النظام الغذائي قليل النشويات وعالي بالبروتين (المكمل الغذائي بديل الوجبات)



مركز جراحة أمراض السمنة و الأيض
BariatricandMetabolicSurgery@hamad.qa

تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hamad.qa

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٥

15-0447

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث
حمد Hamad

النظام الغذائي قليل النشويات وعالي بالبروتين (المكمل الغذائي بديل الوجبات)

المقدمه:

يساعد هذا النظام الغذائي على انقاص الوزن بشكل فعال وآمن، حيث إن وجباته تعتمد بشكل أساسي على مجموعات البروتين والخضار والتقليل من المجموعات الأخرى كالنشويات والدهون ، من ما يحفز الجسم للاعتماد بشكل تام على حرق الدهون الموجودة في الجسم للحصول على الطاقة ، بدلاً من السكريات والنشويات.

يتميز هذا النظام الغذائي بقدرته على انقاص الوزن بشكل أسرع من غيره من الحميات الأخرى ، حيث أن نسبة النشويات فية تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٣٠ جرام في اليوم ، كما إن أحساس الفرد بالجوع يقل عند الحد من النشويات.

الحمية الغذائية باستعمال المكملات الغذائية عالية البروتين.

استعمال بدائل الوجبات عالية البروتين هي من أنجح الطرق لإنقاص الوزن ، ولكنها تحتاج إلى الالتزام والصبر والمتابعة ، حيث تعتمد هذه الحمية على استبدال وجبتين بالمكمل الغذائي والذي يحتوي على كمية عالية من البروتين وعدد محدود من السعرات الحرارية والذي بدوره يعطي احساس بالشبع ويساعد على إنقاص الوزن بطريقة فعالة وصحية.

أهم فوائد هذه النظام الغذائي.

- توفير طريقة عملية ، سهلة، غير مكلفة وناجحة لإنقاص الوزن.
- تساعد الفرد على تنظيم وجباته ومعرفة كمية السعرات الحرارية المستهلكة يومياً، حيث أن المكمل الغذائي لا يتعدى ٢٠٠-٢٥٠ سعرة حرارية في العلبة.
- المكمل الغذائي بديل صحي للوجبة الغذائية ، لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الفرد حيث إن جميع مكوناتها من عناصر طبيعية وصحية.
- توفر عناء اختيار الأطعمة الصحية وتشجع على الالتزام بالنظام الغذائي وخاصة بالفترة الأولى من بدء الحمية الغذائية.
- استبدال وجبتين بالمكمل الغذائي ينقص حوالي ١٠٠٠- ١٧٠٠ سعرة حرارية مما تستهلكة يومياً ، وهذا ما يعادل ٣- ٥ ساعات مشي يومياً.
- إن كنت تعاني من أمراض مصاحبة للسمنه، مثل السكري، ارتفاع الضغط او ارتفاع الكلسترول ، فستلاحظ انتظام وتحسن مؤشراتها و بالتالي قد يتمكن طبيبك من تقليل جرعة أدوية السكر التي تستعملها.

طريقة اتباع الحمية الغذائية.

- يتم تقسيم الوجبات إلى ٣ وجبات رئيسية ووجبتان خفيفتان، يستبدل اثنين من الوجبات الرئيسية بالمكمل الغذائي عالي البروتين.
- يتوفر هذا المكمل الغذائي في شكل شراب جاهز الصنع، يتم الاحتفاظ بة في درجة حرارة الغرفة ويفضل شربه بارداً. كما يتوفر المكمل الغذائي في شكل بودرة ، يتم إعداده بإضافة الماء أو الحليب قليل الدسم (هنا تزيد السعرات الحرارية حسب كمية الحليب ونوعه).

