

Diet&Cheat Nutrition Ebook





أهلاً ييك في البرو جرام المخصص ليك، الكتاب ده مع نهایته هتبقى عارف معلومات كتير غيرك مش هيكونوا عارفنهما. هاخدك في رحلة لـكل ما هو متعلق بال營غذية من سعرات حرارية، النشويات، البروتين، الدهون و حتى الفيتامينات و المعادن. أعتقد انك متحمس تدخل في صلب الموضوع، ف من غير مقدمات طويلة تعالي أقولك ازاي تعمل أول خطوة ”ايه هي السعرات الحرارية و ازاي تحسبها“ علشان نعمل حاجة قوية مع بعض!



«دوس هنا عشان ترجع للفهرس في أي وقت»

المحتويات

- ٤ السعرات الحرارية ◀
- ٩ البروتين ◀
- ١٤ الدهون ◀
- ١٦ النشويات ◀
- ٢٤ أهم الفيتامينات والمعادن ◀
- ٣٦ أهمية النوم وتأثيره علي رحلتك لهدفك ◀
- ٣٧ ازاي تقييم التطور بتاعك ◀
- ٣٩ خرافات متعلقة بال營养 ◀
- ٤٣ تعمل ايه وقت الـCravings؟ ◀
- ٤٤ وصفات متنوعة للأكل ◀
- ٤٥ كلمة أخيرة ◀

السعرات الحرارية

مقدمة عن السعرات الحرارية:

قبل ما اكلمك عن أي حاجة لازم تكون عارف ايه هي السعرات الحرارية في الأساس. السعرات الحرارية أو ال Calories هي وحدة قياس الطاقة اللي في الأكل. في الأصل، الكالوري هي الطاقة المستخدمة لزيادة درجة حرارة جرام من المياه ب ١ درجة مئوية.

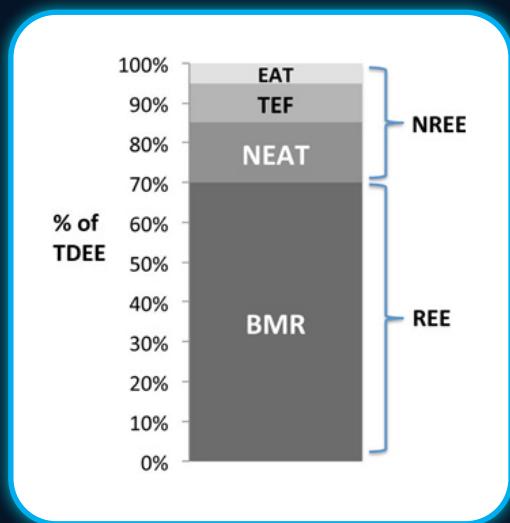
في التغذية الكالوري هي وحدة قياس الطاقة في الأكل و الشرب بتاعك، وفي نفس الوقت الطاقة المستخدمة في الحركة اليومية و الرياضة. جسم الانسان يحتاج الطاقة أو السعرات الحرارية للبقاء على قيد الحياة. من غير الطاقة الخلايا في الجسم هتموت ، القلب والرئتان هيفوقفوا، الأعضاء مش هتقدرتنفذ العمليات الأساسية اللازمة للحياة. الناس بتستمد الطاقة من الأكل و الشرب، الأشخاص اللي بتستهلك عدد السعرات الحرارية اللي الجسم بيحتاجها كل يوم ، هيتمتعوا بحياة صحية. استهلاك السعرات الحرارية المنخفضة جداً أو المرتفعة جداً هيؤدي في النهاية إلى مشاكل صحية. عدد السعرات الحرارية في الأكل بتوضح مقدار الطاقة الكامنة التي بيحتويها المصدر ده.

ايه هو ال BMR؟

هو أقل عدد سعرات جسمك بتحتاجها خلال اليوم علشان يقوم بالوظائف الحيوية بتاعته بشكل طبيعي و ده برضه السعرات الحرارية اللي جسمك هيحرقها في اليوم من غير أي مجهد منه.

ايه هي سعرات الثبات؟

سعرات الثبات بتبقى متقطعة لكان حاجة,
اتكلمنا عن ال BMR,
متبقى ال NEAT, TEF
و ال EAT.



أول عامل،

ال NEAT أو ال “Non Exercise Activity Thermogenesis” هو عبارة عن السعرات الحرارية اللي جسمك بيحرقها من حركاتك اليومية بعيداً عن التمرين. زي لا تطلع السلم, تحرك ايدك و غيره. طبعاً كل ما حركتك اليومية بتزيد كل ما هترق أكثـر فتخـس أسرع و علشـان كده ممـكن تلاقي اتنـين ماشـيين على دايت واحد يخـس أسرع من التـاني.

تاني عامل،

ال TEF أو ال “Thermic Effect of Food” هو عبارة عن الطاقة اللي جسمك بيستخدمها علشان يقوم بعملية هضم وامتصاص الأكل بتاعك. الجزء ده متكلف بـ ١٠٪ من اجمالي سعراتك اليومية. الموضوع بيختلف بين المكونات الغذائية، كل مصدر بيستهلك طاقة مختلفة. البروتين هو أكثر مصدر بيستهلك طاقة للهضم و الامتصاص بنسبة تصل ل ٣٠-٤٠٪، النشويات بتستهلك حوالي ٥-١٠٪ و الدهون بتستهلك حوالي ٣٪. بسبب ده هتلaci دايماً مقولة زود البروتين بتاعك علشان ده هيساعدك تحرق أكثر.

ثالث عامل،

ال EAT أو ال “Exercise Activity Thermogenesis” هو عبارة عن السعرات الحرارية اللي بتحرقها من التمرين بتاعك. وبالتالي طبيعي كل ما اتمرت بشدة أعلى أو عدد مرات أكثر كل ما هتلaci نفسك بتحرق أكثر فتخس أسرع.

لو جمعت كل دول سوي + ال BMR بتاعك هيطلعلك سعرات الثبات، و باختصار هي دي السعرات اللي لو أكلتها هتحافظ علي جسمك زي ما هو.

