

الحذ الفاصل



بيت شباب، قرنة شحوان والشوير : الريجيم... وَلَكِنْ!

يُعاني الكثير من الأشخاص من زيادة في الوزن أو من السمنة وقد يلجأ العديد من الأشخاص إلى اتباع أنظمة غذائية مختلفة إلا أنهم قد يقعون في خطأ عدم اتباع ريجيم صحي ما قد يضر أجسامهم ويصحتهم البدنية... لذا سنُعرفكم في هذه المقالة على حسنات وسيئات الريجيم...

Junk Food V's Healthy Food



سَيِّئَاتُ الرِّجِيمِ

إذا لم يكن الريجيم صحيحاً و كان عشوائياً بمعنى تقليل كمية الوجبة وعدم اكتفاء الجسم من تأمين حاجاته الغذائية الكاملة المتكاملة فإنه:
يُفقد الجسم كميات من الفيتامينات والمعادن والبروتينات ويقل وزن العضل والعظم مما يؤدي إلى انحطاط وانهايار الجسم وتعدد الأمراض من سوء التغذية.
وعندما نصل للنتيجة المطلوبة وننتهي في الالتزام من الحمية الغذائية يطلب الجسم المواد التي انتقصت منه فيتناولها بشكل عشوائي ويسترد الوزن الذي كان قد خسره ويعود للأكل الخطأ فلذلك يجب تناول وجبات كافية من الخضار والفاكهة والحبوب واللحوم ومتممات غذائية مع الحمية الغذائية لتأمين حاجات الجسم من الفيتامينات المعادن والبروتينات وشرب كمية كافية من الماء والسوائل الطبيعية.



غيدا ضر - الشوير
تلازمة قرنة شحوان
الصفة الشاذة أساسي

ما هو الريجيم؟

الريجيم هو عبارة عن نظام غذائي صحي، يُحدد الشُّعرات الحرارية التي تدخل على جسم الإنسان، وكمية الوجبة التي سيتناولها.

حسنات الريجيم



الريجيم ينبغي أن يكون صحيحاً أي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان... وعندها:

- يقوم على الموازنة بين العناصر الغذائية جميعها دون حرمان الجسم من أي من هذه العناصر
- يساعد على تنظيم طريقة الأكل وتحسين وتحديد نوعية وكمية الوجبة التي سيتناولها الشخص في خلال اليوم.
- ومن خلال هذا النظام يخسر الإنسان الوزن الزائد من الشحوم والدهون المتراكمة في الجسم والخلايا التي تؤدي لأمراض عديدة وخطيرة مثل: أمراض القلب، الكوليسترول، السكري، ارتفاع الضغط وضيق التنفس.