- يجب عدم تسخين المكمل الغذائي ، أو استخدام ماء أو حليب مغلي في إعداده لأن ذلك يفقده قيمتة الغذائية.
- بالنسبة للوجبة الثالثة والتي قد تكون (الغداء أو العشاء) حسب رغبة الشخص ، فيجب التقيد واتباع الأصناف الموضحة بالحمية الغذائية المذكورة في الجدول الغذائي (يمكن الرجوع للبدائل الغذائية للتعرف على الخيارات الممكنة واستبدالها).

هذه الحمية هي المرحلة الأولى ، تليها مراحل لإنقاص الوزن والمحافظة عليه، وتختلف المدة التي تحتاجها في كل مرحلة على حسب الوزن الذي ترغب بإنقاصه. ففي المرحلة الثانية يتم اتباع نظام غذائي قليل النشويات والسكريات ، أما المرحلة الثالثة تهدف إلى المحافظة على الوزن المفقود على المدى الطويل ، حيث يعتمد على استعمال النظام الغذائي قليل النشويات بالتبادل مع نظام البدائل الغذائية.

الآثار الجانبية المحتمل حدوثها عند اتباع هذه الحمية :

قد يصاحب هذا النظام الغذائي بعض الآثار الجانبية كأي نظام غذائي آخر يعمل على إنقاص الوزن ، وهي متفاوتة من شخص إلى آخر ومنها :

- الرغبة بتناول السكر
- الإمساك أو صعوبة الإخراج
- رائحة غير مرغوبة بالفم
- الأرهاق أو الأحساس بالضعف والدوار

لتفادي هذة الآثار الجانبية والحد منها ، عليك باتباع الإرشادات التالية :

للتخلص من رائحة الفم غير المرغوبة :

- شرب كمية كافية من السوائل ، بما فيها الماء أو المشروبات الأخرى ، والابتعاد عن المنبهات والمشروبات الغازية.
- تنظيف الأسنان بالإضافة للسان مرتين يومياً على الأقل واستخدام مطهرات الفم.
- عند الحاجة يمكن استخدام علك النعناع (خالي السكر).

التغلب على الرغبة بأكل النشويات والسكريات:

لا شك أن إدمان النشويات والسكريات هي حقيقة ، لذلك تتولد لديك الرغبة الملحة لأكل السكريات في الفترة الأولى ، لكن كلما التزمت وابتعدت عن تناولها كلما تأقلم الجسم بسرعة وقلت هذه الرغبة ، كما يمكن استبدال الحلويات بتناول الجيلي أو مشروب غازي (دايت).

للحد من الإمساك أو صعوبة الإخراج :

- يجب عليك يومياً تناول ما يقارب كوب من الخضار الغنية بالألياف مثل: (الشوفان ، القمح الكامل أو النخالة ، البقوليات).
- تناول حصتين من الفواكة مثل : (الخوخ أو الإجاص) لأنها تحتوي على نسبة عالية من السوربيتول وهو سكر يساعد على تخفيف الإمساك.
- شرب كمية كافية من الماء مايقارب ٨ أكواب يومياُ (يجب مراجعة الطبيب إن كان الإمساك شديداً)

للحد من الإرهاق أو الضعف والدوار :

هو أمر طبيعي قد يشعر به الفرد عند الامتناع عن تناول السكريات والنشويات ، لأن الجسم انتقل من مرحلة حرق النشويات إلى حرق الدهون للحصول على الطاقة للقيام بعمليات الجسم الحيوية ، كما إن الجسم يفقد كميات كبيرة من الماء والأملاح مما يؤدي إلى الشعور بالضعف وللتغلب على ذلك ينصح بتناول كوب واحد من مرقة الدجاج (١-٣) مرات في اليوم وإضافة الملح له (ماء المرقة فقط).