طرق حساب السعرات الحرارية

لحد دلوقتي أنا كلمتك بأسلوب علمي بسيط عن العوامل الرئيسية اللي متحكمة في سعراتك اليومية. تعالي دلوقتي أقولك ازاي تحسب السعرات الحرارية بتاعتك بكل الطرق.

أول طريقة,

استخدام المعادلات. لو فتحت النت هتلقي فيه معادلات كثيرة بتحسبلك سعراتك الحرارية و لكن أدق معادلة فيهم هي معادلة Katch-McArdle هسيبلوك المعادلة تحت لو عايز تحسبها بنفسك.

$$\text{BMR} = 370 + (23.6 * (\text{W} \times (100 - (\text{BF}))) / 100)$$

- Where BMR is your basal metabolic rate
- W is your weight (kg)
- BF is your body fat percentage (%)

تاني طريقة,

الـ [TDEE Calculator](#). ده ببساطة هتكتب على جوجل، تدخل الموقع و تكتب بياناتك من طولك، وزنك، سنك، نسبة دهونك و معدل تمرينك و الناتج اللي بيطلعلك هي سعرات ثباتك.

زي ما اتفقنا الرقم اللي بيطلعك هو بالتقريب سعرات الثبات، لكن يفضل انك تجرب تمشي على السعرات دي الأول لمدة اسبوع و تشوف استجابة جسمك ليها علشان كل الحسابات بتكون بالتقريب. لو وزنك علي آخر الأسبوع فضل ثابت و شكلك ثابت يبقى كده انت اتأكدت ان دي هي سعرات الثبات.

علشان تخس هتكون محتاج تاكل أقل من سعرات الثبات ولو حابب تزيد في الوزن فيفضل تاكل أكثر من سعرات الثبات بتاعتك و تعديل علي حسب استجابة جسمك.

البروتين

البروتين بيكون من أحماض أمينية مختلفة و الأحماض الأمينية بتتقسم لنوعين، أساسية و غير أساسية. الأحماض الأمينية الأساسية هي اللي جسمك مش بيقدر يكونها و بيحتاجها من مصادر خارجية زي الأكل، الأحماض الأمينية الغير أساسية هي اللي جسمك بيقدر يكونها و يصنعها داخلياً. هسيبلك تحت جدول بتقسيمة الأحماض الأمينية.

Essential amino acids	Non-essential amino acids synthesised from essential amino acids	Non-essential amino acids
Phenylalanine	Tyrosine (from Phe)	Glycine
Methionine	Cysteine (from Met)	Alanine
Lysine		Serine
Threonine		Proline
Leucine		Glutamate
Isoleucine		Glutamine
Valine		Aspartate
Tryptophan		Asparagine
Histidine*		
Arginine*		

جودة البروتين يتم تقييمها من الأحماض الأمينية الموجودة في المصدر أو ما يسمى بالAmino Acid Profile. مصادر البروتين عالية الجودة هي مصادر البروتين التي توفر لك كل 9 أحماض أمينية الأساسية بحيث تقدر تحفظ عملية خلق البروتين أو الMuscle Protein Synthesis.

أمثلة لأفضل مصادر البروتين هم الواي بروتين، البيض، بياض البيض، اللحوم بشكل عام، الأسماك وبعض منتجات الألبان زي الجبن و الزبادي اليوناني.

خليك عارف ان جسمك طول اليوم يكون في عملية هدم و بناء، محصلة اليوم هو اللي بيحدد نتيجتك. بمعني، لو انت جسمك بيبيقي حالة هدم عضلي (Muscle Breakdown) أكثر، هتلaci نفسك بتخسر كتلة عضلية. لو جسمك بيبيقي في حالة بناء عضلي (Muscle Protein Synthesis) أكثر، هتلaci نفسك بتزيد كتلة عضلية أكثر.

كل ما سعراتك قلت أو عجز السعرات زاد، أو نسبة البروتين في أكلك كانت قليلة كل ما هتبقي معرض لخسارة كتلة عضلية أكثر. علشان كدة حسبة البروتين مهمة جداً وكل ما نسبة دهونك قلت كل ما هتبقي تحتاج تزود من كمية البروتين بتاعك.

ازاي تحسب احتياجاتك اليومي من البروتين؟

بتحسب احتياجاتك بناء على اجمالي وزن جسمك، الأبحاث العلمية أثبتت انه تحتاج من ١.٦-٢.٥ جرام لكل كيلو. أبحاث تانية أثبتت انه تحتاج ١.٨-٢.٧ جرام لكل كيلو مع عجز السعرات الحرارية علشان تنزل في الدهون و تحافظ على الكتلة العضلية.

كمثال: لو انت وزنك ٧٠ كيلو، يبقى احتياجاتك اليومي من البروتين بيتراوح ما بين ١١٢ جرام كحد أقل و ١٨٩ جرام كحد أقصى.

تاكل كمية بروتين قد ايه في الوجبة الواحدة؟

انت بتحتاج تدخل كل الأحماض الأمينية المختلفة لجسمك علشان تحفز جسمك انه يبني كتلة عضلية كبيرة. بس ايه اهم حمض اميني منهم متحكم في تحفيز عملية خلق البروتين أو ال **Muscle Protein Synthesis**؟

الاجابة هي حمض ال **Leucine**. فلو انت عايز تحسب ايه افضل كمية بروتين تاكلها في الوجبة الواحدة، هتحتاج تحسب احتياجاتك من حمض ال **Leucine** في الوجبة الواحدة.

الباحث **Stuart Phillips** هيوضحلك احتياجاتك. دكتور **Stuart Phillips** قام بالبحث ووضح ان الجسم يحتاج ٤٥٪. جرام من حمض ال **Leucine** لكل كيلو من الجسم في الوجبة الواحدة للوصول لأعلى تحفيز لعملية خلق البروتين.

علمياً ده كوييس جداً، عملياً هل انت هتقعد تحسب احتياجاتك من حمض ال **Leucine** في كل وجبة؟

أكيد لا، متخليش التفاصيل الصغيرة دي تجهدك و تنسي أهم شيء وهو احتياجك اليومي من البروتين. لو انت مدخل احتياجك اليومي انت كده في السليم ولكن لو عايز الكريزة اللي علي التورته من فوق كمان، هنصحك تقسم احتياجك من البروتين علي عدد وجباتك، ٣٠-٥٠ جرام بروتين لعظم الأشخاص هيبقى مناسب أوي في الوجبة الواحدة و طبعاً الأرقام بتختلف علي حسب اجمالي احتياجك.

