

كيف نقصت 60 كيلو جرام بشكل صحي في 6 شهور

نبذة عني ولماذا غيرت نظامي الغذائي!	1
لماذا كان النقصان السريع اختياراً منطقياً و الأدلة العلمية على أهميته عالمياً البعيد	2
لماذا نبي نوصّل؟	2
الأساس	2
العدو الرئيسي: الحلو	2
الترتيب المنطقي للمعرفة و اتخاذ القرار	3
شأن هن الكالوريز؟ و شأن أهميتهن؟	3
الهرمونات الرئيسية و شأن تأثيرهن على الجسم بالسّياق اللّي يهم انسان غير مختص بالطب؟ شأن يلعبن من دور و كيف تبني عليهن نظام غذائي صحي؟	3
هل للأمعاء و بكتيريا الامعاء دور اساسي؟ و شأن هو الدور هضاً ؟	4
كيف أتحمّ بالبيئة الصحيّة بشأن تغذي جسمك و تتقّص وزنك أو تزيد عضلاتك أو الأثنين؟	4
البرنامج اللّي أنا بنيتّه لنفسي	5
شأن الوكال اللّي ناكل فيه يومياً؟	5
شأن التمارين اللّي نتمرن فيهن؟	5
الايخطاء اللّي طحت فيهن	5
ختم المقالة	6

قبل ما تبدا تقرأ, هذه خلاصة لّي انا وصلنله, مش كل حاجة قريبها و تعلمتها بشأن نوصّل للننتيجة هذي.

نبذة عني ولماذا غيرت نظامي الغذائي!

أسمي علاء, عمري حالياً 27 سنة. طالب في الدراسات العليا في كلية تقنية المعلومات جامعة بنغازي. آخر مرّة قست فيها وزني كانت في شهر 1 في 2019, كنت 160 و بناء على كمّيّة الطعام المستهلكة يومياً و حقيقة انه ضاق دبشي و شريت دبش جديد (اكبر برقمين), وزني التقديري في 1/1/2020 كان 180, واحتمال خطأ الحسبة 50% بالزّايد, فقعدروا نقولوا زدت لك 170 .

يوم 6/1/2020, قرّرت نغيّر حياتي و نرد صحي كلها بسبب أنّه الوزن أثّر على دراستي بسبب آلام في الجهة السفلية للظهر و ال sleep apnea (انقطاع التنفس أثناء النوم).
هذي حالة تجي للي وزنهم كبير بحيث يسّكر على مجرى الهواء وقت النوم و منها ينقص الاوكسجين عالدماغ و ينوض الدماغ في نص النوم بتاعه عشان يقوّي التنفس
تسبب ضغط الدم, إرهاق القلب, ضعف التركيز و ارهاق دائم بسبب انه العقل محصّلش راحته.

وصلت لمرحلة اني نرقد و عيوني مفتوحات و انا نقرا, و قدرتي على التركيز نزلت بشكل كبير بكل و كان عندي امتحانات في نص السمستر.
وقتها قعد الوزن واقف في طريقي و قعد عدو ليا في نظري.

ليش كان النقصان السريع اختيار منطقي و الادلة العلمية على أهميته عالمدي البعيد

ال sleep apnea خطيرة و أثّرت على قدرتي العقلية و الجسدية بشكل كبير, فكان لازم نطلع منها بأسرع وقت ممكن, لكن فيه معلومات عامة الناس يعرفوها هي أنّه النقصان السريع ما تقدّرش تحافظ عليه و مهوش صحّي
هل الكلام هضا مزبوط؟
بناء على اللي قريبته من بحوث زي هذينا الاثنين ([الأول](#) و [الثاني](#)) اثبات انه مفش فرق بين الاثنين, و أنّه النقصان السريع (بشكل صحي طبعا) احسن بشوية من النقصان البطيء.
و من هنا قرّرت أنّه كل ما ننقص بسرعة كل ما أحسن عشان نوَقّف ال sleep apnea و نرد صحي.

لوين نبي نوصل؟

مع انه المفترض المقالة هنا تكون عن النقصان, لكن مش هضا الهدف بتاعي. هدفي أنّه معش تعقد صحي عائق و أنّه نرفعها صحي نين توصل لأفضل مستوى لها. الوزن في الحقيقة مجرد عرض جا من سوء اختياراتي. وكال غير صحي بكميّات كبيرة.
الوكال الصّحي خطوة مهمة, لكن بدون تمارين مش حيفع. قرّرت نقيّم صحي بمعايير معينة, و نختبرها من خلالهن المعايير بسيطة جداً, و ميقدّرش يديرها الا اللي صحته كويسة. ببساطة... نجري 10 كيلو. 3 مرات في نفس الاسبوع.