إرشادات عامة لإنقاص الوزن واتباع نمط حياة صحي :

- تعديل نمط الحياة يعتبر من الأولويات المهمة لإنقاص الوزن ، فيجب إن تكون مستعد للتغيير الدائم لعاداتك الغذائية وأسلوب حياتك مما يعود ايجابياً على صحتك.
- قراءة بطاقة بيانات ومكونات المنتج الغذائي تساعد في معرفة وحساب السعرات الحرارية المستهلكة ، كما له الدور الكبير في قرار اختيار واستهلاك الطعام المناسب.
- الالتزام بعدد الوجبات والكميات ومواعيد تناولها يسهم في إنقاص الوزن ، حيث يجب استهلاك ٣ وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين بدل من الوجبات الكبيرة وغير المنتظمة.
- تحديد كميات الطعام وعدم الإسراف فيها ، كتناول الطعام بأواني صغيرة الحجم ومضغ الطعام جيداً والتأني في تناوله.
- تسجيل الوجبات التي تناولتها وكميتها والسعرات الحرارية فيها قد يساعدك على الالتزام بالحمية الغذائية.
- خصص يومياً جزء من وقتك لممارسة الرياضة (٣٠ دقيقة متواصلة يومياً) أو (١٠ دقائق ٣ مرات يومياً).
- شرب الماء بما لا يقل عن ٨ أكواب يومياً ، للحفاظ على توازن الجسم عند نزول الوزن.

تصنيف مجموعات الطعام حسب محتواها بالسعرات الحرارية:

مجموعات الطعام	منخفظة السعرات الحرارية (يسمح بتناولها)	متوسطة السعرات الحرارية (يسمح تناولها باعتدال)	عالية السعرات الحرارية (يجب الحد من تناولها)
النشويات ومنتجات الحبوب	ـــــ	الخبز والبسكوت المحتوي على كميات عالية من الردة والنخالة حبوب الإفطار غير المحلاة.	الخبز-الارز-المكرونة-الاسباجيتي -الفطائر-الكيك-السمبوسة-اللقيمات -البسكويت.
الحليب ومنتجات الألبان	الحليب ومشتقاته (خالي الدسم)	الحليب ومشتقاته (قليل الدسم)	الحليب ومشتقاته (كامل الدسم)
البيض	بياض البيض	البيض الكامل المسلوق	البيض الكامل المقلي
اللحوم ومنتجاتها	ـــــ	اللحوم والطيور والدجاج بكافة أنواعها منزوعة الحشم والجلد	اللحوم الدسمة والمقلية -اللحوم المصنعة.
الأسماك ومنتجاتها	الأسماك المشوية-الأسماك المعلبة بالماء(تونا).	الأسماك المطبوخة بقليل من الزيت والروبيان.	الأسماك المقلية-الأسماك المعلبة في الزيت (تونا).
الخضروات	الخضار المسلوقة أو المطبوخة بالبخار-الخضار الطازجة و الورقية.	البقوليات (الفول ، الحمص...الخ) الجزر البطاطس الحلوة.	الخضار والبطاطس المقلية-الذرة.
الفواكة	الفواكة الطازجة غير المحلاه	الموز-العنب-عصير الفواكة-الزيتون	المانجو-الافاكادو-الفواكة المعلبة والمجففة -عصير الفواكة المحلى.
المكسرات والبذور	ـــــ	ـــــ	زبدة الفول السوداني -جميع المكسرات والبذور.

مجموعات الطعام	منخفظة السعرات الحرارية (يسمح بتناولها)	متوسطة السعرات الحرارية (يسمح تناولها باعتدال)	عالية السعرات الحرارية (يجب الحد من تناولها)
الزيوت والدهون	ـــــ	مايونيز وملحقاته قليلة الدسم	الزيوت الحيوانية والنباتية مثل الزبد-السمن-المارجرين و الطحينية.
الصلصات والشوربات	الشوربات والصلصات بدون دسم-جميع انواع التوابل .	الصلصات قليلة الدسم والشوربات بدون كريمة.	المايونيز-جميع أنواع كريمات الطبخ-صلصات السلطة الجاهزة-المخللات بالزيت- مكعبات الدجاج.
المشروبات	شاي-قهوه-مشروبات الأعشاب (بدون سكر)	المشروبات الغازية دايت كوكتيل، الحليب خالي أو قليل الدسم، عصير طبيعي (بدون سكر).	مشروبات غازية-الشيكولاته-كوكتيل الحليب-عصائر محلاة صناعية-مشروبات طاقة.