مواعيد أكل البروتين و أهميتها

من كلامنا لحد دلوقتي ه تكون عرفت ان يفضل تقسيم كمية البروتين بتاعتك علي مدار اليوم. دلوقتي هجاوبك علي سؤال.

هل لازم أكل بروتين في مواعيد معينة؟

يعني هل لازم تأكل بروتين بعد التمرین علطول و خلافه؟

خليوني أبتدئ معك كلامي إننا لازم نكون متفقين إن أهم حاجة لزيادة الكتلة العضلية هو اجمالي احتياج البروتين بتاعك علي مدار اليوم، بتدخل اجمالي احتياجك ده؟ جامد انت كدة عملت أكثر من ٩٠٪ من الحسبة، تعالى بقى أقولك الخلاصة.

اجابي ليك هتبقي مبنية على وجبتك قبل التمرين. لو انت مدخل وجبة قبل التمرين فيها كمية بروتين كويسيه فخليفي أقولك ان عملية الهضم والامتصاص بتاخد وقت و علشان كدة كذبة بحث أكد انك لو مدخل كمية بروتين كويسيه في الوجبة اللي قبل التمرين مش هتحتاج تاكل علطول بعد التمرين. هنا قالوا ان عندك مساحة ٤-٥ ساعات بين وجبة قبل التمرين ووجبة بعد التمرين. يعني لو كلت قبل التمرين بنصف ساعة و نزلت اتمرت ساعة ونص, كده عدي ساعتين و عندك ساعتين زيه كمساحة تدخل فيها وجبة بعد التمرين علشان تطلع من عملية الهدم أو ال Catabolism اللي جسمك دخل فيها بسبب التمرين. انما لو انت اتمرت علي معدة فاضية أو مكلتش كوييس قبل التمرين, هنصحك تاكل في أقرب وقت بعد ما تخلص بروتين علشان تدخل أحماض أمينية تساعد جسمك في عملية خلق البروتين أو ال Protein Synthesis .

الدهون

في الفترة الأخيرة ناس كتير بقت تخاف تأكل أي مصدر دهون اعتقاداً ان الدهون هي سبب زيادة الوزن لوحدها، و ده كان بينتهي انهم بياكلوا كمية قليلة جداً وللأسف ده بينتهي بمشاكل صحية كثيرة. أيوه الدهون هي أعلى مكون غذائي غني بالسعرات الحرارية، كل جرام من الدهون يحتوي على 9 سعرات حرارية مقارنة بالنشويات و البروتين كل جرام فيهم يحتوي على 4 سعرات حرارية بس، و لكن جسمك يحتاج نسبة دهون يومياً للصحة العامة، فتعالي أقولك ايه هي فوائد الدهون.

فوائد الدهون

الدهون الصحية ليها فوائد كثير زي انها بتساعدك في امتصاص بعض الفيتامينات تسمى ال“Fat-Soluble Vitamins”， و دول هما الفيتامينات اللي بتتدوب في الدهون مش المياه زي Vitamin A,K,E,D. نقص الدهون في جسمك ممكن يؤثر بالسلب علي امتصاص الفيتامينات دي و هيتسبب في مشاكل صحية.

كمان الدهون بتدخل في صناعة و تنظيم مستوى بعض الهرمونات في الجسم زي التيستوستيرون “Testosterone”，كده بحث أكد ان نقص نسبة الدهون في نظامك الغذائي ممكن يؤثر بالسلب علي معدل الهرمونات في جسمك و ده ينتهي بتأثير سلبي علي عملية زيادة الكتلة العضلية و خسارة الوزن.

الأحماض الدهنية (أوميجا ٣ و ٦) لهم منافع كثيرة منها تقليل ضغط الدم، زيادة الكوليسترول النافع، الحماية من انسداد الشرايين، تقليل الالتهابات وغيرها. علشان كده نقصهم في الدييت هيأثر على عمليات كثيرة منهم عملية الاستشفاء بتاعتك.

أفضل مصادر للدهون

عرفت أهمية الدهون في نظامك الغذائي؟ خليني أقولك إن في أنواع للدهون مش كلهم زي بعض. عندك الدهون المشبعة (Saturated Fats) والدهون المتحولة (Trans Fats) يفضل تقليلهم في أكلك ونظامك الغذائي و ده بسبب انهم ممكّن يزودوا الكوليسترول الضار (LDL) وأمراض القلب (CHD).

العكس صحيح ينصح انك تزود من الدهون الغير مشبعة أو ال(Unsaturated Fats) للصحة العامة.

من أفضل مصادر الدهون الصحية اللي تستخدموها في نظامك الغذائي هيكون المكسرات، زبدة الفول السوداني، زيت الزيتون، زيت عباد الشمس، صفار البيض، الأفوكادو والأسماك الغنية بالدهون زي السلمون والساردين.

طريقة حساب احتياجك من الدهون

بناء على آخر الأبحاث العلمية, فأفضل طريقة لحساب احتياجك من الدهون هيكون نسبة من اجمالي سعراتك اليومية. النسبة تتراوح من ١٥-٣٠٪ من سعراتك اليومية. يعني لو بتاكل كمثال ٢٠٠ سعره يومياً، عندك من ٣٠-٦٠ سعره هيكون مخصص للدهون الصحية، لو قسمت علي ٩ هيطلع لك الجرامات بالضبط في المثال ده (٣٣-٦٦ جرام يومياً).

النشويات

النشويات هي آخر مكون يتحسب بعد البروتين والدهون. طريقة حسابه سهلة جداً وهو «باقي سعراتك». بمعنى انت بت Shawf فضلك سعرات حرارية قد ايه بعد ما تخصم احتياجك من البروتين والدهون والباقي ده ه تكون سعراتك من النشويات.