الأساس

العدو الرئيسي: الحلو

الحلو, السكريات, تم اثبات علميا انهن يسببن الادمان. الدراسة [هذه](#) تلّخص و تربط ادمان السكر بادمان الطعام و زيادة كمّياته. و فيها مراجع يثبتن أنّه السكر يسبّب الادمان, احدهن ذكر في المقدّمة. فتران مدمنات كوكايين اختارن السكر على الكوكايين! .
أوّل حرب, مع كل حاجة ترفع سكر الدم. الدقيق, الحلويات و المشروبات كلهن, لازم الواحد يودّعهن. و بما أنهن يسببن ادمان, معناها لازم انتوّع اني حنتعب و نضعف و نحاول نقنع روجي منبطلهنش. لازم نتوّع انه لأول شهور انه عقلي محتاج بيني و يعزّز حبه للوكال

اللي مبرقش سكر الدم. لازم نتوقع أنه مهما مر من وقت, انه معش فيه رجعة للوكال هضا, زي ما المدمن يمنع روحه انه يرد لعاداته القديمة.

و طبعاً, الاستنتاج هو: لو تبّي عزم, بطل الحلو(نقصد اي حاجة ترفع سكر الدم هنا, زي الدقيق و الحلويات ...الخ). و عشان تبطل الحلو, محتاج عزم. دائرة صغيرة ... نهايتها يا تسبب الحلو و مع كل يوم تمر عزمك يقوى و تقعد اسهل, يا تحاول و ما تقدرش ومعناها محتاج مساعدة!. الحمد لله قدرت نوقفه من البداية.

الترتيب المنطقي للمعرفة و اتخاذ القرار

الترتيب المنطقي كان أني نعرف:
شنو الكالوريز؟ شن الهرمونات المسيطرة و المسؤولة عن الوزن؟ شن الحجات المغذية اللي محتاجهن و شن اللي نبتعد عنهن و كيف يتفاعلن مع بعضهن؟

شنو هنّ الكالوريز؟ و شن أهميتهن؟

الطاقة الحرارية اللي تطلع من المادة الغذائية اللي تاكلها. فيزيائياً, كل ما تاكل طاقة اقل و تبذل مجهود, جسمك حيعوض نقص الطاقة بطاقة من عنده (طاقة, مش بالضرورة من الشحم, ممكن من العضلات!).

الهرمونات الرئيسية و شن تأثيرهن على الجسم بالسياق اللي يهم انسان غير مختص بالطب؟ شن يلعبن من دور و كيف تبني عليهن نظام غذائي صحي؟

لعدن تّوا, تعلّمت على هرمونات معينة فقط:

1- انسولين

هرمون يفرزه الجسم لما يبّي يخزن سكر الدم. يقعد بكمية معينة في الدم على حسب الوكال اللي خذيته لمدة 5 دقائق, و تأثيره يستمر لساعة او أكثر حسب كمّية الافراز بتاعه في مجرى الدم.

2- الكوليسترول:

الكوليسترول له انواع, لكن للتبسيط, الهرمون(تسميته كهرمون جت من لقاء حضرته مع دكتورة تغذية) السيء يحفز الجسم انه يحافظ عالشحوم و يحرق العضلات, هضا كل اللي يهمننا حالياً.

عموما, يسد الشرايين و يسبب جلطات و جو شين بكل! ههههه و السمان اكثر عرضة له.

3- التستاسترون

هرمون يفرز بكمية كبيرة عند الرجال, يكبر العضلات و يحفز الجسم ينمي العضلات و يحرق الشحوم.

الهرمون يرتفع افرازه لما الشخص يتمرن و يحرك عضلاته.

المعلومات السابقة سهل التحقق منها و موجودات في قوقل سكولار زي الخبزة اليابسة.

