«اللقيمات».. ريجيم العمر

ابتكره طبيب مصري من حكمة «لا تعطني سمكة لكن علمني كيف أصطاد»

الحصول على جسم متناسق ورشيق ليس بالأمر السهل، خاصة أن الدارسات العلمية أظهرت أن أكثر من 95 في المائة ممن يتبعون حميات غذائية يخفقون في مرحلة من المراحل.

وهذا ما يؤكده استشاري علاج السمنة المفرطة بكلية الطب جامعة القاهرة، الدكتور محمد عبد القادر الهاشمي بقوله إن أفضل الحميات هي التي لا تحرم من متعة الآكل، مشيرا إلى أن: «نجمات هوليوود مثل بيونسيه، تايرا بانكس، كيم كارداشيان، يعتمدن على نظام عدم الحرمان هذا. وفي المقابل، يراعين فقط نوعية الطعام وأوقاته، بحيث ليس هناك طعام ممنوع، بل تدريب على الاكتفاء باللقيمات المحددة، أي تناول لقيمات بأحجام صغيرة طوال اليوم كل ساعتين أو 3 ساعات حسب الوزن».

ويبين أن هذا النظام التقطه أطباء هوليوود من «علم اللقيمات»، الذي ابتكره الهاشمي منذ عام 2005، لكثرة ما سمعوا عنه من نجاح مذهل؛ حيث أعلنوا أنه نظام فعال لإنقاص 22 كيلو غرام على مدار السنة دون أي شعور بالحرمان.

يضيف الهاشمي: «لقد درست لمدة 10 سنوات كل ما يتعلق بالبدانة وما زلت أعكف على تطوير هذه النظرية، فالنظام يعتمد على 5 لقيمات صغيرة (وجبات صغيرة) خلال ساعات النهار، بالإضافة إلى وجبة

(مفرحة) آخر اليوم، علما بأن معظم أطباء السمنة اعترضوا على فكرة السماح لمرضى السمنة بوجبة مفرحة بها نسبة عالية من الكربوهيدرات آخر النهار، وكانت إجابتي دائما هي أن الكربوهيدرات ترضي الشعور بالمكافأة خاصة إذا كانت آخر اليوم. فهذا الشعور يشجع على الاستمرار في الريجيم مدى الحياة، لهذا أشجع متبعي الرجيم على تناول بعض الحلوى أو الشوكولاته أيضا في هذه الوجبة المفرحة لزيادة الشعور بالرضا».

ويتابع الهاشمي: «لم يكن غريبا أن يثير أسلوبي هذا جدلا بين الأطباء لفترة امتدت إلى 5 سنوات، إلى أن بدأ عدد منهم بتطبيق علم اللقيمات منذ سنتين. فقد اكتشفوا أن كل من طبق هذا النظام كان ينام جيدا، بالإضافة إلى أن وزنه كان يتناقص باستمرار. فلأنه لم يحرم نفسه من أي يوم من النشويات أو الحلويات، تشجع مركز المكافأة في المخ على الاستمرار على ذلك الرجيم، وهذا يطابق ما كنت قد أعلنته على موقع (أميركان كرونيكل) العالمي منذ 7 سنوات. وقد أعلن فريق من علماء إسرائيل من جامعة هرمون في إيجابية تغيرات إلى يؤدى العشاء وجبة في الكربوهيدرات تناول أن (Hebrew University) الشبع مما يساعد على النوم بعمق فاهتم العالم بما أعلنوه وتم نشره على المواقع العالمية».

ويلفت أستاذ السمنة إلى أنه صمم خطة خاصة لإنقاص الوزن بنجاح، أطلق عليها «الخطة الهاشمية للرشاقة مدى الحياة». وهي خطة يطبق فيها علم اللقيمات والرضا المؤجل، وتعطي نتائج جد إيجابية على المستوى الصحي وعلى المدى الطويل. ترتكز الخطة على خمسة أهداف:

1 - يحتاج الفرد للتدريب 3 شهور، يتناقص أثنائها الوزن من 6 - 12 كيلو غرام، ويستفيد من التدريب ومن إتقان التحكم بعد الشهور الثلاثة مما يتيح له إنقاص الوزن مدى الحياة. العبرة هنا كما يؤكد أكبر خبراء العالم في الرجيم، تعتمد على منع عودة السمنة وليس بإنقاص الوزن وحسب؛ لأن استرجاع الكيلوغرامات الزائدة التي تم التخلص منها، تحبط الإنسان.

2 - النزول السريع للوزن يثير هرمون الجوع فترتفع نسبته في المخ، وفي لحظة معينة يفقد التوازن ومعه قوة التحكم في الطعام، مما يسبب الشراهة وتناول الكميات الكبيرة من الطعام.

3 - ضرورة تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية قدر المستطاع فهي الأكثر ضررا ويطلق عليها «الترانس فات».

4 - عدم الاتكال على الميزان حيث يكفي اللجوء إليه مرة في الأسبوع فقط لأن خسارة من 2 - 4 كيلو غرامات كل شهر أمر طبيعي ومتوقع فلا يحتاج إلى التوتر.

5 - من الضروري تناول 8 - 10 أكوب ماء أو مشروبات «بدون سكر».

* كيف نعيش برجيم اللقيمات؟

* يشير د. الهاشمي إلى أنه لا يقوم بالكشف أو المتابعة للمرضى المترددين على عيادته مثل باقي أطباء السمنة، إيمانا بالحكمة التي تقول «لا تعطني سمكة ولكن علمني كيف أصطاد». في المقابل، يصمم محاضرة واحدة يتلقاها المريض ويتعلم فيها كيف يعيش بريجيم اللقيمات وكيف يطبقها بسهولة، بعد أن يخرج من العيادة.

المرحلة الأولى: تمتد لمدة أسبوع واحد، يعتمد فيه على التدريب على تأجيل جزء من الوجبة الرئيسية إلى وقت لاحق؛ حيث توضع الوجبة الرئيسية في طبق وتقسم إلى نصفين يتناول نصفها في الغداء والنصف الآخر في العشاء. بالإضافة الطبق الرئيسي هناك طبق ثان يملأ نصفه بسلاطة خضراء، وطبق ثالث يحتوي على 2 ملعقة كبيرة من الحلوى. الشرط أن لا نتناول أي طعام مرة أخرى إذا انتهينا من هذه الأطباق.

المرحلة الثانية: تحتاج هذه المرحلة إلى ثلاثة أسابيع من التدريب. من الأسبوع الثاني إلى الأسبوع الرابع، تكون خسارة الوزن المتوقعة من 3 إلى 6 كيلو غرامات، وهنا سندخل «البيتزا» أو «الخبز البلدي» لتساعدنا على التقسيم، ومن ثم التحكم، وبهذا تزداد قدرتنا على تنفيذ الرضا المؤجل.

يمكن إضافة «لقيمات» حبات اللوز أو الفول السوداني؛ حيث ينصح بعد تناول اللقيمة بـ5 دقائق تناول 3 حبات لوز أو 5 حبات فول سوداني شرط أن تمضغ مضغا غير كامل، بهدف تنشيط نقطة الشبع بالمعدة. كذلك عدم تناول طعام أو شراب بعدها حتى تمر ساعة على الأقل وبذلك لا ينزل السوداني أو اللوز من أعلى المعدة إلى وسطها فيستمر التأثير على نقطة لشبع المعدة لفترة طويلة مما يحفز مركز الشبع في المخ.