طريقة حساب احتياجك من النشويات

النشويات هي آخر مكون يتحسب بعد البروتين والدهون. طريقة حسابه سهلة جداً وهو «باقي سعراتك». بمعنى انت بت Shawf فضلك سعرات حرارية قد ايه بعد ما تخصم احتياجك من البروتين والدهون والباقي ده ه تكون سعراتك من النشويات.

«تطبيق عملي»

أحمد عنده ٢٥ سنه، طوله ١٧٣، وزنه ٧٠ كيلو، نسبة دهونه ١٥٪، بيتمرن ٤ أيام في الأسبوع و عايزة حساب احتياجه علشان يخسر دهون. تعالى أقولك هيحسبها ازاي..

TDEE Calculator

YOUR STATS

You are a 25 year old male who is 173 cm tall and weighs 70 kg while doing Moderate Exercise.

Your Maintenance Calories

2,566
calories per day

17,959
calories per week

Based on your stats, the best estimate for your maintenance calories is 2,566 calories per day based on the Katch-McArdle Formula, which is widely known to be the most accurate when body fat is provided. The table below shows the difference if you were to have selected a different activity level.

Basal Metabolic Rate	1,655 calories per day
Sedentary	1,986 calories per day
Light Exercise	2,276 calories per day

TDEE Calculator

Learn How Many Calories You Burn Every Day

Use the TDEE calculator to learn your **Total Daily Energy Expenditure**, a measure of how many calories you burn per day. This calorie calculator will also display your BMI, BMR, Macros & many other useful statistics!

Imperial Metric

Gender Male Female

Age 25

Weight 70

Height 173

Activity Moderate Exercise (3-5 day)

Body Fat % 15% (optional)

Calculate!

أول خطوة،
السعرات الحرارية. أحمد هيدخل على ال [Online Calculator](#) و يكتب
بياناته.

لا يدوس على Calculate هيطلعه اجمالي سعرات ثباته.

طلعه حوالي ٢٥٠٠ سعره. لو أكل السعرات دي هيحافظ على شكل جسمه،
لكن علشان هو عايز ينزل في نسبة الدهون فلازم يكون في عجز سعرات
حرارية. هنا هنصحه بعجذب بعجذب ٣٠٠ سعره كبداية. بعدها أحمد هياكل
سعره يومياً.

Basal Metabolic Rate

1,655 calories per day

تاني خطوة,

البروتين. أحمد عنده من ٢.٥ - ١.٦ جرام لكل كيلو. علشان يكون في الأمان اختار ٢ جرام لكل كيلو، بكرةة أحمد هيأكل ٤٠ جرام بروتين يومياً (جرام البروتين فيه ٤ سعرات حرارية، كده أحمد هيدخل ٥٦٠ سعره يومياً من البروتين).

ثالث خطوة,

الدهون. أحمد عنده من ٣٠ - ١٥٪ من سعراته يقدر يدخلها من الدهون، لكن هو مش بيحب مصادر الدهون بشكل كبير فاختار ٢٠٪ للدهون. ٢٠٪ من ٢٢٠ سعره تساوي ٤٤٠ سعره للدهون و علشان كل جرام دهون فيه ٩ سعرات حرارية، أحمد قسم ٤٤٠ سعره علي ٩ طلعله ٤٩ جرام من الدهون يومياً.

رابع خطوة,

النشويات. زي ما قولنا النشويات هي متبقى السعرات الحرارية، فأحمد جمع سعراته اللي استهلكها من البروتين و الدهون (٥٦٠ سعره + ٤٤٠ سعره) و خصمهم من اجمالي سعراته (٢٢٠ سعره) طلعله ١٢٠ سعره للنشويات، و علشان كل جرام نشويات فيه ٤ سعرات حرارية، كده أحمد هيدخل ٣٠ جرام يومياً من النشويات.

كده النظام الغذائي المبدئي لأحمد هيكون:

