أضرار الحميات العشوائية

"هذا الريجيم يخسرك 5 كيلوغرامات في أسبوع".

"هذه الحمية الغذائية سبيلك الوحيد للقضاء على 10 كيلوغرامات في 3 أسابيع".

"اتّبعي هذا الريجيم وحقّقي خسارة 4 كيلوغرامات في يومين"...

وغيرها الكثير من الإعلانات الترويجية لحميات غذائية مدروسة نجدها هنا وهناك.

الريجيم هو الشغل الشاغل للمرأة التي تقوم في البحث يومياً عن ريجيم، يساعدها على الوصول إلى حلم الرشاقة من دون تعب أو مجهود إضافي. انتشار كتب الريجيم الهائل الذي نشده حالياً، وتداول معلومات خاطئة عن الحميات عبر الإنترنت، وقراءة المقالات الغذائية غير العلمية، كلّها من الأسباب التي أسهمت في انتشار الحميات الغذائية العشوائية. هذه الحميات التي تُروّج للجوع وليس للرشاقة، يُمكن أن تشكل خطراً صحّياً حقيقياً عليك.

أبرز الحميات العشوائية:

الحميات العشوائية في العالم لا تُعدَ ولا تُحصى، وفي كلّ يوم نستيقظ فيه، نجد المئات من الحميات الجديدة التي تَلقَى طريقها إلى حياة الفتيات والنساء، إلّا أنّ هناك عدداً من الحميات الغذائية العشوائية التي تلقى رواجاً أكثر من غيرها في عالمنا العربي. فما هي هذه الحميات؟ وما هو التقييم لكلّ منها؟

ريجيم التمر واللبن: هذا النوع من الريجيم هو الأكثر انتشاراً في عالمنا العربي. يُروّج لهذا

النوع من الريجيم على أنّه يساعد في خسارة وزن سريعة في غضون 3 أيام فقط، ويُطلق عليه اسم "ريجيم الطوارئ". ويتألف من 3 وجبات رئيسية، وكلّ واحدة منها تحتوي على 7 حبّات من التمر، وعلى كوب من اللبن الخالي من الدسم. هذا الريجيم يمدّ الجسم بحوالي 1000 سعرة حرارية فقط، ما يعني أقل بحوالي 800 سعرة حرارية مما تحتاجين إليه في اليوم الواحد. صحيح أنّه يُفقدك العديد من الكيلوغرامات في وقت قصير، وأنّ التمر يحتوي على الكثير من المغذيات، ولكنه يفتقد لعناصر غذائية مهمة كالبروتينات والدهون، بالتالي هو يُعتبر غير متوازن بتاتاً. اتّباعه لفترة طويلة، يمكن أن يعود على الصحّة بالكثير من المشاكل السلبية.

أضراره: تم ملاحظة أنّ الأشخاص الذين يتبعون ريجيم التمر واللبن، يتناولون كمية قليلة جدّاً من الماء بغية خسارة المزيد من الوزن، ما يصيب جسمهم بالجفاف الحاد. كما أنّه منخفض بالبروتينات، ما يسبّب الضرر لصحّة العضلات في الجسم ويُضعفها.

حمية حساء الملفوف: يتألف هذا الريجيم من حساء الملفوف فقط، يتم إعداده عبر تقطيع كيلوغرام من الملفوف، وحبة من الجزر، وحزمة من الكرفس، وإضافتها إلى 2 ليتر من الماء وغلْيَها على النار لتنضج، مع إضافة الكمية المرغوب فيها من الملح والفلفل. هذا الريجيم يجب اتّباعه لأسبوعين، ويمكن أن يُفقدك حتى 14 كيلوغراماً، حيث إنّ مُروّجي هذا الريجيم يُشيرون إلى أنّ الملفوف، يمكن أن يحرق كمية كبيرة من الدهون في الجسم. يمكنك خلال حمية الملفوف الغذائية تناول الكمية التي تحلو لك من هذا الحساء، الذي يُعتبر شبه خالٍ من السعرات الحرارية. وهنا نسخة ثانية من منه منتشرة بكثرة على الإنترنت، وتقضي بإضافة الفواكه إلى حساء الملفوف في اليوم الأوّل، وفي اليوم الثاني إضافة الخضراوات، وفي اليوم الثالث إضافة الفواكه والخضراوات، وفي اليوم الرابع إضافة الموز والحليب، وفي اليوم الخامس، يُسمح بإضافة شريحة من اللحم أو الدجاج أو السمك مع ثمرة طماطم، وفي اليوم السادس 3 شرائح من اللحم، وكمية مفتوحة من الخضراوات، وفي اليوم السابع، الأرز الأسمر وعصائر الفاكهة الطازجة، وكمية غير محدودة من الخضار. وفي الأسبوع الثاني منه، يتم إعادة هذه الحمية من البداية.

أضراره: لا يُمكن تَخيّل الأضرار التي تنتج عن هذا الريجيم، حيث إنّه قليل جدّاً جدّاً بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية الضرورية للجسم. اتّباعه لمدة أسبوعين، سيحوّل جسدك إلى جسد ضعيف للغاية، حيث إنّك ستفقدين قوّتك بسبب السعرات الحرارية القليلة. كما إنّه سيجعلك عرضةً للإصابة بالأمراض الناتجة عن ضعف الجهاز المناعي، بسبب فقدان جسمك للكثير من المغذيات.