حمية مقترحة ١٢٠٠ سعرة حرارية ، قليل النشويات وعالي بالبروتين.

الوقت	البدائل	حمية مقترحة	بديل الوجبة
الفطور	• ١ نشويات • ١ حليب • ١ خضار • ٢ لحوم • ١ دهون	• ١ شريحة توست، أو ٢/١ رغيف خبز صغير • ١ كوب حليب أو لبن (قليل الدسم) • ٢٠٠غرام (١ كوب) خيار أو طماطم أو جزر أو خس أو خضرة ورقية. • ٤ ملعقة لبنة أوجبنة قليلة الدسم أو ٢ بيضة مسلوقة • ١ ملعقة زيت زيتون أو ٦ حبات زيتون متوسطة	المكمل الغذائي بديل الوجبات
وجبة خفيفة	١ فواكة	١ حبة تفاح، أو حبة موز	ـــــ
الغداء	• ١ نشويات • ٢ خضار • ٣ لحوم • ٢/١ حليب • ٢/١ خضار • ٢ دهون	• ٤ ملعقة (٣/١ كوب) أرز أو معكرونة • ٢ كوب سلطة خضار أو ١ كوب خضار مطبوخة (قليل الدهن) • ٩٠ غرام سمك أو دجاج أو لحم • ٢/١ كوب روب قليل الدسم • ١ كوب شوربة خضار • ٢ملعقة صغيرة زيت ذرة مع الطبخ	ـــــ
وجبة خفيفة	• ١ فواكة	٥ حبات رطب مع قليل من القهوة	ـــــ
العشاء	• ٢ خضار • ٢ لحوم • ١ حليب	• ٢ كوب سلطة خضار أو خضار بالبخار. • ٦٠ غرام جبنة قليلة الدسم أو تونا أو كفتة أو دجاج منزوع الجلد. • ١ كوب روب قليل الدسم	المكمل الغذائي بديل الوجبات
وجبة خفيفة	• ١ فواكة	١ حبة برتقال	

حمية مقترحة ١٠٠٠ سعرة حرارية ، قليل النشويات وعالي بالبروتين.

الوقت	البدائل	حمية مقترحة	بديل الوجبة
الفطور	• ١ حليب • ١ خضار • ٢ لحوم	• ١ كوب حليب أو لبن (قليل الدسم) • ٢٠٠غرام (١ كوب) خيار أو طماطم او جزر او خس او خضرة ورقية. • ٤ ملعقة لبنة أو جبنة قليلة الدسم أو ٢ بيضة مسلوقة	المكمل الغذائي بديل الوجبات
وجبة خفيفة	١ فواكة	١ حبة تفاح، أو ٢/١ حبة موز	ـــــ
الغداء	• ٢ خضار • • ٣ لحوم • ٢/١ حليب • ٢/١ خضار • ٢ دهون	• ٢ كوب سلطة خضار أو ١ كوب خضار مطبوخة (قليل الدهن) • ٩٠ غرام سمك أو دجاج أو لحم • ٢/١ كوب روب قليل الدسم • ١ كوب شوربة خضار • ٢ملعقة صغيرة زيت ذرة مع الطبخ •	ـــــ
وجبة خفيفة	• ١ فواكة	• ٥ حبات رطب • ٢/١ كوب عصير برتقال طازج	ـــــ
العشاء	• ٢ خضار • ٢ لحوم • ١ حليب	• ٢ كوب سلطة خضار أو خضار مطبوخة بالبخار • ٦٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو تونا أو كفتة أو دجاج منزوع الجلد. • ١ كوب روب قليل الدسم	المكمل الغذائي بديل الوجبات
وجبة خفيفة	• ١ فواكة	١ حبة برتقال أو ١ كوب مكعبات بطيخ	ـــــ