البروتين: ٤٠ جرام

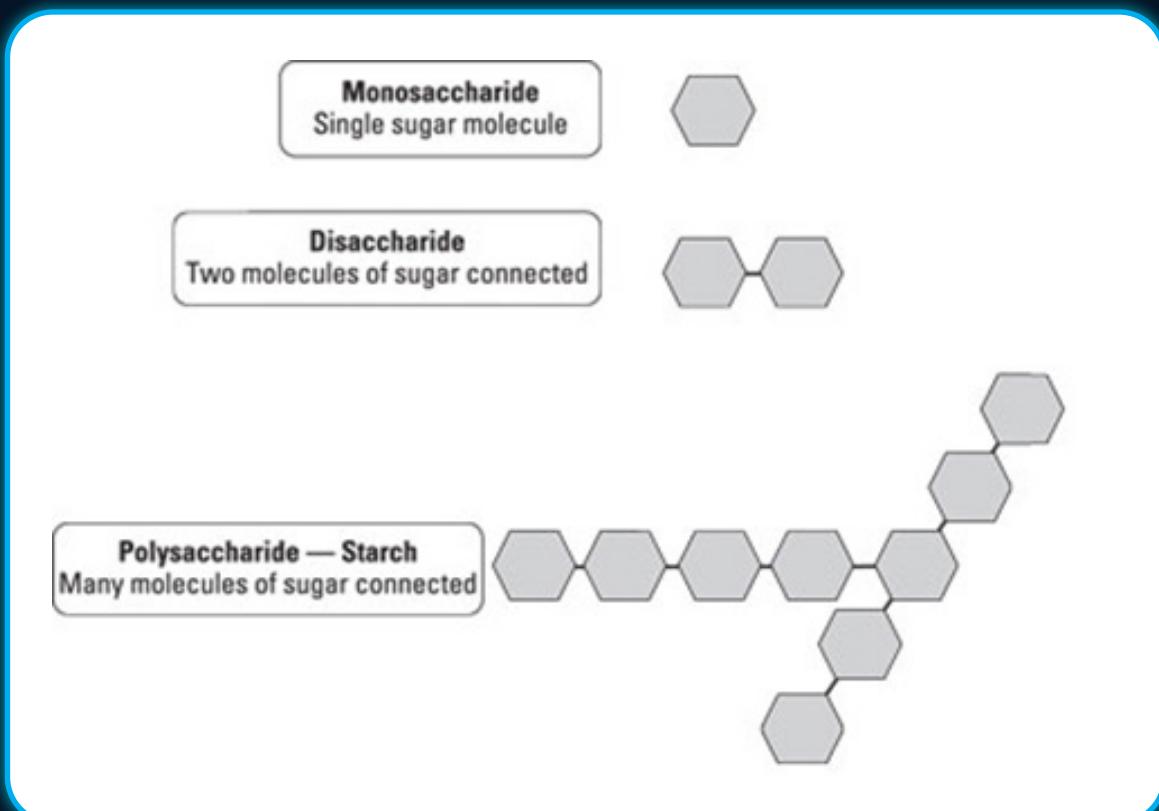
السعرات الحرارية: ٢٣٠٠

الدهون: ٤٩ جرام

النشويات: ٣٠٠ جرام

الكارب المعقد و البسيط

تعالي نبتدي بالكارب البسيط أو ال Simple Carb و ده بكل بساطة النشويات صغيرة الحجم، مفيهاش روابط كتير، بتكون في أبسط صورة، بتسمى بال Disaccharides أو Monosaccharides على حسب عدد جزيئات السكر و مفيهاش ألياف كتير.



علشان هي في أبسط صورة و سهله التكسير بتلاقي ان امتصاصها عالي او في بتديلك طاقة لحظية في وقتها و بتعلي مستوي الانسولين في جسمك علطول فبتتصنف انها ”High Glycemic Index“ و زي ما هي بتديلك طاقة لحظية سريعة، الطاقة مش بتستمر لفترة طويلة و ممكن بعدها تلاقي نفسك هبط شوية او طاقطط بقت قليلة. الكارب البسيط احساس الشبع فيه برضه مش بيكون عالي بسبب قلة الألياف و المياه في معظم أنواعه و ممكن كثرته يزودلك الـ Sugar Cravings .

مثال للكارب البسيط أو الـ Simple Carb هيكون كل أنواع الحلويات، السكر الأبيض، السكر اللي في اللبن و سكر الفركتوز اللي في الفاكهة (حقي ولو في فواكه بتصنف علي انها معقده).

العكس في الكارب المعقد، بتلاقي انه مكون بأكثر من ³ جزيئات، فيه روابط أكثر و يسمى بالـ Polysaccharides . بسبب ان حجمه أكبر و معدل الألياف فيه أعلى بتلاقي انه بيأخذ وقت أطول للتكسير و الهضم فيكون بطيء الامتصاص. ده بيتربي ب انه يديلك طاقة ممتدة لفترة أطول، مش بيعلي الانسولين جامد في جسمك مرة واحدة (Lower Glycemic Index) و بيساعدك على الاحساس بالشبع أكثر.

مثال للكارب المعقد أو الـ Complex Carb هيكون البطاطس، البطاطا، الرز، الخضار و البقوليات.

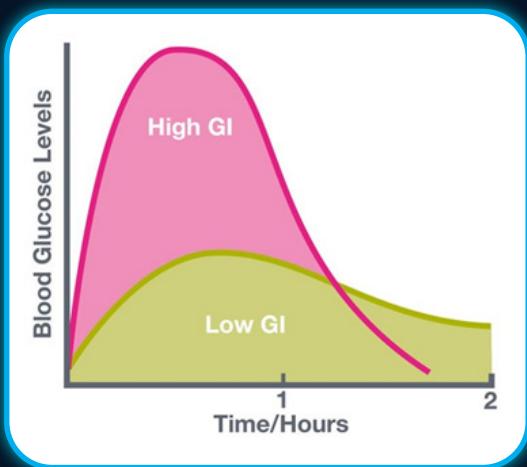
وجود الألياف في مصادر الأكل دي هي ساعدك توصل للتوصية اليومية لكمية الألياف في نظامك الغذائي و هي ٢٥-٧٥ جرام يومياً. الألياف بتحسين تنظيم حركة الأمعاء و ده هي ساعد الجسم في تحسين امتصاص الأكل و صحة جهازك الهضمي. لكن لو دخلت كمية أكثر من كدة الموضوع ممكن يقلب بالعكس و يجييك انتفاخات في البطن و مشاكل صحية.

معرفة المعلومات دي هتساعدك توظف كل مصدر نشويات في الوقت الصح لو هدفك تحسين الصحة العامة، طاقتكم اليومية و أدائك في التمارين، احساسكم بالشبع و تقليل شراهة الأكل و النزول في وزن بشكل عام.

ايه هو ال Glycemic Index ؟

ال Glycemic Index أو المعدل الجلايسيمي هو مقياس لقدرة كل نوع أكل في زيادة مستوى السكر في الدم من ١-١٠٠ و ده كان المقياس التاريخي اللي بيخللي الدكاترة و الناس في العموم تقسيم النشويات للحلو و الوحش. طبعاً كل ما زاد الرقم كل ما كان سرعة زيادة السكر في الدم أعلى كل ما هرمون الانسولين اتفرز أكثر.

وقتها تم تقسيم المعدل الجلايسيمي ل ٣ أقسام. لورقم المعدل الجلايسيمي لنوع الأكل أقل من ٥٥ فده كده كوييس جداً و مش بيعلي سكر الدم جامد، لو من ٥٥-٦٩ ده متوسط و لو أكثر من ٧٠ ده كده عالي و حاول تقلل منه.



بكل بساطة النشويات اللي بتعلي مستوى السكر في الدم جامد هتزود من افراز هورمون الانسولين في الدم, النتيجة هتكون طاقة عالية و لكن لحظية علشان مستوى السكر في الدم يقل بعد فترة قليلة. العكس مع النشويات اللي بتعلي مستوى السكر في الدم ببطيء, ده هيساعدك انك تحافظ على طاقة منتظمة لفترة أطول و ده اللي هيودينل للسؤال اللي بعده, ازاي أحسن طاقي و احساس الشبع.

