



وزارة الصحة

طريقك للتخلص من السمنة





راقب الدهون

- الدهون مصدر مركز لسعرات الحرارية فتناول سعرات زائدة عن حاجة الجسم دون إستنفادها أو حرقها قد يزيد من بعض الكيلو جرامات من وزنك ، بغض النظر عن مصدر هذه السعرات الحرارية .
- تناول الحليب ومنتجاته قليلة أو خالية الدسم بدلاً من كاملة الدسم .
- إستخدام عصير الليمون أو التوابل أو الأعشاب أو الخلطات قليلة السعرات الحرارية مع سلطتك بدلاً من الصلصات عالية السعرات الحرارية .
- إحرص على شراء قطع اللحم منزوعة الشحم .
- إزالة جلد الدجاج عند الأكل يقلل من الدهون والسعرات الحرارية .
- قلل من أكل الطعام المغلي فإنه يزيد من عدد السعرات الحرارية مثل :
- نصف كوب من البطاطس المسلوقة يحتوي على ٦٧ سعر حراري
- نصف كوب من البطاطس المقلية يحتوي على ١٦٠ سعر حراري
- لا تحرم نفسك من الطعام المفضل لديك بل قلل من كميته مثل تناول البيتزا الرقيقة بدلاً من السمكة .



طريقتك للتخلص من السمنة

لا تضع وقتك وذكائك في ملاحقة موضة الريجيم ، وحبوب التخسيس والوصفات السحرية، التي تعدك بإنقاص الوزن في يوم واحد ، لأن ما تفقده من وزن يكون من فقدان الماء وليس الشحوم والدهون .

اتبع نظام جديد

- احتفظ بسجل تدون فيه بيانات حول كمية ونوعية الأكل إلى تستهلكه متى وأين وكيف تأكل ومع من تأكل وكيف يكون مزاجك في ذلك الحين بعد مضي أسبوع أو اثنين راجع ما سجلته وابحث عن الأسباب التي تجعلك تأكل بشراهة .
- حاول أن تغير من عاداتك الغذائية السيئة بالتدريج .
- لا تحتفظ بأي طعام في غرفة النوم أو المكتب أو أي مكان تقضي فيه عمل .
- ابدأ بتحديد كمية الغذاء الذي تأكله بحيث تعرف تماماً كمية الأكل الذي تستهلكه .
- تناول الطعام في وقت محدد كل يوم وبذلك تتمكن من ضبط مواعيد وجباتك .
- احرص على تناول وجبة الفطور فقد ثبت أن تناولها ينظم شهيتك خلال اليوم .
- لا تأكل أثناء مشاهدة التلفزيون أو القراءة فمن السهل استهلاك كمية أكبر من الطعام دون أن تعي ذلك .

ابدأ بتخفيض كمية الطعام

- تعود على شرب كوب من الماء قبل الوجبة لأنه يشعرك بالشبع وامتلاء المعدة .
- تناول الطعام ببطء بحيث تنهي وجبتك خلال ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- لا تحشو الطعام في فمك ، تعود على تذوق كل لقمة والتمتع بمذاقها .
- ابدأ بطبق السلطة قبل تناول الوجبة الرئيسية بفترة قصيرة
- تناول ضغائك بأطباق صغيرة لأنها تظهر كميات الطعام أكثر من حجمها .





ممارسة أحد الرياضات المفضل لديك.....

- حاول القيام ببعض التمارين الرياضيه لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يوميا ، سواء المشي أو الجري أو التمارين السويدية مارأيك أن تجعلها ضمن برنامجك اليومي ؟
- مارس الرياضة مع البرامج الرياضية التي يعرضها التلفزيون أو شريط الفيديو الرياضي .
- شارك بالنشاطات الرياضية أو تدريبات الصنف مثل كرة الطائرة والتمارين الأخرى ،
- حيث أن التمرين في المنافسات أكثر متعة .
- ممارسة التمارين الرياضية تنظم من شهيتك .
- اذهب سيراً على الاقدام أو إركب الدراجة إلى النيقالة أو الجمعية أو المسجد
- نصف ساعة تقضيها في تنظيف المنزل يمكن أن تحرق حوالي ١٠٠ سعرة حرارية .
- إستخدام الدرج في العمل أو في مجمعات الأسواق التجارية بدلاً من إستخدام السلالم المتحركة أو المصعد الكهربائي .
- إبحث عن هواية تستمتع بأدائها فبعض الناس يلجأون إلى الأكل إذا شعروا بالملل .



احسب وجباتك الخفيفة أيضا

- عند شرائك أكياس الشبس، والحلوي وغيرها من الغطائر والوجبات الخفيفة، اختر الحجم الصغير وإمتنع عن شراء الحجم العائلي لتقليل السعرات الحرارية .
- عند تناول الكعكة قطعها إلى قطع صغيرة .
- إذا كنت جائعاً جداً ولم يحن موعد الأكل تناول وجبة خفيفة مغذية مثل :
- حبة متوسطة من التفاح أو البرتقال أو الكمثري
- قطعة واحدة من التوست مدهونه بالجبنة أو اللبنة .
- كوب واحد من الروب خالي أو قليل الدسم
- كوب من السلطة (خيار-طماطم - جزر)
- إجعل الوجبات الخفيفة قليلة السعرات الحرارية متوفرة دائماً في الثلاجة أو الخزانة .
- إذا كنت مدعواً إلى حفلة أو جبة عشاء لا تأكل أكثر مما ينبغي .



انظر إلى مظهرك الجديد

- كافيء نفسك لكل ٢ كيلوجرام تفقده حتى يكون حافظاً للإستمرار في ممارسة الرياضة واتباع النظام الغذائي .
- حتى لا تشعر بالإحباط لا تزن نفسك أكثر من مرة في الإسيوع لأن الوزن يتغير من يوم لأخر .
- إنتبه إلى ملابسك فعندما تكون واسعة تعرف عندئذ أنك قد فقدت بعض الشحوم .
- إذا كان فقدك للوزن الزائد بمقدار نصف إلى واحد كيلو جرام كل أسبوع كان من السهل عليك الإحتفاظ بالوزن الجديد .
- إستخدم نفس الميزان في كل مرة تقيس فيها وزنك .



تحمس

ت = تغذية

ح = حركة

م = ماكو

س = سمنة

مع تحيات

إدارة التغذية والإطعام

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون : 4836155 - 4816034

فاكس : 4813905