هل للأمعاء و بكتيريا الامعاء دور اساسي؟ و شن هو الدور هضا ؟

بكتيريا الأمعاء تتغذى بشكل رئيسي على الالياف, و لماً تجوع و متحصّش كفايتها, تبدأ تاكل الجدار الداخلي للأمعاء, و هذا يسبّب انه الجسم يستخدم جزء من الطاقة اللي تتمي الجسم و تساعد على الحركة في اصلاح الاضرار الداخلية. الدراسة [هذه](#) فيها شرح و مصادر و اجد بكل تفهم منهن ببساطة :أغلب الوكال المصنّع المغلف اللي تشريه من محل المواد الغذائية حيدّم النظام البيئي اللي في أمعائك و تم ربطه بالسمنة المفرطة و مشاكل صحّية واجدة بكل! فاختر الموضع و أشري أغلب و كالك من الخضار و تبطل كل حاجة تتباع في محل مواد غذائية.

كيف أتحمّك بالبيئة الصحّية عشان تغذي جسمك و تتقّص وزنك أو تزيد عضلاتك أو الأثنين؟

تفكيري كان بسيط, محتاج التالي:

1- نقلّ من افراز الانسولين: نحول كل الاطعمة اللي فيهن سكّريّات و نشويات, و اي شي يرفع سكّر الدم شن ممكن يصير؟ نخش في الكيتو. الكيتو خطير لو محلّتش بشكل دوري و في نفس الوقت مرّات يخشّشك حتى في غيبوبة لو اندار غلط, و مهوش مديور للطريق الطويلة. معناها محتاج سكّريّات كفاية عشان نمنع جسمي يخشله. كشكين عسل صغار و فاكهه وحدة كافية!. و معش نقدر ناخذ اي حاجة من اي محل مواد غذائية لانه فيه سكّر مضاف. عادة السكّر هذا فركتوز اللي يسبّب أمراض في الكبد لو جا بكميات خارقة زي ما يحصله جسمك لو اعتمد أغلب غذائه على المواد الغذائية المصنّعة

2- نقلّ من الكوليسترول في الدم: الكوليسترول يطيح ب حبوب زيت الحوت, اللي فيهن أوميغا ٣, يغذّن الدماغ, يمنع الجلطات و يحولن الكوليسترول السيّء. لازم نبتعد عن كل الزيوت المهدرجة و المصنّعة.

3- نرقّي التسنّاسرون: محتاج انتمرّن بما فيه الكفاية عشان عضلاتي ينشطن, يتعين و محتاجات اعادة بناء.

4- محتاج انغذي جسمي كويس عشان يخدم صح بدون ما يآثر على قدرتي على التفكير و النشاط اليومي:

1200-1500 كالوري هي كل اللي محتاجه كطاقة عشان اعضائي الداخلية يخدمن صح!. العناصر الغذائية اللي محتاجهن حنحصلهن لو كلبت خضرة و سلاطة و لحمة و دحيتين.

لازم ناكل خسة كاملة مع الخضرة عشان نحصل كمّيّة ألياف تسعد بكتيريا الأمعاء. لازم كمّيّة الملح تقعد متعدّلة على مدى اليوم. نقصه حيخلي خلايا الجسم يموتن بدري و مش قادرات يحتفظن بالفيتامينات و الغذاء. الجسم حبيذل مجهود اكبر عشان يحافظ على خلاياه و على الدم و هيجوع بسبب النقص اللي حيصير!

ابليكيشن اسمه myFitnessPal لما تخشّش فيه خسروات و وجبات يعطيك كم حصلت في اليوم و شن ناقصك من مكوّنات. استخدمته مع استشارة من صديق ليّا يقرأ في الطب أنّي بنبي الرحيم بتاعي.

البرنامج اللي أنا بنيته لنفسي

شن الوكال اللي ناكل فيه يومياً؟

نشرب في كبايتين نسكافيه, فيهن كشيك عسل واحد و حليب من اي نوع(حكة او باكو, ميهمش واجد الحق)

ناكل في دحيتين مسلوقات عالصبح, معاهن خيارتين او طماطنتين, لو فيه جرجير مش حنقول لا طبعاً.

نتغدا و نتعشى في برودو(شربة خضار) و لحمه وحدة والغداء.

قبل النوم, نغسل في خسة و ناكلها كاملة.

مكونات طنجرة البرودو اللي تمسكني لثلاث أيام(حوالي 1500 كالوري فيها بالكامل!) :
4 سفناري, 5 كوسة, حبة بطاطا وحدة, بصل, لحمه, امية, ثلاث كواشيك صغار ملح ممسوحات

أساسي: نشرب في 3 ل 5 لتر امية يومياً حسب التمارين و العطش.