ازاي تزود الطاقة و احساس الشبع؟

ناس كتير بتروح تتمرن و بيكون عندها طاقة عالية أوي في بداية التمرين و بعدها في نص التمرين بيهدوا و ميقدروش يكملوا, ده بسبب الاختيار الغلط لصادر النشويات قبل التمرين. الناس دائمًا بتتجأ لسكريات أكثر و عصائر, مصادر ممكن تديهم طاقة لحظية و لكن مش لفترة طويلة. مع انهم لو اختاروا مصادر نشويات فيها ألياف أكثر زي البطاطس و الشوفان هيبيقي فعلاً فيه اختلاف شاسع.

ده بسبب ان المصادر دي بتاخذ وقت أطول في الهضم، الامتصاص و بتحافظ على مستوى الانسولين في الدم لفترة أطول. علشان كده دايماً هتلaci كل الأبحاث بتنصح انك تاكل مصادر نشويات معقدة قبل التمرين و تخلي مصادر النشويات البسيطة بعد التمرين أو بعيد عن التمرين.

احساس الشبع كمان بيتأثر بال معدل الجلايسيمي لنوع الأكل بتاعك. في دراسة اتعملت على ٣ مجموعات، كل مجموعة أكلت وجبة بنفس السعرات الحرارية بس بمعدل جلايسيمي مختلف (واطي، متوسط و عالي).

طبعاً كانت النتيجة ان المجموعة اللي أكلت أعلى معدل جلايسيمي كان عندها أعلى معدلات الجوع، كمان كان فيه زيادة في مستوى الأدرينالين في جسمهم، والباحث وقتها استنتج ان ده اشاره من الجسم بسبب زيادة احساس الجوع، وبعدها الباحث ساب الباب مفتوح لل ٣ مجاميغ انهم يأكلوا تاني و المجموعة اللي كانت واكله أعلى معدل جلايسيمي انتهي بيهم الحال انهم واكلين ٦٥٪ سعره زيادة في الوجبة دي.

أهم الفيتامينات والمعادن

المغذيات الدقيقة المعروفة باسم الفيتامينات و المعادن هي المكونات الأساسية لأي نظام غذائي عالي الجودة و ليها تأثير قوي على الصحة العامة حتى لو احتياج جسمك منها هيكون بكميات قليلة. هوضحلك دلوقتي أهم المغذيات الصغيرة اللي جسمك هيكون محتاجها.

البوتاسيوم

K

الجسم بيحتاج في المتوسط من ٤٢٠٠-٣٦٠٠ مللجرام/يوم.

أهم مصادره هي البطاطا، الموز، البطاطس و الأفوكادو.

البوتاسيوم هييساعدك علي منع التشنجات العضلية و استرخاء العضلات. كمان هييساعدك في المحافظة علي صحة العظام، زيادة كثافتها و المحافظة علي توازن الأحماض الضرورية لحفظ الكالسيوم داخل الجسم.

المغنيسيوم

Mg

الجسم بيحتاج في المتوسط ٠٠٤ مللجرام/يوم.

مصادره هي العدس، الفول، السبانخ، الشوفان و الموز.

هييساعدك علي امتصاص الكالسيوم و زيادة كثافة العظام.

الزنك

Zn

الجسم يحتاج في المتوسط ٥٠-١٥ مللاجرام / يوم.

مصادره هي اللحوم الحمراء، السلمون و الفاصوليا.

الزنك هيساعدك في زيادة سرعة الاستشفاء، تحفيز جهاز المناعة و زيادة انتاج الحيوانات المنوية و مستوى هورمون التيستوستيرون في الجسم.

الكالسيوم

Ca

الجسم يحتاج في المتوسط ١٥٠ مللاجرام / يوم.

مصادره هي منتجات الألبان، البيض و البروكلي.

طبعاً هو أهم عنصر لنمو و تقوية العظام و الأسنان.

الأوميغا ٣

Ω3

هو حمض دهني يحتوي على فيتامين (أ-د-٥-ب-٦ و ب-١٢)

الجسم يحتاج من ٢ - ٣ جرام يومياً و من أهم مصادره هتكون الأسماك و المأكولات البحرية، المكسرات و الأفوكادو.

أهم فوائده هي تقليل ضغط الدم، زيادة الكوليسترول النافع، الحماية من انسداد الشرايين، تقليل الالتهابات و الاكتئاب و غيره..

أهمية النوم و تأثيره على رحلتك لهدفك

بالرغم من ان معظم الناس مش بتدي الموضوع حقه و لكن فعلاً النوم بيفرق!
النوم و الراحة ليهم تأثير علي تقريباً كل حاجة في الجسم من مستوى
هرموناتك لكافأة الأجهزة الداخلية.

في [دراسة](#) اتعملت علي مجموعتين من الناس، مجموعة كانت بتنام قليل ٥
ساعات و نصف، المجموعة الثانية كانت بتنام ٨ ساعات و نصف. المجموعتين
 كانوا علي دايت بعجز سعرات حرارية و البحث انتهي ب ان المجموعتين خسروا
نفس الوزن. طب فين المشكلة؟ المجموعة اللي كانت بتنام أقل خسرت معظم
الوزن من الكتلة العضلية مش الدهون..

[الدراسة](#) أثبتت ان كمان قلة النوم كان ليها تأثير مباشر علي زيادة هرمون
الجوع "Ghrelin" في الجسم و ده السبب وراء ان لا الشخص بينام أقل بيكون
عنه شراهة في الأكل و طبيعي ده ممكن يأثر عليك انك تحتفظ علي سعراتك
الحرارية و الوصول لهدفك.

طيب ليه المجموعة اللي نامت أقل خسرت كتلة عضلية كبيرة؟ ده كان بسبب
زيادة مستوى كل الهرمونات الهدامه "Catabolic" زي الـ [Cortisol و نقص](#)
[مستوى كل الهرمونات البنائية](#) "Anabolic" زي هرمون الـ, Myostatin
Testosterone, IGF-1. وبالتالي كانت عملية تكسير البروتين أعلى من خلق
البروتين و ده أدي لخسارة الكتلة العضلية. (Muscle Breakdown>Muscle
(Protein Synthesis

اذاي تقييم التطور بتاعك

عندك ٤ طرق أساسية تقييم بيهم التطور بتاعك.