"ريجيم أتكنز": ريجيم أتكنز هو الذي تتبعه أغلب السيدات من أجل التخلص من الوزن الزائد، والذي يعتمد على إلغاء كلّ أنواع النشويات من الحياة الغذائية. هذه النشويات تتمثل بالخبز، والأرز، والبطاطا، والمعجنات، والمعكرونة، والحبوب على أنواعها، والبقوليات. وهو أيضاً يمنع تناول الفواكه، إذ إنّها تحتوي على كمية عالية من السكر. بل حتى ويمكن تناول كلّ أنواع الخضراوات خلال "ريجيم أتكنز"، بل الجزر والطماطم ممنوعة، إذ إنّها تُعتبر غنية بالنشويات. يُعتبر هذا الريجيم سهل الاتباع. إذ إنّه يمكن تناول الكمية المرغوب فيها من اللحوم، والدجاج، والسمك، ومنتجات الألبان، والمكسرات، والزيوت، وبالتالي هو يُسهم في الشبع، مع خسارة كمية كبيرة من الوزن.

أضراره: هذا الريجيم يلغي مجموعة غذائية كاملة، ألا وهي النشويات الضرورية لصحة دماغ سليم، ولإمدادك بالطاقة التي تحتاجين إليها. كما أنّه لا يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن، ويجعلك تفقدين كمية كبيرة من شعرك، ويُسهم في تكسّر أظافرك، ويظهر التعب على وجهك.

الـ"يويو": اكتساب عشوائي للوزن:

بعد كلّ الأضرار التي ذكرناها لك عن كلّ حمية غذائية عشوائية رائجة في عالمنا العربي. يجب تسليط الضوء على إحدى أهم الأضرار لكلّ هذه الحميات الغذائية، وهو الـ"يويو". هذا يسبب خسارة عشوائية للوزن بسبب اتباع هذه الحميات الغذائية. ولكن، اكتساب وزن أعلى من الذي خسرتيه بعد التوقف عن هذه الحمية، وتكرار ذات المشكلة عند اتباع ريجيم عشوائي من جديد، ما يسبب لك زيادة هائلة في الوزن في نهاية المطاف.

السبب في حدوث الـ"يويو" هو أنّ هذه الحميات لا تساعد على تخليصك من الدهون المتراكمة في جسمك، والتي تكوّن العنصر الرئيسي عند اتباع الريجيم، بل هذه الحميات تساعدك في خسارة العضلات

والماء، ما يفسر سرعتها في إنقاص وزنك. كمية كبيرة من العضلات والماء تتم خسارتها عند اتباع الحميات العشوائية من دون خسارة أي غرام من الدهون، ما يجعل جسمك يكتسب الماء مُجدّداً، والمزيد من الدهون عند التوقف عن اتباع هذه الحميات غير المدروسة وغير المثبتة علمياً.

قصة من الواقع:

هدى هي إحدى السيدات التي تبلغ من العمر 34 عاماً، متزوجة ولديها ولد واحد. تعمل هدى موظفة في بنك، ودوامها يستمر حتى الساعة الخامسة بعد الظهر يومياً. تقول هدى، إنّها لا تملك الوقت لممارسة الرياضة، وبالتالي قررت اتباع ريجيم يساعدها في خسارة 10 كيلوغرامات من وزنها، وهي كمية الوزن الزائد التي تزعجها.

اختارت هدى ريجيم التمر واللبن، واتّبعته لمدة 21 يوماً، وفعلاً خسرت 10 كيلوغرامات من وزنها. لكن، ما الذي حدث مع هدى بعد التوقف عن هذا الريجيم؟ بعد أسبوعين فقط عن التوقف عن ريجيم التمر واللبن، اكتسبت هدى 12 كيلوغراماً إضافية، وبدأت تعاني تساقط شعرها بشدّة. كما أنّ التعب الذي واجهها طيلة أيام الريجيم راودها لمدة شهرين بعد التوقف عنه. كما أنّ ريجيم التمر واللبن سبب الجوع الشديد لهدى عند اتباعه، ما دفعها إلى تناول كميات كبيرة من الطعام بعد التوقف عنه.

ما البديل الأفضل؟

بدل من أن تتبعي هذه الحميات العشوائية لخسارة الوزن والتخلص من الدهون المتراكمة، والتي لا تسبب لك سوى الضرر، عليك باتباع خطوات صحّية إذا كنتِ فعلاً ترغبين في إنقاص وزنك بطريقة صحّية. وإليك بعض النصائح لخسارة الوزن بطريقة صحّية وسليمة:

- اتّبعي نظاماً غذائياً متوازناً، يحتوي على كلّ العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك. تأكدي من حصولك على كمية لازمة من النشويات، والتي تتمثل بالخبز الأسمر أو الشوفان أو الأرز الأسمر أو المعكرونة السمراء أو البقوليات أو البطاطا المشوية. لا تمتنعي عن أي نوع من الخضراوات، كلّها تمدّك بالفيتامينات والمعادن. اشربي كوبين من الحليب الخالي من الدسم يومياً، وأدخلي الأجبان والألبان إلى غذائك. لا تبتعدي عن اللحوم نهائياً، إذ إنّها ضرورية لبناء عضلات سليمة في جسمك، وتساعد في تقوية جهازك المناعي. وأخيراً، لا تلغي الفواكه من غذائك، بل تناولي حبتين إلى ثلاث منها يومياً. كما أنّ الدهون الصحّية ضرورية لجسمك. لذا، ننصحك بإضافة زيت الزيتون إلى سلطاتك، وتناول الأفوكادو من حين إلى آخر، واللجوء إلى حفنة من المكسرات عند الشعور بالجوع.
- أعدّي المأكولات بطريقة صحّية.
- حاولي الابتعاد عن الحلويات قدر المستطاع..
- احرصي على تناول 3 وجبات رئيسية ووجبتين من السناك خلال اليوم.
- اشربي الكثير والكثير من الماء.
- غيّري نظام حياتك وابدئي بإدخال الرياضة تدريجياً إلى حياتك.