شنو التمارين اللي نتمرن فيهن؟

نمشي لمدة ساعة و نص. و في الفترة الاخيرة فيه كمية جري و هرولة. نتمرن في ضغط و بلانك و سويدي عام.

الفكرة من التمارين انك ترفع سقف الاحتياج اليومي للجسم من كالوريز! بحيث يحرق اكثر بواجد من ال 1300 كالوري (احتياجك

للكالوريز يعتمد على وزنك) اللي ناقصاته عشان يحافظ على الوزن!

في نفس الوقت تحفز العضلات انهن يكبرن و يزيدين في الجسم, اللي حيرفع سقف الكالوريز اللي محتاجهن في اليوم و بالتالي تنقص أسرع أخرى!.

أنا نعترف اني مش قاري كويس على كيف نبني جدول تمارين يرفع مستوى صحي بأسرع طريقة ممكنة و مثبتة علمياً طبعاً. بديت نقرا لكن مش كفاية عشان نقدر نحكيها.

الاطء اللي طحت فيهن

1- حوّلت الملح عشان نتخلص من المية الزايدة في الجسم:

الجوع الخيالي جا هنا و المعاناة و تقطع الجلد. لو تبي تعذب روحك و تضر صحتك, حوّل الملح من وكالك.

2- وقفت التمارين عشان نقلل حاجة جسمي للكالوريز:

في الفترة اللي حوّلت البطاطا و الملح - وماكنش فيه دحي, خس و سلاطة في وكالي- من وكالي, تعبت واجد بكل. منحصلش في كالوريز كفاية و خاش في مجاعة سودا تضر بجسمي, فقررت نوقف التمارين عشان نقلل الضغط على جسمي, رديت الملح و زدت كمية البرودو ... مكانتش كافية طبعاً و ارهقت و دخت. في النهاية زدت وكالي (دحي و سلاطة و خيار و طماطم) و رديت البطاطا. و منها ردت

صحتي احسن بواجد.

3- عدّلت عالميزان:

هَدَفِي الرَّئِيسِي هُو الصَّحَّة. الميزان حيقولك كم ناقص بس مش معناها النقصة صحّية. و لما تلقى الرقم مش كيف ما تبني, حتدير حجات غيبة عشان تطيحه. فنصيحتي تقوتوه و متقيسوش الا مرة كل شهر او اثنين بس.

4- الوزن مرّات يثبت:

عندك طريقتين, الاولى تزيد كمية وكالك كم يوم ل2500 كالوري و بعدها ترد. الثانية انك ترفع نشاطك اليومي لدرجة خارقة تكافئ أضعاف النشاط القديم. حتتعب و اتمرط لكن حينزل غصبا عنه.

و في نفس الوقت محتاج تسأل روحك: هل مهم بالنسبة لك انه الوزن وقّف؟ انت هدفك الصحّة و التمارين و النشاط اليومي يرتفع. فخلّي الميزان في حاله و فوته و قيم نفسك بناء على النشاط اليومي. هضا ليش معتبره خطأ, أنّك تعدّل عليه أصلاً. القياس المفروض مرة وحدة كل شهر مش أكثر و النظام طالما ماشي عليه معناها مش داير غلطة و حينزل حينزل.

5- الاجهاد العضلي:

قعد عندي طاقة عالية, فقعدت نتمرن يوميا و ندير في اقوى تمارين نقدر نديرهن. عضلاتي صارلهن اجهاد و لقيت روحي ماشي للمستشفى, خذيت دواء و رقدت اسبوع كامل في الحوش. فياختصار لتفادي المشكلة هذي : يا اتمرن يوم بعد يوم تمارين قوى و في يوم الراحة اتمرّن تمارين استطالة و سويدي خفيف, يا يومياً تمارين متوسطات.

ختام المقالة

الحمد لله على سلامتكم ههههه وصلت لنهاية المقالة الصغيرة هذي. منش عارف حتى لو المفروض نسميها أصلاً مقالة. نحسها كأنها بوست طويل شوية عالفايس مش أكثر هههههه.

عموماً, أنا نرحّب بأي معلومة ((علمية و مرفقة بمرجع علمي هههههه)) ممكن تصلّحلي خطأ أو تساعدني أكثر. لو أنت شخص وزنك سيء و محتاج تبدأ, حطّيت كل معلوماتي و برنامجي في المقالة هذي. لو عندك عائق صحي أو مرض مزمن, عدّي للدكتور قبل ما تقرر تنقذ حاجة زي هذي.