أول طريقة، هي الميزان. اكيد لما بتوزن نفسك و تلاقي فيه تغير في الميزان في الاتجاه المناسب لهدفك فده تطور. لكن خليني أقولك غلطة شائعة الناس بتعملها وهي انهم بيقيسوا وزنهم مرة واحدة بس في الاسبوع و على أساسه يقيموا التطور بتاعهم و يا اما يكونوا مبسوطين أو يكونوا زعلانيين و يبنوا تصرفاتهم علي أساس الرقم ده.

تعرف ان وزنك هتلباقيه بيتغير كل يوم؟ طبيعي تلاقي فيه اختلافات في وزنك كل شوية و ده بسبب عوامل كتير منهم النوم، قلة شرب المياه، الضغط النفسي، زيادة الملح في الأكل، زيادة حبس المياه، وقت الدورة الشهرية للبنات و خلافه أسباب كتير. طبيعي ممكن تلاقي نفسك محظوظ و وزنت نفسك في يوم كان وزنك نازل فيه زيادة أو توزن في يوم جسمك يكون مضغوط فيه و تلاقي وزنك عالي.

فأفضل حاجة تعملها هي انك توزن نفسك كل يوم علي معده فاضية الصبح بعد ما تدخل الحمام و تأخذ المتوسط الأسبوعي لوزنك (اجمالي وزنك علي مدار الأسبوع / ٧) علشان تقلل من نسبة الخطأ و يبني عندهك فعلاً رقم تقدر تبني عليه خطواتك اللي بعدها.

يفضل انك تنزل في حدود 1% من وزن جسمك في الأسبوع، أقل من كدة الموضوع هيطول منك جامد وأعلي من كدة ممكן تكون معرض لخسارة عضلية أكثر، لكن لو شخص نسبة دهونه عالية أوي ممكן ينزل بترم أعلى من كدة.

تاني طريقة، هي مقاساتك. بعض الناس مش بتفضل تشوف وزنها كام كل يوم ووقتها هيكون البديل هو المقاسات وده عن طريق انك تقيس بالمتراحيط الصدر، الدراج، الخصر و الرجل مرة كل أسبوع و تقييم التطور بتاعك علي حسب الأرقام دي.

ثالث طريقة، جهاز ال Inbody . مع انه مش أدق حاجة في العالم ولكن ممكן يفيدك كمؤشر ثالث مع الطرق الأخرى. أكيد لو بتسخدم أكثر من طريقة لتقييم التطور بتاعك هيكون أفضل من استخدام طريقة واحدة. نصيحتي ليك وقتها هي انك حاول تثبت المكان لأن كل مكان بي عمل Calibration مختلفة للجهاز، أشرب مياه كوييس قبلها بيومين، اعمله على معدة فاضية و متعملوش بعد يوم تكون انت مبوظ أكلك فيه.

رابع طريقة، صورك و شكلك في المراية. طبعاً دي أفضل و أدق طريقة لتقييم التطور بتاعك. الصور مش هتكدب، لو فيه تطور أكيد هيبيان من أسبوع للثاني. فدائماً حاول تتصور في نفس المكان بنفس الاوضاع على معدة فاضية بحيث تعرف تقييم الفرق بصورة سليمة.

دي طرق أساسية للتقييم، بس خليك عارف ان شكل من غير صحة هو ولا حاجة. لازم تعرف برضه صحتك بتتحسن ولا لا وده عن طريق متابعة معدلات

الطاقة في يومك، الضغط النفسي من الديايت، الاحساس بالجوع والشبع، جهازك الهرمي و هل فيه انتفاخات او لا، النوم كفائهه بتحسن ولا فيه تأثير سلبي و خلافه..

خرافات متعلقة بال營養

الأكل بليل بيتخن؟

هرد عليك بسؤال، هو جسمك عارف دلوقتي الساعة كام؟

اكيد لا، جسمك مش هييجي بعد ساعة معينة يوقف حرق و يقرر يخزن الأكل. بالعكس انت جسمك بيحرق ٢٤ ساعة حقي و انت نايم. انت أجهزة الجسم كلها شغالة وفي نفس الوقت أكثر وقت بيحصل فيه عملية الاستشفاء. ف كل عادي في أي وقت متقلقش لو أكلت بليل، لكن يفضل متاكلش قبل النوم مباشرة (مش علشان هتتخن) علشان متتعيش و انت نايم و يجيلك أعراض عسر الهرض زي الحموضة و خلافه.

هل مفروض أقطع ملح؟

الاجابة السهلة البسيطة، لا.

لو انت حد قالك أقطع ملح اعرف ان معلوماته مينفعش تعتمد عليها. الملح مهم جداً علشان من غيره الشخص هيدخل في حالة اسمها "Hyponatremia". ده بكل بساطة هيأدي للخمول، ارهاق عام، تأثير سلبي علي ضغط الدم، زيادة الشد العضلي و فرص الاصابة، هبوط في الدورة الدموية لو الشخص

بيتمرن بشدة عالية و ممكّن ينتهي الحال بمشاكل في القلب.

هقولك حبس المياه بيعتمد على ٣ عوامل: النشويات، المياه والملح. لو انت بتدخل كل يوم كمية ملح مختلفة فطبيعي جسمك هيحبس مياه أكثر، انما لو بتدخل كمية معتدلة كل يوم هتلaci حبس المياه بيقل مع الوقت.

هل محتاج أعمل Detox؟

لا، دي بتبقى أنظمة غذائية للدعاية فقط وجذب الانتباه.

انك تعمل اسبوع ديتوكس و تشرب عصائر بس، انت هتخس جامد و اه هتكون ريحك شوية لكن بصورة ملهاش لازمة و أول مترجع تاني للأكل الطبيعي وزنك هيزيid تاني و هتبقي النتائج مش ثابتة، علشان كدة اي حد يفضل يخس و يزيد بيسموه بال“Yoyo-Dieting”， ده بعيداً عن ان جسمك فيه الكبد والكلي علطول بيخلصوا من السموم وأي شيء ممكن يضر جسمك. ده طبعاً السبب الأول والأساسي ليه انت مش محتاج ديتوكس.

هل ممكّن تخس من جزء معين في جسمك؟

لا مش ممكّن.

