمج للخلايا .تاسعا : تنشيط ظاهرة الالتهام الذاتي للخلايا .

• ملاحظة اخيرة : لا يتم المحافظة او انقاص الون بالحمية والصيام فلا بد يحبه منهج للتمارين البدنية والعكس صحيح....
تمنياتي للجميع بالصحة الدائمة

تمارين البلاستيك لشد عضلات الجسم وحرق الدهون

اعداد

أ.م.د. نجاه باقر مشكور

كلية علوم بنات - جامعة بغداد

تعريف تمارين البلايك

تمارين البلايك (plank) الرياضي :

هو أحد التمارين الشائعة، ويعتمد على رفع الجسم بالكامل من خلال الإستناد على الذراعين وأطراف الرجلين لفترة محددة من الوقت.

وكثر الحديث عن هذا النوع من التمارين لما يقدمه من فوائد لمعظم عضلات الجسم.

اهمية تمارين البلايك

أهمية تمارين البلايك تبحث النساء بكثرة عن هذه التمارين للتخلص من الدهون الزائدة على منطقة الجانبيين فهو مهم للذين يعانون من زيادة الوزن على الخصر ويريدون الحصول على جسم ممشوق القوام، لكنه مهم أيضاً للرجال لدعم أوتار الساقين وتقوية عضلات الساعد، ومهم لشد عضلات الصدر، لذا أصبح منتشر في الصالات الرياضية.

فوائد تمارين البلانك

يساعد على شد عضلات البطن والمؤخرة وهو من أفضل التمارين المتبعة للحصول على بطن مسطح. يخفف آلام الرقبة وأسفل الظهر لأنه يساعد على شد العضلات الموجودة في هاتين المنطقتين. بالإضافة إلى ذلك، إن ممارسة هذا التمرين لا يُعرض الظهر والعمود الفقري لأي نوع من الأذى مثل التمارين الأخرى.

يكسب الجسم وضعية أفضل من خلال ممارسة هذا التمرين لأنه يقوي العضلات الأساسية بالإضافة إلى الأوراك وأسفل الظهر.

يساعد على تحسين توازن الجسم وبالتالي يجنب الأشخاص من السقوط والتعرض للأذى. يعزز مرونة عضلات الجسم

يساعد تمارين بلانك على بناء وتقوية عضلات البطن والأرداف.

يعمل التمرين على تحسين الحالة المزاجية السيئة، حيث إنه يفك العضلات التي تتصلب خلال اليوم بسبب الجلوس لفترة كبيرة؛ مما يزيد الإحساس بالتوتر والضييق.

يزيد التمرين من مرونة العضلات الخلفية والعضلات المحيطة بالأكتاف والترقوة.

يساعد تمارين بلانك على تعزيز توازن الجسم، عن طريق إرغام أجزاء الجسم على الارتكاز في وضعيات معينة.

التمرين الاول

خطوات تمرين البلانك لشد البطن عليك أن تكون ثابتاً طوال الوقت أثناء القيام بهذا التمرين، ومن الممكن أن تقوم به لمدة من 20 ثانية حتى دقيقتين، وقبل القيام بأي وضع من تمارين بلانك عليك تجهيز الأرضية بالسجاد، أو وسائد مخصصة للتمارين الرياضية، ومن أفضل الأدوات لأداء تمارين بلانك اللوح الخشبي. تمرين البلانك استلق على بطنك ، قم Forearm plank لشد البطن التمرين الأول بالتمركز على الذراعين مع وضع الكوعين على الأرض، اجعل اليدين متشابكتين معاً أمام صدرك على الأرض، قم بشد جسمك وبرفعه إلى أعلى وبرفع عضلات الكتفين في استقامة مع جسمك، وثبت أطراف قدمك على الأرض، مع شد الركبة والساقين، قم بهذا التمرين من مدة دقيقة. يعمل هذا التمرين على شد عضلات الذراعين والكتفين، ويقوي من عضلات الساعد.



