# الريجيم النباتي في بضعة أسابيع



منذ أيّام وبداية مع السنة الجديدة، نشر البعض على صفحات الفيسبوك العربية عن أهميّة إنقاص الوزن، وكَثُر طرح فكرة اتّباع الأنظمة النباتية أو أنظمة معتمدة على الريجيم النباتي للتخلص من الوزن والتمتع بصحّة جيّدة.

يتلخّص الريجيم في الامتناع التام عن أي لحوم أو أطعمة حيوانية بما فيها البيض والجبن والألبان وبالطبع الطيور والأرانب والأسماك، وكذلك الدهون حتى النباتية منها، وكذلك الامتناع عن الأطعمة المحفوظة كلّها والسكر والملح. يرى محبو هذا النوع من الأنظمة الغذائية والأطباء في هذه المدرسة نجاح هذا النظام في إنهاء أمراض مزمنة منها القلب والسكر بل حتى أمراض السرطان وأصحاب معدلات الدهون الثلاثية العالية.

تناول كلّ ما تحبّ من الأطعمة النباتية ومنها الأرز والمكرونة والبطاطس والبطاطا والبقوليات كلّها بأنواعها والسلاطات بالطبع بأنواعها عدا ما يُضاف لها المايونيز والخبز الأسمر والمكسرات وبالطبع جميع أنواع الخضراوات والفاكهة. ومسموح بكلّ الكميات مع أهميّة تناول الكثير من المياه، وكذلك عصائر الخضراوات والفواكه بدون سكر. ومسموح أيضاً بتناول الشاي والقهوة والمشروبات العشبية دون سكر ودون مبيضات أو لبن بودرة بالطبع.

مثال نظام غذائي يومي معتمد على الريجيم النباتي

(يمكنك التنويع وهذا ليس إلّا مثال)

اليوم الأوّل

الإفطار ثمرتان من البطاطا المشوية

الغداء طبق مكرونة بصلصة الطماطم مع طبق سلاطة خضراء كبير

العشاء بطاطس مشوية مع ثمرتين من الفاكهة

اليوم الثاني

الإفطار سلاطة فواكه

الغداء سلاطة خضراء مع طبق أرز كبير بالمكسرات

العشاء ثمرة بطاطا وثمرتين من الفواكه

اليوم الثالث

الإفطار بطاطس مسلوقة مع الخضرة والتوابل وقطعة خبز أسمر

الغداء طبق أرز مع طبق فاصوليا بيضاء مع طبق كبير من السلاطة الخضراء

العشاء كوب من البليلة بدون حليب

اليوم الرابع

الإفطار طبق كبير ساخن من حمص الشام

الغداء مكرونة بالمشروم والخضراوات «فاصوليا بيضاء وحمراء وذرة»

العشاء ثمرتين من الفاكهة

اليوم الخامس

الإفطار طبق كبير من السلاطة الخضراء مع كوبين من عصير البرتقال

الغداء طبق أرز كبير مع الخضار «جزر وبازلاء وذرة» مع طبق سلاطة خضراء وكوب برتقال

العشاء طبق سلاطة حمص وفاصوليا بيضاء مع ثمرتين فاكهة

اليومان السادس والسابع

تكرار لأيٍ من الأيّام السابقة