هنا بنتكلم علي مصطلح “Spot Fat Reduction”， الجسم ذكي و مش ييخس من منطقة محددة. أماكن تخزين الدهون في الجسم بتكون مبنية على الجينات. وقت التنشيف الشخص بينزل دهون من كل جسمه و علشان كده مع مرور الوقت الشخص بيلaci وشه خس. علمياً مفيش نظام دايت أو تمرين يخلّي الشخص يخس من منطقة معينة، لكن هو ييخس من جسمه كله و مع مرور الوقت شكله كله بيتغير لحد ما يصل لهدفه.

بالنسبة للبنات، مفيش تمارين اسمها نحت الجسم أو Toning، انما لشد الجسم يفضل المشي علي نظام غذائي بعجز سعرات حرارية لخسارة الدهون مع التمرين بشدة متطرفة لبناء الكتلة العضلية للوصول لمدف شد الجسم.

هل لازم أخذ مكملات؟

لا، المكملات هي وسيلة تساعدك انك تكمل و توصل لاحتياجات جسمك اليومية لو انت مش قادر توفرها من الأكل. انما لو بتدخل احتياجاتك كلها وقتها أهمية المكملات بتقل.

هل ممكن أخذ حارق دهون و معملش دايت؟

حوارق الدهون مش حل سحري لخسارة الوزن، أول و أهم شيء هو الالتزام علي نظام غذائي بعجز سعرات حرارية. وقتها حارق الدهون ممكن يساعدك في آخر فترة التنشيف كورقةأخيرة تستخدمنها علشان هو مش هيحسن نتائجك غير بـ ١٪ كحد أقصى. كمان لازم تكون عارف ان مشاكله كتير زي زيادة نبضات القلب، زيادة ضغط الدم و زيادة الأرق.

هل لازم أوزن أكلي؟

أيوه، من أهم أدوات الدايت هي ميزان الأكل و ده لدقة الكميات المستخدمة. لو مش ماشي علي ميزان أكل في الغالب نظامك الغذائي هيفشل بسبب استخدام مقادير غير محددة مما بيقلل في دقة حساب السعرات.

أوزن أكلي قبل ولا بعد الطبخ؟

يفضل توزن أي مصدر نشويات قبل الطبخ علشان الكميه بعد الطبخ بتختلف على أساس كمية المياه المستخدمة.

يفضل توزن أي مصدر بروتين بعد الطبخ علشان مصادر البروتين بتخسر نسبة من وزنها في صورة مياه.

ازاي أحسب سعرات الأكل اللي باكله علي الموبايل؟

تقدر تستخدم كده تطبيق زي Fat Secret أو MyFitnessPal.

لكن علشان فيه ناس كتير مش بتعرف ازاي تستخدموهم فتقدر ت Shawf الفيديوهات والفيديوهات للتطبيق العملي.

تعمل ايه وقت الـ Cravings ؟

طبيعي في أوقات تلاقي ان نفسك تاكل حاجة مختلفة أو أكل برة الدييت، لازم تكون عارف ازاي تعامل مع المواقف دي علشان متبوضش الدييت بتاعك وفي نفس الوقت متحرمش نفسك، فخلي في أقولك شوية نصائح تعامل فيها في المواقف دي.

١. خليك عارف ان البيئة اللي حواليك ليها تأثير قوي عليك. بمعني ان لو انت كل الحلويات قدامك في المطبخ طول الوقت، طبيعي يكون نفسك تدوق منهم شوية ولو حسيت انك محروم منهم ممكن تبوظ خالص وتفشل في انك تكمل الدييت.
٢. خدت بالك من الكلمة حرمان اللي كتبتهالك في أول نقطة؟ مينفعش تخلي الدييت بتاعك من أكل انت مش بتحبه أو التنويع فيه قليل جداً، حاول تخلي الدييت فيه تنويع و تقدر تدخل فيه أكل انت بتحبه. ممكن تمشي على نظم غذائي مرن بحيث تقدر تستخدم ٢٠٪ من سعراتك اليومية في سناك أنت بتحبها لكن بشرط انك تكون ظابط سعراتك و بتدخل احتياجاتك اليومي من البروتين.
٣. اتأكد انك بتشرب مياه بصورة كويستة، العطش في أوقات بيتم ترجمته من جسمك ليك أنه جوع و تحس بشرامة في الأكل.
٤. قلة النوم بيأثر علي مستوى هورمونات الجوع والشبع عندك (Leptin) و (Ghrelin) وأكيد ده هيأثر عليك، فحاول تنام عدد ساعات كافي.

٥. حاول تكون مخطط يومك من الأول و عارف ايه هي وجباتك اللي مفروض تأكلها. العشوائية و انك تسيب نفسك للحظتها أكيد هتزود من فرص تبویظ daiyt و الشراهة في الأكل.
٦. ممكن تأكل فاكهة قليلة في السعرات زي الفراولة، البطيخ، الكتالوب والأناناس بعدها تستفي نصف ساعة قبل ما تفكّر تطلب أكل أو تأكل لحظية. هتلaci الشراهة للحلويات اللي جسمك اتعود عليها أقل و مش هتحتاج تبویظ daiyt.
٧. ممكن لو خلاص طلبت أكل تشرب مياه أو تأكل طبق سلطة قبله بحيث يملئ بطنك شوية و تلaci نفسك مش بتأكل كميات كبيرة و تدخل سعرات حرارية عالية.

وصفات متنوعة للأكل

(وصفات الكتاب القديم)



كلمة أخيرة

لو وصلت لـ هنا فأحب أشكرك إنك كنت مهتمًّا
تعرف كل معلومة حاولت أفيديك بيهـا، حالياً
انت عندك كم معلومات قوي جداً في كل
المواضيع المتعلقة بال營養ـية بحيث تقدر تستفاد
وتفيد بيهـا غيرك. مستـي أعرف رأيك بعد ما
تخلص الكتاب ومنتـظر منك التزام في مشوار
أوعـدك هيـقـي أسـهل كـثير بالـتابـعة و النـظـام
المـبـي عـلـي اـحـتـيـاجـك و اـسـلـوبـ حـيـاتـكـ. جـاهـزـ
تبـتـديـ؟ يـلا بـيـنـا نـعـمل حـاجـة قـوـيـة مع بـعـضـ!