التمرين الثاني

يعرف هذا التمرين بتثبيت الذراعين Straight-arm plank وهو مفيد لشد عضلات الجسم، قم بالاستلقاء على بطنك وضع كف يديك على الأرض تحت الكتفين ثم قم برفع الجزء العلوي من جسمك، الخطوة الثانية ارفع النصف الثاني من جسمك مثبتاً أصابع قدمك على الأرض، مع شد الجسم كله.

التمرين الثاني



التمرين الثالث

هذا التمرين معتمد على التمرين Plank with arm/leg lift السابق فإذا استطعت القيام بالحركة السابقة ، فتطور وقم بتركيز جسمك على يد واحدة مع رفع الساق المقابلة لها.

التمرين الثالث



التمرين الرابع

استلق على جانبك الأيمن وضع كف يدك على Side Plank الأرض وارفع جسمك بالارتكاز عليه، افرد ذراعك الأيسر، وقم بفرد الساقين، افرد الساق اليسرى وضع الساق اليمنى تحتها، وشد جسمك كله، بدل بين الجانبين لتجنب الشد العضلي 3 مرات للجانب الواحد، لمدة دقيقة في كل مرة.

التمرين الرابع



التمرين الخامس

هذا التمرين يعتبر من أحد تمارين البلايك لشد Plank jacks البطن المهمة، استلق على بطنك وارفع جسمك على الذراعين وشد عضلات جسمك جيداً، ثبت الساقين على أصابع القدم ثم باعد بين القدمين.

التمرين الخامس



التمرين السادس

قم بالاستلقاء على جانبك الأيسر ضع Side plank crunch
يدك اليسرى تحت الكتف مباشرةً، وارفع جسمك على اليد وشد
عضلات الكتف والساعد، اجعل الساقين مشدودة واجعل الساق
اليسرى خلف الساق اليمنى

التمرين السادس



الغذاء المتوازن والرياضة والصحة

مسؤول وحدة نشاطات الطلابية
استاذ مساعد دكتور نجاة باقر مشكور
جامعة بغداد كلية علوم بنات



المقدمة

- ان كثير من المدربين في حقل التدريب همهم الوحيد هو اجراء الوحدات التدريبية المليئة بتمارين الركض وحمل الاثقال ... في حين بالمقابل لايمكن المحافظة على وزن الجسم وارتفاع لياقته البدنية اذا لم يتم اعداد منهج غذائي مقابل المنهج التدريبي فان جسم الإنسان بحاجة إلى الطعام حتى يتمكن من الحصول على السعرات الحرارية اللازمة لتوفير الطاقة، التي بدورها تعمل مثل الوقود للجسم وتمنحه القدرة على التنفس، والتحرك، والتفكير. وممارسة النشاط الرياضي والمحافظة على اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن . لكن هذا لا يعني تناول كميات كبيرة من الأطعمة، بل يجب الحصول على الغذاء المتوازن بشكل يومي حتى يستطيع الجسم تأدية وظائفه جيداً، وحتى يتم أيضاً الحفاظ على صحة وسلامة الجسم، وتجنب السمنة، والنحافة، وما يتبعهما من أضرار.



اهمية ممارسة النشاط الرياضي

- تعتبر ممارسة التمرينات الرياضية من أهم العوامل الرئيسية للعمل على تحسين صحة الفرد، واكتساب اللياقة البدنية وأيضا الوقاية من بعض الأمراض المزمنة. كما تتنوع الفوائد التي يتم اكتسابها بخلاف الممارسة ومدتها، وعدد مراتها في الأسبوع. أيضا فإن التغذية الصحيحة والسليمة وممارسة النشاط الرياضي يكونان وجهان لعملة واحدة في الصحة العامة. فمن الفوائد أيضا المعروفة والمشهورة ممارسة الرياضة قد تتمثل في الآتي:
ارتفاع نبضات القلب، وتدفق الدم المحمل الأوكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة لكافة أعضاء الجسم. حيث تساهم ممارسة التمرينات الرياضية على التنفس بشكل أعمق، مما يعمل على زيادة كمية الأوكسجين وإعطاء طاقة أكبر لحمل الفضلات من الرئة. كما تعمل على التخفيف من الإضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية.

- أيضا تقوم بتقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم، والعمل على زيادة القدرة البدنية في أداء الأعمال اليومية دون أن يشعر الشخص بأي تعب أو مجهود.
- كما تساعد التمرينات الرياضية على تعديل وتحسين المزاج والسلوك.
- ومن فوائد الرياضة على المدى البعيد توجد فوائد متعددة للرياضة وذلك على المدى البعيد وهو تتمثل في الآتي: العمل على تقوية جهاز الدورة الدموية، وذلك بما يحتويه من القلب والشرابين. كما تقلل من أمراض تصلب الشرايين وزيادة حجم الألياف العضلية، وأيضا الحد من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة. كما أن التمرينات الرياضية الهوائية مثل: المشي، والسباحة، وركوب الدراجات، والقفز بالحبل، قد ترفع من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم وتساعد في إرتفاع كثافة وقوة العظام. ومن هنا جاءت أهمية الموضوع المتناول لأهمية ممارسة الرياضة وما تحتاجه من غذاء متوازن .



ما هو الغذاء المتوازن؟

- تعتمد فكرة الغذاء المتوازن على تناول أنواع محددة من الأطعمة الغنية بالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات والدهون والكاربوهيدرات والأجسام المضادة بمعدل السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم. فكرة الغذاء المتوازن قادمة من خلال تحديد الكمية والنوعية من الاغذية التي تناسب وزن وعمر الرياضي وكذلك نوع التخصص والسرعات التي يفقدها اثناء التدريب والمنافسات .



فوائد الغذاء المتوازن

• تعد أهمية التوازن الغذائي في حياة الإنسان كبيرة، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين التوازن الغذائي والصحة، فهو لا يحافظ فقط على سلامة الجسم، ولكنه قد يكون من الأسباب الرئيسية للعيش لفترة أطول، وتعد فوائد التوازن الغذائي كالتالي:

- 1- تعويض المخزون من الطاقة واعدتها اكثر من السابق
- 2- تسهم في بناء الكتل العضلية
- 3- تحافظ على وزن الجسم وتمنع الترهل والزيادة بالوزن
- 4- الوقاية من سوء التغذية والاصابة بالامراض
- 5- استمرا عملية النمو



• ولكن ما هي السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم يومياً؟

• يحتاج الرجال إلى 2500 سعر حراري يومياً.

• لكن تحتاج السيدات إلى 2000 سعر حراري يومياً.

• اما بالنسبة الرياضيين تتضاعف وفق نوع النشاط اذ كلما زادت شدة النشاط كلما زادة عدد السرعات التي يحتاجها الرياضيين



شروط التوازن الغذائي

- تعد أهم شروط التوازن الغذائي هي الاهتمام بما يلي :
- 1-تحديد عدد الوجبات الغذائية اليومية
- 2-تحديد المدة الزمنية بين الوجبات الغذائية
- 3-تحديد نوعية وكمية كل وجبة
- 4-تحديد المدة الزمنية والكمية والنوعية للمواد الغذائية التي تسبق المباريات .
- 5-تحديد المدة الزمنية والنوعية والكمية للمواد الغذائية التي يتم تناولها بعد المباريات .



نصائح للرياضيين بالجانب الثقافة الغذائية

- يجب تناول الغذاء قبل الوحدة التدريبية او المباريات بما لا يقل عن 3 ساعات
- يجب تناول الغذاء بعد المباريات بوقت لا يزيد عن ساعتين
- الإبتعاد عن المشروبات الغازية والمصنعات، والأشياء المقلية
- زيادة حجم السوائل لتعويض المفقود منها
- الابتعاد عن المواد الحامضية الطعم مثل (الليمون)
- زيادة حجم الكربوهيدرات لأنها المصدر الرئيس للطاقة
- يجب ان تتناغم كمية الاغذية ونوعيتها وحجم السوائل مع المناخ المحيط بالرياضيين .



تمارين الكارديو

تمارين الكارديو: تعد تمارين الكارديو من أهم التمارين الرياضية التي تُمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع، وهي تتطلب مجهوداً عالياً ورشاقة، فهي ترفع معدل نبضات القلب لمدة طويلة نوعاً ما، لذلك تعتبر من أفضل التمارين لجسم الإنسان. تمارين الكارديو تعتمد بشكل رئيسي على حرق الأكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة، وبالتالي فهي من أهم التمارين التي تُمارس لخسارة الوزن وحرق الدهون في مختلف أنحاء الجسم،

انواع تمارين الكارديو :

تُقسم تمارين الكارديو إلى قسمين رئيسيين بحسب شدة التمرين، وهما الكارديو بسرعة ثابتة مثل المشي بسرعة ثابتة لمدة نصف ساعة، و تمارين بسرعة متفاوتة الشدة والسرعة أو عالية الشدة.

تحسين الدورة الدموية في الجسم وتنشيطها،

وبالتالي إيصال العناصر الغذائية والأكسجين لخلايا الجسم والتخلص من الفضلات الأيضية.

المساعدة في التخلص من الضغط والتوتر والإجهاد وتحسين الحالة المزاجية والنفسيّة.

حرق الدهون والسرعات الحرارية بفعاليّة.

تقليل نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة وأهمها الضغط والسكري وأمراض الشرايين والقلب

. تقوية العضلات المسؤولة عن التنفس (الرئتين والقلب).

أمثلة على تمارين الكارديو المشي:

هو الأكثر استعمالاً من بين التمارين الأخرى نظراً لسهولة أدائه وفعاليتيه في حرق الدهون، كما ويعد مناسباً لجميع فئات الأعمار بالإضافة إلى الحوامل أيضاً، ويمكن أداء التمرين في أي مكان مفضل أو مريح، وتجدر الإشارة إلى أنّ تمرين المشي يحرق 300 سعر حراري أو أكثر. القفز على الحبل: هو من أقدم التمارين الرياضية، وهو من التمارين القوية في حرق الدهون وتنشيط الجسم وإمداده بالطاقة والحيويّة، حيث يعمل على حرق في 1200 سعر حراري خلال الساعة الواحدة، ويتميّز بأنّه يحرك جميع عضلات الجسم وأهمها عضلة القلب.

القفز على الحبل:

هو من أقدم التمارين الرياضية، وهو من التمارين القوية في حرق الدهون وتنشيط الجسم وإمداده بالطاقة والحيويّة، حيث يعمل على حرق في 1200 سعر حراري خلال الساعة الواحدة، ويتميّز بأنّه يحرك جميع عضلات الجسم وأهمها عضلة القلب، ويمكن التمرن بالقفز

على الحبل بعدد بسيط مثلاً كنوع من الإحماء، ثمّ زيادة العدد تدريجياً مع الحصول على وقت استراحة.

صعود الدرج:

هو يشبه إلى حدٍ ما تمارين القوة من حيث تأثيره الإيجابي في تقوية العظام والعضلات التي يتم استخدامها، فتمرين صعود الدرج سواء كان في الصالة الرياضية أم على الدرج الحقيقي، هي من التمارين التي تقوي عضلات الفخذين والمؤخرة وتساعد على شدها، كما أنّه يحرق سرعات حرارية جيّدة وبالتالي التخلص من الوزن الزائد، ويُفضل ممارسة التمارين ثلاث مرّات أسبوعياً أو خمس مرّات بحسب هدف التمرين، فإذا كان الهدف منه حرق الدهون والسرعات الحرارية فيجب ممارسته خمس مرات أسبوعياً لمدة عشرين دقيقة.

تمارين عن الكارديو :





